

XEBEX

FITNESS



Návod k obsluze

XEBEX Air Rower 2.0

► **EXPERIENCE**

30+ Years in Business

► **DESIGN**

Full Line of HIIT Equipment

► **REPUTATION**

Rated the #1 Best
Cross Training HIIT Brand

DESIGNED IN USA

VESLOVACÍ TRENAŽÉR AIR ROWER AR-2



NÁVOD K OBSLUZE

DŮLEŽITÉ: PŘED POUŽITÍM TOHOTO PRODUKTU SI PŘEČTĚTE VŠECHNY MONTÁŽNÍ POKYNY A BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ.

VEŠKERÉ POKYNY USCHOVEJTE PRO PŘÍPADNÉ BUDOUCÍ VYUŽITÍ.

PŘED CVIČENÍM SE ŘÁDNĚ ZAHŘEJTE A PROTÁHNĚTE. POKUD POCÍTÍTE BOLEST NEBO NEVOLNOST, IHNED PŘESTAŇTE CVIČIT A KONTAKTUJTE VAŠEHO LÉKAŘE.

MONTÁŽNÍ PŘÍPRAVA

- ⇒ Pro snadné sestavení trenažéru věnujte prosím čas kontrole dílů. Pro ověření použijte seznam dílů a tabulku.
- ⇒ Montáž trenažéru je popsána v jednoduchých krocích. Tip pro montáž: Vždy je užitečné si předem připravit díly potřebné pro každý krok montáže.
- ⇒ Na montáž trenažéru budete potřebovat rovnou plochu o rozměrech 4 x 10 stop. Poznámka: Po dokončení montáže ponechte minimálně 2-3 stopy na každé straně trenažéru pro snadný přístup.
- ⇒ Likvidaci obalových materiálů proveďte až po dokončení montáže produktu.
- ⇒ Součástí dodávky jsou i montážní nástroje, ale k dokončení montáže tohoto produktu můžete použít i standardní domácí nářadí.

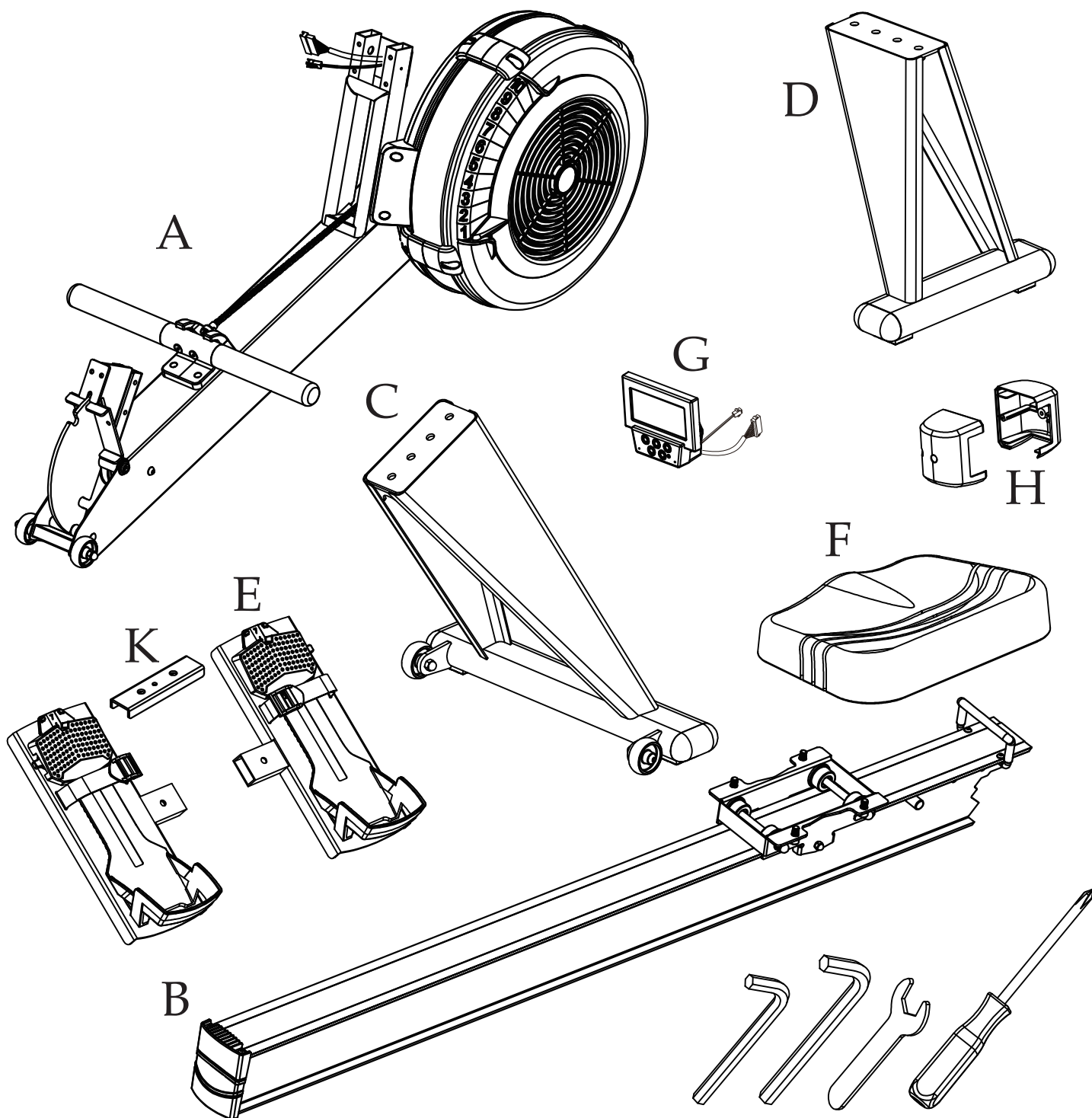
DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

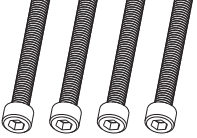
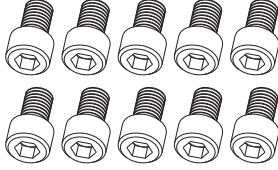
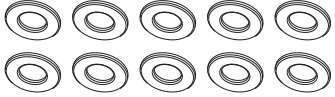
VAROVÁNÍ: Před montáží a použitím nového produktu si přečtěte následující upozornění, abyste snížili riziko zranění.

1. Vlastník zajistí, aby všichni uživatelé zařízení byli náležitě informováni o uvedených preventivních opatřeních.
2. Pečlivě si přečtěte všechny pokyny ohledně montáže a provozu trenažéru.
3. Používejte trenažér na rovném povrchu. Ke stabilizaci jednotky použijte vyrovnávače nerovností nacházející se na její spodní části.
4. Pro větší ochranu podlah nebo koberců doporučujeme pod trenažér použít podložku.
5. Děti a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah zařízení.
6. Produkt pravidelně kontrolujte. Podle potřeby utáhněte uvolněné díly. Vyměňte opotřebované nebo poškozené díly.
7. Toto zařízení je určeno pouze pro vnitřní použití. Použití v nevhodném prostředí může vést k vážnému zranění a zruší možnost záruky a odpovědnosti za případná zranění.
8. Doporučená hmotnost uživatele by neměla přesáhnout 350 liber.
9. Udržujte zařízení čisté.
10. Dodržujte pokyny na výstražných štítcích.
11. Před zahájením jakéhokoli silového tréninku nebo kardio cvičení se řádně zahřejte a protáhněte.
12. Pokud během cvičení pocítíte bolest nebo závrať, přestaňte cvičit a o dalším postupu se poraďte se svým lékařem.

Bezpečnostní upozornění: Než začnete trenažér používat, poraďte se se svým lékařem. Tato rada je obzvlášť důležitá pro osoby starší 35 let nebo trpící zdravotními problémy. Před použitím trenažéru si přečtěte všechny pokyny.

Barvy a technické údaje se mohou změnit bez předchozího upozornění



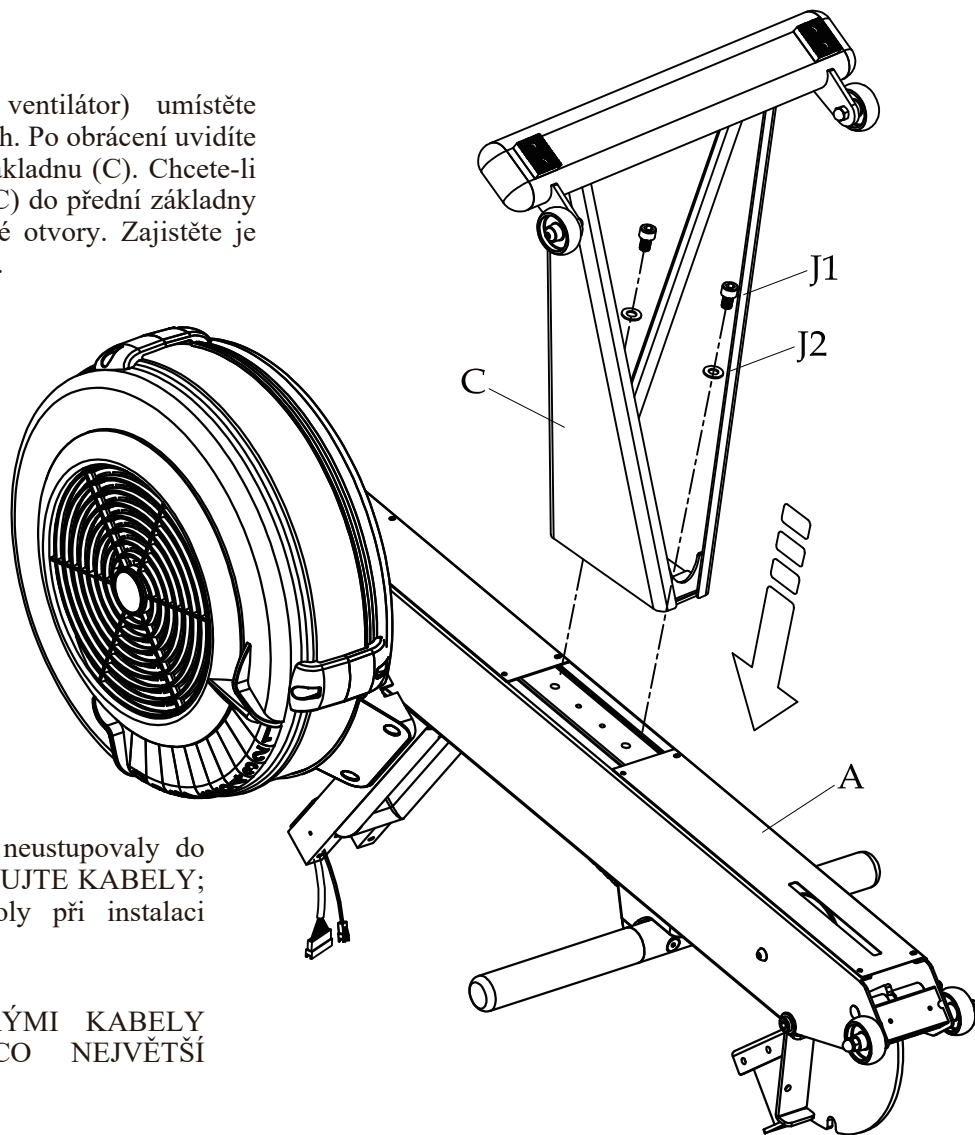
- J**
- | | | | |
|---|--|---|---|
| (J0) M8 nylonová matice | (J1) šroub M10x16mm | (J2) podložka M10x1.5t | (J3) šroub M6x50mm |
|  |  |  |  |
| (J4) šroub M4x12.7mm | (J6) šroub M8x16mm | (J7) podložka M8x1.5t | (J8) tažný čep |
|  |  |  |  |
| (J5) šroub M8x35mm | (J10) pružná podložka | (J9) šroub M4x10mm | |
|  |  |  | |

POZNÁMKA: Před montáží prosím rozmístěte všechny díly, abyste se ujistili, že žádné komponenty nescházejí.

