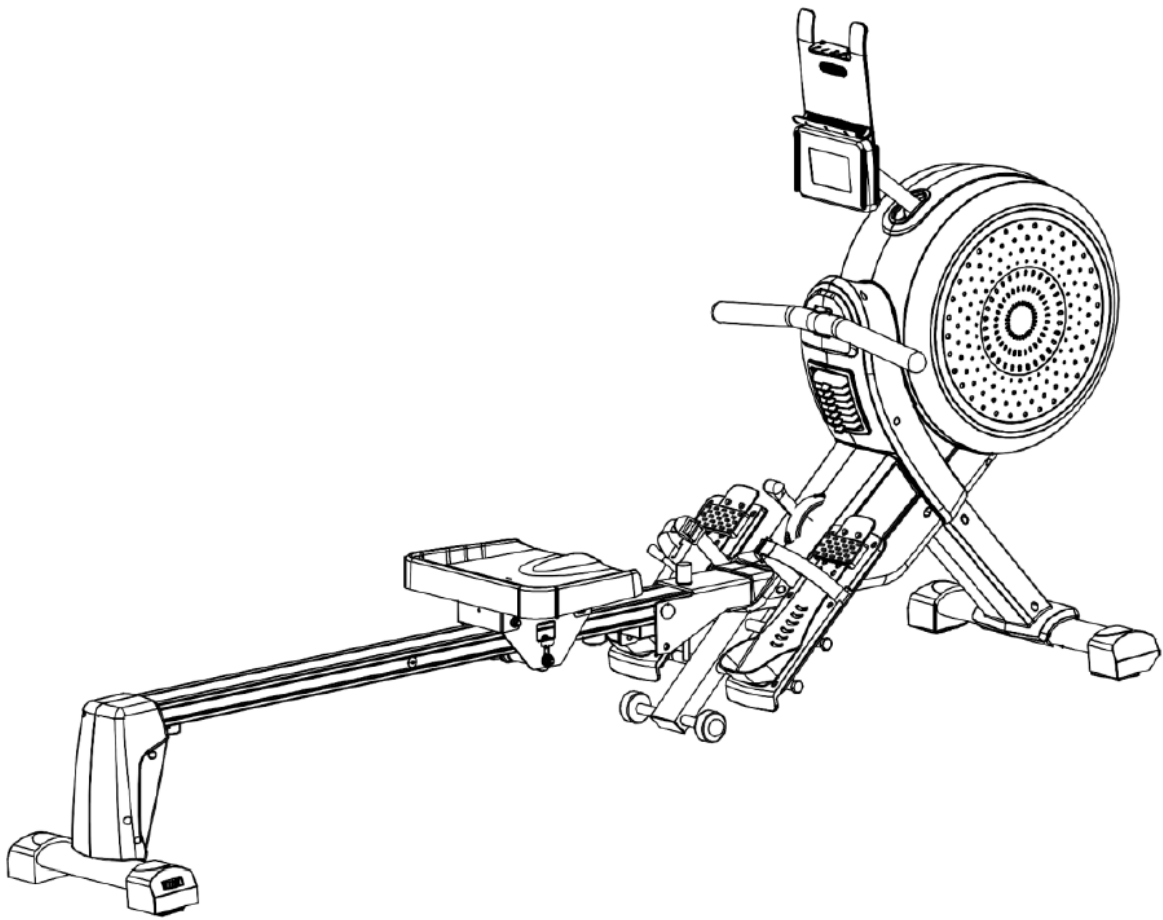


# FI

## FitNord Oceans 300 Soutulaite

KÄYTTÄJÄN OHJEKIRJA



## HUOMIO!

*Lue tämä ohjekirja huolellisesti läpi ennen laitteen käyttämistä ja säilytä ohjeet myöhempiä käyttöä varten. Jotkin tuoteominaisuudet voivat poiketa hieman kuvituksista. Tuoteominaisuuksia voidaan muuttaa ilman erillistä ilmoitusta.*

## TÄRKEÄ TURVALLISUUSHUOMIO

Lue seuraavat varotoimenpiteet ennen laitteen kokoamista ja käyttämistä.

1. Kokoa laite tarkalleen käyttöohjeiden mukaisesti.
2. Tarkasta kaikki ruuvit, mutterit ja liitokset sekä tarkista että laite on kunnossa ennen ensimmäistä käyttökertaa.
3. Asenna laite tasaiselle ja kuivalle alustalle. Laitetta ei saa pitää kosteassa tilassa tai veden lähetyvillä.
4. Kokoa laite kumimaton, puulevyn tai muun sopivan alustan päälle suojataksesi laitetta pölyltä ja raskaita.
5. Ennen kun aloitat, poista kaikki tavarat 2 metrin säteellä laitteesta.
6. Älä käytä laitteen puhdistamiseen liian vahvoja puhdistusaineita. Käytä kokoamiseen ja korjaamiseen vain laitteen mukana tulevia välineitä tai muita sopivia työkaluja. Kuivaa hikipisarat laitteesta heti harjoittelun lopettamisen jälkeen.
7. Vääränlainen tai liiallinen liikunta voi olla terveydelle haitallista. Ennen harjoittelun aloittamista, pyydä lääkäriäsi määrittämään iällesi ja kuntotasollesi sopiva liikunnan määrä, kesto ja intensiteetti. Tämä kuntolaite ei sovellu terapeuttisiin tarkoituksiin.
8. Älä käytä laitetta jos toiminnassa on mitään vikaa tai tavallisesta poikkeavaa. Käytä laitteen korjaamiseen vain alkuperäisiä varaosia.
9. Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
10. Käytä laitteen kanssa kuntoiluun sopivia vaatteita ja kenkiä.
11. Jos sinua alkaa pyörryttää, heikottaa tai tunnet muuten olosi epämukavaksi käyttäessäsi laitetta, lopeta harjoittelu välittömästi ja pyydä lääkärin neuvoa ennen käytön jatkamista.
12. Vanhempia henkilöitä, lapsia ja liikuntarajoitteisia tulee ohjata ja valvoa laitteen käytössä.
13. Laitteen teho kasvaa kun nopeus lisääntyy ja päinvastoin. Voit muuttaa vastustasoa säätönupin avulla.
14. Maksimikäyttäjäpaino on **120kg**.

# KOKOAMISOHJEET

## HUOMIO:

Lue kokoamisohjeet huolellisesti ja seuraa ohjeita vaihe vaiheelta asennuksen aikana. Osaluettelo ja osien numerot löytyy käyttöohjeen lopusta.

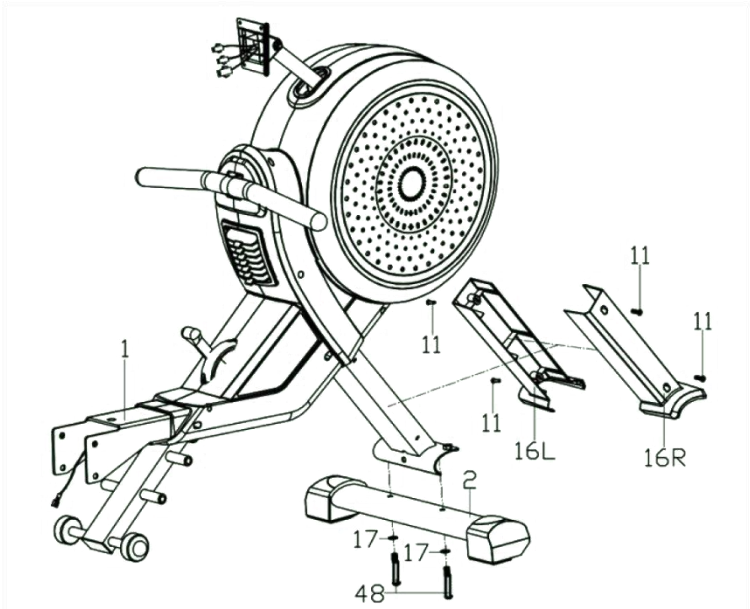


Kasaus video

### 1. VAIHE:

**A:** Kiinnitä vasen/oikea etuosan suojakuori (16L/R) päärunkoon (1) ristipääruuveilla (11).

**B:** Kiinnitä etuvakaaja (2) päärunkoon (1) kuusiokoloruuveilla (48) ja aluslaatoilla (17).

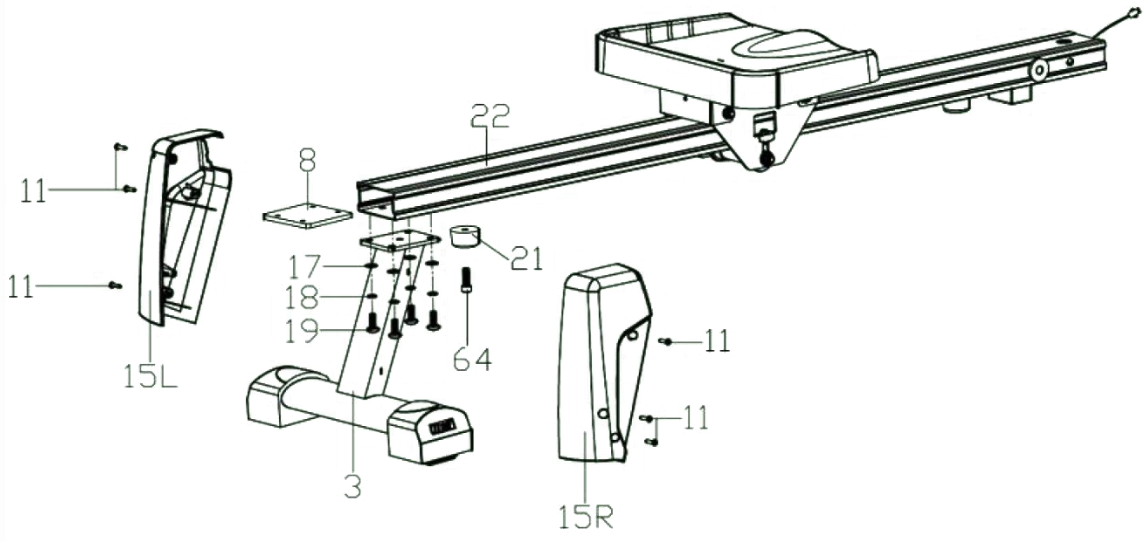


### 2. VAIHE:

**A:** Aseta ensin mutterilevy (8) liukukiskon (22) sisäpuolelle, ja kohdista mutterilevyn (8) ja liukukiskon (22) pohjalla olevat reiät. Kiinnitä sitten takavakaaja (3) liukukiskoon (22) kuusiokoloruuveilla (19), jousilaatoilla (18) ja aluslaatoilla (17). Huomaathan, että kuusiokoloruuvin (19) on kiinnityttävä mutterilevyn (8).

**B:** Kiinnitä vasen/oikea takaosan suojakuori (15L/R) takavakaajaan (3) ristipääruuveilla (11).

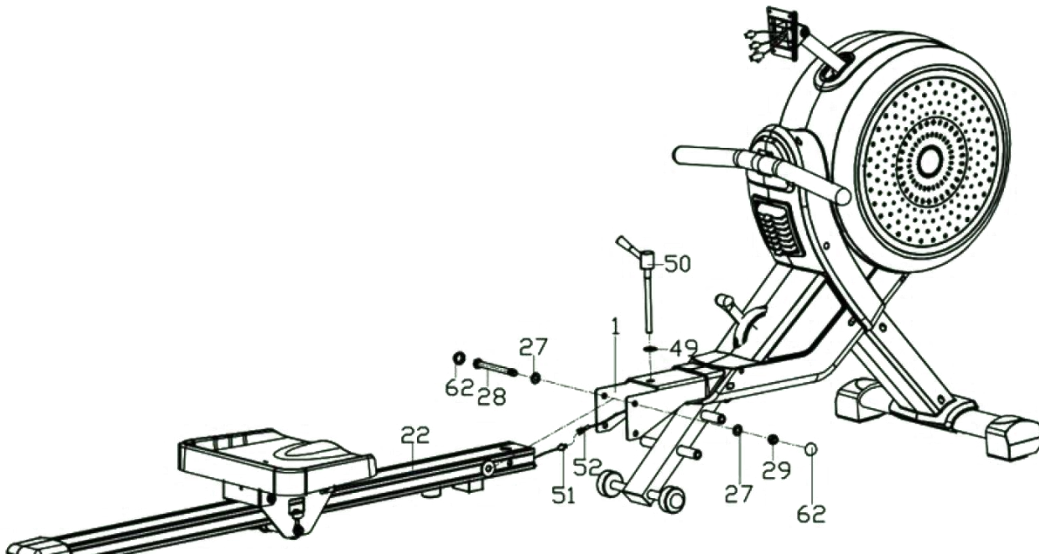
**C:** Kiinnitä kumipehmuste (21) liukukiskoon (22) kuusiokoloruuvilla (64).



### 3. VAIHE:

**A:** Kytke ensin sykemittarin johto (51) liitäntäjohtoon (52), ja kiinnitä sitten liukukisko (22) päärunkoon (1) kuusiopulteilla (28), aluslaatoilla (27) ja nyloc-muttereilla (29).

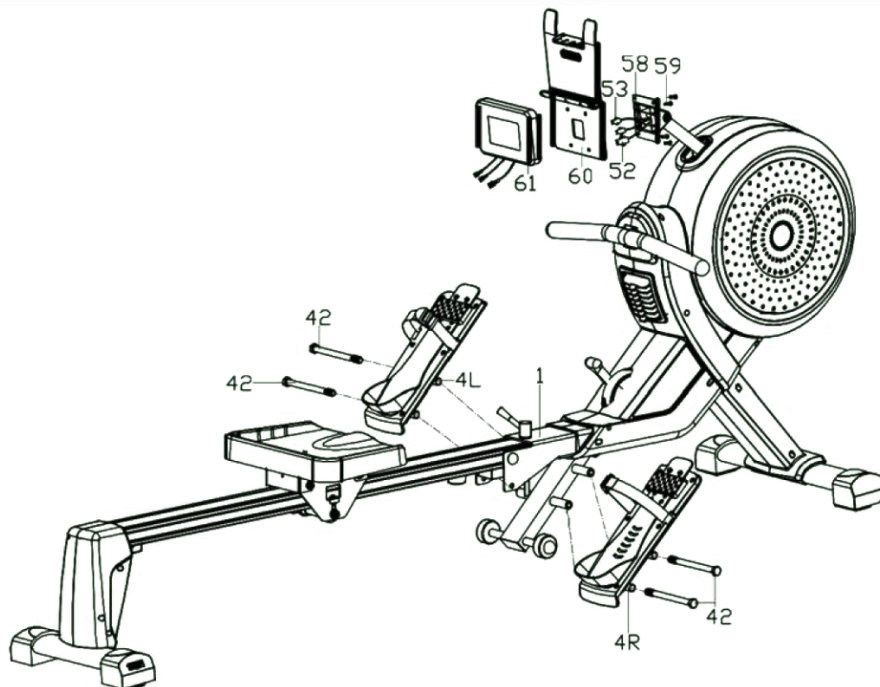
**B:** Lukitse liukukisko (22) päärunkoon (1) lukitustapilla (50) ja aluslaatalla (49). Aseta tulppa 1 (62) paikoilleen.



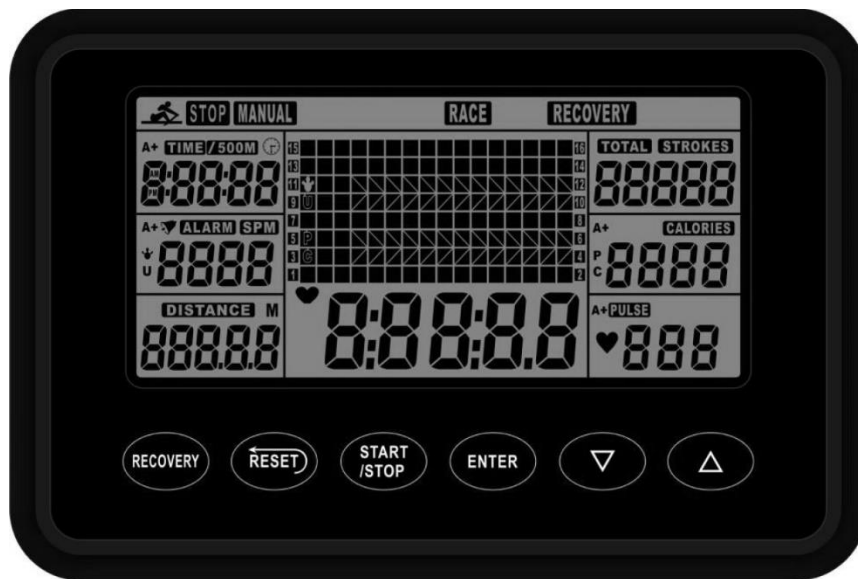
### 4. VAIHE:

**A:** Kiinnitä vasen/oikea jalkatuki (4L/R) päärunkoon (1) kuusiopulteilla (42).

**B:** Vedä liitäntäjohto (52) ja anturin johto (53) tabletin pidikkeen (60) läpi ja kytke johdot pääkonsoliin (61). Kiinnitä sitten pääkonsoli (61) ja tabletin pidike (60) kiinnikkeeseen (58) pyöreäkantaisilla ristipääruuveilla (59).



# KÄYTTÖOHJE



Laite tukee Kinomapia iConsole+ -appin kautta yhdistettynä.

