

NORDIC ROWER R2

Brukerveiledning

(Picture)

Deleskisse

(picture of parts)

NORDIC Rower R2 er en fantastisk praktisk og effektiv måte å trene på. Den er lett å bruke og tar liten plass. Den er derfor det perfekte treningsapparat å ha hjemme i stuen.

NORDIC Rower R2 har stillegående hydrauliske pumper og seteskinne, den har også skumgummihåndtak som gir et godt grep. Gode stødige fotplater med reimer gjør at du sitter stødig og godt. En liten computer viser tiden på treningsøkten, antall rotak og kaloriforbruk på treningsøkten.

Konsulter med en lege før du setter i gang med treningen, særlig hvis det er lenge siden du har drevet aktiv trening, eller er over 35 år.

Montering

Ta ut alle delene av emballasjen. For å gjøre deg kjent med prosedyrene, les gjennom hele monteringsanvisningen før du begynner på selve monteringen. Se på deleskissen på side 2 for å gjøre deg kjent med de ulike delene, sjekk at alle deler er der.

Ramme montering

Dette trenger du kun å gjøre dersom stålrammen ikke allerede er montert sammen med aluminiums seteskinnen.

1. Plasser aluminiums seteskinnen (1) opp/ned.
2. Fest de to stålramme delene (2&3) opp/ned til seteskinnen ved å bruke bolt (29), metall braketten (40) og skiver (14). Vær oppmerksom på at du fester stålrammene sånn at de er videst i front på rommaskinen.
3. Fest bakre stabilisator (4) til rammen ved å bruke bolt (29) og skiver (14).

Åre montering

1. Hvis de hydrauliske pumpene allerede er satt ned i de u-formede metall brakettene på midten av rammen, fjern dem,
2. For å montere årene, plasser sylinder huset ned i den u-formede metall braketten på rammen.
3. Sett i bolt (36) gjennom sylinder og brakett, stram til med mutter og skive.
NB: Sjekk at håndtakene peker innover og nedover.
4. Repeter steg 1-3 for å montere den andre åren også.

Hydraulisk pumpe

1. Monter fast den hydrauliske sylindere (9) i den fremre braketten med skiver (14), bolter (36) og mutter (18)
2. Plasser årene sånn at håndtakene hviler på sylindere.
3. Løs opp de justerbare motstandsskruene (13) sånn at du kan se tilpasse årene sammen med de hydrauliske pumpene.
4. Sett inn bolt (15) gjennom motstandsskruen og toppen på den hydrauliske pumpen, skru til med skiver og mutter (18).
5. Repeter steg 1-4 for å montere den andre hydrauliske pumpen.

Montering av sete

1. Plasser setet (5) opp/ ned på gulvet.
2. Monter fast seteplaten (6) til bunnen av setet med fire skruer (32).
3. Stram setebremsen (41+42) først, før deretter setet inn på skinnen.
4. Monter fast bakre endekapsel (22), og bak stopperen (19,20,21)

Montering av fotplaten

1. Fjern mutter (26) og skiver (25) fra pedalholderen (24). Forsikre deg om at gummi spacerene (28) sitter mellom seteskinnen og fotplatene (11).
2. Hold fotplatenen på plass, skyv så pedalholderen (24) gjennom fotplatene, stram så til med skiver (25) og mutter (26).

Montering av computer

1. Ta ut computeren (23) av pakningen.
2. Åpne batteridekselet bak på computeren, og sett i to batterier av typen 1,5 V AA batterier. Sjekk at batteriene er korrekt satt inn.
3. Plugg i computerledningen til ledningen som kommer ut i front av seteskinnen.
4. Fest på computeren på seteskinnen med borrelås.

Hvordan bruke din NORDIC Rower R2

Begynn alltid treningen på minimum motstandsnivå. Løs opp motstandsskruen (13) og før motstandsregulatoren ned til posisjon 1. Skru til skruen igjen. Gjør det sammen med motstanden på den andre åren. (Når du endrer motstandsnivå, vær nøye med å sjekke merkene på begge årene som går fra 1-5, sånn at du har lik motstand på begge sider).

Sett så bena dine på fotplatene, stram til med borrelåsene. Du er nå klar for å starte din første roøkt.

Skru på computeren ved å trykke start, begynn så å ro. Computeren vil vise tiden du trener, antall åretak og forbrente kalorier.

Riktig roteknikk

Roing har en positiv effekt på ryggmuskulaturen, mage, skuldre, lår og legger, samt god effekt på styrken til 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 bøyd 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 bøyd, 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 trenene 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 en gang i året:

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

Deleliste

Nr:	Beskrivelse	26	Mutter
1	Seteskinne	27	Avstandsstykke
2	Venstre ramme	28	Avstandsstykke
3	Høyre ramme		pedal
4	Bakre stabilisator	29	Rammebolt
		30	Bein til ramme
5	Setet	31	Setebolt
6	Seteplate	32	Seteskive
7	Høyre åre	33	Setehjul
8	Venstre åre	34	Avstandtykke til sete
9	Hydraulisk pumpe	35	Skrue
10	Pedal	36	Bolt til å fest årene
11	Pedal stropper		
12	Håndtak	37	Fremre endekapsel
13	Motstandsregulator	38	Motstandsregulerende bolt
14	Skive		
15	Bolt	39	U-feste
16	Deksel til hydraulisk pumpe	40	Metall brakett
		41	Sete brems
		42	Gummitopp til brems
17	Skinne		
18	Låsemutter	43	Elektroniske sensorer og kabler
19	Bolt		
20	Setestopper		
21	Låsemutter	44	Magnet
22	Endekapsel		
23	Computer		
24	Pedalholder		
25	Skive		

Kundeservice

Om det skulle oppstå feil ved ditt NORDIC 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 din forhandler av produktet dersom ikke problemene ble løst i punktene over.
- Bestilling av eventuelle deler gjøres av butikken hvor du kjøpte produktet.

For øvrige tekniske spørsmål vedrørende ditt NORDIC produkt, ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter.

Telefonnummer finner du nedenfor. 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
Ingvald Ludvigsensvei 27
Postboks 857
3007 Drammen

Servicesenter: 32 21 89 86
Hovedkontor: 32 89 91 80
Telefaks: 32 89 91 82
Epost: post@nordicfitness.no

Nordic Fitness 
- din partner innen hjemmetrening

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.