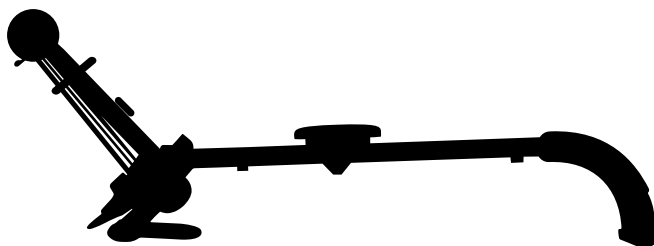


CARDIO

SE



—  
TRAINER R'10

—  
TITAN LIFE®  
—



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

LÄS ANVISNINGARNA FÖRE ANVÄNDNING	4
BÄSTA KUND	5
KUNDSERVICE	6
BORTSKAFFANDE	7
GARANTIBESTÄMMELSER	8
SÄKERHETSFORANSTALTNINGAR	10
SKÖTSEL	13
PULSTRÄNING	14
UPPVÄRMNING	16
ALLMÄNT OM TRÄNING	19
HJÄLP FÖR ATT UPPFYLLA DINA TRÄNINGSMÅL	20
BRUKSANVISNINGEN	21



# LÄS ANVISNINGARNA FÖRE ANVÄNDNING

OM DIN PRODUKT SKA HÅLLA LÄNGRE.

LÄS NOGGRANT IGENOM AVSNITTET SKÖTSEL FÖRE  
ANVÄNDNING.

# BÄSTA KUND

Det glädjer oss att du har valt en TITAN LIFE-produkt.

Detta är ett kvalitetsprodukt, avsedd för användning i hemmet.

Produkten har testats enligt den europeiska normen EN 957. Innan den monteras och tas i bruk, ber vi dig att noggrant läsa igenom denna bruksanvisning. Vi rekommenderar att du sparar bruksanvisningen som referens för senare användning.

# KUNDSERVICE

För att kunna ge bästa möjliga service vid exempelvis brist eller defekt, ber vi dig anteckna och spara produktens serienummer. Du hittar numret på en etikett som sitter nederst på produktramen. Du bör fylla i uppgifterna nedan på etiketten. Uppgifterna ska användas om du någon gång skulle behöva kontakta oss om din produkt. Vi rekommenderar att uppgifterna nedan sparas tillsammans med kvittot. Kvittot ska kunna uppvisas vid ev. reklamation.

Märke:

---

ex. TITAN LIFE

Produkttyp:

---

ex. Bike

Modellnamn:

---

ex. ATHLETE B'11

Serienummer:

---

ex. re-12011/5212/45101-01

Köpdatum:

---

ex. 20/10/2020

Säljställe:

---

ex. Expert sport Norge

## BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

För beställning av reservdelar hittar du numret på den del du behöver antingen i delförteckningen eller i sprängskissen i denna handbok.

Kontakta:

DK: [www.livingsport.dk](http://www.livingsport.dk)

SE: [www.livingsport.se](http://www.livingsport.se)

FI: [www.livingsport.fi](http://www.livingsport.fi)

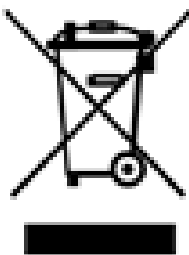
NO: [www.livingsport.eu](http://www.livingsport.eu)

DE: [www.livingsport.info](http://www.livingsport.info)

UK: [www.livingsport.info](http://www.livingsport.info)

Vi ber dig ha serienummer, modellnummer, kvitto och bruksanvisning redo när du kontaktar oss.

## BORTSKAFFANDE



Denna symbol betyder att produkten inte får bortskaffas som vanligt hushållsavfall. Det är istället ditt ansvar att lämna produkten på ett lämpligt insamlingsställe. Detta bidrar till att bevara naturresurser och att förhindra eventuella negativa konsekvenser för både människor och miljö.



# GARANTIBESTÄMMELSER

TITAN LIFE-produkter är konstruerade och testade för hemmabruk. Det betyder att reklamationsrätten blir ogiltig om produkten används för kommersiellt bruk eller för offentlig eller annan icke-privat användning. Denna produkt har tillverkats enligt den europeiska normen EN 957. Som importör av din TITAN LIFE-produkt ger LivingSport A/S två (2) års reklamationsrätt enligt köplagen, vilken omfattar fabrikations- och materialfel som kan konstateras vid varans normala användning. Reklamationsrätten täcker inte fel, skador eller slitage som direkt eller indirekt uppstått som en följd av felaktig användning, bristande underhåll, våld eller otillåtet ingrepp. LivingSport A/S kan inte hållas ansvariga för skador som förorsakat annat bohag i samband med användning av produkten. Reklamation vid fel och brister som bör upptäckas vid vanlig undersökning av varan, ska meddelas LivingSport A/S, inom rimlig tid.

Produkten kan vid fel/brister returneras för reparation. Detta SKA överenskommas med LivingSport A/S innan varan returneras. Efter utvärdering av felets/bristens omfattning, försöker vi reparera den. Om detta inte kan göras inom rimlig tid och utan stort besvär för användaren, ersätts produkten. Annars kan en kreditering diskuteras. Reklamationsperioden börjar samma dag som leveransen sker. Spara därför alltid kvittot för både köp och leverans.

Se nedan för kontakt vid reklamation:

DK: [www.livingsport.dk](http://www.livingsport.dk)

SE: [www.livingsport.se](http://www.livingsport.se)

FI: [www.livingsport.fi](http://www.livingsport.fi)

NO: [www.livingsport.eu](http://www.livingsport.eu)

DE: [www.livingsport.info](http://www.livingsport.info)

UK: [www.livingsport.info](http://www.livingsport.info)

# SÄKERHETSFORANSTALTNINGAR

Innan du börjar med detta eller andra träningsprogram bör du kontakta din läkare. Detta är speciellt viktigt för personer som inte tidigare har tränat regelbundet eller för personer som har eller har haft problem med hälsan.

Läs igenom denna bruksanvisning noggrant innan du börjar träna. Varken tillverkaren eller säljaren påtar sig något ansvar för personskada eller skada på bohag som förorsakats av eller vid användning av denna produkt.

Läs igenom alla förhållningsregler och instruktioner noggrant innan produkten tas i bruk. Vi rekommenderar att du sparar denna bruksanvisning för framtida referens.

- Det är ägarens ansvar att försäkra sig om att alla användare av produkten har tillräcklig information om alla förhållningsregler. Använd endast produkten enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.
- Använd endast produkten inomhus på jämn yta med tillräckligt fritt utrymme runt produkten. Förvara inte produkten i garaget, carporten, uthuset eller i närheten av vatten.
- Håll produkten fri från fukt och damm.
- Håll ALLTID barn under tolv år och husdjur borta från produkten.
- Placera eventuellt en matta under stabilisatorerna för att skydda trägolv eller matta.
- Efterspänn alla skruvar och muttrar med jämna mellanrum.
- Byt ut eventuella nerslitna delar omedelbart.

