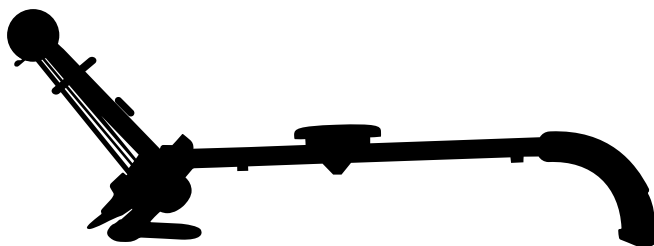


CARDIO

DK



—
TRAINER R'10

—
TITAN LIFE®
—

INDHOLDSFORTEGNELSE

LÆS ANVISNINGEN FOR BRUG	4
KÆRE KUNDE	5
KUNDESERVICE	6
BORTSKAFFELSE	7
GARANTIBESTEMMELSER	8
SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER	10
VEDLIGEHOELSE	13
PULSTRÆNING	14
OPVARMNING	16
GENERELT OMKRING TRÆNING	19
HJÆLP TIL AT OPFYLDE DINE TRÆNINGSMÅL	20
BRUGSVEJLEDNING	21

LÆS ANVISNINGEN FØR BRUG

HVIS DIT PRODUKT SKAL HOLDE LÆNGERE.

LÆS AFSNITTET VEDLIGEHOELSE GRUNDIGT INDEN BRUG.

KÆRE KUNDE

Det glæder os, at du har valgt et TITAN LIFE produkt.

Dette er et kvalitetsprodukt, som er produceret med henblik på brug i hjemmet. Produktet er testet efter den europæiske norm EN 957. Før påbegyndelse af samling samt brug af produktet, vil vi bede dig om at læse denne brugsvejledning grundigt igennem. Vi anbefaler, at du gemmer brugsvejledningen som reference til senere brug.

KUNDESERVICE

For at vi kan yde den bedst mulige service ved eksempelvis mangler eller defekt, beder vi dig notere og gemme produktets serienummer. Dette finder du på et mærkat påsat nederst på produktrammen. På mærkatet bør du udfylde nedenstående punkter. Disse informationer skal anvendes, såfremt du på et tidspunkt får behov for at kontakte os vedrørende dit produkt. Vi anbefaler, at nedenstående oplysninger gemmes sammen med kvitteringen – kvitteringen skal kunne fremvises i tilfælde af reklamation.

Mærke:

eks. TITAN LIFE

Produkttype:

eks. Bike

Modelnavn:

eks. ATHLETE B'11

Serienummer:

eks. re-12011/5212/45101-01

Købsdato:

eks. 20/10/2020

Købssted:

eks. Expert sport Norge

BESTILLING AF RESERVEDELE

Ved bestilling af reservedele findes nummeret på den pågældende del i enten styklisten eller oversigtstegningen i denne manuel. Henvendelsen skal ske på:

DK: www.livingsport.dk

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

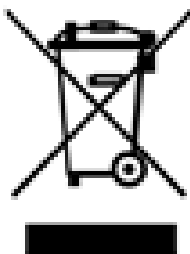
NO: www.livingsport.eu

DE: www.livingsport.info

UK: www.livingsport.info

Vi vil bede dig om at have serienummer, modelnummer, kvittering samt brugermanual ved hånden, når du kontakter os.

BORTSKAFFELSE



Dette symbol betyder, at produktet ikke må bortskaffes som almindeligt husholdningsaffald. I stedet er det dit ansvar at videregive produktet til et relevant indsamlingssted. Denne ordning hjælper med at bevare naturlige ressourcer og forhindre eventuelle negative konsekvenser for både mennesker og miljø.

GARANTIBESTEMMELSER

TITAN LIFE produkter er konstrueret og testet til hjemmebrug. Dette betyder, at reklamationsretten bortfalder fuldstændigt, såfremt produktet anvendes til kommercielt brug, offentlig brug eller anden ikke-privat brug.

Dette produkt er fremstillet efter den europæiske norm EN 957.

Som importør af dit TITAN LIFE produkt yder LivingSport A/S 2 års reklamationsret i henhold til købeloven, omfattende fabrikations- og materialefejl, der konstateres ved varens normale anvendelse.

Reklamationsretten dækker ikke fejl, skader eller slitage, direkte eller indirekte opstået som følge af forkert betjening, manglende vedligeholdelse, vold eller uautoriserede indgreb. LivingSport A/S kan ikke holdes ansvarlige for skader påført på anden indbo i forbindelse med anvendelse af produktet. Reklamation over fejl og mangler, som bør opdages ved sædvanlig undersøgelse af varen, skal meddeles til LivingSport A/S indenfor rimelig tid.

Produktet kan ved fejl/mangler returneres for reparation. Dette SKAL aftales med LivingSport A/S inden returnering. Efter vurdering af fejllens/manglens omfang, forsøges denne udbedret ved reparation. Kan dette ikke udføres indenfor rimelig tid og uden stor gene for forbrugeren, vil produktet blive ombyttet eller en kreditering kan komme på tale. Reklamationsperioden påbegynder på dagen for levering. Gem derfor altid din kvittering for både købet og leveringen.

Se nedenstående for henvendelse vedrørende reklamation:

DK: www.livingsport.dk

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

NO: www.livingsport.eu

DE: www.livingsport.info

UK: www.livingsport.info

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Før påbegyndelse af dette eller andre træningsprogrammer, bør du kontakte din læge. Dette er især vigtigt for personer, som ikke tidligere har trænet regelmæssigt eller for personer med nuværende eller tidligere helbredsproblemer.

Læs venligst denne manual grundigt igennem før påbegyndelse af træning. Hverken producent eller sælger påtager sig ansvar for personlig skade eller indborskade forårsaget af eller ved brug af dette produkt.

Læs alle forholdsregler samt instruktioner grundigt før brug af produktet. Vi anbefaler, at denne manual gemmes til fremtidig reference.

- Det er ejerens ansvar at sikre sig, at alle brugere af produktet er tilstrækkeligt informeret om alle forholdsregler. Brug kun produktet, som beskrevet i denne manual.
- Brug kun produktet indendørs på en jævn overflade med tilstrækkelig fri plads omkring produktet. Placér ikke produktet udenfor, i garagen, carporten, udhuset eller i nærheden af vand.
- Hold produktet væk fra fugt og støv.
- Hold ALTID børn under 12 år og kæledyr væk fra produktet.
- Placér eventuelt en måtte under stabilisatorerne for at beskytte trægulv eller gulvtæppe.
- Spænd alle skruer og bolte efter med jævne mellemrum.
- Udskift eventuelle nedslidte dele med det samme.
- Beskadigede dele eller komponenter kan medføre en risiko for din sikkerhed eller forringelse af produktets levetid. Udskift

derfor straks beskadigede eller slidte dele, og brug ikke produktet, før denne udskiftning er sket.

