



INapa013_IT_EN

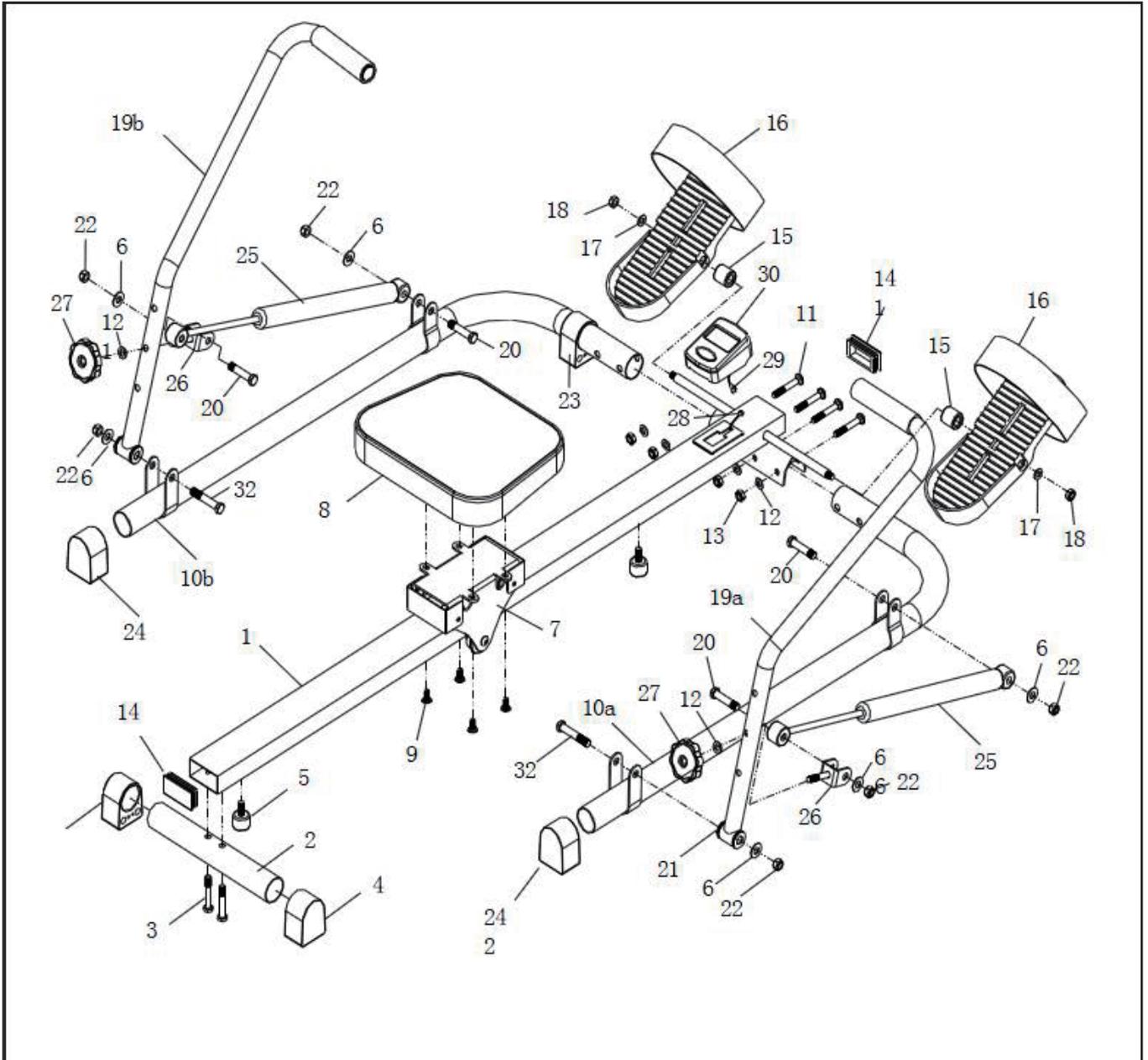
A90-276



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

VISTA ESPLOSA – DIAGRAMMA DI ASSEMBLAGGIO



LISTA PARTI

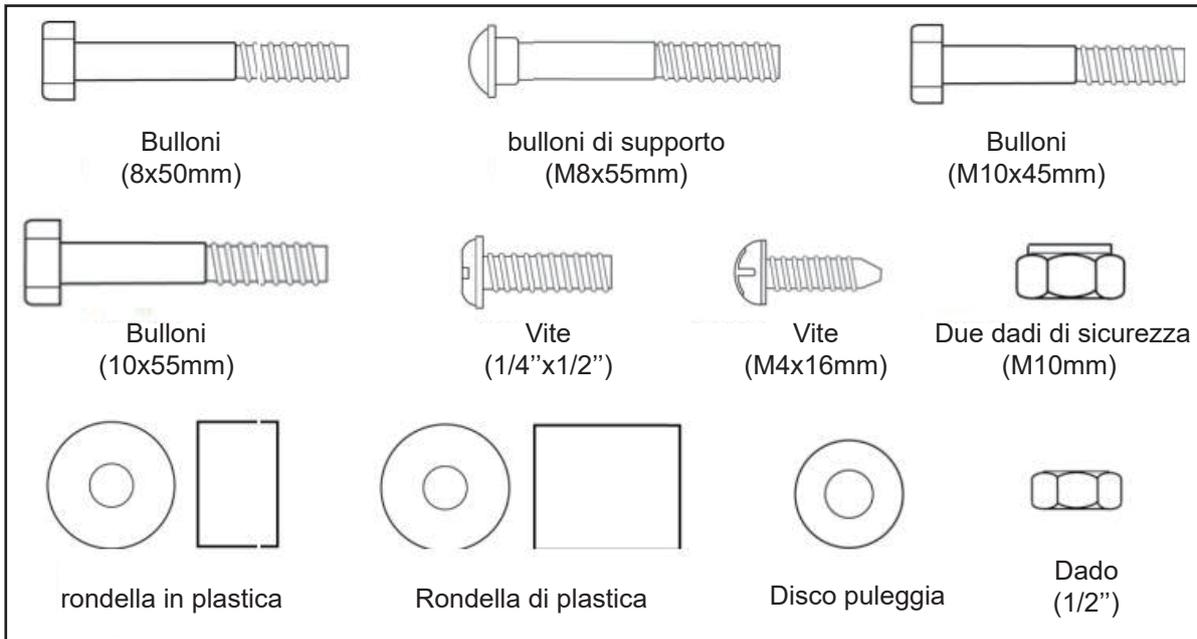
NO.	NOME	QTA'
1	Montante principale	1
2	Traversa posteriore	1
3	Bulloni di fissaggio (M8 x 50 mm)	4
4	Tappo di gomma posteriore	2
5	Bullone cieco	4
6	Disco puleggia	6
7	Sedile	1
8	Sedile	1
9	Cacciavite (1/4" x 1/2")	4
10a	Tubo di supporto destro	1
10b	Tubo di supporto sinistro	1
11	Bulloni (M8 x 55 mm)	4
12	Disco puleggia	6
13	Due dadi di sicurezza	2
14	Bullone cieco	2
15	Rondella di plastica	2
16	Supporto pedale	2
17	Rondella di plastica	2
18	Dado (1/2")	2
19a	Montante destro	1
19b	Montante sinistro	1
