

Roddmaskin R6050

Enjoy the Sensation



Monteringsinstruktion

Monteringsinstruktioner

Introduktion

Vi gratulerar till ditt köp av Roddmaskin.

Läs igenom instruktionerna noggrant före montering och förvara dem för framtida referens och underhåll.

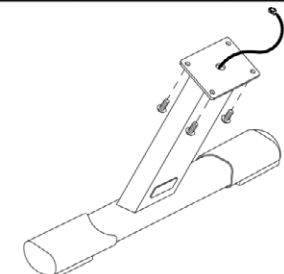
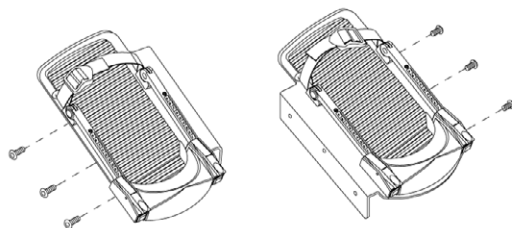
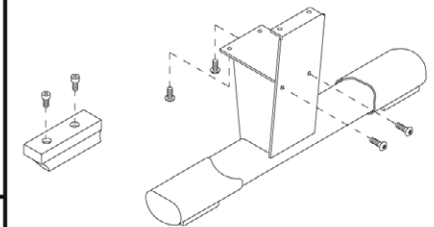
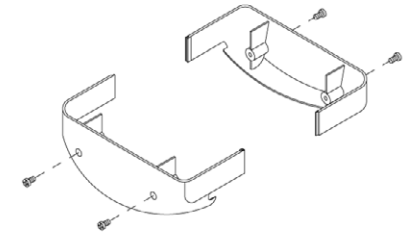
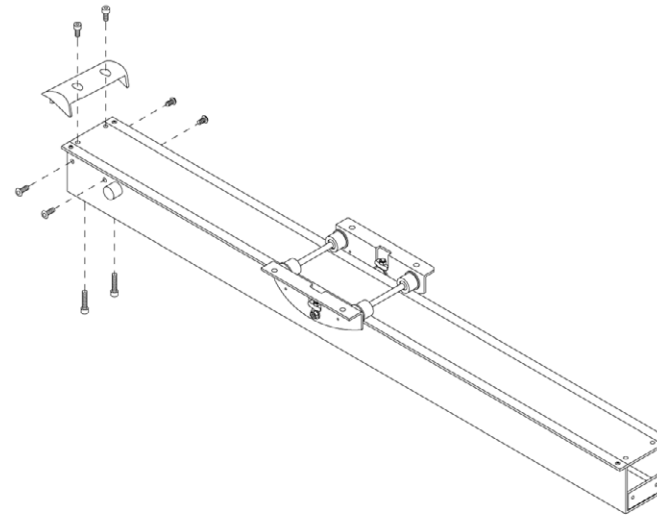
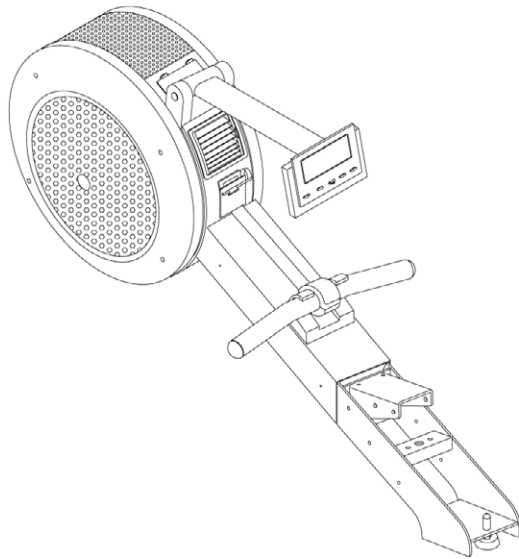
Vi hoppas du skall få mycket glädje av träningen och önskar dig lycka till!

Innehållsförteckning

Introduktion	sid 1
Innehållsförteckning	sid 1
Checklista	sid 1
Montering Steg 1-7	sid 2
Montering Steg 8-10	sid 3
Reservdelslista	sid 4
Sprängskiss	sid 5

Checklista

Om några delar saknas, kontakta återförsäljaren omedelbart.



Monteringsinstruktioner

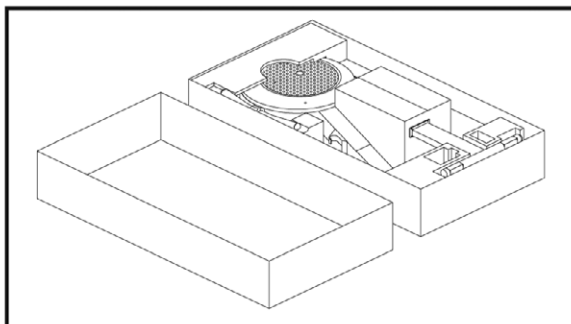
STEG 1

Se till att du har ett utrymme på 2-2,5 m vid upppackningen.

STEG 2

Öppna kartongen såsom bilden visar.

Anm. För att skydda roddmaskinen under monteringen, ta ej bort skyddsmaterialet förrän det är absolut nödvändigt.



STEG 3

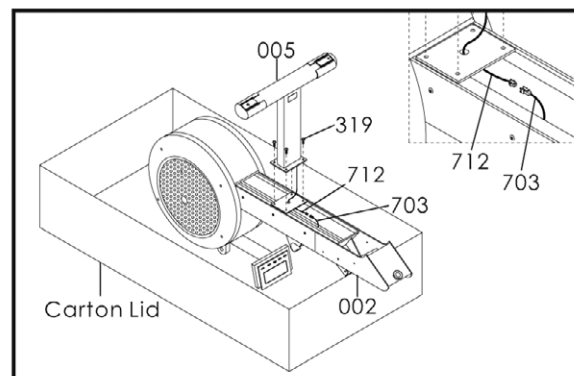
A) Placera HUVUDRAMEN (002) i kartongens lock såsom visas på bilden.

