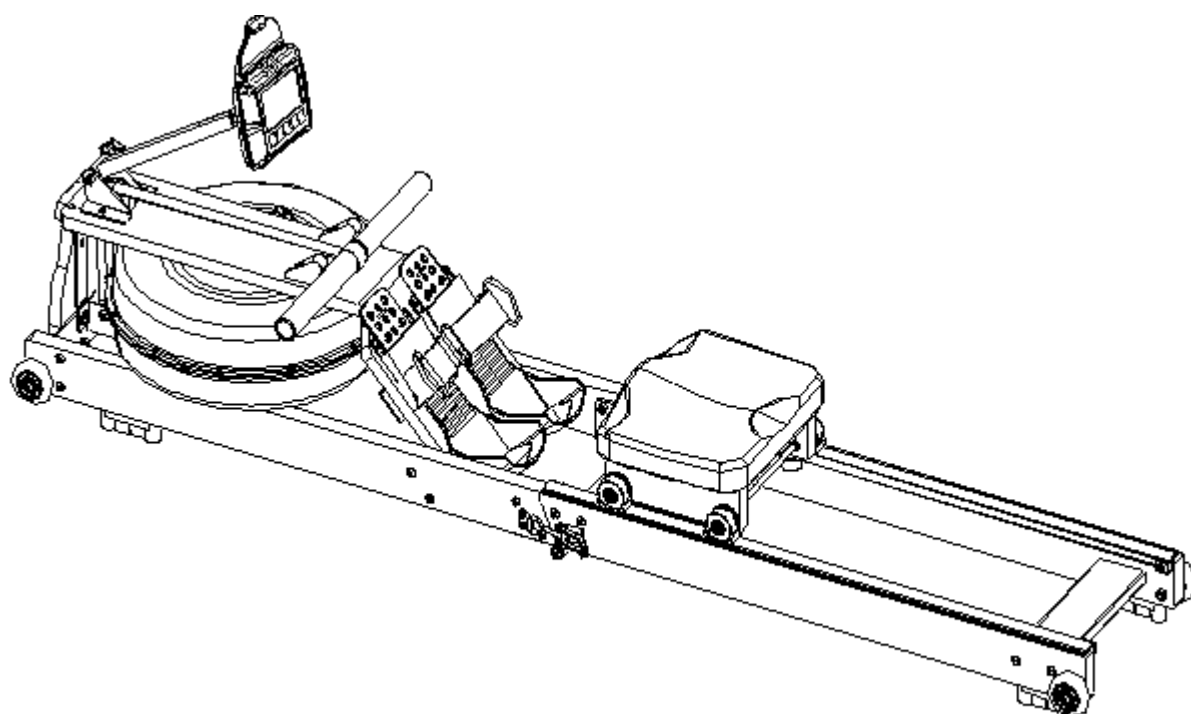




W ROW 500



INNHold

INNHold-----	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER-----	3
MONTERING-----	7
OPPSTART -----	16
VEDLIKEHOLD -----	27
OVERSIKTSDIAGRAM -----	28
DELELISTE -----	29
KONTAKTINFORMASJON-----	31

VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

Apparatet består av deler som er slidedeler, utskiftbare deler og deler som skal vare ut produktets levetid forutsatt at produktet benyttes på normal måte. Slidedeler har en garanti på 1 år. Slidedeler må kunne regnes med å skiftes i løpet av 1-2 år fra produktet tas i bruk relatert til mengden produktet benyttes. Utskiftbare deler har en garanti på 2 år.

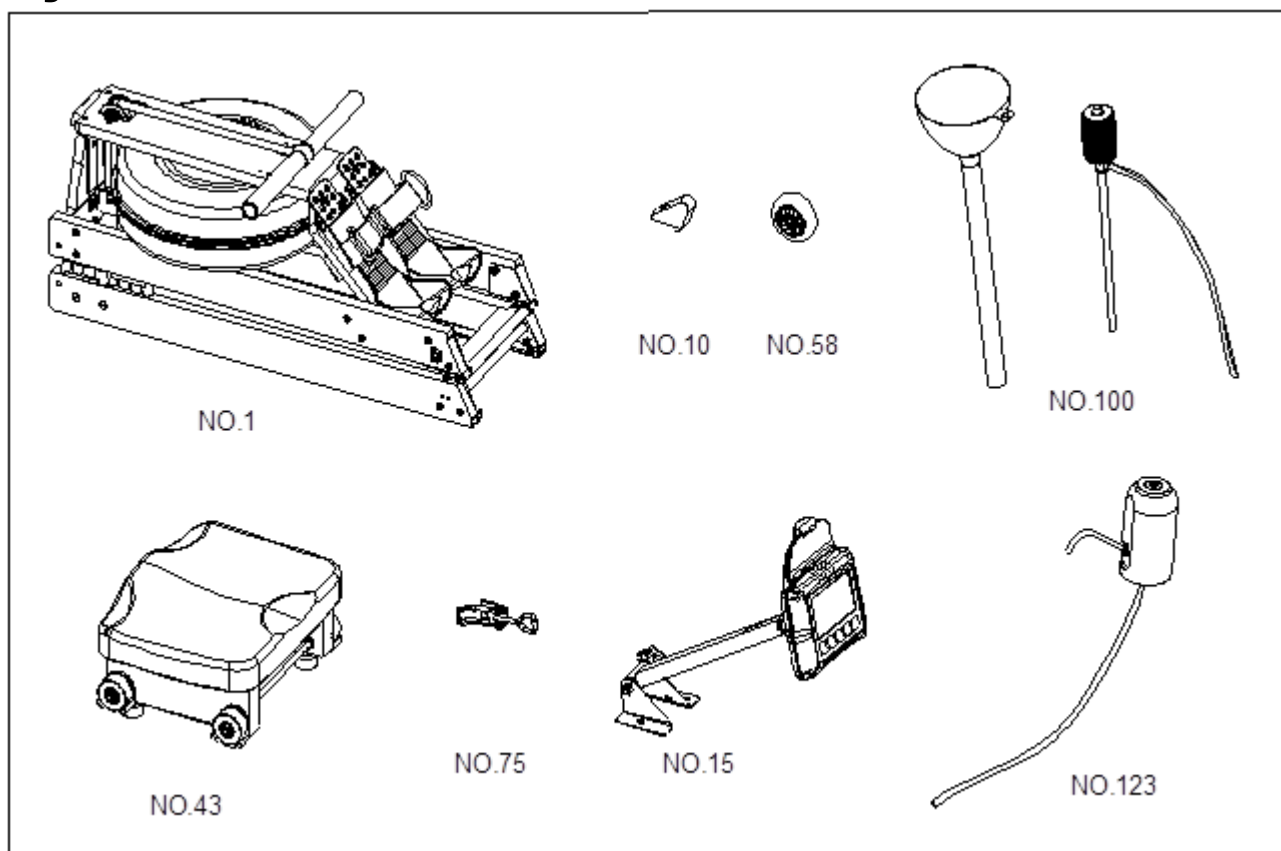
Ikke beveg løpebåndet når apparatet er skrudd av. Ikke bruk apparatet dersom strømledningen er skadet eller hvis apparatet ikke fungerer som det skal.

Stå alltid på fotskinnene når du starter eller stanser løpebåndet. Hold alltid i håndtakene når du bruker apparatet.

Hold hår, fingre og klær unna deler i bevegelse.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

Sjekkliste



NR	ENGELSK NAVN	ANT	NR	ENGELSK NAVN	ANT
#1	Main Frame	1	#58	Moving wheel	4
#43	Seat Set	1	#75	lock	2
#100	Syphon pump +Funnel	1+1	#15	Console holder set	1
#10	Handlebar holder	2	#123	Motor pump	1

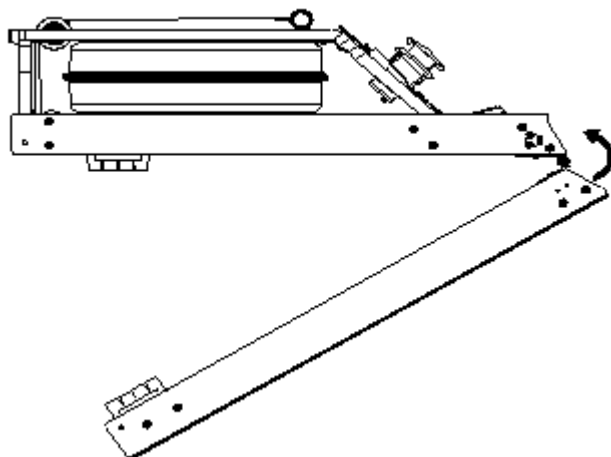
SMÅDELER

	#88	ST5.0*20	4PCS
	#87	M6*20	2PCS
	#104	M8*30	2PCS
	#98	M8	4PCS
	#105	M8*65	4PCS
	#107	OD16*ID8.5*T1.5	14PCS
	#113	S4	1PC
	#114	S5	1PC
	#115	13#-17#	1PC

Montering

Det anbefales at du får hjelp av en annen person til å montere dette apparatet.

