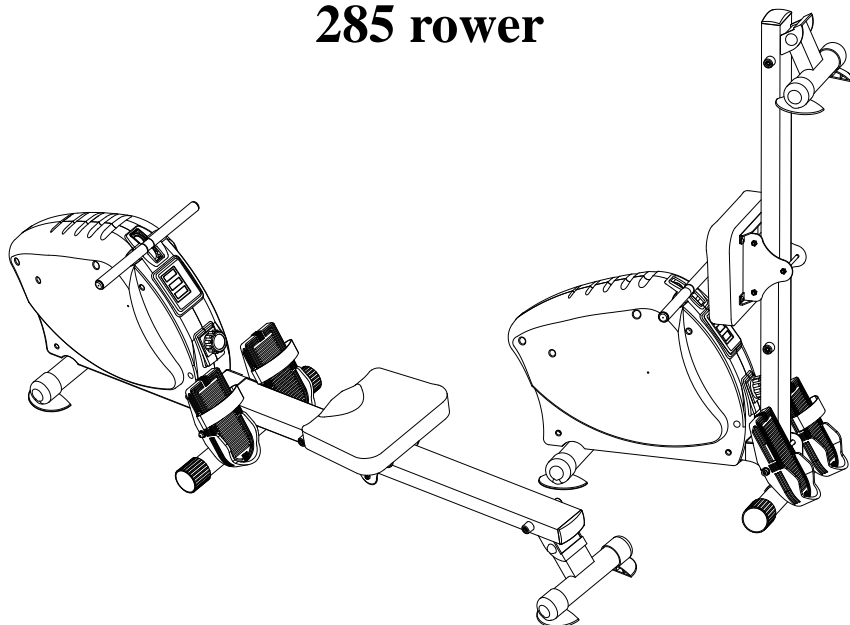


NORDIC®

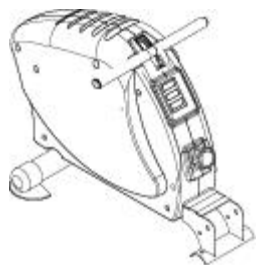
285 rower



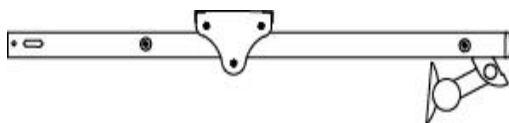
Bruksanvisning Nordic 285 rower

Varenr 106300

DELELISTE



#1
Hovedramme x



#2
Glidestag x 1



#4
Støttestag x 1



#7
Fotplater



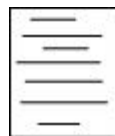
#9
Sete x 1



#19
Computer x 1
(Batteri x 1 inkludert,

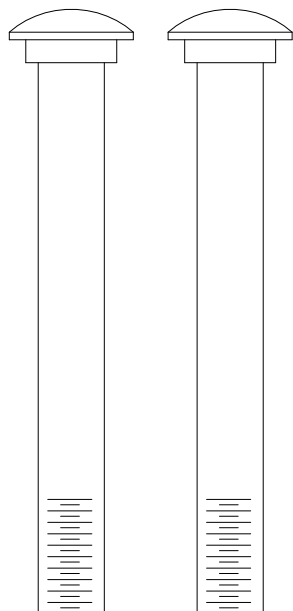


#34
Aksel til fotplater x



Instuksjons
manual x 1

Verkøy og skruer



#33
Skruer x 2



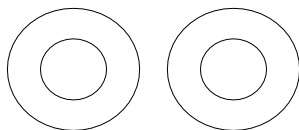
#32
Låsepinne x 1



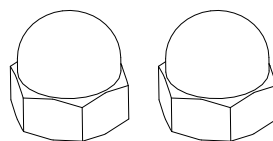
Fastnøkkel x 1



Umbrakonøkkel x 2



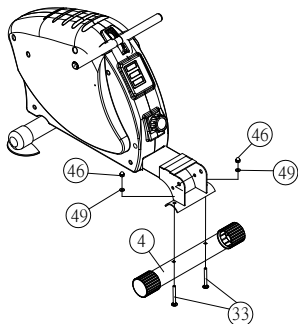
#49
Skiver x 2



#46
Muttere x 2

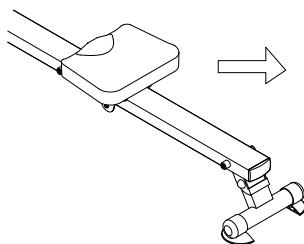
Monteringsanvisning

Skru fast setet(9) til setebraketten
(10). Bruk skruer(29) for å feste de
sammen (Bilde 2)

