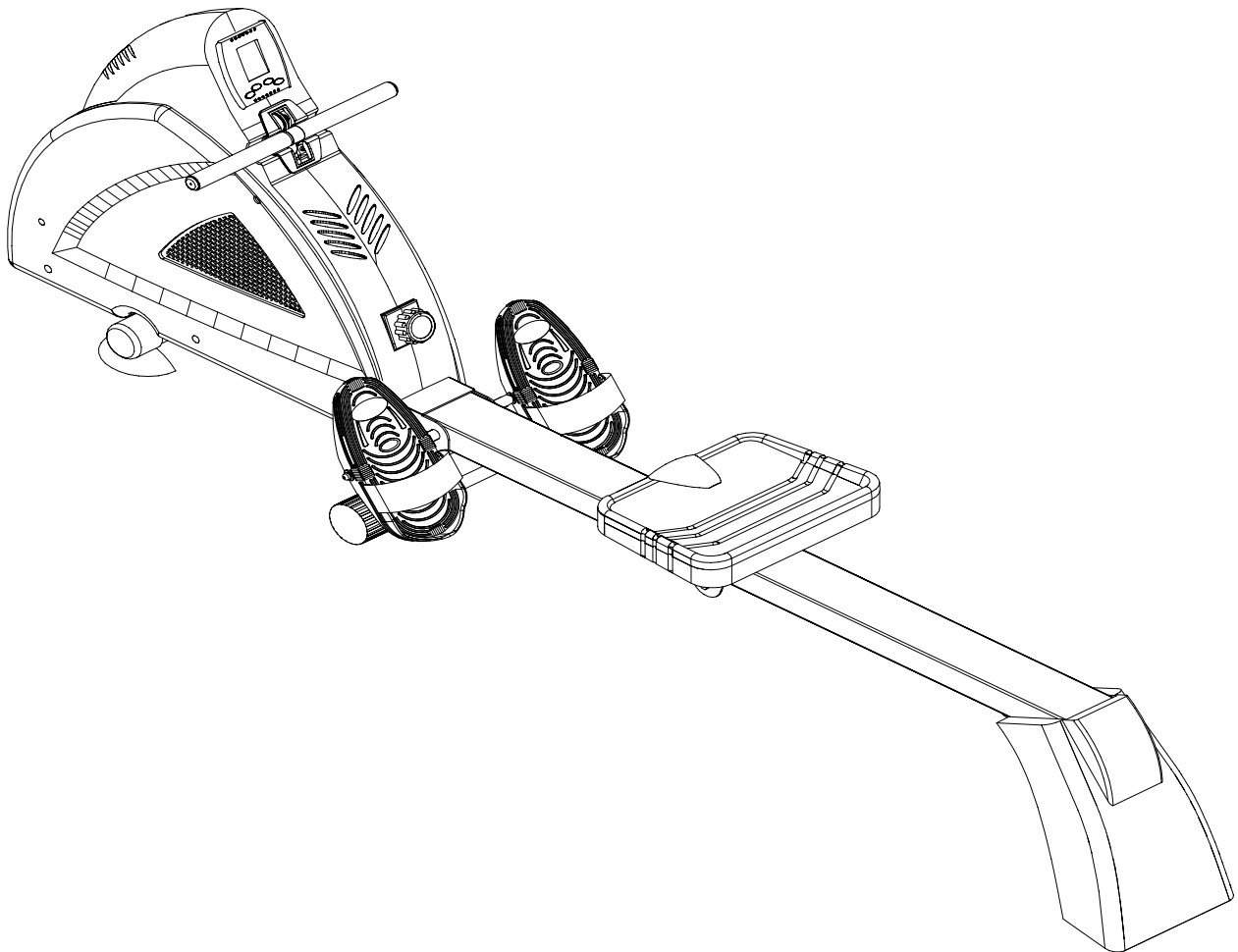


NORDIC[®]

