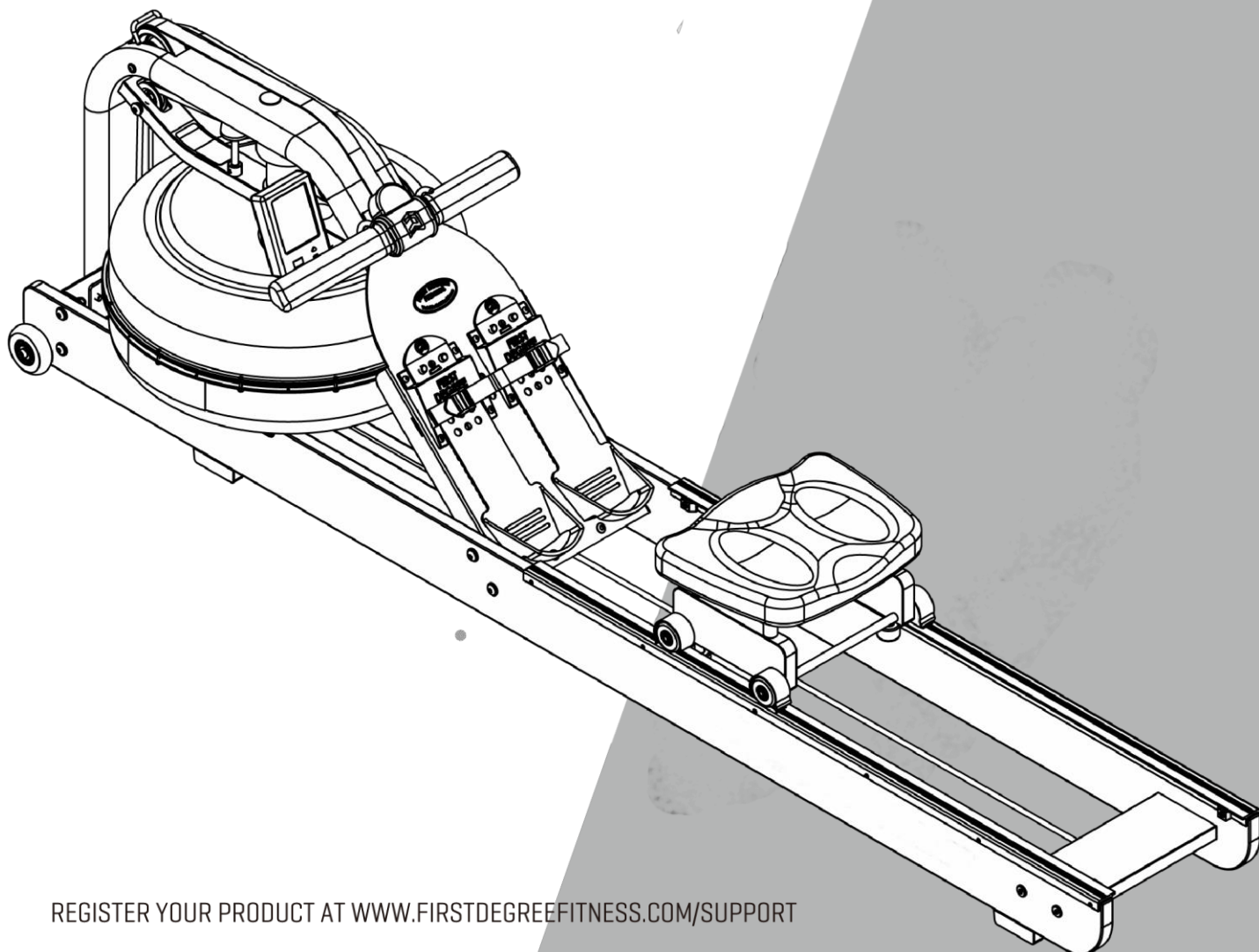


FIRST DEGREE FITNESS
Fluid INNOVATION

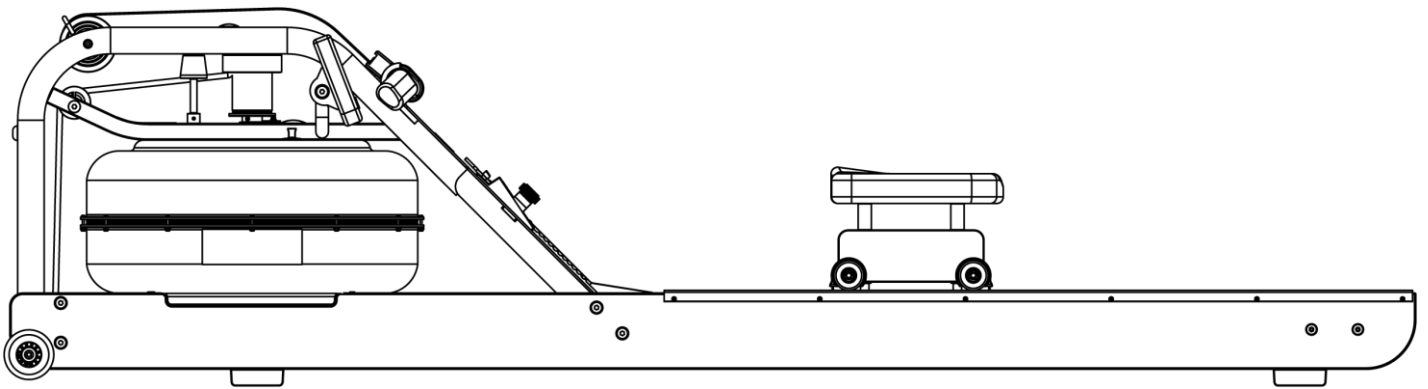


» Norsk brukerveiledning

APOLLO PRO
APOLLO PRO II
VIKING PRO



REGISTER YOUR PRODUCT AT WWW.FIRSTDEGREEFITNESS.COM/SUPPORT



Takk for at du kjøpte denne romaskinen.

FIRST DEGREE FITNESS kan stolt presentere dette apparatet som benytter seg av patentert justerbar væskemotstand.

Den unike kombinasjonen av presisjonsstål og solide trerammer tar kun i bruk kvitask av høyeste kvalitet, som som samles ved hjelp av moderne teknologi innen bærekraftig høsting fra fornybare plantasjer.

Vit at små fargevariasjoner i trekantskinnene, setet og tverrsnittet er normalt. Tremønsteret og de subtile fargevariasjonene i hver romaskin gjør hver eneste enhet unik og apparatet er designet for å komplimentere hvilke som helst omgivelser.

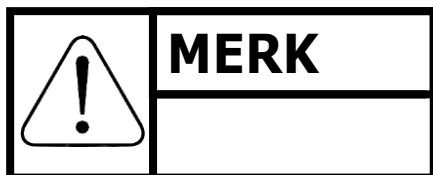
Vær nøye med å følge instruksjonene for montering, fylling av tanken, vannbehandling, service og sikkerhet.

Få tilgang på vårt verdensomspennende distributør- og servicenettverk ved å besøke www.firstdegreefitness.com

Forsikre deg om at alt innholdet i Boks 1 og Boks 2 er inkludert og i god stand før du monterer apparatet

Trening ved hjelp av romaskinen

1. Du bør, som med ethvert nytt treningsapparat, snakke med en lege før du tar i bruk dette apparatet.
2. Følg instruksjonene i denne brukerveiledningen for korrekt fotstilling og grunnleggende roteknikker.
3. For mer detaljerte roteknikker, vennligst besøk vår internasjonale internettside på www.firstdegreefitness.com




1. Hold hender og fingre unna deler som er i bevegelse, som indikert i denne brukerveiledningen.
2. Romaskinen kan løftes for vertikal lagring. Velg en sikker plassering, som for eksempel et hjørne eller mot en vegg på et jevnt underlag.

Merk: Dersom lagringsområdet ikke er jevnt, kan en ekstraraksjon (selges separat) hjelpe til å holde romaskinen stabil i vertikal stilling.

» Innhold

Sikkerhet.....	5
Montering.....	7
Pakningsinnhold.....	8
Montering.....	9
Justerbar motstandstank.....	12
Viktig informasjon om påfylling av motstandstank	13
Påfylling av motstandstank og vannbehandling.....	14
Fjerning/bytting av tankvann.....	15
Fotplate.....	16
Hvordan ro på apparatet.....	17
Hyppighet.....	17
Computer.....	18
<i>FIRST DEGREE FITNESS</i> USB-grensesnitt.....	19
Hvordan løsne robeltet.....	20
Hvordan feste robeltet.....	21
Vedlikehold	22
Feilsøk.....	23
Valgfrie monteringssett-instruksjoner	24

Forholdsregler

- Vennligst les hele brukerveiledningen før du bruker dette produktet. Apparatet er kun utviklet for bruk slik det er beskrevet i denne brukerveiledningen.
- Les og forstå hver eneste advarsel på apparatet og/eller i brukerveiledningen.
- Du bør, som med ethvert nytt treningsapparat, snakke med en lege før du bruker dette apparatet for første gang.
- Overtrening eller feiltrening kan være skadelig og virke mot sin hensikt.
-  **ADVARSEL!** Pulsmåleren *kan* være unøyaktig. Overtrening kan føre til alvorlige skader. Avslutt treningen umiddelbart dersom du føler deg svimmel.
- Avslutt treningen umiddelbart dersom du oppdager tegn på alvorlig slitasje på beltet, reimskivene og strikken. Ikke ta apparatet i bruk igjen før disse delene har blitt reparert eller byttet ut.
- Ikke gi mindreårige tilgang på apparatet uten oppsyn.
- Apparatet kan løftes til stående lagringsposisjon. Følg instruksjonene i brukerveiledningen for hvordan du skal gjøre dette.
- Hold hendene dine unna deler i bevegelse, som indikert på advarselsetiketten på ditt apparat.
- Justeringspaker som stikker ut av apparatet kan være til hinder for brukerens bevegelsesmønster.
- Ikke lagre apparatet i kalde omgivelser uten å tømme tanken. Vann utvider seg i kalde omgivelser, og dette kan skade apparatets komponenter.

