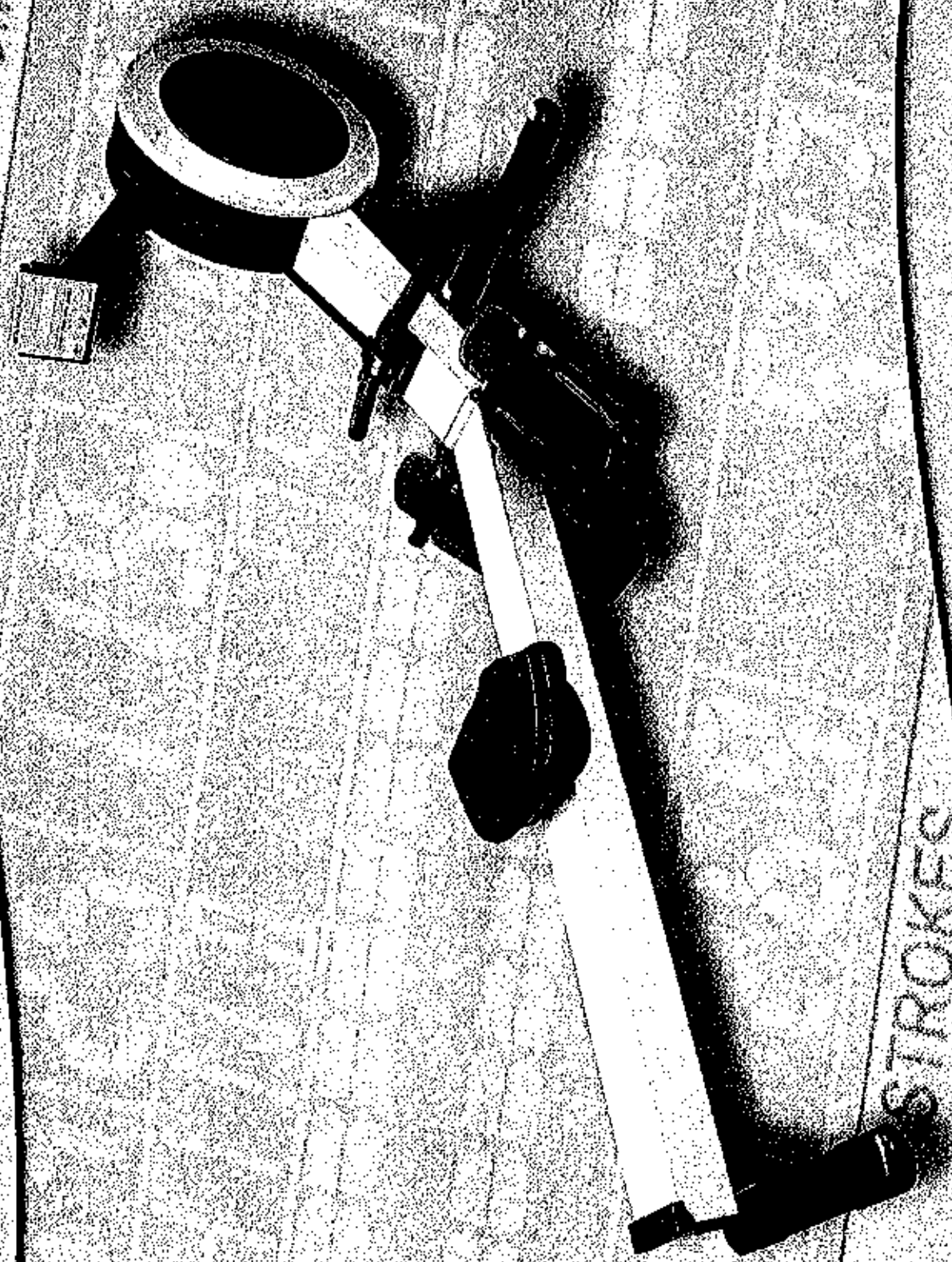


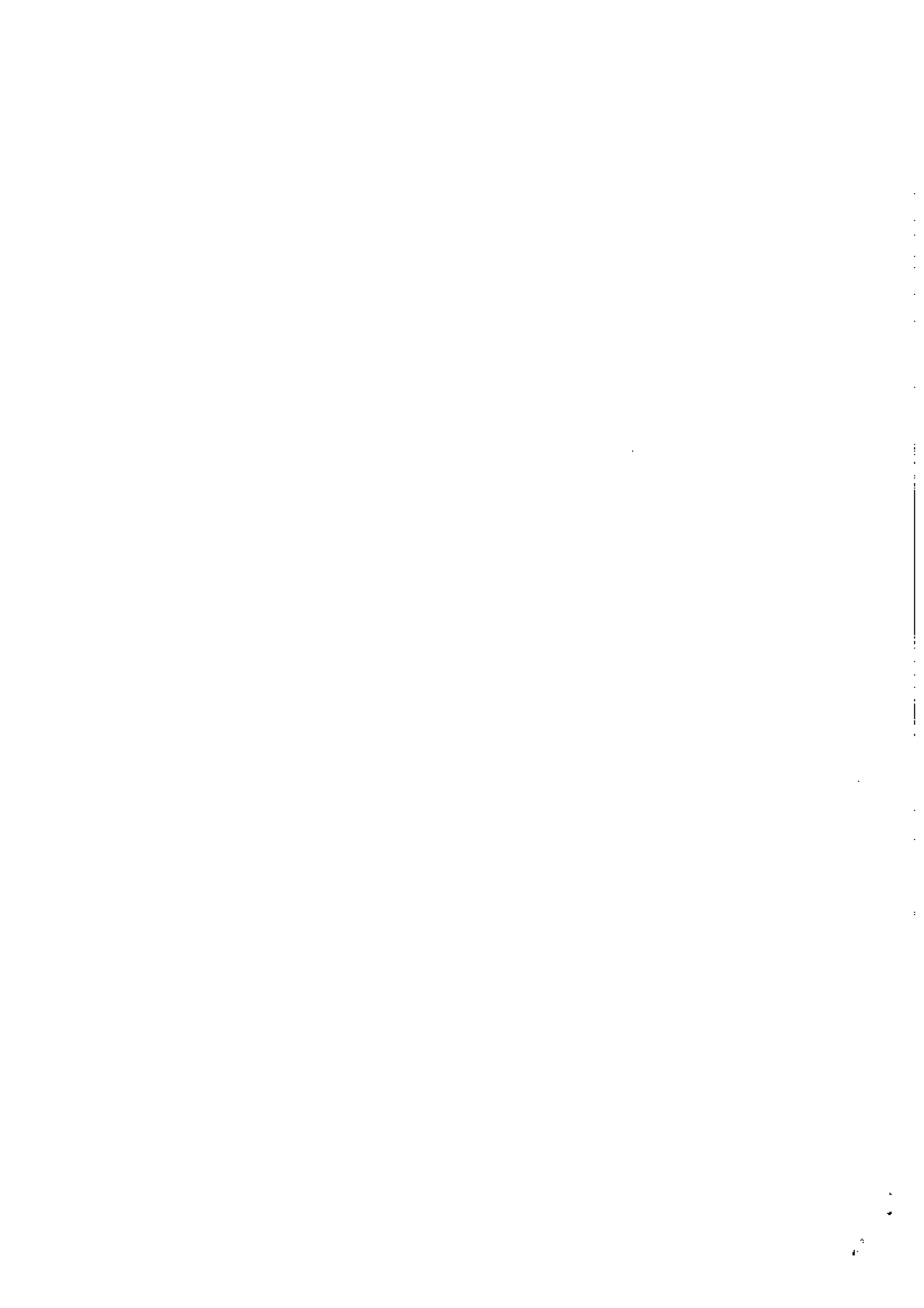
PR-R10 RODDMASKIN

TIME/500M



STROKES

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.**

INNEHÅLLSFORTECKNING

INTRODUKTION

INNEHÅLLSFORTECKNING

VIKTIG INFORMATION

Medicinsk Säkerhet

Skötsel och Underhåll

Allmän Information

RESERVEDELSBESKRIVNING

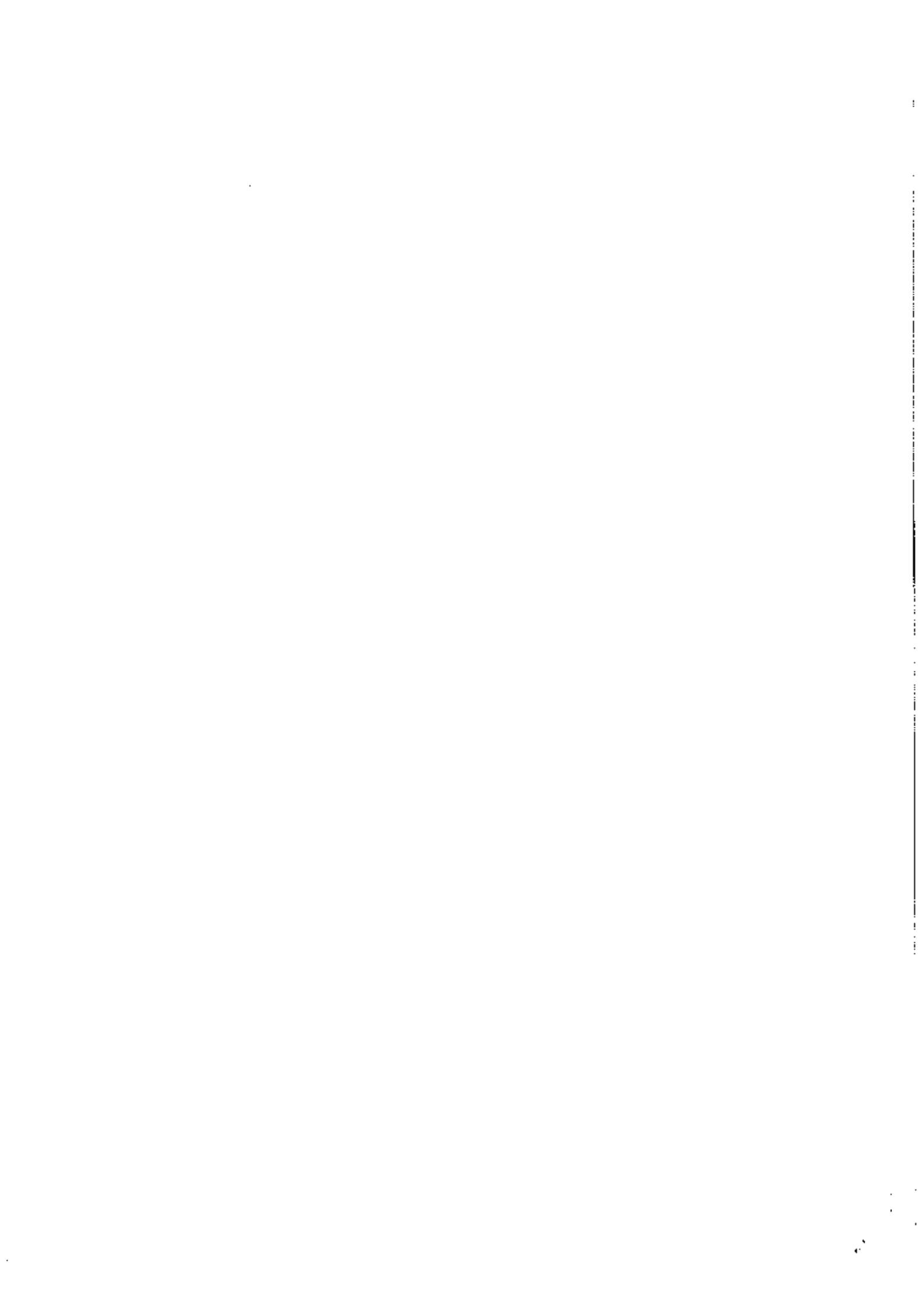
- **UPPSTÄLLNING AV RSD40 RODDMASKIN**
- **Uppveckling**
- **Säker påstigning**
- **Fotstöd förjustering**
- **Fotrem justering**
- **Hållstöd justering**
- **Datorvinkel justering**
- **Fläktjustering**
- **Handtagsållare**
- **Fötrem**
- **Vikning**
- **Transport och Förvaring**

KORREKT RODDGUIDE

DATORINSTRUKTIONER

DETALJERAD RESERVEDELSLISTA

SPRÅNGSKISS



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 upprisår 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 övervakning.