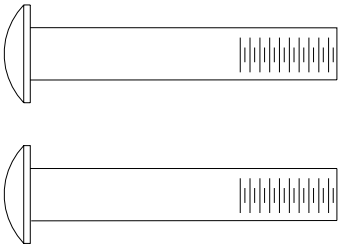
545 rower

Brukermanual

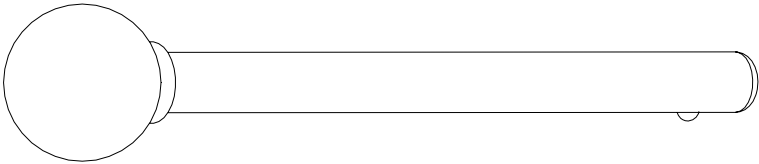


UF-852-NF
2006.06.13

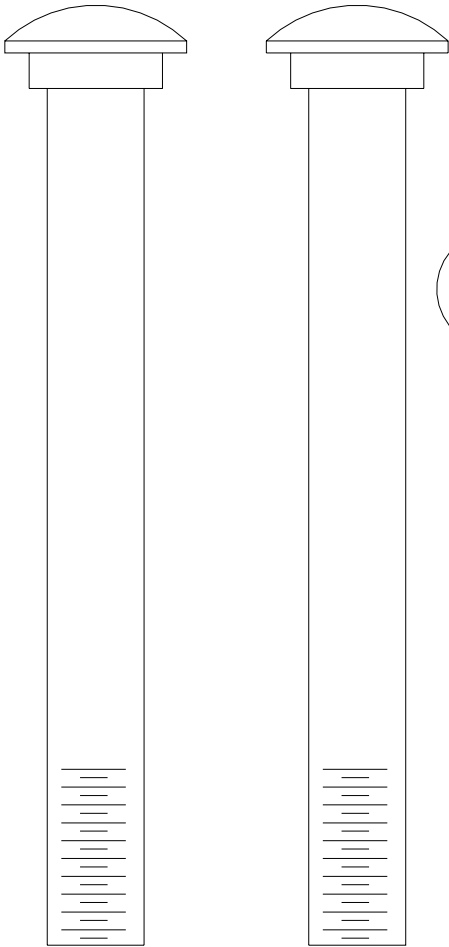
Deler



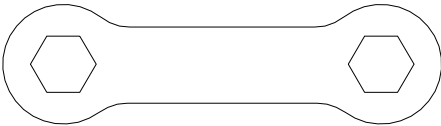
#52
Skrue x 2



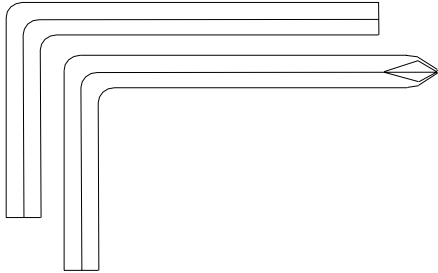
#32
Låsepinne x 1



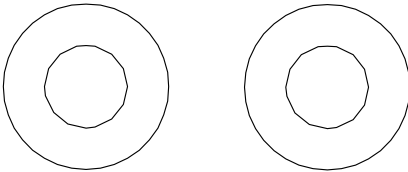
#35
Skrue x 2



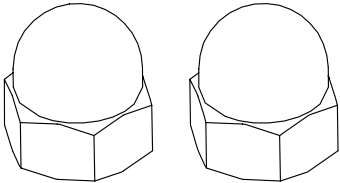
Fastnøkkel x 1



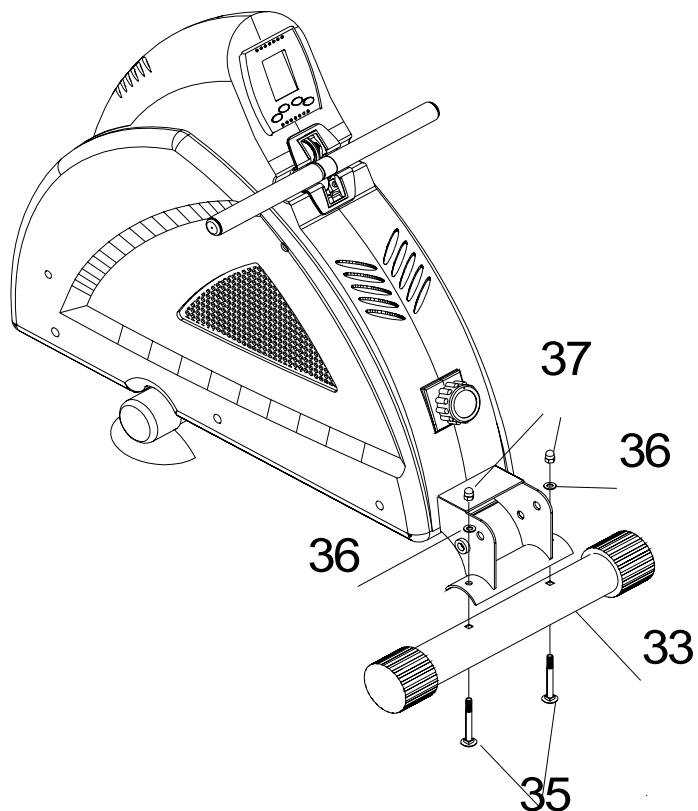
