



Roddmaskin R6030/ Rower R6030

Ägarhandbok Svenska s1-12

OWNER'S MANUAL English p 13-24



BATAVUS  **VARTEX**

DUAL MODE ROWER

DUBBELVERKANDE RODDMASKIN

Enjoy the Sensation
Känn draget!



Ägarhandbok
OWNER'S MANUAL

INLEDNING

Grattis!

Välkommen till en ny värld – och en roddmaskin med luft- och magnetbroms. Roddmaskinen är en av de finaste och mest mångsidiga roddmaskinerna på marknaden. Det vet vi eftersom vi konstruerat roddmaskiner i mer än tio år.

Valet av en roddmaskin med luft- och magnetbroms är också ett beslut som kommer att förbättra hälsa, kondition och välbefinnande för dig och din familj. God kondition och hälsa kommer att förbättra din fysiska kapacitet och din livskvalitet.

Träning av hjärta och blodkärl är livsviktig i alla åldrar – en roddmaskin med luft- och magnetbroms ger effektivare träningspass och bättre resultat, så att du uppmuntras att nå dina konditionsmål och behålla den kropp du alltid önskat ha.

Allt du behöver göra är att avsätta 15–30 minuter tre gånger per vecka – det räcker för att se de första fördelarna med ett regelbundet träningsprogram i en roddmaskin med luft- och magnetbroms.

Vi vill att du ska ha glädje av alla fördelar som kommer med ditt träningsprogram och därför rekommenderar vi att du läser igenom den här handboken grundligt så att du

- sparar värdefull träningstid på längre sikt
- tränar säkert och effektivare
- lär dig rätt teknik
- kan bestämma dina konditionsmål bättre.

INNEHÅLL

INLEDNING	1
INNEHÅLL	1
FÖRDELAR MED TRÄNING	2
HÄLSO-/SÄKERHETSINFORMATION	2
SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL	2
FUNKTIONER HOS RODDMASKINEN	3
TRÄNINGSTIPS	4
TRÄNINGSDIREKTIV	4–6
RODDMASKINENS INSTÄLLNINGAR	6–8
KORREKT RODD – GUIDE	9–10
STRETCHING	11

FÖRDELAR MED TRÄNING

Regelbunden träning ger ett både bättre och längre liv.

Det finns många fördelar med att regelbundet följa ett väl avvägt träningsprogram:

1. Lägre vikt
2. Förbättrad kroppsform och kroppsdefinition
3. Ökad muskelmassa, styrka, uthållighet, kraft och definition
4. Förbättrad rörlighet
5. Ökad ämnesomsättning
6. Skydd mot skador
7. Förbättrad självkänsla
8. Förbättrad syreupptagning
9. Förbättrad koordination och vighet

Ett regelbundet träningsprogram kommer att förbättra din livskvalitet, ge dig mer energi och fördröja åldrandet.

15–30 minuter tre gånger per vecka, eller endast en och en halv timme per vecka, är ett lågt pris att betala för fördelarna med ett regelbundet träningsprogram.

HÄLSO-/SÄKERHETSINFORMATION

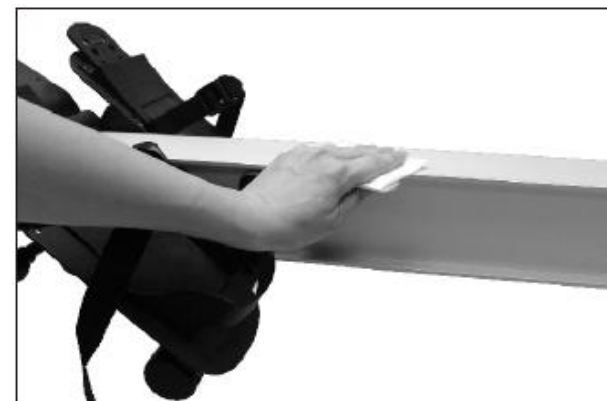
Om du inte läser och följer säkerhetsanvisningarna nedan och i resten av ägarhandboken kan det leda till allvarlig personskada eller t.o.m dödsfall.

1. Läs noggrant ägarhandboken och alla säkerhetsanvisningar och bekanta dig med roddmaskinen innan du använder den.
2. Kontakta läkare innan du inleder något träningsprogram. Läkaren kan hjälpa till att bedöma din nuvarande konditionsnivå och bestämma det träningsprogram som passar bäst för din ålder och fysiska kondition.
3. Om du känner av smärta eller tryck över bröstet eller oregelbunden hjärtrytm, samt om du får svårt att andas, känner yrsel eller annat onormalt obehag, avbryt träningen och kontakta läkare innan du fortsätter.
4. En vuxen person måste alltid ha uppsikt när ett barn befinner sig på eller i närheten av roddmaskinen.
5. Se till att fingrar och andra kroppsdelar, lösa kläder samt hår inte är i närheten av rörliga delar.
6. Kontrollera alltid eventuellt slitage på utrustningen innan den används. Använd utrustningen endast om alla rörliga delar fungerar korrekt.
7. Var försiktig när du stiger på eller lämnar utrustningen (gäller all träningsutrustning).
8. Använd bara den extrautrustning som rekommenderas av tillverkaren.
9. All utrustning bör monteras och användas på fasta, plana ytor.

SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

Roddmaskinen är tillverkad av material med hög kvalitet. Det är viktigt att du regelbundet sköter om roddmaskinen.

1. Roddmaskinen ska endast användas inomhus och bör inte användas eller förvaras i fuktiga utrymmen. Torka bort all svett från roddmaskinen efter varje användningstillfälle.
2. Roddmaskinen bör dammas av och rengöras regelbundet för att förhindra ansamling av damm. Använd regelbundet Windex eller en alkoholbaserad rengöringsvätska på en ren trasa. Använd inte några slipande rengöringsmedel eftersom de kommer att skada ytan.



3. För att säkerställa att sitsen löper lätt behöver spåren på aluminiumskenan där rullarna löper särskild rengöring med en oljebaserad möbelpolish.
4. Kontrollera regelbundet att muttrar, skruvar, sprintar osv. sitter fast.

FUNKTIONER HOS RODDMASKINEN

Roddmaskinen erbjuder alla fördelar hos en roddmaskin i fullstorlek, med en kompakt, hopfällbar konstruktion.

Roddmaskinen ger smidiga och flexibla träningsmöjligheter tack vare

- Motståndskontroll i hela intervallet
- Rörliga fotpedaler
- Ergonomiska roddrörelser
- Komplet elektronikpaket
- Stark och stabil ram
- Bröstband med pulssändare (tillval)

ANM. FRÅN KONSTRUKTÖREN: Returfjädern i denna roddmaskin med luft- och magnetbroms har konstruerats för att ge minsta möjliga fjäderkraft. Det finns mer än tillräcklig fjäderkraft för att rulla in polyesterremmen oavsett handtagets hastighet tillbaka till startläget.

Den mjuka returfjädern ger användaren en förbättrad träningsnivå genom att öka bidraget från musklerna runt knäsenan på lårets baksida. Denna muskelgrupp utnyttjas när användaren rör sitsen framåt.