- Reparationer må kun udføres efter aftale med LivingSport A/S.
- Vær opmærksom på, at INGEN væsker kommer ind i maskinen eller i elektroniske dele, da dette kan beskadige produktet.
- Produktet skal opbevares ved almindelig stuetemperatur – ikke under 15°C.
- Ifør dig passende tøj, når du træner; undgå løst tøj, som kan fanges i de bevægende dele på produktet.
- Træn altid i sportssko.
- Hold din ryg ret, når du træner på produktet. Bøj ikke i ryggen.
- Hvis du føler smerte eller svimmelhed under træningen, stop da med det samme!
- Hvis dit produkt er udstyret med en hånd-pulsmåler, skal du være opmærksom på, at pulsmåleren ikke er et medicinsk redskab og, at der må påregnes en hvis unøjagtighed ved en hånd-pulsmåler sammenlignet med en pulsmåler, der måler tættere på hjertet. Flere faktorer, bl.a. udøverens bevægelser, kan influere præcisionen af hånd-pulsmåleren.
- Hånd-pulsmåleren skal anses som et træningshjælpemiddel til at fastslå din generelle pulstrend.
- Produktet er klasse "H" (Hjemme) produkt, og er derfor kun beregnet til hjemmetræning. Det bør derfor ikke anvendes under erhvervsmæssige eller institutionsmæssige forhold.
- Produktet er ikke designet til medicinske og rehabiliterende formål.
- Dette produkt er lavet efter den europæiske Norm EN 957 og er IKKE beregnet til terapeutisk eller helbredende træning.
- For maksimal brugervægt se [BRUGSVEJLEDNING](#).

- Hvis dit produkt har pulsmåling, skal du være opmærksom på følgende: ADVARSEL! Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige. Overtræning kan resultere i alvorlig skade eller død. Hvis du føler dig utilpas, skal du holde op med at træne med det samme.

VEDLIGEHOOLDELSE

Produktet skal inden enhver anvendelse efterspændes og efterses for eventuelle opståede fejl, slør, mislyde samt manglende dele. Er du i tvivl om, hvorvidt produktet har en fejl, stop da enhver anvendelse og kontakt LivingSport A/S serviceafdeling. Du skal især være opmærksom på skruer og bolte, der fastholder bevægelige dele, uanset om de er synlige eller skjulte. I tilfælde af påstået fejl pga. ukorrekt anvendelse, manglende efterspænding eller vedligeholdelse, vil garantien til enhver tid bortfalde. LivingSport A/S påtager sig ej heller ansvar på fejl, der evt. opstår på 2. og 3. part.

PULSTRÆNING

I dagligdagen bruger vores krop ilt til at omdanne næringsstofferne i vores kost til energi, og denne energi er bl.a. nødvendig for, at vi kan bevæge vores muskler. Mængden af energi måles i kalorier. Generelt sagt: hvis vi forbrænder flere kalorier, end vi indtager, vil kroppen i stedet finde brændstof i de kalorier, som kroppen gemmer som fedt. Dette vil føre til en omdannelse af fedt til muskler, hvilket vil forbedre vores kropsholdning og i det hele taget gøre kroppen helbredsmæssigt sundere.

Ved træning øges kroppens puls for at lede tilstrækkeligt ilt rundt i kroppen til de arbejdende muskler. Regelmæssig cardiovaskulær træning, såsom cykling, løb, roning eller træning på crosstrainer, vil resultere i et stærkere hjerte samt lunger, der mere effektivt kan levere ilt til musklerne. Musklerne har derved lettere ved at omdanne kalorier til energi.

Det er dog nødvendigt, at du meget præcist fastsætter den puls, du skal træne efter, for at du kan forbedre dit helbred på et sikkert og vedvarende niveau. Dette gøres ved at fastsætte din maxpuls (Maximum Heart Rate (MHR)) – det maksimale antal gange dit hjerte kan slå i minuttet.

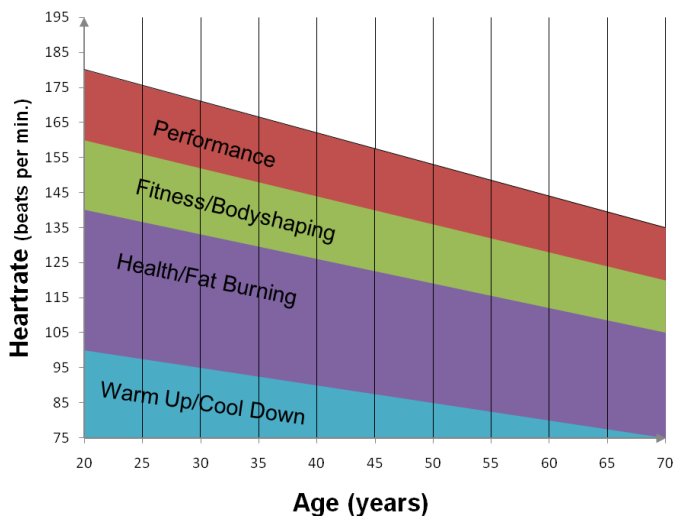
Generel fastlæggelse af maxpuls:

Mand: Anslået maxpuls = $220 - \text{alder}$

Kvinde: Anslået maxpuls = $226 - \text{alder}$

Benyt følgende tabel til at bestemme, hvilket niveau du skal træne på, baseret på din puls:

PULSDIAGRAM



OPVARMNING

FLEKSIBILITET

Fleksibilitet er området af bevægelse ved et led, hvor to eller flere knogler mødes. Ved at vedligeholde dine led og forbedre din fleksibilitet, vil du blive mindre modtagelig for både skader og led-baserede sygdomme. Du bør tilstræbe dig at forbedre din fleksibilitet skånsomt med nogle få stræk. Strækøvelser skal altid være en del af din opvarmnings- og nedkølingsrutine. Derefter kan du fortsætte med at øge din fleksibilitet i din normale træning.

OPVARMNING OG NEDKØLING

Et succesfuldt træningsprogram består af en god opvarmning, aerob træning og en nedkøling. Lav dette program to eller helst tre gange om ugen med en dag imellem træningen. Efter flere måneder kan du forøge din træning til fire eller fem gange om ugen.

Opvarmning er en meget vigtig faktor for din træning, som skal laves inden hver træning. Ved at opvarme og udstrække dine muskler, hjælper du din krop til at kunne præstere bedre under anstrengende træning. Derudover er opvarmningen med til at øge din blodcirkulation og puls samt til at levere mere ilt til musklerne.

Vi anbefaler, at du gentager de illustrerede øvelser efter din træning for at mindske ømme muskelproblemer.

TÅBERØRING

Bøj langsomt forover fra hoften og lad ryggen samt armene være afslappede, mens du strækker ned mod dine tæer. Ræk ned, så langt du kan, og hold denne stilling i 15 sekunder – bøj let i knæene.



SKULDERLØFT

Løft din højre skulder op til dit højre øre og hold den der i 2 sekunder. Løft derefter din venstre skulder op til dit venstre øre og hold den der i 2 sekunder, imens du på samme tid sænker din højre skulder.



HASESTRÆK

Sid med dit højre ben udstrakt. Hvil fodsålen af din venstre fod mod dit højre inderlår. Stræk din højre arm ned langs det udstrakte ben, så langt som muligt. Hold denne stilling i 15 sekunder. Slap af og gør det igen med modsatte ben og arm udstrakt.



SIDESTRÆK

Løft begge dine arme op over hovedet. Før først den ene arm op mod loftet i ét lang stræk og gør efterfølgende det samme med den modsatte arm.



LÆGSTRÆK

Støt dig op ad en væg med armen med dit venstre ben foran det højre. Lad dit højre ben være strakt og hav den venstre fod på gulvet. Bøj derefter det venstre ben og læn dig frem ved at bevæge dine hofter mod væggen. Hold strækket og gentag med det andet ben i 15 sek.



