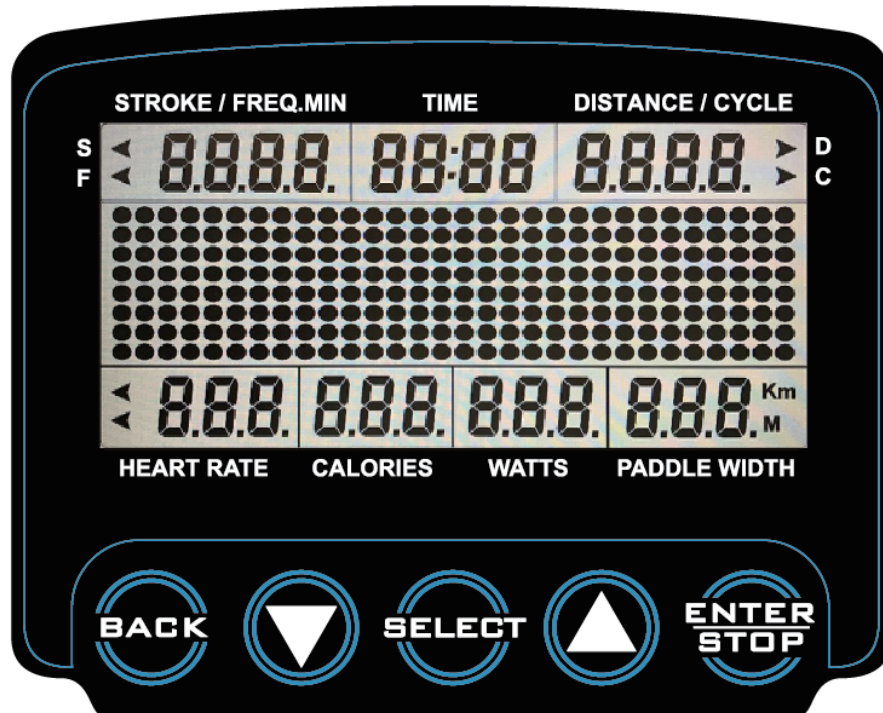


COMPUTER INSTRUKSER

R3 romaskinen bruger et luftventilationssystem til at skabe modstand i træningen. Vi anbefaler, at du bruger computerskærmen til at variere din træning fra gang til gang, hvor du med fordel kan notere dine fremskridt. Ved hyppigt brug af skærmen og dens forskellige outputs, kan den bruges som en motiverende faktor i kampen om at holde sig på sporet af sine fysiske mål.



TÆND: Træk i håndtaget eller tryk på en tilfældig knap.

SLUK: I inaktiv tilstand slukker computeren automatisk efter 20 sekunder.
Under træning slukker computeren automatisk efter 30 sekunders inaktivitet.
Hvis der køres et interval program, slukkes computeren automatisk efter 2 minutters inaktivitet

KNAPPER:

SELECT: I inaktiv tilstand, tryk på select for at gå gennem udvalget af programmer. Stop på det program du ønsker. Der kan opsætte mål for værdierne DISTANCE, TIME og CALORIES, spille et spil eller vælge et intervalprogram på 20/10, 10/20 eller 10/10.

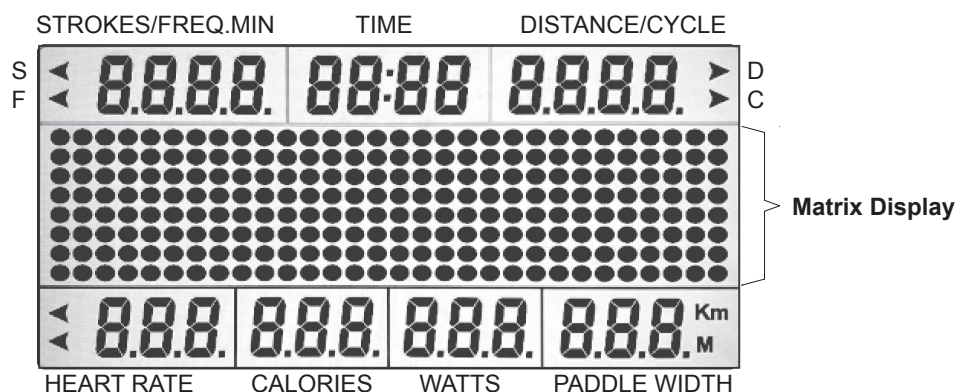
▲ (UP): Tryk for at øge den forudindstillede værdi. Tryk og hold nede for et hurtigere skifte i værdien, slip for at stoppe.