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 omedelbart och/eller använd inte maskinen förrän den är reparerad. För reparation – se Allmän information.

Var försiktig när du skall slita på och av maskinen. Vänligen följ instruktionerna.

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

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

Gör om du vill 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 gjorda så att du kan göra är att rengöra DEN LIGGANDE RAMEN (001). Använd en mjuk trasa och torka på ovanstående av RAMMEN (001). Fäst speciell uppmärksamhet på utsidan av kanten. Kontrollera och ta bort svarta fläckar.

DRAGREM (del 709)

DRAGREMEN (709) är av högsta kvalitet. Det är ändå viktigt att kolla efter slitage (rispor, back etc).

Om detta visar sig, avbryt omedelbart träningen och kontakta din handlare för utbyte av DRAGREMEN (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 FOTREMEN ordentligt.

Kontrollera också att FOTSTÖDETS (126) självlåsande system är i funktion. Se till att Bultarna är åtdragna. Om några defekter uppträder, avbryt omedelbart träningen och kontakta din handlare för utbyte av delar.

ALLA FÄSTANORDNINGAR (Mutter, 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 957-8, Klass S.A.

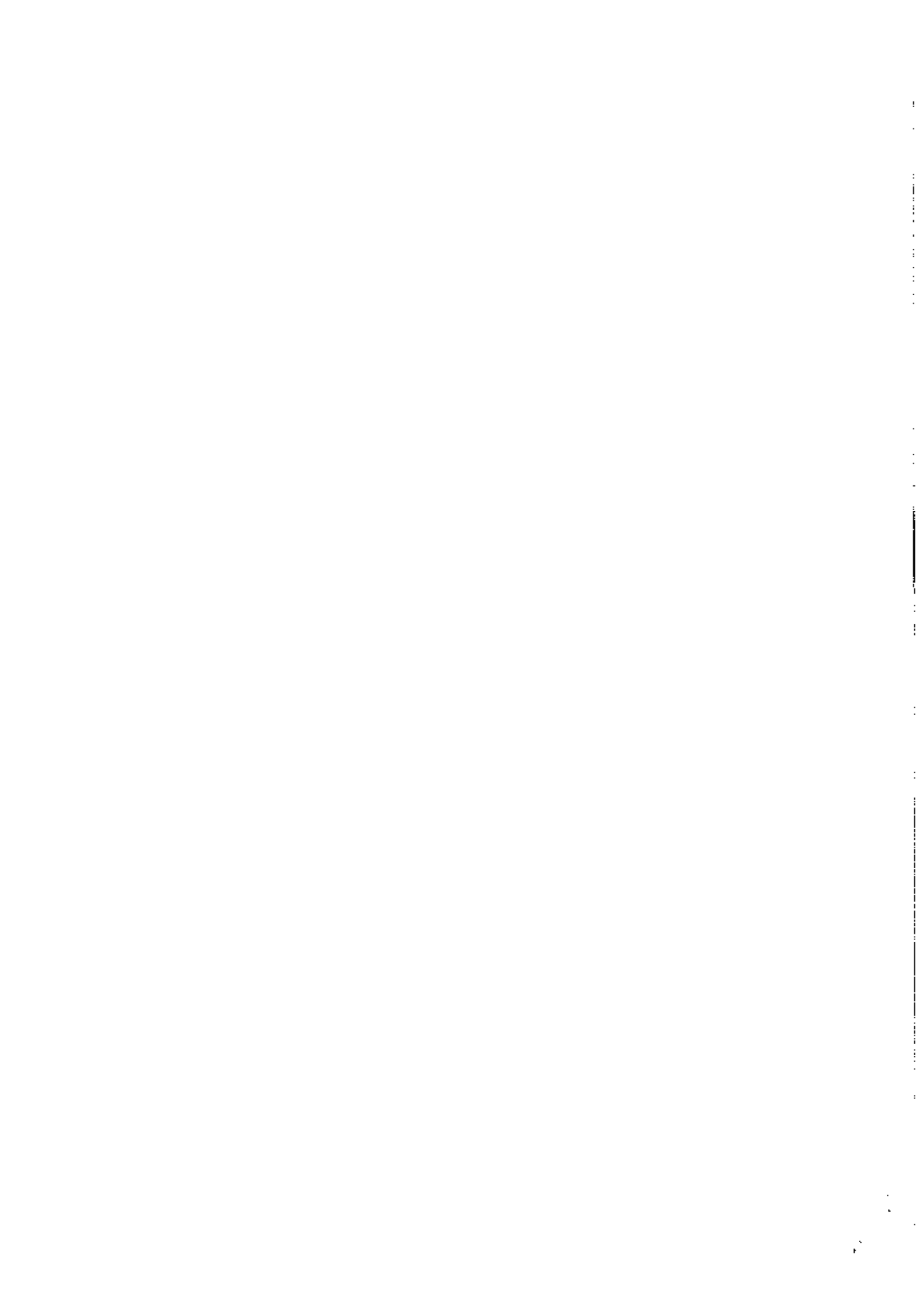
Bromssystemet är hastighetsberoende.

