



RODDMASKIN R6030 DATORINSTRUKTION

WWW.MASTERFITNESS.SE

Visning PULSE (hjärtpuls) —
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 BAR GRAPH (stapeldiagram)
Här visas programmerade profiler och textmeddelanden.
8 rader hög = 16 motståndsnivåer 16 kolumner bred = 16 tidsintervall

Visning SPM (roddtag/minut)
Roddtag per minut

Visning TIME/500M (tid för 500 m)
Visar hur lång tid 500 m skulle ta för dig att ro med nuvarande hastighet.

Visning LEVEL (motståndsnivå)
16 x Motståndsnivåer att välja mellan där nivå = 1 innebär lägst motstånd
Nivå 16 = högsta motstånd

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

Knappen MENU (meny)
En snabbtangent 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.

VÄRLDSMÄSTARFORM	0~100
EXTREMT GOD FORM	80~89
MYCKET GOD FORM	70~79
GOD FORM	60~69
GENOMSNITTLIG FORM	50~59
NÅGORLUNDA FORM	40~49
SVAG FORM	30~39
EJ I FORM	20~29
MYCKET DÅLIG FORM	10~19
EXTREMT DÅLIG FORM	0~9

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

FREKVENFÖR PULSMOTTAGARE
5 kHz

Visning TIME (tid)
minuter och sekunder

Visning BATTERY (batterinivå)
Fullt, Halvfullt eller Tomt
Obs! Gäller ej datorer som drivs med nätspänning

Visning METERS (sträcka i meter)
Visar rodd sträcka ENDAST i meter.

Visning STROKES (roddtag)
Totalt antal roddtag.

Visning CALORIES
Mäts i kilokalorier (kcal).
Kallas ofta oegentligt "kalorier".
Obs! Dina användaruppgifter (USER DATA) har stor inverkan på antalet kalorier.
Mata in dina användaruppgifter som du väljer i huvudmenyn.

ALFANUMERISK display
Textmeddelanden som hjälper och leder dig genom alla datorprogram.

Knappen ENTER
tre funktioner
1. Innan träningspass påbörjas (alltså i menyläget):
Tryck på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.
2. Innan träningspass påbörjas (alltså i menyläget):
Tryck in och håll knappen ENTER nedtryckt under 3 sekunder för att hoppa över valprocessen.
3. Under pågående träningspass (alltså i träningsläget):
Tryck på knappen ENTER för att byta från "Boat Bar Graph Display" till "Profile Bar Graph Display".
Obs! gäller endast "HRC Programs" och "WATTS Program" samt "PROFILE Programs".

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.



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.

Obs! Aktuella data kommer att FÖRLORAS.
Alla sparade uppgifter kommer att finnas kvar.

DATORINSTRUKTIONER FÖR RODDMASKIN

Auto Power On - Auto Pause - Auto Power Down - Auto Power Off

AUTO POWER ON: Datorn slås automatiskt på när roddmaskinen används eller när någon knapp på datorn trycks in.

AUTO PAUSE: Datorn pausar automatiskt när man slutar ro i träningsläge.

AUTO POWER DOWN: Datorn stängs automatiskt av när roddmaskinen inte används på ca 2 minuter, under vilken tid du kan fortsätta ro innan datorn automatiskt stängs av.

AUTO POWER OFF: Datorn stängs automatiskt av när roddmaskinen inte används på ca 10 minuter. Om roddmaskinen är i träningsläge kommer dina träningsdata att förloras.

Att börja ro

BÖRJA HELT ENKELT ATT RO

Börja helt enkelt ro så startar datorn automatiskt och startar roddprogrammet (PACER PROGRAM) med grundvalet PACE BOAT (farthållningsbåt) med hastigheten 2:15 per 500 meter.

ATT KOMMA IGÅNG

Det är viktigt att ange dina användaruppgifter så att datorn kan räkna ut ditt:

KROPPSFETT% = uppskattat kroppsfett i procent

BMI = Body Mass Index

BMR = Grundenergiförbrukning (Basal Metabolic Rate)

TDEE = Total daglig energiförbrukning (Total Daily Energy Expenditure)

Dina användaruppgifter gör att datorn mer exakt kan räkna ut din kaloriförbrukning.

Mata in dina användaruppgifter via huvudmenyn där du väljer "USER DATA".

Huvudmenyn

Huvudmenyn innehåller följande 11 val:

- | | |
|--------------|---|
| 1. PACER | 1 x FARTHÅLLNINGSPROGRAM |
| 2. RACE | 1 x KAPPRODDSPROGRAM |
| 3. INTERVAL | 2 x INTERVALLPROGRAM ~ DISTANSINTERVALL och TIDSINTERVALL |
| 4. HRC | 4 x HJÄRTPULSSTYRDA PROGRAM 60%, 75%, 90% och målpuls |
| 5. WATTS | 1 x EFFEKTSTYRT PROGRAM |
| 6. PROFILES | 4 x ANVÄNDARPROFILER + 12 x PROFILPROGRAM |
| 7. FIT TEST | 1 x KONDITIONSTESTPROGRAM |
| 8. USERDATA | INMATNING AV ANVÄNDARUPPGIFTER |
| 9. USER PRO | PROGRAM FÖR ATT SKAPA PERSONLIGA PROGRAMPROFILER |
| 10. USER DEL | RADERA EN ANVÄNDARE |

Datorn startar automatiskt i HUVUDMENYN (Main menu) Om du vid något tillfälle vill återvända till huvudmenyn behöver du bara trycka på knappen MENU.

Farthållningsprogram eller farthållningsbåtsprogram

Programmet PACER låter dig ro vid sidan om en farthållningsbåt som hjälper dig att hålla rätt hastighet under ditt träningspass. Det finns två sätt att ställa in farthållningsbåts hastighet:

1. ställa in tid per 500 meter (TIME/500M)
eller
2. ange tid och antal meter (TIME och METERS)

1) FARTHÅLLNINGSPROGRAM

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj programmet "PACER" (Farthållning).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Obs! Tryck på knappen MENU för att återgå till huvudmenyn.

2) VAL AV ANVÄNDARE

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välja "GUEST USER" (Gäst-användare) eller någon av de 4 användare som kan finnas registrerade (t.ex. U1, U2, U3 eller U4).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

3a) TIME/500M (Tid per 500 meter)

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra till "TIME/500M" ELLER gå till **3b**. Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

3b) TID och METER

Tryck på knappen ENTER för att gå vidare från valet TIME/500M.

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra till valet "TIME" (Tid)

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra till valet "METERS" (Meter)

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Obs! För att direkt inleda träningspasset, tryck på knappen START.

4) MOTSTÅNDSNIVÅ

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välja motståndsnivå "LEVEL".

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

5) MÅLVÄRDEN

MÅLVÄRDEN behöver inte anges.

För att hoppa över **alla** "TARGET VALUES" (Målvärden), tryck och håll knappen ENTER nedtryckt.

För att hoppa över ett visst "TARGET VALUE" (Målvärde), tryck på knappen ENTER.

För att välja ett "TARGET VALUE" tryck på knapparna SELECT.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

6) MAX ALARMS (Larm)

Maximum "ALARMS" är tillval.

Tryck på knappen START för att hoppa över **alla** "ALARMS" (Larm).

För att hoppa över ett visst "ALARM", tryck på knappen ENTER.

För att välja ett maximum "ALARM" tryck på knapparna SELECT.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

7) READY = BÖRJA RO

När du har kommit till slutet av valprocessen blinkar datorn "READY" och väntar på att du ska börja ro innan träningen startar.

Obs! Under pågående träningspass kan du justera motståndsnivån (LEVELS) genom att trycka på knapparna SELECT.

DATORINSTRUKTIONER FÖR RODDMASKIN

Kappkörningsprogram

Programmet RACE låter dig tävlingsro mot valfri användares genomsnittliga tid över 500 meter. Pappa kan t.ex. utmana sin son, mamma kan tävla mot sin dotter. Var bäst i din familj, eller tävla mot din egen AVERAGE TIME/500M.

1) KAPPKÖRNINGSPROGRAM

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj programmet "RACE" (Kappkörning).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Obs! Tryck på knappen MENU för att återgå till huvudmenyn.

Användaruppgifter (User Data) krävs (se Användaruppgifter).

2) VÄLJ ANVÄNDARE (alltså vem du är)

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välja "GUEST USER" (Gäst användare) eller någon av de 4 användare som kan finnas registrerade (t.ex. U1, U2, U3 eller U4).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

3) ANVÄNDARE DU VILL TÄVLA MOT

Tryck på knapparna SELECT för att välja en "USER" användare att tävla emot.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Obs! För att direkt inleda träningspasset, tryck på knappen START.

4) MOTSTÅNDSNIVÅ

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välja motståndsnivå "LEVEL".

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

5) MÅLVÄRDEN

MÅLVÄRDEN behöver inte anges.

För att hoppa över **alla** "TARGET VALUES" (Målvärden), tryck och håll knappen ENTER nedtryckt.

För att hoppa över ett visst "TARGET VALUE" (Målvärde), tryck på knappen ENTER.

För att välja ett "TARGET VALUE" tryck på knapparna SELECT.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

6) MAXLARM

Maximum LARM är tillval.

Tryck på knappen START för att hoppa över **alla** "ALARMS" (Larm).

För att hoppa över ett visst "ALARM", tryck på knappen ENTER.

För att välja ett maximum "ALARM" tryck på knapparna SELECT.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

7) READY = BÖRJA RO

När du har kommit till slutet av valprocessen blinkar datorn "READY" och väntar på att du ska börja ro innan träningen startar.

Obs! Under pågående träningspass kan du justera motståndsnivån (LEVELS) genom att trycka på knapparna SELECT.

Distansintervall- och Tidsintervallprogram

De båda Intervallprogrammet är utformade för intervallträning där perioder med hög belastning varvas med kortare viloperioder. Det är vetenskapligt bevisat att intervallträning förbrukar fler kalorier än statisk konditionsträning. Dock utsätter den kroppen för betydligt högre belastning. Man måste därför intervallträna med sunt förnuft. Vi rekommenderar att du inte överskrider 100 % hjärt puls.

se **Beräkna målpuls**

DISTANSINTERVALLPROGRAM = Belastningsperioder över en viss "DISTANS", kombinerade med viloperioder av viss tidslängd

TIDSINTERVALLPROGRAM = Belastningsperioder under viss "TID", kombinerade med viloperioder av viss tidslängd.

1) INTERVALLPROGRAM

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj programmet "INTERVAL" (Intervallträning).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Obs! Tryck på knappen MENU för att återgå till huvudmenyn.

2) VAL AV ANVÄNDARE

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välja "GUEST USER" (Gäst användare) eller någon av de 4 användare som kan finnas registrerade (t.ex. U1, U2, U3 eller U4).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

3a) DISTANSINTERVALLPROGRAM

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välja programmet "DISTANCE".

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

4) ANTAL INTERVALL

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välja antal "INTERVAL".

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

5a) DISTANSINTERVALLPROGRAM

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välja Intervalldistansen i "METERS" (Meter).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

6) VILOTID

Tryck på knapparna SELECT för att välja en "REST TIME" (Vilotid).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Obs! För att direkt inleda träningspasset, tryck på knappen START.

7) MOTSTÅNDSNIVÅ

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välja motståndsnivå "LEVEL".

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

8) MÅLVÄRDEN

MÅLVÄRDEN behöver inte anges.

För att hoppa över **alla** "TARGET VALUES" (Målvärden), tryck och håll knappen ENTER nedtryckt.

För att hoppa över ett visst "TARGET VALUE" (Målvärde), tryck på knappen ENTER.

För att välja ett "TARGET VALUE" tryck på knapparna SELECT.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

9) MAXLARM

Maximum LARM är tillval.

Tryck på knappen START för att hoppa över **alla** "ALARMS" (Larm).

För att hoppa över ett visst "ALARM", tryck på knappen ENTER.

För att välja ett maximum "ALARM" tryck på knapparna SELECT.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

10) READY = BÖRJA RO

När du har kommit till slutet av valprocessen blinkar datorn "READY" och väntar på att du ska börja ro innan träningen startar.

Obs! Under pågående träningspass kan du justera motståndsnivån (LEVELS) genom att trycka på knapparna SELECT.

DATORINSTRUKTIONER FÖR RODDMASKIN

60% 75% 90% Hjärtpulsprogram GÄSTANVÄNDARE EJ VALBART

Programmen % HEART RATE (Hjärtpulsprogram) är utformade för att hålla din hjärtpuls konstant på en nivå du har valt. Var 30:e sekund kommer datorn att kontrollera din hjärtpuls gentemot dina inställda val och automatiskt justera motståndsnivåerna för detta ändamål.

Alla Hjärtpulsstyrda program kräver hjärtpulssignaler via ett passande bröstbälte.

