

# NordicRower R3 - BRUKERVEILEDNING

## GARANTIBESTEMMELSE

Dette produkt er underkastet strenge kvalitetskrav fra producentens side, og NordicFitness AS yder derfor 12 måneders fuld garanti mod materiale- og fabrikationsfejl. Garantien er gældende fra leveringsdato.

Skulle der trods kvalitetskravene være fejl eller mangler ved Ders produkt, kontakt da – Kundeservice på telefon 32 75 16 70, mandag til fredag mellem klokken 09.00 – 16.30. Oplys altid om delnummer (fremgår af samlevejledningen), kundenummer, fakturanummer og købsdato.

Skulle der opstå defekter, som henføres under garantien, bedes De indsende eller indlevere den defekte del til NordicFitness AS, med oplysning om delnummer, kundenummer, fakturanummer og købsdato. NordicFitness AS vil snarest fremsende en ny del til Dem.

Vores garanti dækker naturligvis ikke mod misbrug af produktet, eller brug af produktet til andet end det tiltænkte. Dette produkt er tiltænkt privat brug i privat hjem.

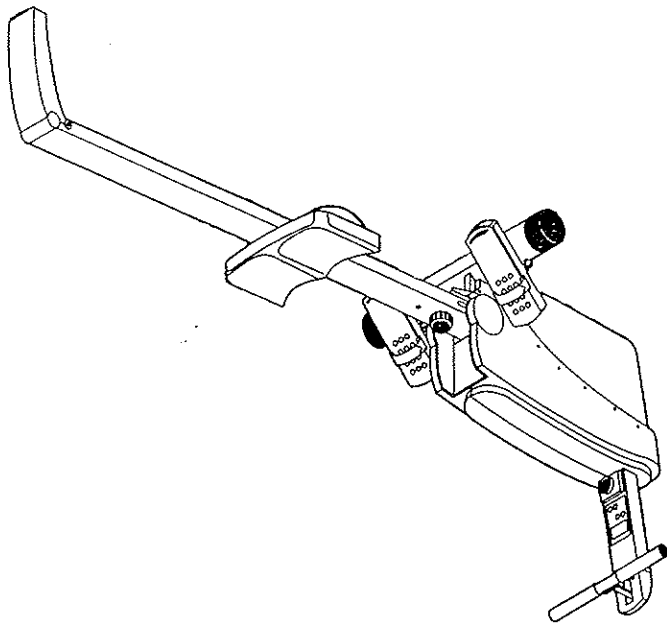
## VIGTIGT !

Læs denne samlevejledning omhyggeligt igennem inden De begynder samlingen. Kontroler altid at indholdet ikke er defekt, eller emballagen ser beskadiget ud.

Forsøg at samle så meget af produktet som muligt inden De kontakter NordicFitness.

Da vore produkter er under konstant udvikling kan denne samlevejledning på enkelte punkter være anderledes end det leverede produkt.

Enkelt dele kan være samlet fra fabrikkens side, der kan være ændret på antal bolte og møtrikker, og endelig kan der være ændret i længden og størrelsen af de bolte der benyttes. Skulle De alligevel løbe ind i problemer, kan de kontakte vores kundeservice på telefon 32 75 16 70.



## ADVARSEL

*Påbegynd aldrig hård fysisk træning eller længerevarende træningsprogram uden at kontakte Ders læge, fysioterapeut eller kirurg, såfremt De har et handicap, indtager lægeordineret medicin, er under genoptræning eller bare er den mindste smule i tvivl om De kan klare den planlagte belastning.*

# NordicRower R3 - BRUKERVEILEDNING

Nedenstående reservedelsskema indeholder samtlige dele, der ved udarbejdelsen af samlevejledningen, blev benyttet til samlingen af produktet.

BEMÆRK ! der kan være dele, der er samlet fra producentens side og dermed ikke umiddelbart kan optælles. Der kan være dele hvor størrelse og/eller antal er ændret.

Prøv derfor at samle så meget af produktet som muligt.

## Reservedelstortegnelse for Nordic Rower

Del. nr.	Betegnelse	Antal	Del. nr.	Betegnelse	Antal
2252-001	Hovedramme	1	2252-031	Runde gummitfødder	2
2252-002	Glide skinne	1	2252-032	Plast bøsning 10 mm	2
2252-003	Stabilisator	1	2252-033	Sensor	1
2252-004	Venstre kædebeskytter	1	2252-034	Hjulkasse	1
2252-005	Højre kædebeskytter	1	2252-035	Endeprop 60 mm dia.	2
2252-006	Forreste kædebeskytter	1	2252-036	Stabiliserings pude	3
2252-007	Pedaler	2	2252-037	Bolt 10 x 175 mm	1
2252-008	Bageste støtte	1	2252-038	Bolt 10 x 132 mm	2
2252-009	Svinghjul	1	2252-039	Bolt 10 x 140 mm	1
2252-010	Gearhjul	1	2252-040	Bolt 3/8" x 124 mm	1
2252-011	Venstre fjeder dæksel	1	2252-041	Bolt 8 x 130 mm	3
2252-012	Højre fjeder dæksel	1	2252-042	Bolt 8 x 46 mm	2
2252-013	Fjeder	1	2252-043	Skrue 4 x 60 mm	4
2252-014	Afstandsstykke	1	2252-044	Bolt 8 x 85 mm	2
2252-015	Sæde	1	2252-045	Skrue 3 x 20 mm	9
2252-016	Sæde skinner	1	2252-046	Skrue 4 x 16 mm	8
2252-017	Trækhåndtag	1	2252-047	Metalskrue 4 x 19 mm	3
2252-018	Plast håndtag	2	2252-048	Metalskrue 4 x 25 mm	2
2252-019	Hjul	2	2252-049	Bolt 5 x 10 mm	2
2252-020	Federlås	1	2252-050	Skrue 3,5 x 10 mm	2
2252-021	Trækhåndtag holder	1	2252-051	Skrue 10 x 23 mm	2
2252-022	Aksel	1	2252-052	Skrue 8 x 16 mm	7
2252-023	Magneeter	1	2252-053	Skrue 3/8" x 23 mm	3
2252-024	Låsehåndtag	1	2252-054	Endeprop 2,5 x 2,5 cm	2
2252-025	Modstands håndtag	1	2252-055	Møtrik 8 mm	7
2252-026	Computer	1	2252-056	Møtrik 10 mm	3
2252-027	Fod stopper	2	2252-057	Møtrik 3/8"	2
2252-028	Fjeder	2	2252-058	Kabel sæt	1
2252-029	Strop	1	2252-059	Bolt 6 x 15 mm	4
2252-030	Små hjul	6	2252-060	Låsemøtrik 3/8"	1

Udpak alle dele omhyggeligt og fjern indpakningen, således at alle dele til Nordic Rower R3 ligger frit fremme.