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 MED LÅNGA PERSONER

FÖRBÄTTRAT ERGONOMISKT DESIGNAT HANDTAG

STARK, STABIL OCH SÄKER RAM

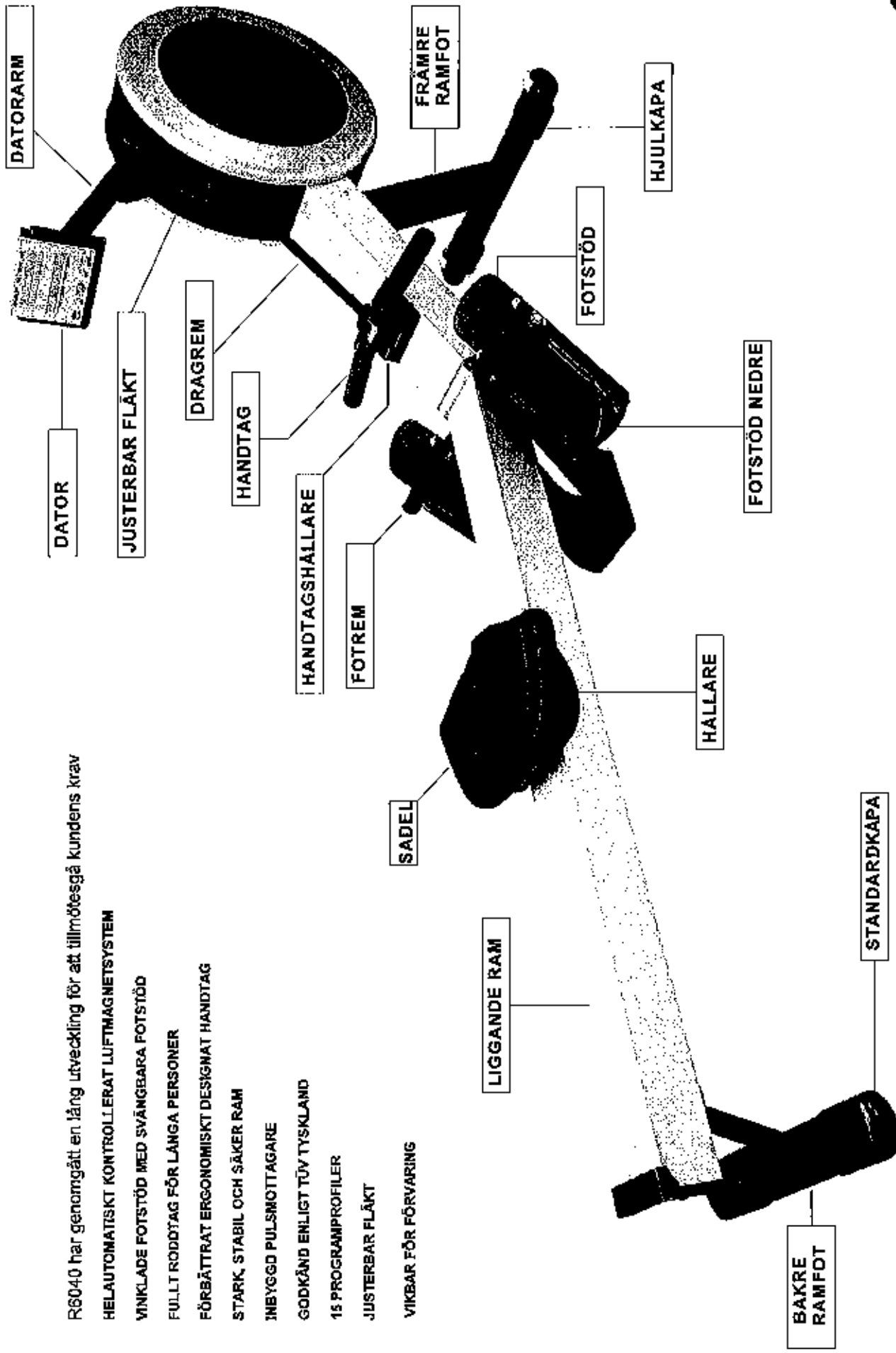
INBYGGD PULSMOTTAGARE

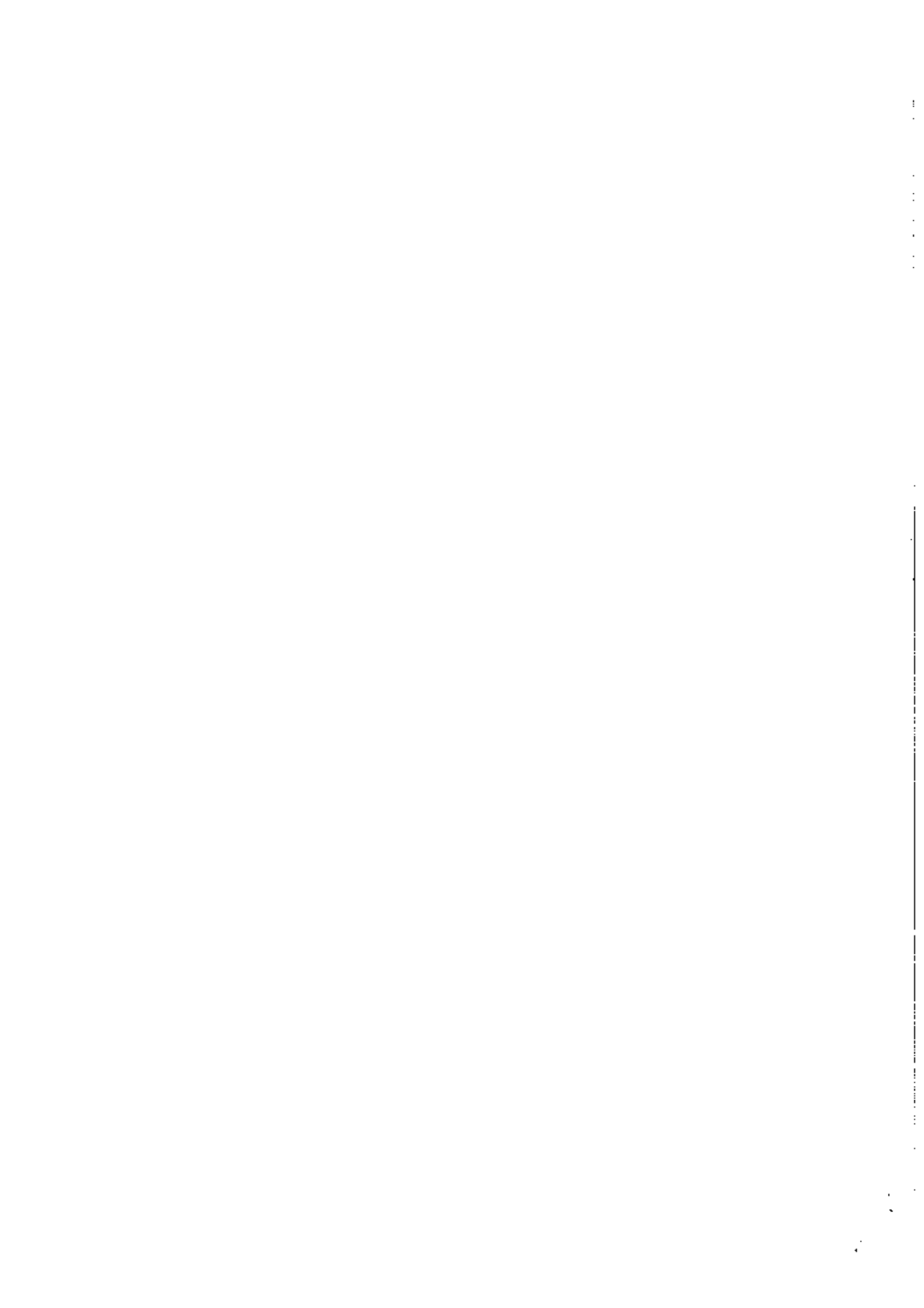
GODKÄND ENLIGT TÜV TYSKLAND

15 PROGRAMPROFILER

JUSTERBAR FLÄKT

VIKBAR FÖR FÖRVARING

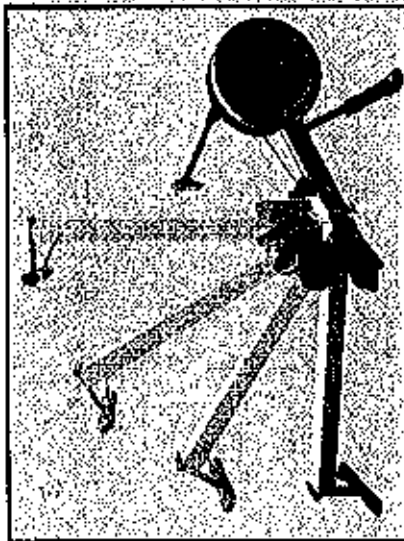
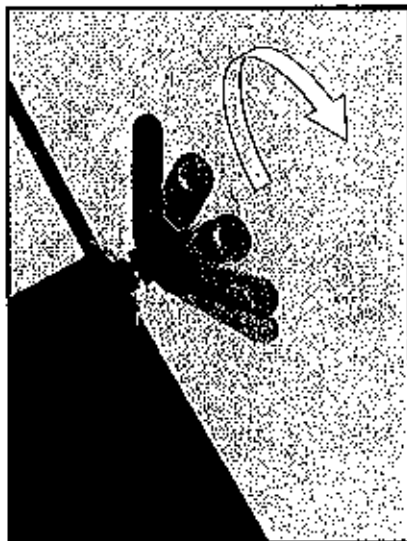




UPPSTALLNING AV DIN R6040 RODDMASKIN

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] moturs 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] medurs och skruva fast ordentligt.

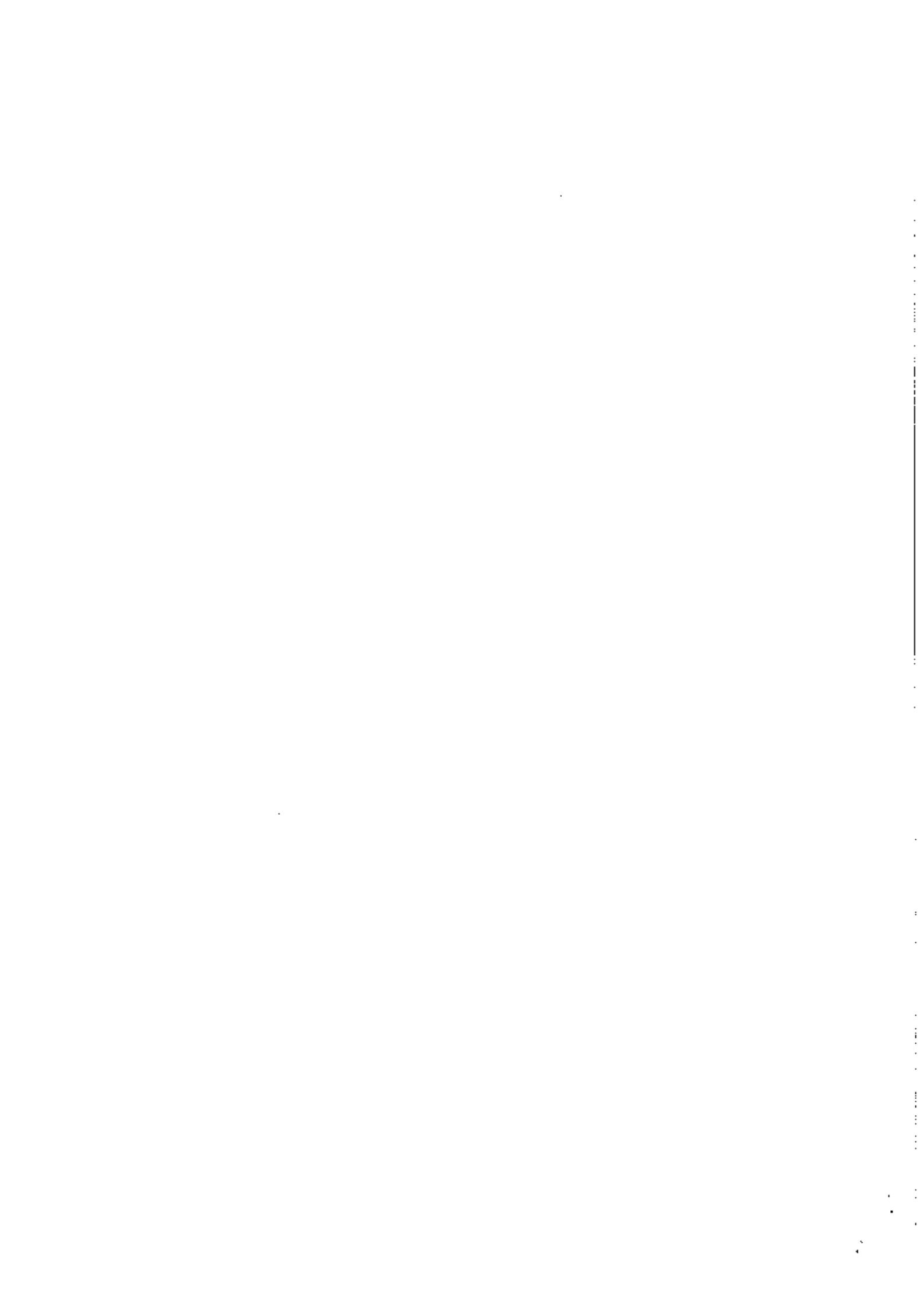
VARNING: Vid uppveckling och viking av roddmaskinen skall man hålla fingrar och händer borta från rörliga delar för att undvika skador.

Säker påstigning

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

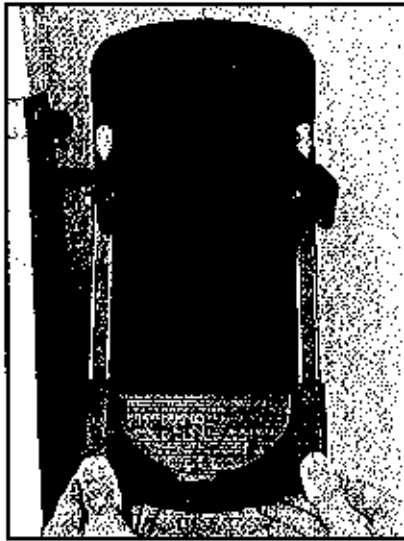
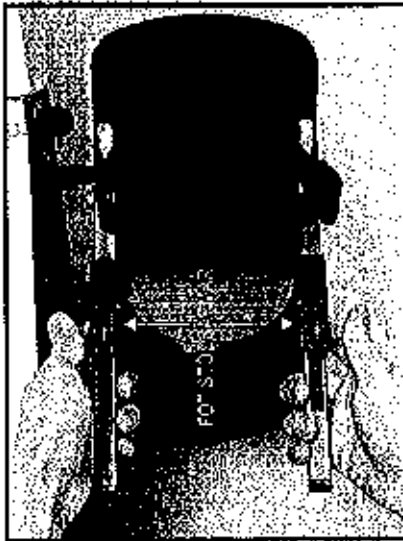


- 1) Ställ dig grensle över RAMEN [001].
- 2) Se till att SADELN [119] har korrekt läge.
- 3) Sätt dig på SADELN [119] och kontrollera att den ej flyttat sig.



Fotstöd Nedre Förjustering

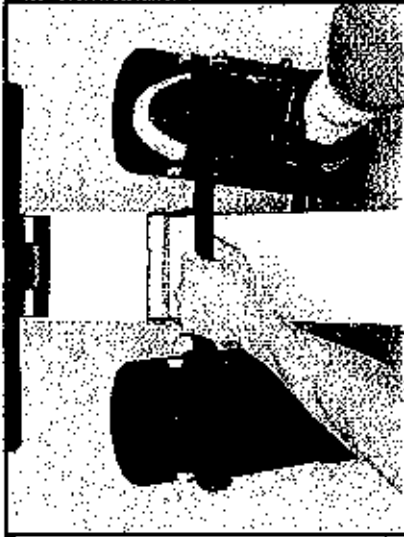
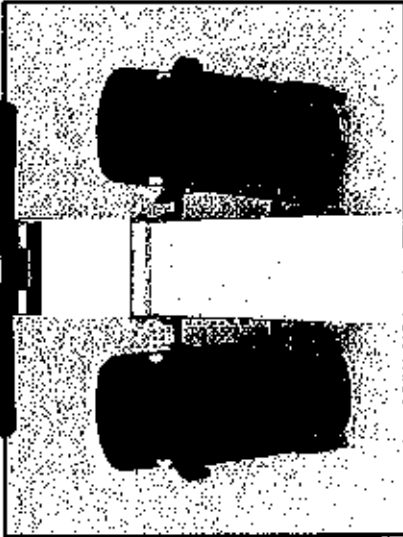
Det finns två olika fotstödsställningar som är numrerade. Innan du startar din träning, flytta FOTSTÖDET (126) till angivet nummer ett.



- 1) Tryck FOTSTÖDSARMARNA för att lossa låsmekanismen.
- 2) Låt FOTSTÖDET (126) glida till angivet nummer ett.
- 3) Fånga FOTSTÖDSARMARNA för att koppla på låsmekanismen.

Fotrem Justering

Det korrekta läget för FOTREMEN (710) är tvärsöver foten. Se till att FOTREMEN (710) är åkragen.



