

NordicRower R3 - BRUKERVEILEDNING

GARANTIBESTEMMELSER

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 Deres 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 !

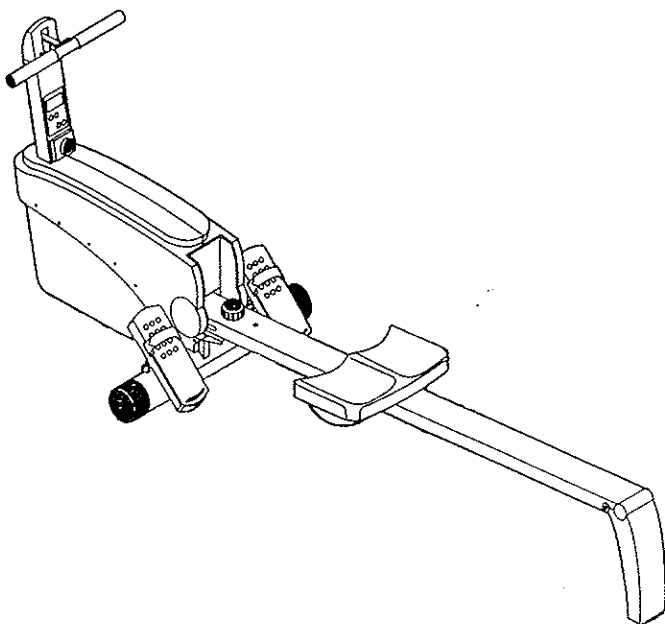
Læs denne samlevejledning omhyggeligt igennem inden De begynder samlingen. Kontroller altid at indholdet ikke er defekt, eller emballagen ser beskadiget ud.

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.

Enkelte 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 Deres læge, fysioterapeut eller kiropraktor, 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.

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

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.

| Reservedelsfortegnelse for Nordic Rower | | | | | |
|---|------------------------|-------|----------|-----------------------|-------|
| Del. nr. | Betegnelse | Antal | Del. nr. | Betegnelse | Antal |
| 2252-001 | Hovedramme | 1 | 2252-031 | Runde gummifødder | 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 | Fjederlås | 1 | 2252-050 | Skrue 3,5 x 10 mm | 2 |
| 2252-021 | Trækhåndtag holder | 1 | 2252-051 | Skive 10 x 23 mm | 2 |
| 2252-022 | Aksel | 1 | 2252-052 | Skive 8 x 16 mm | 7 |
| 2252-023 | Magneter | 1 | 2252-053 | Skive 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 stropper | 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 | Låsømøtrik 3/8" | 1 |

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

Forsøg at gruppere løsdelene så de er lettere at identificere.

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

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

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.

| Reservedelsfortegnelse for Nordic Rower | | | | | |
|---|------------------------|-------|----------|-----------------------|-------|
| Del. nr. | Betegnelse | Antal | Del. nr. | Betegnelse | Antal |
| 2252-001 | Hovedramme | 1 | 2252-031 | Runde gummifødder | 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 | Fjederlås | 1 | 2252-050 | Skrue 3,5 x 10 mm | 2 |
| 2252-021 | Trækhåndtag holder | 1 | 2252-051 | Skive 10 x 23 mm | 2 |
| 2252-022 | Aksel | 1 | 2252-052 | Skive 8 x 16 mm | 7 |
| 2252-023 | Magneter | 1 | 2252-053 | Skive 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 stropper | 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 |

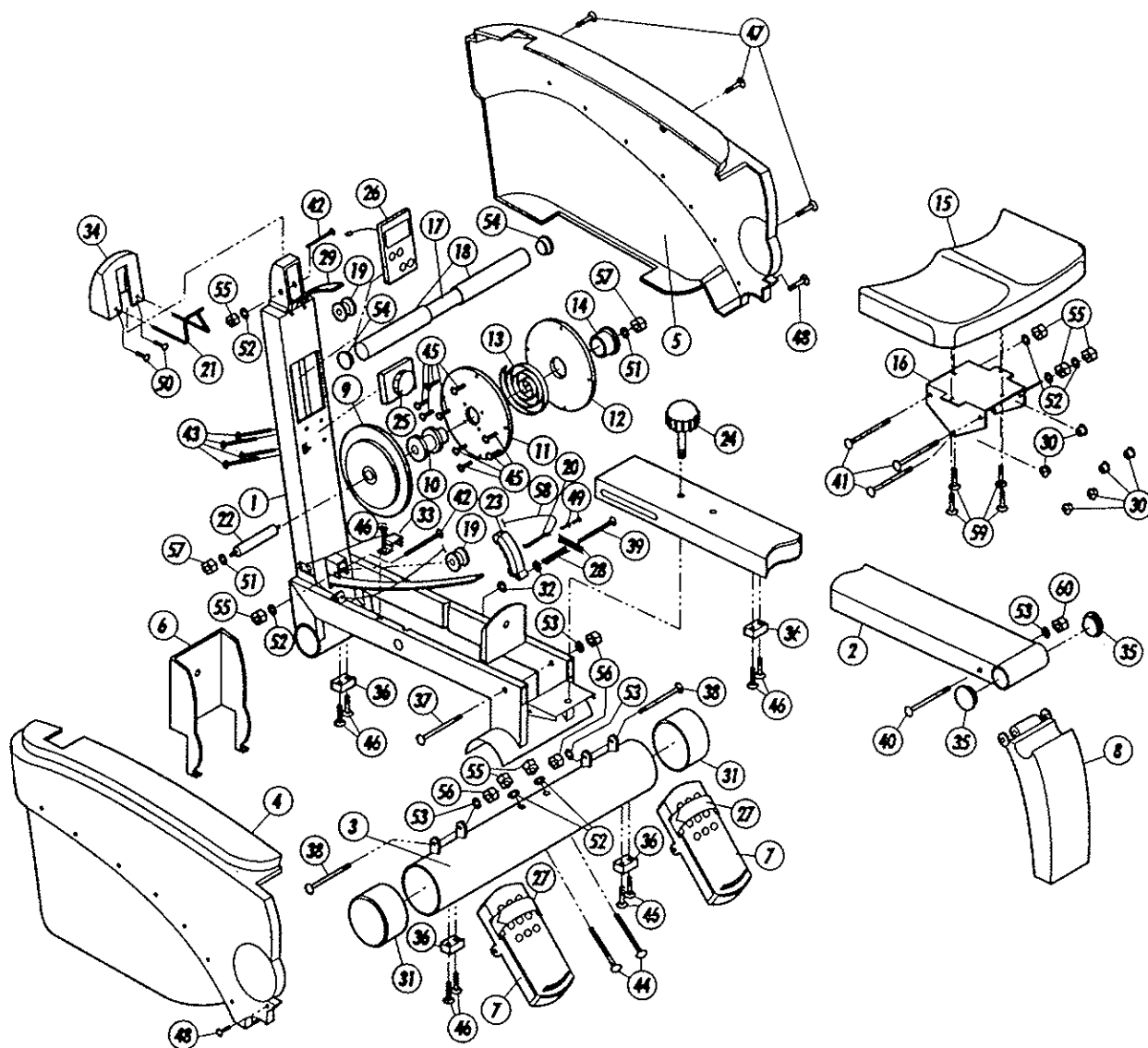
Udpak alle dele omhyggeligt og fjern indpakningen, således at alle deler til Nordic Rower R3 ligger frit fremme.

