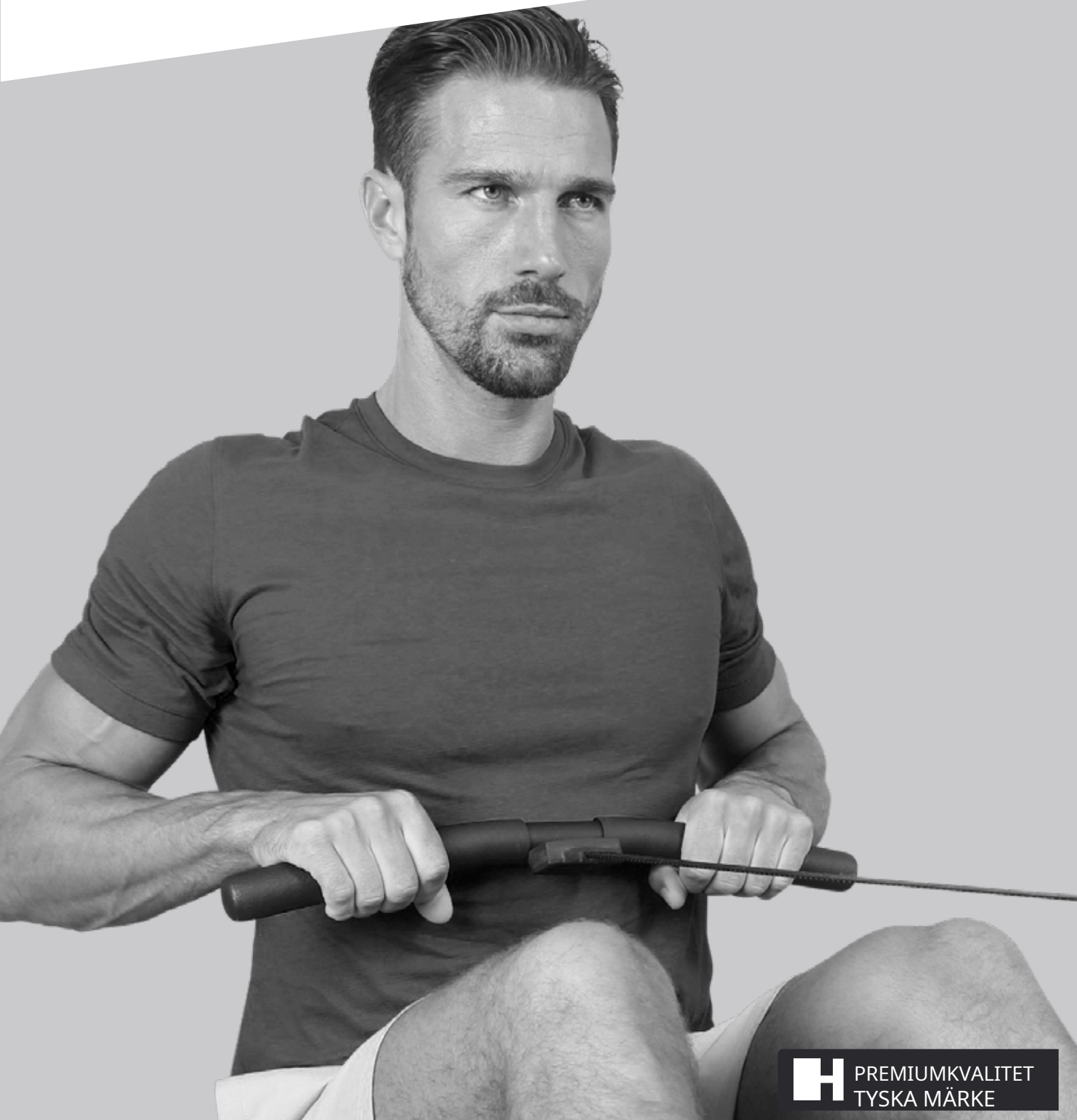


HAMMER

INSTRUKTIONER/MANUAL

PRO FORCE II

ARTIKELNUMMER. / ARTIKELNUMMER. 4541
ID: 01032021



PREMIUMKVALITET
TYSKA MÄRKE

1.	säkerhets instruktioner	1.	säkerhets instruktioner	02
2.	Allmän	2.	allmän	02
2.1	Förpackning	2.1	förpackning	03
2.2	förfogande	2.2	förfogande	03
3.	hopsättning	3.	hopsättning	03
3.1	monteringssteg	3.1	Monteringssteg	04
4.	Vård och underhåll	4.	Vård och underhåll	09
5.	dator	5.	dator	10
5.1	datornycklar	5.1	Datorknappar	10
5.2	datorskärm	5.2	datorskärm	10
5.3	användarprogram	5.3	USER-program	11
5.4	Manuella program/ träningsprogram	5.4	Manuella program/träningsprogram	11
5.5	pulsprogram	5.5	Pulskontrollprogram	12
5.6	pulsgräns	5.6	Målpuls	12
5.7	återhämtningspulsmätning	5.7	återhämtning	12
6.	roddteknik	6.	Roddguide	13
7.	utbildningsguide	7.	Träningsmanual	15
8:e.	sprängd teckning	8:e.	explosionsritning	17
9.	dellista	9.	Delarlista	19
10	garanti	10	Garanti (endast Tyskland)	21
11.	Servicejour & Beställningsformulär för reservdelar	11.	-	22

VIKTIG!

- Denna roddmaskin är klass HC träningsutrustning, som enligt DIN EN 957-1/7 inte är lämplig för terapeutisk träning.
- Max belastning 120 kg.
- Roddmaskinen får endast användas för avsett ändamål!
- All annan användning är förbjuden och potentiellt farlig. Importören kan inte hållas ansvarig för skador orsakade av felaktig användning.
- Du tränar med en apparat som är designad enligt de senaste säkerhetsrönen. Eventuella faror som kan orsaka skador har uteslutits så långt det är möjligt.

För att undvika skador och/eller olyckor, läs och följ dessa enkla regler:

1. Låt inte barn leka med eller nära enheten.
2. Kontrollera regelbundet att alla skruvar, muttrar, handtag och pedaler är åtdragna.
3. Byt ut defekta delar omedelbart och använd inte enheten förrän den är reparerad. Var också uppmärksam på eventuell materialutmattning.
4. Undvik höga temperaturer, luftfuktighet och vattenstänk.
5. Läs bruksanvisningen noggrant innan du använder enheten.
6. Enheten behöver tillräckligt med ledigt utrymme i varje riktning (minst 1,5 m).
7. Placera enheten på en stadig och jämn yta.
8. Träna inte direkt före eller efter måltider.
9. Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar någon formträning.
10. Enhetens säkerhetsnivå kan endast garanteras om du kontrollerar slitdelarna med jämna mellanrum. Dessa är markerade med * i reservdelslistan.
11. Under inga omständigheter får träningsredskap användas som lekredskap.
12. Stå inte på fodralet.
13. Bär inte löst sittande kläder, utan använd lämpliga träningskläder som träningsoverall.
14. Bär skor och träna aldrig barfota.
15. Se till att det inte finns någon tredje part i närheten av enheten, eftersom andra personer kan skadas av de rörliga delarna.

VIKTIG!

- Roddaren är tillverkad enligt EN 957-1/7 klass HC, och kan inte användas för fysisk träning.
- Max användarvikt är 120 kg.
- Roddaren ska endast användas för det avsedda ändamålet.
- All annan användning av föremålet är förbjuden och kan vara farlig. Importören kan inte hållas ansvarig för skador som orsakats av felaktig användning av utrustningen.
- Roddaren har tillverkats enligt den senaste standarden av säkerhet.

För att förhindra skada och/eller olycka, läs och följ dessa enkla regler:

1. Låt inte barn leka på eller nära utrustningen.
2. Kontrollera regelbundet att alla skruvar, muttrar, handtag och pedaler sitter ordentligt fast.
3. Byt omedelbart ut alla defekta delar och använd inte utrustningen förrän den har reparerats. Se upp för eventuell materialutmattning.
4. Undvik höga temperaturer, fukt och vattenstänk.
5. Läs noga igenom bruksanvisningen innan du startar utrustningen.
6. Utrustningen kräver tillräckligt med fritt utrymme i alla riktningar (minst 1,5 m).
7. Ställ upp utrustningen på en stadig och plan yta.
8. Träna inte direkt före eller efter måltider.
9. Innan du påbörjar någon formträning, låt dig undersökas av en läkare.
10. Maskinens säkerhetsnivå kan endast säkerställas om du regelbundet inspekterar delar som är utsatta för slitage. Dessa indikeras med en * i reservdelslistan. Spakar och andra justeringsmekanismer på utrustningen får inte hindra rörelseomfånget under träning.
11. Träningsutrustning får aldrig användas som leksaker.
12. Trampa inte på höljet utan endast på de steg som är avsedda för detta ändamål.
13. Bär inte löst sittande kläder; bär lämplig träningsutrustning som till exempel en träningsdräkt.
14. Bär skor och träna aldrig barfota.
15. Se till att andra personer inte befinner sig i området för hemmatränaren, eftersom andra personer kan skadas av förflyttningen delar.

2. Allmänt

Användningsområdet för denna träningsenhet är hemmaområdet. Enheten uppfyller kraven i DIN EN 957-1/7 Klass HC. CE-märkningen hänvisar till EG-direktiven 2014/30/EU och 2014/35/EU. Felaktig användning av denna enhet (t.ex. överdriven träning, felaktiga inställningar etc.) kan leda till hälsoskador.

Innan du påbörjar utbildningen bör en allmän undersökning göras av din läkare för att utesluta eventuella befintliga hälsorisker.

2nd Gen

Denna träningsutrustning är för användning hemma. Utrustningen uppfyller kraven i DIN EN 957-1/7 Klass HC. CE-märkningen hänvisar till EU-direktiven 2014/30/EU och 2014/35/EU. Hälsoskador kan inte uteslutas om denna utrustning inte används på avsett sätt (till exempel överdriven träning, felaktiga inställningar etc.).

Innan du börjar din träning bör du genomgå en fullständig fysisk undersökning av din läkare för att utesluta eventuella befintliga hälsorisker.

