

# Model RM-E

Brugsanvisning

Bruksanvisning

Bruksanvisning

Käyttöohje

Instruction manual

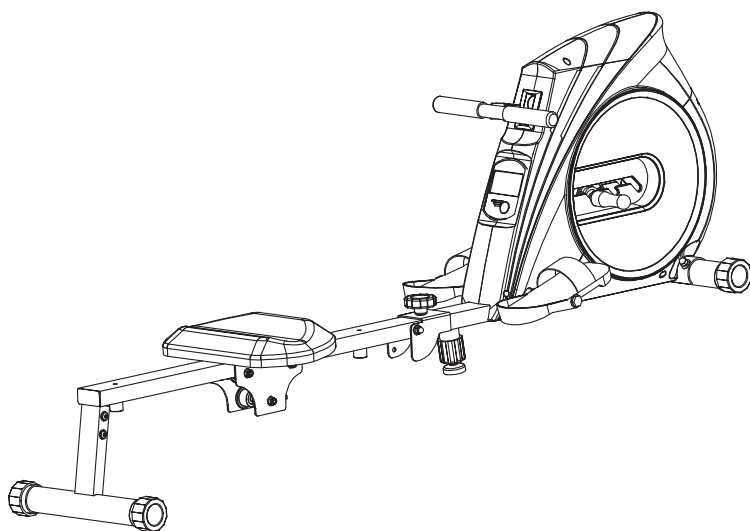
DK

NO

SE

FI

GB



# ROMASKINE

## Introduktion

For at du kan få mest mulig glæde af din nye romaskine, beder vi dig gennemlæse denne brugsanvisning, før du tager romaskinen i brug. Vi anbefaler dig desuden at gemme brugsanvisningen, hvis du senere skulle få brug for at genopfriske din viden om romaskinens funktioner.

## Tekniske data

Belastningssystem: Elastisk modstand  
 Modstandsniveauer: 4  
 Brugervægt: maks. 120 kg  
 Mål: 174×38×54 cm  
 Strømforsyning: 2×1,5 V AA-batterier

Computerfunktioner: tid, årtag pr. minut, årtag i alt og kalorieforbrug

Klassifikation HC: Denne træningsmaskine er klassificeret som brugerklasse H (Home) til hjemmebrug og præcisions-/nøjagtighedsklasse C for lav nøjagtighed.

## Generelle sikkerhedsforskrifter

Spørg altid din læge til råds, inden du begynder at træne.

Læg eventuelt et træningsprogram for dig i samråd med en læge, fysioterapeut eller fitnessinstruktør.

Lyt til din krop, når du træner. Husk at varme op, og lad være med at presse dig selv for hårdt, især i starten af træningsforløbet. Forkert eller for hård træning kan være sundhedsskadelig.

Husk at det tager tid at komme i god form, og at det kræver vedvarende træning.

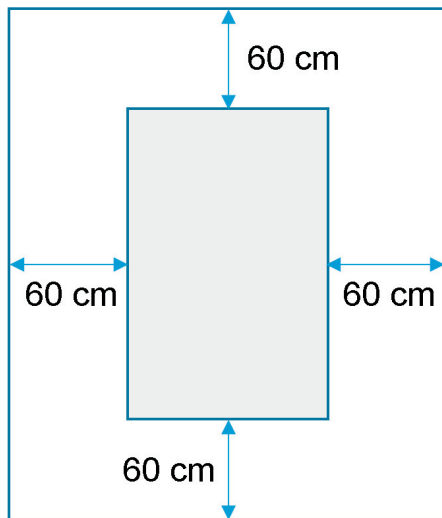
Varm op i 2-5 minutter før du begynder at bruge træningsmaskinen, og stræk ud i 2-5 minutter efter hver brug.

Undlad at træne umiddelbart før eller efter du har spist.

Brug altid passende træningstøj og -sko.

Hold hænder og fødder væk fra bevægelige dele, hvor de kan komme i klemme.

Placér altid træningsmaskinen på et plant og fast underlag, gerne på en måtte beregnet til træningsmaskiner. Der skal være et frirum på mindst 60 cm til hver af træningsmaskinens fire sider.



Træningsmaskinen må anvendes af børn over 8 år og personer med nedsat følsomhed, fysiske eller mentale handicap, forudsat at de overvåges eller er blevet instrueret i brugen af træningsmaskinen på en sikker måde og dermed forstår de forbundne risici. Børn må ikke lege med træningsmaskinen. Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn, medmindre de er under opsyn.

Når træningsmaskinen er i brug, bør den holdes under konstant opsyn. Når træningsmaskinen bruges, skal børn, der opholder sig i nærheden af den, altid holdes under opsyn. Træningsmaskinen er ikke legetøj.

Husk at kontrollere din træningsmaskine regelmæssigt. Efterspænd alle skruer, bolte og møtrikker på træningsmaskinen. Efterse træningsmaskinen, og udskift eventuelle slidte dele. Brug ikke træningsmaskinen, hvis den er defekt.

Hvis du skal flytte træningsmaskinen, skal du bruge en korrekt løfteteknik.

Træningsmaskinen er beregnet til indendørs brug i private husholdninger.

## Klargøring til samling

Vær to personer om at samle romaskinen.

Læg alle delene ud på gulvet, og kontroller, at alle dele er til stede.

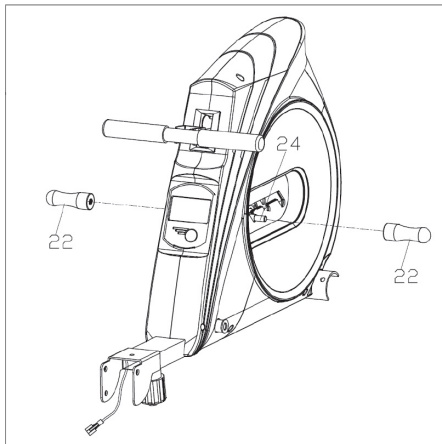
Der henvises til oversigtsbilledet og dellisten bagest i brugsanvisningen.

Du skal bruge følgende værktøj:

- Sekskantnøgle
- Svensknøgle eller fastnøgle
- Stjerneskruestrækker

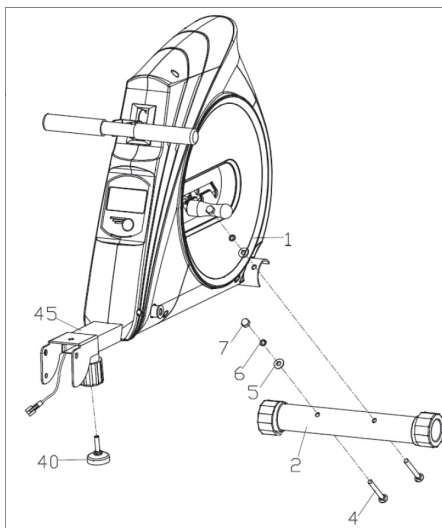
## Samling og klargøring

Skrue håndtagene (22) til indstilling af belastning fast på akslen (24) i stellet.



Skrue den forreste fod (2) fast på stellet (1) ved hjælp af bolte (4), buede spændeskiver (5), fjederskiver (6) og møtrikker (7).

Skrue stilleskruen (40) fast på stellet (1).



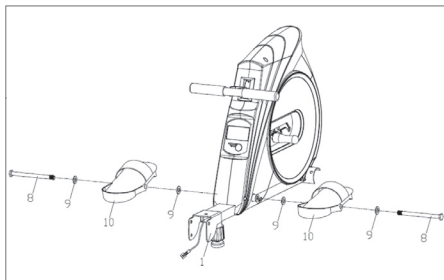
NO

SE

FI

GB

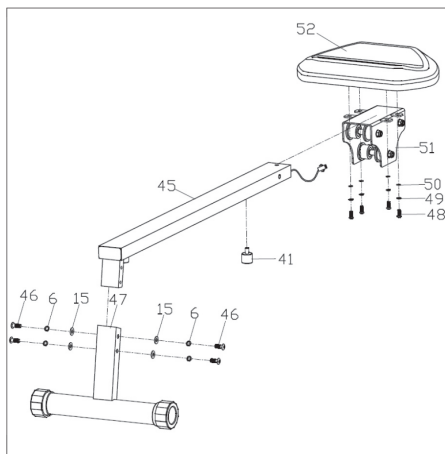
Skrue fodpladerne (10) fast på stellet (1) med skiver (9) og bolte (8).



Skrue sædet (52) på slæden (51) med skruer (48), fjederskiver (49) og skiver (50).

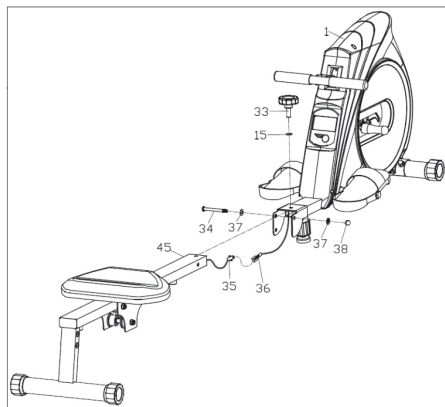
Skrue den bageste fod (47) fast på skinnen (45) med skiver (15), fjederskiver (6) og bolte (46).

Skrue stopklodsen (41) af skinnen (45), sæt slæden (51) ind over skinnen (45), og skru stopklodsen (41) på skinnen (45) igen.