Forsøg at gruppere løsdelene så de er lettere at identificere.

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

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

NordicRower R3 - BRUKERVEILEDNING

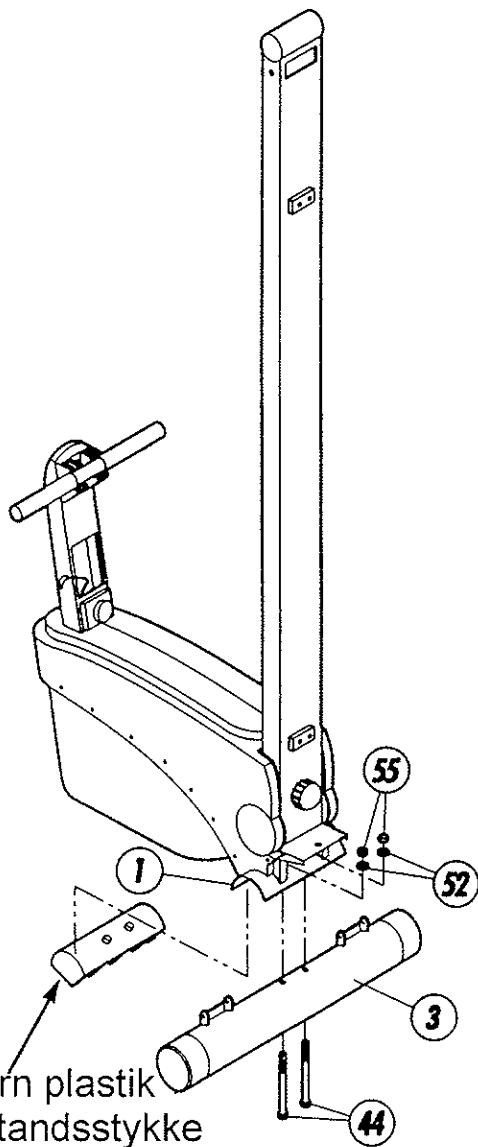


Ovenstående såkaldte "exploding diagram" viser de dele, som er benyttet til NordicRower R3

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.

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

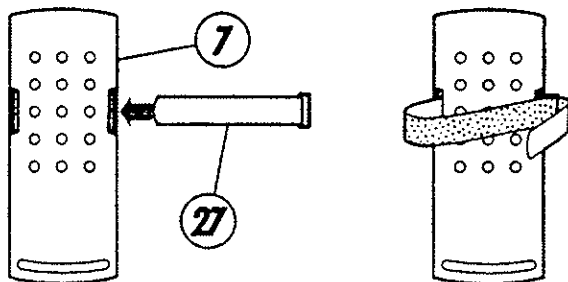
NordicRower R3 - BRUKERVEILEDNING



Fjern plastik afstandsstykke

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).



