

**34-8118**

# **Rowing Machine**

Roddmaskin

Romaskin

Soutulaite



**Model: CM922B**

ENGLISH

SVENSKA

NORSK

SUOMI

Ver. 200806

**CLAS OHLSON**

[www.clasohlson.com](http://www.clasohlson.com)

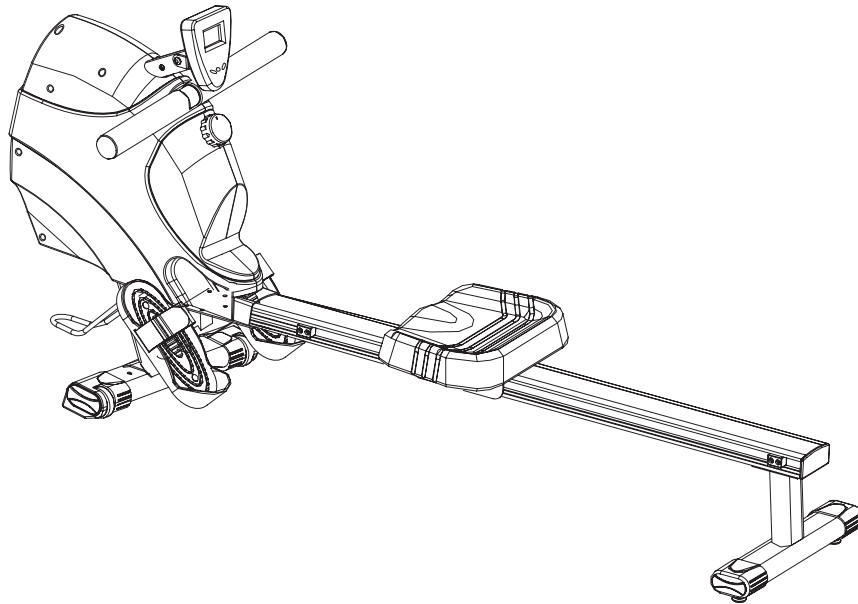
# Rowing Machine

**Article number: 34-8118**

**Model: RO-400**

Please read the entire instruction manual before using the product and save it for future reference. We apologise for any text or photographic errors and any changes of technical data. If you have any questions concerning technical problems please contact our Customer Service Department (see address on reverse).

**Important information:** Read the instruction manual carefully and make sure that you understand its contents before you use the product, save it for future use.



## Table of Contents

1. Product Description	3
2. Safety	3
3. Contents	4
4. Assembly	5
5. Computer Functions	9
6. Workout tips	10
7. Operating Instructions	11
8. Pulse Chart	11
9. Exploded view	12

- **Read these instructions carefully before beginning any exercise.**
- **Save these instructions for possible repair and spare parts needs.**

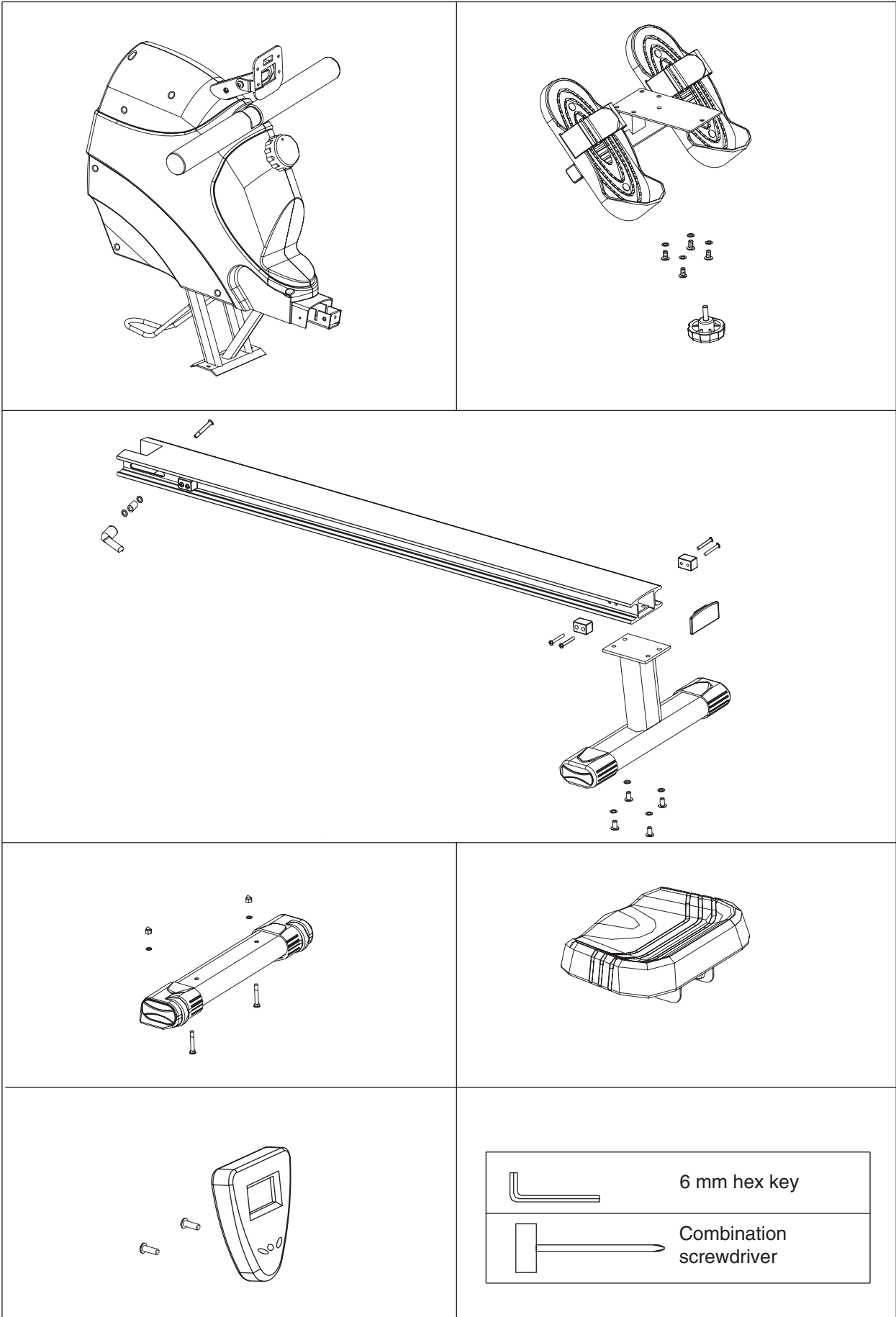
## 1. Product Description

- Rowing machine with computer and adjustable 8 tension settings.
- Foldable – takes up less space when storing and transporting.
- Training computer included.
- Suitable for users up to 120 kg.

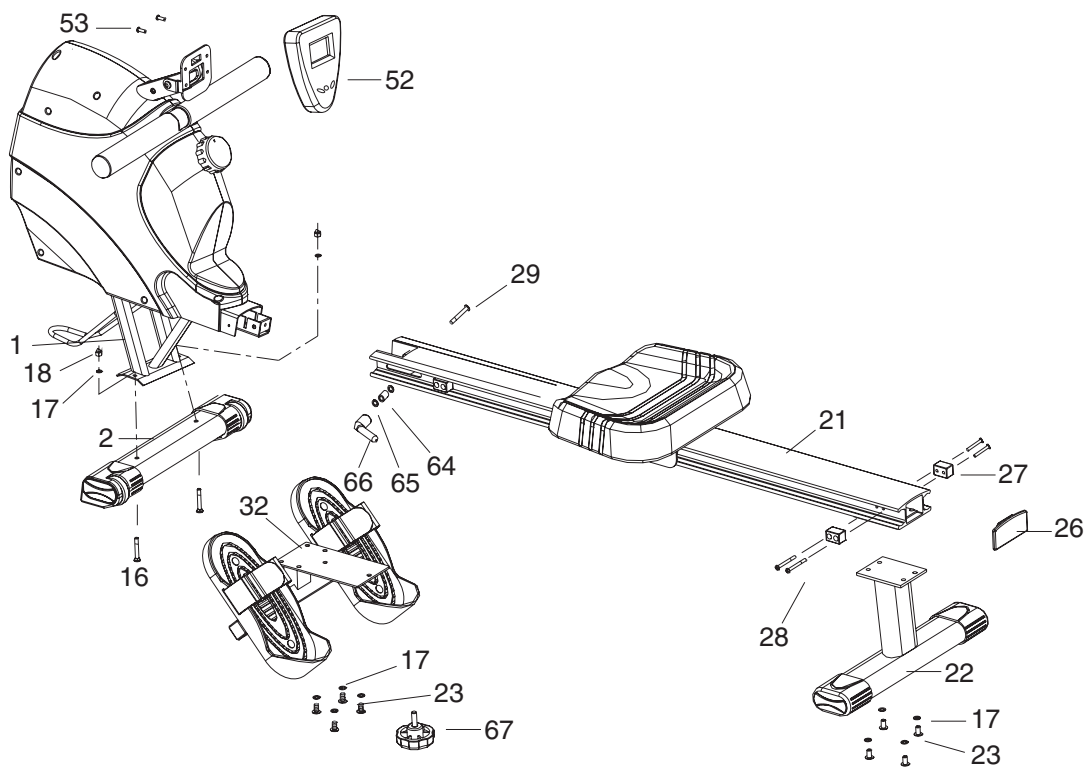
## 2. Safety

- The workout machine is intended for household use only. Maximum user weight is 120 kg.
- Follow the assembly instructions carefully. Do not start exercising before the rowing machine is properly assembled and checked.
- Regularly check that all screws and nuts are tight.
- Check that all parts are available before assembly is started, see **“The package contains”**.
- Only use suitable tools and ask for help when necessary.
- Place the rowing machine on an even, non-slip surface. It should not be used or stored outdoors or in high humidity locations.
- Check before the first training session and then at 1-2 months intervals that all parts are tight and in good condition. Replace damaged parts immediately and/or do not use the machine before it is repaired. Only use original spare parts for repairs.
- Do not use strong detergents or solvents when cleaning the rowing machine.
- Note the highest /lowest settings/tightening limits when it comes to adjustable parts.
- The rowing machine is intended for adults. Only allow children to use the rowing machine when supervised by an adult.
- Make sure that everyone who uses the rowing machine is aware of possible dangers that moving parts may cause during exercise.
- Consult your physician before starting with any exercise programme. He can advise on the kind and level of training that is suitable.
- **Warning:** Incorrect or excessive exercise may damage your health!
- Follow the instruction manual’s training guidelines carefully to ensure proper exercise.

### 3. Contents



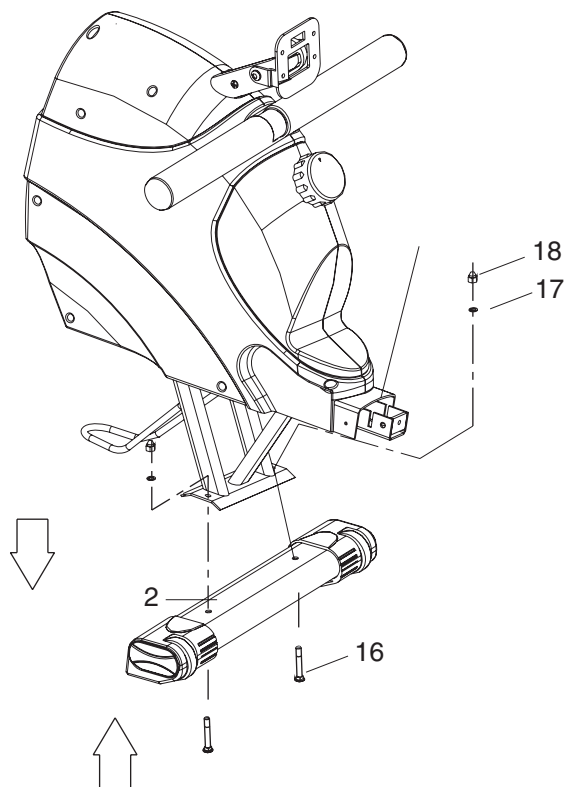
# 4. Assembly



## Step 1

### Mounting the front foot

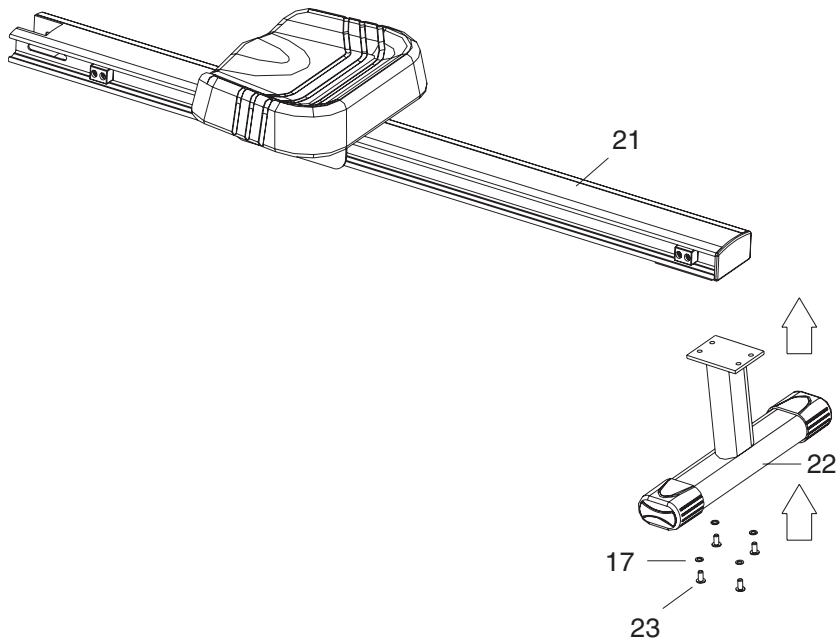
Attach the front foot (2) to the frame with two (M8 x 50) bolts (16), two washers (17) and two nuts (18). See the figure below.



## Step 2

### Mounting the rear foot

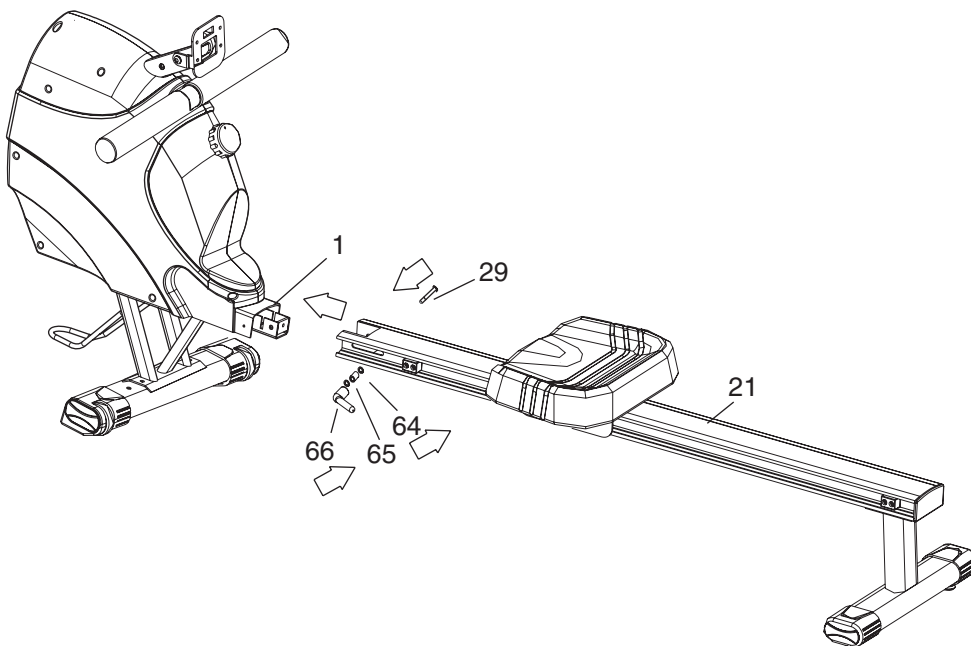
Attach the rear support (22) on the aluminium track (21) with four (M8 x 16) screws (23) and four washers (17). See the figure below.



## Step 3

### Mount the aluminium track to the frame

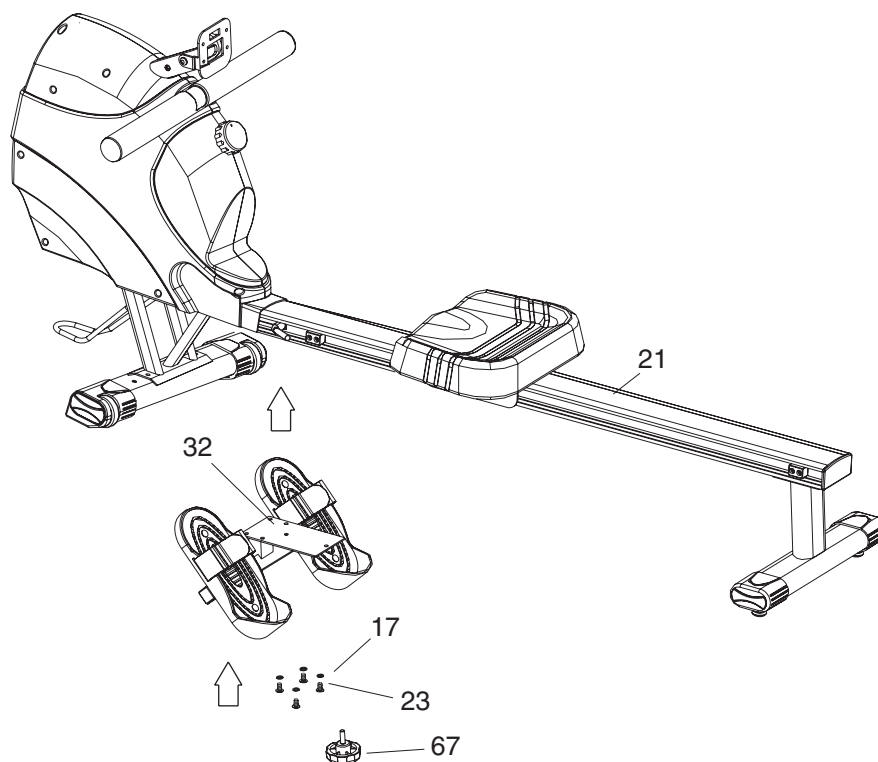
Attach the aluminium track (21) to the frame (1) with a bolt (29), a spacer (64), a spring washer (65), and an L-shaped handle (66). See the figure below.



