

# ***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 FÖR DU BRUKER PRODUKTET.

SV

**Tack för att ni har köpt en FitNord konditionsmaskin! För din säkerhet ber vi dig läsa denna användarhandbok noga innan ni använder konditionsmaskinen. Denna användarhandbok gäller för modellen FitNord Oceans 1000.**

**FRISKRIVNING**

© 2022 Nordic Sports Brands Oy

Alla rättigheter förbehållna. Produkten och drifanvisningarna kan komma att ändras. Handboken kan innehålla översättningsfel. Specifikationerna kan komma att ändras utan förvarning. Nordic Sports Brands Oy ansvarar inte för skador som orsakats av användning i strid med drifanvisningarna.

**TILLVERKARENS FÖRSÄKRAN**

FitNord försäkrar att produkten uppfyller kraven i direktiv 2001/95/EG och standarderna EN957. Som ett resultat därav är produkten CE-märkt.

**Importör:**

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

# GRATULERAR TILL KÖPET AV EN FITNORD KONDITIONSMASKIN!

---

HÄLSNINGAR FRÅN FITNORD-TEAMET

## INNEHÅLL

1. Om manualen.....	6
2. Säkerhetsinformation.....	7
3. Monteringsanvisning.....	10
4. Förklaring av luftroddmaskinens funktioner.....	22
5. Nivellera er luftroddmaskin.....	25
6. Datoransvisningar.....	27
Sprängskiss.....	52

# 1. OM MANUALEN



Var särskilt uppmärksam på varningarna och försiktighetsåtgärderna i denna handbok.

## **! VARNING!**

*Felaktig användning av elcykeln eller underlåtenhet att läsa bruksanvisningen kan leda till allvarliga skador.*

*Säljaren ska inte hållas ansvarig för olyckor eller skador till följd av felaktig användning av produkten eller underlåtenhet att följa instruktionerna.*

Kontakta importören (Nordic Sports Brands Oy / Kuntokauppa.fi) om du har några frågor om produkten eller dess användning.

## **! OBS!**

*Spara denna bruksanvisning för senare bruk.*

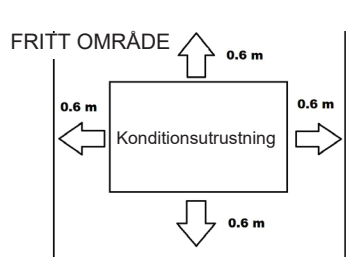
# 2. SÄKERHETSINFORMATION

**VÄNLIGEN LÄS DENNA INSTRUKTIONSHANDBOK INNAN NI PÅBÖRJAR MONTERING. STOR OMSORG HAR LAGTS PÅ ATT UTFORMA DESSA ANVISNINGAR OCH ATT FÖLJA DEM KOMMER ATT HJÄLPA ER MED SNABBARE MONTERING OCH MINIMERA RISKEN FÖR PERSONSKADA'**

**NI ÄR ANSVARIG FÖR ER EGEN SÄKERHET - DENNA LISTA ÄR INTE UTTÖMMANDE.**

- Montera och handha alltid produkten på en plan yta, säkerställ att produkten är stabil före användning.
- Försök att säkerställa att er rygg är rak medan ni tränar, särskilt under långa perioder.
- Säkerhetsnivån för den här utrustningen kan bara upprätthållas, om den regelbundet undersöks med avseende på skador och slitage.
- Håll händerna borta från rörliga delar.
- Byt ut trasiga komponenter omedelbart och/eller håll den borta från användning tills den har reparerats.
- Använd bara justeringsinställningarna som beskrivet i anvisningarna. Använd alltid den rätta justeringssprinten/fästanordningen.
- Särskild uppmärksamhet bör alltid fästas vid inspektion före användning av de komponenter, såsom löphjul, lager, spännband och rullar, som alltid har en benägenhet att slitas.
- Lämna aldrig några justeringsanordningar som sticker ut från produkten.
- Bär alltid lämpliga kläder och skor, t.ex. träningsoverall / shorts / träningskor.
- Avlägsna alla personliga smycken före träning.
- Säkerställ att ni värmer upp er bra innan ni använder utrustningen, eftersom detta hjälper till att förebygga muskelsträckning.
- Efter att ha ätit: låt det gå 1-2 timmar före träning, eftersom detta hjälper till att förebygga muskelsträckning.
- Överbelasta aldrig utrustningen – högsta användarvikt för den här roddmaskinen är 150 kg.
- Sätt inte roddmaskinen i gungning sidledes.
- Använd aldrig utrustningen på något annat sätt än de som förklaras i dessa anvisningar och/eller det levererade vägddiagrammet.
- Den här produkten har ett inbyggt motståndssystem utan konstant effektläge som regleras av magnetiskt motstånd.

- Om man tappar greppet eller plötsligt släpper handtaget kan det resultera i en okontrollerad återgång, så säkerställ att det finns fritt utrymme runt produkten.
- Ni kanske vill plocka undan den här produkten för att spara utrymme - var medveten om mekaniska delar som skulle kunna förorsaka personskada.
- För att förebygga chock: håll alla elektriska komponenter, såsom konsolen, motorn, sladden och brytaren, borta från vatten.
- Använd inte några tillbehör som inte är specifikt rekommenderade av tillverkaren; dessa skulle kunna förorsaka personskada eller leda till att enheten slutar fungera.
- Träna inom er rekommenderade träningsnivå; träna INTE till utmattning.
- Om ni känner smärta eller onormala symtom: STOPPA TRÄNINGSPASSET OMEDELbart. Rådfråga er läkare omedelbart.
- Föräldrar och andra som har hand om barn bör vara medvetna om sitt ansvar, eftersom barns naturliga lekinstinkt och tycke för experimenterande kan leda till situationer och beteenden som träningsutrustningen inte är avsedd för.
- Om barn tillåts använda utrustningen, ska det tas hänsyn till deras mentala och fysiska utveckling och framför allt deras temperament. De bör kontrolleras och instrueras om korrekt användning av utrustningen.
- Utrustningen är under inga förhållanden lämplig som leksak för barn.
- Produkten är inte avsedd för användning av personer (inklusive barn) med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller personer som saknar erfarenhet och kunskap, såvida de inte fått tillsyn eller anvisningar



om användning av produkten av en person som ansvarar för deras säkerhet.

- Det fria området ska vara åtminstone 0,6 m större än träningsområdet i de riktningar från vilka man kan få tillträde till utrustningen.

### ! OBS!

*! Hälsoskador kan bli resultatet av oriktig eller överdriven träning*

*! Övervakningssystemet för hjärtfrekvens kan ha bristande noggrannhet och överträning kan få till följd allvarlig personskada eller döden. Avbryt omedelbart träningen om du känner dig svag!*

*! Var medveten om kanterna på roddmaskinens spårskena vid användning eller förflyttning av den.*

*! Det är viktigt att behålla dessa instruktioner för framtida bruk.*

*Produkten är inte lämplig för terapeutiska ändamål.*

## SKÖTSEL & UNDERHÅLL

- Placera alltid utrustningen i torr miljö.
- Använd en varm, fuktig trasa för att hålla produkten ren.
- Ingen våtrengöring av elektriska komponenter: dra ur sladden före all skötsel och allt underhåll.
- Utrustningens säkerhetsnivå kan enbart upprätthållas, om den regelbundet undersöks med avseende på skador och slitage för att vara säker för användning. Detta inbegriper spännband, löphjul, muttrar, bultar, rörliga delar, bussningar, kedjor, lager och anslutningspunkter osv.
- Säkerställ att ni inspekterar produkten regelbundet - åtminstone en gång i veckan rekommenderas.
- Säkerställ att alla fästanordningar sitter hårt före användning.
- Ersätt alltid skadade / slitna komponenter med originaldelar från tillverkaren.
- Skydda miljön genom att inte avfallshandtera denna produkt med hushållsavfall. Kolla hos er lokala myndighet om återvinningsråd och inrättningar (enbart Europa)
- Produkten är inte avsedd för användning av personer (inbegripet barn) med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller personer som saknar erfarenhet och kunskap, såvida de inte fått tillsyn eller anvisningar om användning av produkten av en person som ansvarar för deras säkerhet.
- Barn bör övervakas så att de inte leker med apparaten.
- Apparaten ska bara användas med strömförsörjningsenheten som tillhandahålls med apparaten.
- Den ska bara försörjas med säker klenspanning som motsvarar märkningen på apparaten.

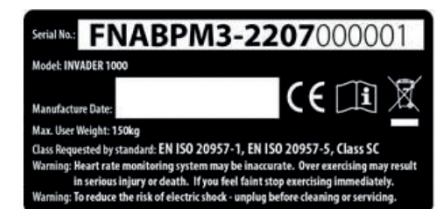
## KUNDSUPPORT

Om ni behöver någon assistans beträffande den här produkten: vänligen samla ihop följande information, Och kontakta oss sedan med hjälp av detaljerna nedan:

1. Serienummer - detta återfinns på etiketten nedan, belägen som angivet.
2. För framtida bruk: vänligen skriv upp ert serienummer i utrymmet som tillhandahålls nedan.
3. Ursprungligt inköpsdatum
4. Inköpsställe
5. Information om användningsställe och -förhållanden
6. Precis beskrivning av spörsmålet/defekten

Ert serienummer är:

Kontakta oss



# 3. MONTERINGSANVISNING

## Innan du sätter igång

### 1. Förbered ert arbetsområde -

det är viktigt att ni monterar produkten i ett rent och obelamrat utrymme.

### 2. Arbeta med en vän -

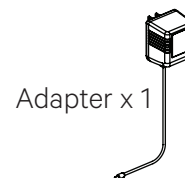
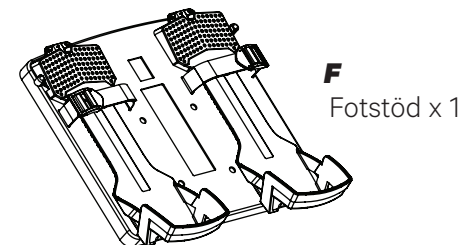
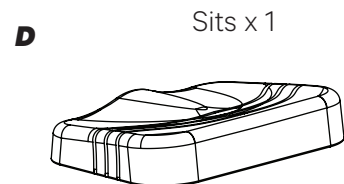
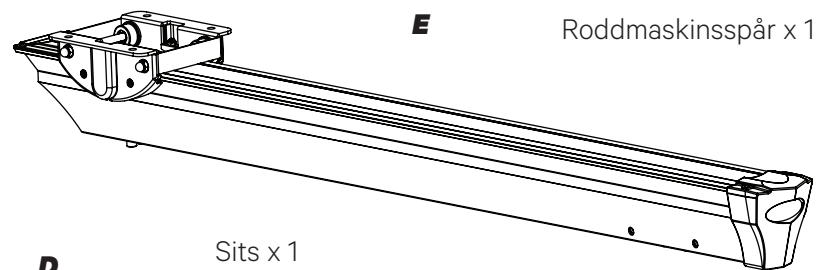
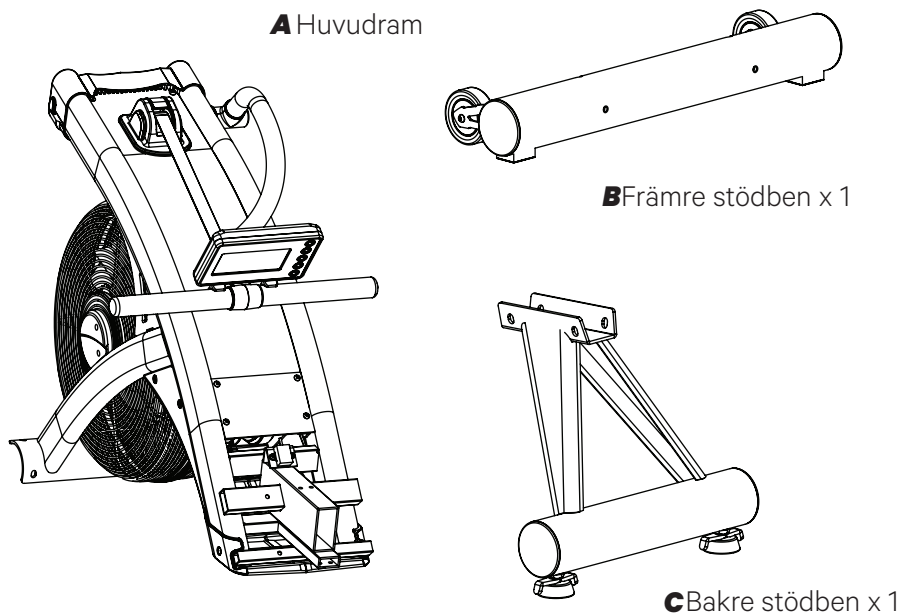
vi rekommenderar att ni har någon som assisterar er med monteringen, eftersom vissa av komponenterna är ganska tunga.

