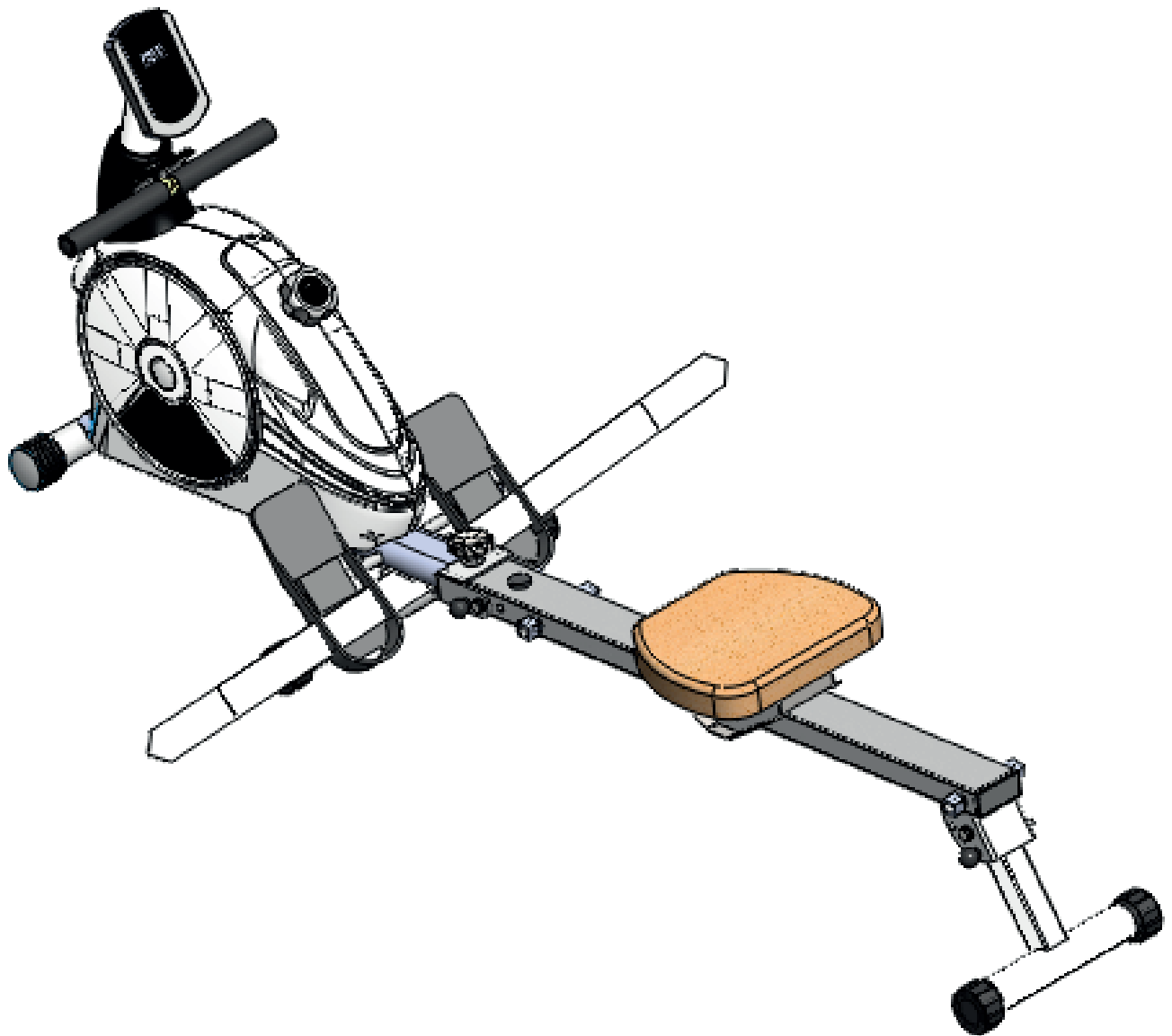


FRONTIER

EN

MAGNETIC ROWER FRM100

USER MANUAL



● Please read this guide carefully before use

Important Safety Information – Read this page first

1. To reduce the risk of serious injury, read the following important precautions before using the Magnetic Rower.
2. It is the responsibility of the owner to ensure that all the users of the Magnetic Rower are informed of the contents of these instructions and precautions. Use the Rower only as described in this manual.
3. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliances by a person responsible for their safety.
4. Use the Rower indoors on a level surface. Keep the Rower away from moisture and dust. Place a mat under the Rower to protect the floor or carpet - we recommend using the Interlocking Floor Mats sold by Shop Direct to reduce shock and transmitted noise.
5. Inspect and tighten all parts regularly. Replace any worn parts immediately. Do not use until worn parts are replaced.
6. Keep children under the age of 14 and pets away from the equipment at all times. The Rower is designed for adult use only.
7. Persons weighing more than 100kg (16 stone) should not use the Rower.
8. Wear appropriate clothing when exercising. Avoid loose clothing that could get caught in the mechanism. Always wear athletic shoes when using the Rower.
9. If you feel faint or dizzy while exercising stop immediately and cool down.
10. The Rower is intended for in-home use only. Do not use the Rower in a commercial, rental, or institutional setting.
11. This Rower is tested to EN 957-1 and EN 957-7, class H for home-use with a maximum user weight of 120kg (18 stone) and is suitable for normal domestic use at home. Do not use this item in any other way than described in this manual.
12. The Rower must only be used where there is a minimum of 1 metre clear space behind 1 meter clear space either side.
13. The Rower must only be used by competent adults who sit fully on the seat, place their feet onto the footplates and their hands on the handgrips. The user's feet should be strapped into the footplates for security.

WARNING: Misuse of this product may result in serious injury. Read this user's manual and follow all warnings and instructions before operating this equipment. Never allow children to play on or around this equipment.

WARNING: Before beginning this or any exercise program, consult your family doctor. This is especially important for people over the age of 35, people with pre-existing health problems or those returning to exercise after some time. We assume no responsibility for personal injury or property damage sustained by or while using this product.

Before you begin

Congratulations on the purchase of Magnetic Rower. Exercising on this Rower can burn body fat, increase cardiovascular fitness, build endurance and tone your body. The Rower offers an impressive array of features designed to let you enjoy this healthy exercise in the comfort and privacy of your own home.

For your benefit, read this manual carefully before you use the Rower. It is designed for home training to improve your endurance and your cardio-vascular system. In addition, this Rower may be used in combination with a dietary program for weight loss and body fat reduction. Please consult your family doctor and a professional nutrition advisor for full advice.

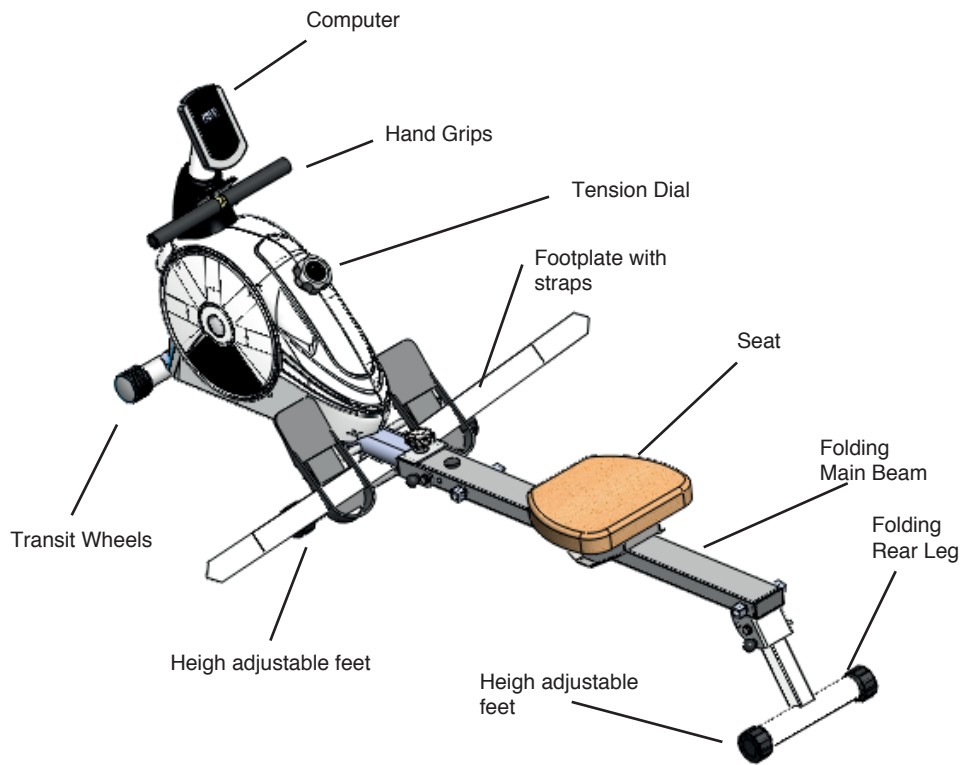
Assembly and Set-up Instructions

Your Magnetic Rower was designed to be very easy to assemble. All the wiring and the main body are fully assembled. All you need to do is fix the feet and footplates, the main beam with seat and the computer

Follow the steps, and you'll be using your Rower in no time

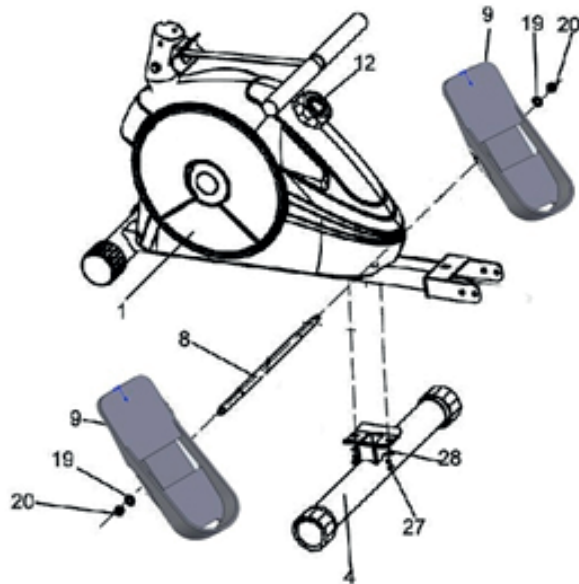
Tool List

The two tools supplied are designed to help you assemble your Rower.



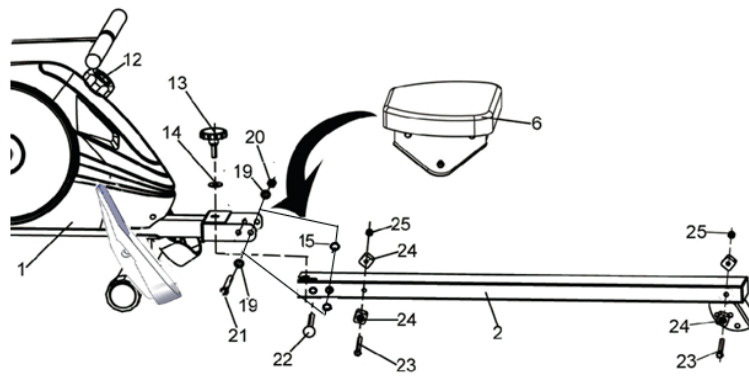
Step 1

Before starting assembly, we recommend choosing a place with enough space and a flat clean floor, near to where you intend to position the Rower. Carefully turn the carton upside down, and slide the complete contents out, taking care that no parts fall to the floor. Remove the tape and polystyrene packaging pieces, keeping all packaging to one side. Lay the parts out on a soft floor so they don't scratch. Check all parts are present according to the Parts List at the back of this manual, noting that several parts (screws / nuts / washers) will have been fitted for transit that will need to be removed prior to assembling or fitting a part. For your safety, in some cases lock nuts are used. These must be fully tightened using the tool supplied, they are difficult to fit but they are designed this way to prevent them working loose. The locking part will wear if they are removed and re-fitted several times. In this case, new nuts of the same size will be required.



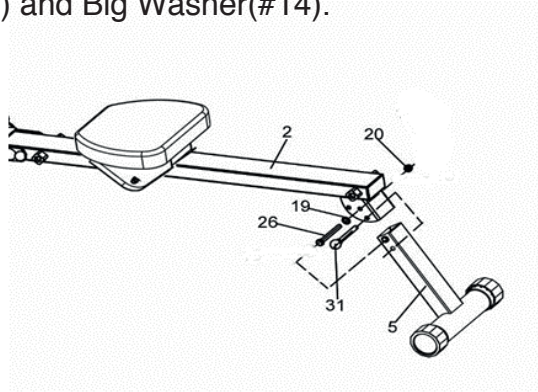
Step 2

Fix the feet and computer to the main body. Insert Pedal Axles #8 into Main Frame #1. Use Washer #32 and Bolt #33. Attach Pedals #9-2pcs to Pedal Axle, using Washers #19-2pcs and Nuts #20-2pcs. Please use the spanner shaped tool to fit the pedals Attach Middle Base Assembly #4 to Main Frame #1. Use Bolts #27-2pcs and Washers #28-2pcs.



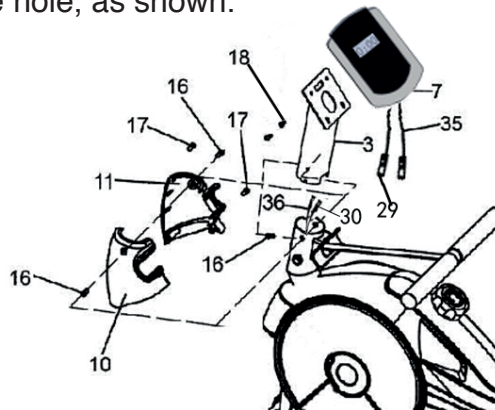
Step 3

Slide the Seat Assembly #6 onto the Folding Main Beam #2, and fit the Seat Stops #24-4pcs, using Bolts #23-2 and Nuts #25-2. Connect the Computer Cables (#29, #30) together. Attach the Folding Main Beam #2 to the Main Frame #1, using Bolt #21, Washers #19-2pcs, Nut #20 and Cap #15-2pcs. Insert Pin (#22) into the hole. Lock Thumbscrew (#13) and Big Washer(#14).



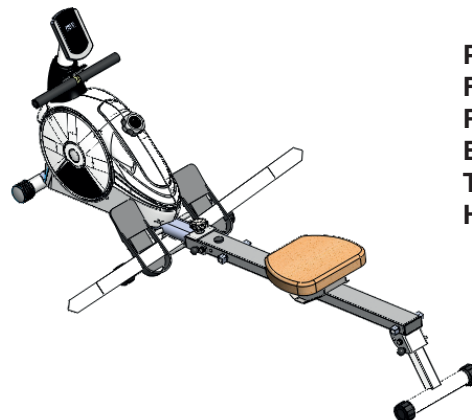
Step 4

Attach Rear Base Assembly #5 to Folding Main Beam #2 using Bolt #26, Washers #19-2pcs, Nut #20 and Cap #15-2pcs. Insert Pin #31 into the hole, as shown.



Step 5

Insert Computer Cable #35 into the hole of the Computer Support #3. Fix Computer #7 using Screw #18-4pcs and Washers #34-4pcs. Connect Computer Cables (#35,#36) and fix Computer Support #3 to Main Frame #1 using Bolts #16. Fit the Cover #10,#11 together with Screw #16-2pcs and Screw #17-2pcs.

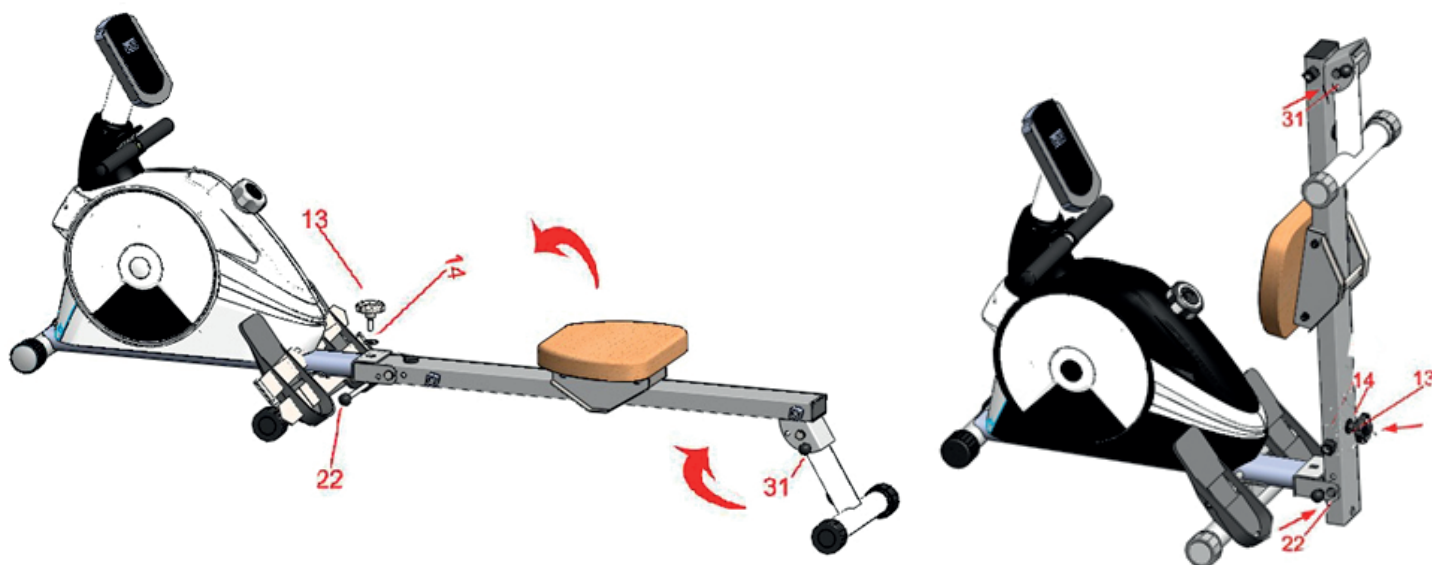


PLEASE CHECK AND TIGHTEN ALL FITTINGS AND SCREWS ON A REGULAR BASIS: EACH MONTH IS BEST. PLEASE KEEP THE SUPPLIED TOOLS AND THESE INSTRUCTIONS HANDY TO HELP YOU DO THIS

Please note: you are advised for safety to only use your Rower where there is a 1m clear area to the rear and 1m clear either side.

Step 6

Fit the computer batteries, replace the battery cover and your Rower is ready to use.



Folding

Pull out the Pin #22 and unscrew the Thumbscrew #13. Lift the rear of the Folding Main Beam, re-insert the Pin into the hole and tighten the Thumbscrew and Washer into the underside of the Folding Main Beam. Repeat for the rear of the Rower. Pull out the Pin #31, turn the Rear Base Assembly, then re-insert the pin into the hole.

