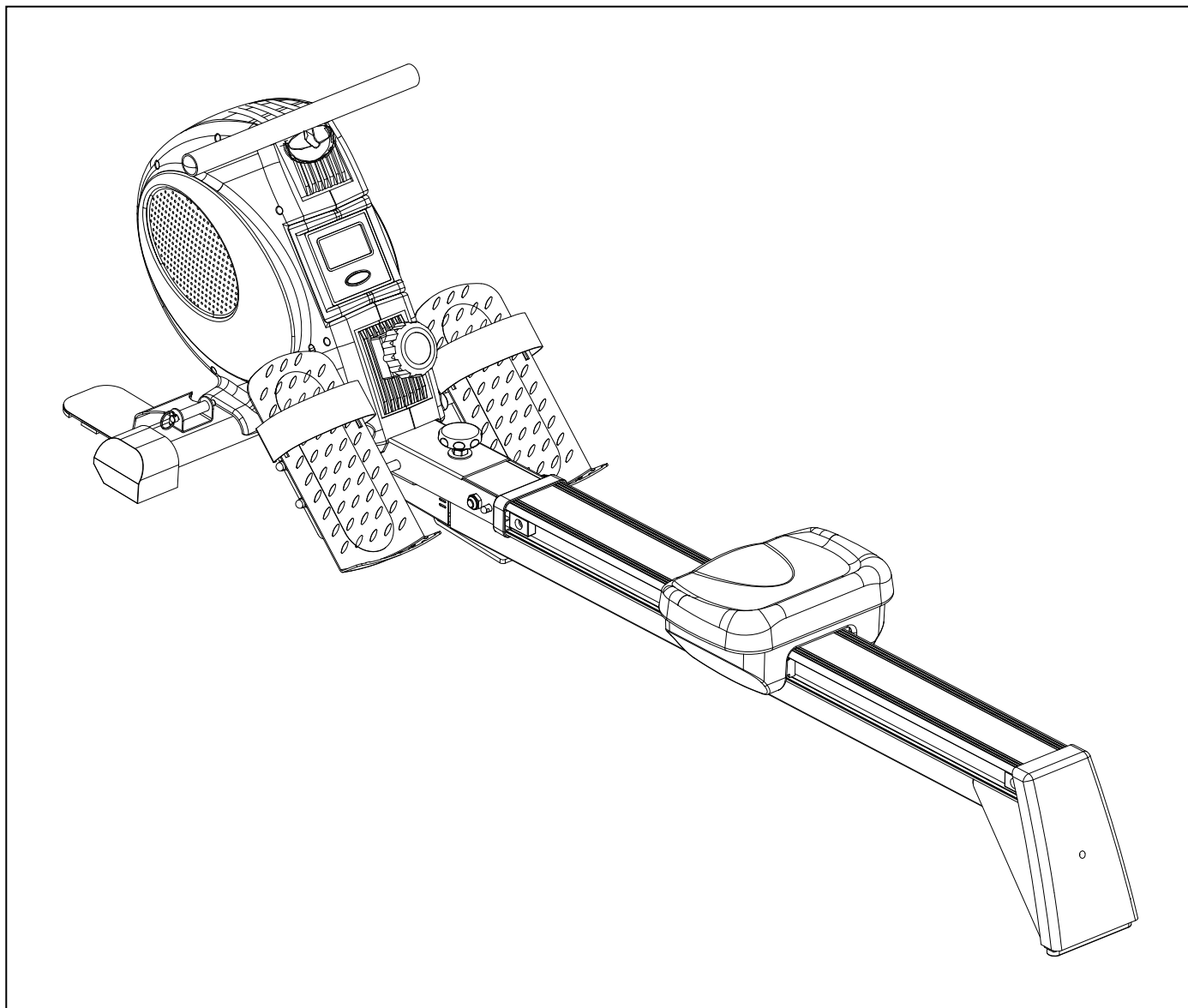


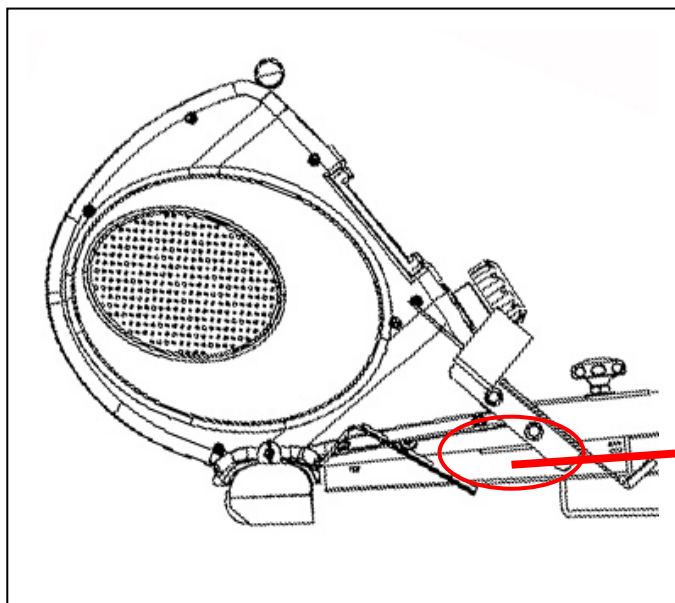
Benefit ER200 II Manual

94102

ROWER MACHINE

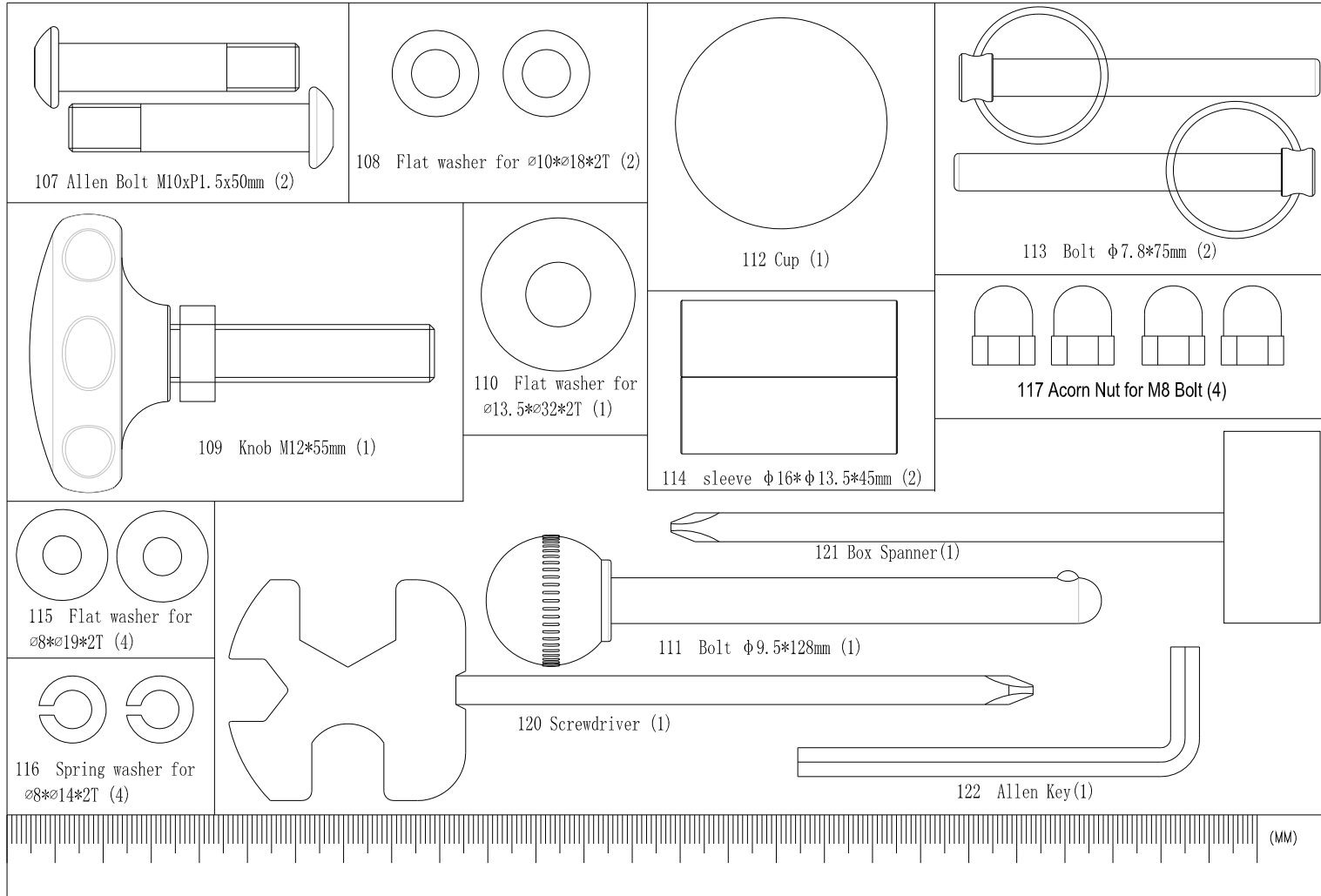


Varning: Innan du går vidare, lokalisera serienummer:

