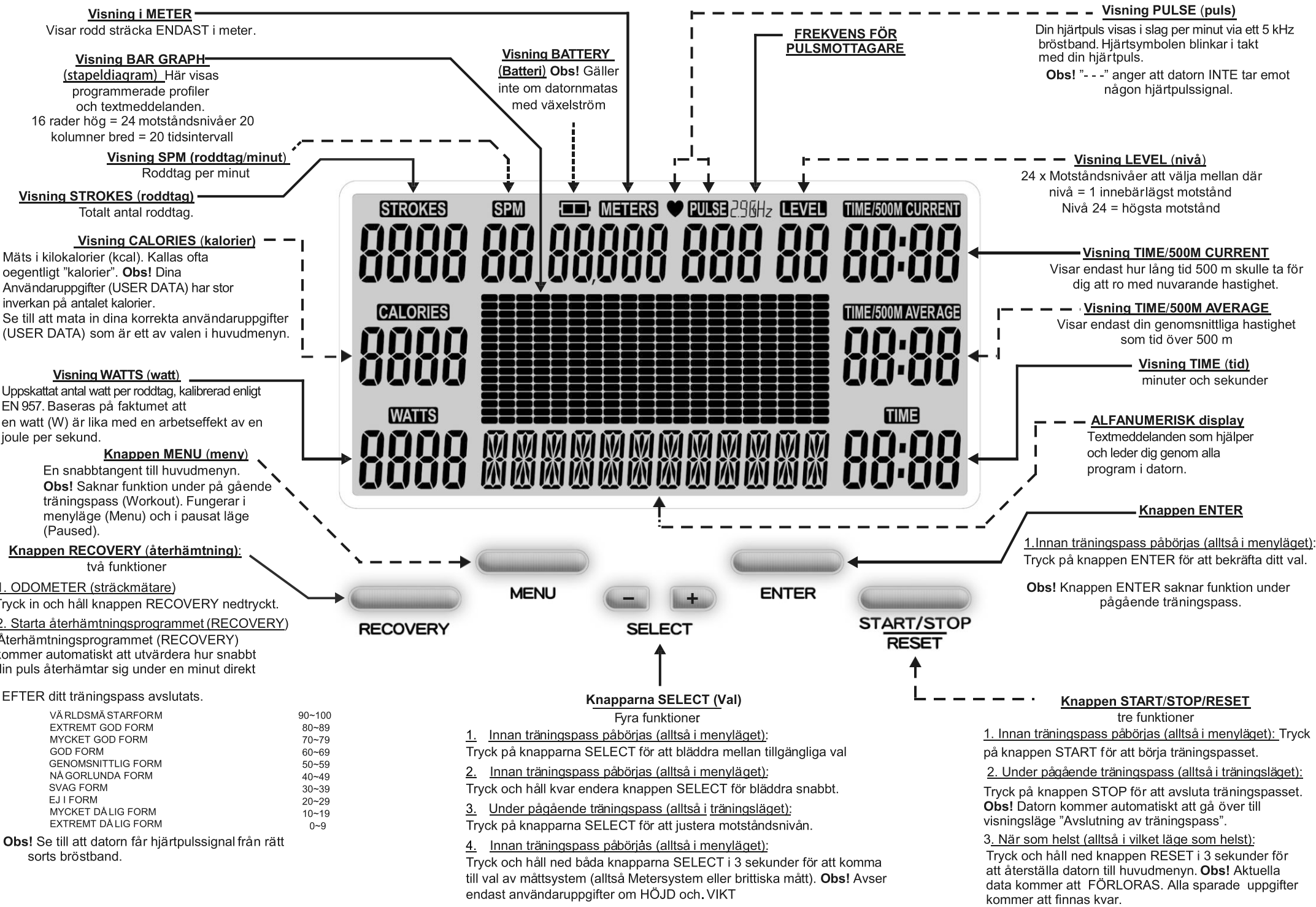


RODDMASKIN R6040 DATORINSTRUKTION

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





**Visning i METER**

Visar rodd sträcka ENDAST i meter.

**Visning BAR GRAPH (stapeldiagram)**

Här visas programmerade profiler och textmeddelanden. 16 rader hög = 24 motståndsnivåer 20 kolumner bred = 20 tidsintervall

**Visning SPM (roddtag/minut)**

Roddtag per minut

**Visning STROKES (roddtag)**

Totalt antal roddtag.