Umbrako x 2



#36
Skive x 2



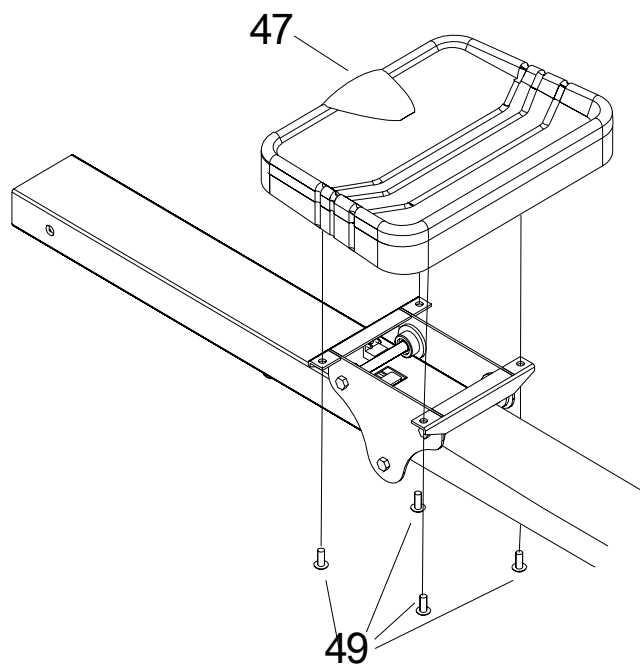
#37
Mutter x 2



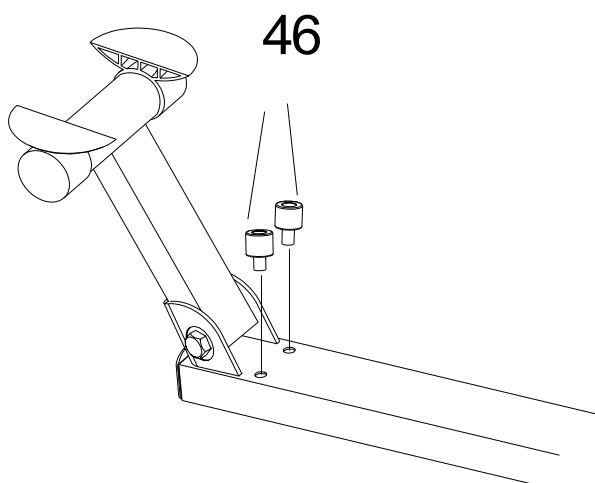
(Bilde 1)

Steg 2-1

Sett setet (47) på braketten med 4 x M8 x 15mm skruer (49).
(Picture2-1).



(Bilde 2-1)



(Bilde 2-2)

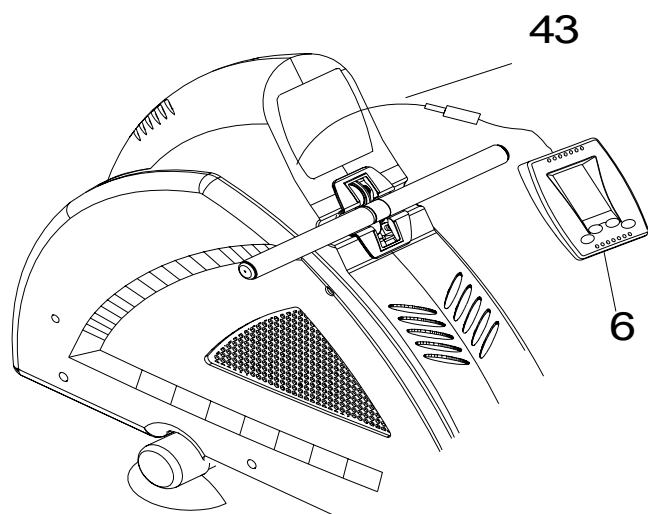
Steg 1

Fest den fremre stabilisatoren (33) til hovedrammen (1) med 2 x M8 x 60mm Skruer (35), 2 x M8 x 18mm skiver (36) og 2 x M8 hettemuttere (37).
(Bilde 1)

