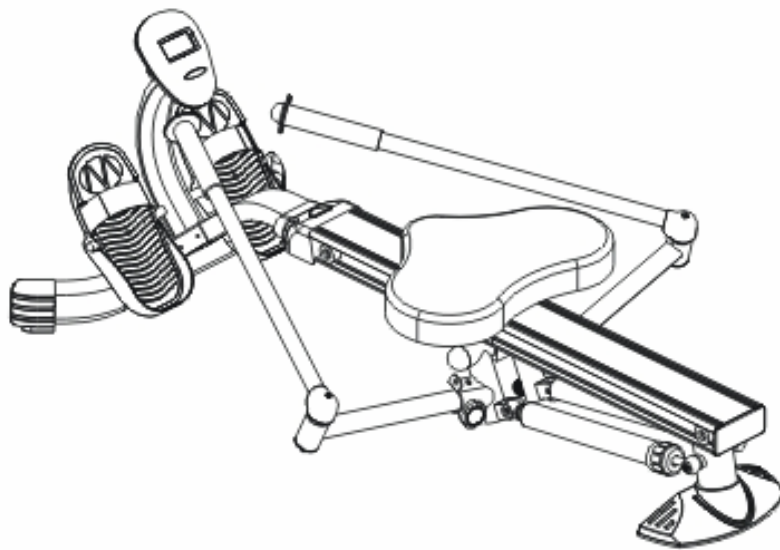


# **NORDIC<sup>®</sup>**

## **190 rower**



# **Bruksanvisning**

Art. nr: 106106

## **Sikkerhetsinstruksjoner:**

Før du starter treningen bør du konsultere din lege. Det er anbefalt at du gjennomgår en komplett undersøkelse.

Ikke tren hardere enn hva som er anbefalt for deg, ikke anstreng deg for mye over en lang periode. Hvis du føler noen form for smerte eller ubehag, stopp treningen øyeblikkelig. Ta kontakt med lege.

La trimutstyret alltid stå på en flat jevn overflate. Anbefalt at du har en underlagsmatte under utstyret for å beskytte gulvet eller teppet. Av sikkerhetsmessige årsaker bør du ha 0,5 m fri klaring rundt trimutstyret.

Dette er ikke noe leketøy. Ikke la barna leke på eller rundt trimutstyret. La det aldri stå uten oppsyn.

Gå over trimutstyret med jevne mellomrom. Sjekk at alle skurer og deler til enhver tid er skrudd godt til.

Ha alltid på deg egnede treningsklær og sko når du trener. Ikke bruk for løse klær som kan hekte seg fast. Ikke bruk sko med lærsåle eller høye hæler.

Dette er trimutstyr kun beregnet for hjemmebruk. Maks brukervekt er 110 kg.

### **VIKTIG:**

- ❑ Les hele brukerveiledningen før du starter monteringen.
- ❑ Ta ut alle deler fra kartongen før du begynner selve monteringen, sjekk at alle deler følger med i esken
- ❑ Ikke kast esken før monteringen er komplett
- ❑ Bruk alltid egnet verktøy
- ❑ Skulle det være defekte deler med i esken, eller at du hører ulyder etter at monteringen er komplett, se neste side for kundeservice.

## Kundeservice

Om det skulle oppstå feil ved ditt produkt, ber vi dem gjøre følgende:

- Gå gjennom monteringsanvisningen for å sjekke om produktet er riktig montert.
- Hvis computeren ikke fungerer, sjekk om batteriene er intakte.
- Ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter dersom problemet vedvarer.

For øvrige tekniske spørsmål vedrørende ditt produkt, ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter. Nesten samtlige av de spørsmål eller problemer som måtte oppstå, kan løses ved å snakke med en av Nordic Fitness sine serviceansvarlige.

For tekniske og brukermessige spørsmål, kontakt:

Nordic Fitness AS  
Strandveien 33, 3050 Mjøndalen  
Postboks 21, 3051 Mjøndalen

Servicesenter: 32 27 27 27  
Hovedkontor: 32 27 27 00  
Telefaks: 32 27 27 01  
Epost: [post@nordicfitness.no](mailto:post@nordicfitness.no)

Åpningstider Nordic Fitness Servicesenter: Mandag – Torsdag kl. 10.00 – 19.00  
Fredag kl. 10.00 – 14.00

Denne manualen er ment som et hjelpemiddel til brukerne, Vi kan ikke garantere for feil i oversettelsen, eller tekniske endringer på produktet.

