



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 1920 Wioślarz inSPORTline River



SPIS TREŚCI

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
WIDOK PO ROZŁOŻENIU	4
LISTA CZĘŚCI.....	5
INFORMACJE OGÓLNE	8
MONTAŻ.....	9
KONFIGUROWANIE	13
REGULACJA WSPORNIKA STOPY	15
REGULACJA KĄTA KOMPUTERA	15
REGULACJA WENTYLACJI POWIETRZA	16
UCHWYT KIEROWNICY	16
UWALNIANIE PASA STÓP	17
SKŁADANIE	17
ĆWICZENIE.....	18
DUŻE ROZCIĄGANIE	19
WIOSŁOWANIE ZE ZGIĘTYMI RAMIONAMI	20
WYGIĘTE NADGARSTKI	21
WCIŚNIĘCIE CIAŁA DO UCHWYTU	21
LATAJĄCE KOLANA	22
BLOKOWANIE KOLANA	22
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE KOMPUTERA.....	23
LICZBA PROGRAMU	26
ROZPOCZĘCIE WIOSŁOWANIA PO PROSTU ROZPOCZNIJ WIOSŁOWAĆ	26
ROZPOCZĘCIE	26
MENU GŁÓWNE	26
PODRĘCZNIK ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW.....	42
PRZEWOŻENIE I PRZECHOWYWANIE	42
PIELĘGNACJA I KONSERWACJA.....	43
OCHRONA ŚRODOWISKA	43
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	44

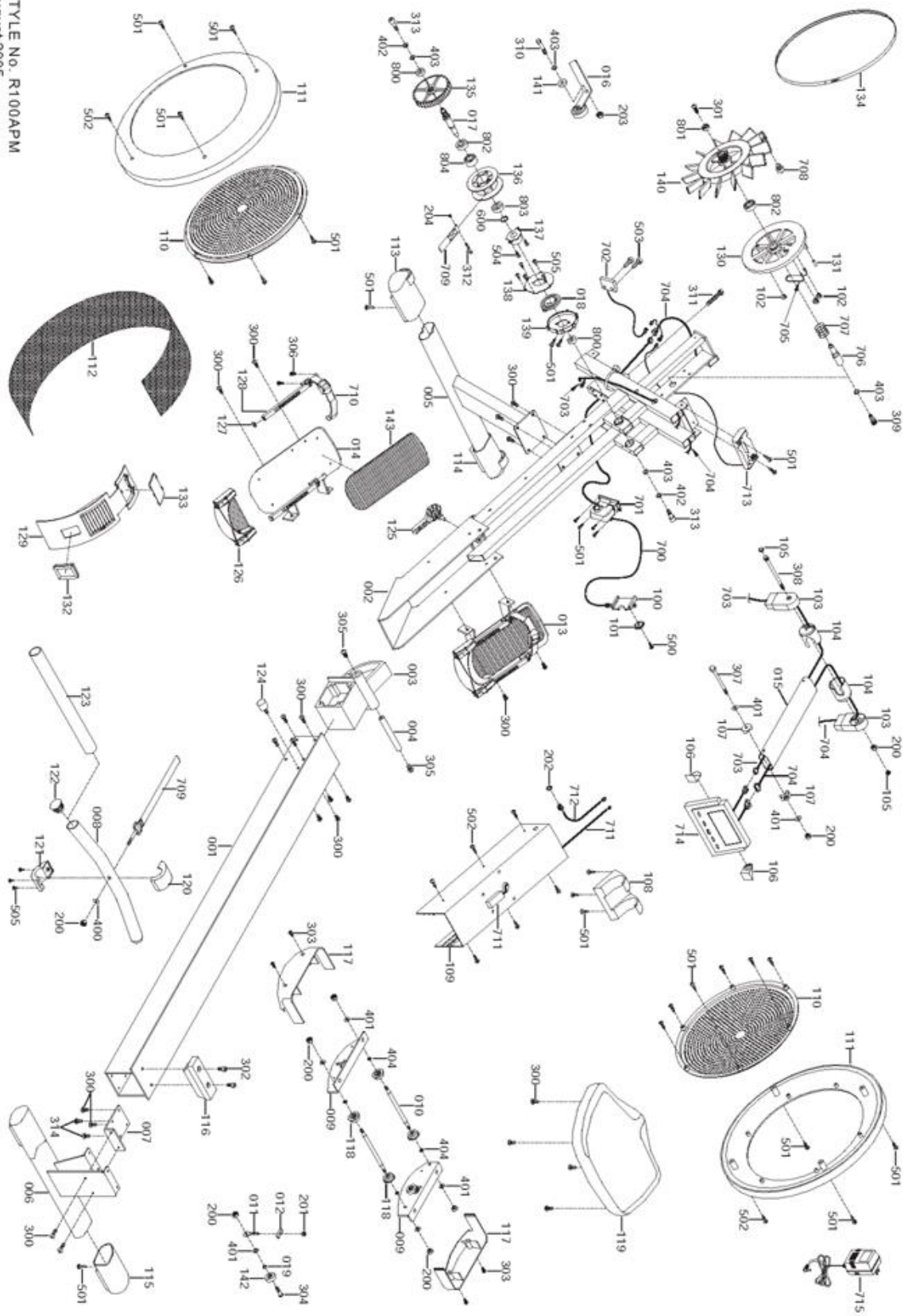
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Zachowaj tę instrukcję do przyszłego użytku.
- Zapytaj swojego lekarza przed treningiem. Powinieneś zapytać o możliwe problemy związane z programem treningowym.
- Przeczytaj wszystkie instrukcje. Instrukcje są napisane dla bezpieczeństwa użytkownika i ochrony produktu.
- Trzymaj z dala od dzieci.
- Dzieci i osoby z zaburzeniami psychicznymi lub fizycznymi muszą być nadzorowane.
- Używaj tego produktu zgodnie z przeznaczeniem producenta. Wykonuj tylko ćwiczenia przeznaczone dla tego produktu. Wszystkie inne ćwiczenia są uważane za błędne i niebezpieczne.
- Nie modyfikuj tego produktu.
- Trzymaj nogi i ręce z dala od ruchomych części.
- Nie należy wkładać żadnych przedmiotów do wentylacji.
- Nie trenuj przesadnie do całkowitego wyczerpania. Niewłaściwy lub nadmierny trening może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych lub śmierci. Jeśli poczujesz niezwykle ból lub nieprawidłowe objawy, natychmiast zatrzymaj się i poproś lekarza o pomoc.
- Zawsze noś odzież sportową. Nie noś luźnych ubrań. Zabezpiecz swoje włosy. Trzymaj ręcznik i odzież z dala od ruchomych części.
- Kiedy ktoś korzysta z produktu, inni muszą trzymać się z dala w bezpiecznej odległości.
- Nie używaj, jeśli w pobliżu znajduje się zwierzę domowe.
- Właściciel lub trener musi wyjaśnić bezpieczne korzystanie z urządzenia.
- Złożyć produkt przed użyciem. Sprawdź urządzenie przed ćwiczeniem. Nie używaj produktu, jeśli nie działa zgodnie z przeznaczeniem.
- Montuj produkt na solidnym i płaskim podłożu. Zachowaj odległość 0,6 m od innych obiektów.
- Części regulowane nie mogą blokować ruchu użytkownika.
- Utrzymuj urządzenie w dobrym stanie. Jeśli pojawią się oznaki zużycia, skontaktuj się z producentem.
- Utrzymuj produkt w sposób opisany w instrukcji.
- Montaż, konserwacja i konfiguracja mogą być wykonywane przez osobę kwalifikującą się.
- Podłączenie elektryczne musi spełniać wymagania danego kraju.
- Nie umieszczaj niczego na konstrukcji ani na wyświetlaczu urządzenia.
- **Maksymalna ładowność:** 150 kg
- **Waga:** 45 kg
- **Zastosowanie:** Kategoria S (EN 957) do zastosowań profesjonalnych lub komercyjnych

Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek uszkodzenia lub awarie spowodowane przez nieautoryzowaną obsługę, niewłaściwe użytkowanie, wypadek, zaniedbanie, niewłaściwe postępowanie, szkody środowiskowe, korozję spowodowaną przez nieprawidłowe umieszczenie, modyfikację bez zgody, sprzedaż lub niewykorzystanie i konserwację urządzenia.

WIDOK PO ROZŁOŻENIU

STYLE NO. R100APM
August 2005



LISTA CZĘŚCI

LP.	OPIS	ILOŚĆ
001	ALUMINIOWA BELKA	1
002	RAMA GŁÓWNA	1
003	TRZPIEŃ	1
004	WAŁ OBROTOWY	1
005	STABILIZATOR - PRZÓD	1
006	STABILIZATOR - TYŁ	1
007	WSPORNIK TYLNY	1
008	KIEROWNICA	1
009	SIEDZISKO - PŁYTA BOCZNA	2
010	SIEDZISKO - WAŁ	2
011	ROLKA PROWADZĄCA - ŚRUBA	2
012	ROLKA PROWADZĄCA - PŁYTA	2
013	PODNÓŻEK - PRAWY	1
014	PODNÓŻEK - LEWY	1
015	RAMIĘ KOMPUTERA	1
016	ZESPÓŁ KOŁA NAPINAJĄCEGO	1
017	WAŁ SPRZĘGŁA	1
018	SPRĘŻYNA	1
019	ROLKA PROWADZĄCA - ROZPÓRKA	2
100	PODKŁADKA - SUWAK	1
101	PODKŁADKA - KOŁO SUWAKOWE	1
102	PODKŁADKA – PROWADNICA	3
103	RAMIĘ KOMPUTEROWE - WTYCZKA	2
104	RAMIĘ KOMPUTERA - OŚ OBROTU	2
105	RAMIĘ KOMPUTERA - POKRYWA WTYCZKI	2
106	OSŁONA NAKRĘTKI NA KOMPUTER	2
107	RAMIĘ KOMPUTERA – ROZPÓRKA	2
108	UCHWYT DO PASKA	1
109	OSŁONA - PRZÓD	1
110	OSŁONA – ŚRODEK	2
111	OSŁONA - GŁÓWNA	2
112	SIATKA	1
113	NAKŁADKA NA KOŁO – LEWE	1
114	NAKŁADKA NA KOŁO – PRAWO	1
115	STANDARDOWA ZAŚLEPKA	2
116	ALUMINIOWA ZAŚLEPKA	1

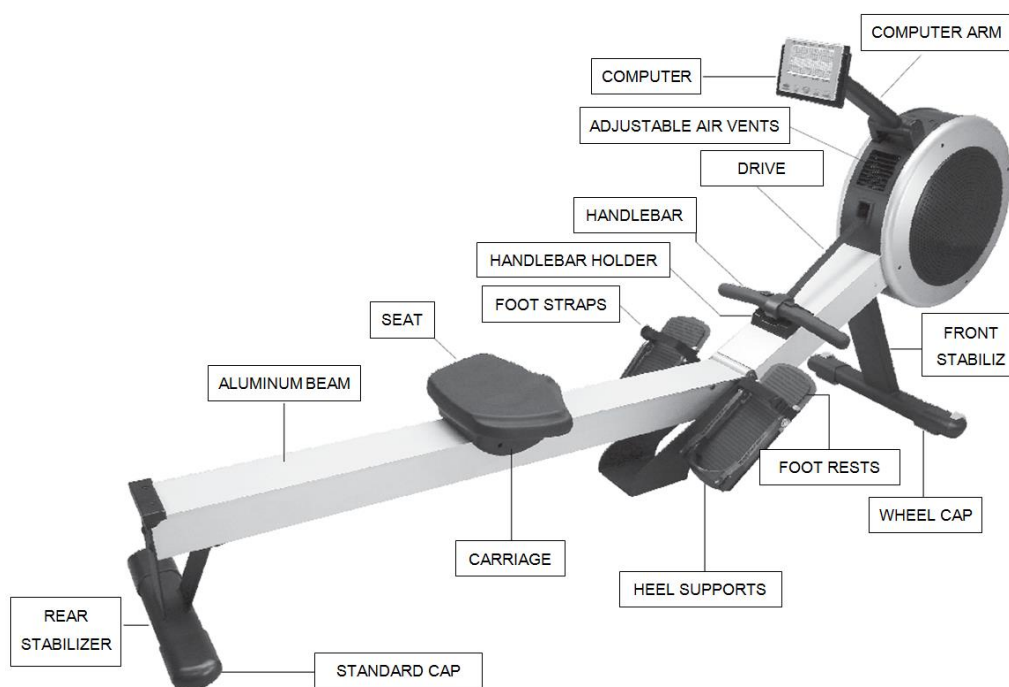
117	WÓZEK SIEDZISKA - POKRYWA	2
118	WÓZEK SIEDZISKA - ROLKA	4
119	SIEDZENIE	1
120	OSŁONA KLAMRY – GÓRNA	1
121	OSŁONA KLAMRY – DOLNA	1
122	WTYCZKA	2
123	UCHWYT Z PIANKI	1
124	PRZEDNI OGRANICZNIK SIEDZISKA	1
125	POKRĘTŁO	1
126	WSPORNIK STOPY – ZESPÓŁ	2
127	WSPORNIK STOPY – OGRANICZNIK	4
128	ZESPÓŁ TRZPIENIA STOPKI	4
129	POKRYWA – ODPOWIETRZNIK	1
130	PODKŁADKA - ALUMINIUM	1
131	PODKŁADKA – TULEJA	2
132	STAŁE WYKOŃCZENIE SZCZOTKI	1
133	POKRYWA AKUMULATORA	1
134	PASEK NAPĘDOWY	1
135	PASEK NAPĘDOWY	1
136	PASEK	1
137	SPRĘŻYNA - BĘBEN	1
138	SPRĘŻYNA - POKRYWA	1
139	SPRĘŻYNA - UCHWYT	1
140	KOŁO ZAMACHOWE Z MAGNESAMI	1
141	MONTAŻ KOŁA NADWOZIA – ROZPÓRKA	1
142	ROLKA PROWADZĄCA	2
143	WSPORNIK STOPKI	2
200	NAKRĘTKA	9
201	NAKRĘTKA	2
202	NAKRĘTKA	1
203	NAKRĘTKA	1
204	NAKRĘTKA	1
300	ŚRUBA	24
301	ŚRUBA	1
302	ŚRUBA	2
303	ŚRUBA	4
304	ŚRUBA	2
305	ŚRUBA	2

