

# ***FITNORD***

**FI** KÄYTTÖOHJEKIRJA

**EN** USER MANUAL

**SV** BRUKSANVISNING

**NO** BRUKSANVISNING

**Oceans 1000**

**TÄRKEÄÄ  
IMPORTANT  
VIKTIG  
VIKTIGT**

LUE TÄMÄ KÄYTTÖOPAS ENNEN TUOTTEEN KÄYTTÖÄ.  
READ THIS MANUAL FIRST BEFORE USE THE PRODUCT.  
LÄS BRUKSANVISNINGEN NOGGRANT INNAN ANVÄNDNING.  
LES BRUKSANVISNINGEN FØR DU BRUKER PRODUKTET.

# NO

**Takk for at du kjøpte en FitNord kardiomaskin! Les godt gjennom denne brukerhåndboken for din egen sikkerhet før du bruker kardiomaskinen. Denne bruksanvisningen gjelder for FitNord Ocean 1000-modellen.**

#### **ANSVARFRASKRIVELSE**

© 2022 Nordic Sports Brands Oy

Med enerett. Produktet og brukerinstruksene kan endres. Bruksanvisningen kan inneholde oversettelsesfeil. Spesifikasjonene kan endres uten varsel. Nordic Sports Brands Oy er ikke ansvarlig for skader som er et resultat av bruk i strid med brukerinstruksene.

#### **PRODUSENTENS ERKLÆRING**

FitNord forsikrer om at produktet oppfyller kravene i direktivet 2001/95/EC og standardene EN957. Som et resultat av dette er produktet CE-merket.

#### **Importør:**

Nordic Sports Brands Oy  
Kohmankaari 3  
33310 Tampere  
Finland  
info@fitnord.com  
www.fitnord.com

# GRATULERER MED DITT KJØP AV EN FITNORD KARDIOMASKIN!

---

MED VENNLIG HILSEN FITNORD TEAMET

## INNHOLD

1. Om bruksanvisningen.....	6
2. Sikkerhetsinformasjon .....	7
3. Monteringsinstruksjon.....	10
4. Romaskinens funksjoner forklart .....	22
5. Nivellere luftromaskinen din .....	25
6. Datamaskininstruksjoner .....	27
Utvidet diagram .....	52

# 1. OM BRUKSANVISNINGEN



Vær spesielt oppmerksom på advarslene og forholdsreglene i denne bruksanvisningen.

## ! ADVARSEL!

Feil bruk av elsykkelen eller unnlattelse av å lese bruksanvisningen kan føre til alvorlige skader.

Selgeren er ikke ansvarlig for eventuelle ulykker eller skader som skyldes feil bruk av produktet eller forsømmelse av å følge bruksanvisningen.

Ta kontakt med importøren (Nordic Sports Brands Oy / Kuntokauppa.fi) hvis du har spørsmål om produktet eller bruken av det.

## ! MERK

*Ta vare på denne håndboken for fremtidig referanse.*

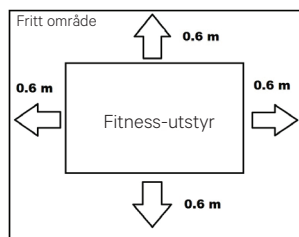
# 2. SIKKERHETSINFORMASJON

**LES DENNE BRUKERHÅNDBOKEN FØR DU STARTER MONTERINGEN. DISSE INSTRUKSJONENE ER UTFORMET MED STOR OMHU, OG DE VIL HJELPE DEG MED RASKERE MONTERING OG MINIMERE RISIKOEN FOR SKADE**

**DU ER ANSVARLIG FOR DIN EGEN SIKKERHET - DENNE LISTEN ER IKKE UT-TØMMENDE**

- Monter og bruk alltid produktet på jevnt underlag, sørg for at produktet er stabilt før bruk.
- Prøv å holde ryggen rett mens du trener, spesielt ved trening i lange perioder.
- Sikkerhetsnivået på dette utstyret kan kun opprettholdes hvis det undersøkes jevnlig for slitasje.
- Hold hendene unna bevegende deler.
- Bytt ut defekte komponenter umiddelbart og/eller unngå å bruke utstyret frem til det er reparert.
- Bruk kun justeringsinnstillingene som er beskrevet i instruksjonene. Bruk alltid riktig justering pin/feste.
- Man må inspisere komponentene grundig, for eksempel er komponenter som drivhjul, lagre, stropper og ruller alltid mer utsatte for slitasje.
- La aldri justeringsenheter stikke ut fra produktet.
- Bruk alltid egnede klær og fottøy, f.eks. treningsdress, shorts, treningssko
- Fjern alle smykker, armbånd etc. før du trener.
- Husk å varme opp godt før du bruker utstyret, da dette vil redusere sjansen for å overbelaste musklene.
- Etter at du har spist må du vente 1-2 timer før du trener, da dette vil redusere sjansen for å overbelaste musklene.
- Overbelast aldri utstyret - maksimum brukervekt for denne sykkelen er 150 kg.
- Ikke gyng sykkelen fra side til side.
- Bruk aldri utstyret på noen annen måte enn det som er beskrevet i disse instruksjonene og/eller den medfølgende veggillustrasjonen.
- Dette produktet har et integrert motstandssystem uten en konstant kraftmodus som styres av magnetisk motstand.

- Hvis du plutselig mister grepet eller plutselig slipper håndtaket kan det føre til en ukontrollert retur, sørg for at det er godt med plass rundt utstyret.
- Hvis du ønsker å lagre dette produktet for å spare plass, må du være oppmerksom på bevegende mekaniske deler som kan forårsake skade.
- For å hindre støt må du holde alle elektriske komponenter som f.eks. konsoll, motor, kabel og bryter unna vann.
- Ikke bruk tilbehør som ikke er spesifikt anbefalt av produsenten, disse kan forårsake skader eller føre til at enheten faller.
- Arbeid innen ditt anbefalte treningsnivå, IKKE slit deg fullstendig ut.
- Hvis du føler smerte eller unormale symptomer MÅ DU STOPPE TRENINGSØKTEN UMIDDELBART. Rådfør deg med legen din umiddelbart.
- Foreldre og andre med ansvar for barn må være seg sitt ansvar bevisst, fordi barns naturlige lekeinstinkt og eksperimenteringslyst kan føre til situasjoner og adferd som treningsutstyret ikke er ment for.
- Hvis barn får tillatelse til å bruke utstyret, skal deres mentale og fysiske utvikling og ikke minst deres temperament tas med i betraktningen. De må kontrolleres og instrueres om riktig bruk av utstyret.
- Utstyret er ikke på noen måte egnet som leke for barn.
- Dette utstyret er ikke ment for bruk av personer (inkludert barn) med redusert fysisk, sansemessig eller mental kapasitet, eller mangel på erfaring og kunnskap, så fremt de ikke får tilsyn eller instruksjon angående bruk av utstyret fra en person som er ansvarlig for deres sikkerhet.



- Friområdet skal ikke være mindre enn 0,6 m større enn treningsområdet i retningene som man har tilgang til utstyret fra.

### ! MERK!

*! Helse-skader kan oppstå på grunn av feil eller for mye trening.*

*! Pulsovervåkingssystemet kan være unøyaktig, overdreven trening kan føre til alvorlig skade eller død. Hvis du føler deg svimmel så må du stoppe umiddelbart!*

*! Vær oppmerksom på romaskinens kanter når du flytter den rundt.*

*! Det er viktig at du beholder disse instruksjonene for fremtidig referanse.*

*Dette produktet er ikke egnet for behandlingsformål.*

## STELL OG VEDLIKEHOLD

- Plasser alltid utstyret i tørre omgivelser.
- Bruk en varm, fuktig klut for å holde produktet rent.
- Ingen våtrengjøring av elektriske komponenter, koble fra strøm før all rengjøring og vedlikehold.
- Sikkerhetsnivået på dette utstyret kan kun opprettholdes hvis det undersøkes jevnlig for slitasje. Dette inkluderer alle tau, trinser, muttere, bolter, bevegelige deler, foringer, kjeder, hjul, lagre og koblingspunkter etc.
- Sørg for å inspisere produktet jevnlig - minst en gang i uken er anbefalt.
- Sørg for at alle fester er stramme før bruk.
- Bytt alltid ut skadde/slitte komponenter med originaldeler fra produsenten.
- Beskytt miljøet ved å ikke kassere dette produktet sammen med husholdningsutstyr. Rådfør deg med dine lokale myndigheter for veiledning og fasiliteter (kun Europa).
- Dette utstyret er ikke ment for bruk av personer (inkludert barn) med redusert fysisk, sansemessig eller mental kapasitet, eller mangel på erfaring og kunnskap, så fremt de ikke får tilsyn eller instruksjon angående bruk av utstyret fra en person som er ansvarlig for deres sikkerhet.
- Barn må ha tilsyn for å sikre at de ikke leker med produktet.
- Produktet skal kun brukes med strømtilførselen som medfølger produktet.
- Den må kun drives ved ekstra lav spenning som samsvarer med merkingen på produktet.

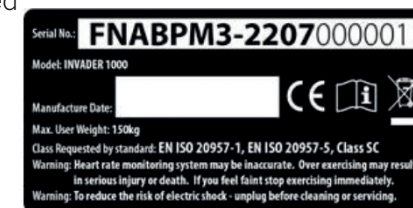
## KUNDESTØTTE

Hvis du trenger hjelp med dette produktet må du sørge for å ha følgende informasjon tilgjengelig og deretter kontakte oss ved bruk av kontaktopplysningene under:

1. Serienr. - dette finner du på klistremerket under, plassert som indikert.
2. For fremtidig referanse må du skrive ned serienummeret ditt i feltet under.
3. Opprinnelig kjøpsdato
4. Kjøpssted
5. Informasjon om steds- og bruksforhold
6. Nøyaktig beskrivelse av problemet/delfekten

Ditt serienummer er:

Kontakt oss



# 3. MONTERINGSINSTRUKSJON

## Før du starter

### 1. Klargjør arbeidsområdet ditt -

det er viktig at du monterer produktet på et rent og ryddig sted.

### 2. Samarbeid med en venn -

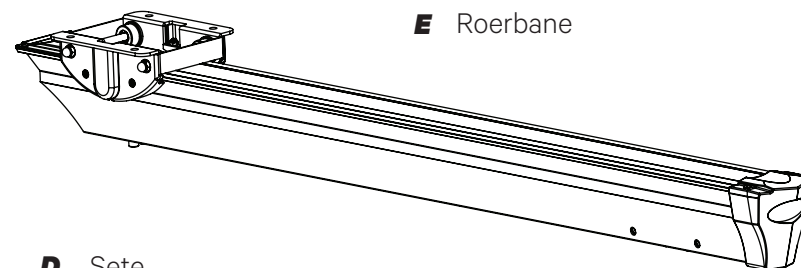
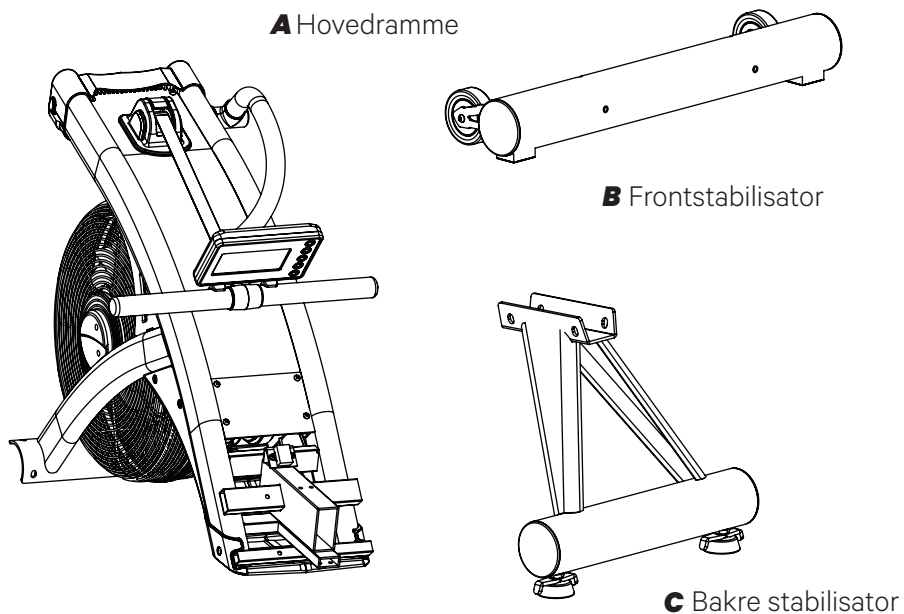
vi anbefaler at du får noen til å hjelpe deg med monteringen, ettersom enkelte av delene kan være ganske tunge.

### 3. Åpne esken -

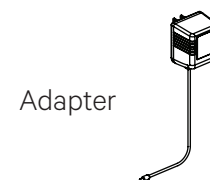
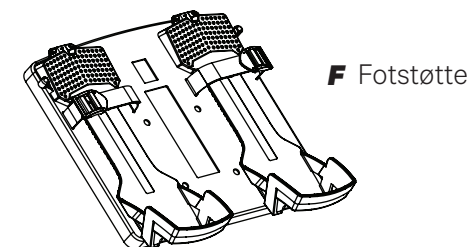
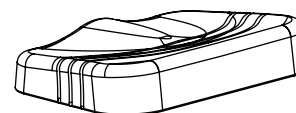
sjekk alle advarsler på esken og sørg for at den vender riktig vei.