**Visning CALORIES (kalorier)**

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

**Visning WATTS (watt)**

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

**Knappen MENU (meny)**

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

**Knappen RECOVERY (återhämtning):**

två funktioner

**1. ODOMETER (sträckmätare)**

Tryck in och håll knappen RECOVERY nedtryckt.

**2. Starta återhämtningsprogrammet (RECOVERY)**

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

EFTER ditt träningspass avslutats.

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

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

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

**FREKVENNS FÖR PULSMOTTAGARE**

**Visning PULSE (puls)**

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

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

**Visning LEVEL (nivå)**

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

**Visning TIME/500M CURRENT**

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

**Visning TIME/500M AVERAGE**

Visar endast din genomsnittliga hastighet som tid över 500 m

**Visning TIME (tid)**

minuter och sekunder

**ALFANUMERISK display**

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

**Knappen ENTER**

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

**Obs!** Knappen ENTER saknar funktion under pågående träningspass.

**Knapparna SELECT (Val)**

Fyra funktioner

- Innan träningspass påbörjas (alltså i menyläget):** Tryck på knapparna SELECT för att bläddra mellan tillgängliga val
- Innan träningspass påbörjas (alltså i menyläget):** Tryck och håll kvar endera knappen SELECT för bläddra snabbt.
- Under pågående träningspass (alltså i träningsläget):** Tryck på knapparna SELECT för att justera motståndsnivån.
- Innan träningspass påbörjas (alltså i menyläget):** Tryck och håll ned båda knapparna SELECT i 3 sekunder för att komma till val av måttssystem (alltså Metersystem eller brittiska mått). **Obs!** Avser endast användaruppgifter om HÖJD och. VIKT

**Knappen START/STOP/RESET**

tre funktioner

- Innan träningspass påbörjas (alltså i menyläget):** Tryck på knappen START för att börja träningspasset.
- 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".
- När som helst (alltså i vilket läge som helst):** Tryck och håll ned knappen RESET i 3 sekunder för att återställa datorn till huvudmenyn. **Obs!** Aktuella data kommer att FÖRLORAS. Alla sparade uppgifter kommer att finnas kvar.

# DATORINSTRUKTIONER FÖR

## Antal program

Denna dator har följande program:

- 1 x PACE BOAT (Farthållningsprogram)
- 1 x RACE PROGRAM (Kapprodd)
- 2 x INTERVAL PROGRAM (Intervallprogram) ~ INTERVAL DISTANCE (distansintervall) och INTERVAL TIME (tidsintervall)
- 4 x HEART RATE CONTROL (Hjärtpulsstyrda program) 60% 75% 90% och målpuls 1 x WATTS CONTROL (Effektstyrt program)
- 5 x PERSONAL PROFILE (Personliga program) ett per användare, sparade i datorns minne 25 x PROFILE PROGRAMS (Profilprogram) vilket inkluderar de oändliga RANDOM PROFILES (Slumpad profil)
- 1 x FITNESS TEST PROGRAM (konditionsprovningprogram)
- 1 x GAME (Spel)
- 1 x RECOVERY PROGRAM (Återhämtningsprogram)

### 42 x PROGRAM totalt

## Att börja ro **BÖRJA HELT ENKELT ATT RO**

Börja helt enkelt ro så startar datorn automatiskt och startar roddprogrammet 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 dina: BMI = Kroppsmasseindex (Body mass index)

BMR = Grundläggande metabolisk hastighet (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

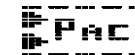
Huvudmenyn innehåller följande 12 val:

1. **PACE** ----- 1 x FARTHÅLLNINGSPROGRAM
2. **RACE** ----- 1 x KAPPRODDSPROGRAM
3. **INTERVAL** ----- 2 x INTERVALLPROGRAM ~ DISTANSINTERVALL och TIDSINTERVALL
4. **HEART RATE** ----- 4 x HJÄRTPULSSTYRDA PROGRAM 60% 75% 90% och målpuls
5. **WATTS** ----- 1 x EFFEKTSTYRT PROGRAM
6. **PROFILE** ----- 5 x ANVÄNDARPROFILER + 25 x PROFILPROGRAM
7. **FITNESS TEST** --- 1 x KONDITIONSTESTPROGRAM
8. **GAME** ----- 1 x SPEL
9. **USER DATA** ----- INMATNING AV ANVÄNDARUPPGIFTER
10. **USER PROFILE** ----- PROGRAM FÖR ATT SKAPA PERSONLIGA PROGRAMPROFILER
11. **USER DELETE** ----- RADERA EN ANVÄNDARE
12. **HOW TOO** ----- DATORINSTRUKTIONER för den som inte läst denna broschyr

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

**MAIN  
MENU**

## Pacer eller Farthållningsprogram



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 farthållningsbåtens 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 "PACE". 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 5 möjliga existerande användarna (alltså "USER 1", "USER 2", "USER 3", "USER 4" eller "USER 5").