Dessa tre program för HJÄRTPULSSTYRNING fungerar i kombination med vald användare och de användaruppgifter du har matat in. Därför är det viktigt att du väljer rätt användare och att du har matat in korrekta användaruppgifter innan du börjar träna med något av dessa tre program för procentstyrning av hjärtpuls.

Obs! Under pågående träningspass kan du inte ändra valt procentlägde för hjärtpuls eller motståndsnivåerna.

För att välja en hjärtpuls som är optimal för dig, läs BERÄKNA MÅLPULS.

Samtidigt som höjd hjärtfrekvens är en viktig del av träningen är det också viktigt att din puls inte är för hög. För att vara på säkra sidan föreslår vi att du börjar med träningspass vid 60 % och därefter går mot högre procent av maximal hjärtpuls när din kondition förbättras.

Obs! Den rekommenderade absolut **Högsta hjärtpuls** är lika med **220 slag per minut minus din ålder**.

1) HJÄRTPULSPROGRAM

Bläddra i huvudmenyn med knapparna **SELECT** och välj programmet **"HRC"** (Hjärtpuls).

Tryck sedan på knappen **ENTER** för att bekräfta ditt val.

Obs! Tryck på knappen **MENU** för att återgå till huvudmenyn.

2) VAL AV ANVÄNDARE

Tryck på knapparna **SELECT** för att bläddra fram och välja någon av de 4 användare som kan finnas registrerade (t.ex. U1, U2, U3 eller U4).

Tryck sedan på knappen **ENTER** för att bekräfta ditt val.

Obs! Användardata krävs, därför kan du inte välja **"Guest User"** (Gäst användare).

3) 60% 75% 90% HJÄRTPULSPROGRAM

Tryck på knapparna **SELECT** för att bläddra till något av värdena **"60% HRC"**, **"75% HRC"** eller **"90% HRC"**. Datorn kommer automatiskt att visa din beräknade målpuls med valt procentvärde.

Tryck sedan på knappen **ENTER** för att bekräfta ditt val.

Obs! För att direkt inleda träningspasset, tryck på knappen **START**.

4) MÅLVÄRDEN

MÅLVÄRDEN behöver inte anges.

För att hoppa över **alla** **"TARGET VALUES"** (Målvärden), tryck och håll knappen **ENTER** nedtryckt.

För att hoppa över ett visst **"TARGET VALUE"** (Målvärde), tryck på knappen **ENTER**.

För att välja ett **"TARGET VALUE"** tryck på knapparna **SELECT**.

Tryck sedan på knappen **ENTER** för att bekräfta ditt val.

5) MAXLARM

Maximum LARM är tillval.

Tryck på knappen **START** för att hoppa över **alla** **"ALARMS"** (Larm).

För att hoppa över ett visst **"ALARM"**, tryck på knappen **ENTER**.

För att välja ett maximum **"ALARM"** tryck på knapparna **SELECT**.

Tryck sedan på knappen **ENTER** för att bekräfta ditt val.

6) READY = BÖRJA RO

När du har kommit till slutet av valprocessen blinkar datorn **"READY"** och väntar på att du ska börja ro innan träningen startar.

Obs! Under pågående träningspass kan du inte ändra motståndsnivåerna.

Obs! Under träning kan du trycka på knappen **DISPLAY** för att ändra **"Boat Bar Graph Display"** till **"Profile Bar Graph Display"**.

THR ~ Target Heart Rate Program (Målpuls) GÄSTANVÄNDARE VALBART

Programmen **TARGET HEART RATE** (Målpuls) är utformat för att hålla din hjärtpuls konstant på en nivå du har valt. Var 30:e sekund kommer datorn att kontrollera din hjärtpuls gentemot dina inställda val och automatiskt justera motståndsnivåerna för detta ändamål. Under pågående träningspass kan du justera vald målpuls (**Target Heart Rate – THR**) genom att trycka på knapparna **SELECT**.

Obs! Under pågående träningspass kan du inte ändra motståndsnivåerna.

Alla Hjärtpulsstyrda program kräver hjärtpulssignaler via ett passande bröstbälte.

För att välja en hjärtpuls som är optimal för dig, läs **BERÄKNA MÅLPULS**.

Samtidigt som höjd hjärtfrekvens är en viktig del av träningen är det också viktigt att din puls inte är för hög. För att vara på säkra sidan föreslår vi att du börjar med träningspass vid 60 % och därefter går mot högre procent av maximal hjärtpuls när din kondition förbättras.

Obs! Den rekommenderade absolut **Högsta hjärtpuls** är lika med **220 slag per minut minus din ålder**. **VAL AV MÅLPULSENS KONTROLLVÄRDE:** 30–220 bpm (i steg om 1 bpm).

1) HJÄRTPULSPROGRAM

Bläddra i huvudmenyn med knapparna **SELECT** och välj programmet **"HRC"** (Hjärtpuls).

Tryck sedan på knappen **ENTER** för att bekräfta ditt val.

Obs! Tryck på knappen **MENU** för att återgå till huvudmenyn.

2) VAL AV ANVÄNDARE

Tryck på knapparna **SELECT** för att bläddra fram och välja **"GUEST USER"** (Gäst användare) eller någon av de 4 användare som kan finnas registrerade (t.ex. U1, U2, U3 eller U4).

Tryck sedan på knappen **ENTER** för att bekräfta ditt val.

3) PROGRAMMET THR (Målpuls)

Tryck på knapparna **SELECT** för att bläddra och välja programmet **"THR"** (Målpuls).

Tryck sedan på knappen **ENTER** för att bekräfta ditt val.

4) MÅLPULSENS KONTROLLVÄRDE

Tryck på knapparna **SELECT** för att välja ett värde för **"CONTROL"** (Kontrollvärde).

Tryck sedan på knappen **ENTER** för att bekräfta ditt val.

Obs! För att direkt inleda träningspasset, tryck på knappen **START**.

5) MÅLVÄRDEN

MÅLVÄRDEN behöver inte anges.

För att hoppa över **alla** **"TARGET VALUES"** (Målvärden), tryck och håll knappen **ENTER** nedtryckt.

För att hoppa över ett visst **"TARGET VALUE"** (Målvärde), tryck på knappen **ENTER**.

För att välja ett **"TARGET VALUE"** tryck på knapparna **SELECT**.

Tryck sedan på knappen **ENTER** för att bekräfta ditt val.

6) MAXLARM

Maximum LARM är tillval.

Tryck på knappen **START** för att hoppa över **alla** **"ALARMS"** (Larm).

För att hoppa över ett visst **"ALARM"**, tryck på knappen **ENTER**.

För att välja ett maximum **"ALARM"** tryck på knapparna **SELECT**.

Tryck sedan på knappen **ENTER** för att bekräfta ditt val.

7) READY = BÖRJA RO

När du har kommit till slutet av valprocessen blinkar datorn **"READY"** och väntar på att du ska börja ro innan träningen startar.

Obs! Under pågående träningspass kan du justera vald målpuls (**Target Heart Rate – THR**) genom att trycka på knapparna **SELECT**.

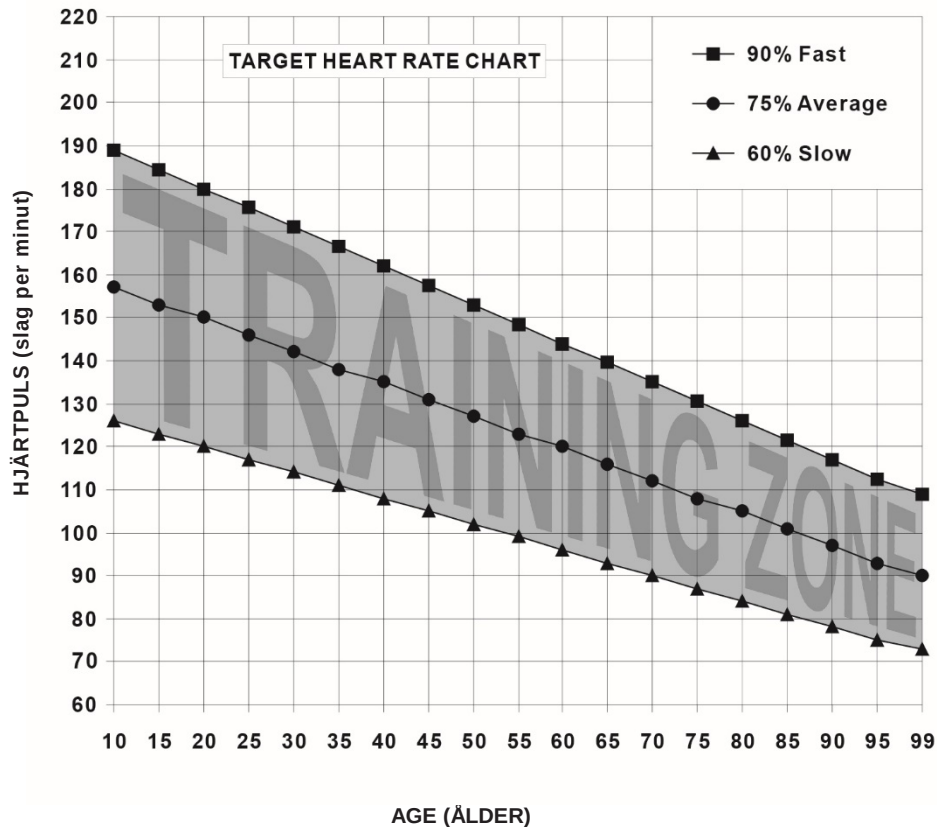
Obs! Under träning kan du trycka på knappen **DISPLAY** för att ändra **"Boat Bar Graph Display"** till **"Profile Bar Graph Display"**.

DATORINSTRUKTIONER FÖR RODDMASKIN

Beräkna målpuls

Det optimala området för din hjärtpuls under träning kallas din träningszon. För att uppnå bästa resultat bör du konditionsträna inom din träningszon. Se målpulsen i diagrammet nedan för att beräkna din målpuls vid 60 %, 75 % och 90 %, d.v.s. din rekommenderade träningszon. Vi föreslår även att du i början gör dina träningspass vid 60 % Målpuls och senare ökar din målpulsprocent när din kondition förbättras.

FORMEL FÖR MÅLPULS: $(220 - \text{ÅLDER}) \times \text{Målpulsprocent}$ (t.ex. $(220 - 30 \text{ år}) \times 60 \% = \text{Målpuls (THR 114)}$)



Programmet Watts (Effektstyrning)

Programmen WATTS (Effektstyrning) är utformat för att hålla din arbetseffekt på en konstant nivå som du har valt. Var 10:e sekund kommer datorn att kontrollera din arbetseffekt gentemot dina inställda val och automatiskt justera motståndsnivåerna för detta ändamål. Under pågående träningspass kan du justera Watt-värdet (WATTS) genom att trycka på knapparna SELECT.

Obs! Under pågående träningspass kan du inte ändra motståndsnivåerna.

VAL AV EFFEKTENS KONTROLLVÄRDE: 10–995 Watt (1 steg om 5 watt).

1) PROGRAMMET WATTS (EFFEKTSTYRNING)

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj programmet "WATTS" (Watt).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Obs! Tryck på knappen MENU för att återgå till huvudmenyn.

2) VAL AV ANVÄNDARE

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välja "GUEST USER" (Gäst användare) eller någon av de 4 användare som kan finnas registrerade (t.ex. U1, U2, U3 eller U4).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

3) EFFEKTENS KONTROLLVÄRDE

Tryck på knapparna SELECT för att välja ett värde för "CONTROL" (Effektens kontrollvärde).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Obs! För att direkt inleda träningspasset, tryck på knappen START.

4) MÅLVÄRDEN

MÅLVÄRDEN behöver inte anges.

För att hoppa över **alla** "TARGET VALUES" (Målvärden), tryck och håll knappen ENTER nedtryckt.

För att hoppa över ett visst "TARGET VALUE" (Målvärde), tryck på knappen ENTER.

För att välja ett "TARGET VALUE" tryck på knapparna SELECT.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

5) MAXLARM

Maximum LARM är tillval.

Tryck på knappen START för att hoppa över **alla** "ALARMS" (Larm).

För att hoppa över ett visst "ALARM", tryck på knappen ENTER.

ör att välja ett maximum "ALARM" tryck på knapparna SELECT.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

6) READY = BÖRJA RO

När du har kommit till slutet av valprocessen blinkar datorn "READY" och väntar på att du ska börja ro innan träningen startar.

Obs! Under pågående träningspass kan du justera Watt-värdet (WATTS) genom att trycka på knapparna SELECT.

