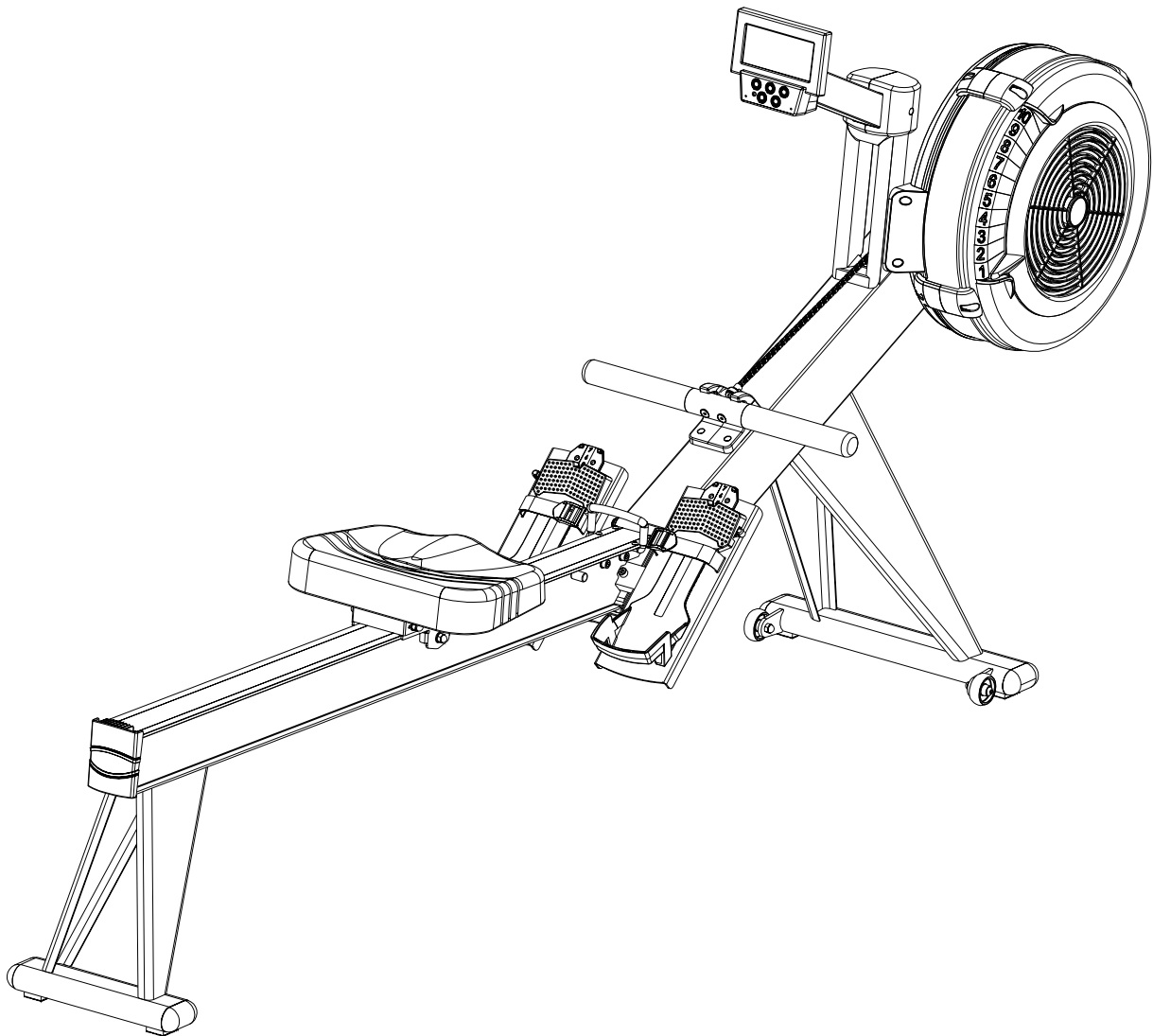


# GYMSTICK™

## AIR ROWER PRO ANVÄNDARMANUAL



VIKTIGT: Läs samtliga instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Spara denna manual för framtida bruk.



Tack för att du köpt Gymstick Air Rower Pro. Vi är mycket stolta över att producerat denna kvalitativa Gymstick produkt och önskar dig många effektiva och njutbara träningspass samt konkreta resultat i ditt utseende, kondition och livsnöjdhet.

## INNEHÅLL

1.	SÄKERHETSINSTRUKTIONER .....	3
2.	SPRÄNGSKISS .....	4
3.	DELAR LISTA .....	5
4.	HÅRDVARUPAKET .....	7
5.	MONTERINGSINSTRUKTIONER .....	8
6.	JUSTERINGS GUIDE .....	13
7.	KONSOL INSTRUKTIONS MANUAL .....	14
8.	KORREKT RODDMETOD .....	22
9.	UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR .....	24
10.	GARANTI .....	27



**OBS!**

LÄS OCH FÖLJ SÄKERHETSANVISNINGARNA. UNDERLÅTENHET ATT FÖLJA DESSA INSTRUKTIONER KAN LEDA TILL ALLVARLIG SKADA.

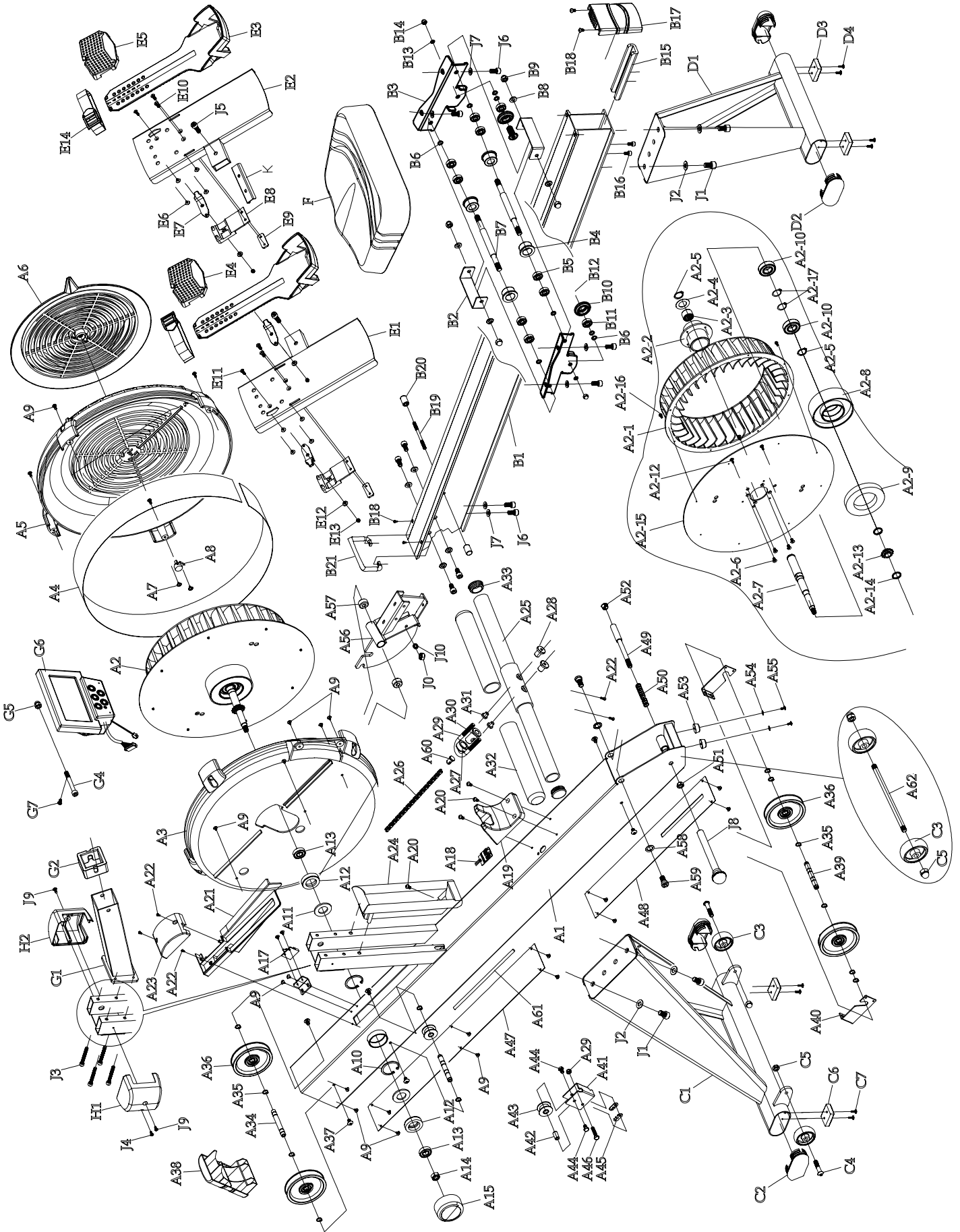
Instruktionerna innehåller viktig information som hjälper dig att få ut det mesta av maskinen genom att säkerställa korrekt montering, användning och underhåll.