B) Ta bort 4 x BULT (319) från HUVUDRAMEN (002) med medföljande verktyg.

C) Anslut ADAPTERKABELN (712) till DATORKABELN (703).

D) Montera FRÄMRE STÖDBEN (005) med samma 4 x BULT (319) och dra åt ordentligt. Före montering, se till att FRÄMRE STÖDBEN (005) inte klämmer ADAPTERKABEL (712) och DATORKABEL (703).

E) Efter montering av FRÄMRE STÖDBEN (005) kontrollera för säkerhets skull att alla kablar är i ordning och ej ligger oskyddade.



STEG 4

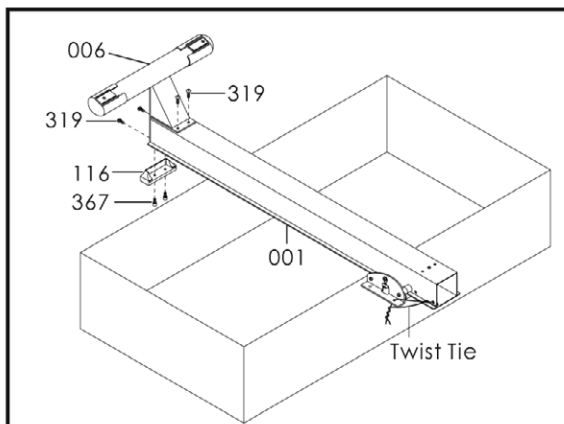
A) Ta upp ALUMINIUMRAMEN (001) från kartongen och placera den på kartonglocket som bilden visar.

B) Ta bort 4 x BULT (319) från ALUMINIUMRAMEN (001) och 2 x BULT (367) från BAKRE STÖDBEN (006) med medföljande verktyg.

C) Montera BAKRE STÖDBEN (006) med samma 4 x BULT (319) och skruva åt ordentligt.

D) Montera ALUMINIUMRAMENS ÄNDKÅPA (116) med 2 x BULT (367) och skruva fast.

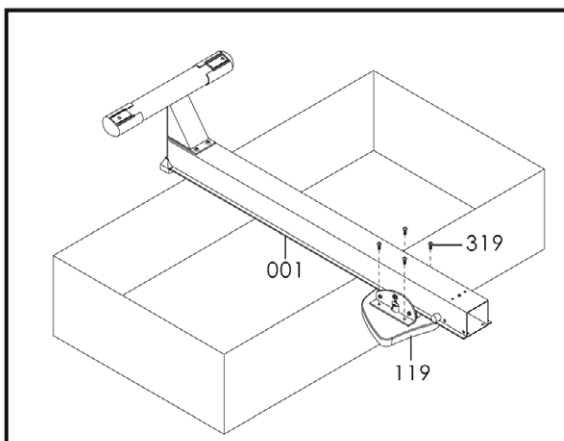
E) Ta bort den tvinnade tråden och kasta.



STEG 5

A) Ta bort 4 x BULT (319) från SITSEN (119) med medföljande verktyg.

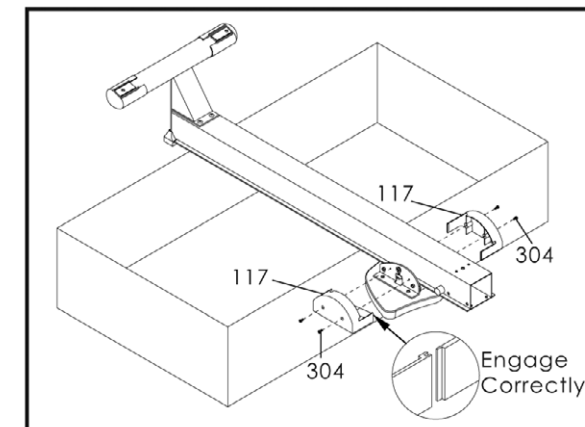
B) Montera SITSEN (119) med samma 4 x BULT (319) och dra åt ordentligt.



STEG 6

A) Ta bort 4 x BULT (304) från SLÄDEN med verktyget som medföljer.

B) Montera 2 x SITTSLÄDEKÅPA (117) med samma 4 x BULT (304) och skruva fast. ANM: Kontrollera att 2 x SITTSLÄDEKÅPA (117) passar in i varandra korrekt såsom bilden nedan visar.



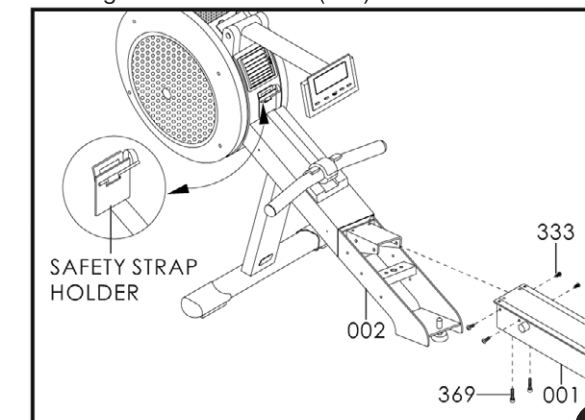
STEG 7

A) Ta bort den delvis monterade roddmaskinen från kartonglocket och placera den med rätta sidan upp som bilden visar.

B) Ta bort fixeringen på DRAGREM MEN och kasta. Placera HANDTAGET i sin HÅLLARE.

C) Ta bort 4 x BULT (333) från HUVUDRAMEN (002) och 2 x BULT (369) med verktyget som medföljer.

