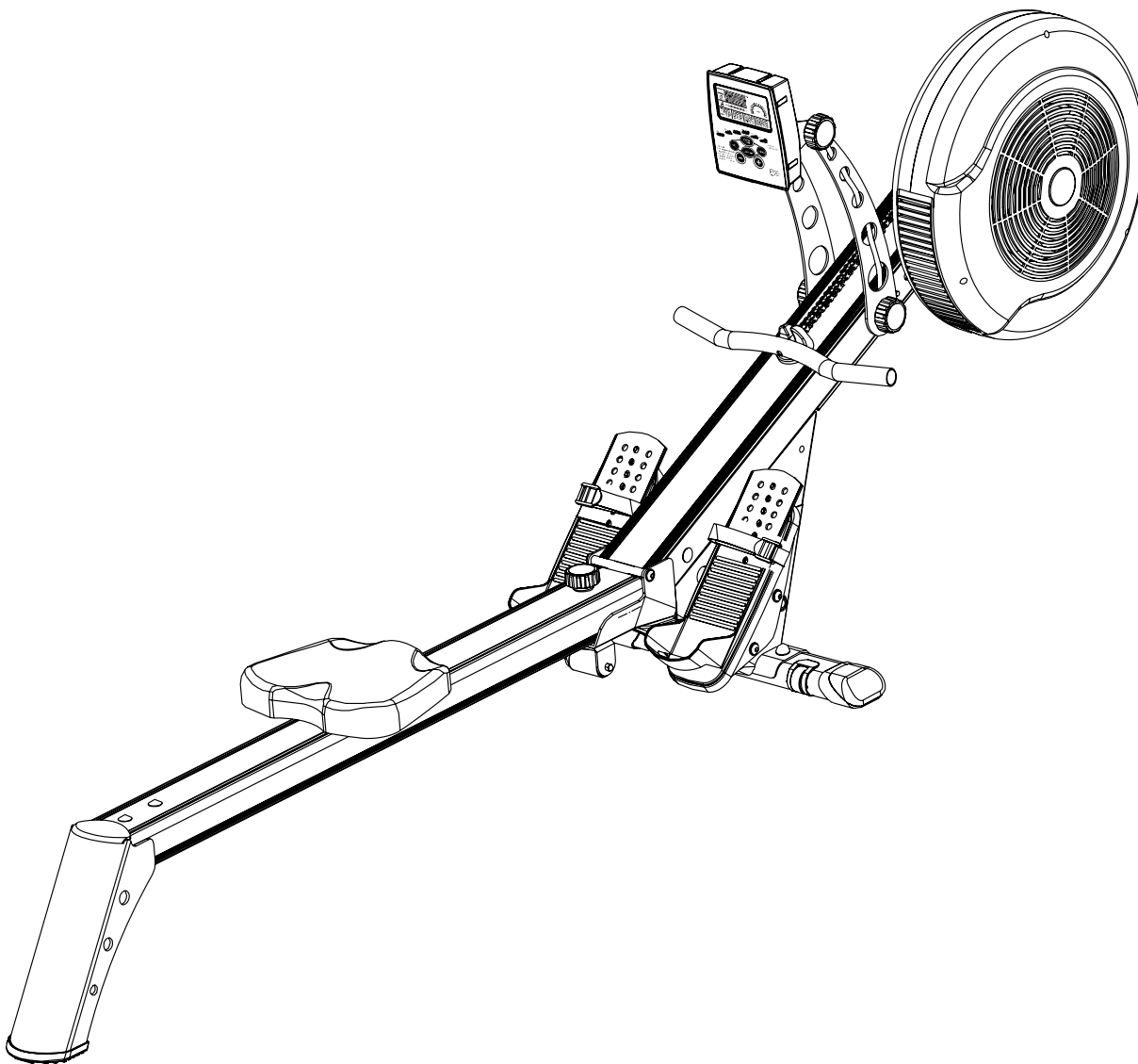




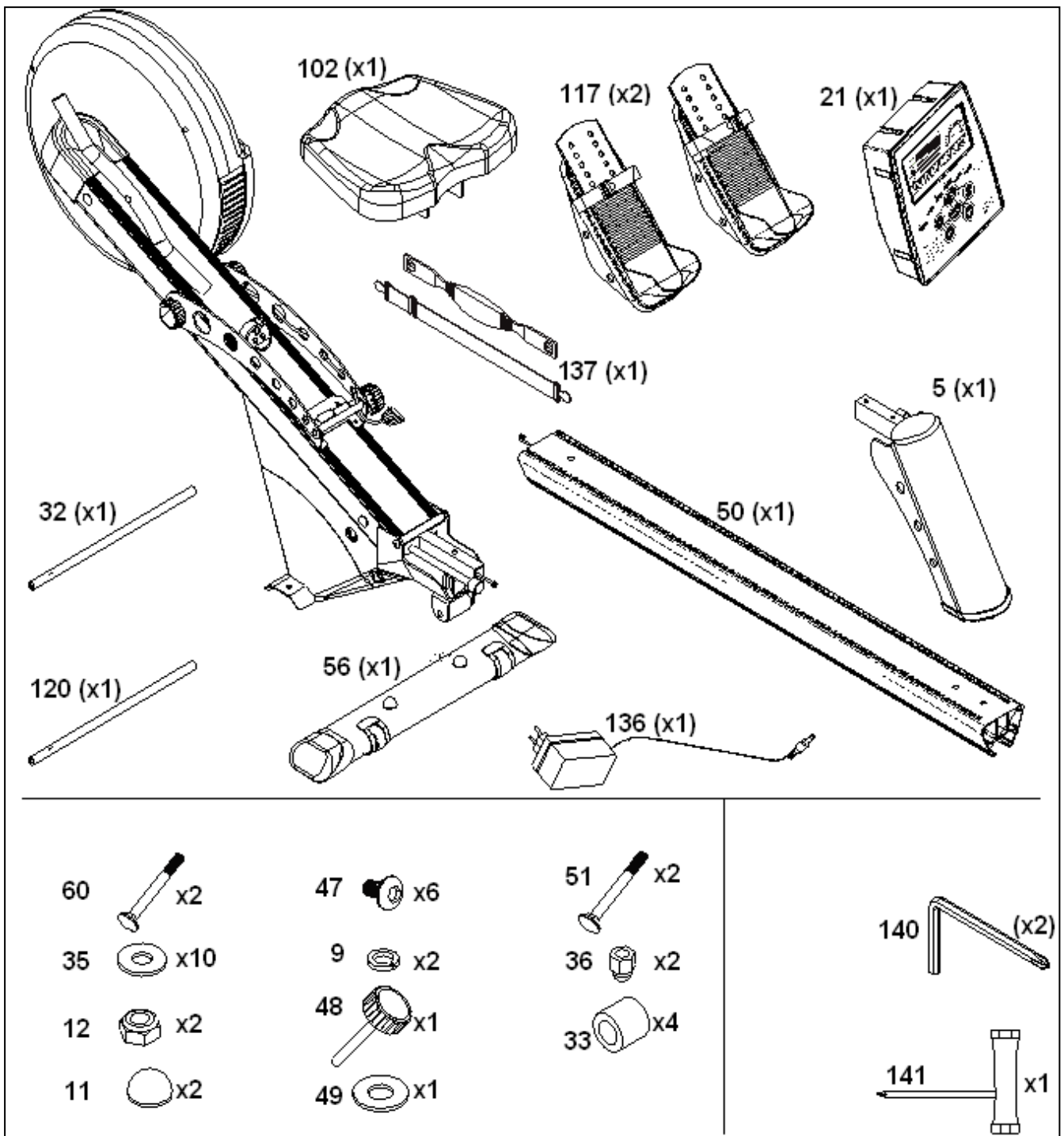
Abilica Air Rower

Art. nr. 555 275