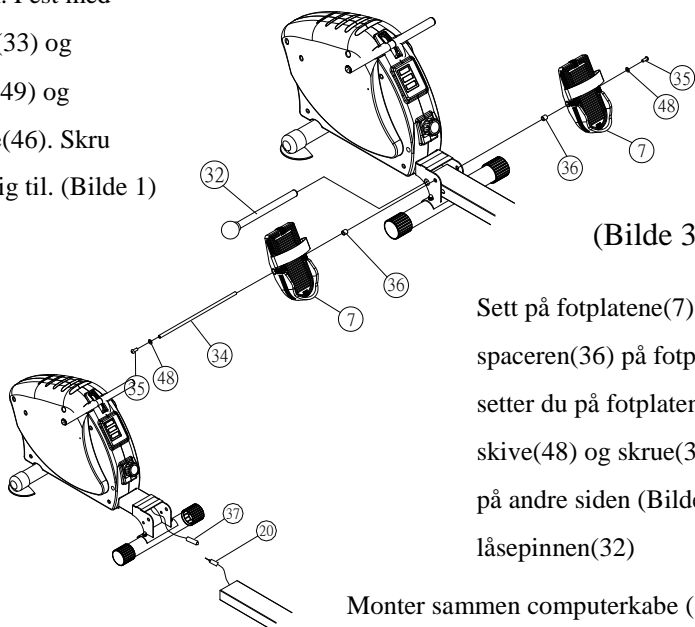


(Bilde 1)

Fest støttestaget (4) til
rodelen. Fest med
skruer (33) og
skuver(49) og
muttere(46). Skru
skikkelig til. (Bilde 1)



(Bilde 2)



(Bilde 3)

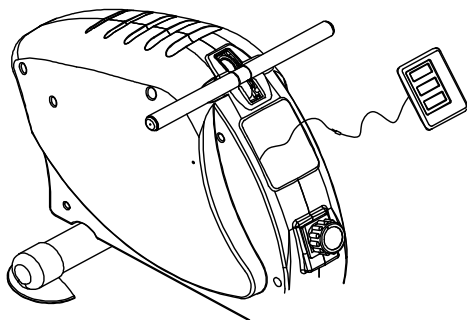
Sett på fotplatene(7) Sett først på
spaceren(36) på fotplatestaget(34) så
setter du på fotplatene(7). Skru til med
skive(48) og skru(35). Gjør det samme
på andre siden (Bilde 3). Sett i
låsepinnen(32)

Monter sammen computerkabe (37) og
sensorwire (20) først.

(Bilde 1-3)

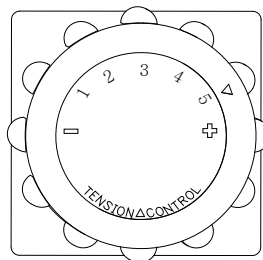
Montering og bruksanvisning

Før du setter inn computeren så kobles computerledningene sammen. Fest computeren i det rektangulære hullet. Pass på at den klipper på plass på alle sider. Computerinnstallasjonen er da klar. (Bilde 4)



