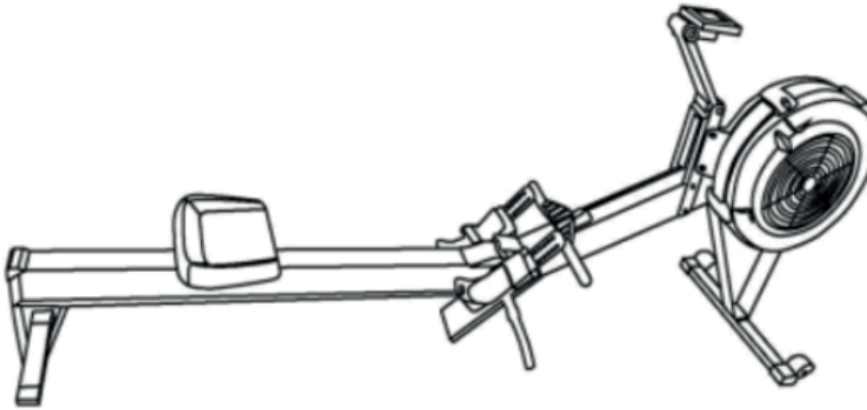


User's Manual – Air Row – GymBeam
Bedienungsanleitung – Air Row – GymBeam
Instrukcja obsługi – Wioślarz treningowy – GymBeam
Uživatelský manuál – Veslovací trenažér – GymBeam
Používateľský manuál – Veslovací trenažér – GymBeam
Használati útmutató – Evezőpad – GymBeam
Air row manual romanualul utilizatorului – Air Row – GymBeam
Manuale utente – Air Row – GymBeam
Korisnički priručnik – Air Row – GymBeam
Ръководство на потребителя – Air Row – GymBeam
Посібник користувача – Air Row – GymBeam
Navodila za uporabo – Air Row – GymBeam
Εγχειρίδιο χρήσης – Air Row – GymBeam

GymBeam

TABLE OF CONTENTS

1. Safety Instructions / 2. Assembly Instructions / 3.Disassembly Instructions / 4. Storage Instructions / 5. Display Functions / 6. Turning the Display ON and OFF / 7.Display Operation Instructions / 8. Machine Operation Instructions / 9. Care and Maintenance / 10. Warranty

SAFETY INSTRUCTIONS

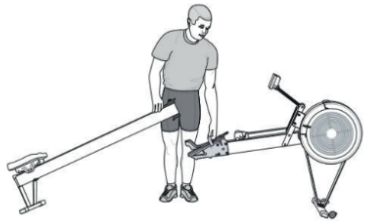
Before using the rowing machine, we recommend that you carefully study the included manual and keep it at hand for future use.
1. Use the rowing machine only as described in this manual.
2. Place the rowing machine on a firm, flat, clean surface and make sure that it is stable.
3. Periodically check that all parts are properly tightened. If necessary, tighten them more. Always use original parts to replace damaged or worn parts.
4. Do NOT use the rowing machine if it is damaged in any way.
5. Before training on the rowing machine, always wear suitable sportswear and fitting shoes. Avoid loose clothing that can get caught in the rowing machine.
6. Be especially careful when assembling the rowing machine and connecting its individual parts.
7. Do not lift the part with the flywheel up when storing the machine in a vertical position. There's a risk of the rowing machine falling to the ground when doing so.
8. Before training, make sure to warm up and do a few stretching exercises.
9. If you experience nausea, dizziness, chest pain, or other risk symptoms while exercising, stop training immediately and seek medical help.
10. The heart rate monitor on the display is NOT a medical device. Many factors can affect the accuracy of measurements that evaluate a user's heart rate.
11. Never leave children or pets unattended near the rowing machine.
12. Operating the rowing machine is not recommended for children under the age of 12. Disabled persons should not use the rowing machine without the supervision of a qualified person.
13. The load capacity of the rowing machine is 150 kg.
14. The rowing machine is designed for indoor use. Do not expose it to direct sunlight, place it near a heat source, expose it to a damp environment, or keep it in an unventilated room with poor air circulation. Additionally, do not place it in an area with flammable liquids or gases.

WARNING

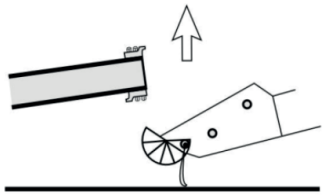
Consult a doctor before you start with any training plan. This is especially important for people over the age of 35 and people with health issues. Always carefully read the full instructions before using any exercise accessory. The seller bears no responsibility for any injuries or damages to property caused by the use of the product.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

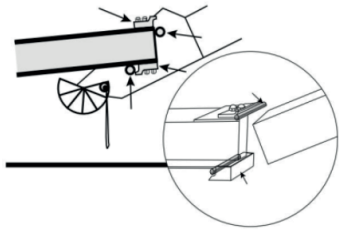
1. Place the ends of both the saddle and the flywheel parts next to each other.



2. Utilize one of the foot straps as a grip and raise the part with the pedals to a height that allows the wheels to make contact with the floor. At the same time, raise the part with the saddle to a height above the pedals.

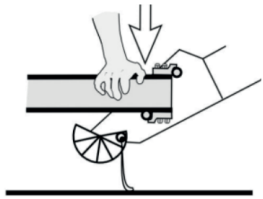


3. Connect the two parts so that they fit together properly. The part with the saddle needs to be pushed between the pedals. Afterwards, make sure that the joint was connected properly.

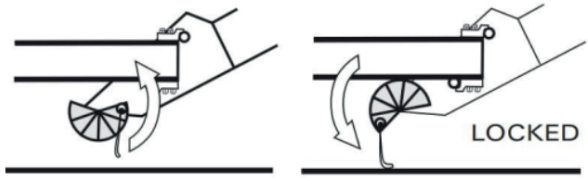


GymBeam

4. Carefully lower both parts to the ground and push downwards to allow the parts to lock into place.

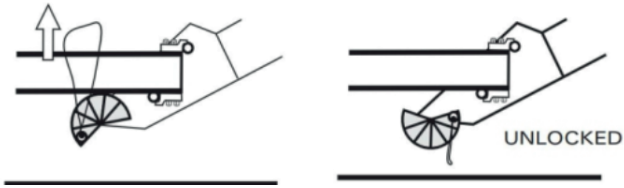


5. Turn the frame lock and push it into the locked position.

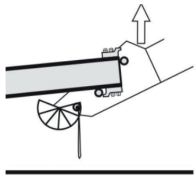


DISASSEMBLY INSTRUCTIONS

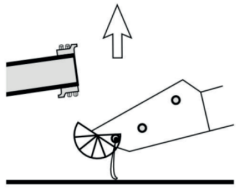
1. Release the lock by pulling on the cord, thereby moving it to the unlocked position.



2. Use the foot strap as a handle and lift the part with the flywheel up with one hand.

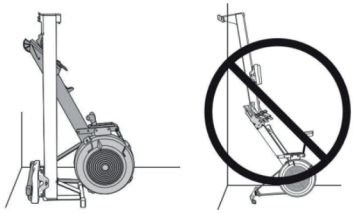


3. Use your other hand to disconnect the part with the saddle.



STORAGE INSTRUCTIONS

Store both parts of the rowing machine in a vertical position, as seen in the picture. This will save you a lot of space. Store the flywheel part and the frame with the saddle separately. Be careful when handling and lifting the flywheel part as it can be unstable.



GymBeam

DISPLAY FUNCTIONS

NUMBER	FUNCTION	DISPLAY VALUES	UNIT SETTINGS	MEMORY	RESET	DESCRIPTION
1	TIME	0:00-99:59 (min:s)	± 1 min	YES	YES	1. Measures the time starting from 0:00. 2. Counts down from set value to 0:00. 3. If there is no activity for 4 minutes, the display goes into power saving mode.
2	DISTANCE = DIST	0–9999	0–9999 ± 10 km ± 10 ml	YES	YES	1. Measures the distance starting from 0. 2. Counts down from set value to 0. 3. If there is no activity for 4 minutes, the display goes into power saving mode.
3	CALORIES = CAL	0–9999	0–9999 (± 10)	YES	YES	1. Measures calories burned starting from 0. 2. Counts down from set value to 0. 3. If there is no activity for 4 minutes, the display goes into power saving mode.
4	SPEED = SPM (average number of pull-ups per minute)	0–999	NO	NO	YES	In START mode: 1. The value is displayed during activity for up to 3 seconds. 2. Without activity, the value will disappear after 4.6 seconds. 3. It is displayed every 5 seconds in the same window as the Watt measurement value.
5	STROKES (current number of strokes per minute)	0–9999	0–9990 (± 10)	YES	YES	Displays the current number of strokes per minute and the total number of strokes. These values are shown alternately every 5 seconds in the same window.
6	TOTAL STROKES	0–9999	NO	YES	NO	Total number of strokes per training session.
7	WATT	0–999	NO	NO	NO	1 The value is displayed during activity for up to 3 seconds. 2. Without activity, the value will reset after 4.6 seconds.
8	PULSE	P-30-230 BPM (Beats Per Minute)	0-30-230 (± 1) BPM	YES	YES	This function is only available when using a chest strap with heart rate monitor (NOT included in the package). 1. When monitoring the heart rate, the value is displayed for 7.5 seconds. 2. Without a signal, the value is reset after 6 seconds. 3. When the preset value is exceeded, the current pulse is displayed every second.
9	MANUAL SETTINGS					If no program has been selected, the display will automatically start measuring your activity in the quick START mode.
10	INTERVAL 20-10					1. Interval training 2. 20-second exercise interval alternates with a 10-second rest interval.
11	INTERVAL 10-20					1. Interval training 2. 10-second exercise interval alternates with a 20-second rest interval.
12	INTERVAL (user settings)					1. Interval training 2. The user sets their own exercise and rest intervals.
13	TARGET TIME					The user can set their own training time.
14	TARGET DISTANCE					The user can set their own distance to beat during the training.
15	TARGET CALORIES					The user can set his own calorie value that they want to burn during training.
16	TARGET STROKES					The user can set a target number of strokes during training.
17	TARGET PULSE					This function is only available when using a chest strap with heart rate monitor (NOT included). The user can set target heart rate.

TURNING THE DISPLAY ON AND OFF

1. Turning ON - Turning ON will light up the entire LCD display and emit a 2-second beep (Figure 1). After that, the display will go into standby mode.

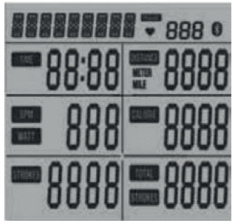


Figure 1

2. Turning OFF - If there is no activity detected within 4 minutes, the LCD display goes into power saving mode. After pressing any button or when other activity is detected, it will turn ON again.

DISPLAY OPERATION INSTRUCTIONS

1. MANUAL SETTINGS

1. When in standby mode, do a few strokes to automatically turn ON the display and sound a 1-second beep.
2. Press the MODE button to display "MANUAL" on the screen, then press the MODE button again. You will hear a 1-second beep and the measurement of the following values will start: TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES.
3. To switch between WATT and SPM, press MODE.
4. If there is no activity detected within 4 minutes, the LCD display will go into standby mode with a 0.5-second beep.
5. To pause training, press START or STOP.
6. The message "STOP" will be displayed if the training is interrupted. Press START / STOP to resume training. When you press the RESET button during a pause, the LCD display will go into standby mode.
7. If there is no activity detected within 4 minutes, the LCD display goes into power saving mode. After pressing any button or when other activity is detected, it will turn ON again.

2. SETTING THE INTERVAL FUNCTION

In standby mode, press the MODE button, then press UP and select the INTERVAL function. The display will show interval modes (Figure 2-5).



Figure 2



Figure 3



Figure 4



Figure 5

3. SETTING THE INTERVAL 10/20 FUNCTION

1. Press the MODE button, then press UP and select the INTERVAL 10/20 function. Confirm selection using the START / STOP button.
2. After the "READY" message appears on the display, a countdown from 3 to 0 will commence, accompanied by a beep sounding every second. Afterwards, the first training interval will start.
3. The display will show the message "WORK 01/08" and a countdown from 10 to 0 will commence. Simultaneously, the values for TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, and TOTAL STROKES will start being measured.
4. To switch between WATT and SPM, press MODE.
5. During the rest interval, the display will show the message "REST 01/08" and a countdown from 20 to 0 will commence. You will hear a beep sound every second.
6. Afterwards, the exercise and rest intervals will alternate until the last interval is completed and the message "08/08" is shown on the display.
7. To pause the training during the intervals, press START / STOP. To resume, press the same button.
8. After finishing the training, the resulting values for TOTAL CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES, and STROKES will appear.
9. To turn on the same interval again, press START.
10. To switch to standby mode, press RESET.
11. If there is no activity detected within 4 minutes, the LCD display goes into power saving mode.

4. SETTING THE INTERVAL 20/10 FUNCTION

The same procedure as with the 10/20 interval, but in this case, the exercise interval lasts for 20 seconds, followed by a 10-second rest interval.

5. USER INTERVAL SETTINGS (CUSTOM)

1. After pressing the MODE button, press UP and switch to the CUSTOM function. Then press MODE again to enter the interval settings.
2. First, set the total number of rounds (SET ROUND). The time window will display "01" and you can then use the UP button to set the desired number of laps between 01-99. Confirm the selection using the MODE button. You will then hear a beep sound.
3. Continue by adjusting the length of the exercise interval. The display will show the message "SET WORK" and "0:05". Use the SET button to adjust the interval between 0:05-10:00. Then press MODE.
4. Now set the length of the rest interval. The display will show the message "SET REST" and "0:05". Use the SET button to adjust the interval between 0:05-100:00. Then press START / STOP. A beep will sound, and the training will begin.
5. The message "READY" will appear on the display and a countdown from 3 to 0 will commence. You will hear a beep sound every second.
6. The display will show the message "WORK 01/XX" and a countdown from 10 to 0 will commence. Simultaneously, the values for TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, and TOTAL STROKES will start being measured.

7. To switch between WATT and SPM, press MODE.
8. During the rest interval, the message “REST 01/XX” will appear on the display and the countdown starts according to your settings.
You will hear a beep sound every second.
9. Afterwards, the exercise and rest intervals will alternate until the last interval is completed and the message “XX/XX” is shown on the display.
10. To pause the training during the intervals, press START / STOP. To resume, press the same button.
11. After finishing the training, the resulting values for TOTAL CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES, and STROKES will appear.
12. To turn on the same interval again, press START.
13. To switch to standby mode, press RESET.
14. If there is no activity detected within 4 minutes, the LCD display goes into power saving mode.

6. SETTING THE TARGET FUNCTION
In standby mode, press MODE, then UP to select the TARGET function. Then press MODE again and select a specific program using the UP button. To confirm the selected program, press MODE again.

7. SETTING THE TARGET TIME FUNCTION
1. After selecting the TARGET TIME function, “0:00” will flash in the window where the time is displayed. Press UP to set your time between 0:00-99:00. Confirm using the START / STOP button.
2. Afterwards, you will hear a beep sound and a countdown of the selected time will commence. Simultaneously, the values for DISTANCE, CALORIES, PULSE, and TOTAL STROKES will start being measured. SPM and WATT values are alternately displayed at 5-second intervals.
3. To pause the training, press START / STOP. To resume, press the same button.
4. After finishing the training, the message “STOP” will appear on the display followed by the resulting values for TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, and TOTAL STROKES.
5. To turn on the same function again, press START.
6. To switch to standby mode, press RESET.
7. If there is no activity detected within 4 minutes, the LCD display goes into power saving mode.

8. SETTING THE TARGET DISTANCE FUNCTION
1. After selecting the TARGET DISTANCE function, “0:00” will flash in the window where distance is displayed. Press UP to adjust your distance between 0-9990. Confirm using the START / STOP button.
2. Afterwards, you will hear a beep sound and a countdown of the selected distance will commence. Simultaneously, the values for TIME, CALORIES, PULSE, and TOTAL STROKES will start being measured. SPM and WATT values are alternately displayed at 5-second intervals.
3. To pause the training, press START / STOP. To resume, press the same button.
4. After finishing the training, the message “STOP” will appear on the display followed by the resulting values for TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, and TOTAL STROKES.
5. To turn on the same function again, press START.
6. To switch to standby mode, press RESET.
7. If there is no activity detected within 4 minutes, the LCD display goes into power saving mode.

9. SETTING THE TARGET CALORIES FUNCTION
1. After selecting the TARGET CALORIES function, “0” will flash in the window where calories are displayed. Press UP to adjust the number of calories you want to burn during the training in the range of 0-9990. Confirm using the START / STOP button.
2. Afterwards, you will hear a beep sound and a countdown of the selected calories will commence. Simultaneously, the values for TIME, DISTANCE, PULSE, and TOTAL STROKES will start being measured. SPM and WATT values are alternately displayed at 5-second intervals.
3. To pause the training, press START / STOP. To resume, press the same button.
4. After finishing the training, the message “STOP” will appear on the display followed by the resulting values for TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, and TOTAL STROKES.
5. To turn on the same function again, press START.
6. To switch to standby mode, press RESET.
7. If there is no activity detected within 4 minutes, the LCD display goes into power saving mode.

10. SETTING THE TARGET STROKES FUNCTION
1. After selecting the TARGET STROKES function, “0” will flash in the window where the strokes are displayed. Press UP to adjust the target amount of strokes in the range of 0-9990. Confirm using the START / STOP button.
2. Afterwards, you will hear a beep sound and a countdown of the selected strokes will commence. Simultaneously, the values for TIME, CALORIES, PULSE, and TOTAL STROKES will start being measured. SPM and WATT values are alternately displayed at 5-second intervals.
3.To pause the training, press START / STOP. To resume, press the same button.
4. After finishing the training, the message “STOP” will appear on the display followed by the resulting values for TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, and TOTAL STROKES.
5. To turn on the same function again, press START.
6. To switch to standby mode, press RESET.
7. If there is no activity detected within 4 minutes, the LCD display goes into power saving mode.

11. SETTING THE TARGET PULSE FUNCTION
This program is available only when using a chest strap with a heart rate monitor (NOT included in the package).
1. After selecting the TARGET PULSE function, a pre-set value of “100” will flash in the window where the pulse is displayed. Press the UP / DOWN button to set the maximum heart rate value in the range of 30-230. Confirm using the START / STOP button.
2. Afterwards, you will hear a beep sound and the training will begin. Simultaneously, the values for TIME, DISTANCE, PULSE, and TOTAL STROKES will start being measured. SPM and WATT values are alternately displayed at 5-second intervals.
3. In the event that your heart rate exceeds the set value during training, a 1-second beep will sound.
4. To pause the training, press START / STOP. To resume, press the same button.
5. After finishing the training, the message “STOP” will appear on the display followed by

the resulting values for TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, and TOTAL STROKES.
6. To turn on the same function again, press START.
7. To switch to standby mode, press RESET.
8. If there is no activity detected within 4 minutes, the LCD display goes into power saving mode.

BUTTON FUNCTIONALITY

1. The "UP" Button
- Press once to increase the value by one. A long press will increase the value more quickly.
- By pressing UP and MODE simultaneously for 2 seconds, you can switch between distance units (METRES, MILES).

2. The "MODE" Button
- In program selection mode, press to confirm the selected function.
- In settings mode, press to confirm.
- In training mode, press to pause or start.
- A beep will sound when pressed.
- By pressing MODE and SET simultaneously for 2 seconds, you can switch between metric and imperial units.

3. The "INTERVAL 20/10" Button
- Press to enter the INTERVAL 20/10 mode directly.

4. The "INTERVAL 10/20" Button
- Press to enter the INTERVAL 10/20 mode directly.

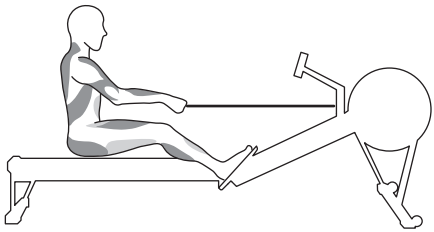
5. The "RESET" Button
- In program selection mode, press to return to the previous function.
- In settings mode, press to clear the set values.
- A beep will sound when pressed.
- Press and hold for 3 seconds to switch the display into standby mode.

6. The "RECOVERY" Button
- When using the chest strap with a heart rate monitor, press for a 60-second heart rate reading.

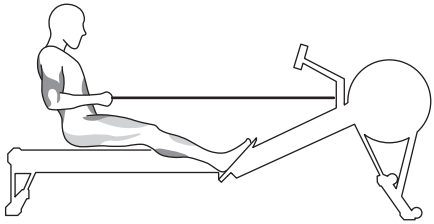
MACHINE OPERATION INSTRUCTIONS

1. Weight Load Adjustment
You can adjust the desired weight load directly on the flywheel. For a smooth and fast training experience, we recommend values of 3-5.

2. Starting Position
Take a seat on the seat with rollers, place your feet on the pedals, and secure them using the straps. Straighten your arms and grip the handle with one hand on each side. Bend your knees and straighten your back.



3. Execution
Exhale and push your feet into the pedals, gradually extending your legs until fully straightened. Simultaneously, pull the handle towards your torso with your elbows bent. Lean back slightly during the final motion. Then, inhale and return to the starting position, preparing for the next stroke. Increase the duration and intensity of your training gradually based on your physical condition.



CARE AND MAINTENANCE
- Regularly wipe off dust and dirt from the entire surface of the rowing machine using a damp, soft cloth or sponge. Water or mild cleaning agents are sufficient for this task. After cleaning, dry the machine thoroughly.
- After each training session, wipe off any sweat from the rowing machine using a cloth until it is dry.
- Store the rowing machine in dry and clean indoor spaces. Protect it from direct sunlight and high temperatures.
- Do not place any objects on the rowing machine.
- If you notice increased noise during operation, it's important to check that all screws are properly tightened
- During storage, make sure the flywheel is not positioned at the top.
- In case the display is not functioning correctly, check the connections of the sensor cables between each other and the display.
- Never disconnect the display from the rowing machine.

1. Maintenance After Every Two Days
- Wipe the rowing machine with a soft cloth.

2. Maintenance After Every 50 Hours of Use
- Lubricate the chain with pure mineral oil or 20W motor oil.
- Simply add a few drops of oil onto a cloth and apply it evenly across the entire chain.
- Avoid using any cleaning agents on the chain.

3. Maintenance After Every 250 Hours of Use
- Inspect each individual link of the chain to ensure there are no obstructions or blockages. If any links are not moving smoothly, try lubricating the chain. In case lubrication doesn't resolve the issue, it will be necessary to replace the chain.
- Examine the joints between the handle and the chain. If you notice any deformation or damage to the chain links, they will need to be replaced.
- Ensure that all parts are securely tightened. If necessary, tighten them appropriately.
- Using a torch, carefully check for any dust or debris inside the flywheel. If you find any, gently remove it using a vacuum cleaner.

WARRANTY
The warranty is valid for 2 years from the date of purchase and will be void in the following cases:
- Damage caused by accident, misuse, improper handling or transportation.
- Unauthorized repairs or tampering with the product.
- Failure to use the product according to the provided instructions.
- Using the product for purposes other than its intended use.
- Failure to follow maintenance, operation, and service instructions.
- Damage exceeding the value of the product.
- Natural wear and tear of product components resulting from normal use.
- Exposure to adverse external factors such as sunlight or other radiation, liquid ingress, or electrostatic discharge.
- Damage to the product due to natural disasters, unauthorized intervention, or mechanical damage caused by the buyer (e.g., during transportation, using improper cleaning agents).
- Deterioration of the product's condition due to improper storage, handling, or care by the user.

Made in China. **Made for:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germany.
Distributor: GymBeam s. r. o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Sicherheitshinweise / 2. Montageanleitung / 3. Demontageanleitung / 4. Lagerhinweise / 5. Displayfunktionen / 6. EIN- und AUSschalten des Displays / 7. Display - Bedienungsanleitung / 8. Gerät - Bedienungsanleitung / 9. Pflege und Wartung / 10. Garantie

SICHERHEITSHINWEISE

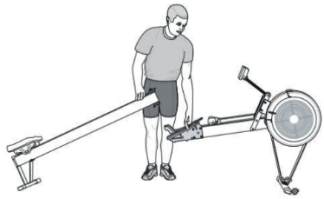
Bevor Sie Air Row benutzen, empfehlen wir Ihnen, die mitgelieferte Bedienungsanleitung gründlich zu lesen und für den späteren Gebrauch griffbereit aufzubewahren.
1. Benutzen Sie das Gerät nur wie in dieser Anleitung beschrieben.
2. Stellen Sie das Rudergerät auf eine feste, ebene und saubere Oberfläche und stellen Sie sicher, dass es stabil steht.
3. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Teile ordnungsgemäß festgezogen sind. Ziehen Sie sie bei Bedarf stärker an. Verwenden Sie zum Ersetzen beschädigter oder abgenutzter Teile stets Originalteile.
4. Benutzen Sie das Rudergerät NICHT, wenn es in irgendeiner Weise beschädigt ist.
5. Tragen Sie vor dem Training auf dem Rudergerät immer geeignete Sportkleidung und passende Schuhe. Vermeiden Sie lockere Kleidung, die sich im Rudergerät verfangen könnte.
6. Seien Sie beim Zusammenbau des Rudergeräts und beim Verbinden seiner Einzelteile besonders vorsichtig.
7. Heben Sie den Teil mit dem Schwungrad nicht auf, wenn Sie die Maschine in vertikaler Position lagern. Dabei besteht die Gefahr, dass das Rudergerät zu Boden fällt.
8. Vor dem Training sollen Sie sich unbedingt aufwärmen und ein paar Dehnübungen machen.
9. Wenn Sie während des Trainings Übelkeit, Schwindel, Schmerzen in der Brust oder andere Risikosymptome spüren, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie medizinische Hilfe.
10. Der angezeigte Herzfrequenzmesser ist KEIN medizinisches Gerät. Viele Faktoren können die Genauigkeit der Messungen zur Auswertung der Herzfrequenz des Benutzers beeinflussen.
11. Lassen Sie Kinder oder Haustiere niemals unbeaufsichtigt in der Nähe des Geräts.
12. Die Bedienung des Air Rows wird Kindern unter 12 Jahren nicht empfohlen. Behinderte Personen sollten das Rudergerät nicht ohne Aufsicht einer qualifizierten Person benutzen.
13. Die Belastbarkeit des Air Rows beträgt 150 kg.
14. Das Air Row ist für den Innenbereich konzipiert. Setzen Sie es nicht direktem Sonnenlicht aus, stellen Sie es nicht in der Nähe einer Wärmequelle auf, setzen Sie es keiner feuchten Umgebung aus und bewahren Sie es nicht in einem ungelüfteten Raum mit schlechter Luftzirkulation auf. Stellen Sie es außerdem nicht in einem Bereich mit brennbaren Flüssigkeiten oder Gasen auf.

WARNUNG

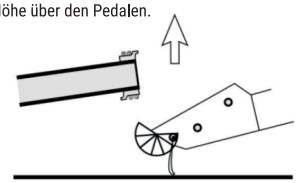
Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsplan beginnen. Dies ist besonders wichtig für Menschen über 35 Jahre und Menschen mit gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie immer die vollständigen Anweisungen gründlich durch, bevor Sie Trainingszubehör verwenden. Der Verkäufer übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Verwendung des Produkts entstehen.

MONTAGEANLEITUNG

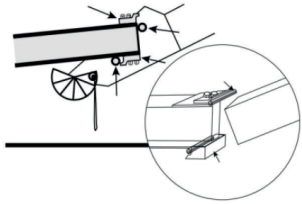
1. Platzieren Sie die Enden der Sattel- und Schwungradteile nebeneinander.



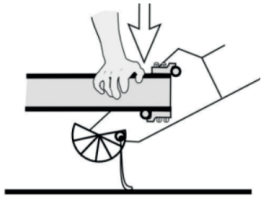
2. Nutzen Sie eine der Fußschlaufen als Halt und heben Sie den Teil mit den Pedalen so hoch, dass die Räder Kontakt zum Boden haben. Heben Sie gleichzeitig den Teil mit dem Sattel auf eine Höhe über den Pedalen.



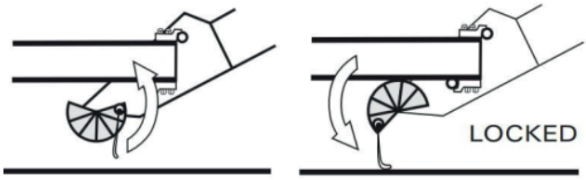
3. Verbinden Sie die beiden Teile so, dass sie richtig zusammenpassen. Der Teil mit dem Sattel muss zwischen die Pedale geschoben werden. Stellen Sie anschließend sicher, dass die Verbindung ordnungsgemäß verbunden wurde.



4. Senken Sie beide Teile vorsichtig auf den Boden ab und drücken Sie sie nach unten, damit die Teile einrasten.

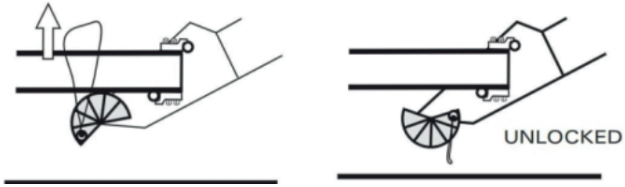


5. Drehen Sie das Rahmenschloss und schieben Sie es in die verriegelte Position.

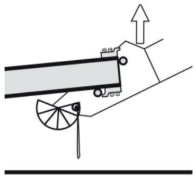


DEMONTAGEANLEITUNG

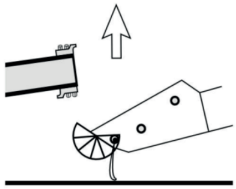
1. Lösen Sie die Verriegelung, indem Sie am Kabel ziehen und es so in die entriegelte Position bringen.



2. Benutzen Sie die Fußschlaufe als Griff und heben Sie den Teil mit dem Schwungrad mit einer Hand nach oben.

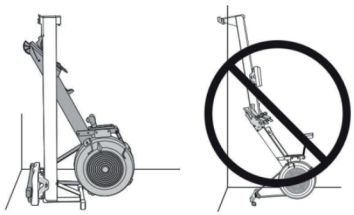


3. Mit der anderen Hand lösen Sie den Teil vom Sattel.



LAGERHINWEISE

Lagern Sie beide Teile des Rudergeräts in vertikaler Position, wie im Bild gezeigt. Dadurch sparen Sie viel Platz. Bewahren Sie das Schwungradteil und den Rahmen mit dem Sattel getrennt auf. Seien Sie beim Umgang und Anheben des Schwungradteils vorsichtig, da es instabil sein kann.



DISPLAYFUNKTIONEN

NUMMER	FUNKTION	ANZEIGEWERTE	EINHEITENEIN-STELLUNGEN	SPEICHER	ZURÜCK-SETZEN	BESCHREIBUNG
1	ZEIT	0:00-99:59 (min:s)	± 1 Min.	JA	JA	1. Misst die Zeit ab 0:00. 2.Zählt vom eingestellten Wert herunter bis 0:00. 3.Erfolgt 4 Minuten lang keine Aktivität, wechselt das Display in den Energiesparmodus.
2	DISTANZ = DIST	0–9999	0–9999 ± 10 km ± 10 ml	JA	JA	1. Misst den Abstand beginnend bei 0. 2. Zählt vom eingestellten Wert bis 0 herunter. 3. Erfolgt 4 Minuten lang keine Aktivität, wechselt das Display in den Energiesparmodus.
3	Kalorien = KAL	0–9999	0–9999 (± 10)	JA	JA	1. Misst den Kalorienverbrauch beginnend bei 0. 2. Zählt vom eingestellten Wert bis 0 herunter. 3. Erfolgt 4 Minuten lang keine Aktivität, wechselt das Display in den Energiesparmodus.
4	GESCHWINDIGKEIT = SPM (durchschnittliche Anzahl von Klimmzügen pro Minute)	0–999	NEIN	NEIN	JA	Im START-Modus: 1. Der Wert wird bei Aktivität bis zu 3 Sekunden lang angezeigt. 2. Ohne Aktivität verschwindet der Wert nach 4,6 Sekunden. 3. Er wird alle 5 Sekunden im selben Fenster wie der Watt-Messwert angezeigt.
5	SCHLÄGE (aktuelle Anzahl der Schläge pro Minute)	0–9999	0–9990 (± 10)	JA	JA	Zeigt die aktuelle Anzahl der Schläge pro Minute und die Gesamtzahl der Schläge an. Diese Werte werden abwechselnd alle 5 Sekunden im selben Fenster angezeigt.
6	SCHLÄGE INSGESAMT	0–9999	NEIN	JA	NEIN	Gesamtzahl der Schläge pro Trainingseinheit.
7	WATT	0–999	NEIN	NEIN	NEIN	1. Der Wert wird bei Aktivität bis zu 3 Sekunden lang angezeigt. 2. Ohne Aktivität wird der Wert nach 4,6 Sekunden zurückgesetzt.
8	PULS	P-30-230 BPM (Schläge pro Minute)	0-30-230 (± 1) BPM	JA	JA	Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn ein Brustgurt mit Herzfrequenzmesser verwendet wird (NICHT im Lieferumfang enthalten). 1. Bei der Überwachung der Herzfrequenz wird der Wert 7,5 Sekunden lang angezeigt. 2. Ohne Signal wird der Wert nach 6 Sekunden zurückgesetzt. 3. Beim Überschreiten des voreingestellten Wertes wird jede Sekunde der aktuelle Puls angezeigt.
9	Manuelle Einstellungen					Wenn kein Programm ausgewählt wurde, beginnt das Display automatisch mit der Messung Ihrer Aktivität im Schnellstartmodus.
10	INTERVALL 20-10					1. Intervall-Training 2. Ein 20-sekündiges Trainingsintervall wechselt sich mit einem 10-sekündigen Ruheintervall ab.
11	INTERVALL 10-20					1. Intervall-Training 2. Ein 10-sekündiges Trainingsintervall wechselt sich mit einem 20-sekündigen Ruheintervall ab.
12	INTERVALL (Benutzereinstellungen)					1. Intervall-Training 2. Der Benutzer legt seine eigenen Trainings- und Ruheintervalle fest.
13	ZIELZEIT					Der Benutzer kann seine eigene Trainingszeit festlegen.
14	ZIELDISTANZ					Der Benutzer kann seine eigene Distanz festlegen, die er während des Trainings schaffen möchte.
15	ZIELKALORIEN					Der Benutzer kann seinen eigenen Kalorienwert festlegen, den er während des Trainings verbrennen möchte.
16	ZIELSCHLÄGE					Der Benutzer kann während des Trainings eine Zielanzahl an Schlägen festlegen.
17	ZIELPULS					Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn ein Brustgurt mit Herzfrequenzmesser (NICHT im Lieferumfang enthalten) verwendet wird. Der Benutzer kann die Zielherzfrequenz festlegen.

EIN- UND AUSSCHALTEN DES DISPLAYS

1. Einschalten - Beim Einschalten leuchtet das gesamte LCD-Display auf und es ertönt ein 2-sekündiger Piepton (Abbildung 1).
Danach geht das Display in den Standby-Modus.

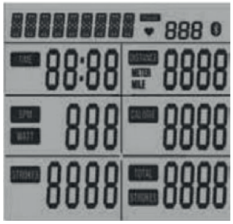


Abbildung 1

2. Ausschalten - Wenn innerhalb von 4 Minuten keine Aktivität erkannt wird, wechselt das LCD-Display in den Energiesparmodus. Nach dem Drücken einer beliebigen Taste oder wenn eine andere Aktivität erkannt wird, schaltet es sich wieder ein.

DISPLAY - BEDIENUNGSANLEITUNG

1. MANUELLE EINSTELLUNGEN

1. Machen Sie im Standby-Modus ein paar Bewegungen, um das Display automatisch einzuschalten und einen 1-sekündigen Piepton zu ertönen.
2. Drücken Sie die MODE-Taste, um „MANUAL" auf dem Bildschirm anzuzeigen, und drücken Sie dann erneut die MODE-Taste. Sie hören einen 3-sekündigen Piepton und die Messung der folgenden Werte beginnt: ZEIT, DISTANZ, KALORIEN, PULS, SPM, WATT, GESAMTSCHLÄGE.
3. Um zwischen WATT und SPM zu wechseln, drücken Sie MODE-Taste.
4. Wenn innerhalb von 4 Minuten keine Aktivität erkannt wird, wechselt das LCD-Display mit einem 0,5 Sekunden langen Piepton in den Standby-Modus.
5. Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie START oder STOP.
6. Bei einer Trainingsunterbrechung wird die Meldung „STOP" angezeigt. Drücken Sie START/STOP, um das Training fortzusetzen. Wenn Sie während einer Pause die RESET-Taste drücken, wechselt das LCD-Display in den Standby-Modus.
7. Wenn innerhalb von 4 Minuten keine Aktivität erkannt wird, wechselt das LCD-Display in den Energiesparmodus. Nach dem Drücken einer beliebigen Taste oder wenn eine andere Aktivität erkannt wird, schaltet es sich wieder ein.

2. EINSTELLEN DER INTERVAL-FUNKTION

Drücken Sie im Standby-Modus die MODE-Taste, dann UP und wählen Sie die INTERVAL-Funktion. Auf dem Display werden Intervallmodi angezeigt (Abbildung 2-5).



Abbildung 2



Abbildung 3



Abbildung 4



Abbildung 5

3. EINSTELLEN DER FUNKTION INTERVALL 10/20

1. Drücken Sie die MODE-Taste, dann UP und wählen Sie die Funktion INTERVAL 10/20. Bestätigen Sie die Auswahl mit der START/STOP-Taste.
2. Nachdem die Meldung „READY" auf dem Display erscheint, beginnt ein Countdown von 3 bis 0, begleitet von einem Piepton im Sekundentakt. Anschließend beginnt das erste Trainingsintervall.
3. Auf dem Display wird die Meldung „WORK 01/08" angezeigt und ein Countdown von 10 bis 0 beginnt. Gleichzeitig werden die Werte für ZEIT, DISTANZ, KALORIEN, PULSE, SPM, WATT und GESAMTSTRÄGE gemessen.
4. Um zwischen WATT und SPM zu wechseln, drücken Sie MODE.
5. Während des Ruheintervalls zeigt das Display die Meldung „REST 01/08" an und ein Countdown von 20 bis 0 beginnt. Sie hören jede Sekunde einen Piepton.
6. Danach wechseln sich die Trainings- und Ruheintervalle ab, bis das letzte Intervall abgeschlossen ist und die Meldung „08/08" auf dem Display angezeigt wird.
7. Um das Training während der Intervalle zu unterbrechen, drücken Sie START/STOP. Um fortzufahren, drücken Sie dieselbe Taste.
8. Nach Abschluss des Trainings werden die resultierenden Werte für TOTAL CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES und STROKES angezeigt.
9. Um das gleiche Intervall wieder einzuschalten, drücken Sie START.
10. Um in den Standby-Modus zu wechseln, drücken Sie RESET.
11. Wenn innerhalb von 4 Minuten keine Aktivität erkannt wird, wechselt das LCD-Display in den Energiesparmodus.

4. EINSTELLEN DER FUNKTION INTERVALL 20/10

Das gleiche Verfahren wie beim 10/20-Intervall, jedoch dauert das Trainingsintervall in diesem Fall 20 Sekunden, gefolgt von einem 10-sekündigen Ruheintervall.

5. BENUTZERINTERVALLEINSTELLUNGEN (BENUTZERDEFINIERT)

1. Nachdem Sie die MODE-Taste gedrückt haben, drücken Sie UP und wechseln Sie zur CUSTOM-Funktion. Drücken Sie dann erneut MODE, um die Intervalleinstellungen einzugeben.
2. Stellen Sie zunächst die Gesamtzahl der Runden ein (SET ROUND). Im Zeitfenster wird „01" angezeigt und Sie können dann mit der UP-Taste die gewünschte Rundenzahl zwischen 01 und 99 einstellen. Bestätigen Sie die Auswahl mit der MODE-Taste. Anschließend hören Sie einen Piepton.
3. Fahren Sie fort, indem Sie die Länge des Trainingsintervalls anpassen. Auf dem Display erscheint die Meldung „SET WORK" und „0:05". Mit der SET-Taste stellen Sie das Intervall zwischen 0:05 und 10:00 ein. Drücken Sie dann MODE.
4. Stellen Sie nun die Länge des Ruheintervalls ein. Auf dem Display werden die Meldungen „SET REST" und „0:05" angezeigt. Mit der SET-Taste stellen Sie das Intervall zwischen 0:05 und 100:00 ein. Drücken Sie dann START/STOP. Ein Piepton ertönt und das Training beginnt.
5. Auf dem Display erscheint die Meldung „READY" und ein Countdown von 3 bis 0 beginnt. Sie werden jede Sekunde einen Piepton hören.
6. Auf dem Display wird die Meldung „WORK 01/XX" angezeigt und ein Countdown von 10 bis 0 beginnt. Gleichzeitig werden die Werte für ZEIT, DISTANZ, KALORIEN, PULSE, SPM, WATT und GESAMTSTRÄGE gemessen.

7. Um zwischen WATT und SPM zu wechseln, drücken Sie MODE.
8. Während des Ruheintervalls erscheint die Meldung „REST 01/XX“ auf dem Display und der Countdown startet gemäß Ihren Einstellungen. Sie werden jede Sekunde einen Piepton hören.
9. Danach wechseln sich die Trainings- und Ruheintervalle ab, bis das letzte Intervall abgeschlossen ist und die Meldung „XX/XX“ auf dem Display angezeigt wird.
10. Um das Training während der Intervalle zu unterbrechen, drücken Sie START/STOP. Um fortzufahren, drücken Sie dieselbe Taste.
11. Nach Abschluss des Trainings werden die resultierenden Werte für TOTAL CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES und STROKES angezeigt.
12. Um das gleiche Intervall wieder einzuschalten, drücken Sie START.
13. Um in den Standby-Modus zu wechseln, drücken Sie RESET.
14. Wenn innerhalb von 4 Minuten keine Aktivität erkannt wird, wechselt das LCD-Display in den Energiesparmodus.

6. TARGET-FUNKTION EINSTELLEN
Drücken Sie im Standby-Modus MODE und dann UP, um die TARGET-Funktion auszuwählen. Drücken Sie dann erneut MODE und wählen Sie mit der UP-Taste ein bestimmtes Programm aus. Um das ausgewählte Programm zu bestätigen, drücken Sie erneut MODE.

7. ZIELZEIT-FUNKTION EINSTELLEN
1. Nach Auswahl der Funktion ZIELZEIT blinkt „0:00“ im Fenster, in dem die Uhrzeit angezeigt wird. Drücken Sie UP, um Ihre Zeit zwischen 0:00 und 99:00 Uhr einzustellen. Bestätigen Sie mit der START/STOP-Taste.
2. Danach ertönt ein Piepton und der Countdown der gewählten Zeit beginnt. Gleichzeitig werden die Werte für DISTANZ, KALORIEN, PULS und GESAMTSCHLÄGE gemessen. SPM- und WATT-Werte werden abwechselnd in 5-Sekunden-Intervallen angezeigt.
3. Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie START/STOP. Um fortzufahren, drücken Sie dieselbe Taste.
4. Nach Abschluss des Trainings erscheint auf dem Display die Meldung „STOP“, gefolgt von den resultierenden Werten für ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, PULS und GESAMTSCHLÄGE.
5. Um dieselbe Funktion wieder einzuschalten, drücken Sie START.
6. Um in den Standby-Modus zu wechseln, drücken Sie RESET.
7. Wenn innerhalb von 4 Minuten keine Aktivität erkannt wird, wechselt das LCD-Display in den Energiesparmodus.

8. EINSTELLEN DER FUNKTION ZIELDISTANZ
1. Nach Auswahl der Funktion ZIELDISTANZ blinkt „0:00“ im Fenster, in dem die Distanz angezeigt wird. Drücken Sie UP, um Ihren Abstand zwischen 0 und 9990 einzustellen. Bestätigen Sie mit der START/STOP-Taste.
2. Danach ertönt ein Piepton und der Countdown der gewählten Distanz beginnt. Gleichzeitig werden die Werte für ZEIT, KALORIEN, PULS und GESAMTSCHLÄGE gemessen. SPM- und WATT-Werte werden abwechselnd in 5-Sekunden-Intervallen angezeigt.
3. Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie START/STOP. Um fortzufahren, drücken Sie dieselbe Taste.
4. Nach Abschluss des Trainings erscheint auf dem Display die Meldung „STOP“, gefolgt von den resultierenden Werten für ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, PULS und GESAMTSCHLÄGE.
5. Um dieselbe Funktion wieder einzuschalten, drücken Sie START.
6. Um in den Standby-Modus zu wechseln, drücken Sie RESET.
7. Wenn innerhalb von 4 Minuten keine Aktivität erkannt wird, wechselt das LCD-Display in den Energiesparmodus.

9. EINSTELLEN DER FUNKTION ZIELKALORIEN
1. Nach Auswahl der Funktion ZIELKALORIEN blinkt „0“ im Fenster, in dem die Kalorien angezeigt werden. Drücken Sie UP, um die Anzahl der Kalorien, die Sie während des Trainings verbrennen möchten, im Bereich von 0-9990 einzustellen. Bestätigen Sie mit der START/STOP-Taste.
2. Danach ertönt ein Piepton und der Countdown der ausgewählten Kalorien beginnt. Gleichzeitig werden die Werte für ZEIT, DISTANZ, PULS und GESAMTSCHLÄGE gemessen. SPM- und WATT-Werte werden abwechselnd in 5-Sekunden-Intervallen angezeigt.
3. Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie START/STOP. Um fortzufahren, drücken Sie dieselbe Taste.
4. Nach Abschluss des Trainings erscheint auf dem Display die Meldung „STOP“, gefolgt von den resultierenden Werten für ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, PULS und GESAMTSCHLÄGE.
5. Um dieselbe Funktion wieder einzuschalten, drücken Sie START.
6. Um in den Standby-Modus zu wechseln, drücken Sie RESET.
7. Wenn innerhalb von 4 Minuten keine Aktivität erkannt wird, wechselt das LCD-Display in den Energiesparmodus.

10. EINSTELLEN DER FUNKTION ZIELSCHLÄGE
1. Nach Auswahl der Funktion ZIELSCHLÄGE blinkt „0“ im Fenster, in dem die Schläge angezeigt werden. Drücken Sie UP, um die Zielanzahl der Schläge im Bereich von 0-9990 anzupassen. Bestätigen Sie mit der START/STOP-Taste.
2. Danach ertönt ein Piepton und der Countdown der ausgewählten Kalorien beginnt. Gleichzeitig werden die Werte für ZEIT, DISTANZ, PULS und GESAMTSCHLÄGE gemessen. SPM- und WATT-Werte werden abwechselnd in 5-Sekunden-Intervallen angezeigt.
3. Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie START/STOP. Um fortzufahren, drücken Sie dieselbe Taste.
4. Nach Abschluss des Trainings erscheint auf dem Display die Meldung „STOP“, gefolgt von den resultierenden Werten für ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, PULS und GESAMTSCHLÄGE.
5. Um dieselbe Funktion wieder einzuschalten, drücken Sie START.
6. Um in den Standby-Modus zu wechseln, drücken Sie RESET.
7. Wenn innerhalb von 4 Minuten keine Aktivität erkannt wird, wechselt das LCD-Display in den Energiesparmodus.

11. EINSTELLEN DER FUNKTION ZIELPULS
Dieses Programm ist nur verfügbar, wenn ein Brustgurt mit Herzfrequenzmesser verwendet wird (NICHT im Lieferumfang enthalten).
1. Nach Auswahl der Funktion TARGET PULSE blinkt in dem Fenster, in dem der Puls angezeigt wird, der voreingestellte Wert „100“. Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um den maximalen Herzfrequenzwert im Bereich von 30-230 einzustellen. Bestätigen Sie mit der START/STOP-Taste.
2. Danach ertönt ein Piepton und das Training beginnt. Gleichzeitig werden die Werte für ZEIT, DISTANZ, PULS und GESAMTSCHLÄGE gemessen. SPM- und WATT-Werte werden abwechselnd in 5-Sekunden-Intervallen angezeigt.
3. Für den Fall, dass Ihre Herzfrequenz während des Trainings den eingestellten Wert überschreitet, ertönt ein 1-sekündiger Piepton.
4. Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie START/STOP. Um fortzufahren, drücken Sie dieselbe Taste.

5. Nach Beendigung des Trainings erscheint auf dem Display die Meldung „STOP“, gefolgt von den resultierenden Werten für ZEIT, DISTANZ, KALORIEN, PULS und GESAMTSCHLÄGE.
6. Um dieselbe Funktion wieder einzuschalten, drücken Sie START.
7. Um in den Standby-Modus zu wechseln, drücken Sie RESET.
8. Wenn innerhalb von 4 Minuten keine Aktivität erkannt wird, wechselt das LCD-Display in den Energiesparmodus.

TASTENFUNKTION

1. Die „UP“-Taste
- Einmal drücken, um den Wert um eins zu erhöhen. Durch langes Drücken wird der Wert schneller erhöht.
- Durch gleichzeitiges Drücken von UP und MODE für 2 Sekunden können Sie zwischen den Entfernungseinheiten (METRES, MILES) wechseln.

