

R6040 RODDMASKIN



ANVÄNDARMANUAL

INTRODUKTION

GRATTIS!

Denna roddmaskin är en av de mest kompletta maskiner som finns på marknaden. Vi vet eftersom vi har tillverkat den i mer än 5 år.

Genom att välja denna roddmaskin har du beslutat dig för att förbättra hälsan och konditionen för dig och din familj, vilket kommer att höja livskvaliteten.

Träning för hjärta och kärl är viktigt i alla åldrar och detta redskap ger en mycket effektiv träning som uppmuntrar dig att nå ditt mål och upprätthålla din kondition.

Du behöver endast träna 15-30 minuter 3 ggr/vecka för att se fördelarna med denna roddmaskin.

Vi hoppas du skall få mycket glädje av träningen och rekommenderar dig att noggrant läsa igenom denna manual. Därmed kommer du att:

- **Spara värdefull träningstid i långa loppet.**
- **Träna säkert och mer effektivt.**
- **Lära dig enkel teknik.**
- **Att bli bättre på att sätta upp mål.**

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INTRODUKTION

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

VIKTIG INFORMATION

Medicinsk Säkerhet

Skötsel och Underhåll

Allmän Information

RESERVDELSBESKRIVNING

- **UPPSTÄLLNING AV R6040 RODDMASKIN**
- **Uppveckling**
- **Säker påstigning**
- **Fotstöd förjustering**
- **Fotrem justering**
- **Hälstöd justering**
- **Datorvinkel justering**
- **Fläktjustering**
- **Handtagshållare**
- **Fotrem**
- **Vikning**
- **Transport och Förvaring**

KORREKT RODDGUIDE

DATORINSTRUKTIONER

DETALJERAD RESERVDELSLISTA

SPRÄNGSKISS

VIKTIG INFORMATION – LÄS IGENOM

Att ej läsa och följa nedanstående säkerhetsinstruktion kan resultera i allvarlig skada.

Medicinsk / Säkerhet

Läs dessa säkerhetsinstruktioner för att bekanta dig med ditt redskap före användning.

Innan du inleder ditt träningsprogram, konsultera din läkare.

Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symptom under träningen skall du omedelbart avbryta den och vända dig till din läkare.

Om barn får använda redskapet skall det alltid ske under föräldrarnas översyn.

Se till att fingrar, lösa kläder och hår hålls borta från rörliga delar.

Innan du startar ditt träningspass råder vi dig att göra en säkerhetskontroll. Om du hittar en skada eller en felaktig del, SLUTA OMEDELBART använda träningsredskapet. Byt ut felaktiga delar omgående och/eller använd inte maskinen förrän den är reparerad. För reparation – se Allmän Information.

Var aktsam när du skall stiga på och av maskinen. Vänligen följ instruktionerna.

Bär bekväma, lätta kläder. Se också till att du har ett par passande skor som ger bra stöd för att förhindra ankel- och knäskador. Bär cross-, walking- eller löparskor.

Det är viktigt att inte bli uttorkad. Kroppen behöver vatten.

Glöm ej att värma upp och trappa ner. Att mjuka upp muskler och trappa ner efter träning är viktigt för att förebygga skador.

Använd endast tillbehör som rekommenderas av tillverkaren. FÖRSÖK EJ att ändra något på ditt träningsredskap.

Skötsel och Underhåll

Din roddmaskin är av högsta kvalitet men det är ändå viktigt att du sköter den kontinuerligt. Redskapet är avsett för träning i hemmet och skall INTE användas eller förvaras på ett fuktigt ställe. Torka av redskapet efter träning.

För säkerhets skull bör du kontrollera ditt träningsredskap kontinuerligt.

Komponenter som är mest utsatta för slitage

LÖPHJUL SADEL – LIGGANDE RAM (del 001, 118)

Dessa delar angrips lätt av damm och smuts och bör rengöras regelbundet. LÖPHJULEN (118) är gömda så allt du kan göra är att rengöra DEN LIGGANDE RAMEN (001). Använd en mjuk trasa och torka på ovansidan av RAMEN (001). Fäst speciell uppmärksamhet på utsidan av kanterna. Kontrollera och ta bort svarta fläckar.

DRAGREM (del 709)

DRAGREMMEN (709) är av högsta kvalitet. Det är ändå viktigt att kolla efter slitage (rispor, hack etc). Om detta visar sig, avbryt omedelbart träningen och kontakta din handlare för utbyte av DRAGREMMEN (709).

FOTSTÖD Montering (del 014, 126, 127, 128, 300, 306, 710)

Vid monteringen av FOTSTÖDET finns en hel del rörliga delar. Det är viktigt att dessa delar är i gott skick. Kolla att FOTREMSSPÄNNET håller FOTREMMEN ordentligt. Kontrollera också att FOTSTÖDETS (126) självlåsande system är i funktion. Se till att Bultarna är åtdragna. Om några defekter upptäcks, avbryt omedelbart träningen och kontakta din handlare för utbyte av delar.

ALLA FÄSTANORDNINGAR (Muttrar, Bultar och Skruvar)

En del av dessa delar är monterade av konsumenten och bör kontrolleras regelbundet. Se till att alla skruvar är ordentligt åtdragna.

Allmän Information

Redskapet är avsett för träning i hemmet.

Max belastning är 150 kg.

R6040 har testats och är certifierad enligt EN 957 -1/A1 och EN 957-9, Klass S.A.

Bromssystemet är hastighetsberoende.

Om ditt träningsredskap behöver servas eller repareras, kontakta din handlare så snart som möjligt.

Det är viktigt att du sparar kvittot för att garantin skall gälla. Garantivillkor erhålls av din handlare.

ÄNDRA EJ något på roddmaskinen eftersom det kan innebära att garantin inte gäller.

Fortsätt att läsa igenom Manualen och alla säkerhets - föreskrifter före första användning.

R6040 Roddmaskin Beskrivning

R6040 har genomgått en lång utveckling för att tillmötesgå kundens krav

HELAUTOMATISKT KONTROLLERAT LUFTMAGNETSYSTEM

VINKLADE FOTSTÖD MED SVÄNGBARA FOTSTÖD

FULLT RODDTAG FÖR LÅNGA PERSONER

FÖRBÄTTRAT ERGONOMISKT DESIGNAT HANDTAG

STARK, STABIL OCH SÄKER RAM

INBYGGD PULSMOTTAGARE

GODKÄND ENLIGT TÜV TYSKLAND

15 PROGRAMPROFILER

JUSTERBAR FLÄKT

VIKBAR FÖR FÖRVARING

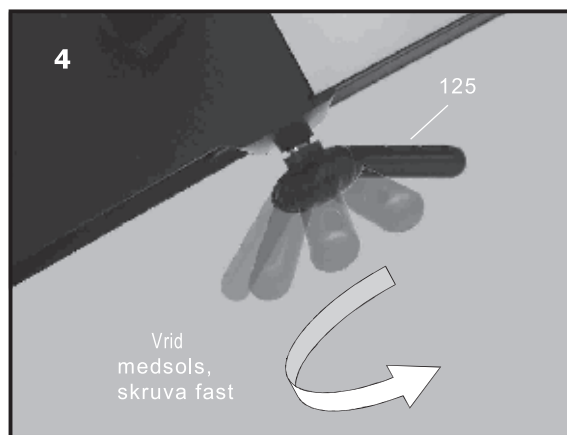
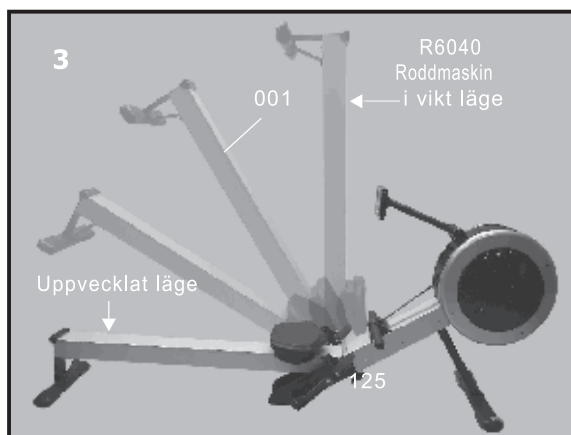
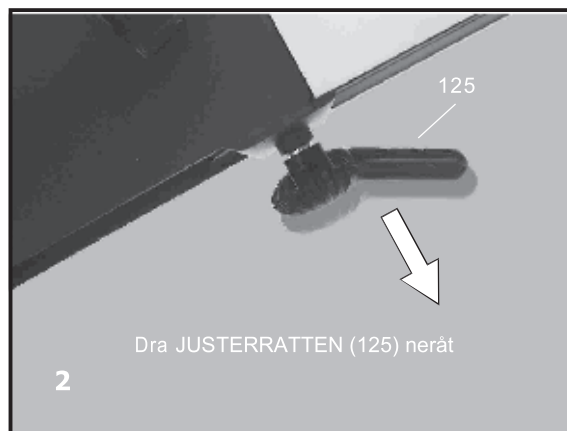
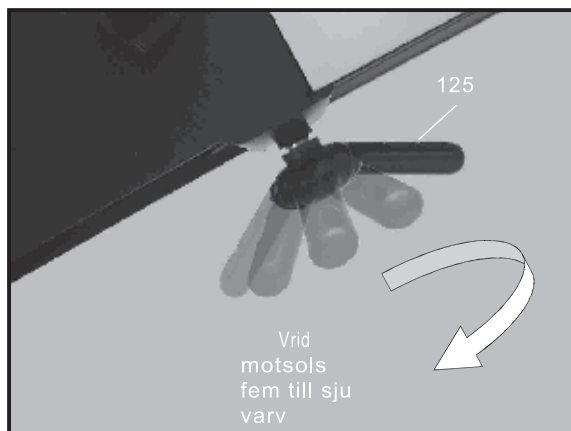