## Step 4

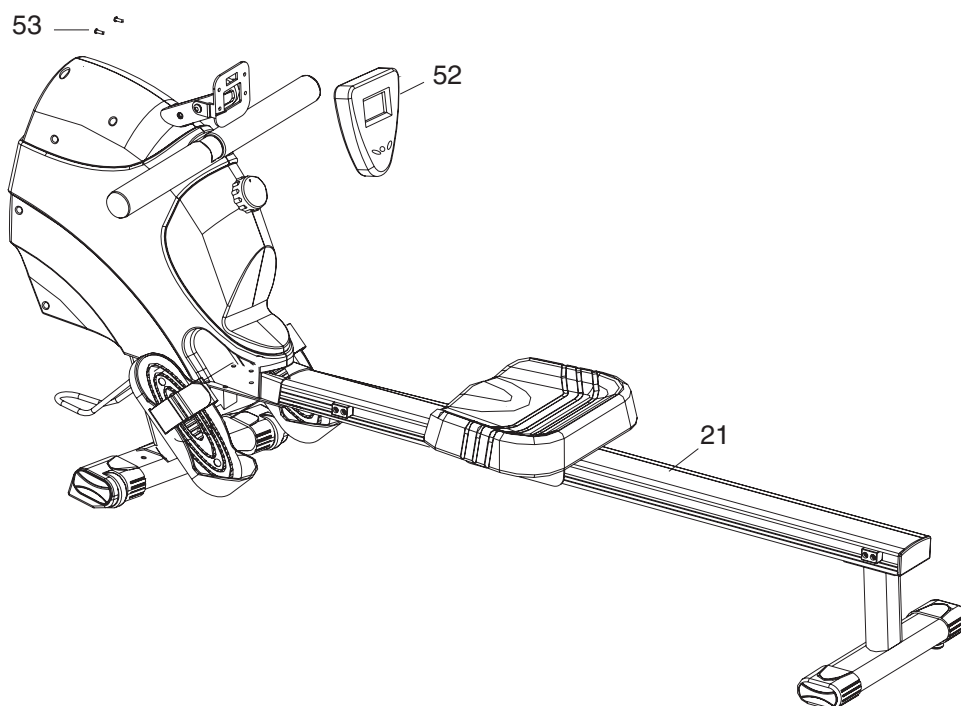
### Attaching the pedals

Attach the pedals (32) to the aluminium track (21) with four (M8 x 16) screws (23), four washers (17), and a locking knob. See the figure below.



## Step 5

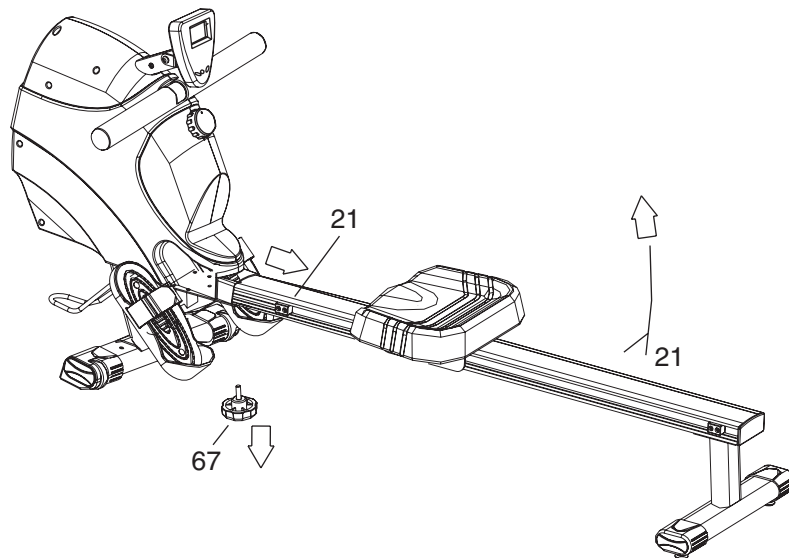
Attach the training computer (52) with two screws (53) to the mounting position above the handles. See the figure.



## Step 6

### Folding the rowing machine for storing or transporting.

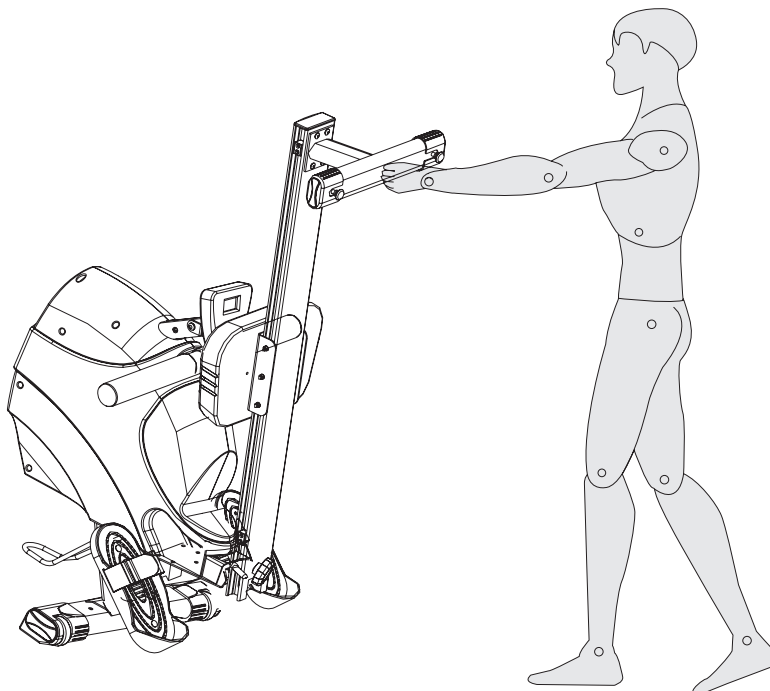
1. Open the L-shaped handle (60) and unscrew the locking knob (67). Pull out the aluminium track (21) from the frame.
2. Fold the aluminium track up 90° to an upright position and make sure the track's front fits within the frame.
3. Secure the track to the frame with the locking knob (67).



## Step 7

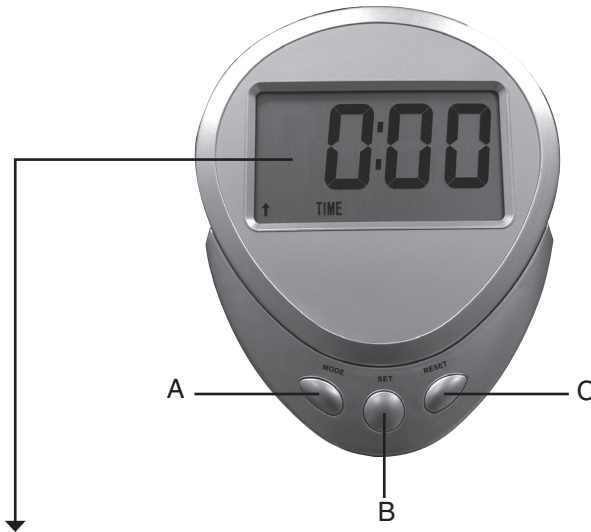
### Transport and storage

Grab the rear support and lift the back of the rowing machine if you wish to move it.





## 5. Computer Functions



### The display reading

1. **SCAN** Displays each training value in the LCD window for 4 seconds.
2. **TIME** Displays the elapsed time.
3. **CPM** Displays amount of strokes per minute.
4. **COUNT** Displays total amount of strokes.
5. **CAL** Displays amount burned calories
6. **PULSE** Displays your heart's pulse value (only with the pulse belt, not included)

The **MODE** button: Used during function selection.

#### A. MODE (Functions)

**N.B.** 9999 is the largest value for all settings.

1. **SCAN**: Push the **SCAN** button until SCAN is shown on the display. The monitor will then search through all the functions (CPM, COUNT and CAL).

The functions rotate on the display with a minute interval.

2. **TIME**: Saves the total exercise time. You can set a target value for your training session by pushing the **SET** button. Each press equals one minute. The alarm sounds for 15 seconds when the preset time is reached. After this the countdown starts over again.
3. **CPM** (strokes/minute): Counts the number of strokes. The count starts from zero every time a training session is started.
4. **COUNT**: Counts total training time. Each training value adds to the previously saved training times and creates a total value. Push the **SET** button if you want to set a target time for your training.
5. **CALORIES**: Displays burned calories. You can set a target value for the amount of burned calories by pushing the **SET** button. Each press is equivalent to 10 calories. The alarm sounds for 15 seconds when the preset value is reached and the calorie count starts over again.
6. **PULSE**: This function can only be used with a pulse belt (not included).
  - Follow these training guidelines to find your highest and lowest pulse value. Consult a doctor when necessary.
  - The display shuts off automatically if the training computer does not receive any information for 8 minutes.

#### B. RESET

7. **RESET** button: Is used for resetting the training data.

#### C. SET (Settings)

8. **SET** button: Is used for setting training data.

### Function buttons

- A. **MODE** Used to switch between 6 different functions. The selected function is shown on the display.
- B. **SET** Used for time and timer setting.
- C. **RESET** Erases the selected function's values.

## 6. Workout tips

Follow the guidelines below for an efficient training regime with the goal of improving your stamina and health considerably.

Consult your physician before starting with any exercise programme. He can recommend the kind and level of training that is most suitable.

### Max Pulse Value

To reach the best results you should train at an appropriate level using your pulse value as a reference. A rule of thumb is:

**Max pulse value = 220 – your age**

Your pulse should be kept at 70%-85% of the max pulse value during training. When starting your training: Keep your pulse at 70% of the max pulse value the first two weeks. When your stamina improves you can slowly increase the pulse to 85% of the max pulse value.

### Burning Fat

The body starts burning fat at 60% of your maximum pulse. The optimal fat burning will be at 60 to 70% of your maximum pulse. You will achieve the best results if you normally do three 30 minute workouts per week.

#### Example:

You are 52 years old and are starting an exercise and calorie burning programme.

Maximum pulse rate =  $220 - 52$  (age) = 168 pulse/min.

Lowest pulse rate =  $168 \times 0.6 = 101$  beats/min.

Maximum workout pulse rate =  $168 \times 0.7 = 117$  beats/min.

Using the formula, a workout pulse between 101 and 117 during training gives the best calorie burning results in this example.

### Warming up

Warm up for 5 to 10 minutes before starting your training session with e.g. stretching.

### Training routines

Training at a rate of 60 to 85% of the maximum pulse rate is appropriate. The training session's length can be calculated using the following as a guide.

- Daily training session = Approx. 10 minutes per session.
- Training 2-3 times per week = Approx. 20 minutes per session
- Training 1-2 times per week = Approx. 60 minutes per session

### Cooling down

Let your muscles cool down after a training session, decrease the pace and intensity for the last the last 5-10 minutes. Spend some time stretching also since this is helpful in preventing muscle stiffness.

### The path to success

Already after a short period of regular training you will discover that you have to increase the tension to reach your ideal training pulse. Training feels easier and your conditioning improves. Keep up your motivation and train regularly. Plan set training times each week and do not start out too intensely.

Think about it; "The hardest part is just getting started".

We wish you best of luck and success with your new rowing machine.

## 7. Operating Instructions

### Adjustable load

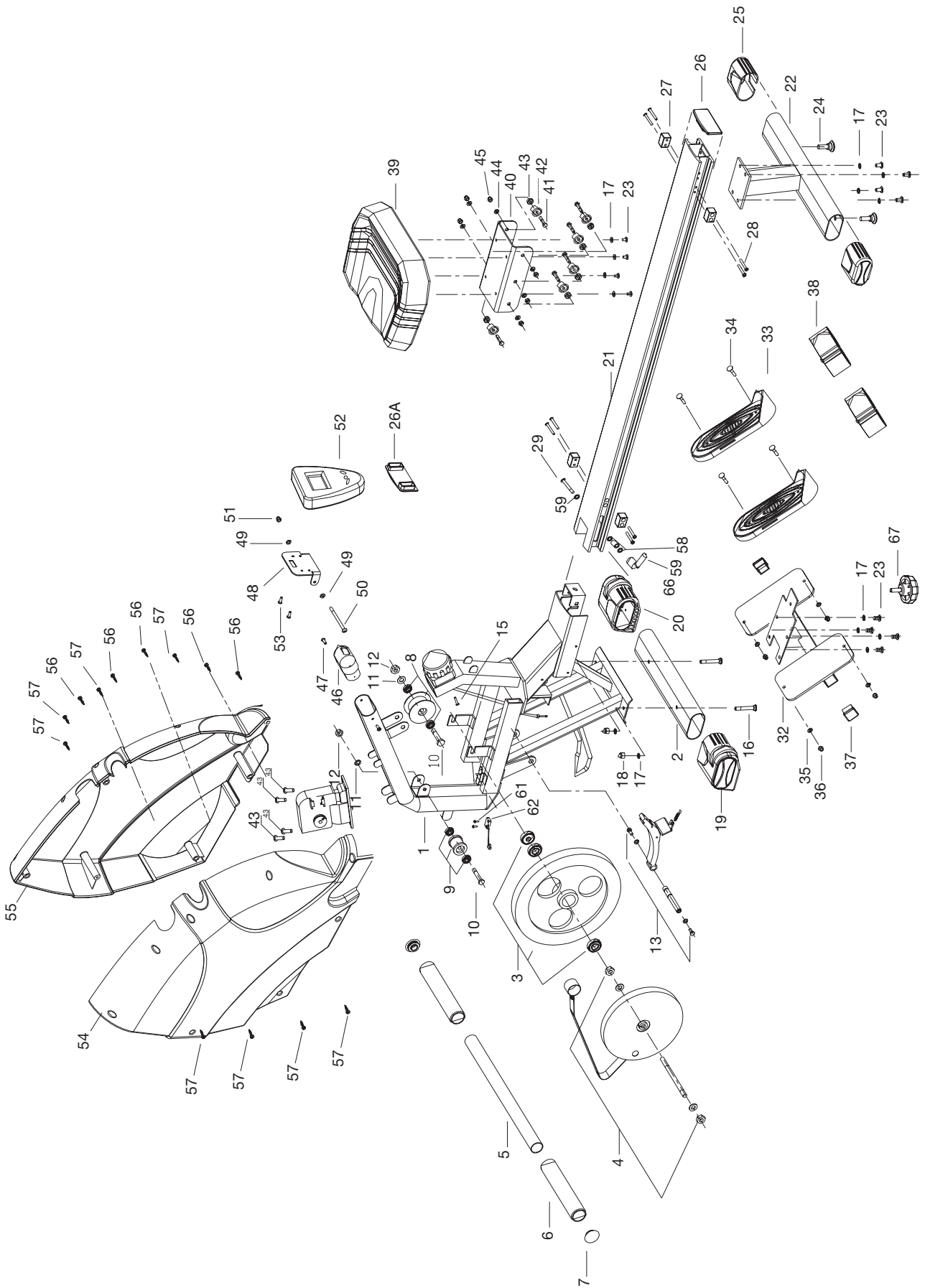
There are a total of 8 tension levels. Turn the adjustment knob clockwise or anticlockwise to change the tension.



## 8. Protecting the Environment

Sort and recycle products where possible, instead of disposing of them. All machines, hoses and packing material should be sorted and handled according to local environmental regulations.

# 9. Exploded view



Part	Explanation	Quantity
1	Frame	1
2	Front foot	1
3	Flywheel assembly	1
4	Spring assembly	1
5	Handle	1
6	Rubber foam grips	2
7	End cap	2
8	Guide wheel ø 50 mm	1
9	Guide wheel ø 30 mm	1
10	Bolt	2
11	Washer	2
12	Nut	2
13	Magnetic brake assembly	1
14	Tension control knob, 8 settings	1
15	Tension control knob bolt	1
16	Front foot bolt	2
17	Washer M8	14
17A	Washer M8	2
18	Cap nut M8	2
19	End cap for front foot (left)	1
20	End cap for front foot (right)	1
21	Aluminium track	1
22	Rear foot	1
23	Bolt M8	14
24	Adjuster	2
25	End cap for rear foot	2
26	End cap for track	1
27	Rubber stopper	4
28	Bolt M5	8
29	Bolt M8	1
30	Protective connector cover	1
31	Screw	6
32	Pedal support plate	1
33	Pedal	2
34	Pedal bolt	4
35	Washer M6	4
36	Nut M6	4
37	Pedal end cap	2
38	Foot strap	2
39	Saddle	1
40	Saddle frame	1
41	PU-wheel plug	6
42	PU-wheel	6

Part	Explanation	Quantity
43	PU-wheel washer	6
44	Washer	12
45	Nut	6
46	Elliptical end cap (training computer)	1
47	Screw M5	2
48	Computer mounting plate	1
49	Washer	2
50	Bolt M6	1
51	Nut M6	1
52	Training computer	1
53	Bolt M5	2
53A	Washer M5	4
54	Wheel casing (left)	1
55	Wheel casing (right)	1
56	Bolt M4	5
57	Screw M4	8
58	Spacer	1
59	Washer M8	3
61	Bolt	2
62	Alarm	1
66	L-shaped handle	1
67	Locking knob	1

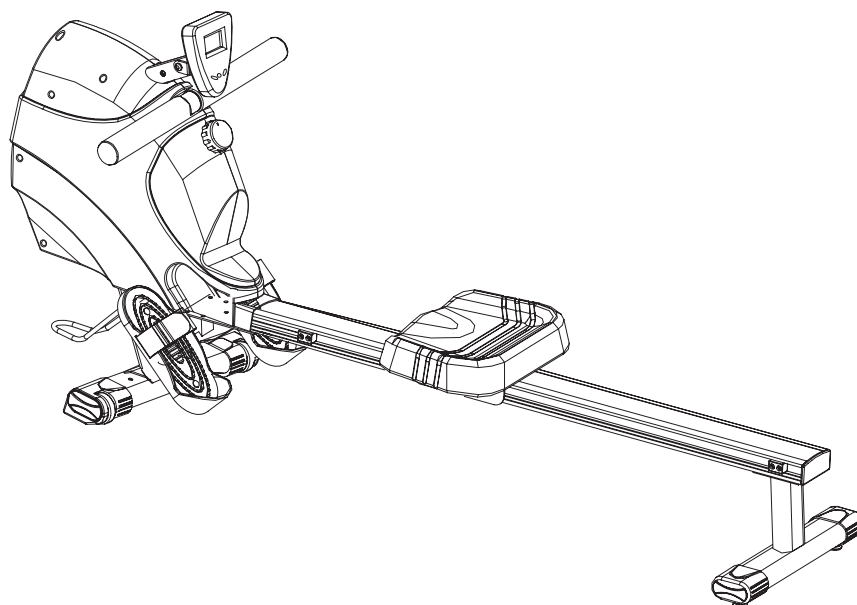
# Roddmaskin

**Artikelnummer: 34-8118**

**Modell: RO-400**

Läs igenom hela bruksanvisningen före användning och spara den sedan för framtida bruk. Vi reserverar oss för ev. text- och bildfel samt ändringar av tekniska data. Vid tekniska problem eller andra frågor, kontakta vår kundtjänst (se adressuppgifter på baksidan).

**Viktig information:** Läs bruksanvisningen noggrant och försäkra dig om att du förstår den innan du använder utrustningen och spara den för framtida bruk.