Vi har exakt kopierat den normala roddrörelsen på vatten där åran lyfts ur vattnet innan den förs till utgångsläget för nästa drag.



TRÄNINGSTIPS

Roddmaskinen har funnits i många år och var kanske ett av de första träningsredskapen för inomhusbruk som kom ut på marknaden.

Nästan alla vet hur man rör i en sådan maskin och det finns mycket få möjligheter att göra fel. Det finns dock några råd vi kan ge dig, för att minska påfrestningen på ryggen och andra leder och muskler. Jämfört med andra aerobiska övningar kräver rodd att ryggmuskerna och ryggraden överför dragkraften från armarna (som har kontakt med handtagen) till benen (som ger den mesta drageffekten).

För att minska påfrestningarna på ryggmuskler, ryggrad, skuldror, armar och handleder föreslår vi att du håller ryggen rak genom hela roddrörelsen. När du rör dig framåt mot startläget, böj höfterna, sträck dig inte för långt framåt och håll armarna raka. Dra handtaget mot magen, inte mot bröstet, och håll in armbågarna efter sidorna genom hela draget, med raka handleder.

TRÄNINGSRIKTLINJER

Träning

Träning är en av de viktigaste faktorerna för en persons totala hälsa. Bland fördelarna återfinns:

- Ökad fysisk arbetsförmåga (styrka, uthållighet)
- Ökad effektivitet hos hjärta, artärer/vener och lungor
- Minskad risk för hjärtinfarkt Förändringar i kroppens ämnesomsättning, med t.ex. viktminskning som följd
- Fördröjning av fysiologiska ålderseffekter Fysiologiska effekter, t.ex. minskad stress, ökat självförtroende

Roddmaskinens unika design ger en utmärkt möjlighet att nå en allmänkondition på hög nivå.

Grundkomponenter i fysisk kondition

Fysisk kondition omfattar fyra övergripande komponenter och vi ska kortfattat definiera var och en av dem samt deras roller.

Styrka är en muskels kapacitet att utöva en kraft mot något som ger motstånd. Styrka bidrar till kraft och snabbhet och är mycket viktig för de flesta sportutövare.

Muskulär uthållighet är kapaciteten att utöva en kraft upprepade gånger under en tidsperiod, det kan t.ex. röra sig om dina bens kapacitet att förflytta dig 10 km utan att stanna.

Rörlighet står för det område inom vilket en led kan röra sig. Förbättrad rörlighet handlar om att sträcka muskler och senor för att bibehålla eller öka smidigheten, vilket medför ökat skydd mot skador eller ömhet i muskler.

Hjärt-lunguthållighet är den allra viktigaste komponenten i fysisk kondition. Den står för effektiva hjärt- och lungfunktioner.

Klädsel

Bär kläder som inte på något sätt hindrar dina rörelser medan du tränar.

Kläderna ska vara tillräckligt tunna för att kroppen ska kunna svalkas. Överdriven klädsel som får dig att svettas mer än du normalt skulle göra under träningen gör ingen nytta. Den extra vikt som du förlorar utgörs av kroppsvätska och kommer att ersättas nästa gång du dricker vatten.

Det är bra att använda ett par gymnastik- eller joggingskor eller ett par sneakers.

Andning under träning

Håll inte andan medan du tränar. Andas normalt så länge du kan. Kom ihåg att det är andningen som drar in syre och fördelar det till de arbetande musklerna.

Pauser

När du väl startat ditt träningsprogram bör du fortsätta ända till slutet. Avbryt inte halvvägs för att sedan starta om från samma ställe utan att genomföra uppvärmningsdelen igen.

Den paus som krävs mellan styrketräningsövningar kan variera från person till person. Detta beror mestadels på din konditionsnivå och vilket program du valt. Ta för all del en paus mellan övningarna, men inte längre än två minuter. De flesta människor klarar sig med pauser på en halv till en minut.

Syreupptagning

Den största mängd syre som du kan använda per minut under träning kallas för din **maximala syreupptagning** (MVO2). Ofta kallas det också för din **aerobiska kapacitet**.

Det arbete du kan utöva under en längre tid begränsas av din förmåga att förse de arbetande musklerna med syre. Effekten från regelbunden och hård träning kan öka din aerobiska kapacitet med så mycket som 20–30 %. Ökad MVO2 speglar förbättrad förmåga hos hjärtat att pumpa blod, hos lungorna att utväxla syre och hos musklerna att ta upp syre.

Anaerobisk träning

Detta betyder "utan syre" och står för den energi som genereras när syreförsörjningen är otillräcklig att möta kroppens energibehov på längre sikt. (Exempel: ett 100-meters sprintlopp).

Träningströskeln

Detta är miniminivån för träningen som krävs för att den ska ge märkbara förbättringar av någon fysisk konditionsegenskap.

Utveckling

När din kondition förbättras krävs en högre träningsintensitet för att skapa den extra belastning som ger fortsatt förbättring.

Extra belastning

Detta är den belastning som ligger över den belastning där du utan ansträngning kan genomföra en övning. Träningens intensitet, varaktighet och frekvens bör ligga ovanför träningströskeln och gradvis ökas allt eftersom kroppen anpassar sig till de ökande anspråken. När din konditionsnivå förbättras bör därför träningströskeln höjas. Det är viktigt att du arbetar igenom ditt program och gradvis ökar den extra belastningen i förhållande till träningströskeln.

Specialisering

Olika träningsformer ger olika resultat. En viss övning är specifikt kopplad till de muskelgrupper som används och till den energikälla som utnyttjas. Det är inte mycket av träningens verkan som kan överföras, t.ex. från styrketräning till kondition hos hjärta och blodkärl. Det är därför viktigt att ha ett träningsprogram som är skraddarsytt efter dina egna behov.

Tillbakagång

Om du slutar med att träna eller inte gör ditt program tillräckligt ofta kommer du att förlora den nytta du vunnit. Regelbundna träningspass är nyckeln till framgång.

Uppvärmning

Varje träningsprogram bör inledas med en uppvärmning där kroppen förbereds för den ansträngning som kommer. Den bör vara mjuk och helst utnyttja de muskler som senare ska tränas.

Stretching bör ingå i både uppvärmning och nedvarvning och utföras efter 3–5 minuters lågintensiv aerobisk aktivitet eller gymnastik.

Nedvarvning

Detta omfattar en gradvis minskning av intensiteten i träningspasset. Direkt efter träningen finns det kvar en stor mängd blod i de arbetande musklerna. Om blodet inte snabbt återgår till det centrala blodomloppet kan resultatet bli blodöverfyllnad (hypostas) i musklerna.

Hjärtfrekvens

När du tränar ökar också frekvensen för dina hjärtslag. Detta används ofta som ett mått på den intensitet som krävs i träningen. Du behöver träna tillräckligt hårt för att ställa krav på din blodcirkulation och öka din hjärtfrekvens, men inte så mycket att hjärtat överansträngs.