UPPSTALLNING AV DIN R6040 RODDMASKIN

Uppveckling

VIKTIGT: Placera redskapet så att du har ett fritt utrymme om 1 x 2.5 m. Se till att underlaget är så plant som möjligt.

Två personer behövs för att veckla upp träningsredskapet. En person för att hålla i RAMEN [001] medan den andra personen lossar JUSTERRATTEN [125]

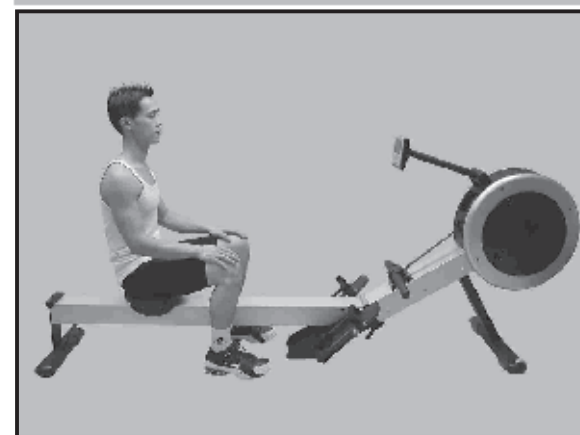
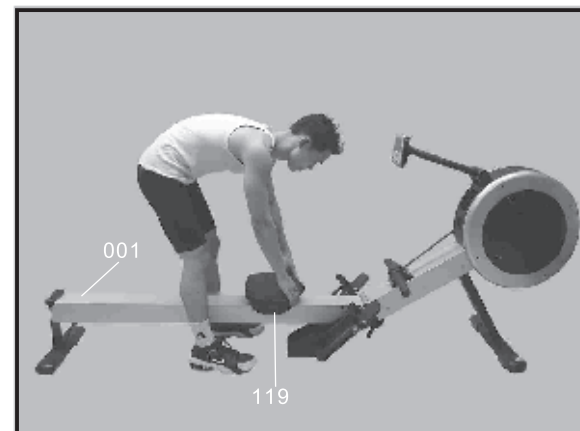


- 1) När roddmaskinen är i vikt läge, vrid på JUSTERRATTEN [125] motsols fem till sju varv.
- 2) Medan person nr 1 håller i RAMEN [001] drar person nr 2 i JUSTERRATTEN [125] neråt för att lossa säkerhetslåset, så att RAMEN [001] kan läggas platt neråt.
- 3) När roddmaskinen är i platt läge, vrid JUSTERRATTEN [125] medsols och skruva fast ordentligt.

WARNING: Vid uppveckling och vikning av roddmaskinen skall man hålla fingrar och händer borta från rörliga delar för att undvika skador.

Säker påstigning

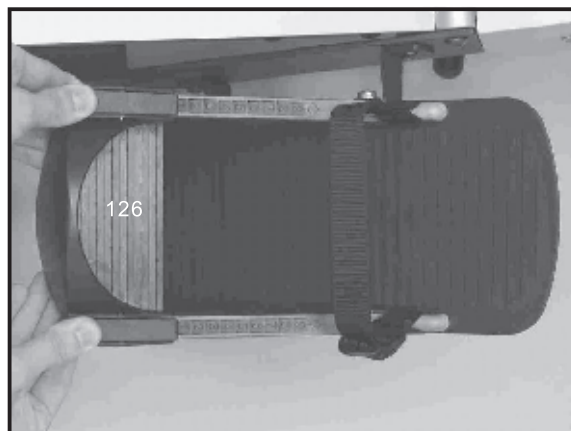
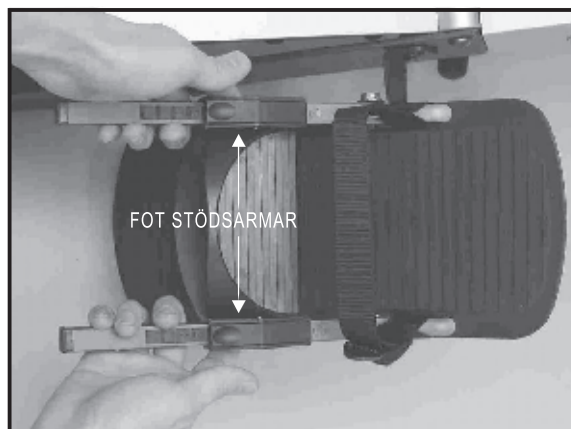
Att stiga på säkert är en enkel procedur. Se till att SADELN [119] är direkt under dig innan du sätter dig ner.



- 1) Ställ dig grensle över RAMEN [001].
- 2) Se till att SADELN [119] har korrekt läge.
- 3) Sätt dig på SADELN [119] och kontrollera att den ej flyttat sig.

Fotstöd Nedre Förjustering

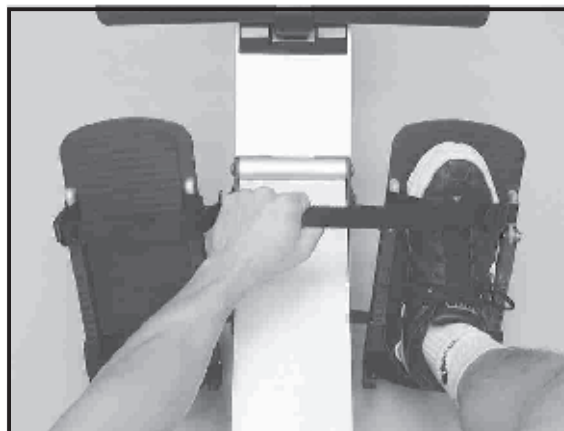
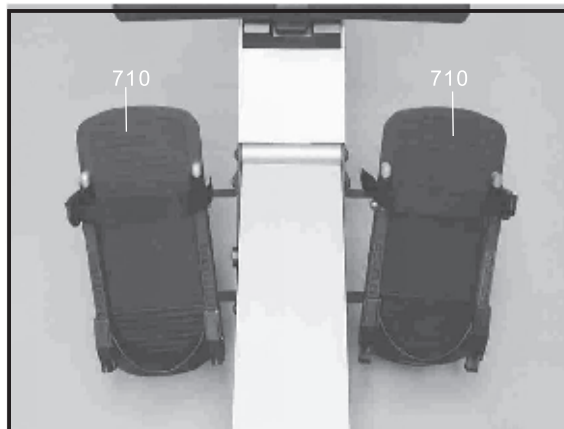
Det finns tio olika fotstödsinställningar som är numrerade. Innan du startar din träning, flytta FOTSTÖDET (126) till angivet nummer ett.



- 1) Pressa FOTSTÖDSARMARNA för att lossa låsmekanismen.
- 2) Låt FOTSTÖDET [126] glida till angivet nummer ett..
- 3) Frigör FOTSTÖDSARMARNA för att koppla på låsmekanismen.

