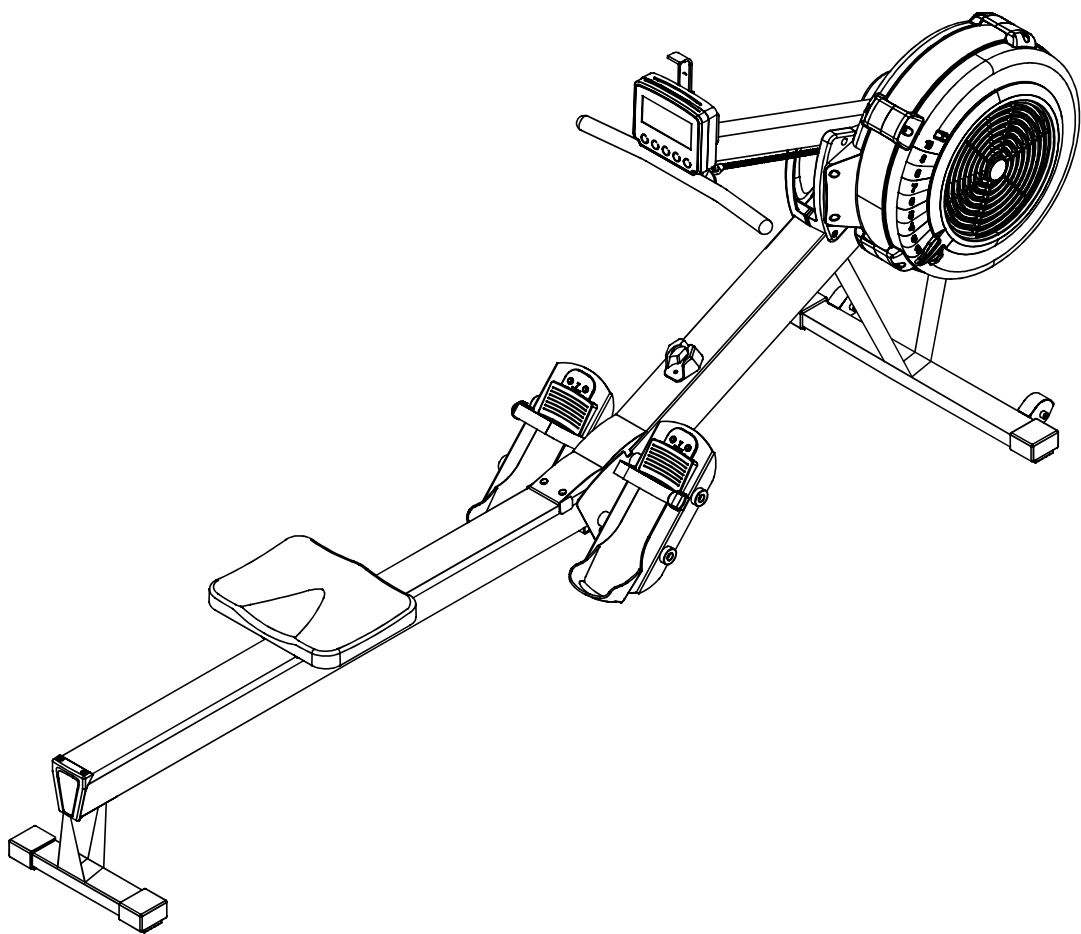


# FORCE USA

## AIR ROWER



BRUGERMANUAL | F-R3

## SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

1. For at reducere risikoen af skader, bedes man læse de følgende sikkerhedsinstruktioner før man bruger Force USA Air Roweren
2. Gem disse instruktioner og sørg for at andre brugere læser denne manual før de bruger Force USA Air Roweren for første gang.
3. Læs alle advarsler og anvisninger på Force USA Air Roweren.
4. Brug først Force USA Air Roweren efter en grundig gennemgang brugermanualen. Sørg for at maskinen er samlet og spændt korrekt før brug.
5. Det anbefales at være to personer til at samle dette produkt.
6. Hold børn væk fra Force USA Air Roweren. Lad ikke børn benytte eller lege med Force USA Air Roweren. Hold børn og dyr væk fra Force USA Air Roweren når den er i brug.
7. Det er anbefalet at placere træningsmaskinen på et underlag beregnet til træningsmaskiner.
8. opsæt og benyt Force USA Air Roweren på et solidt og plant underlag. Placer ikke Force USA Air Roweren på løse tæpper eller ujævne overflader.
9. Sørg for, at der er tilstrækkelig plads til rådighed for adgang til og omkring Force USA Air Rower.
10. Inspicér Force USA Air Roweren for slidte eller løse komponenter inden brug, og stram eller udskift eventuelle slidte eller løse komponenter sikkert før brug.
11. Rådfør dig med en læge, før du påbegynder et træningsprogram, og følg hans/hendes anbefalinger i udviklingen af dit fitnessprogram. Hvis du på noget tidspunkt under træning føler du er ved at besvime, er svimmel eller oplever smerte, skal du stoppe og kontakte din læge. Manglende overholdelse af alle advarsler og instruktioner kan resultere i alvorlig skade.
12. Vælg altid den træning der er mest passende for din fysiske styrke og flexibilitet. Kend dine grænser og træen indenfor dem. Brug altid sund fornuft, når du træner.
13. Bær ikke løst eller hængende tøj, mens du bruger Force USA Air Roweren.
14. Træn aldrig med bare fødder eller sokker; Bær altid ordentligt fodtøj såsom løbe-, gå- eller cross-træningssko, der sidder godt, giver fodstøtte og har skridsikre gummisåler.
15. Vær omhyggelig med at bevare balancen, mens du bruger, monterer, styrer eller samler Force USA Air Roweren, tab af balance kan resultere i fald og kropsskade.

## SIKKERHEDSPRODUKTINFORMATIONER

Maksimum brugervægt for dette produkt er 200kg/400lbs

## FØR DU STARTER

Vi takker dig, fordi du har valgt Force USA Air Rower. Det er vigtigt at læse hele denne manual før montering og brug af udstyret. Sikker og effektiv brug kan kun garanteres, hvis udstyret er samlet, vedligeholdt og brugt korrekt. Det er dit ansvar at sikre, at alle brugere af udstyret er informeret om alle advarsler og forholdsregler.