2. Die “MODE”-Taste
- Im Programmauswahlmodus drücken, um die ausgewählte Funktion zu bestätigen.
- Drücken Sie im Einstellungsmodus zum Bestätigen.
- Drücken Sie im Trainingsmodus zum Anhalten oder Starten.
- Beim Drücken ertönt ein Piepton.
- Durch gleichzeitiges Drücken von MODE und SET für 2 Sekunden können Sie zwischen metrischen und imperialen Einheiten wechseln.

3. Die “INTERVALL 20/10”-Taste
- Drücken Sie die Taste, um direkt in den INTERVALL 20/10-Modus zu gelangen.

4. Die “INTERVALL 10/20”-Taste
- Drücken Sie die Taste, um direkt in den INTERVALL 10/20-Modus zu gelangen.

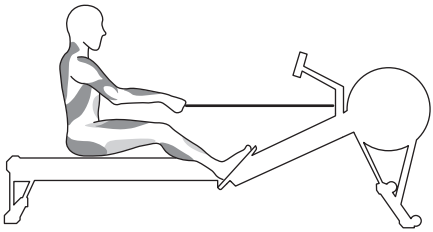
5. Die “RESET”-Taste
- Im Programmauswahlmodus drücken, um zur vorherigen Funktion zurückzukehren.
- Im Einstellungsmodus drücken, um die eingestellten Werte zu löschen.
- Beim Drücken ertönt ein Piepton.
- Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um das Display in den Standby-Modus zu schalten.

6. Die “RECOVERY”-Taste
- Wenn Sie den Brustgurt mit einem Herzfrequenzmesser verwenden, drücken Sie für eine 60-Sekunden-Herzfrequenzmessung.

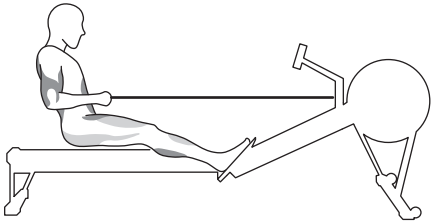
GERÄT - BEDIENUNGSANLEITUNG

1. Anpassung der Gewichtsbelastung
Die gewünschte Gewichtsbelastung können Sie direkt am Schwungrad einstellen. Für ein angenehmes und schnelles Trainingserlebnis empfehlen wir Werte von 3-5.

2. Startposition
Nehmen Sie auf dem Rollensitz Platz, stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale und sichern Sie diese mit den Gurten. Strecken Sie Ihre Arme und fassen Sie den Griff mit einer Hand auf jeder Seite. Beugen Sie die Knie und strecken Sie die Rücken.



3. Ausführung
Atmen Sie aus, treten Sie mit den Füßen in die Pedale und strecken Sie die Beine nach und nach aus, bis sie vollständig gestreckt sind. Ziehen Sie gleichzeitig den Griff mit gebeugten Ellbogen in Richtung Ihres Oberkörpers. Lehnen Sie sich während der letzten Bewegung leicht zurück. Atmen Sie dann ein und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, um sich auf den nächsten Schlag vorzubereiten. Erhöhen Sie die Dauer und Intensität Ihres Trainings schrittweise entsprechend Ihrer körperlichen Kondition.



PFLEGE UND WARTUNG
- Wischen Sie Staub und Schmutz regelmäßig mit einem feuchten, weichen Tuch oder Schwamm von der gesamten Oberfläche des Rudergeräts ab. Für diese Aufgabe genügen Wasser oder milde Reinigungsmittel. Trocknen Sie die Maschine nach der Reinigung gründlich ab.
- Wischen Sie nach jeder Trainingseinheit den Schweiß vom Rudergerät mit einem Tuch ab, bis es trocken ist.
- Lagern Sie das Rudergerät in trockenen und sauberen Innenräumen. Schützen Sie es vor direkter Sonneneinstrahlung und hohen Temperaturen.
- Legen Sie keine Gegenstände auf das Rudergerät.
- Wenn Sie während des Nutzens erhöhte Geräusche bemerken, ist es wichtig zu überprüfen, ob alle Schrauben richtig angezogen sind.
- Achten Sie bei der Lagerung darauf, dass sich das Schwungrad nicht oben befindet.
- Falls das Display nicht ordnungsgemäß funktioniert, überprüfen Sie die Verbindungen der Sensorkabel untereinander und zum Display.
- Trennen Sie niemals das Display vom Rudergerät.

1. Wartung alle zwei Tage
- Wischen Sie das Rudergerät mit einem weichen Tuch ab.

2. Wartung alle 50 Betriebsstunden
- Schmieren Sie die Kette mit reinem Mineralöl oder 20W-Motoröl.
- Geben Sie einfach ein paar Tropfen Öl auf ein Tuch und tragen Sie es gleichmäßig auf die gesamte Kette auf.
- Vermeiden Sie die Verwendung von Reinigungsmitteln für die Kette.

3. Wartung alle 250 Betriebsstunden
- Überprüfen Sie jedes einzelne Glied der Kette, um sicherzustellen, dass keine Hindernisse oder Blockaden vorliegen. Wenn sich Glieder nicht reibungslos bewegen, versuchen Sie, die Kette zu schmieren. Falls die Schmierung das Problem nicht löst, muss die Kette ausgetauscht werden.
- Untersuchen Sie die Verbindungen zwischen Griff und Kette. Wenn Sie Verformungen oder Schäden an den Kettengliedern feststellen, müssen diese ausgetauscht werden.
- Stellen Sie sicher, dass alle Teile fest angezogen sind. Wenn nötig, ziehen Sie diese entsprechend fest.
- Überprüfen Sie mit einer Taschenlampe sorgfältig, ob sich im Schwungrad Staub oder Fremdkörper befinden. Wenn Sie welche finden, entfernen Sie diese vorsichtig mit dem Staubsauger.

GARANTIE
Die Garantie gilt für 2 Jahre ab Kaufdatum und erlischt in den folgenden Fällen:
- Schäden, die durch Unfall, Missbrauch, unsachgemäße Handhabung oder Transport verursacht wurden.
- Unbefugte Reparaturen oder Manipulationen am Produkt.
- Das Produkt wurde nicht in Übereinstimmung mit der bereitgestellten Anleitung verwendet.
- Verwendung des Produkts für andere Zwecke als den vorgesehenen Zweck.
- Nichtbeachtung der Wartungs-, Betriebs- und Serviceanweisungen.
- Schäden, die den Wert des Produkts übersteigen.
- Natürlicher Verbrauch der Produktkomponenten durch normale Nutzung.
- Aussetzung den schädlichen äußeren Faktoren wie Sonnenlicht oder anderer Strahlung, eindringender Flüssigkeit oder elektrostatischer Entladung.
- Schäden am Produkt aufgrund von Naturkatastrophen, unautorisiertem Eingriff oder mechanischer Beschädigung durch den Käufer (z. B. beim Transport, Verwendung ungeeigneter Reinigungsmittel).
- Verschlechterung des Produktzustands aufgrund unsachgemäßer Lagerung, Handhabung oder Pflege durch den Benutzer.

In China hergestellt. **Gemacht für:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germany.
Distribution: GymBeam s. r. o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slowakei.

SPIS TREŚCI

1. Instrukcje bezpieczeństwa / 2. Instrukcja montażu / 3. Instrukcja demontażu / 4. Instrukcje dotyczące przechowywania / 5. Funkcje wyświetlacza / 6. Włączanie i wyłączanie wyświetlacza / 7. Instrukcja obsługi wyświetlacza / 8. Instrukcje dotyczące ćwiczeń / 9. Pielęgnacja i konserwacja / 10. Gwarancja

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

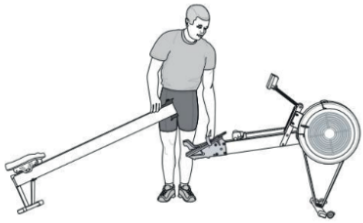
Przed rozpoczęciem korzystania z wioślarza należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję i zachować ją na przyszłość.
1. Urządzenie należy używać tylko w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi.
2. Urządzenie należy ustawić na twardej, równej i czystej powierzchni oraz upewnić się, że znajduje się w stabilnej pozycji.
3. Należy regularnie sprawdzać, czy wszystkie części są prawidłowo zamontowane i w razie potrzeby je dokręcić. Upewnij się, że zawsze używasz oryginalnych części podczas wymiany uszkodzonych lub zużytych części.
4. NIE należy używać wioślarza, jeśli został on uszkodzony.
5. Podczas ćwiczeń należy zawsze nosić odpowiednią odzież sportową i obuwie. Należy unikać noszenia luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez urządzenie.
6. Należy zachować szczególną ostrożność podczas montażu poszczególnych części wioślarza.
7. Podczas przechowywania urządzenia w pozycji pionowej nie należy podnosić części z kołem zamachowym. W takim przypadku istnieje ryzyko upadku wioślarza na podłogę.
8. Przed użyciem urządzenia należy odpowiednio się rozgrzać i wykonać kilka ćwiczeń rozciągających.
9. W przypadku wystąpienia nudności, zawrotów głowy, bólu w klatce piersiowej lub innych objawów ryzyka podczas ćwiczeń, należy natychmiast przerwać trening i skontaktować się z lekarzem.
10. Czujnik tętna zamontowany na wioślarzu NIE jest urządzeniem medycznym. Na dokładność pomiaru tętna użytkownika może wpływać wiele czynników.
11. Nie należy pozostawiać dzieci oraz zwierząt bez nadzoru w pobliżu urządzenia.
12. Wioślarz nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 12 roku życia. Osoby niepełnosprawne nie powinny z niego korzystać bez nadzoru wykwalifikowanej osoby.
13. Maksymalna waga użytkownika nie powinna przekraczać 150 kg.
14. Urządzenie jest przeznaczone do użytkowania w pomieszczeniach. Nie należy umieszczać go w bezpośrednim świetle słonecznym, w pobliżu źródeł ciepła, w wilgotnym środowisku, w niewentylowanym pomieszczeniu, w którym brakuje cyrkulacji powietrza, ani w pobliżu łatwopalnych cieczy lub gazów.

UWAGA

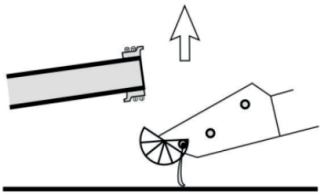
Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35 roku życia i osób, u których stwierdzono już problemy zdrowotne. Przed użyciem sprzętu do ćwiczeń należy zawsze uważnie przeczytać wszystkie instrukcje. Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek urazy lub szkody majątkowe wynikające z niewłaściwego użytkowania produktu.

INSTRUKCJA MONTAŻU

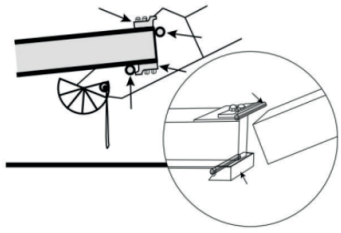
1. Umieść siodełko obok koła zamachowego.



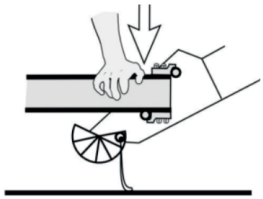
2. Wykorzystaj jeden z pasków mocujących stopę jako uchwyt i podnieś część z pedałami na wysokość umożliwiającą kontakt kół z podłogą. Jednocześnie podnieś część z siodełkiem na wysokość powyżej pedałów.



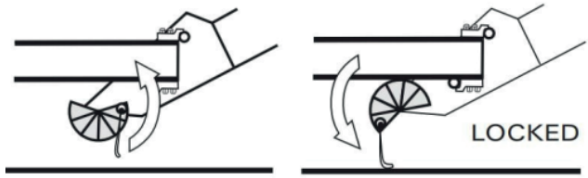
3. Połącz obie części tak, aby pasowały do siebie. Wsuń część z siodełkiem między pedały. Następnie upewnij się, że wszystkie części są prawidłowo połączone.



4. Ostrożnie opuść obie części na podłogę i dociśnij je do siebie, aż zatrzasną się na swoim miejscu.

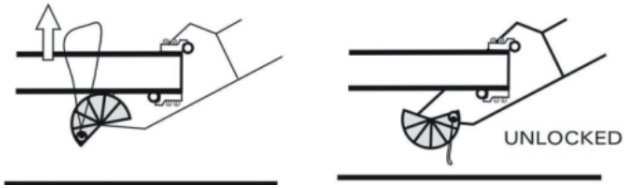


5. Przekręć blokadę ramy i przesuń ją do pozycji zablokowanej.

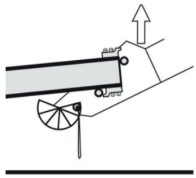


INSTRUKCJA DEMONTAŻU

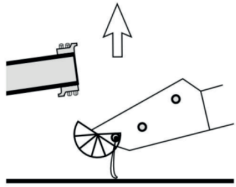
1. Zwolnij blokadę, pociągając za linkę i przesuwając ją do pozycji odblokowanej.



2. Użyj paska mocującego stopę jako uchwytu i podnieś część z kołem zamachowym jedną ręką.

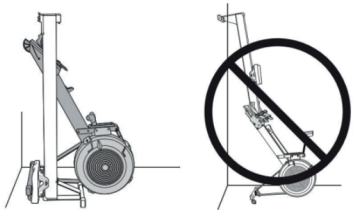


3. Drugą ręką wysuń część z siodełkiem.



INSTRUKCJA PRZECHOWYWANIA

Obie części wioślarza należy przechowywać w pozycji pionowej, jak pokazano na rysunku. Pozwoli to zaoszczędzić dużo miejsca. Koło zamachowe i ramę z siodełkiem należy przechowywać oddzielnie. Należy zachować ostrożność podczas przenoszenia i podnoszenia koła zamachowego, ponieważ może być ono niestabilne.



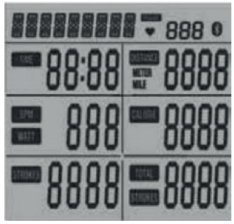
GymBeam

FUNKCJE WYŚWIETLACZA

NUMER	PROGRAM	ZAKRES	JEDNOSTKA	FUNKCJA PAMIĘCI	FUNKCJA RESETOWANIA	OPIS
1	TIME	0:00-99:59 (min:s)	± 1 min	TAK	TAK	1. Mierzy czas od 0:00. 2. Odlicza od wstępnie ustawionej wartości do 0:00. 3. Po upływie 4 minut braku aktywności użytkownika wyświetlacz przechodzi w tryb oszczędzania energii.
2	DISTANCE = DIST	0–9999	0–9999 ± 10 km ± 10 ml	TAK	TAK	1. Mierzy odległość od 0. 2. Odlicza od wstępnie ustawionej wartości do 0. 3. Po upływie 4 minut braku aktywności użytkownika wyświetlacz przechodzi w tryb oszczędzania energii.
3	Calories = CAL	0–9999	0–9999 (± 10)	TAK	TAK	1. Mierzy spalone kalorie od 0. 2. Odlicza od wstępnie ustawionej wartości do 0. 3. Po upływie 4 minut braku aktywności użytkownika wyświetlacz przechodzi w tryb oszczędzania energii.
4	SPEED = SPM (średnia liczba pociągnięć wioseł na minutę)	0–999	brak	NIE	TAK	W trybie START: 1. Wyświetla się podczas aktywności przez maksymalnie 3 sekundy. 2. Brak aktywności powoduje zniknięcie wartości z ekranu po 4,6 sekundach. 3. Wyświetla się co 5 sekund w tym samym okienku, co moc treningu (Watt).
5	STROKES (aktualna liczba pociągnięć wioseł)	0–9999	0–9990 (± 10)	TAK	TAK	Wyświetla bieżącą liczbę pociągnięć wioseł na minutę i całkowitą liczbę pociągnięć wioseł. Wartości te są wyświetlane naprzemiennie co 5 sekund w tym samym okienku.
6	TOTAL STROKES	0–9999	brak	TAK	NIE	Całkowita liczba pociągnięć wioseł podczas sesji treningowej.
7	WATT	0–999	brak	NIE	NIE	1. Wyświetla się podczas aktywności przez maksymalnie 3 sekundy. 2. Brak aktywności powoduje zresetowanie wartości po 4,6 sekundach.
8	PULSE	P-30-230 BPM (uderzenia na minutę)	0-30-230 (± 1) BPM	TAK	TAK	Funkcja ta jest dostępna tylko w przypadku korzystania z pasa na klatkę piersiową z czujnikiem tętna (BRAK w zestawie). 1. Podczas monitorowania tętna wartość jest wyświetlana przez 7,5 sekundy. 2. Brak aktywności powoduje zresetowanie wartości po 6 sekundach. 3. Po przekroczeniu ustawionej wartości bieżące tętno jest wyświetlane co sekundę.
9						Brak wyboru jakiegokolwiek programu spowoduje automatyczne rozpoczęcie pomiaru w trybie szybkiego STARTU.
10						1. Trening interwałowy 2. 20-sekundowa przerwa na ćwiczenia naprzemiennie z 10-sekundową przerwą na odpoczynek.
11						1. Trening interwałowy 2. 10-sekundowa przerwa na ćwiczenia naprzemiennie z 20-sekundową przerwą na odpoczynek.
12						1. Trening interwałowy 2. Pozwala na ustawienie interwałów ćwiczeń i odpoczynku.
13						Pozwala na ustawienie czasu trwania treningu.
14						Pozwala na ustawienie docelowej odległości.
15						Pozwala na ustawienie docelowej ilości spalonych kalorii.
16						Pozwala na ustawienie docelowej ilości pociągnięć wioseł.
17						Funkcja ta jest dostępna tylko w przypadku korzystania z pasa na klatkę piersiową z czujnikiem tętna (BRAK w zestawie). Pozwala na ustawienie docelowego tętna.

WŁĄCZANIE I WYŁĄCZANIE WYŚWIETLACZA

1. Włączanie wyświetlacza - Włączenie wyświetlacza spowoduje podświetlenie całego ekranu i wyemitowanie sygnału dźwiękowego trwającego 2 sekundy (rys. 1). Następnie wyświetlacz przejdzie w tryb gotowości.



Rys. 1

2. Wyłączanie wyświetlacza - Jeśli w ciągu 4 minut nie zostanie wykryta żadna aktywność, wyświetlacz LCD przejdzie w tryb oszczędzania energii. Po naciśnięciu dowolnego przycisku lub wykryciu dowolnej aktywności wyświetlacz włączy się ponownie.

INSTRUKCJA OBSŁUGI WYŚWIETLACZA

1. USTAWIENIA RĘCZNE

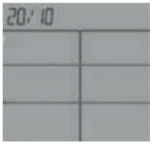
1.Wykonaj kilka pociągnięć wiosłami w trybie gotowości, aby automatycznie włączyć wyświetlacz.
2.Naciśnij przycisk MODE, aby wyświetlić "MANUAL" na ekranie, a następnie ponownie naciśnij przycisk MODE. Wówczas urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy trwający 1 sekundę i rozpocznie pomiar następujących wartości: TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT i TOTAL STROKES.
3.Naciśnij MODE, aby przełączyć pomiędzy aktualnymi odczytami wartości WATT i SPM.
4.Jeśli w ciągu 4 minut nie zostanie wykryta żadna aktywność, wyświetlacz LCD przejdzie w tryb czuwania i wyemituje sygnał dźwiękowy trwający 0,5 sekundy.
5.Naciśnij START lub STOP, aby wstrzymać trening.
6.W przypadku przerwania treningu, wyświetlony zostanie komunikat "STOP". Naciśnij START / STOP, aby wznowić trening. Po naciśnięciu przycisku RESET podczas przerwy wyświetlacz przejdzie w tryb gotowości.
7.Jeśli w ciągu 4 minut nie zostanie wykryta żadna aktywność, wyświetlacz LCD przejdzie w tryb oszczędzania energii. Po naciśnięciu dowolnego przycisku lub wykryciu innej aktywności wyświetlacz włączy się ponownie.

2. USTAWIANIE FUNKCJI INTERVAL

Naciśnij przycisk MODE w trybie gotowości, a następnie naciśnij przycisk UP i wybierz funkcję INTERVAL. Na wyświetlaczu pojawią się programy interwałów (rys. 2-5).



Rys. 2



Rys. 3



Rys. 4



Rys. 5

3. USTAWIANIE FUNKCJI INTERVAL 10/20

1. Naciśnij przycisk MODE, a następnie UP i wybierz funkcję INTERVAL 10/20. Potwierdź wybór za pomocą przycisku START / STOP.
2. Po pojawieniu się na wyświetlaczu komunikatu "READY" rozpocznie się odliczanie od 3 do 0, któremu co sekundę będzie towarzyszyć sygnał dźwiękowy. Następnie rozpocznie się pierwszy interwał treningowy.
3. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat "WORK 01/08" i rozpocznie się odliczanie od 10 do 0. Jednocześnie rozpocznie się pomiar następujących wartości: TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE , SPM, WATT i TOTAL STROKES.
4. Naciśnij MODE, aby przełączyć pomiędzy aktualnymi odczytami wartości WATT i SPM.
5. Podczas przerwy na odpoczynek na wyświetlaczu pojawi się komunikat "REST 01/08" i rozpocznie się odliczanie od 20 do 0, któremu co sekundę towarzyszyć będzie sygnał dźwiękowy.
6. Interwały ćwiczenia i odpoczynku są powtarzane aż do momentu zakończenia 8 cykli, po czym na wyświetlaczu pojawi się komunikat "08/08".
7. Aby wstrzymać trening podczas interwałów, naciśnij START / STOP. Aby wznowić, naciśnij ten sam przycisk.
8. Po zakończeniu treningu wyświetlone zostaną wartości TOTAL CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES i STROKES.
9. Aby ponownie włączyć ten sam interwał, naciśnij START.
10. Aby przejść do trybu czuwania, naciśnij RESET.
11. Jeśli w ciągu 4 minut nie zostanie wykryta żadna aktywność, wyświetlacz LCD przejdzie w tryb oszczędzania energii.

4. USTAWIANIE FUNKCJI INTERVAL 20/10

Taka sama procedura jak w przypadku ustawiania funkcji INTERVAL 10/20, ale w tym przypadku interwał ćwiczeń trwa 20 sekund, po czym następuje 10-sekundowa przerwa na odpoczynek.

5. USTAWIENIA INTERWAŁU UŻYTKOWNIKA (CUSTOM)

1. Po naciśnięciu przycisku MODE, naciśnij przycisk UP i przejdź do funkcji CUSTOM. Następnie ponownie naciśnij MODE, aby przejść do ustawień interwału.
2. W pierwszej kolejności należy wprowadzić całkowitą liczbę rund (SET ROUND). W okienku odliczania czasu wyświetli się "01". Następnie możesz użyć przycisku UP, aby ustawić żądaną liczbę rund w zakresie 1-99. Potwierdź wybór za pomocą przycisku MODE. Spowoduje to wyemitowanie sygnału dźwiękowego.
3. Następnie wybierz długość interwału ćwiczeń. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat "SET WORK" i "0:05". Użyj przycisku SET, aby ustawić interwał w zakresie 0:05-10:00. Następnie naciśnij MODE.
4. Wybierz długość przerwy na odpoczynek. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat "SET REST" i "0:05". Użyj przycisku SET, aby ustawić interwał w zakresie 0:05-100:00. Następnie naciśnij START / STOP. Rozlegnie się sygnał dźwiękowy i rozpocznie się trening.
5. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat "READY" i rozpocznie się odliczanie od 3 do 0, któremu co sekundę będzie towarzyszyć sygnał dźwiękowy.
6. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat "WORK 01/XX" i rozpocznie się odliczanie od 10 do 0. Jednocześnie rozpocznie się pomiar następujących

wartości: TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT i TOTAL STROKES.
7. Naciśnij MODE, aby przełączyć pomiędzy aktualnymi odczytami wartości WATT i SPM.
8. Podczas przerwy na odpoczynek na wyświetlaczu pojawi się komunikat "REST 01/XX" i rozpocznie się odliczanie zgodnie z ustawieniami, któremu co sekundę towarzyszyć będzie sygnał dźwiękowy.
9. Interwały ćwiczenia i odpoczynku są powtarzane aż do momentu zakończenia ostatniego interwału, po czym na wyświetlaczu pojawi się komunikat "XX/XX".
10. Aby wstrzymać trening podczas interwałów, naciśnij START / STOP. Aby wznowić, naciśnij ten sam przycisk.
11. Po zakończeniu treningu wyświetlone zostaną wartości TOTAL CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES i STROKES.
12. Aby ponownie włączyć ten sam interwał, naciśnij START.
13. Aby przejść do trybu czuwania, naciśnij RESET.
14. Jeśli w ciągu 4 minut nie zostanie wykryta żadna aktywność, wyświetlacz LCD przejdzie w tryb oszczędzania energii.

6. USTAWIANIE FUNKCJI TARGET
W trybie gotowości naciśnij przycisk MODE, a następnie UP, aby wybrać funkcję TARGET. Następnie ponownie naciśnij MODE i wybierz określony program za pomocą przycisku UP. Aby potwierdzić wybrany program, naciśnij przycisk MODE.

7. USTAWIANIE FUNKCJI TARGET TIME
1. Po wybraniu funkcji TARGET TIME w okienku odliczania czasu zacznie migać "0:00". Naciśnij UP, aby ustawić docelowy czas w zakresie 0:00-99:00. Potwierdź za pomocą przycisku START / STOP.
2. Następnie usłyszysz sygnał dźwiękowy i rozpocznie się odliczanie od wstępnie ustawionej wartości. Jednocześnie rozpocznie się pomiar wartości DISTANCE, CALORIES, PULSE i TOTAL STROKES. Wartości SPM i WATT będą wyświetlane naprzemiennie w 5-sekundowych odstępach.
3. Aby wstrzymać trening, naciśnij START / STOP. Aby wznowić, naciśnij ten sam przycisk.
4. Po zakończeniu treningu na wyświetlaczu pojawi się komunikat "STOP", a następnie wyświetlone zostaną wartości TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE i TOTAL STROKES.
5. Aby ponownie włączyć tę samą funkcję, naciśnij START.
6. Aby przejść do trybu czuwania, naciśnij RESET.
7. Jeśli w ciągu 4 minut nie zostanie wykryta żadna aktywność, wyświetlacz LCD przejdzie w tryb oszczędzania energii.

8. USTAWIANIE FUNKCJI TARGET DISTANCE
1. Po wybraniu funkcji TARGET DISTANCE, w okienku, w którym wyświetlana jest odległość zacznie migać "0:00". Naciśnij UP, aby ustawić docelową odległość w zakresie 0-9990. Potwierdź za pomocą przycisku START / STOP.
2. Następnie usłyszysz sygnał dźwiękowy i rozpocznie się odliczanie wybranego dystansu. Jednocześnie rozpocznie się pomiar wartości TIME, CALORIES, PULSE i TOTAL STROKES. Wartości SPM i WATT będą wyświetlane naprzemiennie w 5-sekundowych odstępach.
3. Aby wstrzymać trening, naciśnij START / STOP. Aby wznowić, naciśnij ten sam przycisk.
4. Po zakończeniu treningu na wyświetlaczu pojawi się komunikat "STOP", a następnie wyświetlone zostaną wartości TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE i TOTAL STROKES.
5. Aby ponownie włączyć tę samą funkcję, naciśnij START.
6. Aby przejść do trybu czuwania, naciśnij RESET.
7. Jeśli w ciągu 4 minut nie zostanie wykryta żadna aktywność, wyświetlacz LCD przejdzie w tryb oszczędzania energii.

9. USTAWIANIE FUNKCJI TARGET CALORIES
1. Po wybraniu funkcji TARGET CALORIES, w okienku, w którym wyświetlane są kalorie zacznie migać "0". Naciśnij UP, aby ustawić docelową wartość spalonych kalorii w zakresie 0-9990. Potwierdź za pomocą przycisku START / STOP.
2. usłyszysz sygnał dźwiękowy i rozpocznie się odliczanie. Jednocześnie rozpocznie się pomiar wartości TIME, CALORIES, PULSE i TOTAL STROKES. Wartości SPM i WATT będą wyświetlane naprzemiennie w 5-sekundowych odstępach.
3. Aby wstrzymać trening, naciśnij START / STOP. Aby wznowić, naciśnij ten sam przycisk.
4. Po zakończeniu treningu na wyświetlaczu pojawi się komunikat "STOP", a następnie wyświetlone zostaną wartości TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE i TOTAL STROKES.
5. Aby ponownie włączyć tę samą funkcję, naciśnij START.
6. Aby przejść do trybu czuwania, naciśnij RESET.
7. Jeśli w ciągu 4 minut nie zostanie wykryta żadna aktywność, wyświetlacz LCD przejdzie w tryb oszczędzania energii.

10. USTAWIANIE FUNKCJI TARGET STROKES
1. Po wybraniu funkcji TARGET STROKES , w okienku, w którym wyświetlana jest liczba pociągnięć wioseł zacznie migać "0". Naciśnij UP, aby ustawić docelową wartość pociągnięć wioseł w zakresie 0-9990. Potwierdź za pomocą przycisku START / STOP.
2. Następnie usłyszysz sygnał dźwiękowy i rozpocznie się odliczanie. Jednocześnie rozpocznie się pomiar wartości TIME, CALORIES, PULSE i TOTAL STROKES. Wartości SPM i WATT będą wyświetlane naprzemiennie w 5-sekundowych odstępach.
3. Aby wstrzymać trening, naciśnij START / STOP. Aby wznowić, naciśnij ten sam przycisk.
4. Po zakończeniu treningu na wyświetlaczu pojawi się komunikat "STOP", a następnie wyświetlone zostaną wartości TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE i TOTAL STROKES.
5. Aby ponownie włączyć tę samą funkcję, naciśnij START.
6. Aby przejść do trybu czuwania, naciśnij RESET.
7. Jeśli w ciągu 4 minut nie zostanie wykryta żadna aktywność, wyświetlacz LCD przejdzie w tryb oszczędzania energii.

11. USTAWIANIE FUNKCJI TARGET PULSE
Funkcja ta jest dostępna tylko w przypadku korzystania z pasa na klatkę piersiową z czujnikiem tętna (BRAK w zestawie).
1. Po wybraniu funkcji TARGET PULSE, w okienku, w którym wyświetlane jest tętno, zacznie migać wstępnie ustawiona wartość "100". Naciśnij przycisk UP/DOWN, aby ustawić maksymalną wartość tętna w zakresie 30-230. Potwierdź przyciskiem START / STOP.
2. Następnie zostanie wyemitowany sygnał dźwiękowy i rozpocznie się trening. Jednocześnie rozpocznie się pomiar wartości TIME, DISTANCE, PULSE i TOTAL STROKES. Wartości SPM i WATT będą wyświetlane naprzemiennie w odstępach 5-sekundowych.
3. Po przekroczeniu ustawionej wartości bieżące tętno jest wyświetlane co sekundę.
4. Aby wstrzymać trening, naciśnij START / STOP. Aby wznowić, naciśnij ten sam przycisk.

5. Po zakończeniu treningu na wyświetlaczu pojawi się komunikat “STOP”, a następnie wartości TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE i TOTAL STROKES.
6. Aby ponownie włączyć tę samą funkcję, naciśnij START.
7. Aby przejść do trybu czuwania, naciśnij RESET.
8. Jeśli w ciągu 4 minut nie zostanie wykryta żadna aktywność, wyświetlacz LCD przejdzie w tryb oszczędzania energii.

FUNKCJE PRZYCISKÓW

1. Przycisk “UP”
- Naciśnij raz, aby zwiększyć wartość o jeden. Przytrzymanie przycisku spowoduje szybsze zwiększenie wartości.
- Naciśnij i przytrzymaj przyciski UP i MODE przez 2 sekundy, aby przełączać pomiędzy jednostkami odległości (METRES, MILES).

2. Przycisk “MODE”
- Naciśnij, aby potwierdzić wybraną funkcję w trybie wyboru programu.
- Naciśnij, aby potwierdzić w trybie ustawień.
- Naciśnij, aby wstrzymać lub rozpocząć w trybie treningu.
- Po naciśnięciu zostanie wyemitowany sygnał dźwiękowy.
- Naciśnij i przytrzymaj przyciski MODE i SET przez 2 sekundy, aby przełączać pomiędzy jednostkami metrycznymi i imperialnymi.

3. Przycisk “INTERVAL 20/10”
- Naciśnij, aby przejść bezpośrednio do trybu INTERVAL 20/10.

4. Przycisk “INTERVAL 10/20”
- Naciśnij, aby przejść bezpośrednio do trybu INTERVAL 10/20.

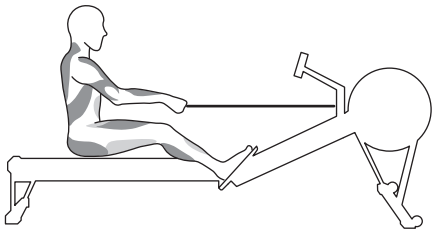
5. Przycisk “RESET”
- Naciśnij, aby powrócić do poprzedniej funkcji w trybie wyboru programu.
- Naciśnij, aby usunąć ustawione wartości w trybie ustawień.
- Po naciśnięciu zostanie wyemitowany sygnał dźwiękowy.
- Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby przełączyć wyświetlacz w tryb gotowości.

6. Przycisk “RECOVERY”
- Naciśnij, aby uzyskać 60-sekundowy odczyt tętna w przypadku korzystania z pasa na klatkę piersiową z czujnikiem tętna.

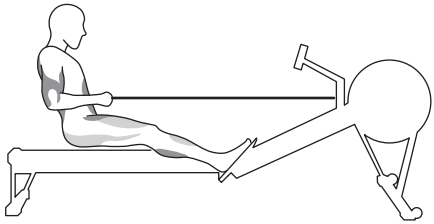
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

1. Regulacja obciążenia
Możesz ustawić docelowe obciążenie bezpośrednio na kole zamachowym. W celu wykonania płynnego i szybkiego treningu, zalecamy wybór wartości 3-5.

2. Pozycja wyjściowa
Usiądź na siodełku i przymocuj stopy do pedałów za pomocą pasków. Wyprostuj ramiona i chwyć uchwyty. Zegnij kolana i wyprostuj plecy.



3. Wykonanie
Zrób wydech i popchnij ciało do tyłu, stopniowo prostując nogi aż do osiągnięcia pełnego wyprostu. Jednocześnie pociągnij uchwyt w kierunku tułowia, zginając ręce w łokciach. Podczas ostatniego ruchu odchyl się lekko do tyłu. Następnie wykonaj wdech i wróć do pozycji wyjściowej, przygotowując się do kolejnego pociągnięcia wiosłami. Stopniowo zwiększaj czas trwania i intensywność treningu w zależności od kondycji fizycznej.



PIELĘGNACJA I KONSERWACJA
- Regularnie usuwaj kurz i zabrudzenia z powierzchni urządzenia za pomocą miękkiej i wilgotnej szmatki lub gąbki. W tym celu wystarczy woda lub łagodny detergent. Po zakończeniu czyszczenia wytrzyj urządzenie do sucha.
- Po każdym treningu zetrzyj pot z urządzenia za pomocą suchej szmatki.
- Urządzenie należy przechowywać w suchych i czystych pomieszczeniach. Należy chronić przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych i wysokich temperatur.
- Nie należy umieszczać żadnych przedmiotów na urządzeniu.
- Jeśli zauważysz, że urządzenie emituje nadmierny hałas podczas pracy, sprawdź, czy wszystkie śruby są prawidłowo dokręcone
- Podczas przechowywania należy upewnić się, że koło zamachowe nie znajduje się na górze.
- Jeśli wyświetlacz nie działa prawidłowo, należy sprawdzić połączenia przewodów czujników (między odpowiednimi przewodami a wyświetlaczem).
- Nigdy nie należy odłączać wyświetlacza od wioślarza.

1. Konserwacja co dwa dni
- Przetrzyj urządzenie miękką szmatką.

2. Konserwacja po każdych 50 godzinach użytkowania
- Nasmaruj łańcuch czystym olejem mineralnym lub olejem silnikowym 20W.
- Wystarczy dodać kilka kropel oleju na szmatkę i rozprowadzić go równomiernie na całym łańcuchu.
- Unikaj stosowania jakichkolwiek środków czyszczących na łańcuchu.

3. Konserwacja po każdych 250 godzinach użytkowania
- Sprawdź każde pojedyncze ogniwo łańcucha, aby upewnić się, że nie ma żadnych przeszkód ani blokad. Jeśli którekolwiek z ogniw nie porusza się płynnie, spróbuj nasmarować łańcuch. Jeśli smarowanie nie rozwiąże problemu, konieczna będzie wymiana łańcucha.
- Sprawdź połączenia między uchwytem a łańcuchem. Jeśli zauważysz jakiekolwiek odkształcenia lub uszkodzenia ogniw łańcucha, konieczna będzie ich wymiana.
- Upewnij się, że wszystkie części są dobrze dokręcone. W razie potrzeby należy je odpowiednio dokręcić.
- Za pomocą latarki ostrożnie sprawdź, czy wewnątrz koła zamachowego nie ma kurzu lub zanieczyszczeń. Jeśli je znajdziesz, delikatnie usuń je za pomocą odkurzacza.

GWARANCJA
Produkt jest objęty 2-letnią gwarancją rozpoczynającą się od daty zakupu. Gwarancja traci swoją ważność w następujących przypadkach:
- Produkt został uszkodzony w wyniku upadku, niewłaściwego użytkowania, nieprawidłowej obsługi lub transportu.
- Produkt został poddany nieautoryzowanej naprawie lub ingerencji własnej użytkownika.
- Produkt nie był używany zgodnie z instrukcjami.
- Produkt był używany do celów innych niż określone w niniejszej instrukcji.
- Nieprzestrzeganie instrukcji dotyczących konserwacji, obsługi i serwisu.
- Uszkodzenie przekracza cenę produktu.
- Naturalne zużycie elementów produktu wskutek użytkowania.
- Narażenie na działanie niekorzystnych czynników zewnętrznych, takich jak bezpośrednie światło słoneczne lub inne rodzaje promieniowania, przedostanie się cieczy lub wyładowania elektrostatyczne.
- Produkt uległ uszkodzeniu w wyniku klęski żywiołowej, interwencji osoby nieupoważnionej lub uszkodzeń mechanicznych spowodowanych przez kupującego (np. podczas transportu, czyszczenia nieodpowiednimi środkami itp.)
- -Stan produktu pogorszył się z powodu niewłaściwego przechowywania, obsługi lub pielęgnacji przez użytkownika.

Wyprodukowano w Chinach. **Wyprodukowano dla:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Niemcy.
Dystrybutor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Koszyce, Słowacja.

OBSAH

1. Bezpečnostní instrukce / 2. Návod na montáž / 3. Návod na demontáž / 4. Skladování veslovacího trenažéru / 5. Funkce displeje / 6. Vypnutí a zapnutí displeje / 7. Návod k obsluze / 8. Technika jízdy na trenažéru / 9. Péče a údržba / 10. Záruka

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

Před začátkem využívání tohoto trenažéru doporučujeme pečlivě prostudovat přiložený návod a uschovat si ho pro případné budoucí použití.

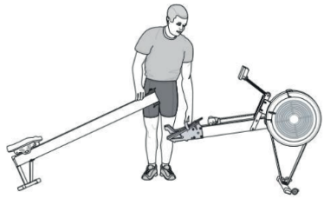
1. Používejte přístroj pouze tak, jak je popsáno v tomto manuálu.
2. Trenažér umístěte na pevnou, rovnou a čistou plochu a ujistěte se, že stojí stabilně.
3. Pravidelně kontrolujte, zda jsou řádně přitaženy všechny díly, případně je dotáhněte. K výměně poškozených či opotřebených dílů používejte vždy originální díly.
4. Trenažér nepoužívejte, pokud je jakkoliv poškozen.
5. Na cvičení si vždy oblečte vhodný sportovní oděv a pevnou obuv. Vyhněte se volnému oblečení, které se může o trenažér zachytit.
6. Buďte obzvlášť opatrní při sestavování trenažéru a připojování jednotlivých částí.
7. Ve vertikální poloze nezvedejte část s odporovým kolem vzhůru. Hrozí při tom spadnutí trenažéru na zem.
8. Před každým začátkem cvičení se zahřejte a proveďte několik protahovacích cviků.
9. Pokud při cvičení pociťujete nevolnost, závrať, bolest na hrudi nebo jiné rizikové příznaky, okamžitě přerušte trénink a vyhledejte lékařskou pomoc.
10. Displej zobrazující tepovou frekvenci není zdravotnický přístroj. Mnoho faktorů může ovlivnit přesnost měření vyhodnocující uživatelovu srdeční frekvenci.
11. V blízkosti trenažéru nikdy nenechávejte děti nebo domácí mazlíčky bez dozoru.
12. Používání trenažéru není vhodné pro děti do 12 let. Zdravotně postižené osoby by jej neměly používat bez dozoru kvalifikované osoby.
13. Nosnost veslovacího trenažéru je 150 kg.
14. Tento přístroj je navržen pro používání ve vnitřních prostorech. Nedávejte ho ven, na přímé sluneční světlo, do blízkosti tepelného zdroje, do vlhkého prostředí ani do nevětrané místnosti, ve které necirkuluje vzduch, či do prostoru s hořlavou kapalinou nebo plynem.

VAROVÁNÍ

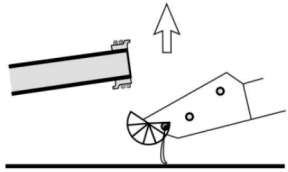
Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. To je obzvlášť důležité u osob starších 35 let a u lidí se zdravotními potížemi. Před používáním jakéhokoliv příslušenství na cvičení si vždy pečlivě přečtěte všechny pokyny. Prodejce nenese žádnou odpovědnost za případná zranění či škody na majetku zapříčiněné používáním produktu.

NÁVOD NA MONTÁŽ

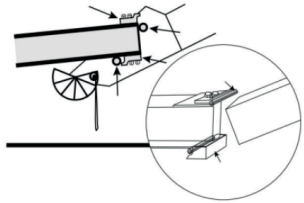
1. Umístěte část se sedlem a odporovým kolem konci k sobě.



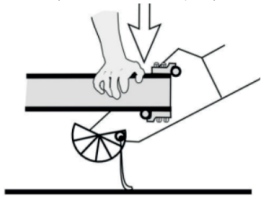
2. Použijte jeden z popruhů na nohy jako rukojeť a zvedněte část s pedály do takové výšky, aby kolečka stála na zemi. Zároveň zvedněte část se sedlem do výšky nad pedály.



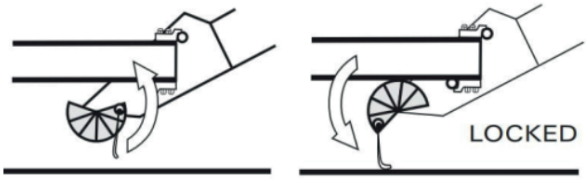
3. Spojte obě části dohromady tak, aby do sebe zapadly. Část se sedlem je potřeba zasunout mezi stupadla. Pak se přesvědčte, že je spoj správně připevněn.



4. Opatrně spusťte obě části na zem a zatlačte směrem dolů, aby do sebe dobře zapadly.

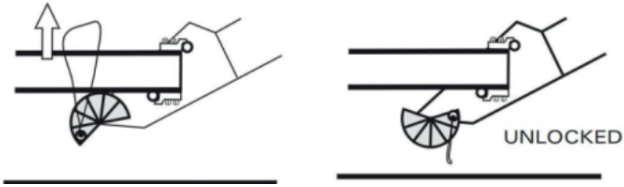


5. Otočte zámek rámu a zatlačte jej do zajištěné polohy.

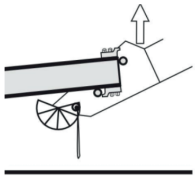


NÁVOD NA DEMONTÁŽ

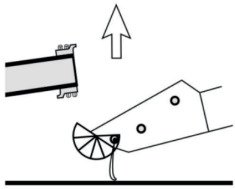
1. Uvolněte zámek zatažením za lanko, čímž se přesune do odemčené pozice.



2. Použijte popruh na nohy jako rukojeť a jednou rukou zvedněte část s odporovým kolem vzhůru.

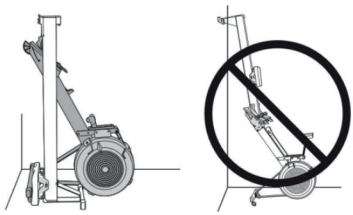


3. Druhou rukou odpojte část se sedlem.



SKLADOVÁNÍ VESLOVACÍHO TRENAŽÉRU

Obě části trenažéru skladujte ve vertikální pozici jako na obrázku. Ušetříte díky tomu spoustu prostoru. Oddělte od sebe část s odporovým kolem a rám se sedlem. Buďte opatrní při manipulaci a zvednutí části s odporovým kolem vzhůru, která může být nestabilní.



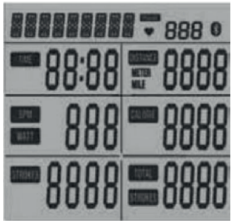
GymBeam

FUNKCE DISPLEJE

ČÍSLO	FUNKCE	HODNOTY DISPLEJE	JEDNOTKA NASTAVENÍ	PAMĚŤ	OBNOVENÍ (RESET)	POPIS
1	TIME (čas)	0:00–99:59 (min:s)	± 1 min	ANO	ANO ANO ANO ANO ANO	1. Připočítává čas od 0:00. 2. Od přednastavené hodnoty se odpočítává do 0:00. 3. Bez aktivity v délce 4 min přechází displej do úsporného režimu.
2	DISTANCE = DIST (vzdálenost)	0–9999	0–9999 ± 10 km ± 10 ml	ANO	NE NE ANO	1. Měří vzdálenost od 0. 2. Od přednastavené hodnoty se odpočítává do 0. 3. Bez aktivity v délce 4 min přechází displej do úsporného režimu.
3	CALORIES = CAL (kalorie)	0–9999	0–9999 (± 10)	ANO		1. Měří spálené kalorie od 0. 2. Od přednastavené hodnoty se odpočítává do 0. 3. Bez aktivity v délce 4 min přechází displej do úsporného režimu.
4	SPEED = SPM (průměrný počet přítahů za minutu)	0–999	NE	NE		V režimu START: 1. Hodnota se zobrazí při aktivitě po dobu 3 sekund. 2. Bez aktivity se hodnota ztratí po 4,6 sekund. 3. Zobrazuje se každých 5 sekund ve stejném okně jako hodnota měření wattů.
5	STROKES (aktuální počet přítahů za minutu)	0–9999	0–9990 (± 10)	ANO		Zobrazuje aktuální počet přítahů za minutu a celkový počet přítahů. Tyto hodnoty se ve stejném okně střídavě ukážou každých 5 sekund.
6	TOTAL STROKES (celkový počet přítahů)	0–9999	NE	ANO		Celkový počet přítahů za trénink.
7	WATT	0–999	NE	NE		1. Hodnota se zobrazí při aktivitě po dobu 3 sekund 2. Bez aktivity se hodnota vynuluje po 4,6 sekund.
8	PULSE (pulz)	P-30-230 BPM (údery za minutu)	0-30-230 (± 1) BPM	ANO		Funkce dostupná pouze při použití hrudního pásu se snímačem tepové frekvence (není součástí balení). 1. Při snímání tepové frekvence se hodnota zobrazí po dobu 7,5 sekund. 2. Bez signálu se hodnota vynuluje po 6 sekundách. 3. Při přesáhnutí přednastavené hodnoty se aktuální pulz zobrazí každou sekundu.
9	Manuální nastavení					Pokud nebyl vybrán žádný program, displej začne automaticky měřit trénink v režimu rychlý START.
10	INTERVAL 20-10					1. Intervalový trénink 2. 20 sekund cvičení se střídá s 10sekundovým odpočinkem.
11	INTERVAL 10-20					1. Intervalový trénink 2. 10 sekund cvičení se střídá s 20sekundovým odpočinkem.
12	INTERVAL (uživatelské nastavení)					1. Intervalový trénink 2. Uživatel si nastaví vlastní interval cvičení a odpočinku.
13	TARGET TIME (cílený čas)					Uživatel si může nastavit vlastní čas tréninku.
14	TARGET DISTANCE (cílená vzdálenost)					Uživatel si může nastavit vlastní vzdálenost, kterou chce během tréninku ujet.
15	TARGET CALORIES (cílové kalorie)					Uživatel si může nastavit vlastní hodnotu kalorie, které chce během tréninku spálit.
16	TARGET STROKES (cílový počet přítahů)					Uživatel si může nastavit cílený počet záběrů za trénink.
17	TARGET PULSE (cílená tepová frekvence)					Funkce dostupná pouze při použití hrudního pásu se snímačem tepové frekvence. Uživatel si může nastavit cílenou tepovou frekvenci.

VYPNUTÍ A ZAPNUTÍ DISPLEJE

1. Zapnutí - Po zapnutí se na 2 sekundy zobrazí celý LCD displej a ozve se 2sekundové pípnutí (obrázek č. 1). Poté displej přejde do pohotovostního režimu.



obrázek č. 1

2. Vypnutí - Pokud nedojde do 4 minut k žádné aktivitě, LCD displej přejde do úsporného režimu. Po stisknutí jakékoliv klávesy nebo zaznamenání jiné aktivity se opět zapne.