Fotrem Justering

Det korrekta läget för FOTREMMEN (710) är tvärsöver foten. Se till att FOTREMMEN (710) är åtdragen.



- 1) Med FOTSTÖDET [126] i nummer ett, sätt i foten under FOTREMMEN (710).
- 2) Dett korrekta läget för FOTREMMEN (710) är tvärsöver foten.
- 3) Dra åt FOTREMMEN (710) ordentligt såsom visas på bilden.

Fotstöd Nedre Justering

FOTSTÖDET [126] har ett fjädrande låssystem, designat för lätt justering.

Skjut det enkelt upp till din häl för att ta bort glipan. Spara det angivna numret för framtida behov.

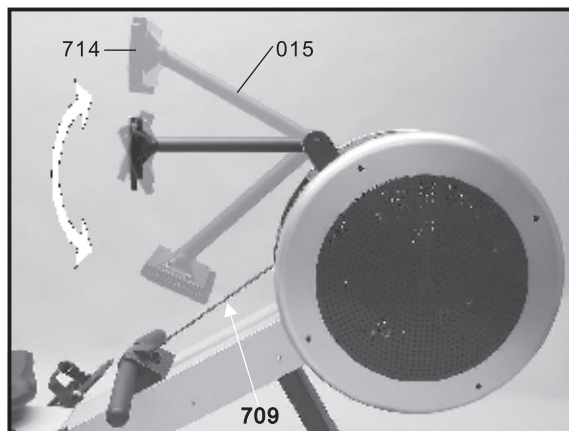


- 1) När foten sitter fast under FOTREMMEN (710) för upp STÖDET [126] på din häl för att ta bort ev glipa.
- 2) Memorera det bäst lämpade numret för framtida behov.

Justering av datorns vinkel

DATORN [714] och DATORARMEN [015] är designade för att kunna rotera och svänga, vilket innebär full justering av höjd och vinkel.

ANM: Av säkerhetsskäl, under träning rör ej DRAGREMSEN (709)

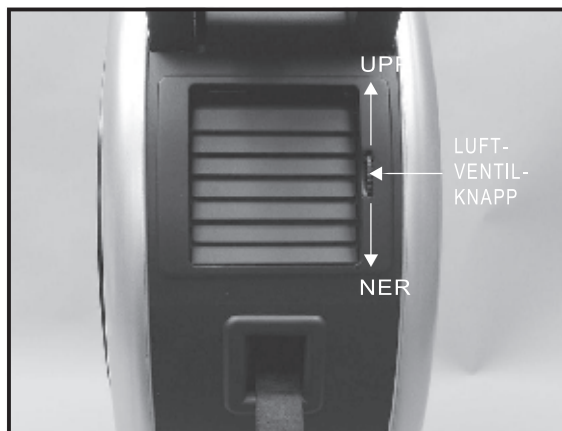


1) Håll i DATORN (714) med båda händerna såsom bilden visar. Rotera och sväng DATORN (714) till önskvärd höjd och vinkel

Fläkt Justering

Roddmaskinens fläkt genererar ett luftflöde som kan styras med justerbara luftventiler.

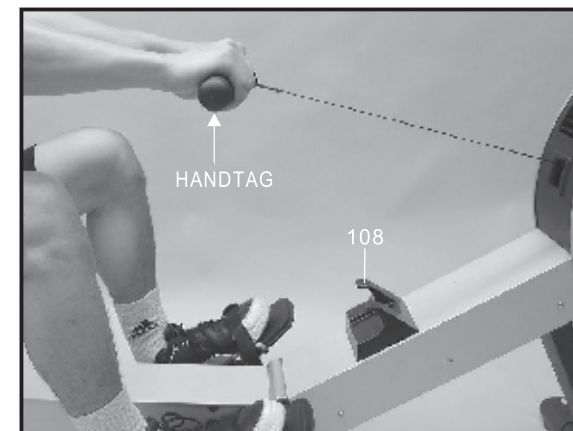
Vrid på luftventilknappen för luftflödet. För att stoppa luftflödet, vrid neråt.



- 1) Vrid på LUFTVENTILKNAPPEN för justering av luftflödet.
- 2) För att helt stoppa luftflödet, vrid på LUFTVENTILKNAPPEN fullt nedåt.

Handtagshållare

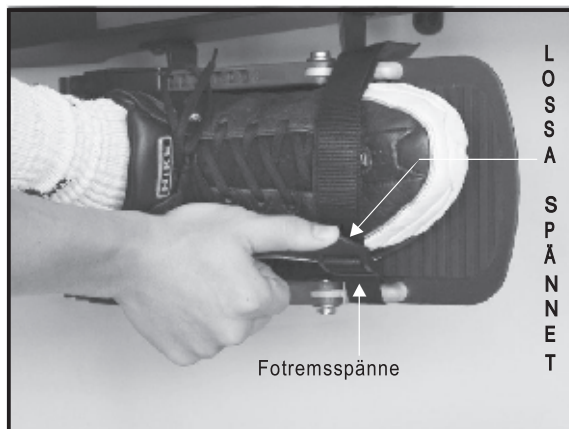
När du avslutat träningen, kom ihåg att förvara HANDTAGET i HÅLLAREN [108].



- 1) När du avslutat träningen, placera HANDTAGET i HÅLLAREN (108) såsom visas på bilden.

Lossa fotremmen

Att lossa fotremmen görs enkelt med snabbspännet.

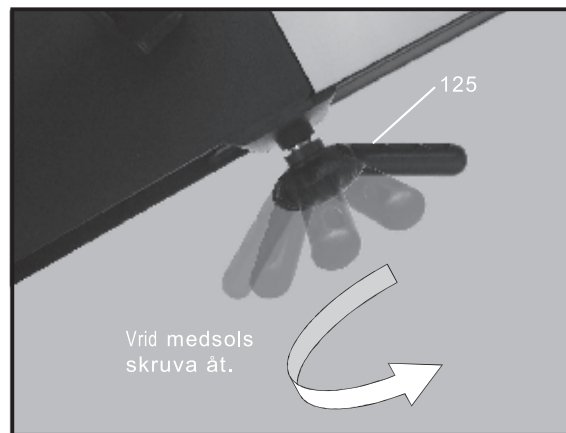
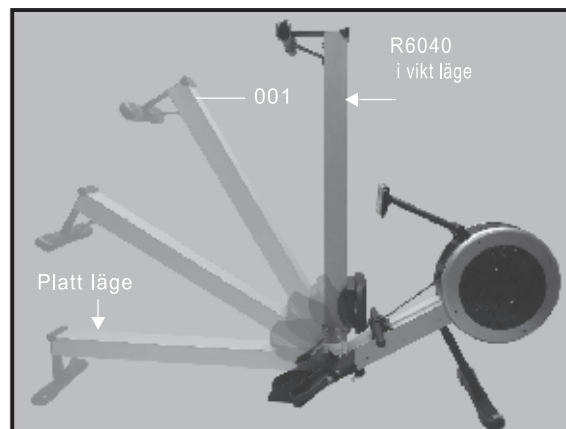


- 1) Lyft upp spännet med tummen såsom visas på bilden.

Vikning

Vikning av roddmaskinen görs på motsatt sätt än vad som gäller vid uppveckling.

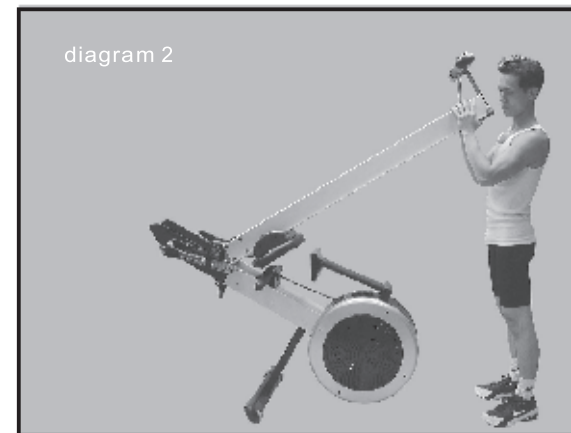
WARNING: Vid uppveckling och vikning av roddmaskinen skall man hålla fingrar och händer borta från viknings - punkterna.



