



R70
DUAL MODE ROWER
Enjoy the Sensation



ASSEMBLY INSTRUCTION

Samlevejledning: PEAK FITNESS R70

Introduktion

Tillykke med dit køb af denne romaskine. Dette er konstrueret og fremstillet til at opfylde behov og krav ved privat brug.

Derfor gælder garantien kun ved privat brug.

Læs omhyggeligt vejledningen før monteringen og inden brug. Vær sikker på at have vejledningen til reference- og/eller til vedligeholdelse.

Hvis du har yderligere spørgsmål, bedes ud kontakte din forhandler.

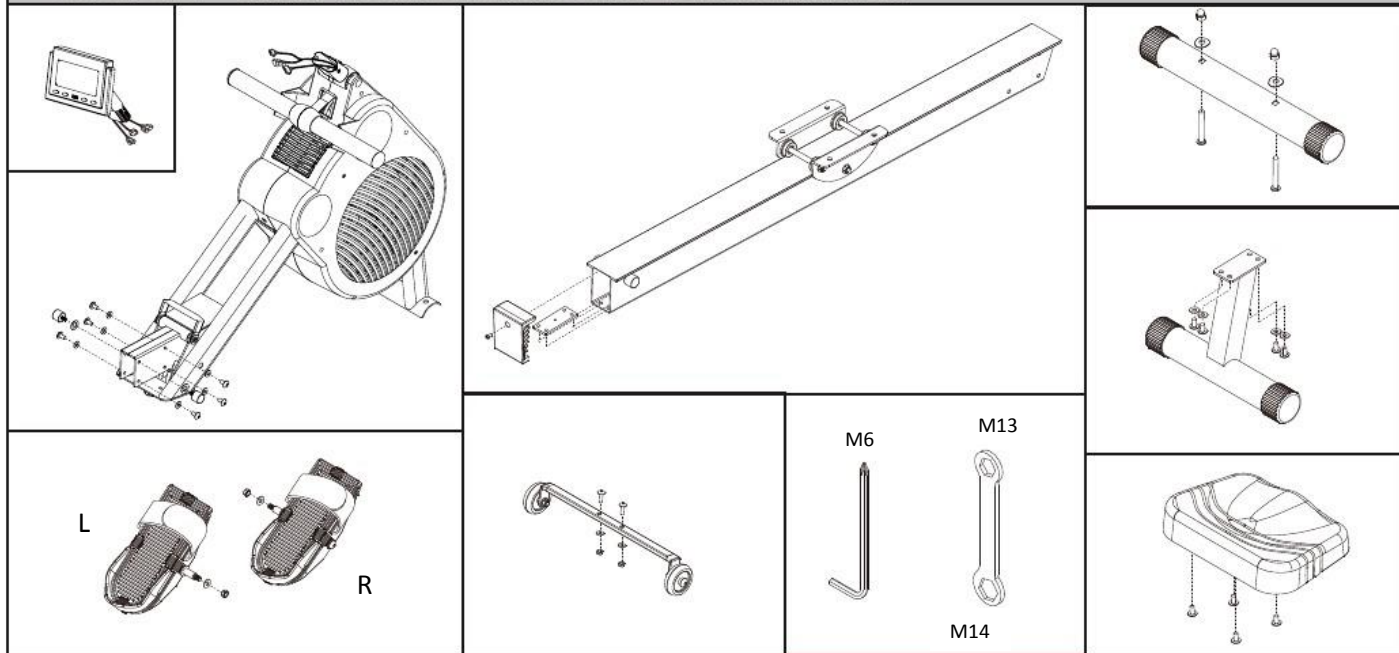
Vi ønsker dig masse af succes og sjov under træningen.

Indholdsfortegnelse

Introduktion.....	Side1
Indholdsfortegnelse.....	Side1
Tjekliste.....	Side1
Samling (punkt 1-7).....	Side2
Samling (punkt 8 -1 0).....	Side3
Reservedeliste.....	Side4
Reservedelstegning.....	Side5

Check List

IF ANY OF THESE PARTS ARE MISSING CONTACT YOUR DEALER IMMEDIATELY.