Your Rower has been designed to take up the smallest space possible when folded and still offer a full Rowing exercise.

Rowing Computer Instructions

Function

MODE Press MODE to select what you want displayed. This can be Scan, which will display the different readings one after the other. Each reading will show for 4 seconds, then move onto the next. Or you can select to display just the reading you choose.

SET To set the value of time, count and calories when not in scan mode. This is really useful for setting the total workout time. Press SET when time mode is displayed, and the time will increase to the amount you want. When you start exercising, the time will start counting down and will beep when the time reaches zero. A great function to keep you exercising for the right amount of time.

RESET Push to reset time, count and calories.

Operation

SCAN Press MODE until SCAN appears. The computer will display five functions one after the other: TIME, CPM, COUNT, CAL and SUM. Each display will be hold for 4 seconds.

TIME (1) Count the rowing time from exercise start to end.
(2) Press MODE button until TIME appears, press SET to set total rowing time. When the value reaches zero, the computer will beep for 15 seconds.

CPM Display current rowing strokes per minute or the counts per minute. This is a good measure of how fast you are rowing. It is best used to make sure you keep a steady rowing pace.

- COUNT** (1) Count the rowing strokes from rowing start to end.
 (2) Press MODE until COUNT appears. Press SET to set total rowing strokes you want to achieve. When the value reaches zero, the computer will beep 15 seconds.
- CAL** (1) Count the total calories consumed from rowing start to end.
 (2) Press MODE until CAL appears. Press SET to set total consumed calories. When the value reaches zero, the computer will beep for 15 seconds. The calories calculator is approximate, and should only be used as a general guide.
- SUM** This displays the number of rowing strokes after installing the batteries. It is displayed in hundred strokes.

When the Rower is not being used, the display will switch into power save mode after 8 minutes. The power will turn off automatically and all the memory except SUM will be cleared. The computer will start as soon as you press one of the buttons, or when you start exercising.

SPECIFICATIONS:

FUNCTION	Auto Scan	Every 4 seconds
	Time	00:00 - 99:59 Minutes
	CPM	The maxm pick-up signal is 1200 CPM (count per minute)
	Count	0 - 9999 strokes
	Calories	0.0 - 999.9 Kcal
	Sum	0 – 9999 Hundred strokes
Battery Type	2 x size - AA or UM3	
Operating Temperature	0oC - 40 oC (32oF - 104 oF)	
Storage Temperature	-10oC - 60 oC (14oF - 140oF)	

Care and maintenance

As with all mechanical equipment, we recommend checking all parts that may become loose with use. Check all parts of the Rower, concentrating on screws, nuts, seat, pedals and caps, making sure they are still tight and functioning correctly. Any parts found to be not functioning correctly or found to be loose must be corrected before next using the Rower. The parts should be checked on a regular basis every 2 to 4 weeks, depending on how often you use the Rower. For your own safety, look over the Rower prior to each use so you are sure it is safe to use. This avoids possible injuries because of loose or defective parts.

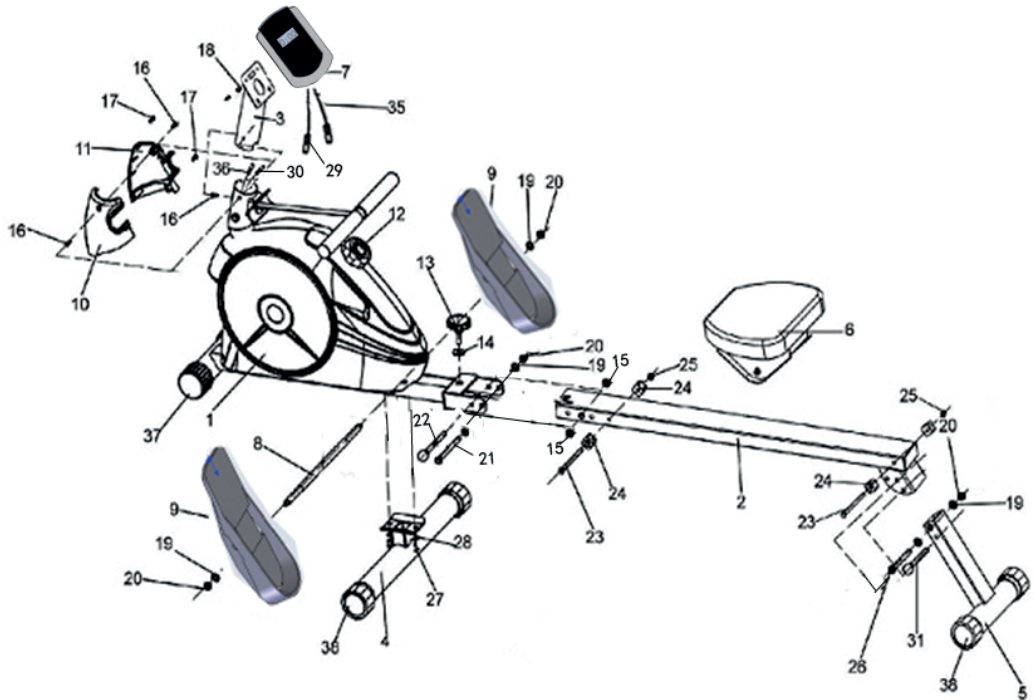
Failure to check the Machine for loose or defective parts could result in injury or damage to the Machine. If you want to clean the Machine, use only very mild detergents. Do not use any cleaning products containing bleach or ammonia, as these will damage the surface finish.

Please pay attention that no liquids are allowed to enter the inner parts of the Rower or the computer, as this may lead to defects. When exercising, please take care that no perspiration drips off you as you exercise, as it can cause damage to plastic and metal surfaces.

Exploded Diagram of the Rower

Parts List

Description	Q'TY
1 Main Frame	1
2 Folding Main beam	1
3 Computer Support	1
4 Middle Base Assembly	1
5 Rear Base Assembly	1
6 Seat Assembly	1
7 Computer	1
8 Pedal Axle	1
9 Pedal	2
10 Left Cover	1
11 Right Cover	1
12 Tension Control	1
13 Thumbscrew	1
14 Big Washer 10	1
15 Oil-retaining Bearing	2
16 Cross Screw M6X16	3
17 Tapping Screw ST 4.2X13	2
18 Cross Screw M5X12	2
19 Washer Φ 10	8
20 Nylon Lock Nut M10	4
21 Hex Bolt M10X115	1
22 Ball Pin Φ 10x105	1
23 Hex Bolt M8X110	2
24 Seat Stop	4
25 Nut M8	2
26 Hex Bolt M10X95	1
27 Hex Bolt M8X16	2
28 Washer Φ 8	2
29/30/35/36 Computer Cable	1
31 Ball Pin Φ 10x95	1
37 Rolling End Cap	2
38 Height Adjustable End Cap	4



TECHNICAL DETAILS

Model Number	FRM100
Dimension (L x W x H)	1935mm * 570mm * 800mm (assembled size)
Net Weight	30kg
Class Rating	HC (for use in domestic home setting)
Maximum User Weight	120kg (approx 18 stone)
Safety Testing	This Magnetic Rowing Machine is tested and complies with EN957-1 and EN957-7
Tension	8 levels of adjustable tension, selected by a rotary click dial

FRONTIER

Frontier®

Makadamgatan 14

254 64 Helsingborg Sweden

Designed in Sweden | Assembled in China

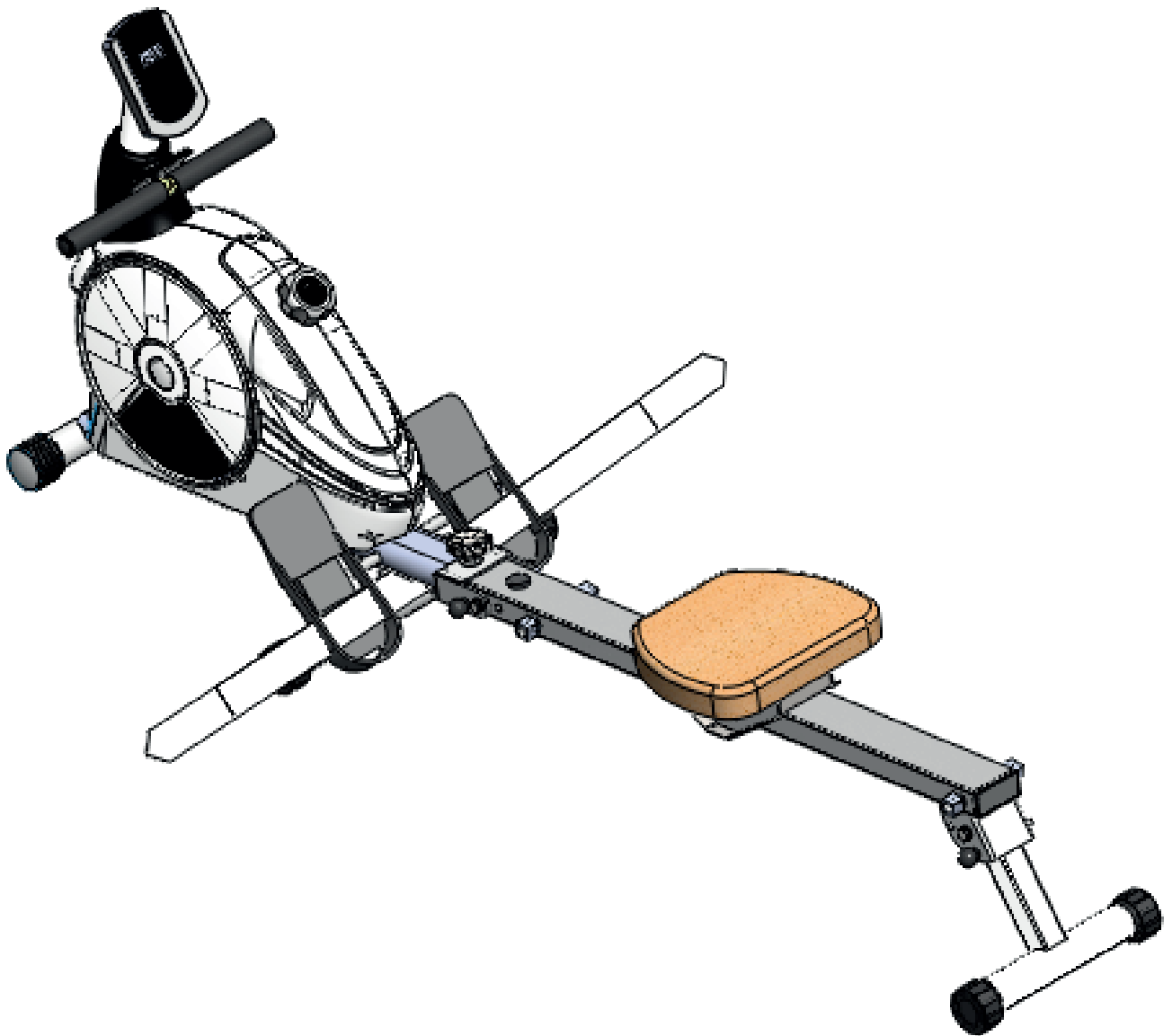


FRONTIER

SWE

MAGNETISK RODDMASKIN FRM100

MONTERING OCH BRUKSANVISNING



Vänligen läs den här bruksanvisningen innan du använder utrustningen

Viktig säkerhetsinformation – Läs den här sidan först

1. För att minska risken för allvarliga skador bör du läsa följande viktiga försiktighetsåtgärder innan du använder din magnetiska roddmaskin.
2. Det är ägarens ansvar att se till att alla användare av roddmaskinen är informerade om innehållet i dessa instruktioner och försiktighetsåtgärder. Använd roddmaskinen endast som det beskrivs i denna handbok.
3. Denna maskin är inte avsedd att användas av personer (inklusive barn) med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller brist på erfarenhet och kunskap, såvida de inte har fått handledning eller instruktioner om användning av maskinen av en person som ansvarar för deras säkerhet.
4. Använd roddmaskinen inomhus på ett plant underlag. Håll rodden borta från fukt och damm. Placera en matta under maskinen för att skydda golvet eller heltäckningsmattan.
5. Inspektera och dra åt alla delar regelbundet. Byt ut slitna delar omedelbart. Använd inte roddmaskinen förens slitna delar har ersatts.
6. Håll barn som är yngre än 14 år och husdjur borta från utrustningen i alla lägen. Roddmaskinen är endast avsedd för vuxna.
7. Personer som väger mer än 100kg (16 ST) ska inte använda denna magnetiska roddmaskin.
8. Bär passande kläder när du tränar. Undvik löstsittande kläder som lätt kan fastna i maskinen. Använd alltid träningskor när du använder roddmaskinen.
9. Om du känner dig svimfärdig eller yr när du tränar, sluta omedelbart och svalka dig.
10. Roddmaskinen är endast avsedd för bruk i hemmet. Använd inte roddmaskinen för kommersiella bruk, uthyrning eller institutionell miljö.
11. Den här rodden är testad för EN 957-1 och EN 957-7, klass H för hemmabruk med en maxvikt på 120kg (18 ST) och passar för normal användning i hemmet. Använd inte denna produkt på något annat sätt än vad som beskrivs i manualen.
12. Den här Magnetic Rower får endast användas där det är minst 1 meters utrymme bakom och 1 meters utrymme på vardera sidan.
13. Roddmaskinen får endast användas av kompetenta vuxna som helt kan sitta på sätet, placera fötterna på fotplattorna och nå med sina händer på handtagen. Användarens fötter bör vara fastspända i fotplattorna för att användas säkert.

WARNING: Missbruk av denna produkt kan leda till allvarliga skador. Läs denna bruksanvisning och följ alla varningar och anvisningar innan du använder utrustningen. Låt inte barn leka på eller runt utrustningen.

WARNING: Innan du börjar använda denna eller något annat träningsprogram, konsultera med din husläkare. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år, personer med redan existerande hälsoproblem eller de som börjat träna efter en långtids vila. Vi tar inget ansvar för personskador eller materiella skador som orsakats av eller under användningen av den här produkten.

Innan du börjar

Grattis till ditt köp av din Roddmaskin. Träning på denna roddmaskin kan bränna kroppsfett, öka kondition, bygga uthållighet och forma din kropp. Roddmaskinen erbjuder en imponerande samling av funktioner som låter dig njuta av denna hälsosamma motion i lugn och ro i ditt eget hem. Den är avsedd för träning i hemmet för att förbättra din uthållighet och ditt hjärt-kärlsystem. Dessutom kan roddmaskinen användas i kombination med ett kostprogram för vikt och kroppsfettsförminskning. Rådgör med din husläkare och en professionell dietist för ytterligare råd.

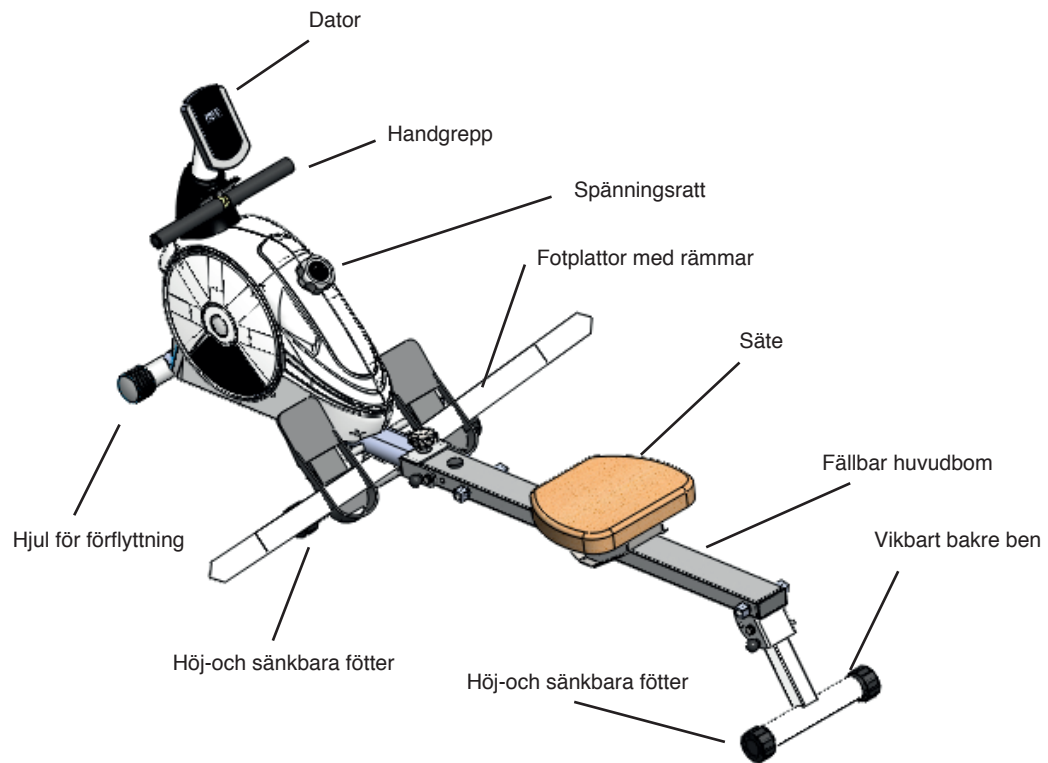
Montering och instruktioner

Din magnetiska roddmaskin har utformats för att vara mycket lätt att montera. Alla elektriska ledningar och huvuddelen är färdigmonterade. Allt du behöver göra är att fixa fotplattorna huvudbommen med sits och datorn.

Följer du de här stegen, kan du börja använda din roddmaskin på nolltid.

Verktygslista

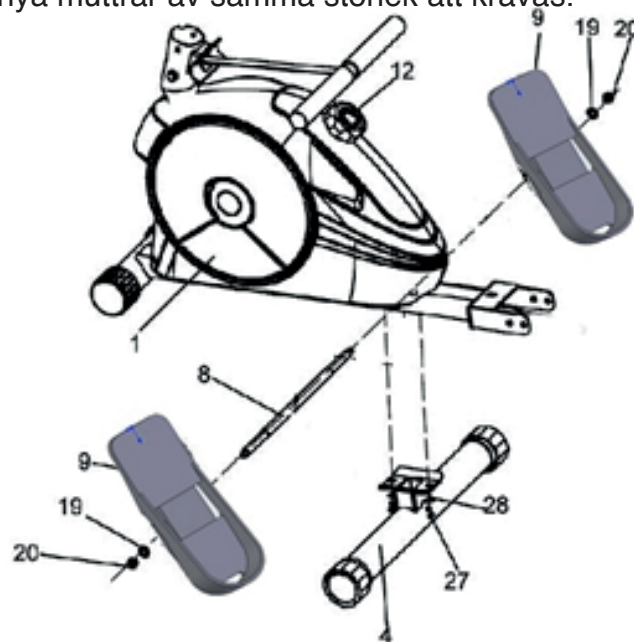
De två verktygen som finns tillhands är utformade för att hjälpa dig att montera din roddmaskin.



