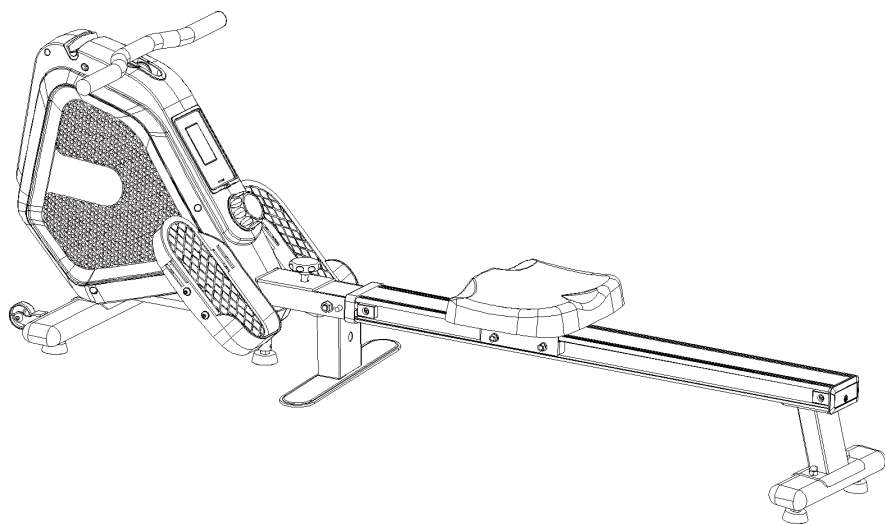


SUR-PLUS

**Romaskin R200
Brukermanual**



VIKTIG: Les alle instruksjonene nøye før du bruker dette produktet. Behold denne brukermanualen for fremtidig referanse. Spesifikasjonene for dette produktet kan variere fra bildet og kan endres uten varsel.

VIKTIGE SIKKERHETSREGLER

Takk for at du valgte SurPlus romaskin. For din sikkerhet og helse, vennligst bruk dette utstyret riktig. Les hele manualen før du monterer og bruker utstyret. Kun når utstyret er riktig montert, vedlikeholdt og brukt, kan det brukes trygt og effektivt. Les alle advarslene og forsiktighetsreglene nøye.

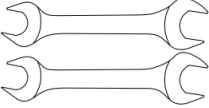









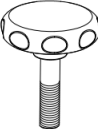
1. Før du starter et treningsprogram, bør du konsultere legen din for å fastslå om du har noen medisinske eller fysiske tilstander som kan utgjøre en helserisiko eller hindre deg i å bruke utstyret riktig. Hvis du tar medisiner som påvirker hjertefrekvensen, blodtrykket eller kolesterolnivået ditt, er det viktig med råd fra legen.
2. Vær oppmerksom på kroppens signaler. Feil eller overdreven trening kan skade helsen din. Hvis du opplever følgende symptomer, bør du slutte å trene: smerte, brystmerter, uregelmessig hjertebank, kortpustethet, svimmelhet eller kvalme. Hvis du har opplevd slike situasjoner, bør du konsultere legen din før du fortsetter treningsprogrammet ditt..
3. Hold barn og kjæledyr unna utstyret. Dette utstyret er kun beregnet for voksne.
4. Bruk utstyret på solid og flatt underlag, og dekk gulvet eller teppet med beskyttelsesduk. For å sikre trygghet bør det være minst 61 cm med ledig plass rundt utstyret.
5. Før du bruker utstyret, forsikre deg om at alle muttere og skruer er strammet. Bare ved regelmessig sjekk av skader og/eller slitasje på utstyret kan sikkerheten opprettholdes..

6. Bruk utstyret slik det er angitt. Hvis det oppdages defekte deler under montering eller inspeksjon av utstyret, eller hvis det høres unormal støy under bruk, skal utstyret stoppes umiddelbart og brukes igjen etter at problemet er løst.
7. Bruk passende klær når du bruker utstyret. Unngå å bruke løstsittende klær som kan sette seg fast i utstyret.
8. Ikke putt fingrene eller andre objekter inn i bevegelige deler av utstyret.
9. Maksimal belastningskapasitet for denne maskinen er 120 kg.
10. Dette utstyret er ikke egnet for behandling.
11. For å unngå personskade og/eller skade på produkter eller eiendom, er det nødvendig å løfte og flytte på riktig måte.
12. Produktet ditt er egnet for bruk under kjølige og tørre forhold. Du bør unngå lagring på ekstremt kalde, varme eller fuktige steder.
13. Dette utstyret er kun beregnet for innendørs og hjemmebruk.

