



RODDMASKIN R6030 DATORINSTRUKTION

[WWW.MASTERFITNESS.SE](http://WWW.MASTERFITNESS.SE)

**Visning PULSE (hjärt puls)**  
 Din hjärt puls visas i slag per minut via ett 5 kHz bröstband.  
 Hjärt symbolen blinkar i takt med din hjärt puls.  
**Obs!** "- - -" anger att datorn INTE tar emot någon hjärt puls signal.

**Visning BAR GRAPH (stapel diagram)**  
 Här visas programmerade profiler och text meddelanden.  
 8 rader hög = 16 motståndsnivåer 16 kolumner bred = 16 tidsintervall

**Visning SPM (rodd tag/minut)**  
 Rodd tag 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 lägsta motstånd  
 Nivå 16 = högsta motstånd

**Visning WATTS (watt)**  
 Uppskattat antal watt per rodd tag, 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 snabb tangent 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.

VÄRLDSMÅSTARFORM	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 DÄLIG FORM	10~19
EXTREMT DÄLIG FORM	0~9

**Obs!** Se till att datorn får hjärt puls signal från rätt sorts bröstband.

**FREKVENNS FÖR 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 (rodd tag)**  
 Totalt antal rodd tag.

**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.

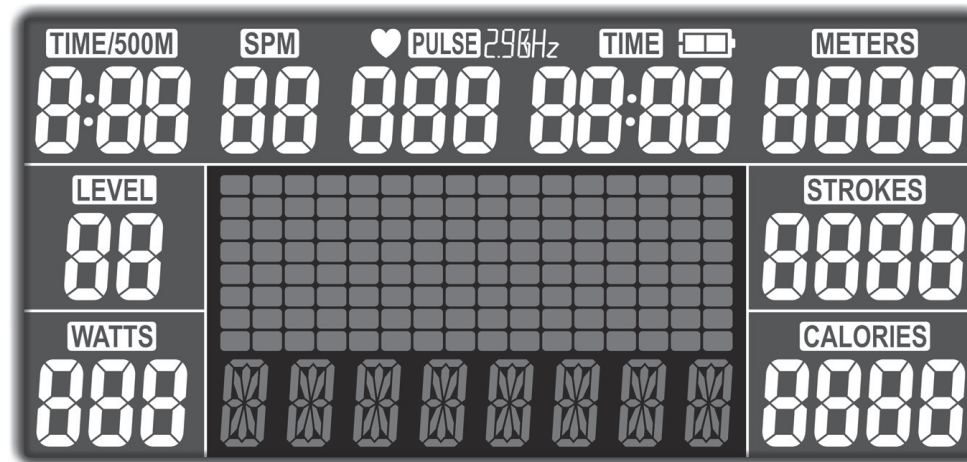
**ALFANUMERISK display**  
 Textmeddelanden som hjälper och leder dig genom alla datorprogram.

**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.

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



**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 knapparna 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 mått system (alltså Metersystem eller brittiska mått).  
**Obs!** Avser endast användaruppgifter om HÖJD och VIKT.

# 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 farthållningsbåtsens 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 välj "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 välj 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 välj "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 välj 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 förbrukat 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 välj "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 välj programmet "DISTANCE".

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 3b) TIDSINTERVALLPROGRAM

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välj programmet "TIME".

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 4) ANTAL INTERVALL

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

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 5a) DISTANSINTERVALLPROGRAM

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

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 5b) TIDSINTERVALLPROGRAM

Tryck på knapparna SELECT för att välja en "INT TIME" (Intervalltid).

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 välj 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% Hjärtprogram GÄSTANVÄNDARE EJ VALBART

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

Alla Hjärtprogramstyrd program kräver hjärt pulssignaler 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 hjärt puls.

**Obs!** Under pågående träningspass kan du inte ändra valt procentlägde för hjärt puls eller motståndsnivåerna.

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

Samtidigt som höjd hjärt frekvens 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 hjärt puls när din kondition förbättras.

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

### 1) HJÄRTPULSPROGRAM

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj programmet "HRC" (Hjärt puls).

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 hjärt puls konstant på en nivå du har valt. Var 30:e sekund kommer datorn att kontrollera din hjärt puls 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 Hjärtprogramstyrd program kräver hjärt pulssignaler via ett passande bröstbälte.

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

Samtidigt som höjd hjärt frekvens 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 hjärt puls när din kondition förbättras.

**Obs!** Den rekommenderade absolut **Högsta hjärt pulsen** 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" (Hjärt puls).

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.