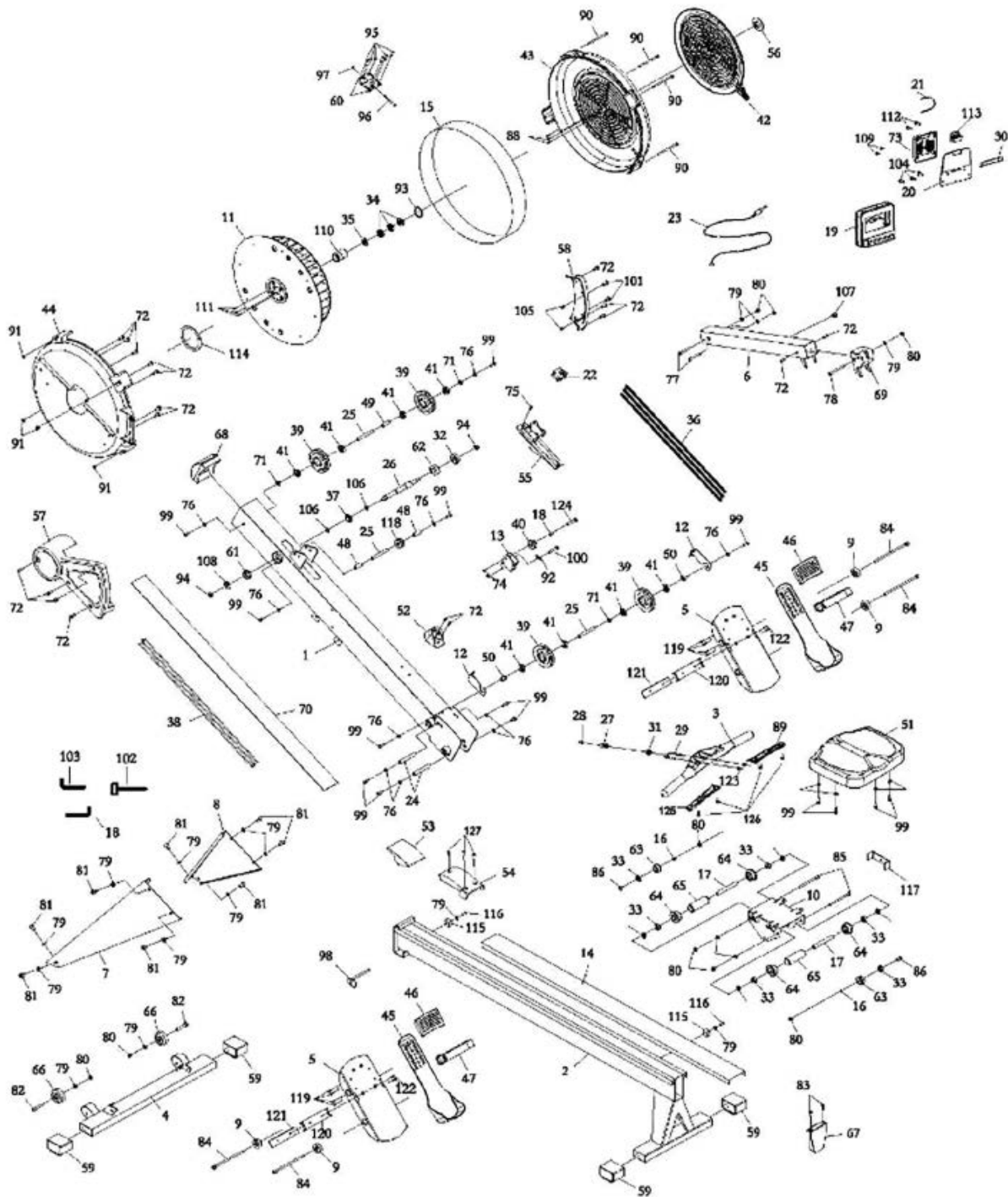
Dette skema er anbragt for at hjælpe med at identificere advarsels- og bemærkningsmærkerne på Force USA Air Roweren. Brug venligst et øjeblik på at gøre dig bekendt med alle advarsler og mærkater.

### ADVARSEL!

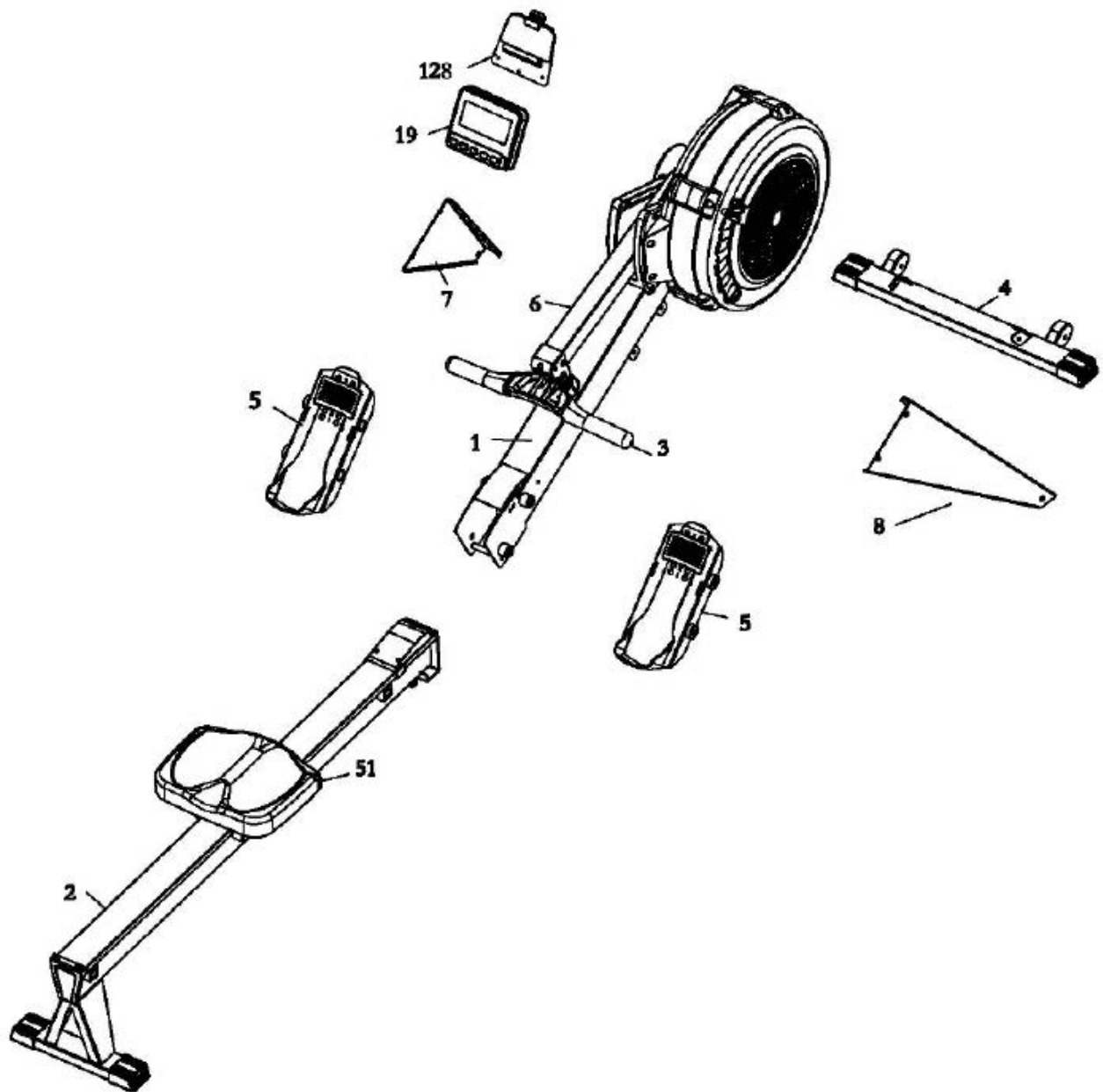
FORKERT BRUG AF DETTE Udstyr kan resultere i alvorlig skade. Brug stationært træningsudstyr i et overvåget miljø. Du påtager risiko for skade, når du bruger denne type udstyr.

- Før du starter et fitnessprogram, skal du foretage en grundig fysisk undersøgelse.
- Hold børn væk fra dette udstyr.
- Læs brugervejledningen eller bed om hjælp før brug.
- Hvis du føler smerte, besvimelse eller svimmelhed, skal du straks stoppe med at træne.
- Opstil og betjen romaskinen på et fast, plant underlag.
- Max brugervægt: 200 kg / 440 lbs.
- Udskift etiketten, hvis den er beskadiget eller ulæselig.