PROSÍM DÁVEJTE POZOR, protože některé součásti mohou být ostré a mohou při nesprávném zacházení způsobit škodu či poranění. Dbejte na bezpečnost práce při montáži.

KROK 1

Přední základnu (A) (klapkový ventilátor) umístěte obráceně na měkký a bezpečný povrch. Po obrácení uvidíte předšroubované otvory pro přední základnu (C). Chcete-li přišroubovat přední nohu základny (C) do přední základny (A), umístěte ji přímo na předvrtané otvory. Zajistěte je pomocí 2 šroubů (J1) a podložek (J2).

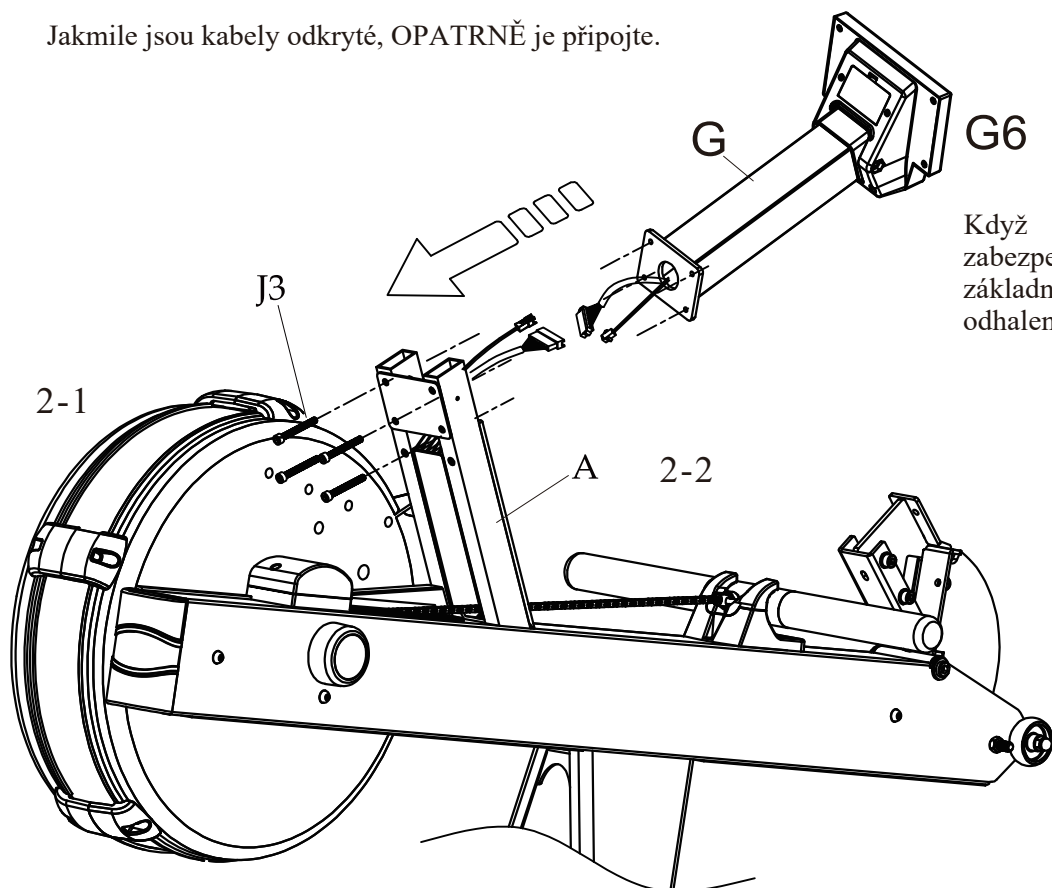


KROK 2

2-1 Lehce táhněte za kabely, aby neustupovaly do dřívku nohy základny(A). NEZKRACUJTE KABELY; kabely se připojí k trubce konzoly při instalaci konzoly.

UPOZORNĚNÍ: S ELEKTRICKÝMI KABELY MANIPULUJTE JEMNĚ S CO NEJVĚTŠÍ OPATRNOSTÍ.

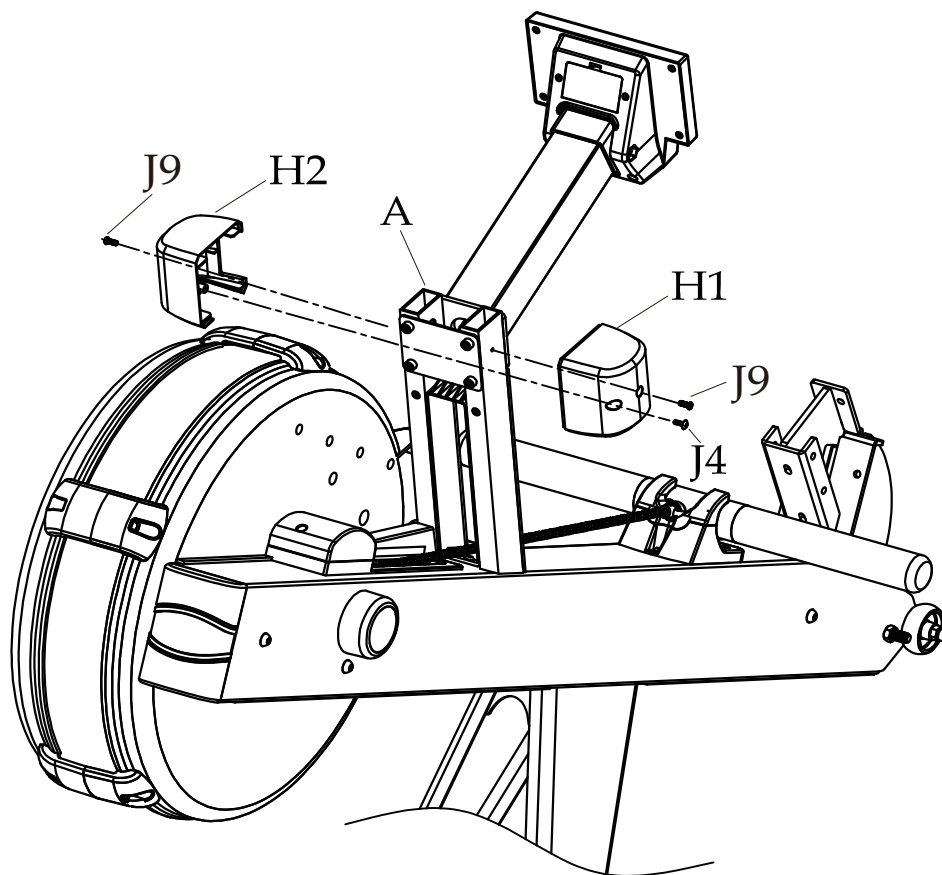
Jakmile jsou kabely odkryté, OPATRNĚ je připojte.



Když jsou kabely připojeny, opatrně zabezpečte trubku konzoly (G) ke dřívku základny nohy (A). Dávejte pozor na odhalené konce kabelů.

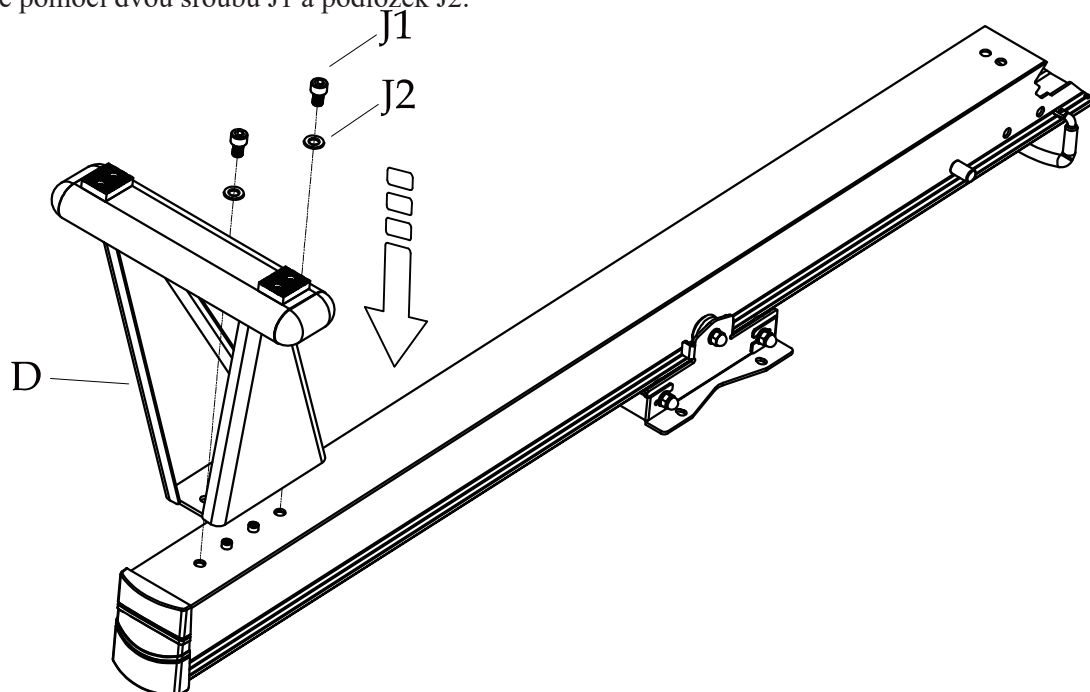
KROK 3

Pro připevnění konzoly (G) na přední základnu (A) připojte držák (H). Držák (H) se rozdělí na dvě části (H1) a (H2). Tyto komponenty se znovu spojí připojením k přední základně (A). Po opětovném připojení je zajistěte dvěma šrouby J9 a jedním šroubem J4.