2.1 Förpackning

Förpackningen består av miljövänliga och återvinningsbara material:

- Ytterförpackning av kartong Gjutna delar
- av skummad, CFC-fri polystyren (PS)
- Filmer och påsar av polyeten (PE)
- Spännband av polypropen (PP)

2.2 Avfallshantering



Vid slutet av sin livslängd får denna produkt inte kasseras tillsammans med vanligt hushållsavfall, utan måste lämnas till en insamlingsplats för återvinning av elektrisk och elektronisk utrustning. Materialen är återvinningsbara enligt deras märkning. Genom att återanvända materialen eller andra former av återvinning av gamla apparater gör du ett viktigt bidrag till att skydda vår miljö. Var snäll och fråga kontakta ansvarig på kommunförvaltningen

bortskaffningsställe.

3. Montering

För att göra monteringen av roddmaskinen så enkel som möjligt för dig har vi redan förmonterat de viktigaste delarna. Innan du monterar enheten, läs dessa monteringsanvisningar noggrant och fortsätt sedan steg för steg enligt beskrivningen.

paket innehåll

- Ta bort alla enskilda delar från frigolitformen och lägg dem sida vid sida på golvet.
 - Placera huvudramen på en golvvänlig bas, eftersom ditt golv kan skadas/repas utan att fötterna är installerade. Denna bas ska vara platt och inte för tjock så att ramen får ett stabilt stativ.
 - Var noga med att titta på var och en under monteringen
- Ha tillräckligt med rörelsefrihet i denna riktning (minst 1,5 m).

2.1 Förpackning

Miljöanpassade och återvinningsbara material:

- Extern förpackning av kartong
- Gjutna delar av skum CFS-fri polystyren (PS) Ark
- och påsar av polyeten (PE)
- Omslagsremmar av polypropen (PP)

2.2 Avfallshantering



Se till att förvara förpackningen för eventuella reparationer/garantiärenden. Utrustningen ska inte vara det kastas i hushållssoporna!

3. Montering

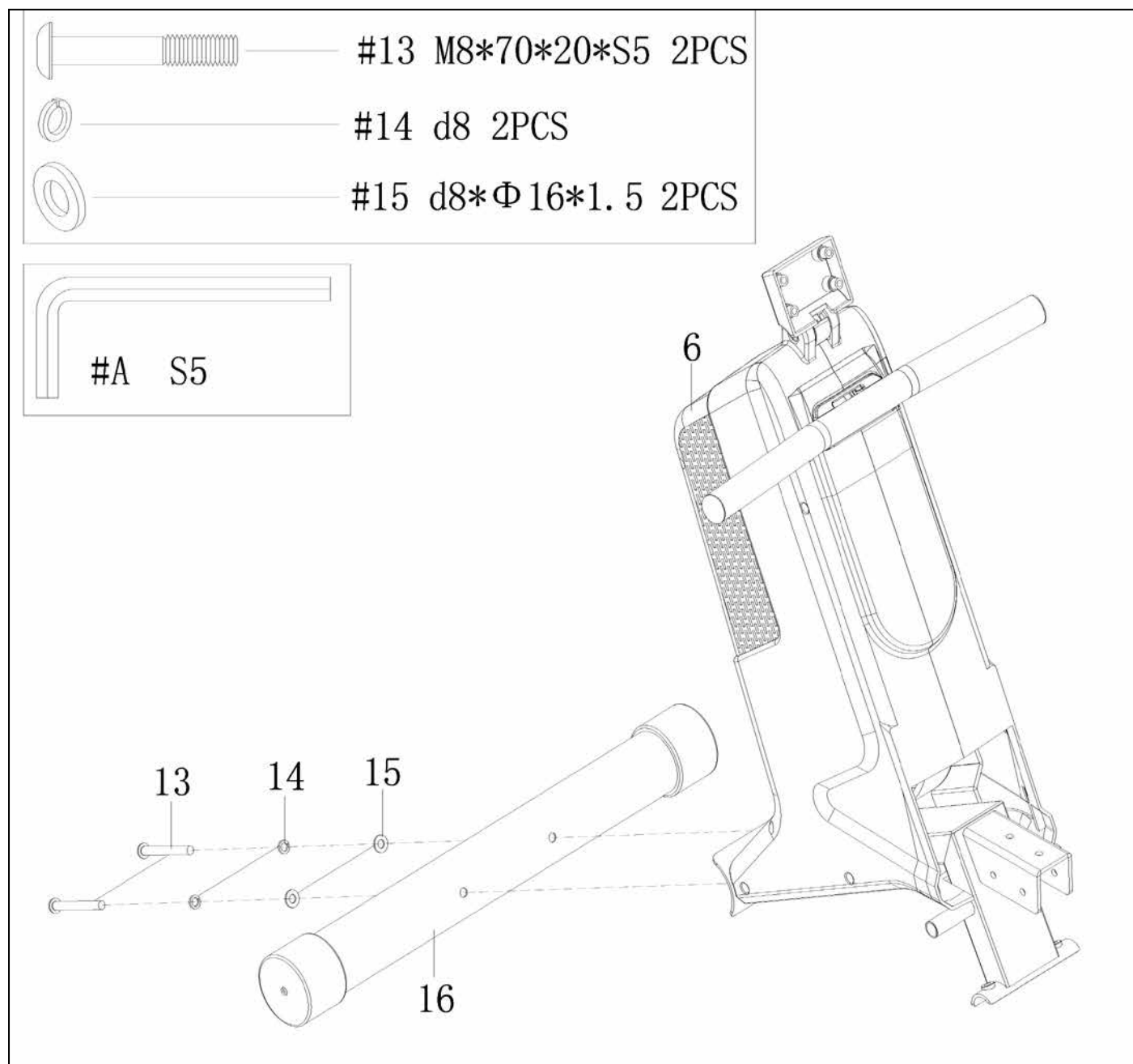
För att göra monteringen av rodden så enkel som möjligt för dig har vi förmonterat de viktigaste delarna. Innan du monterar utrustningen, läs dessa instruktioner noggrant och fortsätt sedan steg för steg enligt beskrivningen

