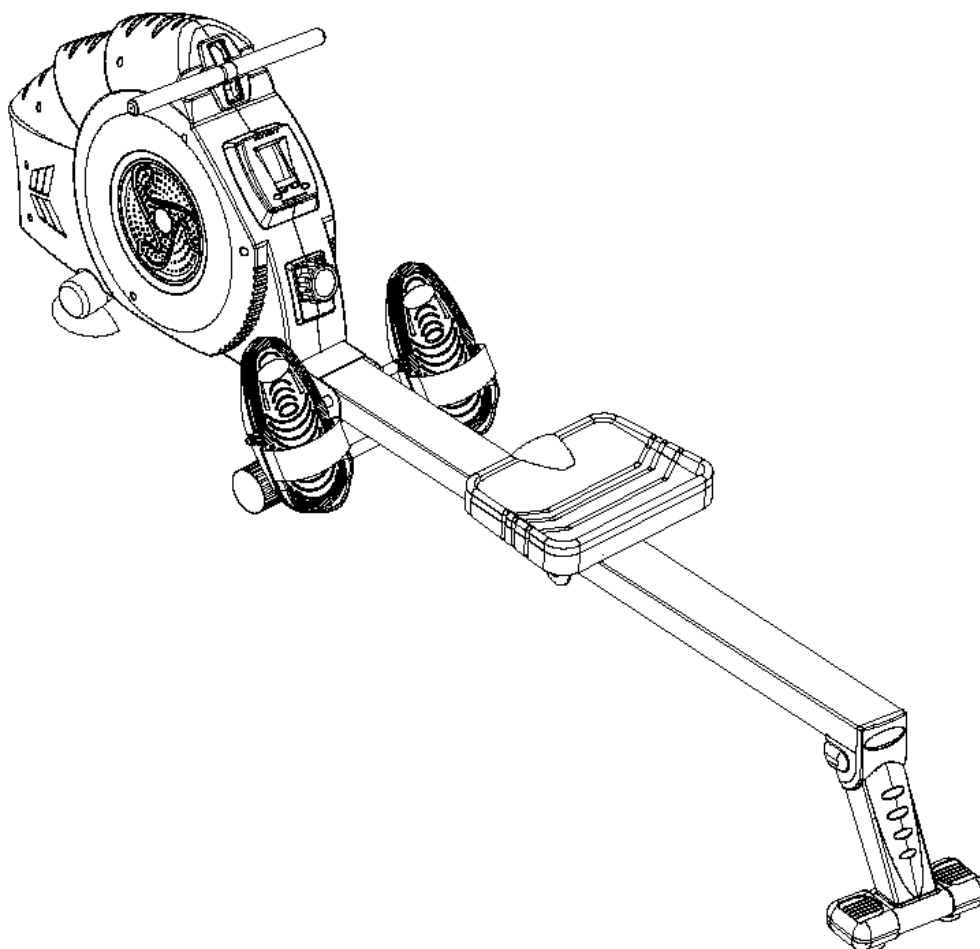


# NORDIC<sup>®</sup>

## 555 rower

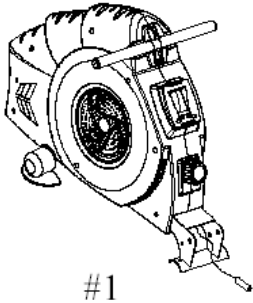


UF-EBW850  
11.01.2008

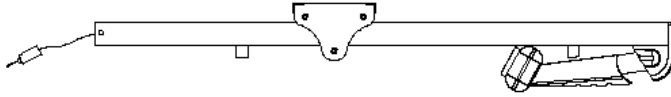
## **Viktig informasjon**

- Av sikkerhetsmessige årsaker er det viktig å sjekke apparatet regelmessig for skader og slitasje.
- Dersom du tillater en annen person å benytte seg av apparatet, forsikre deg om at personen har gjort seg kjent med innholdet og instruksjonene i denne manualen.
- Kun én person bør bruke apparatet om gangen.
- Første gang du bruker apparatet, og regelmessig deretter, bør du forsikre deg om at skruer, bolter og andre ledd sitter godt fast.
- Bruk apparatet kun dersom det fungerer feilfritt.
- Dersom deler blir ødelagt, slitt eller er defekte, må disse bli erstattet umiddelbart. Brukeren må ikke benytte seg av apparatet før det er blitt reparert og er i god stand, ta kontakt med Nordic Service på tlf 32 27 27 27 .
- Foreldre og personer med ansvar for barn bør være klar over sitt ansvar, da det kan oppstå situasjoner under barnelek hvor apparatet blir brukt til formål det ikke er designet til. Dersom du tillater barn å benytte seg av dette apparatet, ta hensyn til deres mentale og fysiske tilstand og utvikling, og fremfor alt deres temperament. Barn bør kun bruke apparatet under oppsyn av voksne. Treningsapparatet er ikke et leketøy.