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

Fotstöd Nedre Justering

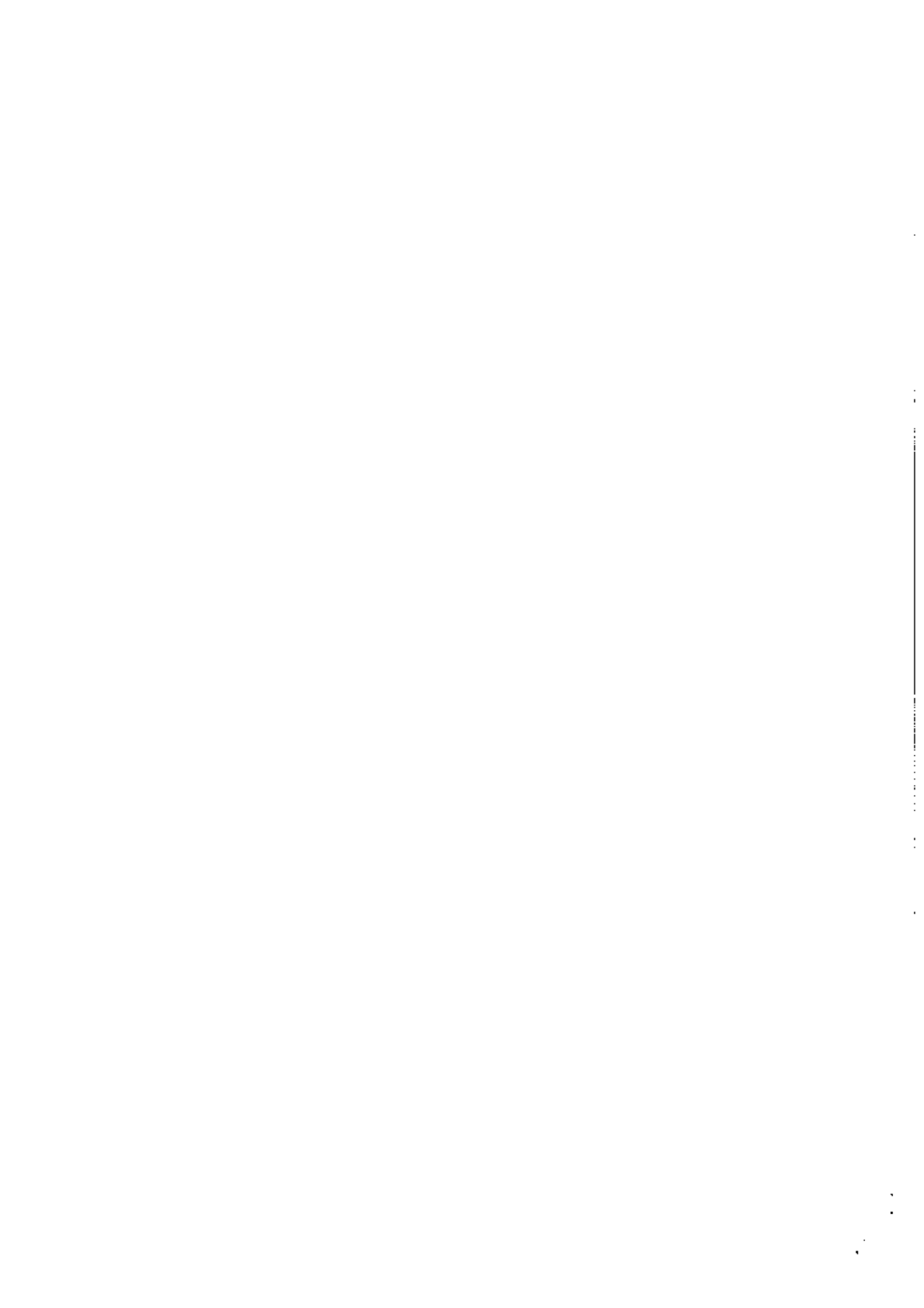
FOTSTÖDET (126) har ett fjäderande låssystem, designat för lätt justering.

Skjut det enkelt upp till din höjd för att ta bort glipan.

Spara det angivna numret för framtida behov.



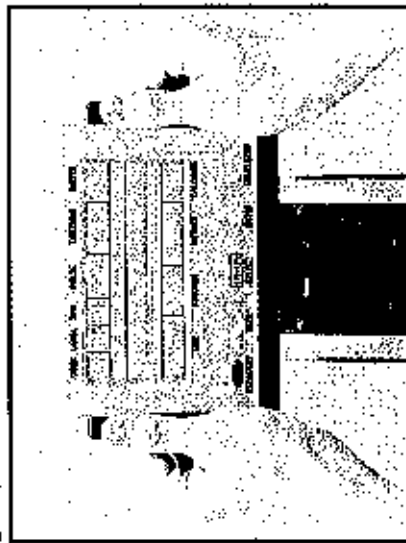
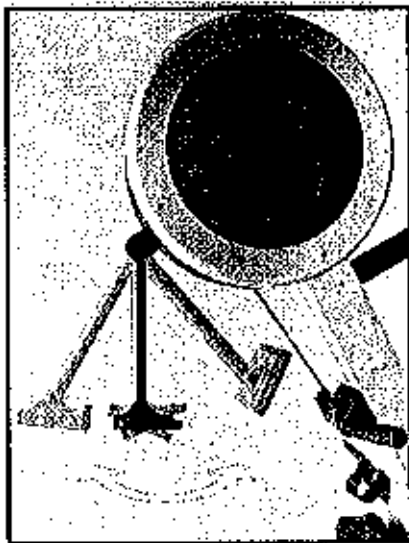
- 1) När foten sitter fast under FOTREMEN (710) för upp STÖDET (126) på din höjd för att ta bort ev glipa.
- 2) Memorera det bästa lämpade numret för framtida behov.



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 DRAGREMMEN (709)

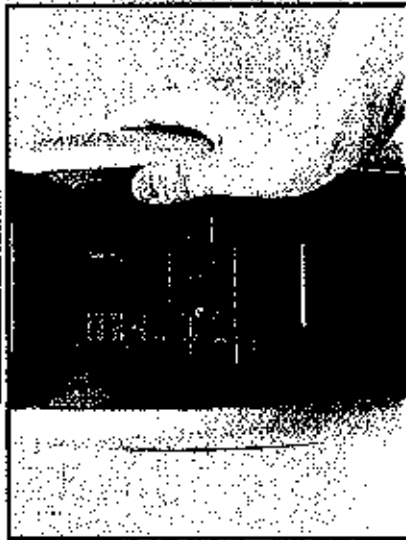
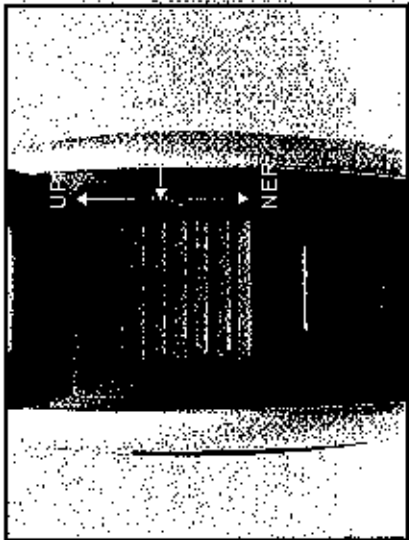


- 1) Håll DATORN (714) med både händerna såsom bilden visar. Rotera och sväng DATORN (714) till önskvärd höjd och vinkel

Fläkt Justering

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

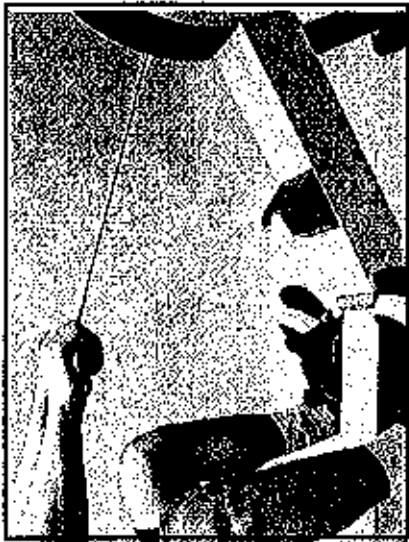
Vrid på luftventilknappen för luftflödet. För att stoppa luftflödet, vrid neråt.



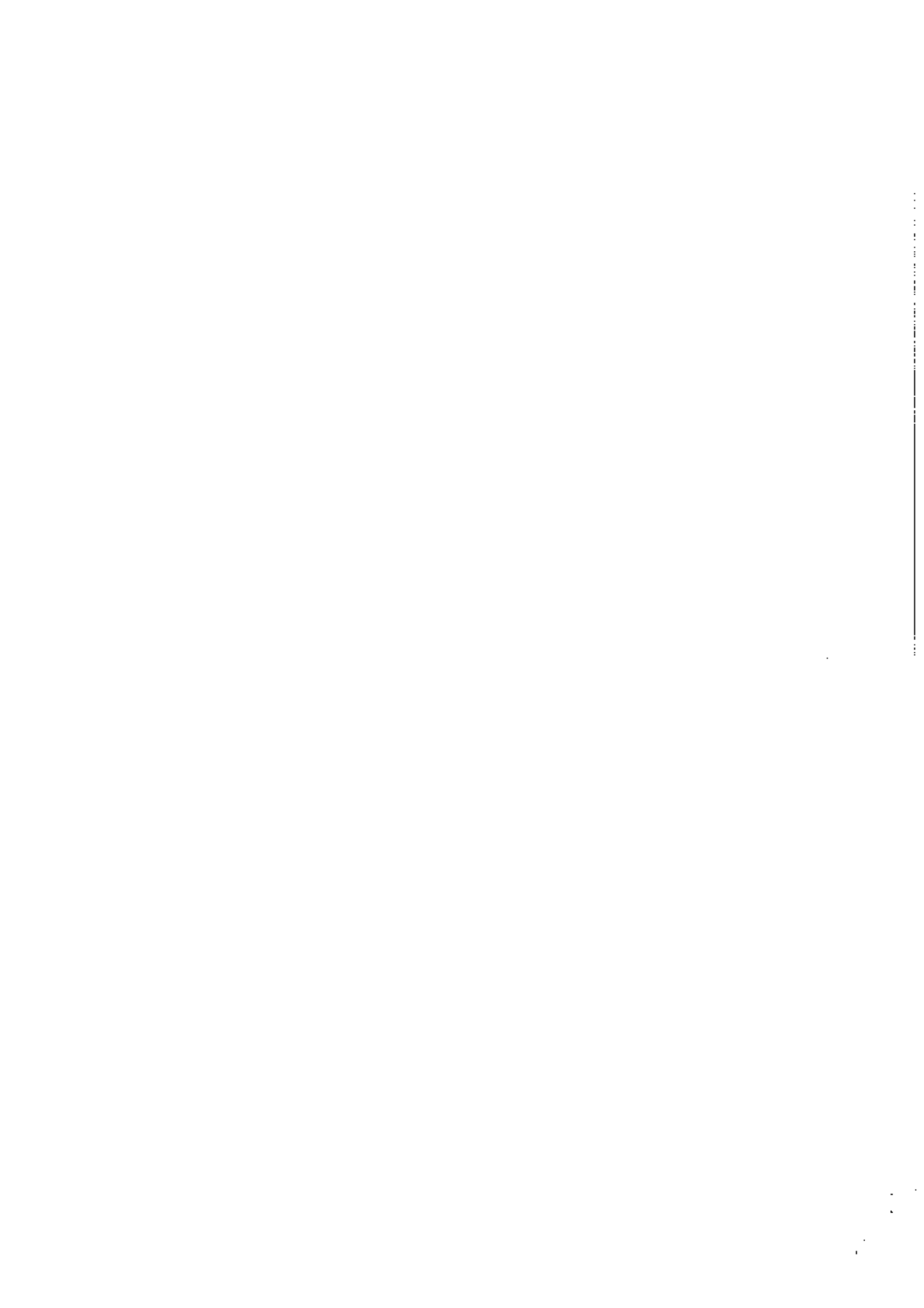
- 1) Vrid på LUFTVENTILKNAPPEN för justering av luftflödet.
- 2) För att helt stoppa luftflödet, vrid på LUFTVENTILKNAPPEN fullt nedåt.

Handtagshållare

När du avslutat träningen, kom ihåg att förvara HANDTAGET i HÅLLAREN (108).

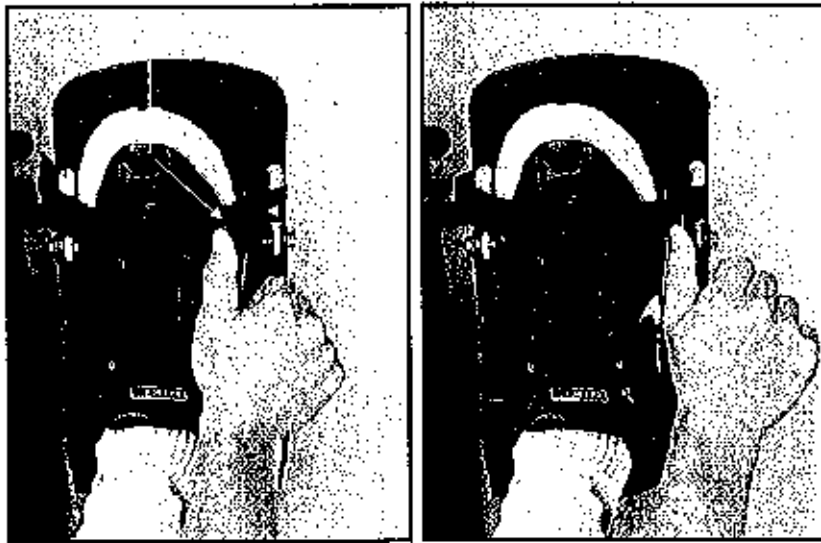


- 1) När du avslutat träningen, placera HANDTAGET i HÅLLAREN (108) såsom visas på bilden.