### 4. Pakk ut esken

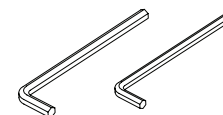
Sørg for at du har følgende deler:



**D** Sete



Verktøy og forbruksvarer



Unbrakonøkkel (6 og 5 mm)

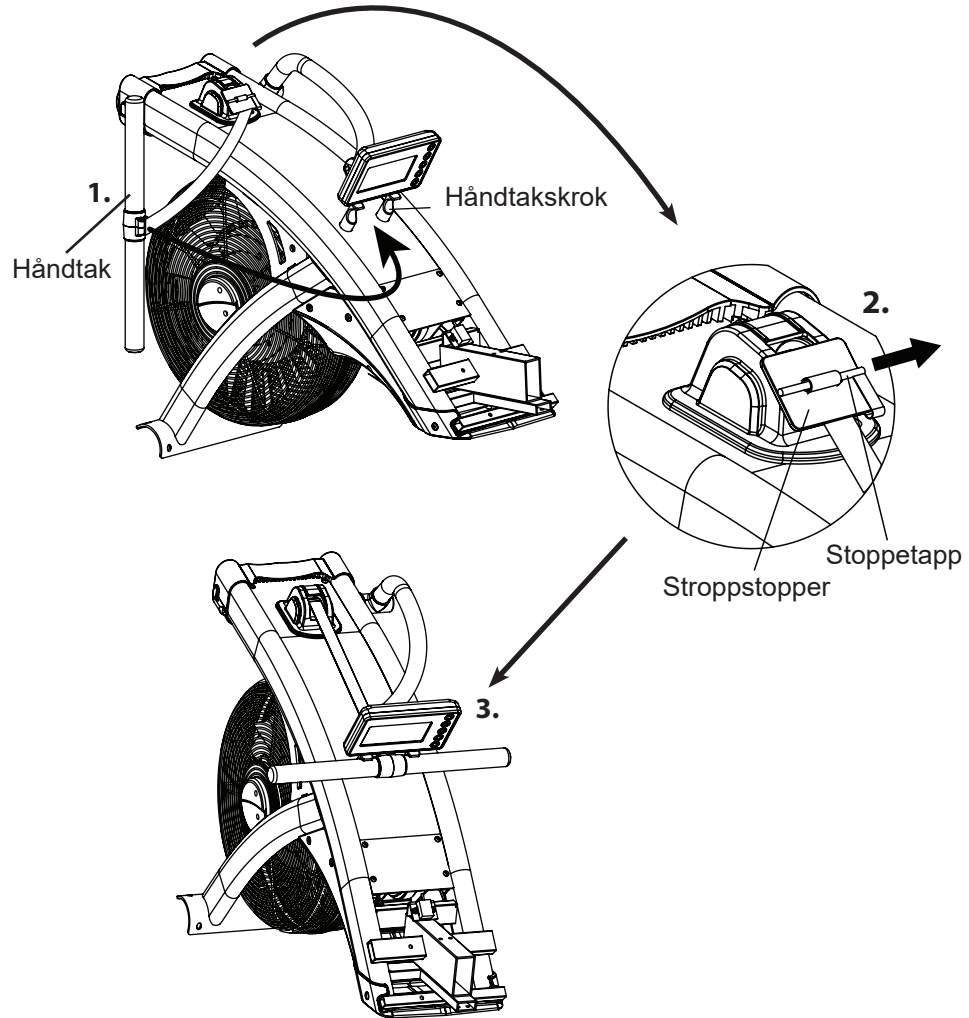
### ! MERK!

! Denne rommaskinen tar opp gulvplass på 223,5 cm x 61,4 cm for bruk, 61,5 x 76 x 223,5 cm sammenlagt ved oppbevaring og veier 49 kg.

! Hvis du mistenker at noen deler mangler, så må du kontakte oss før du drar tilbake til forhandleren din. Se avsnittet Kundestøtte på side 4 for kontaktopplysninger.

## 1. Finn håndtaket

- Plasser håndtaket mot håndtakskrokene i stillingen som vist.
- Trekk ut stopptappen på trekkesnoren og fjern stopperen forsiktig.
- Trekkesnorstopperen brukes for pakningsformål, og vil ikke være nødvendig flere ganger i løpet av monteringen.



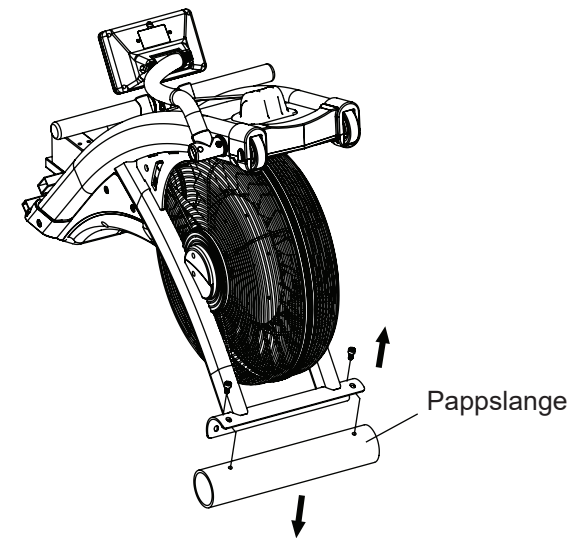
## ! MERK!

*! Alle nødvendige bolter og skiver er forhåndsmontert for å sikre deres installasjonskvalitet, fjern de relative boltene og skivene og fest dem deretter i henhold til instruksjonene for å fullføre monteringen av romaskinen.*

## 2. Fest frontstabilisatoren

### 2-1. Fjern papprøret fra den frontstabilisatorens brakett

- Løsne de to M8 x 16 mm unbrakohodeboltene fra papprøret og fjern papprøret.
- De to unbrakohodeboltene og papprøret brukes for pakningsformål, og vil ikke bære nødvendig flere ganger i løpet av monteringen.

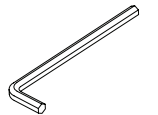


### Fester



x 2

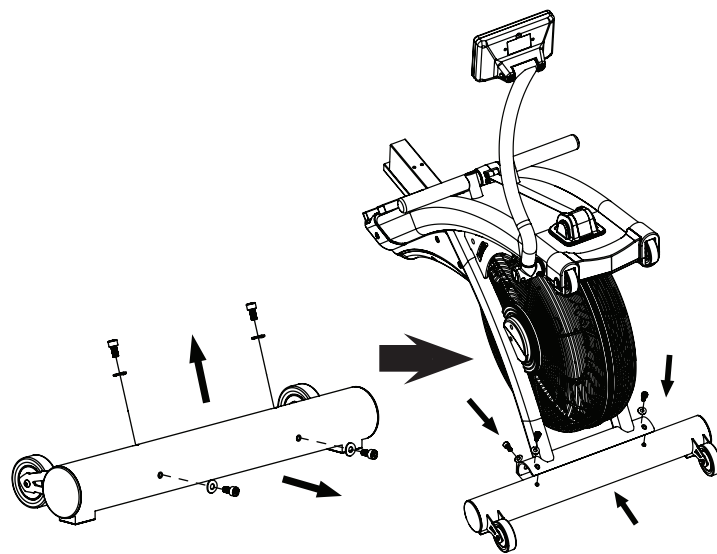
### Verktøy



6mm

## 2-2 Fest frontstabilisatoren

- Fjern de fire M8 x 16 mm sekskantboltene (B5) og M8 x 19 mm x1,5 mm kurvet skive (B6) fra den fremre stabilisatoren (B) med den medfølgende 6 mm unbrakonøkkelen som vist.
- Fest den fremre stabilisatoren (B) til hovedrammen (A) med fire M8 x 16 mm sekskantbolten (B5) og M8 x 19 mm x 1,5 mm kurvet skive (B6), og stram deretter disse boltene med den medfølgende 6 mm unbrakonøkkel.



### ! MERK!

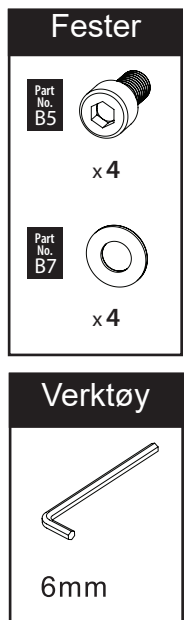
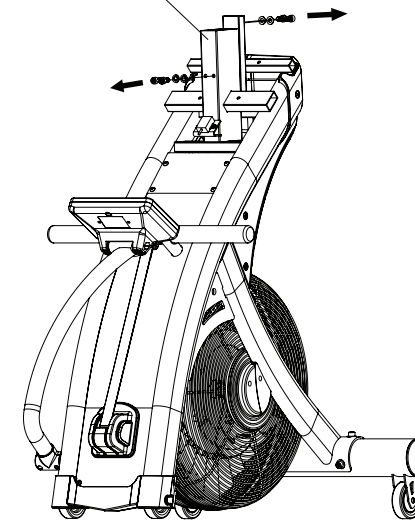
- ! Sørg for å montere delene i samme rekkefølge som diagrammet viser.
- ! Sørg for at skruene er fullstendig strammet med unbrakonøkkelen.
- ! Sørg for at de bevegende hjulene på frontstabilisatoren vender ut etter montering.

## 3. Fest fotstøtten

### 3.1. Fjern boltene for roerbanen

- Legg sammen romaskinen fra bakenden, og sett hele rammen vertikalt som vist.
- Fjern M8 x 16 mm sekskantbolten (B5) og M8 x 16 mm x1,5 mm flat skive (B7) fra toppen
- og bunnen på roerbanens monteringsrør med den 6 mm unbrakonøkkelen som medfølger.
- Behold disse boltene og skivene et sted frem til trinn 5. Roerbane

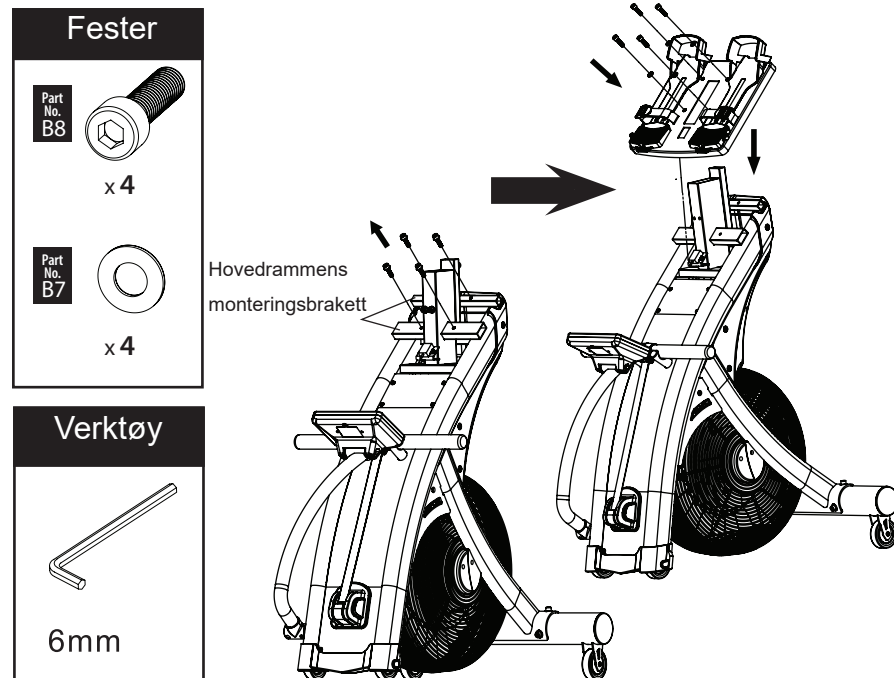
Monteringsrør for roerbane





### 3.2. Fest fotstøtten

- Fjern M8 x 30 mm sekskantboltene (B8) og M8 x 16 mm x1,5 mm flat skive (B7) fra fotstøttens monteringsbrakett med den medfølgende 6 mm unbrakonøkkelen som vist.
- Sett fotstøtten inn og fest den forsiktig på hoveddrammens monteringsbrakett med fire M8
- x 30 mm sekskantbolt (B8) og M8 x 16 mm x1,5 mm flat skive (B7) og stram deretter disse boltene med
- den 6 mm unbrakonøkkelen



#### ! MERK!

! Sørg for å montere delene i samme rekkefølge som diagrammet viser.

! Sørg for at skruene er fullstendig strammet med unbrakonøkkelen.

### 4. Fest den bakre stabilisatoren og bakre håndtak

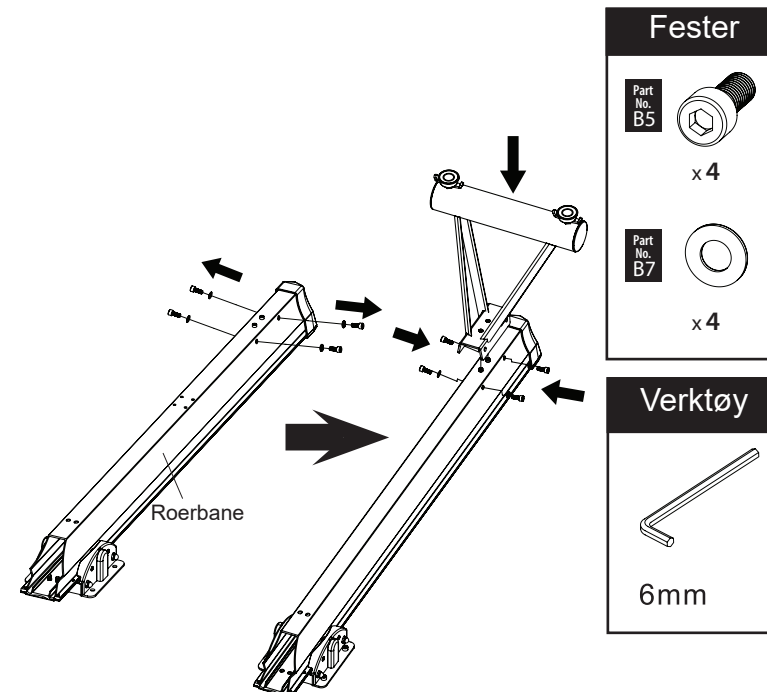
#### 4.1. Fest bakre stabilisator

- Fjern M8 x 20 mm sekskantbolten (B5) og M8 x 16 mm x1,5 mm flat skive (B7) fra begge sider av bakre ende på roerbane med den 6 mm unbrakonøkkelen som medfølger, som vist.
- Fest den bakre stabilisatoren (C) til den bakre enden av roerbane med fire M8 x 20 mm sekskanthode-bolter (B5) og M8 x 16 mm x1,5 mm flat skive (B7) stram deretter disse boltene godt med 6 mm unbrakonøkkelen.