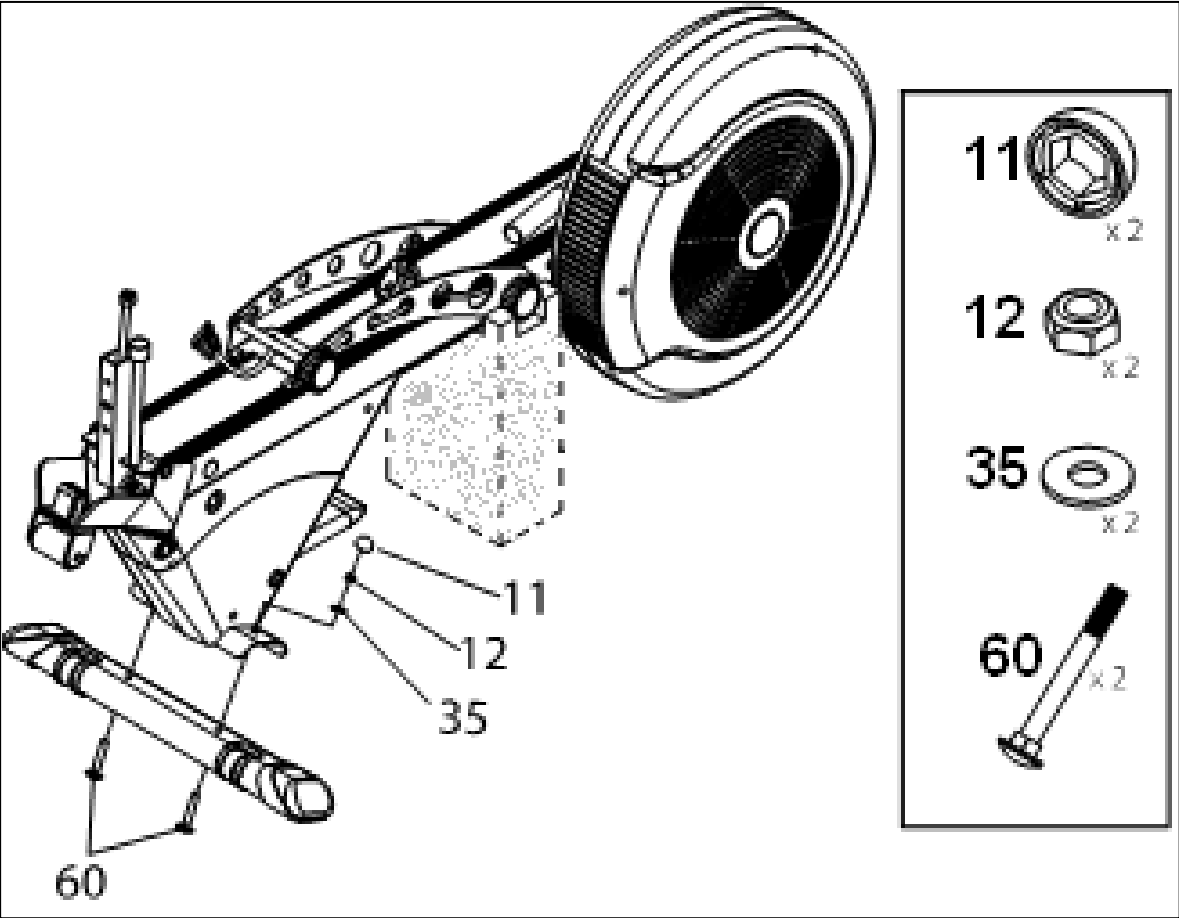
Modell R 16

DELAR FÖR MONTERING

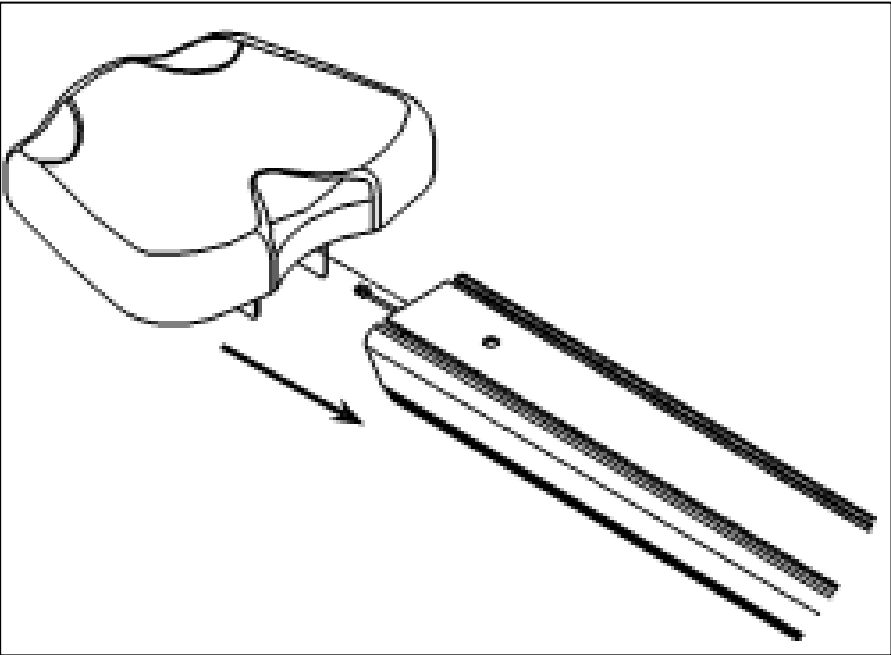


MONTERING

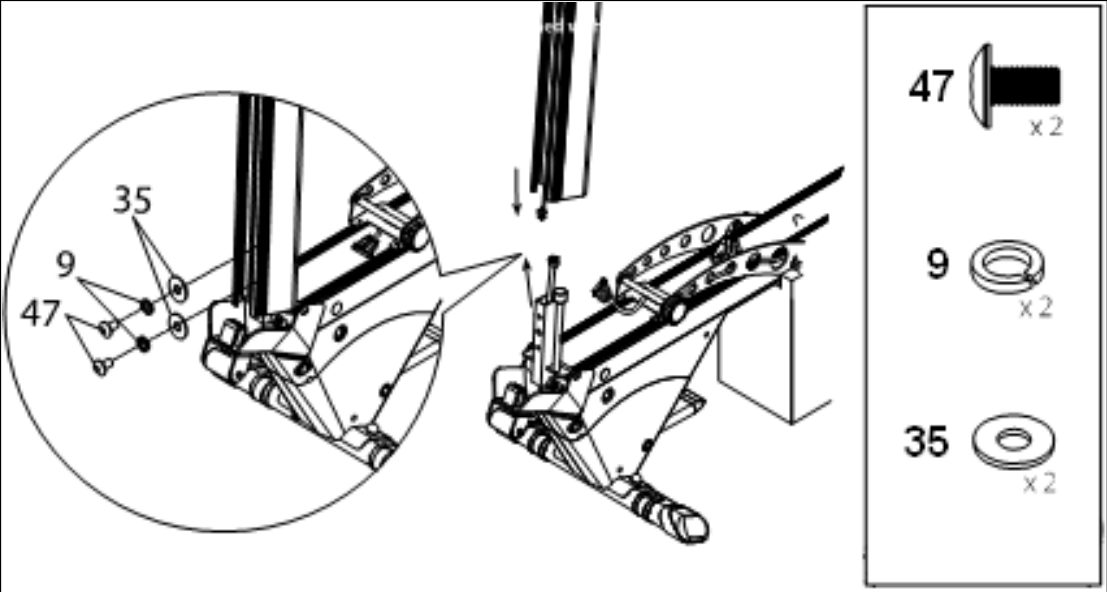
