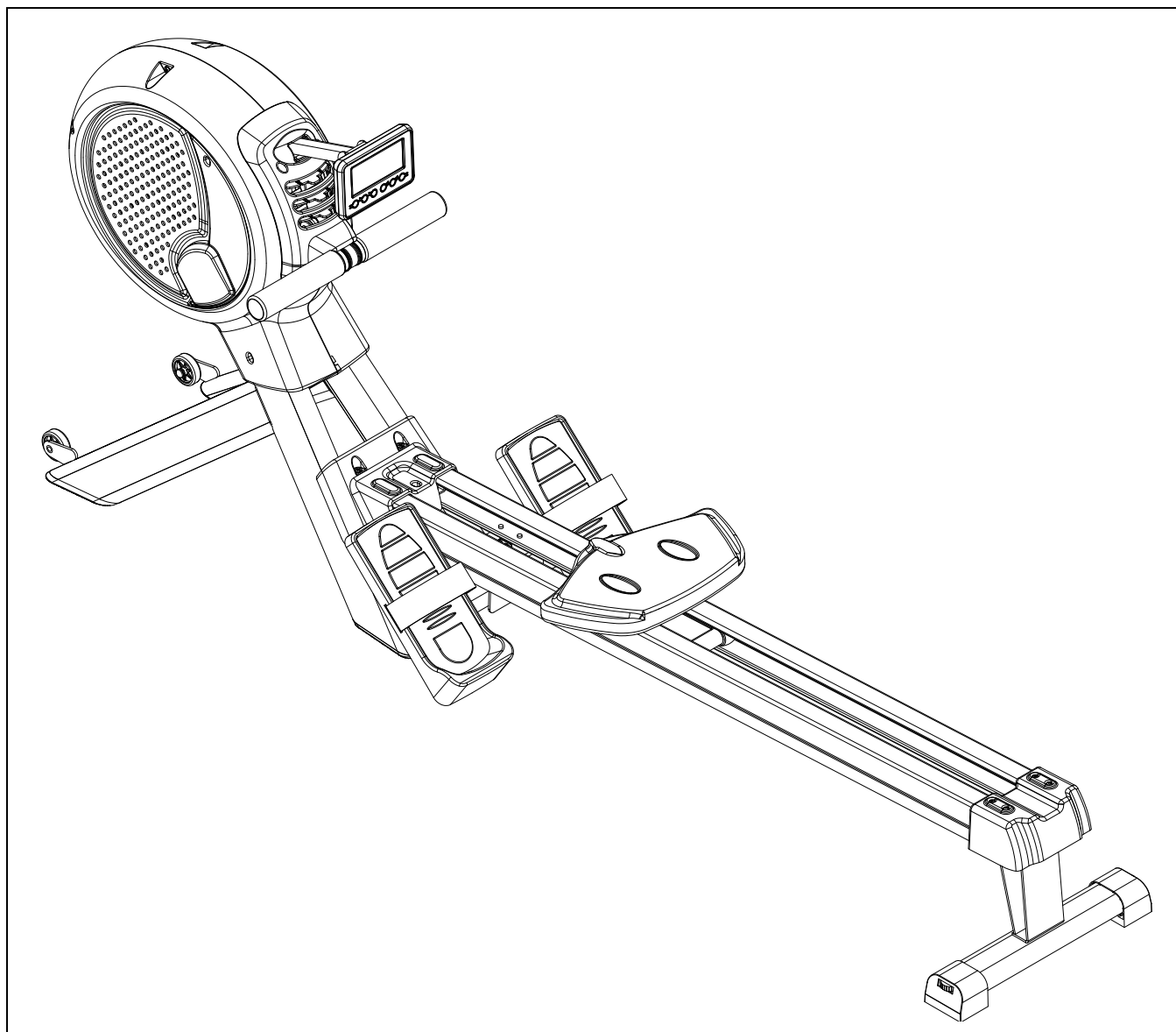
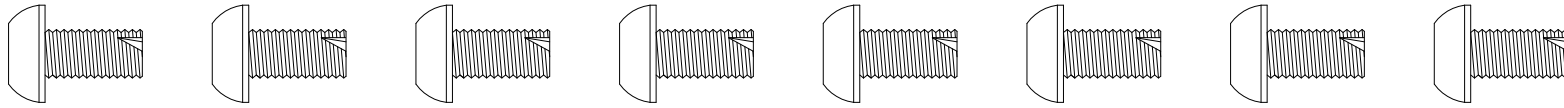


Instruksjonshåndbok

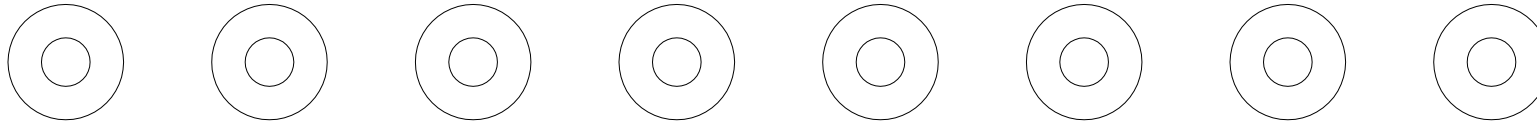
ROMASKIN R-600



R600



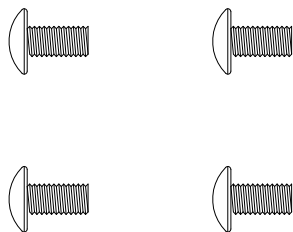
I-1 Allen Bolt M8x16mm; 8;



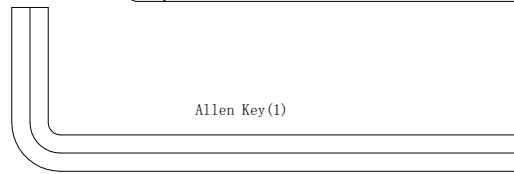
I-2 Curved washer for ?8*?19*2T bolt(8)



I-3 Screw M5*12 (8)

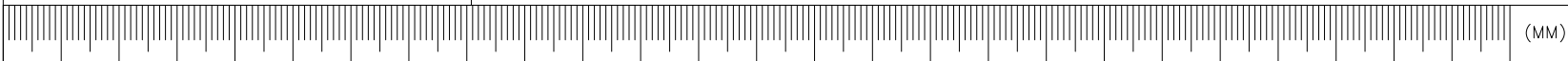
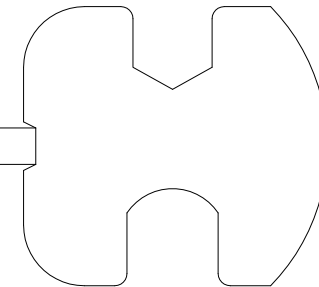


I-4 Screw M5*10 (4)