## PAINIKKEIDEN TOIMINNOT

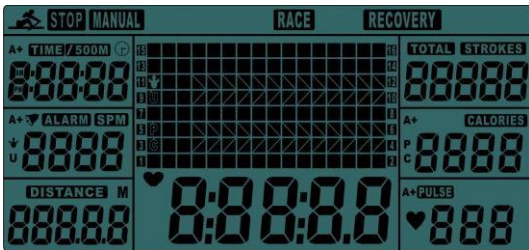
- UP/DOWN** : Näillä painikkeilla voit liikkua ylös- ja alas valikossa sekä lisätä tai vähentää valittua arvoa, mm. aikaa.  
**ENTER** : Vahvista valinta.  
Harjoituksen aikana painikkeella voi selata näyttötoimintoja.  
**START / STOP** : Aloita tai pysäytä valitsemasi harjoitusohjelma.  
**RESET** : Palaa takaisin päävalikkoon.  
**RECOVERY** : Suorita palautumistesti, joka arvioi kuntotasoasi heti harjoitusohjelman päätyttyä.

## NÄYTÖN TOIMINNOT

- TIME** : Aseta harjoituksen kesto painamalla UP- ja DOWN-painikkeita (1min ~ 99 min).  
Kestoa voi säätää 1 minuutin tarkkuudella.  
**TIME/500M** : Näyttää keskivertoaikasi 500 metrille. Aika päivittyy jatkuvasti näytölle.  
**SPM** : Näyttää kuinka monta vetoa olet suorittanut minuutissa (*strokes per minute*).  
**DISTANCE** : Aseta harjoituksen tavoitematka UP- ja DOWN-painikkeilla (0 ~ 99900 metriä).  
Matkaa voi säätää 100 metrin tarkkuudella.  
**STROKES** : Aseta harjoituksen tavoitevetojen määrä UP- ja DOWN-painikkeilla (0 ~ 9990 vetoa).  
Vetojen määrää voi säätää 10 vedon tarkkuudella.  
**TOTAL STROKES** : Näyttää kertyneiden vetojen kokonaismäärän (0-9999 vetoa).  
**CALORIES** : Aseta harjoituksen kalorinkulutustavoite UP- ja DOWN-painikkeilla (5Cal ~ 9990Cal).  
Tavoitekulutusta voi säätää 5Cal tarkkuudella.  
**PULSE** : Aseta harjoituksen tavoitesyke UP- ja DOWN-painikkeilla (30 ~ 240 lyöntiä minuutissa). Sykettä voi säätää 1 bpm (lyöntiä minuutissa) tarkkuudella. Käyttäjän syke näkyy näytöllä harjoituksen aikana. Sykemittaus toimii vain sykemittarin kanssa.  
**CALENDAR** : Näyttää vuoden, kuukauden ja päivän näytön ollessa lepotilassa.  
**TEMPERATURE** : Näyttää huoneen senhetkisen lämpötilan näytön ollessa lepotilassa.  
**CLOCK** : Näyttää kellonajan näytön ollessa lepotilassa.

# TOIMINTA

1. Aseta pääkonsoliin kaksi AA-paristoa. Konsoli soittaa 2 sekunnin merkkiään ja ruudulla näkyy alunäyttö (Kuva 1). Tämän jälkeen näyttö siirtyy kello- ja kalenteritilaan (Kuva 2).
2. Aseta aika valitsemalla kellokenttä ja syöttämällä aika- ja kalenteritiedot. Vuosi syötetään ruudulla kenttään, jossa normaalisti näytetään vedot (katso alla olevasta kuvasta alue, jossa lukee *STROKES*). Kuukausi syötetään kalorinkulutuskenttään (*CALORIES*) ja päivä sykekenttään (*PULSE*). Vahvistettuasi syöttämäsi tiedot *ALARM* alkaa vilkkua näytöllä. Valitse UP-painikkeella hälytys päälle tai pois päältä. Hälytys on päällä kun *ALARM*-teksti näkyy näytöllä, ja pois päältä kun teksti ei näy. Jos et halua asettaa hälytystä, paina UP-painiketta niin, ettei *ALARM*-tekstiä näy ja paina ENTER-painiketta. Aseta hälytys painamalla ENTER-painiketta kun *ALARM*-teksti näkyy näytöllä ja syötä tämän jälkeen hälytyksen tiedot samalla tavalla kuin aika- ja kalenteritiedot. Syötettyäsi hälytyksen tiedot, vahvista valinta ja siirry SPORT-ruutuun (Kuva 3).



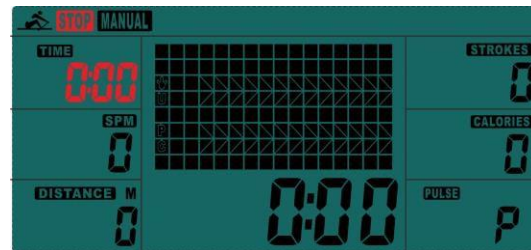
Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 4

3. Siirryttyäsi SPORT-ruutuun muokattavan harjoitusohjelman (MANUAL) ja kilpailutoiminnan (RACE) kuvakkeet alkavat vilkkua. Valitse jompi kumpi UP- ja DOWN-painikkeilla ja vahvista valinta painamalla ENTER.

## (1) MANUAL- Muokattava harjoitusohjelma (Kuva 4):

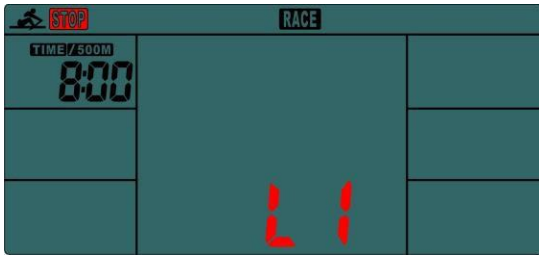
- A. Siirryttyäsi MANUAL-tilaan TIME-kuvake alkaa vilkkua. Aseta aika painamalla UP-painiketta ja vahvista painamalla ENTER. Valitse tämän jälkeen UP-painikkeella harjoituksen tavoite seuraavista vaihtoehdoista: tavoitematka (DISTANCE)----> tavoitevedot (STROKES)----> tavoitekulutus (CALORIES) > tavoitesyke (PULSE) ----> tavoitekesto TIME. Voit asettaa vain jonkin näistä vaihtoehdoista harjoituksen tavoitteeksi, esimerkiksi jos asetat ajankeston, et voi asettaa tavoitematkaa, ja niin edelleen.
- B. Aloita harjoitusohjelma painamalla START-painiketta (samalla STOP-ikoni katoaa ruudulta). Valitse toiminnot UP- ja DOWN-painikkeilla.
- C. Harjoituksen aikana valitsemasi tavoiteominaisuus laskee alaspäin kohti nollaa. Harjoitus loppuu kun tavoite on saavutettu tai jos painat STOP-painiketta. Pysähtymisen jälkeen suoritustiedot ilmestyvät näytölle.

## (2) RACE - Kilpailutoiminto (Kuva 5) :

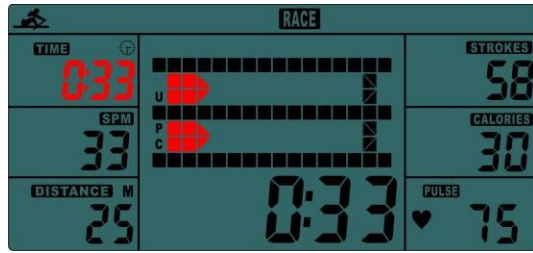
- A. Siirryttyäsi RACE-tilaan L1 alkaa vilkkua ja TIME/500M-kentässä näkyy 8:00. Paina UP- ja DOWN-painikkeita ja valitse yksi 15 eri kilpailutasosta (L1 ~ L15). Vahvista painamalla ENTER. Aseta seuraavaksi kilpailun välimatka (500M~10000M) ja vahvista painamalla ENTER. Vahvistamisen jälkeen ruudulla näkyy kaavio kilpailusta. Kaaviossa on kaksi kuvaketta sekä itsellesi että tietokonevastukselle, jotka etenevät kohti maalia. Kilpailutasojen TIME/500M -arvot määrittävät vaikeustason. Katso arvot seuraavasta taulukosta :

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





Kuva 5



Kuva 6

- B. Aloita kilpailu painamalla START-painiketta (samalla STOP-ikoni katoaa ruudulta). Kilpailukaaviossa näkyy, kuinka käyttäjä ja tietokonevastus (PC) etenevät (Kuva 6). Kilpailu päättyy, kun toinen on edennyt asetetun matkan loppuun. Ruudulla näkyy "PC WIN tai USER WIN" riippuen siitä, kumpi voitti kilpailun (Kuva 7). Ruutu katoaa 6 sekunnin jälkeen ja näytöllä näkyy suoritus tiedot.



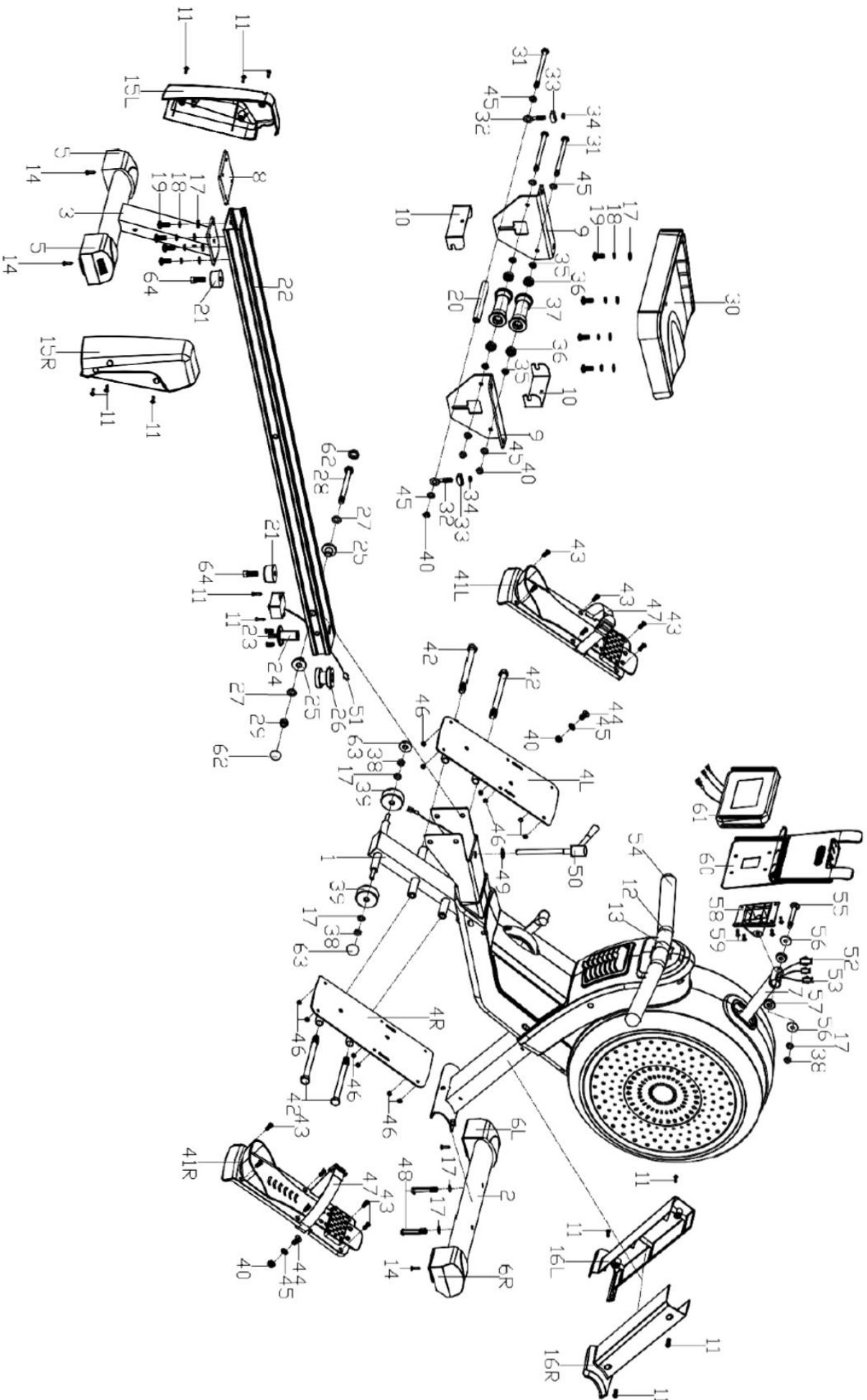
Kuva 7

- C. Kilpailun loputtua voit aloittaa kilpailun uudelleen painamalla START-painiketta. Poistu kilpailu-tilasta painamalla RESET-painiketta.

### (3) RECOVERY - Palautumistesti :

Pidä sykemittari päälläsi harjoituksen jälkeen ja paina RECOVERY-painiketta. Muut toiminnot pysähtyvät näytöllä ja TIME-kenttään ilmestyy laskuri, joka aloittaa arvosta 00:60 ja laskee alas kohti arvoa 00:00 . Kun aika on kulunut loppuun, testin tulos ilmestyy näytölle. Palautumisen taso vaihtelee välillä F1-F6, joista F1 on paras ja F6 on huonoin. Säännöllinen harjoittelu parantaa palautumiskykyä. Palaa takaisin päävalikkoon painamalla uudelleen RECOVERY-painiketta.





**VASTUUVAPAUTUSLAUSEKE**

Kaikki oikeudet pidätetään. Tuotetta ja käyttöohjetta voidaan muuttaa. Käyttöohjeessa voi olla käännösvirheitä. Tekniset tiedot voivat muuttua ilman erillistä ilmoitusta. Maahantuoja ei ole vastuussa vaurioista, jotka aiheutuvat käytön laiminlyönnistä käyttöohjeiden vastaisesti.

**VALMISTAJAN TAKUU**

FitNord vakuuttaa tuotteen täyttävän Konedirektiivi 2006/42/EG ja standardien EN957-7) asettamat vaatimukset. Tämän johdosta tuote on merkitty CE-merkinnällä laiminlyönnistä.

**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

**KÄYTTÖOHJE ON SAATAVILLA MYÖS DIGITAALISESTI OSOITTEESSA:**

[www.fitnord.com/manuals](http://www.fitnord.com/manuals)

## HUOMIO:

Suurin osa listan osista on pakattu erikseen, mutta jotkut osat on asennettu ennalta laitteisiin. Irrota ja kiinnitä ennalta-asennetut osat uudelleen paikoilleen asennuksen niin vaatiessa.

Seuraa kokoamisohjetta ja varmista, että laite sisältää kaikki ennalta-asennetut osat.

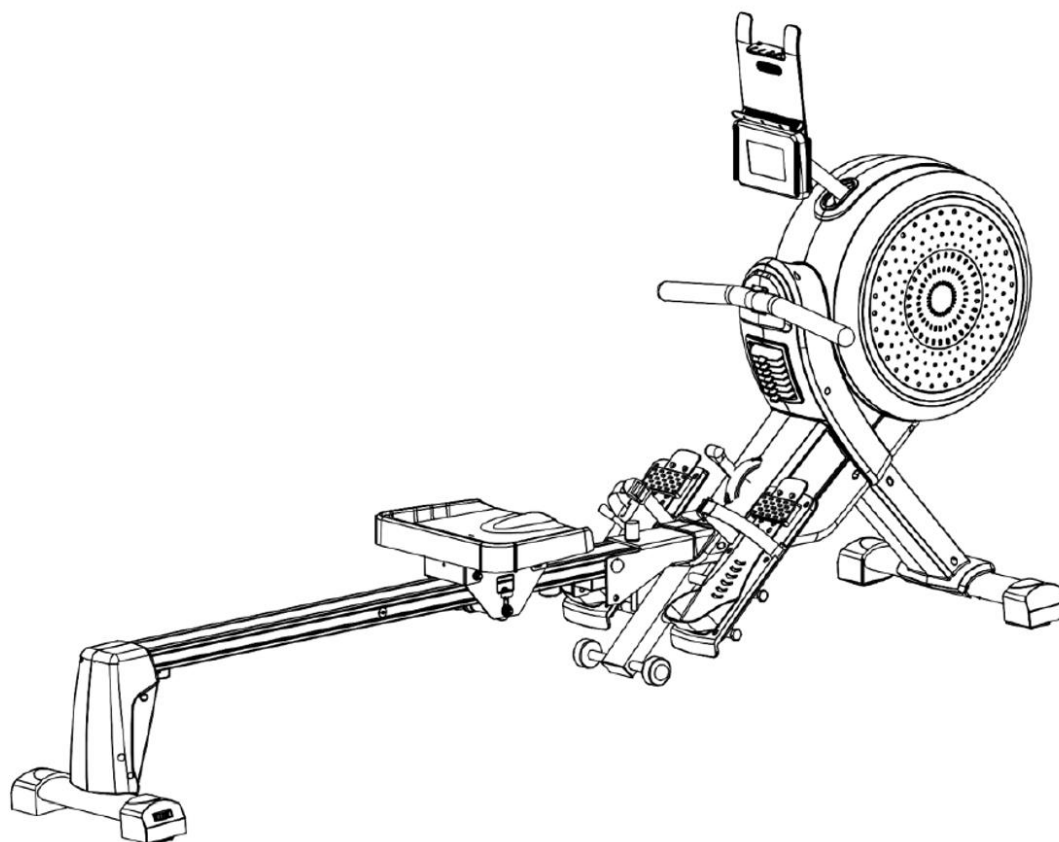
## LISTA OSISTA

NRO	KUVAUS	KPL	NRO	KUVAUS	KPL
1	Päärunko	1	33	Aluslevy	2
2	Etuvakaaja	1	34	Nyloc-mutteri	2
3	Takavakaaja	1	35	Istuimen rullan välike	4
4L/R	Vasen/oikea jalkatuen pidike	1 pari	36	Laakeri	4
5	Takavakaajan tulppa	2	37	Istuimen rulla	2
6L/R	Vasen/oikea etuvakaajan tulppa	1 pari	38	Nyloc-mutteri M8	6
7	Pääkonsolin pidike	1	39	Pyörät	2
8	Mutterilevy	1	40	Nyloc-mutteri M8	2
9L/R	Vasen/oikea tukikappale	1 pari	41 L/R	Vasen/oikea jalkatuki	1 pari
10	U-muotoinen kappale	2	42	Kuusiopultti M12X160	4
11	Ristipääruuvi ST4.2 X 18	12	43	Pyöreäkantainen ristipääruuvi M5X15	12
12	Ohjaustanko	1	44	Kuusiokoloruuvi M8X20	2
13	Hihna	1	45	Aluslaatta O8X1.5	8
14	Ristipääruuvi ST4.2X16	4	46	Nyloc-mutteri M5	12
15L/R	Vasen/oikea takaosan suojakuori	1 pari	47	Jalkatuen hihna	2
16 L/R	Suojakuori	1 pari	48	Kuusiokoloruuvi M8X55	2
17	Aluslaatta O8X1.5	13	49	Aluslaatta 012Xct>24X2	1
18	Jousilaatta O8	8	50	Lukitustappi	1
19	Kuusiokoloruuvi M8X20	8	51	Sykemittarin johto	1
20	Kuusiokoloruuvi M8X20	1	52	Liitäntäjohto	1
21	Kumipehmuste	2	53	Anturin johto	2
22	Liukukisko	1	54	Vaahtomuovikahva	2
23	Pyöreäkantainen ristipääruuvi M5X15	3	55	Lukkopultti M8X74	1
24	Asemointitappi	1	56	Kumipehmuste	2
25	Kiskon välikappale	2	57	Laakeriholkki	2
26	Tukikappale	1	58	Kiinnike	1
27	Aluslaatta 01 0XC!>20X2	2	59	Pyöreäkantainen ristipääruuvi	4
28	Kuusiopultti M10X112	1	60	Tabletin pidike	1
29	Nyloc-mutteri M10	1	61	Pääkonsoli	1
30	Istuin	1	62	Tulppa 1	2
31	Kuusiopultti M8X125	3	63	Tulppa 2	2
32	Ketjupultti	2	64	Kuusiokoloruuvi M8X25	2