1. Låt inte barn använda eller leka på maskinen. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen när den används.
2. Personer, vars fysiska eller mentala prestanda är på nedsatt nivå bör använda redskapet endast enligt direktiv givna av sin egen övervakare.
3. Om du känner bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andnöd bör du avsluta träningssessionen omedelbart och rådfråga läkare innan vidare användning.
4. Det minsta fria utrymmet som krävs runt maskinen under användning är två meter.
5. Använd maskinen endast på en fast och jämn yta. Placera inte maskinen på lösa mattor eller ojämna ytor. Skydda vid behov golvet/mattan med ett speciellt underlag. Låt inte redskapet komma i kontakt med vatten.
6. Använd redskapet endast på det avsedda sättet som träningsredskap. Använd endast fästansordningar som importören rekommenderar.
7. Montera maskinen i den ordningsföljd som beskrivs i bruksanvisningen.
8. Kontrollera före det första träningspasset, att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna.
9. Se till att maskinen har inga slitna eller lösa komponenter före varje användning. Byt ut alla lösa eller slitna komponenter innan du använder maskinen.
10. Använd aldrig maskinen om den inte fungerar optimalt.
11. Endast en person bör använda utrustningen åt gången.
12. Använd inte för starka rengöringsmedel. Ta bort droppar av svett från maskinen omedelbart efter avslutad träning.
13. Träna aldrig barfotar eller utan skor. Använd alltid korrekt skor såsom träningskor. Använd inte lösa kläder som kan fastna i pedalerna.
14. Se till att värma upp kroppen ordentligt innan träningsutrustningen används.
15. Maximal användarvikt 160kg.



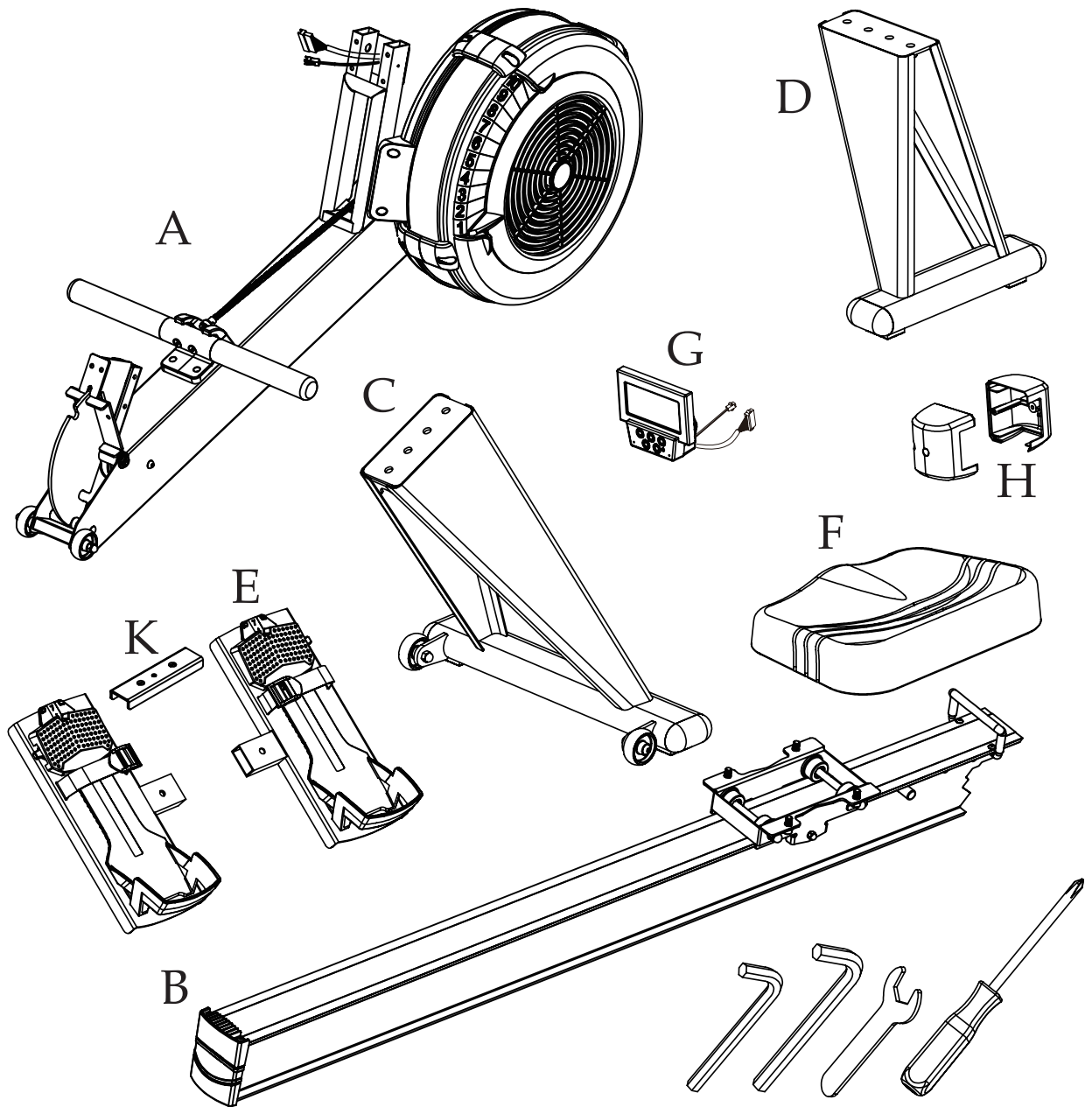
**VARNING!**

RÅDFRÅGA LÄKARE INNAN DU UTFÖR NÅGRA TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER SOM ÄR ÖVER 35 ÅR GAMLA OCH HAR HÄLSOPROBLEM.



NO.	NAME	SPECIFICATION	Q'TY	NO.	NAME	SPECIFICATION	Q'TY
A1	Main Frame Assembly		1	A21	Sensor Base Cover	ABS	1
A2	Flywheel Fan Assembly		1	A22	Tapping Screw	M4*12mm	5
A2-1	Fan		1	A23	Sensor Cover	ABS	1
A2-2	Tube		1	A24	Outer Chain Cover	ABS	1
A2-3	One-Way Bearing	FC 2016	1	A25	Handle-bar	Φ31.8	1
A2-4	Iron Washer		1	A26	1/4" Chain		1
A2-5	S-type Buckle	S20	2	A27	Chain Connecting Spacer	SC-2473	1
A2-6	Cap Head Socket Screw	M5*10mm	4	A28	Even Head Nut	Ø18×Ø9(M6)×15mm	2
A2-7	Axial of Flywheel	Φ20*197mm	1	A29	Chain Hook		1
A2-8	Magnet Covering		1	A30	Chain Connector		1
A2-9	Ring Magnet	Φ100*Φ60*15T	1	A31	T-type Nut	Ø14×Ø8(M6)×10.5mm	2
A2-10	Bearing	BR-6004ZZDKFL	2	A32	Hand Grip		2
A2-11	<del>Interval Ring</del>	Old Design	1	A33	End Cap		2
A2-12	Tapping Screw	M4*12mm	3	A34	Axial of Pulley(Front)	Φ10*79.8mm	1
A2-13	1/4" Chain Gear		1	A35	C-Type Buckle		10
A2-14	PU Washer		2	A36	Pulley		4
A2-15	Fan stable Bracket	Φ430*2.5T	1	A37	Philip Head Socket Screw	M5*10mm	4
A2-16	Tapping Screw	M4*10mm	8	A38	Main Frame Front Cap	ABS	1
A2-17	R-type Buckle	R42	2	A39	Axial of Pulley(Back)	Φ10*79.8mm	2
A3	Chain Cover(Left)	ABS	1	A40	Elastic Rope Bracket		2
A4	Mesh		1	A41	Chain Bracket		1
A5	Chain Cover(Right)	ABS	1	A42	Pulley Socket		1
A6	Adjust Disc	ABS	1	A43	Chain Pulley		2
A7	Tapping Screw	M4*8mm	2	A44	Hexagon Head Screw	M6*10mm	2
A8	Variable Resistor		1	A45	Trim Panel		2
A9	Tapping Screw	M4*12mm	21	A46	Hexagon Head Screw	M6*30mm	1
A10	C-Type Buckle	R40	2	A47	Main Frame Bottom Board(Front)		1
A11	Washer	Φ22*Φ44.2*3T	2	A48	Main Frame Bottom Board(Back)		1
A12-1	Rubber Cover	6001	1	A49	Axial of Pin	Φ12.7*76mm	1
A12-2	Rubber Cover	6903	1	A50	Spring		1
A13-1	Bearing	BR-6001ZZDKFL	1	A51	Nut		1
A13-2	Bearing	BR-6903ZZDKFL	1	A52	Plug Block		1
A14	Nylon Insert Lock Nut	M10	1	A53	Foot Pad		1
A15	Ring Cover	ABS	1	A54	Washer	M4*Φ10*1T	2
<del>A16</del>	<del>Sensor Bracket</del>		<del>1</del>	A55	Tapping Screw	M4*10mm	2
A17	Sensor		1	A56	Swivel Axial		1
A18	Heart Rate Receiver		1	A57	Swivel Axial Socket	Φ21.5*12mm	2
A19	Handle Holder	ABS	1	A58	Washer	1/2"*2.0T*Φ23	2
A20	Philip Head Socket Screw	M5*10mm	4	A59	Cap Head Socket Screw	M10*16mm	2

