

# Master S90 SKI TRAINER

Njut av upplevelsen



Svensk Generalagent:  
Vartex AB  
Batterivägen 14  
43232 Varberg  
[www.masterfitness.se](http://www.masterfitness.se)

BRUKSANVISNING

## **INTRODUKTION**

### **Gratulerar!**

Välkommen till Master S90 Ski Trainers värld. Ski Trainern är en av de främsta och mest funktionella stakmaskinerna på marknaden.

Stakmaskinen är konstruerad för att erbjuda skidåkaren relevant träning. Dessutom erbjuder stakmaskinen flera lättare styrketräningsoptioner.

Genom att välja S90 Ski Trainer har du fattat ett beslut som kommer att förbättra din och din familjs hälsa, kondition och välbefinnande. Att vara vältränad och hälsosam kommer att ge dig mer energi och bättre livskvalitet.

Konditionsträning är viktigt för personer i alla åldrar och S90 Ski Trainer erbjuder en mer effektiv träning, ger bättre resultat och kommer att uppmuntra dig att nå dina träningsmål och få den kropp du alltid velat ha.

Allt du behöver göra är att träna 15 till 30 minuter tre gånger i veckan för att börja se fördelarna med regelbunden motion med S90 Ski Trainer.

Vi vill att du ska njuta till fullo av ditt träningsprogram, därför rekommenderar vi att du läser den här bruksanvisningen noga för att:

- **Spara värdefull träningstid i det långa loppet.**
- **Träna säkert och mer effektivt.**
- **Lära dig rätt teknik.**
- **Bättre kunna sätta upp träningsmål.**

## **INNEHÅLL**

INTRODUKTION.....	<b>sida 2</b>
INNEHÅLL .....	<b>sida 2</b>
VIKTIG INFORMATION .....	<b>sida 3</b>
Hälsa / Säkerhet.....	<b>sida 3</b>
Skötsel och Underhåll .....	<b>sida 3</b>
EU-regler.....	<b>sida 3</b>
GARANTI .....	<b>sida 3</b>
DELARNAS NAMN .....	<b>sida 4</b>
Rätt stavgrepp.....	<b>sida 5</b>
Tillval.....	<b>sida 5</b>
Tillbehör .....	<b>sida 5</b>
ÖVNINGAR.....	<b>sida 6 ~ 14</b>
TRANSPORT .....	<b>sida 15</b>
DATORINSTRUKTIONER.....	<b>sida 16 ~ 26</b>

# VIKTIG INFORMATION - LÄS NOGA

## Hälsa / Säkerhet

Vi föreslår att du läser denna bruksanvisning noggrant för att bekanta dig med S90 Ski Trainer innan du använder den.

Rådgör med din läkare innan du använder stakmaskinen. Din läkare kan hjälpa dig att utvärdera din nuvarande konditionsnivå och fastställa träningsprogram som är lämpliga för din ålder och fysiska kondition.

Om du skulle uppleva värk eller spänning över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, andningssvårigheter, svaghet eller ovanliga olustkänslor när du tränar, avbryt träningen och kontakta läkare.

Vuxen övervakning krävs alltid när barn är på eller nära S90 Ski Trainer. Övervakade barn bör alltid hållas borta från utrustningen.

Håll fingrar, armar och ben, löst sittande kläder och hår borta från rörliga delar.

Före varje träningspass rekommenderar vi att göra en säkerhetskontroll. All utrustning bör säkerhetskontrolleras med avseende på slitage och skador. Om du hittar skadade eller defekta komponenter, sluta omedelbart använda S90 Ski Trainer och kontakta din återförsäljare för hjälp. Använd inte utrustningen tills den reparerats av en auktoriserad tekniker.

För att undvika skador bör du vara försiktig när du kliver upp på eller av din S90 Ski Trainer.

Använd bekväma, lätta, välventilerade kläder så att svett kan dunsta bort. Se till att dina skor passar väl och ger stöd i alla riktningar för att undvika skador på fotleder och knän. Använd skor för terränglöpning, promenad eller löpning.

Det är mycket viktigt att inte bli uttorkad. Din kropp behöver ersätta den vätska som förloras under träning.

Glöm inte att värma upp och varva ner. Det är viktigt att mjuka upp "kalla" muskler före träning och att varva ned efteråt för att förebygga skador. Om du inte har värmt upp före träning på din S90 Ski Trainer, föreslår vi att du tränar långsamt under minst fem minuter före intensiva träningsprogram för att undvika skador.

## Skötsel och Underhåll

Din S90 Ski Trainer är tillverkad av högkvalitativa material. Det är dock viktigt att du tar hand om din S90 Ski Trainer på regelbunden basis.

Din S90 Ski Trainer är endast avsedd för inomhusbruk och bör inte användas eller förvaras i fuktiga utrymmen. Torka bort svett från din S90 Ski Trainer efter varje användning.

Inspektera din S90 Ski Trainer på regelbunden basis för säkerhets skull. Vid användning i hemmiljö rekommenderas en säkerhetskontroll och rengöring före användning.

### DELAR SOM ÄR MEST UTSATTA FÖR SLITAGE

#### **LINKLÄMMA [art.nr. 023 024 210 387C]**

Linklämmorna är av plast och kan lätt gå sönder utan förvarning. Vi föreslår att du före träning visuellt kontrollerar linklämmorna för tecken på för stor belastning vilket indikeras av vita bristningar. Att ersätta klämmorna är enkelt och kan göras av användaren när som helst. Linklämmor som reservdelar finns tillgängliga via din återförsäljare. Det enda verktyg du behöver är en stjärnskruvmejsel. Tag helt enkelt bort skruven från den gamla linklämman och demontera den sedan. Monteringen är i omvänd ordning jämfört med demonteringen, var försiktig så att du inte drar åt skruven för hårt.

#### **LINA [art.nr. 009]**

Linan utsätts för mycket slitage och kan lätt fransa sig. Kontrollera linan ofta för fransning. Linhjulen utsätts också för slitage, de håller dock mycket längre än linan. Om linan är skadad föreslår vi att du byter den själv. Kontakta din återförsäljare för hjälp.

#### **GOLVSTÄLLSFÄSTEN [art.nr. 001 416 368]**

Dessa delar monteras av konsumenten och bör kontrolleras regelbundet för att säkerställa att de alltid är fast åtdragna.

#### **ALLA FÄSTANORDNINGAR [muttrar, bultar och skruvar]**

På grund av vibrationer kan med tiden en del av fästnanordningarna lossna. Vi rekommenderar starkt att ägaren regelbundet kontrollerar alla synliga fästnanordningar minst en gång om året för att säkerställa att de är åtdragna.

#### **RETURSYSTEM [art.nr. 139A]**

Om retursystemet känns långsamt eller slappt, kontakta din återförsäljare för hjälp.

#### **REMPÄNNING [art.nr. 022 134]**

Remmen ska inte behöva spännas på flera år, men om du känner att motståndssystemet slirar kontakta din återförsäljare för hjälp.

**WARNING:** Applicera inte olja på några rörliga delar eftersom detta kommer att skölja bort fett och skada din S90 Ski Trainer.

**WARNING:** Använd endast tillbehör som rekommenderats av tillverkaren. Försök inte att modifiera eller ändra din S90 Ski Trainer eftersom det kan orsaka skador.

## EU-regler

Din S90 Ski Trainer är endast avsedd för hemmabruk och bör inte användas i kommersiella, terapeutiska eller medicinska syften.

Den officiella maximala belastningen är 150 kg.

S90 Ski Trainer har testats och certifierats enligt EN ISO 20957-1 och EN 957-7, Klass HA.

Bromssystemet är hastighetsoberoende.

## GARANTI

### **Det är viktigt att behålla ditt kvitto!**

Du kan bli ombedd att uppvisa det för att autentisera garantin.

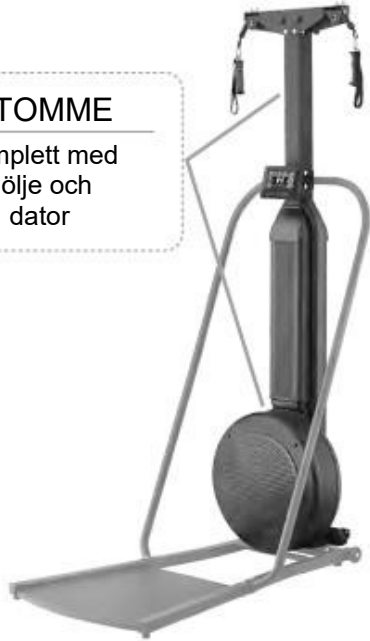
Garantin gäller under en period av ett år från inköpsdatum.

Försök inte reparera, modifiera eller förändra din S90 Ski Trainer eftersom det kommer att betraktas som en manipulation och upphäver garantin.

## S90 SKI TRAINER, DELARNAS NAMN

### STOMME

komplett med  
hölje och  
dator



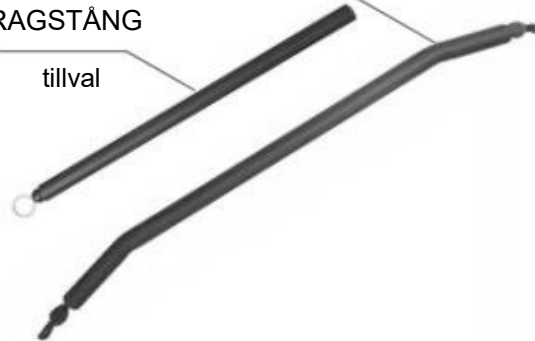
VÄGGFÄSTEN  
tillval

### DRAGSTÅNG

tillval

### DRAGSTÅNG

tillval



### GOLVSTÄLL

tillval



T-sektion

LINHJUL

LINA

KARBINHAKE

HANDTAG

HANDREMMAR

DATOR

KÅPA

GALLER

LEDSTÅNG

HÖLJE

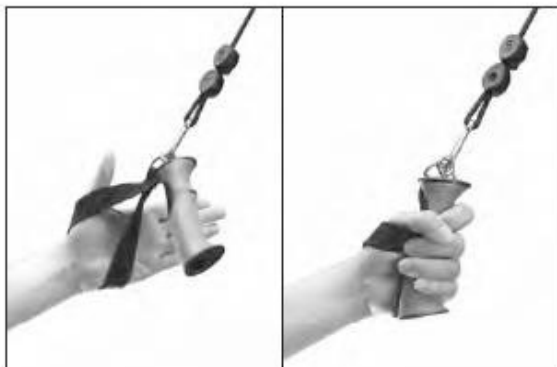
FOTPLATTA

HJUL

NIVÅJUSTERING



## Rätt stavgrepp



## Tillval

### Väggfästen



### Dragstång



### Dragstång



### Golvställ



## Tillbehör

### Handtag

Handtagen fästs med karbinhakar enligt nedan.



