

Pace, Race, Intervals, % Heart Rate, THR, Watts, Profiles, Fit Test, Users, Recovery, Body Fat, Targets, Alarms

**PULS Display**  
Din puls vises i slag pr minut (beats per minute (bpm) via a 5 kHz brystbælte. Modtager både kode og ukodet 5 kHz signal.

**BAR GRAPH Display**  
Viser profiler i programmerne samt tekst og beskeder  
8 x Rubrikker i højden = 16 Modstands Niveauer  
16 x Rubrikker i længden = 16 Tids intervaller

**SPM Display**  
Ro-tag pr. minut

**TIME/500M Display**  
TID PR. 500 Meter

**LEVEL Display**  
Viser din modstand med mulighed for 16 niveauer  
Level 1 = minimum modstand  
Level 16 = maximum modstand

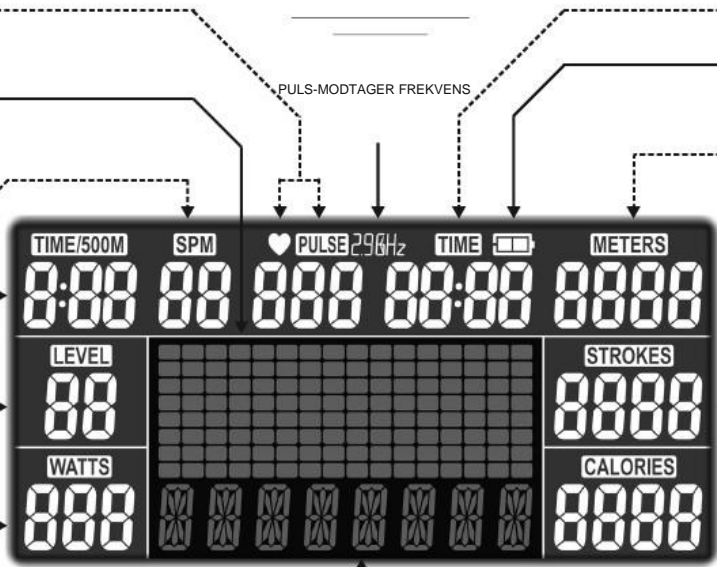
**WATTS Display**  
Viser estimeret WATT pr ro-tag. Er ikke 100% nøjagtigt.

**MENU Key**  
Menu knap. Genvejstast til Main Menu/Hovedmenu.  
NOTE: Virker ikke når der trænes i et program. Virker når computeren er på pause eller i hovedmenuen.

**RECOVERY Key**  
Denne tast har 2 funktioner:  
1. ODOMETER  
Tryk på RECOVERY tasten og hold den nede.  
2. Start RECOVERY PROGRAMMET  
**RECOVERY PROGRAMMET** vil automatisk evaluere din puls efter endt træning, og herefter give et resultat ud fra nedenstående vurdering:

SUPER FIT / SUPER FORM	0-100
EXTREMELY FIT / EKSTREM FORM	80-89
VERY FIT / MEGET GOD FORM	70-79
GOOD FITNESS / GOD FORM	60-69
AVERAGE FITNESS / MIDDEL FORM	50-59
FAIR FITNESS / OKAY FORM	40-49
POOR FITNESS / SKIDT FORM	30-39
UNFIT / DÅRLIG FORM	20-29
VERY UNFIT / RIGTIG DÅRLIG FORM	10-19
EXTREMELY UNFIT / EKSTREM DÅRLIG FORM	0-9

NOTE: Du får det mest præcise pulsresultat via et puls-brystbælte.



PULS-MODTAGER FREKVENNS

**TIME Display**  
VISER TIDEN

**BATTERY Display**  
Viser levetiden på batteriet: Full (FULD), Half (HALV FULD) eller Empty (TOMT)

**METERS Display**  
Viser distancen du har roet igennem din træning

**STROKES Display**  
Viser dine totale ro-tag

**CALORIES Display**  
Giver en indikation af antal kalorier du har forbrændt igennem din træning. Er baseret på dine personlige data du har tastet ind på computeren. Er ikke 100% nøjagtigt.

**ALPHA NUMERIC Display**  
Tekst-matrix som blandt andet viser dig igennem de forskellige programmer.

**ENTER Key**

3 Funktioner:

1. Før du træner bruges den til at bekræfte dine valg på computeren.
2. Før du træner bruges den til at springe over "valg-processen, ved at holde den nede i 3 sekunder.
3. Mens du træner bruges den til at skifte imellem forskellige displays på computeren.



**SELECT Keys**  
4 Funktioner

1. Før du træner bruges tasten til at "scrolle" imellem muligheder.
2. Før du træner bruges tasten til at starte din "quick" træning, ved at holde en af tastene nede.
3. Mens du træner bruges tastene til at vælge og redigere modstand
4. Før du træner bruges tasten til at vælge målesystem på højde og vægt. Dette gøres ved at holde knapperne nede i 3 sekunder.

**START/STOP/RESET Key**

3 Funktioner:

1. Før du træner bruges den til at starte din træning.
2. Mens du træner bruges den til at stoppe/pause din træning.

OBS: Computeren vil automatisk gå tilbage i "End of Workout Display / Endt træning".

3. Kan altid bruges til "nulstille" eller "restarte" computeren. Gemte data kan gå tabt.

# COMPUTER INSTRUKTIONER:

## Automatisk aktivering af computer, pause skærm, strømbesparelse og sluk.

**Automatisk aktivering af computer:** Computeren starter automatisk ved at trykke på en af tasterne eller når du tager et ro-tag.

**Automatisk pause:** Computeren vil automatisk gå på pause når du er færdig med et program.

**Automatisk strømbesparelse:** Computeren vil automatisk gå i strømbesparelse hvis romaskinen ikke bruges i 2 minutter.

**Automatisk sluk af computer:** Computeren vil automatisk slukke hvis romaskinen ikke bruges i 10 minutter. Dine træningsdata vil hermed gå tabt.