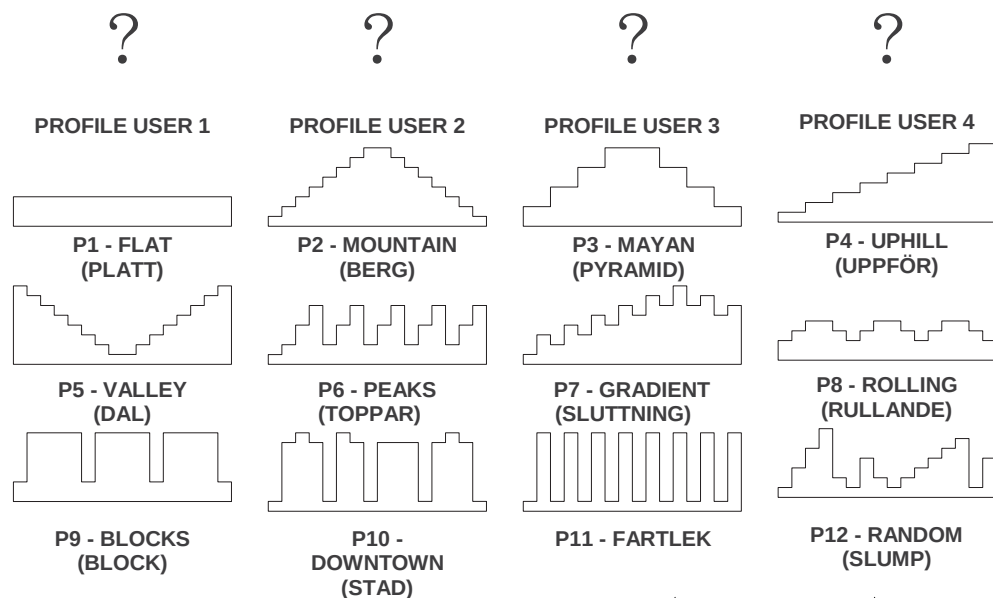
Obs! Under träning kan du trycka på knappen DISPLAY för att ändra "Boat Bar Graph Display" till "Profile Bar Graph Display".

DATORINSTRUKTIONER FÖR RODDMASKIN

Programmerade profiler

Datorn justerar automatiskt motståndsnivån utifrån den programmerade profil du väljer. Under ditt träningspass kan du justera motståndsnivån (LEVELS) genom att trycka på knapparna SELECT.

Det finns 16 x PROGRAMMERADE PROFILER att välja mellan, så som visas i diagrammet nedan:



FARTLEK

"FARTLEK" är träningsmetod för atleter som utvecklades på 1930-talet, där perioder med intensiv belastning varvas med mindre ansträngande perioder i ett kontinuerligt träningspass.

RANDOM

Innan du trycker på ENTER för att bekräfta ditt val av "RANDOM Profile" kommer datorn automatiskt att ändra "RANDOM Profile" var tredje sekund.

1) PROGRAMMERADE PROFILER

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj programmet "PROFILES" (Profiler).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Obs! Tryck på knappen MENU för att återgå till huvudmenyn.

2) VAL AV ANVÄNDARE

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välja "GUEST USER" (Gäst användare) eller någon av de 4 användare som kan finnas registrerade (t.ex. U1, U2, U3 eller U4).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

3) VAL AV PROFIL

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välja en "PROFILE" (Programmerad profil)

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

4) PROFILJUSTERING

Tryck på knapparna SELECT för att justera profilen upp eller ner.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Obs! För att direkt inleda träningspasset, tryck på knappen START.

5) MÅLVÄRDEN

MÅLVÄRDEN behöver inte anges.

För att hoppa över **alla** "TARGET VALUES" (Målvärden), tryck och håll knappen ENTER nedtryckt.

För att hoppa över ett visst "TARGET VALUE" (Målvärde), tryck på knappen ENTER.

För att välja ett "TARGET VALUE" tryck på knapparna SELECT.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

6) MAXLARM

Maximum LARM är tillval.

Tryck på knappen START för att hoppa över **alla** "ALARMS" (Larm).

För att hoppa över ett visst "ALARM", tryck på knappen ENTER.

För att välja ett maximum "ALARM" tryck på knapparna SELECT.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

7) READY = BÖRJA RO

När du har kommit till slutet av valprocessen blinkar datorn "READY" och väntar på att du ska börja ro innan träningen startar.

Obs! Under pågående träningspass kan du justera motståndsnivån (LEVELS) genom att trycka på knapparna SELECT.

Obs! Under träning kan du trycka på knappen DISPLAY för att ändra "Boat Bar Graph Display" till "Profile Bar Graph Display".

DATORINSTRUKTIONER FÖR RODDMASKIN

Konditionstest

Ett fem-minuters konditionstest som bygger på hur snabbt din hjärt puls återhämtar sig. Du måste ge datorn en hjärt pulssignal från rätt sorts bröstband. Ro så snabbt du kan under fem minuter för att din puls ska nå sitt maximum. Därefter kommer datorn att testa hjärt pulsens återhämtning under en minut.

RESULTAT AV KONDITIONSPROVNING

VÄRLDSMÄSTARFORM	90~100
EXTREMT GOD FORM	80~89
MYCKET GOD FORM	70~79
GOD FORM	60~69
GENOMSNITTLIG FORM	50~59
NÅGORLUNDA FORM	40~49
SVAG FORM	30~39
EJ I FORM	20~29
MYCKET DÅLIG FORM	10~19
EXTREMT DÅLIG FORM	0~9

1) FITNESS TEST PROGRAM (Konditionsprovningsprogram)

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj programmet "FIT TEST" (Konditionsprovningsprogram).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Obs! Tryck på knappen MENU för att återgå till huvudmenyn.

2) BÖRJA RO

Kom ihåg att SLUTA ro omedelbart när provets fem minuter är slut.

Obs: Under träning kan du INTE justera motståndsnivåerna eftersom konditionsprovningsprogrammet hela tiden ändrar motståndsnivåerna automatiskt.

Användaruppgifter SKAPA EN NY ANVÄNDARE OCH MATA IN ANVÄNDARUPPGIFTER

Datorn kan lagra fyra uppsättningar av personliga användardata. Den sparade informationen används tillsammans med programmen för procentuell hjärt pulsstyrning för att mera noga beräkna din kaloriförbrukning och ta fram uppgifterna som visas på skärmen efter avslutat träningspass, där BMI, BMR och TDEE ingår.

BMI = Body Mass Index

BMR = Grundenergiförbrukning (Basal Metabolic Rate)

TDEE = Total daglig energiförbrukning (Total Daily Energy Expenditure)

Datorn kommer dessutom att minnas de olika val du gjort i alla program, vilket underlättar inställningsprocessen. **KOM IHÅG: Det är viktigt att du håller dina användaruppgifter uppdaterade, annars kommer datorn att ge dig felaktigt beräknade värden för sådana värden, såsom Puls i procent av maxpuls, förbrukade kalorier, BMI, BMR och TDEE.**

Obs! Gästanvändare. Datorn kommer inte att memorera några val eller data som en gästanvändare lagt in.

INMATNING AV ANVÄNDARUPPGIFTER

NAME (Namn) 8x Alfnumeriska tecken kan användas. **Obs!** Tryck in och håll knappen ENTER nedtryckt för att hoppa över.

SEX - GENDER (Kön) Male (man) eller Female (kvinna).

AGE (Ålder) ange endast hela år.

HEIGHT (Längd) i centimeter eller i fot och tum (Se avsnittet "Val av måttenhet" för att ändra).

WEIGHT (Vikt) i kg eller brittiska pund (Se avsnittet "Val av måttenhet" för att ändra).

ACTIVE FACTOR (Aktivitetsfaktor) Hur aktiv du är påverkar din metabolism och därmed hur många kalorier du förbränner under träning. Din ACTIVE FACTOR (Aktivitetsfaktor) påverkar datorns kaloriberäkningar och din totala dagliga kaloriförbrukning (TDEE).

0x per vecka = STILLASITTANDE: kontorsjobb med lite eller ingen motion

2x per vecka = LÄTT AKTIV: lätt motion 1~3 dar i veckan

4x per vecka = MÅTTLIGT AKTIV: måttlig motion 3~5 dar i veckan

7x per vecka = MYCKET AKTIV: hård motion 6~7 dar i veckan

9+ per vecka EXTREMT AKTIV: extremt aktiv hela dagen varje dag eller konditionsnivå som hos maratonlöpare på elitnivå

1) ANVÄNDARUPPGIFTER

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj "USER DATA" (Användaruppgifter).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Obs! Tryck på knappen MENU för att återgå till huvudmenyn.

2) VÄLJ ANVÄNDARE

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välja "NEW USER" (ny användare) eller

någon av de 4 användare som kan finnas registrerade

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

3) NAME (Namn)

Tryck på knapparna SELECT för att välja ett alfnumeriskt tecken. Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val. Repetera denna process tills ditt namn är inmatat. Tryck sedan på och håll nere knappen ENTER för att gå förbi återstående val/hoppa till nästa steg.

4) SEX - GENDER (Kön)

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välja ditt kön. (Male = Man, Female = Kvinna)

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

5) AGE (Ålder)

Tryck på knapparna SELECT för att välja din ålder (AGE) i hela år.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

6) HEIGHT (längd) (i cm eller tum ~ se val av enhet)

Tryck på knapparna SELECT för att välja "HEIGHT".

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

7) WEIGHT (vikt) (i kg eller pund ~ se val av enhet)

Tryck på knapparna SELECT för att välja "WEIGHT".

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

8) ACTIVE FACTOR (Aktivitetsfaktor)

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välja din aktivitetsfaktor.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

DATORINSTRUKTIONER FÖR RODDMASKIN

Användarprofil SKAPA DIN EGEN TRÄNINGSPROFIL

Eftersom det kan finnas upp till 4 användare och varje användare kan skapa sin egen specialanpassade träningsprofil kan det finnas upp till 4 ANVÄNDARPROFILER. Alla träningsprofiler använder stapelvisningen som är 8 rader hög, motsvarande 16 motståndsnivåer och 16 kolumner lång, motsvarande 16 tidsintervall. Dessa USER PROFILE (användarprofiler) är synnerligen användbara eftersom de låter dig specialutforma ditt eget träningsprogram efter eget önskemål för att ge dina träningspass oändlig variation, vilket hjälper dig att hålla motivationen uppe.

Under träning kommer datorn automatiskt att justera motståndsnivån enligt den profil du skapat och du kan även justera motståndsnivån med knapparna SELECT.

1) USER PROFILE (Användaranpassad träningsprofil)

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj "USER PRO" (Användarprofil).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Obs! Tryck på knappen MENU för att återgå till huvudmenyn.

2) VÄLJ ANVÄNDARPROFIL

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välja någon av de 4 existerande användarna "USERS".

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Obs! Om det inte finns några användare, gå då in under User Data (Användaruppgifter) för att skapa en.

3) SKAPA EN TRÄNINGSPROFIL

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välja en "Resistance LEVEL" (Motståndsnivå). Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val. Repetera denna process tills träningsprofilen är klar.

Obs! För att hoppa över alla återstående kolumner, tryck och håll knappen ENTER nedtryckt. Detta är synnerligen användbart när du gör små justeringar av din användaranpassade träningsprofil.

User Delete RADERA EN BEFINTLIG ANVÄNDARE

Vi har gjort det enkelt att radera en befintlig användare.

1) USER DELETE (Radera användare)

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj "USER DEL" (radera användare).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Obs! Tryck på knappen MENU för att återgå till huvudmenyn.

2) VÄLJ ANVÄNDARE

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välja någon av de 4 existerande användarna "USERS".

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

3) VERIFY DELETION (Bekräfta radering)

Tryck på knappen ENTER en gång till för att bekräfta raderingen.

Frequency (Frekvens) PULSMOTTAGARENS FREKVENNS

VISNING AV FREKVENNS: I överkanten av LCD-displayen, intill pulsvisningen visas pulsgivarens frekvensband.

Även om 5 kHz analog pulsgivarfrekvens (**HRF** – heart rate frequency) är vanligast runtom i världen så har det frekvensbandet problem med störningar från många typer av elektrisk utrustning och har begränsad praktisk räckvidd.

DATORINSTRUKTIONER FÖR RODDMASKIN

Återhämtningsprogram AKTIVERAS MED ETT TRYCK PÅ KNAPPEN RECOVERY

Återhämtningsprogrammet är en utmärkt konditionsindikator.

Särskilt om du håller på att förbättra din kondition.

ÅTERHÄMTNINGSPROGRAMMET utvärderar din kondition genom att mäta hur snabbt din hjärt puls återhämtar sig på en minut omedelbart efter att du avslutat ditt träningspass. Det är avgörande att du låter datorn ta emot hjärtpulssignalerna från ditt bröstband under alla de sextio sekunderna nedräkningen pågår. Därefter kommer datorn att visa din konditionsnivå på en skala mellan 0 och 100.