The owner manual is only for the customer reference. We can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

**Nordic Fitness**   
TRENING - HELSE - LIVSSTIL

# Hvordan bruke din NORDIC 190 rower

Begynn alltid treningen på minimum motstandsnivå. Løs opp motstandsskruen og før motstandsregulatoren ned til posisjon 1. Skru til skruen igjen. Gjør det sammen med motstanden på den andre åren. Sett så beina dine på fotplatene, stram til med borrelåsene. Du er nå klar for å starte din første roøkt.

## Riktig roteknikk

Roing har en positiv effekt på ryggmuskulaturen, mage, skuldre, lår og legger, samt god effekt på styrken i hånd og hånledd. For å oppnå maksimal effekt ut av roingen, er det viktig at du lærer deg riktig roteknikk.

I startposisjon er det viktig at årene ligger helt nede, fremover mot fotplatene, knærne skal være bøyde og overkroppen skal være litt fremoverbøyd. Press setet bakover ved å rette ut beina dine, hold armene dine rette og len deg bakover. Fortsett å skyve bakover til leggene dine er nesten rettet ut. Tilslutt fullfører du ved å trekke armen til deg. Returner til utgangsposisjon ved å trekke deg mot fotplatene igjen: bøy knærne, rett ut armene, og len deg litt fremover.

## Bakvendt roing

Bakvendt roing styrker baksiden av armen (triceps). Når du trener bakvendt roing, presser du årene i stedet for å dra de mot deg. Posisjoner setet så langt frem som du kommer mot fotplatene. Sett deg ned motsatt vei av det som er vanlig. Sett beina i gulvet. I utgangsposisjonen skal årene peke bakover, nær kroppen din. Armene dine skal være bøyde, og kroppen skal være litt fremoverbøyd. Rett ut armene dine og press årene fremover. Returner til startposisjon.

## Alternativ roing

Alternativ roing er en god øvelse hvis du ønsker å konsentrere deg om og utvikle arm, bryst og skuldermuskulaturen. Her kan du trene en og en arm, og du kan enten presse åren fra deg eller trekke den til deg. Posisjoner sete enten helt i front eller lengst bak på romaskinen. Hold årene sånn at en arm er bøyd og en arm er rett. Strekk ut den bøyde armen og press årene fra deg, mens du samtidig simulerer åretak med den andre armen. Når du har gjennomført ønsket antall repetisjoner, kan du posisjonere setet i motsatt ende, og gjennomføre et antall repetisjoner der også.

## Mage øvelser

Fest beina fast på fotplatene. Posisjoner setet bakerst på seteskinne, sånn at knærne dine har en liten bøy. Len deg bakover, men ikke helt tilbake, sett deg så opp i sitteposisjon igjen. Pass på at du krummer ryggen ved at du holde haken ned mot brystet. For å øke belastningen kan du holde hendene bak nakken, vær oppmerksom på at du ikke "drar" nakken opp, nakken skal holdes stabil, det er magen som skal jobbe. Du kan også holde i vekter for å øke belastningen ytterligere. Føler du smerter eller ubehag i nedre del av ryggen, stopp med det samme, du

utfører øvelsen feil. Kontakt lege eller fysioterapeut for å få veiledning til utførelsen av øvelsene.

### Vedlikehold

For å sikre lengst mulig levetid på ditt roapparat, foreta følgende vedlikehold med jevne mellomrom:

- Sjekk over at alle skruer og bolter er strammet til
- Smør opp de hydrauliske pumpene
- Hold seteskinnen fri for støv og møkk