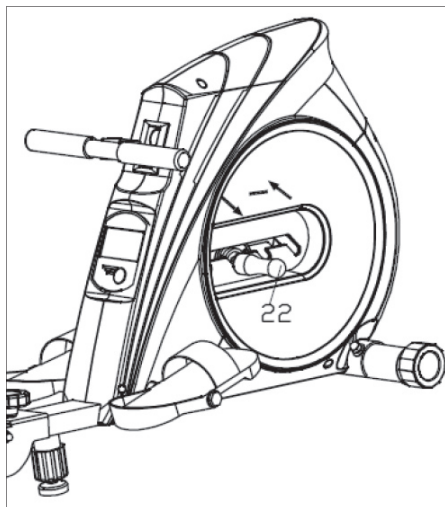


Forbind sensorkablet (36) i stellet med sensorkablet (35) i skinnen.

Skrue skinnen (45) fast til stellet (1) med en bolt (34), skiver (37) og en møtrik (38) samt med en skive (15) og grebet (33).

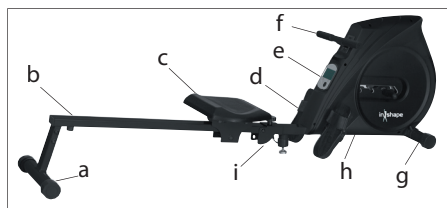


Løft belastningshåndtaget (22) skråt opad, og sænk det igen i den ønskede position.



Isæt 2 stk 1,5 V AA-batterier i batterirummet på computeren (12). Sørg for at vende batterierne korrekt.

Romaskinen er nu samlet og klar til brug.



## Romaskinens dele

- a. Bageste fod
- b. Skinne
- c. Sæde
- d. Fodplade
- e. Computer
- f. Håndtag
- g. Forreste fod
- h. Belastningsgreb
- i. Greb til sammenfoldning

## Brug

Sæt dig på sædet (c) med front mod computeren.

Sæt en fod på hver fodplade (d), og stram fodpladernes stropper omkring fødderne.

Indstil belastningen på belastningsgrebet (h).

Tag godt fat omkring håndtaget (f) med en hånd på hver side.

Sid med ret ryg, og træk håndtaget ud af romaskinen med armene, mens du skubber sædet bagud ved at strække benene.

Ryggen skal holdes ret og må ikke belastes.

Bøj knæene igen, så sædet kører fremad, og håndtaget trækkes ind i romaskinen.

## Brug af computeren

Computeren tænder, når du begynder at trække i romaskinens håndtag. Du kan også tænde for den ved at trykke på en af knapperne.

Computeren slukker automatisk, når romaskinen ikke har været brugt i cirka 4 minutter.

### Computerens visninger

Den valgte visning vises med en pil i displayet. Tryk på knappen Mode for at skifte mellem de mulige visninger.

Hold knappen Mode inde i cirka 2 sekunder for at nulstille alle værdier på nær antal åretag i alt siden seneste batteriskift.

Visning	Funktion
Scan	Skifter automatisk mellem de forskellige visninger hvert 6. sekund
Time	Viser forbrugt tid for det aktuelle træningspas
Count/min	Viser aktuelt antal åretag pr. minut
Count	Viser antal åretag i alt for det aktuelle træningspas
Total Count	Viser antal åretag i alt siden seneste batteriskift
Calories	Viser det anslåede kalorieforbrug for det aktuelle træningspas

Hvis computeren ikke viser alle segmenter på displayet korrekt, skal du tage batterierne ud og vente 15 sekunder, inden du sætter dem i igen.

Hvis segmenterne på displayet bliver svage, eller hvis computeren ikke tændes, når du begynder at bruge romaskinen, skal batterierne udskiftes.

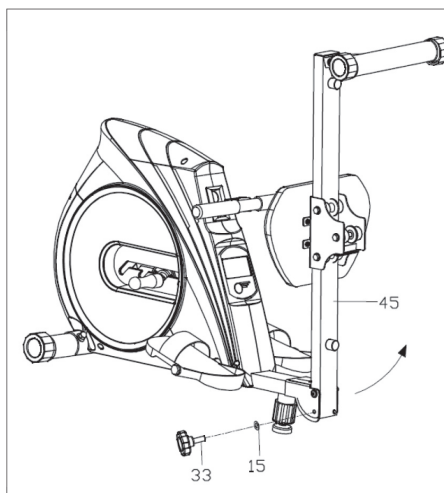
## Rengøring og vedligehold

Tør regelmæssigt romaskinen af med en hårdt opvredet klud.

Kontrollér jævnligt romaskinens stand og efterspænd om nødvendigt romaskinens bolte, skruer og møtrikker.

Tag batterierne ud af computeren, hvis romaskinen ikke skal bruges i en længere periode.

For at spare plads ved opbevaring kan du folde romaskinen sammen ved at fjerne grebet (33) og skiven (15).



## Servicecenter

**Bemærk: Produktets modelnummer skal altid oplyses i forbindelse med din henvendelse.**

Modelnummeret fremgår af forsiden på denne brugsanvisning og af produktets typeskilt.

Når det gælder:

- Reklamationer
- Reservedele
- Returvarer
- Garantivarer
- [www.schou.com](http://www.schou.com)

## Miljøoplysninger



Elektrisk og elektronisk udstyr (EEE) indeholder materialer, komponenter og stoffer, der kan være farlige og skadelige for menneskers sundhed og for miljøet, når affaldet af elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE) ikke bortskaffes korrekt. Produkter, der er mærket med en "overkrydset skraldespand", er elektrisk og elektronisk udstyr. Den overkrydsede skraldespand symboliserer, at affald af elektrisk og elektronisk udstyr ikke må bortskaffes sammen med usorteret husholdningsaffald, men skal indsamles særskilt.

Produceret i P.R.C.

Fabrikant:  
Schou Company A/S  
Nordager 31  
DK-6000 Kolding

© 2019 Schou Company A/S

Alle rettigheder forbeholdes. Indholdet i denne vejledning må ikke gengives, hverken helt eller delvist, på nogen måde ved hjælp af elektroniske eller mekaniske hjælpemidler, f.eks. fotokopiering eller optagelse, oversættes eller gemmes i et informationslagrings- og -hentningssystem uden skriftlig tilladelse fra Schou Company A/S.

DK

NO

SE

FI

GB

# ROMASKIN

## Introduksjon

For at du skal få mest mulig glede av den nye romaskinen, ber vi deg lese gjennom denne bruksanvisningen før du tar romaskinen i bruk. Vi anbefaler også at du tar vare på bruksanvisningen, i tilfelle du skulle få behov for å repetere informasjonen om rommaskinens funksjoner senere.

## Tekniske spesifikasjoner

Belastningssystem: Elastisk motstand

Motstandsnivåer: 4

Brukervekt: maks. 120 kg

Mål: 174×38×54 cm

Strømforsyning: 2x 1,5 V AA-batterier

Computerfunksjoner: tid, åretak per minutt, totalt antall åretak, kaloriforbruk

Klassifisering HC: Dette treningsapparatet er klassifisert som brukerkategori H (Home) til hjemmebruk og presisjons-/nøyaktighetsklasse C for lav nøyaktighet.

## Allmänna säkerhetsföreskrifter

Konsulter alltid lege før du begynner å trene.

Legg eventuelt opp et treningsprogram i samråd med lege, fysioterapeut eller treningsveileder.

Lytt til kroppen når du trener. Husk å varme opp, og la være å presse deg selv for hardt, særlig i begynnelsen av treningsøkten.

Feil eller for hard trening kan være helseskadelig.

Husk at det tar tid å komme i god form, og at det krever vedvarende trening.

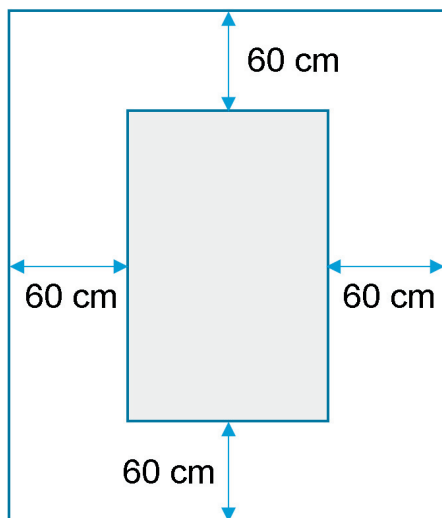
Varm opp i 2-5 minutter før du begynner å bruke treningsapparatet, og strekk ut i 2-5 minutter etter hver gang.

Tren ikke umiddelbart før eller etter et måltid.

Bruk alltid passende treningstøy og -sko.

Hold hender og føtter vekk fra bevegelige deler, der de kan komme i klem.

Plasser alltid treningsapparatet på et flatt og fast underlag, gjerne på en matte beregnet til treningsapparater. Det må være en fri avstand på minst 60 cm på alle sidene av treningsapparatet.



Treningsapparatet kan brukes av barn over 8 år og personer med nedsatt følsomhet, fysiske eller mentale handikap, forutsatt at de er under tilsyn eller har fått opplæring i bruken av apparatet på en sikker måte og dermed forstår risikoen bruken innebærer. Barn skal ikke leke med treningsapparatet. Barn skal bare utføre rengjøring og vedlikehold når de er under oppsyn.



Når treningsapparatet er i bruk, bør det holdes under konstant oppsyn. Når treningsapparatet er i bruk, må du holde øye med barn som oppholder seg i nærheten. Dette er ikke et leketøy.

Husk å kontrollere treningsapparatet regelmessig. Ettetrekk alle skruer, bolter og mutre på treningsapparatet. Se over treningsmaskinen, og skift ut eventuelle slitte deler. Bruk ikke treningsapparatet dersom det har mangler.

Bruk riktig løfteteknikk dersom du skal flytte treningsapparatet.

Treningsapparatet er bare beregnet på bruk i private husholdninger.

## Klargjøring til montering

Vær to personer når romaskinen skal monteres.