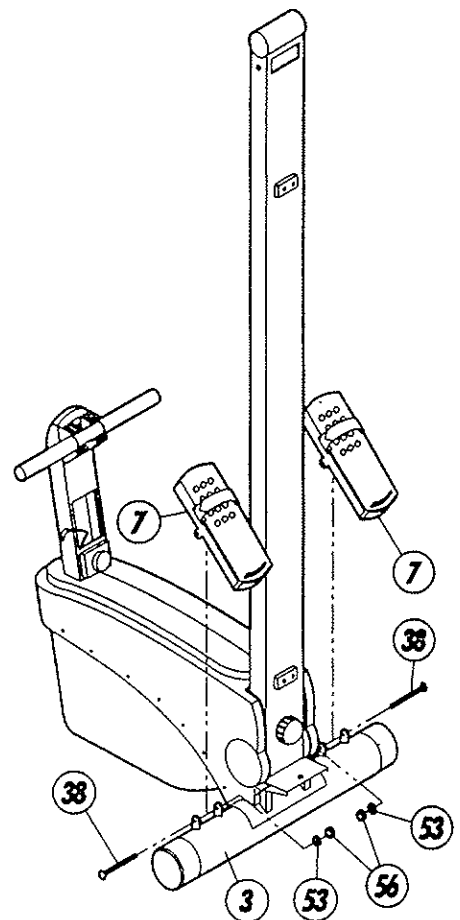
Monter fodstropperne (del 027) på begge pedaler, som vist på illustrationen.

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.



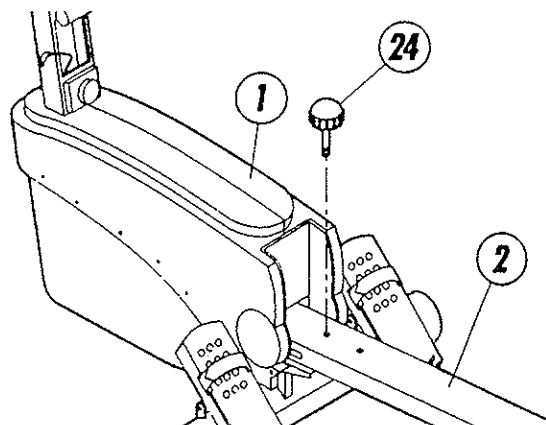
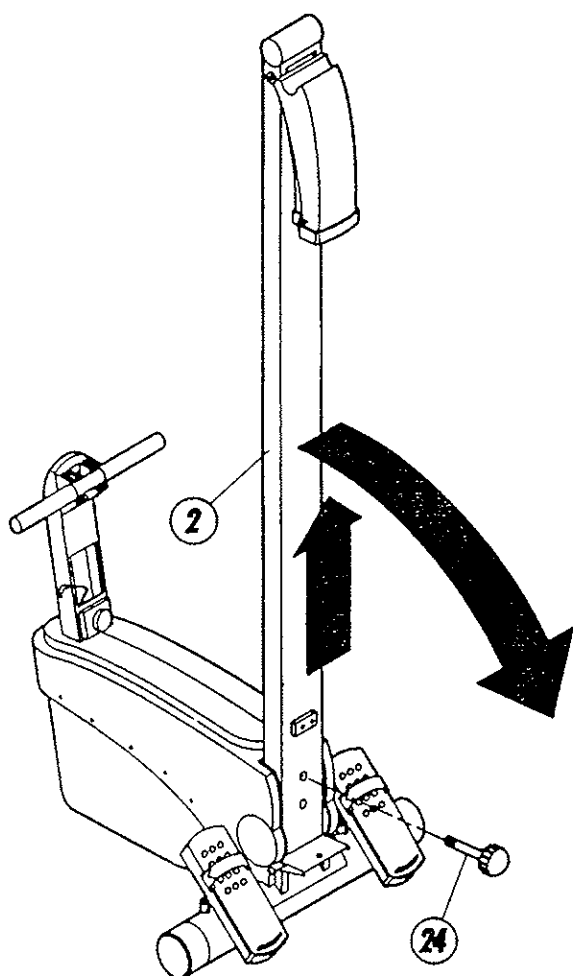
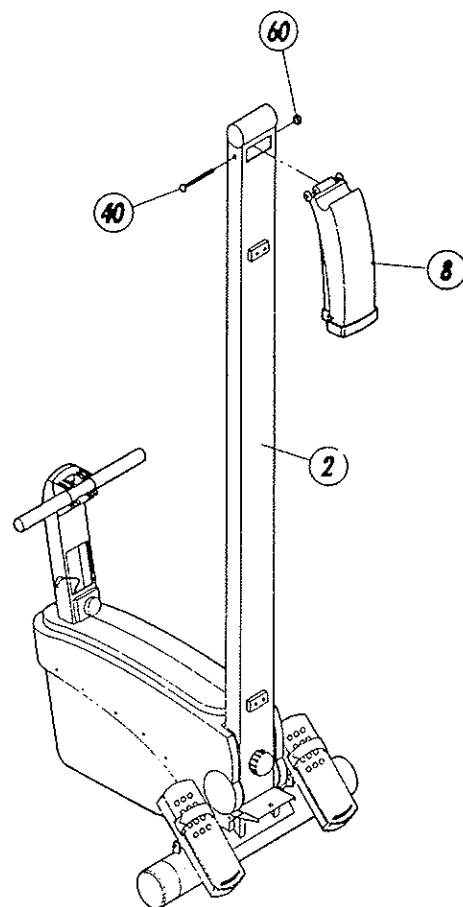
NordicRower R3 - BRUKERVEILEDNING

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

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

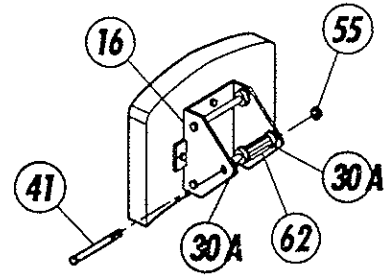
Fjern derefter låsehåndtaget (del 024) fra glide skinnen. Løft forsigtigt i selve glideskinnen, og før den derefter langsomt bagover mod vandret position, som vist på illustrationen herunder.