## Kom godt igang:

Tag et ro-tag og computeren vil automatisk starte op i det såkaldte PACER PROGRAM hvor en fiktiv Pacer båd er sat til at ro 500M på 2 min. og 15 sekunder. Nu handler det om at gøre det hurtigere end Pacer båden.

## Personlige data:

Det er vigtigt at du indtaster USER DATA / personlige data så computeren kan udregne følgende mest nøjagtigt:

BODYFAT% (FEDTPROCENT) – Estimeret krops-fedtprocent

BMI = Body Mass Index (Viser om du er undervægtig (Alt under 18,5), normal vægtig (18,5 - 24,9), overvægtig (25 – 29,9) eller fedme (alt over 30))

BMR = Basal Metabolic Rate (måler dit stofskifte)

TDEE = Total Daily Energy Expenditure (Udregner dit daglige behov for kalorier ud fra aktivitetsniveau)

Dine personlige data vil også hjælpe computeren til at beregne dit kalorieforbrug mere nøjagtigt.

Dine personlige data tages ind i "USER DATA" / PERSONLIGE DATA. Gå ud i "MAIN MENU" / HOVEDMENUEN og vælg "USER DATA" / PERSONLIGE DATA. Så taster du dine personlige data ind i computeren.

## Hovedmenu:

"Main Menu" / Hovedmenuen indeholder 11 muligheder/vælger:

1. PACER1 - PACE BOAT PROGRAM – (FORFØLGELSE PROGRAM – RO HURTIGERE END EN FIKTIV BÅD)
2. RACE1 - RACE PROGRAM
3. INTERVAL2 - INTERVAL PROGRAMS – INTERVAL DISTANCE and INTERVAL TIME (INTERVAL PROGRAMMER)
4. HRC4 - HEART-RATE CONTROL PROGRAMS 60% 75% 90% and Target Heart Rate – (PULS PROGRAMMER)
5. WATTS1 - WATTS CONTROL PROGRAM (WATT-STYRET PROGRAM)
6. PROFILE55 - USER PROFILES + 12 x PROFILE PROGRAMS (FOR-PROGRAMMERET PROGRAMMER)
7. FIT TEST1 – (FITNESS TEST PROGRAM SOM GIVER EN INDIKATION AF DIN FYSISKE FORM)
8. USER DATA INPUT (INDTASTNING AF PERSONLIGE DATA)
9. USER PROFILE CREATION PROGRAM (LAV DINE EGNE PERSONLIGE PROGRAMMER)
10. USER DELETE A USER (SLET BRUGER)

Computeren vil automatisk starte i MAIN MENU / HOVEDMENUEN. Hvis du ønsker at komme tilbage til HOVEDMENUEN trykker du på tasten "MENU".

## 1. Pacer Program (PACE BOAT PROGRAM)

Dette program hjælper med at motivere dig til at ro hurtigere da du skal ro imod en fiktiv modstander, som du selv installerer.

Der er 2 mulige indstillinger for den fiktive modstander::

1. Indstil TIME/500M (TID/500M) eller
2. Indstil TIME (TID) samt METERS (METER)

### 1) PACE PROGRAM

Fra Main Menu / Hovedmenu, trykker du på +/- tasterne og finder "PACER" Programmet.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

NOTE: Hvis du ønsker at komme tilbage til hovedmenuen trykker du på tasten "MENU".

### 2) USER SELECT / VALG AF BRUGER

Tryk på +/- tasterne for at vælge "GUEST USER / GÆSTE BRUGER" eller 1 af de 4 mulige indtastede brugere. ("U1", "U2", "U3" eller "U4").

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

### 3a) TIME/500M (TID/500 meter)

Tryk på +/- tasterne for at vælge "TIME/500M" eller gå til punkt 3b.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg

### 3b) TIME and METERS (TID OG METER)

Tryk "ENTER" for at fravælge TIME/500M (TID/500 meter).

Tryk på +/- tasterne for at vælge "TIME" (TID) – Så vælger du tiden du vil ro.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

Tryk på +/- tasterne for at vælge "METERS" (METER). Så vælger du antal meter du vil ro.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

NOTE: For at starte din træning med det samme trykker du på "START" tasten.

### 4) RESISTANCE LEVEL / MODSTANDSNIVEAU

Tryk på +/- tasterne for at vælge modstandsniveau.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

### 5) TARGET VALUES / MÅLSÆTNINGER

Du kan vælge at lave en målsætning igennem din træning. F.eks. at du vil forbrænde x antal kalorier.

For at fravælge alle muligheder for målsætninger holder du "ENTER" tasten inde.

For at fravælge hver enkelt mulighed for målsætninger trykker du på "ENTER" tasten, så kommer du til næste mulighed.

For at vælge en "TARGET VALUE" / MÅLSÆTNING trykker du på +/- tasterne. Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

### 6) MAX ALARMS / ALARMER HVIS DU NÅR DINE MÅLSÆTNINGER

Disse alarmer er valgfrie.

For at fravælge alle alarmer trykker du på "START" tasten.

For at fravælge hver enkelt mulighed for alarmer trykker du på "ENTER" tasten, så kommer du til næste mulighed.

For at vælge en "MAX ALARM" / ALARM trykker du på +/- tasterne. Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

### 7) READY = START ROWING / KLAR = START MED AT RO

Når du er igennem alle mulige indtastninger vil computeren blinke "READY" / KLAR og programmet vil starte når du begynder at ro.

NOTE: Når du træner i et program kan du altid regulere modstanden ved hjælp af på +/- tasterne.

## COMPUTER INSTRUKTIONER:

### Race Program – Ro imod en anden brugers gennemsnitlige tid

Med RACE PROGRAMMET kan du ro imod andre brugers gennemsnitlig tid på 500 meter. Lav f.eks. en konkurrence imellem far og søn eller mor mod datter, Du kan også ro imod din egen gennemsnitlige tid på 500 meter.

#### 1) RACE PROGRAM

Fra Main Menu / Hovedmenu, trykker du på +/- tasterne og finder "RACE" Programmet.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

NOTE: Hvis du ønsker at komme tilbage til hovedmenuen trykker du på tasten "MENU".

