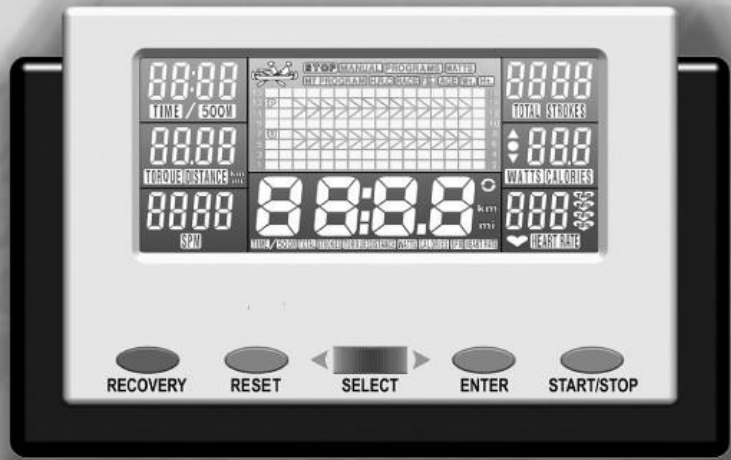


DUAL MODE ROWER

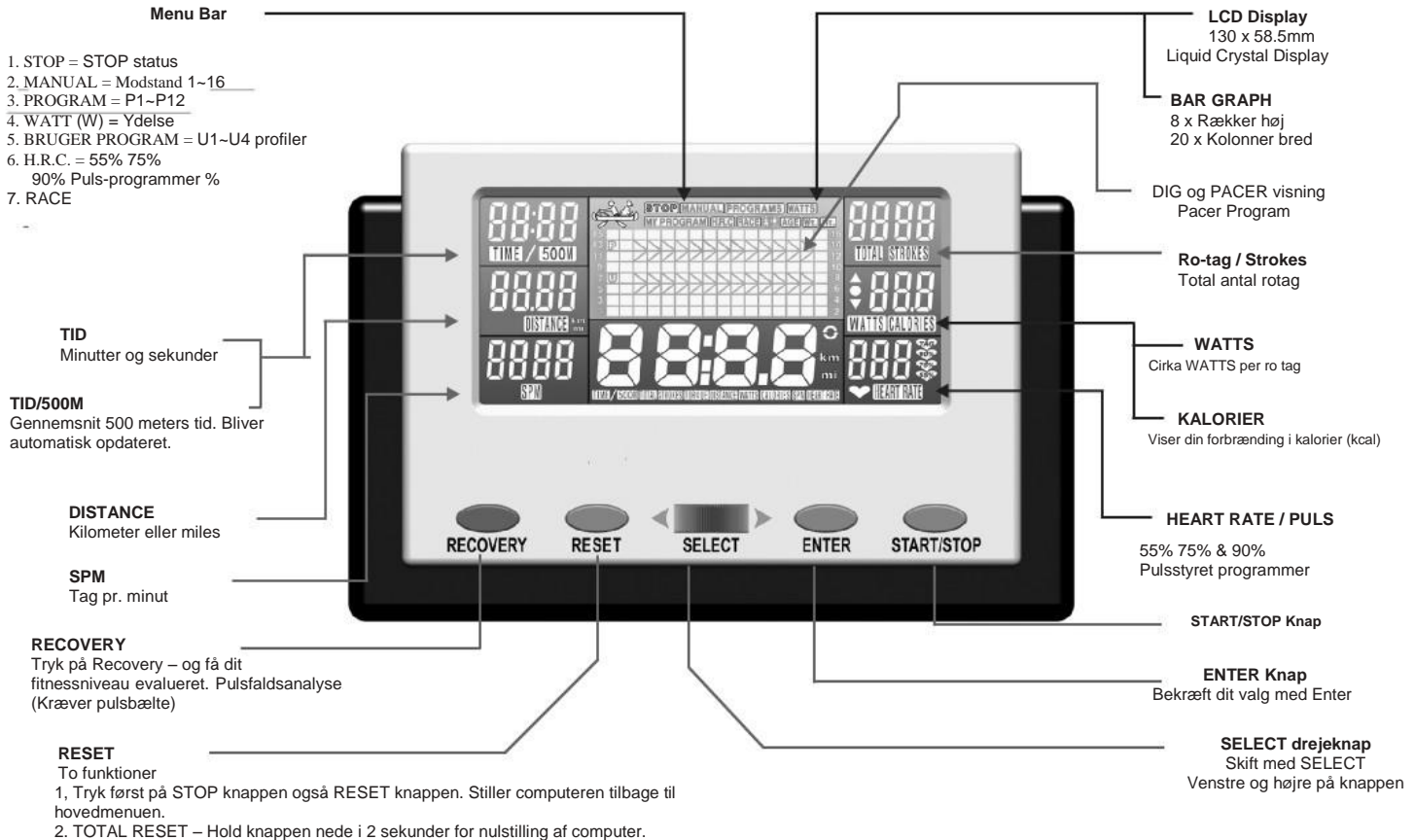
Enjoy the Sensation



R70 Romaskine



R70 - UM-6908 COMPUTER FUNKTIONER



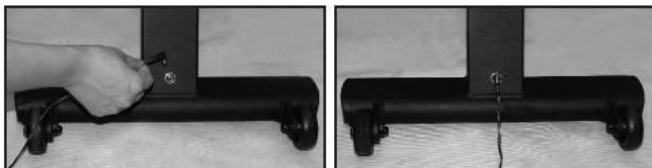
COMPUTER INSTRUKTIONER

Strøm:

MOTORISERET COMPUTER:

Denne romaskine med computer skal bruge en strømforsyning.

Strømforsyning: Når din romaskine er fuldt samlet og korrekt opstilles kan du tilslutte strømstikket som vist nedenfor. Tilsluttes foran på romaskinen.



AUTOMATISK OPSTART: Computeren vil automatisk start op, når maskinen tages i brug eller når der trykkes på en af knapperne på computeren.

AUTOMATISK SLUKNING: Computeren vil automatisk gå på stand-by efter 4 minutter.

NB: Computeren vil ikke gemme opsætningen før den slukker.

Knap funktioner:

Der er fire knapper og en drejeknap på computeren. Hver knap har sine egne funktioner. Tryk på knapperne eller drej på drejeknappen med et moderat tryk. **SLÅ IKKE** på knapperne.

SELECT Drejeknap : Drej SELECT knappen til venstre eller højre for de forskellige valgmuligheder. Under brug bruges den til at justerer modstanden. SELECT knappen virker bedst når man drejer langsomt.

ENTER: Tryk på ENTER knappen for at bekræfte dit valg.

START/STOP Knap: Tryk **START/STOP** for at starte det valgte træningsprogram.

Tryk på den igen for at stoppe/pause træningsprogrammet.

Denne information kan bruges hvis man bliver forstyrret i sin træning.

RESET: Tryk RESET for at få computeren tilbage til hovedmenuen. Eller tryk RESET i to sekunder for at genstarte computeren.

RECOVERY: Tryk RECOVERY for at aktiverer Recovery Program, som automatisk vil give dig en fitness-karakter (Kræver brystpulsender) Se mere information under Recovery – Se næste side.

