

FITNORD

KÄYTTÖOHJEKIRJA
USERMANUAL
ANVÄNDARMANUAL
BRUKERHÅNDBOK

FitNord Oceans 100
FitNord Oceans 100
FitNord Oceans 100
FitNord Oceans 100

Version 1.00 15.3.2021

TÄRKEÄÄ
IMPORTANT
VIKTIGT
VIKTIG

LUE TÄMÄ KÄYTTÖOPAS ENNEN TUOTTEEN KÄYTTÖÄ.
READ THIS MANUAL BEFORE USE.
LÄS BRUKSANVISNINGEN NOGGRANT INNAN ANVÄNDNING.
LES BRUKSANVISNINGEN FØR DU BRUKER PRODUKTET.

SISÄLLYSLUETTELO

1 TÄRKEÄÄ TURVALLISUUSTIETOA.....	6
2 KOKOAMINEN.....	7
3 KÄYTTÖ.....	11
4 TIETOKONEEN KÄYTTÖ.....	12
5 RÄJÄYTYSKUVA.....	14
7 OSALISTA.....	15
8 HARDWARE PACK.....	17

TABLE OF CONTENTS

1 IMPORTANT SAFETY INFORMATION.....	20
2 ASSEMBLY.....	21
3 OPERATION.....	25
4 COMPUTER OPERATION.....	26
5 EXPLODED DRAWING.....	28
7 PARTS LIST.....	29
8 HARDWARE PACK.....	31

INNEHÅLL

1 VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION.....	34
2 MONTERINGSANVISNING.....	35
3 DRIFT.....	39
4 ANVÄNDNING AV DATORN.....	40
5 SPRÄNGSKISS.....	42
7 LIST AV DELAR.....	43
8 HÅRDVARUPAKET.....	45

INNHold

1 VIKTIG SIKKERHETSINFORMASJON.....	48
2 MONTERINGSANVISNINGER.....	49
3 BETJENING.....	53
4 BRUK AV DATAMASKINEN.....	54
5 EKSPLODERT BILDE.....	56
7 DELLISTE.....	57
8 VAREPAKKE.....	59

FI

ONNITTELUT FITNORD OCEANS 100 HANKINNASTA!

**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.

Säilytä käyttöohje myöhempää käyttöä varten.

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

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.

MAAHANTUOJA

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere
consumer@nsbrands.com

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

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

MANUAALI LÖYTYY MYÖS DIGITAALISENA OSOITTEESTA:

www.fitnord.com/manuals

1 TÄRKEÄÄ TURVALLISUUSTIETOA

Kiitämme sinua tuotteemme valinnasta. Varmistaaksesi turvallisuutesi ja terveytesi, käytä tätä laitetta oikein. On tärkeää lukea tämä koko käyttöohje ennen laitteen kokoamista ja käyttöä. Turvallinen ja tehokas käyttö voidaan taata vain, jos laite kootaan, huolletaan ja käytetään oikein. On sinun vastuullasi varmistaa, että kaikki laitteen käyttäjät ovat tietoisia kaikista varoituksista ja varotoimista.

- Ennen kuin aloitat minkään liikuntaohjelman, sinun tulisi keskustella lääkärisi kanssa selvittääksesi, onko sinulla mitään terveydellisiä tai fyysisiä rajoitteita, jotka voisivat vaarantaa terveytesi ja turvallisuutesi tai estää sinua käyttämästä laitetta oikein. Lääkärisi neuvo on välttämätön, jos käytät lääkkeitä, jotka voivat vaikuttaa sykkeeseesi, verenpaineeseesi tai kolesterolitasoosi.
- Ole tietoinen kehosi signaaleista. Väärä tai liiallinen liikunta voi vahingoittaa terveyttäsi. Lopeta harjoittelu, jos koet jotain seuraavista oireista: kipu, puristus rinnassa, epäsäännöllinen syke, hengenahdistus, huimaus, pyörrytys tai pahoinvointi. Jos koet jotain näistä oireista, sinun tulisi keskustella lääkärisi kanssa ennen kuin jatkat liikuntaohjelmaasi.
- Pidä lapset ja lemmikit poissa laitteen läheisyydestä. Laite ei ole tarkoitettu henkilöille (mukaan lukien lapset), joilla on fyysisiä, aistillisia tai henkisiä rajoitteita tai kokemuksen ja tiedon puutetta, ellei heitä ole valvottu tai opastettu laitteen käytössä turvallisuudesta vastaavan henkilön toimesta. Käytä laitetta tukevalla, tasaisella alustalla, jossa on suojapeite lattiallesi tai matollesi. Turvallisuuden varmistamiseksi laitteen ympärillä tulisi olla vähintään 2 jalkaa vapaata tilaa.
- Käytä tukevalla, tasaisella alustalla, jossa on suojapeite lattiallesi tai matollesi. Vähintään 70 cm vapaata tilaa laitteen ympärillä.
- Varmista, että kaikki mutterit ja pultit ovat tiukasti kiinni ennen laitteen käyttöä. Laitteen turvallisuus voidaan taata vain, jos sitä tarkastetaan säännöllisesti vaurioiden ja/tai kulumisen varalta.
- On suositeltavaa voidella kaikki liikkuvat osat kuukausittain.
- Käytä laitetta aina ohjeiden mukaisesti. Jos huomaat kokoonpanon tai tarkastuksen aikana vikoja komponenteissa tai kuulet epätavallisia ääniä laitteen käytön aikana, lopeta laitteen käyttö välittömästi ja älä käytä laitetta ennen kuin ongelma on korjattu.
- Käytä sopivia vaatteita laitteen käytön aikana. Vältä löysiä vaatteita, jotka voivat tarttua laitteeseen.
- Älä laita sormia tai esineitä laitteen liikkuviin osiin.
- **Noudata laitteen enimmäispainokapasiteettia (100 kg, muutokset mahdollisia)**
- Tämä laite ei sovellu terapeuttiseen käyttöön.
- Ole varovainen nostaessasi ja siirtäessäsi laitetta. Käytä aina oikeaa nostotekniikkaa ja pyydä apua tarvittaessa.
- Tämä tuote on tarkoitettu käytettäväksi viileissä, kuivissa olosuhteissa. Vältä säilytystä äärimmäisen kylmissä, kuumissa tai kosteissa tiloissa, sillä tämä voi johtaa korroosioon ja muihin ongelmiin.

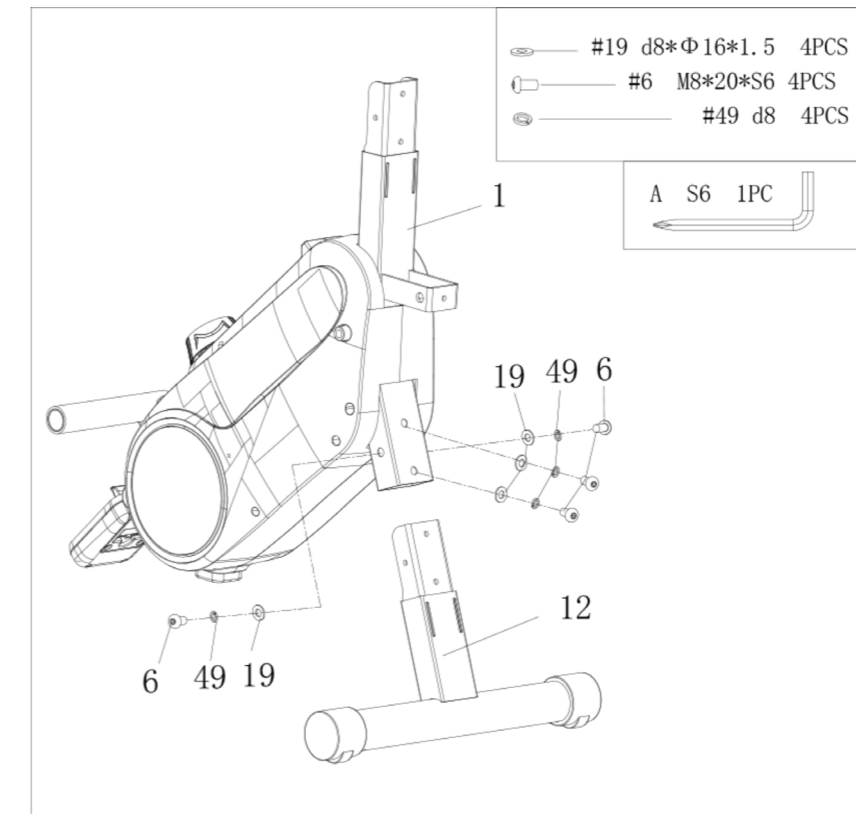
! HUOMIO!

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen tuotteen kokoamista ja käyttöä; tuotteen ulkonäkö vastaa todellista tuotetta ja saattaa muuttua ilman ennakoilmoitusta.

2 KOKOAMINEN

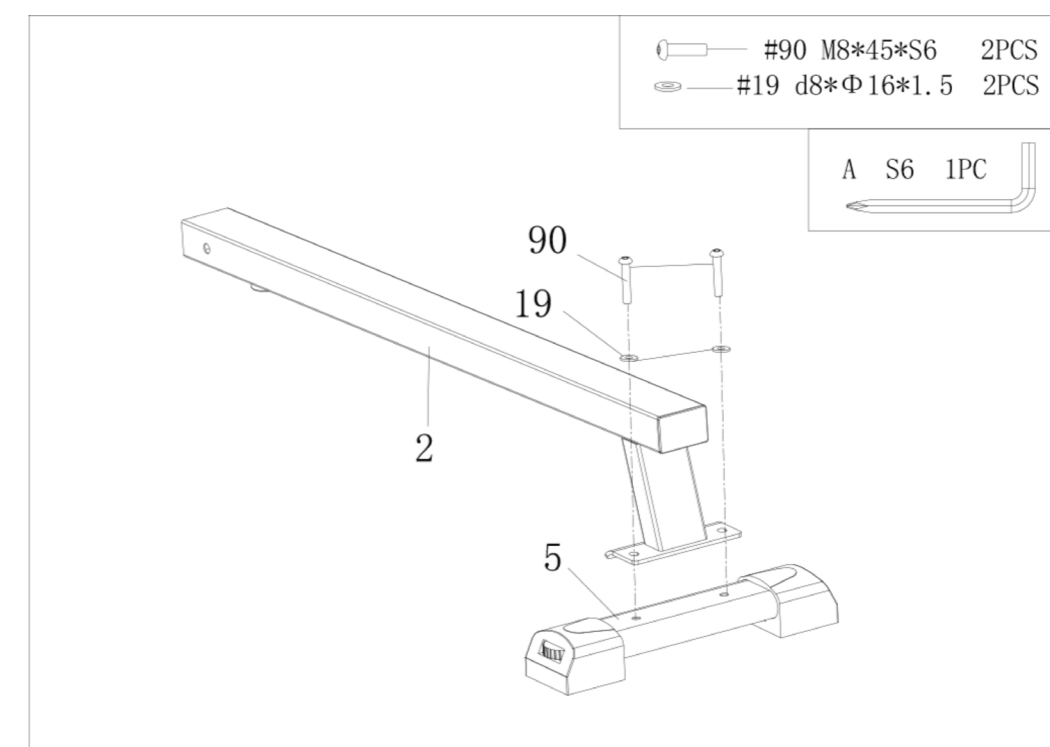
VAIHE 1:

- a. Kiinnitä etutuki (No.12) pääkehikseen (No.1) käyttäen kuusiokolopulttia (No.06), aluslevyjä (No.19) ja jousialuslevyä (No.49). Kiristä ja varmista kuusiokoloavaimella (A). Huomioi etutuen (No.12) suunta, aseta rulla etutuen (No.12) eteen.



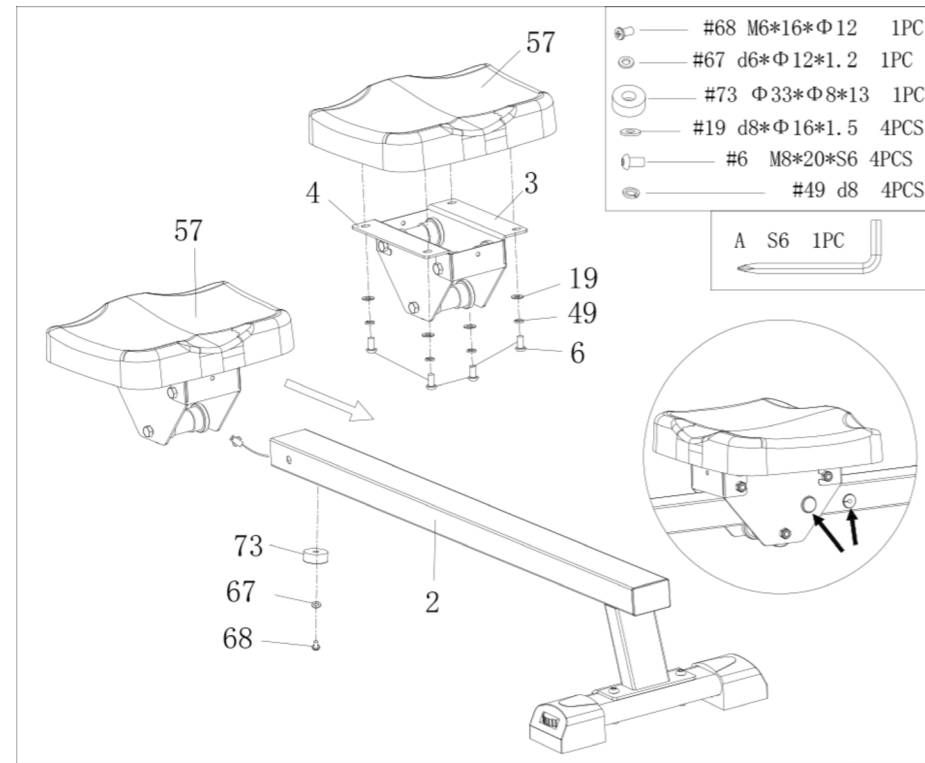
VAIHE 2:

- a. Käytä kuusiokolopulttia (No.90) ja prikoja (No.19) lukitaksesi takatuen (No.5) liukukiskoon (No.2).



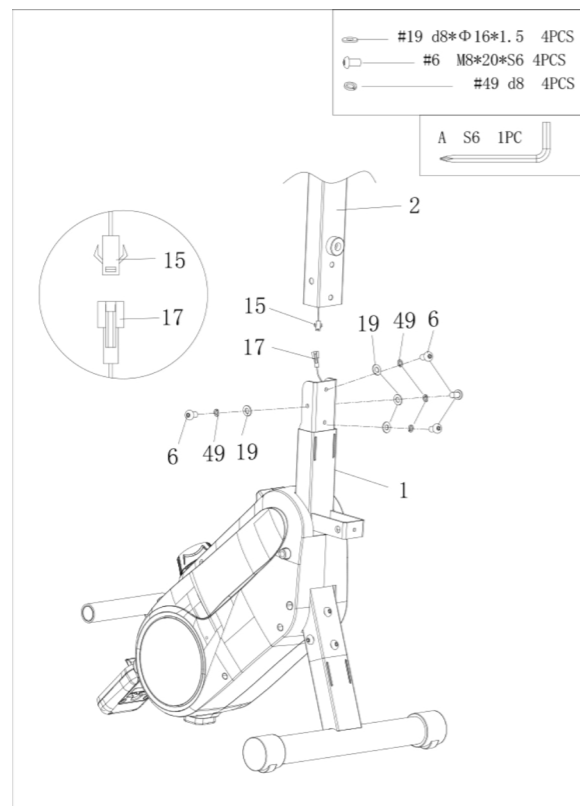
VAIHE 3:

- Kiinnitä istuintyyny (No.57) vasempaan istuintyynyn tukikehykseen (No.4) ja oikeaan istuintyynyn tukikehykseen (No.3) käyttäen pulttia (No.6), aluslevyjä (No.19) ja jousialuslevyä (No.49). Huomioi istuintyynyn suunta, jos asennus on käänteinen, tietokone ei reagoi liikkeeseen.
- Aseta istuintyyny (No.57) liukukiskoon (No.2).
- Kiinnitä jalkatuki (No.73) liukukiskoon (No.2) käyttäen ruuvia (No.68) ja aluslevyjä (No.67).



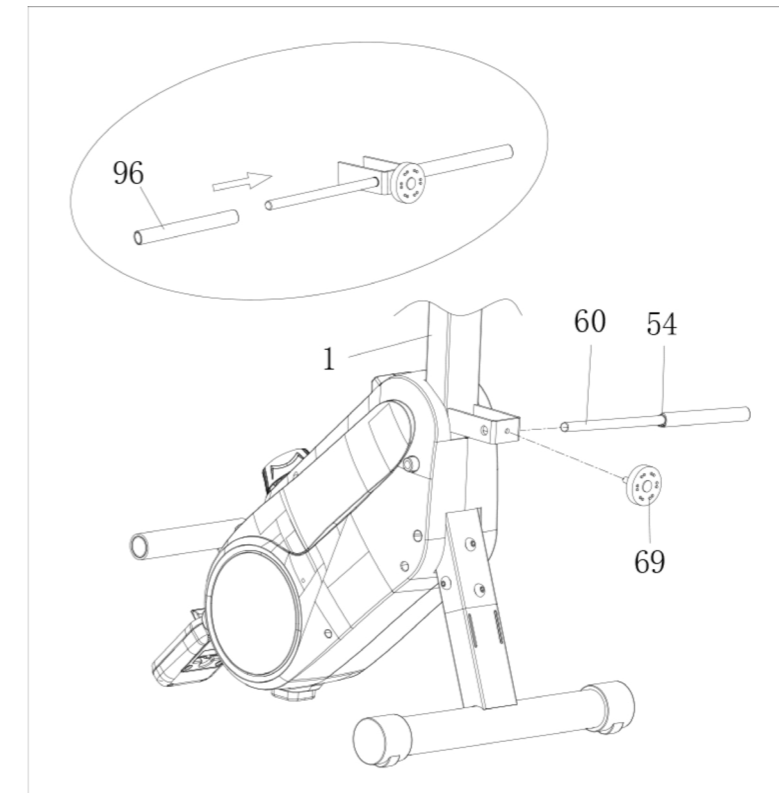
VAIHE 4:

- Nosta ensin pääkehys (No.1) pystyyn ja yhdistä runkojohto (No.17) anturijohtoon (No.15). Kiinnitä liukukisko (No.2) pääkehys (No.1) käyttäen kuusiokolopulttia (No.6), aluslevyä (No.19) ja jousialuslevyä (No.49).



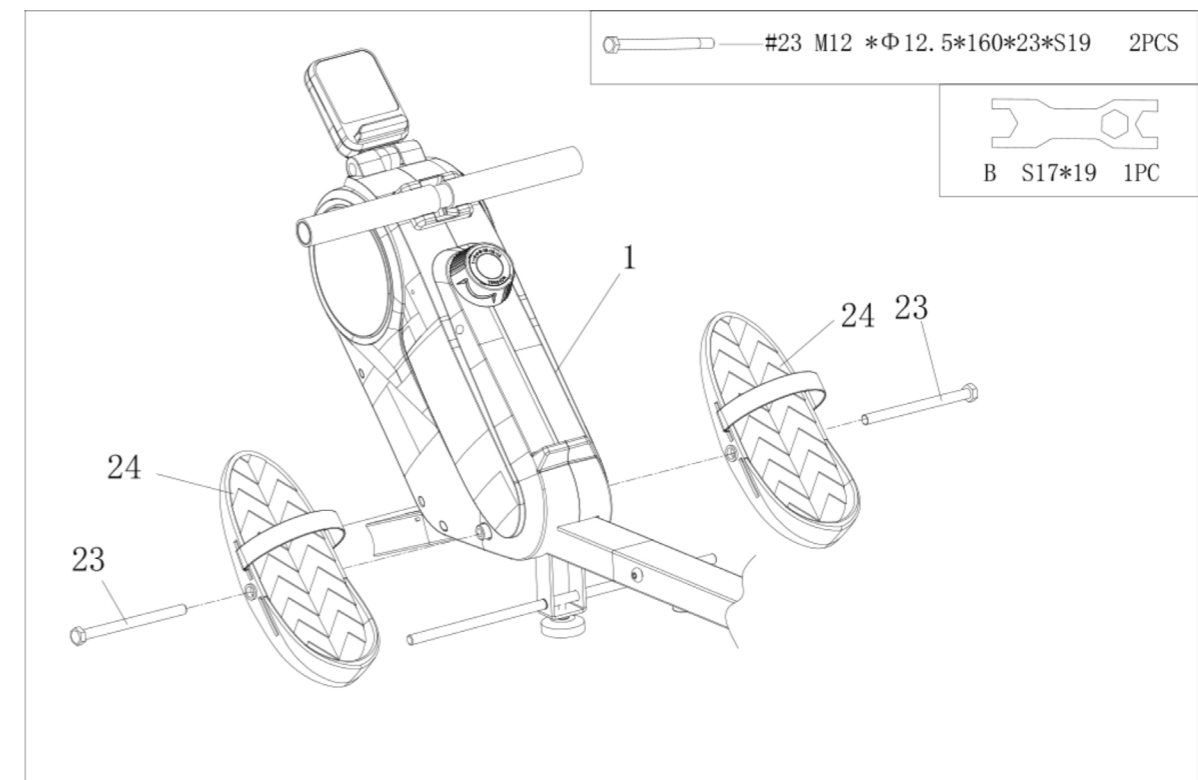
VAIHE 5:

- Aseta poljin akselin (No.60) pitkä pää pääkehys (No.1) reikään ja lukitse se jalkatuella (No.69). Laita kumiholkki (No.96) lukittuun poljin akseliin (No.60).