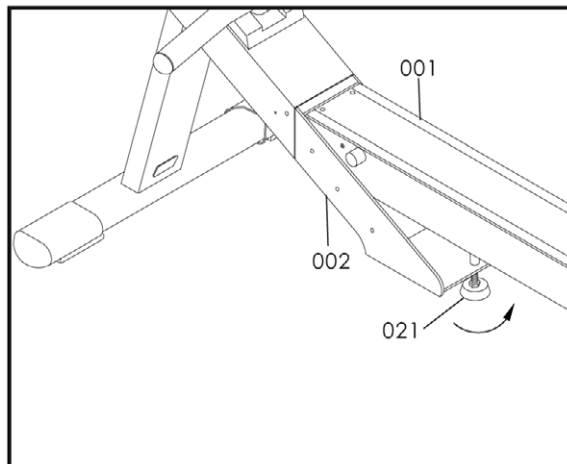
D) Montera ALUMINIUMRAMEN (001) med samma 4 x BULT (333) och 2 x BULT (369) och skruva fast ordentligt i HUVUDRAMEN (002).



Monteringsinstruktioner

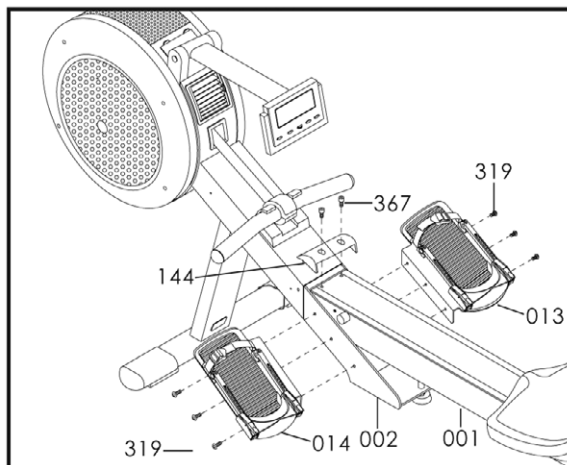
STEG 8

A) Efter att ha skruvat fast ALUMINIUMRAMEN (001) till HUVUDRAMEN (002), se till att den JUSTERBARA FOTSKRUVEN (021) dras åt ordentligt medsols. Den JUSTERBARA FOTSKRUVEN (021) skall ej vidröra golvet.



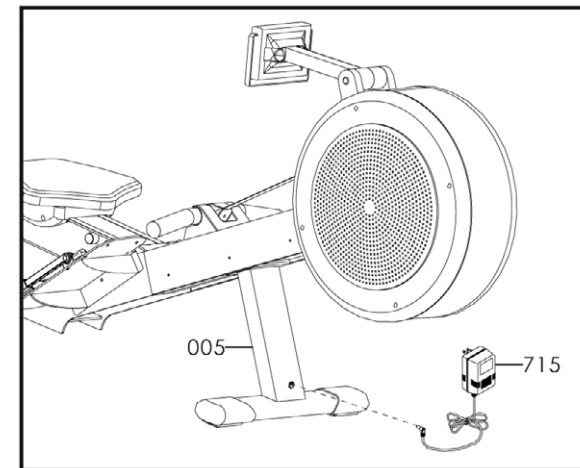
STEG 9

A) Ta bort 6 x BULT (319) från HUVUDRAMEN (002) med medföljande verktyg.
B) Montera 2 x FOTSTÖD (013 & 014) med samma 6 x BULT (319) och skruva fast. Vardera FOTSTÖDET är markerat; "L" = vänster och "R" = höger.
C) Montera SKYDDSKÅPA (144) med 2 x BULT (367) och dra åt ordentligt.



STEG 10

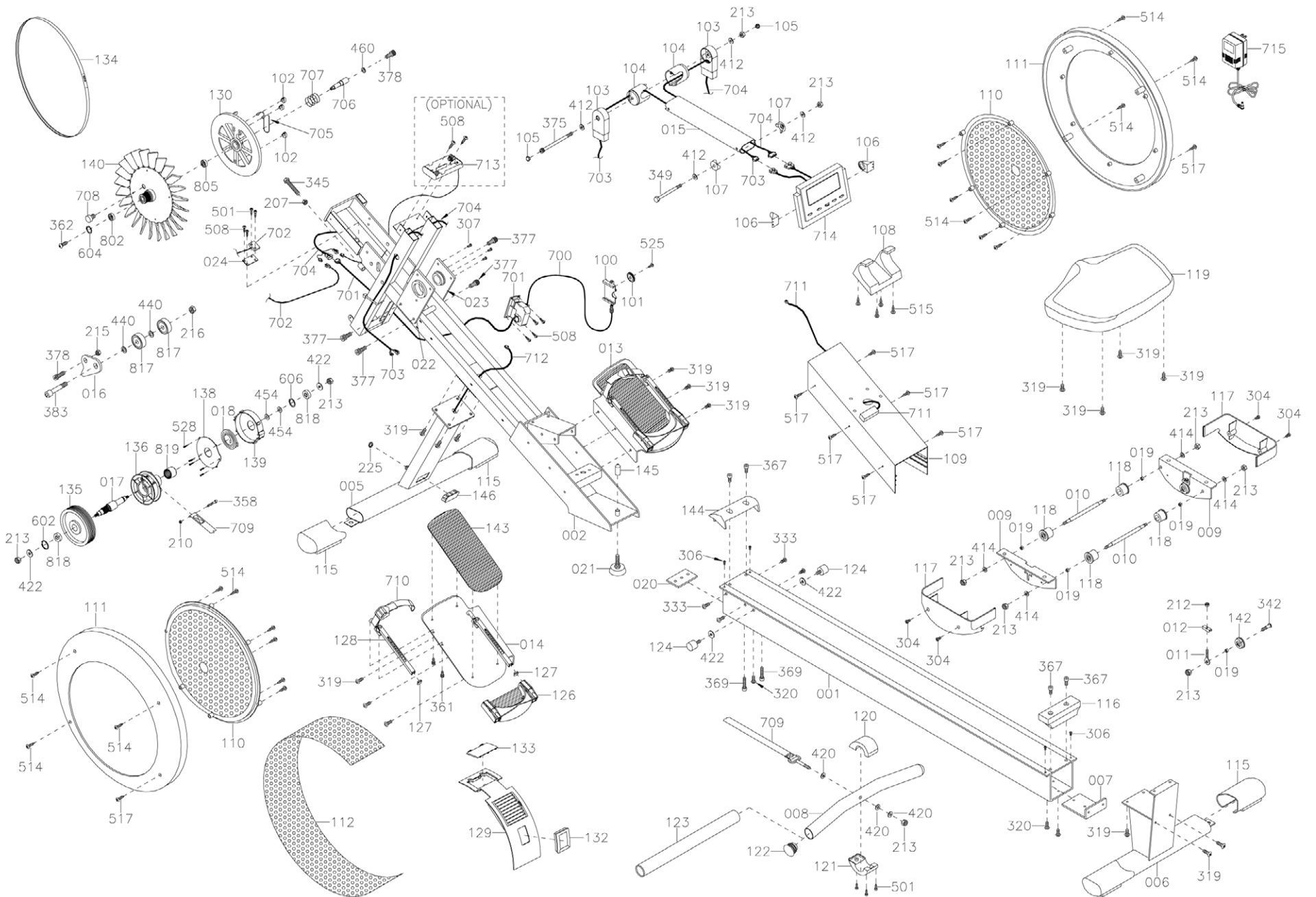
A) Anslut ADAPTERN (715) till eluttaget.