# EXPLODED DRAWING

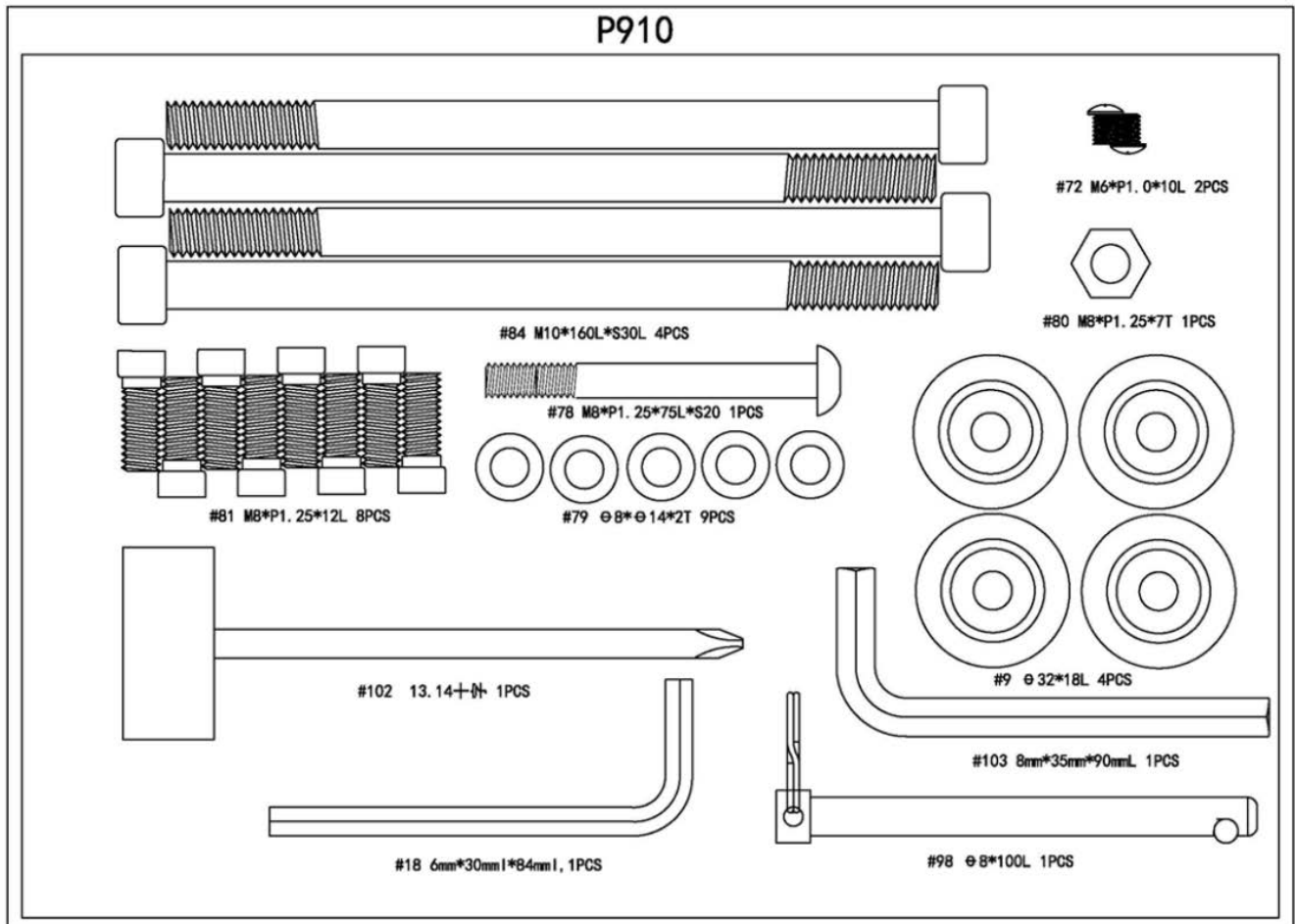


# SAMLINGSBILLEDE



# PARTS LIST

PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1
2	Rail Frame	1
3	Handle Bar	1
4	Front Stabilizer	1
5	Pedal Set	2
6	Computer Post	1
7	Left Support Leg	1
8	Right Support Leg	1
19	Computer	1
128	Smart Phone/Tablet Holder	1



## STAND TOOLS

NO.	DESCRIPTION	MATERIAL	SPEC	QTY
1	Main frame			1
2	Rail Frame			1
3	Handle Bar			1
4	Front Stabilizer			1
5	Pedal Set	Q235		2
6	Computer Post			1
7	Left Support Leg			1
8	Right Support Leg			1
9	Pedal Stopper		Φ32*18L, A I Sandblasting oxidation treatment	4
10	Seat Carriage	Q235	2.5T	1
11	Flywheel Assembly	ABS		1
12	Elastic Rope Hook			1
13	Chain Holder		2T black spray print	1
14	Stainless Steel Track	Stainless steel	0.6T	1
15	Stainless Steel Mesh	Stainless steel	0.6T	1
16	Seat Spacer	Q235	Φ12*3L	2
17	Long Seat Spacer	Q235	Φ12*3L	2
18	Chain Roller Spacer		Φ20*16L galvanize for a 24H salt spray	1
19	Computer		YT6917	1
20	Computer connector		2.5T	1
21	Elastic Rope		Φ2*450L	1
22	Generator Set		38*28.6*9.5, Φ 0.26mm, 13Ω	1
23	Sensor wire		3P+I head 850L	1
24	Rail frame connection sleeve	Q235	Φ 12*8 80L, internal thread M6	2
25	Slide pulley support sleeve	Q235	Φ 10*76.5L, internal thread M6, black	3
26	Fan Axle	40Cr	Φ 20*186L	1
27	Handlebar step sleeve	Stainless steel	Φ 16*29L	1
28	Handlebar connection axle	Stainless steel	Φ 9*15L	1
29	U Bolt	Stainless steel	Φ 5	1
30	E3201 IPAD holder top cover	ABS		1
31	Outer Collar		Φ 19*10L	1
32	Bearing (60032RS)		6003 2RS, gap: (5~10) μm	1

NO.	DESCRIPTION	MATERIAL	SPEC	QTY
33	Bearing (6082z)		608-2Z,gap:(6~13) μm	6
34	Bearing(62012RS)		6201-2RS,gap:(6~12) μm	3
35	One way Bearing	HF2016		1
36	Chain			1
37	Sprocket	40Cr	Φ32*13L	1
38	Elastic Band		Φ10*4200L	1
39	Elastic Band Pulley	POM		4
40	Chain Roller	ABS		1
41	Bearing		6000-2RS,gap:(6~12) μm	1
42	Fan adjusting panel	ABS		1
43	Top cover of fan cover	ABS		1
44	Lower cover of fan cover	ABS		1
45	Pedal Adjustment Flip	ABS		2
46	Pedal Adjustment bracket Flip Stopper	ABS		2
47	Pedal Strap		750L,black	2
48	Roller Plastic Sleeve(long)	ABS		2
49	Roller Plastic Sleeve(short)	ABS		1
50	Sleeve	POM		2
51	Cushion			1
52	Handlebar Holder	PP		1
53	Joint Cover A	ABS		1
54	Joint Cover B	ABS		1
55	Generator Base	PP		1
56	Fan Fixed Heart Rate	ABS		1
57	Left Cover	ABS		1
58	Right Cover	ABS		1
59	End cap	ABS		4
60	Mesh Cover Fixing Seat	PP		2
61	Bearing Pedestal	Rubber	Φ35*10	1
62	Bearing Pedestal	Rubber	Φ42*13	1
63	Slide seat limit roller	POM		1
64	Seat Roller	POM		4
65	Roller spacer	POM		2
66	Moving Wheel	ABS+TPR		2
67	Roller rear stopper	PP		1