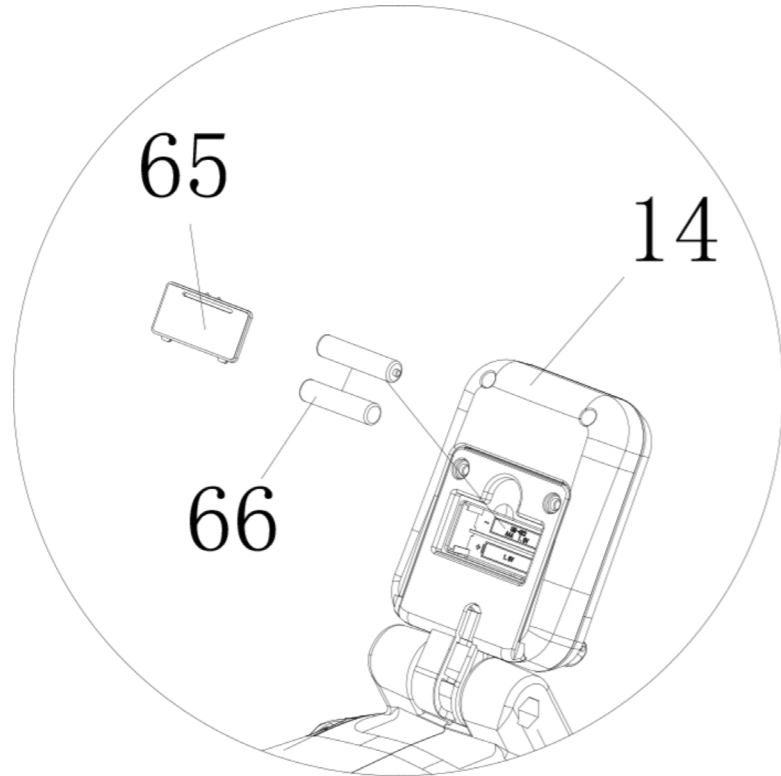
VAIHE 6:

- Kiinnitä vasen poljin (No.24) pääkehys (No.1) vasemmalla puolella olevaan putkeen käyttäen pulttia (No.23). Kiristä mukana toimitetulla kiintoavaimella (B).
- Toista yllä olevat vaiheet oikealle puolelle.



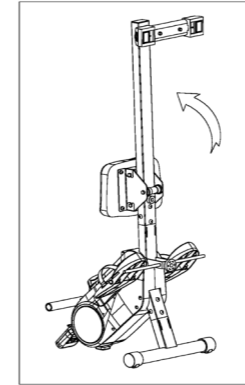
VAIHE 7:

- Poista tietokoneen (No.14) paristokotelon kansi (No.65) irrottamalla se tietokoneen (No.14) takapuolelta.
- Asenna sitten kaksi paristoa (No.66). Positiiviset ja negatiiviset navat on merkitty yllä olevaan kuvaa.
- Asennuksen jälkeen varmista paristot paikoilleen asettamalla kansi (No.65) takaisin.



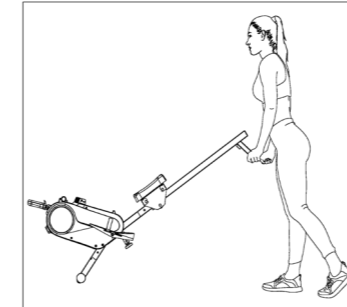
3 KÄYTTÖ

Tuotteen varastointi ja liikuttaminen



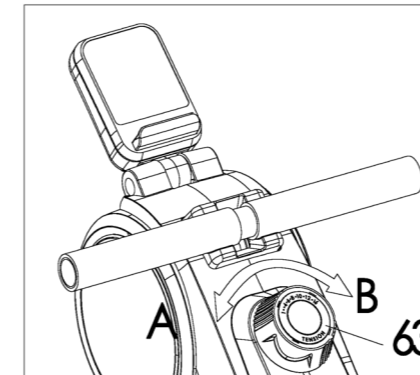
Kun tuotetta ei käytetä, laite voidaan kääntää pystyasentoon tilan säästämiseksi.

Siirrä soutu-laite seinän viereen, käännä se ylös ja aseta se pystyasentoon nurkkaan.



Kun haluat siirtää laitetta, nosta takatukea, kunnes etutuen kuljetuspyörät koskettavat maata. Kun pyörät ovat maassa, voit helposti siirtää laitteen haluamaasi paikkaan.

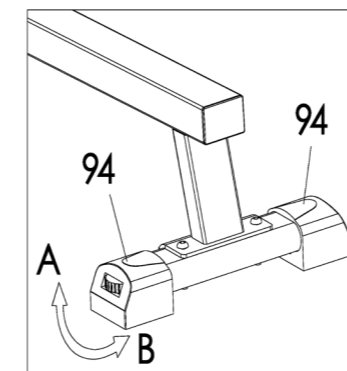
Tuotteen säätäminen



VASTUKSEN SÄÄTÄMINEN:

Käännä vastuksen säätönuppia (No.63) myötäpäivään lisätäksesi vastustasoa. Käännä säätönuppia vastapäivään vähentääksesi vastustasoa.

Vastustasot on asetettu siten, että taso 1 on alin ja taso 14 on korkein



TASAPAINOTTAMINEN:

Säädä laitteen takatukien päätykappaleita (No.94), jos laite on epätasapainossa käytön aikana.

4 TIETOKONEEN KÄYTTÖ

Toiminnalliset painikkeet:

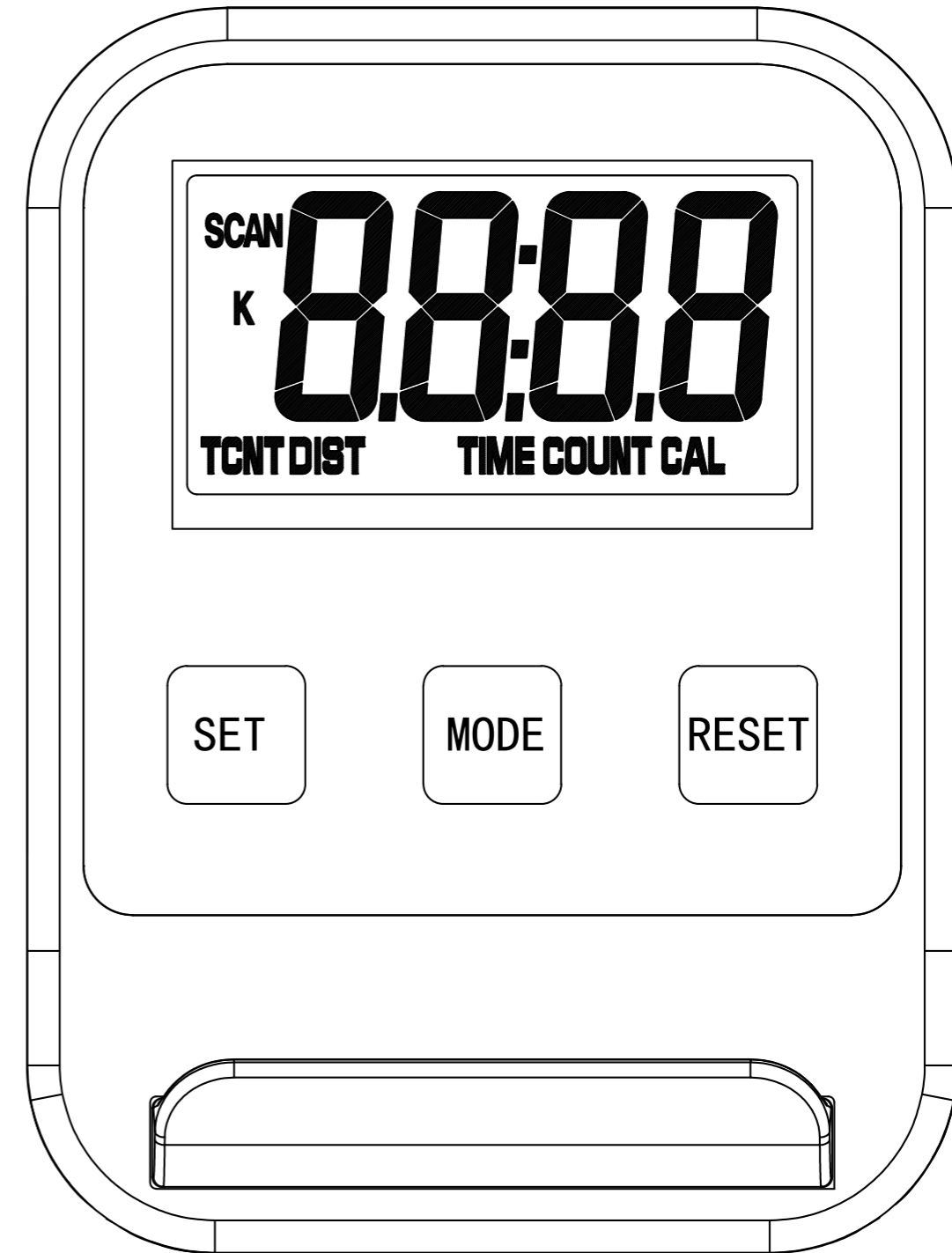
MODE	Paina painiketta valitaksesi toimintoja. Mikäli pidät MODE-painiketta pitkään alhaalla, painike nollaa ajan, laskurin sekä kalorit.
SET	Voit asettaa ajan, laskurin ja kalorien arvot silloin, kun et ole SCAN-tilassa.
RESET	Paina painiketta nollataksesi ajan, matkan, kalorit sekä laskurin.

Toiminnot ja käyttö:

SCAN	Paina MODE-painiketta kunnes SCAN tulee näkyviin. Näyttö vaihtaa neljän sekunnin välein näytettävää tilaa. Näytöllä vuorottelevat aika, matka, kalorit, laskuri ja kokonaislaskuri.
TIME	<ol style="list-style-type: none">Laskee kokonaisaikaa harjoituksen alusta loppuunPaina MODE-painiketta kunnes TIME tulee näkyviin. Paine SET asettaaksesi harjoitusajan.Kun SET on nolla, tietokone pysähtyy sekunnin kuluttu ajan alusta.
DIST	<ol style="list-style-type: none">Laskee kokonaismatkaa harjoituksen alusta loppuunPaina MODE-painiketta kunnes DIST tulee näkyviin. Paine SET asettaaksesi harjoitusmatkan.Kun SET on nolla, tietokone pysähtyy sekunnin kuluttu ajan alusta
CALORIES	<ol style="list-style-type: none">Laskee kokonaiskaloreita harjoituksen alusta loppuun.Paina MODE-painiketta kunnes CAL tulee näkyviin. Paine SET asettaaksesi harjoituskalorit.Kun SET on nolla, tietokone pysähtyy sekunnin kuluttu ajan alusta
COUNT	<ol style="list-style-type: none">Laskee harjoituksen aikana kertyneet toistot.Paina MODE-painiketta kunnes COUNT tulee näkyviin. Paine SET asettaaksesi harjoituslaskurin.Kun SET on nolla, tietokone pysähtyy sekunnin kuluttu ajan alusta
T.COUNT	Kokonaislaskuri näyttää harjoituksen aikana tehdyt toistot.

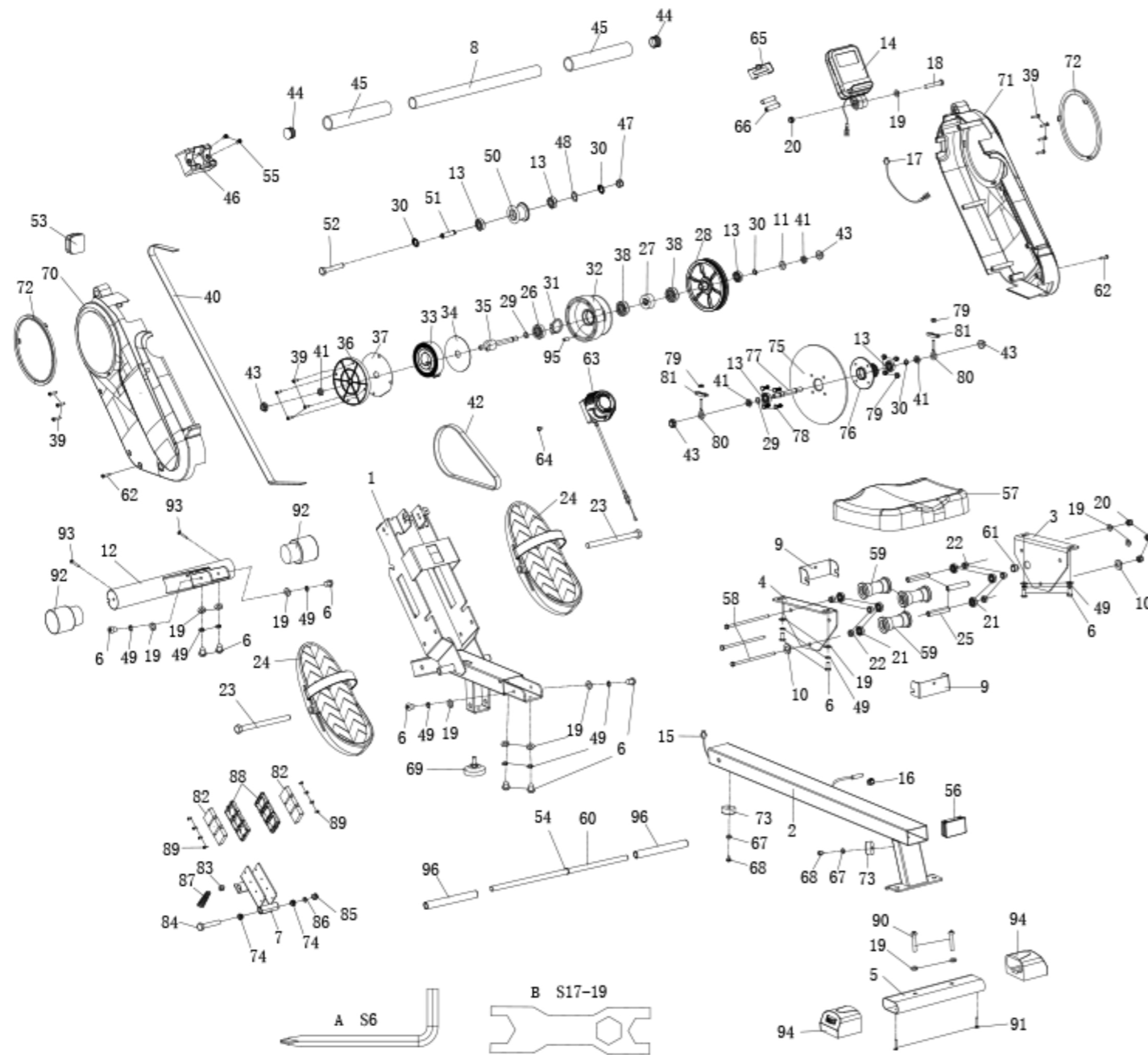
! HUOMIO!

- Jos näyttö on himmeä tai ei näytä lukuja, vaihda paristot.
- Näyttö sammuu automaattisesti, jos signaalia ei vastaanoteta 4 minuutin kuluessa.
- Näyttö käynnistyy automaattisesti, kun aloitat harjoituksen tai painat painiketta signaalin kanssa.
- Näyttö alkaa automaattisesti laskea, kun aloitat harjoituksen, ja lopettaa laskemisen, kun lopetat harjoituksen 4 sekunnin ajaksi.



5 RÄJÄYTYSKUVA

7 OSALISTA



Nro	Kuvaus	Määrä
1	Pääkehys	1
2	Liukukisko	1
3	Oikean istuistyyntyn tukikehys	1
4	Vasemman istuistyyntyn tukikehys	1
5	Takatuki	1
6	Kuusiokolopultti M8*20*S6	12
7	Magneettilevy	1
8	Soutukahva	1
9	U-muotoinen este	2
10	Aluslaatta	2
11	Aluslaatta d10*φ20*1.5	1
12	Etutuki	1
13	Laakeri 6000-2RS	5
14	Tietokone	1
15	Anturijohto	1
16	Johtoreiän tulppa	1
17	Runkojohto	1
18	Kuusiokolopultti M8*45	1
19	Aluslevy d8*φ16*1.5	14
20	Nylonmutteri M8*H7.5*S13	4
21	Laakeri 608ZZ	6
22	Rullävälikkappale d8*φ15*4	6
23	Kuusiokolopultti M12 *φ12.5*160*23*S19	2
24	Poljin V/O	2
25	Holkki φ12*φ8.1*61	3
26	Laakeri 6300-2RS	1
27	Yksisuuntainen laakeri	1

28	Hihnapyörä φ130*21.75*6PJ	1
29	Kaarialuslevy d10*φ15.5*0.3	2
30	Akselilukitusrenkas d10	4
31	Reikälukitusrenkas d35	1
32	Vanne φ112*67.5	1
33	Kierrejousi t0.5*22*5080	1
34	PC-levy φ89.5*φ16*0.5	1
35	Akseli φ22*130	1
36	Ulompi hihnapyörän suojuus φ118.5*11.8	1
37	PC-levy φ111*φ16*0.5	1
38	Laakeri 16003-2RS	2
39	Ruuvi ST4.2*19*φ8	13
40	Hihna t1.5*22*2150	1
41	Ohut kuusiomutteri M10*1*H5*S17	3
42	Hihna 6PJ237	1
43	Kuusiolappamutteri M10*1*H8*S15	4
44	Päätökorkki φ28*16	2
45	Vaahtomuovikahva	2
46	Ohjaustangon pehmuste	1
47	Nylonmutteri M6*H6*S10	1
48	Kaarialuslevy D10	1
49	Jousialuslevy d8	12
50	Pieni hihnapyörä	1
51	Hihnapyörän akseli	1
52	Kuusiokolopultti M6*55	1
53	Pehmuste	1
54	Akselilukitusrenkas d12	1
55	Ruuvi M5*10	2

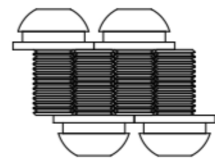
56	Päätykorkki J80*40*18	1
57	Tyynty	1
58	Kuusiokolopultti M8*100*15	3
59	Rulla $\phi 40*75$	3
60	Poljinakseli	1
61	Magneetti $\phi 15 *7$	1
62	Ruuvi ST4.2*16* $\phi 8$	6
63	Jännitysruppi	1
64	Ruuvi M5*25* $\phi 10$	1
65	Paristokotelon kansi	1
66	Paristo	2
67	Aluslevy d6* $\phi 12*1.2$	2
68	Ruuvi M6*16* $\phi 12$	2
69	Jalkapehmuste M8	1
70	Ketjusuoja V	1
71	Ketjusuoja O	1
72	Ketjusuojan ympyrä	2
73	Jalkapehmuste $\phi 33*\phi 8*13$	2
74	Akseliholkki	2
75	Vauhtipyörä	1
76	Akseliholkki	1
77	Akseli	1
78	Kuusiokolopultti M6*16*S10	4
79	Nylonmutteri M6*H6*S10	6
80	Säätöruuvi M6*40* $\phi 10*2.5$	2
81	Säätö-U-sovitin	2
82	Magneetti	6
83	Päätykorkki $\phi 10*12$	1
84	Kuusiokolopultti M10*75	1
85	Nylonmutteri M10	1