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) MOTSTÅ NDSNIVÅ

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) LARM

Både Minvärde och Maxvärde för "ALARMS" (Larm) är valfria. Tryck på knappen START för att hoppa över alla "ALARMS" (Larm).

Tryck på knappen ENTER för att hoppa över något av Larmen Minimum eller Maximum.

Tryck på knapparna SELECT för att välja "ALARM" (Larm) för Minimivärde och/eller Maximivärde. Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

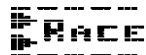
### 7) BÖRJARO

När du nått slutet av valprocessen kommer datorn att blinka med texten "START ROWING" (Börja ro). I detta läge kan du antingen börja ro eller trycka på knappen ENTER för att gå tillbaka och ändra inställningar för TARGET VALUES (Målvärden) och ALARMS (Larm).

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

# DATORINSTRUKTIONER FÖR

## 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 snabbast i familjen.

### 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.

### 2) VÄLJ ANVÄNDARE (alltså vem du är)

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välj "GUEST USER" (gästanvändare) eller någon av de 5 möjliga existerande användarna (alltså "USER 1", "USER 2", "USER 3", "USER 4" eller "USER 5").

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 3) ANVÄNDARE ATT TÄVLA MOT (alltså inte dig själv)

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.

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välj "GUEST USER" (Gäst användare) eller någon av de 5 användare som kan finnas registrerade

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) LARM

Både Minvärde och Maxvärde för "ALARMS" (Larm) är valfria. Tryck på knappen START för att hoppa över alla "ALARMS" (Larm).

Tryck på knappen ENTER för att hoppa över något av Larmen Minimum eller Maximum.

Tryck på knapparna SELECT för att välja "ALARM" (Larm) för Minivärde och/eller Maximivärde. Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 7) BÖRJA RO

När du nått slutet av valprocessen kommer datorn att blinka med texten "START ROWING" (Börja ro). I detta läge kan du antingen börja ro eller trycka på knappen ENTER för att gå tillbaka och ändra inställningar för TARGET VALUES (Målvärden) och ALARMS (Larm).

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

## Distansintervall och Tidsintervallprogram



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

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.

### 2a) DISTANSINTERVALLPROGRAM

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välj programmet "INTERVAL DISTANCE" (Distansintervall).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 3) VAL AV ANVÄNDARE

(t.ex. "USER 1", "USER 2", "USER 3", "USER4" eller "USER 5").

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 4) ANTAL INTERVALL

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välj antal "INTERVALS" (Intervall). 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.

### 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 behövs 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) LARM

Både Minvärde och Maxvärde för "ALARMS" (Larm) är valfria. Tryck på knappen START för att hoppa över alla "ALARMS" (Larm).

Tryck på knappen ENTER för att hoppa över något av Larmen Minimum eller Maximum.

Tryck på knapparna SELECT för att välja "ALARM" (Larm) för Minivärde och/eller Maximivärde.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 10) BÖRJA RO

När du nått slutet av valprocessen kommer datorn att blinka med texten "START ROWING" (Börja ro). I detta läge kan du antingen börja ro eller trycka på knappen ENTER för att gå tillbaka och ändra inställningar för TARGET VALUES (Målvärden) och ALARMS (Larm). **Obs!** Under pågående träningspass kan du justera motståndsnivån (LEVELS) genom att trycka på knapparna SELECT.

# DATORINSTRUKTIONER FÖR



## 60 % 75 % 90 % Hjärtpulsprogram

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

Alla Hjärtpulsstyrda program kräver hjärtpulssignaler via ett passande bröstbälte.

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

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

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

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

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

### 1) HJÄRTPULSSTYRT PROGRAM

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj programmet "HEART RATE" (Hjärtpuls). Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

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

### 2) % HJÄRTPULSSTYRT PROGRAM

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välj programmet "%HR" (Procent hjärtpuls). Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 3) VAL AV ANVÄNDARE

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välj någon av de 5 möjliga existerande användarna (alltså "USER 1", "USER 2", "USER 3", "USER 4" eller "USER 5").