Steg 1

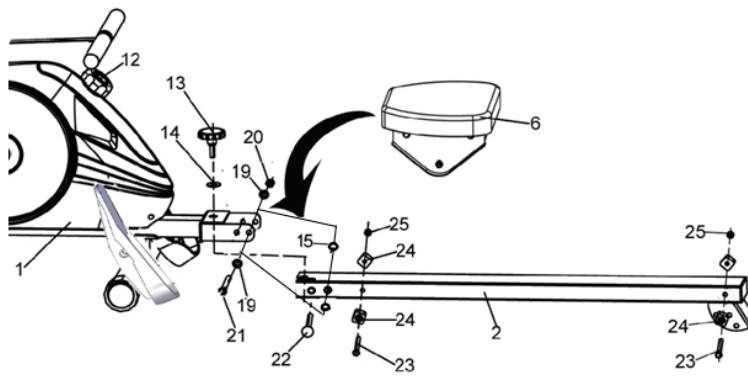
Innan du börjar monteringen rekommenderar vi att välja en plats med tillräckligt utrymme och ett plant rent golv, där du tänker placera din roddmaskin. Vänd försiktigt kartongen upp och ned, och skjut ut hela innehållet, se till att inga delar faller till golvet. Ta bort tejp och polystyren förpackningen som håller alla förpackningar åt sidan. Lägg delarna på ett mjukt underlag så att de inte repas.

Kontrollera alla delar finns med enligt listan som du hittar längst bak i den här handboken. Notera att flera delar (skruvar/muttrar/brickor) kommer att ha monterats för transport, dessa kommer att behöva tas bort innan montering. För din egen säkerhet har i vissa fall låsmuttrar används. Dessa måste vara helt åtdragna med det medföljande verktyget. De är svåra att passa, men de är utformade på detta sätt för att hindra att de lossnar. Låsdelen kommer att nätas bort om de tas bort och återmonteras ett flertal gånger. I sådana fall kommer nya muttrar av samma storlek att krävas.



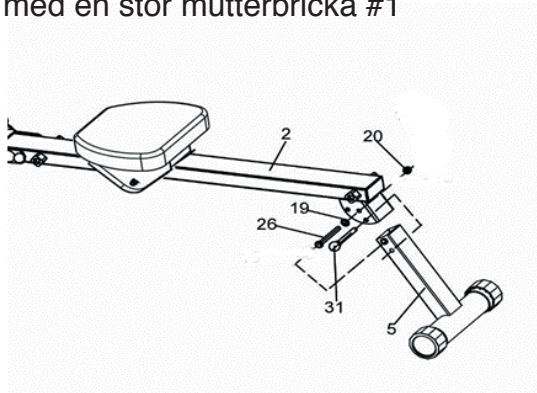
Steg 2

2 Fäst fötter och datorn till huvuddelen. För in pedalaxel #8 i huvudrammen #1. Använd mutterbricka #32 och bult #33. Fäst pedalerna #9-2st på pedalaxeln, använd mutterbricka #19-2st och muttrar #20-2st. Använd det nyckelformade verktyget för att fästa pedalerna. Fäst mittenbasen #4 till huvudrammen #1. Använd bultarna #27-2st och muttrar #28-2st.



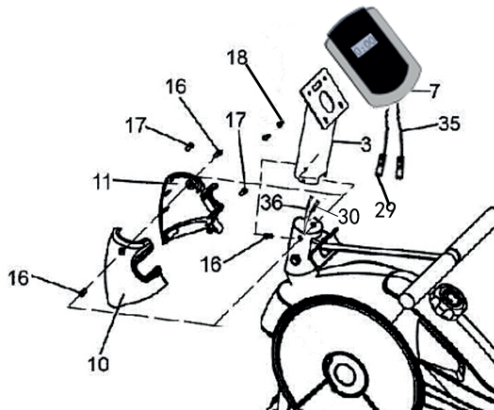
Steg 3

Fäst sätet #6 på den fällbara huvudbommen #2, och passa in sätesklämmorna #24-4st, samt använd bultarna #23-2st och muttrar #25-2st. Anslut datorkablarna #29, #30 tillsammans. Fäst den fällbara huvudbommen #2 till huvudrammen #1, med hjälp av bult #21, mutterbricka #19-2st, mutter #20 och hylsa #15-2st. För in stift #22 i hålet. Lås vingskruven #13 med en stor mutterbricka #1



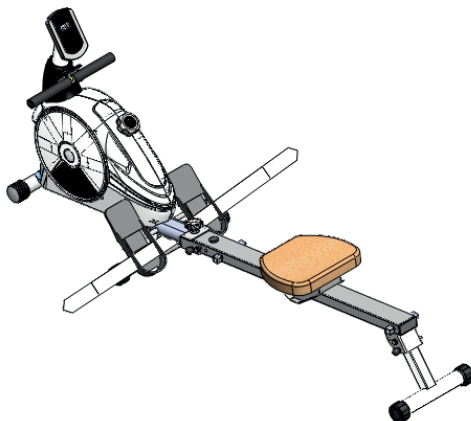
Steg 4

Fäst den bakre basdelen #5 med den fällbara huvudbommen #2 genom att använda bult #26, mutterbricka #19-2st, mutter #20 och hylsa #15-2st. För in stift #31 i hålet, som angivet.



Steg 5

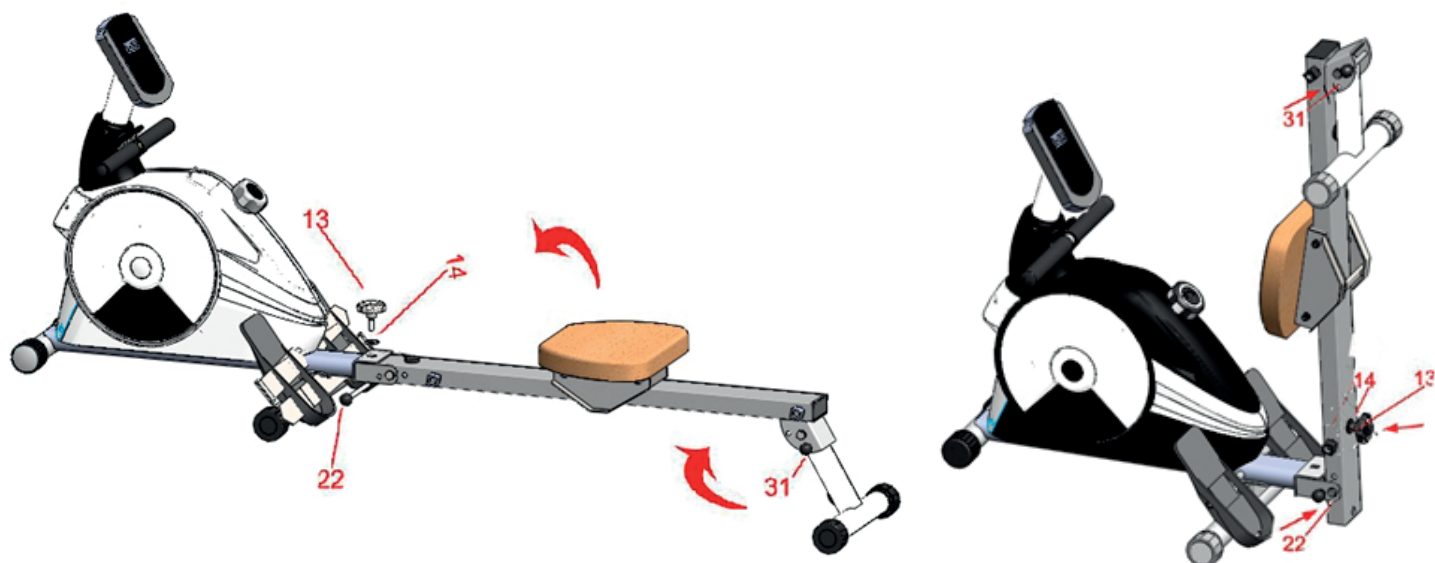
För in datorkabel #35 i hålet markerat datorstöd #3. Fixera datorn #7 med hjälp av skruvar #18-4st och mutterbrickor #34-4st. Anslut datorkablar #35,#36 och fixera datorstödet #3 till huvudrammen #1 genom att använda bult #16. Fäst skyddet #10,#11 tillsammans med skruv #16-2st och skruv #17-2st.



VÄNLIGEN KONTROLLERA OCH DRA ÅT ALLA BESLAG OCH SKRUVAR REGELBUNDET: MINST EN GÅNG I MÅNADEN ÄR OPTIMALT. FÖRVARA MEDFÖLJANDE VERTYG OCH DESSA INSTRUKTIONER NÄRA TILL HANDS

Steg 6

Montera datorbatterierna, byt ut batteriskyddet och din roddmaskin är klar att användas.



Att fälla ihop din roddmaskin

Dra ut stift #22 och lösgör tumskruven #13. Lyft den bakre delen av den fällbara huvudbommen, för in stiftet i hålet igen och dra åt skruven och mutterbrickan i underdelen av den fällbara huvudbommen.

Upprepa samma sak på baksidan av rodden. Dra ut stift # 31, vrid den bakre basenheten, och sätt tillbaka stiftet i hålet.

Din roddmaskin har utformats för att ta upp minsta möjliga plats när den är hopfälld, men ändå erbjuda en komplett roddövning.

Datorinstruktioner för roddmaskin

Funktionsknappar

- MODE** Tryck MODE (läge) för att välja vad du vill att displayen ska visa. Detta kan vara Scan, som visar olika värden efter varandra. Varje läge kommer att visa i 4 sekunder, för att sedan gå vidare till nästa. Eller så kan du välja att endast visa det läge som du valt.
- SET** Här ställer du in värdet på tiden, antal och kalorier när de inte är i scanningsläge. Detta är verkligen användbart för att ställa in den totala träningstiden. Tryck på SET när tidsläget visas, och tiden kommer att öka till det belopp du vill ha. När du börjar träna, kommer tiden att börja räkna ner och piper när tiden når noll. En jättebra funktion för att se till att du tränar i rätt mängd tid.
- RESET** Tryck för att återställa tid, räkning och kalorier.

Operation

- SCAN** Tryck på MODE tills SCAN visas. Datorn kommer att visa 5 olika funktioner efter varandra: TID, CPM, COUNT, CAL och SUM. Varje visas i 4 sekunder.
- TIME** (1) COUNT räknar antal rodd från start till slutet av träningen
(2) Tryck på MODE knappen tills att du ser TIME på displayen, tryck SET för att ställa in den totala önskade roddtiden. När den har räknat ner till noll, kommer datorn att pipa i 15 sekunder.

CPM	Visar roddslag per minut eller x antal per minut. Detta är ett bra mått på hur fort du rör. Det används bäst för att se till att du håller en jämn takt när du rör.
COUNT	(1) Räkna antalet roddslag från start till slut (2) Tryck på MODE tills du ser COUNT på displayen. Tryck på SET för att ställa in antal roddslag du vill åstadkomma. När den har räknat ner till noll, kommer datorn att pipa i 15 sekunder.
CAL	(1) Räkna alla kalorier du bränt från början till slut. (2) Tryck på MODE tills du ser CAL på displayen. Tryck på SET för att ställa in x antal kalorier. När den har räknat ner till noll, kommer datorn att pipa i 15 sekunder. Kaloriräknaren är endast en riktvisning och ska inte användas som en exakt guide.
SUM	Detta visar antalet roddslag när du har installerat batterierna. Det visas intervaller av hundra slag i taget.

När roddmaskinen inte används kommer displayen att växla till energisparläge efter 8 minuter. Strömmen kommer att stängs av automatiskt och allt minnet förutom SUM raderas. Datorn kommer att starta så snart du trycker på en av knapparna eller när du börjar träna.

SPECIFIKATIONER:

FUNKTIONER	AUTO SCAN Var 4:e sekund
TIME	00:00 - 99:59 minuter
CPM (Count per minute)	Den maximala upplösningsignalen är 1200 CPM (antal per minut)
Count	0 - 9999 roddslag
Calories	0.0 - 999.9 Kalorier
Sum	0 - 9999 Hundra roddslag
Batterityp	2 x storlek - AA eller UM3
Driftstemperatur	0oC - 40 oC (32oF - 104 oF)
Förvaringstemperatur	-10oC - 60 oC (14oF - 140oF)

Skötsel och underhåll

Som med all maskinell utrustning, rekommenderar vi att kontrollera alla delar som kan lossna vid användning. Kontrollera alla delar på din roddmaskin, med ett fokus på skruvar, muttrar, säte, pedaler och skruvlock för att se till att de fortfarande sitter ordentligt fast och fungerar korrekt. Alla delar som visar sig sitta löst eller inte fungerar på rätt sätt måste åtgärdas innan du använder maskinen. Delarna bör kontrolleras regelbundet med ett mellanrum på 2 till 4 veckor, beroende på hur ofta du använder din roddmaskin. För din egen säkerhet, undersök roddmaskinen före varje användning så att du är säker på att den är säkert att använda. Detta undviker eventuella skador på grund av lösa eller defekta delar.

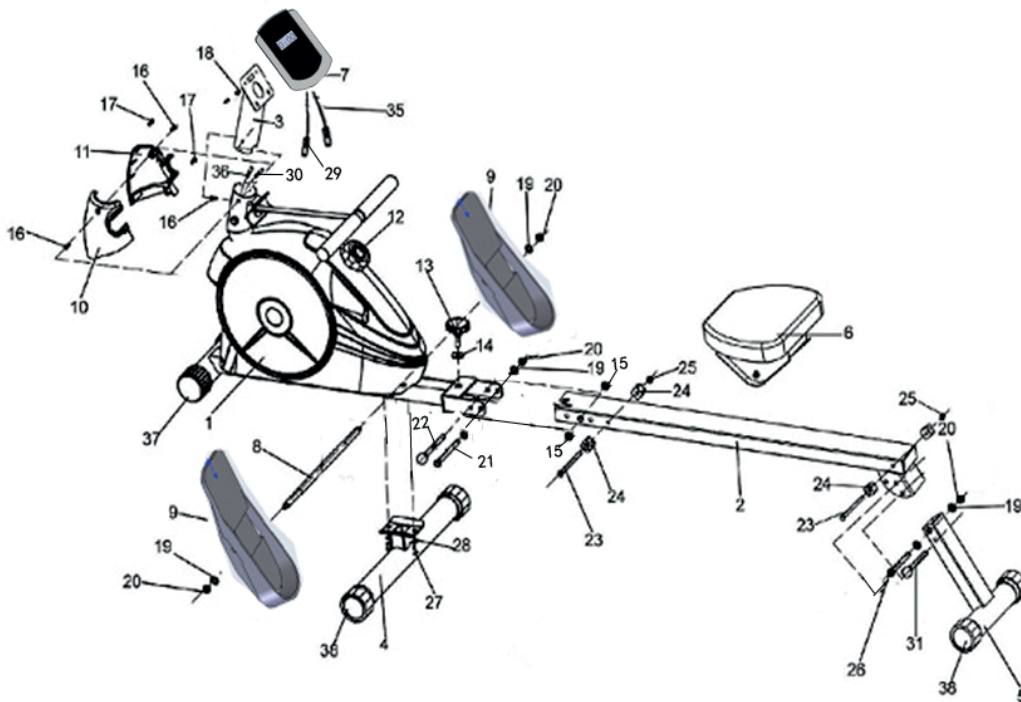
Om man missar att kontrollera maskinen efter lösa eller defekta delar kan det leda till personskador eller skador på maskinen. Om du vill göra ren maskinen, använd endast mycket milda rengöringsmedel. Använd inte rengöringsprodukter som innehåller blekmedel eller ammoniak, eftersom dessa kan skada ytbehandlingen.

Var uppmärksam på att inga vätskor får komma i kontakt med de inre delarna av roddmaskinen eller dess dator, eftersom detta kan leda till fel. När du tränar, vänligen se till att inga svett droppar rinner av dig när du tränar, eftersom det kan orsaka skador på plast- och metallytor.