Montering

- Plasser apparatet på et stabilt og flatt underlag i horisontal stilling for maksimum stabilitet.
- Sjekk alle belter, reimskiver og strikker regelmessig for tegn på slitasje. Bytt disse ut dersom det er nødvendig.
- Utfør vedlikehold regelmessig i henhold til denne brukerveiledningen.
- Bytt ødelagte deler umiddelbart, og ikke ta apparatet i bruk før eventuelle skader er reparert.




Riktig bruk

- Ikke bruk apparatet på andre måter enn det var utviklet for, da dette kan føre til skader.
- Feiltrening eller overtrening kan være skadelig og virke mot sin hensikt. Vennligst snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram. Dersom du under treningsøkten føler deg svimmel, kvalm eller opplever annet unaturlig ubehag, avslutt treningen umiddelbart og snakk med lege.
- Hold alle kroppsdeler, klær og smykker unna bevegelige deler.
- Følg instruksjonene i denne brukerveiledningen for riktig fotstilling og grunnleggende roteknikker.
- For mer detaljerte roteknikker, vennligst besøk vår internasjonale nettside www.firstdegreefitness.com

Inspeksjon

- Ikke bruk apparater som er skadet eller består av ødelagte deler. Erstatningsdeler til dette apparatet kan kun skaffes gjennom FIRSTDEGREEFITNESS.
- Kabler og belter skal *ikke* brukes i frynset tilstand. Bytt kabler og belter med én gang du oppdager tegn på slitasje. Se siste side for serviceinformasjon dersom du er i tvil.
- Vedlikehold – Forebyggende vedlikehold er vitalt for å redusere risikoen for skader på apparatet. Utstyret må inspiseres med jevne mellomrom.
- Forsikre deg om at bare kvalifiserte personer utfører vedlikehold og reparasjoner.
- Ikke forsøk å reparere apparatet med skadede eller slitte deler.
- Sjekk belter, reimskiver og strikker jevnlig for tegn på slitasje. Bytt ut dersom dette er nødvendig.
- Inspiser apparatet jevnlig og følg vedlikeholdinstruksjonene som spesifisert i denne brukerveiledningen.
- Bytt ødelagte deler umiddelbart, og ikke bruk apparatet før det er reparert.

Driftsadvvarsler

- Barn bør ikke ha tilgang på apparatet. Foreldre eller foresatte bør holde et godt øye med barn som oppholder seg i nærheten av apparatet når det er i bruk.
- Ikke ikle deg løstsittende bekledning eller smykker når du bruker apparatet. Det anbefales også at brukere fester langt hår så det ikke kommer i kontakt med de bevegelige delene.
- Tilskuere må holde seg på avstand fra apparatet når det er i bruk.
-  **ADVARSEL!** Ikke stikk fingre ned i tanken.
-  **ADVARSEL!** Ikke fyll tanken forbi kalibreringsmerket, som indikert på tankens nivå-etikett. Vannet kan søle over.
-  **ADVARSEL!** Ikke bruk apparatet uten å feste føttene i fotstroppene, eller uten glidedelen fotplatene låst i posisjon.

» Montering

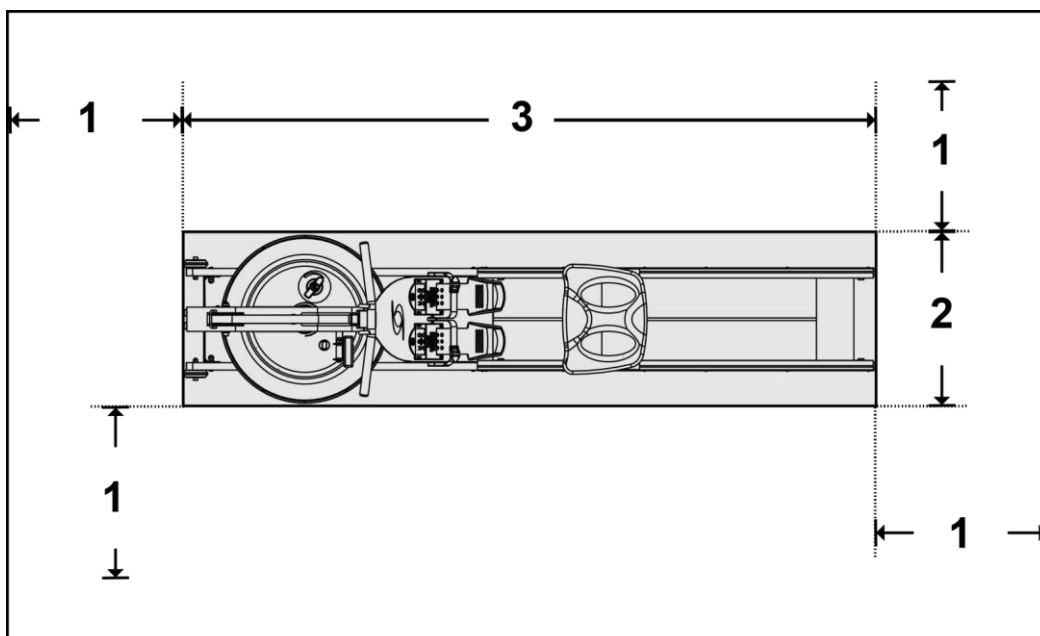
Spesifikasjoner

Apparatet er ikke utviklet for terapeutiske formål.

Produktklasse	HC
Bremsesystem	Uavhengig av hastighet
Nettovekt	35.8kg
Bruttovekt	42.9kg
Maks brukervekt	150kg
Minimum overflateområde for bruk	333cm lengde x 172cm bredde
Dimensjoner	213cm lengde x 52cm bredde x 56cm høyde

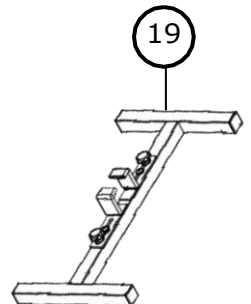
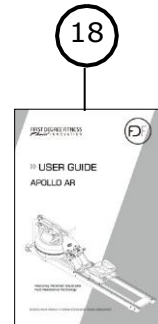
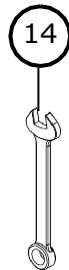
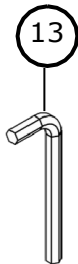
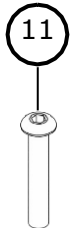
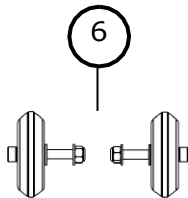
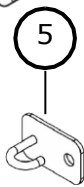
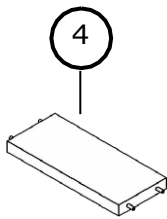
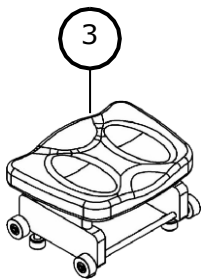
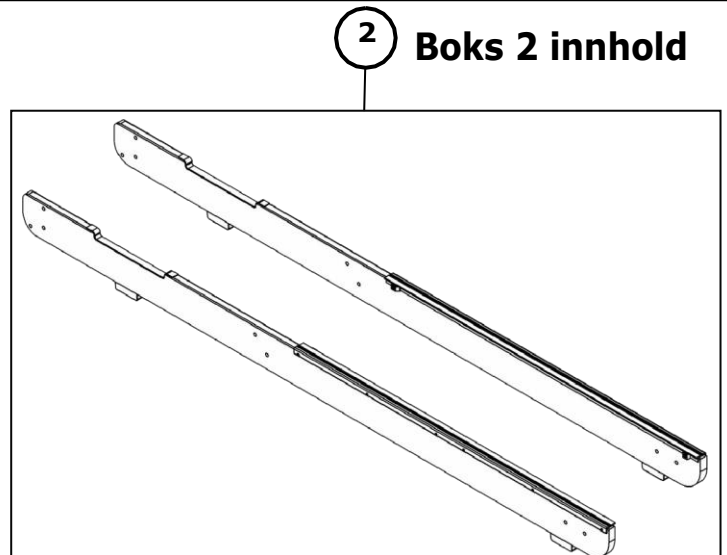
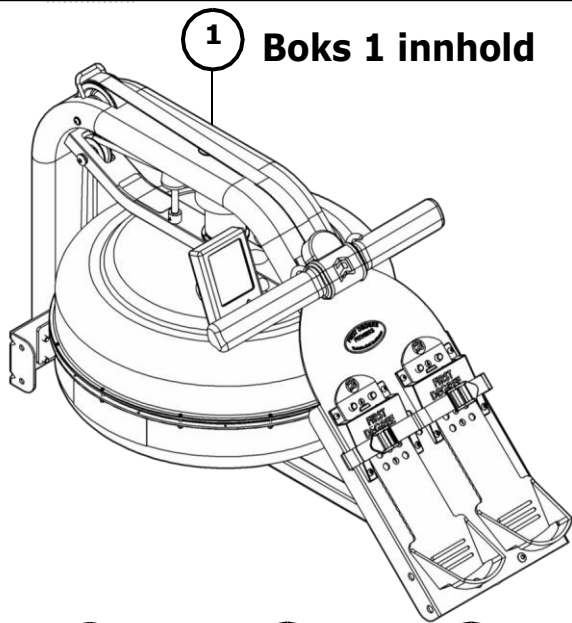
Det må være minst 60 centimeters klaring på hver side av treningsapparatet. Treningsområdet må også ha plass for nødavstigning.