Legg alle delene utover på gulvet, og kontroller at ingen deler mangler.

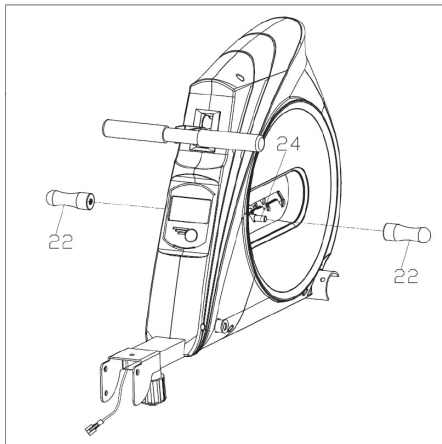
Det vises til oversiktsbildet og delelisten bakerst i bruksanvisningen.

Du trenger følgende verktøy:

- Sekskantnøkkel
- Skiftenøkkel eller fastnøkkel
- Stjernetrekker

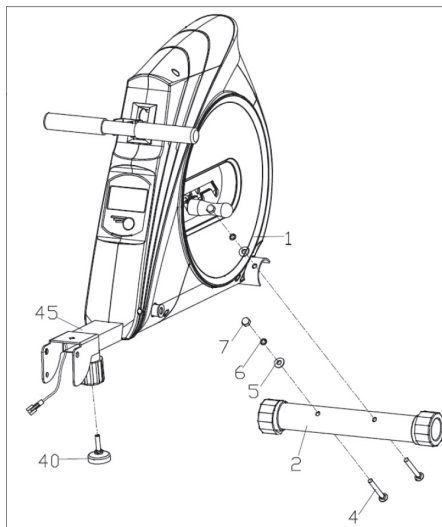
## Montere og klargjøre

Skrue håndtakene (22) for innstilling av belastning fast på akselen (24) i rammen.



Skrue forfoten (2) fast på rammen (1) ved hjelp av bolter (4), buede spennskiver (5), fjærskiver (6) og mutre (7).

Skrue justeringsskruen (40) fast på stativet (1).



DK

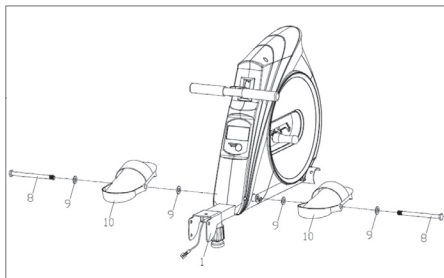
NO

SE

FI

GB

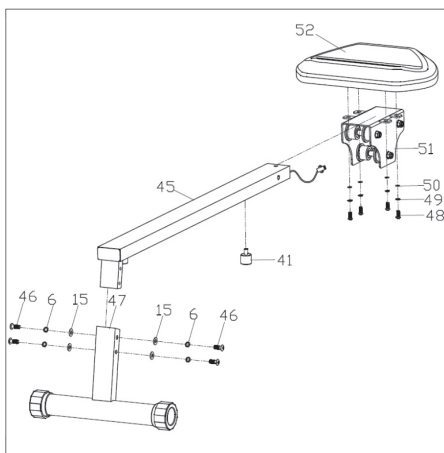
Skru fotplatene (10) fast på rammen (1) med skiver (9) og bolter (8).



Monter setet (52) på sleden (51) med skruer (48), fjærskiver (49) og bolter (50).

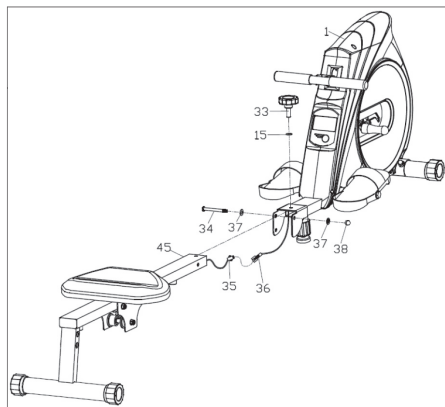
Skru bakfoten (47) fast på skinnen (45) med skiver (15), fjærskiver (6) og bolter (46).

Skru stoppeklossen (41) av skinnen (45), sett sleden (51) inn på skinnen (45), og skru stoppeklossen (41) på skinnen (45) igjen.

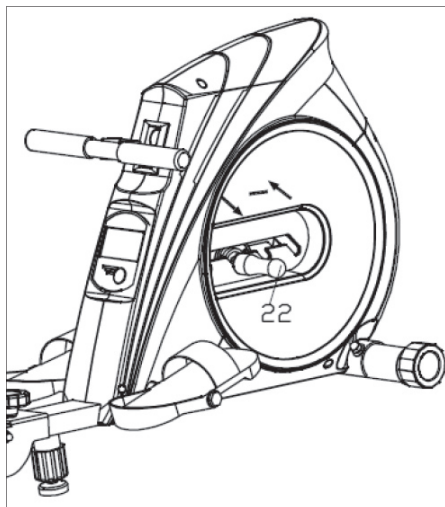


Koble sensorkabelen (36) i rammen til sensorkabelen (35) på skinnen.

Skru skinnen (45) fast til rammen (1) med en bolt (34), skiver (37) og en mutter (38), samt med skive (15) og håndtaket (33).

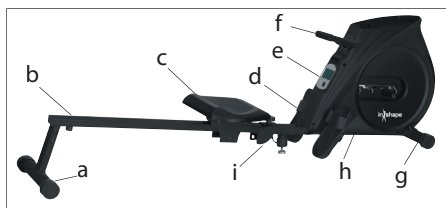


Løft belastningshåndtaket (22) oppover på skrå, og senk det igjen i ønsket posisjon.



Sett 2 stk. 1,5 V AA-batterier inn i batterirommet på computeren (12). Sørg for at batteriene ligger riktig vei.

Romaskinen er nå montert og klar til bruk.



## Romaskinens deler

- a. Bakre fot
- b. Skinne
- c. Sete
- d. Fotplate
- e. Computer
- f. Håndtak
- g. Fremre fot
- h. Belastningshåndtak
- i. Håndtak til sammenlegging

## Bruk

Sett deg på setet (c) med ansiktet mot computeren.

Sett en fot på hver fotplate (d), og stram stroppene på fotplatene rundt føttene.

Still inn belastningen på belastningshåndtaket (h).

Grip godt tak rundt håndtaket (f) med en hånd på hver side.

Sitt med rett rygg, og trekk håndtaket ut av romaskinen med armene, mens du skyver setet bakover ved å strekke ut bena. Ryggen skal holdes rett og må ikke belastes.

Bøy knærne igjen, slik at setet går fremover og håndtaket trekkes inn i romaskinen.

## Bruk av computeren

Computeren starter når du begynner å trekke i håndtaket på romaskinen. Du kan også slå den på ved å trykke på en av knappene.

Computeren slår seg automatisk av når romaskinen ikke har vært brukt på cirka åtte minutter.

### Visningene på computeren

Den valgte visningen vises med en pil på displayet. Trykk på knappen Mode for å skifte mellom mulige visninger.

Hold knappen Mode inne i cirka 2 sekunder for å nullstille alle verdier unntatt totalt antall åretak siden forrige batteriskift.

Visning	Funksjon
Scan	Skifter automatisk mellom de forskjellige visningene hvert 6. sekund
Time	Viser brukt tid for den aktuelle treningsøkten
Count/min	Viser gjeldende antall åretak per minutt
Count	Viser totalt antall åretak for den aktuelle treningsøkten
Total Count	Viser totalt antall åretak siden forrige batteriskift
Calories	Viser antatt kaloriforbruk for den aktuelle treningsøkten

Hvis computeren ikke viser alle segmenter på displayet riktig, tar du ut batteriene, venter i 15 sekunder og setter dem på tilbake på plass.

Hvis segmentene på displayet lyser svakt eller hvis computeren ikke slår seg på når du begynner å bruke romaskinen, må batteriene skiftes ut.

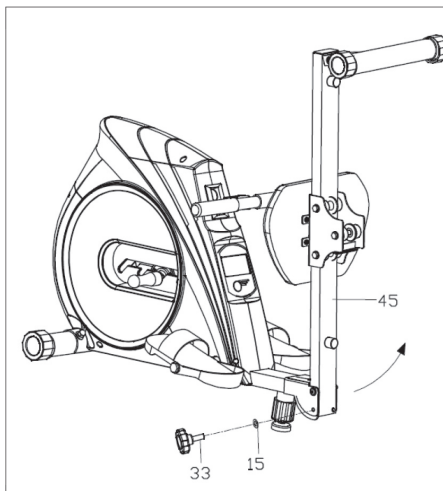
## Rengjøring og vedlikehold

Tørk regelmessig av romaskinen med en godt oppvridd klut.

Kontroller jevnlig romaskinens tilstand, og trekk om nødvendig til romaskinens bolter, skruer og mutre.

Ta batteriene ut av computeren hvis romaskinen ikke skal brukes på en god stund.

For å spare plass ved oppbevaring kan du legge romaskinen sammen ved å fjerne håndtaket (33) og skiven (15).



## Servicesenter

**Merk: Ved henvendelser om produktet, skal modellnummeret alltid oppgis.**

Modellnummeret står på fremsiden av denne bruksanvisningen og på produktets typeskilt.

Når det gjelder:

- Reklamasjoner
- Reservedeler
- Returvarer
- Garantivarer
- [www.schou.com](http://www.schou.com)

## Miljøinformasjon



Elektrisk og elektronisk utstyr (EEE) inneholder materialer, komponenter og stoffer som

kan være farlige og skadelige for menneskers helse og for miljøet hvis elektronisk og elektrisk avfall (WEEE) ikke avhendes riktig. Produkter som er merket med en søppeldunk med kryss over, er elektrisk og elektronisk utstyr. Søppeldunken med kryss over symboliserer at avfall av elektrisk og elektronisk utstyr ikke må kastes i det usorterte husholdningsavfallet, men behandles som spesialavfall.