NO.	NAME	SPECIFICATION	Q'TY	NO.	NAME	SPECIFICATION	Q'TY
A60	Chain Connecting Axial		1	E1	Left Pedal Rest		1
A61	Elastic Rope		1	E2	Right Pedal Rest		1
A62	Axial of Moving Wheel	Φ8X156mm	1	E3	Adjust Pedal Pad	TPE	2
				E4	Left Pedal Rest Cover		1
B1	Aluminum Rail		1	E5	Right Pedal Rest Cover		1
B2	Seat Carriage Roller Cover		2	E6	Tapping Screw	M4*8mm	8
B3	Seat Carriage Cover		2	E7	Set Piece		2
B4	Seat Carriage Wheel		4	E8	Set Base		2
B5	Bearing	PR-608ZZ(BMC)	8	E9	Foot Snap		2
B6	Spacer	Φ8*Φ12*2mm	8	E10	Flat Head Phillips Screw	M5*15mm	4
B7	Seat Carriage Axial	Φ10*121mm	2	E11	Flat Head Phillips Screw	M4*15mm	2
B8	Washer	M8*2.0T*Φ16	4	E12	Spacer		2
B9	Lower Acorn Nut	M8	4	E13	Nylon Insert Lock Nut	M4	2
B10	Seat Carriage Roller		2	E14	Foot Strap		2
B11	Bearing	PR-608ZZ(BMC)	2				
B12	Even Head Socket Screw	M8*20mm	2	F	Seat		1
B13	Washer	M8*Φ16*2T	2				
B14	Lower Acorn Nut	M8	2	G1	Console Tube		1
B15	Rail Upper Plate		1	G2	Console Bracket		1
B16	Cap Head Socket Screw	M6*10mm	2	<del>G3</del>	<del>Console Back Cover</del>	Old design	1
B17	Rail End Cap	ABS	1	G4	Cap Head Socket Screw	M8*85mm	1
B18	Phillip Head Socket Screw	M5*10mm	4	G5	Nylon Acorn Nut	M8	1
B19	Double Head Screw	Φ5.25*85mm	1	G6	Console		1
B20	Seat Carriage Stopper	TPR	2	G7	Ball Head Screw	M5*10mm	4
B21	Rail Handle		1				
				H1	Left Console Tube Cover	ABS	1
C1	Front Stabilizer		1	H2	Right Console Tube Cover	ABS	1
C2	Flat Oval End Cap	40*80	2	J0	Nylon Insert Lock Nut	M8	2
C3	Moving Wheel	Φ50	4	J1	Cap Head Socket Screw	M10*16mm	4
C4	Phillip Head Socket Screw	M8*40mm	2	J2	Washer	M10*1.5T*Φ20	4
C5	Lower Acorn Nut	M8	4	J3	Cap Head Socket Screw	M6*50mm	4
C6	Foot Pad	40*32mm	2	J4	Tapping Screw	M4*12mm	3
C7	Tapping Screw	M4*12mm	2	J5	Cap Head Socket Screw	M8*35mm	2
				J6	Cap Head Socket Screw	M8*16mm	10
D1	Rear Stabilizer		1	J7	Washer	M8*Φ16*1.5T	10
D2	Flat Oval End Cap	40*80	2	J8	Pull Pin		1
D3	Foot Pad	40*32mm	2	J9	Ball Head Screw	M4*10mm	2
D4	Tapping Screw	M4*12mm	2	J10	Spring Washer		2
				K	Pedal Stable Bracket		1

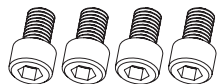


**J**

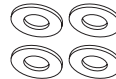
(J0) M8 Nylon Nut



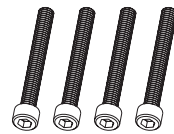
(J1) Bolt M10x16mm



(J2) Washer M10x1.5t



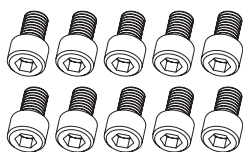
(J3) Bolt M6x50mm



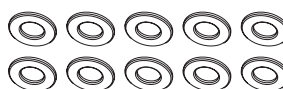
(J4) Screw  
M4x12.7mm



(J6) Bolt M8x16mm



(J7) Washer M8x1.5t



(J8) Pull pin



(J5) Bolt M8x25mm



(J10) Spring Washer



(J9) Screw  
M4x10mm



**OBS!** Innan montering, vänligen lägg ut ALLA delar i enlighet med detta för att säkerställa dig saknas inga föremål.

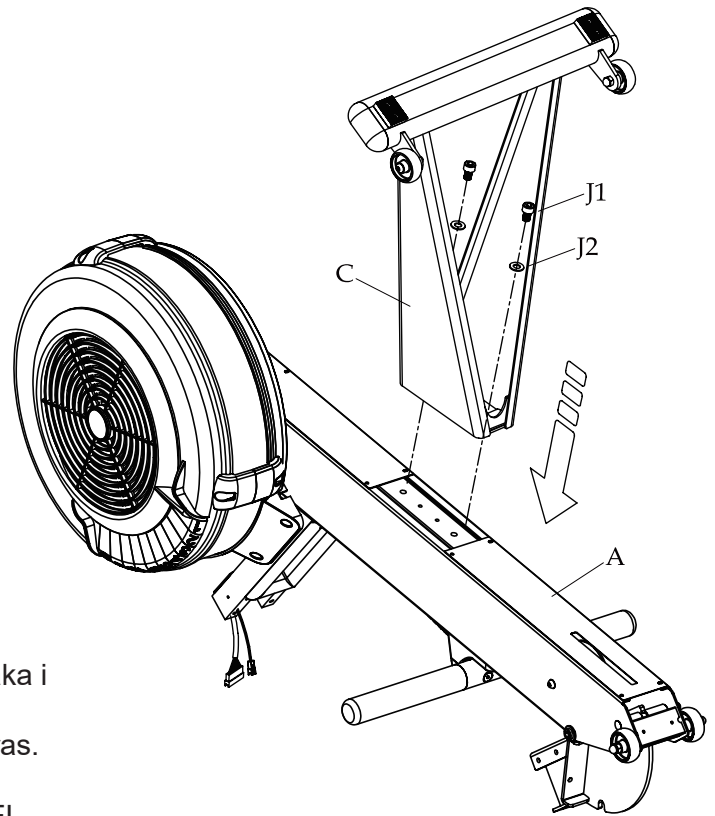
**VAR FÖRSIKTIG** eftersom vissa komponenter kan vara skarpa och kan orsaka skada om de inte hanteras korrekt. Använd alltid säkerhetsmätningar vid montering av utrustning eller maskiner.

## STEG 1.

För bästa resultat placera framåt (A) (spjällfläkt) upp och ner på en mjuk och säker yta.

När detta är gjort kommer de förskruvade hålen för framåt basbenet (C) att vara synliga. För att bulta in det främre basbenet (C) i det främre underlaget (A), placera det direkt ovanpå förskruvade hål.

Fäst med 2 (J1) bultar och (J2) brickor.

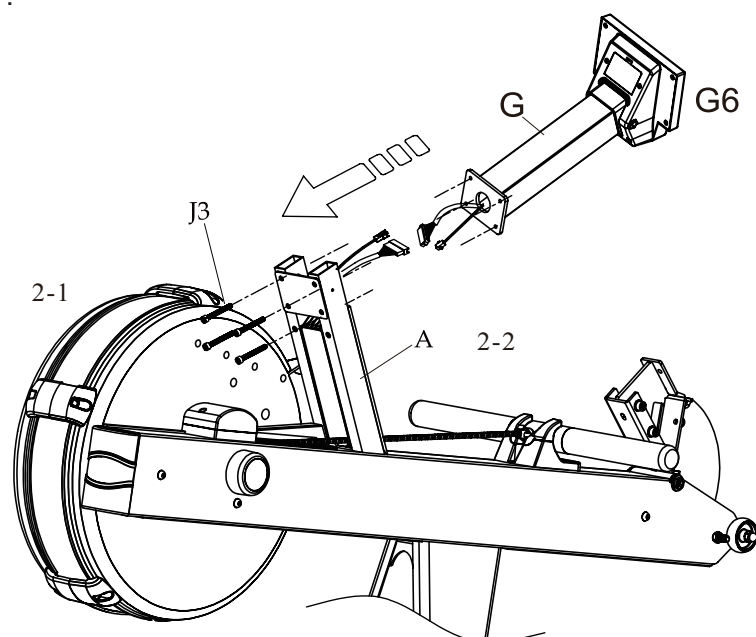


## STEG 2-1

Vänligen dra lätt i ledningarna så att de inte dras tillbaka i basen på basbenet (A). KLIPPA INTE LEDNINGAR; ledningar ansluts till konsolröret när konsolen installeras.

**FÖRSIKTIGHET: VÄNLIGT HANTERA MED SKÖTSEL, SOM ELKABLAR ÄR DELIKA. OM KABLAR HANTERAS FÖR AGGRESSIVT FÖRKLARAR DE.**

När ledningarna är exponerade ansluter du försiktigt ledningarna.



## STEG 2-2

När kablarna är anslutna SKYDD helt och hållet på konsolröret (G) till basen på basbenet (A).

**VAR FÖRSIKTIGT MED EXPONERADE KABEL ÄNDAR. KABLARNA BÖR TILLBAKA TILL STAMEN ENÄR DE ÄR ANSLUTNA FÖR ATT FÖREBYGGA SKADA ELLER FÖRVÄNDNING.**

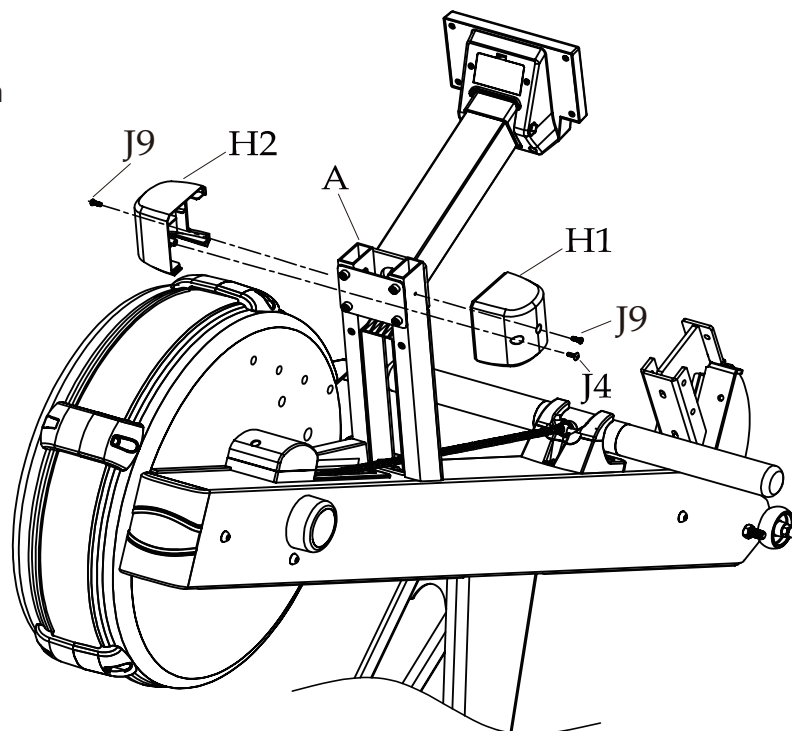


## STEG 3.

För att fästa konsolen (G) på den främre basen (A), fäst platshållaren (H). Platshållaren (H) kommer att bryta upp i 2 komponenter (H1) och (H2).

