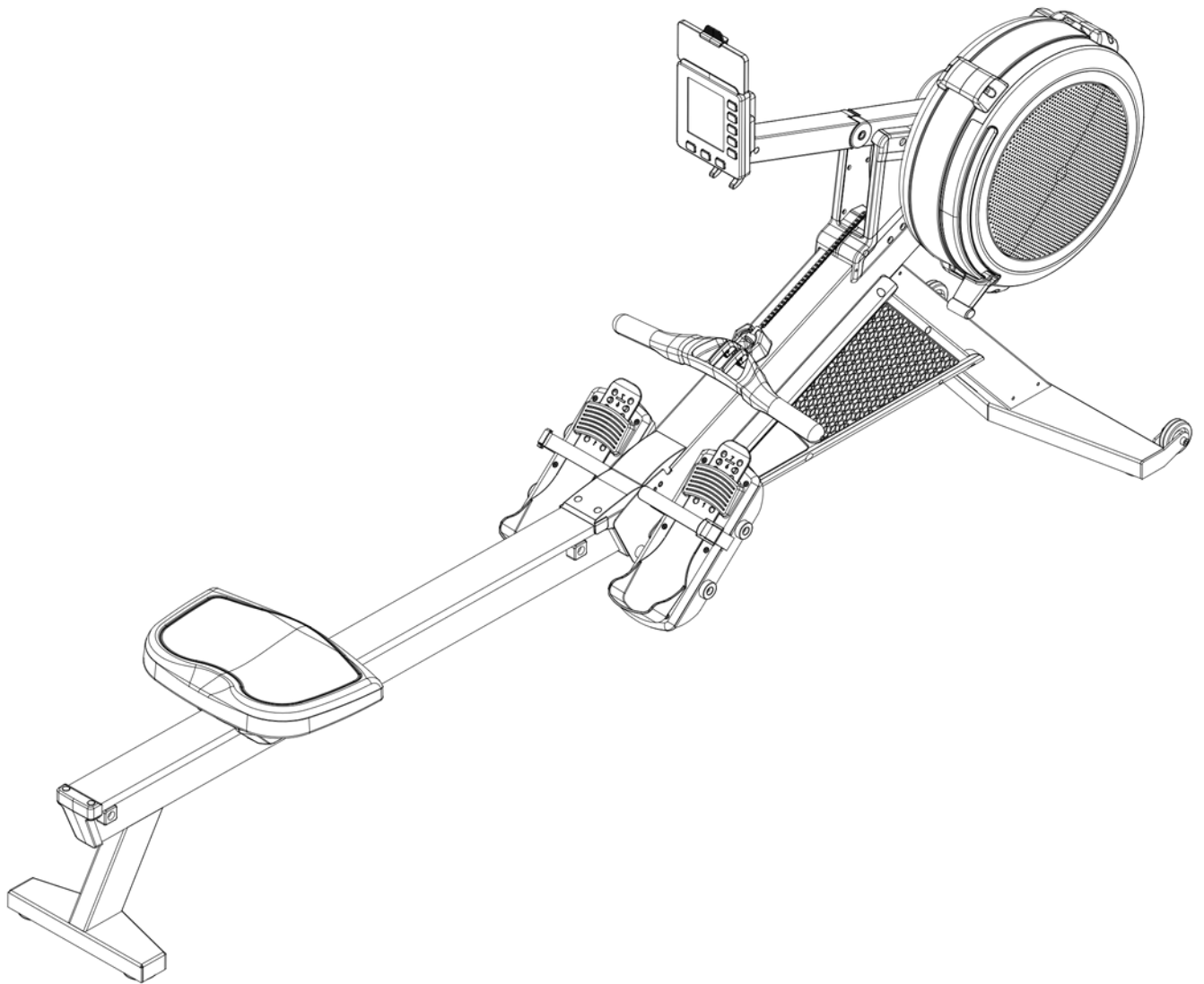


AIR MAGNET PRO - SOUTULAITE

KÄYTTÖOHJE



HUOM! TUOTTEEN ULKONÄKÖ VOI POIKETA KUVASTA

SISÄLLYSLUETTELO

Turvallisuusohjeet	2
Ennen kuin aloitat	3
Kiinnitystarvikkeiden tunnistuskaavio.....	4
Asennusohjeet	6
Näyttökonsolin käyttö.....	19
Laitteen käyttö.....	27
Laitteen huolto	30
Laitteen säilytys	34
Laitteen osien räjäytyskaavio.....	35
Dinox Air Magnet Pro- soutulaitteen osaluettelo	36

TURVALLISUUSOHJEET

Välttääksesi vakavan loukkaantumisen, lue nämä turvallisuusohjeet ennen laitteen käyttöä. Säilytä turvallisuusohjeet ja varmista että laitteen käyttäjät tutustuvat käyttöohjeisiin ennen laitteella harjoittelua.

Lue huolella myös laitteeseen liitetty varoitukset ja huomautukset

Varmista että laite on asennettu ja liitokset kiristetty asianmukaisesti ennen käyttöä. Suosittelemme että laitteen kasaamisen ja asentamisen suorittaa kaksi henkilöä.

Älä anna lasten leikkiä laitteella, pidä myös lemmikit poissa laitteen lähetyviltä.

Laite suositellaan asennettavaksi suojamaton päälle, tasaiselle jäykälle alustalle. Älä sijoita laitetta epätasaiselle alustalle tai irrallisen helposti liikkuvan maton päälle.

Varmista että laitteen ympärillä on riittävästi tilaa turvallisen harjoittelun takaamiseksi.

Varmista ennen laitteen käyttöä ettei laitteessa ole kuluneita tai löysällä olevia osia, kiristä löysällä olevat ruuvit, mutterit, sekä muut laitteen komponentit ennen käyttöä, tai korvaa ne tarvittaessa uusilla ennen käyttöä.

Tarkista laitteen ketjun kunto ennen käyttöä, korvaa ketju uudella mikäli se on murtunut tai rikki.

Konsultoi lääkäriä ennen liikuntaohjelman aloittamista ja noudata hänen suosituksiaan kunto-ohjelman suunnittelussa. Jos tunnet harjoittelun aikana heikotusta, huimausta tai kipua, lopeta välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin. Varoitusten ja ohjeiden laiminlyönti voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen tai kuolemaan. Valitse harjoittelun taso ja vaativuus oman kuntosi mukaan ja käytä harjoittelussa tervettä maalaisjärkeä.

Älä käytä laitteella harjoittelussa roikkuvia tai löysiä vaatteita. Käytä aina harjoittelussa asianmukaisia urheilujalkineita.

Huomioi tasapainon säilyttäminen laitetta asentaessa ja käytettäessä. Tasapainon menettäminen voi johtaa kaatumiseen ja loukkaantumiseen.

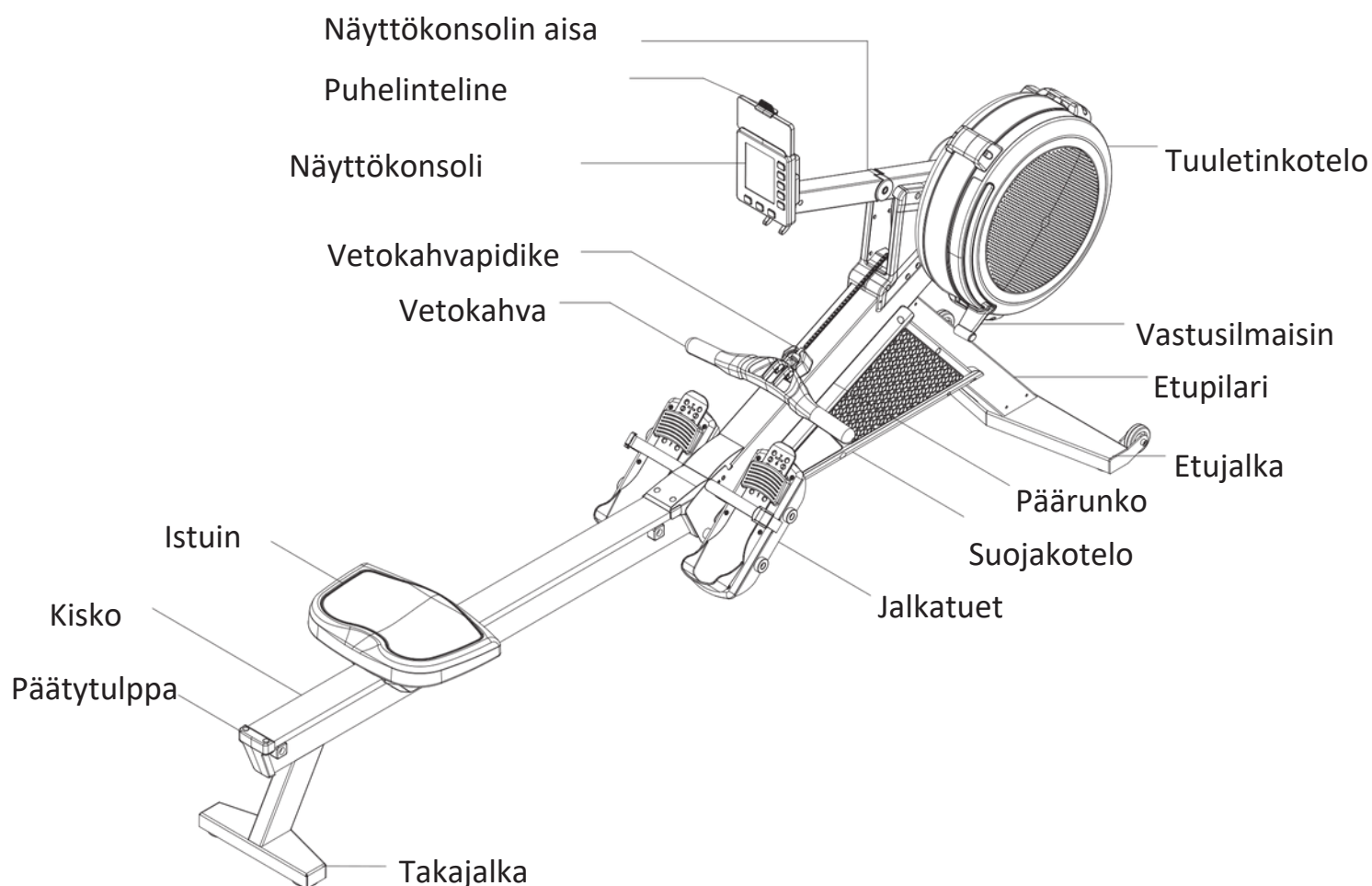
Älä siirtele laitetta sen istuimesta kiinni pitämällä. Istuin voi liikkua ja kätesi tai sormesi voi jäädä istuimen rullien alle tai väliin puristukseen. Kun asennat laitetta tai olet purkamassa sitä, pidä lapset loitolla ja huolehdi etteivät kätesi jää puristuksiin laitteen väleihin.

Soutulaitteen käyttäjän enimmäispaino on 200 kg / 440 lbs

Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.

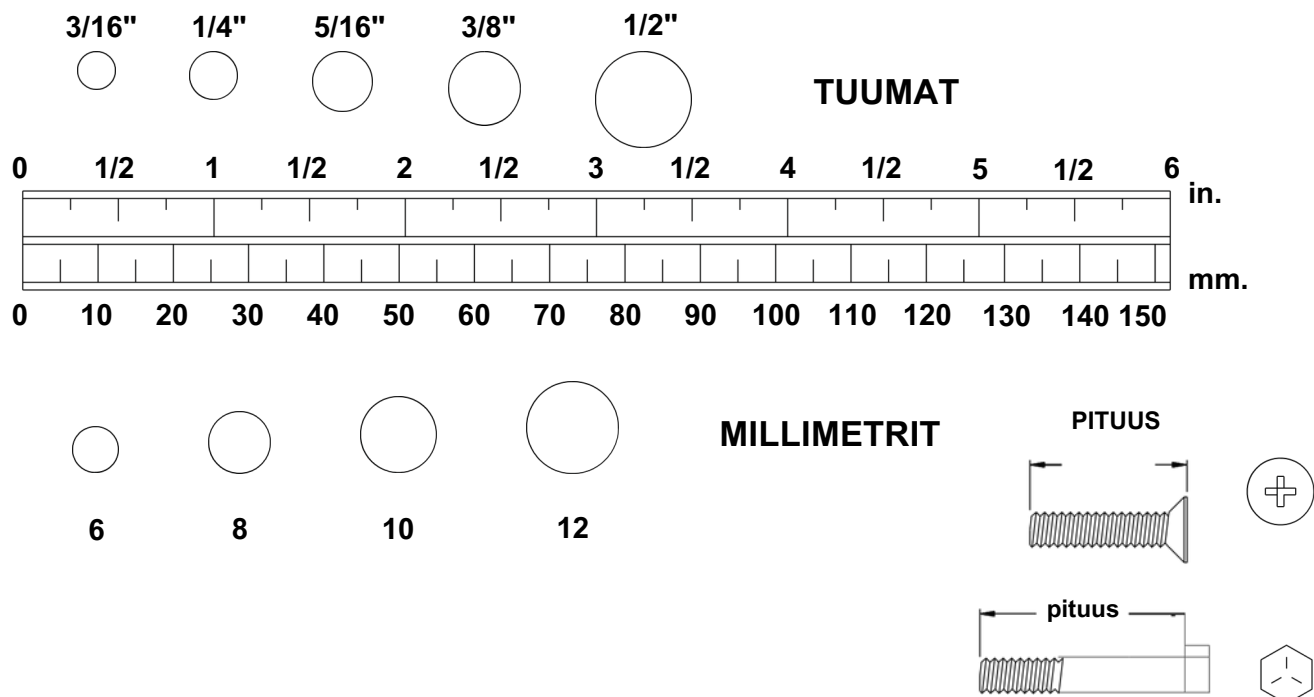
ENNEN KUIN ALOITAT

Kiitos että valitsit AIR MAGNET PRO -soutulaitteen. Ennen tämän käyttöohjeen lukemista pidemmälle, tutustu alla olevaan piirrokseen ja siinä kuvattuihin laitteen osiin. Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöä.



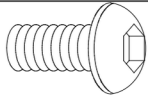
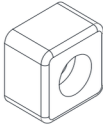
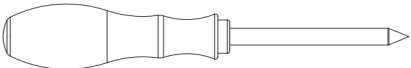
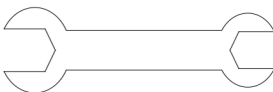
Kiinnitystarvikkeiden tunnistuskaavio

Tämä kaavio auttaa tunnistamaan asennuksessa tarvittavat osat. Aseta aluslevy tai pulttien tai ruuvien päät ympyröiden päälle tarkistaaksesi oikean halkaisijan. Tarkista pulttien ja ruuvien pituudet asteikon avulla.
HUOMAUTUS: Kaikkien pulttien ja ruuvien, paitsi litteäpäisten, pituus on mitattuna pään alapuolelta pultin tai ruuvin päähän. Litteäpäiset pultit ja ruuvit mitataan pään yläosasta pultin tai ruuvin päähän.



Kun olet purkanut laitteen pakkauksesta, avaa asennustarvikepussi ja varmista, että sinulla on kaikki seuraavat kiinnitystarvikkeet. Osa kiinnikkeistä saattaa olla jo paikoillaan.