Exploded Diagram of the Rower

Parts List

Parts List	Q'TY
1 Huvudramen	1
2 Fällbar huvudbom	1
3 Datorstöd	1
4 Mittenbasens enhet	1
5 Bakre basens enhet	1
6 Sätesenheten	1
7 Dator	1
8 Pedalaxel	1
9 Pedal	2
10 Vänster skydd	1
11 Höger skydd	1
12 Spänningskontroll	1
13 Vingskruv	1
14 Stor mutterbricka WasherΦ10	1
15 Oljelagret	2
16 Tvärskruv M6X16	3
17 Påtskruv ST 4.2X13	2
18 Tvärskruv M5X12	2
19 Mutterbricka Φ10	8
20 Nylon lås mutter M10	4
21 Sexkantsbult M10X115	1
22 KultappenΦ10x105	1
23 Sexkantsbult M8X110	2
24 Sättesstopp (klämmor)	4
25 Mutter M8	2
26 Sexkantsbult M10X95	1
27 Sexkantsbult M8X16	2
28 MutterbrickaΦ8	2
29/30/35/36 Datorkabel	1
31 KultappenΦ10x95	1
37 Rullande ändkåpa	2
38 Längd justerbar ändkåpa	4



TEKNISKA DETALJER

Artikel	FRM100
Dimension (L x W x H)	1935mm * 570mm * 800mm (storlek vid färdig montering)
Nettovikt	30kg
Klassbehörighet	HC (för användning i hushåll)
Maximal användarvikt	120 kg (ca 18 ST)
Säkerhetstester	Den här Magnetiska Roddmaskinen är testad och uppfyller kraven enligt EN957-1 och EN957-7
Spänning	8 nivåer av justerbara spänningsband, anpassade av en roterande klickratt

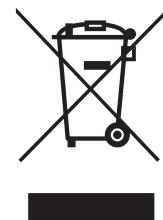
FRONTIER

Frontier®

Makadamgatan 14

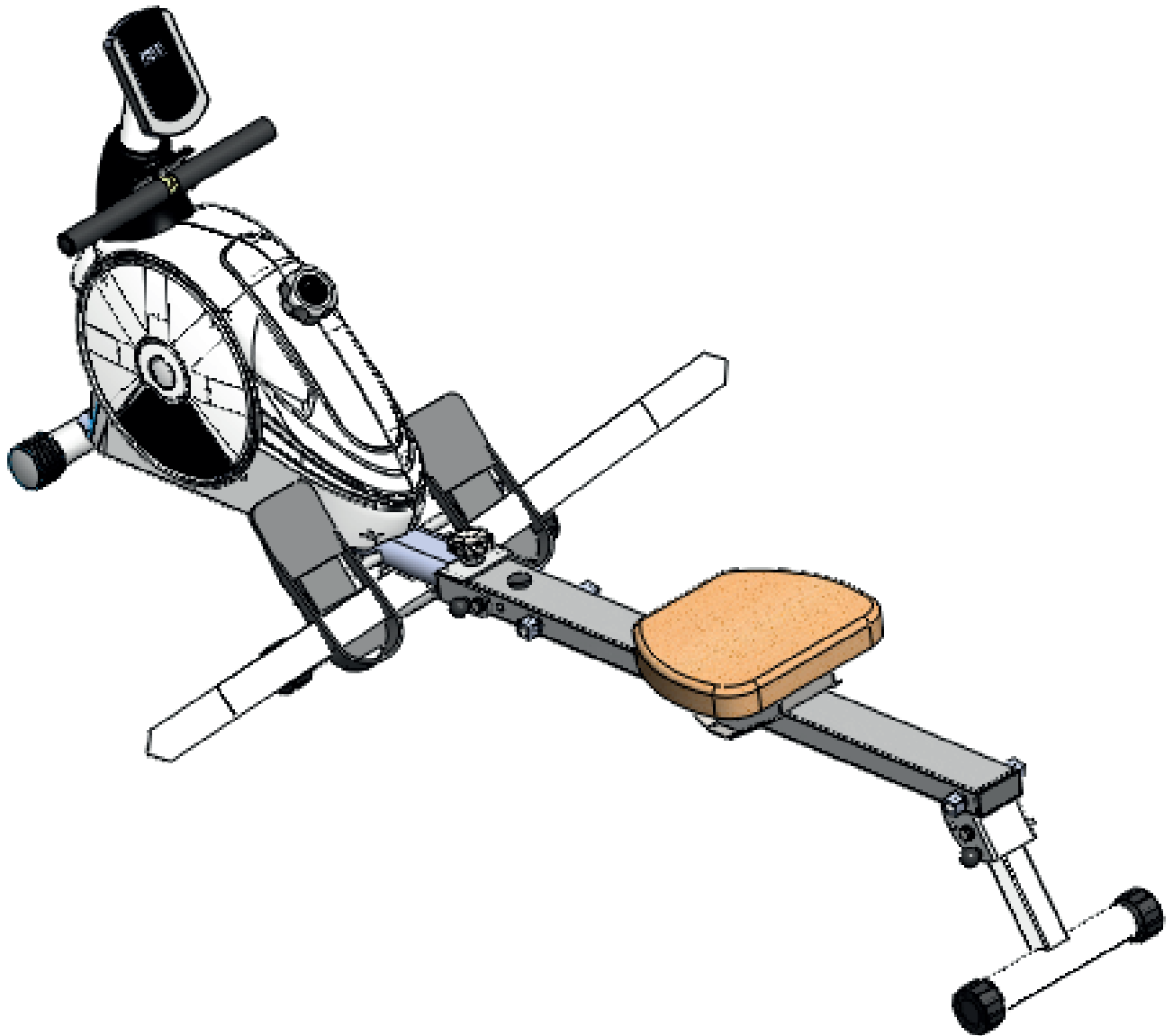
254 64 Helsingborg Sweden

Designed in Sweden | Assembled in China



MAGNETISK RØMASKINE FRM100

MONTERING OG BRUGSANVISNING



Du bedes venligst læse denne brugsanvisning inden du anvender udstyret

Vigtig sikkerhedsinformation - læs først denne side

1. For at mindske risikoen for alvorlige skader bør du først læse denne vigtige sikkerhedsinformation, inden du anvender din magnetiske romaskine.
2. Det er ejerens ansvar, at alle, der anvender romaskinen, er informeret om indholdet i denne sikkerhedsinformation. Brug kun romaskinen som beskrevet i denne manual.
3. Denne maskine er ikke beregnet til anvendelse af personer (inklusive børn) med en nedsat fysisk, sensorisk eller mental evne eller mangel på erfaring og viden, såvidt de ikke har fået vejledning eller instruktioner om anvendelse af maskinen af en person, som er ansvarlig for deres sikkerhed.
4. Anvend romaskinen indendørs på en plan flade. Maskinen holdes væk fra fugt og støv. En måtte placeres under maskinen for at beskytte gulv eller tæppe.
5. Undersøg alle dele regelmæssigt. Udskift straks slidte dele. Romaskinen må ikke anvendes, førend de slidte dele er udskiftet.
6. Hold børn under 14 år samt kæledyr væk fra udstyret. Romaskinen er kun beregnet til voksne.
7. Personer, som vejer mere end 100 kg (16 ST), må ikke anvende denne magnetiske romaskine.
8. Bær en passende påklædning, når du træner. Undgå løstsiddende tøj, som nemt kan blive "fanget" i maskinen. Brug altid træningssko, når du anvender romaskinen.
9. Hvis du føler dig svag og svimmel, når du træner, skal du stoppe øjeblikkeligt og køle af.
10. Romaskinen er kun beregnet til brug i hjemmet. Anvend ikke romaskinen til kommerciel brug, udlejning eller i institutioner.
11. Denne romaskine er testet i henhold til EN 957-1 og EN 957-7, klasse H, til hjemmebrug med en max. vægt på 120 kg (18 ST). Maskinen er egnet til normal brug i hjemmet. Anvend ikke dette produkt på anden måde end beskrevet i vejledningen.
12. Denne magnetiske romaskine må kun anvendes, hvor der er god plads bagved og på hver side. Sørg for, at der er mindst 1 meter til siden samt bagved.
13. Romaskinen må kun anvendes af kompetente voksne, som kan sidde helt på sædet, placere fødderne på fodpladerne og nå håndtaget med hænderne. Fødderne bør være fastspændt i fodpladerne, så maskinen kan anvendes på sikker vis.

ADVARSEL: Misbrug af dette produkt kan føre til alvorlige skader. Læs derfor denne brugsanvisning og følg alle advarsler og anvisninger, inden du anvender udstyret. Lad ikke børn lege på eller omkring udstyret.

ADVARSEL: Inden du anvender romaskinen eller et andet træningsprogram, skal du konsultere din læge. Dette er især vigtigt for personer over 35 år, personer med allerede eksisterende sundhedsproblemer eller dem, som er begyndt at træne efter længere tids pause. Vi kan ikke holdes ansvarlige for personskader eller materielle skader, som er forårsaget af eller under brug af dette produkt.

Inden du begynder

Tillykke med købet af denne romaskine. Når du træner på denne romaskine, kan du forbrænde kropsfedt, øge din kondition, opbygge udholdenhed og tone din krop. Romaskinen tilbyder en imponerende række af funktioner, der lader dig nyde denne sunde motion i ro og mag i dit eget hjem.

Det er til din fordel at læse manualen grundigt inden brug. Den er beregnet til træning i hjemmet, hvor du kan forbedre din udholdenhed og dit hjerte-kar-system. Desuden kan romaskinen anvendes i kombination med et kostprogram, hvor du kan reducere vægt og kropsfedt. Konsultér din læge og en professionel diætist for yderligere råd.

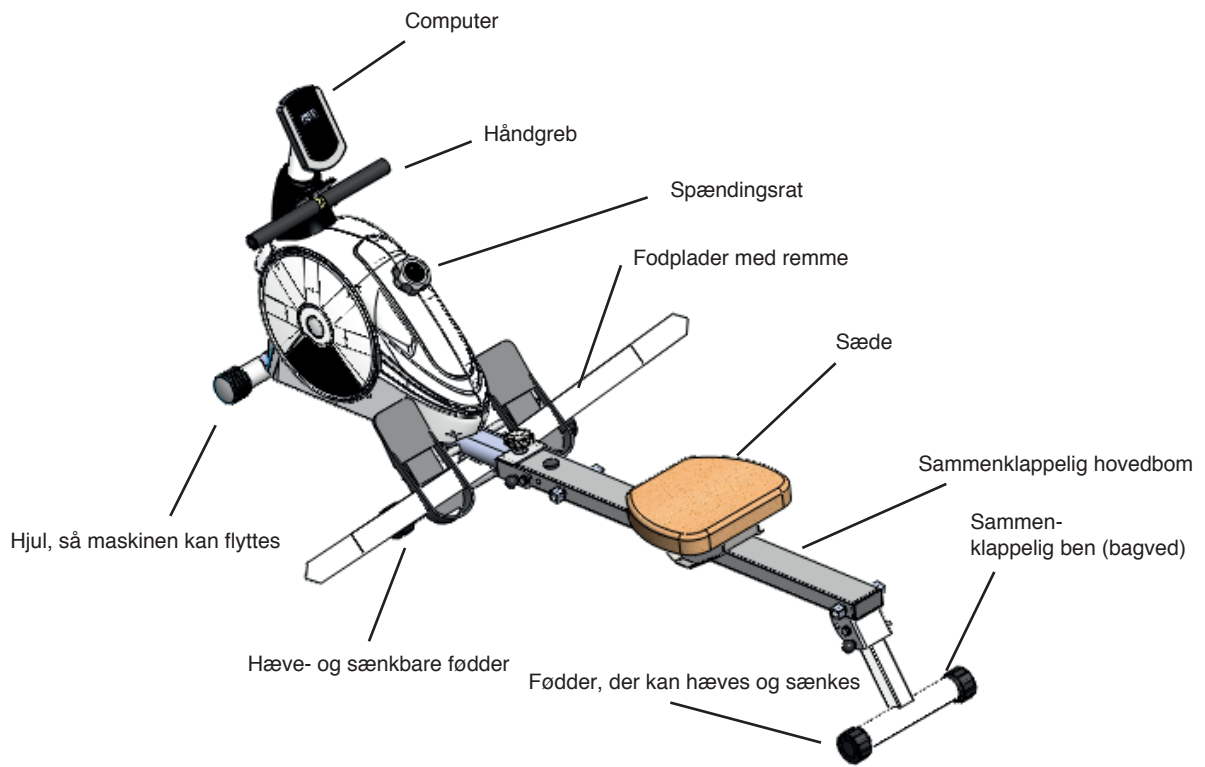
Montering og instruktioner

Din magnetiske romaskine er udføret således, at den kan samles meget nemt. Alle ledninger og hoveddelen er monteret. Alt, du skal gøre, er at samle fodpladerne, hovedbommen med sæde og computeren.

Følger du disse trin, kan du begynde at anvende din romaskine på ingen tid.

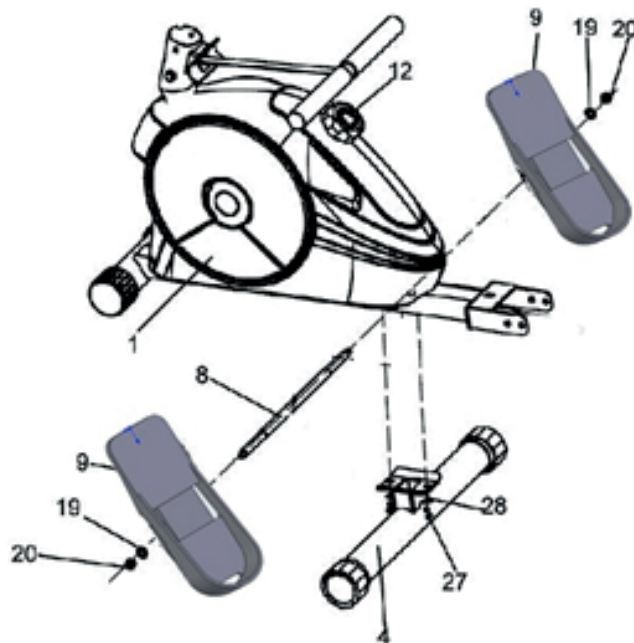
Verktøjsliste

De to tilgængelige værktøjer er designet til at hjælpe dig med at samle din romaskine



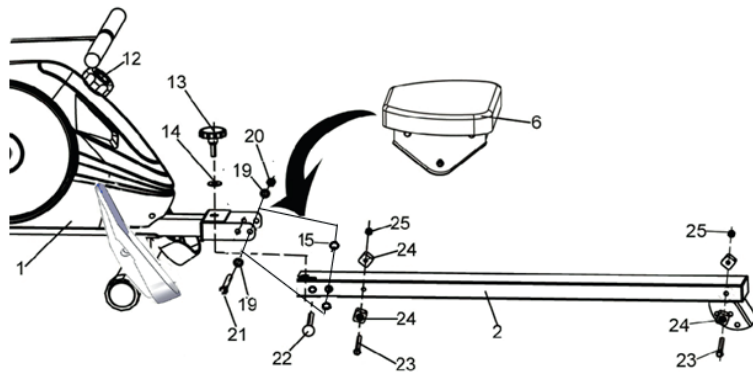
Trin 1

Inden du begynder monteringen, anbefaler vi, at du vælger et sted med god plads og en plan flade til din maskine. Vend forsigtigt kassen på hovedet og lad indholdet glide ud. Du skal sikre dig, at ingen dele falder ned på gulvet. Fjern tapen og hæld polystyrenemballagen med de forskellige dele om på siden. Læg delene på en blød overflade, så du undgår ridser. Kontrollér, at alle dele på listen, som du finder til sidst i denne manual, er inkluderet. Bemærk, at flere dele (skruer/møtrikker/spændeskiver) er blevet monteret af hensyn til transporten, disse skal fjernes inden monteringen. Af hensyn til din egen sikkerhed skal der i enkelte tilfælde anvendes låsemøtrikker. Disse skal være strammet til med det medfølgende værktøj. De er vanskelige at tilpasse, men de er designet på denne måde for at forhindre, at de løsner sig. Låseelementet vil blive slidt, hvis de fjernes og tilpasses flere gange. I sådanne tilfælde kræves der nye møtrikker af samme størrelse.



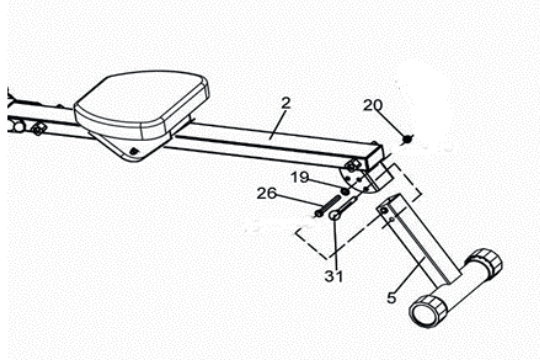
Trin 2

Fastgør fødder og computer til hoveddelenst. Pedalakslen #8 føres ind i hoveddrammen #1. Brug møtrik-spændeskive #32 og bolt #33. Fastgør pedalerne #9-2stk på pedalakslen, brug møtrik-spændeskive #19-2stk og møtrik #20-2stk. Brug det nøgleformede værktøj til at fastgøre pedalerne. Fastgør midterbasen #4 til hoveddrammen #1. Brug boltene #27-2stk og møtrikker #28-2stk.



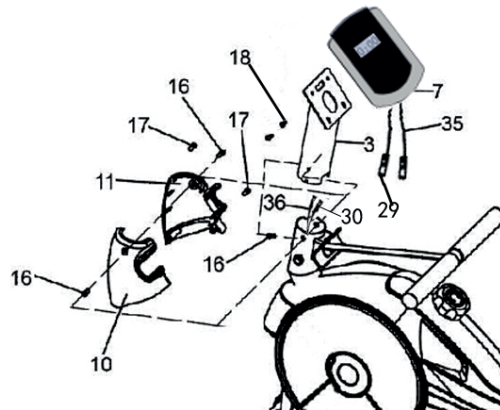
Trin 3

Fastgør sædet #6 på den sammenklappelige hovedbom #2 og tilpas sædeklemmerne #24-4stk. Brug boltene #23-2stk og møtrikkerne #25-2stk. Sammenkobl computerkablerne #29 og #30. Fastgør den sammenklappelige hovedbom #2 til hovedrammen #1 ved hjælp af bolt #21, møtrik-spændeskive #19-2stk, møtrik #20 og mufte #15-2stk. Indfør stift #22 i hullet. Lås fingerskruen #13 med en stor møtrik-spændeskive #1.



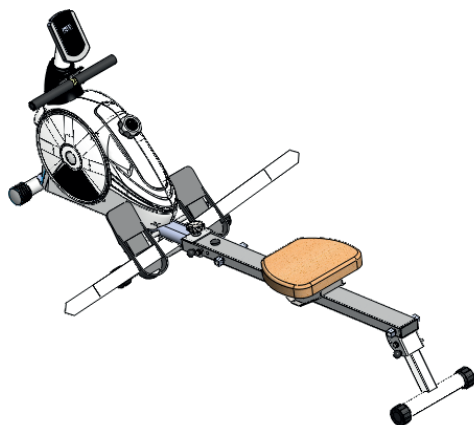
Trin 4

Fastgør den bagerste bunddel #5 med den sammenklappelige hovedbom #2 ved at anvende bolt #26, møtrik-spændeskive #19-2stk, møtrik #20 og mufte #15-2stk. Indfør stift #31 i hullet, som angivet.