#### ! MERK!

! Sørg for å montere delene i samme rekkefølge som diagrammet viser.

! Sørg for at skruene er fullstendig strammet med unbrakonøkkelen.



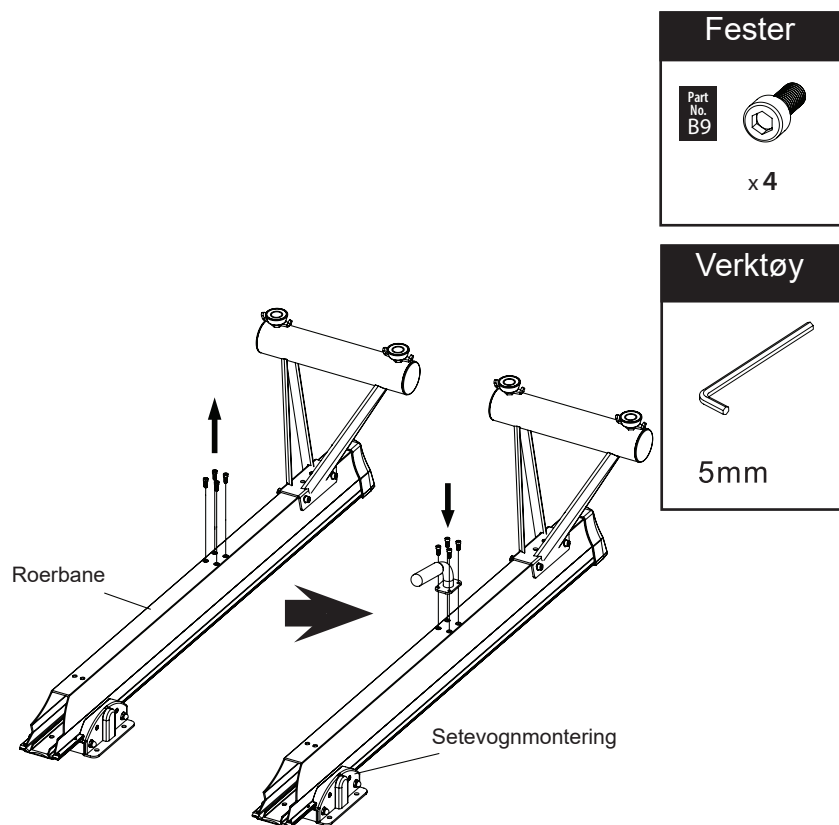
## 4.2. Fest bakre håndtak

- Fjern de fire M6 x 16 mm sekskantboltene (B9) fra bunnen av roerbanen med den medfølgende 5 mm unbrakonøkkelen som vist.
- Fest bakre håndtak (G) til midtposisjonen på roermaskinen med fire M6 x 16 mm sekskantede hodebolter (B9) og stram disse boltene godt med en 5 mm unbrakonøkkel.
- Kutt av kabelstroppen som er festet i setevogneheten i frontenden på roerbanen.

### ! MERK!

*! Sørg for å montere delene i samme rekkefølge som diagrammet viser.*

*! Sørg for at skruene er fullstendig strammet med unbrakonøkkelen.*



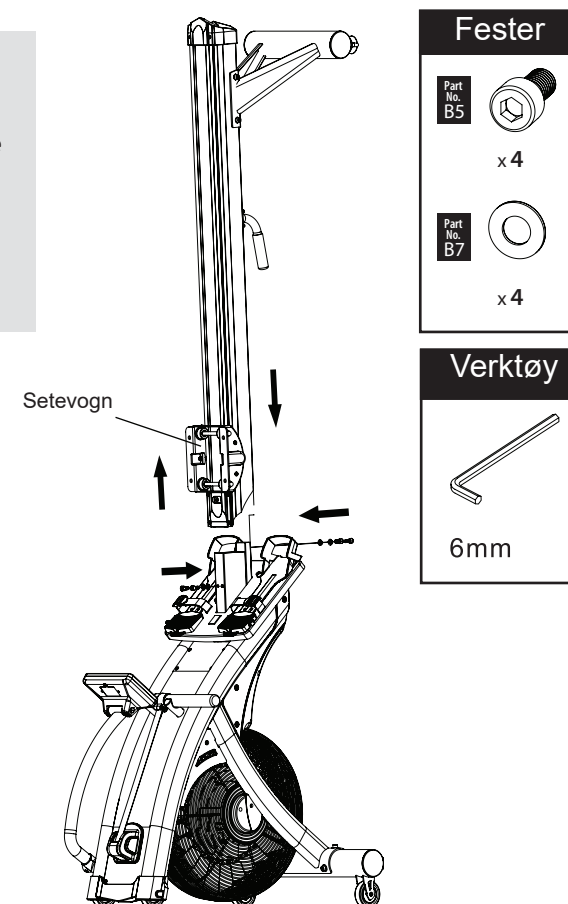
## 5. Fest roerbanen

- Hold roerbanen og skyv den forsiktig på monteringsrøret på hovedrammen.
- Fingerstram to M8 x 16 mm sekskantbolter (B5) og M8 x 16 mm x1,5 mm flat skive (B7) forsiktig fra bunnen av roerbanen.
- Løft og hold setevognen med den ene hånden, stram de to M8 x 16 mm sekskantboltene (B5) og M8 x 16 mm x1,5 mm flatskiven (B7) forsiktig fra toppen av roerbanen med den andre fingeren.
- Når alle de fire boltene og skivene er på plass, strammer du dem godt med den 6 mm unbrakonøkkelen som medfølger.
- Senk setevognen forsiktig til den stopper.

### ! MERK!

*! Sørg for å montere delene i samme rekkefølge som diagrammet viser.*

*! Sørg for at roerbanen er fullstendig strammet med unbrakonøkkelen.*



## 6. Fest roersetet

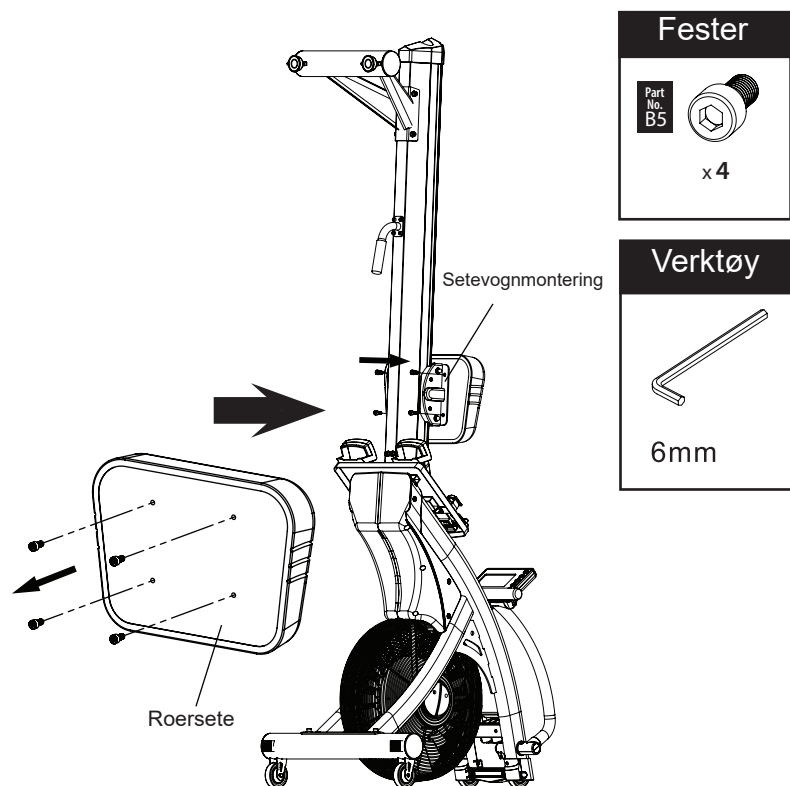
- Fjern de fire M8 x 16 mm sekskantboltene (J6) fra bunnen av roersetet med den medfølgende 6 mm unbrakonøkkelen som vist.
- Fest roersetet til setevognen med fire M8 x 16 mm sekskantbolter (B5) som vist.
- Stram disse boltene godt med den 6 mm unbrakonøkkelen som medfølger.

### ! MERK!

*Fronter (den kortere kanten) på setet skal vende mot bakken.*

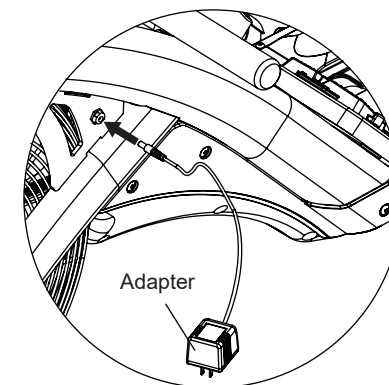
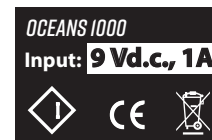
*! Sørg for å montere delene i samme rekkefølge som diagrammet viser.*

*! Sørg for at skruene er fullstendig strammet med unbrakonøkkelen.*



## 7. Slå på

- Sett den ene enden av adapteren inn i røeren som vist.
- Koble den andre enden inn i et egnet vekselstrømsuttak (110 or 220~240V / 50Hz)



## Endelige kontroller

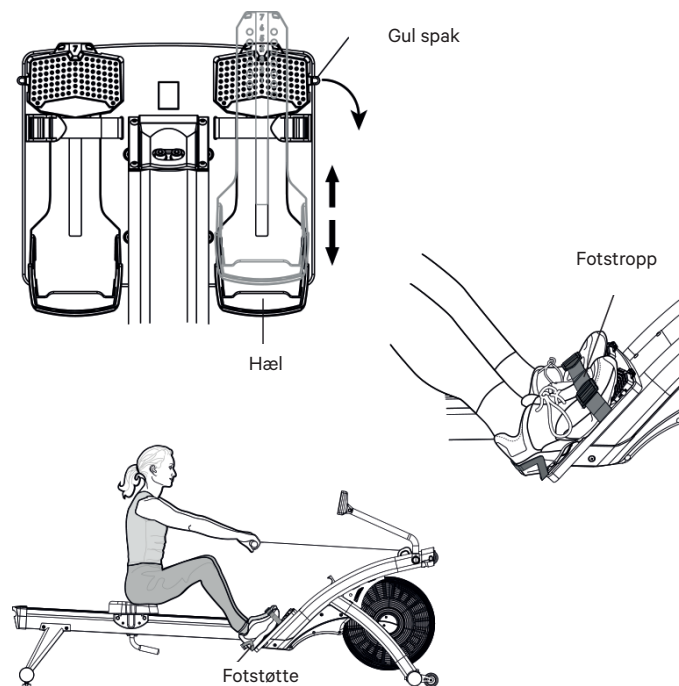
Romaskinen din er nå montert. Gjennomfør følgende sjekker for du bruker sykkelen for første gang.

- Sørg for at alle skruer, bolter og mutre er skikkelig strammet.
- Sørg for at du har plassert den på en flat og jevn overflate.

# 4. ROMASKINENS FUNKSJONER FORKLART

## Justere fotstøtten

1. For å feste fotstøtten trekker du ned den gule spaken med en hånd og med den andre skyver du hældelen opp eller ned for ønsket innstilling, og slipper deretter den gule spaken tilbake for å låse den i riktig stilling.
  2. Start med å innstille fotstøtten slik at stroppen krysser tåballen din.
  3. Etter hvert som du blir kjent med romaskinen din, kan du velge å heve eller senke fotstøtten et hakk for å få mer fleksibilitet eller generell komfort.
  4. Optimal innstilling gjør at kne, legg og ankel er perpendikulære til gulvet i startstilling.
- Hvis du senker fotstøtten kan setet kjøres lengre.
  - Hvis du hever fotstøtten kan ikke bena bøyes like mye.

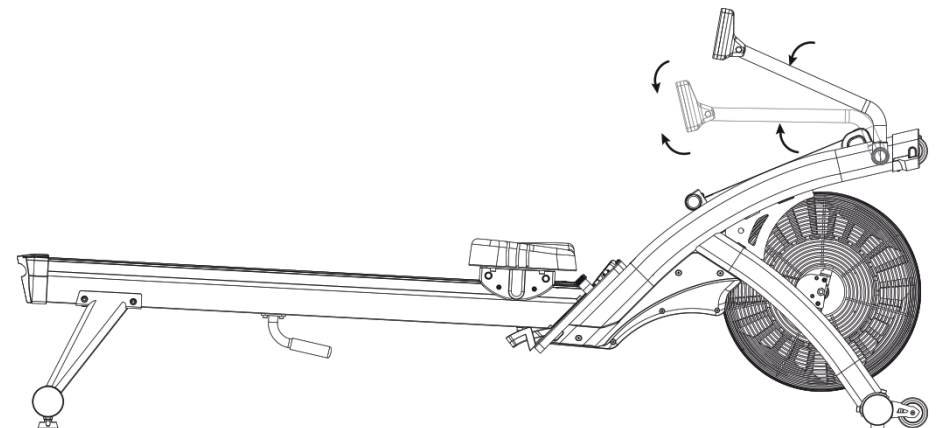
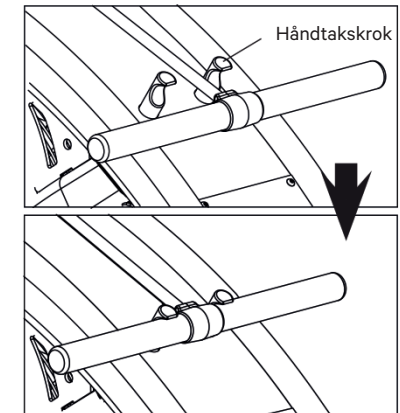


## La trekkhåndtaket hvile

1. Før du starter treningsøkten må du plassere trekkhåndtaket i håndtakskroken for å gjøre det enklere å nå når du sitter på romaskinen.