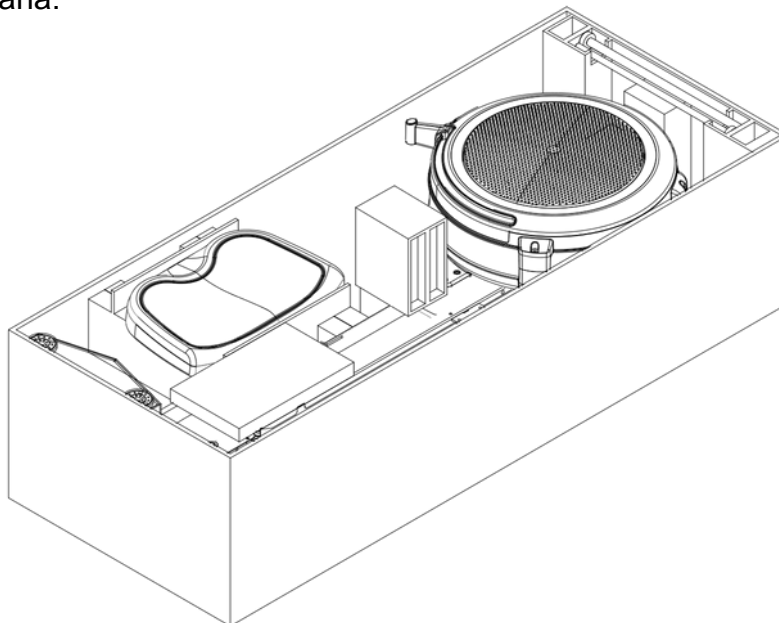
Kiinnitystarvikkeen kuva	Osa nro	Kuvaus	KPL
	99	Kuusiokolokantaruuvi M6x16mm	8
	165	Ristipääkantaruuvi M6X12mm	13
	173	Kuusiokolokantaruuvi M8X20 Kuusiokolonuppikanta- ruuvi	2
	78	M8x75mm Ristipääuppokantaruuvi M6x16mm	1
	83		2

	117	Kuusiokolonuppinkanta- ruuvi M8x20mm	1
	76	Aluslevy, M6	8
	79	Aluslevy M8	2
	87	Lukkoaluslevy M8	1
	98	Vetotappi	1
	178	Jalkalevyn päätysuojus	2
	116	Pysäytinkumi	1
	80	Nyloc-mutteri M8	1
	102	Ruuvimeisseli	1
	103	Kuusiokoloavain 6mm	2
	132	Kuusiokoloavain 5mm	1
	104	Kiintoavain 13mm/15mm	1

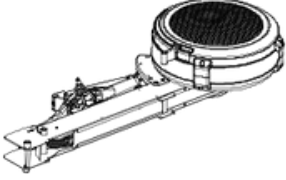
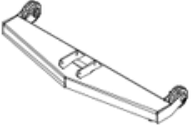
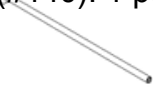
VAIHE 1

Ota ensin kaikki pakkausmateriaalit ja osat pois laatikosta ja aseta ne järjestykseen alla olevan kuvan mukaisesti.

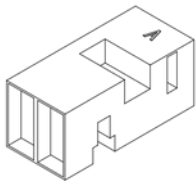
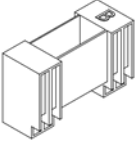
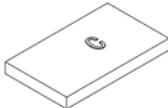
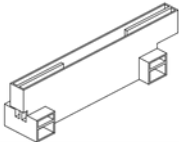
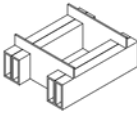
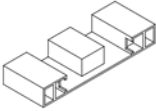
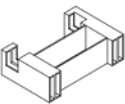
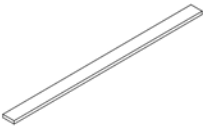
HUOM: Tuulettimen suojukset voivat vaurioitua helposti, jos koko tuote asetetaan suoraan maahan kokoonpanon aikana.



Laitteen osien tunnistuskuva

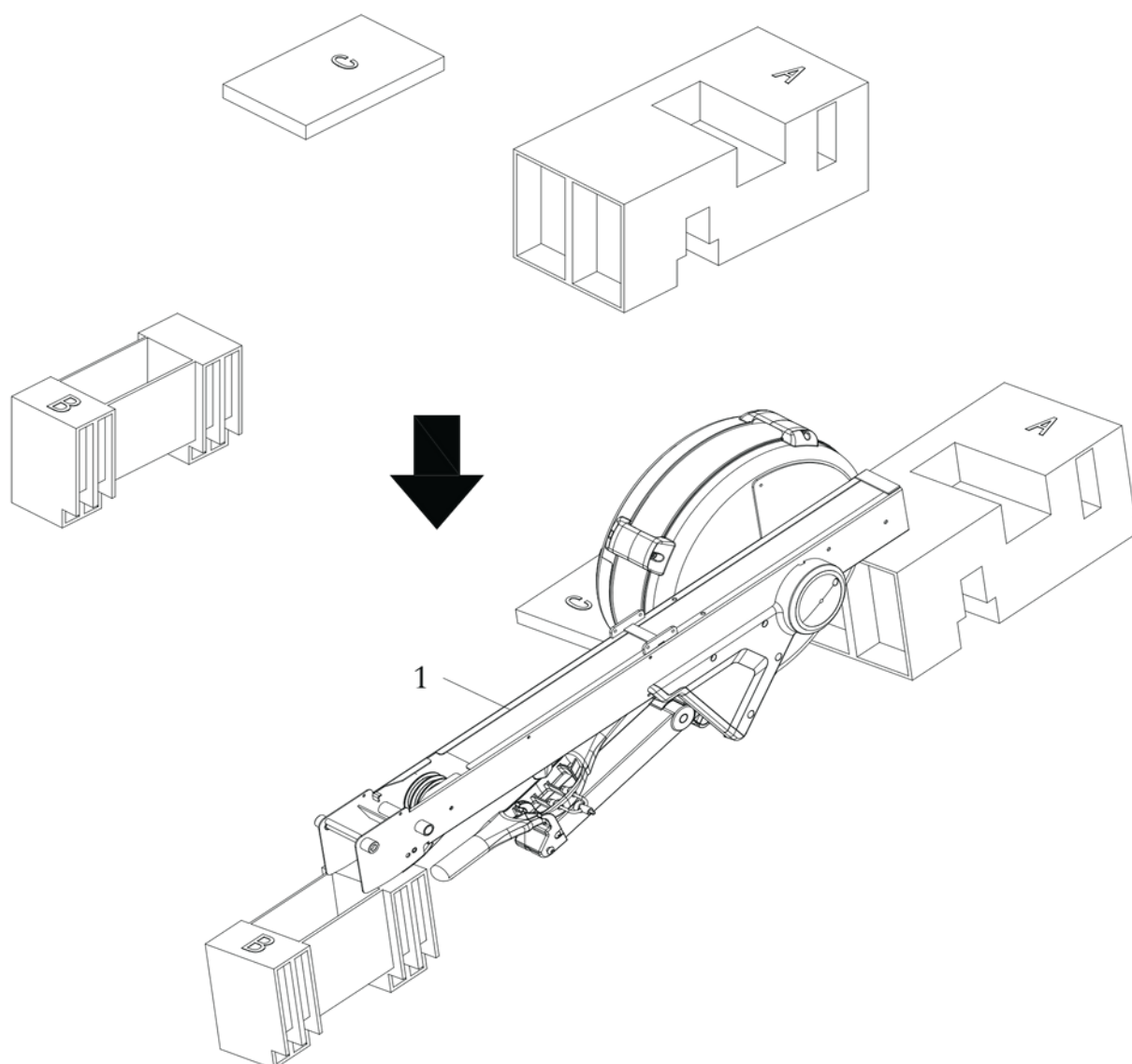
Päärunko(#1): 1 kpl 	Liukukisko (#2): 1 kpl 	Vasen ja oikea suojakotelo (#160/ #161): 1 pari 	Etupilari (#7): 1 kpl 
Etujalka (#4): 1 kpl 	Jalkalevy (#5): 1 pari (#177): 1 pari 	Näyttökonsoli (#19): 1 kpl 	Istuin (#51): 1 kpl 
Jalkalevyn akseli, 16mm (#139): 1 kpl 	Jalkalevyn akseli, 12mm (#140): 1 pc 	Kiskon päätytulppa (#67): 1 kpl 	

Pakkausmateriaalit:

Pahvi (#A): 1 kpl 	Pahvi (#B): 1 kpl 	Vaahtomuovi (#C):1 kpl 	Pahvi: 1 kpl 
Pahvi: 1 kpl 	Pahvi: 1 kpl 	Pahvi: 1 kpl 	Pahvi: 1 kpl 
Pahvi: 1 kpl 	Pahvi: 1 kpl 	Vaahtomuovi: 1 kpl 	

VAIHE 2

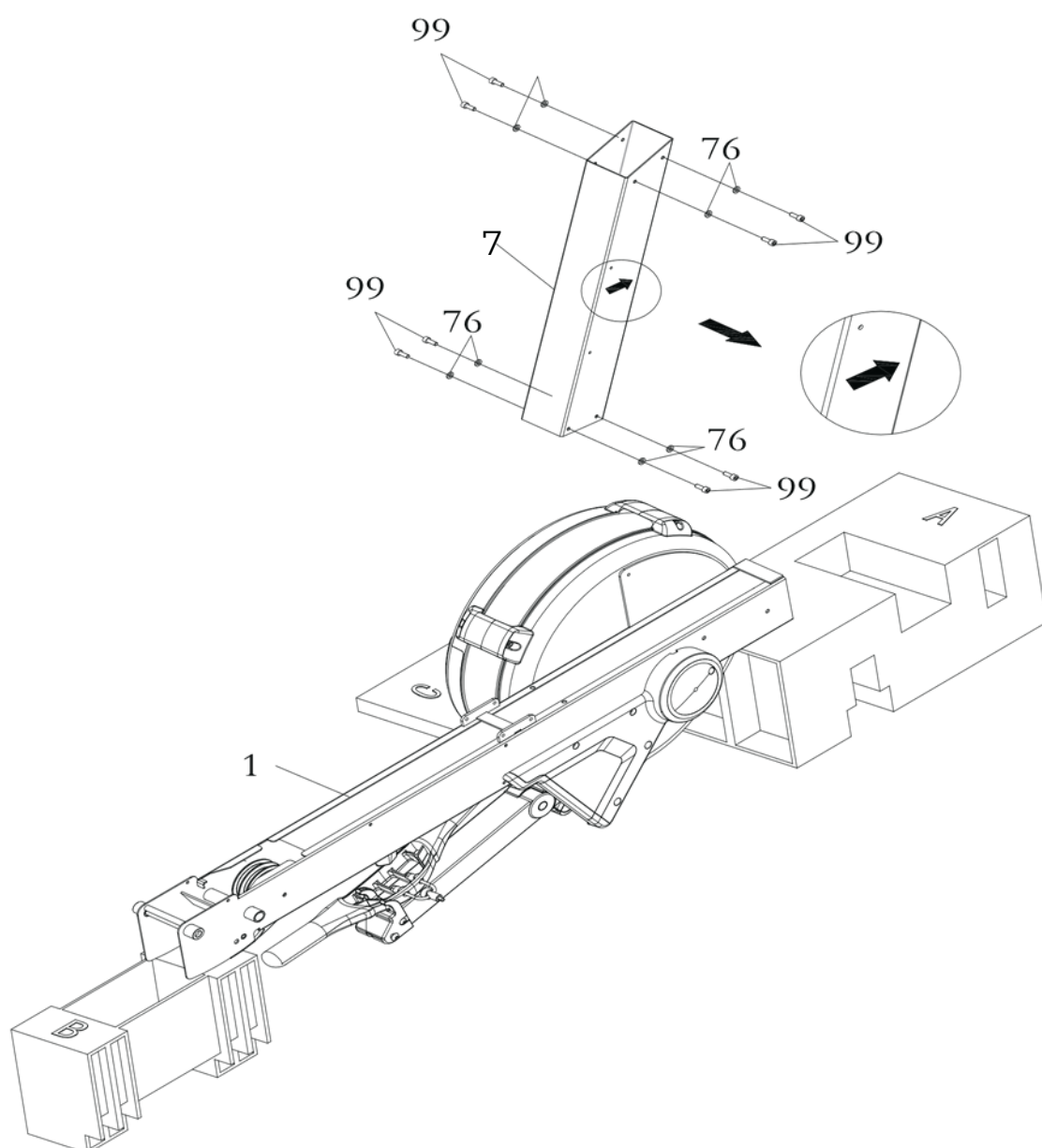
Laitteen päärunko (1) on asetettava pahveihin A ja B ja tuulettimen suojakotelo pahville A. Aseta vaahtomuovi C pahvien väliin lisätueksi kuvan osoittamalla tavalla



VAIHE 3

varmistaa että merkkinuoli etupilarissa osoittaa eteenpäin kuten kuvassa. Liitä etupilari 7 päärunkoon 1 käyttäen 4 kpl aluslevyjä M6 (76) sekä 4 kpl kuusiokolokantaruuveja (99)

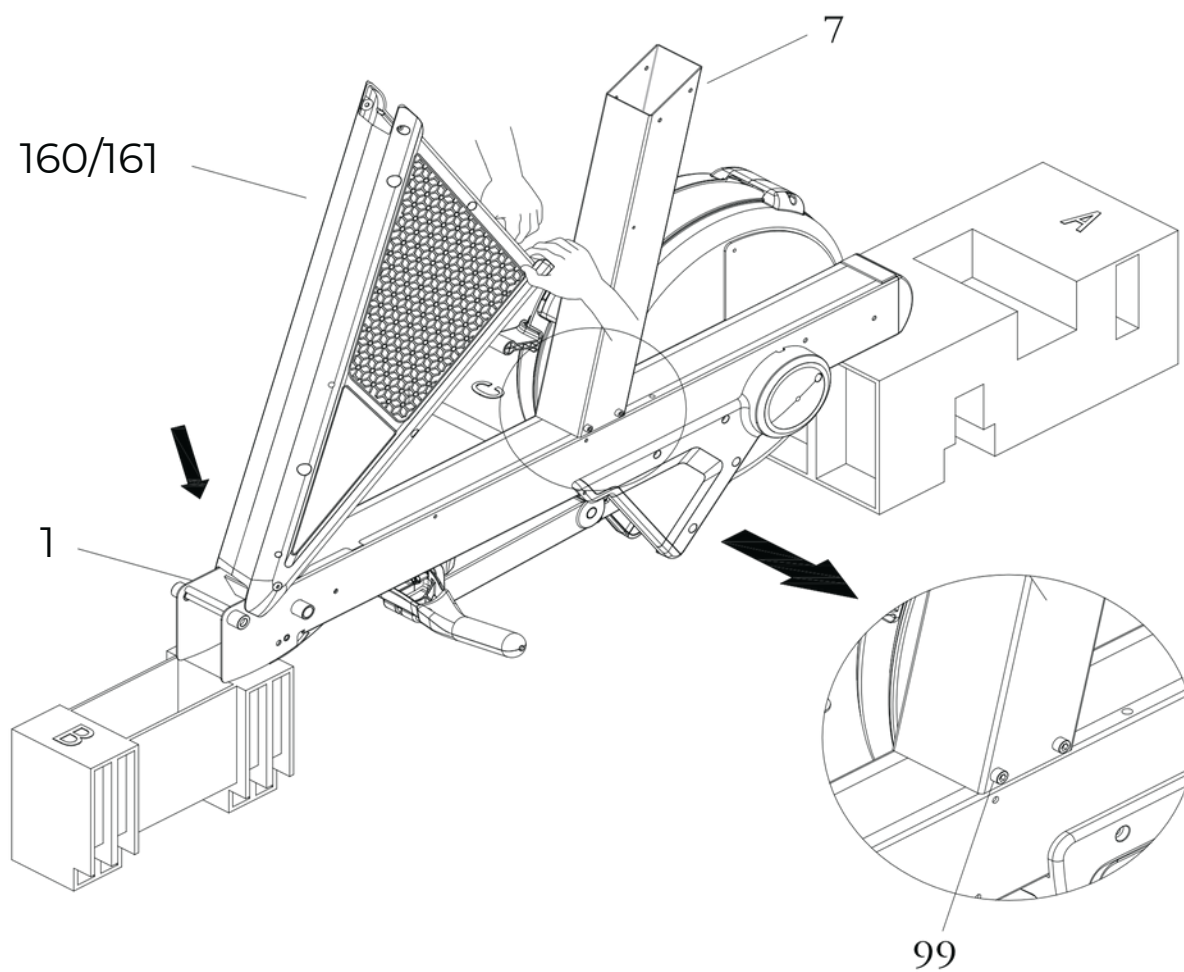
HUOM: Kiristä ruuvit kokonaan tämän vaiheen lopussa



VAIHE 4

Varmista että oikean ja vasemman suojakotelon (160 & 161) lyhin sivu osoittaa tuulettimen suojakoteloa kohti ja paina suojakotelot päärunkoon (1) peittäääkseen kuusiokolokantaruuvin (99) joka on kiristetty päärunkoon (1).

