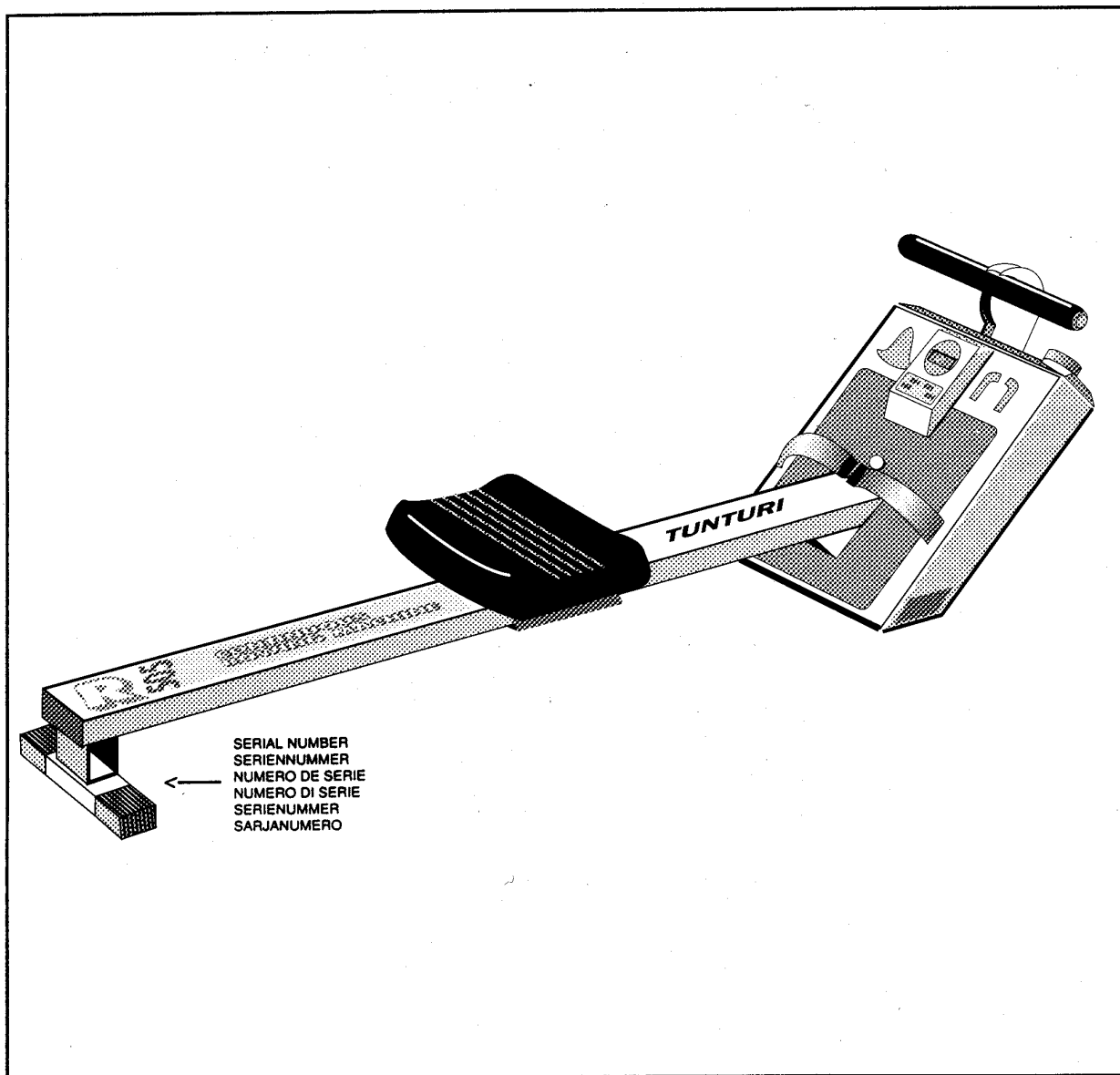


CONTINUOUS ROWING MACHINE R 505

GB OWNER'S MANUAL
D BETRIEBSANLEITUNG
F MODE D'EMPLOI
I MANUALE D'USO
S BRUKSANVISNING
FIN KÄYTTÖOHJE



583.202

 **TUNTURI®**

ASSEMBLING/MONTAGE/ASSEMBLAGE MONTAGGIO/MONTERING/AENNUS

Remove the parts of the machine and tools from the package. Assemble as follows:

Fig. 1

Tilt the frame and fit the head of the rail in its place. Support the frame with one hand, with the other tighten the 4 M8 x 15 screws on the front side firmly with a ring spanner. Slip the footstraps under the metal hooks on the sides of the frame.

Fig. 2

Place the batteries (2 x AA, SUM-3 (R6)) in the battery case of the meter, noting the + and - signs marked in the case. Push the case under the velcro tape base as shown in the figure.

Fig. 3

Connect the cables from the meter and sensor to each other. Push the excess cable inside the meter case. Fix the meter in place by pressing it onto the velcro tapes.

Fig. 4

To mount the seat, remove the four screws from the base plate and using these screws fix the seat to the carriage on the rail. The edges of the base plate should be inside the edges of the carriage.

Alle Teile auspacken und wie folgt zusammenbauen:

Abb. 1

Den Rahmen schräg halten und das vordere Schienenende anbringen. Den Rahmen mit einer Hand stützen und die 4 M8 x 15 Schrauben an der Vorderseite mit einem Ringschlüssel gut festziehen. Die Fussriemen durch die Metallglieder an den Rahmenseiten ziehen.

Abb. 2

Batterien (2 x SUM-3/R6/Grösse AA) in den Batteriehalter einlegen. Achtung: Polmarkierungen beachten! Batteriehalter unter die Verstärkung mit dem Klettband schieben.

Abb. 3

Vom Sensor kommende Kabel an den Messcomputer anschliessen. Überstehendes Kabel unter das Messcomputergehäuse schieben und den Messcomputer auf die Klettbänder am Rahmen setzen.

Abb. 4

Die vier Schrauben von der Sitzplatte entfernen. Den Sitz mit diesen Schrauben am Schlitten befestigen. Dabei darauf achten, dass die Ränder der Sitzplatte zwischen die Schlittenränder gelangen.

Sortir de l'emballage toutes les pièces à assembler et les outils nécessaires pour l'assemblage.

Fig. 1

Mettre le bloc porteur en position inclinée. En prenant appui avec la main sur le bloc, fixer le rail en serrant les 4 vis M8 x 15 à l'aide de la clé prévue à cet effet. Passer les courroies des repose-pieds dans les boucles en métal se trouvant sur les côtés du bloc porteur.

Fig. 2

Placer, tout en respectant les polarités + - et - -, deux piles (2 x AA, SUM-3 (R6)) dans leur boîtier. Faire entrer le boîtier sous le support de la fermeture velcro comme indiqué sur la figure.

Fig. 3

Relier le connecteur de l'unité de compteurs à celui du capteur. Placer l'unité de compteurs sur l'emplacement prévu sur le châssis avant, tout en introduisant le fil à l'intérieur de l'unité.

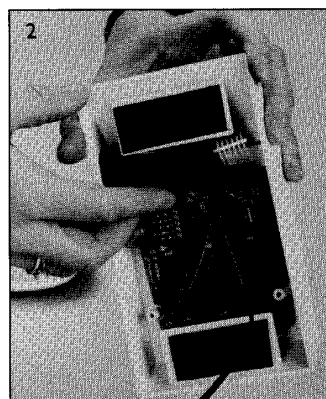
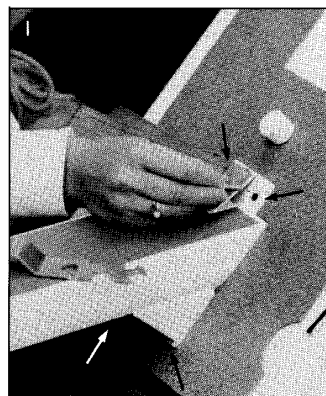


Fig. 4

Retirer les 4 vis se trouvant sous le siège. Fixer le siège au rail à l'aide de ces vis, en prenant soin que les bords du dessous du siège viennent se loger à l'intérieur du chariot se trouvant sous le rail.

Togliere dall'imballaggio le varie parti del vogatore. Montare come segue:

Fig. 1

Far oscillare il telaio e fissare la testa della rotaia al suo posto. Tenere sollevato il telaio con una mano, con l'altra stringere le 4 viti da M8 x 15 sulla parte anteriore con l'avvitatore. Far scivolare i fermapiedi sotto i ganci di metallo ai lati del telaio.

Fig. 2

Inserire le batterie nel loro alloggiamento del pannello elettronico facendo attenzione ai segni + e -. Posizionare l'alloggiamento sotto le basi in velcro come indicato in figura.

Fig. 3

Collegare tra loro i cavi del sensore e del pannello elettronico. Riporre i cavi accidenti nella scatola del pannello. Fissare il pannello al suo posto pressandolo sopra i nastri di velcro.

Fig. 4

Per montare il sedile, togliere le 4 viti dalla piastra di base e usando queste viti, fissare il sedile al carrello sulla rotaia. Le estremità della piastra di base devono essere all'interno delle estremità del carrello.

Packa upp apparatens delar och verktygen. Utför monteringen på följande sätt:

Bild 1

Ställ ramen i lutande position och passa in framändan av rälsen. Stöd ramen med ena handen och dra åt de 4 M8 x 15 skruvarna på framsidan med länknöckel. Skjut in fotremmarna under metalöglorna i ramen.