## Monteringsanvisning

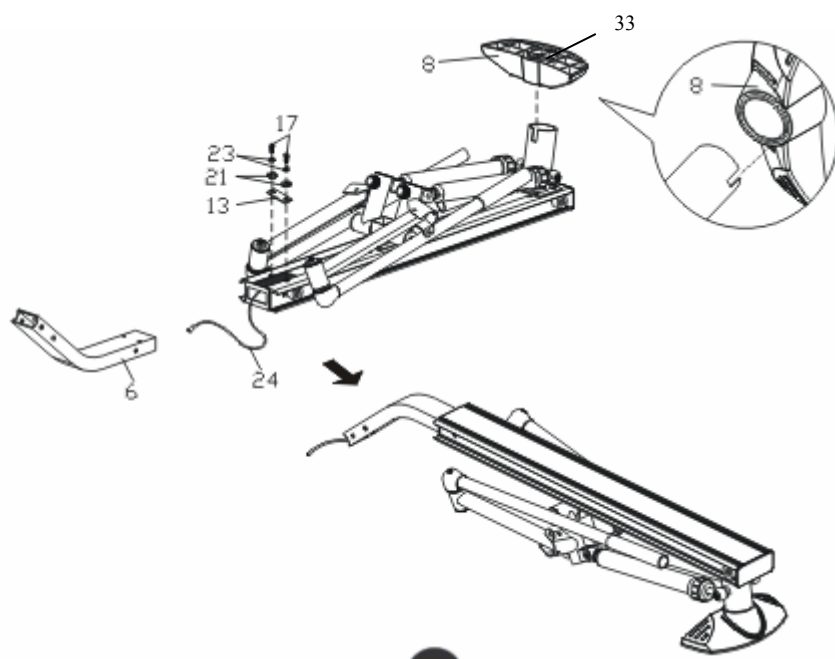
### Trinn 1

Legg hovedrammen på gulvet, som vist på bildet. Sett på den bakre stabilisatoren(8)

### Trinn 2

Ta computervaieren (24) og tre den gjennom frontstaget(6). Tre så frontstaget (6) inn på hovedrammen som vist på bildet. Bøyen skal peke ned mot gulvet. Fest denne med støtteplaten (13), skruer (17), sprengskiver (23) og skiver (21). Snu så rammen og sjekk at sensor vaieren (25) kommer ut foran.

Merk: Sett på PVC plastbeinet (33) bak på bakre stabilisator før du snur rammen



### Trinn 3

Sett på høyre og venstre endekapsel (11R og 11V) på fremre stabilisator (4)

### Trinn 4

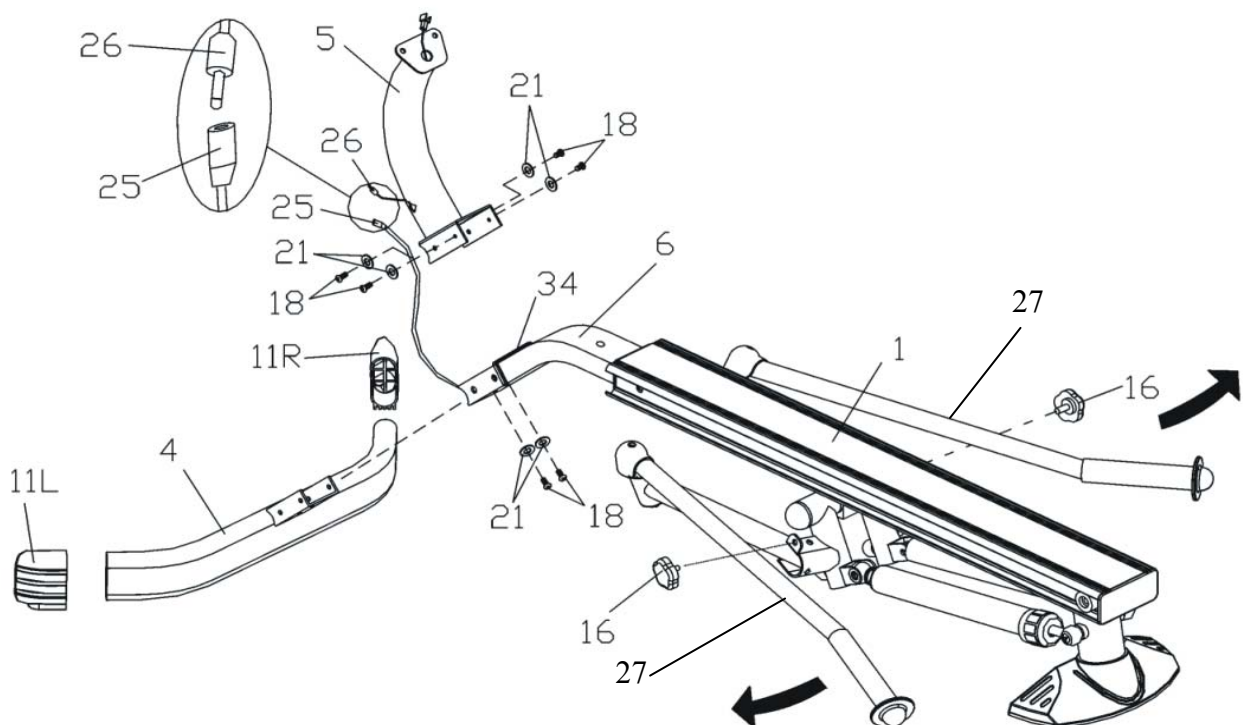
Stikk braketten på fremre stabilisator (4) inn på frontstaget (6). Fest også computerstamme (5) til frontstaget(6). Skru til med 6 stk skruer (18) og skiver (21). Vent med å stramme skikkelig til før du har skrudd i alle seks skruene. Vær forsiktig sånn at du ikke skader computerledningen (25) når du monterer på computerstammen (5)