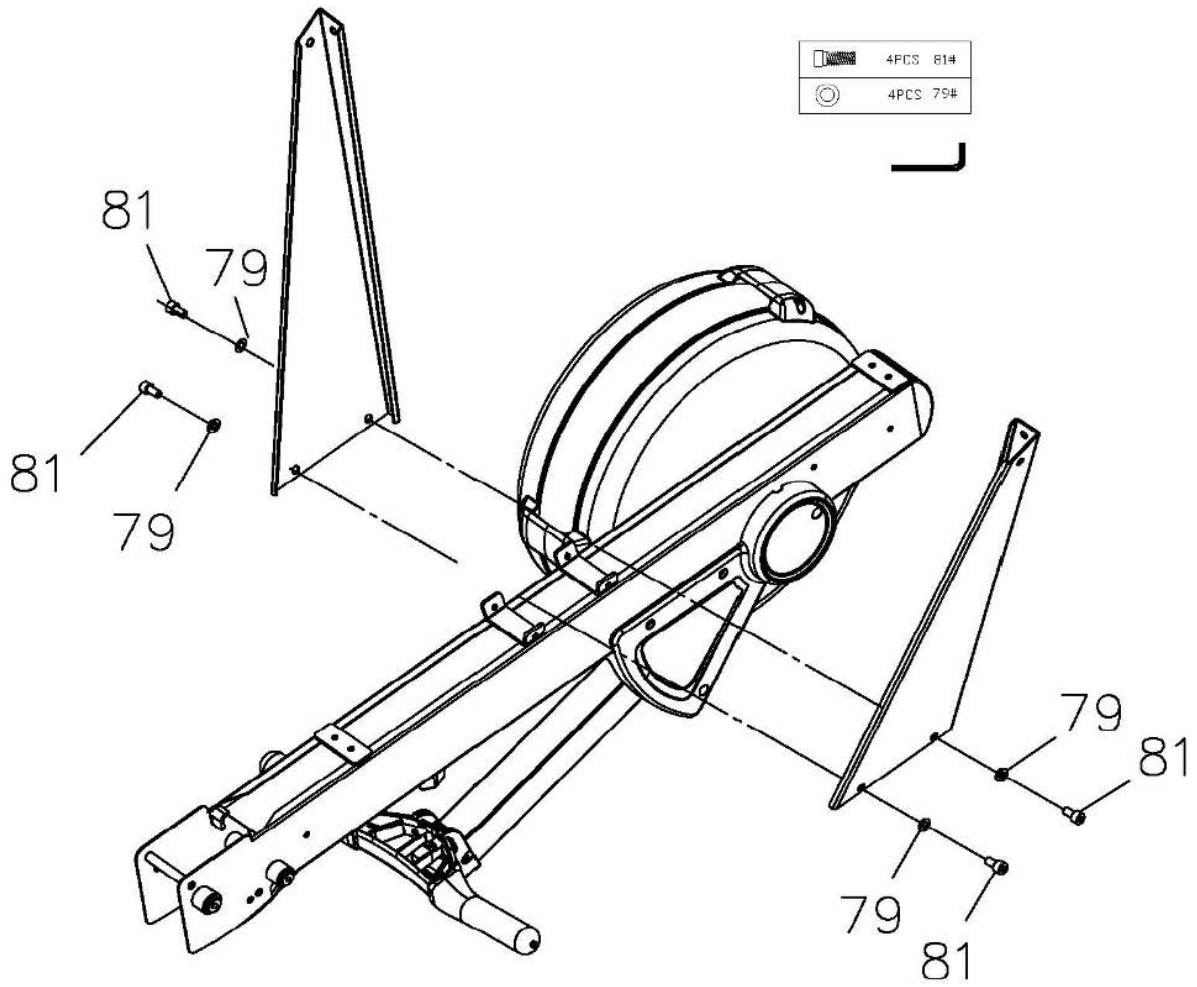


NO.	DESCRIPTION	MATERIAL	SPEC	QTY
68	Front Cover	PP		1
69	Meter Holder	ABS		1
70	Bottom cover	PVC		1
71	Plastic washer	ABS		3
72	Bolt,Round Head		M6*P1.0*10L,head $\varnothing$ 9.5,black coating	15
73	Lower cover for tablet holder	ABS		1
74	Nylock Nut		M4*P0.7, black coating	2
75	Screw,Round head		M4*P0.7*16L, black coating	1
76	Washer		$\varnothing$ 6* $\varnothing$ 12*0.5T, black coating	10
77	Bolt,Socket Head		M8*65L*S20L,6 sides, black coating,8.8 class	2
78	Bolt,Button Head		M8*P1.25*75L*S20,6 sides, black coating,8.8 class	1
79	Washer		$\varnothing$ 8* $\varnothing$ 14*2T, black coating	1
80	Nylock Nut		M8*P1.25*7T,13 sides, black coating	3
81	Bolt,Socket Head		M8*P1.25*12L,full teeth,6 sides, black coating,8.8 class	8
82	Bolt,Socket Head		M8*P1.25*40L*S15,6 sides, black coating,10.9 class	2
83	Bolt,Flat Head		M6*P1.0*12L, black coating	2
84	Bolt,Socket Head		M10*160L*S30L,nickle coating	4
85	Bolt,Socket Head		M8*110L*S10L, black coating	2
86	Bolt,Button Head		M8*P1.25*25L,full teeth,6 sides, black coating	2
87	Slide seat roller sleeve		$\varnothing$ 14*8L	2
88	Screw,Round Head		ST4.2*16L, head $\varnothing$ 7.8, black coating	3
89	Handlebar cover right	ABS		1
90	Screw,Socket Head		M5*90L*S22, black coating	4
91	Nut		M5*P0.8*3.5T,8 pairs side,black coating	4
92	Chain Hook	Stainless steel	$\varnothing$ 2	1
93	Inner C Ring		$\varnothing$ 34.4* $\varnothing$ 29.5*1.2T, black coating	1
94	Nylock Nut		M10*P1.5, black coating	2
95	Screw ,Round Head Self-Tapping		ST3.9*7L,B type, black coating	6
93	Inner C Ring		$\varnothing$ 34.4* $\varnothing$ 29.5*1.2T, black coating	1
94	Nylock Nut		M10*P1.5, black coating	2
95	Screw ,Round Head Self-Tapping		ST3.9*7L,B type, black coating	6
96	Screw ,Round Head		M4*45L(head $\varnothing$ 7)	1

NO.	DESCRIPTION	MATERIAL	SPEC	QTY
97	Nut		M4,black coating 8.8 class	1
98	Pull Pin		Φ 8*100L, zinc coating	1
99	Bolt,Socket Head		M6*P1.0*16L,5 sides,black coating, 8.8 class	14
100	Chain Hook Screw		M4 zinc coating,24H salt fog	1
101	Cross Screw		M6*P1.0*16L,black coating	2
102	Box wrench		13.14 cross, zinc coating	1
103	Hex wrench		8mm*35mm*90mmL, zinc coating	1
104	Cross Screw		M5*P0.8*8L,black coating	3
105	Hex Nut		M6*P1.0*4T,10 sides,black coating	2
106	Spacer	Rubber	Φ 21.5*3L	2
107	Grommet Plug		PVC70,black coating Φ 12,ribbed, test passed	1
108	Bearing		6001-2RS,gap:(3~8) μm	1
109	Screw ,Round Head Self-Tapping		ST3.5*12L,black coating	2
110	Fan Bearing Housing	Q235	Φ 41*53.5L,black	1
111	Hexagon Socket Cap Screw		M4*P0.7*8L,full teeth,3 sides, black coating	3
112	Screw ,Round Head		M5*P0.8*8L,black coating	2
113	YE2609 Holder Buckle	ABS		1
114	Magnet Ring		Ferrite	1
115	Slide Seat Limit Block	TPE90°,black		2
116	Hexagon Socket Screw		M8*P1.25*20L,full teeth,6sides, black coating	2
117	Slide Rail Reinforcing Seat		3T	3
118	Chain Drive Wheel	POM		1
119	Screw ,Round Head Self-Tapping		ST3.9*10L,black coating	8
120	Pedal Webbing Plate		ABS,black	2
121	Pedal Reinforcing Plate		3T	2
122	Cross Recessed Countersunk Head Screw		M5*P0.8*12L,full teeth,black coating	4
123	Nylock Nut	Stainless steel	M5	2
124	Chain Drive Set Screw		M4 zinc coating, 24H salt fog	1
125	Handle Bar Cover Left	ABS		1
126	Cross Recessed Countersunk Head Screw		ST2.9*12L, ammonium	4
127	Screw ,Round Head Self-Tapping		ST4.2*16L,head Φ 7.8, black coating, steel	3