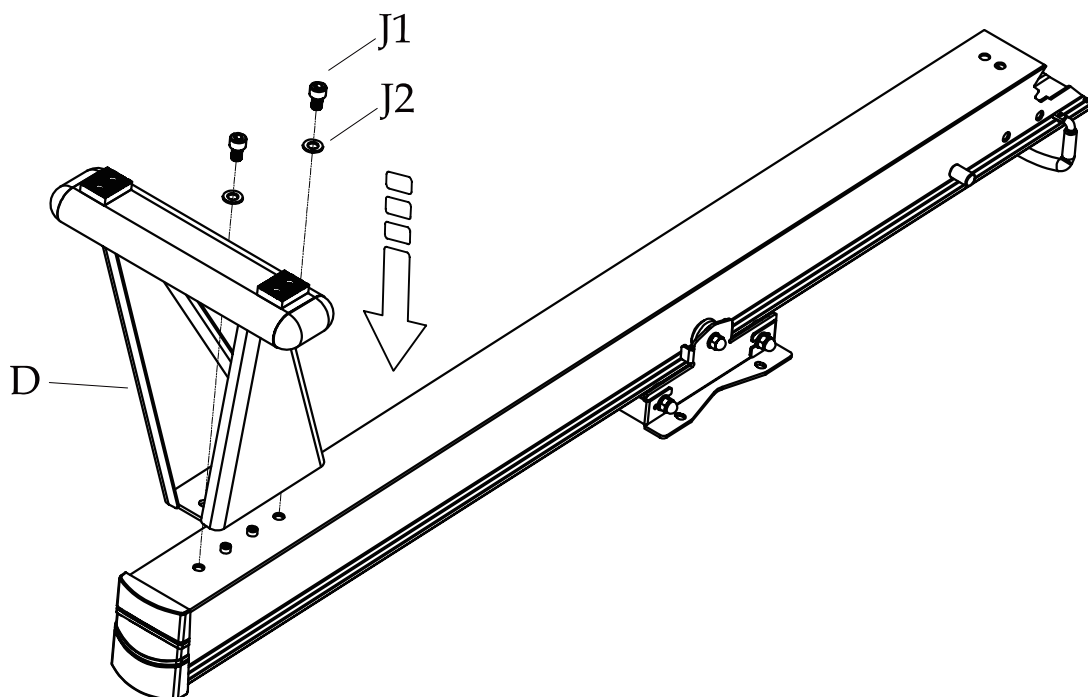
Dessa komponenter kommer att återförenas när de väl är fästa på den främre basen (A).

När du har anslutit dig igen, säkra med 2 skruvar (J9) och 1 skruv (J4).



## STEG 4.

För att installera bakre basbenet (D), vänd bottenracket (B) med framsidan nedåt så att mottagaren för sittdynan är på golvet. Placera den bakre basbenet (D) ovanför de förskruvade hålen på basskenan (B). När den är säkrad med 2 (J1) bultar och (J2) brickor.

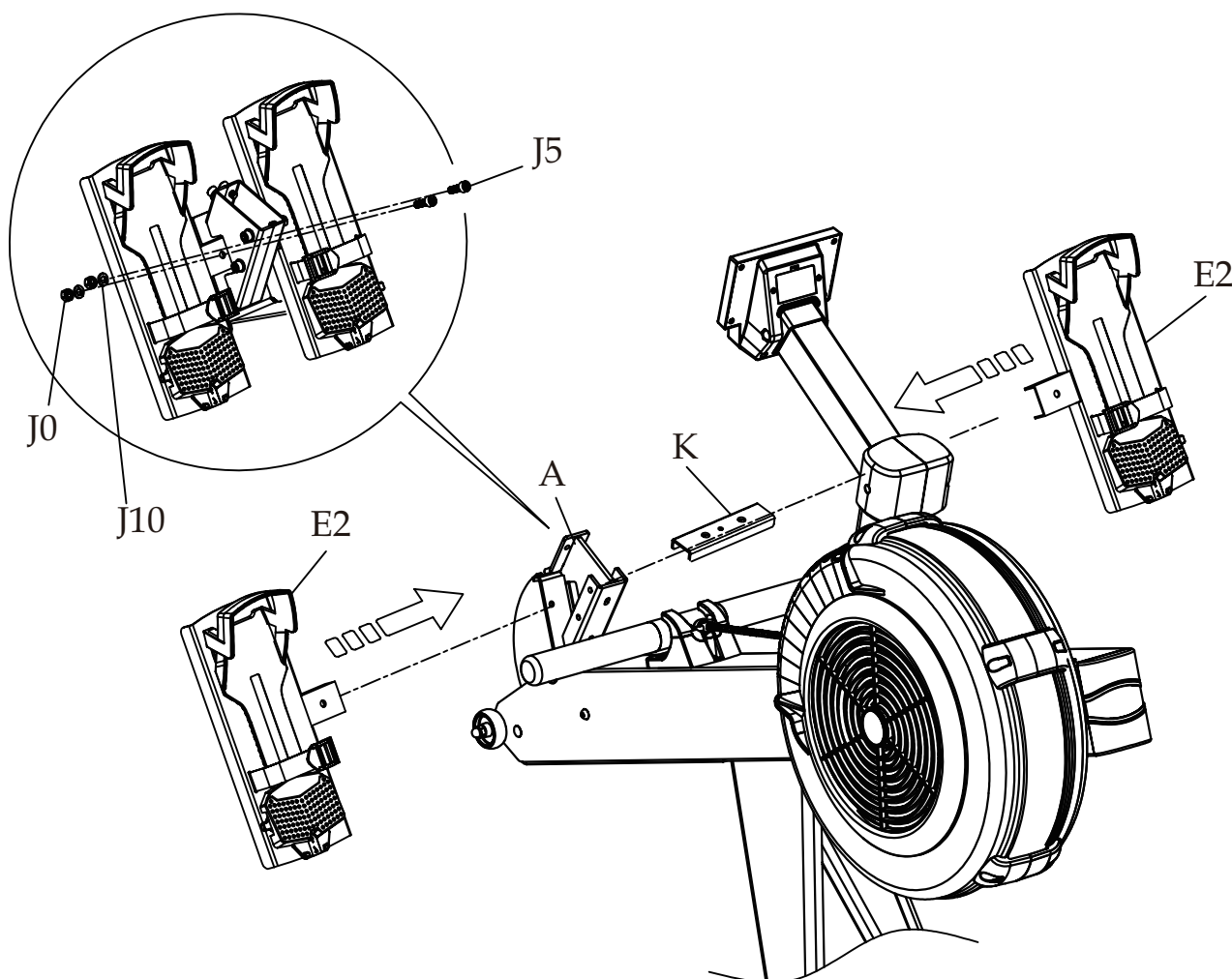


## STEG 5.

För att installera fotpedaler (E1) och (E2) i (A) framåt bas, fogas samman med stålfäste (K). Stålfäste (K) ska glida på plats för fotpedalen (E1). En gång placerad säkert med 2 (J5) bultar, 2 (J10) fjäderbricka och 2 (J0) muttrar.

### NOTERA:

Du måste installera fotpedaler innan du går vidare med monteringsprocessen. Om steg 5 hoppas över täcker de förskruvade hålen på basracket de förskruvade hålen på det främre basbenet där fotpedalerna ska installeras.



