

Benefit Sports R410



Säkerhetsinstruktioner

- Om du känner smärta i bröst, yrsel eller andfåddhet avbryt träningen och kontakta läkare.
- Dra inte runt pedal armarna med händerna.
- Använd inte kläder som kan fastna i dom rörliga delarna.
- Försäkra er om att alla delar är ordentligt fast skruvade.
- Läs igenom användar manualen innan användande.
- Träna i behaglig takt.

Barn

- Håll alltid barn borta från maskinen.
- När maskinen används, skall barn och husdjur vara på minst 3 meters avstånd.

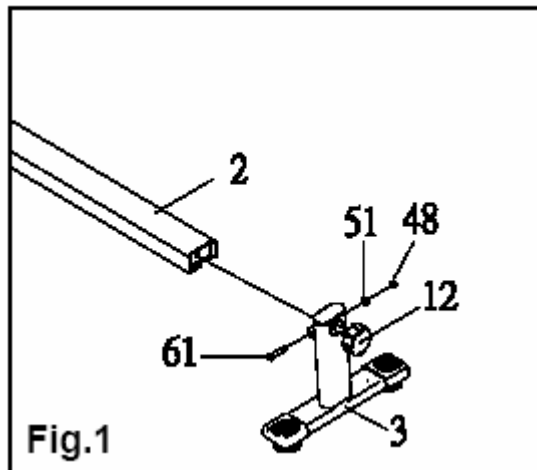
Skötsel och underhåll

- Använd maskinen endast för det den är avsedd för.
- Skydda den mot fukt. Nederbörd, fukt och vätskor innehåller ämnen som kan fräta på de elektroniska kretsarna.
- Undvik att använda den i dammiga och smutsiga miljöer.
- Förvara den inte på varma platser, höga temperaturer kan förkorta livslängden för elektroniken.
- Använd inte starka kemikalier, lösningsmedel eller frätande/starka rengöringsmedel för att rengöra. Torka av med en mjuk trasa som fuktas med en mild tvållösning.
- Använd aldrig maskinen om den är skadad. Om maskinen inte fungerar ordentligt, kontakta ditt inköpsställe

Monteringsanvisning

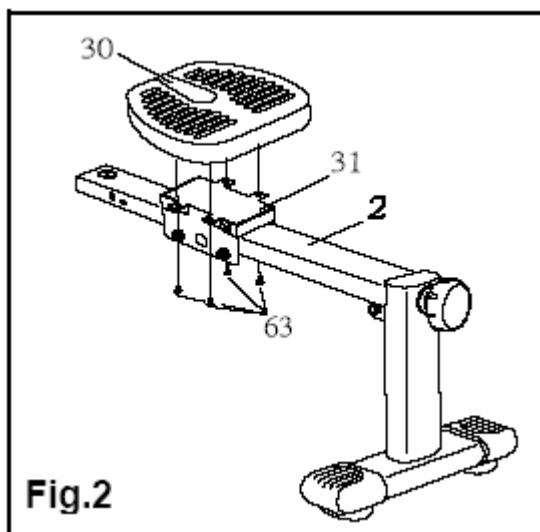
Steg 1.

Skruva fast glidskenan (2) med det bakre fotstödet (3) med bult (61), bricka (51) och låsmutter (48). Skruva fast fixeringsratten (12).



Steg 2.

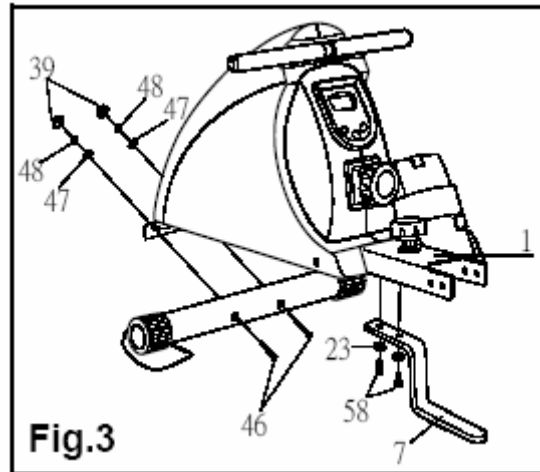
Montera ihop säteshållaren (31) och säte (30) med skruv (63).