- Sørg for at det er tilstrekkelig med rom rundt treningsapparatet når du monterer det.
- Vær oppmerksom på at uriktig og overdrevet trening kan være skadelig.
- Sørg for at håndtak, justeringsskruer og andre justeringsmekanismer ikke kommer i veien for din bevegelsesbane under treningsøkten.
- Når du monterer apparatet, sørg for at det står stabilt og at eventuelle ujevnheter i underlaget er jevnet ut.
- Ha alltid på deg hensiktsmessige klær og sko. Klærne må være designet så de ikke blir viklet inn i noen deler av apparatet for eksempel på grunn av lengde. Sørg også for at skoene passer til treningen og at de ikke har glatte såler.
- Konsulter med en lege før du starter et nytt treningsprogram. Han eller hun kan gi deg råd eller tips med hensyn til blant annet treningsintensitet og riktige spisevaner.
- Stopp treningen umiddelbart dersom du opplever kvalme eller annet ubehag under treningen.

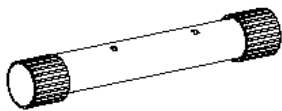
## Komponenter:



#1  
Hovedramme x 1



#45  
Seteskinne x 1



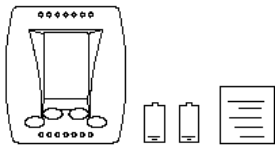
#33  
Midtre stabilisator x 1



#39  
Fot plater x 2



#47  
Sete x 1



#6  
Computer x 1  
(batterier er inkludert,  
samt brukerveiledning  
på computer)