20	Bulloni (M10 x 45 mm)	2
21	Rondella	4
22	Disco puleggia	6
23	Piedino in gomma anteriore	2
24	Telaio imbottito in gomma	2
25	Cilindri a resistenza idraulica	2
26	Morsetti	2
27	Manopola	2
28	Sensore	1
29	Accessorio computer	1
30	Computer	1
31	Pedale	4
32	Bulloni (M10 x 50 mm)	2



ASSEMBLAGGIO

Nota: alcune parti sono state pre-assemblate, si prega di seguire le seguenti fasi di assemblaggio qui riportate.

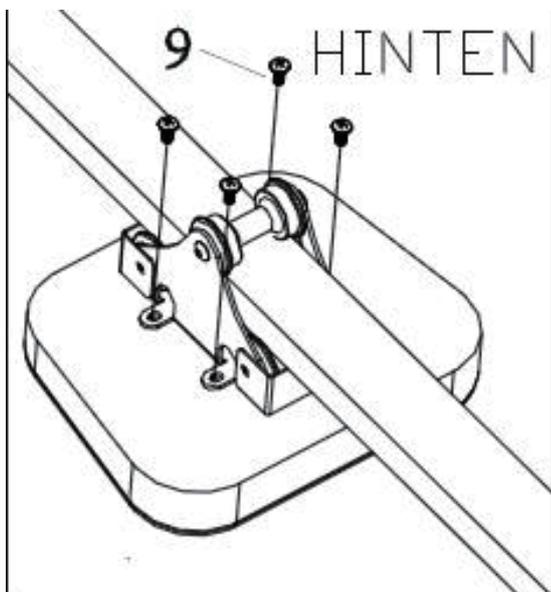
LISTA VITERIA & STRUMENTI



ASSEMBLAGGIO

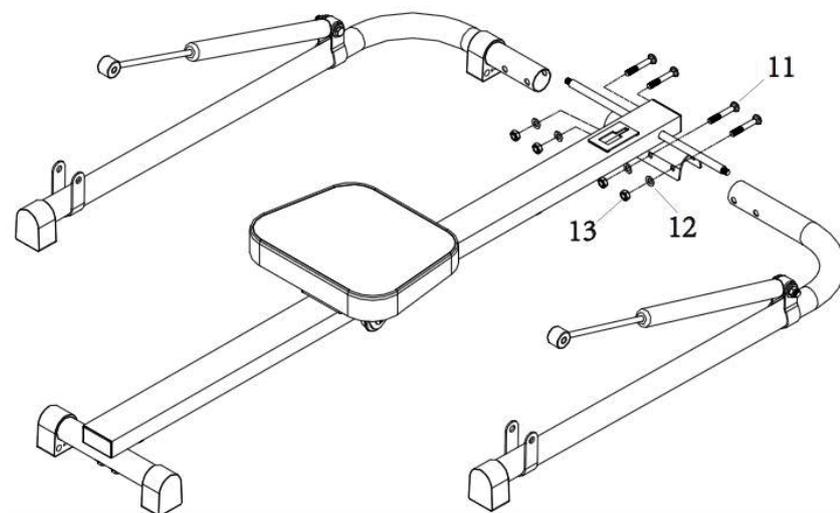
Passo 1:

Fissare il sedile tramite 4 viti (parte 9) al supporto del sedile come mostrato in figura seguente. L'estremità più spessa del sedile deve essere rivolta verso l'estremità posteriore del vogatore.