Steg 1



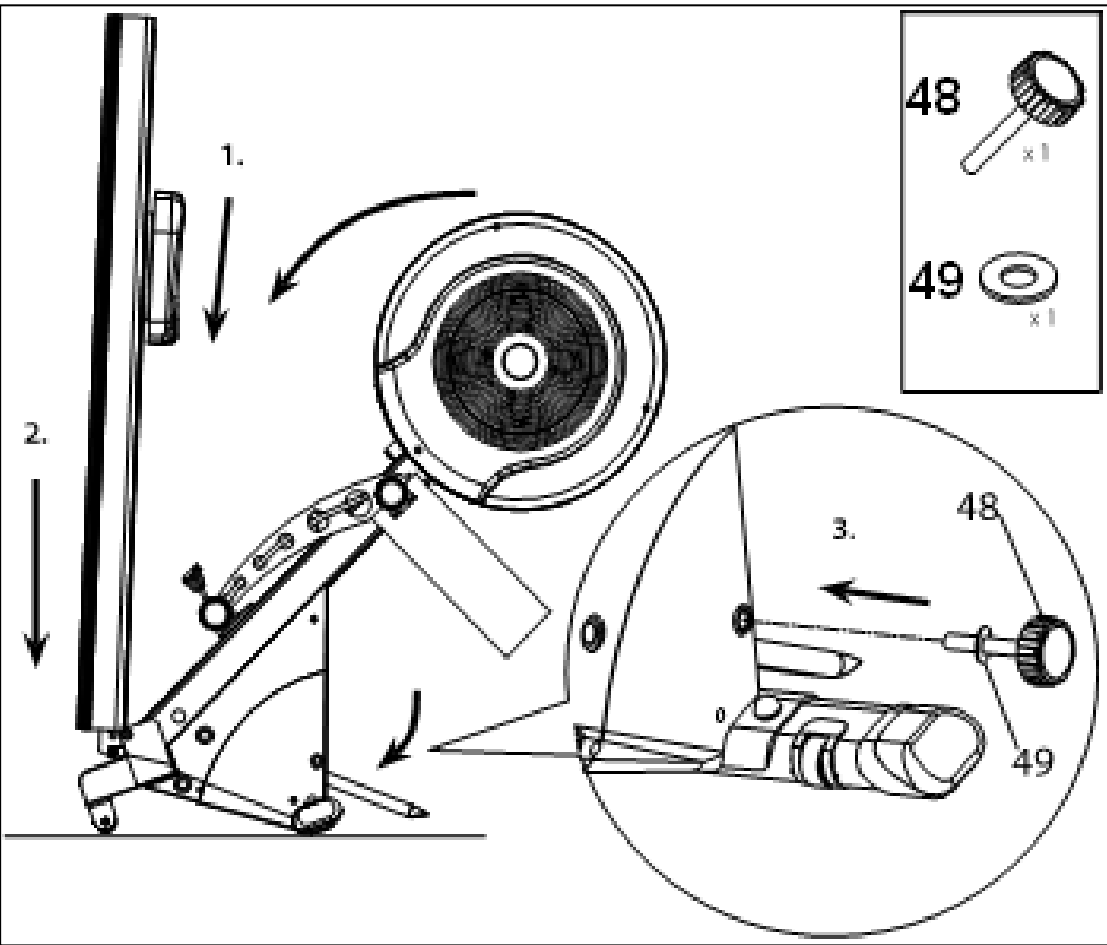
Steg 2



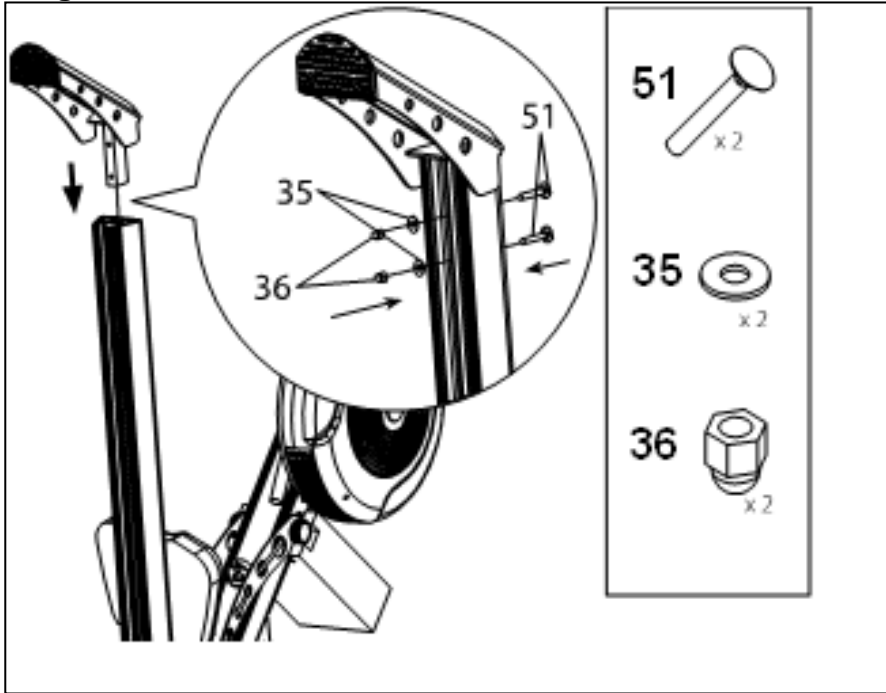
Step 3