### 3. Öppna kartongen -

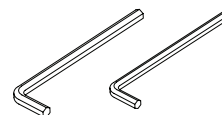
kontrollera eventuella varningar på kartongen och säkerställ att ni har den upp på rätt sätt

### 4. Packa upp kartongen

Se till att ni har följande delar:



Verktyg och förbrukningsmaterial



nsexnyckel (6 and 5 mm)

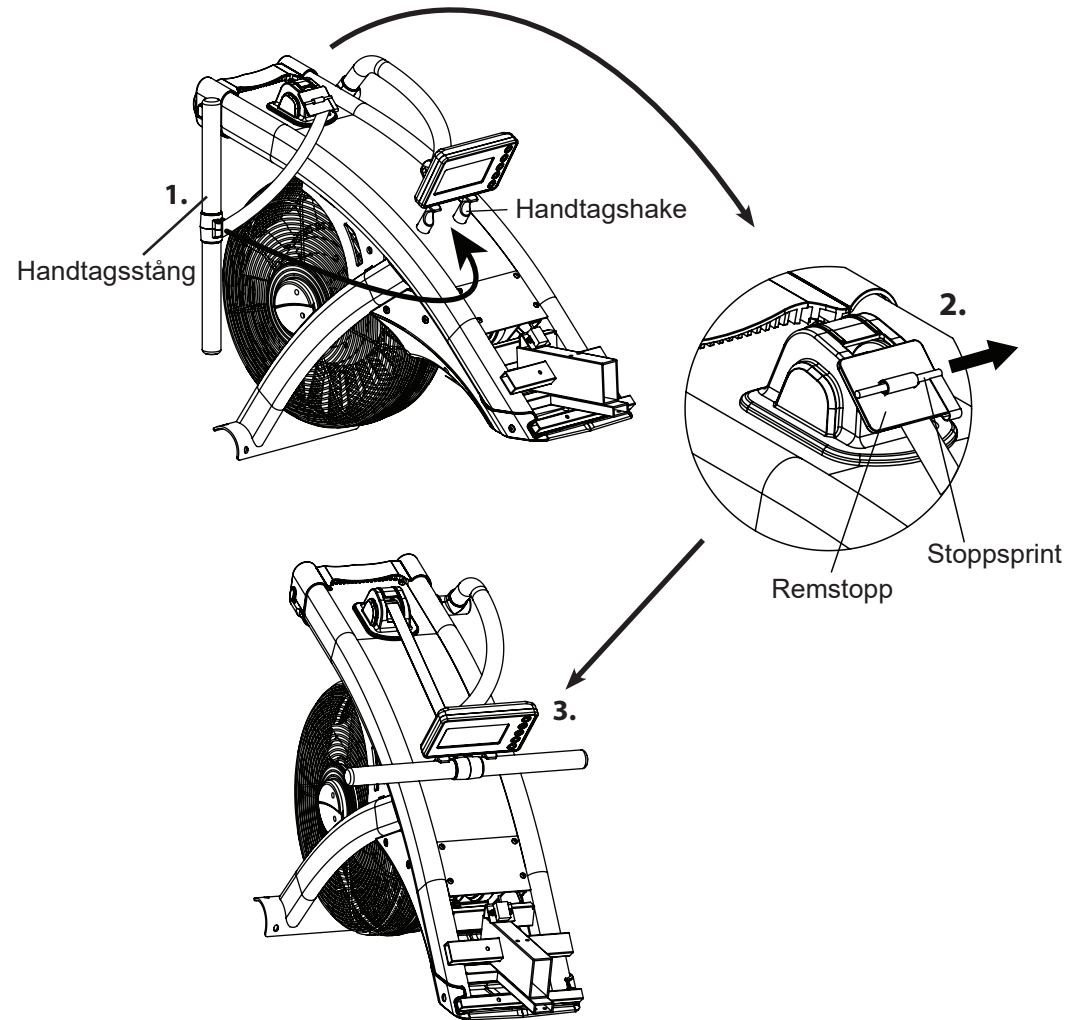
### ! OBS!

! Den här roddmaskinen tar upp ett golvutrymme om 223,5 cm x 61,4 cm för användning, 61,5 x 76 x 223,5 cm för ihopvikt förvaring och väger 49 kg.

! Om ni misstänker att vissa delar saknas: vänligen kontakta oss innan ni åker tillbaka till er detaljhandlare. Referera till avsnittet om kundsupport på sidan 4 för kontaktdetaljer

## 1. Lokalisera handtagsstången

1. Placera handtagsstången mot handtagshakarna i den visade positionen.
  2. Dra ut stoppsprinten som är fäst vid dragremmen och avlägsna försiktigt stoppet.
- Dragremsstoppet används i förpackningssyfte och kommer inte att användas igen under monteringen.



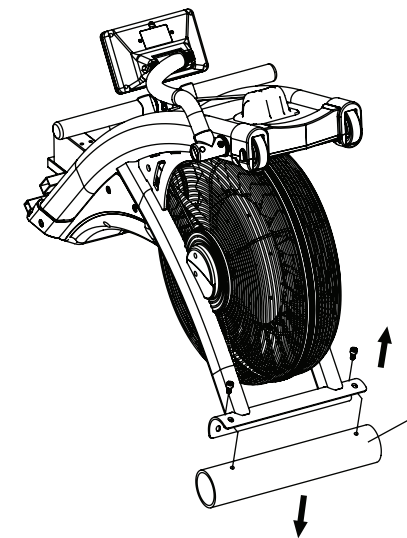
## ! OBS!

Alla nödvändiga bultar och brickor har förmonterats för att säkerställa dess installationskvalitet; avlägsna de berörda bultarna och brickorna och fäst dem sedan enligt anvisningarna för att fullborda er montering av roddmaskinen.

## 2. Sätt fast det främre stödbenet

### 2.1 Avlägsna pappröret från framelens stödkonsol.

1. Lossa på de två insexbultarna M8 x 16mm från pappröret och avlägsna pappröret.
- De två insexbultarna och pappröret används i förpackningssyfte och kommer inte att användas igen under monteringen.

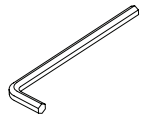


#### Fästanordningar



x 2

#### Verktyg

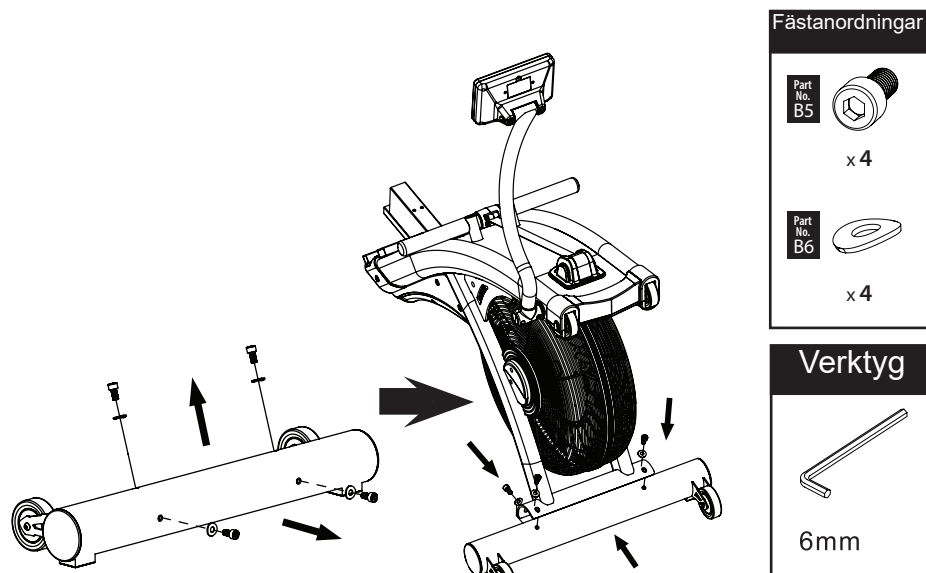


6mm

Papprör

## 2.2 Sätt fast det främre stödbenet

- Avlägsna de fyra insexbultarna M8 x 16mm (B5) och vågade fjäderbrickorna M8 x 19mm x1,5mm (B6) från främre stödbenet (B) med den tillhandahållna insexnyckeln 6mm som visat.
- Sätt fast främre stödbenet (B) på huvudramen (A) med fyra insexbultar M8 x 16mm (B5) och vågade fjäderbrickor M8 x 19mm x1,5mm (B6) och dra sedan åt dessa bultar säkert med den tillhandahållna insexnyckeln 6mm



### ! OBS!

! Var säker på att ni monterar in delarna i samma ordning som i de visade diagrammen.

! Säkerställ att dessa bultar är fullständigt åtdragna med insexnyckeln.

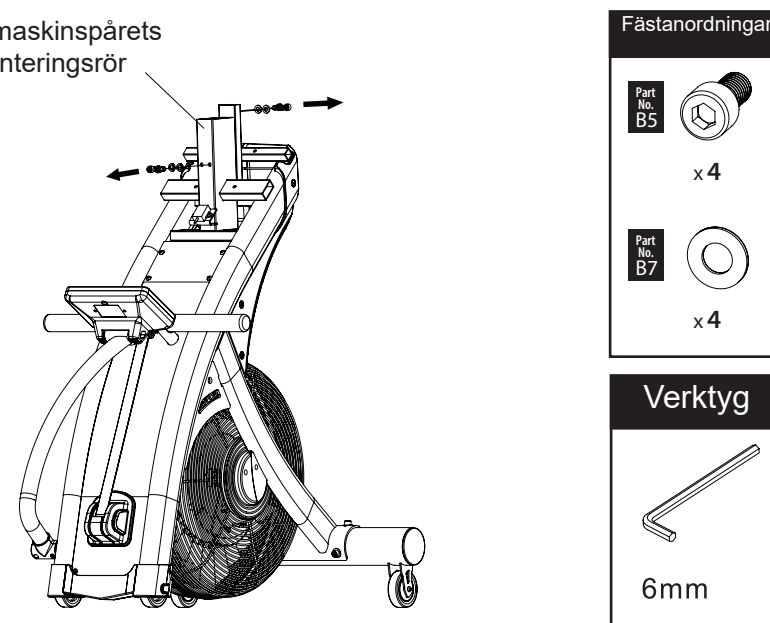
! Säkerställ att de rörliga hjulen på det främre stödbenet är utåtvända efter monteringen.

## 3. Sätt fast fotstödsmodulen

### 3.1. Avlägsna bultarna för roddmaskinens spårmodul

- Vik roddmaskinens huvudram från bakkdelen och ställ upp hela huvudramen lodrätt som visat.
- Avlägsna insexbulten M8 x 16mm (B5) och den platta brickan M8 x 16mm x 1,5mm (B7) från ovan-
- och undersidans monteringsrör till roddmaskinspåret med den tillhandahållna insexnyckeln 6mm som visat.
- Behåll dessa bultar och brickor någonstans till steg 5. Roddspårsmodul

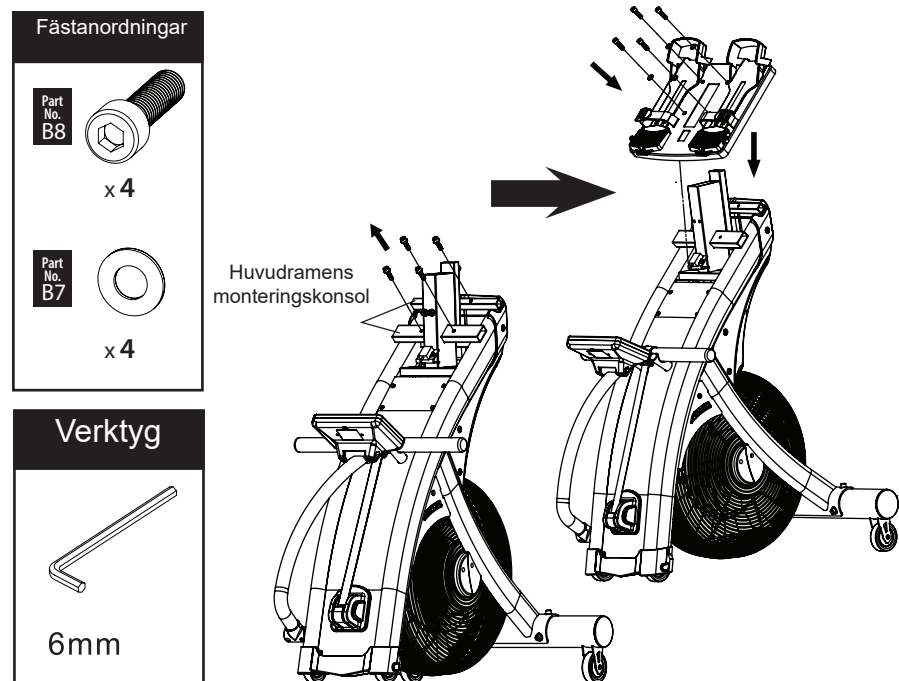
Roddmaskinspåret monteringsrör





### 3.2. Sätt fast fotstödsmodulen

- Avlägsna insexbulten M8 x 30mm (B8) och den flata brickan M8 x 16mm x1,5mm (B7) från fotstödsdets monteringskonsol med den tillhandahållna insexnyckeln, som visat.
- Sätt in fotstödsmodulen och sätt försiktigt fast den på huvudramens monteringskonsol med fyra insexbultar
- M8 x 30mm (B8) och platta brickor M8 x 16mm x1,5mm (B7) och dra sedan åt dessa bultar med insexnyckeln 6mm.



**OBS!**

! Var säker på att ni monterar in delarna i samma ordning som i de visade diagrammen.

! Säkerställ att bult är helt åtdragna med insexnyckeln.

