

FITNORD

KÄYTTÖOHJEKIRJA
USERMANUAL
ANDVÄNDARMANUAL
BRUKERMANUAL

FitNord Oceans 200 Soutulaite
FitNord Oceans 200 Rowing machine
FitNord Oceans 200 Roddmaskin
FitNord Oceans 200 Romaskin

2.0v

TÄRKEÄÄ
IMPORTANT
VIKTIG
VIKTIG

LUE TÄMÄ KÄYTTÖOPAS ENNEN TUOTTEEN KÄYTTÖÄ.
READ THIS MANUAL BEFORE USE.
LÄS BRUKSANVISNINGEN NOGGRANT INNAN ANVÄNDNING.
LES DENNE MANUALEN FØR BRUK.

FI



SWE



Mitat koottuna/Diameter assembled/ dimensioner monterade/ dimensjoner satt sammen	178x51x48 cm
Paino/Weight/Vikt/Vekt	28,5 kg
Max käyttäjapaino/Max user weight/ Max användarvikt/ maks brukervekt	120 kg
Näyttö/Display/Visa/Vise	2xAA
Sykemittaus/ heart rate measurement/ pulsmätning/ pulsmåling	5,0-5,4kHz
Materiaali/Material/Material/Materiale	Teräs & muovi/Steel & plastic/ Stål & plast/ Stål og plast

SISÄLLYS

TURVALLISUUS.....	4
1 KOKOAMISOHJEET	8
2 LAITTEEN TAITTAMINEN & KÄYTTÖ.....	9
3 NÄYTTÖ.....	10
4 RÄJÄYTYSKUVA/EXPLODE VIEW/EXPLOSIONSVY/EKSPLOSJONSBILDE	30
5 OSALISTA/PART LIST/DELSLISTA/DELLISTE	31

CONTENT

SAFETY	4
1 ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	14
2 UNIT ASSEMBLY & USE.....	15
3 DISPLAY	16
4 RÄJÄYTYSKUVA/EXPLODE VIEW/EXPLOSIONSVY/EKSPLOSJONSBILDE	30
5 PART LIST	31

INNEHÅLL

SÄKERHET.....	5
1 MONTERINGSANVISNINGAR.....	20
2 ENHETENS HOPFÄLLNING & BRUK	21
3 DISPLAY	22
4 EXPLOSIONSVY.....	30
5 DELSLISTA.....	31

INNHOOLD

SIKKERHET.....	5
1 MONTERINGSINSTRUKSJONER.....	26
2 FOLD SAMMEN OG BRUK AV ENHET	27
3 SKJERM.....	28
4 EKSPLOSJONSBILDE.....	30
5 DELLISTE.....	31

- Lue koko ohjekirja huolellisesti läpi ja varmista, että laite on koottu oikein ennen käyttöä.
- Suosittelemme, että laitteen asentajia on kaksi.
- Älä käytä löysiä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni laitteeseen.
- Asenna ja käytä soutulaitetta tasaisella alustalla. Pidä n. metrin kokoinen alue laitteen ympärillä vapaana.
- Pidä kenkiä käyttäessäsi laitetta.
- Pidä lapset ja lemmikit loitolla laitteesta. Älä anna lasten leikkiä tai käyttää laitetta. Laita on suunniteltu käytettäväksi vain aikuisille.
- Kiinnitä huomiota tasapainoosi laitetta käyttäessä.
- Lopete harjoitus heti, Jos koet pahoinvointia, hengenahdistusta, huimausta, päänsärkyä, rintakipua tai muita epätavallisia oireita.
- Älä koske tai laita vieraita esineitä liikkuviin osiin.
- Ennen kun aloitat liikunnan, pyydä lääkärin tai jonkun muun terveysalan ammattilaisen neuvoa. He voivat auttaa sinua määrittämään ikäsi ja kuntosi vastaavan liikunnan määrän.
- Älä nosta laitetta istuimen kohdalta. Istuin voi liikkua ja aiheuttaa tapaturman.
- Soutulaitetta voi käyttää vain yksi kerrallaan.
- Käyttäjän enimmäispaino on **120 kg**.

ÄLÄ käytä laitetta ilman lääkärin lupaa, jos:

- Olet raskaana
- Olet hiljattain ollut leikkauksessa
- Sinulla on polvi-, olkapää-, selkä-, tai niskavaivoja
- Sinulla on sydänsairaus / Korkea verenpaine / Veritulppa / Tyrä / Vakava diabetes /
- Epilepsia / Voimakas migreeni / Pahanlaatuinen kasvain
- Sinulla on sydämentahdistin / implantteja / tekoniveliä tai -jäseniä / Stenttejä tai kierukka
- Olet ollut hiljattain sairaana
- Sinulla on syöpä

Noudata lääkärin ohjeita suunnitellessasi henkilökohtaista harjoitusohjelmaasi.

- Please read the entire manual carefully and ensure that the unit is properly assembled before use.
- We recommend that two people assemble the unit.
- Do not wear loose clothing that could get caught in the device.
- Install and use the rowing machine on a level surface. Keep an area of approximately one meter clear around the device.
- Keep your shoes on when using the device.
- Keep children and pets away from the device. Do not allow children to play with or use the device. The device is intended for use by adults only.
- Pay attention to your balance when using the device.
- Stop exercising immediately if you experience nausea, shortness of breath, dizziness, headache, chest pain or other unusual symptoms.
- Do not touch or insert foreign objects into moving parts.
- Before you start exercising, ask your doctor or other healthcare professional for advice. They can help you determine the appropriate amount of exercise for your age and fitness level.
- Do not lift the device in the seat. The seat may move and cause an accident.
- The rowing machine can only be used by one person at a time.
- Max user weight is **120 kg**.

DO NOT use the device without a doctor's permission if:

- You are pregnant
- You recently had surgery
- You have problems with your knees, shoulders, back or neck
- You have heart disease / High blood pressure / Blood clot / Hernia / Severe diabetes /
- Epilepsy / Severe migraine / Malignant tumor
- You have a pacemaker / implants / artificial joints or limbs / stents or spiral
- You have been sick recently
- You have cancer

Follow your doctor's instructions when planning your personal exercise program.

- Läs hela manualen noggrant och se till att enheten är korrekt monterad före användning.
- Vi rekommenderar att två stycken monterar enheten.
- Bär inte löst sittande kläder som kan fastna i enheten.
- Installera och använd roddmaskinen på ett plant underlag. Håll ett område på cirka en meter fritt runt enheten.
- Ha skorna på när du använder enheten.
- Håll barn och husdjur borta från enheten. Låt inte barn leka med eller använda enheten. Enheten är endast avsedd att användas av vuxna.
- Var uppmärksam på din balans när du använder enheten.
- Avbryt träningen omedelbart om du upplever illamående, andnöd, yrsel, huvudvärk, bröstsmärtor eller andra ovanliga symtom.
- Rör inte vid eller stoppa in främmande föremål i rörliga delar.
- Innan du börjar träna, fråga din läkare eller annan vårdpersonal om råd. De kan hjälpa dig att bestämma lämplig mängd träning för din ålder och konditionsnivå.
- Lyft inte enheten i sätet. Sätet kan röra sig och orsaka en olycka.
- Roddmaskinen kan endast användas av en person åt gången.
- Max användarvikt är **120 kg**.

ANVÄND INTE enheten utan läkares tillstånd om:

- Du är gravid
- Du har nyligen opererats
- Du har problem med knä, axlar, rygg eller nacke
- Du har hjärtsjukdom / Högt blodtryck / Blodpropp / Bråck / Svår diabetes /
- Epilepsi / Svår migrän / Malign tumör
- Du har en pacemaker / implantat / konstgjorda leder eller lemmar / stents eller spirala
- Du har varit sjuk nyligen
- Du har cancer

Följ din läkares instruktioner när du planerar ditt personliga träningsprogram.

- Les hele håndboken nøye og sørg for at enheten er riktig montert før bruk.
- Vi anbefaler at to personer monterer enheten.
- Ikke bruk løstsittende klær som kan sette seg fast i enheten.
- Installer og bruk romaskinen på et jevnt underlag. Hold et område på omtrent en meter fritt rundt enheten.
- Ha skoene på når du bruker enheten.
- Hold barn og kjæledyr unna enheten. Ikke la barn leke med eller bruke enheten. Enheten er kun beregnet for bruk av voksne.
- Vær oppmerksom på balansen når du bruker enheten.
- Slutt å trene umiddelbart hvis du opplever kvalme, kortpustethet, svimmelhet, hodepine, brystmerter eller andre uvanlige symptomer.
- Ikke berør eller stikk fremmedlegemer inn i bevegelige deler.
- Før du begynner å trene, spør legen din eller annet helsepersonell om råd. De kan hjelpe deg med å finne riktig treningsmengde for din alder og kondisjonsnivå.
- Ikke løft enheten i setet. Setet kan bevege seg og forårsake en ulykke.
- Romaskinen kan kun brukes av én person om gangen.
- Maks brukervekt er **120 kg**.

IKKE bruk enheten uten tillatelse fra lege hvis:

- Du er gravid
- Du har nylig blitt operert
- Du har problemer med knær, skuldre, rygg eller nakke
- Du har hjertesykdom / Høyt blodtrykk / Blodpropp / Brokk / Alvorlig diabetes /
- Epilepsi / Alvorlig migrene / Ondartet svulst
- Du har pacemaker / implantater / kunstige ledd eller lemmer / stenter eller spiral
- Du har vært syk nylig
- Du har kreft

Følg legens instruksjoner når du planlegger ditt personlige treningsprogram.