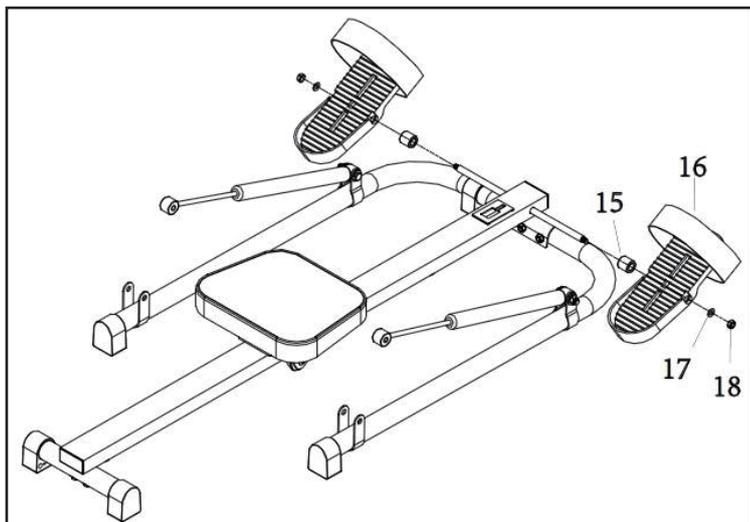
Passo 2:

Fissare il tubo di supporto sinistro (10b) e destro (10a) al montante principale (parte 1) e avvitare questi supporti (parte 10a e 10b) con due viti a sei bulloni (parte 11), ogni set con due rondelle (parte 12) e due dadi di sicurezza (parte 13) come mostrato in figura seguente.



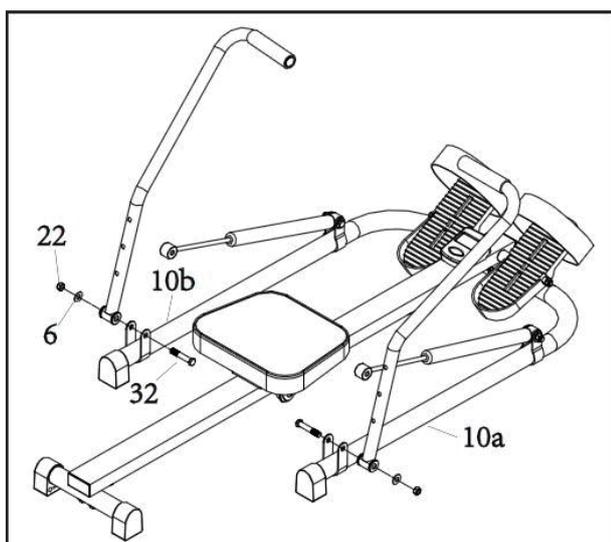
Passo 3:

Spingere il pedale con il supporto per poggiare i piedi attraverso i fori del montante. Quindi spingere un tappo di plastica (Parte 15), il supporto (Parte 16) e una rondella di gomma (parte 17) sul montante e avvitare con l'aiuto del secondo dado grande (parte 18).



Passo 4:

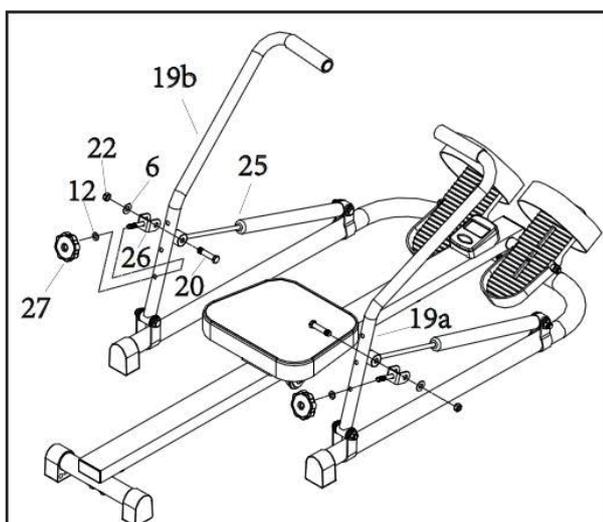
Collegare il montante destro del vogatore (parte 19a) con la staffa laterale destra (parte 19a); Ripetere questi passaggi per il montante sinistro. Assicurarsi che dopo il montaggio le impugnature siano rivolte verso l'interno come mostrato in figura, e che le pieghe dei tubi siano rivolte verso l'alto.