- Skadade delar eller komponenter kan medföra risk för din säkerhet eller minskning av produktens livstid. Byt därför ut skadade eller slitna delar och använd inte produkten innan de ersatts.
- Reparationer får endast utföras efter överenskommelse med LivingSport A/S.
- Försäkra dig om att INGA vätskor kommer in i maskinen eller i elektroniska delar, eftersom de kan skada produkten.
- Produkten ska förvaras i normal rumstemperatur – inte under 15°C.
- Bär lämpliga kläder när du tränar och bär inte lösa plagg som kan fastna i produktens rörliga delar.
- Träna alltid med sportskor.
- Håll din rygg rak när du tränar på produkten. Böj inte ryggen.
- Om du känner smärta eller blir yr under träningen, sluta omedelbart träna!
- Om din produkt är utrustad med en handpulsmätare ska du tänka på att pulsmätaren inte är ett medicinskt redskap och att man måste räkna med en viss brist i exaktheten hos en handpulsmätare, jämfört med en pulsmätare som mäter närmare hjärtat. Flera faktorer, bl.a. utövarens rörelser kan påverka handpulsmätarens precision.
- Handpulsmätaren ska ses som ett träningshjälpmedel som fastställer din allmänna pulstrend.
- Produkten är en klass "H" (hemma)-produkt och är därför endast avsedd för träning i hemmet. Därför bör den inte användas för företags- eller institutionella förhållanden.
- Produkten är inte avsedd för medicinska eller rehabiliterande ändamål.

- Denna produkt har tillverkats enligt den europeiska normen EN 957 och är INTE avsedd för terapeutisk eller läkande träning.
- För maximal användervikt se BRUKSANVISNINGEN.
- Om din produkt mäter hjärtfrekvens ta då detta i beaktning: VARNING! Övervakningssystem av hjärtfrekvens kan vara felaktiga. Överträning kan leda till allvarlig skada eller dödsfall. Avbryt träningen omedelbart om du känner dig yr.

# SKÖTSEL

Inför varje användning ska produkten efterspännas och kontrolleras för eventuella uppkomna fel, glapp, ljud och saknade delar. Om du är osäker på om produkten har ett fel, sluta med all användning och kontakta LivingSport A/S:s serviceavdelning. Du ska vara särskilt uppmärksam på skruvar och bultar som håller fast rörliga delar, oavsett om de är synliga eller dolda. Om ett påstått fel beror på felaktig användning, bristande efterspänning eller skötsel, bortfaller alltid garantin. LivingSport A/S ansvarar inte heller för fel som ev. uppstår på 2a och 3e part.

# PULSTRÄNING

Vår kropp använder syre för att omvandla näringsämnen i vår kost till energi. Denna energi är bland annat nödvändig för att vi ska kunna röra våra muskler. Mängden energi mäts i kalorier. Allmänt sägs att om vi förbränner fler kalorier än vi intar, hittar kroppen istället bränsle i de kalorier som kroppen sparar som fett. Detta leder till omvandling av fett till muskler, vilket förbättrar vår kroppshållning och ger en allmänt friskare kropp.

Vid träning ökar kroppens puls för att föra runt tillräckligt med syre i kroppen för de arbetande musklerna. Regelbunden kardiovaskulär träning såsom cykling, löpning, rodd eller träning på crosstrainer resulterar i starkare hjärta och lungor som mer effektivt levererar syre till musklerna. Musklerna får därmed lättare att omvandla kalorier till energi.

Det krävs dock att du mycket exakt fastställer den puls du ska träna enligt, så att du kan förbättra din hälsa på en säker och varaktig nivå. Detta görs genom att fastställa din maxpuls (Maximum Heart Rate [MHR]) – det maximala antalet gånger ditt hjärta kan slå per minut.

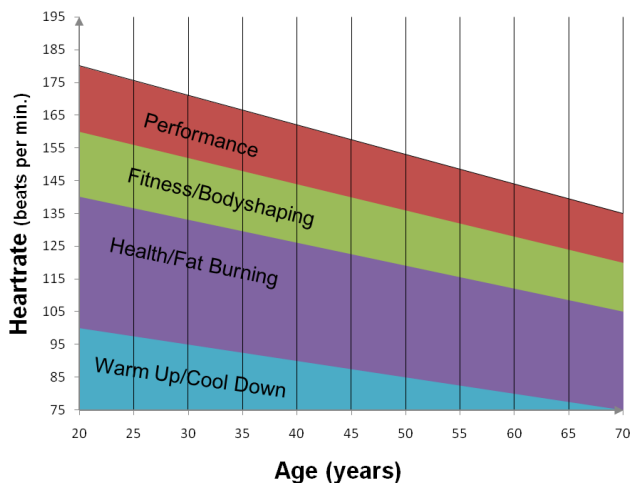
Generellt fastställande av maxpuls:

Man: Beräknad maxpuls =  $220 - \text{ålder}$

Kvinna: Beräknad maxpuls =  $226 - \text{ålder}$

Använd följande tabell för att bestämma vilken nivå du ska träna på, baserat på din puls:

## PULSDIAGRAM





# UPPVÄRMNING

## FLEXIBILITET

Flexibilitet är området av rörelse runt en led där två eller flera ben möts. Genom att underhålla dina leder och förbättra din flexibilitet, blir du mindre mottaglig för både skador och ledbaserade sjukdomar. Du bör sträva efter att förbättra din flexibilitet försiktigt med några få sträckningar. Sträckövningarna ska alltid vara en del av din uppvärmnings- och nerkylningsrutin. Därefter kan du fortsätta att öka din flexibilitet under din normala träning.

## UPPVÄRMNING OCH NERKYLNING

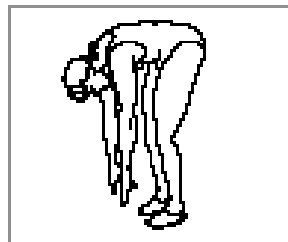
Ett framgångsrikt träningsprogram består av en bra uppvärmning, aerob träning och en nerkylning. Gör detta program två eller helst tre gånger i veckan med en dag mellan träningen. Efter flera månader kan du öka din träning till fyra eller fem gånger per vecka.

Uppvärmningen är en mycket viktig del av din träning och ska utföras före varje träningstillfälle. Genom att värma upp och sträcka dina muskler, hjälper du din kropp att prestera bättre under ansträngande träning. Dessutom bidrar uppvärmningen till att öka din blodcirkulation och puls, samt till att leverera mer syre till musklerna.

Vi rekommenderar att du upprepar de illustrerade övningarna efter din träning för att minska problem med ömma muskler.

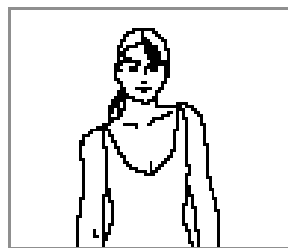
## TÅBERÖRING

Böj dig långsamt framåt från höften och låt rygg och armar vara avslappade, medan du sträcker dig ner mot dina tår. Sträck dig ner så långt du kan och håll denna position i 15 sekunder, böj lätt i knäna.



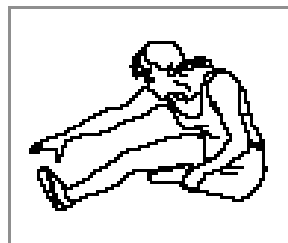
## AXELLYFT

Lyft din högra axel upp till ditt högra öra och håll i två sekunder. Lyft din vänstra axel upp till ditt vänstra öra och håll i två sekunder, medan du samtidigt sänker din högra axel.