Steg 1

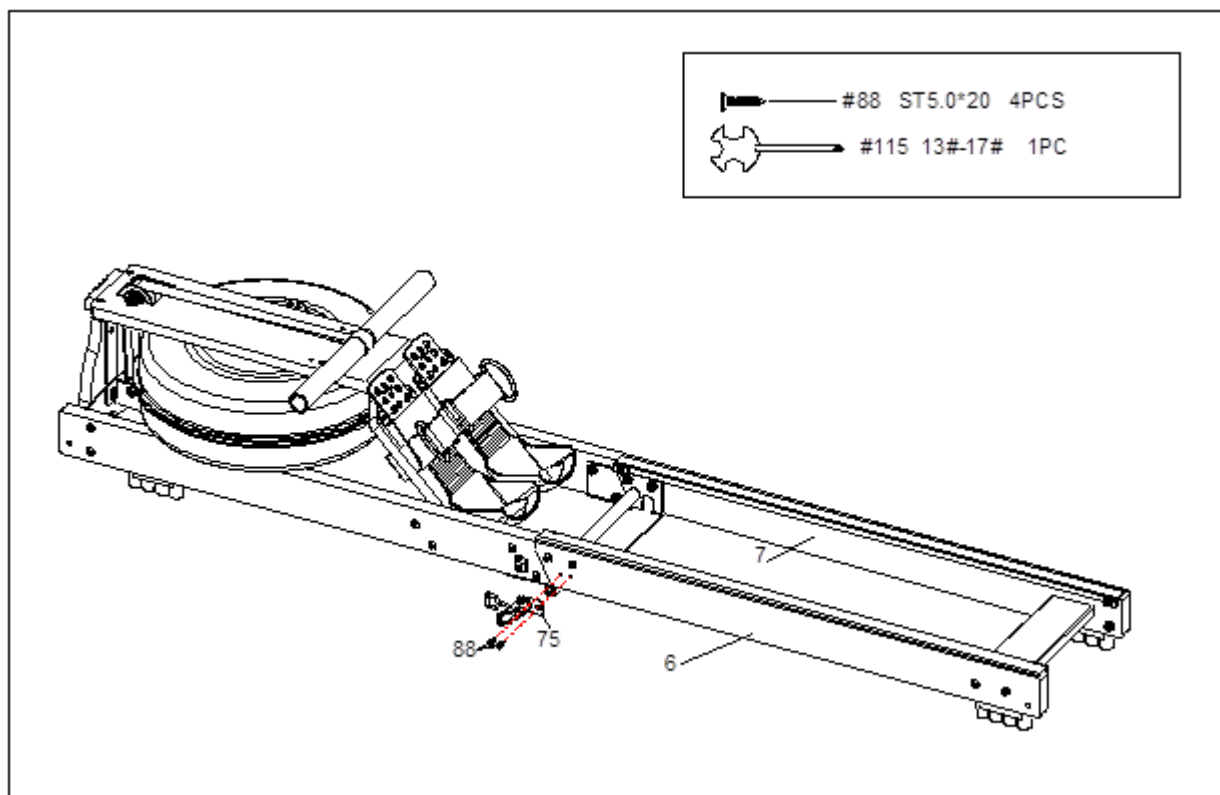


2,



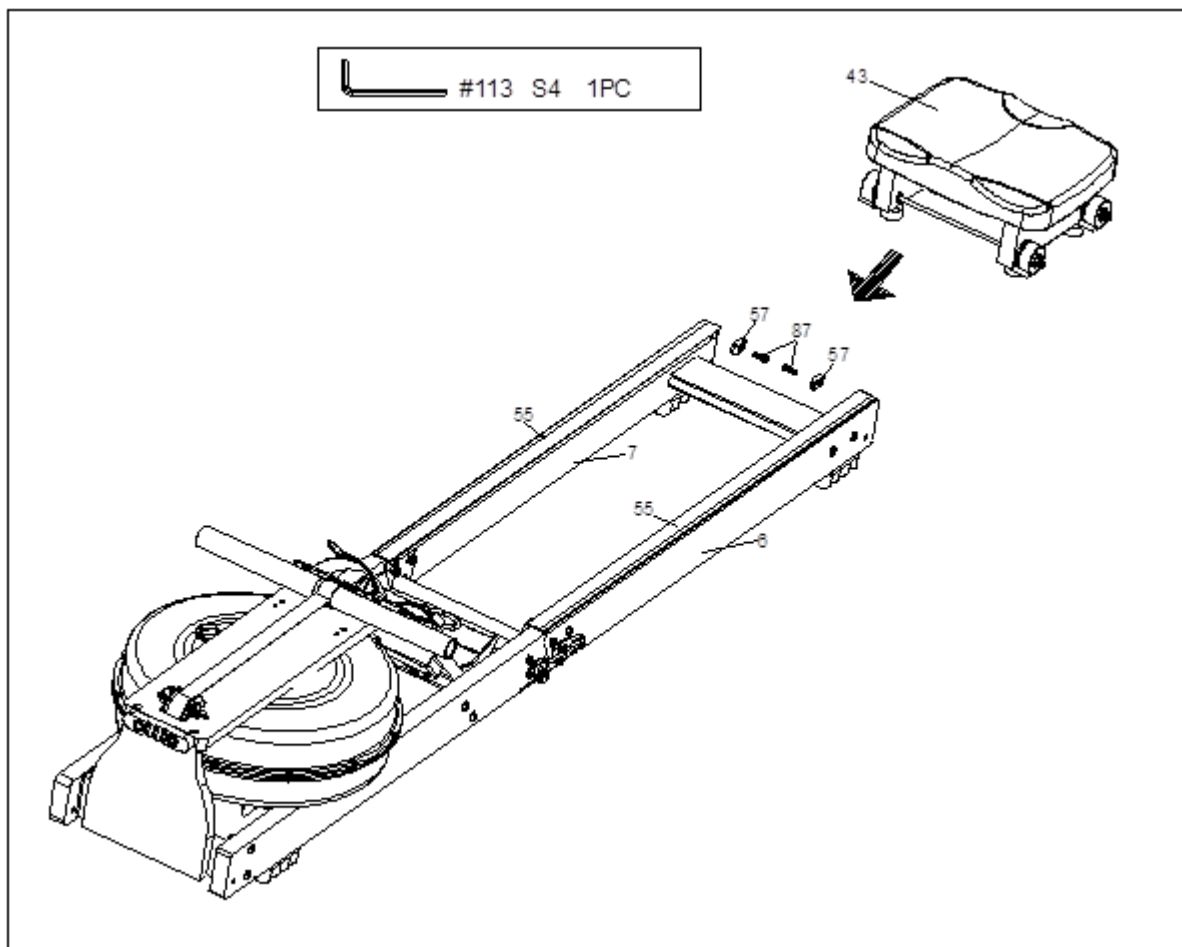
Fold ut rammen i retning av pila slik at den ligger flatt på underlaget, som vist på illustrasjonen.

Steg 2



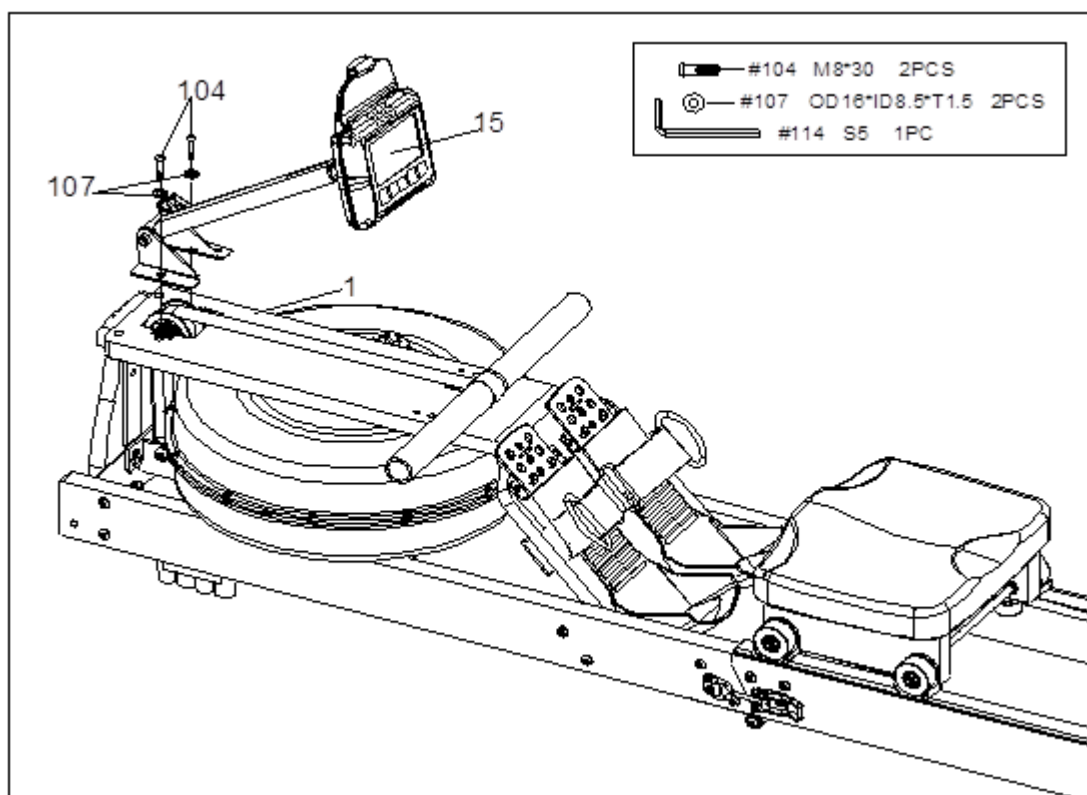
1. Juster låsen (75) med hullet på venstre skinne (6), og fest med to skruer (88).
2. Fest låsen (75) til høyre skinne (7) på samme måte som over.