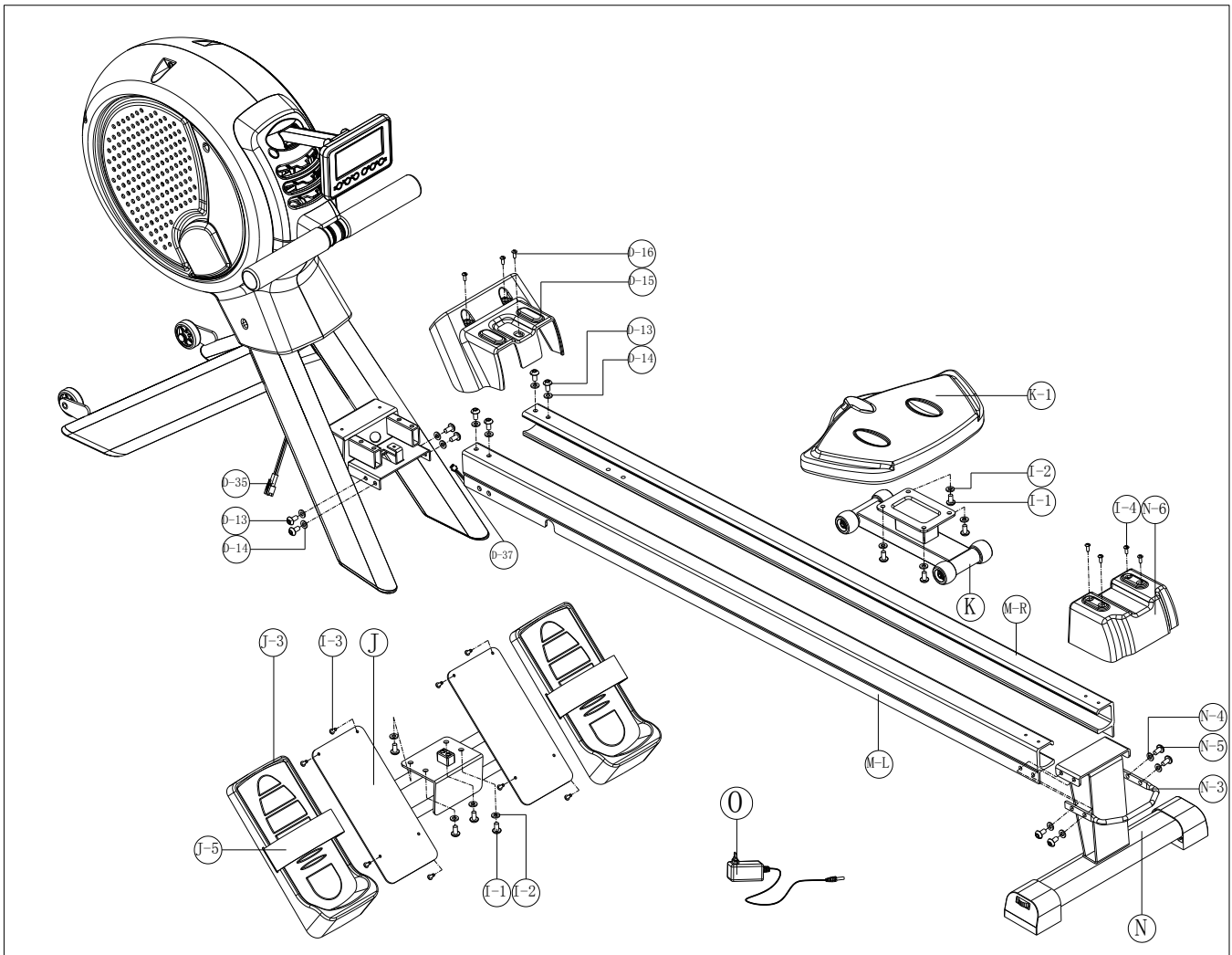
Allen Key(1)

Screwdriver (1)
(Pedal Wrench)

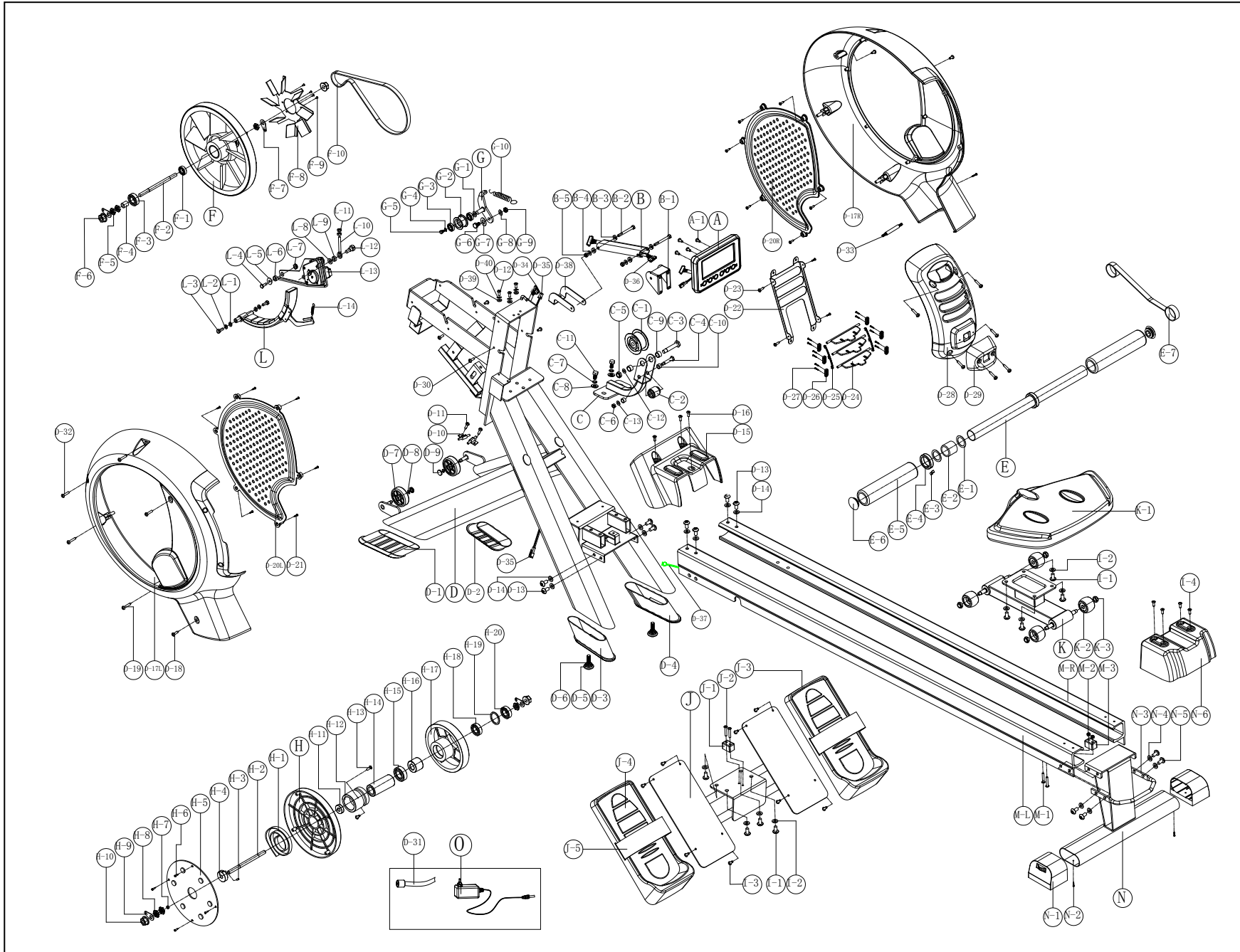


(MM)