FI

ONNITTELUT FITNORD OCEANS 200 SOUTULAITTEEN HANKINNASTA!

TERVEISIN FITNORD TIIMI

Turvallisuutesi vuoksi, luethan tämän käyttöohjeen huolellisesti ennen käyttöä.



Kiinnitä erityisesti huomiota käyttöohjeen varoituksiin ja huomioihin.

TÄRKEÄÄ!



Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöä.

Laitteen tekniset tiedot voivat poiketa hieman kuvista, ja niitä voidaan muuttaa ilmoittamatta.

Olethan yhteydessä maahantuojaan (Nordic Sports Brands Oy), mikäli tuotteesta tai sen käytöstä herää kysymyksiä.



HUOM!

Säilytä käyttöohje myöhempää käyttöä varten.

VASTUUVAPAUSLAUSEKE

Kaikki oikeudet pidätetään. Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Käyttöopas saattaa sisältää käännösvirheitä. Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta. Maahantuoja ei vastaa käyttöohjeiden vastaisesta käytöstä aiheutuvista vahingoista.

VALMISTAJAN VAKUUTUS

FitNord vakuuttaa tuotteen täyttävän konedirektiivi 2006/42/EY ja standardien EN957-1 (yleiset turvallisuusvaatimukset) sekä EN957-6 (juoksumatot, lisäturvallisuusvaatimukset ja testausmenetelmät) asettamat vaatimukset. Tämän johdosta tuote on merkitty CE- merkinnällä. Valmistaja ei vastaa käyttöohjeiden laiminlyömisestä johtuvista suorista tai epäsuorista vahingoista.

MAAHANTUOJA

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Stormbyvägen 6
163 55 Spånga

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

MANUAALI LÖYTYY MYÖS DIGITAALISENA OSOITTEESTA:

www.fitnord.com/manuals

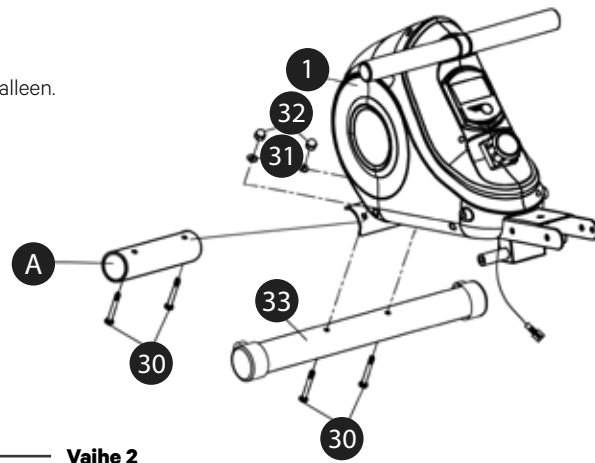


1 KOKOAMISOHJEET

Vaihe 1

poistetaan paperinen kuljetus putkilo ja kiinnitetään varsinainen tukijalka paikalleen.

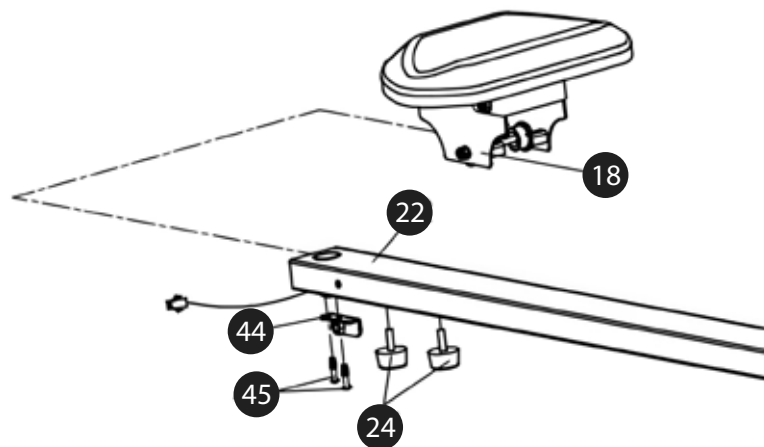
- Poista
 - pultit (30)
 - paperiputkilo (A)
 - hattumutteri (32)
 - Jousialuslaatta (31)
- Kiinnitä
 - tukijalka (33) runkoon (1) käyttäen:
 - pultteja (30)
 - jousialuslaattaa (31)
 - Hattumutteria (32)



Vaihe 2

Poista pehmustetapit ja aseta istuinalustaa liukukiskolle ja liu-uta kiskoa pitkin pehmustetappi kiinnikekohden ylitse, jonka jälkeen voit kiristää takaisin pehmuste tappit paikoilleen. Tämän jälkeen kiinnitä metallilevy liukukiskoon ruuveilla.

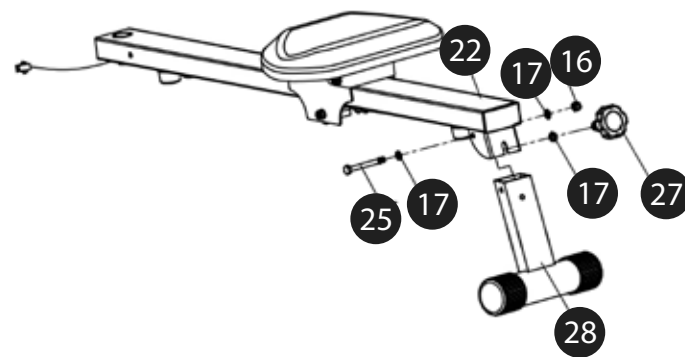
- Poista
 - pehmustetappi (24)
 - Ruuvit (45)
- Aseta
 - istuimenalusta (18)
 - kiskolle (22)
- Kiinnitä
 - metallilevy (44)
 - Liukukiskoon (22)
 - Ruuveilla (45)



Vaihe 3

Tukijalan ja kiristys nupin kiinnitys liukukiskoon

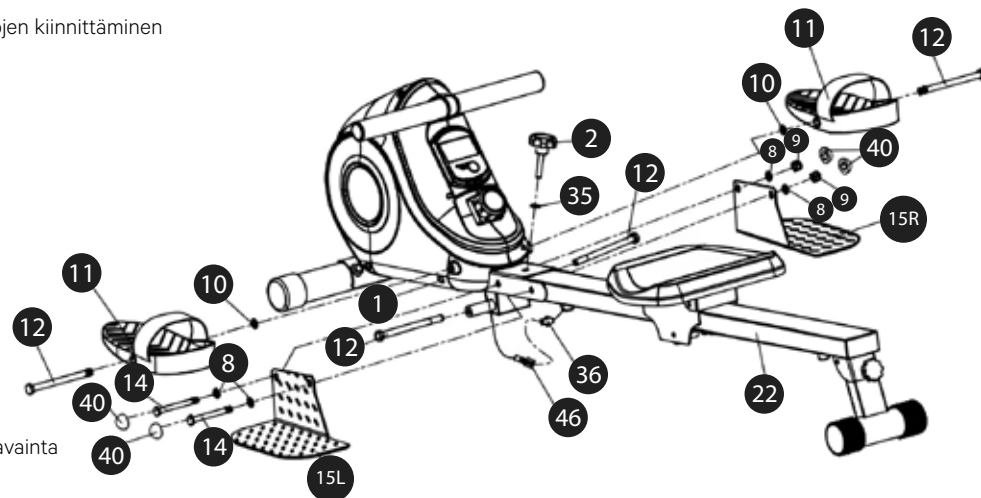
- Kiinnitä
 - aluslevy (17)
 - Nyloc mutteri (16)
- kiinnitä
 - Pieni kiristysnuppi (27)
 - Aluslevy (17)



Vaihe 4

Liiketunnistimen yhdistäminen ja jalkasijojen kiinnittäminen

- Liitä
 - anturiliitäntä (46)
 - anturi johtoon (36)
- Kiinnitä
 - jalansijat käyttäen (15L/R)
 - Ruuveja (14)
 - aluslevyä (8)
 - Isoa kiristysnuppia (2)
 - aluslevyjä (35)
 - Nyloc muttereita (9)
- Suojaa ruuvien kannat
 - muovisuojilla (40)
- Kiinnitä runkoon käyttäen jakoavainta
 - ruuvit (12)
 - poljiin (11)
 - aluslevy (10)



2 LAITTEEN TAITTAMINEN & KÄYTTÖ

Laitteen taittaminen kokoon

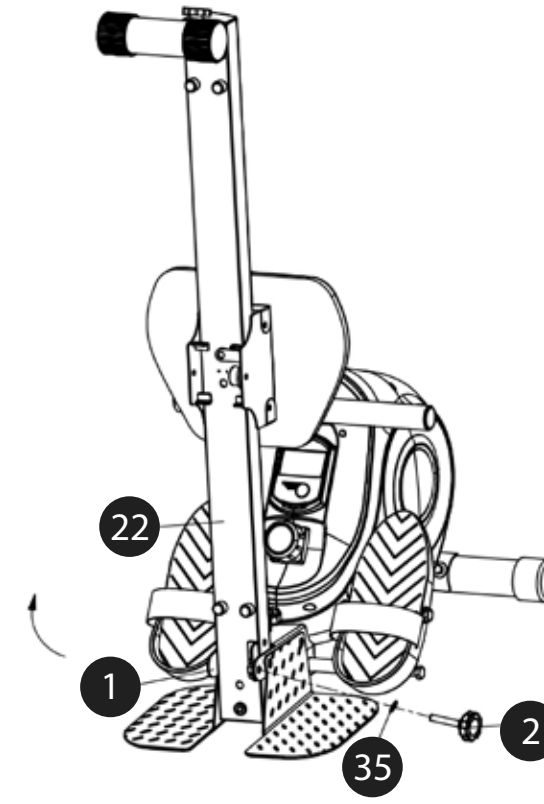
Soutulaitteen voi laittaa kokoon kun sitä ei käytetä, ruuvaamalla isonuppi ja aluslevy irti. Jonka jälkeen pidä istuimesta kiinni ja nosta liukukisko pystyasentoon laske varovaisesti istuin alas, kiinnitä ruuvaamalla aluslevy ja isonuppi takaisin.