Steg 2-2

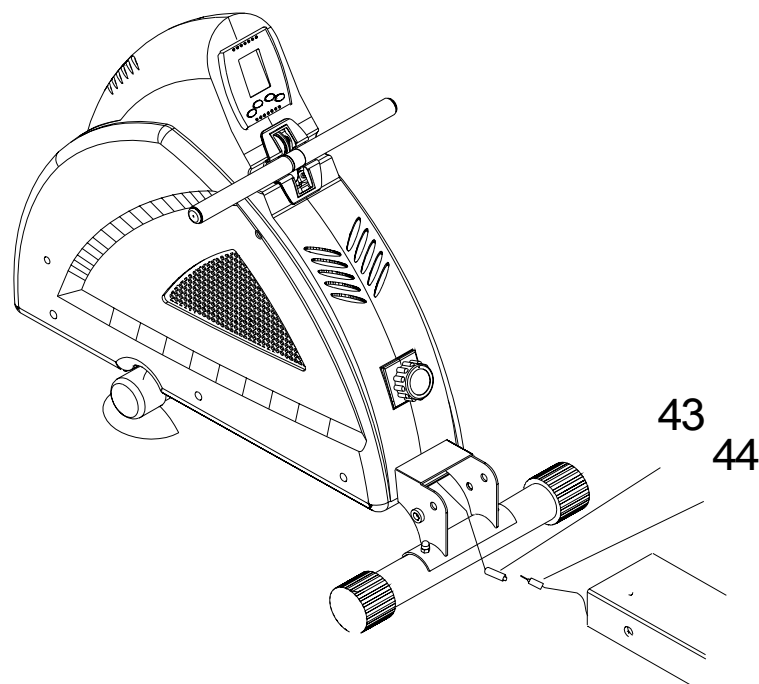
Sett på de to gummipluggene (46) som vist på bildet. (Bilde 2-2).

(Bilde 3)



Steg 3

Sett batteriene inn i computeren (6) og fest kabelen (43) til kabelen på baksiden av computeren. Trykk computeren på plass i hoveddelen. Pass på at den fester seg skikkelig. Du vil høre et klikk hvis du har gjort det riktig. (Bilde 3)



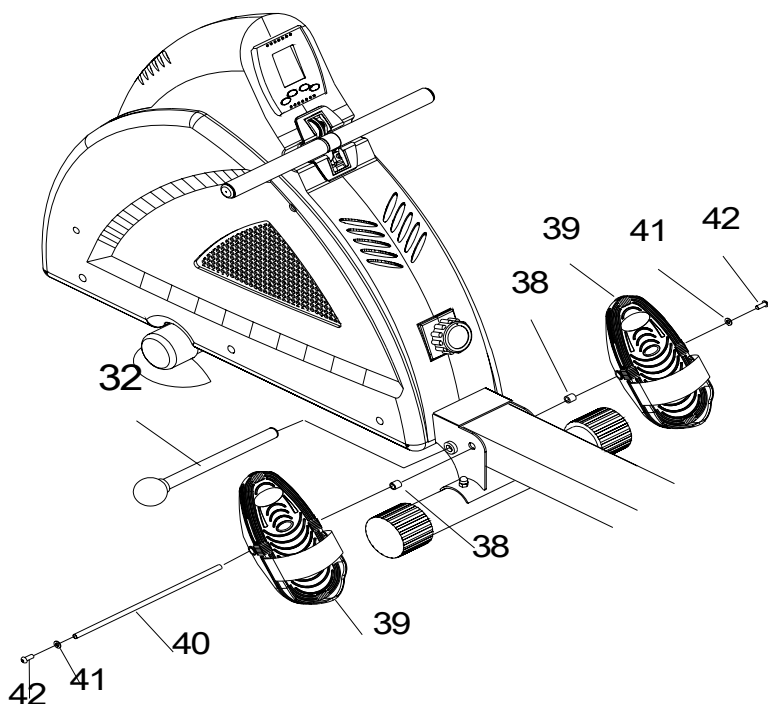
Steg 4-1

Koble kabelen fra setestammen (44) til kabelen (43) som kommer ut fra hovedenheten og sett setestammen inn i festet i front av denne. (Bilde 4-1).