Samvejledning: PEAK FITNESS R70

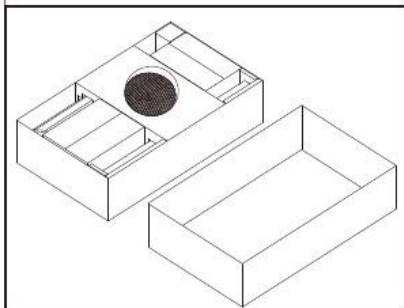
STEP 1

Du skal have god plads inden du begynder samlingen af din romaskine. Vi anbefaler, at du har 2 x 2,5 meter arbejdsplads inden du starter.

STEP 2

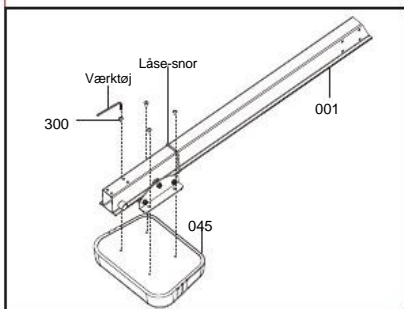
Åben kassen, som det er vist på tegningen nedenfor.

Note: For at beskytte din romaskine under samlingen. Vi anbefaler, at du ikke fjerner det beskyttende materiale før der er nødvendigt.



STEP 3

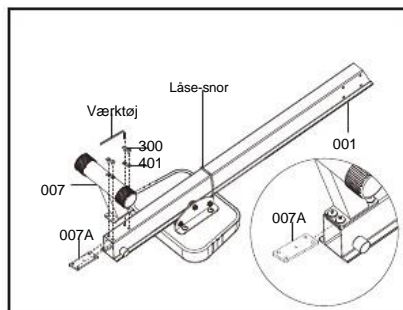
- Placer GLIDESKINNEN [001] som vist på tegningen.
- Fjern de 4 x BOLTE [300] fra SÆDET [045]
- Monter nu SÆDET [045] på GLIDESKINNEN [001] med de 4 bolte [300]



STEP 4

Saml BAG-FODEN [007] og GLIDESKINNEN [001]

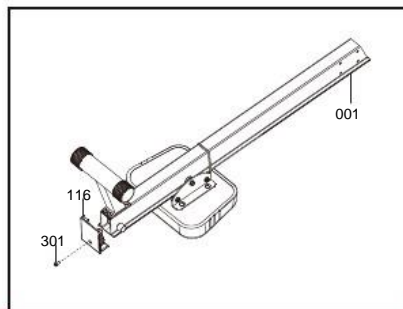
Brug 4 BOLTE [300] og 4 spændeskiver [401] samt PLADEN [007A].



STEP 5

Monter BAG-PLADEN [116] på GLIDESKINNEN [001]

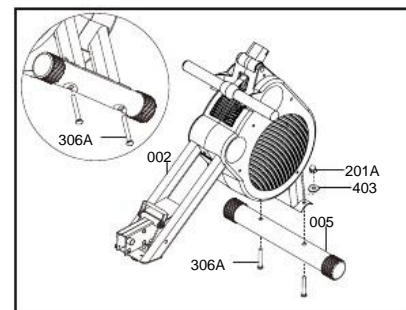
Brug BOLTEN [301].



STEP 6

Monter FOR-FODEN [005] brug de 2 BOLTE [306A], 2 møtrikke [201A]

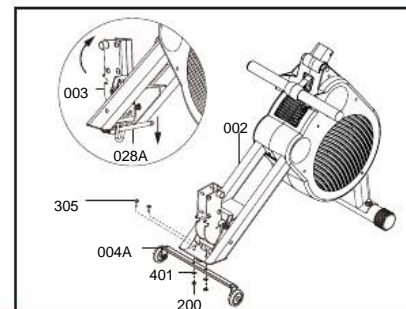
[306A], 2 møtrikke [201A] og de 2 spændeskiver [403].



STEP 7

a) Tryk PIVOT LÅSE HÅNDTAGET [028A] ned og løft så PIVOT BESLAGET [003] indtil der lyder et "KLIK", så den er låst.

b) Monter TRANSPORT HJULSKINNEN [004A] på HOVED-RAMMEN [002] Brug 2 X BOLTE [305], 2 X Spændeskiver [401] og 2 X Møtrikke [200].