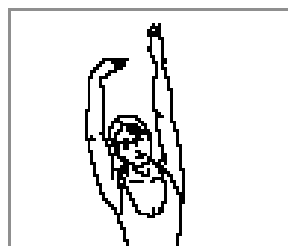
## STRÄCKNING BAKSIDA LÅR

Sitt med ditt högra ben utsträckt. Vila vänstra fotens fotsula mot ditt högra innerlår. Sträck din högra arm ner längs det utsträckta benet, så långt det går. Håll denna position i 15 sekunder. Slappna av och upprepa med motsatt ben och arm utsträckta.



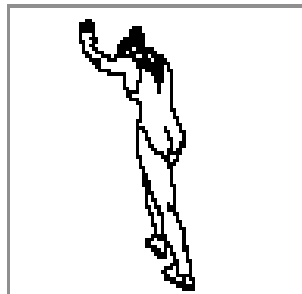
## SIDSTRÄCKNING

Lyft båda dina armar upp över huvudet. För först den ena armen upp mot taket i en lång sträckning och gör därefter samma med motsatt arm.



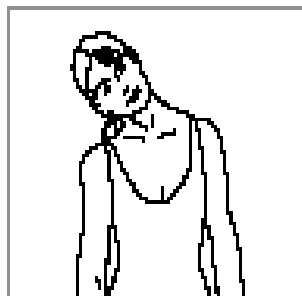
## VADSTRÄCKNING

Ta stöd mot en vägg med armen, med ditt vänstra ben framför det högra. Låt ditt högra ben vara sträckt och ha den vänstra foten i golvet. Böj därefter det vänstra benet och luta dig framåt genom att röra dina höfter mot väggen. Håll sträckningen och upprepa med det andra benet i 15 sek.



## HUVUDRULLNING

Låt ditt huvud falla långsamt ner mot höger axel och lägg märke till sträckningen i vänster sida av nacken under 20 sekunder. Låt därefter ditt huvud falla mot din vänstra axel och lägg märke till sträckningen i höger sida av nacken. Böj därefter långsamt huvudet framåt och lägg märke till sträckningen i nacken. Rulla aldrig huvudet hela vägen runt!



Upprepa gärna övningen några gånger.

# ALLMÄNT OM TRÄNING

OM DU ÖNSKAR ATT UPPNÅ	TRÄNINGSNIVÅ
<p>Aktivare livsstil</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Förbättrad funktionsnivå</li><li>• Minskad risk för sjukdomar</li><li>• Fysiskt välbefinnande</li></ul>	<p>Nivå 1</p> <p>Arbeta med en puls på 40–60 % av ditt max</p>
<p>Friskare hjärta – förbränna fett</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Förbättrad kardiovaskulär hälsa</li><li>• Viktminskning</li><li>• Mer energi</li><li>• Lägre blodtryck</li><li>• Lägre kolesterolhalt</li><li>• Ökat immunförsvar</li><li>• Minskad stress</li></ul>	<p>Nivå 2</p> <p>Arbeta med en puls på 61–70 % av ditt max</p>
<p>Kondition – uthållighet</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Förbättrad kardiovaskulär hälsa</li><li>• Ökad syreupptagning och större uthållighet</li></ul>	<p>Nivå 3</p> <p>Arbeta med en puls på 71–85 % av ditt max</p>
<p>Tävlingsträning</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Flytta syregränsen</li><li>• Förbättra tävlingsresultat</li></ul>	<p>Nivå 4</p> <p>Arbeta med en puls på 86–100 % av ditt max</p>

# HJÄLP FÖR ATT UPPFYLLA DINA TRÄNINGSMÅL

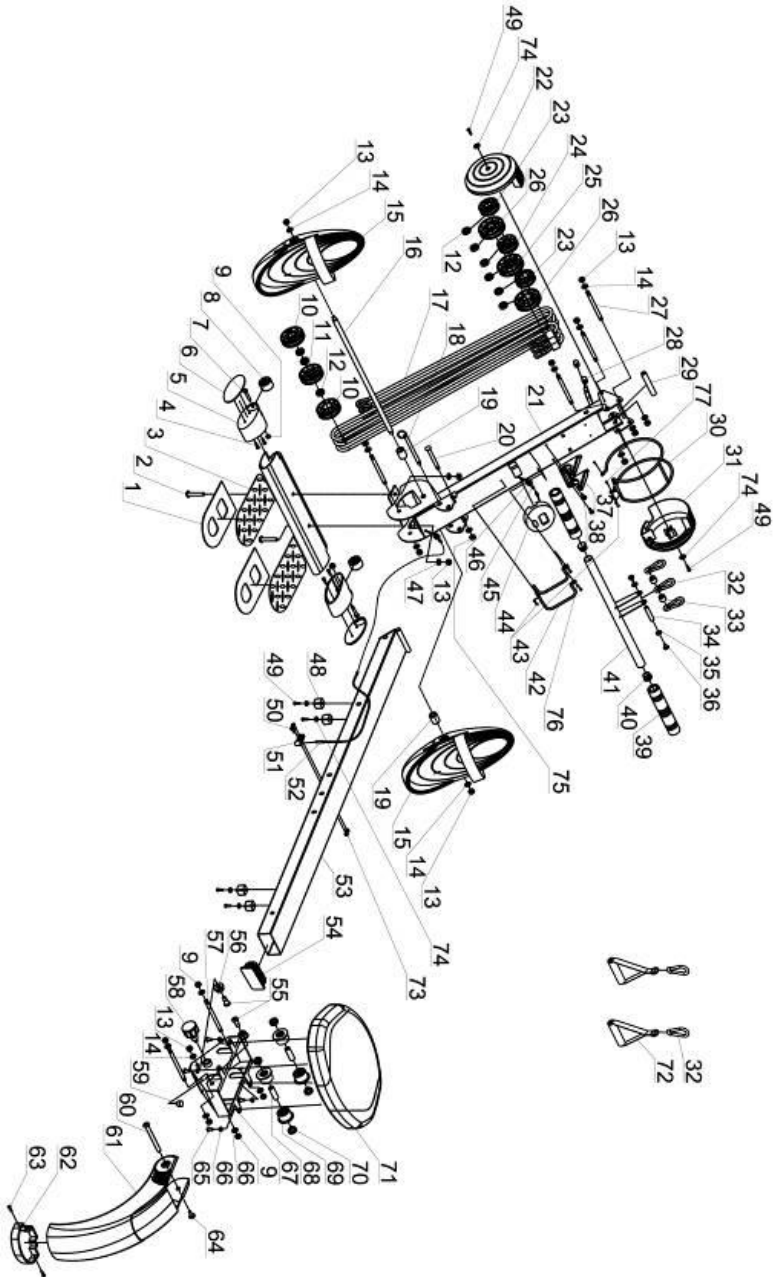
Som tidigare beskrivits, finns en lång rad fördelar förknippade med träning: Bättre sömnvanor, ökad förbränning (kroppen kan förbränna fett, även om du inte tränar), förbättrad hållning (minskar risken för ryggsmärtor) samt en bättre självkänsla som ett resultat av ovanstående. Vi rekommenderar att du inte använder din viktminskning som den enda indikatorn för resultat. Titta istället dig själv i spegeln då detta är en mycket bättre framgångsindikator, eftersom du håller på att omvandla fett till muskler.