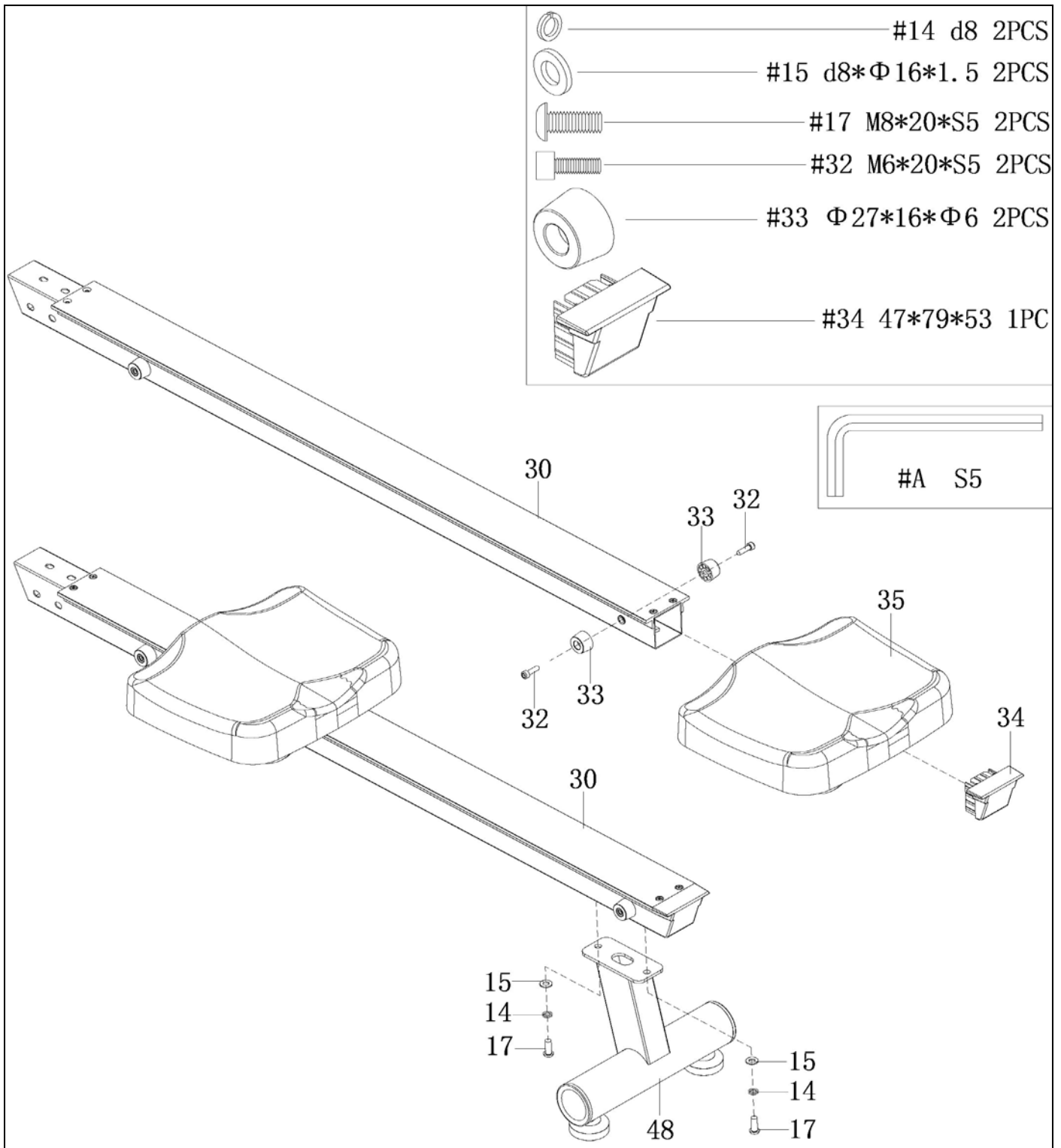
Innehåll i förpackningen

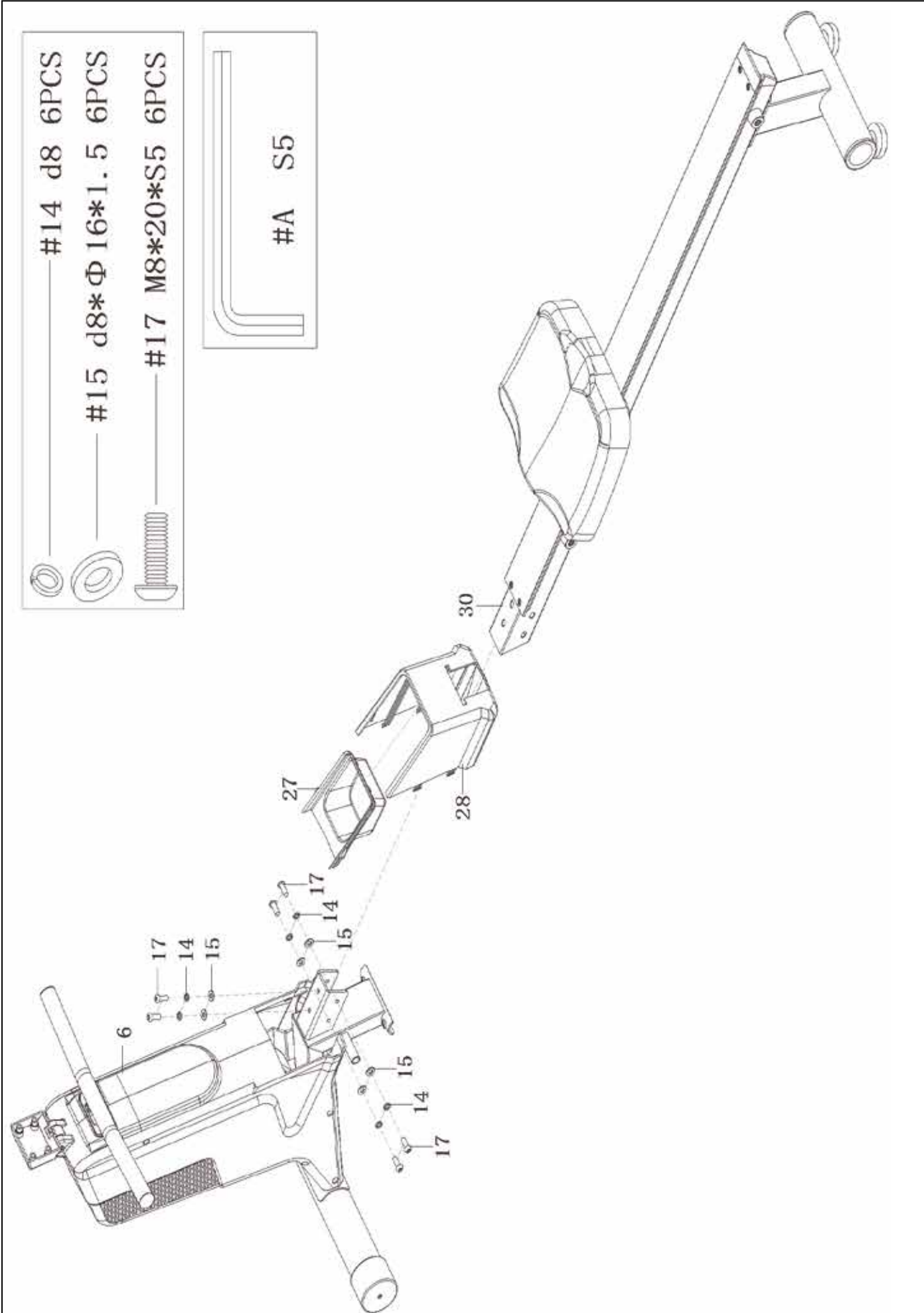
- Packa upp alla enskilda delar och placera dem bredvid varandra på golvet.
- Placera huvudramen på en dyna som skyddar golvet, för utan dess sammansatta basfötter kan den skada/repa ditt golv. Dynan ska vara platt och inte för tjock, så att ramen får ett stabilt stativ.
- Se till att du har tillräckligt med rörelseutrymme (minst 1,5 m) på alla sidor under monteringen.