306	ŚRUBA	8
307	ŚRUBA	1
308	ŚRUBA	1
309	ŚRUBA	1
310	ŚRUBA	1
311	ŚRUBA	1
312	ŚRUBA	1
313	ŚRUBA	2
314	ŚRUBA	2
400	PODKŁADKA	1
401	PODKŁADKA	8
402	PODKŁADKA	2
403	PODKŁADKA	4
404	PODKŁADKA	4
500	WKREŃT	1
501	WKREŃT	34
502	WKREŃT	8
503	WKREŃT	5
504	WKREŃT	2
505	WKREŃT	5
600	PIERŚCIEŃ ZATRZYMUJĄCY	1
700	PRZEWÓD OPOROWY	1
701	SILNIK Z PRZEWODEM	1
702	PRZEWÓD CZUJNIKA SILNIKA	1
703	PRZEWÓD KOMPUTEROWY - 6 x PIN	1
704	PRZEWÓD KOMPUTEROWY - 9 x PIN	1
705	PODKŁADKA - CABLE	1
706	PODKŁADKA - WAŁ KRAWĘDZIOWY	1
707	PODKŁADKA – SPRĘŻYNA	1
708	MONTAŻ MAGNETYCZNY CZUJNIKA	1
709	ZESPÓŁ PASKA NAPĘDOWEGO	1
710	WSPORNIK STOPY - PASEK	2
711	ODBIORNIK PASA PIERSIOWEGO	1
712	ZASILACZ AC - KABEL	1
713	OSŁONA BATERII Z PRZEWODEM	1
714	KOMPUTER	1
715	ZASILACZ SIECIOWY	1
800	ŁOŻYSKO	2

801	ŁOŻYSKO	1
802	ŁOŻYSKO	2
803	ŁOŻYSKO	1
804	SPRZĘGŁO	1

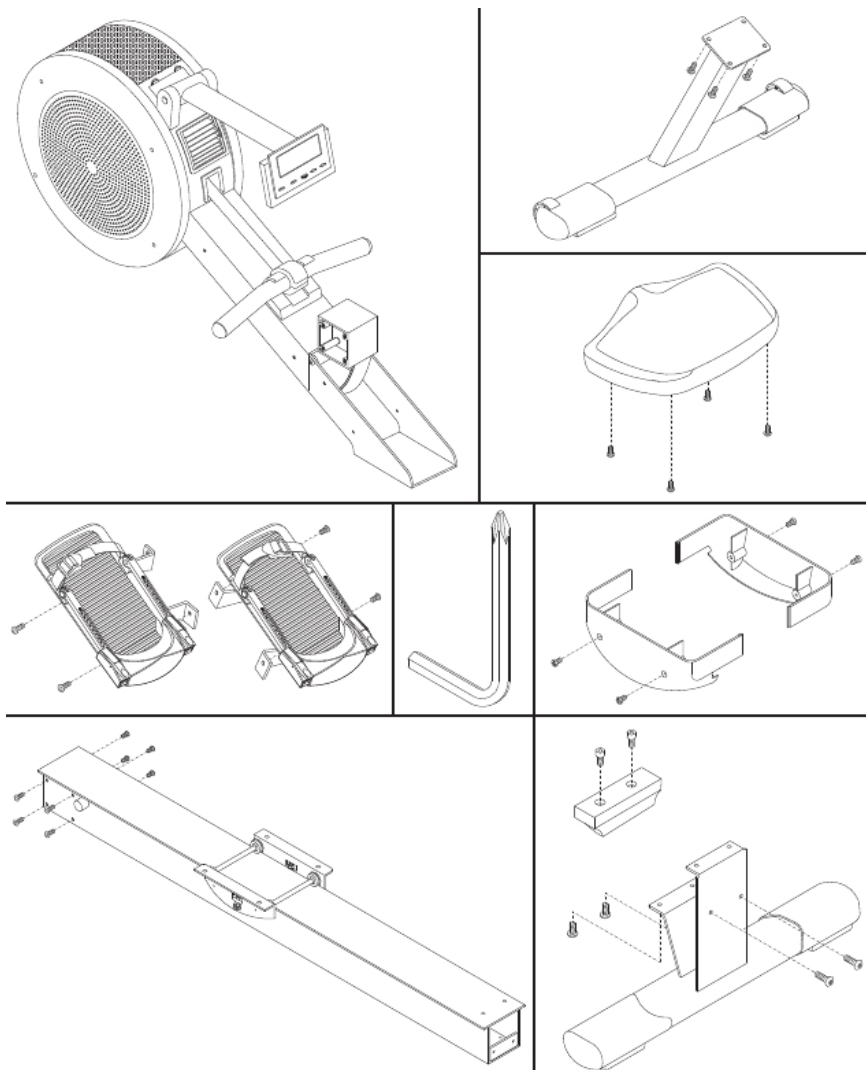
INFORMACJE OGÓLNE

- Pełny, sterowany automatycznie system oporu magnetycznego powietrza
- Kątowe podpórki pod stopy z obrotowymi wspornikami pięty
- Pełny skok u osób wysokich (w granicach rozsądku)
- Poprawiony ergonomiczny uchwyt
- Mocna, stabilna i dobrze zaprojektowana rama
- Wbudowany odbiornik na klatkę piersiową
- Zatwierdzono niemieckie GS TUV
- 15 programów komputerowych
- Regulowane otwory wentylacyjne
- Składany do przechowywania



MONTAŻ

Przed montażem należy sprawdzić, czy nie brakuje żadnej części.



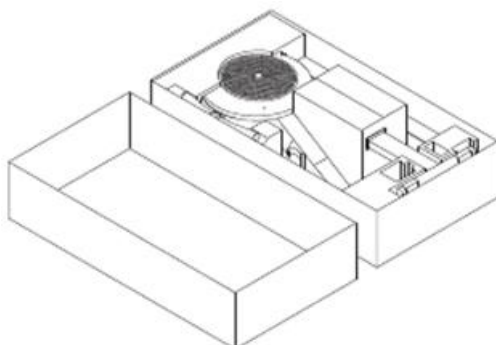
Krok 1

Wyczyść przestrzeń roboczą o wymiarach 2 x metry na 2,5 metra przed rozpakowaniem urządzenia.

Krok 2

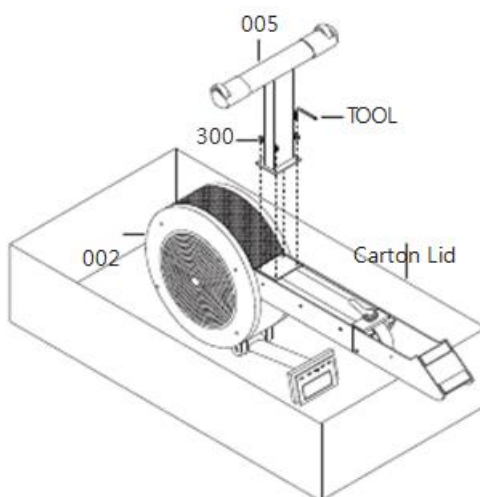
Otwórz karton, jak pokazano na schemacie poniżej.

UWAGA: Aby chronić urządzenie podczas montażu, sugerujemy, aby nie usuwać materiału ochronnego, dopóki nie będzie to konieczne.



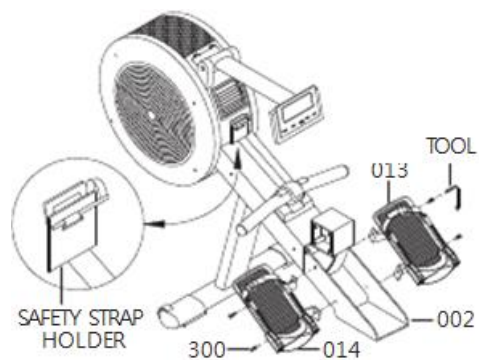
Krok 3

- Umieść RAMĘ GŁÓWNĄ (002) w pokrywie kartonu, jak pokazano na schemacie poniżej.
- Usuń 4 x ŚRUBY (300) z RAMY GŁÓWNEJ (002) za pomocą dostarczonego narzędzia.
- Zamontuj PRZEDNI STABILIZATOR (005) tymi samymi 4 x ŚRUBAMI (300) i mocno dokręć.



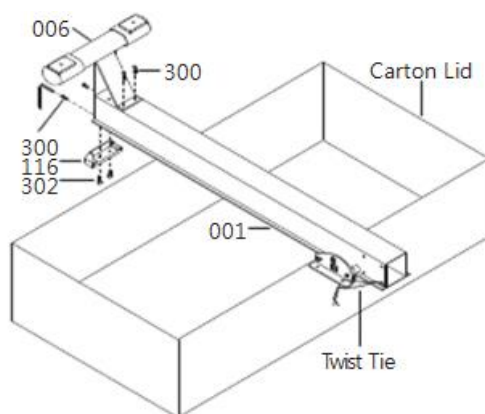
Krok 4

- Zdejmij częściowo zmontowane urządzenie z Pokrywy Kartonu i umieść go w prawidłowy sposób, jak pokazano na schemacie poniżej.
- Zdejmij PASEK BEZPIECZEŃSTWA i odrzuć. Umieść KIEROWNICĘ w uchwycie.
- Usuń 4 x ŚRUBY (300) z RAMY GŁÓWNEJ (002) za pomocą dostarczonego narzędzia.
- Złożyć 2 x WSPORNIKI STOPY (013 i 014) tymi samymi 4 x ŚRUBAMI (300) i mocno dokręcić. Każdy WSPORNIK jest oznaczony "Lewo i Prawo" naklejkami "L" i "R".



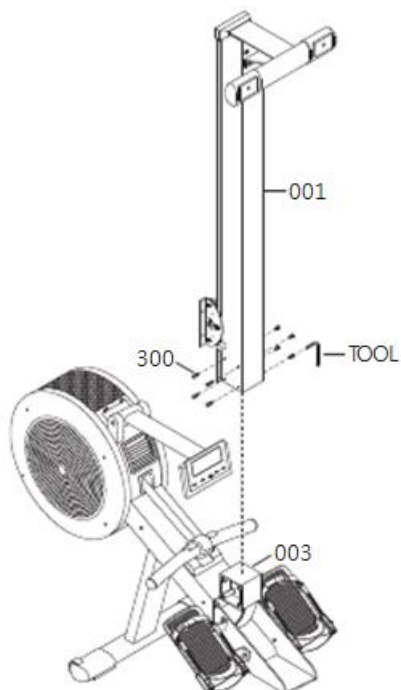
Krok 5

- Wyjmij ALUMINIOWĄ BELKĘ (001) z kartonu i umieść na wierzchu pokrywy kartonika, jak pokazano na poniższym schemacie.
- Usuń 4 x ŚRUBY (300) z BELKI ALUMINIOWEJ (001) i 2 x ŚRUBY (302) z TYLNEGO STABILIZATORA (006) dostarczonym NARZĘDZIEM.
- Zamontuj TYLNY STABILIZATOR (006) tymi samymi 4 x ŚRUBAMI (300) i mocno dokręć.
- Zamontuj ZAŚLEPKĘ BELKI ALUMINIOWEJ (116) 2 x ŚRUBAMI (302) i mocno dokręć.
- Usuń blokadę.



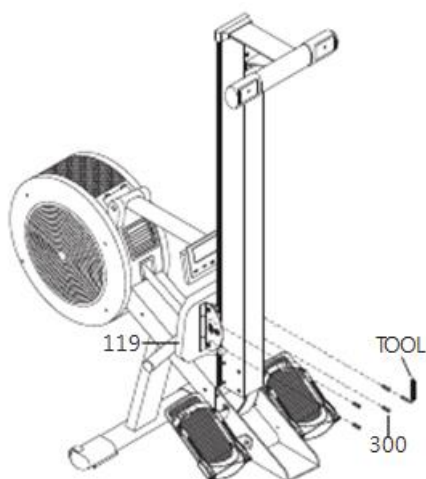
Krok 6

- Usuń 8 x ŚRUB [300] z TRZPIENIA (003) przy pomocy dostarczonego narzędzia.
- Zamontuj ALUMINIOWĄ BELKĘ (001) tymi samymi 8 x ŚRUBAMI (300) i mocno dokręć.



Krok 7

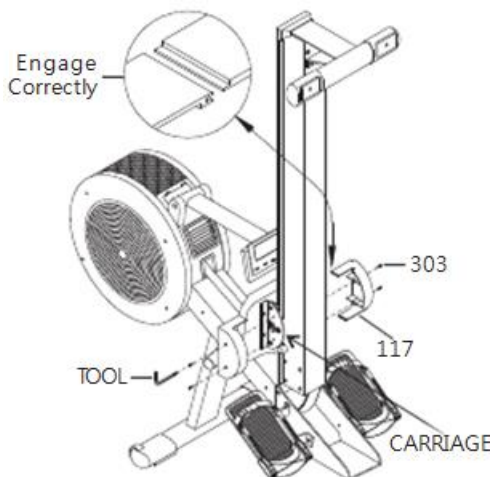
- Usuń 4 x ŚRUBY (300) z SIEDZISKA (119) przy pomocy dostarczonego narzędzia.
- Zamontuj SIEDZISKO (119) tymi samymi 4 x ŚRUBAMI (300) i mocno dokręć.



Krok 8

- Usuń 4 x ŚRUBY (303) z WÓZKA za pomocą dostarczonego narzędzia.
- Załóż 2 x POKRYWY (117) tymi samymi 4 x ŚRUBAMI (303) i mocno dokręć.

UWAGA: Upewnij się, że 2 x POKRYWY (117) są połączone ze sobą, jak pokazano na poniższym schemacie



Krok 9

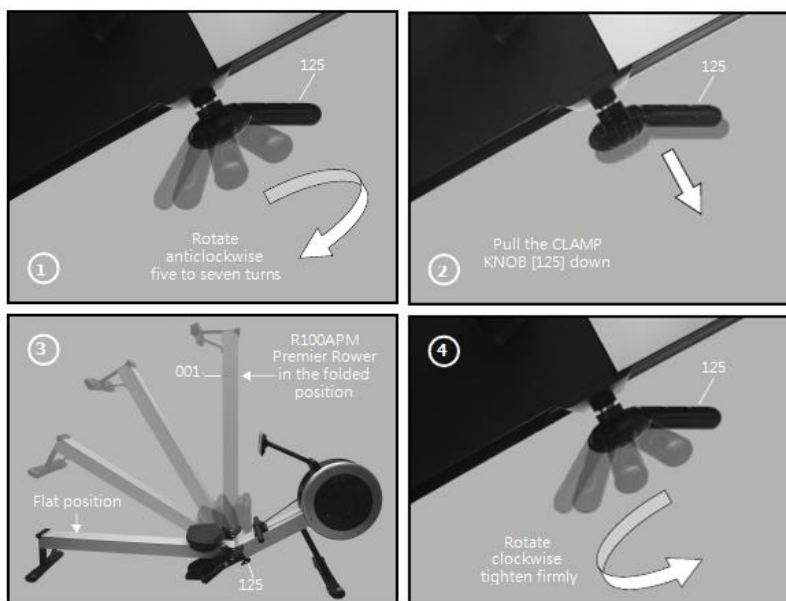
Usuń wszystkie materiały ochronne i wyrzuć.