Lås igen glideskinnen 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.

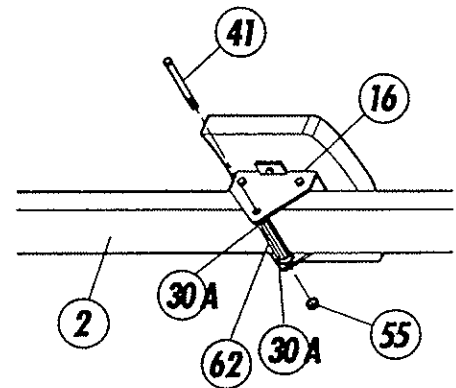


Kør sædet på glideskinnen (del 002), husk at vende sædet korrekt.

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.

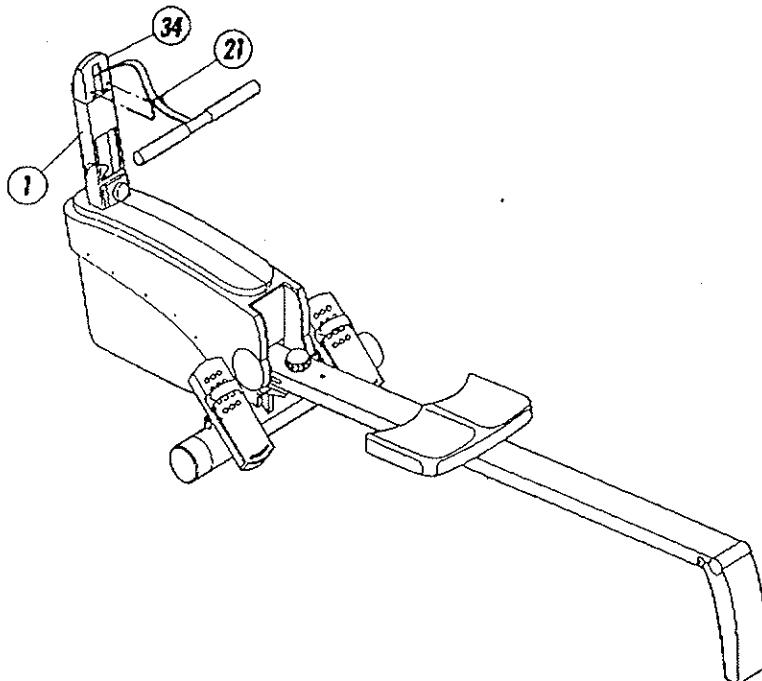
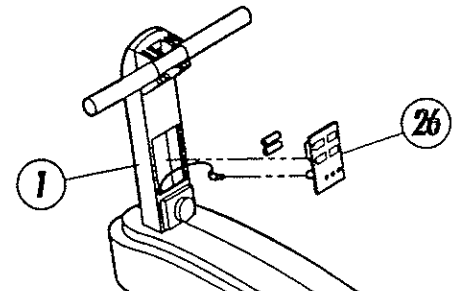
Bemærk at sædet skal glide let og ubesværet på glideskinnen, og kontroller fra tid til anden de små hjuls tilstand. Smør om nødvendigt med syrefri olie.



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

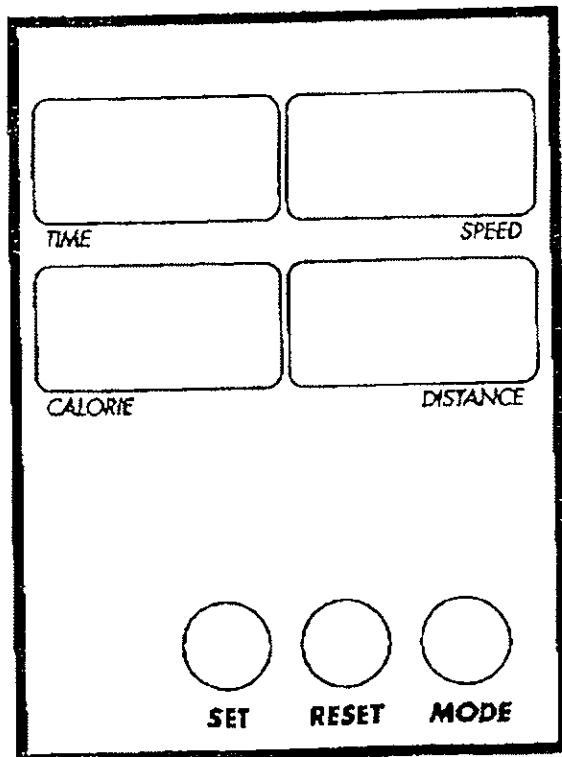
Forbind computeren via det lille kabel, som er monteret i hullet over svinghjulet.

Skub forsigtigt computeren ind i huset, så den klikker på plads, vist på illustrationen til højre.



Isæt trækhandtagets 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.