Vi rekommenderar att du inte sätter för orealistiska mål i början av din träning, detta eftersom det snabbt kan ge dig ömma muskler och bristande motivation. Sätt dig istället på cykeln i 20 min. tre gånger i veckan för att låta kroppen återhämta sig. Kom ihåg att du håller på att ändra din livsstil, så ge dig tid att göra det ordentligt. Försök inte att ändra hela din livsstil på en gång för att komma i bättre form. Det kommer att hålla längre om du går långsamt fram. Ta ett steg i taget och var säker på att de ändringar du gör blir en integrerad del av din vardag. Det är viktigt att förstå att flera saker i din vardag antingen kan hjälpa eller hindra dig från att nå dina mål. Näring är en viktig faktor för ditt välbefinnande och det är därför viktigt att äta rätt. Dessutom finns det flera små saker i vardagen som kan bytas ut mot sundare metoder: Ta exempelvis trappan istället för hissen. Och kom ihåg att även om du inte tar trappan varje gång, så gör det fortfarande skillnad varje gång du gör det.

# BRUKSANVISNINGEN

Maximal användarvikt 110kg

# SPRÄNGSKISS MONTERINGSRITNING ASSEMBLY DRAWING

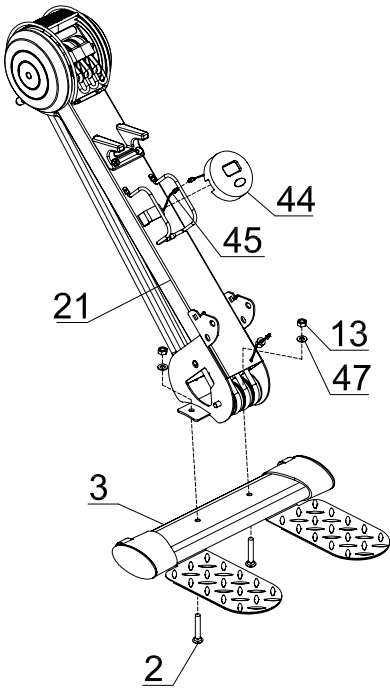


## RESERVDLSLISTA

DEL NR.	BESKRIVNING	ANTAL	DEL NR.	BESKRIVNING	ANTAL
1.	Gummidyna	2	40.	Ändkåpa	2
2.	Bult (M8*48)	2	41.	Handtag	1
3.	Främre stabilisator	1	42.	Datorskydd	1
4.	Skruv (ST4.2*10)	4	43.	Skruv (ST2.9*8)	5
5.	Ändkåpa	2	44.	Dator	1
6.	Skydd till ändkåpa	2	45.	Övre datorkabel	1
7.	Bult (M6*40)	2	46.	Kabelfäste	1
8.	Transporthjul	2	47.	Böjd bricka (Φ8)	2
9.	Låsmutter (M6)	6	48.	Plugg	4
10.	Remskiva (φ63*29,25)	2	49.	Skruv (ST4,2*13)	6
11.	Remskiva (φ63*20,5)	1	50.	Skruv (M5*12)	2
12.	Lager	9	51.	Sensor	1
13.	Låsmutter (M8)	14	52.	Nedre datorkabel	1
14.	Bricka (φ8)	13	53.	Rullrör	1
15.	Pedal	2	54.	Ändkåpa	1
16.	Axel till pedal	1	55.	Bult (Φ10*14,5*M8)	2
17.	Vävband	3	56.	Bussning	2
18.	Stift	1	57.	Bult (φ8*110)	2
19.	Bussning	2	58.	Justeringsratt	1
20.	Bult (M8*95)	1	59.	Magnet	1
21.	Huvudram	1	60.	Bult (Φ9,5*94,5*M6)	1
22.	Kedjeskydd (L)	1	61.	Bakre stabilisator	1
23.	Remskiva (φ53*29,25)	2	62.	Halkfri matta	1
24.	Remskiva (φ53*20,5)	1	63.	Skruv (ST2.9*16)	2
25.	Remskiva (φ73*20,5)	1	64.	Skruv (M6*10)	1
26.	Remskiva (φ73*29,25)	2	65.	Skruv (M6*15)	4
27.	Axel	4	66.	Platt bricka(φ6)	8
28.	Bussning	2	67.	Säteskonsol	1
29.	Bussning	1	68.	Bussning	2
30.	Kedjeskyddets ramverk	1	69.	Kugghjul	4
31.	Kedjeskydd (R)	1	70.	Lager	4
32.	Krok	5	71.	Säte	1
33.	Bussning	2	72.	Draghandtag	1
34.	Axel	1	73.	Låsmutter	2
35.	Bricka	2	74.	Platt bricka(φ5)	6
36.	Skruv (M5*10)	2	75.	Låsmutter	1
37.	Handtagskonsol	1	76.	Platt bricka (φ3)	5
38.	Skruv (M5*15)	2	77.	Skruv (ST3.5*8)	2
39.	Skumplasthandtag	2			



# MONTERINGSANVISNINGAR



## **STEG 1**

Montera den främre stabilisatorn (3) på huvudramen (21) med bult M8\*47 (2), böjd dyna $\varnothing$ 8 (47) och låsmutter M8 (13).

Anslut datorkabeln (44) till den övre datorkabeln (45), sätt sedan in i datorn i datorkonsolen på huvudramen (21).

## **STEG 1-1**



## **STEG 1-2**



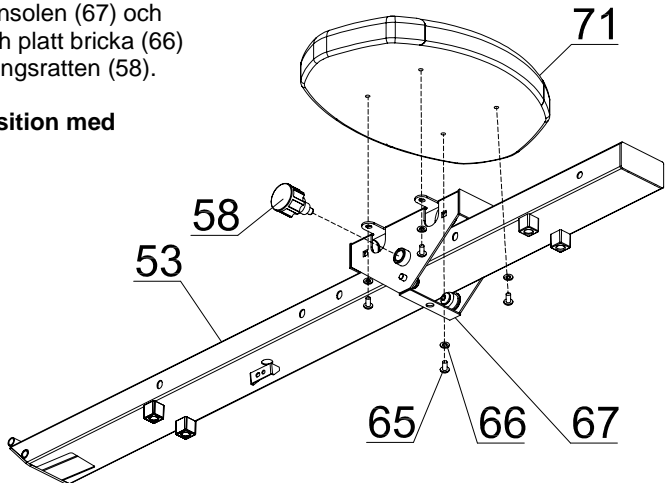
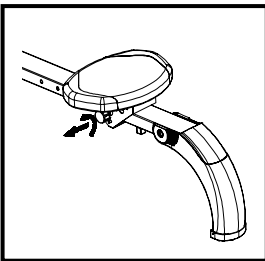
## **STEG 1-3**