KONFIGUROWANIE

Wyczyść obszar ćwiczeń 1 x 2,5 metra przed ustawieniem urządzenia. Upewnij się, że podłoga jest solidna i równa.

Rozkładanie

Aby rozłożyć urządzenie potrzebne są dwie osoby. Jedna osoba trzymająca ALUMINIOWĄ BELKĘ (001), podczas gdy druga osoba zwalnia POKRĘTŁO ZACISKOWE (125)



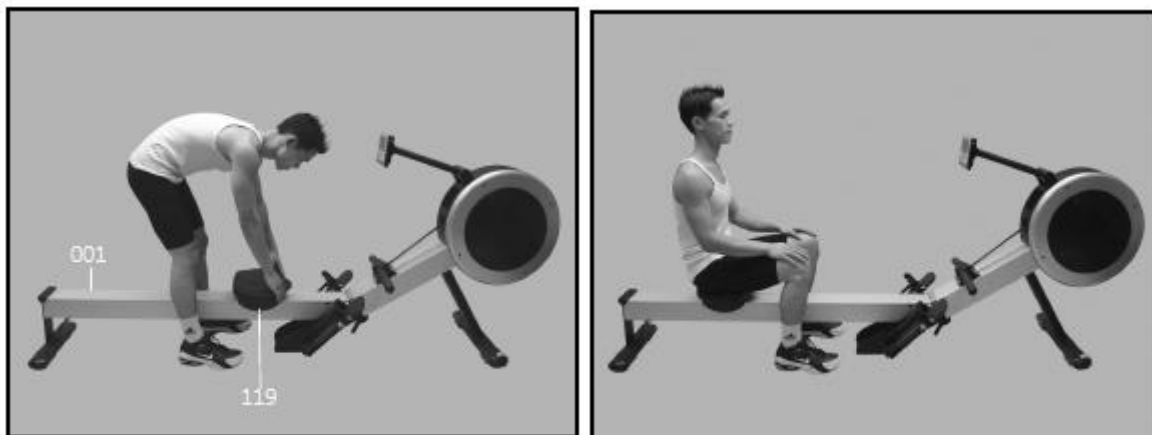
- 1) Z wioślarzem w pozycji złożonej obróć POKRĘTŁO ZACISKOWE (125) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, pięć do siedmiu obrotów.

- 2) Z pierwszą osobą trzymającą ALUMINIOWĄ BELKĘ [001] druga osoba pociąga POKRĘTŁO ZACISKOWE (125) w dół, zwalniając blokadę bezpieczeństwa, umożliwiając płaskie położenie ALUMINIOWEJ BELKI (001).
- 3) Gdy wisząca kierownica znajdzie się w pozycji płaskiej, obróć POKRĘTŁO ZACISKOWE (125) w prawo i mocno dokręć.

OSTRZEŻENIE: Rozłożenie i składanie urządzenia w celu uniknięcia poważnych obrażeń należy trzymać palce i dłonie z dala od składanych punktów przegubu.

ZACZNIJ BEZPIECZNIE

Bezpieczne wejście to prosta procedura. Po prostu uważaj, aby SIEDZENIE (119) znajdowało się bezpośrednio pod tobą przed siadaniem.

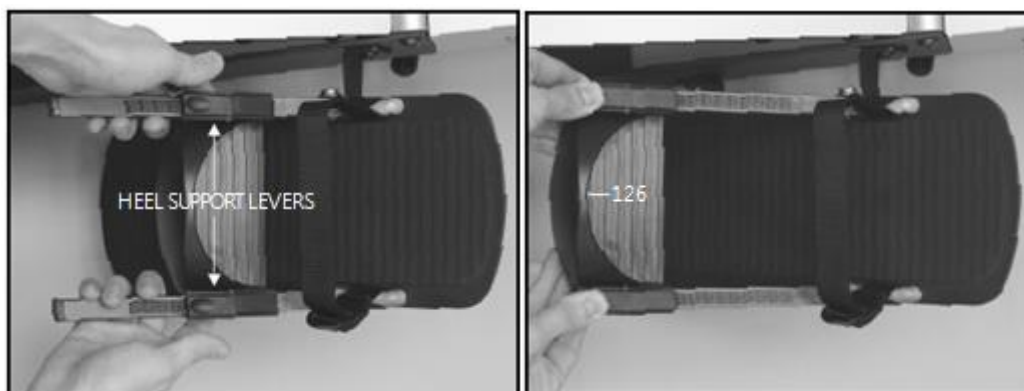


- 1) Otworzyć belkę aluminiową (001).
- 2) Prawidłowo ustawić siedzisko (119) pod sobą.
- 3) Usiądź, uważając, aby siedzisko (119) się nie poruszyło.

USTAWIANIE WSPORNIKA STOPY

Istnieje dziesięć ustawień wspornika wyraźnie ponumerowanych.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń przenieś WSPORNIK STOPY [126] na ustawienie numer jeden.

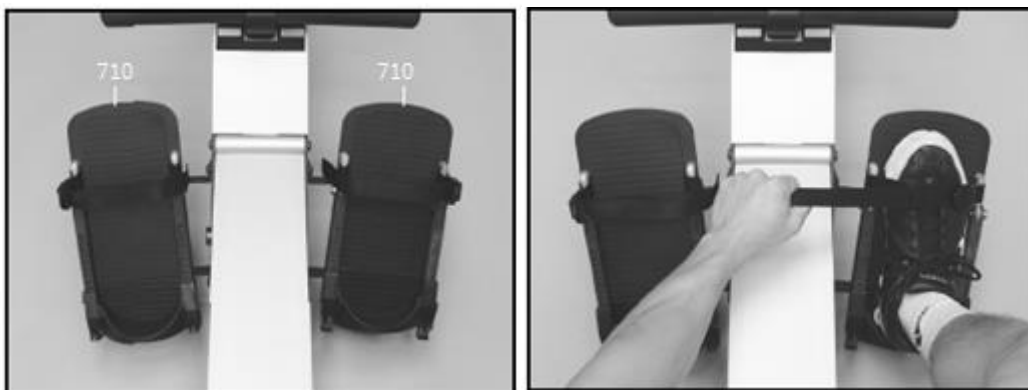


- 1) ŚCІĄGNIJ PODNOŚNIKI WSPORNIKA, aby zwolnić mechanizm blokujący.
- 2) Przesuń WSPORNIK (126), aby ustawić numer jeden.
- 3) Zwolnij PODNOŚNIKI WSPORNIKA, aby włączyć mechanizm blokujący.

REGULACJA PASKA

Prawidłowe położenie PASKA STÓP (710) znajduje się w górnej części stopy tuż pod palcami. W przybliżeniu na przeguby palców.

Upewnij się, że PASEK (710) jest ciasny.



- 1) ZE WSPORNIKIEM STÓP (126) przy ustawieniu numer jeden, wsuń stopy pod PASEK STÓP (710).
- 2) Prawidłowe położenie PASKA (710) znajduje się w górnej części stopy tuż pod palcami. W przybliżeniu na przeguby palców.
- 3) Pociągnij mocno PASEK (710), jak pokazano na powyższym schemacie.

REGULACJA WSPORNIKA STOPY

WSPARORNIK STOPY (126) posiada system resorowania z zawieszeniem sprężynowym, który umożliwia łatwą regulację

Po prostu naciśnij go na piętę, aby zmniejszyć luz.

Zapamiętaj numer ustawienia najlepiej nadający się do wykorzystania w przyszłości.



- 1) Z twoimi stopami ciasno zabezpieczonymi PASKIEM STÓP (710). Po prostu naciśnij WSPORNIK STOPY (126) do pięty, aby zmniejszyć luz jak pokazano na powyższym schemacie.
- 2) Zapamiętaj numer ustawienia, który najlepiej Ci odpowiada, abyś mógł skorzystać z niego w przyszłości.

REGULACJA KĄTA KOMPUTERA

KOMPUTER (714) i RAMIĘ KOMPUTERA (015) są zaprojektowane tak, aby obracać się, zapewniając pełną regulację niemal każdej wysokości i kąta.

UWAGA: Ze względów bezpieczeństwa podczas ćwiczeń należy unikać dotykania KOMPUTERA (714) PASKA NAPĘDOWEGO (709).



Trzymaj KOMPUTER (714) obiema rękami, jak pokazano na powyższym schemacie. Obróć KOMPUTER (714) na żadaną wysokość i kąt.

UWAGA: ze względów bezpieczeństwa należy unikać PASKA NAPEĐOWEGO [709] dotykającego KOMPUTERA (714). Otulona belką aluminiową (001).

REGULACJA WENTYLACJI POWIETRZA

Powietrzny elektromotoryczny wentylator generuje strumień powietrza, który można regulować za pomocą regulowanych otworów wentylacyjnych.

Obróć POKRĘTŁO REGULACJI POWIETRZA, aby dostosować kierunek przepływu powietrza. Aby zatrzymać cały przepływ powietrza, obróć całkowicie do dołu.



- 1) Obróć POKRĘTŁO REGULACJI POWIETRZA WENTYLATORA, aby ustawić kierunek przepływu powietrza.
- 2) Aby zatrzymać cały przepływ powietrza, obróć całkowicie do dołu.

UCHWYT KIEROWNICY

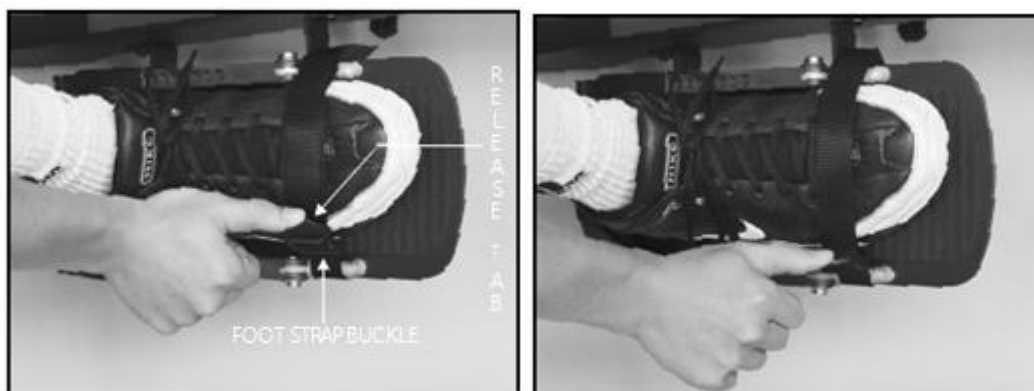
Po zakończeniu treningu pamiętaj, aby przechowywać KIEROWNICĘ w uchwycie na KIEROWNICĘ (108).



Po zakończeniu treningu należy umieścić UCHWYT KIEROWNICY w uchwycie [108], jak pokazano na schematach powyżej.

UWALNIANIE PASA STÓP

Zwolnienie PASKA STÓP jest łatwe dzięki specjalnemu mechanizmowi.

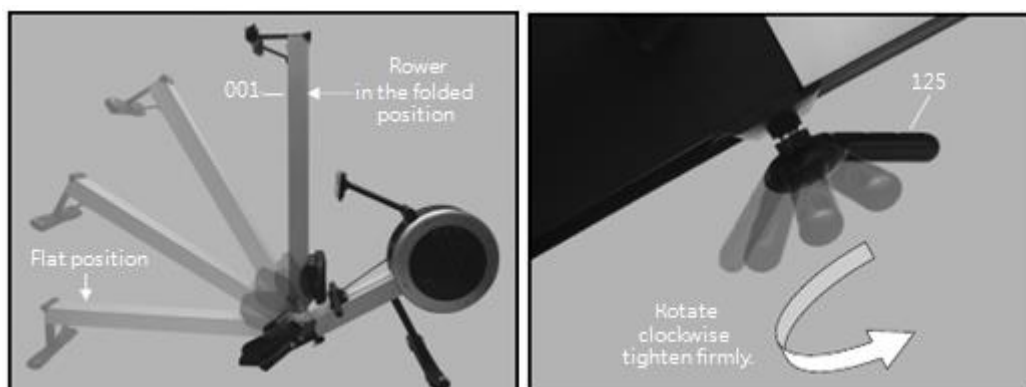


Podnieś klamrę, naciskając kciukiem, jak pokazano na powyższym schemacie.

SKŁADANIE

Składanie urządzenia jest odwrotnością procedury rozkładania.

OSTRZEŻENIE: Rozłożenie i składanie urządzenia w celu uniknięcia poważnych obrażeń należy trzymać palce i dłonie z dala od składanych punktów przegubu.



- 1) Przy ustawieniu urządzenia w pozycji płaskiej, obróć POKRĘTŁO ZACISKU [125] w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, pięć do siedmiu obrotów.

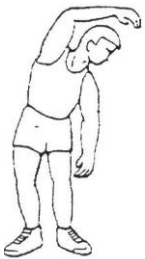
- 2) Przy pierwszej osobie trzymającej BELKĘ ALUMINIOWĄ [001] druga osoba pociąga POKRĘTŁO ZACISKANIA (125) w dół, zwalniając blokadę bezpieczeństwa, umożliwiając obrócenie się BELKI ALUMINIOWEJ (001).
- 3) Gdy urządzenie jest w pozycji złożonej, obróć POKRĘTŁO ZACISKOWE (125) w prawo i mocno dokręć.

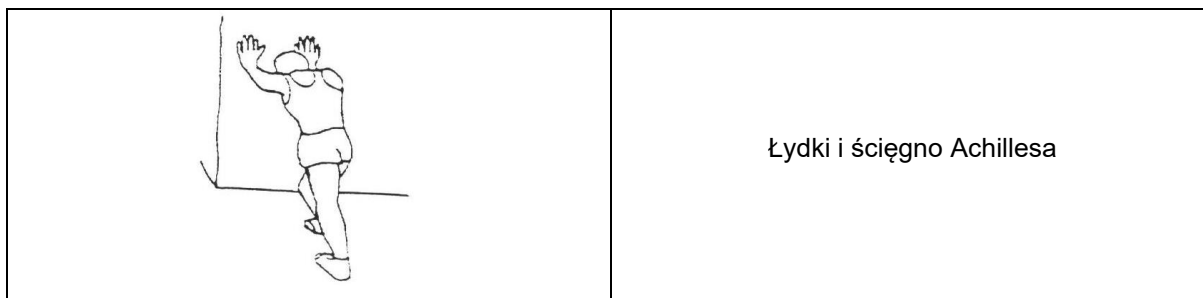
ĆWICZENIE

Korzystanie z **WIOŚLARZA** zapewnia wiele korzyści. Poprawi to Twoją sprawność fizyczną, wzmocni mięśnie i, w połączeniu z dietą kontrolowaną przez kalorie, pomoże Ci zrzucić wagę.