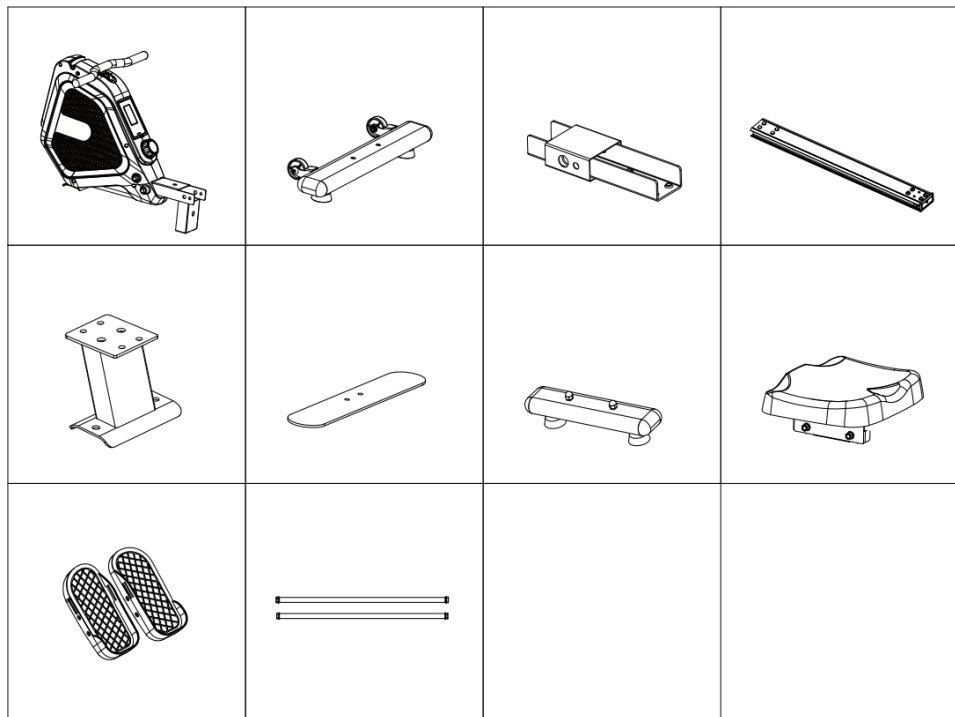
TRENINGSVEILEDNING

Et vellykket treningsprogram inkluderer oppvarming og aerob trening. Gjør dette minst to ganger i uken, helst tre ganger, og ta en dag fri mellom øktene. Etter noen måneder kan du øke treningen til fire/fem ganger i uken. Vennligst gjør litt oppvarming før treningen. Det forbereder kroppen din på mer intens trening ved å varme opp og strekke musklene, øke blodsirkulasjonen og pulsen din, og levere mer oksygen til musklene dine. På slutten av treningsøkten, gjenta disse øvelsene for å redusere muskelsårhet.

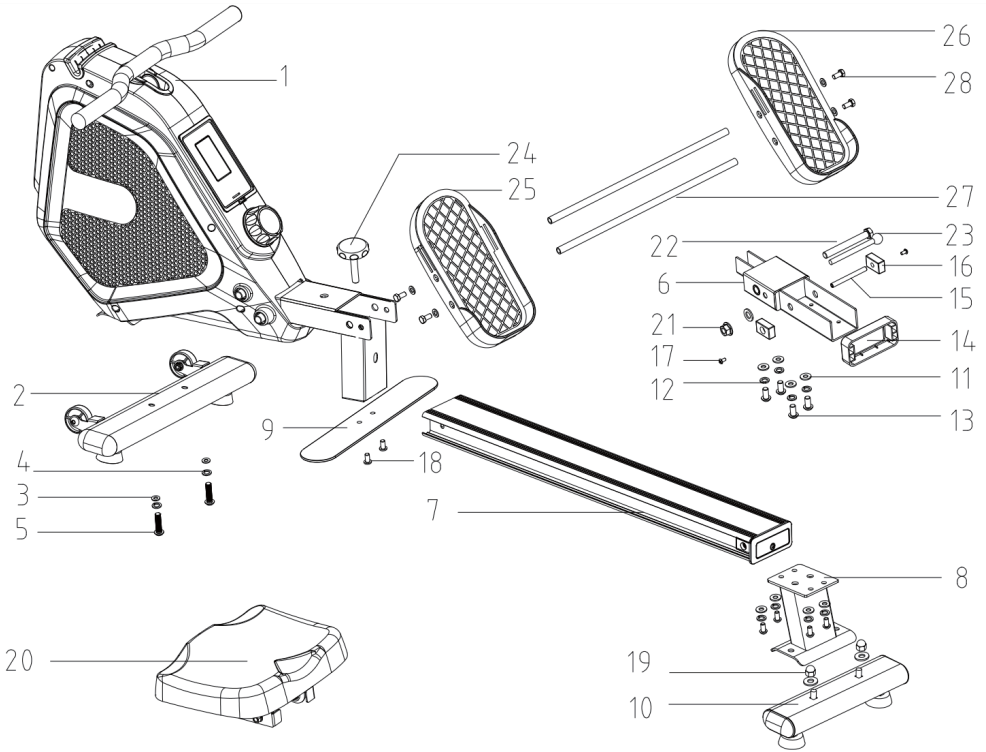
UTSTYR OG VERKTØY

 <p>14x17 2PCS</p>	 <p>6*75 1PCS</p>	 <p>5x85 1PCS</p>	 <p>M10x60L 2PCS</p>
 <p>∅10x∅20x2T 2PCS</p>	 <p>∅10x∅17x1.6T 2PCS</p>	 <p>M10x100L 1PCS</p>	 <p>∅ 8x80</p>
 <p>55x115x20</p>	 <p>∅9. 7x100L 1PCS</p>	 <p>M12 1PCS</p>	