Din utgångsnivå i fråga om kondition är viktig för utvecklingen av ditt träningsprogram. Om du är helt ny kan du få en bra träningseffekt med en hjärtfrekvens på 110–120 slag per minut (BPM, Beats Per Minute). Om du är i bättre form kommer du att behöva en högre stimulanströskel.

Till att börja med bör du träna på en nivå som ökar din hjärtfrekvens till 65–70 % av din maximala hjärtfrekvens. Om du tycker att det känns alltför lätt kanske du vill höja nivån, men det är bättre att vara lite försiktig.

En tumregel är att den maximala hjärtfrekvensen är 220 BPM minus din ålder. När du blir äldre så förlorar ditt hjärta, liksom andra muskler, något av sin effektivitet. En del av denna naturliga förlust kan återvinnas när konditionen förbättras.

Följande tabell gäller för dem som håller på att starta med konditionsträning.

Ålder	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Riktvärde för hjärtfrekvens									
10 sek. räkning	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Antal slag per minut	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Pulsräkning

Pulsräkningen (utförd med två pekfingrar på handleden eller på halspulsådern) pågår i tio sekunder och ska göras några sekunder efter att du avslutat träningen. Det finns två anledningar till detta: (a) 10 sekunder är tillräckligt länge för att få precision, (b) pulsräkningen ger ett ungefärligt värde på antalet hjärtslag per minut under din träning. Eftersom hjärtfrekvensen sjunker när du återhämtar dig är en längre räkning inte lika precis.

Riktvärdet är inget magiskt tal, utan en allmän riktlinje. Om du har kondition över genomsnittet kanske du kan arbeta utan större ansträngning något över den frekvens som anges för din åldersgrupp.

Följande tabell gäller för dem som redan har bra kondition. Här arbetar vi på cirka 80 % av maximal hjärtfrekvens.

Ålder	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Riktvärde för hjärtfrekvens, 10 sek. räkning	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Antal slag per minut	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ansträng dig inte alltför hårt för att nå värdena i den här tabellen. Om du tar i för mycket kan följderna bli obehagliga. Låt det istället komma naturligt i och med att du genomför ditt program. Kom ihåg att riktvärdet är en riktlinje, inte en regel – strax under eller över värdet är också bra.

Två slutkommentarer: (1) Bekymra dig inte över pulsvariationer från dag till dag, de kan bero på stress eller otillräcklig sömn. (2) Ditt puls värde är en riktlinje, låt dig inte styras alltför mycket.

Cirkelträning för uthållighet

Uthållighet hos hjärta och blodkärl, muskelstyrka, rörlighet och koordination – alla är nödvändiga för bästa möjliga kondition. Principen bakom cirkelträning är att en person ska få allt det viktiga vid ett och samma tillfälle genom att hela träningsprogrammet genomförs, med snabbast möjliga omställning mellan övningarna. Detta ökar och underhåller hjärtfrekvensen, vilket förbättrar konditionsnivån. Inled dock inte någon cirkelträning förrän du nått en hög nivå i ditt träningsprogram.

Periodisering

Den här termen står för variation av ditt träningsprogram, något som ger både fysiologisk och psykologisk nytta. I ditt program som helhet bör du variera både belastning, frekvens och intensitet. Kroppen svarar bättre på variation och det gör du också. När du känner dig sliten så lägg dessutom in en period med lättare träning, så att kroppen kan återhämta sig och återställa sina kraftreserver. Du kommer att uppskatta programmet mer och känna större tillfredsställelse.

Ömhet i muskler

Under den första veckan kanske detta är det enda tecknet som visar att du genomgår ett träningsprogram. Detta beror förstås på din allmänna konditionsnivå. En lätt ömhet i de flesta större muskelgrupper är en bekräftelse att du har rätt program. Detta är helt normalt och kommer att försvinna inom några dagar.

Om du känner av större besvär kan det bero på att ditt program är alltför krävande eller att du utökat programmet alltför snabbt.

Om du känner SMÄRTA under eller efter träningen så försöker din kropp att säga dig något. Avbryt träningen och kontakta läkare.

Justering av datorns vinkel

DATORN och DATORARMEN är utformade med leder så att de kan justeras till nästan valfri höjd och vinkel.

ANM.: Undvik av säkerhetsskäl att DRAGREMMEN kommer i kontakt med DATORN under träning.



Håll DATORN med båda händerna så som visas i bilden ovan. Vrid och förflytta DATORN till önskad höjd och vinkel.

Undvik av säkerhetsskäl att DRAGREMMEN kommer i kontakt med DATORN. Ställ dig grensle över ALUMINIUMSKENAN.

RODDMASKINENS INSTÄLLNINGAR

Säker Påstigning

Det är enkelt att stiga på roddmaskinen på ett säkert sätt. Var bara noggrann med att SITSEN är precis under dig innan du sätter dig.

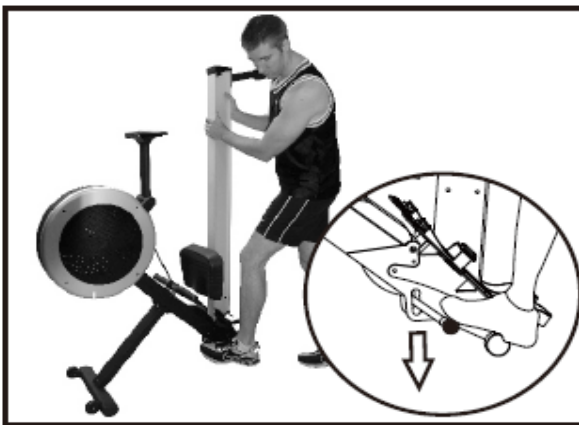


1. Ställ dig grensle över ALUMINIUMSKENAN.
2. Ställ in SITSEN korrekt under dig.
3. Sätt dig och kontrollera samtidigt att SITSEN inte flyttat sig.

Utfällning

1. Tryck med foten på SPÄRRKNOPPEN, med en hand som stöd för aluminiumskenan.

Varning: För att undvika allvarlig personskada, håll fingrar, händer och fötter borta från leden mitt på roddmaskinen när den fälls ut eller ihop.

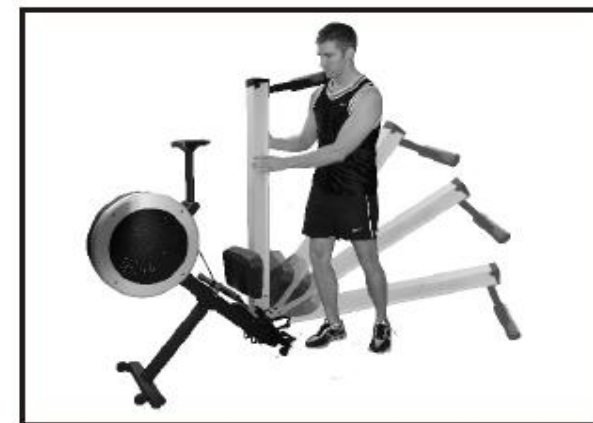


2. Sätt ned ALUMINIUMSKENAN på underlaget.
3. Lyft upp ALUMINIUMSKENAN genom att dra i REMMEN på FOTSTÖDET tills ett klickljud hörs.
4. Kontrollera att SPÄRRKNOPPEN sitter i rätt läge.