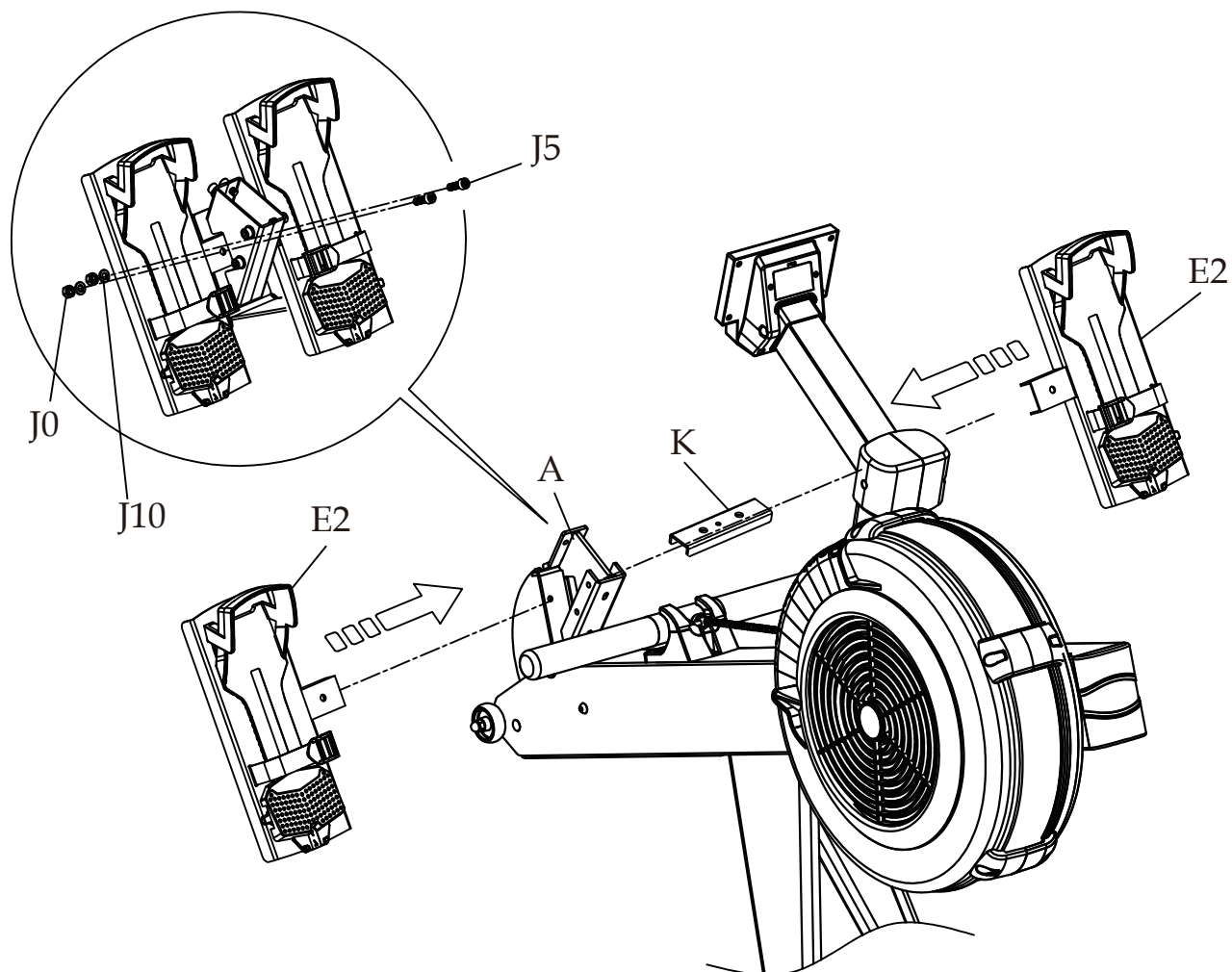


Krok 4

Chcete-li nainstalovat zadní nohu základny (D), otočte lištu základny (B) lícem dolů tak, aby místo, kde bude sedlo, bylo na podlaze. Umístěte zadní nohu základny (D) nad předem zašroubované otvory v liště základny (B). Po umístění zajistěte pomocí dvou šroubů J1 a podložek J2.



Krok 5



Nožní pedály (E1) a (E2) spojte dohromady pomocí ocelové konzoly (K) a nainstalujte je do přední základny (A). Ocelová konzola (K) by se měla zasunout na místo pedálu (E1). Po umístění ji zajistěte pomocí dvou šroubů (J5), dvou pružných podložek (J10) a dvou matic (J0).

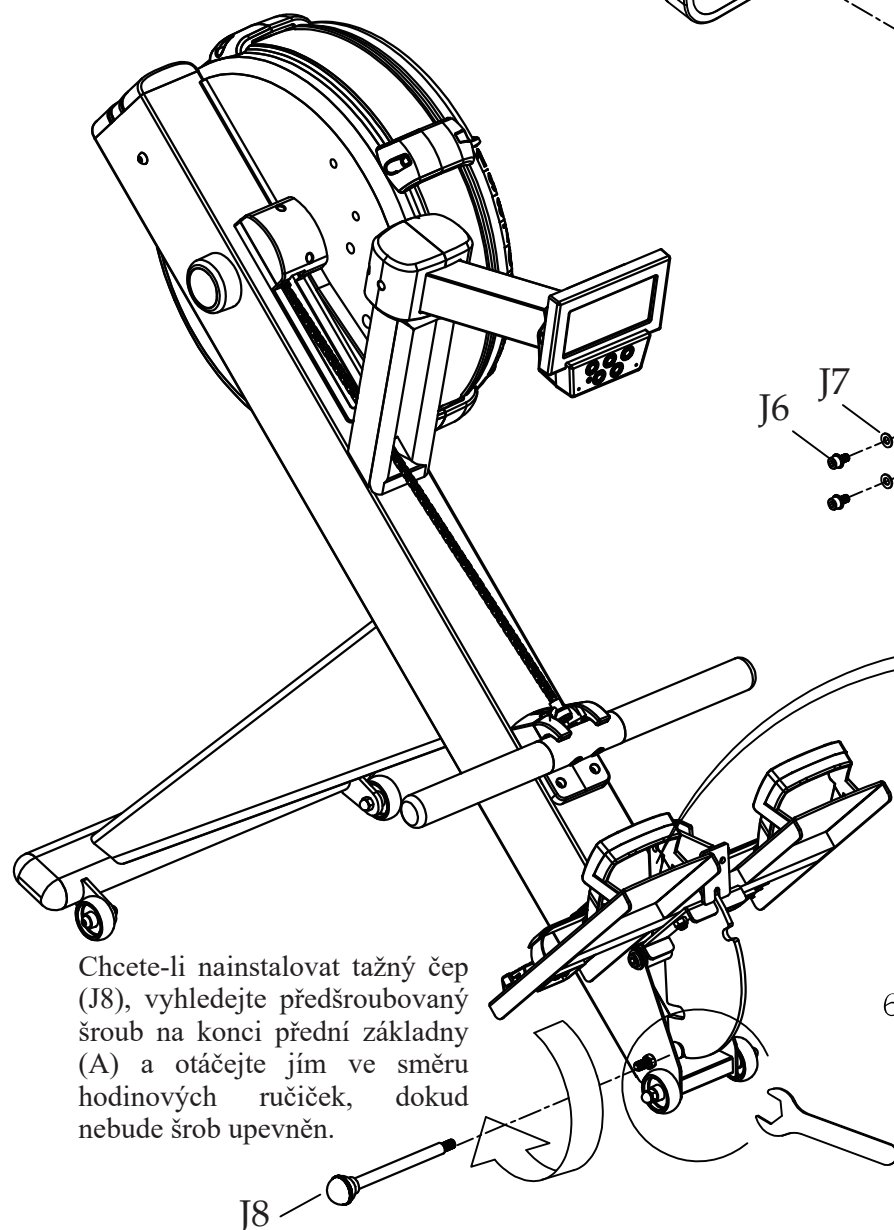
POZNÁMKA: Krok 5 nesmí být při montáži vynechán, aby nedošlo k překrytí předšroubovaných otvorů v liště základny následným krokem.

Krok 6

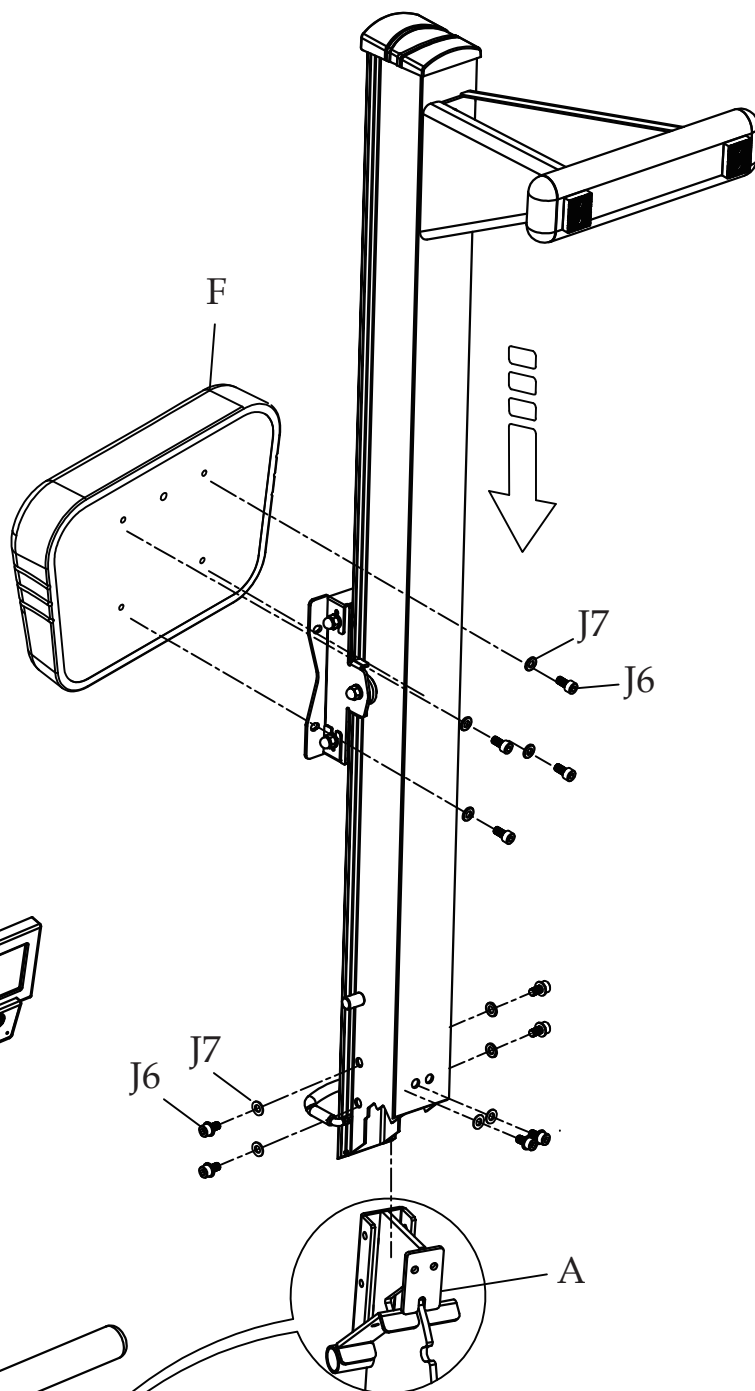
6-1

Sedlo (F) umístěte nad předšroubované otvory v liště základny (B). Sedlo (F) by mělo být nasměrováno k zadnímu konci lišty základny stranou s vysokým úhlem (B). Zajistěte jej 4 šrouby (J6) a 4 podložkami (J7).