Samvejledning: PEAK FITNESS R70

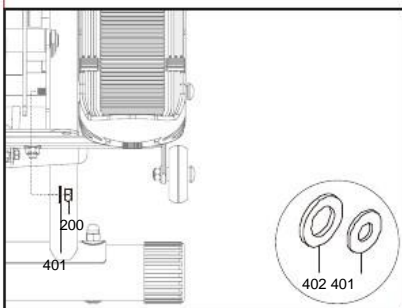
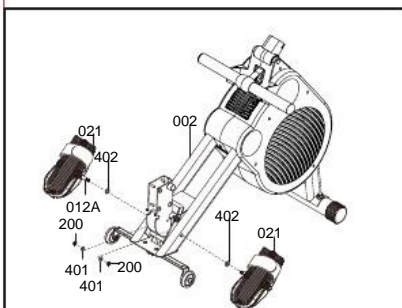
STEP 8

a) Fjern 1 X MØTRIK [200] og 1 X SPÆNDESKIVE [401] fra HØJRE FODSTØTTE PEDAL [021] Mærket "R"

b) Saml HØJRE FODSTØTTE PEDAL [021] med HOVED-RAMMEN [002] brug samme MØTRIK [200] og SPÆNDESKIVE [401]. FØR FODSTØTTE BOLTEN [012A] med SPÆNDESKIVEN [402] gennem HOVED-RAMMEN [002] med MØTRIKKEN

[200] og SPÆNDESKIVEN [401] som vist nedenfor – Spænd med fast hånd.

c) Gentag samlingen for Venstre FODSTØTTE [021] Mærket "L"



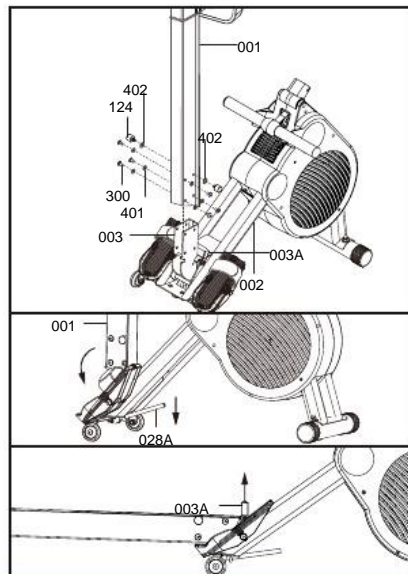
STEP 9

a) Fjern de 6 BOLTE [300] and 6 SPÆNDESKIVER [401] samt de 2 SÆDE STOPPER [124] og 2 X SPÆNDESKIVER [402] Fra GLIDESKINNEN [003].

b) Saml GLIDESKINNEN [001] og PIVOT BESLAGET [003] med de samme 6 BOLTE [300] og 6 SPÆNDESKIVER [401] Påsæt også de 2 SÆDE STOPPER [124] med tilhørende SPÆNDESKIVER [402].

NOTE: Når du samler GLIDESKINNEN [001] med PIVOT BESLAGET [003], sørg for at HÅ NDTAGET [003A] ikke rører PIVOT BESLAGET [003]. For at undgå HÅ NDTAGET [003A] bliver skræmmet af GLIDESKINNEN.

c) Tryk ned på PIVOT LÅSE HÅNDTAGET [028A] og før GLIDESKINNEN [001] ned. Løft GLIDESKINNEN [001] op ved at trække up i PIVOT LÅSE HÅNDTAGET indtil det siger "KLIK".