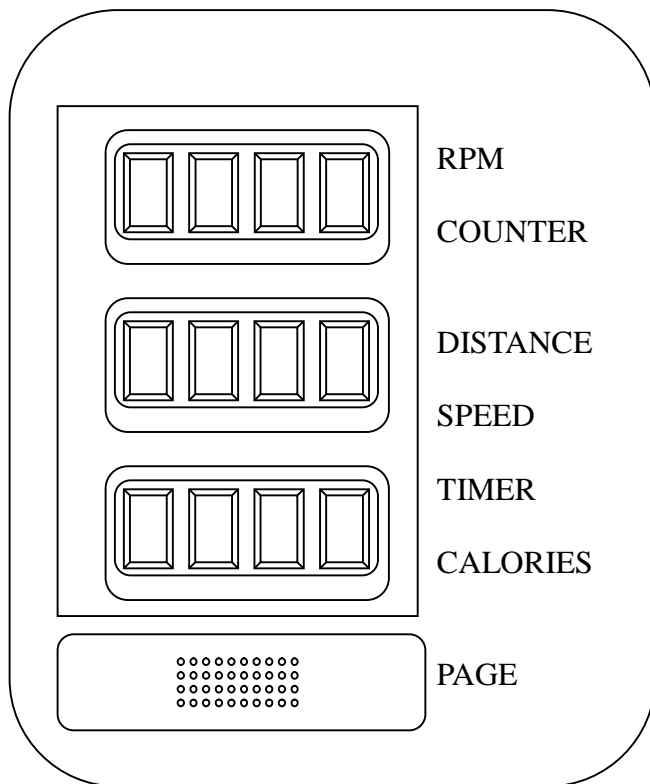
(Bilde 4)

På justeringsknappen er det tall fra 1 til 5 og pluss og minus symboler. Hvis man vrir mot + , i stigende tallrekkefølge vil motstanden øke. Vris det andre veien blir det lettere. Dette for å kunne tilpasse motstanden til forskjellige brukere og treningsintensitet. Pilen på hjulet viser hvilket nivå motstanden er på.(Bilde 5)



(Bilde 5)

Frontvindu



Auto on/off & Auto Start/Stop

Så lenge hjulet er i bevegelse vil computeren virke. Etter 4 min vil computeren slå seg av automatisk hvis apparatet ikke brukes

STROKES/MIN: Antall rotak pr min vil vises i det første vinduet

DISTANCE: Distansen vil vises i det andre vinduet

TIMER: Tiden du har brukt vil vise seg i det tredje vinduet.

COUNTER

Counter viser antall runder som svinghjulet har gått siden sist gang den var nullet ut.

SPEED

Farten vil vises i det andre vinduet. Den veksler mellom denne og distanse.

CALORIES

Kaloriene vil vises i det tredje vinduet. Den veksler mellom dette og tiden som er brukt.

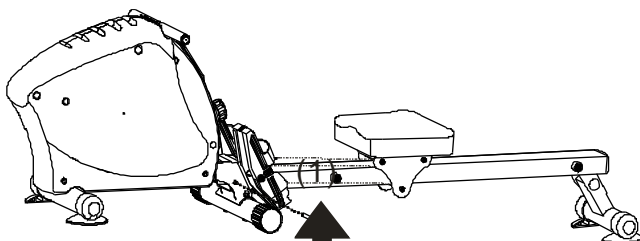
Viktige funksjoner:

PAGE: 1. . Ved å trykke på page knappen veksler funksjonene mellom STROKE/MIN, DISTANCE, TIMER, COUNTER, SPEED ok calories.

2. Hold knappen lenger enn 3 sek: alle funksjoner settes til 0.

Hvordan legge maskinen sammen

- (1) Løft litt på glidestangen. (Bilde 6)
- (2) Napp ut sikkerhetsspinnen. (Bilde 6)

