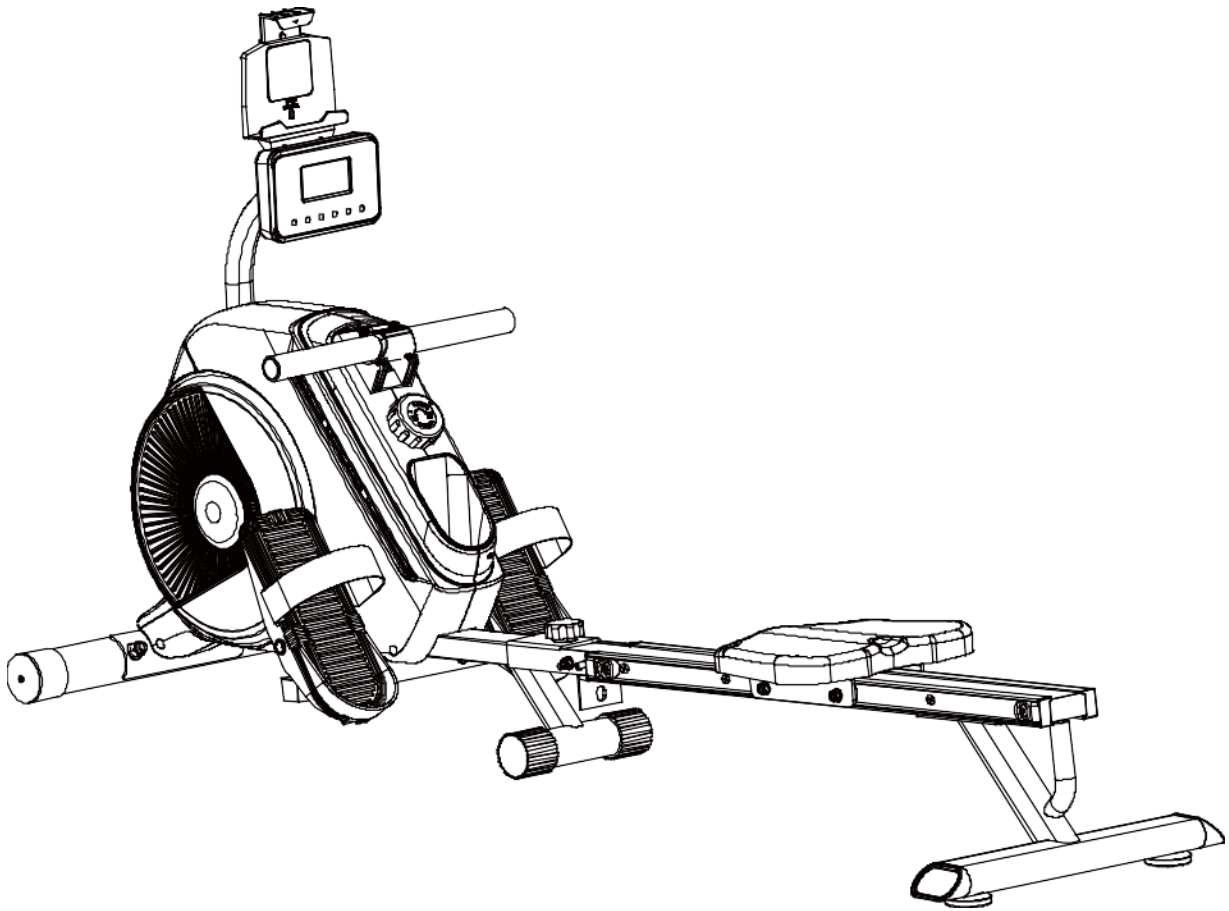




# Abilica Row 2.0

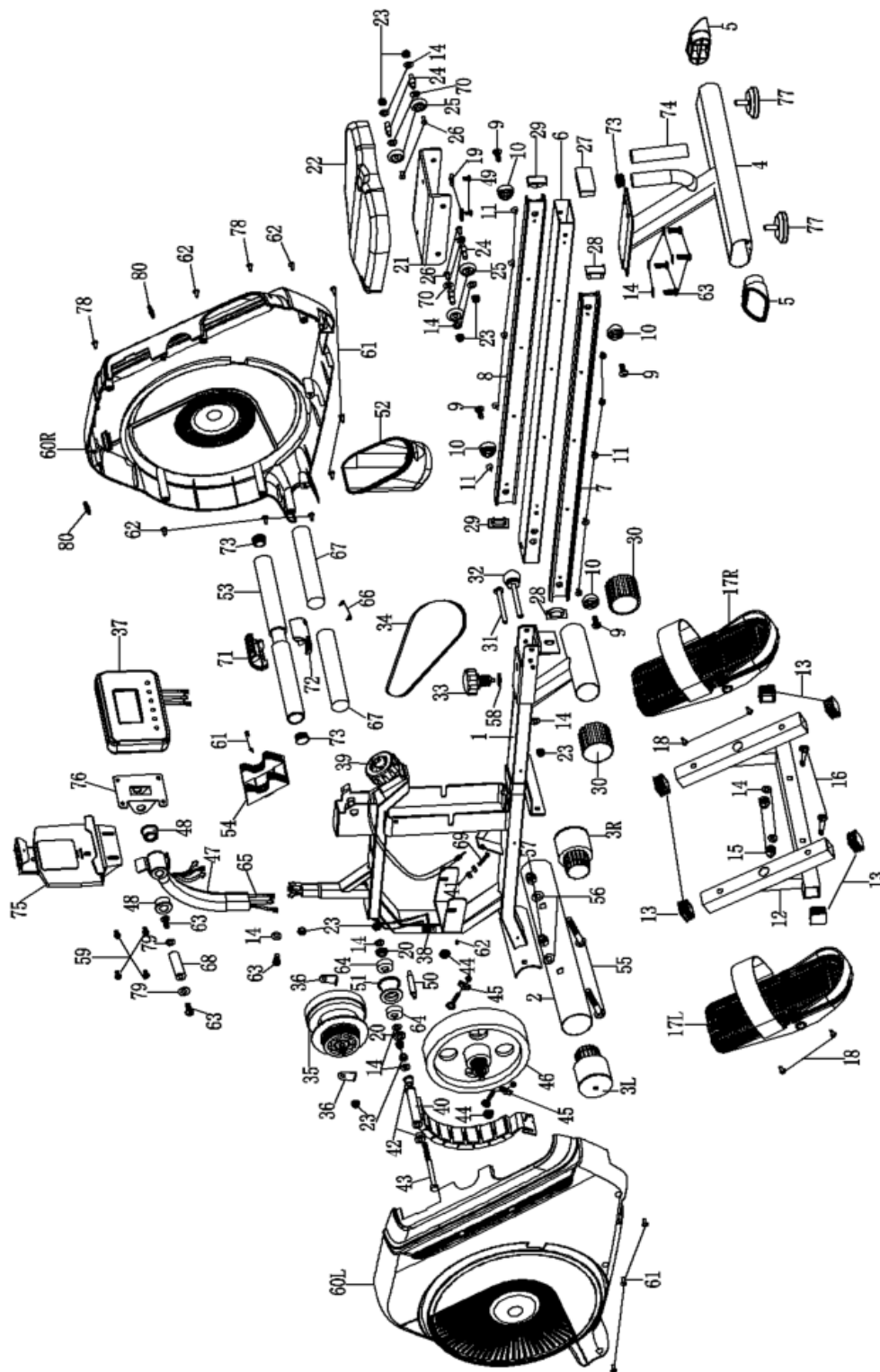


**Norsk/ Svensk/ English**

## INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

3		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
5		Deleliste / Dellista / Parts List
7		Montering / Assembly
16	DK NO	Viktig informasjon
18		Computer
21		Vedlikehold
24		Kontaktinformasjon
26	SE	Viktig Information
28		Konsol
31		Underhåll
34		Kontaktinformation
35	GB	Important information
37		Computer
40		Maintenance
43		Contact information

# DELETEGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING



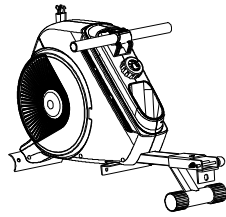
## DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

No.	Description	Qty.
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3L/R	End cap for front stabilizer	2
4	Rear stabilizer	1
5	End cap for rear stabilizer	2
6	Slide rail	1
7	Slide rail (L)	1
8	Slide rail (R)	1
9	Allen screw M8*20	4
10	Cushion rubber	4
11	Self-tapping screw	10
12	Pedal support tube	1
13	End cap for pedal support tube	6
14	Washer $\phi$ 8*17	17
15	Domed nut M8	2
16	Carriage bolt M8*45	2
17	Pedal L/R	1/1
18	Self-tapping screw ST5*20	4
19	Washer $\phi$ 6*17	2
20	Plastic spacer	2
21	Seat support bracket	1
22	Seat	1
23	Nylon nut M8	10
24	Axle for roller	4
25	Roller	4
26	Screw	4
27	Square cap for slide rail	1
28	End cap for slide rail (L)	2
29	End cap for slide rail (R)	2
30	End cap for middle stabilizer	2
31	Allen screw M8*80	1
32	Ball pin	1
33	Knob	1
34	Belt	1
35	Spring clutch w/rope	1
36	Fixed plate	2
37	Computer	1
38	Sensor bracket	1
39	Tension knob	1
40	Magnet assembly	1
41	Hex head nut	2
42	Plastic spacer	2
43	Hex head bolt M8*105	1
44	Flange nut	2
45	Flywheel adjustor	2
46	Flywheel	1

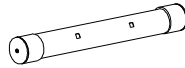
47	Front support	1
48	End cap for front support	2
49	Allen screw M6*20	2
50	Axle for pulley	1
51	Pulley	1
52	Bottle holder	1
53	Handlebar	1
54	Bushing for handlebar	1
55	Carriage bolt M10*75	2
56	Curved washer $\phi$ 10*22	2
57	Domed nut M10	2
58	Washer	1
59	Screw M5*10	4
60	Chain cover	1/1
61	Self-tapping screw ST5*15	8
62	Self-tapping screw ST5*15	6
63	Allen screw M8*16	7
64	Bearing	2
65	Sensor wire	3
66	Self-tapping screw ST4*15	2
67	Foam grip for handlebar	2
68	Axle for front support	1
69	Hex head bolt M6*45	1
70	Washer $\phi$ 5*12	4
71	Upper decorative cover	1
72	Lower decorative cover	1
73	End cap for handlebar	3
74	Foam grip for rear handle	1
75	Ipad holder	1
76	Computer bracket	1
77	Foot mat	2
78	Self-tapping screw ST3*15	2
79	Washer	2
80	Screw	2