# SE

## FitNord Oceans 300 Roddmaskin

BRUKSANVISNING



1.1

## VIKTIGT!

---

*Läs noga igenom alla anvisningar innan du använder produkten.*

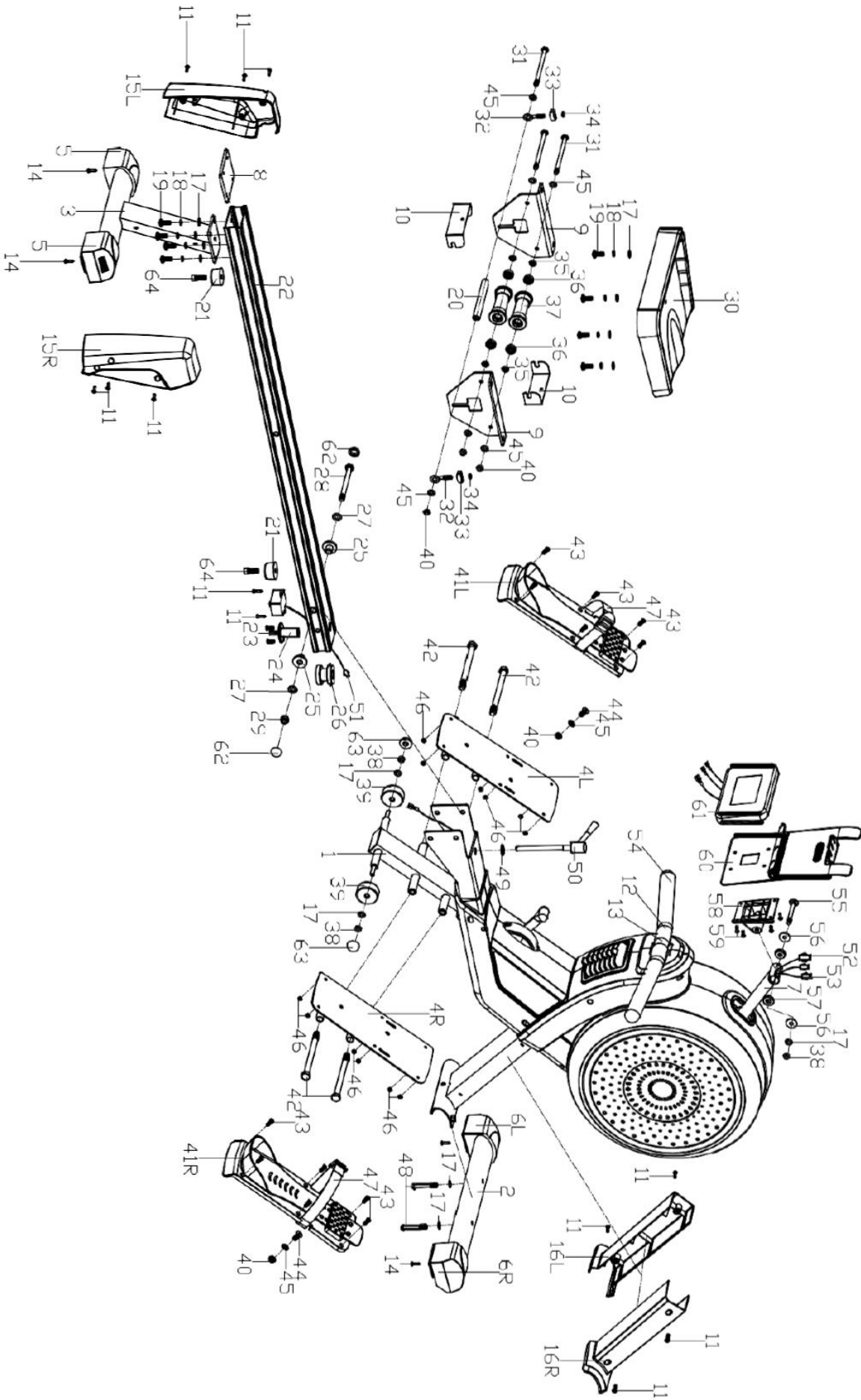
*Spara bruksanvisningen för framtida bruk.*

*Produktens specifikationer kan skilja sig något från bilderna och kan komma att ändras utan föregående meddelande.*

## VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR

Observera följande innan du monterar eller använder produkten

- 1 - Montera produkten exakt enligt beskrivningarna i bruksanvisningen.
- 2 - Kontrollera alla skruvar, muttrar och andra anslutningar före första användningen och säkerställ att produkten är säker att använda.
- 3 - Placera produkten på ett plant underlag och håll den borta från fukt och vatten.
- 4 - Placera någon form av skydd (till exempel en gummimatta eller en träskiva) under produkten när du monterar den för att undvika att smuts och andra partiklar hamnar under produkten.
- 5 - Se till att ha minst 2 meters fritt utrymme runt produkten när du använder den.
- 6 - Använd inte några aggressiva rengöringsmedel för att rengöra produkten. Använd endast de medföljande verktygen alternativt egna lämpliga verktyg för att montera produkten eller reparera produktens delar. Torka alltid av eventuell svett från produkten direkt efter avslutad träning.
- 7 - Felaktig eller överdriven träning kan påverka din hälsa. Rådgör med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Läkaren kan fastställa de maxinställningar (puls, effekt, varaktighet, osv.) som gör din träning effektiv och lämplig utifrån ditt hälsotillstånd. Produkten är inte lämplig för terapeutiska ändamål.
- 8 - Använd produkten bara om den fungerar som den ska. Använd endast originalreservdelar vid eventuell reparation.
- 9 - Endast en person ska använda produkten åt gången.
- 10 - Använd träningskläder och lämpliga skor när du tränar. Träningsskorna bör vara lämpliga för produkten.
- 11 - Avbryt omedelbart träningen och kontakta läkare om du drabbas av yrsel, illamående eller andra onormala symptom.
- 12 - Barn och personer med funktionsnedsättning bör bara använda produkten i närvaro av en person som kan ge stöd och vägledning.
- 13 - Produktens effekt ökar med ökad hastighet och minskar med minskad hastighet. Produkten har en justerbar ratt som du använder för att justera motståndet.
- 14 - Maximal användarvikt **120 kg**.



## OBS!

De flesta av de listade monteringshårdvarorna är separat förpackade, men vissa komponenter har blivit förmonterade i de identifierade monteringsdelarna. I dessa fall plockar du helt enkelt bort och fäster dem på nytt enligt anvisningarna.

Se de enskilda monteringsstegen och notera alla förmonterade hårdvaror.

## LISTA ÖVER KOMPONENTER

Nr.	Beskrivning	Antal	Nr.	Beskrivning	Antal
1	Huvudram	1	33	Justerbar u-formad bricka	2
2	Främre stödben	1	34	Nylonmutter	2
3	Bakre stödben	1	35	Distansbricka	4
4L/R	V/H fotplatta	1 set	36	Lager	4
5	Ändkåpa bakre stödben	2	37	Hjul skena	2
6L/R	V/H ändkåpa främre stödben	1 set	38	Nylonmutter M8	6
7	Displayfäste	1	39	Transporthjul	2
8	Stödrör skena	1	40	Nylonmutter M8	2
9L/R	V/H fästbricka	1 set	41 L/R	V/H fotstöd	1 set
10	U-formad fästplatta	2	42	Sexkantbult M12X160	4
11	Korsskruv ST4,2X18	12	43	Korsskruv M5X15	12
12	Roddstång	1	44	Sexkantskruv M8X20	2
13	Rem	1	45	Plattbricka D8X1.5	8
14	Korsskruv ST4,2X16	4	46	Nylonmutter M5	12
15L/R	V/H bakre skyddskåpa	1 set	47	Fotrem	2
16 L/R	Fyrkantig ändkåpa	1 par	48	Sexkantskruv M8X55	2
17	Plattbricka D8X1.5	13	49	Plattbricka D12X024X2	1
18	Fjäderbricka D8	8	50	Vred	1
19	Sexkantskruv M8X20	8	51	Pulskabel	1
20	Sexkantskruv M8X20	1	52	Anslutningskabel	1
21	Gummifot	2	53	Nedre sensorkabel	2
22	Skena	1	54	Skumgrepp	2
23	Korsskruv M5X15	3	55	Vagnskruv M8X74	1
24	Positioneringstapp	1	56	Gummifot	2
25	Distansbricka skena	2	57	Bussning	2
26	Stödbit/stödjande bit	1	58	Fästplatta	1
27	Plattbricka D10X020X2	2	59	Korsskruv	4
28	Sexkantbult M10X112	1	60	Surfplattehållare	1
29	Nylonmutter M10	1	61	Displayenhet	1
30	Sits	1	62	Ändkåpa 1	2
31	Sexkantbult M8X125	3	63	Ändkåpa 2	2
32	Justerbar kedjebult	2	64	Sexkantskruv M8X25	2



# MONTERINGSANVISNINGAR

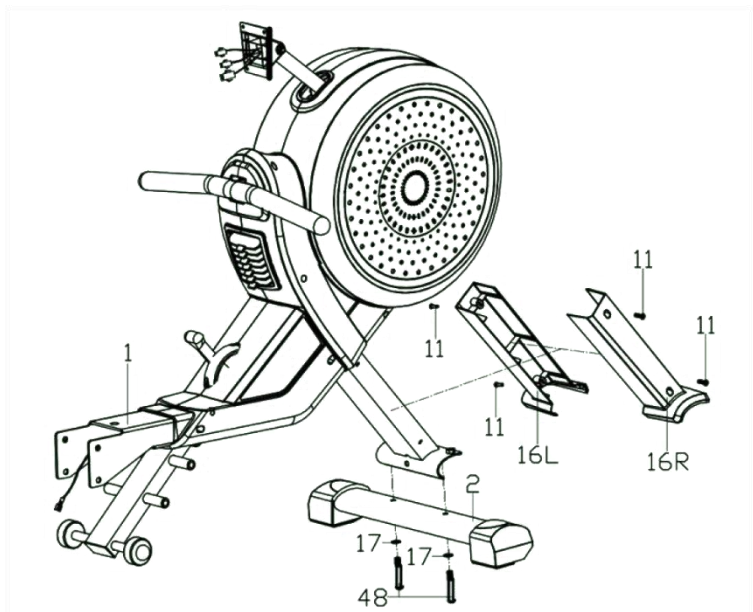
OBS!

Följ monteringsanvisningarna steg för steg för att montera roddmaskinen.

Steg 1:

A: Fäst vänster och höger framkåpa (16L/R) på huvudramen (1) med korsskruv (11).

B: Fäst främre stödben (2) på huvudramen (1) med sexkantsbult (48) och plattbricka (17).

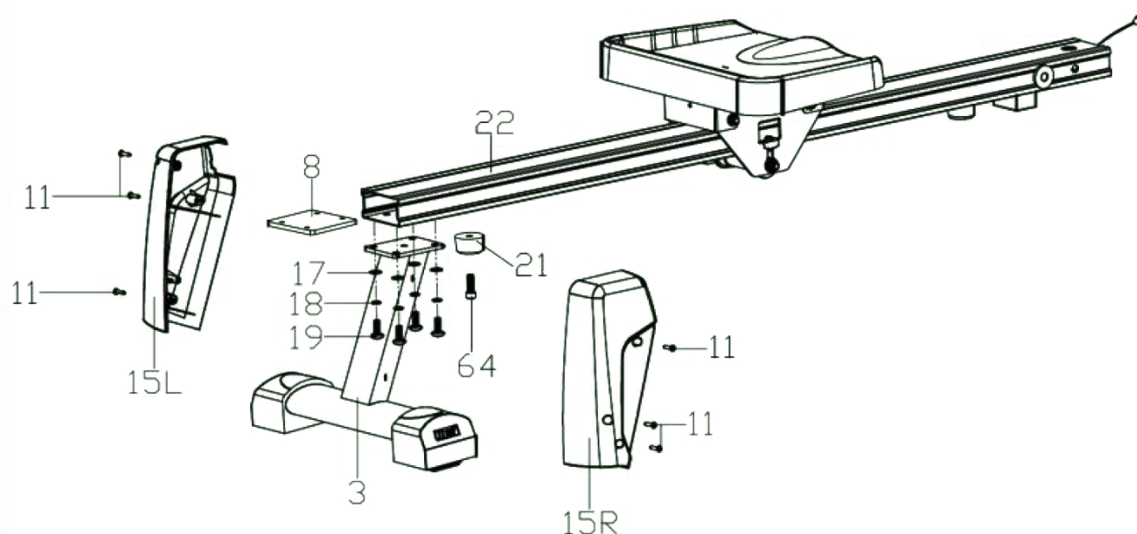


## Steg 2:

A: Först sätt mutterplattan (8) på skenans (22) insida och rikta in hålen i botten av skenan (22). Fäst sedan den bakre stabilisatorn (3) på glidskenan (22) med sexkantskruvar (19), fjäderbrickor (18) och brickor (17). Observera att den inre sexkantskruven (19) måste låsas fast på mutterplattan (8).

B: Fäst vänster och höger bakre skyddskåpa (15L/R) på bakre stödben (3) med korskrav (11).

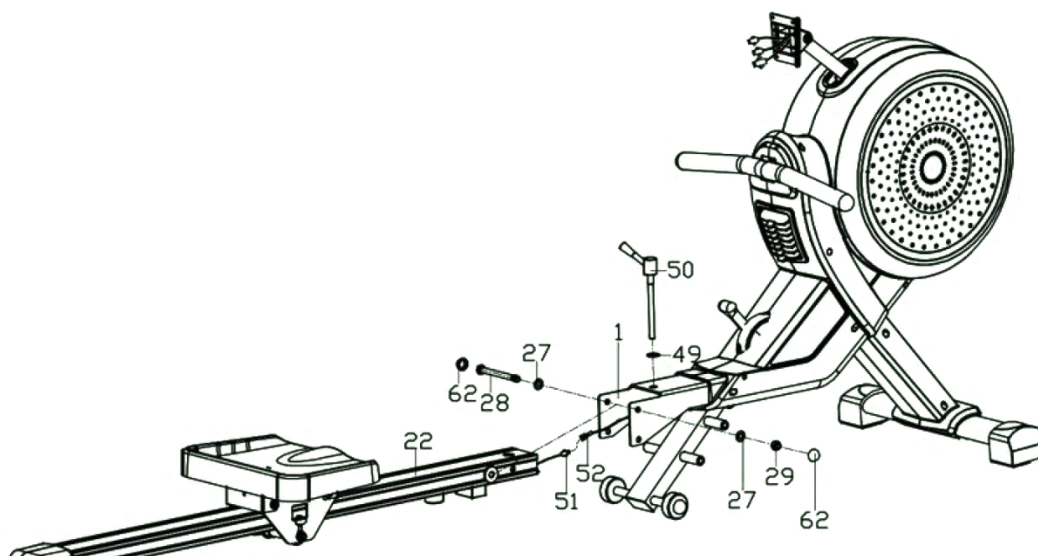
C: Montera gummifoten (21) på skenan (22) med insexskruv (64).