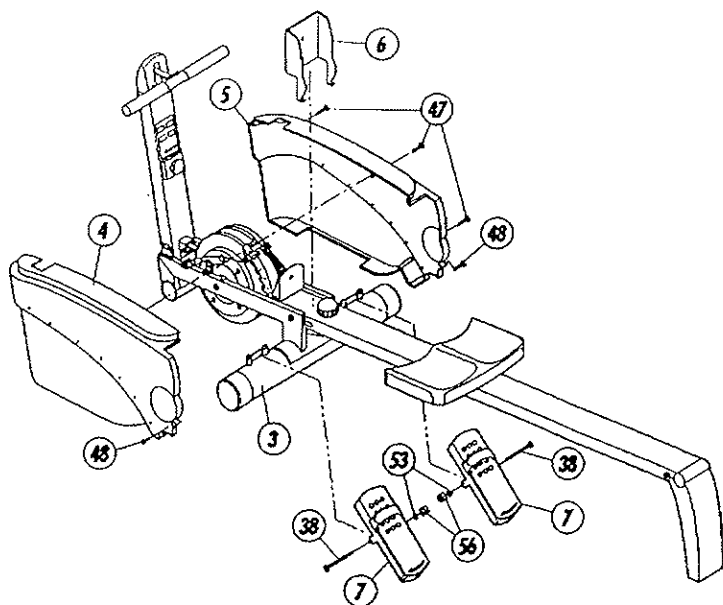
FEJLMULIGHEDER

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 afstand til sensoren ved svinghjulet er korrekt. Se på næste side for justering / udskiftning af magnet eller sensor.

Import og distribution
NordicFitness AS - Biristrandv. 174 - 2837 Biristrand
Kundeservice telefon 32 75 16 70 - fax 32 75 16 71

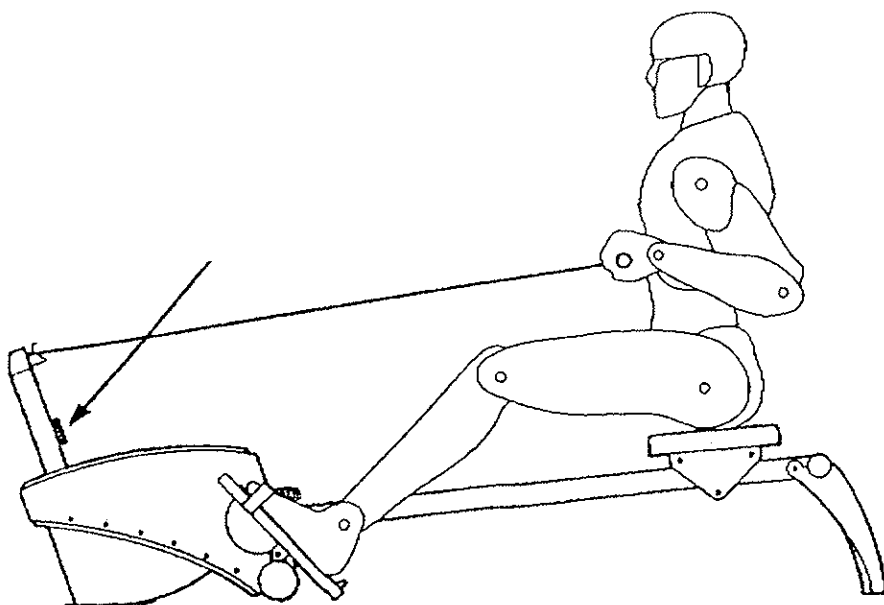
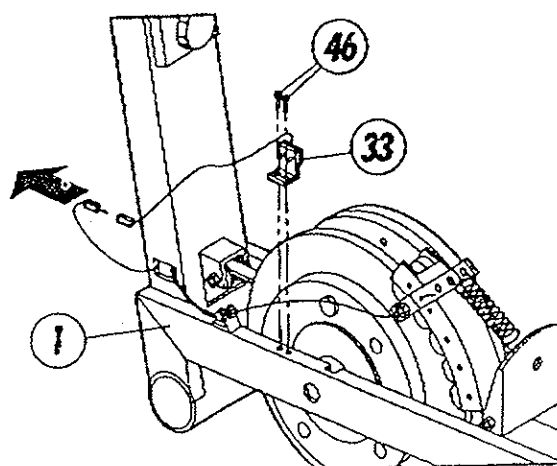
NordicRower R3 - BRUKERVEILEDNING



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

Sensoren (del 033) er placeret på hoveddrummen, mens magneten er placeret på selve svinghjulet. Sensoren er skruet fast, og forbundet til computeren med et tyndt kabel, som går lodret op gennem hoveddrummen.

Afstanden mellem magnet og sensor, justeres ved at skubbe sensoren gangse få millimeter frem eller tilbage. Der høres et lydeligt 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.

JUSTERING / UDSKIFTNING AF MODSTANDSREM

Start med at fjerne pedaler og kædehuse, 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.

