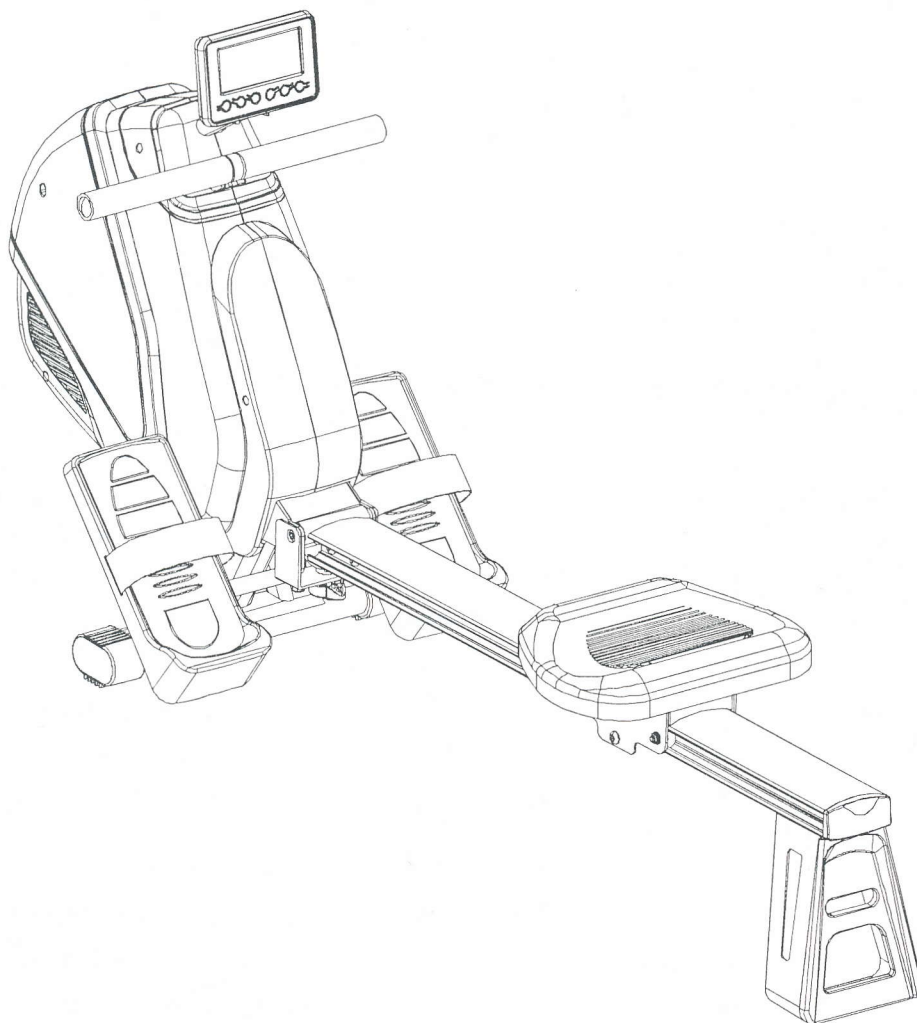




Titan Romaskine SR590

Manual



Kære Kunde,

det glæder os at du har valgt et **Titan** produkt. Dette kvalitetsprodukt er produceret med henblik på brug i hjemmet og er testet efter den europæiske norm EN 957. Før du begynder samlingen og brugen af produktet, vil vi bede dig læse denne brugsvejledning grundigt igennem, og gemme den som reference til senere brug.

Kundeservice

For på bedst mulig måde at kunne servicere dig ved mangler eller defekt, beder vi dig notere og gemme produktets serienummer som du finder på et lille klistermærke under produktet.

Modelnavn: _____

Serienummer: _____

Bestilling af reservedele:

Hvis du har brug for at bestille reservedele, find venligst nummeret på den pågældende del i styklisten i denne manual. Henvend dig på:

E-mail: service@livingsport.dk

Hotline-telefon: (+45) 28 59 19 98

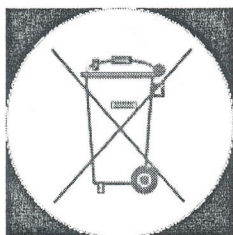
Venligst hav serienummer, modelnummer, kvittering samt brugermanual ved hånden når du kontakter os.

Du kan desuden finde hjælp både til samlingen og til håndteringen af produktet på Living Sports hjemmeside:

www.livingsport.dk

→ Service → Manualer → "Vælg brand" → „Vælg produkt“ → "Vælg model"

Bortskaffelse



Dette symbol på produkter betyder, at produktet ikke må bortskaffes som almindeligt husholdningsaffald. I stedet er det dit ansvar at videregive produktet til et relevant indsamlingssted til genbrug af udtjent elektrisk og elektronisk udstyr. Denne ordning hjælper med at bevare naturlige ressourcer og forhindre eventuelle negative konsekvenser for menneskers sundhed og miljøet på grund af tilstedeværelse af eventuelt farlige stoffer.

Garantibestemmelser

Titan kvalitetsprodukter er konstrueret og testet til hjemmebrug. Det betyder at anvendes produktet til kommercielt brug, offentlig brug eller anden ikke-privat brug, bortfalder reklamationsretten fuldstændigt.

Dette produkt er lavet efter den europæiske norm EN 957.

Som importør af dit nye **Titan** produkt yder Living Sport 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. Reklamation over fejl og mangler, som bør opdages ved sædvanlig undersøgelse af varen, skal meddeles Living Sport A/S indenfor rimelig tid.

Produktet kan ved fejl/mangler returneres for reparation. Dette SKAL aftales med Living Sport 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 begynder på dagen for levering. Gem derfor altid din kvittering for købet og for leveringen.

I tilfælde hvor det ønskes at reklamere, henvend dig venligst hos nedenstående:

Living Sport A/S

Industriparken 25

DK-2750 Ballerup

Service e-mail: service@livingsport.dk

Service telefon: (+45) 28 59 19 98

Vedligeholdelse

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

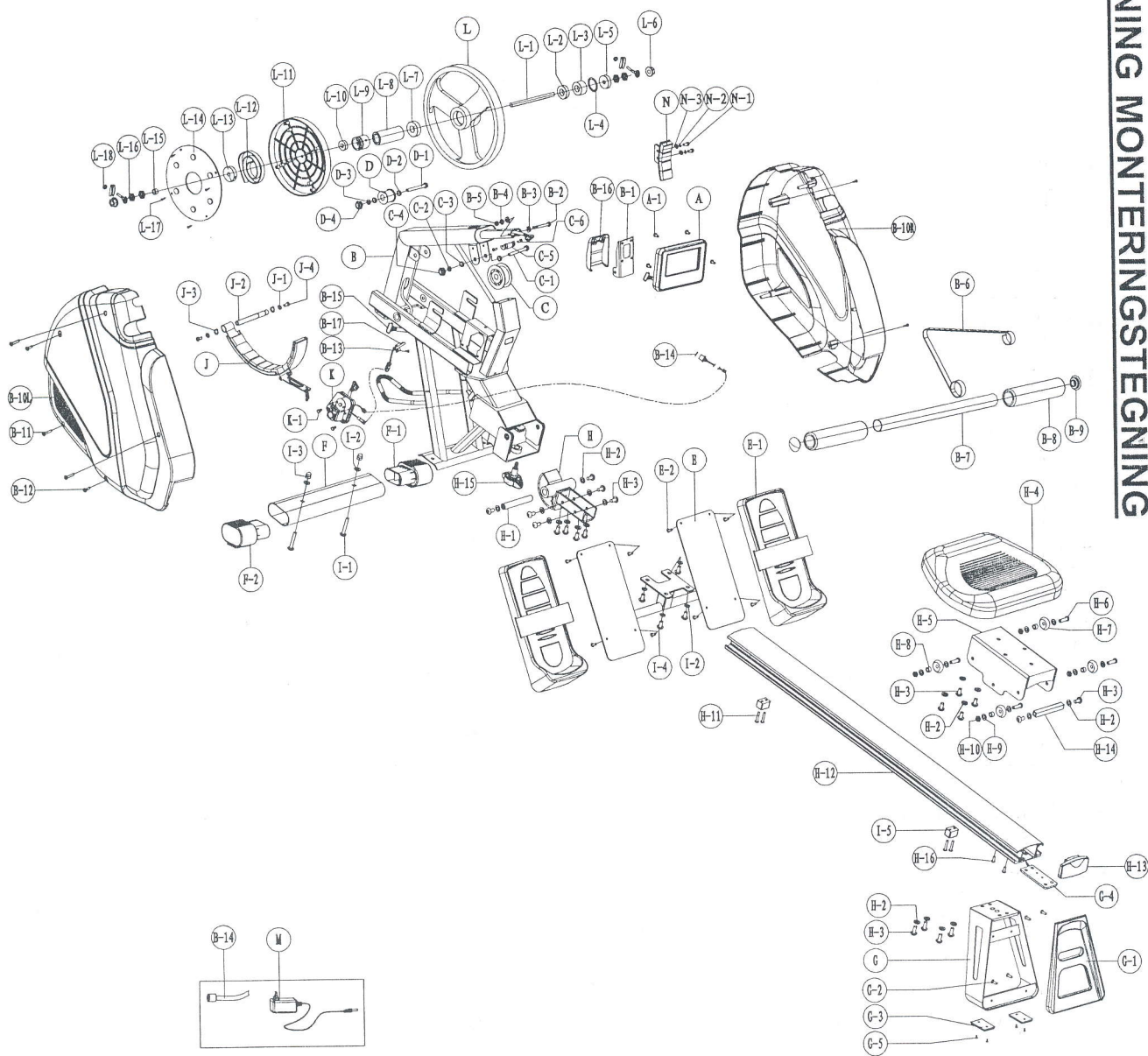
Sikkerhedsforanstaltninger

Før du begynder på dette eller andre træningsprogrammer, bør du kontakte din læge. Dette er især vigtigt for personer som ikke har trænet regelmæssigt tidligere eller personer med nuværende eller tidligere helbredsproblemer. Læs venligst dette manual grundigt igennem før du begynder din træning. Producenten og sælger påtager sig intet ansvar for personlig skade eller indborskade forårsaget af eller ved brug af dette produkt.

Læs alle forholdsregler og instruktioner grundigt før brug af dette træningsudstyr. Vi anbefaler, at du gemmer denne manual 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 produktet inden døre på en jævn overflade med tilstrækkelig fri plads omkring produktet. Placér ikke produktet i garagen, carporten, udhuset og ikke 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 en 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 Living Sport 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
- Bær passende tøj når du træner; bær ikke løst tøj, som kan fanges i de bevægende dele på produktet.
- Bær altid sportssko når du træner.
- Hold din ryg ret når du træner på produktet. Bøj ikke i ryggen.
- Hvis du føler smerte eller bliver svimmel mens du træner, stop træningen med det samme!
- Produktet er et klasse "H" (Hjemme) produkt, og derfor kun beregnet til hjemmetræning. Den 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.
- **Maksimal brugervægt for dette produkt er 120 kg.**

EKSPLODERET VISNING MONTERINGSTEGNING



PART LIST

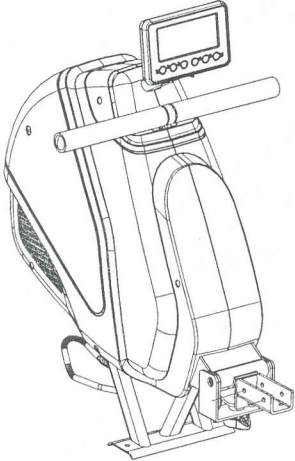
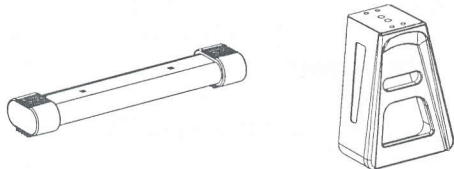
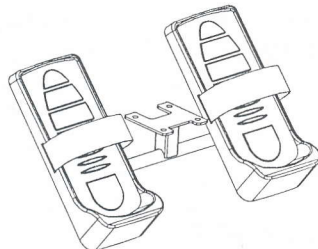
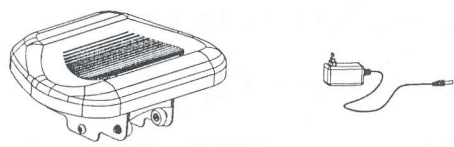
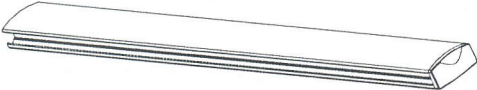
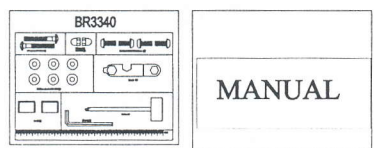
NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
A	Computer	1	D	Small pulley	1
A-1	Screw	4	D-1	Hexagon screw (3/8*61mml)	1
B	Main frame	1	D-2	Bushing (Ø10*Ø14*3mml)	2
B-1	Bracket for fixing computer	1	D-3	Flat washer (Ø10*Ø18*1t)	1
B-2	Screw (M6*P1.0*57L)	1	D-4	Nylon nut (3/8*7t)	1
B-3	Fixing cap	2	E	Pedal holder	1
B-4	Flat washer (Ø6*Ø16*1t)	1	E-1	Pedal	2
B-5	Nylon nut (M6)	1	E-2	Screw (M5*P0.8*12L)	8
B-6	Strap	1	F	Front stabilizer	1
B-7	Handlebar	1	F-1	Right cap for front stabilizer	1
B-8	Handlebar foam	2	F-2	Left cap for front stabilizer	1
B-9	Cap	2	G	Rear stabilizer	1
B-10L	Left cover	1	G-1	Rear stabilizer cover	1
B-10R	Right cover	1	G-2	Screw (M5*16L)	4
B-11	Screw (M4*40L)	3	G-3	Pad	2
B-12	Screw (M5*16L)	4	G-4	Metal sheet of slider	1
B-13	Screw (M4*10L)	1	G-5	Screw (M4*12L)	4
B-14	DC wire	1	H	Fixed holder	1
B-15	Upper computer cable	1	H-1	Spindle of fixed holder	1
B-16	Computer back cover	1	H-2	Flat washer (Ø8*Ø16*2t)	20
B-17	Sensor box	1	H-3	Screw (M8*P1.25*20L)	20
C	Driving pulley	1	H-4	Seat	1
C-1	Hexagon screw (3/8*61mml)	1	H-5	Rolling slider	1
C-2	Flat washer (Ø10*Ø18*2t)	1	H-6	Hexagon screw (M6*P1.0*30L)	4
C-3	Bushing (Ø10*Ø14*6mml)	2	H-7	PU wheel (Ø30*12W)	4
C-4	Nylon nut (3/8*7t)	1	H-8	Bushing (Ø6.2*Ø9.2*7L)	4
C-5	Stopper for strap	1	H-9	Flat washer (Ø6*Ø12*1t)	8
C-6	Screw (M4*10L)	2	H-10	Nylon nut (M6)	4