Steg 3.

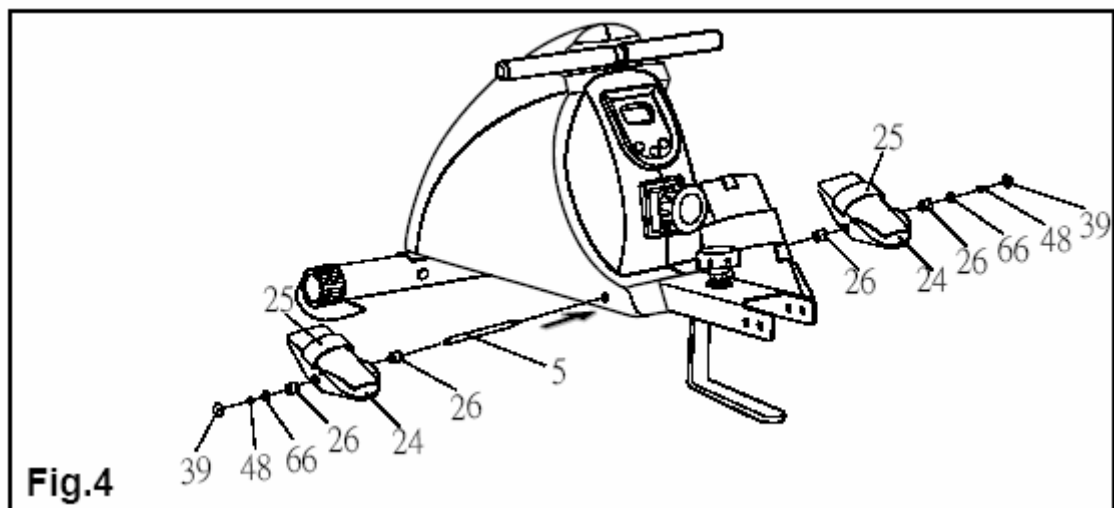
Montera det främre fotstödet (4) med vagnsbult (46), vågbricka (47) och låsmutter (48). Tryck fast plasthattarna (39) på muttrarna när dom är åtdragna.

Montera mittenstödet (7) med skruv (58) och bricka (23).



Steg 4.

Skruva en låsmutter (48) på pedalexeln (5). Trä på bricka (66), bussning (26), pedal (24) och bussning (26). För pedalexeln genom huvuddelen. Trä på bussning (26), pedal (24), bussning (26), bricka (66) och dra åt med låsmutter (48). Tryck på plasthattarna (39) på muttrarna.



Steg 5.

Koppla ihop kablarna (15), (41). För ihop glidskenan (2) med huvuddelen och skruva ihop med bult (43), bricka (44) och låsmutter (45) i det främre hålet. Tryck in sprinten (9) i det bakre hålet. Skruva åt fixeringsratten (12).