#### 2) USER SELECT / VÆLG DIN EGEN BRUGERPROFIL

Tryk på +/- tasterne for at vælge "GUEST USER / GÆSTE BRUGER" eller 1 af de 4 mulige indtastede brugere.

("U1", "U2", "U3" eller "U4").

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

#### 3) USER TO RACE AGAINST 7 VÆLG DIN MODSTANDERS BRUGERPROFIL

Tryk på +/- tasterne for at vælge en brugerprofil du vil ro imod.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

NOTE: For at starte din træning med det samme trykker du på "START" tasten.

#### 4) RESISTANCE LEVEL / MODSTANDSNIVEAU

Tryk på +/- tasterne for at vælge modstandsniveau.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

#### 5) TARGET VALUES / MÅLSÆTNINGER

Du kan vælge at lave en målsætning igennem din træning. F.eks. at du vil forbrænde x antal kalorier.

For at fravælge alle muligheder for målsætninger holder du "ENTER" tasten inde.

For at fravælge hver enkelt mulighed for målsætninger trykker du på "ENTER" tasten, så kommer du til næste mulighed.

For at vælge en "TARGET VALUE" / MÅLSÆTNING trykker du på +/- tasterne. Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

#### 6) MAX ALARMS / ALARMER HVIS DU NÅR DINE MÅLSÆTNINGER

Disse alarmer er valgfrie.

For at fravælge alle alarmer trykker du på "START" tasten.

For at fravælge hver enkelt mulighed for alarmer trykker du på "ENTER" tasten, så kommer du til næste mulighed.

For at vælge en "MAX ALARM" / ALARM trykker du på +/- tasterne. Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

#### 7) READY = START ROWING / KLAR = START MED AT RO

Når du er igennem alle mulige indtastninger vil computeren blinke "READY" / KLAR og programmet vil starte når du begynder at ro.

NOTE: Når du træner i et program kan du altid regulere modstanden ved hjælp af på +/- tasterne.

### Interval Distance & Interval Time Programs – Interval programmer med tid og distance

Med disse interval programmer opnår du en træning med høj intensivitet samt korte periode med meget lidt intensivitet. Med denne form for træning forbrænder du flere kalorier end ved en "almindelig" træning. Men denne form for træning presser også din krop mere end "almindelig" træning. Vi vil derfor anbefale, at du lytter til din krop igennem træningen.

INTERVAL DISTANCE PROGRAM / DISTANCE INTERVAL = En trænings-distance kombineret med små "pauser"

INTERVAL TIME PROGRAM / TIDS INTERVAL = En trænings-tid kombineret med små "pauser"

#### 1) INTERVAL PROGRAM

Fra Main Menu / Hovedmenu, trykker du på +/- tasterne og finder "INTERVAL" Programmet.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

NOTE: Hvis du ønsker at komme tilbage til hovedmenuen trykker du på tasten "MENU".

#### 2) USER SELECT / VALG AF BRUGER

Tryk på +/- tasterne for at vælge "GUEST USER / GÆSTE BRUGER" eller 1 af de 4 mulige indtastede brugere.

("U1", "U2", "U3" eller "U4").

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

#### 3a) INTERVAL TIME PROGRAM / TIDS INTERVAL

#### 3b) INTERVAL DISTANCE PROGRAM / DISTANCE INTERVAL

Tryk på +/- tasterne for at vælge hvilket interval program du ønsker at træne med.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

#### 4) NUMBER OF INTERVALS / ANTAL INTERVALLER I PROGRAMMET

Tryk på +/- tasterne for at vælge hvor mange intervaller du ønsker i dit program.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

#### 5a) INTERVAL TIME / TID PROGRAM

#### 5b) INTERVAL DISTANCE PROGRAM

Tryk på +/- tasterne for at vælge tiden i dit interval

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

Tryk på +/- tasterne for at vælge meter i dit interval

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

#### 6) REST TIME / RESTITUTIONS TID ("PAUSE" TID)

Tryk på +/- tasterne for at vælge restitutionstid i dit interval

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

NOTE: For at starte din træning med det samme trykker du på "START" tasten.

#### 7) RESISTANCE LEVEL / MODSTANDSNIVEAU

Tryk på +/- tasterne for at vælge modstandsniveau.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

#### 8) TARGET VALUES / MÅLSÆTNINGER

Du kan vælge at lave en målsætning igennem din træning. F.eks. at du vil forbrænde x antal kalorier.

For at fravælge alle muligheder for målsætninger holder du "ENTER" tasten inde.

For at fravælge hver enkelt mulighed for målsætninger trykker du på "ENTER" tasten, så kommer du til næste mulighed.

For at vælge en "TARGET VALUE" / MÅLSÆTNING trykker du på +/- tasterne. Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

#### 9) MAX ALARMS / ALARMER HVIS DU NÅR DINE MÅLSÆTNINGER

Disse alarmer er valgfrie.

For at fravælge alle alarmer trykker du på "START" tasten.

For at fravælge hver enkelt mulighed for alarmer trykker du på "ENTER" tasten, så kommer du til næste mulighed.

For at vælge en "MAX ALARM" / ALARM trykker du på +/- tasterne. Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

#### 10) READY = START ROWING / KLAR = START MED AT RO

Når du er igennem alle mulige indtastninger vil computeren blinke "READY" / KLAR og programmet vil starte når du begynder at ro.

NOTE: Når du træner i et program kan du altid regulere modstanden ved hjælp af på +/- tasterne.

## COMPUTER INSTRUKTIONER:

### 60% 75% 90% Heart Rate Control Programs / % af max-puls programmer

Disse programmer er designet til at holde den valgte puls % af din max-puls. Hvert 10'endes sekund vil computeren tjekke din puls i forhold til den indtastede værdi. Computeren vil så regulere modstanden automatisk i forhold til at holde din puls. Alle pulsprogrammerne kræver et puls-brystbælte.

Disse programmer laver %-beregningen ud fra dine personlige bruger data, så det er derfor vigtigt at du har valgt den rigtige "USER" / BRUGER.