- 1) När maskinen är i utfällt läge, vrid JUSTERRATTEN [125] motsols fem till sju varv.
- 2) När första personen håller i RAMEN [001] drar den andra personen i JUSTERRATTEN [125] neråt så att säkerhetslåset frigörs och RAMEN [001] kan vridas uppåt.
- 3) När redskapet är i vikt läge, vrid JUSTERRATTEN [125] medsols och skruva åt..

Transport och Förvaring

R6040 är försedd med TRANSPORTHJUL, som gör det enkelt för en person att själv flytta redskapet. Roddmaskinen är lång och väger 44 kg så man kan behöva hjälp.



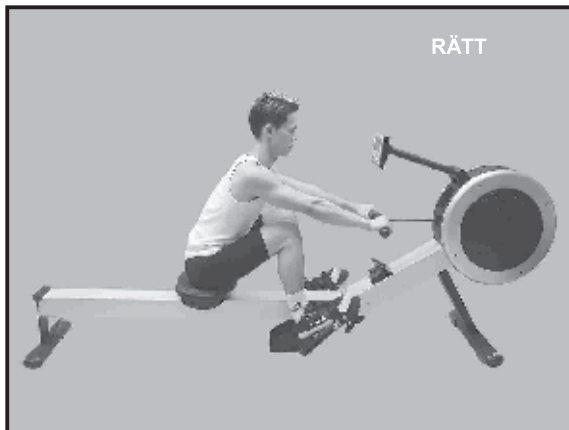
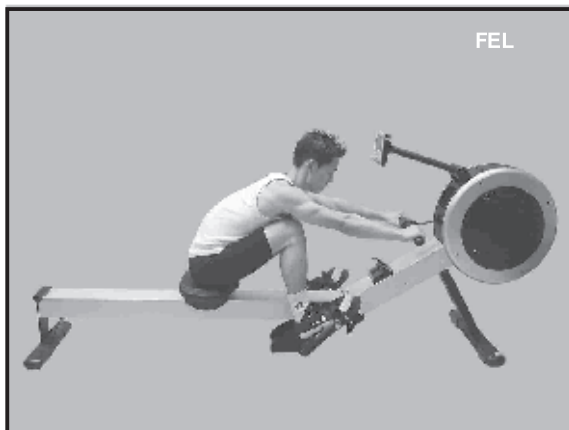
- 1) Stå i den position som visas på diagram 1. Håll i redskapet med båda händerna. Använd din kroppsvikt och tippa sakta roddmaskinen mot fronten medan du samtidigt flyttar dig framför den för att ta emot vikten.
- 2) Att transportera maskinen gör man lätt med de speciellt mjuka PVC-hjulen som skyddar golvet och mattan.
- 3) När man vecklar upp träningsredskapet gör man motsatt vad som beskrivs under punkt 1).

KORREKT RODDGUIDE

Översträckning

FEL

Kroppen lutar för mycket framåt. Skenbenen är alltför lodräta. Huvudet och axlarna tenderar att falla mot fötterna. Kroppen är i en svag position för årtag.



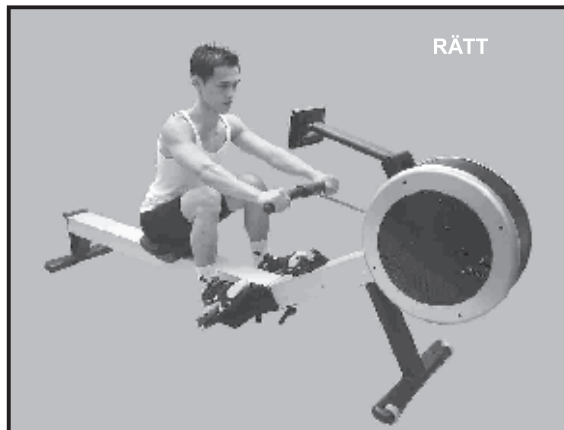
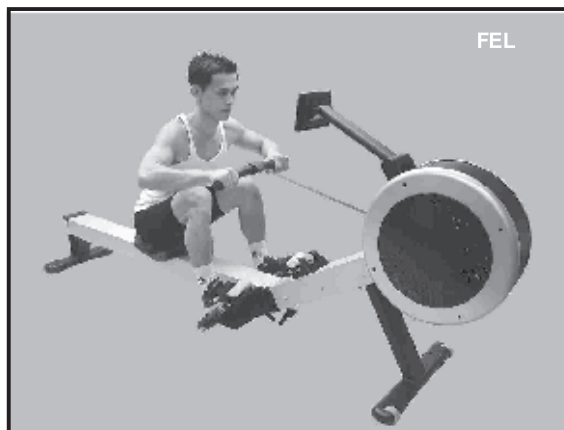
RÄTT

Skenbenen är i lodrät linje. Kroppen pressas upp mot benen. Armarna är fullt utsträckta och avkopplade, kroppen lutar lätt framåt. Denna position bör kännas bekväm.

Att ro med böjda armar

FEL

Användaren startar årtaget genom att dra med armarna istället för att skjuta på med benen.



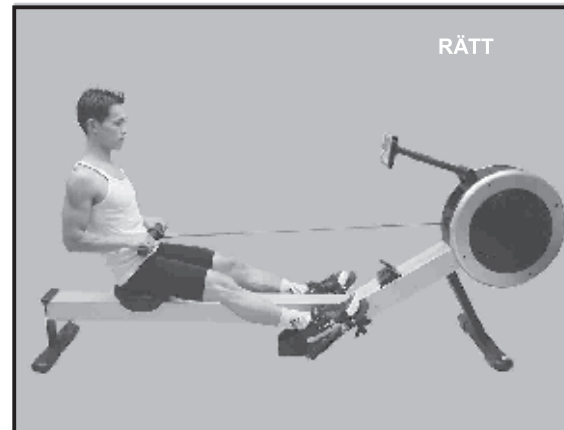
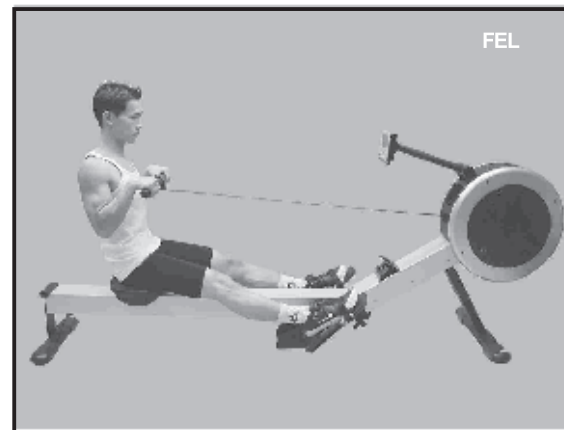
RÄTT

Användaren startar årtaget genom att skjuta på med benen och stöder ryggen med armarna fullt utsträckta och avkopplade.

Böjda Vrister

FEL

Användaren har böjda vrister under årtaget.



RÄTT

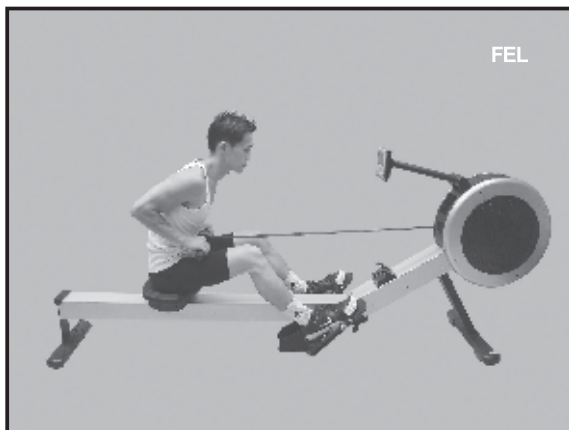
Ro alltid med raka vrister (hela årtaget).

KORREKT RODDGUIDE

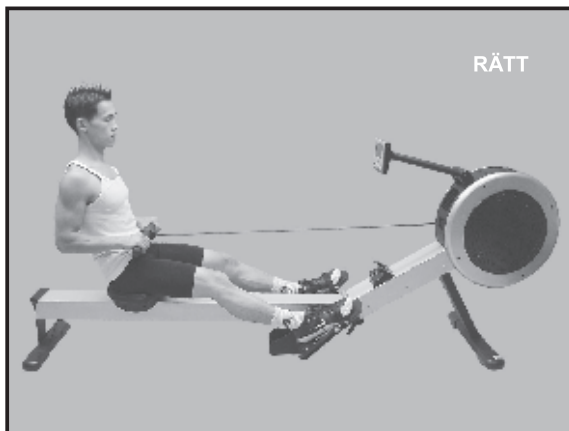
Att dra kroppen mot handtaget

FEL

Vid årtagets slut drar användaren sig själv mot handtaget istället för att dra handtaget mot kroppen.