Forsøg at gruppere løsdelen så de er lettere at identificere.

Benyt altid et jævnt og plant underlag til at samle på.

Der skal benyttes en svensknøgle og en stjerneskruetækker til at samle NordicRower R3

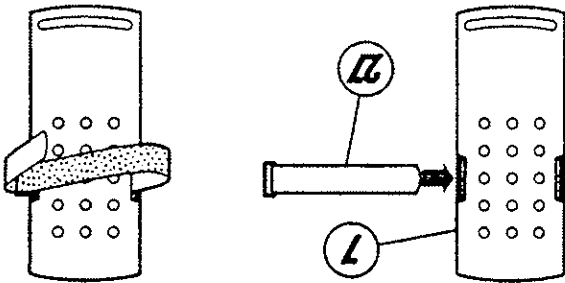
Import og distribution

NordicFitness AS - Birstrandv. 174 - 2837 Birstrand  
Kundeservice telefon 32 75 16 70 - fax 32 75 16 71

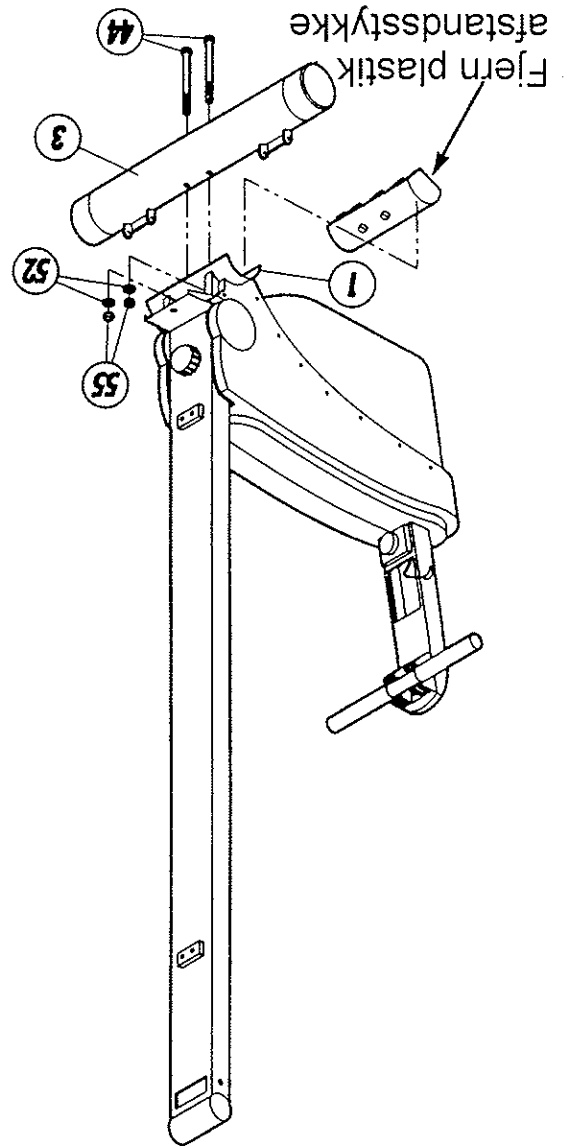
# NordicRower R3 - BRUKERVEILEDNING

Fjern plastbeskyttelsen fra den nederste del af hovedrammen. Denne beskyttelse anvendes alene i forbindelse med transporten, og kan nu smides ud.

Monter forreste støtte (del 003) til hovedrammen, benyt bolt (del 044), skiver (del 052) og møtrikker (del 055).



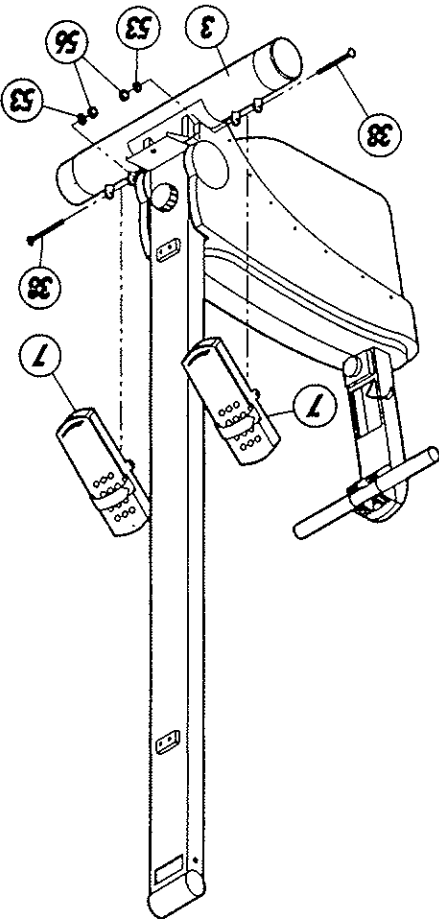
Monter fodstropperne (del 027) på begge pedaler, som vist på illustrationen.



Fastgør derefter pedalerne (del 007) på den forreste støtte (del 003).  
 Benyt bolt (del 038), skiver (del 053) og møtrikker (del 045), som vist på illustrationen til højre.

Bemærk, pedalerne skal kunne bevæge sig frit i op og ned gående retning, uden dog at virke løse.

Efterspænd alle møtrikker, således at konstruktionen virker stabil og sikker.