Monteringsinstruksjoner



Deletegning



Deleliste ROMASKIN

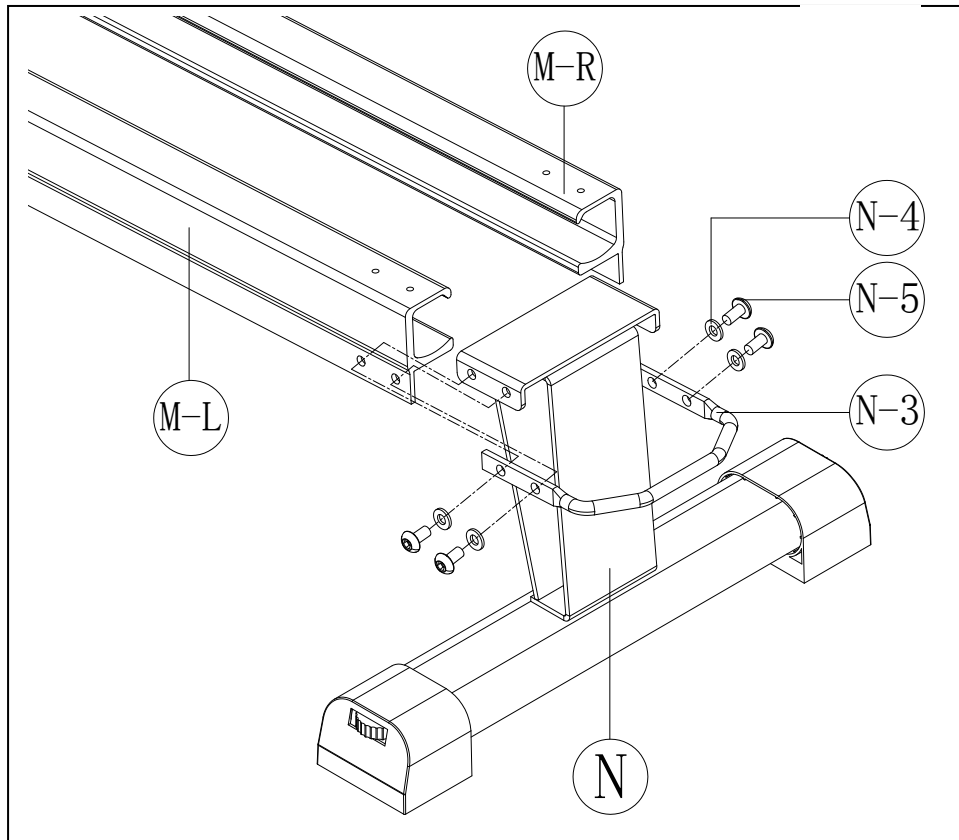
Nr.	Beskrivelse	Antall	
A	DATAMASKIN	1	SETT
A-1	SKRUER TIL FESTE AV DATAMASKIN	4	STK.
B	STØTTERØR TIL BRAKETT	1	STK.
B-1	BRAKETT TIL FESTE AV DATAMASKIN	1	STK.
B-2	SKRUER M6xP1.0x57L	2	STK.
B-3	FESTEDEKSEL	4	STK.
B-4	FLAT SKIVE $\phi 6 \times \phi 16 \times 1t$	2	STK.
B-5	NYLONMUTTER M6	2	STK.
C	BRAKETT TIL RULLE	1	SETT
C-1	KJØRETRINSE	1	SETT
C-2	RULLE	1	SETT
C-3	SKRUER 3/8"x54mm	1	STK.
C-4	SKRUER M6x50L	1	STK.
C-5	NYLONMUTTER 3/8"x7t	1	STK.
C-6	NYLONMUTTER M6	1	STK.
C-7	FJÆRSKIVE 8* $\phi 14$ *2T	2	STK.
C-8	FLAT SKIVE $\phi 8 * \phi 19 * 2T$	2	STK.
C-9	HYLSE $\phi 10 \times \phi 14 \times 8mmL$	2	STK.
C-10	HYLSE $\phi 6 \times \phi 9 \times 6mmL$	4	STK.
C-11	SEKSKANTSKRUER M8xP1.25x16L	2	STK.
C-12	FLAT SKIVE $\phi 10 * \phi 18 * 1T$	1	STK.
C-13	FLAT SKIVE $\phi 6 * \phi 12 * 1T$	1	STK.
D	HOVEDDRAMME	1	SETT
D-1	DEKSEL TIL FRONTSTABILISATOR (VENSTRE)	1	STK.
D-2	DEKSEL TIL FRONTSTABILISATOR (HØYRE)	1	STK.
D-3	STØTTEDEKSEL (VENSTRE)	1	STK.
D-4	STØTTEDEKSEL (HØYRE)	1	STK.
D-5	JUSTERINGSDEKSEL	2	STK.
D-6	SEKSKANTSKRUE 3/8"-16x3t	2	STK.
D-7	TRANSPORTHJUL	2	STK.
D-8	C-RING $\phi 8$	2	STK.
D-9	HASTIGHETSMUTTER M8	2	STK.
D-10	SENSORBOKS	2	SETT
D-11	SKRUER M4x10L	2	STK.
D-12	SKRUER M5x12L	3	STK.
D-13	SKRUE M8*P1.25*16L(6m/m)	8	STK.
D-14	FLAT SKIVE $\phi 8 * \phi 19 * 2T$	8	STK.
D-15	FRONTDEKSEL TIL GLIDER	1	STK.
D-16	SKRUE M5x10L	3	STK.
D-17L	VENSTRE DEKSEL (NEDRE)	1	STK.
D-17R	HØYRE DEKSEL (NEDRE)	1	STK.
D-18	SKRUE 3/16" (#10) x3/4"	2	STK.
D-19	SKRUE M4x50L	3	STK.
D-20L	SIDEDEKSEL (VENSTRE)	1	STK.
D-20R	SIDEDEKSEL (HØYRE)	1	STK.

D-21	SKRUE M4x8L	12	STK.
D-22	KOBLINGSPINNE TIL DEKSEL	1	STK.
D-23	SKRUE M4x12L	10	STK.
D-24	SPREDNING AV VIFTE	3	STK.
D-25	STANG	2	STK.
D-26	FESTESOKKEL TIL VIFTE	6	STK.
D-27	SKRUE M3x8	12	STK.
D-28	VIFTEDEKSEL	1	STK.
D-29	VIFTEDEKSEL	1	STK.
D-30	SKRUE M5x8L	1	STK.
D-31	DC-KABEL	1	SETT
D-32	SKRUE M5x8L	4	STK.
D-33	KOBLINGSBJELKE	1	STK.
D-34	NEDRE DATAMASKINKABEL	1	STK.
D-35	PULSLEDNING FOR TRÅDLØS MOTTAKERE	1	STK.
D-36	ØVRE DATAMASKINKABEL	1	STK.
D-37	TRÅDLØS MOTTAKER FOR PULS	1	STK.
D-38	BRAKETT FOR DATAMASKIN	1	STK.
D-39	FLATE SKIVER 5xφ10x1t	3	STK.
D-40	FJÆRSKIVER φ5	3	STK.
E	HÅNDTAK	1	SETT
E-1	PLASTSKIVE φ45xφ32.2x0.5t	2	STK.
E-2	HYLSE φ32.2xφ44.3x29L	1	STK.
E-3	SEKSKANTSKRUE M6xP1.0x5L	2	STK.
E-4	SKUMHYLSE φ32.2xφ44.3x10L	1	STK.
E-5	SKUMGREP	2	STK.
E-6	DEKSEL TIL HÅNDTAK	2	STK.
E-7	INKLE	1	STK.
F~F-9	SVINGHJULSETT	1	SETT
F-10	BELTE	1	STK.
G~G-10	MELLOMHJULSETT	1	SETT
H~H-20	FJÆRBOKS	1	SETT
I-1	SKRUE M8*P1.25*16L(6m/m)	8	STK.
I-2	FLAT SKIVE φ8*φ19*2T	8	STK.
I-3	SKRUE M5xP0.8x12L	8	STK.
I-4	SKRUE M5*P0.8*10L	4	STK.
J	PEDALHOLDER	1	SETT
J-1	STOPPER	1	STK.
J-2	SKRUE M5x25L	2	STK.
J-3	PEDAL	2	STK.
J-4	PEDALPUTE	2	STK.
J-5	FESTEBÅND TIL PEDAL	2	STK.
K	RULLEGLIDER	1	SETT
K-1	SAL	1	STK.
K-2	RULLE (PU-HJUL)	4	SETT

K-3	NYLONMUTTER M8	4	SETT
L~L-14	MAGNETISK BRAKETT OG GIRBOKS	1	SETT
M-L	VENSTRE GLIDESKINNE	1	STK.
M-R	HØYRE GLIDESKINNE	1	STK.
M-1	SKRUE M5x30L	2	STK.
M-2	NYLONMUTTER M5	2	STK.
M-3	STOPPER TIL GLIDER	1	STK.
N	BAKRE STABILISATOR	1	SETT
N-1	JUSTERINGSDEKSEL	2	STK.
N-2	SKRUE 3/16" (#10) x3/4"	2	STK.
N-3	BÆREHÅNDTAK TIL TRANSPORT	1	STK.
N-4	FLAT SKIVE $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2t$	4	STK.
N-5	SKRUE M8xP1.25x20L(6m/m)	4	STK.
N-6	BAKRE DEKSEL TIL GLIDER	1	STK.
O	AC-ADAPTER	1	SETT