Vastaavasti laitteen käyttöön otossa tee seuraavat toimenpiteen vastakkaisessa järjestyksessä.

- Irrota
 - isonuppi (2)
 - aluslevy (35)
- Nosta
 - liukukisko (22)
- Kiinnitä
 - isonuppi (2)
 - aluslevy (35)

! HUOM!

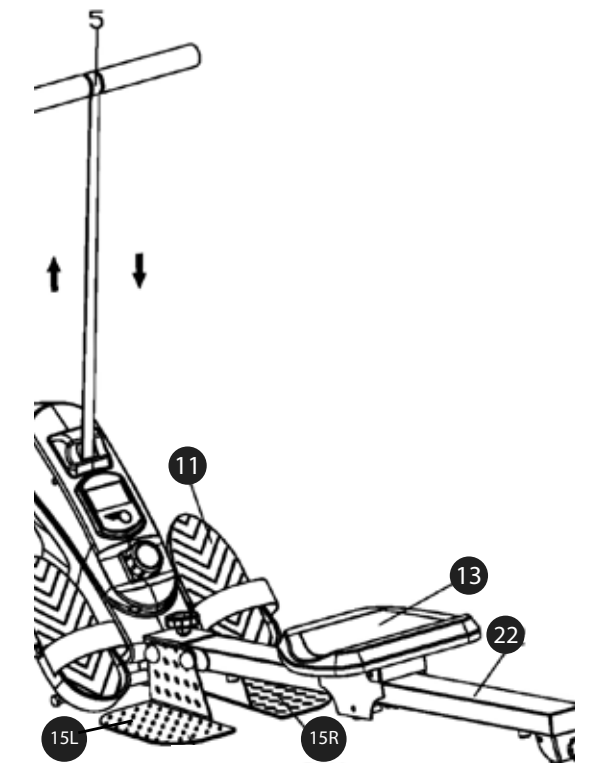
Istuin liukuu alas liukukiskoa taitettaessa



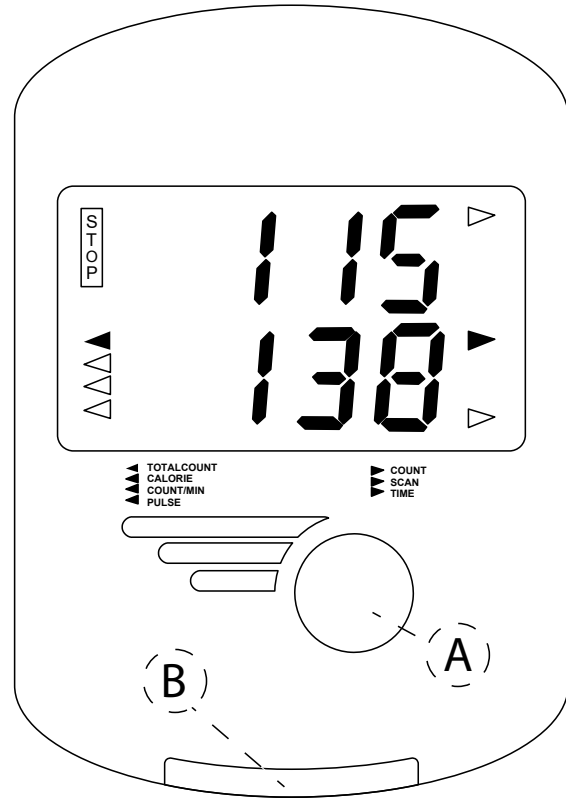
Laitteen käyttö

Soutulaitteen avulla voit kuntoilla monella eri tavalla. Voit käyttää laitetta perinteisen soutulaitteen tavoin, tai ylävartaloon kohdistuvissa voimaharjoituksissa (Alatalja).

- Soutuominaisuus aseta jalat polkimille (11) ja käytä kiinnityshihnoja
- Ylävartaloon kohdistuva voimaharjoitus (alatalja), käännä polkimet eteen päin niin, että ovat pois tieltä. Siirrä istuin (13) taakse ja seiso jalan sijoilla (15R/L). Vedä käsikahvasta suorittaaksesi harjoituksen.



3 NÄYTTÖ



Paristojen vaihto

B kohtaa liuttamalla ja samalla nostamalla näyttö irtoaa rungosta. Näytön toisella puolella on paikka kahdelle AA paristolle.

Näytön toiminnot

Laite käynnistyy kun otekehvasta vedetään

Toiminto painike A painamalla voidaan vaihdella näytöllä näkyviä tietoja. Näyttö näyttää aina kaksi valittua arvoa saman aikaisesti. Näytön nuolet reunolla osoittavat mitkä toiminnot ovat näkyvissä.

Esim. näytön vasemmalla puolen nuoli osoittaa kohtaan TOTALCOUNT jolloin näytölle ilmestyy vetojen kokonaismäärä. Vastaavasti jos painiketta A painaa kerran siirtyy nuoli yhden pykälän alemmaksi CALORI kohtaan.

Toimintojen selitteet

TOTAL COUNT	Laskee vetojen kokonaismäärän.
CALORIE	laskee kuluneiden karoreiden kokonaismäärän
COUNT/MIN	näyttää minuutissa tehtyjen vetojen määrän tai tiheyden
PULSE	näyttää sykkeen jos on laitteen kanssa yhteensopiva sykevyö käytössä
COUNT	laskee peräkkäisten vetojen määrän
SCAN	toiminnon ollessa päällä mittari näyttää järjestyksessä ajan, vetojen määrän, kalorit, veto/min ja pulssin (jos sykevyö on käytössä), jokainen toiminto näkyy ruudulla 6 sekunnin ajan
TIME	laskee harjoituksen kokonaiskeston

EN

CONGRATULATIONS FOR
FITNORD OCEANS 200
ROWING MACHINE
PURCHASE!

SINCERELY, THE FITNORD TEAM

**For your safety, please read this manual
carefully before use.**



Pay particular attention to the warnings and notes in the user manual.

IMPORTANT!



Read all instructions carefully before using the product.

The technical data of the product may differ slightly from the images and are subject to change without prior notice.

Contact the importer if you have questions about the product or its use.

NOTE!

Save the user manual for future use.

DISCLAIMER

All rights reserved. The product and user manual are subject to change. The user manual may contain translation errors. Technical data are subject to change without notice. The importer is not responsible for damage caused by use contrary to the instructions for use.

MANUFACTURER'S INSURANCE

FitNord assures that the product meets the requirements of Directive 2001/95/EC (general product safety) and standards EN957-1 (general safety requirements) and EN957-5 (exercise bikes for arm and leg training). As a result, the product is marked with the CE mark. The manufacturer is not responsible for direct or indirect damages arising from neglect of the user manual.

IMPORTER

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)

Kohmankaari 3

33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)

Stormbyvägen 6

163 55 Spånga

NO

SCUSHI AS (Org. no. 998 761 697)

Storgata 132

3915 Porsgrunn

THE MANUAL IS ALSO AVAILABLE DIGITALLY AT:

www.fitnord.com/manuals



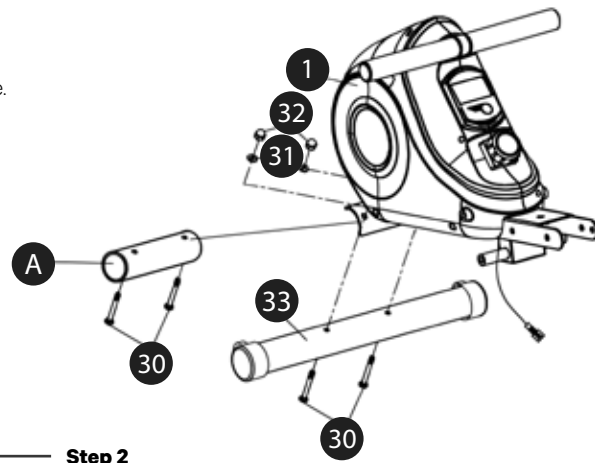
1 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

2 UNIT ASSEMBLY & USE

Step 1

the paper transport tube is removed and the support leg itself is fixed in place.

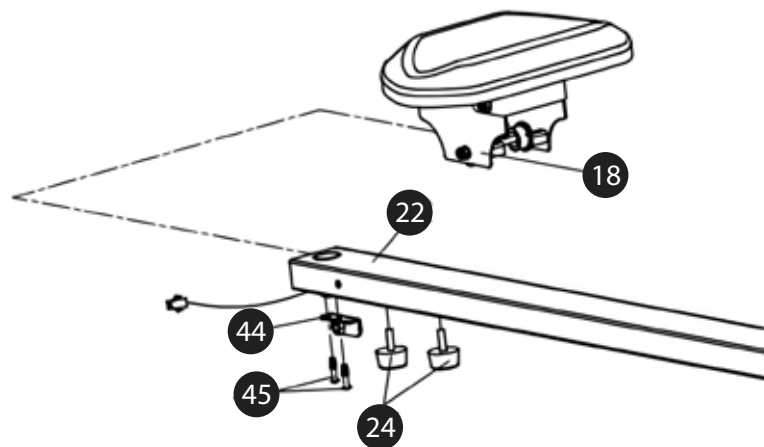
- a. Remove
 - bolts (30)
 - paper tube (A)
 - cap nut (32)
 - Spring washer (31)
- b. Fasten
 - Supports (33) to the frame (1) using:
 - bolts (30)
 - spring washer (31)
 - cap nut (32)



Step 2

Remove the cushion pins and place the seat pad on the slide rail and slide the cushion pin over the attachment points along the rail, after which you can tighten the cushion pins back into place. Then you attach the metal plate to the slide rail with screws.