### 4. Sätt fast det bakre stödbenet och det bakre handtaget

#### 4.1. Sätt fast det bakre stödbenet

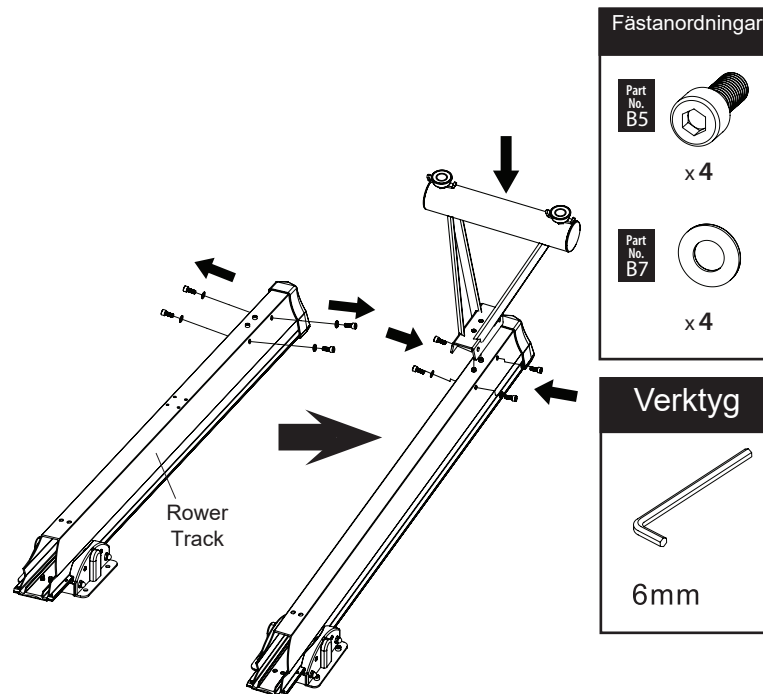
- Avlägsna fyra insexbultar M8 x 20mm (B5) och platta brickor M8 x 16mm x1,5mm (B7) från båda sidorna av bakdelens roddmaskinsspår med den tillhandahållna 6mm insexnyckeln som visat.
- Sätt fast det bakre stödbenet (C) på bakdelen av roddmaskinsspåret med fyra insexbultar M8 x 20mm (B5) och platta brickor M8 x 16mm x1,5mm (B7) och dra sedan åt dessa bultar säkert med insexnyckeln 6mm.



**OBS!**

! Var säker på att ni monterar in delarna i samma ordning som i de visade diagrammen.

! Säkerställ att bult är helt åtdragna med insexnyckeln.



## 4.2. Sätt fast det bakre handtaget

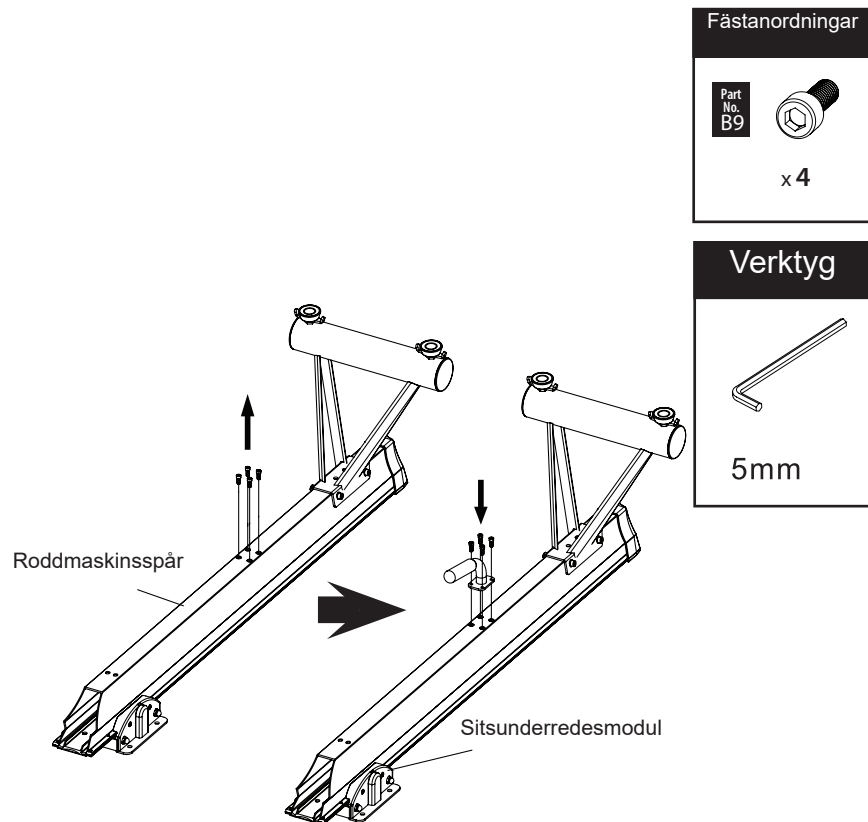
- Avlägsna de fyra insexbultarna M6 x 16mm (B9) från roddmaskinsspåret med den tillhandahållna insexnyckeln 5mm som visat.
- Fäst det bakre handtaget (G) vid mittpositionen på roddmaskinsspåret med fyra insexbultar M6 x 16mm (B9) och dra sedan säkert åt dessa bultar med insexnyckeln 5mm.
- Skär av buntbandet som säkrade sitsunderredesmodulen till framsdelen av roddmaskinsspåret.



### OBS!

! Var säker på att ni monterar in delarna i samma ordning som i de visade diagrammen.

! Säkerställ att bult är helt åtdragna med insexnyckeln.



## 5. Sätt fast roddspårsmodulen

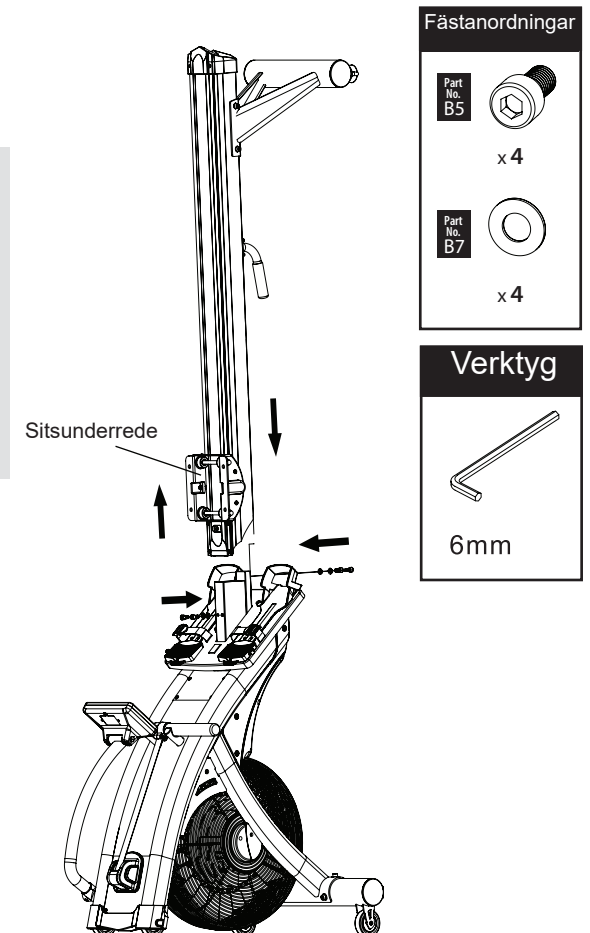
- Håll roddspårsmodulen och skjut försiktigt upp den på huvudramens monteringsrör.
- Dra försiktigt åt de två insexbultarna M8 x 16mm (B5) och platta brickorna M8 x 16mm x1,5mm (B7) med fingrarna från botten av roddmaskinsspåret.
- Lyft och håll sitsunderredesmodulen med ena handen och dra med andra handens fingrar försiktigt åt de två insexbultarna M8 x 16mm (B5) och platta brickorna M8 x 16mm x1,5mm (B7) från ovansidan av roddmaskinsspåret.
- När alla fyra bultar och brickor är på plats: dra åt dem med den tillhandahållna insexnyckeln 6mm Allen Key säkert.
- Sänk sitsunderredet försiktigt tills det stannar



### OBS!

! Var säker på att ni monterar in delarna i samma ordning som i de visade diagrammen.

! Säkerställ att roddmaskinsspåret är helt åtdraget med insexnyckeln.



## 6. Sätt fast roddsitsen

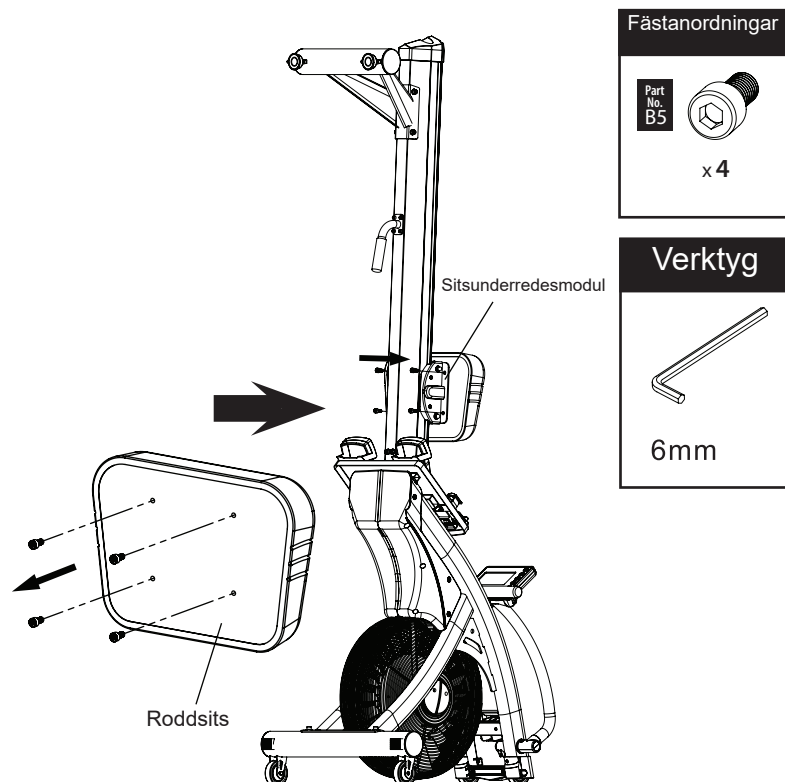
- Avlägsna de fyra insexbultarna M8 x 16mm (J6) från botten av roddsitsen med den tillhandahållna insexnyckeln 6mm som visat.
- Sätt fast roddsitsen på sitsunderredesmodulen med fyra insexbultar M8 x 16mm (B5) som visat.
- Dra åt dessa bultar säkert med den tillhandahållna insexnyckeln 6mm.

### ! OBS!

Sitsen framdel (kortare kant) ska vara vänd mot marken.

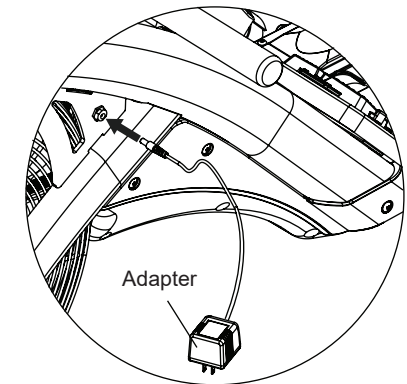
! Var säker på att ni monterar in delarna i samma ordning som i de visade diagrammen.

! Säkerställ att bultarna är helt åtdragna med insexnyckeln.



## 7. Starta Upp

- Sätt in adaptorns ena kontakt i er roddmaskin som visat.
- Sätt in den andra kontakten i ett lämpligt växelströmsuttag (110 or 220-240 V / 50 Hz).



## Slutkontroller

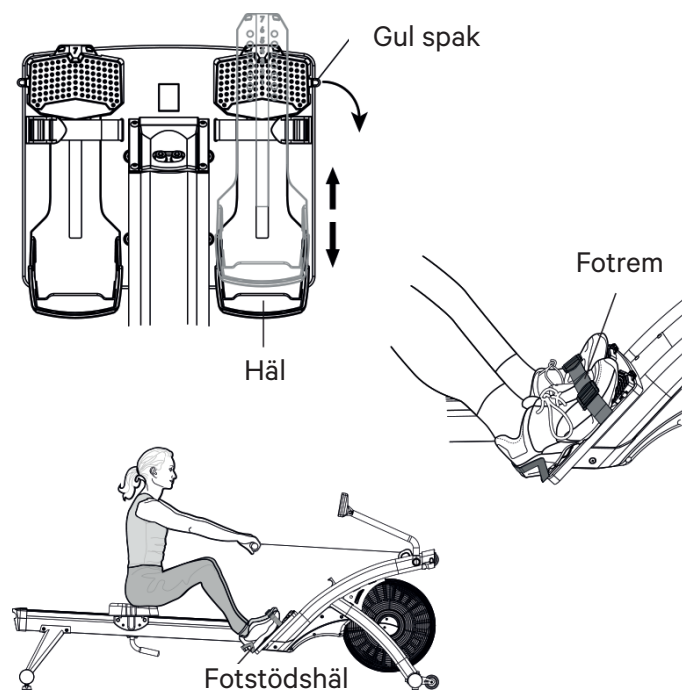
Er roddmaskin är nu monterad. Vänligen gör följande kontroller, innan ni använder den för första gången.

- Säkerställ att alla skruvar, bultar och muttrar är säkert åtdragna.
- Säkerställ att ni har placerat den på en platt, vågrät yta.

# 4. FÖRKLARING AV LUFTRODDMASKINENS FUNKTIONER

## Justering av fotstödet

1. För att ställa in fotstödet: dra i den gula spaken med ena handen, skjut hälstycket upp och ner för att nå den önskade inställningen och släpp sedan den gula spaken för att låsa det i läge.
  2. Börja med att ställa in fotstödshälen så att remmen korsar fotens trampdyna.
  3. Allteftersom ni blir bekant med er roddmaskin kan ni välja att höja eller sänka fotstödshälen ett steg av flexibilitets- eller allmänna komfortskäl.
  4. En optimal inställning möjliggör för knäet, underbenet och ankeln att vara vinkelräta mot golvet i startpositionen.
- En sänkning av fotstödshälen tillåter en längre bana för sitsunderredet.
  - En höjning av fotstödshälen reducerar benböjningen.