### Handremmar

Handremmarna fästs med karbinhakar enligt nedan.



### Dragstång

Dragstången fästs med karbinhakar enligt nedan.



### Dragstång

Dragstången fästs med karbinhakar enligt nedan.



## ÖVNINGAR

### Stakning

Tillbehör: Handtag och handremmar



Händer och fötter en axelbredd isär. Händerna över huvudet. Armarna lätt böjda.



Håll armarna böjda och drag handtagen nedåt med bukmusklerna och böj knäna.



Avsluta med knäna lätt böjda och armarna utsträckta nedåt längs låren. För tillbaka armarna upp och rätta på kroppen till utgångspositionen.

## ÖVNINGAR

### Stakningsvariant

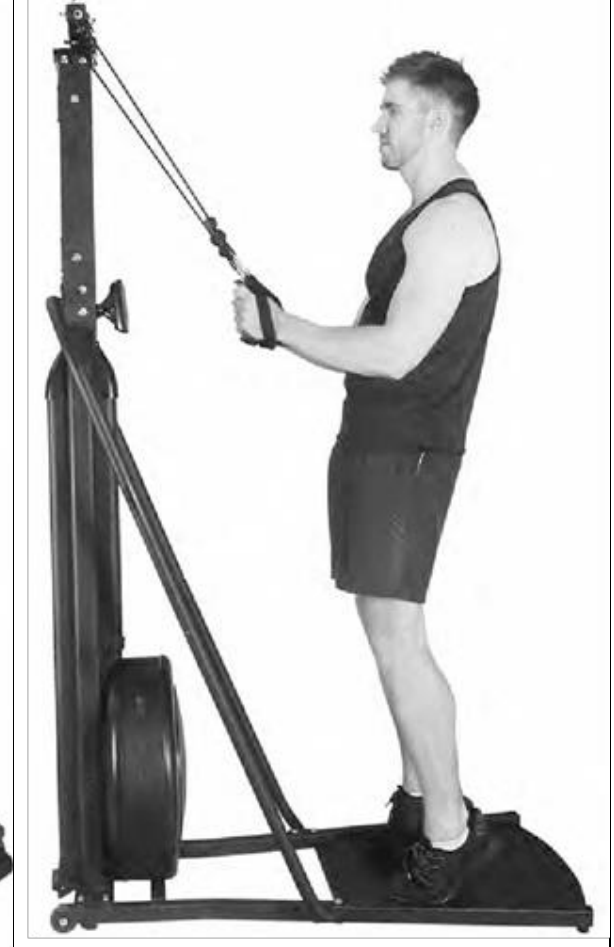
Tillbehör: Handtag och handremmar



Stakning utan att använda benen tränar endast överkropp och bukmuskler. Passar bra när man återhämtar sig efter en ben- eller fotskada. Du kan använda en pall och träna sittande.



Stå med ena foten framför den andra och växla sedan. Det tränar olika benmuskler och är ett bra sätt att variera träningen.



Att stå på tå tränar vadmusklerna extra mycket.

## ÖVNINGAR

### Deltamuskelträning

Tillbehör: Dragstång



Den här övningen tränar deltamuskulerna i axlarna.  
Träna med jämna rytmiska rörelser och ryck inte i linan.  
Vi föreslår att du ställer motståndet på max.



## ÖVNINGAR

### Drag och vrid

### Tillbehör: Dragstång



Övningen tränar dina bukmuskler med fokus på den yttre sneda bukmuskeln.  
Du kan byta mellan höger och vänster sida varje drag.  
Träna med jämna rytmiska rörelser och ryck inte i linan.  
Vi föreslår att du ställer motståndet på max.

## ÖVNINGAR

### Tricepsträning

### Tillbehör: Dragstång



Den här övningen tränar tricepsmusklerna.  
Träna med jämna rytmiska rörelser och ryck inte i linan.  
Vi föreslår att du ställer motståndet på max.

## ÖVNINGAR

### Latsdrag



### Tillbehör: Dragstång

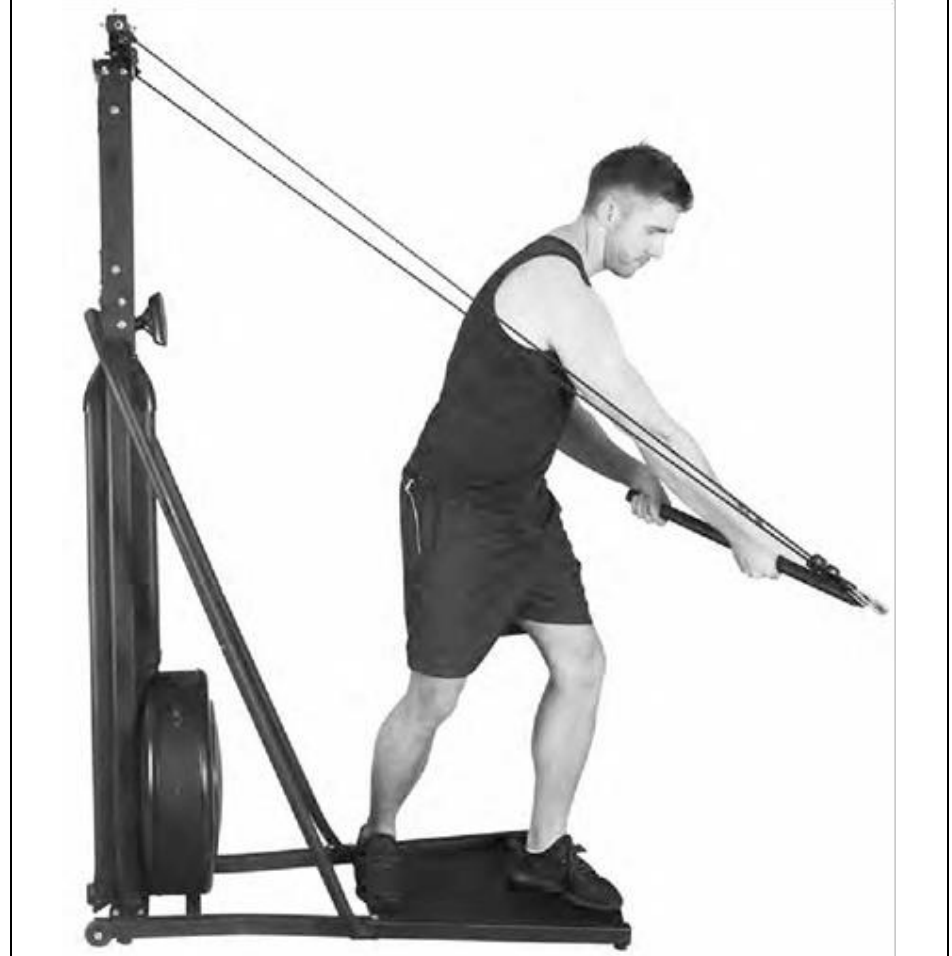


Den här övningen tränar muskeln latissimus dorsi.  
Träna med jämna rytmiska rörelser och ryck inte i linan.  
Vi föreslår att du ställer motståndet på max.

## ÖVNINGAR

Drag

Tillbehör: Dragstång



Du kan byta mellan höger och vänster sida.

Träna med jämna rytmiska rörelser och ryck inte i linan.

**VARNING:** Se upp så att linan inte nöter mot kläder eller hud.

## ÖVNINGAR

### Kajakrörelse

### Tillbehör: Dragstång



Liknar paddling i kajak.  
Du kan byta mellan höger och vänster sida.  
Träna med jämna rytmiska rörelser och ryck inte i linan.  
**VARNING: Se upp så att linan inte nöter mot kläder eller hud.**

## ÖVNINGAR

### Kajakrörelse

### Tillbehör: Dragstång



Liknar paddling av SUP (Stand Up Paddleboarding).  
Du kan byta mellan höger och vänster sida.  
Träna med jämna rytmiska rörelser och ryck inte i linan.  
**VARNING: Se upp så att linan inte nöter mot kläder eller hud.**

## TRANSPORT



På baksidan av maskinen, tag ett fast grepp om S90 och sätt en fot på änden av stommen över hjulen och vält maskinen bakåt upp på hjulen.



Fortsätt vält maskinen försiktigt bakåt tills du hittar ett jämviktsläge. Sedan kan du rulla maskinen till önskat ställe.

**Visning PULSE (puls)**  
Din hjärtpuls visas i slag per minut via ett 5 kHz bröstband.

Det blinkande hjärtat är synkat med din puls.  
**Obs:** "- - -" anger att datorn INTE tar emot någon hjärtpulssignal.

**Visning BAR GRAPH (stapeldiagram)**

Här visas programmerade profiler och textmeddelanden.  
8 rader hög = 16 motståndsnivåer 16 kolumner bred = 16 tidsintervall

**Visning SPM (drag/minut)**

Drag per minut

**Visning TIME/500M (tid för 500 m)**

Visar hur lång tid 500 m skulle ta för dig att staka med nuvarande hastighet.