## Steg 3:

A: Koppia ihop pulskabeln (51) med anslutningskabeln (52) och fäst sedan skenan (22) på huvudramen (1) med sexkantbult (28), plattbricka (27) och nylonmutter (29).

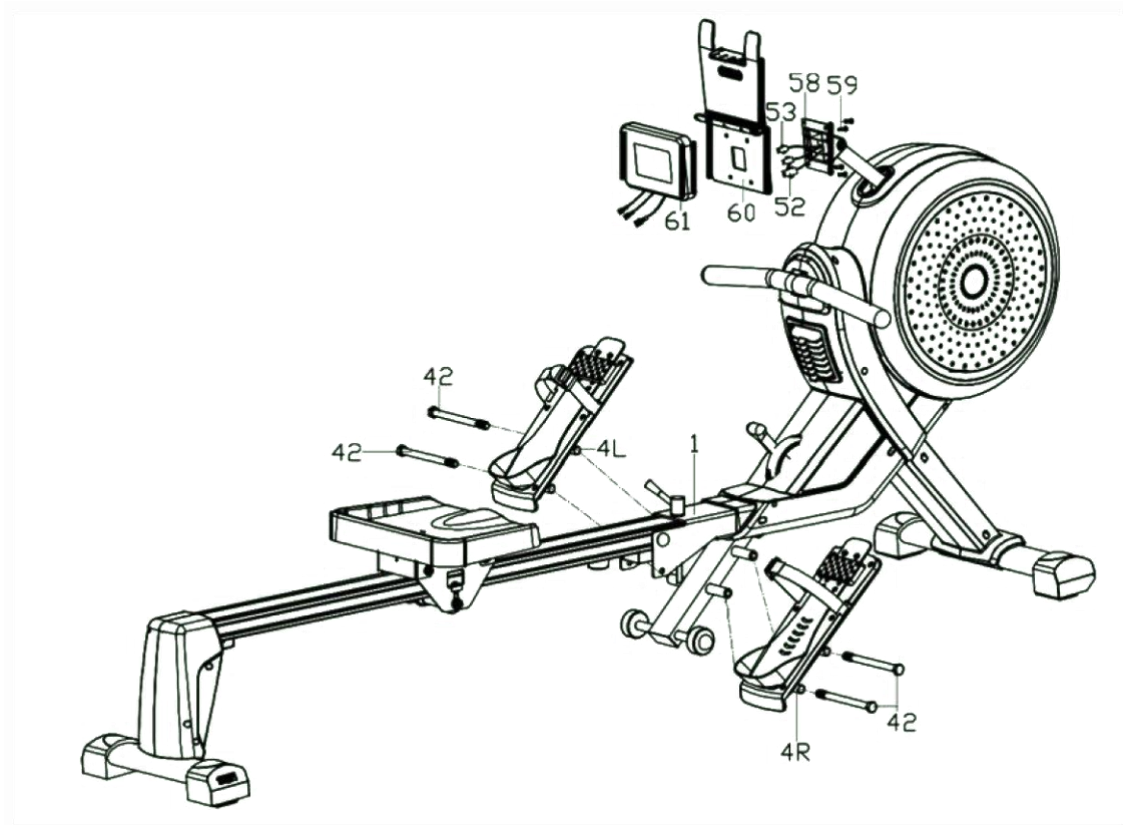
B: Fäst slutligen skenan (22) på huvudramen (1) med vred (50) och plattbricka (49). Sätt sedan locket på 1(62).



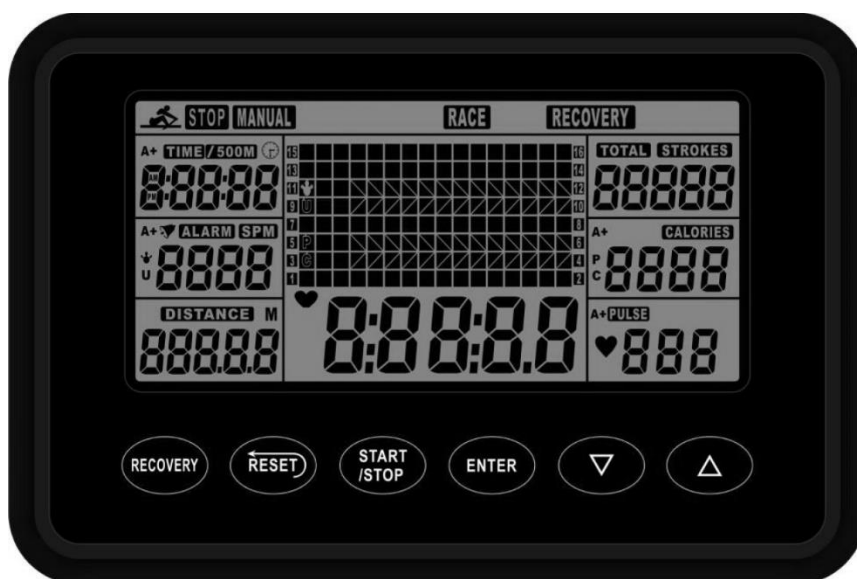
#### Steg 4:

A: Fäst vänster och höger fotstöd (4L/R) på huvudramen (1) med insexbult (42).

B: Dra anslutningskabeln (52) och sensorkabeln (53) genom surfplattehållaren (60) och anslut till displayenheten (61). Fäst sedan displayenheten (61), surfplattehållaren (60) på fästplattan (58) med korskruv (59).



## DISPLAYANVISNINGAR



Maskinen är kompatibel med Kinomap via iConsole+ -appen.

### FUNKTIONSKNAPPAR

- UPP/NEDT:** Bläddrar bland tillgängliga vai.  
Justerar värde upp eller ned.
- ENTER:** Bekräftar ditt vai.  
Under träningspasset trycker du på knappen för att skanna genom respektive displayfunktion.
- START / STOP** Startar och stoppar träningspasset.  
[START/STOPP]:
- RESET** Återgår till huvudmenyn.
- [NOLLSTÄLL]:**
- RECOVERY** Aktiverar återhämtningsprogrammet som automatiskt mäter din återhämtningsförmåga direkt efter avslutat träningspass.
- [ÅTERHÄMTNING]:**

### DISPLAYFUNKTIONER

- TIME [TID]:** Ställ in måltid genom att trycka på UPP- och NED-knapparna (1-99 min). Varje tryck motsvarar 1 minut.
- TIME/500M [TID/500 m]:** Din genomsnittliga tid/500 m visas automatiskt och uppdateras löpande.
- SPM:** Roddslag per minut.
- DISTANCE [01STANS]:** Ställ in målvärde genom att trycka på UPP- och NED-knapparna (100-99900 meter). Varje tryck motsvarar 100 meter.
- STROKES [RODDSLAG]:** Ställ in målvärde genom att trycka på UPP- och NED-knapparna (0-9990 roddslag). Varje tryck motsvarar 10 roddslag.
- TOTAL STROKES [TOTALA RODDSLAG]:** Visar totalt antal roddslag från 0 upp till 9999.
- CALORIES [KALORIER]:** Ställ in målvärde genom att trycka på UPP- och NED-knapparna (5-9990 kai). Varje tryck motsvarar 5 kai.
- PULSE [PULS]:** Ställ in målvärde genom att trycka på UPP- och NED-knapparna (30-240 slag per minut). Varje tryck motsvarar 1 slag. Displayen visar din puls under träningspasset. Pulsmätningfunktionen kan endast användas tillsammans med ett bröstbälte.
- CALENDAR [DATUM]:** När displayenheten är i viloläge visas år, månad och datum.
- TEMPERATURE [TEMPERATUR]:** När displayenheten är i viloläge visas aktuell rumstemperatur.
- CLOCK** När displayenheten är i viloläge visas aktuell klockslag.

# KLOCKSLAG:

## ANVÄNDNING

1. Sätt i 2 x AA-batterier. En 2-sekunderssignal ljuder medan ett segmenttest utförs (bild 1). Därefter går displayenheten över till klockslag och datum (bild 2).
2. Ange år (i roddslagsfönstret), månad (i kalorifönstret) och datum (i pulsfönstret). Bekräfta, så blinkar alarmet. Aktivera eller avaktivera alarmet genom att trycka på UPP- alternativt NED-knappen. Om symbolen inte visas kan du trycka på ENTER för att gå till nästa. När alarmsymbolen visar "ON" kan du trycka på ENTER för att ställa in klockslag för alarmet (på samma sätt som du ställde in klockan). Efter genomförda inställningar kan du gå vidare till träningsfönstret (bild 3).

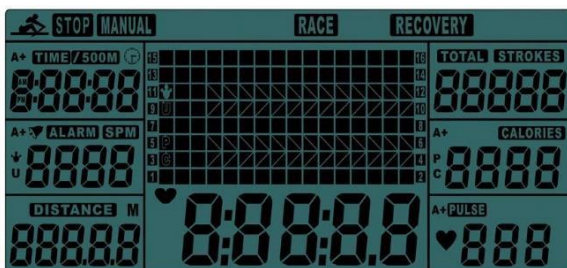


Bild 1



Bild 2



Bild 3

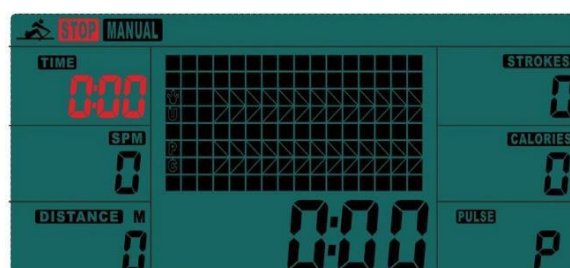


Bild 4

3. I träningsfönstret blinkar MANUAL [MANUELLT] och RACE [TÄVLING]. Välj genom att trycka på UPP eller NEO och tryck sedan på ENTER för att bekräfta ditt val.

### (1) MANUAL [MANUELLT] (bild 4):

- A. Öppna manuell läge och tryck på UPP-knappen för att ställa in TIME [TID]. Tryck på ENTER för att bekräfta. Därefter kan du trycka på UPP-knappen för att ställa in DISTANCE [DISTANS]>STROKES [RODDSLAG]>CALORIES [KALORIER]>PULSE [PULS]>TIME [TID]. Om du har ställt in ett målvärde för tid kan du inte ange distans och vice versa).
- B. Tryck på START för att starta träningspasset. STOPP-ikonen försvinner. Tryck på UPP- eller NED-knappen för att välja funktioner.
- C. När vald funktion räknat ned till noll eller du har tryckt på STOP [STOPP] stoppar displayenheten och visar genomsnittligt värde.

### (2) RACE [TÄVLING] (bild 5):

- A. Öppna tävlingsläge. L1 blinkar och TIME/500M [TID/500 m] kan visa 8:00. Tryck på UPP- eller NED-knappen för att ställa in L1-L15. Tryck på ENTER för att bekräfta. Därefter blinkar siffran för DISTANCE [DISTANS] och du kan ställa in tävlingsdistans (500-10000 meter). Tryck på ENTER. Tävlingsbilden visas på displayen.

Tiden per 500 m är enligt följande:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00

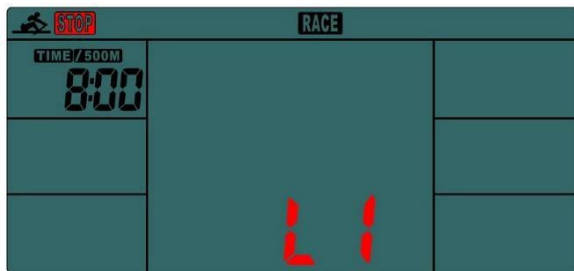


Bild 5

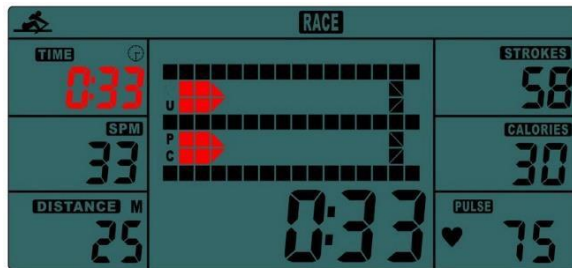


Bild 6

- B. Tryck på START för att starta träningspasset. [STOP] STOPP försvinner. USER & PC [ANVÄNDARE & DATOR] visas i fönstret (bild 6). Displayenheten stoppar när en av er når tävlingsdistansen som har ställts in och visar antingen PC WIN [VINST DATORN] eller USER WIN [VINST ANVÄNDAREN] (bild 7) och kan visa värden efter 6 sekunder.



Bild 7

- C. När tävlingen är över kan du trycka på START för att tävla på nytt. Tryck på RESET [NOLLSTÄLL] för att lämna tävlingsfönstret.

### (3) RECOVERY [ÅTERHÄMTNING]:

Om du använder ett bröstbälte kan du mäta din återhämtningsförmåga efter en stunds träning. Tryck på RECOVER [ÅTERHÄMTNING]. Alla värden på displayen stoppas utom TIME [TID], som börjar räkna ned från 00:60 tili 00:00. Displayen visar din pulsåterhämtningsstatus med F1, F2... tili F6. F1 är bäst, F6 är sämst. Fortsätt att träna för att förbättra din pulsåterhämtningsförmåga. (Tryck på RECOVERY [ÅTERSTÄLLNING] igen för att gå tillbaka tili huvuddisplayen.)

## **ANSVARSBEGÄRAN**

Alla rättigheter förbehållna. Produkten och bruksanvisningen kan ändras. Bruksanvisningen kan innehålla översättningsfel. Tekniska data kan ändras utan förvarning. Importören är inte ansvarig för skador som orsakas av användning i strid med bruksanvisningen.

## **TILLVERKARENS GARANTI**

FitNord försäkrar att produkten uppfyller kraven i Maskindirektiv 2006/42/EG och standarderna EN957-7. På grund av detta är produkten märkt med CE-märkning.

## **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 OCKSÅ TILLGÄNGLIG DIGITALT PÅ:**

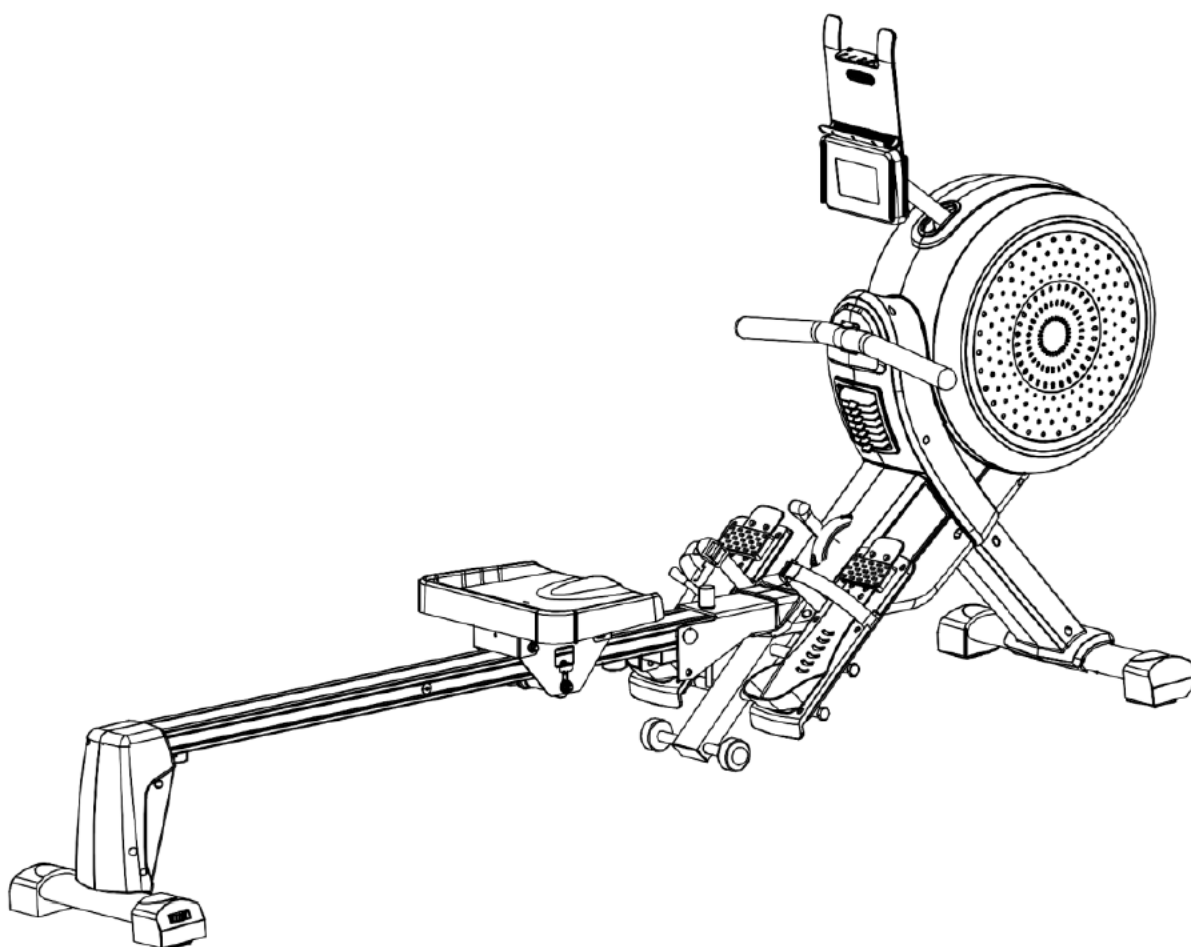
[www.fitnord.com/manuals](http://www.fitnord.com/manuals)



# NO

## FitNord Oceans 300 Romaskin

BRUKERMANUAL



1.1

## MERK!

Vennligst les denne bruksanvisningen nøye før du bruker enheten, og oppbevar instruksjonene for senere bruk. Noen av produktfunksjonene kan avvike litt fra illustrasjonene. Produktfunksjoner kan endres uten forvarsel.