6-2

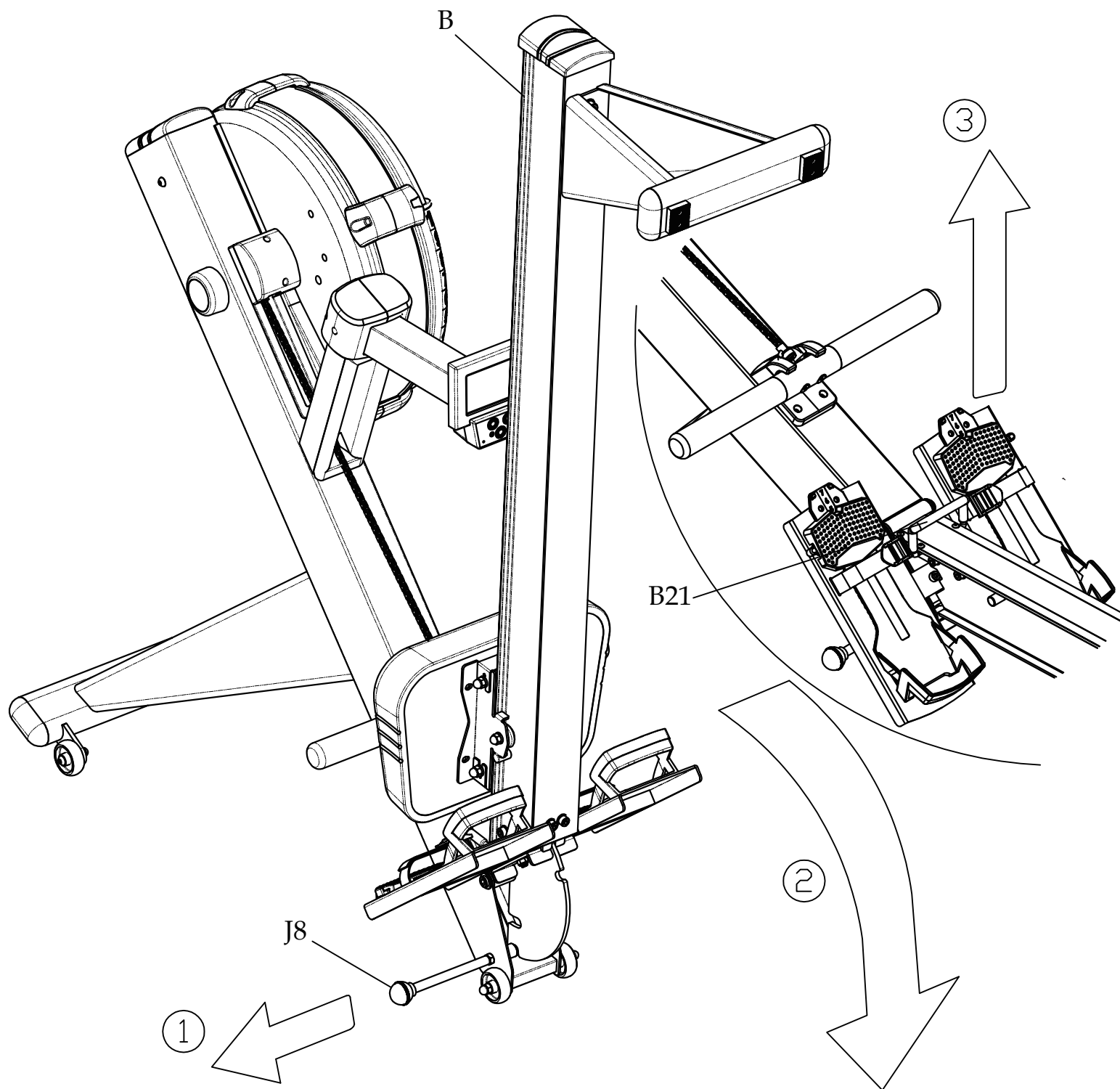


Chcete-li nainstalovat tažný čep (J8), vyhledejte předšroubovaný šroub na konci přední základny (A) a otáčejte jím ve směru hodinových ručiček, dokud nebude šrob upevněn.



Zarovnejte přední základnu (A) s lištou základny (B), dokud nebudou předšroubované otvory vzájemně vyrovnány. Zajistěte přední základnu (A) s lištou základny (B) pomocí 4 šroubů (J6) a 4 podložek (J7).

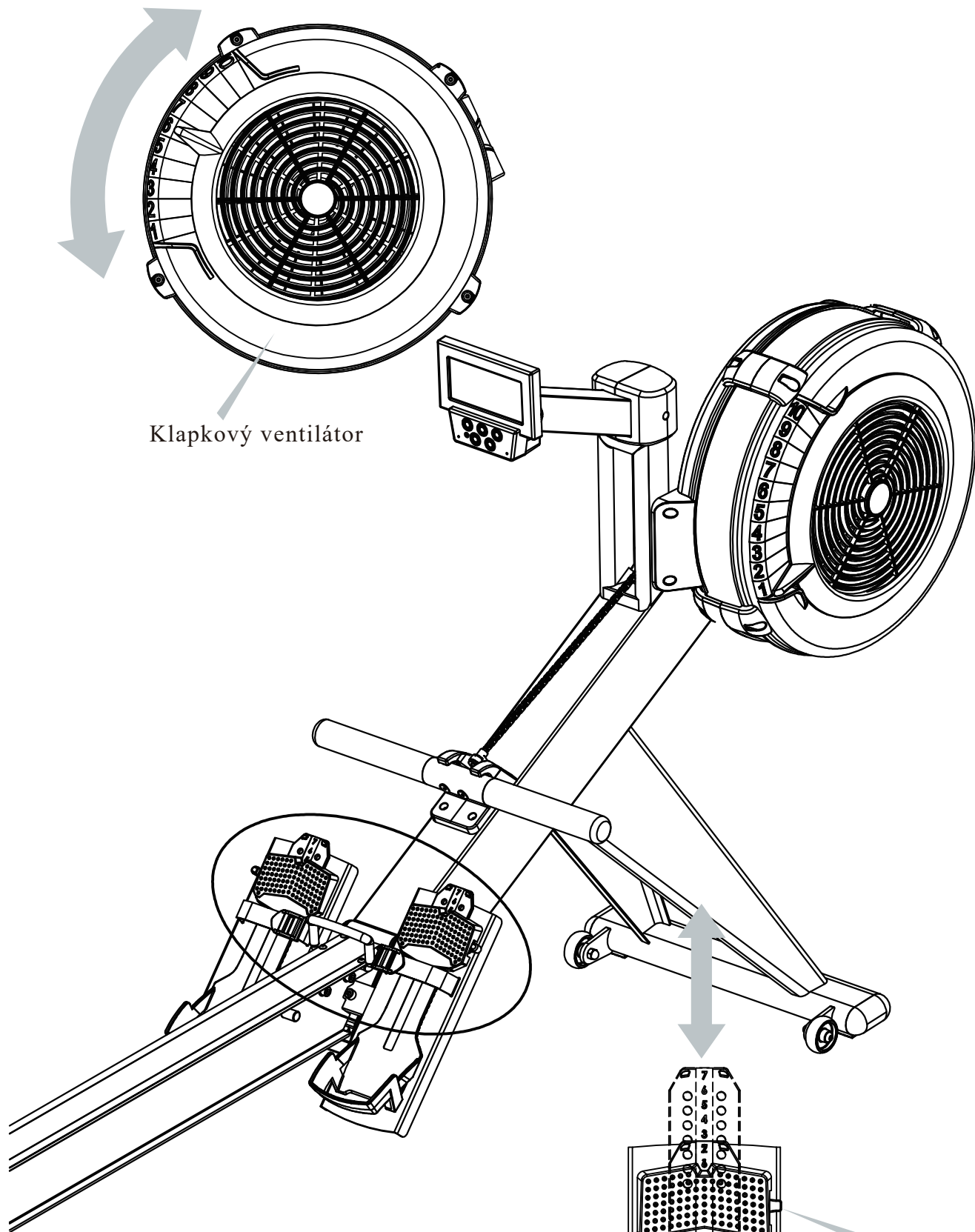
POZNÁMKA: Nezapomeňte utáhnout a zajistit VŠECHNY ŠROUBY A PODLOŽKY, abyste zajistili pevnou a bezpečnou základnu pro veslovací trenažér.



Krok 7 Skladování veslovacího trenažéru

Chcete-li trenažér složit, zatáhněte za tažný čep (J8) umístěný mezi přední základnou (A) a lištou základny (B). To způsobí pokles přední základny (A) a umožní zvednout lištu základny (B) tak, aby přední základnová noha (C) směřovala ven. Pro rozložení trenažéru jednoduše zatáhněte za tažný čep (J8) a současně přidržíte lištu základny (B), která poklesne.