**Visning LEVEL (nivå)**

16 x Motståndsnivåer att välja mellan där Nivå = 1 innebär lägst motstånd Nivå 16 = högsta motstånd

**Visning WATTS (watt)**

Uppskattat antal watt per drag, kalibrerad enligt EN 957.  
En watt är lika med en arbeteffekt av en joule per sekund.

**Knappen MENU (meny)**

En snabbtangens till huvudmenyn.

**Obs:** Saknar funktion under pågående träningspass (Workout).

Fungerar i menyläge (Menu) och i pausat läge (Paused).

**Knappen RECOVERY (återhämtning):**

två funktioner

**1. ODOMETER (sträckmätare)**

Tryck in och håll knappen RECOVERY nedtryckt.

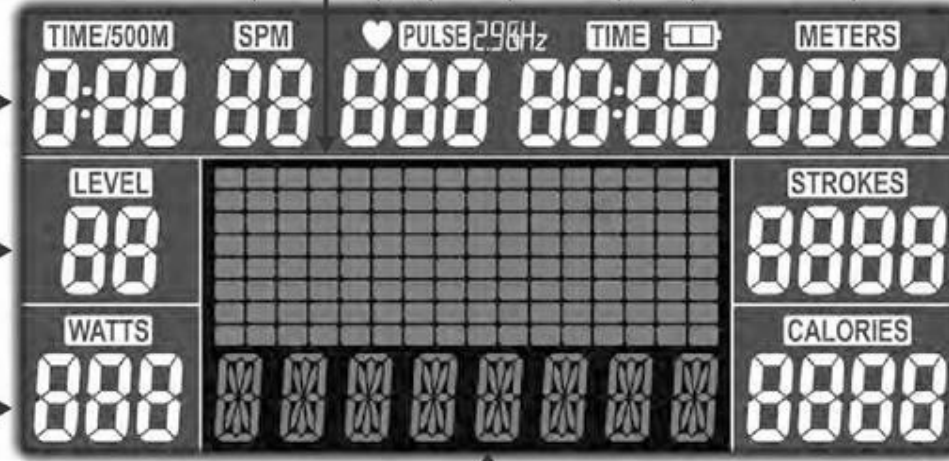
**2. Starta återhämtningsprogrammet (RECOVERY)**

Återhämtningsprogrammet (RECOVERY) kommer automatiskt att utvärdera hur snabbt din puls återhämtar sig under en minut direkt EFTER ditt träningspass avslutats.

VÄRLDSMÄSTARFORM	0~100
EXTREMT GOD FORM	80~89
MYCKET GOD FORM	70~79
GOD FORM	60~69
GENOMSNITTLIG FORM	50~59
NÄGORLUNDA FORM	40~49
SVAG FORM	30~39
DÄLIG FORM	20~29
MYCKET DÄLIG FORM	10~19
EXTREMT DÄLIG FORM	0~9

**Obs!** Se till att datorn får hjärtpulssignal från rätt sorts bröstband.

**FREKVENNS FÖR PULSMOTTAGARE**  
5 kHz



**Visning TIME (tid)**  
minuter och sekunder

**Visning BATTERY (batterinivå)**

Fullt, Halvfullt eller Tomt

**Obs:** Gäller ej datorer som drivs med nätspänning

**Visning METERS (sträcka i meter)**

Visar sträcka ENDAST i meter.

**Visning STROKES (drag/stakningar)**

Totalt antal drag/stakningar.

**Visning CALORIES (kalorier)**

Mäts i kilokalorier (kcal).

Kallas ofta oegentligt "kalorier".

**Obs:** Dina användaruppgifter (USER DATA) har stor inverkan på antalet kalorier. Mata in dina användaruppgifter som du väljer i huvudmenyn.

**ALFANUMERISK Display**

Textmeddelanden som hjälper och leder dig genom alla datorprogram.

**Knappen ENTER**

tre funktioner

**1. Innan träningspass påbörjas (alltså i menyläget):**

Tryck på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

**2. Innan träningspass påbörjas (alltså i menyläget):**

Tryck och håll ned knappen RESET i 3 sekunder för att gå förbi valprocessen.

**3. Under pågående träningspass (alltså i träningsläget):**

Under träning kan du trycka på knappen ENTER för att ändra "Pacer Bar Graph Display" till "Profile Bar Graph Display".

**Obs:** gäller endast "URC Programs" och "WATTS Program" samt "PROFILE Programs".

**Knappen START/STOP/RESET**

tre funktioner

**1. Innan träningspass påbörjas (alltså i menyläget):**

Tryck på knappen START för att börja träningspasset.

**2. Under pågående träningspass (alltså i träningsläget):**

Tryck på knappen STOP för att avsluta träningspasset.

**Obs:** Datorn kommer automatiskt att gå över till visningsläge "Avslutning av träningspass".

**3. När som helst (alltså i vilket läge som helst):**

Tryck och håll ned knappen RESET i 3 sekunder för att återställa datorn till huvudmenyn.

**Obs:** Aktuella data kommer att FÖRLORAS.

Alla sparade uppgifter kommer att finnas kvar.

**Knapparna SELECT (Val)**

fyra funktioner

**1. Innan träningspass påbörjas (alltså i menyläget):**

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra mellan tillgängliga val

**2. Innan träningspass påbörjas (alltså i menyläget):**

Tryck och håll kvar endera knapparna SELECT för bläddra snabbt.

**3. Under pågående träningspass (alltså i träningsläget):**

Tryck på knapparna SELECT för att justera motståndsnivån.

**4. Innan träningspass påbörjas (alltså i menyläget):**

Tryck och håll ned båda knapparna SELECT i 3 sekunder för att komma till val av måttssystem (alltså Metersystem eller brittiska mått).

**Obs:** Avser endast användaruppgifter om LÄNGD och VIKT.

# DATORINSTRUKTIONER



# DATORINSTRUKTIONER

## Auto Power On - Auto Pause - Auto Power Down - Auto Power Off

**AUTO POWER ON:** Datorn slås automatiskt på när S90 Ski Trainer används eller när någon knapp på datorn trycks in.

**AUTO PAUSE:** Datorn pausar automatiskt när man slutar träna i träningsläge.

**AUTO POWER DOWN:** Datorn stängs automatiskt av när S90 Ski Trainer inte används på ca 2 minuter, under vilken tid du kan fortsätta träna innan datorn automatiskt stängs av.

**AUTO POWER OFF:** Datorn stängs automatiskt av när S90 Ski Trainer inte används på ca 10 minuter. Om S90 Ski Trainer är i träningsläge kommer dina träningsdata att förloras.

## Snabbstart BÖRJA HELT ENKELT ATT TRÄNA

Börja helt enkelt träna så startar datorn automatiskt och startar programmet (PACER PROGRAM) med grundvalet PACE DEFAULT (farthållning) med hastigheten 2:15 per 500 meter.

## ATT KOMMA IGÅNG

Det är viktigt att ange dina användaruppgifter så att datorn kan räkna ut ditt:

KROPPSFETT% = uppskattat kroppsfett i procent

BMI = Kroppsmasseindex (Body mass index)

BMR = Grundläggande metabolisk hastighet (Basal Metabolic Rate)

TDEE = Total daglig energiförbrukning (Total Daily Energy Expenditure)

Dina användaruppgifter gör att datorn mer exakt kan räkna ut din kaloriförbrukning.

Mata in dina användaruppgifter via huvudmenyn där du väljer "USER DATA".

## Huvudmenyn

Huvudmenyn innehåller följande 11 val:

1. PACER ----- 1 x FARTHÅLLNINGSPROGRAM
2. RACE ----- 1 x KAPPRODDSPROGRAM
3. INTERVAL ----- 2 x INTERVALLPROGRAM ~ DISTANSINTERVALL och TIDSINTERVALL
4. HRC ----- 4 x HJÄRTPULSSTYRDA PROGRAM 60%, 75%, 90% och målpuls
5. WATTS ----- 1 x EFFEKTSTYRT PROGRAM
6. PROFILES ----- 5 x ANVÄNDARPROFILER + 25 x PROFILPROGRAM
7. FIT TEST ----- 1 x KONDITIONSTESTPROGRAM
8. USERDATA ----- INMATNING AV ANVÄNDARUPPGIFTER
9. USER PRO ----- PROGRAM FÖR ATT SKAPA PERSONLIGA PROGRAMPROFILER
10. USER DEL ----- RADERA EN ANVÄNDARE
11. FREQUENCY ----- Puls-mottagaralternativ - kHz - GHz - LINKING (länkning)

Obs! Nummer 11. "FREQUENCY" beror på återförsäljare, se sida 10 för mer information.

Datorn startar automatiskt i HUVUDMENYN (Main menu) Om du vid något tillfälle vill återvända till huvudmenyn behöver du bara trycka på knappen MENU.

## Farthållningsprogram

Programmet PACER låter dig staka vid sidan om en farthållare som hjälper dig att hålla rätt hastighet under ditt träningspass. Det finns två sätt att ställa in farthållningens hastighet:

1. ställa in tid per 500 meter (TIME/500M)  
eller
2. ange tid och antal meter (TIME och METERS)

### 1) FARTHÅLLNINGSPROGRAM

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj programmet "PACER" (Farthållning).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Obs! Tryck på knappen MENU för att återgå till huvudmenyn.

### 2) VAL AV ANVÄNDARE

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välj "GUEST USER" (Gäst-användare)

eller någon av de 4 användare som kan finnas registrerade (t.ex. U1, U2, U3 eller U4).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 3a) TIME/500M (Tid per 500 meter)

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra till "TIME/500M" ELLER gå till 3b.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 3b) TID och METER

Tryck på knappen ENTER för att gå vidare från valet TIME/500M.