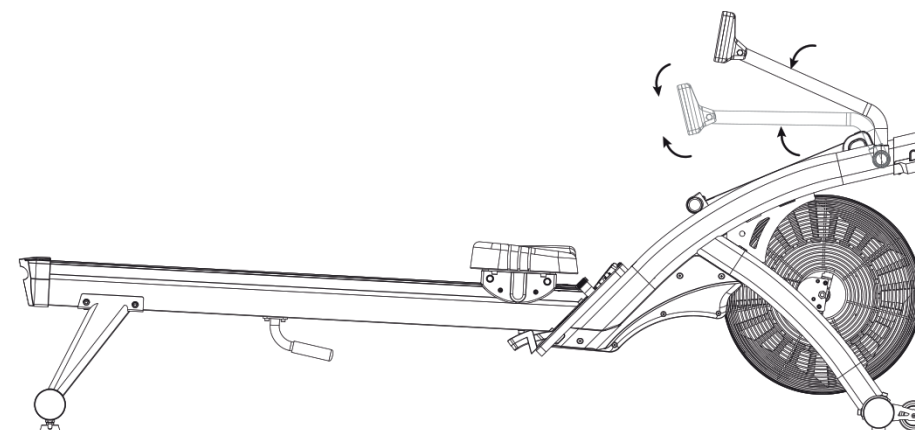
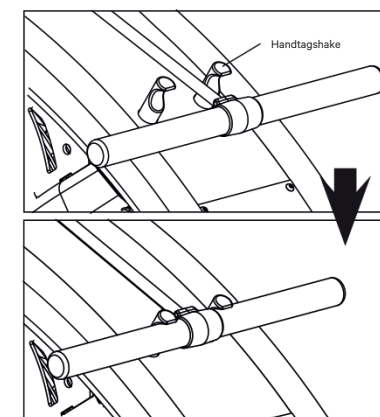


## Låt draghandtaget vila

1. Före starten av ert träningspass: placera draghandtaget i handtagshaken för att göra det enklare att nå det, när ni sitter på roddmaskinen.

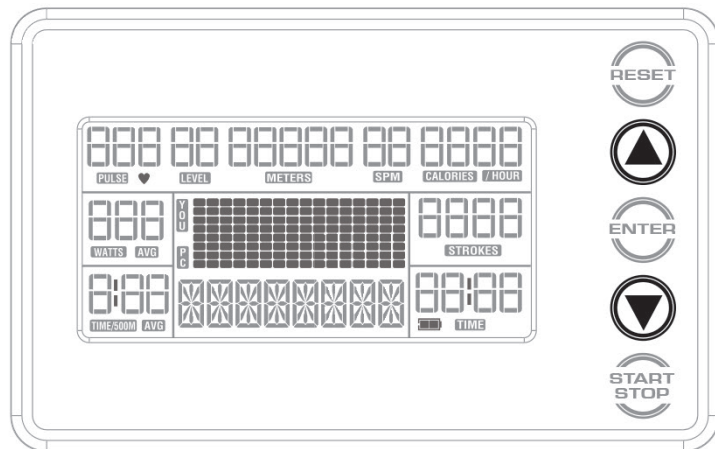
## Justering av konsolen

1. Justera konsolarmen och konsolskärmen till lämplig höjd och vinkel för enkel avläsning genom att rotera armen och konsolen som visat.



## Justering av motståndet

1. Den här roddmaskinen har som funktion ett hastighetsoberoende system (justerbart till 16 nivåer).
2. Ju hårdare ni drar, desto mer motstånd kommer ni att känna. Allt eftersom ni lägger mer ansträngning på er rodd, kommer ni att gå fortare, producera mer watt och förbränna mer kalorier. Men det är viktigare att ro en längre tid än att ro hårdare.
3. Motståndet regleras av en magnetmodul som förflyttas närmare och längre bort från fläkthjulsmodulen – ju närmare fläkthjulet magneten är, desto hårdare blir motståndet.
4. Magneten är konsolstyrd; tryck helt enkelt på knappen " / " på konsolen för att justera.
5. Motståndsnivåerna går från 1 = lätt till 16 = svårt.



# 5. NIVELLERA ER LUFTRODDMASKIN

## Nivellera er luftroddmaskin

1. För att hjälpa er att nivellera roddmaskinen på en ojämn yta finns det 2 höjdjusterare fastsatta på det bakre stödbenet.
2. Vrid helt enkelt på den för att justera höjden på er roddmaskin och dubbelsäkra det låsta handtaget mot det bakre stödbenet om så krävs.

## Transportera er luftroddmaskin

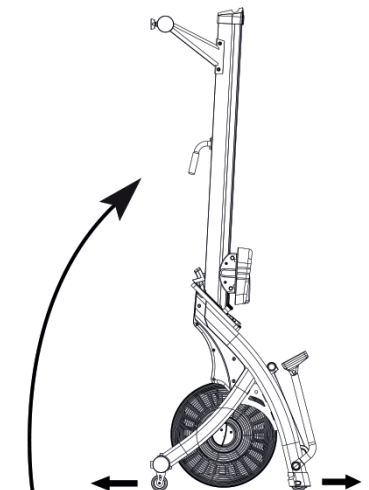
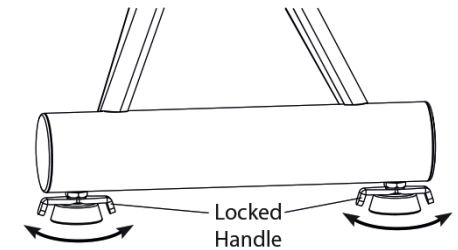
1. Er roddmaskin har 4 transporthjul som är belägna på det främre stödbenet och huvudramen.
2. Vik upp roddmaskinen med hjälp av det bakre handtaget under roddmaskinsspåret och dra eller skjut sedan för att flytta omkring den.

## Hur man viker upp och viker ner roddmaskinen

### Ihopvikning av er roddmaskin

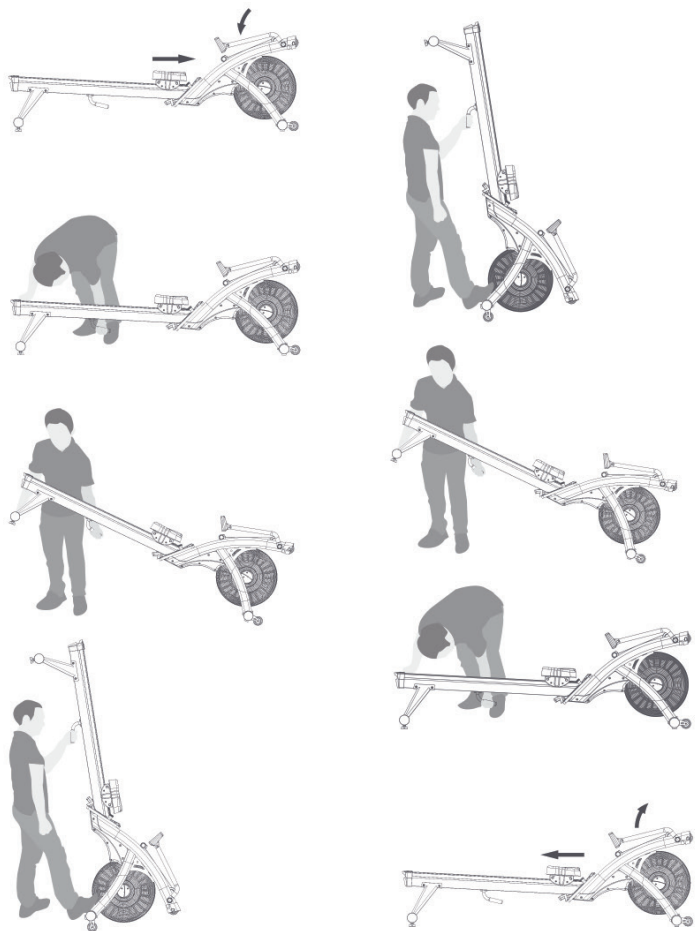
1. Justera konsolarmen och lagringskonsolen som visat.
2. Flytta sitsunderredet till framdelen.
3. Håll med högra handen bakkdelen av sittspåret och håll fast handtaget med den andra, som visat.
4. Lyft på roddmaskinen från bakkdelen och ställ upp hela roddmaskinen lodrätt.

**OBSERVERA!** Använd högra foten för att stoppa främre stödbenet och vänstra handen för att hålla roddmaskinen för att förenkla ihopvikningen.



## Utvikning av er roddmaskin

1. Ställ er komfortabelt bakom roddmaskinen och håll handtaget med vänstra han den som visat.
2. Använd högra foten för att stoppa främre stödbenet medan roddmaskinen sänks försiktigt.
3. Håll med högra handen bakkdelen av sitsspåret och håll fast handtaget med den andra, som visat.
4. Låt hela roddmaskinen vila på det platta, vågräta, solida golvet.
5. Justera konsolarmen och konsolen för enkel avläsning som visat.
6. Flytta sitsunderredet till den lämpliga positionen innan ni sätter er.



## 6. DATORANVISNINGAR

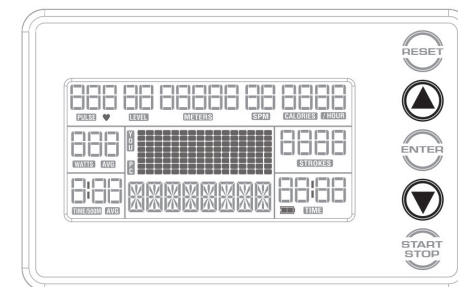
### Snabbstart

Vänd detta läge om ni bara vill ha ett snabbt träningspass och inte är intresserad av att ställa in några personliga uppgifter.

1. Ro några sekunder för att slå på konsolen.
2. **"MAINPAGE [huvudsida]"** visas på skärmens nedre segment.
3. Tryck på **"START"**-knappen.
4. **"QUICK [snabb]"** visas på skärmens nedre segment.
5. Värden för **TIME [tid]**, **METER**, **STROKES [årtag]**, **WATTS [watt]**, **CALORIES [kalorier]**, **TIME/500M**, **SPM [årtag per minut]**, **HEART RATE [hjärtfrekvens]** (om en hjärtfrekvenssignal detekteras) kommer att börja visas.
6. Värden för **TIME [tid]**, **METER**, **STROKES [årtag]**, **WATTS [watt]**, **CALORIES [kalorier]** kommer att börja räknas upp.
7. "Ni kan ändra motståndet vid vilken tidpunkt som helst under träningen med **"▼/▲"**-knapparna på konsolen som önskat."
8. För att avsluta snabbträningssessionen och avläsa er träningsammanfattning

### Sluta ro

1. Tryck på **"STOP [stopp]"**-knappen.
- **"SUMMARY [sammanfattning]"** visas på skärmens nedre segment.
- Värden för **WATTS [watt]**, **CALORIES [kalorier]**, **TIME [tid]**, **TIME / 500M [tid/500m]**, **DISTANCE [distans]**, **STROKES [årtag]**, **S/M [årtag per minut]**, **HEART RATE [hjärtfrekvens]** (om en hjärtfrekvenssignal detekteras) kommer att visas.
- Om du slutar ro utan att trycka på **STOP [stopp]**-knappen pauser programmet automatiskt efter 5 sekunder. Du kan återuppta programmet genom att börja ro igen. Efter 1 minuts inaktivitet slutar programmet."





## Knapparnas funktioner

### RESET [ÅTERSTÄLLNING]

Tryck på "RESET"-knappen under programinställningsläget för att återgå till "START"-läge på skärmen.

Tryck på "RESET"-knappen, i "STOP"/"PAUSE"-läge för att återställa alla värdena på skärmen till noll och återgå till "START"-läge.

För att välja de förinställda programmen MANUAL [MANUELL] > RACE [TÄVLING] > PROFILE [PROFIL]

> WATT > H.R.C. [HJÄRTFREKVENSSTYRNING] > USER [ANVÄNDARE] 1 - USER [ANVÄNDARE] 5 i "START"-läge.

- För att öka värdena vid inställning av programmets mål: Tryck och håll nere för snabb värdeändring.

- För att höja motståndsnivån under träningspasset

ENTER

- För att bekräfta målinställningarna / programvalet.

För att välja de förinställda programmen för USER [ANVÄNDARE] 5 - USER 1 >

H.R.C. [HJÄRTFREKVENSSTYRNING] > WATT > PROFILE [PROFIL] > RACE [TÄVLING] > MANUAL [MANUELL]

i "START"-läge.

- För att sänka värdena vid inställning av programmets mål: Tryck och håll nere för snabb värdeändring.

- För att sänka motståndsnivån under träningspasset.

START/STOP [START/STOPP]

- För att påbörja ett träningspass eller återuppta ett pausat program.

- För att avsluta eller pausa ett träningspass.

## Konsolskärm och återkoppling

- Anger aktuell hjärtfrekvens i slag per minut (bpm), som detekteras av ett trådlöst hjärtfrekvensbröstbälte; 30 - 220 bpm visas.

OBSERVERA! För att få er pulsavläsning under hela träningen som den får från er genom en 5,4 kHz Polar-telemetribröstrem.

! Övervakningssystemet för hjärtfrekvens kan ha bristande noggrannhet och överträning kan få till följd allvarlig personskada eller döden.

Avbryt omedelbart träningen om ni känner er svag!

- Anger aktuell energi (effekt) alstrad den här sessionen, (enbart som jämförelse, ska inte användas för medicinska syften); standardproceduren räknar upp från noll till 999 men räknar ner om ett mål hade satts (10 - 995 W).

- Anger den tid som behövs för att nå 500 meters tillryggalagd distans, som beräknas automatiskt; standardproceduren räknar upp från 00:00 to 9:59 men räknar ner om ett mål hade satts (1:00 - 9:55).

- Anger motståndsnivån som laddats för den här sessionen: 1 = lätt och 16 = hård.

- Anger tillryggalagd distans den här sessionen; standardproceduren räknar upp från 0 to 99999 m men räknar ner om ett mål hade satts (500 - 99900 m).

- Anger de aktuella programprofilerna för referens.

- Anger det aktuella programtextmeddelandet för referens.

- Anger det aktuella antalet årtag per minuter som ni rör med; standardproceduren räknar upp från 0 till 99.

- Den här SPM-utskriften beräknas automatiskt och visas när er roddmaskin är i bruk och bör användas som en vägledning för takten i träningspasset.