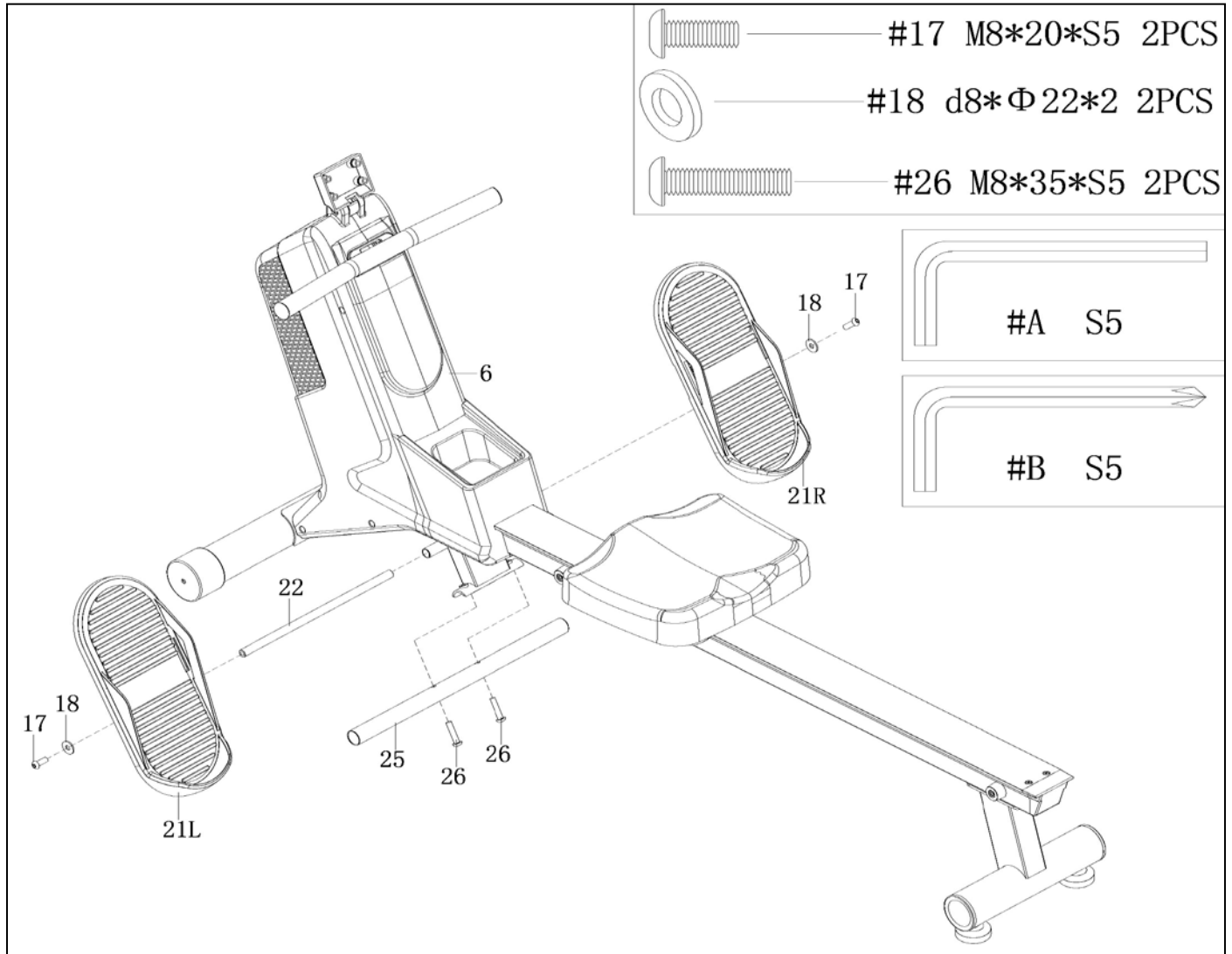
3.1 Monteringssteg

1

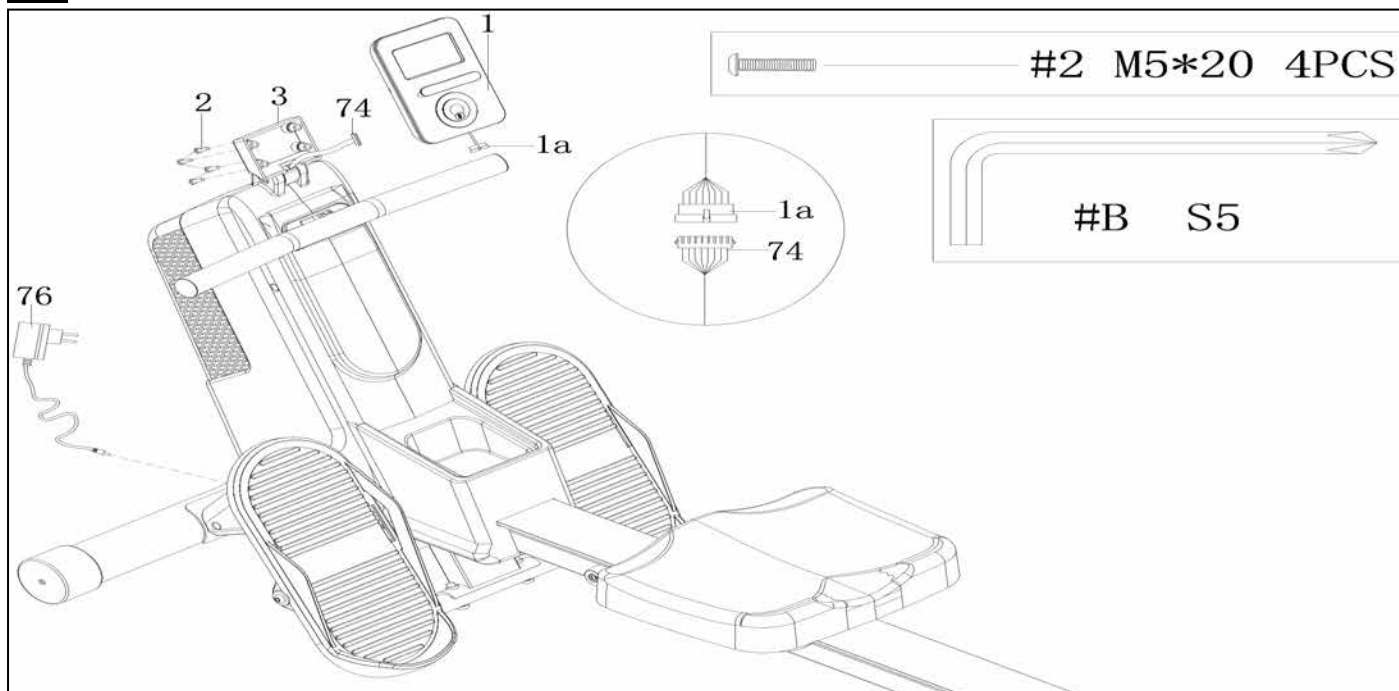




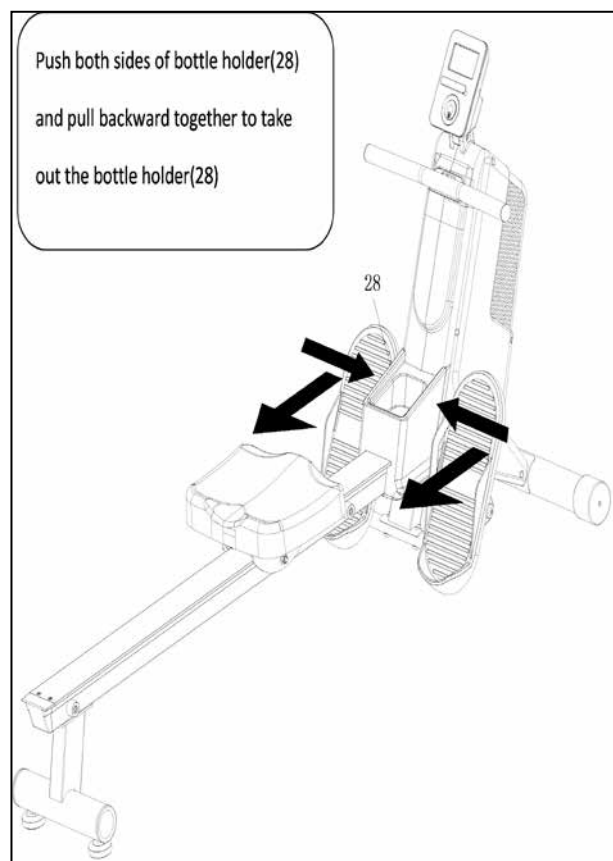
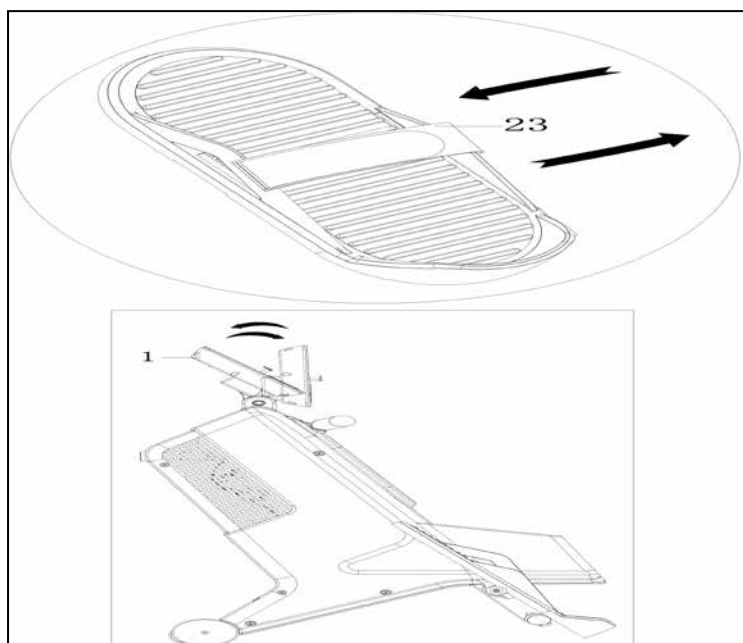


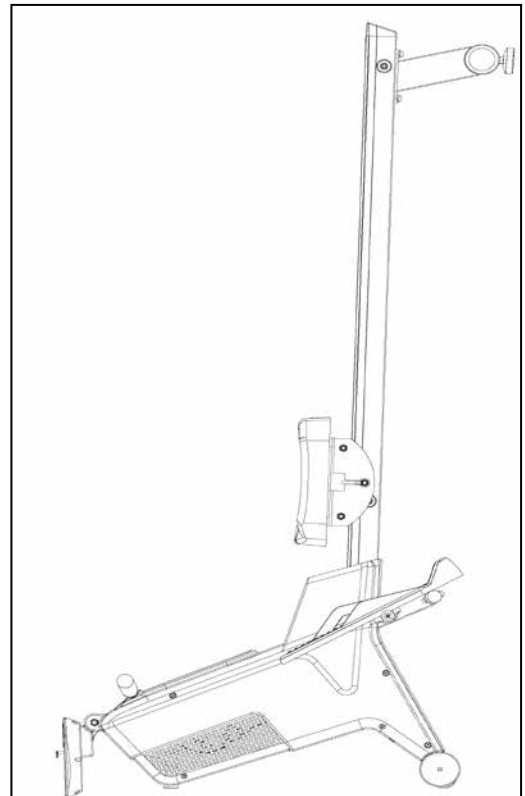
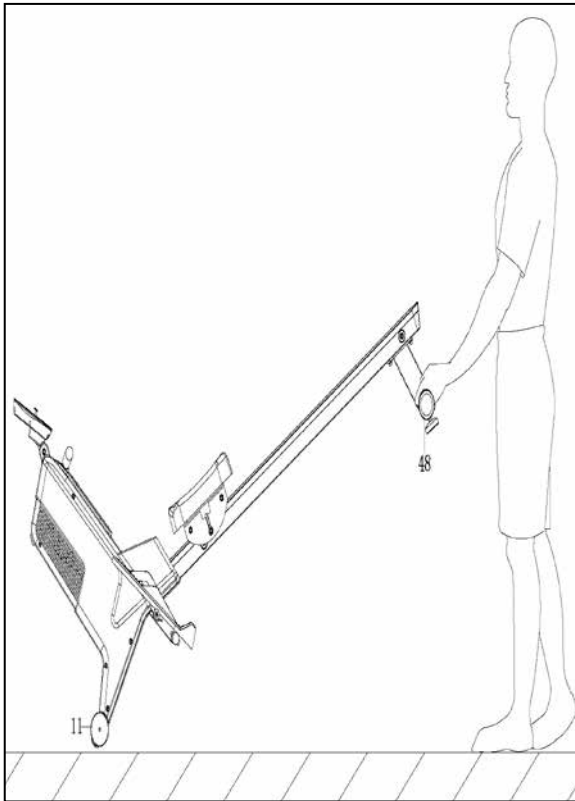


5



6





4. Skötsel och underhåll

Underhåll:

- Apparaten kräver i princip inget underhåll. Kontrollera regelbundet alla delar av enheten och att alla skruvar och anslutningar är åtdragna.
- Byt ut defekta delar omedelbart via vår kundtjänst. Apparaten får då inte användas förrän den har reparerats.

Vård:

- För rengöring, använd endast en fuktig trasa utan starka rengöringsmedel. Var försiktig så att du inte får in någon vätska inuti datorn.
- Komponenter (SEAT) som kommer i kontakt med svett behöver endast rengöras med en fuktig trasa.

4. Skötsel och underhåll

Underhåll:

- Utrustningen kräver i princip inget underhåll.
- Inspektera regelbundet alla delar av utrustningen och att alla skruvar och anslutningar sitter säkert.
- Byt omedelbart ut eventuella defekta delar genom vår kund service. Innan den är reparerad får utrustningen inte användas.

Vård:

- Vid rengöring, använd endast en fuktig trasa och undvik starka rengöringsmedel. Se till att ingen fukt tränger in i datorn.
- Komponenter (sadel) som kommer i kontakt med svett behöver endast rengöras med en fuktig trasa.



5.1 Datornycklar

ÅTERHÄMTNING: I slutet av träningspasset trycker du på ÅTERSTÄLLNING och slutar rodd. Datorn mäter din puls i 60 sekunder. Tryck igen för att avsluta programmet.

ENTER: I viloläge bekräftas det valda programmet. Dessutom bekräftas de angivna värdena.

(+): Ökar de angivna värdena. Under träning ökas motståndet genom att vrida, I stoppläge kan program väljas och träningsparametrar kan ökas genom att vrida.

(-): Minskar ingångsvärdena. Under träning minskar vändningen motståndet. I stoppläge kan program väljas genom att vrida och träningsparametrar kan reduceras.

START/STOPP: Startar eller stoppar träningen. Om du håller knappen intryckt i 2 sekunder återställs datorn.

RPM: Visar varv per minut.

5.2 Datorskärm

PROGRAM: Visar de program som ska väljas.

Tid: "0:00" blinkar, träningstiden kan ställas in. I det manuella programmet 1:00 till 99:00 minuter, i program 2-16 från 5:00 till 99:00 minuter. Om inget anges, räknas tiden upp till 99:59.

LEVEL: Visar aktuell träningsnivå från 1-16.

Puls: Ett 5kHz bröstband måste användas. Mottagandet av pulssignalen signaleras med en blinkande hjärtsymbol. om ingen bröstbälte används visas ett "P". Pulsen på "90" blinkar. Det maximala värdet kan anges med +/- knapparna.

5.1 Datorknappar

ÅTERHÄMTNING: När du är klar med träningen trycker du på ÅTERSTÄLLNING och stoppar. de datorn kommer att mäta hjärtfrekvensen under de kommande 60 sekunderna. När du är i pulsåterställningsläge, tryck igen för att avsluta.

ENTER: I STOP-läge, tryck för att välja ett program från och bekräfta. Tryck för att bekräfta funktionsvärdena för TID, COUNT, DISTANCE, CALORIES och PULSE.

(+): Vrid för att öka de förinställda värdena. Tryck för att öka nivån på arbetsbelastningen när ett program körs. I stoppläge och punktmatrisen blinkar, tryck Agreeable timvisare vriden den här vridknappen för att välja upp programmet.

(-): Vrid för att minska de förinställda värdena. Tryck för att minska nivån på arbetsbelastningen när ett program körs. I stoppläge och punktmatrisen blinkar, tryck negativ timvisare vriden denna rotationsknapp för att välja ned programmet

START/STOPP: Tryck för att starta det valda programmet. Tryck på START/STOPP-knappen för att stoppa programmet. Under vilket läge som helst, håll den här knappen intryckt i 2 sekunder för att återställa datorn helt.

RPM: Visar aktuellt varv per minut.

5.2 Datorskärm

PROGRAM: Visa program.

Tid: Visar blinkande "0:00" för förinställning av programtiden under installationen, från 1:00 till 99:00 för Program 1 (manuellt program), från 5:00 till 99:00 för P2 till P16 och U1 till U4, och räknar ner från det förinställda värdet. Om inget värde är förinställt, visar tiden under träningen, från 1 sekund upp till 99:59 minuter.