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra till valet "TIME" (Tid)

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra till valet "METERS" (Meter)

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

Obs! För att direkt inleda träningspasset, tryck på knappen START.

### 4) MOTSTÅNDSNIVA

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välj motståndsnivå "LEVEL".

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 5) MÅLVÄRDEN

MÅLVÄRDEN behöver inte anges.

För att hoppa över alla "TARGET VALUES" (Målvärden), tryck och håll knappen ENTER nedtryckt.

För att hoppa över ett visst "TARGET VALUE" (Målvärde), tryck på knappen ENTER.

För att välja ett "TARGET VALUE" tryck på knapparna SELECT.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 6) MAX ALARMS (Larm)

Maximum "ALARMS" är tillval.

Tryck på knappen START för att hoppa över alla "ALARMS" (Larm).

För att hoppa över ett visst "ALARM", tryck på knappen ENTER.

För att välja ett maximum "ALARM" tryck på knapparna SELECT.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 7) READY = PÅBÖRJA TRÄNING

När du har kommit till slutet av valprocessen blinkar datorn "READY" och väntar på att du ska börja staka innan träningen startar.

Obs! Under pågående träningspass kan du justera motståndsnivån (LEVELS) genom att trycka på knapparna SELECT.

# DATORINSTRUKTIONER

## Kappkörningsprogram

Programmet RACE låter dig tävla mot valfri användares genomsnittliga tid över 500 meter. Pappa kan t.ex. utmana sin son, mamma kan tävla mot sin dotter. Var bäst i din familj, eller tävla mot din egen AVERAGE TIME/500M.

### 1) KAPPKÖRNINGSPROGRAM

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj programmet "RACE" (tävling).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

**Obs!** Tryck på knappen MENU för att återgå till huvudmenyn.

### 2) VÄLJ ANVÄNDARE (alltså vem du är)

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välj "GUEST USER" (Gäst användare) eller någon av de 4 användare som kan finnas registrerade (t.ex. U1, U2, U3 eller U4).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 3) ANVÄNDARE DU VILL TÄVLA MOT

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välj en "USER" användare att tävla emot.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

**Obs!** För att direkt inleda träningspasset, tryck på knappen START.

### 4) MOTSTÅNDSNIVÅ

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välj motståndsnivå "LEVEL".

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 5) MÅLVÅRDEN

MÅLVÅRDEN behöver inte anges.

För att hoppa över alla "TARGET VALUES" (Målvärden), tryck och håll knappen ENTER nedtryckt.

För att hoppa över ett visst "TARGET VALUE" (Målvärde), tryck på knappen ENTER.

För att välja ett "TARGET VALUE" tryck på knapparna SELECT. Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 6) MAX ALARMS (Larm)

Maximum "ALARMS" är tillval.

Tryck på knappen START för att hoppa över alla "ALARMS" (Larm).

För att hoppa över ett visst "ALARM", tryck på knappen ENTER.

För att välja ett maximum "ALARM" tryck på knapparna SELECT.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 7) READY = PÅBÖRJA TRÄNING

När du har kommit till slutet av valprocessen blinkar datorn "READY" och väntar på att du ska börja staka innan träningen startar.

**Obs!** Under pågående träningspass kan du justera motståndsnivån (LEVELS) genom att trycka på knapparna SELECT.

## Distansintervall och Tidsintervallprogram

De båda Intervallprogrammet är utformade för intervallträning där perioder med hög belastning varvas med kortare viloperioder. Det är vetenskapligt bevisat att intervallträning förbrukar fler kalorier än statisk konditionsträning. Dock utsätter den kroppen för betydligt högre belastning. Man måste därför intervallträna med sunt förnuft. Vi rekommenderar att du inte överskrider 100 % hjärt puls.

se **Beräkna målpuls**

INTERVAL DISTANCE PROGRAM = En arbetssträcka kombinerad med inlagda viloperioder  
INTERVAL TIME PROGRAM = En arbetstid kombinerad med inlagda viloperioder

### 1) INTERVALLPROGRAM

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj programmet "INTERVAL". Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

**Obs!** Tryck på knappen MENU för att återgå till huvudmenyn.

### 2) VAL AV ANVÄNDARE

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välj "GUEST USER" (Gäst användare) eller någon av de 4 användare som kan finnas registrerade (t.ex. U1, U2, U3 eller U4).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 3a) DISTANSINTERVALLPROGRAM

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välj programmet "DISTANCE".

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 4.) ANTAL INTERVALL

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välj antal "INTERVAL".

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 5a) DISTANSINTERVALLPROGRAM

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välj Intervalldistansen i "METERS" (Meter).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 6) VILOTID

Tryck på knapparna SELECT för att välja en "REST TIME" (vilotid).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

**Obs!** För att direkt inleda träningspasset, tryck på knappen START.

### 7) MOTSTÅNDSNIVÅ

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välj motståndsnivå "LEVEL".

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 8) MÅLVÅRDEN

MÅLVÅRDEN behöver inte anges.

För att hoppa över alla "TARGET VALUES" (Målvärden), tryck och håll knappen ENTER nedtryckt.

För att hoppa över ett visst "TARGET VALUE" (Målvärde), tryck på knappen ENTER.

För att välja ett "TARGET VALUE" tryck på knapparna SELECT. Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 9) MAX ALARMS (Larm)

Maximum "ALARMS" är tillval.

Tryck på knappen START för att hoppa över alla "ALARMS" (Larm).

För att hoppa över ett visst "ALARM", tryck på knappen ENTER.

För att välja ett maximum "ALARM" tryck på knapparna SELECT.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 10) READY = PÅBÖRJA TRÄNING

När du har kommit till slutet av valprocessen blinkar datorn "READY" och väntar på att du ska börja staka innan träningen startar.

**Obs:** Under pågående träningspass kan du justera motståndsnivån (LEVELS) genom att trycka på knapparna SELECT.

# DATORINSTRUKTIONER

## 60% 75% 90% Hjärt pulsprogram GÄSTANVÄNDARE EJ VALBART

Programmen % HEART RATE (Hjärt pulsprogram) är utformade för att hålla din hjärt puls konstant på en nivå du har valt. Var 10:e sekund kommer datorn att kontrollera din hjärt puls gentemot dina inställda val och automatiskt justera motståndsnivåerna för detta ändamål.

Alla Hjärt pulsstyrda program kräver hjärt puls signaler via ett passande bröstbälte. Dessa tre program för HJÄRTPULSSTYRNING fungerar i kombination med vald användare och de användaruppgifter du har matat in. Därför är det viktigt att du väljer rätt användare och att du har matat in korrekta användaruppgifter innan du börjar träna med något av dessa tre program för procentstyrning av hjärt puls.

**Obs!** Under pågående träningspass kan du inte ändra valt procentläge för hjärt puls eller motståndsnivåerna.

För att välja en hjärt puls som är optimal för dig, läs BERÄKNA MÅLPULS. Samtidigt som höjd hjärt frekvens är en viktig del av träningen är det också viktigt att din puls inte är för hög. För att vara på säkra sidan föreslår vi att du börjar med träningspass vid 60 % och därefter går mot högre puls vartefter din form förbättras.

**Obs!** Den rekommenderade absolut **Högsta hjärt pulsen** är lika med **220 slag per minut minus din ålder**.

### 1) HJÄRTPULSPROGRAM

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj programmet "HRC" (Hjärt puls).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

**Obs:** Tryck på knappen MENU för att återgå till huvudmenyn.

### 2) VAL AV ANVÄNDARE

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välja någon av de 4 användare som kan finnas registrerade (t.ex. U1, U2, U3 eller U4).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

**Obs!** Användardata krävs, därför kan du inte välja "Guest User" (Gäst användare).

### 3) 60% 75% 90% HJÄRTPULSPROGRAM

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra till något av värdena "60% HRC", "75% HRC" eller "90% HRC".

Datorn kommer automatiskt att visa din beräknade målpuls med valt procentvärde.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

**Obs!** För att direkt inleda träningspasset, tryck på knappen START.

### 4) MÅLVÄRDEN

MÅLVÄRDEN behöver inte anges.

För att hoppa över alla "TARGET VALUES" (Målvärden), tryck och håll knappen ENTER nedtryckt.

För att hoppa över ett visst "TARGET VALUE" (Målvärde), tryck på knappen ENTER.

För att välja ett "TARGET VALUE" tryck på knapparna SELECT. Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 5) MAX ALARMS (Larm)

Maximum "ALARMS" är tillval.

Tryck på knappen START för att hoppa över alla "ALARMS" (Larm).

För att hoppa över ett visst "ALARM", tryck på knappen ENTER.

För att välja ett maximum "ALARM" tryck på knapparna SELECT.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 6) READY = PÅBÖRJA TRÄNING

När du har kommit till slutet av valprocessen blinkar datorn "READY" och väntar på att du ska börja staka innan träningen startar.

**Obs!** Under pågående träningspass kan du inte ändra motståndsnivåerna.

**Obs!** Under träning kan du trycka på knappen DISPLAY för att ändra "Pacer Bar Graph Display" till "Profile Bar Graph Display".

## THR ~ Target Heart Rate Program (Målpuls) GÄSTANVÄNDARE

### VALBART

Programmen TARGET HEART RATE (Målpuls) är utformat för att hålla din hjärt puls konstant på en nivå du har valt. Var 10:e sekund kommer datorn att kontrollera din hjärt puls gentemot dina inställda val och automatiskt justera motståndsnivåerna för detta ändamål. Under pågående träningspass kan du justera vald målpuls (Target Heart Rate – THR) genom att trycka på knapparna SELECT.

**Obs!** Under pågående träningspass kan du inte ändra motståndsnivåerna.

Alla Hjärt pulsstyrda program kräver hjärt puls signaler via ett passande bröstbälte.

För att välja en hjärt puls som är optimal för dig, läs BERÄKNA MÅLPULS.