FERDIG MONTERTE DELER



OVERSIKTSBILDE



NO	Beskrivelse	Spesifikasjon	Antall
1	Frame assembly	JTR101	1
2	Front leg assembly	Spraying plastic /black	1
3	Flat gasket	Φ10*Φ20*1.6	4
4	Spring washer	Φ10	2
5	Socket head cap screw	M10*60	2
6	Frame connecting seat	Spraying plastic /black	1
7	Aluminium rail	Anodic oxidation	1
8	Rear foot base	Spraying plastic /black	1
9	Pedal plate	Spraying plastic /black	1
10	Rear leg assembly	Spraying plastic /black	1
11	Flat gasket	Φ8*Φ16*1.6	12
12	Spring washer	Φ8/Steel	8
13	Hexagon socket flat head screws	M8*20/black	8
14	Aluminum rail front end cover	Rubber	1
15	Fixing shaft	Φ8*80	1
16	Blocking plug	Rubber/black	2
17	Cross-recessed countersunk head screw	M5*10	2
18	Hexagon socket countersunk head screw	M8*20	2
19	Cap nut	M10	2
20	Seat cushion assembly	Black	1

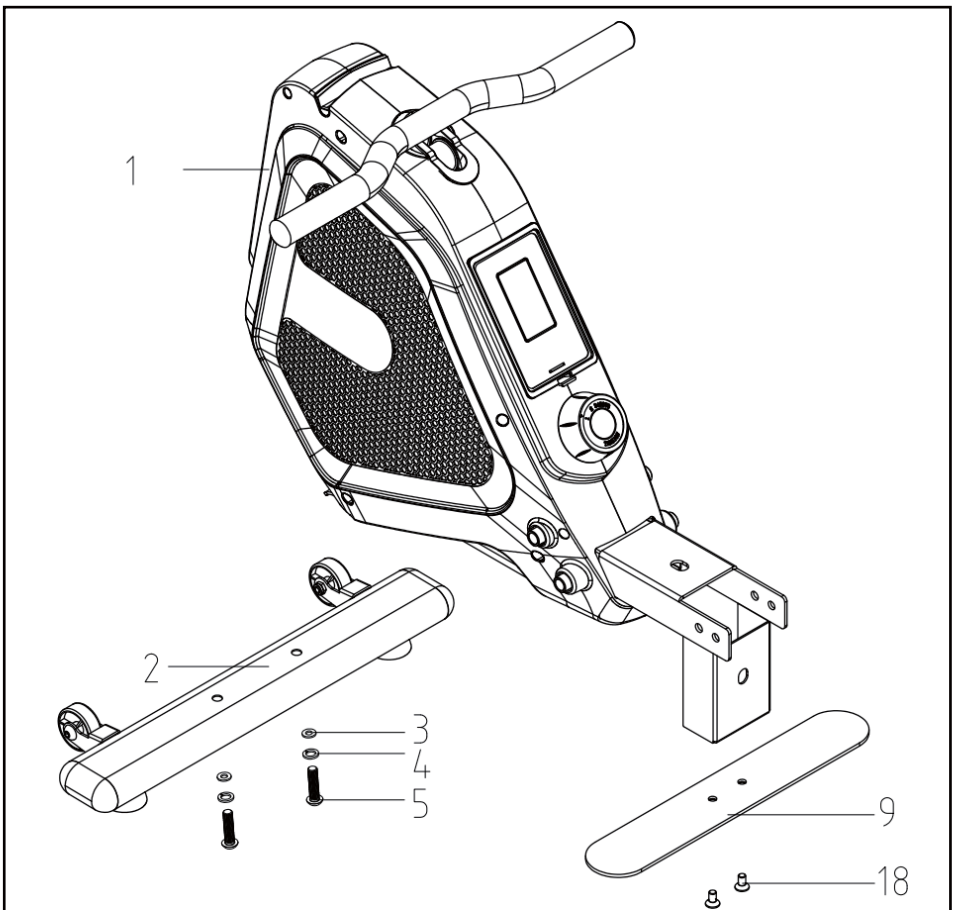
NO	Beskrivelse	Spesifikasjon	Antall
21	Outer hexagonal locknut	M10	1
22	Outer hexagon screw	M10*100	1
23	Lock pin	Φ10*100	1
24	Locking knob	M12*55	1
25	Pedal(L)	PP	1
26	Pedal(R)	PP	1
27	Pedal fixed shaft	Φ12.5*418	2
28	Outer hexagonal screw	M8*20	4

MONTERING

STEG 1

Monter sammen hovedrammen (1) med forbenet (2), og fest de sammen med sekskantet skrue med sylindrisk hode (5), skive (3) sprenghode (4).