### Trinn 5

Fest så fremre stabilisator (4) til frontstaget med skruer (18) og skiver (21). Koble så forlengelsesvaieren (26) til sensorvaieren (25).

### Trinn 6

Brett ut årene ved å fjerne låseskruen (16), fold ut årene (27)



### Trinn 7

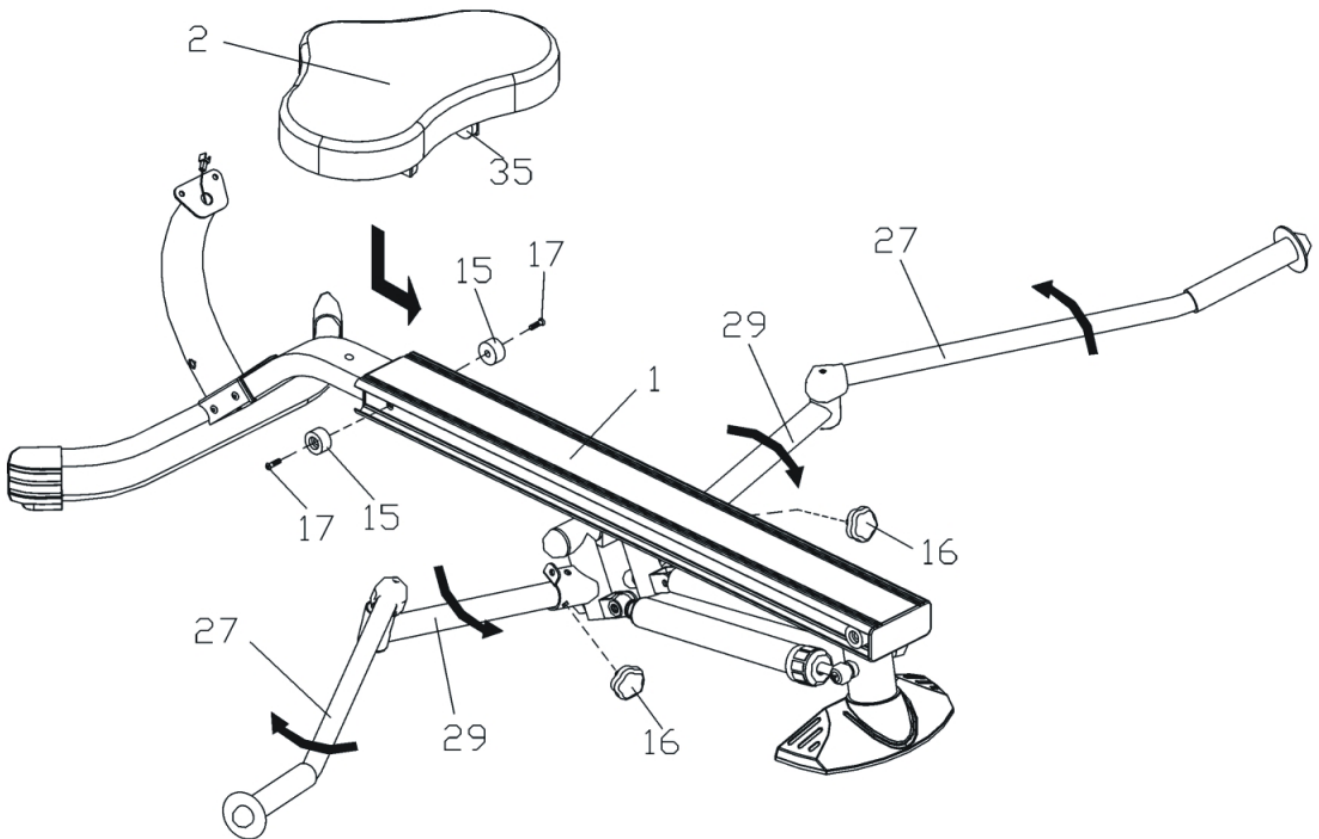
Roter venstre og høyre åre (29) til posisjonen som vist på bildet under, sett så på plass igjen låseskruen (16) anvist på tegningen under  
Fest setet (2) til setebraketten (3) ved hjelp av skruer (19) og skiver (22)