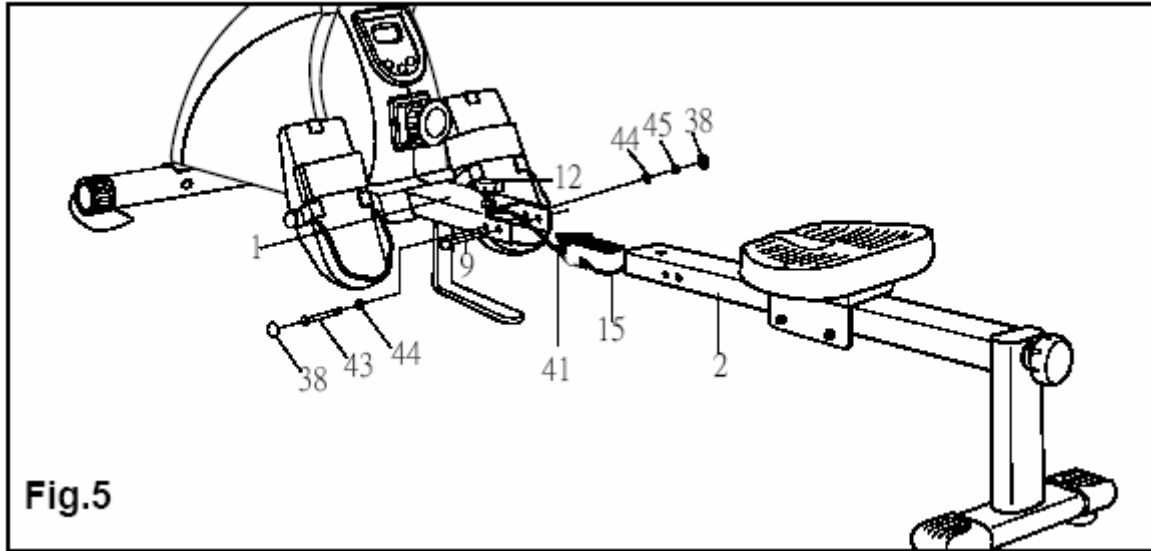
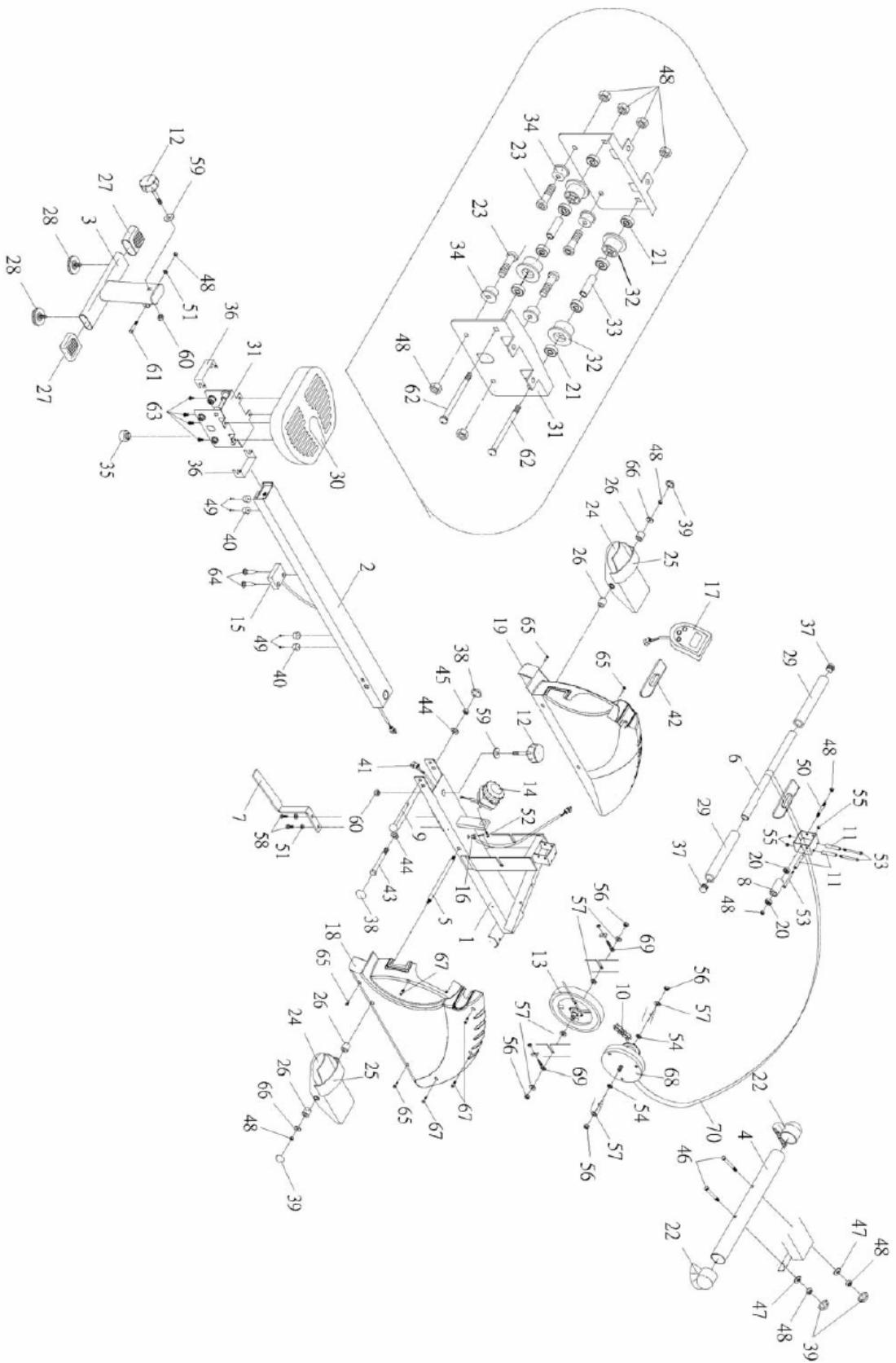