SUPERFIT	
VÄRLDSMÄSTARFORM	90~100
EXTREMT GOD FORM	80~89
MYCKET GOD FORM	70~79
GOD FORM	60~69
GENOMSNITTLIG FORM	50~59
NÅGORLUNDA FORM	40~49
SVAG FORM	30~39
EJ I FORM	20~29
MYCKET DÅLIG FORM	10~19
EXTREMT DÅLIG FORM	0~9

1) STARTA ÅTERHÄMTNINGSPROGRAMMET (RECOVERY)

Tryck på knappen "RECOVERY" just när ditt träningspass är slut.

2) ÅTERGÅ TILL HUVUDMENYN

Tryck på knappen "MAIN MENU" för att återgå till huvudmenyn.

Visning vid träningspassets slut END - AVERAGE - BMI - BODY FAT % - BMR - TDEE

Vid slutet av ditt träningspass kommer datorn automatiskt att visa följande uppgifter utifrån dina inmatade användaruppgifter.

END: Träningspassets totala värden.

AVERAGE: Träningspassets genomsnittliga värden.

BMI: BODY MASS INDEX (Kroppsmasseindex) är ett av de noggrannaste sätten att avgöra när övervikt är på väg att innebära hälsorisker

Värde	Klassificering	Riskenivå
Under 18	Undervikt	Låg risk
19 - 25	Normalt	Medelhög risk
26 - 30	Övervikt	Hög risk
31 och högre	Fetma	Extrem risk

BODY FAT (KROPPSFETT) %: Uppskattningen av procenten kroppsfett i din kropp är endast för din kännedom.

Klassificering	Kvinnor (% fett)	Män (% fett)
Livsnödvändig fettmängd	10-13%	2-4%
Extremt lågt	14-20%	6-13%
Lågt	21-24%	14-17%
Genomsnitt	25-31%	18-25%
Fetma	Över 32%	Över 26%

BMR: Din BASALFÖRBRÄNNING (BMR – Basal Metabolic Rate) är den lägsta mängden kalorier som krävs för att uppehålla livsförmågan hos en vilande person. Den kan ses som den mängd energi (mätt i kalorier/kcal) kroppen behöver om den ligger och sover hela dagen.

TDEE: Din TOTALA DAGLIGA ENERGIFÖRBRUKNING (Total Daily Energy Expenditure) är en skattning av ditt dagliga kaloribehov. Om du försöker gå ned i vikt ger ditt TDEE-värde en utmärkt fingervisning om högsta dagliga kaloriintag.

KALORIBERÄKNING VID VIKTMINSKNING: Om du räknar hur många kalorier du konsumerar varje dag och sedan drar ifrån din TDEE ger slutsumman en indikation på om du är på väg att gå ned eller upp i vikt.

Om du försöker gå ned i vikt måste du minska ditt kaloriintag. Men om du minskar ditt kaloriintag alltför snabbt och alltför mycket kommer detta att störa din metabolism och kan leda till att du i stället går upp i vikt. Det är viktigt att minska kaloriintaget långsamt under två-tre veckor för att din metabolism ska hinna anpassa sig, och att du aldrig låter kaloriintaget sjunka under BMR-nivån (med undantag för hälsosam fasta).

Vi föreslår att du försöker gå ned i vikt i måttlig takt och att du lägger ditt kaloriintag ungefär halvvägs mellan dina värden för BMR och TDEE.

(TDEE + BMR) ÷ 2 = VIKTMINSKNING

DATORINSTRUKTIONER FÖR RODDMASKIN

Målvärden TID (Time) - METER (Meters) - ÅRTAG (Strokes) - KALORIER (Calories)

Det är valfritt att ange målvärde för TID (Time) - METER (Meters) - ÅRTAG (Strokes) - KALORIER (Calories). Om du inte väljer något av dessa möjliga målvärden kommer datorn att starta på noll och räkna uppåt. Om du anger något eller några av dessa målvärden kommer datorn att starta på målvärdet och räkna nedåt.

Datorn kommer att avbryta ditt träningspass och avge en ljudsignal när det **FÖRSTA** av dina målvärden har uppnåtts.

TIME (Tid) 05:00 ~ 99:00 minuter (i steg om 1 minut)

METERS (Meter) 100 ~ 9 900 meter (i steg om 100 meter)

STROKES (Årtag) 10 ~ 9 990 årtag (i steg om 10 årtag)

CALORIES (Kalorier) 10 ~ 990 kcal (i steg om 10 kcal)

MÅLVÄRDEN – HUR GÖR MAN?

MÅLVÄRDEN behöver inte anges.

För att hoppa över **alla** "TARGET VALUES" (Målvärden), tryck och håll knappen ENTER nedtryckt.

För att hoppa över ett visst "TARGET VALUE" (Målvärde), tryck på knappen ENTER.

För att välja ett "TARGET VALUE" tryck på knapparna SELECT.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Max Alarms (Max larm) PULSE - SPM - TIME/500M - WATTS

Maximum "ALARMS" är tillval. Vid klok användning är larm för maxvärden är ett nyttigt verktyg. Vi rekommenderar starkt att man inte använder mer än ett eller två larm på samma gång.

När ett larm har utlösts kommer datorn att avge en ljudsignal och samtidigt visa på skärmen vilket av de fyra larmen (alltså TID ÖVER 500 M (TIME/500M), PULS (PULSE), ÅRTAG PER MINUT (SPM) eller EFFEKT (WATTS)) som utlösts.

PULSE (Puls) 30~220 bpm (i steg om 1 bpm)

SPM (Årtag per minut) 15~60 årtag (i steg om 1)

TIME/500M (Tid över 500 m) 01:00 ~ 9:55 minuter och sekunder (i steg om 5 sekunder)

WATTS (Effekt) 10~995 watt (i steg om 5 watt)

LARM ~ HUR GÖR MAN

Maximum LARM är tillval.

Tryck på knappen START för att hoppa över **alla** "ALARMS" (Larm).

För att hoppa över ett visst maximum "ALARM", tryck på knappen ENTER.

För att välja ett maximum "ALARM" tryck på knapparna SELECT.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Measurement Selection (Val av måttssystem) METRIC

(Metersystemet) eller IMPERIAL (Brittiska mått)

För inmatning av användaruppgifter om HEIGHT (längd) och WEIGHT (vikt) kan man välja mellan metriska eller brittiska mått.

HEIGHT (längd) i cm eller tum

WEIGHT (vikt) i kilogram eller pund

VAL AV MÅTTSYSTEM ~ HUR MAN GÖR

1) Tryck båda knapparna SELECT och håll dem intryckta i 3 sekunder.

2) Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välja antingen "METRIC" (metersystemet) eller "IMPERIAL" (brittiska mått).

3) Tryck på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Förinställda värden

Datorn har förinställda värden för att hjälpa användaren vid inmatning av uppgifter.

Farthållningsprogram

TIME/500M (Tid över 500 m) 01:00 ~ 9:55 minuter och sekunder (i steg om 5 sekunder)

TIME (Tid) 20:00 minuter (5:00 ~ 99:00 minuter i steg om 1 minut)

METER 5000 meter (100 ~ 9 900 meter i steg om 100 m)

Intervallprogram

INTERVALS 10 (2 ~ 99 i steg om 1 intervall)

INTERVALLDISTANS 500 meter (100 ~ 9 900 meter i steg om 100 m)

INTERVALLTID 60 sekunder (0:30 ~ 10:00 i steg om 5 sekunder)

VILOTID MELLAN INTERVALL 30 sekunder (0:30 ~ 10:00 i steg om 5 sekunder)

THR ~ Målpulsprogram

TARGET HEART RATE (Målpuls) 140 bpm (30~220 bpm i steg om 1 bpm)

Programmet Watts (Effektstyrning)

WATTS (Effekt) 100 (10 ~ 995 watt i steg om 5 watt)

Användaruppgifter

SEX (Kön) Female (Kvinna) (Kvinna eller man)

AGE (Ålder) 35 år (10~99 i steg om 1 år)

HEIGHT METRIC (Längd, metermått) Kvinna 163 cm eller Man 178 cm (90~240 cm i steg om 1 cm)

WEIGHT METRIC (Vikt, metermått) Kvinna 60 kg eller Man 86 kg (30~200 kg i steg om 1 kg)

HEIGHT IMPERIAL (Längd, brittiska mått) Kvinna 5 fot 4 tum ~ Man 5 fot 10 tum (3~8 fot i steg om 1 tum)

WEIGHT IMPERIAL (Vikt, brittiska mått) Kvinna 135 lb ~ Man 190 lb (60~440 lb i steg om 1 lb)

AKTIVITETSAKTÖR 2x VECKA

1) "0x VECKA" = Stillasittande (kontorsjobb med lite eller ingen motion)

2) "2x VECKA" = Lätt aktiv (lätt träning 1 till 3 dagar i veckan)

3) "4x VECKA" = Måttligt aktiv (måttlig motion 3 till 5 dagar i veckan)

4) "7x VECKA" = Mycket aktiv (hård motion 6 till 7 dagar i veckan)

5) "9+ VECKA" = Extremt aktiv (hård daglig träning och fysiskt arbete eller 2 dagar med intensiv träning per vecka)

Val av Motståndsnivå

LEVEL (Motståndsnivå) 6 (1~16 i steg om 1)

Målvärden

TIME (Tid) 20:00 minuter (05:00 ~ 99:00 minuter i steg om 1 minut)

METERS (Meter) 2000 m (100 ~ 9 900 meter i steg om 100 meter)

STROKES (Årtag) 300 årtag (10 ~ 9 990 årtag i steg om 10 årtag)

CALORIES (Kalorier) 160 kcal (10 ~ 990 kcal i steg om 10 kcal)

Max Alarms (Larm)

PULSE (Puls) 140 bpm (30~220 bpm i steg om 1 bpm)

SPM (Årtag per minut) 25 (15~60 årtag i steg om 1 spm)

TIME/500M (Tid över 500 m) 2:15 (01:00 ~ 9:55 minuter och sekunder i steg om 5 sekunder)

WATTS (Effekt) 100 (10~995 watt i steg om 5 watt)

DATORINSTRUKTIONER FÖR RODDMASKIN

Felsökningsguide

PROBLEM "NO PULSE" eller "NO HEART RATE DETECTED" Ingen pulssignal har upptäckts.

LÖSNING 1) Om din hud är alltför torr kan inte bröstbandets kontakter upptäcka de elektriska impulserna från dina hjärtslag. Du kan förbättra kontakten genom att fukta bröstbandets kontaktytor med vatten. För längre träningspass som t.ex. tävlingar, rekommenderar vi starkt användning av ECG Gel.

2) Kontrollera att du använder ett kompatibelt bröstband för 5 kHz. Se **Frekvens**.

3) Byt ut batterierna i bröstbandet, även om bröstbandet är nytt.

4) Om du använder ett bröstband för 5 kHz kan du ha problem med störningar. Flytta undan din roddmaskin från annan elektrisk utrustning och försök ta emot pulssignalen igen.

5) Kontrollera att ditt bröstband fungerar korrekt. Kontrollera ditt bröstband med någon annan träningsmaskin, kanske hos en vän som har träningsutrustning, på köpstället, i en sportbutik eller något gym i närheten.

6) Kontakta din försäljare för att säkerställa att bröstbandet är kompatibelt. Om det inte går, kontakta importören som levererat till ditt inköpsställe.

PROBLEM Otydlig visning på LCD-skärmen - Bara en del av LCD-skärmen fungerar - Mjukvarufel och så vidare

LÖSNING 1) Återställ datorn. Tryck in och håll knappen RESET nedtryckt.

2) Starta om datorn. Koppla bort strömförsörjningen under cirka 15 sekunder

3) Återanslut alla kablar enligt installationsanvisningarna.

4) Beställ och montera en utbytesdator.

5) Anlita en servicetekniker.

Varning om medicinsk säkerhet

Om du skulle uppleva värk eller spänning över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, andningssvårigheter, svaghet eller ovanliga olustkänslor när du tränar, avbryt träningen och uppsök läkare.

Uppvärmning och nedvarvning

Kom ihåg att värma upp och varva ned. Det är viktigt att mjuka upp "kalla" muskler före träning och att varva ned efteråt för att förebygga skador.

Officiella riktlinjer

UPPVÄRMNING: Fem minuter stretchning och sedan fem minuter lätt konditionsträning.

NEDVARVNING: Fem minuter lätt konditionsträning och sedan fem minuter stretchning.

Inofficiella riktlinjer

UPPVÄRMNING: 30–60 sekunder stretchning av knäna och hälsena, börja sedan träningen, de första minuterna långsamt.

NEDVARVNING: Kör långsamt de sista minuterna av träningspasset, kör sedan 30–60 sekunder stretchning av knäna och hälsena.