Ihopfällning

1. Håll i REMMEN på VÄNSTER FOTSTÖD med höger hand och lyft upp ALUMINIUMSKENAN.

2. Tryck ned SPÄRRKNOPPEN med vänster hand.



2. Dra upp ALUMINIUMSKENAN till ihopfällt läge så att ett klickljud hörs.
4. Kontrollera att SPÄRRKNOPPEN sitter i rätt läge.

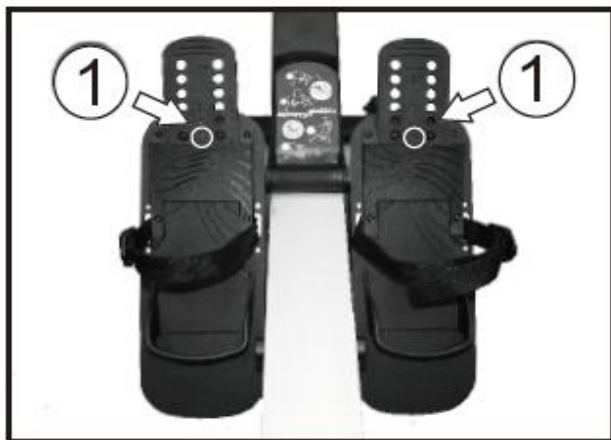
VIKTIGT: Rensa en yta på 1 x 2,5 meter innan du monterar roddmaskinen. Kontrollera att golvet är fast och plant.

RODDMASKINENS INSTÄLLNINGAR

Förjustering av hälstöd

Det finns fem tydligt numrerade inställningar för hälstödet.

Flytta HÄLSTÖDET [126] till inställning nummer fem före övningen.



Justera HÄLSTÖDET till önskad position.

Justering av fotrem

Rätt position för FOTREMMEN [710] är tvärs över fotens ovansida, strax nedanför tårna. Ungefär i höjd med fotstödet upphängning.

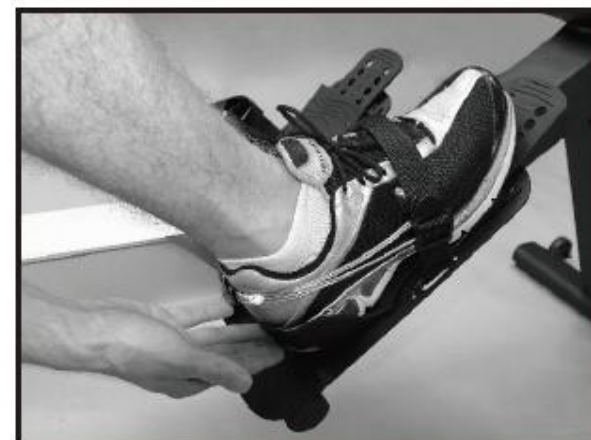


Kontrollera att FOTREMMEN är åtdragen.

Justering av hälstöd

Hälstödet har ett fjäderbelastat låssystem som är utformat för enkel justering.

Kom ihåg numret för den bästa inställningen så du kan använda den på nytt senare.



Med fötterna hårt fastspända vid FOTSTÖDET:

Kom ihåg numret för den bästa inställningen så du kan använda den på nytt senare.

KORREKT RODD – GUIDE

Översträckning

FEL

Kroppen sträcks alltför långt framåt. Skenbenen är inte tillräckligt lodräta. Huvudet och skulderna har en tendens att sjunka ned mot fötterna. Kroppen är i en dålig position för det kommande draget.



RÄTT

Skenbenen är lodräta. Kroppen trycks upp mot benen. Armarna är helt utsträckta och avslappnade, kroppen vinklas något framåt. Den här positionen bör kännas behaglig.

Rodd med böjda armar

FEL

Användaren inleder draget genom att dra med armarna snarare än trycka ifrån med benen.



RÄTT

Användaren inleder draget genom att trycka ifrån med benen och spänna ryggen, med armarna helt utsträckta och avslappnade.

Böjda handleder

FEL

Användaren böjer sina handleder någon gång under draget.



RÄTT

Ro alltid med raka handleder genom hela draget.

KORREKT RODD – GUIDE

Kroppen dras till handtaget

FEL

I slutet drar användaren kroppen framåt mot handtaget istället för att dra handtaget mot kroppen.



RÄTT

I slutet lutar sig användaren något bakåt, håller ned benen och drar handtaget mot kroppen, med överkroppen som fast utgångspunkt.

Utsträckta armbågar

FEL

Användarens armbågar sticker ut från kroppen i slutet och handtaget är i brösthöjd.



RÄTT

Dra handtaget mot kroppen. Handleterna är raka och armbågarna hålls nära kroppen. Armbågarna sticker ut bakom kroppen när handtaget dras mot midjan.

Låsta knän

FEL

I slutet av draget låser användaren sina knän genom att hålla benen raka.



RÄTT

Håll alltid benen något böjda, även i den helt utsträckta positionen, och lås inte knäna.

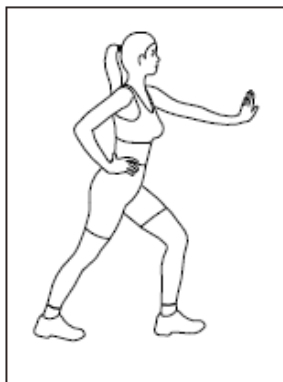
STRETCHING

Stretching bör ingå i både uppvärmning och nedvarvning och utföras efter 3–5 minuters lågintensiv aerobisk aktivitet eller gymnastik. Rörelserna bör vara långsamma och mjuka, utan stötar eller ryck. Sträck tills du känner en lätt spänning – men ingen smärta – i muskeln och håll kvar i 20–30 sekunder. Andningen bör vara långsam, rytmisk och kontrollerad – tänk på att aldrig hålla andan.



1. Stretching av quadriceps

Håll en hand bakom kroppen, ta tag om tårna och dra hälen framåt mot skinkorna medan du håller kroppen i upprätt ställning. Håll kvar i 20–30 sekunder och släpp sedan. Upprepa med det andra benet.



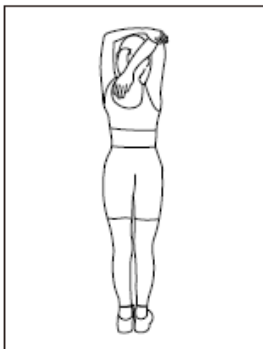
2. Stretching av vad och akillessena

Håll det bakre benet rakt, med foten platt mot golvet och tårna rakt framåt, tryck höften framåt genom att böja knät på det främre benet. Håll kvar i 20–30 sekunder och släpp sedan. Upprepa med det andra benet.



3. Stretching av rygg

Håll armarna utsträckta och höfterna rakt ovanför fötterna, sänk överkroppen under händernas nivå genom att böja på knäna. Håll kvar i 20–30 sekunder och släpp sedan.