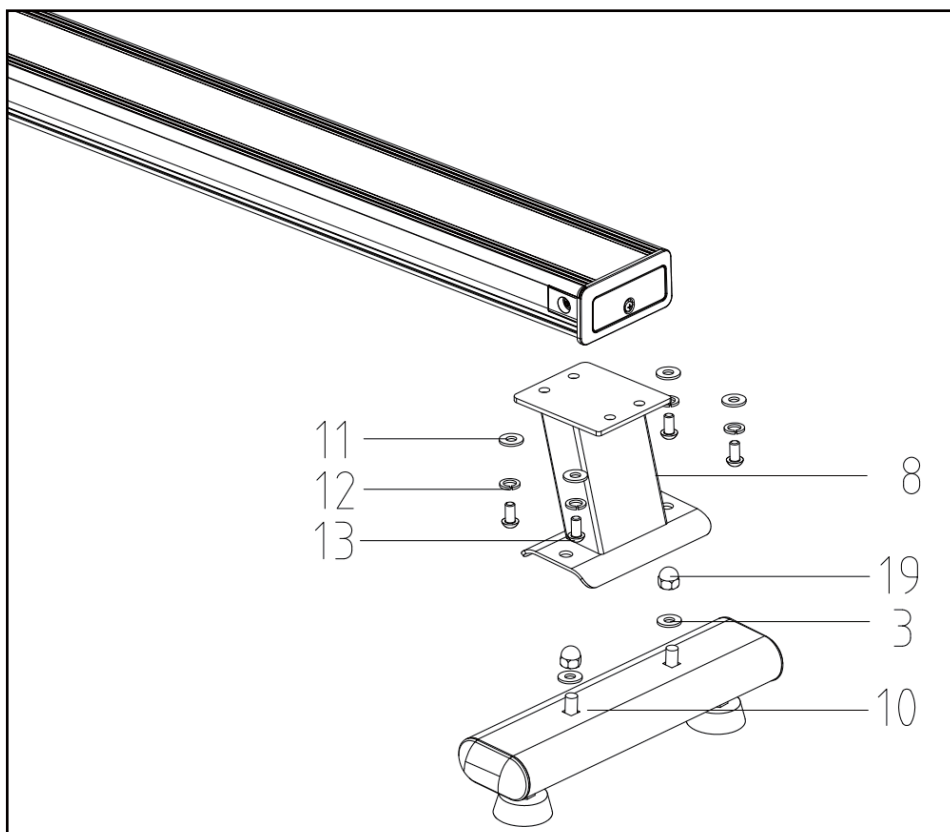
Fest pedalplaten (9) og ramme-monteringen (1) sammen med skrue med sekskantet sokkelhode og senket panhode (18).



STEG 2

Plasser bakben-monteringen (10) under den halvsirkelformede delen av baksiden av fotbasen (8), og fest den deretter med låsemutter (19) og skive (3).

Plasser fotbasen (8) under aluminiumsskinnen, og fest den deretter med sekskantet skrue med flat hode (13), skive (11) og sprengskive (12).



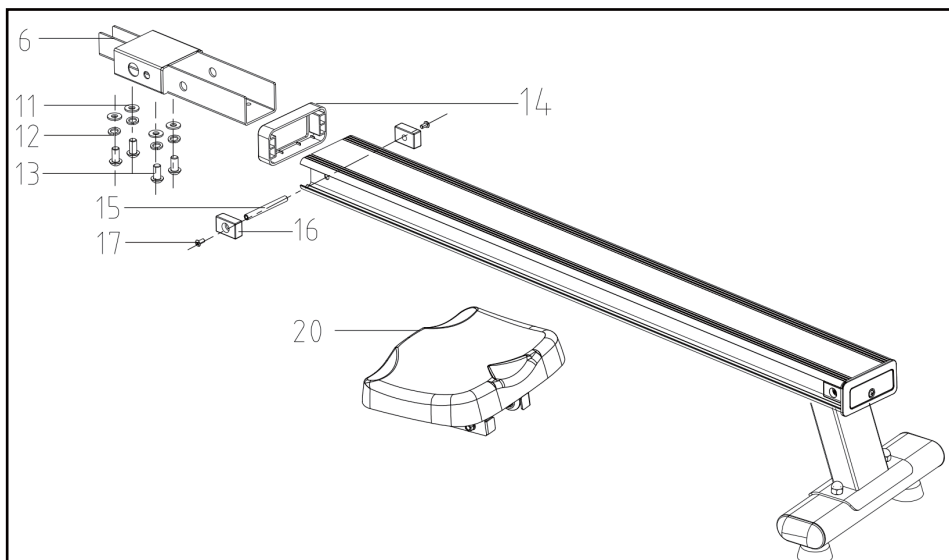
STEG 3

Legg seteputemonteringen (20) på enden av glideskinnen og sett den inn i aluminiumsskinnen (7).

Sett rammekoblingssettet (6) inn i glideskinnen og fest det med sekskantet skrue med flat hode (13), sprengskive (12) og skive (11).

Sett inn festestangen (15) i aluminiumsskinnen, sett på blokkeringsplugg (16) på begge sider, og lås den med tverrgående skrue med senket panhode (17) på begge sider.