## Innehållsförteckning

1. Produktbeskrivning	15
2. Säkerhet	15
3. Förpackningen innehåller	16
4. Montering	17
5. Datorns funktioner	21
6. Träningstips	22
7. Användning	22
8. Miljö	23
9. Sprängskiss	24

- **Läs dessa instruktioner noga innan du börjar träningen.**
- **Förvara instruktionerna på en säker plats för eventuellt reparations- och reservdelsbehov.**

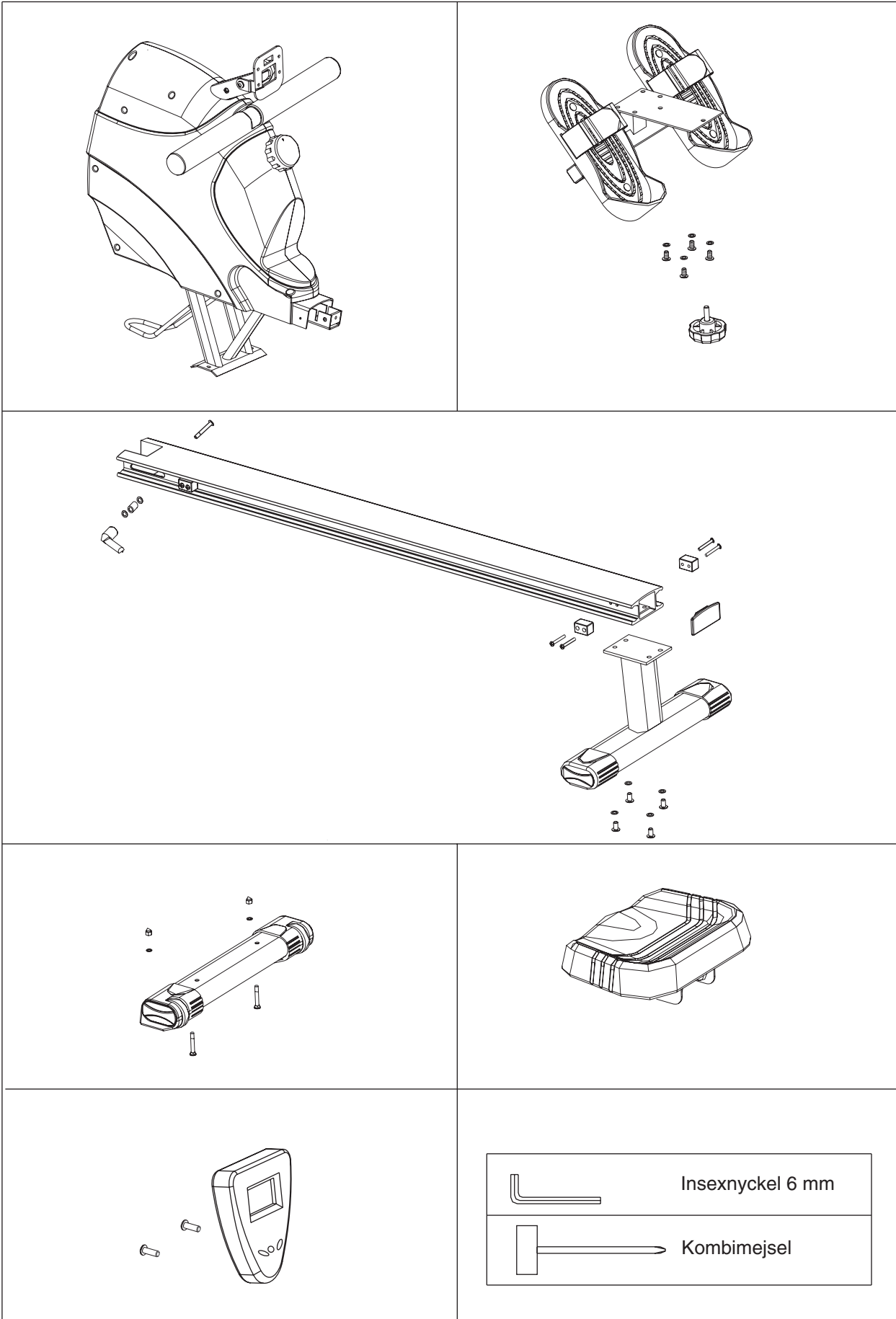
## 1. Produktbeskrivning

- Roddapparat med dator och inställbar belastning i åtta steg.
- Hopvikbar – tar mindre plats vid förvaring och transport.
- Träningsdator ingår.
- Avsedd för användare som väger upp till 120 kg.

## 2. Säkerhet

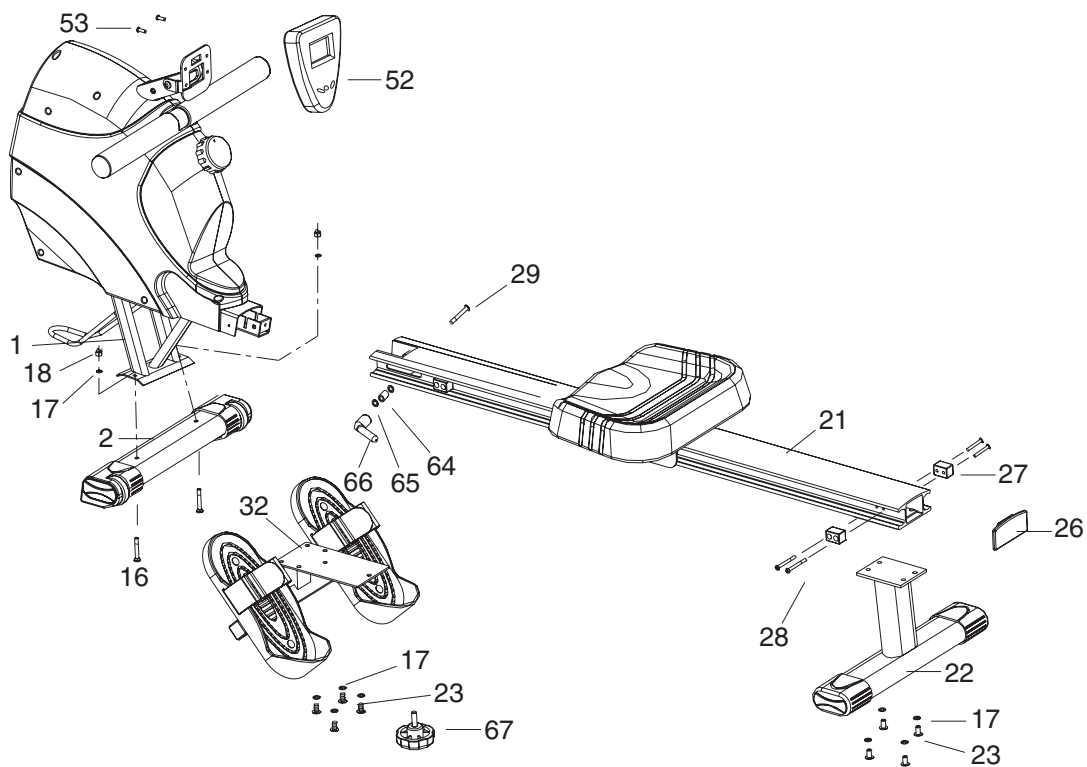
- Träningsapparaten är endast avsedd för hemmabruk. Största tillåtna användarvikt är 120 kg.
- Följ monteringsinstruktionerna noga. Starta inte träningen innan roddapparaten är rätt monterad och kontrollerad.
- Kontrollera regelbundet att alla skruvar och muttrar är åtdragna.
- Kontrollera att alla delar finns med innan monteringen påbörjas, se **"Förpackningen innehåller"**.
- Använd endast lämpliga verktyg och be om hjälp vid behov.
- Placera roddapparaten på ett jämnt halkfritt underlag i en torr lokal, den ska inte användas eller förvaras utomhus eller i lokaler som har hög luftfuktighet.
- Kontrollera före det första träningstillfället och sedan med 1-2 månaders mellanrum, att alla delar sitter fast och är i god kondition. Byt ut skadade delar omedelbart och/eller använd inte apparaten innan den är reparerad. Använd endast originaldelar till reparationer.
- Använd inte starka rengöringsmedel vid rengöring av roddapparaten.
- Observera de största/minsta justerings-/spänningspositionerna när det gäller justerbara delar.
- Roddapparaten är avsedd för vuxna personer. Låt endast barnen använda roddapparaten under uppsikt av en vuxen person.
- Försäkra dig om att alla som använder roddapparaten är medvetna om de möjliga faror, som rörliga delar kan orsaka under träningen.
- Rådgör gärna med en läkare eller sjukgymnast innan du börjar träna så att de kan ge råd om lämplig träningsmetod och belastning.
- **Varning:** Fel eller överdriven träning kan skada din hälsa!
- Följ bruksanvisningens träningsinstruktioner noga för att träna på rätt sätt.

### 3. Förpackningen innehåller





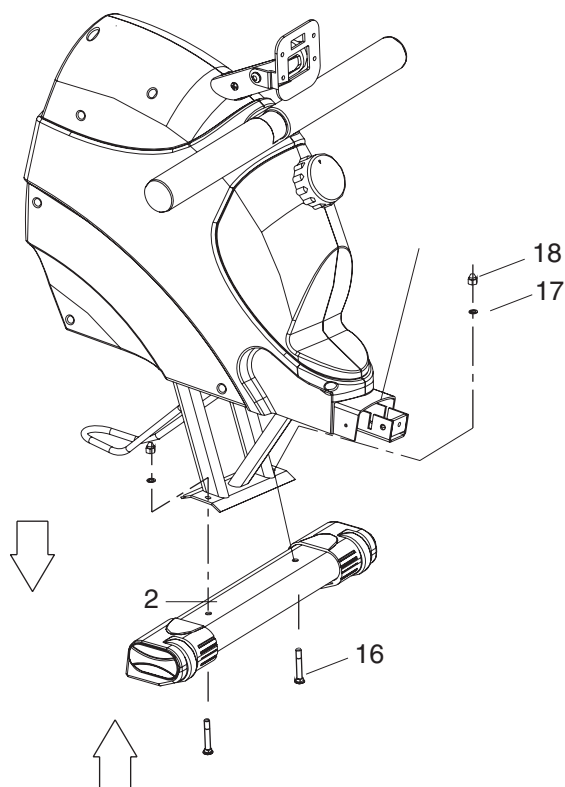
## 4. Montering



### Steg 1

#### Montera främre golvstödet

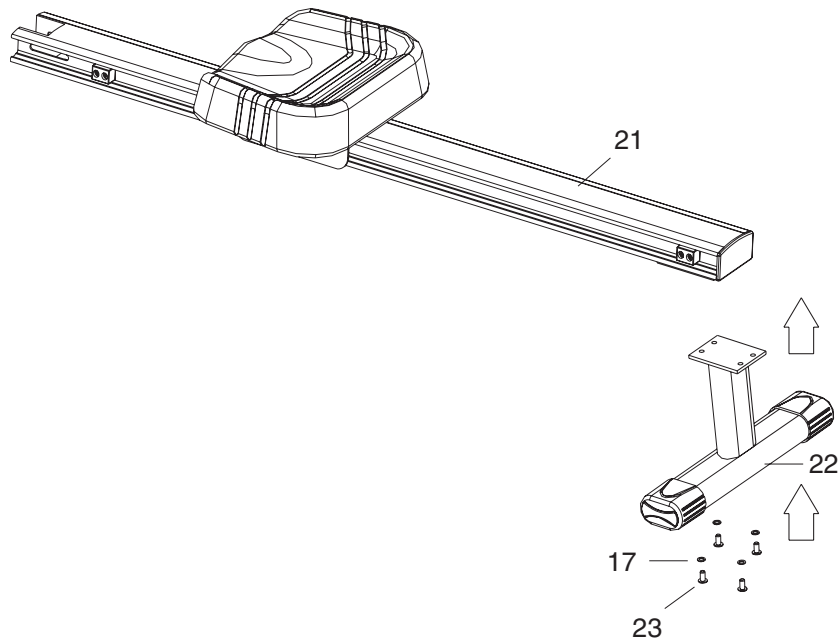
Fäst främre golvstödet (2) på ramen med två bultar (16) (M8 x 50), två brickor (17) och två muttrar (18).  
Se bilden nedan.



## Steg 2

### Montera bakre golvstödet

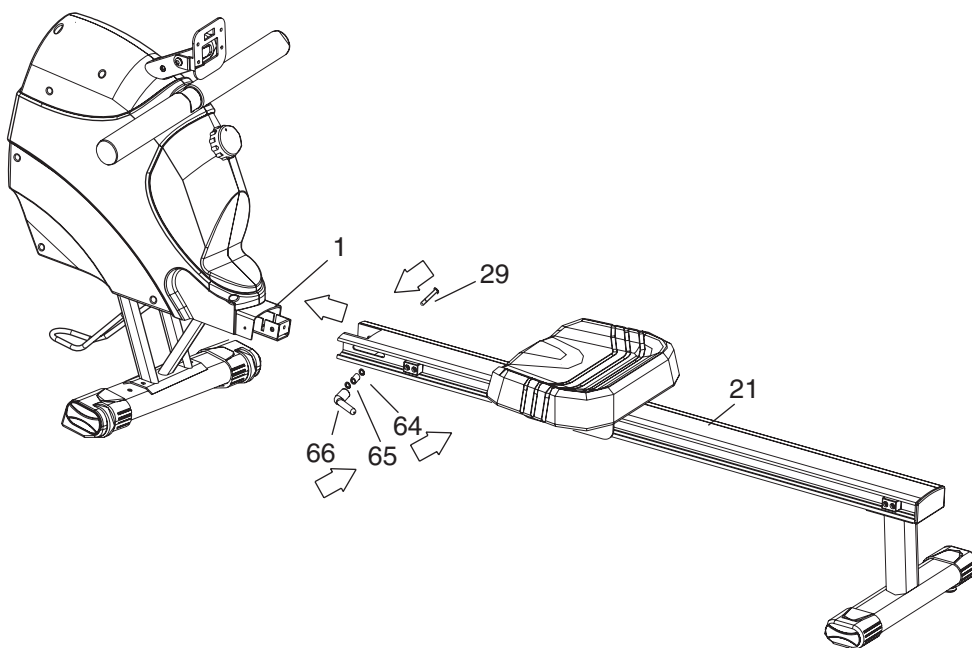
Fäst det bakre golvstödet (22) på aluminiumskenan (21) med fyra skruvar (23) (M8 x 16) och fyra brickor (17). Se bilden nedan.



## Steg 3

### Montera aluminiumskenan på ramen

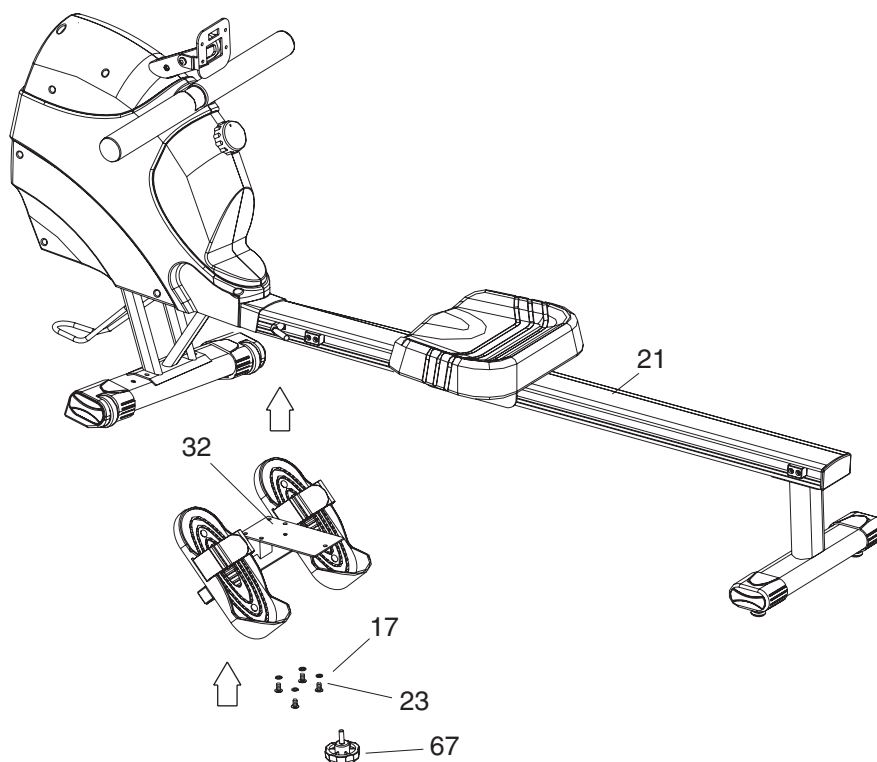
Fäst aluminiumskenan (21) på ramen (1) med en bult (29), ett mellanstycke (64), en fjäderbricka (65) och ett L-format handtag (66). Se bilden nedan.



## Steg 4

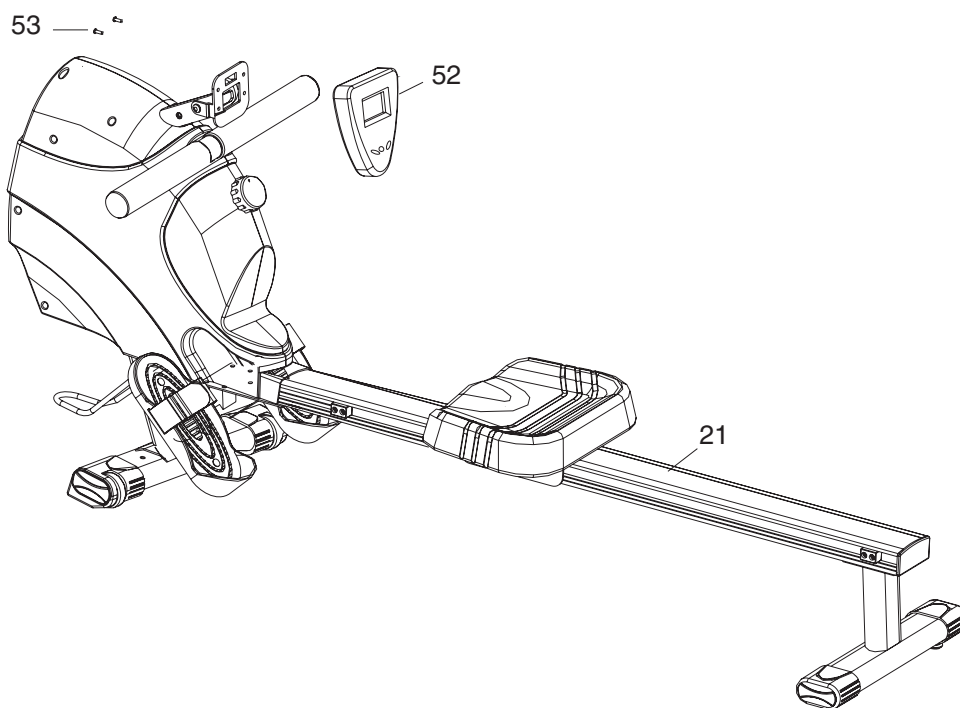
### Fäst pedalerna

Fäst pedalerna (32) på aluminiumskenan (21) med fyra skruvar (23) (M8 x 16), fyra brickor (17) och en låsratt (67). Se bilden nedan.