NOTE: Under disse programmer kan du ikke selv regulere modstanden eller din % del af max-pulsen. Hvis du ikke har trænet på denne måde før, anbefaler vi, at du starter stille og roligt ud med 60% af din max-puls. Når du så har forbedret din fysiske form samt puls, så kan du øge til 75%.

NOTE: Udregning af din max-puls kan gøres ved følgende regnestykke: 220 – din alder = din max-puls.

#### 1) HRC PROGRAM / PULS POGRAM

Fra Main Menu / Hovedmenu, trykker du på +/- tasterne og finder "H.R.C" Programmet. Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

NOTE: Hvis du ønsker at komme tilbage til hovedmenuen trykker du på tasten "MENU".

#### 2) USER SELECT / VÆLG DIN EGEN BRUGERPROFIL

Tryk på +/- tasterne for at vælge 1 af de 4 mulige indtastede brugere. ("U1", "U2", "U3" eller "U4"). Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

NOTE: I dette program er en brugerprofil nødvendigt og du kan derfor ikke vælge "GUEST USER" / GÆSTE BRUGER

#### 3) 60% 75% 90% HEART RATE PROGRAM / 60% 75% 90% PULS PROGRAM

Brug +/- tasterne til at vælge enten "60% HRC / PULS", "75% HRC / PULS" eller "90% HRC / PULS". Computeren vil automatisk udregne din % del af max-pulsen.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

NOTE: For at starte din træning med det samme trykker du på "START" tasten.

#### 4) TARGET VALUES / MÅLSÆTNINGER

Du kan vælge at lave en målsætning igennem din træning. F.eks. at du vil forbrænde x antal kalorier. For at fravælge alle muligheder for målsætninger holder du "ENTER" tasten inde.

For at fravælge hver enkelt mulighed for målsætninger trykker du på "ENTER" tasten, så kommer du til næste mulighed.

For at vælge en "TARGET VALUE" / MÅLSÆTNING trykker du på +/- tasterne. Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

#### 5) MAX ALARMS / ALARMER HVIS DU NÅR DINE MÅLSÆTNINGER

Disse alarmer er valgfrie.

For at fravælge alle alarmer trykker du på "START" tasten.

For at fravælge hver enkelt mulighed for alarmer trykker du på "ENTER" tasten, så kommer du til næste mulighed.

For at vælge en "MAX ALARM" / ALARM trykker du på +/- tasterne. Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

#### 6) READY = START ROWING / KLAR = START MED AT RO

Når du er igennem alle mulige indtastninger vil computeren blinke "READY" / KLAR og programmet vil starte når du begynder at ro.

NOTE: Når du træner i dette program kan du ikke regulere modstanden ved hjælp af på +/- tasterne.

NOTE: Mens du træner kan du trykke på "DISPLAY" tasten for at ændre visningen på monitoren

### THR ~ Target Heart Rate Program / TRÆNING MED FAST PULS

Dette program er designet til at holde den valgte puls. Hvert 10'endes sekund vil computeren tjekke din puls i forhold til den indtastede værdi. Computeren vil så regulere modstanden automatisk i forhold til at holde din puls konstant på det niveau du har indtastet. Når du træner i dette program, kan du altid regulere den valgte puls ved hjælp af +/- tasterne.

NOTE: Når du træner i dette program kan du ikke regulere modstanden ved hjælp af på +/- tasterne.

Alle pulsprogrammerne kræver et puls-brystbælte.

For at vælge den rette puls, kan du tage udgangspunkt i skemaet på næste side. Hvis du ikke har trænet på denne måde før, anbefaler vi, at du starter stille og roligt ud med 60% af din max-puls. Når du så har forbedret din fysiske form samt puls, så kan du stille og roligt øge pulsen.

NOTE: Vi anbefaler ikke, at man træner over sin max-puls som udregnes således: 220 – din alder = din max-puls.

#### 1) HRC PROGRAM / PULS PROGRAM

Fra Main Menu / Hovedmenu, trykker du på +/- tasterne og finder "H.R.C" Programmet. Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

NOTE: Hvis du ønsker at komme tilbage til hovedmenuen trykker du på tasten "MENU".

#### 2) USER SELECT / VÆLG DIN EGEN BRUGERPROFIL

Tryk på +/- tasterne for at vælge "GUEST USER" / GÆSTE BRUGER" eller 1 af de 4 mulige indtastede brugere. ("U1", "U2", "U3" eller "U4").

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

#### 3) THR PROGRAM – TRÆNING MED FAST PULS

Tryk på +/- tasterne for at vælge "THR" Programmet. Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

#### 4) THR CONTROL VALUE – VALG AF PULS-VÆRDI

Tryk på +/- tasterne for at vælge Target Heart Rate "CONTROL" / PULS VÆRDI

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

NOTE: For at starte din træning med det samme trykker du på "START" tasten.

#### 5) TARGET VALUES / MÅLSÆTNINGER

Du kan vælge at lave en målsætning igennem din træning. F.eks. at du vil forbrænde x antal kalorier. For at fravælge alle muligheder for målsætninger holder du "ENTER" tasten inde.

For at fravælge hver enkelt mulighed for målsætninger trykker du på "ENTER" tasten, så kommer du til næste mulighed.

For at vælge en "TARGET VALUE" / MÅLSÆTNING trykker du på +/- tasterne. Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

#### 6) MAX ALARMS / ALARMER HVIS DU NÅR DINE MÅLSÆTNINGER

Disse alarmer er valgfrie.

For at fravælge alle alarmer trykker du på "START" tasten.

For at fravælge hver enkelt mulighed for alarmer trykker du på "ENTER" tasten, så kommer du til næste mulighed.

For at vælge en "MAX ALARM" / ALARM trykker du på +/- tasterne. Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

#### 7) READY = START ROWING / KLAR = START MED AT RO

Når du er igennem alle mulige indtastninger vil computeren blinke "READY" / KLAR og programmet vil starte når du begynder at ro.

NOTE: Når du træner i dette program, kan du altid regulere den valgte puls ved hjælp af +/- tasterne.