Träningsråd

KLÄDER: Använd bekväma, lätta, välventilerade kläder så att svett kan dunsta bort.

SKOR: Se till att dina skor passar väl och ger stöd i alla riktningar för att undvika skador på fotleder och knän. Använd skor för terränglöpning, promenad eller löpning.

DRICK VATTEN: Det är mycket viktigt att inte bli uttorkad. Din kropp behöver ersätta den vätska som förloras under träning.

Vanliga frågor

F: BRÖSTBAND ~ Kommer mitt gamla bröstband att fungera med denna roddmaskin?

S: 5 kHz Bröstband = MED STOR SANNOLIKHET ~ Under förutsättning att din dator är kompatibel med 5kHz. Se **Frekvens**.

S: DIGITALT bröstband = NEJ ~ Digitala bröstband (som ofta medföljer armbandsur med pulsvisning) kommer inte att kunna kommunicera med pulsmottagaren i denna dator på grund av skillnader i frekvensband eller i den digitala kodningen. Se **Frekvens**.

F: Hur läser datorn av och räknar ut AVSTÅND (t.ex. METER) och HASTIGHET (t.ex. TID ÖVER 500 M)?

AVSTÅND TIME (TID)

S: = HASTIGHET ~ Denna roddmaskin har 2 st sensorer monterade på roddtrumman. 1 st "A" SENSOR och 1 st "B" SENSOR. På detta sätt kan datorn avgöra om roddtrumman rör sig framåt (d.v.s. själva årtaget) eller baklänges (returen efter årtaget). Datorn mäter antalet varv per årtag och kombinerar detta med en faktor för motståndsnivån (en högre motståndsnivå innebär att en längre sträcka överbryggas) = Avstånd. I kombination med hur lång tid varje årtag tog och med hjälp av standardformeln för sträcka över tid kan sedan datorn räkna ut hastigheten.

F: Hur kan datorn beräkna antalet WATT?

S: Beräkning av effekt i watt: Denna dators visning av antalet WATT är kalibrerad enligt den europeiska standarden EN 957. Denna träningsmaskin har provats av ett certifierat provningslaboratorium med hjälp av en dynamometer som mäter det exakta vridmotståndet/effekten/antalet WATT för alla olika motståndsnivåer vid olika hastigheter. Efter detta programmeras datorn med den erhållna informationen och måste därefter klara ett slutligt test med en noggrannhet inom $\pm 10\%$.

Obs! Denna dator visar endast "Antal watt som för närvarande genereras" och INTE "Ackumulerade genererade watt".

Definition av watt: en watt (effekt) är den hastighet, med vilken energi förbrukas. Watt används både inom mekanik och elektricitet och innebär därför en koppling mellan den mekaniska och den elektriska måttenheten. En watt är lika med en arbetseffekt av en joule per sekund.

F: Hur beräknar datorn antalet KALORIER?

A: Beräkning av kilokalorier: Datorn registrerar hur många watt som genereras över tiden och konverterar detta till kilokalorier. Därefter justerar datorn antalet kilokalorier för att bättre stämma mot den mänskliga kroppens funktion med hänsyn tagen till de användaruppgifter du matat in om kön, ålder, längd, vikt och aktivitetsfaktor.

Obs! Det finns inga internationella standarder för hur träningsredskap ska beräkna kalorier. De värden för kilokalorier som datorn visar är endast en uppskattning.

Definition av kilokalori: En kilokalori är en enhet för värmeenergi. En kilokalori är "den mängd värme som krävs vid lufttrycket en bar för att höja temperaturen hos ett kg vatten med en grad Celsius". Förväxla inte kilokalorier (kcal) med "små" kalorier (cal). Till vardags säger vi ofta kalorier när vi talar om kilokalorier. En kilokalori är lika med 1000 "små" kalorier. På engelska markeras ibland en kilokalori med stor bokstav (C, Calorie). En kilokalori per timme motsvarar = 1,163 watt.

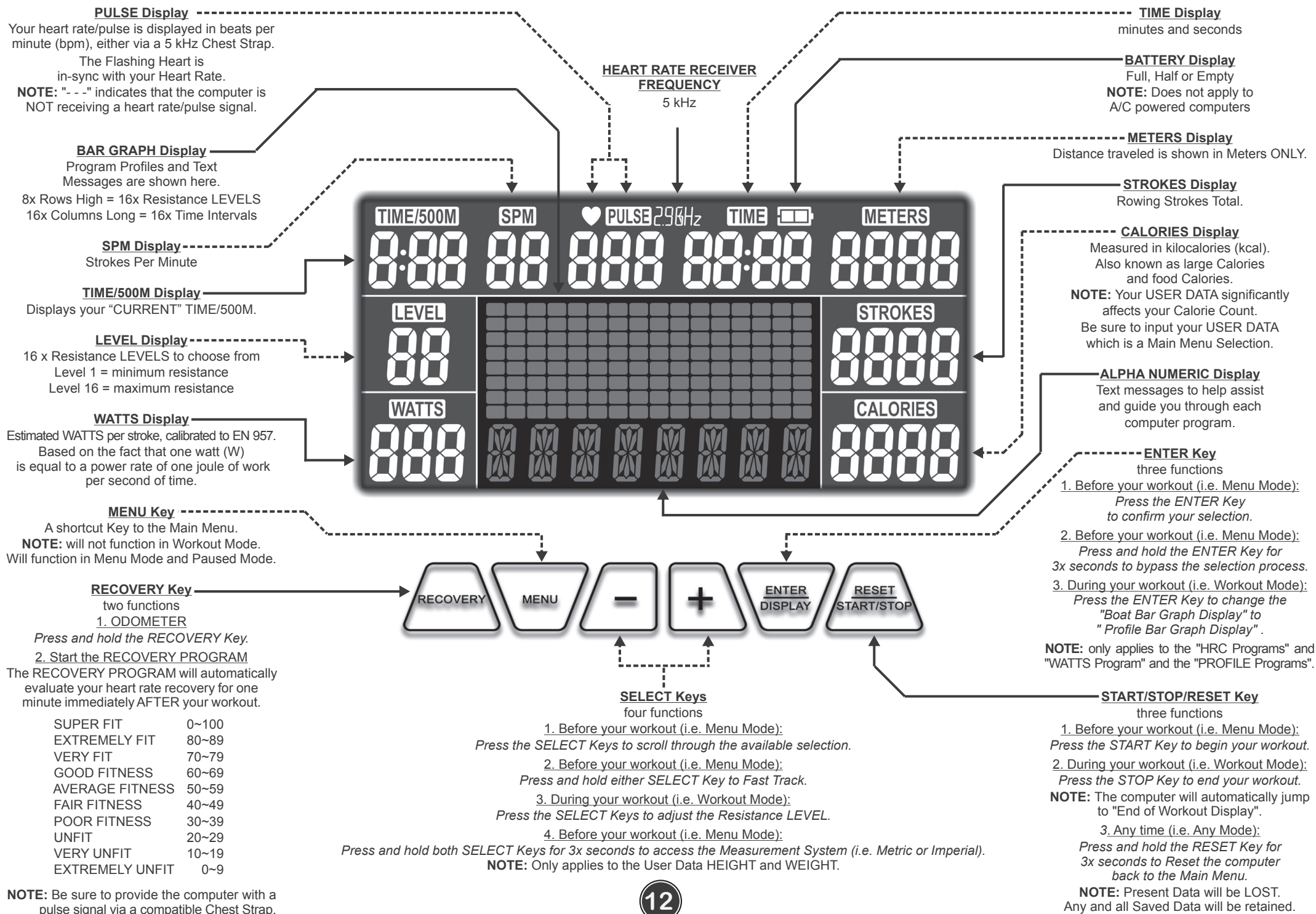
Återvinn

Hjälp till att ta hand om vår planet.

Lämna datorn och roddmaskinen till återvinning när du inte längre behöver dem.



Vartex AB
Batterivägen 14
432 32 Varberg
Tel: +46 (0) 340-64 60 00
www.masterfitness.se



ROWER COMPUTER INSTRUCTIONS

Auto Power On - Auto Pause - Auto Power Down - Auto Power Off

AUTO POWER ON: The computer will automatically Power On when the Rowing Machine is in use, or when any Keys on the computer are pressed.

AUTO PAUSE: The computer will automatically pause when you stop rowing during workout mode.

AUTO POWER DOWN: The computer will automatically Power Down when the Rowing Machine is not in use after approximately 2 minutes, at which time you can resume your workout before the computer Auto Powers Off.

AUTO POWER OFF: The computer will automatically power off when the Rowing Machine is not in use after approximately 10 minutes. If the Rowing Machine is in workout mode then your workout and workout data will be lost.

Row Start JUST START ROWING

Just start rowing and the computer will automatically power up and start the PACER PROGRAM with a PACE BOAT DEFAULT 2:15 TIME/500M.

GETTING STARTED

It is important to input your USER DATA so the computer can calculate your:

BODYFAT% = estimated Body Fat Percentage

BMI = Body Mass Index

BMR = Basal Metabolic Rate

TDEE = Total Daily Energy Expenditure

And your USER DATA will allow the computer to more accurately calculate your Calorie expenditure.

Input your USER DATA via the MAIN MENU, then select "USER DATA".

Main Menu

The Main Menu consists of the 11 x following selections:

1. **PACER** 1 x PACE BOAT PROGRAM
2. **RACE** 1 x RACE PROGRAM
3. **INTERVAL** 2 x INTERVAL PROGRAMS ~ INTERVAL DISTANCE and INTERVAL TIME
4. **HRC** 4 x HEART RATE CONTROL PROGRAMS 60% 75% 90% and Target Heart Rate
5. **WATTS** 1 x WATTS CONTROL PROGRAM
6. **PROFILES** 4 x USER PROFILES + 12 x PROFILE PROGRAMS
7. **FIT TEST** 1 x FITNESS TEST PROGRAM
8. **USERDATA** USER DATA INPUT
9. **USER PRO** USER PROFILE CREATION PROGRAM
10. **USER DEL** DELETE A USER

The computer automatically starts at the MAIN MENU. However, If at anytime you wish to return to the Main Menu then simply press the MENU Key.

Pacer Program also known as PACE BOAT PROGRAM

The PACER PROGRAM allows you to row beside a pace boat to help you pace your workout.

There are two ways to program the Pace Boat Time:

1. set the TIME/500M
or
2. set the TIME and METERS

1) PACER PROGRAM

From the Main Menu, press the SELECT Keys to scroll and select the "PACER" Program.

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

NOTE: To return to the Main Menu press the MENU Key.

2) USER SELECT

Press the SELECT Keys to scroll and select "GUEST USER" or one of 4x possible existing Users (e.g. "U1" or "U2" or "U3" or "U4").

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

3a) TIME/500M

Press the SELECT Keys to scroll and select a "TIME/500M" OR go to 3b.

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

3b) TIME and METERS

Press the ENTER Key to bypass the TIME/500M selection.

Press the SELECT Keys to scroll and select a "TIME".

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

Press the SELECT Keys to scroll and select "METERS".

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

NOTE: To immediately start your workout press the START Key.

4) RESISTANCE LEVEL

Press the SELECT Keys to scroll and select a Resistance "LEVEL".

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

5) TARGET VALUES

TARGET VALUES are optional.

To bypass **all** "TARGET VALUES" press and hold the ENTER Key.

To bypass an individual "TARGET VALUE" press the ENTER Key.

To select a "TARGET VALUE" press the SELECT Keys. Then press the ENTER Key to confirm your selection.

6) MAX ALARMS

Maximum "ALARMS" are optional.

To bypass **all** "ALARMS" press the START Key.

To bypass an individual "ALARM" press the ENTER Key.

To select a Maximum "ALARM" press the SELECT Keys.

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

7) READY = START ROWING

When you have reached the end of the selection process the computer will flash "READY" and the computer will wait for you to Start Rowing before it begins the workout.

NOTE: During your workout you can adjust the Resistance LEVELS by pressing the SELECT Keys.

ROWER COMPUTER INSTRUCTIONS

Race Program

The RACE PROGRAM allows you to row against any USERS AVERAGE TIME/500M. Race father against son, mother against daughter. Be the best in your family, or race against your own AVERAGE TIME/500M.

1) RACE PROGRAM

From the Main Menu, press the SELECT Keys to scroll and select the "RACE" Program.
Then press the ENTER Key to confirm your selection.

NOTE: To return to the Main Menu press the MENU Key.
User Data is required (see User Data).

2) USER SELECT (i.e. you)

Press the SELECT Keys to scroll and select "GUEST USER" or one of 4x possible existing Users (e.g. "U1" or "U2" or "U3" or "U4").
Then press the ENTER Key to confirm your selection.

3) USER TO RACE AGAINST

Press the SELECT Keys to scroll and select a "USER" to race against.
Then press the ENTER Key to confirm your selection.