LEVEL: Visar nivå. Område: 1-16

Puls: Visar blinkande "90" för att förinställa pulsgränsen för ditt träningspass under inställningen, från 90 till 220 slag per minut. När du når pulsgränsen under träning kommer pulsavläsningen att blinka på displayen för att varna dig. Visar hjärtfrekvensen, från 40 till 240 slag per minut under träning. Att använda denna funktion måste du bära ett bröstbälte.

COUNT: visar de aktuella årens slag.

AVSTÅND: Det maximala avståndet kan vara från 100 m till 9,9 km specificeras. Om inget värde anges, räknas värdet upp till 9 999 km.

KALORIER: Det maximala antalet kalorier som ska brännas kan anges från 1-999 Kcal. Om inget värde anges, räknas värdet upp till 999,9 Kcal uppåt.

5.3 ANVÄNDARprogram (P11-P15)

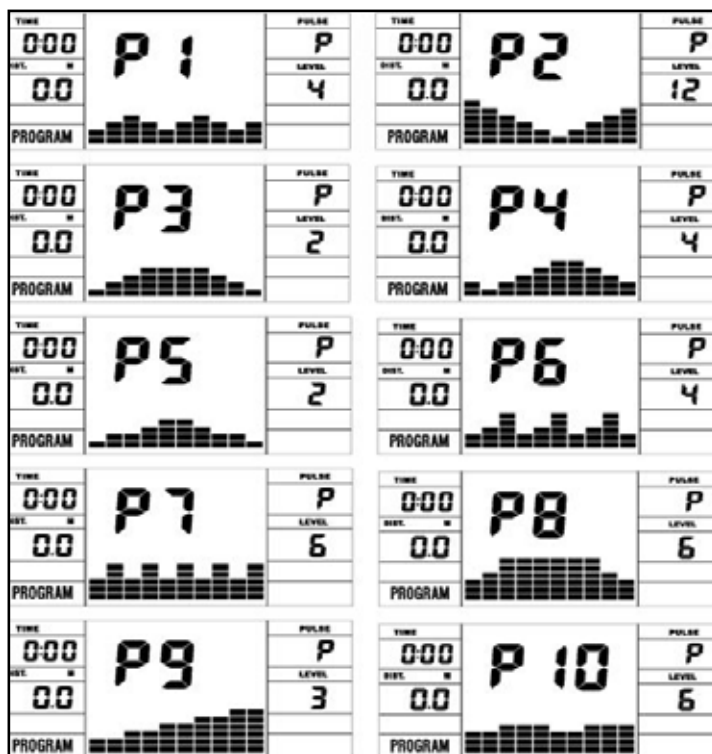
Vrid UPP (+), NED (-) för att välja användare. Tryck på ENTER för att bekräfta valet. Tidsdisplayen blinkar och vrid sedan vridknappen UPP (+), NED (-) för att ställa in önskad tid. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.

Avståndet blinkar, tryck sedan på UPP (+), NED (-) för att ställa in önskat avståndsvärde. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet. Kalorierna blinkar och tryck sedan på UPP (+), NED (-) för att ställa in önskad kaloriförbrukning. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet. Den första motståndsnivån blinkar, tryck sedan på UPP (+), NED (-) knappen för att ställa in önskat motstånd. Tryck på ENTER för att bekräfta. Upprepa sedan ovanstående process för att justera motståndet från 2 till 10. Tryck på START och träningen börjar.

5.4 Manuellt program och träningsprogram P1-P10

Datort har ett manuellt program och 10 olika träningsprogram med olika topplaster.

P1: RULLING P2: VALLEY P3: FATBURN P4: RAMP P5: BERG P6: INTERVALL P7: CARDIO P8: UTSÄTTNING P9: SLOPE P10: RALLY



Vrid UPP (+), NED (-) för att välja ett program. Tryck på ENTER för att bekräfta programmet. Tidsdisplayen blinkar och vrid sedan vridknappen UPP (+), NED (-) för att ställa in önskad tid. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.

Avståndet blinkar, tryck sedan på UPP (+), NED (-) för att ställa in önskat avståndsvärde. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet. Kalorierna blinkar och tryck sedan på UPP (+), NED (-) för att ställa in önskad kaloriförbrukning. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet. Tryck på START och träningen börjar.

COUNT: Visar din nuvarande hastighet. Räckvidd

DISTANCE: Visar blinkande "0" för att förinställa avståndet under installationen, från 100 meter till 9,9 kilometer, och räknar ner från det förinställda värdet. Om inget värde är förinställt, visar avståndet du färdas under träningen, från 1 meter upp till 9 999 kilometer.

KALORIER: Visar blinkande "0:0" för att förinställa kaloriförbränning under inställningen, från 1 till 999 Kcal, och räknar ner från det förinställda värdet. Visar förbrända kalorier, från noll upp till 999,9 kcal. OBS: Kalorivärdena är en uppskattning för en genomsnittlig användare. Den ska endast användas som en jämförelse mellan träningspass på den här enheten.

5.3 ANVÄNDARprogram (P11-P15)

Tryck UP(+), DOWN(-) vänlig timvisare vridar på den här vridknappen för att välja användare.

Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val och gå in i tidsinställningsfönstret. Tidsdisplayen blinkar och tryck sedan på UP(+), DOWN(-) rotationsknappen för att ställa in önskad tid för träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.

Avståndet kommer att blinka och tryck sedan på UPP(+), NED(-) snäll timvisare vridar den här vridknappen för att ställa in önskat avståndsvärde. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.

Kalorierna blinkar, och tryck sedan på UPP(+), NED(-) snäll timmesvisare vridar den här vridknappen för att ställa in önskade kalorier som ska förbrukas. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.

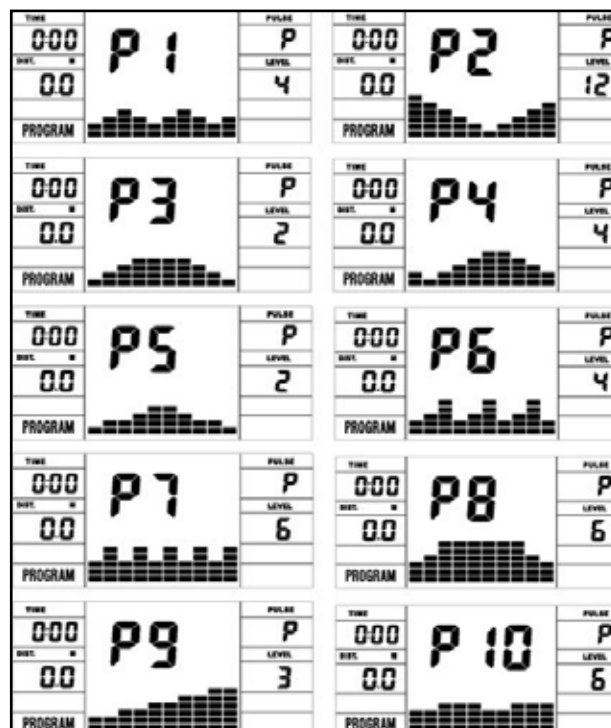
Den första motståndsnivån kommer att blinka, och tryck sedan på UPP(+), NED(-) med vänlig timvisare vridar den här vridknappen för att ställa in önskat belastningsmotstånd. Tryck på ENTER för att bekräfta. Upprepa sedan ovanstående operation för att ställa in motståndet från 2 till 10.

Tryck på start för att börja träna

5.4 Manuella program och träningsprogram P1-P10

Datort har ett manuellt program och 10 olika träningsprogram med olika belastningstoppar.

P1: RULLING P2: VALLEY P3: FATBURN P4: RAMP P5: BERG P6: INTERVALL P7: CARDIO P8: UTSÄTTNING P9: SLOPE P10: RALLY



Tryck på UPP(+), NED(-) och väcker den här vridknappen för att välja programmet.

Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val och gå in i tidsinställningsfönstret. Tidsdisplayen blinkar och tryck sedan på UP(+), DOWN(-) rotationsknappen för att ställa in önskad tid för träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.

Avståndet kommer att blinka och tryck sedan på UPP(+), NED(-) snäll timvisare vridar den här vridknappen för att ställa in önskat avståndsvärde. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.

Kalorierna blinkar, och tryck sedan på UPP(+), NED(-) snäll timmesvisare vridar den här vridknappen för att ställa in önskade kalorier som ska förbrukas. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.

Tryck på start för att börja träna

5.5 Pulsprogram P16-P18

Datorn har förmågan att styra motståndet på ett sådant sätt att du inte överskrider ett angivet pulsvärde och överanstränger dig. Använd ett bröstband för detta.

Du har nu möjlighet att välja mellan följande pulsfrekvenser: 55% (regenerering), 75% (fettförbränning), 95% (anaerob uthållighet) Maxpulsen beror på de olika åldrarna och detta program.

Vrid UPP (+), NED (-) för att välja önskat pulsprogram. Tryck på ENTER för att bekräfta pulsprogrammet. Fönstret för AGE-inställningar visas.

Tidsdisplayen blinkar och vrid sedan vridknappen UPP (+), NED (-) för att ställa in önskad tid. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.

Avståndet blinkar, tryck sedan på UPP (+), NED (-) för att ställa in önskat avståndsvärde. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.

Kalorierna blinkar och tryck sedan på UPP (+), NED (-) för att ställa in önskad kaloriförbrukning. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.

Ålder blinkar. Ställ in önskad ålder med UPP (+), NED (-). Den aktuella övre pulsgränsen baserat på din ålder visas.

Tryck på START och träningen börjar

5.6 Övre pulsgräns/målpulsprogram P19

Datorn har förmågan att styra motståndet så att du inte kommer över en given puls och överanstränger dig.

Vrid UPP (+), NED (-) för att välja pulsprogram Tryck ENTER för att bekräfta. Fönstret för tidsinställning visas.

Tidsdisplayen blinkar och vrid sedan vridknappen UPP (+), NED (-) för att ställa in önskad tid. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.

Avståndet blinkar, tryck sedan på UPP (+), NED (-) för att ställa in önskat avståndsvärde. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.

Kalorierna blinkar och tryck sedan på UPP (+), NED (-) för att ställa in önskad kaloriförbrukning. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.

Pulsgränsen blinkar. Använd UPP (+), NED (-) för att ställa in önskad övre pulsgräns och bekräfta med ENTER.