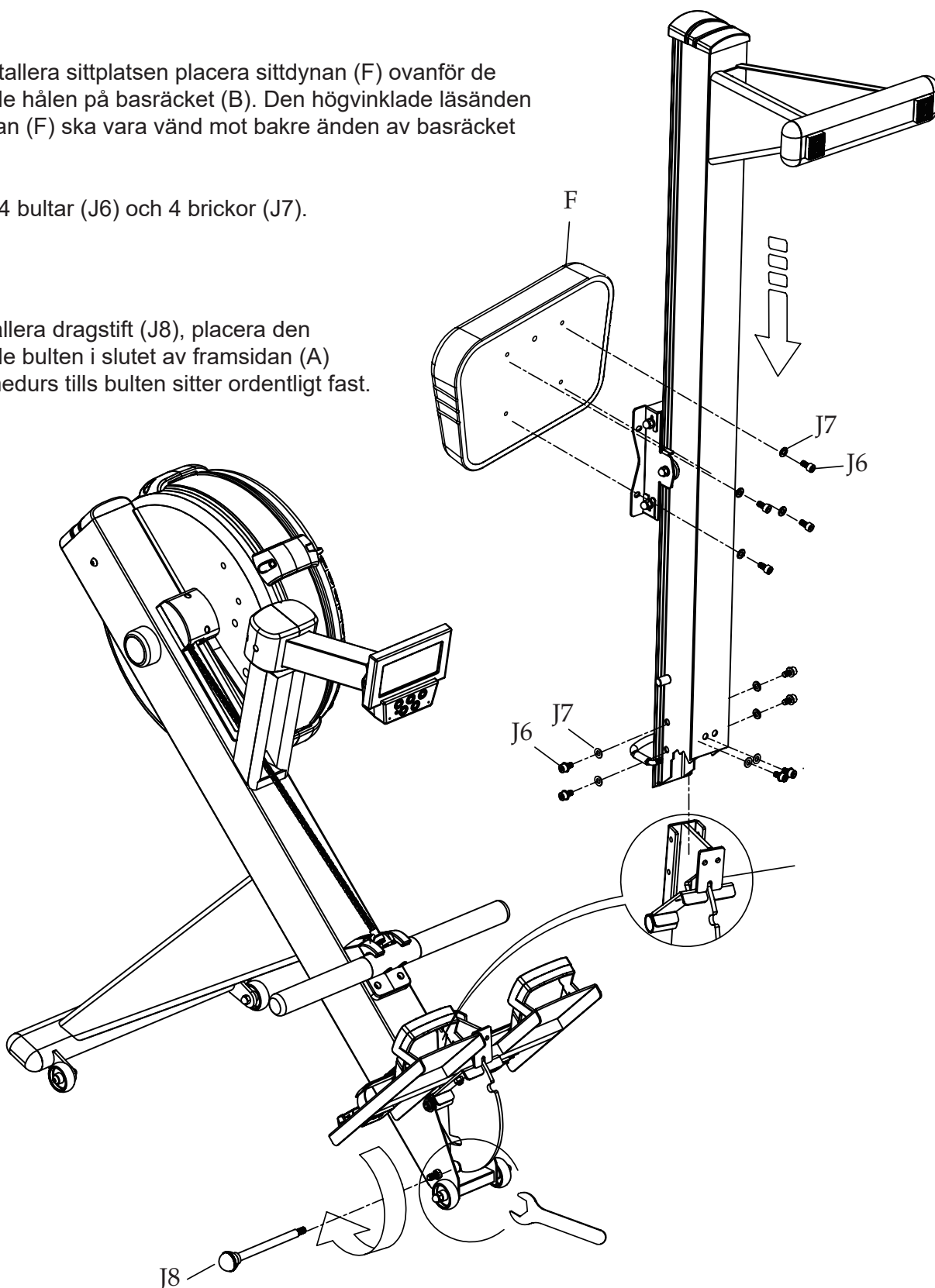
## STEG 6-1

För att installera sittplatsen placera sittdynan (F) ovanför de förskruvade hålen på basracket (B). Den högvinklade läsänden på sittdynan (F) ska vara vänd mot bakre änden av basracket (B).

Fäst med 4 bultar (J6) och 4 brickor (J7).

## STEG 6-2

För att installera dragstift (J8), placera den förskruvade bulten i slutet av framsidan (A) och vrid medurs tills bulten sitter ordentligt fast.

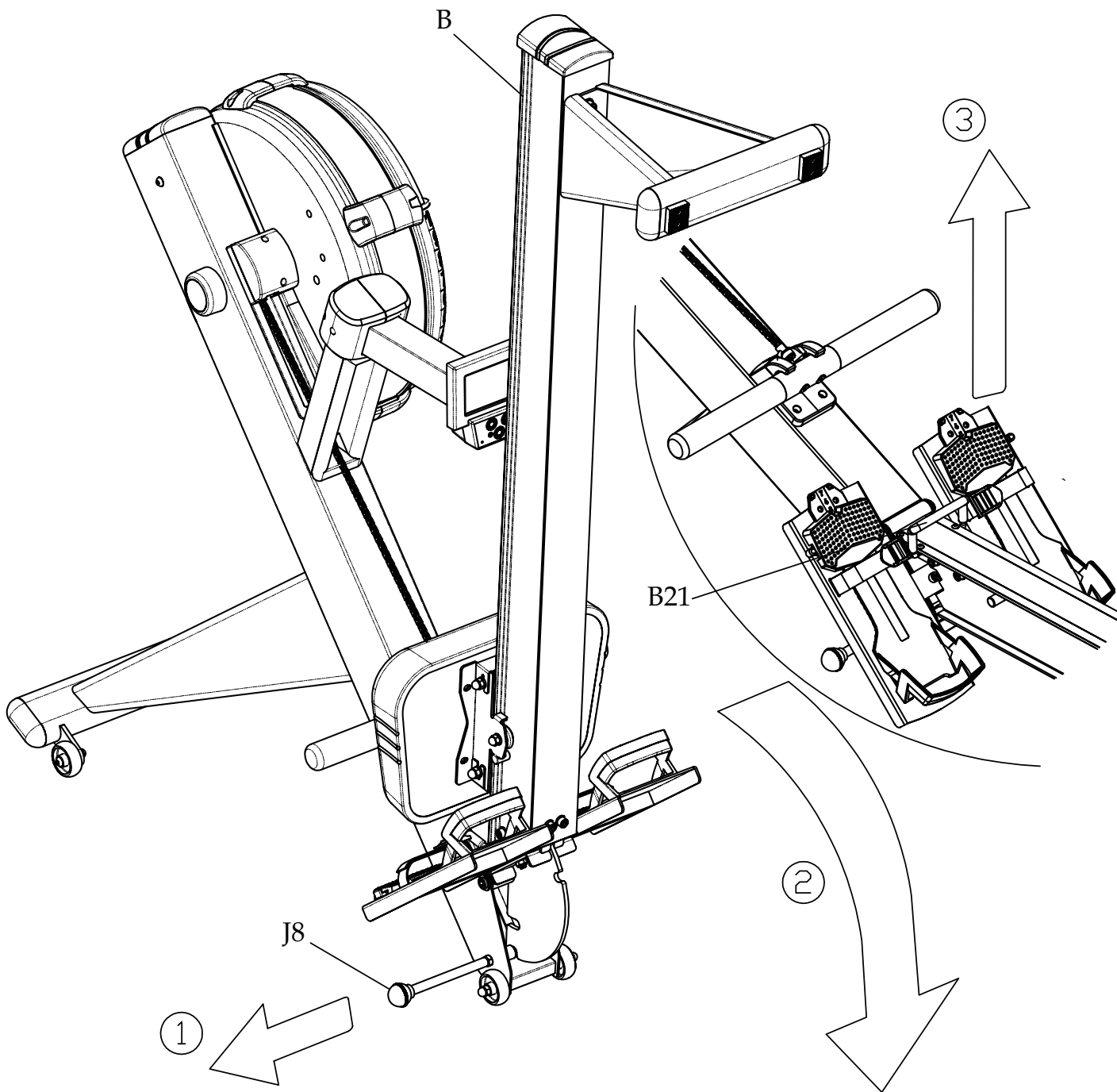


## STEG 6-3

Rikta fram basen (A) mot basracket (B) tills de förskruvade hålen är inriktade mot varandra. Säkra framsidan (A) till basracket (B) med 4 bultar (J6) och 4 brickor (J7).

### NOTERA:

Var noga med att dra åt och säkra ALLA BOLTAR OCH brickor på sin plats för att säkerställa A SOLID OCH SÄKER grund för roddaren.

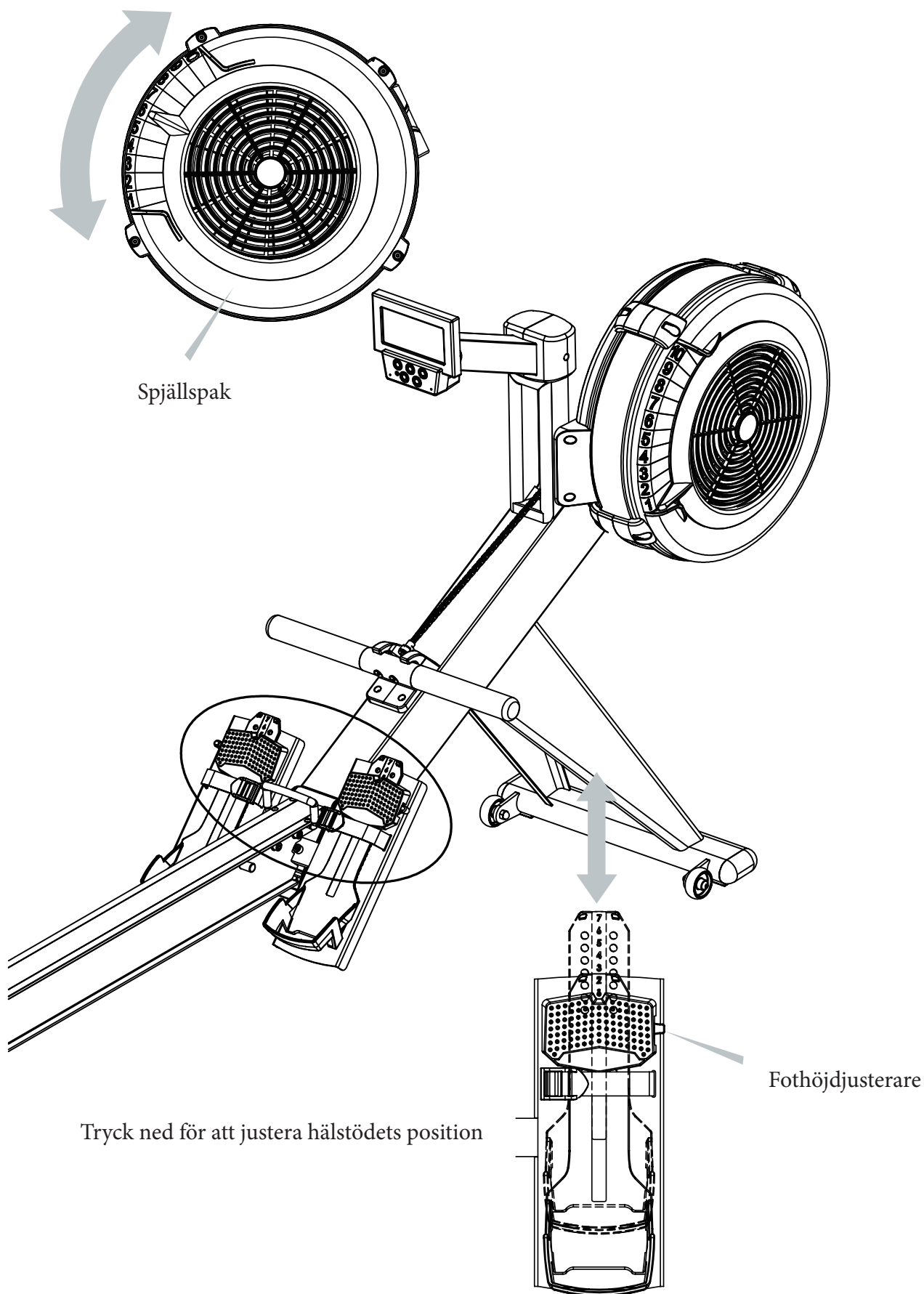


### STEG 7. FÖRVARING

För att vika rodern drar du helt enkelt PULL PIN (J8) som ligger mellan framåt bas (A) och basräcke (B). Detta kommer att få framåt bas (A) att falla ner och låter dig lyfta basräcket (B) så att framåt basbenet (C) vetter utåt. När du är redo att vika ut roddaren igen, dra helt enkelt i PULL PIN (J8) medan du håller i basräcket (B). Detta kommer att få basräcket (B) att sjunka.