Display funktioner:

TID, DATO and TEMPERATUR: Computeren vil automatisk gå i "Sleep mode", når romaskinen ikke bruges i mere en 4 minutter. I SLEEP MODE vil den vise tid, dato og temperatur.

TID: Vælg den ønskede træningstid ved at dreje på SELECT (0:00–99:59 minutter), hver ændring sker i hele minutter.

TID / 500M: Computeren vil vise hvor lang tid det tager at ro 500 meters iforhold til den aktuelle ro-hastighed.

DISTANCE: Du kan vælge den ønskede distance ved at dreje på SELECT (0:00–99.99 kilometers), hver ændring er på 0.5 kilometer.

Ændring fra kilometer til Miles – Tryk RESET og ENTER knapperne nede i 2 sekunder for at ændre indstillingen.

KALORIER: Måles i Kcal. Kan forudindstilles i step af 10 kalorier. (Kalorier beregningen er kun vejledende)

STROKES/ Antal ro tag: Kan forudindstilles, så den tæller ned. Drej på SELECT (0–9990 ro tag), Ændres i med +/- 10 ro tag.

TOTAL STROKES / RO TAG: Antal ro tag fra 0 ~ 9990.

WATT: Computeren viser aktuelt estimeret antal WATT.

PULS: Valg af ønsket pulsniveau justeres via SELECT fra 30–240.

Computeren vil vise din puls under træningen. Denne funktion kræver brug af pulsbrystbælte. Computeren vil modtage puls-data fra brystsendere med 5 Khz – f.eks. Polar T34 brystbælte.

RECOVERY – Fitness karakter: (Kræver puls-brystmåler)

Efter træningen tryk RECOVERY. Alle funktioner vil stoppe undtagen TIME (TID), som vil begynde at tælle ned fra 60 sekunder. Under nedtællingen måles forskellen mellem start-pulsen og slut-pulsen. Computeren vil herfra give dig en Fitness karakter fra F1, F2F6.

