



ANVÄNDARMANUAL
JTC SPORT AIR ROWER



VIKTIG SÄKERHETSANVISNING

Säkerhetsmeddelande

Att använda en roddmaskin som är skadad eller som har defekta delar kan orsaka fysisk skada för användaren. Om användaren misstänker att maskinens delar redan befinner sig i detta tillstånd rekommenderas det starkt att användaren omedelbart byter ut delarna till nya.

För att undvika möjliga personskador, var försiktig när du monterar sitsrälsen på svänghjulsdelen och när du använder racklåset.

Ställ inte roddmaskinen upprätt för att undvika att den välter.

Instruktioner för er som använder träningsredskapet för första gången

Rådfråga en läkare för att säkerställa att det inte är farligt för er att utöva ansträngande träning.

Läs noga roddmaskinens handbok. Felaktig användning som exempelvis extrem rygglutning eller avlägsnande av sätet kan orsaka personskador;

Introduktion

Starta övningen. Träna inte mer än fem minuter den första dagen. Justera ditt fysiska tillstånd för de nya övningarna.

Under de första två veckorna ökar du träningstiden och intensiteten gradvis och testar i minst en vecka. Träna inte med full kraft innan ni känner bekväm med träningsformen; Liksom andra fysiska aktiviteter ökar risken för personskador om du ökar mängden och intensiteten av träningen för snabbt eller använder den felaktigt.

Armens slagfrekvens under träningen ska vara mellan 24 och 30 spm (per minuts slag), börja träna i 3-5 minuter, ta sedan en paus, utför stretchövningar och gå runt. Om det känns bra, utför fyra omgångar. Det räcker för den första träningsdagen.

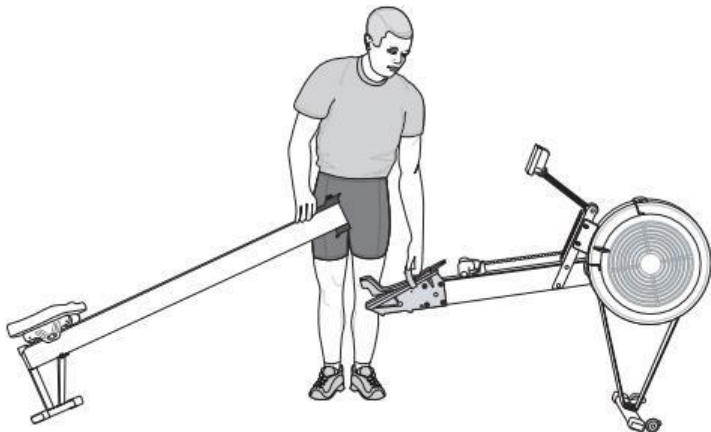
Inställningar för svänghjul

Justering av luftspjället påverkar känslan av rörelse, men det påverkar inte motståndet direkt. Efter några försök hittar du rätt inställning som ger dig de bästa resultaten. Vi rekommenderar att du ställer in spjället på 3-5 för att uppnå bästa aeroba träning. Det här inställningsområdet är det som mest påminner om att ro som vanligt på vattnet. Vid högre inställningar känns det som att ro en betydligt större båt.

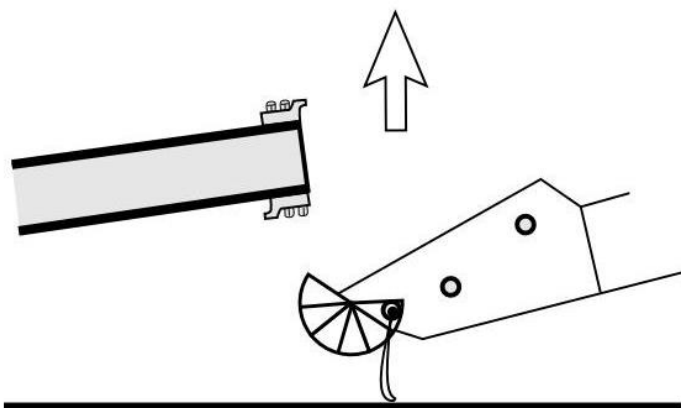
MONTERINGS- OCH DEMONTERINGSINSTRUKTIONER.