# MONTERING / ASSEMBLY

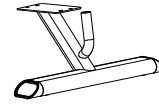
## PRE-ASSEMBLY CHECK LIST / SJEKKLISTE



NO. 1



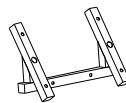
NO. 2



NO. 4



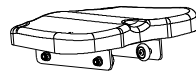
NO. 6



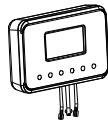
NO. 12



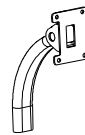
NO. 17L/R



NO. 22



NO. 37



NO. 47

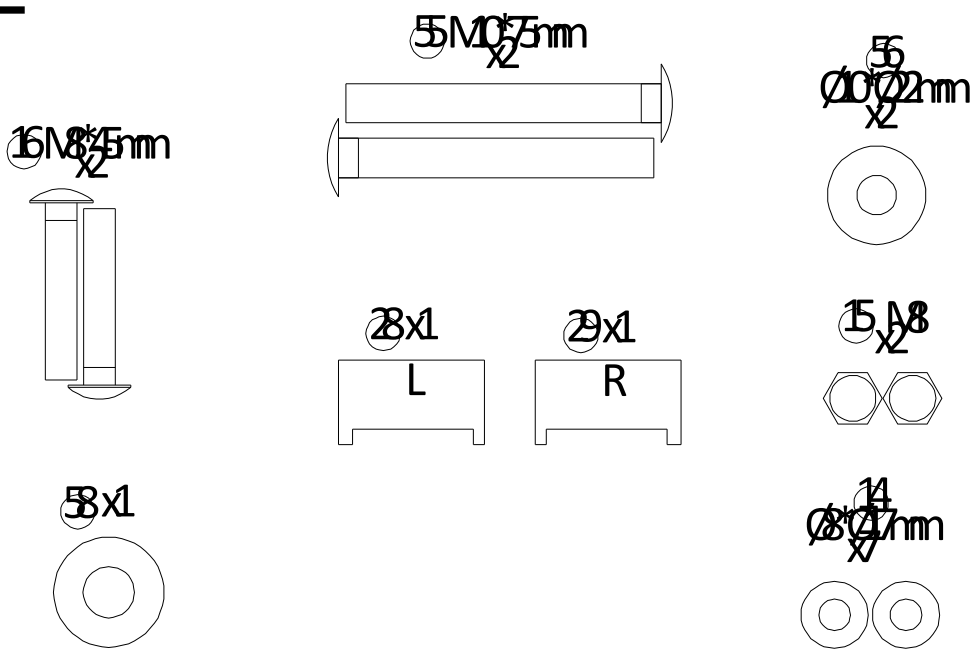


NO. 75

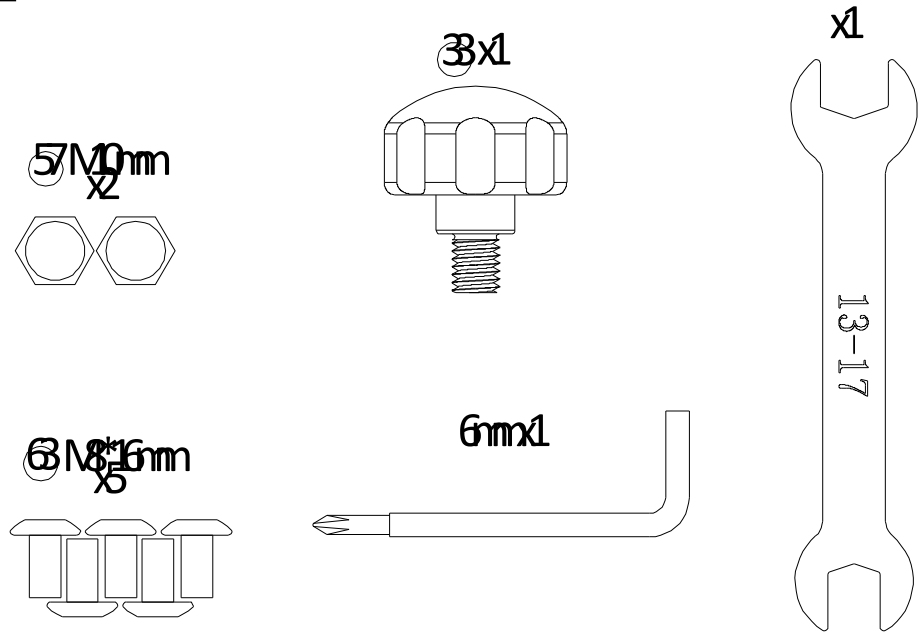
PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1
2	Front support tubewith end caps	1
4	Rear stabilizer withend caps	1
6	Slide rail tube	1
12	Pedal support tube	1
17 L/R	Pedal L/R	1/1
22	Saddle	1
37	Training computer	1
47	Bracket support tube	1
75	Tablet holder	1
	Operating Instructions	1
	Small parts set	1

HARDWARE PARTS LIST / SMÅDELER

12

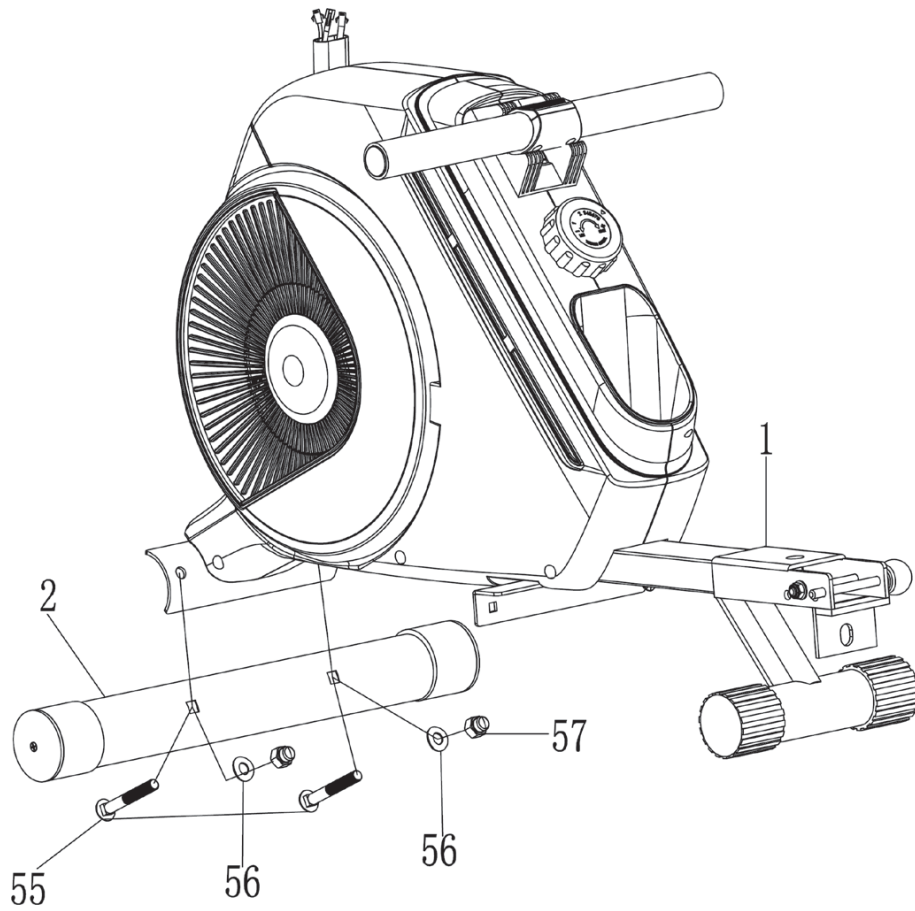


22



**STEP 1**

Attach the front stabilizer (2) to the main frame (1). Secure this with two carriage bolts (55), two curved washers (56) and two domed nuts (57).

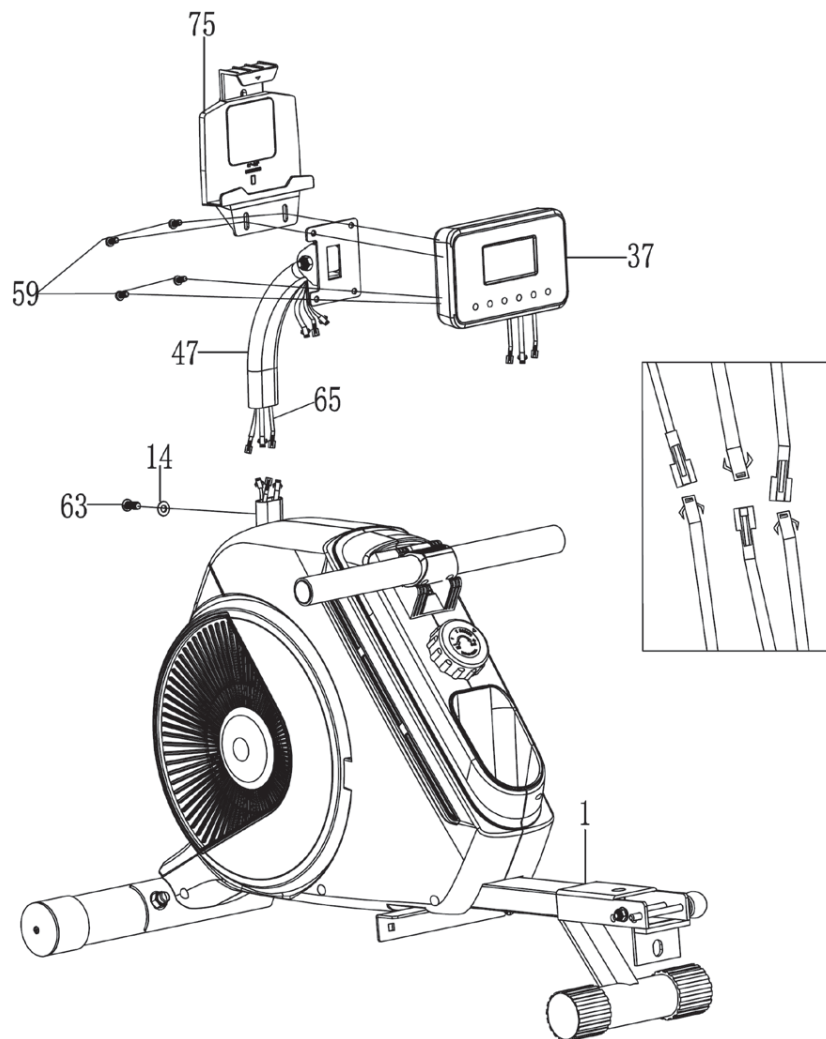




## STEP 2

Unscrew the four screws (59) which are pre-installed on the back of the computer (37). Connect the bottom of the three sensor wires (65) to the three sensor wires of the main frame (1). Insert the front support (47) into the main frame (1). Secure this with a washer (14) and an allen screw (63). Connect the top of the three sensor wires (65) to the three sensor wires on the computer (37). Attach the computer (37) and the Ipad holder (75) to the front support and tighten them with the four screws (59).