4. Stretching av överarmens baksida

Ta tag i armbågen och dra handen in mot kroppens centrumlinje medan du håller kroppen i upprätt ställning. Håll kvar i 20–30 sekunder och släpp sedan. Upprepa med den andra armen.

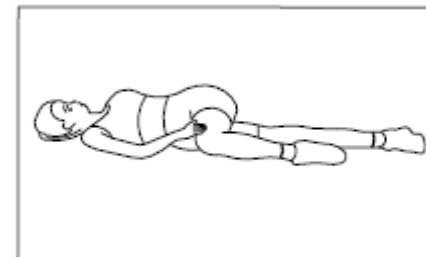


5. Stretching av knäsena och korsrygg

Håll låret mot överkroppen och sträck ut benet mot taket. Håll kvar i 20–30 sekunder. Upprepa med det andra benet.

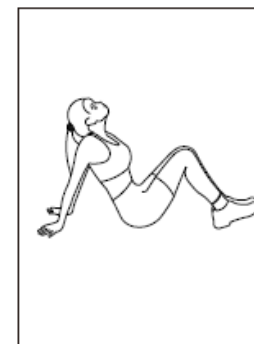
6. Stretching av skinkor, höfter, buk

Håll båda skuldrorna mot golvet och dra sakta knät mot golvet. Håll kvar i 20–30 sekunder och släpp sedan. Upprepa med den andra sidan.



7. Stretching av lårets insida

Sätt ihop skosulorna, luta framåt från midjan och tryck samtidigt nedåt på insidan av knäna. Håll kvar i 20–30 sekunder och släpp sedan.



8. Stretching av bröstorg, skuldror, överarm

Rör skinkorna framåt, bort från armarna medan du håller armarna utsträckta bakåt, med handflatorna mot golvet. Håll kvar i 20–30 sekunder och släpp sedan.

DUBBELVERKANDE RODDMASKIN – GARANTI

Tillverkaren garanterar att produkten är fri från tillverknings- och materialfel och kommer att reparera eller ersätta defekta delar utan kostnad under en period av ett (1) år från inköpsdatum.

Denna garanti gäller endast under följande villkor:

- 1. Denna garanti gäller för produkten (den DUBBELVERKANDE RODDMASKINEN) endast så länge den ägs av den ursprungliga köparen och inköpsbevis kan visas upp.**
- 2. Denna garanti gäller endast för privat bruk (om inte tillverkaren uttryckligen angett att garantin gäller för kommersiellt/allmänt bruk) och gäller inte om produkten används i en offentlig miljö.**
- 3. Denna garanti utesluter felaktig användning, missbruk, förändring, oriktig service eller produktmodifieringar som inte utförts av roddmaskinens tillverkare.**
- 4. Denna garanti gäller istället för alla garantier, uttryckliga eller underförstådda, och/eller alla andra förpliktelser eller ansvarsskyldigheter från tillverkarens sida, och vi varken tar på oss eller ger fullmakt till någon person att ta på sig någon annan förpliktelse eller ansvarsskyldighet i anslutning till försäljningen av denna produkt. Under inga omständigheter ska tillverkaren på grund av denna garanti eller på annat sätt ta ansvar för någon som helst skada på person eller egendom, oavsett om det gäller särskilda, indirekta, tillfälliga, sekundära eller följdskador och oavsett om det gäller användning av denna produkt eller oförmåga att använda denna produkt.**

INTRODUCTION

Congratulations!

Welcome to the world of the Air Magnetic Rower. The Air Magnetic Rower is one of the finest and most comprehensive rowing machines available. We know as we have been designing rowing machines for over a decade.

By choosing Air Magnetic Rower, you have made a decision that will improve the health and fitness and well being for you and your family. Being fit and healthy will improve your energy levels and your quality of life.

Cardiovascular training is vital for all ages and the Air Magnetic Rower provides a more effective workout, producing better results and will encourage you to reach your fitness goals and maintain the body you have always wanted.

All you need to do is to spend 15 to 30 minutes three times a week to start seeing the benefits of a regular exercise program on the Air Magnetic Rower.

We want you to enjoy the full benefits of your exercise program and so we recommend that you read this manual thoroughly and by doing so you will:

- Save valuable exercise time in the long run.
- Exercise safely and more effectively.
- Learn proper techniques.
- Be able to better define your fitness goals.

TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION	1
TABLE OF CONTENTS	1
BENEFITS OF EXERCISE	2
MEDICAL/SAFETY NOTICE	2
CARE AND MAINTENANCE	2
FEATURES OF THE AIR MAGNETIC ROWER	3
TRAINING TIPS	4
TRAINING GUIDELINES	4-6
SETTING UP YOUR ROWER	6-8
CORRECT ROWING GUIDE	9-10
STRETCHING	11

BENEFITS OF EXERCISE

Regular exercise improves both the quality and quantity of life.

The benefits of regular participation in a well-balanced fitness program include:

10. Weight loss
11. Improved body shape and definition
12. Increased muscle mass, strength, endurance, power, and definition
13. Enhanced flexibility
14. Increased metabolism
15. Injury prevention
16. Improved self-esteem
17. Improved aerobic fitness
18. Improved coordination and agility

A regular exercise program will improve the quality of your life, give you more energy, and slow down the aging process.

Fifteen to thirty minutes, three times a week, or only one and a half hours a week is a small price to pay for huge benefits of a regular exercise program.

MEDICAL/SAFETY NOTICE

Failure to read and follow the safety instructions below and in the Owner's Manual may result in serious injury or even death.

1. Read the Owner's Manual and all safety instructions thoroughly and familiarize yourself with the Air Magnetic Rower before using it.
2. Before beginning any exercise program, consult your physician. He or she can help evaluate your present fitness level and determine the exercise program that is the most appropriate for your age and physical condition.
3. If you experience any pain or tightness in your chest, irregular heartbeat, and shortness of breath, faintness, or unusual discomfort during exercising, stop and consult a physician before continuing.
4. Adult supervision is required at all times when a child is on or near the Rower.
5. Keep fingers and limbs, loose clothing and hair away from moving parts.
6. All equipment should be checked for wear before each use. Do not use this equipment unless all moving parts are working correctly.
7. Care should be taken when getting on or off this or any exercise equipment.
8. Use only the accessory attachments recommended by the manufacturer.
9. All equipment should be set up and operated on solid, level surfaces.

CARE AND MAINTENANCE

Your Rower is made of the highest quality materials. It is so important that you take care of your Rower on a regular basis.

1. Your Air Magnetic Rower is for indoor use only and should not be used or stored in damp areas. Wipe all perspiration from your Air Magnetic Rower after each use.
2. The Air Magnetic Rower should be dusted and cleaned on a regular basis to stop build-up of dust. Use Windex or an alcohol-based cleaner on a clean cloth on a regular basis. Do not use any abrasive cleaners, as this will damage the surface.



3. To ensure that the seat runs smoothly the roller track of the monorail and the rollers need special cleaning with an oil based furniture polish
4. Regularly check tightness of nuts, bolts, and pins, etc.

FEATURES OF THE AIR MAGNETIC ROWER

The Air Magnetic Rower allows you all the advantages of a full sized rowing machine in a compact, foldaway design.