86	Aluslevy d10	1
87	Jousi	1
88	Magneetin paikannusruudukko	2
89	Ruuvi ST3*10* $\phi 5.6$	8
90	Kuusiokolopultti M8*45*S6	2
91	Ruuvi ST4.2*25	4
92	Päätykorkki	2
93	Ruuvi TST3*10	2
94	Päätykorkki	2
95	Rullavälikkappale $\phi 5*43$	1
96	Kumiholkki	2
A	Kuusiokoloavain	1
B	Kiintoavain S17 S17-19	1

8 HARDWARE PACK

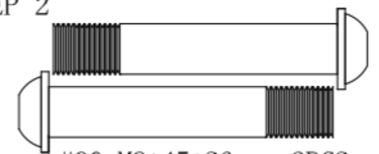
Hardware Pack

STEP 1



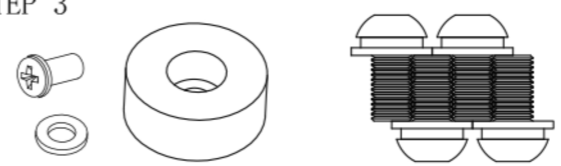
#6 M8*20*S6 4PCS
#49 d8 4PCS
#19 d8* $\phi 16*1.5$ 4PCS

STEP 2



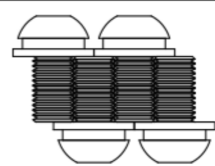
#90 M8*45*S6 2PCS
#19 d8* $\phi 16*1.5$ 2PCS

STEP 3



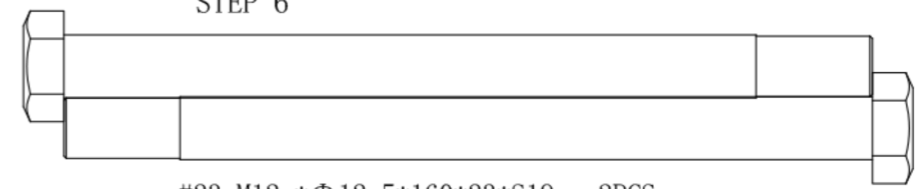
#73 $\phi 33*\phi 8*13$ 1PC
#68 M6*16* $\phi 12$ 1PC
#67 d6* $\phi 12*1.2$ 1PC
#6 M8*20*S6 4PCS
#49 d8 4PCS
#19 d8* $\phi 16*1.5$ 4PCS

STEP 4



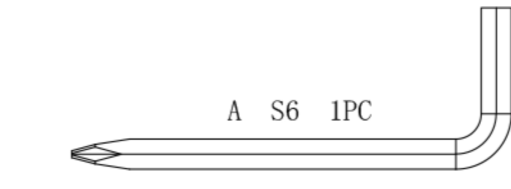
#6 M8*20*S6 4PCS
#49 d8 4PCS
#19 d8* $\phi 16*1.5$ 4PCS

STEP 6



#23 M12 * $\phi 12.5*160*23*S19$ 2PCS

B S17*19 1PC



A S6 1PC

EN

CONGRATULATIONS ON PURCHASING THE FITNORD OCEANS 100!

**FOR YOUR SAFETY, PLEASE READ THIS MANUAL
CAREFULLY BEFORE USE.**



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

Please contact the importer (Nordic Sports Brands Oy) if you have any questions about the product or its 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.

IMPORTER

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere
consumer@nsbrands.com

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

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

THE MANUAL IS ALSO AVAILABLE DIGITALLY AT:

www.fitnord.com/manuals

1 IMPORTANT SAFETY INFORMATION

We thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be assured if the equipment is assembled, maintained, and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

- Before starting any exercise program you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking any medication that may affect your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
- Keep children and pets away from the equipment. The appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge, unless then have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 feet of free space all around it.
- Use on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. Least 70cm clearance around the equipment.
- Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- It is recommended that you lubricate all moving parts on a monthly basis.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, stop using the equipment immediately and don't use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
- Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
- **Observe the maximum weight capacity (100kg, subject to change).**
- This equipment is not suitable for therapeutic use.
- Move with caution when lifting and moving the equipment. Always use proper lifting technique and seek assistance if necessary.
- This product is intended for use in cool, dry conditions. Avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.

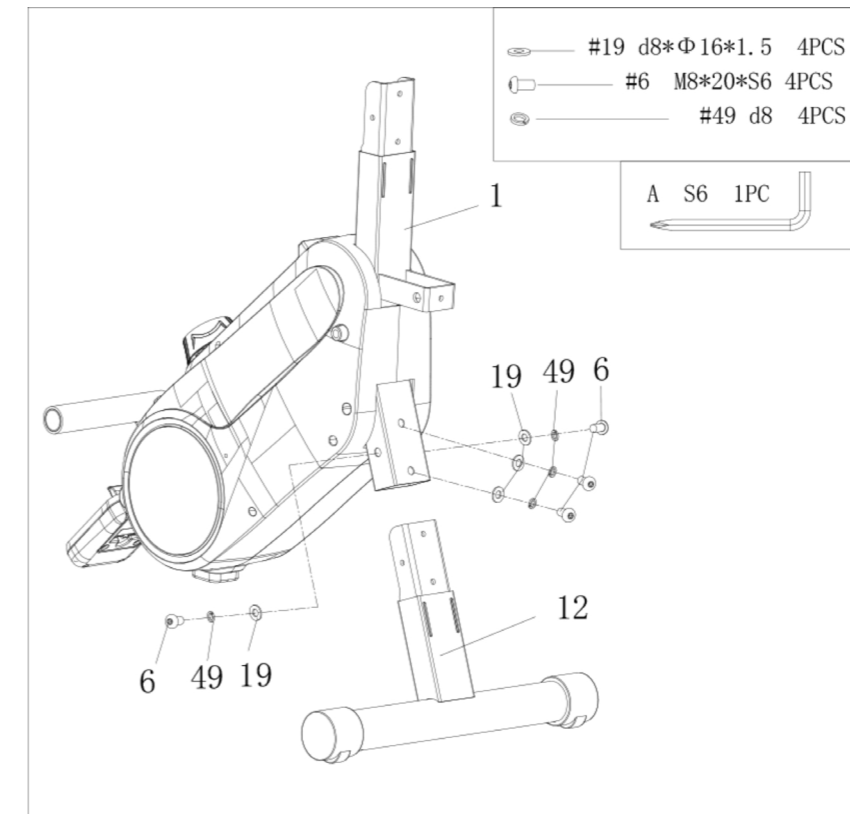
NOTICE!

Please read this manual carefully before assembling and using this product; the product appearance is subject to the actual product and is subject to change without prior notice.

2 ASSEMBLY

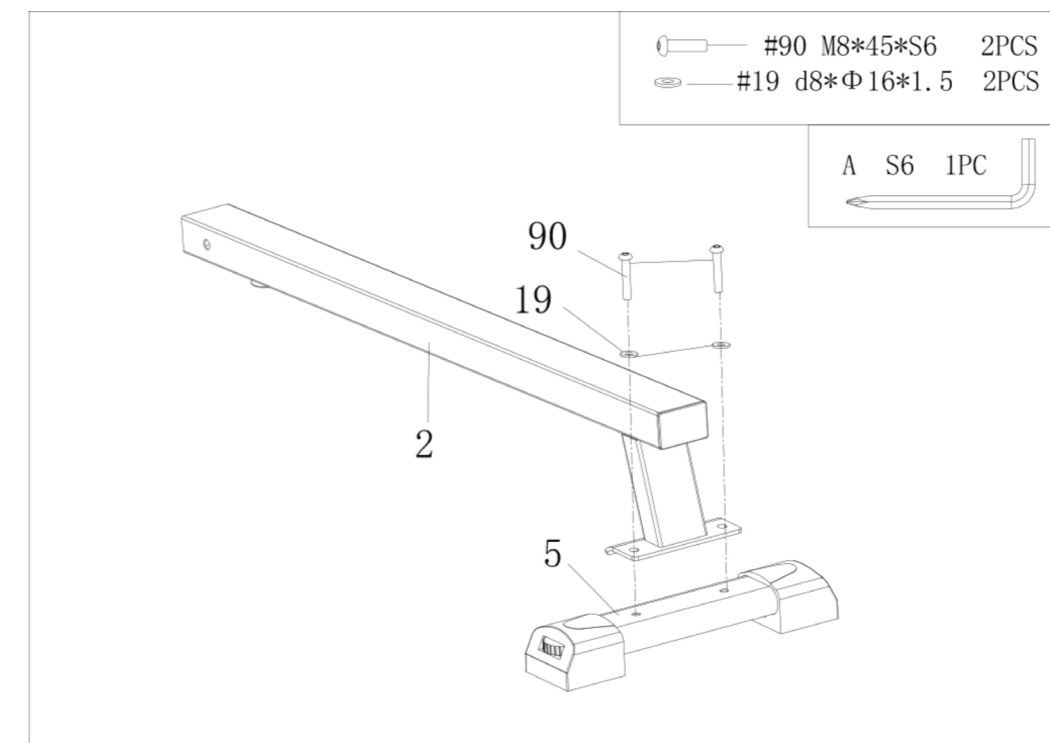
STEP 1:

- a. Attach the Front Support (No.12) to the Main Frame (No.1) using Hexagon Socket Pan Head bolt (No.06), Washers (No.19) and Spring Washer (No.49). Tighten and secure with Allen Wrench (A). And notice that the direction of Front support (No.12), place the roller in front of the Front Stabilizer (No.12).



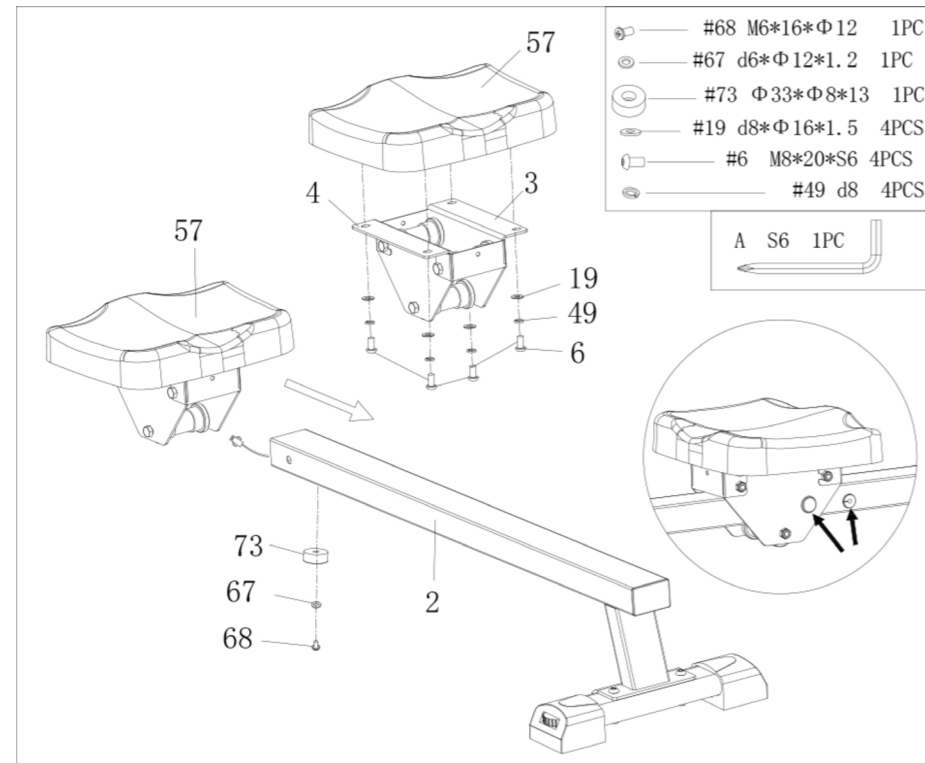
STEP 2:

- a. Use Hexagon socket pan head bolt (No.90) and washers (No.19) to lock the rear support (No.5) to the slide rail (No.2).



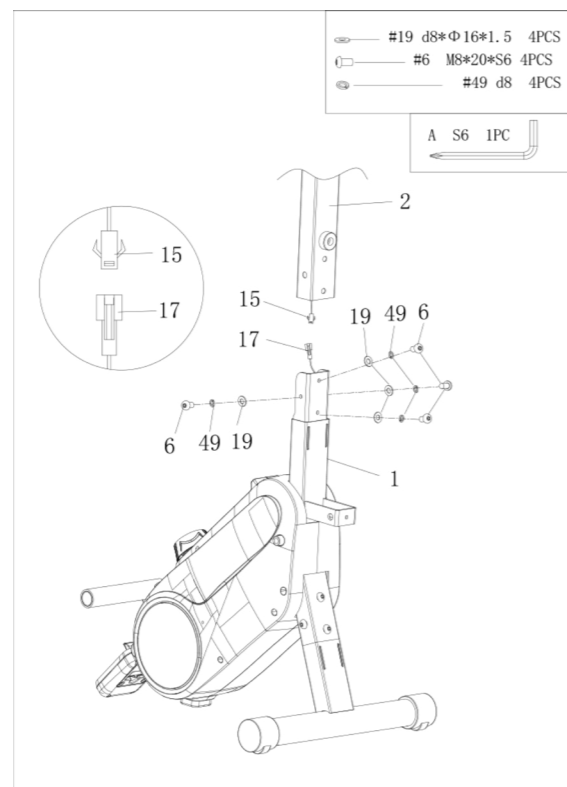
STEP 3:

- Secure the Cushion (No.57) to the Left Seat Supporting Board (No.4) and the Right Seat Supporting Board (No.3) using Screw (No.6), Washer (No.19), and Spring Washer (No.49). (Pay attention to the direction of the cushion, if the installation is reversed, the computer has no motion response).
- Insert the Cushion (No.57) into the Sliding Rail (No.2).
- Attach the Foot Pad (No.73) onto the Sliding Rail (No.2) using Screw (No.68) and Washer (No.67).



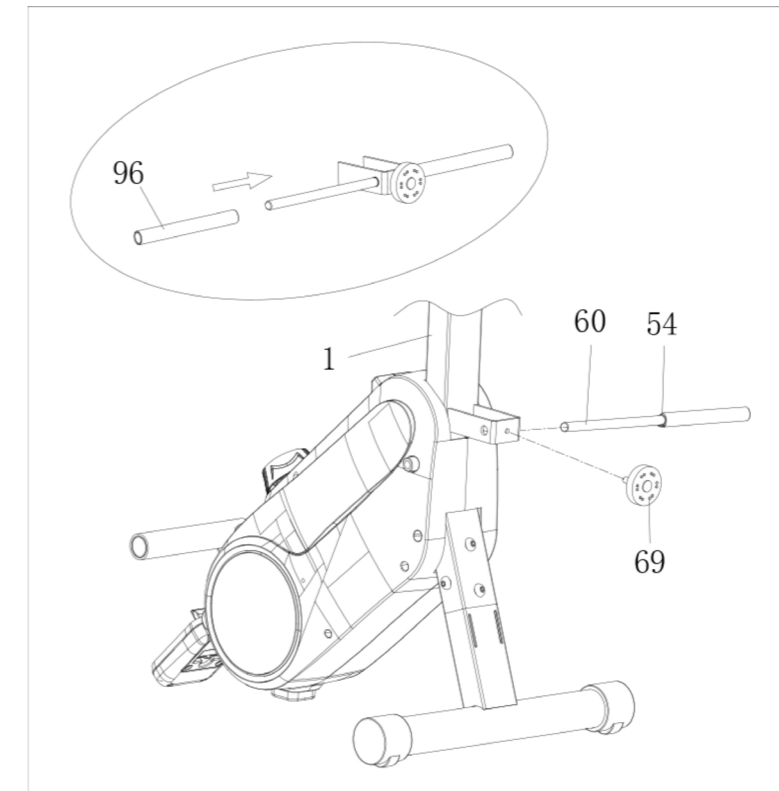
STEP 4:

- First stand up the main frame (No.1) and connect Trunk Wire (No.17) to the Sensor Wire (No.15).
- Attach the Sliding Rail (No.2) to the Main Frame (No.1) using Hexagon socket pan head bolt (No.6), Washer (No.19) and Spring washer (No.49).



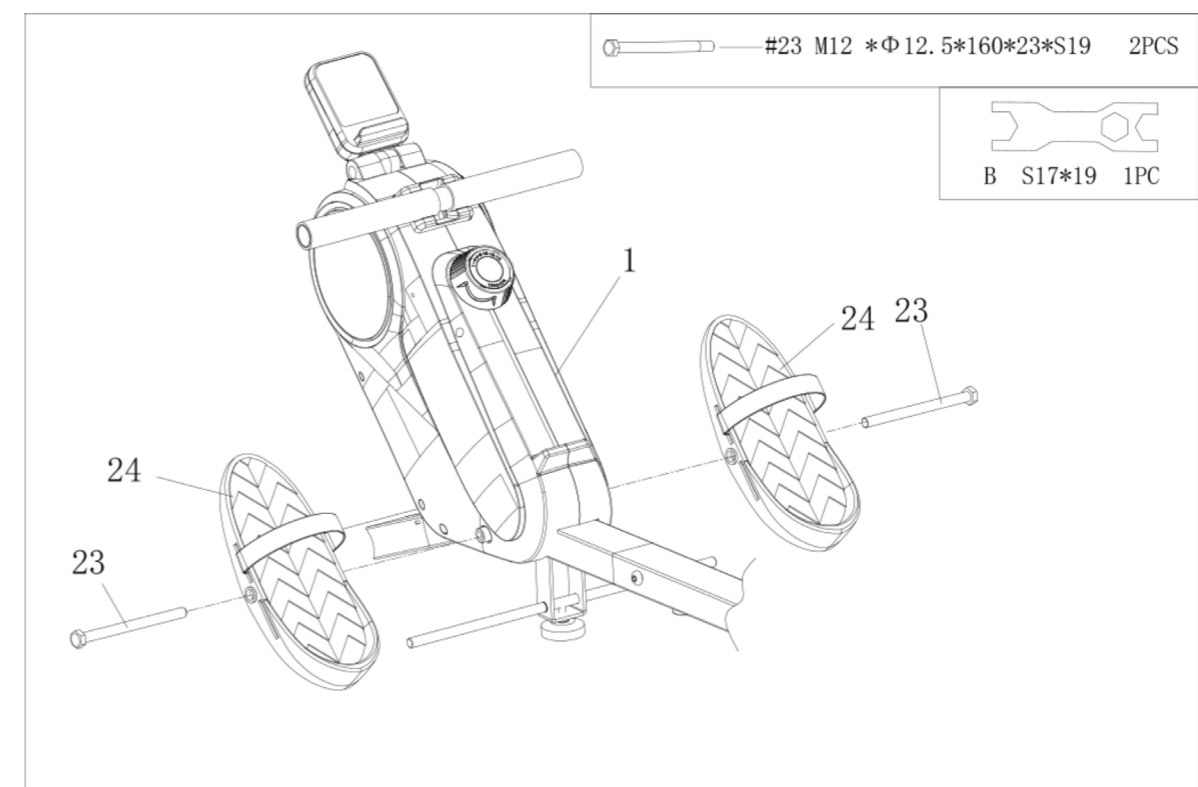
STEP 5:

- Insert the long end of the pedal shaft (No.60) into the hole of the main frame (No.1) and lock it with the foot pad (No.69).
- Put the Rubber sleeve (96) onto the locked pedal shaft (60).