Samtidigt som höjd hjärt frekvens är en viktig del av träningen är det också viktigt att din puls inte är för hög. För att vara på säkra sidan föreslår vi att du börjar med träningspass vid 60 % och därefter går mot högre puls vartefter din form förbättras.

**Obs!** Den rekommenderade absolut **Högsta hjärt pulsen** är lika med **220 slag per minut minus din ålder**.

**VAL AV MÅLPULSENS KONTROLLVÄRDE:** 30~220 bpm (i steg om 1 bpm).

### 1) HJÄRTPULSPROGRAM

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj programmet "HRC" (Hjärt puls).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

**Obs!** Tryck på knappen MENU för att återgå till huvudmenyn.

### 2) VAL AV ANVÄNDARE

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välja "GUEST USER" (Gäst användare) eller någon av de 4 användare som kan finnas registrerade (t.ex. U1, U2, U3 eller U4).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 3) MÅLPULSPROGRAM

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välja programmet "THR".

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 4) MÅLPULSENS KONTROLLVÄRDE

Tryck på knapparna SELECT för att välja ett värde för "CONTROL" (Kontrollvärde).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

**Obs!** För att direkt inleda träningspasset, tryck på knappen START.

### 5) MÅLVÄRDEN

MÅLVÄRDEN behöver inte anges.

För att hoppa över alla "TARGET VALUES" (Målvärden), tryck och håll knappen ENTER nedtryckt.

För att hoppa över ett visst "TARGET VALUE" (Målvärde), tryck på knappen ENTER.

För att välja ett "TARGET VALUE" tryck på knapparna SELECT. Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 6) MAX ALARMS (Larm)

Maximum "ALARMS" är tillval.

Tryck på knappen START för att hoppa över alla "ALARMS" (Larm).

För att hoppa över ett visst "ALARM", tryck på knappen ENTER.

För att välja ett maximum "ALARM" tryck på knapparna SELECT.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 7) READY = PÅBÖRJA TRÄNING

När du har kommit till slutet av valprocessen blinkar datorn "READY" och väntar på att du ska börja staka innan träningen startar.

**Obs!** Under pågående träningspass kan du justera vald målpuls (Target Heart Rate – THR) genom att trycka på knapparna SELECT.

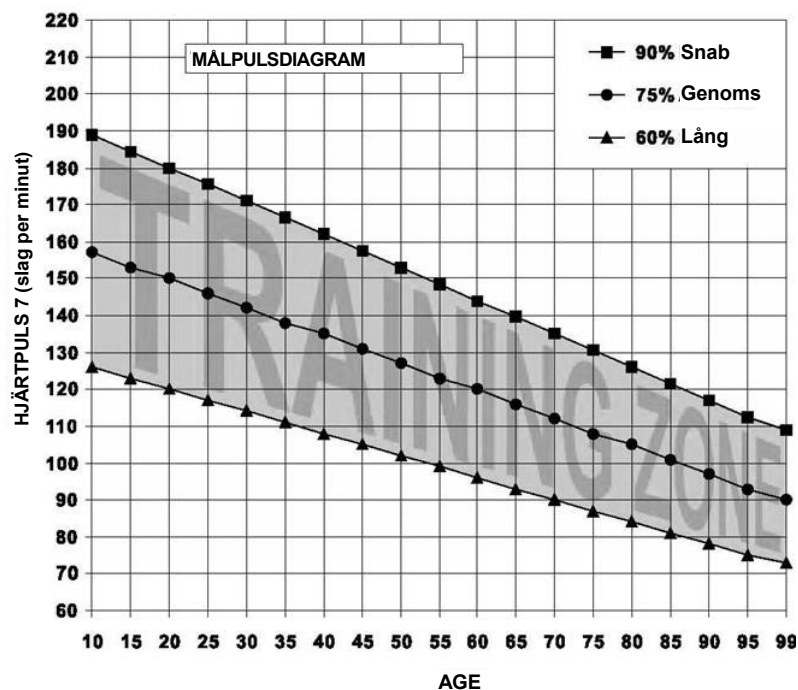
**Obs!** Under träning kan du trycka på knappen DISPLAY för att ändra "Pacer Bar Graph Display" till "Profile Bar Graph Display".

# DATORINSTRUKTIONER

## Beräkna målpuls

Det optimala området för din hjärtpuls under träning kallas din träningszon. För att uppnå bästa resultat bör du konditionsträna inom din träningszon. Se målpulsen i diagrammet nedan för att beräkna din målpuls vid 60%, 75% och 90%, d.v.s. din rekommenderade träningszon. Vi föreslår även att du i början gör dina träningspass vid 60% Målpuls och senare ökar din målpulsprocent när din kondition förbättras.

FORMEL FÖR MÅLPULS:  $(220 - \text{ÅLDER}) \times \text{Målpulsprocent}$  (t.ex.  $(220 - 30 \text{ år}) \times 60\% = \text{Målpuls (THR) 114}$ )



## Programmet Watts (Effektstyrning)

Programmen WATTS (Effektstyrning) är utformat för att hålla din arbeteffekt på en konstant nivå som du har valt. Var 10:e sekund kommer datorn att kontrollera din arbeteffekt gentemot dina inställda val och automatiskt justera motståndsnivåerna för detta ändamål. Under pågående träningspass kan du justera Watt-värdet (WATTS) genom att trycka på knapparna SELECT. **Obs!** Under pågående träningspass kan du inte ändra motståndsnivåerna. **VAL AV EFFEKTENS KONTROLLVÄRDE:** 10~995 Watt (i steg om 5 watt).

### 1) PROGRAMMET WATTS (EFFEKTSTYRNING)

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj programmet "WATTS" (Watt).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

**Obs!** Tryck på knappen MENU för att återgå till huvudmenyn.

### 2) VAL AV ANVÄNDARE

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välj "GUEST USER" (Gäst användare)

eller någon av de 4 användare som kan finnas registrerade (t.ex. U1, U2, U3 eller U4).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 3) EFFEKTENS KONTROLLVÄRDE

Tryck på knapparna SELECT för att välja ett värde för "WATTS" (Effekt).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

**Obs!** För att direkt inleda träningspasset, tryck på knappen START.

### 4) MÅLVÄRDEN

MÅLVÄRDEN behöver inte anges.

För att hoppa över **alla** "TARGET VALUES" (Målvärden), tryck och håll knappen ENTER nedtryckt.

För att hoppa över ett visst "TARGET VALUE" (Målvärde), tryck på knappen ENTER.

För att välja ett "TARGET VALUE" tryck på knapparna SELECT. Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 5) MAX ALARMS (Larm)

Maximum "ALARMS" är tillval.

Tryck på knappen START för att hoppa över **alla** "ALARMS" (Larm).

För att hoppa över ett visst "ALARM", tryck på knappen ENTER.

För att välja ett maximum "ALARM" tryck på knapparna SELECT.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 6) READY = PÅBÖRJA TRÄNING

När du har kommit till slutet av valprocessen blinkar datorn "READY" och väntar på att du ska börja staka innan träningen startar.

**Obs!** Under pågående träningspass kan du justera Watt-värdet (WATTS) genom att trycka på knapparna SELECT.

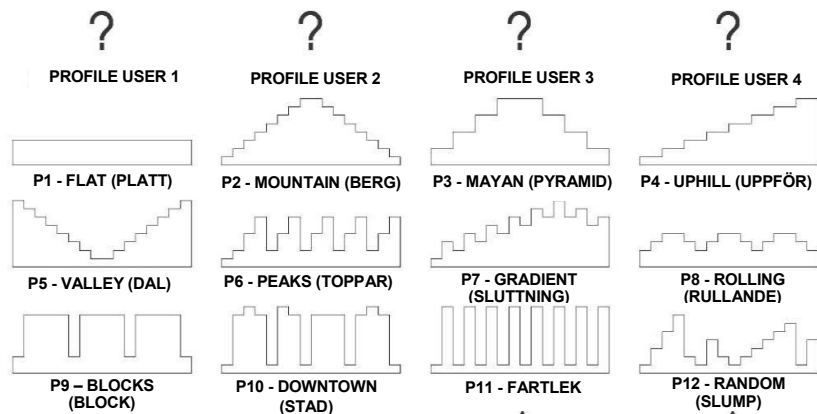
**Obs!** Under träning kan du trycka på knappen DISPLAY för att ändra "Pacer Bar Graph Display" till "Profile Bar Graph Display".

# DATORINSTRUKTIONER

## Programmerade profiler

Datorn justerar automatiskt motståndsnivån utifrån den programmerade profil du väljer. Under pågående träningspass kan du justera motståndsnivån (LEVELS) genom att trycka på knapparna SELECT.

Det finns 16 x PROGRAMMERADE PROFILER att välja mellan, så som visas i diagrammet nedan:



### FARTLEK

"FARTLEK" är träningsmetod för atleter som utvecklades på 1930-talet, där perioder med intensiv belastning varvas med mindre ansträngande perioder i ett kontinuerligt träningspass.

### RANDOM

Innan du trycker på ENTER för att bekräfta ditt val av "RANDOM Profile" kommer datorn automatiskt att ändra "RANDOM Profile" var tredje sekund.

### 1) PROGRAMMERADE PROFILER

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj programmet "PROFILES" (Profiler). Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

**Obs!** Tryck på knappen MENU för att återgå till huvudmenyn.

### 2) VAL AV ANVÄNDARE

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välj "GUEST USER" (Gäst användare) eller någon av de 4 användare som kan finnas registrerade (t.ex. U1, U2, U3 eller U4).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 3) VAL AV PROFIL

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välj en "PROFILE" (Programmerad profil)

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 4) PROFILJUSTERING

Tryck på knapparna SELECT för att justera profilen upp eller ner.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

**Obs:** För att direkt inleda träningspasset, tryck på knappen START.

### 5) MOTSTÅNDSNIVÅ

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välj motståndsnivå "LEVEL".