The Air Magnetic Rower provides smooth and variable exercise capabilities with:

- Full range Resistance Control.
- Rotating Foot Pedals.
- Ergonomic rowing action.
- Full Electronics package.
- Strong stable frame.
- Chest Band Pulse Transmitter (Optional).

DESIGNERS NOTE. The return spring on this Air Magnetic Rower has been designed with the lightest possible force. There is more than sufficient spring tension to recoil the polyester strap regardless of the return speed of the handle to the start position.

The reason for the light return spring is to give the user an improved level of exercise by increasing the benefit to the hamstring group of muscles at the rear of the thigh. This muscle group is called upon when the user moves the seat forward.

We have faithfully duplicated the “normal” rowing action one would get when rowing on water where the oar is not pulled forward.



TRAINING TIPS

Rowing machines have been around for many years and where perhaps one of the first indoor exercise machines on the market.

Almost everyone knows how to row on one of these machines and there is very little one can do wrong. However, there are few pointers we can give you to reduce strain on your back and other joints and muscles. Rowing, more than any other aerobic exercise, utilizes the back muscles and the spine to transfer the pulling force from the arms (holding the handle) to the legs (providing most the pulling power).

To reduce exercise strain on the back muscles, spine, shoulders, arms and wrists we strongly suggest that you to keep your back straight throughout the entire rowing action. When moving forward to the start position bend at the hips, don't overreach (trying to stretch forward too much) and keep your arms straight. Pull the handle to your stomach, not your chest and keep your elbows in at your sides during the entire stroke with your wrists straight.

TRAINING GUIDELINES

Exercise

Exercise is one of the most important factors in the overall health of an individual. Listed among its benefits are:

- Increased capacity for physical work (strength endurance)
- Increased cardiovascular (heart and arteries/veins) and respiratory efficiency
- Decreased risk of coronary heart disease
Changes in body metabolism, e.g. losing weight
- Delaying the physiological effects of age
Physiological effects, e.g. reduction in stress, increase in self-confidence, etc.

Your Rower's unique design provides an excellent opportunity for a high level of overall fitness.

Basic Components of Physical Fitness

There are four all encompassing components of physical fitness and we need to briefly define each and clarify its role.

Strength is the capacity of a muscle to exert a force against resistance. Strength contributes to power and speed and is of great importance to a majority of sports people.

Muscular Endurance is the capacity to exert a force repeatedly over a period of time, e.g. it is the capacity of your legs to carry you 0 Km without stopping.

Flexibility is the range of motion about a joint. Improving flexibility involves the stretching of muscles and tendons to maintain or increase suppleness, and provides increased resistance to muscle injury or soreness.

Cardio-Respiratory Endurance is the most essential component of physical fitness. It is the efficient functioning of the heart and lungs.

What to Wear

Wear clothing that will not restrict your movement in any way while exercising.

Clothes should be light enough to allow the body to cool. Excessive clothing that causes you to perspire more than you normally would while exercising, gives you no advantage. The extra weight you lose is body fluid and will be replaced with the next glass of water you drink.

It is advisable to wear a pair of gym or running shoes or "sneakers".

Breathing During Exercise

Do not hold your breath while exercising. Breathe normally as much as possible. Remember, breathing involves the intake and distribution of oxygen, which feeds the working muscles.

Rest Periods

Once you start your exercise program, you should continue through to the end. Do not break off halfway through and then restart at the same place later on without going through the warm-up stage again.

The rest period required between strength training exercises may vary from person to person. This will depend mostly on your level of fitness and the program you have chosen. Rest between exercises by all means, but do not allow this to exceed two minutes. Most people manage with half minute to one-minute rest periods.

Aerobic Fitness

The largest amount of oxygen that you can use per minute during exercise is called your **maximum oxygen uptake** (MVO₂). This is often referred to as your **aerobic capacity**.

The effort that you can exert over a prolonged period of time is limited by your ability to deliver oxygen to the working muscles. Regular vigorous exercise produces a training effect that can increase your aerobic capacity by as much as 20 to 30%. An increased MV0₂ indicates an increased ability of the heart to pump blood, of the lungs to ventilate oxygen and of the muscles to take up oxygen.

Anaerobic Training

This means "without oxygen" and is the output of energy when the oxygen supply is insufficient to meet the body's long-term energy demands. (For example, 100-meter sprint).

The Training Threshold

This is the minimum level of exercise, which is required to produce significant improvements in any physical fitness parameter.

Progression

As you become fitter, a higher intensity of exercise is required to create an overload and therefore provides continued improvement.

Overload

This is where you exercise at a level above that which can be carried out comfortably. The intensity, duration and frequency of exercise should be above the training threshold and should be gradually increased as the body adapts to the increasing demands. As your fitness level improves, so the training threshold should be raised. Working through your program and gradually increasing the overload factor is important.

Specificity

Different forms of exercise produce different results. The type of exercise that is carried out is specific both to the muscle groups being used and to the energy source involved. There is little transfer of the effects of exercise, e.g. from strength training to cardiovascular fitness. That is why it is important to have an exercise program tailored to your specific needs.

Reversibility

If you stop exercising or do not do your program often enough, you will lose the benefits you have gained. Regular workouts are the key to success.

Warm Up

Every exercise program should start with a **warm up** where the body is prepared for the effort to come. It should be gentle and preferably use the muscles to be involved later.

Stretching should be included in both your **warm up** and **cool down**, and should be performed after 3-5 minutes of low intensity aerobic activity or callisthenic type exercise.

Warm Down or Cool Down

This involves a gradual decrease in the intensity of the exercise session. Following exercise, a large supply of blood remains in the working muscles. If it is not returned promptly to the central circulation, pooling of blood may occur in the muscles.

Heart Rate

As you exercise, so the rate at which your heart beat also increases. This is often used as a measure of the required intensity of exercise. You need to exercise hard enough to condition your circulatory system, and increase your heart rate, but not enough to strain your heart.

Your initial level of fitness is important in developing an exercise program for you. If you are starting off, you can get a good training effect with a heart rate of 110-120 beats per minute (BPM). If you are fitter, you will need a higher threshold of stimulation.

To begin with, you should exercise at a level that elevates your heart rate to about 65 to 70% of your maximum heart rate. If you find this is too easy, you may want to increase it, but it is better to lean on the conservative side.

As a rule of thumb, the maximum heart rate is 220 BPM minus your age. As you increase in age, so your heart, like other muscles, loses some of its efficiency. Some of its natural loss is won back as fitness improves.

The following table is a guide for those who are "starting fitness".

Age	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Target Heart Rate									
10									
Second Count	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Beats per Minute	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Pulse Count

The pulse count (on your wrist or carotid artery in the neck, taken with two index fingers) is done for ten seconds, taken a few seconds after you stop exercising. This is for two reasons: (a) 10 seconds is long enough for accuracy, (b) the pulse count is to approximate your BPM rate at the time you are exercising. Since heart rate slows as you recover, a longer count isn't as accurate.