## Viktig sikkerhetsinformasjon

Les følgende forholdsregler før du monterer og bruker enheten.

1. Monter enheten nøyaktig i samsvar med bruksanvisningen.
2. Sjekk alle skruer, muttere og koblinger, og forsikre deg om at enheten er i god stand før første gangs bruk.
3. Plasser enheten på et jevnt og tørt underlag. Ikke bruk enheten i fuktige omgivelser eller i nærheten av vann.
4. Monter enheten på et gummibelegg, treplate eller annen egnet overflate for å beskytte den mot støv og støt.
5. Fjern alle gjenstander innenfor en radius på 2 meter fra enheten før du begynner.
6. Ikke bruk for sterke rengjøringsmidler på enheten. Bruk kun medfølgende verktøy eller andre passende verktøy for montering og reparasjon. Tørk svette av enheten umiddelbart etter trening.
7. Feilaktig eller overdreven trening kan være skadelig for helsen. Før du starter treningen, bør du rådføre deg med legen din for å bestemme mengde, varighet og intensitet av trening som passer for din alder og fysiske form. Denne treningsenheten er ikke egnet for terapeutiske formål.
8. Ikke bruk enheten hvis den har noen feil eller unormal oppførsel. Bruk kun originale reservedeler for reparasjon.
9. Bare én person skal bruke enheten om gangen.
10. Bruk passende treningstøy og sko når du bruker enheten.
11. Hvis du føler deg svimmel, uvel eller på annen måte ubehagelig mens du bruker enheten, må du stoppe treningen umiddelbart og søke medisinsk hjelp før du fortsetter bruken.
12. Eldre personer, barn og personer med begrensninger i bevegelighet bør veiledes og overvåkes når de bruker enheten.
13. Effekten på enheten øker med økt hastighet, og omvendt. Du kan justere motstandsnivået med kontrollknappen.
14. Maksimal brukervekt er 120 kg.

# MONTERINGSINSTRUKSJONER

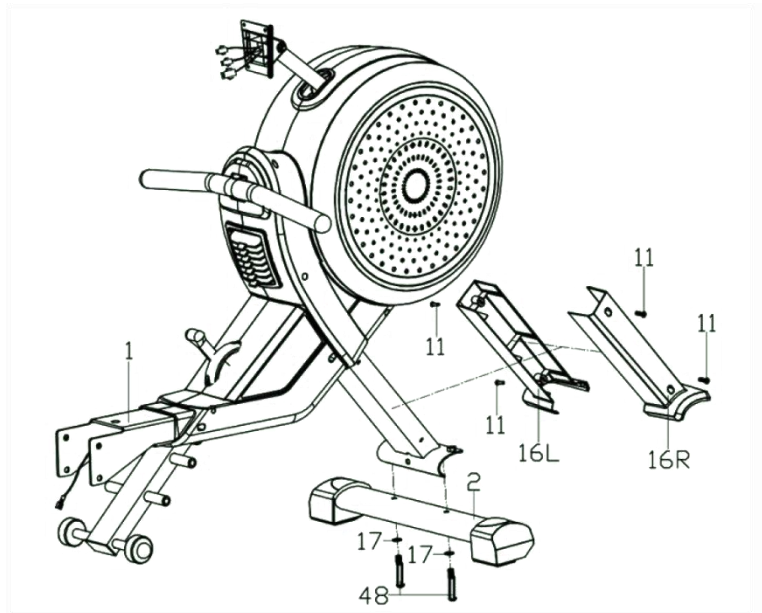
MERK:

**Les monteringsinstruksjonene nøye og følg instruksjonene trinn for trinn under installasjonen. Deloversikten og delenumrene finner du i slutten av bruksanvisningen.**

## 1. TRINN:

A: Fest venstre/høyre frontbeskyttelse (16L/R) til hoveddrammen (1) med krysskruer (11).

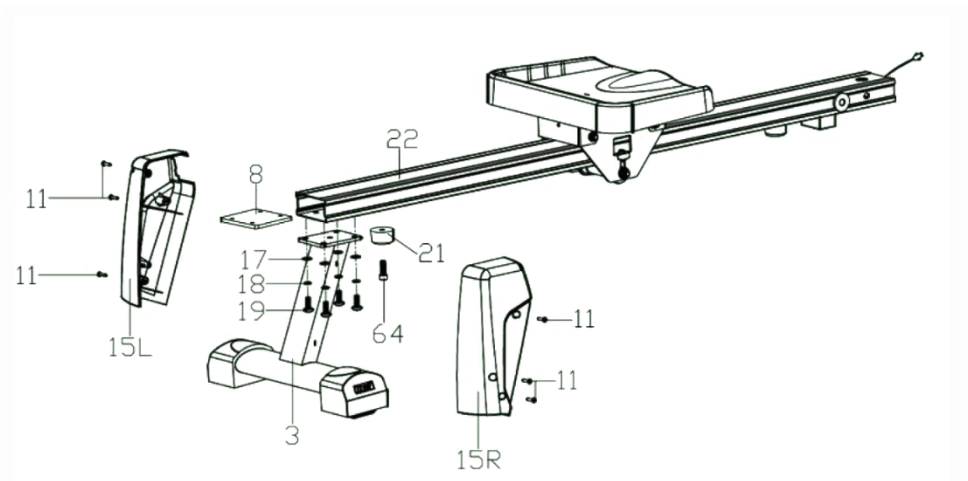
B: Fest frontstabilisatoren (2) til hoveddrammen (1) med umbrakoskruer (48) og skiver (17).



## 2. TRINN:

A: Plasser først mutterplaten (8) inne i glideskinnen (22) og juster hullene i bunnen av mutterplaten (8) og glideskinnen (22). Fest deretter bakstabilisatoren (3) til glideskinnen (22) med umbrakoskruer (19), fjærskiver (18) og skiver (17). Merk at umbrakoskraven (19) skal festes til mutterplaten (8).

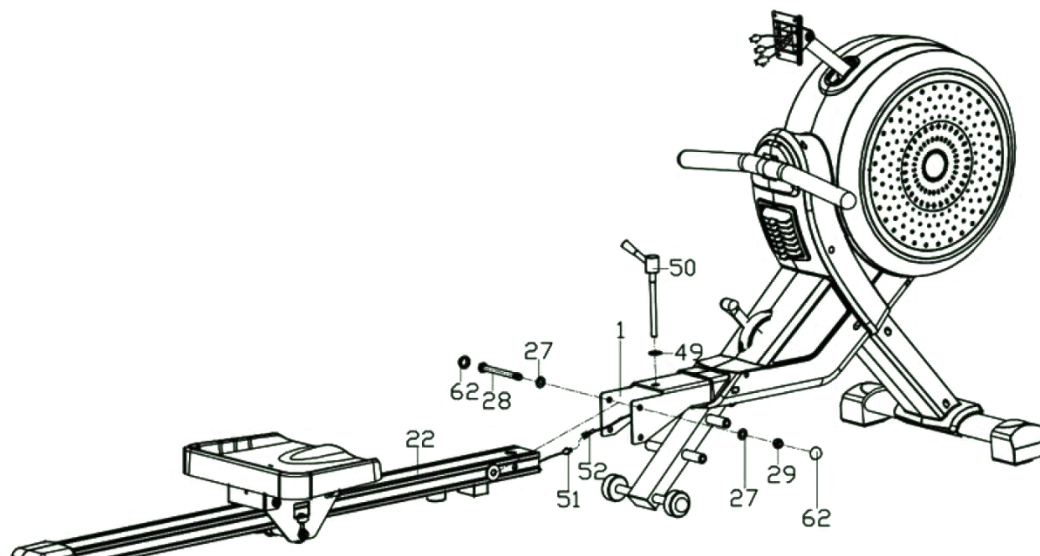
B: Fest venstre/høyre bakbeskyttelse (15L/R) til bakstabilisatoren (3) med krysskruer (11). C: Fest gummiputen (21) til glideskinnen (22) med en umbrakoskrue (64).



### 3. TRINN:

A: Koble først sykkelcomputerens ledning (51) til tilkoblingsledningen (52), og fest deretter glideskinnen (22) til hoveddrammen (1) med sekskantbolter (28), skiver (27) og sikringsmuttere (29).

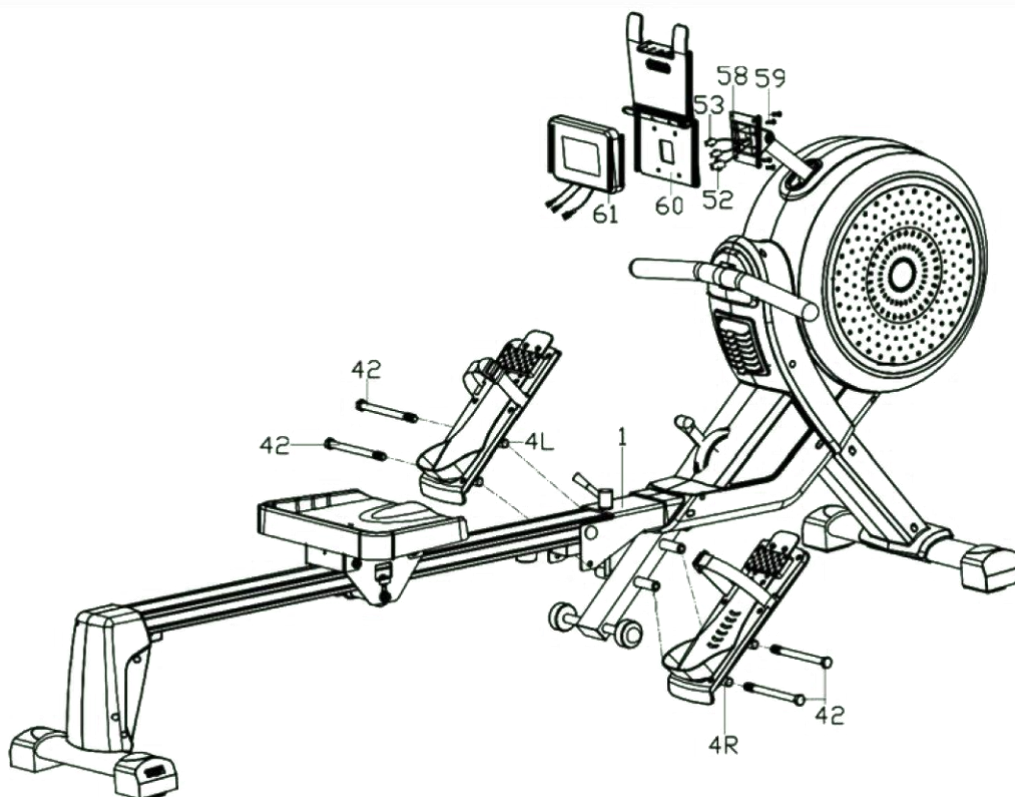
B: Lås glideskinnen (22) til hoveddrammen (1) med låsepinnen (50) og skive (49). Sett propp 1 (62) på plass.



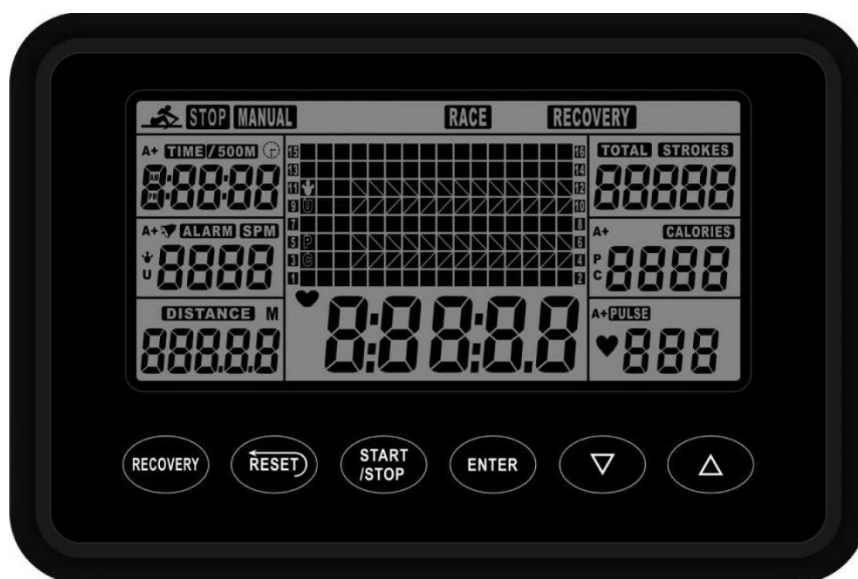
### 4. TRINN:

A: Fest venstre/høyre fotstøtte (4L/R) til hoveddrammen (1) med sekskantbolter (42).

B: Tre ledningen (52) og sensorkabelen (53) gjennom nettbrettholderen (60) og koble ledningene til hovedkonsollen (61). Fest deretter hovedkonsollen (61) og nettbrettholderen (60) til braketten (58) med panhodet krysskrue (59).



## SKJERMFUNKSJONER



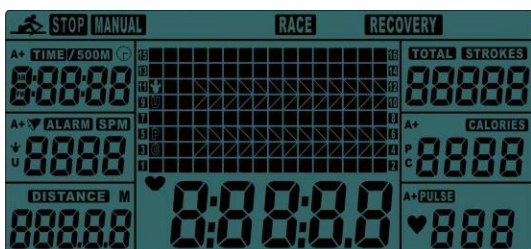
Enheten støtter tilkobling via Kinomap og iConsole+ app.

Knappenes funksjoner	
UP/ DOWN	Med disse knappene kan du navigere opp og ned i menyen og øke eller redusere den valgte verdien, for eksempel tid.
ENTER	Bekreft valg. Under trening kan knappen brukes til å bla gjennom skjerminnstillinger.
START/ STOP	Start eller stopp det valgte treningsprogrammet.
RESET	Gå tilbake til hovedmenyen.
RECOVERY	Utfør en restitusjonstest som vurderer kondisjonsnivået ditt umiddelbart etter at treningsprogrammet er fullført.

SKJERMFUNKSJONER	
TIME	Sett treningsvarigheten ved å trykke på opp- og ned-knappene (1 min ~ 99 min). Varigheten kan justeres med nøyaktighet på 1 minutt.
TIME/500M	Viser gjennomsnittstiden din for 500 meter. Tiden oppdateres kontinuerlig på skjermen.
SPM	Viser antall tak du utfører per minutt (strokes per minute).
DISTANCE	Sett måldistansen for treningen ved å bruke opp- og ned-knappene (0 ~ 99900 meter). Avstanden kan justeres med nøyaktighet på 100 meter.
STROKES	Sett målet for antall tak for treningen ved å bruke opp- og ned-knappene (0 ~ 9990 tak). Antall tak kan justeres med nøyaktighet på 10 tak.
TOTAL STROKES	Viser det totale antallet utførte tak (0-9999 tak).
CALORIES	ett målet for kaloriforburningen for treningen ved å bruke opp- og ned-knappene (5Cal ~ 9990Cal). Kalorimålet kan justeres med nøyaktighet på 5 kalorier.
PULSE	Sett målet for treningspuls ved å bruke opp- og ned-knappene (30 ~ 240 slag per minutt). Pulsen kan justeres med nøyaktighet på 1 bpm (slag per minutt). Brukerens puls vises på skjermen under treningen. Pulsregistrering fungerer bare med pulsmonitor.
CALENDAR	Viser år, måned og dag når skjermen er i hvilemodus.
TEMPERATURE	Viser gjeldende romtemperatur når skjermen er i hvilemodus.
CLOCK	Viser klokkeslettet når skjermen er i hvilemodus.

## [HANDLING]

1. Sett inn to AA-batterier i hovedkonsollen. Konsollen avgir et 2 sekunders lydsignal, og startskjermen vises (Bilde 1). Deretter vil skjermen gå over til klokke- og kalendertilstand (Bilde 2).
2. Sett klokken ved å velge klokkefeltet og legge inn klokke- og kalenderinformasjon. Året legges inn i feltet der slag vanligvis vises (se området nedenfor som sier STROKES på bildet). Måneden legges inn i kaloriforbrenningsfeltet (CALOR/ES) og dagen legges inn i puls feltet (PULSE). Etter å ha bekreftet informasjonen du har lagt inn, vil ALARM begynne å blinke på skjermen. Velg med UP-knappen om alarmen skal være på eller av. Alarmen er på når ALARM-teksten vises på skjermen, og av når teksten ikke vises. Hvis du ikke ønsker å sette alarmen, trykk på UP-knappen slik at ALARM-teksten ikke vises, og trykk deretter ENTER-knappen. Sett alarmen ved å trykke på ENTER-knappen når ALARM-teksten vises på skjermen, og legg deretter inn alarminformasjonen på samme måte som for klokke- og kalenderinformasjonen. Etter å ha lagt inn alarminformasjonen, bekreft valget og gå til SPORT-skjermen (Bilde 3).
3. Når du har kommet til SPORT-skjermen, begynner ikonene for redigerbart treningsprogram (MANUAL) og konkurransefunksjonen (RACE) å blinke. Velg en av dem ved hjelp av UP- og DOWN-knappene og bekreft valget ved å trykke på ENTER.