- Anger det ungefärliga antalet förbrända kalorier denna session (enbart som jämförelse, ska inte användas för medicinskt syfte); standardproceduren räknar upp från noll till 9999 kalorier, men räknar ner om ett mål har satts (50 - 9990 cal/h).

- Anger antalet träningscykler den här sessionen; standardproceduren räknar upp från noll till 9999 men räknar ner om ett mål hade satts (300 - 9990).

- Anger träningstid den här sessionen; standardproceduren räknar upp från 00:00 till 99:59 men räknar ner om ett mål hade satts (05:00 - 99:00).

## Att använda träningspassprogram

MANUAL [MANUELL] / TARGET [MÅL]-program

Den här konsolen har 4 målprogram som funktioner: Mål för TIME [TID], mål för STROKES [ÅRTAG], mål för CALORIES [KALORIER], mål för DISTANCE [DISTANS]. Ni kan välja att träna genom att ställa in ett mål baserat på tid, årtag, förbrända kalorier eller tillryggalagd distans. Genomgående i dessa

program står det användaren fritt att justera motståndsnivån, om så behövs. När ni når ert mål, kommer konsolen att ljuda (kort larm) och avsluta träningspasset genom att stanna.

## Mål för TIME [TID]

1. Säkerställ att konsolen är påslagen. "MAINPAGE [HUVUDSIDA]" visas på skärmens nedre segment.

2. Använd "▼/▲"-knapparna för att välja det programläge som ni vill ha. "MANUAL [MANUELL]" visas på skärmens nedre segment.

3. Tryck på "ENTER" för att bekräfta ditt val.

4. Standardvärdet " " blinkar i TIME [TID]-fönstret.

5. Använd "▼/▲"-knapparna; standardvärdet "20:00" blinkar i fönstret, för att ställa in er träningspasstid ( 5:00 - 99:00 minuter).

6. Tryck på "ENTER" för att bekräfta er inställning och ställa in träningspassets laddade motstånd.

8. Standardvärdet "5" blinkar i AGE [ÅLDER]-fönstret.

9. Använd "▼/▲"-knapparna för att ställa in träningspassets laddade motstånd (1 - 16).

10. Tryck på ENTER för att bekräfta er inställning.

11. "START" blinkar på skärmens nedre segment.

12. Tryck på START för att starta träningspasset och börja ro. Programmet kommer inte att starta förrän du börjar ro.

OBSERVERA! Du kan när som helst trycka på STOP [STOPP]-knappen för att stoppa programmet. Sammanfattningen av träningspasset kommer att visas på skärmen.

OBSERVERA! Ni kan ändra motståndsnivån (1 - 16) när som helst under träningspasset med "▼/▲"-knappar på konsolen som önskas och vissa av avläsningarna på skärmen kommer att justeras därefter.

OBSERVERA! Vart och ett av de förinställda programmen består av 16 segment och längden av varje segment kommer att bero på den tid som ni ställer in för ert träningspass. Om träningspasstiden är 32 minuter, blir det 2 minuter per segment. När segmentets slut är nått, kommer konsolen att ljuda (kort larm) före ändring till nästa segment.

## Mål för STROKES [ÅRTAG]

1. Säkerställ att konsolen är påslagen. "MAINPAGE [HUVUDSIDA]" visas på

skärmens nedre segment.

2. Använd "▼/▲"-knapparna för att välja det programläge som ni vill ha. "MANUAL [MANUELL]" visas på skärmens nedre segment.

3. Tryck på "ENTER" för att bekräfta ert val och tryck igen för att nå programmet med mål för årtag.

4. Standardvärdet " " blinkar i STROKES [ÅRTAG]-fönstret.

5. Använd "▼/▲"-knapparna; standardvärdet "300" blinkar i fönstret, för att ställa in era målårtag ( 30 - 9990).

6. Tryck på "ENTER" för att bekräfta er inställning och ställa in träningspassets laddade motstånd.

7. Standardvärdet "5" blinkar i AGE [ÅLDER]-fönstret.

8. Använd "▼/▲"-knapparna för att ställa in träningspassets laddade motstånd (1 - 16).

9. Tryck på ENTER för att bekräfta er inställning.

10. "START" blinkar på skärmens nedre segment.

11. Tryck på START för att starta träningspasset och börja ro. Programmet kommer inte att starta förrän du börjar ro.

OBSERVERA! Du kan när som helst trycka på STOP [STOPP]-knappen för att stoppa programmet. Sammanfattningen av träningspasset kommer att visas på skärmen.

OBSERVERA! Ni kan ändra motståndsnivån (1 - 16) när som helst under träningspasset med "▼/▲"-knapparna på konsolen som önskas och vissa av avläsningarna på skärmen kommer att justeras därefter.

OBSERVERA! Vart och ett av de förinställda programmen består av 16 segment och de totala antal årtag som ni ställer in för träningspasset kommer att delas jämnt i 16 delar. Om antalet årtag under träningspasset är 320, blir det 20 årtag per segment och tiden som används i varje segment kommer att ändras i enlighet med de olika motståndsnivåinställningarna. När segmentets slut är nått, kommer konsolen att ljuda (kort larm) före ändring till nästa segment.

## Mål för CALORIES [KALORIER]

1. Säkerställ att konsolen är påslagen. "MAINPAGE [HUVUDSIDA]" visas på skärmens nedre segment.

2. Använd "▼/▲"-knapparna för att välja det programläge som ni vill ha. "MANUAL [MANUELL]" visas på skärmens nedre segment.



3. Tryck på "ENTER" för att bekräfta ert val och tryck två gånger för att nå programmet med mål för kalorier.

4. Standardvärdet "50" blinkar i fönstret CALORIES [KALORIER].

5. Använd "▼/▲"-knapparna; standardvärdet "150" blinkar i fönstret, för att ställa in ert mål för kalorier (50 - 9990).

6. Tryck på "ENTER" för att bekräfta er inställning och ställa in träningspassets laddade motstånd.

7. Standardvärdet "5" blinkar i LEVEL [NIVÅ]-fönstret.

8. Använd "▼/▲"-knapparna för att ställa in träningspassets laddade motstånd (1 - 16).

9. Tryck på ENTER för att bekräfta er inställning. "START" blinkar på skärmens nedre segment.

10. Tryck på START för att starta träningspasset och börja ro. Programmet kommer inte att starta förrän du börjar ro.

OBSERVERA! Du kan när som helst trycka på STOP [STOPP]-knappen för att stoppa programmet. Sammanfattningen av träningspasset kommer att visas på skärmen.

OBSERVERA! Ni kan ändra motståndsnivån (1 - 16) när som helst under träningspasset med "▼/▲"-knapparna på konsolen som önskas och vissa av avläsningarna på skärmen kommer att justeras därefter.

OBSERVERA! Vart och ett av de förinställda programmen består av 16 segment och den totala förbrukningen av kalorier som ni ställer in för träningspasset kommer att delas jämnt i 16 delar. Om träningspassets kaloriförbrukning är 160, blir det 10 kalorier per segment och tiden som används i varje segment kommer att ändras i enlighet med de olika motståndsnivåinställningarna.

När segmentets slut är nått, kommer konsolen att ljuda (kort larm) före ändring till nästa segment.

## Mål för DISTANCES [DISTANSER]

1. Säkerställ att konsolen är påslagen. "MAINPAGE [HUVUDSIDA]" visas på skärmens nedre segment.

2. Använd "▼/▲"-knapparna för att välja det programläge som ni vill ha. "MANUAL [MANUELL]" visas på skärmens nedre segment.

3. Tryck på "ENTER" för att bekräfta ert val och tryck tre gånger för att nå programmet med mål för distans.

4. Standardvärdet " " blinkar i fönstret METERS [METER].

5. Använd "▼/▲"-knapparna; standardvärdet "1000" blinkar i fönstret, för att ställa in ert mål för distans (500 - 99900).

6. Tryck på "ENTER" för att bekräfta er inställning och ställa in träningspassets laddade motstånd.

7. Standardvärdet "5" blinkar i LEVEL [NIVÅ]-fönstret.

8. Använd "▼/▲"-knapparna för att ställa in träningspassets laddade motstånd (1 - 16).

9. Tryck på ENTER för att bekräfta er inställning. "START" blinkar på skärmens nedre segment.

10. Tryck på START för att starta träningspasset och börja ro. Programmet kommer inte att starta förrän du börjar ro.

OBSERVERA! Du kan när som helst trycka på STOP [STOPP]-knappen för att stoppa programmet. Sammanfattningen av träningspasset kommer att visas på skärmen.

OBSERVERA! Ni kan ändra motståndsnivån (1 - 16) när som helst under träningspasset med "▼/▲"-knappar på konsolen som önskas och vissa av avläsningarna på skärmen kommer att justeras därefter.

OBSERVERA! Vart och ett av de förinställda programmen består av 16 segment och de totala tillryggalagda distanserna som ni ställer in för träningspasset kommer att delas jämnt i 16 delar. Om de tillryggalagda distanserna är 800, blir det 50 meter per segment och tiden som används i varje segment kommer att ändras i enlighet med de olika motståndsnivåinställningarna.

När segmentets slut är nått, kommer konsolen att ljuda (kort larm) före ändring till nästa segment.

## RACE [TÄVLING]-program

Eftersom det vanliga måttet för fart i allmänhet är "tid per 500 m", vilket kan uttryckas som hur länge det tar att ro 500 m.

Roddare uppskattar ofta sina framsteg baserat på deras deltid vid 500 m, eftersom det används på tävlingar. Det här måttet blir djupt förankrat och precis med övning för personer som tränar.

Den här konsolen har som funktion ett RACE [TÄVLING]-program, som gör det möjligt för er att simulera er träningsrodd med ett förinställt mål "tid/500 m". Ni kan antingen följa måltakten eller tävla under hela träningspasset.

Eftersom den olympiska roddtävlingsdistansen är 2000 m, rekommenderar vi er att ställa in 2000 m som måldistans för era träningspass om möjligt.

Vänligen kontrollera

1. Säkerställ att konsolen är påslagen. "MAINPAGE [HUVUDSIDA]" visas på skärmens nedre segment.
  2. Använd "▼/▲"-knapparna för att välja det programläge som ni vill ha. "RACE [TÄVLING]" visas på skärmens nedre segment.
  3. Tryck på ENTER för att bekräfta ert val.
  4. Standardvärdet "2:15" blinkar i TIME [TID]/500M-fönstret.
  5. Använd "▼/▲"-knapparna för att ställa in ert mål för seglingshastighet (1:00 - 9:55).
  6. Tryck på "ENTER" för att bekräfta er inställning.
  7. Standardvärdet " " blinkar i fönstret METER.
  8. Använd "▼/▲"-knapparna; standardvärdet "1000" blinkar i fönstret, för att ställa in målet för avverkad distans (500 - 99900).
  9. Tryck på ENTER för att bekräfta inställningen.
  10. Standardvärdet "5" blinkar i AGE [ÅLDERS]-fönstret.
  11. Använd "▼/▲"-knapparna för att ställa in träningspassets laddade mots-tånd (1 - 16).
  12. Tryck på ENTER för att bekräfta er inställning.  
"START" blinkar på skärmens nedre segment.
  13. Tryck på START för att starta träningspasset och börja ro. Programmet kommer inte att starta förrän du börjar ro.
- OBSERVERA! Du kan när som helst trycka på STOP [STOPP]-knappen för att stoppa programmet. Sammanfattningen av träningspasset kommer att visas på skärmen.
- OBSERVERA! Ni kan ändra motståndsnivån (1 - 16) när som helst under trä-ningspasset med "▼/▲"-knapparna på konsolen som önskas och vissa av av-läsningarna på skärmen kommer att justeras därefter.
- OBSERVERA! Vart och ett av de förinställda programmen består av 16 segment och målet för tillryggalagda distanser som ni ställer in för tränings-passet kommer att delas jämnt i 16 delar. Om de tillryggalagda distanserna är 2000, blir det 125 meter per segment och tiden som används i varje segment kommer att ändras i enlighet med de olika motståndsnivåinställningarna och utförda årtag per minut. När segmentets slut är nått, kommer konsolen att ljuda (kort larm) före ändring till nästa segment.

## PROFILES [PROFILER] / PRE-SET [FÖRINSTÄLLNING]-pro-gram

Den här konsolen har som funktioner program med 12 förinställda motstånd laddade, som ni kan välja från.

Motståndet justeras automatiskt under hela programmet. Ni kan välja att träna genom att ställa in ett mål baserat på tid, årtag, förbrända kalorier eller tillryggalagd distans. Genomgående i dessa program står det användaren fritt att justera motståndsnivån, om så behövs.

När ni når ert mål, kommer konsolen att ljuda (kort larm) och avsluta tränin-gspasset genom att stanna.

1. Säkerställ att konsolen är påslagen. "MAINPAGE [HUVUDSIDA]" visas på skärmens nedre segment.
2. Använd "▼/▲"-knapparna för att välja det programläge som ni vill ha. "PROFILE [PROFIL]" visas på skärmens nedre segment.
3. Tryck på "ENTER" för att bekräfta ert val.
4. Standardvärdet "P1 Profile" visas på den övre punktmatrixskärmen.
5. Standardvärdet "P1" visas på skärmens nedre segment.
6. Använd "▼/▲"-knapparna för att välja det förinställda program som ni vill ha. (P1 - P12)
7. Tryck på "ENTER" för att bekräfta ert val.
8. Standardvärdet " " blinkar i TIME [TID]-fönstret.
9. Använd "▼/▲"-knapparna; standardvärdet "20:00" blinkar i fönstret, för att ställa in er träningspasstid ( 5:00 - 99:00 minuter).
10. Tryck på "START" för att påbörja ert träningspass eller tryck på "ENTER" för att ställa in målet för årtag.
11. Standardvärdet " " blinkar i STROKES [ÅRTAG]-fönstret.
12. Använd "▼/▲"-knapparna, standardvärdet "300" blinkar i fönstret, för att ställa in era målårtag ( 30 - 9990).
13. Tryck på "START" för att påbörja ert träningspass eller tryck på "ENTER" för att ställa in målet för kalorier.