## **STEG 2**

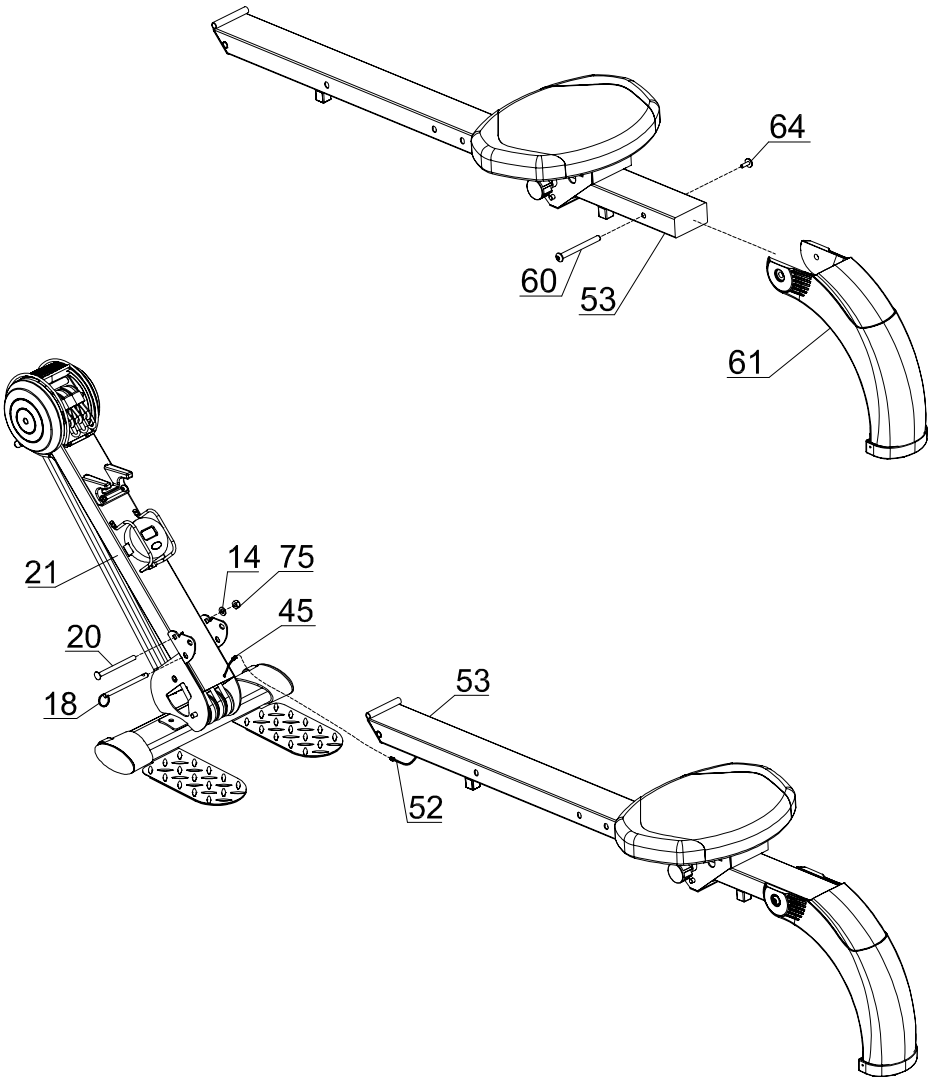
Montera säte (71) på säteskonsolen (67) och fäst med skruv M6\*15 (65) och platt bricka (66) och skruva fast med låsjusteringsratten (58).

**PS! Justera sätet till rätt position med justeringsratten (58)**



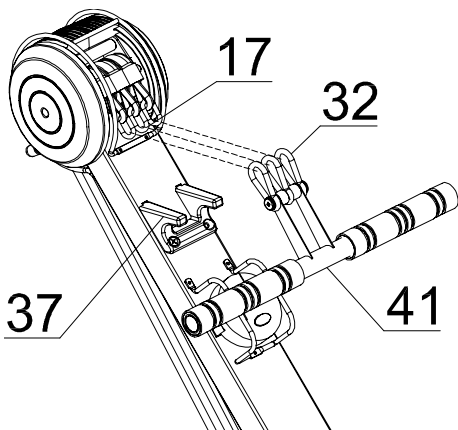
### **STEG 3**

Sätt ihop den bakre stabilisatorn (61) med rullrör (53) och fäst med bult (60) och skruv (M6\*10) (64).



### **STEG 4**

1. Sätt in rullröret (53) i huvudramen (21) och fäst med bult M8\*95 (20), bricka (14) och låsmutter M8 (75).
2. Anslut övre datorkabeln (45) till den nedre datorkabeln (52),
3. För in stift (18).



**STEG 5**

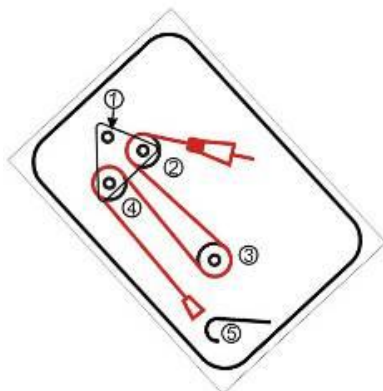
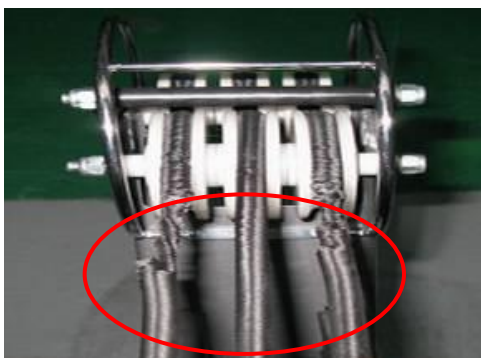
Sätt fast handtagskroken (32) med vävbandskroken (17) och fäst på handtagskonsolen (37).

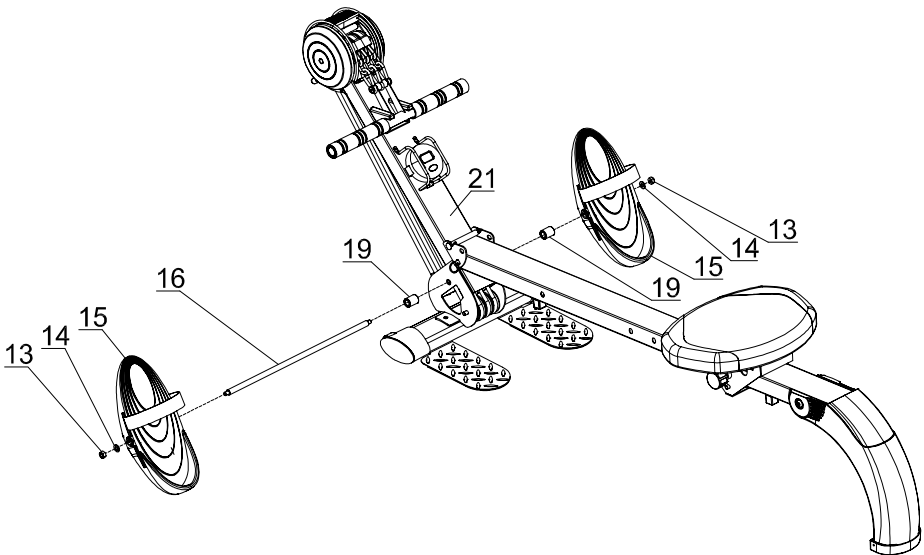
**OBSERVERA!**

Det finns tre olika nivåer av spänning. Spänningen varierar med antalet remmar, en rem för lägsta motstånd och tre för högsta motstånd.