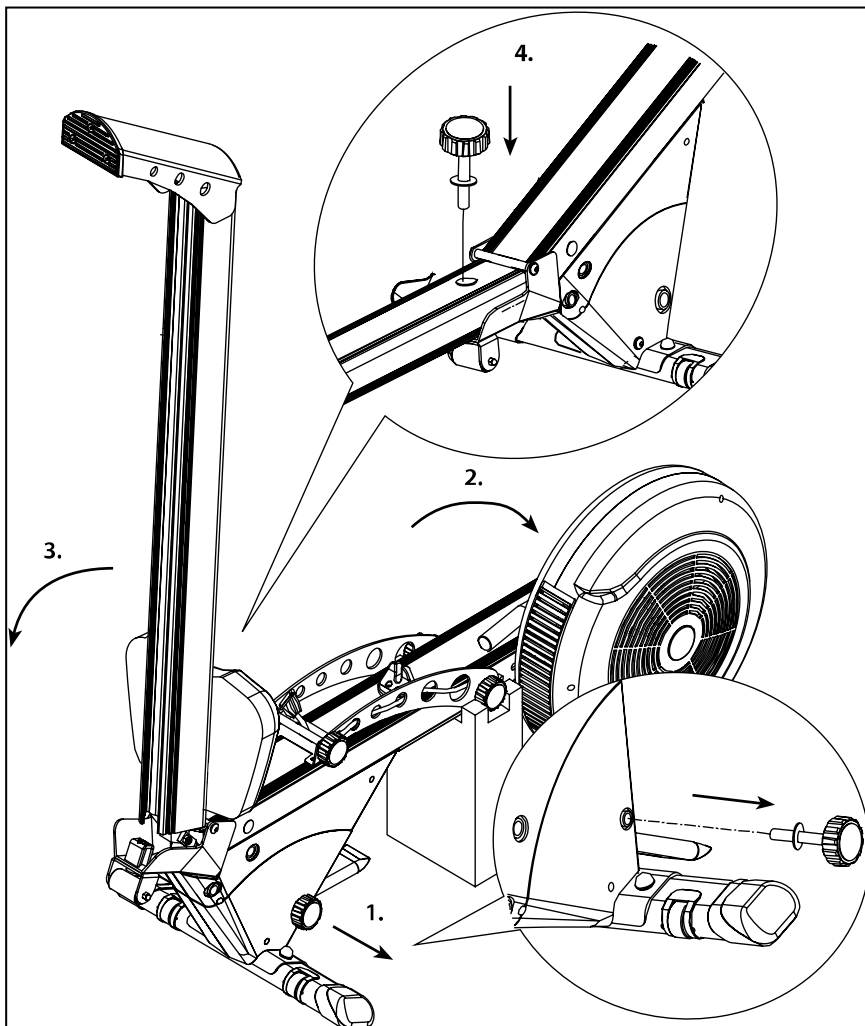
Step 4



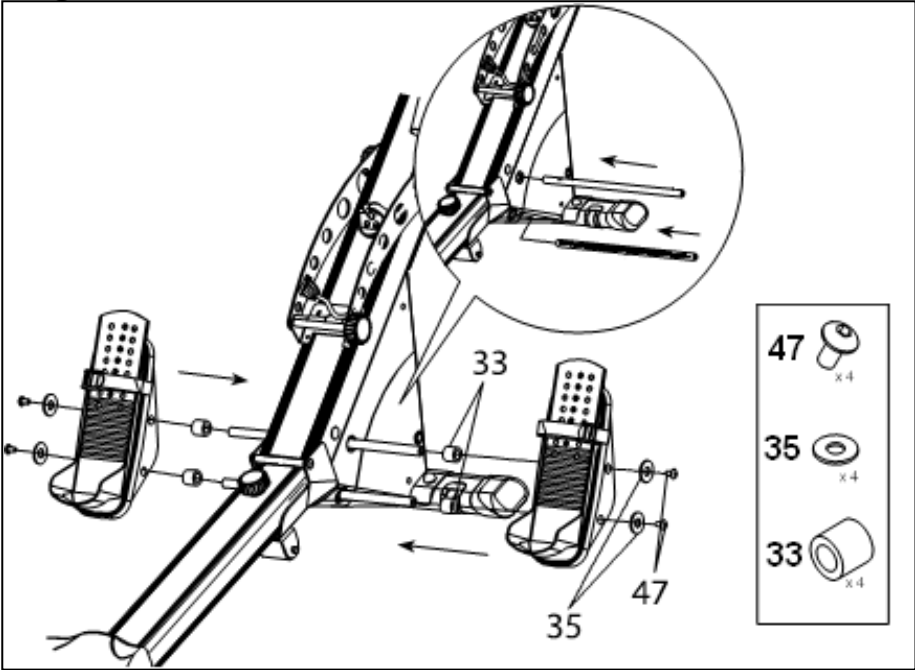
Steg 5



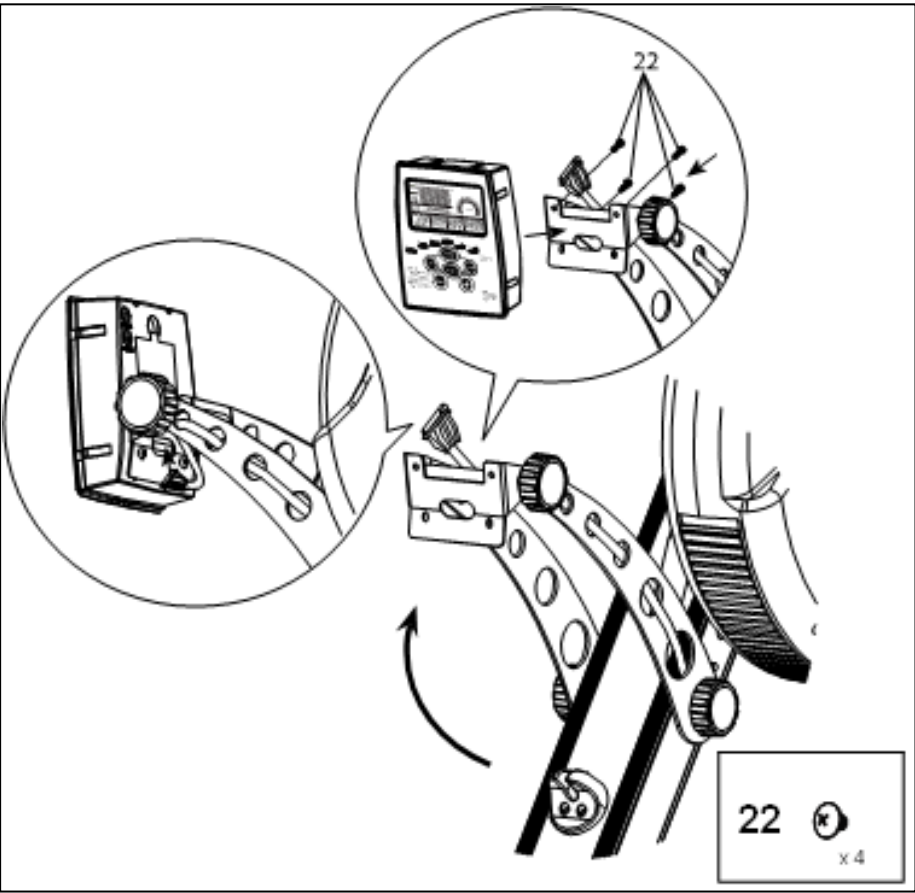
Steg 6



