

Användarmanual

Roddmaskin

(Viron Fitness RowX)

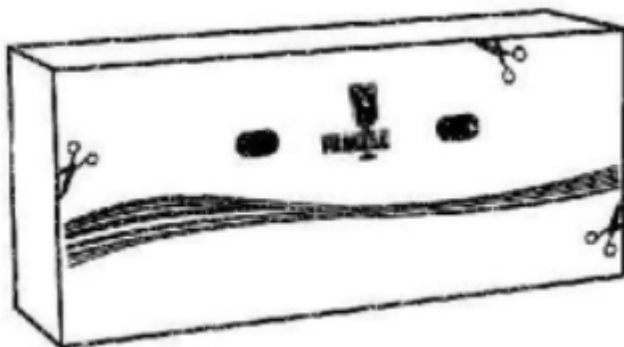


Viktigt – Läs igenom dessa instruktioner noggrant före montering eller användning. Dessa instruktioner innehåller viktig information som hjälper dig att få ut det mesta av din utrustning och säkerställa säker och korrekt montering, användning och underhåll.

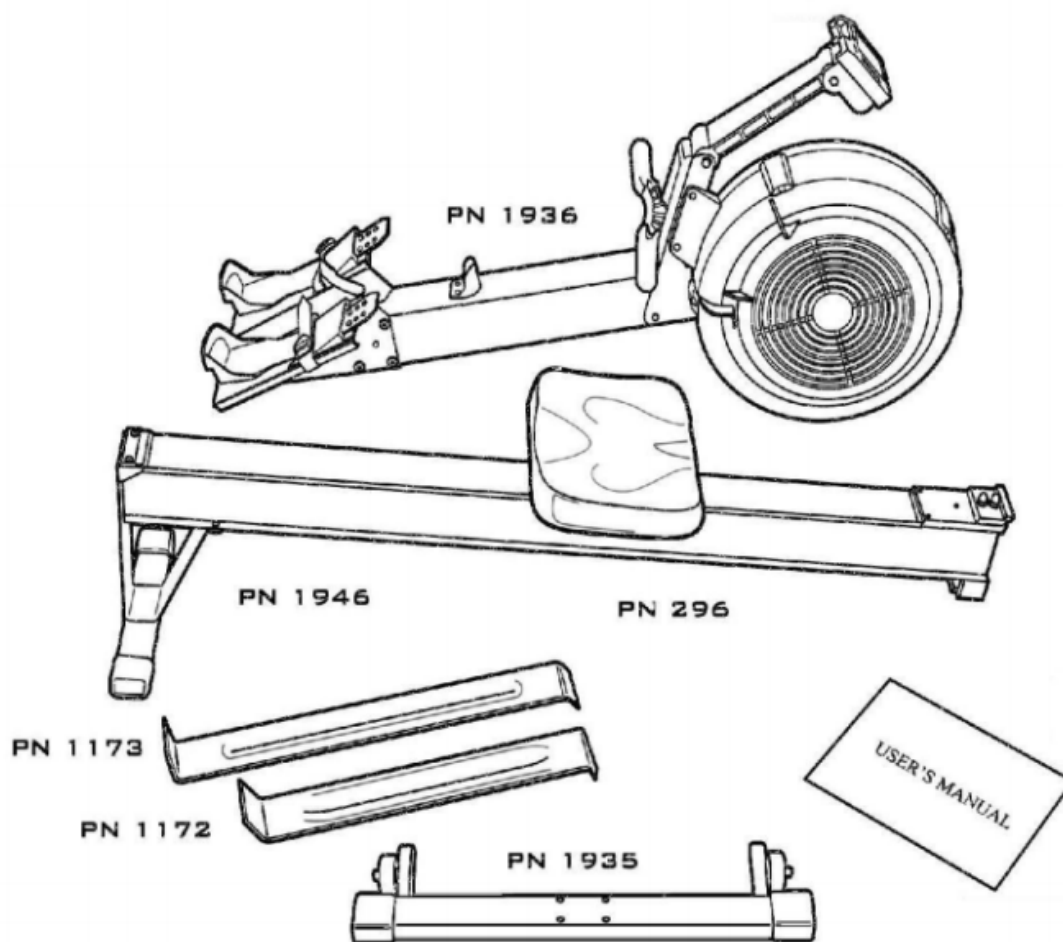
INNEHÅLL

INSTALLATIONSGUIDE	3
SÄKERHETSINSTRUKTIONER.....	7
RÄTT RODDTEKNIK.....	8
MONITORINSTRUKTIONER.....	9

INSTALLATIONSGUIDE

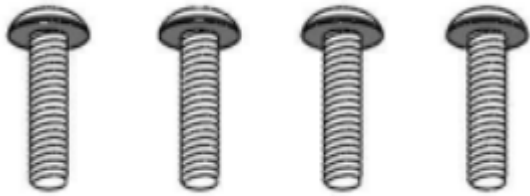


Du hittar följande delar till din roddmaskin i denna fraktlåda.
