

TCORX
FITNESS IN MOTION

Dansk Manual



ROWER COMPACT



Rev : 00

Ed : 03/17



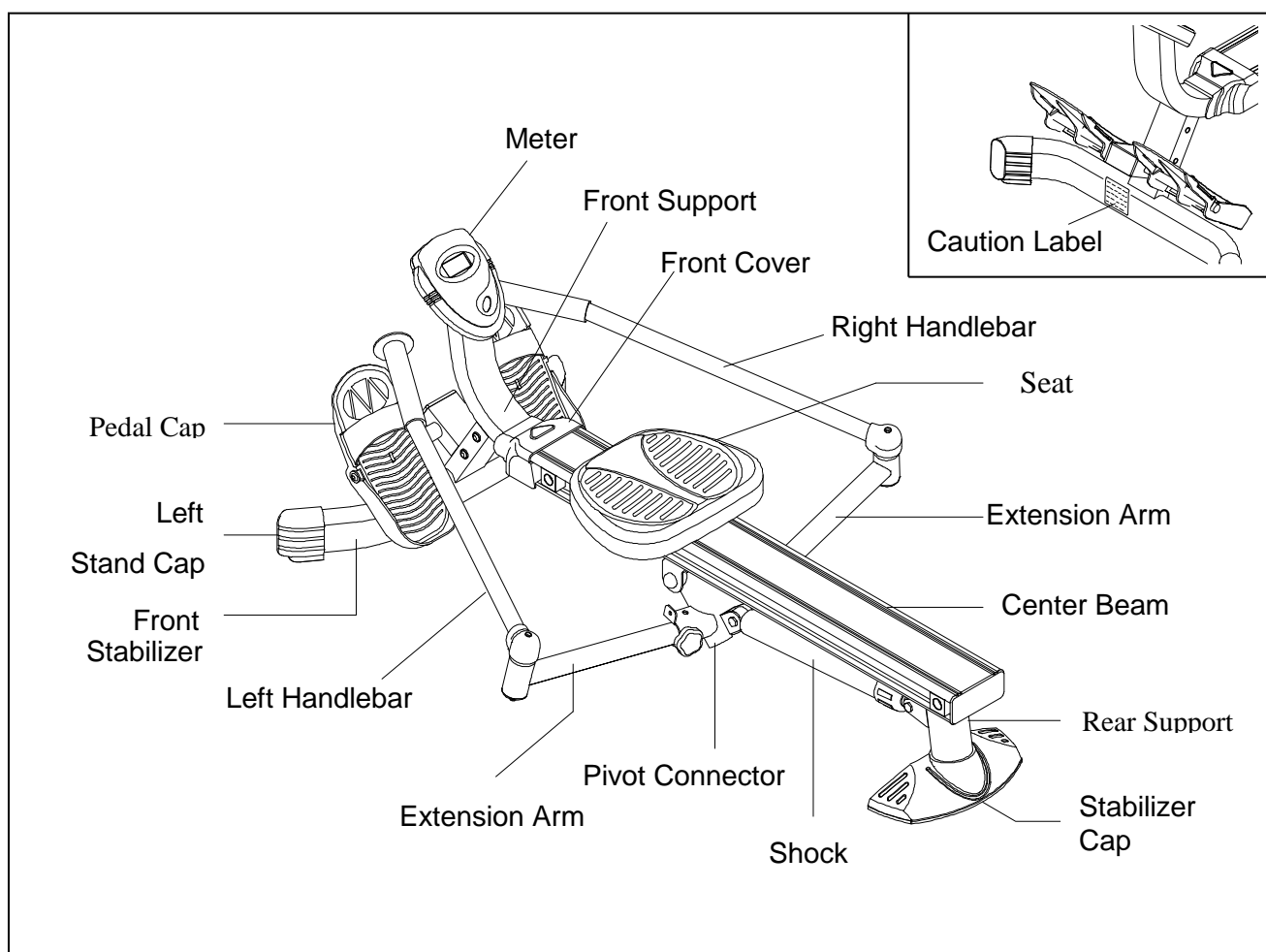
FØR DU BEGYNDER

Tak fordi du valgte RowerMachine. Vi sætter en stor ære i at producere dette kvalitetsprodukt og håber, det vil give mange timers kvalitetsmotion for at få dig til at føle dig bedre, se bedre ud og nyde livet fuldt ud.

Det er et bevist faktum, at et regelmæssigt træningsprogram kan forbedre din fysiske og mentale sundhed. Alt for ofte begrænser vores travle livsstil vores tid og muligheder for at træne. RowerMachine giver en bekvem og enkel metode til at begynde dit angreb på at få din krop i form og opnå en gladere og sundere livsstil.

Før du læser videre, bedes du gennemgå tegningen nedenfor og gøre dig bekendt med de dele, der er mærket.

Læs denne vejledning omhyggeligt, før du bruger RowerMachine.