**OBSERVERA!**

Byt ut vävbanden (17) som är förbrukningsdelar, om de skadas och när diametern krymper. Fotot nedan visar en defekt del och bilden visar hur man byter ut delen:

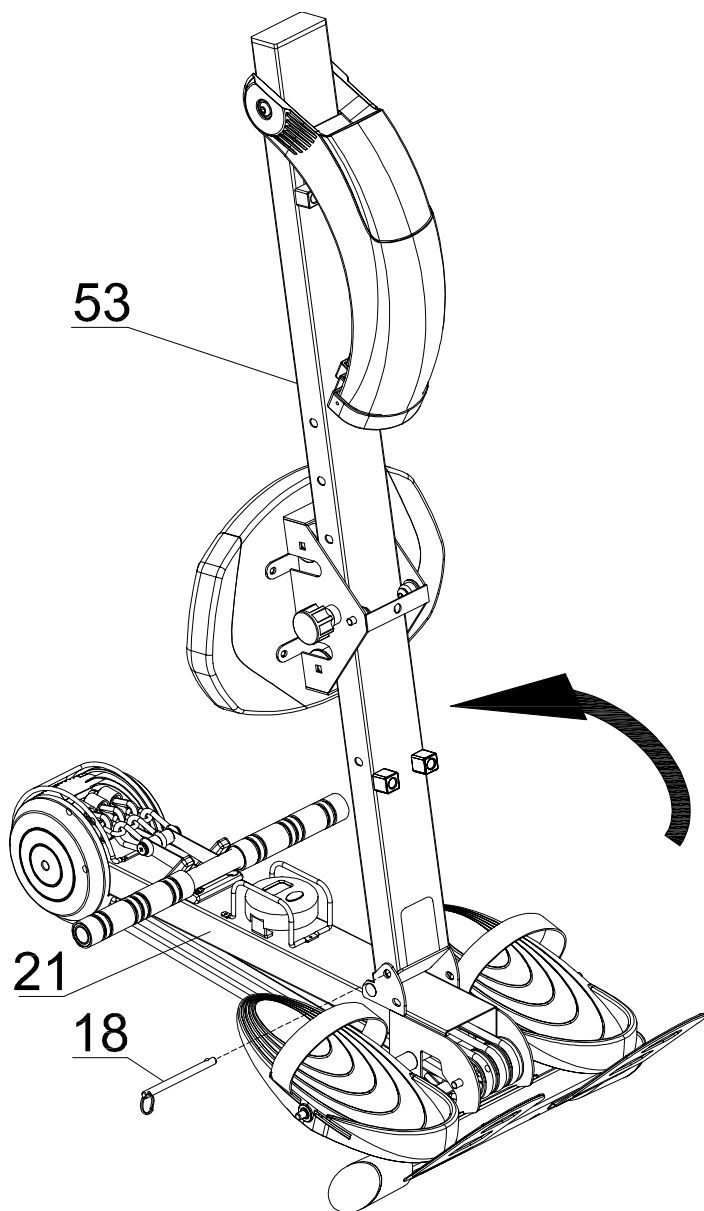




**STEG 6**

Montera pedal (15), bussning (19) och (axel till pedal) (16) till huvudramen (21) med hjälp av låsmutter M8 (13) och bricka (14).

## FÄLL IHOP FÖR FÖRVARING



Dra ut stiftet (18) från huvudramen (21), vrid sedan rullröret (53) moturs, sätt in stiftet (18) i fästet.

# TRÄNINGSANVISNINGAR

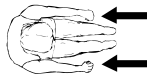
Rodd är en extremt effektiv typ av träning. Det stärker hjärtat och förbättrar cirkulationen samtidigt med att alla huvudsakliga muskelgrupper tränas, såsom rygg, midja, armar, axlar, höfter och ben.

## Grundroddtaget

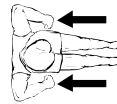
1. Sitt upp på sadeln och fäst dina fötter på pedalerna med kardborrbanden. Ta sedan tag i roddhandtaget.
2. Sätt dig i startpositionen där du lutar dig framåt med raka armar och böjda bena som bilden visar (Fig. 1).
3. Flytta dig bakåt och samtidigt som du rätar ut rygg och ben (Fig. 2).
4. Fortsätt denna rörelse tills du lutar dig lätt bakåt. Under denna rörelse ska du dra dina armar ut från sidan. (Fig. 3). Gå sedan till steg 2 och upprepa. Se bilden.



(Fig.1)



(Fig.2)



(Fig.3)

## Tränings tid

Rodd är en motionsform som är ansträngande och därför är det bäst att börja med ett kort och enkelt träningsprogram och arbeta sig uppåt till längre och hårdare träningspass. Börja med att ro i ungefär fem minuter och efterhand som du gör framsteg, ökar du längden på ditt träningspass så att det matchar din förbättrade konditionsnivå. Du bör så småningom orka med att ro i 15-20 minuter, men skynda långsamt.

Försök att träna på olika dagar, tre gånger i veckan. Det ger din kropp tid att återhämta sig mellan träningspassen.

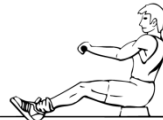
## Omväxlande rodstilar.

### Rodd med enbart armar

Denna träning stärker musklerna i dina armar, axlar, rygg och mage. Sitt som Fig. 4 visar med raka ben, luta dig framåt och håll i handtagen. Luta dig gradvis bakåt med kontroll tills du precis passerat förbi en upprätt position och fortsätt dra handtagen mot din bröstorg. Gå tillbaka till startpositionen och upprepa. Se bilden.



(Fig.4)



(Fig.5)



(Fig.6)

### Rodd med enbart ben

Denna träning hjälper dig att träna musklerna i dina ben och din rygg. Med rak rygg och utsträckta armar böjer du dina ben tills du håller roddhandtagen i startpositionen, Fig. 7. Använd dina ben för att föra tillbaka din kropp med raka armar och rygg.



(Fig.7)



(Fig.8)



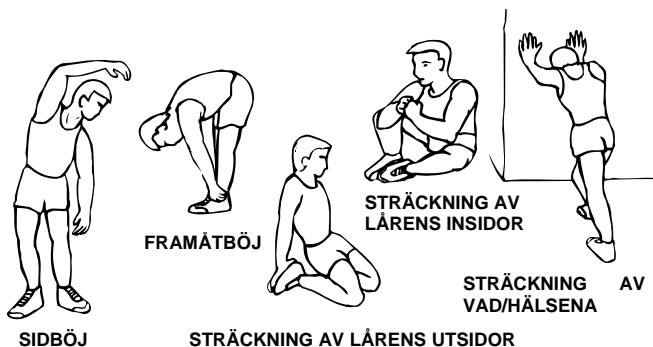
(Fig.9)

## TRÄNINGSPROGRAM

Att använda din **GYM N ROWER** ger dig flera fördelar. Du förbättrar din fysiska kondition, stärker dina muskler och i kombination med en kalorikontrollerad diet får du hjälp att gå ner i vikt.

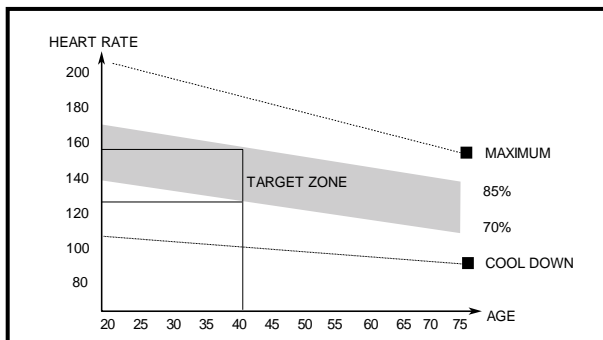
### 1. Uppvärmning

Uppvärmningen hjälper dig att få blodet att pumpa runt i kroppen så att musklerna fungerar ordentligt. Uppvärmningen minskar också risken för kramp och muskelskador. Det är klokt att göra några stretchövningar enligt bilderna nedan. Håll varje stretchposition i ungefär 30 sekunder. Tvinga dig inte och gå inte in i en stretch med ryckiga rörelser. Om det gör ont – SLUTA.