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

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

### 4) 60 % 75 % 90 % HJÄRTPULSPROGRAM

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra till något av värdena "60%", "75%" eller "90%". 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.

### 5) MOTSTÅNDSNIVÅ

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välj motståndsnivå "LEVEL". Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 6) 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.

### 7) LARM

Både Minvärde och Maxvärde för "ALARMS" (Larm) är valfria. Tryck på knappen START för att hoppa över alla "ALARMS" (Larm).

Tryck på knappen ENTER för att hoppa över något av Larmen Minimum eller Maximum.

Tryck på knapparna SELECT för att välja "ALARM" (Larm) för Minimivärde och/eller Maximivärde. Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 8) BÖRJA RO

När du nått slutet av valprocessen kommer datorn att blinka med texten "START ROWING" (Börja ro). I detta läge kan du antingen börja ro eller trycka på knappen ENTER för att gå tillbaka och ändra inställningar för TARGET VALUES (Målvärden) och ALARMS (Larm).

**Obs!** Under pågående träningspass kan du inte ändra motståndsnivåerna.

## THR ~ Målpulsprogram



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

**Obs!** Under pågående träningspass kan du inte ändra motståndsnivåerna.

Alla Hjärtpulsstyrda program kräver hjärtpulssignaler via ett passande bröstbälte.

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

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

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

### 1) HJÄRTPULSSTYRT PROGRAM

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj programmet "HEART RATE" (Hjärtpuls). Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

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

### 2) PROGRAMMET THR (Målpuls)

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välj programmet "THR" (Målpuls). Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 3) VAL AV ANVÄNDARE

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välj "GUEST USER" (gäst användare) eller någon av de 5 möjliga existerande användarna (alltså "USER 1", "USER 2", "USER 3", "USER 4" eller "USER 5").

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) LARM

Både Minvärde och Maxvärde för "ALARMS" (Larm) är valfria. Tryck på knappen START för att hoppa över alla "ALARMS" (Larm).

Tryck på knappen ENTER för att hoppa över något av Larmen Minimum eller Maximum.

Tryck på knapparna SELECT för att välja "ALARM" (Larm) för Minimivärde och/eller Maximivärde. Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 7) BÖRJA RO

När du nått slutet av valprocessen kommer datorn att blinka med texten "START ROWING" (Börja ro). I detta läge kan du antingen börja ro eller trycka på knappen ENTER för att gå tillbaka och ändra inställningar för TARGET VALUES (Målvärden) och ALARMS (Larm).

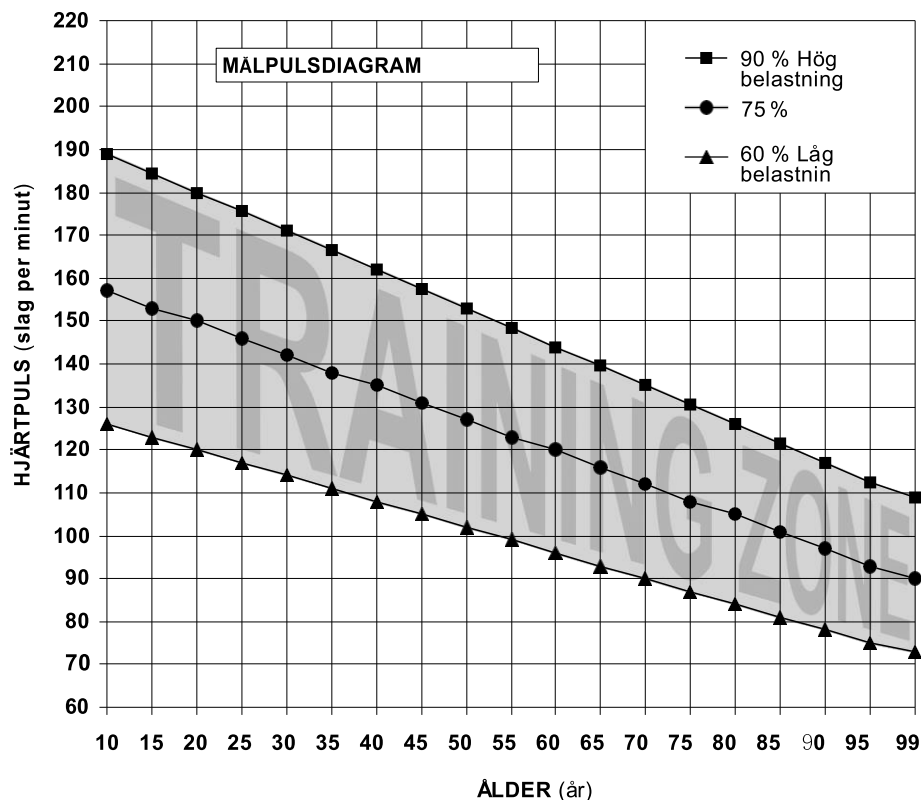
**Obs!** Under pågående träningspass kan du justera vald målpuls (Target Heart Rate – THR) genom att trycka på knapparna SELECT.