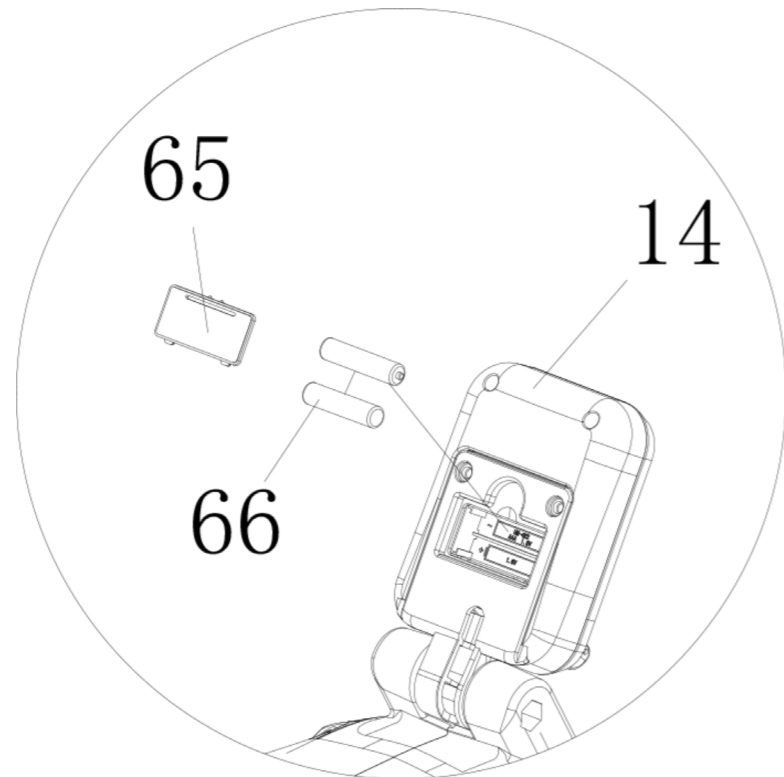
STEP 6:

- Attach the Left Pedal (No.24) into the tube on the left side of Main Frame (No.1) with Bolt (No.23). Tighten using the Spanner (B) provided.
- Repeat the above step for the right side.



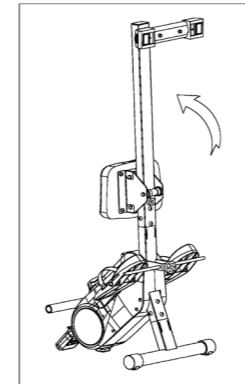
STEP 7:

- a. Remove the Battery Cover (No.65) from the Computer (No.14) by unclipping it from the backside of Computer (No.14).
- b. Then install two Batteries (No.66). The positive and poles are labeled in the image above.
- c. After installing the batteries, secure them in place by replacing the Cover (No.65).



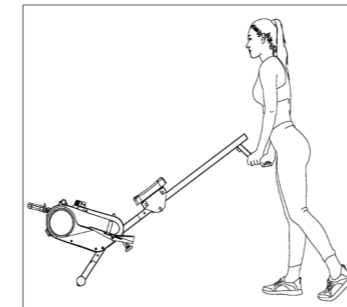
3 OPERATION

Adjustment Guide



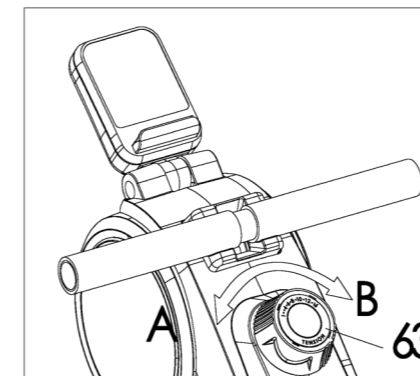
When this product is not in use, the whole machine can be flipped up to avoid occupying space. Here's how to do it:

1. Move the rowing machine to the wall, then flip it up and stand it upright in the corner.



To move the machine, lift up the rear stabilizer until the transportation wheels on the front stabilizer touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the bike to the desired location with ease.

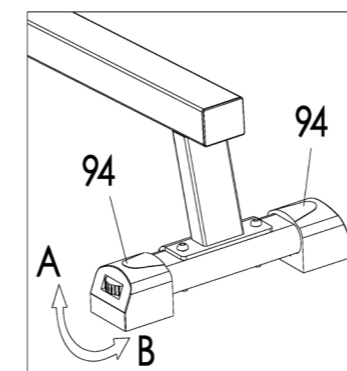
Adjustment Guide



ADJUSTING THE RESISTANCE:

Rotate the Tension Control Knob (No.63) clockwise to increase the level of resistance. Rotate the tension control counter-clockwise to decrease the level of resistance.

Tension levels are set at Level 1 being the lowest and Level 14 being the highest.



ADJUSTING THE BALANCE:

Adjust the End Caps (No.94) on the rear stabilizer of the machine if the machine is unbalanced during use.

4 COMPUTER OPERATION

Functional buttons:

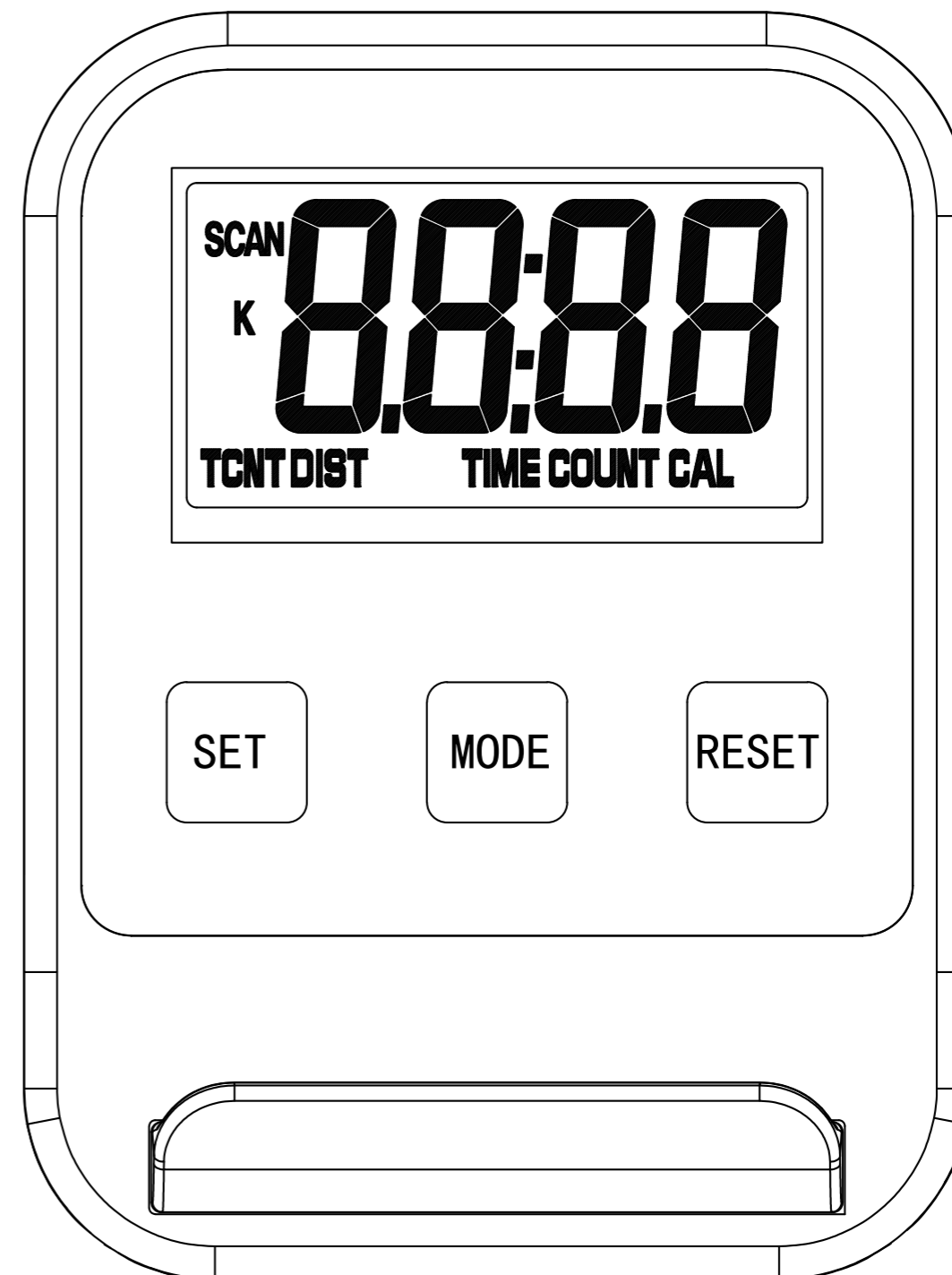
MODE	Push down for selecting functions.If the long time holds down MODE button. Down for resetting time,count and calories.
SET	To set the values of time, count and calories when not in scan mode.
RESET	Push down for resetting time, dist, calories and count.

Function and operations:

SCAN	Press "MODE" button until "SCAN" appears,monitor will rotate through all the 5 functions: Time, Dist, Calorie, Count, T.Count. Each display will be hold 4 seconds.
TIME	<ol style="list-style-type: none"> 1. Count the total time from exercise start to end. 2. Press "MODE" button until "TIME" appears, press "SET" button to set exercise time. 3. When the "SET" is zero, the computer will stop 1 seconds after the start of the time.
DIST	<ol style="list-style-type: none"> 1. Count the distance from exercise start to end. 2. Press "MODE" button until "DIST" appears, Press "SET" button to set exercise distance. 3. When the "SET" is zero, the computer will stop about 1 seconds after the start of the time.
CALORIES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Count the total calories from exercise start to end. 2. Press "MODE" button until "CAL" appears, Press "SET" button to set exercise calories. 3. When the "SET" is zero, the computer will stop about 1 seconds after the start of the time.
COUNT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accumulate the steps while exercising. 2. Press "MODE" button until "Count" appears, Press "SET" button to set exercise Count. 3. When the "SET" is zero, the computer will stop about 1 seconds after the start of the time.
T.COUNT	Display the steps you have exercised.

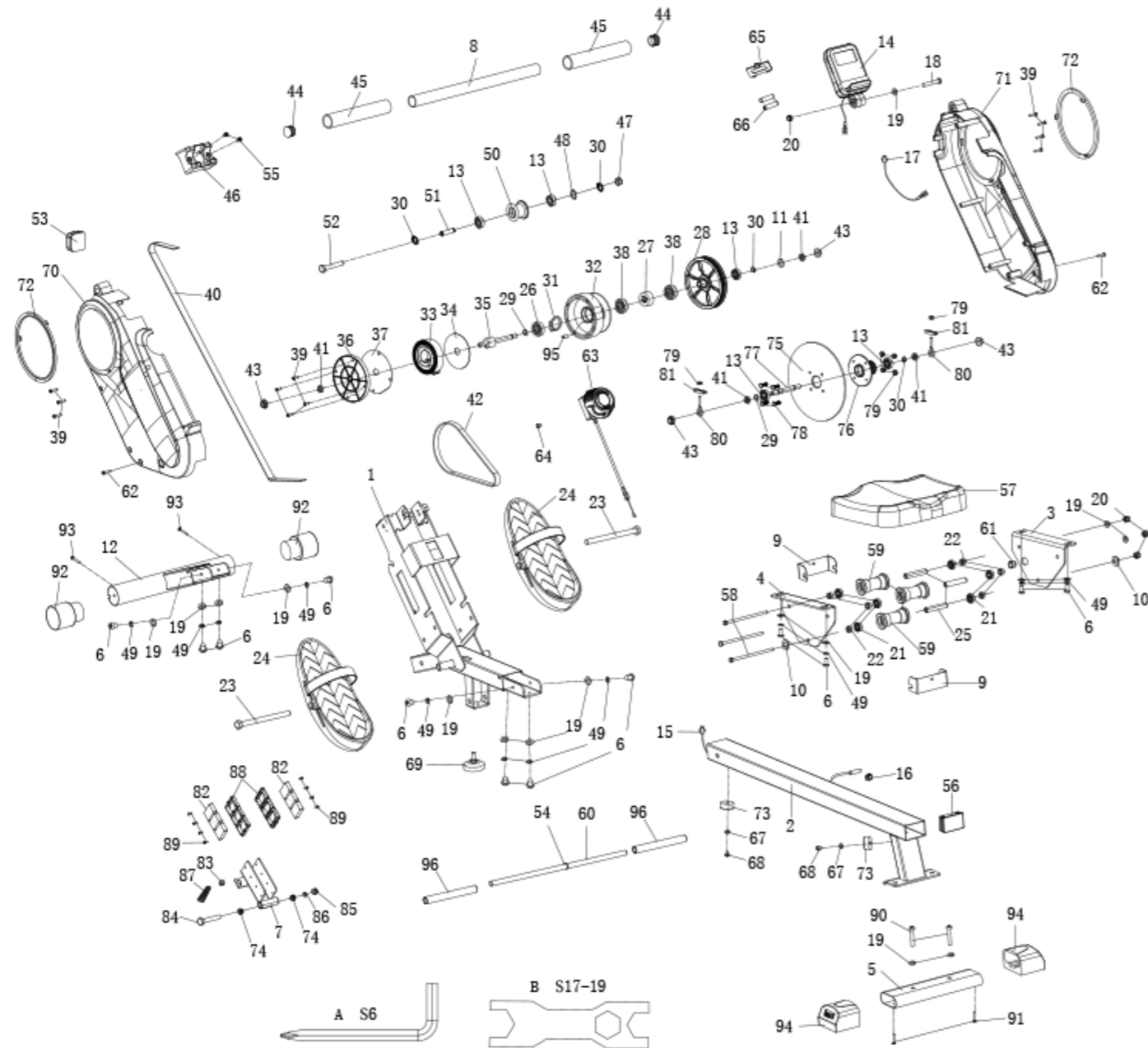
NOTE!

- If the display is faint or shows no figures ,please replace the batteries.
- The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes .
- The monitor will be auto-powered on when starting to exercise push button w/signal in.
- The monitor will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds.



5 EXPLODED DRAWING

7 PARTS LIST



No	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Slide Rail	1
3	Right seat cushion support board	1
4	Left seat cushion support board	1
5	Rear support	1
6	Hexagon socket pan head bolt M8*20*S6	12
7	Magnetic plate	1
8	Rowing Handlebar	1
9	U shape baffle	2
10	Washer	2
11	Washer d10* φ 20*1.5	1
12	Front support	1
13	Bearing 6000-2RS	5
14	Computer	1
15	Sensor wire	1
16	Wire hole plug	1
17	Trunk wire	1
18	Hexagon socket pan head bolt M8*45	1
19	Washer d8* φ 16*1.5	14
20	Nylon Nut M8*H7.5*S13	4
21	Bearing 608ZZ	6
22	Roller spacer sleeve d8* φ 15*4	6
23	Hexagon bolt M12 *φ 12.5*160*23*S19	2
24	Pedal L/R	2
25	Bushing φ 12* φ 8.1*61	3
26	Bearing 6300-2RS	1
27	one-way bearing	1

28	Belt Pulley φ 130*21.75*6PJ	1
29	Wave washer d10* φ 15.5*0.3	2
30	Circlip for shaft d10	4
31	Circlip for hole d35	1
32	Braid wheel φ 112*67.5	1
33	Spiral spring t0.5*22*5080	1
34	PC sheet φ 89.5* φ 16*0.5	1
35	Axle φ 22*130	1
36	Outer strap wheel cover φ 118.5*11.8	1
37	PC sheet φ 111* φ 16*0.5	1
38	Bearing 16003-2RS	2
39	Screw ST4.2*19*φ 8	13
40	Webbing t1.5*22*2150	1
41	Hexagon thin nut M10*1*H5*S17	3
42	Belt 6PJ237	1
43	hexagon flange nut M10*1*H8*S15	4
44	End cap φ 28*16	2
45	Foam Grip	2
46	Handlebar pad	1
47	Nylon Nut M6*H6*S10	1
48	Wave washer D10	1
49	Spring washer d8	12
50	Small pulley	1
51	Webbing wheel shaft	
52	Hexagon bolt M6*55	1
53	Pad	1
54	Circlip for shaft d12	1
55	Screw M5*10	2

56	End cap J80*40*18	1
57	Cushion	1
58	Hexagon socket pan head bolt M8*100*15	3
59	Roller ϕ 40*75	3
60	Pedal shaft	1
61	Magnet ϕ 15 *7	1
62	Screw ST4.2*16* ϕ 8	6
63	Tension knob	1
64	Screw M5*25* ϕ 10	1
65	Battery cover	1
66	Battery	2
67	Waher d6* ϕ 12*1.2	2
68	Screw M6*16* ϕ 12	2
69	Foot pad M8	1
70	Chain cover L	1
71	Chain cover R	1
72	Chain cover circle	2
73	Foot pad ϕ 33* ϕ 8*13	2
74	Axle sleeve	2
75	Flywheel	1
76	Shaft sleeve	1
77	Axle	1
78	Hexagon bolt M6*16*S10	4
79	Nylon nut M6*H6*S10	6
80	Adjusting screw M6*40* ϕ 10*2.5	2
81	Adjusting U seat	2
82	Magnet	6
83	End cap ϕ 10*12	1
84	Hexagon bolt M10*75	1
85	Nylon Nut M10	1

86	Washer d10	1
87	Spring	1
88	Magnet location grid	2
89	Screw ST3*10* ϕ 5.6	8
90	Hexagon socket pan head bolt M8*45*S6	2
91	Screw ST4.2*25	4
92	End cap	2
93	Srew STST3*10	2
94	End cap	2
95	Roller spacer ϕ 5*43	1
96	Rubber sleeve	2
A	Allen wrench	1
B	Spanner S17 S17-19	1

8 HARDWARE PACK

Hardware Pack

STEP 2

#90 M8*45*S6 2PCS
#19 d8* ϕ 16*1.5 2PCS

STEP 1

#6 M8*20*S6 4PCS
#49 d8 4PCS
#19 d8* ϕ 16*1.5 4PCS

STEP 3

#73 ϕ 33* ϕ 8*13 1PC #6 M8*20*S6 4PCS
#68 M6*16* ϕ 12 1PC #49 d8 4PCS
#67 d6* ϕ 12*1.2 1PC #19 d8* ϕ 16*1.5 4PCS

STEP 4

#6 M8*20*S6 4PCS
#49 d8 4PCS
#19 d8* ϕ 16*1.5 4PCS

STEP 6

#23 M12 * ϕ 12.5*160*23*S19 2PCS

B S17*19 1PC

A S6 1PC

SE

GRATTIS TILL KÖPET AV FITNORD OCEANS 100!

**FÖR DIN SÄKERHET, LÄS DENNA BRUKSANVISNING NOGGRANT
FÖRE ANVÄNDNING.**



Var särskilt uppmärksam på varningarna och anmärkningarna i bruksanvisningen.

! 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.

Ta kontakt med importören (Nordic Sports Brands Oy) om du har frågor om produkten eller dess användning.

ANSVARFRISKRIVNING

Alla rättigheter förbehållna. 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.

IMPORTÖR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere
consumer@nsbrands.com

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

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

MANUALEN FINNS OCKSÅ TILLGÄNGLIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

1 VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Vi tackar dig för att du har valt vår produkt. För att säkerställa din säkerhet och hälsa, använd denna utrustning korrekt. Det är viktigt att läsa hela denna manual innan du monterar och använder utrustningen. Säker och effektiv användning kan endast garanteras om utrustningen monteras, underhålls och används korrekt. Det är ditt ansvar att se till att alla användare av utrustningen är medvetna om alla varningar och försiktighetsåtgärder.