Passo 5:

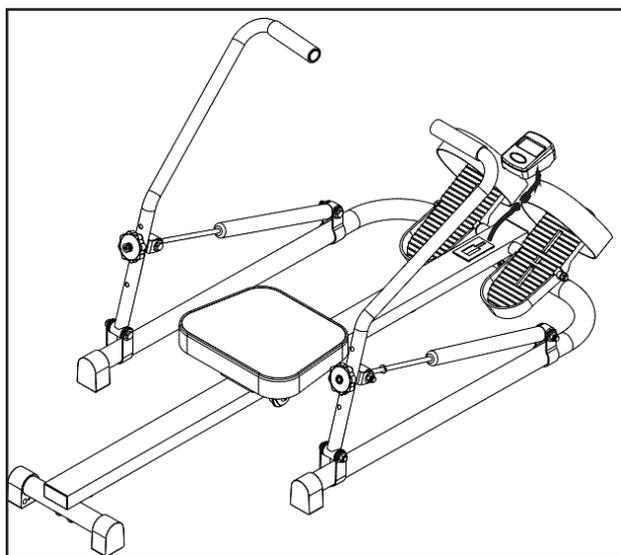
Stringere la vite di fissaggio (parte 27) nel morsetto ad H (parte 26) e un disco puleggia (parte 12) sul montante destro del vogatore (19a) e stringere la vite. Ripetere questa operazione sull'altro lato (19b). I due morsetti ad H devono essere alla stessa altezza rispettivamente sui montanti sinistro e destro. È possibile capirlo esaminando i numeri sul telaio del vogatore.

Fissare l'estremità libera del cilindro idraulico (parte 25) mediante un supporto (parte 22), una rondella (Parte 12) e un dado di controdado (parte 13) all'estremità inferiore del morsetto ad H fissato montante del vogatore (26). Il bullone deve essere inserito in modo tale che sia rivolto dall'esterno del vogatore verso l'interno. Ripetere questa operazione sull'altro lato.



Passo 6:

Trascinare il cavo del computer attraverso il foro sulla parte superiore del montante principale (1) e collegarlo al cavo del sensore (28) come mostrato in figura. Spingere il computer nella staffa di supporto corrispondente sulla parte superiore del montante principale.



COMPUTER

Dopo aver inserito la batteria (2 batteria AAA da 1,5 V), lo schermo si illumina e scorre brevemente tutte le opzioni di visualizzazione.

Assicurati di inserire la batteria con la corretta polarità registrata. I fili di contatto devono toccare i poli per una facile alimentazione.

ATTENZIONE: Se non vengono visualizzati dati a schermo dopo aver inserito correttamente la batteria, rimuovere nuovamente la batteria e reinserirla dopo un'attesa di circa 15 secondi come descritto sopra.

Il computer viene testato secondo gli standard EMC applicabili. Tuttavia, a causa delle scariche elettrostatiche, è possibile che lo schermo sia difettoso. Questo può risultare in un problema.

In tal caso, il computer deve essere riavviato rimuovendo e reinserendo correttamente le batterie.

Tasti

Invio/Modalità

Selezionare qui la funzione che si desidera modificare o utilizzare. Premendo il pulsante, a schermo compaiono in successione le seguenti funzioni del computer.

Premere questo pulsante per più di tre (3) secondi per ripristinare tutti i valori di allenamento a "0".

Riposo

Il dato a schermo cambia con la prima pressione del tasto o con l'inizio dell'allenamento automaticamente. Il display si aggiorna automaticamente quattro o cinque minuti dopo la fine dell'allenamento o dopo l'ultimo tocco del tasto per risparmiare energia. Tuttavia, i dati dell'allenamento rimarranno memorizzati e riappariranno a schermo non appena l'allenamento riprenderà.

Tempo [TMR]

Il cronometro integrato conta fino a un massimo di 99 ore 59 minuti dall'inizio dell'allenamento con intervalli di 1 secondo da 00 ore 00 minuti a un massimo di 99 ore 59 minuti.

Numero di ripetizioni [CNT]

Conteggio totale del numero di remate eseguite con la presente attrezzatura di allenamento, da 0 a 9,999 dall'inizio dell'allenamento.

Valori totali [T.CNT]

Il totale integrato conta il numero ripetizioni da 0 a 9.999 dall'ultimo inserimento delle batterie all'inizio dell'allenamento. Questo contatore può essere azzerato solo rimuovendo le batterie.

Calorie [CAL]

Il conta calorie integrato conta fino a 9.999 cal consumate dall'inizio dell'allenamento. Questo valore è valido solo come linea guida e serve per confrontare le prestazioni ottenute in più unità di allenamento.