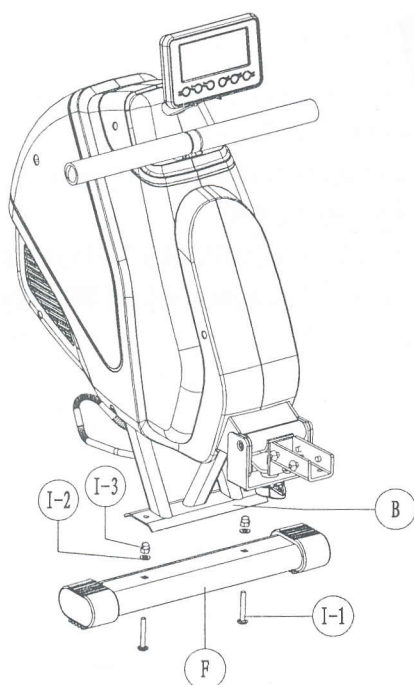
PART LIST

NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
H-11	Screw (M5*35L)	4	L-3	One way bearing	1
H-12	Slippery rail	1	L-4	Flat washer (Ø30*Ø34*1t)	1
H-13	Rear cover for slider	1	L-5	Bearing (6003R)	1
H-14	Roller axle	1	L-6	Nut	2
H-15	Adjustment knob	1	L-7	Bearing (6203)	1
H-16	Screw (M5*16L)	2	L-8	Bushing (Ø17*53.5L)	1
I-1	Carriage screw (M8*P1.25*55L)	2	L-9	Bushing (Ø35*32.5L)	1
I-2	Flat washer (Ø8*Ø19*2t)	6	L-10	Bearing (6000RS)	1
I-3	Cap nut (M8)	2	L-11	Spring box	1
I-4	Screw (M8*P1.25*20L)	4	L-12	Spring	1
I-5	Stopper	2	L-13	Bushing	1
J	Magnetic set 1	1	L-14	Spring box cover	1
J-1	Flat washer (Ø6*Ø13*1t)	2	L-15	Bushing (Ø10* Ø14*9mml)	1
J-2	Magnetic bracket axle	1	L-16	Nut	4
J-3	C type lock washer	2	L-17	Screw (M4*12L)	4
J-4	Screw (M6*P1.0*12L)	2	L-18	Nut (M6)	2
K	Gear box	1	M	AC adaptor	1
K-1	Hexagon screw (M6*P1.0*10L)	2	N	Magnetic set 2	1
L	Fly wheel	1	N-1	Screw (M8*P0.8*16L)	2
L-1	Fly wheel axle	1	N-2	Spring washer (Ø6)	2
L-2	Bearing (6003R)	1	N-3	Flat washer (Ø6*Ø13*1t)	2

MONTERINGSVEJLEDNING

Når du åbner kassen, finder du reservedelene herunder i kassen

Tool List	Number
	1
	1/1
	1
	1/1
	1
	1/1



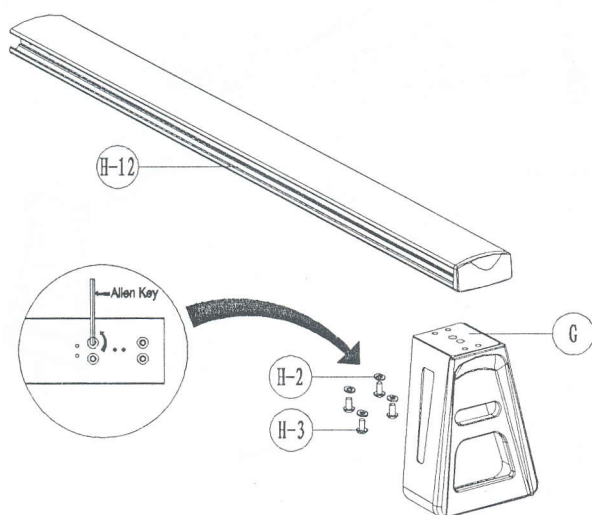
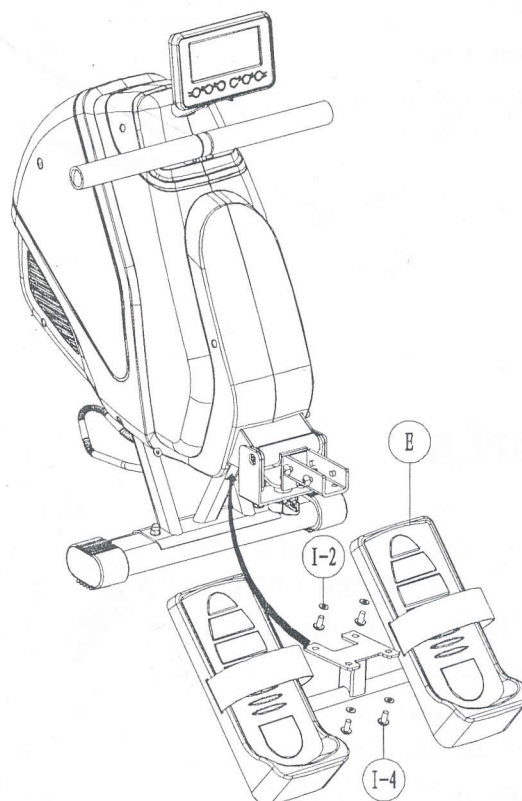
TRIN 1

Sæt front stabilizer (F) på main frame (B) og fastgør den med 2 Carriage screws (M8*P1.25*55L) (I-1), 2 Flat washers (Ø8*Ø19*2t) (I-2) og Cap nuts (M8) (I-3). Sørg for, at de er strammet godt.

TRIN 2

Sæt Pedal holder (E) på Main frame (B) og fastgør den med 4 Screws (M8*P1.25*20L) (I-4) og 4 Flat washers (Ø8*Ø19*2t) (I-2).

Bemærk: Skru ikke et sæt af Screw (M8*P1.25*20L) og Flat washer (Ø8*Ø19*2t) for stramt med det samme. Det er bedre at fastgøre de 4 sæt stramt på én gang, da det hjælper dig med at skifte vinkel og fastgøre nemt.