RESERVDELSLISTA

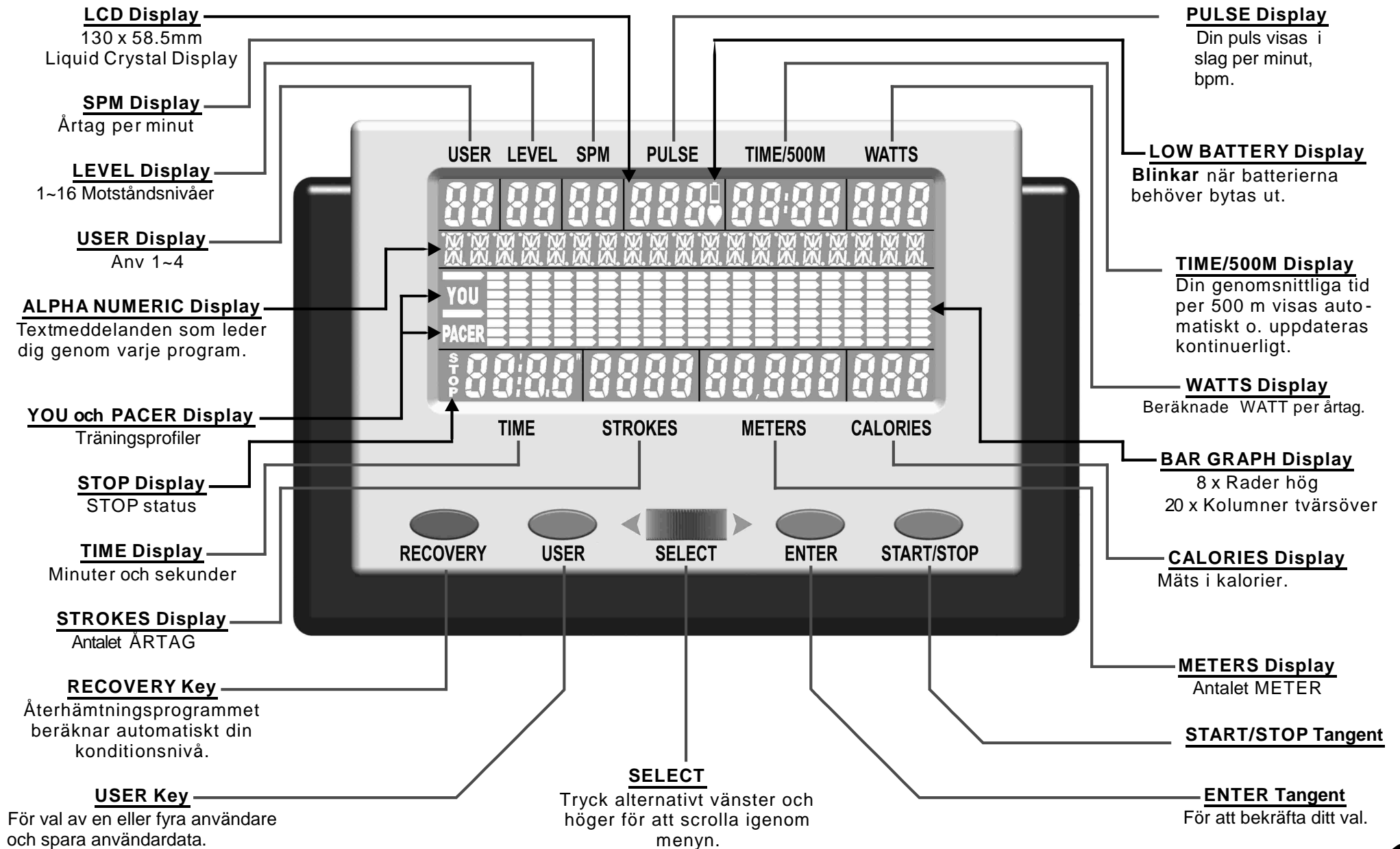
Del nr.	Beskrivning	Antal	Del nr.	Beskrivning	Antal	Del nr.	Beskrivning	Antal
001	ALUMINUM BEAM	1	123	FOAM GRIP	1	378	BOLT	2
002	MAIN FRAME	1	124	SEAT CARRIAGE STOPPER	2	383	BOLT	1
005	STABILIZER - FRONT	1	126	HEEL SUPPORT - ASSEMBLY	2	412	WASHER	4
006	STABILIZER - REAR	1	127	HEEL SUPPORT - STOPPER	4	414	WASHER	4
007	REAR BRACKET	1	128	HEEL PIVOT ASSEMBLY	4	420	WASHER	3
008	ALI HANDLE BAR	1	129	COVER - VENT	1	422	WASHER	4
009	SEAT CARRIAGE - SIDE PLATE	2	130	PANCAKE - ALUMINUM	1	440	WASHER	2
010	SEAT CARRIAGE - SHAFT	2	132	STRAP SLOT TRIM	1	454	WASHER	2
011	GUIDE ROLLER - BOLT	2	133	BATTERY COVER	1	460	WASHER	1
012	GUIDE ROLLER - PLATE	2	134	POLY "V" DRIVE BELT	1	501	SCREW	5
013	FOOT REST - RIGHT	1	135	DRIVE PULLEY	1	508	SCREW	8
014	FOOT REST - LEFT	1	136	STRAP DRUM	1	514	SCREW	18
015	COMPUTER ARM	1	138	RETURN SPRING - COVER	1	515	SCREW	4
016	TENSION WHEEL BRACKET	1	139	RETURN SPRING - HOLDER	1	517	SCREW	8
017	CLUTCH SHAFT	1	140	FLYWHEEL FAN with MAGNETS	1	525	SCREW	1
018	RETURN SPRING	1	142	GUIDE ROLLER	2	528	SCREW	5
019	GUIDE ROLLER - SPACER	6	143	FOOT REST TREAD	2	602	RETAINING RING	1
020	PLATE	1	144	JOINT COVER	1	604	RETAINING RING	1
021	ADJUSTABLE FOOT	1	145	CAP	1	606	RETAINING RING	1
022	BEARING BRACKET - B	1	146	PLUG	1	700	TENSION CABLE	1
023	BEARING BRACKET - A	1	207	NUT	1	701	MOTOR with - CABLE	1
024	SENSOR PLATE	1	210	NUT	1	702	MOTOR SENSOR CABLE	1
100	PANCAKE - SLIDER	1	212	NUT	2	703	COMPUTER CABLE	1
101	PANCAKE - SLIDER WHEEL	1	213	NUT	11	704	COMPUTER CABLE	1
102	PANCAKE - CABLE GUIDE	3	215	NUT	1	705	PANCAKE - CABLE	1
103	COMPUTER ARM - PLUG	2	216	NUT	1	706	PANCAKE - FLYWHEEL SHAFT	1
104	COMPUTER ARM - PIVOT	2	225	NUT	1	707	PANCAKE - SPRING	1
105	COMPUTER ARM - PLUG COVER	2	304	BOLT	4	708	SENSOR MAGNET ASSEMBLY	1
106	COMPUTER CASE NUT COVER	2	306	BOLT	4	709	DRIVE STRAP ASSEMBLY	1
107	COMPUTER ARM - SPACER	2	307	BOLT	3	710	FOOT REST - STRAP	2
108	HANDLE BAR HOLDER	1	319	BOLT	18	711	CHEST BAND RECEIVER	1
109	COVER - FRONT	1	320	BOLT	3	712	AC ADAPTOR - CABLE	1
110	COVER - HUB	2	333	BOLT	4	713	BATTERY CASE with CABLE	1
111	COVER - MAIN	2	342	BOLT	2	714	COMPUTER	1
112	MESH	1	345	BOLT	1	715	AC ADAPTOR	1
115	STANDARD CAP	4	349	BOLT	1	802	BEARING 6000ZZ SKF	1
116	ALUMINUM BEAM END CAP	1	358	BOLT	1	805	BEARING 6003ZZ SKF	1
117	SEAT CARRIAGE - COVER	2	361	BOLT	8	817	BEARING 6301ZZ NBN	2
118	SEAT CARRIAGE - ROLLER	4	362	BOLT	1	818	BEARING 1202ZZ	2
119	SEAT	1	367	BOLT	4	819	BEARING FCB3030 INA	1
120	STRAP BUCKLE COVER - TOP	1	369	BOLT	2			
121	STRAP BUCKLE COVER- BOTTOM	1	375	BOLT	1			
122	PLUG	2	377	BOLT	4			