Om några delar saknas, vänligen kontakta oss så skickar vi ersättningsdelar till dig omedelbart.



MONTERING AV FRAMBENET

NÖDVÄNDIGA DELAR: 4 skruvar



3/4 eller 2cm

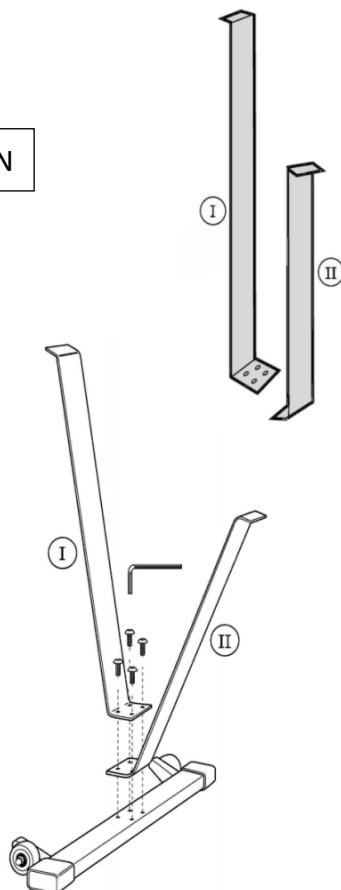
VERKTYG SOM BEHÖVS: Insexnyckel (medföljer)



Observera: dessa bultar kommer att vara förskruvade i länkhjulsstången.

(1) 60cm LÅNGT BEN

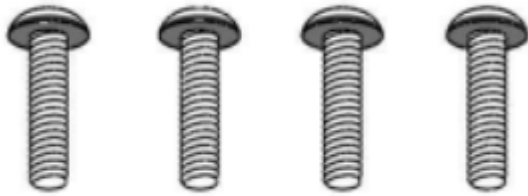
(2) 49cm KORT BEN



Observera att det längre benet (1) fästs på samma sida som hjulen.

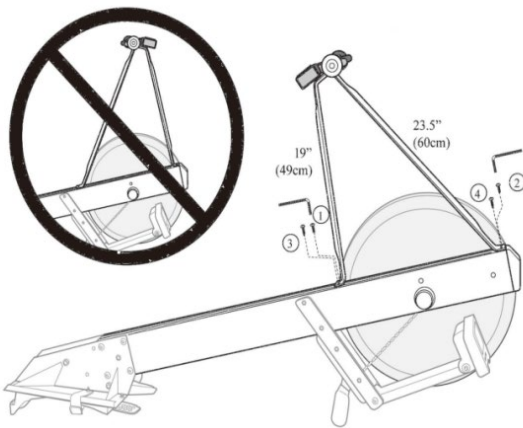
FÄST FRAMBENET

NÖDVÄNDIGA DELAR: 4 skruvar

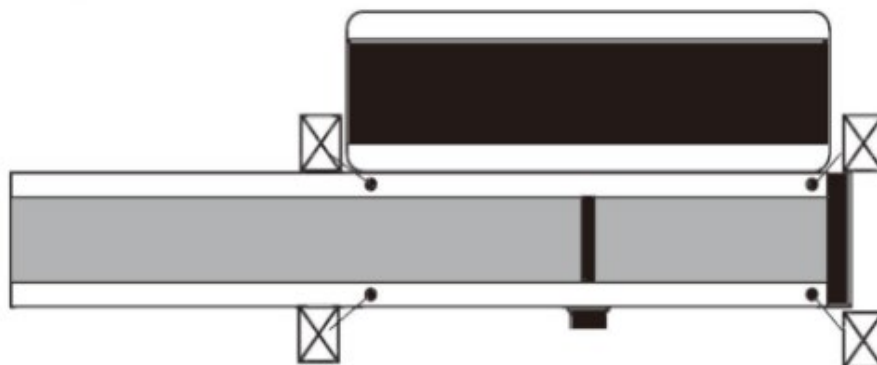


3/4 eller 2cm

VERKTYG SOM BEHÖVS: Insexnyckel (medföljer)