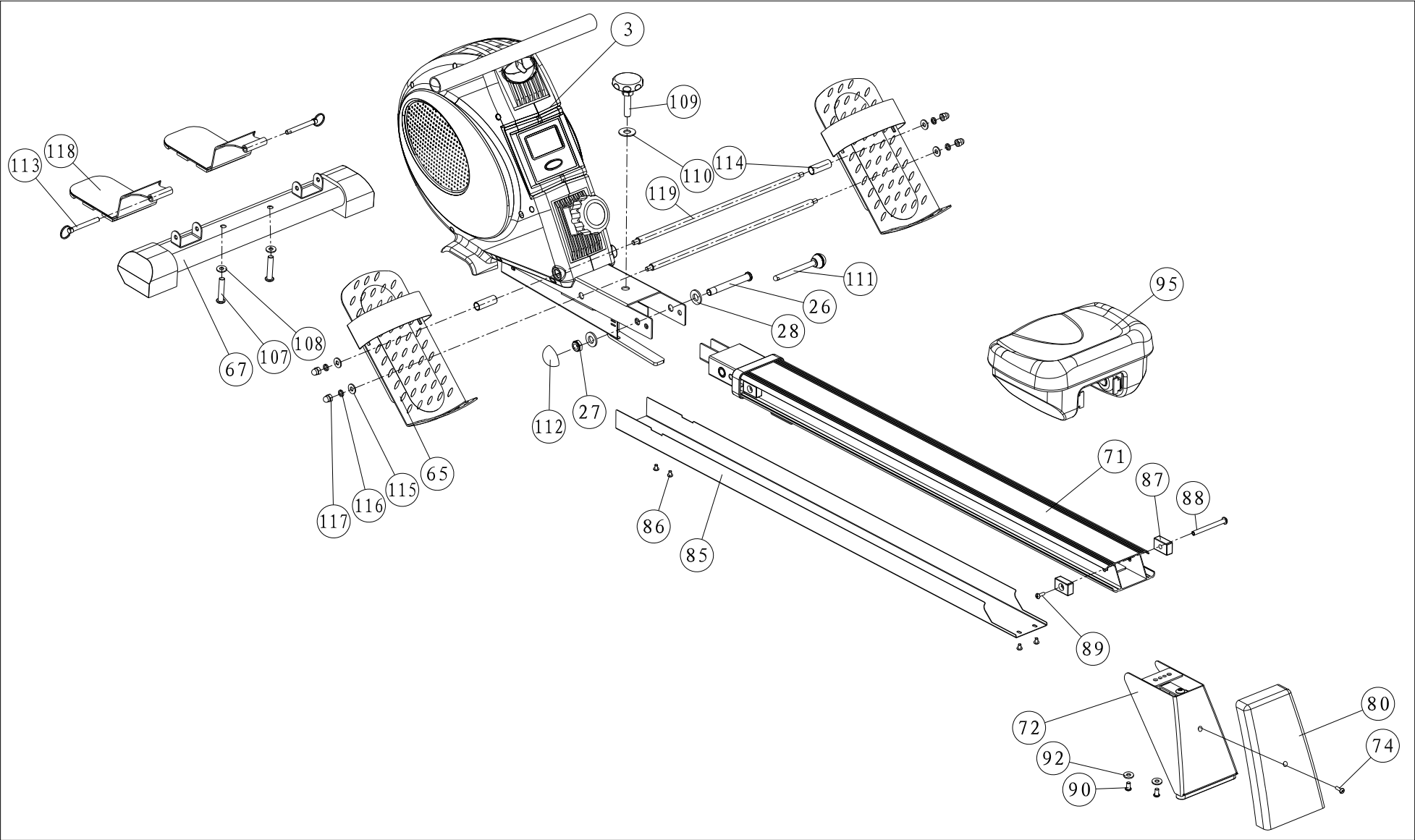


Serienummer:

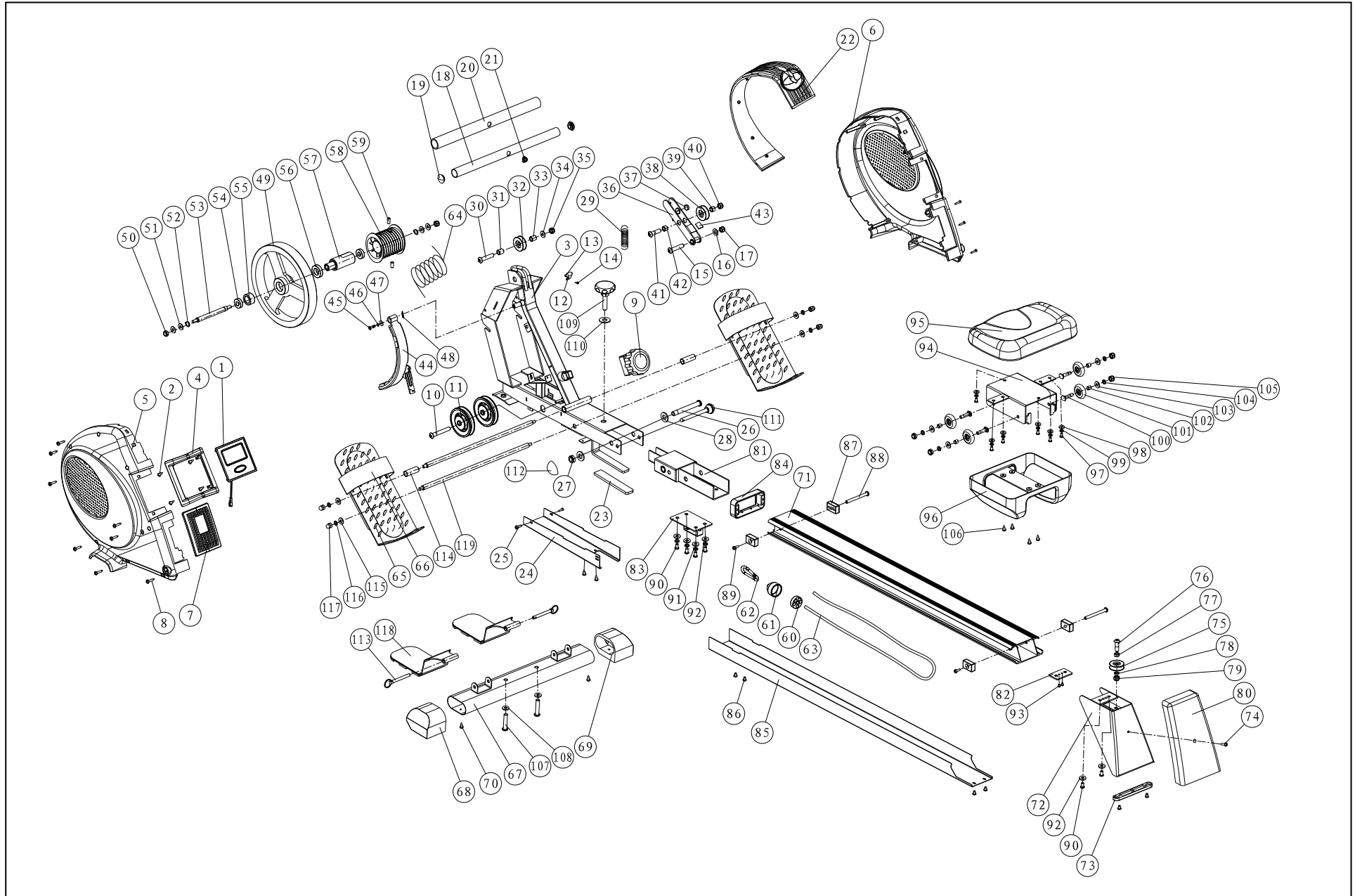
ER200



Assembly Diagram



EXPLODED DIAGRAM



Parts List

No.	Description	Q'ty	
1	Computer	1	SET
2	M2.5 screw	4	PCS
3	Main body	1	PCS
4	Computer mounting	1	PCS
5	Left-hand housing	1	PCS
6	Right-hand housing	1	PCS
7	Housing cover front	1	PCS
8	M4 screw	11	PCS
9	Resistance controller	1	PCS
10	M10 screw	1	PCS
11	Roller	2	PCS
12	Sensor mounting	1	PCS
13	Sensor	1	PCS
14	M4 screw	1	PCS
15	M10 screw	1	PCS
16	washer	1	PCS
17	M10 nut	1	PCS
18	Tension arm	1	PCS
19	End cap for tension arm	2	PCS
20	Cladding for tension arm	1	PCS
21	Bracket for tension arm	1	PCS
22	Housing cladding for centre section	1	PCS
23	Stationary foot cladding	1	PCS
24	Cover for housing bottom	1	PCS
25	M4 screw	4	PCS
26	Bolt for slide runner	1	PCS
27	Nut M8	1	PCS
28	Washer	2	PCS
29	Spring	1	PCS
30	M10 screw	1	PCS
31	Guide bush	1	PCS
32	Roller 42 mm	1	PCS
33	Guide bush	1	PCS
34	Washer	2	PCS
35	M10 nut	1	PCS
36	Magnet mounting	1	SET
37	Magnet	1	PCS
38	Roller	1	PCS
39	Guide bush	1	PCS
40	M10 nut	1	PCS
41	M10 screw	1	PCS
42	Guide bush	1	PCS
43	Foam	1	PCS
44	Magnet system	1	SET
45	M6 screw	1	PCS
46	Spring washer	1	PCS
47	Washer	1	PCS
48	Wave washer	1	PCS
49	Flywheel	1	PCS

50	M8 nut	2	PCS
51	Washer	4	PCS
52	C-type	2	PCS
53	Flywheel axle	1	PCS
54	6001RS bearing	2	PCS
55	Bearing	1	PCS
56	6904 bearing	1	PCS
57	Mounting for cord guide	1	PCS
58	Cord guide	1	PCS
59	M8 screw	2	PCS
60	Mounting for return cord	1	PCS
61	Cladding	1	PCS
62	Heel	1	PCS
63	Return cord	1	PCS
64	Tension cord	1	PCS
65	Pedal (R,L)	2	PCS
66	Safety strap for pedal	2	PCS
67	Front stationary foot	1	SET
68	End cap for front foot (left)	1	PCS
69	End cap for front foot (right)	1	PCS
70	Screw	2	PCS
71	Aluminum slide runner	1	PCS
72	Rear foot	1	PCS
73	Base plate for rear foot	1	PCS
74	M5 screw	3	PCS
75	Roller 42 mm	1	PCS
76	M10 bolt	1	PCS
77	Guide bush	1	PCS
78	Guide bush	1	PCS
79	M10 nut	1	PCS
80	End cover	1	PCS
81	Connector	1	PCS
82	Fixing plate for rear foot	1	PCS
83	Joint plate	1	PCS
84	End cap, roll bar	1	PCS
85	Cladding for slide runner	1	PCS
86	Bolt	4	PCS
87	Stopper	4	PCS
88	Stopper axle	2	PCS
89	Bolt M6*10	2	PCS
90	Bolt M8*20	6	PCS
91	Spring washer	4	PCS
92	Washer	6	PCS
93	Screw	2	PCS
94	Seat mounting	1	PCS
95	Seat	1	PCS
96	Cladding for seat	1	PCS
97	Screw	6	PCS
98	Washer	6	PCS
99	Spring washer	6	PCS
100	M8 bolt	4	PCS
101	Roller	4	PCS
102	Guide bush	4	PCS

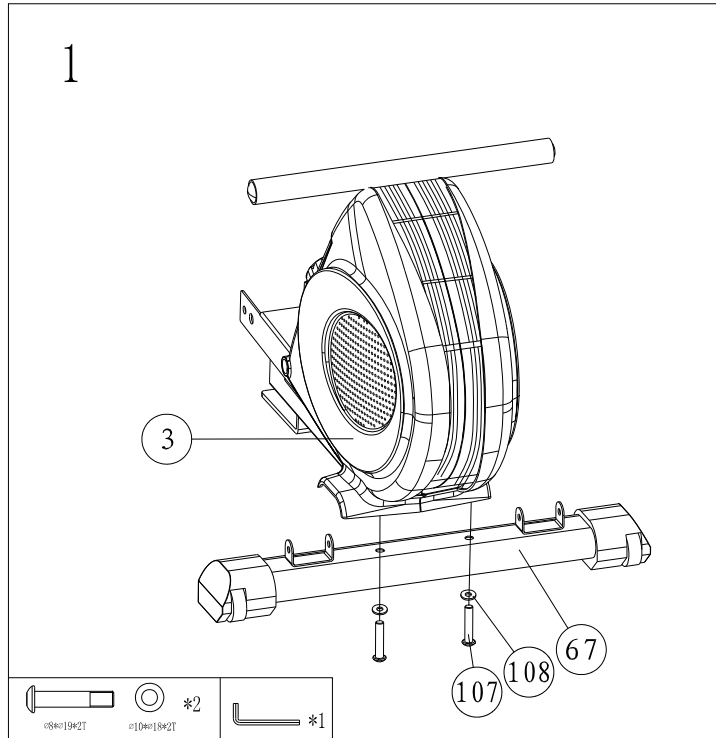
103	Washer	4	PCS
104	Spring washer	4	PCS
105	M8 nut	4	PCS
106	Screw	4	PCS
107	Bolt	2	PCS
108	Washer	2	PCS
109	Lock knob	1	PCS
110	Washer	1	PCS
111	Locking pin	1	PCS
112	Nut cover	1	PCS
113	Pin for front grips	2	PCS
114	Spacer sleeve for pedal	2	PCS
115	Washer	4	PCS
116	Lock washer M8	4	PCS
117	Nut M8	4	PCS
118	Front grips	2	PCS
119	Pedal crank	2	PCS

Steg 1 Montering av främre stödfot

1. Ta den främre stödfoten (67) som har integrerade transportrullar och fäst vid huvuddelen (3) med hjälp av två skruvar (107) och två brickor (108).

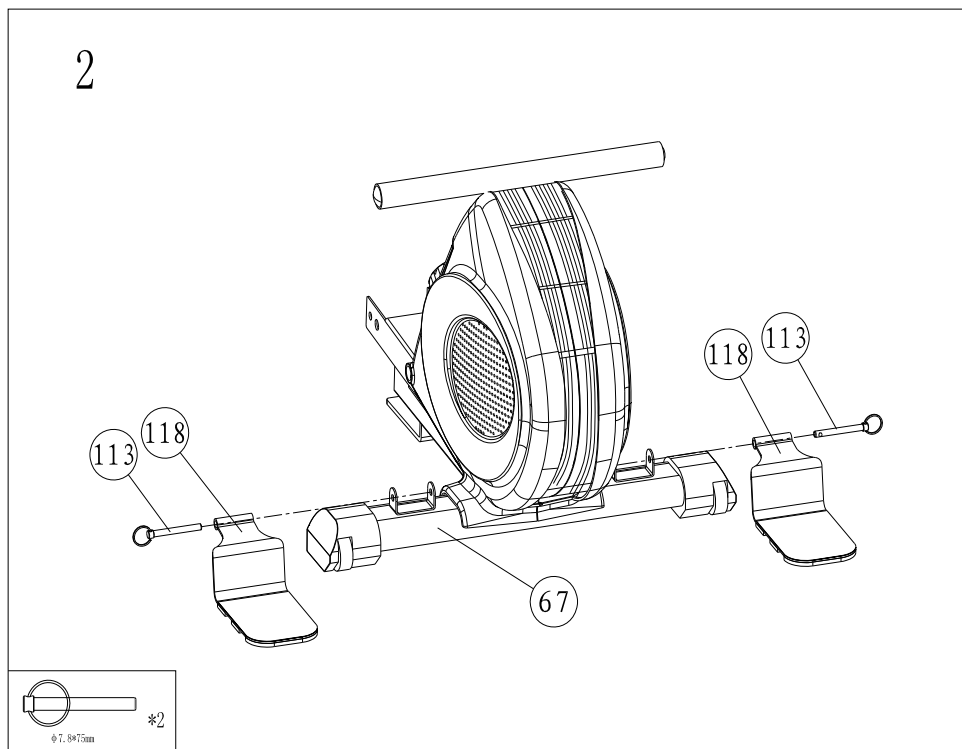
Se till att transportrullarna är vända mot golvet. De båda elastiska gaveldetaljerna på den fasta stödfoten tillhandahåller automatisk kompensation för små ojämnheter i underlaget.