F1	F2	F3	F4	F5	F6
SUPER FIT	VERY FIT	FIT	FAIR	UNFIT	VERY UNFIT

ALARM:

Auto. ALARM lyder når computeren når et forudindstillet mål.

COMPUTER Programmer

Manual Program

I øverste programline i hovedmenuen kan du vælge menupunkt; MANUAL, PROGRAMS, WATTS, MY PROGRAM, H.R.C. & RACE. Drej SELECT knappen for at indstille det ønskede, som vil blinke. Tryk ENTER for at vælge det ønskede menupunkt.

1) I MANUAL kan du via SELECT indstille det ønskede modstandsniveau. Tryk ENTER for at bekræfte. Du kan forudindstille TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE & STROKES via SELECT og bekræfte med ENTER knappen.

NB: Quick Start – Bare tryk på computeren og begynd at ro. Computeren vil tælle op på alle parametre fra 0.

2) Når en parameter du har forudindstillet har talt ned til nul eller du trykker STOP, så vil computeren vise gennemsnits værdierne.

55% 75% 90% Pulsprogrammer

Pulsprogrammerne i % af din beregnede maks puls er lavet for at holde din puls i det faste niveau du har valgt. Hver 30 x sekund vil computeren tjekke din puls og justerer modstandsniveauet, så det ønskede pulsniveau.

NOTE: Under din træning kan du ikke justere modstandsniveauet.

For at vælge pulsniveauet, der er passende for dig – Se "Vælg ønsket pulsniveau" på sidste side.

NOTE: Personlig maks. puls måles, som tommelfinger regel 220 minus din alder.

- 1) Fra hovedmenuen vælg via SELECT "H.R.C. PROGRAM", bekræft med ENTER.
- 2) Drej SELECT for at vælge ønsked pulsniveau 55% 75% 90% eller TAG(target pulsniveau)
Tryk ENTER for at bekræfte dit valg.
- 3) Drej SELECT for at forsætte indstillingen af TID, DISTANCE & KALORIER
- tryk ENTER for at bekræfte dine valg.
* Eller for hurtig start – tryk START.

4) Tryk START for at begynde din træning.

My Program = Eget program

Computeren vil automatisk justere modstanden ifølge det indtastede bruger-program. Under programmet kan du finjustere modstanden manuelt via SELECT drejeknappen.

1) Fra hovedmenuen drej SELECT og vælg "USER PROGRAM" Brugerprogram – tryk ENTER for at bekræfte valget.

2) Der er 16 kolonner, som hver kan justere på 16 modstandsniveauer. Drej SELECT for at vælge den ønskede modstand på i den valgte kolonne – Tryk ENTER for at bekræfte dit valg. Dette gøres for alle kolonner.

Race Program

1) Vælg "RACE", SPM (Tag per minut) vil vise 40. Du vælger din RACE BÅD's hastighed ved at dreje SELECT knappe og indstille SPM på RACE BÅDEN (5–40) –se tabel nedenfor. Tryk ENTER for at bekræfte dit valg. Derefter kan du vælge distancen på programmet (0.1KM–99.90KM), når DISTANCE feltet blinker.

SPM	5	6	7	8	9	10	11	12
TIME/ 500M	17:58	14:58	12:50	11:14	9:59	8:59	8:10	7:29
SPM	13	14	15	16	17	18	19	20
TIME/ 500M	6:54	6:25	5:59	5:37	5:17	4:59	4:43	4:29
SPM	21	22	23	24	25	26	27	28
TIME/500M	4:16	4:05	3:54	3:44	3:35	3:27	3:19	3:12
SPM	29	30	31	32	33	34	35	36
TIME/500M	3:05	2:59	2:53	2:48	2:43	2:38	2:34	2:29
SPM	37	38	39	40				
TIME/500M	2:25	2:21	2:18	2:14				

2) Tryk ENTER og et billede af løbet "RACE" vil vises på skærmen.

3) Tryk START for at begynde træningen, Dig og computeren vil vises i displayet. Computeren Stopper, når den ønskede distance er nået. Herefter vil computeren skrive PC WIN or USER WIN (Computer vinder eller Du vinder) og vise gennemsnit værdierne efter 6 sekunder.

Programmer

1) Fra Hovedmenuen drej med SELECT hen til PROGRAM PROFILES.

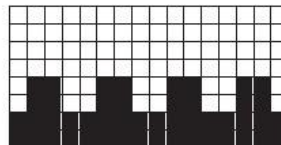
2) Vælg 1 af de 12 programmer ved at dreje SELECT til det ønskede program. Bekræft med ENTER.