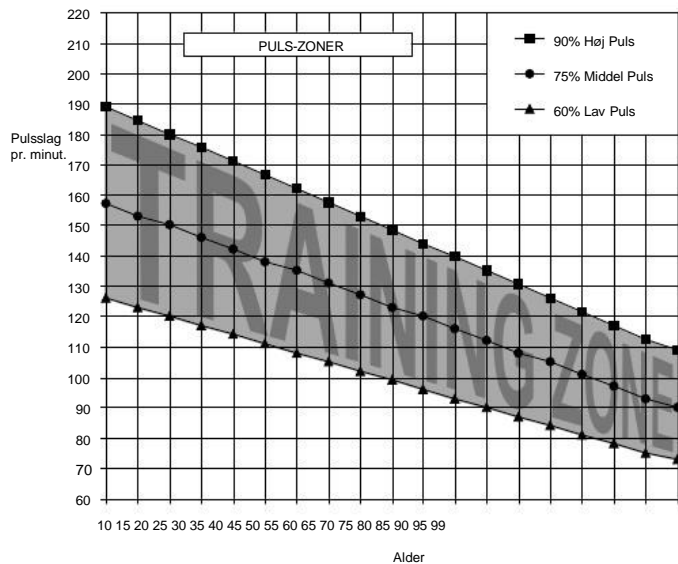
NOTE: Mens du træner kan du trykke på "DISPLAY" tasten for at ændre visningen på monitoren

# COMPUTER INSTRUKTIONER:

## Udregning af fast puls

Din optimale puls er afhængig af din "trænings-zone". For at opnå den mest effektive træning, skal din puls hele tiden være i niveauet som passer med din alder. Herunder kan du se et skema for udregning af f.eks. 60%, 75% og 90% af din max-puls. For at vælge den rette puls, kan du tage udgangspunkt i skemaet på næste side. Hvis du ikke har trænet på denne måde før, anbefaler vi, at du starter stille og roligt ud med 60% af din max-puls. Når du så har forbedret din fysiske form samt puls, så kan du stille og roligt øge pulsen.

NOTE: Vi anbefaler ikke, at man træner over sin max-puls som udregnes således:  $220 - \text{din alder} = \text{din max-puls}$ .



## Watts Program / Træning med Watt modstand

Dette program er designet til at holde det valgte antal watt. Hvert 10'endes sekund vil computeren tjekke din watt ydelse i forhold til den indtastede værdi. Computeren vil så regulere modstanden automatisk i forhold til at holde dine watt konstant på det niveau du har indtastet.

NOTE: Når du træner i dette program kan du altid regulere dine watt ved hjælp af på +/- tasterne.

NOTE: Når du træner i dette program kan du ikke regulere modstanden ved hjælp af på +/- tasterne.

Wattene kan du justerer fra: 10-995 Watts (i 5 watt intervaller)

### 1) WATTS PROGRAM – WATT PROGRAM

Fra Main Menu / Hovedmenu, trykker du på +/- tasterne og finder "WATT" Programmet.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

NOTE: Hvis du ønsker at komme tilbage til hovedmenuen trykker du på tasten "MENU".

### 2) USER SELECT / VÆLG DIN EGEN BRUGERPROFIL

Tryk på +/- tasterne for at vælge "GUEST USER / GÆSTE BRUGER" eller 1 af de 4 mulige indtastede brugere ("U1", "U2", "U3" eller "U4").

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

### 3) WATTS CONTROL VALUE

Tryk på +/- tasterne for at vælge Watts "CONTROL" / FASTSÆTNING AF WATT .

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

NOTE: For at starte din træning med det samme trykker du på "START" tasten.

### 4) TARGET VALUES / MÅLSÆTNINGER

Du kan vælge at lave en målsætning igennem din træning. F.eks. at du vil forbrænde x antal kalorier.

For at fravælge alle muligheder for målsætninger holder du "ENTER" tasten inde.

For at fravælge hver enkelt mulighed for målsætninger trykker du på "ENTER" tasten, så kommer du til næste mulighed.

For at vælge en "TARGET VALUE" / MÅLSÆTNING trykker du på +/- tasterne. Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

### 5) MAX ALARMS / ALARMER HVIS DU NÅR DINE MÅLSÆTNINGER

Disse alarmer er valgfrie.

For at fravælge alle alarmer trykker du på "START" tasten.

For at fravælge hver enkelt mulighed for alarmer trykker du på "ENTER" tasten, så kommer du til næste mulighed.

For at vælge en "MAX ALARM" / ALARM trykker du på +/- tasterne. Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

### 6) READY – START ROWING / KLAR – START MED AT RO

Når du er igennem alle mulige indtastninger vil computeren blinke "READY" / KLAR og programmet vil starte når du begynder at ro.

NOTE: Når du træner i dette program, kan du altid regulere dine watt ved hjælp af +/- tasterne.

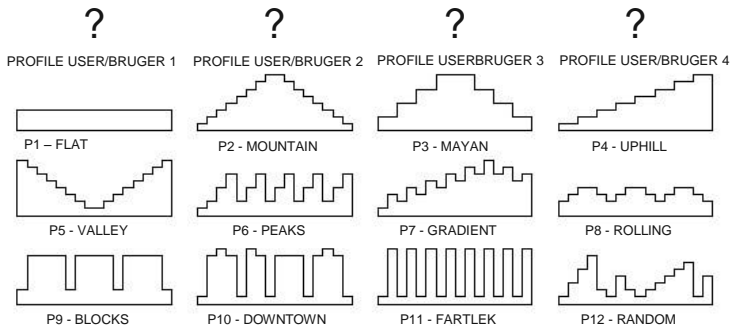
NOTE: Imens du træner kan du trykke på "DISPLAY" tasten for at ændre visningen på monitoren.

# COMPUTER INSTRUKTIONER:

## Profiles Programs – Forudindstillet Program Profiler

I disse programmer vil computeren automatisk regulere din modstand i forhold til den valgte program profil. Når du træner i disse programmer kan du altid regulere modstanden ved hjælp af +/- tasterne.