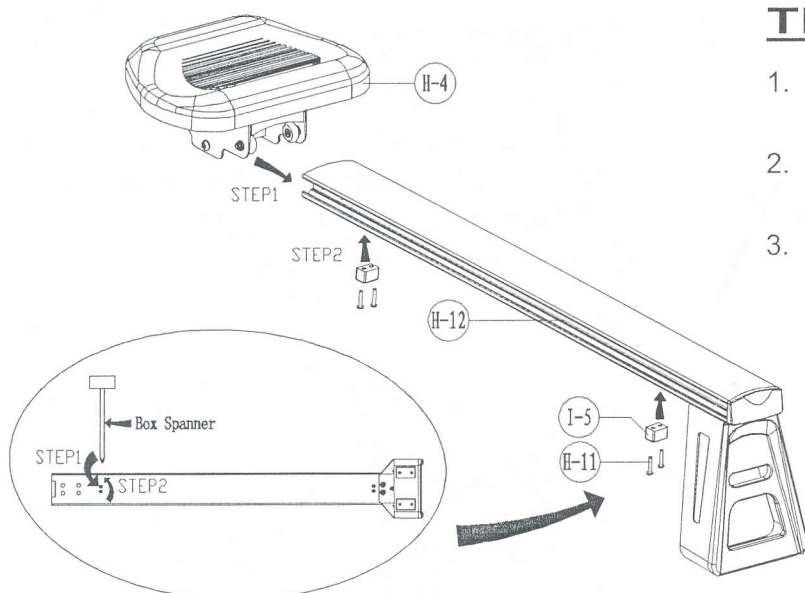
TRIN 3

Fjern de 4 Screws (M8*P1.0*20L) (H3) og 4 Flat washer (Ø8*Ø16*2t) (H-2) på Rear stabilizer (G). Fastgør Rear stabilizer (G) og fastgør derefter Rear stabilizer (G) med Slippery rail (H-12) med 4 Screws (M8*P1.25*20L) (H3) og 4 Flat washers (Ø8*Ø16*2t) (H-2).

Bemærk: Skru ikke et sæt af Screw (M8*P1.25*20L) og Flat washer (Ø8*Ø16*2t) for stramt med det samme. Det er bedre at fastgøre de 4 sæt stramt på én gang, da det hjælper dig med at skifte vinkel og fastgøre nemt.

TRIN 4

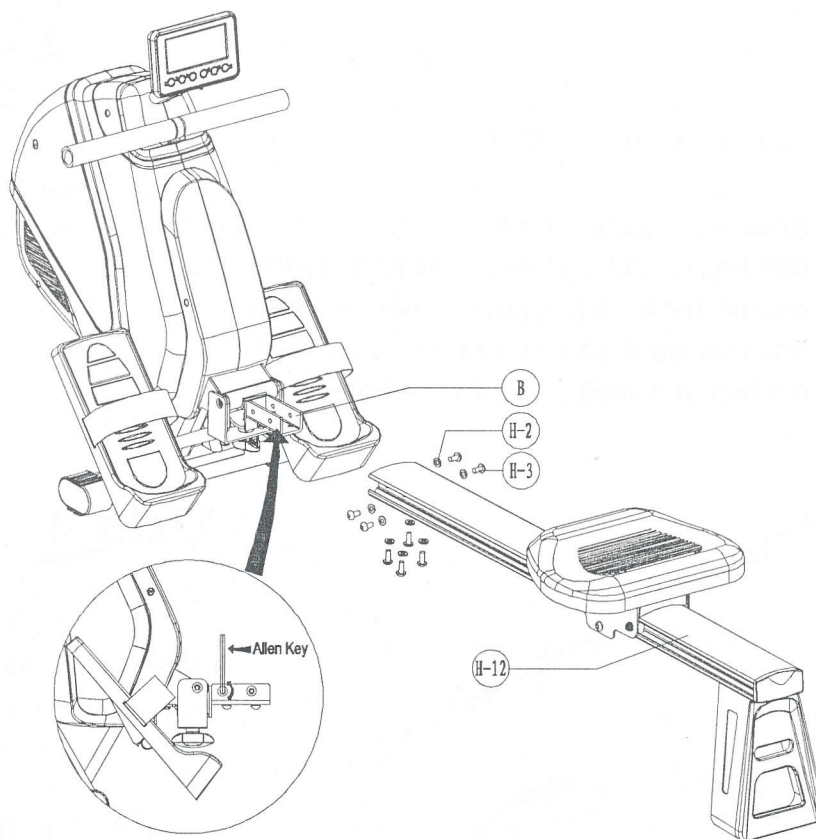
1. Fjern venligst Screw (M5*35L) (H-11) på Slipper rail (H-12).
2. Før Slippery rail (H-12) gennem slide Seat (H-4).
3. Brug Screw (M5*35L) (H-11) til at fastgøre Stopper (I-5) på Slippery rail (H-12).

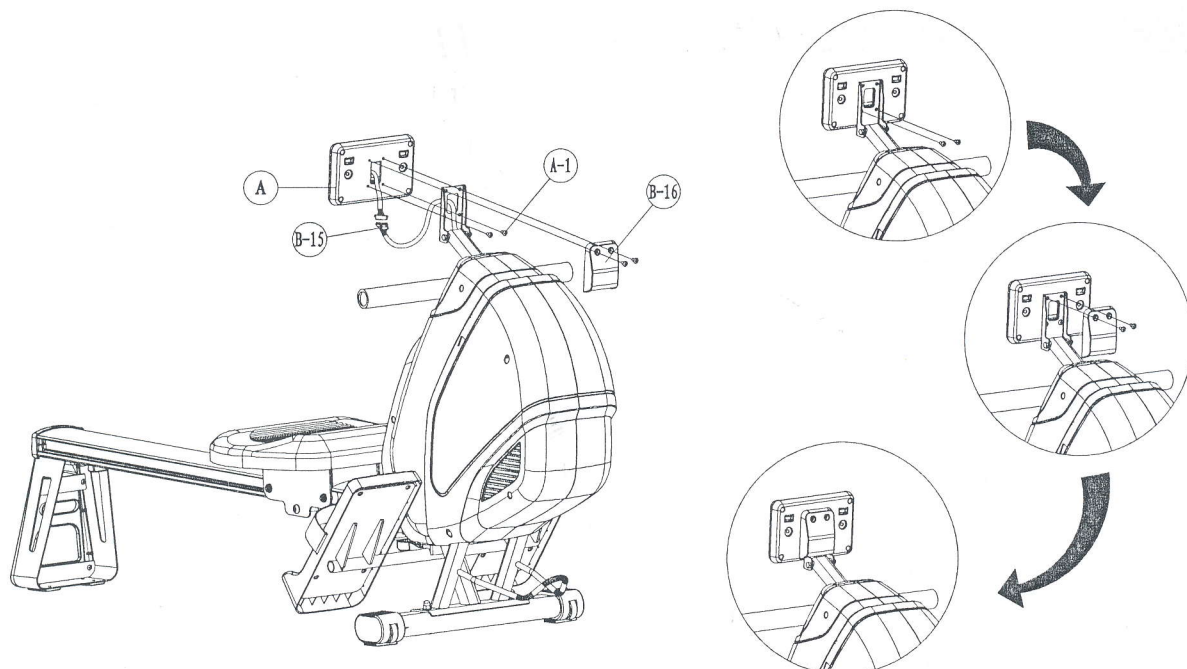


TRIN 5

Fjern de 8 Screws (M8*P1.0*20L) (H3) og 8 Flat washer (Ø8*Ø16*2t) (H-2) på Main frame (B), og indsæt derefter Slippery rail (H-12) på Main frame (B) og fastgør med (M8*P1.0*20L) (H3) og 8 Flat washer (Ø8*Ø16*2t) (H-2).