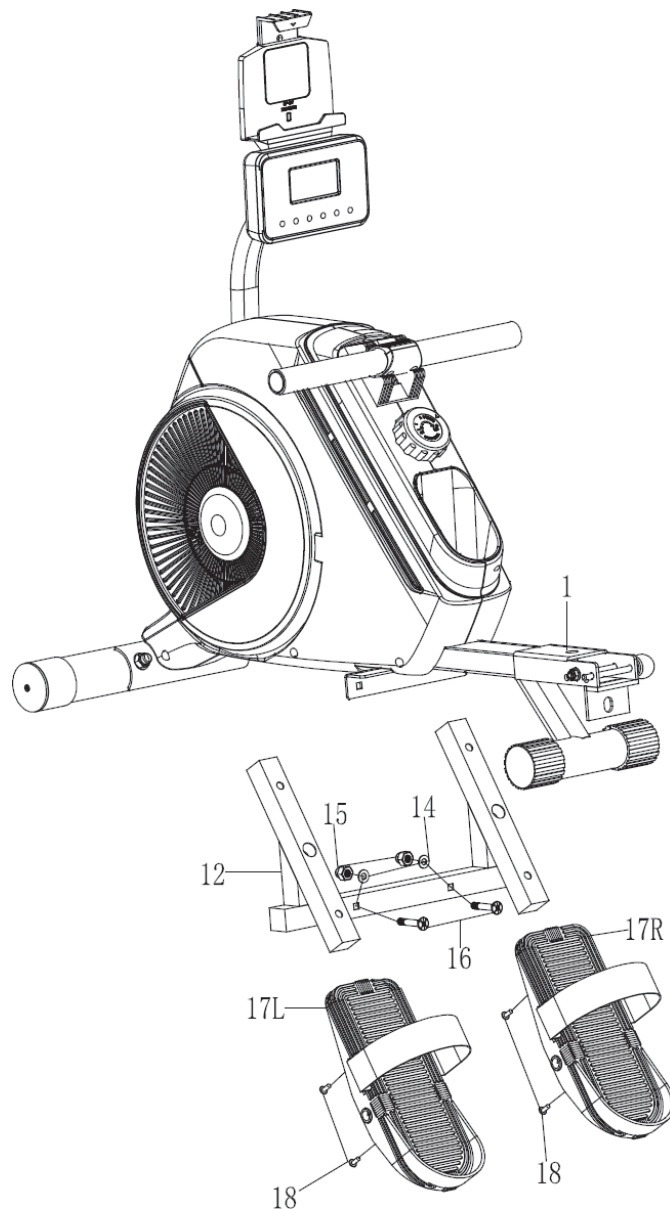
**Note:** Please always ensure the connectors of the sensor wires are connected together in the same color.



### STEP 3

Unscrew the 4 self-tapping screws (18) which are pre-installed on the two pedals (17 L/R). Attach the left pedal (17 L) to the left bracket of the pedal support tube (12). Secure it with 2 self-tapping screws (18). Repeat the same steps for the right pedal (17 R). Fit the entire pedal support tube (12) in the center of the main frame (1). Secure this with 2 carriage bolts (16), 2 washers (14) and 2 domed nuts (15).

**Note:** Make sure that the pedals (17 L/R) are attached to the pedal support tube (12) before installing the pedal support tube (12) on the main frame (1).

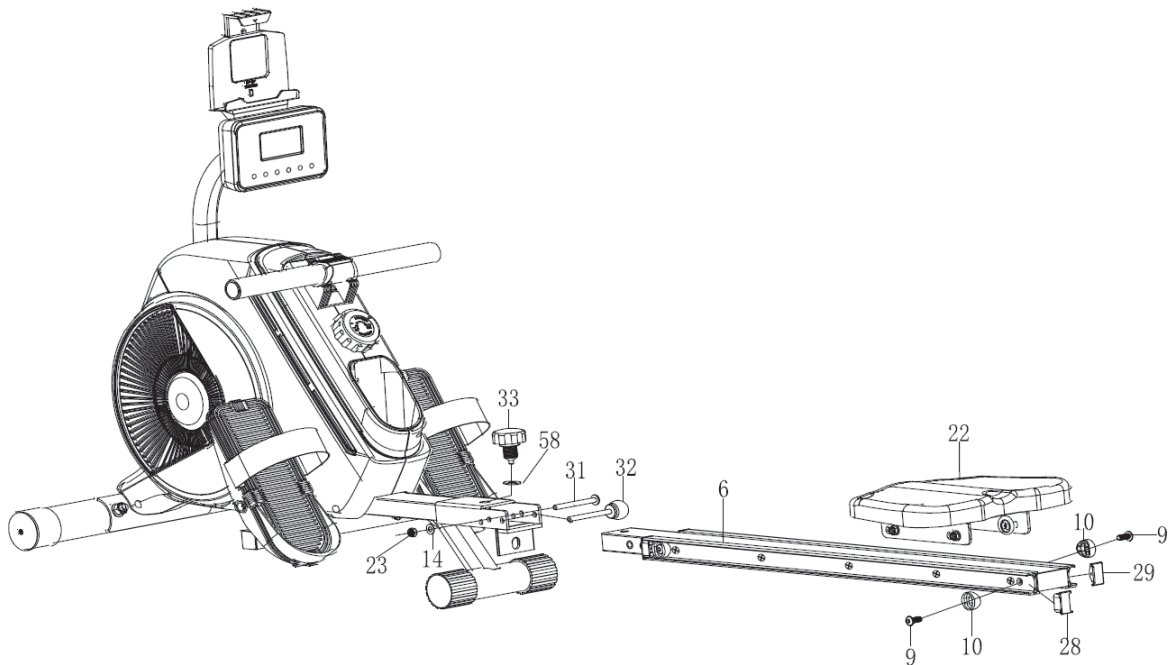


#### STEP 4

Unscrew 1 set of washers (14), nylon nuts (23) and allen screws (31) pre-mounted on the main frame. Pull the ball pin (32) out of the main frame.

Push the slide rail (6) onto the U-shaped connecting tube of the main frame. Secure this with 1 washer (14), 1 nylon nut (23), 1 allen screw (31), 1 washer (58) and 1 knob (33).

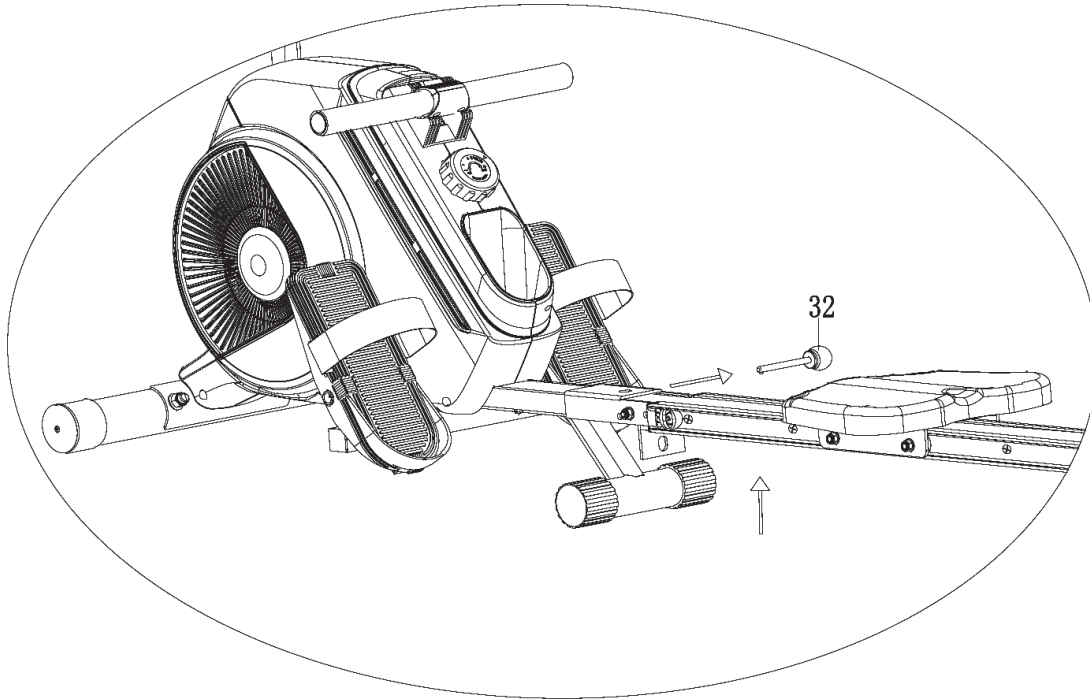
First remove 2 sets of allen screws (9) and cushion rubbers (10) from the end of the slide rail (6). Slide the seat (22) onto the slide rail (6). Reattach 2 cushion rubbers (10) to both sides of the slide rail (6) and align them with the holes. Secure it with 2 allen screws (9). Fit the end caps (28 & 29) to the back of the slide rail (6).