Produsert i Kina

Produsent:  
Schou Company A/S  
Nordager 31  
DK-6000 Kolding

© 2019 Schou Company A/S

Alle rettigheter forbeholdes. Innholdet i denne bruksanvisningen må ikke gjengis, verken helt eller delvis, på noen måte ved hjelp av elektroniske eller mekaniske hjelpemidler, inkludert fotokopiering eller opptak, oversettes eller lagres i et informasjonslagrings- og informasjonshentingssystem uten skriftlig tillatelse fra Schou Company A/S.

DK

NO

SE

FI

GB

# RODDMASKIN

## Inledning

För att du ska få så stor glädje som möjligt av din nya roddmaskin rekommenderar vi att du läser denna bruksanvisning innan du börjar använda den. Vi rekommenderar dessutom att du sparar bruksanvisningen ifall du behöver läsa informationen om de olika funktionerna igen.

## Tekniska data

Belastningssystem: elastiskt motstånd  
Motståndsnivåer: 4  
Användarvikt: max. 120 kg  
Mått: 174×38×54 cm  
Strömförsörjning: 2×1,5 V AA-batterier

Datorfunktioner: tid, årtag per minut, årtag totalt och kaloriförbrukning

Klassifikation HC: Denna träningsmaskin är klassificerad som användarklass H (Home) för hemmabruk och precisions-/noggrannhetsklass C för låg precision.

## Allmänna säkerhetsföreskrifter

Rådfråga alltid din läkare innan du börjar träna.

Planera eventuellt ett träningsprogram för dig i samråd med en läkare, sjukgymnast eller fitnessinstruktör.

Lyssna på din kropp när du tränar. Kom ihåg att värma upp och att inte pressa dig för hårt, särskilt inte i början av träningspasset. Felaktig eller för hård träning kan leda till skador.

Kom ihåg att ta dig tid med uppvärmningen och att det krävs kontinuerlig träning.

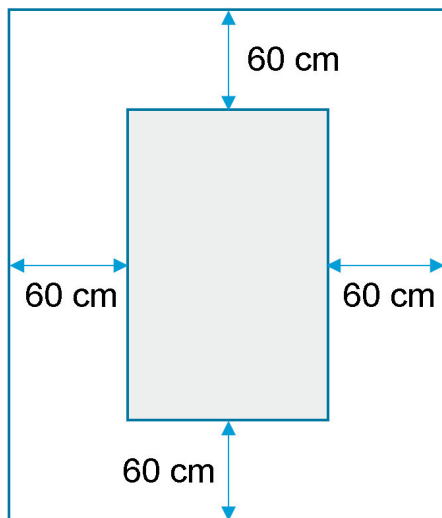
Värm upp i 2–5 minuter innan du börjar använda träningsmaskinen och stretcha i 2–5 minuter efter varje användning.

Undvik att träna precis före eller efter måltid.

Ha alltid på dig lämpliga träningskläder och -skor.

Håll händer och fötter borta från rörliga delar, då de kan komma i kläm.

Placera alltid träningsmaskinen på ett plant och fast underlag, gärna på en matta som är avsedd för träningsmaskiner. Det ska finnas ett fritt utrymme på minst 60 cm runt alla träningsmaskinens fyra sidor.



Träningsmaskinen får användas av barn över 8 år och personer med nedsatt känslighet, fysiska eller mentala funktionshinder under förutsättning att de övervakas eller instrueras för användning av träningsmaskinen på ett säkert sätt och därmed förstår riskerna som är förknippade med den. Barn får inte leka med träningsmaskinen. Rengöring och underhåll får inte utföras av barn utan tillsyn.

När träningsmaskinen används bör den hållas under konstant uppsyn. När träningsmaskinen används måste du hålla uppsikt över barn som befinner sig i närheten. Träningsmaskinen är ingen leksak.

Kom ihåg att kontrollera din träningsmaskin regelbundet. Dra åt samtliga skruvar, bultar och muttrar på träningsmaskinen. Inspektera träningsmaskinen och byt ut eventuella slitna delar. Använd inte träningsmaskinen om den är defekt.

Om du ska flytta träningsmaskinen måste du använda en korrekt lyftteknik.

Träningsmaskinen är endast avsedd att användas i privata hushåll.

## Förberedelser för montering

Var två personer för att montera roddmaskinen.

Lägg ut alla delar på golvet och kontrollera att alla delar finns på plats.

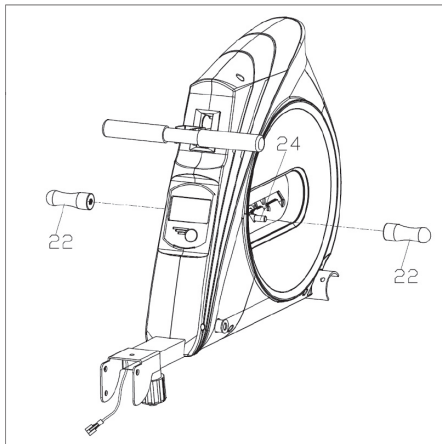
Vi hänvisar till översikten och dellistan längst bak i bruksanvisningen.

Använd följande verktyg:

- Sexkantnyckel
- Skiftnyckel eller fast nyckel
- Stjärnskruvmejsel

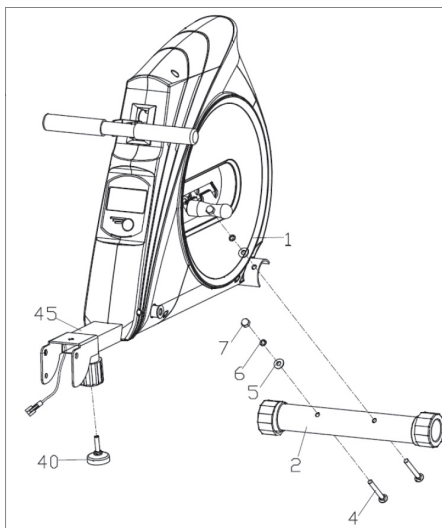
## Montering och förberedelse

Skruva fast handtagen (22) för inställning av belastning på axeln (24) i stället.



Sätt fast det främre fotröret (2) på ramen (1) med hjälp av skruvar (4), böjda planbrickor (5), fjäderbrickor (6) och muttrar (7).

Skruva fast ställskruven (40) på ramen (1).



DK

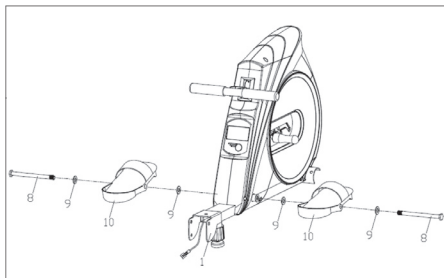
NO

SE

FI

GB

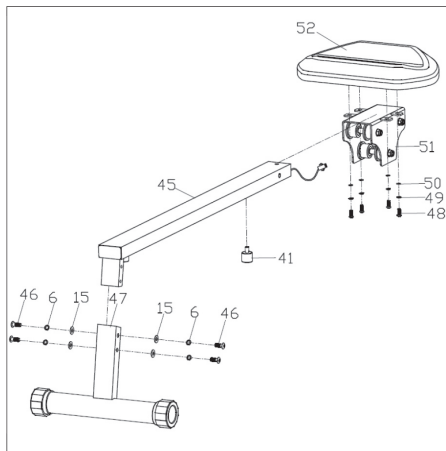
Skruva fast fotplattorna (10) på stället (1) med brickor (9) och skruvar (8).



Skruva fast sitsen (52) på enheten (51) med skruvar (48), fjäderbrickor (49) och brickor (50).

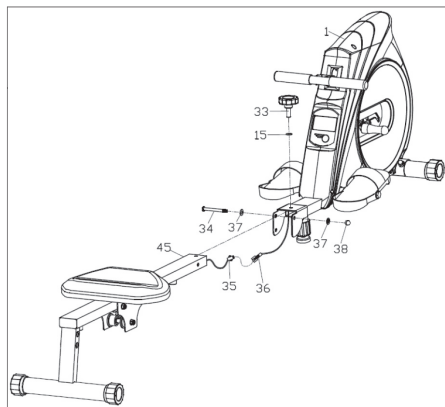
Skruva fast det bakersta stödröret (47) på skenan (45) med brickor (15), fjäderbrickor (6) och skruvar (46).

Skruva av stoppklossen (41) från skenan (45), sätt enheten (51) in över skenan (45) och skruva fast stoppklossen (41) på skenan (45) igen.

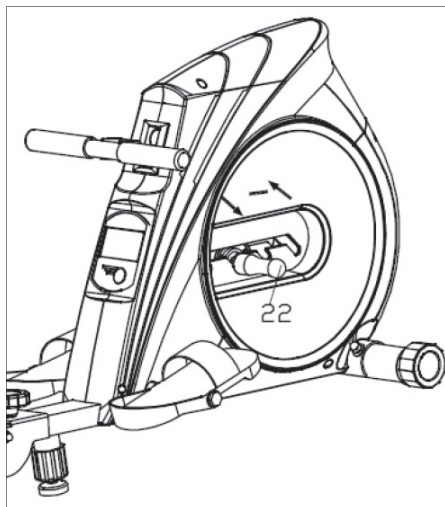


Anslut sensorkabeln (36) i stället med sensorkabeln (35) i skenan.