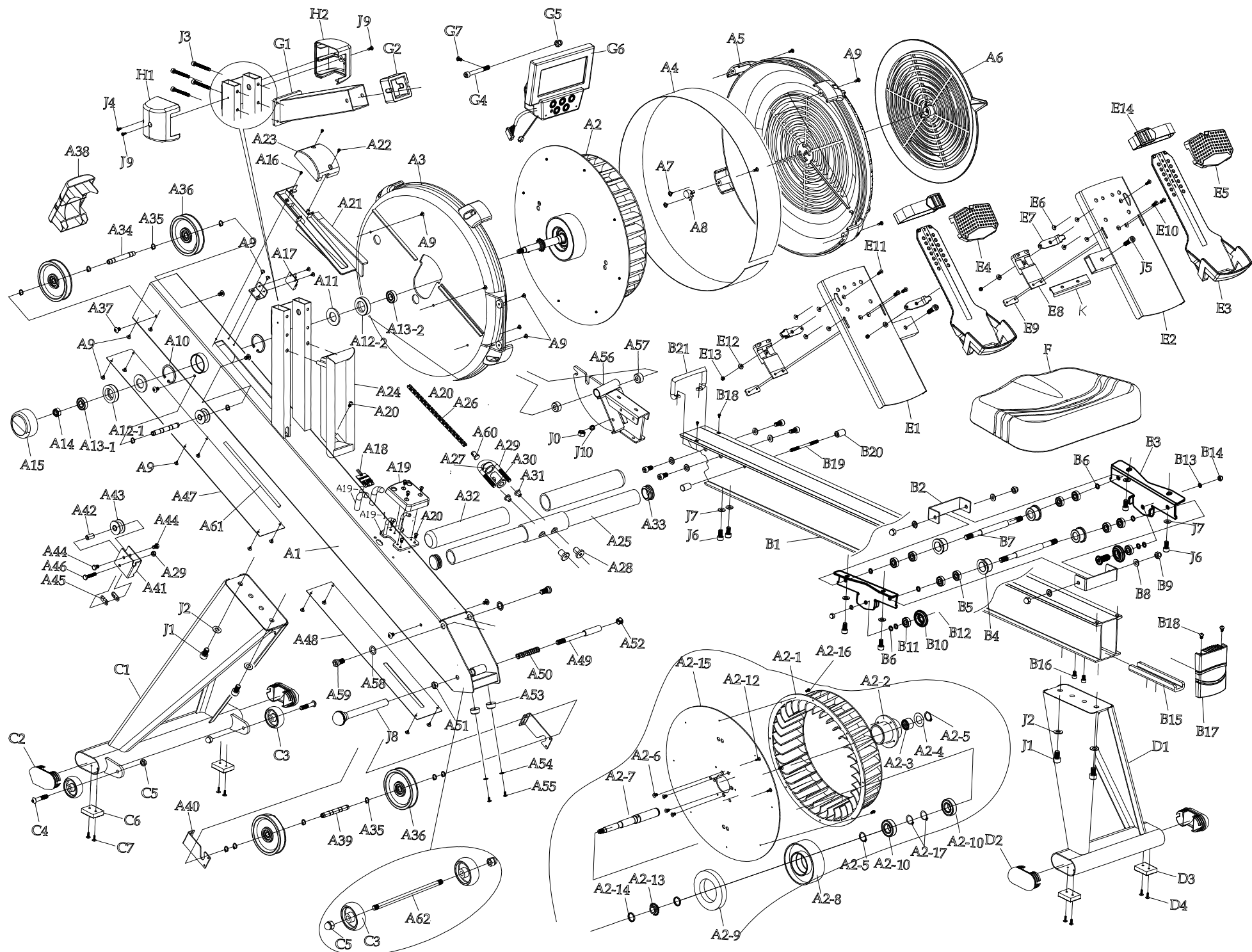
POZNÁMKA: Při skládání trenažéru pevně držte VŠECHNY POHYBLIVÉ DÍLY. Hmotnost trenažéru způsobí, že přední základna (A) při skládání spadne, a lišta základny (B) při rozložení poklesne.



Klapkový ventilátor

Zatlačením dolů upravte polohu podpěry paty.

Seřizovač výšky chodidla



Číslo	NÁZEV	SPECIFIKACE	Množství	Číslo	NÁZEV	SPECIFIKACE	Množství
A1	Hlavní rám		1	A21	Základní kryt senzoru	ABS	1
A2	Setrvačnick		1	A22	Závitořezný šroub s kul. hlavou M4*12mm		2
A2-1	Ventilátor		1	A23	Kryt senzoru	ABS	1
A2-2	Trubka		1	A24	Vnější kryt řetězu	ABS	1
A2-3	Jednosměrné ložisko	FC 2016	1	A25	Řídítka	Φ31.8	1
A2-4	Železná podložka		1	A26	1/4" řetěz		1
A2-5	Spona typu S	S20	2	A27	Distanční spojka řetězu	SC-2473	1
A2-6	Šroub s vnitřním šestihranem	M5*10mm	4	A28	Matice	Ø18×Ø9(M6)×15mm	2
A2-7	Axiální setrvačnick	Φ20*197mm	1	A29	Řetězový hák		1
A2-8	Kryt		1	A30	Spojka řetězu		1
A2-9	Prstenový magnet	Φ100*Φ60*15T	1	A31	Matice typu T	Ø14×Ø8(M6)×10.5mm	2
A2-10	Ložisko	BR-6004ZZDKFL	2	A32	Madlo		2
A2-11	Interval Ring	Old Design	4	A33	Koncový uzávěr		2
A2-12	Závitořezný šroub	M4*12mm	3	A34	Axiální řemenice (přední)	Φ10*79.8mm	1
A2-13	1/4" řetězové kolo		1	A35	Spona typu C		10
A2-14	PU podložka		2	A36	Kladka		4
A2-15	Stabilní držák ventilátoru	Φ430*2.5T	1	A37	Šroub s vnitřním šestihranem	M5*10mm	4
A2-16	Závitořezný šroub	M4*10mm	8	A38	Přední kryt hlavního rámu	ABS	1
A2-17	Spona typu R	R42	2	A39	Axiální řemenice (zadní)	Φ10*79.8mm	2
A3	Kryt řetězu (levý)	ABS	1	A40	Elastická lanová konzola		2
A4	Pletivo		1	A41	Držák řetězu		1
A5	Kryt řetězu (pravý)	ABS	1	A42	Zásuvka kladky		1
A6	Nastavitelný disk	ABS	1	A43	Řetězová kladka		2
A7	Závitořezný šroub	M4*8mm	2	A44	Šroub se šestihrannou hlavou	M6*10mm	2
A8	Variable Resistor	Old Design	4	A45	Panel		2
A9	Závitořezný šroub	M4*12mm	21	A46	Šroub se šestihrannou hlavou	M6*30mm	1
A10	Spona typu C	R40	2	A47	Spodní deska hlavního rámu (přední)		1
A11	Podložka	Φ22*Φ44.2*3T	2	A48	Spodní deska hlavního rámu (zadní)		1
A12-1	Gumový kryt	6001	1	A49	Axiální čep	Φ12.7*76mm	1
A12-2	Rubber Cover	6903	1	A50	Pružina		1
A13-1	Ložisko	BR-6001ZZDKFL	1	A51	Matice		1
A13-2	Ložisko	BR-6903ZZDKFL	1	A52	Blok zástrčky		1
A14	Pojistná matice	M10	1	A53	Podložka na nohy		1
A15	Kruhový kryt	ABS	1	A54	Podložka	M4*Φ10*1T	2
A16	Šroub	M5*6mm	1	A55	Závitořezný šroub	M4*10mm	2
A17	Senzor		1	A56	Otočný axiál		1
A18	Přijímač srdeční frekvence		1	A57	Otočná axiální zásuvka	Φ21.5*12mm	2
A19	Držák rukojeti	ABS	1	A58	Podložka	1/2"*2.0T*Φ23	2
A20	Šroub s vnitřním šestihranem	M5*10mm	4	A59	Šroub s vnitřním šestihranem	M10*16mm	2

ČÍSLO	NÁZEV	SPECIFIKACE	MNOŽSTVÍ	ČÍSLO	NÁZEV	SPECIFIKACE	MNOŽSTVÍ
A60	Axiál spojující řetěz		1	E1	Opěrka levého pedálu		1
A61	Elastické lano		1	E2	Opěrka pravého pedálu		1
A62	Axiál pohyblivého kola	Φ8X156mm	1	E3	Nastavitelná posložka pedálu	TPE	2
				E4	Kryt opěrky levého pedálu		1
B1	Hliníková kolejnice		1	E5	Kryt opěrky pravého pedálu		1
B2	Válečkový kryt nosiče sedla		2	E6	Závitořezný šroub	M4*8mm	8
B3	Kryt nosiče sedla		2	E7	Set Piece		2
B4	Kolečko pro nosič sedla		4	E8	Set Base		2
B5	Ložisko	PR-608ZZ(BMC)	8	E9	Zaklapnutí nohy		2
B6	Distanční vložka	Φ8*Φ12*2mm	8	E10	Šroub s plochou hlavou Phillips	M5*15mm	4
B7	Axiál pro nosič sedla	Φ10*121mm	2	E11	Šroub s plochou hlavou Phillips	M4*15mm	2
B8	Podložka	M8*2.0T*Φ16	4	E12	Distanční vložka		2
B9	Matice	M8	4	E13	Nylon Insert Lock Nut	M4	2
B10	Válečkový vozík		2	E14	Foot Strap		2
B11	Ložisko	PR-608ZZ(BMC)	2		Sedlo		
B12	Šroub s vnitřním šestihranem	M8*20mm	2	F			1
B13	Podložka	M8*Φ16*2T	2				
B14	Matice	M8	2	G1	Tyč konzoly		1
B15	Horní deska kolejnice		1	G2	Držák konzoly		1
B16	Šroub s vnitřním šestihranem	M6*10mm	2	G3	Console Back Cover	Old design	1
B17	Koncová krytka kolejnice	ABS	1	G4	Šroub s vnitřním šestihranem	M8*85mm	1
B18	Šroub s vnitřním šestihranem	M5*10mm	4	G5	Nylonová matice	M8	1
B19	Dvojitý šroub	Φ5.25*85mm	1	G6	Konzola		1
B20	Zarážka nosiče sedla	TPR	2	G7	Šroub s kulovou hlavou	M5*10mm	4
B21	Rukojeť kolejnice		1				
				H1	Kryt trubky levé konzoly	ABS	1
C1	Přední stabilizátor		1	H2	Kryt trubky pravé konzoly	ABS	1
C2	Plochá oválná koncovka	40*80	2	J0	Nylonová matice	M8	2
C3	Pohyblivé kolečko	Φ50	4	J1	Šroub s vnitřním šestihranem	M10*16mm	4
C4	Šroub s vnitřním šestihranem	M8*40mm	2	J2	Podložka	M10*1.5T*Φ20	4
C5	Matice	M8	4	J3	Šroub s vnitřním šestihranem	M6*50mm	4
C6	Podložka na nohy	40*32mm	2	J4	Závitořezný šroub	M4*12mm	3
C7	Závitořezný šroub	M4*12mm	2	J5	Šroub s vnitřním šestihranem	M8*35mm	2
				J6	Šroub s vnitřním šestihranem	M8*16mm	10
D1	Zadní stabilizátor		1	J7	Podložka	M8*Φ16*1.5T	10
D2	Plochá oválná koncovka	40*80	2	J8	Tažný čep		1
D3	Podložka na nohy	40*32mm	2	J9	Šroub s kulovou hlavou	M4*10mm	2
D4	Závitořezný šroub	M4*12mm	2	J10	Pružná podložka		2
				K	Stabilní držák pedálu		1

ROWER CONSOLE



VELKÝ PŘEHLEDNÝ DIPLEJ

Sledujte celkovou dobu tréninku v minutách a sekundách nebo přepínejte mezi různými měření výkonu a zobrazujte je uprostřed obrazovky

PRŮMĚRNÉ TEMPO NA 500M



Průměrný čas potřebný k dokončení 500 m na základě tahů

PRŮMĚRNÉ METRY ZA JEDEN TAH



Průměrné metry veslované za jeden tah

MAXIMÁLNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE



Maximální srdeční frekvence během tréninku

SPÁLENÉ KALORIE ZA HODINU



Předpokládané kalorie spálené za hodinu na základě všech tahů během tréninku

KŘÍVKA SÍLY



Grafické zobrazení síly působící během veslovacího zdvihu

MAXIMÁLNÍ WATTY



Maximální wattů vyprodukované během všech tahů

WATTY SCHÉMA



Graficky zobrazené wattů v porovnání s jinými tahy, během tréninku

PRŮMĚRNÉ WATTY



Průměrný watt na tah na základě všech tahů

PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

Přihlaste se pomocí nabídky a šipkami nahoru/dolů si vyberte z různých předem připravených programů: **Quick start**, **Competition Racing**, **Interval/Tabata**, **Target Time**, **Target Distance**, **Target Calories**, **Target strokes** nebo **Target Distance**.