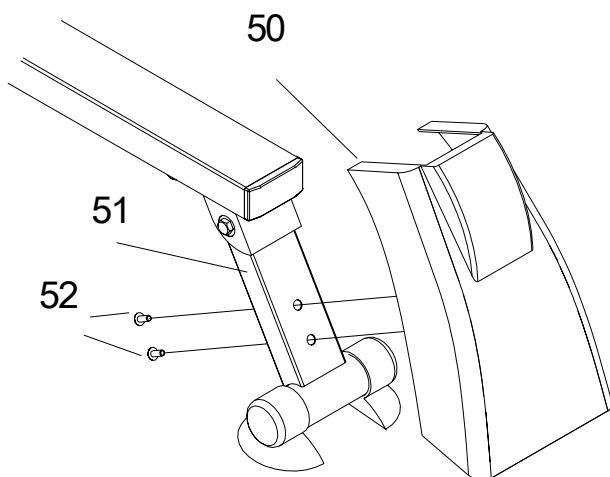
(Bilde 4-1)

Steg 4-2

Sett inn sikkerhetspinnen (32), som skal inn i hullet mot venstre på braketten. Ta fotplateakselen (40) og sett på 1 x Foring (38) og 1 x fotplate (39) og dytt den gjennom hullet i braketten. Påfør de andre delene på andre siden (38-39). Fest fotplatene med 2 x M8 x 20mm skruer (42) og 2 x M8 x 24mm skiver (41). Festes på hver ende av fotplateakselen (40) (Bilde 4-2)



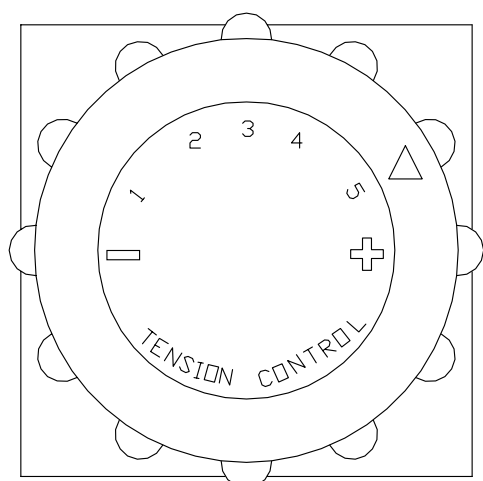
(Bilde 4-2)



(Bilde 5)

Steg 5

Fest bakre deksel (50) til stabilisatoren (51) med skruer (52)



(Bilde 6)

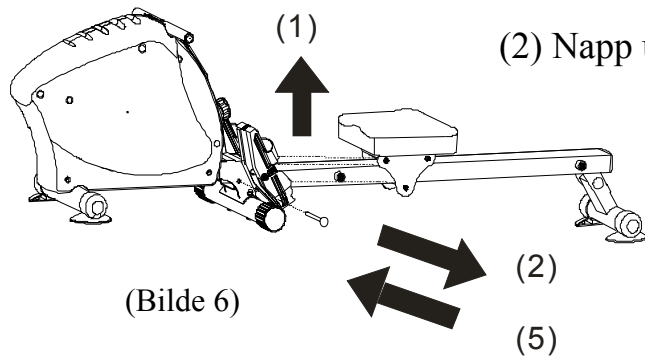
Steg 6

Pass på at du skrur til alle skruer før du begynner å bruke romaskinen. Det er 5 forskjellige nivåer på motstanden. (ref. bilde 6). Prøv deg frem for å finne ditt nivå.

Hvordan slå sammen maskinen.

(1) Løft litt på glidestangen. (Bilde 6)

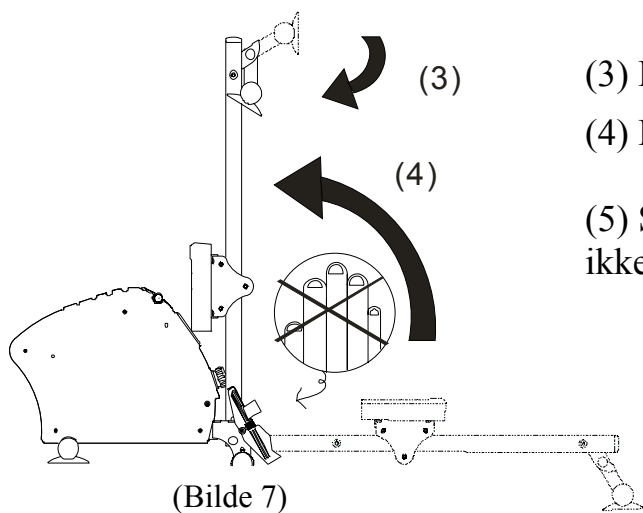
(2) Napp ut sikkerhetspinnen. (Bilde 6)