Lossa fotremmen

Att lossa fotremmen görs enkelt med snabbspännet.

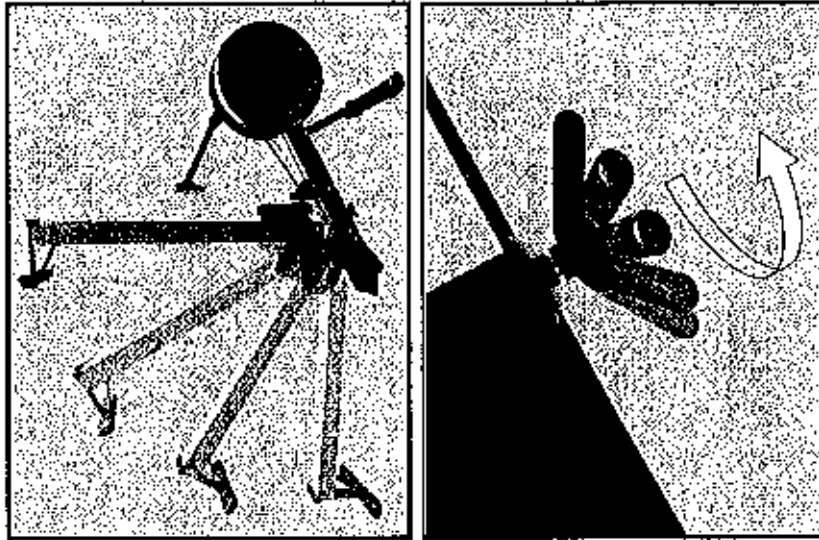


- 1) Lyft upp spännret med tummen såsom visas på bilden.

Vikning

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

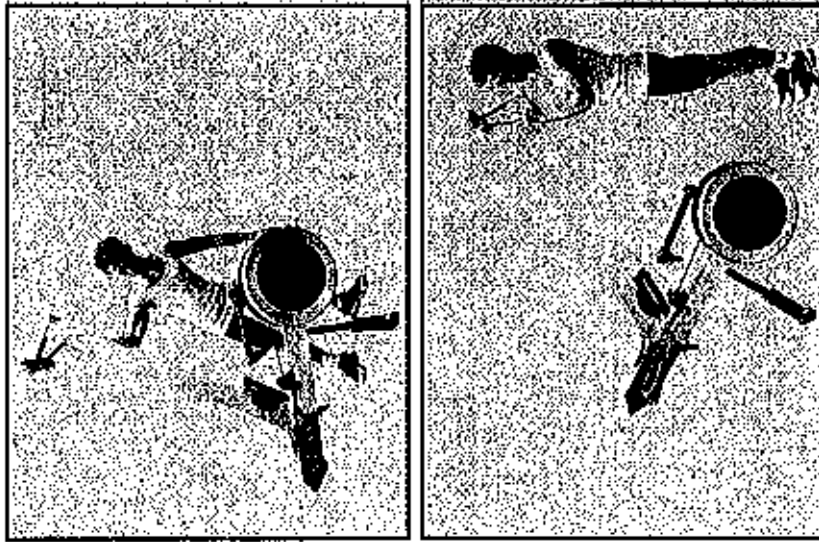
VARNING: Vid uppveckling och vikning av roddmaskinen skall man hålla fingrar och händer borta från vikiningspunkterna.



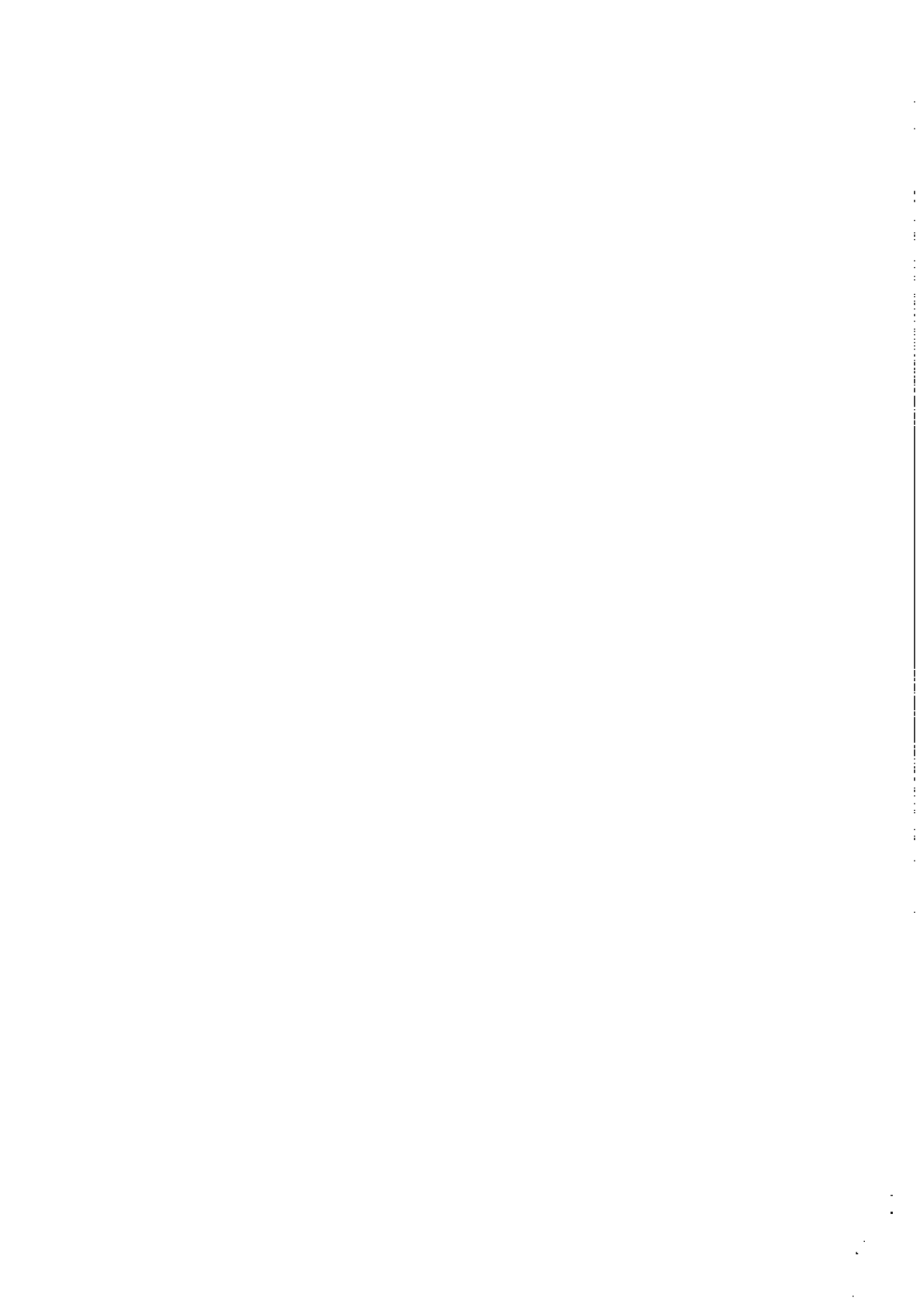
- 1) När maskinen är i utfäkt läge, vrid **JUSTERRATTEN** [125] motsols fem till sju varv.
- 2) När första personen håller i **RAMEN** [001] drar den andra personen i **JUSTERRATTEN** [125] neråt så att säkerhetslåset frigörs och **RAMEN** [001] kan vridas uppåt.
- 3) När redskapet är i vikt läge, vrid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

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 specialit njuka PVC-hjulen som skyddar golvet och mattan.
- 3) När man vecklar upp träningsredskapet gör man motsatt vad som beskrivs under punkt 1).

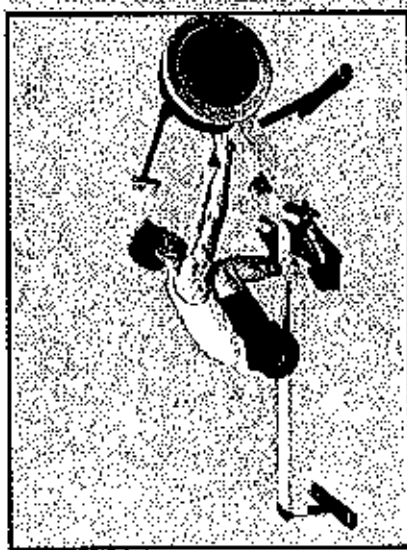


KORREKT RODDGUIDE

Översträckning

FEL

Kroppen lutar för mycket framåt. Skenbenen är alltid 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.

Ått 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

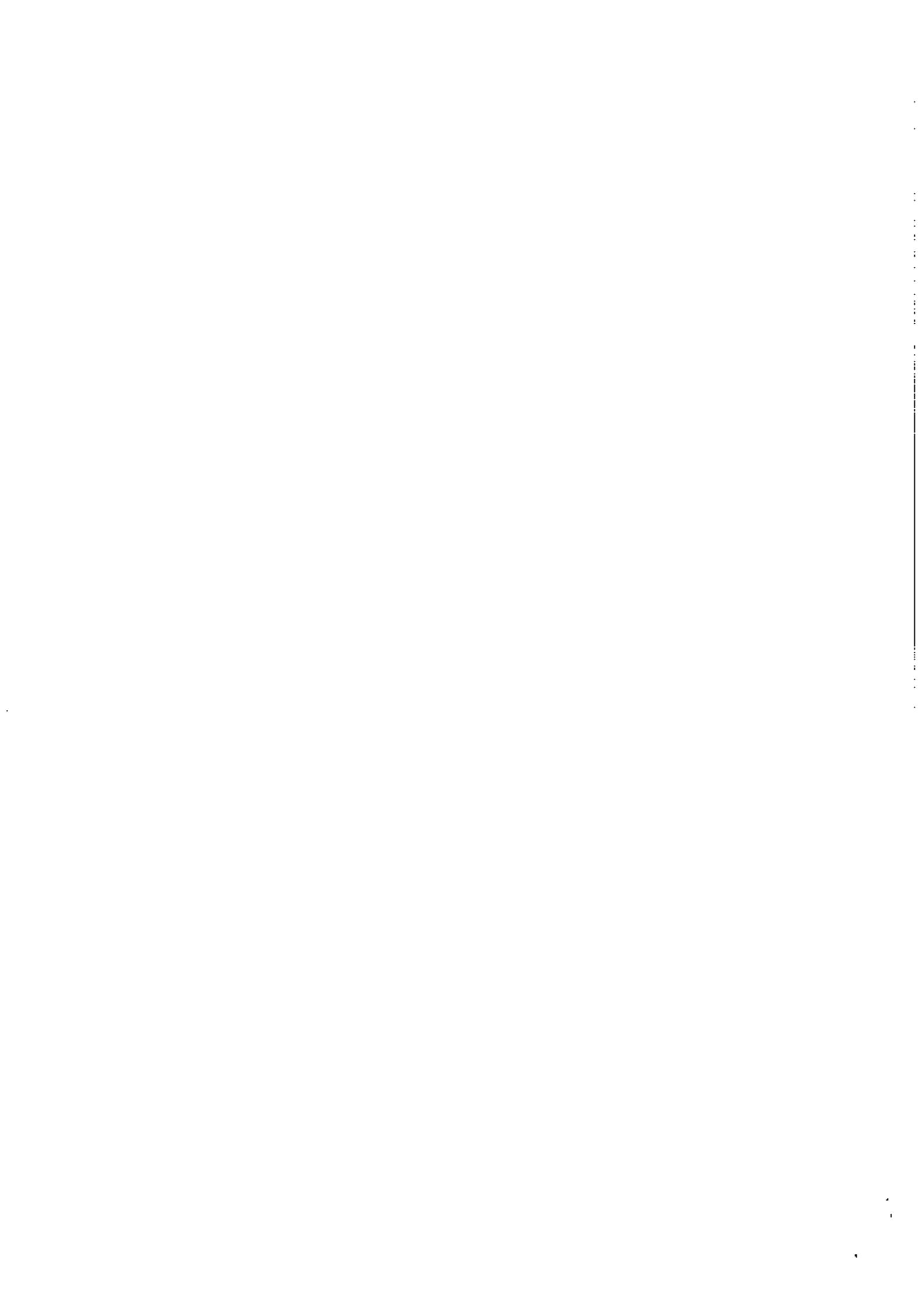
FEL

Användaren har böjda vrister under årtaget.