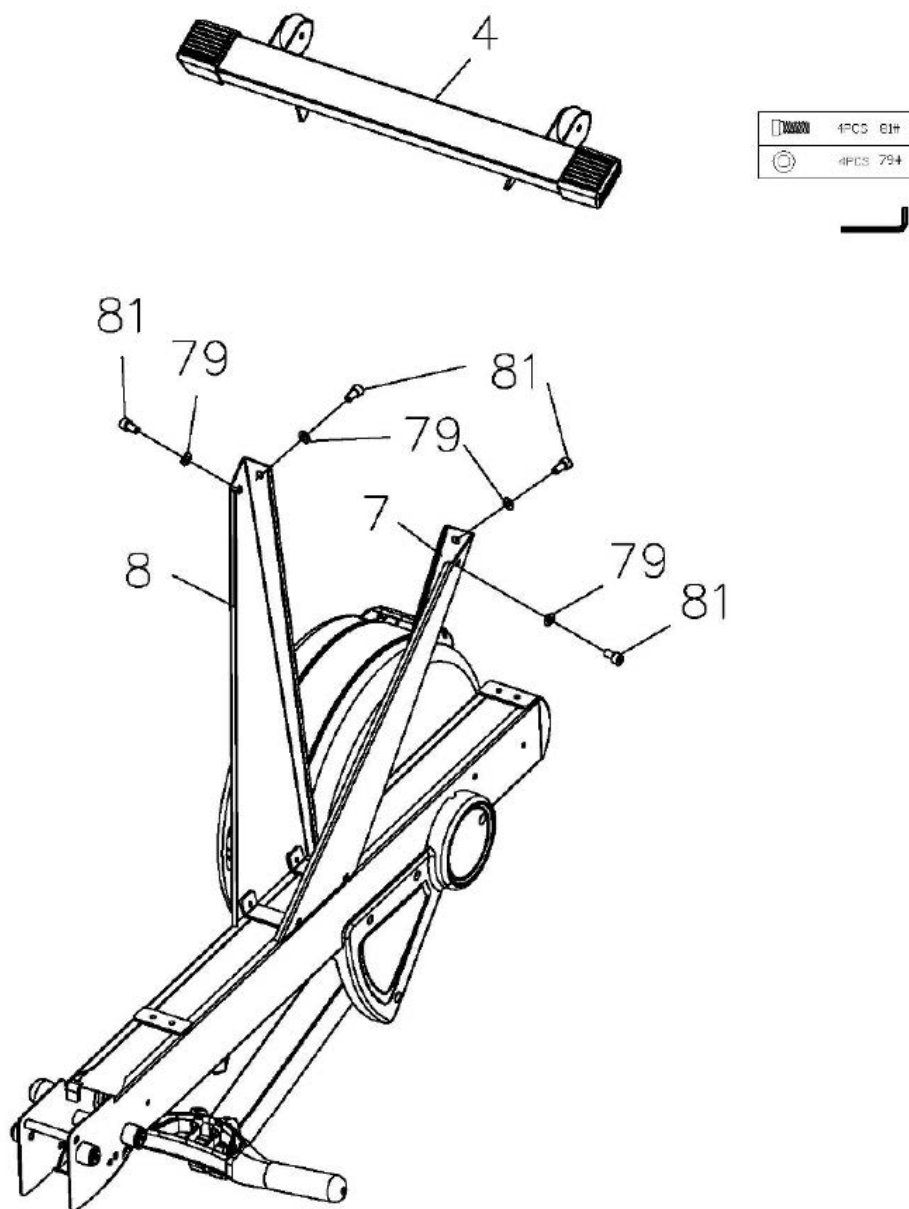
# SAMLEVEJLEDNING

## STEP 1



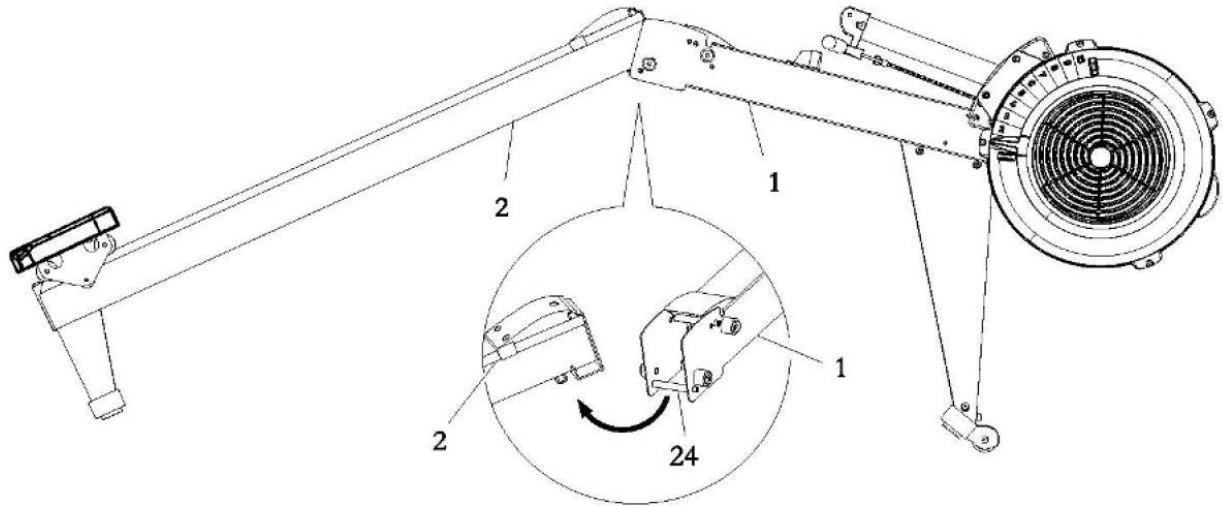
# SAMLEVEJLEDNING

## STEP 2

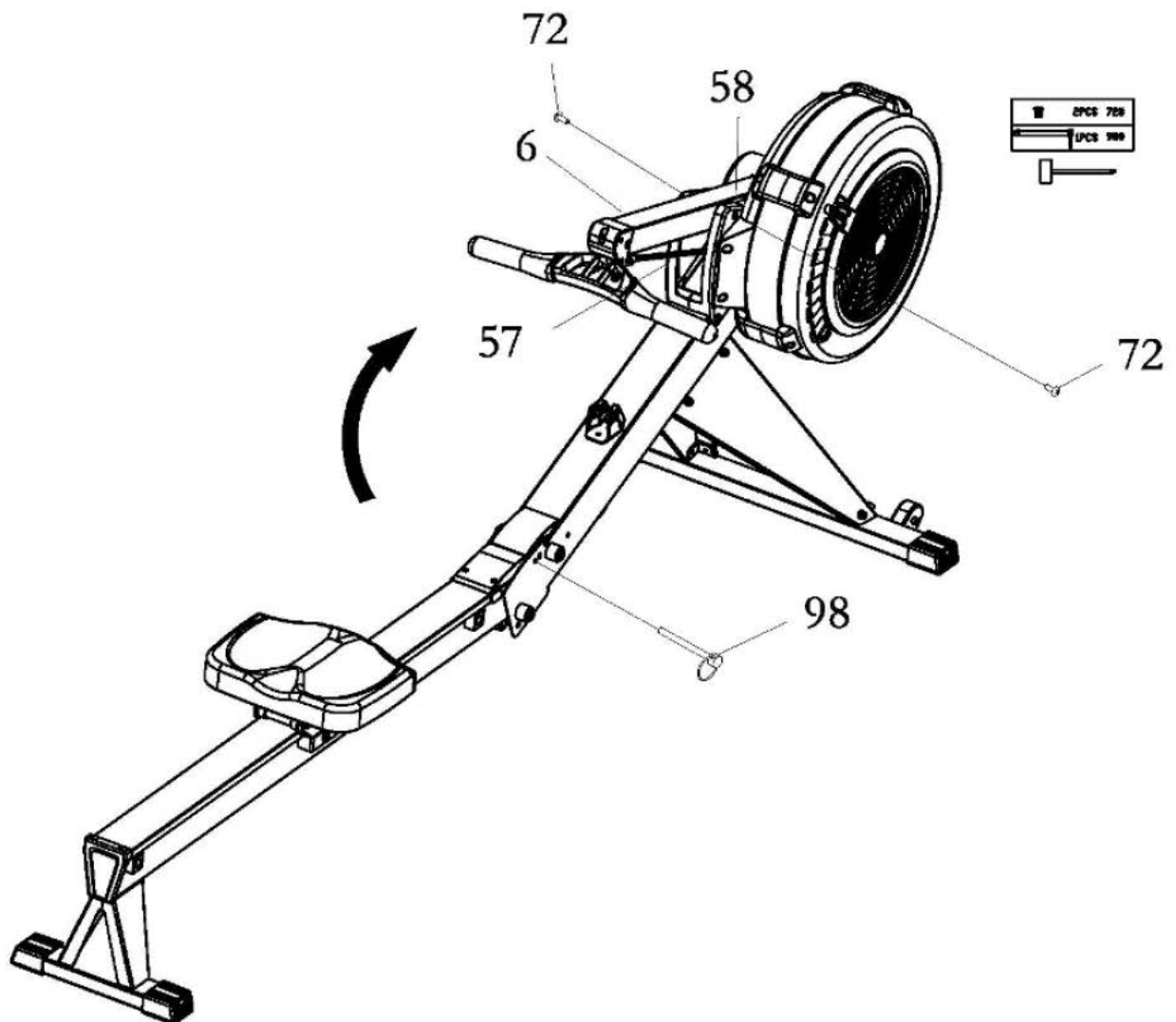


# SAMLEVEJLEDNING

## STEP 3

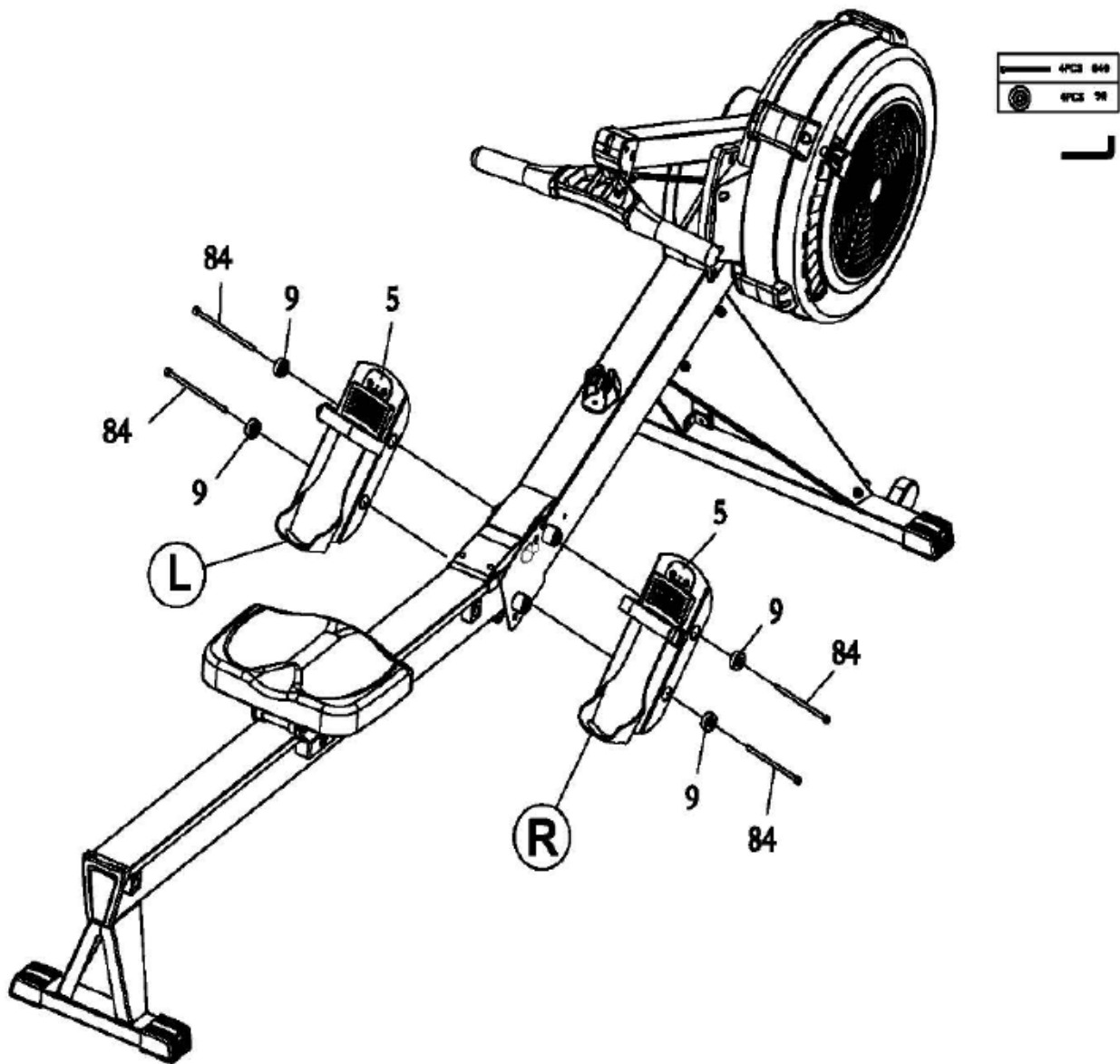


## STEP 4



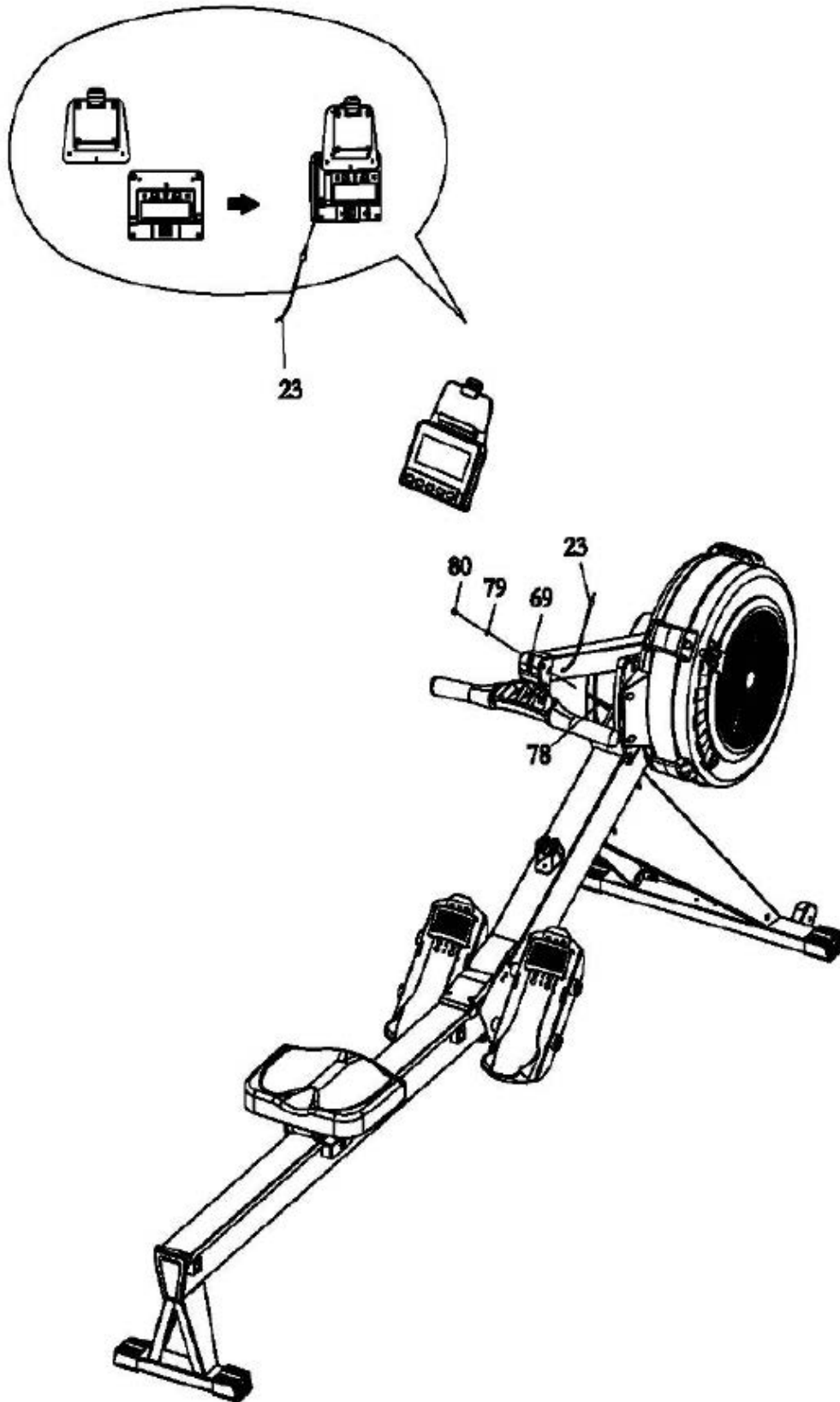