Detta steg i monteringen kräver hjälp från en ytterligare person för att hålla maskinen stadigt.



Steg 2 Montering av fotstöden av metall.

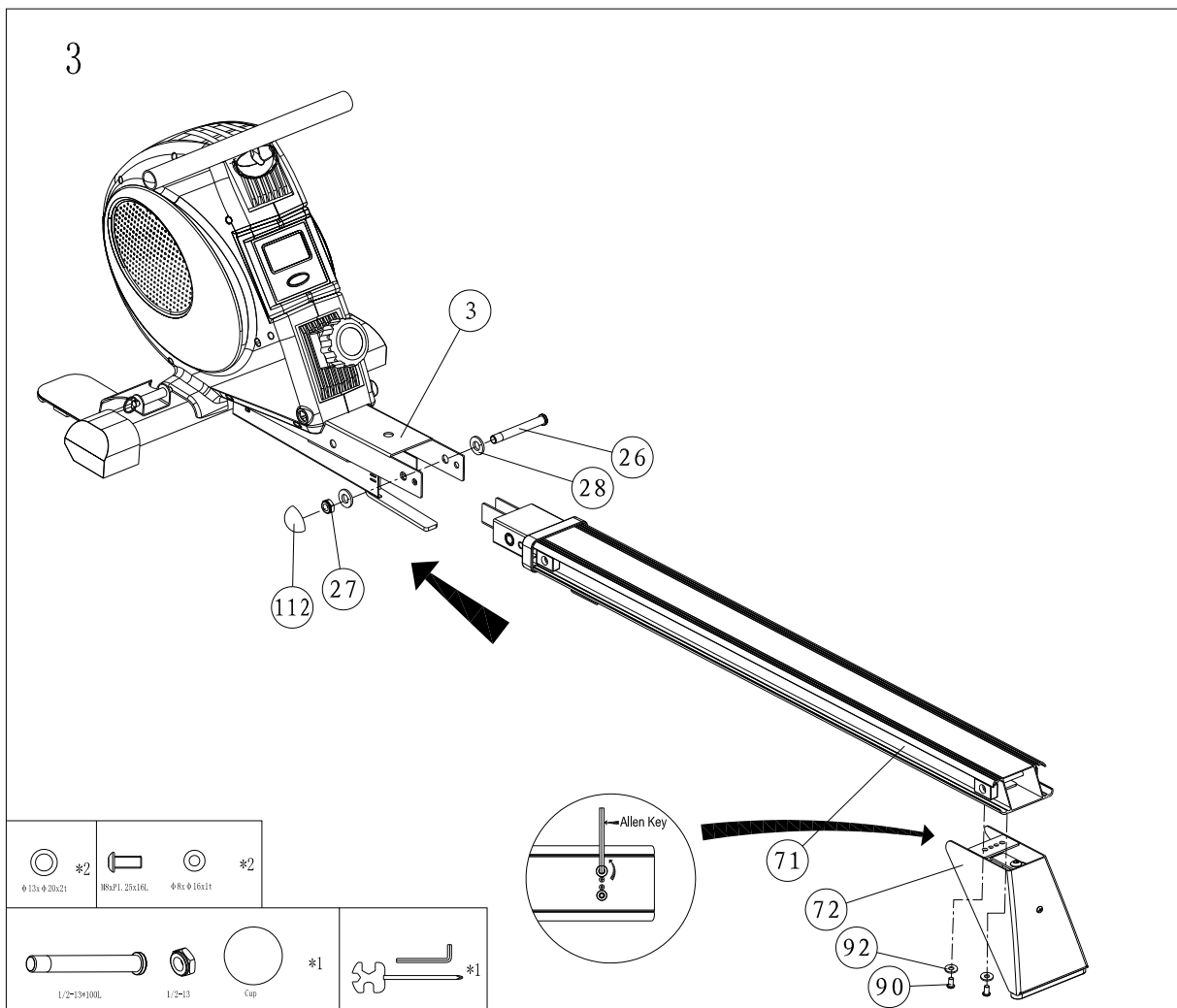
1. Montera fotstöden (118) mot den främre stödfoten (67) med hjälp av två låssprintar (113).



Steg 3 Montering av glidlöparen av aluminium

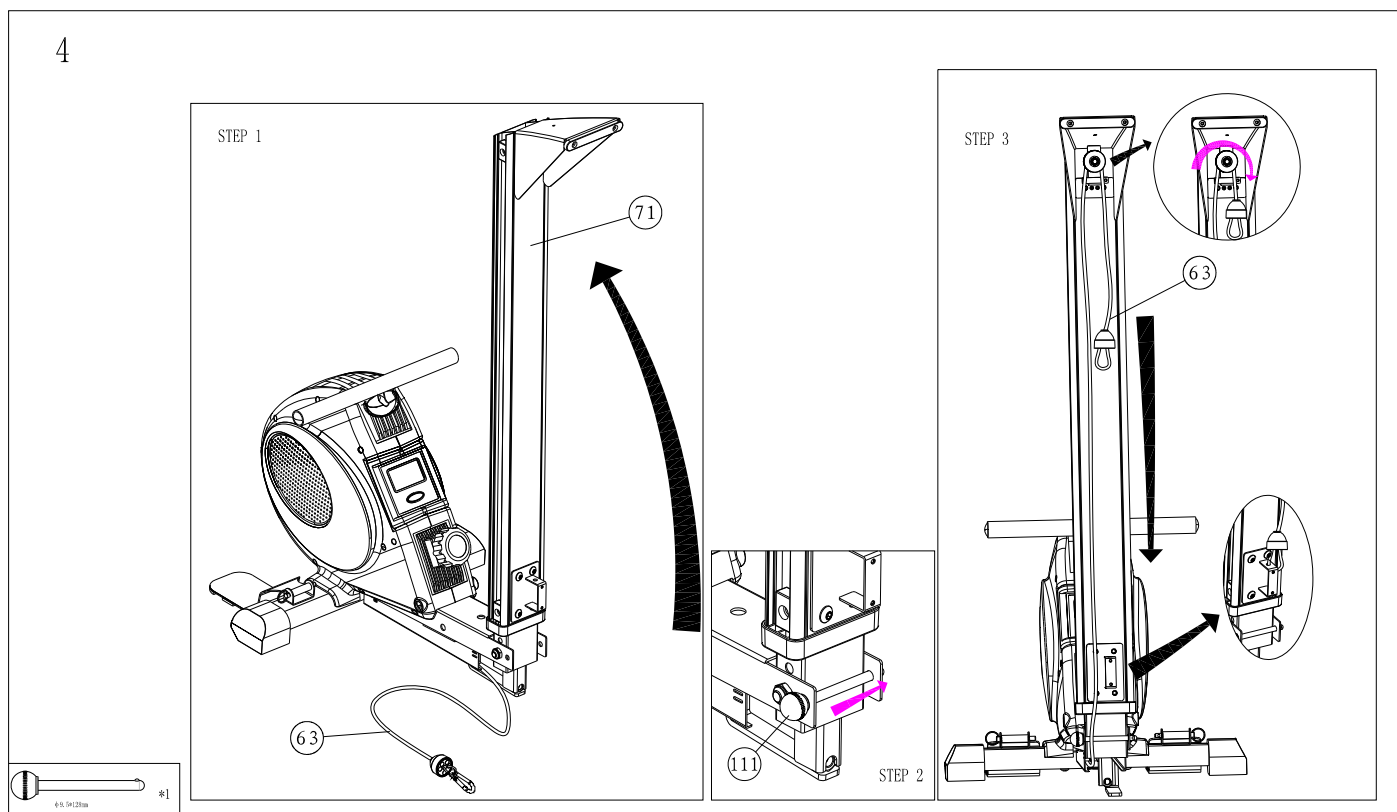
1. Förbered huvuddelens detaljer (3), glidlöparen av aluminium (71), den bakre stödfoten (72), låssprint (111) och täckbricka för mutter (112).
2. Skruva först loss bultarna under glidlöparen av aluminium (71).
3. Montera den bakre stödfoten (72) mot aluminiumglidlöparen (72) med bultar enligt bilden.
4. Dubbekontrollera att bultarna och de bakre stödfötterna är sitter ordentligt.
5. Förbered för montering av aluminiumglidlöparen mot huvuddelen.
6. Skruva loss bulten (26), muttern (27) och brickorna (28) för glidlöparen.
7. Skjut in aluminiumglidlöparen i huvuddelen.
8. Skjut in aluminiumglidlöparen (71), se till att hålen sammanfaller och fäst den med den bult och bricka som du just lossat.