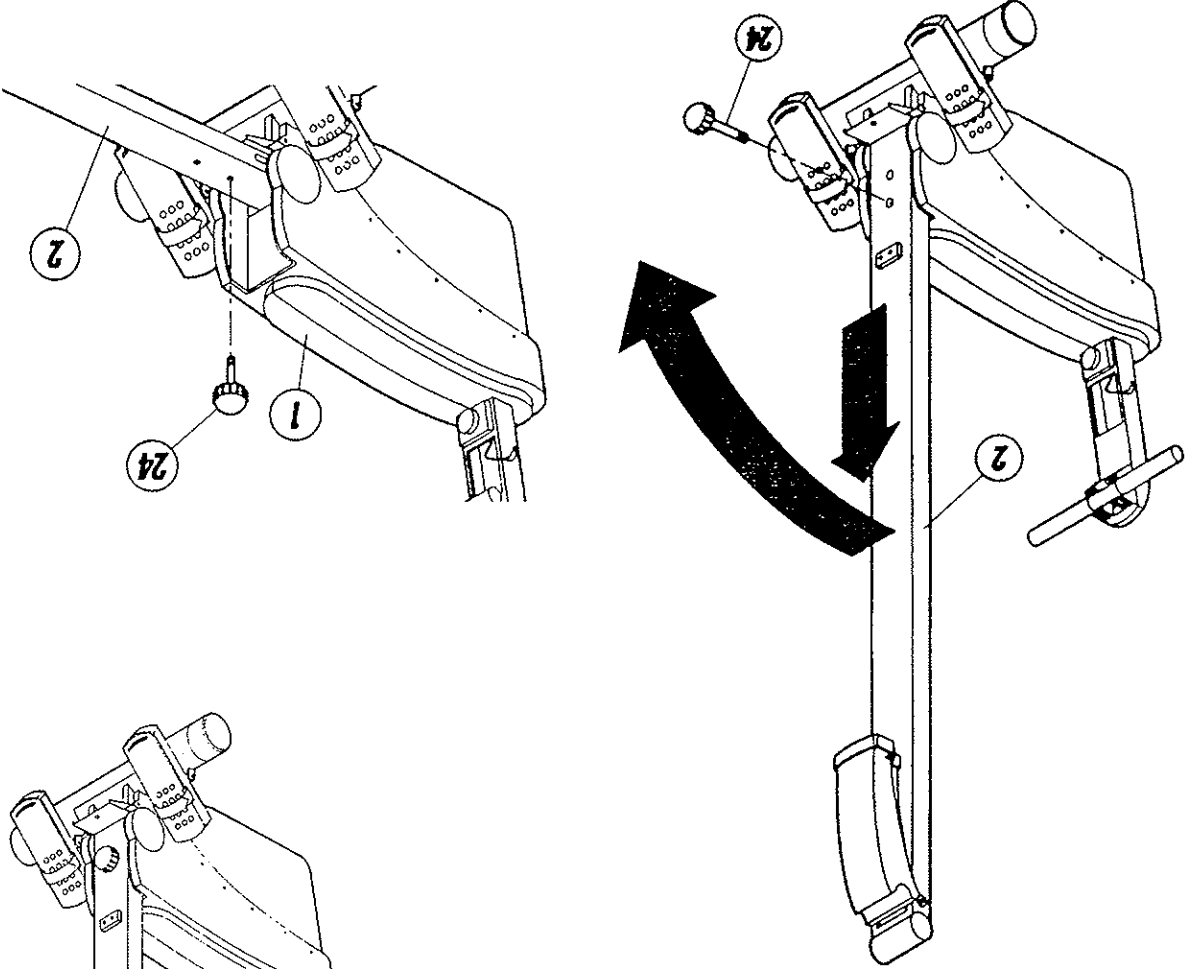
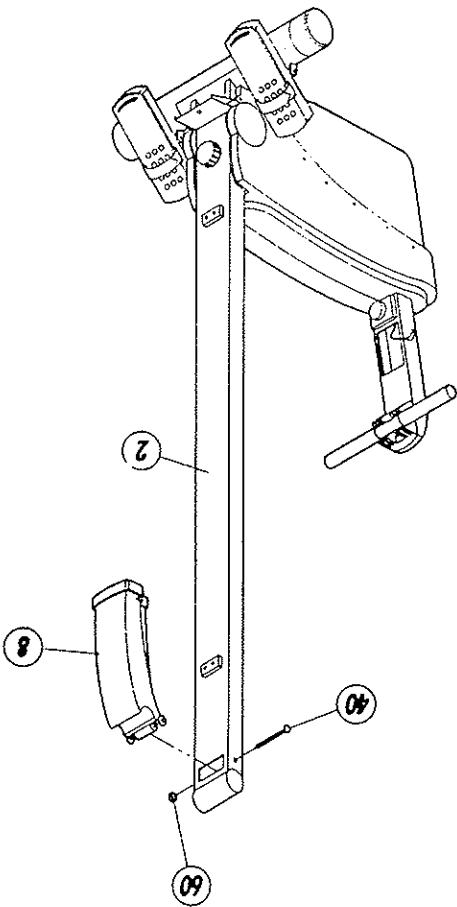
# NordicRower R3 - BRUKERVEILEDNING

Fastgør bageste støtte ( del 008 ) forned og bagest på glide skinnen ( del 002 ).

Benyt bolt ( del 040 ) og møtrik ( del 060 ), som vist på illustrationen til høyre herfor.

Fjern derefter låsehåndtaget ( del 024 ) fra glide skinnen. Løft forsigtigt i selve glijdeskinnen, og før den derefter langsomt bagover mod vandre position, som vist på illustrationen herunder.

Lås igen glijdeskinnen på plads, ved forsigtigt at skubbe den på plads ind i hovedrammen ( del 001 ), og dernæst isætte låsehåndtaget igen, som vist nederst til højre.



# NordicRower R3 - BRUKERVEILEDNING

Fjern de nedre små hjul fra sædeholderen ( del 016 ) som vist her til højre.