Bild 2

Lägg in två batterier (storlek AA, SUM-3 (R6)) i batterifacket. Ge akt på + och - markeringarna. Tryck in facket under kardborrbandssockeln.

Bild 3

Koppla ihop kablarna från mätaren och givaren. Skjut in överloppskabeln i mätarhöljet och tryck fast mätaren mot kardborrbanden.

Bild 4

Skruva loss de fyra skruvarna i sitsens bottenplatta och skruva fast sitsen vid kälken med dem. Se till att bottenplattans kanter ligger innanför kälkens kanter.

Kun laite kaikkine osineen ja työkaluineen on purettu pakkauksesta, se kootaan toimintakuntoon seuraavasti:

Kuva 1

Aseta runko-osa vinoon asentoon ja sovita kiskon etupää paikalleen. Toisella kädellä runkoa tukien kiristä 4 etupuolen M8 x 15 ruuvia tiukkaan lenkkiavaimella. Pujota jalkahihnat rungon sivuilla olevien metallilenkkien alta.

Kuva 2

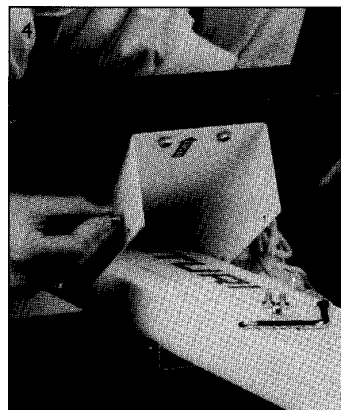
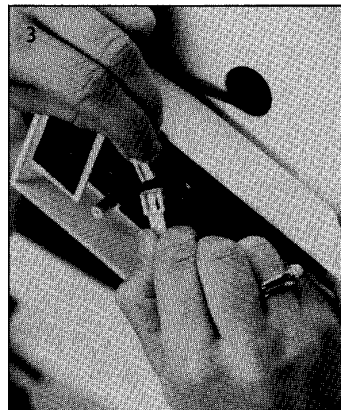
Laita paristot (2 x koko AA, SUM-3 (R 6)) paikalleen + - ja - - merkkien mukaisesti. Työnnä kotelo tarranauhajalustan alle kuten kuvassa.

Kuva 3

Kytke mittarin ja anturin johdot toisiinsa. Pujota ylimääräinen johto mittarikotelon sisälle. Paina mittari kiinni tarranauhoihin.

Kuva 4

Irrota istuimen pohjalevyn 4 ruuvia. Kiinnitä istuin kiskossa olevaan kelkaan samoilla ruuveilla. Pohjalevyn reunat tulevat kelkan reunojen sisäpuolelle.



ADJUSTMENTS/EINSTELLUNGEN/REGLAGES REGOLAZIONI/INSTÄLLNINGAR/SÄÄDÖT

ADJUSTING ROWING RESISTANCE

The rowing load can be steplessly adjusted by the knob (fig. 5). The lightest, or the base load, is in use when the groove in the knob points to the rib mark on the frame. There are four other load levels marked on the knob, the heaviest, maximum load, being indicated by four ribs. The load is freely adjustable between the base and maximum load; the rib marks serve only as a guide.

In rowing machines with flywheel construction, stroke speed is at highest at the end of the rowing stroke with the body leaning slightly backwards and the arms flexed against the chest. The flywheel speed is also its highest at this point. Stroke speed is at its lowest at the start of the rowing stroke. If you row at a very low resistance at a fast tempo, the flywheel will continue to rotate fast at the beginning of the rowing motion, and there may be an idle stroke. It is therefore recommended to use a higher resistance when the rowing tempo is very fast.

EINSTELLUNG DES ZUGWIDERSTANDS

Die Belastung wird stufenlos am Drehknopf eingestellt (Abb. 5). Zeigt die Kerbe am Knopf auf die Markierung am Rahmen, so ist die leichteste, d.h. die Grundbelastung, gewählt. Ausser der Grundbelastung sind am Drehknopf vier Belastungsstufen markiert: für die schwerste und damit maximale Belastung stehen vier Riffelungsmarken. Die gewünschte Belastung ist stufenlos zwischen Grund- und Maximalbelastung einstellbar – die Riffelung dient nur zur Orientierung.

Bei dem mit einem Schwungradmechanismus ausgestatteten Rudergerät ist die Zuggeschwindigkeit gegen Ende der Zugsbewegung am größten, also wenn der Oberkörper leicht nach hinten gebeugt ist und die Ellbogen vor der Brust abgewinkelt sind. In dieser Phase ist auch die Geschwindigkeit des Schwungrades am höchsten. Am langsamsten ist die Zuggeschwindigkeit zu Beginn der Zugsbewegung. Bei einem Training mit na-

hezu minimalen Zugwiderstand und hoher Schlagzahl behält das Schwungrad seine schnelle Drehung auch während des Beginns der Zugsbewegung bei, sodaß beim Training das Gefühl entstehen kann, daß für einen Moment der Zugwiderstand fehlt. Aus diesem Grunde empfehlen wir, bei einer besonders hohen Schlagzahl auch den Zugwiderstand etwas zu erhöhen.

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Réglage sans crans (fig. 5). La résistance minimale est obtenue quand la rainure sur le bouton coïncide avec la marque se trouvant sur le bloc porteur. Sur le bouton figurent en plus 4 niveaux de réglage entre lesquels il est aisé de choisir la résistance appropriée.

Dans les machines à ramer équipées d'un volant d'inertie, la vitesse de rame est à son maximum en fin de mouvement lorsque votre buste est légèrement incliné vers l'arrière, vos bras pliés contre la poitrine. La vitesse du volant d'inertie est alors elle aussi à son maximum. Inversement, la vitesse de rame est à son minimum en début de mouvement. Si vous utilisez votre appareil avec une résistance pratiquement minimale et un rythme de canotage élevé, le volant d'inertie continuera à tourner à une grande vitesse même en début de mouvement, ce qui risque de vous donner l'impression de ramer dans le vide. C'est pourquoi il est recommandé de choisir avec un rythme de canotage élevé également une résistance plus importante.



REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Il carico della remata può essere regolato senza salti di gradualità per mezzo della manopola (fig. 5). Il carico più leggero, o carico di base, è in azione quando la scanalatura della manopola coincide con la tacca sul telaio. Vi sono altri 4 livelli di carico segnati. Il carico massimo è indicato da 4 tacche. Il carico è regolabile in infinite posizioni da carico base a carico massimo. Le tacche servono solo da indicazione.

Nei vogatori a volano, la velocità di remata è massima alla fine del colpo, quando il corpo è tutto all'indietro con le braccia piegate sull'addome. Anche la velocità del volano è massima in questo momento. La velocità di remata è al minimo all'inizio del colpo. Se remate a resistenza molto bassa e ritmo veloce, il volano continuerà a ruotare per inerzia all'inizio del colpo e si possono verificare colpi a vuoto, per ovviare a questo incrementate leggermente il carico.

JUSTERING AV RODDBELASTNING

Roddbelastningen regleras steglöst med hjälp av en reglageknapp (bild 5). Den lägsta belastningen, basbelastningen, är i användning när skåran i knappen pekar på ribbmarkeringen på ramen. Knappen har fyra andra markeringar för olika belastningsnivåer.

Den högsta nivån, maximalbelastningen, indikeras av fyra ribbmarkeringar. Roddbelastningen kan ställas in steglöst mellan bas- och maximalbelastningen. Ribbmarkeringarna utgör enbart en hjälp.

På roddapparater med svänghjulkonstruktion är roddhastigheten snabbast i slutet av dragrörelsen, när kroppen lutar något bakåt och armarna är böjda mot bröstet. Då är också svänghjulets rotationshastighet som störst. Årtag är däremot långsammast i början av rörelsen. När man rör med lägsta belastningen och med hög roddhastighet, fortsätter svänghjulet att rotera snabbt också i början av rörelsen, och därför kan roddaren känna en tom rörelse. På grund av denna egenskap rekommenderar vi rodd med högre belastning när roddhastigheten är mycket snabb.

SOUTUVASTUKSEN SÄÄTÖ

Vastusta säädetään portaattomasti nupista (kuva 5). Kevein, eli peruskuorma, on käytössä kun nupin ura on rungossa olevan merkiviivan kohdalla. Peruskuorman lisäksi nupissa on merkittynä neljä kuormitustasoa, joista raskainta ja samalla maksimikuormaa vastaa neljä rinnakkaista nuppia. Kuorman voi vapaasti valita perus- ja maksimikuormien väliltä; merkiviivat ovat vain apuna.

Vauhtipyöräkenteella varustetuissa soutulaitteissa vedon nopeus on suurimmillaan vedon päässä, kun vartalo on hieman takanojassa ja käsivarret koukistettuina rintaa vasten. Tällöin myös vauhtipyörän pyörimisnopeus on suurimmillaan. Veto on puolestaan hitain soutuliikkeen alkuasennossa. Soudettaessa lähes minimivastuksella ja nopealla soututempolla, vauhtipyörä jatkaa nopeata pyörimisliikettään myös soutuliikkeen alkuasennossa, jolloin soutaja saattaa aistia tyhjän liikkeen. Tästä ominaisuudesta johtuen suosittelemme soutamista suuremmalla vastuksella soututempon ollessa erittäin nopea.

USE/BETRIEB/UTILISATION/USO ANVÄNDNING/KÄYTTÖ

1) ROWING MOTION: Rowing is an extremely effective form of exercise. It strengthens the heart, improves blood circulation and exercises all the major muscle groups – back, abdomen, arms, shoulders, hips and legs.