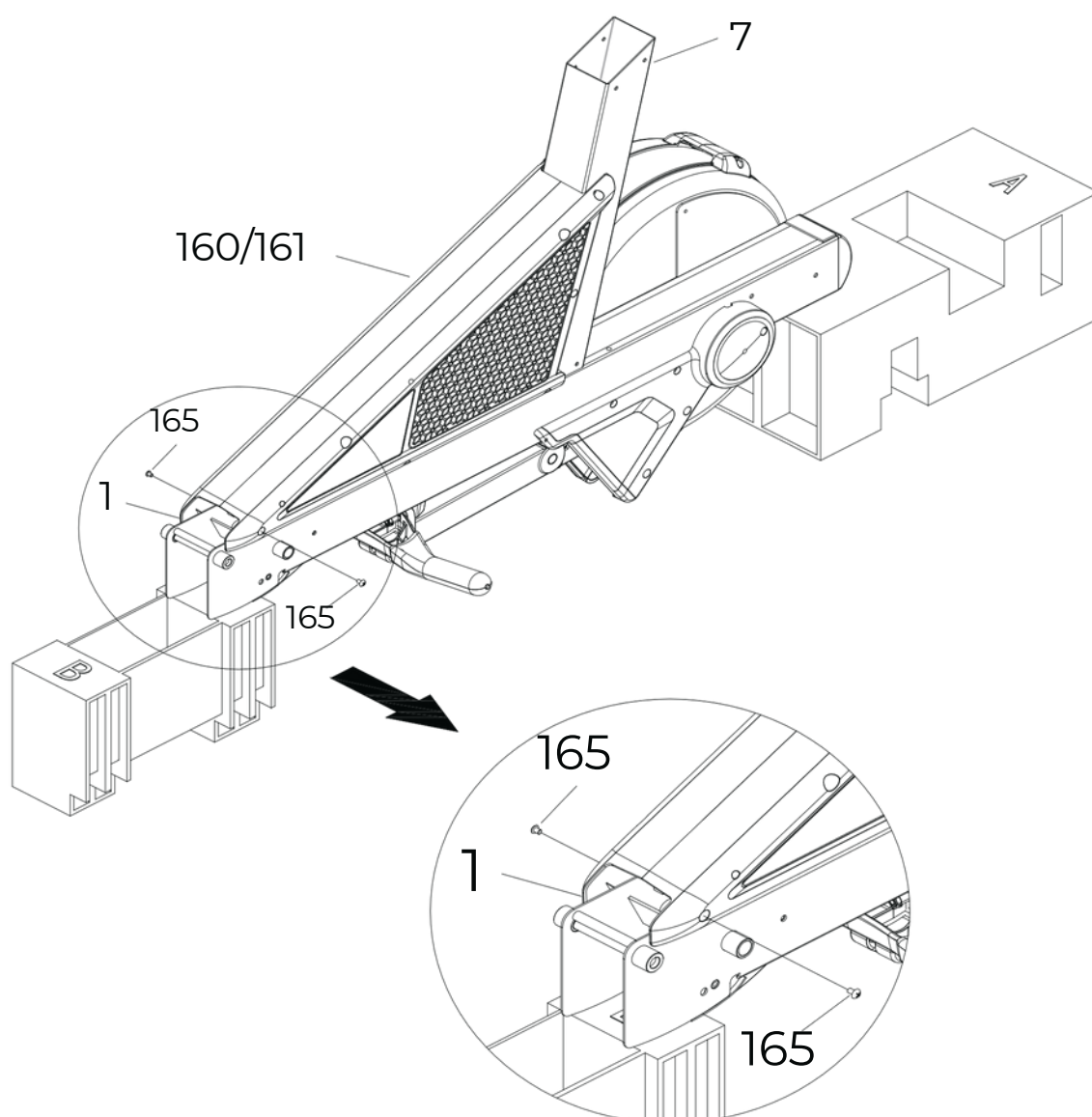
HUOM: Älä paina suojakoteloita liian kovaa, jotta ne eivät vaurioidu



VAIHE 5

Kiinnitä vasen ja oikea suojakotelo (160 ja 161) päärunkoon (1) sekä etupilariin (7) käyttäen 10 kpl ristipääkantaruuveja M6x12mm (165). Aloita kiristämällä vasen ja oikea suojakotelo päärunkoon käyttäen 2 kpl ristipääkantaruuveja M6x12mm (165)

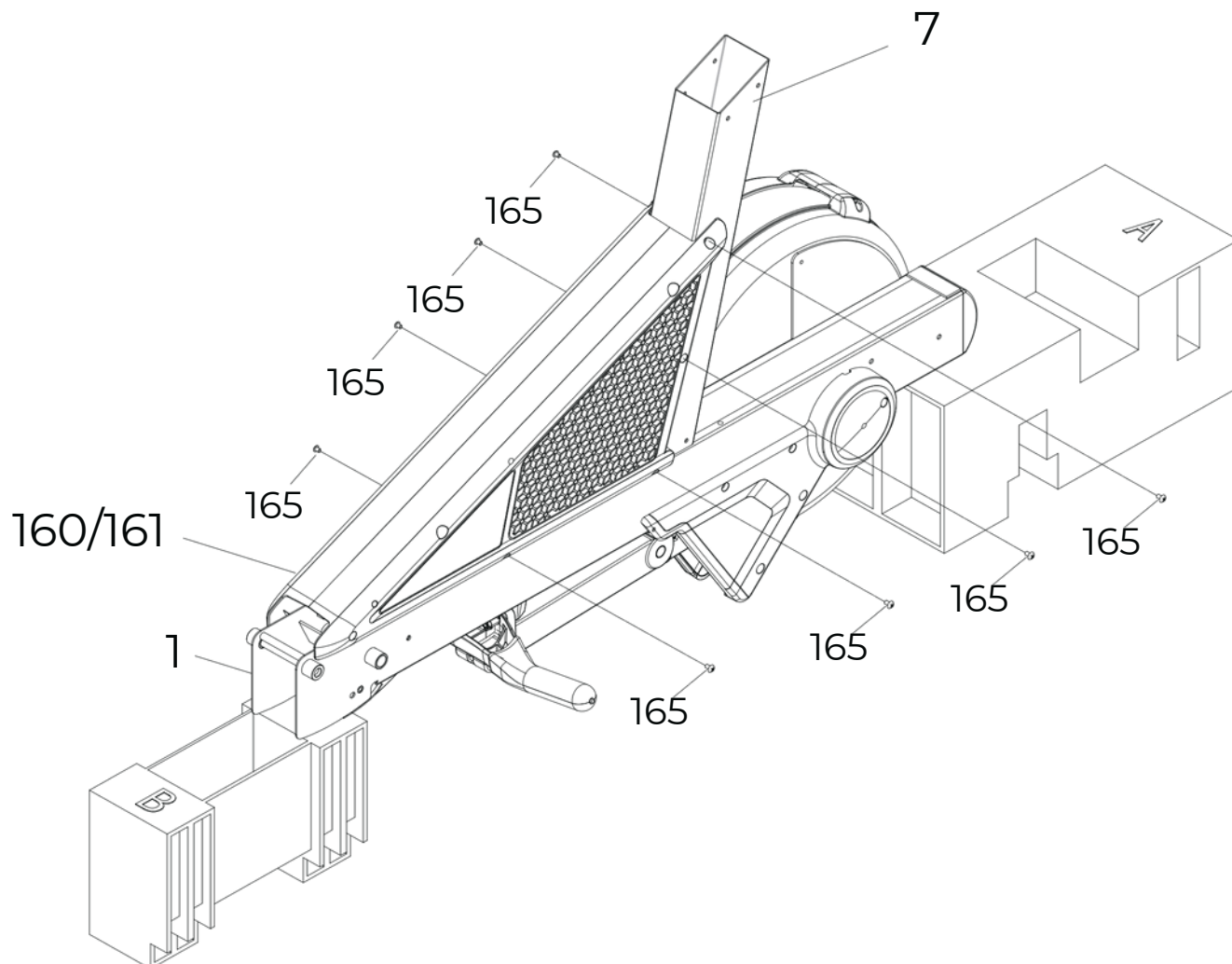
HUOM: Älä kiristä ruuveja kokonaan tässä vaiheessa.



STEP 6

Jatka vasemman ja oikean suojakotelon (160 & 161) etupilariin (7) käyttäen 8 kpl ristipääkantaruuveja M6x12mm (165).

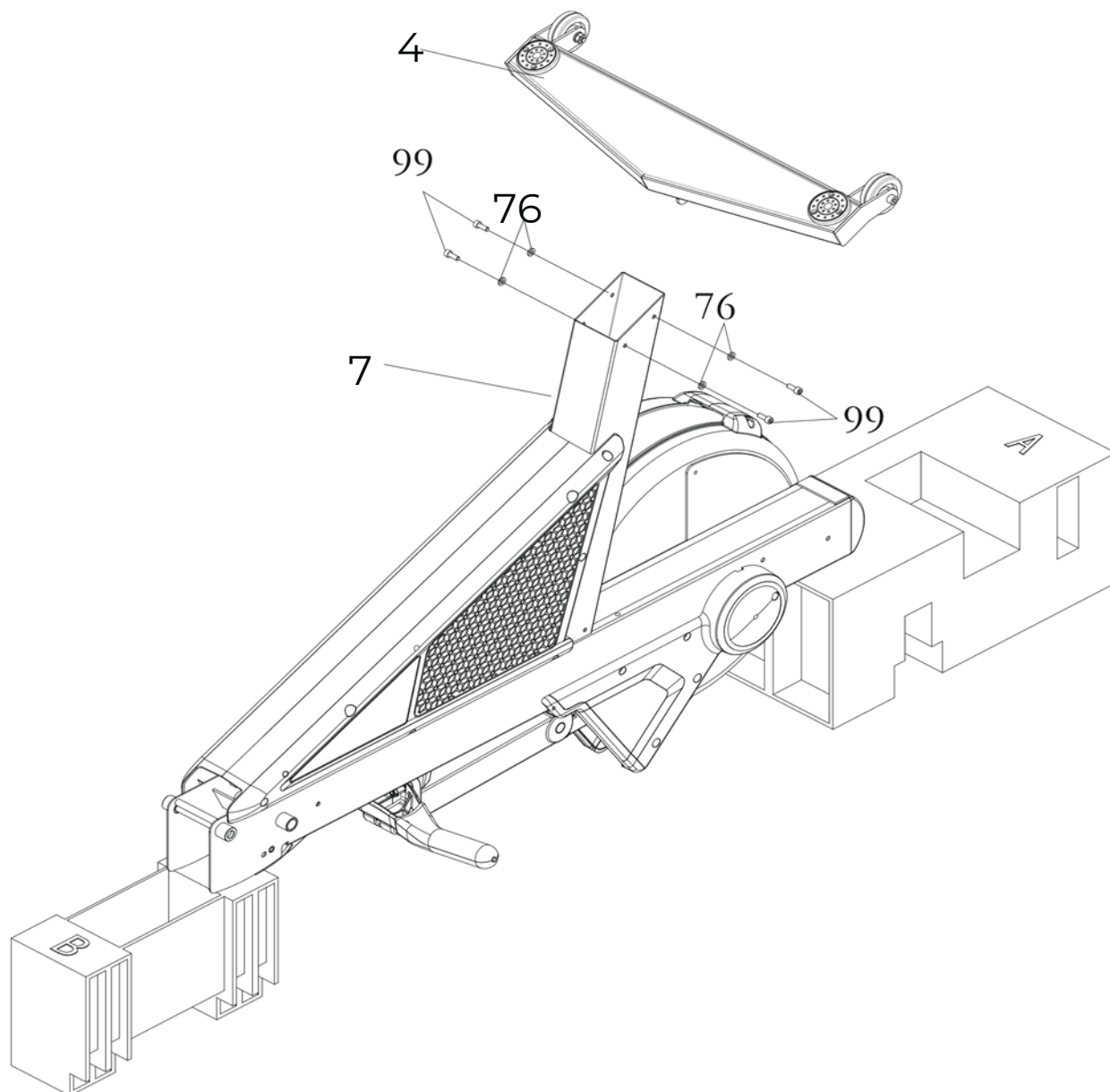
HUOM: Kiristä kokonaan vaiheiden 5 ja 6 ruuvit.



VAIHE 7

Liitä etujalka (4) etupilariin (7) käyttäen 4 kpl aluslevyjä M6 (76) sekä 4 kpl kuusiokolokantaruuveja M6x16mm (99)

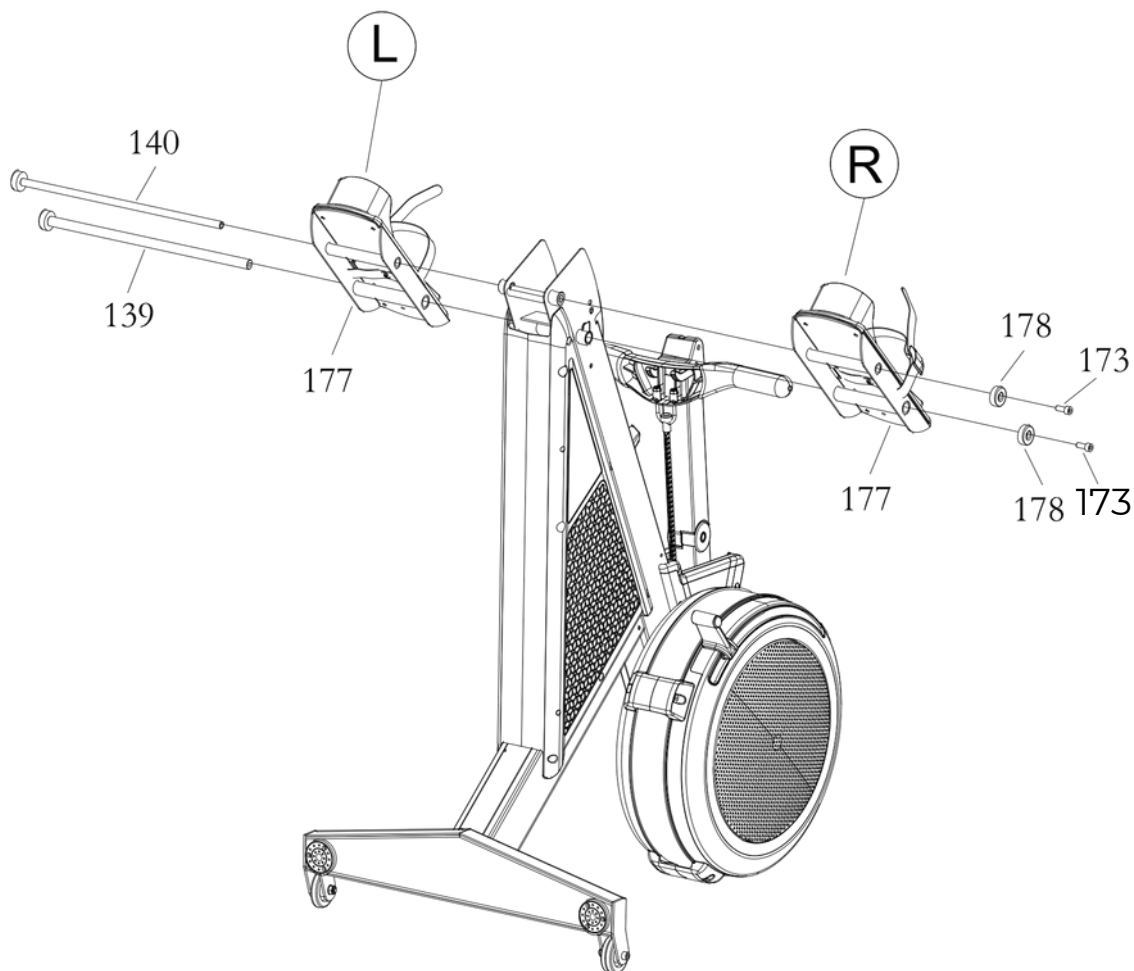
HUOM: Kiristä ruuvit kokonaan tämän vaiheen lopuksi.