Treningsområde og klaring



1	60 cm klaring
2	52 cm klaring
3	213cm treningsområde

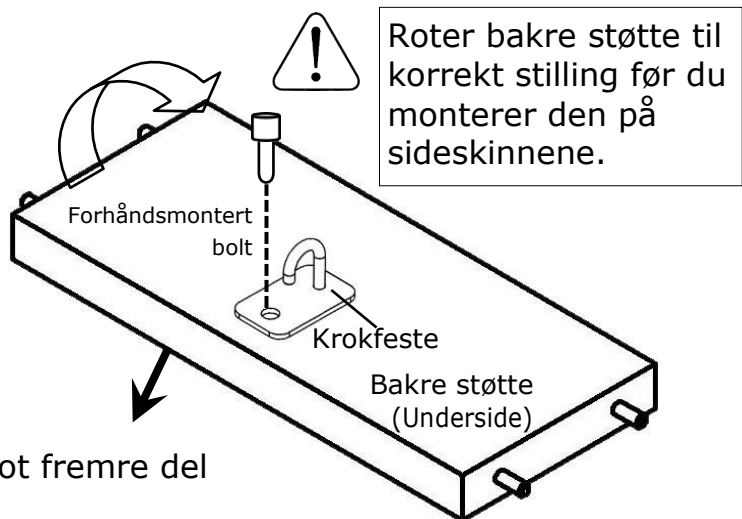
» Boks 1 og 2 Innhold (engelsk)



Nr	Ant	Engelsk navn	Nr	Ant	Engelsk navn
1	1	Mainframe	11	8	M8x45mm Bolt
2	2	Left / Right Side Rail	12	1	5mm Allen Key
3	1	Rower Seat	13	1	6mm Allen Key
4	1	Rear Brace	14	1	13mm Spanner
5	1	Bungee Hook Mount	15	2	AA Duracell Battery
6	2	Transport Wheel Assembly	16	4	Water Treatment Tablet
7	16	M8 Washer	17	1	Siphon
8	8	M8 Standard Nut	18	1	User Guide
9	8	M8 Nylock Nut	Valgfritt utstyr (ikke inkl)		
10	4	M6x15mm Bolt	19	1	Optional Stand (not included)

» Montering

STEG 1 Bakre støtte

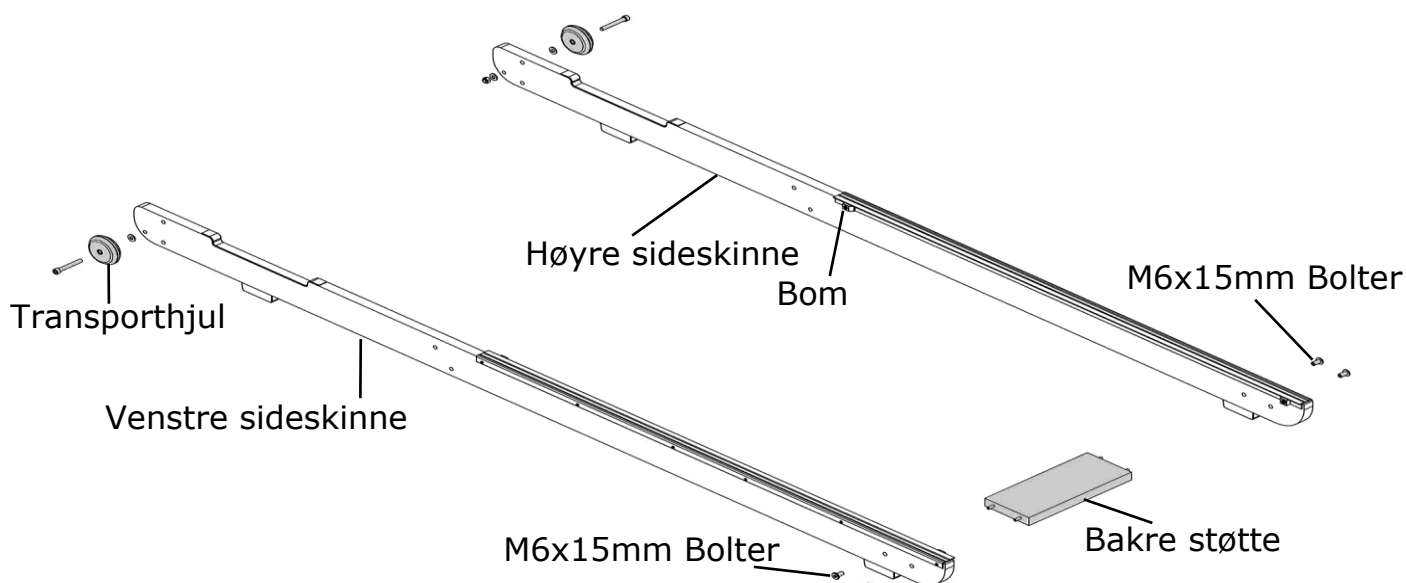


! Roter bakre støtte til korrekt stilling før du monterer den på sideskinnene.

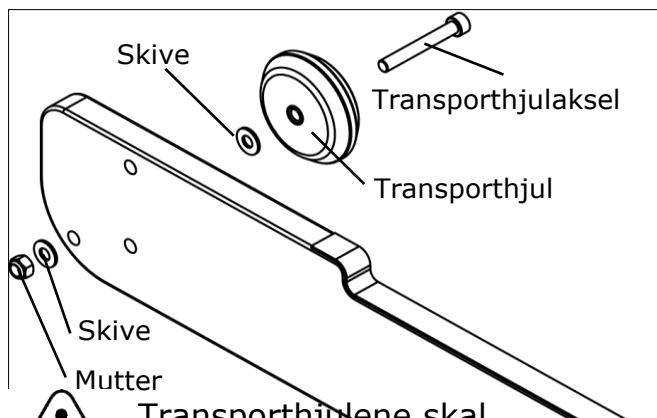
Finnd den forhåndsinstallerte bolten på undersiden av den bakre støtten. Monter krokfestet som vist på illustrasjonen. Merk at retningen på støtten og kroken må være riktig for å kunne holde strikken. Dette er vist på illustrasjonen ved en pil som peker mot fremre del av apparatet.

STEG 2 Sideskinne/Transporthjul

Koble **venstre sideskinne [2]** og **høyre sideskinne [2]** med **4x M6x15mm bolter [10]** og **bakre støtte [4]**. **IKKE STRAM.**



Tips: Bommer skal være på innsiden av skinnene.



Fest **Transporthjulene[6]** på **venstre/høyre sideskinner[2]**.

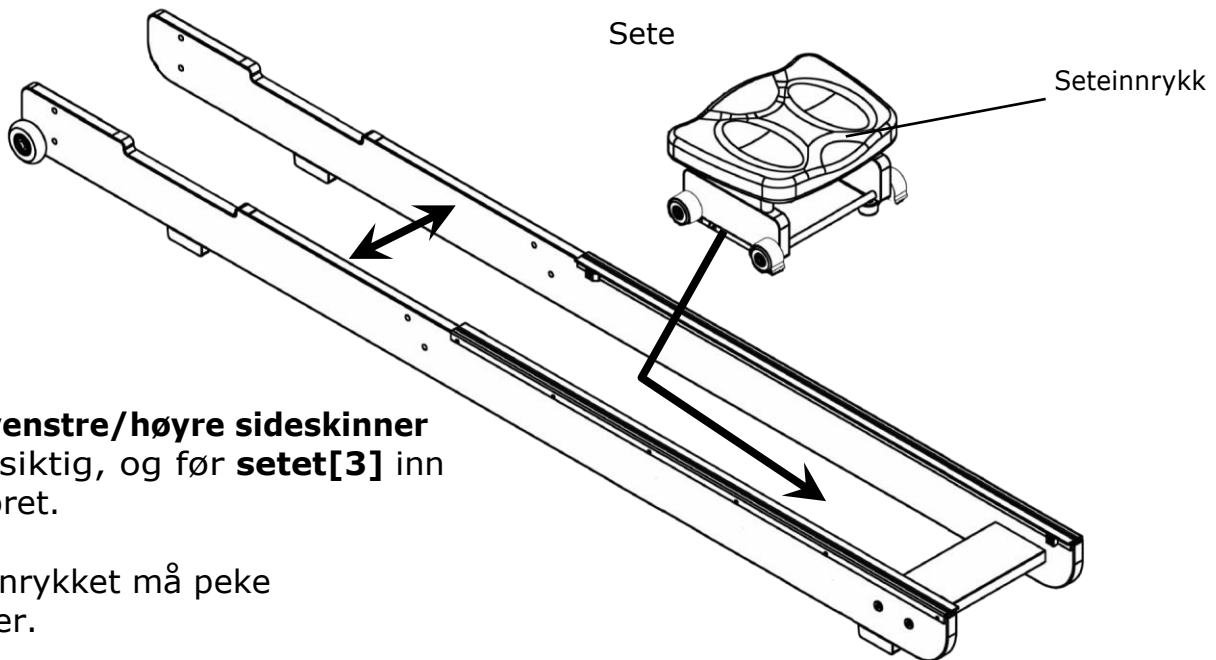
Merk: Det skal være én skive på utsiden, og én skive på innsiden av sideskinnene.