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 6) MÅLVÄRDEN

MÅLVÄRDEN behöver inte anges.

För att hoppa över **alla** "TARGET VALUES" (Målvärden), tryck och håll knappen ENTER nedtryckt.

För att hoppa över ett visst "TARGET VALUE" (Målvärde), tryck på knappen ENTER.

För att välja ett "TARGET VALUE" tryck på knapparna SELECT. Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 7) MAX ALARMS (Larm)

Maximum "ALARMS" är tillval.

Tryck på knappen START för att hoppa över **alla** "ALARMS" (Larm).

För att hoppa över ett visst "ALARM", tryck på knappen ENTER.

För att välja ett maximum "ALARM" tryck på knapparna SELECT.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 8) READY = PÅBÖRJA TRÄNING

När du har kommit till slutet av valprocessen blinkar datorn "READY" och väntar på att du ska börja staka innan träningen startar.

**Obs!** Under pågående träningspass kan du justera motståndsnivån (LEVELS) genom att trycka på knapparna SELECT.

**Obs!** Under träning kan du trycka på knappen DISPLAY för att ändra "Pacer Bar Graph Display" till "Profile Bar Graph Display".

# DATORINSTRUKTIONER

## Konditionstest

Ett fem-minuters konditionstest som bygger på hur snabbt din hjärt puls återhämtar sig. Du måste ge datorn en hjärtpulssignal från rätt sorts bröstband. Träna så snabbt du kan under fem minuter för att din puls ska nå sitt maximum. Därefter kommer datorn att testa hjärt pulsens återhämtning under en minut.

### RESULTAT AV KONDITIONSPROVNING

SUPERFIT .....	VÄRLDSMÄSTARFORM .....	90~100
EXTR FIT .....	EXTREMT GOD FORM.....	80~89
VERY FIT .....	MYCKET GOD FORM .....	70~79
GOOD .....	GOD FORM.....	60~69
AVERAGE	GENOMSNITTLIG FORM.....	50~59
FAIR.....	NÄGORLUNDA FORM .....	40~49
POOR .....	SVAG FORM .....	30~39
UNFIT .....	DÄLIG FORM.....	20~29
BAD .....	MYCKET DÄLIG FORM .....	10~19
VERY BAD.....	EXTREMT DÄLIG FORM.....	0~9

### 1) KONDITIONSPROVNINGSPROGRAM

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj programmet "FIT TEST" (Konditionsprovningensprogram).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

**Obs!** Tryck på knappen MENU för att återgå till huvudmenyn.

### 2) PÅBÖRJA TRÄNING

Kom ihåg att SLUTA träna omedelbart när provets fem minuter är slut.

**Obs!** Under träning kan du INTE justera motståndsnivåerna eftersom konditionsprovningensprogrammet hela tiden ändrar motståndsnivåerna automatiskt.

## Användaruppgifter SKAPA EN NY ANVÄNDARE OCH MATA IN ANVÄNDARUPPGIFTER

Datorn kan lagra fyra uppsättningar av personliga användardata. Den sparade informationen används tillsammans med programmen för procentuell hjärt pulsstyrning för att mera noga beräkna din kaloriförbrukning och ta fram uppgifterna som visas på skärmen efter avslutat träningspass, där BMI, BMR och TDEE ingår.

BMI = Kroppsmasseindex (Body mass index)

BMR = Grundläggande metabolisk hastighet (Basal Metabolic Rate)

TDEE = Total daglig energiförbrukning (Total Daily Energy Expenditure)

Datorn kommer dessutom att minnas de olika val du gjort i alla program, vilket underlättar inställningsprocessen.

**KOM IHÅG:** Det är viktigt att du håller dina användaruppgifter uppdaterade, annars kommer datorn att ge dig felaktigt beräknade värden för sådana värden såsom Puls i procent av maxpuls, förbrukade kalorier, BMI, BMR och TDEE.

**Obs!** Gästanvändare. Datorn kommer inte att memorera några val eller data som en gästanvändare lagt in.

### INMATNING AV ANVÄNDARUPPGIFTER

**NAME (Namn)** 8x Alfanumeriska tecken kan användas. **Obs:** Tryck in och håll knappen ENTER nedtryckt för att hoppa över.

**SEX - GÄNDER (Kön)** Male (man) eller Female (kvinna).

**AGE (Ålder)** ange endast hela år.

**HEIGHT (Längd)** i centimeter eller i fot och tum (Se avsnittet "Val av måttenhet" för att ändra).

**WEIGHT (Vikt)** i kg eller brittiska pund (Se avsnittet "Val av måttenhet" för att ändra).

**ACTIVE FACTOR (Aktivitetsfaktor)** Hur aktiv du är påverkar din metabolism och därmed hur många kalorier du förbränner under träning. Din ACTIVE FACTOR (Aktivitetsfaktor) påverkar datorns kaloriberäkningar och din totala dagliga kaloriförbrukning (TDEE).

0x per vecka SEDENTARY (Stillasittande): skrivbordsarbete med begränsad eller ingen daglig träning

2x per vecka LIGHTLY ACTIVE (Lätt aktiv): lätt träning 1 till -3 dagar i veckan

4x per vecka MODERATELY ACTIVE (Måttligt aktiv): måttlig träning 3 till -5 dagar i veckan

7x per vecka VERY ACTIVE (Mycket aktiv): hård träning 6 till -7 dagar i veckan

9+ per vecka EXTREMELY ACTIVE (Extremt aktiv) hela dagen varje dag eller konditionsnivå som hos maratonlöpare på elitnivå

### 1) ANVÄNDARUPPGIFTER

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj "USER DATA" (användaruppgifter).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

**Obs!** Tryck på knappen MENU för att återgå till huvudmenyn.

### 2) VÄLJ ANVÄNDARE

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välj "NEW USER" (ny användare) eller någon av de 4 användare som kan finnas registrerade

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 3) NAMN

Tryck på knapparna SELECT för att välja ett alfanumeriskt tecken. Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val. Repetera denna process tills ditt namn är inmatat. Tryck sedan på och håll nere knappen ENTER för att gå förbi återstående val / hoppa till nästa steg.

### 4) KÖN

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välj ditt kön. (Male = Man, Female = Kvinna)

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 5) ÅLDER

Tryck på knapparna SELECT för att välja din ålder (AGE) i hela år.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 6) LÄNGD (i cm eller tum ~ se val av enhet)

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välj din längd.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 7) VIKT (i kg eller pund ~ se val av enhet)

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välj din vikt.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 8) AKTIVITETSFAKTOR

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välj din aktivitetsfaktor.

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

# DATORINSTRUKTIONER

## Användarprofil SKAPA DIN EGEN TRÄNINGSPROFIL

Eftersom det kan finnas upp till 4 användare och varje användare kan skapa sin egen specialanpassade träningsprofil kan det finnas upp till 4 ANVÄNDARPROFILER. Alla träningsprofiler använder stapelvisningen som är 8 rader hög, motsvarande 16 motståndsnivåer och 16 kolumner lång, motsvarande 16 tidsintervall. Dessa USER PROFILE (användarprofiler) är synnerligen användbara eftersom de låter dig specialutforma ditt eget träningsprogram efter eget önskemål för att ge dina träningspass oändlig variation, vilket hjälper dig att hålla motivationen uppe.

Under träning kommer datorn automatiskt att justera motståndsnivån enligt den profil du skapat och du kan även justera motståndsnivån med knapparna SELECT.

### 1) USER PROFILE (Användaranpassad träningsprofil)

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj "USER PRO" (Användarprofil).

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

**Obs!** Tryck på knappen MENU för att återgå till huvudmenyn.

### 2) VÄLJ ANVÄNDARPROFIL

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välja någon av de 4 existerande användarna "USERS".

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

**Obs!** Om det inte finns några användare, gå då in under User Data (Användaruppgifter) för att skapa en.

### 3) SKAPA EN TRÄNINGSPROFIL

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välja motståndsnivå "LEVEL". Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val. Repetera denna process tills träningsprofilen är klar.

**Obs!** För att hoppa över alla återstående kolumner, tryck och håll knappen ENTER nedtryckt. Detta är synnerligen användbart när du gör små justeringar av din användaranpassade träningsprofil.

## User Delete RADERA EN BEFINTLIG ANVÄNDARE

Vi har gjort det enkelt att radera en befintlig användare.

### 1) USER DELETE (Radera användare)

Bläddra i huvudmenyn med knapparna SELECT och välj "USER DEL" (radera användare). Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

**Obs:** Tryck på knappen MENU för att återgå till huvudmenyn.

### 2) SELECT USER (Välj användare)

Tryck på knapparna SELECT för att bläddra fram och välja någon av de 4 existerande användarna "USERS".

Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### 3) VERIFY DELETION (Bekräfta radering)

Tryck på knappen ENTER en gång till för att bekräfta raderingen.

# DATORINSTRUKTIONER

## Återhämtningsprogram AKTIVERAS MED ETT TRYCK PÅ KNAPPEN RECOVERY

Återhämtningsprogrammet är en utmärkt konditionsindikator.

Särskilt om du håller på att förbättra din kondition.

ÅTERHÄMTNINGSPROGRAMMET utvärderar din kondition genom att mäta hur snabbt din hjärt puls återhämtar sig på en minut omedelbart efter att du avslutat ditt träningspass. Det är avgörande att du låter datorn ta emot hjärtpulssignalerna från ditt bröstband under alla de sextio sekunderna nedräkningen pågår. Därefter kommer datorn att visa din konditionsnivå på en skala mellan 0 och 100.