NOTE: To immediately start your workout press the START Key.

4) RESISTANCE LEVEL

Press the SELECT Keys to scroll and select a Resistance "LEVEL".
Then press the ENTER Key to confirm your selection.

5) TARGET VALUES

TARGET VALUES are optional.
To bypass **all** "TARGET VALUES" press and hold the ENTER Key.
To bypass an individual "TARGET VALUE" press the ENTER Key.
To select a "TARGET VALUE" press the SELECT Keys. Then press the ENTER Key to confirm your selection.

6) MAX ALARMS

Maximum "ALARMS" are optional.
To bypass **all** "ALARMS" press the START Key.
To bypass an individual "ALARM" press the ENTER Key.
To select a Maximum "ALARM" press the SELECT Keys.
Then press the ENTER Key to confirm your selection.

7) READY = START ROWING

When you have reached the end of the selection process the computer will flash "READY" and the computer will wait for you to Start Rowing before it begins the workout.

NOTE: During your workout you can adjust the Resistance LEVELS by pressing the SELECT Keys.

Interval Distance & Interval Time Programs

These two INTERVAL PROGRAMS are designed for Interval Training, where intense periods of training are combined with short timed rest periods. It is scientifically proven that Interval Training burns more Calories than Static Cardio Training, however it does put your body under a lot more stress so one needs to use common sense when Interval Training. We suggest that you do not exceed 100% Heart Rate.
see **Calculating Target Heart Rate**

INTERVAL DISTANCE PROGRAM = A work "DISTANCE" combined with timed rest periods

INTERVAL TIME PROGRAM = A work "TIME" combined with timed rest periods

1) INTERVAL PROGRAM

From the Main Menu, press the SELECT Keys to scroll and select the "INTERVAL" Program.
Then press the ENTER Key to confirm your selection.

NOTE: To return to the Main Menu press the MENU Key.

2) USER SELECT

Press the SELECT Keys to scroll and select "GUEST USER" or one of 4x possible existing Users (e.g. "U1" or "U2" or "U3" or "U4").
Then press the ENTER Key to confirm your selection.

3a) INTERVAL DISTANCE PROGRAM

Press the SELECT Keys to scroll and select the "DISTANCE" Program.
Then press the ENTER Key to confirm your selection.

3b) INTERVAL TIME PROGRAM

Press the SELECT Keys to scroll and select the "TIME" Program.
Then press the ENTER Key to confirm your selection.

4) NUMBER OF INTERVALS

Press the SELECT Keys to scroll and select a Number of "INTERVAL".
Then press the ENTER Key to confirm your selection.

5a) INTERVAL DISTANCE PROGRAM

Press the SELECT Keys to scroll and select the Interval Distance in "METERS".
Then press the ENTER Key to confirm your selection.

5b) INTERVAL TIME PROGRAM

Press the SELECT Keys to scroll and select a "INT TIME".
Then press the ENTER Key to confirm your selection.

6) REST TIME

Press the SELECT Keys to scroll and select a "REST TIME".
Then press the ENTER Key to confirm your selection.

NOTE: To immediately start your workout press the START Key.

7) RESISTANCE LEVEL

Press the SELECT Keys to scroll and select a Resistance "LEVEL".
Then press the ENTER Key to confirm your selection.

8) TARGET VALUES

TARGET VALUES are optional.
To bypass **all** "TARGET VALUES" press and hold the ENTER Key.
To bypass an individual "TARGET VALUE" press the ENTER Key.
To select a "TARGET VALUE" press the SELECT Keys. Then press the ENTER Key to confirm your selection.

9) MAX ALARMS

Maximum "ALARMS" are optional.
To bypass **all** "ALARMS" press the START Key.
To bypass an individual "ALARM" press the ENTER Key.
To select a Maximum "ALARM" press the SELECT Keys.
Then press the ENTER Key to confirm your selection.

10) READY = START ROWING

When you have reached the end of the selection process the computer will flash "READY" and the computer will wait for you to Start Rowing before it begins the workout.

NOTE: During your workout you can adjust the Resistance LEVELS by pressing the SELECT Keys.

ROWER COMPUTER INSTRUCTIONS

60% 75% 90% Heart Rate Control Programs GUEST USER N/A

The % HEART RATE PROGRAMS are designed to keep your heart rate/pulse at the constant level you have selected. Every 30 x seconds the computer will check your heart rate/pulse against what you have selected and will automatically adjust the Resistance LEVELS accordingly.

All Heart Rate Programs require a heart rate signal via a compatible Chest Strap.

These three % HEART RATE PROGRAMS work in conjunction with your selected User and the User Data you have input, therefore it is important that you select the correct User and have input the correct User Data before you begin any of the three % HEART RATE PROGRAMS.

NOTE: During your workout you cannot adjust your %HR or the Resistance LEVELS.

To select a heart rate that is optimal for you, see CALCULATING TARGET HEART RATE.

While increasing your heart rate is an important part of exercise, it is also important that your heart rate is not too high. To be safe we suggest that you start your workouts at the 60% and increase your heart rate % as your fitness improves.

NOTE: The recommended absolute **Maximum Heart Rate** is equal to **220 bpm minus your age**.

1) HRC PROGRAM

From the Main Menu, press the SELECT Keys to scroll and select the "HRC" Program.

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

NOTE: To return to the Main Menu press the MENU Key.

2) USER SELECT

Press the SELECT Keys to scroll and select one of 4x possible existing Users

(e.g. "U1" or "U2" or "U3" or "U4").

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

NOTE: User Data is required hence you can NOT select "Guest User".

3) 60% 75% 90% HEART RATE PROGRAM

Press the SELECT Keys to scroll and select either "60% HRC" or "75% HRC" or "90% HRC".

The computer will automatically show your % Heart Rate calculation.

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

NOTE: To immediately start your workout press the START Key.

4) TARGET VALUES

TARGET VALUES are optional.

To bypass **all** "TARGET VALUES" press and hold the ENTER Key.

To bypass an individual "TARGET VALUE" press the ENTER Key.

To select a "TARGET VALUE" press the SELECT Keys. Then press the ENTER Key to confirm your selection.

5) MAX ALARMS

Maximum "ALARMS" are optional.

To bypass **all** "ALARMS" press the START Key.

To bypass an individual "ALARM" press the ENTER Key.

To select a Maximum "ALARM" press the SELECT Keys.

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

6) READY = START ROWING

When you have reached the end of the selection process the computer will flash "READY" and the computer will wait for you to Start Rowing before it begins the workout.

NOTE: During your workout you cannot adjust the Resistance LEVELS.

NOTE: During your workout you can press the DISPLAY Key to change the "Boat Bar Graph Display" to "Profile Bar Graph Display".

THR ~ Target Heart Rate Program GUEST USER APPLICABLE

The TARGET HEART RATE PROGRAM is designed to keep your heart rate/pulse at the constant level you have selected. Every 30 x seconds the computer will check your heart rate/pulse against what you have selected and will automatically adjust the Resistance LEVELS accordingly. During your workout you can adjust your Target Heart Rate value by pressing the SELECT Keys.

NOTE: During your workout you cannot adjust the Resistance LEVELS.

All Heart Rate Programs require a heart rate signal via a compatible Chest Strap.

To select a heart rate that is optimal for you, see CALCULATING TARGET HEART RATE.

While increasing your heart rate is an important part of exercise, it is also important that your heart rate is not too high. To be safe we suggest that you start your workouts at the 60% and increase your heart rate % as your fitness improves.

NOTE: The recommended absolute **Maximum Heart Rate** is equal to **220 bpm minus your age**.

THR CONTROL VALUE CHOICE: 30~220 bpm (in 1 bpm steps).

1) HRC PROGRAM

From the Main Menu, press the SELECT Keys to scroll and select the "HRC" Program.

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

NOTE: To return to the Main Menu press the MENU Key.

2) USER SELECT

Press the SELECT Keys to scroll and select "GUEST USER" or one of 4x possible existing Users

(e.g. "U1" or "U2" or "U3" or "U4").

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

3) THR PROGRAM

Press the SELECT Keys to scroll and select the "THR" Program.

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

4) THR CONTROL VALUE

Press the SELECT Keys to scroll and select a Target Heart Rate "CONTROL" Value.

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

NOTE: To immediately start your workout press the START Key.

5) TARGET VALUES

TARGET VALUES are optional.

To bypass **all** "TARGET VALUES" press and hold the ENTER Key.

To bypass an individual "TARGET VALUE" press the ENTER Key.

To select a "TARGET VALUE" press the SELECT Keys. Then press the ENTER Key to confirm your selection.

6) MAX ALARMS

Maximum "ALARMS" are optional.

To bypass **all** "ALARMS" press the START Key.

To bypass an individual "ALARM" press the ENTER Key.

To select a Maximum "ALARM" press the SELECT Keys.

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

7) READY = START ROWING

When you have reached the end of the selection process the computer will flash "READY" and the computer will wait for you to Start Rowing before it begins the workout.

NOTE: During your workout you can adjust your Target Heart Rate value by pressing the SELECT Keys.

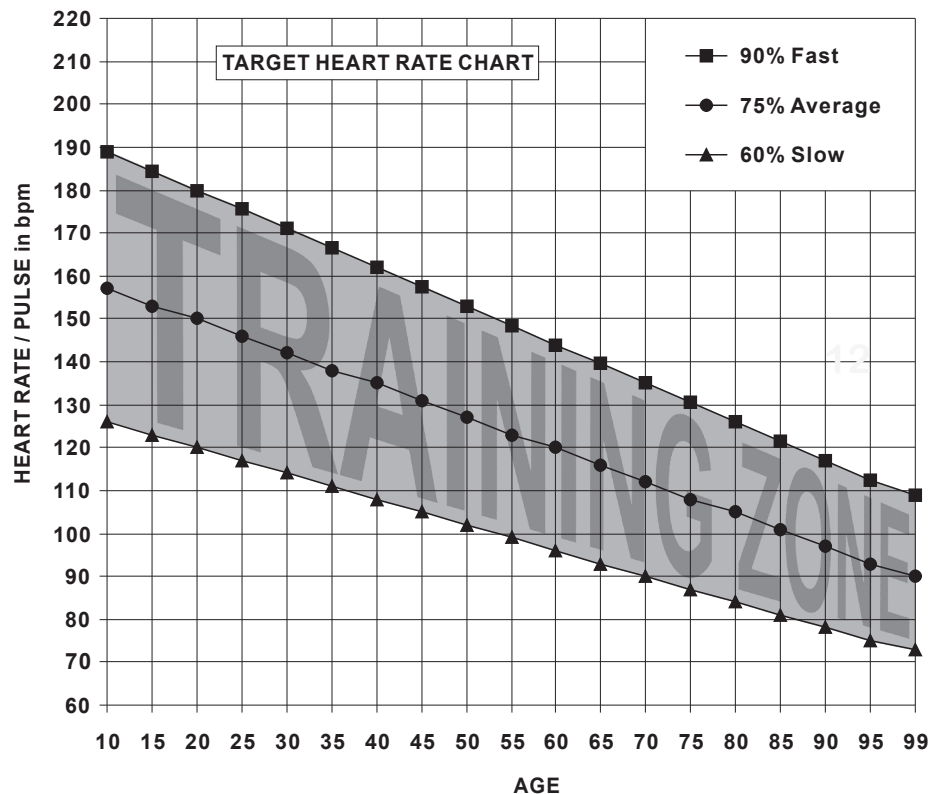
NOTE: During your workout you can press the DISPLAY Key to change the "Boat Bar Graph Display" to "Profile Bar Graph Display".

ROWER COMPUTER INSTRUCTIONS

Calculating Target Heart Rate

Your optimal heart rate range during exercise is referred to as your training zone. To achieve effective results you should do your cardiovascular workout within your training zone. Refer to the target heart rate chart below to calculate your THR at 60%, 75% and 90%, that is our suggested training zone. We also suggest that you start your workouts at the 60% THR and increase your THR % as your fitness improves.

TARGET HEART RATE FORMULA: $220 - \text{AGE} \times \text{THR}\%$ (e.g. $220 - 30 \text{ years old} \times 60\% = \text{THR } 114$)



Watts Program

The WATTS PROGRAM is designed to keep your watt output at a constant level you have selected. Every 10 x seconds the computer will check your Watts output against what you have selected and will automatically adjust the Resistance LEVELS accordingly. During your workout you can adjust the Watts Value by pressing the SELECT Keys.

NOTE: During your workout you cannot adjust the Resistance LEVELS.

WATT CONTROL VALUE CHOICE: 10~995 Watts (in 5 watt steps).

1) WATTS PROGRAM

From the Main Menu, press the SELECT Keys to scroll and select the "WATTS" Program.