Se till att bultarna för aluminiumglidlöparen (71) sitter säkert.



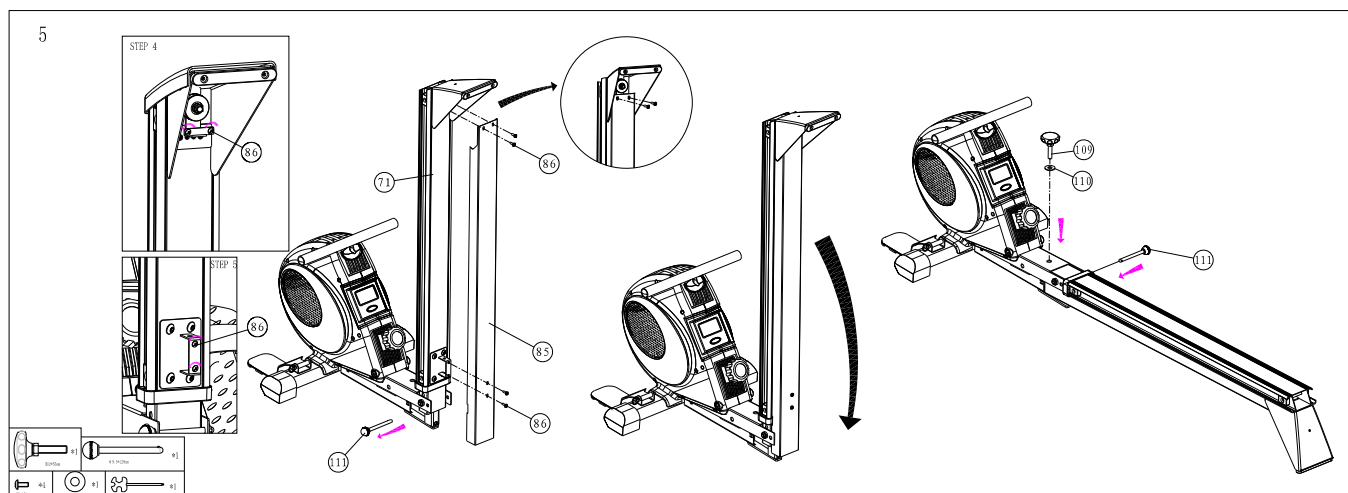
Steg 4 Montering av returrepet

1. Vik upp aluminiumglidlöparen.
2. Sätt i låspinnen (111) för att säkra aluminiumglidlöparen.
3. Rulla returrepet (63) runt rullen som finns i den bakre stödfoten.
4. Dra i returrepet (63) och haka fast karbinhaken i hålet i aluminiumrullens stång enligt bilden.
4. Se till att returrepet är parallellt.
5. Skruva loss bulten från aluminiumstången vid bakre stödfot och nedtill.



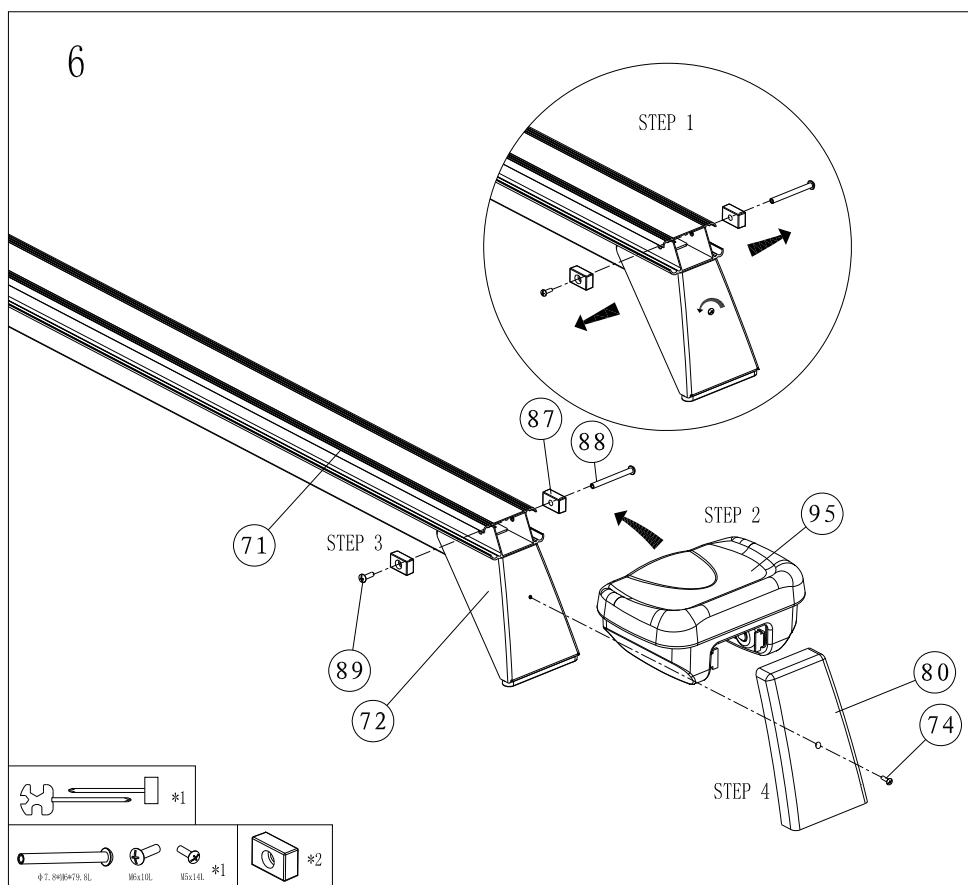
Steg 5 Montering av glidlöparens skydd

1. Ta loss låspinnen (111) från huvuddelen.
2. Täck aluminiumglidlöparen med glidlöparskyddet (85).
3. Fäst glidlöparskyddet (85) med dess 4 bultar.
4. Vik ned aluminiumglidlöparen.