- Innan du påbörjar något träningsprogram bör du rådfråga din läkare för att fastställa om du har några medicinska eller fysiska tillstånd som kan äventyra din hälsa och säkerhet eller hindra dig från att använda utrustningen korrekt. Din läkares råd är nödvändiga om du tar mediciner som kan påverka din hjärtfrekvens, blodtryck eller kolesterolnivå.
- Var medveten om kroppens signaler. Felaktig eller överdriven träning kan skada din hälsa. Sluta träna om du upplever något av följande symtom: smärta, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, andfåddhet, yrsel, svindel eller illamående. Om du upplever något av dessa symtom bör du rådfråga din läkare innan du fortsätter med ditt träningsprogram.
- Håll barn och husdjur borta från utrustningen. Utrustningen är inte avsedd för personer (inklusive barn) med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller brist på erfarenhet och kunskap, om de inte har fått tillsyn eller instruktioner om användningen av utrustningen av en person som ansvarar för deras säkerhet. Använd utrustningen på en stabil, plan yta med ett skyddande underlag för ditt golv eller matta. För att säkerställa säkerheten bör det finnas minst 2 fot fritt utrymme runt utrustningen.
- Använd på en stabil, plan yta med ett skyddande underlag för ditt golv eller matta. Minst 70 cm fritt utrymme runt utrustningen.
- Se till att alla muttrar och bultar är ordentligt åtdragna innan du använder utrustningen. Utrustningens säkerhet kan endast garanteras om den regelbundet undersöks för skador och/eller slitage.
- Det rekommenderas att smörja alla rörliga delar varje månad.
- Använd alltid enheten enligt anvisningarna. Om du upptäcker defekta komponenter under montering eller inspektion, eller om du hör ovanliga ljud från enheten under användning, sluta använda enheten omedelbart och använd den inte förrän problemet är åtgärdat.
- Bär lämpliga kläder när du använder enheten. Undvik löst sittande kläder som kan fastna på enheten.
- Placera inte fingrar eller föremål på rörliga delar av enheten.
- **Observera enhetens maximala viktkapacitet (100 kg, med reservation för ändringar).**
- Denna enhet är inte lämplig för terapeutisk användning.
- Var försiktig när du lyfter och flyttar enheten. Använd alltid rätt lyftteknik och be om hjälp vid behov.
- Denna produkt är avsedd för användning i svala, torra förhållanden. Undvik förvaring i extremt kalla, varma eller fuktiga områden, eftersom detta kan leda till korrosion och andra relaterade problem.

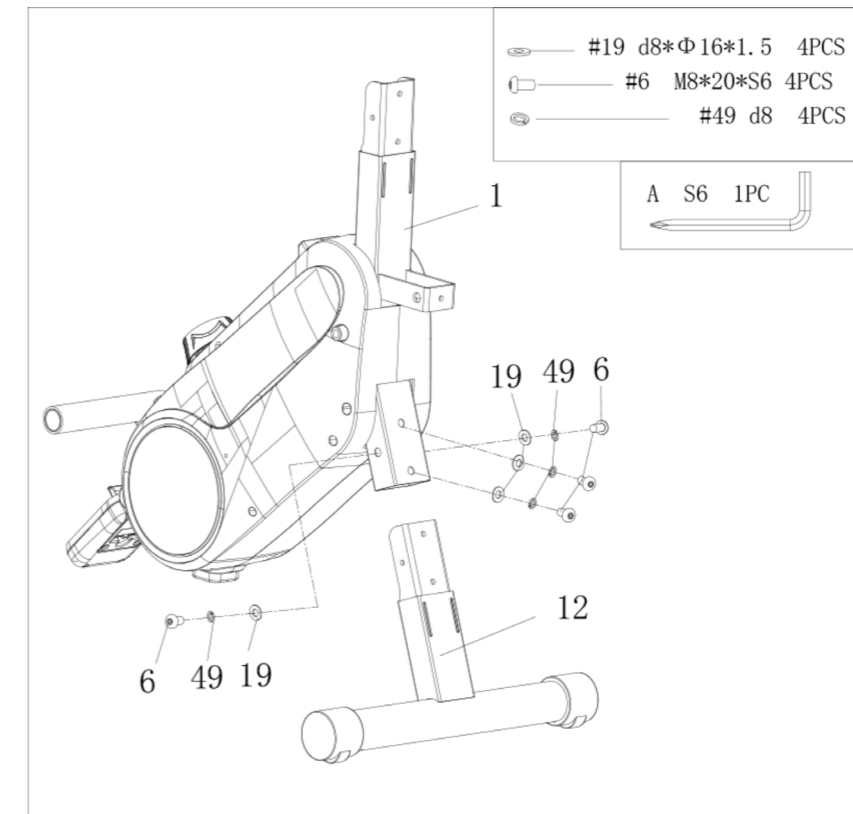
! OBSERVERA!

Läs denna bruksanvisning noggrant innan du monterar och använder produkten; produktens utseende motsvarar den faktiska produkten och kan ändras utan föregående meddelande.

2 MONTERINGSANVISNING

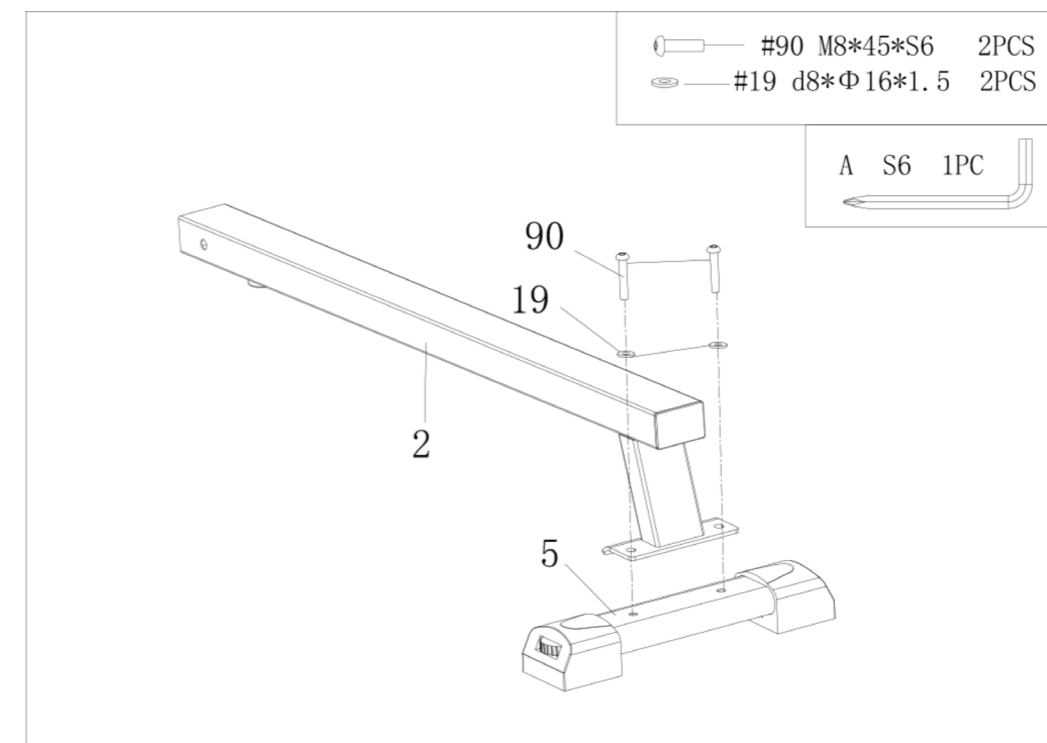
STEG 1:

- a. Fäst framsupporten (Nr.12) till huvudramen (Nr.1) med hjälp av sexkantsbult (Nr.06), brickor (Nr.19) och fjäderbricka (Nr.49). Dra åt och säkra med insexnyckel (A). Observera riktningen på framsupporten (Nr.12), placera rullen framför framsupporten (Nr.12).



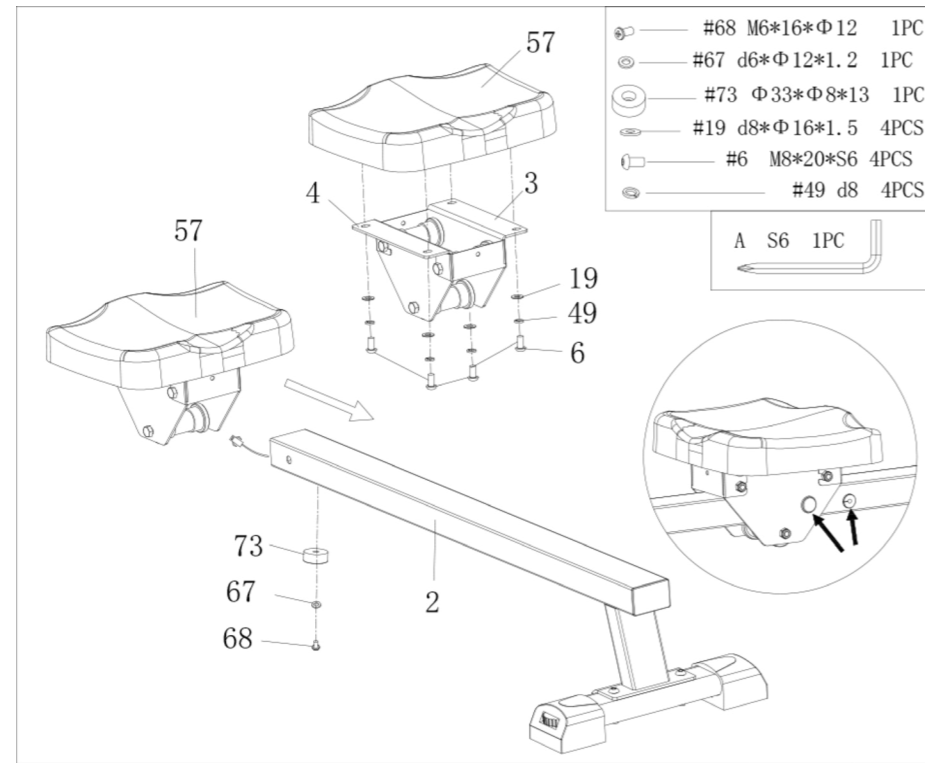
STEG 2:

- a. Använd sexkantsbult (Nr.90) och brickor (Nr.19) för att låsa bakstödet (Nr.5) till glidskenan (Nr.2).



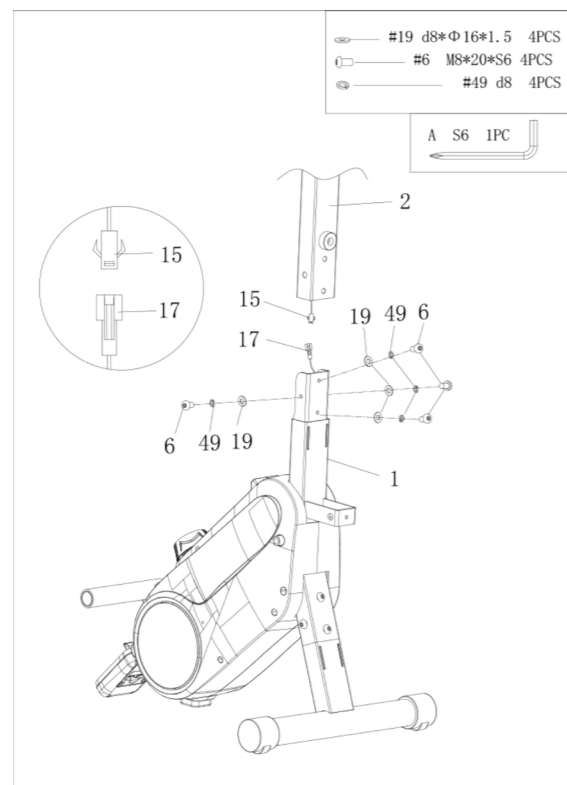
STEG 3:

- Fäst sittdynan (Nr.57) till vänster sittdyna stödrum (Nr.4) och höger sittdyna stödrum (Nr.3) med hjälp av bult (Nr.6), brickor (Nr.19) och fjäderbricka (Nr.49). Observera riktningen på sittdynan, om installationen är omvänd kommer datorn inte att reagera på rörelse.
- Placera sittdynan (Nr.57) på glidskenan (Nr.2).
- Fäst fotstödet (Nr.73) till glidskenan (Nr.2) med hjälp av skruv (Nr.68) och brickor (Nr.67).



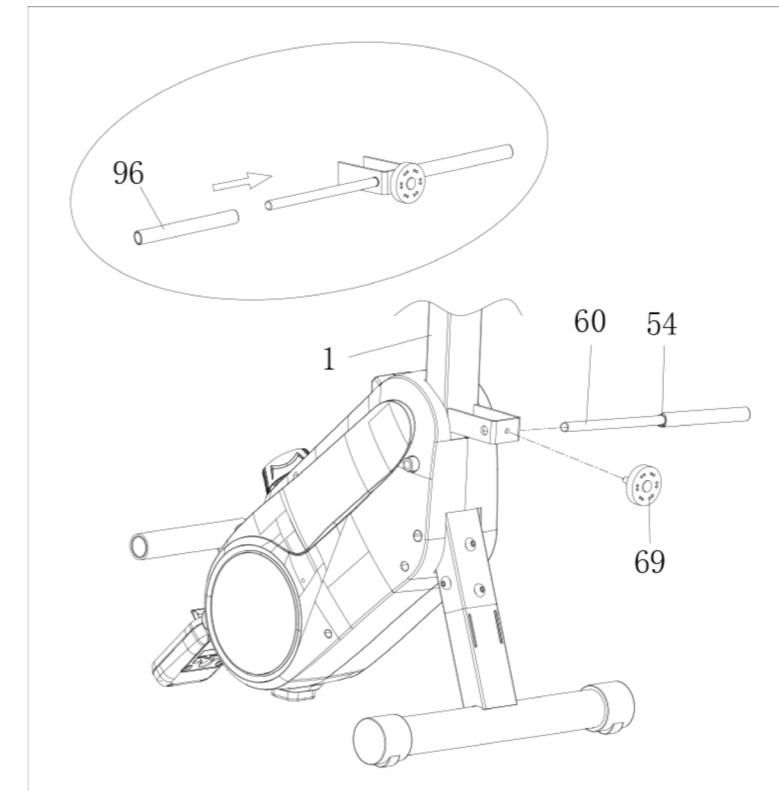
STEG 4:

- Res först huvudramen (Nr.1) upp och anslut stammkabeln (Nr.17) till sensor-kabeln (Nr.15).
- Fäst glidskenan (Nr.2) till huvudramen (Nr.1) med hjälp av sexkantsbult (Nr.6), brickor (Nr.19) och fjäderbricka (Nr.49).



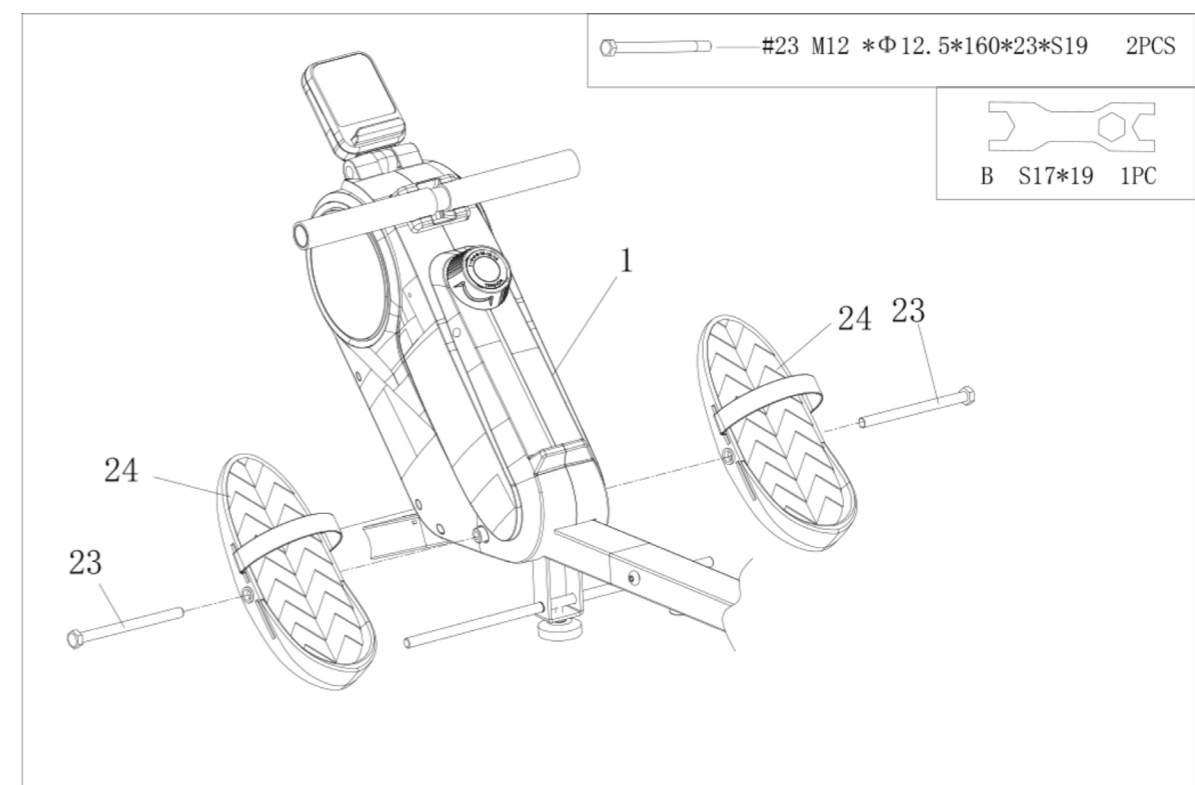
STEG 5:

- Placera den långa änden av pedalaxeln (Nr.60) i hålet på huvudramen (Nr.1) och lås den med fotstödet (Nr.69).
- Sätt gummi-hylsan (Nr.96) på den låsta pedalaxeln (Nr.60).



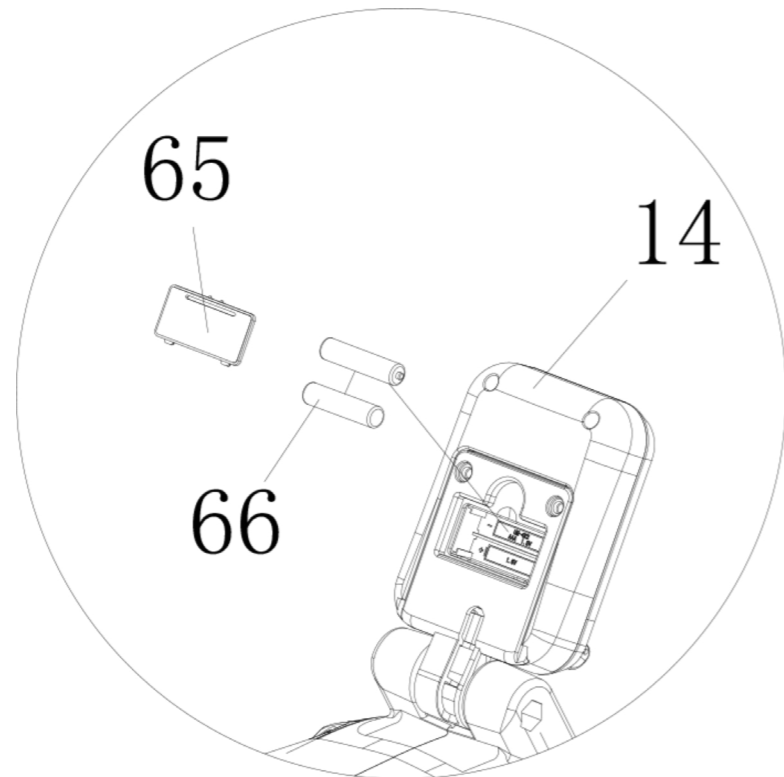
STEG 6:

- Fäst vänster pedal (Nr.24) till röret på vänster sida av huvudramen (Nr.1) med hjälp av bulten (Nr.23). Dra åt med den medföljande skiftnyckeln (B).
- Upprepa ovanstående steg för höger sida.



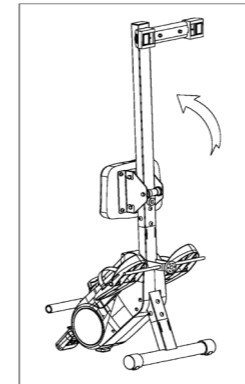
STEG 7:

- Ta bort batteriluckan (Nr.65) från datorn (Nr.14) genom att lossa den från baksidan av datorn (Nr.14).
- Installera sedan två batterier (Nr.66). De positiva och negativa polerna är markerade på bilden ovan.
- Efter installationen, säkra batterierna genom att sätta tillbaka locket (Nr.65).

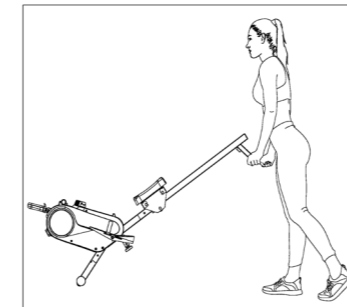


3 DRIFT

Produktens förvaring och förflyttning

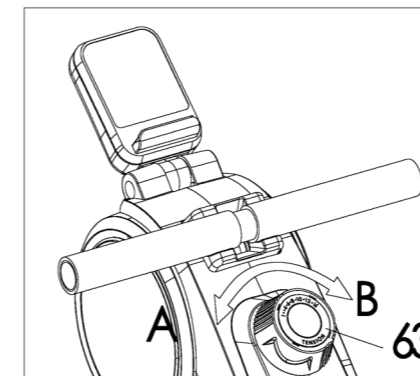


När produkten inte används kan enheten ställas upp för att spara utrymme.
Flytta roddmaskinen till väggen, vänd den upp och ställ den upprätt i hörnet.