NÁVOD K OBSLUZE

1. MANUÁLNÍ NASTAVENÍ

1. V pohotovostním režimu proveďte několik záběrů, čímž se displej automaticky zapne a ozve se 1sekundové pípnutí.
2. Stiskněte tlačítko MODE, na displeji se zobrazí MANUAL, poté opět stiskněte MODE. Ozve se 1sekundové pípnutí a začnou se měřit hodnoty TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES.
3. Pro přepínání mezi hodnotami WATT a SPM stiskněte MODE.
4. Pokud nedojde do 4 minut k žádné aktivitě, LCD displej přejde s 0,5sekundovým pípnutím do pohotovostního režimu.
5. Pro pozastavení tréninku stiskněte START nebo STOP.
6. Při přerušení tréninku se zobrazuje nápis STOP. Stiskněte START/STOP pro pokračování v tréninku. Po stisknutí tlačítka RESET během pauzy se displej přepne do pohotovostního režimu.
7. Pokud nedojde do 4 minut k žádné aktivitě, LCD displej přejde do úsporného režimu. Po stisknutí jakékoliv klávesy nebo zaznamenání jiné aktivity se opět zapne.

2. NASTAVENÍ FUNKCE INTERVAL

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko MODE, poté UP a vyberte funkci INTERVAL. na displeji se zobrazí intervalové režimy (obrázek 2–5).



obrázek 2



obrázek 3



obrázek 4



obrázek 5

3. NASTAVENÍ INTERVALU 10/20

1. Po stisknutí tlačítka MODE a UP si vyberte INTERVAL 10/20. Výběr potvrďte tlačítkem START/STOP.
2. Poté, co se na displeji zobrazí nápis READY, začne odpočítávání od 3 do 0 a každou sekundu se ozve pípnutí. Pak se spustí první interval cvičení.
3. Na displeji se zobrazí WORK 01/08 a začne odpočet od 10 do 0. Zároveň se začnou měřit hodnoty TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES.
4. Pro přepínání mezi hodnotami WATT a SPM stiskněte MODE.
5. Během intervalu odpočinku se na displeji zobrazí REST 01/08 a začne odpočet od 20 do 0. Každou sekundu se ozve pípnutí.
6. Poté se střídají intervaly cvičení a odpočinku až do dokončení posledního intervalu, kdy se na displeji zobrazí 08/08.
7. Pro pozastavení tréninku v průběhu intervalů stiskněte START/STOP a pro pokračování stiskněte stejné tlačítko.
8. Po ukončení tréninku se objeví výsledné hodnoty TOTAL CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES, STROKES.
9. Pro opětovné zapnutí stejného intervalu stiskněte START.
10. Pro přepnutí do pohotovostního režimu stiskněte RESET.
11. Pokud nedojde do 4 minut k žádné aktivitě, LCD displej přejde do úsporného režimu.

4. NASTAVENÍ INTERVALU 20/10

Stejný postup jako u intervalu 10/20 jen s tím rozdílem, že v tomto případě trvá interval cvičení 20 sekund a interval odpočinku 10 sekund.

5. NASTAVENÍ UŽIVATELSKÉHO INTERVALU (CUSTOM)

1. Po stisknutí tlačítka MODE a následně UP přepněte na funkci CUSTOM. Poté opět stiskněte MODE, čímž se dostanete do nastavení intervalu.
2. Nejprve si nastavte celkový počet kol (SET ROUND). V okně času se zobrazí 01 a pomocí tlačítka UP si nastavíte požadovaný počet kol od 01–99. Výběr potvrďte tlačítkem MODE. Pak zazní pípnutí.
3. Pokračujte nastavením délky intervalu cvičení. Na displeji se zobrazí SET WORK a 0:05. Tlačítkem SET si nastavíte délku intervalu v rozmezí 0:05–10:00. Potom stiskněte MODE.
4. Nyní nastavte délku odpočinku. Na displeji se zobrazí SET REST a 0:05. Tlačítkem SET si nastavíte délku intervalu v rozmezí 0:05–100:00. Potom stiskněte START/STOP. Zazní pípnutí a trénink odstartuje.
5. Na obrazovce se objeví nápis READY a začne odpočet od 3 do 0. Každou sekundu se ozve pípnutí.
6. Na displeji se zobrazí nápis WORK 01/XX a začne odpočet od 10 do 0. Zároveň se začnou měřit hodnoty TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES.

7. Pro přepínání mezi hodnotami WATT a SPM stiskněte MODE.
8. Během intervalu odpočinku se na displeji zobrazí REST 01/XX a začne odpočet dle vašeho nastavení. Každou sekundu se ozve pípnutí.
9. Poté se střídají intervaly cvičení a odpočinku až do dokončení posledního intervalu, kdy se na displeji zobrazí XX/XX.
10. Pro pozastavení tréninku v průběhu intervalů stiskněte START/STOP a pro pokračování stiskněte stejné tlačítko.
11. Po ukončení tréninku se objeví výsledné hodnoty TOTAL CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES, STROKES.
12. Pro opětovné zapnutí stejného intervalu stiskněte START.
13. Pro přepnutí do pohotovostního režimu stiskněte RESET.
14. Pokud nedojde do 4 minut k žádné aktivitě, LCD displej přejde do úsporného režimu.

6. NASTAVENÍ FUNKCE CÍLOVÉ HODNOTY (TARGET)
V pohotovostním režimu stiskněte MODE, poté UP pro výběr funkce TARGET. Pak stiskněte opět MODE a tlačítkem UP vyberte konkrétní program. Pro nastavení zvoleného programu stiskněte zase MODE.

7. NASTAVENÍ CÍLOVÉHO ČASU (TARGET TIME)
1. Po výběru programu TARGET TIME začne v okně, kde se zobrazuje čas, blikat hodnota 0:00. Stiskněte UP pro nastavení vašeho času v rozmezí 0:00–99:00. Potvrďte tlačítkem START/STOP.
2. Pak se ozve pípnutí a odstartuje odpočítávání zvoleného času. Zároveň se začnou měřit ostatní hodnoty jako DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES. Hodnoty SPM a WATT se střídavě zobrazují v 5sekundových intervalech.
3. Pro pozastavení tréninku stiskněte START/STOP a pro pokračování stiskněte stejné tlačítko.
4. Po ukončení tréninku se na displeji zobrazí STOP a pak konečné hodnoty TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES.
5. Pro opětovné zapnutí stejné funkce stiskněte START.
6. Pro přepnutí do pohotovostního režimu stiskněte RESET.
7. Pokud nedojde do 4 minut k žádné aktivitě, LCD displej přejde do úsporného režimu.

8. NASTAVENÍ CÍLOVÉ VZDÁLENOSTI (TARGET DISTANCE)
1. Po výběru programu TARGET DISTANCE začne v okně, kde se zobrazuje vzdálenost, blikat hodnota 0:00. Stiskněte UP pro nastavení vaší vzdálenosti v rozmezí 0–9990. Potvrďte tlačítkem START/STOP.
2. Pak se ozve pípnutí a odstartuje odpočítávání zvolené vzdálenosti. Zároveň se začnou měřit ostatní hodnoty jako TIME, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES. Hodnoty SPM a WATT se střídavě zobrazují v 5sekundových intervalech.
3. Pro pozastavení tréninku stiskněte START/STOP a pro pokračování stiskněte stejné tlačítko.
4. Po ukončení tréninku se na displeji zobrazí STOP a pak konečné hodnoty TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES.
5. Pro opětovné zapnutí stejné funkce stiskněte START.
6. Pro přepnutí do pohotovostního režimu stiskněte RESET.
7. Pokud nedojde do 4 minut k žádné aktivitě, LCD displej přejde do úsporného režimu.

9. NASTAVENÍ CÍLOVÝCH KALORIÍ (TARGET CALORIES)
1. Po výběru programu TARGET CALORIES začne v okně, kde se zobrazují kalorie, blikat hodnota 0. Stiskněte UP pro nastavení hodnoty kalorií, které chcete během tréninku spálit v rozmezí 0–9990. Potvrďte tlačítkem START/STOP.
2. Pak se ozve pípnutí a odstartuje odpočítávání nastavených kalorií. Zároveň se začnou měřit ostatní hodnoty jako TIME, DISTANCE, PULSE, TOTAL STROKES. Hodnoty SPM a WATT se střídavě zobrazují v 5sekundových intervalech.
3. Pro pozastavení tréninku stiskněte START/STOP a pro pokračování stiskněte stejné tlačítko.
4. Po ukončení tréninku se na displeji zobrazí STOP a pak konečné hodnoty TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES.
5. Pro opětovné zapnutí stejné funkce stiskněte START.
6. Pro přepnutí do pohotovostního režimu stiskněte RESET.
7. Pokud nedojde do 4 minut k žádné aktivitě, LCD displej přejde do úsporného režimu.

10. NASTAVENÍ CÍLOVÝCH PŘÍTAHŮ (TARGET STROKES)
1. Po výběru programu TARGET STROKES začne v okně, kde se zobrazují zátahy, blikat hodnota 0. Stiskněte UP pro nastavení cílového počtu zátahů v rozmezí 0–9990. Potvrďte tlačítkem START/STOP.
2. Pak se ozve pípnutí a odstartuje odpočítávání nastaveného počtu zátahů. Zároveň se začnou měřit ostatní hodnoty jako TIME, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES. Hodnoty SPM a WATT se střídavě zobrazují v 5sekundových intervalech.
3. Pro pozastavení tréninku stiskněte START/STOP a pro pokračování stiskněte stejné tlačítko.
4. Po ukončení tréninku se na displeji zobrazí STOP a pak konečné hodnoty TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES.
5. Pro opětovné zapnutí stejné funkce stiskněte START.
6. Pro přepnutí do pohotovostního režimu stiskněte RESET.
7. Pokud nedojde do 4 minut k žádné aktivitě, LCD displej přejde do úsporného režimu.

11. NASTAVENÍ CÍLENÉHO PULZU (TARGET PULSE)
Tento program je dostupný v případě používání hrudního pásu se snímačem tepové frekvence (není součástí balení).
1. Po výběru programu TARGET PULSE začne v okně, kde se zobrazuje pulz, blikat přednastavená hodnota 100. Stiskněte UP/DOWN pro nastavení maximální hodnoty tepové frekvence v rozmezí 30–230. Potvrďte tlačítkem START/STOP.
2. Pak se ozve pípnutí a odstartuje trénink. Zároveň se začnou měřit ostatní hodnoty jako TIME, DISTANCE, PULSE, TOTAL STROKES. Hodnoty SPM a WATT se střídavě zobrazují v 5 sekundových intervalech.
3. V případě, že vaše tepová frekvence během tréninku překročí nastavenou hodnotu, ozve se 1sekundové pípnutí.
4. Pro pozastavení tréninku stiskněte START/STOP a pro pokračování stiskněte stejné tlačítko.
5. Po ukončení tréninku se na displeji zobrazí STOP a pak konečné hodnoty TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES.
6. Pro opětovné zapnutí stejné funkce stiskněte START.
7. Pro přepnutí do pohotovostního režimu stiskněte RESET.
8. Pokud nedojde do 4 minut k žádné aktivitě, LCD displej přejde do úsporného režimu.

FUNKCE TLAČÍTEK

1. Tlačítko UP
- Jedním stiskem zvýšíte hodnotu o jednu jednotku nahoru. Dlouhým stiskem dojde k rychlému zvýšení hodnoty.
- Při současném stisku UP a MODE po dobu 2 sekund můžete přepínat mezi jednotkami vzdálenosti (METRY, MÍLE).

2. Tlačítko MODE
- V režimu výběru programů stiskněte pro potvrzení zvolené funkce.
- V režimu nastavení stiskněte pro potvrzení.
- V tréninkovém režimu stiskněte pro pozastavení nebo start.
- Při stisku se ozve pípnutí.
- Při současném stisku MODE a SET po dobu 2 sekund můžete přepínat mezi metrickými a imperiálními jednotkami.

3. Tlačítko INTERVAL 20/10
- Stiskněte pro přímý vstup do programu INTERVAL 20/10.

4. Tlačítko INTERVAL 10/20
- Stiskněte pro přímý vstup do programu INTERVAL 10/20.

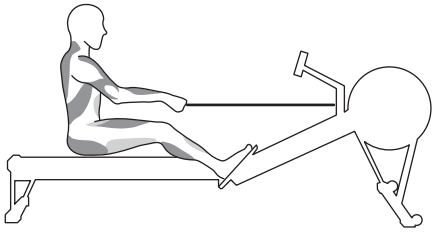
5. Tlačítko RESET
- V režimu výběru programů stiskněte pro návrat na předchozí funkci.
- V režimu nastavení stiskněte pro vymazání nastavených hodnot.
- Při stisku se ozve pípnutí.
- Stiskněte a držte po dobu 3 sekund pro přepnutí displeje do pohotovostního režimu.

6. Tlačítko RECOVERY
- Při používání hrudního pásu na měření tepové frekvence stiskněte pro 60sekundový odpočet měření srdeční frekvence.

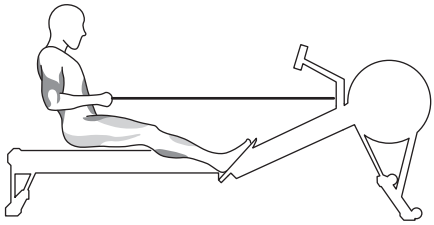
TECHNIKA JÍZDY NA TRENAŽÉRU

1. Nastavení zátěže
Na odporovém kole si můžete nastavit zátěž, která vám bude nejlépe vyhovovat. Pro plynulé a rychlé cvičení doporučujeme hodnoty 3–5.

2. Výchozí pozice
Posaďte se na pohyblivou sedačku, chodidla položte na pedály a zajistěte je pomocí popruhů. Narovnejte paže a oběma rukama uchopte pohyblivou rukojeť z obou stran. Pokrčte kolena a narovnejte záda.



3. Provedení
S výdechem zatlačte chodidly do pedálů, postupně narovnávejte nohy až do úplného natažení a zároveň přes pokrčené lokty přitáhněte rukojeť k trupu. V konečné fázi lehce zakloňte záda. Poté se s nádechem vraťte do výchozí polohy a navažte dalším přítahem. Délku tréninku a intenzitu zvyšujte postupně podle vaší fyzické kondice.



PÉČE A ÚDRŽBA
- Pravidelně utírejte prach a nečistoty z celého povrchu trenažéru pomocí navlhčeného měkkého hadříku, případně houbičky. Postačí k tomu voda nebo jemné čistící prostředky. Po očištění setřete stroj do sucha.
- Po každém tréninku utřete z trenažéru pot hadříkem do sucha.
- Trenažér skladujte v suchých a čistých vnitřních prostorech. Chraňte jej před přímým slunečním zářením a vysokými teplotami.
- Neodkládejte na trenažér žádné věci.
- Při zvýšené hlučnosti je potřeba zkontrolovat správné dotáhnutí všech šroubů.
- Při skladování by část s odporovým kolem neměla být v horní pozici.
- Pokud displej nefunguje správně, zkontrolujte spojení snímacích kabelů (mezi sebou a displejem).
- Displej nikdy neodpojujte od trenažéru.

1. Údržba každé dva dny
- Utřete trenažér měkkým hadříkem.

2. Údržba po každých 50 hodinách používání trenažéru
- Namažte řetěz čistým minerálním olejem nebo 20W motorovým olejem.
- Nakapejte olej na hadřík a naneste ho na celý řetěz.
- Na řetěz nepoužívejte žádné čistící prostředky.

3. Údržba po každých 250 hodinách používání trenažéru
- Zkontrolujte jednotlivé články řetězu, zda nejsou zaseklé. Pokud se nebudou pohybovat normálně, zkuste řetěz namazat. V případě, že to nepomůže, řetěz bude potřeba vyměnit.
- Prohlédněte spoje mezi rukojetí a řetězem. Pokud došlo k deformaci oček řetězů, bude potřeba je vyměnit.
- Zkontrolujte, zda jsou řádně přitaženy všechny díly, podle potřeby je dotáhněte.
- Použijte svítilnu a zkontrolujte, zda není prach uvnitř odporového kola. Případně ho opatrně odstraňte pomocí vysavače.

ZÁRUKA
Záruka je 2 roky od data zakoupení a zaniká v následujících případech:
- Poškození způsobené nehodou, zneužitím, nesprávnou manipulací nebo transportem.
- Produkt byl podroben neoprávněné opravě nebo neautorizovanému manipulačnímu zásahu.
- Produkt nebyl užíván podle instrukcí.
- Používání výrobku k jinému účelu, než ke kterému je určen.
- Nedodržení pokynů pro údržbu, provoz a servis.
- Škoda překročila cenu produktu.
  Přirozené opotřebení součástí produktu, které vzniklo vlivem používání.
- Působení nepříznivých vnějších vlivů, jako je sluneční nebo jiné záření, vniknutí kapaliny nebo elektrostatický výboj.
- Poškození výrobku živelnou pohromou, zásahem nepovolané osoby nebo mechanicky vinou kupujícího (např. při přepravě, čištění nevhodnými prostředky).
- Došlo ke zhoršení stavu produktu v důsledku špatného skladování, zacházení či péče ze strany uživatele.

Vyrobeno v Číně. **Vyrobeno pro:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germany.
Distributor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

OBSAH

1. Bezpečnostné inštrukcie / 2. Návod na montáž / 3. Návod na demontáž / 4. Skladovanie veslovacieho trenažéru / 5. Funkcie displeja / 6. Vypnutie a zapnutie displeja / 7. Návod na obsluhu / 8. Technika jazdy na trenažéri / 9. Starostlivosť a údržba / 10. Záruka

BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE

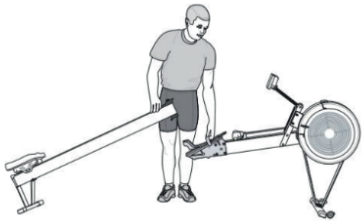
Pred začiatkom využívania tohto trenažéra odporúčame starostlivo preštudovať priložený návod a uchovať si ho pre prípadné budúce použitie.
1. Prístroj používajte iba tak, ako je popísané v tomto manuále.
2. Trenažér umiestnite na pevnú, rovnú a čistú podlahu. Uistite sa, že stojí stabilne.
3. Pravidelne kontrolujte, či sú riadne pritiahnuté všetky diely, prípadne ich dotiahnite. K výmene poškodených či opotrebovaných dielov používajte vždy originálne diely.
4. Trenažér nepoužívajte v prípade, že je akokoľvek poškodený.
5. Na cvičenie si vždy oblečte vhodný športový odev a pevnú obuv. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, ktoré sa môže o trenažér zachytiť.
6. Buďte obzvlášť opatrní pri montáži trenažéru a pripájaní jednotlivých častí.
7. Vo vertikálnej polohe nezdvíhajte časť s odporovým kolesom hore. Hrozí pri tom spadnutie trenažéru na zem.
8. Pred každým začiatkom cvičenia sa zahrejte a urobite niekoľko naťahovacích cvikov.
9. Ak pri cvičení pociťujete nevoľnosť, závraty, bolesť na hrudi alebo iné rizikové príznaky, okamžite prerušte tréning a vyhľadajte lekársku pomoc.
10. Displej zobrazujúci tepovú frekvenciu nie je zdravotnícky prístroj. Mnoho faktorov môže ovplyvniť presnosť merania vyhodnocujúcu používateľovu srdcovú frekvenciu.
11. V blízkosti trenažéra nikdy nenechávajte deti alebo domáce zvieratá bez dozoru.
12. Používanie trenažéru nie je vhodné pre deti do 12 rokov. Zdravotne postihnuté osoby by ho nemali používať bez dozoru kvalifikovanej osoby.
13. Nosnosť veslovacieho trenažéru je 150 kg.
14. Tento prístroj je navrhnutý pre používanie vo vnútorných priestoroch. Nedávajte ho von, na priame slnečné svetlo, do blízkosti tepelného zdroja, do vlhkého prostredia ani do nevetranej miestnosti, v ktorej necirkuluje vzduch či do priestoru s horľavou kvapalinou alebo plynom.

VAROVANIE

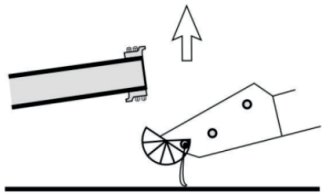
Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Je to zvlášť dôležité u osôb starších ako 35 rokov a u ľudí so zdravotným postihnutím. Pred používaním akéhokoľvek príslušenstva na cvičenie si vždy dôkladne prečítajte všetky pokyny. Predajca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia či škody na majetku zapríčinené používaním produktu.

NÁVOD NA MONTÁŽ

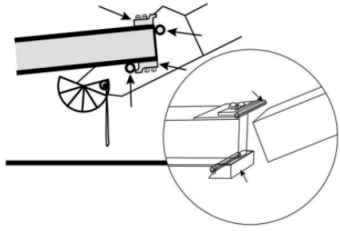
1. Umiestnite časti so sedlom a odporovým kolesom koncami k sebe.



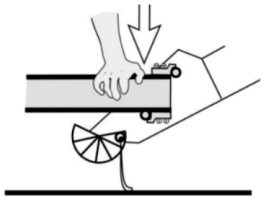
2. Použite jeden z popruhov na nohy ako rukoväť a zdvihnite časť s pedálmi do takej výšky, aby kolieska stáli na zemi. Zároveň zdvihnite časť so sedlom do výšky nad pedály.



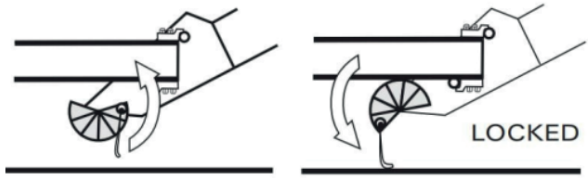
3. Spojte obe časti dokopy tak, aby do seba zapadli. Časť so sedlom je potrebné zasunúť medzi stúpadlá. Potom sa presvedčte, že je spoj správne pripevnený.



4. Opatrne spustite obe časti na zem a zatlačte smerom dolu, aby do seba dobre zapadli.

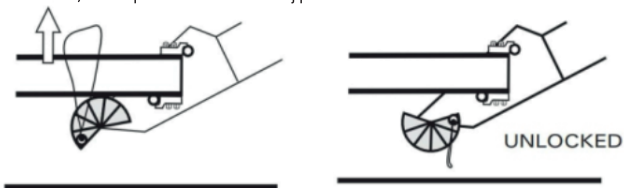


5. Otočte zámok rámu a zatlačte ho do zaistenej polohy.

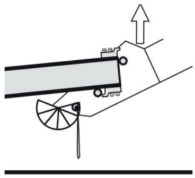


NÁVOD NA DEMONTÁŽ

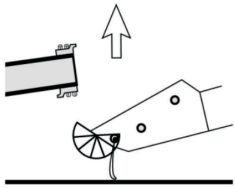
1. Uvoľnite zámok zatiahnutím za lanko, čím sa presunie do odomknutej pozície.



2. Použite popruh na nohy ako rukoväť a jednou rukou zdvihnite časť s odporovým kolesom hore.

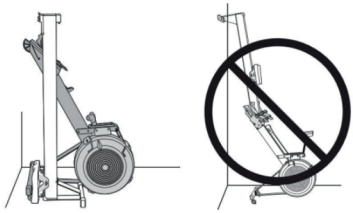


3. Druhou rukou odpojte časť so sedlom.



SKLADOVANIE VESLOVACIEHO TRENAŽÉRU

Obe časti trenažéru skladujte vo vertikálnej pozícii ako na obrázku. Ušetríte vďaka tomu veľa priestoru. Oddeľte od seba časť s odporovým kolesom a rám so sedadlom. Buďte opatrní pri manipulácii a zdvihnutí časti s odporovým kolesom, ktorá môže byť nestabilná.

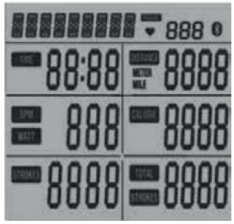


FUNKCIE DISPLEJA

ČÍSLO	FUNKCIE	HODNOTY DISPLEJA	JEDNOTKA NASTAVENIA	PAMÄŤ	OBNOVENIE (RESET)	POPIS
1	TIME (čas)	0:00–99:59 (min:s)	± 1 min	ÁNO	ÁNO	1. Pripočítava čas od 0:00. 2. Od prednastavenej hodnoty sa odpočítava do 0:00. 3. Bez aktivity v dĺžke 4 min prechádza displej do úsporného režimu.
2	DISTANCE = DIST (vzdialenosť)	0–9999	0–9999 ± 10 km ± 10 ml	ÁNO	ÁNO	1. Meria vzdialenosť od 0. 2. Od prednastavenej hodnoty sa odpočítava do 0. 3. Bez aktivity v dĺžke 4 min prechádza displej do úsporného režimu.
3	CALORIES = CAL (kalórie)	0–9999	0–9999 (± 10)	ÁNO	ÁNO	1. Meria spálené kalórie 0. 2. Od prednastavenej hodnoty sa odpočítava do 0. 3. Bez aktivity v dĺžke 4 min prechádza displej do úsporného režimu.
4	SPEED = SPM (priemerný počet príťahov za minútu)	0–999	NIE	NIE	ÁNO	V režime START: 1. Hodnota sa zobrazí pri aktivite po dobu 3 sekúnd. 2. Bez aktivity sa hodnota stratí po 4,6 sekundy. 3. Zobrazuje sa každých 5 sekúnd v rovnakom okne ako hodnota merania wattov.
5	STROKES (aktuálny počet príťahov za minútu)	0–9999	0–9990 (± 10)	ÁNO	ÁNO	Zobrazuje aktuálny počet príťahov za minútu a celkový počet príťahov. Tieto hodnoty sa v rovnakom okne striedavo ukážu každých 5 sekúnd.
6	TOTAL STROKES (celkový počet príťahov)	0–9999	NIE	ÁNO	NIE	Celkový počet príťahov za tréning.
7	WATT	0–999	NIE	NIE	NIE	1. Hodnota sa zobrazí pri aktivite po dobu 3 sekúnd 2. Bez aktivity sa hodnota vynuluje po 4,6 sekundy.
8	PULSE (pulz)	P-30-230 BPM (údery za minútu)	0-30-230 (± 1) BPM	ÁNO	ÁNO	Funkcia dostupná iba pri použití hrudného pásu so snímačom tepovej frekvencie (nie je súčasťou balenia). 1. Pri snímaní tepovej frekvencie sa hodnota zobrazí po dobu 7,5 sekundy. 2. Bez signálu sa hodnota vynuluje po 6 sekundách. 3. Pri presiahnutí prednastavenej hodnoty sa aktuálny pulz zobrazí každú sekundu.
9	Manuálne nastavenie					Ak nebol zvolený žiadny program, displej začne automaticky merať tréning v režime rýchly START.
10	INTERVAL 20-10					1. Intervalový tréning 2. 20 sekúnd cvičenia sa strieda s 10 sekundovým odpočinkom.
11	INTERVAL 10-20					1. Intervalový tréning 2. 10 sekúnd cvičenia sa strieda s 20 sekundovým odpočinkom.
12	INTERVAL (používateľské nastavenie)					1. Intervalový tréning 2. Používateľ si nastaví vlastný interval cvičenia a odpočinku.
13	TARGET TIME (cielený čas)					Používateľ si môže nastaviť vlastný čas tréningu.
14	TARGET DISTANCE (cielená vzdialenosť)					Používateľ si môže nastaviť vlastnú vzdialenosť, ktorú chce počas tréningu prejsť.
15	TARGET CALORIES (cieľové kalórie)					Používateľ si môže nastaviť vlastnú hodnotu kalórií, ktoré chce počas tréningu spáliť.
16	TARGET STROKES (cieľový počet príťahov)					Používateľ si môže nastaviť cielený počet záberov za tréning.
17	TARGET PULSE (cielená tepová frekvencia)					Funkcia dostupná iba pri použití hrudného pásu so snímačom tepovej frekvencie. Používateľ si môže nastaviť cieľovú tepovú frekvenciu.

VYPNUTIE A ZAPNUTIE DISPLEJA

1. Zapnutie - Po zapnutí sa na 2 sekundy zobrazí celý LCD displej a ozve sa 2 sekundové pípnutie (obrázok č. 1). Potom displej prejde do pohotovostného režimu.



obrázok č. 1

2. Vypnutie - Ak nedôjde do 4 minút k žiadnej aktivite, LCD displej prejde do úsporného režimu. Po stlačení akejkoľvek klávesy alebo zaznamenania inej aktivity sa opäť zapne.

NÁVOD NA OBSLUHU

1. MANUÁLNE NASTAVENIE

1. V pohotovostnom režime urobte niekoľko záberov, čím sa displej autoamticky zapne a ozve sa 1 sekundové pípnutie.
2. Stlačte tlačidlo MODE, na displeji sa zobrazí MANUÁL, potom opäť stlačte MODE. Ozve sa 1 sekundové pípnutie a začnú sa merať hodnoty TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES.
3. Pre prepínanie medzi hodnotami WATT a SPM stlačte MODE.
4. Ak nedôjde do 4 minút k žiadnej aktivite, LCD displej prejde s 0,5 sekundovým pípnutím do pohotovostného režimu.
5. Pre pozastavenie tréningu stlačte START alebo STOP.
6. Pri prerušení tréningu sa zobrazuje nápis STOP. Stlačte START/STOP pre pokračovanie v tréninku. Po stlačení tlačidla RESET počas pauzy sa displej prepne do pohotovostného režimu.
7. Ak nedôjde do 4 minút k žiadnej aktivite, LCD dsiplej prejde do úsporného režimu. Po stlačení akejkoľvek klávesy alebo zaznamenania inej aktivity sa opäť zapne.

2. NASTAVENIE FUNKCIE INTERVAL

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo MODE, potom UP a vyberte funkciu INTERVAL. na displeji sa zobrazia intervalové režimy (obrázok 2–5).



obrázok 2



obrázok 3



obrázok 4



obrázok 5

3. NASTAVENIE INTERVALU 10/20

1. Po stlačení tlačidla MODE a UP si vyberte INTERVAL 10/20. Výber potvrďte tlačidlom START/STOP.
2.Potom, čo sa na displeji zobrazí nápis READY, začne odpočítavanie od 3 do 0 a každou sekundu se ozve pípnutie.
Potom sa spustí prvý interval cvičenia.
3.Na displeji sa zobrazí WORK 01/08 a začne odpočet od 10 do 0. Zároveň sa začnú merať hodnoty TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES.
4.Pre prepínanie medzi hodnotami WATT a SPM stlačte MODE.
5.Počas intervalu odpočinku sa na displeji zobrazí REST 01/08 a začne odpočet od 20 do 0. Každú sekundu se ozve pípnutie.
6.Potom sa striedajú intervaly cvičenia a odpočinku až do dokončenia posledného intervalu, kedy sa na displeji zobrazí 08/08.
7.Pre pozastavenie tréningu v priebehu intervalu stlačte START/STOP a pre pokračovanie stlačte rovnaké tlačidlo.
8.Po ukončení tréningu sa objavia výsledné hodnoty TOTAL CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES, STROKES.
9.Pre opätovné zapnutie rovnakého intervalu stlačte START.
10.Pre prepnutie do pohotovostného režimu stlačte RESET.
11.Ak nedôjde do 4 minút k žiadnej aktivite, LCD displej prejde do úsporného režimu.

4. NASTAVENIE INTERVALU 20/10

Rovnaký postup ako pri intervale 10/20 len s tým rozdielom, že v tomto prípade trvá interval cvičenia 20 sekúnd a interval odpočinku 10 sekúnd.

5. NASTAVENIE POUŽÍVATEĽSKÉHO INTERVALU (CUSTOM)

1. Po stlačení tlačidla MODE a následne UP prepnite na funkciu CUSTOM. Potom opäť stlačte MODE, čím sa dostanete do nastavenia intervalu.
2. Najprv si nastavte celkový počet kôl (SET ROUND). V okne času sa zobrazí 01 a pomocou tlačidla UP si nastavíte požadovaný počet kôl od 01–99. Výber potvrďte tlačidlom MODE. Potom zaznie pípnutie.
3. Pokračujte nastavením dĺžky intervalu cvičenia. Na displeji sa zobrazí SET WORK a 0:05. Tlačidlom SET si nastavíte dĺžku intervalu v rozmedzí 0:05–10:00. Potom stlačte MODE.
4. Teraz nastavte dĺžku odpočinku. Na displeji sa zobrazí SET REST a 0:05. Tlačidlom SET si nastavíte dĺžku intervalu v rozmedzí 0:05–100:00. Potom stlačte START/STOP. Zaznie pípnutie a tréning odštartuje.
5. Na obrazovke sa zobrazí nápis READY a začne odpočet od 3 do 0. Každú sekundu sa ozve pípnutie.
6. Na displeji sa zobrazí nápis WORK 01/XX a začne odpočet od 10 do 0. Zároveň sa začnú merať hodnoty TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES.
7. Pre prepínanie medzi hodnotami WATT a SPM stlačte MODE.

8. Počas intervalu odpočinku sa na displeji zobrazí REST 01/XX a začne odpočet podľa vášho nastavenia. Každou sekundou sa ozve pípnutie.
9. Potom sa striedajú intervaly cvičenia a odpočinku až do dokončenia posledného intervalu, kedy sa na displeji zobrazí XX/XX.
10. Pre pozastavenie tréningu v priebehu intervalu stlačte START/STOP a pre pokračovanie stlačte rovnaké tlačidlo.
11. Po ukončení tréningu sa objavia výsledné hodnoty TOTAL CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES, STROKES.
12. Pre opätovné zapnutie rovnakého intervalu stlačte START.
13. Pre prepnutie do pohotovostného režimu stlačte RESET.
14. Ak nedôjde do 4 minút k žiadnej aktivite, LCD displej prejde do úsporného režimu.

6. NASTAVENIE FUNKCIE CIEĽOVEJ HODNOTY (TARGET)
V pohotovostnom režime stlačte MODE, potom UP pre výber funkcie TARGET. Potom stlačte opäť MODE a tlačidlom UP vyberte konkrétny program. Pre nastavenie zvoleného programu stlačte znova MODE.

7. NASTAVENIE CIEĽOVÉHO ČASU (TARGET TIME)
1. Po výbere programu TARGET TIME začne v okne, kde sa zobrazuje čas, blikať hodnota 0:00. Stlačte UP pre nastavenie vášho času v rozmedzí 0:00–99:00. Potvrďte tlačidlom START/STOP.
2. Potom sa ozve pípnutie a odštartuje odpočítavanie zvoleného času. Zároveň sa začnú merať ostatné hodnoty ako DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES. Hodnoty SPM a WATT sa striedavo zobrazujú v 5 sekundových intervaloch.
3. Pre pozastavenie tréningu stlačte START/STOP a pre pokračovanie stlačte rovnaké tlačidlo.
4. Po ukončení tréningu sa na displeji zobrazí STOP a potom konečné hodnoty TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES.
5. Pre opätovné zapnutie rovnakej funkcie stlačte START.
6. Pre prepnutie do pohotovostného režimu stlačte RESET.
7. Ak nedôjde do 4 minút k žiadnej aktivite, LCD displej prejde do úsporného režimu.

8. NASTAVENIE CIEĽOVEJ VZDIALENOSTI (TARGET DISTANCE)
1. Po výbere programu TARGET DISTANCE začne v okne, kde sa zobrazuje vzdialenosť blikať hodnota 0:00. Stlačte UP pre nastavenie vašej vzdialenosti v rozmedzí 0–9990. Potvrďte tlačidlom START/STOP.
2. Potom sa ozve pípnutie a odštartuje odpočítavanie zvolenej vzdialenosti. Zároveň sa začnú merať ostatné hodnoty ako TIME, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES. Hodnoty SPM a WATT sa striedavo zobrazujú v 5 sekundových intervaloch.
3. Pre pozastavenie tréningu stlačte START/STOP a pre pokračovanie stlačte rovnaké tlačidlo.
4. Po ukončení tréningu sa na displeji zobrazí STOP a potom konečné hodnoty TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES.
5. Pre opätovné zapnutie rovnakej funkcie stlačte START.
6. Pre prepnutie do pohotovostného režimu stlačte RESET.
7. Ak nedôjde do 4 minút k žiadnej aktivite, LCD displej prejde do úsporného režimu.

9. NASTAVENIE CIEĽOVÝCH KALÓRIÍ (TARGET CALORIES)
1. Po výbere programu TARGET CALORIES začne v okne, kde sa zobrazujú kalórie, blikať hodnota 0. Stlačte UP pre nastavenie hodnoty kalórií, ktoré chcete počas tréningu spáliť v rozmedzí 0–9990. Potvrďte tlačidlom START/STOP.
2. Potom sa ozve pípnutie a odštartuje odpočítavanie nastavených kalórií. Zároveň sa začnú merať ostatné hodnoty ako TIME, DISTANCE, PULSE, TOTAL STROKES. Hodnoty SPM a WATT sa striedavo zobrazujú v 5 sekundových intervaloch.
3. Pre pozastavenie tréningu stlačte START/STOP a pre pokračovanie stlačte rovnaké tlačidlo.
4. Po ukončení tréningu sa na displeji zobrazí STOP a potom konečné hodnoty TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES.
5. Pre opätovné zapnutie rovnakej funkcie stlačte START.
6. Pre prepnutie do pohotovostného režimu stlačte RESET.
7. V prípade, že do 4 minút nedôjde k žiadnej aktivite, LCD displej prejde do úsporného režimu.

10. NASTAVENIE CIEĽOVÝCH PRÍŤAHOV (TARGET STROKES)
1. Po výbere programu TARGET STROKES začne v okne, kde sa zobrazujú záťahy, blikať hodnota 0. Stlačte UP pre nastavenie cieľového počtu záťahov v rozmedzí 0–9990. Potvrďte tlačidlom START/STOP.
2. Potom sa ozve pípnutie a odštartuje odpočítavanie nastaveného počtu záťahov. Zároveň sa začnú merať ostatné hodnoty ako TIME, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES. Hodnoty SPM a WATT sa striedavo zobrazujú v 5 sekundových intervaloch.
3. Pre pozastavenie tréningu stlačte START/STOP a pre pokračovanie stlačte rovnaké tlačidlo.
4. Po ukončení tréningu sa na displeji zobrazí STOP a potom konečné hodnoty TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES.
5. Pre opätovné zapnutie rovnakej funkcie stlačte START.
6. Pre prepnutie do pohotovostného režimu stlačte RESET.
7. Ak nedôjde do 4 minút k žiadnej aktivite, LCD displej prejde do úsporného režimu.

11. NASTAVENIA CIELENÉHO PULZU (TARGET PULSE)
Tento program je dostupný v prípade používania hrudného pásu so snímačom tepovej frekvencie (nie je súčasťou balenia).
1. Po výbere programu TARGET PULSE začne v okne, kde sa zobrazuje pulz, blikať prednastavená hodnota 100. Stlačte UP/DOWN pre nastavenie maximálnej tepovej hodnoty v rozmedzí 30–230. Potvrďte tlačidlom START/STOP.
2. Potom sa ozve pípnutie a odštartuje tréning. Zároveň sa začnú merať ostatné hodnoty ako TIME, DISTANCE, PULSE, TOTAL STROKES. Hodnoty SPM a WATT sa striedavo zobrazujú v 5 sekundových intervaloch.
3. V prípade, že vaša tepová frekvencia počas tréningu prekročí hodnotu, ozve sa 1 sekundové pípnutie.
4. Pre pozastavenie tréningu stlačte START/STOP a pre pokračovanie stlačte rovnaké tlačidlo.
5. Po ukončení tréningu sa na displeji zobrazí STOP a potom konečné hodnoty TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES.
6. Pre opätovné zapnutie rovnakej funkcie stlačte START.
7. Pre prepnutie do pohotovostného režimu stlačte RESET.
8. Ak nedôjde do 4 minút k žiadnej aktivite, LCD displej prejde do úsporného režimu.

FUNKCIE TLAČIDIEL

1. Tlačidlo UP
- Jedným stlačením zvýšite hodnotu o jednu jednotku smerom hore. Dlhým stlačením dôjde k rýchlemu zvýšeniu hodnôt.
- Pri súčasnom stlačení UP a MODE po dobu 2 sekúnd môžete prepínať medzi jednotkami vzdialenosti (METRE, MÍLE).

2. Tlačidlo MODE
- V režime výberu programov stlačte pre potvrdenie zvolenej funkcie.
- V režime nastavenia stlačte pre potvrdenie.
- V tréningovom režime stlačte pre pozastavenie alebo štart.
- Pri stlačení sa ozve pípnutie.
- Pri súčasnom stlačení MODE a SET po dobu 2 sekúnd môžete prepínať medzi metrickými a imperiálnymi jednotkami.

3. Tlačidlo INTERVAL 20/10
- Stlačte pre priamy vstup do programu INTERVAL 20/10.

4. Tlačidlo INTERVAL 10/20
- Stlačte pre priamy vstup do programu INTERVAL 10/20.

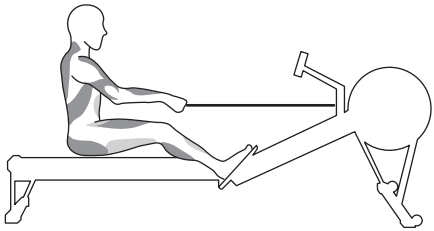
5. Tlačidlo RESET
- V režime výberu programov stlačte pre návrat na predošlé funkcie.
- V režime nastavení stlačte pre vymazanie nastavených hodnôt.
- Pri stlačení sa ozve pípnutie
- Stlačte a držte po dobu 3 sekúnd pre prepnutie displeja do pohotovostného režimu.

6. Tlačidlo RECOVERY
- Pri používaní hrudného pásu na meranie tepovej frekvencie stlačte pre 60 sekundový odpočet meranie srdcovej frekvencie.

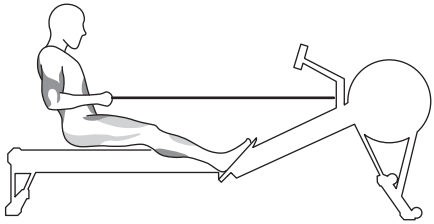
TECHNIKA JAZDY NA TRENAŽÉRI

1. Nastavenie záťaže
Na odporovom kolese si môžete nastaviť záťaž, ktorá vám bude najlepšie vyhovovať. Pre plynulé a rýchle cvičenie odporúčame hodnoty 3–5.

2. Východisková pozícia
Posaďte sa na pohyblivú sedačku, chodidlá položte na pedále a zaistite ich pomocou popruhov. Narovnajte paže a oboma rukami uchopte pohyblivú rukoväť z oboch strán. Pokrčte kolená a narovnajte chrbát.



3. Prevedenie
S výdychom zatlačte chodidlá do pedálov, postupne narovnávajte nohy až do úplného natiahnutia a zároveň cez pokrčené lakte pritiahnite rukoväť k trupu. V konečnej fáze ľahko zakloňte chrbát. Potom sa s nádychom vráťte do východiskovej polohy a naviažte ďalším pritiahnutím. Dĺžka tréningu a intenzitu zvyšujte postupne podľa vašej fyzickej kondície.



STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA
- Pravidelne utierajte prach a nečistoty z celého povrchu trenažéru pomocou navlhčenej mäkkej handričky alebo hubky. Postačí k tomu voda alebo jemné čistiace prostriedky. Po očistení pretrite prístroj do sucha.
- Po každom tréningu utrite z trenažéru pot handričkou do sucha.
- Trenažér skladujte v suchých a čistých vnútorných priestoroch. Chráňte ho pred priamym slnečným žiarením a vysokými teplotami.
- Neodkladajte na trenažér žiadne veci.
- Pri zvýšenej hlučnosti je potrebné skontrolovať správne dotiahnutie všetkých skrutiek.
- Pri skladovaní by časť s odporovým kolesom nemala byť v hornej pozícii.
- Ak displej nefunguje správne, skontrolujte spojenie snímacích káblov (medzi sebou a displejom).
- Displej nikdy neodpájajte od trenažéru.

1. Údržba každé dva dni
Utrite trenažér mäkkou handričkou.

2. Údržba po každých 50 hodinách používania trenažéru
- Namažte reťaz čistým minerálnym olejom alebo 20W motorovým olejom.
Nakvapkajte olej na handričku a naneste ho na celý reťaz.
Na reťaz nepoužívajte žiadne čistiace prostriedky.

3. Údržba po každých 250 hodinách používania trenažéru
- Skontrolujte jednotlivé články reťazu, či nie sú zaseknuté. Ak sa nebudú pohybovať normálne, skúste reťaz namazať. V prípade, že to nepomôže, reťaz bude potrebné vymeniť.
- Prehliadnite spoje medzi rukoväťou a reťazom. Ak došlo k deformácii očiek reťazov, bude potrebné ich vymeniť.
- Skontrolujte, či sú riadne pritiahnuté všetky diely. Podľa potreby ich dotiahnite.
- Použite svietidlo a skontrolujte, či vo vnútri odporového kolesa nie je prach. Prípadne ho opatrne odstráňte pomocou vysávača.

ZÁRUKA
Záruka je 2 roky od dátumu zakúpenia a zaniká v nasledujúcich prípadoch:
- Poškodenie spôsobené nehodou, zneužitím, nesprávnou manipuláciou alebo transportom.
- Produkt bol podrobený neoprávnenej oprave alebo neautorizovanému manipulačnému zásahu.
- Produkt nebol používaný podľa inštrukcií.
- Používanie výrobku k inému účelu, než ku ktorému je určený.
- Nedodržanie pokynov pre údržbu, prevádzku a servis.
- Škoda prekročila cenu produktu.
- Prirodzené opotrebovanie súčasťou produktu, ktoré vzniklo vplyvom používania.
- Pôsobenie nepriaznivých vonkajších vplyvov, ako je slnečné alebo iné žiarenie, vzniknutie kvapaliny alebo elektrostatický výboj.
- Poškodenie výrobku živelnou pohromou, zásahom nepovolanej osoby alebo mechanicky vinou kupujúceho
(napr. pri preprave, čistení nevhodnými prostriedkami).
- Došlo k zhoršeniu stavu produktu v dôsledku zlého skladovania či starostlivosti zo strany používateľa.

Vyrobené v Číne. **Vyrobené pre:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germany.
Distribútor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

TARTALOM

1. Biztonsági utasítások / 1. Összeszerelési útmutató / 1. Szétszerelési útmutató / 1. Tárolási utasítások / 1. A vezérlő panel funkciói / 1. Vezérlő panel BE- és KIKAPCSOLÁSA / 1. A vezérlő panel működtetésére vonatkozó utasítások / 1. Az evezőpad üzemeltetésére vonatkozó utasítások / 1. Ápolás és karbantartás / 1. Jótállás

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

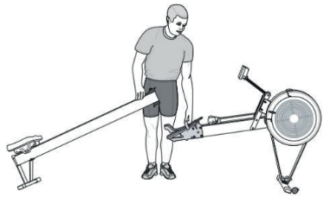
Az evezőpad használatának megkezdése előtt figyelmesen tanulmányozza át a mellékelt útmutatót, és őrizze meg későbbi használatra.
1. Az evezőpadot kizárólag az útmutatóban leírtak szerint használja.
2. Az evezőpadot helyezze szilárd, sík, tiszta felületre, és győződjön meg róla, hogy stabilan áll.
3. Rendszeresen ellenőrizze, hogy a pad minden alkatrésze megfelelően rögzítve van. Ha szükséges, húzza meg a csavarokat. Sérült vagy kopott alkatrészek cseréjére mindig eredeti alkatrészt használjon.
4. NE használja az evezőpadot, ha bármilyen sérülést észlel rajta.
5. Az evezőpadon végzett edzés során mindig sportolásra alkalmas ruházatot és megfelelő méretű cipőt viseljen. Kerülje a bő ruhák viseletét, mert azok beleakadhatnak az evezőpadba.
6. Az evezőpad összeállításakor és az egyes alkatrészek összeillesztésekor különös óvatosság javasolt.
7. Ne emelje fel a lendkerékkel ellátott részt, amikor a padot függőleges pozícióban tárolja. Ilyenkor fennáll a veszélye, hogy az evezőpad a földre esik.
8. Az edzés megkezdése előtt melegítsen be, és végezzen nyújtógyakorlatokat.
9. Ha edzés közben émelygést, szédülést, mellkasi fájdalmat vagy más tüneteket tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
10. A kijelzőn található pulzusmérő NEM orvosi eszköz. A felhasználó pulzusát meghatározó mérés pontosságát számos tényező befolyásolhatja.
11. Soha ne hagyjon gyermekeket vagy kisállatokat felügyelet nélkül az evezőpad közelében.
12. Az evezőpad használata 12 évesnél fiatalabb gyermekek számára nem ajánlott. Testi fogyatékosok nem használhatják az evezőpadot képzett személy felügyelete nélkül.
13. Az evezőpad terhelhetősége 150 kg.
14. Az evezőpadot beltéri használatra tervezték. Ne tegye ki közvetlen napfénynek vagy nedves környezetnek, ne helyezze hőforrás mellé, és ne tartsa szellőzetlen, rossz légmozgású helyiségben. Ne helyezze gyúlékony folyadékokkal vagy gázokkal közös helyiségbe.