XEBEX
FITNESS

Provozní režim:



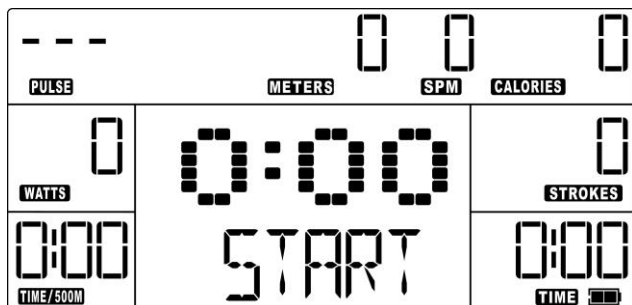
1. Stisknutím tlačítka START zapnete konzolu. Na displeji uvidíte možnosti „STISKNĚTE START PRO RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ NEBO ZVOLTE PROGRAM“.

2. Chcete-li zvolit RYCHLÝ START, stiskněte znovu START a začnete cvičit.



3. Pro volbu programu stiskněte tlačítka “UP/ DOWN”. Volit můžete mezi těmito programy: QUICKSTART / RACE / INTERVAL / TIME / DISTANCE / CUSTOM.

1. RYCHLÝ START



1. Monitor se přepne do režimu RYCHLÝ START (QUICKSTART), když stisknete „START / STOP“ nebo spustíte veslování a nevyberete program.

2. Během cvičení bude monitor zobrazovat ČAS / POČET TAHŮ / KALORIE / METRY / WATTY / ČAS na 500M / PULZ / POČET TAHŮ ZA MINUTU (SPM).

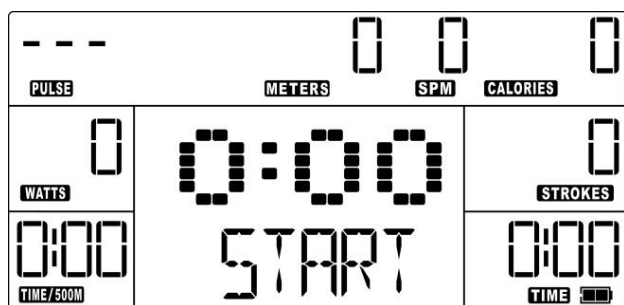
3. Stisknutím tlačítka UP / DOWN zobrazíte ve středním okně například CELKOVÝ ČAS, PRŮM. / 500M, PRŮM. METRY / TAHY, MAX. TEPOVOU FREKVENCI, MAX WATTY, PRŮM. WATTY, CAL / HR, GRAF WATTŮ a KŘIVKU SÍLY.

4. Pokud přestanete veslovat, čas zobrazený v pravém dolním okně monitoru se zastaví. Když začnete veslovat znovu, bude pokračovat od místa, kde jste přestali.

5. Stisknutím tlačítka STOP zastavíte monitor.

2. Provoz každého PROGRAMU

1. PROGRAM "QUICK"



1. Monitor se přepne do režimu QUICKSTART, když stisknete tlačítko „START / STOP“ nebo spustíte veslování a nevyberete program.
2. Během cvičení monitor zobrazí ČAS / TAHY / KALORIE / METRY / WATTY / ČAS / 500M / PULZ / TAHY ZA MINUTU (SPM).

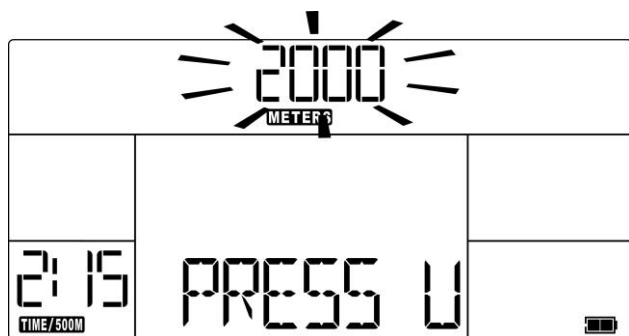
3. Stisknutím tlačítka UP / DOWN zobrazíte ve středním okně například CELKOVÝ ČAS, PRŮM. / 500M, PRŮM. METRY / TAHY, MAX. TEPOVOU FREKVENCI, MAX WATTY, PRŮM. WATTY, CAL / HR, GRAF WATTŮ a KŘIVKU SÍLY.
4. Pokud přestanete veslovat, čas zobrazený v pravém dolním okně monitoru se zastaví. Když začnete veslovat znovu, bude pokračovat od místa, kde jste přestali.
5. Stisknutím tlačítka STOP zastavíte monitor.

2. PROGRAM "RACE"



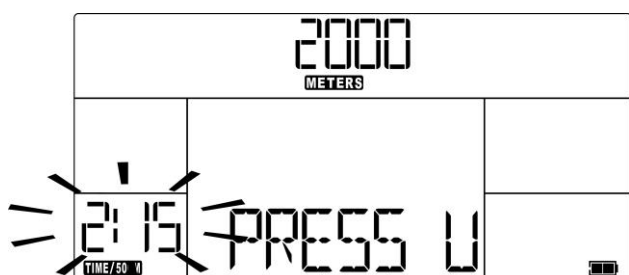
1. V nabídce Start proved'te výběr pomocí tlačítka UP / DOWN a stiskem tlačítka ENTER zvolte program RACE.

(1). Nastavení metrů



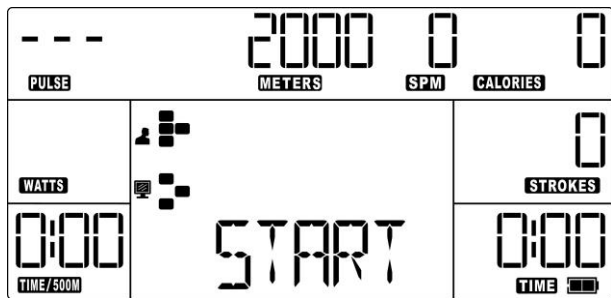
1. Když uživatel vybere program RACE je nastavena výchozí vzdálenost 2000 m.
2. Pomocí tlačítek "UP / DOWN" lze měnit cílovou vzdálenost. Pro potvrzení požadované vzdálenosti stiskněte ENTER.

(2) Nastavení času na 500 m



3. Máte-li nastavenou cílovou vzdálenost, zobrazí se přednastavený čas 2:15 / 500 m.
2. Pomocí tlačítek "UP / DOWN" lze měnit nastavení času / 500 m. Pro potvrzení stiskněte ENTER.

(3). Stiskněte tlačítko START pro zahájení programu



1. Během programu RACE se budou počítat následující hodnoty „ČAS / TAHY / KALORIE / WATTY /“. Metry se budou odpočítávat do vzdálenosti vašeho cíle.
2. V průběhu závodu bude bodová matice zobrazovat VAŠI pozice a pozici POČÍTAČE; po skončení závodu počítač zobrazí jako vítěze POČÍTAČ nebo VÁS.

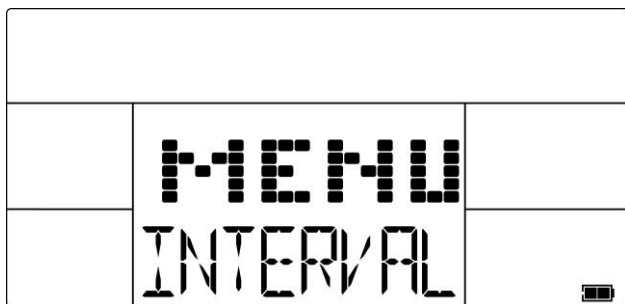
3. Pokud přestanete veslovat, čas zobrazený v pravém dolním okně monitoru se zastaví. Když začnete veslovat znovu, bude pokračovat od místa, kde jste přestali.