### Trinn 8

Skli setet (2) inn på hovedstammen (1) i pilens retning som vist på tegningen under

### Trinn 9

Sett på setestopperne (15) med skruer (17). Pass også på at det er festet setestoppere fra fabrikk bak på hovedstammen (1)



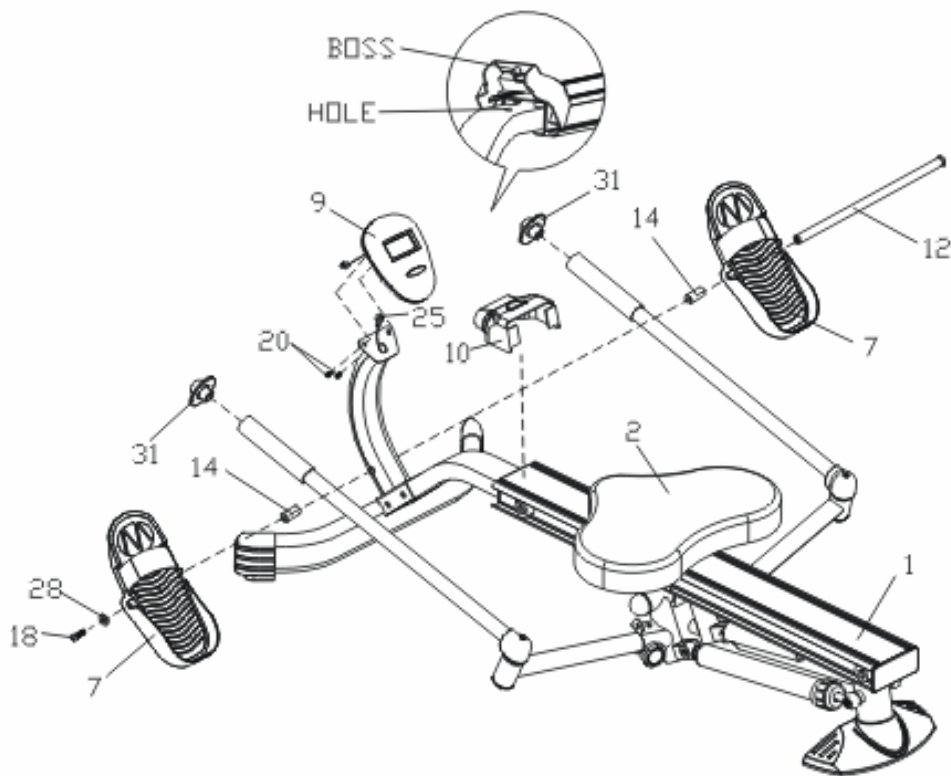
## Trinn 10

Sett inn fotplatepinnen (12) gjennom computerstammen (5). Sett en fotplatespacer (14) og en fotplate (7) inn på pedalpinnen. Gjør det samme på andre siden. Fest dette med skruer (18) og skiver i begge endene av pedalpinnen (12).