Faza rozgrzewki

Ten etap pomaga krwi płynącej wokół ciała, a mięśnie działają prawidłowo. Zmniejszy to także ryzyko skurczów i urazów mięśni. Wskazane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każde rozciąganie powinno trwać około 30 sekund. Nie używaj siły ani nie szarp mięśni, jeśli to boli, **ZATRZYMAJ SIĘ**.

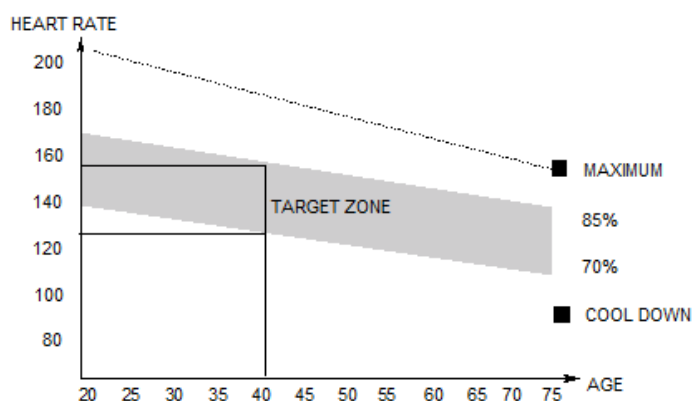
	Boki i biodra
	Tylne części ud
	Przednie części ud
	Wewnętrzne części ud



Wioślarstwo jest niezwykle skuteczną formą ćwiczeń. Wzmacnia serce i poprawia krążenie, a także ćwiczy wszystkie główne grupy mięśni; plecy, talia, ramiona, ramiona, biodra i nogi.

Faza ćwiczeń

To jest etap, na którym wkładasz wysiłek. Po regularnym użyciu mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Pracuj we własnym tempie, ale utrzymuj stałe tempo przez cały czas. Tempo pracy powinno wystarczyć, aby podnieść tętno do strefy docelowej pokazanej na wykresie poniżej.



Faza schłodzenia

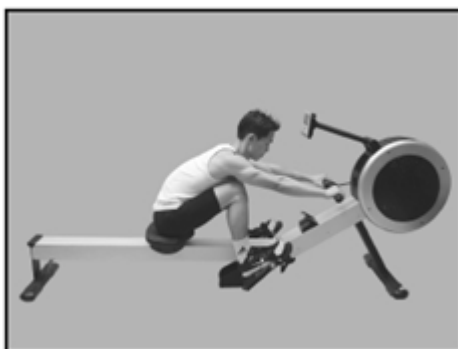
Ten etap polega na zwalnianiu układu sercowo-naczyniowego i mięśniach. Jest to powtórka z fazy rozgrzewki. Najpierw zmniejsz tempo i kontynuuj w wolniejszym tempie przez około 5 minut, zanim zejdziesz ze swojego roweru treningowego. Ćwiczenia rozciągające należy teraz powtórzyć, ponownie pamiętając, aby nie zmuszać ani nie szarpać mięśni do odcinka.

W miarę zdobywania umiejętności możesz potrzebować trenować dłużej i mocniej. Wskazane jest trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu i, jeśli to możliwe, równomierne rozłożenie treningów w ciągu tygodnia.

DUŻE ROZCIĄGANIE

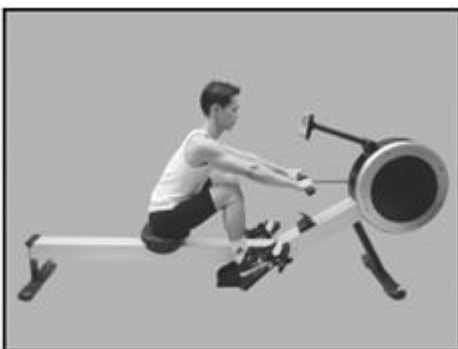
BŁĘDNE

Ciało rozciąga się zbyt daleko do przodu. Goleń może minąć w pionie. Głowa i ramiona mają tendencję do opadania w kierunku stóp. Ciało jest w słabej pozycji do uderu.



POPRAWNE

Goleń są pionowe. Ciało jest przyciśnięte do nóg. Ramiona są całkowicie rozciągnięte i rozluźnione, a korpus lekko pochylony do przodu. Ta pozycja powinna być wygodna.



WIOSŁOWANIE ZE ZGIĘTYMI RAMIONAMI

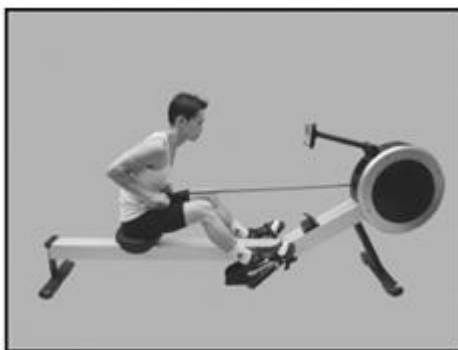
BŁĘDNE

Użytkownik rozpoczyna ciągnąc rękami, a nie pchając nogami.



POPRAWNE

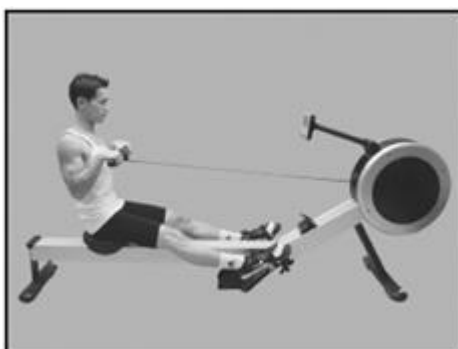
Użytkownik rozpoczyna naciskając nogi i wzmacniając plecy ramionami całkowicie wyciągniętymi i zrelaksowanymi.



WYGIĘTE NADGARSTKI

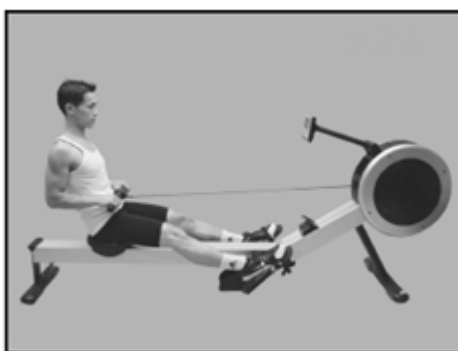
BŁĘDNE

Użytkownik ugina swoje nadgarstki w dowolnym momencie.



POPRAWNE

Zawsze wiosłuj z płaskimi nadgarstkami przez cały skok.



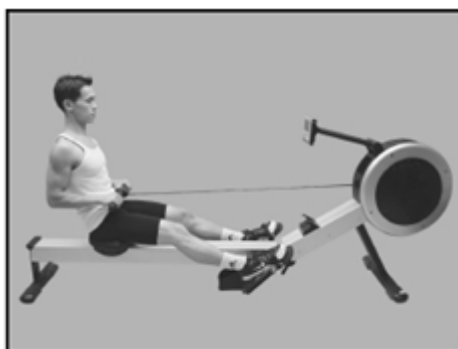
WCIŚNIĘCIE CIAŁA DO UCHWYTU

BŁĘDNE

Na zakończenie użytkownik zamiast przyciągać uchwyt do ciała, ciągnie się do przodu.

POPRAWNE

Na koniec użytkownik odchyła się nieznacznie, przytrzymuje nogi i pociąga uchwyt do ciała, używając górnej części ciała jako stabilnej platformy.



LATAJĄCE KOLANA

BŁĘDNE

Łokcie użytkownika wystają z korpusu na wykończeniu, a uchwyt jest na poziomie klatki piersiowej.



POPRAWNE

Przystosuj uchwyt do ciała. Nadgarstki są płaskie, a łokcie przechodzą blisko ciała. Łokcie rozciągają się za ciałem, gdy rączka jest pociągnięta do talii.



BŁOKOWANIE KOLANA

BŁĘDNE

Pod koniec skoku użytkownik blokuje kolana, prostując nogi.

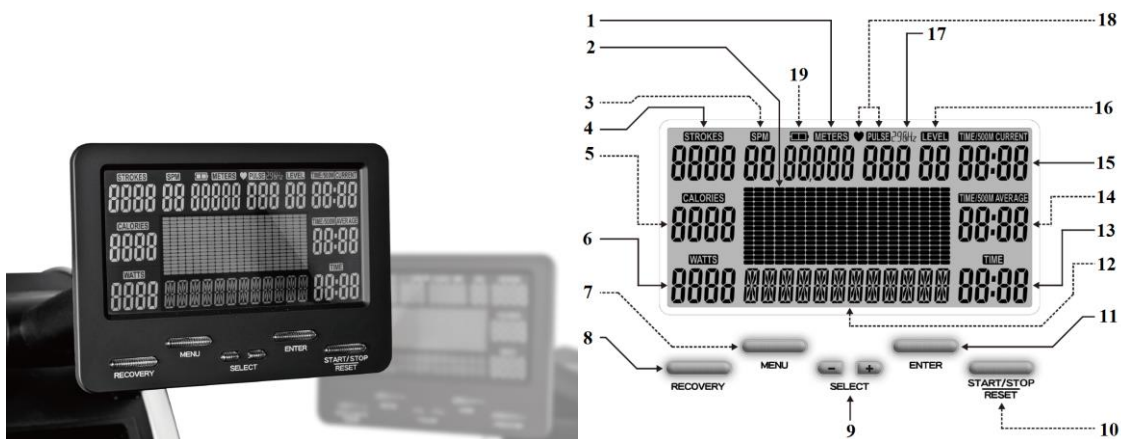


POPRAWNE

Zawsze utrzymuj lekko zgięte nogi w całkowicie wysuniętej pozycji, nie blokuj kolan.



INSTRUKCJE DOTYCZĄCE KOMPUTERA



1. Wyświetlanie metrów	Odległość przebyta w metrach
2. Wyświetlanie wykresu słupkowego	Zaprogramuj profile i tekst. Pokazane są tutaj masaże. 16x wiersze = 24 poziomy odporności 20x kolumny = 20x przedziały czasowe
3. Wyświetlacz SPM	Takty na minutę
4. Wyświetlanie taktów	Całkowite pociągnięcia wiosłami
5. Wyświetlenie kalorii	Mierzone w kilokaloriach (kcal) Uwaga: Twoje dane użytkownika znacząco wpływają na

	liczbę kalorii.
6. Wyświetlanie watów	Szacowane waty na skok, skalibrowane zgodnie z EN 957. Jeden wat (W) jest równy mocy jednego dżuli pracy na sekundę.
7. Klawisz menu	Przycisk skrótu do menu głównego. Uwaga: Przycisk nie działa w trybie treningu. Funkcja w trybie menu i trybie pauzy.
8. Klucz odzyskiwania	Dwie funkcje: • Licznik kilometrów - naciśnij i przytrzymaj klawisz odzyskiwania • Program naprawczy Automatycznie ocenia tętno wracając do normalnego stanu przez minutę po treningu. • 90 - 100 Super sprawny • 80 - 89 Niezwykle sprawny • 70 - 79 Bardzo dobrze • 60 - 69 Dobry stan • 50 - 59 Średni stan • 40 - 49 Zadowolający stan • 30 - 39 Słaby stan • 20 - 29 Niezdolny • 10 - 19 Zły stan • 0 - 9 Najgorszy stan Uwaga: Do przywracania należy użyć pasa piersiowego.
9. Przycisk wybierania	Cztery funkcje: 1. Przed treningiem: Naciśnij przycisk SELCET, aby przewinąć dostępny wybór. 2. Przed treningiem: Naciśnij i przytrzymaj przycisk SELECT, aby przyspieszyć. 3. Podczas treningu: Naciśnij SELECT, aby ustawić poziomy oporu. 4. Przed treningiem: Naciśnij i przytrzymaj oba przyciski SELECT, aby uzyskać dostęp do systemu pomiarowego. (Metryczny / Imperialny) Uwaga: Dotyczy wzrostu lub wagi.
10. Przycisk Start / Stop / Reset	Trzy funkcje: 1. Przed treningiem: Naciśnij START, aby rozpocząć trening 2. Podczas treningu: Naciśnij przycisk STOP, aby zakończyć trening. 3. W każdej chwili: Naciśnij i przytrzymaj przycisk RESET przez 3 sekundy, aby zresetować komputer do głównego menu.

	Uwaga: obecne dane zostaną utracone.
11. Przycisk enter	Dwie funkcje: 1. Przed treningiem: naciśnij enter, aby potwierdzić wybór 2. Przed treningiem: Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby pominąć proces selekcji Uwaga: Klawisz Enter nie działa w trybie treningu.
12. Wyświetlacz alfanumeryczny	Przetestuj wiadomość, aby pomóc i przeprowadzić Cię przez każdy program
13. Wyświetlanie czasu	Minuty i sekundy
14. Średni czas wyświetlania / 500 m	Wyświetlaj średni czas / 500 m
15. Aktualny czas / 500 m	Wyświetl aktualny czas / 500m
16. Wyświetlanie poziomu	24 poziomy oporu Poziom 1 = minimalny opór Poziom 24 = maksymalny opór
17. Odbiornik tętna	Odbiornik 5kHz
18. Wyświetlacz pulsu	Wyświetlany w bpm (uderzeń na minutę) Otrzymany przez pas piersiowy 5 kHz. Migające serce jest zsynchronizowane z tętnem. Uwaga: "- - -" wskazuje, że komputer nie otrzymuje sygnału tętna / impulsu.
19. Wskaźnik baterii	Pełny - do połowy pusty - pusty Uwaga: Nie dotyczy komputerów z zasilaniem A / C

LICZBA PROGRAMU

Ten komputer ma następujące programy:

1 x program łodzi motorowej
1 x program wyścigowy
2 x programy interwałowe ~ odległość interwału i czas interwału
4 x programy kontroli tętna 60% 75% 90% i docelowe tętno
Program kontrolny 1 x watów
5 x osobisty program profilowy po jednym na użytkownika, przechowywany w pamięci komputera
25 x programów profilowych, które obejmują nieskończone profile losowe
1 x program testowy fitness
1 x gra
1 x program naprawczy

42 x PROGRAMY łącznie

ROZPOCZĘCIE WIOSŁOWANIA PO PROSTU ROZPOCZNIJ WIOSŁOWAĆ

Po prostu zacznij wiosłować, a komputer uruchomi się automatycznie i uruchomi program ROWER z ustawieniem łodzi motorowej 2:15 / 500M.