FEL



RÄTT

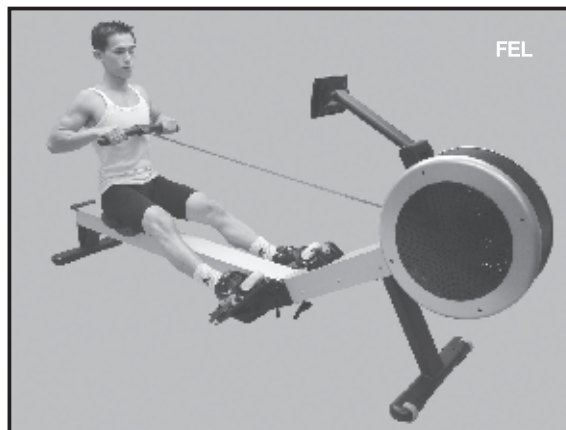
RÄTT

I lutet av årtaget skall användaren luta ryggen lätt, hålla nere benen och dra handtaget mot kroppen med hjälp av den övre kroppen som en stadig plattform.

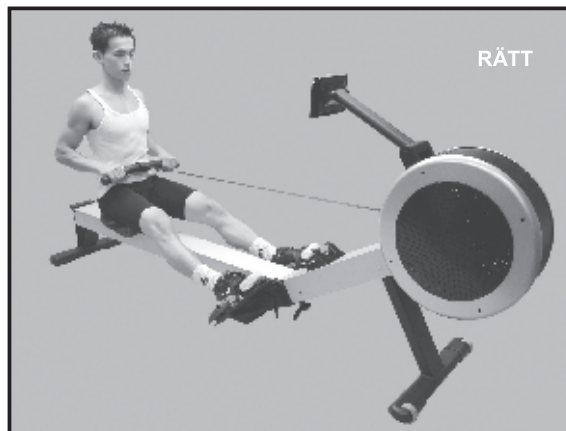
Flygande Armbågar

FEL

Användarens armbågar sticker ut från kroppen i slutet av årtaget.



FEL



RÄTT

RÄTT

Dra handtaget till kroppen. Vristerna är raka och armbågarna dras bakom kroppen.

Låsning av knäna

FEL

I slutet av årtaget låser användaren knäna vilket medför att benen är raka.



FEL



RÄTT

RÄTT

Ro alltid med raka vrister (hela årtaget).

Visning i METER

Visar rodd sträcka ENDAST i meter.

Visning BAR GRAPH

(stapeldiagram) Här visas programmerade profiler och textmeddelanden.

16 rader hög = 24 motståndsnivåer
20 kolumner bred = 20 tidsintervall

Visning SPM (roddtag/minut)

Roddtag per minut

Visning STROKES (roddtag)

Totalt antal roddtag.

Visning CALORIES (kalorier)

Mäts i kilokalorier (kcal). Kallas ofta oegentligt "kalorier". **Obs!** Dina Användaruppgifter (USER DATA) har stor inverkan på antalet kalorier. Se till att mata in dina korrekta användaruppgifter (USER DATA) som är ett av valen i huvudmenyn.

Visning WATTS (watt)

Uppskattat antal watt per roddtag, kalibrerad enligt EN 957. Baseras på faktumet att en watt (W) är lika med en arbetseffekt av en joule per sekund.

Knappen MENU (meny)

En snabbtangenter till huvudmenyn. **Obs!** Saknar funktion under pågående träningspass (Workout). Fungerar i menyläge (Menu) och i pausat läge (Paused).

Knappen RECOVERY (återhämtning):

två funktioner

1. ODOMETER (sträckmätare)

Tryck in och håll knappen RECOVERY nedtryckt.

2. Starta återhämtningsprogrammet (RECOVERY)

Återhämtningsprogrammet (RECOVERY) kommer automatiskt att utvärdera hur snabbt din puls återhämtar sig under en minut direkt

EFTER ditt träningspass avslutats.

VÄRLDSMÅ STARFORM	90~100
EXTREMT GOD FORM	80~89
MYCKET GOD FORM	70~79
GOD FORM	60~69
GENOMSNITTLIG FORM	50~59
NÄ GÖRLUNDA FORM	40~49
SVAG FORM	30~39
EJ I FORM	20~29
MYCKET DÄLIG FORM	10~19
EXTREMT DÄLIG FORM	0~9

Obs! Se till att datorn får hjärtpulssignal från rätt sorts bröstband.

Visning BATTERY

(Batteri) **Obs!** Gäller inte om datorn matas med växelström

FREKVENNS FÖR PULSMOTTAGARE

Visning PULSE (puls)

Din hjärtpuls visas i slag per minut via ett 5 kHz bröstband. Hjärtsymbolen blinkar i takt med din hjärtpuls.

Obs! "- - -" anger att datorn INTE tar emot någon hjärtpulssignal.

Visning LEVEL (nivå)

24 x Motståndsnivåer att välja mellan där nivå = 1 innebär lägst motstånd
Nivå 24 = högsta motstånd

Visning TIME/500M CURRENT

Visar endast hur lång tid 500 m skulle ta för dig att ro med nuvarande hastighet.

Visning TIME/500M AVERAGE

Visar endast din genomsnittliga hastighet som tid över 500 m

Visning TIME (tid)

minuter och sekunder

ALFANUMERISK display

Textmeddelanden som hjälper och leder dig genom alla program i datorn.

Knappen ENTER

1. Innan träningspass påbörjas (alltså i menyläget): Tryck på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Obs! Knappen ENTER saknar funktion under pågående träningspass.

Knapparna SELECT (Val)

Fyra funktioner

1. Innan träningspass påbörjas (alltså i menyläget):

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra mellan tillgängliga val

2. Innan träningspass påbörjas (alltså i menyläget):

Tryck och håll kvar endera knappen SELECT för bläddra snabbt.

3. Under pågående träningspass (alltså i träningsläget):

Tryck på knapparna SELECT för att justera motståndsnivån.

4. Innan träningspass påbörjas (alltså i menyläget):

Tryck och håll ned båda knapparna SELECT i 3 sekunder för att komma till val av måttssystem (alltså Metersystem eller brittiska mått). **Obs!** Avser endast användaruppgifter om HÖJD och VIKT

Knappen START/STOP/RESET

tre funktioner

1. Innan träningspass påbörjas (alltså i menyläget): Tryck på knappen START för att börja träningspasset.

2. Under pågående träningspass (alltså i träningsläget):

Tryck på knappen STOP för att avsluta träningspasset.

Obs! Datorn kommer automatiskt att gå över till visningsläge "Avslutning av träningspass".

3. När som helst (alltså i vilket läge som helst):

Tryck och håll ned knappen RESET i 3 sekunder för att återställa datorn till huvudmenyn. **Obs!** Aktuella data kommer att FÖRLORAS. Alla sparade uppgifter kommer att finnas kvar.

DATORINSTRUKTIONER

Power Funktioner

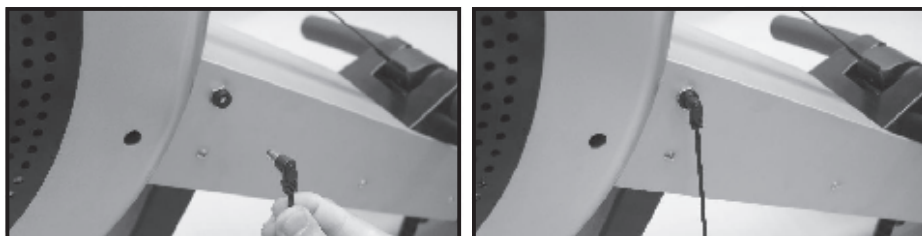
R6040 har 2 x datorer:

BAKGRUNDSBELYST DATOR: Vit text med blå bakgrund och ljus.

Denna dator använder medlevererad adapter och fungerar ej med batterier eftersom el-förbrukningen är för hög för batterierna.