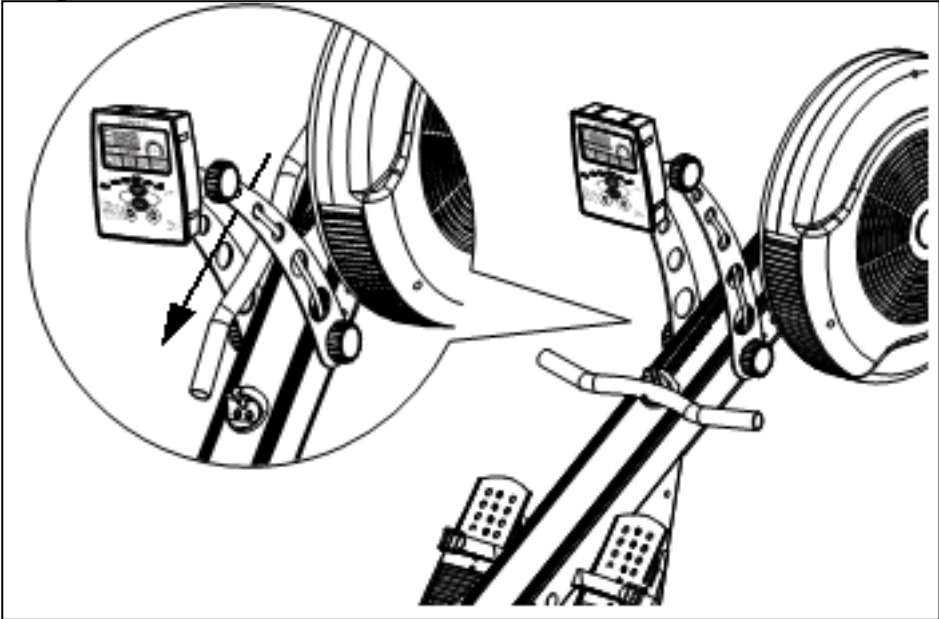
Step 7



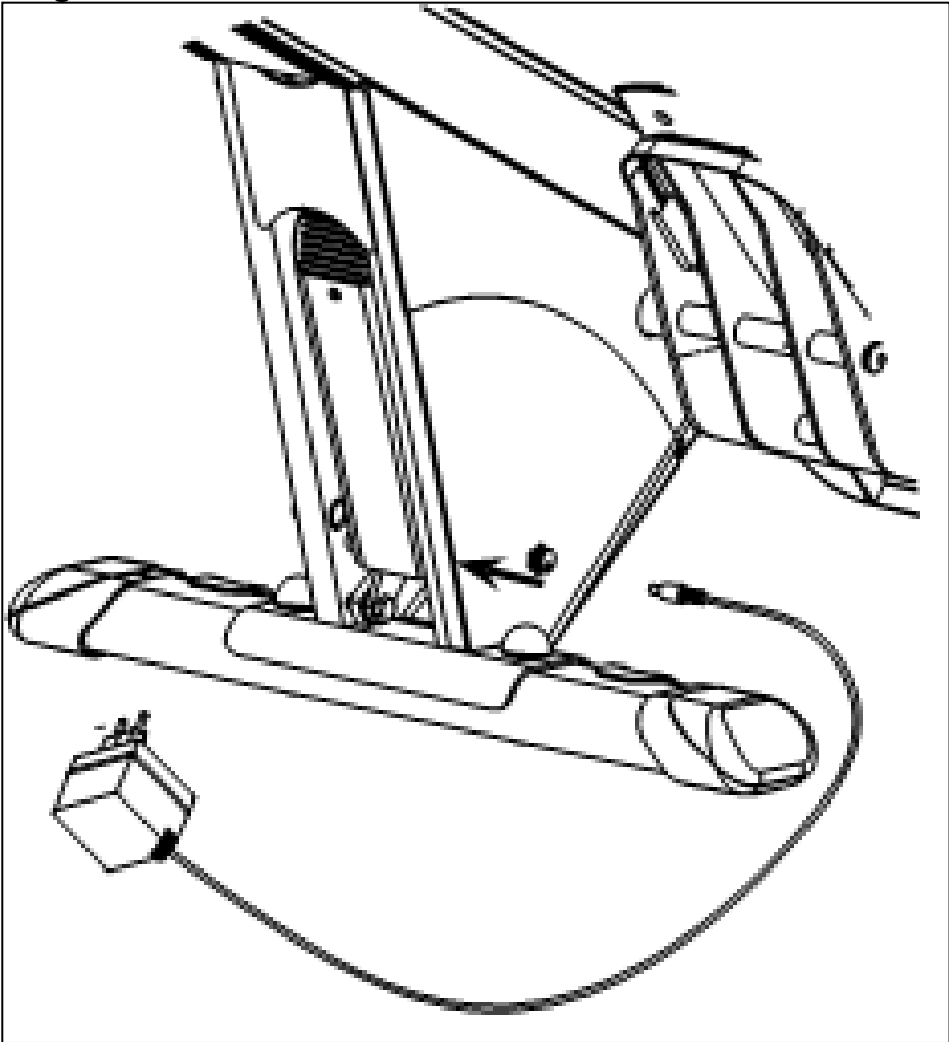
Step 8



Step 9



Step 10

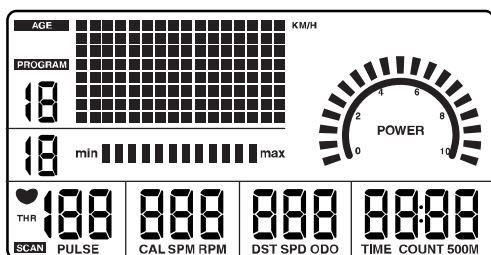


ANVÄNDNING AV DATORN



Quick start

Tryck på displayens modeknapp och börja ro. Alla värden kommer räkna uppåt från 0. Motståndet justeras under träning med knapparna + / -.









Screen Display

Kraften i varje årtag visas med POWER-skalan i huvuddisplayen.