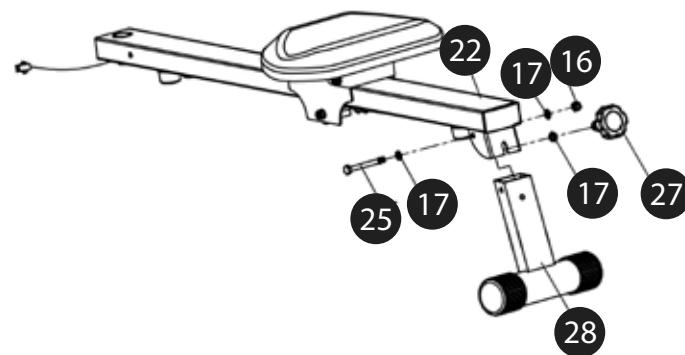
- a. Remove
 - the cushion springs (24)
 - the screws (45)
- b. Mount
 - the bottom of the seat (18)
 - to the rail (22)
- c. Fasten
 - metal plate (44)
 - Sliding rail (22)
 - With screws (45)



Step 3

Attach the support leg and the tension knob to the slide rail

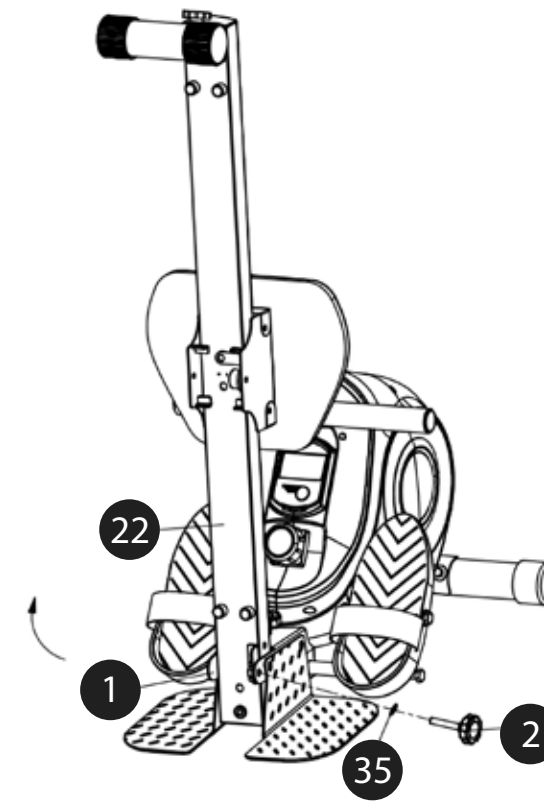
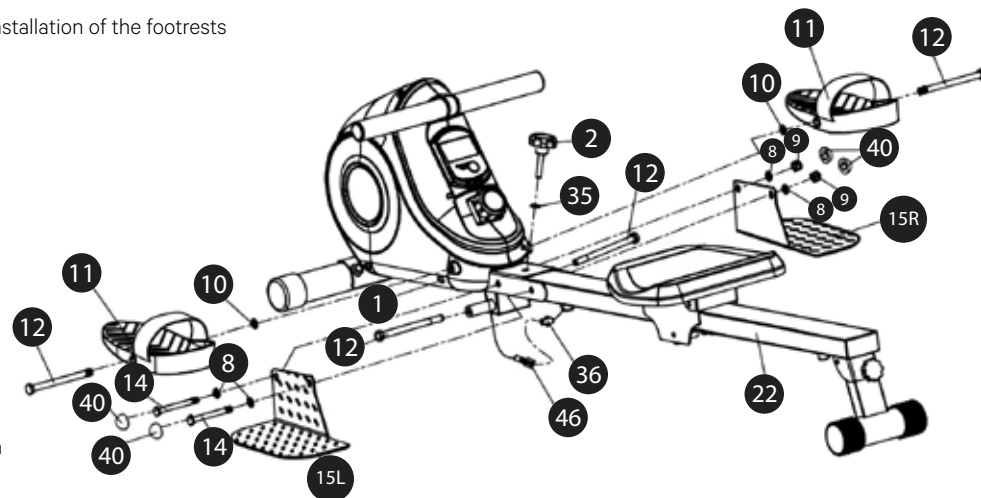
- a. Fasten
 - washer (17)
 - Nyloc nut (16)
- b. Fasten
 - Small tension knob (27)
 - washer (17)



Step 4

Connection of the motion detector and installation of the footrests

- a. Connect
 - sensor connector (46)
 - sensor to cable (36)
- b. Fasten
 - foot rests (15L/R)
 - screws (14)
 - washers (8)
 - large tension knob (2)
 - Washers (35)
 - Nyloc nut (9)
- c. Protect the screw heads
 - with plastic cover (40)
- d. Attach the frame with a wrench
 - Screws (12)
 - Pedal (11)
 - Washer (10)



Fold the unit

The rowing machine can be assembled when not in use, by unscrewing the large knob and washer. After that, hold the seat and raise the slide rail to the vertical position, gently lower the seat, screw back the washer and the large knob.

Likewise, when putting the device into use, do the following in reverse order of the procedure.

- a. Untie
 - large knob (2)
 - washer (35)
- b. Lift
 - slide rail (22)
- c. Fasten
 - large knob (2)
 - washer (35)

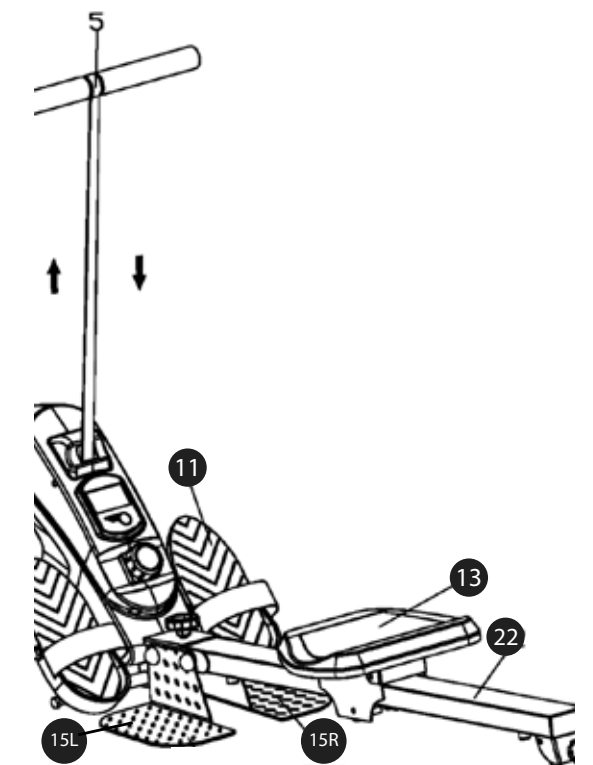
NOTE!

The seat slides down when the slide is folded

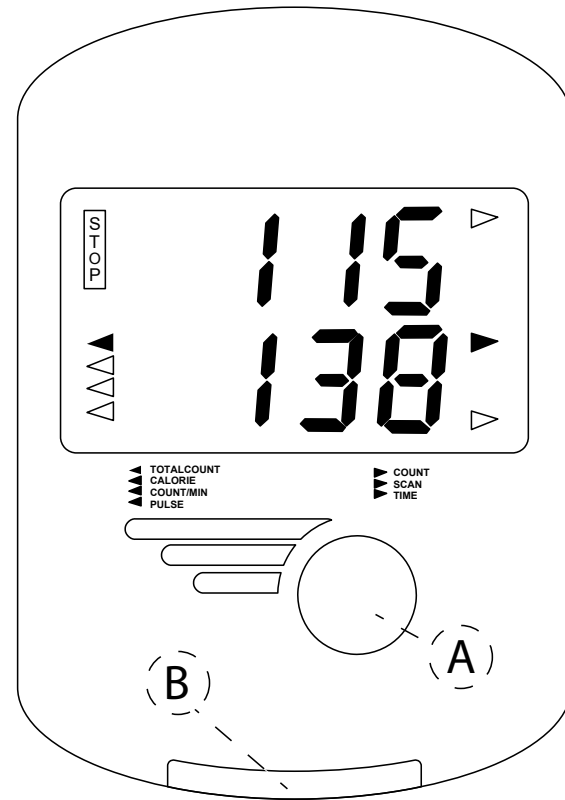
Use of the device

With the help of a rowing machine, you can train in many different ways. You can use the device as a traditional rowing device, or in strength exercises aimed at the upper body.

- a. For the rowing function, place your feet on the pedals (11) and use the attachment straps
- b. Upper body strength training, swing the pedals forward so they are out of the way. Move the seat (13) back and stand on the leg positions (15R/L). Pull the handle to complete the exercise.



3 DISPLAY



Display functions

The device starts when the handle is pulled

Function key A can be pressed to change the information displayed on the screen. The display always shows two selected values at the same time. The arrows on the edges of the screen show which functions are visible.