RÄTT

Ro alltid med raka vrister (hela årtaget).

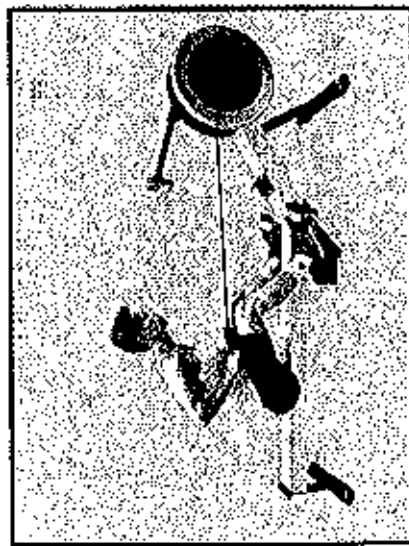


KORREKT RODDGUIDE

Aft dra kroppen mot handtaget

FEL

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



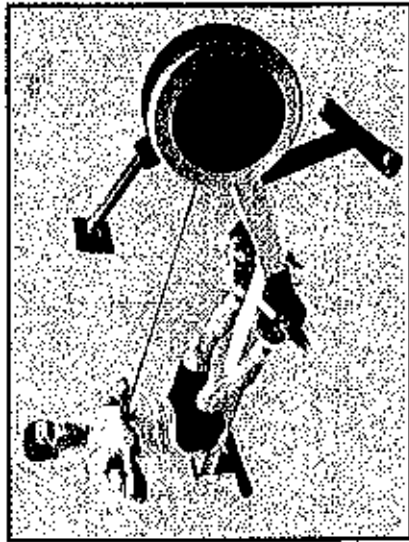
RÄTT

I slutet 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 söker ut från kroppen i slutet av årtaget.



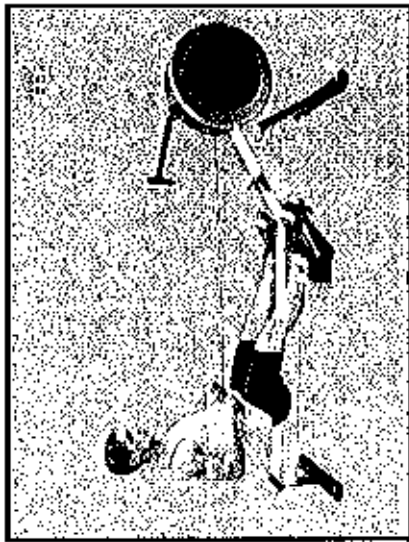
RÄTT

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.



RÄTT

Håll alltid benen lätt böjda vid fullt utsträckt läge... lås inte knäna.



DATORINSTRUKTIONER

Power Funktioner

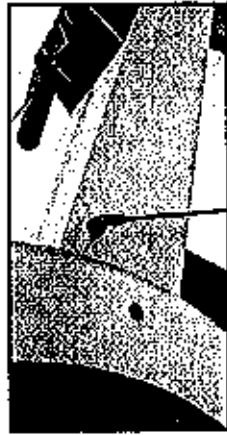
R6040 har 2x datorer:

BAKGRUNDSBELYST DATOR: Vit text med blå bakgrund och ljus.

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

STANDARDATOR: Svart text med grön bakgrund och inget ljus. Den här dator har batterier eller en adapter. Antingen 4 x batterier eller en adapter medlemmeras.

ADAPTER: Så snart din R6040 är fullt monterad och 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.

WARNING: Om du planerar att ställa undan ditt träningsredskap under en längre tid, är det viktigt att TÄ 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-displetten 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 ner knapparna med lämplig ansvåg. 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 scrollar 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 8 min. Tryck igen på START/STOP för att återuppta din träning. Denna information är användbar till 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 15 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 Återhämtningsprogrammet på sid 13.

P1 - Manual Program

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

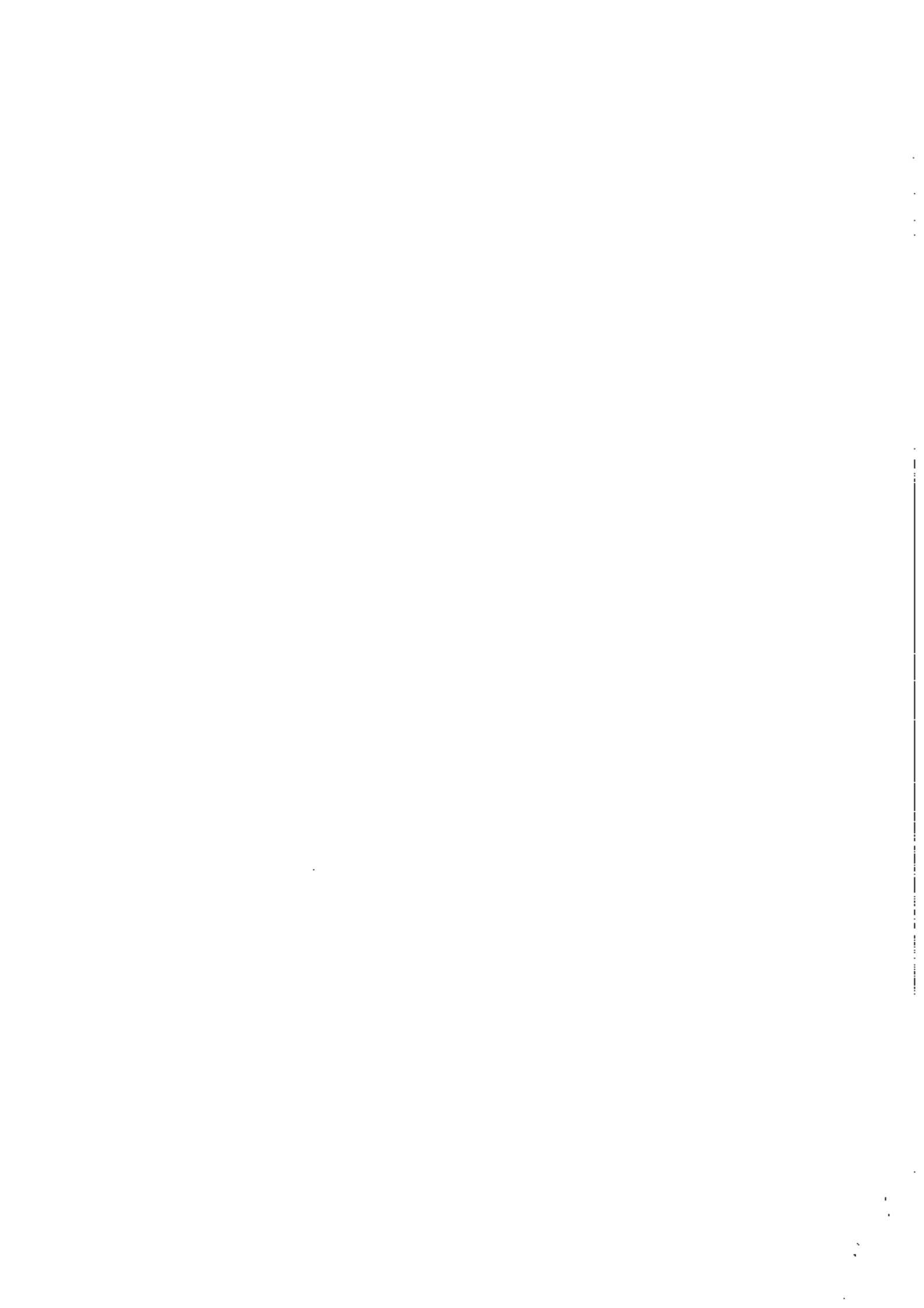
1) När datorn är uppkopplad och i stoppläge, tryck på SELECT Dial och scrolla till Manual Program.

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.

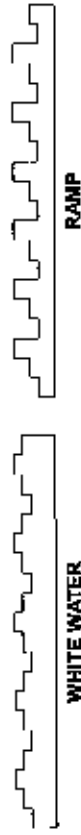
ANM: Du kan ändra motståndet under träningen genom att scrolla SELECT Dial (vä e hö).



DATORINSTRUKTIONER

P2~P3 Förinställda Träningsprogram

Det finns två förinställda programprofiler att välja mellan.



WHITE WATER

RAMP

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 låter 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 nere 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: Traditionellt är Pacer Program utformat för motstånd etc, 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 intervaller. I distansintervallprogrammet väljer du träningsdistans. I tidsintervallprogrammet väljer du träningstid.

Det finns utmärkta träningsprogram avsedda för korta intensiva roddspurtar, följt av en kort vila för återhämtning och sedan upprepning. Välj träningsintervall, därefter vilotid upp till max tio intervaller. Om tio intervaller är outhärligt, 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, vilka 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 specialisera 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.

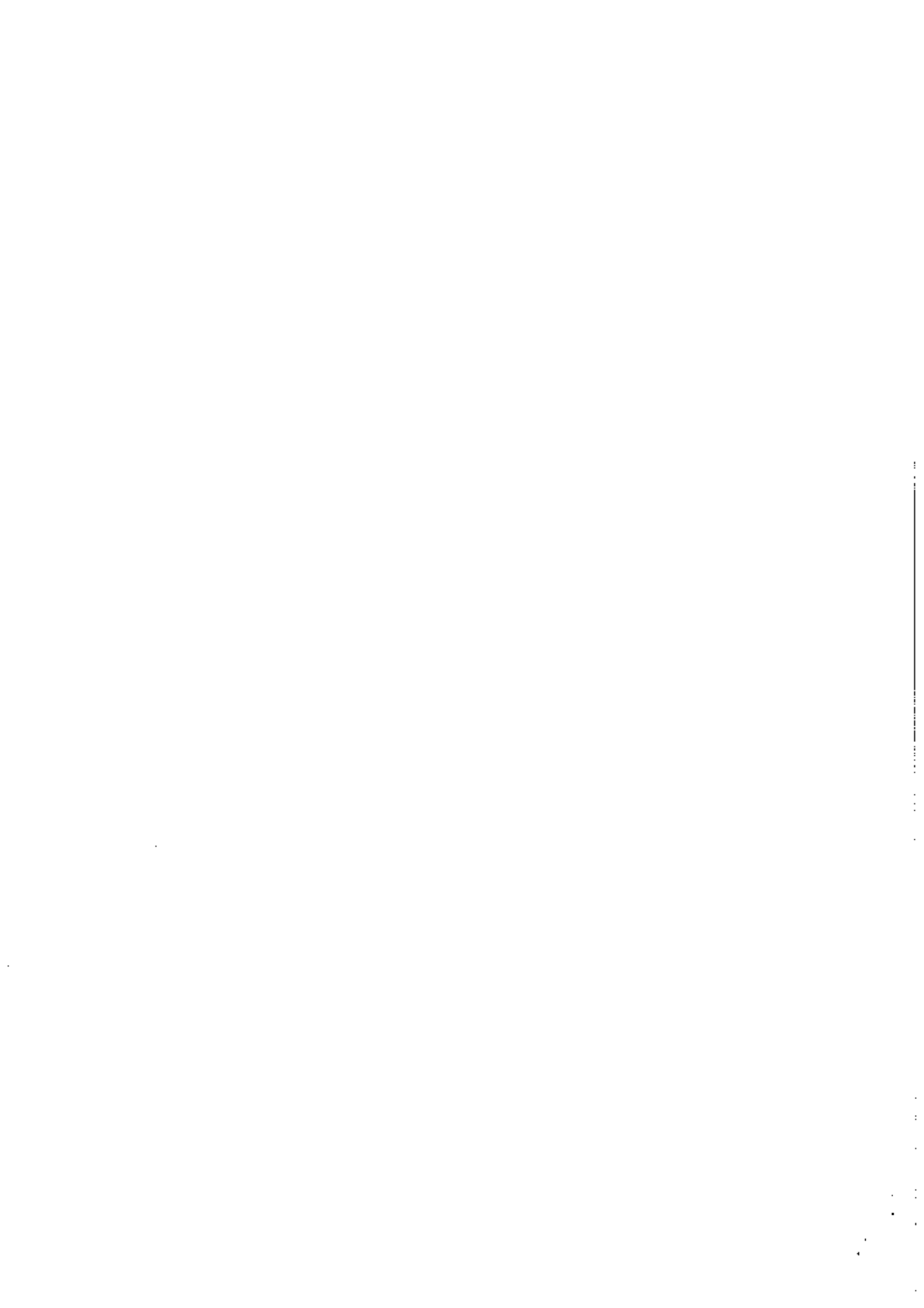
För snabbstart, tryck endast på Start och datorn räknar från 0 och uppåt.