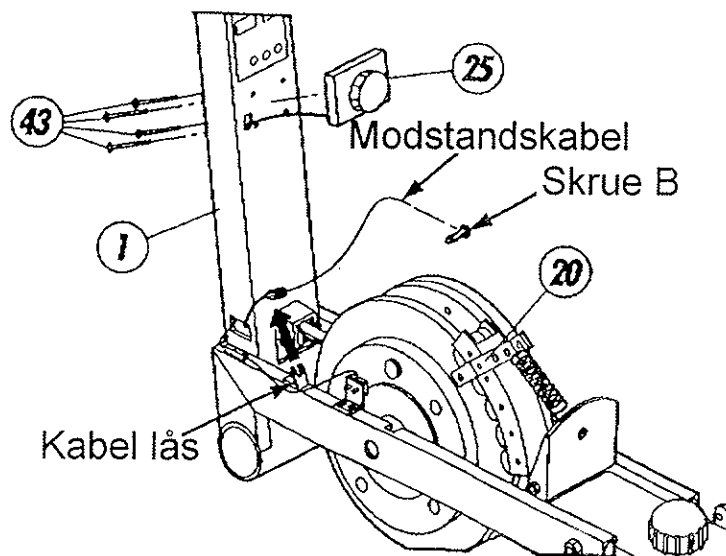
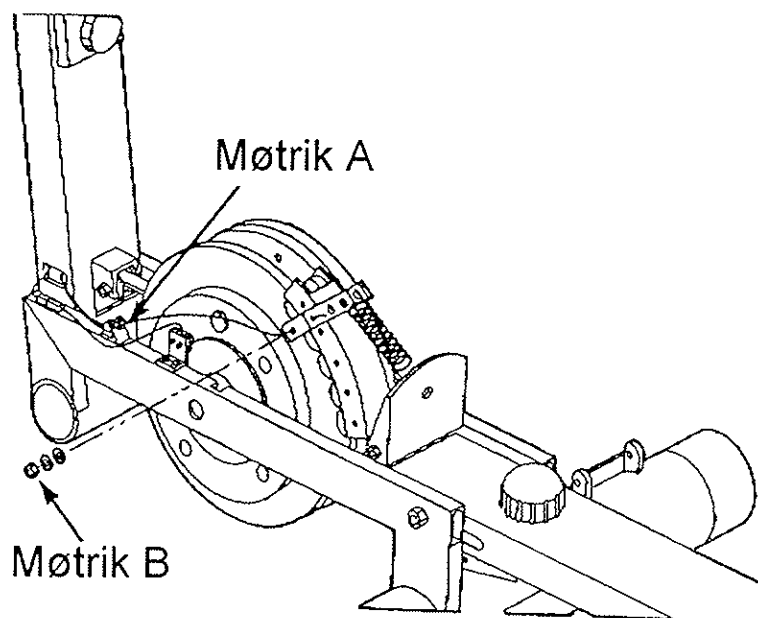
Kablet kan derefter udskiftes.

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.

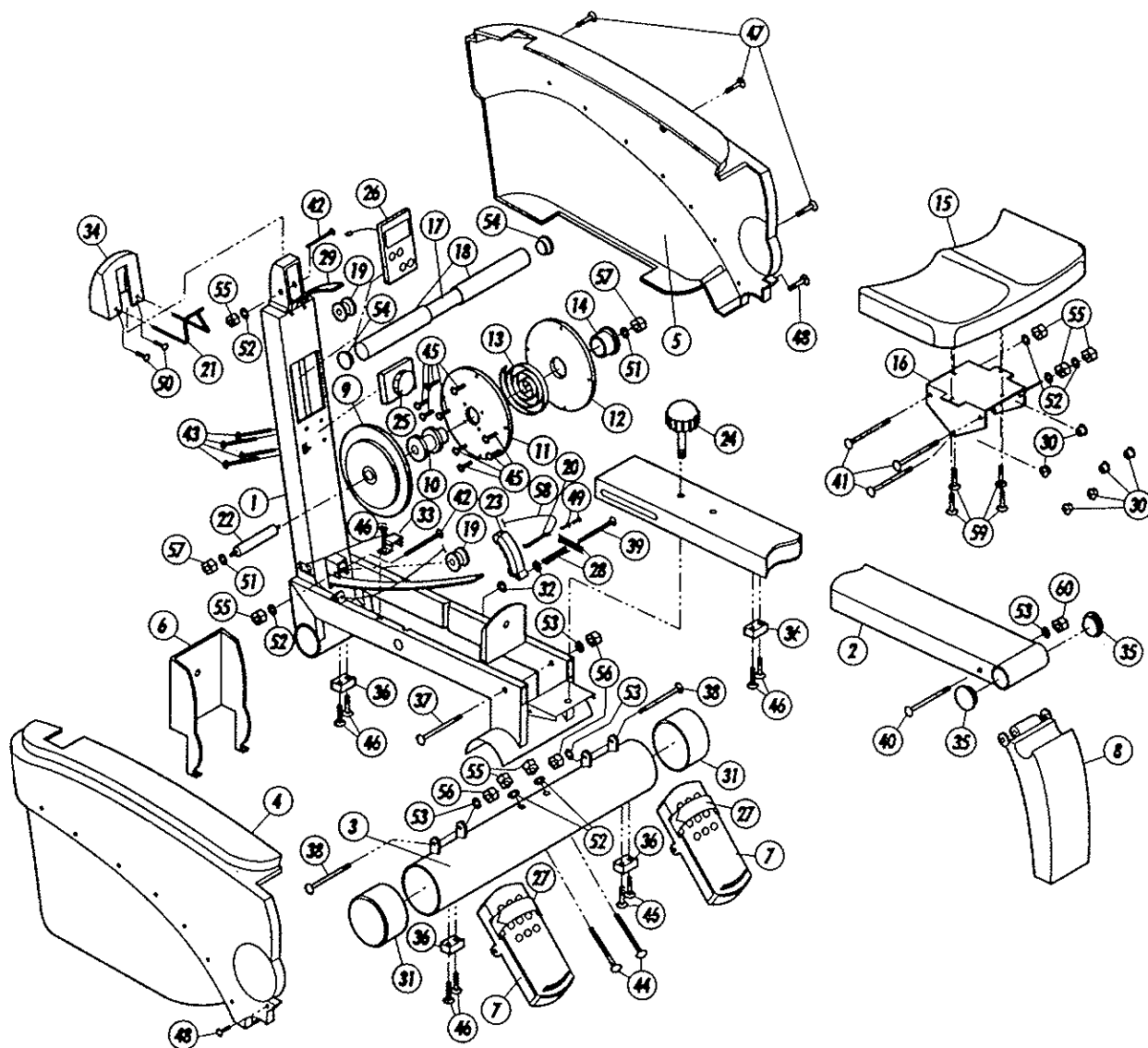
Kablet monteres nu i kabel låsen og føres frem mod fjederen på selve svinghjulet.

