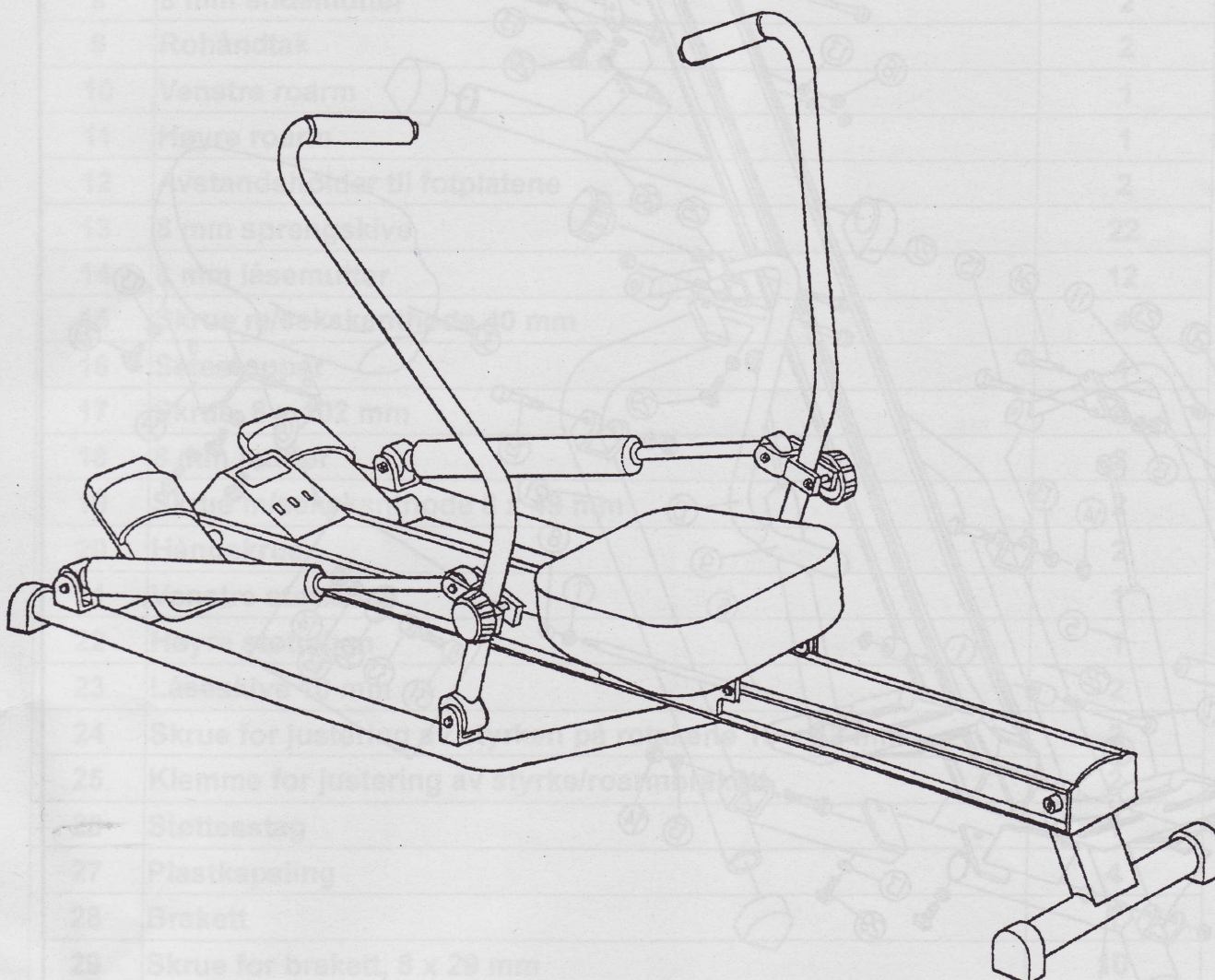




MONTERINGS – OG BRUKSANVISNING

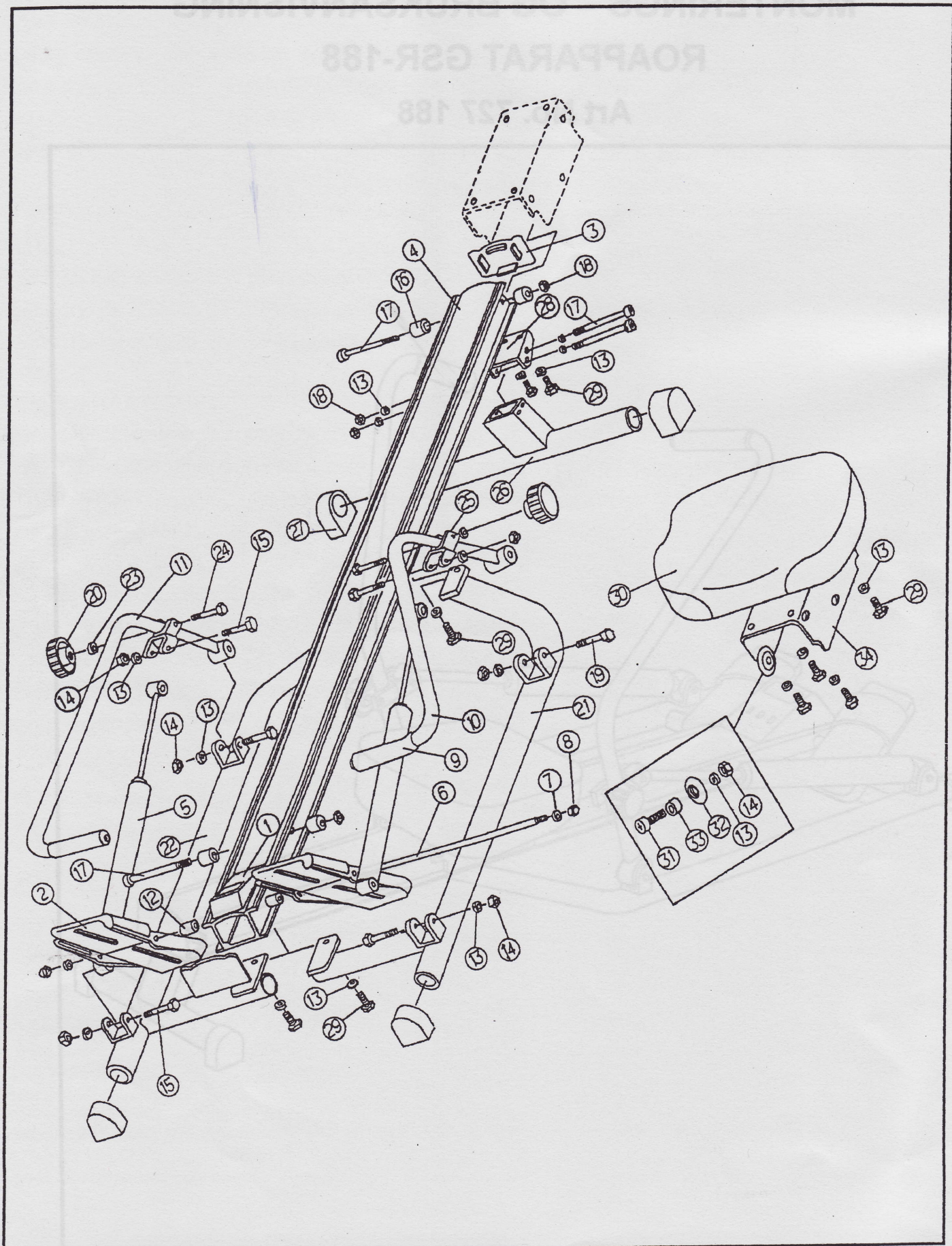
ROAPPARAT GSR-188

Art No. 727 188



| NR. | BETEGNELSE | ANTALL |
|-----|---|--------|
| 1 | Computer | 1 |
| 2 | ... | ... |
| 3 | Deksel til hovedramme | 1 |
| 4 | Hovedramme | 1 |
| 5 | Hydrauliske pumper | 2 |
| 6 | Pedalkjelling | 1 |
| 7 | 8 mm stoppskive | 2 |
| 8 | 8 mm endemuffar | 2 |
| 9 | Rohåndtak | 2 |
| 10 | Vestbreramm | 1 |
| 11 | ... | 1 |
| 12 | Avstandsholder til fotplataene | 2 |
| 13 | ... | 2 |
| 14 | ... | 12 |
| 15 | ... | ... |
| 16 | ... | ... |
| 17 | ... | ... |
| 23 | ... | ... |
| 24 | Skruer for justering av styrke/roamper | ... |
| 25 | Klemme for justering av styrke/roamper | ... |
| 26 | Støttesett | ... |
| 27 | Plastkapping | ... |
| 28 | Brakett | ... |
| 29 | Skruer for brakett, 8 x 29 mm | ... |
| 30 | Sete | ... |
| 31 | Skruer for mont. av setehjul, 8 x 29 mm | 6 |
| 32 | Hjul til sete | 6 |
| 33 | Avstandsholder til setehjulene | 6 |
| 34 | Setebrakett/holder | 1 |