Steg 3



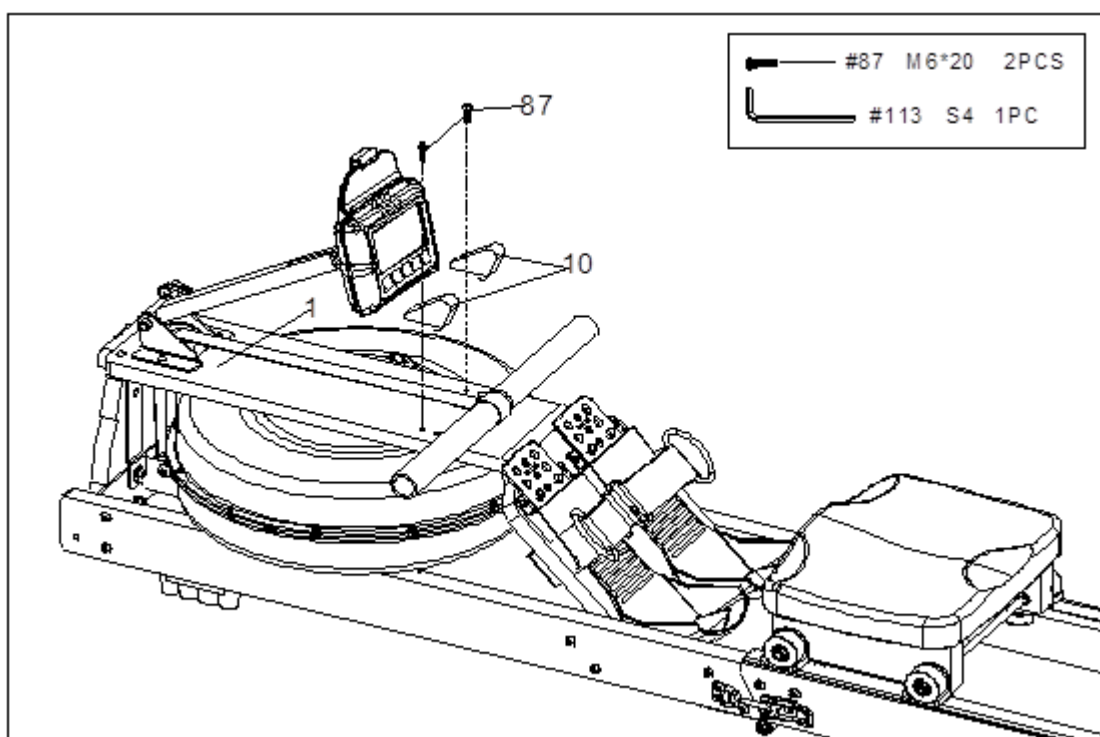
1. Fjern de to sekskantede skruene (87) og de to seteputene (57) som er forhåndsmontert på skinnene (6, 7).
2. Før setet (43) inn på skinnene (6, 7) som vist på illustrasjonen.
3. Fest de to seteputene (57) og de to sekskantede skruene (87) som du fjernet tidligere i dette steget. Fest dem godt.

Steg 4



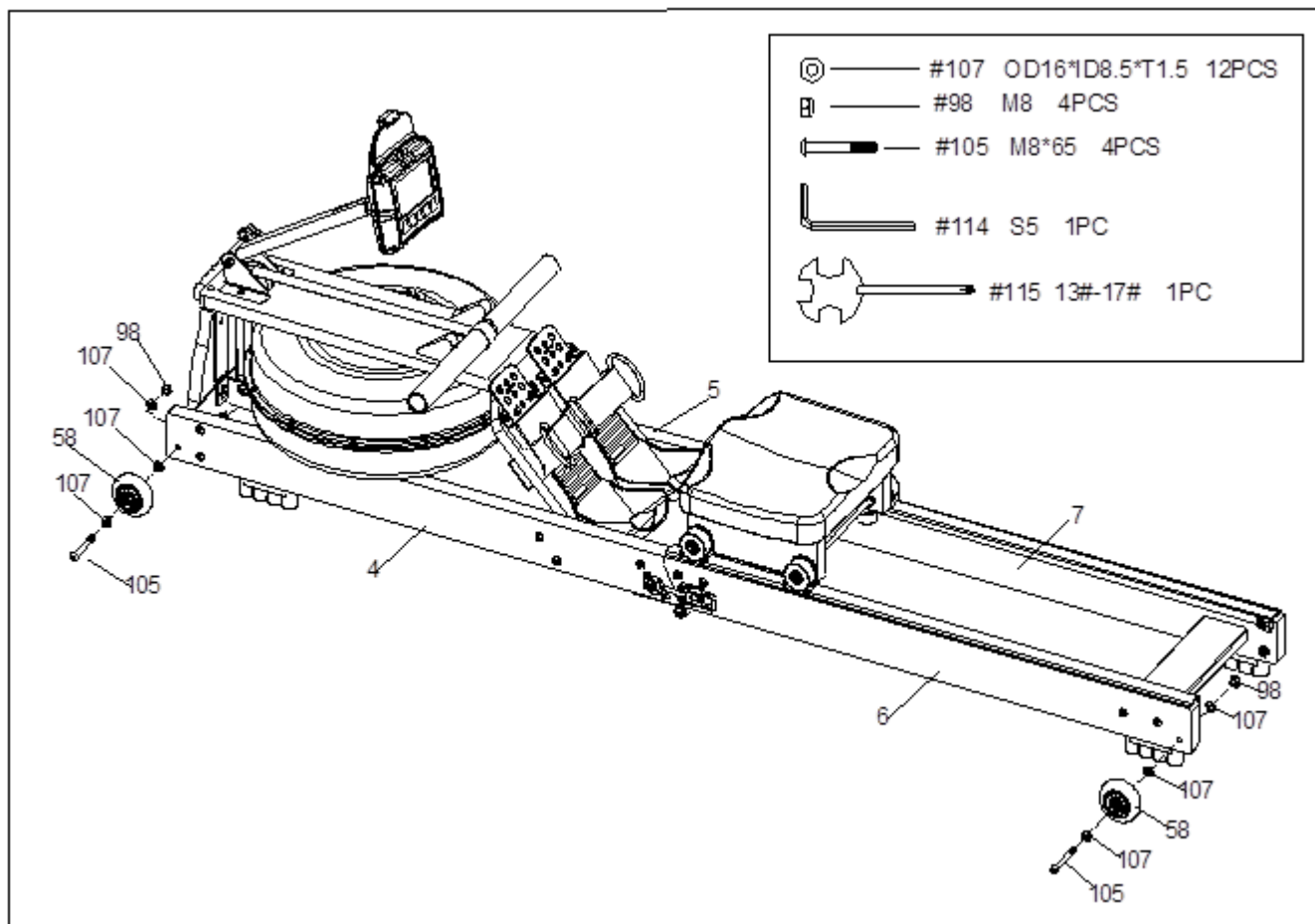
Juster computeren (15) med hullene i øvre støtteplate (1), og fest med to flate skiver (107) og to sekskantede skruer (104).

Steg 5



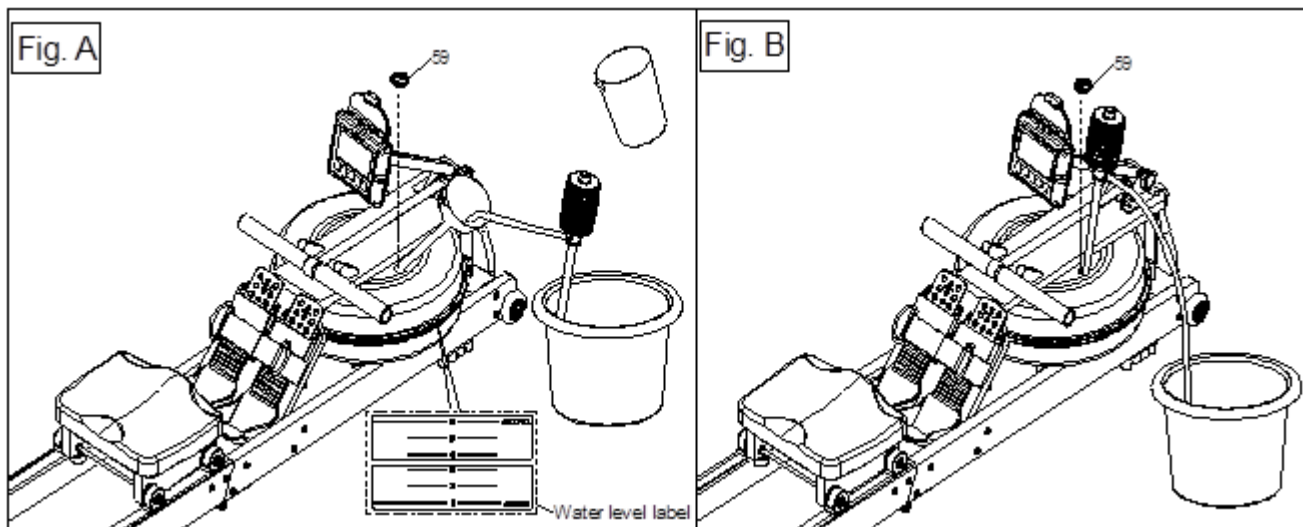
Juster to håndtaksholdere (10) med hullene i øvre støtteplate (1), og fest med to sekskantede skruer (87).

Steg 6



1. Juster hjulet (58) med hulle foran på venstre bunnplate (4), og fest godt med én sekskantet skrue (105), tre flate skiver (107) og én hette (98).
2. Fest hjulet på høyre fremre bunnplate (5), venstre skinne (6) og høyre skinne (7) på samme måte.