HOVEDRUL

Lad dit hoved falde langsomt ned mod din højre skulder og mærk strækket i den venstre side af nakken i 20 sekunder. Lad derefter dit hoved falde ned mod din venstre skulder og mærk strækket i højre side af nakken. Bøj efterfølgende langsomt hovedet forover og mærk strækket i nakken. Rul aldrig hovedet hele vejen rundt!



Gentag gerne øvelserne nogle gange.

GENERELT OMKRING TRÆNING

HVIS DU ØNSKER AT OPNÅ	TRÆNINGSNIVEAU
Mere aktiv livsstil <ul style="list-style-type: none">• Forbedret funktionskapacitet• Mindsket risici for sygdomme• Fysisk velvære	Niveau 1 Arbejd med en puls på 40-60% af din max
Sundere hjerte – forbrænde fedt <ul style="list-style-type: none">• Forbedret kardiovaskulært helbred• Vægttab• Mere energi• Nedsat blodtryk• Nedsat kolesteroltal• Øget immunforsvar• Formindske stress	Niveau 2 Arbejd med en puls på 61-70% af din max
Kondition – udholdenhed <ul style="list-style-type: none">• Forbedret kardiovaskulært helbred• Øget iltoptagelse og større udholdenhed	Niveau 3 Arbejd med en puls på 71-85% af din max
Konkurrencetræning <ul style="list-style-type: none">• Flytte syregrænsen• Forbedre konkurrenceresultater	Niveau 4 Arbejd med en puls på 86-100% af din max

HJÆLP TIL AT OPFYLDE DINE TRÆNINGSMÅL

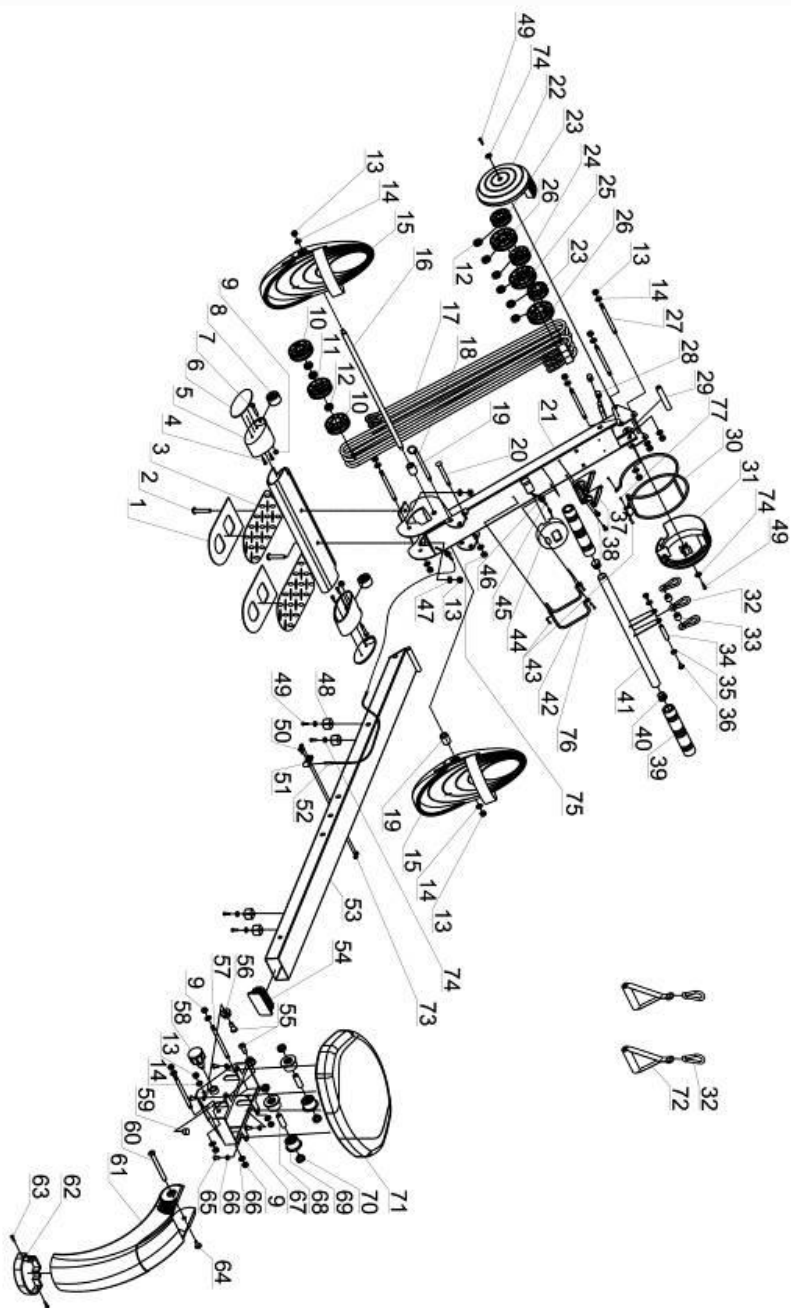
Som tidligere beskrevet, er der en lang række fordele forbundet med træning: bedre søvnvaner, øget forbrænding (kroppen kan forbrænde fedt, selvom du ikke træner), forbedret holdning (mindsker risiko for rygmerter) samt et bedre selvværd som et resultat af det ovenstående. Vi anbefaler, at du ikke kun bruger dit væggtab som den eneste indikator for resultater. Se i stedet på dig selv i spejlet, da dette er en meget bedre succesindikator, idet at du er ved at omdanne fedt til muskler.

Vi anbefaler, at du ikke sætter for urealistiske mål i begyndelsen af din træning, da dette hurtigt kan give dig ømme muskler og manglende motivation. Sæt dig i stedet op på cyklen i 20 min. 3 gange om ugen for at lade kroppen komme sig igen. Husk på, at du er ved at ændre din livstil, så giv dig god tid til at gøre det ordentligt. Forsøg ikke at ændre hele din livstil på én gang for at komme i bedre form. Det vil være ved længere, hvis du går langsomt frem. Tag et skridt ad gangen og vær sikker på, at de ændringer, du laver, bliver en integreret del af din hverdag. Det er vigtigt at forstå, at flere elementer i dagligdagen enten kan hjælpe eller hindre dig i at nå dine mål. Ernæring er en vigtig faktor, hvad angår dit velbefindende, og det er derfor vigtigt at spise rigtigt. Yderligere er der flere små ting i hverdagen, som kan udskiftes med sundere metoder: Tag eksempelvis trappen i stedet for elevatoren. Og husk på, at selvom du måske ikke tager trappen hver dag, gør det stadig en forskel, hver gang du gør det.