### RESULTAT AV ÅTERHÄMTNINGSTEST

SUPERFIT ..... VÄRLDSMÄSTARFORM 90~100  
EXTR FIT ..... EXTREMT GOD FORM ... 80~89  
VERY FIT ..... MYCKET GOD FORM..... 70~79  
GOOD ..... GOD FORM ..... 60~69  
AVERAGE GENOMSNITTLIG FORM ..... 50~59  
FAIR ..... NÄGURLUNDA FORM.... 40~49  
POOR ..... SVAG FORM..... 30~39  
UNFIT ..... DÄLIG FORM ..... 20~29  
BAD ..... MYCKET DÄLIG FORM... 10~19  
VERY BAD ..... EXTREMT DÄLIG FORM ...0~9

### 1) STARTA ÅTERHÄMTNINGSPROGRAMMET (RECOVERY)

Tryck på knappen "RECOVERY" just när ditt träningspass är slut.

### 2) ÅTERGÅ TILL HUVUDMENYN

Tryck på knappen "MAIN MENU" för att återgå till huvudmenyn.

## Fasta

Även om fasta har utövats i tusentals år är frågan fortfarande ett ämne för intensiv medicinsk debatt. Om man går igenom alla argument ser man att de flesta medicinska experter är överens om att fasta är inte en hälsosam metod för viktminskning. Vissa menar att det faktiskt kan göra viktproblemen värre. Fastan saktar ner din ämnesomsättning så att din vanliga kost från tiden före fastan blir mer fettbildande efter fastan. Ännu värre för bantare är att fasta för viktminskning distraherar människor från det verkliga budskapet om hur man går ner i vikt: lägre fettintag, att äta fem frukter och grönsaker per dag, dricka vatten och sluta dricka andra vätskor, motion 20 minuter om dagen, och få mer sömn.

**NACKDELAR:** Skeptiker säger att det inte finns några vetenskapliga bevis för att fasta avgiftar kroppen. Att fasta renar kroppen har ingen biologisk grund eftersom kroppen är redan bra på avgifta sig själv.

**FÖRDELAR:** Förespråkare säger att den mänskliga kroppen är evolutionärt utformad för att fasta. Fasta gör att kroppen vilar, avgiftas och läks. När du är utan mat under en eller två dagar går kroppen in i ketos. Ketos uppstår när kroppen får slut på kolhydrater för att bränna energi, utan bränner istället fett, och fett är där kroppen lagrar många av de gifter den absorberar från omgivningen. Detta inkluderar bakterier, virus, myom, avfallsprodukter i blodet, avlagringar runt lederna och lagrat fett. Det är en otroligt säker metod för läkning och kroppen vet mycket väl hur den ska göra det.

**VIKTIGT SÄKERHETSMEDELAND:** Experter varnar för att vissa människor inte bör fasta, däribland gravida kvinnor, personer med nedbrytande sjukdomar eller undernäring, personer med en historia av hjärtarytmier, personer med lever- eller njursvikt. Den som fastar under längre perioder bör göra det endast under noggrann medicinsk övervakning.

**LEV LÄNGRE:** Studier på djur har visat att omväxlande cykler av fasta och mycket kalorifattig kost är ett tillförlitligt sätt att förlänga livslängden. Överskottsbrukning av kalorier kommer att förkorta ditt liv. Om du vill leva längre är det bästa rådet att äta hälsosamt och fasta med jämna mellanrum.

**SAMMANFATTNING:** Alla experter är överens om att hälsosam kost, minskat kaloriintag och massor av motion kommer att göra oss lyckligare, friskare och att vi troligen får en längre livslängd.

## Visning vid träningspassets slut END - AVERAGE - BMI - BODY FAT % - BMR - TDEE

Vid slutet av ditt träningspass kommer datorn automatiskt att visa följande uppgifter utifrån dina inmatade användaruppgifter.

**END:** Träningspassets totala värden.

**AVERAGE:** Träningspassets genomsnittliga värden.

**BMI:** BODY MASS INDEX (Kroppsmasseindex) är ett av de noggrannaste sätten att avgöra när övervikt är på väg att innebära hälsorisker

Värde	Klassificering	Riskenivå
Under 18	Undervikt	Låg risk
19 - 25	Normalt	Medelhög risk
26 - 30	Övervikt	Hög risk
31 och högre	Fetma	Extrem risk

**BODY FAT (KROPPSFETT) %:** Uppskattningen av procenten kroppsfett i din kropp är endast för din kännedom.

Klassificering	Kvinnor (% fett)	Män (% fett)
Livsnödvändig fettmängd	10-13%	2-4%
Extremt lågt	14-20%	6-13%
Lågt	21-24%	14-17%
Genomsnitt	25-31%	18-25%
Fetma	Över 32%	Över 26%

**BMR:** Din BASALFÖRBRÄNNING (BMR – Basal Metabolic Rate) är den lägsta mängden kalorier som krävs för att uppehålla livsförmågan hos en vilande person. Den kan ses som den mängd energi (mätt i kalorier/kcal) kroppen behöver om du ligger och sover hela dagen.

**TDEE:** Din TOTALA DAGLIGA ENERGIFÖRBRUKNING (Total Daily Energy Expenditure) är en skattning av ditt dagliga kalori behov. Om du försöker gå ned i vikt ger ditt TDEE-värde en utmärkt fingervisning om högsta dagliga kaloriintag.

**KALORIBERÄKNING VID VIKTMINSKNING:** Om du räknar hur många kalorier du konsumerar varje dag och sedan drar ifrån din TDEE ger slutsumman en indikation på om du är på väg att gå ned eller upp i vikt.

Om du försöker gå ned i vikt måste du minska ditt kaloriintag. Men om du minskar ditt kaloriintag alltför snabbt och alltför mycket kommer detta att störa din metabolism och kan leda till att du i stället går upp i vikt. Det är viktigt att minska kaloriintaget långsamt under två-tre veckor för att din metabolism ska hinna anpassa sig, och att du aldrig låter kaloriintaget sjunka under BMR-nivån (med undantag för hälsosam fasta).

Vi föreslår att du försöker gå ned i vikt i måttlig takt och att du lägger ditt kaloriintag ungefär halvvägs mellan dina värden för BMR och TDEE.

**(TDEE + BMR) ÷ 2 = VIKTMINSKNING**



## DATORINSTRUKTIONER

### Målvärden TID (Time) - METER (Meters) - DRAG (Strokes) - KALORIER (Calories)

Det är valfritt att ange målvärde för TID (Time) - METER (Meters) - DRAG (Strokes) - KALORIER (Calories). Om du inte väljer något av dessa möjliga målvärden kommer datorn att starta på noll och räkna uppåt. Om du anger något eller några av dessa målvärden kommer datorn att starta på målvärdet och räkna nedåt.

Datorm kommer att avbryta ditt träningspass och avge en ljudsignal när det **FÖRSTA** av dina målvärden har uppnåtts.

**TIME (Tid)** 01:00 ~ 99:00 minuter (i steg om 1 minut)

**METER** 100 ~ 9 900 meter (i steg om 100 m)

**STROKES (Drag/Stakningar)** 10~9 990 drag (i steg om 1)

**CALORIES (Kalorier)** 10~9 990 kalorier (i steg om 1)

### MÅLVÄRDEN – HUR GÖR MAN?

MÅLVÄRDEN behöver inte anges.

För att hoppa över alla "TARGET VALUES" (Målvärden), tryck och håll knappen ENTER nedtryckt.

För att hoppa över ett visst "TARGET VALUE" (Målvärde), tryck på knappen ENTER.

För att välja ett "TARGET VALUE" tryck på knapparna SELECT. Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### Max Alarms (Max larm) PULSE - SPM - TIME/500M - WATTS

Maximum "ALARMS" är tillval. Vid klok användning är larm för maxvärden är ett nyttigt verktyg. Vi rekommenderar starkt att man inte använder mer än ett eller två larm på samma gång.

När ett larm har utlösts kommer datorn att avge en ljudsignal och samtidigt visa på skärmen vilket av de fyra larmen (alltså TID ÖVER 500 M (TIME/500M), PULS (PULSE), DRAG PER MINUT (SPM) eller EFFEKT (WATTS)) som utlösts.

**PULSE (Puls)** 30~220 bpm (i steg om 1 bpm)

**SPM (Drag per minut)** 15~60 drag (i steg om 1)

**TIME/500M (Tid över 500 m)** 01:00 ~ 9:55 minuter och sekunder (i steg om 5 sekunder)

**WATTS (Effekt)** 10~995 watt (i steg om 5 watt)

### LARM - HUR GÖR MAN

Maximum "ALARMS" är tillval.

Tryck på knappen START för att hoppa över alla "ALARMS" (Larm).

För att hoppa över ett visst maximum "ALARM", tryck på knappen ENTER.

För att välja ett maximum "ALARM" tryck på knapparna SELECT. Tryck sedan på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### Measurement Selection (Val av måttssystem) METRIC

(Metersystemet) eller IMPERIAL (Brittiska mått)

För inmatning av användaruppgifter om HEIGHT (längd) och WEIGHT (vikt) kan man välja mellan metriska eller brittiska mått.

**HEIGHT (längd)** i cm eller tum

**WEIGHT (Vikt)** i kilogram eller pund

### VAL AV MÅTTSYSTEM ~ HUR MAN GÖR

1) Tryck båda knapparna SELECT och håll dem intryckta i 3 sekunder.

2) Tryck på knapparna SELECT för att bläddra och välja antingen "METRIC" (metersystemet) eller "IMPERIAL" (brittiska mått).

3) Tryck på knappen ENTER för att bekräfta ditt val.

### Förinställda värden

Datorm har förinställda värden för att hjälpa användaren vid inmatning av uppgifter.