THE FOLLOWING TOOLS ARE REQUIRED FOR ASSEMBLY :

 Allen Wrench (6mm)

 Allen Wrench (6mm)

 Wrench (13mm)

MONTERINGSVEJLEDNING

TRIN 1

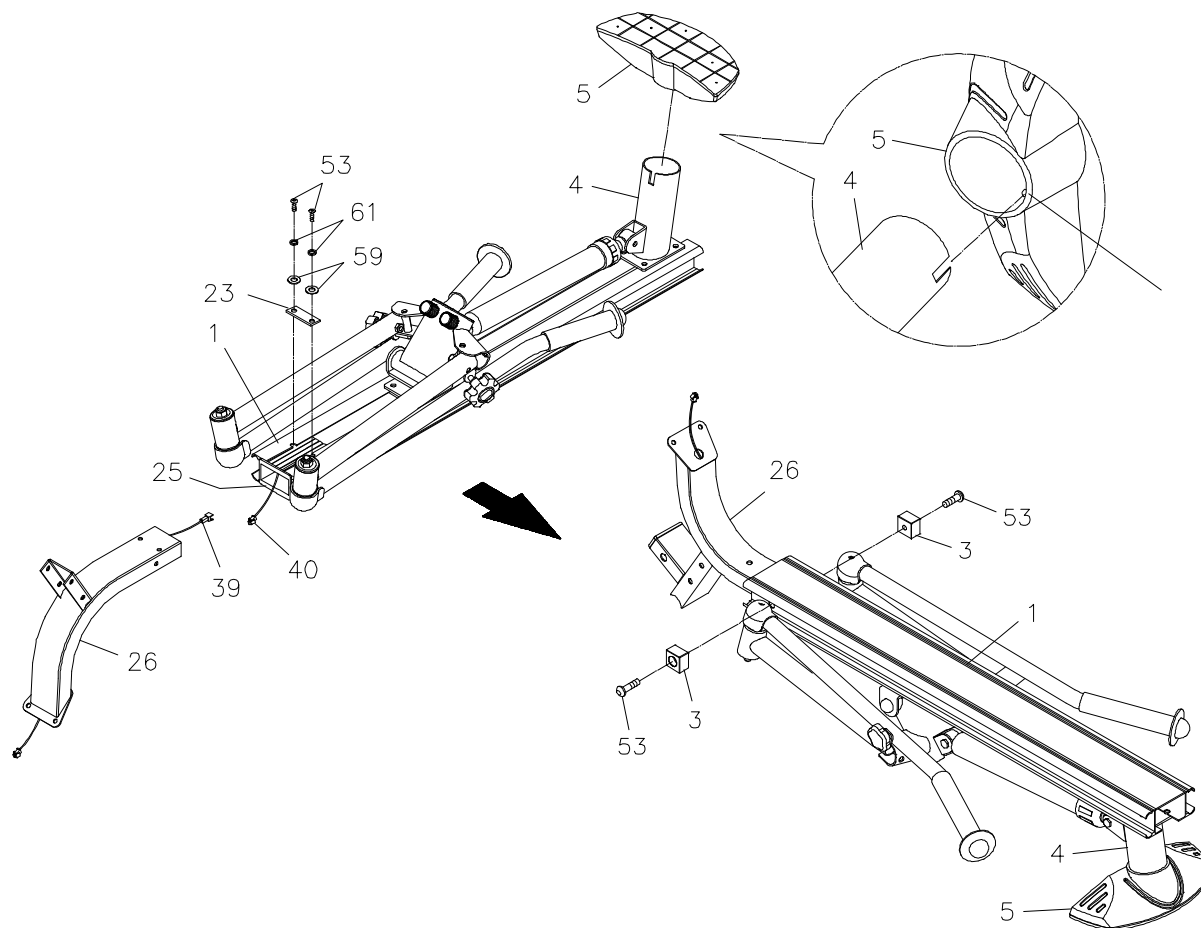
Læg hoveddrammen på gulvet som vist på illustrationen. Se nu indsættelsen tegning. Sørg for, at nøgleribben i STABILISATORHÆTTET(5) flugter med åbningen i BAGSTØTTEN(4), og tryk derefter STABILISATORHÆTTEN(5) ind på den BAGSTE STØTTE(4).

TRIN 2

Tilslut FORLÆNGELSELEDNINGEN (39) til SENSORLEDNINGEN (40). Indsæt derefter FRONTSTØTTEN(26) i MØBEN(25), som er inde i MIDTERBJÆLKEN(1) og fastgør med STØTTEPLADEN(23), KNAPHOVDEBOLTE(M8x1,25x25mm)(53), LÅSESKIVE(M8) (61) og WASHERS(M8)(59).

TRIN 3

Drej hoveddrammen til normal opretstående position. Fastgør SÆDESTOPPERNE(3) til begge sider af MIDTERBJÆLKEN(1) med KNAPHOVDEBOLTE(M8x1,25*25mm)(53).