Hvordan fylle og pumpe vann fra tanken

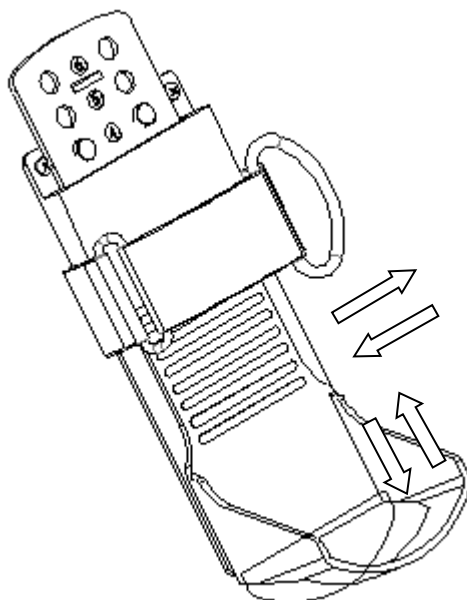


1. Trekk ut vanntankpluggen fra den øvre vanntanken.
2. Fyll vannet som vist i figur A. Sett vanddispenseren inn i vanntanken, og fyll deretter vanntanken med en kopp eller vannpumpe og bøtte. Mål vannmengden i tanken ved å sammenlikne med det digitale merket på siden av tanken.
3. Pump vann i henhold til figur B. Plasser en bøtte ved siden av apparatet, og bruk en vannpumpe til å pumpe vann fra vanntanken og inn i bøtta.
4. Før vanntankpluggen inn i den øvre vanntanken, og tørk vekk vannet på og rundt apparatet med en tørr klut.

Merknader:

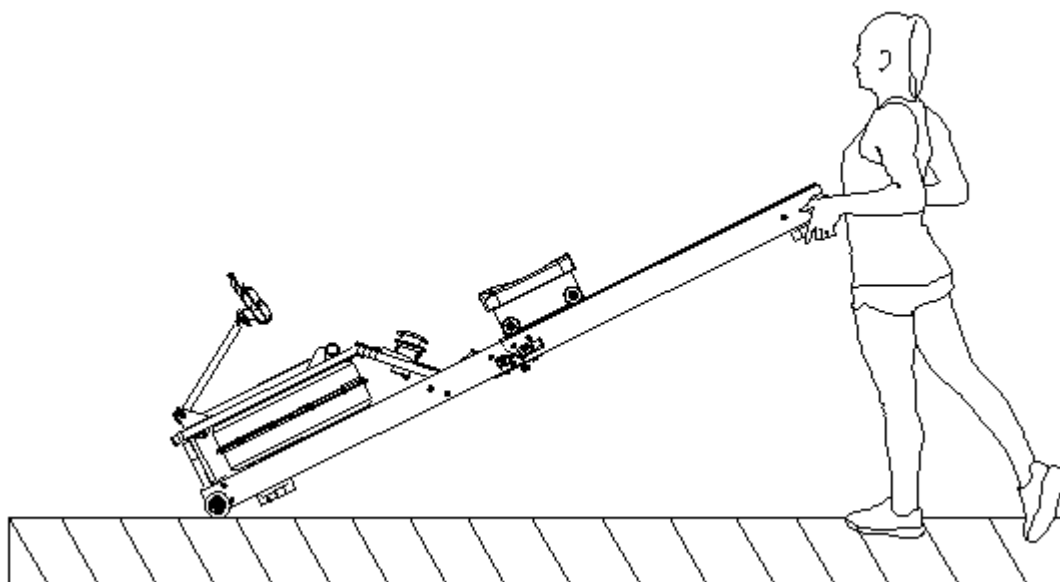
- Fyll kun vanntanken med destillert eller rensed vann. Bruk vannrensetabletter (én tablett er inkludert). Ikke bruk vannrensetabletter eller blekemiddel av lav kvalitet, da dette kan skade vanntanken og ugyldiggjøre produktgarantien.
- Legg til vannrensetabletter hver sjette måned eller etter behov. Hvis vannet er veldig grumsete, bytt ut vannet i tanken.
- Vannet som byttes ut i vanntanken er ikke egnet for forbruk, og bør behandles som kloakk.
- Se figur A. Vannivået er merket på siden av vanntanken. Maksimal mengde tilsatt vann er nivå 6. Ikke fyll mer enn dette. Tilsetting av vann utover maksimalt nivå vil ugyldiggjøre produktgarantien.
- Treningsmotstanden avhenger av vannmengden i tanken. Nivå 1 representerer den laveste motstanden, og nivå 6 representerer den høyeste motstanden.

Justering av pedaler



- Pedalene og fotstroppene er justerbare og passer føtter av forskjellig størrelse.
- Juster den øvre delen av pedalen: Trekk fra den øvre delen av pedalen for å frigjøre den fra bunnen av pedalen. Du kan justere den opp eller ned for å passe størrelsen på foten din og deretter sette den under pedalen for å feste.
- Juster pedalstroppene: Løsne spennen fra kroken på stroppen og trekk den mot høyre.
- Strekk så stroppen mot venstre for å løsne.

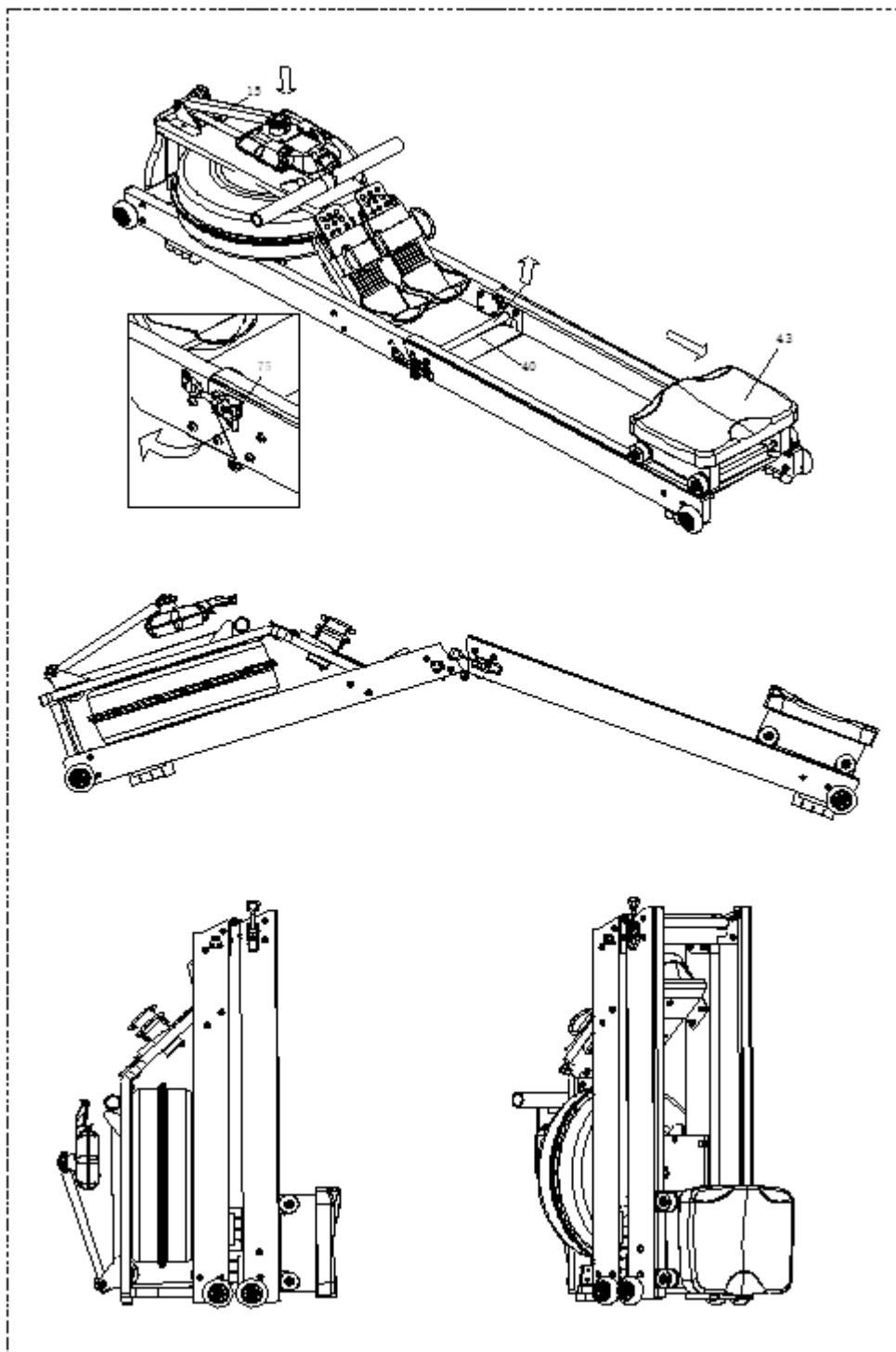
Flytting av



apparatet

Flytt apparatet ved å først løfte bakre del av skinnene til de fremre hjulene berører underlaget. Flytt deretter apparatet forsiktig til ønsket plassering.

Folding



Fold computeren (15) ned mot tanken, og skyv setet (43) helt bak på skinnene.
Løsne låsen (75) i retning med pila, og løft bjelken (40) på de bakre skinnedelene opp.

COMPUTER



FUNKSJONSKNAPPER

OPP ▲ / NED ▼: To press these two buttons through available selection, To adjust the function value upward and downward

ENTER: Bekrefter funksjonsvalg.
I treningsmodus kan du trykke denne knappen for å bla gjennom treningsverdier.

START / STOP: Starter eller stanser treningsprogrammer.

RESET: Går ut av valgte programmer og returnerer til hovedmenyen.

SKJERMFUNKSJONER

TIME (treningstid): Forhåndsinnstill ønsket treningstid ved hjelp av opp- og ned-knappene (Skala: 1 min – 99 min). Innstillingssteg er ett minutt pr trykk.

TIME/500M: Tiden du bruker i gjennomsnitt på 500 meter vises på skjermen, og oppdaterer seg fortløpende.

SPM: Rotak pr minutt.