BRUGSVEJLEDNING

Maximum brugervægt 110kg

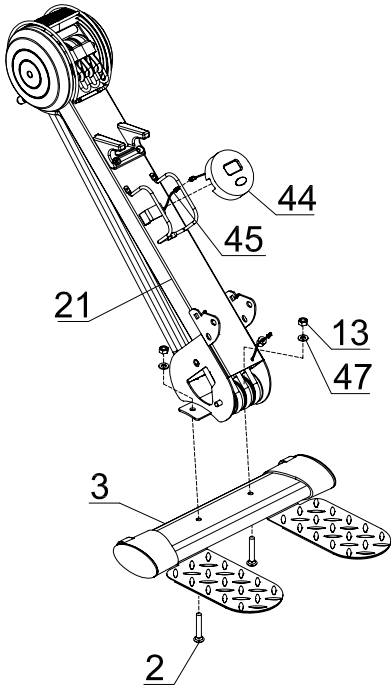
EKSPLODERET DIAGRAM



LISTE OVER DELE

DEL NR.	BESKRIVELSE	ANTAL	DEL NR.	BESKRIVELSE	ANTAL
1.	Gummimåtte	2	40.	Endehætte	2
2.	Bolt (M8*48)	2	41.	Styr	1
3.	Frontstabilisator	1	42.	Computerbeskytter	1
4.	Skrue (ST4,2*10)	4	43.	Skrue (ST2,9*8)	5
5.	Endehætte	2	44.	Computer	1
6.	Dæksel til endehætte	2	45.	Øvre computerledning	1
7.	Bolt (M6*40)	2	46.	Ledningsbeslag	1
8.	Transporthjul	2	47.	Kurvet skive (Φ8)	2
9.	Låsemøtrik (M6)	6	48.	Stopper	4
10.	Talje (φ63*29,25)	2	49.	Skrue (ST4,2*13)	6
11.	Talje (φ63*20,5)	1	50.	Skrue (M5*12)	2
12.	Leje	9	51.	Sensor	1
13.	Låsemøtrik (M8)	14	52.	Nederste computerledning	1
14.	Skive (φ8)	13	53.	Rullerør	1
15.	Pedal	2	54.	Endehætte	1
16.	Aksel til pedal	1	55.	Bolt (Φ10*14,5*M8)	2
17.	Flettet rem	3	56.	Bøsning	2
18.	Stift	1	57.	Bolt (φ8*110)	2
19.	Bøsning	2	58.	Justeringsknap	1
20.	Bolt (M8*95)	1	59.	Magnet	1
21.	Hovedstel	1	60.	Bolt (Φ9,5*94,5*M6)	1
22.	Kædedæksel (L)	1	61.	Bagstabilisator	1
23.	Talje (φ53*29,25)	2	62.	Skrudmodstandsmåtte	1
24.	Talje (φ53*20,5)	1	63.	Skrue (ST2,9*16)	2
25.	Talje (φ73*20,5)	1	64.	Skrue (M6*10)	1
26.	Talje (φ73*29,25)	2	65.	Skrue (M6*15)	4
27.	Aksel	4	66.	Flad skive(φ6)	8
28.	Bøsning	2	67.	Sædebeslag	1
29.	Bøsning	1	68.	Bøsning	2
30.	Kædedækselramme	1	69.	Spændestang hjul	4
31.	Kædedæksel (H)	1	70.	Leje	4
32.	Krog	5	71.	Sæde	1
33.	Bøsning	2	72.	Træksæt	1
34.	Aksel	1	73.	Låsemøtrik	2
35.	Skive	2	74.	Flad skive(φ5)	6
36.	Skrue (M5*10)	2	75.	Låsemøtrik	1
37.	Styrbeslag	1	76.	Flad skive (φ3)	5
38.	Skrue (M5*15)	2	77.	Skrue (ST3,5*8)	2
39.	Skumgreb	2			

MONTERINGSVEJLEDNING



TRIN 1

Slut frontstabilisator (3) til hovedstel (21) ved hjælp af bolt M8*47 (2), kurvet skive $\varnothing 8$ (47) og låsemøtrik M8 (13).

Slut computer (44) ledning til øvre computerledning (45), og fastgør derefter computer på computerbeslag til hovedstel (21).

TRIN 1-1



TRIN 1-2



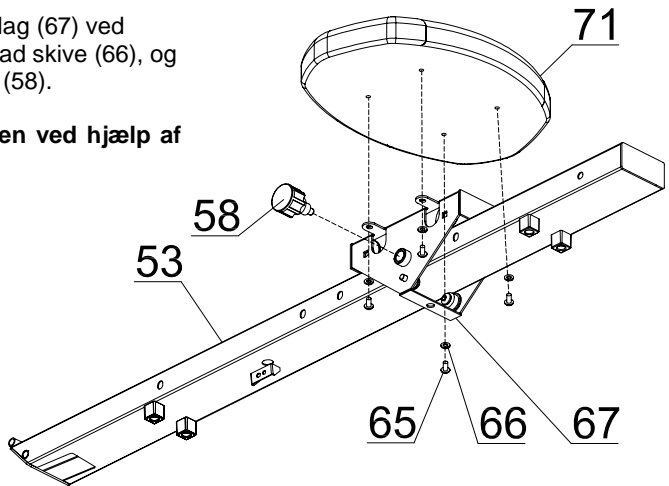
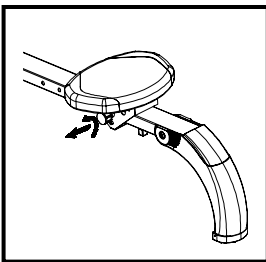
TRIN 1-3



TRIN 2

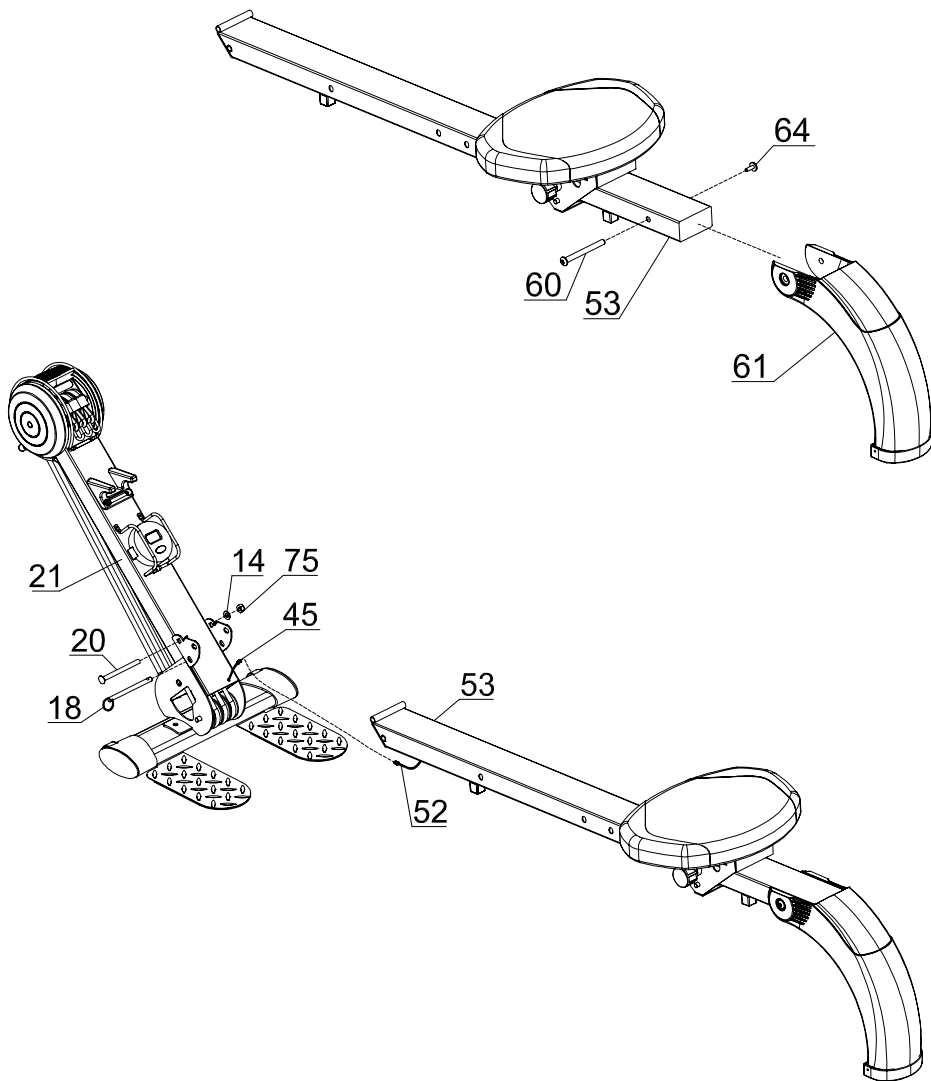
Forbind sæde (71) til sædebeslag (67) ved hjælp af skrue M6*15 (65) og flad skive (66), og lås derefter låsejusteringsknop (58).