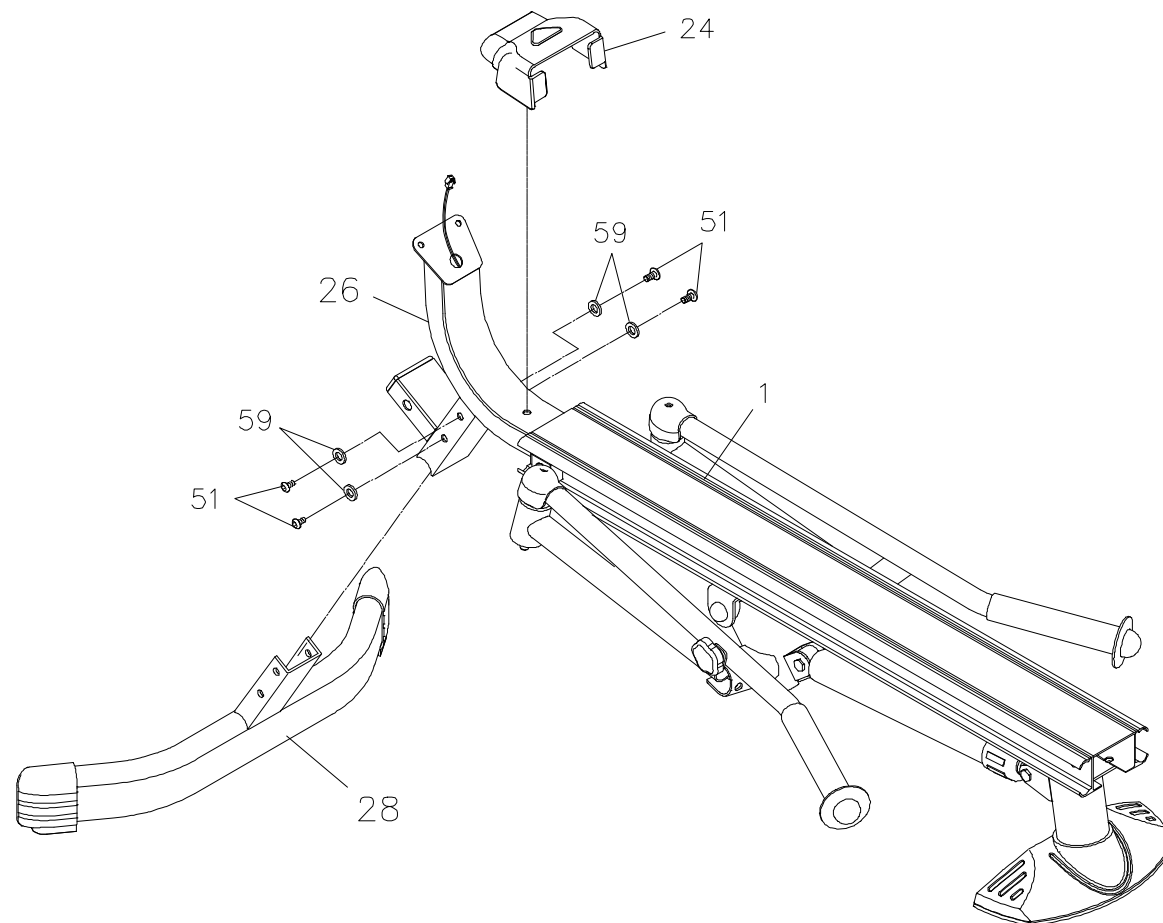
MONTERINGSVEJLEDNING

TRIN 4

Indsæt beslaget på FRONTSTABILISATOREN (28) i FRONTSTØTTEN (26) og fastgør med KNAPHOVDEBOLTE (M8x1,25x15 mm)(51) og SKIVE(M8)(59).

TRIN 5

Tryk FRONT LÆGGET (24) på FRONTSTØTTEN (26).