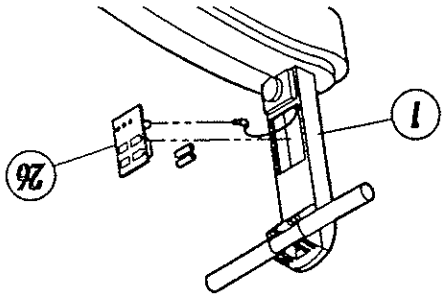
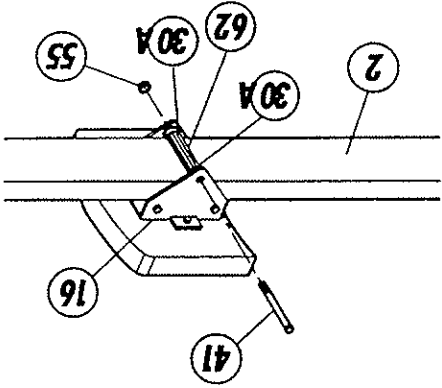
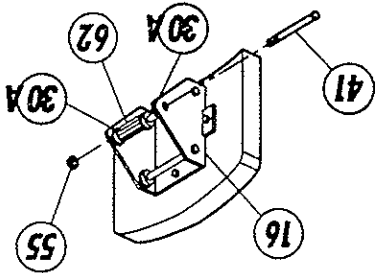
Kør sædet på glideskinnen (del 002), husk at vende sædet korrekt.

Monter igen de små hjul ( del 030 ) ved hjælp af bolt (del 041), skiver ( del 052 ) og møtrik (del 055).

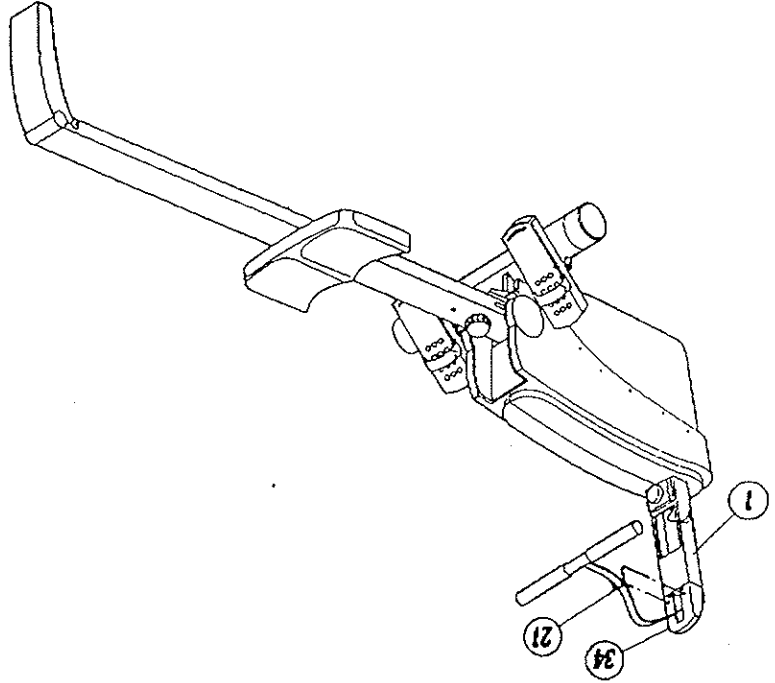
Detaljer på tegningen til højre herfor. Bemærk at sædet skal glide let og ubesværet på glideskinnen, og kontroller fra tid til anden de små hjuls tilstand. Smør om nødvendigt med syrefri olie.

I computeren ( del 026 ) monteres korrekt de to medfølgende AA batterier.

Forbind computeren via det lille kabel, som er monteret i hullet over svinghjulet. Skub forsigtigt computeren ind i huset, så den klikker på plads, vist på illustrationen til højre.



Isæt trækhåndtagets holder ( del 021 ) i hjulkassen ( del 034 ) og dermed på hovedrammen ( del 001 ), som vist på illustrationen til venstre.



# NordicRower R3 - BRUKERVEILEDNING

## COMPUTERBETJENING

Computeren er forsynet med 3 knapper

**SET** For at indstille værdier for tid, distance og kalorieforbrug

**RESET** Nulstiller ovenstående værdier

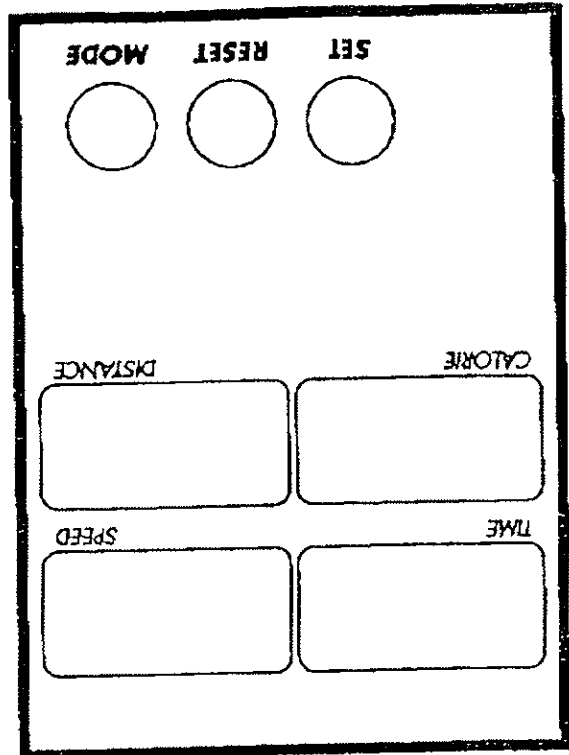
**MODE** Skifter mellem værdierne

Computeren er forsynet med 4 displays.

**TIME** Tæller tiden fra 0 til 99 minutter og 59 sekunder.

Kan indstilles til at tælle baglæns ved at trykke på **MODE** for skift til **TIME**, derefter trykkes på **SET** indtil ønsket værdi opnås.

**SPEED** Fra 0 til 99 km/t.



**DISTANCE** Tæller tilbagelagt distance fra 0 til 99,99 km. Kan indstilles til at tælle baglæns ved at trykke på **MODE** for skift til **DISTANCE**, derefter trykkes på **SET** indtil ønsket værdi opnås. Intervaller er 0,1 km.

**CALORIE** Angiver et estimeret kalorieforbrug fra 0 til 999. Kan ligeledes indstilles til at tælle baglæns ved at trykke på **MODE** for skift til **CALORIE**, derefter tryk på **SET** indtil ønsket værdi opnås.

Det bemærkes at kaloriemåling er afhængig af en række faktorer, som ikke kan indtastes i denne computer. Målingerne er derfor estimeret og kan benyttes som sammenligning mellem de forskellige træningsdage.