## IMPORTANT INSTRUCTIONS

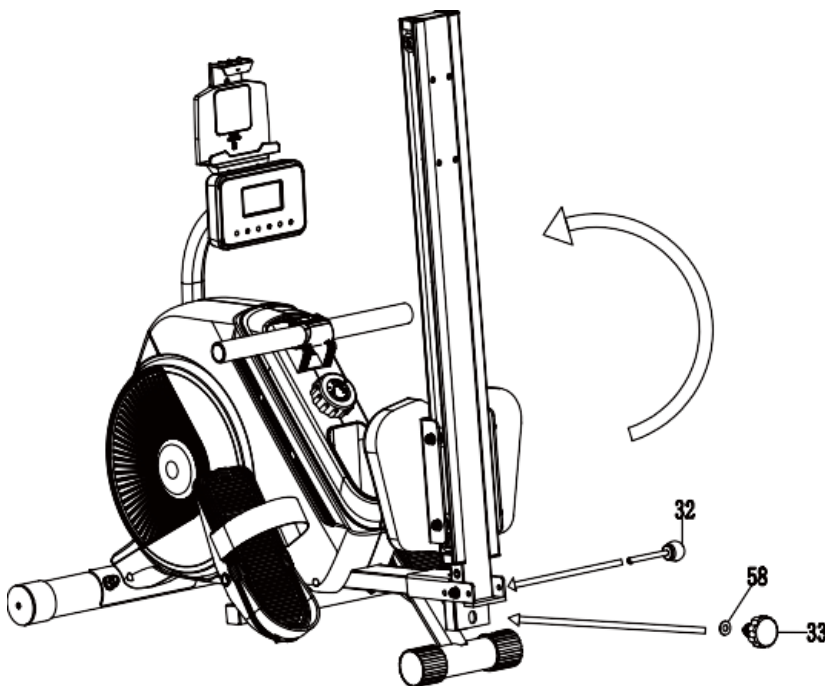
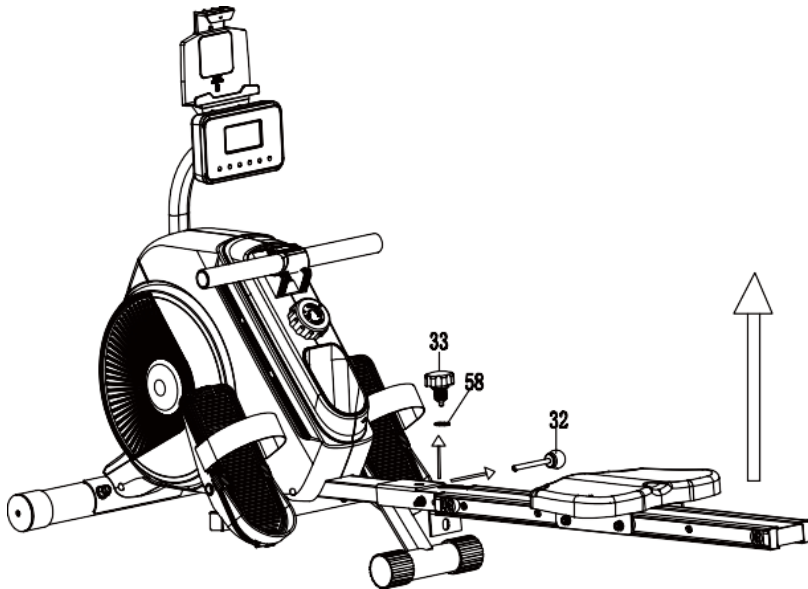
Before inserting or pulling out the ball pin (32):

1. Carefully lift the main frame.
2. Make sure that the fixing holes are in the same position.
3. Insert the ball pin into the fixing holes or pull it out of the fixing holes.



## Folding the rowing machine

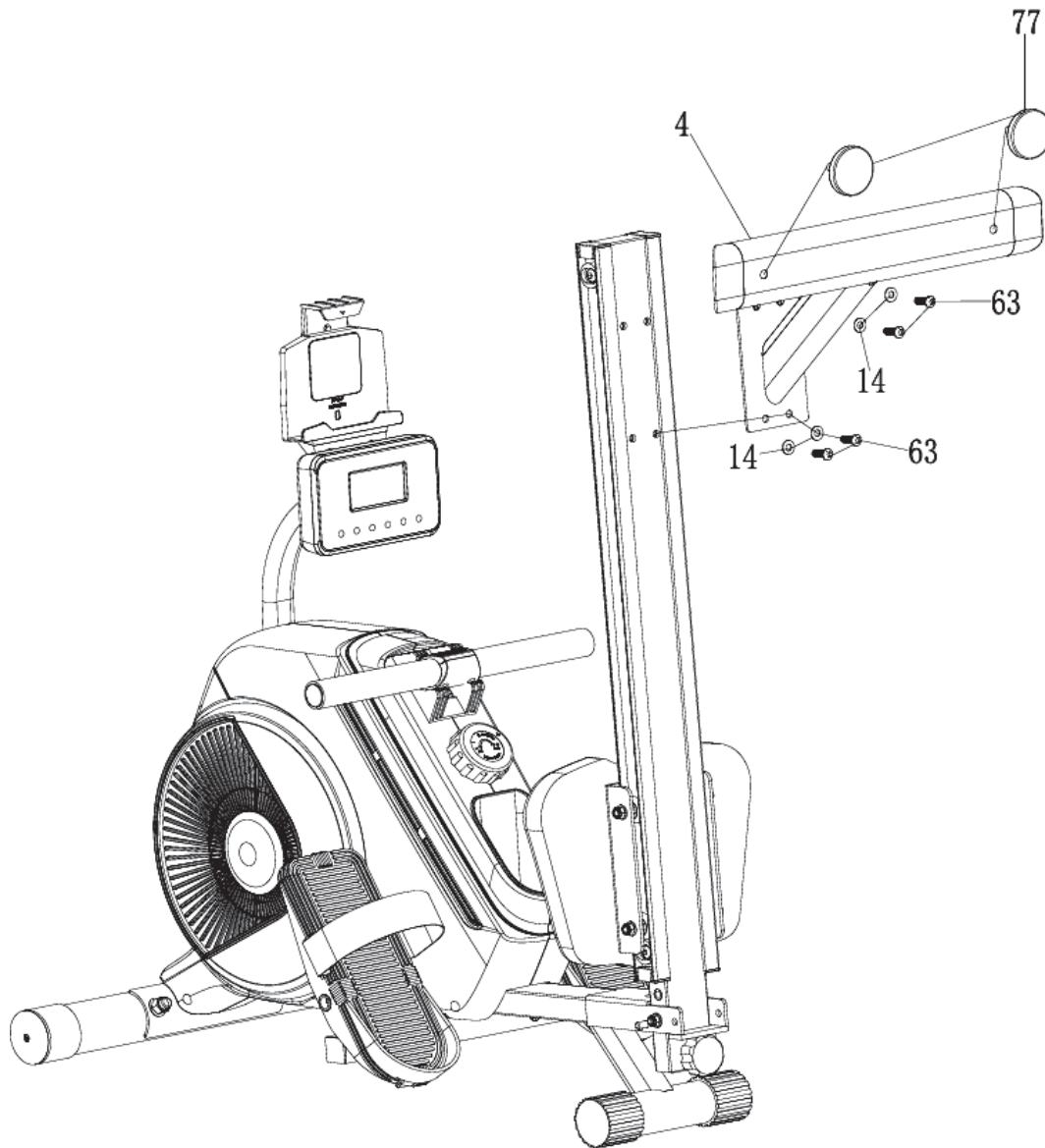
1. Unscrew the washer (58) and the knob (33).
2. Carefully lift the main frame to easily pull out the ball pin (32).
3. Fold up the side rails (make sure that the saddle does not slip when folding up).
4. Insert the ball pin (32) and fix the washer (58) and the knob (33).



**STEP 5**

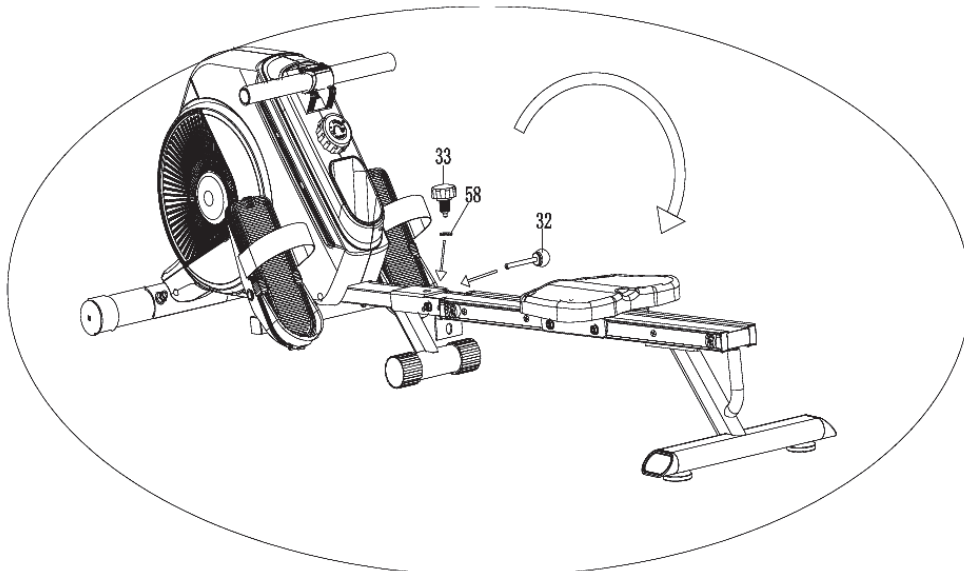
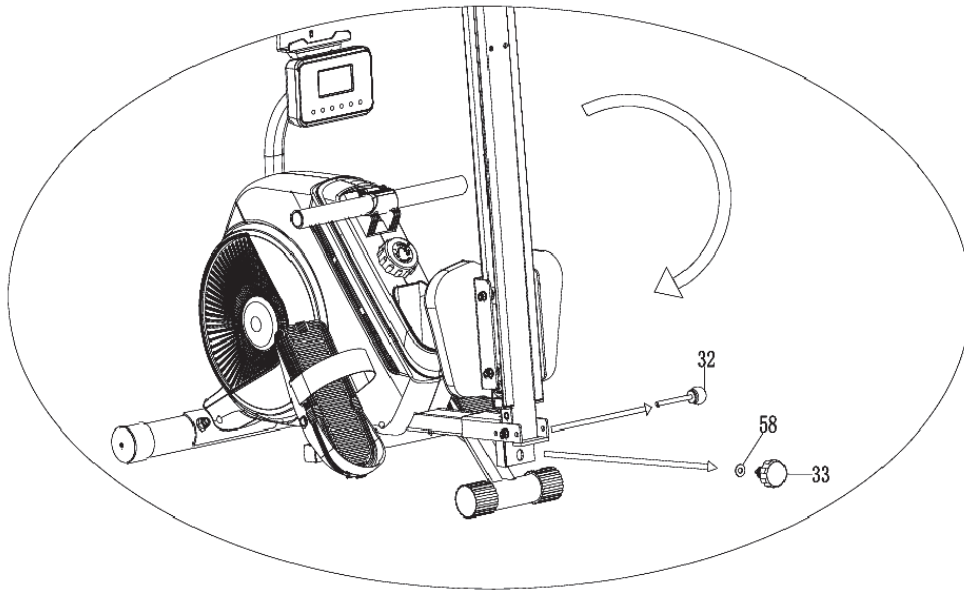
Attach the rear stabilizer (4) to the back of the slide rail. Secure it with 4 allen screws (63) and 4 washers (14). Screw 2 foot mats (77) to the underside of the rear support stabilizer (4).