MONTERINGSANVISNING

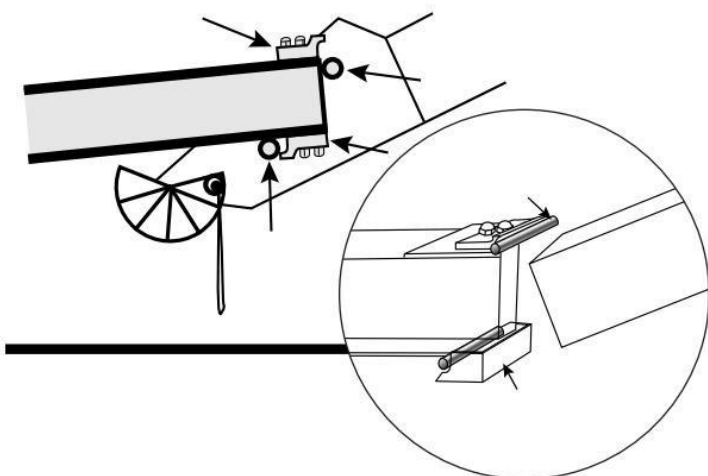
Placera svänghjulsdelen och sitsrälsen på roddmaskinen mot varandra enligt bilden.



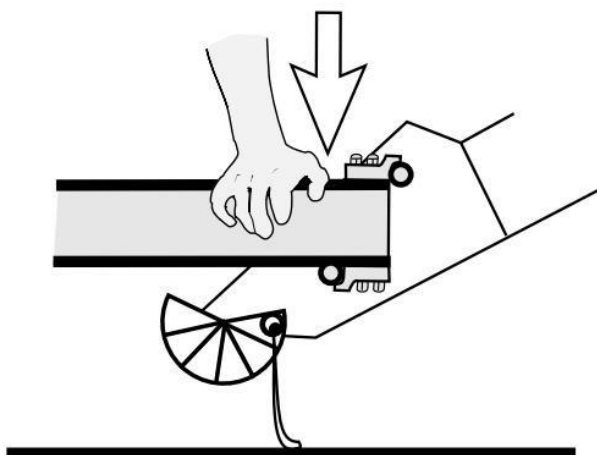
Använd en av fotremmarna som ett handtag och lyft svänghjulsdelen på fotbrädan tills den rullar på hjulet. Lyft änden på sitsrälsen till samma nivå



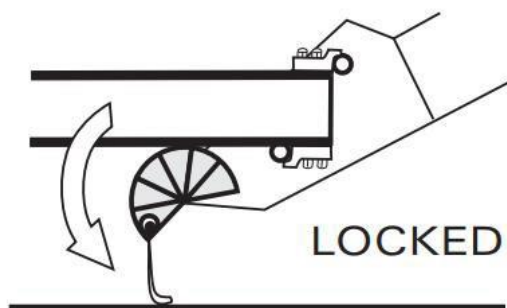
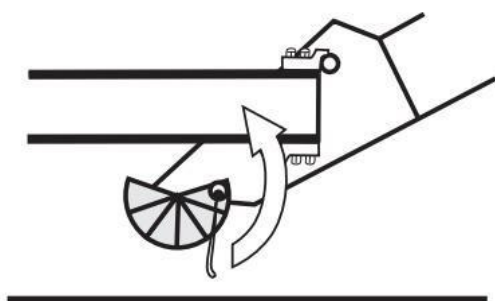
För samman svänghjulsdelen och sitsrälsen mellan fotplattorna. Den övre hängaren ska vara över det övre bultröret och den nedre hängaren ska haka över det nedre bultröret.



Sänk båda delarna tills de ansluts ordentligt och tryck ner dem på plats

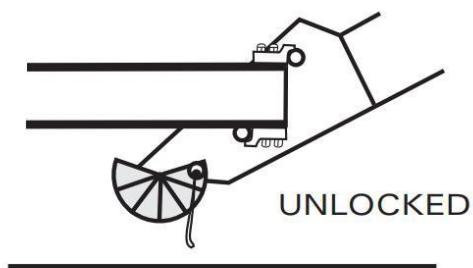
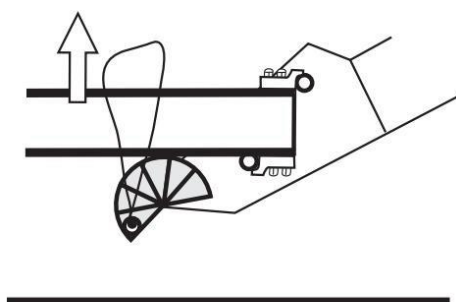


Vrid runt ramlåset och skjut in det i last lage.

