

Concept2-modell

pm3, kompatibelt med 5 mhz bl.a. polar pulsbelter.
Leveres av Concept2 Norge, Skui, Bærum
www.concept2.no

Pris: veiledende ca. 14.000 kr
Laget i USA

Kan leveres ferdig montert mot et tillegg i prisen.
Enkel skritt for skritt-montering

PC-kommunikasjon, usb-port og egen programvare.
Cocept2 (CII) har vært på markedet over hele verden (også i Norge) i ca. 20 år. PM3 er fjerde utgave av monitor.

Svinghjulet har manuell regulering av motstand (spjel).

Trukket av et sykkelkjede.

Noe støy.

God luft/ventilasjon.

Rotaket er presist og jevnt. +

Hardt sete. +

Fotstøttene er lett skråstilt slik at føttene står ca. 15 cm fra hverandre som er naturlig. +

Nå leveres også CII med sideregulering av fotstøttene for de som ror enårer.
Regulering av fotstørrelsen er enkel.

Skjermen har selvledende batterier, klart og tydelig bilde med store tegn. +

Valgfri pulsoverføring kan installeres.

Minnefunksjon som lagrer inntil 300 økter med loggkort eller de 10 nyeste øktene hvis ikke loggkortet er satt inn. ++

Skjermen kan vise stolpediagram over watt, stor skrift med kun de nødvendige data, kraftdiagram (kg/fbs), båtens fart eller alle data (5-valgs skjerm)

Menystrukturen har 5 valg:

1. Bare ro: Ro uten å trykke på noen knapper i inntil 50000 m, roingen lagres hvis varigheten er lengre enn 1 minutt, press «menu back» for å sjekke lagringen.

2. Velg treningsøkt: inkluderer 5 forhåndsinnstilte økter. **Custom list** (5 økter inkl. inntil 30 variable økter), **Ro igjen** (bruke tidligere resultat for å drive pacerbåt), **Ny økt** = designe egen økt (bare distanse, bare tid, intervall på distanse og tid og en variabel miks av tid og distanse. Samt favoritter (lagrer 5 økter per loggkort).

3. Minne eller loggkort: oppsummerer månedlig total listet etter dato eller type, loggkort-muligheter: (inntil 5 brukere med redigeringsmulighet)

4. Informasjon: for tilleggsinfo om hvordan bruke monitor, hvordan ro med teknikk-animasjon, dragfaktor (rett måling av hvert rotaks kraft/fart)

5. Flere muligheter: viser bl.a. dragfaktor, stiller tid og dato som trengs i minnefunksjonen.
Ikke restitusjonsfunksjon. +

Time per 500 m er korrekt og justeres for hvert rotak. ++

Watt vises korrekt.

Demonteres ved et klikk på stammen ved fotstøttene for enkel transportering i bil. +

SPM (strokes per minute) justeres for hvert rotak og er presist. ++

Motstands nivå justeres på svinghjulet for hver roaktivitet. Der er 10 nivåer.

Størrelsen er ca. 50 cm bred og ca. 160 cm lang. Når den ikke er i bruk, **klikkes den enkelt fra** hverandre. +

Hjul under svinghjulet for trillefunksjon.

Infiniti, R 100 Apm Premier Rower,

eget 5 mhz pulsbelte. Kompatibelt med andre belter med samme rekkevidde.

Leveres av Nordic Sportsmaster AS, Nesbru, Asker
www.sportsmaster.no

Pris per oktober: 5990 kr

Laget i Taiwan

Enkel skritt for skritt-montering

Ikke internettkommunikasjon.

Infiniti R 100 Apm er ny i 2005. Har levert andre romaskiner i en årrekke.

R100 Apm ser ut som en kopi av CII.

Svinghjulet er litt større og noe tyngre enn CII. Luft- og magnetstyrt nivå/motstand.

Trukket av en kraftig nylonrem.

Lite støy. +

Justerbar luft/ventilasjon på svinghjulet.

Noe elastisitet i remmen gjør **rotaket** litt

upresist/ujevnt. +

Mykt og bredt sete. ++

Fotstøttene er skråstilt utover (føttene står ca. 30 cm fra hverandre) som gir mindre behagelig fraskyvv med beina. +

For store roere kan armene gi gnagsår mot knærne i rotaket pga beinas plassering.
Regulering av fotstørrelsen er **grei**.

Fargeskjerm på strøm som er godt opplyst, noe små tegn. +

Ikke minnefunksjon. +

15 standardprogrammer å velge i, herunder «hare» og **faste intervallvalg**. ++

På Infiniti er det samme skjerm bilde hele tiden uavhengig av hvilket program du velger. Unntak er pacer båt-funksjonen.

Det er lagt opp til **4 individuelle brukere** etter kjønn, alder, vekt og høyde. +

Dette brukes i **restitusjonsfunksjonen** som måler ditt formnivå som er pulsbasert. ++

Time per 500 m korrigeres først etter 20 sekunder på langdistanse og langintervall og for ca. hvert fjerde rotak i kortintervall. Korrigerings etter hvert rotak er å foretrekke. ++

Watt-skjerm bildet gir en indikasjon på kraften i det enkelte rotak.

Demonteres ved å skru opp 8 skruer på stammen ved fotstøttene. +
Mangler batteri back-up-funksjon på svinghjulet til fargeskjermen som manualen viser da fargeskjermen krever for mye strøm. Batteri led-display kan leveres og er rimeligere.

SPM justeres for hvert rotak, men er en tanke ustabil.

Motstands nivå reguleres manuelt på et hjul på skjermen på «just start rowing» og roing på fast intervaller i tid eller på distansemenyen. Man trenger ikke å slutte å ro for å justere motstand. +
R100 har 16 nivåer og en større spennvidde enn Concept.

Antall tak akkumuleres i eget skjerm bilde.
Har innebygd pulsmåler og pulsbelte følger med. +

Størrelsen er ca. 60 cm bred og 160 cm lang. Kan **foldes sammen** når den ikke er i bruk for plassbesparing. +

Hjul under svinghjulet for trillefunksjon.

Om testereren

Sigrun R. Sangvik (48 år) har siden 1994 drevet aktivt med løping, duatlon/triatlon, roing, langrenn, sykling og kappgang. Hun har to bronsemedaljer fra NM maraton og har både VM- og EM-gull i kappgang for veteraner.

Nå er roing hennes hovedidrett, og om sommeren ror hun utendørs for Bærum Roklubb mens det om vinteren blir mye innendørsroing. Hun har medaljer fra ro-NM både utendørs og på romaskin.

Av yrke er hun adjunkt med opprykk og jobber ved Dønski videregående skole. Persene i de ulike idrettene ser slik ut:

Løp

Maraton: 3.15.10
Halvmaraton: 1.34.10
10 miles: 69.59 (alle i 1999)

Kappgang

3000 m bane: 14.42 (2003)
5 km: 25.50
10 km: 53.27 (2004)

Roing CII lettvekt

2000 m: 7.38,3
6000 m: 24.15 (begge i 2005)