STANDARD DATOR: Svart text med grön bakgrund och inget ljus. Denna dator har batterier eller en adapter. Antingen 4 x batterier eller en adapter medlevereras.

ADAPTER: Så snart din R6040 är fullt monterad ock korrekt placerad, sätt i kontakten till strömförsörjningen så som visas på bilden.



BATTERIER: Ta bort batterilocket och sätt i 4 st R14UG * SUM2 * SIZE"C" 1,5 V batterier. Se till att batterierna är ordentligt isatta. Sätt på locket.

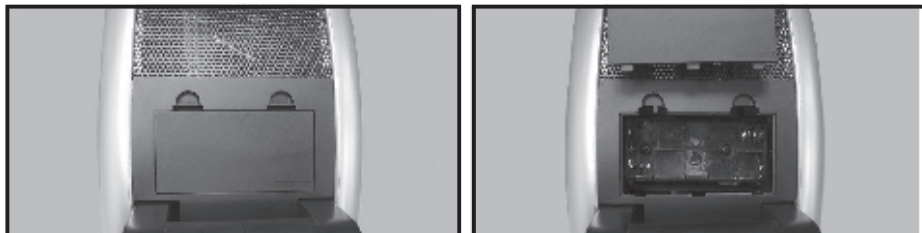
För att skydda datorn mot skador rekommenderar vi att batterierna byts ut var 6:e månad.

BLANDA EJ gamla och nya batterier. BLANDA EJ olika märken på batterierna.

Ett batteri varar ungefär tre månader vid normal användning.

VARNING: Om du planerar att ställa undan ditt träningsredskap under en längre tid, är det viktigt att TA UR batterierna för att hindra skador på datorn.

LOW BATTERY Display: Blinkar när batterierna behöver bytas ut.



AUTO POWER ON: Datorn sätts på automatiskt när du använder roddmaskinen eller trycker på någon tangent.

AUTO POWER OFF: Datorn stängs automatiskt av när roddmaskinen inte är i bruk. Efter 256 sek (4 min) stängs LCD:n ner. Detta kallas för "stage one power down". Efter 10 min stängs hela datorn av. Detta kallas för "stage two power down".

LCD Display: Om LCD-displayen är oläslig eller endast visar vissa delar, starta om datorn. Stäng av strömmen i ca 15 sekunder genom att ta ur batterierna eller dra ur kontakten.

Funktionsknappar

Det finns 4 knappar plus en nummerskiva på datorn. Varje knapp indikerar dess funktion. Tryck nei knapparna med lagom anslag. Slå INTE på knapparna eftersom det kan skada datorn.

SELECT Dial: Scrolla via SELECT Dial åt vänster resp höger för att gå igenom tillgängliga program. SELECT Dial fungerar bäst om man scollar sakta.

ENTER Key: Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.

START/STOP Key: Tryck på START/STOP för att börja träna. Tryck igen på stop för att stoppa träningen. I stoppläget sparas all information i ca 10 minuter. Efter 256 sek (4 min) stängs LCD'n ner men ditt träningsprogram ligger kvar i ytterligare 6 min. Tryck igen på START/STOP för att återuppta din träning. Denna information är användbar ifall du avbryter träningen och återupptar den inom angiven tid.

USER Key: Tryck på USER för val av användare och för att skriva in användardata (dvs längd, vikt, ålder och kön). För mer information se Användardata på sid 14.

RECOVERY Key Tryck på RECOVERY för att aktivera Återhämtningsprogrammet som beräknar din konditionsnivå. För mer information, se Återhämtningsprogrammet på sid 13.

Börja att ro

Från steg två "power down" (se AUTO POWER OFF på denna sida), börja att ro och datorn kommer automatiskt att starta Manual Program. Detta är värdefullt eftersom det tillåter dig att börja ro utan att du behöver röra datorn.

Programval

Det finns totalt 15 program men tre olika vägar för val av program.

PROGRAM MENY: När datorn är på och i stoppläge, tryck på SELECT Dial för att scrolla igenom de 11 programvalen.

ANVÄNDARPROFILER: Tryck på USER. Välj en av fyra användare via SELECT Dial. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val. Tryck på START. Välj träningsprofil via SELECT Dial. För mer information, se P7 Träningsprofiler på sid 12.

RECOVERY PROGRAM: Tryck på RECOVERY för att aktivera återhämtningsprogrammet som automatiskt beräknar din konditionsnivå. För mer info, se Återhämtningsprogram på sid 13.

P1 - Manual Program

Manualprogrammet är ett enkelt program som har en platt profil och är förinställt på motståndsnivå 6.

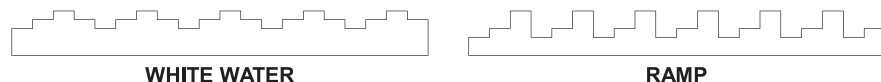
- 1) När datorn är uppkopplad och i stoppläge, tryck på SELECT Dial och scrolla till Manual Program.
- 2) För att mata in Målvärden, tryck inte på Start, tryck på ENTER. För mer information se Målvärden på sid 14.
- 3) Välj dina målvärden via SELECT Dial och tryck på ENTER för att bekräfta ditt val. Om du önskar ändra något värde, fortsätt tryck på ENTER tills du kommer till det målvärde du önskar ändra.
- 4) När du är nöjd med alla dina målvärden, tryck på Start och börja din träning.

ANM: Du kan ändra motståndet under träningen genom att scrolla SELECT Dial (vä el hö).

DATORINSTRUKTIONER

P2~P3 Förinställda Träningsprogram

Det finns två förinställda programprofiler att välja mellan:



Datorn justerar automatiskt motståndet enligt den programprofil som du valt. Du kan när som helst under träningen justera motståndet.

1) När datorn är på och i stoppläge, tryck på **SELECT Dial** och scrolla till "white water" eller "ramp".

För snabbstart tryck på **Start** och datorn räknar från 0 och uppåt.

2) För att mata in målvärden tryck inte på **Start**, tryck istället på **ENTER**. För mer information, se Målvärden på sid 14.

3) Välj dina målvärden via **SELECT Dial** och tryck sedan på **ENTER** för att bekräfta ditt val. Om du önskar ändra något värde, fortsätt tryck på **Enter** tills du kommer till det målvärde du önskar ändra.

4) När du är nöjd med alla dina målvärden, tryck på **Start** och börja din träning.

ANM: Det finns fyra träningsprofiler tillgängliga via **P7** användarprogram. För mer information se programval på sid 11 och användardata på sidan 14.

P4 - Pacer Program

Detta är det mest populära och välkända programmet som tillåter dig att ro bredvid en roddbåt för att hjälpa dig i din träning. Eller för en mer kraftfull träning, tävla mot roddbåten.

1) När datorn är påkopplad och i stoppläge, tryck **SELECT Dial** och scrolla till **Pacer Program**. Tryck **ENTER** för att bekräfta ditt val.

För snabbstart, tryck bara på **Start** och datorn kommer att visa en distans på 5000 m och en tid på 30 minuter.

2) För att mata in målvärden, tryck inte på **Start** utan istället på **ENTER**. För mer information, se målvärden på sid 14.

3) Välj distans genom att trycka **SELECT Dial** och scrolla. Tryck **ENTER** för att bekräfta ditt val.

4) Välj tid via **SELECT Dial**. Tryck **ENTER** för att bekräfta ditt val. Om du önskar ändra ett målvärde, fortsätt trycka på **ENTER** tills du kommer till det målvärde du önskar ändra.

5) När du är nöjd med ditt val tryck på **Start** och börja träna.

ANM: Traditionsenligt är **Pacer Program** utformat för motstånd ett, men om du önskar öka motståndet kan du justera det via **SELECT Dial** under träningen.

P5~P6 Intervallprogram

Det finns två intervallprogram; distans och tid. Enda skillnaden mellan dem är sättet du väljer intervallet. I distansintervallprogrammet väljer du träningsdistans. I tidsintervallprogrammet väljer du träningsstid.

Det finns utmärkta träningsprogram avsedda för korta intensiva roddspurter, följt av en kort vila för återhämtning och sedan upprepning. Välj träningsintervall, därefter vilotid upp till max tio intervaller. Om tio intervaller är otillräckligt, tryck på **Start** för upprepning av programmet.