## Steg 5

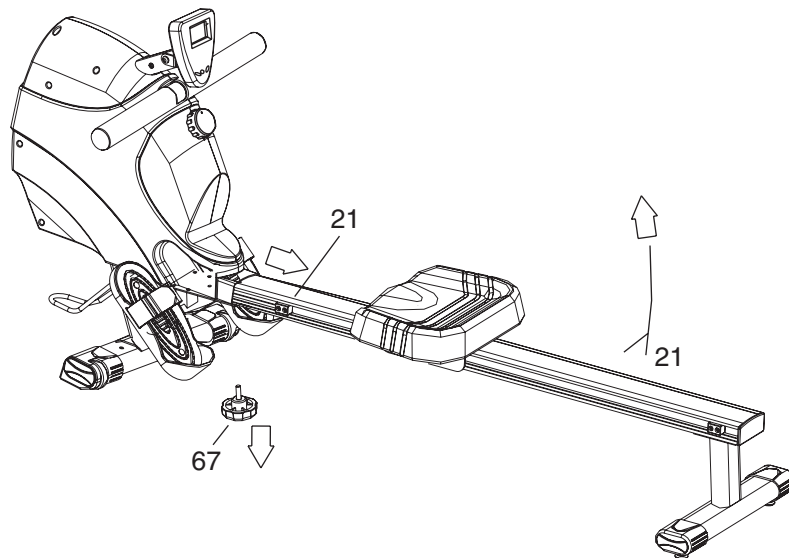
Fäst träningsdatorn (52) med två skruvar (53) på fästjärnet ovanför handtagen. Se bilden.



## Steg 6

### Vik ihop roddapparaten för förvaring eller transport

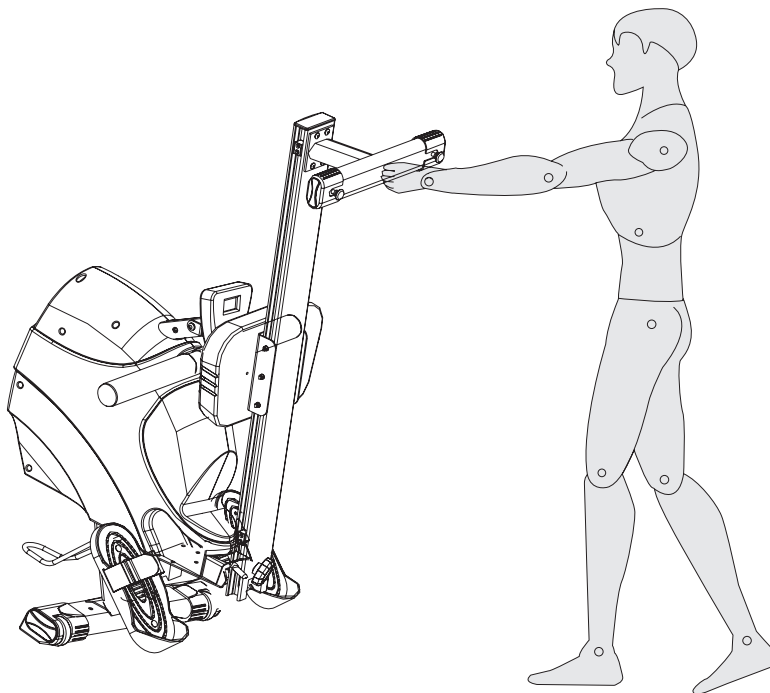
1. Öppna det L-formade handtaget (66) och skruva ur låsratten (67), drag ut aluminiumskenan (21) från ramen.
2. Vik upp aluminiumskenan 90° i upprätt position och se till att skenans framände passar in i ramen.
3. Lås fast skenan på ramen med låsratten (67).



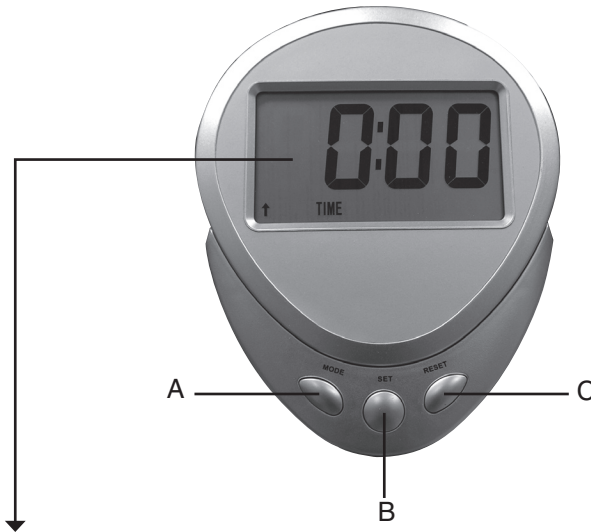
## Steg 7

### Transport och förvaring

Ta tag i det bakre golvstödet och lyft upp roddapparatsens bakre ände, om du vill flytta den.



## 5. Datorns funktioner



### Visning på displayen

1. **SCAN:** visar varje träningsvärde i LCD-fönstret för 4 sekunder
2. **TIME:** visar förfluten tid
3. **CPM:** visar antal drag per minut
4. **COUNT:** visar totalt antal drag
5. **CAL:** visar kaloriförbränning
6. **PULSE:** visar hjärtats pulsvärde (endast med pulsbälte) (pulsbälte ingår ej)

**MODE**-knappen: används vid funktionsval.

### Funktionsknappar

- A. MODE** Används till att växla mellan 6 olika funktioner, den valda funktionen visas på displayen.
- B. SET** Används till tids- och timer-inställning.
- C. RESET** Raderar den valda funktionens alla värden.

#### A. MODE (Funktioner)

**Obs!** 9999 är det största talet för alla inställningsvärden.

1. **SCAN:** tryck på **SCAN**-knappen tills ordet SCAN visas på displayen. Monitorn söker genom alla funktioner (CPM, COUNT och CAL).  
Funktionerna ändras i rutan med en minuts mellanrum.
2. **TIME:** Sparar träningens totaltid. Du kan ställa in ett målvärde för din träning genom att trycka på **SET**-knappen. Varje tryck motsvarar en minut. Alarmet ljuder 15 sekunder när den inställda tiden uppnås. Efter detta startar tidräkningen igen från början.
3. **CPM (drag/minut):** räknar hur många drag du gör med roddmaskinen. Räkningen startar från noll varje gång när träningen påbörjas.
4. **COUNT:** räknar total träningstid. Varje träningsvärde adderas till de tidigare sparade träningstiderna till ett totalvärde. Tryck på **SET**-knappen, om du vill ställa in en tid som mål för din träning.
5. **CALORIES:** visar förbrukade kalorier. Du kan ställa in ett önskat värde för kaloriförbrukningen genom att trycka på **SET**-knappen. Varje tryck motsvarar 10 kcal. Alarmet ljuder i 15 sek. när det inställda värdet uppnås och kaloriräkningen startar på nytt.
6. **PULSE:** funktionen kan användas endast med pulsbälte (pulsbälte ingår ej)
  - Följ dessa träningsinstruktioner för att finna ditt högsta och lägsta pulsvärde. Rådgör med en läkare vid behov.
  - Visningsfönstret stängs automatiskt om träningsdatorn inte tar emot någon information under 8 minuter.

#### B. RESET (Återställning)

7. **RESET-knapp:** användes till nollställning av träningsdata.

#### C. SET (Inställningar)

8. **SET-knapp:** användes till inställning av träningdata.

## 6. Träningsstips

Följ nedanstående råd för att få en effektiv träning med målsättning att förbättra din kondition och hälsa märkbart.

Rådgör gärna med en läkare eller sjukgymnast innan du börjar träna så att de kan ge råd om lämplig träningsmetod och belastning.

### Maxpulsvärde

För att uppnå optimala resultat skall du träna på lämplig nivå med utgångspunkt från ditt pulsvärde. En tumregel är:

**Maxpulsvärde = 220 - din ålder**

Pulsen borde hållas på 70 % - 85 % nivå av högsta värdet under träningen. När du börjar träningen: håll din puls på 70 % nivå av högsta värdet de två första veckorna. När din kondition förbättras, kan du långsamt höja pulsen till 85 % av det högsta värdet.

### Fettförbränning

Kroppen börjar förbränna fett vid 60 % av din max. puls. Optimal fettförbränning får du vid 60 till 70 % av din max. puls. Bästa träningsresultat får du normalt om du gör 3 träningspass på 30 minuter per vecka.

#### Exempel:

Du är 52 år gammal och ska börja träna och förbränna fett.

Max. puls blir  $220 - 52 = 168$  pulsslag/minut enligt formeln.

Lägst arbetspuls =  $168 \times 0,6 = 101$  pulsslag/minut

Övre arbetspuls =  $168 \times 0,7 = 117$  pulsslag/minut

Arbetspuls mellan 101 och 117 under träning ger därför bästa fettförbränning i detta exempel enligt formeln!

### Uppvärmning

Värm upp 5 till 10 minuter innan du börjar ditt träningspass t.ex. med stretching.

### Träningsmängd

Arbetspuls mellan 60 till 85 % av din max. puls är lämplig under träning, träningspassets längd kan anpassas efter denna lathund:

- Daglig träning = ca 10 minuter vid varje träningspass.
- Träning 2-3 gånger/vecka = ca 20 minuter vid varje träningspass.
- Träning 1-2 gånger/vecka = ca 60 minuter vid varje träningspass.

### Efter träningspasset

Låt musklerna kylas ner efter träningen, dra ner på takt och belastning de sista 5-10 minuterna, Ägna också en stund efter träningspasset till att stretcha musklerna för att förebygga stelhet i musklerna.

### Vägen till framgång

Redan efter en kort tids regelbunden träning kommer du att upptäcka att du behöver öka motståndet för att uppnå din optimala träningspuls. Träningen går lättare och ditt välbefinnande ökar. Behåll din motivering och träna regelbundet. Planera in fasta träningstider varje vecka och gå inte ut för hårt.

Tänk på; "Det absolut svåraste är att verkligen komma igång"

Vi önskar dig lycka till och framgång med din nya roddmaskin.

## 7. Användning

### Justerbar belastning

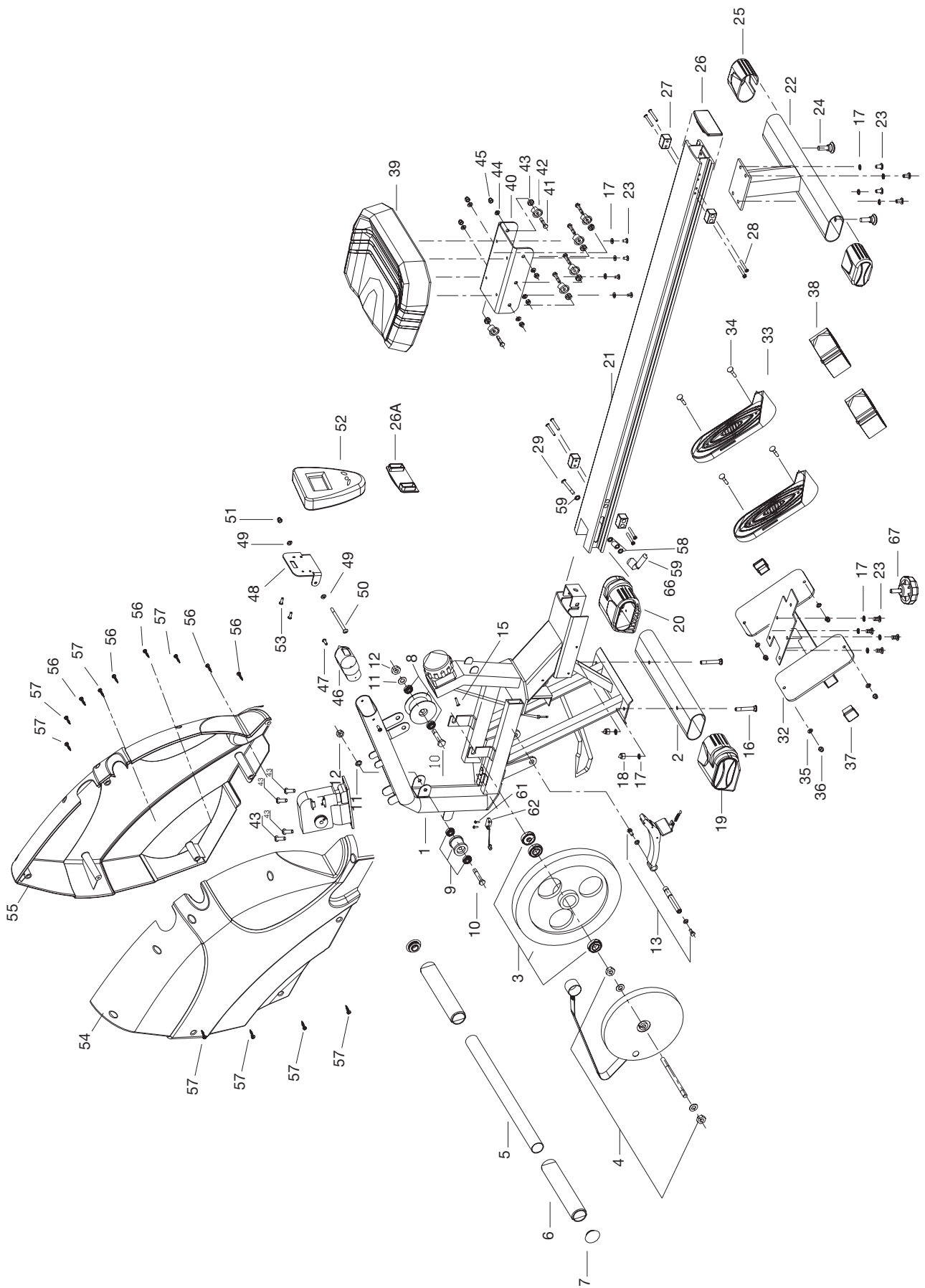
Det finns totalt 8 belastningsnivåer. Vrid justeringsratten mot- eller medsols när du vill ändra belastningen.



## 8. Skydda miljön

Sortera ditt avfall och låt det gå till återvinning istället för att kasta det. Alla maskiner, slangar och förpackningsmaterial ska sorteras och hanteras enligt lokala miljöförfordningar.

# 9. Sprängskiss





Del	Förklaring	Mängd
1	Ram	1
2	Främre golvstöd	1
3	Farthjulsserie	1
4	Fjäderserie	1
5	Handtag	1
6	Skumplastskydd	2
7	Täckbricka	2
8	Mellanhjul ø 50 mm	1
9	Mellanhjul ø 30 mm	1
10	Bult	2
11	Bricka	2
12	Mutter	2
13	Magnetserie	1
14	Motståndsreglage, 8 hastigheter	1
15	Bult för motståndsreglaget	1
16	Främre golvstödsbult	2
17	Bricka M8	14
17A	Bricka M8	2
18	Kupolmutter M8	2
19	Täckbricka för främre golvstöd (vänster)	1
20	Täckbricka för främre golvstöd (höger)	1
21	Aluminiumskena	1
22	Bakre golvstöd	1
23	Bult M8	14
24	Justerknopp	2
25	Täckbricka för bakre golvstöd	2
26	Täckbricka för sadelskena	1
27	Gummidämpare	4
28	Bult M5	8
29	Bult M8	1
30	Skydd för anslutningsdel	1
31	Skruv	6
32	Stödplatta för pedal	1
33	Pedal	2
34	Pedalbult	4
35	Bricka M6	4
36	Mutter M6	4
37	Fyrkantig propp	2
38	Remserie	2
39	Sadel	1
40	Fästjärn för sadel	1
41	PU-hjultapp	6
42	PU-hjul	6

Del	Förklaring	Mängd
43	PU-hjulbricka	6
44	Bricka	12
45	Mutter	6
46	Elliptisk Täckbricka (träningsdator)	1
47	Skruv M5	2
48	Fästjärn för träningsdator	1
49	Bricka	2
50	Bult M6	1
51	Mutter M6	1
52	Träningsdator	1
53	Bult M5	2
53A	Bricka M5	4
54	Skyddslock för farthjul (vänster)	1
55	Skyddslock för farthjul (höger)	1
56	Bult M4	5
57	Skruv M4	8
58	Mellanstycke	1
59	Bricka M8	3
61	Bult	2
62	Signalgivare	1
66	L-format handtag	1
67	Låsrott	1

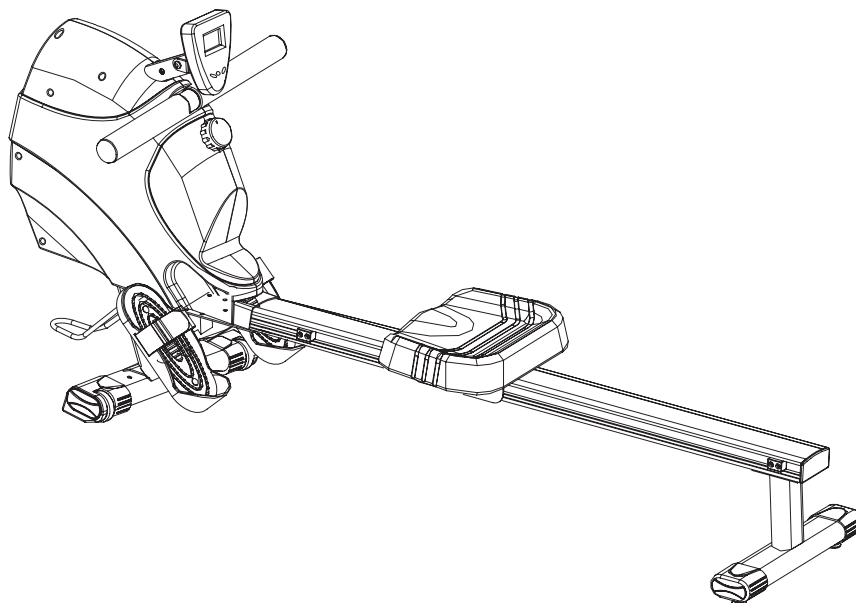
# Romaskin

**Artikkelnummer: 34-8118**

**Modell: RO-400**

Les igjennom hele bruksanvisningen før bruk, og ta vare på den for framtidig bruk. Vi reserverer oss mot ev. tekst- og bildefeil, samt forandringer av tekniske data. Ved tekniske problemer eller andre spørsmål, ta kontakt med vårt kundesenter. (Se opplysninger om kundesenteret her i denne bruksanvisningen).

**Viktig informasjon:** Les bruksanvisningen nøye, og forsikre deg om at du forstår den før du bruker utstyret. Spar den til senere bruk.



## Innholdsfortegnelse

1. Produktbeskrivelse	27
2. Sikkerhet	27
3. Forpakningen inneholder	28
4. Montering	29
5. Computerens funksjoner	33
6. Treningstips	34
7. Bruk	35
8. Avfallshåndtering	35
9. Sprengskisse	36

- Les disse instruksjonene nøye før du begynner treningen.
- Oppbevar instruksjonene på et trygt sted til bruk ved ev. reparasjoner og som oversikt over reservedeler.