STEP 10

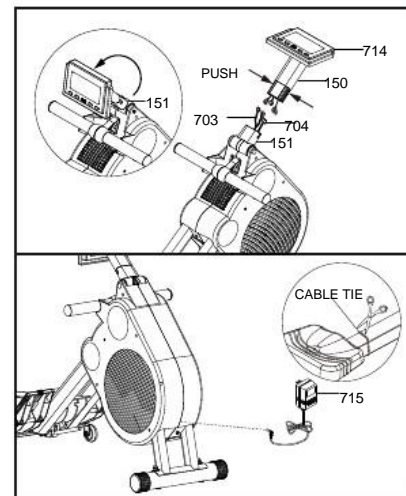
a) Saml COMPUTER CABLE [703] & [704] med COMPUTEREN [714].

b) Saml COMPUTER ARMEN [150] med COMPUTER ARM HOLDEREN [151] Pres siderne sammen COMPUTER ARMEN [150] og skub den ind i COMPUTER ARM HOLDEREN [151] indtil de låser sammen.

c) Roter COMPUTER ARMEN [151] så den peger fremad. Ligesom det er vist på tegningen nedenfor.

d) Tilslut strømforsyningen AC ADAPTOR [715] i stikket foran på romaskinen.

NOTER: Rotationen af computerarmen er udelukket lavet for at mindske pladsen, når maskinen klappes sammen.