How to row: Tighten the footstraps. Take up the initial position leaning forward, knees bent and arms straight (see Fig. 6). Push yourself backwards, straightening your back and legs at the same time (see Fig. 7). Continue the movement until you are leaning slightly backwards, bending the arms at the same time (see Fig. 8).

2) BICEPS (ELBOW FLEXORS)

You can develop the biceps more efficiently while rowing by taking an undergrasp of the bar. You can also concentrate on developing only the biceps in the following way:

- grasp the bar from underneath
- keep your knees straight and your feet under the footstraps
- begin the movement with your arms straight (Fig. 9)
- bend your arms (Fig. 10)
 - * short sequences at heavy load increase maximum strength and muscular mass
 - * longer sequences at a lighter load trim the body and develop muscle endurance

MAKE SURE THAT THE WIRE HOOK DOES NOT FRAY THE WIRE!

3) TRICEPS (ELBOW EXTENSORS)

- sit on the seat with your back towards the frame and grasp hold of the bar as indicated in the fig. 11
- straighten your arms (Fig. 12)
 - * for sequences see above

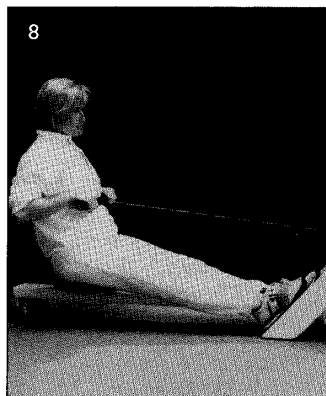
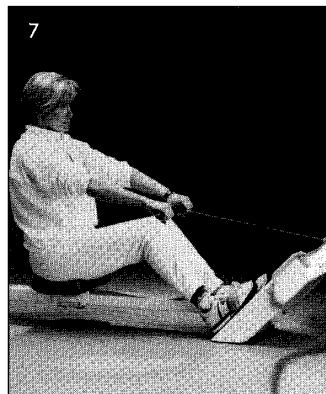
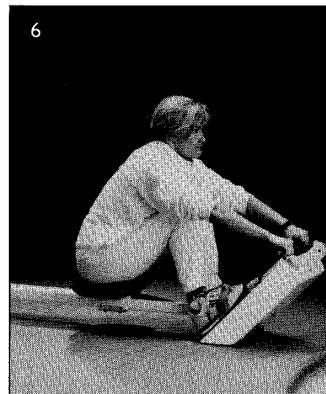
MAKE SURE THAT THE WIRE HOOK DOES NOT FRAY THE WIRE!

4) CHEST MUSCLES

- stand by the machine as indicated in the figure, with your foot on the rail (Fig. 13)
- pull the bar with the arm bent (Fig. 14)
- repeat the same with the other arm
 - * for sequences see above

MAKE SURE THAT THE WIRE HOOK DOES NOT FRAY THE WIRE!

NB. The sticker on the frame on the left side of the meter shows which muscles are exercised during each phase of the rowing motion.



1) RUDERBEWEGUNG: Rudern ist eine effiziente Trainingsform und trainiert nicht nur Herz und Blutkreislauf, sondern auch die grossen Muskelgruppen: Rücken, Bauch, Schultern, Arme, Hüften und Beine. Ablauf der Ruderbewegung: Fussriemen festziehen und Ausgangsstellung einnehmen: Rücken etwas nach vorne gebeugt, Knie gebeugt und Arme gestreckt (Abb. 6). Sich langsam zurücklehnen und gleichzeitig Rücken und Beine strecken (Abb. 7). Die Bewegung bis etwas über die Aufrechte hinaus weiterführen und die Arme anwinkeln (Abb. 8).

2) ARMBEUGER: Der Bizeps kann effizienter trainiert werden, indem die Zugstange beim Rudern im Untergriff gehalten wird. Auch gezieltes Training des Bizeps ist möglich:

- Zugstange im Untergriff fassen
- Knie gestreckt, Füsse durch Fussriemen gesichert
- die Bewegung mit gestreckten Armen anfangen (Abb. 9)
- Arme beugen (Abb. 10)
- * grosse Belastung und kurze Serien zur Entwicklung der Maximalkraft und Aufbau der Muskelmasse
- * leichtere Belastung und längere Serien zum Straffen der Muskeln und Entwicklung der Muskelausdauer

SICHERSTELLEN, DASS DER ZUG-BEGRENZER DAS ZUGSEIL NICHT VERSCHLEISST!

3) ARMSTRECKER:

- sich rücklings auf das Gerät setzen und die Zugstange wie in der Abbildung greifen (Abb. 11)
- Arme nach oben durchstrecken (Abb. 12)
- * Serien wie oben

SICHERSTELLEN, DASS DER ZUG-BEGRENZER DAS ZUGSEIL NICHT VERSCHLEISST!

4) BRUSTMUSKELN:

- sich wie in der Abbildung neben das Gerät mit einem Fuss auf der Schiene stellen (Abb. 13)
- den Arm angewinkelt halten und an der Zugstange ziehen (Abb. 14)
- die Übung mit anderem Arm wiederholen
- * Serien wie oben

SICHERSTELLEN, DASS DER ZUG-BEGRENZER DAS ZUGSEIL NICHT VERSCHLEISST!

Trainingshilfe: Der Aufkleber links vom Messcomputer gibt an, welche Muskelgruppen in welcher Phase der Ruderbewegung belastet werden.

1) MOUVEMENT DE CANOTAGE: le canotage est une forme d'exercice efficace pour renforcer le coeur, améliorer la circulation du sang et faire travailler tous les groupes musculaires: dos, abdomen, bras, épaules, hanches et jambes.

Une fois serrées les courroies de repose-pieds, vous pourrez commencer vos exercices. Pliez les genoux, le buste légèrement incliné et les bras tendus (fig. 6). Faites glisser le siège en arrière en allongeant vos jambes et en redressant votre buste (fig. 7). Achevez le mouvement en vous penchant légèrement en arrière et en pliant vos bras (fig. 8).

2) FLECHISSEURS DES BRAS:

- prendre la barre par en-dessous
- allonger les jambes, les pieds dans les courroies
- tendre complètement les bras (fig. 9)
- plier les bras (fig. 10)

* pour augmenter la force et la masse musculaires, effectuer de courtes séries à forte charge

* pour augmenter la résistance et le tonus musculaires, effectuer de longues séries à faible charge

Il est également possible de travailler les biceps en effectuant le mouvement normal de canotage, mais avec prise de la barre par en-dessous.

VERIFIER QUE LA BUTEE N'USE PAS TROP LE CABLE!

3) EXTENSEURS DES BRAS

- se mettre en position assise le dos tourné vers le bloc porteur et prendre la barre de derrière les épaules (fig. 11)
- tendre les bras vers le haut (fig. 12)
- * pour les séries à effectuer, voir le point 2

VERIFIER QUE LA BUTEE N'USE PAS LE CABLE!

4) MUSCLES PECTORAUX

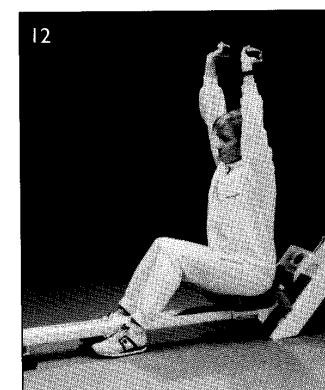
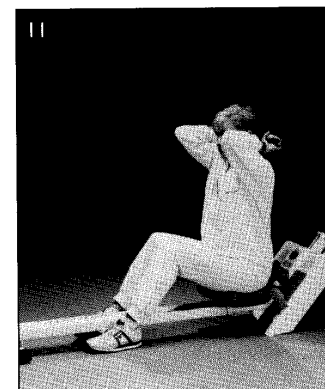
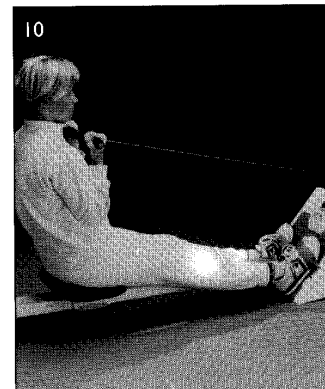
- se mettre debout un pied sur le rail, une main sur la cuisse (fig. 13)
- tirer la barre vers l'épaule opposée comme indiqué sur la figure 14
- effectuer le même mouvement avec l'autre bras
- * pour les séries à effectuer, voir le point 2

VERIFIER QUE LA BUTEE N'USE PAS LE CABLE!

NB. L'adhésif se trouvant à gauche de l'unité des compteurs indique quels sont les muscles qui travaillent dans les différentes phases du mouvement de canotage.

1) MOVIMENTO DI REMATA

il remare è un esercizio della massima efficacia; rinforza il cuore, migliora la circolazione, rigenera, rinforza e tonifica tutti i gruppi di muscoli dorsali, addominali, delle braccia, spalle, e anche gambe.



Come remare:

stringere i cinturini fermapiedi, iniziare in posizione raccolta in avanti, ginocchia piegate al massimo e braccia tese. (ved. fig. 6). Spingersi all'indietro raddrizzando schiena e gambe contemporaneamente (ved. fig. 7). Continuare il movimento fino a che si pende leggermente all'indietro, piegando contemporaneamente le braccia (ved. fig. 8).