MONTERINGSVEJLEDNING

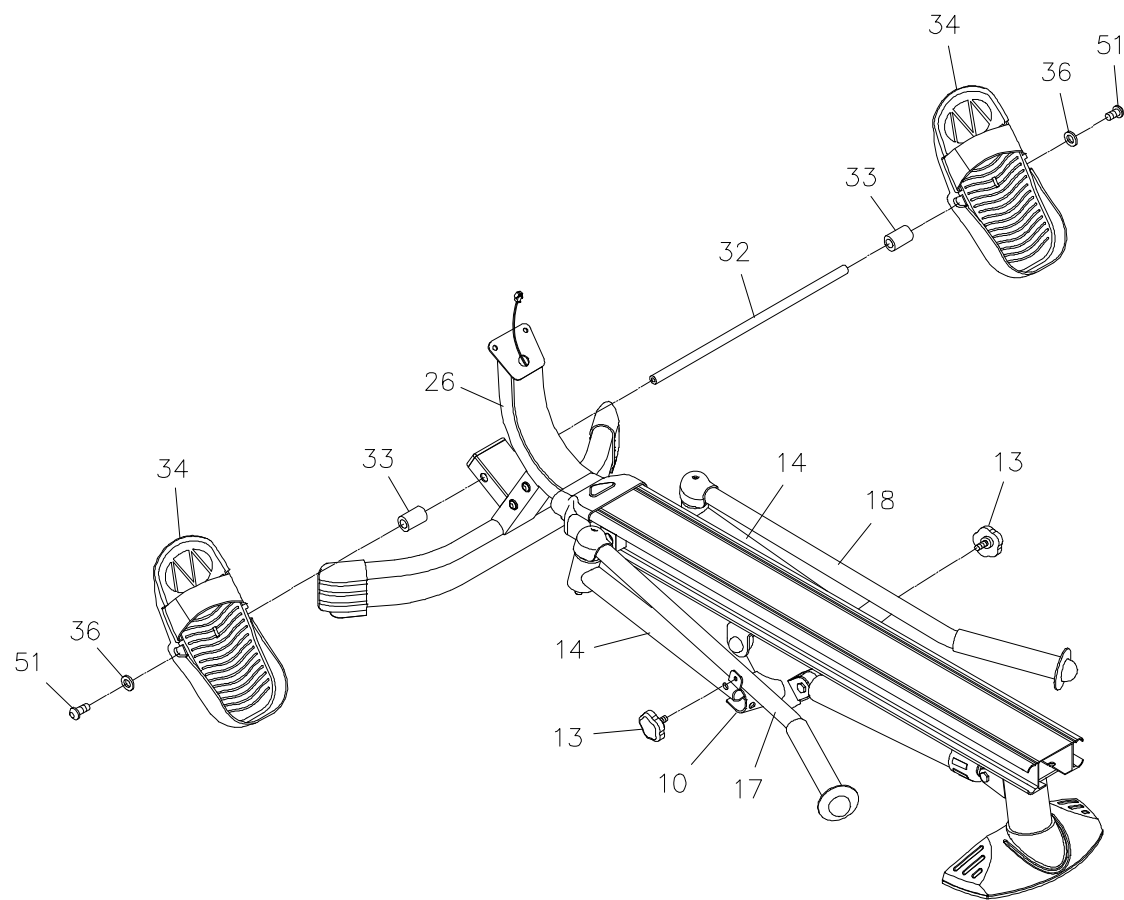
TRIN 6

Indsæt PEDALAKSELEN (32) gennem hullerne placeret på FRONTSTØTTEN (26). Skub et PEDALAFSTAND(33) og en PEDALHÆTTE(34) på hver ende af PEDALSKAFTET(32). Fastgør derefter PEDALKAPPENE(34) med KNAPHOVDEBOLTE(M8x1,25x15mm)(51) og STORE spændeskiver(M8)(36) i begge ender af PEDALAKSEL(32).

BEMÆRK: Du skal bruge to unbrakonøgler til at spænde KNAPHOVSBOLTENE (M8x1,25x15 mm)(51) i begge ender af PEDALAKSEL(32) på samme tid.

TRIN 7

Fjern LÅSEKNAPPERNE (13) fra PIVOTSTIKKEN (10).