The installation of the device is now complete.



## Unfolding the steering gear

1. Unscrew the washer (58) and knob (33) and remove the ball pin (32) from the device.
2. Unfold the slide rail downwards (ensure that the saddle does not slip when unfolding).
3. Lift the main frame slightly and insert the ball pin (32).
4. Secure it with the washer (58) and the knob (33).



## VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med



mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

# KONSOLL



## Funksjonsknapper

MODE	Velger modus. Hold inne i to sekunder for å nullstille verdier for TIME, COUNT, DISTANCE og CALORIES.
UP/DOWN	Stiller inn verdier for TIME, COUNT, DISTANCE og CALORIES.
RESET	Trykk for å nullstille TIME, COUNT, DISTANCE og CALORIES.

### **INNSTILLING AV MÅLVERDIER:**

Konsollet tilbyr fire målverdi-moduser: TIME (tid), COUNT (rotak), DISTANCE (distanse) og CALORIES (kalorier). Dersom beskjeden SCAN vises på skjermen når du velger målverdifunksjonen, må du trykke MODE på nytt for å velge bort SCAN-funksjonen.

### **NEDTELLING AV TID (TIME):**

Trykk først MODE for å velge funksjonen TIME. Trykk så UP og/eller DOWN for å stille inn ønsket treningstid. Hold knappene nede for å stille tiden raskere, og slipp knappen når du når ønsket treningstid. Når du begynner å ro vil konsollet telle ned treningstiden til null. Når klokken har talt helt ned til null vil TIME-funksjonen blinke på skjermen for å varsle at du har nådd din forhåndsinnstilte målverdi. Dersom du ønsker å fortsette treningsøkten vil konsollet automatisk telle opp fra null.

### **NEDTELLING AV ROTAK (COUNT):**

Trykk først MODE for å velge funksjonen COUNT. Trykk så UP og/eller DOWN for å stille inn ønsket antall rotak. Hold knappene nede for å stille verdien raskere, og slipp knappen når du når ønsket målverdi. Når du begynner å ro vil konsollet telle ned antall rotak til null. Når konsollet har talt helt ned til null vil COUNT-funksjonen blinke på skjermen for å varsle at du har nådd din forhåndsinnstilte målverdi. Dersom du ønsker å fortsette treningsøkten vil konsollet automatisk telle opp fra null.

### **NEDTELLING AV DISTANSE (DISTANCE):**

Trykk først MODE for å velge funksjonen DIST. Trykk så UP og/eller DOWN for å stille inn ønsket treningsdistanse. Hold knappene nede for å stille verdien raskere, og slipp knappen når du når ønsket målverdi. Når du begynner å ro vil konsollet telle ned distansen til null. Når konsollet har talt helt ned til null vil DIST-funksjonen blinke på skjermen for å varsle at du har nådd din forhåndsinnstilte målverdi. Dersom du ønsker å fortsette treningsøkten vil konsollet automatisk telle opp fra null.

### **NEDTELLING AV KALORIER (CALORIE):**

Trykk først MODE for å velge funksjonen CAL. Trykk så UP og/eller DOWN for å stille inn antall kalorier du ønsker å forbrenne. Hold knappene nede for å stille verdien raskere, og slipp knappen når du når ønsket målverdi. Når du begynner å ro vil konsollet telle ned kaloriverdien til null. Når konsollet har talt helt ned til null vil CAL-funksjonen blinke på skjermen for å varsle at du har nådd din forhåndsinnstilte målverdi. Dersom du ønsker å fortsette treningsøkten vil konsollet automatisk telle opp fra null.

**Dersom du ønsker å endre målverdier etter at du har stilt dem inn, trykk RESET for å nullstille alle verdier, og still dem deretter inn på nytt.**

**MERK:**

- Dersom batterisymbolet på konsollet aktiveres, må du bytte batterier.
- Konsollet vil skru seg av automatisk dersom det ikke mottar signaler på to minutter.
- Konsollet vil skru seg på automatisk dersom du trykker på en knapp eller begynner å trene.
- Dersom konsollet ikke mottar signaler på fire sekunder vil verdiene på skjermen stanse, og beskjeden STOP komme opp. Begynn å tren igjen for å fjerne STOP-beskjeden og gjenoppta tellingen.

Funksjon	SCAN	Blar gjennom funksjoner med seks sekunders intervall.
	TIME	0:00 ~ 99:59
	COUNT	0 ~ 9999
	DISTANCE	0 ~ 9999 meter
	CALORIES	0 ~ 9999 kalorier
	SPM	0 ~ 999 tid/min
	WATT	0 ~ 999 watt
Batterier	2 AA or UM-3	
Driftstemperatur	0 °C ~ +40 °C	
Lagringstemperatur	-10 °C ~ +60 °C	

## Vedlikehold

Romaskiner trenger ikke mye vedlikehold, men noe er nødvendig. Regelmessige inspeksjoner bør gjøres ukentlig. Rengjøring og tørking av utsiden av maskinen bør gjøres etter hver treningsøkt. Smøring av kjetting og svingepunkter og rengjøring av svinghjulet er andre vedlikehold punkter som bør utføres når det er nødvendig.

1. Forebygging
2. Inspiser
3. Rengjøring
4. Styreskinne / monorail
5. Smør kjede
6. Svingpunkt
7. Computer

Vedlikehold etter type romaskin

Luftmotstand

Magnetisk motstand

Væske motstand

Luft + magnetisk motstand

Hydraulisk motstand

1. Forebygging

Det er bra å starte med noen forebyggende tiltak, slik at du muligens kan redusere noen av behovet for vedlikehold.

Legg en treningsmatte under roeren. Dette forhindrer at den beveger seg og skader gulvet. Sett roeren på et flatt underlag. Dette forhindrer å legge for mye press på den ene siden av de bevegelige delene som kan skade dem. Det er også mer behagelig.

Disse grunnleggende tingene kan forhindre slitasje og samtidig gjøre maskinen mer behagelig å bruke.

2. Inspiser

Omtrent en gang i uken, inspiser maskinen for skader eller noe som er galt.

Kontroller følgende:

Glideskinnefor smuss og skader.

Sjekk om setet glir jevnt.

Sjekk at alle boltene er stramme.

Sjekk kjedet / stroppen / ledningen for skader, og om den fremdeles er festet til maskinen og festet ordentlig.

Sjekk om motstanden er jevn og at det ikke er unormale lyder.

3. Rengjøring

Det er bra å tørke roeren etter hver bruk. Tørk bort svette på maskinen.

Svette tiltrekker seg smuss, støv og muligens bakterier. I tillegg er svette mer etsende enn vann, så hvis du lar den være på maskinen for lenge, kan det forårsake skade.

Tørk av overflatene på romaskinen din med en fuktig klut og eventuelt noe mildt vaskemiddel eller glassrengjøringsmiddel. Ikke bruk veldig aggressive kjemiske rengjøringsmidler, fordi det kan skade overflatene.

#### 4. Styreskinne / monorail

Ett veldig viktig vedlikehold punkt som krever regelmessig oppmerksomhet er skinnen som sete går på.

Tørk av skinnen med en ikke-slipende klut og såpe- eller glassrengjøringsmiddel. Ikke bruk etsende eller slipende kjemikalier. Sørg for å bevege deg rundt setet for å komme til alle delene.

Kontroller bevegelsen til setet, at det flytter seg jevnt og uten ulyder, støt og ujevne partier. Det avhenger av typen roer dersom skinnen trenger noe smøremiddel eller ikke. De fleste gjør det ikke, men sjekk brukerhåndboken for den spesifikke modellen din.

Hvis det er noe problem, sjekk skinnen for skader eller støv og smuss. Hvis den er OK, sjekk rullene på setet. Rengjør rullene på setet og sjekk om skruene er stramme.

Hvis rengjøring og stramming ikke fungerer, kan det hende du må bytte ut rullene.

#### 5. Smør kjede

Noen roere har en kjetting mellom håndtakene og svinghjulet, og noen har stropp eller belte. Kjede trenger smøring for å holde seg i best mulig stand.

Sjekk først om håndtaket er koblet forsvarlig til kjedet eller stroppen. Undersøk kjedet / stroppen / beltet for skader.

Hvis du har kjede, må den smøres etter hver ca. 50 timers bruk. Det anbefales ikke å rengjøre kjedet med noen form for løsemiddel. Spray litt smøremiddel på et papirhåndkle eller en ren klut, gni smøremiddel over hele kjedets lengde. Tørk av overflødig smøremiddel. Kjedeolje eller mineralolje fungerer bra.