# SAMLEVEJLEDNING

## STEP 5



# SAMLEVEJLEDNING

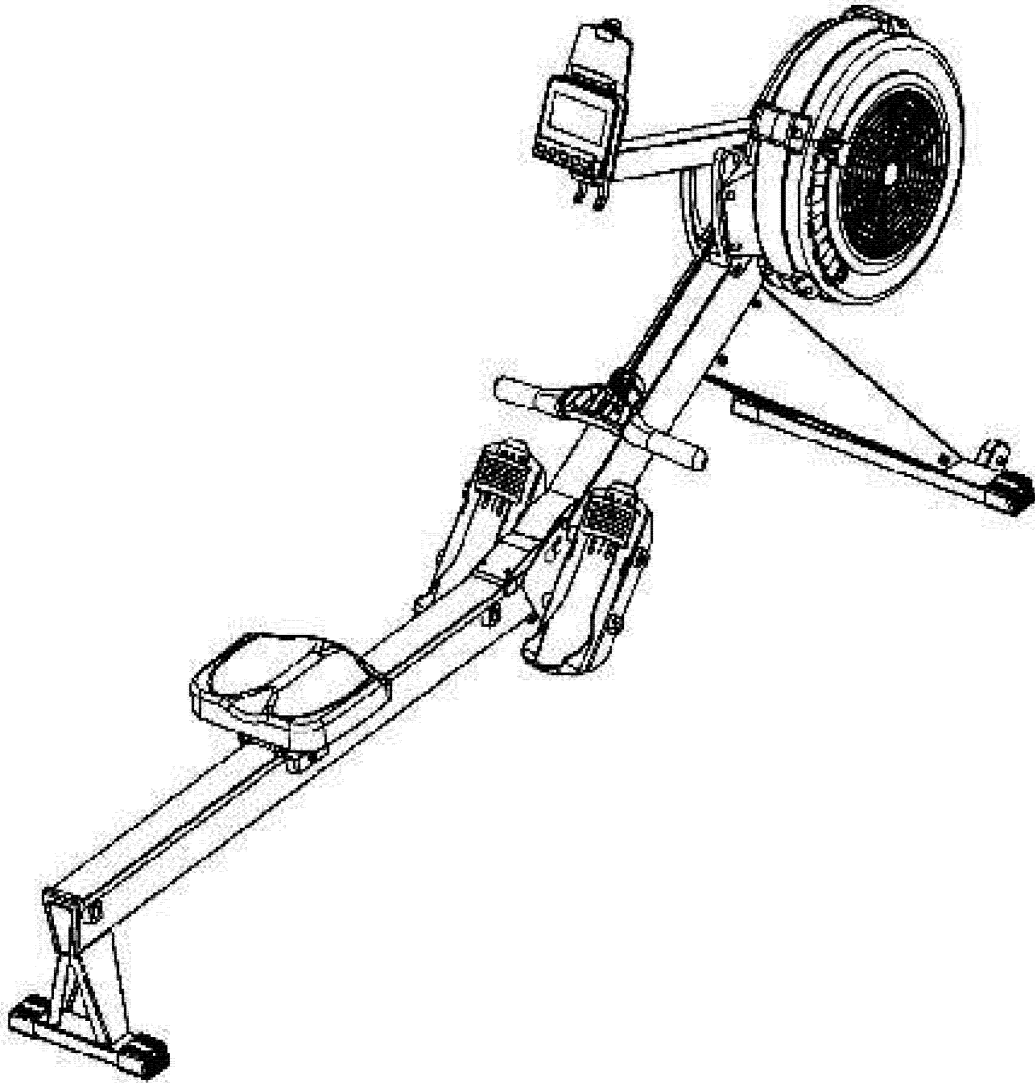
## STEP 6



	PIEC 784
	PIEC 808
	PIEC 779



STEP7



TILLYKKE!

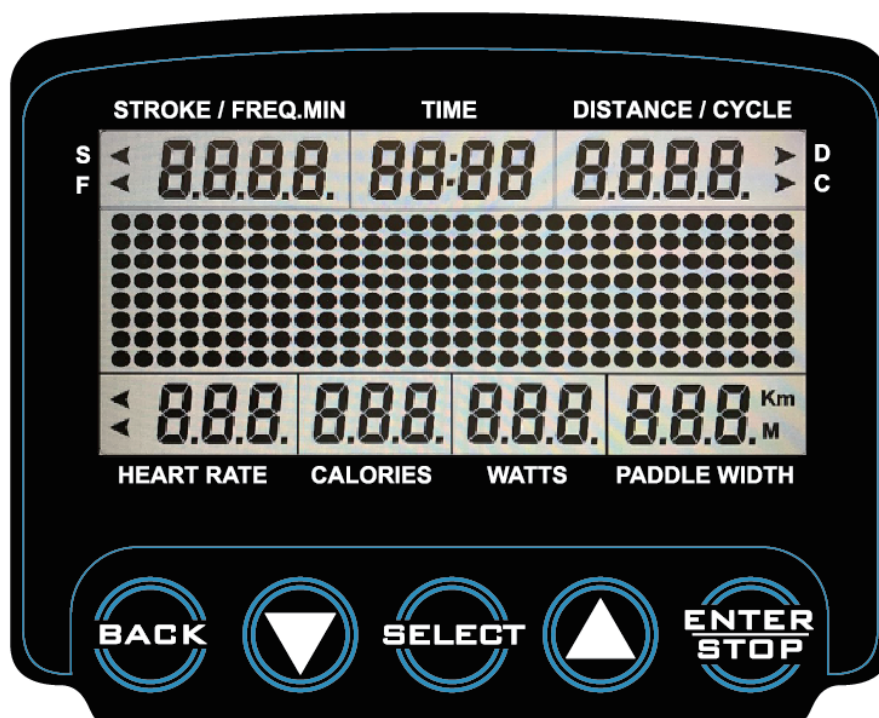
SAMLING ER NU FULDFØRT

Importør: FITNESSGRUPPEN A/S, Grønlandsvej 8, 8660 