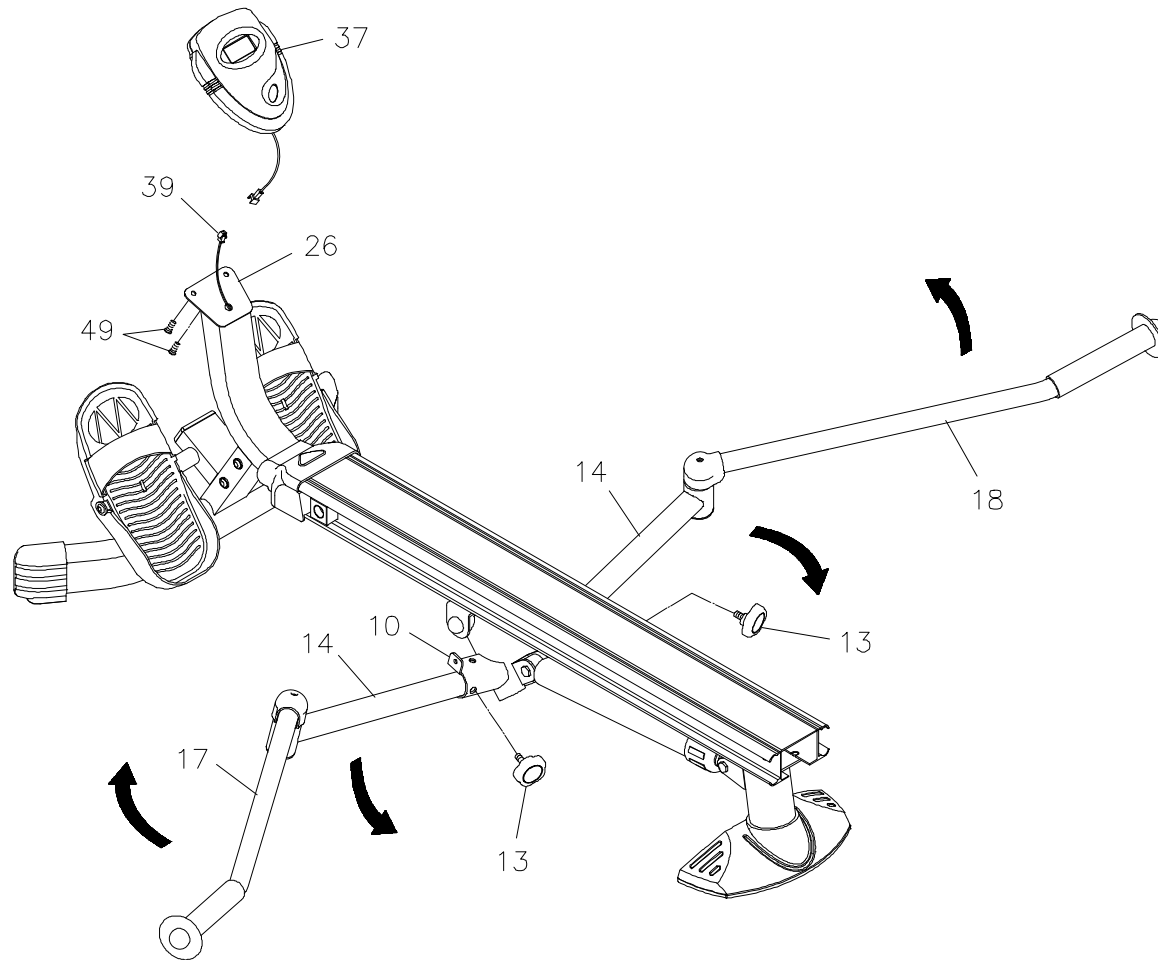
MONTERINGSVEJLEDNING

TRIN 8

Fold STYRET(17, 18) og FORLÆGERARMENE (14) ud som vist på illustrationen. Fastgør FORLÆNGELSEARMENE (14) til PIVOTKONTAKT(10) med LÅSEKNAPPE(13).

TRIN 9

Sæt to AA-batterier i METER (37). Se side 12 for detaljerede instruktioner om batteriinstallation. Tilslut FORLÆNGELSELEDNINGEN (39) til METER (37). Fastgør MÅTERET (37) til pladen på FRONTSTØTTEN (26) med RUNDHOVEDSKRUE (M5x0,8x12mm)(49).



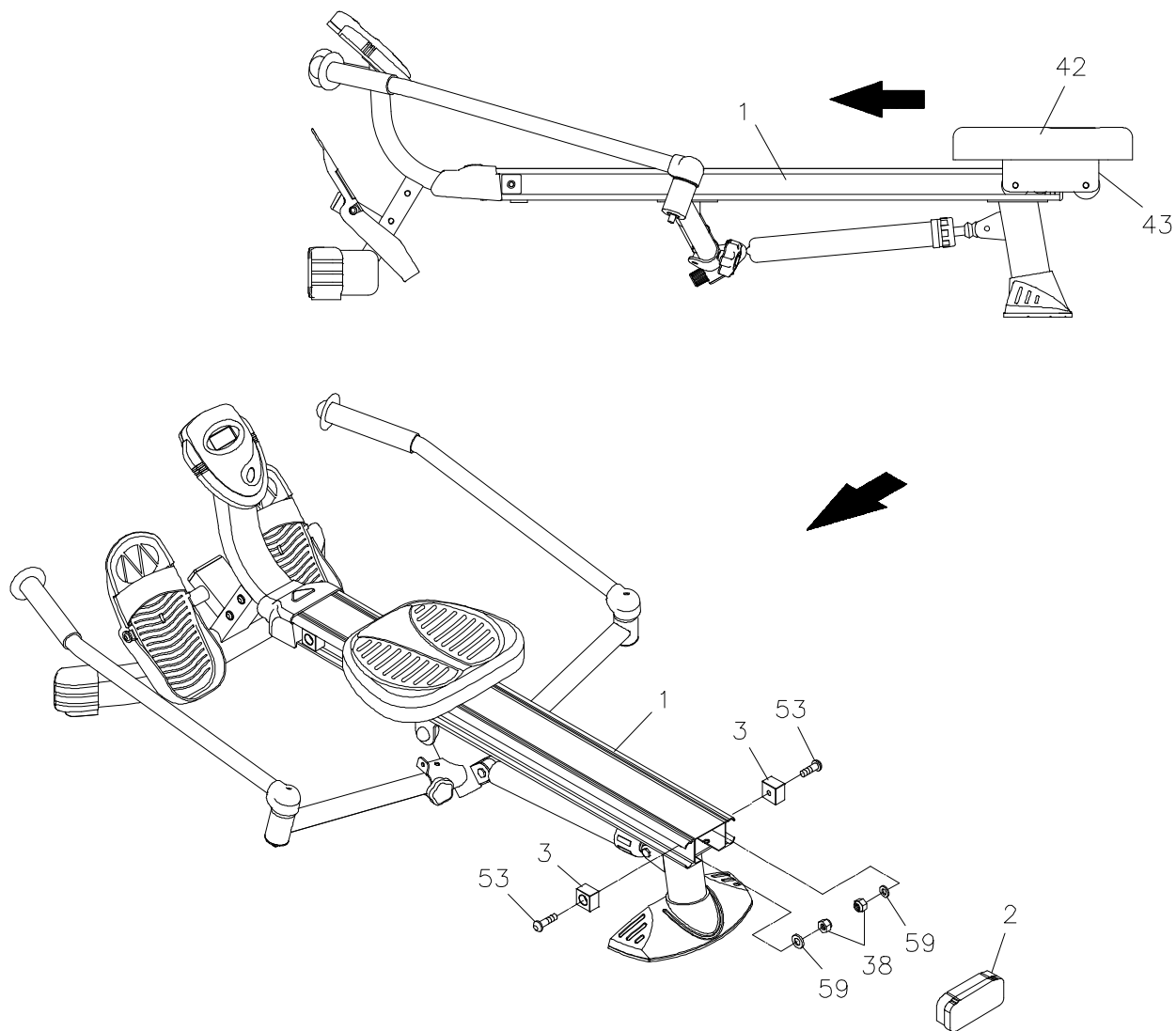
MONTERINGSVEJLEDNING

TRIN 10

Skub SÆDEMONTERING (42, 43) ind i MIDTERBJÆLKEN (1). Fastgør SÆDESTOPPERNE(3) til bagenden af MIDTERBJÆLKEN(1) med KNAPHOVDEBOLTE(M8x1,25x25mm)(53), WASHERS(M8)(59) og NYLOCK-MØTRIKKER(M8x1,25)(38) .