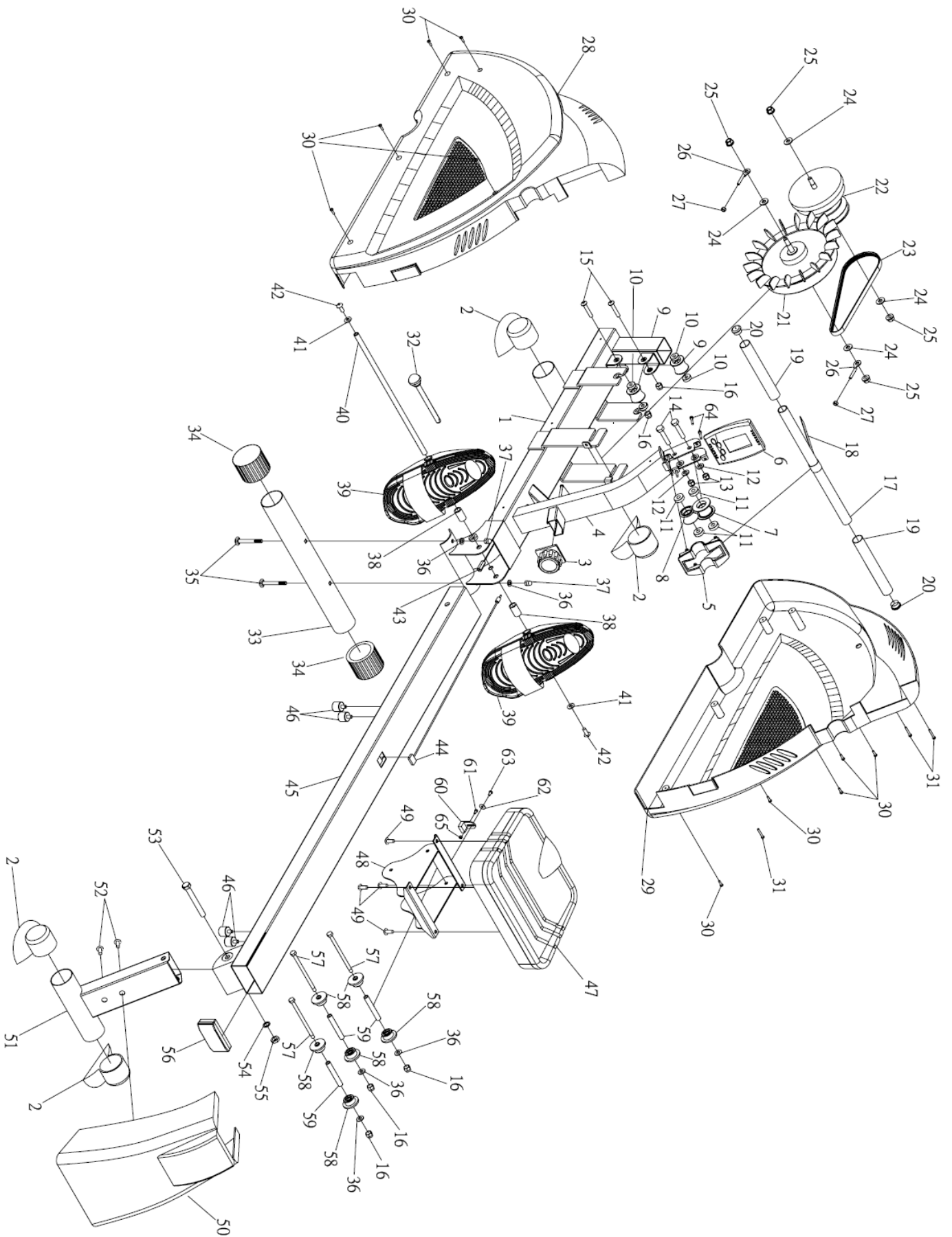
(3) Brett inn bakre stabilisatorbenet. (Bilde 7)

(4) Løft glidestaget opp mot rodelen (Bilde 7)

(5) Sett tilbake sikkerhetspinnen. Pass fingrene så du ikke klemmer dem. (Bilde 7)