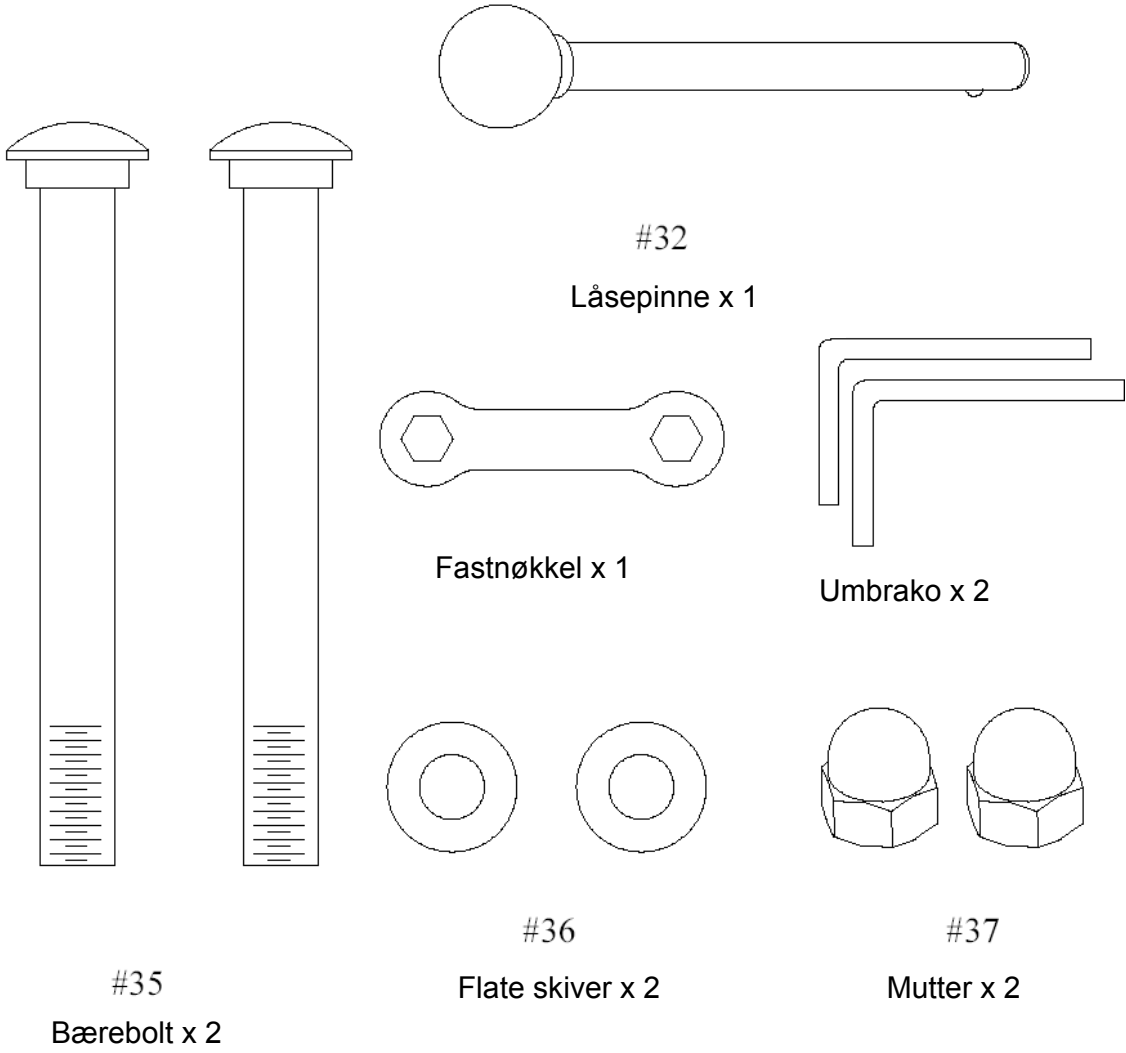


#40  
Fot plate aksling x 1

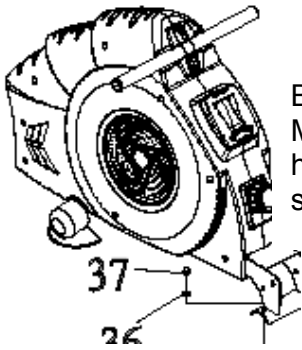


Brukerveiledning x 1

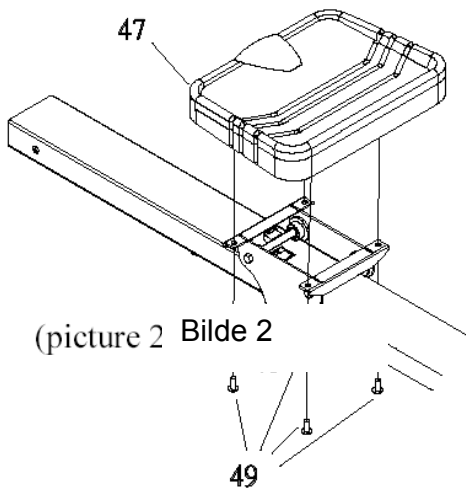
**Deler:**



## Monteringsanvisning:

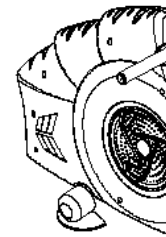


Bilde 1:  
Monter midtre stabilisator (33) til hoveddrammen med bærebolt (35), flate skiver (36) og mutter (37)

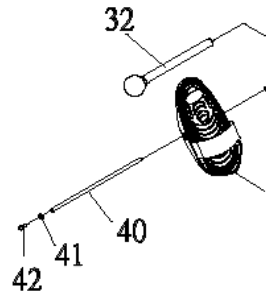


Bilde 2:  
Monter fast setet (47) på setebraketten (48) med 4 stk bolter (49)