Skanderborg, [info@fitnessgruppen.dk](mailto:info@fitnessgruppen.dk)



## 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.

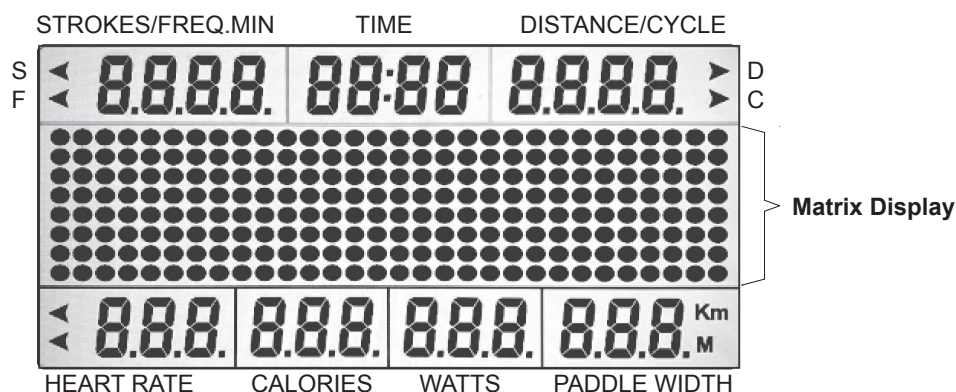
**▲ (UP):** Tryk for at øge den forudindstillede værdi. Tryk og hold nede for et hurtigere skifte i værdien, slip for at stoppe.