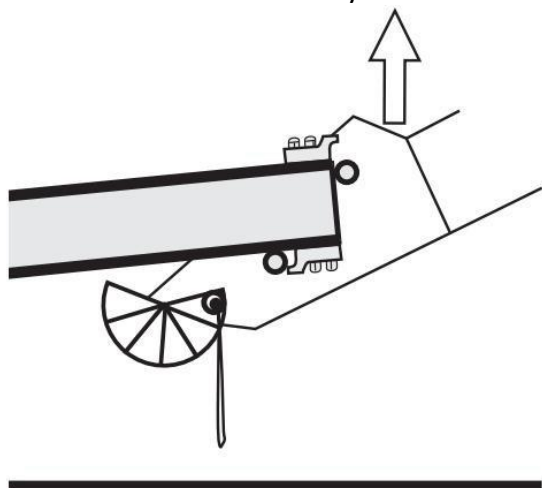


DEMONTERINGSINSTRUKTIONER

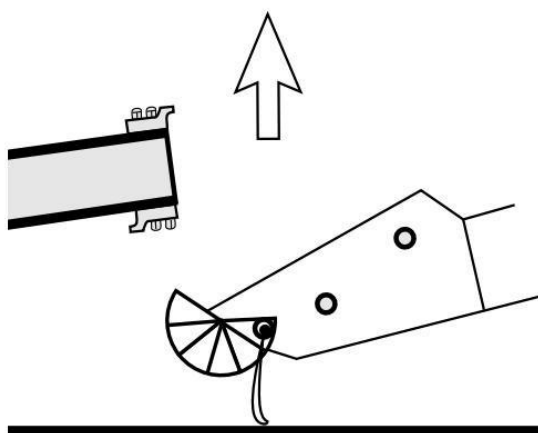
Lossa ramlåset från låst läge genom att dra upp i repet, så att ramlåset kan rotera till olåst läge.



Använd fotremmen för att lyfta sitsrälsen något med en hand för att lossa.

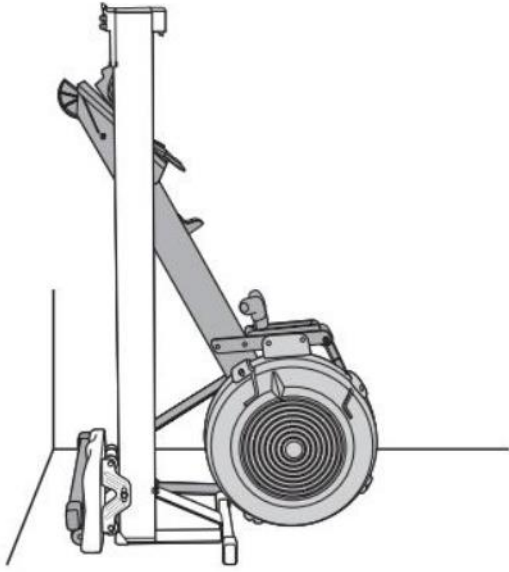


Ta bort sitsrälsen med andra handen.