Delekart



Deleliste

PART NO.	DESCRIPTION	QTY
#01	Main Frame	1
#02	Ø60 Support End Cap	4
#03	Tension Control Knob	1
#04	M5*45L Bolt	1
#05	Return Cord Guide Cover	1
#06	Exercise Monitor	1
#07	Pulley Wheel Top	1
#08	Pulley Wheel Bottom	1
#09	Pulley Wheel	2
#10	(608ZZ) Bearing	4
#11	(6000ZZ) Bearing	4
#12	Ø10*Ø19*1.5t Flat Washer	2
#13	M10 Nylon Nut	2
#14	M10*50L Hex Screw	2
#15	M8*45L Hex Screw	2
#16	M8 Nylon Nut	5
#17	Row Bar	1
#18	Transmission Belt	1
#19	Row Bar Foam Grip	2
#20	Row Bar End Cap	2
#21	Air & Magnetic Flywheel Assembly	1
#22	Pulley assembly	1
#23	Strap belt	1
#24	Ø10*Ø19*2t Flat Washer	4
#25	Nut	4
#26	Adjust bolt	2
#27	M6 Nylon Nut	2
#28	Left Cover	1
#29	Right Cover	1
#30	#8*3/4"L Self Tapping Screw	10
#31	M4*20L Self Tapping Screw	3
#32	Ø12 Lock Pin	1
#33	Middle Support	1
#34	(Ø60) Wagon Bolt	2
#35	M8*70L Carriage Bolt	2
#36	Ø8.5*Ø16*1.5t Flat Washer	5
#37	M8 Nut	2

#38	Footplate Axle Sleeve	2
#39	Footplate	2
#40	Footplate Axle	1
#41	Ø8.5*Ø23*2t Flat Washer	2
#42	M8*20L Hex Bolt	2
#43	Upper Exercise Monitor Link Cable	1
#44	Rowing Rail Sensor	1
#45	Rowing Rail Sensor	1
#46	Rubber Stops	4
#47	Seat	1
#48	Seat Support	1
#49	M8*15L Hex Bolt	4
#50	End Cover	1
#51	Rear Support	1
#52	3/16" *15L Screw	2
#53	(Ø1/2"*4"L) Hex Screw	1
#54	Ø13*Ø23*2t Flat Washer	1
#55	(Ø1/2") Nylon Nut	1
#56	(50*100) Rowing Rail End Cap	1
#57	M8*130L Hex Bolt	3
#58	PU Seat Guide Wheel	6
#59	Tube Sleeve	3
#60	Magnet	1
#61	M4*10L Screw	1
#62	Ø6*Ø16*1.5t Flat Washer	1
#63	5*10L Screw	1
#64	M4*15L Screw	4
#65	M4 Hex Bolt	1

COMPUTER

I0779-2

FUNKSJONSKNAPPER

MODE	Bruk denne knappen for å bla deg gjennom funksjonene
SET	Trykk denne knappen for å sette verdier i, COUNT, TIME, PULSE, DISTANCE, CALORIE i STOP modus.
ST/STOP	Trykk for å starte/stoppe telling/nedtelling.
RESET	Trykk denne for å nullstille verdiene i hvert segment. Hold knappen nede i 4 sek for å nullstille alle verdiene..

FUNKSJONER

COUNT	Teller opp fra 0 til 9999 når en ønsket Verdi ikke er lagt inn. Teller ned mot 0 når verdi er lagt inn.
TOTAL COUNT	Teller totalt antall tak, opp til 999. Denne verdien nulles kun når du tar ut batterier, eller verdien kommer over 9999. Da starter den på 0 igjen.
TIME	Klokken går fra 0:00 til 99:59 hvis treningstid ikke er lagt inn. Teller ned fra valgt verdi til 0.
PULSE	Computeren viser pulsen din når du trener. Pulsen blir kun målt når du bruker pulsbelte under treningen. Når du får verdier som er høyere enn den verdien du la inn på forhånd, vil computeren gi deg et signal som minner deg på å ta et litt med ro.
DISTANCE	Teller opp fra 0.00 til 99.99 når det ikke er lagt inn verdi. Teller ned hvis det er lagt inn en verdi.
CALORIES	Beregner ca. antall kalorier som blir forbrent. 0 til 999.9 hvis ikke verdi er satt. Hvis verdi er satt, teller den ned til 0. NB: Denne verdien er ikke reel og kan ikke brukes medisinsk på noen måte.
STROKES/MIN	Viser hvor mange åretek du tar pr. min.