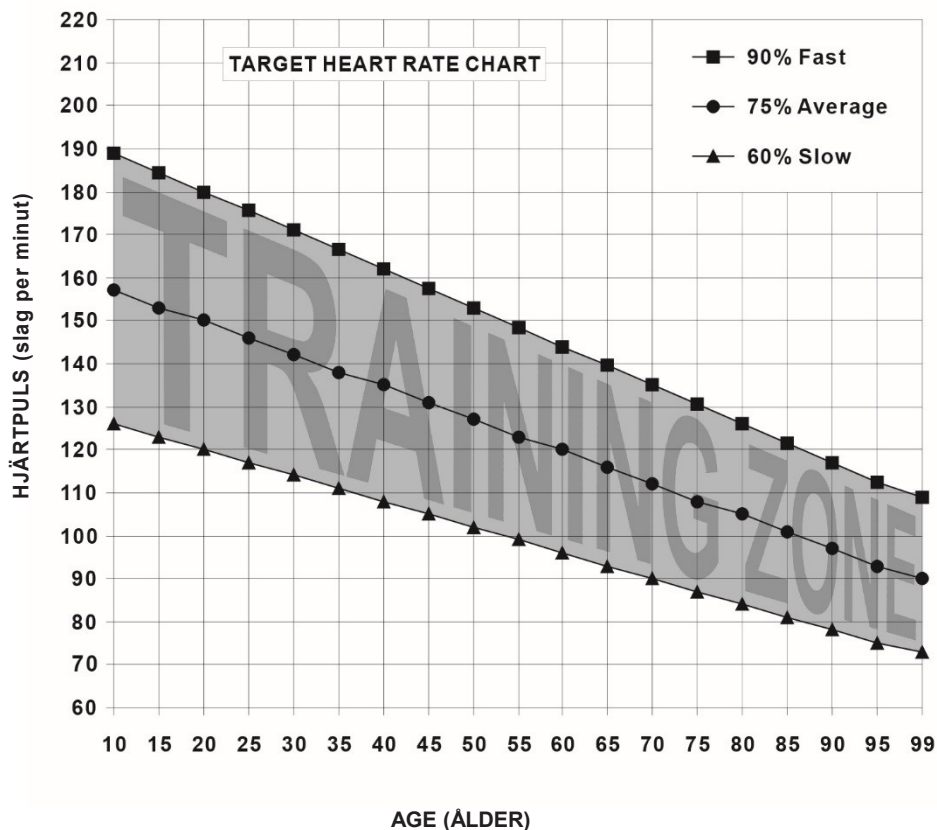
**Obs!** Under träning kan du trycka på knappen DISPLAY för att ändra "Boat Bar Graph Display" till "Profile Bar Graph Display".

# 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 välj "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.

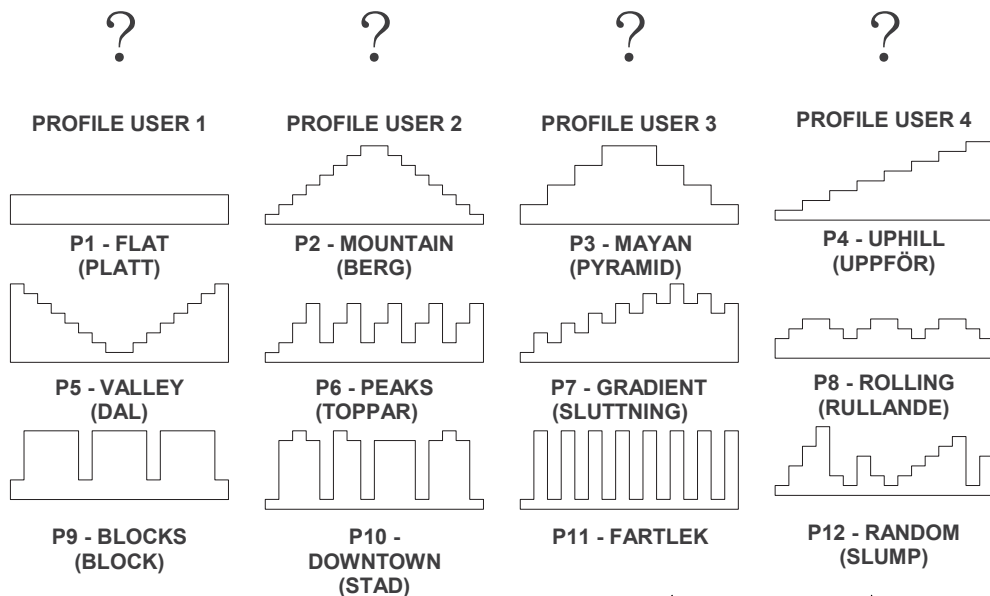
**Obs!** Under träning kan du trycka på knappen DISPLAY för att ändra "Boat Bar Graph Display" till "Profile Bar Graph Display".

# 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 välj "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 välj 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 hjärtpuls återhämtar sig. Du måste ge datorn en hjärtpulssignal 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 hjärtpulsens 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 (Konditionsprovningensprogram)

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

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 konditionsprovningensprogrammet 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 hjärtpulsstyrning 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 gäst användare lagt in.

### INMATNING AV ANVÄNDARUPPGIFTER

**NAME (Namn)** 8x Alfanumeriska 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 alfanumeriskt 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 välj 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 välj 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 välj 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.

<b>SUPERFIT</b>	
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 måttsystem) 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)

### AKTIVITETSFAKTOR 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 hur 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 datorm. Tryck in och håll knappen RESET nedtryckt.

2) Starta om datorm. 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 datorm 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 datorm avgöra om roddtrumman rör sig framåt (d.v.s. själva årtaget) eller baklänges (returen efter årtaget). Datorm mäter antalet varv per årtag och kombinerar detta med en faktor för motståndsnivån (en högre motståndsnivå innebär att en längre sträcka överbyggas) = Avstånd. I kombination med hur lång tid varje årtag tog och med hjälp av standardformeln för sträcka över tid kan sedan datorm räkna ut hastigheten.

**F:** Hur kan datorm 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 datorm 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 datorm antalet KALORIER?

**A: Beräkning av kilokalorier:** Datorm registrerar hur många watt som genereras över tiden och konverterar detta till kilokalorier. Därefter justerar datorm 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 datorm 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 datorm 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