DISPLAYINFORMATION

AGE	Visar inlagd ålder
PROGRAM	Visar programnummer (P1-P8)
min.IIIIIIIII max.	Visar motståndsnivå
THR	Visar inlagt målsättningsvärde för hjärtrytm
SCAN	Växlar mellan de olika visningarna
PULSE	Visar hjärtrytmen (Bröstkåle med sändare krävs)
CAL	Indikerar kaloriförbrukning
SPM	Visar antal årtag per min.
RPM	Visar antal varv per min.
DST	Visar tillryggalagd distans för det aktuella träningspasset (trip)
SOD	Visar hastigheten
ODO	Visar tillryggalagd distans sedan förra batteribytest
TIME	Visar hur lång tid aktuellt träningspass pågått
COUNT	Visar antal årtag för aktuellt träningspass.
500M	Visar förmodad tid per 500m.
POWER	Visar kraften i varje årtag

KNAPPARNA

	Inställning	Under träning
	Välj mellan de olika värdena.	Växla mellan de olika visningsalternativen.
	Välj program (P1-P8)	
	Bekräfta inställningarna	
	Nollställ värden. Håll inne för fullständig nollställning.	
	Ökar värdena i de olika parametrarna.	Ökar motståndsnivån.
	Reducerar värdena i de olika parametrarna.	Reducerar motståndsnivån

PROGRAM

Romaskinen har 5 förinställda profiler.

Justera först åldern med +/- knapparna, och bekräfta med ” **display mode**” för att gå vidare. Åldern du här lägger in kommer bilda grunden för pulsberäkningen som görs om du senare väljer pulsprogram (P7 och P8). Du kan även lägga in åldern vid senare tillfälle när P7 eller P8 startas.

1. Börja ro, eller tryck ”**program**” upprepade gånger för att välja önskat program bland P1 – P6.
2. Börja ro, eller tryck ”**set**” för att bekräfta programvalet, och gå till inställning av de olika parametrarna. Tillvägagångssättet för inställningar beskrivs närmare nedan.
3. Tryck ”**display mode**” för att bekräfta alla inställningar och börja ro för att starta träningspasset.



HRC (Heart Rate Control)

Pulsprogrammet HRC justerar belastningen efter hur fort ditt hjärta slår i förhållande till den målsättning du angett.

Du kan välja mellan två olika intensitetsnivåer under träningspasset.

- 60% av maxpuls (Progr. 7) som är lämpat för så effektiv fettförbränning som möjligt.

- 85% av maxpuls (Progr. 8) lämpar sig bäst för konditionsträning.

Håll ”**display mode**” knappen i 5 sek. för att lägga in ålder. Justera med + / - knapparna och bekräfta med ”**display mode**”. Börja ro för att starta träningspasset.

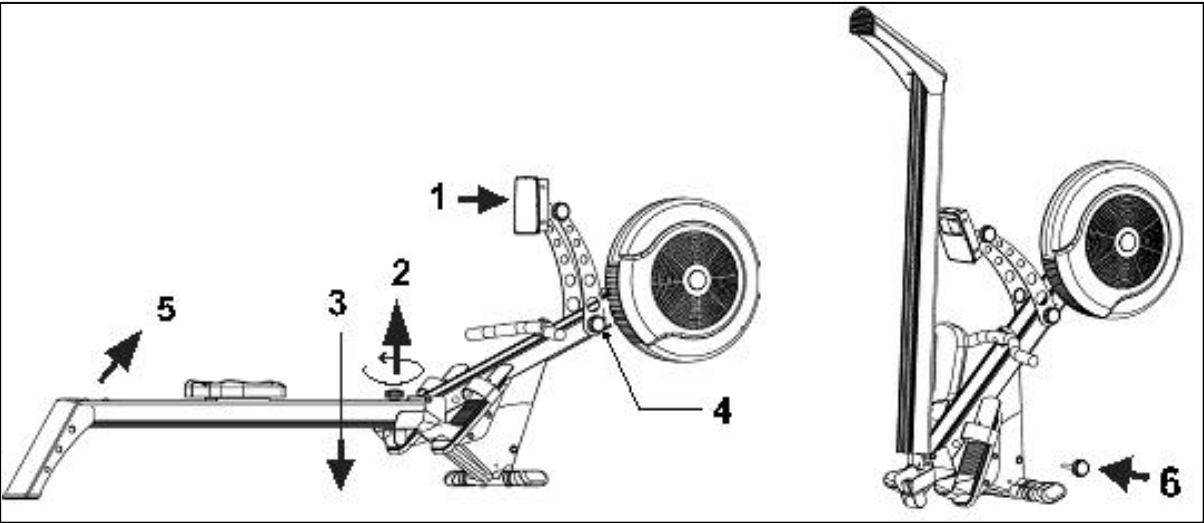
FÖRINSTÄLLNING

Du kan programmera romaskinen med olika målsättningar som puls, kaloriförbrukning, distans, tid eller antal årtag.

Gå in i önskad inställningsmeny genom att trycka "set" upprepade gånger tills den parameter du önskar ändra börjar blinka. Justera med + / -knapparna, och bekräfta samt gå vidare till nästa parameter med "set". Börja ro för att starta träningspasset. De funktioner du lagt in målsättningsdata i, kommer räkna ner till 0.

Om du lagt in målsättningsdata i flera olika funktioner, kommer en signal bestående av tre korta pip ljuda efter att vart och ett av dessa nått 0. När ett värde nått 0, kommer detta börja räkna uppåt tills träningen avbryts.

FÄLL IHOP ROMASKINEN FÖR FÖRVARING



IORDNINGSTÄLL ROMASKINEN FÖR ANVÄNDNING EFTER FÖRVARING