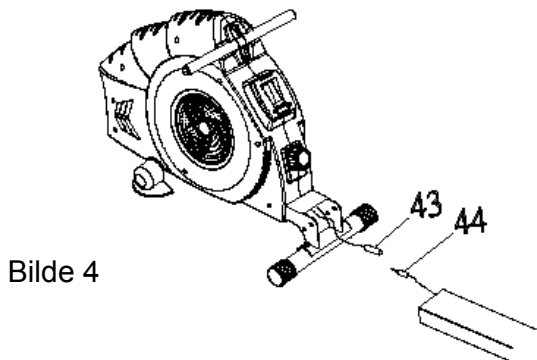
\* Husk at magneten (60) foran på setebraketten må peke mot kjededekselet (foran på maskinen)  
\*



Bilde 3:  
Sett inn låsepinnen (32) som skal tres gjennom seteskinnen (45) slik at skinnen låses mens man ror. Se anvisningen for hvordan du folde sammen/folder ut romaskinen senere i brukerveiledningen.

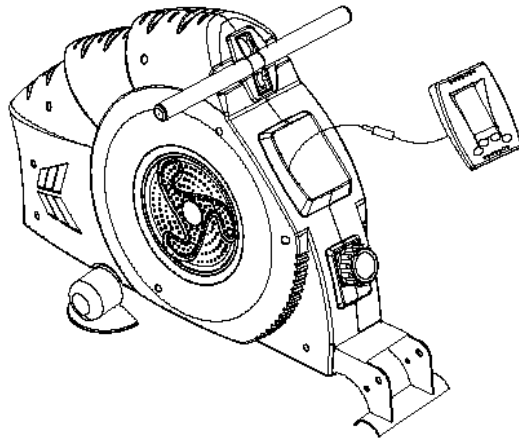


Ta akslingen til fotplaten (40), sett på foring (38) og fotplate (39) og dytt akslingen gjennom hullet i braketten og ut på andre siden, tilfør del (38 & 39) på andre siden også. Fest fotplatene med skrue (42) og skive (41) på hver ende av fotplateakselen (40).



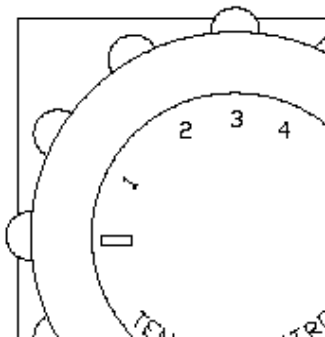
Bilde 4

Bilde 4:  
Monter sammen computer kabel (43) og sensor wire (44) som vist på bildet.



Bilde 5

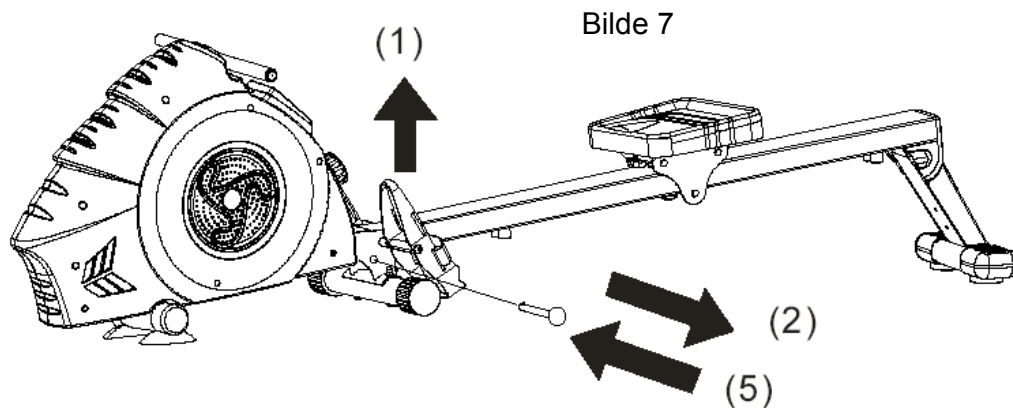
Bilde 5:  
Sett på plass batteriene i computeren og fest sammen kablene på baksiden av computeren. Plasser forsiktig computeren på plass i hoveddelen. Pass på at computeren fester seg korrekt. Du vil høre et klikk hvis du har gjort dette riktig