PS: Justér sæde til positionen ved hjælp af justeringsknop (58).



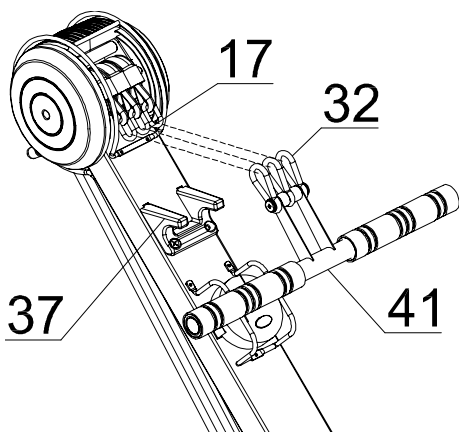
TRIN 3

Slut bagstabilisator (61) til rullerør (53) ved hjælp af bolt (60) og skrue (M6*10) (64).



TRIN 4

1. Før rullerør (53) ind i hovedstel (21), og monter derefter ved hjælp af bolt M8*95 (20), skive (14) og låsemøtrik M8 (75).
2. Forbind øvre computerledning (45) til nedre computerledning (52),
3. Indsæt stift (18).



TRIN 5

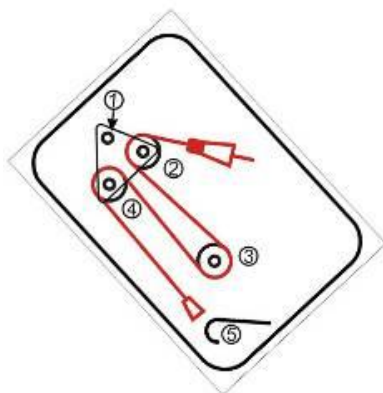
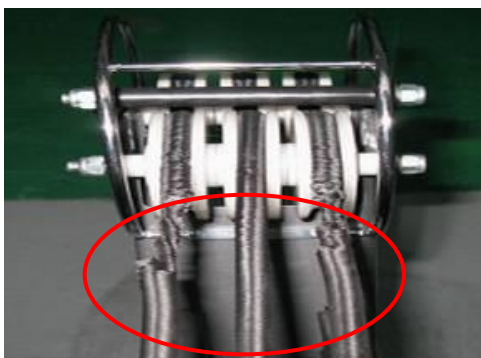
Spænd styrkrog (32) med flette remkrog (17), og sæt derefter styrbeslag (37) på.

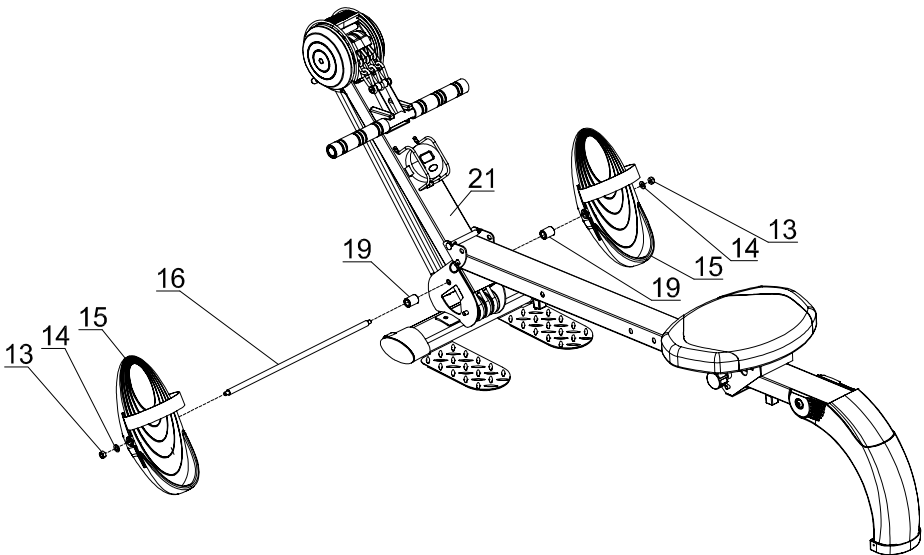
VIGTIGT:

Der er 3 spændingsniveauer. Spændingsniveau varierer alt efter antallet af bælter, 1 bælte for mindst modstand, 3 bælter for størst modstand.

VIGTIGT:

Skift venligst flettede remme (17), en forbrugsdel, når den er beskadiget, eller diameteren krymper. Billedet af fejlen og proceduren for udskiftning vises herunder:

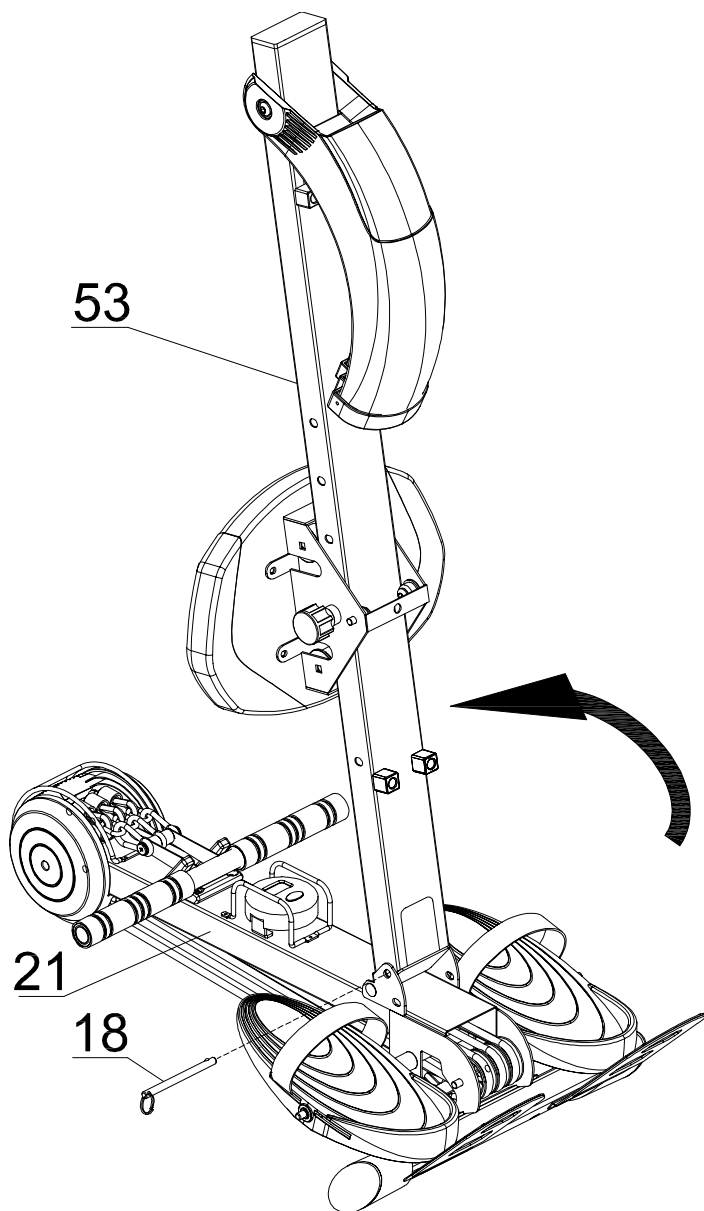




TRIN 6

Saml pedal (15), bøsning (19) og (aksel til pedal) (16) til hovedstel (21) ved hjælp af låsemøtrik M8 (13) og skive (14).