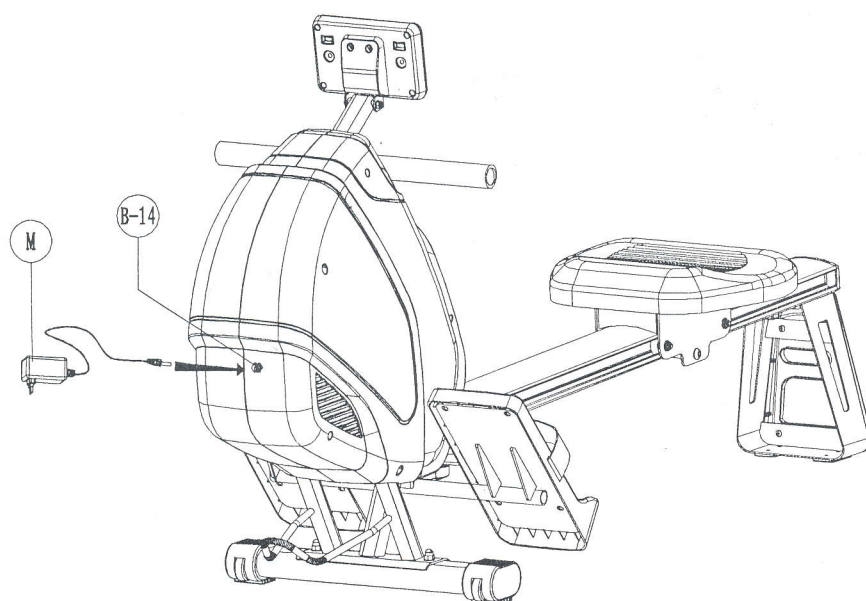
Bemærk: Skru ikke et sæt af Screw (M8*P1.25*20L) og Flat washer (Ø8*Ø16*2t) for stramt med det samme. Det er bedre at fastgøre de 8 sæt stramt på én gang, da det hjælper dig med at skifte vinkel og fastgøre nemt.





TRIN 6

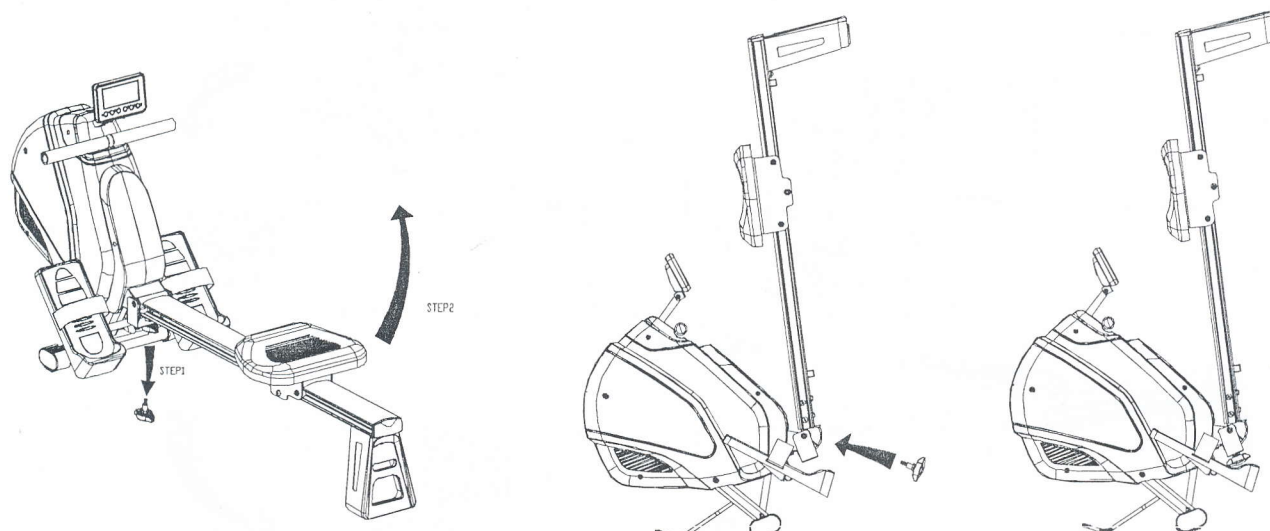
1. Forbind computerkabel med Upper computerkabel (B-15).
2. Fastgør computer (A) til computer bracket og sæt den fast med 2 skruer (A-1)
3. Fastgør computer back cover (B-15) til computer bracket og sæt den fast med 2 skruer (A-1)



TRIN 7

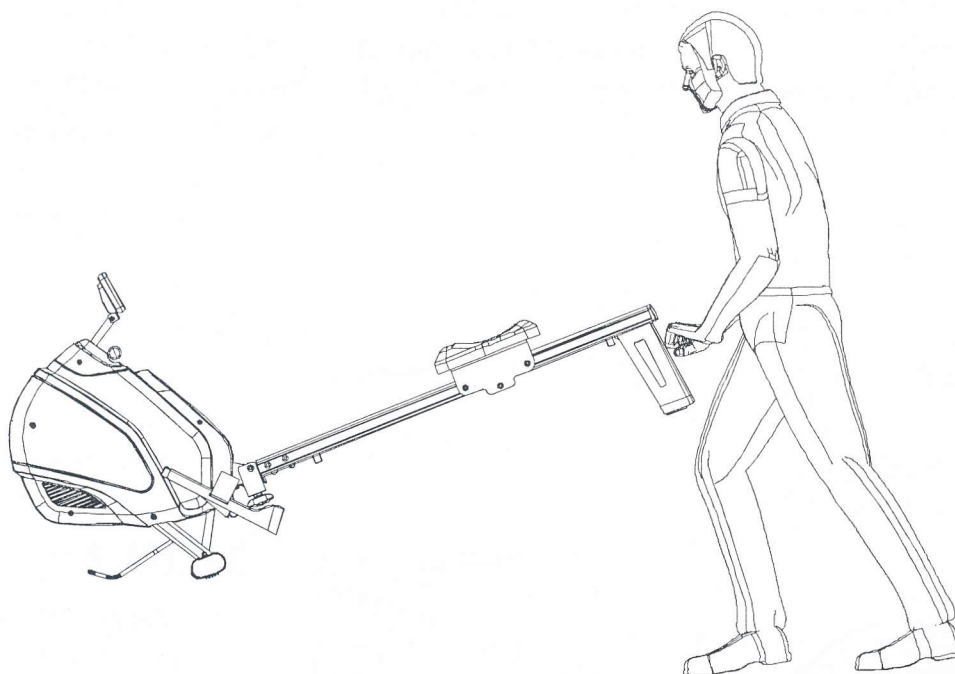
Sæt adaptor (M) ind i DC hole (B-14) for at starte computeren.

SAMMENFOLDNING TIL OPBEVARING



1. Frigør knob (H-15) og før rail (H-12) ud, træk derefter rail ud.
2. Drej rail 90 grader, og indsæt derefter i hakket på frame.
3. Brug knob til at låse rail på frame.

FLYTNINGSVEJLEDNING



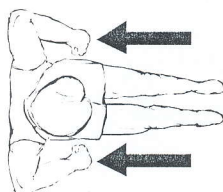
Hæv rear stabilizer og skub rower machine, når du ønsker at flytte den.