Skruva fast skenan (45) på stället (1) med en skruv (34), brickor (37) och en mutter (38) samt med en bricka (15) och vredet (33).



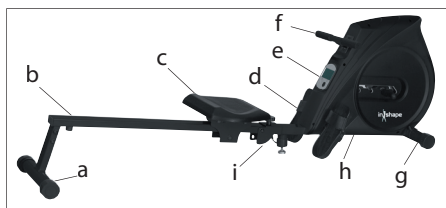
Lyft belastningshandtaget (22) snett uppåt och sänk det igen i den önskade positionen.



Sätt in 2 st 1,5 V AA-batterier i batteriutrymmet på dator (12). Se till att batterierna är vända åt rätt håll.

Roddmaskinen nu monterad och klar för användning.





## Roddmaskinens delar

- a. Bakre stödrör
- b. Skena
- c. Sits
- d. Fotplatta
- e. Dator
- f. Handtag
- g. Främre stödrör
- h. Belastningsreglage
- i. Vred för sammanfällning

## Användning

Sätt dig i sitsen (c) vänd mot datorn.

Sätt en fot på varje fotplatta (d) och dra åt fotplattornas remmar runt fötterna.

Justera belastningen med belastningsreglaget (h).

Ta ett ordentligt tag runt handtaget (f) med en hand på varje sida.

Sitt med rak rygg och dra ut handtaget från roddmaskinen med armarna medan du skjuter sitsen bakåt genom att sträcka ut benen. Ryggen ska hållas rak och får inte belastas.

Böj knäna igen så att sätet körs framåt och handtaget dras in i roddmaskinen.

## Användning av datorn

Datorn aktiveras när du börjar dra i roddmaskinens handtag. Du kan också aktivera datorn genom att trycka på en av knapparna.

Datorn stängs av automatiskt när roddmaskinen inte har använts under ca. 4 minuter.

### Datorns visningar

Den valda visningen visas med en pil på displayen. Tryck på knappen Mode för att växla mellan möjliga visningar.

Håll knappen Mode inne i ca. 2 sekunder för att nollställa alla värden utom antal årtag totalt sedan senaste batteribyte.

Visning	Funktion
Scan	Växlar automatiskt mellan de olika visningarna var 6:e sekund
Time	Visar förbrukad tid för det aktuella träningspasset
Count/min	Visar aktuellt antal årtag per minut
Count	Visar antal årtag totalt för det aktuella träningspasset
Total Count	Visar antal årtag totalt sedan senaste batteribyte
Calories	Visar beräknad kaloriförbrukning för det aktuella träningspasset

Om datorn inte visar alla segment på displayen korrekt, ta ut batterierna och vänta i 15 sekunder innan du sätter in dem igen.

Om segmenten på displayen blir svaga, eller om datorn inte startar när du börjar använda roddmaskinen ska batterierna bytas ut.

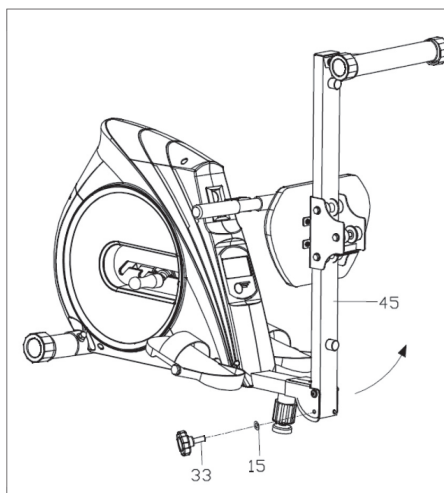
## Rengöring och underhåll

Torka regelbundet av roddmaskinen med en väl urvriden trasa.

Kontrollera regelbundet roddmaskinens skick och dra åt bultar, skruvar och muttrar vid behov.

Ta ur batterierna från datorn om roddmaskinen inte ska användas under en längre tid.

För att spara plats vid förvaring kan du fälla ihop roddmaskinen genom att ta bort vredet (33) och brickan (15).



## Servicecenter

**OBS! Produktens modellnummer ska alltid uppges vid kontakt med återförsäljaren.**


Modellnumret finns på framsidan i denna bruksanvisning och på produktens märkplåt.

När det gäller:

- Reklamationer
- Reservdelar
- Returvaror
- Garantivaror
- [www.schou.com](http://www.schou.com)

## Miljöinformation



Elektriska och elektroniska produkter (EEE) innehåller material, komponenter och ämnen som  kan vara farliga och skadliga för människors hälsa och för miljön om avfallet av elektriska och elektroniska produkter (WEEE) inte bortscaffas korrekt. Produkter som är markerade med en "överkryssad sophink" är elektriska och elektroniska produkter. Den överkryssade sophinken symboliserar att avfall av elektriska och elektroniska produkter inte får bortscaffas tillsammans med osorterat hushållsavfall, utan de ska samlas in separat.

Tillverkad i Folkrepubliken Kina (PRC)

Tillverkare:  
Schou Company A/S  
Nordager 31  
DK-6000 Kolding

© 2019 Schou Company A/S

Alla rättigheter förbehålles. Innehållet i denna bruksanvisning får inte på några villkor, varken i sin helhet eller delvis, återges med hjälp av elektroniska eller mekaniska hjälpmedel, t.ex. genom fotokopiering eller fotografering, ej heller översättas eller sparas i ett informationslagrings- och informationshämtningsystem, utan skriftligt medgivande från Schou Company A/S.

DK

NO

SE

FI

GB

# SOUTULAITE

## Johdanto

Saat soutulaitteesta suurimman hyödyn, kun luet käyttöohjeen läpi ennen laitteen käyttöönottoa. Säilytä tämä käyttöohje, jotta voit tarvittaessa palauttaa mieleesi soutulaitteen toiminnot.

FI

## Tekniset tiedot

Vastusjärjestelmä:	Joustava vastus
Vastustasot:	4
Käyttäjän paino:	enint. 120 kg
Mitat:	174×38×54 cm
Virransyöttö:	2 × 1,5 V:n AA-paristoa
Tietokoneen toiminnot:	aika, aironvedot
	minuutissa, aironvedot yhteensä ja kalorien kulutus
Luokka HC:	Tämä kuntolaite on luokiteltu kotikäyttöön (luokka H (Home)) ja matalan rasituksen laitteeksi (luokka C).

## Yleiset turvallisuusohjeet

Neuvottele aina lääkärisi kanssa ennen kuin aloitat kuntoharjoittelun.

Laadi tarvittaessa itsellesi kunto-ohjelma yhdessä lääkärin, fysioterapeutin tai liikuntaohjaajan kanssa.

Kuuntele kehoasi harjoittelun aikana. Muista lämmitellä ja välttää rasittamista itseäsi liikaa, varsinkin harjoittelun alkuvaiheessa. Vääränlainen tai liian kova harjoittelu voi olla terveydelle haitallista.

Muista, että hyvään kuntoon pääseminen vie aikaa ja edellyttää jatkuvaa harjoittelua.

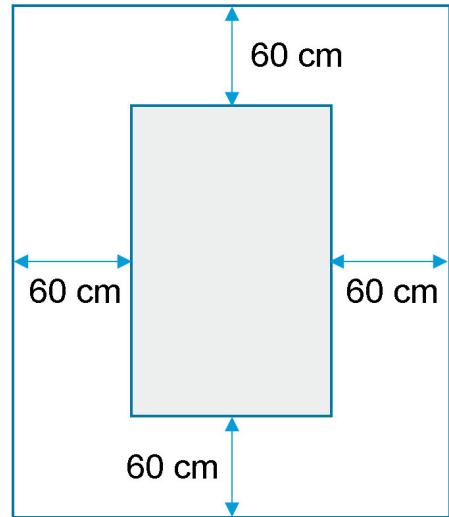
Lämmittele 2–5 minuuttia ennen kuntoilun aloittamista ja venyttele 2–5 minuuttia jokaisen harjoittelukerran jälkeen.

Vältä harjoittelua välittömästi ennen ruokailua tai ruokailun jälkeen.

Käytä aina sopivia urheiluvaatteita ja -jalkineita.

Pidä kädet ja jalat etäällä liikkuvista osista, joiden väliin ne voivat jäädä kiinni.

Aseta kuntoilulaite aina tasaiselle ja tukevalle alustalle, mielellään käyttötarkoitukseen sopivan maton päälle. Laitteen ympärillä on oltava vapaata tilaa vähintään 60 cm.



Yli 8-vuotiaat lapset sekä henkilöt, joiden aistit, fyysiset tai psyykkiset kyvyt ovat heikentyneet, saavat käyttää kuntoilulaitetta vain käyttöä valvottaessa tai, jos heitä on opastettu laitteen käytössä siten, että käyttö on turvallista eikä siitä aiheudu vaaratilanteita. Lapset eivät saa leikkiä kuntoilulaitteella. Lapset eivät saa puhdistaa tai kunnostaa laitetta edes aikuisten valvonnassa.

Kun kuntoilulaitetta käytetään, sitä on tarkkailtava jatkuvasti. Kun kuntoilulaitetta käytetään, sen lähellä olevia lapsia on aina valvottava. Kuntoilulaite ei ole leikkikalua.

Muista tarkistaa kuntoilulaite säännöllisesti. Kiristä kuntoilulaitteen kaikki ruuvit, pultit ja mutterit. Tarkasta kuntoilulaite ja vaihda tarvittaessa kuluneet osat uusiin. Älä käytä kuntoilulaitetta, jos se on epäkunnossa.

Jos haluat siirtää kuntoilulaitetta, käytä oikeaa nostotekniikkaa.

Kuntoilulaite on tarkoitettu sisäkäyttöön yksityisessä kotitaloudessa.