Bilde 6

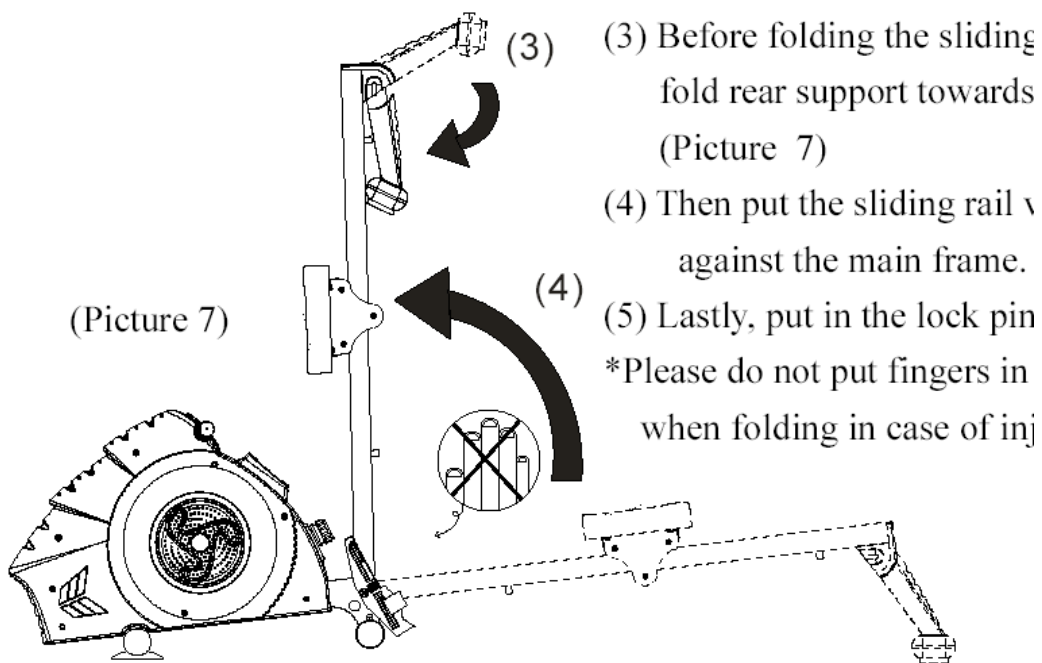
Bilde 6:  
Pass på at alle skruer er skrudd godt til før du begynner å bruke romaskinen.  
Motstanden reguleres ved å vri motstandsregulatoren fra 1-5, hvor 1 er letteste nivå. Prøv deg frem og finn ditt nivå

## Hvordan folde sammen maskinen:



Bilde 7:

1. Løft forsiktig opp seteskinnen, (se bilde 7)
2. Trekk ut låsepinnen, (se bildet 7)



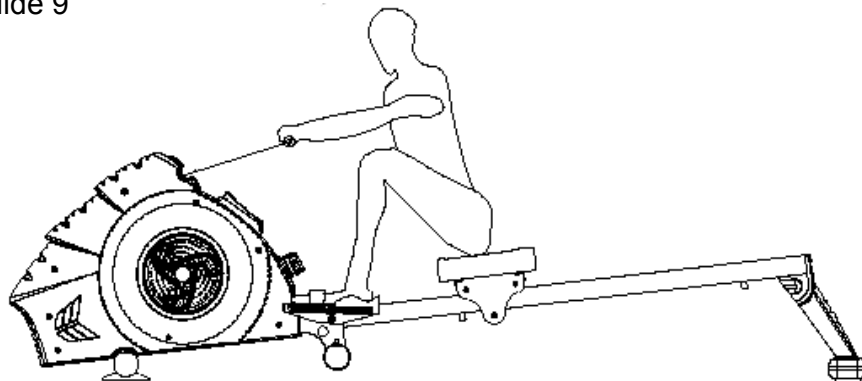
ilisator mot

er i klem (se bilde 8)