**▼ (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 baggrundslýset er slukket under træning, vil første tryk på knappen tænde baggrundslýset. Mens baggrundslýset 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.

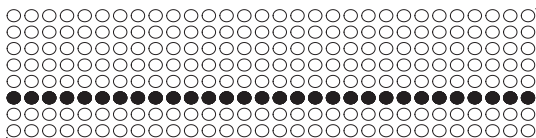
**HEART RATE:** Viser pulsen fra 40 til 220 slag i minuttet under træning. For at bruge denne funktion skal du bære PULSSENDEREN rundt om brystet, så modtageren, som er indbygget i computeren, registrerer din puls fra PULSSENDEREN til visning. Hvis du ikke bærer PULSSENDEREN om brystet korrekt, vil displayvinduet 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

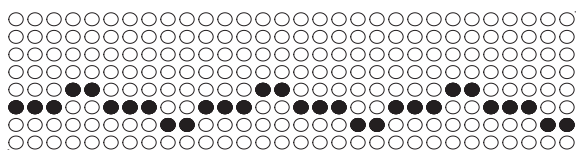
Denne computer indeholder programmerne Normal Program, Distance, Tid, Kalorier, Spil, 20/10 Interval Program, 10/20 Interval Program og 10/10 Interval Program. Se følgende for betjening af disse programmer.

### 1. NORMAL PROGRAM:

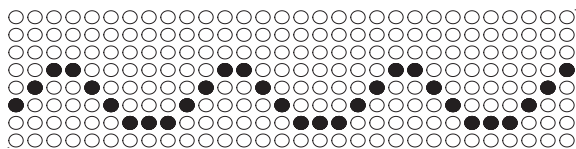


Du kan trække i styret for at tænde for computeren og træne direkte med dette program. Alle funktionsværdier tæller op, og matrixdisplayet viser bølgeprofilerne i henhold til din rohastighed.

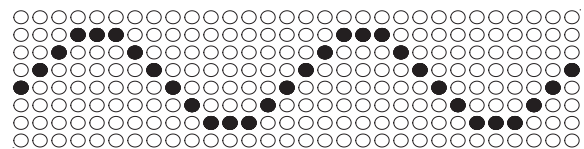
**BEMÆRK:** Dette er det eneste program, du kan køre med den indbyggede generator, når batterierne er døde eller ikke installeret



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.

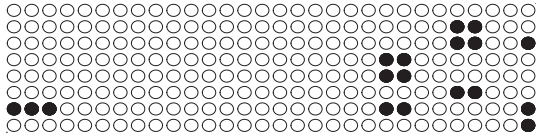
**3. TIDSPROGRAM:** Under træning vil TIDEN tælle ned fra den forudindstillede værdi, alle andre funktioner tæller op. Matrixdisplayet viser bølgeprofilerne i henhold til din rohastighed. Der henvises til ovenstående. Når du er færdig med TIDSPROGRAMMET, vil computeren minde dig om det med en hørbar 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.

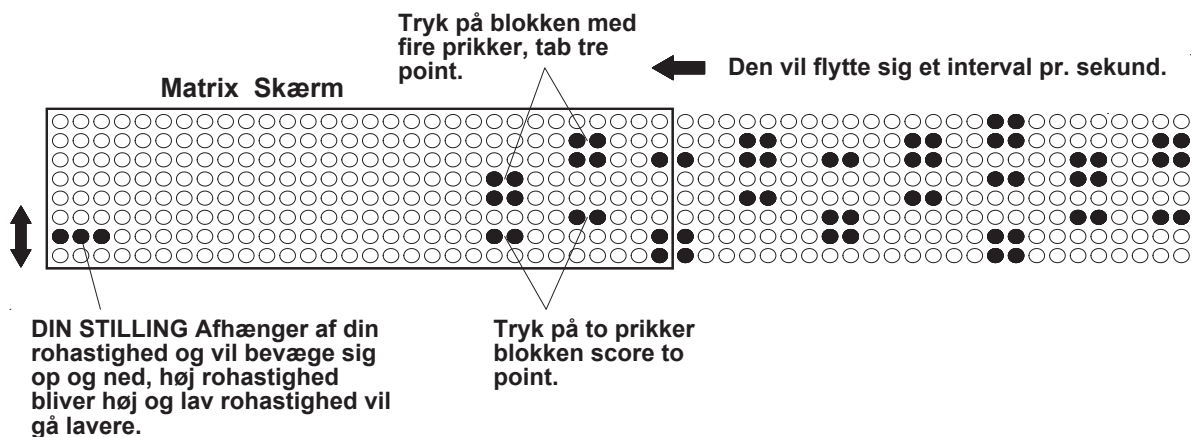
## COMPUTER INSTRUKSER

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

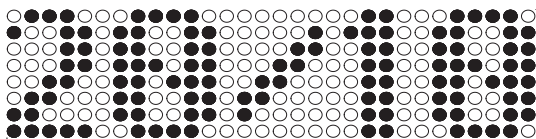
### 5. SPIL PROGRAM:



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

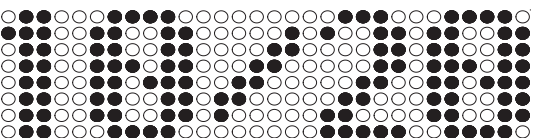


### 6. 20/10 INTERVAL PROGRAM:



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.

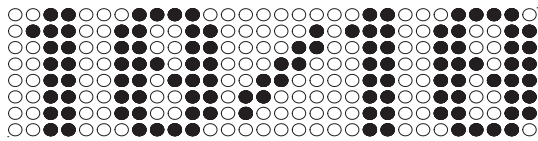


**7. 10/20 INTERVALPROGRAM:** Dette program giver brugeren mulighed for at træne i 10 sekunder, derefter hvile i 20 sekunder, og vil cykle på denne måde. Brug knappen SELECT for at vælge dette program. Computeren vil vise blinkende "8" for at forudindstille værdien af, hvor mange intervaller du vil træne, 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:

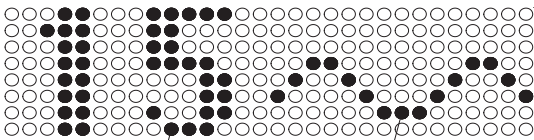


Dette program giver brugeren mulighed for manuelt at forudindstille træningstiden og hviletiden fra 10 til 99 sekunder. Brugeren vil træne i den forudindstillede træningstid, derefter hvile i den forudindstillede hviletid og cykle på denne måde. Brug knappen SELECT for at vælge dette program. Brug "/" 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.

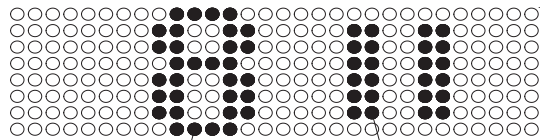
#### Matrix display ved aktiv træning



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.