TRIN 11

Tryk CENTER BEAM CAP(2) ind i bagenden af CENTER BEAM(1).



BETJENINGSINSTRUKTIONER

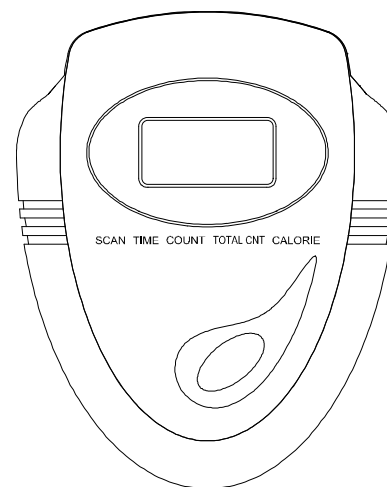
BRUG AF FITNESSMÅLER

POWER ON: Sædebevægelse eller tryk på knappen.

POWER OFF: Automatisk slukning efter fire minutters inaktivitet.

TILSTAND/NULSTIL KNAPE:

Tryk for at vælge displayfunktioner, herunder SCAN, TID, COUNT, TOTAL COUNT og CALORIE. Tryk og hold i fire sekunder for at nulstille alle funktioner, undtagen TOTAL COUNT.



Funktioner:

SCAN: Scanner automatisk hver funktion af TID, COUNT, TOTAL COUNT og CALORIE i rækkefølge med en ændring hvert sjette sekund.

TID: Viser den forløbne tid fra 1 sek op til 99:59 minutter.

ANTAL: Viser det samlede antal rækker, du har taget fra nul til 9999 rækker.

TOTAL COUNT: Viser det samlede akkumulerede antal rækker, du har taget fra nul til 9999 rækker. De samlede akkumulerede rækker bevares, når måleren slukkes.

KALORIE: Viser kalorieforbruget fra nul til 9999 cal. Kalorieudlæsningen er et skøn for en gennemsnitlig bruger. Det bør kun bruges som en sammenligning mellem træningspas på denne enhed.

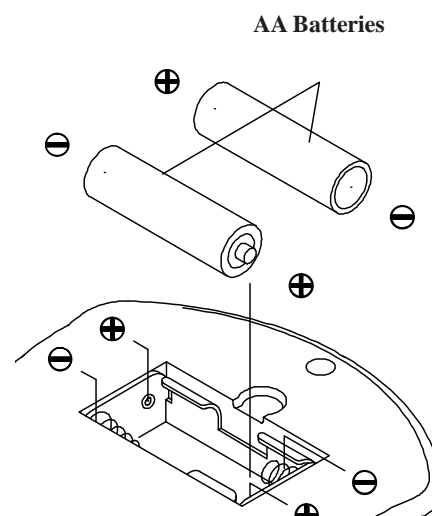
BEMÆRK: Det SAMLEDE ANTAL vil blive nulstillet, efter at batterierne er fjernet til batteriudskiftning eller opbevaring af enheden.

SÅDAN INSTALLERER OG UDSKIFTES BATTERIER:

1. Åbn batteridøren på bagsiden af måleren.
2. Måleren fungerer med to AA-batterier. Se illustrationen for at installere eller udskifte batterierne.

NOTE:

1. Bland ikke et nyt batteri med et gammelt batteri.
2. Brug samme type batteri. Bland ikke et alkalisk batteri med en anden type batteri.
3. Genopladelige batterier er ikke anbefalede.

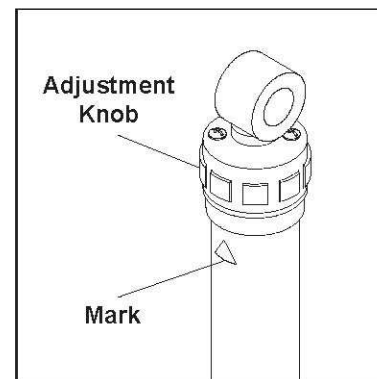


OPERATIONAL INSTRUCTIONS

LASTJUSTERING

Støddæmpernes modstand kan justeres ved at dreje på justeringsknappen øverst på støddæmperne. Der er indstillinger fra 1 til 12. Indstilling #1 vil give den laveste modstand. Indstilling #12 giver den højeste modstand.

FORSIGTIG: Støddæmperne bliver VARME efter et par minutters brug.