Bilda 1



Bilda 2



Bilda 3



Bilda 4

### (1) MANUAL - Redigerbart treningsprogram (Bilde 4):

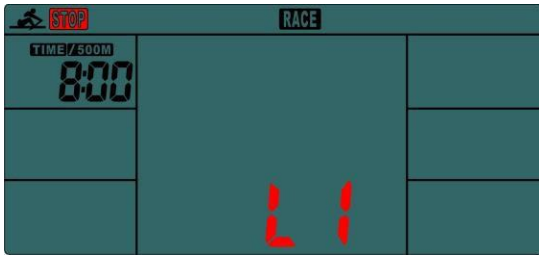
- A. Når du er i MANUAL-modus, begynner TIME-ikonet å blinke. Sett tiden ved å trykke på UP-knappen og bekreft ved å trykke på ENTER. Velg deretter treningsmålet ditt ved å trykke på UP-knappen blant følgende alternativer: måldistanse (DISTANCE) -----> mål tak (STROKES) -----> mål kaloriforbrenning (CALORIES) ---> mål puls (PULSE) -----> mål tid (TIME). Du kan bare velge ett av disse alternativene som treningsmål. For eksempel, hvis du setter tidsvarigheten, kan du ikke sette en måldistanse, og så videre.
- B. Start treningsprogrammet ved å trykke på START-knappen (samtidig som STOP-ikonet forsvinner fra skjermen). Velg handlinger ved å bruke UP- og DOWN-knappene.
- C. Under treningen vil det valgte målet gradvis telle ned mot null. Treningen avsluttes når målet er oppnådd, eller hvis du trykker på STOP-knappen. Etter stopp vises prestasjonsdataene på skjermen.

### (2) RACE - Konkurransesfunksjon (Bilde 5):

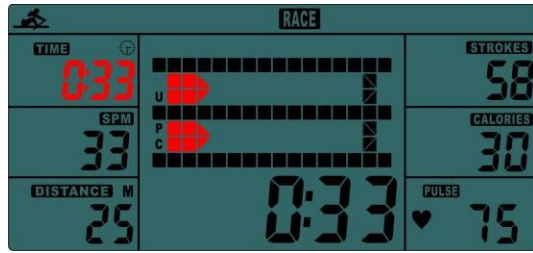
- A. Når du er i RACE-modus, blinker L1, og i TIME/500M-feltet vises 8:00. Trykk på UP- og DOWN-knappene og velg en av 15 forskjellige konkurransenivåer (L1 ~ L15). Bekreft valget ved å trykke på ENTER. Deretter setter du distansen for konkurransen (500M ~ 10000M) og bekrefter ved å trykke på ENTER. Etter bekreftelse vises et diagram over konkurransen på skjermen. Diagrammet inneholder to ikoner, ett for deg selv og ett for datamotstanderen, som beveger seg mot målstreken. Tidsverdiene for konkurransenivåene TIME/500M bestemmer vanskelighetsgraden. Se verdier fra følgende tabell::

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





Blida 5



Blida 6

**A.** Start konkurransen ved å trykke på START-knappen (samtidig som STOP-ikonet forsvinner fra skjermen). Konkurransediagrammet viser fremgangen til brukeren og datamotstanderen (PC) (Bilde 6). Konkurransen avsluttes når en av partene har nådd slutten av den angitte distansen. Skjermen vil vise "PC WIN" eller "USER WIN" avhengig av hvem som vant konkurransen (Bilde 7). Skjermen vil forsvinne etter 6 sekunder, og prestasjonsdataene vises deretter.



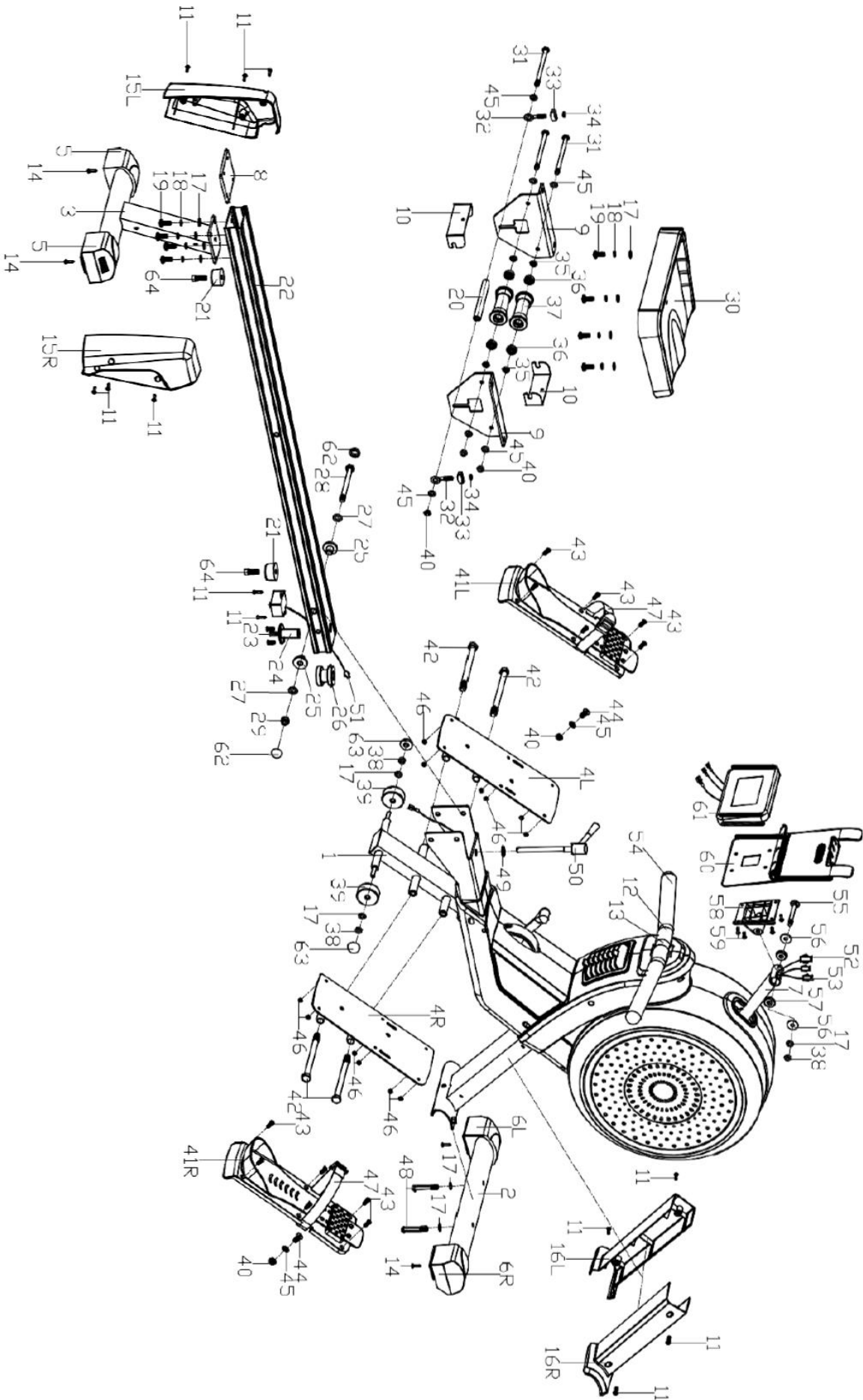
Blida 7

**B.** Etter at konkurransen er avsluttet, kan du starte en ny konkurranse ved å trykke på START-knappen igjen. For å forlate konkurransen, trykk på RESET-knappen.

#### **RECOVERY** - Restitusjonstest:

Hold pulsmåleren på deg etter treningen og trykk på RECOVERY-knappen. Andre funksjoner stopper på skjermen, og i TIME-feltet vises en nedtelling fra 00:60 ned til 00:00. Når tiden er ute, vises testresultatet på skjermen. Restitusjonsnivået varierer fra F1 til F6, der F1 er best og F6 er dårligst. Regelmessig trening forbedrer restitusjonsevnen. Gå tilbake til hovedmenyen ved å trykke på RECOVERY-knappen igjen.





## MERK!

Noen av delene på listen er pakket separat, men andre deler er forhåndsmontert på enheten. Fjern og fest forhåndsmonterte deler på nytt hvis det er nødvendig under monteringen. Følg monteringsinstruksjonene og forsikre deg om at enheten inneholder alle forhåndsmonterte deler.

## DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Hovedramme	1	33	Bunnplate	2
2	Fremre stag	1	34	Nyloc-mutter	2
3	Bakre stag	1	35	Avstandshylse for seterulle	4
4L/R	Venstre/høyre fotstøtteholder	1 par	36	Lager	4
5	Bakre stagplugg	2	37	Seterulle	2
6L/R	Venstre/høyre fremre stagplugg	1 par	38	Nyloc-mutter M8	6
7	Hovedkonsollholder	1	39	Hjul	2
8	Mutterplate	1	40	Nyloc-mutter M8	2
9L/R	Venstre/høyre støtteplate	1 par	41 L/R	Venstre/høyre fotstøtte	1 par
10	U-formet del	2	42	Sekskantbolt M12X160	4
11	Panhodet skrue ST4.2 X 18	12	43	Hjulfbolt	12
12	Styrestang	1	44	M5X15	2
13	Belte	1	45	Sekskantbolt M8X20	8
14	Panhodet skrue ST4.2X16	4	46	Underplate O8X1.5	12
15L/R	Venstre/høyre bakre beskyttelsesdeksel	1 par	47	Nyloc-mutter M5	2
16 L/R	Beskyttelsesdeksel	1 par	48	Fotstøttens reim	2
17	Underplate O8X1.5	13	49	Sekskantbolt M8X55	1
18	Fjærplate 08	8	50	Underplate 012Xct>24X2	1
19	Sekskantet skrue M8X20	8	51	Låsestift	1
20	Sekskantet skrue M8X20	1	52	Pulsledning	1
21	Gummi pute	2	53	Tilkoblingsledning	2
22	Glide skinne	1	54	Sensorledning	2
23	Sylindrisk skrue M5X15	3	55	Skumhåndtak	1
24	Posisjonspinne	1	56	Låseskrue M8X74	2
25	Skinnegapdeler	2	57	Gummipute	2
26	Støtteplate	1	58	Lagerbøyle	1
27	Underplate 01 0XC!>20X2	2	59	Feste	4
28	Sekskantbolt M10X112	1	60	Hjulfbolt	1
29	Nyloc-mutter M10	1	61	Skjermholder	1
30	Sete	1	62	Hovedkonsoll	2
31	Sekskantbolt M8X125	3	63	Plugg 1	2
32	Kjedebolt	2	64	Plugg 2	2

**ANSVARFRASKRIVELSE**

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

**PRODUSENTENS FORSIKRING**

FitNord forsikrer at produktet oppfyller kravene i Maskindirektiv 2006/42/EG og standardene EN957-7. Som følge av dette er produktet merket med CE-merking

**IMPORTØRER****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 ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:**

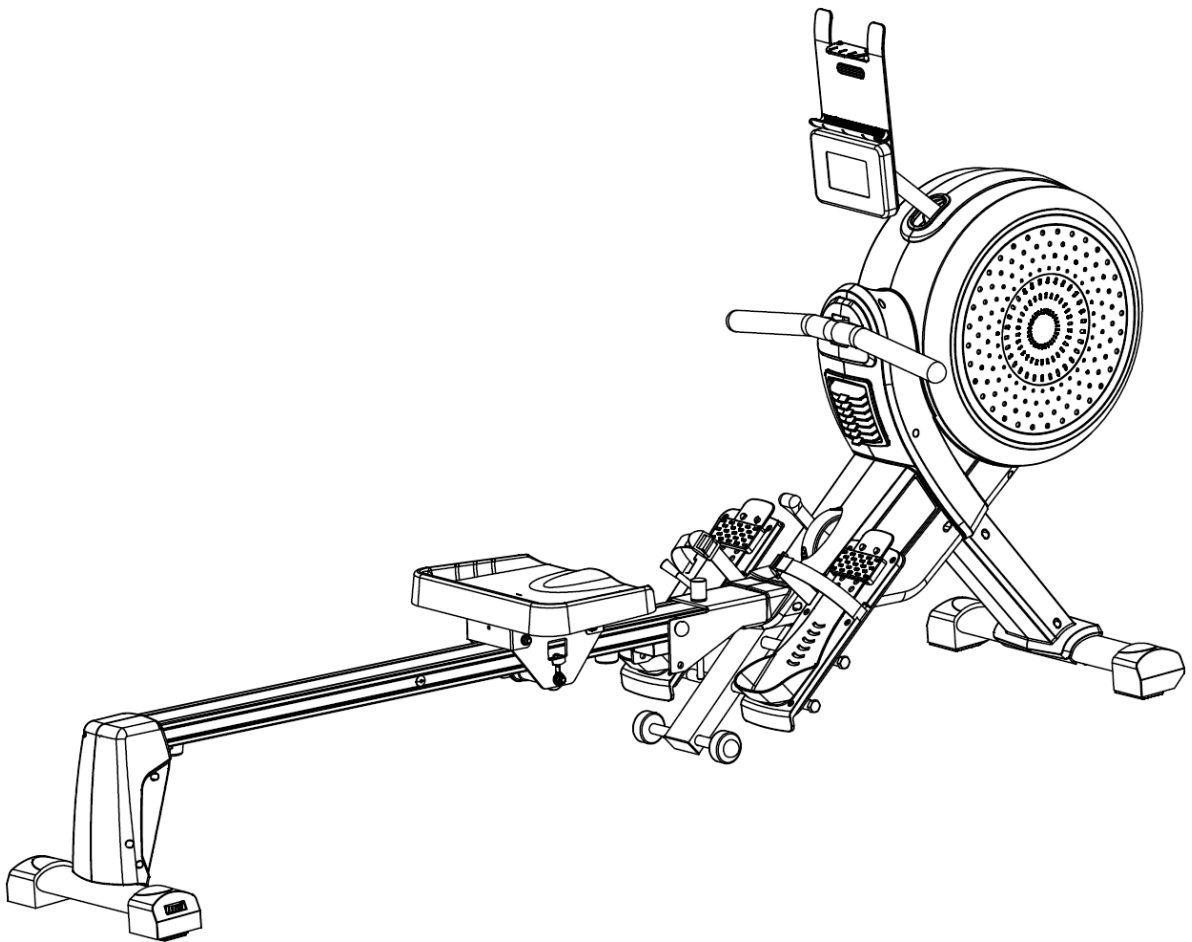
[www.fitnord.com/manu](http://www.fitnord.com/manu)



# EN

## FitNord Oceans 300 ROWING MACHINE

### **OWNER'S MANUAL**



**IMPORTANT!**

---

*Please read all instructions carefully before using this product.*

*Retain this manual for future reference.*

*The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.*

1.1

## **IMPORTANT SAFETY NOTICE**

For your safety, please make certain of that you have read the following precautions before assembling and operating the machine.

- 01-Read this Owner's Manual and follow the instruction carefully before using the Rowing Machine. Inspect your exercise machine prior to the exercise to ensure that all parts are in the right condition.
- 02-This machine is intended for indoor home or light commercial use only.
- 03-We recommend having two people for assembling this machine.
- 04-Set up and operate the rowing machine on a solid level surface.
- 05-To lubricate all moving parts annually is recommended.
- 06-Do not wear loose clothing to avoid entangling in any moving parts.
- 07-Always wear shoes when using the machine.
- 08-Do not place fingers or any other objects into the moving parts.
- 09-Do not grasp the seat to move the Rowing Machine. The seat will move and it may hurt your hand and fingers.
- 10-Please maintain your balance while using the machine.
- 11-The rowing machine should be used only by one person at a time.
- 12-Please keep children and pets away from the machine while it is in use. Do not allow children to play or use the machine. This machine is designed for adults, not children.
- 13-Prior to any exercise, consult with your physician first to establish the exercise frequency, time and intensity appropriate for your particular age and condition.
- 14-Warm up 5-10 minutes before each workout and cool down 5-10 minutes afterward, this will help prevent muscle strain.
- 15-Never hold your breath while exercising. You should breathe at a normal rate in conjunction with the level of exercise performance.
- 16-Rest adequately between workouts. Do Not "Over Train" incorrectly; Excessive training may result in injury.
- 17-Stop exercise immediately in case of nausea, shortness of breath, faint, headache, pain, tightness in your chest or any discomfort.
- 18-Maximum user's weight is **120Kg/ 265LB**.

The optimal safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear.