**GENERELT** starter computeren når du begynder at arbejde, eller ved tryk på vilkårlig tast. Når der ikke er arbejdet på maskinen i 4 minutter slukker computeren automatisk. Ved at holde **SET** knappen nede i 2 sekunder, tælles der hurtigere op til det ønskede. Tryk på **RESET** i 5 sekunder vil nulstille alle værdier i displayet.

**FEJLMULIGHEDER**  
 Displayet viser intet  
 Værdierne skifter ikke

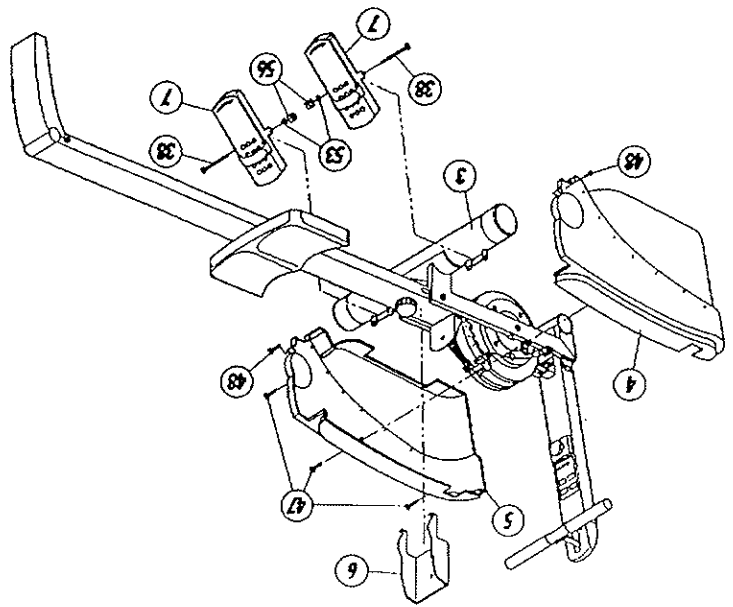
Kontroller batterierne tilstand, kontroller at de er korrekt isat.  
 Der modtages ikke signal fra sensoren, kontroller kablet er korrekt isat, kontroller at det lille stik ikke er beskadiget.  
 Kontroller magnetlæserens arstand til sensoren ved svinghjulet er korrekt. Se på næste side for justering / udskiftning af magnet eller sensor.

Import og distribution

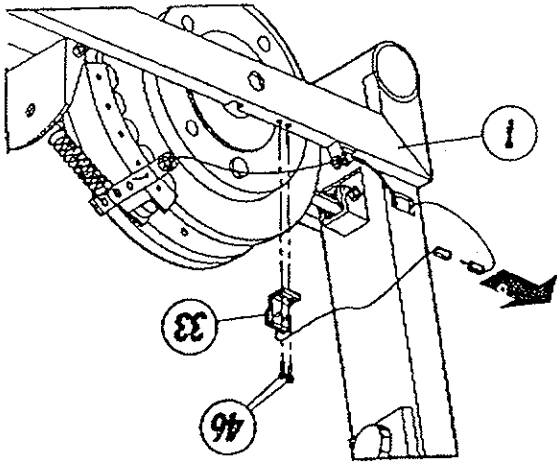
NordicFitness AS - Birstrandv. 174 - 2837 Birstrand  
 Kundeservice telefon 32 75 16 70 - fax 32 75 16 71

# NordicRower R3 - BRUKERVEILEDNING

Skal magnet / sensor skiftes, begynner du med at fjerne pedaler, og deretter kædehusene, som vist på illustrationen her til venstre.

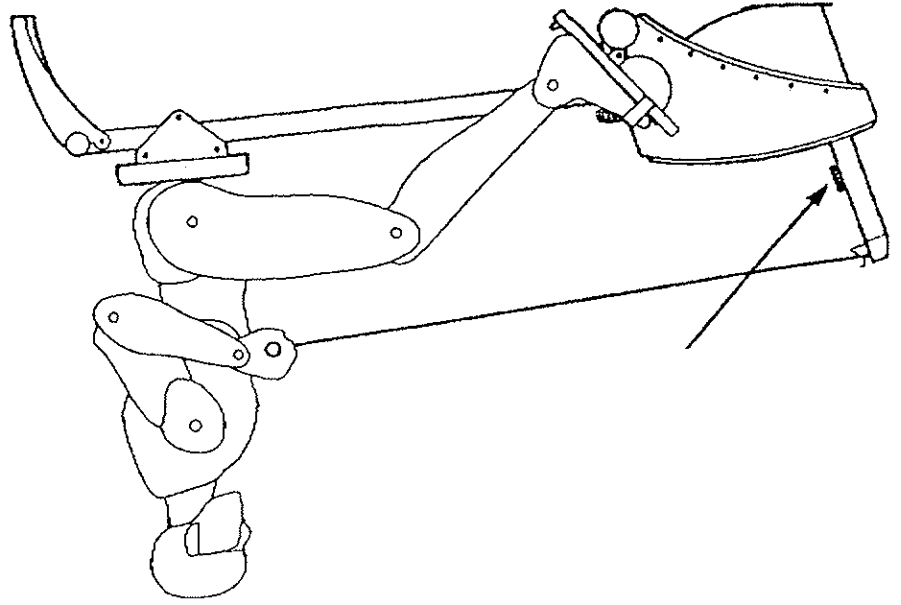


Sensoren ( del 033 ) er placeret på hovedrammen, mens magneten er placeret på selve svinghjulet. Sensoren er skruet fast, og forbundet til computeren med et tyndt kabel, som går lodret op gennem hovedrammen. Afstanden mellem magnet og sensor, justeres ved at skubbe sensoren gangskø få millimeter frem eller tilbage. Der høres et tydeligt bip, når afstanden er korrekt.



**JUSTERING AF  
MODTAND**  
Under selve ro øvelsen, kan man justere svinghjulets modstand ved at dreje på modstands knoppen.