Inden skrue B spændes helt til, skal man justere kablets spænding netop så meget, at svinghjulet roterer frit. Man kan kun ane modstanden.

Derefter spændes skrue B og møtrikker fast til, kædehuse 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.

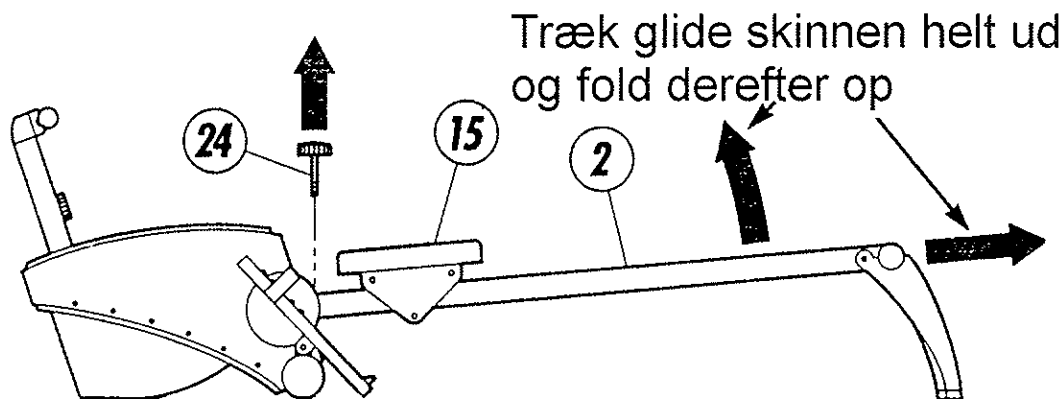
Import og distribution
NordicFitness AS - Birstrandv. 174 - 2837 Birstrand
Kundeservice telefon 32 75 16 70 - fax 32 75 16 71

NordicRower R3 - BRUKERVEILEDNING

FOLD NORDIC ROWER R3 KORREKT

Når din Nordic Rower ikke anvendes, kan den foldes sammen, så den ikke fylder ret meget.

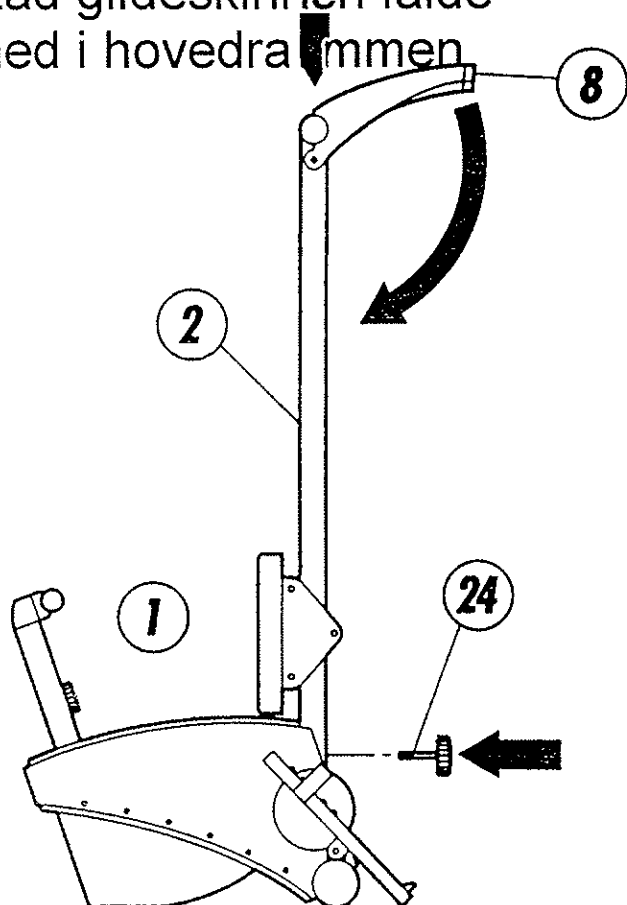
På nedenstående figur kan du se, at låseknop (del 024) skal løsnes. Glideskinnen trækkes derefter bagud, og kan nu løftes op til lodret.



Glideskinnen skal nu "falde" på

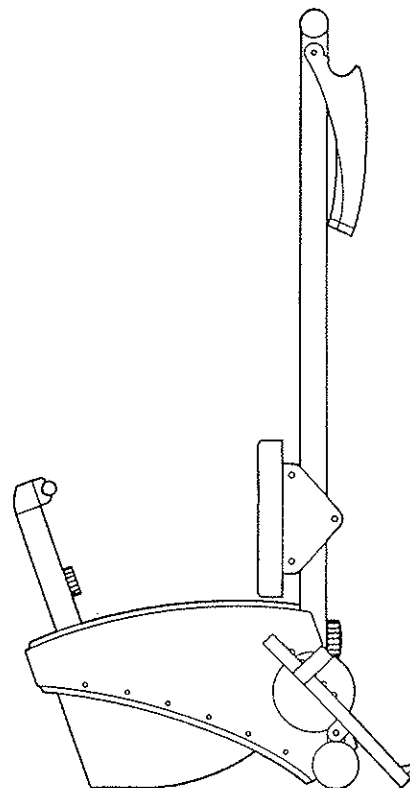
plads fra den lodrette position, og låseknoppen (del 024) skrues på plads igen. Bageste støtteben trækkes en anelse bagud, og kan derefter foldes ned langs med glideskinnen.