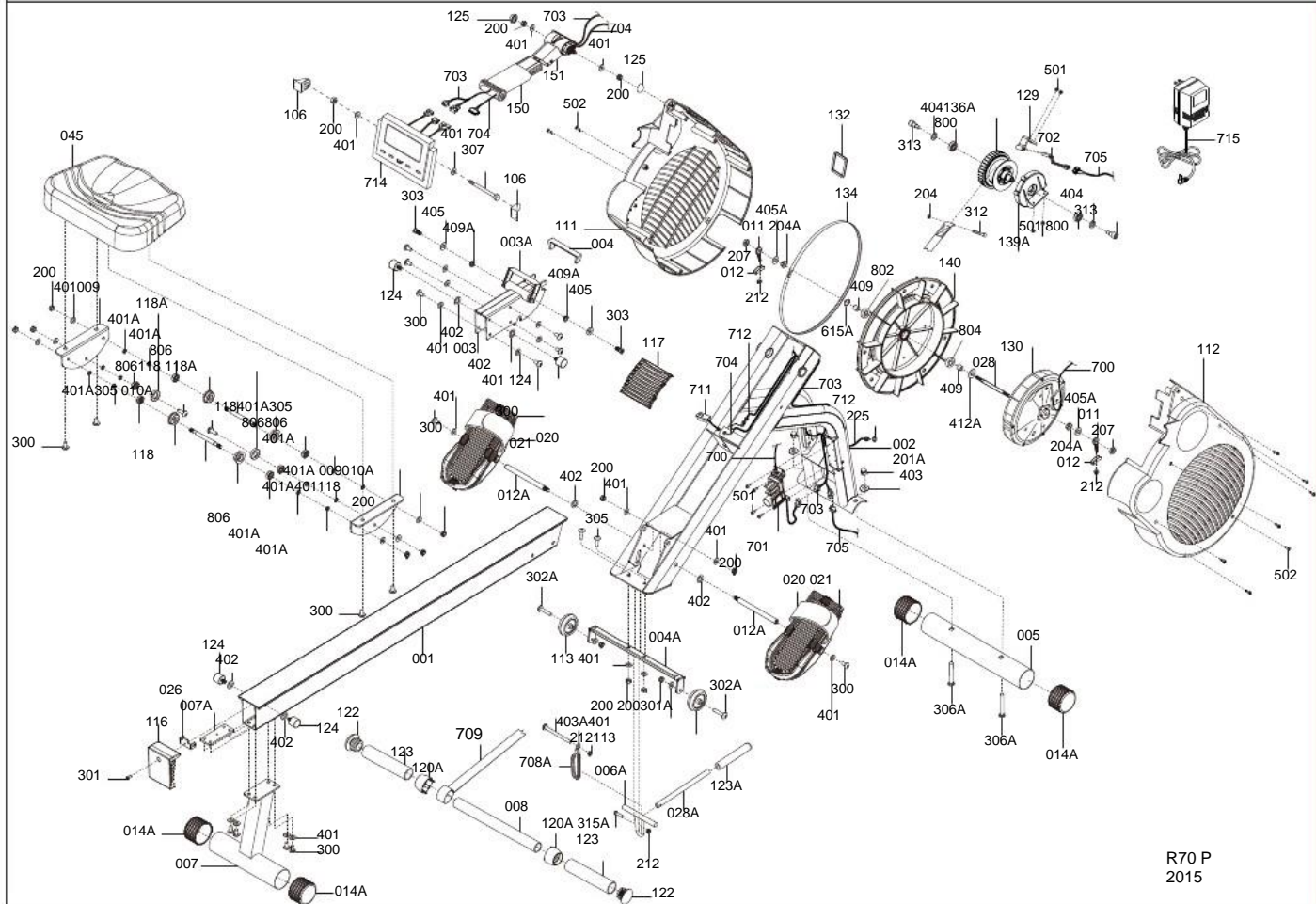
God fornøjelse med træningen

Efterspænd bolte mv. på romaskinen efter en måned. Spørgsmål til samling eller brug kontakt din forhandler.

PEAK FITNESS R70 - PARTS LIST

PART No.	DESCRIPTION	QTY	PART No.	DESCRIPTION	QTY	PART No.	DESCRIPTION	QTY
001	ALUMINUM BEAM	1	122	PLUG	2	401	WASHER	28
002	MAIN FRAME	1	123	FOAM GRIP	2	401A	WASHER	12
003	PIVOT BRACKET	1	123A	PIVOT LOCK BAR HANDLE COVER	1	402	WASHER	6
003A	PIVOT HANDLE	1	124	SEAT CARRIAGE STOPPER	4	403A	WASHER	1
004	HANDLE GRIP	1	125	NUT COVER	2	403	WASHER	2
004A	TRANSPORTATION BRACKET	1	129	SENSOR HOLDER	1	404	SPRING WASHER	2
005	STABILIZER - FRONT	1	130	RESISTANCE HUB	1	405	WASHER	2
006A	PIVOT LOCK BAR	1	132	STRAP SLOT TRIM	1	405A	WASHER	2
007	STABILIZER - REAR	1	134	POLY "V" DRIVE BELT	1	409	SPACER	2
007A	REAR THREADED PLATE	1	136A	STRAP DRUM + DRIVE PULLEY SET 1	1	409A	SPACER	2
008	ALI HANDLE BAR	1	139A	RETURN SPRING SET	1	412A	WASHER	1
009	SEAT CARRIAGE - SIDE PLATE	2	140	FAN SET	1	501	SCREW	8
010A	SEAT CARRIAGE - SHAFT	2	150	COMPUTER ARM	1	502	SCREW	9
011	BELT ADJUSTMENT BOLT	2	151	COMPUTER ARM PIVOT	1	508	SCREW	2
012	BELT ADJUSTMENT PLATE	2	200	NUT	15	615A	RETAINING RING	1
012A	FOOT PEDAL BAR	2	201A	NUT	2	700	TENSION CABLE	1
014A	STANDARD CAP	4	204	NUT	1	701	MOTOR with CABLE	1
020	FOOT STRAP	2	204A	NUT	2	702	SENSOR with CABLE	2
021	FOOT PEDAL	2	207	NUT	2	703	COMPUTER CABLE	1
026	SEAT CARRIAGE STOPPER BRACKET	1	212	NUT	4	704	COMPUTER CABLE	1
028	FLYWHEEL SHAFT	1	225	NUT	1	705	SENSOR CABLE	1
028A	PIVOT LOCK BAR HANDLE	1	300	BOLT	16	708A	PIVOT LOCK BAR SPRING	1
045	SEAT	1	301	BOLT	1	709	DRIVE STRAP ASSEMBLY	1
106	COMPUTER CASE PLUG	2	301A	BOLT	1	711	CHEST BAND RECEIVER	1
111	MAIN COVER - LEFT	1	302A	BOLT	2	712	AC ADAPTOR CABLE	1
112	MAIN COVER - RIGHT	1	303	BOLT	2	714	COMPUTER	1
113	TRANSPORTATION WHEEL	2	305	BOLT	4	715	AC ADAPTOR	1
116	ALI END CAP	1	306A	BOLT	2	800	BALL BEARING	2
117	COVER VENT	1	307	BOLT	1	802	BALL BEARING	1
118	SEAT CARRIAGE - ROLLER	4	312	BOLT	1	804	BALL BEARING	1
118A	SEAT CARRIAGE - GUIDE ROLLER 2		313	BOLT	2	806	BALL BEARING	6
120A	STRAP COVER2		315A	BOLT	1			