The target is not a magic number, but a general guide. If you're above average fitness, you may work quite comfortably a little above that suggested for your age group.

The following table is a guide to those who are keeping fit. Here we are working at about 80% of maximum.

Age	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Target Heart Rate 10 Second Count	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Beats per Minute	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Don't push yourself too hard to reach the figures on this table. It can be very uncomfortable if you overdo it. Let it happen naturally as you work through your program. Remember, the target is a guide, not a rule, a little above or below is just fine.

Two final comments: (1) don't be concerned with day to day variations in your pulse rate, being under pressure or not enough sleep can affect it; (2) your pulse rate is a guide, don't become a slave to it.

Endurance Circuit Training

Cardiovascular endurance, muscle strength, flexibility and coordination are all necessary for maximum fitness. The principle behind circuit training is to give a person all the essentials at one time by going through your exercise program moving as fast as possible between each exercise. This increases the heart rate and sustains it, which improves the fitness level. Do not introduce this circuit training effect until you have reached an advanced program stage.

Periodization

This is the term used to vary your exercise program for both physiological and psychological benefits. In your overall program, you should vary the workload, frequency and intensity. The body responds better to variety and so do you. In addition, when you feel yourself getting "stale", bring in periods of lighter exercise to allow the body to recuperate and restore its reserves. You will enjoy your program more and feel better for it.

Muscle Soreness

For the first week or so, this may be the only indication you have that you are on an exercise program. This, of course, does depend on your overall fitness level. A confirmation that you are on the correct program is a very slight soreness in most major muscle groups. This is quite normal and will disappear in a matter of days.

If you experience major discomfort, you may be on a program that is too advanced or you have increased your program too rapidly.

If you experience PAIN during or after exercise, your body is telling you something. Stop exercising and consult your doctor.

SETTING UP YOUR ROWER

Computer Angle Adjustment

The COMPUTER and COMPUTER ARM are designed to rotate and pivot giving you full adjustment to almost any height and angle.

NOTE: For safety reasons, whilst exercising avoid the DRIVE STRAP touching the COMPUTER.



Hold the COMPUTER with both hands as shown in the diagram above. Rotate and pivot the COMPUTER to the desired height and angle.

For safety reasons, avoid the DRIVE STRAP touching the COMPUTER. Straddle the ALUMINUM BEAM.

SETTING UP YOUR ROWER

Getting on Safely

Getting on safely is a simple procedure. Just be careful that the SEAT is directly underneath you before sitting down.

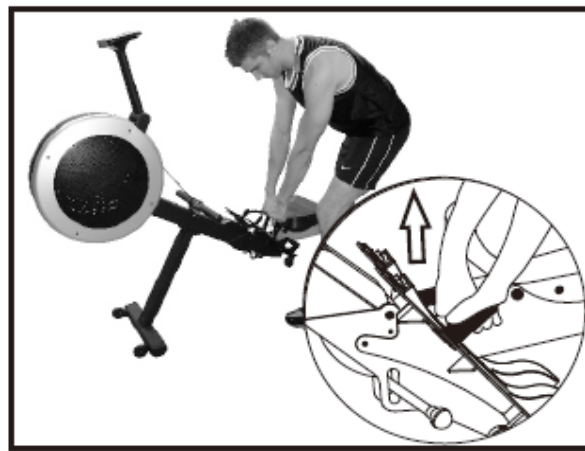
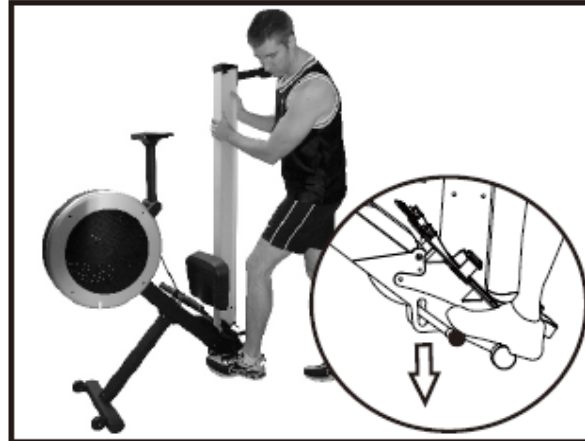


1. Straddle the ALUMINUM BEAM .
2. Correctly position the SEAT beneath you.
3. Sit down taking care that the SEAT has not moved.

Unfolding

1. Step on the FOLDING KNOB with one hand supporting the Aluminum Beam.

Warning: When unfolding and folding the Rower to avoid serious injury keep fingers, hands and feet away from folding hinge

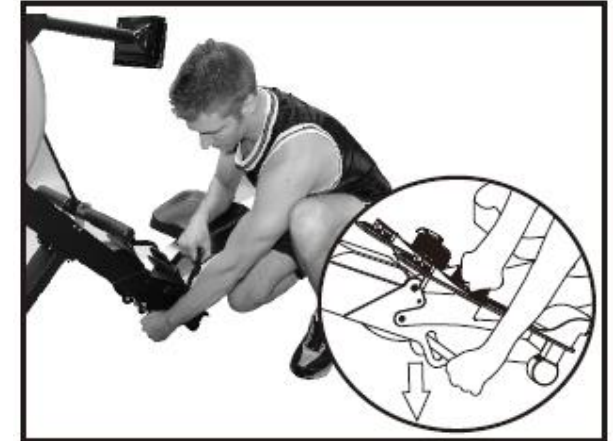


2. Slightly put the ALUMINUM BEAM down on the ground.
3. Lift up the ALUMINUM BEAM by pulling up the FOOT REST STRAP till the "CLICK" sound.
4. Ensure the FOLDING KNOB at the correct position.

Folding

1. Hold the LEFT FOOT STRAP with right hand and raise up the ALUMINUM BEAM

2. Push down the FOLDING KNOB with left hand.



2. Pull the ALUMINUM BEAM up to the folding position till the "CLICK" sound.
4. Ensure the FOLDING KNOB at the correct position..

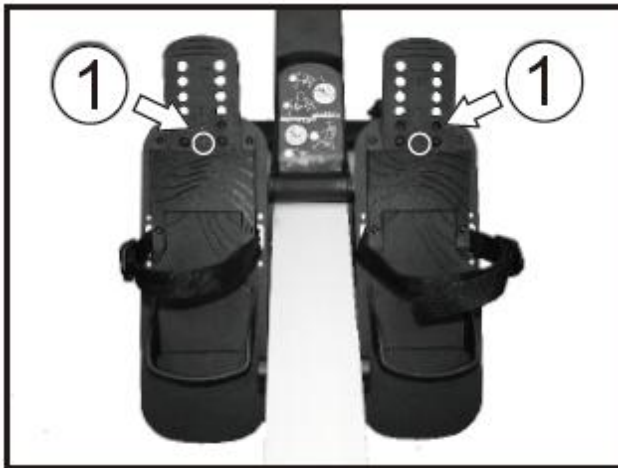
IMPORTANT: Clear a workout area 1 x 2.5 Meters before setting-up your Air Magnetic Rower. Ensure the floor is solid and level.