FIGYELMEZTETÉS

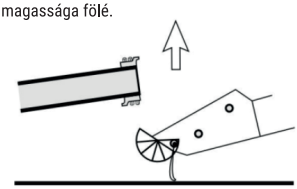
Bármilyen edzésterv megkezdése előtt orvossal való konzultáció javasolt. Ez különösen fontos a 35 évnél idősebb, valamint az egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében. Bármilyen edzéseszköz használatának megkezdése előtt figyelmesen olvassa el a teljes használati útmutatót. Az eladó nem vállal felelősséget a termék használata során keletkező sérülésekért vagy anyagi károkért.

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

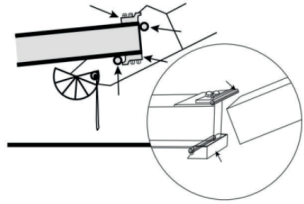
1. Helyezze egymás mellé a két állvány végeit, amelyeken a nyereg és a lendkerék található.



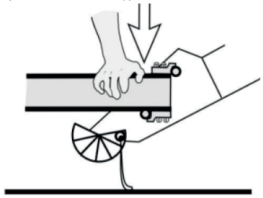
2. Az egyik pedálszíjat fogantyúként használva emelje fel a pedálokkal ellátott állványt, úgy, hogy a kerekek leérjenek a padlóra. Ezzel párhuzamosan emelje a nyereggel ellátott állványt a pedálok magassága fölé.



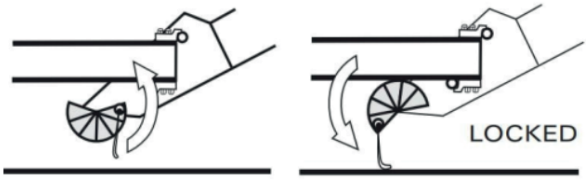
3. Csatlakoztassa a két állványt úgy, hogy szorosan illeszkedjenek. Az állványt, amelyen a nyereg található, tolja a pedálok közé. Ezután ellenőrizze, hogy az illesztés megfelelően rögzítésre került.



4. Óvatosan eressze a padlóra mindkét állványt, és nyomja őket lefelé, hogy az alkatrészek a helyükre rögzüljenek.

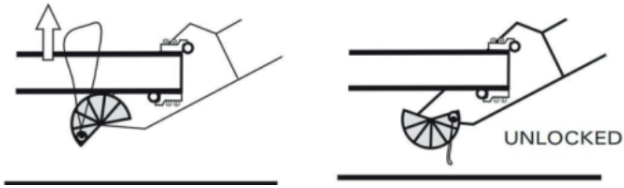


5. Fordítsa el a keretzárat, és állítsa lezárt helyzetbe.

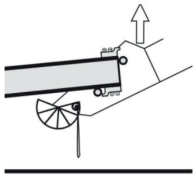


SZÉTSZERELÉSI ÚTMUTATÓ

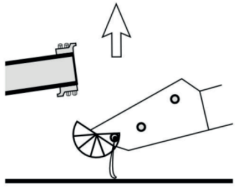
1. Oldja ki a zárat a zsinór meghúzásával, ami nyitott helyzetbe állítja azt.



2. A pedálszíjat fogantyúként használva az egyik kezével emelje fel az állványt, amelyen a lendkerék található.

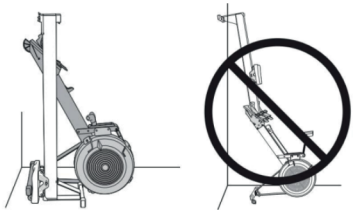


3. A másik kezével válassza le a nyereggel ellátott állványt.



TÁROLÁSI UTASÍTÁSOK

Az evezőpad mindkét állványát függőleges helyzetben, a képen látható módon tárolja. Ezzel sok helyet spórolhat. A két állványt, amelyeken a lendkerék és a nyereg található, külön tárolja. A lendkerékkel ellátott állvány kezelésekor és emelésekor különös óvatosság ajánlott, mivel az instabil lehet.

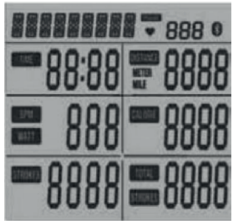


A VEZÉRLŐ PANEL FUNKCIÓI

SZÁM	FUNKCIÓ	KIJELZŐ ÉRTÉKTARTOMÁNYA	MÉRTÉKEGYSÉG BEÁLLÍTÁSAI	MEMÓRIA	RESET	LEÍRÁS
1	TIME/ IDŐ	0:00-99:59 (perc:másodperc)	± 1 perc	IGEN	IGEN	1. Az idő mérése 0:00-tól. 2. Visszaszámlálás a beállított értéktől 0:00-ig. 3. Ha 4 percen keresztül nincs aktivitás, a kijelző energiatakarékos üzemmódba kapcsol.
2	TÁVOLSÁG/ DISTANCE = DIST	0–9999	0–9999 ± 10 km ± 10 ml	IGEN	IGEN	1. A távolság mérése 0-tól. 2. Visszaszámlálás a beállított értéktől 0-ig. 3. Ha 4 percen keresztül nincs aktivitás, a kijelző energiatakarékos üzemmódba kapcsol.
3	Kalória/ Calories = CAL	0–9999	0–9999 (± 10)	IGEN	IGEN	1. Az elégetett kalóriák számolása 0-tól. 2. Visszaszámlálás a beállított értéktől 0-ig. 3. Ha 4 percen keresztül nincs aktivitás, a kijelző energiatakarékos üzemmódba kapcsol.
4	SEBESSÉG/ SPEED = SPM (húzások átlagos száma percenként)	0–999	NEM	NEM	IGEN	START módban: 1. Az érték edzés közben 3 másodpercig jelenik meg. 2. Aktivitás nélkül az érték 4,6 másodperc múlva eltűnik. 3. Az érték 5 másodpercenként jelenik meg a teljesítményt is kijelző ablakban.
5	HÚZÁSOK/ STROKES (húzások aktuális száma percenként)	0–9999	0–9990 (± 10)	IGEN	IGEN	Megmutatja a húzások aktuális percenkénti számát és az összes húzások számát. Az értékek egymást váltogatva 5 másodpercenként jelennek meg ugyanabban az ablakban.
6	ÖSSZES HÚZÁS/ TOTAL STROKES	0–9999	NEM	IGEN	NEM	A húzások összes száma edzésenként.
7	TELJESÍTMÉNY/ WATT	0–999	NEM	NEM	NEM	1. Az érték edzés közben 3 másodpercig jelenik meg. 2. Aktivitás nélkül az érték 4,6 másodperc múlva eltűnik.
8	PULZUS/PULSE	P-30-230 BPM (Szívverés percenként/ Beats Per Minute)	0-30-230 (± 1) BPM	IGEN	IGEN	A funkció csak a pulzusmérővel ellátott mellpánt használatával elérhető (a csomag NEM tartalmazza). 1. A pulzus mérésekor az érték 7,5 másodpercig jelenik meg. 2. Ha megszűnik a jel, az érték 6 mp után visszaáll az alapértékre. 3. Ha túllépi az előre beállított értéket, az aktuális pulzus másodpercenként megjelenik a kijelzőn.
9	Manuális beállítások					Ha nincs program kiválasztva, a kijelző automatikusan gyors INDÍTÁS módban kezdi mérni az edzést.
10	INTERVAL 20-10					1. Intervallumedzés 2. 20 másodperces edzésszakasz és 10 másodperces pihenőszakasz váltja egymást.
11	INTERVAL 10-20					1. Intervallumedzés 2. 10 másodperces edzésszakasz és 20 másodperces pihenőszakasz váltja egymást.
12	INTERVAL (felhasználói program)					1. Intervallumedzés 2. A felhasználó állítja be az edzés- és pihenőszakaszok hosszát.
13	CÉLIDŐ/ TARGET TIME					A felhasználó beállíthatja az edzés időtartamát.
14	CÉLTÁV/ TARGET DISTANCE					A felhasználó beállíthatja az edzés során elérni kívánt távot.
15	CÉLKALÓRIA/ TARGET CALORIES					A felhasználó beállíthatja az edzés során elégetni kívánt kalóriaértéket.
16	CÉLHÚZÁS/ TARGET STROKES					A felhasználó beállíthatja az edzés során elérni kívánt húzások számát.
17	CÉLPULZUS/ TARGET PULSE					A funkció csak a pulzusmérővel ellátott mellpánt használatával elérhető ((a csomag NEM tartalmazza). A felhasználó beállíthatja az elérni kívánt pulzusszámot.

A VEZÉRLŐ PANEL BE- ÉS KIKAPCSOLÁSA

1. Bekapcsolás - BEKAPCSOLÁSSAL a teljes LCD-kijelző aktívvá válik és 2 másodperces hangjelzést ad ki (1. ábra).
A kijelző ezután készenléti módba áll.



1. ábra

2. Kikapcsolás - Ha az eszköz 4 percen keresztül nem érzékel aktivitást, az LCD-kijelző energiatakarékos üzemmódba vált. Bármelyik gomb megnyomásával, illetve más aktivitás érzékelésekor a kijelző újra bekapcsol.

A VEZÉRLŐ PANEL MŰKÖDTETÉSÉRE VONATKOZÓ UTASÍTÁSOK

1. MANUÁLIS BEÁLLÍTÁSOK

1. Készenléti üzemmódban végezzen néhány húzást. A kijelző ekkor automatikusan bekapcsol és 1 másodperces hangjelzést ad ki.
2. Nyomja meg a MODE gombot. A képernyőn ekkor megjelenik a „MANUAL" felirat. 1 másodperces hangjelzést fog hallani, a gép pedig elkezdi mérni az alábbi értékeket: IDŐ/TIME, TÁVOLSÁG/DISTANCE, KALÓRIA/CALORIES, PULZUS/PULSE, HÚZÁS PERCENKÉNT/SPM, TELJESÍTMÉNY/WATT, ÖSSZES HÚZÁS/TOTAL STROKES.
3. A TELJESÍTMÉNY/WATT és HÚZÁS PERCENKÉNT/SPM közötti váltáshoz nyomja meg a MODE gombot.
4. Ha az eszköz 4 percen keresztül nem érzékel aktivitást, az LCD-kijelző egy 0,5 másodperces hangjelzést kiadva készenléti üzemmódba kapcsol.
5. Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a START vagy a STOP gombot.
6. „STOP" felirat jelenik meg, ha az edzést megszakítja. A START/STOP gomb megnyomásával az edzés folytatódik. Ha szünet közben a RESET gomb kerül megnyomásra, az LCD-kijelző készenléti üzemmódba vált.
7. Ha az eszköz 4 percen keresztül nem érzékel aktivitást, az LCD-kijelző energiatakarékos üzemmódba vált. Bármelyik gomb megnyomásával, illetve más aktivitás érzékelésekor a kijelző újra bekapcsol.

2. AZ INTERVAL FUNKCIÓ BEÁLLÍTÁSA

Készenléti üzemmódban nyomja meg a MODE gombot, azután az UP gombot, és válassza ki az INTERVAL funkciót. A kijelzőn megjelennek az intervallumedzés típusai (2-5. ábra).



2. ábra



3. ábra



4. ábra



5. ábra

3. AZ INTERVAL 10/20 FUNKCIÓ BEÁLLÍTÁSA

1. Nyomja meg a MODE gombot, majd az UP gombot, és válassza ki az INTERVAL 10/20 funkciót. A választást a START/STOP gombbal erősítheti meg.
2. Miután a kijelzőn megjelenik a „READY" felirat, a gép visszaszámol 3-tól 0-ig, másodpercenként egy hangjelzéssel. Ezután elkezdődik az első edzésszakasz.
3. A kijelzőn megjelenik a „WORK 01/08" üzenet, és elindul a visszaszámlálás 10-től 0-ig. Ezzel egy időben elindul az IDŐ/TIME, TÁVOLSÁG/DISTANCE, KALÓRIA/CALORIES, PULZUS/PULSE, SEBESSÉG/SPM, TELJESÍTMÉNY/WATT és ÖSSZES HÚZÁS/TOTAL STROKES értékek mérése.
4. A TELJESÍTMÉNY/WATT és SEBESSÉG/SPM érték közötti váltáshoz nyomja meg a MODE gombot.
5. A pihenőszakaszban a kijelzőn a „REST 01/08" üzenet jelenik meg, és elindul a visszaszámlálás 20-tól 0-ig. Minden másodpercben hangjelzés hallható.
6. Ezután az edzés- és pihenőszakaszok váltogatják egymást, amíg az utolsó szakasz is véget ér, és a kijelzőn megjelenik a „08/08" üzenet.
7. A szakaszok alatt az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a START/STOP gombot. Folytatáshoz nyomja meg ugyanezt a gombot.
8. Az edzés befejezése után a kijelzőn megjelenik az ÖSSZES KALÓRIA/TOTAL CALORIES, PULZUS/PULSE, SEBESSÉG/SPM, TELJESÍTMÉNY/WATT, ÖSSZES HÚZÁS/TOTAL STROKES és a HÚZÁSOK/STROKES végső értéke.
9. Ugyanezen intervall edzés elindításához nyomja meg a START gombot.
10. Készenléti üzemmódba váltáshoz nyomja meg a RESET gombot.
11. Ha az eszköz 4 percen keresztül nem érzékel aktivitást, az LCD-kijelző energiatakarékos üzemmódba vált.

4. AZ INTERVAL 20/10 FUNKCIÓ BEÁLLÍTÁSA

Az eljárás megegyezik a 10/20 funkcióéval, de ebben az esetben az edzés szakaszok 20 másodpercig tartanak, amelyeket 10 másodperces pihenőszakaszok követnek.

5. FELHASZNÁLÓ INTERVALLUM BEÁLLÍTÁSOK (EGYÉNI/CUSTOM)

1. A MODE gomb megnyomása után nyomja meg az UP gombot, és válassza a CUSTOM funkciót. Ezután nyomja meg újra a MODE gombot, hogy belépjen az intervallum beállításokba.
2. Először állítsa be a körök számát (SET ROUND). Az időablakban „01" jelenik meg, az UP gomb segítségével beállíthatja a kívánt körök számát 01-99 között. A választást a MODE gomb lenyomásával erősítheti meg. Ezután hangjelzést fog hallani.
3. Folytassa az edzés szakaszok hosszának beállításával. A kijelzőn a „SET WORK" üzenet és a „0:05" érték jelenik meg. A SET gomb segítségével

megadhatja a szakaszok hosszát 0:05-10:00 között. Ezután nyomja meg a MODE gombot.
4. A pihenőszakaszok hosszának beállítása következik. A kijelzőn a „SET REST" üzenet és a „0:05" érték jelenik meg. A SET gomb segítségével megadhatja a szakaszok hosszát 0:05-100:00 között. Ezután nyomja meg a START/STOP gombot. Hangjelzés után kezdetét veszi az edzés.
5. A kijelzőn megjelenik a „READY" üzenet, és elindul a visszaszámlálás 3-tól 0-ig. Minden másodpercben hangjelzés hallható.
6. A kijelzőn megjelenik a „WORK 01/XX" üzenet, és elindul a visszaszámlálás 10-től 0-ig. Ezzel egy időben elindul az IDŐ/TIME, TÁVOLSÁG/DISTANCE, KALÓRA/ACALORIES, PULZUS/PULSE, SEBESSÉG/SPM, TELJESÍTMÉNY/WATT és ÖSSZES HÚZÁS/TOTAL STROKES értékek mérése.
7. A TELJESÍTMÉNY/WATT és SEBESSÉG/SPM érték közötti váltáshoz nyomja meg a MODE gombot.
8. A pihenőszakaszban a kijelzőn a „REST 01/XX" üzenet jelenik meg, és elindul a visszaszámlálás a felhasználói beállítások szerint. Minden másodpercben hangjelzés hallható.
9. Ezután az edzés- és pihenőszakaszok váltogatják egymást, amíg az utolsó szakasz is véget ér, és a kijelzőn megjelenik az „XX/XX" üzenet.
10. A szakaszok alatt az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a START/STOP gombot. Folytatáshoz nyomja meg ugyanezt a gombot.
11. Az edzés befejezése után a kijelzőn megjelenik az ÖSSZES KALÓRIA/TOTAL CALORIES, PULZUS/PULSE, SEBESSÉG/SPM, TELJESÍTMÉNY/WATT, ÖSSZES HÚZÁS/TOTAL STROKES és a HÚZÁSOK/STROKES végső értéke.
12. Ugyanezen intervallum edzés elindításához nyomja meg a START gombot.
13. Készenléti üzemmódba váltáshoz nyomja meg a RESET gombot.
14. Ha az eszköz 4 percen keresztül nem érzékel aktivitást, az LCD-kijelző energiatakarékos üzemmódba vált.

6. A CÉL/TARGET FUNKCIÓ BEÁLLÍTÁSA
Készenléti üzemmódban nyomja meg a MODE gombot, azután az UP gombot, és válassza ki az TARGET funkciót. Ezután nyomja meg újra a MODE gombot, és az UP gomb segítségével válassza ki a kívánt programot. A választást a MODE gomb ismételt megnyomásával erősítheti meg.

7. A CÉLIDŐ/TARGET TIME FUNKCIÓ BEÁLLÍTÁSA
1. A TARGET TIME funkció kiválasztása után az időt jelző ablakban a „0:00" érték kezd villogni. Az UP gomb segítségével állítsa be a kívánt időtartamot 0:00-99:00 között. A megerősítéshez nyomja meg a START/STOP gombot.
2. Ezután hangjelzést fog hallani, és megkezdődik a beállított időtől való visszaszámlálás. Ezzel egy időben megkezdődik a TÁVOLSÁG/DISTANCE, KALÓRIA/CALORIES, PULZUS/PULSE és ÖSSZES HÚZÁS/TOTAL STROKES értékek mérése. A SEBESSÉG/SPM és TELJESÍTMÉNY/WATT értékek 5 másodperces időközönként egymást váltva jelennek meg.
3. Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a START/STOP gombot. Folytatáshoz nyomja meg ugyanezt a gombot.
4. Az edzés végén a „STOP" üzenet jelenik meg a kijelzőn, amit az IDŐ/TIME, TÁVOLSÁG/DISTANCE, KALÓRIA/CALORIES, PULZUS/PULSE és az ÖSSZES HÚZÁS/TOTAL STROKES végső értéke követ.
5. Ugyanezen funkció ismételt elindításához nyomja meg a START gombot.
6. Készenléti üzemmódba váltáshoz nyomja meg a RESET gombot.
7. Ha az eszköz 4 percen keresztül nem érzékel aktivitást, az LCD-kijelző energiatakarékos üzemmódba vált.

8. A CÉLTÁV/TARGET DISTANCE FUNKCIÓ BEÁLLÍTÁSA
1. A TARGET DISTANCE funkció kiválasztása után a távolságot jelző ablakban a „0:00" érték kezd villogni. Az UP gomb segítségével állítsa be a kívánt távolságot 0-9990 között. A megerősítéshez nyomja meg a START/STOP gombot.
2. Ezután hangjelzést fog hallani, és megkezdődik a beállított távolságtól való visszaszámlálás. Ezzel egy időben megkezdődik az IDŐ/TIME, KALÓRIA/CALORIES, PULZUS/PULSE és ÖSSZES HÚZÁS/TOTAL STROKES értékek mérése. A SEBESSÉG/SPM és TELJESÍTMÉNY/WATT értékek 5 másodperces időközönként egymást váltva jelennek meg.
3. Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a START/STOP gombot. Folytatáshoz nyomja meg ugyanezt a gombot.
4. Az edzés végén a „STOP" üzenet jelenik meg a kijelzőn, amit az IDŐ/TIME, TÁVOLSÁG/DISTANCE, KALÓRIA/CALORIES, PULZUS/PULSE és az ÖSSZES HÚZÁS/TOTAL STROKES végső értéke követ.
5. Ugyanezen funkció ismételt elindításához nyomja meg a START gombot.
6. Készenléti üzemmódba váltáshoz nyomja meg a RESET gombot.
7. Ha az eszköz 4 percen keresztül nem érzéke.

9. A CÉLKALÓRIA/TARGET CALORIES FUNKCIÓ BEÁLLÍTÁSA
1. A TARGET CALORIES funkció kiválasztása után a kalóriát jelző ablakban a „0" érték kezd villogni. Az UP gomb segítségével állítsa be az edzés során elégetni kívánt kalóriák számát 0-9990 között. A megerősítéshez nyomja meg a START/STOP gombot.
2. Ezután hangjelzést fog hallani, és megkezdődik a beállított kalóriaszámtól való visszaszámlálás. Ezzel egy időben megkezdődik az IDŐ/TIME, TÁVOLSÁG/DISTANCE, PULZUS/PULSE és ÖSSZES HÚZÁS/TOTAL STROKES értékek mérése. A SEBESSÉG/SPM és TELJESÍTMÉNY/WATT értékek 5 másodperces időközönként egymást váltva jelennek meg.
3. Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a START/STOP gombot. Folytatáshoz nyomja meg ugyanezt a gombot.
4. Az edzés végén a „STOP" üzenet jelenik meg a kijelzőn, amit az IDŐ/TIME, TÁVOLSÁG/DISTANCE, KALÓRIA/CALORIES, PULZUS/PULSE és az ÖSSZES HÚZÁS/TOTAL STROKES végső értéke követ.
5. Ugyanezen funkció ismételt elindításához nyomja meg a START gombot.
6. Készenléti üzemmódba váltáshoz nyomja meg a RESET gombot.
7. Ha az eszköz 4 percen keresztül nem érzékel aktivitást, az LCD-kijelző energiatakarékos üzemmódba vált.

10. A CÉLHÚZÁS/TARGET STROKES FUNKCIÓ BEÁLLÍTÁSA
1. A TARGET STROKES funkció kiválasztása után a húzások számát jelző ablakban a „0" érték kezd villogni. Az UP gomb segítségével állítsa be a kívánt húzások számát 0-9990 között. A megerősítéshez nyomja meg a START/STOP gombot.
2. Ezután hangjelzést fog hallani, és megkezdődik a beállított húzások számától való visszaszámlálás. Ezzel egy időben megkezdődik az IDŐ/TIME, KALÓRIA/CALORIES, PULZUS/PULSE és ÖSSZES HÚZÁS/TOTAL STROKES értékek mérése. A SEBESSÉG/SPM és TELJESÍTMÉNY/WATT értékek 5 másodperces időközönként egymást váltva jelennek meg.
3. Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a START/STOP gombot. Folytatáshoz nyomja meg ugyanezt a gombot.
4. Az edzés végén a „STOP" üzenet jelenik meg a kijelzőn, amit az IDŐ/TIME, TÁVOLSÁG/DISTANCE, KALÓRIA/CALORIES, PULZUS/PULSE és az ÖSSZES HÚZÁS/TOTAL STROKES végső értéke követ.
5. Ugyanezen funkció ismételt elindításához nyomja meg a START gombot.
6. Készenléti üzemmódba váltáshoz nyomja meg a RESET gombot.

7. Ha az eszköz 4 percen keresztül nem érzékel aktivitást, az LCD-kijelző energiatakarékos üzemmódba vált.

11. A CÉLPULZUS/TARGET PULSE FUNKCIÓ BEÁLLÍTÁSA
A program csak pulzusmérővel ellátott mellpánt használatával indítható (a csomag NEM tartalmazza).
1. A TARGET PULSE funkció kiválasztása után a pulzusszámot jelző ablakban a „100" érték kezd villogni. Az UP/DOWN gombok segítségével állítsa be a kívánt pulzusszámot 30-230 között. A megerősítéshez nyomja meg a START/STOP gombot.
2. Ezután hangjelzést fog hallani, és megkezdődik az edzés. Ezzel egy időben megkezdődik az IDŐ/TIME, TÁVOLSÁG/DISTANCE, PULZUS/PULSE és ÖSSZES HÚZÁS/TOTAL STROKES értékek mérése. A SEBESSÉG/SPM és TELJESÍTMÉNY/WATT értékek 5 másodpercenkes időközönként egymást váltva jelennek meg.
3. Abban az esetben, ha a pulzus az edzés során meghaladja a beállított értéket, 1 másodperces hangjelzést fog hallani.
4. Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a START/STOP gombot. Folytatáshoz nyomja meg ugyanezt a gombot.
5. Az edzés végén a „STOP" üzenet jelenik meg a kijelzőn, amit az IDŐ/TIME, TÁVOLSÁG/DISTANCE, KALÓRIA/CALORIES, PULZUS/PULSE és az ÖSSZES HÚZÁS/TOTAL STROKES végső értéke követ.
6. Ugyanezen funkció ismételt elindításához nyomja meg a START gombot.
7. Készenléti üzemmódba váltáshoz nyomja meg a RESET gombot.
8. Ha az eszköz 4 percen keresztül nem érzékel aktivitást, az LCD-kijelző energiatakarékos üzemmódba vált.

AZ EGYES GOMBOK FUNKCIÓI

1. Az „UP(FEL)" gomb
- Nyomja meg egyszer az érték 1-el való növeléséhez. A gomb hosszan nyomva tartásával gyorsabban növelheti az értéket.
- Az UP és MODE gombok együttes, 2 másodpercig történő nyomva tartásával változtathatja a távolság mértékegységét (MÉTER/METRES, MÉRFÖLD/MILES).

2. A „MODE (ÜZEMMÓD)" gomb
- Programválasztás módban nyomja meg a választott funkció megerősítéshez.
- Beállítások módban nyomja meg a megerősítéshez.
- Edzés módban nyomja meg a kezdéshez vagy a szüneteltetéshez.
- A gomb megnyomását hangjelzés követi.
- A MODE és SET gombok együttes, 2 másodpercig történő lenyomva tartásával váltogathat a metrikus és angolszász mértékegységek használata között.

3. Az „INTERVAL 20/10" gomb
- Nyomja le az INTERVAL 20/10 funkció gyors indításához.

4. Az „INTERVAL 10/20" gomb
- Nyomja le az INTERVAL 10/20 funkció gyors indításához.

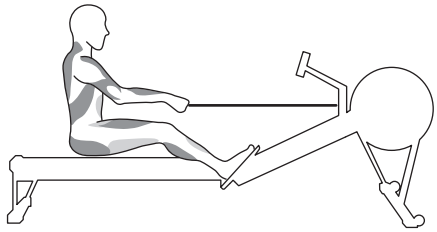
5. A „RESET (VISSZAÁLLÍTÁS)" gomb
- Programválasztás módban nyomja meg az előző funkcióhoz való visszatéréshez.
- Beállítások módban nyomja meg a beállított értékek törléséhez.
- A gomb megnyomását hangjelzés követi.
- Nyomja meg, és tartsa lenyomva 3 másodpercig, hogy a kijelzőt készenléti üzemmódba állítsa.

6. A „RECOVERY (KIOLVASÁS)" gomb
- Pulzusmérővel ellátott mellpánt használata esetén nyomja meg a gombot 60 másodperces pulzusmérés kiolvasásához.

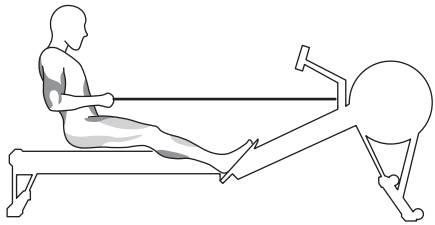
ÚTMUTATÓ AZ ESZKÖZ HELYES HASZNÁLATÁHOZ

1. A nehézségi fokozat beállítása
A kívánt nehézségi fokozat közvetlenül a lendkeréken állítható be. Az egyenletes és gyors edzés élményhez a 3-5 közötti értékeket ajánljuk.

2. Kiinduló testhelyzet
Üljön a görgős ülésre, a lábait helyezze a pedálokra, és a szíjak segítségével rögzítse őket. Nyújtsa ki a kezét, és fogja meg a fogantyút.
Hajlítsa be a térdét, a hátát tartsa egyenesen.



3. Végrehajtás
Fújja ki a levegőt, és nyomja a lábfejét a pedálba, ezáltal fokozatosan kinyújtva a lábát, amíg teljesen ki nem egyenesedik. Ezzel egyidejűleg könyökét behajlítva húzza a fogantyút a törzse felé. A mozdulatsor végére enyhén dőljön hátra. Ezután szívja be a levegőt, és térjen vissza a kiinduló helyzetbe, és készüljön fel a következő húzásra. Fizikai állapotának megfelelően fokozatosan növelje az edzés időtartamát és intenzitását.



ÁPOLÁS ÉS KARBANTARTÁS
Nedves, puha törlőkendő vagy szivacs segítségével rendszeresen törölje le a port és a szennyeződéseket az evezőpad teljes felületéről. A tisztítás vízzel vagy enyhe tisztítószerrel végezhető. Tisztítás után alaposan szárítsa meg az eszközt.
Törlőronggyal minden edzés után törölje le az izzadságot az evezőpadról, amíg az száraz nem lesz.
Az evezőpadot száraz és tiszta, beltéri helyen tárolja. Óvja a közvetlen napfénytől és a magas hőmérséklettől.
Ne helyezzen semmilyen tárgyat az evezőpadra.
Ha az eszköz üzemeltetése közben fokozott zajt észlel, ellenőrizze, hogy minden csavar jól meg van-e húzva.
Tárolás során ügyeljen rá, hogy a lendkerék ne legyen felülre helyezve.
Ha a vezérlő panel nem működik megfelelően, ellenőrizze az érintkező kábelek egymáshoz és a panelhez való csatlakozását.
Soha ne csatlakoztassa le a vezérlő panelt az evezőpadról.

1. Minden másnap elvégzendő karbantartás
- Puha törlőronggyal törölje át az edzőpadot.

2. Minden 50 óra használat után elvégzendő karbantartás
- Kenje be a láncot tiszta ásványi olajjal vagy 20W-s motorolajjal.
- Tegyen pár csepp olajat egy törlőrongyra, és egyenletesen kenje be vele a lánc teljes felületét.
- Kerülje a tisztítószerek használatát a láncon.

3. Minden 250 óra használat után elvégzendő karbantartás
- Vizsgálja meg a lánc minden szemét, hogy meggyőződjön róla, hogy nincsenek rajta csomók és összeakadások. Ha bármelyik szem mozgása akadályozott, próbálja megolajozni a láncot. Ha a kenés nem oldja meg a problémát, a láncot ki kell cserélni.
- Vizsgálja át a fogantyú és a lánc közti rögzítő elemeket. Ha a láncszemek bármilyen deformációját vagy sérülését érzékeli, az érintett szemeket ki kell cserélni.
- Győződjön meg róla, hogy minden alkatrész szorosan rögzítve van. Ha szükséges, húzza meg a csavarokat.
- Zseblámpa segítségével óvatosan vizsgálja meg, hogy van-e por vagy más törmelék a lendkerék belsejében. Ha talál ilyet, porszívó segítségével óvatosan távolítsa el.

JÓTÁLLÁS
A jótállás a vásárlás időpontjától számított 2 évig érvényes, és érvényét veszti az alábbi esetekben:
- Balesetből, illetve helytelen használatból, kezelésből vagy szállításból eredő kár.
- Az eszköz illetéktelen javítása vagy módosítása.
- Az eszköz megadott instrukciók szerinti használatának elmulasztása.
- Az eszköz rendeltetésétől eltérő célú használata.
- A karbantartási, üzemeltetési és ápolási instrukciók követésének elmulasztása.
- Az eszköz értékét meghaladó mértékű kár.
- Az eszköz alkatrészeinek rendeltetésszerű használatból eredő, természetes kopása és elhasználódása.
- Káros külső hatásoknak, például napsugárzásnak vagy más sugárzásnak, beázásnak vagy elektromos kisülésnek való kitettség.
- Az eszközt természeti katasztrófa, illetéktelen beavatkozás vagy a vásárló által okozott mechanikai károsodás (pl. szállítás közben, nem megfelelő tisztítószerek alkalmazásával) miatt érő károsodás.
- Az eszköz állapotában a felhasználó általi nem megfelelő tárolásból, kezelésből vagy ápolásból eredő károsodások.

Gyártás helye: Kína. Gyártva a GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Németország számára. **Forgalmazó:** GymBeam s. r. o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Szlovákia.

CUPRINS

1. Instrucțiuni de siguranță / 2. Instrucțiuni de asamblare / 3. Instrucțiuni de dezasamblare / 4. Instrucțiuni de depozitare / 5. Funcțiile ecranului / 6. Pornirea și oprirea ecranului / 7. Instrucțiuni de operare a ecranului / 8. Instrucțiuni de operare a aparatului / 9. Îngrijire și mentenanță / 10. Garanție

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

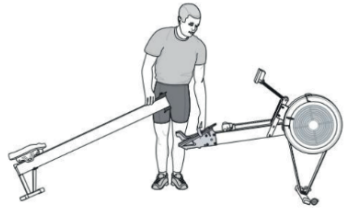
Înainte de a utiliza aparatul, vă recomandăm să studiați cu atenție manualul inclus și să-l păstrați la îndemână pentru utilizările ulterioare.
1. Utilizați aparatul de vâslit doar așa cum este descris în acest manual.
2. Așezați aparatul de vâslit pe o suprafață dură, dreaptă și curată și asigurați-vă că acesta este stabil.
3. Verificați periodic dacă toate piesele sunt strânse corespunzător. Dacă este necesar, strângeți-le mai mult. Utilizați întotdeauna piese originale pentru a înlocui piesele deteriorate sau uzate.
4. NU utilizați aparatul de vâslit dacă este deteriorat în vreun fel.
5. Înainte de a vă antrena pe aparatul de vâslit, purtați întotdeauna îmbrăcăminte sportivă corespunzătoare și încălțăminte potrivită. Evitați îmbrăcămintea largă care poate fi prinsă în aparatul de vâslit.
6. Fiți deosebit de atenți atunci când asamblați aparatul de vâslit și conectați părțile individuale ale acestuia.
7. Nu ridicați piesa cu volanta în sus atunci când depozitați aparatul în poziție verticală. Există riscul ca aceasta să cadă la pământ atunci când faceți acest lucru.
8. Înainte de antrenament, asigurați-vă că faceți încălzirea și efectuați câteva exerciții de stretching.
9. Dacă aveți greață, amețeli, dureri în piept sau alte simptome de boală în timpul exercițiilor fizice, opriți imediat antrenamentul și solicitați ajutor medical.
10. Monitorul ritmului cardiac de pe afișaj NU este un dispozitiv medical. Mulți factori pot afecta acuratețea măsurătorilor care evaluează ritmul cardiac al unui utilizator.
11. Nu lăsați niciodată copiii sau animalele de companie nesupravegheate lângă aparatul de vâslit.
12. Utilizarea aparatului de vâslit nu este recomandată copiilor cu vârsta sub 12 ani. Persoanele cu dizabilități nu trebuie să folosească aparatul de vâslit fără supravegherea unei persoane calificate.
13. Capacitatea de încărcare a aparatului de vâslit este de 150 kg.
14. Aparatul de vâslit este proiectat pentru a fi utilizat în interior. Nu-l expuneți la lumina directă a soarelui, nu îl așezați lângă o sursă de căldură, nu îl expuneți într-un mediu umed și nu îl păstrați într-o încăpere neventilată cu o circulație slabă a aerului. În plus, nu îl așezați într-o zonă cu lichide sau gaze inflamabile.

ATENȚIE

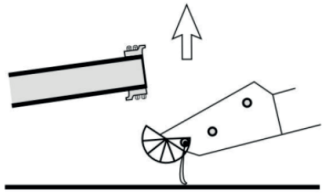
Consultați un medic înainte de a începe orice plan de antrenament. Acest lucru este important în special pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani și pentru persoanele cu probleme de sănătate. Citiți întotdeauna cu atenție instrucțiunile înainte de a utiliza orice accesoriu pentru exerciții fizice. Vânzătorul nu își asumă responsabilitatea pentru eventualele accidentări sau daune materiale cauzate de utilizarea produsului.

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE

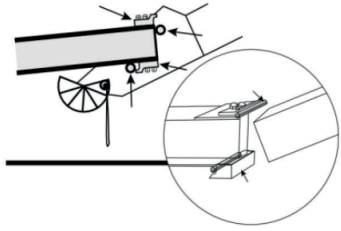
1. Așezați capetele atât ale șeii, cât și ale părților volantei unul lângă celălalt.



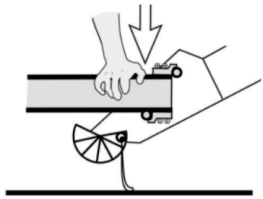
2. Utilizați una dintre curelele pentru picior ca prindere și ridicați partea cu pedalele la o înălțime care să permită roților să intre în contact cu podeaua. În același timp, ridicați partea cu șaua la o înălțime deasupra pedalelor.



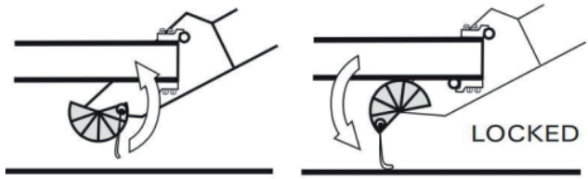
3. Conectați cele două părți astfel încât să se potrivească perfect. Partea cu șaua trebuie împinsă între pedale. Apoi, asigurați-vă că îmbinarea a fost efectuată corect.



4. Coborâți cu grijă ambele părți la sol și împingeți în jos pentru a permite pieselor să se blocheze în poziție.

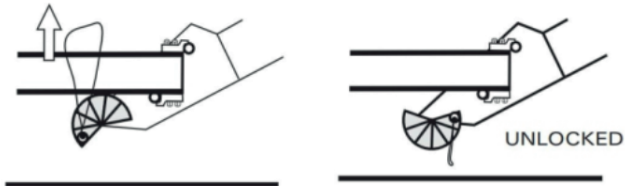


5. Rotiți încuietoarea cadrului și împingeți-o în poziția de blocare.

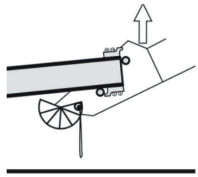


INSTRUCȚIUNI DE DEZASAMBLARE

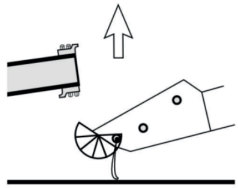
1. Eliberați încuietoarea trăgând de cablu, deplasându-l astfel în poziția de deblocare.



2. Folosiți cureaua pentru picior ca mâner și ridicați piesa cu volantul în sus cu o mână.

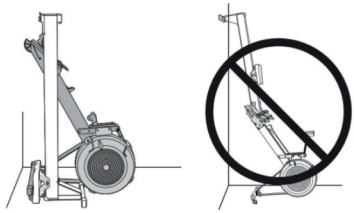


3. Utilizați cealaltă mână pentru a deconecta partea cu șaua.



INSTRUCȚIUNI DE DEPOZITARE

Depozitați ambele părți ale aparatului de vâslit în poziție verticală, așa cum se vede în imagine. Acest lucru vă va economisi mult spațiu. Depozitați separat piesa volantului și cadrul cu șaua. Aveți grijă atunci când manevrați și ridicați piesa volantului deoarece aceasta poate fi instabilă.



GymBeam

FUNCȚIILE ECRANULUI

NUMĂR	FUNCȚIE	VALORI	SETĂRI	MEMORIE	RESETARE	DESCRIERE
1	TIME	0:00-99:59 (min:s)	± 1 min	DA	DA	1. Măsoară timpul începând de la 0:00. 2. Numără invers de la valoarea setată la 0:00. 3. Dacă nu există activitate timp de 4 minute, ecranul intră în modul de economisire a energiei.
2	DISTANCE = DIST	0–9999	0–9999 ± 10 km ± 10 ml	DA	DA	1. Măsoară distanța începând de la 0. 2. Numără invers de la valoarea setată la 0. 3. Dacă nu există activitate timp de 4 minute, ecranul intră în modul de economisire a energiei.
3	Calorii = CAL	0–9999	0–9999 (± 10)	DA	DA	1. Măsoară caloriile arse începând de la 0. 2. Numără invers de la valoarea setată la 0. 3. Dacă nu există activitate timp de 4 minute, ecranul intră în modul de economisire a energiei.
4	SPEED = SPM (numărul mediu de tracțiuni pe minut)	0–999	NU	NU	DA	În modul START: 1. Valoarea este afișată în timpul activității timp de până la 3 secunde. 2. Fără activitate, valoarea va dispărea după 4,6 secunde. 3. Este afișat la fiecare 5 secunde în aceeași fereastră cu valoarea de măsurare a Watt.
5	STROKES (numărul curent de mișcări pe minut)	0–9999	0–9990 (± 10)	DA	DA	Afișează numărul curent de mișcări pe minut și numărul total de mișcări. Aceste valori sunt afișate alternativ la fiecare 5 secunde în aceeași fereastră.
6	TOTAL STROKES	0–9999	NU	DA	NU	Numărul total de mișcări pe sesiune de antrenament.
7	WATT	0–999	NU	NU	NU	1. Valoarea este afișată în timpul activității timp de până la 3 secunde. 2. Fără activitate, valoarea se va reseta după 4,6 secunde.
8	PULSE	P-30-230 BPM (bătăi pe minut)	0-30-230 (± 1) BPM	DA	DA	Această funcție este disponibilă numai atunci când utilizați o curea pentru piept cu monitor de ritm cardiac (NU este inclusă în pachet). 1. La monitorizarea ritmului cardiac, valoarea este afișată timp de 7,5 secunde. 2. Fără semnal, valoarea este resetată după 6 secunde. 3. Atunci când valoarea prestabilită este depășită, pulsul curent este afișat în fiecare secundă.
9	Setări manuale					Dacă nu a fost selectat niciun program, ecranul va începe automat măsurarea activității voastre în modul START rapid.
10	INTERVAL 20-10					1. Antrenament pe intervale 2. Intervalul de antrenament de 20 de secunde alternează cu un interval de odihnă de 10 secunde.
11	INTERVAL 10-20					1. Antrenament pe intervale 2. Intervalul de antrenament de 10 secunde alternează cu un interval de odihnă de 20 de secunde.
12	INTERVAL (setările utilizatorului)					1. Antrenament pe intervale 2. Utilizatorul își stabilește propriul interval de exerciții și de odihnă.
13	TARGET TIME					Utilizatorul își poate seta propriul timp de antrenament.
14	TARGET DISTANCE					Utilizatorul își poate seta propria distanță de parcurs în timpul antrenamentului.
15	TARGET CALORIES					Utilizatorul își poate seta propria valoare calorică pe care dorește să o ardă în timpul antrenamentului.
16	TARGET STROKES					Utilizatorul poate seta un număr țintă de mișcări în timpul antrenamentului.
17	TARGET PULSE					Această funcție este disponibilă numai atunci când utilizați o curea pentru piept cu monitor de ritm cardiac (NU este inclusă). Utilizatorul poate seta ritmul cardiac țintă.

PORNIREA ȘI OPRIREA ECRANULUI

1. Pornirea - Pornirea va aprinde întregul ecran LCD și va emite un bip timp de 2 secunde (Figura 1). După aceea, ecranul va intra în modul standby.

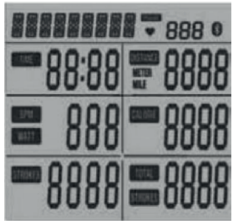


Figura 1

2. Oprirea - Dacă nu este detectată nicio activitate în decurs de 4 minute, ecranul LCD intră în modul de economisire a energiei. După apăsarea oricărui buton sau atunci când este detectată altă activitate, acesta va porni din nou.

INSTRUCȚIUNI DE OPERARE A ECRANULUI

1. SETĂRI MANUALE

1. Atunci când vă aflați în modul standby, faceți câteva mișcări pentru a porni automat ecranul și pentru a emite un bip timp de 1 secundă.
1. Apăsați butonul MODE pentru a afișa „MANUAL" pe ecran, apoi apăsați din nou butonul MODE. Veți auzi un bip timp de 1 secundă și va începe măsurarea următoarelor valori: TIMP, DISTANȚĂ, CALORII, PULS, SPM, WATT, TOTAL MIȘCĂRI.
1. Pentru a comuta între WATT și SPM, apăsați MODE.
1. Dacă nu este detectată nicio activitate în decurs de 4 minute, ecranul LCD va intra în modul standby cu un bip de 0,5 secunde.
1. Pentru a întrerupe antrenamentul, apăsați START sau STOP.
1. Mesajul „STOP" va fi afișat dacă antrenamentul este întrerupt. Apăsați START / STOP pentru a relua antrenamentul. Atunci când apăsați butonul RESET în timpul unei pauze, ecranul LCD va intra în modul standby.
1. Dacă nu este detectată nicio activitate în decurs de 4 minute, ecranul LCD intră în modul de economisire a energiei. După apăsarea oricărui buton sau când se detectează altă activitate, acesta va porni din nou.

2. SETAREA FUNCȚIEI INTERVAL

În modul standby, apăsați butonul MODE, apoi apăsați UP și selectați funcția INTERVAL. Ecranul va afișa modurile de interval (Figura 2-5).



Figura 2



Figura 3



Figura 4



Figura 5

3. SETAREA FUNCȚIEI INTERVAL 10/20

1. Apăsați butonul MODE, apoi apăsați UP și selectați funcția INTERVAL 10/20. Confirmați selecția folosind butonul START / STOP.
2. După ce mesajul „READY" apare pe ecran, va începe o numărătoare inversă de la 3 la 0, însoțită de un bip care se aude la fiecare secundă. După aceea, va începe primul interval de antrenament.
3. Ecranul va afișa mesajul „WORK 01/08" și va începe o numărătoare inversă de la 10 la 0. Simultan, vor începe să fie măsurate valorile pentru TIMP, DISTANȚĂ, CALORII, PULS, SPM, WATT și TOTAL MIȘCĂRI.
4. Pentru a comuta între WATT și SPM, apăsați MODE.
5. În timpul intervalului de odihnă, afișajul va afișa mesajul „REST 01/08" și va începe o numărătoare inversă de la 20 la 0. Veți auzi un bip la fiecare secundă.
6. Ulterior, intervalele de exerciții și de odihnă se vor alterna până la finalizarea ultimului interval și pe ecran va apărea mesajul „08/08".
7. Pentru a întrerupe antrenamentul în intervale, apăsați START / STOP. Pentru a relua, apăsați același buton.
8. După terminarea antrenamentului, vor apărea valorile rezultate pentru TOTAL CALORII, PULSE, SPM, WATT, TOTAL MIȘCĂRI și MIȘCĂRI.
9. Pentru a porni din nou același interval, apăsați START.
10. Pentru a comuta în modul standby, apăsați RESET.
11. Dacă nu este detectată nicio activitate în decurs de 4 minute, ecranul LCD intră în modul de economisire a energiei.

4. SETAREA FUNCȚIEI INTERVAL 20/10

Aceeași procedură ca la intervalul 10/20, dar în acest caz, intervalul de exerciții durează 20 de secunde, urmat de un interval de odihnă de 10 secunde.

5. SETĂRI PENTRU INTERVALUL UTILIZATORULUI (PERSONALIZAT)

1. După apăsarea butonului MODE, apăsați UP și comutați la funcția CUSTOM. Apoi apăsați din nou MODE pentru a intra în setările de interval.
2. Mai întâi, setați numărul total de runde (SET ROUND). Fereastra de timp va afișa „01" și apoi puteți utiliza butonul UP pentru a seta numărul dorit de runde între 01-99. Confirmați selecția folosind butonul MODE. Veți auzi apoi un bip.
3. Continuați prin ajustarea lungimii intervalului de exerciții. Ecranul va afișa mesajul „SET WORK" și „0:05". Utilizați butonul SET pentru a regla intervalul între 0:05-10:00. Apoi apăsați MODE.
4. Acum setați lungimea intervalului de odihnă. Ecranul va afișa mesajul „SET REST" și „0:05". Utilizați butonul SET pentru a regla intervalul între 0:05-100:00. Apoi apăsați START / STOP. Se va auzi un bip și antrenamentul va începe.
5. Pe ecran va apărea mesajul „READY" și va începe o numărătoare inversă de la 3 la 0. Veți auzi un bip la fiecare secundă.
6. Ecranul va afișa mesajul „WORK 01/XX" și va începe o numărătoare inversă de la 10 la 0. Simultan, vor începe să fie măsurate valorile pentru TIMP, DISTANȚĂ, CALORII, PULS, SPM, WATT și TOTAL MIȘCĂRI.

7. Pentru a comuta între WATT și SPM, apăsați MODE.
8. În timpul intervalului de odihnă, mesajul „REST 01/XX” va apărea pe ecran și numărătoarea inversă începe conform setărilor voastre.
Veți auzi un bip la fiecare secundă.
9. Ulterior, intervalele de exerciții și de odihnă se vor alterna până la finalizarea ultimului interval și pe ecran va apărea mesajul „XX/XX”.
10. Pentru a întrerupe antrenamentul, apăsați START / STOP. Pentru a relua, apăsați același buton.
11. După terminarea antrenamentului, vor apărea valorile rezultate pentru TOTAL CALORII, PULSE, SPM, WATT, TOTAL MIȘCĂRI și MIȘCĂRI.
12. Pentru a porni din nou același interval, apăsați START.
13. Pentru a comuta în modul standby, apăsați RESET.
14. Dacă nu este detectată nicio activitate în decurs de 4 minute, ecranul LCD intră în modul de economisire a energiei.