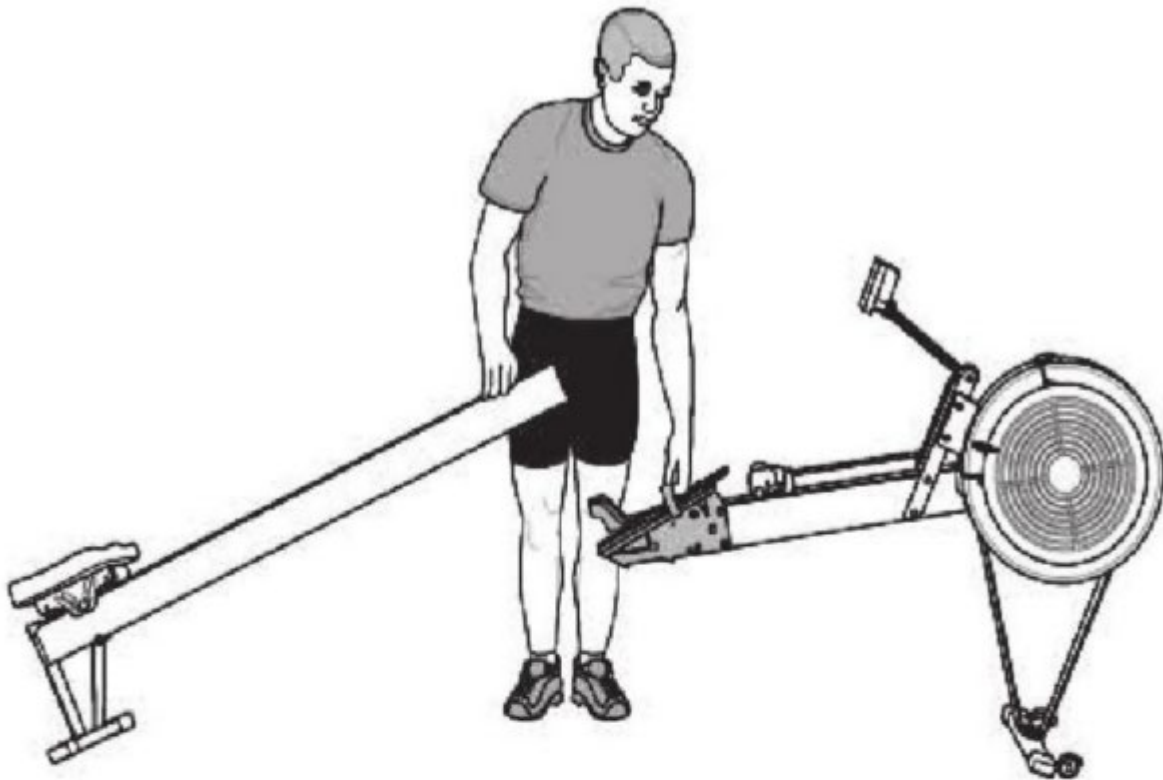
Fäst frambenet som visas på bilden.
Viktigt! Observera de olika benlängderna.



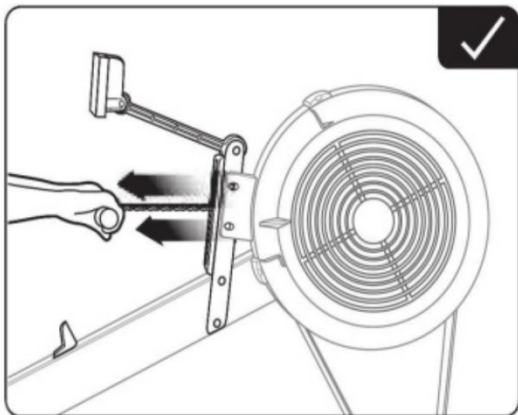
Detta är en illustration av framänden/svänghjulshuset.
Sätt alla insexskruvarna på plats innan du spänner dem.