SAMMENFOLDNING TIL OPBEVARING



Træk stift (18) ud af hovedstel (21), og rul derefter rullerør (53) mod uret, og indsæt stift (18) i grebet.

TRÆNINGSVEJLEDNING

Roning er en ekstremt hård træningsform. Det styrker hjertet og forbedrer kredsløbet samt træner alle de største muskelgrupper: nakken, taljen, armene, skuldrene, hofterne og benene.

Det grundlæggende åretag

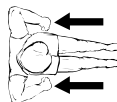
1. Sid på sadlen, og fastgør dine fødder til pedalerne med velcro-stropperne. Hold derefter fast i ro-tremmen.
2. Sæt dig i startposition ved at læne dig fremover med lige arme og bøjede knæ, som vist i (Fig 1).
3. Skub dig selv tilbage ved at rette ryggen og benene på samme tid (Fig 2).
4. Fortsæt denne bevægelse, indtil du læner dig en smule tilbage. I dette trin bør du bringe dine arme væk fra siden. (Fig 3). Vend derefter tilbage til trin 2 og gentag. Se vedhæftede.



(Fig.1)



(Fig.2)



(Fig.3)

Træningstid

Roning er en hård træningstype. Derfor er det bedst at starte med et kort, nemt træningsprogram og bygge op til længere og hårdere træningssessioner. Start med at ro i ca. 5 minutter, og efterhånden som du gør fremskridt, bør du øge din træningslængde, så den passer til dit konditionsniveau. Du bør efterhånden kunne ro i 15-20 minutter, men forsøg ikke at opnå dette for hurtigt.

Forsøg at træne hver anden dag, 3 gange om ugen. Dette giver din krop tid til at restituere mellem træninger.

Afvekslende stile af roning.

Roning med kun arme

Denne træning toner musklerne i dine arme, skuldre, ryg og mave. Sid ned, som vist i Fig 4, med lige ben, læn dig fremover og tag fat i håndtagene. Læn dig gradvist og kontrolleret tilbage til kun lige at komme forbi lodret position, mens du fortsætter med at trække håndtagene mod brystet. Vend tilbage til startpositionen og gentag. Se vedhæftede.



(Fig.4)



(Fig.5)



(Fig.6)

Roning med kun ben

Denne træning vil hjælpe med at tone muskler i dine ben og ryg. Med ret ryg og armene strakt ud skal du bøje dine ben, indtil du griber fat i roningsarm-håndtagene i startpositionen, Fig 7. Brug dine ben til at skubbe kroppen tilbage, mens du holder dine arme og din ryg lige.



(Fig.7)



(Fig.8)



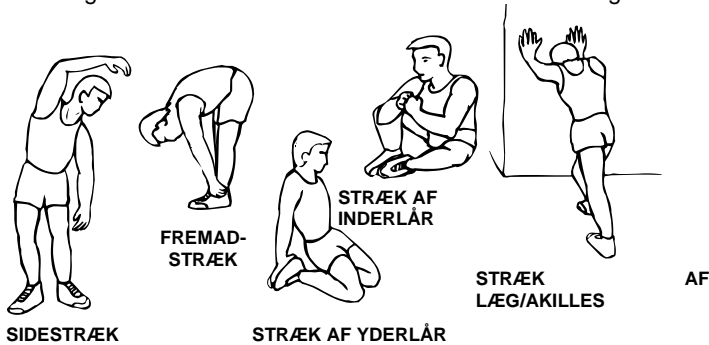
(Fig.9)

TRÆNINGSSANVISNINGER

Brugen af din **GYM N ROWER** vil give dig adskillige fordele. Det vil forbedre din fysiske kondition, tone dine muskler, og kombineret med en kaloriestyrket kost vil den hjælpe dig med at tabe dig.

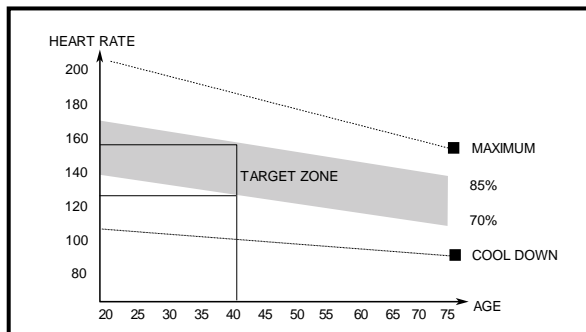
1. Opvarmningsfasen

Dette trin hjælper med at få blodet til at strømme rundt i kroppen og musklerne til at arbejde korrekt. Det vil også mindske risikoen for krampes og muskelskader. Det anbefales at lave nogle udstrækningsøvelser, som vist herunder. Hvert stræk skal holdes i ca. 30 sekunder. Lad være med at tvinge eller støde musklerne ind i et stræk – hvis det gør ondt: STOP.



2. Træningsfase

Dette er fasen, hvor du anstrenger dig. Efter regelmæssig brug bliver dine benmuskler mere fleksible. Arbejd i din eget tempo, men husk at bevare et stabilt tempo gennem træningen. Hastigheden skal være tilstrækkelig høj til at løfte din puls ind i målzonen, der vises på grafen herunder.



Dette trin bør vare i mindst 12 minutter, selvom de fleste starter ved cirka 15-20 minutter.

3. Nedkølingsfase

Formålet med dette trin er at lade dit kardio-vaskulære system og dine muskler køle ned. Dette er en gentagelse af opvarmningsfasen. Reducer først dit tempo, og fortsat ved dette langsommere tempo i cirka 5 minutter, inden du træder ned fra træningscyklen.

Udstrækningsøvelserne bør nu gentages, og du skal igen huske ikke at tvinge eller støde musklerne ind i strækket.

Når du kommer i bedre form, kan det være nødvendigt at træne længere og hårdere. Det anbefales at træne mindst tre gange om ugen, og om muligt at sprede dine træningssessioner jævnt over hele ugen.

TONING AF MUSKLERNE

For at tone musklerne på din ROMASKINE skal modstanden være indstillet temmelig højt. Dette vil øge belastningen af dine benmuskler, og det kan betyde, at du ikke kan træne i så lang tid, som du gerne vil. Hvis du også forsøger at forbedre din kondition, er det nødvendigt at ændre dit træningsprogram. Du bør træne som normalt under opvarmnings- og nedkølingsfaserne, men hen imod træningsfasens afslutning bør du øge modstanden og dermed få dine ben til at arbejde hårdere. Det er nødvendigt at reducere din hastighed for at holde din puls i målzonen.