NB: Start programmet med det samme ved at trykke på START – eller først t med forud indstillingerne.

3) Drej SELECT for at vælge ønskede modstandsniveau. 1-16 Levels. Bekræft med ENTER.

4) Forsæt med indstilling af TID, DISTANCE, CALORIES, H.R.C. og STROKES. Bekræft med ENTER.

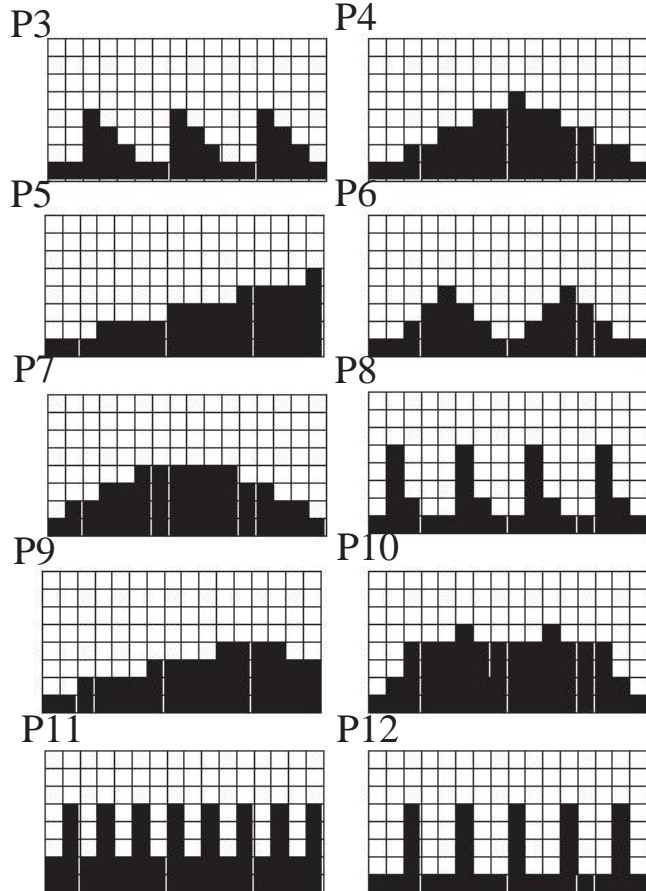
P1



P2



COMPUTER PROGRAMMER

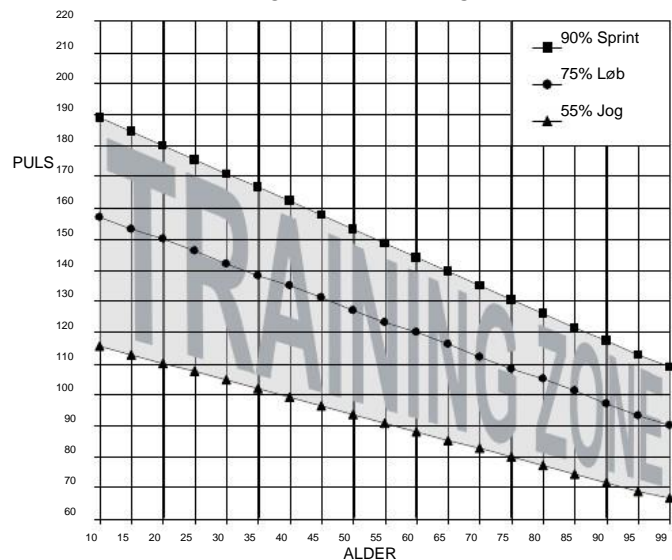


Vælg ønsket puls niveau

Find din optimale puls zone under træning også kaldet din træning zone. For at opnå effektive resultater, bør du være opmærksom på dit puls niveau under din træning – Du bør ligge i din ønskede trænings zone. Se målet for puls niveau i forhold til din alder i skemaet nedenfor. Find din træningszone ved 55%, 75% og 90%.

TARGET PULSZONE Formel:
 $220 - \text{Alder} \times \text{T.H.R}\%$ (F.eks. $220 - 30 \text{ år} \times 55\% = \text{T.H.R } 104.5$)

TARGET HEART RATE SKEMA



Indbygget pulsmodtager

Peak Fitness R70 Romaskine har indbygget pulsmodtager, der bruger 5 kHz bandbredde. Din puls vil kun registreres hvis du bruger et kompatibelt brystbælte.
 Kontakt din forhandler for at høre nærmere.

Recycle :

Pas på jorden. Smid ikke denne computer i skraldespanden.