SPRÄNGSKISS



DATORINSTRUKTIONER

Ytterligare beskrivning



DATORINSTRUKTIONER

Power Funktioner

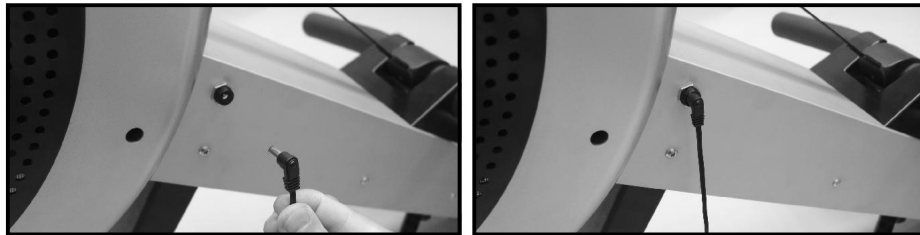
R6050 har 2 x datorer:

BAKGRUNDSBELYST DATOR: Vit text med blå bakgrund och ljus.

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

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

ADAPTER: Så snart din R6050 är fullt monterad ock korrekt placerad, sätt i kontakten till strömförsörjningen så som visas på bilden.



BATTERIER: Ta bort batterilocket och sätt i 4 st R14UG * SUM2 * SIZE"C" 1,5 V batterier. Se till att batterierna är ordentligt isatta. Sätt på locket.

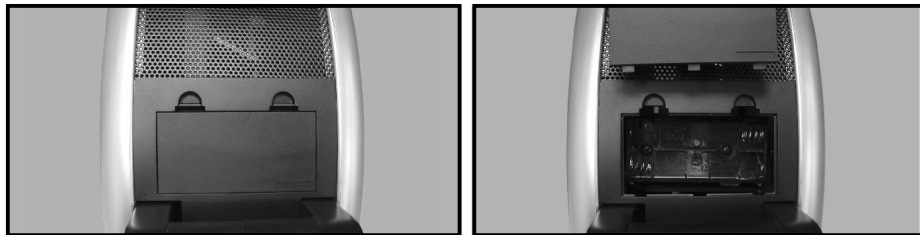
För att skydda datorn mot skador rekommenderar vi att batterierna byts ut var 6:e månad.

BLANDA EJ gamla och nya batterier. BLANDA EJ olika märken på batterierna.

Ett batteri varar ungefär tre månader vid normal användning.