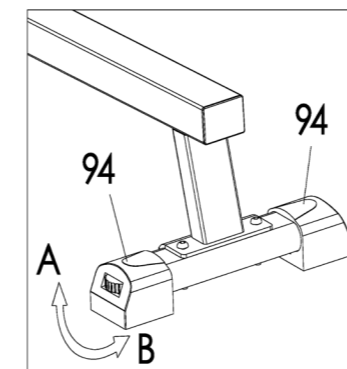
När du vill flytta enheten, lyft bakstödet tills transporthjulen på framsupporten rör vid marken. När hjulen är på marken kan du enkelt flytta enheten till önskad plats.

Produktens justering



JUSTERING AV MOTSTÅND:

Vrid motståndsreglaget (Nr.63) medurs för att öka motståndsnivån.
Vrid reglaget moturs för att minska motståndsnivån.
Motståndsnivåerna är inställda så att nivå 1 är den lägsta och nivå 14 är den högsta.



BALANSERING:

Justera ändkåporna på bakstöden (Nr.94) om enheten är obalanserad under användning.

4 ANVÄNDNING AV DATORN

Funktionsknappar:

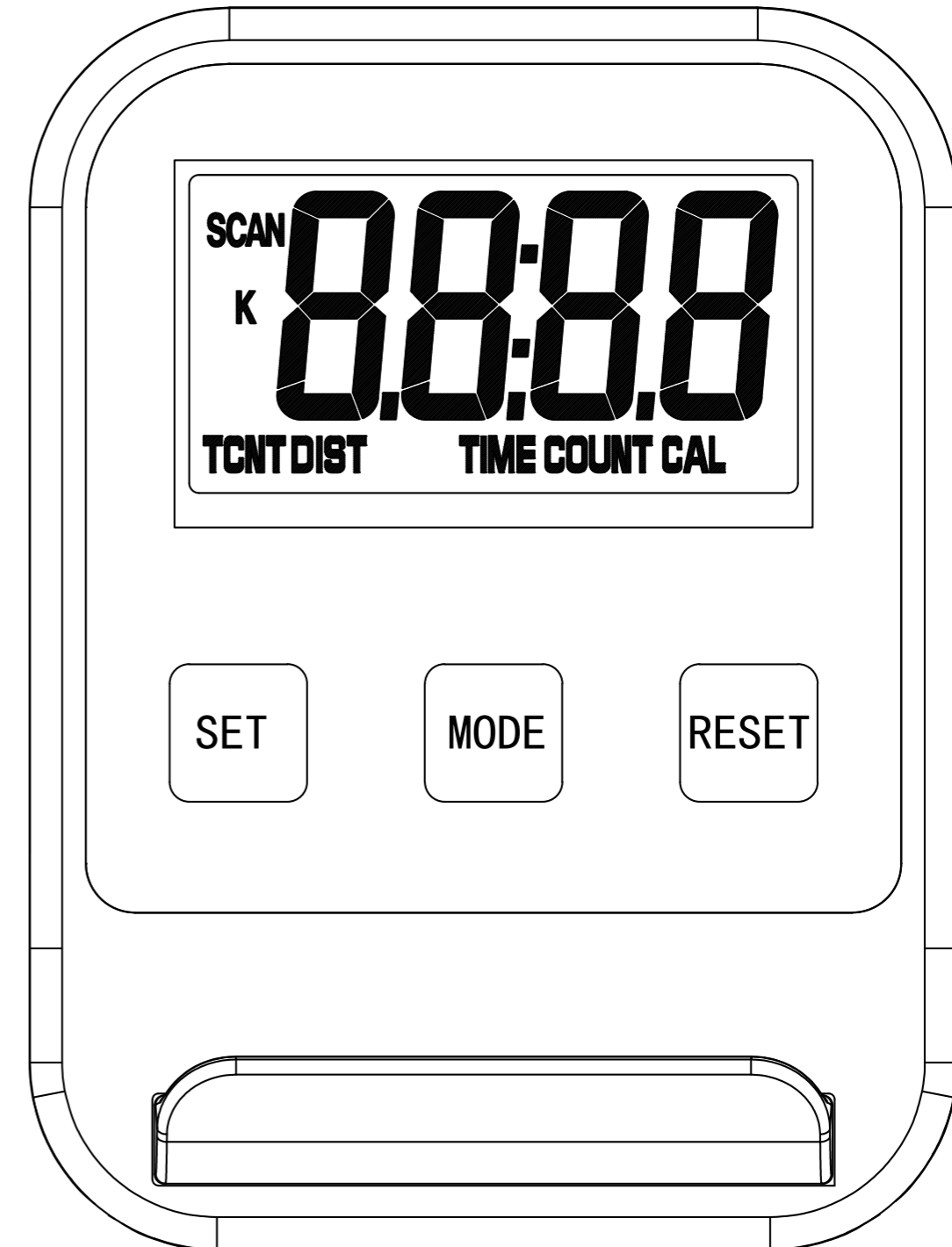
MODE	Tryck på knappen för att välja funktioner. Om du håller MODE-knappen nedtryckt länge, återställer knappen tid, räknare och kalorier.
SET	Du kan ställa in tid, räknare och kalorivärden när du inte är i SCAN-läge.
RESET	Tryck på knappen för att återställa tid, avstånd, kalorier och räknare.

Funktioner och användning:

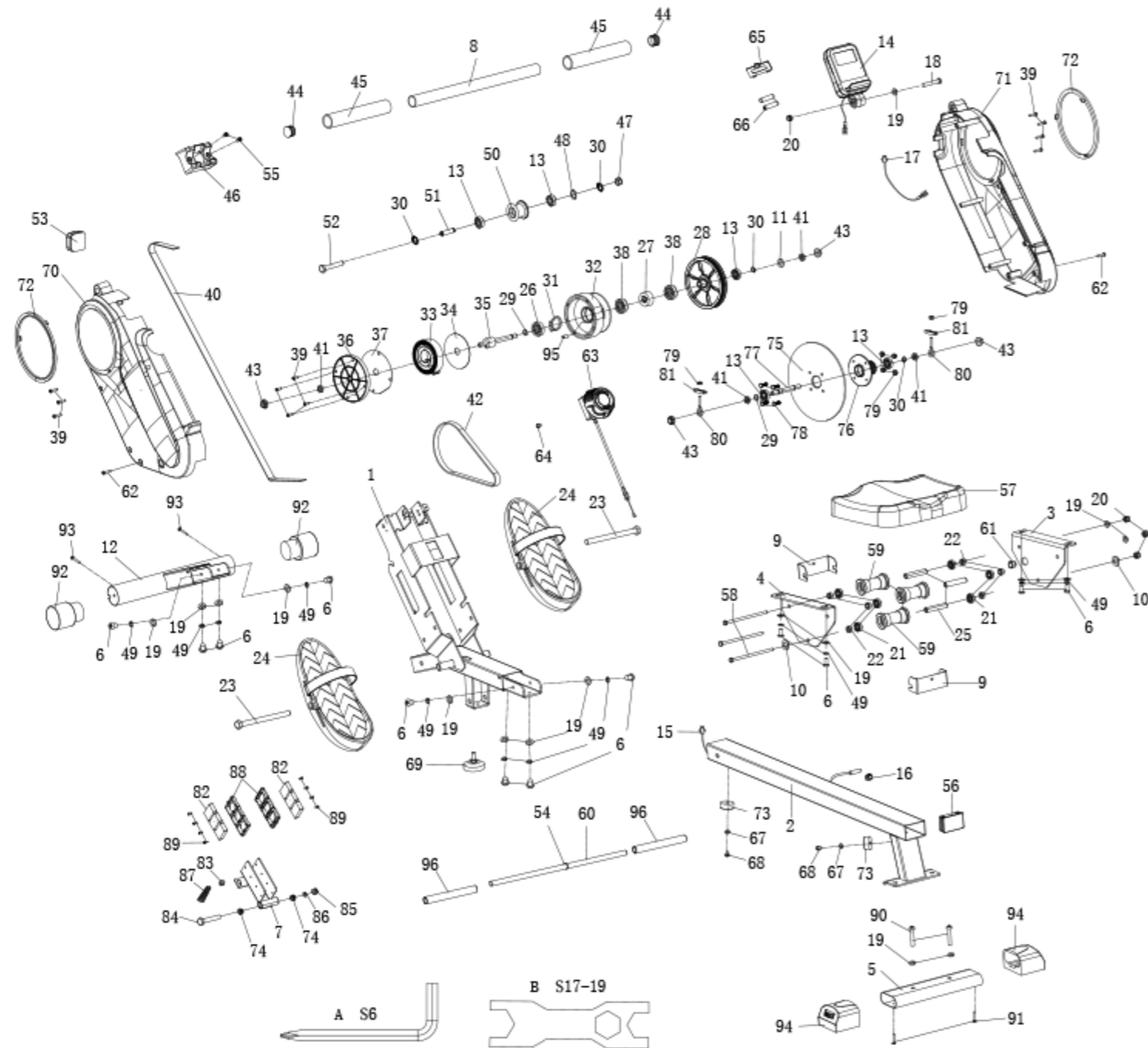
SCAN	Tryck på MODE-knappen tills SCAN visas. Displayen växlar visningsläge var fjärde sekund. Displayen växlar mellan tid, avstånd, kalorier, räknare och totalräknare.
TIME	<ol style="list-style-type: none">1. Räknar total tid från början till slut av träningen.2. Tryck på MODE-knappen tills TIME visas. Tryck på SET för att ställa in träningstiden.3. När SET är noll, stannar datorn en sekund efter starttiden.
DIST	<ol style="list-style-type: none">1. Räknar total avstånd från början till slut av träningen.2. Tryck på MODE-knappen tills DIST visas. Tryck på SET för att ställa in träningsavståndet.3. När SET är noll, stannar datorn en sekund efter starttiden.
CALORIES	<ol style="list-style-type: none">1. Räknar totala kalorier från början till slut av träningen.2. Tryck på MODE-knappen tills CAL visas. Tryck på SET för att ställa in träningskalorierna.3. När SET är noll, stannar datorn en sekund efter starttiden.
COUNT	<ol style="list-style-type: none">1. Räknar repetitioner under träningen.2. Tryck på MODE-knappen tills COUNT visas. Tryck på SET för att ställa in träningsräknaren.3. När SET är noll, stannar datorn en sekund efter starttiden.
T.COUNT	Totalräknaren visar antalet repetitioner under träningen.

! OBS!

- Om displayen är svag eller inte visar siffror, byt batterier.
- Displayen stängs av automatiskt om ingen signal tas emot inom 4 minuter.
- Displayen startar automatiskt när du börjar träna eller trycker på en knapp med signal.
- Displayen börjar automatiskt räkna när du börjar träna och slutar räkna när du slutar träna i 4 sekunder.



5 SPRÄNGSKISS



7 LIST AV DELAR

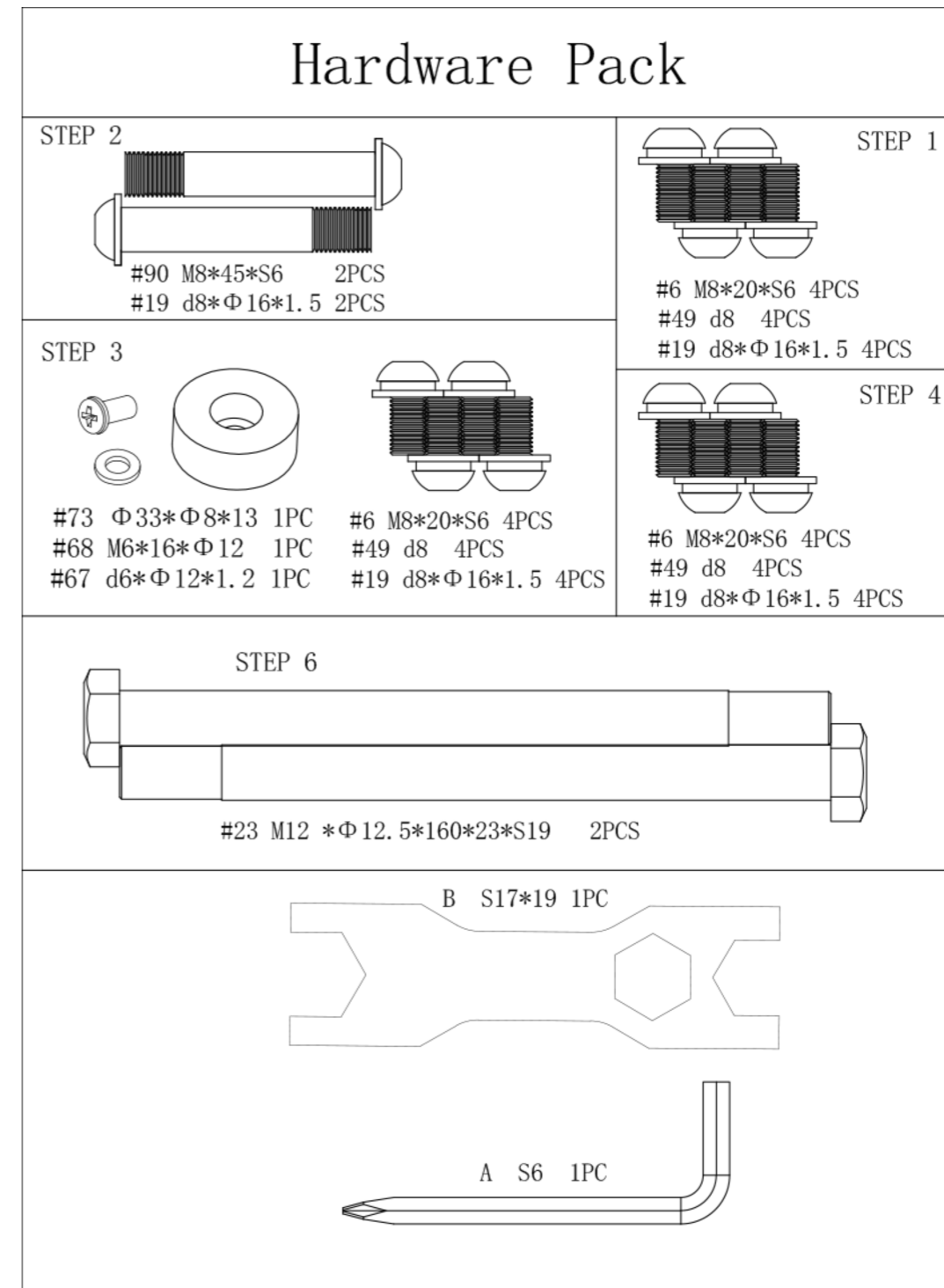
Nr	Beskrivning	Antal
1	Huvudram	1
2	Glidskena	1
3	Höger sittdynans stödram	1
4	Vänster sittdynans stödram	1
5	Bakre stöd	1
6	Sexkantsbult M8*20*S6	12
7	Magnetplatta	1
8	Roddhandtag	1
9	U-formad baffel	2
10	Bricka	2
11	Bricka d10*φ20*1.5	1
12	Främre stöd	1
13	Lager 6000-2RS	5
14	Dator	1
15	Sensorsladd	1
16	Kabelhållsplugg	1
17	Huvudkabel	1
18	Sexkantsbult M8*45	1
19	Bricka d8*φ16*1.5	14
20	Nylonmutter M8*H7.5*S13	4
21	Lager 608ZZ	6
22	Rulldistanshylsa d8*φ15*4	6
23	Sexkantsbult M12 * φ12.5*160*23*S19	2
24	Pedal V/H	2
25	Bussning φ 12*φ 8.1*61	3
26	Lager 6300-2RS	1
27	Enriktat lager	1

28	Remskiva φ 130*21.75*6PJ	1
29	Vågbricka d10*φ15.5*0.3	2
30	Axellåsringen d10	4
31	Hållringen d35	1
32	Flätat hjul φ 112*67.5	1
33	Spiralfjäder t0.5*22*5080	1
34	PC-ark φ 89.5*φ 16*0.5	1
35	Axel φ 22*130	1
36	Yttre remhjulsskydd φ 118.5*11.8	1
37	PC-ark φ 111*φ 16*0.5	1
38	Lager 16003-2RS	2
39	Skruv ST4.2*19*φ 8	13
40	Band t1.5*22*2150	1
41	Tunn sexkantsmutter M10*1*H5*S17	3
42	Rem 6PJ237	1
43	Sexkantsflänsmutter M10*1*H8*S15	4
44	Ändlock φ28*16	2
45	Skumgrepp	2
46	Styrets dyna	1
47	Nylonmutter M6*H6*S11	1
48	Vågbricka D10	1
49	Fjäderbricka d8	12
50	Liten remskiva	1
51	Remskivans axel	
52	Sexkantsbult M6*55	1
53	Dyna	1
54	Axellåsringen d12	1
55	Skruv M5*10	2

56	Ändlock J80*40*18	1
57	Dyna	1
58	Sexkantsbult M8*100*15	3
59	Rulle ϕ 40*75	3
60	Pedalaxel	1
61	Magnet ϕ 15 *7	1
62	Skruv ST4.2*16* ϕ 8	6
63	Spännknopp	1
64	Skruv M5*25* ϕ 10	1
65	Batterulucka	1
66	Batteri	2
67	Bricka d6* ϕ 12*1.2	2
68	Skrev M6*16* ϕ 12	2
69	Fotdyna M8	1
70	Kedjeskydd V	1
71	Kedjeskydd H	1
72	Kedjeskydd cirkel	2
73	Fotdyna ϕ 33* ϕ 8*13	2
74	Axelholk	2
75	Svänghjul	1
76	Axelholk	1
77	Axel	1
78	Sexkantsbult M6*16*S10	4
79	Nylonmutter M6*H6*S10	6
80	Justerskruv M6*40* ϕ 10*2.5	2
81	Justerbart U-säte	2
82	Magnet	6
83	Ändlock ϕ 10*12	1
84	Sexkantsbult M10*75	1
85	Nylonmutter M10	1

86	Bricka d10	1
87	Fjäder	1
88	Magnetpositioneringsnät	2
89	Skruv ST3*10* ϕ 5.6	8
90	Sexkantsbult M8*45*S6	2
91	Skruv ST4.2*25	4
92	Ändlock	2
93	Skruv STST3*10	2
94	Ändlock	2
95	Rulldistanshylsa ϕ 5*43	1
96	Gummihylsa	2
A	Insexnyckel	1
B	Skiftnyckel S17 S17-19	1

8 HÅRDVARUPAKET



NO

GRATULERER MED KJØPET AV FITNORD OCEANS 100!

**FOR DIN SIKKERHET, LES DENNE BRUKERHÅNDBOKEN
NØYE FØR BRUK.**



Vær spesielt oppmerksom på advarslene og merknadene i brukerhåndboken.

! VIKTIG!

Vennligst les alle instruksjoner nøye før du bruker dette produktet. Oppbevar denne manualen for fremtidig referanse. Spesifikasjonene for dette produktet kan avvike litt fra illustrasjonene og kan endres uten forvarsel.

Kontakt importøren (Nordic Sports Brands Oy) hvis du har spørsmål om produktet eller bruken av det.

ANSVARFRASKRIVELSE

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.

IMPORTØR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere
consumer@nsbrands.com

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

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

MANUALEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

1 VIKTIG SIKKERHETSINFORMASJON

Vi takker deg for at du har valgt vårt produkt. For å sikre din sikkerhet og helse, bruk dette utstyret riktig. Det er viktig å lese hele denne manualen før du monterer og bruker utstyret. Sikker og effektiv bruk kan kun garanteres hvis utstyret monteres, vedlikeholdes og brukes riktig. Det er ditt ansvar å sørge for at alle brukere av utstyret er klar over alle advarsler og forholdsregler.