#### 6. Svingpunkt

Mange roere har glideskinner som kan foldes sammen for lagring slik at de ikke tar så stor plass. For å være sikker på at dette fungerer som det skal trenger du bare å sørge for at den beveger seg fritt og gi den litt smøring innimellom.

#### 7. Computer

Mange roere leveres med en enkel datamaskin som sporer visse aspekter av treningen, for eksempel slag, slaghastighet, tid osv. Batteriet må skiftes ut på et tidspunkt. Det er normalt veldig enkelt å erstatte dette selv.

Vedlikehold etter type romaskin

Måten motstanden skapes på er forskjellig på ulike typer romaskiner. Dette betyr at det er litt forskjellige bevegelige deler, noe som betyr litt forskjellige vedlikehold krav.

De forskjellige typene er:

- Luftmotstand

- Magnetisk motstand
- Væske motstand
- Luft + magnetisk motstand
- Hydraulisk motstand

Her er hva vedlikehold som er spesifikt for disse typene.

#### Luftmotstand

Mange romaskiner bruker luftmotstand. Det betyr at du i utgangspunktet snurrer en vifte med roingen din. Dette er enkelt og effektivt. Det er ikke for mye som går galt, det eneste problemet er at viften kan bli ganske skitten og støvete. Hvis du regelmessig rengjør luftfiltrene (dersom den har det), viftebladene og andre skitne områder, vil roeren din fungere jevnt og forlenge levetiden.

Vanligvis innebærer det å fjerne dekslet rundt viften og rengjøre alle de skitne områdene med en støvsuger og en fuktig klut.

#### Magnetisk motstand

Magnetiske motstandsrovere er stengt så mye mindre støv og skitt kan få det. Over tid vil det fortsatt samle seg noe støv. Hvis du synes det er for mye støv der inne, kan du gå gjennom den samme prosessen som for en romskin med luftmotstand.

#### Væske motstand

Denne typen er vanligvis fylt med vann. Vannfylte beholdere vil være utsatt for at det vil oppstå alger. For å forhindre dette kan du bytte vannet regelmessig og rense ut reservoaret når du gjør dette. Det er også lurt å legge noen vannbehandlingstabletter i den, slik at du ikke trenger å rengjøre den så ofte. Slike tabletter kan kjøpes hos mange ulike forhandlere.

#### Luft + magnetisk motstand

Dette er en kombinasjon av luft og magnetisk motstand. Bare se på de to punktene for de spesifikke vedlikehold punktene for disse typer roere.

#### Hydraulisk motstand

Hydrauliske motstandsroere har hydrauliske stempel/dempere som utgjør motstand når du bruker den. Det er flere svingpunkter på en hydraulisk roer enn de fleste andre typer. Dette betyr flere sjanser til å utvikle en lyder. Hvis du regelmessig smører disse bevegelige leddene, reduseres sjansene for at dette skjer.

Den faktiske delen av den hydrauliske roeren som skaper motstand, stempelet, kan lekke noen ganger. Det er ikke noe vedlikehold som skal gjøres på stempelet. Hvis den lekker, må du erstatte den. Du vil sannsynligvis føle at motstanden er lavere når dette skjer. Det er lurt å sjekke regelmessig for tegn på lekkasje. Temperatur kan også påvirke motstanden da oljen inne i stempelet påvirkes av dette.

el	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Nei	Nei
Bolter, muttre etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Bevegelige deler	Inspiser for slitasje, bytt ut deler som er slitt eller skadet.	Månedlig	Nei	WD-40
Drivreim	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE



Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Servicesenter. Våre konsulenter har lang erfaring og vil hjelpe deg med spørsmål om produkter, montering, bestilling av reservedeler eller ved eventuelle feil og mangler.

**Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.**

Besøk vår hjemmeside [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) – her vil du finne informasjon om produktene og brukermanualer. På vår hjemmeside finner du et kontaktskjema, ved å fylle ut dette gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.

### BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til:

Mail: [service@mylnasport.no](mailto:service@mylnasport.no)

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret på produktet.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Nummeret på reservedelene (se deleetegning og deleliste lengst frem i manualen)



## VIGTIGT OM SERVICE



I tilfælde af problemer af nogen art, skal du kontakte Mylna Service. Vi vil gerne have dig til at kontakte os, før du kontakter butikken, så vi kan tilbyde dig den bedst mulige hjælp.

Besøg vores hjemmeside [www.mylناسport.com](http://www.mylناسport.com) - her vil du finde information om de produkter, brugermanualer, en kontakt formular for at komme i kontakt med os og mulighed for at bestille reservedele. Ved at udfylde kontaktformularen giver du os de oplysninger vi har brug for at hjælpe dig så effektivt som muligt

### BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til:

Mail: [service@mylnاسport.no](mailto:service@mylnاسport.no)

Når du bestiller reservedeler er det vigtigt at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret på produktet.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Nummeret på reservedelene (se deletegning og deleliste lengst frem i manualen)

## VIKTIG INFORMATION

Detta träningsredskap är avsett för träningsrum/företag, eventuella garantier upphör att gälla om produkten används i kommersiella miljöer, till exempel träningsanläggningar. Det finns speciella modeller som är avsedda för kommersiellt bruk.

Produkten får endast användas enligt beskrivningen i bruksanvisningen.

Produktägaren ansvarar för att alla användare är kunniga om dessa säkerhetsföreskrifter.

Vid montering; säkerställ att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och griper rätt i gängorna innan du drar åt ordentligt.

Placera produkten på ett plant och jämnt underlag.

Produkten får inte användas eller förvaras utomhus, eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Produkten bör inte användas i garage, carport eller på överbyggda altaner. Produkten bör inte placeras där den utsätts för direkt solljus. Produkten är avsedd att placeras i rum med normal rumstemperatur (över 16 grader). Produkten ska förvaras torrt och frostfritt.

Vi rekommenderar att man använder en underlagsmatta för att eliminera risken för skador på golv eller golvbeläggning när produkten används. Försäkra dig om att produktens transporthjul inte skadar golvet vid förflyttning, eventuella skador täcks inte.

Före varje användningstillfälle: kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om du upptäcker lösa eller defekta delar ska du säkerställa att ingen använder produkten innan den har återställts till gott skick.

Använd ändamålsenliga skor när du använder produkten. Man bör inte använda skor med grova mönster på grund av slitaget.

Produkten får endast användas av en person i taget.

Vid justeringar ska man säkerställa att justeringsskruvarna är väl åtdragna innan produkten används. Lösa justeringsskruvar innebär ökad rörelse och högre slitage än vad som är nödvändigt.

Barn får inte använda produkten utan tillsyn och bör inte heller vara i närheten när produkten används av andra.

Produkten bör inte användas av personer som väger över 130 kg.

Produkten bör inte användas i samband med medicinsk eller fysiologisk behandling, utan specifik rekommendation från läkare eller fysioterapeut.

Pulsmätningfunktionen är inte en medicinsk funktion, den avviker även från mätningar med pulsklocka och andra pulsmätare. Avsikten är att ge en indikation på användarens faktiska puls. Vid behov av exaktare pulsmätning rekommenderas pulsbälte eller pulsklocka.

Värden så som hastighet, distans och kalorier etc. kan avvika.

Läs noga bruksanvisningens instruktioner om rengöring och underhåll. Det är viktigt att dessa instruktioner följs för produktens totala livslängd, både för enskilda komponenter och för själva produkten. Om underhåll som beskrivs i denna bruksanvisning inte utförs kan det medföra att garantin upphör att gälla.

Maskinen består av delar som är slitagedelar, utbytbara delar och delar som ska hålla under hela produktens livslängd, förutsatt att produkten används på normalt sätt. Slitagedelar har en garanti på ett (1) år. Man får räkna med att slitagedelar måste bytas ut inom loppet av 1–2 år efter att produkten tas i bruk, beroende på hur mycket produkten används. Utbytbara delar har en garanti på två (2) år.

Med reservation för tryckfel i bruksanvisningen.

# CONSOLE INSTRUCTIONS



## Function keys

MODE	Press this button to select the mode
	Hold for 2 seconds to reset time, count, distance and calories for 2 seconds.
UP/DOWN	Set the values for time, count, distance and calories when not in scan mode.
RESET	Press button to reset time, count, distance and calories.

## INSTÄLLNINGAR FÖR MÅL:

Den här datorn har fyra målträningsslägen: tid, antal, distans och kalorier (när du växlar till målfunktionen, om teckensnittet "SCAN" blinkar på displayen, du måste trycka på "MODE"-knappen igen för att göra "SCAN"-teckensnittet försvinner innan miljö)

### TIME target träningssläge:

Tryck först på "MODE"-knappen för att växla till "TIME"-funktionen och tryck sedan på "UP"- och "DOWN"-knappen för att ställa in måltiden (Tryck och håll ned upp- och ned-knappen för att snabba upp inställningen). när den når önskad tid, stoppa knappen. Börja sedan använda maskinen och displayen börjar räkna ned. När nedräkningen når noll blinkar tidsfunktionen för att indikera slutförandet av träningsmålet. Vid den här tiden, om du fortsätter att träna, börjar datorn automatiskt räkna upp från noll.

### COUNT målträningssläge:

Tryck först på "MODE"-knappen för att växla till "COUNT"-funktionen, och tryck sedan på "UP"- och "DOWN"-knappen för att ställa in målräkningen ((Tryck och håll ned upp- och ned-knappen för att snabba upp inställningen). när den når önskad räkning, stoppa knappen. Börja sedan använda maskinen, och displayen börjar räkna ner. När nedräkningen når noll blinkar räknefunktionen för att indikera slutförandet av träningsmålet, om du fortsätter för att träna börjar datorn automatiskt räkna upp från noll.

### DISTANCE målträningssläge:

Tryck först på "MODE"-knappen för att växla till "DIST"-funktionen och tryck sedan på "UP"- och "DOWN"-knappen för att ställa in målavståndet ((Tryck och håll in upp- och ned-knappen för att snabba upp inställningen). när den når önskat avstånd, stoppa knappen. Börja sedan använda maskinen, och displayen börjar räkna ned. När nedräkningen når noll blinkar distansfunktionen för att indikera att träningsmålet har slutförts. Vid denna tidpunkt , om du fortsätter att träna börjar datorn automatiskt räkna upp från noll.