FÖRVARING

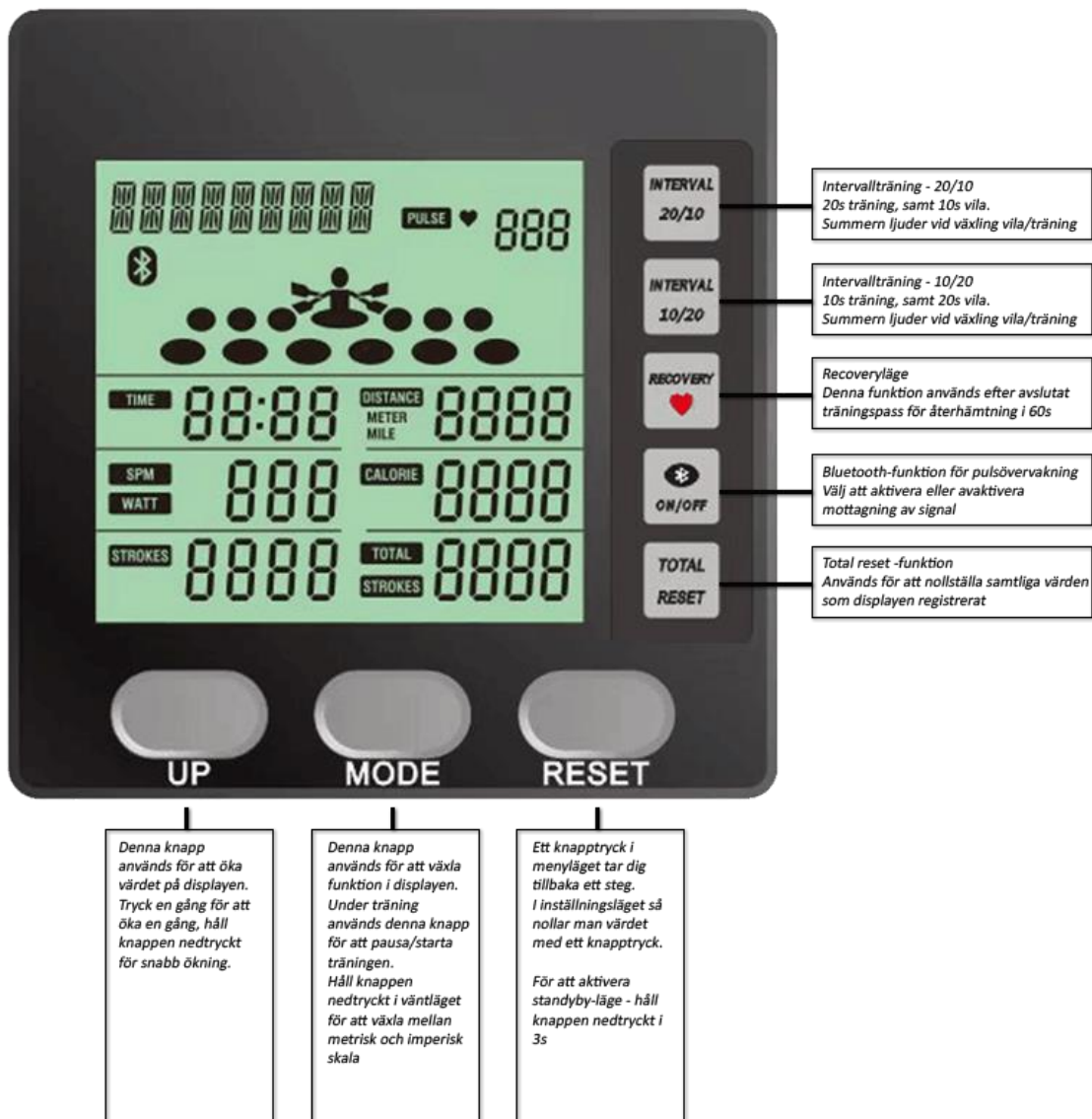
De båda delarna kan placeras upprätt så som visas här för mer kompakt förvaring. Försiktighet bör iaktas när svänghjulsdelen står upp, eftersom det kan förekomma obalans.



DISPLAYFUNKTIONER

NR.	FUNKTION	VÄRDE	SET	MINNE	RESET	KORT FÖRKLARING
1	TIME	0:00-99:59 (MIN:SEC)	±1MIN	JA	JA	1、Räknar upp när inställning är på 0 2、Räknar ner när värde är inställt (4st pip) ; 3、Släcker ned vid 4 min inaktivitet.
2	DIST (DISTANS)	0-9999 KM	0-9990 ±10K ±10M	JA	JA	1、Räknar upp när inställning är på 0 2、Räknar ner när värde är inställt (4st pip) ; 3、Släcker ned vid 4 min inaktivitet.
3	CAL (KALORIER)	0-9999 CAL	0-9990 (±10)	JA	JA	1、Räknar upp när inställning är på 0 2、Räknar ner när värde är inställt (4st pip) ; 3、Släcker ned vid 4 min inaktivitet..
4	SPM (HASTIGHET)	0-999	NEJ	JA	JA	I START skedet: 1. När hastighetsgivaren får signal dröjer det 3s innan hastigheten visas 2.När givaren tappar signal, dröjer det 4s innan värdet försvinner från skärmen. 3.Värdet för WATT visas därför var 5e sekund i detta fönster
5	STROKES	0-9999	0-9990 (±10)	JA	JA	Visar antal roddtag och totalt antal roddtag, om vartannat var 5e sekund.
6	TOTAL STROKES	0-9999	NEJ	JA	NEJ	Totalt antal roddtag
NR	FUNKTION	VÄRDE	SET	MINNE	RESET	KORT FÖRKLARING
7	WATT	0-999	NEJ	NEJ	NEJ	1. När hastighetsgivaren får signal dröjer det 3s innan WATT visas 2.När givaren tappar signal, dröjer det 4s innan värdet försvinner från skärmen.
8	PULSE (HEART RATE)	P-30-230BPM	0-30-230 (±1)BPM	JA	JA	1.När displayen får pulssignal, visas första värdet i 7,5s. 2.När displayen tappar signalen så kommer den visa 0 efter 6s 3. När pulsvärdet är högre än det förinställda värdet, så kommer indikatorn blinka varje sekund. Det finns även en alarmfunktion där en signal hörs varje sekund.
9	Manual Program					Manual läge startar när ingen annan funktion är vald, och datorn uppfattar signal från hastighetssensorn.
10	INTERVAL 20-10					1. Intervallträningsläge 20-10 2.20s med träning, 10s vila
11	INTERVAL 10-20					1. Intervallträningsläge 10-20 2. 10s med träning, 20s vila
12	INTERVAL					1. Intervallträning 2 Här kan användaren själv justera intervall på träning/vila