## TABELL ÖVER TID FÖR 2000 METER

KVINNOR - 2000 METER

OBSERVERA! LW - Lättare än 61,5 kg (135 lbs) / HW - Tyngre än 61,6 kg (135

lbs)

MÄN - 2000 METER

OBSERVERA! LW - Lättare än 75 kg (135 lbs) / HW - Tyngre än 75 kg (135 lbs)

14. Standardvärdet "----" blinkar i CALORIES [KALORIER]-fönstret.

15. Använd "▼/▲"-knapparna, standardvärdet "150" blinkar i fönstret, för att ställa in ert mål för kalorier (50 - 9990).

16. Tryck på "START" för att påbörja ert träningspass eller tryck på "ENTER" för att ställa in målet för distanser.

17. Standardvärdet "-----" blinkar i fönstret METERS [METER].

18. Använd "▼/▲"-knapparna, standardvärdet "1000" blinkar i fönstret, för att ställa in ert mål för distans (500 - 99900).

19. Tryck på ENTER för att bekräfta er inställning.

20. "LEVEL [NIVÅ] + / -" blinkar på skärmens nedre segment.

21. Använd "▼/▲"-knapparna för att justera hela programprofilen, om så behövs.

22. Tryck på ENTER för att bekräfta er inställning. "START" blinkar på skärmens nedre segment.

23. Tryck på START för att starta träningspasset och börja ro. Programmet kommer inte att starta förrän du börjar ro.

OBSERVERA! Du kan när som helst trycka på STOP [STOPP]-knappen för att stoppa programmet. Sammanfattningen av träningspasset kommer att visas på skärmen.

OBSERVERA! Ni kan ignorera varje programmål baserat på inställning av tid, årtag, kalorier, distanser, om ni inte är intresserad av "att sätta upp mål" under träning. Ni kan bara ställa in ett av målen, som beskrivs ovan. När ni väl är klar, kan ni trycka "START" för att gå rakt in i träningspasset.

OBSERVERA! Vart och ett av de förinställda programmen består av 16 segment och målet för tider, årtag, kalorier, distanser, som ni ställer in för träningspasset kommer att delas jämnt i 16 delar. Tiden som används i varje segment kommer att ändras i enlighet med de olika motståndsnivåinställningarna. När segmentets slut är nått, kommer konsolen att ljuda (kort larm) före ändring till nästa segment.

OBSERVERA! Ni kan ändra motståndsnivån (1 - 16) när som helst under träningspasset med "▼/▲"-knapparna på konsolen som önskas och vissa av avläsningarna på skärmen kommer att justeras därefter.

## WATT-program

Det här Watt-programmet möjliggör för er att träna på en specifik ansträngningsnivå (känd som watt). Motståndet justeras automatiskt för att säkerställa att ni använder den förinställda ansträngningsnivån under ert träningspass. Vänligen kontrollera "Tabell över watt mot årtag per minut med nivå 1 - nivå 16" som referens, innan ni ställer in "WATT"-träningsmålvärdet för det här träningspasset.

1. Säkerställ att konsolen är påslagen. "MAINPAGE [HUVUDSIDA]" visas på skärmens nedre segment.

2. Använd "▼/▲"-knapparna för att välja det programläge som ni vill ha. "WATT" visas på skärmens nedre segment.

3. Tryck på ENTER för att bekräfta ert val.

4. Standardvärdet "50" blinkar i WATTS [WATT]-fönstret.

5. Använd "▼/▲"-knapparna för att ställa in träningspasstiden (10 - 995 watt).

6. Tryck på ENTER för att bekräfta er inställning.

7. Standardvärdet "----" blinkar i TIME [TID]-fönstret.

8. Använd "▼/▲"-knapparna, standardvärdet "20:00" blinkar i fönstret, för att ställa in er träningspasstid (5:00 - 99:00 minuter).

9. Tryck på "START" för att påbörja ert träningspass eller tryck på "ENTER" för att ställa in målet för årtag.

10. Standardvärdet "----" blinkar i STROKES [ÅRTAG]-fönstret.

11. Använd "▼/▲"-knapparna, standardvärdet "300" blinkar i fönstret, för att ställa in ert mål för årtag (300 - 9990).

12. Tryck på "START" för att påbörja ert träningspass eller tryck på "ENTER" för att ställa in målet för kalorier.

13. Standardvärdet " " blinkar i fönstret CALORIES [KALORIER].

14. Använd "▼/▲"-knapparna, standardvärdet "150" blinkar i fönstret, för att ställa in ert mål för kalorier (50 - 9990).

15. Tryck på "START" för att påbörja ert träningspass eller tryck på "ENTER" för att ställa in målet för distanser.

16. Standardvärdet " " blinkar i fönstret METERS [METER].

17. Använd "▼/▲"-knapparna, standardvärdet "1000" blinkar i fönstret, för att ställa in ert mål för distans (500 - 99900).

18. Tryck på ENTER för att bekräfta er inställning.

19. Standardvärdet "5" blinkar i LEVEL [NIVÅ]-fönstret.

20. Använd "▼/▲"-knapparna för att ställa in träningspassets laddade mots-tånds nivå (1 - 16).

21. Tryck på ENTER för att bekräfta er inställning. "START" blinkar på skär-mens nedre segment.

22. Tryck på START för att starta träningspasset och börja ro. Programmet kommer inte att starta förrän ni börjar ro.

OBSERVERA! Ni kan ändra inställningen av målet för watt när som helst un-der träningspasset med "▼/▲"-knapparna på konsolen som önskas och det nya målvärdet kommer att justeras och visas på skärmens nedre segment i enlighet därmed.

OBSERVERA! Du kan trycka på STOP [STOPP]-knappen för att stoppa programmet när som helst. Sammanfattningen av träningspasset kommer att visas på skärmen.

OBSERVERA! Ni kan ignorera varje programmål baserat på inställning av tid, årtag, kalorier, distanser, om ni inte är intresserad av "att sätta upp mål" under träning.

Ni kan bara ställa in ett av målen, som beskrivs ovan. När ni väl är klar, kan ni trycka "START" för att gå rakt in i träningspasset.

OBSERVERA! Vart och ett av de förinställda programmen består av 16 segment och målet för tider, årtag, kalorier, distanser, som ni ställer in för träningspasset kommer att delas jämnt i 16 delar. Tiden som används i varje segment kommer att ändras i enlighet med de olika motståndsnivåinställ-ningarna och utförda årtag per minut. När segmentets slut är nått, kommer konsolen att ljuda (kort larm) före ändring till nästa segment.

Tabell över watt mot årtag per minut med nivå 1 - nivå 16.

OBSERVERA! Uppgifterna kan variera på grund av de olika magnetiska strukturerna / modellerna.

## HRC (Hjärtfrekvensstyrning)-program

HRC-program fungerar genom att automatiskt justera motståndsnivån för att hålla ert träningspass på ert mål för hjärtfrekvens. För att göra detta, kom-mer konsolen att behöva få er pulsavläsning under hela träningen som den får från er genom en 5,4 kHz-telemetribröstrem. (Vi rekommenderar att ni använder en 5,4 kHz Polar-telemetribröstrem för detta program.)

HRC-programmen kan inte köras med hjärtfrekvenssignaler, som detekteras från handpulsgivare.

Om er hjärtfrekvens är för hög, sänks motståndet, med en takt på 1 nivå var 30:e sekund.

Om er hjärtfrekvens är för låg, höjs motståndet, med en takt på 1 nivå var 30:e sekund.

Den här konsolen har som funktioner 4 träningspassprogram som är hjärtf-rekvensstyrda (HRC):

- 55% - med målet att fungera på 55% av er maximala hjärtfrekvens.
- 75% - med målet att fungera på 75% av er maximala hjärtfrekvens.
- 85% - med målet att fungera på 85% av er maximala hjärtfrekvens.
- THR [Target Heart Rate, mål för hjärtfrekvens] - med målet att fungera på er önskade inställning av hjärtfrekvens.

1. Säkerställ att konsolen är påslagen. "MAINPAGE [HUVUDSIDA]" visas på skärmens nedre segment.

2. Använd "▼/▲"-knapparna för att välja det programläge som ni vill ha. "HRC (hjärtfrekvensstyrt program)" visas på skärmens nedre segment.

3. Tryck på "ENTER" för att bekräfta ert val.

4. Standardvärdet "AGE [ÅLDER] - 35" visas på skärmens nedre segment.

5. Använd "▼/▲"-knapparna för att ställa in användarens ålder (10 - 99).

6. Tryck på ENTER för att bekräfta er inställning.

7. Målvärdet för hjärtfrekvensen kommer att visas i "PULSE [PULS]-fönstret i enlighet därmed, när ni väljer de olika HRC-programmen med hjälp av "▼/▲"-knapparna.

8. Skärmens nedre segment kommer att visa "55 % > 75% > 85% > THR" enligt ordning för ert val.

9. Använd "▼/▲"-knapparna för att justera er hjärtfrekvens om så krävs (40 - 220).

10. Tryck på "ENTER" för att bekräfta er inställning.

11. Standardvärdet "----" blinkar i TID-fönstret.

12. Använd "▼/▲"-knapparna, standardvärdet "20:00" blinkar i fönstret, för att ställa in er träningspasstid (5:00 - 99:00 minuter).

13. Tryck på "START" för att påbörja ert träningspass eller tryck på "ENTER" för att ställa in målet för årtag.

14. Standardvärdet "----" blinkar i STROKES [ÅRTAG]-fönstret.

15. Använd "▼/▲"-knapparna, standardvärdet "300" blinkar i fönstret, för att ställa in ert mål för årtag (300 - 9990).

16. Tryck på "START" för att påbörja ert träningspass eller tryck på "ENTER" för att ställa in målet för kalorier.

17. Standardvärdet "----" blinkar i CALORIES [KALORIER]-fönstret.

18. Använd "▼/▲"-knapparna, standardvärdet "150" blinkar i fönstret, för att ställa in ert mål för kalorier (50 - 9990).

19. Tryck på "START" för att påbörja ert träningspass eller tryck på "ENTER" för att ställa in målet för distanser.

20. Standardvärdet "-----" blinkar i fönstret METER.

21. Använd "▼/▲"-knapparna, standardvärdet "1000" blinkar i fönstret, för att ställa in ert mål för distans (500 - 99900).

22. Tryck på ENTER för att bekräfta er inställning.

"START" blinkar på skärmens nedre segment.

23. Tryck på START för att starta träningspasset och börja ro. Programmet kommer inte att starta förrän ni börjar ro.

! "NO PULSE [INGEN PULS]" kommer att visas på skärmens nedre segment, om det inte finns någon trådlös hjärtfrekvenssignal detekterad när programmet startas.

! Använd inte HRC-programmet, om er hjärtfrekvens inte registreras korrekt på skärmen.

! Vänligen se avsnittet "Öva med er roddmaskin" för mer detaljer om fördelarna av hjärtfrekvensträning.

! Övervakningssystemet för hjärtfrekvens kan ha bristande noggrannhet och överträning kan få till följd allvarlig personskada eller döden. Avbryt omedelbart träningen om du känner dig svag!

OBSERVERA! Du kan trycka på STOP [STOPP]-knappen för att stoppa programmet när som helst. Sammanfattningen av träningspasset kommer att visas på skärmen.

OBSERVERA! Ni kan ignorera varje programmål baserat på inställning av tid, årtag, kalorier, distanser, om ni inte är intresserad av "att sätta upp mål" under träning. Ni kan bara ställa in ett av målen, som beskrivs ovan. När ni väl är klar, kan ni trycka "START" för att gå rakt in i träningspasset.

OBSERVERA! Vart och ett av de förinställda programmen består av 16 segment och målet för tider, årtag, kalorier, distanser, som ni ställer in för träningspasset kommer att delas jämnt i 16 delar. Tiden som används i varje segment kommer att ändras i enlighet med de olika motståndsnivåinställningarna. När segmentets slut är nått, kommer konsolen att ljuda (kort larm) före ändring till nästa segment.

OBSERVERA! Ni kan ändra motståndsnivån (1 - 16) när som helst under trä-

ningspasset med "▼/▲"-knapparna på konsolen som önskas och vissa av avläsningarna på skärmen kommer att justeras därefter.

## USER [ANVÄNDARE] / USER 1 ~ USER 5 -program

Det här programmet gör det möjligt för er att skapa och lagra 5 personliga träningspassprogram, som kommer att framträda som USER [ANVÄNDARE] 1, USER 2, USER 3, USER 4 eller USER 5. Första gången som ni väljer ett program USER [ANVÄNDARE] 1, USER 2, USER 3, USER 4 eller USER 5 från programvals-skärmen måste ni ställa in och lagra motståndsnivån för vart och ett av de 16 profil-"segmenten" såsom visade i profilmönstret som er träningspassrutin, men därefter kan ni gå rakt in och använda programmet.

1. Säkerställ att konsolen är påslagen. "MAINPAGE [HUVUDSIDA]" visas på skärmens nedre segment.

2. Använd "▼/▲"-knapparna för att välja det programläge som ni vill ha.

USER [ANVÄNDARE] 1 > USER 2 > USER 3 > USER 4 > USER 5 som visas på skärmens nedre segment för ange de förinställda programmen i ordning.

3. Den övre punktmatrisskärmen kommer att visa de olika personliga profilerna för träningspassmotstånd enligt ordning för ert val.

4. Tryck på "ENTER" för att bekräfta ert val.

5. Det förinställda värdet "U1 Profile" som visas på den övre punktmatrisskärmen.

6. "USER [ANVÄNDARE] 1" visas på skärmens nedre segment.