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 ökar för högt. För säkerhets skull föreslår vi att du startar vid 60% och ökar så snart konditionen förbättras.

Datorn 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 datorn 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 bevakning av pulsvärde på denna sida.
För snabbstart, tryck på **Start** och datorn 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 via **SELECT Dial**.

Recovery Program

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

- 1) När datorn är på och i Stoppläge, tryck på **RECOVERY**.
- 2) Datorn kommer att analysera din puls i en minut och visar ett resultat som följer:

F1.0-1.9: SUPER FIT
F4.0-4.9: FAIR

F2.0-2.9: VERY FIT
F5.0-5.9: UNFIT

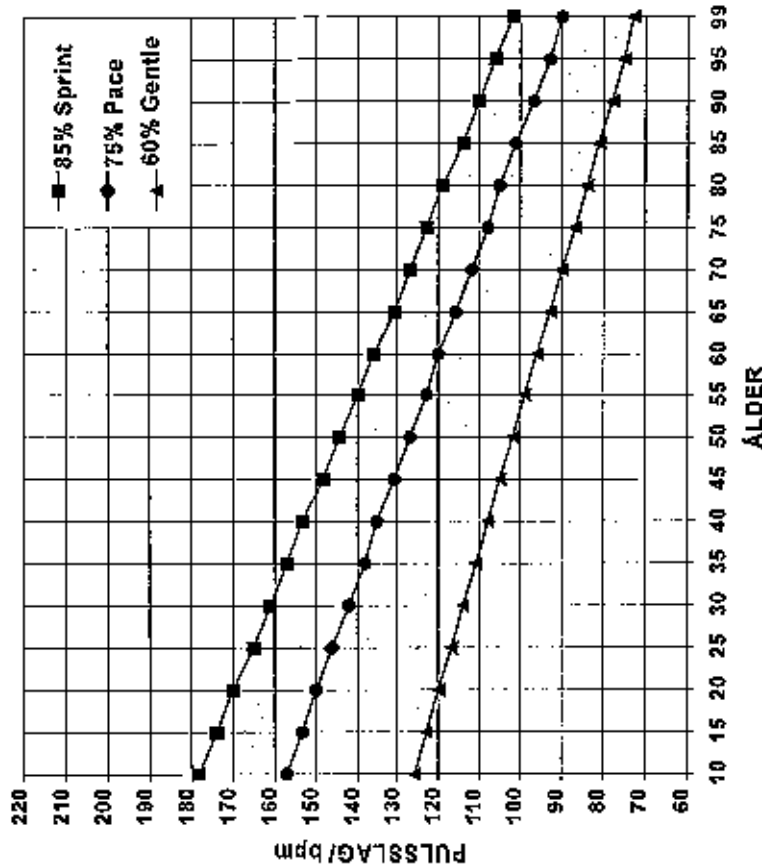
F3.0-3.9: FIT
F6.0-VERY UNFIT

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: ZP - ÅLDER x T.H.R% (t ex. 220 - 30 år x 60% = T.H.R 114)

PULSTABELL





DATORINSTRUKTIONER

Val av Användare

Datorn kan spara fyra olika användardata. Denna information används i anslutning till P7 - Användarprofilprogram och P8-P11 Pulsstyrt 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 P8-P11 Pulsstyrt 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 anläggningen metersystemet eller det engelska mätsystemet via SELECT Dial och tryck sedan på ENTER för att bekräfta ditt val.

WARNING: 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 MALVÄRDET** har uppnåtts. Watt- och

Pulsstyrt program har också målvärden som bara räknas ner.

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

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

WATT: 30-300 i steg om 10 Watt

ALDER: 10-99 ÅR i steg om 1 år

MALPULS: 60-220 bpm i steg om 1 bpm

Standardvärden

Vid 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: 175 cm

VIKT: 70 kg

ALDER: 30 år

KÖN: M

Felkoder

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

ERROR 1: Datorn kan ej hitta motor 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.

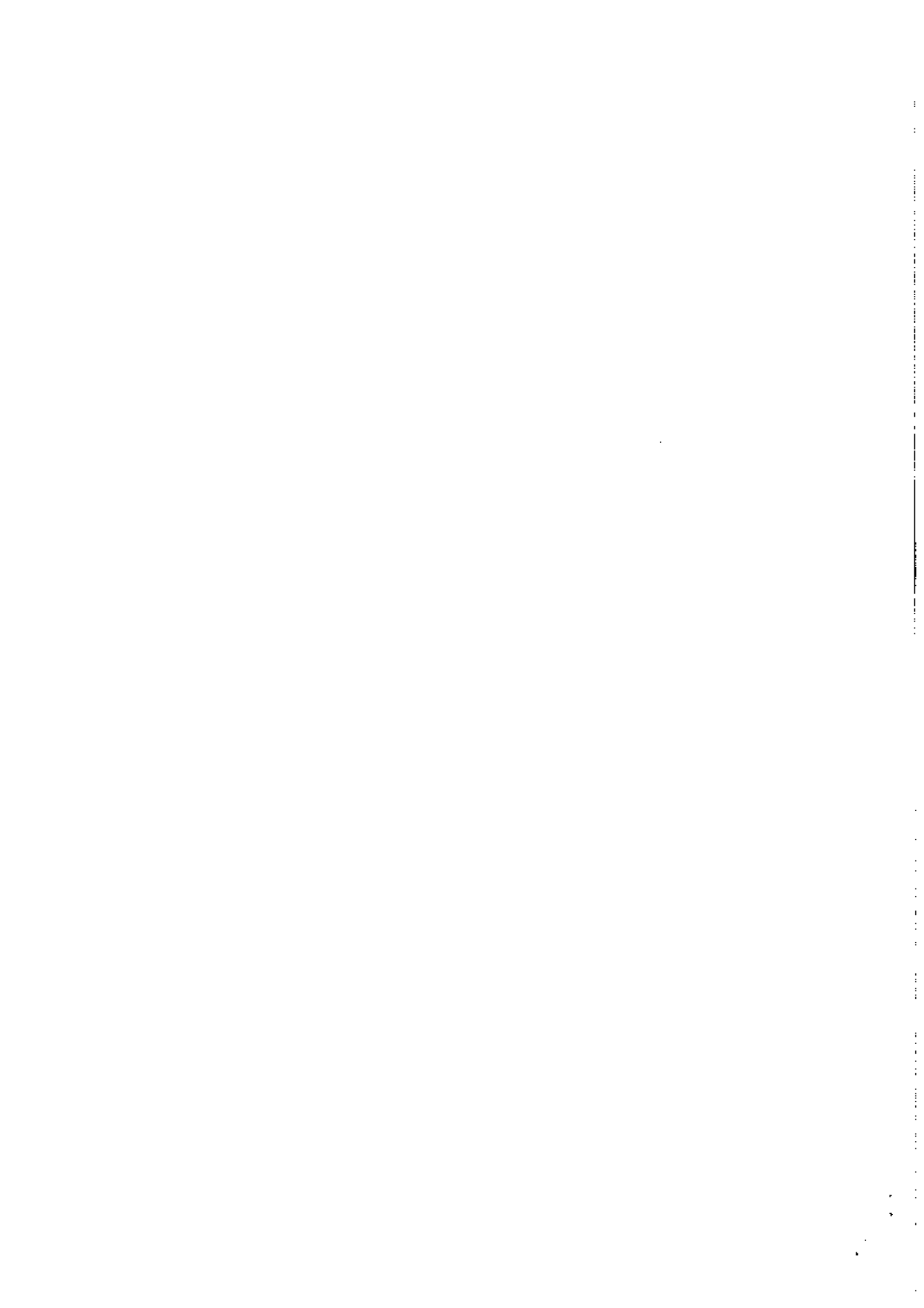
Dra ur kontakten eller ta ur batterierna ca 15 sekunder.

Om problemet kvarstår, kontakta din handlare.

Pulsbälte

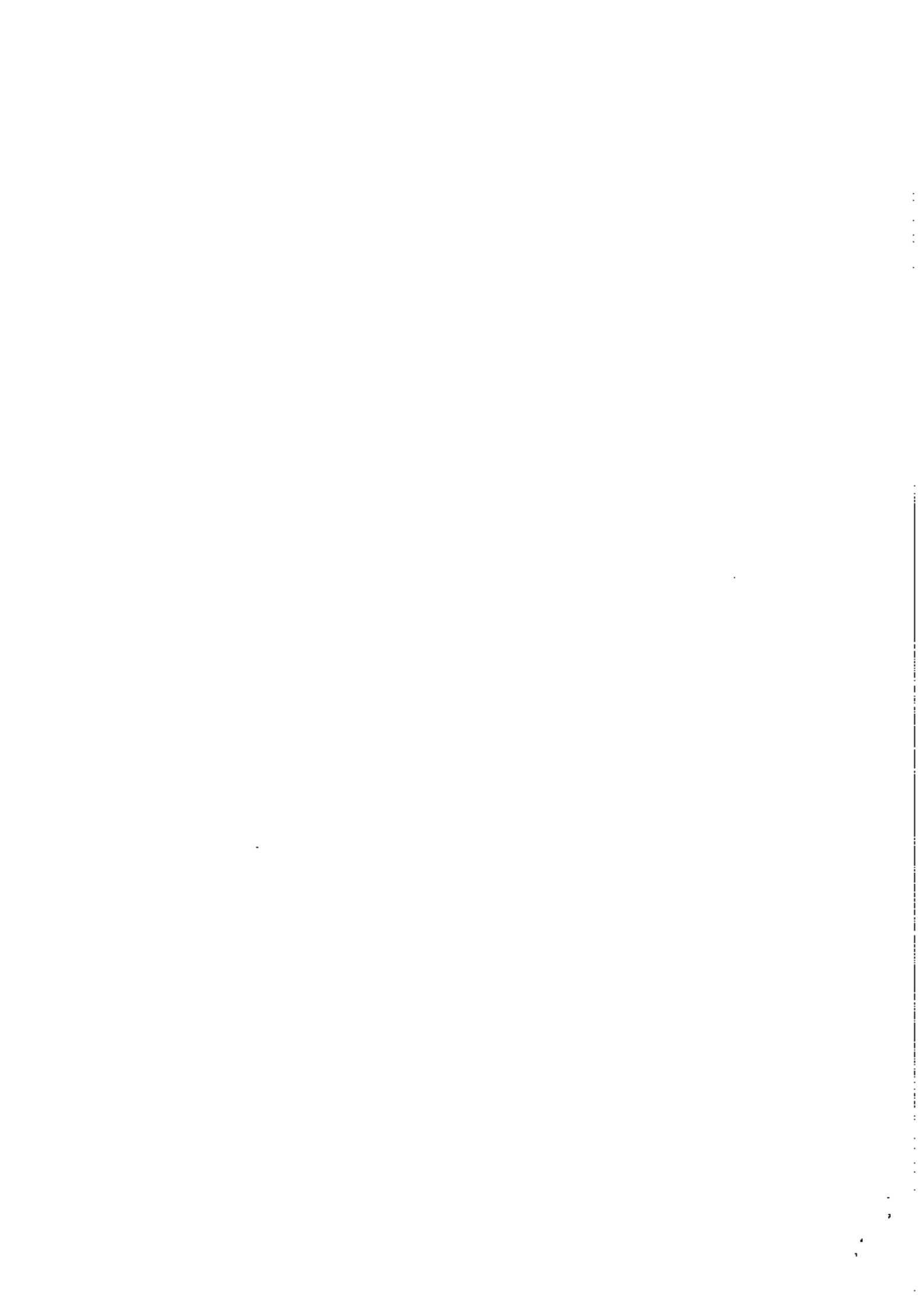
R8040 har en inbyggd pulsmottagare som använder internationell standard 5 kHz bandbredd.