Der er 16 forudindstillet program profiler som du kan se her:



### FARTLEK

Dette er en svensk opdagelse. Teknikken blev opdaget i 1930'erne. Et program som dette giver dig ekstrem høj intensivitet i korte perioder.

### RANDOM

I dette program vil profilen ændres hvert 3. sekund inden du vælger ved hjælp af ENTER tasten.

### 1) PROFILES PROGRAM – PROGRAM PROFILER

Fra Main Menu / Hovedmenu, trykker du på +/- tasterne og finder "PROFILES" Programmet. Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

NOTE: Hvis du ønsker at komme tilbage til hovedmenuen trykker du på tasten "MENU".

### 2) USER SELECT / VÆLG DIN EGEN BRUGERPROFIL

Tryk på +/- tasterne for at vælge "GUEST USER / GÆSTE BRUGER" eller 1 af de 4 mulige indtastede brugere ("U1", "U2", "U3" eller "U4").

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

### 3) PROFILE SELECTION – VALG AF PROFIL

Tryk på +/- tasterne for at vælge en "PROFILE" / PROGRAM PROFIL.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

### 4) PROFILE ADJUSTMENT / JUSTERING AF PROFILEN

Tryk på +/- tasterne for at justere profilen.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

NOTE: For at starte din træning med det samme trykker du på "START" tasten.

### 5) RESISTANCE LEVEL / JUSTERING AF MODSTAND PÅ PROFILEN

Tryk på +/- tasterne for at justere modstanden på profilen.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

### 6) TARGET VALUES / MÅLSÆTNINGER

Du kan vælge at lave en målsætning igennem din træning. F.eks. at du vil forbrænde x antal kalorier.

For at fravælge alle muligheder for målsætninger holder du "ENTER" tasten inde.

For at fravælge hver enkelt mulighed for målsætninger trykker du på "ENTER" tasten, så kommer du til næste mulighed.

For at vælge en "TARGET VALUE" / MÅLSÆTNING trykker du på +/- tasterne. Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

### 7) MAX ALARMS / ALARMER HVIS DU NÅR DINE MÅLSÆTNINGER

Disse alarmer er valgfrie.

For at fravælge alle alarmer trykker du på "START" tasten.

For at fravælge hver enkelt mulighed for alarmer trykker du på "ENTER" tasten, så kommer du til næste mulighed.

For at vælge en "MAX ALARM" / ALARM trykker du på +/- tasterne. Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

### 8) READY = START ROWING / KLAR = START MED AT RO

Når du er igennem alle mulige indtastninger vil computeren blinke "READY" / KLAR og programmet vil starte når du begynder at ro.

NOTE: Når du træner i dette program, kan du altid regulere din modstand ved hjælp af +/- tasterne.

NOTE: Imens du træner kan du trykke på "DISPLAY" tasten for at ændre visningen på monitoren.

## COMPUTER INSTRUKTIONER:

### Fitness Test – Giver en vurdering af din fysiske form

Dette er en 5 minutters test som skaber et resultat ud fra din puls. Programmet kræver et puls-brystbælte. Nu starter du med at ro så hurtigt du kan i 5 minutter, indtil du når din max-puls. Så vil computeren teste hvor hurtigt din puls falder i løbet af et minut og vurderer din fysiske form ud fra dette tal.

#### FITNESS TEST RESULTS – MULIGE TEST RESULTATER

SUPERFIT	SUPER FIT	90-100	Bedst mulig form
EXTR FIT	EXTREMELY FIT	80-89	Rigtig god form
VERY FIT	VERY FIT	70-79	Meget god form
GOOD	GOOD FITNESS	60-69	God form
AVERAGE	AVERAGE FITNESS	50-59	Middel form
FAIR	FAIR FITNESS	40-49	Okay form
POOR	POOR FITNESS	30-39	Under middel form
UNFIT	UNFIT	20-29	Dårlig form
BAD	VERY UNFIT	10-19	Meget dårlig form
VERY BAD	EXTREMELY UNFIT	0-9	Ekstrem dårlig form

#### 1) FITNESS TEST PROGRAM

Fra Main Menu / Hovedmenu, trykker du på +/- tasterne og finder "FIT TEST" Programmet.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

NOTE: Hvis du ønsker at komme tilbage til hovedmenuen trykker du på tasten "MENU".

#### 2) START ROWING – START MED AT RO

Husk at stoppe med at ro så snart de 5 minutter er gået.

NOTE: Når du træner i dette program, kan du ikke regulere din modstand ved hjælp af +/- tasterne.

### User Data / Bruger Profiler - Oprettelse af brugere samt indtastning af data.

I denne computer kan du oprette 4 bruger profiler. Det vil sige at du indtaster din alder, dit køn din højde samt vægt. Disse data vil computeren så bruge, hver gang den skal udregne data som f.eks. max-puls og BMI. Det er derfor vigtigt at du hele tiden holder øje med om du skal retnes noget på din profil, for at opnå det mest nøjagtige resultat. NOTE: Hvis man anvender Guest User / Gæste Bruger, vil computeren ikke gemme nogen data.

#### USER DATA INPUT – INDTASTNING AF PERSONLIGE DATA

NOTE: Hold ENTER inde for at springe en indtastning over – og gå videre til næste indtastning.

NAME/NAVN – Maks 8 bogstaver

SEX / KØN – Male (mand) eller Female (kvinde)

AGE / ALDER

HEIGHT / HØJDE i centimeter eller feet og inches

WEIGHT / VÆGT i kg eller pund

ACTIVE FACTOR / AKTIVITETS FAKTOR - Din aktivitets faktor påvirker din forbrænding af kalorier

Vurdering af ugentligt motion (aktivitets faktor):

0x per uge = Lavt aktivitets niveau: - Ingen daglig motion overhovedet.