Plasser aluminiumsskinnens fremre endedeksel (14) mellom forbindelsesbasen og aluminiumsskinnen.

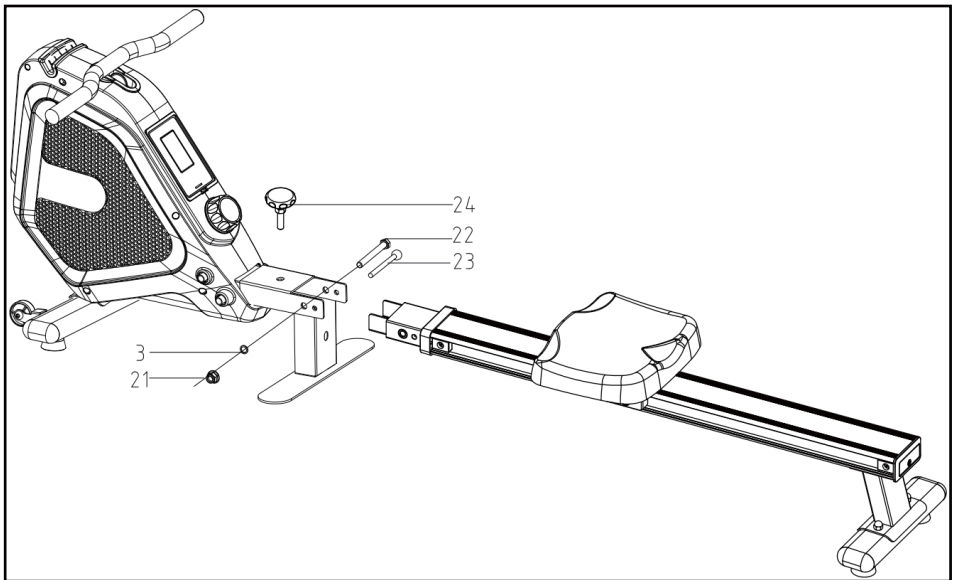


STEG 4

Koble sammen hoveddrammen (1) med aluminiumsskinnen (7), og fest dem med utvendig seksidet låsemutter (21), skive (3) og utvendig seksidet skrue (22).

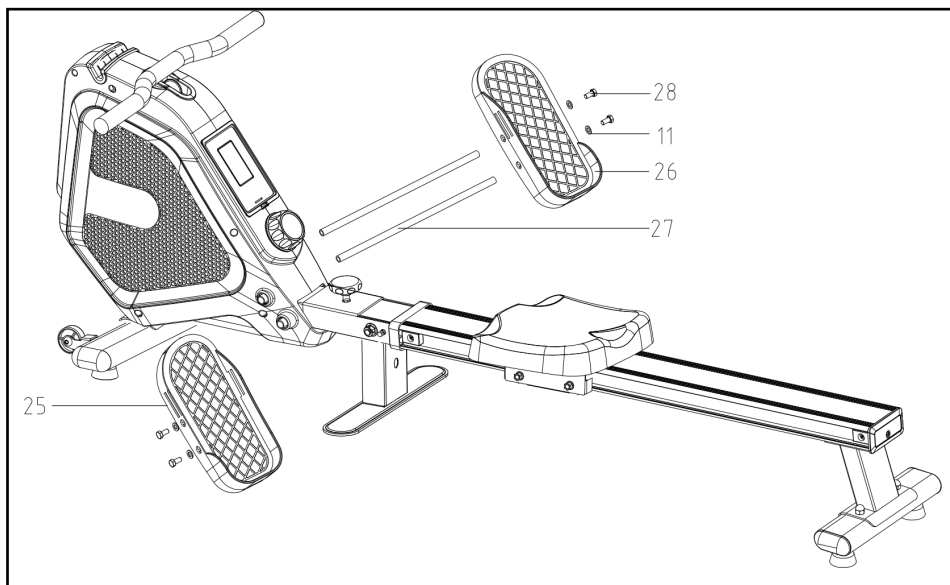
Sett inn låsepluggen (23).

Skru låseknappen (24) inn i mutteren fra oven, og sørg for at den er strammet godt på plass..