DISTANCE (distanse): Forhåndsinnstill ønsket treningsdistanse ved hjelp av opp- og ned-knappene (Skala: 0 – 99900 meter). Innstillingssteg er 100 meter pr trykk.

STROKES (rotak): Forhåndsinnstill ønsket antall rotak ved hjelp av opp- og ned-knappene (Skala: 0 – 9990 rotak). Innstillingssteg er 10 rotak pr trykk.

TOTAL STROKES (totalt antall rotak): Teller det totale antallet rotak fra 0 til 9999.

CALORIES (kalorier): Forhåndsinnstill ønsket antall forbrente kalorier ved hjelp av opp- og ned-knappene (Skala: 0 – 9990 kcal). Innstillingssteg er 10 kcal pr trykk.

PULSE (puls): Forhåndsinnstill ønsket puls ved hjelp av opp- og ned-knappene (Skala: 30 – 240). Innstillingssteg er 1 pr trykk. Skjermen vil vise brukerens puls under treningsøkten. Denne funksjonen forutsetter bruk av pulsbelte.

WATT: Viser inneværende treningsintensitet malt i watt. (Skala: 0 – 999 watt).

DRIFT

- A. Installer fire AA-batterier i computeren. Computeren vil nå lydindikere i to sekunder (Fig 1). Konsollen vil deretter vise typen i to sekunder (Fig 2), før den åpner L1-L6-menyen. Matriseskjermen vil vise L-verdien og blinke (Fig 3). Brukeren kan nå trykke opp- eller ned-knappene for å velge nivå. Trykk ENTER for å bekrefte og åpne treningsmodus (Fig 4).

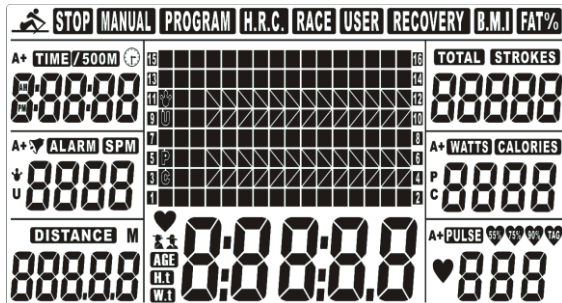


FIG 1

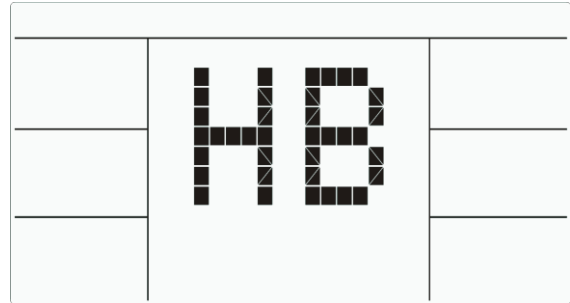
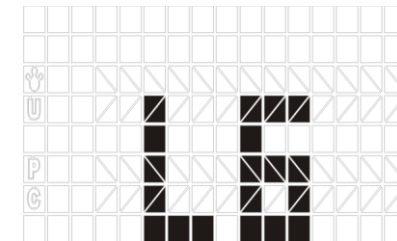
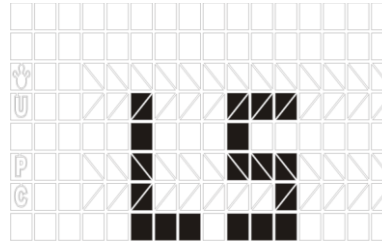
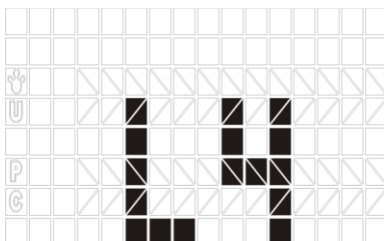
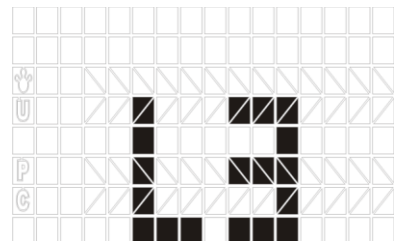
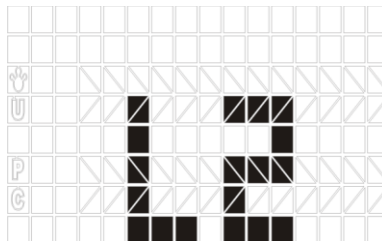
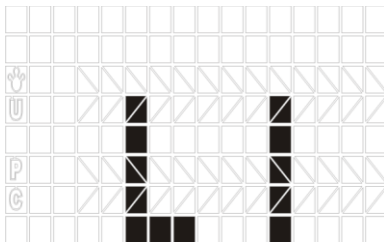


FIG 2



L-MENYER

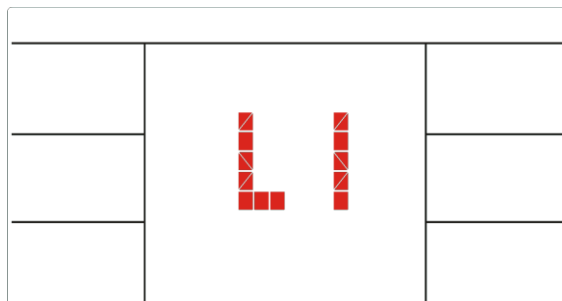


FIG 3

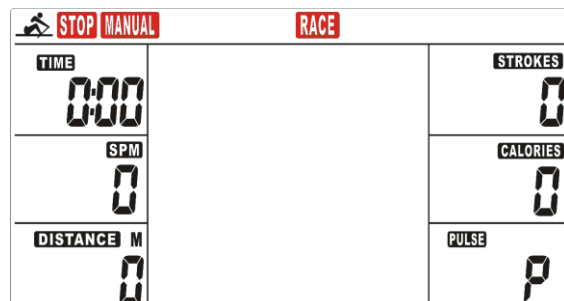


FIG 4

- B. Når du har valgt ønsket treningsøkt vil MANUAL og RACE blinke på skjermen. Trykk opp- og ned-knappene for å velge en av dem. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.

MANUELL MODUS (FIG 5~FIG 6)

- A. Etter at du har åpnet manuell modus (MANUAL) vil treningstiden (TIME) blinke på skjermen. Trykk OPP-knappen for å velge ønsket treningstid, og trykk ENTER for å bekrefte. Trykk deretter opp-knappen for å stille inn verdier for distanse (DISTANCE), rotak (STROKES), kalorier (CALORIES) og puls (PULSE). Du kan ikke stille inn både treningstid og treningsdistanse i samme økt.
- B. Trykk START for å påbegynne treningsøkten. STOP-ikonet vil nå forsvinne. Trykk opp- og ned-knappene for å velge funksjonsverdier.
- C. Et bilde av drakraftverdien vil vises på matriseskjermen.
- D. Treningsøkten avsluttes når du når en av dine målverdier eller dersom du trykker STOP-knappen.

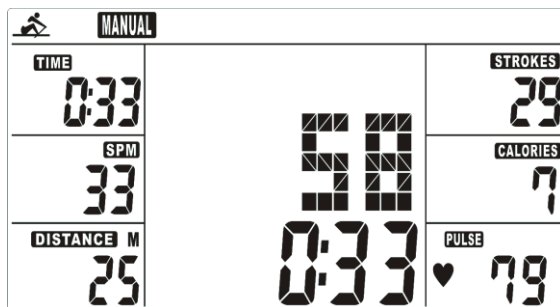


FIG 5

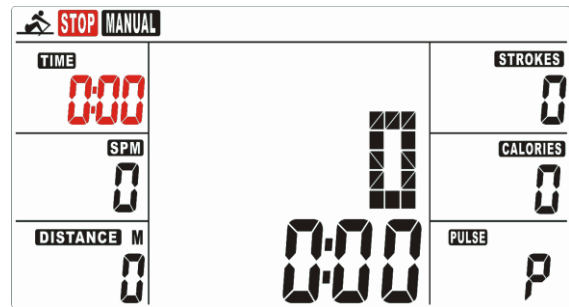


FIG 6

RACE (FIG 7)

- A. Etter at du har åpnet RACE-modus og L9 blinker på skjermen, vil TIME/500-rubrikken vise verdien 4:00. Trykk opp- og ned-knappene for å stille inn L1 til L15, og trykk ENTER for å bekrefte. DISTANCE vil nå blinke på skjermen. Still inn ønsket treningsdistanse på en skala fra 500 – 10000 meter.

Trykk ENTER for å vise et bilde av løpet på skjermen.