#### NOTERA:

Använd ett stadigt grepp på ALLA RÖRANDE DELAR när du fäller rodden. Rodarens vikt kommer att få framsidan (A) att falla aggressivt vid vikning och kommer att få basräcket (B) att falla aggressivt när den fälls ut.





**LARGE TOGGLE DISPLAY FOR 9 PERFORMANCE MEASUREMENTS**

Spåra den totala träningstiden i minuter och sekunder eller växla mellan 9 olika prestandamätningar som ska visas i mitten av skärmen.

**AVERAGE 500M PACE**



Projicerad tid som krävs för att slutföra 500 meter baserat på all-slag

**AVERAGE M/STROKE**



Genomsnittliga meter rodd per slag

**MAX HEART RATE**



Maximal hjärtfrekvens under träning

**CALORIES PER HOUR**



Planerade förbrända kalorier per timme baserat på alla drag under träningen

**FORCE CURVE**



Visar grafiskt hur kraft appliceras under roddslaget

**MAX WATT**



Maximalt watt producerat under alla slag

**WATTCHART**



Grafiskt representerar watts producerade relativa slungor under arbetet

**AVERAGE WATT**



Genomsnittlig watt per tag baserat på alla drag

**PRE-BUILT PROGRAMS**

Bläddra igenom menyn med upp- / ned pilarna för att välja mellan olika färdiga program: Snabbstart, Tävlingsracing, Intervall / Tabata, Mål 11me, Målsträcka, Mål Calories, Måltag eller Målsträcka.

## DRIFTLÄGE

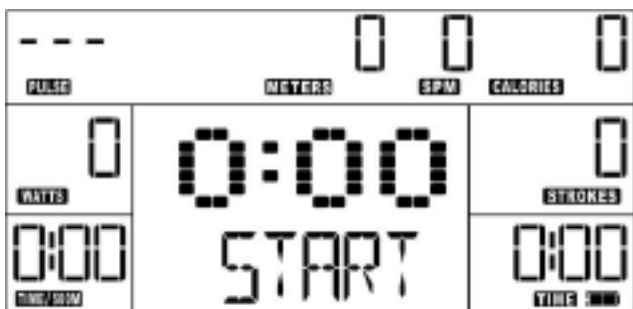


1. Tryck på START för att slå på konsolen. Du kommer att se "TRYCK PÅ START TILL QUICKSTART ELLER VÄLJ PROGRAM" på mätarens display.
2. För att välja QUICKSTART, tryck på START igen och börja träningen.



3. För att välja ett program, tryck på "UPP / NER"-knappen för att göra ditt programval mellan följande program: SNABBSTART / LOPP / INTERVALL / TID / AVSTAND / ANPASSAD

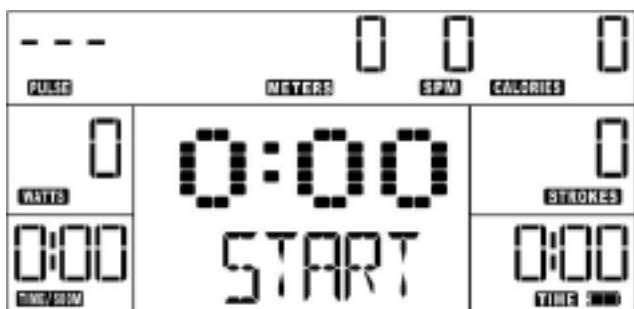
## QUICK START



1. Monitorn kommer att vara QUICKSTART-läget som standard när du trycker på "START / STOP" eller börjar rodd och inte väljer ett program.
2. Under användning visar monitorn följande mätvärden TIME / STROKES / CALORIES / METERS / WATTS / TIME / 500M / PULSE / STROKES PER MINUTE (SPM) Varje mätvärde räknas upp i steg.

3. Tryck på UPP / NER-knappen för att visa andra mätvärden som TOTALTID, AVG / 500M, AVG METER / STROKE, MAX HR, MAX WATT, AVG WATT, CAL / HR, WATT CHART och FORCE CURVE i mittfönstret.
4. Om du slutar rodd kommer tiden som visas i det nedre högra fönstret på skärmen pausa. När du börjar rodda igen kommer den att fortsätta att fungera från det du slutade.
5. Tryck på STOP-knappen för att pausa bildskärmen.

## QUICK - PROGRAM



1. I Monitorn kommer att vara QUICKSTART-läge som standard när du trycker på "START / STOP" eller börjar rodd och inte väljer ett program.
2. Under användning visar monitorn följande mätvärden TIME / STROKES / CALORIES / METERS / WATTS / TIME / 500M / PULSE / STROKES PER MINUTE (SPM).

3. Tryck på UPP / NER-knappen för att visa andra mätvärden som TOTALTID, AVG / 500M, AVG METER / STROKE, MAX HR, MAX WATT, AVG WATT, CAL / HR, WATT CHART och FORCE CURVE i mittfönstret.
4. Om du slutar roa kommer tiden som visas i det nedre högra fönstret på skärmen pausa. När du börjar rodda igen kommer den att fortsätta att fungera från det du slutade.
5. Tryck på STOP-knappen för att pausa bildskärmen.

## RACE - PROGRAM



1. I startmenyn använder du "UPP / NER" -knappen för att välja RACE och tryck sedan på ENTER-tangenten för att välja program.

## A. Meters inställningsprocedur



1. När användaren väljer RACE-programmet är programmet som standard ett avstånd på 2000 meter.
2. Användare kan använda "UPP / NER" -knappen för att ändra målloppsträcka.

Tryck på ENTER-tangenten när du är klar.

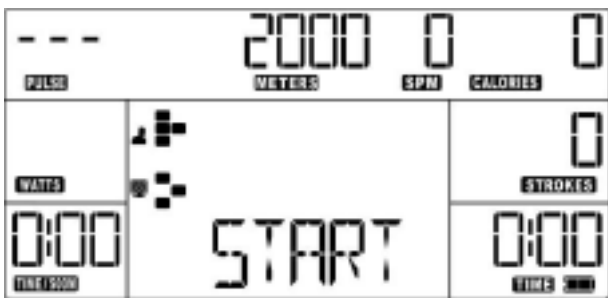
## B. TIME/500M inställningsprocedur



1. När ditt målloppsavstånd är inställt, är standardinställningen 2:15 TIME / 500M.
2. Användare kan använda "UPP / NER" -knappen för att ändra inställningarna för "TID / 5000M". Tryck på ENTER-tangenten när du är färdig.



C. Tryck på START-knappen för att starta programmet



1. Under RACE-programmet, följande mätvärden "TID / STROKES / CALORIES / WATTS / "kommer att räknas upp. METRES mätvärde räknas ner till ditt målloppsavstånd.
2. Under loppet visar punktmatrisen DIN position och DATORNs position; monitorn visar mätaravståndet mellan de två. Efter loppets slut visar datorn antingen datoren eller dig som vinnaren.

3. Om du slutar roa kommer tiden som visas i det nedre högra fönstret på skärmen pausa. När du börjar rodda igen kommer den att fortsätta att fungera från det du slutade. Tryck på STOP-knappen för att pausa bildskärmen.

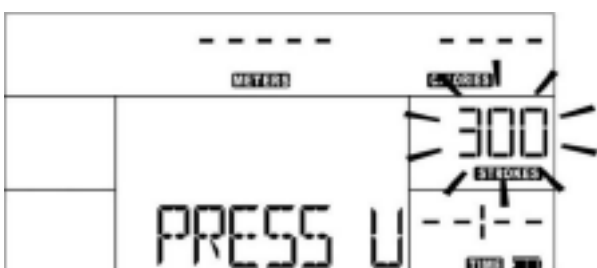
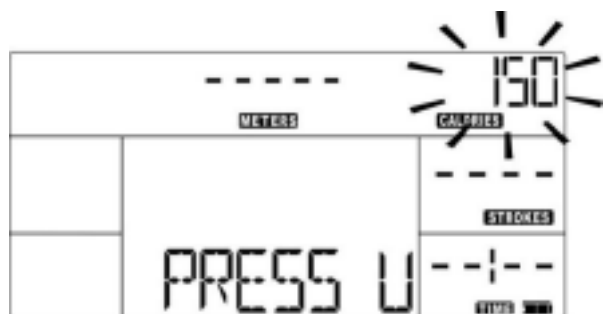
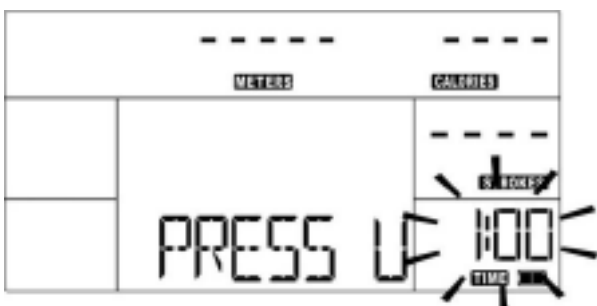
INTERVAL - PROGRAM

1. I startmenyn använder du "UPP / NER" -tangenter för att välja INTERVAL och tryck sedan på ENTER för att välja program.
2. ARBETSTID / DRAG / KALORIER / METER LÄGE Inställningsprogram.