6. SETAREA FUNCȚIEI TARGET
În modul standby, apăsați MODE, apoi UP pentru a selecta funcția TARGET. Apoi apăsați din nou MODE și selectați un anumit program folosind butonul UP. Pentru a confirma programul selectat, apăsați din nou MODE.

7. SETAREA FUNCȚIEI TARGET TIME
1. După selectarea funcției TARGET TIME, „0:00” va clipi în fereastra în care este afișată ora. Apăsați UP pentru a vă seta timpul între 0:00-99:00. Confirmați folosind butonul START / STOP.
2. După aceea, veți auzi un bip și va începe o numărătoare inversă a timpului selectat. Simultan, vor începe să fie măsurate valorile pentru DISTANȚĂ, CALORII, PULS și TOTAL MIȘCĂRI. Valorile SPM și WATT sunt afișate alternativ la intervale de 5 secunde.
3. Pentru a întrerupe antrenamentul, apăsați START / STOP. Pentru a relua, apăsați același buton.
4. După terminarea antrenamentului, pe ecran va apărea mesajul „STOP” urmat de valorile rezultate pentru TIMP, DISTANȚĂ, CALORII, PULS și TOTAL MIȘCĂRI.
5. Pentru a activa din nou aceeași funcție, apăsați START.
6. Pentru a comuta în modul standby, apăsați RESET.
7. Dacă nu este detectată nicio activitate în decurs de 4 minute, ecranul LCD intră în modul de economisire a energiei.

8. SETAREA FUNCȚIEI TARGET DISTANCE
1. După selectarea funcției TARGET DISTANCE, „0:00” va clipi în fereastra în care este afișată distanța. Apăsați UP pentru a vă seta distanța între 0-9990. Confirmați folosind butonul START / STOP.
2. După aceea, veți auzi un bip și va începe o numărătoare inversă a distanței selectate. Simultan, vor începe să fie măsurate valorile pentru TIMP, CALORII, PULS și TOTAL MIȘCĂRI. Valorile SPM și WATT sunt afișate alternativ la intervale de 5 secunde.
3. Pentru a întrerupe antrenamentul, apăsați START / STOP. Pentru a relua, apăsați același buton.
4. După terminarea antrenamentului, pe ecran va apărea mesajul „STOP” urmat de valorile rezultate pentru TIMP, DISTANȚĂ, CALORII, PULS și TOTAL MIȘCĂRI.
5. Pentru a activa din nou aceeași funcție, apăsați START.
6. Pentru a comuta în modul standby, apăsați RESET.
7. Dacă nu este detectată nicio activitate în decurs de 4 minute, ecranul LCD intră în modul de economisire a energiei.

9. SETAREA FUNCȚIEI TARGET CALORIES
1. După selectarea funcției TARGET CALORIES, „0” va clipi în fereastra în care sunt afișate caloriile. Apăsați UP pentru a seta numărul de calorii pe care doriți să le ardeți în timpul antrenamentului în intervalul 0-9990. Confirmați folosind butonul START / STOP.
2. După aceea, veți auzi un bip și va începe o numărătoare inversă a caloriilor selectate. Simultan, vor începe să fie măsurate valorile pentru TIMP, DISTANȚĂ, PULS și TOTAL MIȘCĂRI. Valorile SPM și WATT sunt afișate alternativ la intervale de 5 secunde.
3. Pentru a întrerupe antrenamentul, apăsați START / STOP. Pentru a relua, apăsați același buton.
4. După terminarea antrenamentului, pe ecran va apărea mesajul „STOP” urmat de valorile rezultate pentru TIMP, DISTANȚĂ, CALORII, PULS și TOTAL MIȘCĂRI.
5. Pentru a activa din nou aceeași funcție, apăsați START.
6. Pentru a comuta în modul standby, apăsați RESET.
7. Dacă nu este detectată nicio activitate în decurs de 4 minute, ecranul LCD intră în modul de economisire a energiei.

10. SETAREA FUNCȚIEI TARGET STROKES
1. După selectarea funcției TARGET STROKES, „0” va clipi în fereastra în care sunt afișate mișcările. Apăsați UP pentru a seta numărul țintă de mișcări în intervalul 0-9990. Confirmați folosind butonul START / STOP.
2. După aceea, veți auzi un bip și va începe o numărătoare inversă a numărului selectat de mișcări. Simultan, vor începe să fie măsurate valorile pentru TIMP, CALORII, PULS și TOTAL MIȘCĂRI. Valorile SPM și WATT sunt afișate alternativ la intervale de 5 secunde.
3. Pentru a întrerupe antrenamentul, apăsați START / STOP. Pentru a relua, apăsați același buton.
4. După terminarea antrenamentului, pe ecran va apărea mesajul „STOP” urmat de valorile rezultate pentru TIMP, DISTANȚĂ, CALORII, PULS și TOTAL MIȘCĂRI.
5. Pentru a activa din nou aceeași funcție, apăsați START.
6. Pentru a comuta în modul standby, apăsați RESET.
7. Dacă nu este detectată nicio activitate în decurs de 4 minute, ecranul LCD intră în modul de economisire a energiei.

11. SETAREA FUNCȚIEI TARGET PULSE
Acest program este disponibil numai atunci când utilizați o curea pentru piept cu monitor de ritm cardiac (NU este inclus în pachet).
1. După selectarea funcției TARGET PULSE, o valoare prestabilită de „100” va clipi în fereastra în care este afișat pulsul. Apăsați butonul UP / DOWN pentru a seta valoarea maximă a ritmului cardiac în intervalul 30-230. Confirmați folosind butonul START / STOP.
2. După aceea, veți auzi un bip și va începe antrenamentul. Simultan, vor începe să fie măsurate valorile pentru TIMP, DISTANȚĂ, PULS și TOTAL MIȘCĂRI. Valorile SPM și WATT sunt afișate alternativ la intervale de 5 secunde.
3. În cazul în care ritmul cardiac depășește valoarea setată în timpul antrenamentului, se va auzi un bip timp de 1 secundă.
4. Pentru a întrerupe antrenamentul, apăsați START / STOP. Pentru a relua, apăsați același buton.
5. După terminarea antrenamentului, pe ecran va apărea mesajul „STOP” urmat de valorile rezultate pentru TIMP, DISTANȚĂ, CALORII, PULS și TOTAL MIȘCĂRI.
6. Pentru a activa din nou aceeași funcție, apăsați START.
7. Pentru a comuta în modul standby, apăsați RESET.

8. Dacă nu este detectată nicio activitate în decurs de 4 minute, ecranul LCD intră în modul de economisire a energiei.

FUNCȚIONALITATEA BUTOANELOR

1. Butonul "UP"
- Apăsați o dată pentru a crește valoarea cu unu. O apăsare lungă va crește valoarea mai rapid.
- Apăsând UP și MODE simultan timp de 2 secunde, puteți comuta între unitățile de distanță (METRI, MILE).

2. Butonul "MODE"
- În modul de selecție a programului, apăsați pentru a confirma funcția selectată.
- În modul setări, apăsați pentru a confirma.
- În modul antrenament, apăsați pentru a întrerupe sau pentru a porni.
- Se va auzi un bip atunci când butonul este apăsat.
- Apăsând MODE și SET simultan timp de 2 secunde, puteți comuta între unitățile metrice și imperiale.

3. Butonul "INTERVAL 20/10"
- Apăsați pentru a intra direct în modul INTERVAL 20/10.

4. Butonul "INTERVAL 10/20"
- Apăsați pentru a intra direct în modul INTERVAL 10/20.

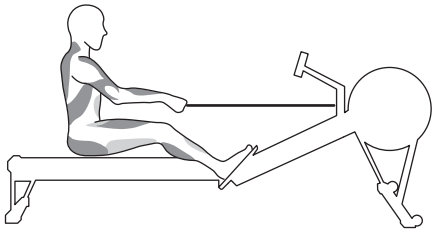
5. Butonul "RESET"
- În modul de selecție a programului, apăsați pentru a reveni la funcția anterioară.
- În modul setări, apăsați pentru a șterge valorile setate.
- Se va auzi un bip atunci când butonul este apăsat.
- Apăsați și mențineți apăsat timp de 3 secunde pentru a comuta ecranul în modul standby.

6. Butonul "RECOVERY"
- Atunci când utilizați cureaua pentru piept cu monitor de ritm cardiac, apăsați pentru o citire a ritmului cardiac timp de 60 de secunde.

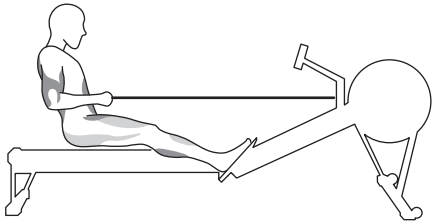
INSTRUCȚIUNI DE OPERARE A APARATULUI

1. Reglarea sarcinii greutății
Puteți regla sarcina de greutate dorită direct pe volant. Pentru o experiență de antrenament lină și rapidă, recomandăm valori între 3 și 5.

2. Poziția de start
Luați loc pe scaun, puneți-vă picioarele pe pedale și fixați-le folosind curelele. Îndreptați-vă brațele și prindeți mânerul cu o mână pe fiecare parte. Îndoiți genunchii și îndreptați-vă spatele.



3. Efectuarea antrenamentului
Expirați și împingeți-vă picioarele în pedale, extinzându-vă treptat picioarele până când acestea sunt complet drepte. Simultan, trageți mânerul spre trunchi cu coatele îndoite. Aplecați-vă ușor pe spate în timpul mișcării finale. Apoi, inspirați și reveniți la poziția inițială, pregătindu-vă pentru următoarea mișcare. Creșteți treptat durata și intensitatea antrenamentului în funcție de condiția fizică.



ÎNGRIJIRE ȘI MENTENANȚĂ
- Ștergeți în mod regulat praful și murdăria de pe întreaga suprafață a aparatului de vâslit folosind o cârpă sau un burete umed și moale. Apa sau agenți de curățare blânzi sunt suficienți pentru acest lucru. După curățare, uscați aparatul bine.
- După fiecare sesiune de antrenament, ștergeți orice urme de transpirație de pe aparatul de vâslit folosind o cârpă până când acesta se usucă.
- Depozitați aparatul de vâslit în spații interioare uscate și curate. Protejați-l de lumina directă a soarelui și de temperaturile ridicate.
- Nu așezați niciun obiect pe aparatul de vâslit.
- Dacă observați un zgomot crescut în timpul funcționării, este important să verificați dacă toate șuruburile sunt strânse corect
- În timpul depozitării, asigurați-vă că volantul nu este poziționat în partea de sus.
- În cazul în care ecranul nu funcționează corect, verificați conexiunile cablurilor senzorilor între ele și ecran.
- Nu deconectați niciodată ecranul de la aparatul de vâslit.

1. Mentenanța la fiecare două zile
- Ștergeți aparatul de vâslit cu o cârpă moale.

2. Mentenanța după fiecare 50 de ore de utilizare
- Ungeți lanțul cu ulei mineral pur sau ulei de motor de 20 W.
- Pur și simplu picurați câteva picături de ulei pe o cârpă și aplicați uniform pe întreg lanțul.
- Evitați utilizarea oricăror agenți de curățare pe lanț.

3. Mentenanța după fiecare 250 de ore de utilizare
- Inspectați fiecare verigă individuală a lanțului pentru a vă asigura că nu există obstacole sau blocaje. Dacă există vreo verigă care nu se mișcă ușor, încercați să lubrifiați lanțul. În cazul în care lubrifierea nu rezolvă problema, va fi necesară înlocuirea lanțului.
- Examinați îmbinările dintre mâner și lanț. Dacă observați orice deformare sau deteriorare a verigilor, acestea vor trebui înlocuite.
- Asigurați-vă că toate piesele sunt bine strânse. Dacă este necesar, strângeți-le mai bine.
- Folosind o lanternă, verificați cu atenție dacă există praf sau resturi în interiorul volantului. Dacă da, îndepărtați-l ușor folosind un aspirator.

GARANȚIE
Garanția este valabilă 2 ani de la data achiziției și va fi nulă în următoarele cazuri:
- Daune cauzate de accident, utilizare greșită, manevrare sau transport necorespunzător.
- Reparații neautorizate sau modificarea produsului.
- Neutilizarea produsului conform instrucțiunilor furnizate.
- Folosirea produsului în alte scopuri decât cele prevăzute.
- Nerespectarea instrucțiunilor de mentenanță, operare și service.
- Deteriorări care depășesc valoarea produsului.
- Uzura naturală a componentelor produsului ca urmare a utilizării normale.
- Expunerea la factori externi negativi, cum ar fi lumina soarelui sau alte radiații, pătrunderea lichidelor sau descărcarea electrostatică.
- Deteriorarea produsului din cauza dezastrelor naturale, intervenției neautorizate sau deteriorării mecanice cauzate de cumpărător (de exemplu, în timpul transportului, utilizarea agenților de curățare necorespunzători).
- Deteriorarea stării produsului din cauza depozitării, manevrării sau îngrijirii necorespunzătoare de către utilizator.

Produs în China. **Produs pentru:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germania.
Distribuitor: GymBeam s. r. o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovacia.

TABELLA DEI CONTENUTI

1. Istruzioni di sicurezza / 2. Istruzioni di assemblaggio / 3. Istruzioni di disassemblaggio / 4. Istruzioni di conservazione / 5. Funzioni del display / 6. Accensione e spegnimento del display / 7. Istruzioni di funzionamento del display / 8. Istruzioni di funzionamento del macchinario / 9. Cura e manutenzione / 10. Garanzia

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

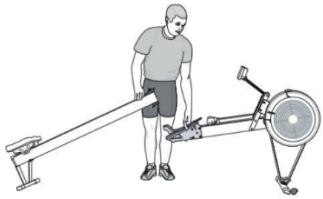
Prima di utilizzare il vogatore, ti consigliamo di leggere attentamente il manuale in dotazione e di tenerlo a portata di mano per consultarlo in futuro.
1. Abbi cura di rispettare le indicazioni alla lettera.
2. Posiziona Air Row su una superficie piana e pulita, verificando che i supporti aderiscano bene al pavimento.
3. Verifica regolarmente che tutte le componenti non si siano allentate. Se necessario, stringile o avvitale. Sostituisci le parti danneggiate o usurate con le componenti originali.
4. Non utilizzare il macchinario se ha subito danni.
5. Per allenarti, indossa sempre scarpe e capi sportivi, evitando indumenti larghi che rischiano di impigliarsi nel macchinario.
6. Presta estrema attenzione nelle fasi di assemblaggio.
7. Quando riponi il macchinario in posizione verticale, non sollevare l'alloggio che include il volano, per evitare che il vogatore si sbilanci e cada.
8. Prima di allenarti, assicurati di riscaldare la muscolatura e fare stretching.
9. In caso di nausea, vertigini, dolore toracico o altri sintomi, interrompi l'allenamento all'istante e consulta il parere del medico.
10. Il cardiofrequenzimetro in dotazione NON è un dispositivo medico. Sono molteplici i fattori che possono comprometterne l'accuratezza delle misurazioni.
11. Non lasciare bambini o animali incustoditi nei pressi del macchinario.
12. Air Row non è indicato per minori al di sotto dei 12 anni. Le persone con disabilità dovrebbero allenarsi sotto la supervisione di un trainer qualificato.
13. La capacità di carico del macchinario è di 150 kg.
14. Air Row è realizzato per essere usato al chiuso. Non collocarlo in ambienti in cui circola poca aria e tienilo lontano da raggi solari, fonti infiammabili, di calore e gas.

AVVERTENZE

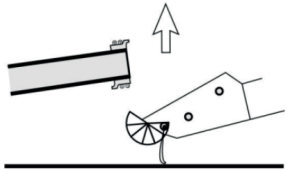
Consulta il parere del medico prima di iniziare ad allenarti, soprattutto se hai più di 35 anni o soffri di problemi di salute. Prima di utilizzare qualsiasi macchinario, consulta sempre il manuale delle istruzioni. Il venditore non si assume la responsabilità di infortuni o incidenti dipesi dall'utilizzo dell'attrezzo.

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

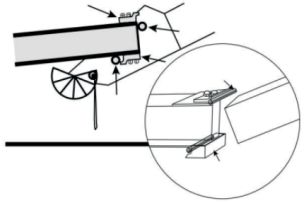
1. Posiziona le estremità della sella e del volano vicine tra loro.



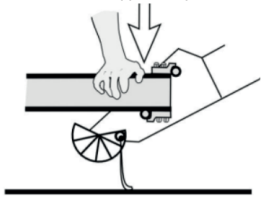
2. Afferra una cinghia e solleva l'alloggio che include i pedali, in modo che le ruote tocchino il pavimento. Poi, solleva l'alloggio che include la sella, collocandolo più in su dei pedali.



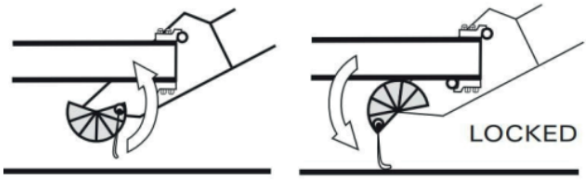
3. Incastra i due alloggi per posizionare la sella tra i pedali. Poi, verifica che il giunto sia stato montato nella maniera corretta.



4. Esercitando una spinta verso il pavimento, abbassa con cura i due alloggi del vogatore, in modo che si incastrino.

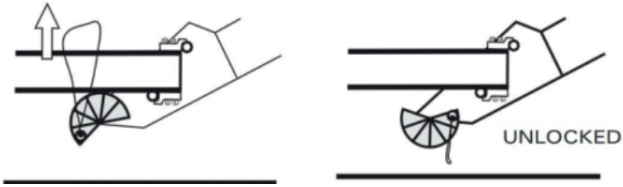


5. Ruota il meccanismo di sicurezza del telaio per bloccarlo.

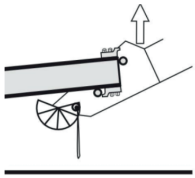


ISTRUZIONI DI SMONTAGGIO

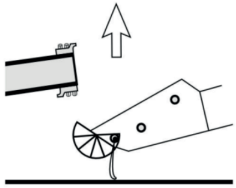
1. Tira il cordino per sbloccare il meccanismo di sicurezza del telaio.



2. Con una mano, afferra una cinghia e solleva l'alloggio che include il volano.

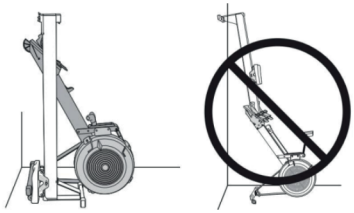


3. Con l'altra, stacca l'alloggio che comprende la sella.



ISTRUZIONI DI CONSERVAZIONE

Riponi entrambi gli alloggi del vogatore in posizione verticale, come mostrato nella figura. In questo modo, risparmierai spazio. Conserva separatamente il volano e il telaio della sella. Maneggia e solleva le componenti del volano con estrema attenzione.



FUNZIONI DEL DISPLAY

NUMERO	FUNZIONE	VALORI DEL DISPLAY	IMPOSTAZIONI DI MISURAZIONE	MEMORIA	RESET	DESCRIZIONE
1	TEMPO	0:00-99:59 (min:s)	± 1 min	SÌ	SÌ	1. Calcola la durata dell'allenamento partendo da 0:00. 2. Il conto alla rovescia va da un valore personalizzato fino a 0:00. 3. Se non premi alcun pulsante per 4 minuti, il display passa in modalità di risparmio energetico.
2	DISTANCE = DIST	0-9999	0–9999 ± 10 km ± 10 ml	SÌ	SÌ	1. Calcola la distanza percorsa partendo da 0. 2. Il conto alla rovescia va da un valore personalizzato fino a 0. 3. Se non premi alcun pulsante per 4 minuti, il display passa in modalità di risparmio energetico.
3	Calorie = CAL	0-9999	0-9999 (± 10)	SÌ	SÌ	1. Calcola le calorie bruciate partendo da 0. 2. Il conto alla rovescia va da un valore personalizzato fino a 0. 3. Se non premi alcun pulsante per 4 minuti, il display passa in modalità di risparmio energetico.
4	SPEED = SPM (media delle trazioni al minuto)	0-999	NO	NO	SÌ	In modalità START: 1. durante l'allenamento, il valore compare per 3 secondi sul display. 2. In caso di inattività, scompare dopo 4,5 secondi. 3. Il valore compare ogni 5 secondi nella finestra in cui viene visualizzato il valore di misurazione dei watt.
5	STROKES (numero di vogate al minuto)	0-9999	0-9990 (± 10)	SÌ	SÌ	Mostra il numero attuale e totale di vogate al minuti. Questi valori compaiono ogni 5 secondi nella medesima finestra.
6	TOTAL STROKES	0-9999	NO	SÌ	NO	Numero di vogate totali per sessione.
7	WATT	0-999	NO	NO	NO	1. Durante l'allenamento, il valore compare per 3 secondi sul display. 2. In caso di inattività, si ripristina dopo 4,5 secondi.
8	PULSE	P-30-230 BPM (battiti al minuto)	0-30-230 (± 1) BPM	SÌ	SÌ	Questa modalità è attivabile solo se abbinata a una fascia dotata di cardiofrequenzimetro (NON inclusa nella confezione). 1. Quando è attiva, il valore viene mostrato per 7,5 secondi. 2. In caso di inattività, si ripristina dopo 6 secondi. 3. Quando superi il valore preimpostato, la misurazione del battito viene visualizzata secondo per secondo.
9	Impostazioni manuali					Se non selezioni uno dei programmi disponibili, il display inizia automaticamente a tenere traccia di ogni attività in modalità rapida START.
10	INTERVAL 20-10					1. Allenamento a intervalli 2. Comprende un intervallo di esercizio da 20 secondi che si alterna a uno di riposo da 10 secondi.
11	INTERVAL 10-20					1. Allenamento a intervalli 2. Comprende un intervallo di esercizio da 10 secondi che si alterna a uno di riposo da 20 secondi.
12	INTERVAL (manuale)					1. Allenamento a intervalli 2. Hai la possibilità di impostare gli intervalli di esercizio e riposo.
13	TARGET TIME					Hai la possibilità di impostare la durata dell'allenamento.
14	TARGET DISTANCE					Hai la possibilità di impostare la distanza che vuoi percorrere durante l'allenamento.
15	TARGET CALORIES					Hai la possibilità di impostare il numero di calorie che vuoi bruciare durante l'allenamento.
16	TARGET STROKES					Hai la possibilità di impostare il tuo target di vogate per l'allenamento.
17	TARGET PULSE					Questa modalità è attivabile solo se abbinata a una fascia dotata di cardiofrequenzimetro (NON inclusa). Hai la possibilità di impostare il tuo target di frequenza cardiaca.

ACCENSIONE E SPEGNIMENTO DEL DISPLAY

1. Accensione - Quando clicchi su ON, il display LCD si illumina ed emette un segnale acustico di 2 secondi (figg. 1).
Poi, passa in modalità standby.



figg. 1

2. Spegnimento - Se non premi alcun pulsante per 4 minuti, il display LCD passa in modalità di risparmio energetico. Premi un pulsante qualsiasi perché ritorni in modalità ON.

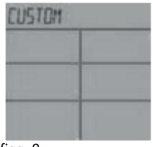
ISTRUZIONI DEL DISPLAY

1. IMPOSTAZIONI MANUALI

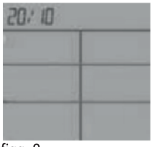
1. Quando il display è in modalità standby, esegui qualche vogata perché si accenda automaticamente ed emetta un segnale acustico di 1 secondo.
2. Premi il pulsante MODE per visualizzare la scritta "MANUAL" sul display, poi premi nuovamente MODE. Il display emette un bip di 1 secondo e inizia a monitorare i seguenti valori: TIME (durata), DISTANCE (distanza), CALORIES (calorie), PULSE (battiti), SPM (velocità), WATT, TOTAL STROKES (vogate totali).
3. Per alternare tra WATT e SPM, premi MODE.
4. Se il display LCD non rileva alcuna attività per 4 secondi, passa in modalità standby ed emette un segnale acustico di mezzo secondo.
5. Per mettere in pausa il monitoraggio, premi START/STOP.
6. La scritta "STOP" compare quando interrompi la sessione. Premi START/STOP per riprendere la sessione. Quando premi il pulsante RESET durante una pausa, il display LCD passa in modalità standby.
7. Se non premi alcun pulsante per 4 minuti, il display LCD passa in modalità di risparmio energetico. Premi un pulsante qualsiasi perché ritorni in modalità ON.

2. IMPOSTARE LA FUNZIONE INTERVAL

In modalità standby, premi il pulsante MODE, poi UP e poi seleziona la funzione INTERVAL. Sul display compaiono le modalità di intervallo (figg. 2-5).



figg. 2



figg. 3



figg. 4



figg. 5

3. IMPOSTARE LA FUNZIONE INTERVAL 10/ 20

1. Premi il pulsante MODE, poi UP, poi seleziona la funzione INTERVAL 10/20. Per confermare, premi il pulsante START/STOP.
2. Dopo che compare la scritta "READY", si avvia un conto alla rovescia di 3 secondi scandito da un segnale acustico. Poi, inizia il primo intervallo.
3. Il display mostra la scritta "WORK 01/08" e parte un conto alla rovescia di 10 secondi. In contemporanea, inizia a tenere traccia dei valori di DURATA, DISTANZA, CALORIE, BATTITI, SPM e VOGATE TOTALI.
4. Per alternare tra WATT e SPM, premi MODE.
5. Durante l'intervallo di riposo, il display mostra la scritta "REST 01/08" e parte un conto alla rovescia di 20 secondi, scandito da un segnale acustico.
6. Gli intervalli di esercizio e riposo si alternano finché il programma completa tutti e 8 i cicli. A quel punto, compare la scritta "08/08 WORK".
7. Per interrompere l'allenamento durante un intervallo, premi START/STOP. Per riavviarlo, premi lo stesso pulsante.
8. Dopo aver concluso la sessione, il display mostra i valori complessivi relativi a CALORIE, BATTITI, SPM, WATT e VOGATE.
9. Per riavviare lo stesso intervallo, premi START.
10. Per passare in modalità standby, premi RESET.
11. Se non premi alcun pulsante per 4 minuti, il display LCD passa in modalità di risparmio energetico.

4. IMPOSTARE LA FUNZIONE INTERVAL 20/ 10

Rispetto alla funzionalità precedente, l'intervallo di esercizio dura 20 secondi e quello di riposo 10.

5. INTERVALLI MANUALI IMPOSTATI DALL'UTENTE (CUSTOM)

1. Dopo aver premuto il pulsante MODE, premi UP per passare in modalità CUSTOM. Poi, premi il pulsante MODE per accedere alle impostazioni.
2. Innanzitutto, imposta il numero totale di round (SET ROUND). La finestra della durata mostra la scritta "01", che puoi modificare premendo UP per impostare il numero desiderato di intervalli, compreso tra 01-99. Conferma la selezione premendo il pulsante MODE. Il display emette un bip.
3. Continua a impostare la durata dell'intervallo di esercizio. Il display mostra il messaggio "SET WORK" e "0:05". Usa il pulsante SET per impostare l'intervallo tra 0:05-10:00. Poi, premi MODE.
4. Ora imposta la lunghezza dell'intervallo di riposo. Il display mostra il messaggio "SET REST" e "0:05". Usa il pulsante SET per impostare l'intervallo tra 0:05-100:00. Poi, premi START/STOP. Dopo il bip, ha inizio la sessione di allenamento.
5. La scritta "READY" compare sul display insieme a un conto alla rovescia di 3 secondi, accompagnato da un segnale acustico che si ripete.
6. Il display mostra la scritta "WORK 01/XX" e si avvia un conto alla rovescia di 10 secondi. In contemporanea, inizia a tenere traccia dei valori di DURATA, DISTANZA, CALORIE, BATTITI, SPM e VOGATE TOTALI.
7. Per alternare tra WATT e SPM, premi MODE.
8. Durante l'intervallo di riposo, il display mostra la scritta "REST 01/XX" e si avvia il conto alla rovescia personalizzato, scandito da un segnale acustico.

9. Gli intervalli di esercizio e riposo si alternano finché il programma completa tutti i cicli. A quel punto, compare la scritta "XX/XX WORK".
10. Per interrompere l'allenamento durante un intervallo, premi START/STOP. Per riavviarlo, premi lo stesso pulsante.
11. Dopo aver concluso la sessione, il display mostra i valori complessivi relativi a CALORIE, BATTITI, SPM, WATT e VOGATE.
12. Per riavviare lo stesso intervallo, premi START.
13. Per passare in modalità standby, premi RESET.
14. Se non premi alcun pulsante per 4 minuti, il display LCD passa in modalità di risparmio energetico.

6. IMPOSTARE LA FUNZIONE TARGET
In modalità standby, premi il pulsante MODE, poi UP e poi seleziona la funzione TARGET. Poi, premi nuovamente MODE e seleziona un programma specifico usando il pulsante UP. Per confermare la selezione, premi nuovamente MODE.

7. IMPOSTARE LA FUNZIONE TARGET TIME
1. Dopo aver selezionato la funzionalità TARGET TIME, sul display lampeggia la scritta "0:00". Premi UP per impostare la durata dell'allenamento in un intervallo compreso tra 0:00-99:00. Per confermare, premi il pulsante START/STOP.
2. Poi, il display emette un bip e si avvia il conto alla rovescia personalizzato. In contemporanea, il computer inizia a tenere traccia dei valori di DURATA, CALORIE, BATTITI e VOGATE TOTALI. I valori relativi a SPM e WATT compaiono alternandosi ogni 5 secondi.
3. Per mettere in pausa la sessione di allenamento, premi START/STOP. Per riavviarla, premi lo stesso pulsante.
4. Al termine della sessione, sul display compare il messaggio "STOP" seguito dai valori registrati relativi a DURATA, DISTANZA, CALORIE, BATTITI e VOGATE TOTALI.
5. Per riavviare la stessa funzionalità, premi START.
6. Per passare in modalità standby, premi RESET.
7. Se non premi alcun pulsante per 4 minuti, il display LCD passa in modalità di risparmio energetico.

8. IMPOSTARE LA FUNZIONE TARGET DISTANCE
1. Dopo aver selezionato la funzionalità TARGET DISTANCE, sul display lampeggia la scritta "0:00". Premi UP per impostare la distanza in un intervallo compreso tra 0-9990. Per confermare, premi il pulsante START/STOP.
2. Poi, il display emette un bip e si avvia il conto alla rovescia personalizzato. In contemporanea, il computer inizia a tenere traccia dei valori di DURATA, CALORIE, BATTITI e VOGATE TOTALI. I valori relativi a SPM e WATT compaiono alternandosi ogni 5 secondi.
3. Per mettere in pausa la sessione di allenamento, premi START/STOP. Per riavviarla, premi lo stesso pulsante.
4. Al termine della sessione, sul display compare il messaggio "STOP" seguito dai valori registrati relativi a DURATA, DISTANZA, CALORIE, BATTITI e VOGATE TOTALI.
5. Per riavviare la stessa funzionalità, premi START.
6. Per passare in modalità standby, premi RESET.
7. Se non premi alcun pulsante per 4 minuti, il display LCD passa in modalità di risparmio energetico.

9. IMPOSTARE LA FUNZIONE TARGET CALORIES
1. Dopo aver selezionato la funzionalità TARGET CALORIES, sul display lampeggia la scritta "0". Premi UP per impostare il numero di calorie che desideri bruciare durante l'allenamento, in un intervallo compreso tra 0-9990. Per confermare, premi il pulsante START/STOP.
2. Poi, il display emette un bip e si avvia il tuo conto alla rovescia personalizzato. In contemporanea, il computer inizia a tenere traccia dei valori di DURATA, DISTANZA, BATTITI e VOGATE TOTALI. I valori relativi a SPM e WATT compaiono alternandosi ogni 5 secondi.
3. Per mettere in pausa la sessione di allenamento, premi START/STOP. Per riavviarla, premi lo stesso pulsante.
4. Al termine della sessione, sul display compare il messaggio "STOP" seguito dai valori di DURATA, DISTANZA, CALORIE, BATTITI e VOGATE TOTALI.
5. Per riavviare la stessa funzionalità, premi START.
6. Per passare in modalità standby, premi RESET.
7. Se non premi alcun pulsante per 4 minuti, il display LCD passa in modalità di risparmio energetico.

10. IMPOSTARE LA FUNZIONE TARGET STROKES
1. Dopo aver selezionato la funzionalità TARGET STROKES, sul display lampeggia la scritta "0". Premi UP per impostare il tuo obiettivo di vogate in un intervallo compreso tra 0-9990. Per confermare, premi il pulsante START/STOP.
2. Poi, il display emette un bip e si avvia il conto alla rovescia personalizzato. In contemporanea, il computer inizia a tenere traccia dei valori di DURATA, CALORIE, BATTITI e VOGATE TOTALI. I valori relativi a SPM e WATT compaiono alternandosi ogni 5 secondi.
3. Per mettere in pausa la sessione di allenamento, premi START/STOP. Per riavviarla, premi lo stesso pulsante.
4. Al termine della sessione, sul display compare il messaggio "STOP" seguito dai valori registrati relativi a DURATA, DISTANZA, CALORIE, BATTITI e VOGATE TOTALI.
5. Per riavviare la stessa funzionalità, premi START.
6. Per passare in modalità standby, premi RESET.
7. Se non premi alcun pulsante per 4 minuti, il display LCD passa in modalità di risparmio energetico.

11. IMPOSTARE LA FUNZIONE TARGET PULSE
Questa modalità è attivabile solo se abbinata a una fascia dotata di cardiofrequenzimetro (NON inclusa nella confezione).
1. Dopo aver selezionato la funzionalità TARGET PULSE, sul display lampeggia la scritta "100". Premi il pulsante UP/DOWN per impostare la frequenza cardiaca massima in un range compreso tra 30-230. Per confermare, premi il pulsante START/STOP.
2. Poi, il display emette un bip e si avvia il conto alla rovescia personalizzato. In contemporanea, il computer inizia a tenere traccia dei valori di DURATA, DISTANZA, BATTITI e VOGATE TOTALI. I valori relativi a SPM e WATT compaiono alternandosi ogni 5 secondi.
3. Se, mentre ti alleni, la frequenza supera il valore impostato, il display emette un bip di 1 secondo.
4. Per mettere in pausa la sessione di allenamento, premi START/STOP. Per riavviarla, premi lo stesso pulsante.
5. Al termine della sessione, sul display compare il messaggio "STOP" seguito dai valori di DURATA, DISTANZA, CALORIE, BATTITI e VOGATE TOTALI.
6. Per riavviare la stessa funzionalità, premi START.
7. Per passare in modalità standby, premi RESET.
8. Se non premi alcun pulsante per 4 minuti, il display LCD passa in modalità di risparmio energetico.

FUNZIONE DEI PULSANTI

1. Pulsante UP
- Premilo 1 volta per aumentare il valore di riferimento di 1. Premilo a lungo per aumentare più rapidamente il valore di riferimento.
- Premendo contemporaneamente UP e MODE per 2 secondi, puoi impostare i metri o le miglia come unità di misurazione (METRES, MILES).

2. Pulsante MODE
- Nella modalità programmata, premilo per confermare la selezione.
- Premilo anche per confermare un'impostazione da te selezionata.
- In modalità di allenamento, premilo per mettere in pausa o avviare la tua sessione.
- Il display emette un bip.
- Premendo contemporaneamente MODE e SET per 2 secondi, puoi impostare le unita metriche o imperiali.

3. Pulsante INTERVAL 20/ 10
- Premilo per entrare direttamente in modalità INTERVAL 20/10.

4. Pulsante INTERVAL 10/ 20
- Premilo per entrare direttamente in modalità INTERVAL 10/20.

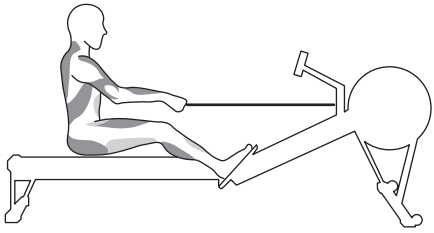
5. Pulsante RESET
- Nella modalità programmata, premilo per tornare alla funzione precedente.
- Nelle impostazioni, premilo per azzerare i valori impostati.
- Il display emette un bip.
- Tienilo premuto per 3 secondi per passare in modalità standby.

6. Pulsante RECOVERY
- Quando indossi la fascia dotata di cardiofrequenzimetro, premilo per avviare un monitoraggio di 60 secondi.

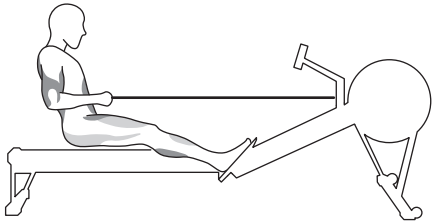
ISTRUZIONI DI FUNZIONAMENTO DEL MACCHINARIO

1. Regolazione del carico
Puoi impostare il carico che preferisci regolando il volano. Per un'esperienza di allenamento più agevole, ti consigliamo di impostare un valore compreso tra 3 e 5.

2. Posizione di partenza
Sistemati sulla sella, infila i piedi nei pedali e stringi le cinghie. Stendi le braccia e afferra le due impugnature. Piega le ginocchia e raddrizza la schiena.



3. Esecuzione
Espira, spingi i piedi contro i pedali e inizia ad allungare le gambe fino a stenderle completamente. In contemporanea, con i gomiti piegati, tira il manubrio verso di te. Nell'ultima fase dell'esercizio, inclinati lievemente all'indietro. Poi inspira, ritorna nella posizione di partenza e preparati alla vogata successiva. Aumenta la durata e l'intensità dell'allenamento in base alla tua forma fisica.



CURA E MANUTENZIONE
- Spolvera e pulisci regolarmente le superfici del macchinario con un panno o una spugna morbidi e inumiditi. Ti basta utilizzare dell'acqua o del detergente delicato. Asciuga con cura le superfici.
- Dopo ogni allenamento, adopera un panno per ripulire il sudore depositatosi sul macchinario.
- Riponi Air Row al chiuso, in un ambiente asciutto e pulito. Non esporlo ai raggi solari diretti e alle alte temperature.
- Non appoggiare alcun oggetto sul macchinario.
- Se avverti rumori anomali durante l'utilizzo, verifica che non si sia allentata qualche vite.
- Quando riponi il macchinario, assicurati che il volano rimanga in basso.
- Se il computer non funziona, verifica che i cavi sensori siano connessi tra loro e al display.
- Non disconnettere mai il display dal macchinario.

1. Manutenzione da effettuare ogni 2 giorni
- Pulisci il vogatore con un panno morbido.

2. Manutenzione da effettuare dopo 50 ore di utilizzo
- Lubrifica la catena con olio minerale 100% o olio motore 20W, versandone qualche goccia su un panno e strofinandolo omogeneamente su tutta la componente.
- Non utilizzare prodotti per la pulizia.

3. Manutenzione da effettuare dopo 250 ore di utilizzo
- Ispeziona singolarmente i singoli anelli della catena per assicurarti che non presentino ostruzioni di alcuna natura. Se necessario, lubrifica la catena. Qualora persistano eventuali problematiche, sarà necessario sostituirla.
- Esamina i punti di allaccio tra l'impugnatura e la catena. Se alcuni risultano deformati o danneggiati, sarà necessario sostituirli.
- Verifica che tutte le componenti non si siano allentate. Se necessario, stringile o avvitale.
- Aiutandoti con una torcia, controlla che dentro il volano non si siano depositati detriti o polvere. Se necessario, rimuovili con cura utilizzando un aspirapolvere.

GARANZIA
La garanzia di 2 anni dalla data di acquisto non è valida nei seguenti casi:
- Il danno è stato causato da un incidente, una cattiva gestione o un uso o trasporto improprio del prodotto.
- Il prodotto è stato sottoposto a riparazioni o manipolazioni non autorizzate.
- Il prodotto è stato usato in modo improprio.
- Il prodotto è stato impiegato per un utilizzo diverso da quello previsto.
- Non sono state rispettate correttamente le istruzioni di manutenzione, utilizzo e riparazione.
- L'ammontare totale del danno è superiore al prezzo del prodotto.
- Le componenti sono danneggiate e/o consumate come naturale conseguenza dell'utilizzo del prodotto.
- Il prodotto è stato esposto ad agenti esterni quali raggi solari o ad altri tipi di radiazione, è entrato a contatto con liquidi o è andato in cortocircuito.
- Il prodotto riporta danni causati da calamità naturali, manomissione non autorizzata delle componenti o difetti di natura tecnica di cui è responsabile l'acquirente (trasporto improprio, utilizzo di prodotti per la pulizia aggressivi).
- Il deterioramento del prodotto deriva da una sua conservazione o uso improprio.

Made in China. **Prodotto per:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germania.
Distributore: GymBeam S.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovacchia.

SADRŽAJ

1. Sigurnosne upute / 1. Upute za sastavljanje / 1. Upute za rastavljanje / 1. Upute za pospremanje / 1. Funkcije na zaslonu / 1. Uključivanje i isključivanje zaslona / 1. Upute za rad sa zaslonom / 1. Upute za korištenje sprave / 1. Briga i održavanje / 1. Jamstvo

SIGURNOSNE UPUTE

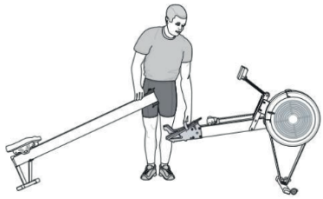
Prije korištenja sprave za veslanje, preporučujemo da pažljivo proučite priloženi priručnik te ga držite pri ruci za buduću upotrebu.
1. Spravu za veslanje koristite samo onako kako je opisano u ovom priručniku.
2. Postavite spravu za veslanje na čvrstu, ravnu, čistu površinu i provjerite je li stabilna.
3. Povremeno provjerite jesu li svi dijelovi pravilno zategnuti. Ako je potrebno, zategnite ih još više. Uvijek koristite originalne dijelove za zamjenu oštećenih ili istrošenih dijelova.
4. NEMOJTE koristiti spravu za veslanje ako je na bilo koji način oštećena.
5. Prije treninga na spravi za veslanje uvijek nosite prikladnu sportsku odjeću i prikladnu obuću. Izbjegavajte široku odjeću koja se može zaplesti u spravu za veslanje.
6. Budite posebno oprezni pri sastavljanju sprave za veslanje i spajanju njezinih pojedinačnih dijelova.
7. Nemojte podizati dio sa zamašnjakom prema gore kada spravu spremate u okomitom položaju. Pritom postoji opasnost da sprava za veslanje padne na tlo.
8. Prije treninga svakako se zagrijte i napravite nekoliko vježbi istezanja.
9. Ako tijekom vježbanja osjetite mučninu, vrtoglavicu, bol u prsima ili druge rizične simptome, odmah prekinite trening i potražite liječničku pomoć.
10. Mjerač otkucaja srca na zaslonu NIJE medicinski uređaj. Mnogi čimbenici mogu utjecati na točnost mjerenja koja procjenjuju otkucaje srca korisnika.
11. Nikada ne ostavljajte djecu ili kućne ljubimce bez nadzora u blizini sprave za veslanje.
12. Upravljanje spravom za veslanje ne preporučuje se djeci mlađoj od 12 godina. Osobe s invaliditetom ne smiju koristiti spravu za veslanje bez nadzora kvalificirane osobe.
13. Nosivost sprave za veslanje je 150 kg.
14. Sprava za veslanje dizajnirana je za unutarnju upotrebu. Ne izlažite ju izravnoj sunčevoj svjetlosti, ne postavljajte ju blizu izvora topline, ne izlažite ju vlažnom okruženju i ne držite ju u neprozračenoj prostoriji sa slabom cirkulacijom zraka. Osim toga, nemojte ju stavljati u prostor sa zapaljivim tekućinama ili plinovima.

UPOZORENJE

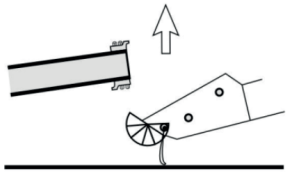
Posavjetujte se s liječnikom prije nego počnete s bilo kojim planom treninga. To je posebno važno za osobe starije od 35 godina i osobe sa zdravstvenim problemima. Uvijek pažljivo pročitajte potpune upute prije korištenja bilo kojeg pribora za vježbanje. Prodavatelj ne snosi nikakvu odgovornost za bilo kakve ozljede ili materijalnu štetu uzrokovanu korištenjem proizvoda.

UPUTE ZA SASTAVLJANJE

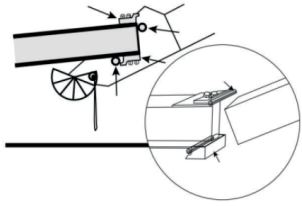
1.Postavite krajeve sjedala i dijelova zamašnjaka jedne pored drugog.



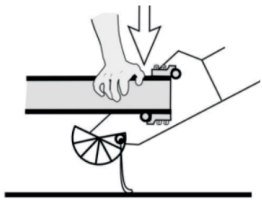
2. Upotrijebite jedan od fiksatora za noge kao držač i podignite dio s pedalama do visine koja omogućuje kontakt kotača s podom. Istodobno podignite dio sa sjedalom na visinu iznad pedala.



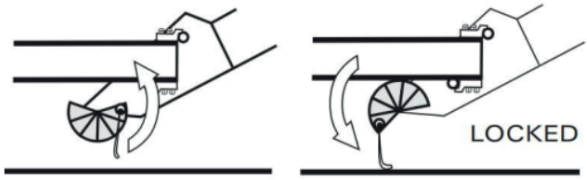
3. Spojite dva dijela tako da dobro pristaju. Dio sa sjedalom potrebno je ugurati između pedala. Nakon toga provjerite je li spoj pravilno spojen.



4. Pažljivo spustite oba dijela na tlo i gurnite ih prema dolje kako bi dijelovi sjeli na svoje mjesto.

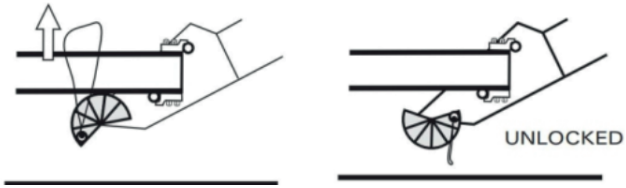


5. Okrenite kotačić za učvršćivanje rame i gurnite ga u zaključani položaj.

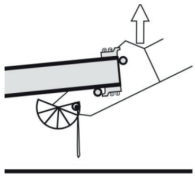


UPUTE ZA RASTAVLJANJE

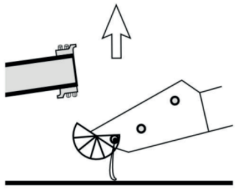
1. Otpustite kotačić povlačenjem žice i tako ga pomaknite u otključani položaj.



2. Koristite fiksator za noge kao ručku i jednom rukom podignite dio sa zamašnjakom.

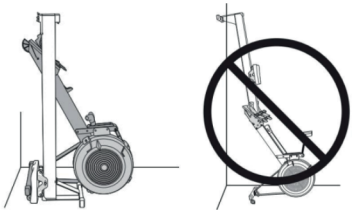


3. Drugom rukom odspojite dio sa sjedalom.



UPUTE ZA POSPREMANJE

Spremite oba dijela veslačke sprave u okomiti položaj, kao što se vidi na slici. Ovo će vam uštedjeti puno prostora. Odvojeno spremite dio zamašnjaka i okvir sa sjedalom. Budite oprezni pri rukovanju i podizanju dijela sa zamašnjakom jer može biti nestabilan.