2) FLESSORI DEL GOMITO

remando potete sviluppare più efficacemente i bicipiti afferrando una impugnatura sotto la barra. Per sviluppare soltanto i bicipiti si operi nel modo seguente:

- impugnare la barra dal sotto
- tenere le ginocchia dritte e i piedi sotto i poggiatesta
- iniziare il movimento con le braccia dritte (fig. 9)
- piegare le braccia (fig. 10)
- * brevi sequenze a forte carico aumentano la potenza e la massa muscolare.
- * lunghe sequenze a carico ridotto snelliscono il corpo e aumentano la resistenza dei muscoli.

ACCERTATEVI CHE IL GANCIO NON CORRODA IL CAVO!

3) ESTENSORI DEL GOMITO

- sedersi sul sedile con la schiena verso il telaio ed afferrare la barra come nella figura (fig. 11)
- tendere le braccia (fig. 12)
- * per la sequenza vedere sopra

ACCERTATEVI CHE IL GANCIO NON CORRODA IL CAVO!

4) MUSCOLI DEL TORACE

- porsi accanto all'attrezzo come indicato in figura, con il vostro piede sulla rotaia (fig. 13)
- tirare la barra con il braccio piegato (fig. 14)
- ripetere lo stesso movimento con l'altro braccio
- * per le sequenze vedere sopra

ACCERTARSI CHE IL GANCIO NON CORRODA IL CAVO!

N.B. L'adesivo sul telaio a sinistra del pannello elettronico indica quali muscoli agiscono durante ciascuna fase del movimento di remata.

1) **RODDRÖRELSE:** Rodd är en effektiv motionsform, som stärker hjärtat, effektivt blodcirkulationen och utvecklar alla stora muskelgrupper: rygg, mage, axlar, armar, höfter och ben.

Gör så här: Spänn först fotremmarna och inta rätt position. Sitt framåtlutad med böjda knä och raka armar (bild 6). Skjut dig bakåt genom att samtidigt rätta ut benen och ryggen (bild 7). Fortsätt rörelsen tills du lutar något bakåt medan du böjer armarna (bild 8).

2) ARMBÅGENS BÖJMUSKLER:

Du kan utveckla dina bicepsmuskler effektivt genom att gripa tag om dragstången underifrån och ro normalt.

Du kan också koncentrera dig på att utveckla enbart dina bicepsmuskler:

- grip tag om dragstången underifrån
- håll knäna raka och fötterna under fotremmarna
- inled rörelsen med raka armar (bild 9)
- böj armarna (bild 10)
- * en hög belastning och korta serier ökar den maximala muskelstyrkan och muskelmassan
- * en mindre belastning och längre serier trimmar kroppen och ger muskeluthållighet

SE TILL ATT DRAGLINANS STOPPARE INTE NÖTER PÅ REPET!

3) ARMBÅGENS STRÄCKMUSKLER:

- sätt dig på sitsen med ryggen mot ramen och grip tag om dragstången som bilden visar (bild 11)
- sträck ut armarna (bild 12)
- * rörelseserier, se ovan

SE TILL ATT DRAGLINANS STOPPARE INTE NÖTER PÅ REPET!

4) BRÖSTMUSKLER:

- stå bredvid apparaten som bilden visar med foten på rälsen (bild 13)
- håll armen böjd och dra i stängen (bild 14)
- upprepa rörelsen med andra handen
- * rörelseserier, se ovan

SE TILL ATT DRAGLINANS STOPPARE INTE NÖTER PÅ REPET!

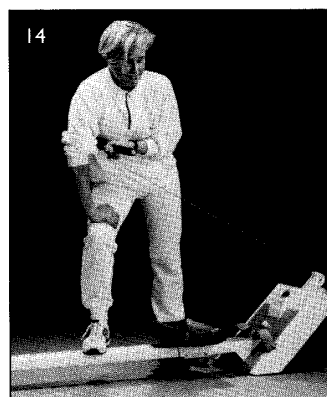
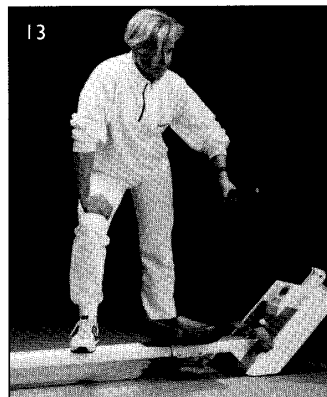
OBS! Dekalen på ramen till vänster om mätaren visar, vilka muskler belastas under de olika faserna av roddrörelsen.

1) **SOUTULIIKE:** Soutu on tehokas kuntoilumuoto. Se vahvistaa sydäntä ja parantaa verenkiertoa, ja sen vaikutus kohdistuu kaikkiin suuriin lihasryhmiin: selkään, vatsaan, käsiin, hartioihin, lantioon ja jalkoihin.

Soutuliikkeen eteneminen: Kiristä jalkahihnat oikeaan kireyteen. Ota alkusasento: selkä etunojassa, polvet koukussa ja käsivarret suorina (kuva 6). Työnnä itseäsi taaksepäin samalla selkäsi ja polvesi suoristaen (kuva 7). Jatka liikettä hieman takanojaan samalla käsivarsia koukistaen (kuva 8).

2) **KYYNÄRPÄÄN KOUKISTAJAT:** Voit soutuassa kehittää hauslihaksiasi tehokkaammin ottamalla vetokapulasta vastaanotteella ja soutamalla normaalisti. Voit keskittyä myös pelkkien hauslihastesi kehittämiseen.

- ota vastaanote kapulasta
- pidä polvet suorina ja jalat varvas- hihnojen alla



- aloita liike kyynärpäät ojennettuina (kuva 9)
- suorita koukistusliike (kuva 10)
- * iso kuorma ja lyhyet sarjat kasvattavat maksimivoimaa ja lihasmassaa
- * pienempi kuorma ja pidemmät sarjat kiinteystävää ja kehittävä lihaskestävyyttä

VARMISTA, ETTÄ KÖYDEN RAJOITIN EI KULUTA KÖYTTÄ!

3) KYYNÄRPÄÄN OJENTAJAT:

- asetu istuimelle selkää runko-osaan päin ja tartu kapulasta kuvan osoittamalla tavalla (kuva 11)
- ojenna kyynärpäät suoriksi (kuva 12)
- * sarjat, ks. yllä

VARMISTA, ETTÄ KÖYDEN RAJOITIN EI KULUTA KÖYTTÄ!

4) RINTALIHAKSET:

- seiso laitteen vieressä kuvan mukaisesti, jalka kiskon päällä (kuva 13)
- vedä kapulasta kyynärpää koukussa (kuva 14)
- tee sama toisella kädellä
- * sarjat, ks. yllä

VARMISTA, ETTÄ KÖYDEN RAJOITIN EI KULUTA KÖYTTÄ!

NB! Mittarin vasemmalla puolella rungossa oleva tarra osoittaa, mitkä lihakset kuormittuvat soutuliikkeen eri vaiheissa.

METER/MESSCOMPUTER/UNITE DE COMPTEURS PANNELLO ELETTRONICO/MÄTARE/MITTARI

1) DISPLAYS:

- **TIME:** counts time elapsed from zero up or preset time down to zero
- **STROKES:** counts strokes rowed up from zero or preset number of strokes down to zero
- **CAL/MIN:** shows calories consumed per minute (see CALORIE DISPLAY)
- **CALORIES:** shows total calorie consumption (max 9999 cal)
- **SPEED:** shows bar diagram display of rowing speed (max. 60 strokes/min)

NB. The sticker on the frame on the right-hand side of the meter shows the most usual rowing speed ranges – ordinary exercisers 20–25 strokes/min, active exercisers 25–35 strokes/min – and instructs you how to keep in condition: row 3 times a week, at least 15–20 minutes at a time.

2) CALORIE DISPLAY (see diagram I)

In theory, calorie consumption is affected only by resistance and length of stroke. As capacity to produce energy, or performance, varies in different people, the calorie display can only give a rough estimate of calorie consumption.

In the R 505, the LOAD mode gives calorie consumption for a rower of a certain height. The recommended LOAD values given below are based on the average energy consumption of test subjects of different heights at different load levels (see position of the load adjustment knob).

Example: A 175 cm tall person is recommended to row at the following LOAD settings at different load levels:

base load 2.4

I 3.1

II 3.9

III 4.5

IIII 5.0

3) AUDIBLE SIGNALS

- signal synchronizing with preset tempo, e.g.:
setting 2 = 30 strokes/min
setting 3 = 20 strokes/min
setting 4 = 15 strokes/min
- signal lasting a few seconds on completion of a preset rowing time or number of strokes

4) KEYS

- **ON/OFF:** Switches power on/off.
- when power is on, all displays remain on the screen for 3 sec and an audible signal is given

- all settings except LOAD are at zero

START/STOP: Switches from START to STOP mode (when the START mode is on, the STOP signal goes off the screen)

- when in the START mode, time, strokes and calorie consumption can be counted

– STOP mode interrupts counting; the values are stored in the memory until the RESET key is pressed

MODE: Alternates modes and displays.

- N.B. LOAD and TEMPO cannot be used when in the START mode (for these displays switch to STOP)

– for **SCAN** or automatic alternation of displays at 5 sec intervals: when in **START** mode, press **MODE** key for 2 sec (SCAN signal appears on screen)

SET: Presets required values (when in STOP mode)

- pressing SET key continuously runs numbers forward fast

RESET: Returns numbers on display to zero.