ROZPOCZĘCIE

Ważne jest podanie danych użytkownika, aby komputer mógł obliczyć:

BMI = Wskaźnik masy ciała

BMR = podstawowa stopa metabolizmu

TDEE = całkowite dzienne wydatki na energię

A dane użytkownika USER pozwolą komputerowi dokładniej obliczyć wydatki kaloryczne.

Wprowadź dane użytkownika USER poprzez MENU GŁÓWNE, a następnie wybierz "DANE UŻYTKOWNIKA".

MENU GŁÓWNE

Menu główne składa się z 12 x następujących opcji:

1. PACE:	1 x program łodzi motorowej
2. RACE:	1 x program wyścigowy
3. INTERVAL:	2 x programy interwałowe ~ odległość interwału i czas interwału
4. HEART RATE:	4 x programy kontroli tętna 60% 75% 90% i docelowe tętno
5. WATTS:	Program kontrolny 1 x watów
6. PROFILE:	5 x profile użytkownika + 25 programów profilowych
7. FITNESS TEST:	1 x program testowy fitness

8. GAME:	1 x gra
9. USER DATA:	wprowadzanie danych przez użytkownika
10. USER PROFILE:	program do tworzenia profilu użytkownika
11. USER DELETE:	usuwanie użytkownika
12. HOW TOO:	INSTRUKCJE KOMPUTERA dla tych, którzy nie przeczytają tej instrukcji komputer automatycznie rozpoczyna się od MENU GŁÓWNEGO. Jeśli jednak w dowolnym momencie chcesz wrócić do Menu głównego, po prostu naciśnij przycisk MENU.

PROGRAM ŁODZI LUB ŁÓDEK

PROGRAM ŁODZI pozwala wiosłować obok łodzi motorowej, aby pomóc Ci w treningu.

Istnieją dwa sposoby programowania czasu na łodzi:

- 1) Ustaw CZAS / 500M
- 2) Ustaw CZAS i METRY

1. PROGRAM ŁODZI

W menu głównym naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać program "PACE". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

UWAGA: Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk MENU.

2. WYBÓR UŻYTKOWNIKA

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać "GUEST USER" lub jeden z 5 możliwych istniejących użytkowników (np. "USER 1" lub "USER 2" lub "USER 3" lub "USER 4" lub "USER 5"). Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

3.1 CZAS/500M

Naciśnij przyciski SELECT, aby przewinąć i wybrać "TIME / 500M" LUB przejdź do 3.2. Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

3.2 CZAS I METRY

Naciśnij przycisk ENTER, aby pominąć wybór TIME / 500M. Naciśnij przyciski SELECT, aby przewinąć i wybrać "CZAS". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór. Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać "METRY". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

UWAGA: Aby natychmiast rozpocząć trening, naciśnij przycisk START.

4. POZIOM OPORU

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać opór "LEVEL". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

5. WARTOŚCI DOCELOWE

WARTOŚCI DOCELOWE są opcjonalne.

Aby ominąć wszystkie "WARTOŚCI DOCELOWE", naciśnij i przytrzymaj klawisz ENTER. Aby ominąć indywidualną "WARTOŚĆ DOCELOWĄ", naciśnij klawisz ENTER. Aby wybrać "WARTOŚĆ DOCELOWĄ", naciśnij przyciski SELECT. Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

6. ALARMY

Zarówno minimalne, jak i maksymalne "ALARMY" są opcjonalne.

Aby ominąć wszystkie "ALARMY", naciśnij przycisk START. Aby ominąć pojedynczy minimalny i / lub maksymalny "ALARM", naciśnij klawisz ENTER. Aby wybrać minimalny i / lub maksymalny "ALARM", naciśnij przyciski SELECT. Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

7. ROZPOCZĘCIE WIOSŁOWANIA

Po zakończeniu selekcji komputer wyświetli komunikat "START ROWING". W tym momencie możesz rozpocząć wiosłowanie lub nacisnąć klawisz ENTER, aby ponownie wykonać WARTOŚCI DOCELOWE i ALARMY.

UWAGA: Podczas treningu możesz regulować poziomy oporu, naciskając przyciski SELECT.

PROGRAM WYŚCIGU

RACE PROGRAM pozwala na rzucanie się w dowolne UŻYTKOWNIKA CZASU / 500M. Wyścig ojciec przeciwko synowi, matka przeciwko córce. Bądź najlepszy w swojej rodzinie.

1. PROGRAM WYŚCIGU

W menu głównym naciśnij przyciski SELECT, aby przewinąć i wybrać program "RACE". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

UWAGA: Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk MENU.

2. WYBÓR UŻYTKOWNIKA (np. Ty)

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać "GUEST USER" lub jeden z 5 możliwych istniejących użytkowników (np. "USER 1" lub "USER 2" lub "USER 3" lub "USER 4" lub "USER 5"). Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

3. UŻYTKOWNIK WYŚCIGU (tzn. Nie ty)

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać "USER", aby ścigać się. Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

UWAGA: Aby natychmiast rozpocząć trening, naciśnij przycisk START.

4. POZIOM OPORU

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać opór "LEVEL". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

5. WARTOŚCI DOCELOWE

WARTOŚCI DOCELOWE są opcjonalne.

Aby ominąć wszystkie "WARTOŚCI DOCELOWE", naciśnij i przytrzymaj klawisz ENTER. Aby ominąć indywidualną "WARTOŚĆ DOCELOWĄ", naciśnij klawisz ENTER. Aby wybrać "WARTOŚĆ DOCELOWĄ", naciśnij przyciski SELECT. Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

6. ALARMY

Zarówno minimalne, jak i maksymalne "ALARMY" są opcjonalne.

Aby ominąć wszystkie "ALARMY", naciśnij przycisk START. Aby ominąć pojedynczy minimalny i / lub maksymalny "ALARM", naciśnij klawisz ENTER. Aby wybrać minimalny i / lub maksymalny "ALARM", naciśnij przyciski SELECT. Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

7. ROZPOCZĘCIE WIOSŁOWANIA

Po zakończeniu selekcji komputer wyświetli komunikat "START ROWING". W tym momencie możesz rozpocząć wiosłowanie lub nacisnąć klawisz ENTER, aby ponownie wykonać WARTOŚCI DOCELOWE i ALARMY.

UWAGA: Podczas treningu możesz regulować poziomy oporu, naciskając przyciski SELECT.

PROGRAMY INTERWAŁU DYSTANSU I INTERWAŁU CZASU

Te dwa PROGRAMY INTERWAŁOWE są przeznaczone do treningu interwałowego, w którym intensywne okresy treningu są łączone z krótkim czasem odpoczynku. Udowodniono naukowo, że trening interwałowy powoduje więcej kalorii niż trening kardiologiczny, jednak kładzie nacisk na ciało, więc podczas treningu interwałowego trzeba zachować zdrowy rozsądek. Sugerujemy, aby nie przekraczać 100% tętna (zobacz Obliczanie docelowej częstości rytmu serca).

INTERVAL DISTANCE PROGRAM = Praca "DISTANCE" połączona z czasowymi okresami odpoczynku

INTERVAL TIME PROGRAM = Praca "TIME" połączona z czasowymi przerwami

1. PROGRAM INTERWAŁOWY

W menu głównym naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać program "INTERVAL". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

UWAGA: Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk MENU.

2.1. PROGRAM INTERWAŁU ODLEGŁOŚCI

Naciśnij przyciski SELECT, aby przewinąć i wybrać program "INTERVAL DISTANCE". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

2.2. PROGRAM INTERWAŁU CZASU

Naciśnij przyciski SELECT, aby przewinąć i wybrać program "INTERVAL TIME". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

3. WYBÓR UŻYTKOWNIKA

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać "GUEST USER" lub jeden z 5 możliwych istniejących użytkowników (np. "USER 1" lub "USER 2" lub "USER 3" lub "USER 4" lub "USER 5"). Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

4. LICZBA INTERWAŁÓW

Naciśnij przyciski SELECT, aby przewinąć i wybrać liczbę "INTERVALS". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

5.1. PROGRAM INTERWAŁU ODLEGŁOŚCI

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać interwały dystansu liczone w metrach "METERS". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

5.2. PROGRAM INTERWAŁU CZASU

Naciśnij przyciski SELECT, aby przewinąć i wybierz "INTERVAL TIME". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

6. CZAS ODPOCZYNKU

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać "REST TIME". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

UWAGA: Aby natychmiast rozpocząć trening, naciśnij przycisk START.

7. POZIOM OPORU

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać opór "LEVEL". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

8. WARTOŚCI DOCELOWE

WARTOŚCI DOCELOWE są opcjonalne.

Aby ominąć wszystkie "WARTOŚCI DOCELOWE", naciśnij i przytrzymaj klawisz ENTER. Aby ominąć indywidualną "WARTOŚĆ DOCELOWĄ", naciśnij klawisz ENTER. Aby wybrać "WARTOŚĆ DOCELOWĄ", naciśnij przyciski SELECT. Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

9. ALARMY

Zarówno minimalne, jak i maksymalne "ALARMY" są opcjonalne.

Aby ominąć wszystkie "ALARMY", naciśnij przycisk START. Aby ominąć pojedynczy minimalny i / lub maksymalny "ALARM", naciśnij klawisz ENTER. Aby wybrać minimalny i / lub maksymalny "ALARM", naciśnij przyciski SELECT. Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

10. ROZPOCZĘCIE WIOŚLOWANIA

Po zakończeniu selekcji komputer wyświetli komunikat "START ROWING". W tym momencie możesz rozpocząć wioślarstwo lub nacisnąć klawisz ENTER, aby ponownie wykonać WARTOŚCI DOCELOWE i ALARMY.

UWAGA: Podczas treningu możesz regulować poziomy oporu, naciskając przyciski SELECT.



PROGRAMY TĘTNA 60% 75% 90%

PROGRAMY TĘTNA % są zaprojektowane, aby utrzymać twoje tętno / puls na stałym poziomie, który wybrałeś. Co 30 sekund sekundy komputer sprawdzi tętno / tętno w stosunku do tego, co wybrałeś i automatycznie dostosuje odpowiednio POZIOMY OPORU.

Wszystkie programy pomiaru tętna wymagają sygnału tętna przez kompatybilny pasek klatki piersiowej.

Te trzy programy działają w połączeniu z wybranym użytkownikiem i wprowadzonymi danymi użytkownika, dlatego ważne jest, aby wybrać właściwego użytkownika i wprowadzić poprawne dane użytkownika przed rozpoczęciem dowolnego z trzech programów.

UWAGA: Podczas treningu nie możesz zmienić % HR ani poziomów odporności. Aby wybrać tętno, które jest optymalne dla ciebie, zobacz KALKULACJA WYSOKOŚCI SERCA TARGET. Zwiększanie tętna jest ważną częścią ćwiczeń, ważne jest również, aby twoje tętno nie było zbyt wysokie. Aby być bezpiecznym, sugerujemy rozpoczęcie treningów na poziomie 60% i zwiększenie tętna % w miarę poprawy kondycji.

UWAGA: zalecany bezwzględne **maksymalne tętno** wynosi 220 **uderzeń na minutę minus twój wiek**.

1. PROGRAM PRĘDKOŚCI SERCA

W menu głównym naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać program "HEART RATE". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

UWAGA: Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk MENU.

2. PROGRAM TĘTNA

Naciśnij przyciski SELECT, aby przewinąć i wybrać program "% HR". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

3. WYBÓR UŻYTKOWNIKA

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać jednego z 5 możliwych istniejących użytkowników (na przykład "USER 1" lub "USER 2" lub "USER 3" lub "USER 4" lub "USER 5"). Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

UWAGA: Dane użytkownika są wymagane, dlatego NIE można wybrać "GUEST USER".

4. PROGRAMY TĘTNA 60% 75% 90%

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybierz "60%" lub "75%" lub "90%". Komputer automatycznie pokaże obliczenia% tętna. Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

UWAGA: Aby natychmiast rozpocząć trening, naciśnij przycisk START.

5. POZIOM OPORU

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać opór "LEVEL". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

6. WARTOŚCI DOCELOWE

WARTOŚCI DOCELOWE są opcjonalne.

Aby ominąć wszystkie "WARTOŚCI DOCELOWE", naciśnij i przytrzymaj klawisz ENTER. Aby ominąć indywidualną "WARTOŚĆ DOCELOWĄ", naciśnij klawisz ENTER. Aby wybrać "WARTOŚĆ DOCELOWĄ", naciśnij przyciski SELECT. Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

7. ALARMY

Zarówno minimalne, jak i maksymalne "ALARMY" są opcjonalne.

Aby ominąć wszystkie "ALARMY", naciśnij przycisk START. Aby ominąć pojedynczy minimalny i / lub maksymalny "ALARM", naciśnij klawisz ENTER. Aby wybrać minimalny i / lub maksymalny "ALARM", naciśnij przyciski SELECT. Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

8. ROZPOCZĘCIE WIOŚLOWANIA

Po zakończeniu selekcji komputer wyświetli komunikat "START ROWING". W tym momencie możesz rozpocząć wioślarstwo lub nacisnąć klawisz ENTER, aby ponownie wykonać WARTOŚCI DOCELOWE i ALARMY.

UWAGA: Podczas treningu nie można regulować poziomów oporu.



THR ~ DOCELOWY PROGRAM RYTMU SERCA

PROGRAM TARGET HEART RATE ma na celu utrzymanie tętna / pulsu na stałym poziomie, który wybrałeś. Co 30 sekund sekundy komputer sprawdzi tętno / tętno w stosunku do tego, co wybrałeś i automatycznie dostosuje odpowiednio POZIOMY POZIOMU. Podczas treningu możesz dostosować docelową wartość tętna, naciskając klawisze SELECT.

UWAGA: Podczas treningu nie można regulować poziomów oporu.

Wszystkie programy pomiaru tętna wymagają sygnału tętna przez kompatybilny pasek klatki piersiowej.

Aby wybrać tętno, które jest optymalne dla ciebie, zobacz kalkulację.

Zwiększanie tętna jest ważną częścią ćwiczeń, ważne jest również, aby twoje tętno nie było zbyt wysokie. Aby być bezpiecznym, sugerujemy rozpoczęcie treningów na poziomie 60% i zwiększenie tętna% w miarę poprawy kondycji.