- Før du starter et treningsprogram, bør du konsultere legen din for å fastslå om du har noen medisinske eller fysiske tilstander som kan sette helsen og sikkerheten din i fare eller hindre deg i å bruke utstyret riktig. Legens råd er nødvendig hvis du tar medisiner som kan påvirke hjerterefrekvensen, blodtrykket eller kolesterolnivået.
- Vær oppmerksom på kroppens signaler. Feil eller overdreven trening kan skade helsen din. Slutt å trene hvis du opplever noen av følgende symptomer: smerte, trykk i brystet, uregelmessig hjerterytme, kortpustethet, svimmelhet, ørhet eller kvalme. Hvis du opplever noen av disse symptomene, bør du konsultere legen din før du fortsetter med treningsprogrammet.
- Hold barn og kjæledyr borte fra utstyret. Utstyret er ikke ment for personer (inkludert barn) med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental kapasitet eller mangel på erfaring og kunnskap, med mindre de har fått tilsyn eller instruksjoner om bruk av utstyret av en person som er ansvarlig for deres sikkerhet. Bruk utstyret på en solid, flat overflate med et beskyttende underlag for gulvet eller teppet ditt. For å sikre sikkerheten bør det være minst 2 fot fri plass rundt utstyret.
- Bruk på en solid, flat overflate med et beskyttende underlag for gulvet eller teppet ditt. Minst 70 cm fri plass rundt utstyret.
- Sørg for at alle muttere og bolter er godt strammet før du bruker utstyret. Utstyrets sikkerhet kan kun garanteres hvis det regelmessig undersøkes for skader og/eller slitasje.
- Det anbefales å smøre alle bevegelige deler månedlig.
- Bruk alltid enheten i henhold til instruksjonene. Hvis du oppdager defekte komponenter under montering eller inspeksjon, eller hvis du hører uvanlige lyder fra enheten under bruk, slutt å bruke enheten umiddelbart og bruk den ikke før problemet er løst.
- Bruk passende klær når du bruker enheten. Unngå løstsittende klær som kan sette seg fast i enheten.
- Ikke plasser fingre eller gjenstander på de bevegelige delene av enheten.
- **Følg enhetens maksimale vektkapasitet (100 kg, med forbehold om endringer).**
- Denne enheten er ikke egnet for terapeutisk bruk.
- Vær forsiktig når du løfter og flytter enheten. Bruk alltid riktig løfteteknikk og be om hjelp om nødvendig.
- Dette produktet er beregnet for bruk i kjølige, tørre forhold. Unngå lagring i ekstremt kalde, varme eller fuktige områder, da dette kan føre til korrosjon og andre relaterte problemer

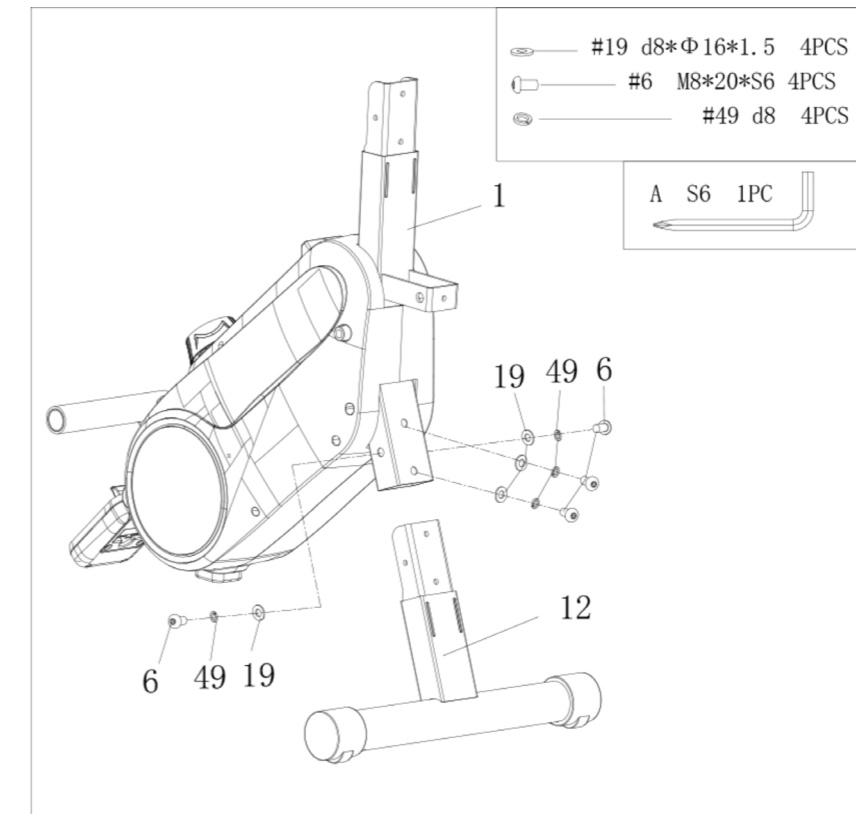
! MERK!

Les denne bruksanvisningen nøye før du monterer og bruker produktet; produktets utseende tilsvarer det faktiske produktet og kan endres uten forhåndsvarsel.

2 MONTERINGSANVISNINGER

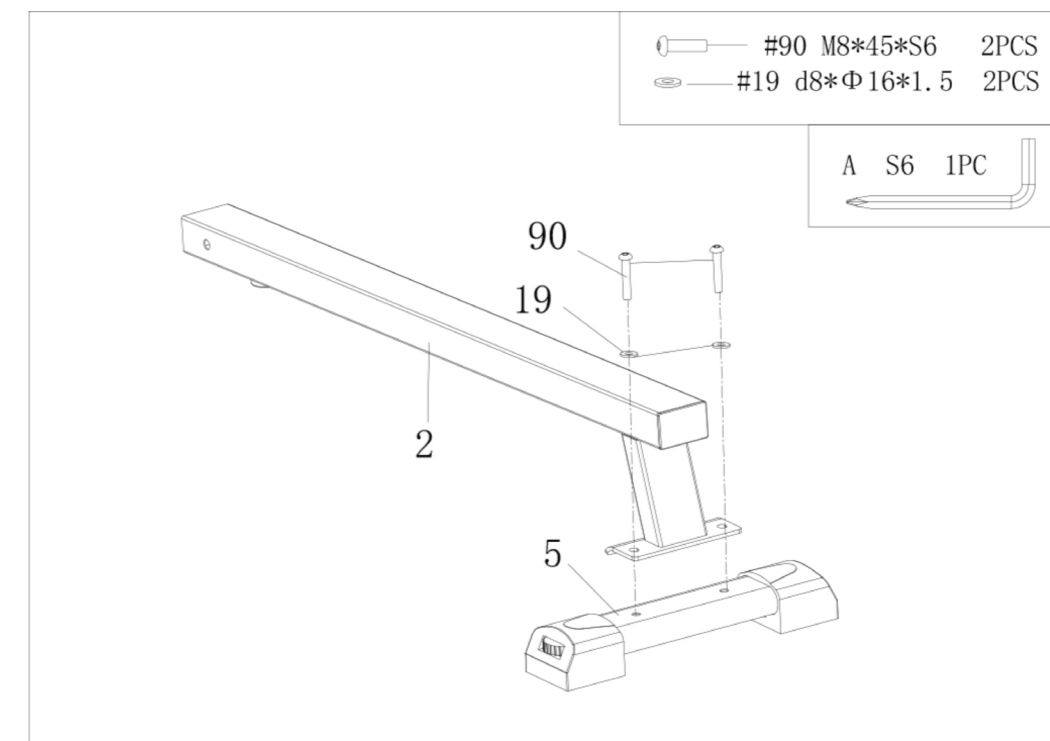
TRINN 1:

- a. Fest frontstøtten (Nr.12) til hoveddrammen (Nr.1) ved hjelp av sekskantbolt (Nr.06), skiver (Nr.19) og fjærskive (Nr.49). Stram og sikre med unbrakonøkkel (A). Vær oppmerksom på retningen til frontstøtten (Nr.12), plasser rullen foran frontstøtten (Nr.12).



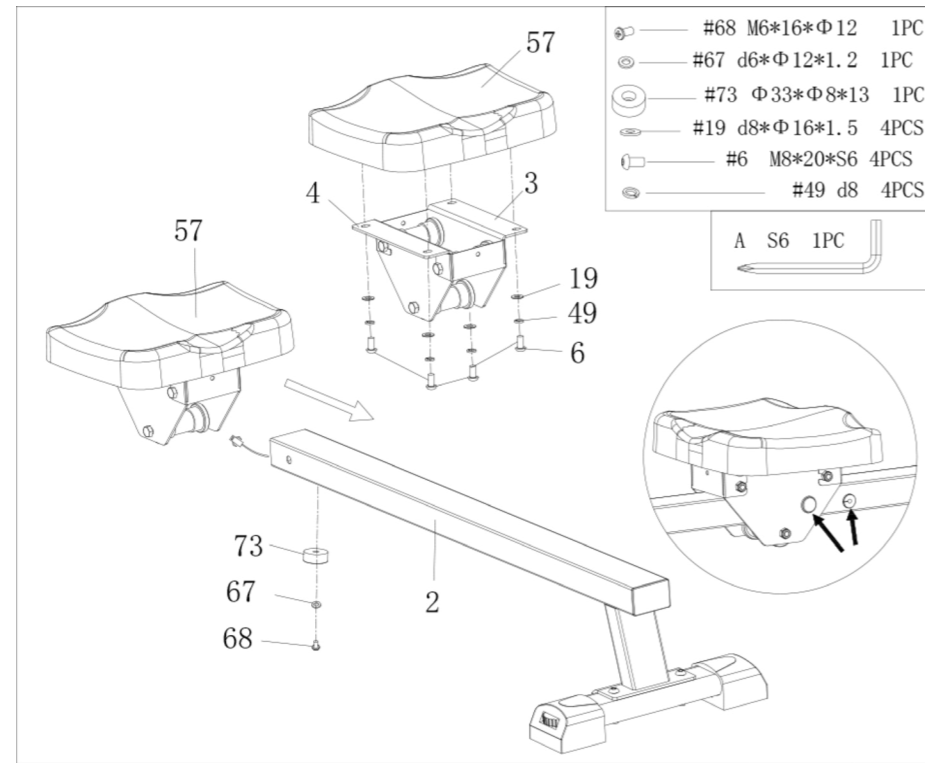
TRINN 2:

- a. Bruk sekskantbolt (Nr.90) og skiver (Nr.19) for å låse bakstøtten (Nr.5) til glideskinnen (Nr.2).



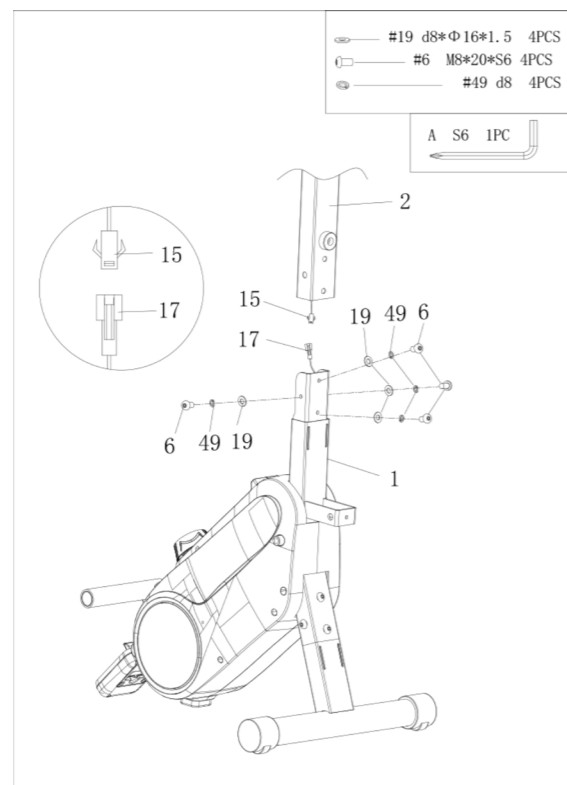
TRINN 3:

- Fest setet (Nr.57) til venstre setestøtteramme (Nr.4) og høyre setestøtteramme (Nr.3) ved hjelp av bolt (Nr.6), skiver (Nr.19) og fjærskive (Nr.49). Vær oppmerksom på retningen til setet, hvis installasjonen er omvendt, vil ikke datamaskinen reagere på bevegelse..
- Plasser setet (Nr.57) på glideskinnen (Nr.2).
- Fest fotstøtten (Nr.73) til glideskinnen (Nr.2) ved hjelp av skruen (Nr.68) og skiver (Nr.67).



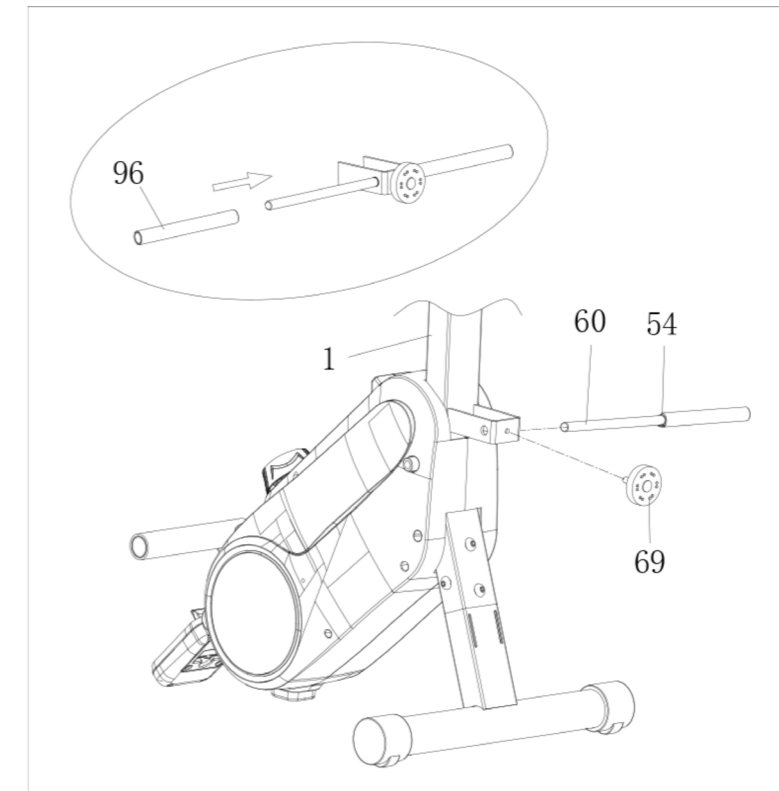
TRINN 4:

- Reis først hovedrammen (Nr.1) opp og koble stammekabelen (Nr.17) til sensorkabelen (Nr.15).
- Fest glideskinnen (Nr.2) til hovedrammen (Nr.1) ved hjelp av sekskantbolt (Nr.6), skiver (Nr.19) og fjærskive (Nr.49).



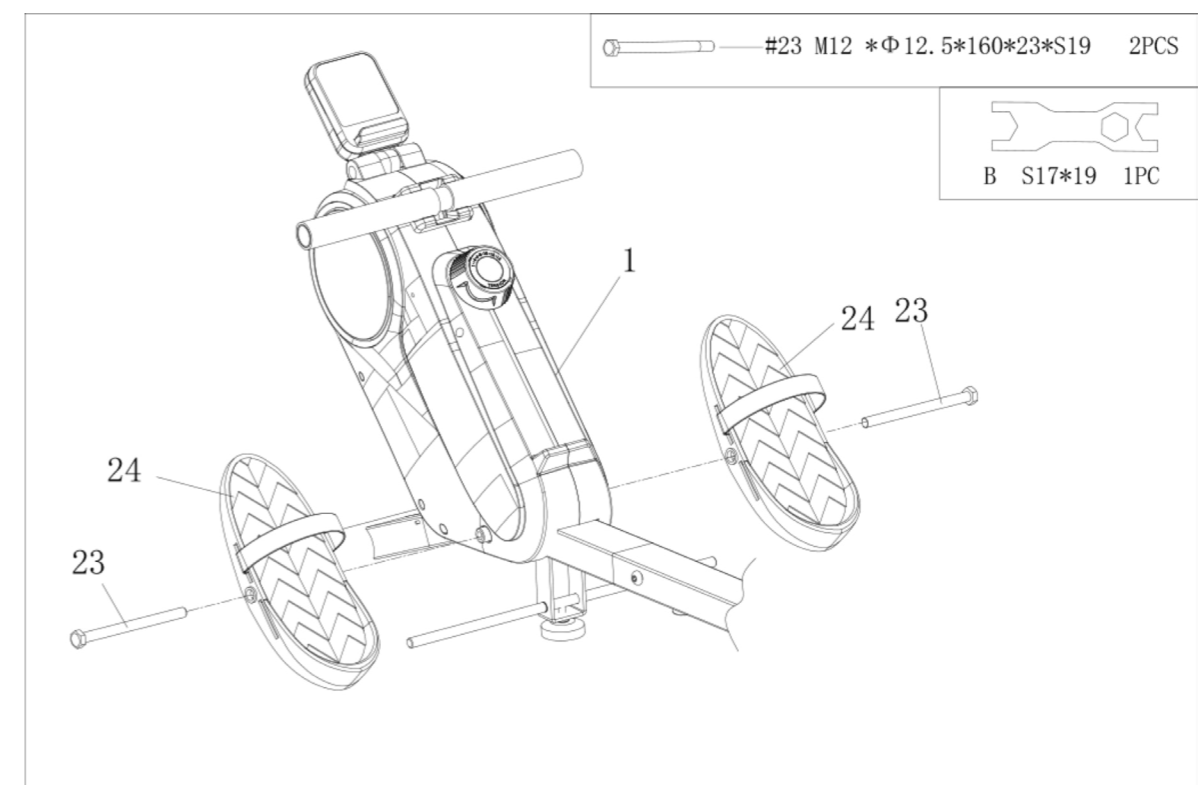
TRINN 5:

- Plasser den lange enden av pedalakslen (Nr.60) i hullet på hovedrammen (Nr.1) og lås den med fotstøtten (Nr.69).
- Sett gummi-hylsen (Nr.96) på den låste pedalakslen (Nr.60).



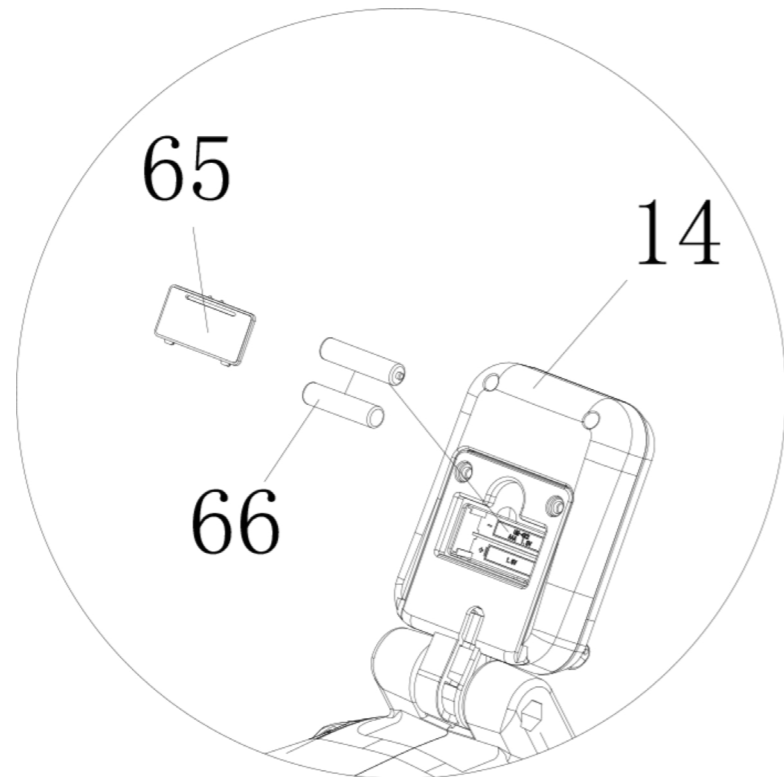
TRINN 6:

- Fest venstre pedal (Nr.24) til røret på venstre side av hovedrammen (Nr.1) ved hjelp av bolt (Nr.23). Stram med den medfølgende skiftenøkkelen (B).
- Gjenta trinnene ovenfor for høyre side.