TIME/500M-tabellen er som følger:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

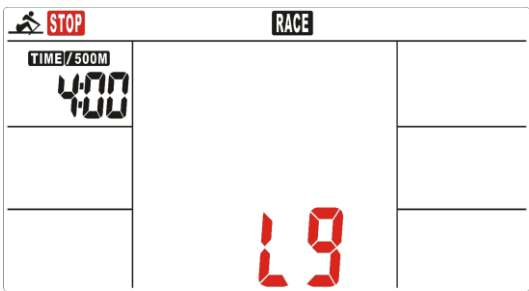


FIG 7

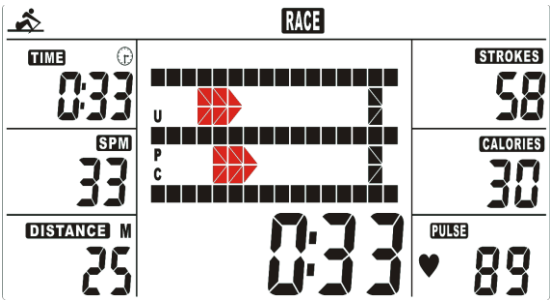


FIG 8

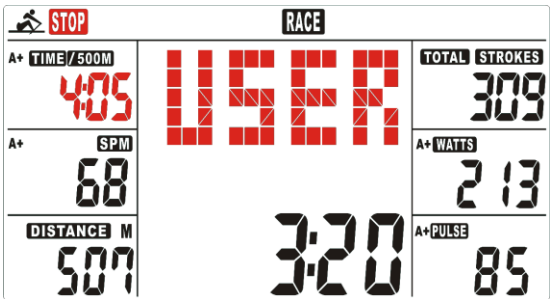


FIG 9

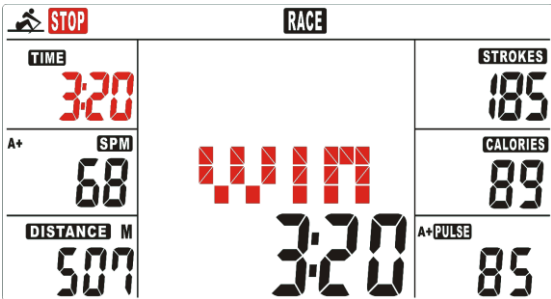


FIG 10

- B. Trykk START for å påbegynne treningsøkten. STOP-ikonet vil nå forsvinne. Brukeren og en virtuell motstander vil vises på matriseskjermen (Fig 8). Økten er over når en av løperne når den forhåndsinnstilte treningsdistanse og krysser målstreken. Beskjeden «PC WIN» eller «USER WIN» vil vises på skjermen avhengig av hvem som vant. (Fig 9 – Fig 10).
- C. Når løpet er over kan du trykke START for å løpe på nytt, eller trykke RESET for å returnere til hovedmenyen.

APPER

iConsole+ Training



MERKNADER

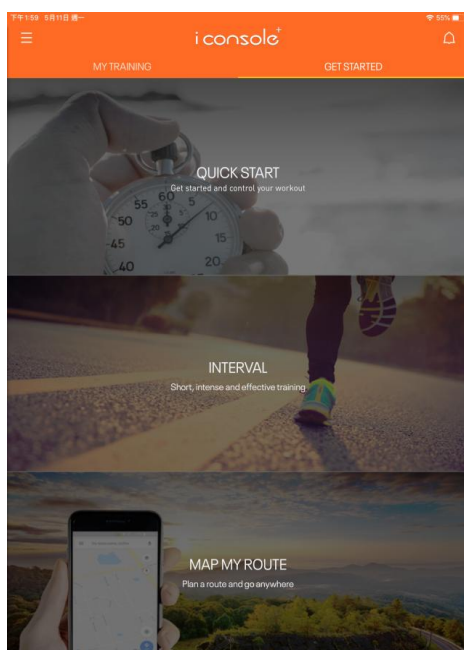
1. Konsollen kan kobles til smartapparat-appen via Bluetooth.
2. Konsollskjermen skrur av når konsollen er koblet til et smartapparat via Bluetooth.

BLUETOOTH-TILKOBLING

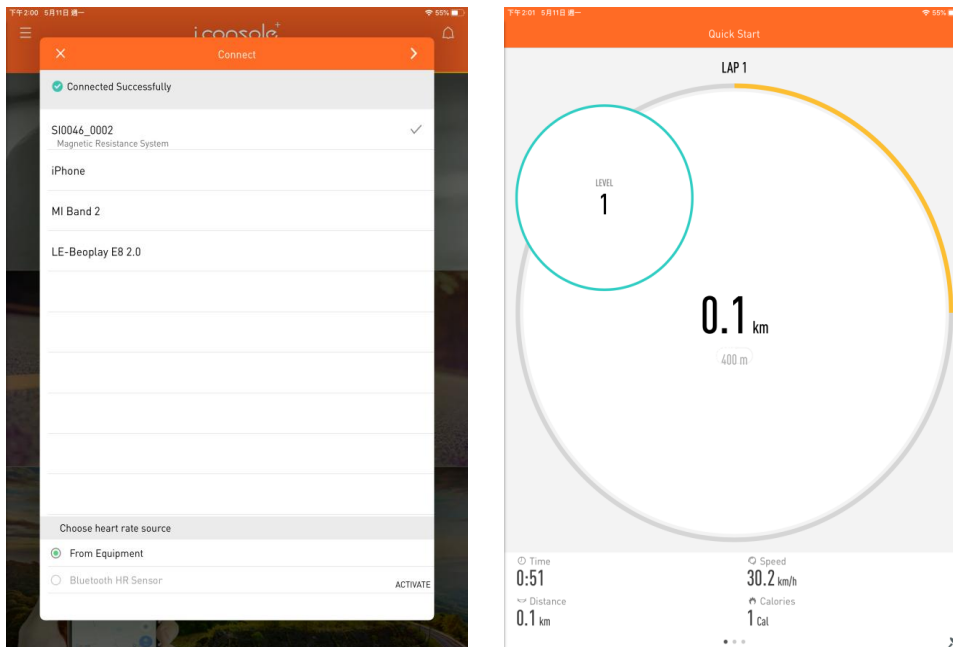
Hvordan koble til appene iConsole+ og Kinomap.

iConsole+

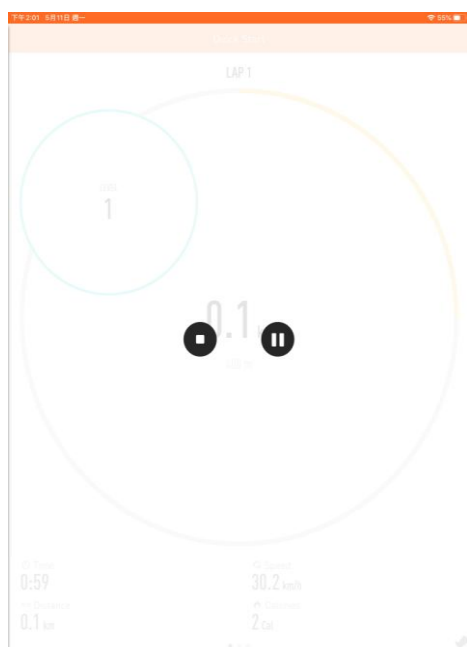
1. Åpne appen iConsole+. I hovedmenyen, velg QuickStart eller en annen treningsmodus.



2. Velg Bluetooth-apparatet, og trykk pila øverst til høyre for å åpne treningsskjermen.

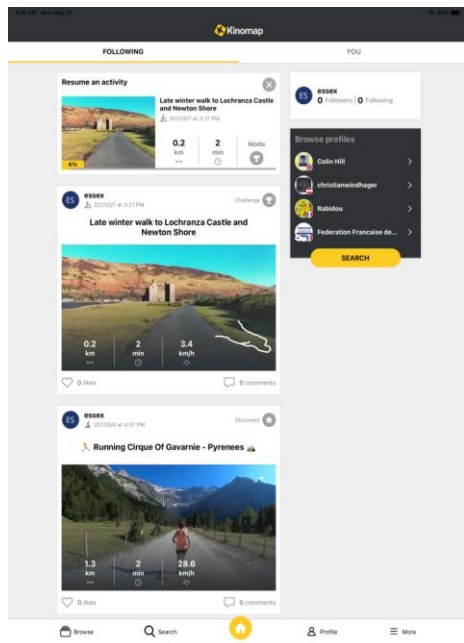


3. Du kan kontrollere motstand, sette treningsøkten på pause eller avslutte treningsøkten via appen.

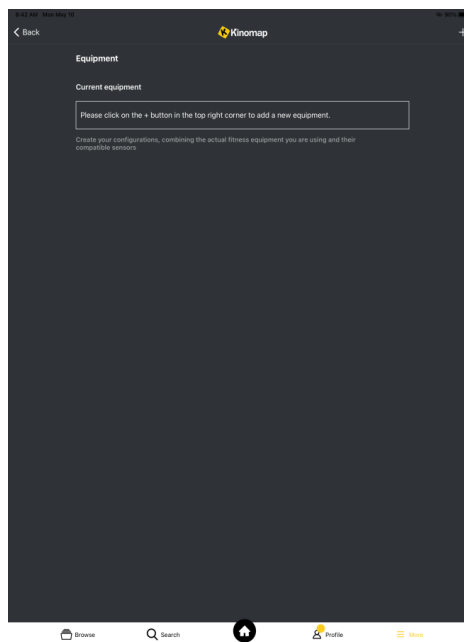
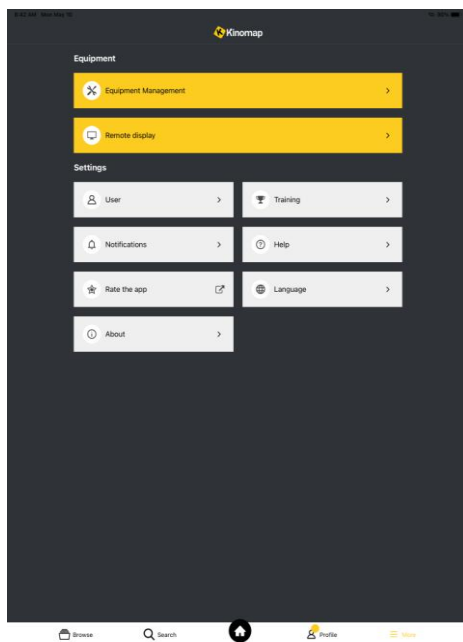


Kinomap

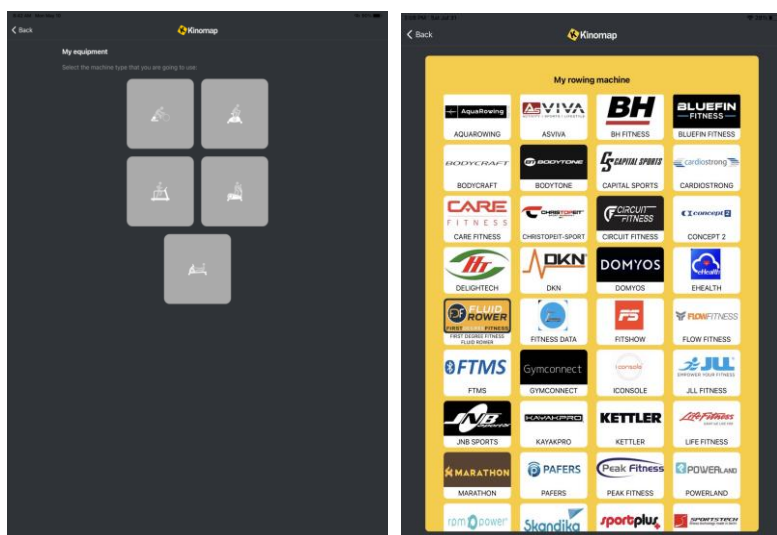
1. Åpne appen Kinomap. I hovedmenyen, trykk knappen nederst i høyre hjørne for å legge til apparater.