▼ (DOWN): Tryk for at reducere den forudindstillede værdi. Tryk og hold nede for et hurtigere skifte i værdien, slip for at stoppe.

BACK: Når du vælger imellem programmerne, kan BACK bruges til at gå til forrige program.

ENTER/STOP: Ved valg af programmer og indstillinger af værdi mål, trykkes og holdes knappen nede i tre sekunder for at nulstille funktioner og genstarte computeren. Når baggrundsløset er slukket under træning, vil første tryk på knappen tænde baggrundsløset. Mens baggrundsløset er tændt, standes optællingen af alle funktionsværdier ved andet tryk. Tryk derefter på knappen en tredje gang for at genstarte træningen og fortsætte med at tælle funktionsværdier.

COMPUTER INSTRUKSER



LSD SKÆRM INSTRUKSER

DISTANCE/ CYCLE : Skærm blinker "500" ved programmet for forudindstillet DISTANCE-program, hvor der herudover kan vælges alt mellem 500-9999 meter. Derefter nedtælles der fra den valgte distance. Der vises den afstand, du roer under træningen fra 1 meter op til 9999 meter. Når et intervalprogram er valgt, "20/10", "10/20" og "10/10" vises der et blinkende "8" på skærmen som indikerer antallet af intervaller. Denne værdi kan ændres fra 1 - 99. For hvert gennemført interval går tælleren 1 ned fra det forudindstillede antal intervaller.

BEMÆRK: Skærmen vil skifte mellem visning af distance og interval hver femte sekund.

TIME: Skærm viser blinkende "00:00" for at indstille det ønskede TIME-program fra alt i mellem 1:00 til 99:00 minutter. Tiden tæller ned fra den forudindstillede værdi.

STROKE/ FREQ.MIN : Viser antallet af rotag fra 0 til 9999 gentagelser. Viser det gældende antal rotag pr. minut under træning fra 0 til 9999 gentagelser pr. minut.

BEMÆRK: skærmen vil skifte mellem visning af antal rotag og gentagelser pr. minut hvert femte sekund.

METERS PER STROKE: Viser distancen pr. rotag fra 0 til 999 meter.

WATTS: Viser mængden af watt der udøves fra 0 til 999 watt.

CALORIES: Viser antal forbrændte kalorier fra 0 til 999 kalorier.

BEMÆRK: Antallet af kalorier er et estimat for den gængse forbruger. Det skal bruges til at sammenligne med andre træningssessioner på samme maskine.

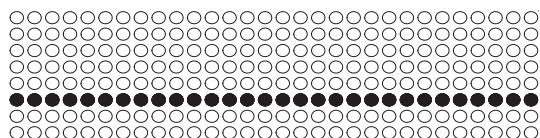
HEART RATE: Viser pulsen fra 40 til 220 slag i minuttet under træning. For at bruge denne funktion skal du bære PULSSENDEREN rundt om brystet, så modtageren, som er indbygget i computeren, registrerer din puls fra PULSSENDEREN til visning. Hvis du ikke bærer PULSSENDEREN om brystet korrekt, vil displayvinduet være tomt. **BEMÆRK:** PULSSENDEREN er ikke et medicinsk udstyr. At opretholde et konsistent signal kan være vanskeligt på grund af de varierende afstande, der opleves under rotaget. Pulsfunktionen er et fantastisk værktøj til at optimere din træning, men bør kun bruges som reference.

COMPUTER INSTRUKSER

PROGRAM BESKRIVELSER

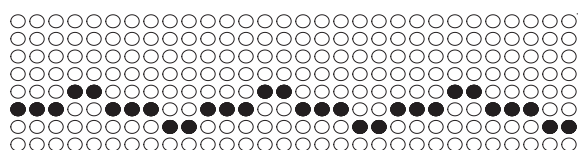
Denne computer indeholder programmerne Normal Program, Distance, Tid, Kalorier, Spil, 20/10 Interval Program, 10/20 Interval Program og 10/10 Interval Program. Se følgende for betjening af disse programmer.