Ikke overstram transporthjulakselen.

! Transporthjulene skal monteres på utsiden av sideskinnene.

» Montering

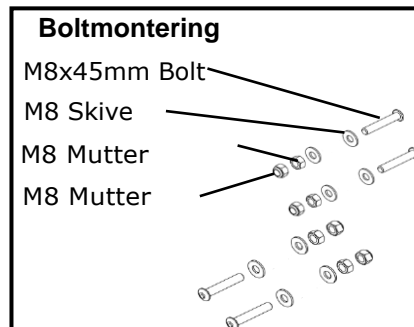
STEG 3 Sete og øvre hovedramme



Spre **venstre/høyre sideskinner** [2] forsiktig, og før **setet**[3] inn på sporet.

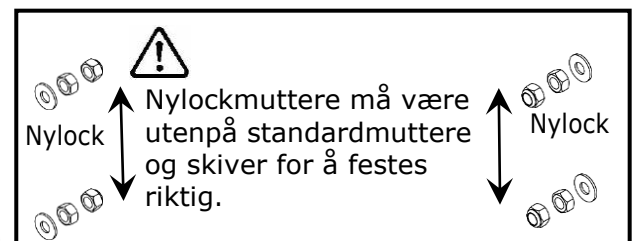
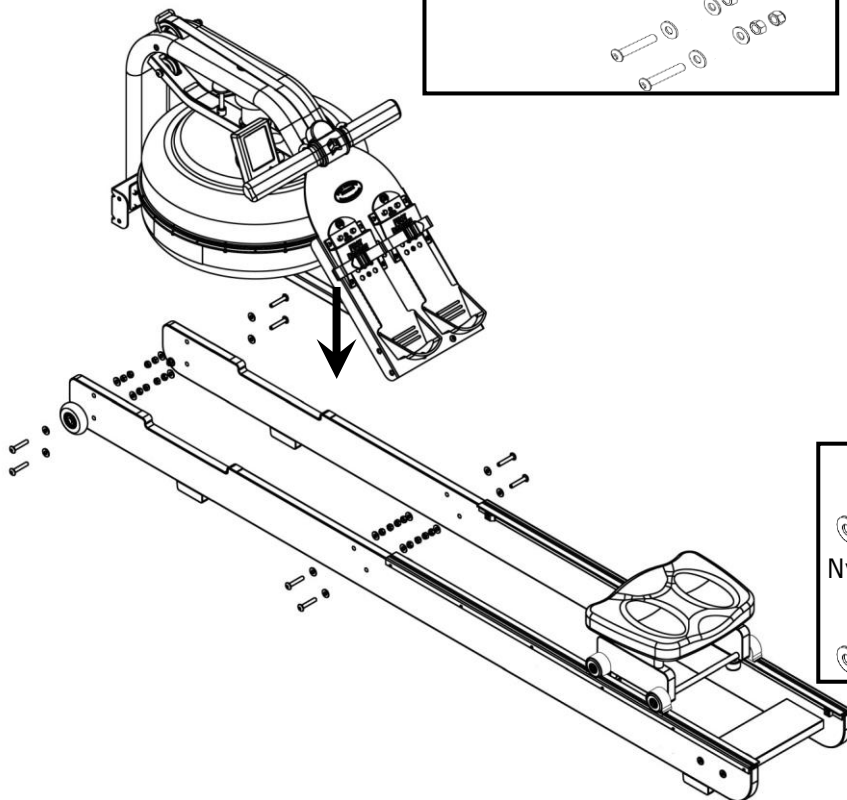
Seteinnrøkket må peke bakover.

STEG 4



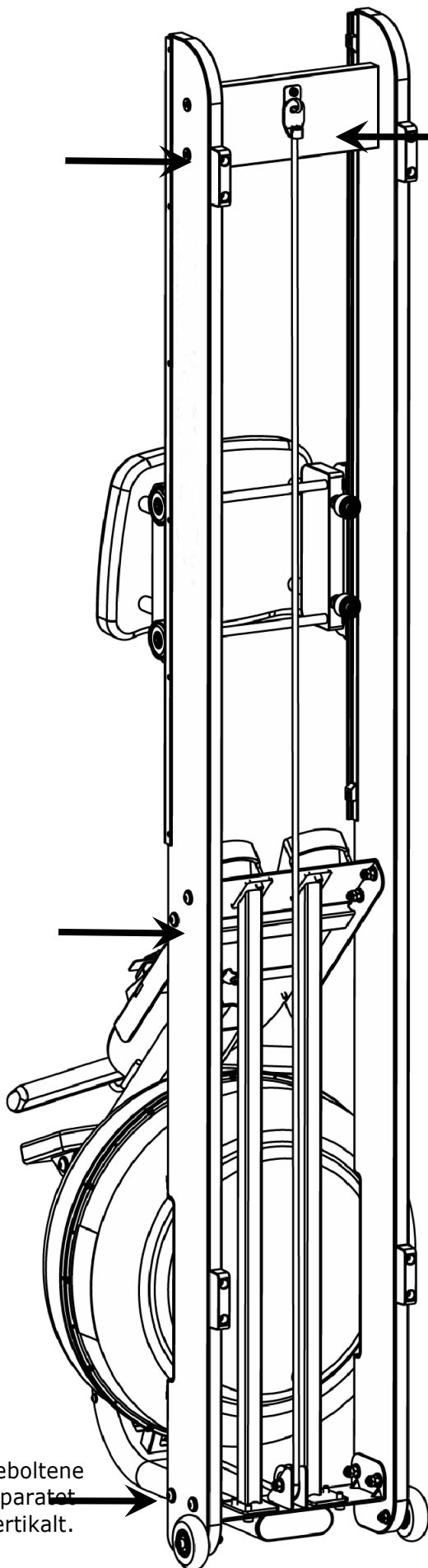
Monter **hovedrammen**[1] på sideskinnene som vist på illustrasjonen med **8x M8x45mm Bolter** [11], **16x M8 skiver**[7], **8x M8 Standard muttere**[8] og **8x M8 muttere**[9].

Fest først fremre nedre brakett fulgt av fotbrettet, men **IKKE STRAM**. Nedre brakettbolter kan være vanskelige å nå. Stram disse boltene når maskinen står i vertikal stilling – inntil da kan du nøye deg med å skru dem løst på med fingrene.



Merk: Rengjør hjul og spor ukentlig med en myk og tørr klut. Dette vil redusere slitasjehastigheten på både hjul og spor.

» Montering



Stram rammeboltene når apparatet står vertikalt.

Dra strikken, og fest den til kroken på vist på illustrasjonen.



Ikke klipp strikkbåndet før strikken er festet til bakre del av apparatet, som vist på illustrasjonen.

Når strikken er festet til den bakre støtten, kan du stramme boltene som fester fotbrettet og hovedrammen til sideskinnene. Disse er enklere å nå når apparatet står vertikalt.

Senk apparatet til horisontal stilling og test strikk-rekylen.

Inspiser setevalsene og sporene for smuss før du setter deg på setet. Små objekter som fanges mellom valsene og sporene kan skade hjulene eller sporoverflaten. Inspiser sporene før hver bruk, og rengjør regelmessig.

Merk: Rammeboltene må inspiseres regelmessig og strammes dersom de er løse. Gjør dette etter første måneds bruk og deretter en gang årlig.

Velg et passende område for å lagre ditt roapparat.

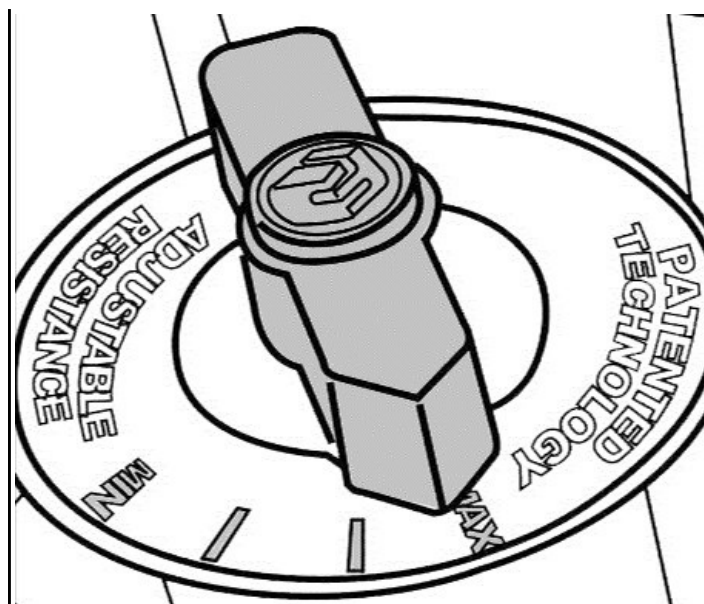
Rammen kan poleres med møbelpolish for å fremheve glansen i treverket.