- pressing RESET automatically switches to STOP mode
- pressing continuously for 2 sec returns all modes to zero (except LOAD)

5) SETTINGS:

- time 0:00 – 99:00 (in steps of 1 min)
- strokes 0 – 9990 (in steps of 10 strokes)
- tempo 0.000 – 9.875 (in steps of 0.125)
- load 1.0 – 6.6 (in steps of 0.1), see CALORIE DISPLAY

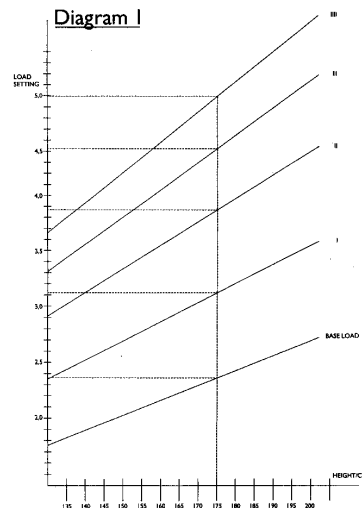
6) HOW TO SET; e.g. strokes

1. switch on power by pressing ON/OFF key
2. press MODE key until arrow points to STROKES display
3. preset desired number of strokes by pressing SET key (STROKE SET sign (((appears on screen)
4. start countdown by pressing START/STOP key (remaining number of strokes displayed)

1) ANZEIGE:

- **TIME:** abgelaufene Trainingszeit oder Countdown
- **STROKES:** durchgeführte Züge oder Countdown der vorprogrammierten Zugzahl

Diagram I



- **CAL/MIN:** Kalorienverbrauch/min s. auch Kalorienanzeige
- **CALORIES:** verbrauchte Kalorien (max. 9999 cal)
- **SPEED:** semigraphische Darstellung der Rudergeschwindigkeit (max. 60 Züge/min)

Trainingshilfe: Der Aufkleber rechts vom Messcomputer gibt die gängigsten Geschwindigkeitsbereiche (für den Breitensportler 20–25 Züge/min und für den Rudersportler 25–35 Züge/min) sowie einen Hinweis über die Trainingsfrequenz und -dauer: Zur Aufrechterhaltung der Kondition sollte man wöchentlich 3 mal mindestens 15–20 min auf einmal rudern.

2) KALORIENANZEIGE:

Zwar hängt der Kalorienverbrauch des Trainierenden im Prinzip lediglich von Rudergeschwindigkeit und Zuglänge ab, doch die Fähigkeit Energie zu produzieren eine ganz individuelle Sache ist, kann die Anzeige der verbrauchten Kalorien stets nur ein Richtwert sein. Durch Verwendung der LOAD-Funktion (Belastung) wird der Kalorienverbrauch eines Trainierenden von bestimmter Körpergröße berechnet. Der einzustellende LOAD-Faktor beruht auf Erfahrungswerten mit Testpersonen unter jeweiliger Belastung (vgl. Drehknopfstellung).

Bei einer Körpergröße von 1,75 m wird unter jeweiliger Drehknopfstellung eine Einstellung des LOAD-Faktors auf folgende Werte empfohlen:

STORAGE AND MAINTENANCE/AUFBEWAHRUNG UND WARTUNG/RANGEMENT ET ENTRETIEN MAGAZZINAGGIO E MANUTENZIONE/FÖRVARING OCH UNDERHÅLL/SÄILYTYS JA HUOLTO

Store the rowing machine in a dry, dust-free place with as little temperature variation as possible.

The rowing machine needs very little maintenance. You should, however, check that the wire is in good condition each time before using. It is advisable to check from time to time that all screws and nuts are tight (especially the screws connecting the frame and the rail).

Ranger la machine à ramer dans un endroit sec avec variations de température minimales et protégé contre la poussière.

La machine à ramer ne demande que peu d'entretien. Il est recommandé toutefois de vérifier régulièrement le câble de la barre de traction. Il est bon également de vérifier de temps en temps que les boulons et écrous sont bien serrés (particulièrement à la jonction du bloc porteur et du rail).

Förvara roddapparaten i en dammfri lokal som har en torr och jämn temperatur.

Roddapparaten behöver mycket lite underhåll. Kontrollera dock draglinan före varje träningspass. Kontrollera ibland att alla skruvar och muttrar är åtdragna (i synnerhet de skruvar som förbinder rälsen och ramen).

Das Gerät stets in einem trockenen, staubfreien Raum mit gleichbleibender Temperatur aufbewahren.

Das Rudergerät ist nahezu wartungsfrei. Dennoch sollte jedesmal vor dem Training das Zugseil überprüft werden. Es empfiehlt sich, alle Schrauben und Muttern (besonders am vorderen Schienenende) von Zeit zu Zeit auf festen Sitz prüfen.

Il vogatore va conservato in luogo asciutto con minor polvere possibile e con scarse variazioni di temperatura. Il vogatore necessita di scarsa manutenzione; e peraltro consigliabile verificare che il cavo sia in buone condizioni prima dell'uso. È inoltre consigliabile verificare di tanto in tanto che tutte le viti ed i dadi siano stretti (specialmente le viti colleganti il telaio con le rotaie).

Säilytä soutulaite kuivassa, pölyttömässä ja tasalämpöisessä paikassa.

Laite tarvitsee hyvin vähän huoltoa. Tarkista kuitenkin ennen jokaista harjoituskertaa, että vaijeri on hyvässä kunnossa. Aika ajoin on hyvä varmistaa kaikkien ruuvien ja muttereiden kireydestä (erityisesti kiskon ja rungon välinen liitos).

TECHNICAL SPECIFICATIONS/TECHNISCHE DATEN CARACTERISTIQUES TECHNIQUES/DATI TECNICI TEKNISKA DATA/TEKNISET TIEDOT

- length/Länge/longueur/lunghezza/längd/pituus
- height/Höhe/hauteur/altezza/höjd/korkeus
- width/Breite/largeur/larghezza/bredd/leveys
- weight/Gewicht/poids/peso/tyngd/paino
- pat.pend.

160 cm/63"
40 cm/16"
35 cm/14"
35 kg/70 lbs

METER/MESSCOMPUTER/UNITE DE COMPTEURS PANNELLO ELETTRONICO/MÄTARE/MITTARI

1) DISPLAYS:

- **TIME:** counts time elapsed from zero up or preset time down to zero
- **STROKES:** counts strokes rowed up from zero or preset number of strokes down to zero
- **CAL/MIN:** shows calories consumed per minute (see CALORIE DISPLAY)
- **CALORIES:** shows total calorie consumption (max 9999 cal)
- **SPEED:** shows bar diagram display of rowing speed (max. 60 strokes/min)

NB. The sticker on the frame on the right-hand side of the meter shows the most usual rowing speed ranges – ordinary exercisers 20–25 strokes/min, active exercisers 25–35 strokes/min – and instructs you how to keep in condition: row 3 times a week, at least 15–20 minutes at a time.

2) CALORIE DISPLAY (see diagram I)

In theory, calorie consumption is affected only by resistance and length of stroke. As capacity to produce energy, or performance, varies in different people, the calorie display can only give a rough estimate of calorie consumption.

In the R 505, the LOAD mode gives calorie consumption for a rower of a certain height. The recommended LOAD values given below are based on the average energy consumption of test subjects of different heights at different load levels (see position of the load adjustment knob).

Example: A 175 cm tall person is recommended to row at the following LOAD settings at different load levels:

- base load 2.4
- I 3.1
- II 3.9
- III 4.5
- IIII 5.0

3) AUDIBLE SIGNALS

- signal synchronizing with preset tempo, e.g.:
setting 2 = 30 strokes/min
setting 3 = 20 strokes/min
setting 4 = 15 strokes/min
- signal lasting a few seconds on completion of a preset rowing time or number of strokes

4) KEYS

ON/OFF:

- Switches power on/off.
- when power is on, all displays remain on the screen for 3 sec and an audible signal is given

- all settings except LOAD are at zero

START/STOP: Switches from START to STOP mode (when the START mode is on, the STOP signal goes off the screen)

- when in the START mode, time, strokes and calorie consumption can be counted
- STOP mode interrupts counting; the values are stored in the memory until the RESET key is pressed

MODE: Alternates modes and displays.

- N.B. LOAD and TEMPO cannot be used when in the START mode (for these displays switch to STOP)
- for **SCAN** or automatic alternation of displays at 5 sec intervals: when in START mode, press **MODE** key for 2 sec (SCAN signal appears on screen)

SET: Presets required values (when in STOP mode)

- pressing SET key continuously runs numbers forward fast

RESET: Returns numbers on display to zero.

- pressing RESET automatically switches to STOP mode
- pressing continuously for 2 sec returns all modes to zero (except LOAD)

5) SETTINGS:

- time 0:00 – 99:00 (in steps of 1 min)
- strokes 0 – 9990 (in steps of 10 strokes)
- tempo 0.000 – 9.875 (in steps of 0.125)
- load 1.0 – 6.6 (in steps of 0.1), see CALORIE DISPLAY

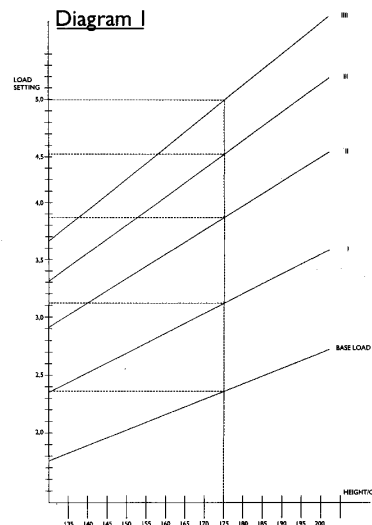
6) HOW TO SET; e.g. strokes

1. switch on power by pressing ON/OFF key
2. press MODE key until arrow points to STROKES display
3. preset desired number of strokes by pressing SET key (STROKE SET sign (((appears on screen)
4. start countdown by pressing START/STOP key (remaining number of strokes displayed)

1) ANZEIGE:

- **TIME:** abgelaufene Trainingszeit oder Countdown
- **STROKES:** durchgeführte Züge oder Countdown der vorprogrammierten Zugzahl

Diagram I



- **CAL/MIN:** Kalorienverbrauch/min s. auch Kalorienanzeige
- **CALORIES:** verbrauchte Kalorien (max. 9999 cal)
- **SPEED:** semigraphische Darstellung der Rudergeschwindigkeit (max. 60 Züge/min)

Trainingshilfe: Der Aufkleber rechts vom Messcomputer gibt die gängigsten Geschwindigkeitsbereiche (für den Breitensportler 20–25 Züge/min und für den Ruderwettkämpfer 25–35 Züge/min) sowie einen Hinweis über die Trainingsfrequenz und -dauer: Zur Aufrechterhaltung der Kondition sollte man wöchentlich 3 mal mindestens 15–20 min auf einmal rudern.