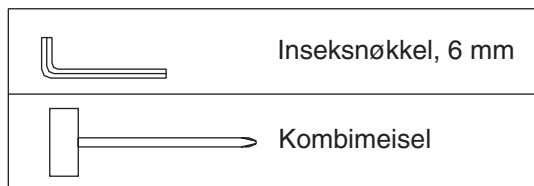
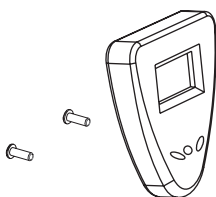
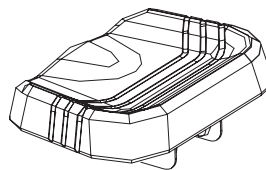
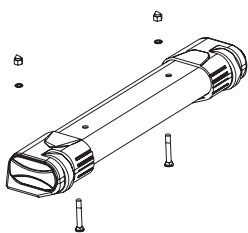
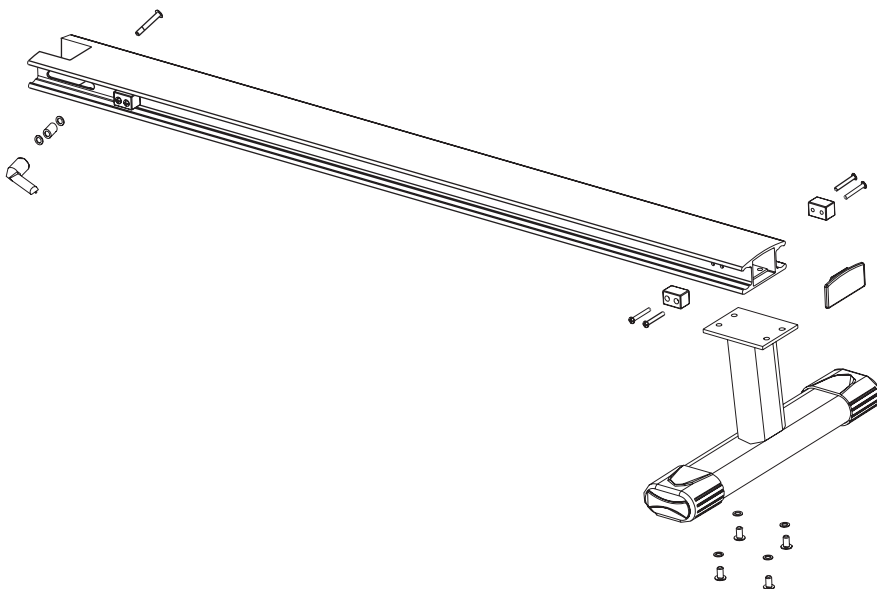
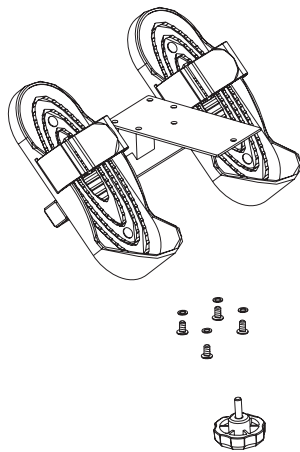
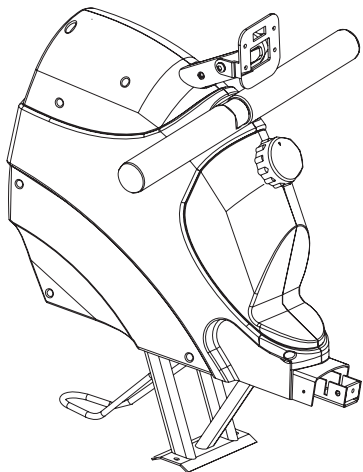
## 1. Produktbeskrivelse

- Rommaskinen med computer og justerbar belastning i åtte trinn.
- Sammenleggbare – tar mindre plass ved oppbevaring og transport.
- Treningscomputer medfølger.
- Beregnet for brukere med vekt inntil 120 kg.

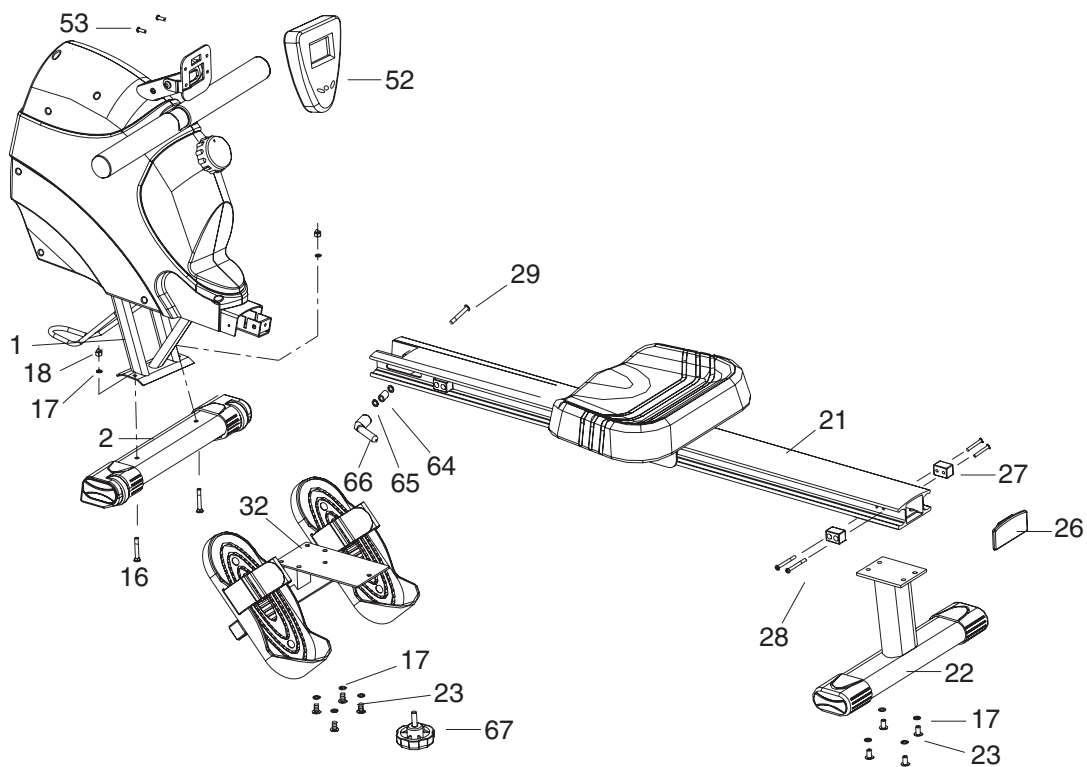
## 2. Sikkerhet

- Treningsapparatet er kun beregnet til hjemmebruk. Største tillatte brukervekt er 120 kg.
- Følg monteringsinstruksjonene nøye. Start ikke treningen før rommaskinen er riktig montert og kontrollert.
- Kontroller regelmessig at alle skruer og muttere er ordentlig skrudd til.
- Kontroller at alle deler følger med før monteringen påbegynnes. Se **"Forpakningen inneholder"**.
- Bruk kun egnet verktøy og be om hjelp ved behov.
- Plasser rommaskinen på et jevnt og sklisikkert underlag i et tørt lokale. Den skal ikke oppbevares eller brukes utendørs eller i lokaler med høy luftfuktighet.
- Kontroller før du tar maskinen i bruk, og deretter med 1-2 måneders mellomrom, at alle deler er festet og at delene er i god stand. Bytt ut skadede deler umiddelbart og ikke bruk maskinen før den er reparert. Bruk kun originaldeler til reparasjoner.
- Bruk ikke sterke rengjøringsmiddel ved rengjøring av rommaskinen.
- Legg merke til de største/minste justerings-/spenningsposisjonene når det gjelder justerbare deler.
- Rommaskinen er beregnet for voksne personer. Barn skal kun bruke rommaskinen under tilsyn av voksne.
- Forsikre deg om at alle som bruker rommaskinen er bevisste om de mulige farer, som bevegelige deler kan forårsake under treningen.
- Rådfør deg gjerne med en lege eller idrettslege før du starter treningen, slik at de kan gi råd om passende treningsmetoder og belastning.
- **Advarsel:** Feil eller overdrevet trening kan være skadelig for helsen.
- Følg bruksanvisningens treningsinstruksjoner nøye for å trene på riktig måte.

### 3. Forpakningen inneholder



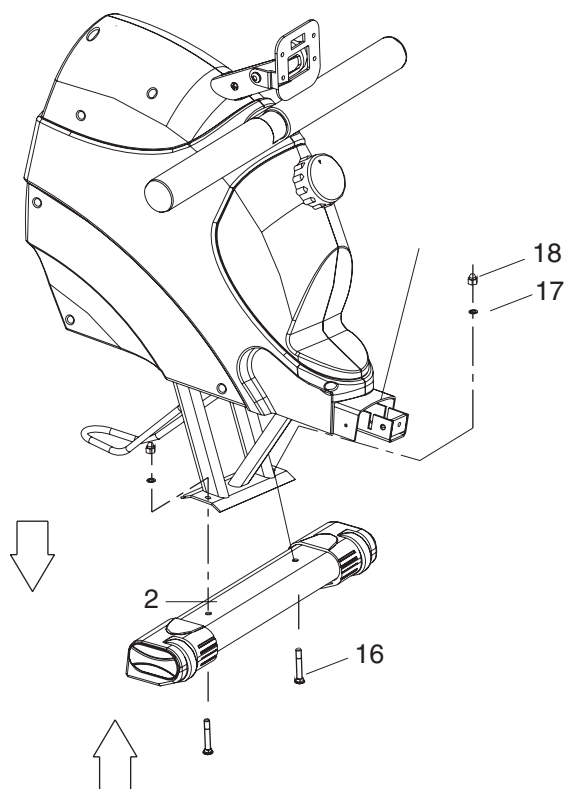
## 4. Montering



### Trinn 1

#### Monter den fremre gulvstøtten

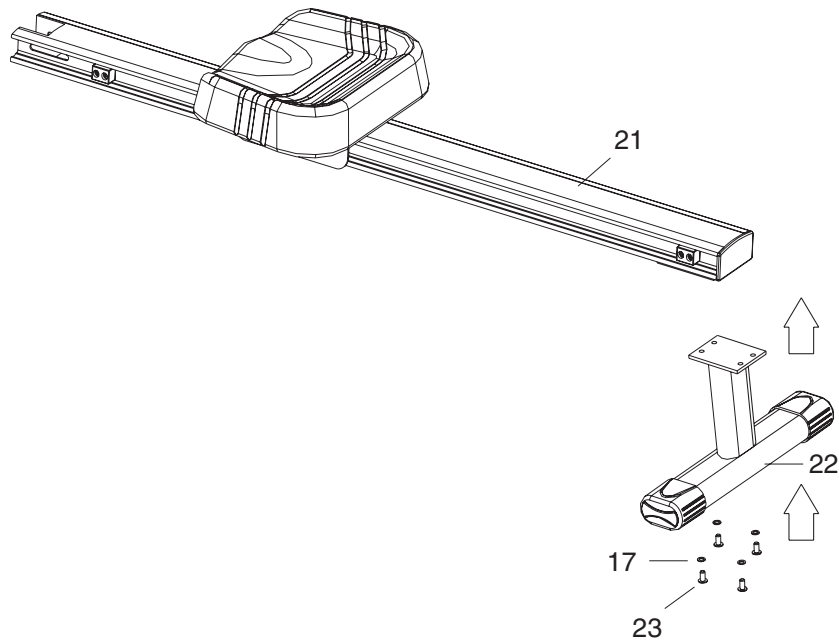
Fest den fremre gulvstøtten (2) på rammen med to bolter (16) (M8 x 50), to skiver (17) og to mutre (18).  
Se bildet nedenfor.



## Trinn 2

### Monter den bakre gulvstøtten

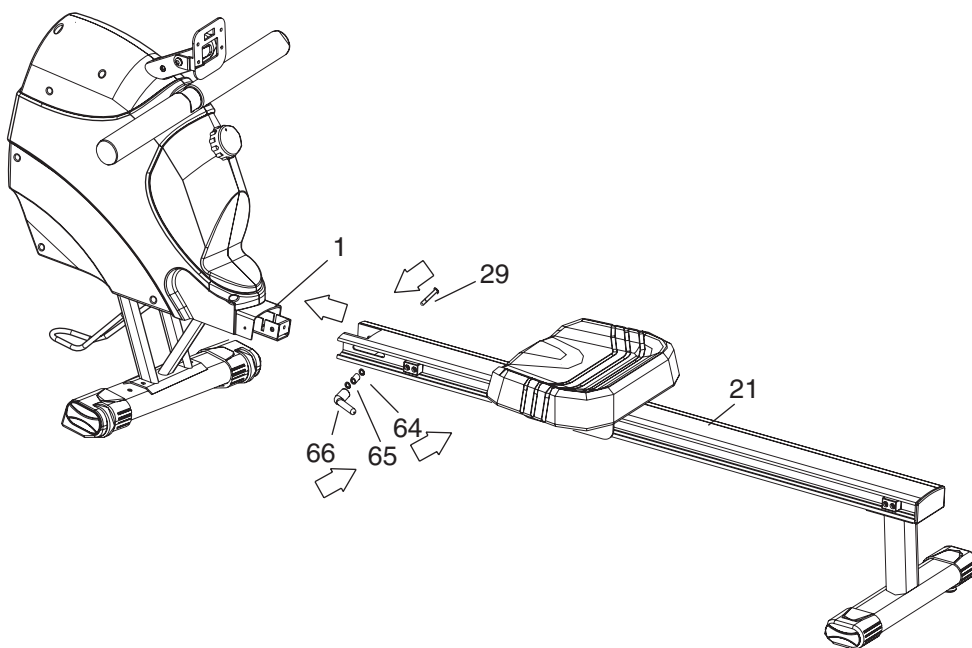
Fest den bakre gulvstøtten (22) på aluminiumsskinnen (21) med fire skruer (23) (M8 x 16) og fire skiver (17). Se bildet nedenfor.



## Trinn 3

### Monter aluminiumsskinner på rammen

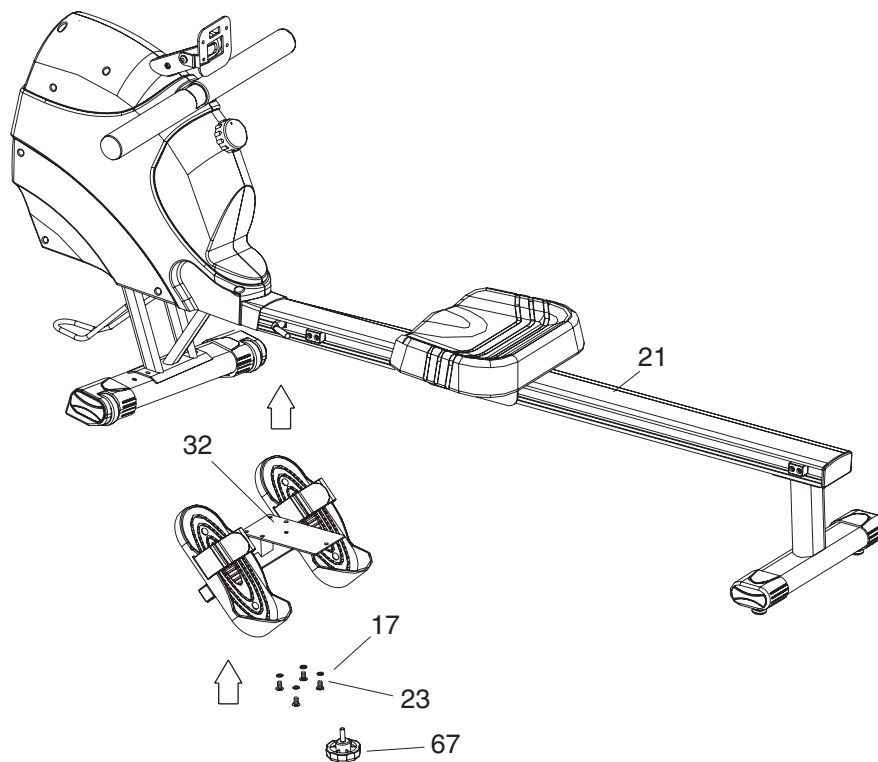
Fest aluminiumsskinnen (21) på rammen (1) med en bolt (29), et mellomstykke (64), en fjærskive (65) og et L-formet håndtak (66). Se bildet nedenfor.



## Trinn 4

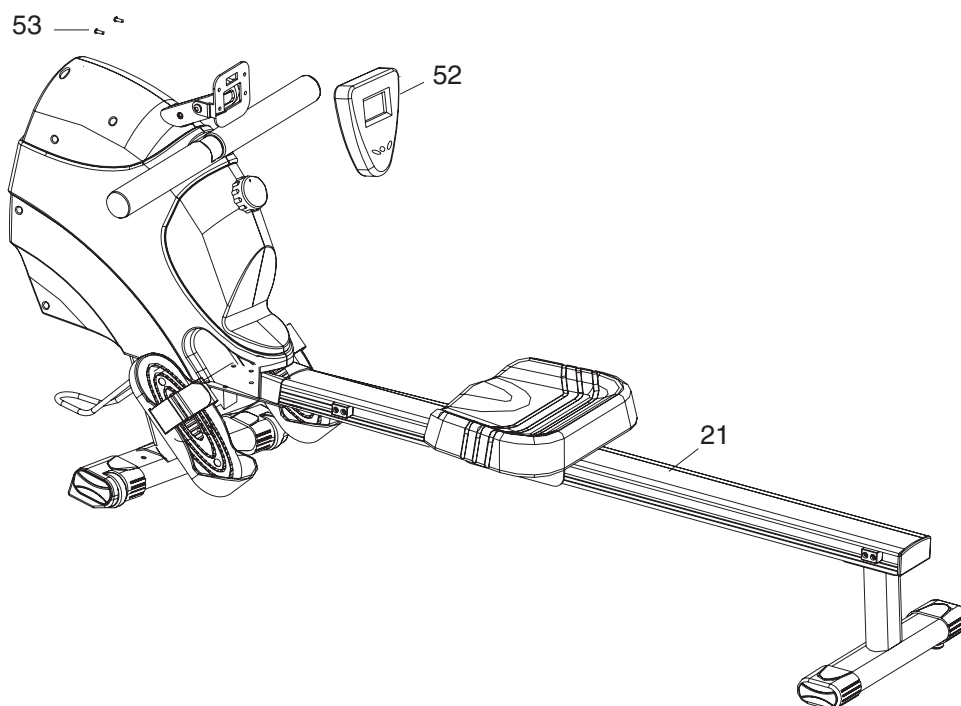
### Fest pedalene

Fest pedalene (32) på aluminiumsskinnen (21) med fire skruer (23) (M8 x 16), fire skiver (17) og ett låseratt (67). Se bildet nedenfor.