# DATORINSTRUKTIONER FÖR

## Beräkna målpuls

Det optimala området för din hjärt puls 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 arbeteffekt på en konstant nivå som du har valt. Var 20:e sekund kommer datorn att kontrollera din arbeteffekt 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.

VALBARA MÅLVÄRDEN FÖR ANTAL WATT: 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 5 möjliga existerande användarna (alltså "USER 1", "USER 2", "USER 3", "USER 4" eller "USER 5").

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 3) Värde för WATTS (Watt)

Tryck på knapparna SELECT för att välja ett värde för "WATTS" (Watt). 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) LARM

Både Minvärde och Maxvärde för "ALARMS" (Larm) är valfria. Tryck på knappen START för att hoppa över alla "ALARMS" (Larm).

Tryck på knappen ENTER för att hoppa över något av Larmen Minimum eller Maximum.

Tryck på knapparna SELECT för att välja "ALARM" (Larm) för Minimivärde och/eller Maximivärde. Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 7) BÖRJA RO

När du nått slutet av valprocessen kommer datorn att blinka med texten "START ROWING" (Börja ro). I detta läge kan du antingen börja ro eller trycka på knappen ENTER för att gå tillbaka och ändra inställningar för TARGET VALUES (Målvärden) och ALARMS (Larm).

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

# DATORINSTRUKTIONER FÖR

## 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 30 x PROGRAMMERADE PROFILER att välja mellan, så som visas i diagrammet nedan:

<b>PROFIL FÖR ANVÄNDARE 1</b>	<b>PROFIL FÖR ANVÄNDARE 2</b>	<b>PROFIL FÖR ANVÄNDARE 3</b>	<b>PROFIL FÖR ANVÄNDARE 4</b>
<b>PROFIL FÖR ANVÄNDARE 5</b>	<b>1 - FLAT (Platt)</b>	<b>2 - HILL (Kulle)</b>	<b>3 - UPSTAIRS (Trappa uppåt)</b>
<b>4 - DOWNSTAIRS (Trappa nedåt)</b>	<b>5 - GRADIENT 1 (Stegvis 1)</b>	<b>6-GRADIENT 2 (Stegvis 2)</b>	<b>7 - PEAKS 1 (Toppar 1)</b>
<b>8 - PEAKS 2 (Toppar 2)</b>	<b>9 - MAYAN (Maya)</b>	<b>10 - RAMP UP (Ramp uppför)</b>	<b>11 - RAMP DOWN (Ramp nedför)</b>
<b>12 - FAT BURN (Fettförbränning)</b>	<b>13 - ROLLING 1 (Vågor 1)</b>	<b>14 - ROLLING 2 (Vågor 2)</b>	<b>15 - Berg</b>
<b>16 - BLOCKS (Block)</b>	<b>17 - UPHILL (Backe uppåt)</b>	<b>18 DOWNHILL (Backe nedåt)</b>	<b>19 - PLATEAU (Platå)</b>
<b>20 - VALLEY 1 (Dalgång1)</b>	<b>21 - VALLEY 2 (Dalgång2)</b>	<b>22 - VALLEY 3 (Dalgång3)</b>	<b>23 - DOWNTOWN (Mitt i stan)</b>
	<b>"FARTLEK" är träningsmetod för atleter som utvecklades på 1930- talet, där perioder med intensiv belastning varvas med mindre ansträngande perioder i ett kontinuerligt träningspass.</b>		
<b>24 - FARTLEK</b>		<b>25 - RANDOM (Slumpmässig)</b>	

## Programmerade profiler FORTSÄTTNING



### 1) PROGRAMMERADE PROFILER

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj programmet "PROFILE" (Profil).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

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

### 2) VAL AV PROFIL

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

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

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

### 3) VAL AV ANVÄNDARE

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välja "GUEST USER" (gästanvändare) eller någon av de 5 möjliga existerande användarna (alltså "USER 1", "USER 2", "USER 3", "USER 4" eller "USER 5").