Installer de inkluderte 2x AA batteriene og forsikre deg om at computeren virker. Se computer-seksjonen av denne brukerveiledningen for mer informasjon.

Når du trener bør du velge en flat og jevn overflate for rommaskinen slik at du unngår tidlig slitasje.

» Justerbar motstandstank

Den justerbare motstandstanken, utviklet av FIRST DEGREE FITNESS, tilbyr en ordentlig flernivå-opplevelse. Vann beveger seg mellom lagringskammeret og det aktive kammeret på tanken. Ved hjelp av en bryter kan apparatets motstand tilpasses til enhver bruker.



MAX: Dette slipper mest mulig vann inn på svinghjulet og fører til den tyngste motstanden.

MIN: Dette holder en porsjon av vannet tilbake, og fører til lav motstand.

» Oppstart

Ønsker du minst mulig motstand, velger du «MIN» på motstandshjulet. **Det vil ta 10 rotak for å fylle den midtre lagringstanken, hvilket lar det være igjen minimalt med vann i den ytre aktive tanken. Denne prosessen vil alltid være nødvendig for å oppnå minimal motstand.** Ro hardt i et jevnt tempo (20 til 25 rotak pr minutt [SPM]) og legg litt innsats inn i rotaket slik at du opprettholder god form. Du kan justere motstands nivået mens du ror. Apparatet vil tilpasse seg omtrent umiddelbart dersom du ønsker å øke motstanden, men vil ta opptil ti rotak for å redusere motstanden mens den midtre lagringstanken fylles opp.

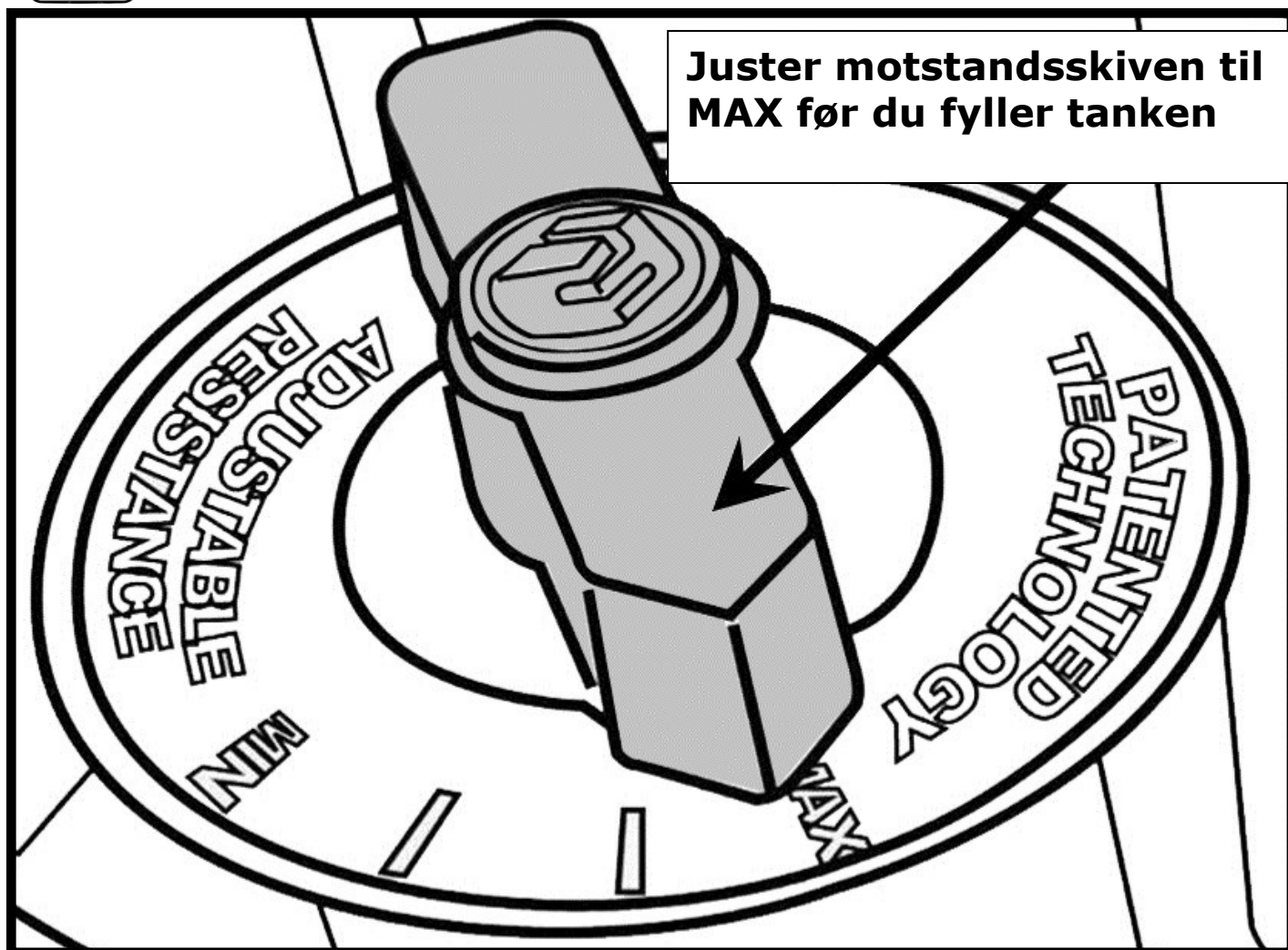
» Utvikling av ro-rutine

Når du har identifisert det treningsnivået som passer best for deg kan du endre SPM og rotak-intensiteten for å variere intensiteten i treningsøkten. Mange roere benytter seg av intervalltrening, hvor perioder med lav intensitet kombineres med korte perioder av høy intensitet. Dette apparatet tilrettelegger for slik trening, slik at du kan oppnå flernivå-motstand i løpet av én eneste treningsøkt. Vennligst besøk www.firstdegreefitness.com for mer informasjon om treningsrutiner.

» Påfyll av tanken



Vennligst les dette før du fyller tanken



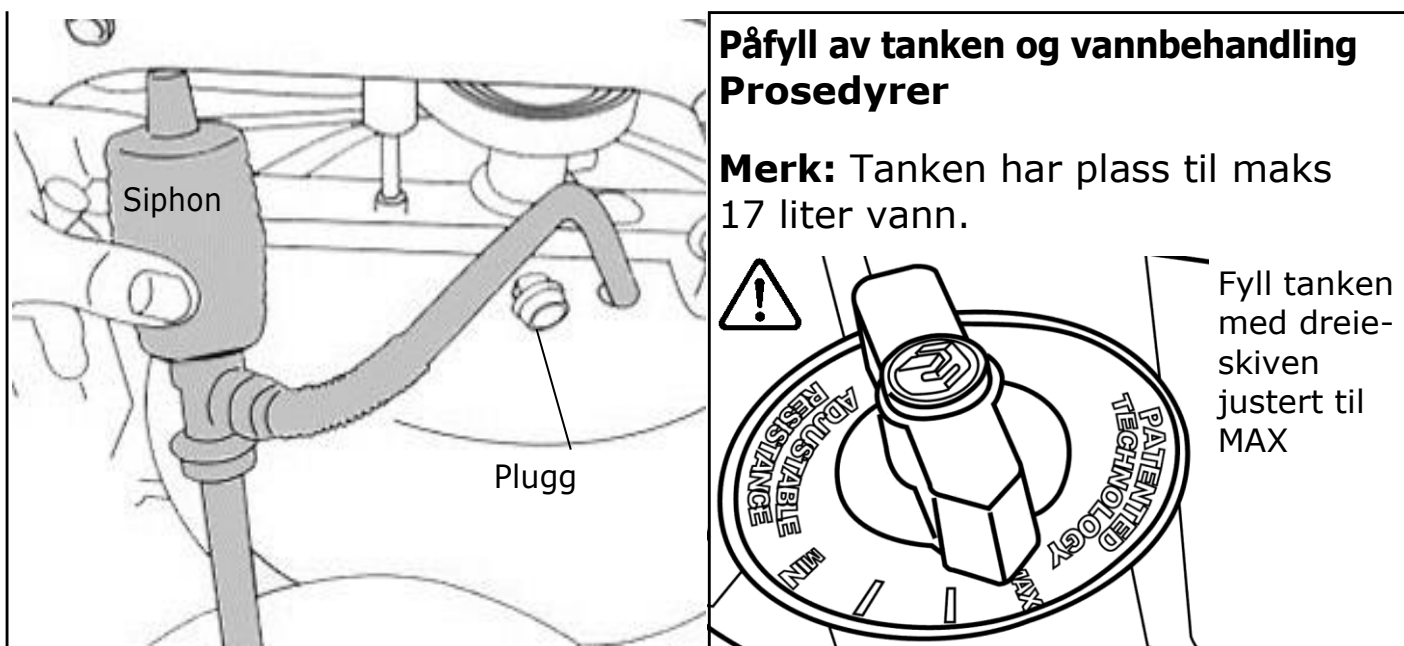
Merk:

Når du fyller tanken **må dreieskiven justeres til MAX, som vist på illustrasjonen, for å tilrettelegge for riktig påfyll av alle nivåene.**

Dersom du fyller tanken på andre innstillinger enn MAX, vil nivåene ikke få riktig påfyll, og dette kan i verste fall føre til lekkasjer.