WARNING: Om du planerar att ställa undan ditt träningsredskap under en längre tid, är det viktigt att TA UR batterierna för att hindra skador på datorn.

LOW BATTERY Display: Blinkar när batterierna behöver bytas ut.



AUTO POWER ON: Datorn sätts på automatiskt när du använder roddmaskinen eller trycker på någon tangent.

AUTO POWER OFF: Datorn stängs automatiskt av när roddmaskinen inte är i bruk. Efter 256 sek (4 min) stängs LCD:n ner. Detta kallas för "stage one power down". Efter 10 min stängs hela datorn av. Detta kallas för "stage two power down".

LCD Display: Om LCD-displayen är oläslig eller endast visar vissa delar, starta om datorn. Stäng av strömmen i ca 15 sekunder genom att ta ur batterierna eller dra ur kontakten.

Funktionsknappar

Det finns 4 knappar plus en nummerskiva på datorn. Varje knapp indikerar dess funktion. Tryck nei knapparna med lagom anslag. Slå INTE på knapparna eftersom det kan skada datorn.

SELECT Dial: Scrolla via SELECT Dial åt vänster resp höger för att gå igenom tillgängliga program. SELECT Dial fungerar bäst om man scollar sakta.

ENTER Key: Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.

START/STOP Key: Tryck på START/STOP för att börja träna. Tryck igen på stop för att stoppa träningen. I stoppläget sparas all information i ca 10 minuter. Efter 256 sek (4 min) stängs LCD'n ner men ditt träningsprogram ligger kvar i ytterligare 6 min. Tryck igen på START/STOP för att återuppta din träning. Denna information är användbar ifall du avbryter träningen och återupptar den inom angiven tid.

USER Key: Tryck på USER för val av användare och för att skriva in användardata (dvs längd, vikt, ålder och kön). För mer information se Användardata på sid 14.

RECOVERY Key Tryck på RECOVERY för att aktivera Återhämtningsprogrammet som beräknar din konditionsnivå. För mer information, se Återhämtningsprogrammet på sid 13.

Börja att ro

Från steg två "power down" (se AUTO POWER OFF på denna sida), börja att ro och datorn kommer automatiskt att starta Manual Program. Detta är värdefullt eftersom det tillåter dig att börja ro utan att du behöver röra datorn.

Programval

Det finns totalt 15 program men tre olika vägar för val av program.

PROGRAM MENEY: När datorn är på och i stoppläge, tryck på SELECT Dial för att scrolla igenom de 11 programvalen.

ANVÄNDARPROFILER: Tryck på USER. Välj en av fyra användare via SELECT Dial. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val. Tryck på START. Välj träningsprofil via SELECT Dial. För mer information, se P7 Träningsprofiler på sid 12.

RECOVERY PROGRAM: Tryck på RECOVERY för att aktivera återhämtningsprogrammet som automatiskt beräknar din konditionsnivå. För mer info, se Återhämtningsprogram på sid 13.

P1 - Manual Program

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

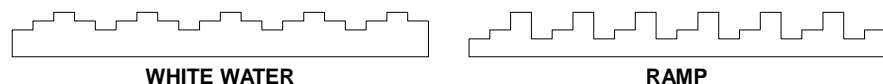
- 1) När datorn är uppkopplad och i stoppläge, tryck på SELECT Dial och scrolla till Manual Program.
- 2) För att mata in Målvärden, tryck inte på Start, tryck på ENTER. För mer information se Målvärden på sid 14.
- 3) Välj dina målvärden via SELECT Dial och tryck på ENTER för att bekräfta ditt val. Om du önskar ändra något värde, fortsätt tryck på ENTER tills du kommer till det målvärde du önskar ändra.
- 4) När du är nöjd med alla dina målvärden, tryck på Start och börja din träning.

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

DATORINSTRUKTIONER

P2~P3 Förinställda Träningsprogram

Det finns två förinställda programprofiler att välja mellan:



Datorn justerar automatiskt motståndet enligt den programprofil som du valt. Du kan när som helst under träningen justera motståndet.

1) När datorn är på och i stoppläge, tryck på **SELECT Dial** och scrolla till "white water" eller "ramp".

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

2) För att mata in målvärden tryck inte på **Start**, tryck istället på **ENTER**. För mer information, se Målvärden på sid 14.

3) Välj dina målvärden via **SELECT Dial** och tryck sedan på **ENTER** för att bekräfta ditt val. Om du önskar ändra något värde, fortsätt tryck på **Enter** tills du kommer till det målvärde du önskar ändra.

4) När du är nöjd med alla dina målvärden, tryck på **Start** och börja din träning.

ANM: Det finns fyra träningsprofiler tillgängliga via P7 användarprogram. För mer information se programval på sid 11 och användardata på sidan 14.

P4 - Pacer Program

Detta är det mest populära och välkända programmet som tillåter dig att ro bredvid en roddbåt för att hjälpa dig i din träning. Eller för en mer kraftfull träning, tävla mot roddbåten.

1) När datorn är påkopplad och i stoppläge, tryck **SELECT Dial** och scrolla till **Pacer Program**. Tryck **ENTER** för att bekräfta ditt val.

För snabbstart, tryck bara på **Start** och datorn kommer att visa en distans på 5000 m och en tid på 30 minuter.

2) För att mata in målvärden, tryck inte på **Start** utan istället på **ENTER**. För mer information, se målvärden på sid 14.

3) Välj distans genom att trycka **SELECT Dial** och scrolla. Tryck **ENTER** för att bekräfta ditt val.

4) Välj tid via **SELECT Dial**. Tryck **ENTER** för att bekräfta ditt val. Om du önskar ändra ett målvärde, fortsätt trycka på **ENTER** tills du kommer till det målvärde du önskar ändra.

5) När du är nöjd med ditt val tryck på **Start** och börja träna.

ANM: Traditionenligt är Pacer Program utformat för motstånd ett, men om du önskar öka motståndet kan du justera det via **SELECT Dial** under träningen.