UWAGA: zalecany bezwzględne **maksymalne tętno** wynosi **220 uderzeń na minutę minus twój wiek**.

1. PROGRAM PRĘDKOŚCI SERCA

W menu głównym naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać program "HEART RATE". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

UWAGA: Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk MENU.

2. PROGRAM

Naciśnij przyciski SELECT, aby przewinąć i wybrać program "THR". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

3. WYBÓR UŻYTKOWNIKA

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać "GUEST USER" lub jeden z 5 możliwych istniejących użytkowników (np. "USER 1" lub "USER 2" lub "USER 3" lub "USER 4" lub "USER 5"). Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

UWAGA: Aby natychmiast rozpocząć trening, naciśnij przycisk START.

4. POZIOM OPORU

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać opór "LEVEL". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

5. WARTOŚCI DOCELOWE

WARTOŚCI DOCELOWE są opcjonalne.

Aby ominąć wszystkie "WARTOŚCI DOCELOWE", naciśnij i przytrzymaj klawisz ENTER. Aby ominąć indywidualną "WARTOŚĆ DOCELOWĄ", naciśnij klawisz ENTER. Aby wybrać "WARTOŚĆ DOCELOWĄ", naciśnij przyciski SELECT. Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

6. ALARMS

Zarówno minimalne, jak i maksymalne "ALARMY" są opcjonalne.

Aby ominąć wszystkie "ALARMY", naciśnij przycisk START. Aby ominąć pojedynczy minimalny i / lub maksymalny "ALARM", naciśnij klawisz ENTER. Aby wybrać minimalny i / lub maksymalny "ALARM", naciśnij przyciski SELECT. Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

7. ROZPOCZĘCIE WIOSŁOWANIA

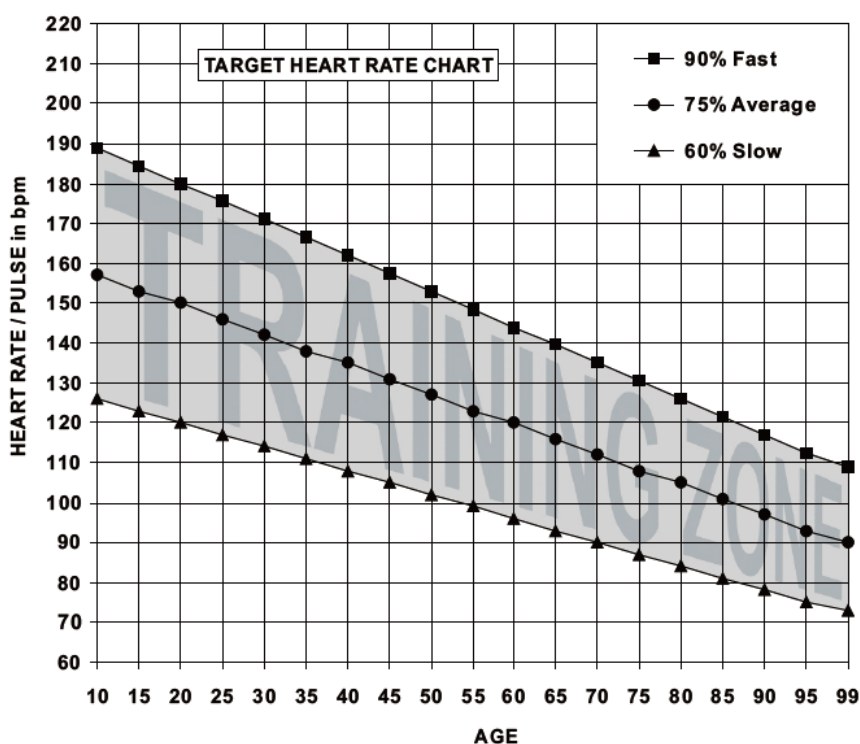
Po zakończeniu selekcji komputer wyświetli komunikat "START ROWING". W tym momencie możesz rozpocząć wiosłarstwo lub nacisnąć klawisz ENTER, aby ponownie wykonać WARTOŚCI DOCELOWE i ALARMY.

UWAGA: Podczas treningu możesz dostosować docelową wartość tętna, naciskając przyciski SELECT.

OBLICZANIE DOCELOWEJ CZĘSTOŚCI AKCJI SERCA

Twój optymalny zakres tętna podczas ćwiczeń jest nazywany twoją strefą treningową. Aby uzyskać skuteczne wyniki, należy wykonać trening układu sercowo-naczyniowego w strefie treningowej. Zapoznaj się z poniższą tabelą częstości akcji serca, aby obliczyć THR na poziomie 60%, 75% i 90%, to jest nasza sugerowana strefa treningowa. Sugerujemy również, abyś rozpoczął trening na poziomie 60% THR i zwiększył swój THR% w miarę poprawy kondycji.

FORMUŁA: $220 - \text{WIEK} \times \text{THR}\%$ (np. $220 - 30 \text{ lat} \times 60\% = \text{THR } 114$)



PROGRAM WATTS



Program WATTS PROGRAM został zaprojektowany, aby utrzymać moc wyjściową w watach na stałym poziomie, który wybrałeś. Co 20 x sekund komputer sprawdzi moc wyjściową Watts w stosunku do tego, co wybrałeś i automatycznie dostosuje odpowiednio poziomy oporu. Podczas treningu możesz dostosować wartość Watts, naciskając klawisze SELECT.

UWAGA: Podczas treningu nie można regulować poziomów oporu.

WYBÓR WARTOŚCI DOCELOWEJ WATT: 10 ~ 995 W (w krokach po 5 watów)

1. PROGRAM WATTS

W menu głównym naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać program "WATTS". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

UWAGA: Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk MENU.

2. WYBÓR UŻYTKOWNIKA

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać "GUEST USER" lub jeden z 5 możliwych istniejących użytkowników (np. "USER 1" lub "USER 2" lub "USER 3" lub "USER 4" lub "USER 5"). Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

3. WARTOŚĆ WATTS

Naciśnij przyciski SELECT, aby przewinąć i wybrać wartość "WATTS". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

UWAGA: Aby natychmiast rozpocząć trening, naciśnij przycisk START.

4. POZIOM OPORU

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać opór "LEVEL". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

5. WARTOŚCI DOCELOWE

WARTOŚCI DOCELOWE są opcjonalne.

Aby ominąć wszystkie "WARTOŚCI DOCELOWE", naciśnij i przytrzymaj klawisz ENTER. Aby ominąć indywidualną "WARTOŚĆ DOCELOWĄ", naciśnij klawisz ENTER. Aby wybrać "WARTOŚĆ DOCELOWĄ", naciśnij przyciski SELECT. Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

6. ALARMY

Zarówno minimalne, jak i maksymalne "ALARMY" są opcjonalne.

Aby ominąć wszystkie "ALARMY", naciśnij przycisk START. Aby ominąć pojedynczy minimalny i / lub maksymalny "ALARM", naciśnij klawisz ENTER. Aby wybrać minimalny i / lub maksymalny "ALARM", naciśnij przyciski SELECT. Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

7. ROZPOCZĘCIE WIOSŁOWANIA

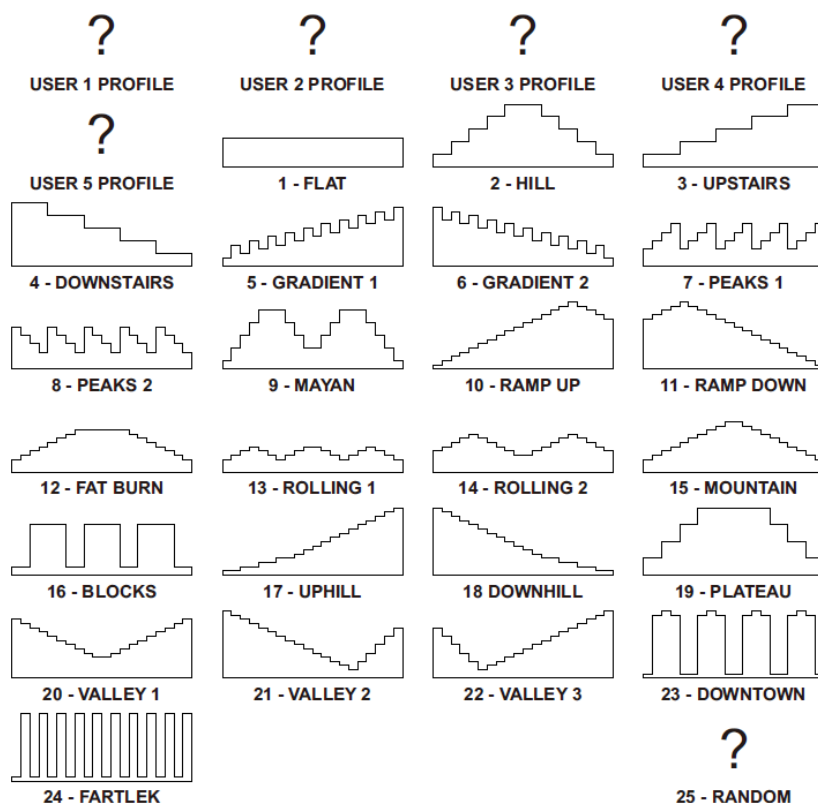
Po zakończeniu selekcji komputer wyświetli komunikat "START ROWING". W tym momencie możesz rozpocząć wiosłarstwo lub nacisnąć klawisz ENTER, aby ponownie wykonać WARTOŚCI DOCELOWE i ALARMY.

UWAGA: Podczas treningu możesz dostosować wartość Watts, naciskając klawisze SELECT.

Profile

Komputer automatycznie dostosuje poziom oporu zgodnie z wybranym programem profilowym. Podczas treningu możesz ustawić POZIOMY Oporu, naciskając klawisze SELECT.

Do wyboru jest 30 programów profili, jak pokazano na poniższych schematach:



"FARTLEK" to szwedzki dla "Speed Play", to sportowa technika treningowa opracowana w latach 30-tych XX wieku, w której okresy intensywnego wysiłku przeplatają się z okresami mniejszego wysiłku w ciągłym treningu.

1. PROGRAM PROFILI

W menu głównym naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać program "PROFIL". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

UWAGA: Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk MENU.

2. WYBÓR PROFILI

Naciśnij przyciski SELECT, aby przewinąć i wybrać "PROFIL". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

UWAGA: Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk MENU.

3. WYBÓR UŻYTKOWNIKA

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać "GUEST USER" lub jeden z 5 możliwych istniejących użytkowników (np. "USER 1" lub "USER 2" lub "USER 3" lub "USER 4" lub "USER 5"). Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

UWAGA: Aby natychmiast rozpocząć trening, naciśnij przycisk START.

4. WARTOŚCI DOCELOWE

WARTOŚCI DOCELOWE są opcjonalne.

Aby ominąć wszystkie "WARTOŚCI DOCELOWE", naciśnij i przytrzymaj klawisz ENTER. Aby ominąć indywidualną "WARTOŚĆ DOCELOWĄ", naciśnij klawisz ENTER. Aby wybrać "WARTOŚĆ DOCELOWĄ", naciśnij przyciski SELECT. Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

5. ALARMY

Zarówno minimalne, jak i maksymalne "ALARMY" są opcjonalne.

Aby ominąć wszystkie "ALARMY", naciśnij przycisk START. Aby ominąć pojedynczy minimalny i / lub maksymalny "ALARM", naciśnij klawisz ENTER. Aby wybrać minimalny i / lub maksymalny "ALARM", naciśnij przyciski SELECT. Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

6. ROZPOCZĘCIE WIOSŁOWANIA

Po zakończeniu selekcji komputer wyświetli komunikat "START ROWING". W tym momencie możesz rozpocząć wiosłarstwo lub nacisnąć klawisz ENTER, aby ponownie wykonać WARTOŚCI DOCELOWE i ALARMY.

UWAGA: Podczas treningu możesz regulować poziomy oporu, naciskając przyciski SELECT.

Fitness **TEST FITNESS TEST**

Pięciominutowy test sprawnościowy oparty na odzyskiwaniu tętna. Musisz dostarczyć komputerowi sygnał tętna przez kompatybilny pasek klatki piersiowej. Jedź tak szybko, jak to tylko możliwe przez pięć minut, aby uzyskać maksymalne tętno. Następnie komputer przetestuje pracę serca na minutę.

WYNIKI TESTU FITNESS

SUPER SPRAWNY	90-100
NIEZWYKLE SPRAWNY	80-89
BARDZO SPRAWNY	70-79
DOBRA KONDYCJA	60-69
ŚREDNIA KONDYCJA	50-59
UCZCIWA KONDYCJA	40-49
SŁABA KONDYCJA	30-39
NIEZDOLNY	20-29
BARDZO NIE NADAJE SIĘ	10-19
WYJĄTKOWO NIE NADAJĄCY SIĘ	0-9

1. TEST FITNESS

W menu głównym naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać "TEST FITNESS". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

UWAGA: Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk MENU.

2. ROZPOCZĘCIE WIOSŁOWANIA

Pamiętaj, aby zatrzymać wiosłowanie natychmiast po pięciu minutach.

UWAGA: Podczas treningu nie można regulować poziomów oporu za pomocą przycisków SELECT.

GAME **GRA**

Pięciominutowa gra z wysokim wynikiem.

1. GRA

Z menu głównego naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać "GAME". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

UWAGA: Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk MENU.

2. ROZPOCZĘCIE WIOSŁOWANIA

Na koniec gry, aby zagrać ponownie, naciśnij klawisz START. Aby wyjść, naciśnij przycisk MENU.

UWAGA: Podczas treningu możesz regulować poziomy oporu, naciskając przyciski SELECT.

DANE UŻYTKOWNIKÓW UTWÓRZ NOWEGO UŻYTKOWNIKA I WPROWADŹ DANE UŻYTKOWNIKA

Komputer może przechowywać pięć zestawów osobistych DANYCH UŻYTKOWNIKA. Te przechowywane informacje będą używane w połączeniu z Procentowymi programami Tętnienia, aby dokładniej obliczyć wydatki związane z kaloriami i obliczyć "Wyświetlenie końca treningu", które zawiera Twoje BMI, BMR i TDEE.

BMI = Wskaźnik masy ciała

BMR = podstawowa stopa metabolizmu

TDEE = całkowite dzienne wydatki na energię

Komputer zapamięta również wybór dla każdego programu, aby pomóc w procesie selekcji.

PAMIĘTAJ: Ważne jest, aby twoje DANE UŻYTKOWNIKA były aktualne, w przeciwnym razie komputer da fałszywe odczyty, takie jak procentowa częstość akcji serca, zużyte kalorie BMI BMR TDEE.