1. Efter att ha tryckt på ENTER-tangenten blinkar fyra mätvärden (tid, slag, kalorier, avstånd).
2. ANVÄNDARE kan använda "UPP / NER" -knappen för att välja program, tryck sedan på "RETUR" för att välja det mätvärdet som arbetsdelen av intervallet.

3. Då kommer användaren att kunna ställa in mängden arbete baserat på en av de fyra mätvärdena, vilotid, intervallomgångar. Tryck på ENTER-tangenten när du är klar.



WORK TIME inställningsprocedur



1. När ditt antal intervall är inställt, kommer programmet att vara 1:00 arbetstid.
2. Användare kan använda knappen "UPP / NER" för att ändra arbetstiden.

Tryck på ENTER-tangenten när du är klar.

REST TIME inställningsprocedur



1. När arbetstiden har ställts in kommer programmet att vara 0:30 vilotid.
2. Du kan använda "UPP / NER" -knappen för att ändra vilotiden.

Tryck på ENTER-tangenten när du är klar.

STROKES inställningsprocedur



1. När vilotiden är inställd kommer programmet att vara 300 drag.
2. Du kan använda "UPP / NER" -knappen för att ändra antalet drag.

Tryck på ENTER-tangenten när du är klar.

CALORIES inställningsprocedur



1. När antalet slag har ställts in kommer programmet att vara ett 150-kalorimål.
2. Du kan använda knappen "UPP / NED" för att ändra mängden kalorier.

Tryck på ENTER-tangenten när du är klar.

## METERS inställningsprocedur



1. När mängden kalorier är inställd kommer programmet att vara 2000 meter målavstånd.
2. Användare kan använda "UPP / NER" -knappen för att ändra mätaren.

Tryck på ENTER-tangenten när du är klar.

## Tryck på START knappen för att starta programmet



1. Under INTERVAL-programmet visar monitorn "WORK" under arbetsintervaller och räknar ner mängden återstående arbetstid. När arbetstiden är klar visar monitorn "REST" och räknar ner resten av vilotiden.
2. Programmet växlar mellan WORK- och REST-tiden för det inställda intervallet.

3. Under programmet kommer STROKES, CALORIES och METERS att räknas ner från dina förinställda värden. Tryck på STOP-knappen för att pausa bildskärmen.

## TIME - PROGRAM



1. I startmenyn använder du "UPP / NER" -tangenten för att välja TID och tryck sedan på ENTER -tangenten för att välja program.

## Tryck på START knappen för att starta programmet



1. När användaren väljer TIME-programmet är programmet som standard 20 minuter.
2. Användare kan använda "UPP / NER" -knappen för att ändra tiden.

Tryck på ENTER-tangenten när du är klar.

Tryck på START knappen för att starta programmet



1. Under programmet räknas TIME-displayen längst ned till höger ner till 0:00. Mätvärdena STROKES, CALORIES och METERS räknas upp.
2. Tryck på UPP / NER-knappen för att visa andra mätvärden som TOTALTID, AVG / 500M, AVG METER / STROKE, MAX HR, MAX WATT, AVG WATT, CAL / HR, WATT CHART och FORCE CURVE i mitten luckan.

3. Om du slutar roa kommer tiden som visas i det nedre högra fönstret på skärmen pausa. När du börjar rodda igen kommer den att fortsätta att fungera från det du slutade.

4. Tryck på STOP-knappen för att pausa bildskärmen

### DISTANCE - PROGRAM



1. I startmenyn använder du "UPP / NER"-knappen för att välja AVSTAND och tryck sedan på ENTER-tangenten för att välja program.

Tryck på START knappen för att starta programmet



1. När användaren väljer DISTANCE-program kommer programmet som standard att vara ett målavstånd på 2000 meter.
2. Användare kan använda knappen "UPP / NER" för att ändra målavståndet.

Tryck på ENTER-tangenten när du är klar.

Tryck på START knappen för att starta programmet



1. Under programmet räknas METERS-displayen längst upp i mitten ner till noll. TID, STROKES, CALORIES visar räknas upp.
2. Tryck på UPP / NER-knappen för att visa andra mätvärden som TOTALTID, AVG / 500M, AVG METER / STROKE, MAX HR, MAX WATT, AVG WATT, CAL / HR, WATT CHART och FORCE CURVE i mitten luckan.

- Om du slutar roa kommer tiden som visas i det nedre högra fönstret på skärmen pausa. När du börjar rodda igen kommer den att fortsätta att fungera från det du slutade. Tryck på STOP-knappen för att pausa bildskärmen.

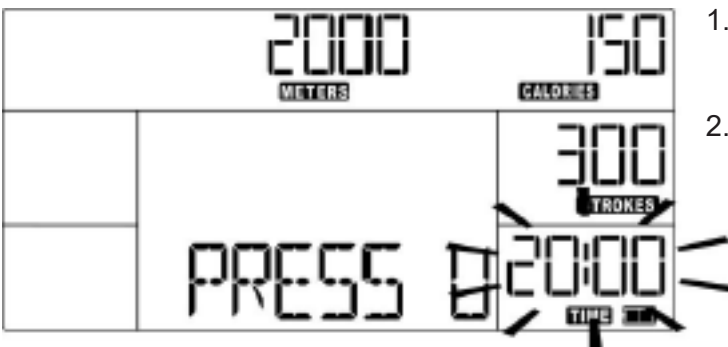
**CUSTOM - PROGRAM**



- I startmenyn använder du "UPP / NER" -tangenter för att välja ANPASSAD och tryck sedan på ENTER-tangenten för att välja program.
- Observera att programmet har standardinställningar för antal intervaller, arbetstid, vilotid, drag, Kalorier, meters. Du kan ändra valfri standard med anvisningarna nedan.

Närsomhelst, tryck på START eller börja rodd för att starta programmet med standardinställningarna eller en blandning av dina ändringar och standardinställningar.

**TIME inställningsprocedur**



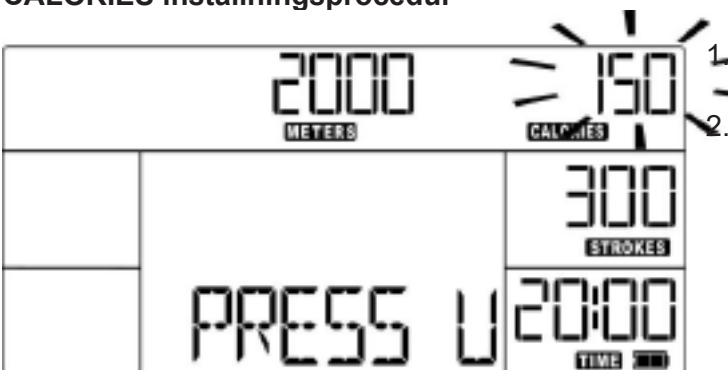
- När användaren väljer CUSTOM-programmet, är standardinställningen standardinställningen 20:00.
  - Användare kan använda "UPP / NER" -knappen för att ändra tiden.
- Tryck på ENTER-tangenten när du är klar.

**STROKES inställningsprocedur**



- När tiden är inställd kommer programmet att vara 300 slag.
  - Du kan använda "UPP / NER" -knappen för att ändra antalet slag.
- Tryck på ENTER-tangenten när du är klar.

**CALORIES inställningsprocedur**



- När antalet slag har ställts in, kommer programmet att vara 150 kalorier.
  - Du kan använda "UPP / NER" -knappen för att ändra mängden kalorier.
- Tryck på ENTER-tangenten när du är klar.

## METERS inställningsprocedur



1. När mängden kalorier har ställts in, kommer programmet att vara 2000 meter.
2. Användare kan använda "UPP / NER" -knappen för att ändra mätaren.

Tryck på ENTER när du är klar.

## Tryck på START knappen för att starta programmet



1. Under programmet kommer TIME, STROKES, CALORIES och METERS att räknas ner till noll och stoppa vid noll.
2. Tryck på UPP / NER-knappen för att visa andra mätvärden som TOTALTID, AVG / 500M, AVG METER / STROKE, MAX HR, MAX WATT, AVG WATT, CAL / HR, WATT CHART och FORCE CURVE i mittfönstret.

3. Om du slutar roa kommer tiden som visas i det nedre högra fönstret på skärmen pausa. När du börjar rodda igen kommer den att fortsätta att fungera från det du slutade.

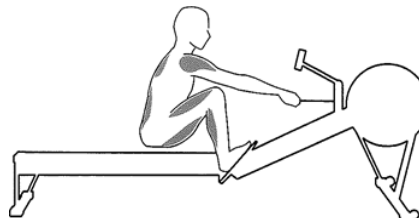
4. Tryck på STOP-knappen för att pausa monitorn.

Det finns två roddmetoder: glid och fånga. För att rörelserna ska hänga ihop blandas de ofta. Det ska inte pausas när du ror. Vi föreslår att någon observerar din rodd och jämför din position med den i bilden. Fel träningsmetod kan orsaka kroppsskada.