ANSLUT SVÄNGHJULET OCH MONORAILEN TILSAMMANS

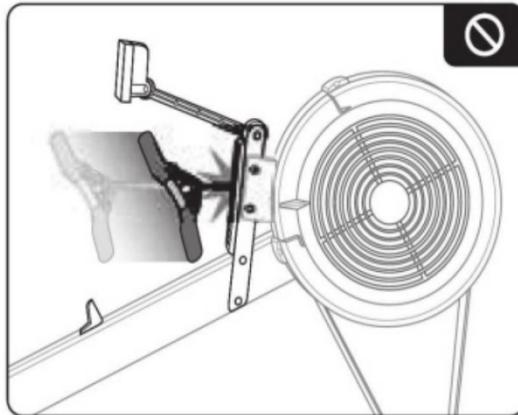
1. Placera svänghjulet och monorail-sektionerna på roddmaskinen ända mot ända.
2. Använd fotremmarna som ett handtag och lyft fotbrädeändan på svänghjulssektionen tills den rullar på länkhjulen.
3. Lyft änden av monorailen till samma nivå och haka ihop de två ändarna där de två delarna ansluter.
4. Släpp försiktigt ner de sammankopplade delarna tills ändarna låses på plats.



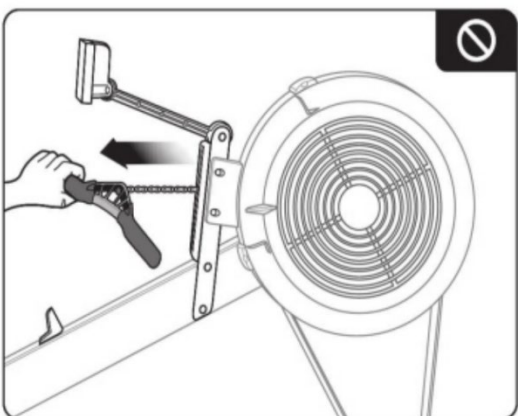
SÄKERHETSINSTRUKTIONER



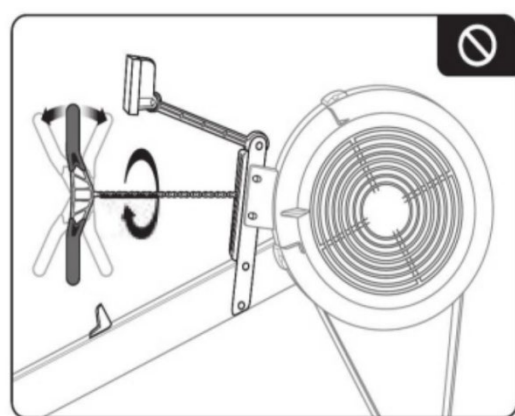
Dra rakt bakåt med båda händerna!



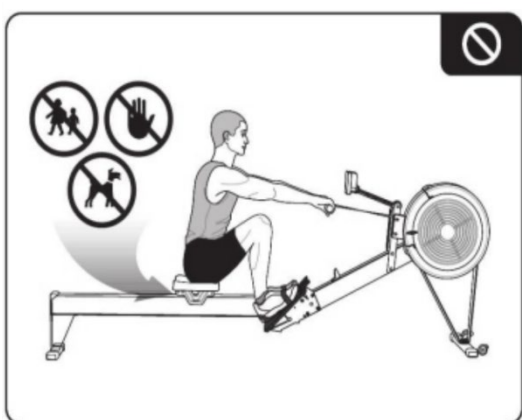
Låt inte handtaget flyga in i kedjestyrningen!



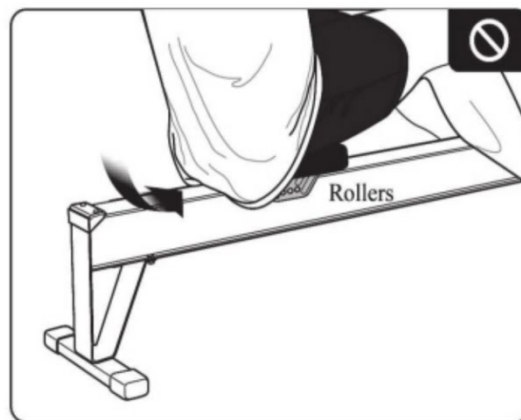
Ro inte med bara en hand! Felaktig användning kan leda till skador!



Vrid aldrig kedjan eller handtaget från sida till sida!