Steg 6 Montering av sits och glidlöparen

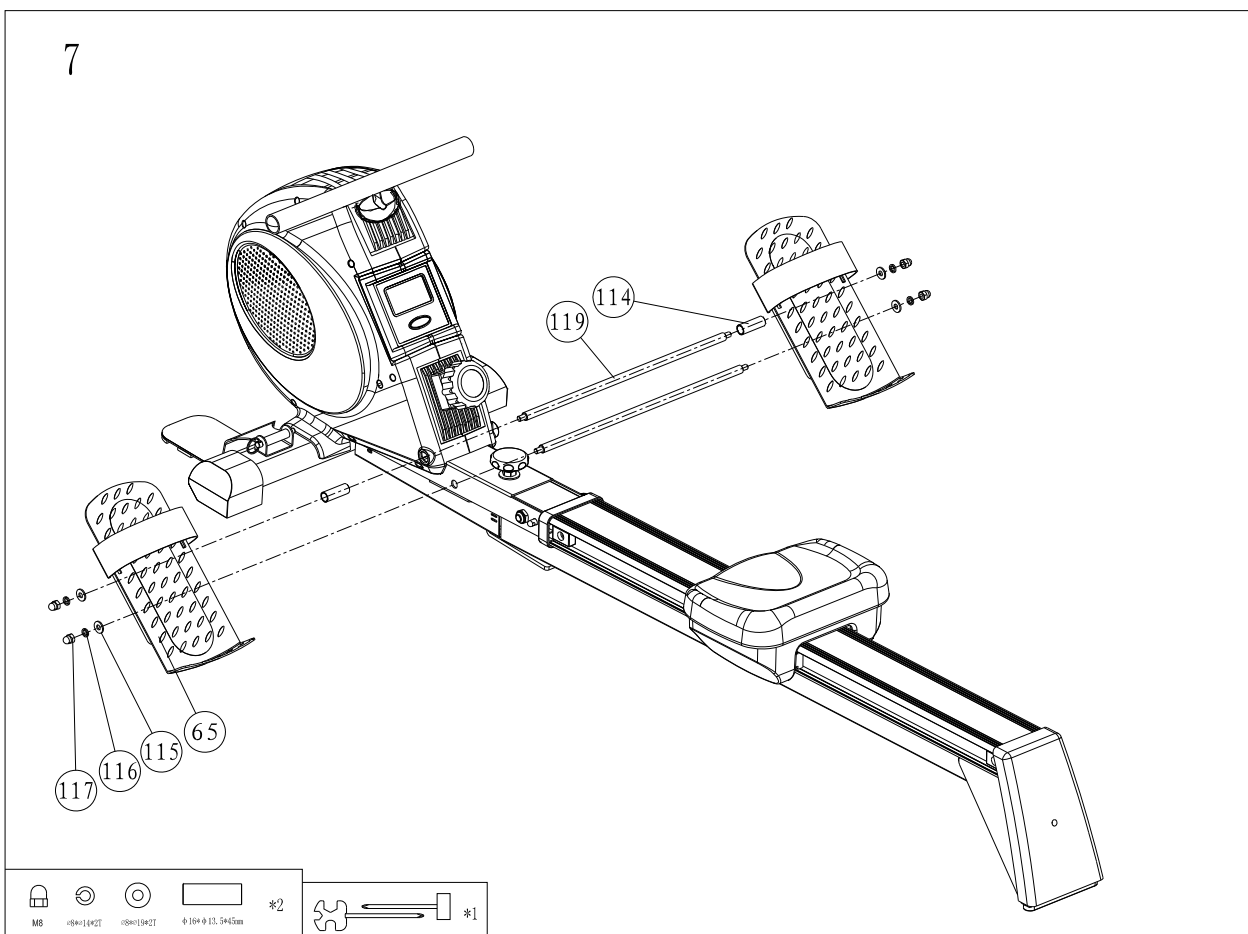
1. Skruva loss stoppklossarna på båda sidor av aluminiumglidlöparen.
2. Skjut in sitsen (95) på glidlöparen, se till att sitsen är vänd mot huvuddelen.
3. Skruva tillbaka stoppklossarna på båda sidor av glidlöparen.
4. Skruva loss bulten vid bakre stödfoten, montera ändkåpan (80) till bakre stödfoten och skruva fast bulten så att ändkåpan (80) sitter stadigt.
5. Sätt in låspinnen (111).
6. Täck muttern till glidlöparens bult (26) med hjälp av täckbrickan (112).
7. Sätt in låsknoppen (109) med brickan (110) i hålet i huvuddelen enligt bilden.



Steg 7 Montering av fotstöd

1. Förbered följande delar för monteringen av fotstöden:
 - Mutter (117) x 4 st
 - Låsbricka (116) x 4 st
 - Bricka (115) x 4 st
 - Höger fotstöd (65) x 1 st
 - Distanshylsa för fotstöd (114) x 2 st
 - Övre fotstödsaxel (119) x 1 st
 - Vänster fotstöd (65) x 1 st
 - Nedre fotstödsaxel (119) x 1 st
 - Säkerhetsrem för fotstöd (66) x 2 st
2. Tryck övre fotstödsaxel (119) och nedre fotstödsaxel (119) genom motsvarande öppningar i huvuddelen, enligt bilden.
3. Sätt in distanshylsa för fotstöd (114) till vardera änden av den övre fotstödsaxeln (119).
4. Sätt i höger fotstöds (65) och vänster fotstöd (65) och fäst med mutter (117), låsbricka (116) och bricka (115) på både övre och nedre axelen.
5. Trä på säkerhetsremmarna (66) på både höger och vänster fotstöd.
6. Kontrollera att båda remmarna och fotstödskonstruktionen är stabila.

Justera säkerhetsremmarna (66) så att de inte leder till tryck under rodd men ändå ger stadig kontakt med fotstöden (65).



Steg 8 - Sätta i batterierna

Bild A: Tryck haken som sitter nedtill på datorn en aning uppåt och ta loss datorn ur dess hållare.

Bild B: Sätt i 2 batterier AA 1,5V på datorns baksida.

→ Sätt tillbaka datorn genom att först placera in överdelen i hållaren och därefter vika in datorns nederdel tills snäppfästet med ett klick hamnar i rätt läge (Bild A).

Ta bort batterierna ur batterifacket om de är slut eller om utrustningen inte kommer att användas under en längre tid.

Batterier är riskavfall och måste tas om hand på rätt sätt.

A



B



Träningsinformation

VARNING!

Om du inte har tränat en längre tid eller om du har problem med hjärta, cirkulation eller ortopediska problem ska du alltid rådgöra med din doktor innan du börjar använda ny motionsutrustning. Berätta för doktorn vilken typ av utrustning du tänker använda, vilken typ av övningar och hur ofta du planerar att träna.

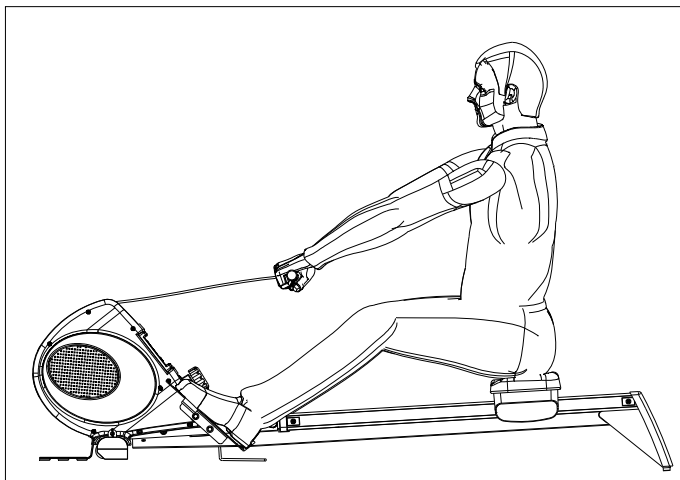
Underhåll!

- ➔ Kontrollera regelbundet utrustningens alla delar och se till att alla skruvar och anslutningar på sitsen är ordentligt åtdragna.
- ➔ För att förebygga irriterande oljud, smörj alla rörliga delar (t.ex. lagerhylsor) emellanåt med en droppe olja.

Korrekt roddteknik

Steg 1

- ✘ För sitsen till dess position längst fram. För att göra detta behöver du böja lederna i höfter och knän.
- ✘ Greppa roddhandtaget överifrån med båda händerna.
- ✘ Se till att du sitter upprätt och är rak i ryggen.
- ✘ Personer som har problem med knäna bör inte böja sina knän i spetsig vinkel under 90°.
- ✘ Börja med att långsamt sträcka på benen.
- ✘ Dra roddhandtaget mot dig. Se till att du sitter upprätt och rak i ryggen.
- ✘ Dra åter upp dina ben och rulla tillbaka sitsen till startläget.

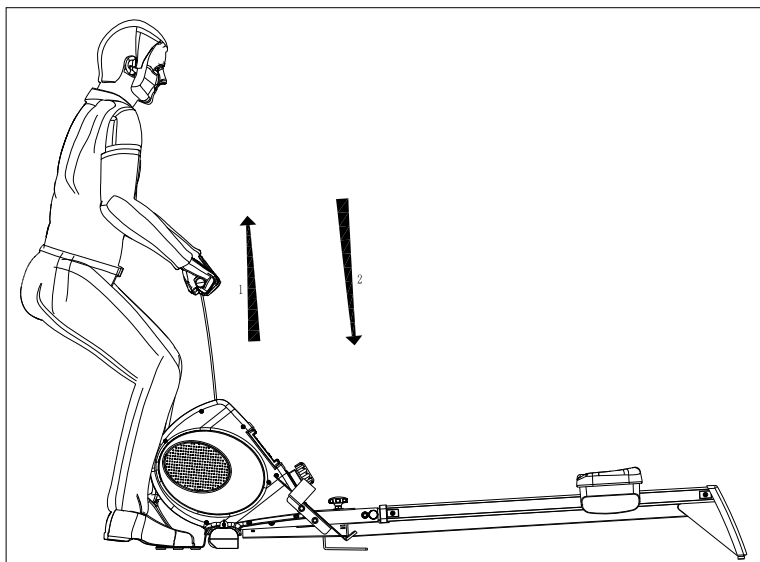


Andra träningsmöjligheter

Med hjälp av roddhandtaget kan du även träna biceps (övning 1) eller skulderparti och rygg (övning 2):