## Kokoamisen valmistelu

Soutulaitteen kokoamiseen tarvitaan kaksi henkilöä.

Aseta kaikki osat lattialle ja tarkasta, että kaikki osat ovat tallessa.

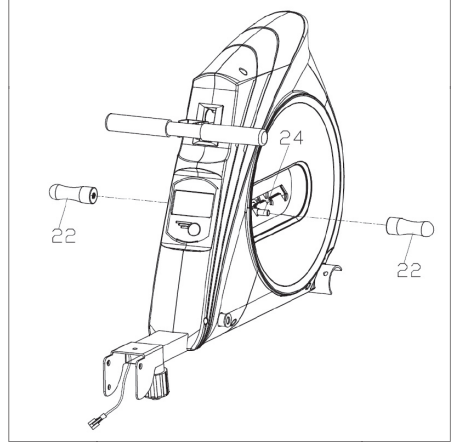
Ne on esitetty yleiskuvauksessa ja osaluettelossa käyttöohjeen taustapuolella.

Käytä seuraavia työkaluja:

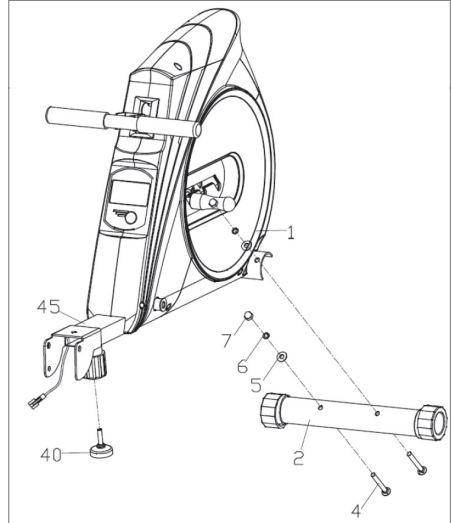
- Kuusiokoloavain
- Jakoavain tai kiintoavain
- Ristipääruuvimeisseli

## Kokoaminen ja käyttöönotto

Kierrä vastuksensäätimen kädensijat (22) rungossa olevaan akseliin (24).



Kiinnitä etutukijalka (2) runkoon (1) pulttien (4), kaarevien kiristyslevyjen (5), jousialuslevyjen ja lukkomutterien (7) avulla. Kierrä säätöruuvi (40) runkoon (1).



DK

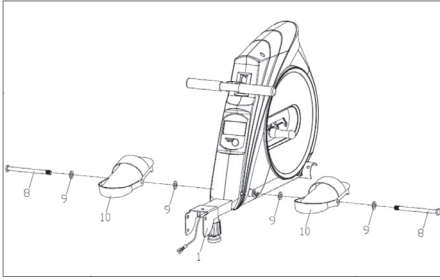
NO

SE

FI

GB

Kiinnitä jalkatuet (10) runkoon (1) aluslaatoilla (9) ja pulteilla (8).

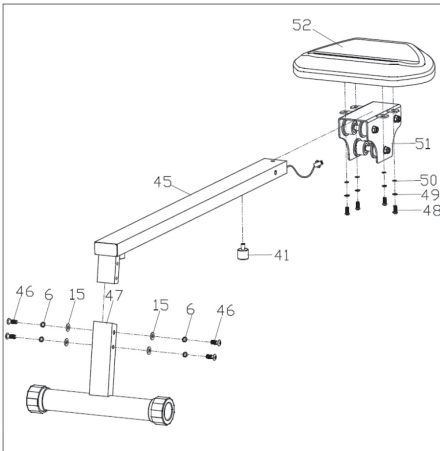


Kiinnitä istuin (52) kelkkaan (51) ruuveilla (48), jousialuslevyillä (49) ja aluslaatoilla (50).

Kiinnitä takimmainen jalka (47) kiskoon (45) aluslaatoilla (15), jousialuslevyillä (6) ja pulteilla (46).

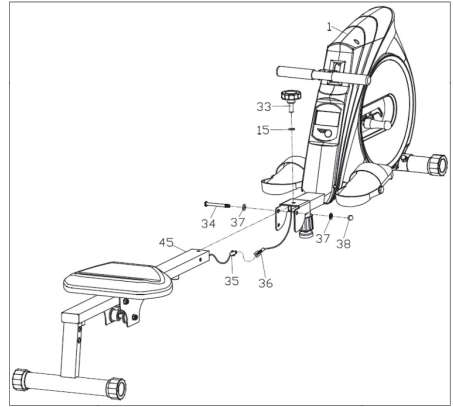
Kierrä kiskon (45) jarrupalikka (41) auki, aseta luisti (51) kiskon (45) päälle ja kierrä jarrupalikka (41) uudelleen kiskoon (45).

Liitä rungossa oleva anturikaapeli (36)

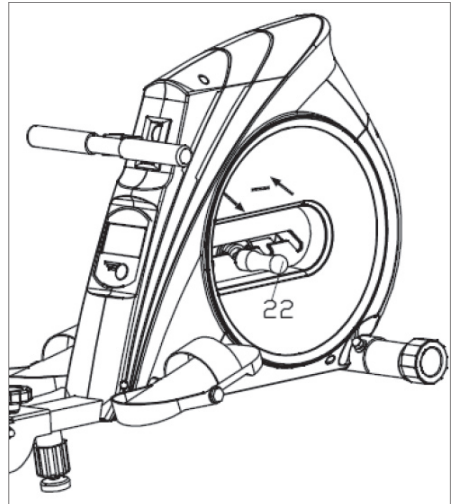


kiskossa (33) kulkevaan anturikaapeliin (35).

Kiinnitä kisko (45) runkoon (1) käyttämällä pulttia (34), aluslaattoja (37) ja mutteria (38) sekä yhtä aluslaattaa (15) ja kahvaa (33).

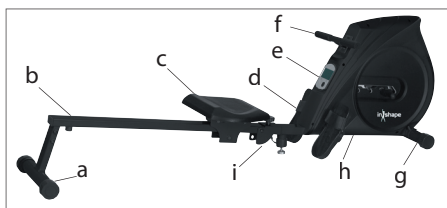


Nosta kuormavipu (22) vinosti ylöspäin ja laske sitten uudelleen haluttuun asentoon.



Aseta kaksi 1,5 V:n AA-paristoa tietokoneen paristokoteloon (12). Varmista, että asetat paristot oikein päin.

Soutulaite on nyt koottu ja täysin toimintavalmis.



## Soutulaitteen osat

- a. Takajalka
- b. Kisko
- c. Istuin
- d. Jalkatuki
- e. Tietokone
- f. Kahva
- g. Etujalka
- h. Vastuksensäädin
- i. Kokoontaittakahva

## Käyttö

Istu istuimeen (c) kasvat tietokoneeseen päin.

Aseta jalat jalkatukiin (d) ja kiristä jalkatukien hihnat jalkojen ympärille.

Säädä vastuksen suuruus vastuksensäätimestä (h).

Ota kädensijasta (f) kaksin käsin tukeva ote siten, että kummallakin puolella on yksi käsi.

Istu selkä suorana ja vedä kädensijaa ulos soutulaitteesta samalla, kun työnnät istuinta taaksepäin suoristamalla jalkoja. Älä kuormita selkää vaan pidä se suorana.

Koukista jälleen polvia, jolloin istuin liukuu eteenpäin ja kädensijan ketju kelautuu soutulaitteen sisälle.

## Tietokoneen käyttö

Tietokone käynnistyy, kun vedät soutulaitteen kädensijasta. Sen voi myös käynnistää painamalla jotain sen painikkeista.

Tietokone sammuu automaattisesti, kun soutulaite on ollut käyttämättä noin 4 minuuttia.

## Tietokoneen näkymät

Näytössä valittu näkymä on merkitty nuolella. Vaihda eri näkymien välillä painamalla Mode-painiketta.

Voit nolata pariston viimeisimmän vaihdon jälkeisten vetojen määrän pitämällä Mode-painiketta painettuna noin 2 sekunnin ajan.

Näkymä	Toiminto
Scan	Vaihtaa automaattisesti eri näyttöjen välillä 6 sekunnin välein.
Time	Näyttää senhetkisellä harjoittelukerralla kulutetun ajan
Count/min	Näyttää vetojen määrän minuuttia kohden
Count	Näyttää vetojen kokonaismäärän tällä harjoituskerralla
Total Count	Näyttää vetojen kokonaismäärän pariston viimeisimmän vaihdon jälkeen
Calories	Näyttää senhetkisellä harjoittelukerralla kulutetut kalorit

Jos tietokone ei näytä kaikkia segmenttejä oikein, poista paristot ja odota 15 sekuntia ja aseta paristot sitten takaisin paikoilleen.

Jos näytön osat näkyvät heikosti tai tietokone ei käynnisty soutamisen aloittamisen yhteydessä, vaihda paristot.

## Puhdistaminen ja huolto

Pyöhi soutu-laite nihkeällä liinalla säännöllisesti.

Tarkista soutu-laiteen kunto määräväleihin ja kiristä tarvittaessa pultteja, ruuveja ja muttereita.

Poista paristo tietokoneesta, jos soutu-laite ei käytetä pitkään aikaan.

Soutu-laiteen voi taittaa kokoon varastointia varten poistamalla kahvan (33) ja aluslaatan (15).