Trin 5

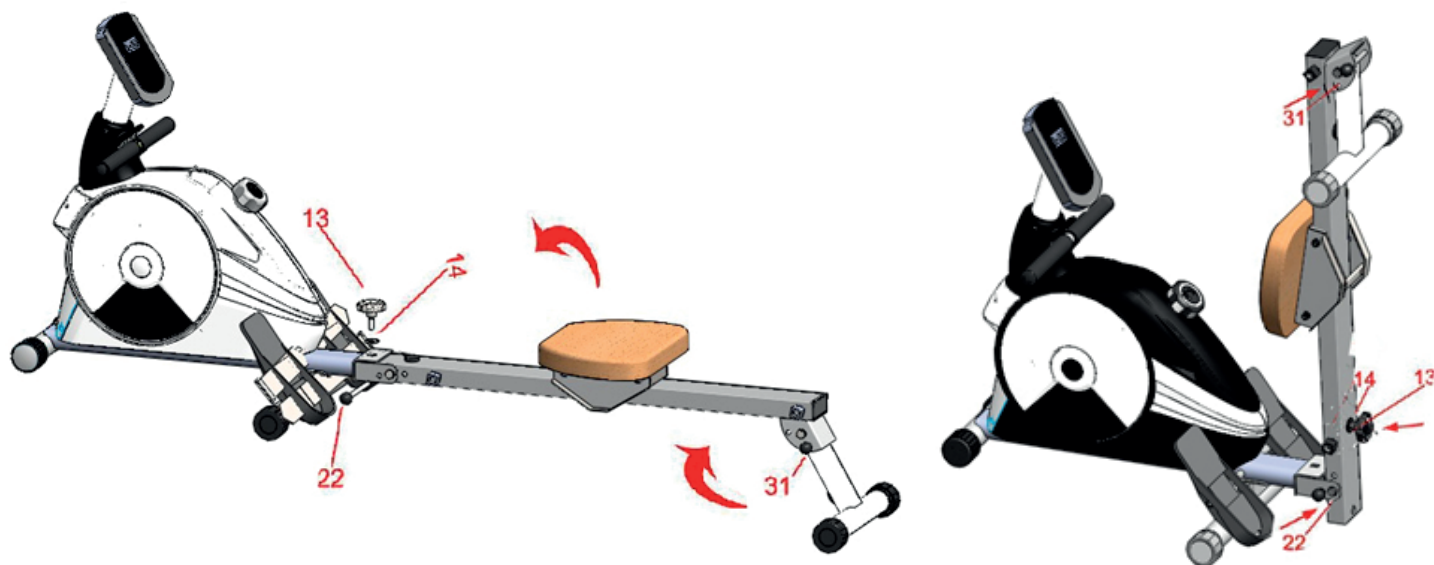
Indfør computerkablet #35 i hullet markeret computerstøtte #3. Fastgør computeren #7 ved hjælp af skruer #18-4stk og møtrik-spændeskiver #34-4stk. Tilslut computerkabler #35, #36 og fastgør computerstøtten #3 til hovedrammen #1 ved at anvende bolt #16. Fastgør beskyttelsen #10, #11 med skruer #16-2stk og skruer #17-2stk.



**TJEEK VENLIGST OG EFTERSPÆND ALLE
BESLAG OG SKRUER REGELMÆSSIGT:
GØR DETTE MINDST ÉN GANG OM MÅNEDEN.
OPBEVAR DET VEDLAGTE VÆRKTØJ OG
DISSE INSTRUKTIONER, SÅ DU ALTID HAR
DEM LIGE VED HÅNDE.**

Steg 6

Montera datorbatterierna, byt ut batteriskyddet och din roddmaskin är klar att användas.



Sådan klapper du din romaskine sammen

Træk stift #22 ud og løs fingerskrue #13. Løft den bagerste del af den sammenklappelige hovedbom, indfør atter stiften i hullet. Træk dernæst skruen og møtrik-spændeskiven i den nederste del ud af den sammenklappelige hovedbom. Gentag det samme på bagsiden af romaskinen. Træk stift # 31 ud, drej den bagerste basisenhed og sæt stiften tilbage i hullet.

Din romaskine er udformet således, at den fylder så lidt som muligt, når den er klappet sammen, men den giver stadig en komplet rotræning.

Computerinstruktioner for romaskine

Funktionsknapper

MODE Tryk MODE (funktion) for at vælge de funktioner, som displayet skal vise. Dette kan f.eks. være Scan, som viser de forskellige værdier efter hinanden. Hver funktion vises i 4 sekunder for dernæst at gå videre til den næste. Du kan også vælge kun at få vist den valgte funktion.

SET Indstil her tid, antal og kalorier, når maskinen ikke er i scanningsposition. Det er virkelig nyttigt at kunne indstille den totale træningstid. Tryk på SET, når tidsfunktionen vises på displayet. Du vil herefter kunne indstille den ønskede tid. Når du begynder at træne, vil tiden begynde at tælle ned. Maskinen bipper, når tiden går i nul. Dette er en god funktion, der sikrer, at du kun træner i den ønskede tid.

RESET Tryk på RESET for at nulstille tid, optælling og kalorier.

Operation

SCAN Tryk på MODE, indtil SCAN vises. Computeren viser 5 forskellige funktioner efter hinanden: TID, CPM, COUNT, CAL og SUM. Hver funktion vises i 4 sekunder.

TIME (1) COUNT tæller antallet af rotag fra starten til slutningen af din træning.
(2) Tryk på MODE-knappen, indtil du ser TIME på displayet, tryk SET for at indstille den ønskede rotid. Når maskinen har talt ned til nul, vil computeren bippe i 15 sekunder.

CPM	Viser rotag pr. minut eller x antal pr. minut. På denne måde kan du holde øje med, hvor hurtigt du ror. Denne funktion anvendes for at sikre, at du holder et stabilt tempo, når du bevæger dig.
COUNT	(1) Regner antallet af rotag fra start til slut. (2) Tryk på MODE, indtil du ser COUNT på displayet. Tryk på SET for at indstille antallet af rotag, som du ønsker at opnå. Når maskinen har talt ned til nul, vil computeren bippe i 15 sekunder.
CAL	(1) Regner alle kalorier, som du har forbrændt fra start til slut. (2) Tryk på MODE, indtil du ser CAL på displayet. Tryk på SET for at indstille et antal kalorier. Når maskinen har talt ned til nul, vil computeren bippe i 15 sekunder. Kalorietælleren er kun en vejledning og bør ikke anvendes som en præcis vejledning.
SUM	Denne viser antallet af rotag, når du har isat batterierne. De vises i intervaller à 100 tag.

Når romaskinen ikke anvendes, skifter displayet til en strømbesparende tilstand efter 8 minutter. Strømmen slukker automatisk, og alle data, undtagen SUM, slettes. Computeren starter, så snart du trykker på en knap, eller når du påbegynder træningen.

FUNKTIONER:

AUTO SCAN	Hvert 4. sekund
TIME	00:00 - 99:59 minutter
CPM (Count per minute)	Der kan opfanges max. 1200 CPM (antal pr. minut)
Count	0 - 9999 rotag
Calories	0.0 - 999.9 kalorier
Sum	0 - 9999 hundrede rotag
Batteritype	2 x størrelse - AA eller UM3
Driftstemperatur	0oC - 40oC (32oF - 104 oF)
Opbevaringstemperatur	-10oC - 60oC (14oF - 140oF)

Pleje og vedligeholdelse

Som med alt andet mekanisk udstyr anbefaler vi, at du kontrollerer alle dele, der kan løsne sig under brug. Undersøg alle dele på din romaskine. Fokusér især på skruer, møtrikker, sæde, pedaler og skruuelementer, så du sikrer, at de stadig sidder godt fast og fungerer korrekt. Alle dele, der viser sig at være løse eller ikke virker ordentligt, skal efterspændes eller erstattes, før du atter bruger maskinen. Delene skal kontrolleres regelmæssigt med intervaller på 2-4 uger, alt afhængigt af hvor ofte du bruger din romaskine. Af hensyn til din egen sikkerhed bør du altid inspicere romaskinen, inden du anvender den, så du er sikker på, at den er sikker at bruge. Derved undgår du skader, forårsaget af løse eller defekte dele.

Hvis du undlader at kontrollere maskinen for løse eller beskadigede dele, kan det føre til personskader eller beskadigelse af maskinen.

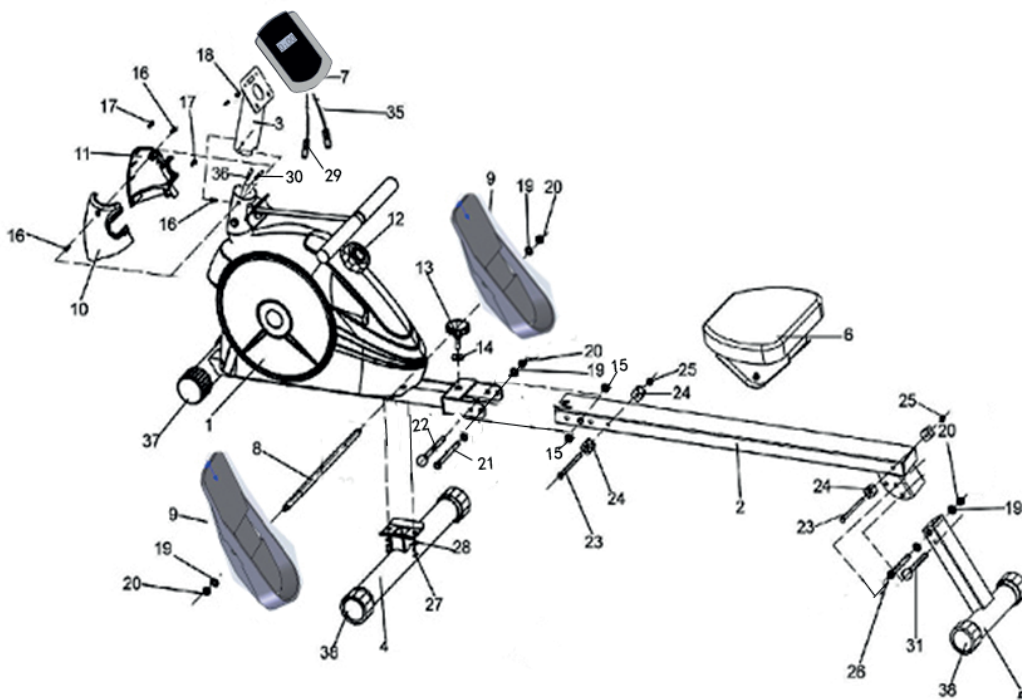
Hvis du ønsker at rengøre maskinen, så anvend kun et meget mildt rengøringsmiddel. Brug ikke midler, som indeholder blegemiddel eller ammoniak, da disse kan beskadige overfladebehandlingen.

Vær opmærksom på, at ingen væsker kommer i kontakt med de indvendige dele på romaskinen eller dens computer, da dette kan føre til fejl. Når du træner, skal du sikre dig, at ingen sveddråber rammer plast- og metaloverfladerne, da sved kan forårsage skader på disse.

Skitse af romaskinen

Beskrivelse

	Q'TY
1 Hovedramme	1
2 Sammenklappelig hovedbom	1
3 Computerstøtte	1
4 Midterdel, enhed	1
5 Den bagerste del, enhed	1
6 Sædeenhed	1
7 Computer	1
8 Pedalaksel	1
9 Pedal	2
10 Venstre beskyttelse	1
11 Højre beskyttelse	1
12 Spændingskontrol	1
13 Fingerskrue	1
14 Stor møtrik-spændeskive	1
15 Olieleje	2
16 Tværskruer M6X16	3
17 Pladeskrue ST 4.2X13	2
18 Tværskruer M5X12	2
19 Møtrik-spændeskive Ø10	8
20 Nylon Låsemøtrik M10	4
21 Sekskantbolt M10X115	1
22 Kugletap Ø10x105	1
23 Sekskantbolt M8X110	2
24 Sædestop (klemmer)	4
25 Møtrik M8	2
26 Sekskantbolt M10X95	1
27 Sekskantbolt M8X16	2
28 Møtrik-spændeskive Ø8	2
29/30/35/36 Computerkabel	1
31 Kugletap Ø10x95	1
37 Rullende endedæksel	2
38 Længde, justerbar endedæksel	4



TEKNISKE DETALJER

Artikel	FRM100
Mål (L x W x H)	1935mm * 570mm * 800mm (størrelse ved færdig montering)
Nettovægt	30 kg
Klasse	HC (anvendelse i husholdning)
Max. brugervægt	120 kg (ca. 18 ST)
Sikkerhedstest	Denne magnetiske romaskine er testet og opfylder kravene i henhold til EN957-1 og EN957-7
Spænding	8 niveauer for de justerbare spændingsremme, tilpasset af et roterende klikhjul

FRONTIER

Frontier®

Makadamgatan 14

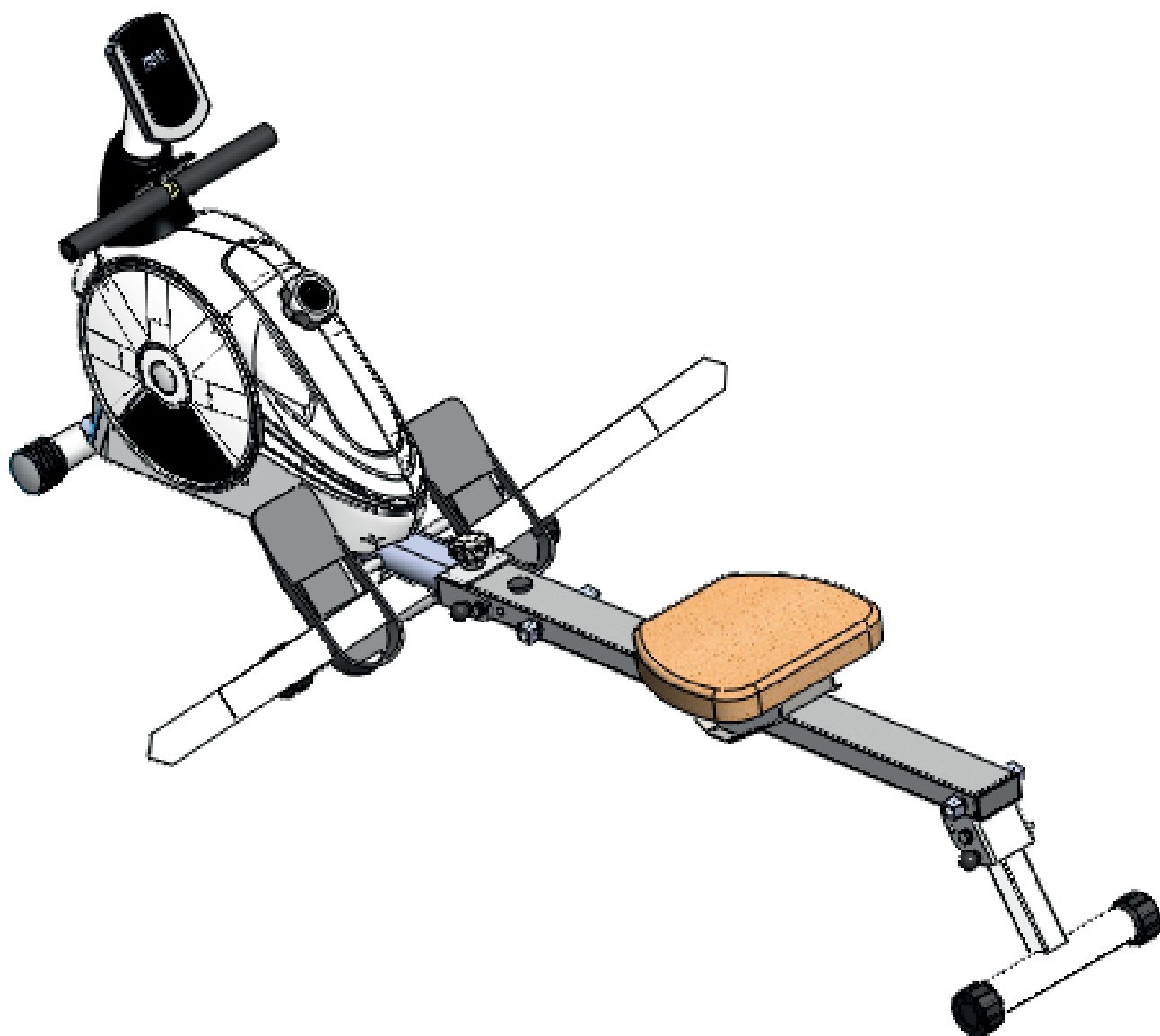
254 64 Helsingborg Sweden

Designed in Sweden | Assembled in China



MAGNETISK ROMASKIN FRM100

MONTERING OG BRUKSANVISNING



Vennligst les, forstå og følg alle instruksjonene i denne bruksanvisningen

Viktig sikkerhetsinformasjon – les denne siden først

1. For å minske risikoen for alvorlige skader, bør du lese gjennom følgende viktige forholdsregler før du bruker den magnetiske romaskinen din.
2. Det er eierens ansvar å sørge for at alle brukere av romaskinen er informerte om innholdet i disse instruksjoner og forholdsregler. Bruk romaskinen kun som beskrevet i denne håndboken.
3. Denne maskinen er ikke beregnet på bruk av personer (inklusive barn) med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental evne eller mangel på erfaring og kunnskap. Dette gjelder såfremt de ikke har fått veiledning eller instruksjoner om bruken av maskinen av en person som er ansvarlig for deres sikkerhet.
4. Bruk romaskinen innendørs på et jevnt underlag. Hold romaskinen borte fra fuktighet og støv. Legg et teppe under maskinen for å beskytte gulvet eller teppegulvet.
5. Undersøk og stram regelmessig alle delene. Bytt ut slitte deler umiddelbart. Bruk ikke romaskinen før slitte deler er erstattet.
6. Hold barn som er yngre enn 14 år og husdyr borte fra utstyret. Romaskinen er kun beregnet på voksne.
7. Personer som veier mer enn 100kg (16 ST) skal ikke bruke denne magnetiske romaskinen.
8. Bruk passende klær når du trener. Unngå løstsittende klær som kan sette seg fast i maskinen. Bruk alltid treningsstrømpe når du bruker romaskinen.
9. Slutt umiddelbart treningen og kjøøl deg ned dersom du føler deg svimmel eller uvel når du trener.
10. Romaskinen er kun beregnet for bruk i hjemmet. Bruk ikke romaskinen for kommersiell bruk, utleie eller i en institusjonell miljø.
11. Denne romaskinen er testet for EN 957-1 og EN 957-7, klasse H for hjemmebruk med en maksvekt på 120kg (18 ST) og passer for normal bruk i hjemmet. Bruk ikke dette produktet på noen annen måte enn hva som beskrives i bruksanvisningen.
12. Denne Magnetic Rower må kun brukes på steder med minst 1 meters avstand bak og 1 meters avstand på hver side.
13. Romaskinen må kun brukes av kompetente voksne personer som helt kan sitte på setet, sette føttene på fotstøttene og nå håndtaket med hendene sine. Brukerens føtter bør være fastspente i fotstøttene for sikker bruk.

ADVARSEL: Misbruk av dette produktet kan føre til alvorlige skader. Les denne bruksanvisningen og følg alle advarsler og anvisninger før du bruker utstyret. Ikke la barn leke på eller i nærheten av utstyret.

ADVARSEL: Før du begynner å bruke dette, eller et annet treningsprogram, rådfør deg med lege.

Dette er spesielt viktig for personer over 35 år, personer med allerede eksisterende helseproblemer eller personer som har begynt å trene etter lang tids opphold. Vi tar intet ansvar for personskader eller materielle skader som forårsakes av eller under bruken av dette produktet.

Før du begynner

Gratulerer med kjøpet av romaskinen din. Trening på denne romaskinen kan brenne kroppsfett, øke kondisjonen, bygge utholdenhet og forme kroppen din. Romaskinen tilbyr en imponerende samling funksjoner som lar deg nyte av denne sunne mosjonen i fred og ro i ditt eget hjem.