7. Tryck på "ENTER" för att bekräfta ert val.

8. Standardvärdet " " blinkar i TIME [TID]-fönstret.

9. Använd "▼/▲"-knapparna; standardvärdet "20:00" blinkar i fönstret, för att ställa in er träningspasstid ( 5:00 - 99:00 minuter).

10. Tryck på "START" för att påbörja ert träningspass eller tryck på "ENTER" för att ställa in målet för årtag.

11. Standardvärdet " " blinkar i STROKES [ÅRTAG]-fönstret.

12. Använd "▼/▲"-knapparna, standardvärdet "300" blinkar i fönstret, för att ställa in ert mål för årtag (30 - 9990).

13. Tryck på "START" för att påbörja ert träningspass eller tryck på "ENTER" för att ställa in målet för kalorier.

14. Standardvärdet " " blinkar i fönstret CALORIES [KALORIER].

15. Använd "▼/▲"-knapparna, standardvärdet "150" blinkar i fönstret, för att



ställa in ert mål för kalorier (50 -9990).

16. Tryck på "START" för att påbörja ert träningspass eller tryck på "ENTER" för att ställa in målet för distanser.

17. Standardvärdet " " blinkar i fönstret METERS [METER].

18. Använd "▼/▲"-knapparna; standardvärdet "1000" blinkar i fönstret, för att ställa in ert mål för distans (500 - 99900).

19. Tryck på ENTER för att bekräfta er inställning.

20. "LEVEL + / -" blinkar på skärmens nedre segment.

21. Använd "▼/▲"-knapparna för att justera hela programprofilen om så behövs.

22. Tryck på ENTER för att bekräfta er inställning.

"START" blinkar på skärmens nedre segment.

23. Tryck på START för att starta träningspasset och börja ro. Programmet kommer inte att starta förrän ni börjar ro.

Eller för första gången som ni ställer in personliga träningsprogram.

7. Tryck på och håll nere "ENTER" för att starta inställningen av er personliga träningspassprofil.

8. Standardvärdet "1" blinkar i LEVEL [NIVÅ]-fönstret.

9. "S1" blinkar på skärmens nedre segment.

10. Använd "▼/▲"-knapparna för att ställa in er motståndsnivå för träningspass (1 - 16) för ert första segment.

"Segmenten" blinkar och ändras i enlighet därmed på punktmatrisskärmen.

11. Tryck på "ENTER" för att bekräfta er inställning.

12. Upprepa steg 10, 11 tills alla 16 segment är inställda.

13. Tryck på ENTER för att bekräfta inställningen.

14. De nyinställda programprofilerna med motstånd kommer att visas i det övre punktmatrisfönstret för att ni ska bekräfta genom att trycka på och hålla nere "ENTER"-knappen.

15. Standardvärdet " " blinkar i TIME [TID]-fönstret.

16. Använd "▼/▲"-knapparna; standardvärdet "20:00" blinkar i fönstret, för att ställa in er träningspasstid ( 5:00 - 99:00 minuter).

17. Tryck på "START" för att påbörja ert träningspass eller tryck på "ENTER" för att ställa in målet för årtag.

18. Standardvärdet " " blinkar i STROKES [ÅRTAG]-fönstret.

19. Använd "▼/▲"-knapparna, standardvärdet "300" blinkar i fönstret, för att ställa in ert mål för årtag (30 - 9990).

20. Tryck på "START" för att påbörja ert träningspass eller tryck på "ENTER" för att ställa in målet för kalorier.

21. Standardvärdet " " blinkar i fönstret CALORIES [KALORIER].

22. Använd "▼/▲"-knapparna, standardvärdet "150" blinkar i fönstret, för att ställa in ert mål för kalorier (50 -9990).

23. Tryck på "START" för att påbörja ert träningspass eller tryck på "ENTER" för att ställa in målet för distanser.

24. Standardvärdet " " blinkar i fönstret METERS [METER].

25. Använd "▼/▲"-knapparna, standardvärdet "1000" blinkar i fönstret, för att ställa in ert mål för distans (500 - 99900).

26. Tryck på ENTER för att bekräfta er inställning.

27. "LEVEL + / -" blinkar på skärmens nedre segment.

28. Använd "▼/▲"-knapparna för att justera hela programprofilen om så behövs.

29. Tryck på ENTER för att bekräfta er inställning.

"START" blinkar på skärmens nedre segment.

30. Tryck på START för att starta träningspasset och börja ro. Programmet kommer inte att starta förrän ni börjar ro.

OBSERVERA! Du kan trycka på STOP [STOPP]-knappen för att stoppa programmet när som helst. Sammanfattningen av träningspasset kommer att visas på skärmen.

OBSERVERA! Ni kan ignorera vilket som helst programmål baserat på inställning av tid, årtag, kalorier, distanser, om ni inte är intresserad av "att sätta upp mål" under träning. Ni kan bara ställa in ett av målen, som beskrivs ovan. När ni väl är klar, kan ni trycka "START" för att gå rakt in i träningspasset.

OBSERVERA! Vart och ett av de förinställda programmen består av 16 segment och målet för tider, årtag, kalorier, distanser, som ni ställer in för träningspasset kommer att delas jämnt i 16 delar.

Tiden som används i varje segment kommer att ändras i enlighet med de olika motståndsnivåinställningarna. När segmentets slut är nått, kommer konsolen att ljuda (kort larm) före ändring till nästa segment.

OBSERVERA! Ni kan ändra motståndsnivån (1 - 16) när som helst under träningspasset med "▼/▲"-knapparna på konsolen som önskas och vissa av avläsningarna på skärmen kommer att justeras därefter.

## Hur ni kan sköta om er roddmaskin

### Förvaring

Förvara utrustningen på ett torrt ställe med så lite temperaturvariation som möjligt. Försök att skydda den från damm och dra alltid ur sladden när den inte är i bruk (om det är tillämpligt).

### Rengöring och underhåll

Roddmaskinen är endast utformad för inomhusbruk och bör inte användas eller förvaras i fuktiga utrymmen.

Säkerställ att ni regelbundet kontrollerar komponenterna med avseende på slitage och säkerställ att alla muttrar och bultar är åtdragna före varje tränings-session.

### Roddmaskinsspår - Rengör dagligen före användning.

- Använd en varm, fuktig trasa eller en skursvamp utan slipmedel för att torka av den övre ytan på spåret med tvålatten eller vilket som helst glasrengöringsmedel. Fäst särskild uppmärksamhet vid bågge yttre kanterna på skenorna ... Avlägsna alla fläckar eller smuts på dem.

### Rullar för sitsunderrede - Rengör dagligen före användning.

- Dessa rullar blir lätt skadade av damm och smuts som påverkar deras jämna rörelse, så de bör kontrolleras och rengöras regelbundet för användning om möjligt. Använd en varm, fuktig trasa för att rengöra fothälarnas kontaktyta med milt rengöringsmedel om så är nödvändigt.

! Lossa och ta bort bultarna på roddsitsen för att rengöra rullarna som sitter inuti sitsunderredet.

### Dragrem – Rengör och kontrollera dagligen efter användning.

- Kontrollera hack eller snitt och trådslitage som kan försvaga dragremmens helhet, även om den är gjord av vävd nylonduk av högsta kvalitet för att göra den extremt stark. Kontrollera också att stygnen på handtagsänden är intakta.

Använd en varm, fuktig trasa för att rengöra båda sidorna av dragremmen efter varje övning om möjligt.

### Fotstödsmodul - Rengör och kontrollera varje vecka före användning.

- Den här fotstödsmodulen har många rörliga delar. Det är väsentligt att dessa delar alltid är i gott skick när de används. Kontrollera om fotremsspännet håller fotremmen stadigt eller inte.

Kontrollera om fothälens självlösande uppsättning fungerar korrekt eller inte. Säkerställ att alla muttrar och bultar är åtdragna och stadiga.

Använd en varm, fuktig trasa för att rengöra fothälarnas kontaktyta med milt rengöringsmedel om så är nödvändigt. Kontroll och ersätt konsolens AA-batteri – ungefär var 200:e timme om den är utrustad. Rengör damm på fläkthjulmodulen – ungefär varje månad.

Kontrollera att konsolarmen inte är lös – ungefär varje månad.

! Ta aldrig bort skyddskåpan.

! Avbryt användning omedelbart och kontakta er återförsäljare om byte, om något av symtomen hittas.

### Felsökning

! Om ni har ett problem med utrustningen: kontrollera att alla kablar har anslutits korrekt innan ni gör något annat. Lösa kablar är mycket vanliga och många problem kan lösas genom att säkerställa att kablarna är ordentligt anslutna.

Om ni har några problem med er hjärtfrekvensavläsning: vänligen notera att vissa fibrer som används i kläder, t.ex. polyester, skapar statisk elektricitet som kan förhindra en tillförlitlig avläsning av hjärtfrekvensen. Mobiltelefoner, TV-apparater, mikrovågsugnar och andra elektriska apparater som alstrar ett elektromagnetiskt fält kan också störa hjärtfrekvensmätningen.

Om ni fortfarande har problem med er utrustning: vänligen kontakta er lokala distributör med hjälp av detaljerna som återfinns i avsnittet om kundsupport på sidan 4.

## Att träna med er luftroddmaskin

### Kontrollera före träning:

- Ni måste ha tillräckligt utrymme, dvs. åtminstone 2 fot (60 cm) spelrum på varje sida.
- Kontrollera att alla bultar och låssprintar är säkrade och utstående. Kontrollera särskilt alla bultar och sprintar med avseende på slitage; byt tvivelaktiga delar före användning av utrustningen.
- Använd alltid er luftroddmaskin på en platt, vågrät och fast yta.
- Arbeta alltid inom er träningsnivå, arbeta inte till utmattning.
- Om ni känner smärta eller känner er dålig: STOPPA ERT TRÄNINGSPASS OMEDELBART.
- Hälsoskador kan bli resultatet av oriktig eller överdriven träning.
- Vänligen säkerställ att ni har läst säkerhetsvägledningen.
- Rådfråga er läkare för att vara säkra att det inte är farligt för er att företa ett ansträngande träningsprogram.

- Dra handtaget rakt bakåt med båda händerna.
- Låt inte handtaget slå emot dramremsskyddet.
- Ro inte med bara en hand; missbruk av dragremmen kan leda till personskada.
- Vrid aldrig på dragremmen eller dra den sidledes.
- Håll kläder borta från sitsunderredet på roddmaskinsspåret.
- Var medveten om att sitsen kommer att rulla framåt på roddmaskinsspåret, när den inte används.
- Kontrollera era Riktiga roddtekniker såsom beskrivna nedan:

A. Kroppsvinkel framåt vid "START": Smalbenet bör inte gå utöver lodlinjen and kroppsvinkeln framåt bör inte vara mer än 30 grader; det bör kännas som komfortabelt räckhåll.

B. Samordning av "PULLING [DRAG]": Ni bör starta draget med att pressa ner benen, hålla armarna raka och utan att från början ändra ryggens vinkel. När benen är utsträckta ungefär halvvägs: börja med att bända upp ryggen. Slutligen avslutar ni drivet med att dra handtaget hela vägen in mot buken.

#### C. Tillbakalutning vid "FINISH [AVSLUT]"

Er rygg bör svänga förbi lodlinjen med ungefär 25 grader vid slutet på årtaget. Den här tillbakalutade positionen bör kännas komfortabel, utan spänningar. Ni bör känna att era bukmuskler gör ett visst arbete, när ni sitter i slutpositionen.

- Inkludera en del smidighetsträning i er träningsrutin. En rad olika värkar och smärtor kan lindras eller förebyggas genom att investera lite tid i smidighetsträning utan att hoppa varsamt.
- Starta varje träningspass med flera minuters lätt rodd för uppvärmning. Ta åtminstone 5 minuter på er för att bygga intensiteten, innan ni startar ett hårt träningspass.
- Starta ert träningsprogram gradvis och öka till hårt arbete. Om ni inte har rott på en vecka: ta det lugnt under den första rodden.
- Förvänta er inte att kunna hoppa på precis där ni lämnade och försök inte att göra intensivt intervallarbete. Starta med en stadig rodd i behaglig takt och försök bygga upp intensiteten gradvis genom flera intervaller på 1-3 minuters längd från nästa rodd.
- Använd en inställning på 8 för motståndsnivån. Den bästa universella mots-tåndsinställningen för ett utmärkt konditionsträningspass är i inställningsintervall 6-10.
- Rodd med motståndsinställningen för högt kan vara skadligt för ert träningsprogram genom att det reducerar er produktion och ökar risken för

personskada.

- Den lägre inställning kräver att ni är lite snabbare på att lägga på energi, vilket till slut ger er ett bättre träningspass.
- Sikta in er på en årtagstakt / SPM mellan 24 och 30 spm.
- Tillåt lite extratid för uppvärmning och starta mycket lugnt.
- Förvänta er inte att vara i stånd att göra ett hårt arbetspass på direkten.
- Det är viktigt att ge kroppen en paus då och då, även om rodd gör att ni känner er utmärkt och ni vill göra det varenda dag. Vi rekommenderar att ni tar ledigt från rodd åtminstone en dag per vecka och det kommer att göra er ivrigare och få ett bättre träningspass följande dag.

Rodd är en extremt effektiv träningsform. Ni stärker hjärtat och förbättrar cirkulationen samt tränar alla de stora muskelgrupperna: ryggen, midjan, armarna, axlarna, höfterna och benen.

- Rodd är också stötfri och utan viktbärande, vilket gör den mycket lämpligare och värdefullare som verktyg för rehabilitering och återhämtning, och för personer i alla åldrar.
- Bilderna nedan visar den riktiga kroppspositionen i bruk under varje årtag.

#### START

- Sträck armarna rakt mot svänghjulet.
- Luta överkroppen lätt framåt med ryggen rak men inte stel.
- Glid framåt på sitsen tills smalbenen är lodräta (eller så nära detta som er vighet tillåter).