VAIHE 8

Poista osin asennettu soutulaite pahveista A ja B, ja aseta se pystyyn tuulettimen suojakotelon ja kuljetuspyörien varaan. Asenna jalkalevyn akselit 139 ja 140 päärungon 1 lävitse. Kiinnitä tämän jälkeen tukilevy 177 akseleihin 139 ja 140 käyttäen 2 kpl jalkalevyn päätysuojuksia 178 sekä 2 kpl kuusiokolokantaruuveja M8x20mm (173)

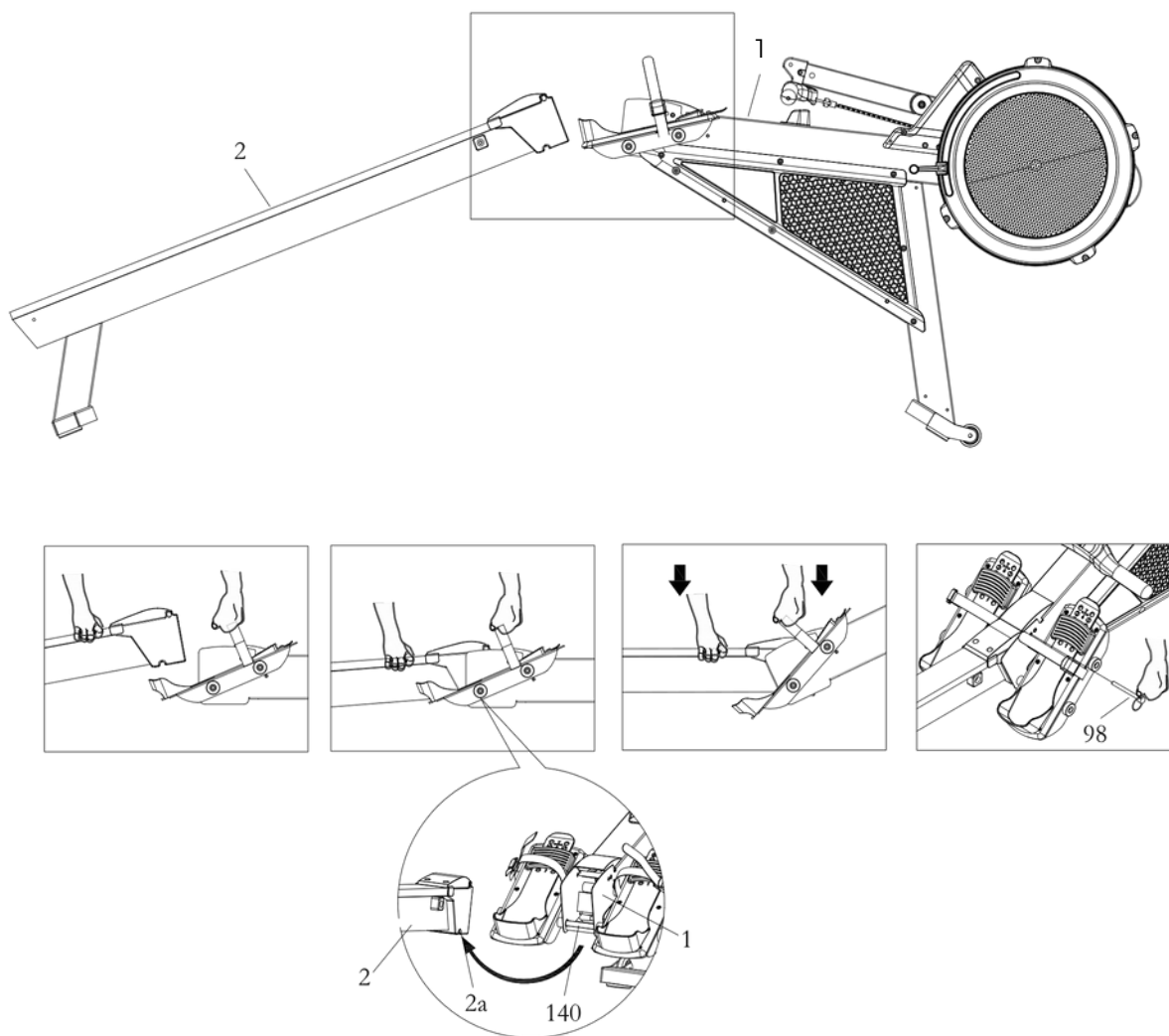
HUOM: Kiristä ruuvit täysin tämän vaiheen lopuksi.



ASENNUSOHJEET

VAIHE 9

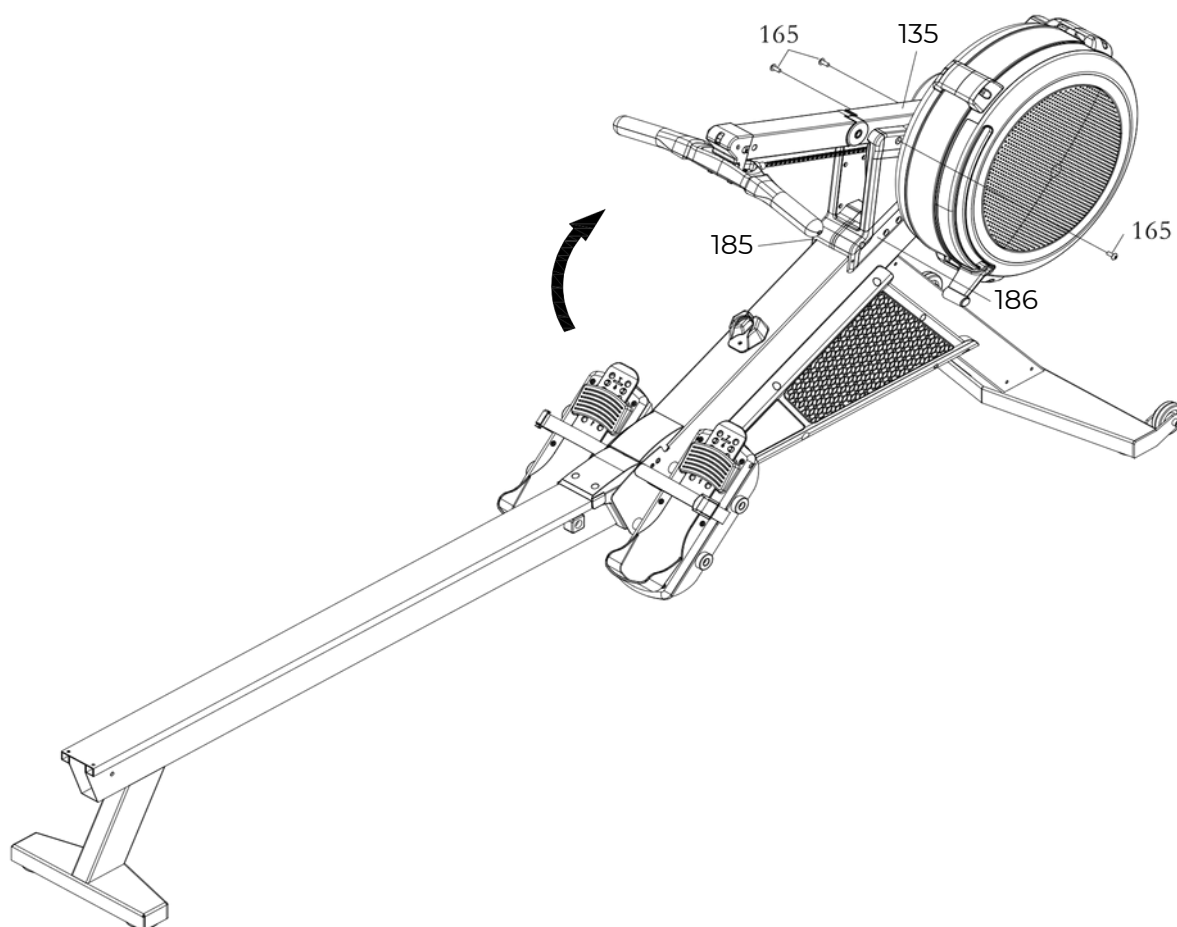
Nosta päärunkoa 1 pitäen kiinni jalkaremmestä 47 yhdellä kädellä. Pidä toisella kädellä kiinni liukukiskosta 2 ja liitä se päärunkoon 1. Aseta liukukiskon aukko (2a) jalkalevyn akseliin 140 päärungossa 1 kuvan osoittamalla tavalla. Asenna vetosokka 98 päärunkoon ja liukukiskoon 2 lukitaksesi molemmat osat paikoilleen.



VAIHE 10

Nosta näytön pylvästä 135 ja liitä se vasempaan ja oikeaan sivukoteloon 57 ja 58 käyttäen 2 kpl ristipääkantaruuveja M6x12mm (165)

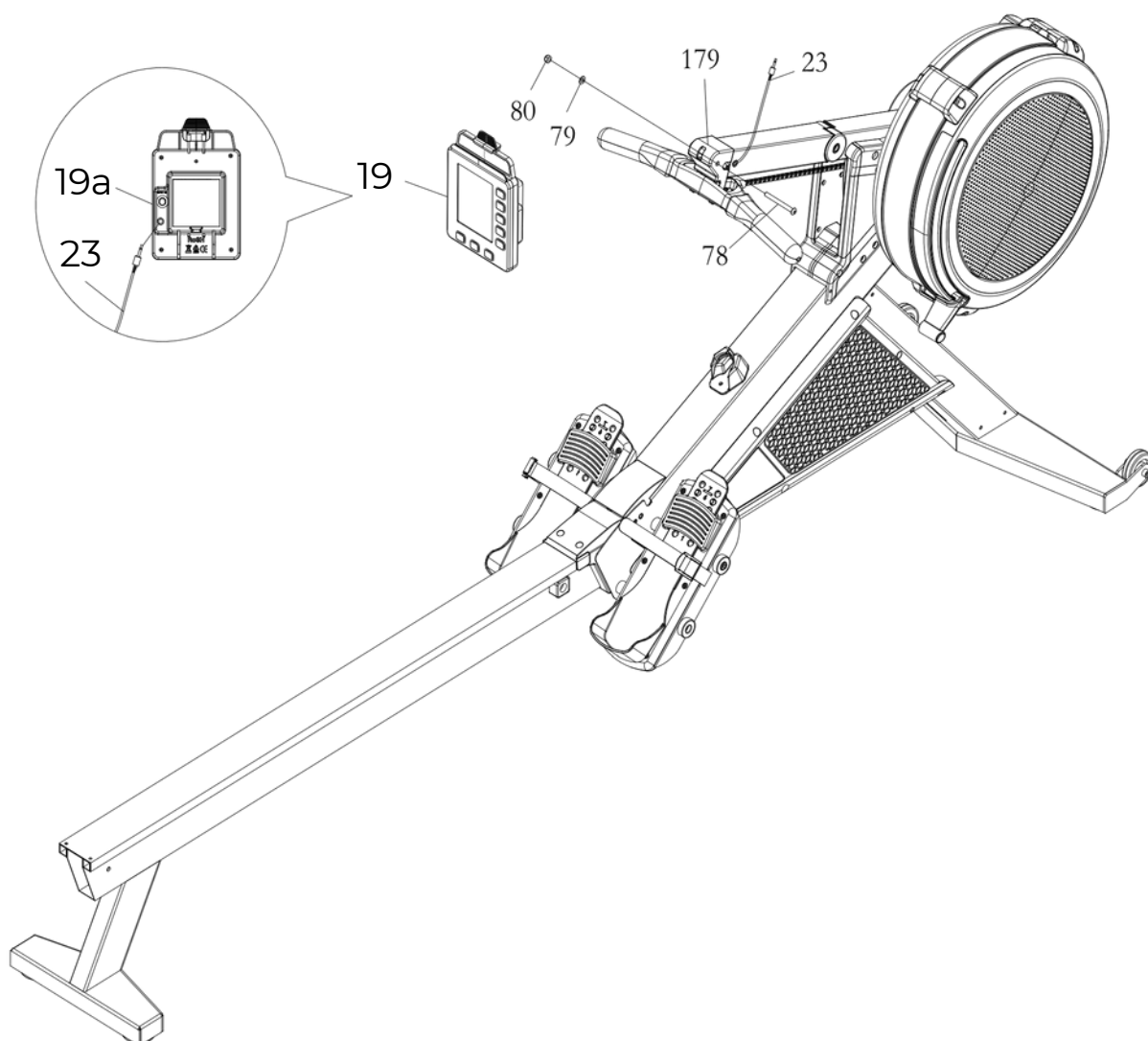
HUOM: Kiristä ruuvit täysin tämän vaiheen lopuksi.



VAIHE 11

Kiinnitä näyttökonsoli 19 näyttökonsolin kiinnikkeeseen 179 käyttäen 1 kpl M8x75mm kuusiokolonuppinkantaruuvi (78), 1 kpl aluslevy M8 (79) sekä 1 kpl Nyloc-mutteri M8 (80). Asenna sitten anturikaapeli 23 näyttökonsoliin (19a).

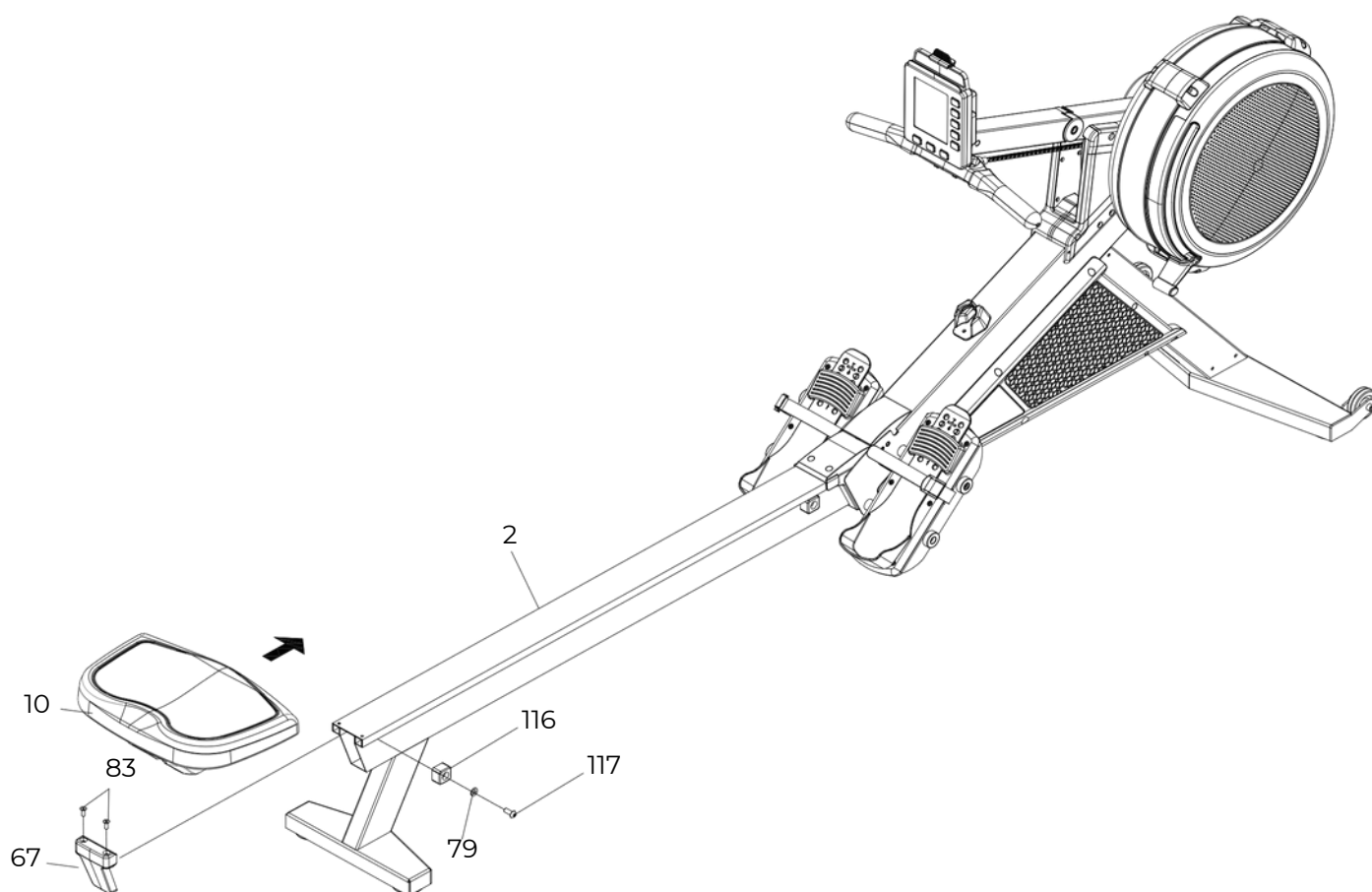
HUOM: Kiristä ruuvit täysin tämän vaiheen lopussa.