TRÆNINGSGVEJLEDNING

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

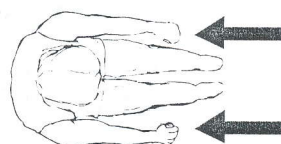
- 1) Sid på sadlen, og fastgør dine fødder til pedalerne med velcro-stropperne. Hold derefter fast i ro-tremmen.
- 2) Sæt dig i startposition ved at læne dig fremover med lige arme og bøjede knæ, som vist i (Fig 1).
- 3) Skub dig selv tilbage ved at rette ryggen og benene på samme tid (Fig 2).
- 4) Fortsæt 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

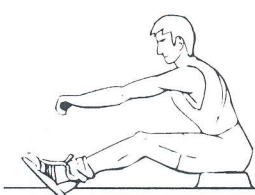
Roning er en hård træningstype. Derfor er det bedst at starte med et kort, nemt træningsprogram og bygge op til længere og hårdere træningssessioner. Start med at ro i ca. 5 minutter, og efterhånden som du gør fremskridt, bør du øge din træningslængde, så den passer til dit konditionsniveau. Du bør efterhånden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

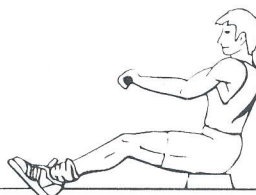
Afvekslende stile af rowing.

Roning med kun arme

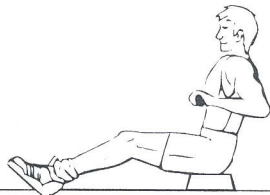
Denne træning toner musklerne i dine arme, skuldre, ryg og mave. Sid ned, som vist i Fig 4, med lige ben, læn dig fremover og tag fat i håndtagene. Læn dig gradvist og kontrolleret tilbage til kun lige at komme forbi lodret position, mens du fortsætter med at trække håndtagene mod brystet. Vend tilbage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



(Fig.4)



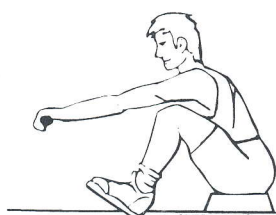
(Fig.5)



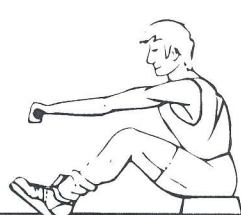
(Fig.6)

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)

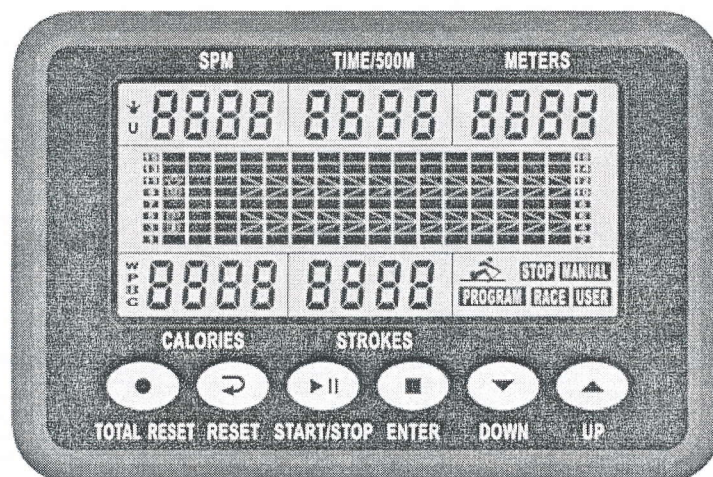


(Fig.8)



(Fig.9)

TRÆNINGSCOMPUTER



[DISPLAYFUNKTION:]

PUNKT	BESKRIVELSE
SPM	- Tag i minuttet. - Displayinterval 0~999.
Tid/500m	- Visning af træningstid under roning. - Displayinterval 0:00~99:59. - Computer viser den tid, det tager at ro <u>500 meter</u> ifølge aktuel hastighed hvert 6. sekund.
METER	- Ro-distance. - Displayinterval 0~9999.
KALORIER	- Forbrændte kalorier under roning. - Displayinterval 0~9999 Kal. - Kalorietælling på displayet fungerer kun som en generel retningslinje. Kontakt en læge eller ernæringsekspert for detaljeret kalorieforbrug for den enkelte person.
TAG	- Antal gennemførte rotag. - Displayinterval: 0~9999. - Scan hvert 6. sekund med Samlede rotag. *Antal tag mistes ved strømsvigt (udtagning af adapter).

[KNAP FUNKTION:]

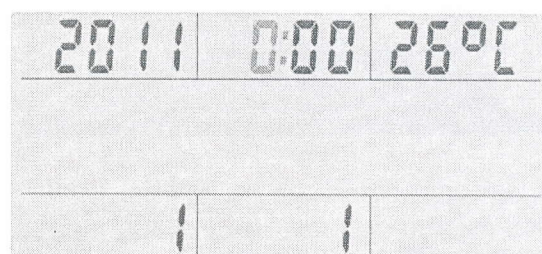
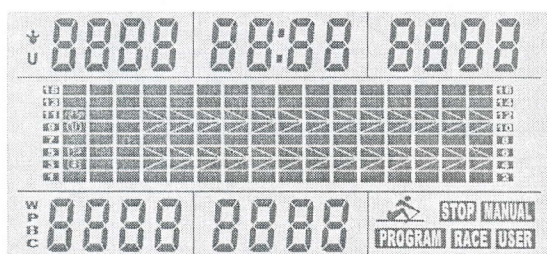
PUNKT	BESKRIVELSE
Op	- Valg af indstilling. - Øg modstandsniveau.
Ned	- Valg af indstilling. - Mindsk modstandsniveau.
ENTER	Bekræft indstilling eller valg.
Reset	- Bliv ved med at holde nede i 2 sekunder. Computeren genstartes. - Ryd indstillingsværdi. - Vend tilbage til hovedmenu efter afslutningen af en træning.
Start/ Stop	Start eller Stop ro-træning.
Total reset	For at genstarte computeren og rydde indstillingen.

DRIFT:

TÆND

Tilslut strømmen. Computeren tændes og viser alle segmenter på LCD i 2 sekunder.

Åbner tilstand for ur- og kalenderindstilling.



Efter 4 minutter uden roning skifter konsollen til strømsparetilstand og viser kun ur, kalender og rumtemperatur.

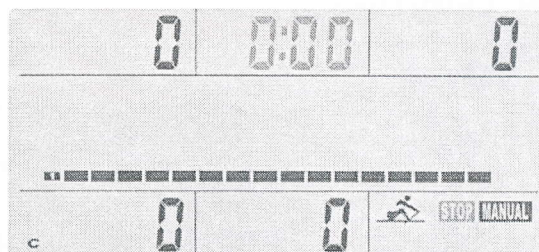
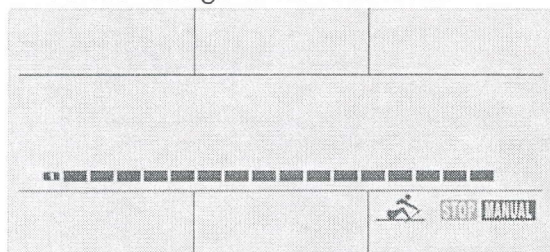


Manuel tilstand:

Juster modstand under træning manuelt.

- Tryk på START-tasten i hovedmenuen for at starte træning i manuel tilstand.
- Tryk på OP eller NED for at vælge manuel tilstand, og tryk på ENTER for at bekræfte.
- Tryk på OP eller NED for at indstille RESISTANCE LEVEL, TIME(eller Meters), STROKES og CALORIES, og tryk på ENTER for at bekræfte. (Bruger kan KUN vælge mellem tid og meter. Begge dele kan ikke indstilles samtidig.).
- Tryk på START/STOP-tasten for at starte træning. Tryk på OP eller NED for at justere modstandsniveauet.
- Når målværdien for en træning tæller ned til 0, udsendes alarmen fra konsollen og træningen stopper.
- Tryk på START/STOP-tasten for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at

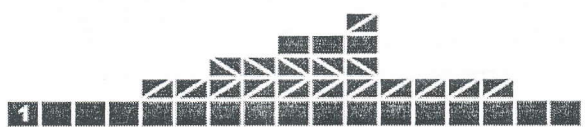
vende tilbage til hovedmenu.