Det er til din egen fordel å lese denne bruksanvisningen nøye før bruk. Den er beregnet for trening i hjemmet for å forbedre utholdenheten og hjerte-karsystemet ditt. Dessuten kan romaskinen brukes i kombinasjon med et kostprogram for vekt og kroppsfettreduksjon. Rådfør deg med lege og en profesjonell ernæringsfysiolog for ytterligere råd.

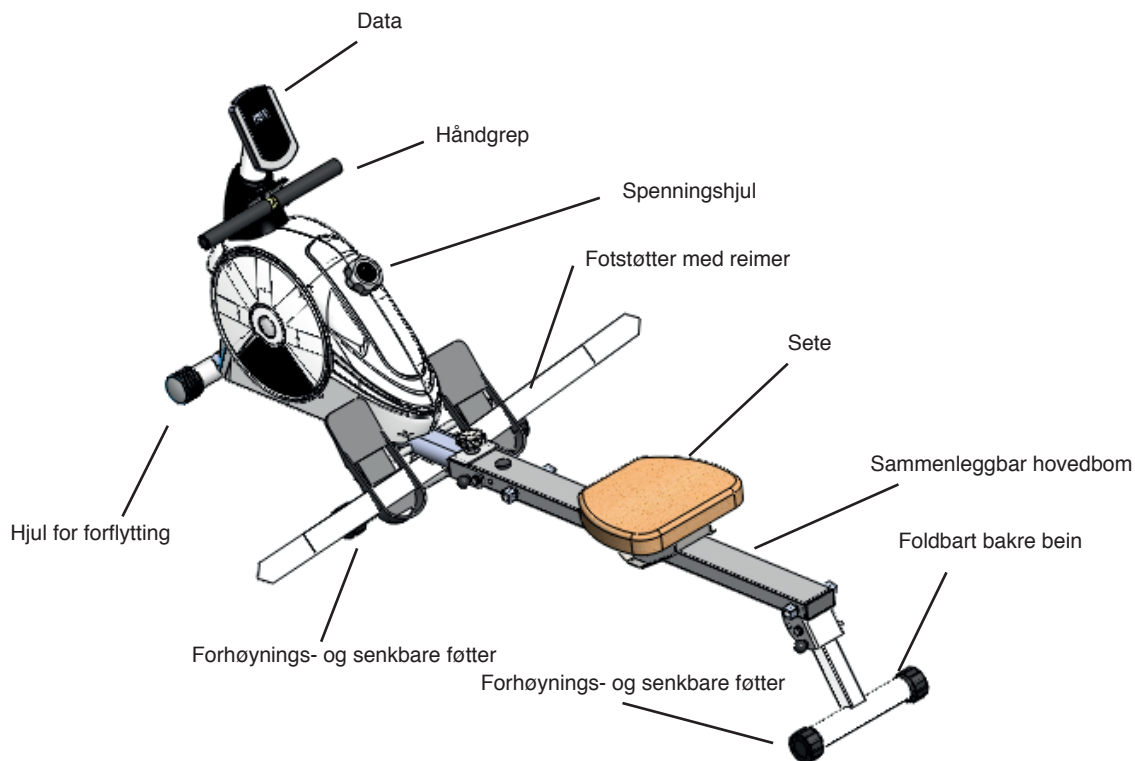
Montering og instruksjoner

Den magnetiske romaskinen din er laget for å være svært enkel å montere. Alle elektriske ledninger samt hoveddelen, er ferdig monterte. Alt du trenger å gjøre er å fikse fotstøttene, hovedbommen med sete samt dataen

Følger du disse stegene, kan du begynne å bruke romaskinen din på et blunk.

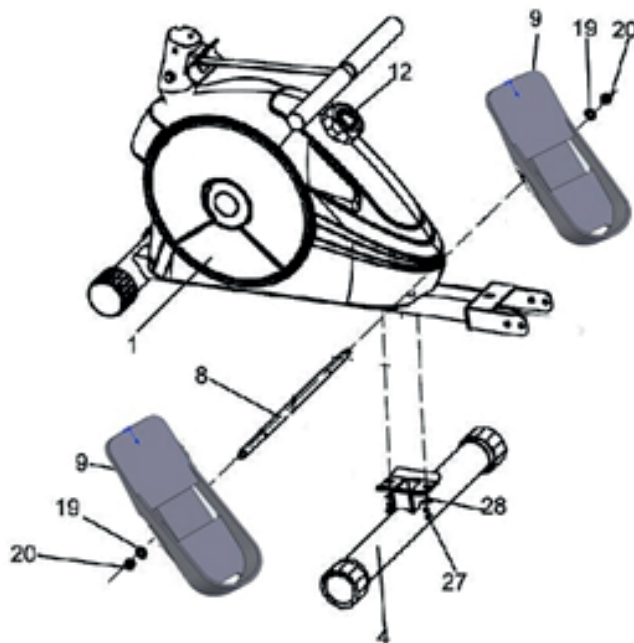
Verktøyliste

De to verktøyene som finnes tilgjengelig er utformet for å hjelpe deg med å montere romaskinen din.



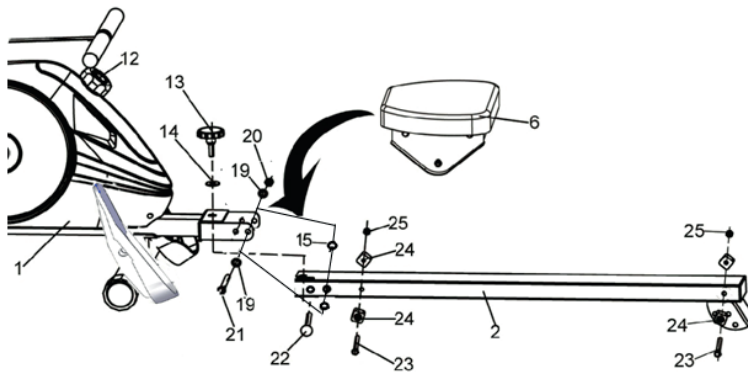
Steg 1

Før du begynner monteringen anbefaler vi at du velger et sted med tilstrekkelig plass og et jevnt rent gulv, til å sette rommaskinen din på. Snu forsiktig kartongen opp ned, og skyv hele innholdet ut. Pass på at ingen deler faller ut på gulvet. Fjern teipen og isoporet som beskytter alle delene og legg dette til siden. Legg delene på et mykt underlag slik at de ikke får riper. Kontroller at alle delene finnes i følge listen som du finner lengst bak i denne håndboken. Merk at flere deler (skruer/muttere/skiver) er monterte for transport. Disse må du ta av før montering. For din egen sikkerhet er det i visse tilfeller brukt låsemuttere. Disse må være godt strammet med det medfølgende verktøyet. De er vanskelige å få til å passe, men er utformet på denne måten for å hindre at de løsner. Låsdelen vil slites av om de fjernes og monteres igjen flere ganger. I slike tilfeller vil det kreves nye muttere av samme størrelse.



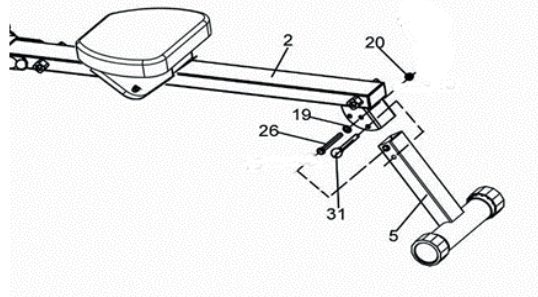
Steg 2

Fest føtter og dataen til hoveddelen. Før inn pedalaksel #8 i hoveddrammen #1. Bruk skive #32 og bolt #33. Fest pedalene #9-2stk. på pedalakselen, bruk skive #19-2stk. og muttere #20-2stk. Bruk det nøkkelformede verktøyet for å feste pedalene. Fest midtbasen #4 til hoveddrammen #1. Bruk boltene #27-2stk. og muttere #28-2stk.



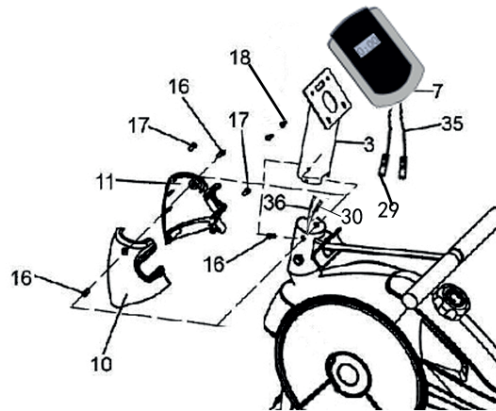
Steg 3

Fest setet #6 på den sammenleggbare hovedbommen #2, og fest seteklemmene #24-4stk., samt bruk boltene #23-2stk. og muttere #25-2stk. Koble datakablene #29, #30 sammen. Fest den sammenleggbare hovedbommen #2 til hoveddrammen #1, ved hjelp av bolt #21, skive #19-2stk., mutter #20 og hylse #15-2stk. Før inn stift #22 i hullet. Lås vingskruen #13 med en stor skive #1.



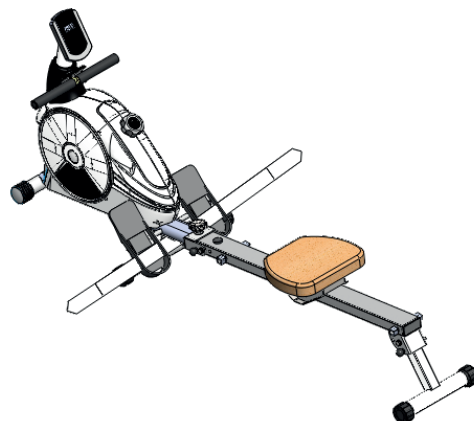
Steg 4

Fest den bakre basedelen #5 med den sammenleggbare hovedbommen #2 ved å bruke bolt #26, skive #19-2stk., mutter #20 og hylse #15-2stk. Før inn stift #31 i hullet, som angitt



Steg 5

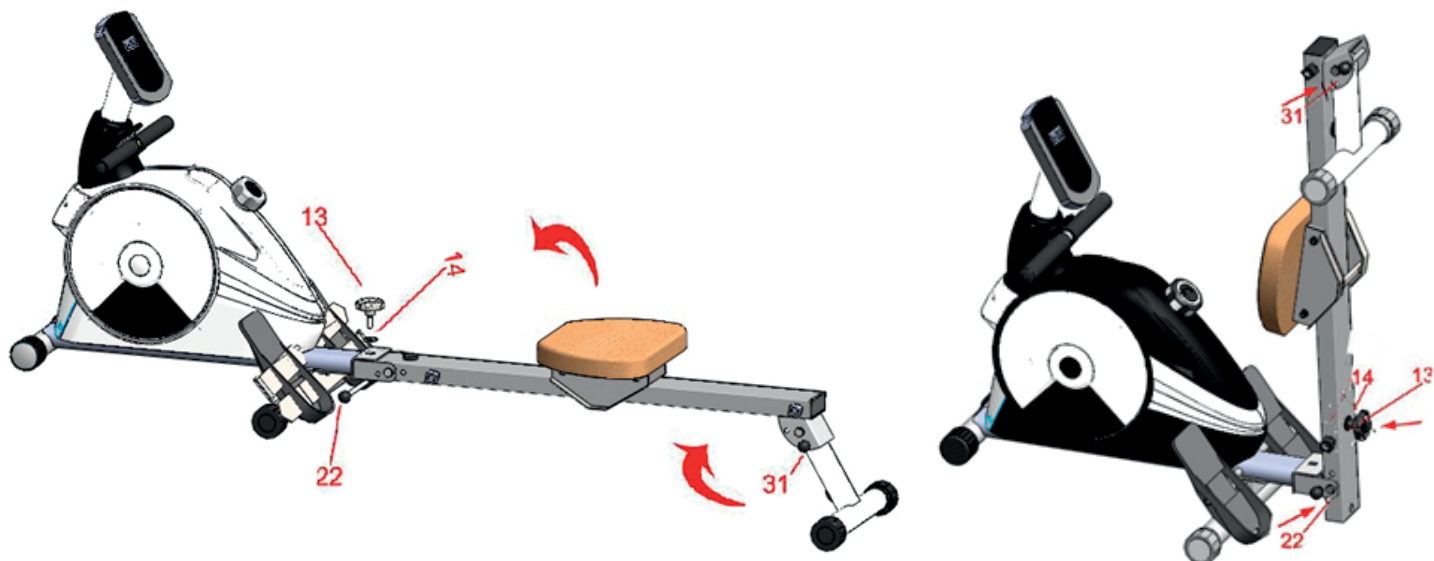
Før inn datakabel #35 i hullet markert datastøtte #3. Fest dataen #7 med hjelp av skruer #18-4stk. og skiver #34-4stk. Koble til datakablene #35, #36 og fest datastøtten #3 til hoveddrammen #1 ved å bruke bolt #16. Fest beskyttelse #10, #11 sammen med skruer #16-2stk. og skruer #17-2stk



**VENNLIGST KONTROLLER OG STRAM ALLE
BESLAG OG SKRUER PÅ EN JEVLIG BASIS:
MINST ÉN GANG I MÅNEDEN ER OPTIMALT.
OPPBEVAR MEDFØLGENDE VERKTØY OG
DISSE INSTRUKSJONENE LETT TILGJENGELIG.**

Steg 6

Monter databatteriene, bytt ut batteribeskyttelsen og romaskinen din er klar til å brukes



Å legge sammen romaskinen din

Dra ut stift #22 og løsne tommeskru #13. Løft den bakre delen av den sammenleggbare hovedbommen, før stiften inn i hullet igjen og stram skruen og skiven i underdelen av den sammenleggbare hovedbommen.

Gjenta på baksiden av romaskinen. Dra ut stift # 31, vri den bakre baseenheten, og før tilbake stiften i hullet.

Romaskinen din er laget for å ta opp minst mulig plass når den er lagt sammen, samtidig med å tilby en komplett røvelse.

Datainstruksjoner for romaskin

Funksjonsknapper

MODE Trykk MODE (modus) for å velge hva du vil at displayet skal vise. Dette kan være Scan, som viser forskjellige verdier etter hverandre. Hver modus vil vises i 4 sekunder, for deretter å gå videre til neste. Ellers kan du velge å kun vise den modusen som er valgt

SET Her stiller du inn verdien på tiden, antall og kalorier når de ikke er i scanningmodus. Dette er svært anvendelig for å stille inn den totale treningstiden. Trykk på SET når tiden vises, og den vil øke til ønsket tid. Når du begynner å trene, vil tiden telle ned og piper når tiden når null. En svært god funksjon som sørger for at du trener passe lenge.

RESET Trykk for å nullstille tid, telling og kalorier.

Operasjon

SCAN Trykk på MODE til SCAN vises. Dataen vil vise 5 forskjellige funksjoner etter hverandre: TID, CPM, COUNT, CAL og SUM. Hver av disse vises i 4 sekunder.

TIME (1) COUNT regner antall rotak fra begynnelse til slutten av treningen
(2) Trykk på MODE-knappen til du ser TIME på displayet, trykk SET for å stille inn den totale ønskede rotiden. Når den har tallet ned til null, vil dataen pipe i 15 sekunder.

CPM	Viser rotak per minutt eller x antall per minutt. Dette er en god indikator på hvor fort du ror. Dette brukes best for å holde en jevn takt mens du ror..
COUNT	(1) Teller antall rotak fra start til slutt. (2) Trykk på MODE til du ser COUNT på displayet. Trykk på SET for å stille inn antall rotak som du vil ta. Når den har tellet ned til null, vil dataen pipe i 15 sekunder.
CAL	(1) Teller alle kalorier som du har brent fra begynnelse til slutt. (2) Trykk på MODE til du ser CAL på displayet. Trykk på SET for å stille inn x antall kalorier. Når den har tellet ned til null, vil dataen pipe i 15 sekunder. Kaloritelleren er kun en indikator og skal ikke brukes som et nøyaktig parameter.
SUM	Dette viser antall rotak når du har installert batteriene. Det vises intervaller med hundre tak om gangen.

Når romaskinen ikke brukes vil displayet gå over til energisparing etter 8 minutter. Strømmen vil automatisk slås av og all hukommelse foruten SUM slettes. Dataen vil starte så fort du trykker på en av knappene eller når du begynner å trene.

SPESIFIKASJONER:

AUTO SCAN	Hvert 4. sekund
TIME	00.00 – 99.59 minutter
CPM (Count per minute)	Det maksimale utregningssignalet er 1200 CPM (antall per minutt)
Count	0 – 9999 Rotak
Calories	0,0 – 999,9 Kalorier
Sum	0 – 9999 Hundre rotak
Batteritype	2 x størrelse – AA eller UM3
Driftstemperatur	0oC – 40oC (32oF – 104oF) ~+40 (32 ~104)
Oppbevaringstemperatur	-10oC – 60oC (14oF – 140oF)

Stell og vedlikehold

Som med alt maskinell utstyr, anbefaler vi å kontrollere alle deler som kan løsnes under bruk. Kontroller alle delene på romaskinen din, og hold et spesielt øye på skruer, muttere, sete, pedaler og skruhefte for å sørge for at de fortsatt sitter godt fast og fungerer korrekt. Alle delene som viser seg å sitte løst eller som ikke fungerer på riktig måte, må utbedres før du bruker maskinen. Delene bør kontrolleres regelmessig med et mellomrom på 2 til 4 uker, avhengig av hvor ofte du bruker romaskinen din. For din egen sikkerhet, undersøk romaskinen før hver bruk slik at du er sikker på at den er trygg. Dette hindrer eventuelle skader på grunn av løse eller defekte deler.

Om man glemmer å kontrollere maskinen for løse eller defekte deler, kan dette føre til personskader eller skader på maskinen.