VAIHE 12

Liu'uta istuinkelkka 10 liukukiskoon 2, ja aseta kiskon päätytulppa 67 liukukiskoon 2 käyttäen 2 kpl M6x16mm ristipääuppokantaruuveja (83). Kiristä pysäytirkumi 116 liukukiskoon 2 käyttäen 1 kpl M8 aluslevy (79) sekä 1 kpl M8x20mm kuusiokolonuppikantaruuvi 117

HUOM: Kiristä ruuvit kokonaan tämän vaiheen loppuksi.



NÄYTTÖKONSOLIN KÄYTTÖ

POWER ROWER käyttää harjoitusvastuksen luomiseen kaksoisjärjestelmää, jossa on ilmatuuletin ja magneettivastus. Näyttökonsolin avulla pysyt ajan tasalla harjoituksen edistymisestä.



1. NÄYTTÖKONSOLIN PERUSASETUKSET

(1) VIRTA PÄÄLLE

Vedä laitteen kahvasta aloittaaksesi harjoittelun pika-aloitusohjelmassa, tai paina mitä tahansa painiketta siirtyäksesi järjestelmätilaan (IDLE). Kun käynnistät laitteen ensimmäistä kertaa, sinua pyydetään asettamaan päivämäärä (DATE) ja aika (TIME). Aseta päivämäärä nuolipainikkeilla. Paina vasemmanpuoleisinta näppäintä pitkään päästäksesi asettamaan aika. Asetettuasi päivämäärän ja ajan, paina ENTER-näppäintä vahvistaaksesi asetetut arvot.

(2) VIRRRAN SAMMUTTAMINEN

Laite sammuu järjestelmätilassa (IDLE) automaattisesti 20 sekunnin käyttämättömyyden jälkeen. Intervalliohjelmassa laite sammuu automaattisesti kahden minuutin käyttämättömyyden jälkeen. Muissa harjoitusohjelmissa laite sammuu automaattisesti 30 sekunnin käyttämättömyyden jälkeen.

(3) PARISTON ASENNUS

Näyttökonsoli toimii kahdella (2 kpl) D-koon paristolla. Patterikotelo on näyttökonsolin takaosassa. Laitteeseen on tehtaalla asennettu paristot valmiiksi. Kun hiihtolaitteessa ei ole paristoja, näyttökonsoli toimii edelleen käytettäessä pika-aloitusohjelmaa.

2. TOIMINTOPAINIKKEET

(1) OHJELMAPAINIKE (PROG)

Näyttökonsolin ollessa järjestelmätilassa (IDLE), paina lyhyesti PROG-painiketta selataksesi eri ohjelmatilojen välillä. Voit asettaa tavoitearvot matkalle (DISTANCE), harjoitusajalle (TIME), sekä tavoitekaloreille (CALORIES), tai määrittää intervalliohjelman (Interval program) matkan (DISTANCE), harjoitusajan (TIME), tai kaloritavoitteen (CALORIES). Ohjelmatiloista viimeisenä on muistitila (Memory Mode).

HUOM: Oletusharjoitustila on Pika-aloitustila (Quick start program)

(2) NÄYTTÖPAINIKE (DISPLAY)

Halutessasi vaihtaa toiseen näyttonäkymään missä tahansa ohjelmatilassa, paina näyttöpainiketta (DISPLAY) kunnes kuulet piippauksen merkiksi näyttonäkymänvaihtumisesta. Painamalla näyttöpainiketta uudelleen kuulet kaksoispiippauksen merkiksi näyttonäkymän vaihtumisesta. Kun tarkastelet harjoituksen yhteenvedoa tai olet muistitilassa, paina näyttöpainiketta kiertääksesi kahden näytösarjan välillä.

(3) STOP-PAINIKE

Kun olet valitsemassa ohjelmaa, paina STOP-painiketta palataksesi taaksepäin. Asettaessasi harjoitustietoja, STOP-painike toimii paluupainikkeena, jolla voit palata takaisin ENTER-painikkeen painamisen jälkeen. Mikäli painat STOP-painiketta harjoitustilan aikana kerran, harjoitus pysähtyy ja kalorit ja watit palautuvat nollaan. Painamalla STOP-painiketta toisen kerran näet harjoituksen yhteenvedon. Painamalla STOP-painiketta 3. kerran palaat takaisin järjestelmätilaan (IDLE). **HUOM: Halutessasi ohjelmatilassa tallentaa harjoituksesi, sinun on painettava**

STOP-painiketta tallentaaksesi harjoituksesi. Tämä ei koske pika-aloitusohjelmaa.

Pitämällä STOP-painiketta pohjassa tiedot nollautuvat ja palautut järjestelmätilaan (IDLE).

(4) ▲ YLÖS-PAINIKE

Paina YLÖS-painiketta suurentaaksesi arvoa jonka haluat asettaa. Pitämällä YLÖS-painiketta pohjassa saat arvon kasvamaan nopeammin. Muistitilassa voit käyttää YLÖS-painiketta liikkuaaksesi tallennettujen harjoitusten välillä.

(5) ▼ ALAS-PAINIKE

Paina ALAS-painiketta pienentääksesi arvoa jonka haluat asettaa. Pitämällä ALAS-painiketta pohjassa saat arvon pienenemään nopeammin. Muistitilassa voit käyttää ALAS-painiketta liikkuaaksesi tallennettujen harjoitusten välillä.

(6) ENTER-PAINIKE

Kun valitset ohjelmia tai asetat arvoja, paina ENTER-painiketta vahvistaaksesi valintasi, tai siirtyäksesi seuraavan arvon asettamiseen.

(7) ► OIKEA-PAINIKE

Paina OIKEA-painiketta liikkuaaksesi numeroiden välillä asettaessasi haluamiasi arvoja. Muisti- ja yhteenvetotiloissa voit käyttää OIKEA-painiketta tarkastellaksesi harjoitusten väliaikoja.

(8) ◀ VASEN-PAINIKE

paina VASEN-painiketta liikkuaksesi numeroiden välillä asettaessasi haluamiasi arvoja. Muisti- ja yhteenvetotiloissa voit käyttää VASEN-painiketta tarkastellaksesi harjoitusten väliaikoja.

3. NÄYTTÖKONSOLI

(1) TIME & D M Y (KELLONAICA JA PÄIVÄYS)

- Näyttöalue: 0:00:00 ~ 17:59:59 (Tunnit: Minuutit: Sekunnit).

Harjoitusaika kertyy missä tahansa harjoitusohjelmassa, paitsi aikalaskentaohjelmassa (Countdown Mode).

- AIKA-arvo pika-aloitustilassa on maksimissaan 02:34:59 ja muissa harjoitustiloissa enintään 17:59:59. Intervalliohjelmassa luvut palaavat takaisin arvoon 0:00:00 jos maksimiaika saavutetaan.

- Kun näyttöön tulee D M Y, yllä oleva arvo on PÄIVÄ, KUUKAUSI, VUOSI. Tämä näkyy ainoastaan järjestelmätilassa ja muistitilassa.

- Asettaaksesi kellon ja päiväyksen uudelleen, siirry järjestelmätilaan ja pidä pohjassa ohjelmapainiketta (PROG) ja näyttöpainiketta (DISPLAY) samanaikaisesti (DISPLAY on painettava pohjaan hieman ennen PROG-painiketta.)

(2) S/M VETOTIHEYS (STROKE RATE)

- Toiminto näyttää vetojen määrän minuutissa harjoituksen aikana.

- Näyttöalue: 1 ~ 99

(3) TIME/500M & AVE TIME/500M & REST TIME (LEPOAIKA)

- Näyttöalue: 00:00 ~ 99:59 (Minuutit : Sekunnit).

- TIME/500M näyttää arvioidun ajan jossa 500 metrin matka saavutetaan senhetkisellä vetotiheydellä.

- AVE TIME/500M on keskimääräinen aika joka tarvitaan 500 metrin matkan saavuttamiseen koko harjoituksen aikana

- REST TIME on intervalliohjelmassa asetettu lepoaika.

(4) VEDOT

- Näyttää vetojen kokonaismäärän harjoituksen aikana

- Näyttöalue: 0 ~ 9999.

(5) CYCLE (SYKLI) & LEVEL (VASTUSTASO)

- Näyttöalue CYCLE (SYKLI): 0 ~ 35 sykliä

- Näytetään vain intervalliohjelmassa, kertoo monennessako syklissä senhetkistä intervalliharjoitusta olet.

- Näyttöalue LEVEL (VASTUSTASO): 1 ~ 16

- Näyttää käytössä olevan vastustason nykyiselle harjoitukselle. Vastustasot #1 - #10 ovat ilmanvastuksella, vastustasot #10-#16 toimivat magneettivastusjärjestelmän avulla.

(6) WATTS & AVE WATTS (WATIT JA KESKIWATIT)

- Näyttöalue 0 ~ 999.
- Näyttää harjoituksen reaaliaikaisen wattilukeman
- AVE WATTS näyttää koko harjoituksen wattikeskiarvon

(7) PULSE (S YKE)

- Näyttöalue PULSE(SYKE): 40 ~ 220 lyöntiä per minuutti harjoituksen aikana
- Sykettä varten on käytettävä sykepantaa, sykemittaria tai vastaavaa harjoituslaitetta jossa on 5.3KHZ taajuus.

(8) TOTAL METER (KOKONAISMETRIT) & TOTAL METER/30MIN (KOKONAISMETRIT/30MIN)

- Näyttöalue: 0 ~ 99999 metriä.
- Intervalliohjelmassa luvut palaavat takaisin nollaan, mikäli kuljettu etäisyys ylittää näyttöalueen maksimiarvon 99999 metriä.
- kokonaismetrin kertyvät kaikissa harjoitustiloissa paitsi matkalaskentaohjelmassa (Distance countdown program).
- KOKONAISMETRIT/30MIN on kokonaisarvio saavutetusta matkasta 30 minuutissa nykyisellä vetotiheydellä.

(9) CALORIES (KALORIT) & CALORIES/HR (KALORIA PER TUNTI)

- KALORIA PER TUNTI (CALORIES/HR) on arvio tunnissa kulutetusta kokonaiskalorimäärästä nykyisellä vetotiheydellä ja harjoitusteholla.
- Näyttöalue: 0 ~ 9999.
- Intervalliohjelmassa luvut palautuvat nollaan, mikäli saavutettu kalorimäärä ylittää näyttöalueen maksimiarvon 9999.

(10) SPLIT TIME/500M (VÄLIAIKA/500M) & SPLIT CALORIES (OSAKALORIT)

- Näyttöalue SPLIT TIME/500M(VÄLIAIKA/500M): 00:00 ~ 99:59 (Tunnit: Minuutit).
- Näyttää keskiarvoajan käynnissä olevalle kokonaismatkan etapille.
- SPLIT CALORIES/OSAKALORIT näyttää käynnissä olevan etapin kalorimäärän

(11) SPLIT (VÄLIAIKA)

- Näyttöalue: 0 ~ 35.
- SPLIT/VÄLIAIKA näkyy harjoituksen yhteenvetotilassa ja muistitilassa
- Kun SPLIT on nolla, se tarkoittaa ettei väliaikoja tai etappeja ole, vaan tiedot kertyvät koko harjoituksesta.

(12) MUISTI

- Näyttöalue: 0 ~ 35.
- Toiminto näyttää aiempien harjoitustesi tiedot, ja toimii vain muistitilassa.
- Uusimmat harjoitustiedot tallennetaan muistipaikkaan 01, toiseksi uusimmat paikkaan 02 jne. Kun harjoitusten määrä ylittää 35 tallennettua harjoitusta, vanhin harjoitustieto poistetaan.

4. OHJELMAT

Näyttökonsolissa on kahdeksan eri ohjelmaa: Pika-aloitus (Quick Start), Matkalaskenta (Distance Countdown), aikalaskenta (Time Countdown), kalorilaskenta (Calories Countdown), aikaintervallit (Time Interval), etäisyysintervallit (Distance Interval), kalori-intervallit (Calories Interval), sekä muistitila (Memory mode.)

Päällä ohjelmapainiketta (PROG) vaihdellaksesi eri ohjelmatilojen järjestyksessä Quick Start, Distance Countdown, Time Countdown, Calories Countdown, Time Interval, Distance Interval, Calories Interval, Memory

Pika-aloitus ja muut ohjelmat: Paina näyttöpainiketta (DISPLAY) valitaksesi samassa näyttöikkunassa näytettävät tiedot tai anna näytön vaihtua automaattisesti viiden sekunnin välein.

Paina STOP-painiketta kerran lopettaaksesi tietojen laskennan, tällöin kalorit ja watit näyttävät nollaa. Paina STOP-painiketta uudelleen, jolloin näyttökonsoli näyttää harjoituksen yhteenvedon. Painamalla STOP-painiketta kolmannen kerran yhteenvetotilassa, harjoitus tallentuu muistitilaan (MEMORY) ja palaat takaisin järjestelmätilaan (IDLE) .

HUOM: Pika-aloitustilassa harjoitustietoja ei tallenneta muistitilaan (MEMORY)

(1) PIKA-ALOITUSOHJELMA

Voit käynnistää pika-aloitusohjelman vetämällä kahvasta, jolloin harjoitus käynnistyy. Näyttökonsolin näyttämät numeroarvot lasketaan ylöspäin. Voit käynnistää pika-aloitusohjelman virran ollessa pois päältä tai ollessasi järjestelmätilassa aloittamalla soutamisen. Pika-aloitusohjelma näyttää STOP-painiketta painamalla harjoituksen yhteenvedon, mutta harjoituksen tiedot eivät tallennu laitteen muistitilaan.

(2) MATKALASKENTA OHJELMA (DISTANCE COUNTDOWN)

Harjoituksen aikana matkaa lasketaan alaspäin ennen harjoitusta laitteeseen asetetusta matkatavoitteesta. Harjoitustilan näyttöalue: 100 ~ 50000 metriä. MATKALASKENTA käynnistyy vetämällä laitteen kahvasta (3). Kun harjoitus on valmis, näet yhteenvedon harjoituksesta. Harjoitustiedot voi tallentaa muistitilaan (MEMORY) painamalla STOP-painiketta. Painalluksen jälkeen laite palaa järjestelmätilaan.

(3) AIKALASKENTA (TIME COUNTDOWN PROGRAM)

Harjoituksen aikana aika lasketaan alaspäin esiasetetusta arvosta. Harjoitustilan näyttöalue: 00:00:20 ~ 09:59:59 (tunnit: minuutit: sekunnit). Ajan alaslaskenta käynnistyy laitteen kahvasta vetämällä (3). Kun harjoitus on valmis, näet yhteenvedon harjoituksesta. Harjoitustiedot voi tallentaa muistitilaan (MEMORY) STOP-painiketta painamalla. Painalluksen jälkeen laite palaa järjestelmätilaan.

(4) KALORILASKENTA (CALORIES COUNTDOWN PROGRAM)

- Harjoituksen aikana kaloreita lasketaan alaspäin esiasetetusta arvosta. Kalorien näyttöalue: 10 ~ 5000 kaloria.
- Kalorilaskenta käynnistyy laitteen kahvoista vetämällä (3). Ohjelman päätyttyä näet yhteenvedon harjoituksesta. Voit tallentaa harjoituksen muistitilaan painamalla STOP-painiketta. Painalluksen jälkeen laite palaa järjestelmätilaan.