### CALORIE target träningssläge:

Tryck först på "MODE"-knappen för att växla till "CAL"-funktionen, och tryck sedan på "UP"- och "DOWN"-knappen för att ställa in målkalorien (Tryck och håll in upp- och ned-knappen för att snabba upp inställningen). när den når önskad kalori, stoppa knappen. Börja sedan använda maskinen och displayen börjar räkna ned. När nedräkningen når noll blinkar kalorifunktionen för att indikera att träningsmålet har slutförts. Vid den här tiden, om du fortsätter att träna, börjar datorn automatiskt räkna upp från noll.

Om du vill ändra måldata efter inställningsprocessen eller slutförandet, tryck på knappen "RESET" direkt för att rensa alla inställningar och återställ sedan enligt föregående beskrivning.

NOTERA:

- Om batterisymbolen på displayen tänds, byt ut batteriet.
- Monitorn stängs av automatiskt om ingen signal tas emot efter 2 minuter.
- Monitorn kommer att slås på automatiskt när man börjar träna tryckknappssignalen.
- När du slutar träna i 4 sekunder kommer displayen att sluta beräkna och ett "STOPP" visas på skärmen. När du börjar träna börjar displayen automatiskt beräkna och "STOPP" försvinner.

Function	SCAN	Every 6 seconds
	TIME	0:00 ~ 99:59
	COUNT	0 ~ 9999 times
	DISTANCE	0 ~ 9999 meters
	CALORIES	0 ~ 9999 CAL
	SPM	0 ~ 999 time/min
	WATT	0 ~ 999 watts
Battery type	2 AA or UM-3 batteries	
Operating temperature	0 °C ~ +40 °C	
Storage temperature	-10 °C ~ +60 °C	

## UNDERHÅLL

S

Roddmaskiner behöver inte speciellt mycket underhåll, men det behövs underhåll. Utför regelbundna kontroller, gärna veckovis. Maskinen bör rengöras och torkas av efter varje träningspass. Andra underhållspunkter som bör utföras vid behov är smörjning av kedja och svängleder, samt rengöring av svänghjul.

1. Förebygg
2. Kontrollera
3. Rengöring
4. Styrskena/monorail
5. Smörj kedjan
6. Svängled
7. Dator

Underhåll baserat på typ av roddmaskin

Luftmotstånd

Mekaniskt motstånd

Vätskemotstånd

Luft + mekaniskt motstånd

Hydrauliskt motstånd

1. Förebygg

Det är bra att inleda med några förebyggande åtgärder, för att på så sätt reducera mer omfattande underhållsbehov.

Placera en träningsmatta under roddmaskinen. Detta förhindrar att den flyttar sig och skadar golvet.

Placera roddmaskinen på ett plant underlag. På så sätt blir det mindre belastning på ena sidan av de rörliga delarna, vilket kan orsaka skador på delarna. Dessutom är det behagligare.

Dessa grundläggande åtgärder kan förebygga slitage, samtidigt som maskinen blir behagligare att använda.

2. Kontrollera

Ungefär en gång i veckan bör maskinen kontrolleras rörande skador och andra problem.

Kontrollera följande:

Glidskenor rörande smuts och skador.

Kontrollera att sitsen glider jämnt.

Kontrollera att alla skruvar är åtdragna.

Kontrollera kedja/rem/kabel rörande skador, samt att dessa sitter ordentligt fast på maskinen.

Kontrollera att motståndet är jämnt och att det inte förekommer onormala ljud.

3. Rengöring

Det är en bra idé att torka av rören efter varje användning. Torka bort svett på maskinen.

Svett drar till sig smuts, damm och ev. bakterier. Dessutom är svett mer korrosivt än vatten, om svetten lämnas kvar för länge på maskinen kan det orsaka skador. Torka av roddmaskinens ytor med en lätt fuktad trasa och eventuellt lite skonsamt diskmedel eller glasrengöringsmedel. Använd inte aggressiva kemiska rengöringsmedel eftersom dessa kan skada ytorna.

#### 4. Styrskena/monorail

Skenan som sitsen glider på är en mycket viktig underhållspunkt som kräver regelbundna kontroller.

Torka av skenan med en mjuk trasa och skonsamt rengöringsmedel. Använd inte frätande eller slipande kemikalier. Var noga och se till att rengöra alla delar av sitsen.

Kontrollera sitsens rörelse, den ska flyttas jämnt och utan oljud, stötar eller ojämna partier. Det är typen av roddmaskin som avgör om skenan behöver smörjas eller inte. De flesta behöver inte smörjas, men kontrollera i bruksanvisningen för just din modell.

Om det finns något problem, kontrollera att skenan är fri från skador, damm och smuts.

Om den är okej, kontrollera sitsens valsar. Rengör sitsens valsar och kontrollera att skruvarna är åtdragna.

Om rengöring och åtdragning inte fungerar kan det hända att valsarna behöver bytas ut.

#### 5. Smörj kedjan

Vissa roddmaskiner har en kedja mellan handtag och svänghjul, vissa har band eller rem. Kedjan behöver smörjas för att bibehålla bästa möjliga skick.

Kontrollera först om handtaget sitter ordentligt fast i kedjan eller bandet. Undersök kedjan/bandet/remmen rörande skador.

Om du har kedja ska den smörjas efter cirka 50 timmars användning. Kedjan bör inte rengöras med någon form av lösningsmedel. Spraya lite smörjmedel på en pappersduk/hushållspapper eller en ren trasa och gnid in hela kedjans längd med smörjmedel. Torka av överflödigt smörjmedel. Kedjeolja eller mineralolja går bra.

#### 6. Svängled

Många roddmaskiner har glidskenor som kan fällas samman vid förvaring för att spara in på utrymmet. För att vara säker på att dessa fungerar som avsett behöver man se till att skenan rör sig fritt och smörja den då och då.

#### 7. Dator

Många roddmaskiner levereras med en enkel dator som registrerar olika träningsaspekter, exempelvis drag, draghastighet, tid etc. Batteriet i datorn kan behöva bytas. Normalt är detta mycket enkelt att byta själv.

Underhåll baserat på typ av roddmaskin

Hur motståndet genereras varierar mellan olika typer av roddmaskiner. Detta innebär att det kan finnas lite olika typer av rörliga delar och som kan kräva olika grader av underhåll.



De olika typerna är:

- Luftmotstånd
- Mekaniskt motstånd
- Vätskemotstånd
- Luft + mekaniskt motstånd
- Hydrauliskt motstånd

Här följer exempel på underhåll för de olika typerna.

#### Luftmotstånd

Många roddmaskiner använder luftmotstånd. Detta innebär i grunden att du roterar en fläkt när du rör. Detta är både enkelt och effektivt. Det är inte så mycket som kan bli fel, det enda som kan bli problem är att fläkten kan bli smutsig och dammig. Om du regelbundet rengör luftfiltren (om så utrustad), fläktbladen och andra smutsiga delar kommer roddmaskinen att fungera jämnt och få lång livslängd.

Normalt innebär detta att man tar bort locket runt fläkten och rengör alla smutsiga delar med dammsugare och en lätt fuktad trasa.

#### Mekaniskt motstånd

Magnetiskt motstånd är ett slutet system, vilket innebär att mindre damm och smuts kan tränga in. Med tiden kan det dock samlas en del damm. Om det är för mycket damm i systemet kan du rengöra detta på samma sätt som på en roddmaskin med luftmotstånd.

#### Vätskemotstånd

Normalt är denna typ fylld med vatten. Vattenfyllda behållare kan innebära att det bildas alger. För att förhindra detta kan du byta ut vattnet regelbundet och samtidigt rengöra behållaren. Man kan även lägga vattenbehandlingstabletter i behållaren, på så sätt behöver den inte rengöras lika ofta. Dessa tabletter kan köpas i många olika butiker.

#### Luft + mekaniskt motstånd

Detta är en kombination av luft och mekaniskt motstånd. Använd underhållspunkterna för båda dessa typer av roddmaskiner.

#### Hydrauliskt motstånd

Roddmaskiner med hydrauliskt motstånd har hydrauliska kolvar/dämpare som skapar motstånd när du använder maskinen. Det finns fler svängleder på en hydraulisk roddmaskin jämfört med de flesta andra modellerna. Detta innebär fler punkter som kan orsaka ljud. Om du regelbundet smörjer dessa leder reducerar du risken för oljud.

Den del som faktiskt genererar motståndet på en hydraulisk roddmaskin är kolven och ibland kan det hända att den läcker. Själva kolven kräver inte något underhåll. Om kolven läcker ska den bytas ut. Troligtvis kommer du att märka att motståndet blir lägre om ett läckage inträffar. Ett bra tips är att regelbundet kontrollera om det finns läckage. Även temperaturen kan påverka motståndet, eftersom olja i kolven påverkas av temperaturen.

## VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

I händelse av problem av något slag, ber vi dig att kontakta mylne service. Våra konsulter har lång erfarenhet och hjälper dig med frågor om produkter, installation, beställa reservdelar eller eventuella brister.

**Vi vill att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.**

Besök vår hemsida [www.mylnasport.se](http://www.mylnasport.se) - här hittar du information om produkterna och bruksanvisningar. På vår hemsida hittar du en kontaktformulär, genom att fylla ut detta ger oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.

## BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

E-posta till: [service@mylnasport.se](mailto:service@mylnasport.se)

När du beställer reservdelar är det viktigt att du uppger följande information:

- Träningsredskapets modellnummer
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Reservdelsnummer (se sprängskissen och dellistan längst fram i manualen)

## IMPORTANT INFORMATION



The application of this fitness device is business/fitness room, any guarantees lapse when using the appliance in commercial environments such as a fitness centre. There are separate models that are suitable for commercial e-environments.

The appliance may only be used as described in this manual.

The owner of the appliance is responsible for ensuring that all users are familiar with these safety rules.

During assembly; make sure that all screws and nuts are in the correct position and that they enter properly, before you start tightening any of them.

Place the appliance on a flat and level surface.

Do not use or store the appliance outdoors or in rooms with abnormally high humidity. It is not recommended to use the appliance in a garage, carport or on a covered terrace. The appliance should not be placed where it is exposed to direct sunlight. The product is intended to be placed in rooms at normal room temperature (above 16 degrees). Store the appliance dry and frost-free.