OVERSIKT OVER KOMPLETT DELESETT

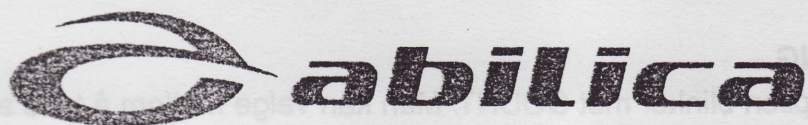


DELE-LISTE

| NR. | BETEGNELSE | ANTALL |
|-----|---|--------|
| 1 | Computer | 1 |
| 2 | Fotplater | 2 |
| 3 | Deksel til hovedramme | 1 |
| 4 | Hovedramme | 1 |
| 5 | Hydrauliske pumper | 2 |
| 6 | Pedalaksling | 1 |
| 7 | 8 mm stoppskive | 2 |
| 8 | 8 mm endemutter | 2 |
| 9 | Rohåndtak | 2 |
| 10 | Venstre roarm | 1 |
| 11 | Høyre roarm | 1 |
| 12 | Avstandsholder til fotplatene | 2 |
| 13 | 8 mm sprengskive | 22 |
| 14 | 8 mm låsemutter | 12 |
| 15 | Skrue m/sekskanthode 40 mm | 4 |
| 16 | Setestopper | 4 |
| 17 | Skrue, 8 x 102 mm | 4 |
| 18 | 8 mm mutter | 2 |
| 19 | Skrue m/sekskanthode 8 x 49 mm | 2 |
| 20 | Håndskrue | 2 |
| 21 | Venstre støtteben | 1 |
| 22 | Høyre støtteben | 1 |
| 23 | Låseskive 10 mm | 2 |
| 24 | Skrue for justering av styrken på rotakene 10 x 42 mm | 2 |
| 25 | Klemme for justering av styrke/roarmbrakett | 2 |
| 26 | Støttesstag | 1 |
| 27 | Plastkapsling | 4 |
| 28 | Brakett | 1 |
| 29 | Skrue for brakett, 8 x 29 mm | 10 |
| 30 | Sete | 1 |
| 31 | Skrue for mont. Av setehjul, 8 x 29 mm | 6 |
| 32 | Hjul til sete | 6 |
| 33 | Avstandsholder til setehjulene | 6 |
| 34 | Setebrakett/holder | 1 |

MONTERINGSANVISNING

1. Sett fram hovedrammen (4) i riktig posisjon. Montér på høyre og venstre støtteben (21 og 22) til hovedrammen med 4 skruer (29) og 4 stoppskiver (13).
2. Montér støttestaget (26) på den bakre del av hovedrammen ved hjelp av 2 skruer (17), 2 sprengskiver (13) og 2 endemuttere (18).
3. Sett deretter pedalakslingen (6) gjennom hovedrammen.
4. Tre innpå en setestopper (12) og fotplate (2) på hver side av akslingen og skru til med en stoppskive (7) og en endemutter (8) på hver side.
5. Montér roarmene (10) på roarmbraketten (25).
6. Sett inn skrue (19) gjennom roarmbraketten, sett på en stoppskive (23) og til slutt håndskruen (14), - på hver roarm.
NB! Håndtakene skal peke inn på selve rammen (4).
7. På andre siden av roarmbraketten (25), kan du montere sylindrene med en skrue (15), en sprengskive (13) og en mutter (14).
8. Legg sylindren i en posisjon som gjør at roarmen hviler på sylindren. Dette gjøres ved å løsne roarmbraketten (25) med håndskruen (20). Nå kan du montere sylindren på den andre braketten som er montert til støttebenene med en skrue (15), sprengskive (13) og låsemutter (14).
9. Legg setet (30) opp-ned på gulvet, og ta tak i setebraketten/-holderen (34) og montér de sammen, med 4 stk. Skruer (29) og 4 stk. sprengskiver (13).
10. Finn skruen nr. 17 og tre på setestopperen (16), og tre den gjennom hullet bakerst på hovedrammen (4). Montér den med en setestopper (16) og en låsemutter (18). Ta av dekslet (3) i enden på hovedrammen, og tre på del nr. 34. Montér til skruen nr. 17, tre på setestopperen (16), og tre den igjennom hullet foran på hovedrammen (4). Deretter sett på en setestopper (16) på den andre siden og skru den til med en låsemutter (18).
11. Sett i 2 stk. 1.5V AA-batterier i computeren, fest den til borrelåsen på hovedrammen og plugg i ledningen til comutereren.