### 2. Träning

Detta är den del där du satsar mest. Efter regelbunden träning kommer musklerna i dina ben att vara mer flexibla. Jobba i egen takt, men försäkra dig om att du håller ett stadigt tempo hela tiden. Din träningstakt ska ligga så högt att din puls ökar och ligger inom målområdet i diagrammet nedan.



Denna del ska vara i minst tolv minuter fastän det de flesta börjar vid 15-20 minuter.

### 3. Varva ner

Denna del är till för att varva ner ditt hjärt-kärlsystem och dina muskler. Det är en upprepning av uppvärmningen. Först minskar du på tempot och fortsätter i lägre takt i ungefär fem minuter innan du stiger av din roddmaskin. Nu ska stretchövningarna upprepas och glöm inte bort att du inte ska tvinga dig att gå in i stretchen med ryckiga rörelser. Efterhand som du får bättre kondition kan du behöva träna längre och hårdare. Vi råder dig att träna minst tre gånger i veckan och om möjligt dela upp din träning jämnt över veckan.

## MUSKELSTYRKA

För att stärka dina muskler med ROWING MACHINE måste du sätta motståndet ganska högt. Det kommer att fresta på dina benmuskler och kan innebära att du inte kan träna så länge som du skulle vilja. Om du också försöker bättra på din kondition, måste du ändra ditt träningsprogram. Du tränar som vanligt under uppvärmning och nervervning, men mot slutet av träningsfasen ökar du motståndet så att dina ben får jobba mer. Du måste minska hastigheten för att hålla din puls inom målområdet.

## VIKTMINSKNING

En viktig faktor här är hur stor kraftansträngning du gör. Ju hårdare och längre du arbetar, desto fler kalorier förbränner du. Detta är i grunden samma sak som när du tränar för att förbättra din kondition, skillnaden ligger i målet.

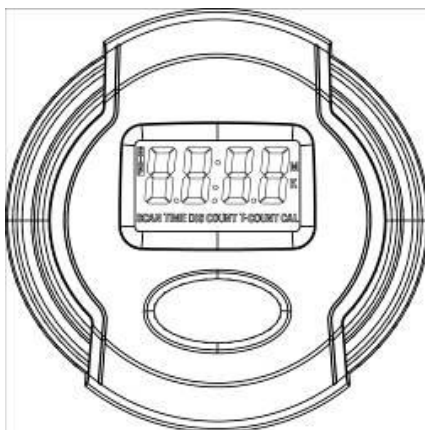
## SKÖTSEL

1. Innan du använder din ROWING MACHINE, se alltid till att alla bultar och muttrar är helt åtskruvade.
2. Ett använt batteri är farligt avfall – avyttra det på korrekt sätt och kasta det inte bland de vanliga soporna.
3. När du slutligen ska kasta maskinen, ska du ta ur batterierna från datorn och kasta dem separat från varandra som farligt avfall.



# TRÄNINGSDATOR

## Utseende



## Funktioner och användning

- Batteriinstallation**  
Sätt i ett AAA-batteri 1,5V i batterihuset på baksidan av datorn.  
(När batteriet tas ut, återställs alla funktionsvärden till noll.)
- Auto On/Off**  
När du börjar träna, visar displayen automatiskt träningsvärdet. När du gör uppehåll under träningen i mer än 256 sek., släcks displayen. Men träningsvärdets count/ total count /cal finns kvar. När du börjar träna igen fortsätter träningsvärdena count/ total count /cal att löpande ackumuleras.  
\*\* Tryck på knappen och håll den nere i två sekunder för att återställa alla värden utom T-COUNT till noll.
- Auto Scan**  
När datorn sätts på, visar LCD-displayen alla funktionsvärden från Time-Count- T-Count – Cal. Varje värde visas under sex sekunder.
- Count**  
Visar steget från 0 till 9999.
- Total Count:**  
Visar de totala stegen från 0 till 9999.
- Time**  
Visar träningstiden från 00:00 till 99:59. Du kan även trycka på knappen för att visa träningstiden.
- Calories**  
Visar kaloriförbränningen under träning från 0,0 till 9999. Du kan även trycka på knappen för att visa kaloriförbränningen.

# TRÄNINGSPASS

## ÖVNING 1 RODD FÖR BEN- OCH LÅR



Sitt med ansiktet mot Gym N Rower. Placera seat intill mainframe. Ha böjda knän och dina fötter stadigt placerade i footrest. Ta tag i handsets med armbågarna tätt intill dina sidor, andas in och sträck ut dina ben medan du skjuter din kropp bakåt. Håll ett ögonblick och andas sedan ut och gå tillbaka till den första positionen.

Upprepa sju till tio gånger och gör sedan en omgång till. Detta tränar dina lår och underbensmuskler, liksom dina axlar och din rygg. Öka motståndet genom att sätta på ännu en motståndsrem. Men överdriv inte och om du blir trött, gör färre repetitioner.



## ÖVNING 2 FRÄMRE DELTAMUSKEL



Sätt dig med ryggen mot mainframe för denna övning. Grip tag i pulley handle och dra den upp till din axel. Ta tag i roller bar med den andra handen för stöd.

Andas in och sträck ut din arm framför dig. Håll kvar denna position ett ögonblick och andas sedan ut och dra tillbaka din arm till den första positionen.

Upprepa sju till tio gånger, beroende på din aktuella styrkenivå, och gör sedan ännu en omgång. När du är klar med den ena armen, upprepa för den andra armen.

Denna rörelse är bra träning för dina deltamuskler



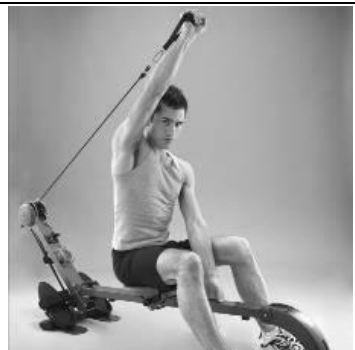
### ÖVNING 3 TRICEPS



Sitt i samma position som i övningen ovan, ta tag i ett handtag och håll det bakom ditt huvud som på bilden. Du kan hålla din andra hand på roller tube som stöd. Andas in och sträck ut din arm över huvudet. Håll kvar denna position en stund... och andas ut medan du drar tillbaka din arm till den ursprungliga positionen.

Repetera denna rörelse flera gånger och upprepa några gånger innan du går över till den andra armen.

Denna övning koncentrerar sig framförallt på tricepsmusklerna men ger även din rygg bra träning.



### ÖVNING 4 ÖVERKROPP



Sätt dig åter med ryggen mot mainframe. Ta nu tag i handtagen med båda händerna som på bilden. Dina ben ska vara böjda och dina fötter platt mot golvet för bästa stöd. Andas in och andas ut medan du sträcker ut dina armar framför dig. Håll kvar en stund medan du spänner dina bröstmuskler.

Andas medan du sakta för tillbaka dina armar till den första positionen. Repetera flera gånger och gör två omgångar av denna övning.