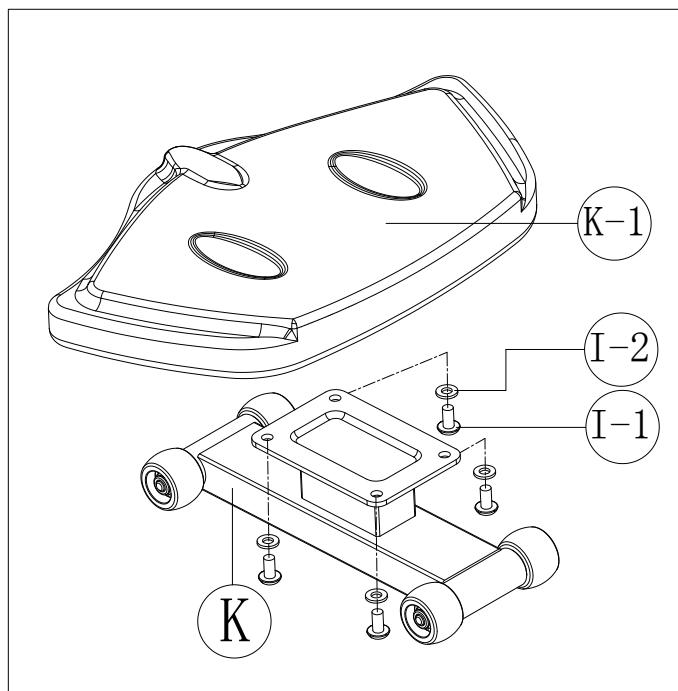
Trinn 1

1. Sett på plass den bakre støtten (N), og monter deretter den bakre støtten på glideskinnen (M-L, M-R) ved hjelp av M8xP1.25x20L-skruen (N-5), de flate skivene (N-4) og bærehåndtaket (N-3).