Tryck på START och träningen börjar

OBS: Under träning beror användarens pulsvärde på motståndsnivån och slagen. Pulskontrollprogrammet är utformat för att säkerställa detta. Din puls ligger inom den förinställda pulsgränsen. Om konsolen upptäcker att din nuvarande puls är högre än den förinställda, kommer motståndsvärdet att minskas automatiskt eller så kan du sakta ner träningen. Om din nuvarande puls är lägre än den förinställda, kommer konsolen att öka motståndet.

5.7 Återställningspulsmätning/återställning

Återhämtningspulsmätning med utfärdande av ett konditionsbetyg.

I slutet av träningspasset trycker du på "RECOVERY" och slutar rodd. Datorn mäter din puls i 60 sekunder.
F1=Utmärkt F2=Bra F3=Rättvist F4=under medel F5= Inte bra F6= Dålig

5.5 Pulskontrollprogram P16-P18

Beroende på din maxpulsnivå kan datorn justera motståndet själv, så att du inte övertränar dig.

Använd ett bröstbälte för pulsprogrammen.

Du har möjlighet att välja 55% (regenerering), 75% (fettförbränning), 95% anaerob uthållighet

Maxpulsen beror på olika ålder och detta program.

Tryck på UPP(+), NED(-) snäll timvisare vrid den här vridknappen för att välja pulskontrollprogram.

Tryck på ENTER för att bekräfta hjärtfrekvenskontrollprogrammet och gå in i fönstret för AGE-inställning.

Tidsdisplayen blinkar och tryck sedan på UP(+), DOWN(-) rotationsknappen för att ställa in önskad tid för träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.

Avståndet kommer att blinka och tryck sedan på UPP(+), NED(-) snäll timvisare vrid den här vridknappen för att ställa in önskat avståndsvärde. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.

Kalorierna blinkar, och tryck sedan på UPP(+), NED(-) snäll timmesvisare vrid den här vridknappen för att ställa in önskade kalorier som ska förbrukas. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.

Åldern kommer att blinka, och tryck sedan på UPP(+), NED(-) snäll timvisare vrid den här vridknappen för att ställa in användarens ålder. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.

När målpulskontrollprogrammet blinkar visar datorn användarens målpuls enligt användarens ålder.

Tryck på start för att börja träna

5.6 Målpulsprogram P19

Beroende på din maxpulsnivå kan datorn justera motståndet själv, så att du inte övertränar dig.

Tryck UPP(+), NED(-) snäll timvisare vrid den här vridknappen för att välja målprogram för hjärtfrekvenskontroll.

Tryck på ENTER för att bekräfta och gå in i tidsinställningsfönstret.

Tidsdisplayen blinkar och tryck sedan på UP(+), DOWN(-) rotationsknappen för att ställa in önskad tid för träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.

Avståndet kommer att blinka och tryck sedan på UPP(+), NED(-) snäll timvisare vrid den här vridknappen för att ställa in önskat avståndsvärde. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.

Kalorierna blinkar, och tryck sedan på UPP(+), NED(-) snäll timmesvisare vrid den här vridknappen för att ställa in önskade kalorier som ska förbrukas. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.

Målpulsen kommer att blinka och tryck sedan på UPP(+), NED(-) snäll timvisare vrid den här vridknappen för att ställa in målpuls. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.

Tryck på start för att börja träningen.

OBS: Under träning beror användarens pulsvärde på motståndsnivå och antal. Pulskontrollprogrammet ska säkerställa att din puls ligger inom det förinställda värdet. När datorn upptäcker att din nuvarande puls är högre än förinställt, kommer den att minska motståndsnivån automatiskt eller så kan du sakta ner träningen. Om din nuvarande puls är lägre än förinställd kommer den att öka motstånd och du kan räkna upp.

5.7 Återställning

Återhämtningspulsmätning med tilldelning av konditionspoäng.

När du är klar med träningen trycker du på RECOVERY och slutar trampa. Datorn kommer att mäta hjärtfrekvensen under de kommande 60 sekunderna.
F1=Utmärkt F2=Bra F3=Rättvist F4=under medel F5= Inte bra F6= Dålig

6. Roddteknik



ÖVERSTRÄNGNING FRAMÅT

Felaktig:

För mycket böjning, överkropp, axlar och huvud är böjda för långt framåt. Denna position lägger mycket kraft på ländryggen.

Korrekt:

Rak rygg, axlar över rumpan.



HANDPOSITION

Felaktig:

I början av roddprocessen, börja med armdragningen.

Korrekt:

Börja roddprocessen genom att rätta ut benen och hålla armarna raka.

6. Roddguide



ÖVER ATT RÄCKA FRAMÅT

fel:

Kroppen sträcker sig för långt fram. Huvudet och axlarna tenderar att falla mot fötterna. Kroppen är i en svag position för stroke.

Korrekt:

Kroppen pressas upp till benen. Armarna är helt utsträckta och avslappnade, kroppen lutad något framåt.



Böjd handled

fel:

Börja slaget genom att dra med armarna istället för att trycka med benen

Korrekt:

Starta slaget genom att trycka på benet och stärka ryggen med armarna helt utsträckta.



ARMSTÄLLNING

Felaktig:

Armbågarna är för mycket böjda, händerna dras för nära bröstet.

Korrekt:

Var noga med att inte dra händerna för långt mot bröstet.



RODER MED ARMBEND

fel:

Användaren böjer handlederna när som helst under slaget

Korrekt:

Ro alltid med platta handleder genom hela slaget



BENFÖLJNING

Felaktig:

I slutet av roddrörelsen är knälederna helt utsträckta.

Korrekt:

Håll knäna lätt böjda och rätta inte ut dem helt.



LÅSNING AV KNÄNA

fel:

Knän är låsta och benen är raka i slutet av slaget.

Korrekt:

Håll alltid benen lätt böjda i helt utsträckt position. Avstå från att knälåsa.

7. Utbildningsguide

Träning med roddmaskinen är idealisk träningsträning för att stärka viktiga muskelgrupper och det kardiovaskulära systemet.

Allmän information om utbildning

träningsfrekvens

För att förbättra din fysik och öka din kondition på lång sikt rekommenderar vi att du tränar minst tre gånger i veckan. Detta är den genomsnittliga träningsfrekvensen för att en vuxen ska kunna nå långsiktig konditionsframgång eller ökad fettförbränning. När din kondition ökar kan du också träna dagligen. Träning med jämna mellanrum är särskilt viktigt.

träningsintensitet

Bygg upp din träning noggrant. Träningsintensiteten bör ökas långsamt så att det inte finns några trötthetsstecken i muskler och rörelseapparat.

Pulsorienterad träning

Det rekommenderas att välja en "aerob träningszon" för din individuella pulszon. Prestationsökningar inom uthållighetsområdet uppnås främst genom långa träningsenheter inom det aeroba området.

Se målpulsdiagrammet för denna zon eller använd pulsprogrammen som vägledning. Du bör genomföra minst 80 % av din träningstid i denna aeroba zon (upp till 75 % av din maxpuls). De återstående 20 % av tiden kan du bygga in toppbelastningar för att höja din aeroba tröskel. Som ett resultat av träningsframgångarna som inträffar kan du senare prestera bättre med samma puls, vilket innebär en formförbättring. Om du redan har erfarenhet av pulsstyrd träning kan du anpassa din önskade pulszon till din specifika träningsplan eller konditionsnivå.

Anteckning:

Eftersom det finns personer med "hög och låg puls" kan de individuella optimala pulszonerna (aerob zon, anaerob zon) avvika från allmänhetens (målpulsdiagram) i enskilda fall. I dessa fall bör utbildningen utformas efter individuella erfarenheter. Om nybörjare stöter på detta fenomen bör de definitivt rådfråga en läkare innan träning för att kontrollera sin träningskondition.

träningskontroll

Pulsstyrd träning, som bygger på den individuella maxpulsen, är mest vettig både medicinskt och träningsfysiologiskt.

Denna regel gäller för nybörjare, ambitiösa fritidsidrottare såväl som proffs. Beroende på träningsmål och prestationsnivå utförs träningen med en viss intensitet av den individuella maxpulsen (uttryckt i procentenheter).

För att göra konditionsträningen effektiv ur idrottsmedicinsk synvinkel rekommenderar vi en träningspuls på 70 % - 85 % av maxpulsen. Observera följande målpulsdiagram.

7. Utbildningsmanual

Att träna med denna roddare möjliggör en perfekt rörelseträning för att stärka viktiga muskelgrupper och hjärt-cirkulationssystemet.

Allmänna anmärkningar för utbildning

Träningsfrekvens

För att förbättra konditionen och förbättra konditionen på lång sikt rekommenderar vi att du tränar minst tre gånger i veckan. Detta är den genomsnittliga träningsfrekvensen för en vuxen för att uppnå långsiktig konditionsframgång eller hög fettförbränning. När din kondition ökar kan du också träna dagligen. Det är särskilt viktigt att träna med jämna mellanrum.

regns intensitet

Strukturera din träning noggrant. Träningsintensiteten bör ökas gradvis, så att inget trötthetsfenomen i muskulaturen eller rörelsesystemet uppstår.

Pulsorienterad träning

För din personliga pulszon rekommenderas att ett aerobt träningsområde väljs. Prestationsökningar i uthållighetsområdet uppnås huvudsakligen genom långa träningsenheter inom det aeroba området. Hitta denna zon i målpulsdiagrammet eller låt dig guidas av pulsprogrammen. Du bör genomföra 80 % av din träningstid i detta aeroba intervall (upp till 75 % av din maximala puls). Under de återstående 20 % av tiden kan du inkludera belastningstoppar för att flytta din aeroba tröskel uppåt. Med den resulterande träningsframgången kan du sedan producera högre prestation vid samma puls, vilket innebär en förbättring av din fysiska form. Om du redan har viss erfarenhet av pulsstyrd träning kan du matcha din önskade pulszon till din speciella träningsplan eller konditionsstatus.

Kvalitet:

Eftersom det finns personer som har "höga" och "låga" pulser, kan de individuella optimala pulszonerna (aerob zon, anaerob zon) skilja sig från allmänhetens (målpulsdiagram). I dessa fall måste utbildningen anpassas efter individuell erfarenhet. Om nybörjare konfronteras med detta fenomen är det viktigt att en läkare konsulteras innan träningsstart för att kontrollera hälsokapaciteten för träning.

träningskontroll

Både medicinskt och träningsfysiologiskt är pulsstyrd träning mest vettig och är inriktad på den individuella maxpulsen.