VÆGTTAB

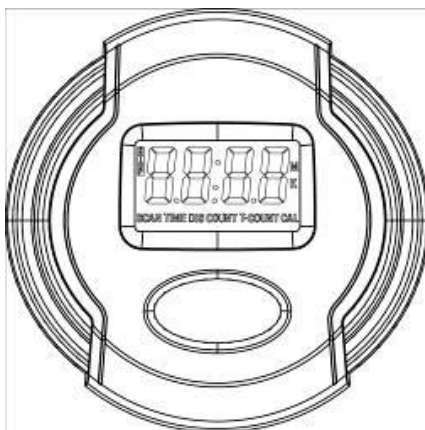
Her er den vigtige faktor den indsats, du lægger i træningen. Jo hårdere og længere du træner, des flere kalorier forbrænder du. Dette er effektivt det samme, som hvis du trænede for at forbedre din kondition, og forskellen er målet.

VEDLIGEHOLDELSE

1. Inden du bruger ROMASKINEN, skal du altid sørge for, at boltene/møtrikkerne er strammet helt til.
2. Et brugt batteri er farligt affald – bortskaf det venligst korrekt, og smid det ikke i skraldespanden.
3. Når du til sidst ønsker at kassere maskinen, skal du tage batterierne ud af computeren og bortskaffe dem separat som farligt affald.

TRÆNINGSCOMPUTER

Udseende



Funktioner og betjening

4. Isætning af batterier
Sæt venligst 1 stk. AAA 1.5V batteri i batterirummet på målerens bagside.
(Når batterier tages ud, nulstilles alle funktionsværdier.)
5. Auto tænd/sluk
Mens brugeren begynder at træne, viser displayet automatisk træningsværdien. Når træningen er færdig, og der er gået over 256 sek, slukkes displayet. Men træningsværdien af antal/ total antal/kal ville være i bero. Mens brugeren starter med at træne igen, ophobes træningsværdien af antal/ total antal/ kal konstant.
** Tryk på knappen i 2 sekunder, og alle funktionsværdierne med undtagelse af T-COUNT nulstilles.
6. Automatisk scanning
Efter skærmen er tændt, eller når der trykkes på knappen, viser LCD-skærmen alle funktionsværdier fra Time-Count- T-Count – Cal. Hver værdi fastholdes i 6 sekunder.
7. Antal
Vis trinnet fra 0 til 9999.
8. Total antal:
Vis totale trin fra 0 til 9999.
9. Tid
Vis træningstiden fra 00:00 til 99:59. Brugeren kan også trykke på knappen for at få vist værdien af træningstiden.
10. Kalorier
Vis kalorieforbrændingen under træning fra 0,0 to 9999. Brugeren kan også trykke på knappen for at få vist værdien af kalorieforbrændingen.

TRÆNINGSSSESSION

ØVELSE 1 RONING TIL FORBRÆNDING I BEN OG LÅR



Sid, så du har ansigtet mod Gym N Rower. Placer sædet tæt på hovedstellet. Bøj dine knæ, og lad dine fødder hvile fast på fodstøtten. Tag nu fat i hånd sættene, og mens du holder dine albuer ind til siden, skal du trække vejret ind og strække benene lige ud, mens du skubber din krop tilbage. Hold det et øjeblik, og træk derefter vejret ud, mens du vender tilbage til den første position.



Gentag dette mellem syv og 10 gange, hvil, og udført derefter et andet sæt. Dette vil træne musklerne i dine lår og den nederste del af benene samt dine skuldre og din ryg. For at øge spændingen skal du hægte et andet modstandsbelte på. Men lad være med at træne for hårdt. Lav færre gentagelser, hvis du bliver træt.

ØVELSE 2 FORRESTE DELTOID-TRÆK



I denne øvelse skal du sidde med ryggen til hovedstellet. Tag fat i taljehåndtaget, og bring det op til din skulder. Tag fat i rullebjælken med din anden hånd, så du har noget at støtte dig til.

Nu skal du, når du trækker vejret ind, strække din arm ud foran dig. Hold denne stilling i et øjeblik, og træk vejret ud, mens du trækker armen tilbage til den første position.



Gentag dette mellem syv og 10 gange, afhængigt af dit aktuelle styrkeniveau. Udfør derefter et andet sæt. Når du har gjort dette med den ene arm, skal du gøre det med en anden.

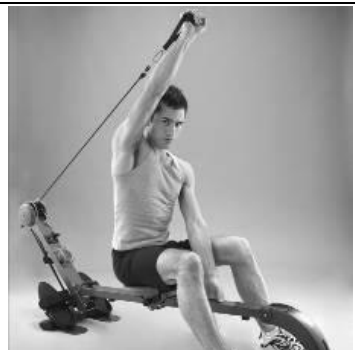
Denne bevægelse giver dine forreste deltoid-muskler en god træning

ØVELSE 3 TRICEP-FORBRÆNDING



Mens du sidder i den samme position som ovenstående øvelse, skal du holde fast i det ene håndtag og holde det nær hovedet som på denne måde. Din anden hånd kan holde på rullerøret for at få støtte. Træk vejret ind, og stræk din arm op over dit hoved. Hold denne stilling i et øjeblik... og træk vejret ud, mens du trækker armen tilbage til den første position.

Gentag denne handling adskillige gange, og udført nogle gentagelser, inden du begynder at træne den anden arm.



Denne øvelse fokuserer primært på tricep-musklerne, men den giver også den øverste del af ryggen en god træning.

ØVELSE 4 OVERKROPPSPRES



Du skal igen sidde med ryggen til hovedstellet. Tag nu håndtagene i hver hånd ligesom her. Du bør have bøjede ben, og dine fødder skal hvile fladt på gulvet, så du har god støtte. Træk vejret ind, og mens du ånder ud, skal du strække armene ud foran dig. Hold dette øjeblik, mens du spænder dine brystmuskler.

Tag nu en indånding, mens du langsomt tager armene tilbage til den første position. Udfør adskillige gentagelser og to sæt af denne træning.



Hele overkroppen trænes, når du udfører denne bevægelse.

ØVELSE 5 POWER-TRÆKKET



For at udføre Power Pull skal du stå på den ene side af din Gym N Rower på denne måde med den højre fod på den forreste stabiliserende fodplade. (Dette er positionen, hvis du træner din højre arm. Gør det omvendt, når du vil træne den venstre arm.) Tag nu håndtaget i din højre hånd ligesom her. Hold din arm lige, men ikke stiv. Træk nu i bæltet, som om du lavede et underhåndsslag i tennis. Hold det et øjeblik, og gå så tilbage. For at træne din talje skal du dreje overkroppen, som om du trækker i bæltet. Tilpas denne rytmiske bevægelse til din vejtrækning, når du udfører flere gentagelser.



Denne træning er fremragende for skuldrene og overarmene samt din talje.

Husk at træne begge sider af kroppen.

ØVELSE 6 POWER-TILBAGETRÆKNING



Stå på den ene side af Gym N Rower med ansigtet mod hovedstellet. Hold benene med en afstand på ca. skulderbredde, og hav det ene ben på den forreste stabiliserende fodplade. For at træne den venstre arm skal du tage fat i håndtaget med din venstre hånd og holde den i denne klar-position. Hold armen fast og tæt på kroppen. Træk nu vejret ind, og træk bæltet tilbage og bag dig. Hold denne position et øjeblik, og træk derefter vejret ud, og lad din arm vende tilbage til første position.