FUNKCIJE NA ZASLONU

BROJ	FUNKCIJA	VRIJEDNOSTI NA ZASLONU	POSTAVKE JEDINICE	MEMORIJA	RESET	OPIS
1	TIME	0:00-99:59 (min:s)	± 1 min	DA	DA	1. Mjeri vrijeme počevši od 0:00. 2. Odbrojava od postavljene vrijednosti do 0:00. 3. Ako nema aktivnosti 4 minute, zaslon prelazi u način rada za uštedu energije.
2	DISTANCE = DIST	0–9999	0–9999 ± 10 km ± 10 ml	DA	DA	1. Mjeri udaljenost počevši od 0. 2. Odbrojava od postavljene vrijednosti do 0. 3. Ako nema aktivnosti 4 minute, zaslon prelazi u način rada za uštedu energije.
3	Calories = CAL	0–9999	0–9999 (± 10)	DA	DA	1. Mjeri potrošene kalorije počevši od 0. 2. Odbrojava od postavljene vrijednosti do 0. 3. Ako nema aktivnosti 4 minute, zaslon prelazi u način rada za uštedu energije.
4	SPEED = SPM (prosječni broj zgibova u minuti)	0–999	NO	NO	DA	U načinu START: 1. Vrijednost se prikazuje tijekom aktivnosti do 3 sekunde. 2. Bez aktivnosti, vrijednost će nestati nakon 4,6 sekundi. 3. Prikazuje se svakih 5 sekundi u istom prozoru kao i vrijednost mjerenja Watt.
5	STROKES (trenutni broj zaveslaja u minuti)	0–9999	0–9990 (± 10)	DA	DA	Prikazuje trenutni broj zaveslaja u minuti i njihov ukupni broj. Ove vrijednosti se naizmjenično prikazuju svakih 5 sekundi u istom prozoru.
6	TOTAL STROKES	0–9999	NO	DA	NO	Ukupan broj zaveslaja po treningu.
7	WATT	0–999	NO	NO	NO	1. Vrijednost se prikazuje tijekom aktivnosti do 3 sekunde. 2. Bez aktivnosti, vrijednost će se resetirati nakon 4,6 sekundi.
8	PULSE	P-30-230 BPM (Otkucaji u minuti)	0-30-230 (± 1) BPM	DA	DA	Ova je funkcija dostupna samo kada se koristi pojas za prsa s monitorom otkucaja srca (NIJE uključen u ambalažu). 1. Prilikom praćenja otkucaja srca, vrijednost se prikazuje 7,5 sekundi. 2. Bez signala, vrijednost se poništava nakon 6 sekundi. 3. Kada se prijeđe unaprijed postavljena vrijednost, trenutni puls se prikazuje svake sekunde.
9	Manual Settings					Ako nije odabran niti jedan program, zaslon će automatski početi mjeriti vašu aktivnost u brzom START načinu.
10	INTERVAL 20-10					1. Intervalni trening 2. Interval vježbanja od 20 sekundi izmjenjuje se s intervalom odmora od 10 sekundi.
11	INTERVAL 10-20					1. Intervalni trening 2. Interval vježbanja od 10 sekundi izmjenjuje se s intervalom odmora od 20 sekundi.
12	INTERVAL (user settings)					1. Intervalni trening 2. Korisnik sam postavlja intervale vježbanja i odmora.
13	TARGET TIME					Korisnik može sam postaviti vrijeme treninga.
14	TARGET DISTANCE					Korisnik može postaviti vlastitu udaljenost čiji će iznos oboriti tijekom treninga.
15	TARGET CALORIES					Korisnik može postaviti vlastitu kalorijsku vrijednost koju želi potrošiti tijekom treninga.
16	TARGET STROKES					Korisnik može postaviti ciljni broj zaveslaja tijekom treninga.
17	TARGET PULSE					Ova je funkcija dostupna samo kada koristite pojas za prsa s monitorom otkucaja srca (NIJE uključen). Korisnik može postaviti ciljni broj otkucaja srca.

UKLJUČIVANJE I ISKLJUČIVANJE ZASLONA

1. Uključivanje - Uključivanje će osvijetliti cijeli LCD zaslon i emitirati zvučni signal od 2 sekunde (Slika 1). Nakon toga, zaslon će prijeći u stanje pripravnosti.



Slika 1

2. Isključivanje - Ako se unutar 4 minute ne otkrije aktivnost, LCD zaslon prelazi u način rada za uštedu energije. Nakon pritiska bilo koje tipke ili kada se otkrije neka druga aktivnost, ponovno će se UKLJUČITI.

UPUTE ZA RAD SA ZASLONOM

1. RUČNE POSTAVKE

1. Kada je u stanju pripravnosti, napravite nekoliko zaveslaja za automatsko UKLJUČENJE zaslona i oglasit će se zvučnim signalom od 1 sekunde.
2. Pritisnite tipku MODE za prikaz "MANUAL" na ekranu, zatim ponovno pritisnite tipku MODE. Čut ćete zvučni signal od 1 sekunde i počet će mjerenje sljedećih vrijednosti: TIME (vrijeme), DISTANCE (udaljenost), CALORIES (kalorije), PULSE (puls), SPM, WATT, TOTAL STROKES (ukupno zaveslaja).
3. Za prebacivanje između WATT i SPM pritisnite MODE.
4. Ako se unutar 4 minute ne otkrije nikakva aktivnost, LCD zaslon će prijeći u stanje pripravnosti uz zvučni signal od 0,5 sekundi.
5. Za pauziranje treninga pritisnite START ili STOP.
6. Poruka "STOP" će se prikazati ako se trening prekine. Pritisnite START/STOP za nastavak treninga. Kada tijekom pauze pritisnete tipku RESET, LCD zaslon će prijeći u stanje pripravnosti.
7. Ako se unutar 4 minute ne otkrije aktivnost, LCD zaslon prelazi u način rada za uštedu energije. Nakon pritiska bilo koje tipke ili kada se otkrije neka druga aktivnost, ponovno će se UKLJUČITI.

2. POSTAVLJANJE FUNKCIJE INTERVAL

U stanju pripravnosti pritisnite tipku MODE, zatim pritisnite UP i odaberite funkciju INTERVAL. Zaslon će prikazati intervalne načine rada(Slika 2-5).



Slika 2



Slika 3



Slika 4



Slika 5

3. POSTAVLJANJE FUNKCIJE INTERVAL 10/20

1. Pritisnite tipku MODE, zatim pritisnite UP i odaberite funkciju INTERVAL 10/20. Potvrdite odabir tipkom START/STOP.
2. Nakon što se na zaslonu pojavi poruka "READY", započet će odbrojavanje od 3 do 0, popraćeno zvučnim signalom svake sekunde. Nakon toga će započeti prvi interval treninga.
3. Na zaslonu će se prikazati poruka "WORK 01/08" i započet će odbrojavanje od 10 do 0. Istovremeno će se početi mjeriti vrijednosti za DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, i TOTAL STROKES.
4. Za prebacivanje između WATT i SPM pritisnite MODE.
5. Tijekom intervala odmora, na zaslonu će se prikazati poruka "REST 01/08" i započet će odbrojavanje od 20 do 0. Čut ćete zvučni signal svake sekunde.
6. Nakon toga, intervali vježbanja i odmora izmjenjivat će se sve dok se zadnji interval ne završi i na zaslonu se ne prikaže poruka "08/08".
7. Za pauziranje treninga tijekom intervala pritisnite START/STOP. Za nastavak pritisnite istu tipku.
8. Nakon završetka treninga pojavit će se dobivene vrijednosti za TOTAL CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES, i STROKES.
9. Za ponovno uključivanje istog intervala pritisnite START.
10. Za prebacivanje u stanje pripravnosti pritisnite RESET.
11. Ako se unutar 4 minute ne otkrije aktivnost, LCD zaslon prelazi u način rada za uštedu energije.

4. POSTAVLJANJE FUNKCIJE INTERVAL 20/10

Isti postupak kao i kod intervala 10/20, ali u ovom slučaju interval vježbanja traje 20 sekundi, nakon čega slijedi interval odmora od 10 sekundi.

5. POSTAVKE INTERVALA KOJE JE POSTAVIO KORISNIK (CUSTOM)

1. Nakon pritiska na tipku MODE, pritisnite UP i prijeđite na CUSTOM funkciju. Zatim ponovo pritisnite MODE za ulazak u postavke intervala.
2. Prvo postavite ukupan broj krugova (SET ROUND). Vremenski okvir prikazat će "01" i tada možete koristiti gumb UP za postavljanje željenog broja krugova između 01-99. Potvrdite odabir tipkom MODE. Tada ćete čuti zvučni signal.
3. Nastavite prilagođavanjem duljine intervala vježbanja. Na zaslonu će se prikazati poruka "SET WORK" i "0:05". Koristite tipku SET za podešavanje intervala između 0:05-10:00. Zatim pritisnite MODE.
4. Sada postavite duljinu intervala odmora. Na zaslonu će se prikazati poruka "SET REST" i "0:05". Koristite tipku SET za podešavanje intervala između 0:05-100:00. Zatim pritisnite START/STOP. Začut će se zvučni signal i trening će započeti.
5. Na zaslonu će se pojaviti poruka "READY" i započet će odbrojavanje od 3 do 0. Čut ćete zvučni signal svake sekunde.
6. Na zaslonu će se prikazati poruka "WORK 01/XX" i započet će odbrojavanje od 10 do 0. Istovremeno će se početi mjeriti vrijednosti za TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, i TOTAL STROKES
7. Za prebacivanje između WATT i SPM pritisnite MODE.

8. Tijekom intervala odmora, na zaslonu će se pojaviti poruka “REST 01/XX” i odbrojavanje počinje prema vašim postavkama. Čut ćete zvučni signal svake sekunde.
9. Nakon toga, intervali vježbanja i odmora izmjenjivat će se sve dok se zadnji interval ne završi i na zaslonu se ne prikaže poruka “XX/XX”.
10. Za pauziranje treninga tijekom intervala pritisnite START/STOP. Za nastavak pritisnite istu tipku.
11. Nakon završetka treninga pojavit će se dobivene vrijednosti za TOTAL CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES,i STROKES .
12. Za ponovno uključivanje istog intervala pritisnite START.
13. Za prebacivanje u stanje pripravnosti pritisnite RESET.
14. Ako se unutar 4 minute ne otkrije aktivnost, LCD zaslon prelazi u način rada za uštedu energije.

6. POSTAVLJANJE FUNKCIJE TARGET
U stanju pripravnosti pritisnite MODE, zatim UP za odabir funkcije TARGET. Zatim ponovno pritisnite MODE i odaberite određeni program pomoću tipke UP. Za potvrdu odabranog programa ponovno pritisnite MODE.

7. POSTAVLJANJE FUNKCIJE TARGET TIME
1. Nakon odabira funkcije TARGET TIME, "0:00" će treperiti u prozorčiću u kojem je prikazano vrijeme. Pritisnite UP za postavljanje vremena između 0:00-99:00. Potvrdite tipkom START/STOP.
2. Nakon toga ćete čuti zvučni signal i započet će odbrojavanje odabranog vremena. Istovremeno će se početi mjeriti vrijednosti za DISTANCE, CALORIES, PULSE, i TOTAL STROKES. Vrijednosti SPM i WATT naizmjenično se prikazuju u intervalima od 5 sekundi.
3. Za pauziranje treninga pritisnite START/STOP. Za nastavak pritisnite istu tipku.
4. Nakon završetka treninga, na zaslonu će se pojaviti poruka “STOP” praćena rezultirajućim vrijednostima za TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, i TOTAL STROKES.
5. Za ponovno uključivanje iste funkcije pritisnite START.
6. Za prebacivanje u stanje pripravnosti pritisnite RESET.
7. Ako se unutar 4 minute ne otkrije aktivnost, LCD zaslon prelazi u način rada za uštedu energije.

8. POSTAVLJANJE FUNKCIJE TARGET DISTANCE
1. Nakon odabira funkcije TARGET DISTANCE, "0:00" će treperiti u prozorčiću u kojem se prikazuje udaljenost. Pritisnite UP za podešavanje udaljenosti između 0-9990. Potvrdite tipkom START/STOP.
2. Nakon toga ćete čuti zvučni signal i započet će odbrojavanje odabrane udaljenosti. Istovremeno će se početi mjeriti vrijednosti za TIME, CALORIES, PULSE, i TOTAL STROKES. Vrijednosti SPM i WATT naizmjenično se prikazuju u intervalima od 5 sekundi.
3. Za pauziranje treninga pritisnite START/STOP. Za nastavak pritisnite istu tipku.
4. Nakon završetka treninga, na zaslonu će se pojaviti poruka “STOP” praćena rezultirajućim vrijednostima za TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, i TOTAL STROKES.
5. Za ponovno uključivanje iste funkcije pritisnite START.
6. Za prebacivanje u stanje pripravnosti pritisnite RESET.
7. Ako se unutar 4 minute ne otkrije aktivnost, LCD zaslon prelazi u način rada za uštedu energije.

9. POSTAVLJANJE FUNKCIJE TARGET CALORIES
1. Nakon odabira funkcije TARGET CALORIES, "0" će treperiti u prozorčiću u kojem se prikazuju kalorije. Pritisnite UP za podešavanje broja kalorija koje želite sagorjeti tijekom treninga u rasponu od 0-9990. Potvrdite tipkom START/STOP.
2. Nakon toga ćete čuti zvučni signal i započet će odbrojavanje odabranih kalorija. Istovremeno će se početi mjeriti vrijednosti za TIME, DISTANCE, PULSE, i TOTAL STROKES. Vrijednosti SPM i WATT naizmjenično se prikazuju u intervalima od 5 sekundi.
3. Za pauziranje treninga pritisnite START/STOP. Za nastavak pritisnite isti gumb.
4. Nakon završetka treninga, na zaslonu će se pojaviti poruka “STOP” praćena rezultirajućim vrijednostima za TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, i TOTAL STROKES.
5. Za ponovno uključivanje iste funkcije pritisnite START.
6. Za prebacivanje u stanje pripravnosti pritisnite RESET.
7. Ako se unutar 4 minute ne otkrije aktivnost, LCD zaslon prelazi u način rada za uštedu energije.

10. POSTAVLJANJE FUNKCIJE TARGET STROKES
1. Nakon odabira funkcije TARGET TROKES, "0" će treperiti u prozorčiću u kojem se prikazuju zaveslaji. Pritisnite UP za podešavanje ciljne količine zaveslaja u rasponu od 0-9990. Potvrdite tipkom START/STOP.
2. Nakon toga ćete čuti zvučni signal i započet će odbrojavanje odabranih udaraca. Istovremeno će se početi mjeriti vrijednosti za TIME, CALORIES, PULSE, iTOTAL STROKES . Vrijednosti SPM i WATT naizmjenično se prikazuju u intervalima od 5 sekundi.
3. Za pauziranje treninga pritisnite START/STOP. Za nastavak pritisnite istu tipku.
4. Nakon završetka treninga, na zaslonu će se pojaviti poruka “STOP” praćena rezultirajućim vrijednostima za TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE,i TOTAL STROKES.
5. Za ponovno uključivanje iste funkcije pritisnite START.
6. Za prebacivanje u stanje pripravnosti pritisnite RESET.
7. Ako se unutar 4 minute ne otkrije aktivnost, LCD zaslon prelazi u način rada za uštedu energije.

11. POSTAVLJANJE FUNKCIJE TARGET PULSE
Ovaj program je dostupan samo kada se koristi pojas za prsa s monitorom otkucaja srca (NIJE uključen u ambalažu).
1. Nakon odabira funkcije TARGET PULSE, unaprijed postavljena vrijednost "100" će treperiti u prozorčiću u kojem se prikazuje puls. Pritisnite tipku UP/DOWN za postavljanje maksimalne vrijednosti otkucaja srca u rasponu od 30-230. Potvrdite tipkom START/STOP.
2. Nakon toga ćete čuti zvučni signal i trening će započeti. Istovremeno će se početi mjeriti vrijednosti za TIME, DISTANCE, PULSE, i TOTAL STROKES. Vrijednosti SPM i WATT naizmjenično se prikazuju u intervalima od 5 sekundi.
3. U slučaju da vaš otkucaji srca prijeđu postavljenu vrijednost tijekom vježbanja, oglasit će se zvučni signal od 1 sekunde.
4. Za pauziranje treninga pritisnite START/STOP. Za nastavak pritisnite istu tipku.

5. Nakon završetka treninga, na zaslonu će se pojaviti poruka "STOP" praćena rezultirajućim vrijednostima za TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, i TOTAL STROKES.
6. Za ponovno uključivanje iste funkcije pritisnite START.
7. Za prebacivanje u stanje pripravnosti pritisnite RESET.
8. Ako se unutar 4 minute ne otkrije aktivnost, LCD zaslon prelazi u način rada za uštedu energije.

FUNKCIJE TIPKI

1. Tipka "UP"
- Pritisnite jednom za povećanje vrijednosti za jedan. Dugi pritisak će brže povećati vrijednost.
- Istodobnim pritiskom UP i MODE 2 sekunde možete mijenjati jedinice udaljenosti (METRES, MILES).

2. Tipka "MODE"
- U načinu odabira programa pritisnite za potvrdu odabrane funkcije.
- U načinu rada s postavkama pritisnite za potvrdu.
- U načinu vježbanja pritisnite za pauzu ili početak.
- Kada se pritisne, oglasit će se zvučni signal.
- Istovremenim pritiskom na tipke MODE i SET na 2 sekunde, možete se prebacivati između metričkih i imperijalnih jedinica.

3. Tipka "INTERVAL 20/10"
- Pritisnite za izravno prebacivanje način INTERVAL 20/10.

4. Tipka "INTERVAL 10/20"
- Pritisnite za izravno prebacivanje način INTERVAL 10/20.

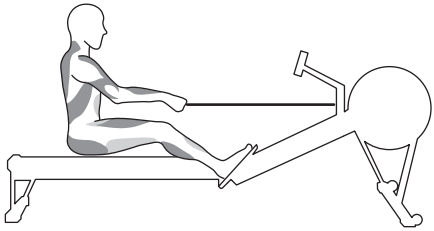
5. Tipka "RESET"
- U načinu odabira programa pritisnite za povratak na prethodnu funkciju.
- U modusu postavki, pritisnite za brisanje postavljenih vrijednosti.
- Kada se pritisne, oglasit će se zvučni signal.
- Pritisnite i držite 3 sekunde za prebacivanje zaslona u stanje pripravnosti.

6. Tipka "RECOVERY"
- Kada koristite pojas za prsa s monitorom otkucaja srca, pritisnite za očitanje otkucaja srca od 60 sekundi.

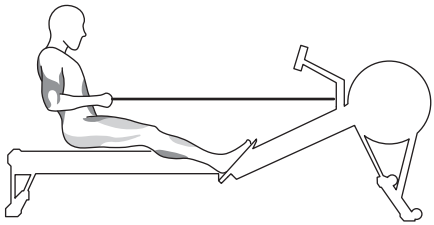
UPUTE ZA KORIŠTENJE SPRAVE

1. Prilagodba težine opterećenja
Možete podesiti željeno opterećenje težine izravno na zamašnjaku. Za glatko i brzo iskustvo vježbanja preporučujemo vrijednosti od 3-5.

2. Početni položaj
Sjednite na sjedalo s valjcima, postavite noge na pedale i pričvrstite ih fiksatorima. Ispružite ruke ravno i jednom rukom uhvatite ručku sa svake strane. Savijte koljena i ispravite leđa.



3. Izvedba
Izdahnite i gurnite stopala u pedale, postupno ispružujući noge dok nisu u potpunosti ispružene. Istovremeno povucite ručku prema trupu sa savijenim laktovima. Lagano se nagnite unatrag tijekom posljednjeg pokreta. Zatim udahnite i vratite se u početni položaj, pripremajući se za sljedeći zaveslaj. Postupno povećavajte trajanje i intenzitet treninga ovisno o svojoj fizičkoj kondiciji.



BRIGA I ODRŽAVANJE
- Vlažnom, mekom krpom ili spužvom redovito brišite prašinu i prljavštinu s cijele površine veslačke sprave. Za ovaj zadatak dovoljna je voda ili blaga sredstva za čišćenje. Nakon čišćenja temeljito osušite spravu.
- Nakon svakog treninga obrišite sav znoj sa sprave za veslanje krpom dok se ne osuši.
- Čuvajte spravu za veslanje u suhim i čistim zatvorenim prostorima. Zaštitite ju od izravne sunčeve svjetlosti i visokih temperatura.
- Ne stavljajte nikakve predmete na spravu za veslanje.
- Ako primijetite povećanu buku tijekom rada, važno je provjeriti jesu li svi vijci dobro zategnuti.
- Tijekom skladištenja pazite da zamašnjak nije postavljen na vrh.
- U slučaju da zaslon ne radi ispravno, provjerite međusobne spojeve kabela senzora i zaslona.
- Nikada ne odspajajte zaslon sa sprave za veslanje.

1. Održavanje nakon svaka dva dana
- Obrišite spravu za veslanje mekom krpom.

2. Održavanje nakon svakih 50 sati korištenja
- Podmažite lanac čistim mineralnim uljem ili motornim uljem od 20 W.
- Jednostavno dodajte nekoliko kapi ulja na krpu i ravnomjerno ga nanesite na cijeli lanac.
- Izbjegavajte korištenje bilo kakvih sredstava za čišćenje na lancu.

3. Održavanje nakon svakih 250 sati korištenja
- Pregledajte svaku pojedinačnu kariku lanca kako biste bili sigurni da nema prepreka ili blokada. Ako se bilo koja karika ne pomiče glatko, pokušajte podmazati lanac. U slučaju da podmazivanje ne riješi problem, bit će potrebno zamijeniti lanac.
- Pregledajte spojeve između ručke i lanca. Ako primijetite bilo kakvu deformaciju ili oštećenje karika lanca, potrebno ih je zamijeniti.
- Provjerite jesu li svi dijelovi dobro zategnuti. Ako je potrebno, zategnite ih na odgovarajući način.
- Pomoću džepne lampe pažljivo provjerite ima li prašine ili krhotina unutar zamašnjaka. Ako to pronađete, nježno uklonite usisavačem.

JAMSTVO
Jamstvo vrijedi 2 godine od datuma kupnje i poništava se u sljedećim slučajevima:
- Oštećenje uzrokovano nezgodom, pogrešnom uporabom, nepravilnim rukovanjem ili transportom.
- Neovlašteni popravci ili mijenjanje proizvoda.
  Proizvod se nije upotrebljavao u skladu s priloženim uputama.
- Korištenje proizvoda u svrhe za koje nije namijenjen.
- Nepoštivanje uputa za održavanje, rad i servis.
- Oštećenje veće od vrijednosti proizvoda.
- Prirodno trošenje komponenti proizvoda kao rezultat normalne uporabe.
- Izloženost nepovoljnim vanjskim čimbenicima poput sunčeve svjetlosti ili drugog zračenja, ulaska tekućine ili elektrostatičkog pražnjenja.
- Oštećenje proizvoda uslijed elementarnih nepogoda, neovlaštene intervencije ili mehaničkih oštećenja uzrokovanih od strane kupca (npr. tijekom transporta, uporabom neodgovarajućih sredstava za čišćenje).
- Pogoršanje stanja proizvoda zbog nepravilnog skladištenja, rukovanja ili brige od strane korisnika.

Proizvedeno u Kini. **Proizvedeno za:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germany.
Distributer: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovačka.

СЪДЪРЖАНИЕ

1. Инструкции за безопасност / 2. Инструкции за монтаж / 3. Инструкции за разглобяване / 4. Инструкции за съхранение / 5. Функции на дисплея / 6. Включване и изключване на дисплея / 7. Показване на инструкциите за работа / 8. Инструкции за експлоатация на уреда / 9. Грижи и поддръжка / 10. Гаранция

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Преди да използвате гребния тренажор, ви препоръчваме внимателно да проучите включеното ръководство и да го запазите под ръка за бъдеща употреба.

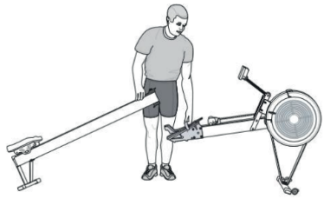
1. Използвайте гребния тренажор само както е описано в това ръководство.
2. Поставете гребния тренажор върху твърда, плоска, чиста повърхност и се уверете, че е стабилен.
3. Периодично проверявайте дали всички части са добре затегнати. Ако е необходимо, затегнете ги още повече. Винаги използвайте оригинални части, за да замените повредени или износени части.
4. НЕ използвайте гребния тренажор, ако е повреден по някакъв начин.
5. При тренировка на гребния тренажор винаги носете подходящо спортно облекло и подходящи обувки. Избягвайте широки дрехи, които могат да се закачат в гребния тренажор.
6. Бъдете особено внимателни, когато сглобявате гребния тренажор и свързвате отделните му части.
7. Не повдигайте частта с маховика нагоре, когато съхранявате уреда във вертикално положение. Има риск гребният тренажор да падне на земята, когато направите това.
8. Преди тренировка не забравяйте да загреете и направете няколко упражнения за разтягане.
9. Ако почувствате гадене, замаяност, болка в гърдите или други рискови симптоми по време на тренировка, незабавно спрете тренировката и потърсете медицинска помощ.
10. Пулсомерът на дисплея НЕ е медицинско устройство. Много фактори могат да повлияят на точността на измерванията, които оценяват сърдечната честота на потребителя.
11. Никога не оставяйте деца или домашни любимци без надзор в близост до гребния тренажор.
12. Тренировките на гребния тренажор не се препоръчват за деца под 12-годишна възраст. Хората с увреждания не трябва да използват гребния тренажор без надзор на квалифицирано лице.
13. Товароносимостта на гребния тренажор е 150 kg.
14. Гребният тренажор е предназначен за употреба на закрито. Не го излагайте на пряка слънчева светлина, не го поставяйте близо до източник на топлина, не го излагайте на влажна среда или го дръжте в непроветриво помещение с лоша циркулация на въздуха. Освен това не го поставяйте в зона със запалими течности или газове.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

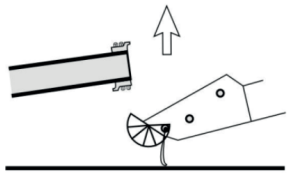
Консултирайте се с лекар, преди да започнете с какъвто и да е тренировъчен план. Това е особено важно за хора над 35 години и хора със здравословни проблеми. Винаги внимателно четете инструкциите, преди да използвате който и да е уред за упражнения. Продавачът не носи отговорност за каквито и да било наранявания или щети на имущество, причинени от използването на продукта.

ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ

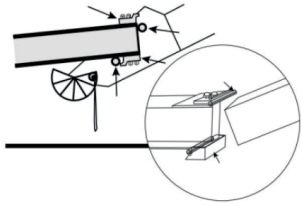
1. Поставете краищата както на частта със седалката, така и на частта с маховика един до друг.



2. Използвайте една от лентите за крака за захващане и повдигнете частта с педалите до височина, която позволява на колелата да осъществят контакт с пода. В същото време повдигнете частта със седалката на височина над педалите.

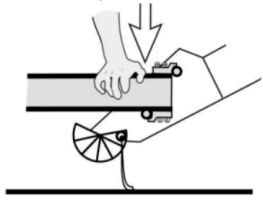


3. Свържете двете части, така че да паснат правилно. Частта със седалката трябва да се натисне към частта с педалите. След това се уверете, че сглобката е свързана правилно.

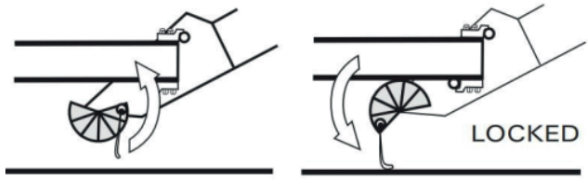


GymBeam

4. Внимателно спуснете двете части на земята и натиснете надолу, за да позволите на частите да се заключат на място.

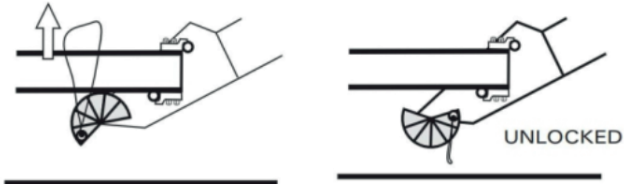


5. Завъртете заключалката на рамката и я натиснете в заключено положение.

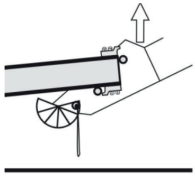


ИНСТРУКЦИИ ЗА РАЗГЛОБЯВАНЕ

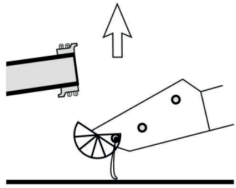
1. Освободете заключалката, като издърпате кабела, като по този начин го преместите в отключено положение.



2. Използвайте лентата за крака като дръжка и повдигнете частта с маховика нагоре с една ръка.

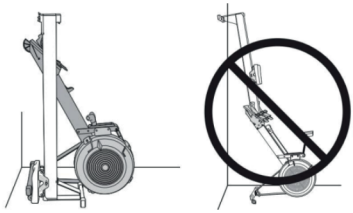


3. Използвайте другата си ръка, за да разкачите частта със седалката.



ИНСТРУКЦИИ ЗА СЪХРАНЕНИЕ

Съхранявайте двете части на гребния тренажор във вертикално положение, както се вижда на снимката. Това ще ви спести много място. Съхранявайте частта на маховика и рамката със седалката отделно. Бъдете внимателни, когато боравите и повдигате частта на маховика, тъй като тя може да бъде нестабилна.

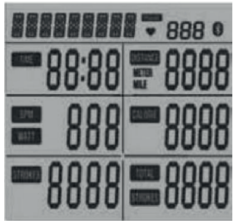


ФУНКЦИИ НА ДИСПЛЕЯ

НОМЕР	ФУНКЦИЯ	СТОЙНОСТИ НА ДИСПЛЕЯ	НАСТРОЙКИ НА ЕДИНИЦА	ПАМЕТ	НУЛИ-РАНЕ	ОПИСАНИЕ
1	TIME	0:00-99:59 (min:s)	± 1 мин	ДА	ДА	1. Измерва времето от 0:00ч. 2. Отброява обратно от зададената стойност до 0:00. 3. Ако няма активност в продължение на 4 минути, дисплеят преминава в енергоспестяващ режим.
2	РАЗСТОЯНИЕ = DIST	0–9999	0–9999 ± 10 km ± 10 ml	ДА	ДА	1. Измерва разстоянието, започвайки от 0. 2. Отброява обратно от зададената стойност до 0. 3. Ако няма активност в продължение на 4 минути, дисплеят преминава в енергоспестяващ режим.
3	Калории = CAL	0–9999	0–9999 (± 10)	ДА	ДА	1. Измерва изгорените калории, започвайки от 0. 2. Отброява обратно от зададената стойност до 0. 3. Ако няма активност в продължение на 4 минути, дисплеят преминава в енергоспестяващ режим.
4	СКОРОСТ = SPM (среден брой загребвания в минута)	0–999	НЕ	НЕ	ДА	В режим START: 1. Стойността се показва по време на активност до 3 секунди. 2. Без активност стойността ще изчезне след 4,6 секунди. 3. Показва се на всеки 5 секунди в същия прозорец като стойността на измерване на ватове / Watt.
5	ЗАГРЕБВАНИЯ / STROKES (текущ брой загребвания в минута)	0–9999	0–9990 (± 10)	ДА	ДА	Показва текущия брой загребвания в минута и общия брой загребвания. Тези стойности се показват последователно на всеки 5 секунди в същия прозорец.
6	ОБЩО ЗАГРЕБВАНИЯ/ TOTAL STROKES	0–9999	НЕ	ДА	НЕ	Общ брой загребвания за тренировка.
7	ВАТ / WATT	0–999	НЕ	НЕ	НЕ	1. Стойността се показва по време на активност до 3 секунди. 2. Без активност стойността ще се нулира след 4,6 секунди.
8	ПУЛС / PULSE	P-30-230 BPM (удара в минута)	0-30-230 (± 1) BPM	ДА	ДА	Тази функция е налична само при използване на лентата за гърди с монитор за сърдечен ритъм (НЕ е включен в пакета). 1. При следене на сърдечната честота стойността се показва за 7,5 секунди. 2. Без сигнал стойността се нулира след 6 секунди. 3. Когато предварително зададената стойност бъде превишена, текущият пулс се показва всяка секунда.
9	Ръчни настройки					Ако не е избрана програма, дисплеят автоматично ще започне да измерва вашата активност в режим бърз СТАРТ.
10	INTERVAL 20-10					1. Интервална тренировка 2. 20-секунден интервал на упражнения се редува с 10-секунден интервал за почивка.
11	INTERVAL 10-20					1. Интервална тренировка 2. 10-секунден интервал на упражнения се редува с 20-секунден интервал за почивка.
12	INTERVAL (настройки на потребителя)					1. Интервална тренировка 2. Потребителят сам задава интервали за упражнения и почивка.
13	ЦЕЛЕВО ВРЕМЕ/ TARGET TIME					Потребителят може да зададе собствено време за тренировка.
14	ЦЕЛЕВО РАЗСТОЯНИЕ/ TARGET DISTANCE					Потребителят може да зададе собствено разстояние, което да измине по време на тренировката.
15	ЦЕЛЕВИ КАЛОРИИ/ TARGET CALORIES					Потребителят може да зададе собствена стойност на калориите, които иска да изгори по време на тренировка.
16	ЦЕЛЕВИ ЗАГРЕБВАНИЯ/ TARGET STROKES					Потребителят може да зададе целеви брой загребвания по време на тренировка.
17	ЦЕЛЕВИ ПУЛС/ TARGET PULSE					Тази функция е налична само при използване на лента за гърди с монитор за пулс (НЕ е включен). Потребителят може да зададе целеви сърдечен ритъм.

ВКЛЮЧВАНЕ И ИЗКЛЮЧВАНЕ НА ДИСПЛЕЯ

1. Включване - Включването ще освети целия LCD дисплей и ще издаде 2-секунден звуков сигнал (Фигура 1). След това дисплеят ще премине в режим на готовност.



Фигура 1

2. Изключване - Ако не бъде открита активност в рамките на 4 минути, LCD дисплеят преминава в енергоспестяващ режим. След натискане на който и да е бутон или когато бъде открита друга дейност, той ще се ВКЛЮЧИ отново.

ИНСТРУКЦИИ ЗА РАБОТА НА ДИСПЛЕЯ

1. РЪЧНИ НАСТРОЙКИ

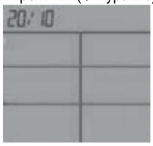
1. Когато сте в режим на готовност, направете няколко движения, за да ВКЛЮЧИТЕ автоматично дисплея и той да издаде 1-секунден звуков сигнал.
2. Натиснете бутона MODE, за да се покаже "MANUAL" на екрана, след което натиснете бутона MODE отново. Ще чуете 1-секунден звуков сигнал и ще започне измерването на следните стойности: ВРЕМЕ/TIME, РАЗСТОЯНИЕ/DISTANCE, КАЛОРИИ/CALORIES, ПУЛС/PULSE, SPM, ВАТОВЕ/WATT, ОБЩО ЗАГРЕБВАНИЯ/TOTAL STROKES, ЗАГРЕБВАНИЯ/STROKES.
3. За да превключите между WATT и SPM, натиснете MODE.
4. Ако не бъде открита активност в рамките на 4 минути, LCD дисплеят ще премине в режим на готовност с 0,5-секунден звуков сигнал.
5. За да спрете тренировката на пауза, натиснете START или STOP.
6. Съобщението "STOP" ще се покаже, ако тренировката бъде прекъсната. Натиснете START / STOP, за да възобновите тренировката. Когато натиснете бутона RESET по време на пауза, LCD дисплеят ще премине в режим на готовност.
7. Ако не бъде открита активност в рамките на 4 минути, LCD дисплеят преминава в енергоспестяващ режим. След натискане на който и да е бутон или когато бъде открита друга дейност, той ще се ВКЛЮЧИ отново.

2. НАСТРОЙКА НА ФУНКЦИЯТА INTERVAL

В режим на готовност натиснете бутона MODE, след това натиснете UP и изберете функцията INTERVAL. Дисплеят ще покаже интервални режими (Фигура 2-5).



Фигура 2



Фигура 3



Фигура 4



Фигура 5

3. НАСТРОЙКА НА ФУНКЦИЯТА INTERVAL 10/20

1. Натиснете бутона MODE, след това натиснете UP и изберете функцията INTERVAL 10/20. Потвърдете избора с помощта на бутона START / STOP.
2. След като на дисплея се появи съобщението "READY", ще започне обратно отброяване от 3 до 0, придружено от звуков сигнал на всяка секунда. След това ще започне първият тренировъчен интервал.
3. Дисплеят ще покаже съобщението "WORK 01/08" и ще започне обратно отброяване от 10 до 0. Едновременно с това ще започнат да се измерват стойностите за ВРЕМЕ/TIME, РАЗСТОЯНИЕ/DISTANCE, КАЛОРИИ/CALORIES, ПУЛС/PULSE, SPM, ВАТОВЕ/WATT, ОБЩО ЗАГРЕБВАНИЯ/-TOTAL STROKES.
4. За да превключите между WATT и SPM, натиснете MODE.
5. По време на интервала на почивка на дисплея ще се покаже съобщението REST 01/08 и ще започне обратно отброяване от 20 до 0. Ще чувате звуков сигнал всяка секунда.
6. След това интервалите на упражнения и почивка ще се редуват, докато последният интервал приключи и на дисплея се покаже съобщението „08/08".
7. За да поставите тренировката на пауза по време на интервалите, натиснете START / STOP. За да продължите, натиснете същия бутон.
8. След приключване на тренировката ще се появят получените стойности за ОБЩО КАЛОРИИ/ TOTAL CALORIES, ПУЛС/PULSE, SPM, ВАТОВЕ/WATT, ОБЩО ЗАГРЕБВАНИЯ/TOTAL STROKES.
9. За да включите отново същия интервал, натиснете START.
10. За да превключите в режим на готовност, натиснете RESET.
11. Ако не бъде открита активност в рамките на 4 минути, LCD дисплеят преминава в енергоспестяващ режим.

4. НАСТРОЙКА НА ФУНКЦИЯТА INTERVAL 20/10

Същата процедура, както при интервала 10/20, но в този случай интервалът на упражнения продължава 20 секунди, последван от 10-секунден интервал за почивка.

5. НАСТРОЙКИ НА РЪЧНО ЗАДАВАНЕ НА ИНТЕРВАЛИ (CUSTOM)

1. Dopo aver premuto il pulsante MODE, premi UP per passare in modalità CUSTOM. Poi, premi il pulsante MODE per accedere alle impostazioni. След като натиснете бутона MODE, натиснете UP и превключете на функцията CUSTOM. След това натиснете MODE отново, за да влезете в настройките на интервала.
2. Първо задайте общия брой рундове (SET ROUND). Времевият прозорец ще покаже „01" и след това можете да използвате бутона UP, за да зададете желания брой обиколки между 01-99. Потвърдете избора с бутона MODE. След това ще чуете звуков сигнал.
3. Продължете, като регулирате продължителността на интервала на упражненията. Дисплеят ще покаже съобщението "SET WORK" и "0:05". Използвайте бутона SET, за да настроите интервала между 0:05-10:00. След това натиснете MODE.
4. Сега задайте продължителността на интервала за почивка. Дисплеят ще покаже съобщението "SET REST" и "0:05". Използвайте бутона SET, за да настроите интервала между 0:05-100:00. След това натиснете START / STOP. Ще прозвучи звуков сигнал и тренировката ще започне.

5. На дисплея ще се появи съобщението “READY” и ще започне обратно отброяване от 3 до 0. Ще чувате звуков сигнал всяка секунда.
6. Дисплеят ще покаже съобщението „WORK 01/XX“ и ще започне обратно отброяване от 10 до 0. Едновременно с това ще започнат да се измерват стойностите за ВРЕМЕ/TIME, РАЗСТОЯНИЕ/DISTANCE, КАЛОРИИ/CALORIES, ПУЛС/PULSE, SPM, ВАТОВЕ/WATT, ОБЩО ЗАГРЕБВАНИЯ /TOTAL STROKES.
7. За да превключите между WATT и SPM, натиснете MODE.
8. По време на интервала за почивка на дисплея ще се появи съобщението “REST 01/XX” и обратното броене започва според вашите настройки. Ще чувате звуков сигнал всяка секунда.
9. След това интервалите на упражнения и почивка ще се редуват, докато последният интервал приключи и на дисплея се покаже съобщението „XX/XX“.
10. За да поставите тренировката на пауза по време на интервалите, натиснете START / STOP. За да продължите, натиснете същия бутон.
11. След приключване на тренировката ще се появят получените стойности за ВРЕМЕ/TIME, РАЗСТОЯНИЕ/DISTANCE, КАЛОРИИ/CALORIES, ПУЛС/PULSE, SPM, ВАТОВЕ/WATT, ОБЩО ЗАГРЕБВАНИЯ/TOTAL STROKES.
12. За да включите отново същия интервал, натиснете START.
13. За да превключите в режим на готовност, натиснете RESET.
14. Ако не бъде открита активност в рамките на 4 минути, LCD дисплеят преминава в енергоспестяващ режим.

6. НАСТРОЙКА НА ФУНКЦИЯТА TARGET
В режим на готовност натиснете MODE, след това UP, за да изберете функцията TARGET. След това натиснете MODE отново и изберете конкретна програма с помощта на бутона UP. За да потвърдите избраната програма, натиснете MODE отново.

7. НАСТРОЙКА НА ФУНКЦИЯТА TARGET TIME
1. След като изберете функцията TARGET TIME, “0:00” ще мига в прозореца, където се показва часът. Натиснете UP, за да зададете времето си между 0:00-99:00. Потвърдете с бутона START / STOP.
2. След това ще чуете звуков сигнал и ще започне обратно броене на избраното време. Едновременно с това ще започнат да се измерват стойностите за РАЗСТОЯНИЕ/DISTANCE, КАЛОРИИ/CALORIES, ПУЛС/PULSE, ОБЩО ЗАГРЕБВАНИЯ/TOTAL STROKES. Стойностите SPM и WATT се показват последователно на интервали от 5 секунди.
3. За да спрете тренировката на пауза, натиснете START/STOP. За да продължите, натиснете същия бутон.
4. След приключване на тренировката на дисплея ще се появи съобщението „STOP“, последвано от получените стойности за ВРЕМЕ/TIME, РАЗСТОЯНИЕ/DISTANCE, КАЛОРИИ/CALORIES, ПУЛС/PULSE, ОБЩО ЗАГРЕБВАНИЯ/TOTAL STROKES.
5. За да включите отново същата функция, натиснете START.
6. За да превключите в режим на готовност, натиснете RESET.
7. Ако няма открита активност в рамките на 4 минути, LCD дисплеят преминава в енергоспестяващ режим.

8. НАСТРОЙКА НА ФУНКЦИЯТА TARGET DISTANCE
1. След като изберете функцията TARGET DISTANCE, “0:00” ще мига в прозореца, където се показва разстоянието. Натиснете UP, за да регулирате разстоянието между 0-9990. Потвърдете с бутона START / STOP.
2.След това ще чуете звуков сигнал и ще започне обратно броене на избраното разстояние. Едновременно с това ще започнат да се измерват стойностите за ВРЕМЕ/TIME, КАЛОРИИ/CALORIES, ПУЛС/PULSE, ОБЩО ЗАГРЕБВАНИЯ/TOTAL STROKES.
3. Стойностите SPM и WATT се показват последователно на интервали от 5 секунди.
4. За да спрете тренировката на пауза, натиснете START/STOP. За да продължите, натиснете същия бутон.
5. След приключване на тренировката на дисплея ще се появи съобщението „STOP“, последвано от получените стойности за ВРЕМЕ/TIME, РАЗСТОЯНИЕ/DISTANCE, КАЛОРИИ/CALORIES, ПУЛС/PULSE, ОБЩО ЗАГРЕБВАНИЯ/TOTAL STROKES
6. За да включите отново същата функция, натиснете START.
7. За да превключите в режим на готовност, натиснете RESET.
8. Ако няма открита активност в рамките на 4 минути, LCD дисплеят преминава в енергоспестяващ режим.

9. НАСТРОЙКА НА ФУНКЦИЯТА TARGET CALORIES
1. След като изберете функцията TARGET CALORIES, „0“ ще мига в прозореца, където се показват калориите. Натиснете UP, за да регулирате броя на калориите, които искате да изгорите по време на тренировката в диапазона 0-9990. Потвърдете с бутона START / STOP.
2. След това ще чуете звуков сигнал и ще започне обратното отброяване на избраните калории. Едновременно с това ще започнат да се измерват стойностите за ВРЕМЕ/TIME, РАЗСТОЯНИЕ/DISTANCE, ПУЛС/PULSE и ОБЩО ЗАГРЕБВАНИЯ/TOTAL STROKES. Стойностите SPM и WATT се показват последователно на интервали от 5 секунди.
3. За да спрете тренировката на пауза, натиснете START/STOP. За да продължите, натиснете същия бутон.
4. След приключване на тренировката на дисплея ще се появи съобщението „STOP“, последвано от получените стойности за ВРЕМЕ/TIME, РАЗСТОЯНИЕ/DISTANCE, КАЛОРИИ/CALORIES, ПУЛС/PULSE и ОБЩО ЗАГРЕБВАНИЯ/TOTAL STROKES.
5. За да включите отново същата функция, натиснете START.
6. За да превключите в режим на готовност, натиснете RESET.
7. Ако не бъде открита активност в рамките на 4 минути, LCD дисплеят преминава в енергоспестяващ режим.

10. НАСТРОЙКА НА ФУНКЦИЯТА TARGET STROKES
1. След като изберете функцията TARGET STROKES, “0” ще мига в прозореца, където се показват загребванията. Натиснете UP, за да регулирате целевото количество загребвания в диапазона 0-9990. Потвърдете с бутона START / STOP.
2. След това ще чуете звуков сигнал и ще започне обратно отброяване на избраните загребвания. Едновременно с това ще започнат да се измерват стойностите за ВРЕМЕ/TIME, КАЛОРИИ/CALORIES, ПУЛС/PULSE и ОБЩО ЗАГРЕБВАНИЯ/TOTAL STROKES. Стойностите SPM и WATT се показват последователно на интервали от 5 секунди.
3. За да спрете тренировката на пауза, натиснете START/STOP. За да продължите, натиснете същия бутон.
4. След приключване на тренировката на дисплея ще се появи съобщението „STOP“, последвано от получените стойности за ВРЕМЕ/TIME, РАЗСТОЯНИЕ/DISTANCE, КАЛОРИИ/CALORIES, ПУЛС/PULSE и ОБЩО ЗАГРЕБВАНИЯ/TOTAL STROKES.
5. За да включите отново същата функция, натиснете START.
6. За да превключите в режим на готовност, натиснете RESET.
7. Ако не бъде открита активност в рамките на 4 минути, LCD дисплеят

преминава в енергоспестяващ режим.

12. НАСТРОЙКА НА ФУНКЦИЯТА TARGET PULSE

Тази програма е достъпна само при използване на лента за гърди с монитор за пулс (НЕ е включен в пакета).

1. След като изберете функцията TARGET PULSE, в прозореца, където се показва пулсът, ще мига предварително зададена стойност „100“. Натиснете бутона UP / DOWN, за да зададете максималната стойност на пулса в диапазона 30-230. Потвърдете с бутона START / STOP.
2. След това ще чуете звуков сигнал и тренировката ще започне. Едновременно с това ще започнат да се измерват стойностите за ВРЕМЕ/TIME, РАЗСТОЯНИЕ/DISTANCE, ПУЛС/PULSE и ОБЩО ЗАГРЕБВАНИЯ/TOTAL STROKES. Стойностите SPM и WATT се показват последователно на интервали от 5 секунди.
3. В случай, че пулсът ви надвиши зададената стойност по време на тренировка, ще прозвучи 1-секунден звуков сигнал.
4. За да спрете тренировката на пауза, натиснете START/STOP. За да продължите, натиснете същия бутон.
5. След приключване на тренировката на дисплея ще се появи съобщението „STOP“, последвано от получените стойности за ВРЕМЕ/TIME, РАЗСТОЯНИЕ/DISTANCE, КАЛОРИИ/CALORIES, ПУЛС/PULSE и ОБЩО ЗАГРЕБВАНИЯ/TOTAL STROKES.
6. За да включите отново същата функция, натиснете START.
7. За да превключите в режим на готовност, натиснете RESET.
8. Ако не бъде открита активност в рамките на 4 минути, LCD дисплеят преминава в енергоспестяващ режим.

ФУНКЦИИ НА БУТОНИТЕ

1. Бутон “UP”

- Натиснете веднъж, за да увеличите стойността с едно. Продължителното натискане ще увеличи стойността по-бързо.
- Като натиснете UP и MODE едновременно за 2 секунди, можете да превключвате между единиците за разстояние (МЕТРИ/METRES, МИЛИ/MILES).

2. Бутон “MODE”

- В режим за избор на програма натиснете, за да потвърдите избраната функция.
- В режим на настройки натиснете за потвърждение.
- В тренировъчен режим натиснете, за да поставите на пауза или да започнете.
- При натискане ще прозвучи звуков сигнал.
- Като натиснете MODE и SET едновременно за 2 секунди, можете да превключвате между метрични и британски единици.

3. Бутон “INTERVAL 20/10”

- Натиснете, за да влезете директно в режим INTERVAL 20/10.

4. Бутон “INTERVAL 10/20”

- Натиснете, за да влезете директно в режим INTERVAL 10/20.

5. Бутон “RESET”

- В режим за избор на програма натиснете, за да се върнете към предишната функция.
- В режим на настройки натиснете, за да изчистите зададените стойности.
- При натискане ще прозвучи звуков сигнал.
- Натиснете и задръжте за 3 секунди, за да превключите дисплея в режим на готовност.

6. Бутон “RECOVERY”

- Когато използвате лентата за гърди с монитор за пулс, натиснете за 60-секундно отчитане на пулса.

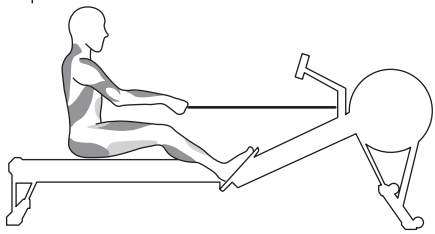
ИНСТРУКЦИИ ЗА ЕКСПЛОАТАЦИЯ НА УРЕДА

1. Регулиране на натоварването

Можете да регулирате желаното натоварване директно от маховика. За лека и бърза тренировка препоръчваме стойности от 3-5.