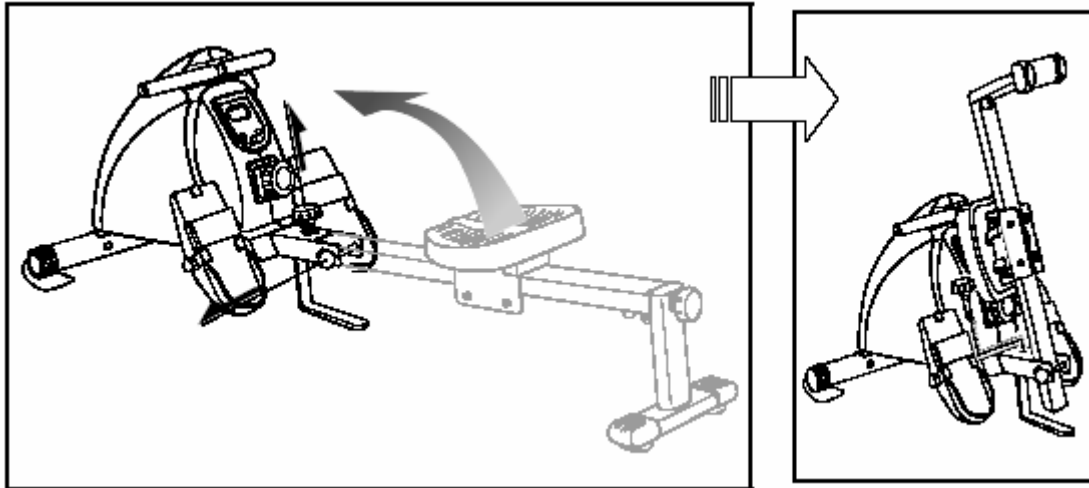
Fig.5



- | | | | |
|-----|-------------------------|-----|-----------------------|
| 1. | Huvuddel | 36. | Bygel |
| 2. | Glidskena | 37. | Plastpropp |
| 3. | Bakre stödben | 38. | Plasthatt Ø 1/2" |
| 4. | Främre stödben | 39. | Plasthatt M8 |
| 5. | Pedalaxel | 40. | Stopp |
| 6. | Handtag | 41. | Kabel |
| 7. | Mittenstöd | 42. | Handtags hållare |
| 8. | Bussning | 43. | Bult 1/2" x 105mm |
| 9. | Sprint Ø 10 x 97mm | 44. | Bricka 13 x 26 x 2mm |
| 10. | Kedja | 45. | Låsmutter 1/2" |
| 11. | Bussning | 46. | Vagnsbult M8 x 63mm |
| 12. | Fixeringsratt | 47. | Vågbricka Ø 8mm |
| 13. | Magnetbroms | 48. | Låsmutter M8 |
| 14. | Motståndsvred | 49. | Skruv M4 x 15mm |
| 15. | Kabel | 50. | Bult |
| 16. | Kabelhylsa 700mm | 51. | Bricka |
| 17. | Display | 52. | Skruv M5 x 19mm |
| 18. | Kåpa höger | 53. | Skruv M6 x 70mm |
| 19. | Kåpa vänster | 54. | Kupolmutter 3/8" |
| 20. | Lager | 55. | Låsmutter M6 |
| 21. | Lager | 56. | Kupolmutter 3/8" |
| 22. | Plastfötter | 57. | Bricka 10 x 20 x 2mm |
| 23. | Bult M8 x 25mm | 58. | Skruv M8 x 15mm |
| 24. | Pedal | 59. | Bricka 13 x 34 x 3mm |
| 25. | Fotband | 60. | Mutter 1/2" |
| 26. | Busning | 61. | Bult M8 x 40mm |