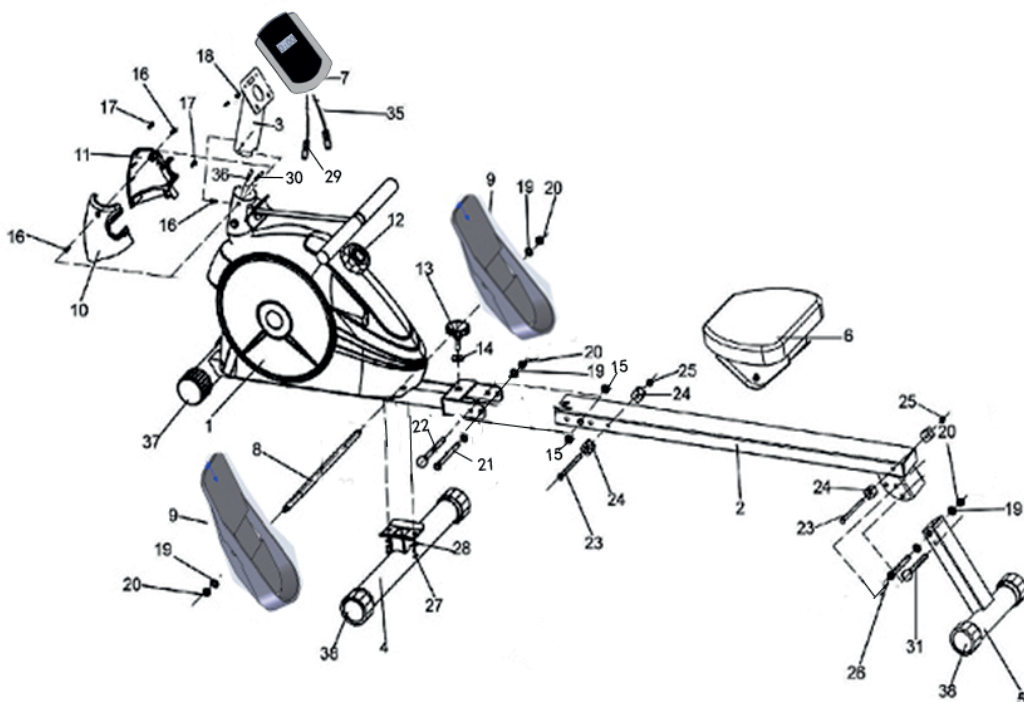
Om du vil rengjøre maskinen, bruk kun svært milde rengjøringsmiddel. Bruk ikke rengjøringsprodukter som inneholder blekemiddel eller ammoniakk siden disse kan skade overflatebehandlingen.

Vær oppmerksom på at ingen væsker får komme i kontakt med de indre delene i romaskinen eller dataen dens da dette kan føre til feil. Pass på at ingen svettedråper renner fra deg når du trener ettersom dette kan forårsake skader på plast- og metalloverflater.

Skisse av romaskinen i tverrsnitt

Beskrivelse

	Q'TY
1 Hovedrammen	1
2 Sammenleggbar hovedbom	1
3 Datastøtte	1
4 Midtbasens enhet	1
5 Bakre basens enhet	1
6 Seteenheten	1
7 Data	1
8 Pedalaksel	1
9 Pedal	2
10 Venstre beskyttelse	1
11 Høyre beskyttelse	1
12 Spenningskontroll	1
13 Vingskrue	1
14 Stor skive WasherØ10	1
15 Oljelager	2
16 Tverrskruer M6X16	3
17 Metallskruer ST 4.2X13	2
18 Tverrskruer M5X12	2
19 Skive Ø10	8
20 Nylon lås mutter M10	4
21 Sekskantbolt M10X115	1
22 AkseltappØ10x105	1
23 Sekskantbolt M8X110	2
24 Setestopp (klemmer)	4
25 Mutter M8	2
26 Sekskantbolt M10X95	1
27 Sekskantbolt M8X16	2
28 SkiveØ8	2
29/30/35/36 Datakabel	1
31 AkseltappØ10x95	1
37 Rullende endestykke	2
38 Lengde justerbart endestykke	4



TEKNISKE DETALJER

Modellnummer	FRM100
Dimensjon (L x W x H)	1935mm * 570mm * 800mm størrelse ved ferdig montering)
Nettovekt	30kg
Klassetilørighet	HC (for bruk i hushold)
Maksimal bruksvekt	120 kg (ca. 18 ST)
Sikkerhetstester	Denne Magnetiske Romaskinen er testet og oppfyller kravene ifølge EN957-1 og EN957-7
Spenning	8 nivåer av justerbare spenningsbånd, tilpasset til et roterende klikkhjul

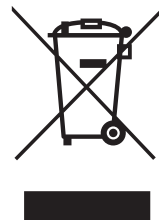
FRONTIER

Frontier®

Makadamgatan 14

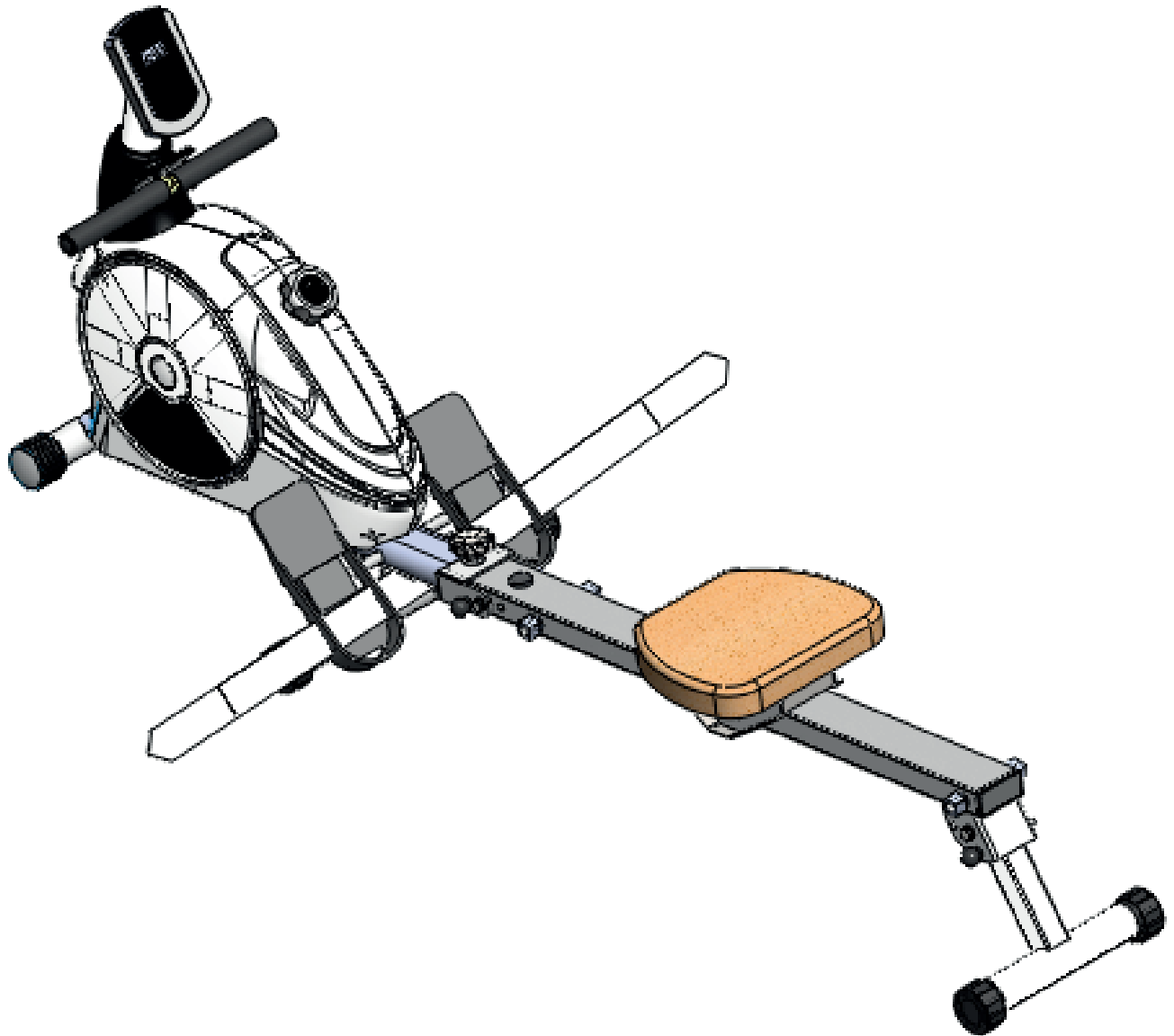
254 64 Helsingborg Sweden

Designed in Sweden | Assembled in China



- SOUTULAITE MAGNEETTISELLÄ VASTUKSELLA FRM100

- **ASENNUS- JA KÄYTTÖOHJEET**



- Lue, varmista, että ymmärrät, ja noudata kaikkia tämän käyttöoppaan ohjeita, ennen kuin käytät laitetta. Säilytä käyttöohjeet myöhempää tarvetta varten.

Tärkeät turvallisuusohjeet – Lue tämä sivu ensin

1. Vähentääksesi vakavien vammojen riskiä sinun tulee lukea seuraavat tärkeät turvallisuusohjeet, ennen kuin käytät magneettisella vastuksella varustettua soutulaitettasi.
2. Omistaja on vastuussa siitä, että kaikki soutulaitteen käyttäjät saavat tiedot näiden ohjeiden ja turvallisuustoimenpiteiden sisällöstä. Käytä soutulaitetta ainoastaan tavalla, joka kuvataan tässä käyttöoppaassa.
3. Tätä laitetta ei tule käyttää henkilöiden (lapset mukaan luettuina), joilla on heikentyneet fyysiset, aistilliset tai henkiset kyvyt tai kokemuksen ja tietojen puute, toimesta, elleivät he ole saaneet laitteeseen liittyvää opastusta tai ohjeita henkilöltä, joka vastaa heidän turvallisuudestaan.
4. Käytä soutulaitetta sisätiloissa tasaisella alustalla. Pidä laite erossa kosteudesta ja pölystä. Laita matto laitteen alle suojataksesi lattiaa tai kokolattiamattoa.
5. Tarkista ja kiristä kaikki osat säännöllisesti. Vaihda kuluneet osat välittömästi. Älä käytä soutulaitetta, ennen kuin sen kuluneet osat on vaihdettu uusiin.
6. Pidä alle 14-vuotiaat lapset ja kotieläimet aina poissa laitteen lähetyviltä. Soutulaite on tarkoitettu ainoastaan aikuisten käyttöön.
7. Henkilöiden, jotka painavat enemmän kuin 100kg (16 ST) ei tule käyttää tätä magneettisella vastuksella varustettua soutulaitetta.
8. Pukeudu sopiviin vaatteisiin treeniä varten. Vältä väljiä vaatteita, jotka voivat helposti tarttua laitteeseen. Käytä aina urheilukenkiä soutulaitteella treenatessasi.
9. Jos tunnet heikotusta tai huimausta treenin aikana, lopeta välittömästi ja viilennä itseäsi.
10. Soutulaite on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön. Älä käytä soutulaitetta kaupalliseen käyttöön, vuokraukseen tai laitossympäristössä.
11. Tämä soutulaite on testattu EN 957-1 ja EN 957-7 -standardien mukaan, luokka H kotikäyttöön maksimipainolla 120kg (18 ST) ja se sopii normaaliin kotikäyttöön. Älä käytä tätä tuotetta millään muulla tavalla kuin mitä käyttöohjeissa kuvataan.
12. Tätä Magnetic Rower -laitetta saa käyttää ainoastaan silloin, kun sen takana on vähintään 1 metri vapaata tilaa ja molemmilla sivuilla 1 metri vapaata tilaa.
13. Soutulaitetta saavat käyttää ainoastaan aikuiset, jotka voivat istua kunnolla istuimella, asettaa jalkansa jalkatuille ja ylettävät käsillään kahvoihin. Käyttäjän jalkojen tulee olla kiinnitettyinä jalkatukiin, jotta laitetta voidaan käyttää turvallisesti.

VAROITUS: Tämän laitteen virheellinen käyttö saattaa johtaa vakaviin vammoihin. Lue nämä käyttöohjeet ja noudata kaikkia varoituksia ja ohjeita ennen laitteen käyttämistä. Älä anna lasten leikkiä laitteella tai sen välittömässä läheisyydessä.

VAROITUS: Ennen kuin alat käyttää tätä tai muuta treeniohjelmaa, neuvottele perhelääkärisi kanssa. Tämä on erityisen tärkeää yli 35-vuotiaille henkilöille, henkilöille, joilla on jo terveysongelmia, tai jotka ovat alkaneet treenata pitkästä ajasta. Me emme ota mitään vastuuta henkilövahingoista tai materiaalisista vahingoista, jotka aiheutuvat tämän laitteen käytön aikana tai käytön johdosta.

Ennen kuin aloitat

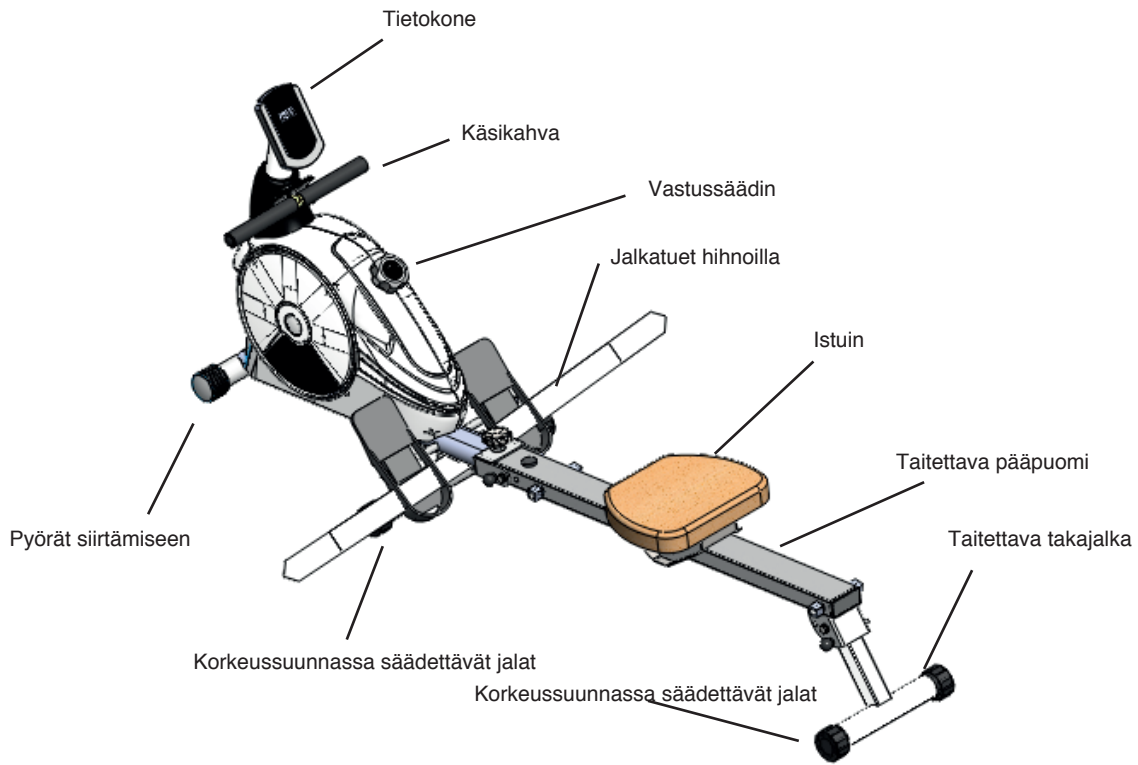
Onnittelut Soutulaitteesi oston johdosta. Treeni tällä soutulaitteella saattaa polttaa kehon rasvaa, kohottaa kuntoa, lisätä kestävyyttä ja muotoilla kehoasi. Soutulaite tarjoaa vaikuttavan kokoelman toimintoja, jotka antavat sinulle mahdollisuuden nauttia tästä terveellisestä liikunnasta kaikessa rauhassa kotonasi.

Sinun kannattaa lukea nämä käyttöohjeet huolellisesti ennen käyttöä. Laitte on tarkoitettu kotona tapahtuvaan treeniin; parantamaan kestävyttäsi ja verenkiertojärjestelmääsi. Lisäksi voidaan soutulaitetta käyttää yhdessä ruokavalion kanssa painon alentamiseen ja kehon rasvan vähentämiseen. Kysy lisäneuvoja perhelääkäriltäsi tai ammattimaiselta ravitsemusterapeutilta.

Asennus ja käyttöohjeet

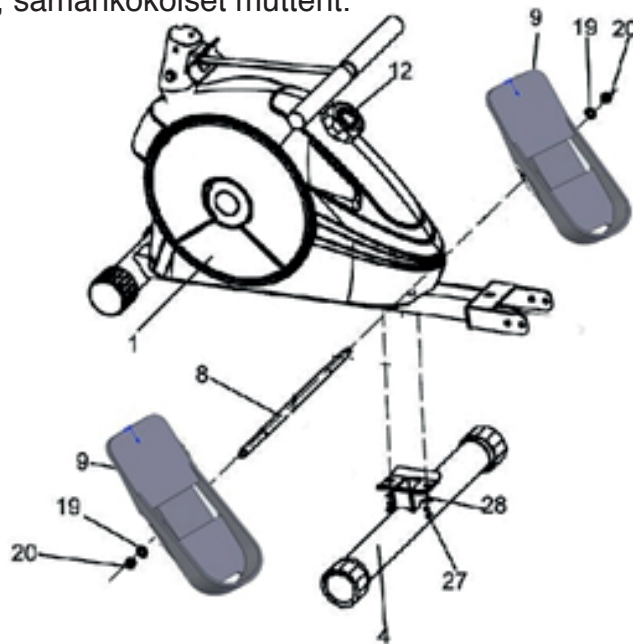
Magneettisella vastuksella varustettu soutulaitteesi on suunniteltu erittäin helposti koottavaksi. Kaikki sähköjohdot ja pääosa ovat valmiiksi asennetut. Sinun ei tarvitse tehdä muuta kuin asentaa jalkatuet, pääpuomi istuimiseen ja tietokone.

Jos seuraat näitä ohjeita, voit alkaa käyttää soutulaitettasi hetkessä.



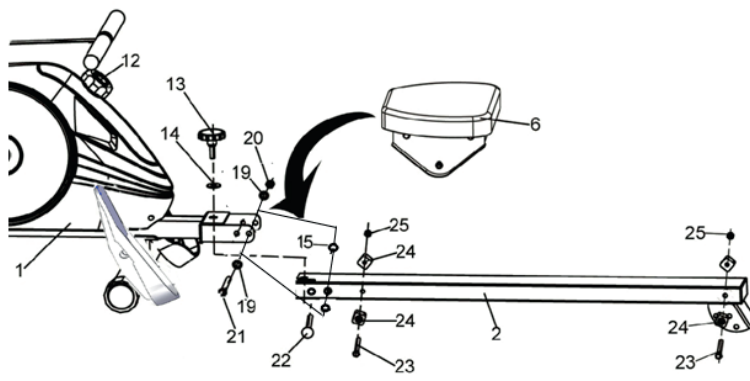
Vaihe 1

Ennen kuin aloitat asennamisen, suosittelemme sinua valitsemaan suoria lattian tilan, jossa on tarpeeksi tilaa ja tasainen, puhdas lattia. Käännä laatikko varovasti ylösalaisin ja työnnä ulos koko sisältö – varmista, ettei mikään osa putoa lattialle. Ota pois teippi ja polystyreenipakkaus, joka pitää kaikki pakkaukset paikallaan. Laita osat pehmeälle alustalle, jotta ne eivät naarmuunnu. Tarkista, että kaikki osat ovat mukana – sen listan mukaan, jonka löydät tämän opaskirjan lopusta. Ota huomioon, että useita osia (ruuveja/muttereita/aluslevyjä) on asennettu kuljetusta varten, nämä tulee poistaa ennen asennusta. Sinun turvallisuutesi vuoksi on joissakin tapauksissa käytetty lukkomuttereita. Nämä täytyy kiristää mukana tulevalla työkalulla. Niitä on vaikea saada sopimaan, mutta ne on muotoiltu tällä tavalla, jotta ne eivät irtoaisi. Lukko-osa tulee kulumaan pois, jos se irrotetaan ja kiinnitetään useita kertoja. Tällaisissa tapauksissa vaaditaan uudet, samankokoiset mutterit.