P5~P6 Intervallprogram

Det finns två intervallprogram; distans och tid. Enda skillnaden mellan dem är sättet du väljer intervallet. I distansintervallprogrammet väljer du träningsdistans. I tidsintervallprogrammet väljer du träningstid.

Det finns utmärkta träningsprogram avsedda för korta intensiva roddspurter, följt av en kort vila för återhämtning och sedan upprepning. Välj träningsintervall, därefter vilotid upp till max tio intervaller. Om tio intervaller är otillräckligt, tryck på **Start** för upprepning av programmet.

1) När datorn är på och i stoppläge, tryck **SELECT Dial** och scrolla till intervallprogrammen för distans och tid. Tryck **ENTER** för att bekräfta ditt val.

För snabbstart, tryck endast på **Start**. Datorn visar en distans på 100 meter eller en tid om 1:00 minut, vila 30 sek och totalt 10 intervaller.

2) För att mata in målvärden tryck på **ENTER**. För mer information se Målvärden på sid 14.

3) Välj distans eller tid via **SELECT Dial**. Tryck **ENTER** för att bekräfta ditt val.

4) Välj vilotid via **SELECT Dial**. Tryck **ENTER** för bekräftelse av ditt val.

5) Välj antalet intervaller via **SELECT Dial**. Tryck **ENTER** för bekräftelse av ditt val. Om du önskar ändra ett redan inmatat målvärde, tryck **ENTER** tills du kommer till det målvärde du önskar ändra.

6) När du är klar med målvärdena, tryck på **Start** och börja träna.

P7 - Användarprofilprogram

Det finns fyra användarprofilprogram. Dessa program är speciellt anpassade för användaren. Datorn kan spara ett profilprogram per användare och det finns fyra användare att välja mellan. För mer information se Programval på sid 11 och User Data Entry på sid 14.

Dessa fyra användarprofilprogram är mycket användbara eftersom de ger dig möjlighet att specialdesigna ditt program, vilket gör att din träning kan varieras.

Datorn kommer automatiskt att justera motståndet enligt den träningsprofil du angivit. Under träningen kan du justera motståndet via **SELECT Dial**.

1) När datorn är på och i stoppläge, tryck **SELECT Dial** och scrolla .

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

2) För att mata in målvärden eller ändra användarprofil, tryck på **ENTER**. För mer information se Målvärden på sid 14.

3) Välj dina målvärden och användarprofil via **SELECT Dial**. Tryck därefter på **ENTER** för att bekräfta. Om du önskar ändra ett redan inmatat målvärde, håll nere **Enterknappen** tills du kommer till det målvärde du önskar ändra.

4) Så snart du är nöjd med dina målvärden, tryck på **Start** och börja träna.

ANM: Du kan justera motståndet under träningen med hjälp av **SELECT Dial**.

DATORINSTRUKTIONER

P8 - Wattstyrt Program

Det wattstyrda programmet är designat för att hålla din watteffekt på den konstanta nivå som du valt.

- 1) När datorn är på och i stoppläge, tryck på **SELECT Dial** och scrolla till det wattstyrda programmet.
För snabbstart, tryck på **Start** och datorn anger 100 Watt.
- 2) För att mata in Målvärden, tryck på **ENTER**. För mer information se Målvärden på sid 14.
- 3) Välj målvärden via **SELECT Dial** och tryck sedan på **ENTER** för att bekräfta. Om du önskar ändra ett redan inmatat målvärde, håll nere **ENTER** till du kommer till det målvärde du önskar ändra.
- 4) När du är nöjd med dina målvärden, tryck **Start** och börja träna.

ANM: Under träningen kan du INTE justera motståndsnivån eftersom det wattstyrda programmet ändrar motstånd automatiskt.

P9~P11 HRC Program

Det finns tre H-R-C Program; 60% 75% 85%. De är designade för att hålla din puls på en konstant nivå. Var 20:e sekund kommer datorn att kontrollera din puls och justera motståndet därefter.

H-R-C programmen är utmärkta träningsprogram. För att nå bästa resultat bör du träna inom din pulszon. (Se beräkning av pulsvärde på denna sida.)

WARNING: En viktig del i träningen är att höja konditionsnivån, men det är också viktigt att pulsen inte ligger för högt. För säkerhets skull föreslår vi att du startar vid 60% och ökar så snart konditionen förbättras.

Datorn kommer automatiskt att beräkna din puls baserat på vilket H-R-C program du väljer, vald användare, dvs U1~U4 och inmatad användardata (för mer information se User Data Entry på sid 14). Alla målvärden är justerbara.

Ditt pulsvärde kommer bara att registreras i datorn om du bär ett kompatibelt pulsbälte. (För mer information se sid 14.)

- 1) När datorn är på och i stoppläge, tryck **SELECT Dial** och scrolla till lämpligt pulsstyrt program. Se beräkning av pulsvärde på denna sida.
För snabbstart, tryck på **Start** och datorn kommer att förinställas på användardata.
- 2) För att mata in målvärden, tryck på **ENTER**. (För mer information se Målvärden på sid 14.)
- 3) Välj målvärden via **SELECT Dial** och tryck därefter på **ENTER** för att bekräfta. Om du önskar ändra ett redan inmatat målvärde, håll nere **ENTER** tills du kommer till det målvärde du önskar ändra.
- 4) När du är nöjd med dina målvärden, tryck på **Start** och börja träna.

ANM: Under träningen kan du justera motståndet vi **SELECT Dial**.