Ikke overfyll tanken forbi maksnivået på 17 liter. Vennligst referer til nivåetiketten på nedre side av tanken.

» Påfyll av tanken og vannbehandling



1. Fjern gummipluggen fra toppen av tanken.
2. Plasser en stor bøtte med vann ved siden av apparatet, og posisjoner sifongen med den stive slangen i vannbøtta, og den fleksible slangen i tanken, som vist på illustrasjonen. Merk: Forsikre deg om at den lille ventilen øverst på sifongen er stengt før du fyller.

Merk: Dersom vannkvaliteten er lav, anbefales det å bruke destillert vann.

3. Fyll tanken ved å først klemme på sifongen. Bruk nivåetiketten på siden av tanken for å måle hvor mye vann det er på tanken. **Viktig: Ikke overfyll tanken.**
4. Etter at du har fylt tanken til ønsket vannivå, åpne ventilen øverst på sifongen for at overflødig vann skal renne ut.
5. Fest pluggen på plass når tanken er ferdig påfylt og vannbehandlingsprosedyrene er fullført.

Tips for sifong: Plasser vannbøtta høyere enn tanken for at sifongen skal «selvpumpe» når du fyller vann på tanken.

Vannbehandlingsprosedyrer:

Fyll på én vannbehandlingstablett.

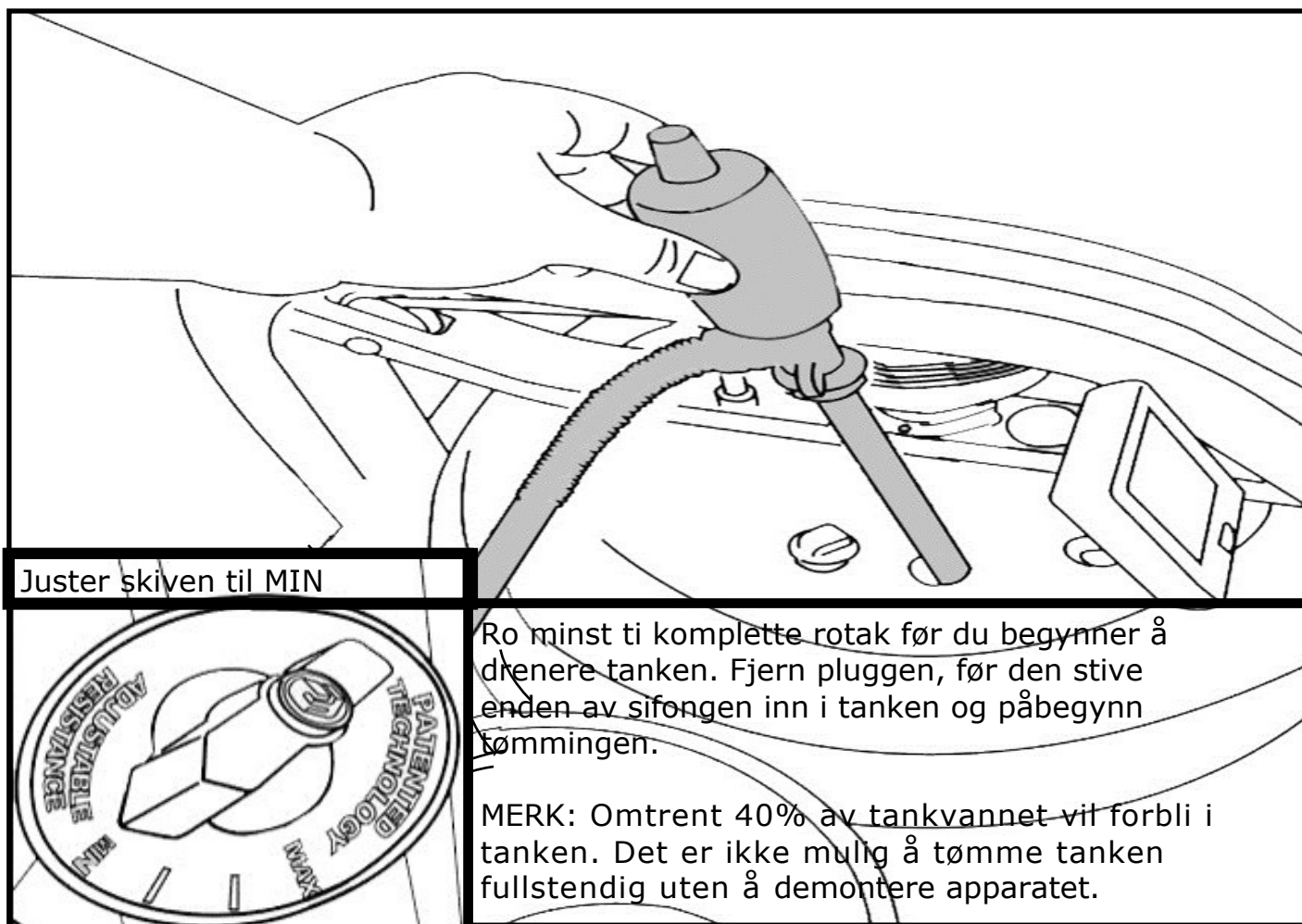
*Merk: Vannbehandlingsmengden kan variere avhengig av apparatets plassering og om hvorvidt det utsettes for sollys. Under ingen omstendigheter må du bruke andre vannbehandlingstabletter enn de som leveres sammen med ditt apparat. Fire tabletter er inkludert sammen med apparatet, og dette skal være nok til å holde i flere år. Bruk en tablett når vannet blir misfarget eller viser tegn på alge- eller bakterievekst. **Besøk www.firstdegreefitness.com for å bestille flere tabletter.***



Merk:

Plasser en klut under tanken når du fyller for å unngå å væte underlaget.

» Tømming av vanntanken



Juster skiven til MIN

Ro minst ti komplette rotak før du begynner å drenere tanken. Fjern pluggen, før den stive enden av sifongen inn i tanken og påbegynn tømmingen.

MERK: Omtrent 40% av tankvannet vil forbli i tanken. Det er ikke mulig å tømme tanken fullstendig uten å demontere apparatet.

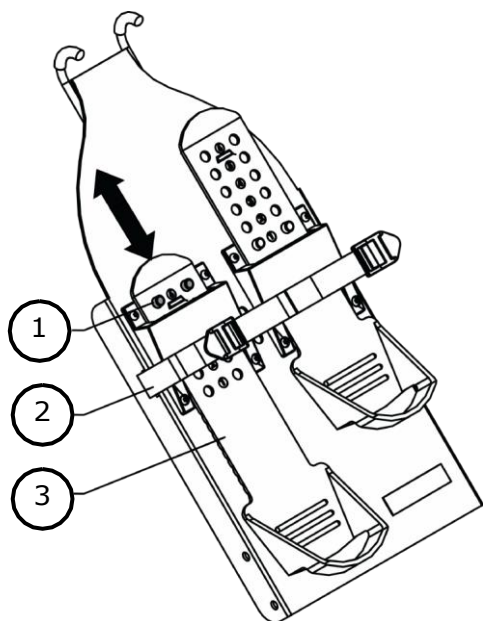
1. Sett dreieskiven til MIN.
2. Ro minst ti rotak for å fylle lagringskammeret så fullstendig som mulig.
3. Fjern pluggen.
4. Før den stive enden av sifongen inn i tanken, og den fleksible enden ned i en stor bøtte.
5. Tøm tanken (Omtrent 40% av vannet vil forbli i tanken), og fyll på nytt vann i henhold til instruksjonene i denne brukerveiledningen.

Merk: Ventilen øverst på sifongen må være stengt for ordentlig drenering.

Merk: Vannbehandling utelukker behovet for å bytte tankvann såfremt behandlingsplanen følges. Flere vannbehandlingstabletter er kun nødvendig dersom vannet blir misfarget.

Merk: Eksponering for sollys reduserer levetiden på vannbehandlingstablettene. Utvid levetiden ved å lagre apparatet vekk fra direkte sollys.

» Glideplate



Nr	Engelsk navn
1	Mounting Pegs
2	Footstrap
3	Slide

Glideplaten er utviklet for å passe både store og små føtter, og er enkel å ta i bruk.

For å justere, løfter du toppen av skyvedelen på fotplaten, og skyver den opp eller ned. Tallene 1 til 6 kan brukes for å bestemme riktig lengde. Fest platen på festepinnene og trykk hardt ned for å låse den på plass.

Stram fotstroppene godt og påbegynn treningsøkten.



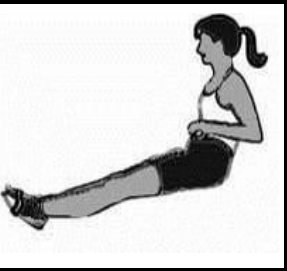
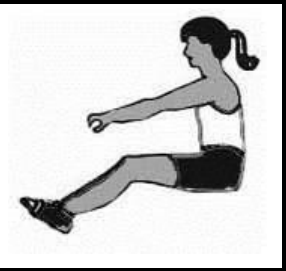



MERK:

Ikke bruk dette apparatet uten å feste føttene i fotstroppene, eller uten at glidedelen av glideplaten er låst på plass.