1) När datorn är på och i stoppläge, tryck **SELECT Dial** och scrolla till intervallprogrammen för distans och tid. Tryck **ENTER** för att bekräfta ditt val.

För snabbstart, tryck endast på **Start**. Datorn visar en distans på 100 meter eller en tid om 1:00 minut, vila 30 sek och totalt 10 intervaller.

2) För att mata in målvärden tryck på **ENTER**. För mer information se Målvärden på sid 14.

3) Välj distans eller tid via **SELECT Dial**. Tryck **ENTER** för att bekräfta ditt val.

4) Välj vilotid via **SELECT Dial**. Tryck **ENTER** för bekräftelse av ditt val.

5) Välj antalet intervaller via **SELECT Dial**. Tryck **ENTER** för bekräftelse av ditt val. Om du önskar ändra ett redan inmatat målvärde, tryck **ENTER** tills du kommer till det målvärde du önskar ändra.

6) När du är klar med målvärdena, tryck på **Start** och börja träna.

P7 - Användarprofilprogram

Det finns fyra användarprofilprogram. Dessa program är speciellt anpassade för användaren. Datorn kan spara ett profilprogram per användare och det finns fyra användare att välja mellan. För mer information se Programval på sid 11 och User Data Entry på sid 14.

Dessa fyra användarprofilprogram är mycket användbara eftersom de ger dig möjlighet att specialdesigna ditt program, vilket gör att din träning kan varieras.

Datorn kommer automatiskt att justera motståndet enligt den träningsprofil du angivit. Under träningen kan du justera motståndet via **SELECT Dial**.

1) När datorn är på och i stoppläge, tryck **SELECT Dial** och scrolla.

För snabbstart, tryck endast på **Start** och datorn räknar från 0 och uppåt.

2) För att mata in målvärden eller ändra användarprofil, tryck på **ENTER**. För mer information se Målvärden på sid 14.

3) Välj dina målvärden och användarprofil via **SELECT Dial**. Tryck därefter på **ENTER** för att bekräfta. Om du önskar ändra ett redan inmatat målvärde, håll nere **Enterknappen** tills du kommer till det målvärde du önskar ändra.

4) Så snart du är nöjd med dina målvärden, tryck på **Start** och börja träna.

ANM: Du kan justera motståndet under träningen med hjälp av **SELECT Dial**.

DATORINSTRUKTIONER

P8 - Wattstyrt Program

Det wattstyrda programmet är designat för att hålla din watteffekt på den konstanta nivå som du valt.

- 1) När datorn är på och i stoppläge, tryck på **SELECT Dial** och scrolla till det wattstyrda programmet.

För snabbstart, tryck på **Start** och datorn anger 100 Watt.

- 2) För att mata in Målvärden, tryck på **ENTER**. För mer information se Målvärden på sid 14.

- 3) Välj målvärden via **SELECT Dial** och tryck sedan på **ENTER** för att bekräfta. Om du önskar ändra ett redan inmatat målvärde, håll nere **ENTER** till du kommer till det målvärde du önskar ändra.

- 4) När du är nöjd med dina målvärden, tryck **Start** och börja träna.

ANM: Under träningen kan du INTE justera motståndsnivån eftersom det wattstyrda programmet ändrar motstånd automatiskt.

P9~P11 HRC Program

Det finns tre H-R-C Program; 60% 75% 85%. De är designade för att hålla din puls på en konstant nivå. Var 20:e sekund kommer datorn att kontrollera din puls och justera motståndet därefter.

H-R-C programmen är utmärkta träningsprogram. För att nå bästa resultat bör du träna inom din pulszon. (Se beräkning av pulsvärde på denna sida.)

WARNING: En viktig del i träningen är att höja konditionsnivån, men det är också viktigt att pulsen inte ligger för högt. För säkerhets skull föreslår vi att du startar vid 60% och ökar så snart konditionen förbättras.

Datorm kommer automatiskt att beräkna din puls baserat på vilket H -R-C program du väljer, vald användare, dvs U1~U4 och inmatad användardata (för mer information se User Data Entry på sid 14). Alla målvärden är justerbara.

Ditt pulsvärde kommer bara att registreras i datorm om du bär ett kompatibelt pulsbälte. (För mer information se sid 14.)

- 1) När datorn är på och i stoppläge, tryck **SELECT Dial** och scrolla till lämpligt pulsstyrt program. Se beräkning av pulsvärde på denna sida.

För snabbstart, tryck på **Start** och datorm kommer att förinställas på användardata.

- 2) För att mata in målvärden, tryck på **ENTER**. (För mer information se Målvärden på sid 14.)

- 3) Välj målvärden via **SELECT Dial** och tryck därefter på **ENTER** för att bekräfta. Om du önskar ändra ett redan inmatat målvärde, håll nere **ENTER** tills du kommer till det målvärde du önskar ändra.

- 4) När du är nöjd med dina målvärden, tryck på **Start** och börja träna.

ANM: Under träningen kan du justera motståndet vi **SELECT Dial**.

Recovery Program

Återhämtningsprogrammet beräknar automatiskt din konditionsnivå. Datorm kräver en pulssignal så du måste bära ett kompatibelt pulsbälte (för mer information, se Pulsbälte på sid 14).

- 1) När datorm är på och i Stoppläge, tryck på **RECOVERY**.

- 2) Datorm kommer att analysera din puls i en minut och visar ett resultat som följer:

F1.0~1.9: SUPER FIT

F2.0~2.9: VERY FIT

F3.0 ~ 3.9: FIT

F4.0~4.9: FAIR

F5.0~5.9: UNFIT

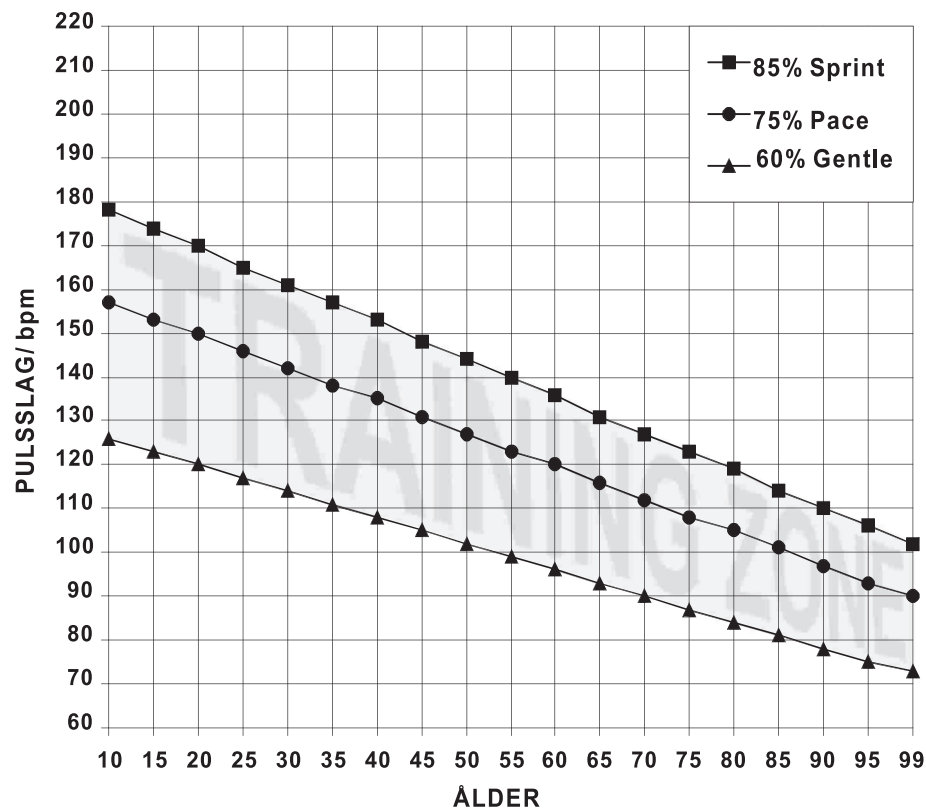
F6.0: VERY UNFIT

Beräkning av Pulsvärde

Den zon inom vilket ditt pulsvärde ligger kallas för "Training Zone." För att nå bästa resultat under träning bör du hålla dig inom din träningszon. Se tabell nedan för beräkning av din puls vid 60%, 75% och 85%, som är våra föreslagna träningszoner. Vi föreslår också att du startar din träning vid 60% och ökar allteftersom din kondition höjs.