4. Stisknutím tlačítka STOP zastavíte monitor.

3. - PROGRAM "INTERVAL"

1. V nabídce Start proved'te výběr pomocí tlačítka UP / DOWN a stiskem tlačítka ENTER zvolte program INTERVAL.

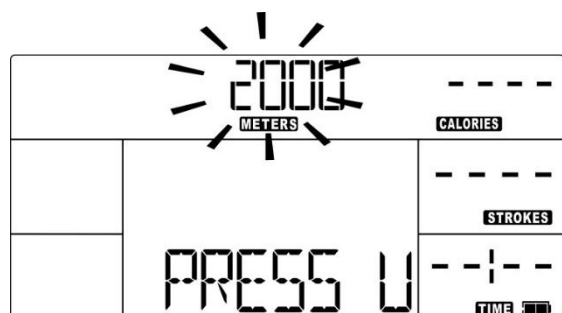
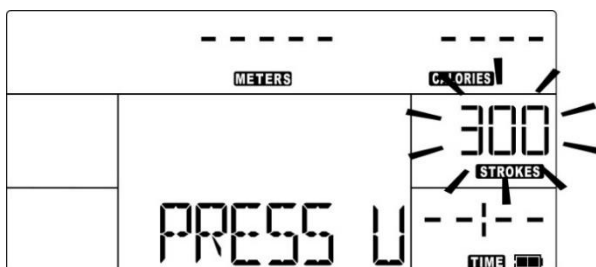
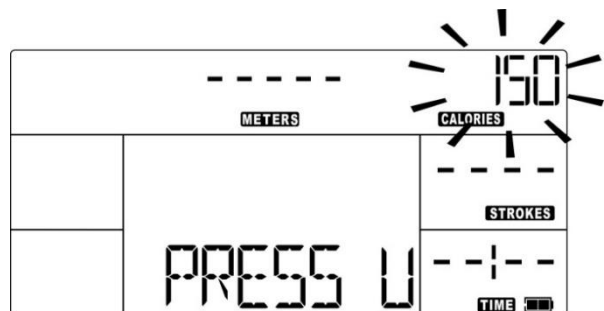
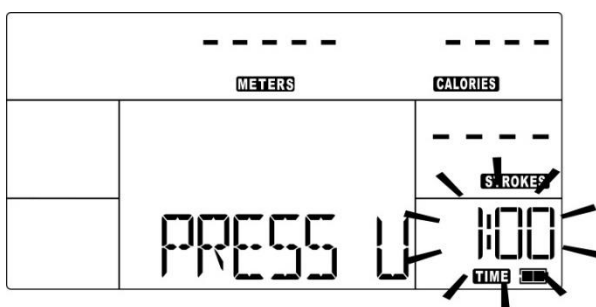
2. Nastavení módů ČAS CVIČENÍ / TAHY / KALORIE / VZDÁLENOST



1. Po stisknutí klávesy ENTER budou blikat 4 metriky (čas, tahy, kalorie, vzdálenost).
2. UŽIVATELÉ mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ vybrat program a poté stisknutím „ENTER“ zvolit tuto metriku jako pracovní část intervalu.

3. Poté může uživatel nastavit trénink na základě jedné z těchto 4 metrik, dobu odpočinku a počet opakování.

Pro dokončení je třeba stisknout klávesu ENTER.



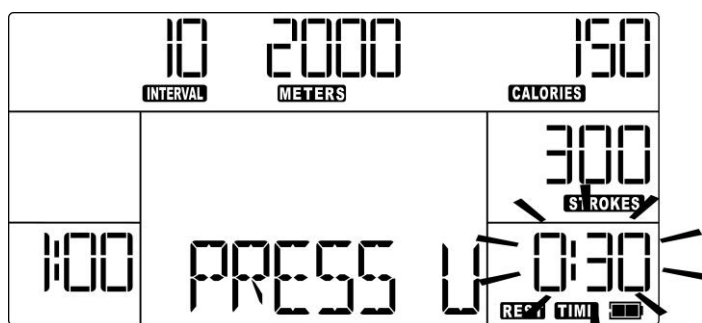
(1). Nastavení délky tréninku



1. Jakmile je nastaven váš počet intervalů, program bude standardně nastaven na 1:00 tréninku.

2. Uživatelé mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ změnit délku cvičení. Po dokončení stiskněte klávesu ENTER.

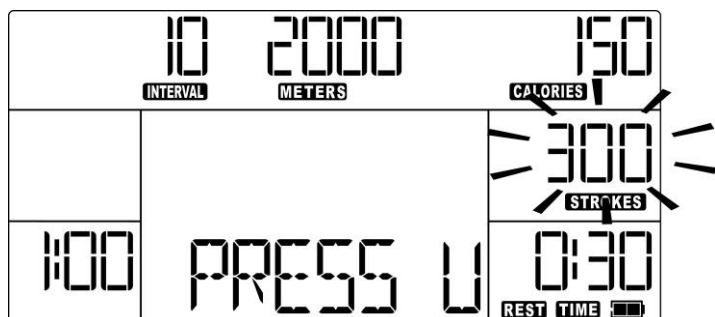
(2). Nastavení délky odpočinku



1. Jakmile je nastavena délka tréninku, program bude standardně nastaven na 0:30 odpočinku.

2. Uživatelé mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ změnit délku odpočinku. Po dokončení stiskněte klávesu ENTER.

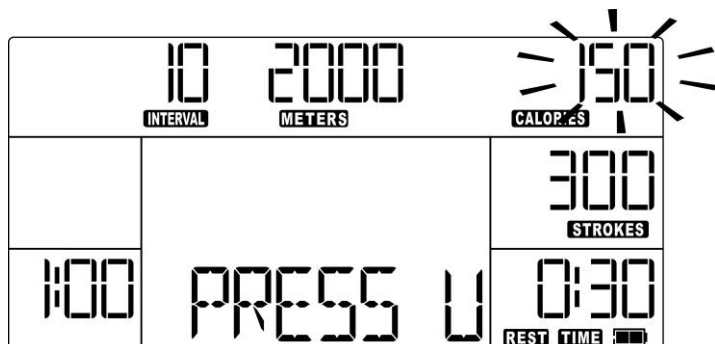
(3). Nastavení počtu tahů



1. Jakmile je nastavena délka odpočinku, program bude standardně nastaven na 300 tahů.

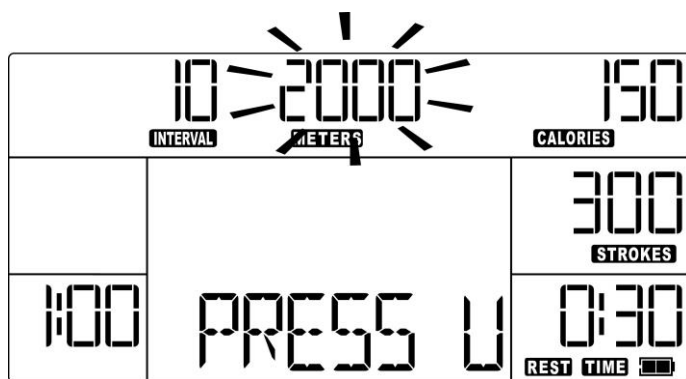
2. Uživatelé mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ změnit cílový počet tahů.

(4). Nastavení kalorií



1. Jakmile je nastaven cílový počet tahů, program bude standardně nastaven na 150 kalorií.

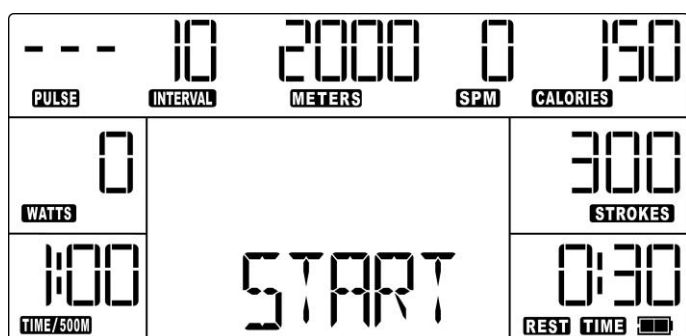
2. Uživatelé mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ změnit cílové množství kalorií. Po dokončení stiskněte klávesu ENTER.



(6). Nastavení vzdálenosti

1. Jakmile jsou nastaveny kalorie, program bude standardně nastaven na vzdálenost 2000 m.
2. Uživatelé mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ změnit cílovou vzdálenost. Po dokončení stiskněte klávesu ENTER.

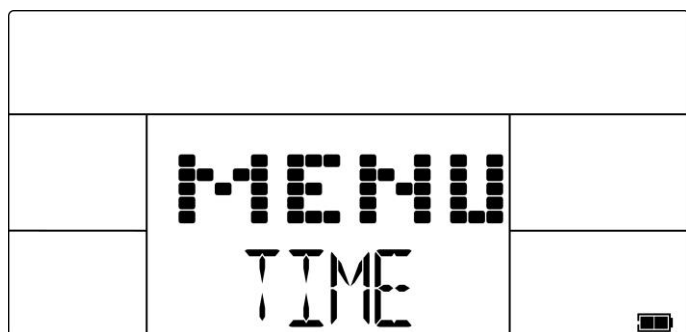
(7). Stiskněte tlačítko START pro zahájení



1. Během programu INTERVAL bude monitor během pracovních intervalů zobrazovat „WORK“ a odpočítávat zbývající dobu cvičení. Po dokončení cvičení se na displeji zobrazí „REST“ a odpočítá se zbývající doba odpočinku.
2. Program bude střídát čas "WORK" a REST podle počtu nastavených intervalů.

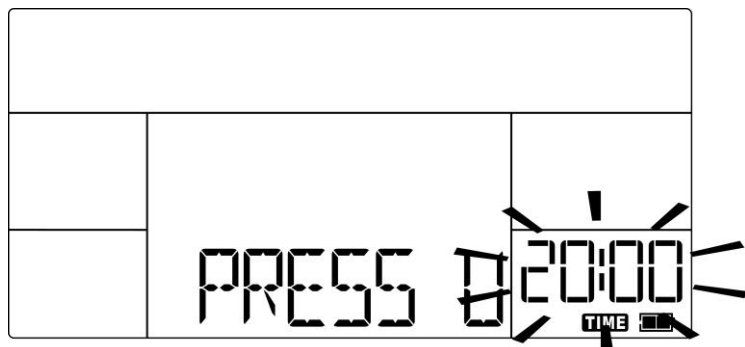
3. TAHY, KALORIE a METRY se budou odpočítávat od vašich přednastavených hodnot.
4. Stisknutím tlačítka STOP zastavíte monitor.

4. PROGRAM "TIME"



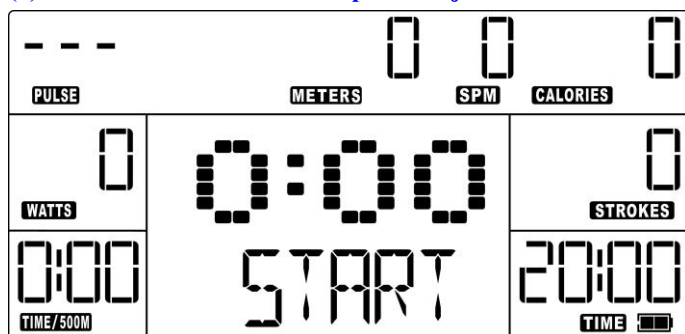
1. V nabídce Start použijte tlačítko „UP / DOWN“ pro výběr ČASU a poté stiskněte klávesu ENTER pro výběr programu.

(1). Nastavení času



1. Když uživatel vybere TIME program, je standardně nastaven na čas 20 minut.
2. Uživatelé mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ změnit dobu. Po dokončení stiskněte klávesu ENTER.

(2). Stiskněte tlačítko START pro zahájení



1. Zobrazení ČASU vpravo dole se bude odpočítávat do 0:00. TAHY, KALORIE a METRY se budou načítat.

2. Stisknutím tlačítka UP / DOWN zobrazíte ve středním okně další hodnoty, například CELKOVÝ ČAS, PRŮM. / 500M, PRŮM. METRY / TAHY, MAX TEPOVÁ FREKVENCE, MAX WATTY, PRŮM. WATTY, KALORIE / TEPOVOU FREKVENCÍ, GRAF WATTŮ a KŘIVKU SÍLY.