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.

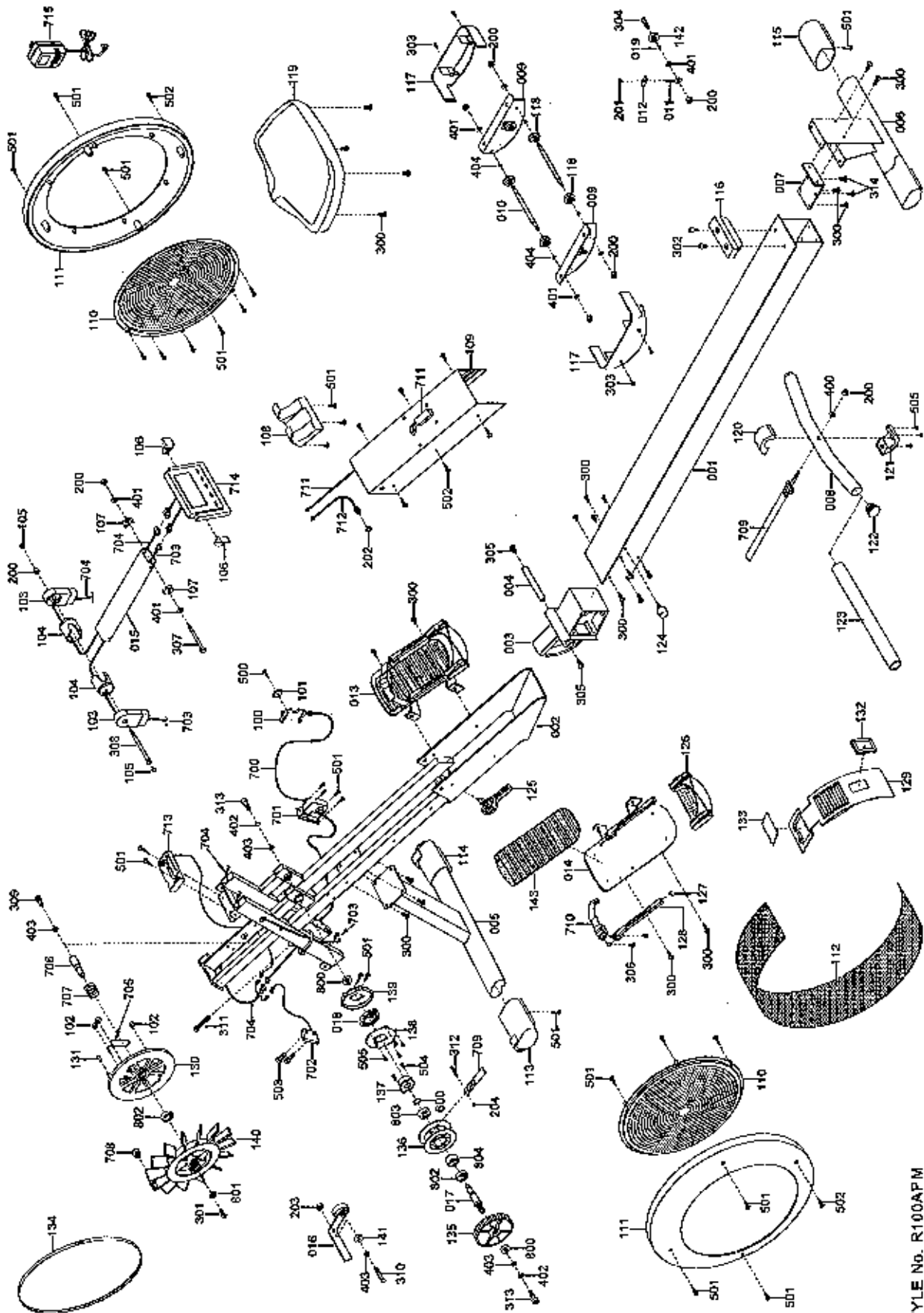


R6040 DETALJERAD RESERVDDELSLISTA

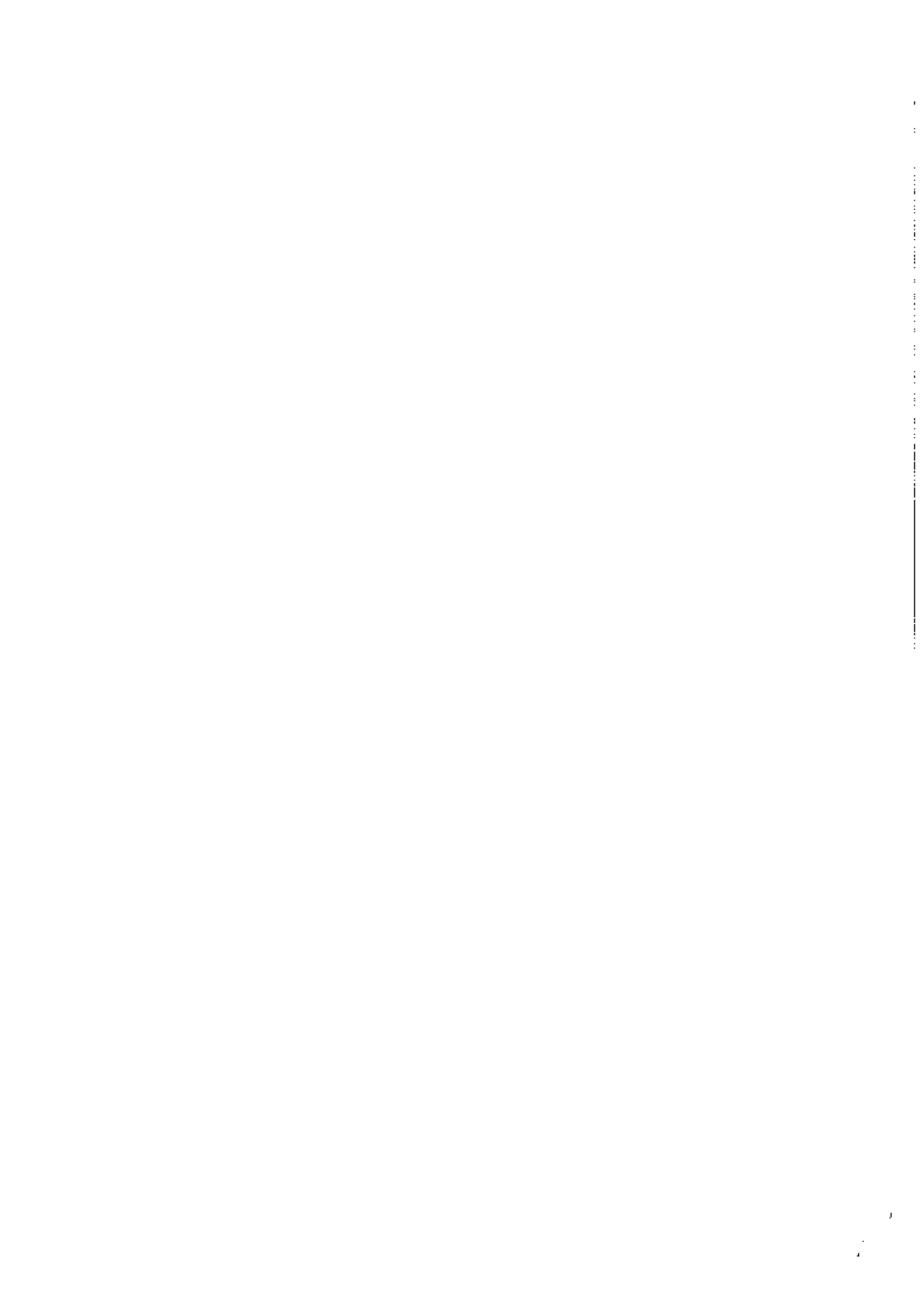
DEL Nr.	BESKRIVNING	Antal	DEL Nr.	BESKRIVNING	Antal	DEL Nr.	BESKRIVNING	Antal
001	LIGGANDE RAM	1	121	NEDRE KÅPA F DRIVREM	1	312	BULT	1
002	HUVUDRAM	1	122	ÄNDPLUGG HANDTAG	2	313	BULT	2
003	RAMKOPPLING	1	123	GUMMIHANDTAG	1	314	BULT	2
004	AXEL RAMKOPPLING	1	124	SADELSTÖPP FRÄMRE	1	400	BRICKA	1
005	FRÄMRE RAMFOT	1	125	JUSTERRATT	1	401	BRICKA	8
006	BAKRE RAMFOT	1	126	FOTSTÖD NEDRE	2	402	BRICKA	2
007	FÄSTPLATTOR BAKRE	1	127	FOTSTÖDSTÖPP	4	403	BRICKA	4
008	HANDTAG	1	128	FOTBRASKENA	4	404	BRICKA	4
009	SIDOPLATTOR - SADELFÄSTE	2	129	VENTILATIONSKÅPA	1	500	SKRUV	1
010	AXEL F SADELFÄSTE	2	130	SVÄNGHJUL	1	501	SKRUV	34
011	BULT F SADELSTYRNING	2	131	HYLSA DRIVHJUL	2	502	SKRUV	8
012	BRICKA F SADELSTYRN	2	132	REMKÅPA	1	503	SKRUV	5
013	FOTSTÖD HÖGER	1	133	BATTERILOCK	1	504	SKRUV	2
014	FOTSTÖD VÄNSTER	1	134	DRIVREM	1	505	SKRUV	5
015	DATORARM	1	135	DRIVHJUL	1	600	LÅSRING	1
016	SPANNINGSARM	1	136	SPOLE DRAGREM	1	700	KABELSPÄNNING	1
017	AXEL F DRAGREM	1	137	RETURFJÄDER TRUMMA	1	701	MOTOR MKABEL	1
018	RETURFJÄDER	1	138	RETURFJÄDER KÅPA	1	702	KABEL MOTORSENSOR	1
019	SPAGER FÖR RULLE	2	139	RETURFJÄDER HÅLLARE	1	703	DATORKABEL - 6 PIN	1
100	FÄSTPLATTOR DRIVHJUL	1	140	FLÅKT MED MAGNETER	1	704	DATORKABEL - 9 PIN	1
101	JUSTERHJUL	1	141	DISTANS SPANNARM	1	705	KABEL SVÄNGHJUL	1
102	KABELSTYRNING	3	142	RULLE	2	706	AXEL SVÄNGHJUL	1
103	PLUGG DATORARM	2	143	GUMMIMATTA	2	707	FJÄDER SVÄNGHJUL	1
104	PIVOT DATORARM	2	200	MUTTER	9	708	SENSORMAGNET	1
105	PLUGGKÅPA DATORARM	2	201	"	2	709	DRAGREM KOMPLETT	1
106	MUTTERKÅPA	2	202	"	1	710	FOTREM	2
107	DISTANS DATORARM	2	203	"	1	711	PULSMOTTAGARE	1
108	HANDTAGSHÅLLARE	1	204	"	1	712	AC ADAPTER - KABEL	1
109	FRONTKÅPA	1	300	BULT	24	713	BATTERILÅDA m KABEL	1
110	FLÅKTÅPA INRE	2	301	BULT	1	714	DATOR	1
111	FLÅKTÅPA YTTRE	2	302	BULT	2	715	AC ADAPTER	1
112	MITTKÅPA	1	303	BULT	4	800	LAGER	2
113	HJULKÅPA VÅ	1	304	BULT	2	801	LAGER	1
114	HJULKÅPA HÖ	1	305	BULT	2	802	LAGER	2
115	FOTKÅPA BAK	2	306	BULT	8	803	LAGER	1
116	SADELSTÖPP BAKRE	1	307	BULT	1	804	KOPPLING	1
117	SADELKÅPA	2	308	BULT	1			
118	LÖPHJUL SADEL	4	309	BULT	1			
119	SADEL	1	310	BULT	1			
120	ÖVRE KÅPA FÖR DRIVREM	1	311	BULT	1			



R6040 SPRÄNGSKISS



STYLE No. R100APM
August 2005



DATORINSTRUKTIONER

Ytterligare beskrivning