| 27. | Plastfötter | 62. | Vagnsbult M8 x 103mm |
| 28. | Juster bult 3/8" x 38mm | 63. | Skruv 1/4" x 1/2" |
| 29. | Gummigrepp | 64. | Skruv 3.5mm x 12mm |
| 30. | Säte | 65. | Skruv M5 x 15mm |
| 31. | Säteshållare | 66. | Bricka 8 x 23 x 1.5mm |
| 32. | Rulle | 67. | Skruv M4 x 25mm |
| 33. | Distans | 68. | Fjäderhus |
| 34. | Fixeringshatt | 69. | Spännskruv |
| 35. | Magnet | 70. | Drag rem |

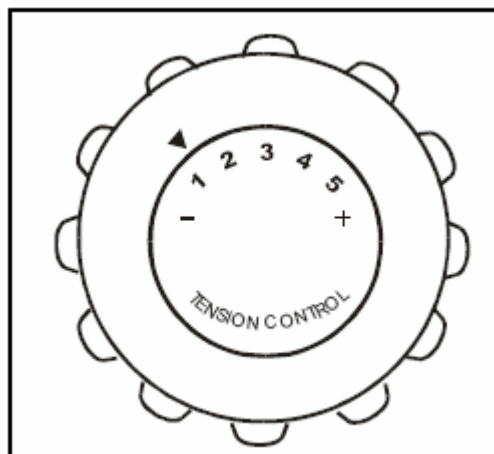
Hoppfällning.

Lossa på fixeringsratten och ta bort sprinten, dra glidskenan bakåt och vik upp. Tryck tillbaka sprinten.
Obs! var aktsam så att inte kablarna kläms.



Justering av motstånd.

Vrid vredet medsols för att öka motståndet, motsols för lägre motstånd.



Träningsposition

Standard drag

- Sitt på sätet och spänn fast fötterna. Ta tag om handtaget.
- Inåt startställning, framåt lutad med raka armar och böjda ben, enligt fig.1.
- Tryck dig bakåt, sträck på ben, rygg och dra åt dig armarna ut med sidorna enligt fig. 2 och 3.
- Fortsätt rörelsen tills du lutar dig något bakåt.



Fig. 1

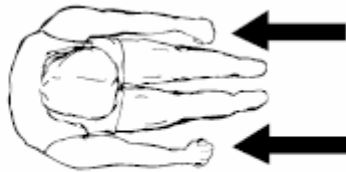


Fig.2

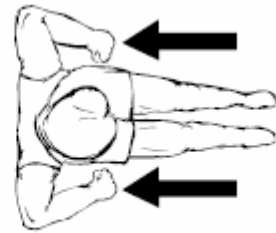


Fig.3

Armar

Denna rörelse stärker upp armar, axlar, rygg och mage.