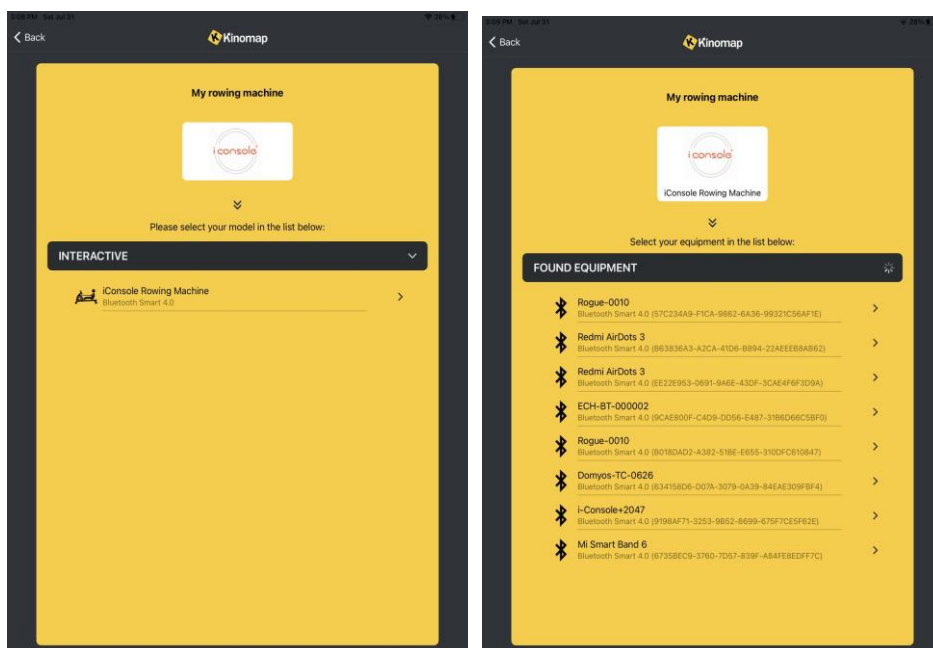
2. Trykk EQUIPMENT MANAGEMENT, fulgt av “+” for å legge til apparater.



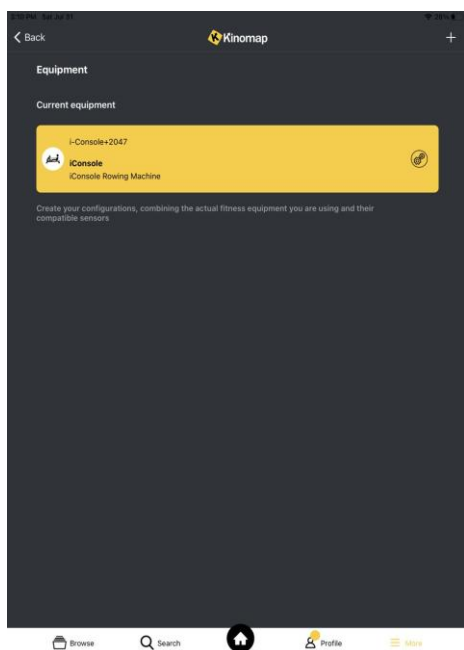
3. Trykk roapparat-grafikken for å åpne et utvalg av varemerker. Velg FTMS eller Kinomap.



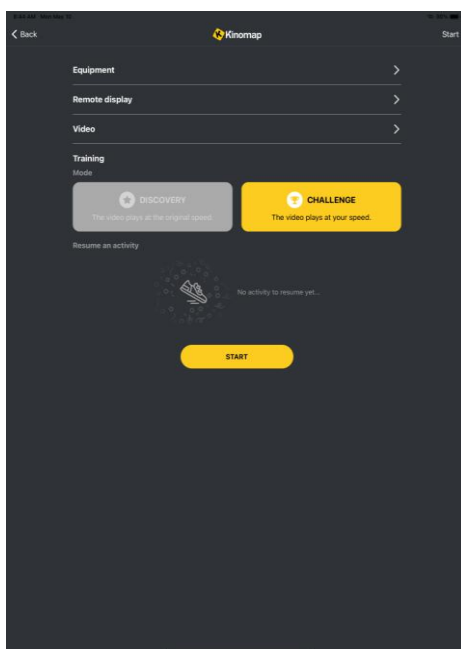
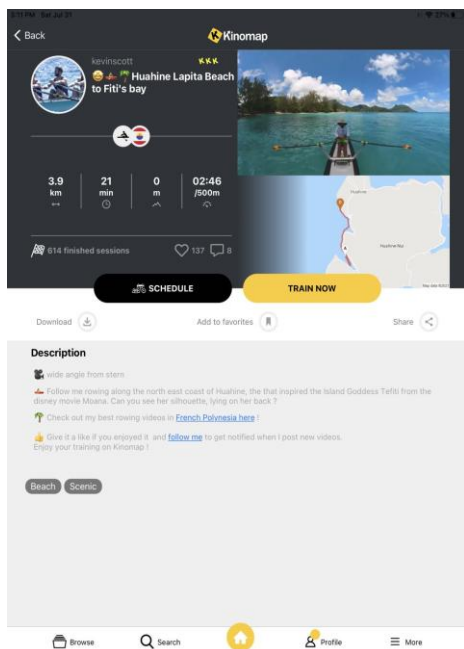
4. Velg romaskin fulgt av Bluetooth-apparatet.



5. Trykk hjem-knappen for å returnere til hovedmenyen etter å ha lagt til apparatet.



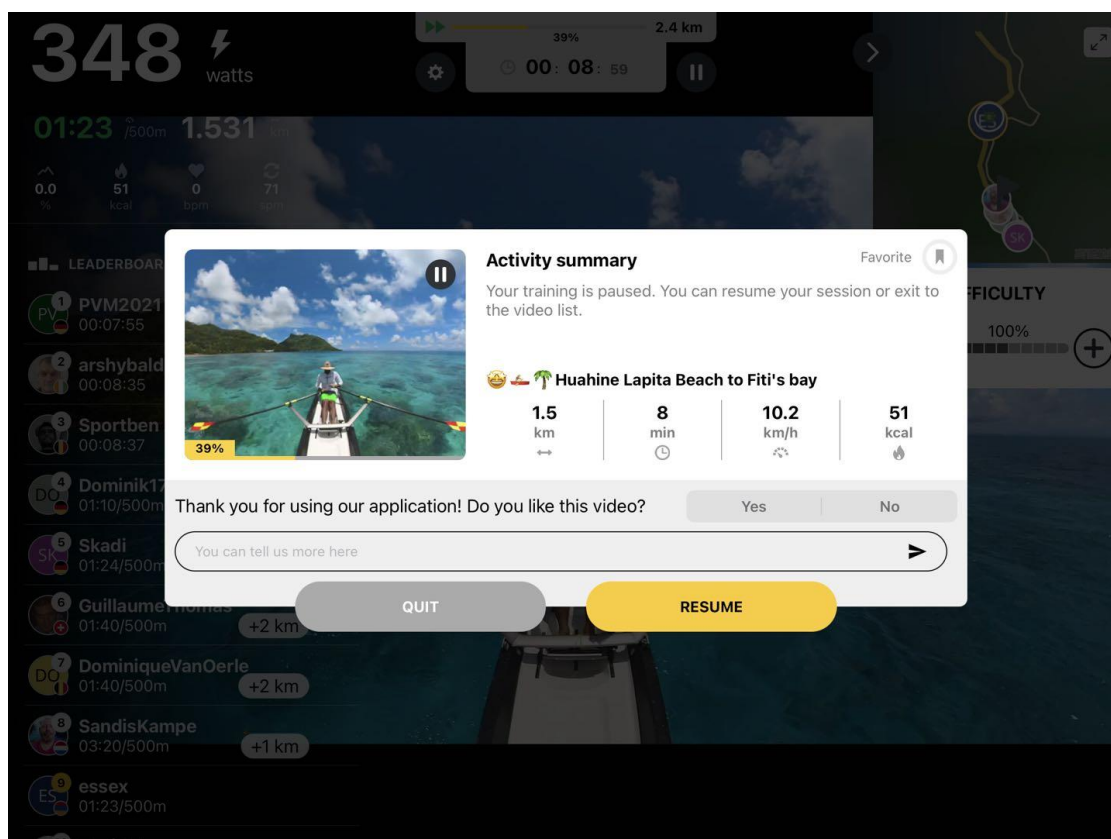
6. Ønsker du å velge en treningsvideo må du velge riktig ro-type og trykke knappen for å åpne treningsskjermen.