1. NORMAL PROGRAM:

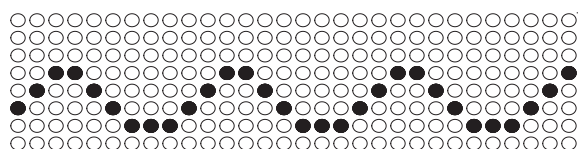


Du kan trække i styret for at tænde for computeren og træne direkte med dette program. Alle funktionsværdier tæller op, og matrixdisplayet viser bølgeprofilerne i henhold til din rohastighed.

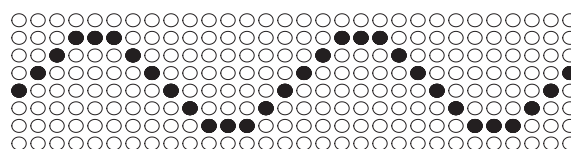
BEMÆRK: Dette er det eneste program, du kan køre med den indbyggede generator, når batterierne er døde eller ikke installeret



De små bølger indikerer en lav rohastighed.



De mellem bølger indikerer en moderat rohastighed.



De høje bølger indikerer en høj rohastighed.

For de forudindstillede funktionsværdiprogrammer skal du trykke på BACK-knappen for at gå ind i inaktiv-tilstand. Eller tryk og hold ENTER/STOP-knappen nede i tre sekunder for at genstarte computeren. Computeren vil gennemgå programmerne som følger og give dig mulighed for at indstille målværdien for det valgte program. Brug SELECT-knappen til at vælge programmet DISTANCE, TID eller KALORIER. Du kan kun forudindstille én funktionsværdi for hvert valgt program. Brug knapperne ▲▼ til at indtaste værdien, og tryk på knappen ENTER / STOP for at bekræfte. Når den ønskede indstilling er valgt, skal du begynde at trække i STYRET for at starte træningen.

Distance (500 til 9999 Meter) → Tid (1:00 til 99:00) → Kalorier (10 til 2999 kal.) → Spil
→ 20/10 Interval Program → 10/20 Interval Program → 10/10 Brugerindstillet Interval Program

2. DISTANCE PROGRAM: Under træning vil DISTANCE tælle ned fra forudindstillet værdi, alle andre funktioner tæller op. Matrixdisplayet vil vise den estimerede tid for at 500 meter i henhold til din aktuelle rohastighed. Når du er færdig med DISTANCE PROGRAMMET, vil computeren vise "WINNER" og påminde dig med en hørbar alarm. Tryk på BACK-knappen for at springe til Inaktiv-tilstand.

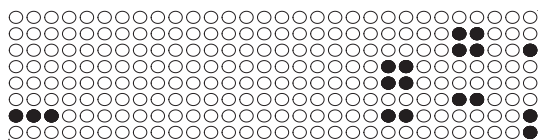
3. TIDSPROGRAM: Under træning vil TIDEN tælle ned fra den forudindstillede værdi, alle andre funktioner tæller op. Matrixdisplayet viser bølgeprofilerne i henhold til din rohastighed. Der henvises til ovenstående. Når du er færdig med TIDSPROGRAMMET, vil computeren minde dig om det med en hørbar alarm. Tryk på BACK-knappen for at springe til Inaktiv-tilstand.

4. KALORIEPROGRAM: Brug SELECT-knappen til at vælge dette program. Matrixdisplayet vil vise blinkende "100" for at forudindstille den ønskede kalorieværdi, fra 10 til 2999 kcal. Brug "/"-knapperne til at indtaste værdien, og tryk på ENTER / STOP-knappen for at bekræfte. Træk i STYRET for at starte træningen. Under træning vil matrixdisplayet tælle ned fra forudindstillet kalorieværdi, alle andre funktionsværdier vil tælle op, inklusiv KALORIE-udlæsningen i det nederste displayvindue. Når du er færdig med KALORIEPROGRAMMET, vil computeren vise "SLUT" og påminde dig med en hørbar alarm. Tryk på BACK-knappen for at springe til Inaktiv-tilstand.