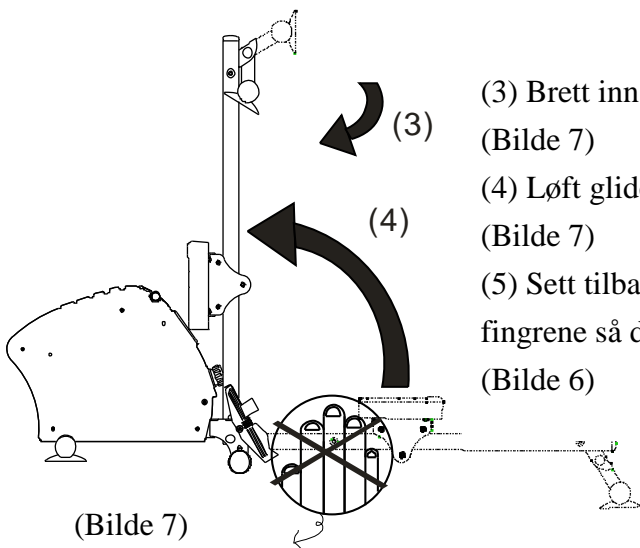


(Bilde 6)



(2)

(5)



(Bilde 7)

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

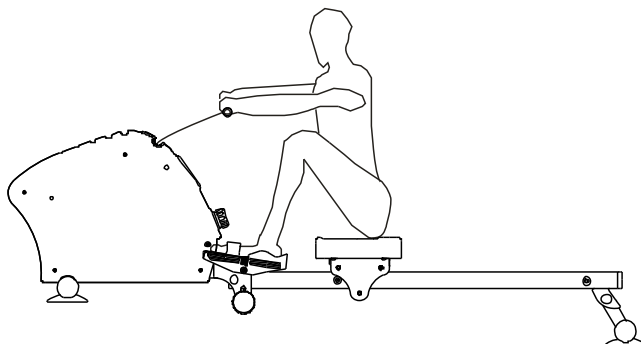
- (4) Løft glidestaget opp mot rodelen (Bilde 7)

- (5) Sett tilbake sikkerhetsspinnen. Pass fingrene så du ikke klemmer dem. (Bilde 6)

For å slå ut maskinen følger du instruksjonen ovenfor, men bare motsatt.

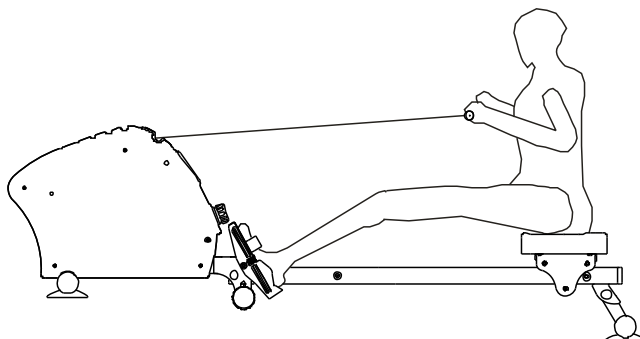
Hvordan ro?

(1) Den riktige måten å ro på er å sitte med bøyde ben, kroppen svakt bakover og med strake armer. (Bilde 10)