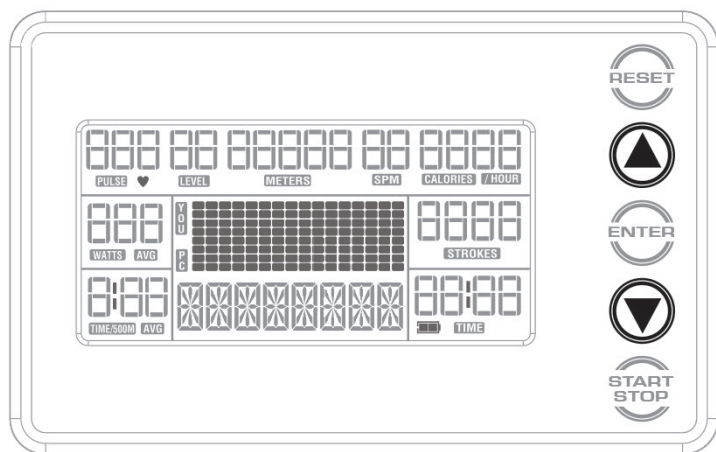
## Justere konsollen

1. Juster konsollarmen og konsollskjermen til egnet høyde og vinkel for enkel visning ved å rotere armen og selve konsollen som vist.



## Justere motstand

1. Denne romaskinen har et hastighetsuavhengig system (med 16 justerbare nivåer).
2. Jo hardere du trekker, jo mer motstand vil du føle. Etterhvert som du bruker mer energi på roingen din så vil du sykle raskere, produsere mer watt og forbrenne mer kalorier. Det er imidlertid viktigere å ro lenger enn å ro hardt.
3. Motstanden kontrolleres av en magnetenhet, som flyttes nærmere eller lenger unna viftehjulet - jo nærmere magnet er til viftehjulet, jo hardere er motstanden.
4. Magnetkonsollen er kontroller, for å justere trykker du på "/"-knappen på konsollen.
5. Motstands nivået går fra 1 = enkel til 16 = hard.



# 5. NIVELLERE LUFTROMASKINEN DIN

## Nivellere luftromaskinen din

1. For å hjelpe deg med å nivellere romaskinen på en ujevn overflate finner du 2 høydejusteringsenheter festet til den bakre stabilisatoren.
2. Bare vri den for å justere høyden på romaskinen og dobbeltsikre det låse håndtaket til den bakre stabilisatoren etter behov.

## Transportere luftromaskinen din

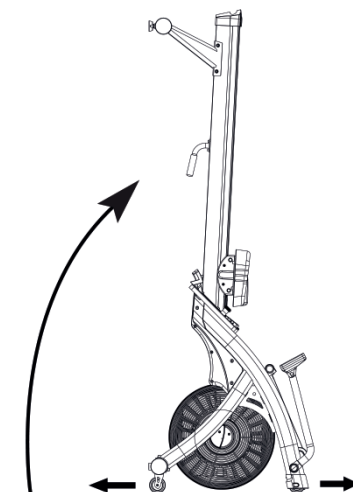
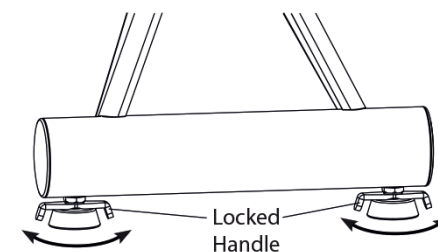
1. Romaskinen din har 4 transporthjul på fremre stabilisator og hovedrammen.
2. Legg sammen romaskinen ved bruk av det bakre håndtaket under roerbanen og trekk eller skyv den deretter rundt.

## Slik legger du sammen og ut romaskinen

### Ihoppvikning av en roddmaskin legge sammen romaskinen

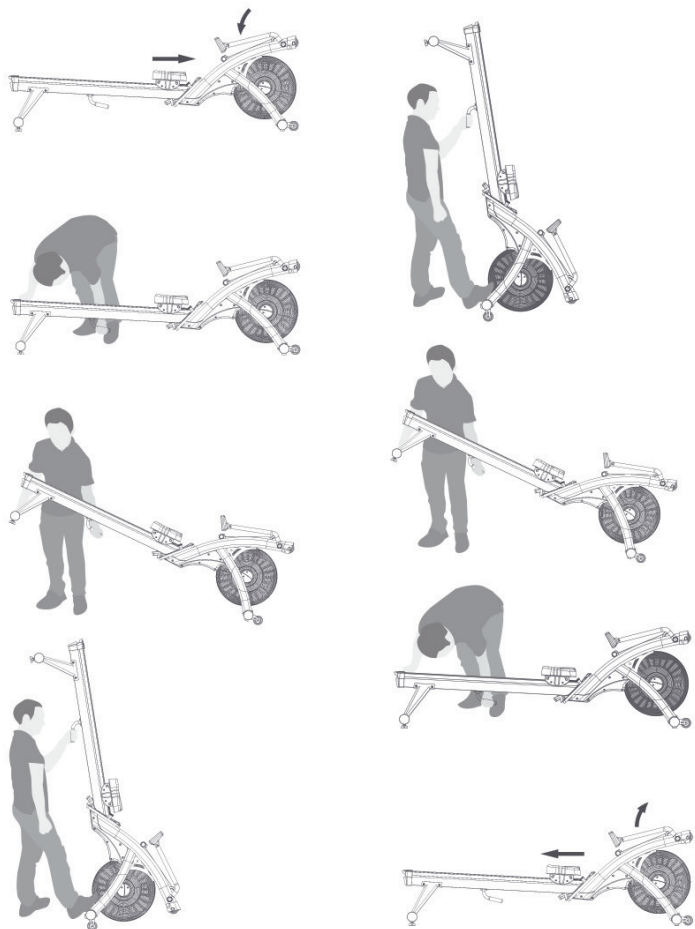
1. Juster konsollarmen og konsollen for lagring som vist.
2. Flytt setevoanen til frontenden.
3. Med høyre hånd holder du bakre ende av setebanen, og hold håndtaket godt med den andre hånden som vist.
4. Løft romaskinen fra bakenden og sett hele romaskinen vertikalt.

**MERK:** Bruk høyre fot for å stoppe frontstabilisatoren og venstre hånd for å holde romaskinen, det vil gjøre sammenleggingen enklere.



## Legge ut romaskinen

1. Stå komfortabelt bak romaskinen og hold håndtaket med venstre hånd som vist.
2. Bruk høyre fot for å stoppe frontstabilisatoren mens du senker romaskinen forsiktig.
3. Med høyre hånd holder du bakre ende av setebanen, og hold håndtaket godt med den andre hånden som vist.
4. Legg hele romaskinen på et flatt, jevnt og solid gulv.
5. Juster konsollarmen og konsollen slik at det er lett å se den, som vist.
6. Flytt setevoanen til egnet stilling før du setter deg.



# 6. DATAMASKININSTRUKSJONER

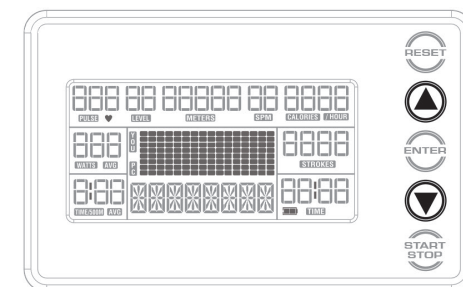
## Hurtigstart

Bruk denne modusen hvis du skal ta en rask treningsøkt og ikke er interessert i å konfigurere personlige data.

1. Ro i noen få sekunder for å aktivere konsollen.
2. “**MAINPAGE** [HOVEDSIDE]” vises nederst på segmentskjermen.
3. Trykk på “**START**”-knappen.
4. “**QUICK** [HURTIG]” vises nederst på segmentskjermen.
5. Verdiene **TIME** [tid], **METER** [meter], **STROKES** [drag], **WATTS** [watt], **CALORIES** [kalorier], **TIME/500M** [tid/ 500M], **SPM** [SPM], **HEART RATE** [puls] (hvis pulssignal oppdages) vil begynne å vises.
6. Verdiene for **TIME** [tid], **METER** [meter], **STROKES** [drag], **WATTS** [watt], **CALORIES** [kalorier] vil begynne å telle oppover.
7. Du kan endre motstanden når som helst under treningen med “**▼/▲**”-knappene på konsollen etter ønske.
8. For å avslutte denne raske treningsøkten og se treningsoppsummeringen din -

## Slutt å ro.

1. Trykk på “**STOPP**”-knappen.
  - “**OPPSUMMERING**” vises nederst på segmentskjermen.
  - Verdiene for **WATT**, **KALORIER**, **TID**, **TID/500M**, **DISTANSE**, **DRAG**, **S/M**, **PULS** (hvis pulssignal oppdages) vises.
  - Hvis du slutter å ro uten å trykke på “**STOPP**”-knappen, vil programmet automatisk settes på pause etter 5 sekunder. Du kan gjenoppta programmet ved å ro igjen. Etter 1 minutter med inaktivitet vil programmet bli avsluttet.





## Knappefunksjoner

### Nullstill

Trykk på "RESET"-knappen i løpet av programinnstillingsmodus for å gå tilbake til "START"-modus på skjermen.

Trykk på "RESET"-knappen, i "STOPP"/"PAUSE"-modus, for å nullstille alle verdiene på skjermen til null og gå tilbake til "START"-modus.

For å velge forhåndsinnstilte programmer MANUAL > RACE > PROFILE > WATT > H.R.C. > BRUKER 1 ~ BRUKER 5. i "START"-modus.

- Øke verdiene ved innstilling av programmets mål. Trykk og hold for rask verdiendring.
- Øke motstands nivået i løpet av treningsøkten.

### Enter

- Bekrefte målinnstillingene/programvalget.

For å velge de forhåndsinnstilte programmene for USER 5 ~ USER 1 > H.R.C. > WATT > PROFILE > RACE > MANUAL i "START"-modus.

- Redusere verdiene ved innstilling av programmets mål. Trykk og hold for rask verdiendring.
- Senke motstands nivået i løpet av treningsøkten.

### start/stopp

- For å starte en treningsøkt eller starte et pauset program på nytt
- Avslutte en treningsøkt eller sette den på pause.

## Konsollskjerm og tilbakemeldinger

- Indikerer nåværende puls i slag per minutt (bpm), som registreres av et trådløs brystbelte, vist som 30 ~ 220 bpm.

MERK: Pulsavlesning gjennom hele økten, fra en 5,4 kHz Polar Telemetry brystbelte.

! Pulsovervåkingssystemet kan være unøyaktig, overdreven trening kan føre til alvorlig skade eller død.

Hvis du føler deg svimmel så må du stoppe umiddelbart!

- Indikerer omtrentlig energi (kraft) generert på denne økten (kun for sammenligning, skal ikke brukes til medisinske formål), standard teller opp fra null til 999, men teller ned hvis et mål er (10~ 995)

- Indikerer tiden som er nødvendig for å oppnå 500 meter tilbakelagt distanse, som beregnes automatisk, standard teller opp fra 00:00 til 9:59, men teller ned hvis et mål er innstilt (1:00 ~ 9:55).

- Indikerer motstands nivå på denne økten, 1 = enkel og 16 = hard.

- Indikerer distanse på denne økten, standard telles opp fra null til 99999 meter, men teller ned hvis et mål er (500~ 99900) satt.

- Indikerer nåværende programprofiler for referanse.

- Indikerer nåværende programtekstmeldinger for referanse.

- Indikerer nåværende drag per minutt som du ror ved, standard teller opp fra 0 til 99.

- Denne SPM-avlesningen beregnes automatisk og vises når romaskinen din er i bruk og skal brukes som en veiledning for hastighet under trening.

- Indikerer omtrentlige kalorier som er forbrent på denne økten (kun for sammenligning, skal ikke brukes til medisinske formål), standard teller opp fra null til 9999 cal, men teller ned hvis et mål er satt (50~ 9990 cal/t. ).

- Indikerer sykluser på denne økten, standard telles opp fra null til 9999, men teller ned hvis et mål er (300~ 9990) satt.

- Indikerer brukt tid på denne økten, standard telles opp fra 00:00 til 99: 59, men teller ned hvis et mål er (05:00~ 99: 00) satt.

## Bruke treningsprogrammer

### MANUELLE / MÅL-PROGRAMMER

Denne konsollen har 4 mål-programmer: Mål for TID, DRAG, KALORIER, DISTANSE. Du kan velge å trene ved å innstille et mål basert på tid, drag, forbrente kalorier eller distanse. I løpet av disse programmene kan brukeren justere motstands nivået hvis nødvendig. Når du når målet vil konsollen avgi en kort alarm og avslutte økten ved å stoppe.

## Mål-TID

1. Sørg for at konsollen er slått på. "HOVEDSIDE" vises nederst på segmentskjermen.
2. Trykk på ▼/▲-knappene for å velge programmodusen du ønsker. "MANUELL" vises nederst på segmentskjermen.
3. Trykk på "ENTER" for å bekrefte valget ditt.
4. Standardverdi på " " blinker i "TID"-vinduet.
5. Bruk ▼/▲-knappene, standardverdien "20:00" blinker i vinduet for å angi treningstiden (05:00 ~ 99:00).
6. Trykk på "ENTER" for å bekrefte innstillingene og innstille motstand for treningsøkten.
8. Standardverdi på "5" blinker i "NIVÅ"-vinduet.
9. Bruk ▼/▲-knappene for å innstille din motstand ( 1 ~ 16 )
10. Trykk på "ENTER" for å bekrefte innstillingen din.
11. "START" blinker nederst på segmentskjermen.
12. Trykk på "start" for å begynne treningsøkten og begynn deretter å ro. Programmet vil ikke starte før du begynner å ro.