It is recommended to use a substrate mat, to eliminate the chances of flooring or floor coverings taking damage ifm. use of the appliance. Make sure that the transport wheels of the product do not damage the floor before moving it, any damage is not covered.

Before each use; ensure that all screws and nuts are well tightened. If loose or defective parts are detected; make sure that no one uses the appliance until it is in satisfactory condition again.

Wear suitable shoes when using the appliance. The use of shoes with a coarse pattern should not be used due to wear.

The appliance may only be used by one person at a time.

On adjustments; make sure adjusting screws are firmly tightened before using the appliance. Loose adjusting screws lead to more movement and faster wear than necessary.

Children must not use the appliance unattended, nor should they be in the vicinity when the appliance is in use by others.

The appliance should not be used by persons weighing more than 130 kg.

The appliance should not be used if you do not use it. medical or physical treatment, unless specifically recommended by your doctor or physiotherapist.

The pulse function of the product is not a medical device, it will also differ from the heart rate clock and other appliances that measure heart rate. Its single-sight is to give an indication of the actual heart rate of the user. For more accurate heart rate monitoring, heart rate belt or heart rate watch is recommended.

Values such as speed, distance and calories etc. will differ.

Read the instructions in the user manual for cleaning and maintenance carefully. Following these instructions can be decisive for the overall life span of both individual components and the product as a whole. Failure to perform maintenance as described in this manual may result in warranty lapses.

The appliance consists of parts that are wear parts, interchangeable parts and parts that will last the life of the product provided that the product is used normally. Wear parts have a warranty of 1 year. Wear parts must be considered to be replaced within 1-2 years from the time the product is used related to the amount of the product used. Replaceable parts have a warranty of 2 years.

There are reservations for printing errors in the manual

# CONSOLE INSTRUCTIONS



## Function keys

MODE	Press this button to select the mode
	Hold for 2 seconds to reset time, count, distance and calories for 2 seconds.
UP/DOWN	Set the values for time, count, distance and calories when not in scan mode.
RESET	Press button to reset time, count, distance and calories.

## TARGET TRAINING SETTINGS:

This computer has four target training modes: time, count, distance and calories (when switching to the target function, if there is "SCAN" font flashing on the display, you need to press the "MODE" button again to make the "SCAN" font disappear before setting)

### TIME target training mode:

First press the "MODE" button to switch to the "TIME" function, and then press the "UP" and "DOWN" button to set the target time (Press and hold the up and down button to speed up the setting). when it reaches the required time, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, the time function flashes to indicate the completion of the training target. At this time, if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.

### COUNT target training mode:

First press the "MODE" button to switch to the "COUNT" function, and then press the "UP" and "DOWN" button to set the target count ((Press and hold the up and down button to speed up the setting). when it reaches the required count, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, the count function flashes to indicate the completion of the training target, if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.

### DISTANCE target training mode:

First press the "MODE" button to switch to the "DIST" function, and then press the "UP" and "DOWN" button to set the target distance ((Press and hold the up and down button to speed up the setting). when it reaches the required distance, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, the distance function flashes to indicate the completion of the training target. At this time, if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.

### CALORIE target training mode:

First press the "MODE" button to switch to the "CAL" function, and then press the "UP" and "DOWN" button to set the target calorie (Press and hold the up and down button to speed up the setting). when it reaches the required calorie, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, the calorie function flashes to indicate the completion of the training target. At this time, if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.

If you want to modify the target data after the setting process or completion, press "RESET" button directly to clear all settings, and then reset according to the previous description.

NOTE:

- If the battery symbol on the display lights up, please replace the battery.
- The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 2 minutes.
- The monitor will be auto powered on when starting to exercise push button signal in.
- When you stop exercising for 4 seconds, the display will stop calculating and a "STOP" will be displayed on the screen. When you start exercising, the display will automatically start calculating and the "STOP" will disappear.

Function	SCAN	Every 6 seconds
	TIME	0:00 ~ 99:59
	COUNT	0 ~ 9999 times
	DISTANCE	0 ~ 9999 meters
	CALORIES	0 ~ 9999 CAL
	SPM	0 ~ 999 time/min
	WATT	0 ~ 999 watts
Battery type	2 AA or UM-3 batteries	
Operating temperature	0 °C ~ +40 °C	
Storage temperature	-10 °C ~ +60 °C	

## MAINTENANCE

Rowing machines do not need much maintenance, but something is needed. Regular inspections should be done weekly. Cleaning and drying the outside of the machine should be done after each training session. Lubrication of chains and turning points and cleaning the flywheel are other maintenance points that should be carried out when necessary.

1. Prevention
2. Inspect
3. Cleaning
4. Monorail
5. Chain
6. Swing joint
7. Computer

Maintenance by type of rowing machine

air resistance

Magnetic resistance

Fluid resistance

Air + magnetic resistance

Hydraulic resistance

1. Prevention

It is good to start with some preventive measures, so that you can possibly reduce some of the need for maintenance.

Put a training mat under the rower. This prevents it from moving and damages the floor.

Place the rower on a flat surface. This prevents putting too much pressure on one side of the moving parts that can damage them. It is also more comfortable.

These basic things can prevent wear and at the same time make the machine more comfortable to use.

2. Inspect

About once a week, inspect the machine for damage or something that is wrong.

Check the following:

Sliding rail for dirt and damage.

Check if the seat slides smoothly.

Check that all bolts are tight.

Check the chain/strap/cord for damage and whether it is still attached to the machine and securely fastened.

Check if the resistance is even and that there are no abnormal sounds.

3. Cleaning

It is good to dry the rower after each use. Wipe away sweat on the machine.



Sweat attracts dirt, dust and possibly bacteria. In addition, sweat is more corrosive than water, so leaving it on the machine for too long can cause damage.

Wipe the surfaces of your rowing machine with a damp cloth and any mild detergent or glass cleaner. Do not use very aggressive chemical cleaners, because it can damage the surfaces.

#### 4. Monorail

One very important maintenance point that requires regular attention is the rail on which the seat runs.

Wipe the rail with a non-abrasive cloth and soap or glass cleaner. Do not use correping or abrasive chemicals. Be sure to move around the seat to get to all the parts.

Check the movement of the seat, that it moves smoothly and without noises, bumps and uneven sections.

It depends on the type of rower if the rail needs some lubricant or not. Most of them don't, but check the user manual for your specific model.

If there is any problem, check the rail for damage or dust and dirt. If it's OK, check the rollers on the seat. Clean the rollers on the seat and check if the screws are tight.

If cleaning and tightening do not work, you may need to replace the rollers.

#### 5. Chain

Some rowers have a chain between the handles and the flywheel, and some have a strap or belt. Chain needs lubrication to stay in the best possible condition.

First, check if the handle is securely connected to the chain or strap. Check the chain/strap/belt for damage.

If you have a chain, it must be lubricated after each approx. 50 hours of use. It is not recommended to clean the chain with any kind of solvent. Spray a little lubricant on a paper towel or a clean cloth, rub lubricant over the entire length of the chain. Wipe off excess lubricant. Chain oil or mineral oil works well.

#### 6. Swing joint

Many rowers have sliding rails that can be folded together for storage so that they do not take up as much space. To make sure this works properly, you just need to make sure it moves freely and give it some lubrication every once in a while.

#### 7. Computer

Many rowers come with a simple computer that tracks certain aspects of training, such as stroke, stroke speed, time, etc. The battery needs to be replaced at some point. It is normally very easy to replace this yourself.

#### Maintenance by type of rowing machine

The way resistance is created differs in different types of rowing machines. This means that there are slightly different moving parts, which means slightly different maintenance requirements.

The different types are:

- air resistance
- Magnetic resistance
- Fluid resistance
- Air + magnetic resistance
- Hydraulic resistance

Here's what maintenance is specific to these types.

#### Air resistance

Many rowing machines use air resistance. That means you're basically spinning a fan with your rowing. This is simple and effective. There is not too much going wrong, the only problem is that the fan can get quite dirty and dusty. If you regularly clean the air filters (if it has), fan blades and other dirty areas, your rower will operate smoothly and extend its service life.

Usually it involves removing the cover around the fan and cleaning all the dirty areas with a vacuum cleaner and a damp cloth.

#### Magnetic resistance

Magnetic resistance transgressions are closed so much less dust and dirt can get in. Over time, some dust will still accumulate. If you think there is too much dust in there, you can go through the same process as for a rowing machine with air resistance.

#### Fluid resistance

This type is usually filled with water. Water-filled containers will be susceptible to the fact that algae will appear. To prevent this, you can change the water regularly and clean out the reservoir when doing this. It is also advisable to put some water treatment tablets in it so that you do not have to clean it so often. Such tablets can be purchased at many different retailers.

#### Air + magnetic resistance

This is a combination of air and magnetic resistance. Just look at the two points of the specific maintenance points for these types of rowers.

#### Hydraulic resistance

Hydraulic resistors have hydraulic pistons/dampers that provide resistance when using it. There are more turning points on a hydraulic rower than most other types. This means more chances to develop a sound. If you regularly lubricate these moving joints, the chances of this happening are reduced.

The actual part of the hydraulic rower that creates resistance, the piston, can leak sometimes. There is no maintenance to be done on the piston. If it leaks, replace it. You will probably feel that the resistance is lower when this happens. It is a good idea to check regularly for signs of leakage. Temperature can also affect the resistance as the oil inside the piston is affected by this.

## IMPORTANT REGARDING SERVICE

If there are problems of any kind, we ask you to contact Mylna Service. Our experienced consultants can help you with questions about our products, assembly, spare parts and issues regarding faults or other problems.

We urge you to contact us before returning the product to the retailer so that we can offer you the best help possible.

Visit our website [www.mylnasport.com](http://www.mylnasport.com) – here you will find useful information and user manuals. On our website you will find our contact form, by filling out the form you will supply us with the information we need to help you as effective as we can.

## ORDER OF SPARE PARTS

Write to e-mail: [service@mylnasport.no](mailto:service@mylnasport.no)

When ordering spare parts, please have the following information ready.

- Model number of the product
- Name of the product
- Serial number of the product
- The spare part's number (please see the parts drawing and parts list)