For example, the arrow on the left of the screen points to TOTALCOUNT, so the total number of moves is displayed on the screen. Correspondingly, pressing the A button once moves the arrow down one notch to CALORI.

EXPLANATIONS OF FUNCTIONS

TOTAL COUNT	Calculates the total number of strokes.
CALORIE	calculates the total number of calories burned
COUNT/MIN	shows the number or frequency of strokes per minute
PULSE	displays the heart rate if a heart rate belt compatible with the device is used
COUNT	counts the number of consecutive strokes
SCAN	when the function is on, the meter shows time, number of strokes, calories, strokes/min and heart rate (if the heart rate belt is used), each function is displayed on the screen for 6 seconds
TIME	calculates the total duration of the exercise

Battery replacement

By sliding to point B and lifting at the same time, the screen detaches from the frame. On the other side of the screen there is room for two AA batteries.

SWE

GRATTIS TILL DITT INKÖP AV FITNORD OCEANS 200 RODDMASKIN!

MED VÄNLIG HÄLSNING FITNORD TEAMET

Läs instruktionerna noggrant så att du kan använda enheten på ett säkert sätt.



Var särskilt uppmärksam på varningarna och anmärkningarna i bruksanvisningen.

! VARNING!

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten.

De tekniska uppgifterna för produkten kan skilja sig något från bilderna och kan ändras utan föregående meddelande.

Kontakta importören (Sportproffsen Ab) om du har frågor om produkten eller dess användning.

! OBS!

Spara bruksanvisningen för framtida bruk.

ANSVARFRISKRIVNING

Alla rättigheter förbehålls. Produkten och användarmanualen kan ändras. Användarmanualen kan innehålla översättningsfel. Tekniska data kan ändras utan föregående meddelande. Importören ansvarar inte för skador som orsakats av användning i strid med bruksanvisningen.

TILLVERKARENS FÖRSÄKRING

FitNord försäkrar att produkten uppfyller kraven i direktiv 2001/95/EG (allmän produktsäkerhet) och standarderna EN957-1 (allmänna säkerhetskrav) och EN957-5 (motionscyklar för arm- och ben träning). Som ett resultat är produkten märkt med CE-märkningen. Tillverkaren ansvarar inte för direkta eller indirekta skador som uppstår genom att bruksanvisningen försummas.

IMPORTÖR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Stormbyvägen 6
163 55 Spånga

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

BRUKSANVISNINGEN FINNS ÄVEN DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

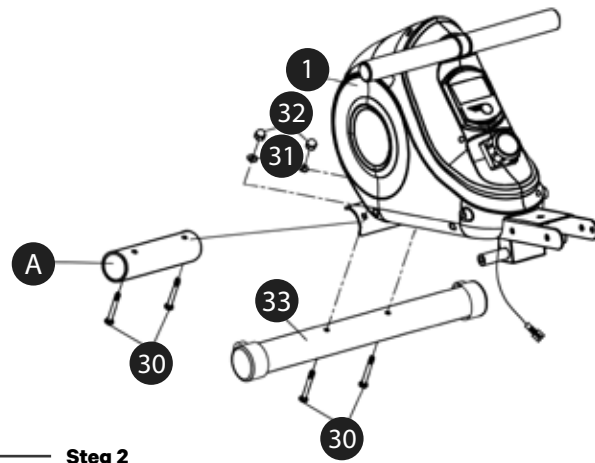


1 MONTERINGSANVISNINGAR

Steg 1

papperstransportröret tas bort och själva stödbenet är fixerat på plats.

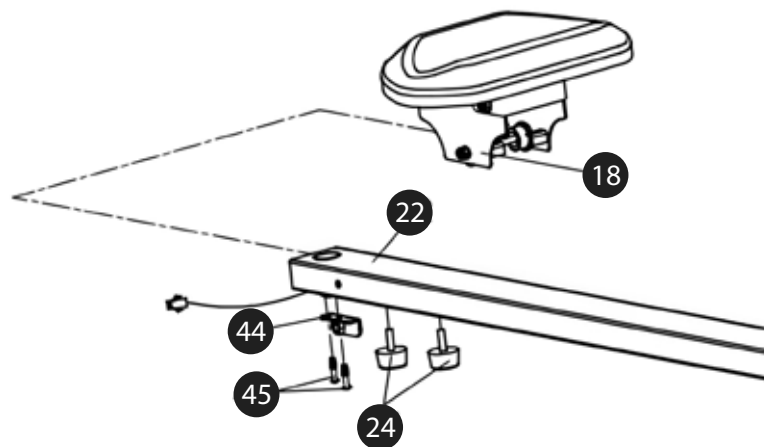
- Ta bort
 - bultar (30)
 - pappersrör (A)
 - hattmutter (32)
 - Fjäderbricka (31)
- Fäst
 - Stödben (33) till ramen (1) med hjälp av:
 - bultar (30)
 - fjäderbricka (31)
 - hattmutter (32)



Steg 2

Ta bort kuddsprintarna och placera sittunderlaget på glidskenan och skjut kuddsprinten över fästpunkterna längs med skenan, varefter du kan dra åt kuddsprintarna på plats igen. Därefter fäster du metallplattan på glidskenan med skruvar.

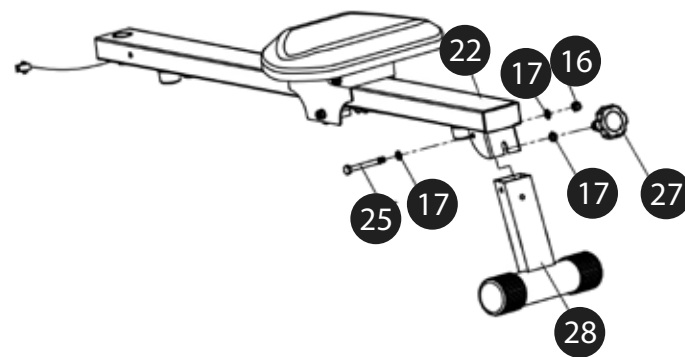
- Ta bort
 - kuddsprintarna (24)
 - skruvarna (45)
- Montera
 - sätesbotten (18)
 - till skenan (22)
- Fäst
 - metallplåt (44)
 - Glidskena (22)
 - Med skruvar (45)



Steg 3

Fästa stödbenet och spännvredet på glidskenan

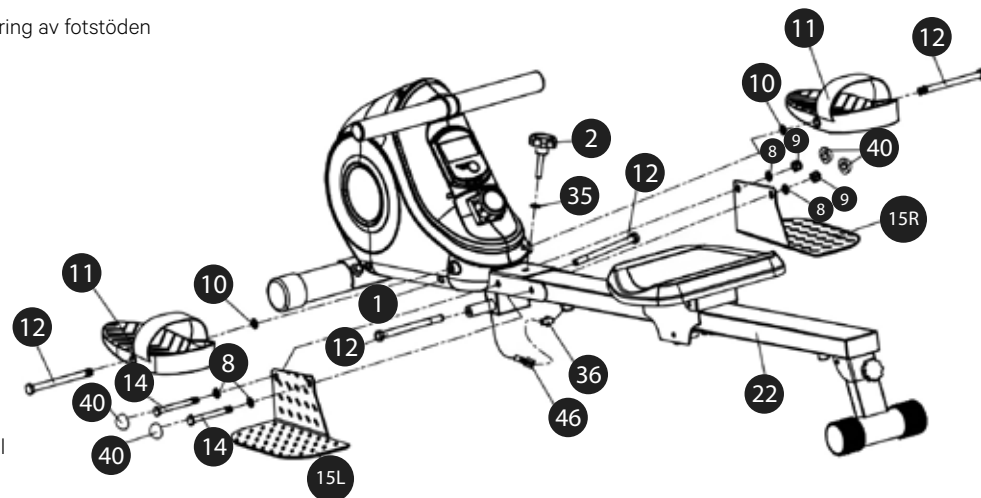
- Fäst
 - Brick (17)
 - Nyloc mutter (16)
- Fäst
 - Liten spännknopp (27)
 - Bricka (17)



Step 4

Anslutning av rörelsedetektor och montering av fotstöden

- Anslut
 - sensoranslutningen (46)
 - sensortill kabeln (36)
- Fäst
 - fotstöden (15L/R)
 - skruvar (14)
 - brickor (8)
 - stor åtdragningsknopp (2)
 - brickor (35)
 - Nyloc muttar (9)
- Skydda skruvskällarna
 - med plastskydd (40)
- Fäst ramen med en skiftnyckel
 - skruvar (12)
 - trampa (11)
 - bricka (10)



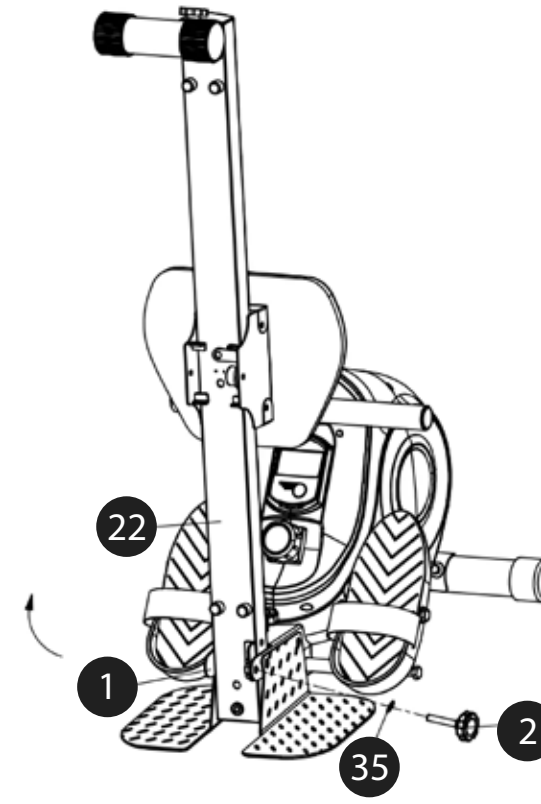
2 ENHETENS HOPFÄLLNING & BRUK

Fälla ihop enheten

Roddmaskinen kan monteras ihop när den inte används, genom att skruva loss den stora knoppen och brickan. Efter det, håll i sätet och höj glidskenan till vertikalt läge, sänk försiktigt sätet, skruva tillbaka brickan och den stora knoppen.