7. Start treningsøkten. Ønsker du å stanse økten, trykker du pause-knappen øverst på skjermen.



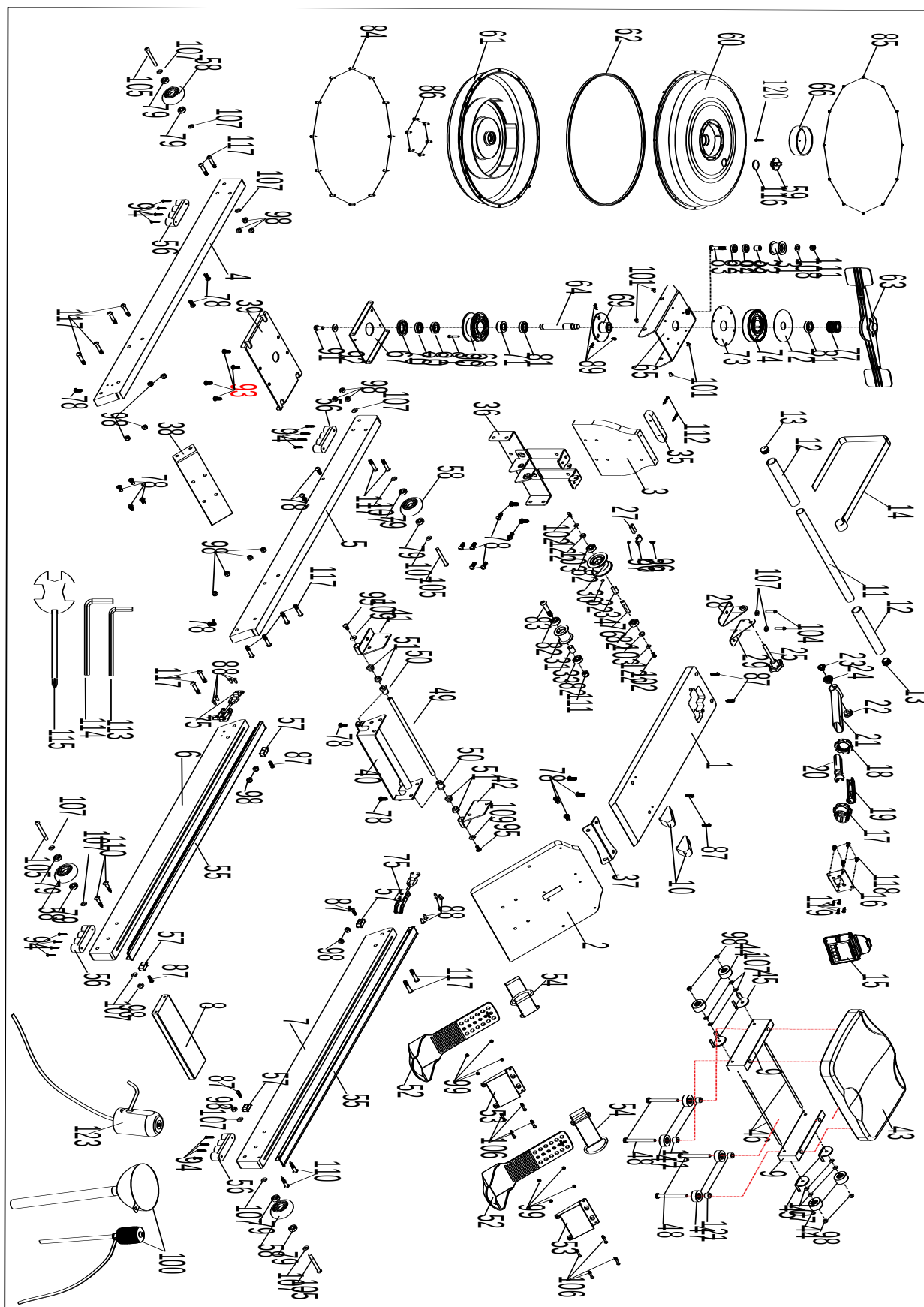
8. Fra pauseskjermen kan du velge om du ønsker å fortsette eller avslutte treningen.



VEDLIKEHOLD

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Nei	Nei
Bolter, muttre etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Bevegelige deler	Inspiser for slitasje, bytt ut deler som er slitt eller skadet.	Månedlig	Nei	WD-40
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

OVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTE

Nr.	Engelsk navn	Spesifikasjoner	Ant
1	Upper support plate	rubber wood	1
2	Pedal fixed plate	rubber wood	1
3	front fender	rubber wood	1
4	front left fender	rubber wood	1
5	front right fender	rubber wood	1
6	Rear Left fender	rubber wood	1
7	Rear right fender	rubber wood	1
8	Track connecting plate	rubber wood	1
9	Seat fixing plate	rubber wood	2
10	Handle holder	rubber wood	2
11	handle tube 0.04		1
12	Handle cover		2
13	Handle pipe stopper	PVP	1
14	R40 mesh belt		1
15	Console set	X3506	1
16	Console fixed piece		1
17	Adjustable fixed seat	ABS	1
18	Adjusting nut	ABS	1
19	Console connector left	ABS	1
20	Console connector right	ABS	1
21	Fixed tube set		1
22	Bushing		1
23	Adjust inner bushing		1
24	Adjust outter bushing		1
25	Adjustable knob		1
26	Sensor holder		1
27	sensor	Φ6*25	1
28	fixed piece -L		1
29	fixed piece-R		1
30	Webbing pulley	\$62*36	1

Nr.	Engelsk navn	Spesifikasjoner	Ant
31	Ribbon guide wheel	POM	2
32	magnet	8*5	1
33	Bushing		2
34	Bushing		1
35	Rubber Pad	85*25*17	1
36	front support frame		1
37	Connected plate		1
38	Pedal support plate		1
39	Tank connected plate		1
40	Rear connected plate set		1
41	Front connected set-L		1
42	Front connected set-R		1
43	Seat Pad		1
44	Wheel for Seat		4
45	Wheel fixed holder		4
46	Axis	φ10*319	2
47	Auxiliary wheel	Φ32*16)	4
48	Flat head hexagon screws	M8*110	4
49	folding axis	,Φ10*306	1
50	Folding gasket	Φ20*3*Φ15.8*17.5*Φ10.1	2
51	Folding gasket	Φ19*3*Φ15.8*7.5*Φ10.1	4
52	Upper pedal		2
53	Lower pedal		2
54	Pedal webbing		2
55	Plastic track		2
56	Foot pads		4
57	Seat Rubber Pad		4
58	Moving wheels		4
59	water tank plug		1
60	Upper tank		1

Nr.	Engelsk navn	Spesifikasjoner	Ant
61	Tank		1
62	Tank Seal		1
63	impeller		1
64	axis	Φ20*142	1
65	Upper tank fixed plate		1
66	Upper tank fixed plate set		1
67	Fixed connected plate		1
68	pulley	Φ92*38.5	1
69	axis		1
70	Bearing rubber sleeve		1
71	Bearing set		1
72	Sound insulation board		1
73	Sound insulation board		1
74	Scroll coil spring-Φ32 shaft	Φ97*W22*H0.5	1
75	Lock		2
76	Axis		1
77	Sealing ring	Φ20	1
78	Flat head hexagon Screw	M8*20	24
79	Bearing	608ZZ	8
80	Bearing	16003ZZ	1
81	Bearing	6003ZZ	3
82	Bearing	6000ZZ	6
83	Flat head hexagon Screw	M10*50	2
84	Cross round head screws	M4*18	12
85	flange nut	M4	12
86	Self-tapping screw	ST5.0*15	6
87	Flat head hexagon Screw	M6*20	8
88	Self-tapping screw	ST5.0*20	8
89	Self-tapping screw	ST4*16,	3
90	Self-tapping screw	M5*35,	1
91	External hexagonal screws	M8*15,	1
92	Flat washer	OD20*ID8.5*T1.5	1
93	Flat head hexagon Screw	M8*15	4

Nr.	Engelsk navn	Spesifikasjoner	Ant
94	Self-tapping screw	ST4.2*20	16
95	Machine screws	M6*10	2
96	Cross screws	M4*12	1
97	hat	M4	1
98	hat	M8	24
99	hat	M5	8
100	Syphon pump +Funnel		1
101	Phillips screws	M6*10	4
102	Flat head hexagon screws	M6*15	2
103	Webbing pulley spacer		2
104	Flat head hexagon screws	M8*30	2
105	Flat head hexagon screws	M8*65	4
106	Self-tapping screw	M5*30	8
107	Flat Washer	OD16*ID8.5*T1.5	22
108	Flat Washer	OD25*ID10.5*T1.5	1
109	Flat Washer	OD18*ID6.5*1.5,	2
110	Self-tapping screw	ST7*30	4
111	Hat	M10	2
112	Self-tapping screw	ST5.5*20	2
113	Allen wrench	S4	1
114	Allen wrench	S5	1
115	open end wrench	13#-17#	1
116	O-type ring		1
117	Flat head hexagon Screw	M8*40	16
118	Screw for Console		4
119	Self-tapping screw	ST4*12	4
120	Self-tapping screw	ST4*12,	1
121	Spacer	OD12.7*ID8.2*13	4
122	Flat washer	OD13*ID6.5*T1.5,	2
123	Motor Pump		1

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside www.mylناسport.no – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.



Leverandør:
Mylna Sport AS
Postboks 567
3412 Lierstranda
Norway
abilica.no
mylnasport.no

Leverantör:
Mylna Sport AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
abilica.se
mylnasport.se

Supplier:
Mylna Sport AS
PO Box 567
3412 Lierstranda
Norway
abilica.com
mylnasport.com