MERK: Du trenger 2 stk umbrakonøkler for å skru til boltene (18) på hver side av fotplatepinnen (12) på en gang

## Trinn 11

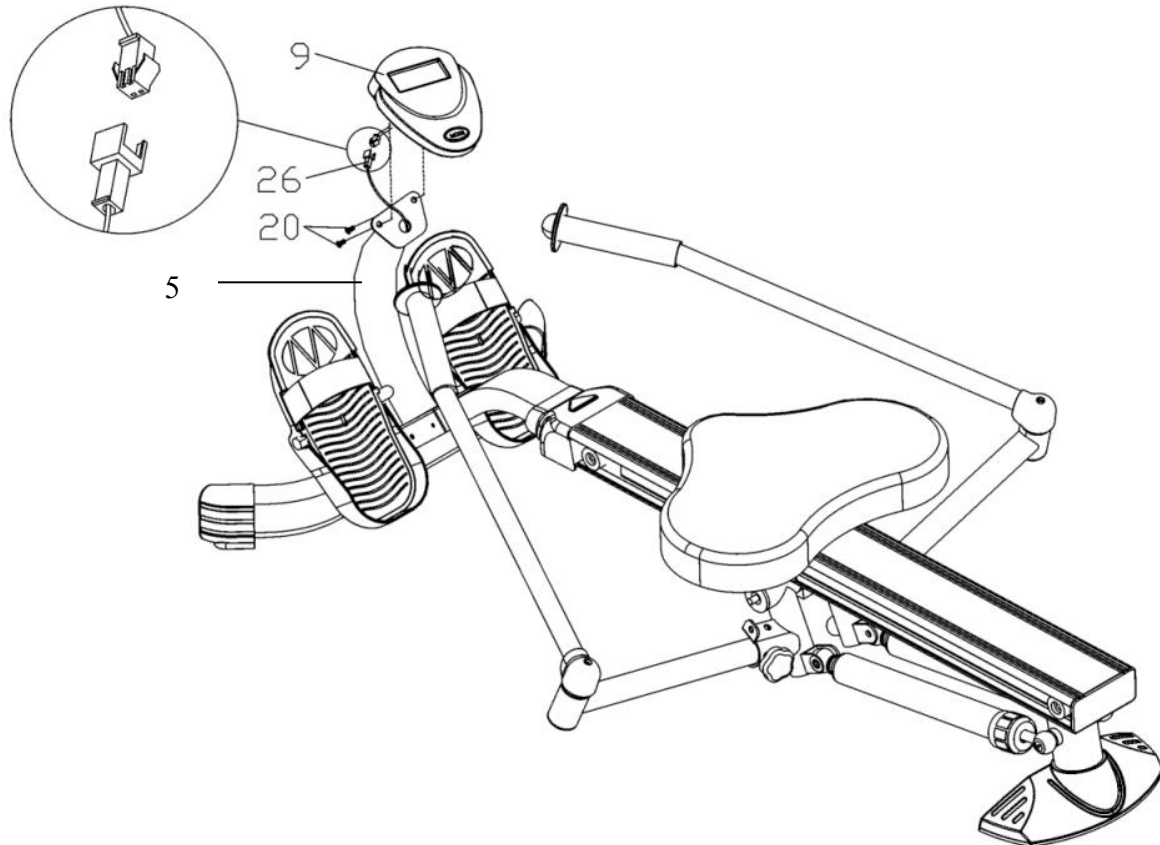
Se nøye på tegningen. Skli frontdekselet (10) inn på kanalene i hovedstammen (1). Trykk så ned frontdekselet slik at det treffer hullet på frontstaget (6) (se lite bilde)





## Trinn 12

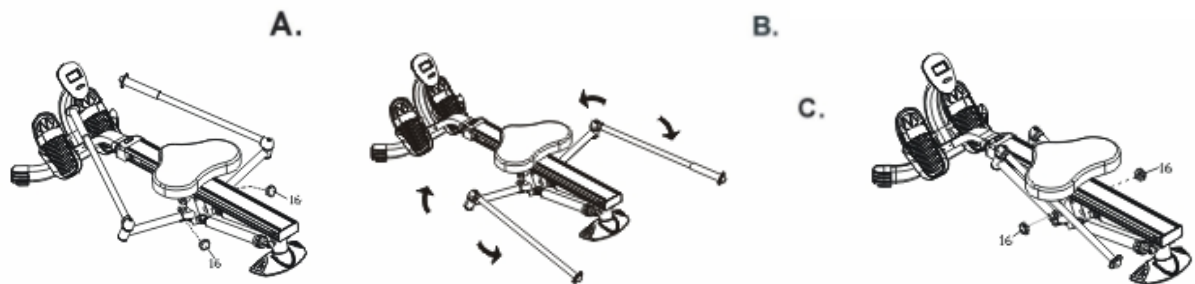
Sett batterier i computeren. Fest forlengelsesvaieren (25) inn i computeren. Fest computeren på computerstammen (5) med skruer (20). Koble sammen wire (26) med wire fra computer, vist på det lille bildet.