Ads [SCAN]

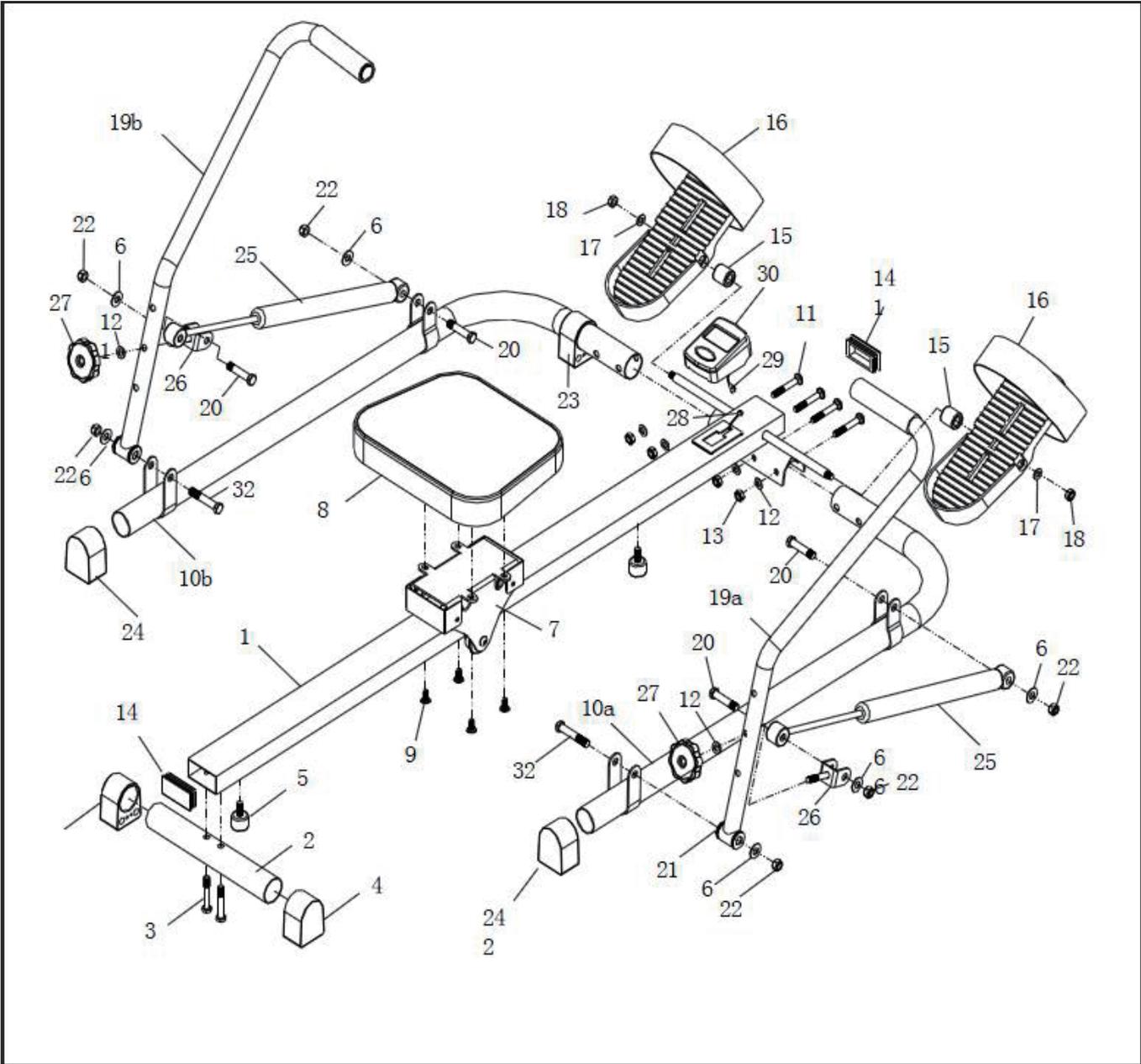
In modalità scansione, il computer alterna l'ora per alcuni secondi ciascuno, il numero di ripetizioni, il numero totale di ripetizioni e il consumo calorico.

Resistenza

È possibile regolare la resistenza di allenamento del vostro nuovo vogatore allentando la manopola di fissaggio e stringendo il cilindro idraulico insieme al morsetto di arresto su entrambi i lati nei relativi fori. Più il foro è lontano dal raccordo del tubo, maggiore è la resistenza dell'allenamento.

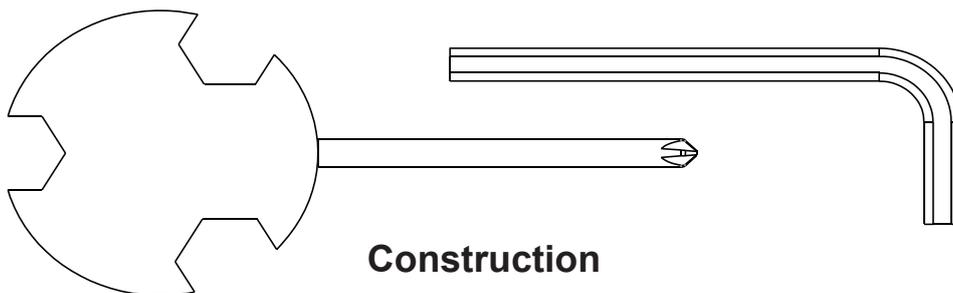
La resistenza delle ripetizioni deve essere regolata in base alla persona e alla propria condizione fisica. Una maggiore resistenza di allenamento aumenta lo stress sui muscoli e di solito significa un tempo di allenamento più breve a causa dell'affaticamento che ne consegue. La bassa resistenza di allenamento consente un allenamento che dura più a lungo ed effetti maggiori sul sistema cardiovascolare. Occorre trovare un equilibrio personale tra questi due obiettivi.

EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



PARTS LIST

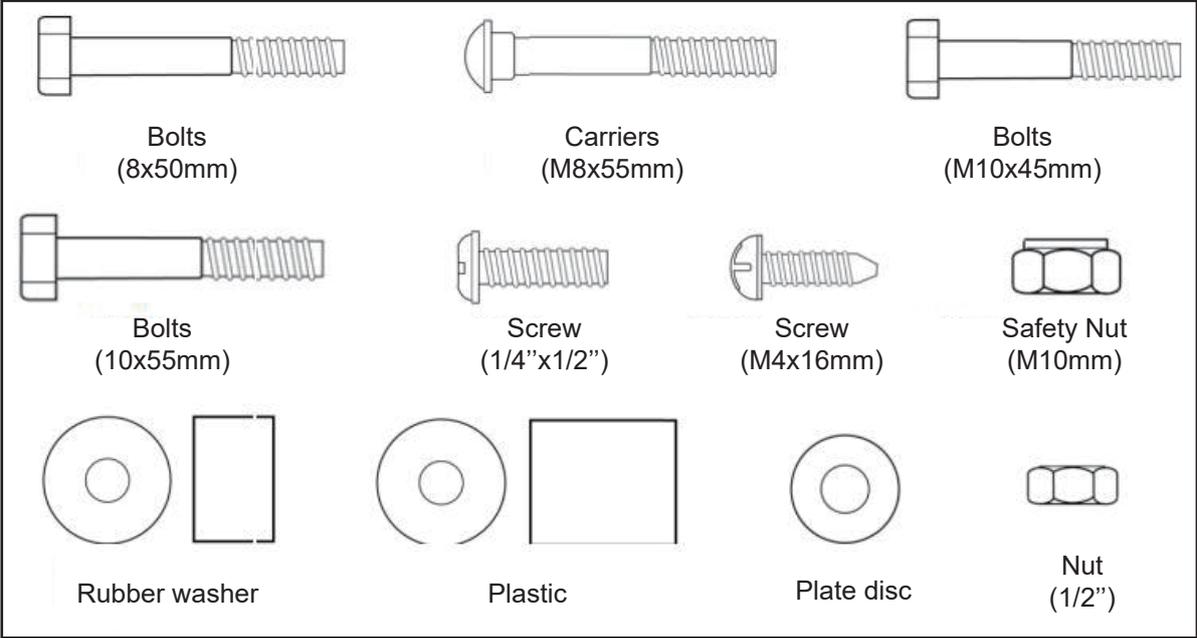
NO.	NAME	QTY
1	Core	1
2	Rear cross bar	1
3	Fixing bolts (M8 x 50 mm)	4
4	Rubber cover for rear	2
5	Endstops	4
6	Disc	6
7	Seat	1
8	Seat	1
9	Screwdriver (1/4" x 1/2")	4
10a	Frame tube right	1
10b	Frame tube left	1
11	Bolts (M8 x 55 mm)	4
12	Disc	6
13	Safety Nut	2
14	Endcap	2
15	Plastic	2
16	Pedal support	2
17	Rubber	2
18	Nut (1/2")	2
19a	Right rudder	1
19b	Left rudder	1
20	Bolts (M10 x 45 mm)	2
21	Boxes	4
22	Disc	6
23	Rubber feet front	2
24	Rubber padding frame	2
25	Hydraulic resistance cylinders	2
26	Containers	2
27	Determination	2
28	Sensor	1
29	Computer accessory	1
30	Computer	1
31	Pedal	4
32	Bolts (M10 x 50 mm)	2



Construction

Note: Some parts are pre-assembled, please note the following described construction steps.