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

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

### 4) MÅ LVÄRDEN

MÅ LVÄRDEN 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) LARM

Både Minvärde och Maxvärde för "ALARMS" (Larm) är valfria. Tryck på knappen START för att hoppa över alla "ALARMS" (Larm).

Tryck på knappen ENTER för att hoppa över något av Larmen Minimum eller Maximum.

Tryck på knapparna SELECT för att välja "ALARM" (Larm) för Minimivärde och/eller Maximivärde. Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 6) BÖRJA RO

När du nått slutet av valprocessen kommer datorn att blinka med texten "START ROWING" (Börja ro). I detta läge kan du antingen börja ro eller trycka på knappen ENTER för att gå tillbaka och ändra inställningar för TARGET VALUES (Målvärden) och ALARMS (Larm).

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

# DATORINSTRUKTIONER FÖR

## Konditionstest

## FITNESS TEST

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

### RESULTAT AV KONDITIONSPROVNING

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

### 1) KONDITIONSTEST

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj programmet "FITNESS TEST" (Konditionstest). 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 pågående träningspass kan du inte justera motståndsnivån (LEVELS) genom att trycka på knapparna SELECT.

## GAME

## Spel

Ett spel som tar fem minuter där bästa resultatet sparas.

### 1) SPEL

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj programmet "GAME" (Spel). Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

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

### 2) BÖRJA RO

När spelet är slut kan du trycka på knappen START för att spela en gång till. Tryck på knappen MENU för att lämna.

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

## Användaruppgifter SKAPA EN NY ANVÄNDARE OCH MATA IN

### ANVÄNDARUPPGIFTER

Datorn kan lagra fem uppsättningar av personliga användardata. Den sparade informationen används tillsammans med programmen för procentuell hjärt puls styrning 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 TDEE.**

**Obs!** Gästanvändare. Datorn kommer inte att memorera några val eller data som en

gästanvändare lagt in. INMATNING AVANVÄNDARUPPGIFTER

**NAME (Namn)** 12x 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 medan du tränar. Din ACTIVE FACTOR (Aktivitetsfaktor) påverkar datorns kaloriberäkningar och din dagliga kaloriförbrukning (TDEE) Total daglig energiförbrukning (Total Daily Energy Expenditure).

- 1) SEDENTARY (Stillasittande): skrivbordsarbete med begränsad eller ingen daglig träning
- 2) LIGHTLY ACTIVE (Lätt aktiv): lätt träning 1 till 3 dagar i veckan
- 3) MODERATELY ACTIVE (Måttligt aktiv): måttlig träning 3 till 5 dagar i veckan
- 4) VERY ACTIVE (Mycket aktiv): hård träning 6 till 7 dagar i veckan
- 5) EXTREMELY ACTIVE (Extremt aktiv): extremt aktiv hela dagen varje dag eller konditionsnivå som hos maratonlöpare på elitnivå



# DATORINSTRUKTIONER FÖR

## 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) VÅ LJ ANVÄNDARE

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välja "NEW USER" (Ny användare) eller någon av de 5 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 in och håll knappen ENTER nedtryckt för att hoppa över de återstående alfanumeriska teckenpositionerna.

## 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)

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välja din längd. Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

## 7) WEIGHT (VIKT)

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

## User Profile

### Användarprofil SKAPA DIN EGEN TRÄNINGSPROFIL

Eftersom det kan finnas upp till 5 användare och varje användare kan skapa sin egen specialanpassade träningsprofil kan det finnas upp till 5 ANVÄNDARPROFILER. Alla träningsprofiler använder stapelvisningen som är 16 rader hög, motsvarande 24 motståndsnivåer och 20 kolumner lång, motsvarande 20 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.

Datorn justerar automatiskt motståndsnivåerna utifrån det träningsprogram du väljer. Under pågående träningspass kan du också justera motståndsnivån (LEVELS) genom att trycka på knapparna SELECT.

#### 1) USER PROFILE (Användaranpassad träningsprofil)

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj "USER PROFILE" (Användarprofil). Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

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

#### 2) VÅ LJ ANVÄNDARE

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välja någon av de existerande användarna "USERS". Om det inte finns några användare, gå då in under User Data (Användaruppgifter) för att skapa en.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

#### 3) SKAPA EN TRÄNINGSPROFIL

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

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

### User Delete RADERA EN BEFINTLIG ANVÄNDARE

## User Delete

Oavsett varför du kan behöva göra det, har vi gjort det enkelt att radera en befintlig användare.