Program-tilstand :

Vælg et forudindstillet træningsprogram.

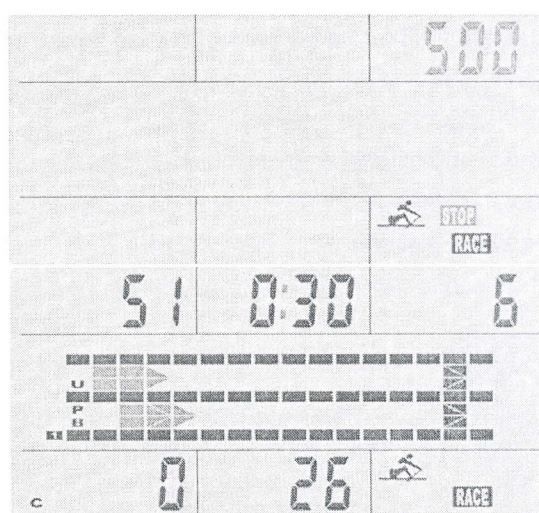
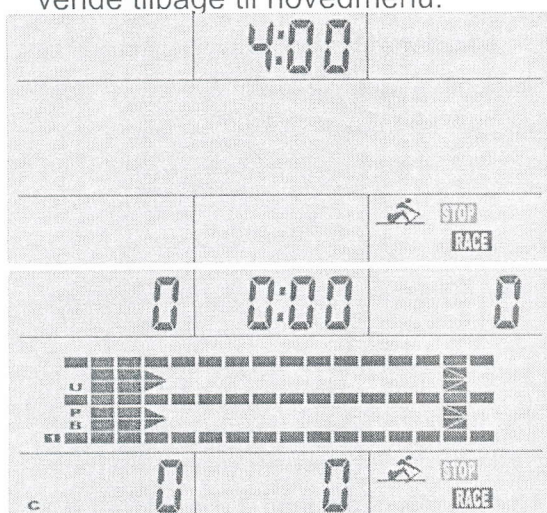
1. Tryk på OP eller NED for at vælge programtilstand, og tryk på ENTER for at bekræfte.
2. Tryk på OP eller NED for at vælge et bestemt forudindstillet træningsprogram (P1~P12) og tryk på ENTER for at bekræfte.
3. Tryk på OP eller NED for at indstille RESISTANCE LEVEL, TIME(eller Meters), STROKES og CALORIES, og tryk på ENTER for at bekræfte. (Bruger kan KUN vælge mellem tid og meter. Begge dele kan ikke indstilles samtidig.).
4. Tryk på START/STOP-tasten for at starte træning. Tryk på OP eller NED for at justere modstandsniveauet.
5. Når målværdien for en træning tæller ned til 0, udsendes alarmen fra konsollen og træningen stopper.
6. Tryk på START/STOP-tasten for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenu.



Race-tilstand:

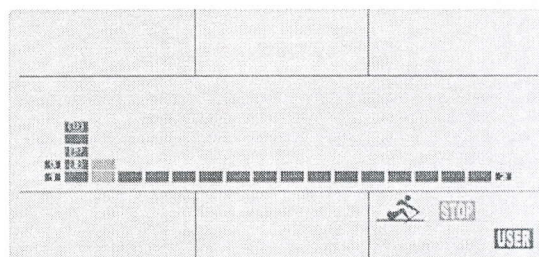
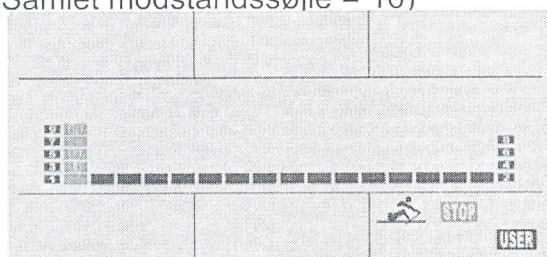
Konkurrér mod computeren.

1. Tryk på UP eller DOWN for at vælge Race-tilstand, og tryk på ENTER for at bekræfte.
2. Tryk på UP eller DOWN for at vælge forudindstillet udfordringsniveau, og tryk på ENTER for at bekræfte. (Samlet niveau =15, Standardtid= 0:30 TID/500M, Standarddistance=500M).
3. Tryk på START/STOP-tasten for at starte træning. Tryk på UP eller DOWN for at justere modstandsniveauet.
4. Når PC eller bruger afslutter ro-distancen, stopper computeren og viser, om PC har vundet, eller bruger har vundet.
5. Tryk på START/STOP-tasten for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenu.



USER-mode:

1. Tryk på UP eller DOWN for at vælge USER-tilstand, og tryk på ENTER for at bekræfte.
2. Tryk på UP eller DOWN for at indstille hver søjles modstandsniveau, og tryk på ENTER for at indstille den næste modstandssøjle.
(Samlet modstandssøjle = 16)



3. Bliv ved med at trykke på MODE for at afslutte eller lukke indstillingen.
4. Tryk på UP eller NED for at indstille RESISTANCE LEVEL, TIME(eller Meters), STROKES og CALORIES, og tryk på ENTER for at bekræfte. (Bruger kan KUN vælge mellem tid og meter. Begge dele kan ikke indstilles samtidig.).
5. Tryk på START/STOP-tasten for at starte træning. Tryk på UP eller DOWN for at justere modstandsniveauet.
6. Når målværdien for en træning tæller ned til 0, udsendes alarmen fra konsollen og træningen stopper.
7. Tryk på START/STOP-tasten for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenu.

Fejlfinding:

E-2 : Kontroller, om kablerne er tilsluttet korrekt eller beskadiget.

Vigtigt! Alle forudindstillede data mistes, når strømmen (adapteren) fjernes fra "maskinen".

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 skader eller en led baseret sygdom. Du skal tilstræbe dig at forbedre din fleksibilitet skånsomt med nogle få stræk. Strækøvelser skal altid være en del af din opvarmnings og nedkølings rutine. Derefter kan du fortsætte med at øge din fleksibilitet i din normale træning.

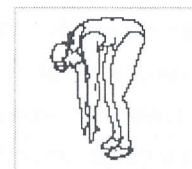
Opvarmning og nedkøling

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 af din træning, som skal laves inden hver træning. Den forbereder din krop til at lave meget anstrengende træning ved at opvarme og udstrække dine muskler. Den øger også din blodcirkulation samt puls og leverer mere ilt til dine muskler. Efter din træning gentag disse øvelser for at mindske ømme muskel problemer. Prøv de følgende opvarmnings og nedkølings øvelser.

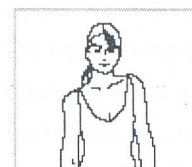
Tå berøring

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.



Skulder løft

Løft din højre skulder op til dit øre i 2 sekunder. Derefter løft din venstre skulder op i 2 sekunder mens du sænker din højre.