På samma sätt, när du tar enheten i bruk, gör följande i omvänd ordning av proceduren.

- Lösgör
 - stora knoppen (2)
 - bricka (35)
- Lyft
 - glidskena (22)
- Fäst
 - stora knoppen (2)
 - bricka (35)



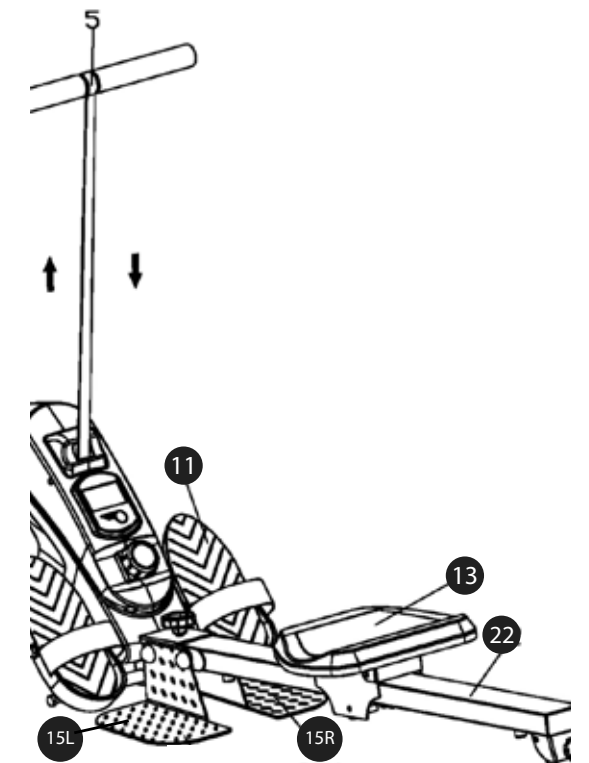
OBS!

Sitsen glider ner när glidskenan fälls ihop

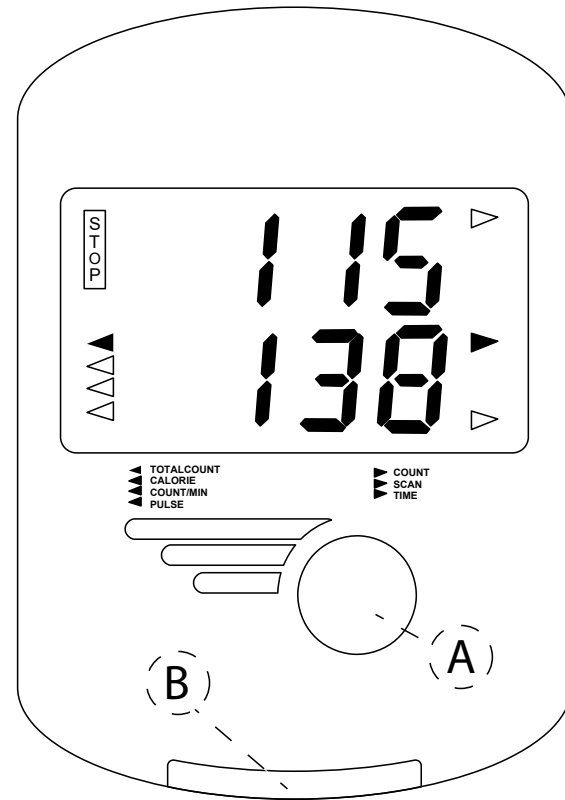
Användning av enheten

Med hjälp av en roddmaskin kan du träna på många olika sätt. Du kan använda enheten som en traditionell roddanordning, eller i styrkeövningar riktade mot överkroppen.

- För roddfunktionen, placera fötterna på pedalerna (11) och använd fästremmarna
- Styrketräning för överkroppen, vrid pedalerna framåt så att de är ur vägen. Flytta sätet (13) bakåt och stå på benpositionerna (15R/L). Dra i handtaget för att slutföra övningen.



3 DISPLAY



Batteribyte

Genom att glida till punkt B och lyfta samtidigt lossnar skärmen från ramen. På andra sidan av skärmen finns plats för två AA-batterier.

Displayfunktioner

Enheten startar när handtaget dras

Funktionsknapp A kan tryckas in för att ändra informationen som visas på skärmen. Displayen visar alltid två valda värden samtidigt. Pilarna på skärmens kanter visar vilka funktioner som är synliga.

Till exempel pekar pilen till vänster på skärmen mot TOTALCOUNT, så det totala antalet drag visas på skärmen. På motsvarande sätt, om knappen A trycks en gång, flyttas pilen ett snäpp ner till CALORI.

FÖRKLARINGAR AV FUNKTIONER

TOTAL COUNT	Beräknar det totala antalet drag.
CALORIE	beräknar det totala antalet förbrända kalorier
COUNT/MIN	visar antalet eller frekvensen av drag per minut
PULSE	visar pulsen om ett pulsbälte som är kompatibelt med enheten används
COUNT	räknar antalet på varandra följande drag
SCAN	när funktionen är på visar mätaren tid, antal drag, kalorier, drag/min och puls (om pulsbältet används), varje funktion visas på skärmen i 6 sekunder
TIME	beräknar träningens totala varaktighet

NO

GRATULERER MED KJØPET AV FITNORD OCEANS 200 ROMASKIN!

MED VENNLIG HILSEN FITNORD-TEAM

Takk for at du kjøpte FitNord Oceans 200 romaskin! Les instruksjonene nøye slik at du kan bruke enheten trygt.



Vær spesielt oppmerksom på advarslene og merknadene i brukerhåndboken.

VIKTIG!

Les alle instruksjonene nøye før du bruker produktet.

De tekniske dataene til produktet kan avvike noe fra bildene og kan endres uten forvarsel.

Ta kontakt med importøren (SCUSHI AS) dersom du har spørsmål om produktet eller bruken av det.

MERK!

Ta vare på brukerhåndboken for fremtidig bruk.

ANSVARFRISKRIVNING

Alle rettigheter forbeholdt. Produktet og brukerhåndboken kan endres. Brukerhåndboken kan inneholde oversettelsesfeil. Tekniske data kan endres uten varsel. Importøren er ikke ansvarlig for skader forårsaket av bruk i strid med bruksanvisningen.

TILLVERKARENS FÖRSÄKRAN

FitNord forsikrer at produktet oppfyller kravene i direktiv 2001/95/EC (generell produktsikkerhet) og standardene EN957-1 (generelle sikkerhetskrav) og EN957-5 (treningssyklus for arm- og beintrening). Som et resultat er produktet merket med CE-merket. Produsenten er ikke ansvarlig for direkte eller indirekte skader som oppstår ved forsømmelse av bruksanvisningen.

IMPORTÖR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Stormbyvägen 6
163 55 Spånga

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

BRUKERHÅNDBOKEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:
www.fitnord.com/manuals



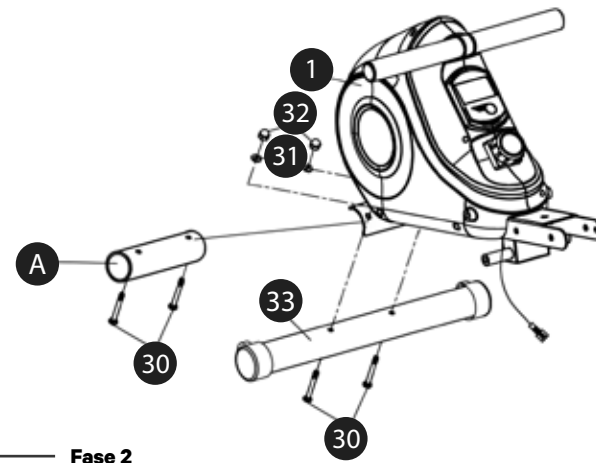
1 MONTERINGSINSTRUKSJONER

2 FOLD SAMMEN OG BRUK AV ENHET

Fase 1

papirtransportrøret fjernes og selve støttebenet festes på plass.

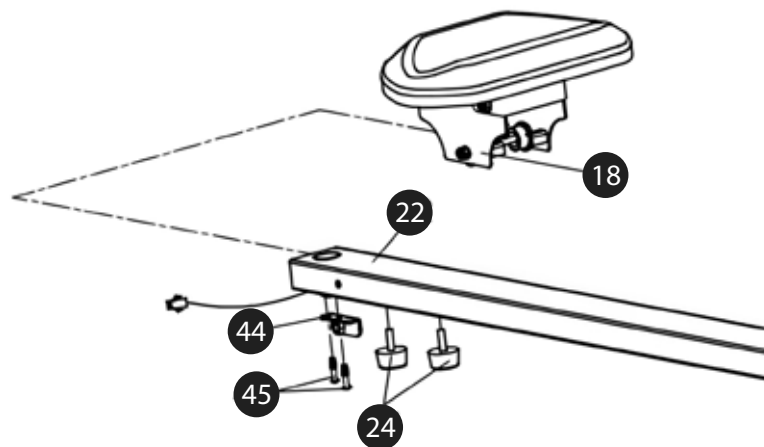
- Fjerne
 - bolter (30)
 - papirrør (A)
 - hettemutter (32)
 - Fjærskive (31)
- Feste
 - støtter (33) til rammen (1) med:
 - bolter (30)
 - fjærskive (31)
 - hattemutter (32)



Fase 2

Fjern putepinnene og plasser seteputen på glideskinnen og skyv putepinnen over festepunktene langs skinnen, hvoretter du kan stramme putepinnene tilbake på plass. Deretter fester du metallplaten til glideskinnen med skruer.