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

NOTE: To return to the Main Menu press the MENU Key.

2) USER SELECT

Press the SELECT Keys to scroll and select "GUEST USER" or one of 4x possible existing Users (e.g. "U1" or "U2" or "U3" or "U4").

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

3) WATTS CONTROL VALUE

Press the SELECT Keys to scroll and select a Watts "CONTROL" Value.

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

NOTE: To immediately start your workout press the START Key.

4) TARGET VALUES

TARGET VALUES are optional.

To bypass **all** "TARGET VALUES" press and hold the ENTER Key.

To bypass an individual "TARGET VALUE" press the ENTER Key.

To select a "TARGET VALUE" press the SELECT Keys. Then press the ENTER Key to confirm your selection.

5) MAX ALARMS

Maximum "ALARMS" are optional.

To bypass **all** "ALARMS" press the START Key.

To bypass an individual "ALARM" press the ENTER Key.

To select a Maximum "ALARM" press the SELECT Keys.

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

6) READY = START ROWING

When you have reached the end of the selection process the computer will flash "READY" and the computer will wait for you to Start Rowing before it begins the workout.

NOTE: During your workout you can adjust the Watts Value by pressing the SELECT Keys.

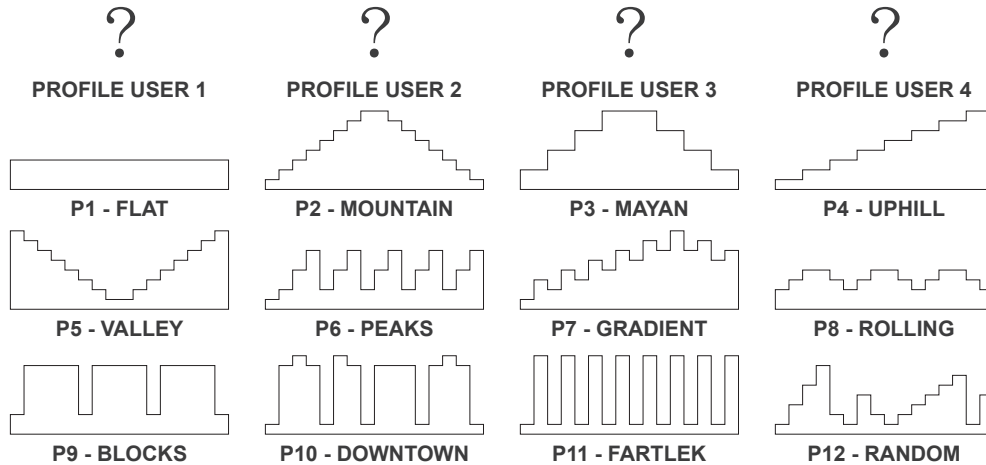
NOTE: During your workout you can press the DISPLAY Key to change the "Boat Bar Graph Display" to "Profile Bar Graph Display".

ROWER COMPUTER INSTRUCTIONS

Profiles Programs

The computer will automatically adjust the Resistance LEVEL according to the PROFILE PROGRAM you select. During your workout you can adjust the RESISTANCE LEVELS by pressing the SELECT Keys.

There are 16 x PROFILE PROGRAMS to choose from as shown in the diagrams below:



FARTLEK

Is Swedish for 'Speed Play', it's an athletic training technique developed in the 1930's in which periods of intense effort alternate with periods of less strenuous effort in a continuous workout.

RANDOM

Before you press the ENTER Key to confirm your "RANDOM Profile" selection, the computer will automatically change the "RANDOM Profile" every 3x seconds.

1) PROFILES PROGRAM

From the Main Menu, press the SELECT Keys to scroll and select the "PROFILES" Program.

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

NOTE: To return to the Main Menu press the MENU Key.

2) USER SELECT

Press the SELECT Keys to scroll and select "GUEST USER" or one of 4x possible existing Users (e.g. "U1" or "U2" or "U3" or "U4").

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

3) PROFILE SELECTION

Press the SELECT Keys to scroll and select a "PROFILE".

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

4) PROFILE ADJUSTMENT

Press the SELECT Keys to Adjust the Profile up or down.

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

NOTE: To immediately start your workout press the START Key.

5) TARGET VALUES

TARGET VALUES are optional.

To bypass **all** "TARGET VALUES" press and hold the ENTER Key.

To bypass an individual "TARGET VALUE" press the ENTER Key.

To select a "TARGET VALUE" press the SELECT Keys. Then press the ENTER Key to confirm your selection.

6) MAX ALARMS

Maximum "ALARMS" are optional.

To bypass **all** "ALARMS" press the START Key.

To bypass an individual "ALARM" press the ENTER Key.

To select a Maximum "ALARM" press the SELECT Keys.

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

7) READY = START ROWING

When you have reached the end of the selection process the computer will flash "READY" and the computer will wait for you to Start Rowing before it begins the workout.

NOTE: During your workout you can adjust the Resistance LEVELS by pressing the SELECT Keys.

NOTE: During your workout you can press the DISPLAY Key to change the "Boat Bar Graph Display" to "Profile Bar Graph Display".

ROWER COMPUTER INSTRUCTIONS

Fitness Test

A five minute Fitness Test based on your heart rate recovery. You must provide the computer with a heart rate signal via a compatible Chest Strap. Row as fast as you can for five minutes to get your heart rate to maximum. Then the computer will test heart rate recovery for one minute.

FITNESS TEST RESULTS

SUPERFIT.....	SUPER FIT	90~100
EXTR FIT	EXTREMELY FIT	80~89
VERY FIT	VERY FIT	70~79
GOOD	GOOD FITNESS	60~69
AVERAGE.....	AVERAGE FITNESS.....	50~59
FAIR	FAIR FITNESS	40~49
POOR	POOR FITNESS	30~39
UNFIT	UNFIT	20~29
BAD	VERY UNFIT	10~19
VERY BAD	EXTREMELY UNFIT	0~9

1) FITNESS TEST PROGRAM

From the Main Menu, press the **SELECT** Keys to scroll and select the "FIT TEST" Program. Then press the **ENTER** Key to confirm your selection.

NOTE: To return to the Main Menu press the **MENU** Key.

2) START ROWING

Remember to **STOP** rowing immediately after the five minutes are up.

NOTE: During your workout you can NOT adjust the Resistance LEVELS as the computer FIT TEST Program will be constantly changing the Resistance LEVELS automatically.

User Data CREATE A NEW USER and INPUT USER DATA

The computer can store four sets of personal USER DATA. This stored information will be used in conjunction with the Percentage Heart Rate Programs, and to more accurately calculate your Calorie expenditure and compute your "End of Workout Display" which includes your BMI, BMR and TDEE.

BMI = Body Mass Index

BMR = Basal Metabolic Rate

TDEE = Total Daily Energy Expenditure

The computer will also memorize your selections for every program to aid in the selection process.

REMEMBER: It's important to keep your USER DATA up-to-date otherwise the computer will give you false readings, such as Heart Rate Percentage, expended Calories BMI BMR TDEE.

NOTE: Guest User. The computer will not memorize any input Guest User selections.

USER DATA INPUT

NAME 8x Alphanumeric Digits available. **NOTE:** press and hold the **ENTER** Key to bypass.

SEX - GENDER Male or Female.

AGE in years only.

HEIGHT in Centimeters or Feet and Inches (to convert see "Measurement Selection").

WEIGHT in Kilograms or Pounds (to convert see "Measurement Selection").

ACTIVE FACTOR How active you are affects your metabolism which affects how many calories you burn while exercising. Your ACTIVE FACTOR will adjust the computers Calorie calculations and your TDEE Total Daily Energy Expenditure.

0x per Week = SEDENTARY: desk job with little or no daily exercise

2x per Week = LIGHTLY ACTIVE: light exercise 1~3 days a week

4x per Week = MODERATELY ACTIVE: moderate exercise 3~5 days a week

7x per Week = VERY ACTIVE: hard exercise 6~7 days a week

9+ per Week = EXTREMELY ACTIVE: extremely active all day every day or athlete marathon fitness level

1) USER DATA

From the Main Menu, press the **SELECT** Keys to scroll and select "USER DATA".

Then press the **ENTER** Key to confirm your selection.

NOTE: To return to the Main Menu press the **MENU** Key.

2) SELECT USER

Press the **SELECT** Keys to scroll and select "NEW USER" or one of 4x possible existing Users.

Then press the **ENTER** Key to confirm your selection.

3) NAME

Press the **SELECT** Keys to scroll and select a "ALPHANUMERIC LETTER or DIGIT". Then press the **ENTER** Key to confirm your selection. Repeat this process until your NAME is complete. Then press and hold the **ENTER** Key to bypass all remaining selections / jump to the next stage.

4) SEX - GENDER

Press the **SELECT** Keys to scroll and select your "SEX".

Then press the **ENTER** Key to confirm your selection.

5) AGE

Press the **SELECT** Keys to scroll and select your "AGE" in years only.

Then press the **ENTER** Key to confirm your selection.

6) HEIGHT (in cm or inches ~ see Measurement Selection)

Press the **SELECT** Keys to scroll and select your "HEIGHT".

Then press the **ENTER** Key to confirm your selection.

7) WEIGHT (in kg or lbs ~ see Measurement Selection)

Press the **SELECT** Keys to scroll and select your "WEIGHT".

Then press the **ENTER** Key to confirm your selection.

8) ACTIVE FACTOR

Press the **SELECT** Keys to scroll and select your "ACTIVE" Factor.

Then press the **ENTER** Key to confirm your selection.

ROWER COMPUTER INSTRUCTIONS

User Profile CREATE YOUR OWN PROFILE

As there are 4x possible Users and each User can design their own Custom Profile Program makes a total of 4x USER PROFILES. All Profiles use the Bar Graph Display being 8x Rows High = 16x Resistance Levels and 16x Columns Long = 16x Time Intervals. These USER PROFILE Programs are extremely useful as they allow you to custom design a Profile Program to your liking giving your workouts endless variety, which will help you to keep motivated.

During your workout the computer will automatically adjust the Resistance LEVELS according to the PROFILE you design and you can also adjust the Resistance LEVELS with the SELECT Keys.

1) USER PROFILE

From the Main Menu, press the SELECT Keys to scroll and select "USER PRO".

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

NOTE: To return to the Main Menu press the MENU Key.

2) SELECT USER PROFILE

Press the SELECT Keys to scroll and select one of 4x possible existing User Profiles.

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

NOTE: If there are no User Profiles shown then go to User Data to create a User.

3) PROFILE CREATION

Press the SELECT Keys to scroll and select a "Resistance LEVEL". Then press the ENTER Key to confirm your selection. Repeat this process until your PROFILE is complete.

NOTE: To bypass all the remaining columns, press and hold the ENTER Key. This is extremely useful when making small adjustments to your custom PROFILE.

User Delete DELETE AN EXISTING USER

We have made it simple to Delete an existing User.

1) USER DELETE

From the Main Menu, press the SELECT Keys to scroll and select "USER DEL".

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

NOTE: To return to the Main Menu press the MENU Key.

2) SELECT USER

Press the SELECT Keys to scroll and select one of 4x possible existing Users.

Then press the ENTER Key to confirm your selection.

3) VERIFY DELETION

Press the ENTER Key again to reconfirm Deletion.

Frequency HEART RATE RECEIVER FREQUENCIES

FREQUENCY DISPLAY: At the top of the LCD next to the Pulse Display Window the Heart Rate Receiver Frequency is displayed.

Although the 5kHz Analog Heart Rate Frequency (HRF) is the most common international HRF it has problems with interference from a wide range of electrical devices, and has a limited working distance.

ROWER COMPUTER INSTRUCTIONS

Recovery Program ACTIVATE BY PRESSING THE RECOVERY KEY

The RECOVERY PROGRAM is an excellent cardiovascular fitness level indicator. Especially useful if you are in the process of improving your cardiovascular fitness level.

The RECOVERY PROGRAM will evaluate your cardiovascular fitness level by measuring how quickly your heart rate recovers over a period of one minute immediately at the end of your workout. For the entire sixty second countdown it is essential that you provide the computer with a heart rate signal via a compatible Chest Strap. Then the computer will display your cardiovascular fitness recovery score from 0~100.

RECOVERY TEST RESULTS

SUPERFIT.....	SUPER FIT	90~100
EXTR FIT.....	EXTREMELY FIT	80~89
VERY FIT.....	VERY FIT	70~79
GOOD	GOOD FITNESS	60~69
AVERAGE.....	AVERAGE FITNESS	50~59
FAIR	FAIR FITNESS	40~49
POOR	POOR FITNESS	30~39
UNFIT	UNFIT	20~29
BAD	VERY UNFIT	10~19
VERY BAD	EXTREMELY UNFIT	0~9

1) ACTIVATE THE RECOVERY PROGRAM

Immediately at the end of your workout press the “RECOVERY Key”.