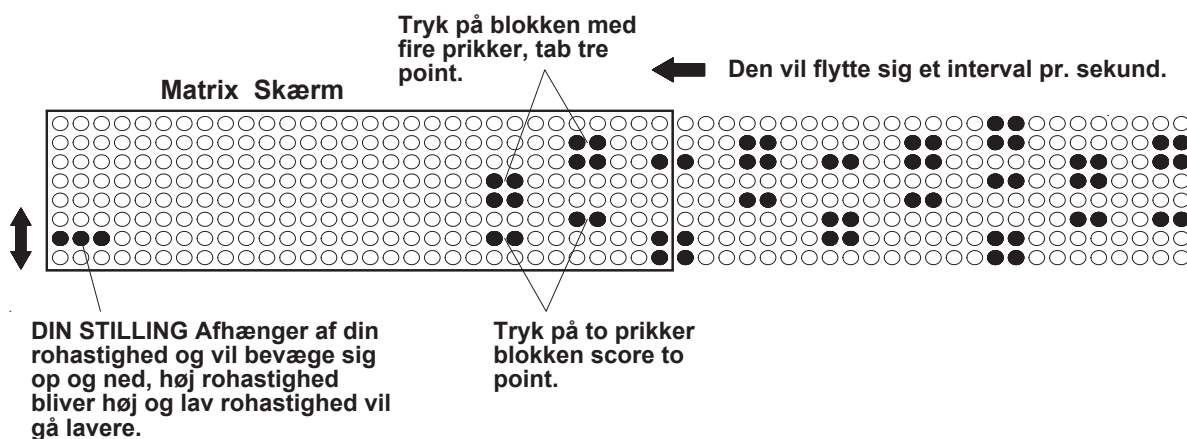
COMPUTER INSTRUKSER

BEMÆRK: For at træne med følgende programmer vil du ikke være i stand til at forudindstille funktionsværdierne. Se følgende for betjening af disse programmer.

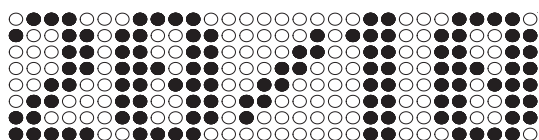
5. SPIL PROGRAM:



Vi kalder dette program Score Game, brug SELECT knappen til at vælge programmet. Den faste forudindstillede TID for spillet er 5 minutter, dette kan ikke ændres. Træk i STYRET for at køre programmet direkte. Når du afslutter programmet, vil matrixdisplayet vise din pointscore og minde dig om det med en hørbar alarm. Tryk på BACK-knappen for at springe til Inaktiv-tilstand

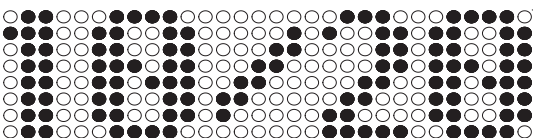


6. 20/10 INTERVAL PROGRAM:



Dette program giver brugeren mulighed for at træne i 20 sekunder, derefter hvile i 10 sekunder, og vil cykle på denne måde. Brug knappen SELECT for at vælge dette program. Computeren vil vise blinkende "8" for at forudindstille værdien af, hvor mange intervaller du vil træne, fra 1 til 99. Brug ▲ ▼-knapperne til at indtaste værdien, og tryk på ENTER/STOP-knappen for at bekræfte.

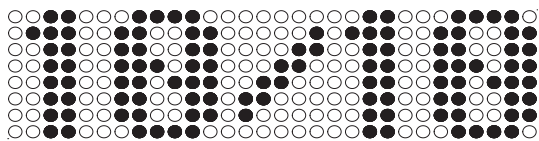
Træk i STYRET for at begynde at træne. Udlæsningen af INTERVALLET tæller ned fra den forudindstillede værdi, alle andre funktionsværdier tæller op. Når du er færdig med programmet, vil computeren minde dig om det med en hørbar alarm. Tryk på BACK-knappen for at springe til Inaktiv-tilstand.