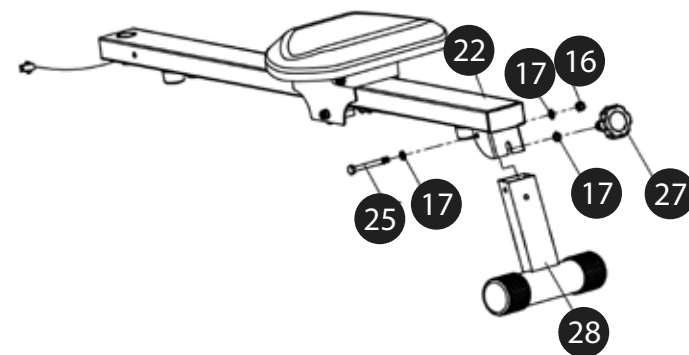
- Fjerne
 - putesprintene (24)
 - skruene (45)
- Monter
 - bunnen av setet (18)
 - til skinnen (22)
- Feste
 - metallplater (44)
 - glidende skinne (22)
 - med skruer (45)



Fase 3

Fest støttebenet og spennspennen til glideskinnen

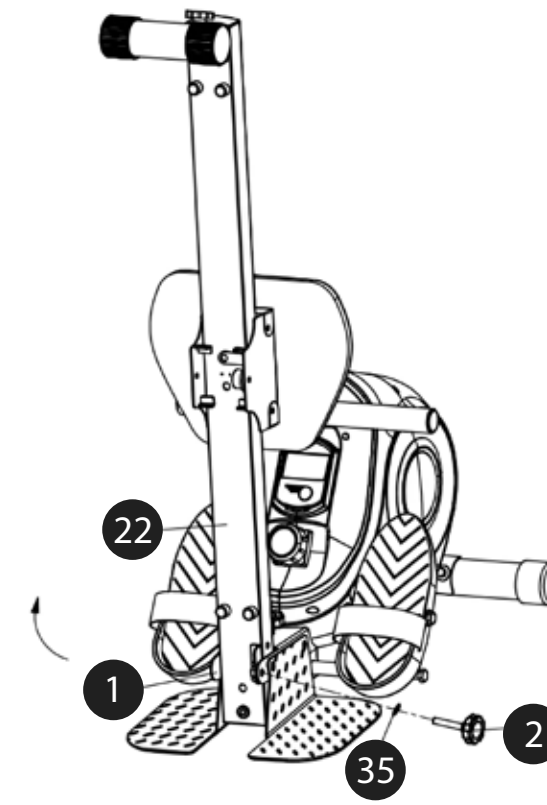
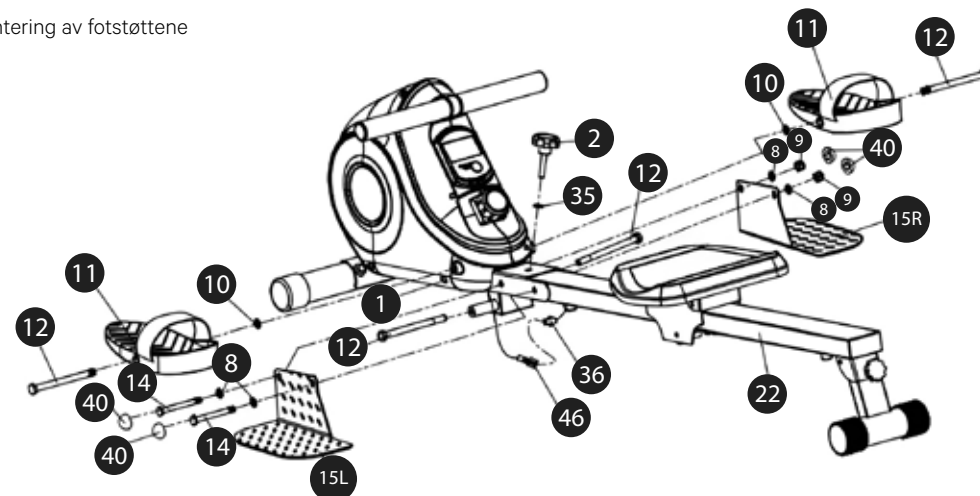
- Feste
 - brett (17)
 - nylok mutter (16)
- Feste
 - liten låseknapp (27)
 - brett (17)



Fase 4

Tilkobling av bevegelsesdetektor og montering av fotstøttene

- Koble
 - sensortilkoblingen (46)
 - sensor til kabelen (36)
- Feste
 - fotstøttene (15L/R)
 - skruer (14)
 - bretter (8)
 - stor strammeknapp (2)
 - bretter (35)
 - Nylok mutterer (9)
- Beskytt skruehodene
 - med plastdeksel (40)
- Fest rammen med en nøkkel
 - skruer (12)
 - trå (11)
 - brett (10)



Fold sammen enheten

Romaskinen kan foldes sammen når den ikke er i bruk, ved å skru av den store knotten og skiven. Deretter holder du setet og hever glideskinnen til vertikal posisjon, senk setet forsiktig, skru tilbake skiven og den store knotten.

På samme måte, når du setter i gang enheten, gjør følgende i omvendt rekkefølge av prosedyren.

- Løsne
 - stor knapp (2)
 - brett (35)
- Løfte
 - glideskinne (22)
- Feste
 - stor knapp (2)
 - brett (35)

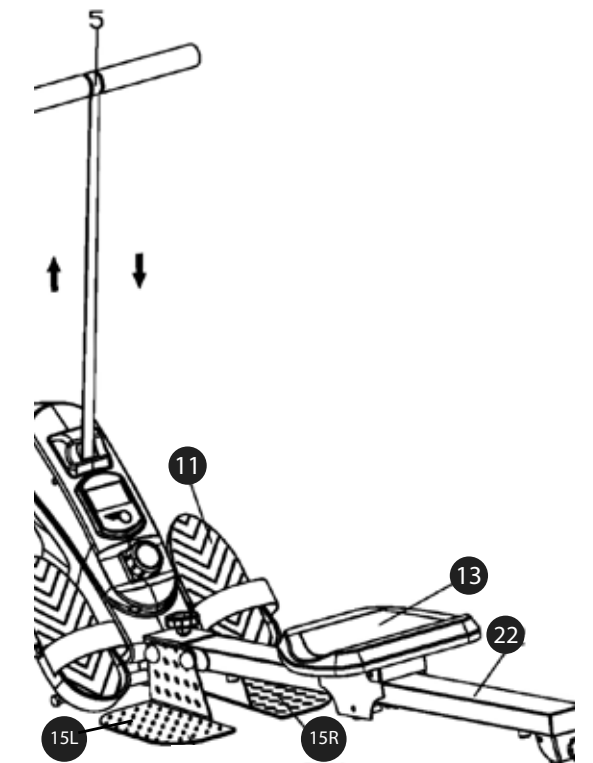
! MERK!

Setet glir ned når sleiden er slått sammen

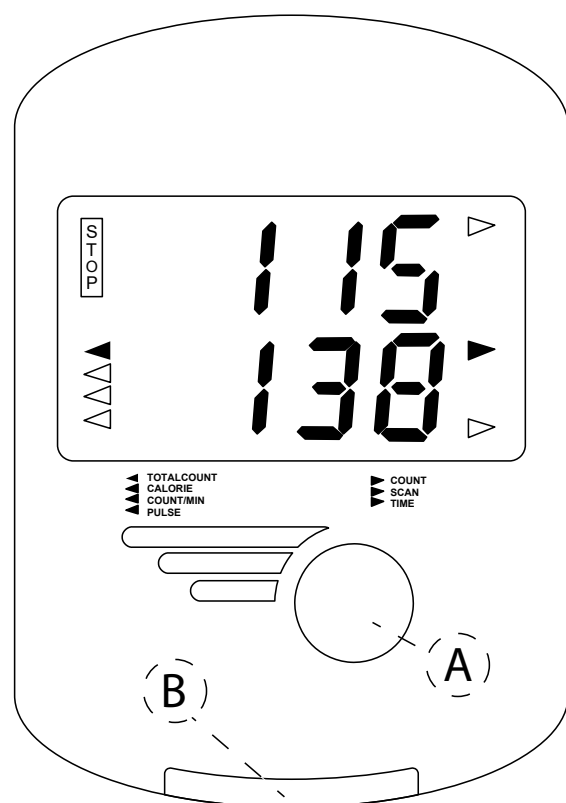
Bruk av enheten

Ved hjelp av en romaskin kan du trene på mange forskjellige måter. Du kan bruke apparatet som et tradisjonelt roapparat, eller i styrkeøvelser rettet mot overkroppen.

- For rofunksjonen plasserer du føttene på pedalene (11) og bruker festestroppene
- Styrketrening av overkroppen, sving pedalene fremover så de er ute av veien. Flytt setet (13) bakover og stå på benstillingene (15R/L). Trekk i håndtaket for å fullføre øvelsen.