## ***ASSEMBLY INSTRUCTIONS***

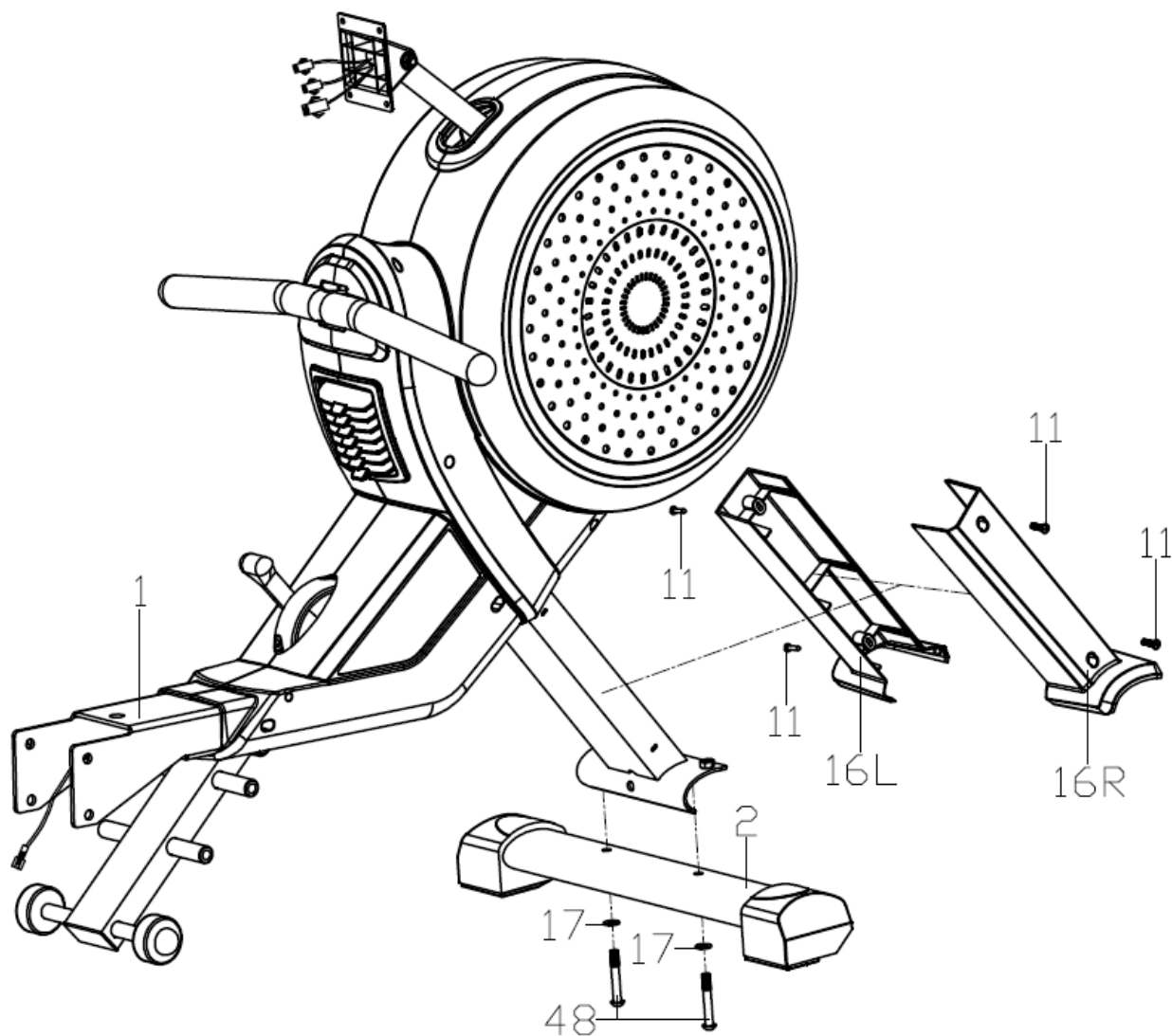
**PREPARATION:** Before assembling, make sure that you will have enough space around the item; before assembling please check whether all needed parts are available.

It is strongly recommended this machine to be assembled by two or more people to avoid possible injury.

### **STEP 1:**

Fix the Front stabilizer (2) to the Main frame (1) with the Allen bolts (48) and Flat washers (17) as shown;

Then fit the Front support cover (16L/R) onto the Main frame (1), secured with the Cross tapping screws (11) as shown.



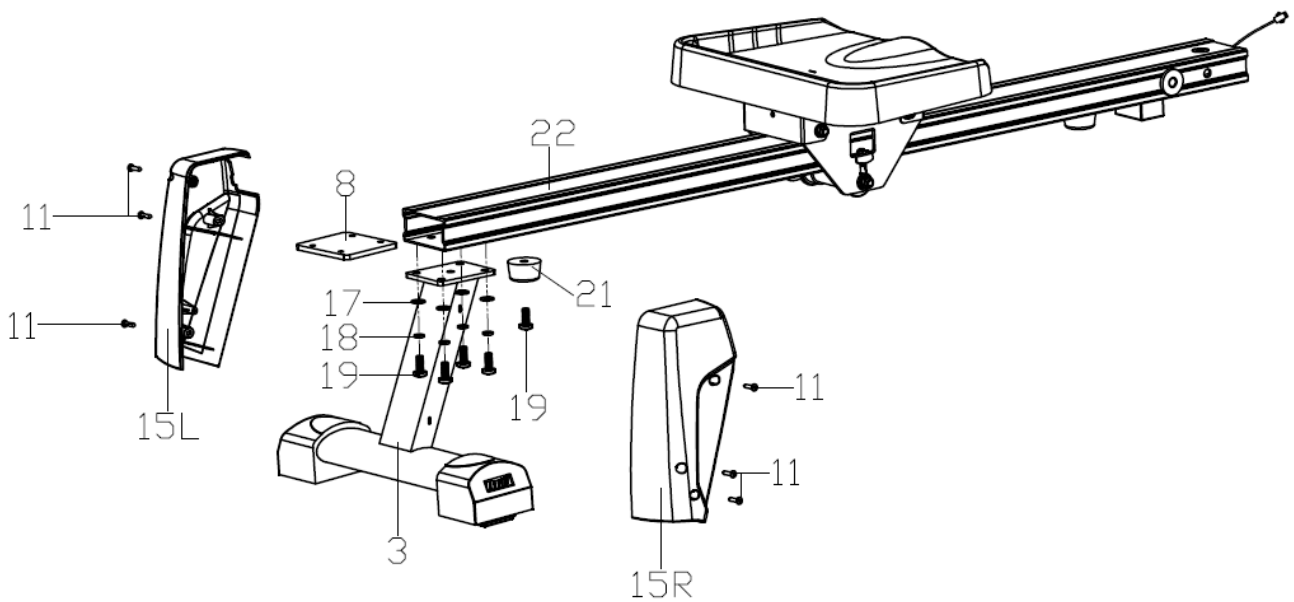
## STEP 2:

A: Mount the Rubber stopper (21) on the Rail (22) with the Allen bolt (19) as shown;

B: Fit the Nut plate (8) inside the rear end of the Rail (22), and align the designed holes at the bottom of the Rail (22), then fix the Rear stabilizer (3) to the Rail (22) with the Allen bolts (19), Spring washers (18) and Flat washers (17) as shown. **MAKE SURE** the Allen bolts (19) been threaded into the Nut plate (8) properly.

C: Fit and secure the Rear support cover (15L/R) onto the Rear stabilizer (3) with the Cross tapping screws (11) accordingly.

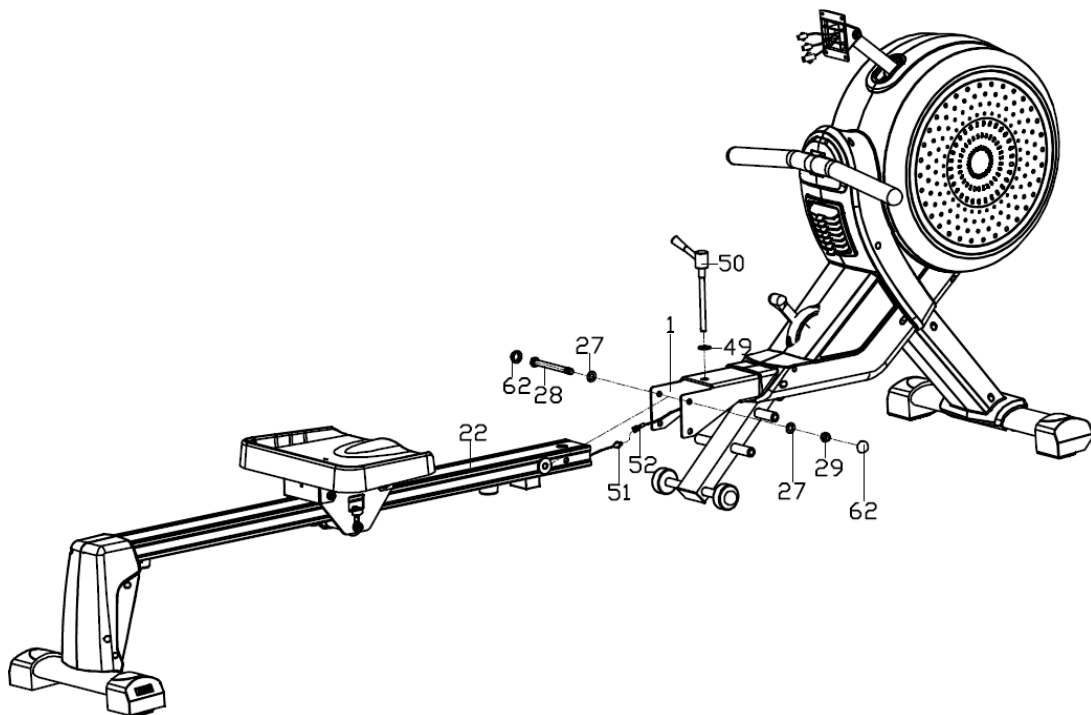




**STEP 3:**

Connect the wire from the Pulse receiver (51) to the Connection wire (52) properly, then attach the Rail (22) to the Main frame (1) with the Hex bolt (28), Flat washers (27) and Nylon nut (29) as shown. Fix the Rail (22) to the Main frame (1) with the L-Knob (50) and Flat washer (49).

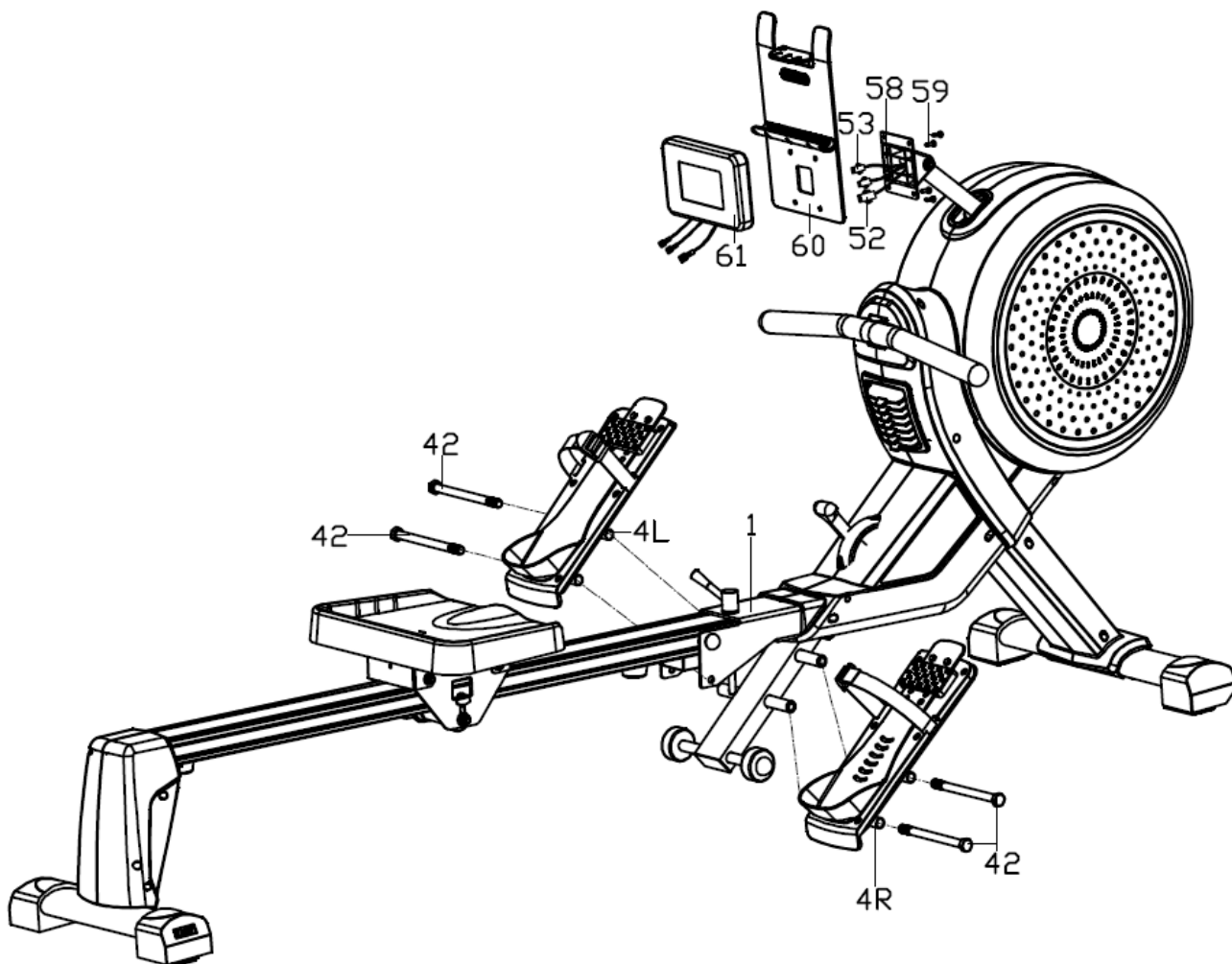
Then put on the Nut caps (62) as shown.



**STEP 4:**

Lock the Pedal (4L/R) onto the Main frame (1) with the Hex bolts (42) accordingly.

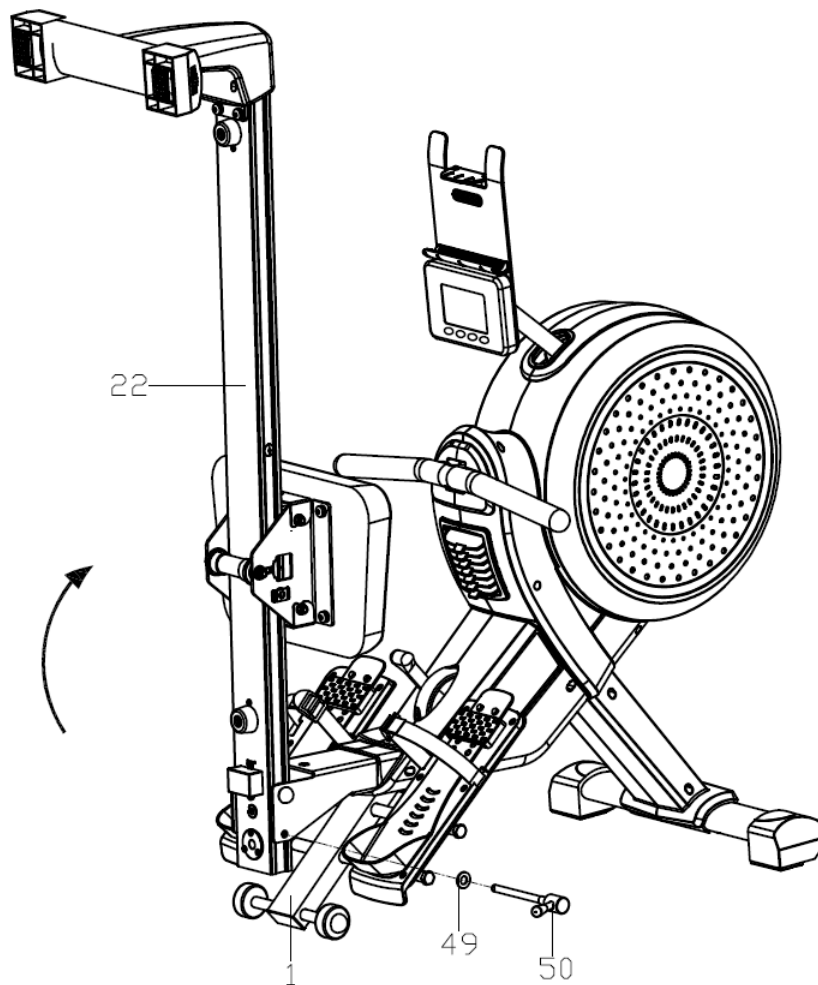
Feed the Connection wire (52) and Sensor wires (53) through the hole of Tablet holder (60) and connect with the wires from the Console (61) properly. Then fix the Console (61) together with the Tablet holder (60) to the Console bracket (58) with Cross screws (59) as shown.



## ***Fold-Up the Machine:***

The Rowing machine could be Folded-Up for storage.

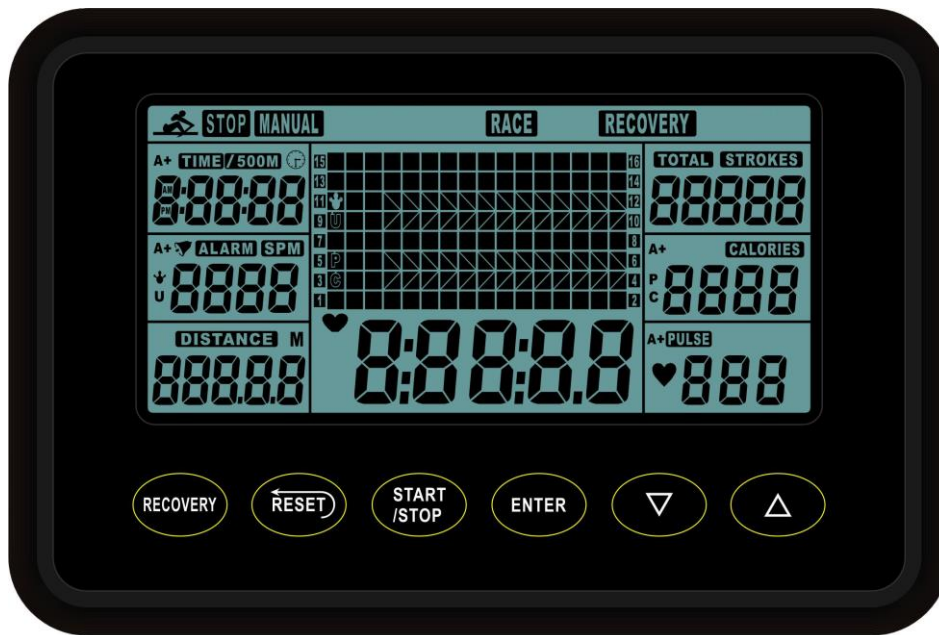
To fold the machine, first take off the L-Knob (50) and Flat washer (49), slide down the Seat to the front end of the Rail (22), then lift the Rail (22) follow the *Fig.* direction to fold-up, and fix in place with the L-Knob (50) and Flat washer (49) as shown. **TAKE CARE** of your hands & fingers via folding, **MIND** the free moving Seat on the Rail!