## Trinn 13

Sett endekapsel (31) på årepinnene.

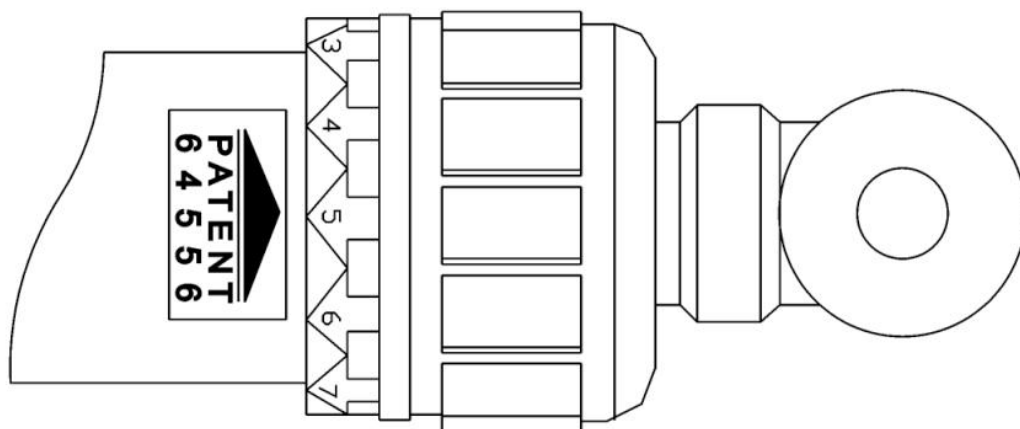
## Hvordan folde sammen romaskinen



## Hvordan justere motstand

Motstanden i sylindrene kan bli justert ved å skru på motstandsregulatoren øverst på sylindren. Denne kan reguleres fra 1 til 12 hvor 1 er lettest og 12 er tyngst.

**VIKTIG:** Ikke ta på sylindrene mens du trener, de vil bli veldig varme under treningsøkten



## Computer instruksjoner

### **Bruk av computer:**

Denne computeren viser følgende fem funksjoner: Total count, Speed, Count, Calories og Scan.