FORMEL FÖR PULSVÄRDE: $220 - \text{ÅLDER} \times \text{T.H.R\%}$ (t ex. $220 - 30 \text{ år} \times 60\% = \text{T.H.R } 114$)

P U L S T A B E L L



DATORINSTRUKTIONER

Val av Användare

Datorn kan spara fyra olika användardata. Denna information används i anslutning till P7 - Användarprofilprogram och P9~P11 Pulsstyrda program.

- 1) När datorn är på och i stoppläge, tryck på USER.
- 2) Välj en av fyra användare med pilknapparna och tryck sedan på START/STOP för att avsluta.

Inmatning Användardata

Datorn kan spara fyra personliga användardata. Denna information används i samband med P7 - Användarprofilprogram och P9~P11 Pulsstyrda program.

- 1) När datorn är på och i stoppläge, tryck på USER.
- 2) Välj en av fyra användare via SELECT Dial och tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
- 3) Välj din längd med pilknapparna och tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
- 4) Välj din vikt via SELECT Dial. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
- 5) Välj din ålder via SELECT Dial. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
- 6) Välj ditt kön via SELECT Dial. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.

Om du önskar ändra ett redan inmatat målvärde, håll nere ENTER -knappen tills du kommer till det önskade värdet.

- 7) Så snart du är nöjd med alla dina målvärden, tryck på START/STOP för att avsluta. .

Val av Metersystemet / engelskt mätsystem

Du kan välja mellan två mätsystem enligt ovan.

- 1) När datorn är på och i stoppläge, håll nere ENTER och START/STOP i tre sekunder.
- 2) Välj antingen metersystemet eller det engelska mätsystemet via SELECT Dial och tryck sedan på ENTER för att bekräfta ditt val.

VARNING: Ändring av mätsystemet kommer att radera all inmatad användardata och profiler.

Målvärden

Distans och tid är valfria målvärden. Om dessa värden anges som 0, räknar datorn uppåt. Om du väljer ett målvärde för en eller båda tillvalen kommer datorn att räkna ner från ditt val.

Datorn stannar och alarmerar så snart det **FÖRSTA MÅLVÄRDET har uppnåtts**. Watt- och Pulsstyr program har också målvärden som bara räknas ner.

DISTANS: 100-99,900 METER i steg om 100meter

TID: 01:00-99:00 MINUTER i steg om 1minut

WATT: 30-300 i steg om 10Watt

ÅLDER: 10-99 ÅR i steg om 1 år

MÅLPULS: 60-220 bpm i steg om 1bpm

Standardvärden

Vald val av målvärden är datorn designad för att hjälpa dig med standardvärden. Vi förstår att dessa värden inte alltid är till hjälp, men i allmänhet anses de mer värdefulla än tvärtom.

DISTANS: 5000 METER

BANTID: 30 MINUTER

ABETSTID: 1 MINUT

VILOTID: 30 SEK

TOT. INTERVALLER: 10

LÄNGD: 175cm

VIKT: 70kg,

ÅLDER: 30 år

KÖN: M

Felkoder

Om datorn upptäcker ett felaktigt värde visas texten "ERROR 1" eller "ERROR 2".

ERROR 1: Datorn kan ej hitta motorn som driver motståndssystemet. Problemet är antingen motorn eller kablarna som går till motorn.

ERROR 2: Fel på mjukvaran. Datorn kan inte samverka med IC chip.

Lösning: För båda felen, försök starta om datorn.

Dra ur kontakten eller ta ur batterierna ca 15 sekunder.

Om problemet kvarstår, kontakta din handlare.

Pulsbälte

R6040 har en inbyggd pulsmottagare som använder internationell standard 5 kHz bandbredd. Din puls kommer endast att registreras på datorn om du bär ett kompatibelt pulsbälte. Om du är osäker på om ditt pulsbälte är kompatibelt, kontakta din handlare för hjälp.

RESERVDELSLISTA

Del nr.	Beskrivning	Antal	Del nr.	Beskrivning	Antal	Del nr.	Beskrivning	Antal
001	ALUMINUM BEAM	1	121	STRAP BUCKLE COVER - BOTTOM	1	401	WASHER	8
002	MAIN FRAME	1	122	PLUG	2	402	WASHER	2
003	DIE CAST PIVOT	1	123	FOAM GRIP	2	403	WASHER	4
004	DIE CAST PIVOT SHAFT	1	124	SEAT CARRIAGE STOPPER	1	404	WASHER	4
005	STABILIZER - FRONT	1	125	CLAMP KNOB	1	500	SCREW	1
006	STABILIZER - REAR	1	126	HEEL SUPPORT - ASSEMBLY	2	501	SCREW	34
007	REAR BRACKET	1	127	HEEL SUPPORT - STOPPER	4	502	SCREW	8
008	ALI HANDLE BAR	1	128	HEEL PIVOT ASSEMBLY	4	505	SCREW	3
009	SEAT CARRIAGE - SIDE PLATE	2	129	COVER - VENT	1	508	SCREW	2
010	SEAT CARRIAGE - SHAFT	2	130	PANCAKE - ALUMINUM	1	540	SCREW	4
011	GUIDE ROLLER - BOLT	2	131	PANCAKE - SLEEVE	2	700	TENSION CABLE	1
012	GUIDE ROLLER - PLATE	2	132	STRAP SLOT TRIM	1	701	MOTOR	1
013	FOOT REST - RIGHT	1	133	BATTERY COVER	1	702	SENSOR with CABLE	2
014	FOOT REST - LEFT	1	134	POLY "V" DRIVE BELT	1	702A	SENSOR CABLE	1
015	COMPUTER ARM	1	135	DRIVE PULLEY	1	703	COMPUTER CABLE	1
016	TENSION WHEEL ASSEMBLY	1	136-1	WHOLE STRAP DRUM ASSEMBLY	1	704	COMPUTER CABLE	1
017	CLUTCH SHAFT	1	136-2	HALF STRAP DRUM ASSEMBLY	1	705	PANCAKE - CABLE	1
018	RETURN SPRING COMPLETE SET	1	140	FLYWHEEL FAN with MAGNETS	1	706	PANCAKE - FLYWHEEL SHAFT	1
019	GUIDE ROLLER - SPACER	2	141	TENSION WHEEL ASSEMBLY - SPACER	1	707	PANCAKE - SPRING	1
020	BRACKET PLATE	1	142	GUIDE ROLLER	2	708	SENSOR MAGNET ASSEMBLY	1
100	PANCAKE - SLIDER	1	143	FOOT REST TREAD	2	709	DRIVE STRAP ASSEMBLY	1
101	PANCAKE - SLIDER WHEEL	1	151	SENSOR HOLDER	1	710	FOOT REST - STRAP	2
102	PANCAKE - CABLE GUIDE	3	200	NUT	9	711	CHEST BAND RECEIVER	1
103	COMPUTER ARM - PLUG	2	201	NUT	2	712	AC ADAPTOR - CABLE	1
104	COMPUTER ARM - PIVOT	2	202	NUT	1	713	BATTERY CASE with CABLE	1
105	COMPUTER ARM - PLUG COVER	2	203	NUT	1	714	COMPUTER	1
106	COMPUTER CASE NUT COVER	2	300	BOLT	24	715	AC ADAPTOR	1
107	COMPUTER ARM - SPACER	2	301	BOLT	1	716	BATTERY & AC ADAPTOR CABLE	1
108	HANDLE BAR HOLDER	1	302	BOLT	2	800	BEARING	2
109	COVER - FRONT	1	303	BOLT	4			
110	COVER - HUB	2	304	BOLT	2			
111	COVER - MAIN	2	305	BOLT	2			
112	MESH	1	306	BOLT	8			
113	WHEEL CAP - LEFT	1	307	BOLT	1			
114	WHEEL CAP - RIGHT	1	308	BOLT	1			
115	STANDARD CAP	2	309	BOLT	1			
116	ALUMINUM BEAM END CAP	1	310	BOLT	1			
117	SEAT CARRIAGE - COVER	2	311	BOLT	1			
118	SEAT CARRIAGE - ROLLER	4	313	BOLT	2			
119	SEAT	1	314	BOLT	2			
120	STRAP BUCKLE COVER - TOP	1	400	WASHER	1			

SPRÄNGSKISS