» Hvordan ro

1. Begynn rotaket komfortabelt foroverlent, og dytt kraftig tilbake med bena mens du holder armene og ryggen rett.

				
Start Komfortabelt forover med rett rygg og armer.	Skyv Skyv fra med bena mens armene forblir rake.	Fullfør Dra gjennom med armer og ben som gynger litt på bekkenet.	Tilbake Overkroppen tipper forover, over bekkenet. Beveg deg frem.	Start Gjenta.

2. Begynn å trekke armene tilbake når de passerer over knærne, og fortsett rotaket til det fullføres når det gynger litt over bekkenet.
3. Returner til startposisjonen og gjenta prosedyren.
4. Besøk www.firstdegreefitness for flere detaljer vedrørende roteknikker.

» Hyppighet

Begynn med fem minutters treningsøkter en gang om dagen, og ta sikte på å fullføre 500 meter på omtrent 2:30 til 2:45 minutter. Ro i et tempo som holder vannet kontinuerlig sirkulerende mellom rotak.

Legg på noen minutter mer hver dag til du er komfortabel med å trene i 30 til 45 minutter tre eller fire ganger i uka.

Dette vil øke din aerobiske utholdenhet, tone muskler og forbrenne nok kalorier til å inngå i et vekttapsprogram.



MERK

Snakk alltid med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram.

Avslutt treningen umiddelbart dersom du føler deg svimmel.

» Computer

Funksjoner

Automatisk start: Begynn å ro for å aktivere computeren.

Nullstille verdier: Hold RESET-knappen nede i tre sekunder.

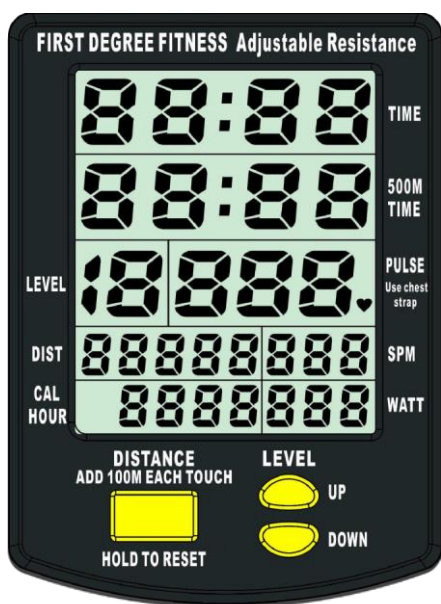
Distanse: Hvert enkelt trykk på RESET-knappen legger på 100 meter distanse opp til 1000 meter, da hvert trykk legger på 500 meter distanse.

Auto-Pause: En midlertidig pause i treningsøkten vil resultere i følgende:

For over fem sekunder og under 5 minutter:

- SPM/500METER/WATT nullstilles.
- DISTANCE/TIME-verdier lagres.
- CAL PR HOUR settes til TOTAL CAL.
- Ved å gjenoppta treningen før fem minutter har gått vil DISTANCE/TIME-verdiene fortsette å telle fra der de slapp.

Automatisk strømbrudd: Ved en pause som varer i lenger en fem minutter vil alle verdier nullstilles.



Computerinstruksjoner:

TIME (tid): teller automatisk treningstiden.

500M TIME: Anslår hvor lang tid det gjenstår til du har rodd 500 meter. Oppdateres etter hvert rotak.

PULSE (puls): Krever pulsbelte (selges separat).

SPM: Rotak pr minutt oppdateres etter hvert rotak.

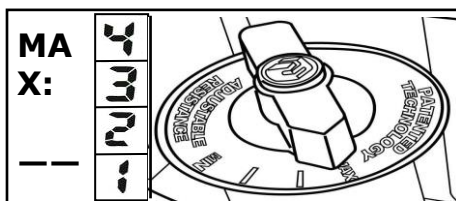
WATT: Oppdateres med hvert rotak.

LEVEL
UP
DOWN

Bruk LEVEL UP/ DOWN for å justere nivået med samme nivå som på dreieskiven for nøyaktig avmåling av Distance/CAL/WATTS.

CAL HOUR: Kalorier forbrent pr time med inneværende intensitet. Viser det totale antallet kalorier forbrent når treningsøkten stopper.

***alle avlesninger oppdateres med to sekunders mellomrom.**



MERK:

Pulsavlesninger er bare omtrentlige verdier. Overtrening kan være skadelig for helsa. Dersom du opplever kvalme, svimmelhet eller annet ubehag, avslutt treningen umiddelbart!

Beskrivelse:

USB-tilkoblingen som nå er bygget inn i alle nye modeller av FDF-konsoller og IPM gjør det mulig å forbedre treningsopplevelsen din ved å koble til din stasjonære eller bærbare datamaskin. Ved å bruke FDFs egne utvalgsprogrammer kan du trene mens du ser på dine favorittfilmer. NetAthlon 2 XF for Rowers gjør det mulig å enten trene alene eller konkurrere med andre roere over internett i et virtuelt 3D-miljø.

Konfigurere USB-tilkobling

1. Last ned og installer USB-enhetsdriveren (CDM2xxxx_Setup.exe for 32 og 64 bit Windows 7/Vista/XP) fra FDFs nettsider.

2. Last ned og installer USB-eksempelprogrammene fra FDFs nettside (www.firstdegreefitness.com).

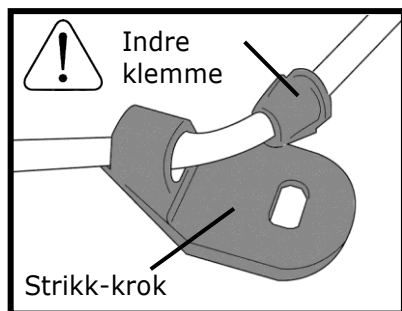
Last ned og installer *NetAthlon 2 XF for Rowers* fra <http://www.webracing.org/downloads.htm>

Koble til konsollen

- USB-kontakten er plassert på en ledning bak på IPM-en, sammen med sensor- og pulsmonitor-kontaktene.
- Koble til en laptop eller stasjonær PC ved hjelp av en standard USB-kabel. Det kan bli nødvendig å vente litt mens Windows starter USB-enhetsdriveren.

Merk: Vennligst referer til brukerveiledningen der dette er mulig, eller besøk vår hjemmeside, www.firstdegreefitness.com for mer informasjon.

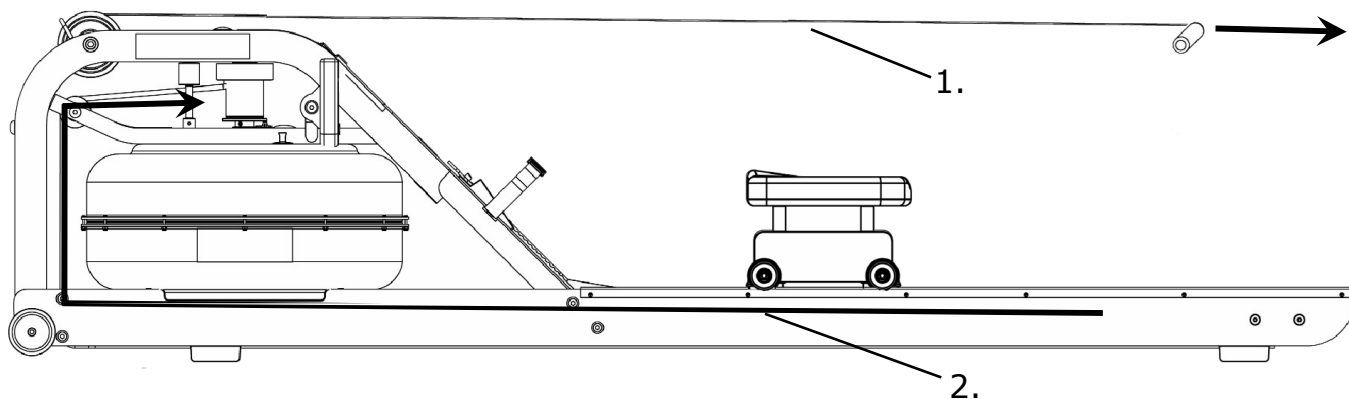
» Hvordan løsne robeltet



1. Løsne beltet ved å dra forbi det vanlige rotaket til beltet løsner fra strikk-reimskiven.

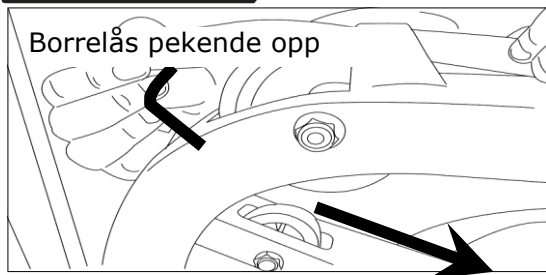
Tips: Du vil høre borrelåsen løsne like før beltet løsner.

2. Løsne strikkledningen fra bakstykket. Skyv deretter den indre klemmen ut fra strikk-kroken. Dra strikken gjennom den indre klemmen til den er løs. Dette vil gjøre slik at strikkledningen kan føres helt ut av hoveddrammen og opp til belte-reimskiven der den kan festes på nytt straks beltet er i riktig posisjon.