Udfør adskillige gentagelser og to sæt, inden du skifter side.

Denne øvelse træner dine skuldre, overarme og rygmuskler.

ØVELSE 7 BAGESTE DELTOID/TRICEP TILBAGETRÆKNING



Ved øvelsen Bageste Deltoid / Tricep tilbagetrækning skal du placere dit højre knæ behageligt på den polstrede sædestøtte. Din venstre hånd kan støtte på dit venstre knæ eller på hovedstallets hoved.

Tag nu taljehåndtaget med din højre hånd, og bring det op til denne position. Hold albuen bøjet og tæt på din torso. Tag en indånding og træk armen tilbage. Hold det et øjeblik, inden du ånder ud og vender tilbage til første position.



Når du placerer kroppen på denne måde, lokaliseres spændingen på dine arme, hvilket giver din skulder og overarm samt sider en mere intensiv træning. Husk at træne begge sider af kroppen.

ØVELSE 8 GYM N ROWER POWER-DREJNING



Mens du har ansigtet vendt mod hovedstallet, skal du sidde på sædestøtten og fastgøre dine fødder korrekt i fodstøtterne.

Tag fat i et af taljehåndtagene, og bring det op til dit skulderområde. Begynd nu at dreje din overkrop fra taljen, først til venstre og derefter til højre. Træk vejret rytmisk imens.

Pas på, du ikke drejer dig for meget, så du undgår skader.



Udfør adskillige gentagelser, og udfør øvelsen igen med din anden hånd.

Dette vil træne hele overkroppen og fjerne nogle cm fra din talje.

ØVELSE 9 HALVT HUG



I denne øvelse skal du stå lige, mens du har ansigtet vendt mod hovedstellet. Dine ben skal være på hver side af rullerøret og placeret godt på de forreste stabiliserende fodplader.

Tag nu håndtagene, ét i hver hånd, og bring dem op omkring din hage eller øvre brystområde. Hold albuerne inde. Tag nogle åndedrag for at gøre dig klar. Mens du trækker vejret ind, skal du nu bøje knæene i halvt hug. Hold et øjeblik, og ånd derefter ud, når du står ret op igen.



Udfør adskillige sæt og to gentagelser.

Denne øvelse vil tone dine lår og baller samt andre muskler i dine ben og lænd.

ØVELSE 10 POWER ARM-ROTATION



Stå tæt på hovedstellet, som du gjorde i power-træk øvelsen. For at træne den højre arm skal du stå på denne måde - venstre knæ en smule bøjet og placeret fast på den forreste stabilisator-fodplade.

Tag nu håndsættet med højre hånd og hold det i denne position - din albue er bøjet og tæt på din side. Hold din arm bøjet, mens du trækker vejret ind og samtidigt drejer armen og trækker snoren over brystet. Hold et øjeblik, ånd derefter ud og vend tilbage til første position.



Gentag adskillige gange, og udfør to sæt, inden du træner din venstre arm. Dette træner hele armen, taljen og overkroppen.

ØVELSE 11 | POWER-LØFT I SKULDRE



Stå på den ene side af Gym N Rower, og tag fat i håndtaget med din højre hånd. Din højre fod skal være på fodpladen. Træk nu vejret ud, og løft armen, så den kommer op på skulderniveau. Hold det et øjeblik, og vend derefter tilbage til den første position, mens du trækker vejret ud.

Udfør syv til 10 gentagelser og to sæt, inden du træner den venstre arm.

Denne øvelse er fantastisk for dine skuldermuskler.



ØVELSE 12 | RONINGSFORBRÆNDING



For denne variation af roningsforbrænding skal du slutte håndtaget til modstandssnorene. Sid behageligt med ansigtet vendt mod hovedstellet, og fastgør dine fødder til fodstøtterne.

Tag fat i håndtaget. Træk nu vejret ind, og mens du gør dette, skal du strække benene lige ud og trække håndtaget mod brystet samtidig. Hold denne position et øjeblik. Træk derefter vejret ud, mens du bøjer dine ben og strækker dine arme for at vende tilbage til den første position.

Denne type rowing er fantastisk for hele kroppen.

For at få en effektiv træning anbefaler vi dig, at du udfører to sæt af syv til 10 gentagelser.



ØVELSE 13 LÆNDE-POWER



Du skal igen bruge håndtaget til denne øvelse. Mens du sidder i samme position som den sidste øvelse, skal du placere håndtaget på tværs af albuerne inderside på denne måde. Dine fødder skal være placeret på sikker vis i fodstøtterne, og dine knæ skal være bøjet med cirka 90 grader.

Mens du bliver i denne stilling, skal du trække vejret ind og krumme din ryg. Træk imens snorene til en vinkel på cirka 45 grader. Hold det et øjeblik, inden du ånder ud og vender tilbage til første position.

Udfør adskillige gentagelser og to sæt.

Dette er en fantastisk øvelse til at øge styrken og muskeltoningen i din ryg. Husk at du ikke må belaste din talje ved at læne dig for langt tilbage. Start altid blidt ud. Du kan øge intensiteten af den første bevægelse, når du har øvet dig mere.



ØVELSE 14 STÅENDE BICEP-BØJNINGER



Ved de stående bicep-bøjninger skal du vende ansigtet mod hovedstellet og stramme rullebjælken. Tag godt fat i håndstættene – et i hver hånd. Hold din krop lodret og dine albuer tæt på siderne.

Træk nu vejret ind, og bøj armene ved at trække bæltterne op til brystet. Hold denne position et øjeblik, og træk derefter vejret ud, mens du nemt strækker dine arme ud og vender tilbage til første position. Dette er en fuld bicep-bøjning. Du kan også skifte mellem hver arm i denne øvelse (dvs. den ene arm strækkes ud, mens den anden arm bøjes).

Udfør syv til 10 gentagelser og to sæt.

Husk at fokusere på din vejtrækning og på de muskeldele, du træner, under alle øvelserne for at få mest muligt ud af dem.



EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product TITAN LIFE TRAINER R'10
Model YR-3010HULAVV
Itemnumber 270-200008

Manufacturer Hi Mark Group Co., Ltd.
Address 11F, NO.149, ROOSEVELT ROAD, SEC. 3, TAIPEI, TAIWAN

This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.



This object of the declaration described above is in conformity with the relevant Union harmonization legislation:

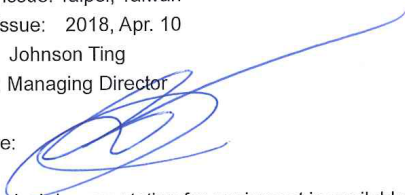
Conformity is shown by compliance with the applicable requirements of the following documents:

Directive Name/Number	Standard Name/Number
ROHS - 2002/95/EC ROHS - 2005/618/EC	
GSPD - 2001/95/EC	EN957-1 EN957-7
2004/108/EC	EN61000-6-3 EN61000-6-1

Signed for and on behalf of :

Place of issue: Taipei, Taiwan
Date of issue: 2018, Apr. 10
Name : Johnson Ting
Position: Managing Director

Signature:



The technical documentation for equipment is available from the above address.