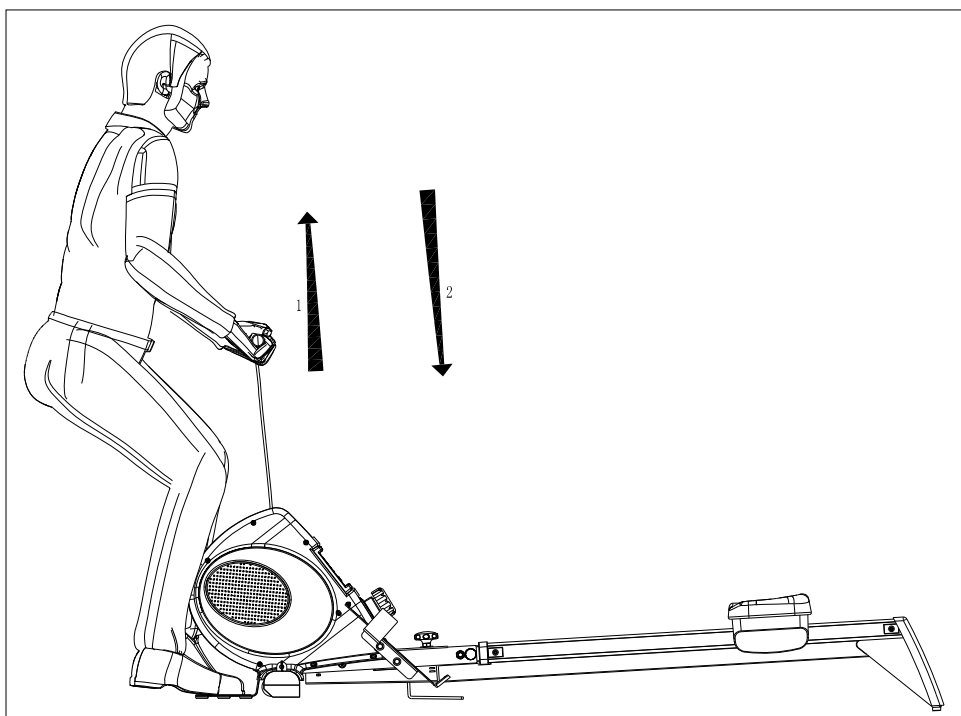
Övning 1

- ✘ Placera båda benen på den främre stödfotens halkskyddade ytor.
- ✘ Greppa roddhandtaget överifrån med båda händerna.
- ✘ Dra roddhandtaget emot dig genom att böja armarna medan kroppen något böjd.
- ✘ Se till att benen är lätt böjda.



Övning 2

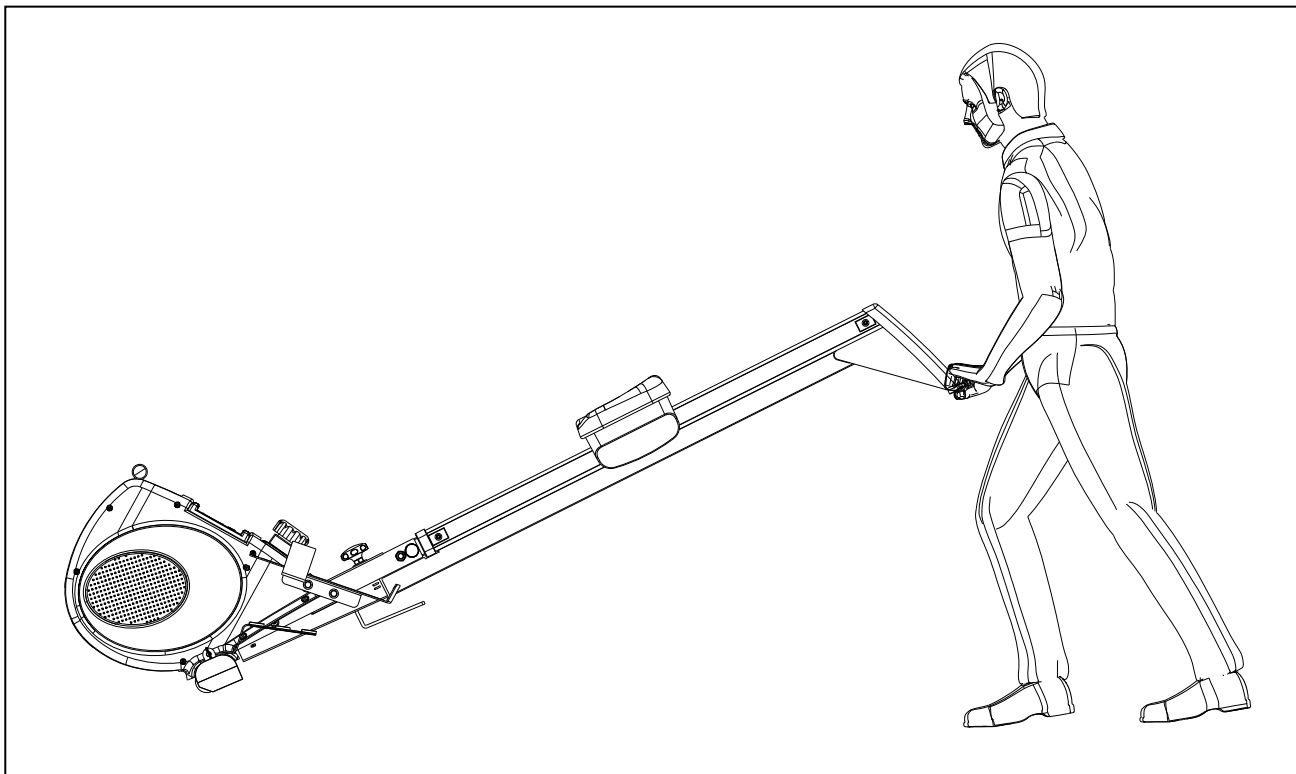
- ✘ Placera båda benen på den främre stödfotens halkskyddade ytor.
- ✘ Greppa roddhandtaget underifrån med båda händerna och dra det emot dig tills du sitter i upprätt läge och båda armarna är böjda i rät vinkel.
- ✘ Dra nu roddhandtaget emot dig genom att böja på armarna.
- ✘ Se till att ryggen är upprätt och rak hela tiden.



Flytta på roddmaskinen:

Ta tag i roddmaskinens bakre stödfot och luta maskinen framåt tills den lätt kan skjutas.

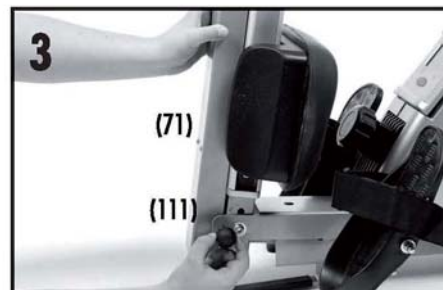
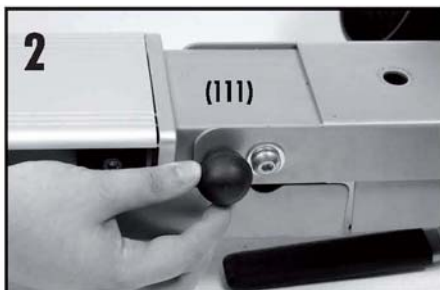
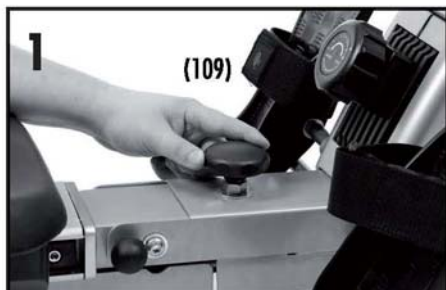
- * Ta bort halkskydden av metall innan maskinen flyttas med hjälp av transportrullarna.
- * Dra aldrig maskinen på egen hand över trappsteg eller andra hinder.