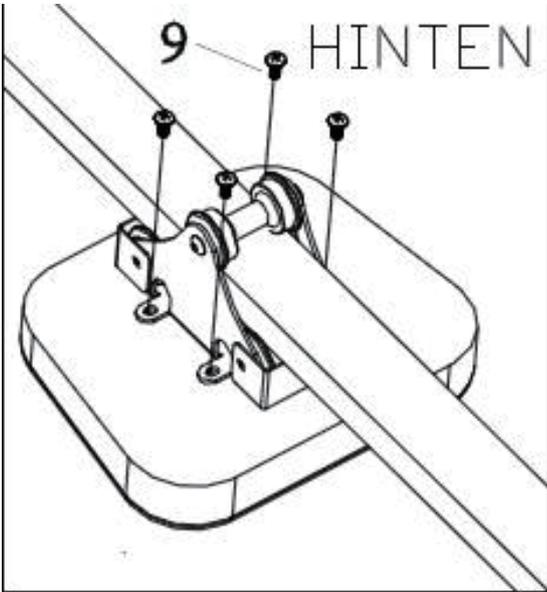
HARDWARE & TOOLS LIST



ASSEMBLY

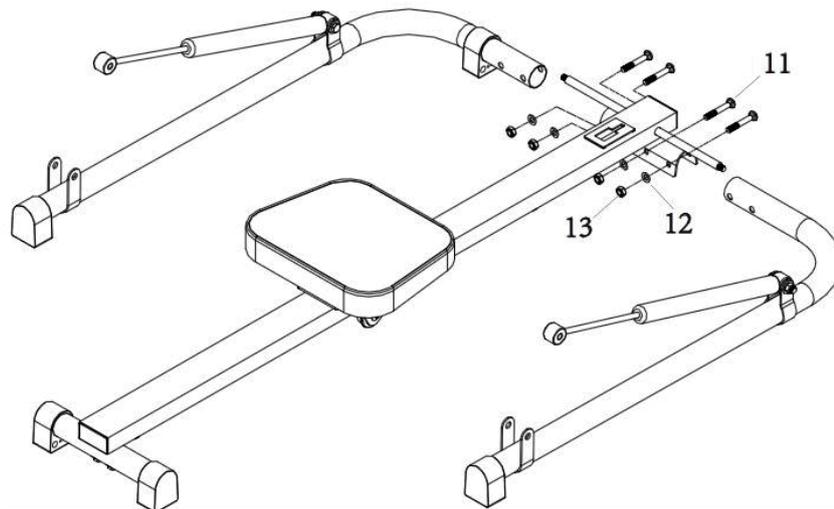
Step 1:

Attach the seat by means of 4-screw screws (Part 9) to the seat holder as shown below. The thicker end of the seat should point to the rear end of the rowing machine.



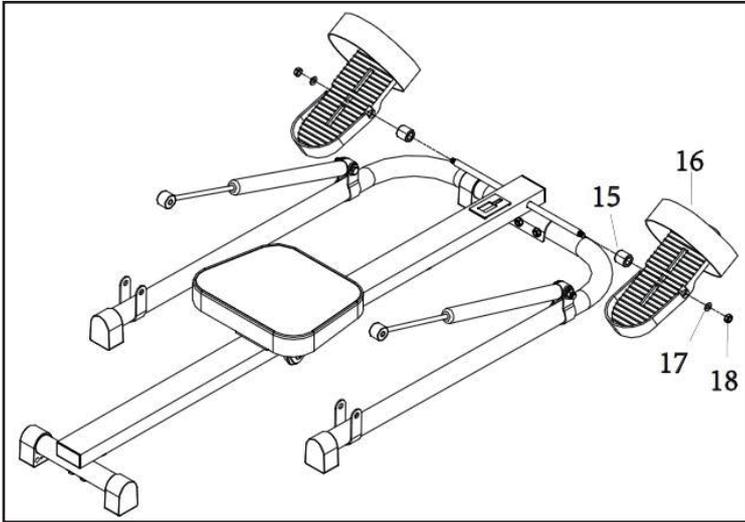
Step 2:

Attach the left (10b) and the right (10a) connecting rod to the main tube (Part 1) and screw these connecting rods (Part 10a & 10b) then by means of two six-edged screws (Part 11), each two washers (Part 12) and each two safety nuts (Part 13) as shown below.



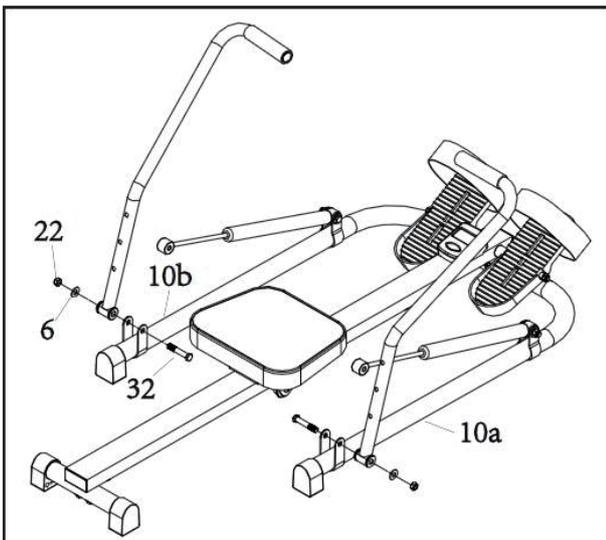
Step 3:

Push the pedal rod with the attached foot support through the holes in the main frame. Then push a plastic bucket (Part 15), the second base (Part 16) and a rubber disc (Part 17) onto the spindle and screw it with the help of the second big nut (Part 18).