STEG 5

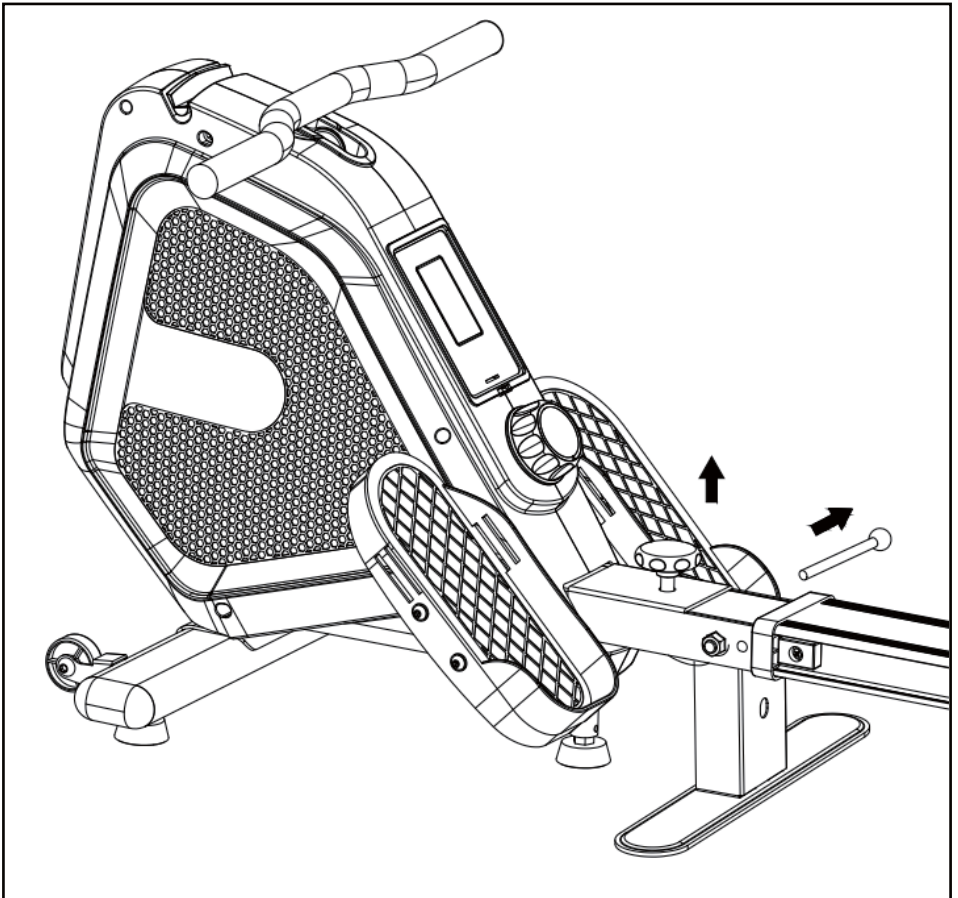
Før pedalens festeaksel (27) gjennom hullet. Sett pedalene (25 og 26) inn på akselen, og fest dem deretter med utvendig sekssidet skrue (28) og skive (11).



INSTRUKSJONER FOR SAMMENFOLDING

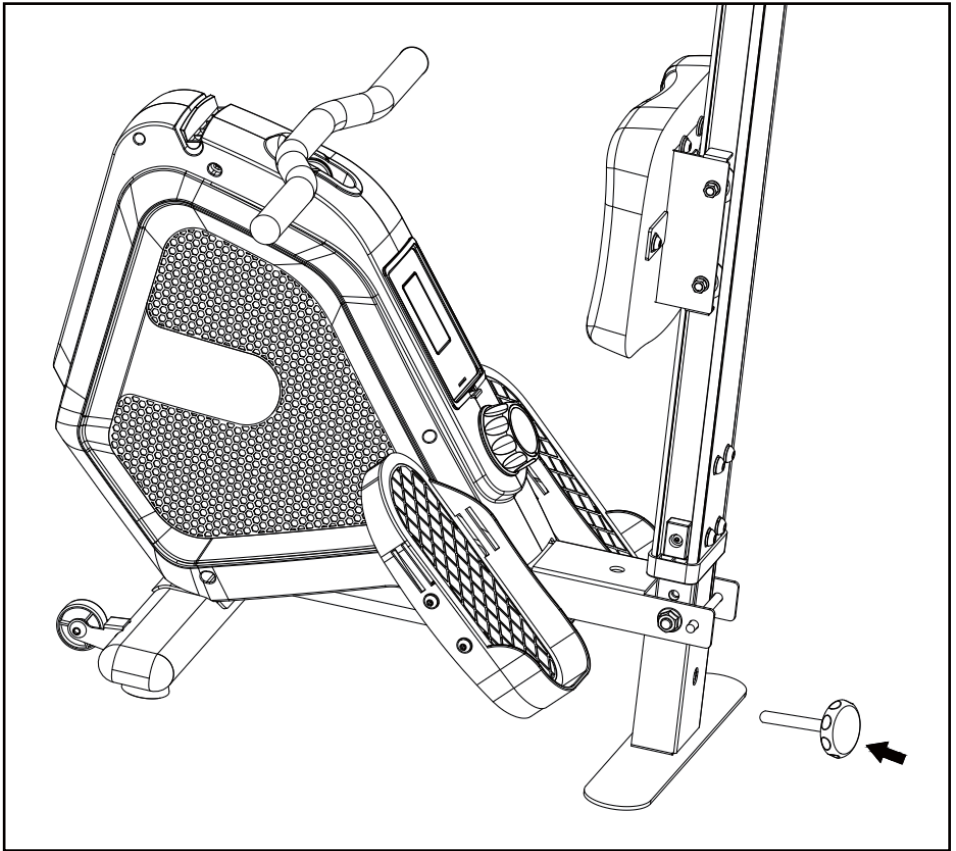
Steg 1

Skru først av låseknappen (24), og trekk deretter ut låsepluggen (23) fra sin posisjon.