UWAGA: Użytkownik-gość. Komputer nie zapamięta żadnych wprowadzonych ustawień użytkownika dla gości.

WEJŚCIE DANYCH UŻYTKOWNIKA

NAZWA 12x Alfanumeryczne cyfry dostępne.

UWAGA: naciśnij i przytrzymaj klawisz ENTER, aby ominąć.

AGE tylko w latach.

SEX – PŁEĆ Mężczyzna lub kobieta.

WZROST w centymetrach lub stopach i calach (aby przekonwertować patrz "Wybór pomiaru").

WAGA w kilogramach lub funtach (aby przekonwertować patrz "Wybór pomiaru").

AKTYWNY CZYNNIK Jak aktywny jest twój wpływ na metabolizm, który wpływa na to, ile kalorii spalasz podczas ćwiczeń. Twój AKTYWNY CZYNNIK dostosuje obliczenia kalorii komputerów i całkowite dzienne wydatki na energię TDEE.

- 1) SEDENTARY: praca biurowa z niewielkim lub zerowym codziennym ćwiczeniem
- 2) LIGHTLY ACTIVE: lekkie ćwiczenia 1 ~ 3 dni w tygodniu
- 3) MODERATELY ACTIVE: umiarkowane ćwiczenia 3 ~ 5 dni w tygodniu
- 4) VERY ACTIVE: ciężki trening 6 ~ 7 dni w tygodniu
- 5) EXTREMELY ACTIVE: ekstremalnie aktywny cały dzień każdego dnia lub poziom maratonu sportowca

1. DANE UŻYTKOWNIKA

W menu głównym naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać "USER DATA". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

UWAGA: Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk MENU.

2. WYBÓR UŻYTKOWNIKA

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać "NEW USER" lub jeden z 5 możliwych istniejących użytkowników. Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

3. NAZWA

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybierz "ALPHANUMERIC DIGIT". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór. Powtarzaj ten proces, aż NAME się zakończy. Następnie naciśnij i przytrzymaj klawisz ENTER, aby ominąć wszystkie pozostałe cyfry alfanumeryczne.

4. WIEK

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać "AGE" w latach. Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

5. PŁEĆ

Naciśnij przyciski SELECT, aby przewinąć i wybierz "SEX". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

6. WZROST

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać "HEIGHT". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

7. WAGA

Naciśnij przyciski SELECT, aby przewinąć i wybrać "WEIGHT". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

8. AKTYWNY WSPÓŁCZYNNIK

Naciśnij przyciski SELECT, aby przewinąć i wybierz "ACTIVE FACTOR". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

PROFIL UŻYTKOWNIKA STWÓRZ SWÓJ WŁASNY PROFIL

TWORZENIE WŁASNYCH PROFILI, istnieje 5 możliwych Użytkowników, a każdy Użytkownik może zaprojektować swój własny Profilowy Program, który składa się z 5x USER PROFILE. Wszystkie profile używają wykresu słupkowego, który ma 16x rzędów wysokości = 24x poziomy odporności i 20x kolumny długie = 20x przedziały czasowe. Programy USER PROFILE są niezwykle przydatne, ponieważ pozwalają na niestandardowe zaprojektowanie programu profilowego zgodnie z własnymi upodobaniami, zapewniając różnorodność ćwiczeń, które pomogą Ci utrzymać motywację. Komputer automatycznie dostosuje poziomy oporu zgodnie z zaprojektowanym przez Ciebie PROFILEM.

Podczas treningu możesz także dostosować poziomy oporu za pomocą klawiszy SELECT.

1. PROFIL UŻYTKOWNIKA

W menu głównym naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybrać "USER PROFILE". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

UWAGA: Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk MENU.

2. WYBÓR UŻYTKOWNIKA

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybierz jeden z 5 możliwych istniejących "UŻYTKOWNIKÓW". Jeśli nie ma dostępnych "UŻYTKOWNIKÓW", przejdź do Dane użytkownika, aby je utworzyć. Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

3. TWORZENIE PROFILU

Naciśnij przyciski SELECT, aby przewinąć i wybrać "RESISTANCE LEVEL". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór. Powtarzaj ten proces, aż do ukończenia Twojego PROFILU.

UWAGA: Aby ominąć wszystkie pozostałe kolumny, naciśnij i przytrzymaj klawisz ENTER. Jest to niezwykle przydatne przy małych zmianach w niestandardowym PROFILE.

USUWANIE PROFILU USUŃ ISTNIEJĄCEGO UŻYTKOWNIKA

Bez względu na przyczynę, usunęliśmy istniejącego użytkownika.

1. USUWANIE UŻYTKOWNIKA

W menu głównym naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybierz "DELETE USER". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

UWAGA: Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk MENU.

2. WYBÓR UŻYTKOWNIKA

Naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybierz jeden z 5 możliwych istniejących "UŻYTKOWNIKÓW". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

3. POTWIERDZENIE USUWANIA

Naciśnij ponownie przycisk ENTER, aby ponownie potwierdzić usunięcie.

5 kHz 2.4 GHz CZĘSTOTLIWOŚĆ PRACY ODBIORNIKA

Opcjonalnie 5 kHz lub 2,4 GHz lub oba 5 kHz i 2,4 GHz razem.

My, producent, sprzedajemy Dealerom, którzy z kolei sprzedają sklepy na całym świecie. Dealerzy zażądali, aby ten komputer posiadał opcjonalne analogowe i / lub cyfrowe częstotliwości odbiornika tętna. Niestety, konsument nie ma wyboru.

Twój komputer ma: Naprawiono 5kHz Analog lub

Jeśli menu główne NIE wyświetla opcji "Opcjonalny odbiornik tętna", komputer ma stałą częstotliwość odbiornika tętna. W górnej części ekranu LCD obok okna Pulse Display wyświetlana jest częstotliwość odbiornika tętna.

Częstotliwość tętna analogowego 5 kHz (HRF) jest najczęstszym międzynarodowym HRF, który ma problemy z interferencją z szerokiej gamy urządzeń elektrycznych i ma ograniczoną odległość roboczą.

How Too JAK OSTATNI WYBÓR MENU GŁÓWNEGO

"HOW TOO" jest ostatnią opcją Main Menu i są to INSTRUKCJE OBSŁUGI KOMPUTERA dla tych, którzy nie czytają tej instrukcji obsługi.

FYI ~ Brzmi to w następujący sposób:

PRZYCISK SELECT	NACIŚNIJ KLAWISZE WYBORU, ABY PRZEWIŃĄĆ I WYBRAĆ NACIŚNIJ I PRZYTRZYMAJ KLAWISZ SELECT, ABY PRZYSPIESZYĆ ODTWARZANIE
PRZYCISK ENTER	NACIŚNIJ KLAWISZ ENTER, ABY POTWIERDZIĆ WYBÓR NACIŚNIJ I PRZYTRZYMAJ KLAWISZ ENTER, ABY POMINĄĆ CAŁY WYBÓR
PRZYCISK START/STOP/RESET	NACIŚNIJ KLAWISZ START, ABY ROZPOCZĄĆ TRENING NACIŚNIJ KLAWISZ STOP, ABY ZAKOŃCZYĆ TRENING NACIŚNIJ I PRZYTRZYMAJ KLAWISZ RESET, ABY ZRESETOWAĆ KOMPUTER
PRZYCISK MENU	NACIŚNIJ KLAWISZ MENU, ABY POWRÓCIĆ DO MENU GŁÓWNEGO
PRZYCISK RECOVERY	NACIŚNIJ KLAWISZ RECOVERY, ABY URUCHOMIĆ PROGRAM ODZYSKIWANIA

1. JAK

W menu głównym naciśnij klawisze SELECT, aby przewinąć i wybierz "HOW TOO".

UWAGA: Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk MENU.

PROGRAM ODZYSKIWANIA AKTYWACJA PRZY UŻYCIU KŁAWISZA ODZYSKIWANIA

Jeśli już osiągnąłeś stabilny poziom sprawności sercowo-naczyniowej, to ten PROGRAM ODZYSKU nie jest zbyt pomocny. Jednakże, jeśli jesteś w trakcie poprawy swojego poziomu sprawności sercowo-naczyniowej, wówczas PROGRAM ODZYSKIWANIA jest doskonałym wskaźnikiem kondycji układu sercowo-naczyniowego.

PROGRAM ODZYSKU oceni twój poziom sprawności sercowo-naczyniowej, mierząc, jak szybko twoje tętno powraca w ciągu jednej minuty natychmiast po zakończeniu treningu. Przez cały 60-minutowy odliczanie konieczne jest dostarczenie komputerowi sygnału tętna przez kompatybilny pasek klatki piersiowej. Następnie komputer wyświetli wynik odzyskiwania sprawności sercowo-naczyniowej od 0 do 100.

WYNIKI TESTU ODZYSKIWANIA:

SUPER SPRAWNY	90-100
NIEZWYKLE SPRAWNY	80-89
BARDZO SPRAWNY	70-79
DOBRA KONDYCJA	60-69
ŚREDNIA KONDYCJA	50-59
UCZCIWA KONDYCJA	40-49
SŁABA KONDYCJA	30-39
NIEZDOLNY	20-29
BARDZO NIE NADAJE SIĘ	10-19
WYJĄTKOWO NIE NADAJĄCY SIĘ	0-9

1. AKTYWUJ PROGRAM ODZYSKIWANIA

Natychmiast po zakończeniu treningu naciśnij przycisk "RECOVERY".

2. POWRACANIE DO MENU GŁÓWNEGO

Aby powrócić do "MENU GŁÓWNEGO", naciśnij przycisk MENU.

KONIEC WYŚWIETLACZA TRENINGOWEGO BMI BMR TDEE BODY FAT%

Po zakończeniu treningu komputer automatycznie wyświetli następujące dane, korzystając z wprowadzonych danych użytkownika.

BMI: BODY MASS INDEX jest jednym z najdokładniejszych sposobów określenia, kiedy dodatkowy ciężar przekłada się na ryzyko dla zdrowia.

Numer	Klasyfikacja	Ryzyko
Poniżej 18	Niedowaga	Niskie ryzyko
19 – 25	Normalna	Średnie ryzyko
26 - 30	Nadwaga	Wysokie ryzyko
31 i wyżej	Otyłość	Ekstremalne ryzyko

BMR: Twoja BASAL METABOLIC RATE to minimum kalorii wymaganych do podtrzymania życia u osoby odpoczywającej. Można go postrzegać jako ilość energii (mierzoną w kaloriach / kcal) wydatkowaną przez ciało, aby pozostawać w łóżku przez cały dzień.

Jeśli policzysz kalorie żywności, którą spożywasz każdego dnia, odejmujesz BMR i odejmujesz spalone kalorie podczas ćwiczeń, wynik będzie przybliżonym sprawdzeniem, czy przegrywasz, czy przytyjesz.

Jeśli próbujesz schudnąć, musisz zmniejszyć spożycie kalorii. Jednak zmniejszenie spożycia kalorii zbyt szybko i zbyt mocno zaburzy metabolizm i może doprowadzić do ogólnego przyrostu masy ciała. Ważne jest, aby zmniejszyć spożycie kalorii powoli w ciągu dwóch do trzech tygodni, aby umożliwić dostosowanie metabolizmu i nigdy nie zmniejszyć dziennego spożycia kalorii poniżej BMR.

TDEE: CAŁKOWICIE CODZIENNE WYDATKI ENERGETYCZNE to oszacowanie dziennych zapotrzebowań na kalorie.

Jeśli próbujesz schudnąć, to TDEE to doskonały przewodnik maksymalnego kaloryczności.

Sugerujemy, że aby schudnąć na umiarkowanym poziomie, dostosuj spożycie kalorii do połowy między BMI a TDEE.

TDEE + BMI ÷ 2 = UTRATA WAGI

BODY FAT %: Twój szacowany procent tkanki tłuszczowej tylko w celach informacyjnych.

Klasyfikacja	Kobieta (% tkanki)	Mężczyzna (% tkanki)
Niezbędny tłuszcz	10-13%	2-4%
Ekstremalnie niski	14-20%	6-13%
Niska	21-24%	14-17%
Średni	25-31%	18-25%
Otyły	32% plus	26% plus

WARTOŚĆ DOCELOWA CZAS- METRY - TAKTY - KALORIE

TIME – METERS - STROKES – CALORIES Wartości docelowe są opcjonalne. Jeśli nie wybierzesz żadnej z tych opcjonalnych wartości docelowych, komputer będzie liczył od zera w górę. Jeśli wybierzesz jedną lub więcej z tych opcjonalnych wartości docelowych, komputer odlicza od twojego wyboru.

Komputer przerwie trening i uruchomi alarm, gdy tylko osiągnie PIERWSZĄ Wartość docelową.

TIME 1:00 ~ 99:00 minut (w 1 minucie kroków)

METERS 100 ~ 99 900 metrów (w krokach co 100 x metrów)

STROKES 10-990 taktów (w 10-stopniowych skokach)

CALORIES 10 ~ 990 Kalorii (w 10x krokach kalorii)

WARTOŚCI DOCELOWE ~ W JAKI SPOSÓB

WARTOŚCI DOCELOWE są opcjonalne.

Aby ominąć wszystkie "WARTOŚCI DOCELOWE", naciśnij i przytrzymaj klawisz ENTER. Aby ominąć indywidualną "WARTOŚĆ DOCELOWĄ", naciśnij klawisz ENTER. Aby wybrać "WARTOŚĆ DOCELOWĄ", naciśnij przyciski SELECT. Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

ALARMY TIME/500M – PULSE – SPM - WATTS

TIME / 500M - PULSE - SPM - WATTS Alarmy Minimum i Maximum są opcjonalne.

Alarmy minimalne i maksymalne są przydatnym narzędziem, jeśli są używane mądrze. Zdecydowanie zalecamy stosowanie tylko jednego lub dwóch alarmów jednocześnie.

Po uruchomieniu alarmu komputer wyemituje alarm dźwiękowy, a także wskaźnik wizualny informujący, który z czterech alarmów (tj. TIME / 500M lub PULSE lub SPM lub WATTS) został wyzwolony. Następnie następuje miganie tekstu (np. SLOW DOWN lub ROW FASTER) odpowiednio w zależności od tego, czy jest to alarm minimalny, czy maksymalny.