2) KALORIENANZEIGE:

Zwar hängt der Kalorienverbrauch des Trainierenden im Prinzip lediglich von Rudergeschwindigkeit und Zuglänge ab, doch die Fähigkeit Energie zu produzieren eine ganz individuelle Sache ist, kann die Anzeige der verbrauchten Kalorien stets nur ein Richtwert sein. Durch Verwendung der LOAD-Funktion (Belastung) wird der Kalorienverbrauch eines Trainierenden von bestimmter Körpergröße berechnet. Der einzustellende LOAD-Faktor beruht auf Erfahrungswerten mit Testpersonen unter jeweiliger Belastung (vgl. Drehknopfstellung).

Bei einer Körpergröße von 1,75 m wird unter jeweiliger Drehknopfstellung eine Einstellung des LOAD-Faktors auf folgende Werte empfohlen:

Grundbelastung	2.4
I	3.1
II	3.9
III	4.5
IIII	5.0

3) TONSIGNALE:

- Metronom:
- Einstellung Zugfrequenz

2.000	30 Züge/min
3.000	20 Züge/min
4.000	15 Züge/min
- langes Tonsignal nach Ablauf der eingestellten Trainingszeit bzw. Zugzahl

4) SOFTKEYS

ON/OFF: Ein-/Ausschalter

- nach dem Einschalten erscheinen sämtliche Anzeigen ca. 3 sec im Display; Tonsignal ertönt
- nach dem Einschalten sind sämtliche Einstellwerte ausser dem LOAD-Faktor auf Null

START/STOP: Zum Starten und Stoppen der Funktionen

- sind die Funktionen gestoppt, erscheint in der Anzeige das STOP-Zeichen

- Übergang auf LOAD- und TEMPO-Funktionen

- nach dem START können Zeit, Anzahl der Züge und Kalorienverbrauch gemessen werden

- erneutes Drücken der START/STOP-Taste hält die Messung der o.a. Werte an; die gegenwärtigen/ eingestellten Werte werden jedoch im Speicher gehalten, bis die RESET-Taste bzw. ON/OFF-Taste gedrückt wird

MODE: Zur Auswahl der verschiedenen Funktionen

- im START-Modus können mit der MODE-Taste die Funktionen TEMPO und LOAD nicht ausgewählt werden (dazu STOP-Modus wählen)

- im **START-Modus kann durch Drücken der MODE-Taste für 2 sec. der automatische Anzeigenwechsel (alle 5 sec) eingeschaltet werden;** im Display erscheint das SCAN-Zeichen

SET: Zur Einstellung der verschiedenen Trainingswerte (nur im STOP-Modus)

- schneller Vorlauf der Werte durch kontinuierliches Drücken der SET-Taste

RESET: Zum Zurücksetzen des jeweils angezeigten Werts

- auf Drücken der RESET-Taste wird automatisch der STOP-Modus eingeschaltet
- kontinuierliches Drücken (2 sec) der RESET-Taste setzt sämtliche Werte (ausser LOAD-Faktor) zurück

5) EINSTELLBEREICHE:

- Trainingszeit 0:00 – 99:00 (in Intervallen v. 1 min)
- Zuganzahl 0 – 9990 (in Intervallen v. 10 Zügen)
- Zugfrequenz 0.000 – 9.875 (in Intervallen v. 0.125)
- LOAD-Faktor 1.0 – 6.6 (in Intervallen v. 0.1), vgl. KALORIEN-ANZEIGE

6) EINSTELLEN DER WERTE, z.B. Einstellen der Zugzahl

1. ON/OFF-Taste zum Einschalten des Geräts drücken
2. MODE-Taste so oft drücken, bis der Pfeil über dem STROKES-Text steht
3. SET-Taste so oft drücken, bis die gewünschte Anzahl an durchzuführenden Zügen angezeigt wird
4. Countdown durch Drücken der START/STOP-Taste einschalten. Im Display werden die verbleibenden Züge angezeigt.

1) AFFICHAGES:

- **TIME:** soit le temps écoulé soit la durée restante de la session
- **STROKES:** soit le total des tractions effectuées soit le nombre de tractions restant à faire
- **CAL/MIN:** consommation moyenne de calories par minute
- **CALORIES:** total des calories consommées (max. 9999 cal)
- **SPEED:** vitesse de canotage (max 60 tractions/min)

NB. L'adhésif se trouvant à droite de l'unité des compteurs indique les zones des vitesses de canotage les plus courantes (débutants: 20 à 25 tractions/min, autres: 25 à 35 tractions par min). Pour se maintenir en forme ramer trois fois par semaine et au moins 15 à 20 min à la fois.

2) CONSOMMATION DE CALORIES (v. diagramme 1)

En théorie, la quantité de calories consommées pendant le canotage ne dépend que de la résistance et de la longueur de la traction. Or, comme le rendement d'un travail effectué varie d'une personne à l'autre, l'affichage de calories consommées reste forcément une approximation.

Le mode LOAD de la machine à ramer R 505 utilise, pour évaluer la quantité de calories consommées, un coefficient de charge défini suivant la taille de l'utilisateur. Les valeurs suivantes recommandées sont des moyennes obtenues avec des personnes testées de taille différentes et à des

résistances différentes (v. "Réglages", point 1).

Ex. Une personne mesurant 1 m 75 utilisera, pour les différentes positions du bouton de réglage, les valeurs LOAD suivantes:

Rés. de base	2.4
Niveau I	3.1
Niveau II	3.9
Niveau III	4.5
Niveau IIII	5.0

3) SIGNAUX SONORES

- pour la cadence de la vitesse de canotage programmée.

Exemple:

valeur pr.ée 2.000 = 30 tract./min
3.000 = 20
4.000 = 15

- avertissement de quelques secondes pour indiquer la fin de la session (durée programmée écoulée ou tractions programmées effectuées)

4) TOUCHES:

ON/OFF: Interrupteur de courant

- Le courant une fois connecté, tous les affichages apparaissent pour env. 3 sec, accompagnés d'un signal sonore

- Toutes les valeurs programmées à zéro, sauf le coefficient de charge

START/STOP: Mise en marche et arrêt des compteurs pour le temps (TIME), le nombre des tractions (STROKES) et les calories consommées (CAL/MIN et CALORIES)

- Passage aux fonctions LOAD et TEMPO (accessibles seulement en mode STOP)

- Le mode arrêt (STOP) des compteurs est indiqué par le symbole "STOP" sur l'écran. Les valeurs programmées resteront dans la mémoire jusqu'à ce qu'on appuie soit sur RESET soit sur ON/OFF.

MODE: Passage d'une fonction à l'autre (pour accéder aux fonctions LOAD et TEMPO, appuyer d'abord sur la touche START/STOP)

- **SCAN ou le passage automatique d'un affichage à l'autre: en mode START, appuyer sur MODE pendant 2 secondes (SCAN apparaît sur l'écran).**

SET: Programmation des valeurs (en mode STOP)

- Une pression continue sur la touche fera défiler les chiffres plus vite

RESET: Remise à zéro des valeurs affichées

- La pression sur RESET mettra les compteurs automatiquement en mode STOP.
- Pour remettre à zéro toutes les valeurs (sauf le coefficient de charge), appuyer sur RESET pendant 2 secondes.

5) VALEURS A PROGRAMMER

- durée 0:00 - 99:00 (crans de 1 min)
- nombre des tractions 0 - 9990 (crans de 10 tractions)
- vitesse de canotage 0.000 - 9.875 (crans de 0,125)
- coefficient de charge 1.0 - 6.6 (crans de 0,1) cf. paragraphe "Consommation de calories".

6) COMMENT PROGRAMMER LES VALEURS

Exemple: nombre des tractions

1. Appuyer sur ON/OFF pour connecter le courant.
2. Appuyer sur MODE, jusqu'à ce que la flèche soit sur STROKES.
3. Programmer, avec la touche SET, le nombre des tractions désiré (affichage: ((:)).
4. Appuyer sur START/STOP pour mettre en marche l'affichage des tractions restant à effectuer.

1) INDICAZIONI:

- TEMPO: indica il tempo trascorso dall'inizio o il tempo mancante al termine prefissato.
 - REMATE: conta il numero di remate dall'inizio o il numero di remate mancanti al totale prefissato.
 - CAL/MIN: indica le calorie consumate per minuto (vedere indicatore calorie)
 - CALORIE: indica il consumo totale di calorie (max. 9999 cal.)
 - VELOCITA: indice il ritmo di remata (max. 60 remate al minuto)
- N.B.: l'adesivo sul telaio a destra del pannello elettronico indica i più usuali ritmi di remata, solitamente sportivi normali usano 20/25 battute al minuto, agonisti 25/35 battute al minuto, e vi indica come mantenersi in forma: remate 3 volte la settimana, almeno 15/20 minuti per volta.