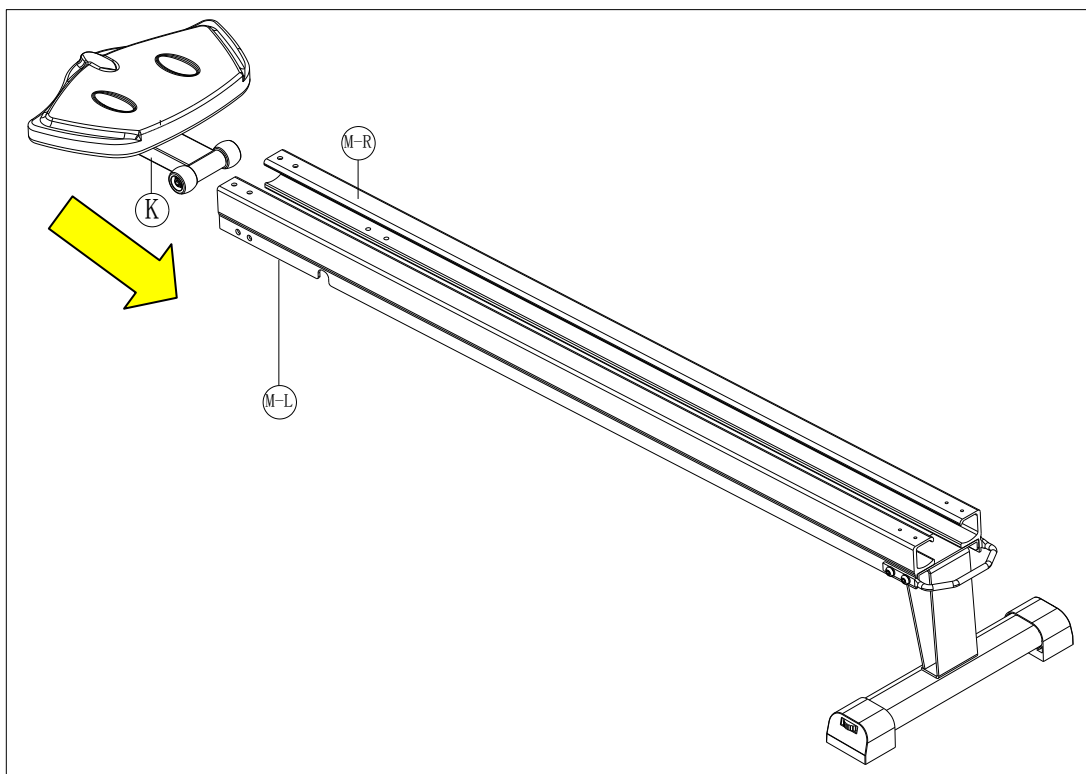
Trinn 2

1. Monter setet (K-1) og rulleglideren (K) ved hjelp av M8*P1.25*16L-skruen (I-1) og de flate skivene (I-2)



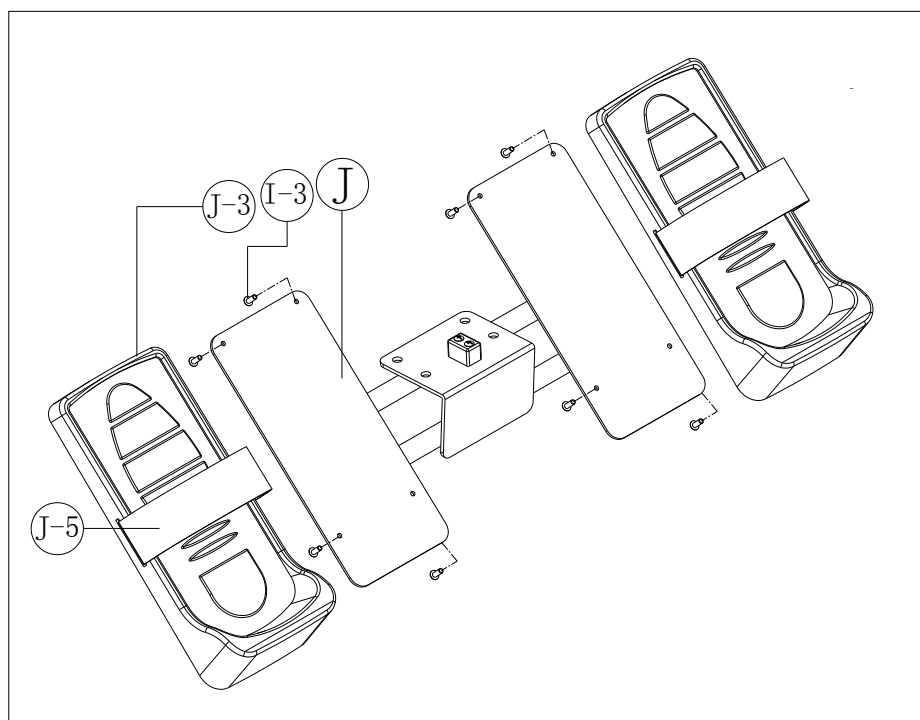
Trinn 3

1. Skyv setet og glideren (K) på glideskinnen (M-I, M-R).



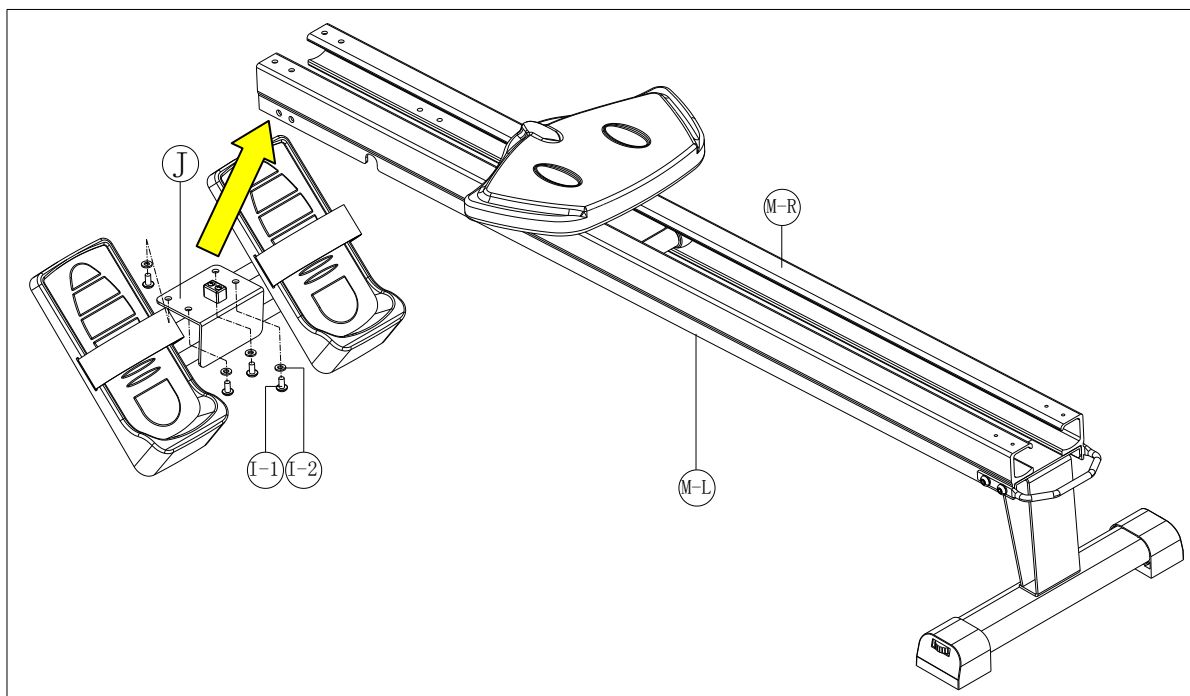
Trinn 4

1. Fest pedalen med festebåndet (J-3 og J-5) på pedalstøtten (J) ved hjelp av skruene (I-3).



Trinn 5

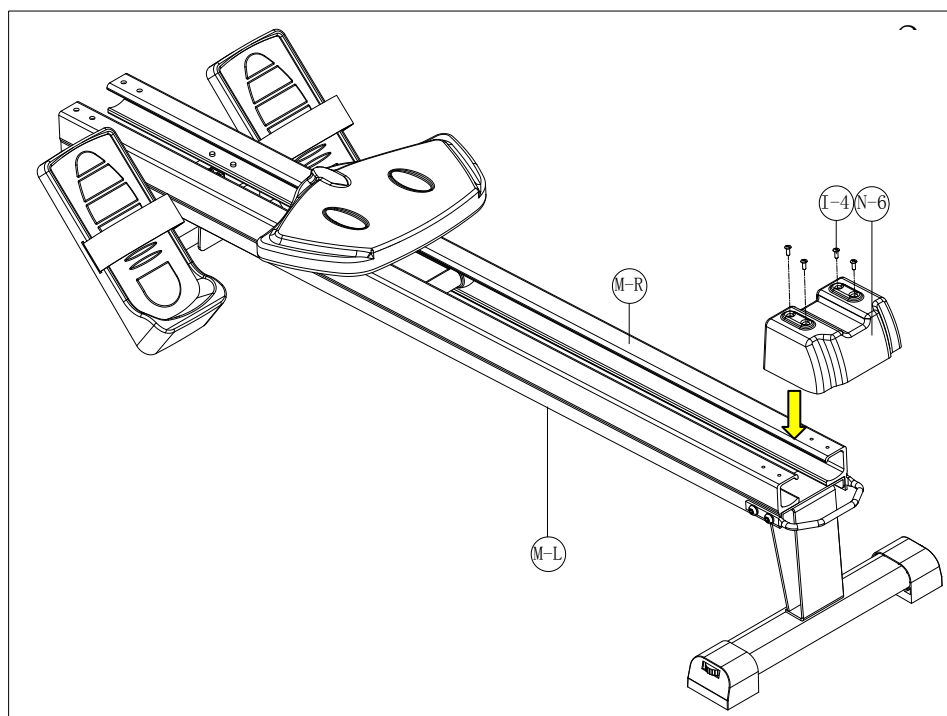
1. Monter pedalholderen (J), og fest glieskinnen (M-I, M-R) ved hjelp av M8*P1.25*16L-skruen (I-1) og de flate skivene (I-2).



Obs! Når du fester de 4 skruene på pedalholderen til glideren, må du ikke trekke til de 4 skruene for hardt. Grunnen er at skruerhullet er større enn skruen. Hvis du trekker til for hardt, vil ikke glideren legge seg parallelt med skinnen, noe som gjør at salen ikke vil gli optimalt.

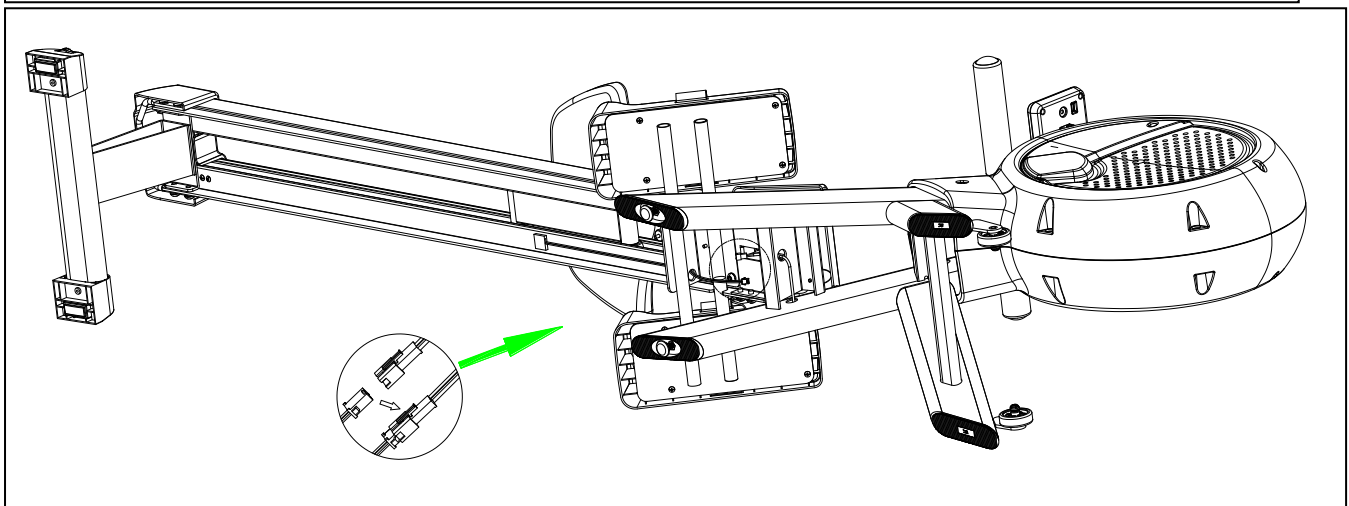
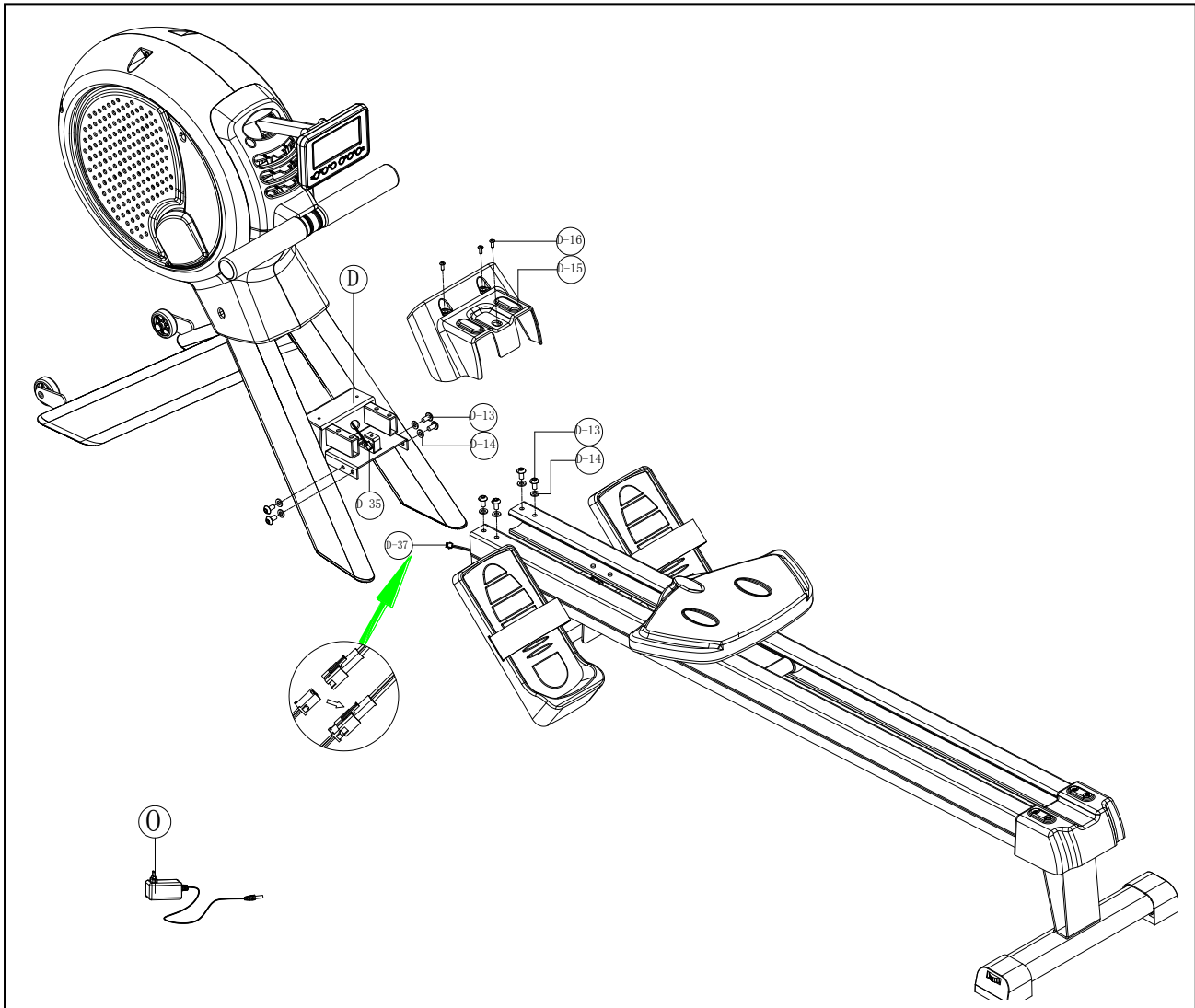
Trinn 6