MERK: Du kan trykke på "stopp"-knappen for å avslutte programmet når som helst. Treningsoppsummeringen vil vises på skjermen.

MERK: Du kan endre motstands nivået ( 1~ 16 ) når som helst under treningen ved å bruke ▼/▲-knappene på konsollen etter ønske, og noen av avlesningene på skjermen vil bli justert tilsvarende.

MERK: Alle de forhåndsinnstilte programmene består av 16 segmenter og lengden på hvert segment vil avhenge av tiden du har innstilt for treningsøkten din. Hvis treningstiden er 32 minutter er det 2 minutter per segment. Når man når slutten på segmentet vil konsollen avgi en kort alarm før den bytter til neste segment.

## Mål-DRAG

1. Sørg for at konsollen er slått på. "HOVEDSIDE" vises nederst på segmentskjermen.
2. Trykk på ▼/▲-knappene for å velge programmodusen du ønsker. "MANUELL" vises nederst på segmentskjermen.
3. Trykk på "ENTER" for å bekrefte valget ditt og trykk igjen for å nå måldraget.

programmet.

4. Standardverdi på " " blinker i "DRAG"-vinduet.
5. Bruk ▼/▲-knappene, standardverdien "300" blinker i vinduet for å angi måldragene (300 ~ 9990).
6. Trykk på "ENTER" for å bekrefte innstillingene og innstille motstand for treningsøkten.
7. Standardverdi på "5" blinker i "NIVÅ"-vinduet.
8. Bruk ▼/▲-knappene for å innstille din motstand ( 1 ~ 16 )
9. Trykk på "ENTER" for å bekrefte innstillingen din.
10. "START" blinker nederst på segmentskjermen.
11. Trykk på "start" for å begynne treningsøkten og begynn deretter å ro. Programmet vil ikke starte før du begynner å ro.

MERK: Du kan trykke på "stopp"-knappen for å avslutte programmet når som helst. Treningsoppsummeringen vil vises på skjermen.

MERK: Du kan endre motstands nivået ( 1~ 16 ) når som helst under treningen ved å bruke ▼/▲-knappene på konsollen etter ønske, og noen av avlesningene på skjermen vil bli justert tilsvarende.

MERK: Alle de forhåndsinnstilte programmene består av 16 segmenter og de totale dragene du innstiller for treningsøkten vil bli delt likt på 16. Hvis treningsdragene er 320, er det 20 drag per segment, og tiden som brukes i hvert segment vil endres tilsvarende med de forskjellige innstillingene for motstands nivå. Når man når slutten på segmentet vil konsollen avgi en kort alarm før den bytter til neste segment.

## Mål KALORIER

1. Sørg for at konsollen er slått på. "HOVEDSIDE" vises nederst på segmentskjermen.
2. Trykk på ▼/▲-knappene for å velge programmodusen du ønsker. "MANUELL" vises nederst på segmentskjermen.
3. Trykk på "ENTER" for å bekrefte valget ditt og trykk to ganger for å nå målkaloriprogrammet.
4. Standardverdi på " " blinker i "KALORIER"-vinduet.
5. Bruk ▼/▲-knappene, standardverdien "150" blinker i vinduet for å angi målkalorier (50 ~ 9990).
6. Trykk på "ENTER" for å bekrefte innstillingene og innstille motstand for



treningsøkten.

7. Standardverdi på "5" blinker i "NIVÅ"-vinduet.

8. Bruk "▼/▲"-knappene for å innstille din motstand ( 1 ~ 16 )

9. Trykk på "ENTER" for å bekrefte innstillingen din. "START" blinker nederst på segmentskjermen.

10. Trykk på "start" for å begynne treningsøkten og begynn deretter å ro. Programmet vil ikke starte før du begynner å ro.

MERK: Du kan trykke på "stopp"-knappen for å avslutte programmet når som helst. Treningsoppsummeringen vil vises på skjermen.

MERK: Du kan endre motstands nivået ( 1~ 16 ) når som helst under treningen ved å bruke "▼/▲"-knappene på konsollen etter ønske, og noen av avlesningene på skjermen vil bli justert tilsvarende.

MERK: Alle de forhåndsinnstilte programmene består av 16 segmenter og de totale kaloriene du innstiller for treningsøkten vil bli delt likt på 16. Hvis kaloriforbrenningen er 160, er det 10 kalorier per segment, og tiden som brukes i hvert segment vil endres tilsvarende med de forskjellige innstillingene for motstands nivå.

Når man når slutten på segmentet vil konsollen avgi en kort alarm før den bytter til neste segment.

## MÅL-DISTANSER

1. Sørg for at konsollen er slått på. "HOVEDSIDE" vises nederst på segmentskjermen.

2. Trykk på "▼/▲"-knappene for å velge programmodusen du ønsker. "MANUELL" vises nederst på segmentskjermen.

3. Trykk på "ENTER" for å bekrefte valget ditt og trykk tre ganger for å nå måldistanseprogrammet.

4. Standardverdi på " " blinker i "METER"-vinduet.

5. Bruk "▼/▲"-knappene, standardverdien "1000" blinker i vinduet for å angi måldistansen (500 ~ 99900).

6. Trykk på "ENTER" for å bekrefte innstillingene og innstille motstand for treningsøkten.

7. Standardverdi på "5" blinker i "NIVÅ"-vinduet.

8. Bruk "▼/▲"-knappene for å innstille din motstand ( 1 ~ 16 )

9. Trykk på "ENTER" for å bekrefte innstillingen din. "START" blinker nederst

på segmentskjermen.

10. Trykk på "start" for å begynne treningsøkten og begynn deretter å ro. Programmet vil ikke starte før du begynner å ro.

MERK: Du kan trykke på "stopp"-knappen for å avslutte programmet når som helst. Treningsoppsummeringen vil vises på skjermen.

MERK: Du kan endre motstands nivået ( 1~ 16 ) når som helst under treningen ved å bruke "▼/▲"-knappene på konsollen etter ønske, og noen av avlesningene på skjermen vil bli justert tilsvarende.

MERK: Alle de forhåndsinnstilte programmene består av 16 segmenter og de totale distansene du innstiller for treningsøkten vil bli delt likt på 16. Hvis distansene er 800, er det 50 drag per segment, og tiden som brukes i hvert segment vil endres tilsvarende med de forskjellige innstillingene for motstands nivå.

Når man når slutten på segmentet vil konsollen avgi en kort alarm før den bytter til neste segment.

## KONKURRANSE-programmer

Det vanlige målet av hastighet er "tid per 500. meter", som viser hvor lang tid det tar deg å ro 500 meter.

Roere måler ofte fremgangen sin basert på sin 500 meter tid, ettersom dette brukes i konkurranser. Denne målingen blir integrert i treningsprogrammer for roere.

Denne konsollen har et RACE-program som gjør at du kan sammenligne din roing med et forhåndsinnstilt mål på "time/500 m". Du kan enten følge mål-hastigheten eller konkurrere med den gjennom treningsøkten.

Ettersom den olympiske rodistanse er 2000 m, anbefaler vi deg å sette opp 2000 m som måldistanse for treningsøktene hvis mulig. Sjekk "Table of Time for 2000 Meters Training" for referanse før du innstiller "time/500 m"-mål-verdien for denne treningsøkten.

1. Sørg for at konsollen er slått på. "HOVEDSIDE" vises nederst på segmentskjermen.

2. Trykk på "▼/▲"-knappene for å velge programmodusen du ønsker. "RACE" vises nederst på segmentskjermen.

3. Trykk på "ENTER" for å bekrefte valget ditt.

4. Standardverdi på "2:15" blinker i "TID/500M"-vinduet.

5. Bruk "▼/▲"-knappene for å innstille din mål hastighet ( 01:00 ~ 9:55).

6. Trykk på "ENTER" for å bekrefte innstillingen din.

7. Standardverdi på “ ” blinker i “METER”-vinduet.
8. Bruk “▼/▲”-knappene, standardverdien ”1000” blinker i vinduet for å angi måldistanse (500 ~ 99900).
9. Trykk på “ENTER” for å bekrefte innstillingen din.
10. Standardverdi på “5” blinker i “NIVÅ”-vinduet.
11. Bruk “▼/▲”-knappene for å innstille din motstand ( 1 ~ 16 )
12. Trykk på “ENTER” for å bekrefte innstillingen din.

“START” blinker nederst på segmentskjermen.

13. Trykk på “start” for å begynne treningsøkten og begynn deretter å ro. Programmet vil ikke starte før du begynner å ro.

MERK: Du kan trykke på “stopp”-knappen for å avslutte programmet når som helst. Treningsoppsummeringen vil vises på skjermen.

MERK: Du kan endre motstands nivået ( 1~ 16 ) når som helst under treningen ved å bruke “▼/▲”-knappene på konsollen etter ønske, og noen av avlesningene på skjermen vil bli justert tilsvarende.

MERK: Hele programmet består av 16 segmenter og måldistansene du innstiller for treningsøkten vil bli delt likt på 16. Hvis måldistansene er 2000, er det 125 meter per segment, og tiden som brukes i hvert segment vil endres tilsvarende med de forskjellige motstandsinnstillingene og utført SPM. Når man når slutten på segmentet vil konsollen avgje en kort alarm før den bytter til neste segment.

## PROFILER / FORHÅNDSINNSTILTE programmer

Denne konsollen har 12 forhåndsinnstilte motstandsprogrammer som du kan velge mellom.

Motstanden justeres automatisk gjennom økten. Du kan velge å trene ved å innstille et mål basert på tid, drag, forbrante kalorier eller distanse. I løpet av disse programmene kan brukeren justere motstands nivået hvis nødvendig.

Når du når målet vil konsollen avgje en kort alarm og avslutte økten ved å stoppe.

1. Sørg for at konsollen er slått på. “HOVEDSIDE” vises nederst på segmentskjermen.
2. Trykk på “▼/▲”-knappene for å velge programmodusen du ønsker. “PRO-FIL” vises nederst på segmentskjermen.
3. Trykk på “ENTER” for å bekrefte valget ditt.

4. Standard “P1-profil” vises øverst på matriseskjermen.
5. Standard “P1” vises nederst på segmentskjermen.
6. Bruk på “▼/▲”-knappene for å velge det forhåndsinnstilte programmet du ønsker. ( P1 ~ P12 )
7. Trykk på “ENTER” for å bekrefte valget ditt.
8. Standardverdi på “ ” blinker i “TID”-vinduet.
9. Bruk “▼/▲”-knappene, standardverdien ”20:00” blinker i vinduet for å angi treningstiden (05:00 ~ 99:00).
10. Trykk på ” START ” for å starte treningsøkten eller trykk på ” ENTER ” for å stille inn måldrag.
11. Standardverdi på “ ” blinker i “DRAG”-vinduet.
12. Bruk “▼/▲”-knappene, standardverdien ”300” blinker i vinduet for å angi måldragene (300 ~ 9990).
13. Trykk på ” START ” for å starte treningsøkten eller trykk på ” ENTER ” for å stille inn målkalorier.

## TIDTABELL FOR 2000 METER

KVINNER - 2000 METER

MERK: LW - Lettere enn 61,5 kg / HW - tyngre enn 61,6 kg.

MENN - 2000 METER

MERK: LW - Lettere enn 75 kg / HW - tyngre enn 75 kg.

14. Standardverdi på “----” blinker i “KALORIER”-vinduet.
15. Bruk “▼/▲”-knappene, standardverdien ”150” blinker i vinduet for å angi målkalorier (50 ~ 9990).
16. Trykk på ”START” for å starte treningsøkten eller trykk på ” ENTER ” for å stille inn måldistansene.
17. Standardverdi på “---” blinker i “METER”-vinduet.
18. Bruk “▼/▲”-knappene, standardverdien ”1000” blinker i vinduet for å angi måldistansen (500 ~ 99900).
19. Trykk på “ENTER” for å bekrefte innstillingen din.
20. “ LEVEL + / - ” blinker nederst på segmentskjermen.

21. Bruk på "▼/▲"-knappene for å justere det forhåndsinnstilte programmet om nødvendig.

22. Trykk på "ENTER" for å bekrefte innstillingen din. "START" blinker nederst på segmentskjermen.

23. Trykk på "start" for å begynne treningsøkten og begynn deretter å ro. Programmet vil ikke starte før du begynner å ro.

MERK: Du kan trykke på "stopp"-knappen for å avslutte programmet når som helst. Treningsoppsummeringen vil vises på skjermen.

MERK: Du kan ignorere alle programmål basert på innstillinger av tid, drag, kalorier, distanser hvis du ikke er interessert i "målinnstillinger" mens du trener. Du kan kun innstille ett av målene som er beskrevet over. Når du er ferdig kan du trykke på "START" for å gå rett til treningsøkten din.

MERK: Alle de forhåndsinnstilte programmene består av 16 segmenter og måltidene, - dragene, kaloriene, -distansene du innstiller for treningsøkten vil bli delt likt på 16. Tiden som brukes på hvert segment vil endres i samsvar med de forskjellige motstandsinnstillingene. Når man når slutten på segmentet vil konsollen avgi en kort alarm før den bytter til neste segment.

MERK: Du kan endre motstands nivået ( 1~ 16 ) når som helst under treningen ved å bruke "▼/▲"-knappene på konsollen etter ønske, og noen av avlesningene på skjermen vil bli justert tilsvarende.

## WATT-programmet

Med dette Watt-programmet kan du trene med et spesifikt intensitetsnivå (kjent som watt). Motstanden justeres automatisk for å sikre at du bruker det forhåndsinnstilte nivået i løpet av treningsøkten din. Se "Table Of Watts V.S. SPM med Level 1 ~ Level 16 " for referanse før du setter opp "WATT" treningsmålverdien for denne treningsøkten.