7. 10/20 INTERVALPROGRAM: Dette program giver brugeren mulighed for at træne i 10 sekunder, derefter hvile i 20 sekunder, og vil cykle på denne måde. Brug knappen SELECT for at vælge dette program. Computeren vil vise blinkende "8" for at forudindstille værdien af, hvor mange intervaller du vil træne, fra 1 til 99. Brug ▲ ▼-knapperne til at indtaste værdien, og tryk på ENTER/STOP-knappen for at bekræfte. Træk i STYRET for at begynde at træne. Udlæsningen af INTERVALLET tæller ned fra den forudindstillede værdi, alle andre funktionsværdier tæller op. Når du er færdig med programmet, vil computeren minde dig om det med en hørbar alarm. Tryk på BACK-knappen for at springe til Inaktiv-tilstand.

COMPUTER INSTRUCTIONS

8. 10/10 TILPASSET INTERVAL PROGRAM:

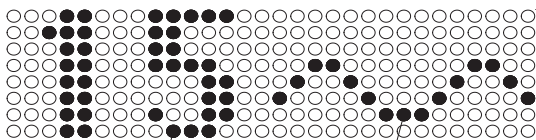


Dette program giver brugeren mulighed for manuelt at forudindstille træningstiden og hviletiden fra 10 til 99 sekunder. Brugeren vil træne i den forudindstillede træningstid, derefter hvile i den forudindstillede hviletid og cykle på denne måde. Brug knappen SELECT for at vælge dette program. Brug "/" og ENTER/STOP knapperne til at indtaste værdierne for, hvor mange intervaller du vil træne, træningens tid og hviletid.

Træk i STYRET(3) for at begynde at træne. Udlæsningen af INTERVALT tæller ned fra den forudindstillede værdi, alle andre funktionsværdier tæller op. Når du er færdig med programmet, vil computeren minde dig om det med en hørbar alarm. Tryk på BACK-knappen for at springe til IDLE-tilstand.

Når du træner med et intervalprogram, 20/10, 10/20 og 10/10, vil matrixdisplayet vise oplysningerne som følger.

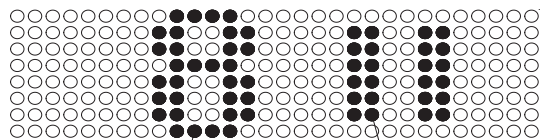
Matrix display ved aktiv træning



Træningstid tæller ned her.

Bølger er afhængige af din rohastighed.

Matrix display ved hviletid



Hviletid tæller ned her.

Pause symbol for hviletid.

Når du er færdig med at køre et intervalprogram, og du fortsætter med at ro, vil intervalprogrammet gentages og fortsætte med at køre.

DRIFTSBESKRIVELSER

1. Baggrundslýset på LCD-skærmen forbliver tændt i 10 sekunder efter sidste tryk på en knap, hvorefter det slukkes. Du kan trykke på en hvilken som helst knap for at tænde den igen.
2. Tryk på knappen ENTER/STOP for at stoppe et kørende program. Under træning, når baggrundslýset er slukket, vil det første tryk på denne knap tænde baggrundslýset. Når baggrundslýset stadig er tændt, skal du trykke på knappen endnu en gang for at standse optællingen af alle funktionsværdier. Tryk på knappen en tredje gang for at genstarte træningen og fortsætte med at tælle alle funktionsværdier.
3. Hvis du vil genstarte med et nyt program, skal du trykke og holde ENTER/STOP-knappen nede i tre sekunder for at nulstille alle funktionsværdier og genstarte computeren. Brug knappen SELECT for at vælge et nyt program.
4. Enheden for DISTANCE kan skiftes til miles eller kilometer. Tryk på knapperne ▲ og ▼ på samme tid. Matrixdisplayet vil vise blinkende "KM" eller "MILE". Tryk på knapperne ▲ eller ▼ og tryk på knappen ENTER/STOP for at bekræfte.

INDSTIL OG UDSKIFT BATTERIER

1. Åbn batterilågen på bagsiden af COMPUTEREN.
2. COMPUTER fungerer med to C-batterier (1,5V hver), batterierne er inkluderet. Se illustrationen for at installere eller udskifte batterierne.

- BEMÆRK:**
1. Bland ikke et nyt batteri med et gammelt batteri.
 2. Brug samme type batteri. Bland ikke et alkalisk batteri med en anden type batteri.
 3. Genopladelige batterier anbefales ikke.
 4. Bortskaf ikke batterier i ild.