Steg 2

Løft aluminiumsskinnen forsiktig opp for å få den til å stå oppreist, og sett deretter låsepluggen (23) inn i hullet. Juster lengdeposisjonen på mutteren på låseknappen (24), og skru den deretter tilbake til tilsvarende posisjon.



SurPlus Romaskin – Instruksjoner for bruk**1. Funksjoner**

★ Funksjoner: Tid/500 meters, antall, distanse, kalorier, åretak/min.

2. Knapper

Navn	Funksjon
MODE	Endre modus
SET	Økning i innstillingsverdi
RESET	Innstilte verdier nullstilt til 0

3. Bruk**1) Skru på**

Når strømmen slås på, vil LCD-skjermen vises i 1 sekund, og summeren vil gi en langvarig lyd "BI". Deretter vises ikonet "COUNT" og det tilhørende vinduet viser "0", og etter 1 sekund går den over til normal modus.

2) Nøkkelfunksjoner

MODE knapp:

Hver gang du trykker kort på modusknappen for å bytte til en innstillingsmodus, blinker det tilsvarende modusnummeret, og innstillingsmodusen avsluttes uten innstilling etter 15 sekunder.

Rekkefølgen er:

TIME→COUNT→DIST→CALORIES→STROKES/MIN→Avslutt innstillingsmodusen og gå tilbake til normal modus.

SET knapp:

Når du bytter til den tilsvarende innstillingsmodusen, trykk på UP-knappen for å øke innstillingsverdien. Hold knappen inne i 2 sekunder for rask økning (endres 5 ganger per sekund).

Det er ikke mulig å trykke på UP-knappen når du ikke er i innstillingsmodus.

RESET knapp:

Når du bytter til den tilsvarende innstillingsmodusen, trykk på RESET-knappen for å nullstille gjeldende verdi.

Kort trykk på RESET-knappen er ikke mulig når du ikke er i innstillingsmodus. Hold RESET-knappen inne i 2 sekunder for å nullstille all data. Skjermen vil gå tilbake til null, LCD-skjermen vil vises i 1 sekund, og summeren vil pipe en gang i lang tid. Deretter vises ikonet "COUNT" og det tilsvarende vinduet vil vise "0", og den går over til normal modus etter ett sekund..

3) TIME

Mål tiden som går fra start til stopp av treningen, og nullstill den etter at en enkelt verdi overskrider maksimum. Når et signal kommer inn, starter tidtakeren. Hvis det ikke kommer noe hastighetssignalsinnspill innen 4 sekunder, blir tiden satt på pause og "STOPP" vises. Sett treningsvarigheten, og det vil være en lydindikasjon når den planlagte tiden er nådd. Innstillingsområde: 0:00~99:00..

4) 500m/MIN

Standard systeminnstilling: Ro 500 meter, tid tatt.

Innstillingsområde: 0:00~99:00.

5) Count (CNT)

Måleområde: 0 ~ 9999, nullstilles til null etter enkeltverdi overskrides.

Innstillingsområde: 10 ~ 9990. Innstillingsverdien øker med 10 for hver gang.

6) Distance (DIST)

Mål avstanden fra starten av treningen til stoppen av treningen.

Måleområde: 0.0~99.9KM (ML), nullstilles til null etter enkeltverdi overskrides.

7) Calories (CAL)

Mål kaloriene (CAL) som forbrukes fra starten av treningen til stoppen av treningen.

Måleområde: 0.0 ~ 9999 kalorier, nullstilles til null etter enkeltverdi overskrides.

8) STROKES/MIN

Mål antall åretek per minutt under treningen.

9) Hvilemodus

Hvis det ikke er noen bevegelsessignaler eller hjerterefrekvenssignaler som kommer innen 4 minutter, og ingen tast er trykket, går IC-en inn i SLEEP modus. LCD-skjermen slås av etter at den har gått inn i hvilemodus.

10) Oppvåkning

Når avstandssignalet, modusbyttesignalet, innstillingsignalet og nullstillingsignalet kommer inn, starter systemet å fungere, mens det nåværende avstandssignalet og taster signalet bare brukes til å vekke opp, ikke til hastighet eller modusbytte.

11) Lydvarsling

Lang "BI" lyd (1s) ved oppstart;

Det vil være en "BI" lyd hver gang du trykker på en tast; Langt trykk gir ingen lyd. Når den innstilte tiden, avstanden og kaloriforbruket blir nullstilt, vil det være 4 pipelyder med "BI-BI-BI-BI", som stopper når promptlydene ikke blir trykket på, og bare promptlydene stopper når neste tast trykkes, og tastefunksjonen blir ikke utført..