Denna regel gäller både för nybörjare, ambitiösa fritidsidrottare och för proffs. Beroende på målet med träning och prestationsstatus, utförs träningen med en specifik intensitet av individuell maxpuls (uttryckt i procentenheter).

För att effektivt konfigurera konditionsträning enligt sportmedicinska aspekter rekommenderar vi en träningspuls på 70 % - 85 % av maximal puls. Se följande målpulsdiagram.

Mät din puls vid följande tidpunkter:

1. Före träning = vilopuls
2. 10 minuter efter träningsstart = träning/belastningspuls
3. En minut efter träning = återhämtningspuls

Under de första veckorna rekommenderas att träna med en puls på eller under den nedre gränsen för träningspulszonen (cirka 70%).

Öka träningen gradvis under de kommande 2-4 månaderna tills du når den övre delen av träningspulszonen (cirka 85 %), men utan att överanstränga dig.

Men även om du är i bra träningskondition, strö alltid i lösa enheter i det nedre aeroba området i ditt träningsprogram så att du kan regenerera tillräckligt. En "bra" träning innebär alltid intelligent träning, som inkluderar förnyelse vid rätt tidpunkt. Annars kommer du att överträna och din form försämras.

Varje ansträngande träningspass i det övre pulsintervallet för individuell prestation bör alltid följas av ett regenerativt träningspass i det nedre pulsintervallet (upp till 75 % av maxpuls).

Om konditionen har förbättrats krävs en högre träningsintensitet så att pulsen når "träningssonen", dvs organismen är nu mer effektiv. Du kan känna igen resultatet av en förbättrad kondition genom ett förbättrat konditionsbetyg (F1 - F6).

Beräkning av tränings/stresspuls:

220 pulsslag per minut minus ålder = personlig maxpuls (100%).

träna puls

lägre gräns: $(220 - \text{ålder}) \times 0,70$

Övre gräns: $(220 - \text{ålder}) \times 0,85$

utbildningens varaktighet

Varje träningspass bör helst bestå av en uppvärmningsfas, en träningsfas och en nedkylningsfas för att undvika skador.

Uppvärmning:

5 till 10 minuters långsam rodd.

Träning:

15 till 40 minuter av intensiv men inte överväldigande träning med ovanstående intensitet.

Kyla ned:

5 till 10 minuters långsam rodd.

Avbryt träningen omedelbart om du mår dåligt eller visar några tecken på överansträngning.

Förändring i metabolisk aktivitet under träning:

Under de första 10 minuterna av uthållighetsprestationer använder vår kropp upp det sockerglykogen som lagras i musklerna.

Efter cirka 10 minuter förbränns även fett.

Efter 30-40 minuter aktiveras fettomsättningen, varefter kroppsfett är den huvudsakliga energikällan.

Mät din puls vid följande tidpunkter:

1. Före träning = vilopuls
2. 10 minuter efter träningsstart = träning / arbetspuls
3. En minut efter träning = återhämtningspuls

Under de första veckorna rekommenderas att träningen görs med en puls vid den nedre gränsen av träningspulszonen (cirka 70%) eller lägre.

Under de kommande 2 - 4 månaderna, intensifiera träningen stegvis tills du når den övre delen av träningspulszonen (cirka 85%), men utan att överanstränga dig.

Om du är i bra träningskondition, sprid lättare enheter i det lägre aeroba området här och där i träningsprogrammen så att du regenererar tillräckligt. "Bra" träning innebär alltid att träna intelligent, vilket inkluderar regenerering vid rätt tidpunkt. Annars resulterar överträning och din form försämras.

Varje belastningsträningsenhet i det övre pulsintervallet för individuell prestation ska alltid följas i efterföljande träningspass av en regenerativ träningsenhet i det nedre pulsintervallet (upp till 75 % av den maximala pulsen).

När konditionen har förbättrats krävs högre träningsintensitet för att pulsen ska nå "träningssonen"; det vill säga organismen är kapabel till högre prestanda. Du kommer att inse resultatet av förbättrad kondition genom ett högre konditionspoäng (F1 - F6).

Beräkning av träningen/arbetspuls:

220 pulsslag per minut minus ålder = personligt, maxpuls (100%).

träningspuls

Lägre gräns: $(220 - \text{ålder}) \times 0,70$

övre gräns: $(220 - \text{ålder}) \times 0,85$

utbildningens varaktighet

Varje träningsenhet bör helst bestå av en uppvärmningsfas, en träningsfas och en nedkylningsfas för att förhindra skador.

Uppvärmning:

5 till 10 minuters träning eller stretching (även långsam rodd).

Träning:

15 till 40 minuter av intensiv eller inte överbelastad träning med ovan nämnda intensitet.

Kyla ner:

5 till 10 minuters långsam rodd,

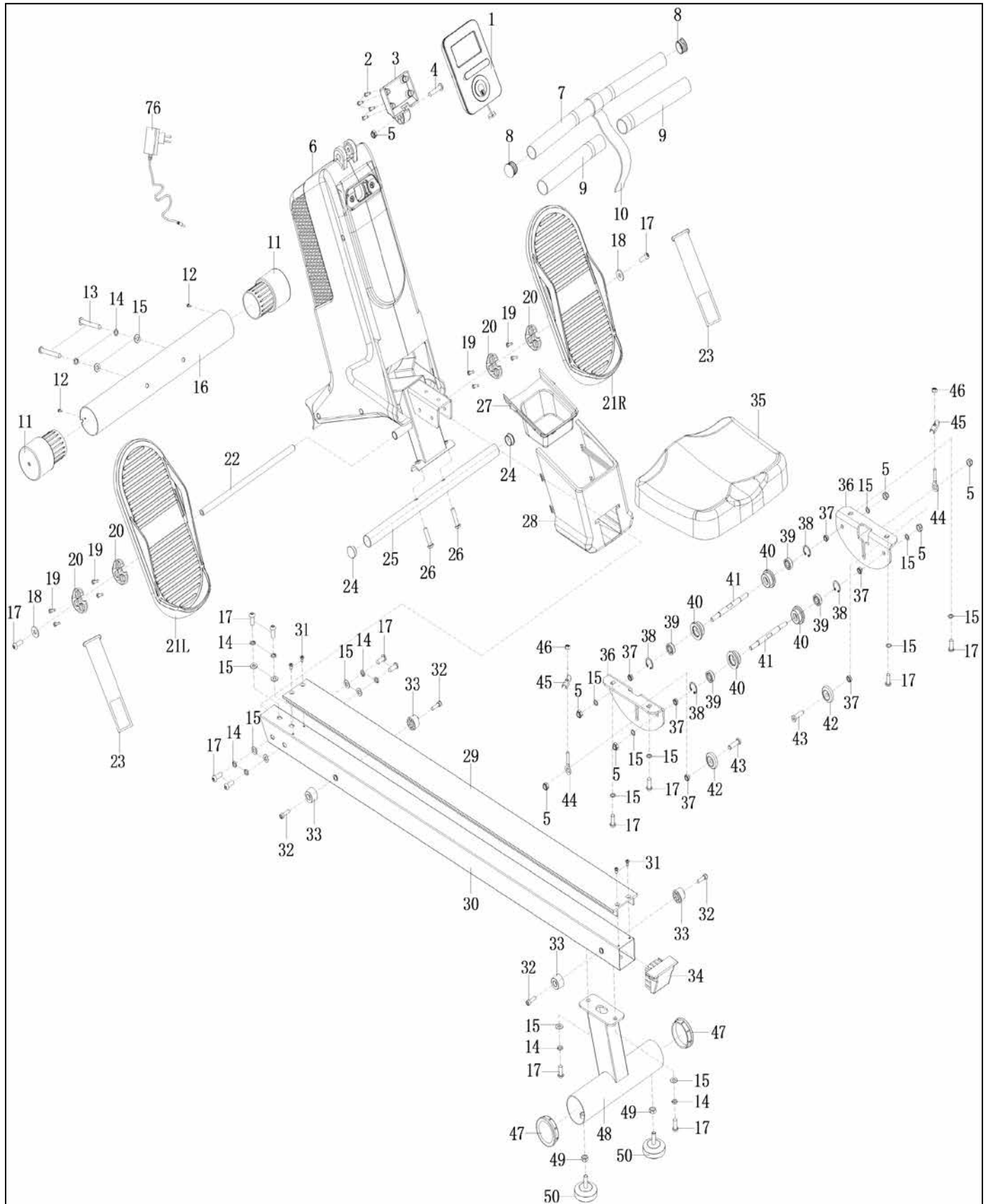
Sluta träna omedelbart om du mår dåligt eller om några tecken på överansträngning uppstår.