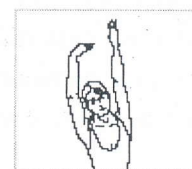
Hase stræk

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



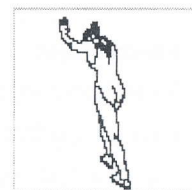
Side stræk

Løft dine arme op over hovedet. Stræk din højre arm så langt op mod loftet som muligt i et stræk. Mærk strækket i din højre side. Gentag med den anden side.



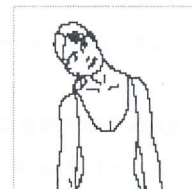
Læg stræk

Støt dig op af en væg med armene, med dit venstre ben foran det højre. Lad dit højre ben være strakt og hav den venstre fod på gulvet. Derefter bøj 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.



Hoved rul

Roter dit hoved langsomt til højre og mærk strækket i den venstre side af nakken i 20 sekunder. Derefter vip dit hoved tilbage mod venstre på samme måde og mærk strækket i højre side af nakken. Bøj hovedet forover langsomt, mærk strækket i nakken, rul ikke hovedet hele vejen rundt.



Gentag gerne øvelserne nogle gange.

Træningsinformation

Hvis dit produkt har pulsmåler finder du to EKG hånd pulsmålere indstalleret på styret. For at aktivere pulsmålerne, skal du blot placere dine håndflader på de to sensorer. Det vil tage et par sekunder før din puls vil blive vist i computerdisplayet. For at blive ved med at måle, skal du således blot beholde hænderne på sensorerne. Hvis du oplever forstyrrelser i pulsmålingen er det ofte fordi du ikke har fuld kontakt med sensorerne, eller der ikke er nok af din håndflade der berører sensorerne. Flyt i dette tilfælde hånden og placer dem på sensorerne igen.

Pulsmålingen er ikke 100% præcis, men er blot ment som en guide for dig til at vise dig hvad din puls er, så du derved kan se om du træner for hårdt. Hvis det er tilfældet skal du enten sætte farten ned, eller reducere modstandsniveauet, for at få din puls til at falde.

Pulstræning

I den normale dagligdag bruger vores krop ilt til at omdanne næringsstoffer fra den mad vi spiser til energi til brug ved bevægelse af muskler og andre kropsfunktioner. Den mængde af energi bliver målt i kalorier. Generelt sagt, hvis vi forbrænder flere kalorier end vi indtager, vil kroppen finde nyt brændstof i de kalorier kroppen gemmer som fedt. Det vil føre til en omdannelse af fedt til muskler, hvilket vil gøre vores kropsholdning bedre, og vi vil helbredsmæssigt blive sundere.

Når vi træner, stiger vores puls for at lede nok 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 og lunger der mere effektivt kan levere ilt til musklerne, som så til gengæld lettere kan omdanne kalorier til energi.

Det er dog nødvendigt at du meget præcist fastsætter den puls du skal træne efter, for at du på den måde kan forbedre dit helbred, på et sikkert og vedvarende niveau.

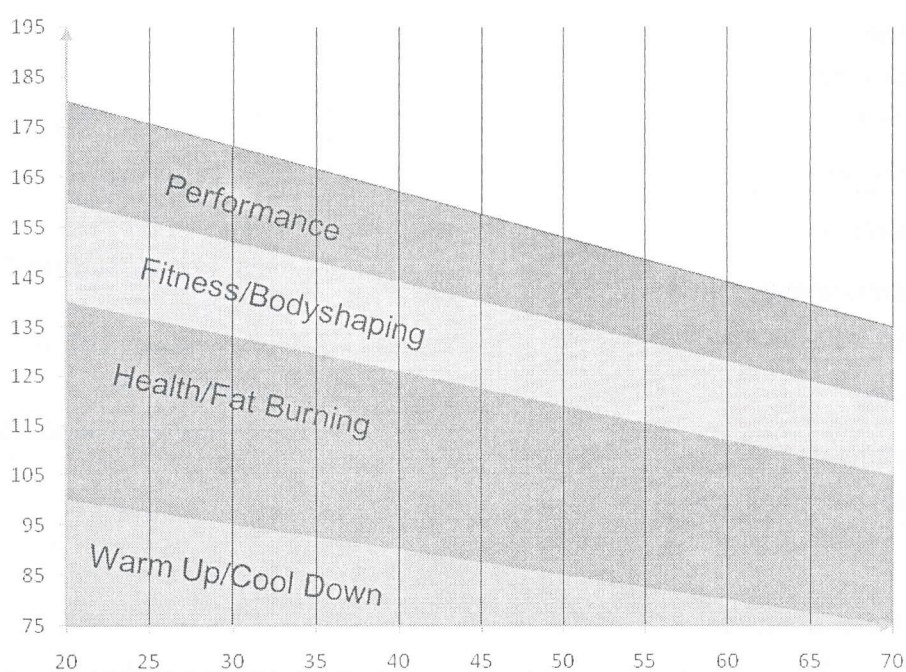
Dette gør du ved først at fastsætte din maxpuls. (Maximum Heart Rate (MHR)) Dette er det hurtigste dit hjerte kan slå, målt i antal slag i minuttet. Mens der er flere måder du kan finde din maxpuls ved at træne, kan følgende metode også accepteres:

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

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

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

Puls diagram



Generelt omkring træning:

Hvis du ønsker at opnå:	Træningsniveau
Mere aktiv livsstil • Forbedre funktionskapacitet • Mindske risici for sygdomme • Fysisk velvære	Begynder – niveau 1 Arbejd med en puls på 40-60% af din max
Sundere hjerte – forbrænde fedt • 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 • Forbedret kardiovaskulært helbred • Øget iltoptagelse og større udholdenhed	Niveau 3 Arbejd med en puls på 71-85% af din max
Konkurrence Træning • Flytte syregrænsen • Forbedre konkurrenceresultater	Niveau 4 Arbejd med en puls på 86-100% af din max

Hjælp til at opfylde dine træningsmål

Der er som tidligere beskrevet et utal af fordele ved at træne. Dette inkluderer også bedre søvnvaner, højere forbrænding, så du endda vil forbrænde fedt, selvom du ikke træner, forbedret holdning som vil mindske risici for smerter i ryggen og den bedre selvværd der følger med de førnævnte ting. Brug ikke vægttab som dit eneste mål med din træning, dit spejl er en meget bedre succesindikator end din vægt.

Lad være med at sætte urealistiske mål i begyndelsen af din træning, det giver dig hurtigt ømme muskler og du vil mangle motivation når du ikke når målet. I stedet for skal du sætte dig på cyklen i 20 minutter 3 gange om ugen for at lade kroppen komme sig igen. Husk at du er ved at ændre din livsstil, så tag dig tid til at gøre det ordentligt.

Forsøg ikke at ændre hele din livsstil på en gang for at komme i bedre form. Det vil vare ved længere hvis du går langsomt frem. Tag et skridt ad gangen og vær sikker på at de ændringer du laver bliver en normal ting for dig, så du ikke pludselig falder tilbage til den gamle stil. Det er også vigtigt at forstå at flere elementer i dagligdagen kan hjælpe dig eller hindre dig i at nå dine mål. Din ernæring er meget vigtig i forhold til dit velbefindende, det er derfor vigtigt at spise rigtig. Yderligere er der flere små ting i hverdagen som kan udskiftes med sundere metoder: Tag trappen i stedet for elevatoren for eksempel. Og husk at selvom du måske ikke gør det hver dag, så hjælper det hver gang du gør det.