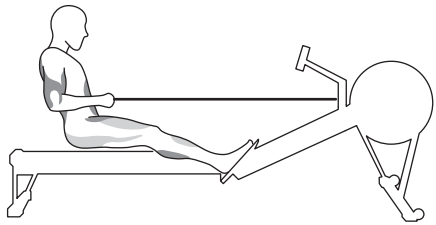
2. Стартова позиция

Седнете на седалката, поставете краката си върху педалите и ги закрепете с лентите. Изправете ръцете си и хванете дръжката с една ръка от всяка страна. Свийте коленете и изправете гърба си.



3. Изпълнение

Издишайте и натиснете краката си към педалите, като постепенно изпъвате краката си, докато се изправят напълно. Едновременно с това дръпнете дръжката към торса със свити лакти. Облегнете се леко назад по време на последното движение. След това вдишайте и се върнете в изходна позиция, подготвяйки се за следващото загребване. Увеличавайте продължителността и интензивността на тренировките си постепенно в зависимост от физическото си състояние.



ГРИЖИ И ПОДДРЪЖКА
- Редовно избърсвайте праха и мръсотията от цялата повърхност на гребния тренажор с влажна, мека кърпа или гъба. Вода или меки почистващи препарати са достатъчни за тази цел. След почистване старателно изсушете уреда.
- След всяка тренировка избършете потта от гребния тренажор с кърпа, докато изсъхне.
- Съхранявайте гребния тренажор в сухи и чисти закрити помещения. Пазете го от пряка слънчева светлина и високи температури.
- Не поставяйте никакви предмети върху гребния тренажор.
- Ако забележите повишен шум по време на работа, важно е да проверите дали всички винтове са добре затегнати
- По време на съхранение се уверете, че маховикът не е разположен отгоре.
- В случай, че дисплеят не функционира правилно, проверете връзките на сензорните кабели между тях и дисплея.
- Никога не изключвайте дисплея от гребния тренажор.

1. Поддръжка на всеки два дни
- Избършете гребния тренажор с мека кърпа.

2. Поддръжка след всеки 50 часа употреба
- Смажете веригата с чисто минерално масло или 20W моторно масло.
- Просто добавете няколко капки масло върху кърпа и го нанесете равномерно по цялата верига.
- Избягвайте използването на каквито и да било почистващи препарати по веригата.

3. Поддръжка след всеки 250 часа употреба
- Проверете всяко отделно звено на веригата, за да се уверите, че няма препятствия или запушвания. Ако някои звена не се движат гладко, опитайте да смажете веригата. В случай, че смазването не реши проблема, ще трябва да смените веригата.
- Проверете връзките между дръжката и веригата. Ако забележите някаква деформация или повреда на връзките на веригата, те ще трябва да бъдат сменени.
- Уверете се, че всички части са здраво затегнати. Ако е необходимо, затегнете ги по подходящ начин.
- С помощта на фенерче внимателно проверете за прах или отломки вътре в маховика. Ако намерите такива, внимателно ги отстранете с помощта на прахосмукачка.

ГАРАНЦИЯ
Гаранцията е 2 години, считано от датата на закупуване. Гаранцията не е валидна в следните случаи:
- Продуктът е претърпял щети, причинени от инцидент, неправилна употреба, неправилно боравене или транспортиране.
- Продуктът е бил подложен на неоторизиран ремонт или манипулиране.
- Продуктът не е използван според инструкциите.
- Продуктът е използван за цел, различна от тази, за която е предназначен.
- Неправилно спазване на инструкциите за поддръжка, експлоатация и обслужване.
- Щетите надхвърлят цената на продукта.
- Естествено износване на компонентите на продукта, причинено от употреба.
- Излагане на неблагоприятни външни влияния като директна слънчева светлина или други видове радиация, навлизане на течности или електростатичен разряд.
- Продуктът е претърпял щети поради природно бедствие, намеса на неупълномощено лице или механични повреди, причинени от купувача (напр. по време на транспортиране, почистване с неподходящи средства и др.).
- Състоянието на продукта се е влошило поради лошо съхранение, боравене или грижи от потребителя.

Произведено в Китай. **Произведено за:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Германия.
Дистрибутор: GymBeam s.r.o., Растиславова 93, 040 01 Кошице, Словакия.

ЗМІСТ

1. Інструкція з техніки безпеки / 2. Інструкція зі збирання / 3. Інструкція з розбирання / 4. Інструкція зі зберігання / 5. Функції дисплея / 6. Увімкнення та вимкнення дисплея / 7. Інструкція з експлуатації дисплея / 8. Інструкція з експлуатації тренажера / 9. Догляд та обслуговування / 10. Гарантія

ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Перед використанням тренажера Air Row рекомендуємо уважно ознайомитися з інструкцією і тримати її під рукою для подальшого використання.

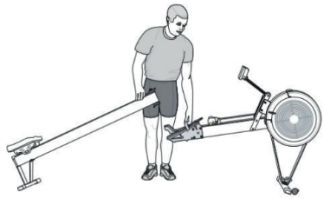
1. Використовуйте тренажер Air Row тільки так, як описано в цьому посібнику.
2. Встановіть тренажер на тверду, рівну, чисту поверхню і переконайтеся, що він стоїть стійко.
3. Періодично перевіряйте, чи всі деталі належним чином затягнуті. За необхідності затягніть їх сильніше. Завжди використовуйте оригінальні деталі для заміни пошкоджених або зношених деталей.
4. НЕ використовуйте тренажер, якщо він пошкоджений будь-яким чином.
5. Перед тренуванням на тренажері завжди одягайте відповідний спортивний одяг і взуття, що підходить за розміром. Уникайте вільного одягу, який може потрапити в тренажер.
6. Будьте особливо обережні під час збирання тренажера та з'єднання його окремих частин.
7. Не піднімайте частину з маховиком вгору, коли зберігаєте тренажер у вертикальному положенні. Це може призвести до падіння тренажера на землю.
8. Перед тренуванням обов'язково розігрійтеся і зробіть кілька вправ на розтяжку.
9. Якщо під час тренування ви відчуваєте нудоту, запаморочення, біль у грудях або інші симптоми, негайно припиніть тренування і зверніться за медичною допомогою.
10. Пульсометр на дисплеї НЕ є медичним пристроєм. На точність вимірювань, які оцінюють частоту серцевих скорочень користувача, може впливати багато факторів.
11. Ніколи не залишайте дітей або домашніх тварин без нагляду біля тренажера.
12. Не рекомендується користуватися тренажером дітям віком до 12 років. Люди з інвалідністю не повинні користуватися тренажером без нагляду кваліфікованої особи.
13. Навантажувальна здатність тренажера становить 150 кг.
14. Тренажер призначений для використання в приміщенні. Не піддавайте його впливу прямих сонячних променів, не ставте його біля джерела тепла, не піддавайте його впливу вологого середовища або не тримайте його у невентильованому приміщенні з поганою циркуляцією повітря. Крім того, не розміщуйте тренажер в місцях з легкозаймистими рідинами або газами.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

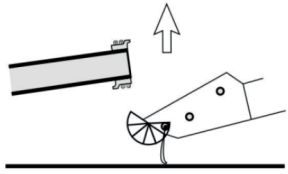
Проконсультуйтеся з лікарем, перш ніж почати виконувати будь-який план тренувань. Це особливо важливо для людей старше 35 років і людей з проблемами зі здоров'ям. Завжди уважно читайте повну інструкцію перед використанням будь-якого аксесуара для тренувань. Продавець не несе відповідальності за будь-які травми або пошкодження майна, спричинені використанням продукту.

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

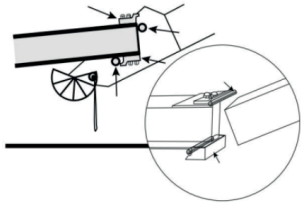
1. Розташуйте кінці обох частин сідла та маховика поруч один з одним.



2. Використовуйте один з ременів для ніг як ручку і підніміть частину з педалями на таку висоту, щоб колеса торкалися підлоги. Одночасно підніміть частину з сідлом на висоту вище педалей.

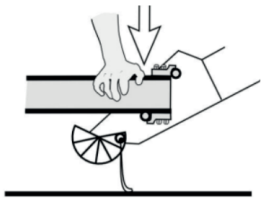


3. З'єднайте обидві частини так, щоб вони належним чином прилягали одна до одної. Частину з сідлом потрібно просунути між педалями. Після цього переконайтеся, що з'єднання відбулося правильно.

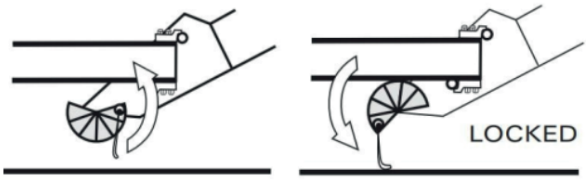


GymBeam

4. Обережно опустіть обидві частини на землю і натисніть вниз, щоб деталі зафіксувалися на місці.

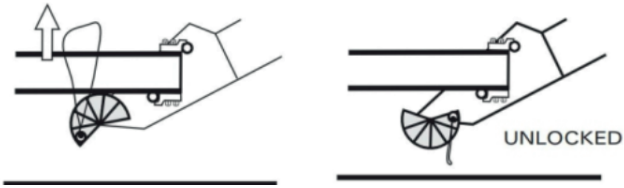


5. Поверніть фіксатор рами і вставте його в заблоковане положення.

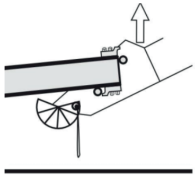


ІНСТРУКЦІЯ З РОЗБИРАННЯ

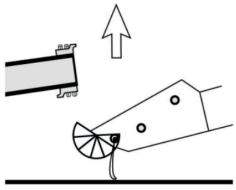
1. Зніміть замок, потягнувши за шнур, тим самим перемістивши його в розблоковане положення.



2. Використовуйте ножний ремінь як ручку і підніміть деталь з маховиком вгору однією рукою.

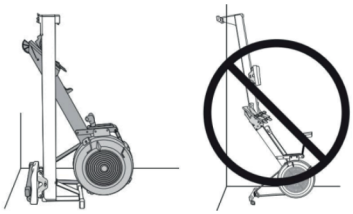


3. Іншою рукою від'єднайте частину від сідла.



ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБЕРІГАННЯ

Зберігайте обидві частини тренажера у вертикальному положенні, як показано на рисунку. Це заощадить вам багато місця. Зберігайте маховик і раму з сідлом окремо. Будьте обережні при переміщенні та підйомі маховика, оскільки він може бути нестійким.



ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ

НОМЕР	ФУНКЦІЯ	ПОКАЗНИКИ ДИСПЛЕЮ	НАЛАШТУ-ВАННЯ ПРИСТРОЮ	ПАМ'ЯТЬ	СКИ-ДАННЯ	ОПИС
1	TIME	0:00-99:59 (мін:сек)	± 1 хв	ТАК	ТАК	1. Вимірює час, починаючи з 0:00. 1. Відлік ведеться від встановленого значення до 0:00. 1. Якщо протягом 4 хвилин немає активності, дисплей переходить у режим енергозбереження.
2	DISTANCE = DIST	0–9999	0–9999 ± 10 км ± 10 миль	ТАК	ТАК	1. Вимірює відстань, починаючи з 0. 1. Відлік ведеться від встановленого значення до 0. 1. Якщо протягом 4 хвилин немає активності, дисплей переходить у режим енергозбереження.
3	Calories = CAL	0–9999	0–9999 (± 10)	ТАК	ТАК	1. Вимірює спалені калорії, починаючи з 0. 1. Відлік ведеться від встановленого значення до 0. 1. Якщо протягом 4 хвилин немає активності, дисплей переходить у режим енергозбереження.
4	SPEED = SPM (середня кількість підтягувань за хвилину)	0–999	HI	HI	ТАК	У режимі START: 1. Значення відображається під час активності до 3 секунд. 1. За відсутності активності значення зникає через 4,6 секунди. 1. Відображається кожні 5 секунд у тому ж вікні, що й значення вимірювання потужності у ватах.
5	STROKES (поточна кількість махів за хвилину)	0–9999	0–9990 (± 10)	ТАК	ТАК	Відображає поточну кількість махів за хвилину та загальну кількість махів . Ці значення показуються по черзі кожні 5 секунд в одному вікні.
6	TOTAL STROKES	0–9999	HI	ТАК	HI	Загальна кількість махів за тренування.
7	WATT	0–999	HI	HI	HI	1. Значення відображається під час активності до 3 секунд. 1. За відсутності активності значення скидається через 4,6 секунди.
8	PULSE	P-30-230 BPM (ударів за хвилину)	0-30-230 (± 1) BPM	ТАК	ТАК	Ця функція доступна лише за умови використання нагрудного ремінця з пульсометром (НЕ входить до комплекту). 1. Під час моніторингу пульсу значення відображається протягом 7,5 секунд. 1. За відсутності сигналу значення скидається через 6 секунд. 1. При перевищенні встановленого значення поточний пульс відображається щосекунди.
9	Manual Settings					Якщо не вибрано жодної програми, дисплей автоматично почне вимірювати вашу активність у режимі START.
10	INTERVAL 20-10					1. Інтервальне тренування 1. 20-секундний інтервал вправ чергується з 10-секундним інтервалом відпочинку.
11	INTERVAL 10-20					1. Інтервальне тренування 1. 10-секундний інтервал вправ чергується з 20-секундним інтервалом відпочинку.
12	INTERVAL (користувацькі налаштування)					1. Інтервальне тренування 1. Користувач самостійно встановлює інтервали між вправами та відпочинком.
13	TARGET TIME					Користувач може встановити власний час тренування.
14	TARGET DISTANCE					Користувач може встановити власну дистанцію, яку він буде долати під час тренування.
15	TARGET CALORIES					Користувач може встановити власну кількість калорій, яку він хоче спалити під час тренування.
16	TARGET STROKES					Користувач може встановити цільову кількість махів під час тренування.
17	TARGET PULSE					Ця функція доступна лише у разі використання нагрудного ременя з пульсометром (НЕ входить до комплекту). Користувач може встановити цільову частоту серцебиття.

УВІМКНЕННЯ ТА ВИМКНЕННЯ ДИСПЛЕЯ

1. Увімкнення - При увімкненні весь ПК-дисплей увімкнеться і пролунає 2-секундний звуковий сигнал (Рис. 1).
Після цього дисплей перейде в режим очікування.

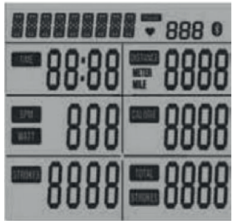


Рисунок 1

2. Вимкнення - Якщо протягом 4 хвилин не буде виявлено жодної активності, ПК-дисплей перейде в режим енергозбереження. Після натискання будь-якої кнопки або при виявленні іншої активності дисплей знову увімкнеться.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ ДИСПЛЕЯ

1. РУЧНЕ НАЛАШТУВАННЯ

1. У режимі очікування зробіть кілька натискань, щоб автоматично увімкнути дисплей і подати 1-секундний звуковий сигнал.
2. Натисніть кнопку MODE, щоб на екрані з'явився напис "MANUAL", а потім знову натисніть кнопку MODE. Ви почуєте 1-секундний звуковий сигнал і почнеться вимірювання наступних значень: TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES.
3. Для перемикання між WATT і SPM натисніть MODE.
4. Якщо протягом 4 хвилин не буде виявлено жодної активності, ПК-дисплей перейде в режим очікування з 0,5-секундним звуковим сигналом.
5. Щоб призупинити тренування, натисніть START або STOP.
6. Якщо тренування перервано, на дисплеї з'явиться повідомлення "STOP". Щоб відновити тренування, натисніть START / STOP. Якщо під час паузи натиснути кнопку RESET, ПК-дисплей перейде в режим очікування.
7. Якщо протягом 4 хвилин не буде виявлено жодної активності, ПК-дисплей перейде в режим енергозбереження. Після натискання будь-якої кнопки або при виявленні іншої активності дисплей знову увімкнеться.

2. НАЛАШТУВАННЯ ФУНКЦІЇ INTERVAL

У режимі очікування натисніть кнопку MODE, потім натисніть UP і виберіть функцію INTERVAL. На дисплеї з'являться інтервальні режими (Рис. 2-5).

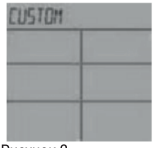


Рисунок 2



Рисунок 3



Рисунок 4



Рисунок5

3. НАЛАШТУВАННЯ ФУНКЦІЇ INTERVAL 10/20

1. Натисніть кнопку MODE, потім натисніть UP і виберіть функцію INTERVAL 10/20. Підтвердіть вибір за допомогою кнопки START / STOP.
2. Після того, як на дисплеї з'явиться повідомлення "READY", почнеться зворотний відлік від 3 до 0, що супроводжується звуковим сигналом, який лунає щосекунди. Після цього почнеться перший тренувальний інтервал.
3. На дисплеї з'явиться повідомлення "WORK 01/08" і почнеться зворотний відлік від 10 до 0. Одночасно почнуть вимірюватися показники TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, та TOTAL STROKES
4. Для перемикання між показниками WATT та SPM натисніть кнопку MODE.
5. Під час інтервалу відпочинку на дисплеї з'явиться повідомлення "REST 01/08" і почнеться зворотний відлік від 20 до 0. Кожну секунду ви будете чути звуковий сигнал.
6. Після цього інтервали тренування та відпочинку чергуватимуться, доки не завершиться останній інтервал і на дисплеї не з'явиться повідомлення "08/08".
7. Щоб призупинити тренування під час інтервалів, натисніть кнопку START / STOP. Щоб відновити, натисніть ту ж саму кнопку.
8. Після завершення тренування на дисплеї з'являться підсумкові значення показників TOTAL CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES, та STROKES.
9. Щоб увімкнути той самий інтервал знову, натисніть START.
10. Щоб перейти в режим очікування, натисніть RESET.
11. Якщо протягом 4 хвилин не буде виявлено жодної активності, ПК-дисплей перейде в режим енергозбереження.

4. НАЛАШТУВАННЯ ФУНКЦІЇ INTERVAL 20/10

Та ж процедура, що і з інтервалом 10/20, але в цьому випадку інтервал вправ триває 20 секунд, після чого слідує 10-секундний інтервал відпочинку.

5. НАЛАШТУВАННЯ ІНТЕРВАЛУ КОРИСТУВАЧА (CUSTOM)

1. Після натискання кнопки MODE натисніть кнопку UP і перейдіть до функції CUSTOM. Потім знову натисніть MODE, щоб увійти до налаштувань інтервалу.
2. Спочатку встановіть загальну кількість раундів (SET ROUND). У часовому вікні з'явиться "01", і ви можете використовувати кнопку UP, щоб встановити бажану кількість кіл у діапазоні 01-99. Підтвердіть вибір за допомогою кнопки MODE. Після цього ви почуєте звуковий сигнал.
3. Продовжуйте регулювати тривалість інтервалу тренування. На дисплеї з'явиться повідомлення "SET WORK" і "0:05". За допомогою кнопки SET налаштуйте інтервал між 0:05-10:00. Потім натисніть кнопку MODE.
4. Тепер встановіть тривалість інтервалу відпочинку. На дисплеї з'явиться повідомлення "SET REST" і "0:05". За допомогою кнопки SET відрегулюйте інтервал між 0:05-100:00. Потім натисніть START / STOP. Пролунає звуковий сигнал, і почнеться тренування.
5. На дисплеї з'явиться повідомлення "READY" і почнеться зворотний відлік від 3 до 0. Ви будете чути звуковий сигнал щосекунди.

6. На дисплеї з'явиться повідомлення "WORK 01/XX" і почнеться зворотний відлік від 10 до 0. Одночасно з цим почнуть вимірюватися значення TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, and TOTAL STROKES
7. Для перемикання між показниками WATT та SPM натисніть MODE.
8. Під час інтервалу відпочинку на дисплеї з'явиться повідомлення "REST 01/XX" і почнеться зворотний відлік відповідно до ваших налаштувань. Кожну секунду ви будете чути звуковий сигнал.
9. Після цього інтервали тренування та відпочинку чергуватимуться, доки не завершиться останній інтервал і на дисплеї не з'явиться повідомлення "XX/XX".
10. Щоб призупинити тренування під час інтервалів, натисніть кнопку START / STOP. Щоб відновити, натисніть ту ж саму кнопку.
11. Після завершення тренування на дисплеї з'являться підсумкові значення TOTAL CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES, та STROKES.
12. Щоб увімкнути той самий інтервал знову, натисніть START.
13. Щоб перейти в режим очікування, натисніть RESET.
14. Якщо протягом 4 хвилин не буде виявлено жодної активності, ПК-дисплей перейде в режим енергозбереження.

6. НАЛАШТУВАННЯ ФУНКЦІЇ TARGET
У режимі очікування натисніть MODE, потім UP, щоб вибрати функцію TARGET. Потім знову натисніть MODE і виберіть певну програму за допомогою кнопки UP. Щоб підтвердити обрану програму, натисніть MODE ще раз.

7. НАЛАШТУВАННЯ ФУНКЦІЇ TARGET TIME FUNCTION
1. Після вибору функції TARGET TIME у вікні, де відображається час, блиматиме "0:00". Натисніть кнопку UP, щоб встановити час у діапазоні 0:00-99:00. Підтвердіть вибір за допомогою кнопки START / STOP.
2. Після цього ви почуєте звуковий сигнал і почнеться зворотний відлік обраного часу. Одночасно з цим почнуть вимірюватися значення DISTANCE, CALORIES, PULSE, та TOTAL STROKES. Значення SPM і WATT по черзі відображаються з інтервалом у 5 секунд.
3. Щоб призупинити тренування, натисніть START / STOP. Щоб відновити, натисніть ту саму кнопку.
4. Після завершення тренування на дисплеї з'явиться повідомлення "STOP", а потім підсумкові значення для TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, та TOTAL STROKES.
5. Щоб знову увімкнути ту саму функцію, натисніть START.
6. Щоб перейти в режим очікування, натисніть RESET.
7. Якщо протягом 4 хвилин не виявлено жодної активності, ПК-дисплей переходить у режим енергозбереження.

8. НАЛАШТУВАННЯ ФУНКЦІЇ TARGET DISTANCE
1. Після вибору функції ЦІЛЬОВА ВІДСТАНЬ у вікні, де відображається відстань, блиматиме "0:00". Натисніть кнопку UP, щоб відрегулювати відстань в діапазоні 0-9990. Підтвердіть налаштування кнопкою START / STOP.
2. Після цього ви почуєте звуковий сигнал і почнеться зворотний відлік вибраної відстані. Одночасно з цим почнуть вимірюватися значення ЧАСУ, КАЛОРІЙ, ПУЛЬСУ та ВСЬОГО СТРОКІВ. Значення SPM і WATT по черзі відображаються з інтервалом у 5 секунд.
3. Щоб призупинити тренування, натисніть START / STOP. Щоб відновити, натисніть ту саму кнопку.
4. Після завершення тренування на дисплеї з'явиться повідомлення "STOP", а потім підсумкові значення для ЧАСУ, ВІДСТАНІ, КАЛОРІЙ, ПУЛЬСУ та ВСЬОГО СТРОКІВ.
5. Щоб знову увімкнути ту саму функцію, натисніть START.
6. Щоб перейти в режим очікування, натисніть RESET.
7. Якщо протягом 4 хвилин не виявлено жодної активності, РК-дисплей переходить у режим енергозбереження.

9. НАЛАШТУВАННЯ ФУНКЦІЇ TARGET CALORIES
1. Після вибору функції TARGET CALORIES у вікні, де відображаються калорії, блиматиме "0". Натисніть кнопку UP, щоб налаштувати кількість калорій, яку ви хочете спалити під час тренування, в діапазоні 0-9990. Підтвердіть вибір кнопкою START / STOP.
2. Після цього ви почуєте звуковий сигнал і почнеться зворотний відлік вибраних калорій. Одночасно з цим почнуть вимірюватися значення TIME, DISTANCE, PULSE, та TOTAL STROKES. Значення SPM і WATT по черзі відображаються з інтервалом у 5 секунд.
3. Щоб призупинити тренування, натисніть START / STOP. Щоб відновити, натисніть ту саму кнопку.
4. Після завершення тренування на дисплеї з'явиться повідомлення "STOP", а потім підсумкові значення для TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, та TOTAL STROKES.
5. Щоб знову увімкнути ту саму функцію, натисніть START.
6. Щоб перейти в режим очікування, натисніть RESET.
7. Якщо протягом 4 хвилин не виявлено жодної активності, ПК-дисплей переходить у режим енергозбереження.

10. НАЛАШТУВАННЯ ФУНКЦІЇ TARGET STROKES
1. Після вибору функції TARGET STROKES у вікні, де відображаються махи, блиматиме "0". Натисніть кнопку UP, щоб відрегулювати цільову кількість махів у діапазоні 0-9990. Підтвердіть налаштування за допомогою кнопки START / STOP.
2. Після цього ви почуєте звуковий сигнал і почнеться зворотний відлік вибраних штрихів. Одночасно почнеться вимірювання значень TIME, CALORIES, PULSE, та TOTAL STROKES. Значення SPM і WATT по черзі відображаються з інтервалом у 5 секунд.
3. Щоб призупинити тренування, натисніть START / STOP. Щоб відновити, натисніть ту саму кнопку.
4. Після завершення тренування на дисплеї з'явиться повідомлення "STOP", а потім підсумкові значення для TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, and TOTAL STROKES.
5. Щоб знову увімкнути ту саму функцію, натисніть START.
6. Щоб перейти в режим очікування, натисніть RESET.
7. Якщо протягом 4 хвилин не виявлено жодної активності, ПК-дисплей переходить у режим енергозбереження.

11. НАЛАШТУВАННЯ ФУНКЦІЇ TARGET PULSE
Ця програма доступна лише за умови використання нагрудного ременя з пульсометром (НЕ входить до комплекту).
1. Після вибору функції TARGET PULSE (ЦІЛЬОВИЙ ПУЛЬС) у вікні, де відображається пульс, блиматиме попередньо встановлене значення "100". За допомогою кнопок UP / DOWN встановіть максимальне значення пульсу в діапазоні 30-230. Підтвердіть за допомогою кнопки START / STOP.

2. Після цього ви почуєте звуковий сигнал і почнеться тренування. Одночасно почнуть вимірюватися показники TIME, DISTANCE, PULSE, та TOTAL STROKES. Значення SPM і WATT по черзі відображаються з інтервалом у 5 секунд.
3. Якщо під час тренування частота серцебиття перевищує встановлене значення, пролунає 1-секундний звуковий сигнал.
4. Щоб призупинити тренування, натисніть START / STOP. Щоб відновити, натисніть ту ж саму кнопку.
5. Після завершення тренування на дисплеї з'явиться повідомлення "STOP", а потім підсумкові значення для TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, та TOTAL STROKES.
6. Щоб знову увімкнути ту саму функцію, натисніть START.
7. Щоб перейти в режим очікування, натисніть RESET.
8. Якщо протягом 4 хвилин не виявлено жодної активності, ПК-дисплей переходить у режим енергозбереження.

ФУНКЦІОНАЛЬНІСТЬ КНОПОК

1. Кнопка "UP"
- Натисніть один раз, щоб збільшити значення на одиницю. Тривале натискання збільшує значення швидше.
- Одночасне натискання кнопок UP і MODE протягом 2 секунд дозволяє перемикатися між одиницями вимірювання відстані (метри, милі).

2. Кнопка "MODE"
- У режимі вибору програми натисніть для підтвердження обраної функції.
- У режимі налаштувань натисніть для підтвердження.
- У режимі тренування натисніть, щоб призупинити або почати тренування.
- При натисканні пролунає звуковий сигнал.
- Одночасне натискання кнопок MODE і SET на 2 секунди дозволяє перемикатися між метричними та англійськими одиницями виміру.

2. Кнопка "INTERVAL 20/10"
- Натисніть, щоб перейти безпосередньо до режиму INTERVAL 20/10.

2. Кнопка "INTERVAL 10/20" Button
Натисніть, щоб перейти безпосередньо до режиму INTERVAL 10/20.

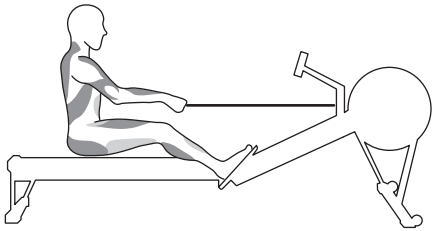
2. Кнопка "RESET"
- У режимі вибору програми натисніть для повернення до попередньої функції.
- У режимі налаштувань натисніть, щоб очистити встановлені значення.
- При натисканні пролунає звуковий сигнал.
- Натисніть і утримуйте протягом 3 секунд, щоб перевести дисплей у режим очікування.

2. Кнопка "RECOVERY"
- Якщо ви використовуєте нагрудний ремінь з пульсометром, натисніть, щоб отримати 60-секундний показник частоти серцевих скорочень.

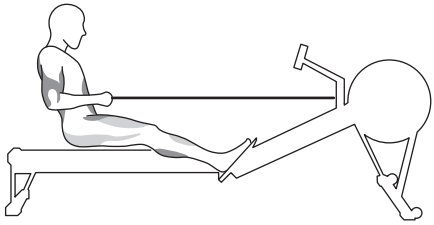
ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ ТРЕНАЖЕРА

1. Регулювання вагового навантаження
Ви можете налаштувати бажане вагове навантаження безпосередньо на маховику. Для плавного та швидкого тренування ми рекомендуємо значення 3-5.

2. Початкова позиція
Сядьте на сидіння з роликами, поставте ноги на педалі та зафіксуйте їх за допомогою ременів. Випряміть руки і візьміться за ручку по одній руці з кожного боку. Зігніть ноги в колінах і випряміть спину.



3. Виконання
Видихніть і натисніть ногами на педалі, поступово витягаючи ноги до повного випрямлення. Одночасно тягніть ручку до тулуба, зігнувши руки в ліктях. Під час останнього руху злегка відкиньтеся назад. Потім вдихніть і поверніться у вихідне положення, готуючись до наступного маху. Збільшуйте тривалість та інтенсивність тренувань поступово, залежно від вашого фізичного стану.



ДОГЛЯД ТА ОБСЛУГОВУВАННЯ
- Регулярно витирайте пил і бруд з усієї поверхні тренажера вологою м'якою тканиною або губкою. Для цього достатньо води або м'яких миючих засобів. Після очищення ретельно просушіть тренажер.
- Після кожного тренування витирайте піт з тренажера ганчіркою до повного висихання.
- Зберігайте тренажер у сухих і чистих приміщеннях. Захищайте його від прямих сонячних променів і високих температур.
- Не ставте на тренажер сторонні предмети.
- Якщо ви помітили підвищений шум під час роботи, важливо перевірити, чи всі гвинти затягнуті належним чином.
- Під час зберігання переконайтеся, що маховик не знаходиться вгорі.
- Якщо дисплей не працює належним чином, перевірте з'єднання кабелів датчиків між собою та з дисплеєм.
- Ніколи не від'єднуйте дисплей від тренажера.

1. Обслуговування кожні два дні
- Протріть тренажер м'якою тканиною.

2. Обслуговування після кожних 50 годин використання
- Змастіть ланцюг чистим мінеральним мастилом або моторною оливою 20W.
- Просто додайте кілька крапель оливи на ганчірку і рівномірно нанесіть її на весь ланцюг.
- Не використовуйте будь-які засоби для чищення ланцюга.

3. Обслуговування після кожних 250 годин використання
- Перевірте кожну окрему ланку ланцюга, щоб переконатися у відсутності перешкод або заклинювання. Якщо будь-яка ланка рухається не плавно, спробуйте змастити ланцюг. Якщо змащення не вирішить проблему, необхідно буде замінити ланцюг.
- Огляньте місця з'єднання ручки та ланцюга. Якщо ви помітили будь-яку деформацію або пошкодження ланок ланцюга, їх необхідно замінити.
- Переконайтеся, що всі деталі надійно затягнуті. За необхідності підтягніть їх належним чином.
- За допомогою пильника ретельно перевірте, чи немає всередині маховика пилу або сміття. Якщо ви їх знайдете, обережно видаліть їх за допомогою пилососа.

ГАРАНТІЯ
Гарантія дійсна протягом 2 років з дати покупки і буде анульована в таких випадках:
Пошкодження, спричинені нещасним випадком, неправильним використанням, неналежним поводженням або транспортуванням.
Несанкціонований ремонт або несанкціоноване втручання у виріб.
Невикористання виробу відповідно до наданих інструкцій.
Використання виробу не за призначенням.
Недотримання інструкцій з догляду, експлуатації та обслуговування.
Пошкодження, що перевищує вартість виробу.
Природний знос компонентів виробу внаслідок нормального використання.
Вплив несприятливих зовнішніх факторів, таких як сонячне світло або інше випромінювання, потрапляння рідини або електростатичний розряд.
Пошкодження виробу внаслідок стихійних лих, несанкціонованого втручання або механічних пошкоджень, спричинених покупцем (наприклад, під час транспортування, використання невідповідних засобів для чищення).
Погіршення стану виробу внаслідок неналежного зберігання, поводження або догляду з боку користувача.

Зроблено в Китаї. **Зроблено для:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germany.
Дистриб'ютор: GymBeam s. r. o., Растиславова 93, 040 01 Кошице, Словакія.

KAZALO VSEBINE

1. Varnostna navodila / 2. Navodila za sestavljanje / 3. Navodila za razstavljanje / 4. Navodila za shranjevanje / 5. Funkcije zaslona / 6. Vklop in izklop zaslona / 7. Navodila za uporabo zaslona / 8. Navodila za uporabo naprave / 9. Nega in vzdrževanje / 10. Garancija

VARNOSTNA NAVODILA

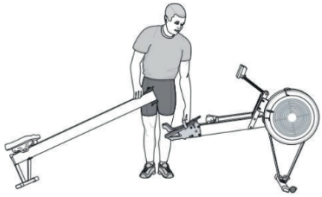
Pred uporabo veslaške naprave priporočamo, da skrbno preučite priloženi priročnik in ga imate pri roki za prihodnjo uporabo.
1. Veslaško napravo uporabljajte samo tako, kot je opisano v tem priročniku.
2. Veslaško napravo postavite na trdno, ravno in čisto površino ter se prepričajte, da je stabilna.
3. Občasno preverite, ali so vsi deli pravilno zategnjeni. Če je potrebno, jih dodatno zategnite. Za zamenjavo poškodovanih ali obrabljenih delov vedno uporabljajte originalne dele.
4. Veslaške naprave NE uporabljajte, če je na kakršen koli način poškodovana.
5. Pred vadbo na veslaški napravi vedno obujte primerna športna oblačila in primerno obutev. Izogibajte se ohlapnim oblačilom, ki bi se lahko zataknila v veslaško napravo.
6. Pri sestavljanju veslaške naprave in povezovanju posameznih delov bodite še posebej previdni.
7. Kadar veslaško napravo shranjujete v navpičnem položaju, dela z vztrajnikom ne dvigujte navzgor. Pri tem obstaja nevarnost, da veslaška naprava pade na tla.
8. Pred vadbo se obvezno ogrejte in naredite nekaj razteznih vaj.
9. Če se med vadbo pojavijo slabost, omotica, bolečina v prsih ali drugi nevarni simptomi, takoj prenehajte z vadbo in poiščite zdravniško pomoč.
10. Merilnik srčnega utripa na zaslonu NI medicinski pripomoček. Na natančnost meritev, ki ocenjujejo uporabnikov srčni utrip, lahko vplivajo številni dejavniki.
11. Nikoli ne puščajte otrok ali hišnih ljubljenčkov brez nadzora v bližini veslaške naprave.
12. Upravljanje veslaškega stroja ni priporočljivo za otroke, mlajše od 12 let. Invalidi ne smejo uporabljati veslaške naprave brez nadzora usposobljene osebe.
13. Nosilnost veslaške naprave je 150 kg.
14. Veslaška naprava je zasnovana za uporabo v zaprtih prostorih. Ne izpostavljajte je neposredni sončni svetlobi, ne postavljajte je v bližino vira toplote, ne izpostavljajte je vlažnemu okolju in ga ne hranite v neprezračenem prostoru s slabim kroženjem zraka. Poleg tega je ne postavljajte v prostor z vnetljivimi tekočinami ali plini.

OPOZORILO

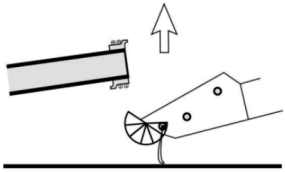
Preden začnete z načrtom vadbe, se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za starejše od 35 let in ljudi z zdravstvenimi težavami. Pred uporabo katerega koli vadbenega pripomočka vedno natančno preberite vsa navodila. Prodajalec ne nosi nobene odgovornosti za morebitne poškodbe ali materialno škodo, ki bi nastala zaradi uporabe izdelka.

NAVODILA ZA SESTAVLJANJE

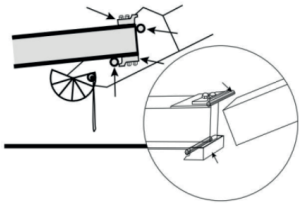
1. Postavite konca sedeža in vztrajnika drug ob drugega.



2. Uporabite enega od trakov za noge kot oprijemalo in dvignite del s pedali na višino, ki omogoča, da se kolesa dotaknejo tal. Hkrati dvignite del s sedežem na višino nad pedali.



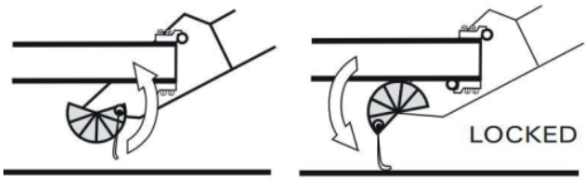
3. Oba dela povežite tako, da se pravilno prilegata drug drugemu. Del s sedežem je treba potisniti med pedala. Nato se prepričajte, da je bil spoj pravilno povezan.



4. Oba dela previdno spustite na tla in ju potisnite navzdol, da se zaskočita.

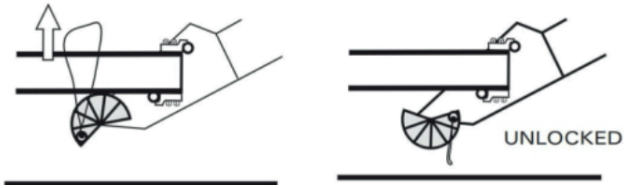


5. Obrnite ključavnico okvirja in jo potisnite v zaklenjen položaj.

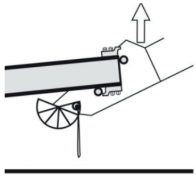


NAVODILA ZA RAZSTAVLJANJE

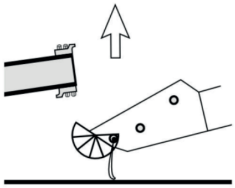
1. S potegom za vrvico sprostite ključavnico in jo prestavite v odklenjen položaj.



2. Uporabite trak za noge kot ročaj in z eno roko dvignite del z vztrajnikom.

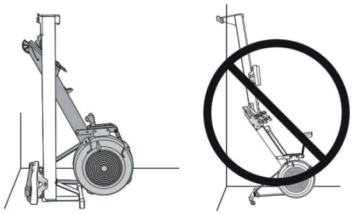


3. Z drugo roko odklopite del s sedežem.



NAVODILA ZA SHRANJEVANJE

Oba dela veslaške naprave postavite v navpični položaj, kot je prikazano na sliki. Tako boste prihranili veliko prostora. Del z vztrajnikom in okvir s sedežem shranjujte ločeno. Pri rokovanju z vztrajnikom in njegovem dvigovanju bodite previdni, saj je lahko nestabilen.



FUNKCIJE ZASLONA

ŠTEVILKA	FUNKCIJA	VREDNOSTI ZASLONA	NASTAVITVE ENOTE	SPOMIN	PONASTAVITEV	OPIS
1	TIME (ČAS)	0:00-99:59 (min:s)	± 1 min	DA	DA	1. Meri čas od 0:00 naprej. 2. Odšteva od nastavljene vrednosti do 0:00. 3. Če 4 minute ni nobene aktivnosti, zaslon preklopi v način varčevanja z energijo.
2	DISTANCE (RAZDALJA) = DIST	0–9999	0–9999 ± 10 km ± 10 ml	DA	DA	1. Izmeri razdaljo od 0. 2. Odšteva od nastavljene vrednosti do 0. 3. Če 4 minute ni nobene aktivnosti, zaslon preklopi v način varčevanja z energijo.
3	Kalorije = CAL	0–9999	0–9999 (± 10)	DA	DA	1. Meri pokurjene kalorije od 0 naprej. 2. Odšteva od nastavljene vrednosti do 0. 3. Če 4 minute ni nobene aktivnosti, zaslon preklopi v način varčevanja z energijo.
4	SPEED (HITROST) = SPM (povprečno število potegov na minuto)	0–999	NE	NE	DA	V načinu START: 1. Vrednost se med dejavnostjo prikaže za največ 3 sekunde. 2. Brez dejavnosti vrednost izgine po 4,6 sekunde. 3. Prikaže se vsakih 5 sekund v istem oknu kot merilna vrednost Watt.
5	STROKES (VESLAJI) (trenutno število veslajev na minuto)	0–9999	0–9990 (± 10)	DA	DA	Prikaže trenutno število veslajev na minuto in skupno število veslajev. Ti vrednosti se v istem oknu izmenično prikazujeta vsakih 5 sekund.
6	TOTAL STROKES (SKUPNO VESLAJEV)	0–9999	NE	DA	NE	Skupno število veslajev na trening.
7	WATT	0–999	NE	NE	NE	1. Vrednost se med dejavnostjo prikaže za največ 3 sekunde. 2. Brez dejavnosti se vrednost ponastavi po 4,6 sekunde.
8	PULSE (UTRIP)	P-30-230 BPM (Udarci na minuto)	0-30-230 (± 1) BPM	DA	DA	Ta funkcija je na voljo le, če uporabljate prsni pas s senzorjem srčnega utripa (NI vključen v paketu). 1. Pri spremljanju srčnega utripa je vrednost prikazana 7,5 sekunde. 2. Brez signala se vrednost ponastavi po 6 sekundah. 3. Ko je prednastavljena vrednost presežena, se vsako sekundo prikaže trenutni utrip.
9	Ročne nastavitve					Če niste izbrali nobenega programa, bo zaslon samodejno začel meriti vašo aktivnost v hitrem načinu START.
10	INTERVAL 20-10					1. Intervalni trening 2. 20-sekundni interval vadbe se izmenjuje z 10-sekundnim intervalom počitka.
11	INTERVAL 10-20					1. Intervalni trening 2. 10-sekundni interval vadbe se izmenjuje z 20-sekundnim intervalom počitka.
12	INTERVAL (uporabniške nastavitve)					1. Intervalni trening 2. Uporabnik sam določi intervale vadbe in počitka.
13	TARGET TIME (CILJNI ČAS)					Uporabnik lahko sam določi čas treninga.
14	TARGET DISTANCE (CILJNA RAZDALJA)					Uporabnik lahko med treningom določi svojo razdaljo, ki jo želi premagati.
15	TARGET CALORIES (CILJNE KALORIJE)					Uporabnik lahko nastavi lastno vrednost kalorij, ki jih želi porabiti med vadbo.
16	TARGET STROKES (CILJNO ŠTEVILO VESLAJEV)					Uporabnik lahko med usposabljanjem nastavi ciljno število udarcev.
17	TARGET PULSE (CILJNI UTRIP)					Ta funkcija je na voljo le, če uporabljate prsni pas s senzorjem srčnega utripa (NI priložen). Uporabnik lahko nastavi ciljni srčni utrip.

VKLOP IN IZKLOP ZASLONA

1. Vklop - Ob vklopu se prižge celoten zaslon LCD in zasliši dvosekundni zvočni signal (Slika 1). Po tem bo zaslon prešel v stanje pripravljenosti.



Slika 1

2. Izklop - Če v 4 minutah ni zaznana nobena aktivnost, LCD zaslon preklopi v način varčevanja z energijo. Po pritisku katerega koli gumba ali ko je zaznana druga aktivnost, se znova vklopi.

NAVODILA ZA UPORABO ZASLONA

1. ROČNA NASTAVITEV

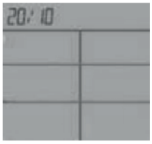
1. Ko ste v načinu pripravljenosti, naredite nekaj vesjajev, da se zaslon samodejno vklopi in zasliši enosekundni zvočni signal.
2. Pritisnite gumb MODE, da se na zaslonu prikaže "MANUAL", nato znova pritisnite gumb MODE. Zaslišali boste enosekundni zvočni signal in začelo se bo merjenje naslednjih vrednosti: ČAS, RAZDALJA, KALORIJE, PULZ, SPM, WATT, SKUPNO VESLAJEV.
3. Če želite preklopiti med WATT in SPM, pritisnite MODE.
4. Če v 4 minutah ni zaznana nobena aktivnost, LCD zaslon preide v način pripravljenosti z 0,5-sekundnim piskom.
5. Če želite prekiniti vadbo, pritisnite START ali STOP.
6. Če se usposabljanje prekine, se prikaže sporočilo "STOP". Pritisnite START / STOP za nadaljevanje usposabljanja. Če med prekinitvijo pritisnete gumb RESET, bo LCD-zaslon prešel v način pripravljenosti.
7. Če v 4 minutah ni zaznana nobena aktivnost, LCD zaslon preklopi v način varčevanja z energijo. Po pritisku katerega koli gumba ali ko je zaznana druga aktivnost, se znova vklopi.

2. NASTAVITEV FUNKCIJE INTERVAL

V načinu pripravljenosti pritisnite gumb MODE, nato pritisnite UP in izberite funkcijo INTERVAL. Na zaslonu se prikažejo načini intervalov (Slika 2-5).



Slika 2



Slika 3



Slika 4



Slika 5

3. NASTAVITEV FUNKCIJE INTERVAL 10/20

1. Pritisnite gumb MODE, nato pritisnite UP in izberite funkcijo INTERVAL 10/20. Izbiro potrdite z gumbom START / STOP.
2. Ko se na zaslonu prikaže sporočilo "READY", se začne odštevanje od 3 do 0, ki ga vsako sekundo spremlja zvočni signal. Nato se bo začel prvi vadbeni interval.
3. Na zaslonu se prikaže sporočilo "WORK 01/08" in začne se odštevanje od 10 do 0. Hkrati se bodo začele meriti vrednosti ČAS, INTERVAL, KALORIJE, UTRIP, SPM, WATT in SKUPNO VESLAJEV.
4. Če želite preklopiti med WATT in SPM, pritisnite MODE.
5. Med intervalom počitka bo na zaslonu prikazano sporočilo "REST 01/08" in začelo se bo odštevanje od 20 do 0. Vsako sekundo se oglasi zvočni signal.
6. Nato se bosta izmenično izvajala interval vadbe in interval počitka, dokler se ne zaključi zadnji interval in se na zaslonu prikaže sporočilo "08/08".
7. Če želite prekiniti vadbo med intervali, pritisnite START / STOP. Za nadaljevanje pritisnite isti gumb.
8. Po končanem treningu se prikažejo vrednosti za SKUPNE KALORIJE, PULS, SPM, WATT, SKUPNO VESLAJEV in VESLAJI.
9. Če želite znova vklopiti isti interval, pritisnite START.
10. Če želite preklopiti v način pripravljenosti, pritisnite RESET.
11. Če v 4 minutah ni zaznana nobena aktivnost, LCD zaslon preklopi v način varčevanja z energijo.

4. NASTAVITEV FUNKCIJE INTERVAL 20/10

Enak postopek kot pri intervalu 10/20, vendar v tem primeru interval vadbe traja 20 sekund, nato pa sledi 10-sekundni interval počitka.

5. UPORABNIŠKE NASTAVITVE INTERVALA (CUSTOM)

1. Po pritisku gumba MODE pritisnite UP in preklopite na funkcijo CUSTOM. Nato ponovno pritisnite MODE, da vstopite v intervalne nastavitve.
2. Najprej nastavite skupno število krogov (SET ROUND). V časovnem oknu se prikaže "01", nato pa lahko z gumbom UP nastavite želeno število krogov v razponu 01-99. Izbiro potrdite z gumbom MODE. Nato boste slišali zvočni signal.
3. Nadaljujte s prilagajanjem dolžine vadbenega intervala. Na zaslonu se prikaže sporočilo "SET WORK" in "0:05". Z gumbom SET nastavite interval med 0:05 in 10:00. Nato pritisnite MODE.
4. Zdaj nastavite dolžino intervala počitka. Na zaslonu se prikaže sporočilo "SET REST" in "0:05". Z gumbom SET nastavite interval med 0:05 in 100:00. Nato pritisnite START / STOP. Zaslišal se bo zvočni signal in vadba se bo začela.
5. Na zaslonu se prikaže sporočilo "READY" in začne se odštevanje od 3 do 0. Vsako sekundo se zasliši zvočni signal.
6. Na zaslonu se prikaže sporočilo "WORK 01/XX" in začne se odštevanje od 10 do 0. Hkrati se bodo začele meriti vrednosti ČAS, INTERVAL, KALORIJE, UTRIP, SPM, WATT in SKUPNO VESLAJEV.
7. Če želite preklopiti med WATT in SPM, pritisnite MODE.
8. Med intervalom počitka se na zaslonu prikaže sporočilo "REST 01/XX" in začne se odštevanje v skladu z vašimi nastavitvami. Vsako sekundo boste

slišali zvočni signal.
9. Zatem se bosta interval vadbe in interval počitka izmenjevala, dokler se ne zaključi zadnji interval in se na zaslonu prikaže sporočilo "XX/XX".
10. Če želite prekiniti vadbo med intervali, pritisnite START / STOP. Za nadaljevanje pritisnite isti gumb.
11. Po končanem treningu se prikažejo vrednosti SKUPNO KALORIJE, UTRIP, SPM, WATT, SKUPNO VESLAJEV in VESLAJI.
12. Če želite znova vklopiti isti interval, pritisnite START.
13. Če želite preklopiti v način pripravljenosti, pritisnite RESET.
14. Če v 4 minutah ni zaznana nobena aktivnost, LCD zaslon preklopi v način varčevanja z energijo.