2) INDICATORE DI CALORIE (vedi diagramma I)

In teoria il consumo di calorie è influenzato solo dalla resistenza e ampiezza della remata. Dato che la capacità di produrre energia è variabile secondo le persone, l'indicatore di calorie dà una stima media del consumo calorico.

Nel vogatore R 505 la funzione di carico (load) dà un consumo di calorie per un rematore di una certa statura. Il carico raccomandato qui indicato è basato sul consumo medio di energia di soggetti con differenti stature a differenti livelli di carico (ved. le posizioni della manopola di regolazione del carico)

Esempio: per un rematore alto 175 cm, si raccomanda di remare con i seguenti livelli di carico indicati dalle differenti posizioni della manopola:

POSIZIONE MANOPOLA	CARICO
base	2.4
I	3.1
II	3.9
III	4.5
IIII	5.0

3) SEGNALI ACUSTICI

- segnale sincronizzante con ritmo preimpostato, per esempio:
impostando 2 = 30 battute/min.
impostando 3 = 20 battute/min.
impostando 4 = 15 battute/min.

Il segnale dura alcuni secondi a completamento di un prefissato tempo di remata o numero di battute.

4) TASTI

ON/OFF = acceso/spento: dà o toglie corrente quando è in posizione di acceso, tutte le indicazioni rimangono visibili per 3 secondi, e si ode un segnale acustico. Tutte le indicazioni, eccetto il carico, sono azzerate.

START/STOP = inizio/fermo: commuta dalla posizione di start a quella di stop (quando si è nella posizione di START scompare l'indicazione STOP). Quando si è nella posizione di START, sono visibili le indicazioni di tempo, numero di remate e consumo calorico. L'inserimento dello STOP interrompe i conteggi; i valori vengono memorizzati fino al reinserimento, ottenibile premendo il tasto RESET. MODE = funzioni: alternanza di funzioni ed indicazioni
N.B. le indicazioni di LOAD AND TEMPO (carico e ritmo) non possono essere usate mentre è inserita la funzione START. Per ottenerle premere STOP.

Per SCAN (scansione) o alternanza automatica di indicazioni a intervalli di 5 secondi: quando si è nella posizione START, premere il tasto MODE per 2 secondi (apparirà sullo schermo l'indicazione SCAN).

SET = programmi: programma i valori richiesti (quando è inserita la funzione STOP). Premendo continuamente il tasto SET, le numerazioni aumentano velocemente.

RESET = riprogrammazione: le numerazioni tornano a zero. Premendo il tasto RESET si torna alla funzione STOP. Premendolo continuamente per 2 secondi, tutte le funzioni tornano a zero eccetto il carico.

5) PROGRAMMI

- TEMPO 0:00 - 99.00 (a intervalli di 1 minuto)

- REMATE 0 - 9990 (a intervalli di 10 remate)
- RITMO 0.000 - 9.875 (a intervalli di 0.125)
- CARICO 1.0 - 6.6 (a intervalli di 0.1) ved. indicatore calorie

6) COME PROGRAMMARE (per esempio, il numero di remate)

1. accendere premendo il tasto ON/OFF
2. premere il tasto MODE fino a che la freccia punti sulla indicazione strokes
3. programmare il numero di remate desiderato premendo il tasto SET (sullo schermo appare stroke set ((:))
4. iniziare il conteggio premendo il tasto START/STOP (sullo schermo appare il numero di remate che ancora rimangono).

1) INDIKERINGAR:

- TIME: räknar träningstiden från noll uppåt eller den förinställda tiden ner till noll.
 - STROKES: räknar antalet årtag från noll uppåt eller förinställt antal årtag ner till noll.
 - CAL/MIN: indikerar kaloriförbrukningen per minut (se KALORI-INDIKERING)
 - CALORIES: indikerar den totala kaloriförbrukningen (max. 9999 cal)
 - SPEED: grafisk indikering av roddhastigheten (max. 60 årtag/min)
- OBS! Dekalen på ramen till höger om mätaren anger de vanligaste roddhastigheterna - för vanliga motionerare 20-25 årtag/min, för tävlingsroddare 25-35 årtag/min - och ger anvisningar om lämplig träningsfrekvens: ro 3 gånger i veckan minst 15-20 min per gång.

2) KALORIINDIKERING (se diagram I)

I princip påverkas kaloriförbrukningen endast av roddmotståndet och årtagets längd. Eftersom förmågan att producera energi, dvs. verkningsgraden, varierar hos olika människor, ger kaloriindikeringen endast en grov uppskattning av kaloriförbrukningen. Med LOAD-funktionen beräknas kaloriförbrukningen för en roddare av en viss längd. De rekommenderade LOAD-värdena bygger på en genomsnittlig förbrukning hos testpersoner av olika längd (se reglageknappens inställning).

Exempel: Det rekommenderade LOAD-värdet för en 175 cm lång roddare vid olika belastningsnivåer är:

basbelastning 2.4

I 3.1

II 3.9

III 4.5

IIII 5.0

3) LJUDSIGNALER

- signal som anger inställt rodd-tempo, t.ex.:
 - inställt värde 2 = 30 tag/min
 - inställt värde 3 = 20 tag/min
 - inställt värde 4 = 15 tag/min
- lång signal anger när inställd roddtid eller inställt antal årtag överstridits.

4) KNAPPAR

ON/OFF: Slår till/från strömmen

- när strömmen är tillslagen, stannar indikeringarna i rutan ca 3 sekunder och en ljudsignal avges
- alla inställningsvärden utom LOAD visar noll

START/STOP: Startar och stoppar funktionerna. När funktionerna är stoppade, visas STOP-märket i rutan.

- när START-funktionen är inkopplad, mäts tid, antal årtag och kaloriförbrukning.
- tryck på STOP-knappen avbryter funktionen; värdena lagras i minnet tills RESET-knappen eller ON/OFF-knappen trycks in

MODE: För val mellan olika funktioner och indikeringar.

- Obs! LOAD and TEMPO kan inte användas när START-funktionen är inkopplad (tryck vid behov först på START/STOP-knappen)
- för **SCAN** dvs. automatisk alternering av indikeringar med 5 sekunders intervaller: tryck under 2 sek på **MODE-knappen** när **START-funktionen** är inkopplad (i rutan syns **SCAN**)

SET: För inställning av önskade värden (endast när STOP-funktionen är inkopplad).

- när SET-knappen hålls intryckt, löper siffrorna snabbt framåt i rutan

RESET: Nollställning av värdena i rutan.

- vid tryck på RESET kopplas STOP-funktionen automatiskt in
- om knappen hålls intryckt 2 sek nollställs alla värden (utom LOAD)

5) INSTÄLLNINGSVÄRDEN:

- träningstid 0:00 – 99:00 (i intervaller om 1 min)
- antal årtag 0 – 9990 (i intervaller om 10 årtag)
- hastighet 0.000 – 9.875 (i intervaller om 0.125)
- belastning 1.0 – 6.6 (i intervaller om 0.1) se kaloriindikering

6) INSTÄLLNING AV VÄRDEN

t.ex. antal årtag

1. Slå till strömmen genom tryck på ON/OFF-knappen.
2. Tryck på MODE-knappen tills pilen pekar på STROKES.
3. Ställ in önskat antal årtag med SET-knappen.
4. Koppla in nedräkning genom tryck på START/STOP-knappen. I displayen visas antalet återstående årtag.

1) NÄYTÖT:

- **TIME:** joko kuluva aika ylöspäin tai asetettu aika alaspäin
- **STROKES:** joko karttuva vetomäärä ylöspäin tai asetettu vetomäärä alaspäin
- **CAL/MIN:** kalorinkulutus minuutissa (vrt. "Kalorinäyttö")
- **CALORIES:** kokonaiskalorinkulutus (max. 9999 cal)
- **SPEED:** pylvädiagramminäyttö soutunopeudelle (max. 60 vetoa/min)

NB. Mittarin oikealla puolella rungossa oleva tarra osoittaa yleisimmin käytetyt soutunopeusalueet: harrastelijasoutaja 20–25 vetoa/min, aktiivisoutaja 25–35 vetoa/min; opastaa kunnon ylläpitämiseksi soutamaan 3 kertaa/vko väh. 15–20 min kerrallaan.

2) KALORINÄYTTÖ (vrt. diagrammi I)

Teoriassa soutajan kuluttamaan kalorimäärään vaikuttavat vain vetovastus ja vedon pituus. Koska eri ihmisten kyky tuottaa energiaa, hyötysuhde, kuitenkin vaihtelee, kalorinäyttö on pakostakin vain arvio todellisesta kulutuksesta. R 505:ssä kuormituskerroimen (LOAD) valinnalla määrätään tietyn pituisen soutajan kalorinkulutus.