SETTING UP YOUR ROWER

Heel Support Pre Adjustment

There are five heel support settings clearly numbered.

Before exercising move the HEEL SUPPORT [126] to setting number five.



Adjust the HEEL REST to your desired position.

Foot Strap Adjustment

The correct position for the FOOT STRAP [710] is across the top of the foot just below the toes. Approximately across the toe pivot joints.



Ensure the FOOT STRAP is tight.

Heel Support Adjustment

The HEEL SUPPORT has a sprung loaded locking system designed for easy adjustment. Memorize the setting number best suited for future reference.



With your feet tightly secured by the FOOT REST. Memorize the setting number best suited to you for future reference.

CORRECT ROWING GUIDE

Over Reaching

INCORRECT

The body stretches too far forward. The shins may be past vertical. The head and shoulders tend to drop towards the feet. The body is in a weak position for the stroke.



SOLUTION

The shins are vertical. The body is pressed up to the legs. The arms are fully extended and relaxed, body tilted slightly forward. This position should feel comfortable.

Rowing with Arms Bent

INCORRECT

The user starts the stroke by pulling with the arms rather than pushing with the legs.



SOLUTION

The user starts the stroke by pushing the legs and bracing the back with the arms fully extended and relaxed.

Bent Wrists

INCORRECT

The user bends their wrists at any time through the stroke.



SOLUTION

Always row with flat wrists through the entire stroke.

CORRECT ROWING GUIDE

Pulling the Body to the Handle

INCORRECT

At the finish, the user, instead of pulling the handle to the body, pulls themselves forward to the handle.



CORRECT

At the finish the user leans back slightly, holds the legs down and draws the handle to the body using the upper body as a firm platform.

Flying Elbows

INCORRECT

The users elbows are sticking out from the body at the finish and the handle is at chest level.



CORRECT

Draw the handle to the body. The wrists are flat and the elbows pass close to the body. Elbows extend behind the body as the handle is drawn to the waist.

Locking the Knees

INCORRECT

At the end of the stroke the user locks the knees making the legs straight.



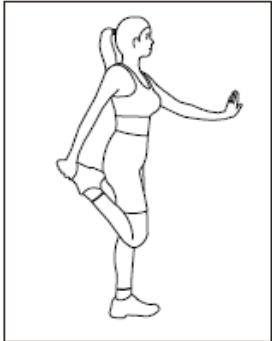
CORRECT

Always keep the legs slightly bend in the fully extended position..do not lock the knees.

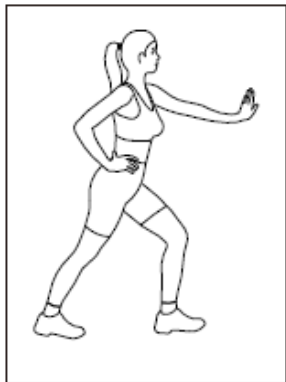
STRETCHING

Stretching should be included in both your warm up and cool down, and should be performed after 3-5 minutes of low intensity aerobic activity or calisthenic type exercise. Movements should be performed slowly and smoothly, with no bouncing or jerking. Move into the stretch until slight tension, not pain, is felt in the muscle and hold for 20-30 seconds. Breathing should be slow, rhythmical and under control, making sure never to hold your breath.

1. Quadriceps Stretch



Reach behind body with one hand, grasp top of foot and pull heel toward buttocks while maintaining an erect and upright posture. Hold for 20-30 seconds and release. Repeat for opposite leg.



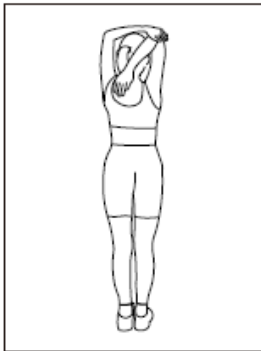
2. Calf, Achilles Stretch

Keeping back leg straight and foot flat on floor with toes pointed straight ahead, move hips forward by bending knee on front leg. Hold for 20 - 30 seconds and release. Repeat for opposite leg.



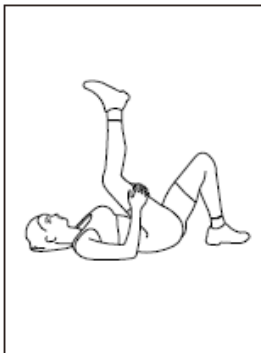
3. Back Stretch

With arms extended and hips directly over feet, lower upper body below hand level by bending at the knees. Hold for 20-30 seconds and release.



4. Rear Upper Arm Stretch

Grasp elbow and pull hand toward midline of the body while maintaining an erect and upright posture. Hold for 20-30 seconds and release. Repeat for opposite arm.

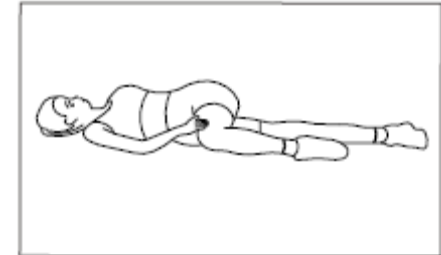


5. Hamstring, Lower Back Stretch

Holding thigh against upper body, extend leg toward ceiling. Hold for 20- 30 seconds. Repeat for opposite leg.

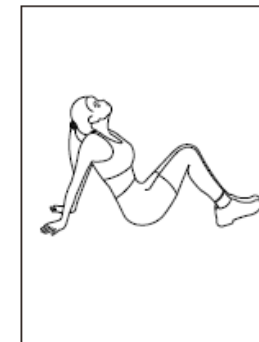
6. Buttocks, Hips, Abdominal Stretch

While keeping both shoulders in contact with the ground, gently pull knee toward the ground. Hold for 20-30 seconds and release. Repeat for opposite side.



7. Inner Thigh Stretch

With soles of feet together, lean forward from the waist while applying downward pressure to the inside of the knees. Hold for 20-30 seconds and release.



8. Chest, Shoulder, Upper Arm Stretch

Move buttocks forward away from arms while keeping arms extended back and palms on ground. Hold for 20-30 seconds and release.

DUAL MODE ROWER WARRANTY

The manufacturer warrants that its products are free of defects in workmanship and materials, and will repair or replace defective parts, free of charge, for a period of one year from the date of purchase.

This warranty is valid only in accordance with the following conditions:

- This warranty applies to the DUAL MODE ROWER product only while the products remain in the possession of the original purchaser and proof of purchase is demonstrated.
- This warranty applies to residential use only (unless specifically stated by the manufacturer to be warranted for institutional use) and is void when used in a non-residential environment.
- This warranty excludes misuse, abuse, alteration, improper service, or non DUAL MODE ROWER product modifications.
- This warranty is in lieu of all warranties, expressed or implied, and/or all other obligations or liabilities on the part of the manufacturer, and we neither assume nor authorize any person to assume for us any other obligation or liability in connection with the sale of this product, Under no circumstances shall the manufacturer be liable by virtue of this warranty or otherwise for damage to any person or property whatsoever for any special , indirect, incidental, secondary or consequential damage of any nature whatsoever arising out of the use or inability to use this product.