## COMPUTER

### FUNKSJONS KNAPPER

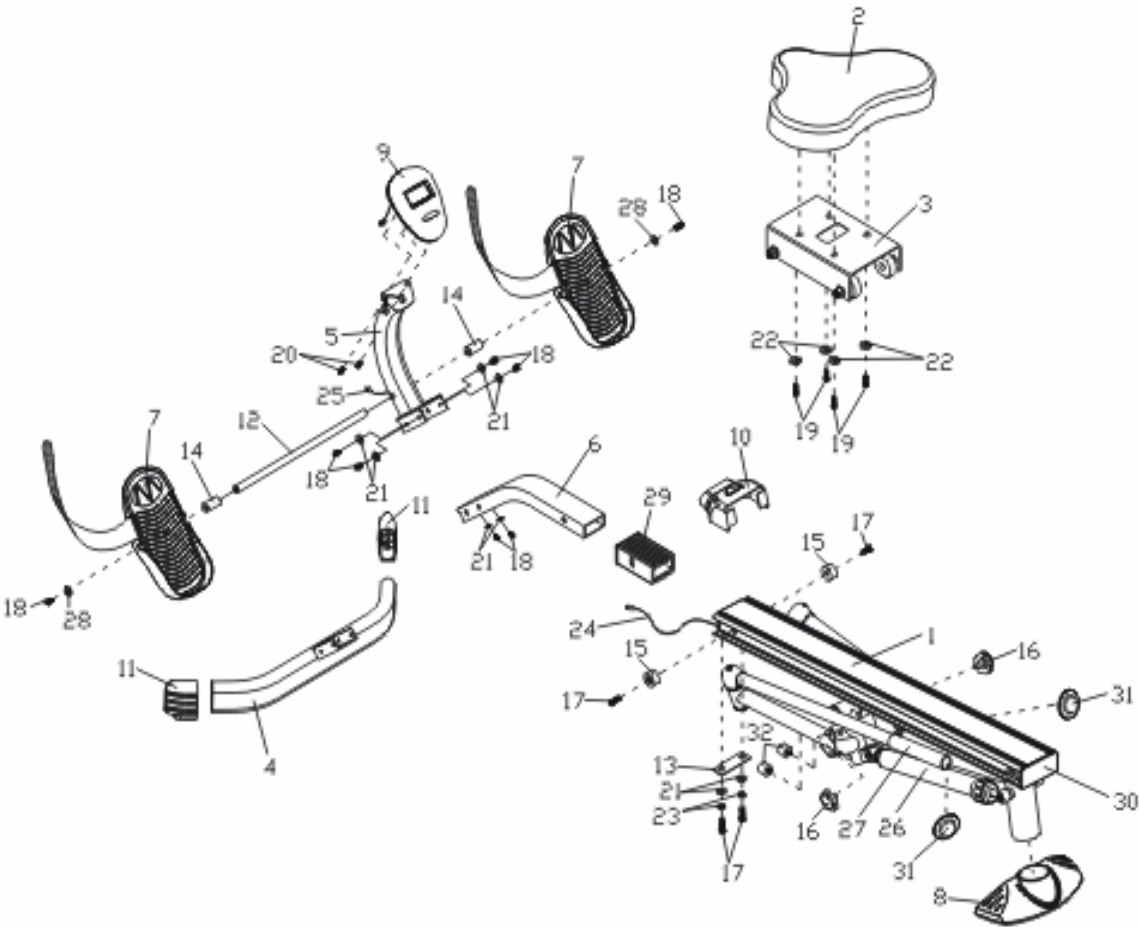
MODE 1. For å få frem de forskjellige funksjonene, SCAN, TIME, COUNT, TOTAL  
COUNT, , CALORIE

### FUNKSJONER

|          |   |
|----------|---|
| SCAN     | Skanner gjennom de forskjellige funksjonene hvert 6 sek.  |
| TIME     | Beregner tiden du bruker fra 00.00 til 99.99  |
| COUNT    |   |
| TOTAL    | Viser antall rotak i den ene økten  |
| COUNT    | Totalt antall rotak man har tatt. Denne nuller seg ut når man bytter batterier  |
| DISTANCE | Beregner hvor langt du sykler fra 00.00 km til 99.99 km   |
| CALORIES | Teller ca antall calorier du forbruker opp til 9999. Vi opplyser at dette ikke er nøyaktige målinger, men en indikasjon |

Hvis det ikke er noe signal til computeren vil denne slå seg av etter 4 min.

Delekart



## Deleliste

## Antall

|     |                     |    |
|-----|---------------------|----|
| 1.  | Hovedstamme         | 1  |
| 2.  | Sete                | 1  |
| 3.  | Setebrakett         | 1  |
| 4.  | Fremre stabilisator | 1  |
| 5.  | Computerstamme      | 1  |
| 6.  | Frontstag           | 1  |
| 7.  | Fotplate            | 2  |
| 8.  | Bakre stabilisator  | 1  |
| 9.  | Computer            | 1  |
| 10. | Frontdeksel         | 1  |
| 11. | Endekapsel          | 2  |
| 12. | Fotplatepinne       | 1  |
| 13. | Støtteplate         | 1  |
| 14. | Fotplate spacer     | 2  |
| 15. | Setestopp           | 2  |
| 16. | Låseskrue           | 2  |
| 17. | Skrue               | 4  |
| 18. | Skrue               | 8  |
| 19. | Skrue               | 4  |
| 20. | Skrue               | 2  |
| 21. | Skive               | 10 |
| 22. | Skive               | 4  |
| 23. | Sprengskive         | 2  |
| 24. | Computervaier       | 1  |
| 25. | Forlengelsevaier    | 1  |
| 26. | Sylinder            | 1  |
| 27. | Håndtak             | 2  |
| 28. | Stor skive          | 2  |
| 29. | Kobling             | 1  |
| 30. | Plugg               | 1  |
| 31. | Endekapsel          | 2  |
| 32. | Gummiknott          | 2  |