#### DRAG

- Starta aktionen genom att skjuta från fotplattorna med benen.
- Håll armarna raka och så snart som benen är raka, luta er lätt bakåt.
- Fullborda rörelsen genom att dra handtaget mot bålen, precis under bröstet.

#### AVSLUT

- Dra handtaget hela vägen in mot buken.
- Räta på benen.
- Luta överkroppen lätt bakåt.

#### ÅTERGÅNG

- Sträck armarna mot svänghjulet.
- Luta överkroppen framåt vid höfterna för att följa armarna.



- Böj gradvis benen så att ni glider framåt på sitsen. Var säker på att armarna är utsträckta innan ni böjer knäna.

## UPPREPNING

- Dra kroppen framåt tills smalbenen är lodräta.
- Överkroppen bör luta framåt vid höfterna.
- Armarna bör vara fullt utsträckta.
- Ni är redo att ta nästa årtag.

## OBSERVERA!

- Låt någon titta på er för att hjälpa er att matcha era kroppspositioner med bilderna som visas ovan.
- Dessa positioner bör blandas ihop för att forma ett jämnt och kontinuerligt årtag, utan att stanna upp vid någon punkt i årtaget.
- Ert handtagsgrepp bör vara löst och komfortabelt och er handled bör vara vågrät under rodden.
- Vänligen säkerställ att fingrarna inte är placerade innanför löparmodulen vid förflyttning av produkten.
- När ni justerar er träningsposition och ni behöver stabilisera er genom att hålla i roddmaskinen: säkerställ att det är undersidan av sitsens klädsel som ni greppar.

## Kondition

Många saker bidrar till konditionen och välbefinnandet, men den viktigaste faktorn är tillståndet för ert hjärta och era lungor och hur effektiva de är på att leverera syre via ert blod till era muskler.

Era muskler använder detta syre för att tillhandahålla tillräckligt med energi för daglig aktivitet. Det här kallas aerobisk aktivitet (med syre).

När ni är vältränad fungerar ert hjärta och lungor väl och effektivt.

Det innebär att ert hjärta inte behöver arbeta så hårt. Det kommer att pumpa mycket färre gånger per minut och på så vis reducera slitaget på ert hjärta.

Detta reducerar i sin tur riskerna för att ni kommer att lida av hjärtsjukdom.

God kondition hjälper er också att kontrollera er vikt och reducerar effekten av åldrande och stress. Ni stöter på behovet av god kondition kontinuerligt i vardagslivet.

När ni är vältränad kan ni vandra piggt uppför kullar och trappor utan att tappa andan alltför mycket och när ni väl är uppe på toppen, återhämtar ni er snabbt. Som ni kan se finns det stora fördelar med att vara vältränad.

Hur ni kan förbättra er kondition

Liksom vilken muskel som helst kan ert hjärta stärkas av systematisk fysisk träning, vilket fordrar ett ökat blodflöde och ökad hjärtfrekvens.

Ni kan mäta er hjärtfrekvens genom att avläsa pulsen.

Er hjärtas pulsfrekvens motsvarar direkt er ansträngningsnivå och träningsseffektivitet.

För att förbättra er kondition på ett säkert och effektivt sätt behöver ni träna på en tillräckligt hög nivå för att förbättra er aerobiska kondition. Området mellan dessa 3 nivåer kallas målzonen.

Det är viktigt att träna med rätt intensitet för att stanna inom den här zonen. För bästa resultat bör ni träna inom målzonen och gradvis öka varaktigheten. Idealiskt bör ni rikta in er på att träna (inom zonen) åtminstone 15-20 minuter kontinuerligt, 3-4 gånger per vecka.

Varning:

Försök inte att göra för mycket för snabbt; starta gradvis och bygg upp.

Om ni blir sjuk, om ni står under läkarvård eller är över 35-40 år och för närvarande inte tränar regelbundet, så skulle vi ge er rådet att inte starta träning utan att rådfråga er läkare.

Målzon

PULSFREKVENNS

HÖGSTA PULSFREKVENNS

85% AV HÖGSTAVÄRDE

70% AV HÖGSTAVÄRDE

55% AV HÖGSTAVÄRDE

ÅTERSTÄLLNING AV PULS

UPPVÄRMNING

TRÄNA SÅ ATT ER PULS STANNAR PÅ DEN HÄR FREKVENSEN UNDER ÅTMINSTONE 15-20 MINUTER

NEDVARVNINGSNIVÅ

TID

NEDVARVNING

DET ÄR SÅ HÄR ER PULS BÖR BETE SIG UNDER EN ALLMÄN KONDI-

TRÄNINGSTRÄNING. KOM IHÅG ATT VÄRMA UPP OCH VARVA NED NÅGRA MINUTER

PULSFREKVENS

SLAG PER MINUT

87% av högsta hjärtfrekvens

TRÄNINGSZON

Toppen på den här stapeln representerar 100 % av högsta hjärtfrekvensen för varje åldersgrupp.

Toppen på den här stapeln representerar 72% av högsta hjärtfrekvensen för varje åldersgrupp.

ÅLDER I ÅR

TA REDA PÅ ERT EGET TRÄNINGSPULSFREKVENSOMRÅDE GENOM ATT RÖRA ER UPPFÖR VERTIKALLINJEN FÖR ER ÅLDER.

Exempel: Ålder 40 år: lodlinjen möter 70%-nivån vid omkring 128 och 85%-nivån vid omkring 154, så er pulsfrekvens bör vara kvar mellan dessa värden.

Använd det här diagrammet för att fastställa er personliga målzon.

! Rådfråga alltid er läkare innan ni ger er in på ett nytt träningsystem.

! Om ni upplever illamående, yrsel eller andra onormala symtom under träning: sluta omedelbart och rådfråga er läkare.

Start och avslut på träningspasset

Påbörja och avsluta varje träningspass med en uppvärmnings- / nedvarvnings-session – några minuter med smidighetsträning för att förebygga muskelpänningar, -dragningar och -kramper.

Riktig roddform

- Sitt på roddmaskinen, med fötterna på fotstödet och inuti fotremmarna.
- Säkerställ att fotstödet är riktigt justerat - ni bör vara stabil och balanserad medan ni är på sadeln. Basregeln för att få fotstödet rätt är att när sitsen når sin punkt längst bort, är benet nästan rakt.
- Försök säkerställa att ryggen är rak under träning, särskilt under långa perioder.

Hur länge bör jag träna?

Det beror verkligen på er nuvarande konditionsnivå. Om ni just startar igång med ett nytt träningsprogram, bör ni starta gradvis och bygga upp – försök inte att göra för mycket för snabbt. 30 minuter 3 gånger i veckan bör vara

lagom.

Driv er inte för hårt - ni bör aldrig känna er utmattad under eller efter träningen.

Hjärtfrekvensstyrd träning

För att få ut det mesta av er nya konditionsutrustning och se de bästa resultaten från er träning bör ni träna på rätt ansträngningsnivå och det betyder att ni ska lyssna på hjärtat! Att träna mot ett mål för hjärtfrekvens betyder att styra ert träningspass för att uppnå olika mål:

God hälsa - för dem som önskar förbättra livskvaliteten och det allmänna välbefinnandet. Era sessioner behöver göras med en intensitet på mellan 50 och 60 % av er uppskattade

högsta hjärtfrekvens, bör vara omkring 30 minuter och kan göras de flesta dagar i veckan.

Vikttnedgång - För att se en betydande minskning av kroppsfettet måste era sessioner vara lite intensivare - mellan 60 och 70 % av er uppskattade högsta hjärtfrekvens. Dessa sessioner kan också utföras de flesta dagar i veckan upp till 30 minuter.

Förbättring av konditionsnivåer - Dessa sessioner bör utföras vid 70 - 80 % av er uppskattade högsta hjärtfrekvens och kan också involvera ryck av intervallträning som kan få er hjärtfrekvens att nå en topp nära er högsta hjärtfrekvensnivå under korta perioder. Det här är intensiva sessioner och kommer att kräva åtminstone 48 timmars vila mellan sessioner.

Beräkna målet för er hjärtfrekvens

Först behöver ni ta reda på er uppskattade högsta hjärtfrekvens med hjälp av formeln "220 minus er ålder i år". Så om ni är 35 år gammal är er uppskattade högsta hjärtfrekvens:

$$220 - 35 = 185 \text{ slag per minut (bpm).}$$

Därefter, för att beräkna målet för er hjärtfrekvens, multiplicera helt enkelt er uppskattade högsta hjärtfrekvens (185 bpm) med den tillämpliga procentsatsen. Så om ert mål är bättre hälsa:

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

! OBSERVERA! Den viktiga frågan att komma ihåg med alla uppskattade beräkningar är att de bara är uppskattningar - om ni inte känner er komfortabel med att träna med ert mål: sänk det då till en nivå som ni är komfortabel med.

Observera! Hjärtfrekvensträning fordrar att ni övervakar er hjärtfrekvens under hela träningspasset. För detta rekommenderar vi användning av en bröstrem (om er maskin har en trådlös mottagare) eller en hjärtfrekvensövervakare.

ART.NR	BESKRIVNING	MÄNGD
A	Huvudram	1
A-1	Handtagshållare	2
A-2	Toppkåpa av metall	1
A-3	Toppkåpa för dragrem	1
A-4	Huvudkåpa (V)	1
A-5	Huvudkåpa (H)	1
A-6	Rörligt hjul (med bussning / C-klämma)	2
A-6.1	Bussning för rörligt hjul Ø6,1×Ø9,8×35,8mm	2
A-6.2	C-klämma - S10	4
A-7	Kåpa för rörligt hjul (topp)	1
A-8	Kåpa för rörligt hjul (botten)	1
A-9	Fläkthjulskåpa (V)	1
A-10	Fläkthjulskåpa (H)	1
A-11	Stål - Fläkthjulskåpa (V)	1
A-12	Stål - Fläkthjulskåpa (H)	1
A-13	Plastrensa	1
A-14	Plastremsehållare	2
A-14.1	Maskingängad krysspårsskruv M4×10mm	2
A-15	Fast platta för manuell spänning	1
A-16	Löphjul för dragrem	1
A-16.1	Metallmuff Ø12×Ø8,1×23 mm	1
A-16.2	Metallbussning Ø6,1×(Ø8+Ø11) × (10+1,5)L	2
A-17	Spännlina	1
A-18	Monterad sats för fjäderlåda	1
A-19	Stål - svänghjulssats	1
A-20	Aluminiumplatta	3
A-21	Fixerskruv M4×35 mm	6
A-22	Plastbussning Ø10×Ø4×26,8mm	8
A-23	Svänghjulsaxel Ø12×210mm	1
A-24	Vågad fjäderbricka	1
A-25	C-klämma - S12	2
A-26	Mutter M12×1,25×7T	6
A-27	Sats för magnetiskt motstånd	1
A-27.1	Magnetisk platta	1
A-27.2	Magnet	12
A-27.3	Maskingängad krysspårsskruv M4×8mm	3
A-27.5	Mutter (M4)	2
A-27.6	Fjäder	1
A-27.7	Maskingängad krysspårsskruv M4×12mm	2
A-27.8	Insexbult (M5×8 mm)	2
A-28	Lager 6001zz	1
A-29	Lager 6201zz	2
A-30	Insexbult (M5×12mm)	4
A-31	M5×13×1,5mm Platt bricka	4
A-32	Maskingängad krysspårsskruv M4×8mm	2
A-33	Maskingängad krysspårsskruv M5×10mm	8

A-34	M6 Nylonlåsmutter	3
A-35	Insexbult (M6×20mm)	1
A-36	Insexbult (M5×12mm)	4
A-37	Självgängande skruv M4×20	3
A-38	Självgängande skruv M4×32	2
A-39	Maskingängad krysspårsskruv M6×12mm	6
A-40	Maskingängad krysspårsskruv M6×50mm	2
A-41	Lager 608 zz	12
A-42	Insexbult (M6×30mm)	4
A-44	Insexbult (M6×55mm)	1
A-45	Nylonmutter (M6)	1
B-1	Främre stödben	1
B-2	Fotanslag	2
B-3	Ändlock till stödben 3"	4
B-4	Rörligt hjul	2
B-5	Insexbult (M8×16mm)	16
B-6	Vågad fjäderbricka	4
B-7	M8×16×1,5mm Platt bricka	16
B-8	Insexbult (M8×30mm)	4
B-9	Insexbult (M6×16mm)	4
B-10	Insexbult (M6×12mm)	3
B-11	Självgängande skruv M4×12.7	4
B-12	Kapselmutter (M6)	2
B-13	Maskingängad krysspårsskruv M6×35mm	2
C-1	Bakre stödben	1
C-2	Höjdjusterbart lås	2
C-3	Höjdjusterbar fot - Ø50mm	2
D-1	Sits (ND-39)	1
D-2	Sitsunderrede - Sidoplatta	2
D-3	Sitsunderrede - Platt anslag	2
D-4	Sitsunderrede - Sidokåpa	2
D-5	Sitsunderrede - AXEL	2
D-6	Sitsunderrede - Rörlig rulle (topp)	4
D-7	Sitsunderrede - Rörlig rulle (botten)	2
D-8	Metalldistans (12×8×2mm)	6
D-9	Nylonlåsmutter (M8)	2
D-10	Skruv för axeljustering	2
D-11	Platt sexkantskruv	2
D-12	Kapselmutter (M8)	4
D-13	Maskingängad krysspårsskruv M5×8mm	4
E-1	Roddmaskinsspår	1
E-2	Roddspårsskena	2
E-3	Bakre metallfäste	1
E-4	Bakre kåpa för roddmaskinsspår	1
E-5	Frontplatta för roddmaskinsspår	1
E-6	Fixerplatta	1
E-7	Maskingängad krysspårsskruv M5×10mm	6



***FITNORD***

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