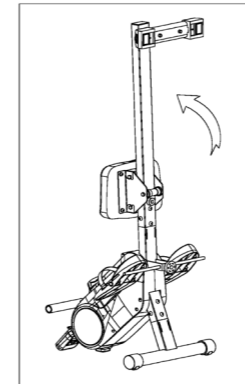
TRINN 7:

- Fjern batteridekselet (Nr.65) fra datamaskinen (Nr.14) ved å løsne det fra baksiden av datamaskinen (Nr.14).
- Installer deretter to batterier (Nr.66). De positive og negative polene er merket på bildet ovenfor.
- Etter installasjonen, sikre batteriene ved å sette dekselet (Nr.65) tilbake på plass.



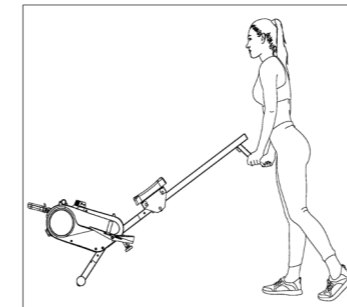
3 BETJENING

Produktens lagring og flytting



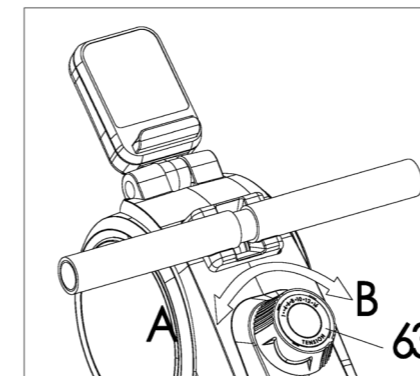
Når produktet ikke er i bruk, kan enheten settes oppreist for å spare plass.

Flytt rommaskinen til veggen, vipp den opp og sett den oppreist i hjørnet.



Når du vil flytte enheten, løft bakstøtten til transporthjulene på frontstøtten berører bakken. Når hjulene er på bakken, kan du enkelt flytte enheten til ønsket sted.

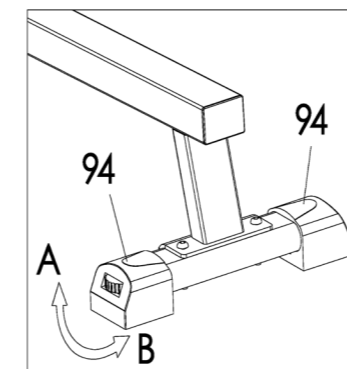
Produktens justering



JUSTERING AV MOTSTAND:

Drei motstandsjusteringsknappen (Nr.63) med klokken for å øke motstands nivået. Drei justeringsknappen mot klokken for å redusere motstands nivået.

Motstands nivåene er satt slik at nivå 1 er det laveste og nivå 14 er det høyeste.



BALANSERING:

Juster endestykkene på bakstøttene (Nr.94) hvis enheten er ubalansert under bruk.

4 BRUK AV DATAMASKINEN

Funksjonsknapper:

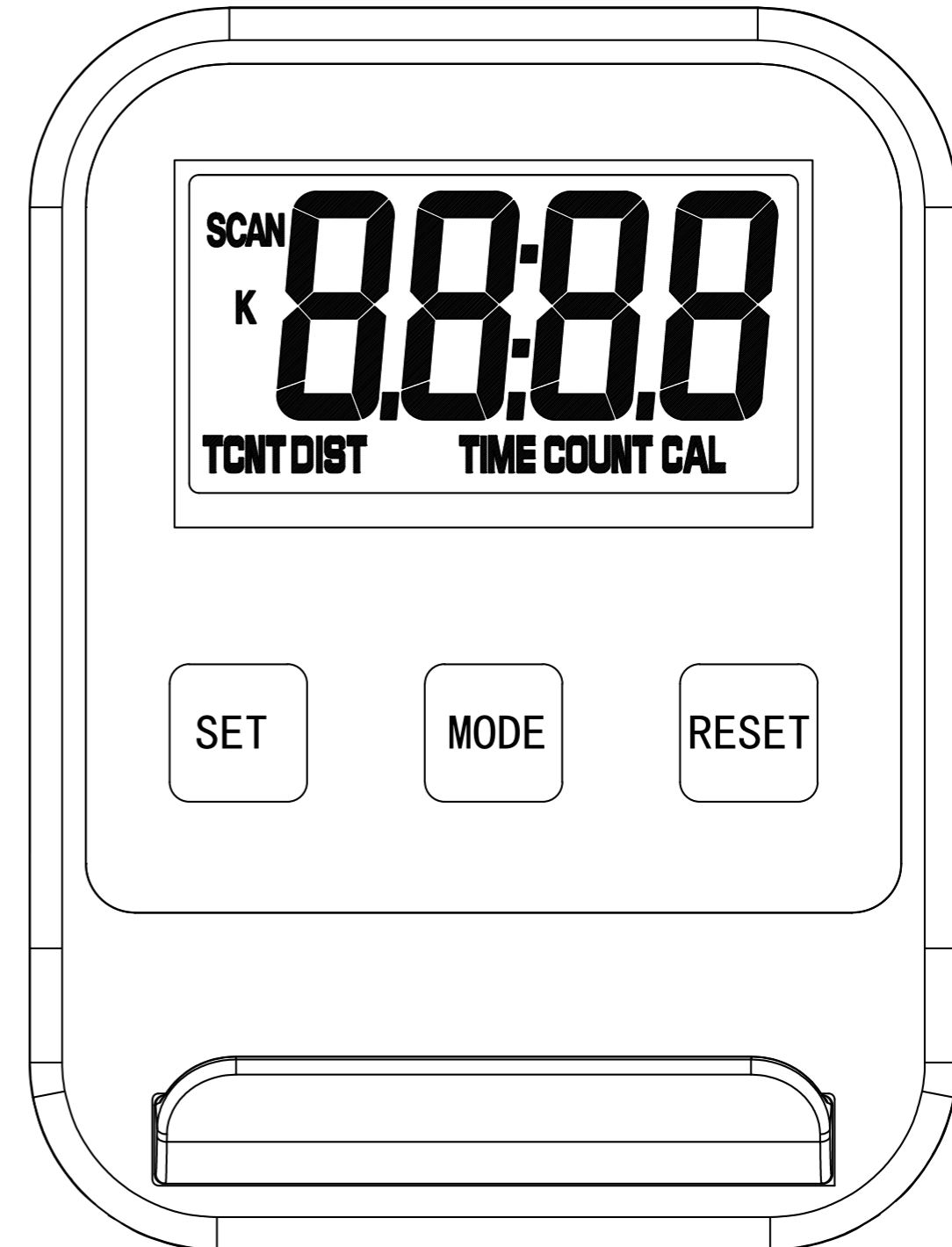
MODE	Trykk på knappen for å velge funksjoner. Hvis du holder MODE-knappen nede lenge, tilbakestiller knappen tid, teller og kalorier.
SET	Du kan stille inn tid, teller og kaloriverdier når du ikke er i SCAN-modus.
RESET	Trykk på knappen for å tilbakestille tid, avstand, kalorier og teller.

Funksjoner og bruk:

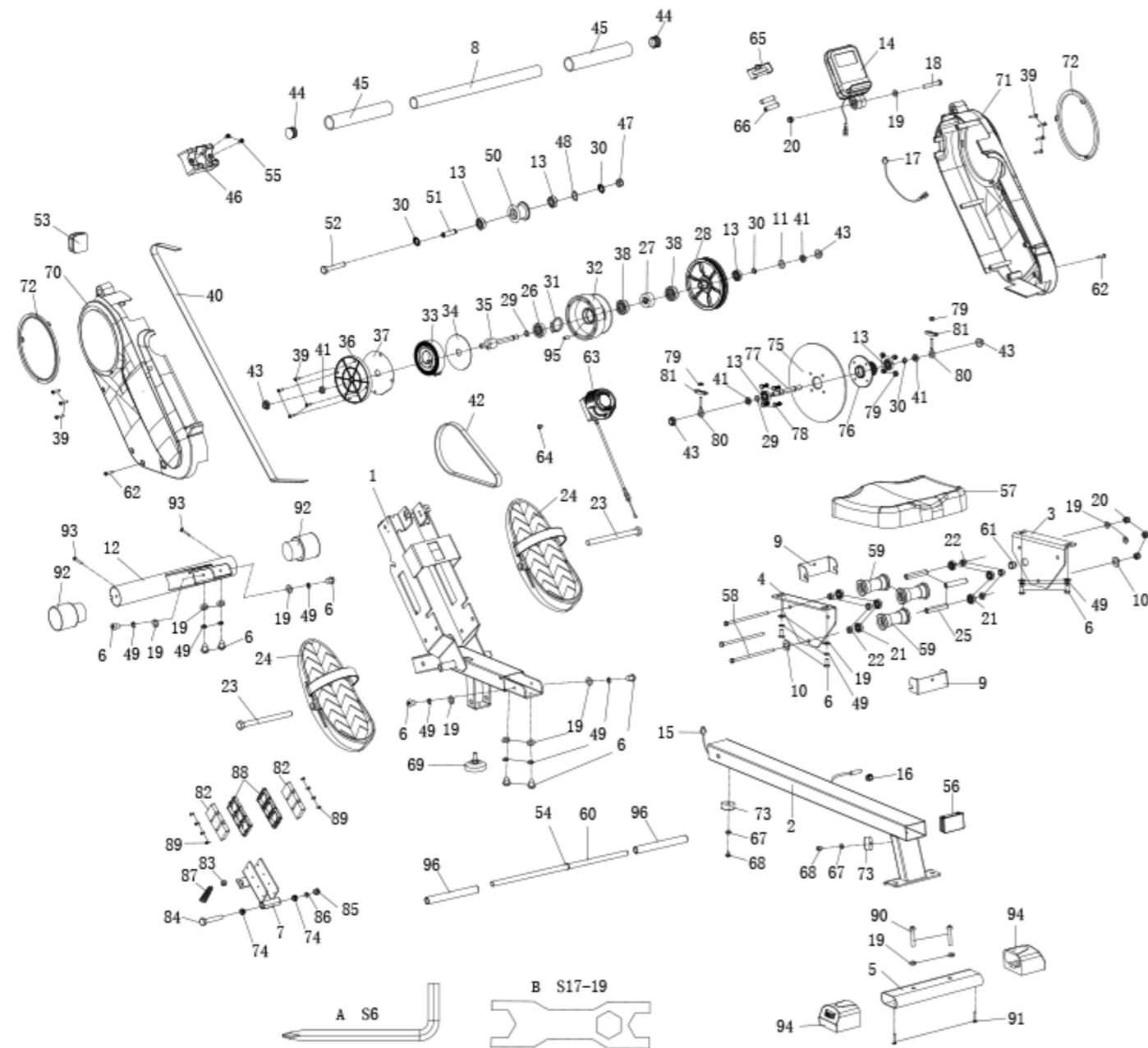
SCAN	Trykk på MODE-knappen til SCAN vises. Displayet bytter visningsmodus hvert fjerde sekund. Displayet veksler mellom tid, avstand, kalorier, teller og totalteller.
TIME	<ol style="list-style-type: none">1. Teller total tid fra begynnelse til slutt av treningen.2. Trykk på MODE-knappen til TIME vises. Trykk på SET for å stille inn treningstiden.3. Når SET er null, stopper datamaskinen ett sekund etter starttiden.
DIST	<ol style="list-style-type: none">1. Teller total avstand fra begynnelse til slutt av treningen.2. Trykk på MODE-knappen til DIST vises. Trykk på SET for å stille inn treningsavstanden.3. Når SET er null, stopper datamaskinen ett sekund etter starttiden.
CALORIES	<ol style="list-style-type: none">1. Teller totale kalorier fra begynnelse til slutt av treningen.2. Trykk på MODE-knappen til CAL vises. Trykk på SET for å stille inn treningskaloriene.3. Når SET er null, stopper datamaskinen ett sekund etter starttiden.
COUNT	<ol style="list-style-type: none">1. Teller repetisjoner under treningen.2. Trykk på MODE-knappen til COUNT vises. Trykk på SET for å stille inn treningstelleren.3. Når SET er null, stopper datamaskinen ett sekund etter starttiden.
T.COUNT	Totaltelleren viser antall repetisjoner under treningen.

! MERK!

- Hvis displayet er svakt eller ikke viser tall, bytt batterier.
- Displayet slår seg automatisk av hvis ingen signal mottas innen 4 minutter.
- Displayet starter automatisk når du begynner å trene eller trykker på en knapp med signal.
- Displayet begynner automatisk å telle når du begynner å trene og slutter å telle når du slutter å trene i 4 sekunder.



5 EKSPLODERT BILDE



7 DELLISTE

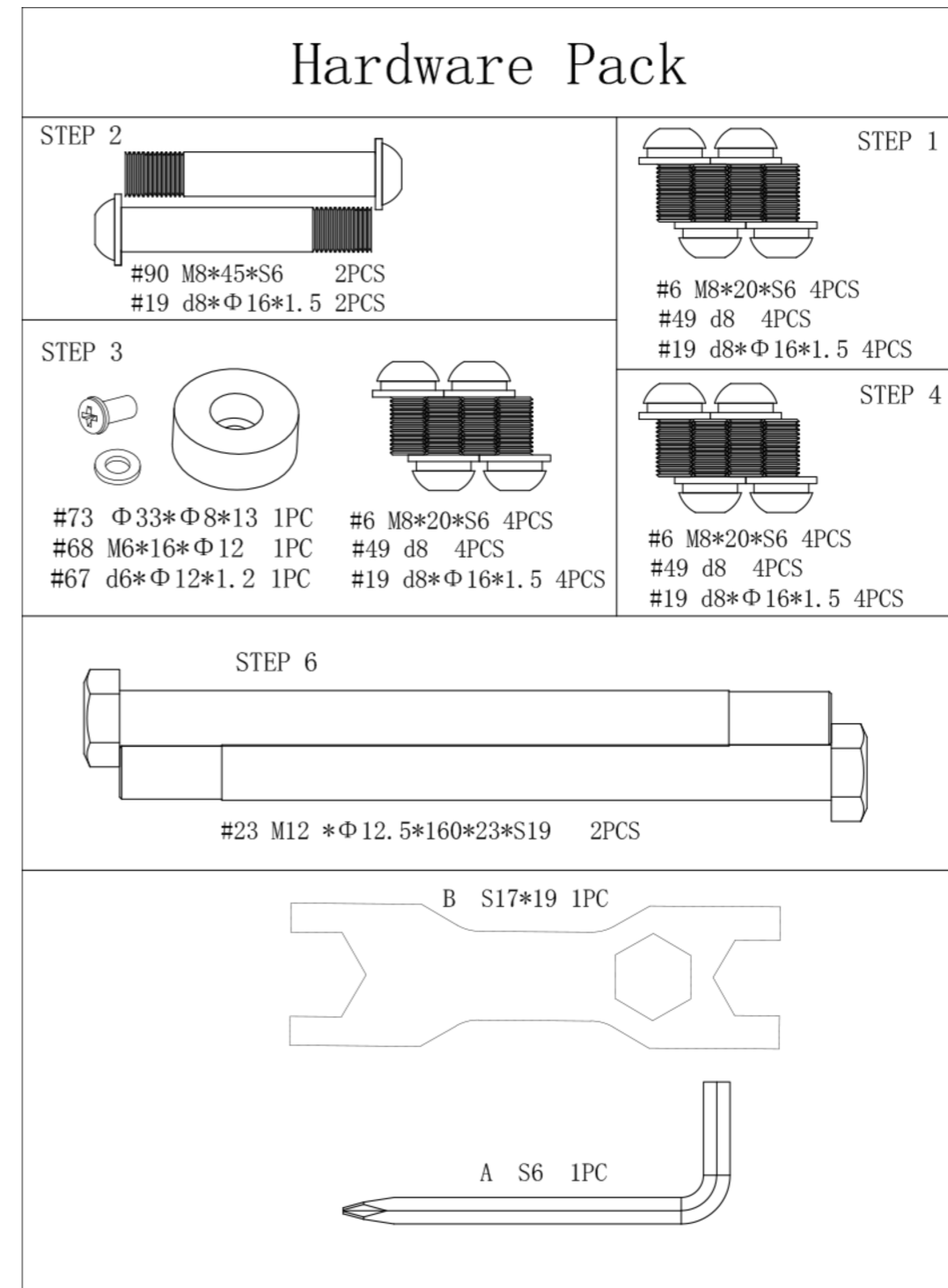
Nr	Beskrivelse	Antall
1	Hovedramme	1
2	Slideskinne	1
3	Høyre setestøtteramme	1
4	Venstre setestøtteramme	1
5	Bakre støtte	1
6	Sekskantbolt M8*20*S6	12
7	Magnetplate	1
8	Roing håndtak	1
9	U-formet baffel	2
10	Skive	2
11	Skive d10*φ20*15	1
12	Fremre støtte	1
13	Lager 6000-2RS	5
14	Datamaskin	1
15	Sensorsnor	1
16	Kabelhullplugg	1
17	Hovedkabel	1
18	Sekskantbolt M8*45	1
19	Skive d8*φ16*15	14
20	Nylonmutter M8*H75*S14	4
21	Lager 608ZZ	6
22	Rulledistansehylse d8*φ15*4	6
23	Sekskantbolt M12 *φ 12.5*160*23*S19	2
24	Pedal V/H	2
25	Foring φ 12*φ 8.1*62	3
26	Lager 6300-2RS	1
27	Enveislager	1

28	Remskive φ 130*21.75*6PJ	1
29	Bølgeskive d10*φ15.5*0.3	2
30	Aksellåsering d10	4
31	Hulllåsering d35	1
32	Flettehjul φ 112*67.5	1
33	Spiralfjær t0.5*22*5080	1
34	PC-ark φ 89.5*φ16*0.6	1
35	Aksel φ 22*131	1
36	Ytre remhjulsdeksel φ 118.5*11.9	1
37	PC-ark φ 111*φ16*0.6	1
38	Lager 16003-2RS	2
39	Skrue ST4.2*19*φ8	13
40	Bånd t1.5*22*2150	1
41	Tynn sekskantmutter M10*11*H5*S17	3
42	Belte 6PJ237	1
43	Sekskantflensmutter M10*11*H8*S15	4
44	Endekappe φ 28*16	2
45	Skumgrep	2
46	Styrets pute	1
47	Nylonmutter M6*H6*S12	1
48	Bølgeskive D10	1
49	Fjærskive d8	12
50	Liten remskive	1
51	Remskivens aksel	
52	Sekskantbolt M6*55	1
53	Pute	1
54	Aksellåsering d12	1
55	Skrue M5*10	2

56	Endekappe J80*40*18	1
57	Pute	1
58	Sekskantbolt M8*100*15	3
59	Rulle ϕ 40*75	3
60	Pedalaksel	1
61	Magnet ϕ 15 *7	1
62	Skrue ST4.2*16* ϕ 8	6
63	Spennknopp	1
64	Skrue M5*25* ϕ 10	1
65	Batterideksel	1
66	Batteri	2
67	Skive d6* ϕ 12*1.2	2
68	Skrue M6*16* ϕ 12	2
69	Fotpute M8	1
70	Kjededeksel V	1
71	Kjededeksel H	1
72	Kjededeksel sirkel	2
73	Fotpute ϕ 33* ϕ 8*13	2
74	Akselholk	2
75	Svinghjul	1
76	Akselholk	1
77	Aksel	1
78	Sekskantbolt M6*16*S10	4
79	Nylonmutter M6*H6*S10	6
80	Justeringskrue M6*40* ϕ 10*2.5	2
81	Justerbart U-sete	2
82	Magnet	6
83	Endekappe ϕ 10*12	1
84	Sekskantbolt M10*75	1
85	Nylonmutter M10	1

86	Skive d10	1
87	Fjær	1
88	Magnetposisjoningsnett	2
89	Skrue ST3*10* ϕ 5.6	8
90	Sekskantbolt M8*45*S6	2
91	Skrue ST4.2*25	4
92	Endekappe	2
93	Skrue STST3*10	2
94	Endekappe	2
95	Rulledistansehylse ϕ 5*43	1
96	Gummihylse	2
A	Unbrakonøkkel	1
B	Skiftenøkkel S17 S17-19	1

8 VAREPAKKE





FITNORD