FI

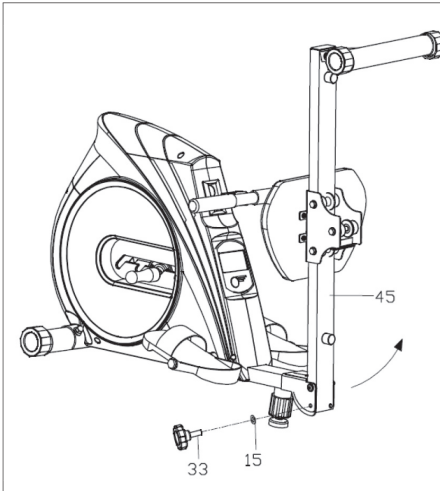
## Huoltokeskus

**Huomaa:** Tuotteen mallinumero on aina mainittava mahdollisessa yhteydenotossa.

Mallinumeron voi tarkistaa tämän käyttöohjeen etusivulta ja tuotteen tyyppikilvestä.

Kun asia koskee:

- Reklamaatioita
- Varaosia
- Palautuksia
- Takuuasioita
- [www.schou.com](http://www.schou.com)






## Tiedot vaarallisuudesta ympäristölle



Sähkö- ja elektroniikkalaitteet (EEE) sisältävät materiaaleja, komponentteja ja aineita,

 jotka voivat olla vaaraksi ympäristölle ja ihmisen terveydelle, jos sähkö- ja elektroniikkaromua (WEEE) ei hävitetä asianmukaisesti. Sähkö- ja elektroniikkalaitteet on merkitty jätesäiliöllä, jonka yli on vedetty risti. Merkki ilmaisee, ettei sähkö- ja elektroniikkaromua saa hävittää lajittelemattoman kotitalousjätteen mukana vaan se on kerättävä erikseen.

Valmistettu Kiinassa

Valmistaja:  
Schou Company A/S  
Nordager 31  
DK-6000 Kolding

© 2019 Schou Company A/S

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän käyttöohjeen sisältöä ei saa jäljentää kokonaan eikä osittain millään tavalla sähköisesti tai mekaanisesti, esimerkiksi valokopioimalla tai -kuvaamalla, kääntää tai tallentaa tiedontallennus- ja hakujärjestelmään ilman Schou Company A/S:n kirjallista lupaa.

DK

NO

SE

FI

GB

# ROWING MACHINE

## Introduction

To get the most out of your new rowing machine, please read through these instructions before use. Please also save the instructions in case you need to refer to them at a later date.

## Technical Data

Tension system:	Elastic resistance
Resistance levels:	4
User weight:	max. 120 kg
Dimensions:	174x38x54 cm
Power supply:	2x1.5 V AA batteries
Computer functions:	time, oar strokes per minute, total oar strokes and calorie consumption
Classification HC:	This exercise equipment has been classified as user class H (Home) for domestic use and precision class C for low precision.

## General safety instructions

Always consult your doctor before starting any new exercise programme.

If appropriate, plan a personal exercise programme in consultation with your doctor, physiotherapist or fitness instructor.

Listen to your body when exercising.

Remember to warm up, and don't push yourself too hard, particularly at the start of any exercise programme. The wrong type of training or training too hard may be damaging to your health.

Remember that it takes time and sustained effort to get in shape.

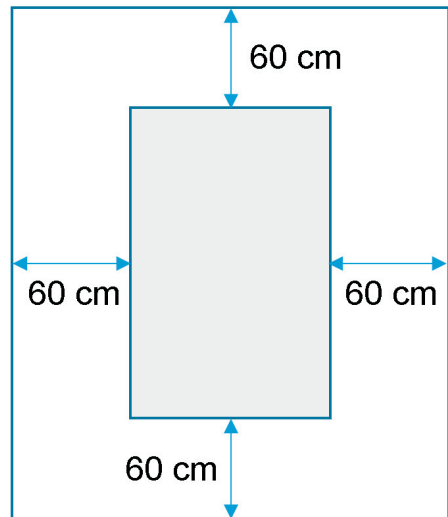
Warm up for 2-5 minutes before starting to use the equipment and stretch for 2-5 minutes after each use.

Avoid exercising immediately before or after eating.

Always wear suitable clothing and footwear.

Keep your hands and feet clear of moving parts where they could become trapped.

Always place the equipment on a firm, flat surface, preferably on a mat designed for exercise equipment. There must be at least 60 cm of free space on all four sides of the equipment.



The equipment may be used by children over 8 years old and people with reduced sensitivity, or a physical or mental disability, as long as they are supervised or have been instructed in use of the equipment in a safe manner and have thus understood the associated risks. Children must not play with the equipment. Cleaning and maintenance must not be carried out by children unless they are supervised.

GB

When the equipment is in use, it should be monitored continuously. When the equipment is in use, any children near it must not be left unattended. The equipment is not a toy.

Remember to check your equipment regularly. Tighten all screws, bolts and nuts on the equipment as required. Inspect the equipment and replace any worn parts. Do not use the equipment if it is defective.

When moving the equipment, employ the correct lifting technique.

The equipment is only intended for indoor use in private households.

## Preparations for assembly

Two people are required to assemble the rowing machine.

Lay all the pieces out on the floor and check that all the parts are there.

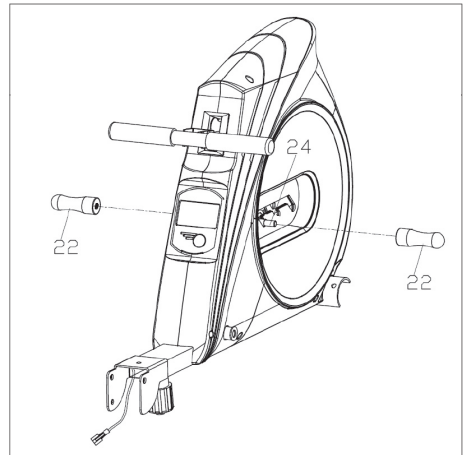
Please refer to the illustration and parts list at the back of the manual.

You must use the following tools:

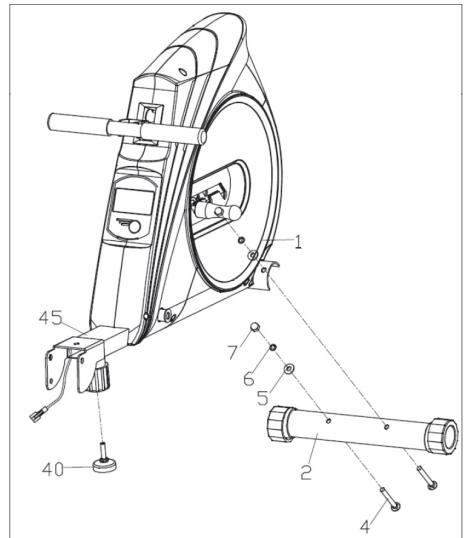
- Allen key
- Adjustable wrench or spanner
- Phillips screwdriver

## Assembly and preparation

Screw the handles (22) for adjusting the tension securely to the axle (24) in the frame.



Screw the front stabiliser (2) securely to the frame (1) using the bolts (4), curved washers (5), spring washers (6) and nuts (7).



DK

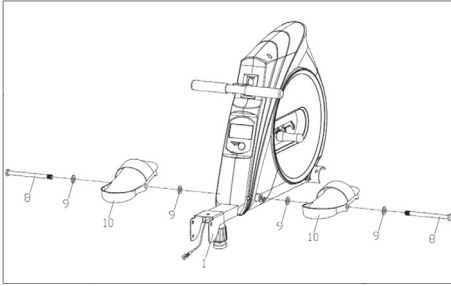
NO

SE

FI

GB

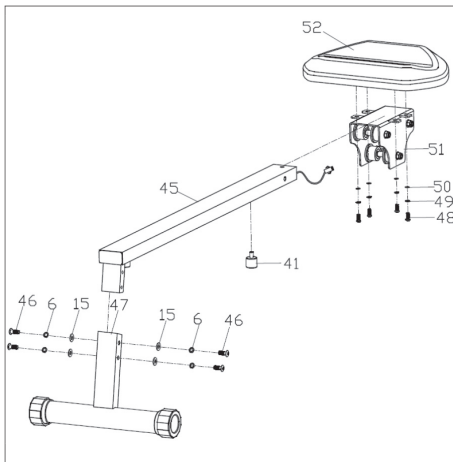
Screw the adjustable foot pad (40) to the frame (1)



Screw the footplates (10) securely to the frame (1) using washers (9) and bolts (8).

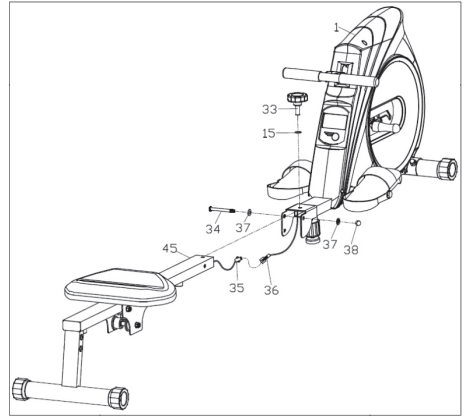
Screw the seat (52) to the slide (51) using screws (48), spring washers (49) and washers (50).

Screw the rear stabiliser (47) securely to the rail (45) using washers (15), spring washers (6) and bolts (46).

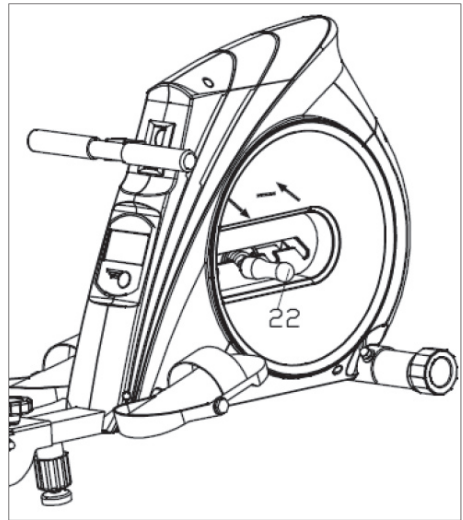


Remove the cushion pad (41) from the rail (45), insert the slide (51) on the rail (45), and reattach the cushion pad (41).