Starta i ställning enligt fig.4, med lätt böjda ben och något framåtlutad. Med en kontrollerad rörelse, luta bakåt till en upprätt position samtidigt som armarna dras mot bröstet, enligt fig. 5 och 6. Återgå till start position och repetera.



Fig.4

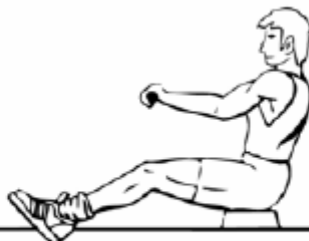


Fig.5



Fig.6

Ben

Denna rörelse stärker upp ben och rygg. Sitt med rak rygg, raka armar och böjda ben enligt fig.7. Tryck ifrån med benen, rygg och armar skall hela tiden vara i en fast position enligt fig. 8 och 9.



Fig.7



Fig.8

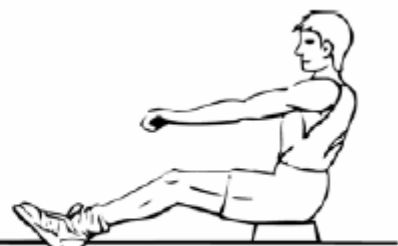


Fig.9

Displayens funktion

Mode	Tryck på Mode för att välja mellan räkna, tid, kalorier.
Reset	Tryck på Reset för att nollställa värdena, räkna, tid, kalorier.
Set	Tryck på set för att ställa in räkna, tid, kalorier.
Scan	Visar värdena, räkna, tid, kalorier i sekvenser.
Count	<u>Count up:</u> Visar antal drag från 0 - 9999
	<u>Count down:</u> Räkner ned från det antal drag som är inställt.
Time	<u>Count up:</u> Räkner träningstiden från 0.00 - 99.59
	<u>Count down:</u> Räkner ned den inställda tiden till 0.00

Träningsinstruktioner

För att (prester) förbättra din fysik och hälsa, så finns det några aspekter att tänka på för att få en så effektiv träning som möjligt: Om du inte har varit fysiskt aktiv för en lång period och för att undvika hälsorisker bör du konsultera med en läkare innan du börjar träna.

Intensitet

För att få maximalt resultat så är det viktigt att hitta rätt intensitet, belastning.

Pulsen är en bra riktlinje. En tumregel är följande formel: Maxpuls = 220 - ålder.

Under träningen skall pulsen ligga mellan 60% - 85% av maxpulsen. För en enkel vägledning titta i tabellen.

När du börjar din träningsperiod skall pulsen ligga på 60% av maxpulsen, dom 2 första veckorna. För att prestera mer, bör belastningen öka successivt till 85% av maxpulsen.

Förbränning

Kroppen börjar förbränna vid ungefär 60% av maxpulsen. För att få optimal förbränning, är det rådigt att ha en puls mellan 60% - 70% av maxpulsen. Den optimala träningsdosen är 3st 30 minuters pass i veckan.

Exempel:

Vid en ålder av 52 år och vill börja träna.

Maxpuls = $220 - 52 = 168$ slag/min

Minpuls = $168 \times 0,6 = 101$ slag/min

Högsta puls = $168 \times 0,7 = 117$ slag/min

Under första veckan är det rådigt att ha en puls på 101 slag/min och sedermera öka till 117 slag/min.

För att öka pulsen så öka antingen belastningen, högre frekvens eller längre träningspass.

Så lägger du upp träningsplanen.

När man planerar ett träningsprogram är det tre faktorer du bör ta hänsyn till:

Hur ofta, hur länge och hur hårt du tränar.

Du bestämmer själv hur ofta och hur länge, men det är formen som styr intensiteten. Använd följande tumregel.