(5) AIKA-INTERVALLIT (TIME INTERVAL PROGRAM)

- Kun aika-intervalliohjelma on valittu, näet harjoitusajan (TIME) vilkkuvan, myös lepoaika (REST TIME) ilmestyy näkyviin.
- Aseta haluamasi harjoitusaika kullekin aikaintervallille (TIME). Paina harjoitusajan asettamisen jälkeen ENTER-painiketta siirtyäksesi asettamaan intervallien välisen lepoajan (REST TIME) ~
- Harjoitusajan arvon asetusalue: 00:00:20 ~ 09:59:59 (Tunnit: Minuutit: Sekunnit).
- Lepoajan arvon asetusalue: 00:10 ~ 30:00 (Minuutit: Sekunnit).
- Intervallisykliä määrä enintään 35 sykliä.

(6) ETÄISYYSINTERVALLIT (DISTANCE INTERVAL PROGRAM)

- Kun etäisyysintervalliohjelma on valittu, kokonaismetrimäärä (TOTAL METER) vilkkuu näytöllä. Myös lepoaika ilmestyy näkyviin.
- Aseta haluamasi intervallin pituus metreinä (METER). Asetettuasi intervallipituuden, paina ENTER-painiketta asettaaksesi intervallien lepoajan (REST TIME).
- Harjoitusetäisyyden asetusalue: 100 ~ 50000 metriä.
- Lepoajan asetusalue: 00:10 ~ 30:00 (Minuutit: Sekunnit).
- Intervallisykliä määrä enintään 35 sykliä.

(7) KALORI-INTERVALLIT (CALORIES INTERVAL PROGRAM)

- Kun kalori-intervalliohjelma on valittu, kalorimäärä (CALORIES) vilkkuu näytöllä. Myös lepoaika ilmestyy näkyviin.
- Aseta haluamasi tavoitekalorimäärä (CALORIES) harjoitusintervalleille. Paina kalorien asettamisen jälkeen ENTER-painiketta asettaaksesi intervallien lepoajan (REST TIME).
- Harjoituksen kalorien asetusalue: 10 ~ 5000 kaloria.
- Lepoajan asetusalue: 00:10 ~ 30:00 (Minuutit: Sekunnit).
- Intervallisykliä määrä enintään 35 sykliä.

(8) MUISTITILA (MEMORY MODE)

- Kun olet painanut ohjelmapainiketta (PROG), muistitila ilmestyy näkyviin (MEMORY). Paina ENTER-painiketta tarkastellaksesi aiempia harjoituksiasi. Käytä YLÖS ja ALAS -nuolipainikkeita selataksesi tallennettuja harjoituksia.
- Paina ENTER-painiketta näyttääksesi harjoitustiedot. Kun olet siirtynyt harjoitustietojen tarkasteluun, voit painaa VASEN ja OIKEA nuolipainikkeita, tarkastellaksesi harjoituksen etappeja (SPLIT). Paina STOP-painiketta palataksesi taaksepäin ja selataksesi muita tallennettuja harjoituksia.

NÄYTTÖKONSOLIN KÄYTTÖ

- Harjoituksista pika-aloitustilan harjoitusyhteenvetoa ei tallenneta laitteen muistiin, muiden harjoitustilojen yhteenvedot tallennetaan muistitilaan.
- Näyttökonsolin muistiin voidaan tallentaa enintään 80 eri harjoitustietoa tai harjoituksen väliaikaa/etappia. Näyttökonsoli tallentaa enintään 35 harjoitusta. Esimerkki: Hiihdät aikalaskentaohjelmalla 1000 metriä ja tallennat kolme harjoitustietoa, yhden kokonaiskeskiarvon, sekä 2500 metrin etappitiedot.
- Kun olet tallentamassa harjoitusyhteenvetoa mutta tallennustilaa ei ole riittävästi, laite pyyhkii automaattisesti vanhimman harjoituksen muistista voidakseen tallentaa uusimman harjoituksesi yhteenvedon muistiin.
- Mitä pienempi harjoituksen numero muistitilassa on, sitä uudempi harjoitus on kyseessä.
- Muistitilassa aika (TIME) ja päivämäärä (D M Y), vaihtuvat viiden sekunnin välein.
- Voit painaa näyttöpainiketta (DISPLAY) vaihtaaksesi näyttönäkymien välillä.
- Kun etappien määrä (SPLIT) näyttää "00", tiedot ovat koko harjoituksen kokonaiskeskiarvo.
- Alla oleva taulukko kuvaa kuinka näyttökonsoli jakaa harjoitusten etappien tiedot.

Time Countdown Mode

SÄÄNTÖ	VÄLIAJAT
10 hour > TIME > 5 hour	30min
5 hour >= TIME > 200min	15min
200min >= TIME > 100min	10min
100min >= TIME > 60min	5min 3min
60min >= TIME > 20min	1min
20min >= TIME > 5min	30sec
5min >= TIME > 1min	20sec
1min >= TIME	

Kalorilaskenta (Calories Countdown Mode)

SÄÄNTÖ	ETAPIT
5000 >= Kalorit > 4000	250cal
4000 >= Kalorit > 3000	200cal
3000 >= Kalorit > 2000	150cal
2000 >= Kalorit > 1000	100cal
1000 >= Kalorit > 500	50cal
500 >= Kalorit > 100	20cal
100 >= Kalorit	10cal

Intervalliohjelma

Sääntö	Väliajat
1 sykli = 1 väliaika (Split)	MAX 35 kpl

Matkalaskenta (Distance Countdown Mode)

Sääntö	Välimatkat
500 >= Distance > 250	20km
250 >= Distance > 100	10km 5km
100 >= Distance > 50	2km 1km
50 >= Distance > 20	
20 >= Distance	

HUOM: Jos asetat harjoitukselle tavoitteeksi numeroarvon jolla väliajat tai matkat eivät mene tasan, viimeinen väliaika/matka/etappi ei näy kun tarkastelet SPLIT-tietoja. Viimeinen etappi lisätään harjoituksen kokonaistietoihin (SPLIT "00"), laite toimii samoin myös silloin kun harjoitus päätetään keskeneräisenä.

5. BLUETOOTH -YHTEYS

- Varmista että näyttökonsoli on kytketty päälle, jotta Bluetooth -yhteys älypuhelimeen tai tablettiin on mahdollista muodostaa.
- Bluetooth -yhteyttä varten saatavilla olevat sovellukset ovat Kinomap ja D-Fit.

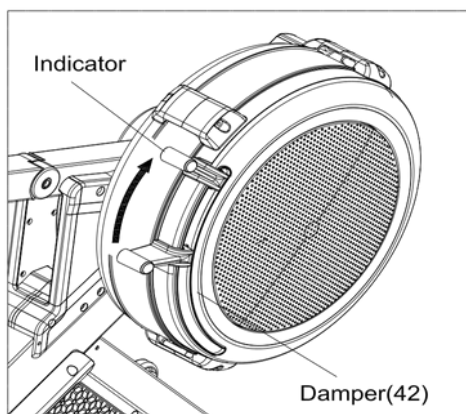
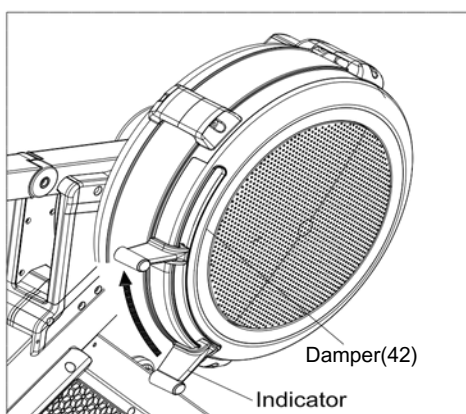


- Bluetooth -yhteys sovelluksiin käyttää FTMS -protokollaa.
- “bt” lyhenne näkyy näyttökonsolin vasemmassa alalaidassa kun yhteys laitteiden välillä on muodostunut. Laitteen muut näppäimet eivät ole käytettävissä, ennen kuin sovelluksen yhteys katkaistaan.
- Siirry laitteidesi asetuksiin salliaksesi sovellusten käyttää Bluetooth -yhteyttä.

I. VASTUKSEN SÄÄTÖ

Siirrä osoitin (153) osoittamaan tuulettimen suojuksen (43) oikealla puolella olevia numeroita säätääksesi kuormitusta. Asetukset vaihtelevat välillä 1–16. Asetukset #1–#10 on määritetty kansainvälisten kilpailukriteerien mukaan, ja asetukset #11–#16 ovat ilma- ja magneettivastusta, jotka tarjoavat suuremman harjoitusvastuksen. Asetus #1 tarjoaa alhaisimman vastuksen ja asetus #16 korkeimman vastuksen.

Tehokkaan aerobisen harjoituksen saavuttamiseksi kannattaa kokeilla eri vastustasoja, ja etsiä itselle sopiva harjoitusvastus, jota voit ylläpitää suurimman osan harjoittelustasi. Matalammat vastustasot keskittyvät enemmän kestävyYTEEN, muistuttaen oikeaa soutua vedessä tasaisilla ja nopeilla vedoilla. Korkeammat vastustasot puolestaan keskittyvät enemmän voimaan.



II. VASTUSTASON SÄÄTÖ



Vastus 11-16:

Tasoilla 11–16 vastustason asento on hieman oikealla kunkin tason numeron yläpuolella olevassa nuolimerkissä. Siirrä säätövipu haluamasi tason numeron yläpuolella olevaan nuolimerkkiin.

Vastus 1-10:

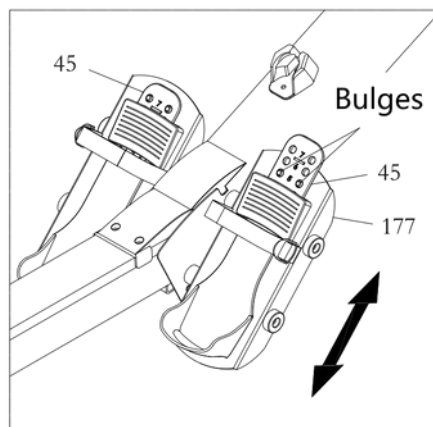
Tasoilla 1–10 vastustason asento on hieman oikealla kunkin tason numeron alapuolella olevassa nuolimerkissä. Siirrä säätövipu haluamasi tason numeron alapuolella olevaan nuolimerkkiin.

HUOM:

Vastustason nuolimerkki on vain viitteellinen. Tarkista aina konsolissa näkyvä todellinen vastustaso. Tarvittaessa siirrä säätövipua hieman ylös tai alas, jotta voit harjoitella sopivalla vastustasolla.

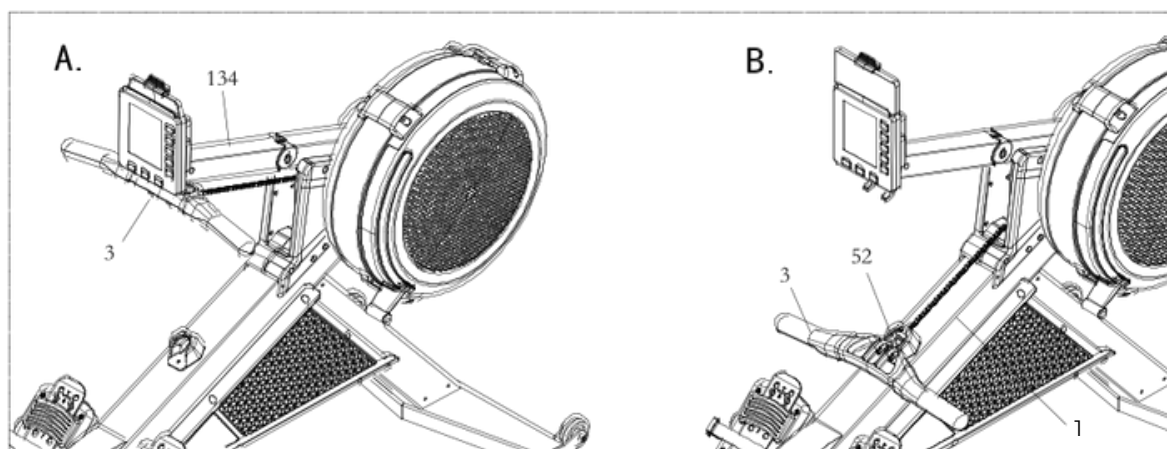
III. JALKALEVYN SÄÄTÖ

Jalkalevyn (45) asentoa voidaan säätää (katso kuvitus alla). Vedä jalkalevy (45) irti tukilevyn (177) kahdesta kohoumasta, sitten laske tai nosta jalkalevy (45) haluttuun asentoon. Lukitse jalkalevy (45) paikalleen painamalla halutun asennon säätöreiät kahden kohouman päälle. Tarkista jalkalevyn (45) numeroista, että jalkalevy (45) on säädetty samaan asentoon molemmilla puolilla.



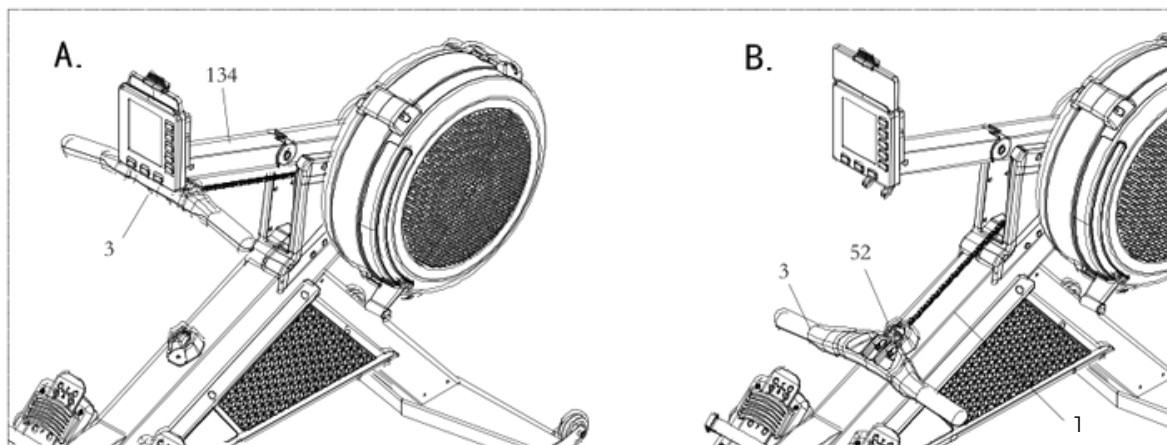
IV. VETOKAHVAN PAIKKA

Vetokahva (3) voidaan sijoittaa näyttökonsolin (134) alla oleviin koukkuihin kuvan A mukaisesti. Voit myös asettaa vetokahvan kahvipidikkeeseen (52) kuten kuvassa B.