OPBEVARING

1. To store the **Rower Machine** , simply keep it in a clean dry place.
2. To avoid damage to the electronics meter, remove the batteries before storing the **Rower Machine** for one year or more.
3. Grasp the Front and Rear Stabilizer to move the **Rower Machine** . Do not use the Seat to move the **Rower Machine** . The Seat will move and the Seat Carriage may pinch your hand or fingers

Foldning af romaskine

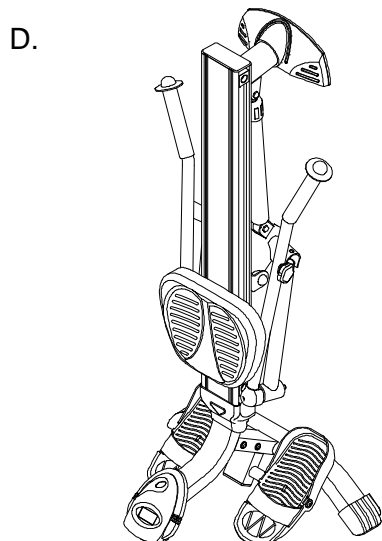
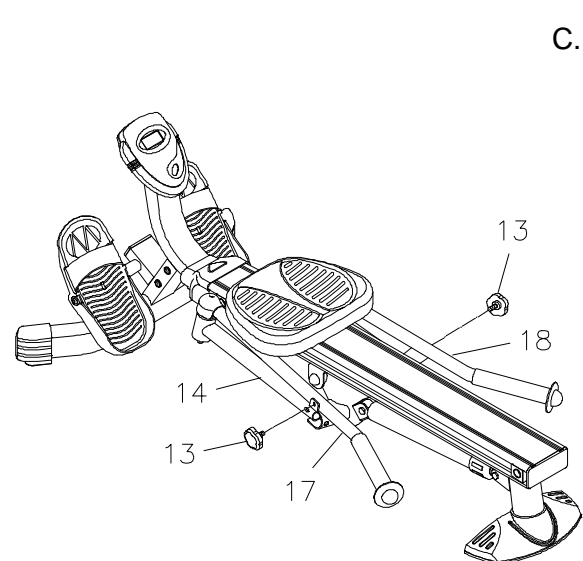
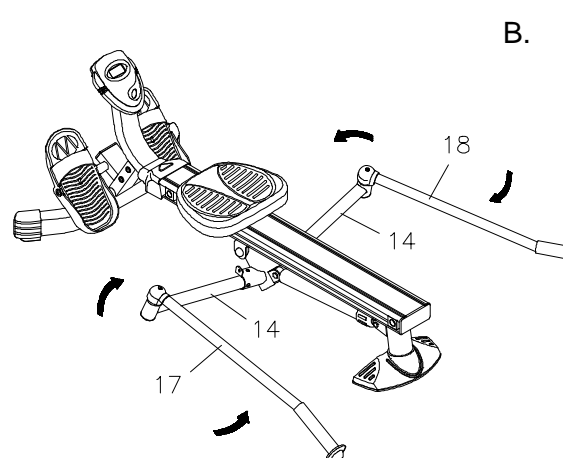
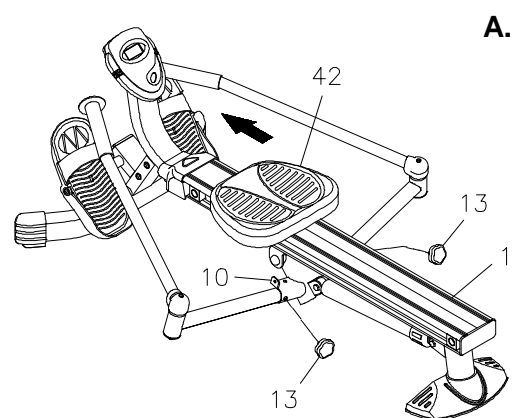
Følg den følgende proces for at folde romaskinen som vist for nem opbevaring.