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

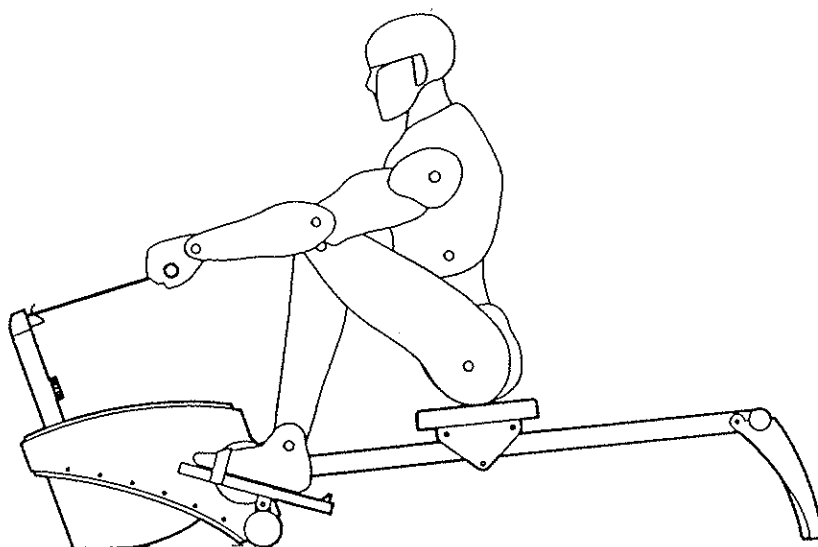
De to illustrationer på denne side viser dig, hvordan en korrekt ro øvelse udføres. Begynd med at sætte dig på sædet, placer fødderne på pedalerne og lås dem fast med fodstropperne.

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.

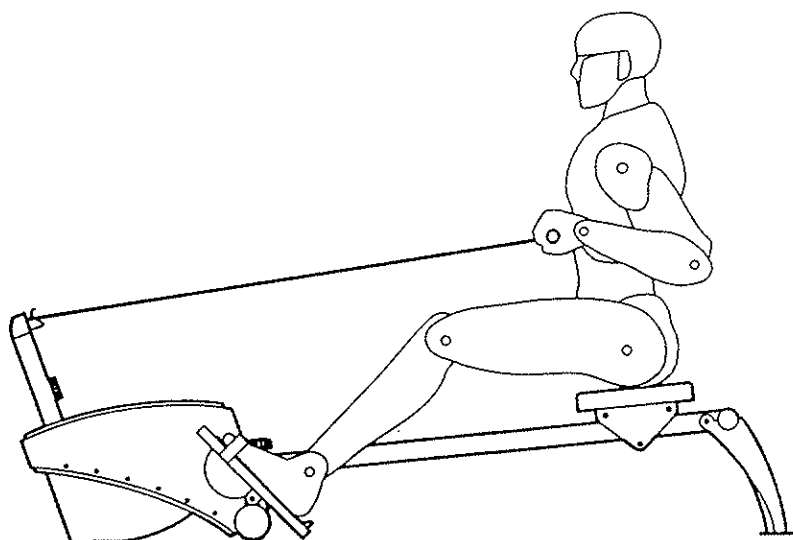
Vær opmærksom på, at du IKKE strækker benene HELT ud, se illustrationen, og at du IKKE læner dig yderligere bagover.

Udfør 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

NordicRower R3 - BRUKERVEILEDNING

De herunder beskrevne strækøvelser sikrer dig en grundig 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 inderlåret 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.

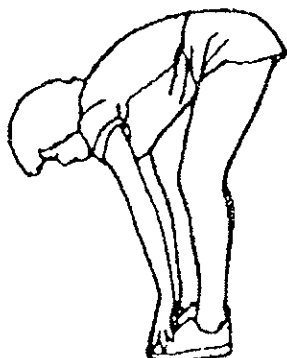


INDERLÅR STRÆK

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

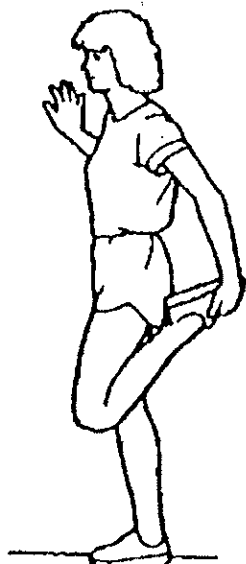


STRÆK TIL TÅ

Stå 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 rejs dig langsomt op igen.

Gentages 3 gange.

Strækker : Baglår – knæhaser – ryg

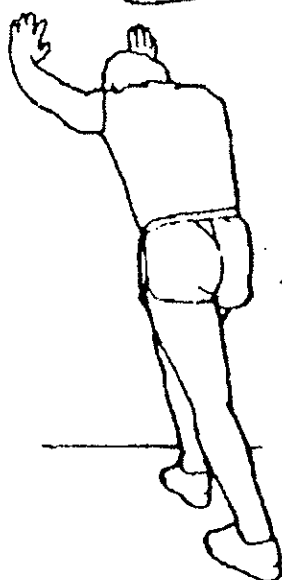


FORRESTE LÅR STRÆK

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