DUAL MODE ROWER EXPLODED DRAWING



R70 P
2015

DUAL MODE ROWER

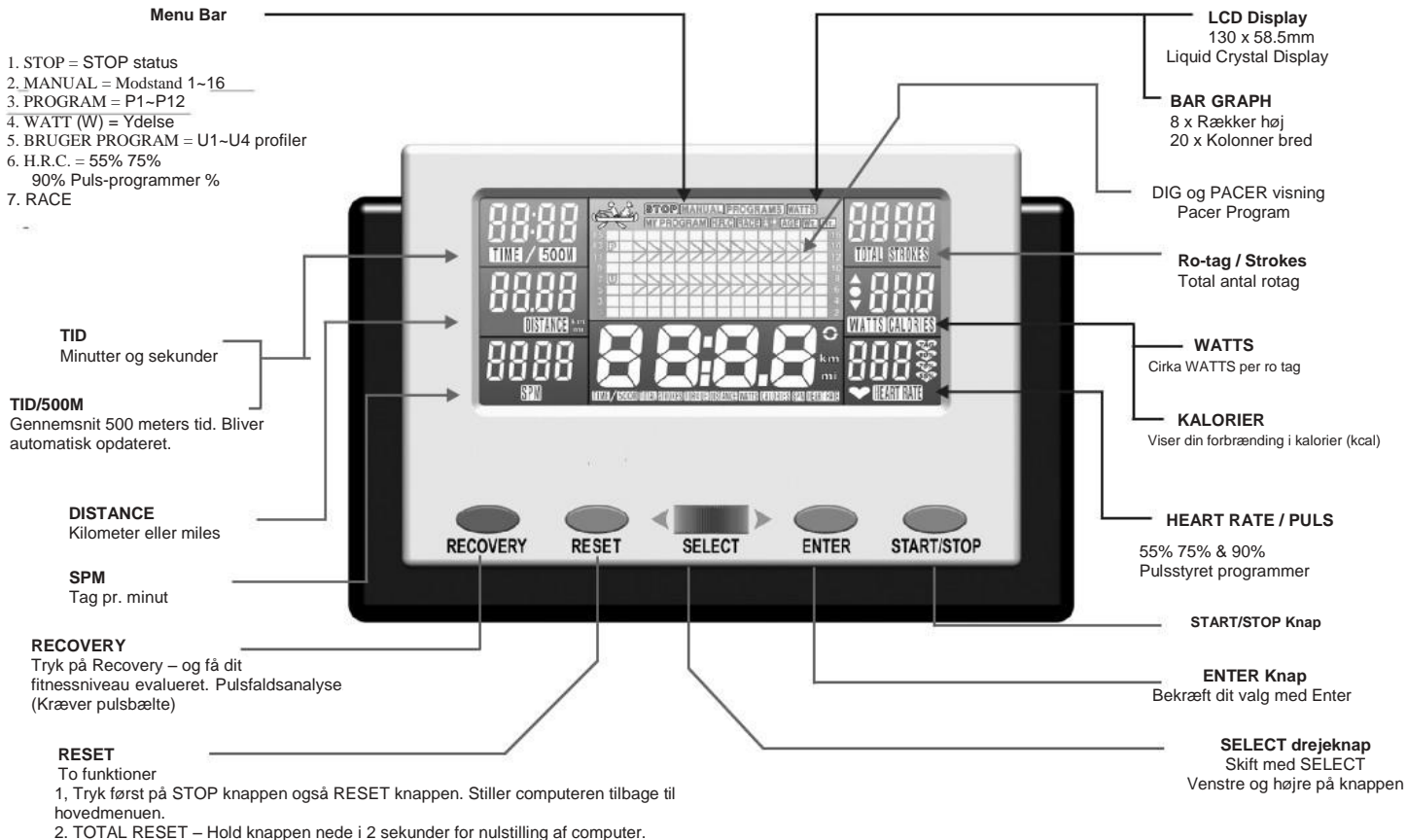
Enjoy the Sensation



R70 Romaskine



R70 - UM-6908 COMPUTER FUNKTIONER



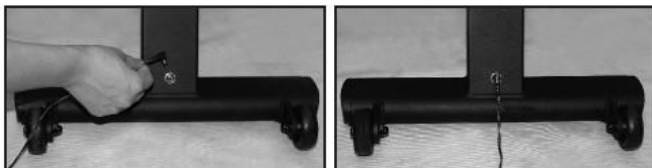
COMPUTER INSTRUKTIONER

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 ønskede 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.