TIME / 500M 01:00 ~ 9:55 minut i sekund (w 5x sekundowych krokach)

TIME / 500M SEPARATION 10 sekund

PULSE 30 ~ 220 bpm (w krokach 1x bpm)

PULSE SEPARATION 4bpm

SPM 15 ~ 60 SPM (w krokach 1x SPM)

SPP SEPARATION 4SPM

WATTS 10 ~ 995 W (w krokach 5x W)

WATTS SEPARATION 20 Watów

ALARMY ~ W JAKI SPOSÓB

Zarówno minimalne, jak i maksymalne "ALARMY" są opcjonalne.

Aby ominąć wszystkie "ALARMY", naciśnij przycisk START. Aby ominąć pojedynczy minimalny i / lub maksymalny "ALARM", naciśnij klawisz ENTER. Aby wybrać minimalny i / lub maksymalny "ALARM", naciśnij przyciski SELECT. Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

DOMYŚLNE OSTATNI WYBÓR MENU GŁÓWNEGO

Proces selekcji

POZIOM OPORU 10 (1~24 w 1x krok poziomym)

TIME/500M 2:15

Wartości docelowe

TIME 20:00 minut (1:00 ~ 99:00 minut w 1 minutowych krokach)

METERS 2000 metrów (100 ~ 99 900 metrów w krokach 100x metr)

STROKES 300 taktów (10 ~ 990 taktów w 10-stopniowych skokach)

CALORIES 160 Kalorii (10 ~ 990 Kalorii w 10x kroków kalorii)

Alarm Min i Max

TIME / 500M Min 2:10 ~ Max 2:20 (01:00 ~ 9:55 minut i sekund w 5x sekundowych krokach)

PULSE Min. 138 bpm ~ Maks. 142 (30 ~ 220 uderzeń na minutę w krokach 1x bpm)

SPM Min 23 spm ~ Max 27 spm (15 ~ 60 SPM w krokach 1x SPM)

WATTS Min. 95 ~ Maks. 105 (10 ~ 995 W przy 5x stopniach mocy)

Program interwałów

NUMBER OF INTERVALS 10 (2 ~ 99 w 1 x interwałach interwałowych)

INTERVAL DISTANCE 500 metrów (100 ~ 99 900 metrów w krokach co 100x)

INTERVAL TIME 60 sekund (0:30 ~ 10:00 w 5x sekundowych krokach)

REST TIME 30 sekund (0:30 ~ 10:00 w 5x sekundowych krokach)

Docelowy program rytmu serca

TARGET HEART RATE 140 bpm (30 ~ 220 bpm w pojedynczych krokach)

Dane użytkownika

YEARS 35 (10~99 w 1x krok wieku)

SEX - GENDER Kobieta (lub mężczyzna)

HEIGHT METRIC Kobieta 163 cm ~ Mężczyzna 178 cm (90 ~ 240 cm w krokach 1x cm)

HEIGHT IMPERIAL Kobieta 5 stóp 4 cale ~ Mężczyzna 5 stóp 10 cali (3 ~ 8 stóp w krokach 1x cala)

WEIGHT METRIC Kobieta 60 kg ~ Mężczyzna 86 kg (30 ~ 200 kg w krokach 1x kg)

WEIGHT IMPERIAL Kobieta 135 funtów ~ Mężczyzna 190 funtów (60 ~ 440 funtów w krokach 1x funtów)

ACTIVE FACTOR 2-Lekko aktywny (1-miejsce, 2-lekko aktywny, 3-umiarkowanie aktywny, 4-bardzo aktywny, 5-bardzo aktywny)

WYBÓR POMIARU METRIC lub IMPERIAL

Dla danych wejściowych HEIGHT i WEIGHT istnieje możliwość wyboru pomiaru metrycznego lub calowego.

WZROST w centymetrach lub stopach i calach

WAGA w kilogramach lub funtach

WYBÓR POMIARU ~ W JAKI SPOSÓB

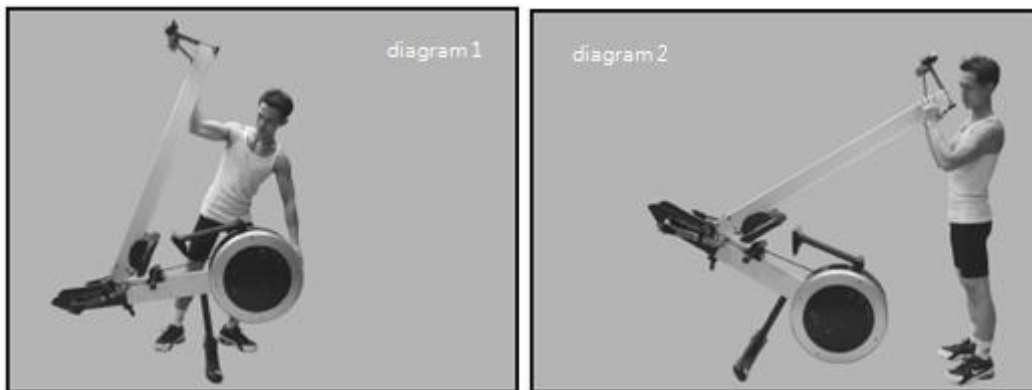
Naciśnij i przytrzymaj oba przyciski SELECT przez 3 sekundy. Naciśnij przyciski SELECT, aby przewinąć i wybrać "METRIC" lub "IMPERIAL". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór.

PODRĘCZNIK ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

PROBLEM	"NO PULSE" / tętno wykryte.
ROZWIĄZANIE	1) Jeśli twoja skóra jest zbyt sucha, Pas Klatki Piersiowej NIE będzie w stanie wykryć pulsu twojego serca. Aby poprawić kontakt, lekko nawilż PRZEWODZĄCE pas wodą. W przypadku długich treningów, takich jak maraton, zalecamy użycie żelu do EKG. 2) Upewnij się, że nosisz kompatybilny pasek piersiowy o częstotliwości 5 kHz lub pasujący pasek piersi o częstotliwości 2,4 GHz. Zobacz Częstotliwość odbiornika tętna i / lub łącze 2,4 GHz. 3) Wymień baterie w klatce piersiowej, nawet jeśli pasek klatki piersiowej jest nowy. 4) Jeśli korzystasz z Paska piersiowego o częstotliwości 5 kHz, wówczas mogą wystąpić zakłócenia. Przenieś swojego wioślarza w inne miejsce, z dala od wszystkich urządzeń elektrycznych i sprawdź ponownie sygnał tętna. 5) Sprawdź, czy Twój pasek piersiowy działa poprawnie. Sprawdź pasek klatki piersiowej na innej maszynie do ćwiczeń, może na maszynie do ćwiczeń dla przyjaciół, miejscu zakupu lub lokalnym sklepie fitness lub lokalnym klubie fitness. 6) Skontaktuj się z miejscem zakupu, aby sprawdzić kompatybilność pasków klatki piersiowej. Jeśli to zawiedzie, skontaktuj się ze sprzedawcą, który dostarcza miejsce zakupu. Jeśli to zawiedzie, skontaktuj się z nami z producentem.
PROBLEM	Poświaty na LCD – częściowe wyświetlanie na LCD – awaria oprogramowania ~ itp.
ROZWIĄZANIE	1) Zresetuj komputer. Naciśnij i przytrzymaj przycisk RESET. 2) Uruchom ponownie komputer. Odłącz zasilanie na około 15 sekund 3) Ponownie podłącz wszystkie połączenia wtykowe kabli, zapoznaj się z instrukcją montażu. 4) Poproś i zainstaluj zamienny komputer.

PRZEWOŻENIE I PRZECHOWYWANIE

Wioślarz wyposażony jest w KOŁA TRANSPORTOWE, dzięki czemu poruszanie nim jest proste dla jednej osoby. To duża maszyna wioślarska o wadze 44 kg (96 funtów), więc możesz potrzebować pomocy podczas jej przemieszczania w zależności od rozmiaru i siły.



- 1) Ustaw się jak pokazano na schemacie 1. Przytrzymaj maszynę do wiosłowania obiema rękami. Używając ciężaru ciała, powoli przechylaj w kierunku przodu, jednocześnie przesuwając się do przodu maszyny, aby utrzymać ciężar.
- 2) Po zrównoważeniu kół maszyna jest łatwa dzięki specjalnym miękkim PVC na kółkach, które chronią podłogi i dywan.
- 3) Po odłożeniu roweru na podłogę postępuj zgodnie z odwrotnością kroku pierwszego (jak pokazano na schemacie 1).

PIELĘGNACJA I KONSERWACJA

Twój wiosłarz jest wykonany z najwyższej jakości materiałów, nadal ważne jest, abyś dbał o swoje urządzenie na bieżąco.

Wiosłarz służy wyłącznie do użytku w pomieszczeniach i NIE powinien być używany ani przechowywany w wilgotnych pomieszczeniach. Wytrzyj cały pot z urządzenia po każdym użyciu.

Ze względów bezpieczeństwa, sprawdzaj regularnie urządzenie. W przypadku stosowania w środowisku handlowym o niskim bezpieczeństwie, sprawdzaj i czyść codziennie. W przypadku stosowania w warunkach domowych sprawdzanie bezpieczeństwa i czyszczenie przed użyciem.

OCHRONA ŚRODOWISKA

Po wygaśnięciu żywotności produktu lub jeśli ewentualna naprawa jest nieopłacalna, należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i w sposób przyjazny dla środowiska na najbliższym złomowisku.

Poprzez odpowiednią utylizację chronisz środowisko i źródła naturalne. Ponadto możesz pomóc chronić zdrowie ludzkie. Jeśli nie masz pewności co do prawidłowej utylizacji, poproś lokalne władze o więcej informacji, aby uniknąć naruszenia prawa lub sankcji.

Nie wyrzucaj baterii do odpadów domowych, ale przekaż je do miejsca recyklingu.

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

Ciemieńniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu towaru przez klienta. Gwarancja udzielana jest w trzech wariantach:

1. **Gwarancja Domowa** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego do użytku prywatnego, nie komercyjnego przez Kupującego będącego konsumentem. (**okres gwarancji: 24 miesiące**).
2. **Gwarancja Pół-komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, itp. (**okres gwarancji: 12 miesięcy**).
3. **Gwarancja Komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, klubach fitness oraz siłowniach, itp. (**okres gwarancji: 12 miesięcy**).

Brak informacji o wariancie gwarancji, na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie), domyślnie oznacza Gwarancje Domową.

Gwarancja obejmuje usunięcie usterek, które w sposób dający się udowodnić wynikają z zastosowania wadliwych materiałów lub są wynikiem błędów produkcyjnych.

Gwarancja nie obejmuje czynności związanych z konserwacją, czyszczeniem, regulacją i ze skręcaniem połączeń śrubowych danego przedmiotu, do których to czynności zobowiązany jest Kupujący we własnym zakresie i na własny koszt.

Dowodem udzielenia gwarancji są niniejsze Warunki gwarancji wraz z oświadczeniem Gwaranta zawartym na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie). W celu realizacji uprawnień z gwarancji Kupujący winien okazać warunki gwarancji oraz dowód zakupu (paragon lub fakturę VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski.

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

- a) uszkodzenia mechanicznego, które powstało w transporcie produktu do Kupującego za pomocą firm transportowych. Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować podmiot sprzedający oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.
- b) Uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, wtyki, gniazdka, przełączniki, przyciski, baterie, przewody, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka, rączki itp., chyba że ujawniona w tych elementach wada nie jest skutkiem naturalnego zużycia, a powstała z przyczyny tkwiącej w tym elemencie.
- c) Drobnego, powierzchownego zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej.
- d) Używania przez Kupującego, niezgodnych z instrukcją obsługi sprzętu, środków eksploatacyjnych lub czyszczących.
- e) Niewłaściwego zabezpieczenia sprzętu przez Kupującego przed działaniem czynników zewnętrznych tj. wilgoci, temperatury, kurzu, itp.
- f) Niestosowania przez Kupującego wymaganych (zgodnie z instrukcją obsługi) materiałów eksploatacyjnych.
- g) Przeróbek i zmian konstrukcyjnych, dokonywanych przez Kupującego lub inne osoby nieuprawnione do tego działania przez Gwaranta.
- h) Normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych).
- i) Uszkodzenia sprzętu na skutek nieprawidłowego montażu przez Kupującego lub osoby trzecie.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji.

W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Kupujący będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić usługę wysyłki danego przedmiotu na własny koszt.

W wyjątkowych przypadkach, aby zdiagnozować usterkę i stwierdzić zasadność zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant może zażądać przygotowania sprzętu do odbioru. Odbiór ten może być dokonany przez firmę spedycyjną, wówczas Kupujący zobowiązany jest przygotować towar w sposób bezpieczny do odbioru. Kupujący wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie bezpiecznym.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14 dni. Naprawa gwarancyjna zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie. W wyjątkowych przypadkach, gdy naprawa przedmiotu sprzedaży będzie wymagać sprowadzenia niedostępnych w Polsce lub nietypowych części z zagranicy, termin może być wydłużony. Kupujący zostanie poinformowany o takiej sytuacji drogą mailową lub telefonicznie.

Gwarant zobowiązuje się do naprawy uszkodzonego sprzętu w przypadku zasadności zgłoszenia gwarancyjnego. Wymiana towaru na nowy możliwa jest jedynie w przypadku braku możliwości naprawy sprzętu i gdy wada przedmiotu sprzedaży jest istotna. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy oraz gdy wada jest istotna.

Okresowe przeglądy techniczne sprzętu (dotyczy sprzętu przeznaczonego do użytku pół-komercyjnego oraz komercyjnego)

Po upływie 6 i 12 miesięcy obowiązywania gwarancji, Gwarant zaleca przeprowadzenie przeglądu technicznego sprzętu. Wszystkie części, które zostaną wymienione w trakcie okresowego przeglądu technicznego, zostaną użyte przez Gwaranta nieodpłatnie w ramach gwarancji (poza częściami zużytymi w trakcie normalnego użytkowania). Kupujący zobowiązany jest jedynie do pokrycia kosztów przeglądu technicznego i dojazdu do klienta wg. indywidualnej wyceny. Wiążącej wyceny dokonuje dział serwisowy Gwaranta.

Zgłoszenia gwarancyjne

W celu zgłoszenia reklamacyjnego należy przesłać FORMULARZ GWARANCYJNY za pomocą strony internetowej Gwaranta www.e-insportline.pl.

Formularz gwarancyjny powinien zawierać takie informacje jak:

Imię i Nazwisko / Numer telefonu / Adres / Dowód zakupu / Nazwa produktu / Opis Wady.

Klient zostanie poinformowany o zakończeniu i wyniku reklamacji przez e-mail lub telefonicznie.



inSPORTline Polska
Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko
Telefon: +48 510 275 999
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6090063070, REGON: 260656756