Allaolevat suositeltavat LOAD-arvot perustuvat eripituisten testihenkilöiden keskikulutukseen eri kuormituksilla (vrt. säätönupin asento). Esim. 175 cm pitkän soutajan suositellaan käyttävän seuraavia LOAD-asetuksia säätönupin eri asennoissa:

peruskuorma 2.4

I 3.1

II 3.9

III 4.5

IIII 5.0

3) ÄÄNIMERKIT:

- asetetun soututempon tahdissa, esim.
 - asetusarvo 2 = 30 vetoa/min
 - asetusarvo 3 = 20 vetoa/min
 - asetusarvo 4 = 15 vetoa/min
- muutaman sekunnin hälytys, kun asetettu soutuaika tai vetomäärä on täyttynyt

4) NÄPPÄIMET:

ON/OFF: Virta päälle/virta pois

- kun virta kytketty päälle: kaikki näytöt ruudussa 3 sek ajan + äänimerkki

- kaikki asetusarvot, paitsi kuormituskerroin, nollassa

START/STOP: START/STOP-toimintatavan vuorottelu (kun vaihdetaan START-toimintatavalle, STOP-symboli poistuu näytöstä)

- START-toimintatavassa mahdollista ajan, vetojen määrän ja kalorinkulutuksen mittausta

- STOP-näppäimen painallus lopettaa em. arvojen mittauksen; luvut eivät poistu muistista ennen kuin RESETin painalluksella tai kun virta on kytketty pois

MODE: Eri toimintojen ja näyttöjen vuorottelu

- huom! mittarin ollessa START-toimintatavassa MODE-näppäimellä ei päästä TEMPO- ja LOAD-toimintoihin (vaihdta tällöin STOP-toimintatavalle)

- **SCAN** eli automaattinen näytön vuorottelu 5 sek välein: **START-toimintatavassa paina MODE-näppäintä 2 sek ajan (SCAN-symboli ilmestyy näyttöön)**

SET: Arvojen asetus (STOP-toimintatapa päällä)

- painamalla yhtäjaksoisesti SET-näppäintä numerot juoksevat nopeammin näytössä

RESET: Näytössä olevien arvojen nollaus

- RESETin painallus kytkee automaattisesti STOP-toimintatavan päälle

- yhtäjaksoinen 2 sek painallus nollassa samanaikaisesti kaikki arvot (paitsi kuormituskerroimen)

5) ASETETTAVAT ARVOT:

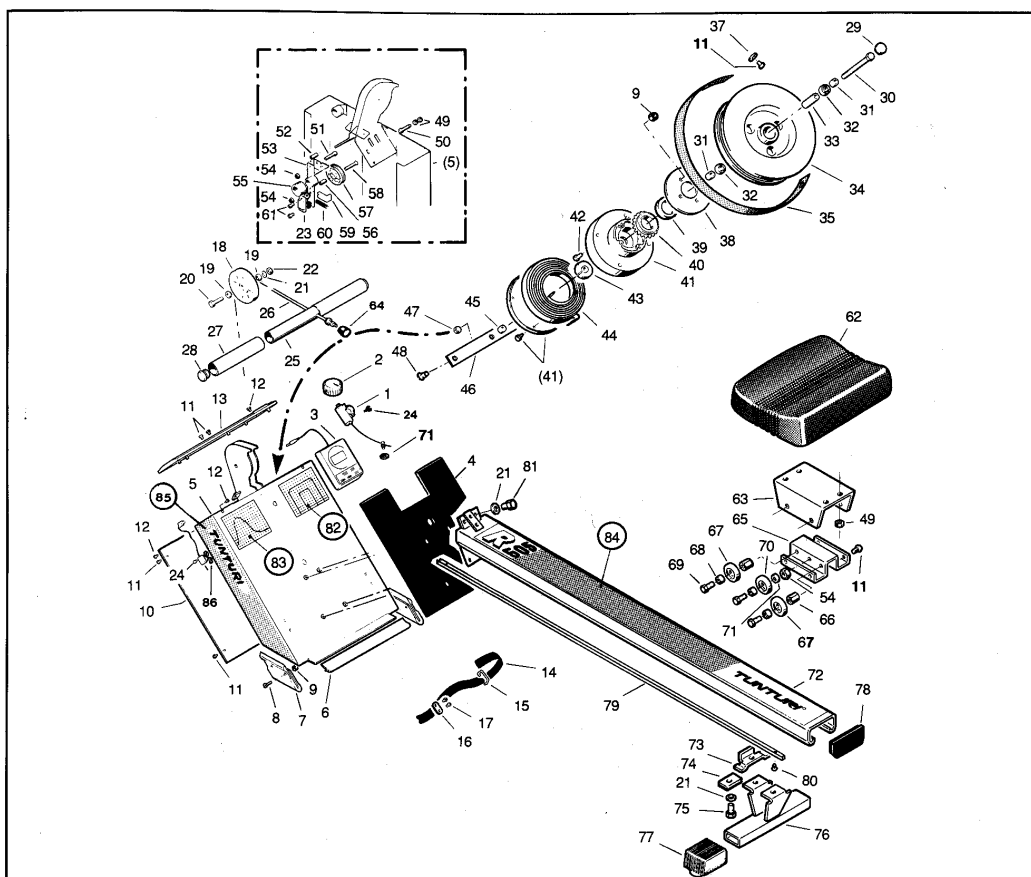
- aika 0:00 – 99:00 (1 min portain)
- vetomäärä 0 – 9990 (10 vedon portain)
- vetotahti 0.000 – 9.875 (0.125 portain)
- kuormituskerroin 1.0 – 6.6 (0.1 portain) vrt. kohta KALORINÄYTTÖ

6) ARVOJEN ASETUS:, esim. vetomäärä

1. paina ON/OFF-näppäimestä virta päälle
2. paina MODE-näppäintä kunnes nuolen kärki on STROKES-näytön kohdalla
3. aseta SET-näppäimellä haluttu vetomäärä (STROKE SET-symboli (((näyttössä))
4. käynnistä vetojen vähennys asetusmäärästä START/STOPin painalluksella (jäljelläolevat vedot näytössä)

SPARE PARTS/ERSATZTEIL/PIECES DETACHEES/ RICAMBI/RESERVDELAR/VARAOSAT

Ref.no.	Part No.	21	62 0817 10	43	653 202 88	64	533 2002
1	373 200 88	22	61 0810	44	643 200 88	65	153 206 89
2	533 207 88	23	403 205 89	45	72 1015 90	66	653 207 89
3	233 200 88	24	60 39 013 57	46	103 2003	67	533 232 86
4	433 203 88	25	213 204 89	47	61 1010	68	72 0616 185 I
5	173 2001	26	223 0001	48	60 08 010 37	69	60 06 035 37
6	433 201 88	27	213 607 89	49	61 0601	70	533 220 84
7	433 2001	28	533 240 87	50	60 06 045 03	71	62 0612 16
8	653 1004	29	533 209 89	51	60 06 035 32	72	103 2002
9	61 0501	30	653 201 89	52	72 0608 205 I	73	503 202 88
10	173 2002	31	72 1016 120	53	213 2001	74	433 204 90
11	652 176 77	32	523 111 87	54	61 0610	75	60 08 020 33
12	60 29 010 57	33	72 1115 305 I	55	443 2002	76	103 209 88
13	173 200 88	34	303 200 88	56	72 0608 160 I	77	533 111 89
14	443 203 88	35	443 204 88	57	533 204 88	78	533 225 89
15	503 205 88	37	62 0515 15	58	60 06 045 37	79	103 230 90
16	503 203 88	38	433 202 88	59	503 204 88	80	60 03 006 21
17	653 262 82	39	533 227 89	60	643 2001	81	60 08 016 03
18	533 618 86	40	263 100 88	61	653 263 87	82	423 0009
19	523 2002	41	173 203 88	62	153 205 89	84	423 2010
20	60 08 035 03	42	60 05 020 32	63	153 201 88	86	683 200 87



WHAT TO DO IF.../WORAN LIEGT ES.../QUE FAIRE SI... COSA FARE SE.../VAD SKA JAG GÖRA OM... MITÄ TEEN JOS...

MALFUNCTION	POSSIBLE REASON	REPAIR
– wire is worn	– wire is old	– change wire according to instructions which come with spare part
	– wire hook is in a wrong position	– adjust hook to the right position
– wire does not return	– wire has jammed	– undo wire
	– spring is broken	– change spring according to instructions which come with spare part
– stroke number is not registered	– cable is broken or disconnected	– check cable and connection
	– sensor or magnet is disconnected	– check magnet and sensor connections
– meter shows no display	– batteries are empty	– change batteries (fig. 3)

BETRIEBSTÖRUNG	MÖGLICHER GRUND	BEHEBUNG
– Seil verschlissen	– Verschleiss durch Abnutzung	– Seil nach Herstelleranweisungen wechseln
	– Zugbegrenzer in falscher Stellung	– Zugbegrenzer justieren
– Seil wird nicht zurückgeführt	– Seil hängen geblieben	– Seil lösen
	– Feder gebrochen	– Feder gemäss Herstelleranweisungen wechseln
– Zuganzeige fehlt	– Kabel lose oder beschädigt	– Kabel und Anschluss prüfen
	– Sensor oder Magnet lose	– Sensor und Magnet auf festen Sitz prüfen
– Anzeige funktioniert nicht	– Batterien leer	– Batterien wechseln (Abb. 3)

PROBLEME	CAUSE EVENTUELLE	MESURE A PRENDRE
– câble usé	– câble ancien	– changer le câble suivant les instructions accompagnant la pièce de rechange
	– butée du câble en mauvaise position	– remettre la butée à sa place
– pas de rappel du câble	– câble resté coincé	– décroincer le câble
	– ressort cassé	– changer le ressort comme ci-dessus
– nombre des tractions non enregistré	– fil cassé ou débranché	– vérifier le fil ou la prise
	– capteur ou aimant détaché	– vérifier les fixations en question
– pas d'affichage sur l'écran	– piles vides	– remplacer les piles (fig. 3)