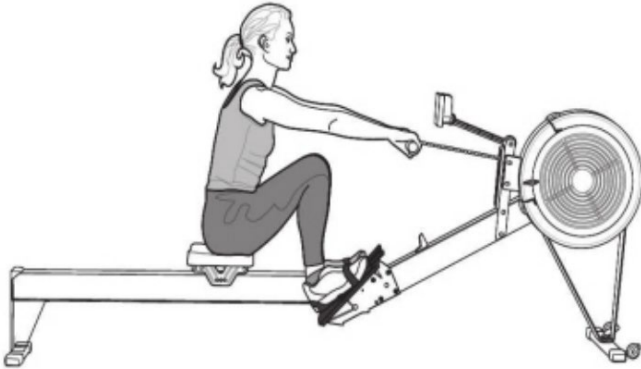
Håll barn, husdjur och fingrar bort från Sitshjulen! Sitshjulen kan orsaka skador!



Håll kläderna borta från sitshjulen!

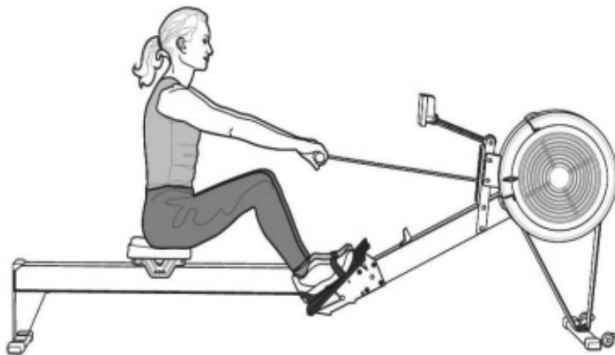
RÄTT RODDTEKNIK

STARTEN



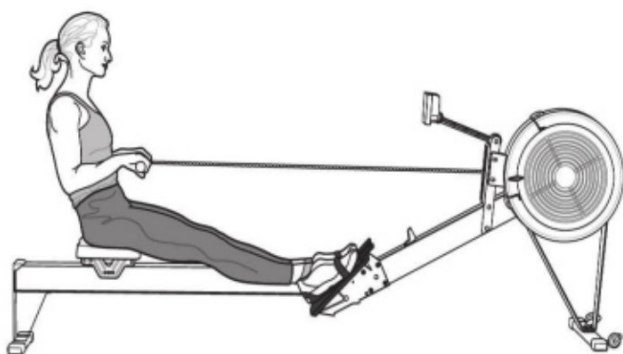
1. Sträck ut armarna rakt längst svänghjulet.
2. Håll handlederna raka.
3. Luta överkroppen lätt framåt med ryggen rak men inte stel.
4. Glid framåt på sätet tills dina smalben är vertikala (eller så nära detta som din flexibilitet tillåter).

DRAGNINGEN



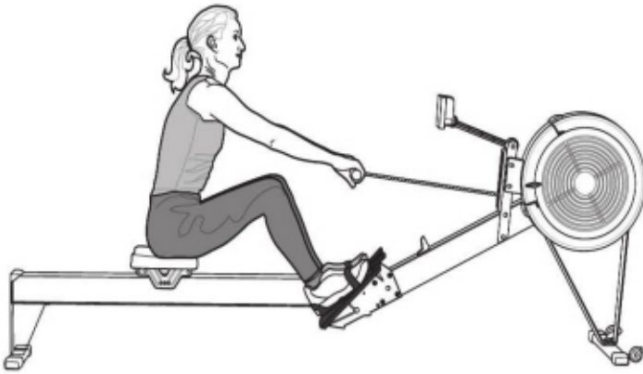
1. Börja genom att trycka ner benen.
2. Håll armarna raka och håll ryggen fast för att överföra benkraften upp till handtaget.
3. Sväng gradvis bakåt med överkroppen, böj armarna och bänd upp ryggen tills du når en lätt bakåtlutning i mål.

UTSTRÄCKET



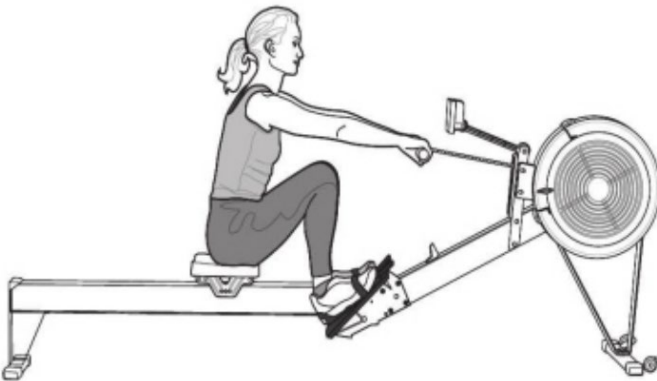
1. Dra handtaget hela vägen in i magen.
2. Rätta ut benen.
3. Luta överkroppen lätt bakåt.