## FÅNGA

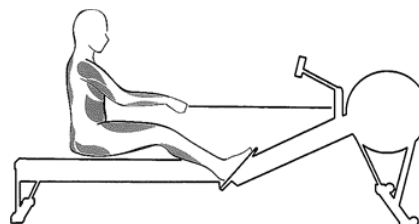
Dra din kropp till startposition av nästa roddtag med hjälp av benen. Nu kan du börja nästa roddtag.

Kom ihåg att du aldrig ska stanna upp plötsligt.



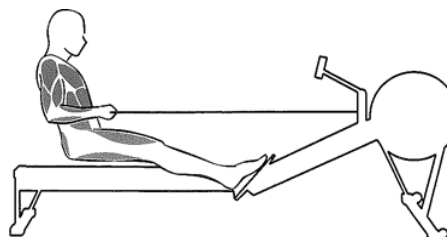
## GLID

Under rodden ska du rätta på benen och svinga benen bakåt. Under rodden ska armarna vara raka och axlarna ska vara avslappnade.



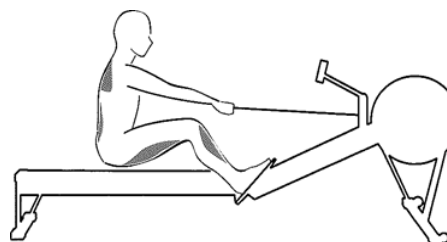
## ÅTERHÄMTNING

I slutet av rodden ska du dra handtaget mot magen med hjälp av armar och axlar. Benen ska vara raka och kroppen ska luta lite bakåt. Notera att handtaget inte är i höjd med bröstet eller knäna.



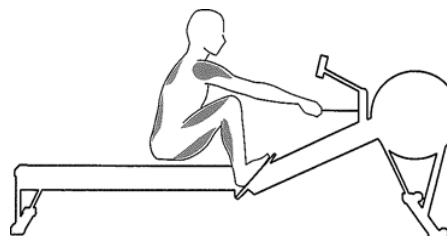
## GLID

Sträck ut armarna, svinga kroppen framåt med stöd av höfter och börja ro in. På så sätt kan handtaget vara framför knäna och undviker därmed att knän och händer krockar när sätet flyttas framåt.



## FÅNGA

Roddaren böjer knäna, sträcker ut armarna och kroppen lutar mot svänghjulet. All styrka fokuseras på ben och rygg. Börja ro. Notera: armarna ska vara raka och axlarna ska vara avslappnade.



Ett bra träningsprogram består av en uppvärmning, aerobträning och slutligen en nedvarvning. Genomför hela programmet minst två till tre gånger i veckan och vila en dag mellan passen. Efter ett par månader kan du öka dina träningspass till fyra eller fem gånger i veckan.

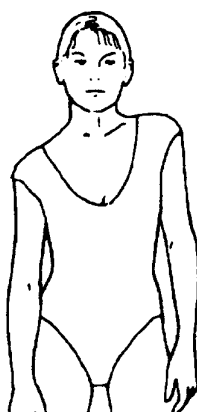
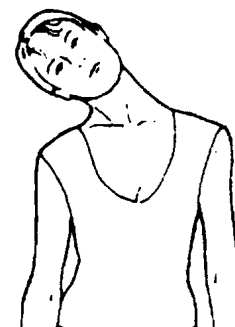
**AEROB TRÄNING** är en varaktig aktivitet som bidrar till att syre skickas till musklerna via ditt hjärta och dina lungor. Aerob träning förbättrar konditionen av dina lungor och ditt hjärta. Kondition främjas av aktiviteter som använder stora muskler; exempelvis ben, armar och sätet. Ditt hjärta slår snabbt och du andas djupt. Aerob träning bör vara en del av din totala träningsrutin.

**UPPVÄRMNINGEN** är en viktig del av varje träningspass. Varje session bör inledas med uppvärmning då man genom att värma upp och sträcka på musklerna förbereder kroppen för mer ansträngande motion, ökar blodcirkulationen och puls samt levererar mer syre till musklerna.

**VARVA NED** i slutet av träningen. Upprepa dessa övningar för att minska ömhet i trötta muskler.

## HUVUDRULLNINGAR

Rotera huvudet åt höger och sträck ut vänster sida av halsen för en kort stund. Vrid tillbaka huvudet för att sedan vända upp huvudet med hakan mot taket och munnen öppen – sträck ut. Rotera huvudet åt vänster och sträck ut höger sida av halsen för att sedan släppa huvudet mot bröstet och sträcka ut nacken.



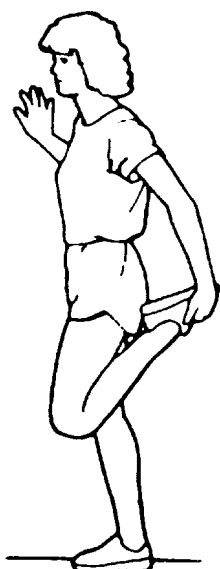
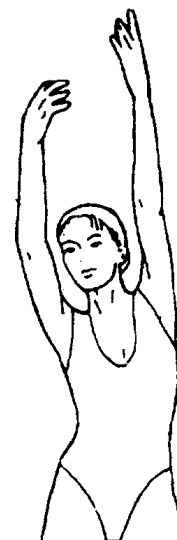
## AXELLYFT

Lyft din högra axel mot ditt högra öra och håll kvar. Lyft sedan din vänstra axel mot ditt vänstra öra medan du sänker din högra axel – håll kvar.



**SIDOSTRETCHING**

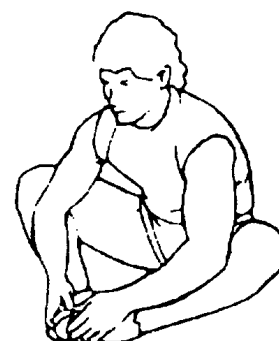
Öppna dina armar åt sidorna och lyft dem till de är rakt ovanför ditt huvud. Sträck din högra arm så långt upp mot taket som du kan och håll kvar en kort stund. Repetera denna rörelse med din vänstra arm.

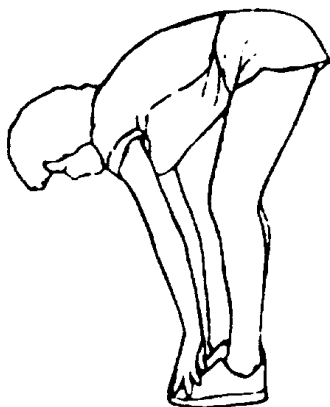
**QUADRICEPS STRETCH**

Med en hand mot en vägg för balansens skull, ta tag i din högra fot och dra upp den. Tryck din häl så nära ditt säte som möjligt. Håll i cirka 15 sekunder och repetera med vänster fot.

**LJUMSKSTRETCH**

Sitt i skräddarställning med dina fotsulor mot varandra. Tryck dina fötter så nära dina ljumskar som möjligt. Tryck försiktigt dina knä mot marken. Håll i femton sekunder.



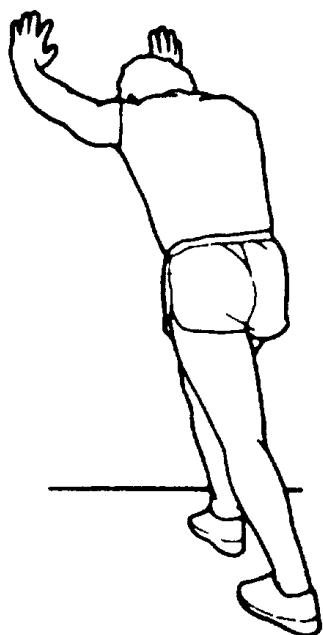
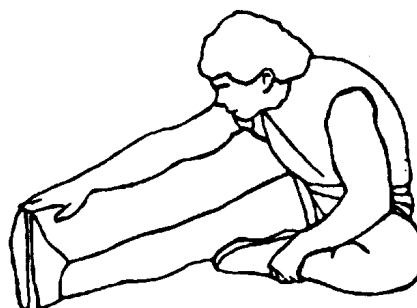


### TÅBERÖRINGAR

Böj dig sakta framåt från midjan och låt din rygg och dina axlar vara avslappnade när du sträcker dig ner mot dina tår. Försök att nå så långt ner du kan och håll i femton sekunder.

### HAMSTRING STRETCH

Sträck ut ditt högerben. Vila din vänstra fotsula mot ditt högra innerlår. Sträck ut så långt du kan mot dina tår. Håll i femton sekunder. Slappna av och repetera sedan med vänster ben.



### VADSTRETCH

Luta dig mot en vägg med ditt vänstra ben framför ditt högra och dina armar framför dig. Håll ditt högra ben rakt och vänster fot på golvet; böj sedan vänster ben och luta dig framåt genom att röra höfterna mot väggen. Håll och repetera sedan med det andra benet.

Importören av denna maskin försäkrar att produkten är tillverkad av högkvalitativa material.

En förutsättning för garantin är korrekt montering i enlighet med bruksanvisningen. Felaktig användning OCH / eller felaktig transport kan göra garantin ogiltig.

Garantin för sliddelar är 1 år och för stomme 3 år, räknat från inköpsdatum. För eventuella fel kontakta återförsäljaren av denna produkt inom garantiperioden.

Garantin gäller för följande delar: stomme, elektronisk utrustning, hjul och pedaler.

Garantin omfattar inte:

- Skador som utförts av yttre kraft
- Intervention av obehöriga
- Felaktig montering av produkten
- Felaktigt användande

Sliddelar omfattas inte heller.

Enheten är avsedd för kommersiell och hemmabruk.

Tillverkad för:

Gymstick International Oy  
Ratavartijankatu 11  
15170 Lahti, FINLAND



Maskiner med denna symbol måste sorteras avskilt från dina hushållssopor då de innehåller värdefulla material som kan återvinnas. Korrekt sortering skyddar miljön och människors hälsa. Din kommun eller återförsäljare kan ge dig all information om detta.