3 SKJERM



Utskifting av batteri

Ved å skyve til punkt B og løfte samtidig løsner skjermen seg fra rammen. På den andre siden av skjermen er det plass til to AA-batterier.

Skjermfunksjoner

Enheten starter når håndtaket trekkes

Funksjonstast A kan trykkes for å endre informasjonen som vises på skjermen. Displayet viser alltid to valgte verdier samtidig. Pilene på kantene av skjermen viser hvilke funksjoner som er synlige.

For eksempel peker pilen til venstre på skjermen til TOTALCOUNT, så det totale antallet trekk vises på skjermen. Tilsvarende, trykk på A-knappen én gang flytter pilen ett hakk ned til CALORI.

FORKLARINGER AV FUNKSJONER

TOTAL COUNT	Beregner totalt antall trekk.
CALORIE	beregner det totale antallet forbrente kalorier
COUNT/MIN	viser antall eller frekvens av slag per minutt
PULSE	viser pulsen hvis det brukes et pulsbelte som er kompatibelt med enheten
COUNT	teller antall påfølgende trekk
SCAN	når funksjonen er på, viser måleren tid, antall trekk, kalorier, trekk /min og hjertefrekvens (hvis pulsbelte brukes), hver funksjon vises på skjermen i 6 sekunder
TIME	beregner den totale varigheten av øvelsen



4 Räjätyskuva/Explode view/Explosionsvy/Ekspløsjonsbilde

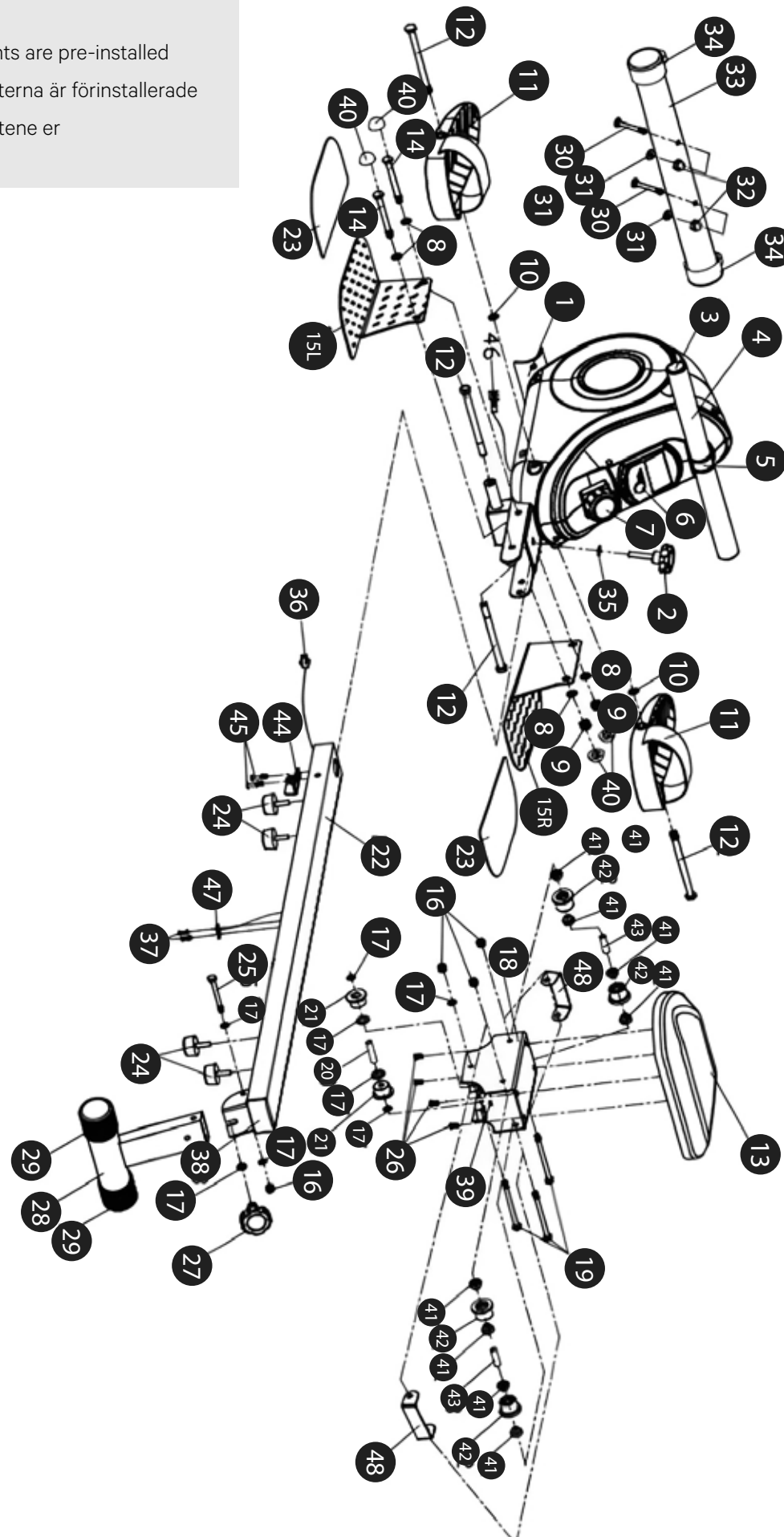
! HUOM/NOTE/OBS!

Suurin osa komponenteista on valmiiksi asennettuna.

Most of the components are pre-installed

De flesta komponenterna är förinstallerade

De fleste komponentene er forhåndsinstallert



5 Osalista/Part list/Delslista/Delliste

OSANUMERO/ PARTNUMBER/ DEL NUMMER/ DEL NUMBER	NIMIKE/TITLE/TITEL/TITTEL	kpl./Pcs./
1	Runko/Frame/Ram/Ramme	1
2	Iso kiristysnuppi/Large tightening knob/ stor åtdragningsknopp/ stor strammeknott	1
3	Muovisuoja/Plastic cover/ Plastöverdrag/ Plastdeksel	2
4	Vahtomuovikahva/ Foam handle/ Skumhandtag Skumhåndtak	2
5	käsikahva/ Hand grip/ Handgrepp/ Håndgrep	1
6	Näyttö/Display/Visa/Visé	1
7	Jännitteensäätö/Current adjustment/ Spänningsjustering/ Spenningsjustering	1
8	D10 Aluslevy/ Washe/ Bricka/ Skive	4
9	M10 Nyloc mutteri/Nut/Mutter/Mutter	2
10	D13 Aluslevy/Washer/Brick/Skive	2
11	Polkimet/Pedals/Pedaler/Pedaler	1pr
12	M12x155 ruuvi/Srew/Skrev/Skrue	4
13	Istuin/Seat/sits/Sete	1
14	M10x108 ruuvi/Screw/Skrev/Skrue	2
15R/L	Jalansijat/Foot rest/Fotsteg/Fotstøtte	1pr.
16	M8 Nyloc mutteri/Nut/Mutter/Mutter	4
17	D8 Aluslevy/Washer/Brick/Skive	8
18	Istuimen alusta/Seat cushion/Sitsdyna/ setepute	1
19	M8x110 ruuvi/Srew/Skrev/Skrue	3
20	1 Holkki/ Bushing/Bussning/ Bøsning	1
21	Pyörä/Wheel/Hjul/Hjul	2
22	Liukukisko/Sliding rail/Glidjärn/ Skyveskinne	1
23	Jalansijan suojuus/Foot rotector/ Fotskydd/Fotbeskytter	2
24	Pehmustetappi/padding plug/ stopppropp för stoppning/ polstringplugg	4
25	M8x80 ruuvi/Screw/Skrev/Skrue	1
26	M6x12 ruuvi/Screw/Skrev/Skrue	4
27	Pieni kiristys nuppi/ small tightening knob/ liten spännknopp/ liten strammeskive	1
28	Tukijalka/Support leg/ Stødben/ Støtteben	1
29	Tukijalan suoja/Support leg cover/ Skydd för stödben/ Beskyttelse for støtteben	2
30	M8x73 pultti/Bolt/Bult/Bolt	2
31	D8x2xØ25 Jousialuslaatta/Spring washer/ fjäderbricka/ jæringskive	2
32	M8 Hattumutteri/Cap nut/Hattmutter/ Hette.mutter	2
33	Tukijalka Support leg/ Stødben/ Støtteben	1
34	Muovisuoja/Plastic cover/ Plastöverdrag/ Plastdeksel	2
35	D10 Aluslevy/Washer/Brick/Skive	1
36	Anturijohto/Sensor cable/ Sensorledning/Sensor ledning	1
37	ST3x10 ruuvi/Screw/Skrev/Skrue	2
38	Muovisuoja/Plastic cover/ Plastöverdrag/ Plastdeksel	1
39	Magneetti/Magnet/Magnet/Magnet	1
40	Muovisuoja/Plastic cover/ Plastöverdrag/ Plastdeksel	4
41	608 Laakeri/Bearing/Lager/lager	8
42	Pyörä/Wheel/Hjul/Hjul	4
43	2 Holkki/ Bushing/Bussning/ Bøsning	2
44	Metallilevy/Metal plate/Metallplåt/ Metallplate	1
45	PM6x10 ruuvi/Screw/Skrev/Skrue	2
46	Anturiliitäntä/Sensor connection/ Sensorgränssnitt/Sensor grensesnitt	1
47	Sensori/Sensor/Sensor/Sensor	1
48	Estolevy/Blocking plate/ blockeringsplatta/ blokkeringsplate	2



FITNORD