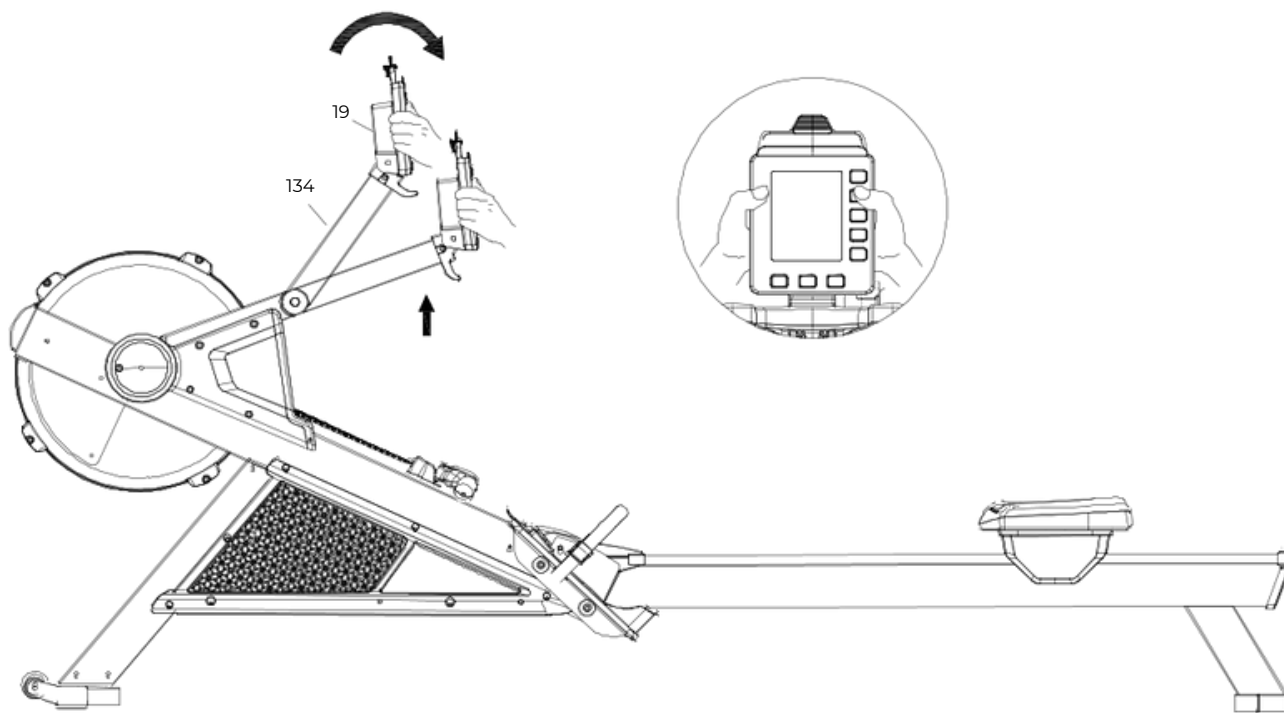
V. PUHELINTELINEEN KÄYTTÖ

Nosta puhelintelineen yläkappaletta, ja liu'uta puhelin sille arkoitettuun uraan.



VI. NÄYTTÖKONSOLIN ASENNON SÄÄTÖ

Näyttökonsolia voidaan liikuttaa ylös tai alas tarttumalla siihen kahden käden otteella, jolloin näytön pylväs (134) liikkuu, ja voit säätää näytön kulmaa luettavuuden helpottamiseksi.



I.LAITTEEN SÄÄNNÖLLINEN HUOLTO

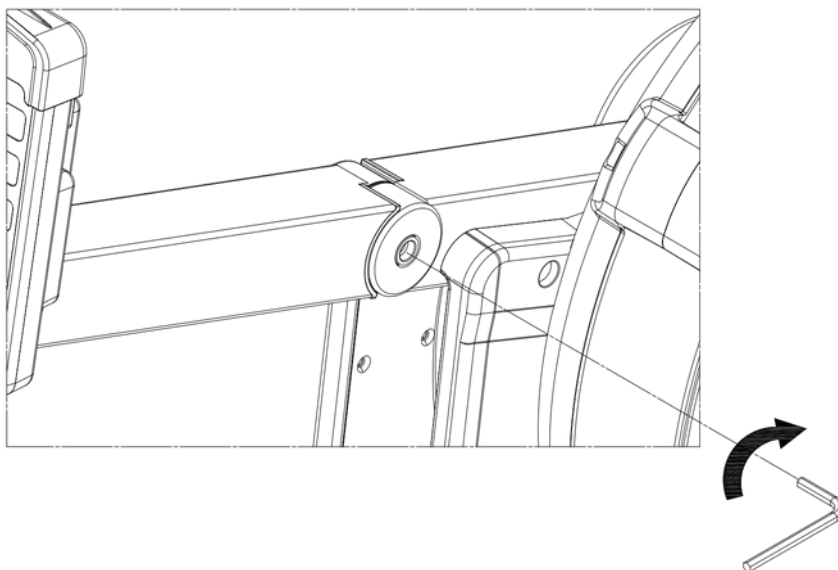
POWER ROWER -laitteen suunniteltu turvallisuus ja kestävyys voidaan taata vain, jos laite tarkastetaan säännöllisesti vaurioiden ja kulumisen varalta. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää seuraaviin seikkoihin:

- Vedä ohjaustangosta (3) ja varmista, että vastusjärjestelmä tarjoaa riittävän jännityksen ja että istuin liikkuu sujuvasti ja vakaasti.
- Puhdista ruostumattoman teräskisko (14) ja rullat imukykyisellä liinalla.
- Tarkista, että kaikki mutterit ja ruuvit ovat paikoillaan ja kunnolla kiristettyjä.
- Vaihda puuttuvat mutterit ja ruuvit sekä kiristä löystyneet.
- Tarkista ketjun (36) kunto. Vaihda ketju (36), jos se on haljennut tai katkennut.
- Käyttäjän/omistajan vastuulla on varmistaa, että säännöllinen huolto suoritetaan.
- Kuluneet tai vaurioituneet osat on vaihdettava välittömästi tai POWER ROWER on poistettava käytöstä, kunnes korjaus on tehty.
- Käytä huoltoon ja korjaukseen ainoastaan saman myyjän toimittamia osia.
- Pidä POWER ROWER puhtaana pyyhkimällä se imukykyisellä liinalla käytön jälkeen.

NÄYTTÖKONSOLIN PYLVÄÄN SÄÄTÖ

II.

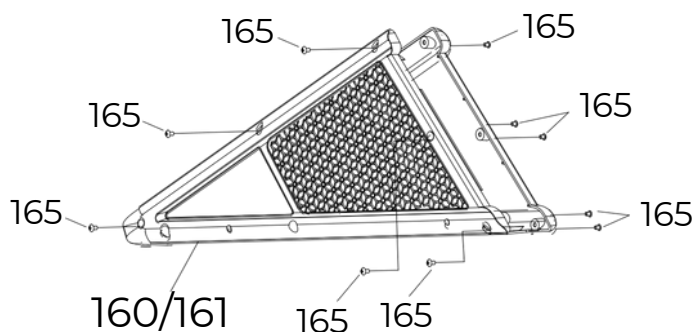
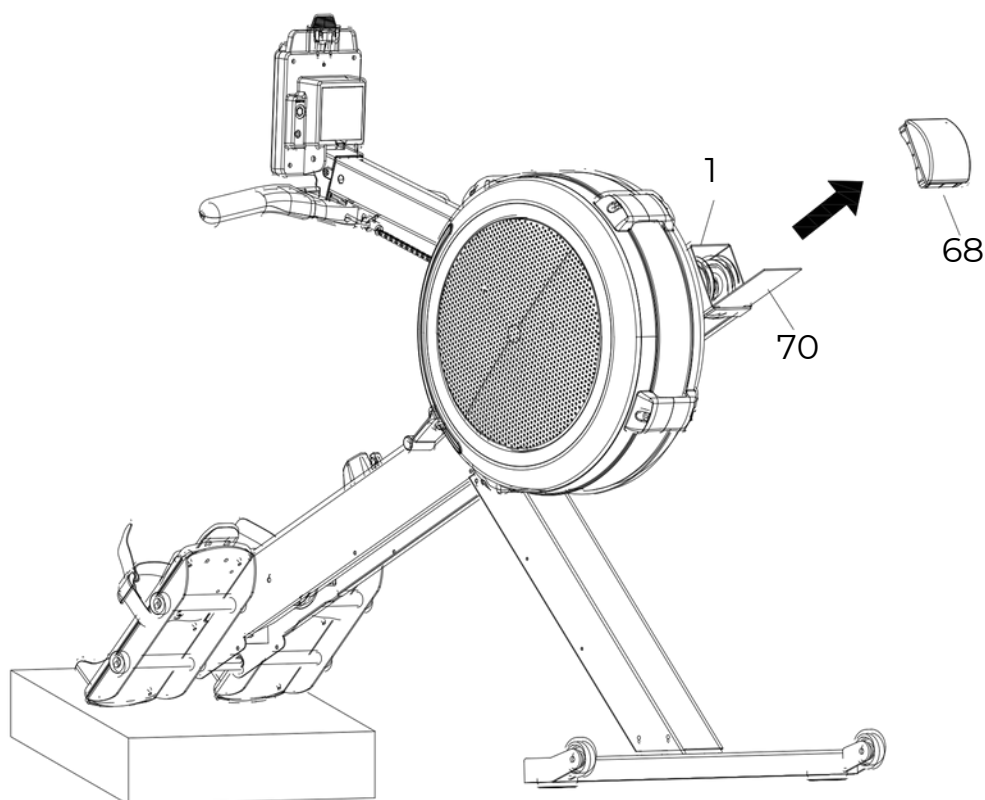
Jos näyttökonsolia kannatteleva pylväs löytyy, kiristä kuusiokolokantaruuvi M6x16mm (99) kuusiokoloavaimella (5mm)



III.KETJUN SÄÄTÄMINEN

Ajan myötä, noin 250000 soudun vetoliikkeen jälkeen ketju voi venyä. Säädä ketju seuraavasti:

1.Poista laitteesta sen liukukisko (2) Etsi tasainen alusta jonka päälle voit laskea päärungon, ja aseta se kuten kuvassa. Poista vasen ja oikea suojakotelo löysyttämällä ristipääruuvit M6x12mm. Poista päärungon päätytulppa 68. Liu'uta rungon sisältä ulos pohjan suojus 70.

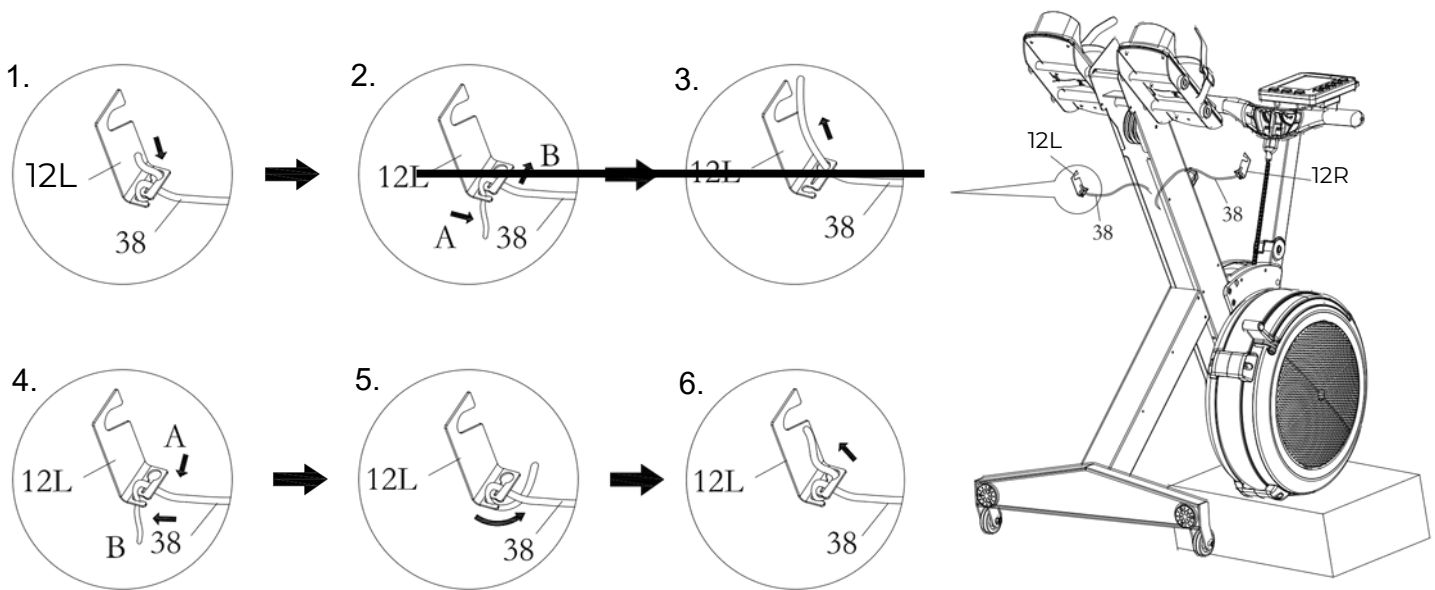


LAITTEEN HUOLTO

2. Aseta päärunko kuten kuvassa alla. Irrota ketjun vasen koukku 12L päärungosta. Tee ketjuun merkki siirtääksesi koukkua 5cm eteenpäin. Katso kuvista 1-3 miten ketju 38 irrotetaan ketjun vasemmasta koukusta, ja liikuta koukkua 5cm eteenpäin. Katso kuvista 4-6 miten ketju kiinnitetään uudelleen ketjun koukkuun 12L. Kiinnitä vasen ketjukoukku 12L takaisin päärunkoon ja paina koukku takaisin vasemmalle niin että se koskettaa päärungon sisäseinää.

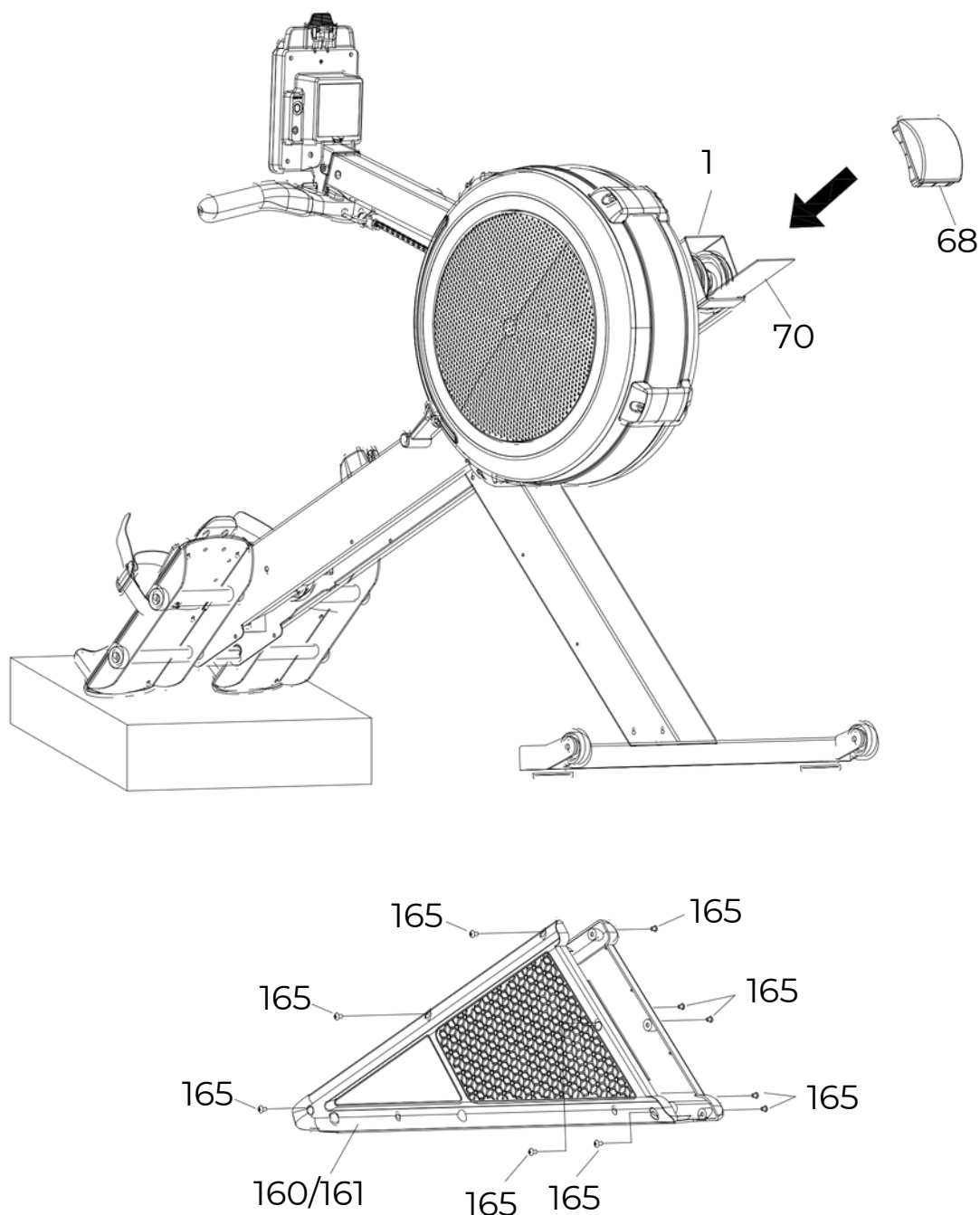
HUOM: Käytä aina kahta kättä ja varmistu otteen tukevuudesta kun kiinnität uudelleen ketjukoukkuja 12L ja 12R.