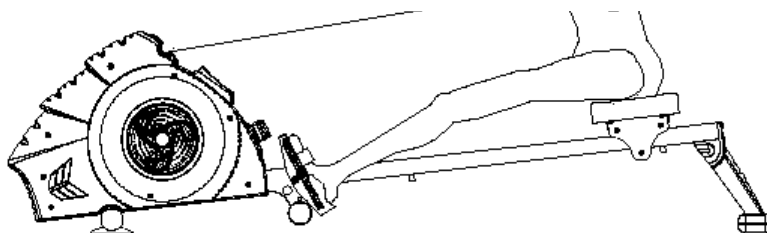
### ordan sitte riktig mens man ror

- (1) For korrekt roteknikk skal man sitte med bøy i begge knærne, kroppen skal svakt lenes bakover og armer/håndledd skal holdes strake med et godt grep rund håndtaket. (Bilde 9)

Bilde 9



(2) Hold armene strake og sk  
trekker man armene m  
ikke strekk bena helt  
startposisjonen.



(2) Hold armene strake og sk  
armene mot brystkassen (Bil  
knærne og ikke len deg for m  
bevegelsene.



Bilde 10

**Computer:**

10779-2

**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 om å roe ned på tempo.
- 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** Er en indikasjon på antall kalorier som blir forbrent fra 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 åretak du tar pr. min.

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

#### NOTE

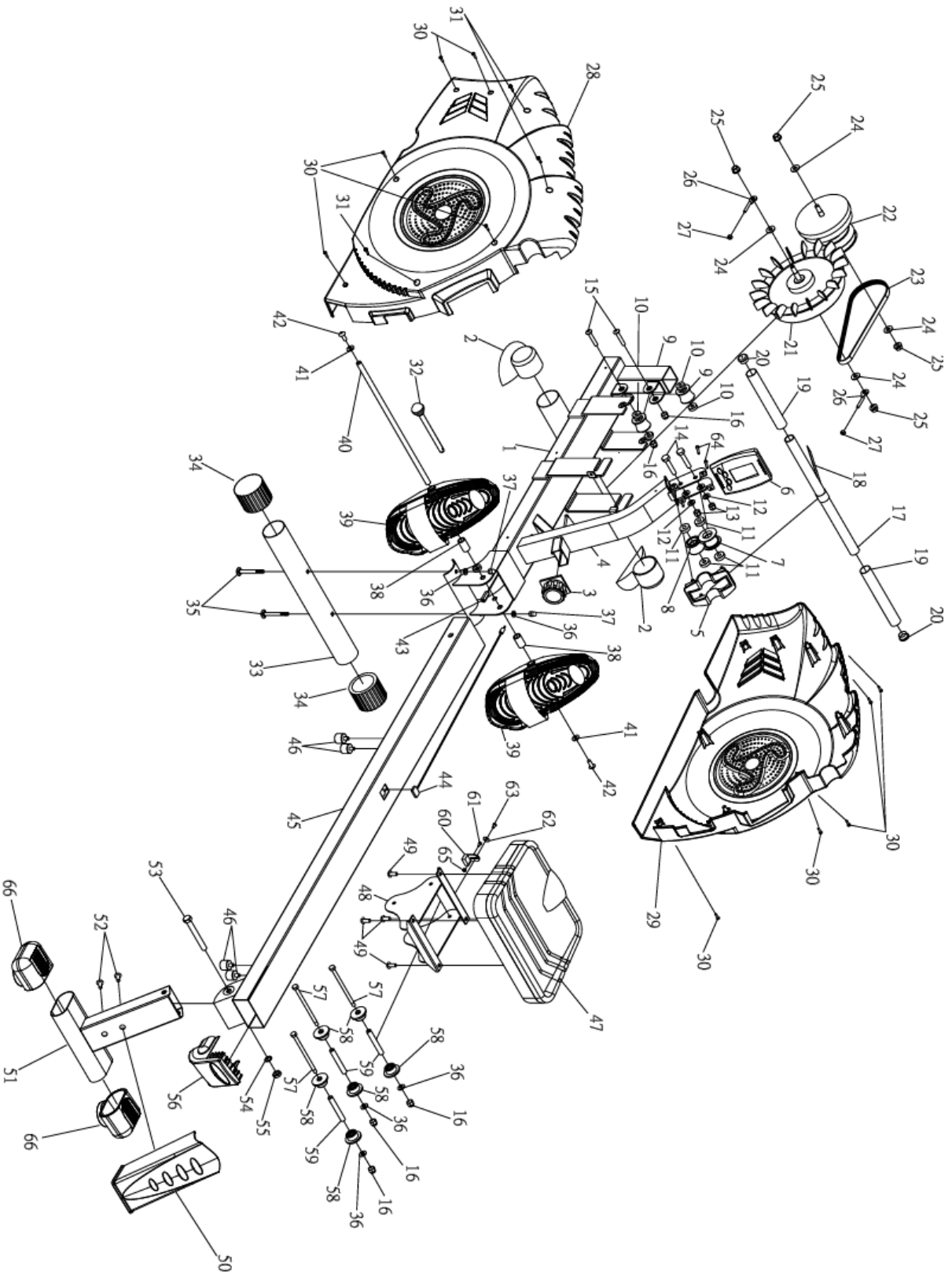
1. Computeren starter automatisk når man bruker maskinen.
2. Hvis man ikke bruker romaskinen på 4 minutter vil computeren slå seg av. Trykk på en knapp for å få aktivere computeren igjen.
3. Når du har lagt inn en verdi på COUNT, TIME, DISTANCE eller CALORIE vil denne gi et signal i 8 sekunder når denne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