1. Monter det bakre dekselet (N-6) over glideskinnen (M-R/L) ved hjelp av skruen (I-4).

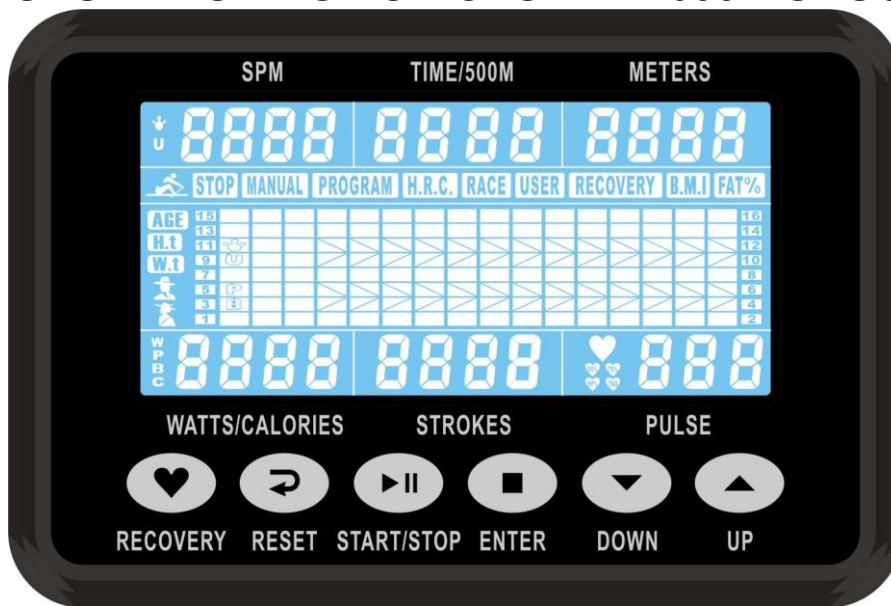


Trinn 7

1. Monter glideskinnen (M-I , M-R), og fest den til hoveddrammen (D) med M8*P1.25*16L-skruen (D-13) og de flate skivene (D-14).
2. Monter til slutt dekselet (D-15) over hoveddrammen (D) ved hjelp av M5x10L-skiven (D-16).
3. Koble til pulsledningen (D-35) og ledningen for den trådløse mottakeren (D-37). Ledningene finner du under hoveddrammen.



BRUKSANVISNING FOR CASALL R600 KONSOLL



[SKJERMFUNKSJON:]

ELEMENT	BESKRIVELSE
SPM	<ul style="list-style-type: none"> Åretak per minutt Vises fra 0 til 999
Time/500m	<ul style="list-style-type: none"> Treningstidsvisning under roing. Vises fra 0:00 til 99:59 *Datamaskinen viser tiden du trenger for å ro <u>500 meter</u> i henhold til gjeldende hastighet hvert 6. sekund.
METERS	<ul style="list-style-type: none"> Rodistanse Vises fra 0 til 99999
CALORIES	<ul style="list-style-type: none"> Forbrente kalorier under roingen. Vises fra 0 til 9999
STROKES	<ul style="list-style-type: none"> Antall fullførte åretak. Vises fra 0~9999 Skanner hvert 6. sekund med totalt antall åretak. *Antall åretak går tapt ved strømbrudd (adapteret trekkes ut).
PULSE	<ul style="list-style-type: none"> Pulsslag per minutt under roingen. Vises fra 0-30~240 °

[KNAPPEFUNKSJON:]

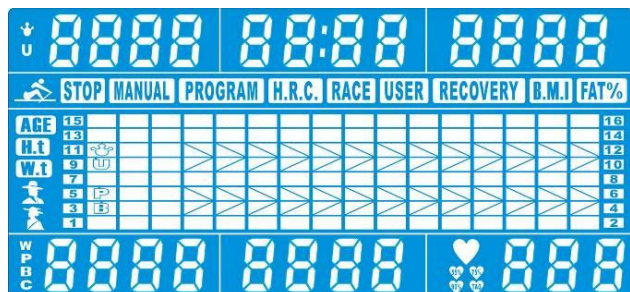
ELEMENT	BESKRIVELSE
Up (opp)	<ul style="list-style-type: none"> Angi valg. Øke motstands nivå.
Down (ned)	<ul style="list-style-type: none"> Angi valg. Redusere motstands nivå.
ENTER	<ul style="list-style-type: none"> Bekreft innstilling eller valg.
Reset (nullstill)	<ul style="list-style-type: none"> Hold inne i to sekunder for å starte datamaskinen på nytt. Slette innstillingsverdi. Gå tilbake til hovedmeny når treningen er fullført.
Start/Stop	<ul style="list-style-type: none"> Start eller stopp rotreningen.
Recovery	<ul style="list-style-type: none"> Tester pulsens restitusjonsstatus.

[DRIFT]

SLÅ PÅ STRØMMEN

Plugg inn strømtilførselen. Datamaskinen starter, og alle segmenter vises på LCD-skjermen i to sekunder. Gå inn i innstillingsmodus for tid og dato.

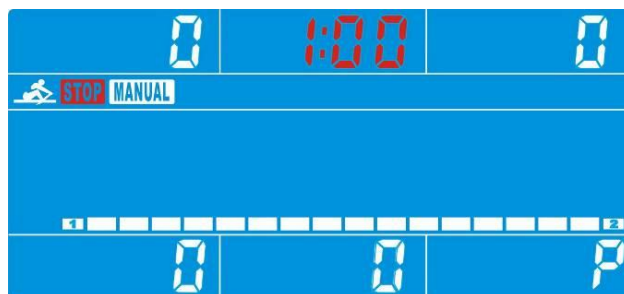
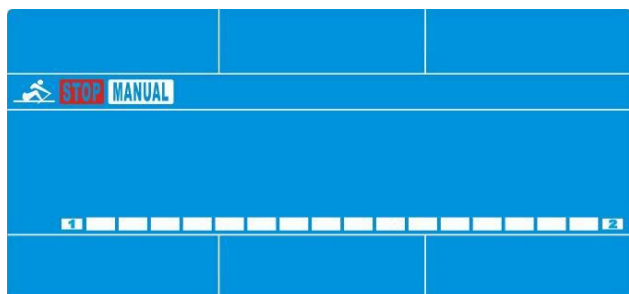
Etter 4 minutter uten roing eller pulsinndata vil konsollen gå i strømsparingsmodus. Og vise klokke, kalender og romtemperatur.