1. Sørg for at konsollen er slått på. "HOVEDSIDE" vises nederst på segmentskjermen.

2. Trykk på "▼/▲"-knappene for å velge programmodusen du ønsker. "WATT" vises nederst på segmentskjermen.

3. Trykk på "ENTER" for å bekrefte valget ditt.

4. Standardverdi på "50" blinker i "WATT"-vinduet.

5. Bruk "▼/▲"-knappene for å innstille din treningsøktid (10 ~ 995 watt).

6. Trykk på "ENTER" for å bekrefte innstillingen din.

7. Standardverdi på " -- : --" blinker i TID-vinduet.

8. Bruk "▼/▲"-knappene, standardverdien "20:00" blinker i vinduet for å angi treningstiden (05:00 ~ 99:00).

9. Trykk på "START" for å starte treningsøkten eller trykk på "ENTER" for å stille inn måldrag.

10. Standardverdi på "----" blinker i "DRAG"-vinduet.

11. Bruk "▼/▲"-knappene, standardverdien "300" blinker i vinduet for å angi måldragene (300 ~ 9990).

12. Trykk på "START" for å starte treningsøkten eller trykk på "ENTER" for å stille inn målkalorier.

13. Standardverdi på " " blinker i "KALORIER"-vinduet.

14. Bruk "▼/▲"-knappene, standardverdien "150" blinker i vinduet for å angi målkalorier (50 ~ 9990).

15. Trykk på "START" for å starte treningsøkten eller trykk på "ENTER" for å stille inn måldistansene.

16. Standardverdi på " " blinker i "METER"-vinduet.

17. Bruk "▼/▲"-knappene, standardverdien "1000" blinker i vinduet for å angi måldistansen (500 ~ 99900).

18. Trykk på "ENTER" for å bekrefte innstillingen din.

19. Standardverdi på "5" blinker i "NIVÅ"-vinduet.

20. Bruk "▼/▲"-knappene for å innstille din motstand ( 1 ~ 16 )

21. Trykk på "ENTER" for å bekrefte innstillingen. "START" blinker nederst på segmentskjermen.

22. Trykk på "start" for å begynne treningsøkten og begynn deretter å ro. Programmet vil ikke starte før du begynner å ro.

MERK: Du kan endre målwatt-innstillingen for denne treningsøkten når som helst under treningsøkten ved å bruke "▼/▲"-knappene på konsollen etter ønske, og den nye målverdien vil bli justert og vist på de nederste delene av skjermen tilsvarende.

MERK: Du kan trykke på "stopp"-knappen for å avslutte programmet når som helst. Treningsoppsummeringen vil vises på skjermen.

MERK: Du kan ignorere alle programmål basert på innstillinger av tid, drag, kalorier, distanser hvis du ikke er interessert i "målinnstillinger" mens du trener.

Du kan kun innstille ett av målene som er beskrevet over. Når du er ferdig kan du trykke på "START" for å gå rett til treningsøkten din.

MERK: Alle de forhåndsinnstilte programmene består av 16 segmenter og

måltidene, - dragene, kaloriene, -distansene du innstiller for treningsøkten vil bli delt likt på 16. Tiden som brukes på hvert segment vil endres i samsvar med de forskjellige motstandsinnstillingene og utført SPM. Når man når slutten på segmentet vil konsollen avgi en kort alarm før den bytter til neste segment.

Watt-tabell V.S. SPM med nivå 1 ~ nivå 16

MERK: Dataene kan variere fra de forskjellige magnetiske strukturene/modellene

## HRC-programmer (pulskontroll)

HRC-programmer fungerer ved å automatisk justere motstandsivået for å holde treningsøkten på makspulsen din. For å gjøre dette trenger konsollen pulsavlesning gjennom hele økten, som den får ved at du bruker et 5,4 kHz telemetri-brystbelte. (Vi anbefaler at du bruker et Polar 5,4 KhZ Telemetry brystbelte for dette programmet.)

HRC-programmene kan ikke brukes med pulssignaler som registreres fra håndpulssensorer.

Hvis pulsen er for høy reduseres motstanden, til en hastighet på 1 nivå hvert 30. sekund.

Hvis pulsen er for lav økes motstanden, til en hastighet på 1 nivå hvert 30. sekund.

Denne konsollen har 4 pulskontrollerte (HRC) treningsprogrammer:

- 55 % indikerer målet om å trene 55 % av din makspuls.
- 75 % indikerer målet om å trene 75 % av din makspuls.
- 85 % indikerer målet om å trene 85 % av din makspuls.
- THR indikerer målet om å trene ved ønsket pulsinnstilling.

1. Sørg for at konsollen er slått på. "HOVEDSIDE" vises nederst på segmentskjermen.

2. Trykk på "▼/▲"-knappene for å velge programmodusen du ønsker. "HRC" vises nederst på segmentskjermen.

3. Trykk på "ENTER" for å bekrefte valget ditt.

4. Standard "Alder 35" vises nederst på segmentskjermen.

5. Bruk "▼/▲"-knappene for å angi brukerens alder (10 ~ 99).

6. Trykk på "ENTER" for å bekrefte innstillingen din.

7. Målpulsverdien vil vises i "PULSE"-vinduet tilsvarende når du velger de

forskjellige HRC-programmene ved å bruke "▼/▲"-knappene.

8. Bunnsegmentskjermen vil vise "55 % > 75% > 85% > THR" i rekkefølge i henhold til valget ditt.

9. Bruk "▼/▲"-knappene for å justere din målpuls om nødvendig (40 ~ 220).

10. Trykk på "ENTER" for å bekrefte innstillingen din.

11. Standardverdi på "-- : --" blinker i TID-vinduet.

12. Bruk "▼/▲"-knappene, standardverdien "20:00" blinker i vinduet for å angi treningstiden (05:00 ~ 99:00).

13. Trykk på "START" for å starte treningsøkten eller trykk på "ENTER" for å stille inn måldrag.

14. Standardverdi på "----" blinker i "DRAG"-vinduet.

15. Bruk "▼/▲"-knappene, standardverdien "300" blinker i vinduet for å angi måldragene (300 ~ 9990).

16. Trykk på "START" for å starte treningsøkten eller trykk på "ENTER" for å stille inn målkalorier.

17. Standardverdi på "----" blinker i "KALORIER"-vinduet.

18. Bruk "▼/▲"-knappene, standardverdien "150" blinker i vinduet for å angi målkalorier (50 ~ 9990).

19. Trykk på "START" for å starte treningsøkten eller trykk på "ENTER" for å stille inn måldistansene.

20. Standardverdi på "---" blinker i "METER"-vinduet.

21. Bruk "▼/▲"-knappene, standardverdien "1000" blinker i vinduet for å angi måldistansen (500 ~ 99900).

22. Trykk på "ENTER" for å bekrefte innstillingen din.

"START" blinker nederst på segmentskjermen.

23. Trykk på "start" for å begynne treningsøkten og begynn deretter å ro. Programmet vil ikke starte før du begynner å ro.

! "NO PULSE" vises nederst på skjermen hvis ikke noe trådløst pulssignal oppdages når programmet startes.

! Ikke bruk HCR-programmet hvis pulsen din ikke registreres riktig på skjermen.

! Se avsnittet "Trene med din romaskin" for flere opplysninger om fordelene med pulstrening.

! Pulsovervåkingssystemet kan være unøyaktig, overdreven trening kan føre

til alvorlig skade eller død. Hvis du føler deg svimmel så må du stoppe umiddelbart!

MERK: Du kan trykke på “stopp”-knappen for å avslutte programmet når som helst. Treningsoppsummeringen vil vises på skjermen.

MERK: Du kan ignorere alle program mål basert på innstillinger av tid, slag, kalorier, distanser hvis du ikke er interessert i “målinnstillinger” mens du trener. Du kan kun innstille ett av målene som er beskrevet over. Når du er ferdig kan du trykke på “START” for å gå rett til treningsøkten din.

MERK: Alle de forhåndsinnstilte programmene består av 16 segmenter og måltidene, - dragene, kaloriene, -distansene du innstiller for treningsøkten vil bli delt likt på 16. Tiden som brukes på hvert segment vil endres i samsvar med de forskjellige motstandsinnstillingene. Når man når slutten på segmentet vil konsollen avgi en kort alarm før den bytter til neste segment.

MERK: Du kan endre motstands nivået ( 1~ 16 ) når som helst under treningen ved å bruke “▼/▲”-knappene på konsollen etter ønske, og noen av avlesningene på skjermen vil bli justert tilsvarende.

## BRUKER / BRUKER1 ~ BRUKER 5-programmer

Med dette programmet kan du lage og lagre 5 personlige treningsprogrammer, som vises som BRUKER 1, BRUKER 2, BRUKER 3, BRUKER 4 eller BRUKER 5. Første gang du velger program BRUKER1, BRUKER 2, BRUKER 3, BRUKER 4 eller BRUKER 5. fra programvalgskjermen må du stille inn og lagre motstands nivået for hvert av de 16 profil “segmentene” som vises i profilvinduet som din treningsrutine, men fra da av kan du gå rett til å bruke programmet.

1. Sørg for at konsollen er slått på. “HOVEDSIDE” vises nederst på segmentskjermen.

2. Trykk på “▼/▲”-knappene for å velge programmodusen du ønsker.

”BRUKER 1 > BRUKER 2 > BRUKER 3 > BRUKER 4 > BRUKER 5” vist nederst på skjermen for å vise de forhåndsinnstilte programmene i rekkefølge.

3. Øverst på skjermen vil forskjellige personlige motstandsprofiler vises i rekkefølge i henhold til ditt valg.

4. Trykk på “ENTER” for å bekrefte valget ditt.

5. Standard “U1-profil” vises øverst på matriseskjermen.

6. Standard “BRUKER 1 vises nederst på segmentskjermen.

7. Trykk på “ENTER” for å bekrefte valget ditt.

8. Standardverdi på “ ” blinker i “TID”-vinduet.

9. Bruk “▼/▲”-knappene, standardverdien ”20:00” blinker i vinduet for å angi treningstiden (05:00 ~ 99:00).

10. Trykk på ” START ” for å starte treningsøkten eller trykk på ” ENTER ” for å stille inn måldrag.

11. Standardverdi på “ ” blinker i “DRAG”-vinduet.

12. Bruk “▼/▲”-knappene, standardverdien ”300” blinker i vinduet for å angi måldragene (300 ~ 9990).

13. Trykk på ” START ” for å starte treningsøkten eller trykk på ” ENTER ” for å stille inn målkalorier.

14. Standardverdi på “ ” blinker i “KALORIER”-vinduet.

15. Bruk “▼/▲”-knappene, standardverdien ”150” blinker i vinduet for å angi målkalorier (50 ~ 9990).

16. Trykk på ” START ” for å starte treningsøkten eller trykk på ” ENTER ” for å stille inn måldistansene.

17. Standardverdi på “ ” blinker i “METER”-vinduet.

18. Bruk “▼/▲”-knappene, standardverdien ”1000” blinker i vinduet for å angi måldistansen (500 ~ 99900).

19. Trykk på “ENTER” for å bekrefte innstillingen din.

20. “ LEVEL + / - “ blinker nederst på segmentskjermen.

21. Bruk på “▼/▲”-knappene for å justere det forhåndsinnstilte programmet om nødvendig.

22. Trykk på “ENTER” for å bekrefte innstillingen din.

“START” blinker nederst på segmentskjermen.

23. Trykk på “start” for å begynne treningsøkten og begynn deretter å ro. Programmet vil ikke starte før du begynner å ro.

Eller for første innstilling av personlig treningsprogram --

7. Trykk og hold på “ENTER” for å starte din personlig innstilte treningsøkt.

8. Standardverdi på “1” blinker i “NIVÅ”-vinduet.

9. “S1” blinker nederst på segmentskjermen.

10. Bruk “▼/▲”-knappene for å innstille din motstand (1 ~ 16) for ditt første segment.

“Segmentene” blinker og endrer seg i henhold til toppen på matriseskjermen.

11. Trykk på “ENTER” for å bekrefte innstillingen din.

12. Gjenta trinn. 10, 11 frem til alle segmentene er innstilte.



13. Trykk og hold "ENTER" for å bekrefte innstillingen din.
  14. De nye programprofilene for innstillingsmotstander vil vises i det øverste vinduet, slik at du kan bekrefte ved å trykke og holde inne "ENTER"-knappen.
  15. Standardverdi på " " blinker i "TID"-vinduet.
  16. Bruk "▼/▲"-knappene, standardverdien "20:00" blinker i vinduet for å angi treningstiden (05:00 ~ 99:00).
  17. Trykk på " START " for å starte treningsøkten eller trykk på " ENTER " for å stille inn målslag.
  18. Standardverdi på " " blinker i "DRAG"-vinduet.
  19. Bruk "▼/▲"-knappene, standardverdien "300" blinker i vinduet for å angi måldragene (300 ~ 9990).
  20. Trykk på " START " for å starte treningsøkten eller trykk på " ENTER " for å stille inn målkalorier.
  21. Standardverdi på " " blinker i "KALORIER"-vinduet.
  22. Bruk "▼/▲"-knappene, standardverdien "150" blinker i vinduet for å angi målkalorier (50 ~ 9990).
  23. Trykk på " START " for å starte treningsøkten eller trykk på " ENTER " for å stille inn måldistansene.
  24. Standardverdi på " " blinker i "METER"-vinduet.
  25. Bruk "▼/▲"-knappene, standardverdien "1000" blinker i vinduet for å angi måldistansen (500 ~ 99900).
  26. Trykk på "ENTER" for å bekrefte innstillingen din.
  27. " LEVEL + / - " blinker nederst på segmentskjermen.
  28. Bruk på "▼/▲"-knappene for å justere det forhåndsinnstilte programmet om nødvendig.
  29. Trykk på "ENTER" for å bekrefte innstillingen din.  
"START" blinker nederst på segmentskjermen.
  30. Trykk på "start" for å begynne treningsøkten og begynn deretter å ro.  
Programmet vil ikke starte før du begynner å ro.
- MERK: Du kan trykke på "stopp"-knappen for å avslutte programmet når som

helst. Treningsoppsummeringen vil vises på skjermen.