Vika samman roddmaskinen:

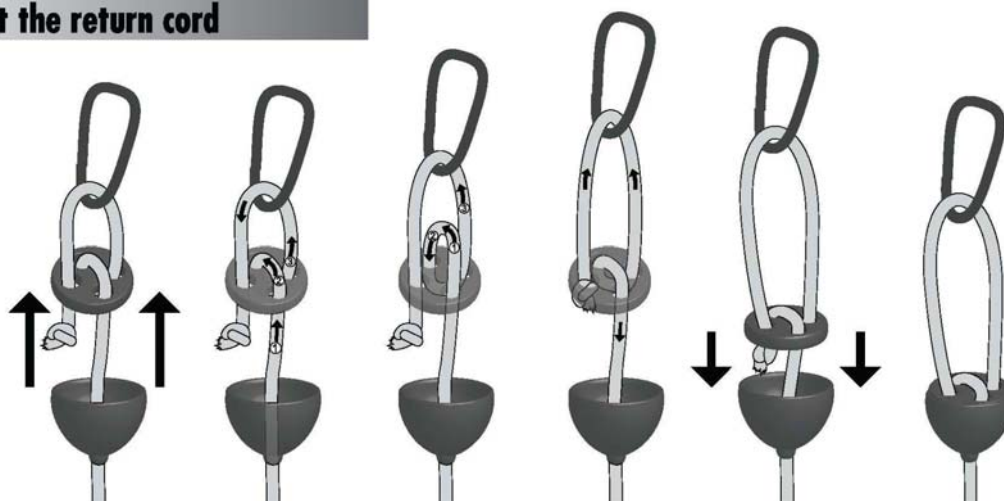
1. Lossa först låsvredet (109)
2. Ta bort låspinnen (111).
3. Vik glidlöparen (71) uppåt och säkra lås med låspinnen (111).

För att vika upp maskinen, vidta motsvarande åtgärder i omvänd ordning och se alltid till att roddmaskinen förvaras på ett säkert sätt.



Justering av returrepet

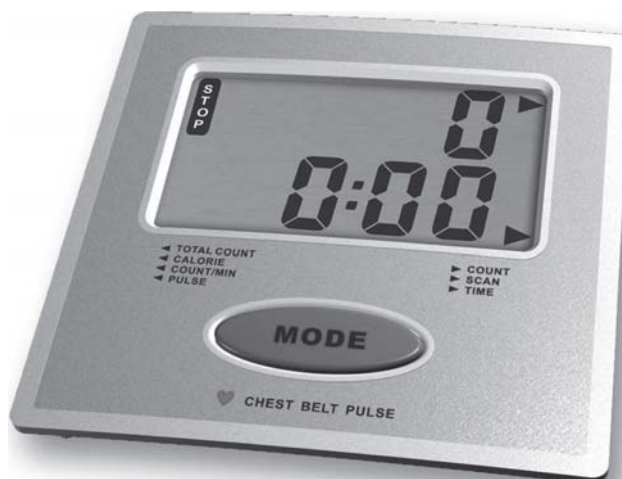
Adjust the return cord



För att justera spänningen i returrepet, justera helt enkelt öglans längd enligt instruktionerna ovan. Ju större ögla du fixerar, desto högre spänning kan du få.

Bruksanvisning för ST3663-64

!!! För enkel träning är det inte alltid nödvändigt att välja någon funktion eller ställa in några andra värden. Du kan bara börja ro.



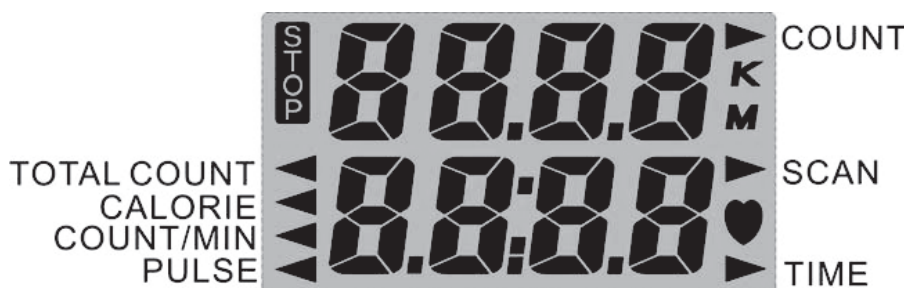
Så snart en användare sätter i batterier startar datorn och tänds alla segment på LCD-skärmen och avger ett ljud och går efter en sekund över i funktionen SCAN (skanna). Tryck på knappen MODE (läge) för att välja funktion.

När roddsignaler sänds till datorn utan att någon knapp har tryckts börjar datorn att arbeta och räknar automatiskt upp alla funktioner TIME (tid)/STROKES (årtag)/CALORIES (kalorier)/TOTAL STROKES (totalt antal årtag)/PULSE (puls).

Om ingen knapp har tryckts och ingen rodd har förekommit i 4 minuter går datorn över i viloläge och LCD-skärmen stängs av. Tryck på knappen MODE (läge) eller börja ro för att väcka datorn.

【VISNINGSLÄGEN OCH KNAPPFUNKTIONER】

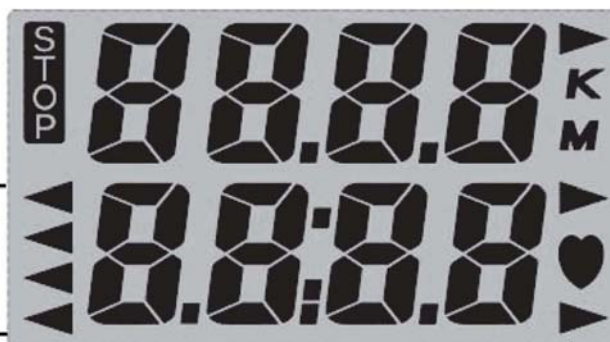
Träningsvärden	Visningsintervall
TIME (tid)	00:00–99:59 min.
STROKES (årtag)	0–9990
TOTAL STROKES (totalt antal årtag)	0–9999
CALORIES (kalorier)	0,0–999,9Cal
PULSE (puls)	0, 40–240 slag/min.



STOP
Appears if no rowing action is being performed.
(= pause mode)

UPPER DIGIT
Continuously shows the value of the currently selected function.

Selection arrows
Continuously shows the currently set computer function.



Selection arrow
Is continuously shown and cannot be set.

LOWER DIGIT
Continuously shows the sum of all stroke frequencies since the beginning of the workout session (last reset).

Selection arrow (Scan)
Only appears for the scan function.

KNAPP	FUNKTION
MODE (läge)	-Välj funktion -Nollställer alla värden och startar om datorn om den hålls nedtryckt under 3 sekunder

Träningsinformation

Datorn beräknar och visar alla värden automatiskt beroende på användarens träningsstatus.

Bruksanvisning

Tryck på knappen MODE(läge) för att välja funktion att visa. Följande funktioner kommer att visas i tur och ordning: SCAN (skanna)→TIME (tid)→ STROKES (årtag)→ CALORIES (kalorier)→TOTAL STROKES (totalt antal årtag)→ PULSE (puls)→SCAN (skanna).

- ***SCAN** - I läget SCAN (skanning) kan du välja visningsfunktioner genom att trycka på knappen MODE (läge).
Går automatiskt igenom alla lägen i följd var sjätte sekund.
- * **TIME (tid)** – När du börjar träna börjar datorn automatiskt räkna upp tiden.
Om ingen aktivitet förekommit under 4 minuter, tänds STOP-ikonen.
- * **STROKES (årtag=)** – När du börjar träna kommer datorn att automatiskt räkna dina årtag.
Om ingen aktivitet förekommit under 4 minuter, tänds STOP-ikonen.
- * **CALORIES (kalorier)** – När du börjar träna räknar datorn automatiskt samman hur många kalorier du gör av med
- * **TOTAL STROKES (årtag totalt)** – När du börjar träna räknar datorn automatiskt ditt sammanlagda antal årtag
- * **PULSE (puls)** - Datorn visar din hjärtpuls medan du tränar. När du börjar träna behöver du bära bröstbandet för att sända information om din puls till datorn. Efter 6-7 sekunder kommer värdet för PULSE(puls) att visas på displayen. Om du har placerat bröstbältet fel kan pulsangivelsen bli ostadig. Om ingen pulssignal mottagits på 6 sekunder kommer datorn att visa "P".

Obs!

- * Om du slutar träna i 4 minuter slås huvudskärmen av.
- * STOPPSIGNAL. Signalen STOP tänds medan funktionen skanna utförs.
- * När segmenten på LCD-skärmen lyser svagt behöver batterierna bytas.
- * Kontrollera att kabeln är korrekt ansluten om ingen signal förekommer när du tränar.
- * Om datorn visar oväntade värden ska du ta ut och sätta i batterierna och göra ett nytt försök.