## **STORAGE AND MAINTENANCE**

1. Keep the rowing machine in a clean dry place.
2. Grasp the frame to move the rowing machine. Do not use the seat to move it. The seat will move and it may hurt your hand and fingers.
3. Please remove the battery before storing the machine for a long time.
4. Clean the Seat Rail with an absorbent cloth.
5. Always make sure all the nuts and bolts are properly tightened.
6. Regular maintenance is required.
7. Replace any worn or damaged parts immediately.

## **CONSOLE MANUAL**



### 【FUNCTION BUTTONS】

- UP ▲ / DOWN ▼ : To press these two buttons through available selection.  
To adjust the function value upward and downward.
- ENTER: To confirm your selection.  
During training, press the button to scan each display function.
- START / STOP: To start and stop your selected workout program.
- RESET: To reset the computer back to the main menu.
- RECOVERY: To activate the RECOVERY PROGRAM that will automatically evaluate your fitness immediately after your work out.

### 【DISPLAY FUNCTIONS】

- TIME: Preset target time by pressing UP and DOWN buttons (1min ~ 99 min), increase or decrease setting is 1 minute.
- TIME/500M: Your average 500 meter time will automatically be displayed and continuously updated.
- SPM: Strokes per minute.
- DISTANCE: Preset target value by pressing UP and DOWN buttons ( 0 ~ 99900meters), increase or decrease setting is 100 meters.
- STROKES: Preset target value by pressing UP and DOWN buttons (0~9990 strokes). increase or decrease setting is 10.
- TOTAL STROKES: Accumulates total strokes from 0 up to 9999.
- CALORIES: Preset target CALORIES by pressing UP or DOWN buttons (5Cal ~9990Cal), increase or decrease setting is 5Cal.
- PULSE: To preset target value by pressing up/down/mode from 30 to 240, each increase/decrease setting is 1. The monitor will display user's heart rate during training. The pulse measurement function is only used by chest belt system;
- CALENDAR: The monitor will display year, month, and day when monitor is in sleep mode.

TEMPERATURE: The monitor will display current room temperature when the monitor is in sleep mode.

CLOCK: The monitor will display current clock when the monitor is in sleep mode.

**【OPERATION】**

1. Install 2PCS AA batteries→one long beep for 2 seconds →in the meanwhile, segment test for 2 seconds (Fig.1).  
Then, the monitor enters into the CLOCK & CALENDAR MODE.(Fig.2).
2. Firstly, you may enter into the CLOCK field to set YEAR (in the area of STROKES); MONTH (in the area of CALORIES); DAY (in the area of PULSE). After you confirm it, the ALARM will blink. Press UP KEY to set the ON/OFF which is the sign of the ALARM. If the sign don't display, you can press ENTER button to jump to the next one .When the sign of ALARM display "ON", you can press the ENTER button to set the time of the ALARM (the same way of the CLOCK setting). After the setting, you can slip into the picture of the SPORT (Fig.3).



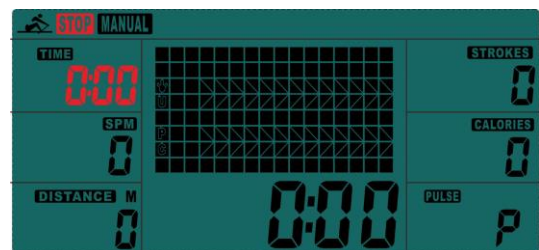
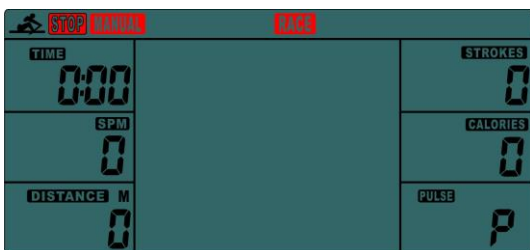
Fig.1



Fig.2

Fig.3

Fig.4



3. When you enter into the picture of the SPORT, the MANUAL & RACE will blink to be selected. Press UP or DOWN to select it, then press ENTER and confirm all you have selected.

**(1) MANUAL(Fig.4):**

- A. Enter into the MANUAL mode, press UP to set the flickering figure of the TIME .Press ENTER to confirm it. Then, you can press UP to set DISTANCE→STROKES→CALORIES→PULSE→TIME immediately.(If you have set the target value for Time then DISTANCE can't be set, vice versa.)
- B. Press START KEY to START, the STOP icon will disappear. Press UP or DOWN to select functions.
- C. When the function you have selected count backwards to ZERO or you have pressed the STOP KEY, the monitor will STOP and display the average figure.

**(2) RACE (Fig.5):**

- A. Enter into the RACE mode and L1 will glitter, the TIME/500M may display with 8:00. Then, you can press UP or DOWN to set L1 ~ L15 immediately, press ENTER to confirm. Where after, you can set the distance of the race (500M~10000M) while the figure of the DISTANCE is blinking. Press ENTER and the picture of the race will display clearly on the screen. The figure of the TIME/500M are as follows:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:0	7:3	7:0	6:3	6:0	5:3	5:0	4:3	4:0	3:3	3:0	2:3	2:0	1:3	1:0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

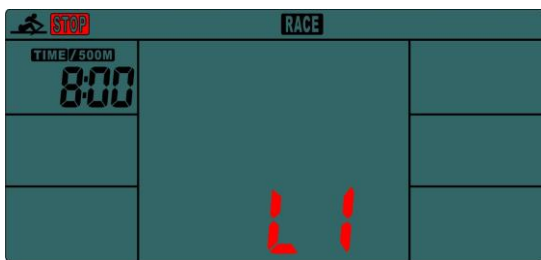


Fig.5

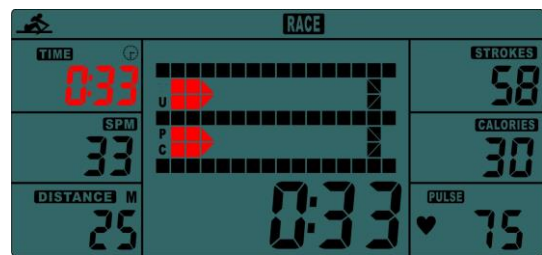


Fig.6

- B. Press START KEY to START and STOP will disappear. The USER & PC will display in the matrix. (Fig.6). The monitor will STOP when one has reached the distance of race which has been set before, then the matrix displays "PC WIN or USER WIN" (Fig.7) and may display the state of the energy after 6 seconds.



Fig.7

- C. When the race is over, you can press the START to have a race once again. Press RESET to leave the picture of the race.

### (3) RECOVERY :

After exercising for a period of time, keep wearing chest strap and press "RECOVERY" button. All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00.

Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2... to F6. F1 is the best, F6 is the worst. User may keep exercising to improve the heart rate recovery status.

(Press the RECOVERY button again to return the main display.)

## USING YOUR EQUIPMENT

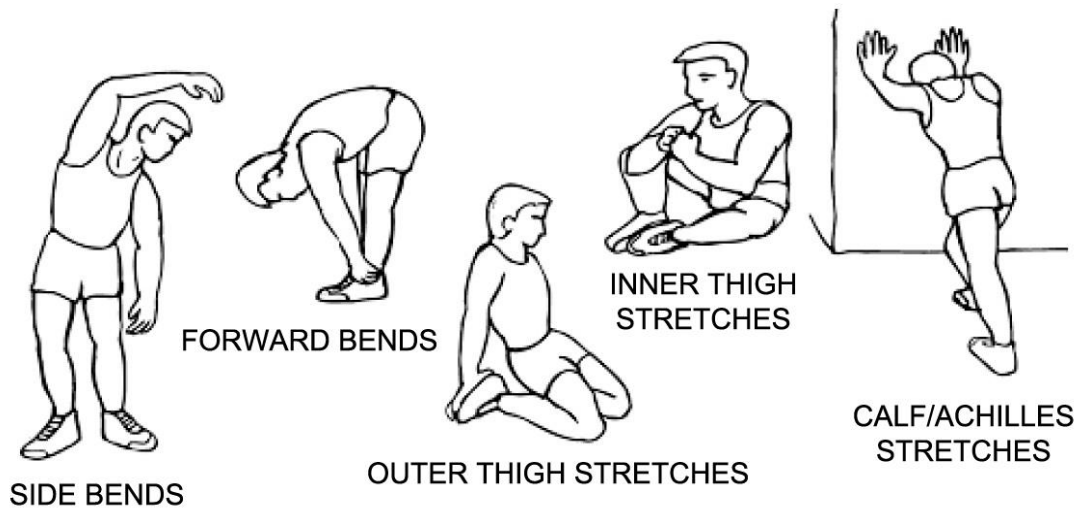
Using your equipment will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and in conjunction with a calorie controlled diet, help you lose weight.

### **WARM-UP PHASE**

The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

### **STRETCHING**

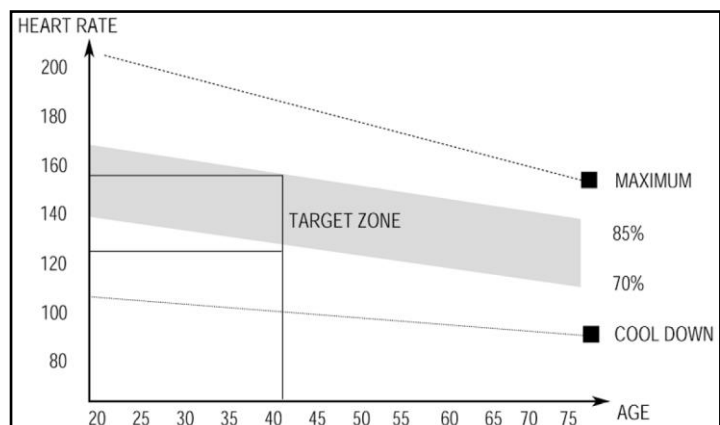
Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds. **DO NOT BOUNCE.**



**Remember always** to check with your physician before starting any exercise program.

### **EXERCISE PHASE**

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace and be sure to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.

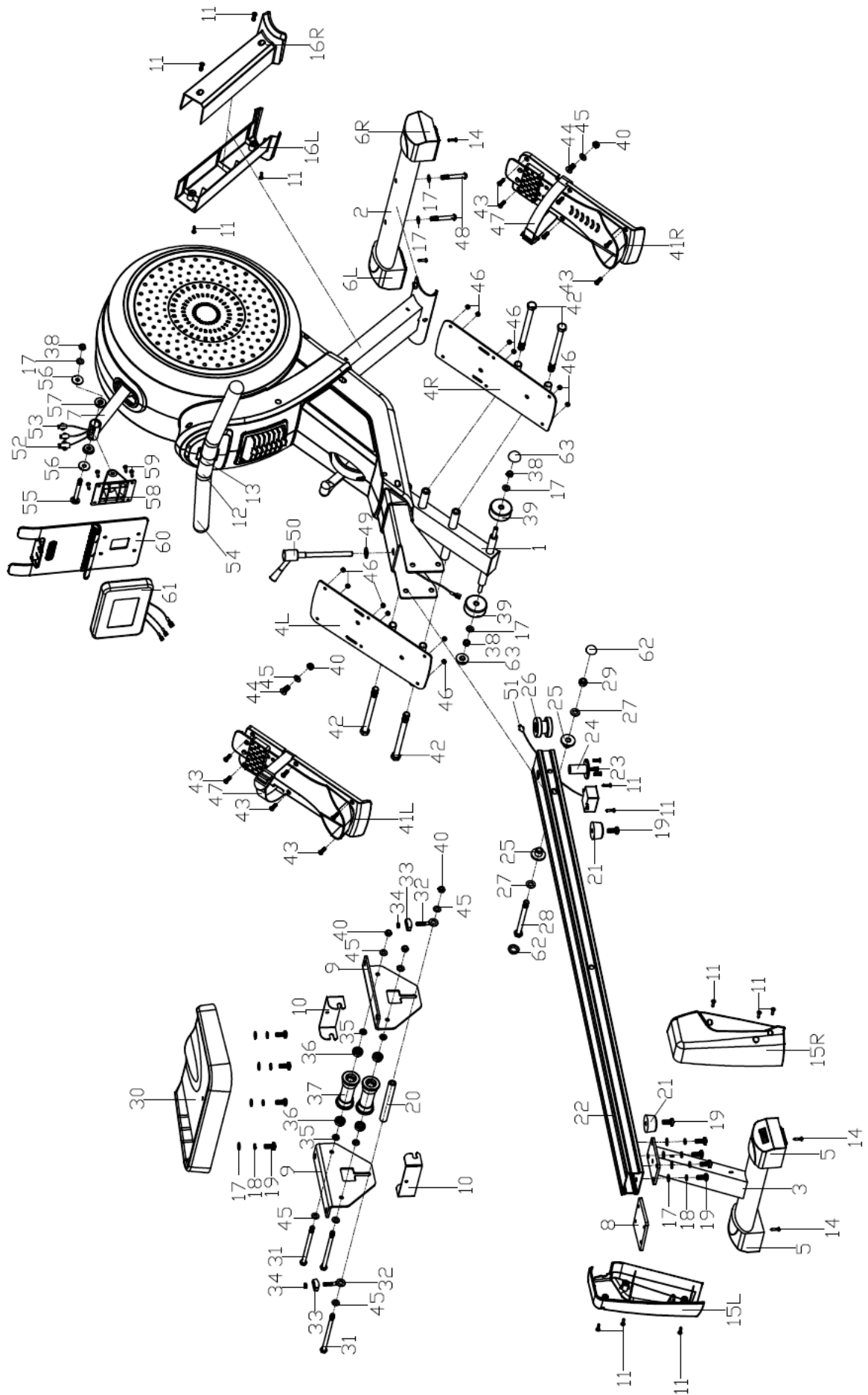


### **COOL-DOWN PHASE**

The purpose of cooling down is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

## **EXPLOADED DIAGRAM**





**NOTE:**

Most of the listed assembly hardware has been packaged separately, but some hardware items have been preinstalled in the identified assembly parts. In these instances, simply remove and reinstall the hardware as assembly is required.

Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.

**PARTS LIST**

<b>NO.</b>	<b>Description</b>	<b>QTY</b>	<b>NO.</b>	<b>Description</b>	<b>QTY</b>
1	Main Frame	1	33	U-shaped washer	2
2	Front stabilizer	1	34	Nylon nut M6	2
3	Rear stabilizer	1	35	Roller spacer	4
4L/R	Pedal support	1/1	36	Bearing	4
5	Rear stabilizer end cap	2	37	Rail roller	2
6L/R	Front stabilizer end cap	1/1	38	Nylon nut M8	6
7	Console arm	1	39	Support roller	2
8	Nut plate	1	40	Nylon nut M8	2
9	Seat support	2	41L/R	Pedal	1/1
10	U-shaped bracket	2	42	Hex bolt M12×160	4
11	Cross tapping screw ST4.2×18	12	43	Cross screw M5×15	12
12	Handlebar	1	44	Allen flat bolt M8×20	2
13	Rowing belt	1	45	Flat washer D8×1.5	8
14	Cross screw ST4.2×16	4	46	Nylon nut M5	12
15L/R	Rear support cover	1 pr.	47	Pedal strap	2
16L/R	Front support cover	1 pr.	48	Allen bolt M8×55	2
17	Flat washer D8×1.5	13	49	Flat washer D12×Φ24×2	1
18	Spring washer D8	8	50	L-Knob	1
19	Allen bolt M8×20	10	51	Pulse receiver	1
20	Spacer	1	52	Connection wire	1
21	Rubber stopper	2	53	Sensor wire	2
22	Rail	1	54	Foam grip	2
23	Cross flat screw M5×15	3	55	Carriage bolt M8×74	1
24	Fixer rod	1	56	Rubber washer	2
25	Rail joint spacer	2	57	Alloy bushing	2
26	Strength column	1	58	Console bracket	1
27	Flat washer D10×Φ20×2	2	59	Cross crew	4
28	Hex bolt M10×112	1	60	Tablet holder	1
29	Nylon nut M10	1	61	Console	1
30	Seat	1	62	Nut cap S17	2
31	Hex bolt M8×125	3	63	Nut cap S13	2
32	Adjustable bolt	2			

## **DISCLAIMER**

All rights reserved. The product and instructions for use are subject to change. There may be translation errors in the instruction manual. Specifications are subject to change without notice. The importer is not responsible for damage caused by neglecting use contrary to the instructions for use.

## **MANUFACTURER'S WARRANTY**

FitNord declares that the product meets the requirements of the Machinery Directive 2006/42/EG and standards EN957-7). As a result, the product is marked with CE marking.negligence.

## **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. nr. 998 761 697)  
Storgata 132  
3915 Porsgrunn

**THE USER MANUAL IS ALSO AVAILABLE DIGITALLY AT:**

[www.fitnord.com/manuals](http://www.fitnord.com/manuals)