## Trinn 5

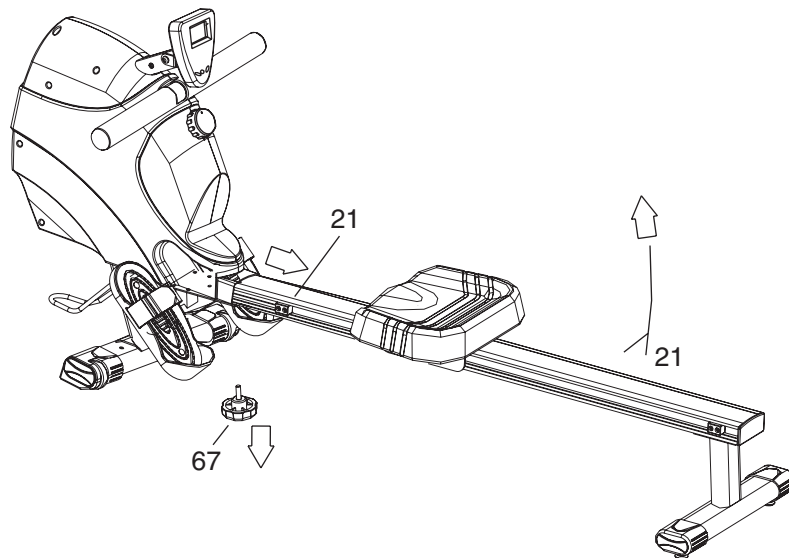
Fest treningscomputeren (52) med to skruer (53) på festejernet ovenfor håndtaket. Se bildet.



## Trinn 6

### Fold sammen rommaskinen for oppbevaring eller transport

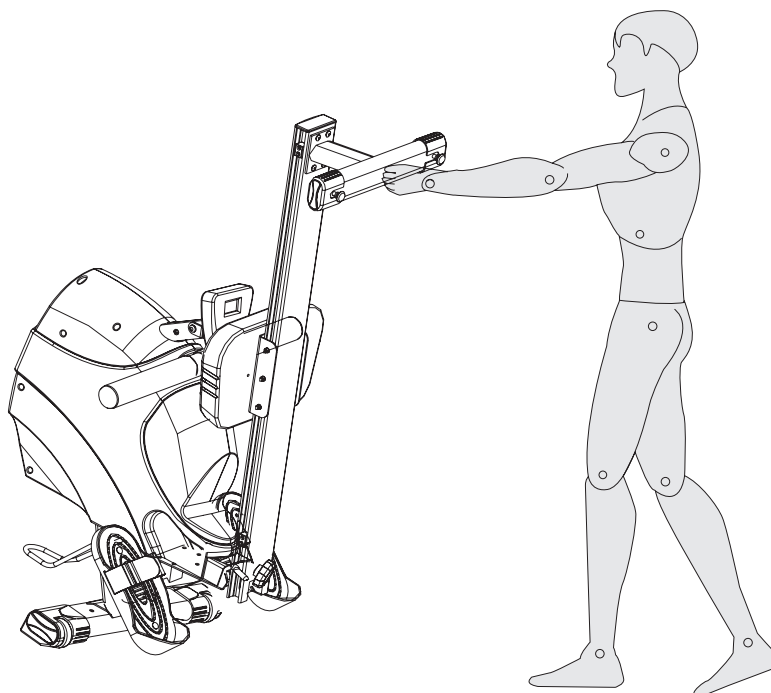
1. Åpne det L-formede håndtaket (60) og skru ut låserattet (67), dra ut aluminiumskinnen (21) fra rammen.
2. Trekk opp aluminiumsskinnen 90° i oppreist posisjon og påse at skinnens fremre del passer inn i rammen.
3. Lås fast skinnen på rammen med låserattet (67).



## Trinn 7

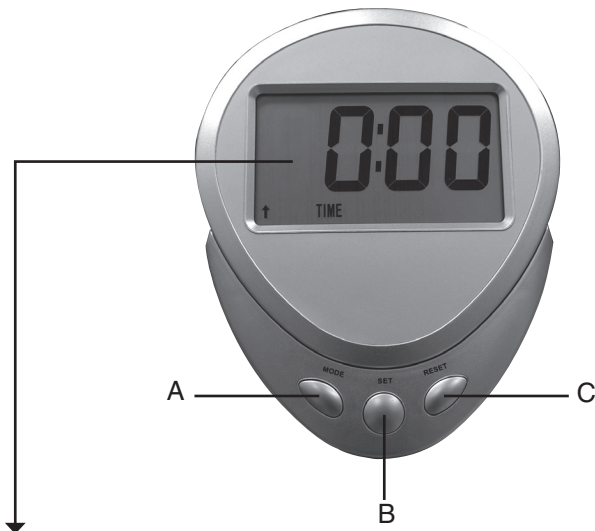
### Transport og oppbevaring

Ta tak i den bakre gulvstøtten og løft opp rommaskinens bakre ende, hvis du ønsker å flytte den.





## 5. Computerens funksjoner



### Visning i displayet

1. **SCAN:** viser hver treningsverdi i LCD-displayet i 4 sekunder.
  2. **TIME:** viser brukt tid.
  3. **CPM:** viser antall tak per minutt.
  4. **COUNT:** viser totalt antall tak.
  5. **CAL:** viser kaloriforbrenning.
  6. **PULSE:** viser hjertets pulsverdi (kun med pulsbelte) (pulsbelte medfølger ikke)
- “**MODE**” -knappen: brukes ved funksjonsvalg.

### Funksjonstaster

- A. MODE** Brukes til å skifte mellom 6 forskjellige funksjoner. Den valgte funksjonen vises i displayet.
- B. SET** Brukes til tids- og timer-innstilling.
- C. RESET** Sletter alle verdier for den valgte funksjonen.

#### A. MODE (Funksjoner)

**Obs!** 9999 er det største tallet for alle innstillingsverdier.

1. **SCAN:** Trykk på **SCAN**-knappen til ordet SCAN vises i displayet. Monitoren søker gjennom alle funksjoner (CPM, COUNT og CAL).  
Funksjonene endres i displayet med ett minutt mellomrom.
2. **TIME:** Lagrer treningens totaltid. Du kan stille inn en måleverdi for din trening ved å trykke på **SET**-knappen. Hvert trykk tilsvarer 1 minutt. Alarmen lyder i 15 sekunder når den innstilte tiden oppnås. Etter dette starter tiden fra begynnelsen igjen.
3. **CPM** (drag/minutt): Regner ut hvor mange tak du tar med romaskinen. Tellingene starter fra null hver gang treningen begynner.
4. **COUNT:** Regner ut total treningstid. Hver treningsverdi adderes til de tidligere lagrede treningstidene til en totalverdi. Trykk på **SET**-knappen, dersom du vil stille inn en tid som mål for treningen.
5. **CALORIES:** Viser forbrukte kalorier. Du kan stille inn en måleverdi for kaloriforbrenningen ved å trykke på **SET**-knappen. Hvert trykk tilsvarer 10 kalorier. Alarmen lyder i 15 sek. når den innstilte verdien oppnås og kaloritellingene starter på nytt.
6. **PULSE:** Funksjonen kan brukes kun med pulsbelte (pulsbelte medfølger ikke).
  - Følg disse treningsinstruksjoner for å finne din høyeste og laveste pulsverdi. Konsulter en lege ved behov.
  - Displayet slås automatisk av dersom treningscomputeren ikke tar imot noe informasjon på 8 minutter.

#### B. RESET (Tilbakestilling)

7. **RESET**-knapp: Brukes til nullstilling av treningsdata

#### C. SET (Innstillinger)

8. **SET**-knapp: Brukes til innstilling av treningsdata.

## 6. Treningstips

Følg nedenforstående råd for å få effektiv trening med mål om å forbedre din kondisjon og helse merkbart.

Rådfør deg gjerne med en lege eller idrettslege før du starter treningen, slik at de kan gi råd om passende treningsmetoder og belastning.

### Makspulsverdi

For å oppnå optimale resultater skal du trene på passende nivå med utgangspunkt fra din pulsverdi. En tommelfingerregel er:

**Makspulsverdi = 220 - din alder**

Pulsen bør holdes på 70 % - 85 % nivå av den høyeste verdien under treningen. Når du begynner treningen: Hold pulsen på 70 % av den høyeste verdien de to første ukene. Når kondisjonen forbedres, kan du langsomt øke pulsen til 85 % av den høyeste verdien.

### Fettforbrenning

Kroppen begynner å forbrenne fett ved 60 % av din maks. puls. Optimal fettforbrenning får du ved 60 til 70 % av din maks. puls. Best treningsresultat får du normalt om du har 3 treningsøkter på 30 minutter per uke.

#### Eksempel:

Du er 52 år gammel og skal begynne å trene og forbrenne fett.

Maks. puls blir  $220 - 52 = 168$  pulsslag/minutt i følge formelen.

Laveste arbeidspuls =  $168 \times 0,6 = 101$  pulsslag/minutt

Høyeste arbeidspuls =  $168 \times 0,7 = 117$  pulsslag/minutt

Arbeidspuls mellom 101 og 117 under trening gir således best fettforbrenning i dette eksemplet i følge formelen!

### Oppvarming

Varm opp 5 til 10 minutter før du begynner treningsøkten f.eks. med tøying.

### Treningsmengde

Arbeidspuls mellom 60 til 85 % av din maks. puls er passelig under trening, treningsøktens lengde kan tilpasses etter denne lathund:

- Daglig trening = ca. 10 minutter ved hver treningsøkt.
- Trening 2-3 ganger/uke = ca. 20 minutter ved hver treningsøkt.
- Trening 1-2 ganger/uke = ca. 60 minutter ved hver treningsøkt..

### Etter treningsøkten

La musklene kjøles ned etter treningen, senk takten og belastningen de siste 5-10 minuttene. Bruk også en stund etter treningsøkten til å tøy musklene for å forebygge stølhet i musklene.

### Veien til framgang

Allerede etter kort tids regelmessig trening vil du oppdage at du må øke motstanden for å oppnå optimal treningspuls. Treningen går lettere og du føler deg bedre. Behold din motivasjon og tren regelmessig. Planlegg faste treningstider hver uke og gå ikke ut for hardt.

Husk: "Det absolutt vanskeligste er å komme i gang".

Vi ønsker deg lykke til med din nye romaskin.

## 7. Bruk

### Justerbar belastning

Det finnes totalt 8 belastningsnivåer. Vri justeringsrattet mot- eller medsols når du vil endre belastningen.

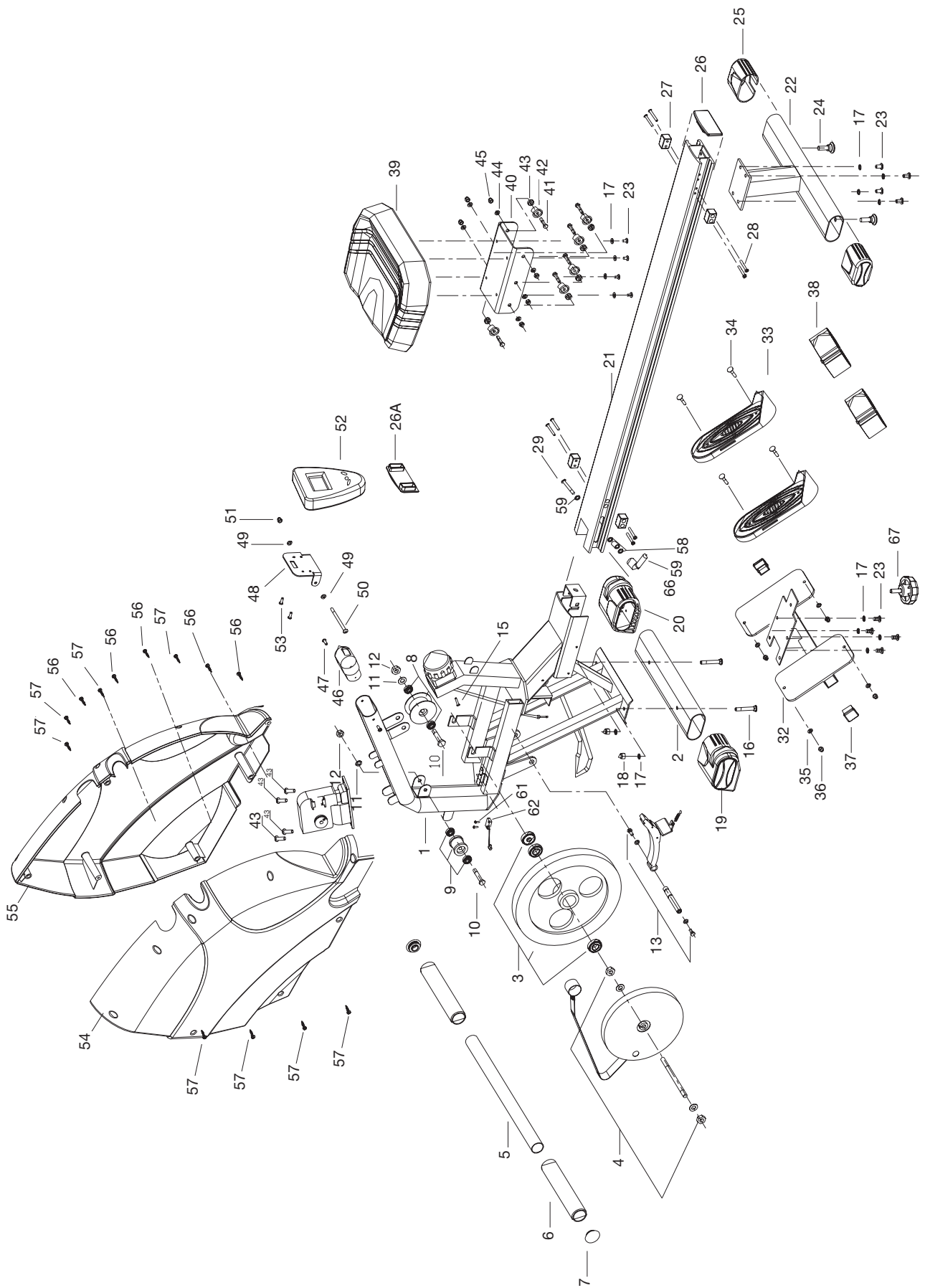


## 8. Avfallshåndtering

Sorter avfallet og la det gå til gjenvinning istedenfor å kaste det. Alle maskiner, slanger og all emballasje skal sorteres og håndteres i henhold til lokale miljøforskrifter.

# 9. Sprängskiss

NORSK



Del	Forklaring	Mengde
1	Ramme	1
2	Fremre gulvstøtte	1
3	Hastighetshjulsserie	1
4	Fjærserie	1
5	Håndtak	1
6	Skumplastbeskyttelse	2
7	Dekkbrikke	2
8	Mellomhjul Ø50 mm	1
9	Mellomhjul Ø30 mm	1
10	Bolt	2
11	Skive	2
12	Mutter	2
13	Magnetserie	1
14	Motstandsregulering, 8 hastigheter	1
15	Bolt for motstandsregulering	1
16	Fremre gulvstøttebolt	2
17	Skive M8	14
17A	Skive M8	2
18	Kuppelmutter M8	2
19	Dekkbrikke for fremre gulvstøtte (venstre)	1
20	Dekkbrikke for fremre gulvstøtte (høyre)	1
21	Aluminiumsskinne	1
22	Bakre gulvstøtte	1
23	Bolt M8	14
24	Justeringsknapp	2
25	Dekkbrikke for bakre gulvstøtte	2
26	Dekkbrikke for seteskinne	1
27	Gummidemper	4
28	Bolt M5	8
29	Bolt M8	1
30	Beskyttelse for tilkoblingsdel	1
31	Skrue	6
32	Støtteplate for pedal	1
33	Pedal	2
34	Pedalbolt	4
35	Skive M6	4
36	Mutter M6	4
37	Firkantet plugg	2
38	Remserie	2
39	Sete	1
40	Festejern for sete	1
41	PU-hjultapp	6
42	PU-hjul	6

Del	Forklaring	Mengde
43	PU-hjulskive	6
44	Skive	12
45	Mutter	6
46	Elliptisk Dekkbrikke (treningscomputer)	1
47	Skrue M5	2
48	Festejern for treningscomputer	1
49	Skive	2
50	Bolt M6	1
51	Mutter M6	1
52	Treningscomputer	1
53	Bolt M5	2
53A	Skive M5	4
54	Beskyttelseslokk for fartshjul (venstre)	1
55	Beskyttelseslokk for fartshjul (høyre)	1
56	Bolt M4	5
57	Skrue M4	8
58	Mellomstykke	1
59	Skive M8	3
61	Bolt	2
62	Signalgiver	1
66	L-format håndtak	1
67	Låsrett	1

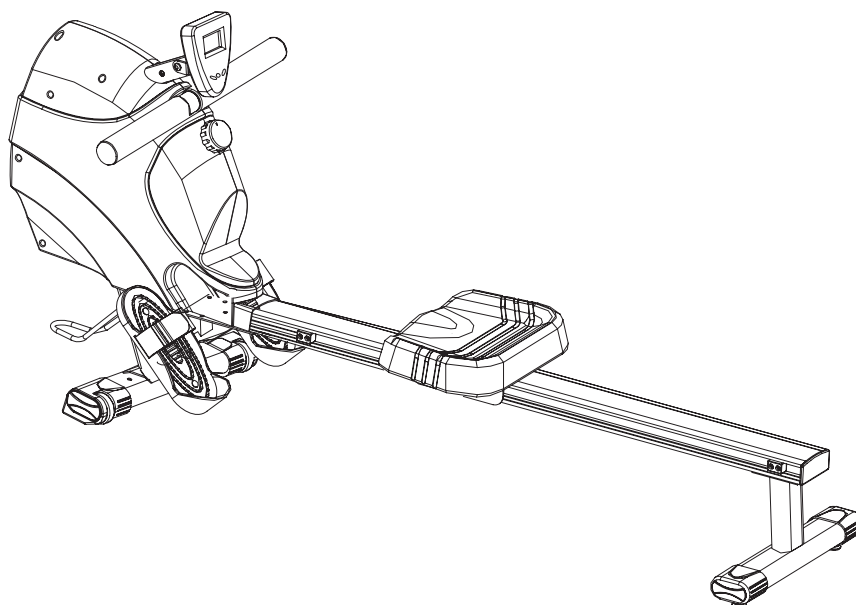
# Soutulaite

**Tuotenumero: 34-8118**

**Malli: RO-400**

Lue käyttöohjeet ennen tuotteen käyttöönottoa. Säilytä käyttöohjeet tulevaa tarvetta varten. Pidätämme oikeuden teknisten tietojen muutoksiin. Emme vastaa mahdollisista teksti- tai kuvavirheistä. Jos laitteeseen tulee teknisiä ongelmia, ota yhteys myymälään tai asiakaspalveluun (yhteystiedot käyttöohjeen lopussa).

**Tärkeää:** Lue käyttöohje huolella ja varmista, että olet ymmärtänyt käyttöohjeen ennen tuotteen käyttöönottoa. Säilytä käyttöohje.



## Sisällysluettelo

1. Tuotekuvaus	39
2. Turvallisuus	39
3. Pakkauksen sisältö	40
4. Asennus	41
5. Tietokoneen toiminnot	45
6. Harjoitteluvinkkejä	46
7. Käyttö	47
8. Ympäristö	47
9. Kokoonpano	48

- Lue nämä ohjeet huolellisesti ennen harjoittelun aloittamista.
- Säilytä ohjeet vastaisuuden varalle.