Recovery Program

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

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

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

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

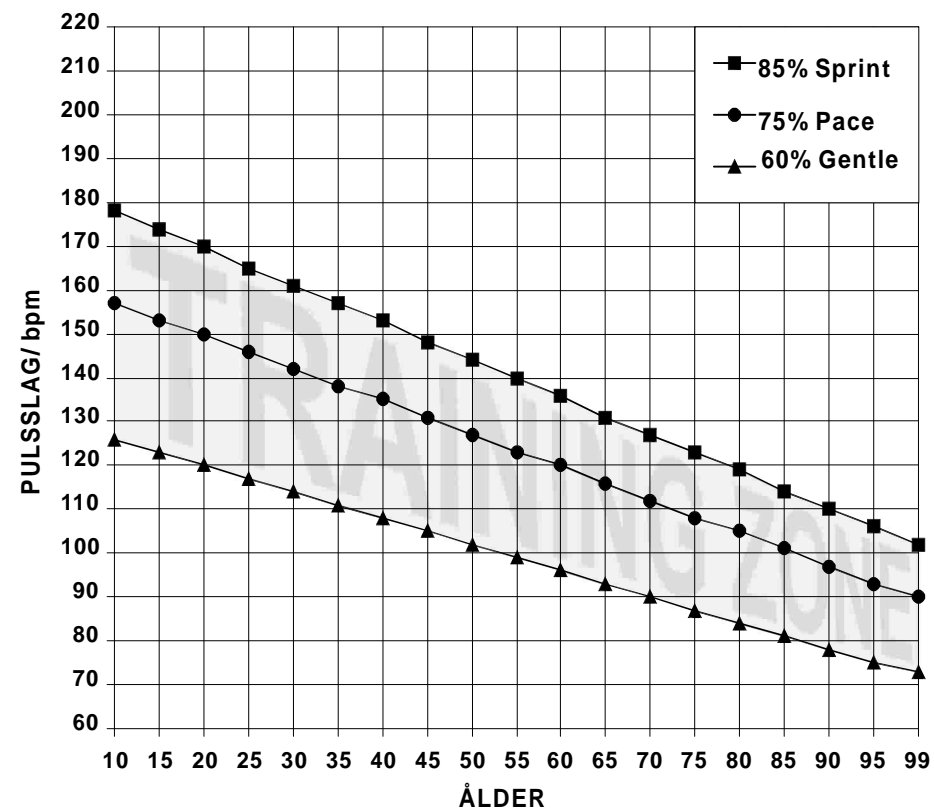
F3.0 ~ 3.9: FIT
F6.0: VERY UNFIT

Beräkning av Pulsvärde

Den zon inom vilket ditt pulsvärde ligger kallas för "Training Zone." För att nå bästa resultat under träning bör du hålla dig inom din träningszon. Se tabell nedan för beräkning av din puls vid 60%, 75% och 85%, som är våra föreslagna träningszoner. Vi föreslår också att du startar din träning vid 60% och ökar allteftersom din kondition höjs.

FORMEL FÖR PULSVÄRDE: $220 - \text{ÅLDER} \times \text{T.H.R}\%$ (t ex. $220 - 30 \text{ år} \times 60\% = \text{T.H.R } 114$)

PULSTABELL



DATORINSTRUKTIONER

Val av Användare

Datorm kan spara fyra olika användardata. Denna information används i anslutning till P7 - Användarprofilprogram och P9-P11 Pulsstyrda program.

- 1) När datorm är på och i stoppläge, tryck på USER.
- 2) Välj en av fyra användare med pilknapparna och tryck sedan på START/STOP för att avsluta.

Inmatning Användardata

Datorm kan spara fyra personliga användardata. Denna information används i samband med P7 - Användarprofilprogram och P9-P11 Pulsstyrda program.

- 1) När datorm är på och i stoppläge, tryck på USER.
- 2) Välj en av fyra användare via SELECT Dial och tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
- 3) Välj din längd med pilknapparna och tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
- 4) Välj din vikt via SELECT Dial. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
- 5) Välj din ålder via SELECT Dial. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
- 6) Välj ditt kön via SELECT Dial. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.

Om du önskar ändra ett redan inmatat målvärde, håll nere ENTER -knappen tills du kommer till det önskade värdet.

- 7) Så snart du är nöjd med alla dina målvärden, tryck på START/STOP för att avsluta. .

Val av Metersystemet / engelskt mätsystem

Du kan välja mellan två mätsystem enligt ovan.

- 1) När datorm är på och i stoppläge, håll nere ENTER och START/STOP i tre sekunder.
- 2) Välj antingen metersystemet eller det engelska mätsystemet via SELECT Dial och tryck sedan på ENTER för att bekräfta ditt val.

WARNING: Ändring av mätsystemet kommer att radera all inmatad användardata och profiler.

Målvärden

Distans och tid är valfria målvärden. Om dessa värden anges som 0, räknar datorm uppåt. Om du väljer ett målvärde för en eller båda tillvalen kommer datorm att räkna ner från ditt val.

Datorm stannar och alarmerar så snart det **FÖRSTA MÅLVÄRDET har uppnåtts**. Watt- och Pulsstyr program har också målvärden som bara räknas ner.

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

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

WATT: 30-300 i steg om 10Watt

ÅLDER: 10-99 ÅR i steg om 1 år

MÅLPULS: 60-220 bpm i steg om 1bpm

Standardvärden

Vid val av målvärden är datorm designad för att hjälpa dig med standardvärden. Vi förstår att dessa värden inte alltid är till hjälp, men i allmänhet anses de mer värdefulla än tvärtom.

DISTANS: 5000 METER

BANTID: 30 MINUTER

ABETSTID: 1 MINUT

VILOTID: 30 SEK

TOT. INTERVALLER: 10

LÄNGD: 175cm

VIKT: 70kg,

ÅLDER: 30 år

KÖN:M

Felkoder

Om datorm upptäcker ett felaktigt värde visas texten "ERROR 1" eller "ERROR 2".

ERROR 1: Datorm kan ej hitta motorn som driver motståndssystemet. Problemet är antingen motorn eller kablarna som går till motorn.

ERROR 2: Fel på mjukvaran. Datorm kan inte samverka med IC chip.

Lösning: För båda felen, försök starta om datorm.

Dra ur kontakten eller ta ur batterierna ca 15 sekunder.

Om problemet kvarstår, kontakta din handlare.

Pulsbälte

R6050 har en inbyggd pulsmottagare som använder internationell standard 5 kHz bandbredd.

Din puls kommer endast att registreras på datorm om du bär ett kompatibelt pulsbelte. Om du är osäker på om ditt pulsbelte är kompatibelt, kontakta din handlare för hjälp.