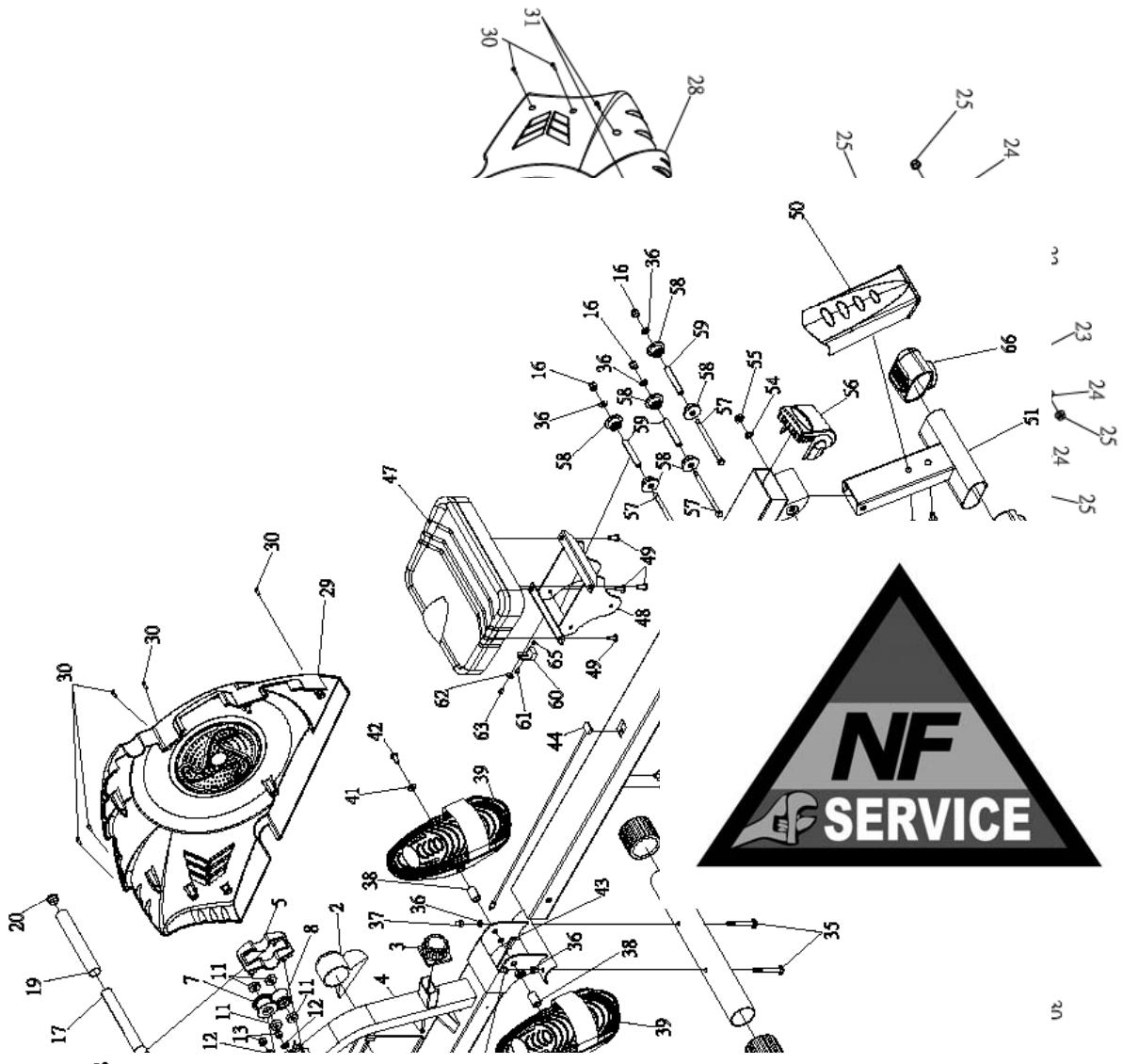
#### Deleliste:

<b>Delenr:</b>	<b>Beskrivelse:</b>	<b>Antall</b>
1	Hovedramme	1
2	Endekapsel til stabilisator	2
3	Motstandsregulator	1
4	Bolt M5*45L	1
5	Deksel til rodrag	1
6	Computer	1
7	Øvre hjul	1
8	Nedre hjul	1
9	Trinse hjul	2
10	Lager 608zz	4
11	Lager 600zz	4
12	Flat skive	2
13	Nylon mutter M10	2
14	Skrue hex M10*50L	2
15	Skrue hex M8*45L	2
16	Nylon mutter M8	5
17	Rodrag	1
18	Reim til rodrag	1
19	Gummigrep til rodrag	2

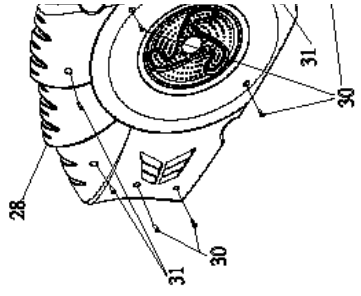
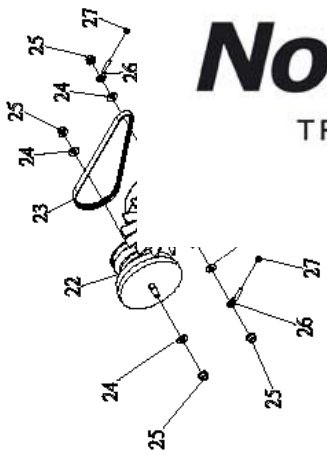
20	Endekapsel til rodrag	2
21	Motstandshjul	1
22	Trinseanordning til reim	1
23	Rem	1
24	Flat skive	4
25	Mutter	4
26	Justeringsbolt til motstandshjul	2
27	Nylon mutter M6	2
28	Venstre hoveddeksel	1
29	Høyre hoveddeksel	1
30	Skrue	10
31	Skrue M4	3
32	Låsepinne	1
33	Midtre stabilisator	1
34	Endekapsel til midtre stabilisator	2
35	Bærebolt M8*70L	2
36	Flat skive	5
37	Mutter M8	2
38	Hylse til fotplate aksling	2
39	Fotplate	2
40	Fotplate aksling	1
41	Flat skive	2
42	Bolt hex M8*20L	2
43	Øvre computerkabel	1
44	Sensor	1
45	Seteskinne	1
46	Gummistropp	4
47	Sete	1
48	Setebrakett	1
49	Bolt hex M9*15L	4
50	Endedeksel	1
51	Bakre stabilisator	1
52	Skrue 3/16*15L	2
53	Skrue hex	1
54	Flat skive	1
55	Nylon mutter	1
56	Endekapsel til seteskinne	1
57	Bolt hex M8*130L	3
58	Hjul til sete	6
59	Rør hylse	3
60	Magnet	1
61	Skrue M4*10L	1
62	Flat skive	1
63	Skrue 5*10	1
64	Skrue M4*15L	4
65	Bolt hex M4	1
66	Endekapsel bakre stabilisator	2

**Deleskisse:**





**Nordic Fitness**   
 TRENING - HELSE - LIVSSTIL



20