MERK: Du kan ignorere alle program mål basert på innstillinger av tid, slag, kalorier, distanser hvis du ikke er interessert i "målinnstillinger" mens du trener. Du kan kun innstille ett av målene som er beskrevet over. Når du er ferdig kan du trykke på "START" for å gå rett til treningsøkten din.

MERK: Alle de forhåndsinnstilte programmene består av 16 segmenter og måltidene, - dragene, kaloriene, -distansene du innstiller for treningsøkten vil bli delt likt på 16.

Tiden som brukes på hvert segment vil endres i samsvar med de forskjellige motstandsinnstillingene. Når man når slutten på segmentet vil konsollen avgi en kort alarm før den bytter til neste segment.

MERK: Du kan endre motstands nivået ( 1~ 16 ) når som helst under treningen ved å bruke "▼/▲"-knappene på konsollen etter ønske, og noen av avlesningene på skjermen vil bli justert tilsvarende.

## Slik tar du vare på romaskinen din

### Lagring

Oppbevar utstyret på et tørt sted med så få temperaturvariasjoner som mulig. Prøv å beskytt det mot støv og koble det alltid fra strøm når det ikke er i bruk (hvis relevant).

### Rengjøring og vedlikehold

Romaskinen din er kun designet for innendørs roing og skal ikke brukes eller lagres i fuktige områder.

Sørg for å jevnlig sjekke komponenter for slitasje og sørg for at alle mutre og bolter er strammet før hver treningsøkt.

### Roerbane – Rengjøres daglig før bruk.

- Bruk en varm og fuktig klut eller en ikke-skurende svamp for å tørke overflaten på roerbanen med såpevann eller hvilken som helst glassrengjøring. Vær spesielt oppmerksom på utsiden på begge kantskinnene... Fjern alle tegn til flekker og smuss på dem.

### Setevognruller - Rengjøres daglig før bruk.

- Disse rullene blir lett skadet av støv og smuss som påvirker deres evne til å gli, så du må sjekke og rengjøre jevnlig før bruk, hvis mulig. Bruk en varm og fuktig klut for å rengjøre området for rullerkontakt med mildt vaskemiddel om nødvendig.

! Løsne og fjern boltene på roersetet for å rengjøre rullene inne i setevoggen.

## Trekkesnor - Rengjør og sjekk daglig etter bruk.

- Se etter hakk eller kutt og slitasje som kan svekke trekkstroppens integritet selv om den er laget av nylonvev av svært høy kvalitet for å gjøre den ekstremt sterk. Sjekk også at sømmen på håndtakets ende er intakt.

Bruk en varm og fuktig klut for å rengjøre begge overflatene på trekksnoren etter hver økt, hvis mulig.

## Fotstøtte - Sjekk og rengjør hver uke før bruk.

- Denne fotstøtten har mange bevegende deler. Det er viktig at disse delene er i god stand hver gang de brukes. Sjekk om fotstroppens spenne holder fotstroppen eller ikke.

Sjekk at hælsens selvlåsende enhet fungerer som den skal eller ikke. Sørg for at alle mutre og bolter er stramme og faste.

Bruk en varm og fuktig klut for å rengjøre området for hælkontakt med mildt vaskemiddel om nødvendig. Sjekk og skift ut konsollens AA-batteri - ca. hver 200. time hvis utstyrt. Rengjør for støv på viftehjulet - ca. hver måned.

Sjekk om konsollarmen er løs - ca. annenhver måned.

! Fjern aldri beskyttelsesdekslet.

! Avbryt bruken umiddelbart og kontakt forhandleren din for å få reservedel hvis du finner noen av symptomene.

## Feilsøking

! Hvis du har problemer med utstyret ditt, må du, før du gjør noe annet, sjekke at alle kablene er riktig tilkoblet. Løse kabler er svært vanlig, og mange problemer kan løses ved å sørge for at kablene er riktig tilkoblet.

Hvis du har problemer med pulsavlesningen kan det skyldes at enkelte fibre som brukes i klær, f.eks. polyester, skaper statisk elektrisitet som kan hindre en pålitelig pulsavlesning. Mobiltelefoner, Tv-er, mikrobølgeovner og andre elektriske apparater som genererer et elektromagnetisk felt kan også forstyrre pulsmålingen.

Hvis du fortsatt har problemer med utstyret, kan du kontakte din lokale distributør ved bruk av kontaktopplysningene i avsnittet Kundestøtte på side 4.

## Trene med romaskinen din

Før trening må du sjekke:

- At du har tilstrekkelig med plass, dvs. minst 60 cm klaring på begge sider.
- Sjekk at alle bolter og låsetapper er sikret og ikke stikker ut. Sjekk spesielt

alle boltene og tappene for slitasje, skift ut deler du er i tvil om før du bruker utstyret.

- Bruk alltid luftroeren på en flat, jevn og solid overflate.
- Tren alltid innen ditt anbefalte treningsnivå, IKKE slit deg fullstendig ut.
- Hvis du føler smerte eller ubehag MÅ DU STOPPE TRENINGSØKTEN UMIDDELBART.
- Helseskader kan oppstå på grunn av feil eller for mye trening.
- Sørg for at du har lest retningslinjene for sikkerhet.
- Snakk med legen din for å forsikre deg om at det ikke er farlig for deg å starte med et anstrengende treningsprogram.
- Trekk håndtaket rett bakover med begge hender.
- Ikke la håndtaket fly tilbake på trekksnoren beskyttelse.
- Ikke ro med kun en hånd, feil bruk av trekksnoren kan føre til skade.
- Vri eller trekk aldri trekksnoren fra side til side.
- Hold klærne unna setevognen på roerbanen.
- Vær oppmerksom på at setet vil rulle fremover på roerbanen når det ikke er i bruk.
- Bruk riktig roteknikk som forklart under:

A. Foroverlent kroppsvinkel ved "START": leggene skal ikke gå lenger enn vertikalt og kroppsvinkelen fremover bør ikke være mer enn ca. 30 grader. Det skal føles som en behagelig rekkevidde.

B. Koordinering av "TREKKINGEN": du bør begynne trekkingen ved å presse ned bena, holde armene rett og uten å endre den innledende ryggstillingen. Når bena dine er ca. halvveis utstrakte, begynner du å åpne ryggen. Til slutt trekker du håndtaket helt inn til magen din.

C. Legg deg tilbake i "FINISHEN".

Ryggen din skal svinge over det vertikale med rundt 35 grader ved fullføringen av draget ditt. Denne tilbaketente stillingen skal føles komfortabel, ikke stressende. Du skal føle at magemusklene dine arbeider når du sitter i sluttstillingen.

- Inkluder litt tøying i treningsrutinen din. Du kan lindre eller forebygge mange plager ved å sette av litt tid til tøying.
- Start hver treningsøkt med flere minutter med enkel roing for oppvarming. Bruk minst 5 minutter på å bygge opp intensiteten din før du starter en hard treningsøkt.

- Start treningsprogrammet gradvis og bygg deg opp til det harde arbeidet. Hvis du ikke har rodd på over en uke, må du ta dem med ro på den første økten.
- Ikke forvent å kunne ta opp der du slapp, og ikke kjør en intens intervalløkt. Start med jevn roing i en komfortabel hastighet og prøv å bygge opp intensiteten gradvis gjennom flere intervaller på 1-3 minutter fra neste roing.
- Bruk et motstands nivå på 8. Den beste generelle motstandsinnstillingen for en super kardiovaskulær treningsøkt er i innstillingsområdet 6-10.
- Roing med for høy motstandsinnstilling kan være ødeleggende for treningsprogrammet ditt fordi det reduserer ytelsen din og øker risikoen for skade.
- Den lavere seteinnstillingen gjør at du må være litt raskere når du bruker kraft, noe som til slutt vil gi deg en bedre treningsøkt.
- Prøv å oppnå en draghastighet / SPM på mellom 24 ~ 30 spm.
- Bruk litt ekstra tid på oppvarming og start lett.
- Ikke forvent til å kunne gjøre en hard intervalløkt med en gang.
- Det er viktig å la kroppen hvile innimellom, selv om roingen får deg til å føle deg bra og du ønsker å gjøre det hver dag. Vi anbefaler at du tar minst en dags pause i uken fra roingen, det vil gjøre deg mer ivrig og gi deg en bedre treningsøkt dagen etter.
- Roing er en ekstremt effektiv treningsmetode. Det styrker hjertet, gir bedre sirkulasjon samt trener alle de store muskelgruppene - rygg, midje, armer, skuldre, hofter og ben.
- Roing innebærer ikke støt eller vektbæring, dette gjør roing til en mye mer hensiktsmessig og verdifull treningsmetode for rehabilitering og restitusjon, og for mennesker i alle aldre.
- Bildet under viser riktig kroppsholdning i løpet av hvert drag.

#### START

- Strekk armene dine rett mot svinghjulet.
- Len overkroppen din lett fremover med ryggen rett, men ikke stiv.
- Skyv deg fremover på setet til leggene dine er vertikale (eller så vertikale som din smidighet tillater).

#### TREKKING

- Start dragen ved å skyve fra mot fotplatene med bena dine.
- Hold armene dine rette og når bena dine er rette, lener du deg lett bakover.
- Fullfør bevegelsen ved å trekke håndtaket mot overkroppen din, like under brystet.

#### FULLFØRING

- Trekk håndtaket helt inn mot magen din.
- Rett ut bena dine.
- Len overkroppen din lett tilbake.

#### RETUR

- Strekk armene dine mot svinghjulet.
- Len overkroppen din fremover ved hoftene for å følge armene.
- Bøy bena gradvis for å gli fremover på setet. Sørg for at armene dine er utstrakt før du bøyer knærne.

#### GJENTA

- Trekk overkroppen fremover til leggene er vertikale.
- Overkroppen skal lenes fremover ved hoftene.
- Armene skal være helt utstrakt.
- Du er klar til å ta neste drag.

#### MERK:

- Få noen til å hjelpe deg med å holde kroppen din i samme stillinger som på bildene over.
- Disse stillingene skal kombineres for å oppnå et jevnt og kontinuerlig drag uten å stoppe på noe punkt i løpet av draget.
- Håndtaksgrepet skal være løst og komfortabelt og håndleddet ditt skal være jevnt i løpet av roingen.
- Sørg for at fingrene ikke plasseres inne i kjørerenheten når du beveger produktet.
- Når du justerer treningsstillingen din og du må støtte deg på rommaskinen, må du sørge for at det er undersiden av setetrekket du griper.

#### Fitness

Det er mange ting som bidrar til fitness og velvære, men den viktigste faktoren er tilstanden på hjertet og lungene dine, og hvor effektive de er i å levere oksygen til musklene dine via blodet.

Musklene dine bruker dette oksygenet for å gi nok energi til daglig aktivitet. Dette kalles aerobisk aktivitet (med oksygen).

Når du er fit, fungerer hjertet og lungene dine bra og effektivt.

Dette betyr at hjertet ditt ikke trenger å jobbe så hardt. Det vil pumpe mange færre ganger i minutter, og dette reduserer slitasjen på hjertet ditt.

Dette vil på sikt redusere potensialet ditt for å få hjertesykdommer.



Fitness hjelper deg også med å kontrollere vekten, og reduserer effektivere ved aldring og stress. Du har behov for fitness kontinuerlig i dagliglivet ditt.

Når du er fit kan du gå raskt opp bakker og trapper uten å bli andpusten og når du er oppe kommer du deg raskt igjen. Som du ser er det fordeler med å være fit.

Slik forbedrer du din fitness

Som med alle muskler i kroppen din kan hjertet styrkes av systematisk fysisk trening som krever økt blodstrømning og puls.

Du kan måle hjerterytmen ved å ta pulsen din.

Pulsen din samsvarer direkte med anstrengelsesnivået og treningseffektiviteten din.

For å forbedre ditt fitnessnivå på en trygg og effektiv måte må du trene på høyt nok nivå til at ditt aerobiske fitnessnivå blir bedre. Områdene mellom disse 2 nivåene kalles målsone.

Det er viktig å trene med rett intensitet for å holde deg innen denne sone.

For best mulig resultater bør du trene innen målsone og gradvis øke varigheten.

Ideelt sett bør du ha som mål å trene (innen sone) i minst 15-20 minutter kontinuerlig, 3-4 ganger i uken.

Forsiktig

Ikke prøv å gjøre for mye for raskt, start gradvis og bygg deg opp.

Hvis du blir syk, hvis du går til legebehandling eller er over 35- 40 år og ikke trener regelmessig, anbefaler vi deg til å ikke begynne å trene uten å rådføre deg med legen din.

Målsone

PULS

MAKSPULS

85 % AV MAKS.

70 % AV MAKS.

55 % AV MAKS.

NULLSTILL PULS

OPPVARMING

TREN SLIK AT PULSEN DIN HOLDER SEG I DETTE OMRÅDET I MINST 15-20 MINUTTER

NEDKJØLINGSNIVÅ

TID

NEDKJØLING

DETTE ER HVORDAN PULSEN DIN SKAL OPPFØRE SEG I LØPET AV GENERELL FITNESS TRENING. HUSK Å VARME OPP OG KJØLE NED I NOEN FÅ MINUTTER.

PULS

DRAG I MINUTTET

87 % makspuls

TRENINGSSONE

Toppen på denne grafen representerer 100 % makspuls for hver aldersgruppe.

Den nedre enden av treningssonen representerer 72 % makspuls for hver aldersgruppe.

ALDER I ÅR

FINN DITT EGET TRENINGSPULSOMRÅDE VED Å GÅ OPPOVER DEN VERTIKALE LINJEN FOR ALDEREN DIN.

Eksempel: I en alder av 40 møter den vertikale linjen 70 % nivået på rundt 128 og 85 % nivået ved rundt 154 makspuls skal forbli mellom disse verdiene.