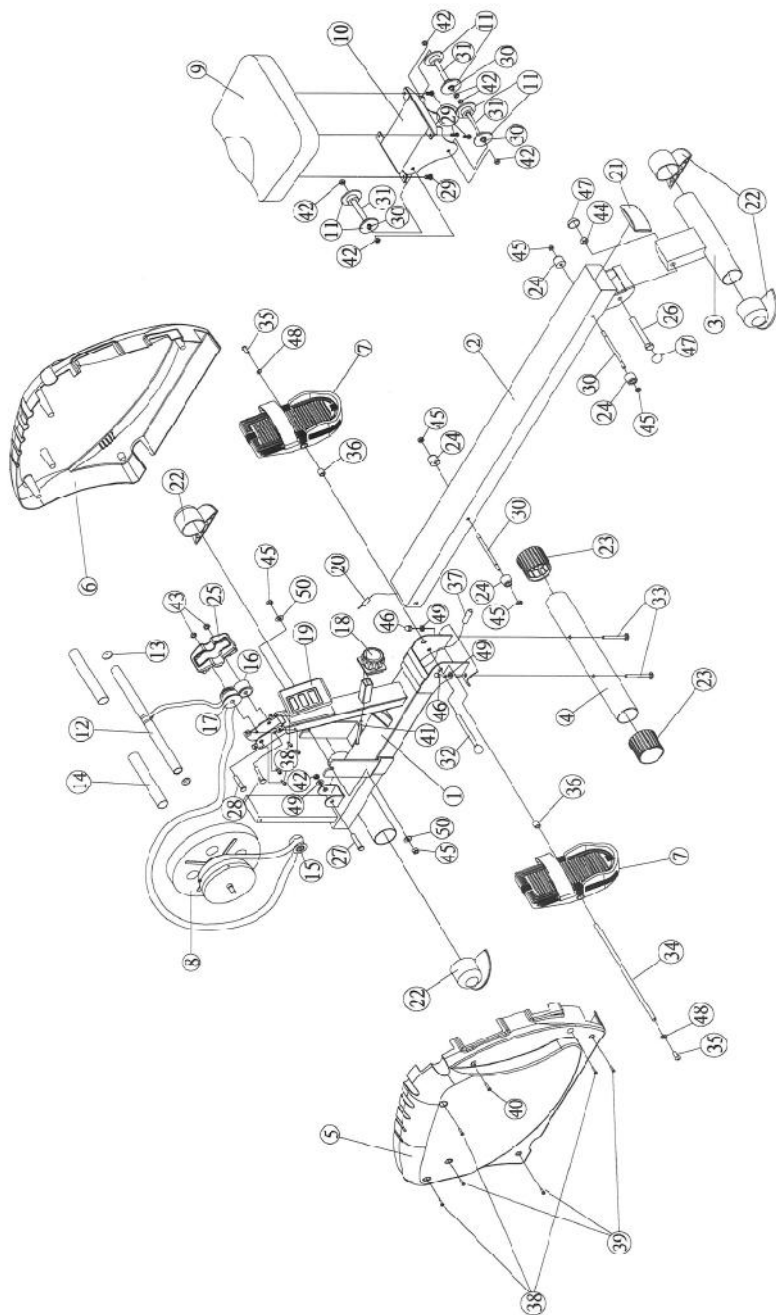


(Bilde10)

(2) Hold armene strake og skyv i fra med bena. Når bena er strekt trekker man armene mot brystkassen (Bilde 11). For ikke å få skader, ikke strekk bena helt ut og ikke len deg for mye bakover. Skli tilbake i startposisjonen.



(Bilde 11)



Deleliste

Part#	Description	QTY	Part#	Description	QTY
1	Hoveddel	1	26	Skrue	1
2	Glidestag	1	27	Skrue	1
3	Bakre stabilisator	1	28	Skrue	2
4	Støttetag	1	29	Seteskrue	4
5	Høyre kjededeksel	1	30	Skrue to-sidig	5
6	Venstre kjededeksel	1	31	Strømpe	3
7	Fotplater	2	32	Låsepinne	1
8	Magnethjul	1	33	Bolt	2
9	Sete	1	34	Fotplatestag	1
10	Setebrakett	1	35	Skrue	2
11	Hjul	6	36	Strømpe	2
12	Rodrag	1	37	Sensorskrue	2
13	Endekapsel	2	38	Dekselskrue	7
14	Grep	2	39	Dekselskrue	3
15	Rem hjul	1	40	Dekselskrue	1
16	Nedre hjul	1	41	Skrue til motstandsreg	1
17	Topp hjul	1	42	M8 Mutter	7
18	Justeringskrue	1	43	M10 Mutter	2
19	Computer	1	44	M1/2 Mutter	1
20	Sensor	1	45	M8 Mutter	6
21	Endekapsel	1	46	Skruekapsel	2
22	Stabilisatorkapsler	4	47	Cap	2
23	Trillehjul	2	48	M8 Skive(Stor)	3
24	Gummi stopper	4	49	M8 Skive(liten)	2
25	Plastdeksel	1	50	M10 Skiver	4

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. Hjertefrekvensen 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.

Fett forbrenning

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.
- Ta kontakt med din forhandler 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
Strandveien 33
3050 Mjøndalen



Servicesenter: 32 27 27 27
Telefaks: 32 27 27 01
Epost: service@nordicfitness.no

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.