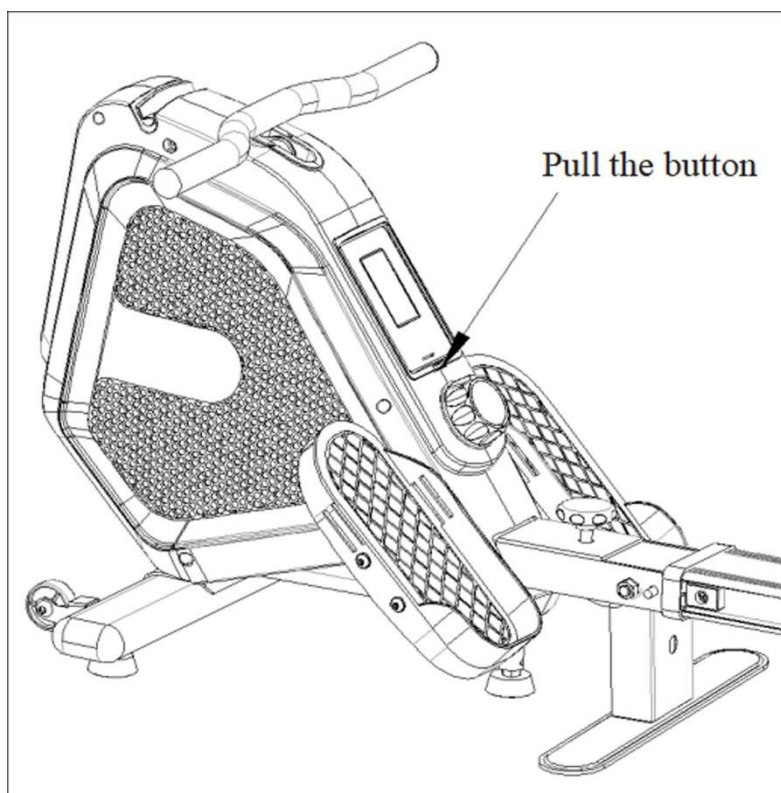
4.Batteri

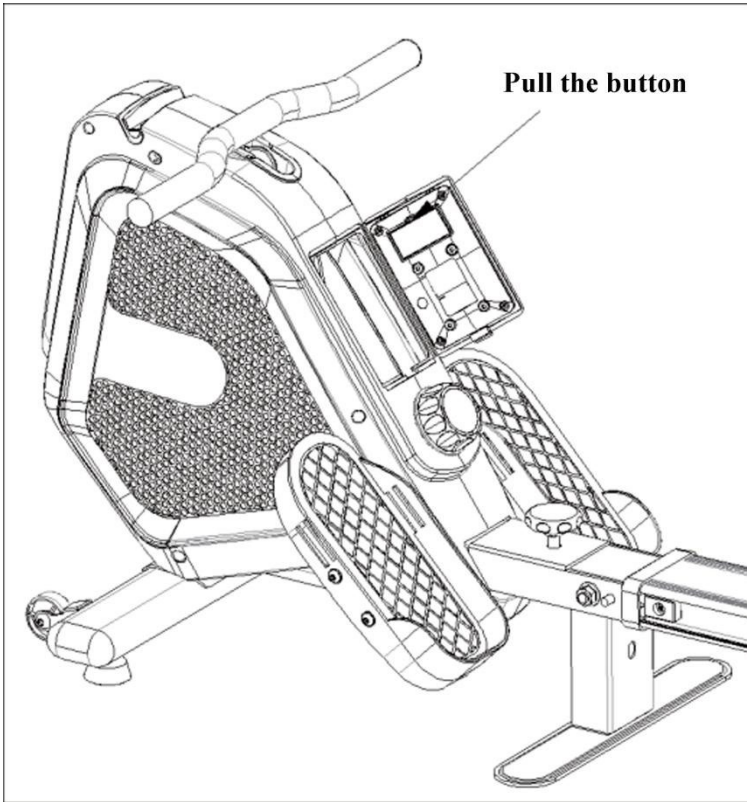
Denne skjermen bruker 2 batterier.

Hvis skjermen vises feil, kan du prøve å reinstallere batteriet for å få bedre effekt. Ved bytte av batteri vil alle registrerte data bli slettet.

For å skifte batteriet, trykk på knappen nederst på LED-boksen for å åpne dekselet (se Figur 1), deretter trykker du på knappen bak for å åpne batterilokket (se Figur 2), og nå kan du bytte batteri..

Figur 1





Figur 2

*** Viktig sikkerhetsinformasjon ***

Vennligst følg følgende sikkerhetsregler for å unngå skader og/eller ulykker..

1. Hold romaskinen utilgjengelig for barn, og ikke la barn være i nærheten når du bruker romaskinen.
2. Ikke stå på romaskinen.
3. Ikke bruk romaskinen mens du har løstsittende kapper, bukser eller skjørt.
4. Bruk alltid trenings- eller joggesko.
5. Plasser romaskinen på en jevn og hard overflate.
6. Maksimal brukervekt er 120 kg.
7. Denne utstyret er kun beregnet for innendørs og hjemmebruk.
8. Før hver bruk, forsikre deg om at alle festemidler på maskinen er strammet. Hvis det er en defekt, ikke bruk den før den er reparert.
9. Bare ved å nøye inspisere skader og slitasje på utstyret, kan sikkerhetsnivået på utstyret opprettholdes.
10. Denne romaskinen er ikke egnet for terapeutisk bruk.