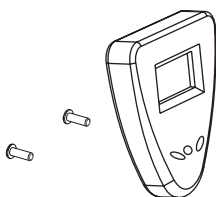
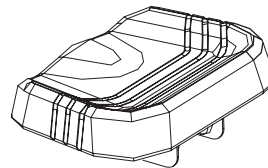
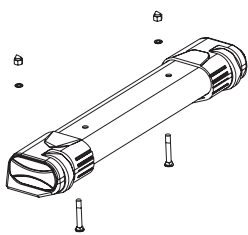
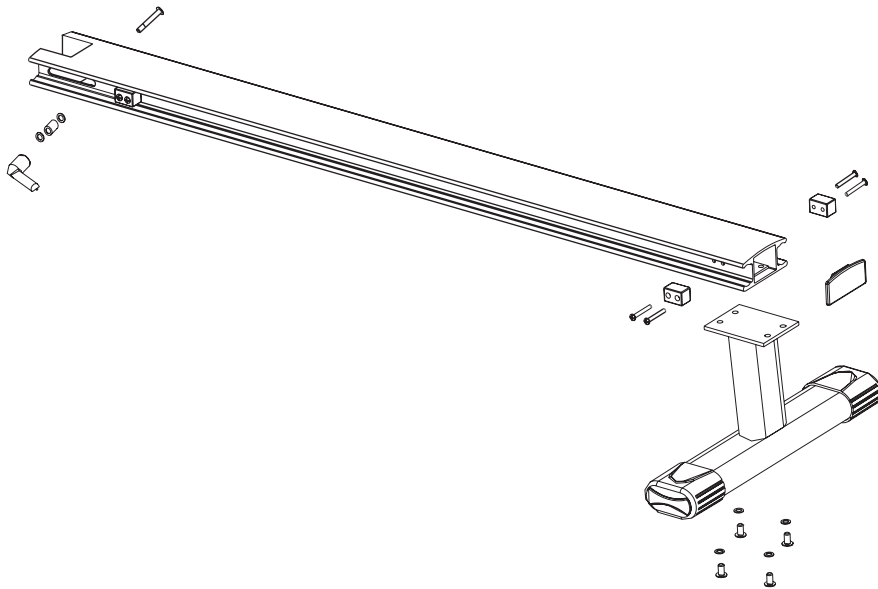
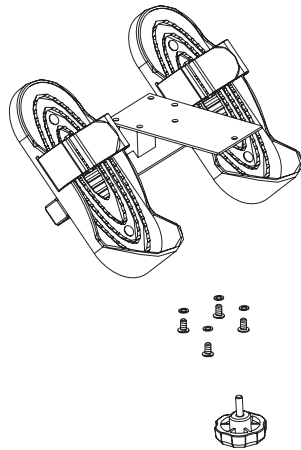
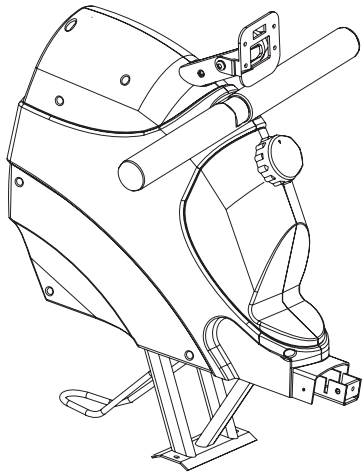
## 1. Tuotekuvaus


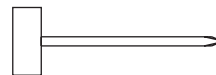
- Soutulaite, jossa tietokone ja kahdeksan askeleen asennettava vastus.
- Kokoontaitettava – vie vähemmän tilaa säilytyksessä ja kuljetuksessa.
- Mukana harjoittelutietokone.
- Käyttäjän maksimipaino 120 kg.

## 2. Turvallisuus

- Soutulaite on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön. Suurin sallittu paino 120 kg.
- Noudata asennusohjeita! Älä aloita soutulaitteella harjoittelua ennen kuin se on oikein asennettu ja tarkistettu.
- Varmista säännöllisesti, että ruuvit ja mutterit ovat kireällä.
- Varmista, että kaikki osat löytyvät pakkauksesta ennen asennuksen aloittamista, katso kohdasta **“Pakkauksen sisältö”**.
- Käytä ainoastaan asennukseen soveltuvia työkaluja ja pyydä tarvittaessa apua.
- Sijoita soutulaite kuivaan paikkaan tasaiselle ja liukumattomalle alustalle. Älä käytä tai säilytä pyörää ulkona tai kosteissa tiloissa.
- Varmista ennen ensimmäistä harjoittelukertaa ja sen jälkeen 1–2 kuukauden välein, että kaikki osat ovat kunnolla kiinni ja hyvässä kunnossa. Vaihda vioittuneet osat välittömästi ja/tai älä käytä laitetta, ennen kuin se on korjattu. Käytä korjaukseen ainoastaan alkuperäisosa.
- Älä käytä puhdistukseen voimakkaita puhdistusaineita.
- Huomioi säädettävien osien suurimmat/pienimmät säätö-/kiristysasennot.
- Soutulaite on tarkoitettu aikuisille. Lapset saavat käyttää soutulaitetta ainoastaan aikuisen valvonnassa.
- Varmistu siitä, että kaikki soutulaitteen käyttäjät ovat tietoisia mahdollisista vaaroista, joita laitteen liikkuvat osat voivat aiheuttaa harjoittelun aikana.
- Suosittelemme, että keskustele ennen käytön aloittamista lääkärin tai lääkintävoimistelijan kanssa. He voivat neuvoa sinua oikeaan vastukseen ja harjoittelumetodeihin liittyvissä asioissa.
- **Varoitus:** Väärä tai liiallinen harjoittelu voi vahingoittaa terveyttäsi!
- Noudata huolellisesti käyttöohjeen harjoitteluohjeita treenataksesi oikealla tavalla.

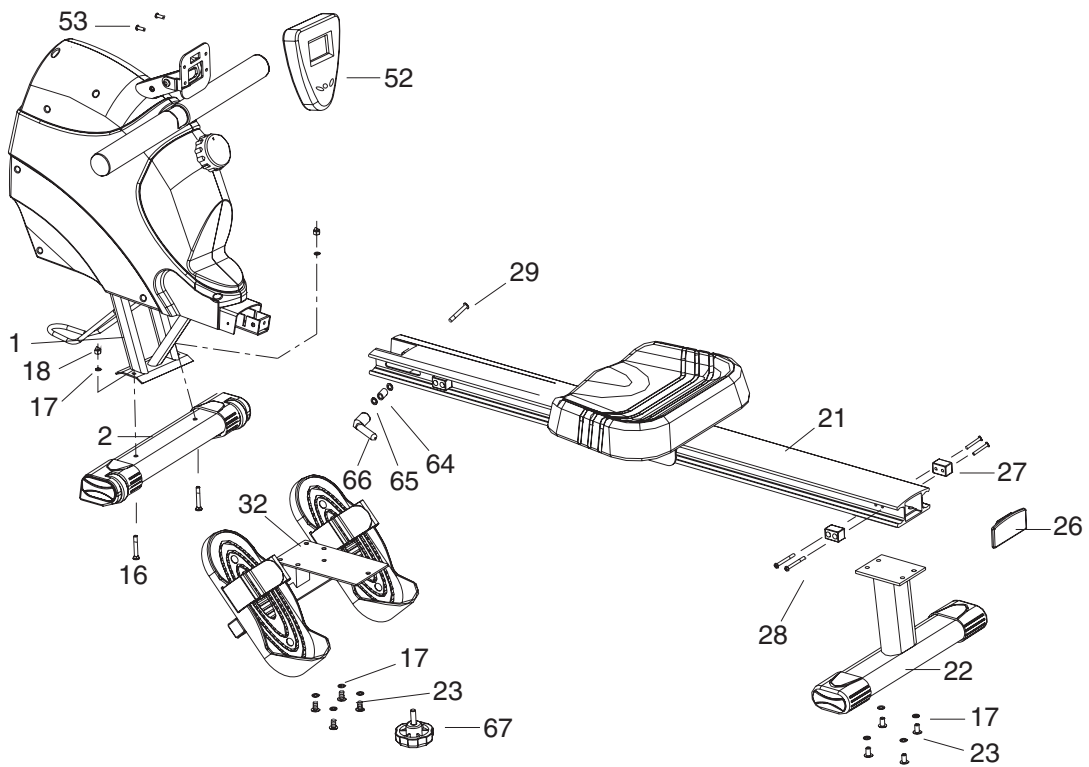
### 3. Pakkauksen sisältö



	Kuusiokoloavain, 6 mm
	Yhdistelmäruuvitaltta



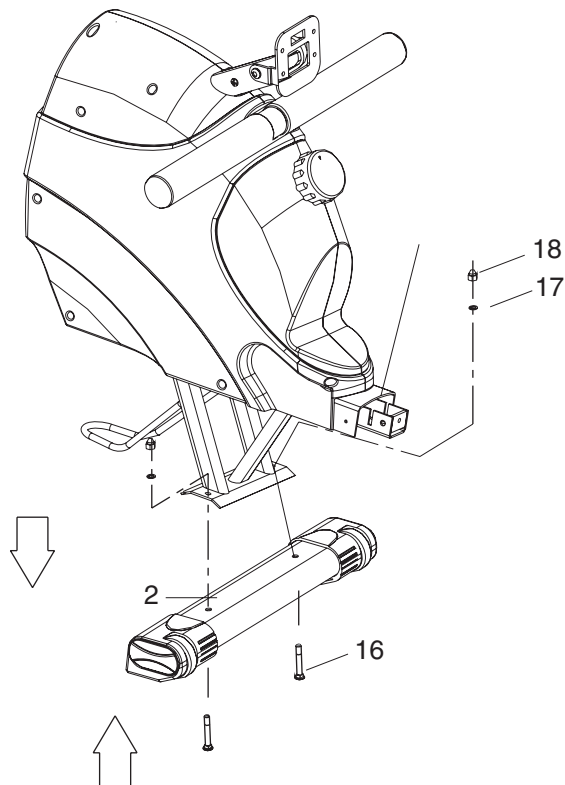
## 4. Asennus



### 1. askel

#### Asenna etummainen lattiatuki

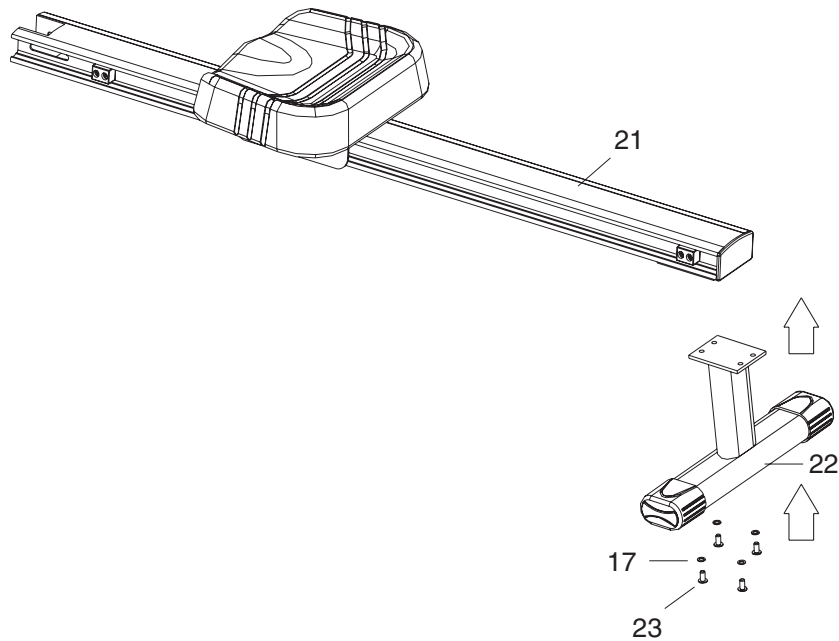
Kiinnitä etummainen lattiatuki (2) kehikkoon kahdella pultilla (16) (M8 x 50), kahdella aluslaatalla (17) ja kahdella mutterilla (18). Katso alla olevaa kuvaa.



## 2. askel

### Asenna taaempi lattiatuki

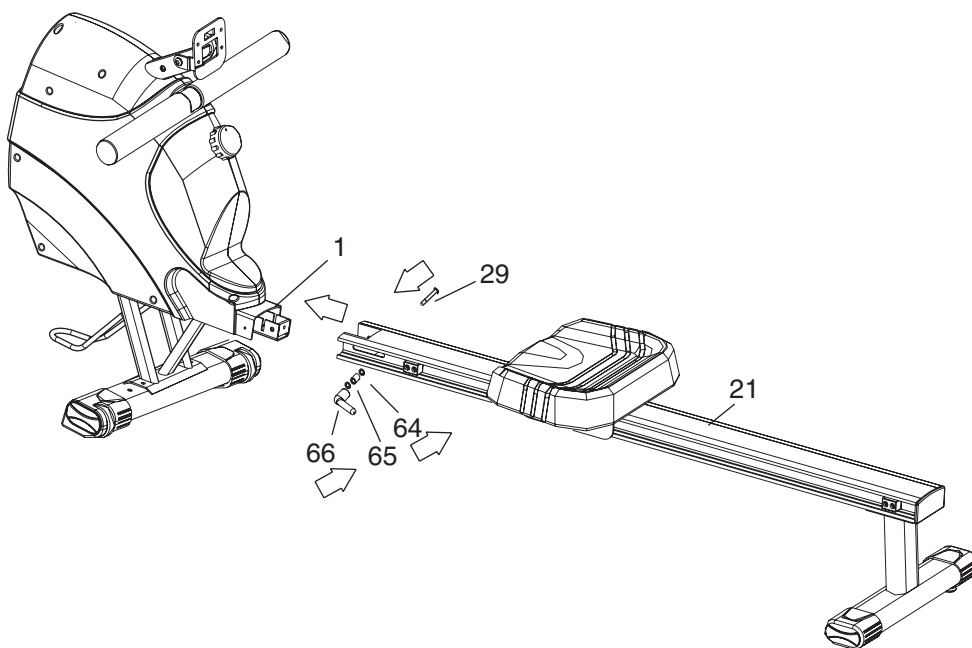
Kiinnitä taaempi lattiatuki (22) alumiinikiskoon (21) neljällä ruuvilla (23) (M8 x 16) ja neljällä aluslaatalla (17). Katso alla olevaa kuvaa.



## 3. askel

### Asenna alumiinikisko kehikkoon

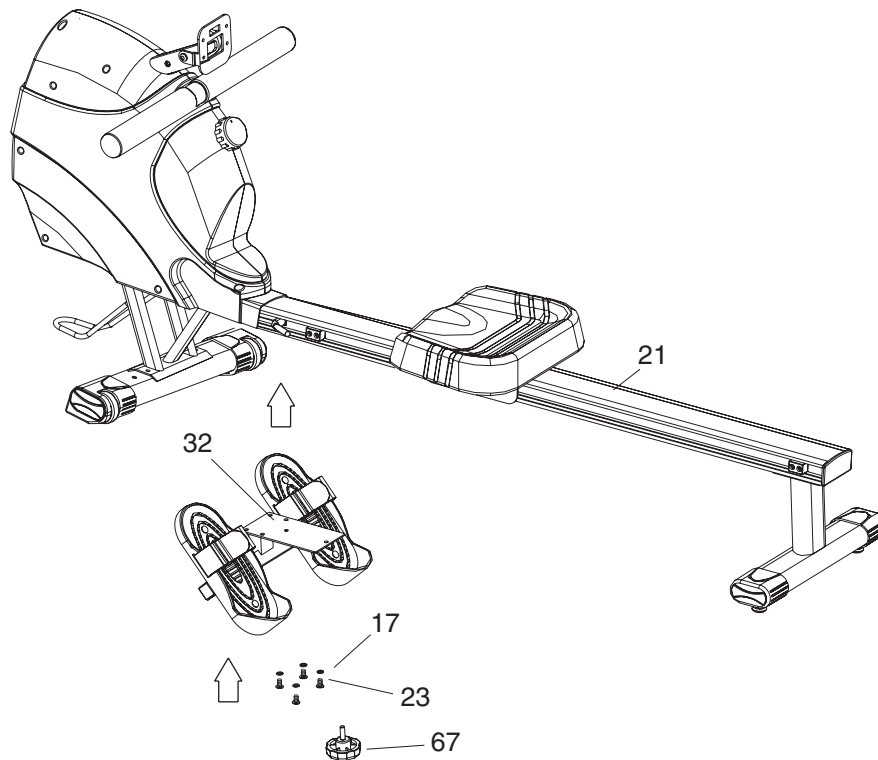
Kiinnitä alumiinikisko (21) kehikkoon (1) pultilla (29), välikappaleella (64), jousialuslaatalla (65) ja L:n muotoisella kahvalla (66). Katso alla olevaa kuvaa.



## 4. askel

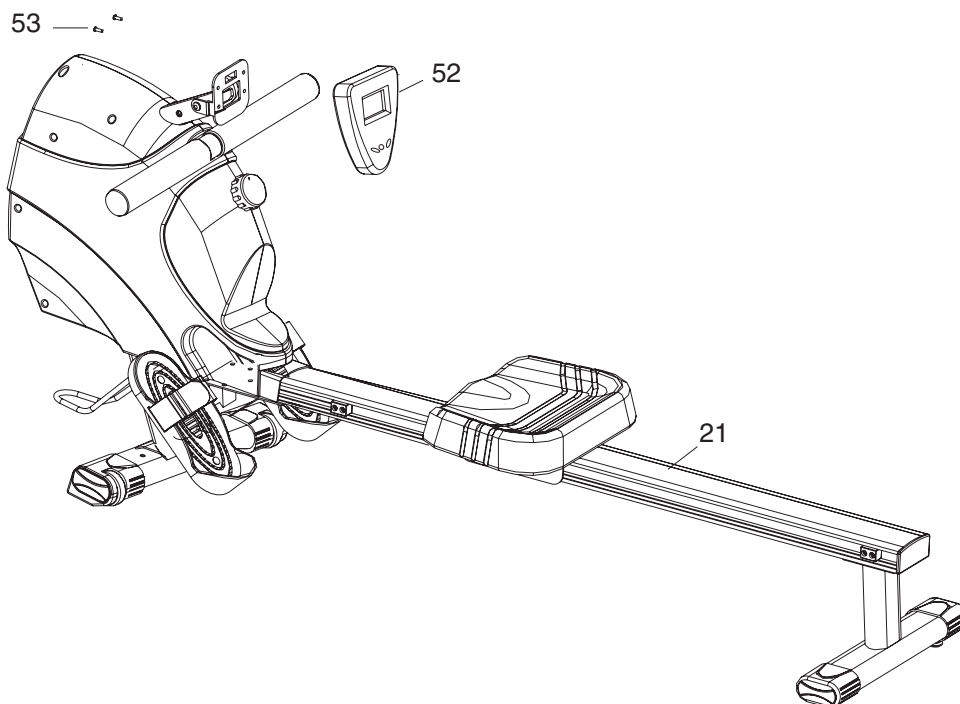
### Kiinnitä polkimet

Kiinnitä polkimet (32) alumiinikiskoon (21) neljällä ruuvilla (23) (M8 x 16), neljällä aluslaatatalla (17) ja lukitusnupilla (67). Katso alla olevaa kuvaa.