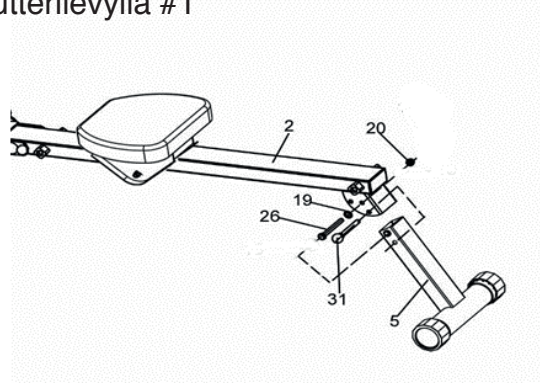
Vaihe 2

2 Kiinnitä jalat ja tietokone päärunkoon. Aseta poljinakseli #8 päärunkoon #1. Käytä mutterilevyä #32 ja pulttia #33. Kiinnitä polkimet #9-2kpl poljinakseliin, käytä mutterilevyä #19-2kpl ja muttereita #20-2kpl. Käytä avaimenmuotoista työkalua kiinnittääksesi polkimet paikoilleen. Kiinnitä keskivakaaja #4 päärunkoon #1. Käytä pultteja #27-2kpl ja muttereita #28-2kpl.



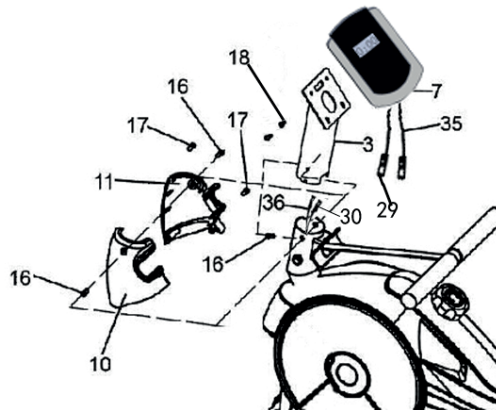
Vaihe 3

Kiinnitä istuin #6 taitettavaan pääpuomiin #2 ja sovita istuinliittimet #24-4kpl, sekä käytä pultteja #23-2kpl ja muttereita #25-2kpl. Liitä tietokonekaapelit #29, #30 yhdessä. Kiinnitä taitettava pääpuomi #2 päärunkoon #1, käyttämällä pulttia #21, mutterilevyjä #19-2kpl, mutteria #20 ja hylsyjä #15-2kpl. Aseta tappi #22 reikään. Lukitse siipiruuvi #13 suurella mutterilevyllä #1



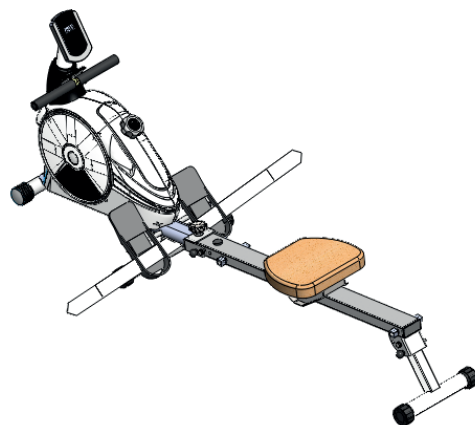
Vaihe 4

Kiinnitä takavakaaja #5 taitettavaan pääpuomiin #2 käyttämällä pulttia #26, mutterilevyjä #19-2kpl, mutteria #20 ja hylsyjä #15-2kpl. Aseta tappi #31 reikään, kuten osoitettu.



Vaihe 5

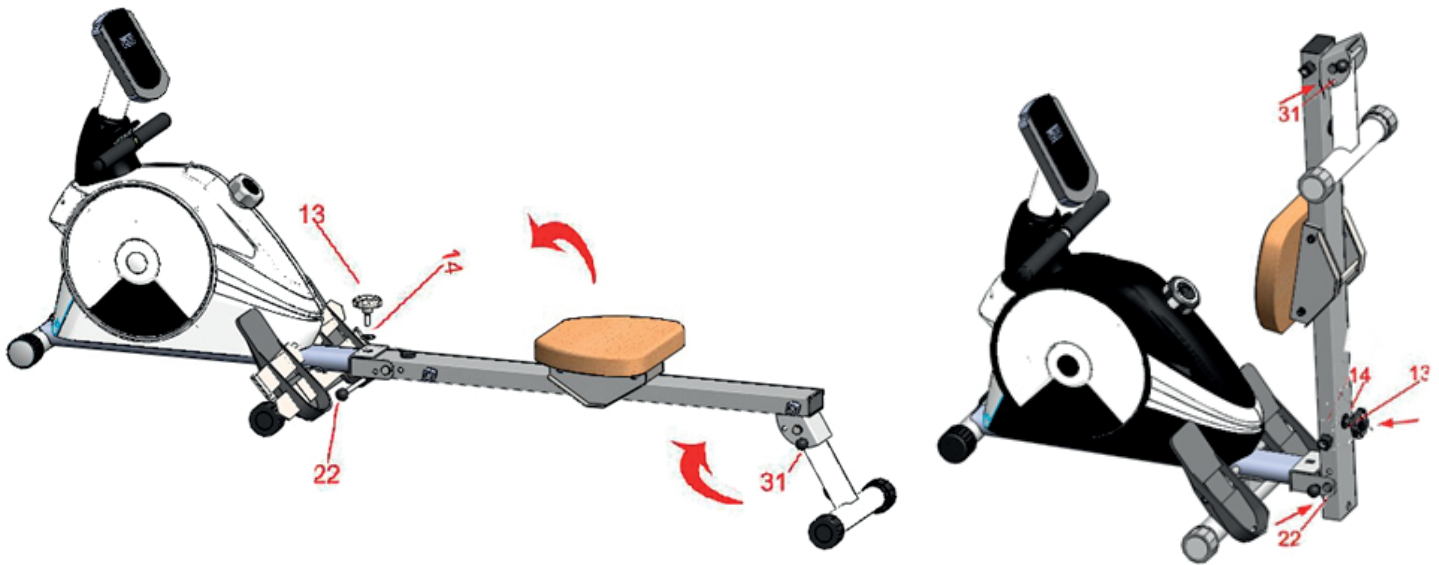
Aseta tietokonekaapeli #35 reikään, joka on merkitty tietokonetuki #3. Liitä tietokone #7 käyttämällä ruuveja #18-4kpl ja mutterilevyjä #34-4kpl. Yhdistä tietokonekaapelit #35, #36 ja kiinnitä tietokonetuki #3 päärunkoon #1 käyttämällä pulttia #16. Kiinnitä suoja #10, #11 yhdessä ruuveilla #16-2kpl ja ruuveilla #17-2kpl.



TARKISTA JA KIRISTÄ KAIKKI LIITTIMET JA RUUVIT SÄÄNNÖLLISESTI: VÄHINTÄÄN KERRAN KUUSSA! SÄILYTÄ MUKANA TULEVAT TYÖKALUT JA NÄMÄ OHJEET KÄDEN ULOTTUVILLA

Vaihe 6

Asenna tietokoneparistot, vaihda paristokansi ja soutilaitteesi on valmis käyttöön.



Taita soutilaitteesi kokoon

Vedä ulos tappi #22 ja irrota siipiruuvi #13. Nosta takimmaista osaa taitettavasta pääpuomista, laita tappi jälleen reikään ja kiristä ruuvi ja mutterilevy taitettavan pääpuomin alaosaan. Toista sama soutilaitteen takaosassa. Vedä ulos tappi # 31, käännä takavakaajaa ja laita tappi takaisin reikään.

Soutilaitteesi on suunniteltu viemään mahdollisimman vähän tilaa kokoontaitettuna, mutta kuitenkin tarjoamaan täydellisen soutuharjoituksen.

Tietokoneohjeita soutilaitteelle

Toimintopainikkeet

MODE Paina painiketta MODE (tila) valitaksesi, mitä haluat näytön osoittavan. Tämä voi olla Scan, joka näyttää eri arvot toinen toisensa jälkeen. Jokainen tila näytetään 4 sekunnin ajan, ja siirtyy sen jälkeen seuraavaan. Tai sitten voit tarkastella ainoastaan valitsemaasi tilaa

SET Tässä asetat arvot ajalle, lukumäärälle ja kaloreille, kun ne eivät ole skannaustilassa. Tämä on todella käytännöllinen asettaessasi kokonaistreeniajan. Paina SET-painiketta, kun aikatila on näkyvässä, ja aika tulee lisääntymään haluamaasi määrään. Kun aloitat treenin, alkaa ajanlasku alaspäin ja kuulet piippauksen, kun aika saavuttaa nollan. Erittäin hyvä toiminto, jos haluat varmistaa, että treenaat oikean aikamäärän.

RESET Paina nollataksesi ajan, laskennan ja kalorit.

Käyttö
SCAN Paina MODE-painiketta, kunnes SCAN näkyy näytöllä. Tietokone tulee näyttämään 5 erilaista toimintoa peräkkäin: AIKA, CPM, COUNT, CAL ja SUM. Jokainen näkyy 4 sekuntia.

TIME (1) COUNT laskee vetojen lukumäärän treenin alusta loppuun
(2) Paina MODE-painiketta, kunnes TIME näkyy näytöllä, paina SET-painiketta asettaaksesi haluamasi kokonaissoutuajan. Kun aika on laskenut nollaan, tulee tietokone piippaamaan 15 sekunnin ajan.

CPM	Näyttää vedot minuutissa tai x lukumäärä minuutissa. Tämä on hyvä mittari siitä, kuinka nopeasti soudat. Käytät sitä parhaiten varmistamaan, että soudat tasaiseen tahtiin.
COUNT	(1) Laskee vetojen lukumäärän alusta loppuun (2) Paina MODE-painiketta, kunnes COUNT näkyy näytöllä. Paina SET-painiketta asettaaksesi vetojen lukumäärän, jonka haluat saavuttaa. Kun määrä on laskenut nolleen, tulee tietokone piippaamaan 15 sekunnin ajan.
CAL	(1) Laske kuluttamiesi kaloreiden lukumäärä alusta loppuun. (2) Paina MODE-painiketta, kunnes CAL näkyy näytöllä. Paina SET-painiketta asettaaksesi x lukumäärän kaloreja. Kun määrä on laskenut nolleen, tulee tietokone piippaamaan 15 sekunnin ajan. Kalorilaskija on vain suuntaa antava, eikä sitä tule käyttää tarkkana oppaana.
SUM	Tämä osoittaa vetojen kokonaislukumäärän uusien paristojen asentamisesta lähtien. Lukema näytetään sadan vedon intervalleissa.

Kun soutulaitetta ei käytetä, tulee näyttö siirtymään virransäästötilaan 8 minuutin kuluttua. Virta sammuu automaattisesti ja kaikki muistissa oleva poistetaan, lukuun ottamatta arvoa SUM. Tietokone käynnistyy heti, kun painat jotain painiketta tai aloitat treenin.

TIEDOT:

AUTO SCAN	Joka 4. sekunti
TIME	00:00 - 99:59 minuuttia
CPM (Count per minute)	Maksimaalinen tunnistettavissa oleva signaali on 1200 CPM
Count	0 - 9999 vetoa
Calories	0.0 - 999.9 Kaloria
Sum	0 – 9999 Sata vetoa
Paristotyyppi	2 x koko - AA tai UM3
Käyttölämpötila	0oC - 40 oC (32oF - 104 oF)
Säilytyslämpötila	-10oC - 60 oC (14oF - 140oF)

Huolto ja kunnossapito

Kuten kaikkien mekaanisten laitteiden kohdalla, suosittelemme sinua tarkistamaan kaikki osat, jotka voivat irrota käytössä. Tarkista kaikki soutulaitteesi osat, keskittyen erityisesti ruuveihin, pultteihin, muttereihin, istuimeen, polkimiin ja ruuvikansiin varmistaksesi, että ne ovat kunnolla kiinni ja toimivat moitteettomasti. Kaikki osat, jotka osoittautuvat olevan löysällä tai jotka eivät toimi oikealla tavalla, tulee korjata ennen laitteen käyttöä. Osat tulee tarkistaa säännöllisesti 2-4 viikon välein, riippuen siitä, kuinka usein käytät soutulaitettasi. Oman turvallisuutesi vuoksi kehotamme sinua tutkimaan soutulaitteesi kunnan ennen jokaista käyttökertaa, jolloin voit olla varma siitä, että sen käyttö on turvallista. Näin vältät mahdolliset vammat ja viat, jotka johtuvat irrallisista tai viallisista osista..

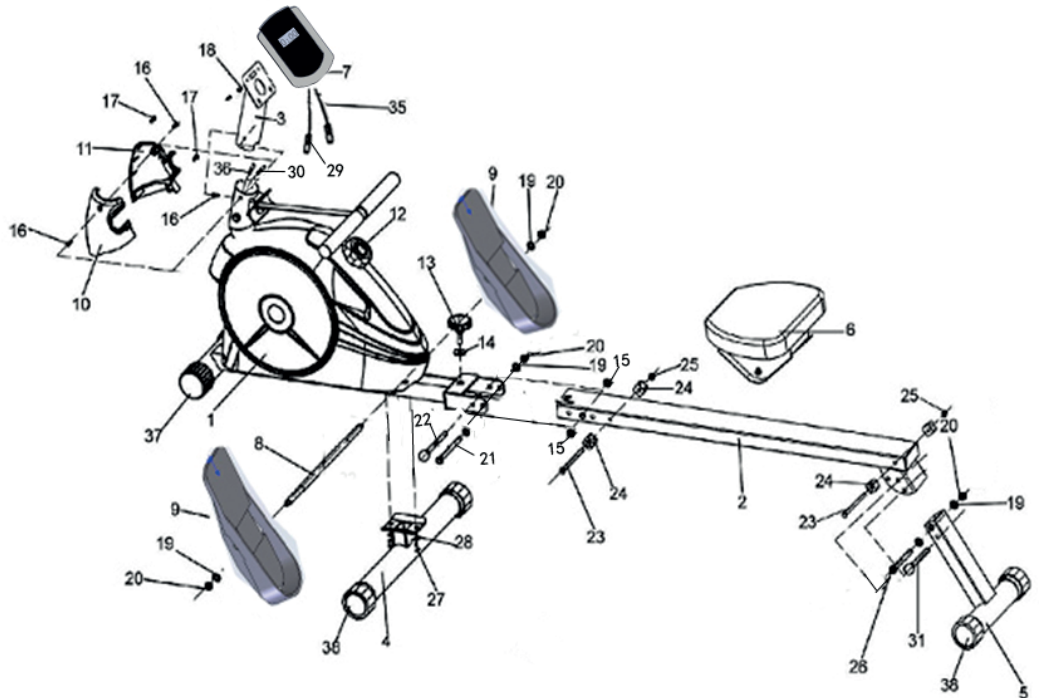
Jos laitteen tarkistusta laiminlyödään, saattavat sen löysällä olevat tai vialliset osat johtaa henkilö- tai laitevahinkoihin. Jos haluat puhdistaa laitteen, käytä ainoastaan erittäin mietoja puhdistusaineita. Älä käytä puhdistusaineita, jotka sisältävät valkaisuaineita tai ammoniakkaa, sillä ne saattavat vahingoittaa laitteen pintakäsittelyä.

Varmista, etteivät mitkään nesteet pääse kosketuksiin soutulaitteen sisempien osien tai tietokoneen kanssa, sillä tämä saattaa aiheuttaa vikoja. Kun treenaat, varmista ettei sinusta valu hikitippoja, sillä ne saattavat aiheuttaa vahinkoja muovi- ja metallipinnoille.

Soutulaite läpileikkauksessa

Osaluettelo

	Q'TY
1 Päärunko	1
2 Taitettava pääpuomi	1
3 Tietokonetuki	1
4 Keskivakaaja	1
5 Takavakaaja	1
6 Istuinyksikkö	1
7 Tietokone	1
8 Poljinakseli	1
9 Poljin	2
10 Vasen suojus	1
11 Oikea suojus	1
12 Vastussäädin	1
13 Siipiruuvi	1
14 Suuri mutterilevy WasherΦ10	1
15 Öljylaakeri	2
16 Poikittainen ruuvi M6X16	3
17 Peltiruuvi ST 4.2X13	2
18 Poikittainen ruuvi M5X12	2
19 Mutterilevy Φ10	8
20 Nailon lukkomutteri M10	4
21 Kuusiopultti M10X115	1
22 KuulatappiΦ10x105	1
23 Kuusiopultti M8X110	2
24 Istuimen pysäytin (kiinnikkeet)	4
25 Mutteri M8	2
26 Kuusiopultti M10X95	1
27 Kuusiopultti M8X16	2
28 Mutterilevy Φ8	2
29/30/35/36 Tietokonekaapeli	1
31 KuulatappiΦ10x95	1
37 Rullaava päätysuojus	2
38 Pituussäädettävä päätysuojus	4



TEKNISET TIEDOT

Mallinumero	FRM100
Mitat (P x L x K)	1935mm * 570mm * 800mm (koko käyttökuntoon koottuna)
Nettopaino	30kg
Luokkakuuluvuus	HC (kotikäyttöön)
Käyttäjän enimmäispaino	120 kg (noin 18 ST)
Turvallisuustestit	Tämä Magneettisella vastuksella varustettu Soutulaite on testattu ja se täyttää vaatimukset EN957-1 ja EN957-7 standardien mukaan
Vastus	8 tasoa säädettävässä vastusremmissä, pyörivällä klikkauspyörällä

FRONTIER

Frontier®

Makadamgatan 14

254 64 Helsingborg Sweden

Designed in Sweden | Assembled in China