2x per uge = Lettere aktiv: - Motion med lav puls 1-3 gange om ugen

4x per uge = Aktiv: - Motion med moderat puls 3-5 gange om ugen

7x per uge = Meget aktiv: - Motion med høj puls 6-7 gange om ugen

9+ per uge = Ekstrem aktiv: - Motion alle dage på atlet-niveau

#### 1) USER DATA / INDTASTNING AF BRUGER DATA

Fra Main Menu / Hovedmenu, trykker du på +/- tasterne og finder "USER DATA" Programmet.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

NOTE: Hvis du ønsker at komme tilbage til hovedmenuen trykker du på tasten "MENU".

#### 2) SELECT USER / VÆLG BRUGER

Brug +/- tasterne til at vælge "NEW USER" / NY BRUGER eller 1 af de 4 eksisterende brugere.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg

#### 3) NAME / NAVN

Brug +/- tasterne til at vælge til at vælge bogstaver eller tal og tryk på enter tasten når du har fundet det rigtige valg. Dette fortsætter du med indtil du er færdig. Når du er færdig holder du ENTER tasten inde. "

#### 4) SEX – GENDER / KØN

Brug +/- tasterne til at vælge om du er mand eller kvinde

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg

#### 5) AGE / ALDER

Brug +/- tasterne til at vælge din "AGE" / ALDER i år.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg

#### 6) HEIGHT / HØJDE

Brug +/- tasterne til at vælge din "HEIGHT" / HØJDE.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg

#### 7) WEIGHT / VÆGT

Brug +/- tasterne til at vælge din "WEIGHT" / VÆGT.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg

#### 8) ACTIVE FACTOR / AKTIVITETS FAKTOR

Brug +/- tasterne til at vælge din "ACTIVE" Factor / AKTIVITETS FAKTOR.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg



## COMPUTER INSTRUKTIONER:

### User Profile / Bruger Profil – Lav dit eget program

Der er 4 mulige brugere og derfor også 4 mulige bruger programmer.

I disse bruger programmer har du muligheden for at lave dine egne intervaller ved hjælp af 16 tids intervaller (den horizontale linje) og 8 modstands intervaller (den vertikale linje).

Her kan du altså helt selv designe dit eget program hvor du bestemmer tid samt modstand for hver enkelt af de 16 søjler.

#### 1) USER PROFILE / BRUGER PROFIL-PROGRAM

Fra Main Menu / Hovedmenu, trykker du på +/- tasterne og finder "USER-PRO" Programmet.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

NOTE: Hvis du ønsker at komme tilbage til hovedmenuen trykker du på tasten "MENU".

#### 2) SELECT USER PROFILE / VÆLG BRUGER.PROFIL

Brug +/- tasterne til at vælge 1 af de 4 eksisterende "User Profiles" / Bruger Profiler.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

NOTE: Hvis der ikke er oprettet nogen Bruger Profiler så gå til punktet "User Data" for at oprette en profil

#### 3) PROFILE CREATION / OPRETTELSE AF PROGRAM PROFIL

Brug +/- tasterne til at vælge "Resistance LEVEL" / MODSTANDS NIVEAU. Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg. Dette gentager du indtil dit program er færdigt.

NOTE: For at springe nogen kolonner over holder du bare ENTER tasten inde.

### User Delete / Slet eksisterende bruger

#### 1) USER DELETE / SLET BRUGER

Fra Main Menu / Hovedmenu, trykker du på +/- tasterne og finder "USER DEL" Programmet.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

NOTE: Hvis du ønsker at komme tilbage til hovedmenuen trykker du på tasten "MENU".

#### 2) SELECT USER / VÆLG BRUGER

Brug +/- tasterne til at vælge 1 af de 4 eksisterende "User Profiles" / Bruger Profiler.

Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

#### 3) VERIFY DELETION / GODKEND SLETNING AF BRUGER

Så trykker du på ENTER tasten igen for at bekræfte at du vil slette den valgte bruger

### Frequency / Frekvens på puls-modtager

Computeren indeholder en 5 kHz puls-modtager. Modtager både kodet og ukodet 5 kHz signal.

Computeren er kompatibel med Polar Bryst-Bæltet

## COMPUTER INSTRUKTIONER:

### Recovery Program / Test af form efter træningspas

RECOVERY PROGRAMMET er designet til at give en indikation af din fysiske form efter endt træning.

Med dette program kan du hele tiden se din fysiske udvikling.

Dette program giver dig en fysisk vurdering ud fra hvor hurtigt og hvor meget din puls falder i det efterfølgende minut, hvor du har endt din træning. Programmet kræver et puls-brystbælte.

Efter 1 minut vil programmet give dig en vurdering fra 1-100. Du kan aflæse dit resultat i nedenstående skema:

SUPERFIT	..... SUPER FIT .....	90-100 – Bedst mulig form
EXTR FIT	..... EXTREMELY FIT .....	80-89 – Rigtig god form
VERY FIT	..... VERY FIT .....	70-79 – Meget god form
GOOD	..... GOOD FITNESS .....	60-69 – God form
AVERAGE	..... AVERAGE FITNESS .....	50-59 – Middel form
FAIR	..... FAIR FITNESS .....	40-49 – Okay form
POOR	..... POOR FITNESS .....	30-39 – Under middel form
UNFIT	..... UNFIT .....	20-29 – Dårlig form
BAD	..... VERY UNFIT .....	10-19 – Meget dårlig form
VERY BAD	..... EXTREMELY UNFIT .....	0-9 – Ekstrem dårlig form

1) ACTIVATE THE RECOVERY PROGRAM / AKTIVER RECOVERY PROGRAMMET

Så snart du er færdig med dit træningsprogram trykker du på "RECOVERY tasten".

2) RETURN TO THE MAIN MENU / KOM TILBAGE TIL HOVEDMENUEN

Hvis du ønsker at komme tilbage til hovedmenuen trykker du på tasten "MENU".

### End of Workout Display / Data som vises efter træningen

Når du har afsluttet dit træningsprogram vil computeren vise dig følgende data, som den har indsamlet via din træning samt bruger profil (END - AVERAGE - BMI - BODY FAT % - BMR – TDEE)

END: Dine samlede data for din træning

AVERAGE: Dine gennemsnitlige data for din træning

BMI: BODY MASS INDEX – Bruges til at beregne om du er i risikogruppen for livstilsygedomme.