#### 1) USER DELETE (Radera användare)

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj "USER DELETE" (Radera användare). Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

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

#### 2) VÅ LJ ANVÄNDARE

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välja någon av de 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.

# DATORINSTRUKTIONER FÖR

How  
Too

## How Too (Hur gör jag) DET SISTA MENYVALET

Det sista menyvalet är "HOW TOO" som innehåller ANVÄNDARINSTRUKTIONER FÖR DATORN för dem som inte kommer att läsa denna broschyr.

### För kännedom visar den följande text:

SELECT KEYS = PRESS THE SELECT KEYS TO SCROLL AND SELECT  
PRESS AND HOLD A SELECT KEY TO FAST TRACK

ENTER KEY = PRESS THE ENTER KEY TO CONFIRM YOUR SELECTION  
PRESS AND HOLD THE ENTER KEY TO BYPASS AN ENTIRE SELECTION

START/STOP/RESET KEY = PRESS THE START KEY TO BEGIN YOUR  
WORKOUT PRESS THE STOP KEY TO END YOUR WORKOUT  
PRESS AND HOLD THE RESET KEY TO RESET THE COMPUTER

MENU KEY = PRESS THE MENU KEY TO RETURN TO THE MAIN MENU

RECOVERY KEY = PRESS THE RECOVERY KEY TO START THE RECOVERY PROGRAM

### 1) HOW TOO (Bruksanvisning)

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj "HOW TOO".

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

## Återhämtningsprogram AKTIVERAS MED ETT TRYCK PÅ KNAPPEN RECOVERY

Om din konditionsnivå redan är stabil har du inte mycket hjälp av ÅTERHÄMTNINGSPROGRAMMET (Recovery). Om du däremot håller på att förbättra din kondition så är ÅTERHÄMTNINGSPROGRAMMET (Recovery program) en utmärkt mätare av konditionsnivån.

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.

### RESULTAT AV ÅTERHÄMTNINGSTEST

VÄRLDSMÅ STARFORM----- 90~100  
EXTREMT GOD FORM----- 80~89  
MYCKET GOD FORM----- 70~79  
GOD FORM----- 60~69  
GENOMSNITTLIG FORM----- 50~59  
NÅ GORLUNDA 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 efter träningspass BMI BMR TDEE BODY FAT %

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

**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

**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.

Om du räknar hur många kalorier du konsumerar och sedan drar ifrån din BMR och antalet kalorier du förbrukat genom träning så 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.

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

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**

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

Klassificering	Kvinnor (%)	Män (%)
Livsnödvändig	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 %

# DATORINSTRUKTIONER FÖR

## 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.

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

**TIME (Tid)** 1:00 ~ 99:00 minuter (i steg om 1 minut) **METERS (Meter)** 100 ~ 99 900 meter (i steg om 100 meter) **STROKES (Årtag)** 10 ~ 9990 årtag (i steg om 10 årtag) **CALORIES (Kalorier)** 10 ~ 9990 kcal (i steg om 10 kcal)

### MÅ LVÄ R DEN—HUR GÖR MAN?

MÅ LVÄ R DEN 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 knappaa SELECT. Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

## Larm (Alarms) TID ÖVER 500M (TIME/500M) — PULS (PULSE)— ÅRTAG PER MINUT (SPM)—EFFEKT (WATTS)

För TID ÖVER 500 M—PULS—ÅRTAG PER MINUT—EFFEKT är det valfritt att ange min- respektive maxvärden.

Vid klok användning är larm för min- och 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. Följt av en blinkande text (t.ex. SPM MIN eller TIME / 500 MAX) beroende på om larmet utlösts av ett min - eller maxvärde.

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

**SEPARATION FÖR TID ÖVER 500 M** 10 sekunder

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

**PULSSEPARATION** 4 bpm

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

**SEPARATION I ÅRTAG PER MINUT** 4

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

**SEPARATION I ANTAL WATT** 20 watt

### LARM ~ HUR GÖR MAN

Både Minvärde och Maxvärde för "ALARMS" (Larm) är valfria. Tryck på knappen START för att hoppa över alla "ALARMS" (Larm).

Tryck på knappen ENTER för att hoppa över något av Larmen Minimum eller Maximum.