## 5. askel

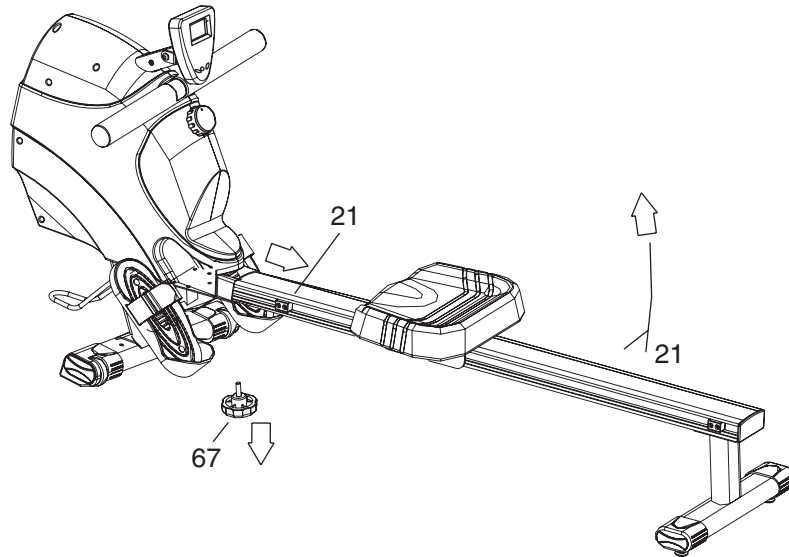
Kiinnitä harjoittelutietokone (52) kahdella ruuvilla (53) kahvan yläpuolella olevaan kiinnitysrataan. Katso kuvasta.



## 6. askel

### Taita soutulaite kokoon säilyttämistä tai kuljetusta varten

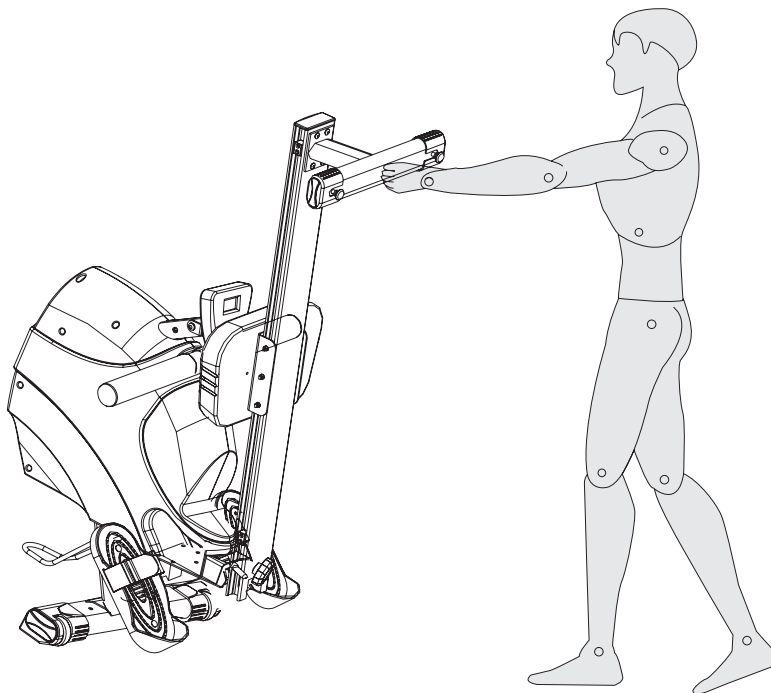
1. Avaa L:n muotoinen kahva (60) ja ruuvaa lukitusnuppi (67) irti. Vedä alumiinikisko (21) ulos kehikosta.
2. Taita alumiinikisko 90°:n pystyasentoon ja varmista, että kiskon etupää sopii kehikkoon.
3. Lukitse kisko kehikkoon lukitusnupilla (67).



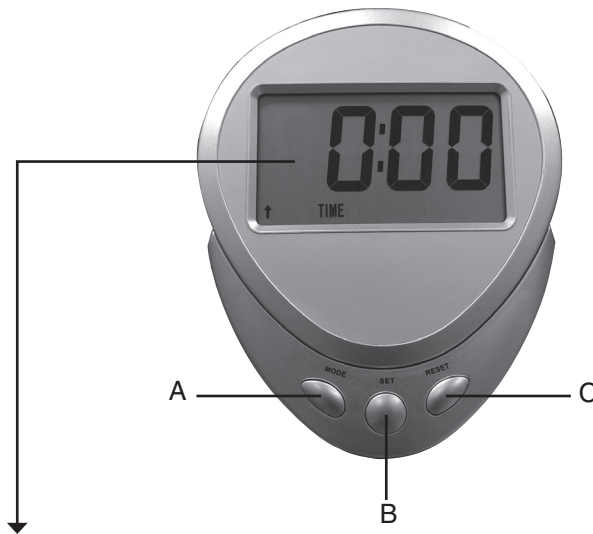
## 7. askel

### Kuljetus ja säilytys

Ota kiinni taaemmasta lattiatuesta ja nosta soutulaitteen takaosa ilmaan, jos haluat siirtää sitä.



## 5. Tietokoneen toiminnot



### Näytetään näytöllä

1. **SCAN:** näyttää jokaisen harjoitusarvon LCD-ikkunassa 4 sekunnin ajan.
2. **TIME:** näyttää kuluneen ajan.
3. **CPM:** näyttää vetojen määrän minuutissa.
4. **COUNT:** näyttää vetojen kokonaismäärän.
5. **CAL:** näyttää kulutettujen kaloreiden määrän.
6. **PULSE:** näyttää sydämen sykkeen (vain sykevyön kanssa) (sykevyö ei sisälly pakkaukseen)

“MODE” -painike: käytetään toimintoa valittaessa.

### A. MODE (Toiminnot)

**Huom.!** 9999 on suurin luku kaikille asetusarvoille.

1. **SCAN:** paina **SCAN**-painiketta kunnes näytöllä vilkkuu teksti SCAN. Monitori käy läpi kaikki toiminnot (CPM, COUNT ja CAL).

Toiminnot vaihtuvat ruudulla minuutin välein.

2. **TIME:** Tallentaa harjoittelun kokonaisajan. Voit asettaa harjoitteluasi varten tavoiteajan painamalla **SET**-painiketta. Jokainen painallus vastaa yhtä minuuttia. 15 sekunnin mittainen merkkiääni kertoo, kun asetettu aika on kulunut. Tämän jälkeen aika alkaa taas alusta.
3. **CPM (veto/minuutti):** laskee kuinka monta vetoa teet soutulaitteella. Laskuri aloittaa aina nollasta, kun harjoittelu alkaa.
4. **COUNT:** laskee harjoittelun kokonaisajan. Jokaisen harjoittelukerran aika lisätään aiemmin tallennettuihin harjoitteluaikeihin. **SET**-painiketta painamalla voit asettaa koko harjoittelullesi tavoiteajan.
5. **CALORIES:** laskee kulutetut kalorit. Voit asettaa harjoitteluasi varten kaloreiden tavoitekulutuksen painamalla **SET**-painiketta. Jokainen painallus vastaa kymmentä kaloria. Soutulaite hälyttää 15 sekuntia, kun tavoitearvo on saavutettu ja kalorilaskuri aloittaa laskemisen alusta.
6. **PULSE:** toimintoa voidaan käyttää vain sykevyön kanssa (sykevyö ei sisälly pakkaukseen).
  - Noudata näitä harjoitteluohjeita löytääksesi korkeimman ja matalimman sykkeesi. Kysy tarvittaessa neuvoa lääkäriltä.
  - Näyttö sammuu automaattisesti, jos tietokone ei vastaanota informaatiota kahdeksaan minuuttiin.

### B. RESET (Palautus)

7. **RESET**-painike: käytetään harjoittelutietojen nollaamiseen.

### C. SET (Asetukset)

8. **SET**-painike: käytetään harjoittelutietojen asetuksiin.

### Toimintopainikkeet

- A. **MODE** Vaihda kuuden eri toiminnon välillä, valittu toiminto näkyy näytöllä.
- B. **SET** Käytetään ajan ja ajastimen asettamiseen.
- C. **RESET** Poistaa valitun toiminnon kaikki arvot.

## 6. Harjoitteluvinkkejä

Noudata seuraavia ohjeita taataksesi tehokkaan harjoittelun ja parantaaksesi kuntoasi huomattavasti.

Suosittelemme, että keskustelet ennen käytön aloittamista lääkärin tai lääkintävoimistelijan kanssa. He voivat neuvoa sinua oikeaan vastukseen ja harjoittelumetodeihin liittyvissä asioissa.

### Maksimisyke

Parhaat tulokset saavutat pitämällä pulssin sopivalla tasolla harjoitellessasi – hyvä nyrkkisääntö on:

**Maksimisyke = 220 – ikäsi**

Sykkeen tulisi harjoittelun aikana olla 70 % – 85 % korkeimmasta sykearvosta. Harjoittelun alussa: pidä sykkeesi 70 %:ssa maksimiarvosta kahden ensimmäisen viikon ajan. Kun kuntosi kohenee, voit pikkuhiljaa korottaa sykkeen 85 %:iin maksimisykkeestä.

### Rasvanpoltto

Elimistö alkaa polttaa rasvaa, kun syke on 60 % maksimisykkeestä. Eniten rasvaa palaa sykkeen ollessa 60–70 % maksimisykkeestä. Parhaimman tuloksen saat, jos harjoittelet 30 minuutin ajan kolme kertaa viikossa.

#### Esimerkki:

Olet 52-vuotias ja aloitat harjoittelun tarkoituksenas polttaa rasvaa.

Maksimisykkeesi on  $220 - 52 = 168$  lyöntiä/min.

Matalin harjoittelusyke =  $168 \times 0,6 = 101$  lyöntiä/ minuutti

Korkein harjoittelusyke =  $168 \times 0,7 = 117$  lyöntiä/ minuutti

Kun harjoittelusykkeesi on 101–117, poltat rasvaa parhaalla mahdollisella tavalla.

### Lämmittely

Lämmittele 5–10 minuuttia ennen harjoittelun aloittamista esim. venyttelemällä.

### Harjoittelun määrä

Harjoittelusyke 60–85 % maksimisykkeestä on sopiva harjoitteluun. Voit laskea harjoittelun pituuden seuraavan taulukon mukaan:

- Harjoittelet päivittäin = n. 10 minuuttia joka kerta.
- Harjoittelet 2–3 kertaa viikossa = n. 20 minuuttia joka kerta.
- Harjoittelet 1–2 kertaa viikossa = n. 60 minuuttia joka kerta.

### Harjoittelun jälkeen

Anna lihasten jäähtyä harjoittelun jälkeen. Vähennä vauhtia ja vastusta viimeisten 5–10 minuutin ajaksi. Venyttele lihaksia hetki harjoittelun jälkeen, niin ehkäiset niiden jäykistymistä.

### Tie menestykseen

Jo lyhyen ajan harjoittelun jälkeen huomaat, että sinun täytyy lisätä vastusta saavuttaaksesi parhaan mahdollisen harjoittelusykkeen. Harjoittelu muuttuu helpommaksi ja hyvinvointisi lisääntyy. Säilytä motivaatio ja harjoittele säännöllisesti. Suunnittele joka viikolle kiinteät harjoitteluajat, aloita harjoittelu hillitysti. Ajattele, että ”kaikista vaikeinta on todella päästä vauhtiin”.

Toivotamme sinulle onnea ja menestystä uuden soutulaitteesi kanssa.

## 7. Käyttö

### Säädettävä vastus

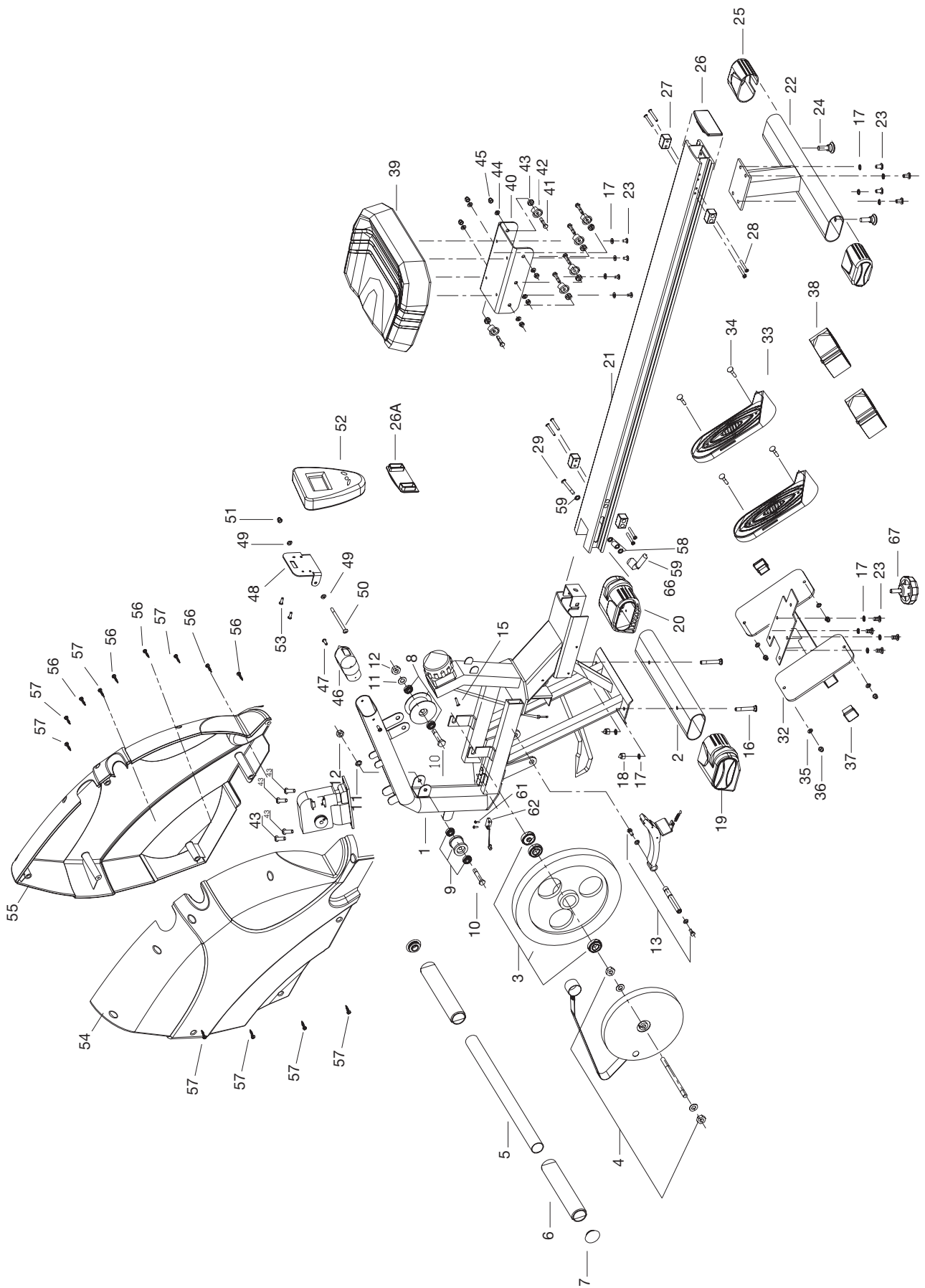
Soutulaitteessa on kahdeksan vastustasoa. Käännä säätönappia vasta- tai myötäpäivään, kun haluat muuttaa vastusta.



## 8. Pidä huolta ympäristöstä

Lajittele ja kierrätä jätteet. Älä heitä niitä sekajätteisiin. Kaikki koneet, letkut ja pakkausmateriaali on lajiteltava paikallisten ympäristösääntöjen mukaisesti.

# 9. Kokoonpano





Osa	Selitys	Määrä
1	Kehikko	1
2	Etummainen lattiatuki	1
3	Vauhtipyöräsarja	1
4	Vieterisarja	1
5	Kahva	1
6	Vaahtomuovisuoja	2
7	Peitelevy	2
8	Keskipyörä ø 50 mm	1
9	Keskipyörä ø 30 mm	1
10	Pultti	2
11	Aluslaatta	2
12	Mutteri	2
13	Magneettisarja	1
14	Vastuksen säädin, 8 tasoa	1
15	Vastuksen säätimen pultti	1
16	Etummaisen lattiatuen pultti	2
17	Aluslevy M8	14
17A	Aluslevy M8	2
18	Kupumutteri M8	2
19	Etummaisen lattiatuen peitelevy (vasen)	1
20	Etummaisen lattiatuen peitelevy (oikea)	1
21	Alumiinikisko	1
22	Taaempi lattiatuki	1
23	Pultti M8	14
24	Säätönuppi	2
25	Taaemman lattiatuen peitelevy	2
26	Satulakiskon peitelevy	1
27	Kumivaimennin	4
28	Pultti M5	8
29	Pultti M8	1
30	Liitäntäosan suoja	1
31	Ruuvi	6
32	Polkimen tukilevy	1
33	Poljin	2
34	Polkimen pultti	4
35	Aluslevy M6	4
36	Mutteri M6	4
37	Neikulmainen tulppa	2
38	Hihnasarja	2
39	Satula	1
40	Satulan kiinnitysrauta	1
41	PU-pyörätappi	6
42	PU-pyörä	6

Osa	Selitys	Määrä
43	PU-pyörälevy	6
44	Aluslaatta	12
45	Mutteri	6
46	Soikea peitelevy (harjoittelutietokone)	1
47	Ruuvi M5	2
48	Tietokoneen kiinnitysrauta	1
49	Aluslaatta	2
50	Pultti M6	1
51	Mutteri M6	1
52	Harjoittelutietokone	1
53	Pultti M5	2
53A	Aluslaatta M5	4
54	Suojakansi vauhtipyörälle (vasen)	1
55	Suojakansi vauhtipyörälle (oikea)	1
56	Pultti M4	5
57	Ruuvi M4	8
58	Välikappale	1
59	Aluslevy M8	3
61	Pultti	2
62	Äänimerkin antaja	1
66	L:n muotoinen kahva	1
67	Lukitusnuppi	1





## SVERIGE

---

KUNDTJÄNST      Tel: 0247/445 00  
Fax: 0247/445 09  
E-post: kundtjanst@clasohlson.se

INTERNET      www.clasohlson.se

BREV      Clas Ohlson AB, 793 85 INSJÖN

## NORGE

---

KUNDESENTER      Tlf.: 23 21 40 00  
Faks: 23 21 40 80  
E-post: kundesenter@clasohlson.no

INTERNETT      www.clasohlson.no

POST      Clas Ohlson AS, Postboks 485 Sentrum, 0105 OSLO

## SUOMI

---

ASIAKASPALVELU      Puh: 020 111 2222  
Faksi: 020 111 2221  
Sähköposti: info@clasohlson.fi

INTERNET      www.clasohlson.fi

OSOITE      Clas Ohlson Oy, Yrjönkatu 23 A, 00100 HELSINKI

## GREAT BRITAIN

---

For consumer contact, please visit  
[www.clasohlson.co.uk](http://www.clasohlson.co.uk) and click on  
customer service.

INTERNET      www.clasohlson.co.uk

**CLAS OHLSON**