Tal:	Konklusion	Risiko
0 - 18	Undervægtig	Lav Risiko
19 - 25	Normal	Mellem Risiko
26 - 30	Overvægtig	Høj Risiko
31 +	Meget overvægtig	Ekstrem Risiko

BODY FAT %: Kroppens fedtprocent:

Konklusion	Kvinder (% fat)	Mænd (% fat)
Ekstrem lav	10-13%	2-4%
Meget lav	14-20%	6-13%
Lav	21-24%	14-17%
Mellem	25-31%	18-25%
overvægtig	32% plus	26% plus

BMR: BASAL METABOLIC RATE – MINIMUMS INDTAG AF KALORIER

TDEE: TOTAL DAILY ENERGY EXPENDITURE / DAGLIGE ENERGI FORBRÆNDING

## COMPUTER INSTRUKTIONER:

### Target Values / Målsætninger i din træning

TIME/TID – METERS/METER – STROKES/RO-TAG – CALORIES/KALORIE FORBRUG

Alle disse målsætninger i din træning er valgfrie og du behøver derfor ikke at vælge nogen af dem i din træning.

Hvis du vælger en målsætnings data vil computeren stoppe programmet så snart en målsætning er nået.

TIME/TID 1:00 – 99:00 minutter (1 minuts interval)

METERS/METER 100 – 9,900 Meter (100 meter intervaller)

STROKES/RO-TAG 10 – 9,990 ro-tags (10 ro-tags intervaller)

CALORIES/KALORIE-FORBRÆNDING 10 – 9,990 kalorier (10 stk. forbrændte kalorier intervaller)

TARGET VALUES – HOW TOO – HVORDAN ANVENDER DU MÅLSÆTNINGSDATA

Disse data er valgfrie og du kan derfor altid springe videre.

For at springe over alle "TARGET VALUES" / MÅLSÆTNINGER tryk på og hold ENTER tasten inde.

For at springe over en "TARGET VALUE" / MÅLSÆTNING tryk på ENTER tasten.

Brug +/- tasterne til at vælge data på din "TARGET VALUE" / MÅLSÆTNING. Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

### Max Alarms / Alarmer hvis du kommer over maks niveau

Disse alarmer er valgfrie. Man bruger alarmerne til at gøre opmærksom på, hvis f.eks. din puls kommer for højt op eller for lav.

Alarmerne vil "bippe", hvis du kommer udenfor de valgte zoner/data og der vil komme et "alarm-ikon" på din monitor.

Alarmerne kan f.eks. anvendes ved TID/500 m., RO-TAG PR. MINUT, PULS eller WATT.

PULSE / PULS 30 – 220 bpm/slag pr. minut (intervaller af 1 slag pr. minut)

SPM / RO-TAG PR. MINUT 15 – 60 SPM (intervaller af 1 ro-tag pr. minut)

TIME / 500M / TID/500 Meter 01:00 – 9:55 minutter og sekunder (intervaller af 5 sekunder)

WATTS / WATT 10 – 995 Watt (intervaller af 5 watt)

ALARMS – HOW TOO – HVORDAN ANVENDES ALARMER

Disse data er valgfrie og du kan derfor altid springe videre.

For at springe over alle ALARMER så tryk på START tasten.

For at springe over en ALARM tryk på ENTER tasten.

Brug +/- tasterne til at vælge data på din ALARM Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

### Measurement Selection / Valg af måleenheder

Når du skal vælge højde og vægt i dine personlige data kan du vælge mellem metro/meter og centimeter eller inches. Ved vægt kan du vælge mellem Kilograms/kg. eller pounds / pund.

MEASUREMENT SELECTION – HOW TOO – HVORDAN DU VÆLGER MÅLEENHED

1) Tryk og hold både +/- nede i 3 sekunder

2) Så bruger du +/- tasterne til at vælge den enhed du ønsker.

3) Så trykker du på ENTER tasten for at bekræfte dit valg.

### Default Values / Standard Data

Computeren er designet til at have standard data indbygget. Dette betyder at når du vælger et program eller en måleenhed, vil der i forvejen stå et tal. Dette tal kan du regulere ved hjælp af +/- tasterne.

### Løsning af problemer med computeren

PROBLEM: COMPUTEREN VISER IKKE PULS

LØSNING 1) Tjek at dit bryst-bælte sidder korrekt. Du kan eventuelt fugte elektroderne bag på puls-bæltet med vand eller spyt

2) Du skal sikre dig at dit brystbælte sender med den rigtige frekvens (5 kHz)

3) Skift batterierne i brystbæltet.

4) Sikre dig at der ikke er nogen form for elektronik, som forstyrrer signalet. Prøv at flytte romaskinen.

5) Tjek om brystbæltet virker på andre maskiner.

6) Kontakt Fitnessgruppen A/S, hvis en af ovenstående løsningsforslag ikke løser problemet.

PROBLEM: Computeren reagerer ikke (fryser fast) eller vil ikke starte op.

Løsning: 1) **Reset computeren.** Tryk på og hold "RESET" tasten i bund.

2) Fjern strømstikket i ca. 15 sekunder inden du tilslutter den igen

3) Tjek at kablerne er korrekt sat sammen i computeren og op til computeren (Se samlevejledning)

4) Kontakt Fitnessgruppen A/S, hvis en af ovenstående løsningsforslag ikke løser problemet.

### Lyt til hvad din krop fortæller dig

Hvis du under din træning oplever brystsmerte, vejtrækningsproblemer, eller andre former for smerte skal du straks stoppe din træning og opsøge egen læge.

### Opvarmning:

Inden du starter med at træne hårdt, skal du sørge for at kroppen er varm for at undgå skader. Brug eventuelt 3-5 minutter med lav intensivitet på romaskinen inden du for alvor starter din træning.

### Genbrug

Romaskinen skal afleveres på en genbrugsplads, hvis den ikke længere ønskes i hjemmet.