Tryck på knapparna SELECT för att välja "ALARM" (Larm) för Minimivärde och/eller Maximivärde. Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

## Defaults (standardvärden) DET SISTA

ALTERNATIVET I HUVUDMENYN

### Inställningsprocess

**LEVEL (Motståndsnivå)** 1 eller 10 (1~24 i steg om 1)

**TIME/500M (Tid över 500 m)** 2:15

### Målvärden

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

**METERS (Meter)** 2000 m (100 ~ 99 900 meter i steg om 100 meter)

**STROKES (Årtag)** 300 årtag (10~9990 årtag i steg om 10 årtag)

**CALORIES (Kalorier)** 160 kcal (10~9990 kcal i steg om 10 kcal)

### Larm för min och max

**TIME/500M (Tid över 500 m)** Min 2:10 ~ Max 2:20 (01:00 ~ 9:55 minuter och sekunder i steg om 5 sekunder, separation 10 sekunder)

**PULSE (Puls)** Min 138 bpm ~ Max 142 (30~220 bpm i steg om 1 bpm, separation 4x

bpm) **SPM (Årtag per minut)** Min 23 spm ~ Max 27 spm (15~60 SPM i steg om 1 SPM,

separation 4 SPM) **WATTS (Effekt)** Min 95 ~ Max 115 (10~995 Watt i steg om 5 watt, separation 20 watt)

### Intervallprogram

**ANTAL INTERVALL** 10 (2~99 i steg om 1)

**INTERVALLDISTANS** 500 meter (100 ~ 99 900 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)

### Målpulsprogram

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

### Användaruppgifter

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

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

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

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

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

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

**ACTIVE FACTOR (Aktivitetsfaktor)** 2— Lätt aktiv (1—Stillasittande, 2—Lätt aktiv, 3—Måttligt aktiv, 4—Mycket aktiv, 5—Extremt aktiv)

## Measurement Selection (Val av måttssystem)

**METRIC (Metersystemet) eller IMPERIAL (Brittiska mått)**

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

**HEIGHT (Längd)** i centimeter eller fot och tum

**WEIGHT (Vikt)** i kilogram eller pund

**VAL AV MÄTTSYSTEM ~ HUR MAN GÖR**

Tryck båda knapparna SELECT och håll dem intrycka i 3 sekunder.

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välja antingen "METRIC" (metersystemet) eller "IMPERIAL" (brittiska mått). Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

# DATORINSTRUKTIONER FÖR

## Felsökningsguide

**PROBLEM:** "NO PULSE" 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 långa evenemang, såsom ett maratonlopp rekommenderar vi starkt användning av EKG-gel.
- 2) Kontrollera att du använder ett kompatibelt bröstband för 5 kHz eller ett kompatibelt och länkat bröstband för 2,4 GHz. Se Frekvens för pulsmottagare.
- 3) Byt ut batterierna i bröstbandet, även om bröstbandet är nytt.
- 4) Om du använder ett bröstband för 5 kHz kan du ha problem med störningar. Flytta undan din roddmaskin från annan elektrisk utrustning och försök ta emot pulssignalen igen.
- 5) Kontrollera att ditt bröstband fungerar korrekt. Kontrollera ditt bröstband med någon annan träningsmaskin, kanske hos en vän som har träningsutrustning, på köpstället, i en sportbutik eller något gym i närheten.
- 6) Kontakta din försäljare för att säkerställa att bröstbandet är kompatibelt. Om det inte går, kontakta importören, som levererat till ditt inköpsställe.

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

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

- 2) Starta om datorn. Koppla bort strömförsörjningen under cirka 15 sekunder
- 3) Återanslut alla kablar enligt installationsanvisningarna.
- 4) Beställ och montera en utbytesdator.

## 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.

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

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

## Träningsråd

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

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.

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

## FAQ VANLIGA FRÅGOR OCH SVAR

**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 **Hjärt puls** Mottagarfrekvens.

**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.

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

**S:**  $\frac{\text{AVSTÅND}}{\text{TID}} = \text{HASTIGHET}$  ~ Denna roddmaskin har 2 st sensorer monterade på roddtrumman.

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

**F:** Hur kan datorn beräkna antalet WATT?

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

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

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

**F:** Hur beräknar datorn antalet KALORIER?

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

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

**Definition av kilokalori:** En kilokalori är en enhet för värmeenergi. En kilokalori är "den mängd värme som krävs vid lufttrycket en bar för att höja temperaturen hos ett kg vatten med en grad Celsius". Förväxla inte kilokalorier (kcal) med "små" kalorier (cal). Till vardags säger vi ofta kalori 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

Hjälptill att ta hand om vår planet.

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