Step 4:

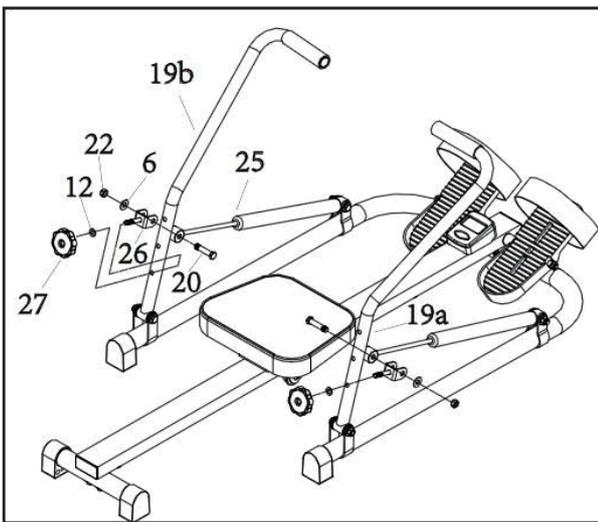
Connect the right rudder arm (part 19a) with the right side bracket (part 19a); Repeat these steps for the left rudder. Make sure that the handles show inwards as shown after the assembly and the bends are directed upwards into the bends.



Step 5:

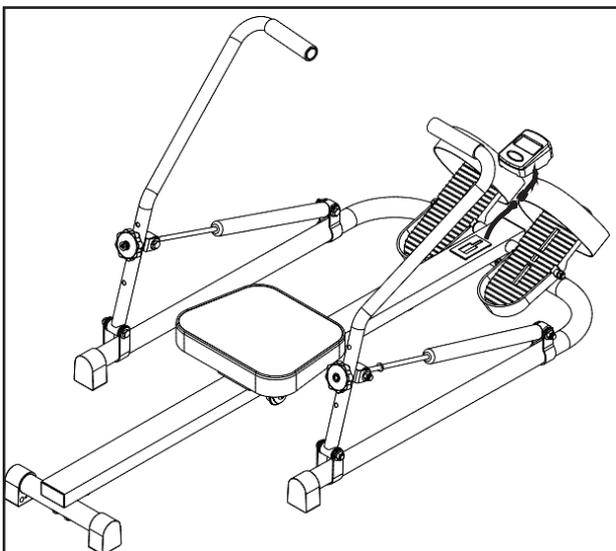
Attach the fixing screw (part 27) with the help of the H-clamp (part 26) and a disc (part 12) to the right rudder arm (19a) and tighten the screw. Repeat this working step for the rudder arm on the other side (19b). Imagine that the two H-clamps are on the rowing arms at the same height. You can tell by the numbers on the rowing frames.

Attach the free end of the hydraulic cylinder (Part 25) by means of a support (Part 22) of a washer (Part 12) and a safety nut (Part 13) at the bottom end of the H-clamp attached to the rudder arm (26). The bolt should be inserted in such a way that it points from the outside of the rowing machine inwards. Repeat this working step for the rowing arm on the other side.



Step 6:

Drag the computer cable through the hole on the top of the main frame (1) and connect it to the sensor cable (28) as shown. Push the computer into the corresponding bracket on the top of the main frame.



COMPUTER

After inserting the battery(2 chunk AAA 1,5V battery), the display lights up and briefly examines all display options.

Make sure you insert the battery with the correct recorded polarity. The contact wires must touch the poles for an easy power supply.

WARNING: If the display does not show after inserting the correct battery, remove the battery again and place after a waiting period of approximately 15 seconds as described above.

The computer is tested according to the applicable EMC standards. However, due to electrostatic discharge, it is possible that the display is a faulty display. This may be unwanted

This is not the case. In this case, the computer must:be restarted by removing and re-inserting the batteries correctly.

Key

Enter/ Mode

Select here the function you want to change or use. By pressing the button, the following computer functions appear successively in the display.

Press this button for more than three (3) seconds to reset all training values to "0".

Rest

The display switches with the first keystroke or with the beginning of the training is automatic. The display switches automatically either about four to five minutes after the end of training or after the last touch of the key to save valuable energy. However, the training data will remain stored and will appear again on the display as soon as the training is continued.

Time [TMR]

The integrated stop clock counts up to a maximum of 99 hours 59 minutes from the start of the training in 1-second steps from 00 hours 00 minutes to maximum 99 hours 59 minutes.

Number of trains [CNT]

The integrated counts the number of rowing trains performed in the respective training unit from 0 to 9.999 at the start of the training.

Total Number [T.CNT]

The integrated total counts the number of rowing trains from 0 to 9.999 since the last time the batteries were inserted from the beginning of the training. This counter can only be reset to 0 by removing the batteries.

Calories [CAL]

The integrated calorie counter counts up to 9.999 cal from the start of the training.

This statement is only valid as a guideline and serves to compare the performance achieved in several training units.

Ads [SCAN]

In scanning mode, the computer in the display alternating time for a few seconds each, number of rows, total number of rows and calorie consumption.

Resistance

You can adjust the training resistance of your new rowing machine by loosening the fixing knob and attaching the hydraulic cylinder together with the stop clamp on both sides in the different holes. The further away the hole is from the bar joint, the higher the training resistance.

The rowing resistance should be adjusted according to person and training status. A higher training resistance increases the stress on the muscles and usually means a shorter training time due to the fatigue occurring. Low training resistance allows long-lasting training and broader effects on the cardiovascular system. A personal balance should be struck between these two objectives.