** Funksjonene PULSE, DISTANCE, CALORIE, STROKES/MIN og TOTAL COUNT vil veksles på automatisk ved SCAN hver 6 sekund.

NOTE

1. Computeren starter automatisk når man bruker maskinen.
2. Hvis man ikke bruker rommaskinen på 4 minutter vil computeren slå seg av. Trykk på en knapp for å få opp verdiene fra treningsturen
3. Når du har lagt inn en verdi på COUNT, TIME, DISTANCE eller CALORIE vil denne når den har telt ned gi et signal i 8 sekunder. Trykk på en knapp for å slå av alarmen. Computeren vil da begynne å telle oppover fra 0
4. Hvis det er noe merkelig med computeren, prøv å ta ut batteriene. Vent 15 sek og sett inn.
5. Batteri: 1.5V UM-3 eller AA (2 stk)

Treningsinstruksjon

For å sikre en hensiktsmessig forbedring av din fysiske utholdenhet og helse, bør man følge visse retningslinjer for å finne den mest effektive mengden av trening. Har du ikke vært i fysisk aktivitet over en lengre periode, og også for å unngå helserisiko, bør du konsultere din lege før du begynner treningen.

Intensitet

For å oppnå best mulig resultat, er det viktig at rett intensitet blir valgt. Hjerterfrekvensen blir brukt som en retningslinje. Som en tommelfingerregel blir følgende formel ofte brukt :

$$\text{Maksimal puls} = 220 - \text{Alder}$$

Under treningen bør pulsen alltid ligge mellom 60% til 85 % av maksimal puls. For din personlige pulsfrekvens, vær vennlig å se den vedlagte pulstabellen på side 10.

Når du begynner treningen, bør du ligge på 60% av maksimal puls i de første ukene. Når du kommer i bedre form, bør pulsfrekvensen gradvis øke til 85% av maksimalpuls.

Fettforbrenning

Kroppen begynner å forbrenne fett når pulsen begynner å nærme seg 60% av maksimalpuls. For å oppnå en optimal forbrenningsprosess, er det lurt å ligge på en puls mellom 60% og 70% av den maksimale pulsen. Den optimale belastningen anbefales til 3 treningsøkter i uke, på minimum 30 minutter.

Eksempel:

Du er 52 år gammel, og har lyst til å begynne og trene.

Maksimalpuls = $220 - 52(\text{alder}) = 168$ slag/minuttet

Minimums puls = $168 \times 0,6 = 101$ slag/minuttet

Høyeste puls = $168 \times 0,7 = 117$ slag/minuttet

I de første ukene anbefales en pulsfrekvens på 101, for så senere å øke til 117. Øk gradvis ettersom formen blir bedre til du ligger et sted mellom 70%-80% av maksimal puls. Dette kan gjøres enten ved å øke belastningen, høyne frekvensen eller utvide treningsøktene.

Organisering av treningen

Oppvarming:

Før enhver form for trening bør man varme opp i ca 10-15 minutter på lav intensitet og belastning. Viktig å avslutte oppvarmingen med lett uttøyning.

Trenings økten:

Under selve treningsøkten bør man ligge et sted mellom 70%-80% av maksimalpuls.

Hvor lenge man skal trene kan bli kalkulert ut fra følgende tommelfingerregel:

- Daglig treningsøkt: min 10 minutter pr økt
- 2-3 ganger i uka min 30 minutter pr økt
- 1-2 ganger i uka min 60 minutter pr økt

Cool down:

For en mest mulig effektiv cool-down på musklene og metabolismen bør intensiteten senkes betraktelig de siste 5-10 minuttene. Uttøyning er også meget viktig, bl.a. for å forebygge skader.

Suksess:

Kun etter en kort periode med trening vil du merke at du stadig må øke motstanden for å komme opp på ditt optimale puls nivå. Du vil merke en formidabel forbedring i kondisjon også i dine daglige gjøremål.

Dette bør være gode motivasjonsfaktorer for deg til å trene regelmessig. Tren på tidspunkter som passer deg, og ikke begynn treningen for intensivt, bygg deg opp gradvis.

Et gammelt ordtak blant idrettsfolk er: "det vanskeligste med trening er å begynne"

Vi ønsker deg lykke til med ditt nye roapparat, håper du får mange fine treningstimer fremover.

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, samt at alle ledninger er koblet sammen
- 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. Ha alltid brukerveiledningen fremfor deg når du kontakter Nordic Fitness Servicesenter.

For tekniske og brukermessige spørsmål, kontak

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



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

Nordic Fitness 
TRENING - HELSE - LIVSSTIL

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

The owner's 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