Växelträna

Växla alltid mellan hård och lätt träning oavsett form eller mål. I schemat har jag lagt in vilodagar - om du är i god form försiggår lätt träning vid låg pulsintensitet.

Träna försiktigt

Om du vill träna oftare, längre och hårdare ska du göra det mycket försiktigt .

Öka först distans - därefter kan du öka intensiteten.

Planera din träning

Du kan planera träningen fyra veckor åt gången. Träna först två mellanveckor, sedan en hård och till sist en lätt. Du kan också variera träningen med promenader eller löpgrunder - det gör träningen roligare.

Varför träna

Varför är hjärtsjukdomar så vanliga idag? En viktig anledning är våran livsstil. Vi har blivit ett sittande samhälle. de flesta utav oss sitter still på ett kontor, åker sedan hem bara för att sätta sig igen framför TV´n.

Träning med roddmaskin är efter forskning utsedd till en av dom bättre träningsformer för att träna upp den kardiovaskulära hälsan och den totala kroppsstyrkan. Ett väl strukturerat mat- och träningschema kommer att få dig att må bättre och njuta av livet.

Träningstips

Börja träna nu!

Diet

För bästa resultat, följ ett väl beprövat mat program och börja samtidigt med ditt träningsprogram. Här är några saker att tänka på.

- Kontrollera socker och kalori intag
- Förse kroppen med protein, tex. Fisk, ägg
- Förse kroppen med vitaminer och mineraler från frukt och grönsaker
- Kontrollera ditt intag av kolhydrater, satsa på mat med mycket fibrer. Ex. på saker som innehåller rikligt med kolhydrater, godis, kakor, bröd, ris, vin.
- Kalorier innebär inte att maten är olämplig. Nyckeln till en sund meny är att få balans i kalori intaget. En bra lunch ska innehålla kalorier, vitaminer, oorganiskt salt, proteiner, mineraler.
- 8 till 10 glas vatten om dagen hjälper ämnesomsättningen.
- Ät färsk frukt och grönsaker varje morgon, hellre än juice för att hjälpa matsmältningen.
- Mat som pizza, hamburgare, kakor, tilltugg etc. är självklara orsaker till ökad vikt.

Andning under träning

Använd "prat testet", om du inte kan föra en konversation medan du tränar, så anstränger du dig för mycket.

Träna, hur ofta

Nybörjare, varannan dag.

Vältränad, fem dagar i veckan.

När skall jag träna!

När du vill. En del människor föredrar att träna på morgonen, en del på kvällen. Undvik att träna två timmar efter måltid och en timme innan.

Uppvärmning

Före varje träningspass bör man värma upp, 5 - 10 minuter. Förslagsvis lite gymnastik, stretchning, träning med låg belastning.

Ned varvning

Avsluta träningen genom att kraftigt sänka belastningen dom sista 5 - 10 minuterna, samt stretchning.

- Av regelbunden träning kommer det märkas resultat och belastningen måste ökas för att nå optimal puls och hälsan känns bättre.
- Välj fasta träningstider och börja inte träningen för hårt.
- Träna regelbundet och håll dig motiverad, träningen ger bara fördelar.

Exempel på träningsprogram, uppvärmning och nedvarvning är ej medräknade i tiderna.

För nybörjare

Dag / aktivitet	Tid	Pulszon
Måndag/rodd	10 min.	65 - 75%
Tisdag/vila		
Onsdag/rodd/löpning/promenad	15/40 min.	50 - 90%
Tordag/vila		
Fredag/vila		
Lördag/rodd	10 min.	65 - 75%
Söndag/vila		

För de rutinerade

Dag / aktivitet	Tid	Pulszon
Måndag/rodd	20 min	70 - 80%
Tisdag/rodd	15 min.	50 - 90%
Onsdag/vila		
Torsdag/rodd	15 min.	75 - 80%
Fredag/vila		
Lördag/rodd/löpning/promenad	20/60 min.	50 - 90%
Söndag/vila		