BRUKSANVISNING TIL COMPUTER ROAPPARAT GSR-188

BATTERIER

Sett inn 2 stk. batterier type 1.5V "AA" eller UM-3.

Dersom batteriene fjernes vil alle funksjoner nullstilles (også TOTAL-funksjonen).

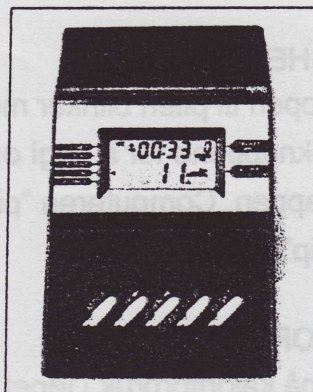
AUTOMATISK START/STOPP

Computeren starter automatisk når du:

- trykker på en hvilken som helst knapp
- begynner å bruke roapparatet

Computeren slår seg automatisk av når du:

- avslutter treningen
- timer-funksjonen ikke virker
- ikke berører noen knapper på 4 minutter



FUNKSJONER

TIMER/ TID

Trykk på MODE-knappen til "TM"-symbolet blinker. Man kan velge mellom å la klokken starte på null og telle oppover eller sette inn ønsket tid for nedtelling.

For å telle oppover: Trykk RESET-knappen for å nulle ut tiden.

Trykk START/STOP-knappen for å starte klokken.

For å telle ned: Trykk UP/DOWN-knappene for å sette inn ønsket tid.

Trykk START/STOP-knappen for å starte nedtelling.

STROKES/ ANTALL ROTAK

Teller antall rotak pr. minutt. Brukes i kombinasjon med TIMER-funksjon.

COUNT/ OPP/NEDTELLING

Trykk på MODE-knappen til pilen blinker mot COUNT. Man kan velge mellom å telle antall fra null og oppover eller sette inn ønsket antall for nedtelling.

For å telle oppover: Trykk RESET-knappen for å nulle ut antall.

Trykk START/STOP-knappen for å starte telling.

For å telle ned: Trykk UP/DOWN-knappene for å sette inn ønsket antall.

Trykk START/STOP-knappen for å starte nedtelling.

TOTAL

Trykk MODE-knappen til pilen peker mot TOTAL.

Ved å trykke START/STOP-knappen vil antall rotak telles og akkumuleres opp for hver gang man trener. Dersom man ønsker å nullstille totalen tas batteriene ut og settes tilbake igjen.

TEMPO/ HASTIGHET

Trykk MODE-knappen til pilen blinker mot CADENCE.

Trykk UP/DOWN-knappene for å angi ønsket antall rotak pr. minutt og trykk deretter START/STOP-knappen. Computeren "piper" pr. rotak i følge ønske. Sett CADENCE i "0" for å unngå "pip".

CALORIES/ KALORIER

Gir en indikasjon på kaloriforbruk i løpet av treningsøkten.

Trykk MODE-knappen til pilen blinker mot CALORIE og velg motstandsnivå ved å bruke UP-knappen. Trykk RESET-knappen for å nullstille og deretter START/STOP-knappen når du starter treningen.



abilica

Leverandør:

Sport Supply Int. AS

Postboks 226, 3051 Mjøndalen

Tlf.: 32 23 18 00/ Fax: 32 23 18 01

E-post: post@sportsupply.no

© Sport Supply Int. AS