ÅTERHÄMTNINGEN



1. Sträck ut armarna mot svänghjulet.
2. Luta överkroppen framåt vid höfterna för att följa armarna.
3. Böj benen gradvis för att glida framåt på sätet. Se till att dina armar är utsträckta innan du böjer knäna.

AVSLUTNINGEN



1. Dra din kropp framåt tills smalbenen är vertikala.
2. Överkroppen ska luta sig framåt vid höfterna.
3. Armarna ska vara helt utsträckta.
4. Du är redo att ta nästa drag.

Tekniktips

- Be någon titta på dig för att hjälpa dig att matcha dina kroppsställningar med de som visas.
- Dessa positioner bör blandas samman för att skapa ett jämnt och kontinuerligt drag utan stopp någonstans i draget.
- Sikta på en slagfrekvens på mellan 24 och 30 slag per minut, enligt prestandamonitorn.
- Greppet ska vara löst och bekvämt; handlederna ska vara i jämnhöjd.


MONITORINSTRUKTIONER

1. Schematiskt diagram för sidmappning



2: Efter att du sätter i batterier ljuder monitorn och den går in i träningsläge.

3: Nyckelfunktioner:

Knapp		Funktion
CUSTOM	Intermittent anpassning	Anpassa Tidsinställningarna för intermittent träningsläge och tryck på UP, tryck på RESET för att nollställa och bekräfta enligt MODE
TIME	Inställning av träningstid	Ställ in rörelsetiden, tryck UP för att ställa in den och tryck RESET för att nollställa. Tryck MODE för att bekräfta.
DISTANCE	Inställning av målavstånd	Ställ in målavståndet, tryck på UP-knappen för att ställa in och tryck på RESET. Kontrollera nollställningen med MODE.
CALS/WATT	Visa kalori- eller wattinställningarna	Tryck på CALS- eller WATT-omvandlingen för en långsiktig visning
	Bluetooth	Starta Bluetooth för att ansluta till appen
UP	Justerar uppåt	Ställ in alla justeringar för dataökning
MODE	Lägesbekräftelse	Bekräfta efter alla inställningar
RESET	Återställ	I inställningsläget, tryck på RESET för att nollställa

4: Funktion och datavisningsområde

Displayfunktion		Funktion och visningsområde
Time	Tid	Visningsområde 000:00 ~ 999:59; inställt intervall 1:00 ~ 999:00 minuter
Time/interval	Intermittent natur Inställningsuppsättning	1: Visningsområde 000:00 ~ 999:59; inställt intervall 000:01 ~ 000:59 2: Inställning av indirekt träningsläge
S/m	Pullurfrekvens	Visningsområde 0–99
/500m	500M	1: Visningsområde 00:00-99:59 2: Funktion: Tiden som krävs för att glida 500 metrar
Distance	Avstånd	1: Visningsområde 00000 ~99999; inställt område 100 ~ 99999 2: Visar rörelseavståndet
Strokes	Drag	1: Visningsområde 0~9999; inställt område 10~9999 2: Visar antalet uttag
watt	WATT	1: Visningsområde 0~9999 2: Visar den energi som förbrukas av rörelsen
Cals	Kalori	1: Visningsområde 0~9999; Inställningsområde 100~9999 2: Visar upp kalorier som förbrukas av rörelse
Split meters	Genomsnittligt avstånd per drag	1: Visningsområde 0–99 2: Den genomsnittliga distansen per paddel visas
Pulse	Puls	1: Visa ett intervall på 0–999 2: Visar puls i realtid

5: Bruksanvisning:

- (1) Sätt i batteriet, ställ in TIME/ INTERVAL /DISTANCE/ STROKES /CALORIES, och tryck på MODE-knappen för att bekräfta och starta rörelsen.
- (2) När en signalingång detekteras, TIME/ INTERVAL /DISTANCE/ STROKES /CALORIES/WATT fönstervärdet räknas uppåt.
- (3) När TIME/ INTERVAL /DISTANCE/ STROKES /CALORIES/WATT har ett inställt värde, det inställda målvärdet.
- (4) När det inte finns någon rörelse, eller ingen varvtalssignal detekteras, försätts viloläge efter 4 minuter, och kalkylbladet visas inte.