2) RETURN TO THE MAIN MENU

To return to the “MAIN MENU” press the MENU Key.

End of Workout Display END - AVERAGE - BMI - BODY FAT % - BMR - TDEE

At the end of your workout the computer will display the following using your Workout Data and input User Data.

END: Your workout Totals.

AVERAGE: Your workout Averages.

BMI: BODY MASS INDEX is one of the most accurate ways to determine when extra weight translates into a health risk.

Number	Classification	Risk
Below 18	Underweight	Low Risk
19 - 25	Normal	Average Risk
26 - 30	Overweight	High Risk
31 and above	Excess Weight	Extreme Risk

BODY FAT %: Your estimated body fat percentage for your reference only.

Classification	Women (% fat)	Men (% fat)
Essential Fat	10-13%	2-4%
Extremely Low	14-20%	6-13%
Low	21-24%	14-17%
Average	25-31%	18-25%
Obese	32% plus	26% plus

BMR: Your BASAL METABOLIC RATE is the minimum Calories required to sustain life in a resting individual. It can be looked at as being the amount of energy (measured in Calories /kcal) expended by the body to remain in bed asleep all day.

TDEE: Your TOTAL DAILY ENERGY EXPENDITURE is an estimate of your daily Calorie requirements. If you are trying to lose weight then your TDEE is an excellent maximum Calorie guide.

LOSE WEIGHT CALORIE CALCULATION: If you count the Calories of the food you consume each day, subtract your TDEE, the end result will be an approximate check whether you are losing or gaining weight.

If you are trying to lose weight then you must reduce your Calorie intake. However, reducing your Calorie intake too fast and too much will upset your metabolism and may result in an overall weight gain. It's important to reduce your Calorie intake slowly over two-to-three weeks to allow your metabolism to adjust and never reduce your daily Calorie intake below your BMR (excluding healthy fasting).

We suggest that to lose weight at a moderate level you adjust your Calorie intake to halfway between your BMI and your TDEE.

TDEE + BMI ÷ 2 = WEIGHT LOSS

ROWER COMPUTER INSTRUCTIONS

Target Values TIME - METERS - STROKES - CALORIES

TIME - METERS - STROKES - CALORIES Target Values are optional. If you do not select any of these optional Target Values then the computer will count from zero upwards. If you select one or more of these optional Target Values then the computer will countdown from your selection.

The computer will stop your workout and sound an alarm for once the **FIRST** Target Value has been achieved.

TIME 5:00 ~ 99:00 minutes (in 1x minute steps)

METERS 100 ~ 9,900 Meters (in 100x Meter steps)

STROKES 10 ~ 9,990 strokes (in 10x Stroke steps)

CALORIES 10 ~ 9,990 Calories (in 10x Calorie steps)

TARGET VALUES ~ HOW TOO

TARGET VALUES are optional.

To bypass **all** "TARGET VALUES" press and hold the ENTER Key.

To bypass an individual "TARGET VALUE" press the ENTER Key.

To select a "TARGET VALUE" press the SELECT Keys. Then press the ENTER Key to confirm your selection.

Max Alarms PULSE - SPM - TIME/500M - WATTS

Maximum Alarms are optional. Maximum Alarms are a helpful tool if used wisely. We strongly suggest that only one or two alarms be used at any one time.

When an Alarm is triggered the computer will sound an audio Alarm as well as a visual indicator to notify you which of the four Alarms (i.e. PULSE or SPM or TIME/500M or WATTS) has been triggered.

PULSE 30 ~ 220 bpm (in 1x bpm steps)

SPM 15 ~ 60 SPM (in 1x SPM steps)

TIME/500M 01:00 ~ 9:55 minutes and seconds (in 5x second steps)

WATTS 10 ~ 995 Watts (in 5x Watt steps)

ALARMS ~ HOW TOO

Maximum "ALARMS" are optional.

To bypass **all** "ALARMS" press the START Key.

To bypass an individual Maximum "ALARM" press the ENTER Key.

To select a Maximum "ALARM" press the SELECT Keys. Then press the ENTER Key to confirm your selection.

Measurement Selection METRIC or IMPERIAL

For User Data HEIGHT and WEIGHT input there is the choice between metric or imperial measurements.

HEIGHT in Centimeters **OR** Inches

WEIGHT in Kilograms **OR** Pounds

MEASUREMENT SELECTION ~ HOW TOO

1) Press and hold both SELECT Keys for 3x seconds.

2) Press the SELECT Keys to scroll and select either "METRIC" or "IMPERIAL".

3) Press the ENTER Key to confirm your selection.

Default Values

The computer has been designed to assist the User when inputting data by having preset Default Values.

Pacer Program

PACE BOAT TIME/500M 2:15 (1:00 ~ 9:55 minutes and seconds in 5x second steps)

TIME 20:00 minutes (5:00 ~ 99:00 minutes in 1x minute steps)

METERS 5000 Meters (100 ~ 9,900 Meters in 100x Meter steps)

Interval Program

INTERVALS 10 (2 ~ 99 in 1x interval steps)

INTERVAL DISTANCE 500 Meters (100 ~ 9,900 Meters in 100x Meter steps)

INTERVAL TIME 1:00 minute (0:30 ~ 10:00 in 5x second steps)

REST TIME 30 seconds (0:30 ~ 10:00 in 5x second steps)

THR (Target Heart Rate) Program

THR (Target Heart Rate) 140 bpm (30 ~ 220 bpm in 1x bpm steps)

WATTS Program

WATTS 100 (10 ~ 995 in 5x Watt steps)

User Data

SEX Female (Female or Male)

AGE 35 (10 ~ 99 in 1x year steps)

METRIC HEIGHT Female 163 cm **OR** Male 178 cm (90 ~ 240 cm in 1x cm steps)

METRIC WEIGHT Female 60 kg **OR** Male 86 kg (30 ~ 200 kg in 1x kg steps)

IMPERIAL HEIGHT Female 64 inches / 5'4" **OR** Male 70 inches / 5'10" (36" ~ 96" / 3' ~ 8' in 1x inch steps)

IMPERIAL WEIGHT Female 135 lb **OR** Male 190 lb (60 ~ 440 lb in 1x lb steps)

ACTIVE FACTOR 2x WEEK

1) "0x WEEK" = Sedentary (little or no exercise, desk job)

2) "2x WEEK" = Lightly Active (light exercise/sports 1-3 days/wk)

3) "4x WEEK" = Moderately Active (moderate exercise/sports 3-5 days/wk)

4) "7x WEEK" = Very Active (hard exercise/sports 6-7 days/wk)

5) "9+ WEEK" = Extremely Active (hard daily exercise/sports & physical job or 2x days intense training/wk)

Level Selection

Resistance LEVEL 6 (1 ~ 16 in 1x LEVEL steps)

Target Values

TIME 20:00 minutes (5:00 ~ 99:00 minutes in 1x minute steps)

METERS 5000 Meters (100 ~ 9,900 Meters in 100x Meter steps)

STROKES 300 strokes (10 ~ 9,990 strokes in 10x Stroke steps)

CALORIES 160 Calories (10 ~ 9,990 Calories in 10x Calorie steps)

Max Alarms

PULSE 140 bpm (30 ~ 220 bpm in 1x bpm steps)

SPM 25 SPM (15 ~ 60 SPM in 1x SPM steps)

TIME/500M 2:15 (01:00 ~ 9:55 minutes and seconds in 5x second steps)

WATTS 100 (10 ~ 995 Watts in 5x Watt steps)

ROWER COMPUTER INSTRUCTIONS

Trouble Shooting Guide

PROBLEM NO PULSE or NO HEART RATE DETECTED

SOLUTION 1) If your skin is too dry then the Chest Strap's CONDUCTIVE PADS will NOT be able to detect the electrical impulses of your heartbeat. To improve contact, slightly moisten the CONDUCTIVE PADS with water. For long events such as an exercise competition we strongly suggest you use ECG Gel.

2) Ensure you are wearing a compatible 5 kHz frequency Chest Strap. See **Frequency**.

3) Replace the batteries in your Chest Strap, even if the Chest Strap is new.

4) If you are using a 5 kHz frequency Chest Strap then Interference may be an issue. Move your rower to a different location away from all electrical appliances and recheck the heart rate signal.

5) Verify that your Chest Strap is working correctly. Check your Chest Strap on another exercise machine, perhaps a friends exercise machine, or your place of purchase, or a local fitness shop or a local gym club.

6) Contact your place of purchase to verify your Chest Straps compatibility. If that fails then contact the dealer who supplies the place of purchase.

PROBLEM LCD GHOSTING - PARTIAL LCD - SOFTWARE FAILURE - ETC

SOLUTION 1) Reset the computer. Press and hold the RESET Key.

2) Reboot the computer. Disconnect the power for approximately 15 seconds

3) Reconnect all cable plug connections, refer to the assembly instructions.

4) Request and fit a replacement computer.

5) Request a Service Technician.

Medical Safety Warning

If you experience any pain or tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, faintness, or unusual discomfort upon exercising, stop and consult a physician.

Warm-Up and Cool-Down

Remember to warm-up and cool-down. Limbering up "cold" muscles and cooling down after exercise are important injury prevention measures.

Official Guide

WARM-UP: Five minutes of stretches then five minutes of light cardiovascular exercise.

COOL-DOWN: Five minutes of light cardiovascular exercise then Five minutes of stretches.

Unofficial Guide

WARM-UP: 30~60 seconds of Hamstring and Calf stretches,
then start your workout but for the first few minutes go slowly.

COOL-DOWN: The last few minutes of your workout go slowly,
followed by 30~60 seconds of Hamstring and Calf stretches.

Training Tips

CLOTHING: Wear comfortable, lightweight, well ventilated clothing to help sweat evaporate.

SHOES: Make sure your shoes fit you properly and provide external and lateral stability support to prevent ankle and knee injuries. Wear cross-training, walking or running shoes.

DRINK WATER: It's very important not to become dehydrated. Your body needs water lost during exercise.

FAQ FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

Q: CHEST STRAP ~ Will my OLD Chest Strap work with this Rowing Machine ?

A: 5 kHz **Chest Strap** = MOST LIKELY ~ Providing your computer is 5kHz compatible. See **Frequency**.

A: DIGITAL Chest Strap = NO ~ Digital Chest Straps (normally accompanied with a Heart Rate Watch) will not successfully communicate with this computers Heart Rate Receiver due to incompatible bandwidth or incompatible digital code. See **Frequency**.

Q: How does the computer detect and calculate DISTANCE (i.e. METERS) and SPEED (i.e. TIME/500M) ?

A: $\frac{DISTANCE}{TIME} = SPEED$ ~ This rowing machine has 2x SENSORS mounted on the Strap Drum.

1x "A" SENSOR and 1x "B" SENSOR. This way the computer can tell if the Strap Drum is going forwards (i.e. the pull of the stroke) or going backwards (i.e. the release of the stroke). The computer measures how many revolutions per stroke, combined with a Resistance LEVEL factor (i.e. the higher the resistance level the more meters traveled) = Distance. Combined with the Time each stroke took and using the standard formula of Distance over Time the computer can calculate Speed.

Q: How does the computer calculate WATTS ?

A: watt Calculation: This computers WATTS display values have been calibrated according to the EN 957 European Standards. This exercise machine was tested by an approved testing laboratory using a Dynamometer which measures the precise torque/power/WATT values for all Resistance LEVELS at various speeds. Then the computer is programmed with this information and must pass a final test within $\pm 10\%$ accuracy.

NOTE: this computer displays "Present Watts Generated" only and NOT "Accumulated Generated Watts".

watt Definition: a watt is the rate at which energy is expended. watt is used both in mechanics and in electricity, so it links the mechanical and electrical units to one another. One watt is "equal to a power rate of one joule of work per second of time".

Q: How does the computer calculate CALORIES ?

A: Kilocalorie Calculation: The computer stores your watts generated over time and converts it into kilocalories, then the computer alters the kilocalorie figure to better match the human body efficiently taking into account your input User Data "SEX - AGE - HEIGHT - WEIGHT - ACTIVE FACTOR".

NOTE: there are no international standards regulating Calorie accuracy of exercise equipment, the kilocalories displayed by this computer are an estimation only.

Kilocalorie Definition: A kilocalorie is a unit of heat energy. One kilocalorie is "the amount of heat required at a pressure of one atmosphere to raise the temperature of one kilogram of water by one degree Celsius". Not to get confused with calorie (cal) gram calorie or small calorie. One kilocalorie equals 1000 small calories. A kilocalorie is often (but certainly not always!) distinguished from the small calorie by capitalizing its name and symbol. One kilocalorie per hour = 1.163 watt.

Recycle

Help save the planet.

Please recycle this computer and rowing machine after use.