Connect the sensor wire (36) in the frame to the sensor wire (35) in the rail.



Screw the rail (45) securely to the frame (1) using a bolt (34), washers (37) and a nut (38) plus a washer (15) and the knob (33).

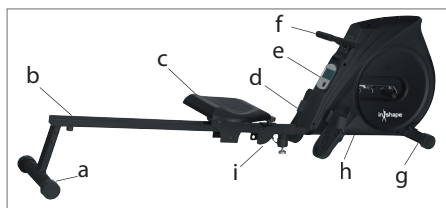


Lift the handle (22) up and move to the desired position.

Insert two 1.5 V AA batteries into the battery compartment on the computer (12). Check that the batteries are correctly fitted.

The rowing machine is now assembled and ready for use.

GB



## Main components

- a. Rear stabiliser
- b. Rail
- c. Seat
- d. Foot plate
- e. Computer
- f. Handle
- g. Front stabiliser
- h. Tension control knob
- i. Knob for folding

## Use

Sit on the seat (c) facing the computer.

Place one foot on each footplate (d) and tighten the footplate straps around your feet.

Adjust the tension using the tension adjustment knob (h).

Firmly grasp the handle (f) with one hand on each side.

Sit with your back straight and pull the handle out of the rowing machine with your arms as you slide the seat backwards by stretching your legs. Your back must be kept straight but not strained.

Bend your knees again so the seat moves forward and the handle is pulled into the rowing machine.

## Using the computer

The computer comes on when you start pulling the rowing machine's handle. You can also turn it on by pressing one of the buttons.

The computer switches off automatically when the rowing machine has been inactive for around 4 minutes.

### The computer's displays

The selected display is shown with an arrow. Press the Mode button to move through the available displays.

Press and hold the Mode button for around 2 seconds to reset all the values, except the total number of oar strokes since the last battery change.

Display	Function
Scan	Automatically switches between the different displays every 6 seconds
Time	Displays the time spent on the current exercise session
Count/min	Displays the current number of oar strokes per minute
Count	Displays the total number of oar strokes for the current training session
Total Count	Displays the total number of oar strokes since the last battery change
Calories	Shows the estimated calorie consumption for the current training session

If your computer does not display all segments of the display properly, remove the batteries and wait 15 seconds before reinserting.

If the segments of the display become weak, or if your computer does not turn on when you start using the rowing machine, replace the batteries.

## Cleaning and Maintenance

Wipe the rowing machine down regularly with a well-wrung cloth.

Check the condition of the rowing machine regularly and tighten any bolts, screws and nuts as necessary.

Remove the batteries from the computer if the rowing machine is not going to be used for a prolonged period.

In order to save space when in storage, you can fold up the rowing machine by removing the knob (33) and washer (15).

## Service centre

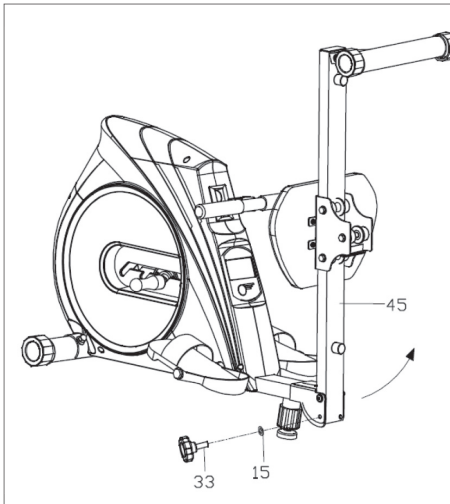
**Note: Please quote the product model number in connection with all inquiries.**

The model number is shown on the front of this manual and on the product rating plate.

For:

- Complaints
- Replacements parts
- Returns
- Guarantee issues
- [www.schou.com](http://www.schou.com)

GB



## Environmental information



Electrical and electronic equipment (EEE) contains materials, components and substances that may be hazardous and harmful to human health and the environment

if waste electrical and electronic equipment (WEEE) is not disposed of correctly. Products marked with a crossed-out wheeled bin are electrical and electronic equipment. The crossed-out wheeled bin indicates that waste electrical and electronic equipment must not be disposed of with unsorted household waste, but must be collected separately.

Manufactured in P.R.C.

Manufacturer:  
Schou Company A/S  
Nordager 31  
DK-6000 Kolding

© 2019 Schou Company A/S

All rights reserved. The content of this manual may not be reproduced, either in full or in part, in any way by electronic or mechanical means, e.g. photocopying or publication, translated or saved in an information storage and retrieval system without written permission from Schou Company A/S.

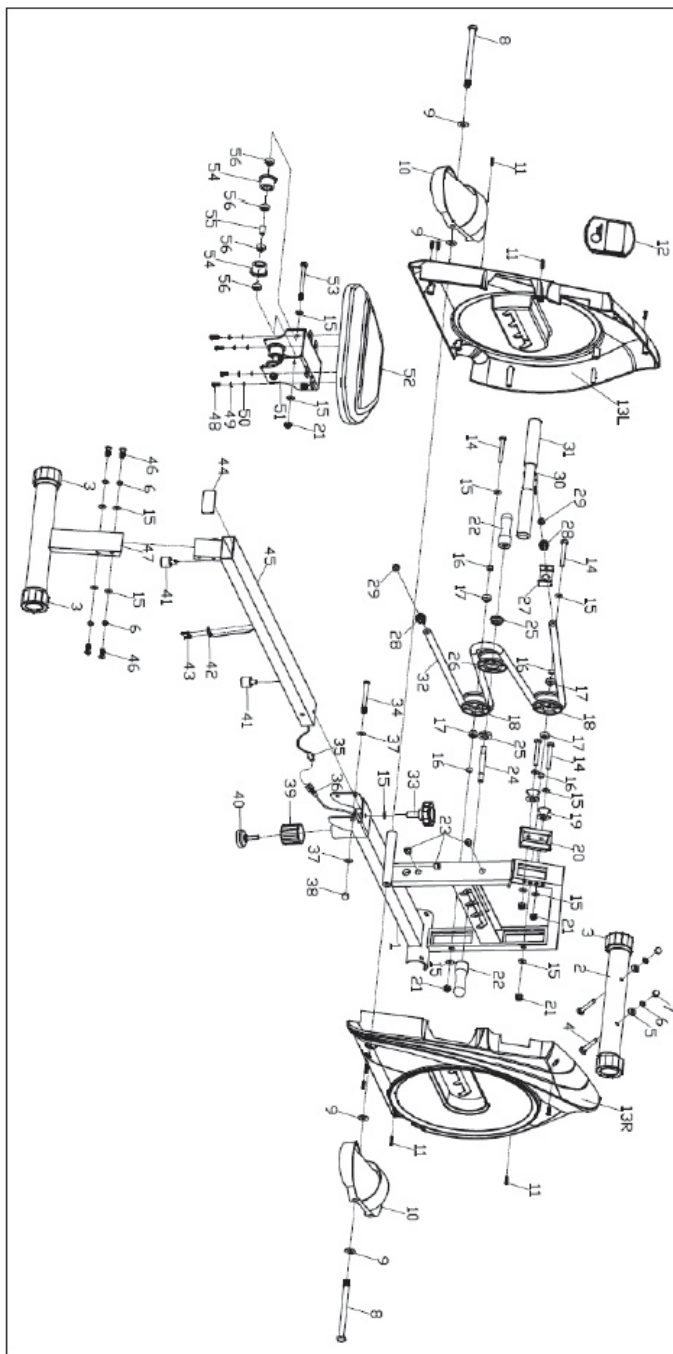
DK

NO

SE

FI

GB





No.	Description	Q'ty	No.	Description	Q'ty
1	Main frame	1	29	Plug	2
2	Front stabilizer	1	30	Handlebar	1
3	End cap	4	31	Foam grip	2
4	Bolt M8x65	2	32	Rope	1
5	Arc washer d8x1.5x φ 20xR30	2	33	Bolt	1
6	Spring washer D8	6	34	Bolt M10x80	1
7	Nut M8	2	35	Sensor wire	1
8	Bolt φ 12.5x130xM12x18	2	36	Extended wire	1
9	Flat washer D13x φ 26x2	4	37	Flat washer D10x φ 20x1.5	2
10	Pedal	2	38	Nut M10	1
11	Screw ST4.2x18	10	39	End cap	1
12	Computer	1	40	Adjustable foot pad	1
13L/R	Chain cover	1pr	41	Cushion pad	2
14	Bolt M8x62	4	42	Sensor	1
15	Flat washer D8x φ 19x1.5	19	43	Screw ST3x10	2
16	Bushing φ 12x φ 8.5x10.5	4	44	End cap	1
17	Bearing 608	4	45	Rail tube	1
18	Wheel	2	46	Screw M8x16	4
19	Idler wheel	2	47	Rear support frame	1
20	Fixed sleeve	1	48	Bolt M6x15	4
21	Nylon nut M8	7	49	Spring washer D6	4
22	Handlebar	2	50	Flat washer D6	4
23	End cap	3	51	Saddle post	1
24	Axle M10x φ 12x95	1	52	Saddle	1
25	Bearing φ 32x φ 12x11	2	53	Bolt M8x90	3
26	Wheel	1	54	Wheel	6
27	U-shaped washer	1	55	Bushing φ 12x φ 8x20	3
28	Rope lock	2	56	Bearing	12

DK

NO

SE

FI

GB