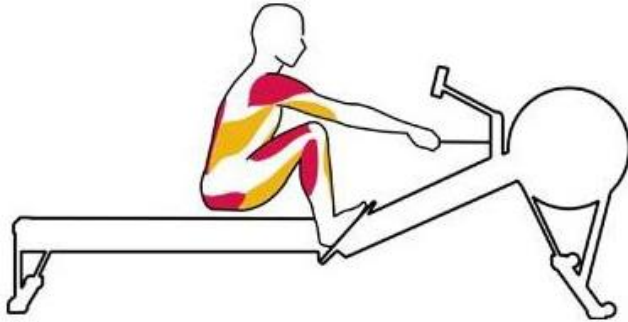
13	TARGET TIME				Användaren kan ställa in träningspassets längd, tid
14	TARGET DISTANCE				Användaren kan ställa in träningspassets distansmål
15	TARGET CALORIES				Användaren kan ställa in träningspassets kalorimål
16	TARGET STROKES				Användaren kan ställa in antal roddtag för träningspassets
17	TARGET PULSE				Användaren kan ställa in träningspassets pulsmål



TRÄNINGSSINSTRUKTIONER

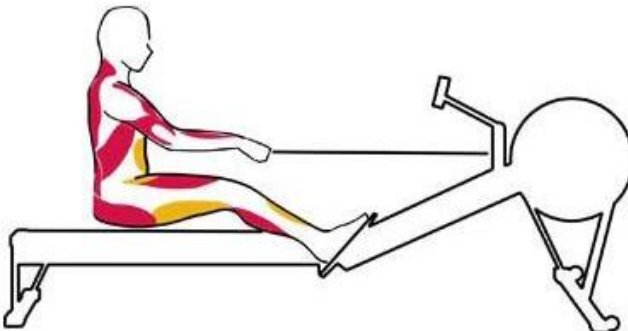
FÖRSTA MOMENTET

Vid första momentet i övningen är benen komprimerade och smalbenen är vertikala. Dina tricepsmuskler arbetar för att förlänga dina armar och ni greppar runt handtaget. Dina ryggmuskler är avslappnade och din bål lutar framåt.



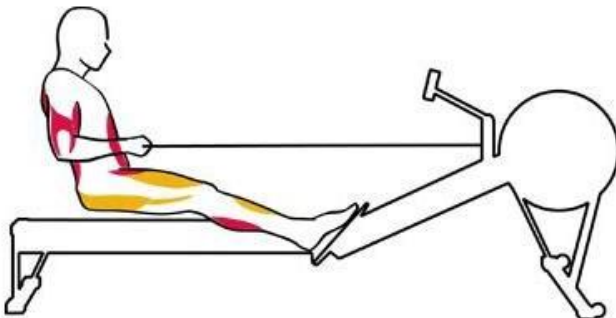
ANDRA MOMENTET

Du startar roddmaskinens luftbroms genom att trycka ifrån med benmusklerna och dra samman axelmusklerna. När du arbetar igenom momentet kopplas dina biceps in för att dra handtaget mot buken, dina ryggmuskler aktiveras när du svänger din torso.



TREDJE MOMENTET

I tredje momentet stabiliserar magmusklerna kroppen och glutes och quads dras samman. Biceps och många av ryggmusklerna kontraherar också för att hålla bålen i rätt position och för att vrida överarmarna.



FJÄRDE MOMENTET

Tricepsmusklerna går ihop för att föra handtaget framåt och bort från kroppen. Magmusklerna böjer överkroppen framåt och hamstringsmusklerna och vaderna dras samman när du glider fram till första momentets position igen.