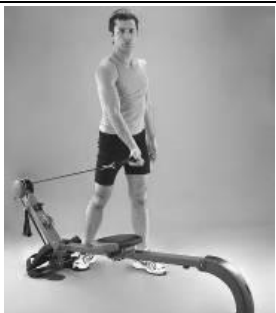


Detta är en utmärkt helhetsövning som har samma fördelar som en bänkpress. Hela din överkropp får arbeta i denna rörelse.

## ÖVNING 5 POWER PULL



För att göra Power Pull ställer du dig på ena sidan om din Gym N Rower som på bilden, med höger fot på front stabilizer footplate. (Detta är positionen när du arbetar med höger arm. Gör det motsatta för vänster arm.) Ta nu tag i handtaget med höger hand som på bilden. Håll din arm utsträckt men den ska inte vara stel. Dra i remmen som om du skulle göra en underarmsserve i tennis. Håll ett ögonblick och gå sedan tillbaka. Träna midjan genom att vrida din överkropp medan du drar i remmen. Anpassa denna rytmiska rörelse med din andning medan du gör flera repetitioner.



Denna rörelse är utmärkt för axlar, överarmar och midja.

Kom ihåg att träna båda sidor av din kropp.

## ÖVNING 6 POWER PULLBACK



Stå på ena sidan av Gym N Rower med ansiktet mot mainframe. Stå med benen i ungefär axelbredd med ena benet på front stabilizer footplate. Börja med vänster arm och ta tag i handtaget med vänster hand och håll den i denna startposition. Håll armen stadigt intill din kropp. Andas in och dra remmen bakåt, bakom dig. Håll denna position ett ögonblick, andas sedan ut och rör armen tillbaka till den första positionen.



Repetera flera gånger i två omgångar, innan du byter sida.

Denna övning tränar dina axlar, överarmar och ryggmuskler.

## ÖVNING 7 PULLBACK FÖR BAKSIDAN AV DELTA/TRICEPS



Träna bakre deltamuskeln/triceps. Placera ditt högra knä bekvämt på den vadderade seat rest för pullback för baksidan av delta-/tricepsmusklerna. Du kan stödja din vänstra hand på vänster knä eller på den övre delen av mainframe.

Ta nu tag i pulley handle med höger hand och dra upp den till denna position. Håll armen böjd och tätt intill din kropp. Andas in och dra din arm bakåt. Håll ett ögonblick innan du andas ut och går tillbaka till första positionen.



När du håller din kropp så här så spänner du dina armar och ger då dina axlar, överarmar och sidor en intensivare träning. Kom ihåg att träna båda sidor av din kropp.

## ÖVNING 8 GYM N ROWER KRAFTIG VRIDNING



Med ansiktet mot mainframe, sätt dig på seat rest och placera dina fötter stadigt i footrests.

Grip tag i en pulley handle och dra den upp till din axel. Börja nu vrida din överkropp från midjan, först till vänster och sedan till höger. Andas jämnt medan du gör detta.

Var försiktig så att du inte vrider utöver din begränsning och skadar dig.

Upprepa flera gånger och gör övningen igen med din andra hand.



Detta tränar hela din överkropp och arbetar bort centimeter runt din midja.

## ÖVNING 9 HALVT PÅ HUK



Stå rak med ansiktet mot mainframe och med benen säkert placerade på vardera sida om roller tube.

Ta nu tag i handtagen, ett i varje hand och dra upp dem till området kring din haka och det övre bröstområdet. Håll in dina armbågar. Ta ett par andetag som förberedelse. Andas in och böj dina knän tills du kommer ner halvvägs på huk. Håll ett ögonblick, andas ut medan du ställer dig rakt upp igen.

Gör flera omgångar och två repetitioner.



Denna övning stärker dina låar och din bak, liksom andra muskler i dina ben och nere rygg.

## ÖVNING 10 KRAFTIG ARMROTATION



Stå nära mainframe, på samma sätt som i power pull-övningen. Börja med höger arm och stå i denna ställning med vänster knä lätt böjt och stadigt placerat på front stabilizer footplate.

Ta nu tag i handtaget med höger hand och håll det i denna position. Din armbåge ska vara böjd och intill din sida. Med armen böjd, andas in och rotera din arm medan du drar repet framför bröstet. Håll ett ögonblick, andas sedan ut och gå tillbaka till första positionen.



Upprepa flera gånger och i två omgångar innan du går över till din vänsterarm.

Detta tränar hela din arm, midja och överkropp.

## ÖVNING 11 KRAFTIGT LYFT FÖR AXLAR



Stå på ena sidan om Gym N Rower och håll i handtaget med vänster hand. Din högra fot är placerad på fotplattan. Andas ut och lyft din arm till axelhöjd. Håll ett ögonblick och gå sedan tillbaka till den första positionen medan du andas ut.

Repetera tio gånger i två omgångar innan du går över till vänster arm.

Denna övning är bra för axelmusklerna.



## ÖVNING 12 RODD MED FÖRBRÄNNING



För denna variant av rodd med förbränning, måste du koppla på handtaget till resistance cords. Sitt bekvämt med ansiktet vänt mot mainframe och med fötterna stadigt på footrests.

Ta tag i handtaget. Andas in medan du sträcker dina ben rakt ut och samtidigt drar handtaget mot din bröstorg. Håll positionen ett ögonblick, andas ut och böj dina ben. Sträck ut dina armar och återgå till den första positionen.



## ÖVNING 13 NEDRE DELEN AV RYGGEN



Även för denna övning används handlebar. Sitt i samma position som i föregående övning, placera handlebar på insidan av armbågarna som på bilden. Placera dina fötter stadigt på footrests och böj dina knän till cirka 90 graders vinkel.

Stanna i denna pose, andas in och böj ryggen bakåt till ungefär 45 graders vinkel, samtidigt som du drar i repet. Håll ett ögonblick innan du andas ut och går tillbaka till första positionen.



Repetera flera gånger och gör två omgångar

Detta är en fantastisk övning som ökar styrkan och stärker dina ryggmuskler. Överbelasta inte ryggen genom att överdriva bakåtböjet. Ta det alltid försiktigt i början, du kan alltid öka intensiteten i rörelsen efter lite mer övning.

## ÖVNING 14 STÅENDE BICEPSCURL



Stå med ansiktet mot mainframe, med benen på varsin sida om roller bar för stående bicepscurl. Ta ordentligt tag om handsets, en i varje hand. Håll kroppen upprätt och armbågarna tätt intill dina sidor.

Andas in och böj armarna genom att dra remmarna upp mot din bröstorg. Håll denna position ett ögonblick, andas sedan ut och sträck ut armarna, tillbaka till den första positionen. Detta är en fullständig bicepscurl. Du kan även växla arm i denna övning (dvs. en arm sträcks ut medan den andra böjs).



Repetera sju till tio gånger och gör två omgångar.

Kom ihåg att koncentrera dig på din andning och de muskelgrupper som du arbetar med under alla övningar, för att få ut mesta möjliga.



# 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:

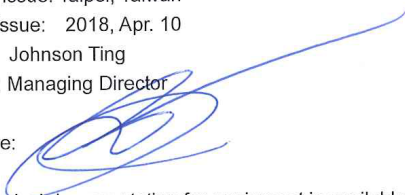
Conformity is shown by compliance with the applicable requirements of the following documents:

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.