Ved øget modstand på svinghjulet, vil det blive sværere at ro, man skal altså bruge mere energi til de enkelte åretag. Skal dette skiftes eller justeres er fremgangs måden som følgende:



Import og distribution

NordicFitness AS - Birstrandv. 174 - 2837 Birstrand  
Kundeservice telefon 32 75 16 70 - fax 32 75 16 71

## JUSTERING / UDSKIFTNING AF MODSTANDSREM

Start med at fjerne pedaler og kædehus, se foregående side.

Modstandsremmen styres af et kabel, som kommer fra den lodrette hovedramme og som er fastgjort til en fjeder på selve svinghjulet.

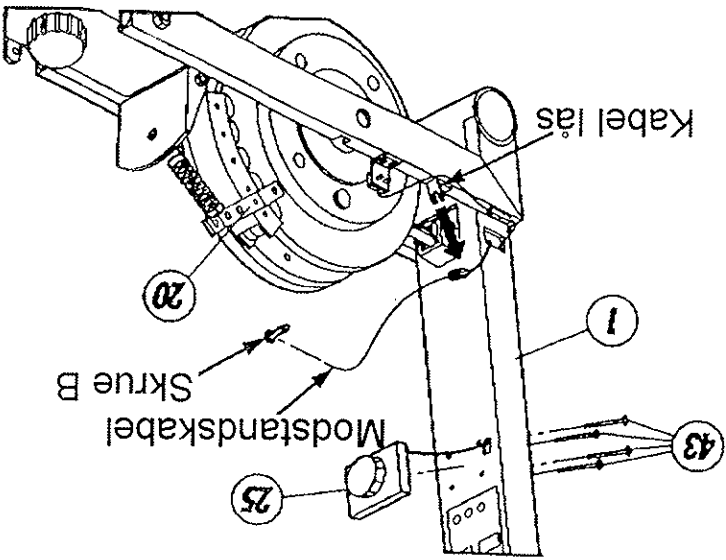
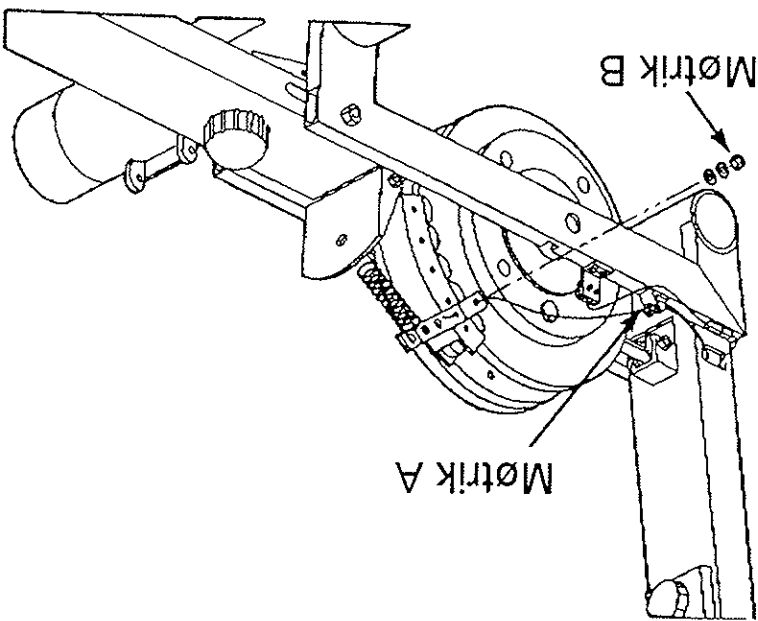
Dette kabel frigøres ved at løsne møtrik A og møtrik B, som vist på illustrationen.

Kablet kan derefter udskiftes.

Ved påsætning igen, og ved justering af kablet skal man sikre at modstand knoppen ( del 025 ) er drejet helt mod nul, det vil sige ingen modstand overhovedet.

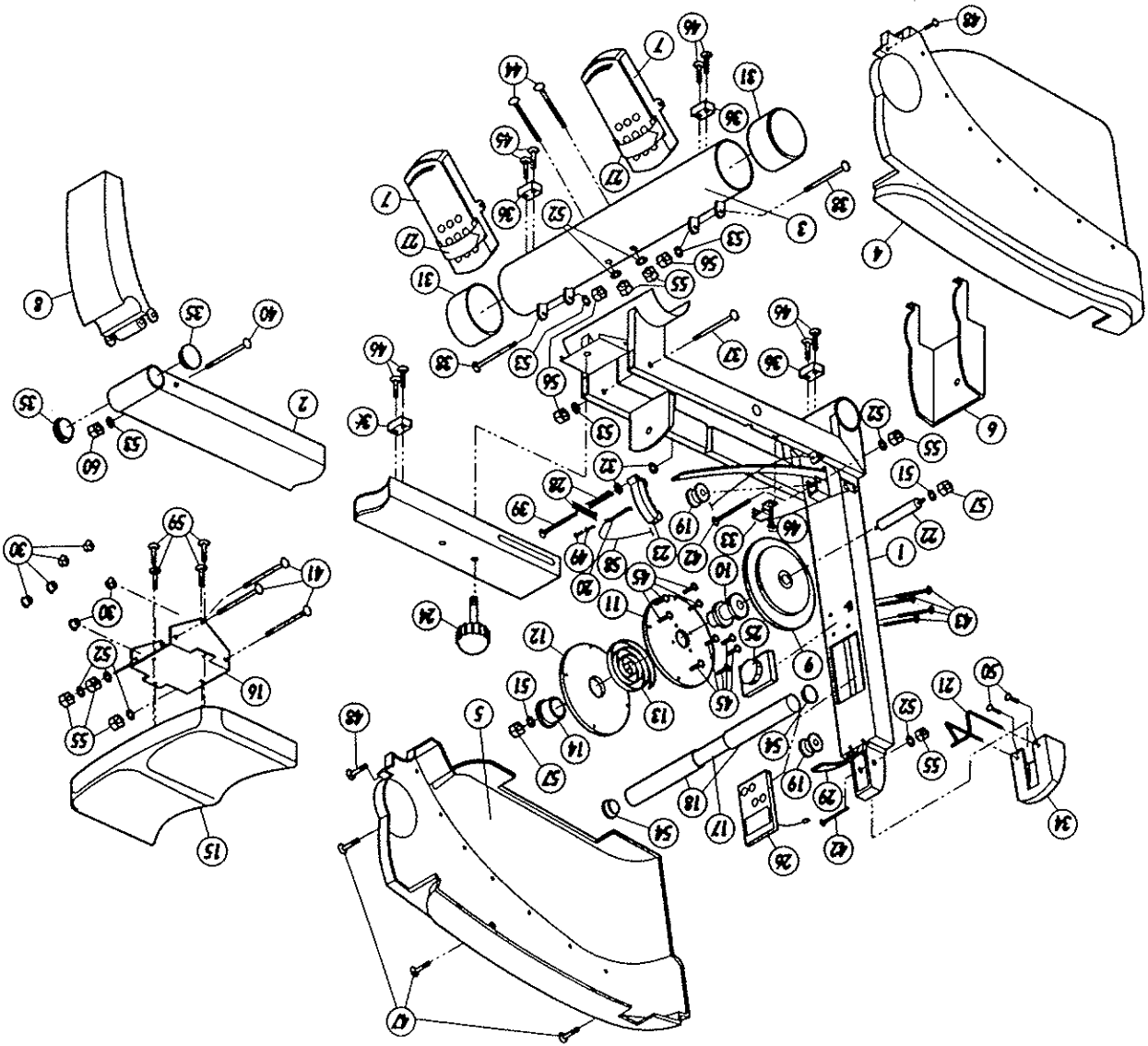
Kablet monteres nu i kabel låsen og føres frem mod fjederen på selve svinghjulet. Inden skruen B spændes helt til, skal man justere kablets spænding netop så meget, at svinghjulet roterer frit. Man kan kun ane modstanden.