#### Farthållningsprogram

**TIME/500M (Tid över 500 m)** 02:15 (1:00 ~ 9:55 minuter och sekunder i steg om 5 sekunder)

**TIME (Tid)** 20:00 minuter (01:00 ~ 99:00 minuter i steg om 1 minut)

**METER** 2000 meter (100 ~ 9 900 meter i steg om 100 m)

#### Intervallprogram

**INTERVALS** 10 (2 ~ 99 i steg om 1 intervall)

**INTERVALLDISTANS** 500 meter (100 ~ 9 900 meter i steg om 100 m)

**INTERVALLTID** 60 sekunder (0:30 ~ 10:00 i steg om 5 sekunder)

**VILOTID MELLAN INTERVALL** 30 sekunder (0:30 ~ 10:00 i steg om 5 sekunder)

#### THR ~ Målpulsprogram

**TARGET HEART RATE (Målpuls)** 140 bpm (30~220 bpm i steg om 1 bpm)

#### Programmet Watts (Effektstyrning)

**WATTS (Effekt)** 100 (10 ~ 995 watt i steg om 5 watt)

#### Användaruppgifter

**SEX (Kön)** Female (Kvinna) (Kvinna eller man)

**AGE (Ålder)** 35 år (10~99 i steg om 1år)

**HEIGHT METRIC (Längd, metermått)** Kvinna 163 cm eller Man 178 cm (90~240 cm i steg om 1 cm)

**WEIGHT METRIC (Vikt, metermått)** Kvinna 60 kg eller Man 86 kg (30~200 kg i steg om 1 kg)

**IMPERIAL HEIGHT (Längd, brittiska mått)** Kvinna 5 fot 4 tum ~ Man 5 fot 10 tum (3~8 fot i steg om 1 tum)

**WEIGHT IMPERIAL (Vikt, brittiska mått)** Kvinna 135 lb ~ Man 190 lb (60~440 lb i steg om 1 lb)

**ACTIVE FACTOR (Aktivitetsfaktor)** 2x per vecka

1) "0x VECKA" = Stillasittande (kontorsjobb med lite eller ingen motion)

2) "2x VECKA" = Lätt aktiv (lätt träning 1 till 3 dagar i veckan)

3) "4x VECKA" = Måttligt aktiv (måttlig motion 3 till 5 dagar i veckan)

4) "7x VECKA" = Mycket aktiv (hård motion 6 till 7 dagar i veckan)

5) "9+ VECKA" = Extremt aktiv (hård daglig träning och fysiskt arbete eller 2 dagar med intensiv träning per vecka)

#### Val av Motståndsnivå

**LEVEL (Motståndsnivå)** 6 (1~16 i steg om 1)

#### Målvärden

**TIME (Tid)** 20:00 minuter (01:00 ~ 99:00 minuter i steg om 1 minut)

**METER** 2000 meter (100 ~ 9 900 meter i steg om 100 m)

**SPM (Drag per minut)** 300 drag (10~9 990 drag i steg om 1 spm)

**CALORIES (Kalorier)** 160 (10~9 990 drag i steg om 1 kalori)

#### Max Alarms (Larm)

**PULSE (Puls)** 140 bpm (30~220 bpm i steg om 1 bpm)

**SPM (Drag per minut)** 125 (15~60 drag i steg om 1 drag)

**TIME/500M (Tid över 500 m)** 2:15 (01:00 ~ 9:55 minuter och sekunder i steg om 5 sekunder)

**WATTS (Effekt)** 100 (10~995 watt i steg om 5 watt)

# DATORINSTRUKTIONER

## Felsökningsguide

**PROBLEM** INGEN PULS eller INGA HJÄRTSLAG DETEKTERAS

- LÖSNING**
- 1) Om din hud är alltför torr kan inte bröstbandets kontakter upptäcka de elektriska impulserna från dina hjärtslag. Du kan förbättra kontakten genom att fukta bröstbandets kontaktytor med vatten. För längre träningspass som t.ex. tävlingar, rekommenderar vi starkt användning av ECG Gel.
  - 2) Kontrollera att du använder ett kompatibelt bröstband för 5 kHz.
  - 3) Byt ut batterierna i bröstbandet, även om bröstbandet är nytt.
  - 4) Om du använder ett bröstband för 5 kHz kan du ha problem med störningar. Flytta undan din stakmaskin från annan elektrisk utrustning och försök ta emot pulssignalen igen.
  - 5) Kontrollera att ditt bröstband fungerar korrekt. Kontrollera ditt bröstband med någon annan träningsmaskin, kanske hos en vän som har träningsutrustning, på köpstället, i en sportbutik eller något gym i närheten.
  - 6) Kontakta din försäljare för att säkerställa att bröstbandet är kompatibelt. Om det inte går, kontakta importören som levererat till ditt inköpsställe. Om det inte går, kontakta tillverkaren, d.v.s. oss.

**PROBLEM** PROBLEM Otydlig visning på LCD-skärmen - Bara en del av LCD-skärmen

**LÖSNING** fungerar - Mjukvarufel och så vidare

- 1) Starta om datorn. Tryck in och håll knappen RESET nedtryckt.
- 2) Starta om datorn. Koppla bort strömförsörjningen under cirka 15 sekunder.
- 3) Återanslut alla kablar enligt installationsanvisningarna.
- 4) Beställ och montera en utbytesdator.
- 5) Anlita en servicetekniker.

## Varning om medicinsk säkerhet

Om du skulle uppleva värk eller spänning över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, andningssvårigheter, svaghet eller ovanliga olustkänslor när du tränar, avbryt träningen och uppsök läkare.

## Uppvärmning och nedvarvning

Kom ihåg att värma upp och varva ned. Det är viktigt att mjuka upp "kalla" muskler före träning och att varva ned efteråt för att förebygga skador.

### Officiella riktlinjer

UPPVÄRMNING: Fem minuter stretchning och sedan fem minuter lätt konditionsträning.

NEDVARVNING: Fem minuter lätt konditionsträning och sedan fem minuter stretchning.

### Inofficiella riktlinjer

UPPVÄRMNING: 30-60 sekunder stretchning av knäna och hälsena, börja sedan träningen, de första minuterna långsamt.

NEDVARVNING: Kör långsamt de sista minuterna av träningspasset, kör sedan 30-60 sekunder stretchning av knäna och hälsena.

## Träningsråd

KLÄDER: Använd bekväma, lätta, välventilerade kläder så att svett kan dunsta bort.

SKOR: Se till att dina skor passar väl och ger stöd i alla riktningar för att undvika skador på fotleder och knän. Använd skor för terränglöpning, promenad eller löpning.

DRICK VATTEN: Det är mycket viktigt att inte bli uttorkad. Din kropp behöver ersätta den vätska som förloras under träning.

## Vanliga frågor

**F: BRÖSTBAND** ~ Kommer mitt gamla bröstband att fungera med denna stakmaskin?

**S:** 5 kHz Bröstband = MED STOR SANNOLIKHET ~ Under förutsättning att din dator är kompatibel med 5kHz. Se **Frekvens**.

**S:** DIGITALT bröstband = NEJ ~ Digitala bröstband (som ofta medföljer armbandsur med pulsvisning) kommer inte att kunna kommunicera med pulsmottagaren i denna dator på grund av skillnader i frekvensband eller i den digitala kodningen.

**F:** Hur läser datorn av och räknar ut AVSTÅND (t.ex. METER) och HASTIGHET (t.ex. TID ÖVER 500 M)?

**S:** **AVSTÅND = HASTIGHET** ~ Denna stakmaskin har 2 st sensorer monterade på trumman.  
**TIME (TID)**

1 st "A" SENSOR och 1 st "B" SENSOR. På detta sätt kan datorn avgöra om trumman rör sig framåt (d.v.s. själva draget) eller baklänges (returen efter draget). Datorn mäter antalet varv per drag och kombinerar detta med en faktor för motståndsnivån (en högre motståndsnivå innebär att en längre sträcka överbryggas) = Avstånd. I kombination med hur lång tid varje drag tog och med hjälp av standardformeln för sträcka över tid kan sedan datorn räkna ut hastigheten.

**F:** Hur kan datorn beräkna antalet WATT?

**S:** **Beräkning av effekt i watt:** Denna dators visning av antalet WATT är kalibrerad enligt den europeiska standarden EN 957. Denna träningsmaskin har provats av ett certifierat provningslaboratorium med hjälp av en dynamometer som mäter det exakta vridmotståndet/effekten/antalet WATT för alla olika motståndsnivåer vid olika hastigheter. Efter detta programmeras datorn med den erhållna informationen och måste därefter klara ett slutligt test med en noggrannhet inom  $\pm 10\%$ .

**Obs:** Denna dator visar endast "Antal watt som för närvarande genereras" och INTE "Ackumulerade genererade watt".

**Definition av watt:** en watt (effekt) är det hastighet, med vilken energi förbrukas. Watt används både inom mekanik och elektricitet och innebär därför en koppling mellan den mekaniska och den elektriska mättenheten. En watt är lika med en arbetseffekt av en joule per sekund.

**F:** Hur beräknar datorn antalet KALORIER?

**S:** **Beräkning av kilokalorier:** Datorn registrerar hur många watt som genereras över tiden och konverterar detta till kilokalorier. Därefter justerar datorn antalet kilokalorier för att bättre stämma mot den mänskliga kroppens funktion med hänsyn tagen till de användaruppgifter du matat in om kön, ålder, längd, vikt och aktivitetsfaktor.

**Obs:** Det finns inga internationella standarder för hur träningsredskap ska beräkna kalorier. De värden för kilokalorier som datorn visar är endast en uppskattning.

**Definition av kilokalori:** En kilokalori är en enhet för värmeenergi. En kilokalori är "den mängd värme som krävs vid lufttrycket en bar för att höja temperaturen hos ett kg vatten med en grad Celsius". Förväxla inte kilokalorier (kcal) med "små" kalorier (cal). Till vardags säger vi ofta kalori när vi talar om kilokalorier. En kilokalori är lika med 1000 "små" kalorier. På engelska markeras ibland en kilokalori med stor bokstav (C, Calorie). En kilokalori per timme motsvarar = 1,163 watt.

## Återvinn

Hjälp till att ta hand om vår planet.

Lämna datorn och maskinen till återvinning när du inte längre behöver dem.