Manual-modus :

Manuell justering av motstand under treningen.

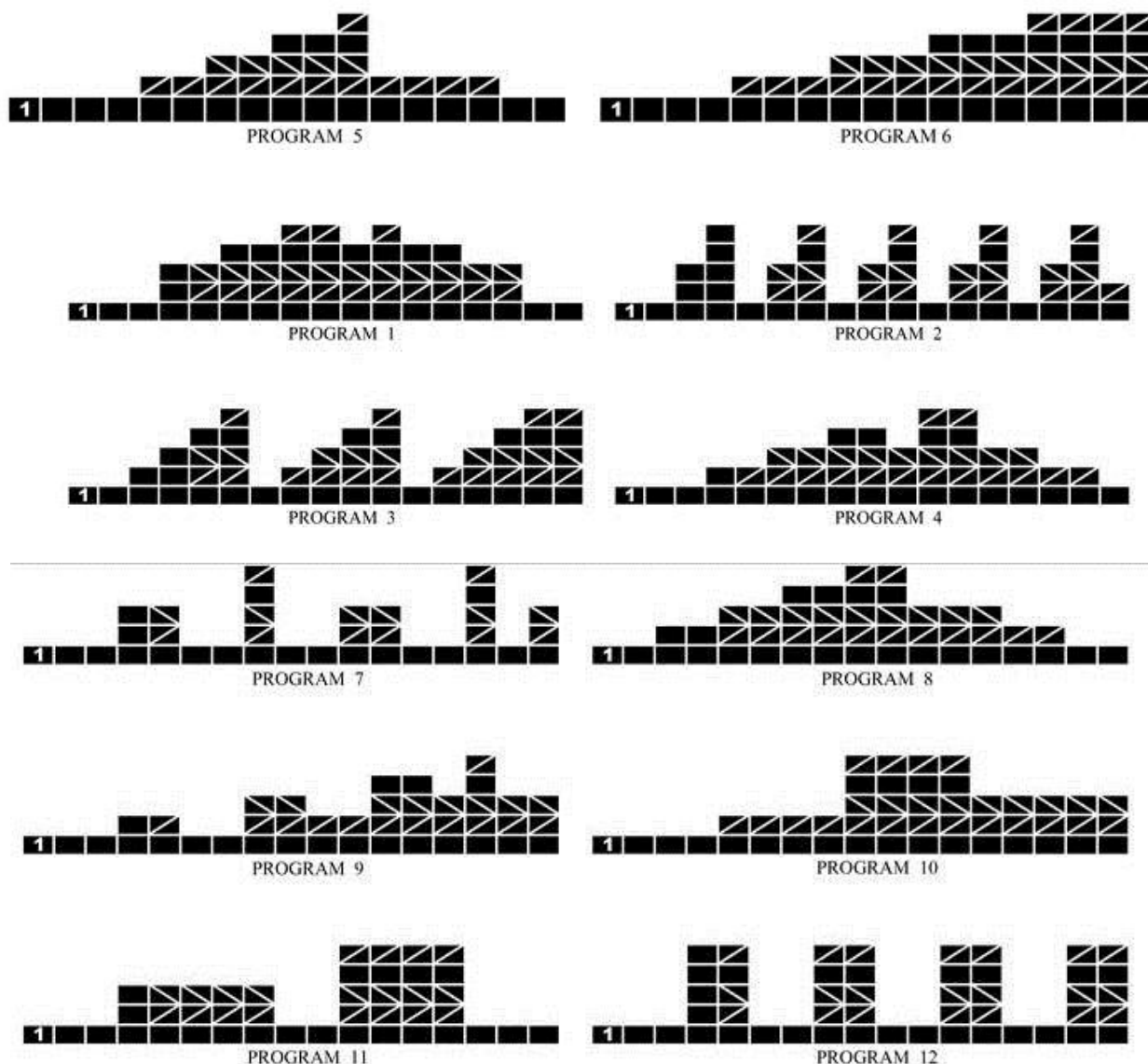
1. Trykk START i hovedmenyen for å starte treningen i manuell modus.
2. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å velge manuell modus. Trykk ENTER for å bekrefte.
3. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å angi MOTSTANDSNIVÅ, TIME (eller Meters), STROKES og CALORIES, og trykk ENTER for å bekrefte. (Brukeren kan bare velge mellom tid og meter. Begge kan ikke angis på samme tid.)
4. Trykk START/STOP for å begynne treningen. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å justere motstandsnivå.
5. Når ønsket treningsverdi telles ned til null, vil konsollen varsle om det. Treningen avsluttes.
6. Trykk START/STOP for å ta pause i treningen. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Program-modus :

Velg et forhåndsdefinert treningsprogram.

1. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å velge Program mode (programmodus). Trykk ENTER for å bekrefte.
2. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å velge et bestemt forhåndsdefinert treningsprogram (P1~P12), og trykk ENTER for å bekrefte.
3. Trykk UP eller DOWN for å angi MOTSTANDSNIVÅ, TIME (eller Meters), STROKES og CALORIES, og trykk ENTER for å bekrefte. (Brukeren kan bare velge mellom tid og meter. Begge kan ikke angis på samme tid.)
4. Trykk START/STOP for å begynne treningen. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å justere motstandsnivå.
5. Når ønsket treningsverdi telles ned til null, vil konsollen varsle om det. Treningen avsluttes.
6. Trykk START / STOP for å ta pause i treningen. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



H.R.C.-modus :

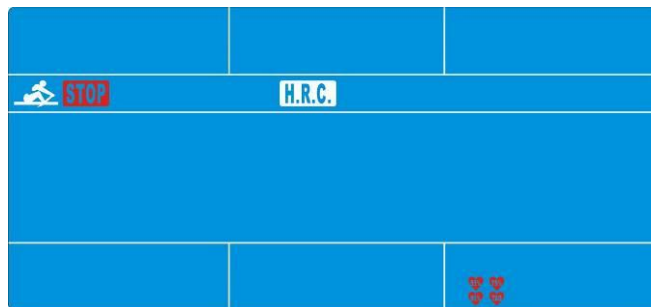
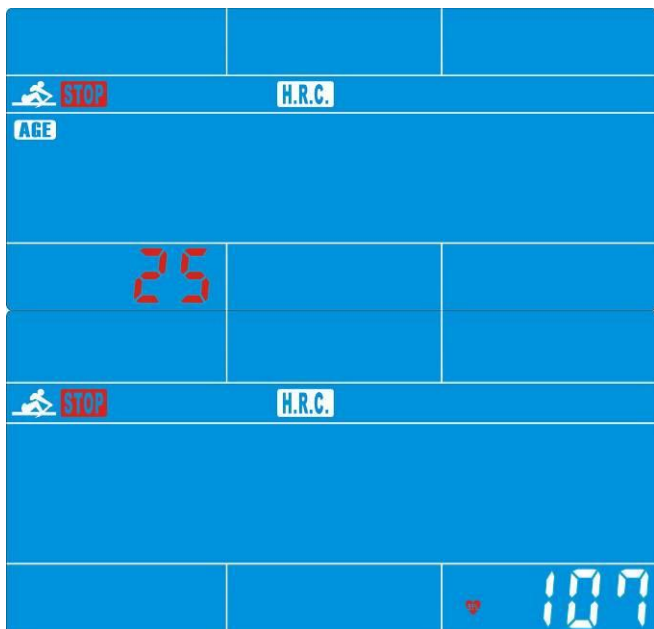
Finner en målpuls for treningen.

1. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å velge H.R.C-modus, og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å velge AGE (alder), og trykk ENTER for å bekrefte.
3. Trykk UP (opp) eller Down (ned) for å velge 55%.75%.90% eller TA (målpuls). (standard: 100).