Derefter spændes skrue og møtrikker fast til, kædehus og pedaler monteres igen.





# NordicRower R3 - BRUKERVEILEDNING



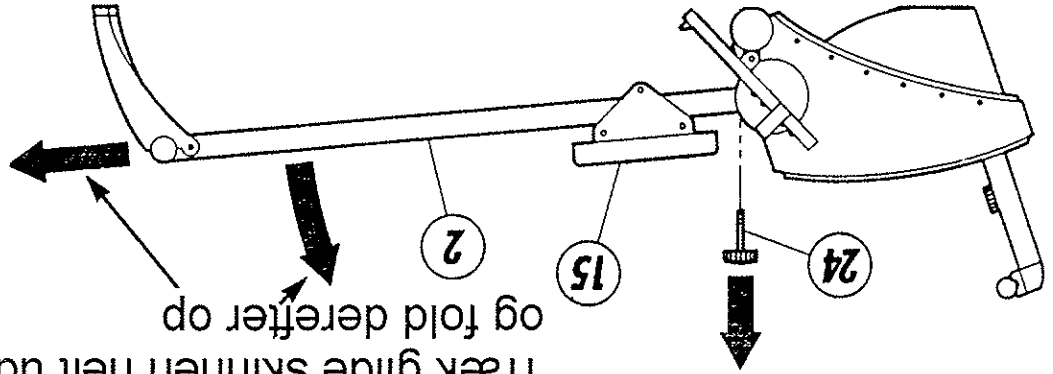
Ovenstående såkaldte "exploding diagram" viser de dele, som er benyttet til NordicRower R3. Bemærk at mange af delene allerede er samlet ved leveringen, og dette diagram er kun medtaget af hensyn til eventuel senere reparation og / eller bestilling af reservedele.

# NordicRower R3 - BRUKERVEILEDNING

## FOLD NORDIC ROWER R3 KORREKT

Når din Nordic Rower ikke anvendes, kan den foldes sammen, så den ikke fylder ret meget.  
 På nedenstående figur kan du se, at låsekноп ( del 024 ) skal løsnes. Glideskinnen trækkes derefter bagud, og kan nu løftes op til lodret.

Træk glide skinnen helt ud og fold derefter op



Glide skinnen skal nu "falde" på

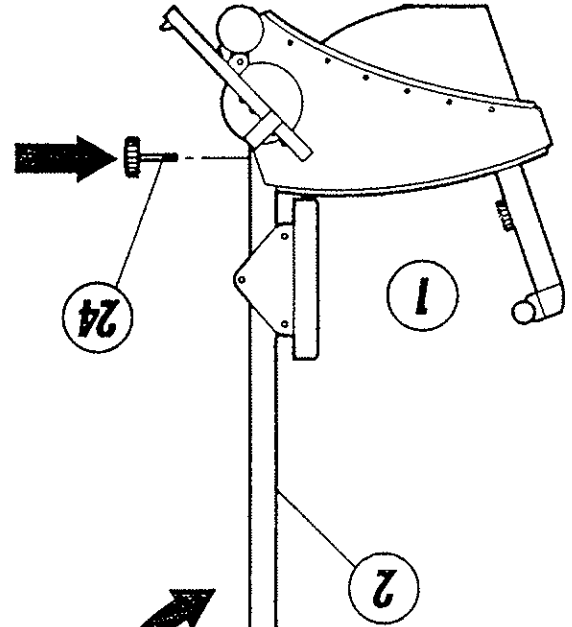
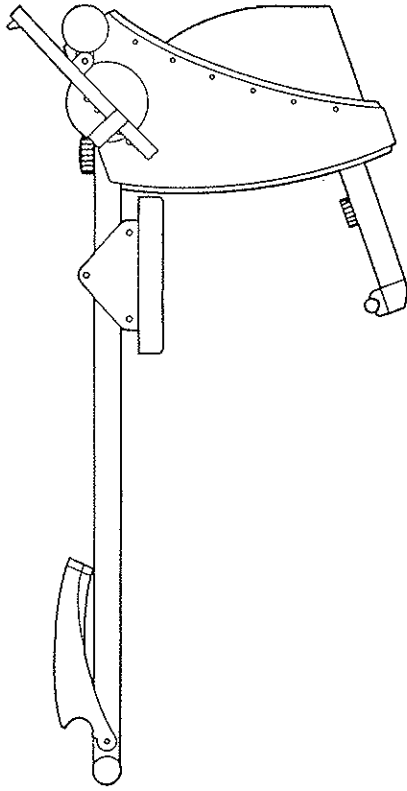
plads fra den lodrette position, og låsekноppen ( del 024 ) skrues på plads igen. Bagste støtteben trækkes en anelse bagud, og kan derefter foldes ned langs med glideskinnen.