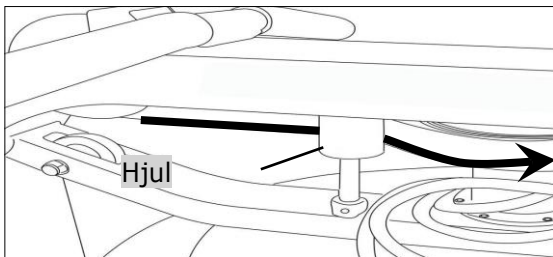
» Hvordan feste robeltet

STEP 1



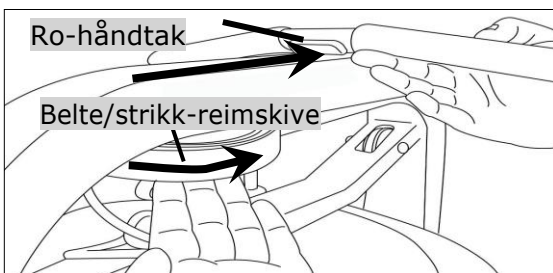
Begynn å feste beltet ved å føre det rundt belte-reimskiva med borrelås-siden pekende opp, som illustrert.

STEP 2



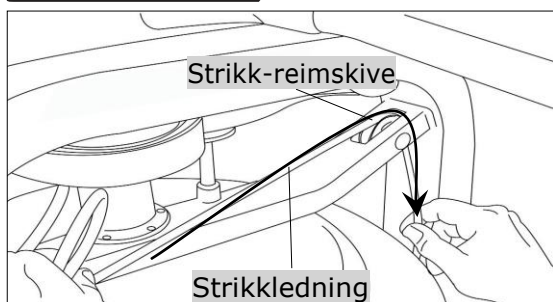
Før deretter beltet rundt hjulet, som vist på illustrasjonen. Fest deretter ro-beltet til belte/strikk-reimskiven. Du vil finne et tydelig hakk der det skal festes.

STEP 3



Surr ro-beltet rundt belte/strikk-reimskiva til ro-håndtaket er i posisjonen lengst frem.

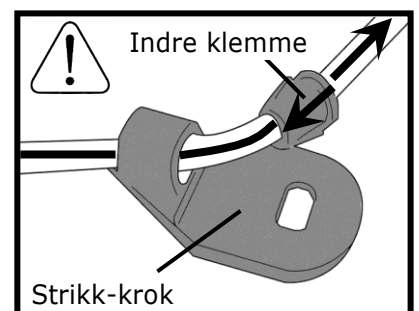
STEP 4



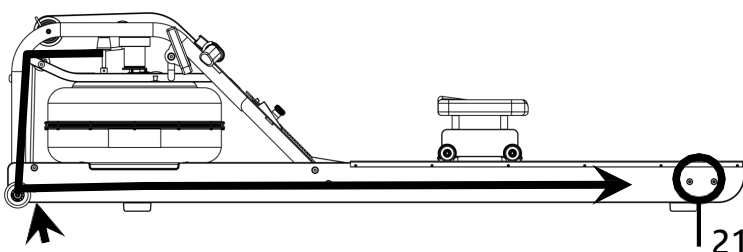
Før strikk-ledningen (på motsatt side av hjulet) tilbake gjennom strikk-reimskiva og fest til festepunktet.

STEP 5

Tilbakespolingsmotstanden vil reduseres over tid etter hvert som strikkledningen strekkes. Du kan øke motstanden igjen ved å skyve den indre klemmen ut av strikk-kroken bakfra, for deretter å dra den nødvendige strikkmengden gjennom indre klemme og feste den indre klemmen igjen, som vist.



Hint: Før du fester indre klemme/strikk-kroken, kan du feste en liten glideknute ved nedre strikk-reimskive. Dette vil holde strikken under spenning mens du monterer kroken.



» Vedlikehold

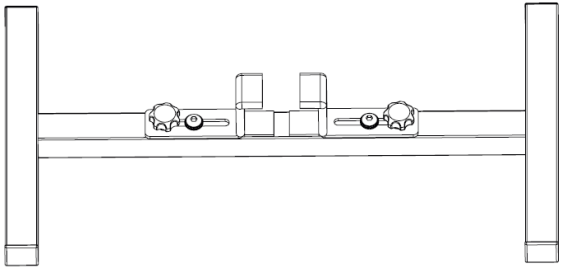
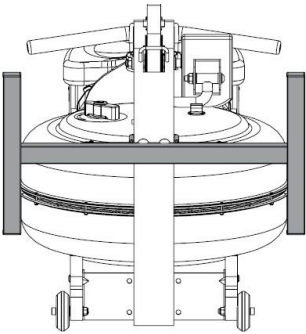
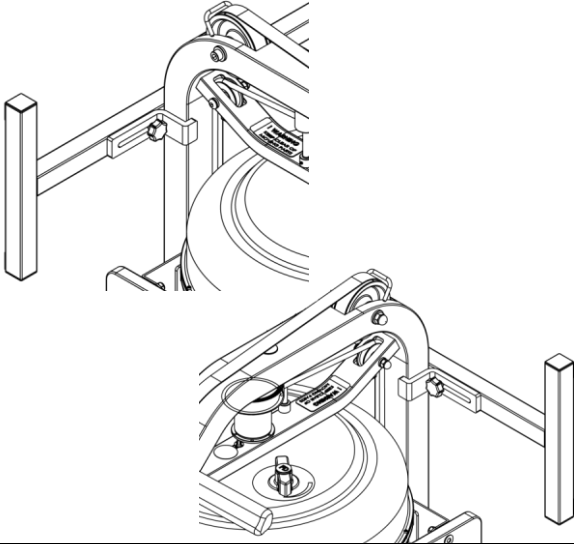
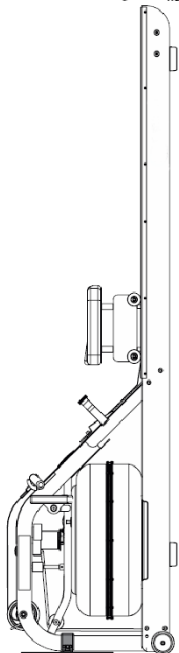
Utføre forebyggende vedlikehold med jevne mellomrom. Dette kan hjelpe til med å sikre deg trygg og problemfri drift av apparatet.

Produsenten kan ikke påta seg ansvar for eventuelle skader som oppstår på grunn av mangelfullt vedlikehold.

Del	Hyppighet	Instruksjoner	Notater
Sete og seteskiner	Ukentlig	Tørk seteskiner med lofri klut	
Ramme	Ukentlig	Tørk rammen med lofri klut.	
Tank og vannbehandling	Ett til to år	Følg instruksjonene spesifiser i seksjonen «Vannbehandlingsprosedyre» i denne brukerveiledningen.	
Strikkledning	Sjekk hver hundrede time for riktig motstand og tegn på slitasje.	Strikkledningen skal kunne vare i mange år. Dersom det blir nødvendig å bytte strikk, kontakt din lokale servicerepresentant eller besøk www.firstdegreefitness.com for flere detaljer.	
Robelte	Sjekk hver hundrede time for riktig motstand og tegn på slitasje.	Robeltet skal kunne vare i mange år. Dersom det blir nødvendig å bytte belte, kontakt din lokale servicerepresentant eller besøk www.firstdegreefitness.com for flere detaljer.	

Problem	Mulig grunn	Løsning
Vann endrer farge eller blir grumsete.	Apparatet står i direkte sollys eller har ikke fått vannbehandling. Springvannet er av dårlig kvalitet.	Posisjoner apparatet ut av direkte sollys. Tilsett vannbehandling eller bytt tankvannet i henhold til brukerveiledningen. Vurder å bruke destillert vann for å fylle på tanken.
Beltet glir av reimskiven.	Ikke nok motstand i strikken. Tilbaketrekk ikke sterkt nok.	Stram strikken i henhold til denne brukerveiledningen.
Inkonsekvente avlesninger på computeren for 500 meter delt tid og SPM (rotak pr minutt).	Sensoravstand Sensor i ustand Sensor ute av posisjon Ledningsett	Benytt bakdekslet på computeren som et avstandsverktøy for å sjekke avstanden mellom sensorhodet og magnetringen, eller sjekk om sensorhodet er ute av posisjon. Kontakt ditt nærmeste FDF-kundeservicesenter for flere detaljer.
Computeren aktiveres ikke etter at batteriene har blitt byttet.	Batterier må byttes eller er installert feil	Bytt eller installer batterier riktig og prøv igjen. Dersom skjermen ikke aktiveres, rull litt på batteriene i coputeren. Dersom dette ikke hjelper, se siste side for serviceinformasjon.
Computeren aktiveres, men registrerer ikke aktivitet.	Løs eller mislykket tilkobling. For stor sensoravstand	Sjekk at computerledningen er koblet godt nok. Dersom den er koblet godt nok, se siste side for serviceinformasjon. Sjekk sensoravstanden.

» Valgfrie monteringssett-instruksjoner

	<p>1. Installer Z-braketten på lagringsbasen. Merk: Ikke stram justeringsskruen og bolten.</p>
	<p>2. Installer braketten på apparatet som vist på illustrasjonen.</p>
	<p>3. Stram Z-brakett-skruen for å feste apparatet. Merk: Pass på at Z-braketten sitter godt før du strammer.</p>
	<p>4. Løft apparatet så det står vertikalt. 5. Bruk 8mm unbrakonøkkelen (Inkludert i pakningen) til å stramme boltene.</p>

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside www.mylناسport.no – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.