Irroita oikea ketjukoukku paikoiltaan päärungosta, ja tee oikealla puolella samat toimenpiteet kuin vasemman puolen ketjukoukun kanssa yllä.



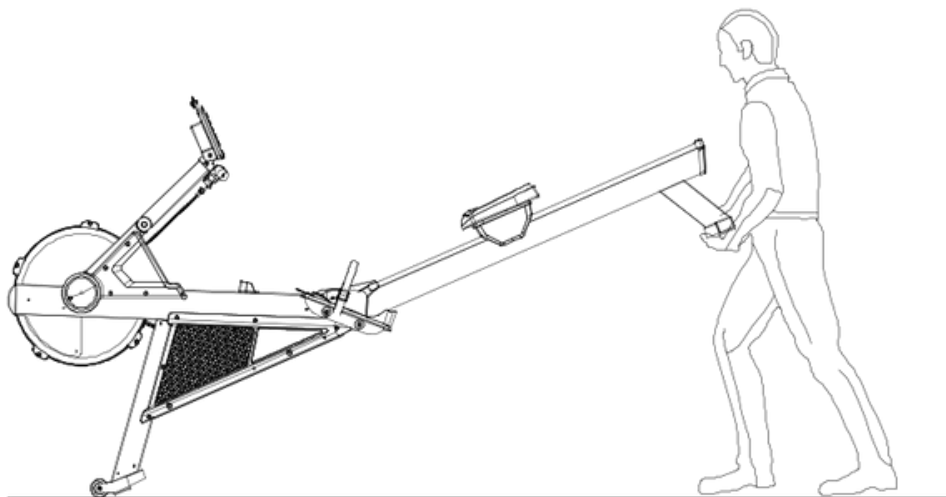
LAITTEEN HUOLTO

3. Aseta päärunko kuvan osoittamalla tavalla. Liu'uta pohjan suojus 70 takaisin päärunkoon ja paina rungon päätytulppa runkoon. Kiinnitä vasen ja oikea suojakotelo 160 ja 161 päärunkoon käyttäen ST4.2x16mm ristipääkantaruuveja sekä M6x12mm ristipääkantaruuveja 165. Asenna sitten liukukisko takaisin päärunkoon.

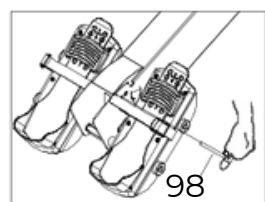
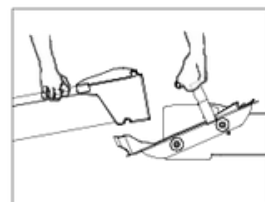
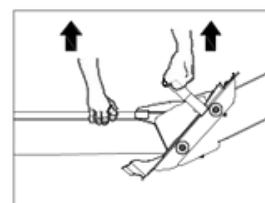
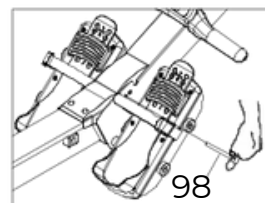
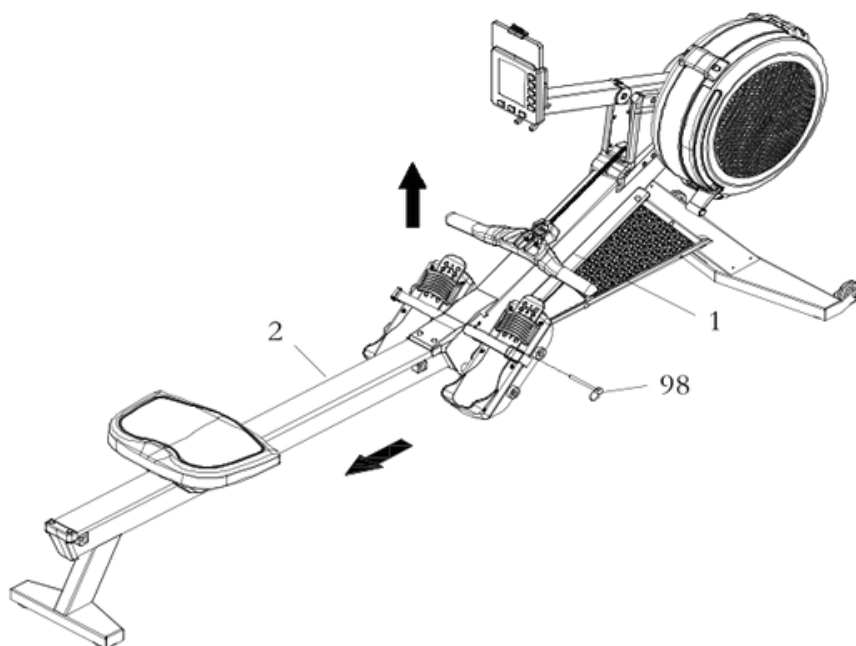


LAITTEEN SÄILYTYS

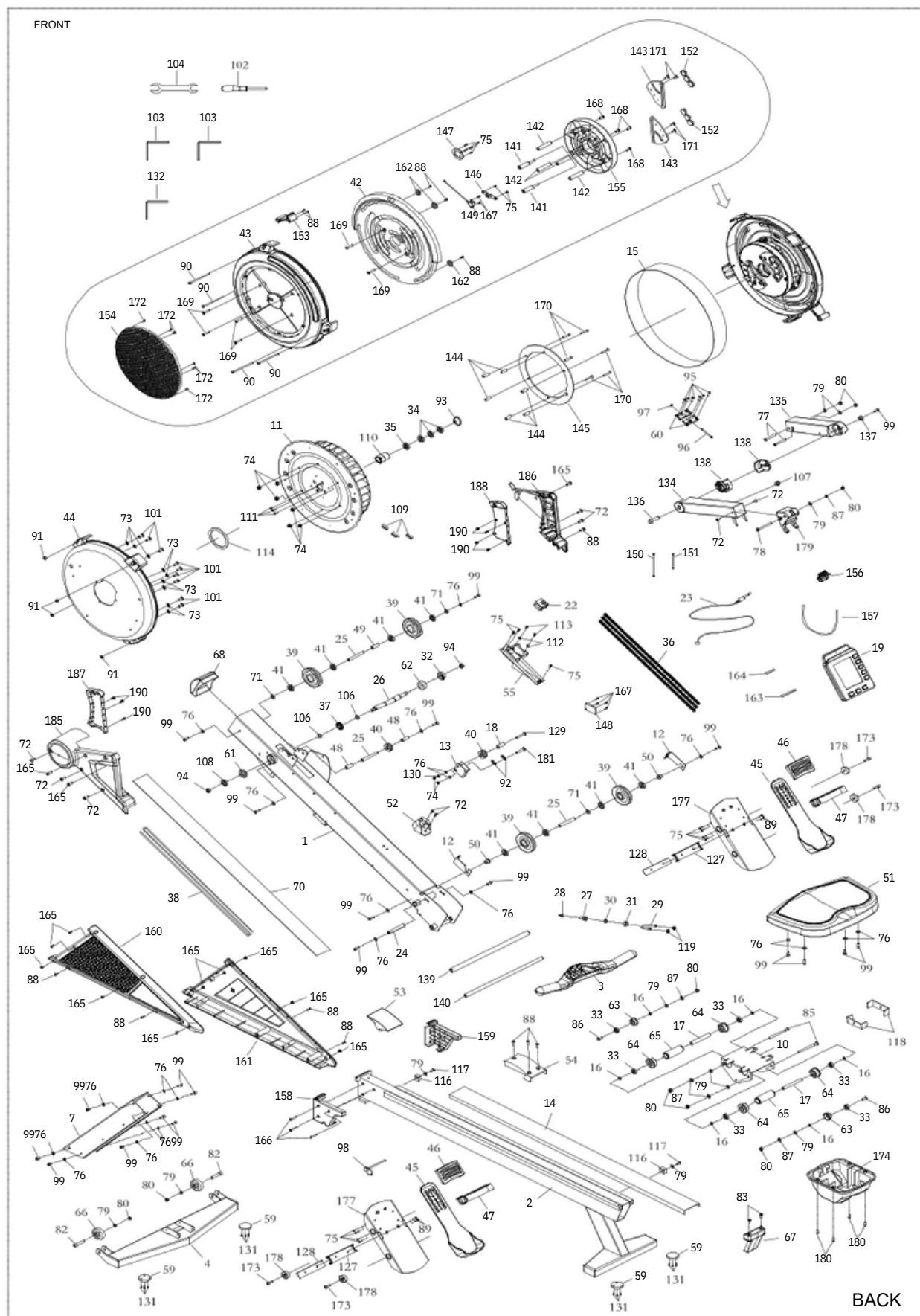
- 1.Varastoidaksesi AIR MAGNET PRO - soutulaitteen sijoita se kuivaan tilaan.
2. Välttääksesi elektroniikkavauriot, poista paristot näyttökonsolista 19 ennen yli vuoden kestävää varastointia.
- 3.Siirrä soutulaitetta kuljetuspyörien 66 avulla. Nosta laitteen takajalasta liikuttaaksesi laitetta, katso kuvaa alla. Älä siirrä laitetta pitäen laitteen istuimesta kiinni, istuin voi liikkua ja kätesi tai sormesi voivat jäädä pinteeseen tai puristukseen istuimen kelkan ja liukukiskon väliin.



4. Päärungon ja liukukiskon voi erottaa toisistaan varastoinnin ajaksi. Poista vetosokka 98 päärungosta 1. Nosta päärunkoa ja vedä liukukiskosta erottaaksesi osat toisistaan. Kiinnitä vetosokka 98 takaisin paikoilleen varastoinnin ajaksi.



LAITTEEN OSIEN RÄJÄYTYSKAAVIO



NRO	KUVAUS	KPL
1	Päärunko	1
2	Liukukisko	1
3	Vetokahva	1
4	Etujalka	1
7	Etupilari	1
10	Istuinkelkka	1
11	Tuuletin	1
12	Kuminauhan koukku	2
13	Ketjupidike	1
14	Teräskisko	1
15	Teräsverkko	1
16	Aluslevy 8.2x 12x3.2mm	6
17	Aluslevy 8.2x 12x71.6mm	2
18	Aluslevy 6.2x 10x15.5mm	1
19	Näyttökonsoli	1
22	Generaattori	1
23	Anturikaapeli	1
24	Akseli M6x12x80mm	1
25	Akseli M6x10x76.5mm	3
26	Tuulettimen akseli	1
27	Koukkuadapteri	1
28	Ketjuliitin	1
29	U-pultti	1
30	Sisempi välikappale	1

NRO	KUVAUS	KPL
31	Ulompi holkki	1
32	Laakeri 6003RS	1
33	Laakeri 608ZZ	6
34	Laakeri 6201RS	3
35	Yksisuuntainen laakeri HF2016	1
36	Ketju	1
37	Hammaspyörä	1
38	Kuminauha	1
39	Kuminauhapyörä	4
40	Ketjurulla	2
41	Laakeri 6000ZZ	8
42	Vaimennin	1
43	Tuulettimen suojus, vasen	1
44	Tuulettimen suojus, oikea	1
45	Jalkalevy	2
46	Jalkalevypidike	2
47	Jalkahihna	2
48	Välikappale, 10x 16x30.5mm	2
49	Väkipyörän välikappale, 10x 16x26.5mm	1
50	Väkipyörän holkki	2
51	Istuin	1
52	Vetokahvan pidike	1
53	Ylempi liitossuojus	1
54	Alempi liitossuojus	1
55	Generaattorin pohja	1
59	Jalkasuoja	4
60	Teräslevy	2

NRO	KUVAUS	KPL
61	Holkki 6001	1
62	Holkki 6003	1
63	Ohjainrulla	2
64	Istuimen rulla	4
65	Rullaholkki	2
66	Kuljetuspyörä	2
67	Liukukiskon päätysuojus	1
68	Päärungon päätysuojus	1
70	Pohjan suojus	1
71	Muovinen aluslevy 10.2 x 14 x 1mm	3
72	Ristipääruuvi 6x10mm	12
73	Lukkoaluslevy, sisähammas M6	9
74	Nyloc mutteri M6	8
75	Ristipääruuvi ST4.2x10mm	17
76	Aluslevy M6	22
77	Kuusiokantaruuvi M8x65mm	2
78	Pyöreäkantaruuvi M8x75mm	1
79	Aluslevy M8	11
80	Nyloc mutteri M8	9
82	Kuusiokantaruuvi M8x45mm	2
83	Ristipääuppokantaruuvi M6x16mm	2
85	Kuusiokantaruuvi M8x110mm	2
86	Pyöreäkantaruuvi M8x25mm	2
87	Lukkoaluslevy M8	4
88	Ristipääruuvi ST4.2x16mm	13
89	Ristipääuppokantaruuvi M5x12mm	4
90	Kuusiokantaruuvi M5x92mm	4
91	Kuusiomutteri M5	4
92	Ketjukoukku	2
93	Joustorengas	1
94	Nyloc mutteri M10	2
95	Ristipääruuvi ST4.2x6mm	6

NRO	KUVAUS	KPL
118	Pysäytinpidike	2
119	Nyloc mutteri M16	2
127	Jalkahihnan suojus	2
128	Poljinhihnan pysäytinlevy	2
129	Phillips-ruuvi M6x30mm	1
130	Lukkorengas M6	1
131	Ristikantainen uppokantaruuvi 4.2x19mm	12
132	Kuusiokoloavain 5mm	1
134	Näyttökonsolin ylempi pylväs	1
135	Näyttökonsolin alempi pylväs	1
136	Ruuviakseli	1
137	Pienen hihnapyörän holkki	1
138	Pyörimisholkki	2
139	Poljinakseli 16mm	1
140	Poljinakseli 12mm	1
141	Tappi M6x77mm	2
142	Pylväs M6x63mm	4
143	Magneettikiinnike	2
144	RST aluslevy	6
145	Alumiinilevy	1
146	Pidike	1
147	Rengas	1
148	Sovitinlevy	1
149	VR	1
150	VR johto	1
151	Generaattorin johto	1
152	Pyöreä magneetti	6
153	Osoitin	1
154	Muoviverkko	1
155	Magneettikiinnikkeen pohja	1

NRO	KUVAUS	KPL
156	Älypuhelimien pidike	1
157	Älypuhelimien pidikkeen kuminauha	1
158	Vasen liitoskansi	1
159	Oikea liitoskansi	1
160	Vasen kotelo	1
161	Oikea kotelo	1
162	Olkaprikka	3
163	Älypuhelimien pidikkeen EVA-tyyny	1
164	Älypuhelimien pidikkeen pohjan EVA-tyyny	1
165	Ristikantainen uppokantaruuvi M6x12mm	13
166	Ristikantainen uppokantaruuvi 4.2x35mm	3
167	Ristikantainen uppokantaruuvi 3x8mm	6
168	Nappikantainen ruuvi M6x12mm	4
169	Kuusiokantaruuvi M6x20mm	6
170	Kuusiokantaruuvi M6x40mm	6
171	Ristikantaruuvi M6x16mm	4
172	Ristikantainen uppokantaruuvi 4.2x16mm	6
173	Kuusiokoloruuvi M8x20mm	4
174	Istuimen kelkan kansi	1
177	Tukilevy	2
178	Jalkalevyn päätykappale	4
179	Näyttökonsolin kiinnityskannake	1
180	Kuusiokoloruuvi M5x16mm	4
181	Ristikantainen laakaruuvi M6x28mm	1
185	Vasen suojus	1
186	Oikea suojus	1
187	Vasen sisempi suojus	1
188	Oikea sisempi suojus	1
190	Ristikantainen uppokantaruuvi 4.2x10mm	7