Lad glideskinnen falde ned i hovedrammen



Nordic Rower er nu korrekt foldet og låst.

Udfør instruktionerne baglæns for at folde maskinen ud til brug igen.



# NordicRower R3 - BRUKERVEILEDNING

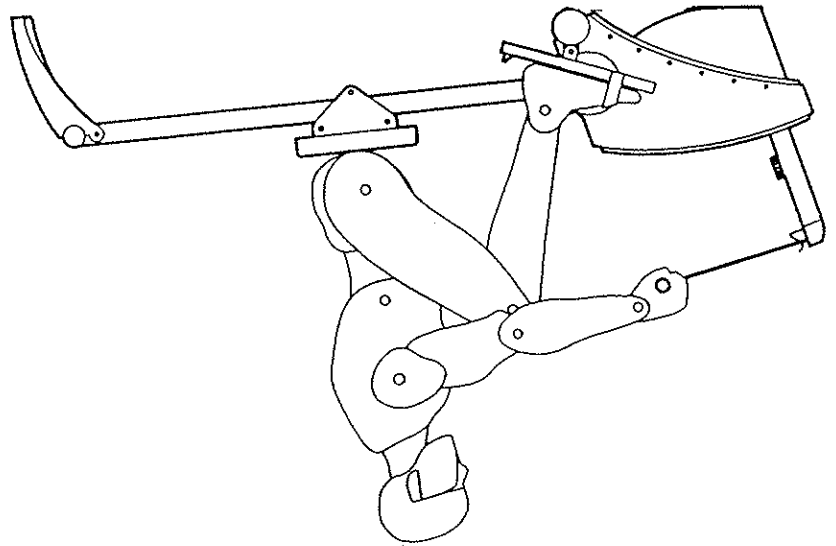
## KORREKT ØVELSE

De to illustrasjoner på denne side viser dig, hvordan en korrekt ro øvelse utføres. Begynd med at sette dig på sædet, placer fødderne på pedalerne og lås dem fast med fodstopperne. Bøj knæene og sædet glider langsomt frem, stræk armene og tag fat i rohåndtaget.

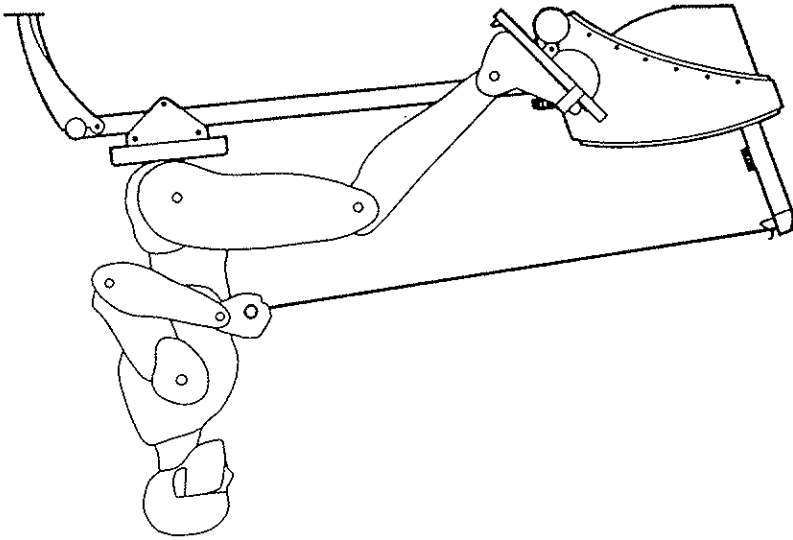
Hold ryggen helt strakt og i en glidende bevægelse strækker du benene samtidigt med at du trækker rohåndtaget ind mod brystet.

Vær opmærksom på, at du IKKE strækker benene HELT ud, se illustrationen, og at du IKKE læner dig yderligere bagover.

Udør bevægelsen modsat for at returnere til udgangspositionen.



Startpositionen



Slutpositionen

Import og distribution

NordicFitness AS - Birstrandv. 174 - 2837 Birstrand  
Kundeservice telefon 32 75 16 70 - fax 32 75 16 71

De herunder beskrevne strækøvelser sikrer dig en grundlig opvarmning før din træning, samt effektiv strækning efter træningen.

## BAGLÅR STRÆK

Sid med et ben strakt frem. Træk fodsålen på den modsatte fod ind mod dig, og lad fodsålen hvile mod nderlåret på det fremstrakte ben.  
Bøj dig så langt som muligt ned mod tæerne. Hold positionen i 15 sekunder og slap af. Gentages 3 gange for hvert ben.  
Strækker : Baglår – lænd – skridt.

## INDERLÅR STRÆK

Sid mod fodsålerne mod hinanden og knæene pegede udad. Træk fødderne så tæt ind mod skridtet som muligt. Hold positionen i 15 sekunder og slap af.  
Gentages 3 gange  
Strækker : Forreste lår – hofter

## STRÆK TIL TÅ

Sit med knæene let bøjede og benene samlede. Bøj langsomt overkroppen, fra hofterne og op – fremover og lad ryg og skuldre slappe af mens du strækker dig bed mod fødderne. Stræk så langt du kan – hold positionen i 15 sekunder og rejst dig langsomt op igen.  
Gentages 3 gange.  
Strækker : Baglår – knæhaser – ryg

## FORRESTE LÅR STRÆK

Hold balancen ved at støtte en hånd mod væggen, mens du med den anden hånd rækker bagud og fanger din fod Træk langsomt hælen op mod bagdelen – så tæt som muligt, hold positionen i 15 sekunder og slap af.  
Gentages 3 gange.  
Strækker : Forreste lår – hofter

## LÆG – ACHILLES STRÆK

Hvil med begge hænder mod en væg og placer den ene fod foran den anden. Hold det bageste ben strakt og hælen i gulvet.  
Bøj så det forreste ben og læn fremad ved at presse hofterne i retning mod væggen.  
Hold positionen i 15 sekunder og gentag derefter med det andet ben. Ønsker du at strække achilles senen yderligere, kan du bøje det bageste ben let under øvelsen.  
Strækker : Lægge – achilles sene – ankler