A. Skub SÆDET (42) til den forreste ende af MIDTERBJÆLKEN (1). Fjern LÅSEKNAPPERNE (13) fra PIVOTSTIKKEN (10).

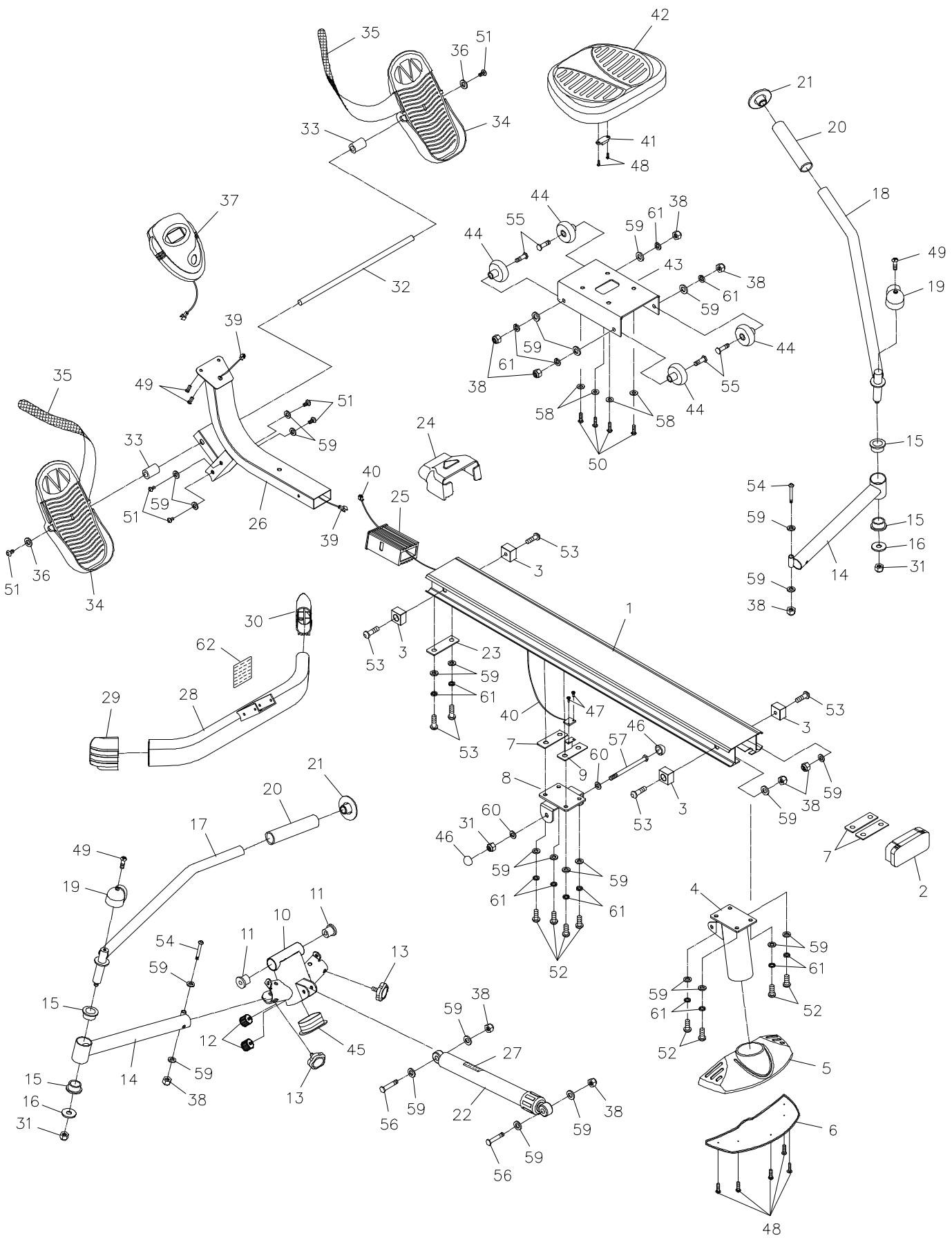
B. Sving VENSTRE og HØJRE STYR(17, 18) bagud. Fold derefter FORLÆGERARMENE (14) fremad.

C. Lås styret i foldet position ved at skrue LÅSEKNAPPE(13) på PIVOTSTIKKEL(10). Nu kan du opbevare romaskinen på det sted, du ønsker.

D. Se illustration D. Du kan stille romaskinen på enden til opbevaring.



PRODUCT PARTS DRAWING



PARTS LIST

PART#	PART NAME	QTY
1	Center Beam	1
2	Center Beam Cap	1
3	Seat Stopper	4
4	Rear Support	1
5	Stabilizer Cap	1
6	Stabilizer Pad	1
7	Threaded Support Plate	3
8	Handlebar Support	1
9	Sensor Support Plate	1
10	Pivot Connector	1
11	Pivot Bushing	2
12	Bumper Knob	2
13	Locking Knob	2
14	Extension Arm	2
15	Extension Arm Bushing	4
16	Large Washer (3/8")	2
17	Left Handlebar	1
18	Right Handlebar	1
19	Securing Cap	2
20	Foam Grip	2
21	Handlebar Cap	2
22	Shock	1
23	Support Plate	1
24	Front Cover	1
25	Sleeve	1
26	Front Support	1
27	Shock Caution	1
28	Front Stabilizer	1
29	Left Stand Cap	1
30	Right Stand Cap	1
31	Nylock Nut (3/8" - 16)	3
32	Pedal Shaft	1
33	Pedal Spacer	2
34	Pedal Cap	2
35	Pedal Strap	2
36	Large Washer (M8)	2
37	Meter	1
38	Nylock Nut (M8 x 1.25)	10
39	Extension Wire	1
40	Sensor Wire	1
41	Magnet	1
42	Seat	1
43	Seat Carriage	1
44	Roller	4
45	Oval Plug (40 x 80mm)	1
46	Nut Cap (3/8")	2
47	Screw, Round Head (M3.5 x 12mm)	2

PARTS LIST

PART#	PART NAME	QTY
48	Screw, Round Head (M3.5 x 15mm)	7
49	Screw, Round Head (M5 x 0.8 x 12mm)	4
50	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 14mm)	4
51	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 15mm)	6
52	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 20mm)	8
53	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 25mm)	6
54	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 55mm)	2
55	Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 32mm)	4
56	Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 41mm)	2
57	Bolt, Hex Head (3/8" - 16 x 4 7/8")	1
58	Washer (M6)	4
59	Washer (M8)	28
60	Washer (3/8")	2
61	Lock Washer (M8)	14
62	Caution Label	1
63	Allen Wrench (6mm)	2
64	Wrench (13mm)	1
65	Owner's Manual	1



GARLANDO SPA
Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy
www.toorx.it - info@toorx.it