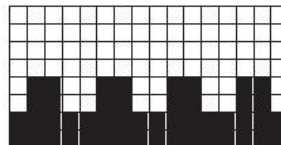
2) Vælg 1 af de 12 programmer ved at dreje SELECT til det ønskede program. Bekræft med ENTER.

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 t med indstilling af TID, DISTANCE, CALORIES, H.R.C. og STROKES. Bekræft med ENTER.

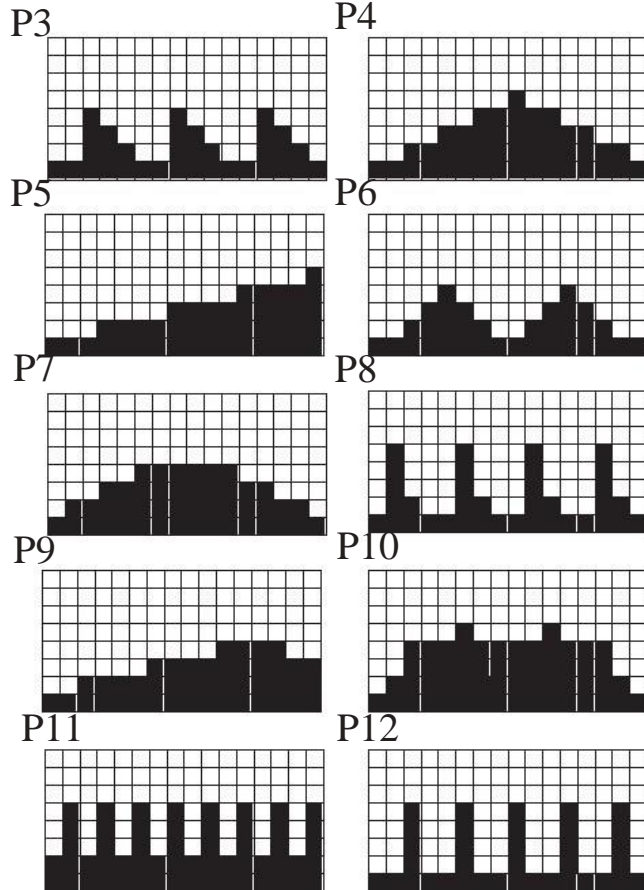
P1



P2



COMPUTER PROGRAMMER

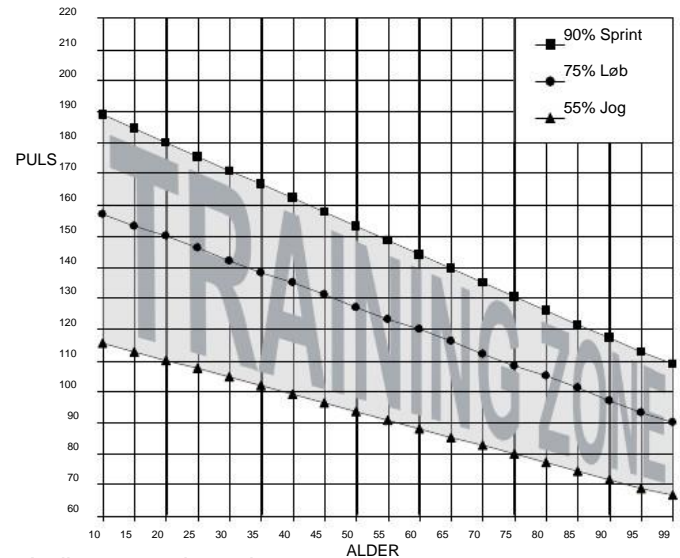


Vælg ønsket puls niveau

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.