*Formel: $(220 - \text{Alder}) \times \text{___} \%$

*Eksempel: Alder 25, velger 75 %, målpulsen vil være $(220 - 25) \times 75 \% = 146 / \text{min}$

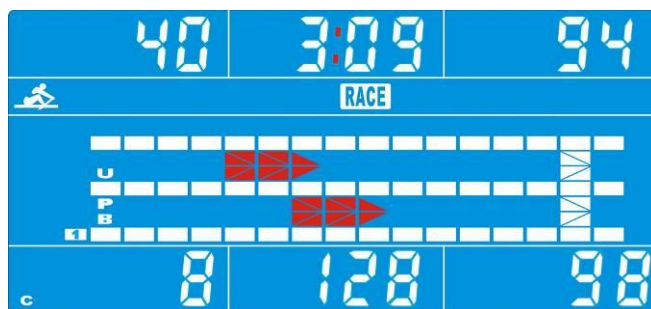
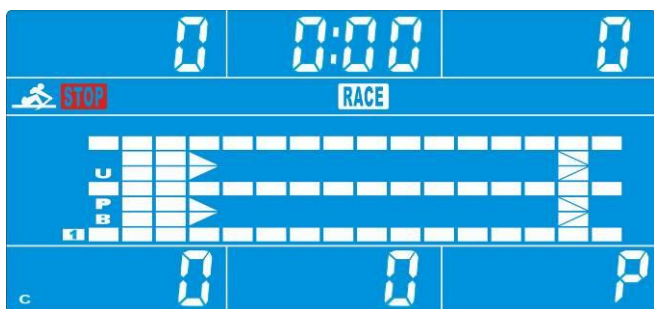
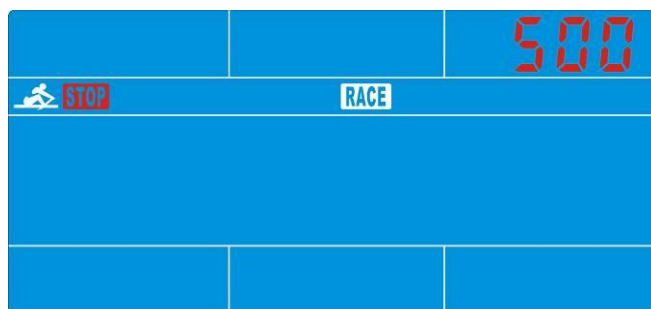
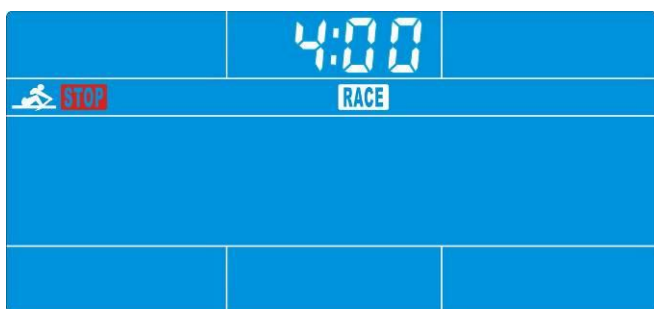
4. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å angi MOTSTANDSNIVÅ, TIME (eller Meters), STROKES og CALORIES, og trykk ENTER for å bekrefte. (Brukeren kan bare velge mellom tid og meter. Begge kan ikke angis på samme tid.)
5. Trykk START/STOP for å begynne treningen.
6. Når ønsket treningsverdi telles ned til null, vil konsollen varsle om det. Treningen avsluttes.
7. Trykk START / STOP for å ta pause i treningen. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Race-modus :

Konkurrer mot datamaskinen.

1. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å velge Race mode (konkurransmodus). Trykk ENTER for å bekrefte.
2. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å angi Challenge level (utfordringsnivå). Trykk ENTER for å bekrefte. (Totalt nivå = 15, Standardtid = 0.30 TID/500M, Standarddistanse = 500 M)
3. Trykk START/STOP for å begynne treningen. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å justere motstandsnivå.
4. Når datamaskin eller bruker fullfører rodistansen, vil datamaskinen stoppe og vise hvem som har vunnet.
5. Trykk START / STOP for å ta pause i treningen. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



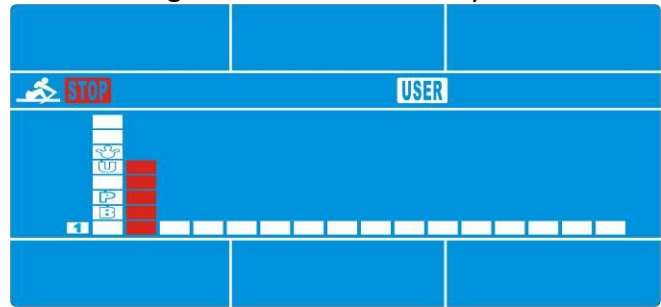
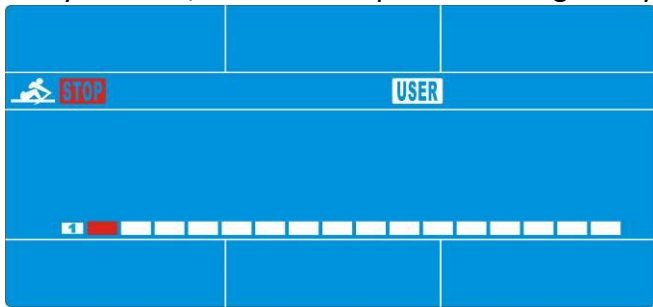
USER-modus :

Definer din egen treningsprofil.

1. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å velge USER mode (brukermodus). Trykk ENTER for å bekrefte.
2. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å angi motstandsnivå for hver kolonne, og trykk ENTER for å angi neste motstandskolonne.

(Total motstandskolonne = 16)

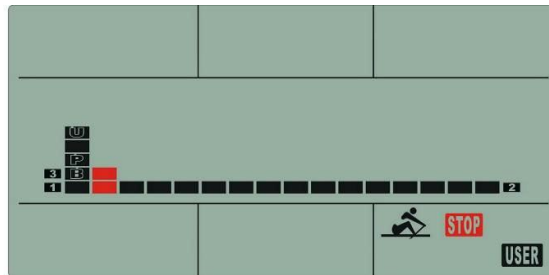
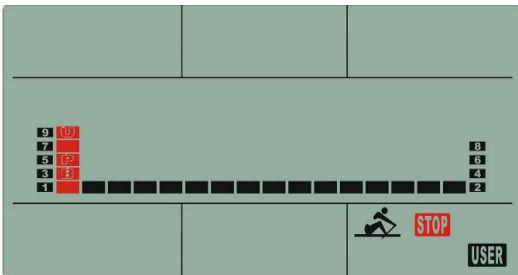
3. Trykk og hold MODE inne for å fullføre eller avslutte innstillingen
4. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å angi MOTSTANDSNIVÅ, TIME (eller Meters), STROKES og CALORIES, og trykk ENTER for å bekrefte. (Brukeren kan bare velge mellom tid og meter. Begge kan ikke angis på samme tid.)
5. Trykk START/STOP for å begynne treningen. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å justere motstandsnivå.
6. Når ønsket treningsverdi telles ned til null, vil konsollen varsle om det. Treningen avsluttes.
7. Trykk START/STOP for å ta pause i treningen. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Recovery-modus

Overvåker pulsens restitusjonsstatus.

1. Når pulsverdien vises på datamaskinen (bruk bryststropp), trykker du på knappen RECOVERY.
2. TIME viser "0:60" (sekunder), og begynner nedtellingen.
3. Datamaskinen viser pulsrestitusjonsnivåer fra F1 til F6 etter nedtellingen.



*Se F-nivåoversikt

kten nedenfor for å finne restitusjonsnivået.

1.0	OUTSTANDING
1.0 < F < 2.0	EXCELLENT
2.0 < F < 2.9	GOOD
3.0 < F < 3.9	FAIR
4.0 < F < 5.9	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

Feilsøking :

E-2: Undersøk om kablene er frakoblet eller skadet.

Obs! Alle lagrede data går tapt når strømmen kobles fra maskinen.
Denne konsollen er kun utformet for enkel trening.