Bruk denne grafen for å fastslå din personlige målsone.

! Rådfør deg alltid med legen din før du starter et nytt treningsregime.

! Hvis du opplever kvalme, svimmelhet eller andre unormale symptomer i løpet av trening, må du stoppe umiddelbart og rådføre deg med legen din.

Starte og avslutte treningsøkten

Start og avslutt hver treningsøkt med en oppvarmings-/nedvarmingsøkt - noen få minutter med tøying for å hindre overbelastning, skader og kramper.

Riktig sykkelstilling

- Sitt på romaskinen med føttene på fotstøtten, inne i stroppene.
- Sørg for at fotstøtten er riktig justert - du skal være stabil og balansert mens du sitter på setet. Den grunnleggende regelen for å få fotstøtten riktig er at når setet når sin største avstand, så skal benet ditt være nesten helt rett.

- Prøv å holde ryggen rett mens du trener, spesielt ved trening i lange perioder..

Hvor lenge skal jeg trene?

Det avhenger av din nåværende treningsform. Hvis du akkurat har startet på et nytt treningsprogram, så bør du starte gradvis og bygge deg opp - ikke prøv å gjøre for mye for raskt. 30 minutter 3 ganger i uken skal være nok.

Ikke press deg selv for hardt - du skal aldri føle deg utslitt under eller etter trening.

Pulstrening

For å få mest mulig ut av ditt nye fitnessutstyr og se de beste resultatene fra treningen din, må du trene på riktig nivå, og det betyr å lytte til hjertet ditt! Hvis man trener i henhold til pulsen sin, så kan man innrette treningsøkten slik at man når forskjellige mål:

God helse - For de som ønsker bedre livskvalitet og generelt velvære. Øktene din må gjøres ved en intensitet på mellom 50-60 % av din estimerte

makspuls, og skal vare rundt 30 minutter og kan gjøres de fleste ukedager.

Vekttap - For å få en betydelig reduksjon av kroppsfett må øktene dine være litt mer intense - mellom 60 og 70 % av din estimerte makspuls. Øktene kan også gjennomføres de fleste dager i uken i opp til 30 minutter.

Forbedrede fitnessnivåer - Disse øktene skal utføres ved 70-80 % av din estimerte makspuls og kan også omfatte intervalltrening som får pulsen nesten opp til makspuls i korte perioder. Dette er intense økter og du trenger minst 48 timer med hvile mellom øktene.

Beregne din målpuls

Først må du finne din estimerte makspuls ved bruk av formelen 220 minus din alder i år. Så hvis du er 35 år, så er din estimerte makspuls:

$$220 - 35 = 185 \text{ slag i minuttet (bpm)}$$

For å beregne din målpuls, ganger du din estimerte makspuls (185 bpm) med den aktuelle prosentandelen. Så hvis målet ditt er bedre helse:

$$185 \times 60 \% = 111 \text{ bpm}$$

! MERK: Det er viktig å huske at alle estimerte beregninger kun er estimater -

hvis du ikke føler deg komfortabel med å trene på målpulsen din, så kan du redusere den til et nivå du er komfortabel med.

Merk: Pulstrening krever at du overvåker pulsen gjennom treningsøkten. For å gjøre dette anbefaler vi et brystbelte (hvis maskinen din har en trådløs mottaker) eller en pulsklokke.

## Utvidet diagram

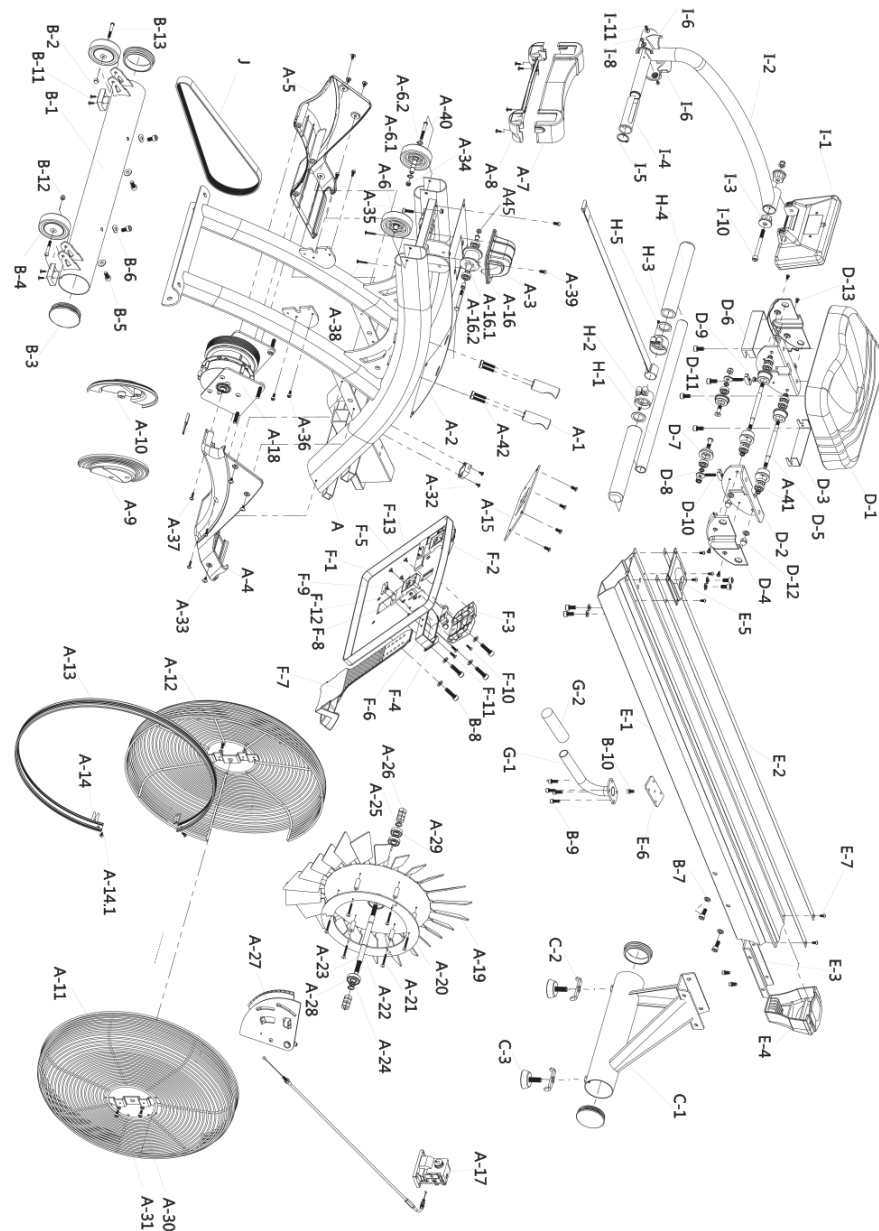
### Deleliste

P/N	BESKRIVELSE	KVT
A	Hovedramme	1
A-1	Håndtaksholder	2
A-2	Metallplatedeksel	1
A-3	Trekksnor toppdeksel	1
A-4	Hoveddeksel ( L )	1
A-5	Hoveddeksel (R)	1
A-6	Bevegelig hjul (med bøssing / C-klips)	2
A-6.1	Bevegelig hjulbøssing 6,1 x 9,8 x 35,8 mm	2
A-6.2	Klips	4
A-7	Bevegende hjuldeksel (Topp)	1
A-8	Bevegende hjuldeksel (Bunn)	1
A-9	Viftehjuldeksel (L)	1
A-10	Viftehjuldeksel (H)	1
A-11	Stål - Viftehjuldeksel (L)	1
A-12	Stål - Viftehjuldeksel - (H)	1
A-13	Plastremse	1
A-14	Plastremseholder	2
A-14.1	Phillips-hodemaskinskrue M4*10 mm	2
A-15	Manuell stramming festet pute	1
A-16	Trekksnor trinsehjul	1
A-16.1	Metallmansjett 12 x 8,1 x 23 mm	1
A-16.2	Metallbøssing 6,1 x ( 8+ 11) x (10+1,5)L	2
A-17	Strammekabel	1
A-18	Fjærboksmonteringssett	1
A-19	Stål-svinghjulsett	1
A-20	Aluminiumpute	3
A-21	Festeskrue M4*35 mm	6
A-22	Plastbøssing 10 x 4 x 26,8 mm	8
A-23	Svinghjulaksling 12 x 210 mm	1
A-24	Kurvet skive	1
A-25	Klips-S12	2
A-26	Mutter M12*1,25*7T	6
A-27	Magnetisk motstandssett	1
A-27	Magnetisk pute	1
A-27.2	Magnet	12
A-27.3	Phillips-hodemaskinskrue M4*8 mm	3
A-27.5	Mutter (M4)	2
A-27.6	Fjær	1
A-27.7	Phillips-hodemaskinskrue M4*12 mm	2
A-27.8	Sekskantet flathodebolt ( M5* 8 mm )	2
A-28	Lager 6001zz	1
A-29	Lager 6201zz	2

A-30	Sekskantet flathodebolt ( M5* 12 mm )	4
A-31	M5*13*1,5 mm flatskive	4
A-32	Phillips-hodemaskinskrue M4*8 mm	2
A-33	Phillips-hodemaskinskrue M5*10 mm	8
A-34	M6 Nylonlåsemutter	3
A-35	Sekskantet flathodebolt ( M6* 20 mm )	1
A-36	Sekskantet flathodebolt ( M5* 12 mm )	4
A-37	Selvborende skrue M4*20	3
A-38	Selvborende skrue M4*32	2
A-39	Phillips-hodemaskinskrue M6*12 mm	6
A-40	Phillips-hodemaskinskrue M6*50 mm	2
A-41	Lager 608 zz	12
A-42	Sekskantet flathodebolt ( M6* 30 mm )	4
A-44	Sekskanthodebolt (M6* 55 mm)	1
A-45	Nylonmutter (M6)	1
B-1	Frontstabilisator	1
B-2	Fotholder	2
B-3	Stabilisator endedeksel 3"	4
B-4	Bevegende hjul	2
B-5	Sekskantet flathodebolt ( M8* 16 mm )	16
B-6	Kurvet skive	4
B-7	M8*16*1,5 mm Flat skive	16
B-8	Sekskantet flathodebolt ( M8* 30 mm )	4
B-9	Sekskantet flathodebolt ( M6* 16 mm )	4
B-10	Sekskantet flathodebolt ( M6* 12 mm )	3
B-11	Selvborende skrue M4*12,7	4
B-12	Dekselmutter (M6)	2
B-13	Phillips-hodemaskinskrue M6*35 mm	2
C-1	Bakre stabilisator	1
C-2	Høydejusteringslås	2
C-3	Høydejustering fotholder - Ø50 mm	2
D-1	Sete (ND-39)	1
D-2	Setevogn - Sideplate	2
D-3	Setevogn - Flat stopp	2
D-4	Setevogn - Sidedeksel	2
D-5	Setevogn - AKSLING	2
D-6	Setevogn - bevegende ruller (topp)	4
D-7	Setevogn - bevegende ruller (bunn)	2
D-8	Metallavstandsstykke (12 x 8 x 2 mm)	6
D-9	Nylonlåsemutter (M8)	2
D-10	Aksling justeringsskrue	2
D-11	Flat sekskanthodeskrue	2
D-12	Dekselmutter (M8)	4
D-13	Phillips-hodemaskinskrue M5*8 mm	4
E-1	Roerbane	1
E-2	Roerbaneskinne	2
E-3	Bakre brakett	1

E-4	Roerbane bakdeksel	1
E-5	Roerbane frontpute	1
E-6	Festepute	1
E-7	Phillips-hodemaskinskrue M5*10 mm	6
F-1	Fotstøtte	1
F-2	Fotstøttepute (H)	1
F-3	Fotstøttepute (V)	1
F-4	Pedaljusteringsspak	2
F-5	Pedalplasseringstast	2
F-6	Pedalstropp	2
F-7	Høydejustering fotholder	2
F-8	Metallbøssing 4 x (6+12) x (3,3+1,5)L	2
F-9	Pedalstroppplås	2
F-10	Sekskantet flathodebolt ( M4* 15 mm )	2
F-11	Sekskantet flathodebolt ( M5* 15 mm )	4
F-12	Nylonlåsemutter (M4)	2
F-13	Selvborende skrue M4*8	8
G-1	Bakre håndtak	1
G-2	PVC-vippehåndtaksgrep 7/8 3T 100 mm	1
H-1	Håndtak 25,4 x 2T x 480 m (Aluminium)	1
H-2	Stroppdeksel	2
H-3	Håndtak avstandsstykke	2
H-4	PVC-vippehåndtaksgrep 25,4 x 5T x 223 mm	2
H-5	Selvborende skrue M3*8	2
I-1	Konsollenhet	1
I-2	Konsollstøtteramme	1
I-3	Plastbøssing 31,8 mm	2
I-4	Reduserenhet 25,4 mm	1
I-5	C-klemme - S25	1
I-6	Konsollstøttedeksel (Topp)	1
I-7	Konsollstøttedeksel (bunn)	1
I-8	Selvborende skrue M4*12	4
I-10	Sekskantet flathodebolt ( M8* 85 mm )	1
I-11	Selvborende skrue M4*12	1
J	Rillet bånd - 370 J8	1

- I - 1 Konsollenhet
- Pulsmottaker
- PULS Rec tilkoblingsvaier (3 PIN + 900 mm)
- Konsolltilkoblingsvaier (3 PIN + 750 mm)
- DC JACK
- Tilkoblingsvaier (9 PIN + 700 mm)
- Konsolltilkoblingsvaier (9 PIN + 750 mm)
- Strammingsmotor (SE9)
- Adapter



***FITNORD***

Nordic Sports Brands Oy  
Kohmankaari 3  
33310 Tampere  
Finland  
[info@fitnord.com](mailto:info@fitnord.com)  
[www.fitnord.com](http://www.fitnord.com)