3. Pokud veslování zastavíte, čas zobrazený v pravém dolním okně monitoru se pozastaví. Když začnete veslovat znovu, bude pokračovat v činnosti od místa, kde jste přestali.

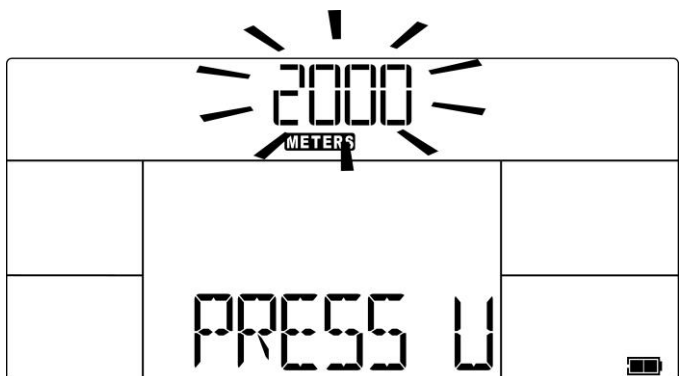
4. Stisknutím tlačítka STOP zastavíte monitor.

2 . PROGRAM "DISTANCE"



1. V nabídce Start použijte tlačítko „UP / DOWN“ pro výběr programu DISTANCE a poté stiskněte klávesu ENTER pro výběr programu.

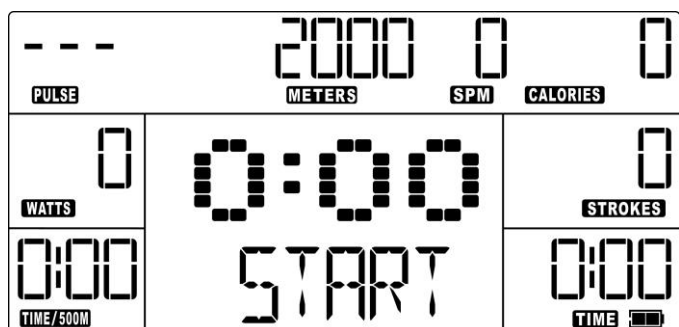
(1). Nastavení vzdálenosti



1. Když uživatel vybere DISTANCE program, je standardně nastaven na cílovou vzdálenost 2000 m.

2. Uživatelé mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ měnit cílovou vzdálenost. Po dokončení stiskněte klávesu ENTER.

(2). Stiskněte tlačítko START pro zahájení

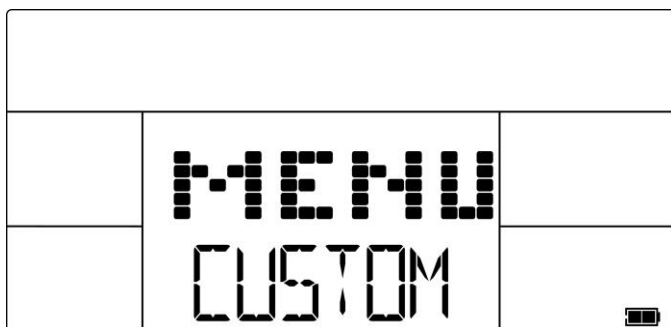


1. Během programu se vzdálenost v metrech zobrazená ve středu nahoře odpočítává do nuly. ČAS, TAHY A KALORIE se budou načítat.

2. Stisknutím tlačítka UP / DOWN zobrazíte ve středním okně další hodnoty, například CELKOVÝ ČAS, PRŮM. / 500M, PRŮM. METRY / TAHY, MAX TEPOVÁ FREKVENCE, MAX WATTY, PRŮM. WATTY, KALORIE / TEPOVOU FREKVENCÍ, GRAF WATTŮ a KŘIVKU SÍLY.

3. Pokud veslování zastavíte, čas zobrazený v pravém dolním okně monitoru se pozastaví. Když začnete veslovat znovu, bude pokračovat v činnosti od místa, kde jste přestali.
4. Stisknutím tlačítka STOP zastavíte monitor.

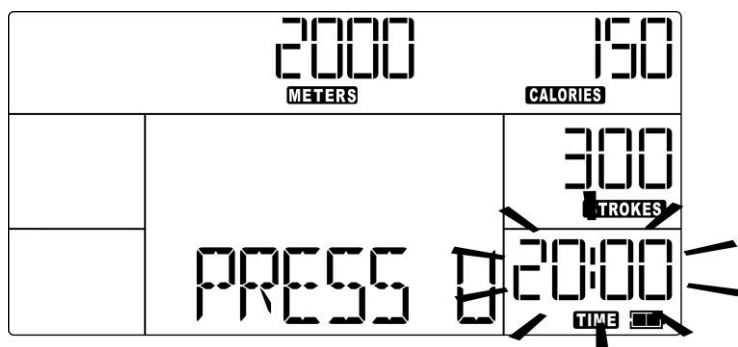
3. PROGRAM "CUSTOM"



1. V nabídce Start použijte tlačítko „UP / DOWN“ pro výběr programu CUSTOM a poté stiskněte klávesu ENTER pro výběr programu.
2. Program má výchozí nastavení pro počet intervalů, délku tréninku, dobu odpočinku, počet tahů, kalorie, metry. Podle pokynů níže můžete měnit libovolné výchozí hodnoty.

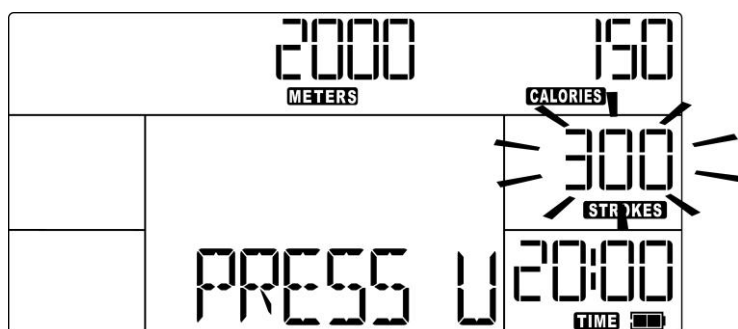
Stisknutím tlačítka START nebo zahájením veslování můžete program kdykoli spustit s výchozím nastavením nebo kombinací vašich změn a výchozího nastavení.

(1). Nastavení času



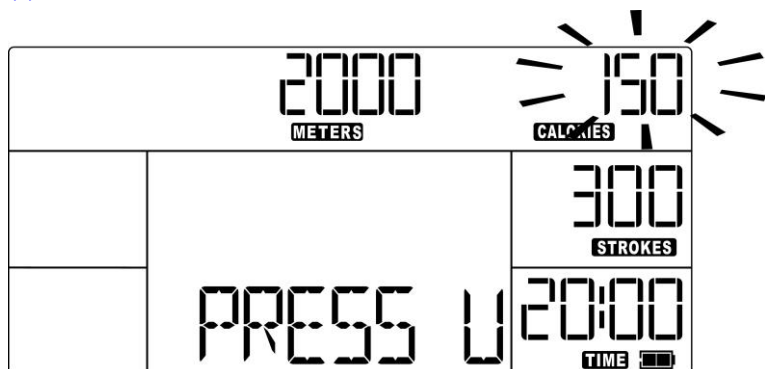
1. Když uživatel vybere program "CUSTOM", má nastavený 20:00 minutový výchozí čas.
2. Uživatelé mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ měnit přednastavený čas. Po dokončení stiskněte klávesu ENTER.

(2). Nastavení počtu tahů



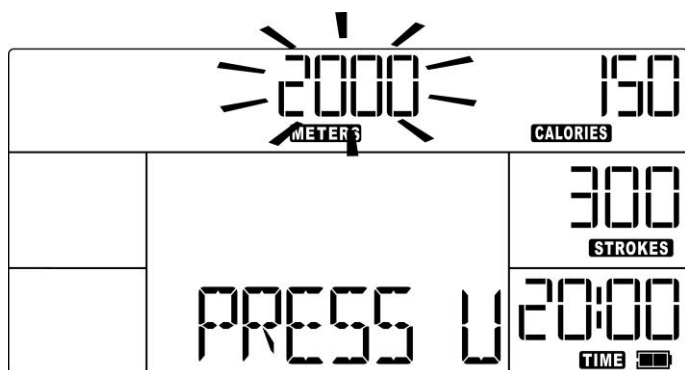
1. Jakmile je čas nastaven, program bude standardně nastaven na 300 tahů.
2. Uživatelé mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ měnit počet tahů. Po dokončení stiskněte klávesu ENTER.

(3). Nastavení kalorií



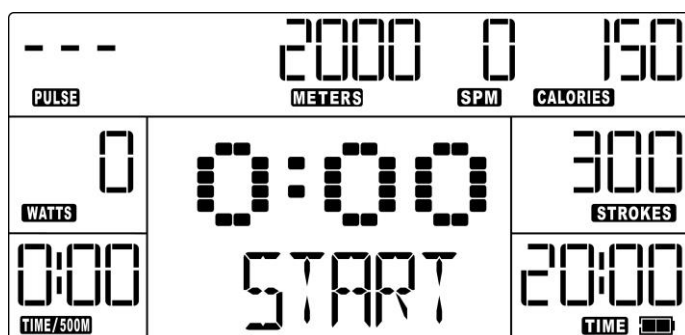
1. Jakmile je nastaveno množství tahů, program bude standardně nastaven na 150 kalorií.
2. Uživatelé mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ měnit počet kalorií. Po dokončení stiskněte klávesu ENTER.

(4). Nastavení vzdálenosti



1. Jakmile je nastaveno množství kalorií, program bude standardně nastaven na 2000 m.
2. Uživatelé mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ měnit vzdálenost. Po dokončení stiskněte klávesu ENTER.

(5). Po dokončení programu stiskněte tlačítko START



1. Během programu se ČAS, POČET TAHŮ, KALORIE a METRY odpočítávají až na nulu.
2. Stisknutím tlačítka UP / DOWN zobrazíte ve středním okně další hodnoty, například CELKOVÝ ČAS, PRŮM. / 500M, PRŮM. METRY / TAHY, MAX. TEPOVÁ FREKVENCE, MAX. WATTY, PRŮM. WATTY, KALORIE / TEPOVOU FREKVENCI, GRAF WATTŮ a KŘIVKU SÍLY.

3. Pokud veslování zastavíte, čas zobrazený v pravém dolním okně monitoru se zastaví. Když začnete veslovat znovu, bude pokračovat v činnosti od místa, kde jste přestali.
4. Stisknutím tlačítka STOP zastavíte monitor.

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.
Antala Staška 2027/77
140 00 Praha 4 - Krč
IČ: 052 54 175
DIČ: CZ05254175