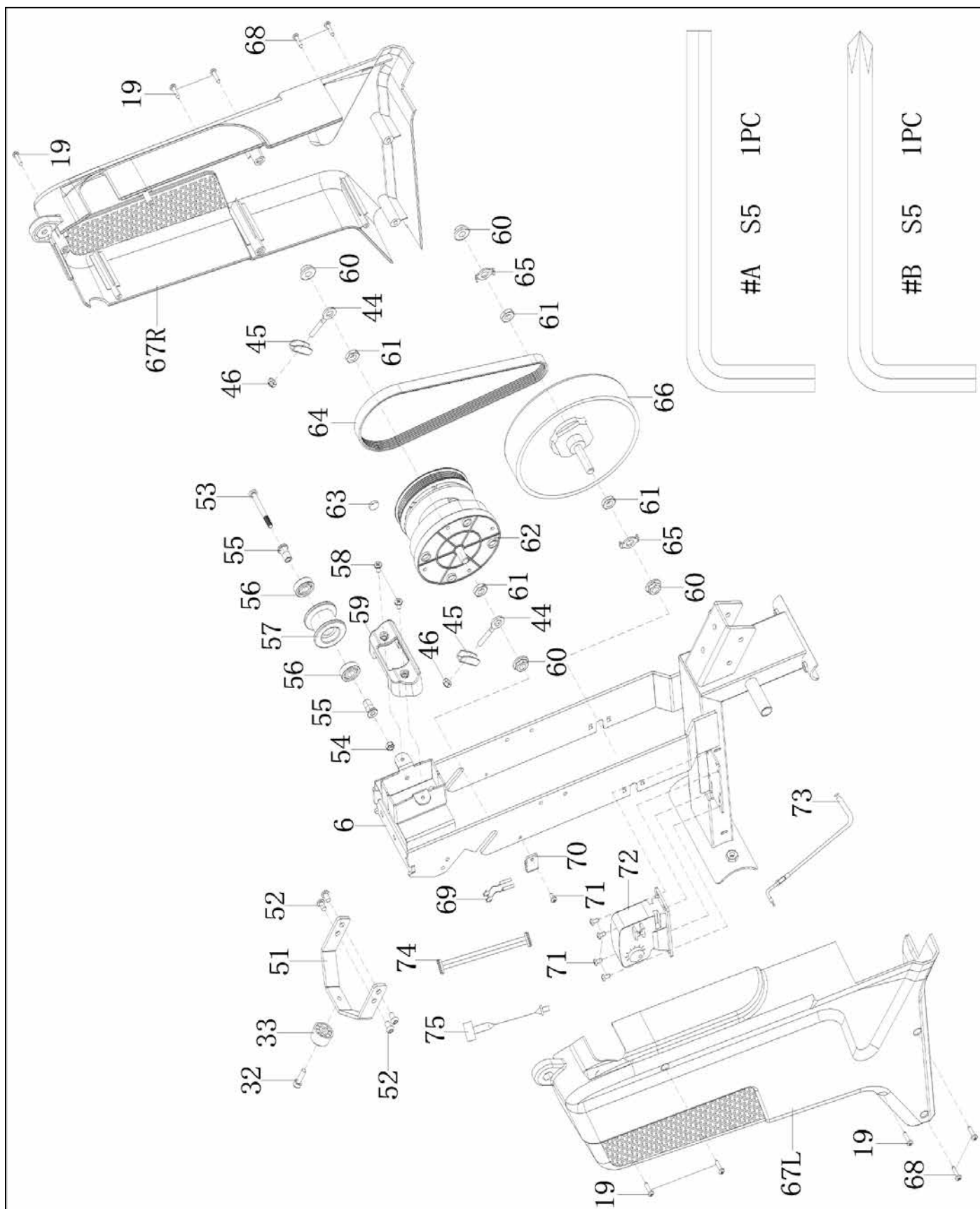
Förändringar av metabolisk aktivitet under träning:

Under de första 10 minuterna av uthållighetsprestationer konsumerar våra kroppar sockerarter (glykogen) som lagras i våra muskler.

Efter ca 10 minuter förbränns dessutom fett.

Efter 30 - 40 minuter aktiveras fettmetabolismen, då är kroppens fett den huvudsakliga energikällan





9. Delarlista

9. Delarlista

Positionsbeteckning	Beskrivning	Dimension/Dimension	Kvantitet
4541 - 1	dator	dator	1
- 2	Stjärnskruv	skruv med tvärhuvud	4
- 3	datorfäste	datorhållare	1
- 4	insexskruv	bult	1
- 5	Mor	Säkerhetsmutter	7
- 6	huvudram	stordator	1
- 7	Hantera	Styre	1
- 8a	plast lock	Ändkåpa	2
- 9	skum	Skum	2
- 10	bälte	Rem	1
- 11	plast lock	Ändlock för främre stabilisator	2
- 12	Stjärnskruv	Skruva	2
- 13	Sexkantsbult	bult	2
- 14	fjäderbricka	Fjäderbricka	10
- 15	tvättmaskin	tvättmaskin	18
- 16	Stå, fram	Främre stabilisator	1
- 17	insexskruv	Skruva	1
- 18	tvättmaskin	tvättmaskin	2
- 19	Stjärnskruv	Skruva	14
- 20	konsol	axelhållare	4
- 21L	Stegplatta, vänster	Vänster pedal	1
- 21R	Stegplatta, höger	Höger pedal	1
- 22	pedalrör	pedalrör	1
- 23*	bälte	Rem	2
- 24	plast lock	Ändkåpa	2
- 25	pedalstödrör	pedalrör	1
- 26	insexskruv	Skruva	2
- 27	Topplock, flaskhållare	Flaskhållare, övre lock	1
- 28	Bottenlock, flaskhållare	Flaskhållare, bottenlock	1
- 29	aluminium, plåt	aluminiumplåt	1
- 30	järnväg	järnväg	1
- 31	Stjärnskruv	Skruva	4
- 32	Stjärnskruv	Skruva	5
- 33	distanser	begränsare	5
- 34	omslag	täcker	1
- 35	Plats	Plats	1
- 36	Sätessfäste	Sittplatta	2
- 37	distanser	distanser	6
- 38	tvättmaskin	tvättmaskin	4
- 39*	kullagret	Kullagret	4
- 40*	Rull för sitsglid	Rull för sitsreglage	4
- 41	axel	Axel	2
- 42	roll	skoter	2
- 43	insexskruv	Skruva	2
- 44	Sexkantsbult	Skruva	4
- 45	U fäste	U fäste	4
- 46	Mor	Säkerhetsmutter	4
- 47	plast lock	Ändkåpa	2
- 48	bakre stativ	Bakre stödrör	1
- 49	Mor	räffla	2
- 50	justeringslock	Justerbar dyna	2
- 51	Hållarplatta	stödplatta	1
- 52	Sexkantsbult	bult	4
- 53	Sexkantsbult	bult	1
- 54	mor, självlåsand	Säkerhetsmutter	1
- 55	distanser	distanser	2
- 56	kullagret	Kullagret	2
- 57	roll	remskiva	1
- 58	insexskruv	Alla skruvar	2
- 59	bältes uttag	Styrbas	1
- 60	Mor	räffla	4
- 61	mor, självlåsand	Säkerhetsmutter	4
- 62	remskiva	Bälteshjul	1
- 63	magnet	Rund magnet	1
- 64*	bälte	Bälte	1
- 65	Hållarplatta	Fast plåt	2
- 66	svänghjul	svänghjul	1
- 67L	bostad, vänster	Hus vänster sida	2

- 67R	bostäder, eller hur	Hus höger sida		1
- 68	skruva	Korsskruv	ST4.2x16	4
- 69*	sensor	sensor		2
- 70	sensorfäste	sensorhållare		1
- 71	Stjärnskruv	Skruva	ST4.2x8	5
- 72	motor	motor		1
- 73	resistansjusteringskabel	motståndskabel		1
- 74	Kabel	Stamtråd		1
- 75	Kabel	Stamtråd		1
- 76	strömförsörjning	adapter	9V 1000mA	1
-A	Insexnyckel	rycka	S5	1
- B	stjärnskruvmejsel	Bår	S5	1

Artikelnumren markerade med * är slitdelar, som utsätts för naturligt slitage och kan behöva bytas ut efter intensiv eller långvarig användning. Kontakta i så fall kundservice. Delarna kan beställas här mot betalning.

Artikelnumren med en * är slitagedelar, som utsätts för naturligt slitage och som måste bytas ut efter intensiv eller långvarig användning. Kontakta i så fall kundservice. Du kan begära delarna och debiteras för dem.

10. Garantivillkor / Garanti (endast Tyskland)

Vi lämnar en garanti för våra enheter i enlighet med följande villkor:

- 1) Vi reparerar skador eller defekter på enheten kostnadsfritt i enlighet med följande villkor verifierbart baserat på ett tillverkningsfel om de rapporteras till oss omedelbart efter upptäckt och inom 24 månader efter leverans till slutanvändaren.

Garantin täcker inte lätt brytbara delar som t.ex. Som glas eller plast. En garantiskyldighet utlöses inte: av mindre avvikelser från målkvaliteten som är irrelevanta för enhetens värde och användbarhet, av skador från kemiska och elektrokemiska påverkan, av vatten och i allmänhet av skador orsakade av force majeure.
- 2) Garantiservicen utförs på ett sådant sätt att defekta delar repareras kostnadsfritt eller ersätts med felfria delar, efter vårt gottfinnande. Kostnaderna för material och arbetstid står oss för. Reparationer på plats kan inte begäras. Köpbevis med inköpsdatum och/eller leveransdatum ska uppvisas. Utbytta delar blir vår egendom.
- 3) Garantikravet upphör att gälla om reparationer eller ingrepp utförs av personer som inte är auktoriserade av oss eller om våra apparater är utrustade med tilläggs- eller tillbehörsdelar som inte är kompatibla med våra apparater, även om enheten skadas på grund av våld. majeure eller skadad eller förstörd av miljöpåverkan, skador orsakade av felaktig hantering - i synnerhet underlåtenhet att följa bruksanvisningen - eller underhåll eller om apparaten uppvisar mekaniska skador av något slag. Efter telefonkonsultation kan kundtjänst bemyndiga dig att reparera eller byta ut delar som har skickats till dig. I det här fallet upphör naturligtvis inte garantianspråket.
- 4) Garantitjänster leder inte till en förlängning av garantitiden och inleder inte heller en ny garantitid.
- 5) Ytterligare eller andra krav, i synnerhet krav på ersättning för skada orsakad utanför enheten, är uteslutna - i den mån ansvar inte är tvingande enligt lag - undantaget.
- 6) Våra garantivillkor, som inkluderar villkoren och omfattningen av våra garantitjänster, påverkar inte säljarens avtalsenliga garantiåtaganden.
- 7) Slitdelar, som är identifierade som sådana i reservdelslistan, omfattas inte av garantivillkoren.
- 8:a) Garantikravet upphör att gälla i händelse av felaktig användning, särskilt i gym, rehabiliteringsanläggningar och hotell.

importör
Hammer Sport AG
Från Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm
www.hammer.de



För att ge dig bästa möjliga hjälp, vänligen vänta
 Artikelnummer, serienummer, sprängskiss och reservdelslista klar.

Tel.: 0731-97488-62 eller -68

Fax: 0731-97488-64

Måndag till fredag

från 9.00 till 16.00

E-post: service@hammer.de

På
 Hammer Sport AG
 Avd. Kundtjänst
 Von-Liebig-Str. 21
 89231 Neu-Ulm

Art.nr: 4541 Pro Force II

serienummer:

Plats och datum:

reservdelsbeställning
 (Fyll i blockbokstäver!)

Inköpsdatum:

Köpt från företag:

(Garantianspråk endast i samband med en kopia av inköpsbeviset!)

Skicka mig följande reservdelar (skriv läsligt!):

placera	Beteckning	antal bitar	beställningsanledning

Köpare:

(Namn, förnamn)

(Hus Nej.)

(Postnummer bostadsadress)

(Telefonfax)

(E-postadress)

Leveransadress: (om den skiljer sig från köparens adress)

(Företag)

(Kontaktperson)

(Hus Nej.)

(Postnummer bostadsadress)

(Telefonfax)

(E-postadress)