6. NASTAVITEV FUNKCIJE TARGET
V načinu pripravljenosti pritisnite MODE in nato UP, da izberete funkcijo TARGET. Nato znova pritisnite MODE in z gumbom UP izberite določen program. Za potrditev izbranega programa ponovno pritisnite MODE.

7. NASTAVITEV FUNKCIJE TARGET TIME (CILJNI ČAS)
1. Po izbiri funkcije TARGET TIME (Ciljni čas) bo v oknu, v katerem je prikazan čas, utripalo "0:00". Pritisnite UP, da nastavite čas med 0:00 in 99:00. Potrdite z gumbom START / STOP.
2. Nato boste slišali zvočni signal in začelo se bo odštevanje izbranega časa. Hkrati se bodo začele meriti vrednosti za DISTANCO, KALORIJE, PULZE in SKUPNO VESLAJEV. Vrednosti SPM in WATT se izmenično prikazujejo v 5-sekundnih intervalih..
3. Če želite prekiniti vadbo, pritisnite START / STOP. Za nadaljevanje pritisnite isti gumb.
4. Po končanem treningu se na zaslonu prikaže sporočilo "STOP", ki mu sledijo vrednosti ČAS, DISTANCA, KALORIJE, UTRIP in SKUPAJ VESLAJEV.
5. Če želite ponovno vklopiti isto funkcijo, pritisnite START.
6. Če želite preklopiti v način pripravljenosti, pritisnite RESET.
7. Če v 4 minutah ni zaznana nobena aktivnost, LCD zaslon preklopi v način varčevanja z energijo.

8. NASTAVITEV FUNKCIJE TARGET DISTANCE
1. Ko izberete funkcijo TARGET DISTANCE (Ciljna razdalja), bo v oknu za prikaz razdalje utripalo "0:00". Pritisnite UP, da prilagodite razdaljo v razponu 0-9990. Potrdite z gumbom START/STOP.
2. Nato boste slišali zvočni signal in začelo se bo odštevanje izbrane razdalje. Hkrati se bodo začele meriti vrednosti za ČAS, KALORIJE, PULZE in SKUPAJ VESLAJEV
3. Vrednosti SPM in WATT se izmenično prikazujejo v 5-sekundnih intervalih.
4. Če želite prekiniti vadbo, pritisnite START / STOP. Za nadaljevanje pritisnite isti gumb.
5. Po končanem treningu se na zaslonu prikaže sporočilo "STOP", ki mu sledijo vrednosti ČAS, RAZDALJA, KALORIJE, UTRIP in SKUPAJ VESLAJEV.
6. Če želite ponovno vklopiti isto funkcijo, pritisnite START.
7. Če želite preklopiti v način pripravljenosti, pritisnite RESET.
8. Če v 4 minutah ni zaznana nobena aktivnost, LCD zaslon preklopi v način varčevanja z energijo.

9. NASTAVITEV FUNKCIJE TARGET CALORIES
1. Ko izberete funkcijo TARGET CALORIES (Ciljne kalorije), bo v oknu, v katerem so prikazane kalorije, utripala številka "0". Pritisnite UP, da nastavite število kalorij, ki jih želite pokuri med vadbo, v razponu 0-9990. Potrdite z gumbom START / STOP.
2. Nato boste slišali zvočni signal in začelo se bo odštevanje izbranih kalorij. Hkrati se bodo začele meriti vrednosti za čas, razdaljo, pulz in skupno število veslajev. Vrednosti SPM in WATT se izmenično prikazujejo v 5-sekundnih intervalih.
3. Če želite prekiniti vadbo, pritisnite START / STOP. Za nadaljevanje pritisnite isti gumb.
4. Po končanem treningu se na zaslonu prikaže sporočilo "STOP", ki mu sledijo vrednosti ČAS, RAZDALJA, KALORIJE, UTRIP in SKUPNO VESLAJEV
5. Če želite ponovno vklopiti isto funkcijo, pritisnite START.
6. Če želite preklopiti v način pripravljenosti, pritisnite RESET.
7. Če v 4 minutah ni zaznana nobena aktivnost, LCD zaslon preklopi v način varčevanja z energijo.

10. NASTAVITEV FUNKCIJE TARGET STROKES
1. Ko izberete funkcijo TARGET STROKES (Ciljni veslaji), bo v oknu, v katerem so prikazani veslaji, utripala številka "0". Pritisnite UP, da nastavite ciljno količino veslajev v razponu 0-9990. Potrdite z gumbom START / STOP.
2. Nato boste slišali zvočni signal in začelo se bo odštevanje izbranih udarcev. Hkrati se bodo začele meriti vrednosti ČAS, KALORIJE, utrip in SKUPNO VESLAJEV. Vrednosti SPM in WATT se izmenično prikazujejo v 5-sekundnih intervalih.
3. Če želite prekiniti vadbo, pritisnite START / STOP. Za nadaljevanje pritisnite isti gumb.
4. Po končanem treningu se na zaslonu prikaže sporočilo "STOP", ki mu sledijo vrednosti ČAS, RAZDALJA, KALORIJE, UTRIP in SKUPNO VESLAJEV.
5. Če želite ponovno vklopiti isto funkcijo, pritisnite START.
6. Če želite preklopiti v način pripravljenosti, pritisnite RESET.
7. Če v 4 minutah ni zaznana nobena aktivnost, LCD zaslon preklopi v način varčevanja z energijo.

11. NASTAVITEV FUNKCIJE TARGET PULSE
Ta program je na voljo le, če uporabljate prsni pas z merilnikom srčnega utripa (NI vključen v paketu).
1. Ko izberete funkcijo TARGET PULSE, bo v oknu, v katerem se prikazuje pulz, utripala vnaprej nastavljena vrednost "100". Pritisnite gumb UP / DOWN, da nastavite največjo vrednost srčnega utripa v razponu 30-230. Potrdite z gumbom START / STOP.
2. Nato boste zaslišali zvočni signal in vadba se bo začela. Hkrati se bodo začele meriti vrednosti ČAS, RAZDALJA, KALORIJE, UTRIP in SKUPNO VESLAJEV. Vrednosti SPM in WATT se izmenično prikazujejo v 5-sekundnih intervalih.
3. Če srčni utrip med vadbo preseže nastavljeno vrednost, se oglasi enosekundni zvočni signal.
4. Če želite prekiniti vadbo, pritisnite START / STOP. Za nadaljevanje pritisnite isti gumb.
5. Po končanem treningu se na zaslonu prikaže sporočilo "STOP", ki mu sledijo dobljene vrednosti za ČAS, RAZDALJA, KALORIJE, UTRIP in SKUPNO VESLAJEV.
6. Če želite ponovno vklopiti isto funkcijo, pritisnite START.
7. Če želite preklopiti v način pripravljenosti, pritisnite RESET.
8. Če v 4 minutah ni zaznana nobena aktivnost, LCD zaslon preklopi v način varčevanja z energijo.

FUNKCIONALNOST GUMBOV

1. Gumb "UP"

- Enkrat pritisnite , da povečate vrednost za ena. Z daljšim pritiskom se vrednost poveča hitreje.
- S hkratnim pritiskom UP in MODE za 2 sekundi lahko preklapljate med enotami razdalje (METRI, MILJE).

2. Gumb "MODE"

- V načinu izbire programa pritisnite , da potrdite izbrano funkcijo.
- V načinu nastavitev pritisnite za potrditev.
- V načinu vadbe pritisnite za prekinitev ali začetek.
- Ob pritisku se oglasi zvočni signal.
- S hkratnim pritiskom MODE in SET za 2 sekundi lahko preklapljate med metričnimi in imperialnimi enotami.

3. Gumb "INTERVAL 20/10"

- Pritisnite za neposreden vstop v način INTERVAL 20/10.

4. Gumb "INTERVAL 10/20"

- Pritisnite za neposreden vstop v način INTERVAL 10/20.

5. Gumb "RESET"

- V načinu izbire programa pritisnite , da se vrnete na prejšnjo funkcijo.
- V načinu nastavitev pritisnite , da izbrišete nastavljene vrednosti.
- Ob pritisku se oglasi zvočni signal.
- Pritisnite in pridržite za 3 sekunde, da preklopite zaslon v način pripravljenosti

6. Gumb "RECOVERY"

- Če prsni trak uporabljate z merilnikom srčnega utripa, pritisnite za 60-sekundni odčitek srčnega utripa.

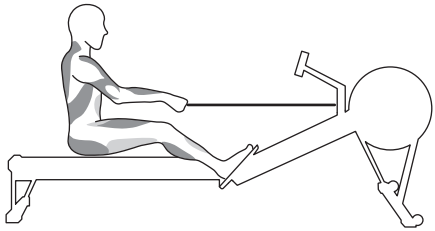
NAVODILA ZA UPRAVLJANJE Z NAPRAVO

1. Prilagoditev obremenitve s težo

Želeno obremenitev lahko nastavite neposredno na vztrajniku. Za nemoteno in hitro vadbo priporočamo vrednosti 3-5.

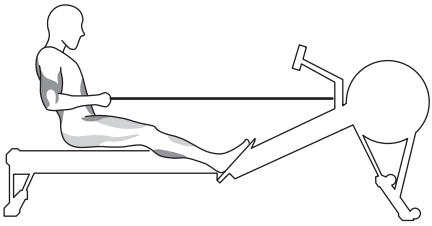
2. Začetni položaj

Usedite se na sedež z valji, postavite noge na pedala in jih pritrdite s trakovi. Izravnajte roke in z eno roko na vsaki strani primite ročaj. Pokrčite kolena in zravnajte hrbet.



3. Izvedba

Z izdihom potisnite stopala v pedala in postopoma iztegujte noge, dokler jih ne vzravnate do konca. Hkrati s pokrčenimi komolci potegnite ročico proti trupu. Med zadnjim gibom se rahlo nagnite nazaj. Nato vdihnite in se vrnite v začetni položaj ter se pripravite na naslednji veslaj (poteg). Trajanje in intenzivnost treninga postopoma povečujte glede na svojo telesno pripravljenost.



NEGA IN VZDRŽEVANJE

- Z vlažno, mehko krpo ali gobo redno brišite prah in umazanijo s celotne površine veslaške naprave. Za to nalogo zadostuje voda ali blaga čistilna sredstva. Po čiščenju napravo temeljito posušite.
- Po vsakem treningu s krpo obrišite morebitni znoj z veslaške naprave, dokler se ta ne posuši.
- Veslaško napravo shranjujte v suhih in čistih notranjih prostorih. Zaščitite ga pred neposredno sončno svetlobo in visokimi temperaturami.
- Na veslaško napravo ne postavljajte nobenih predmetov.
- Če med delovanjem opazite povečan hrup, preverite, ali so vsi vijaki pravilno zategnjeni.
- Med skladiščenjem se prepričajte, da vztrajnik ni nameščen na vrhu.
- Če zaslon ne deluje pravilno, preverite povezave kablov senzorjev med seboj in zaslonom.
- Nikoli ne odklopite zaslona od veslaške naprave.

1. Vzdrževanje na vsaka dva dni
- Veslaška naprava obrišite z mehko krpo.

2. Vzdrževanje po vsakih 50 urah uporabe
- Verigo namažite s čistim mineralnim ali 20W motornim oljem.
- Preprosto dodajte nekaj kapljic olja na krpo in ga enakomerno nanesite po celotni verigi.
- Na verigi ne uporabljajte nobenih čistilnih sredstev.

3. Vzdrževanje po vsakih 250 urah uporabe
- Preglejte vsak posamezen člen verige in se prepričajte, da ni ovir ali blokad. Če se kateri od členov ne premika gladko, poskusite verigo namazati. Če mazanje ne odpravi težave, bo treba verigo zamenjati.
- Preglejte spoje med ročajem in verigo. Če opazite deformacije ali poškodbe členov verige, jih bo treba zamenjati.
- Prepričajte se, da so vsi deli dobro zategnjeni. Po potrebi jih ustrezno zategnite.
- Z gorilnikom previdno preverite, ali se v vztrajniku nahaja prah ali nečistoče. Če jih najdete, jih previdno odstranite s sesalnikom.

GARANCIJA
Garancija velja 2 leti od datuma nakupa in preneha veljati v naslednjih primerih:
- Poškodbe zaradi nesreče, napačne uporabe, nepravilnega ravnanja ali prevoza.
- Nepooblaščena popravila ali posegi v izdelek.
- Če izdelka ne uporabljate v skladu s priloženimi navodili.
- Uporaba izdelka za namene, ki niso predvideni za njegovo uporabo.
- Neupoštevanje navodil za vzdrževanje, delovanje in servisiranje.
- Poškodbe, ki presegajo vrednost izdelka.
- Naravna obraba sestavnih delov izdelka, ki je posledica običajne uporabe.
- Izpostavljenost neugodnim zunanjim dejavnikom, kot so sončna svetloba ali drugo sevanje, vdor tekočine ali elektrostatična razelektritev.
- Poškodbe izdelka zaradi naravnih nesreč, nepooblaščenih posegov ali mehanskih poškodb, ki jih je povzročil kupec (npr. med prevozom, z uporabo neustreznih čistilnih sredstev).
- Poslabšanje stanja izdelka zaradi neustreznega skladiščenja, ravnanja ali nege s strani uporabnika.

Izdelano na Kitajskem. **Izdelano za:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Nemčija.
Distributer: GymBeam s. r. o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovaška.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. Οδηγίες ασφαλείας / 2. Οδηγίες συναρμολόγησης / 3. Οδηγίες αποσυναρμολόγησης / 4. Οδηγίες αποθήκευσης / 5. Λειτουργίες οθόνης / 6. Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της οθόνης / 7. Οδηγίες λειτουργίας οθόνης / 8. Οδηγίες λειτουργίας του μηχανήματος / 9. Φροντίδα και συντήρηση / 10. Εγγύηση

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Προτού χρησιμοποιήσετε το κωπηλατικό μηχάνημα, σας συνιστούμε να μελετήσετε προσεκτικά το εγχειρίδιο που περιλαμβάνεται και να το έχετε πρόχειρο για μελλοντική χρήση.

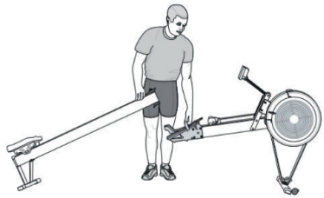
1. Χρησιμοποιήστε το κωπηλατικό μηχάνημα μόνο όπως περιγράφεται στο παρόν εγχειρίδιο.
2. Τοποθετήστε το κωπηλατικό μηχάνημα σε μια σταθερή, επίπεδη και καθαρή επιφάνεια και βεβαιωθείτε ότι είναι σταθερό.
3. Ελέγχετε συχνά ότι όλα τα εξαρτήματα είναι σωστά σφιγμένα. Εάν είναι απαραίτητο, σφίξτε τα περισσότερο. Χρησιμοποιείτε πάντα γνήσια ανταλλακτικά για την αντικατάσταση κατεστραμμένων ή φθαρμένων εξαρτημάτων.
4. ΜΗΝ χρησιμοποιείτε το κωπηλατικό μηχάνημα εάν έχει υποστεί ζημιά με οποιονδήποτε τρόπο.
5. Πριν από την προπόνηση στο κωπηλατικό μηχάνημα, να φοράτε πάντα κατάλληλα αθλητικά ρούχα και κατάλληλα παπούτσια. Αποφύγετε τα φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στο κωπηλατικό μηχάνημα.
6. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί κατά τη συναρμολόγηση του κωπηλατικού μηχανήματος και τη σύνδεση των επιμέρους τμημάτων του.
7. Μην ανασηκώνετε το εξάρτημα με τον σφόνδυλο προς τα πάνω όταν αποθηκεύετε το μηχάνημα σε κατακόρυφη θέση. Υπάρχει κίνδυνος να πέσει το κωπηλατικό μηχάνημα στο έδαφος όταν το κάνετε αυτό.
8. Πριν από την προπόνηση, φροντίστε να κάνετε προθέρμανση και μερικές ασκήσεις διατάσεων.
9. Εάν αισθανθείτε ναυτία, ζάλη, πόνο στο στήθος ή άλλα επικίνδυνα συμπτώματα κατά την άσκηση, σταματήστε αμέσως την προπόνηση και αναζητήστε ιατρική βοήθεια.
10. Η οθόνη παρακολούθησης καρδιακών παλμών στην οθόνη ΔΕΝ είναι ιατρική συσκευή. Πολλοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την ακρίβεια των μετρήσεων που αξιολογούν τον καρδιακό παλμό ενός χρήστη.
11. Μην αφήνετε ποτέ παιδιά ή κατοικίδια ζώα χωρίς επίβλεψη κοντά στο κωπηλατικό μηχάνημα.
12. Ο χειρισμός του κωπηλατικού μηχανήματος δεν συνιστάται για παιδιά κάτω των 12 ετών. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες δεν πρέπει να χρησιμοποιούν το κωπηλατικό μηχάνημα χωρίς την επίβλεψη εξειδικευμένου ατόμου.
13. Το κωπηλατικό μηχάνημα μπορεί να υποστηρίξει μέχρι 150 kg, που είναι και το όριό του.
14. Το κωπηλατικό μηχάνημα έχει σχεδιαστεί για χρήση σε εσωτερικούς χώρους. Μην το εκθέτετε σε άμεσο ηλιακό φως, μην το τοποθετείτε κοντά σε πηγή θερμότητας, μην το εκθέτετε σε υγρό περιβάλλον και μην το διατηρείτε σε μη αεριζόμενο χώρο με κακή κυκλοφορία του αέρα. Επιπλέον, μην το τοποθετείτε σε χώρο με εύφλεκτα υγρά ή αέρια.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

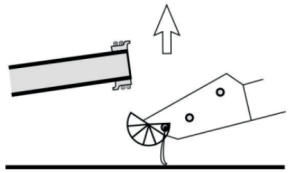
Συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα προπόνησης. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα άνω των 35 ετών και άτομα με προβλήματα υγείας. Διαβάζετε πάντα προσεκτικά τις πλήρεις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε αξεσουάρ γυμναστικής. Ο πωλητής δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν τραυματισμούς ή υλικές ζημιές που προκαλούνται από τη χρήση του προϊόντος.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

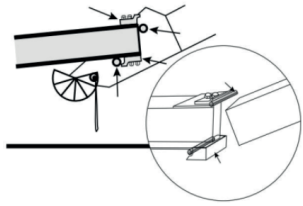
1. Τοποθετήστε τα άκρα της σέλας και του σφονδύλου το ένα δίπλα στο άλλο.



2. Χρησιμοποιήστε έναν από τους ιμάντες ποδιών ως λαβή και σηκώστε το τμήμα με τα πεντάλ σε ύψος που να επιτρέπει στους τροχούς να έρθουν σε επαφή με το δάπεδο. Ταυτόχρονα, σηκώστε το τμήμα με τη σέλα σε ύψος πάνω από τα πεντάλ.

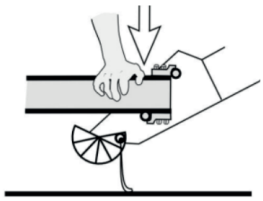


3. Συνδέστε τα δύο μέρη έτσι ώστε να εφαρμόζουν σωστά μεταξύ τους. Το τμήμα με τη σέλα πρέπει να τοποθετηθεί ανάμεσα στα πεντάλ. Στη συνέχεια, βεβαιωθείτε ότι η σύνδεση έγινε με επιτυχία και σωστά.

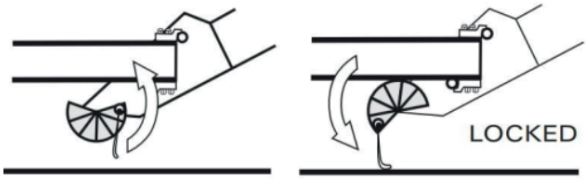


GymBeam

4. Κατεβάστε προσεκτικά και τα δύο μέρη στο έδαφος και πιέστε προς τα κάτω για να ασφαλίσουν τα μέρη στη θέση τους.

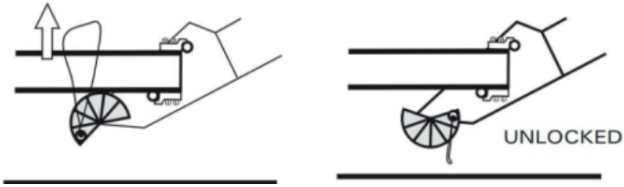


5. Γυρίστε την κλειδαριά του πλαισίου και σπρώξτε την στη θέση κλειδώματος.

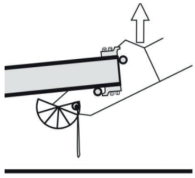


ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

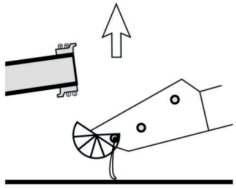
1. Απελευθερώστε την κλειδαριά τραβώντας το κορδόνι, μετακινώντας την έτσι στην ξεκλειδωμένη θέση.



2. Χρησιμοποιήστε τον ιμάντα ποδιού ως λαβή και ανασηκώστε το εξάρτημα με τον σφόνδυλο με το ένα χέρι.

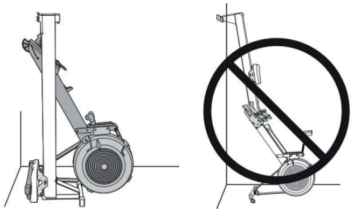


3. Χρησιμοποιήστε το άλλο σας χέρι για να αποσυνδέσετε το τμήμα με τη σέλα.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ

Αποθηκεύστε και τα δύο μέρη του κωπηλατικού μηχανήματος σε κατακόρυφη θέση, όπως φαίνεται στην εικόνα. Έτσι θα εξοικονομήσετε πολύ χώρο. Αποθηκεύστε ξεχωριστά το τμήμα του σφονδύλου και το πλαίσιο με τη σέλα. Να είστε προσεκτικοί όταν χειρίζεστε και ανυψώνετε το τμήμα του σφονδύλου, καθώς μπορεί να είναι ασταθές.

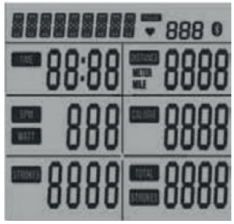


ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΟΘΟΝΗΣ

ΑΡΙΘ -ΜΟΣ	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΙΜΩΝ	ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΜΟΝΑΔΑΣ	ΜΝΗΜΗ	RESET	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	ΧΡΟΝΟΣ = TIME	0:00-99:59 (λεπτά:δευτερόλεπτα)	± 1 λεπτό	ΝΑΙ	ΝΑΙ	1. Μετρά τον χρόνο ξεκινώντας από τις 0:00. 1. Μετρά αντίστροφα από την καθορισμένη τιμή χρόνου έως το 0:00. 1. Εάν δεν υπάρξει καμία δραστηριότητα για 4 λεπτά, η οθόνη μεταβαίνει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.
2	ΑΠΟΣΤΑΣΗ = DIST	0-9999	0-9999 ± 10 km ± 10 ml	ΝΑΙ	ΝΑΙ	1. Μετρά την απόσταση ξεκινώντας από το 0. 1. Μετρά αντίστροφα από την καθορισμένη τιμή απόστασης μέχρι το 0. 1. Εάν δεν υπάρξει καμία δραστηριότητα για 4 λεπτά, η οθόνη μεταβαίνει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.
3	ΘΕΡΜΙΔΕΣ = CAL	0-9999	0-9999 (± 10)	ΝΑΙ	ΝΑΙ	1. Μετρά τις θερμίδες που καίγονται ξεκινώντας από το 0. 1. Μετρά αντίστροφα από την καθορισμένη τιμή στο 0. 1. Εάν δεν υπάρξει καμία δραστηριότητα για 4 λεπτά, η οθόνη μεταβαίνει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.
4	ΤΑΧΥΤΗΤΑ = SPM (μέσος αριθμός pull-ups ανά λεπτό)	0-999	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	Στη λειτουργία START: 1. Η τιμή εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας για έως και 3 δευτερόλεπτα. 1. Χωρίς δραστηριότητα, η τιμή θα εξαφανιστεί μετά από 4,6 δευτερόλεπτα. 1. Εμφανίζεται κάθε 5 δευτερόλεπτα στο ίδιο παράθυρο με την τιμή μέτρησης Watt.
5	STROKES (τρέχων αριθμός επαναλήψεων ανά λεπτό)	0-9999	0-9990 (± 10)	ΝΑΙ	ΝΑΙ	Εμφανίζει τον τρέχοντα αριθμό επαναλήψεων ανά λεπτό και τον συνολικό αριθμό επαναλήψεων. Οι τιμές αυτές εμφανίζονται εναλλάξ κάθε 5 δευτερόλεπτα στο ίδιο παράθυρο.
6	ΣΥΝΟΛΟ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ = TOTAL STROKES	0-9999	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Συνολικός αριθμός επαναλήψεων ανά προπόνηση.
7	WATT	0-999	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	1. Η τιμή εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας για έως και 3 δευτερόλεπτα. 1. Χωρίς δραστηριότητα, η τιμή θα επανέλθει μετά από 4,6 δευτερόλεπτα.
8	ΠΑΛΜΟΙ = PULSE	P-30-230 BPM (χτύποι ανά λεπτό)	0-30-230 (± 1) BPM	ΝΑΙ	ΝΑΙ	Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο όταν χρησιμοποιείτε ιμάντα στήθους με οθόνη καρδιακών παλμών (ΔΕΝ περιλαμβάνεται στη συσκευασία). 1. Κατά την παρακολούθηση του καρδιακού παλμού, η τιμή εμφανίζεται για 7,5 δευτερόλεπτα. 1. Χωρίς σήμα, η τιμή μηδενίζεται μετά από 6 δευτερόλεπτα. 1. Όταν η προκαθορισμένη τιμή ξεπεραστεί, ο τρέχων παλμός εμφανίζεται κάθε δευτερόλεπτο.
9	ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ = MANUAL SETTINGS					Εάν δεν έχει επιλεγεί κανένα πρόγραμμα, η οθόνη θα ξεκινήσει αυτόματα τη μέτρηση της δραστηριότητάς σας στη λειτουργία γρήγορης εκκίνησης (quick START mode).
10	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 20-10 = INTERVAL 20-10					1. Διαλειμματική προπόνηση 1. Διαστήματα άσκησης 20 δευτερολέπτων εναλλάσσονται με διαστήματα ανάπαυσης 10 δευτερολέπτων.
11	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 10-20 = INTERVAL 10-20					1. Διαλειμματική προπόνηση 1. Διαστήματα άσκησης 10 δευτερολέπτων εναλλάσσονται με διαστήματα ανάπαυσης 20 δευτερολέπτων.
12	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (ρυθμίσεις χρήστη) = INTERVAL (user settings)					1. Διαλειμματική προπόνηση 1. Ο χρήστης ορίζει τα δικά του διαστήματα άσκησης και ανάπαυσης.
13	ΣΤΟΧΟΣ ΧΡΟΝΟΣ = TARGET TIME					Ο χρήστης μπορεί να ορίσει το δικό του χρόνο προπόνησης.
14	ΣΤΟΧΟΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗ = TARGET DISTANCE					Ο χρήστης μπορεί να ορίσει τη δική του απόσταση για να διανύσει κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
15	ΣΤΟΧΟΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ = TARGET CALORIES					Ο χρήστης μπορεί να ορίσει τη δική του τιμή θερμίδων που θέλει να κάψει κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
16	ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ = TARGET STROKES					Ο χρήστης μπορεί να ορίσει έναν αριθμό επαναλήψεων κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
17	ΣΤΟΧΟΣ ΠΑΛΜΟΙ = TARGET PULSE					Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο όταν χρησιμοποιείτε ιμάντα στήθους με οθόνη καρδιακών παλμών (ΔΕΝ περιλαμβάνεται). Ο χρήστης μπορεί να ορίσει τον καρδιακό παλμό-στόχο.

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΟΘΟΝΗΣ

1. Ενεργοποίηση - Η ενεργοποίηση θα φωτίσει ολόκληρη την οθόνη LCD και θα εκπέμψει ένα ηχητικό σήμα 2 δευτερολέπτων (Εικόνα 1). Μετά από αυτό, η οθόνη θα μεταβεί σε κατάσταση αναμονής.



Εικόνα 1

2. Απενεργοποίηση - Εάν δεν ανιχνευθεί καμία δραστηριότητα εντός 4 λεπτών, η οθόνη LCD μεταβαίνει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Μετά το πάτημα οποιουδήποτε κουμπιού ή όταν ανιχνευθεί άλλη δραστηριότητα, θα ενεργοποιηθεί ξανά.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΟΘΟΝΗΣ

1. ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

1. Όταν βρίσκεστε σε κατάσταση αναμονής, κάντε μερικές κινήσεις για να ενεργοποιηθεί αυτόματα η οθόνη και να ακουστεί ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου.
1. Πατήστε το κουμπί MODE για να εμφανιστεί στην οθόνη η ένδειξη "MANUAL" και, στη συνέχεια, πατήστε ξανά το κουμπί MODE. Θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου και θα ξεκινήσει η μέτρηση των ακόλουθων τιμών: ΧΡΟΝΟΣ (TIME), ΑΠΟΣΤΑΣΗ (DISTANCE), ΘΕΡΜΙΔΕΣ (CALORIES), ΠΑΛΜΟΣ (PULSE), ΤΑΧΥΤΗΤΑ (SPM), ΙΣΧΥΣ (WATT), ΣΥΝΟΛΟ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ (TOTAL STROKES).
1. Για εναλλαγή μεταξύ WATT και SPM, πατήστε MODE.
1. Εάν δεν ανιχνευθεί καμία δραστηριότητα εντός 4 λεπτών, η οθόνη LCD θα μεταβεί σε κατάσταση αναμονής με ένα ηχητικό σήμα 0,5 δευτερολέπτων.
1. Για να διακόψετε την προπόνηση, πατήστε START ή STOP.
1. Το μήνυμα "STOP" θα εμφανιστεί εάν η προπόνηση διακοπεί. Πατήστε START / STOP για να συνεχίσετε την προπόνηση. Όταν πατήσετε το κουμπί RESET κατά τη διάρκεια μιας διακοπής, η οθόνη LCD θα μεταβεί σε κατάσταση αναμονής.
1. Εάν δεν ανιχνευθεί καμία δραστηριότητα εντός 4 λεπτών, η οθόνη LCD μεταβαίνει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Μετά το πάτημα οποιουδήποτε κουμπιού ή όταν ανιχνευθεί άλλη δραστηριότητα, θα ενεργοποιηθεί ξανά.

2. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (INTERVAL)

Σε κατάσταση αναμονής, πιέστε το κουμπί MODE, στη συνέχεια πιέστε UP και επιλέξτε τη λειτουργία INTERVAL. Στην οθόνη θα εμφανιστούν οι λειτουργίες διαλειμματικής προπόνησης (Εικόνα 2-5).



Εικόνα 2



Εικόνα 3



Εικόνα 4



Εικόνα5

3. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ INTERVAL 10/20

1. Πατήστε το κουμπί MODE, στη συνέχεια πατήστε UP και επιλέξτε τη λειτουργία INTERVAL 10/20. Επιβεβαιώστε την επιλογή χρησιμοποιώντας το κουμπί START / STOP.
2. Αφού εμφανιστεί το μήνυμα "READY" στην οθόνη, θα ξεκινήσει μια αντίστροφη μέτρηση από το 3 μέχρι το 0, συνοδευόμενη από ένα ηχητικό σήμα που ακούγεται κάθε δευτερόλεπτο. Στη συνέχεια, θα ξεκινήσει το πρώτο χρονικό διάστημα προπόνησης.
3. Στην οθόνη θα εμφανιστεί το μήνυμα "WORK 01/08" και θα αρχίσει η αντίστροφη μέτρηση από το 10 στο 0. Ταυτόχρονα, θα αρχίσουν να μετριούνται οι τιμές για τον ΧΡΟΝΟ, την ΑΠΟΣΤΑΣΗ, τις ΘΕΡΜΙΔΕΣ, τους ΠΑΛΜΟΥΣ, τη ΤΑΧΥΤΗΤΑ, τα WATT και το ΣΥΝΟΛΟ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ.
4. Για εναλλαγή μεταξύ WATT και SPM, πατήστε MODE.
5. Κατά τη διάρκεια του διαστήματος ξεκούρασης, στην οθόνη θα εμφανιστεί το μήνυμα "REST 01/08" και θα αρχίσει η αντίστροφη μέτρηση από το 20 μέχρι το 0. Θα ακούγεται ένα ηχητικό σήμα κάθε δευτερόλεπτο.
6. Στη συνέχεια, τα διαστήματα άσκησης και ανάπαυσης θα εναλλάσσονται μέχρι να ολοκληρωθεί το τελευταίο διάστημα και να εμφανιστεί στην οθόνη το μήνυμα "08/08".
7. Για να διακόψετε την προπόνηση κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, πατήστε START / STOP. Για να συνεχίσετε, πατήστε το ίδιο κουμπί.
8. Μετά την ολοκλήρωση της προπόνησης, θα εμφανιστούν οι τιμές που μετρήθηκαν για τις ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ, τους ΠΑΛΜΟΥΣ, τη ΤΑΧΥΤΗΤΑ, τα WATT και το ΣΥΝΟΛΟ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ.
9. Για να ενεργοποιήσετε ξανά το ίδιο διάστημα, πατήστε START.
10. Για να μεταβείτε στη λειτουργία αναμονής, πατήστε RESET.
11. Εάν δεν ανιχνευθεί καμία δραστηριότητα εντός 4 λεπτών, η οθόνη LCD μεταβαίνει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.

4. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ INTERVAL 20/10

Η ίδια διαδικασία με το διάστημα 10/20, αλλά σε αυτή την περίπτωση, το διάστημα άσκησης διαρκεί 20 δευτερόλεπτα, ακολουθούμενο από ένα διάστημα ανάπαυσης 10 δευτερολέπτων.

5. ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ INTERVAL (ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΧΡΗΣΤΗ - CUSTOM)

1. Αφού πατήσετε το κουμπί MODE, πατήστε UP και μεταβείτε στη λειτουργία CUSTOM. Στη συνέχεια, πατήστε ξανά το πλήκτρο MODE για να εισέλθετε στις ρυθμίσεις διαστήματος.
2. Αρχικά, ορίστε τον συνολικό αριθμό γύρων (SET ROUND). Στο παράθυρο χρόνου θα εμφανιστεί η ένδειξη "01" και στη συνέχεια μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το κουμπί UP για να ρυθμίσετε τον επιθυμητό αριθμό γύρων μεταξύ 01-99. Επιβεβαιώστε την επιλογή χρησιμοποιώντας το κουμπί

MODE. Στη συνέχεια θα ακούσετε έναν ήχο μπιπ.
3. Συνεχίστε ρυθμίζοντας τη διάρκεια του διαστήματος άσκησης. Στην οθόνη θα εμφανιστεί το μήνυμα "SET WORK" και "0:05". Χρησιμοποιήστε το κουμπί SET για να ρυθμίσετε το διάστημα μεταξύ 0:05-10:00. Στη συνέχεια, πατήστε το πλήκτρο MODE.
4. Τώρα ορίστε τη διάρκεια του διαστήματος ανάπαυσης. Στην οθόνη θα εμφανιστεί το μήνυμα "SET REST" και "0:05". Χρησιμοποιήστε το κουμπί SET για να ρυθμίσετε το διάστημα μεταξύ 0:05-100:00. Στη συνέχεια, πατήστε το πλήκτρο START / STOP. Θα ακουστεί ένα ηχητικό σήμα και η προπόνηση θα ξεκινήσει.
5. Στην οθόνη θα εμφανιστεί το μήνυμα "READY" και θα αρχίσει η αντίστροφη μέτρηση από το 3 μέχρι το 0. Κάθε δευτερόλεπτο θα ακούγεται ένα ηχητικό σήμα.
6. Στην οθόνη θα εμφανιστεί το μήνυμα "WORK 01/XX" και θα αρχίσει η αντίστροφη μέτρηση από το 10 μέχρι το 0. Ταυτόχρονα, θα αρχίσουν να μετριούνται οι τιμές για τον ΧΡΟΝΟ, την ΑΠΟΣΤΑΣΗ, τις ΘΕΡΜΙΔΕΣ, τους ΠΑΛΜΟΥΣ, τΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ, τα WATT και το ΣΥΝΟΛΟ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ.
7. Για εναλλαγή μεταξύ WATT και SPM, πατήστε MODE.
8. Κατά τη διάρκεια του διαστήματος ανάπαυσης, στην οθόνη θα εμφανιστεί το μήνυμα "REST 01/XX" και θα ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση σύμφωνα με τις ρυθμίσεις σας. Θα ακούσετε έναν ήχο μπιπ κάθε δευτερόλεπτο.
9. Στη συνέχεια, τα διαστήματα άσκησης και ξεκούρασης θα εναλλάσσονται μέχρι να ολοκληρωθεί το τελευταίο διάστημα και να εμφανιστεί στην οθόνη το μήνυμα "XX/XX".
10. Για να διακόψετε την προπόνηση κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, πατήστε START / STOP. Για να συνεχίσετε, πατήστε το ίδιο κουμπί.
11. Μετά την ολοκλήρωση της προπόνησης, θα εμφανιστούν οι τιμές για τις ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ, τους ΠΑΛΜΟΥΣ, τη ΤΑΧΥΤΗΤΑ, τα WATT, το ΣΥΝΟΛΟ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ και τις ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ.
12. Για να ενεργοποιήσετε ξανά το ίδιο διάστημα προπόνησης, πατήστε START.
13. Για να μεταβείτε στη λειτουργία αναμονής, πατήστε RESET.
14. Εάν δεν ανιχνευθεί καμία δραστηριότητα εντός 4 λεπτών, η οθόνη LCD μεταβαίνει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.

6. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ TARGET
Σε κατάσταση αναμονής, πιέστε MODE και στη συνέχεια UP για να επιλέξετε τη λειτουργία TARGET. Στη συνέχεια, πατήστε ξανά MODE και επιλέξτε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα χρησιμοποιώντας το κουμπί UP. Για να επιβεβαιώσετε το επιλεγμένο πρόγραμμα, πατήστε ξανά το MODE.

7. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ TARGET TIME (ΣΤΟΧΟΣ ΧΡΟΝΟΥ)
1. Μετά την επιλογή της λειτουργίας TARGET TIME, η ένδειξη "0:00" θα αναβοσβήνει στο παράθυρο όπου εμφανίζεται η ώρα. Πατήστε UP για να ρυθμίσετε την ώρα σας μεταξύ 0:00-99:00. Επιβεβαιώστε με το κουμπί START / STOP.
2. Στη συνέχεια, θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα και θα αρχίσει η αντίστροφη μέτρηση του επιλεγμένου χρόνου. Ταυτόχρονα, θα αρχίσουν να μετριούνται οι τιμές για την ΑΠΟΣΤΑΣΗ, τις ΘΕΡΜΙΔΕΣ, τους ΠΑΛΜΟΥΣ και τις ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ. Οι τιμές ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ (SPM) και WATT εμφανίζονται εναλλάξ σε διαστήματα 5 δευτερολέπτων.
3. Για να διακόψετε την προπόνηση, πατήστε START / STOP. Για να συνεχίσετε, πατήστε το ίδιο κουμπί.
4. Μετά την ολοκλήρωση της προπόνησης, το μήνυμα "STOP" θα εμφανιστεί στην οθόνη ακολουθούμενο από τις τιμές που μετρήθηκαν για τον ΧΡΟΝΟ, την ΑΠΟΣΤΑΣΗ, τις ΘΕΡΜΙΔΕΣ, τους ΠΑΛΜΟΥΣ και τις ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ.
5. Για να ενεργοποιήσετε ξανά την ίδια λειτουργία, πατήστε START.
6. Για να μεταβείτε στη λειτουργία αναμονής, πατήστε RESET.
7. Εάν δεν ανιχνευθεί καμία δραστηριότητα εντός 4 λεπτών, η οθόνη LCD μεταβαίνει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.

8. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ TARGET DISTANCE (ΣΤΟΧΟΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗ)
1. Μετά την επιλογή της λειτουργίας TARGET DISTANCE, η ένδειξη "0:00" θα αναβοσβήνει στο παράθυρο όπου εμφανίζεται η απόσταση. Πατήστε UP για να ρυθμίσετε την απόσταση μεταξύ 0-9990. Επιβεβαιώστε χρησιμοποιώντας το κουμπί START / STOP.
2. Στη συνέχεια, θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα και θα αρχίσει η αντίστροφη μέτρηση της επιλεγμένης απόστασης. Ταυτόχρονα, θα αρχίσουν να μετριούνται οι τιμές για τον ΧΡΟΝΟ, τις ΘΕΡΜΙΔΕΣ, τους ΠΑΛΜΟΥΣ και το ΣΥΝΟΛΟ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ. Οι τιμές ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ (SPM) και WATT εμφανίζονται εναλλάξ σε διαστήματα 5 δευτερολέπτων.
3. Για να διακόψετε την εκπαίδευση, πατήστε START / STOP. Για να συνεχίσετε, πατήστε το ίδιο κουμπί.
4. Μετά την ολοκλήρωση της προπόνησης, το μήνυμα "STOP" θα εμφανιστεί στην οθόνη ακολουθούμενο από τις προκύπτουσες τιμές για τον ΧΡΟΝΟ, την ΑΠΟΣΤΑΣΗ, τις ΘΕΡΜΙΔΕΣ, τις ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ και το ΣΥΝΟΛΟ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ.
5. Για να ενεργοποιήσετε ξανά την ίδια λειτουργία, πατήστε START.
6. Για να μεταβείτε στη λειτουργία αναμονής, πατήστε RESET.
7. Εάν δεν ανιχνευθεί καμία δραστηριότητα εντός 4 λεπτών, η οθόνη LCD μεταβαίνει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.

9. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ TARGET CALORIES (ΣΤΟΧΟΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ)
1. Αφού επιλέξετε τη λειτουργία TARGET CALORIES (ΣΤΟΧΟΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ), το "0" θα αναβοσβήνει στο παράθυρο όπου εμφανίζονται οι θερμίδες. Πατήστε UP για να ρυθμίσετε τον αριθμό θερμίδων που θέλετε να κάψετε κατά τη διάρκεια της προπόνησης στο εύρος 0-9990. Επιβεβαιώστε χρησιμοποιώντας το κουμπί START / STOP.
2. Στη συνέχεια, θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα και θα αρχίσει η αντίστροφη μέτρηση των επιλεγμένων θερμίδων. Ταυτόχρονα, θα αρχίσουν να μετριούνται οι τιμές για το ΧΡΟΝΟ, την ΑΠΟΣΤΑΣΗ, τους ΠΑΛΜΟΥΣ και το ΣΥΝΟΛΟ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ. Οι τιμές ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ (SPM) και WATT εμφανίζονται εναλλάξ ανά διαστήματα των 5 δευτερολέπτων.
3. Για να διακόψετε την προπόνηση, πατήστε START / STOP. Για να συνεχίσετε, πατήστε το ίδιο κουμπί.
4. Μετά την ολοκλήρωση της προπόνησης, το μήνυμα "STOP" θα εμφανιστεί στην οθόνη μαζί με τις τιμές που μετρήθηκαν για τον ΧΡΟΝΟ, την ΑΠΟΣΤΑΣΗ, τις ΘΕΡΜΙΔΕΣ, τους ΠΑΛΜΟΥΣ και τις ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ.
5. Για να ενεργοποιήσετε ξανά την ίδια λειτουργία, πατήστε START.
6. Για να μεταβείτε στη λειτουργία αναμονής, πατήστε RESET.
7. Εάν δεν ανιχνευθεί καμία δραστηριότητα εντός 4 λεπτών, η οθόνη LCD μεταβαίνει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.

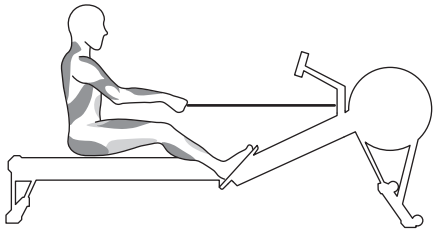
10. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ TARGET STROKES (ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ)
1. Μετά την επιλογή της λειτουργίας TARGET STROKES, το "0" θα αναβοσβήνει στο παράθυρο όπου εμφανίζονται οι επαναλήψεις. Πατήστε UP για να ρυθμίσετε το ποσό στόχου των επαναλήψεων στο εύρος 0-9990. Επιβεβαιώστε χρησιμοποιώντας το κουμπί START / STOP.

2. Στη συνέχεια, θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα και θα αρχίσει η αντίστροφη μέτρηση των επιλεγμένων επαναλήψεων. Ταυτόχρονα, θα αρχίσουν να μετριούνται οι τιμές για το ΧΡΟΝΟ, τις ΘΕΡΜΙΔΕΣ, τους ΠΑΛΜΟΥΣ και το ΣΥΝΟΛΟ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ. Οι τιμές ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ (SPM) και WATT εμφανίζονται εναλλάξ ανά διαστήματα των 5 δευτερολέπτων.
3. Για να διακόψετε την προπόνηση, πατήστε START / STOP. Για να συνεχίσετε, πατήστε το ίδιο κουμπί.
4. Μετά την ολοκλήρωση της προπόνησης, το μήνυμα "STOP" θα εμφανιστεί στην οθόνη και θα ακολουθήσουν οι τιμές που μετρήθηκαν για τον ΧΡΟΝΟ, την ΑΠΟΣΤΑΣΗ, τις ΘΕΡΜΙΔΕΣ, τις ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ και το ΣΥΝΟΛΟ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ.
5. Για να ενεργοποιήσετε ξανά την ίδια λειτουργία, πατήστε START.
6. Για να μεταβείτε στη λειτουργία αναμονής, πατήστε RESET.
7. Εάν δεν ανιχνευθεί καμία δραστηριότητα εντός 4 λεπτών, η οθόνη LCD μεταβαίνει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.

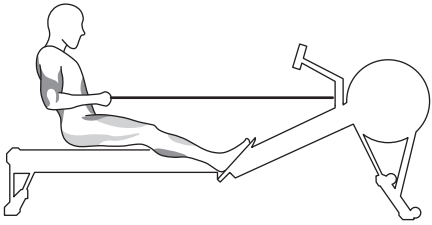
11. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ TARGET PULSE (ΣΤΟΧΟΣ ΠΑΛΜΟΙ)
Αυτό το πρόγραμμα είναι διαθέσιμο μόνο όταν χρησιμοποιείτε ιμάντα στήθους με όργανο παρακολούθησης καρδιακών παλμών (ΔΕΝ περιλαμβάνεται στη συσκευασία).
1. Μετά την επιλογή της λειτουργίας TARGET PULSE, μια προκαθορισμένη τιμή "100" θα αναβοσβήνει στο παράθυρο όπου εμφανίζεται ο παλμός. Πατήστε το κουμπί UP / DOWN για να ρυθμίσετε τη μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών στο εύρος 30-230. Επιβεβαιώστε την επιλογή χρησιμοποιώντας το κουμπί START / STOP.
2. Στη συνέχεια, θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα και θα ξεκινήσει η προπόνηση. Ταυτόχρονα, θα αρχίσουν να μετριούνται οι τιμές για το ΧΡΟΝΟ, την ΑΠΟΣΤΑΣΗ, τους ΠΑΛΜΟΥΣ και το ΣΥΝΟΛΟ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ. Οι τιμές ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ (SPM0 και WATT εμφανίζονται εναλλάξ ανά διαστήματα των 5 δευτερολέπτων.
3. Σε περίπτωση που ο καρδιακός σας ρυθμός υπερβεί τη ρυθμισμένη τιμή κατά τη διάρκεια της προπόνησης, θα ακουστεί ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου.
4. Για να διακόψετε την προπόνηση, πατήστε START / STOP. Για να συνεχίσετε, πατήστε το ίδιο κουμπί.
5. Μετά την ολοκλήρωση της προπόνησης, το μήνυμα "STOP" θα εμφανιστεί στην οθόνη ακολουθούμενο από τις προκύπτουσες τιμές για τον ΧΡΟΝΟ, την ΑΠΟΣΤΑΣΗ, τις ΘΕΡΜΙΔΕΣ, τις ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ και το ΣΥΝΟΛΟ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ.
6. Για να ενεργοποιήσετε ξανά την ίδια λειτουργία, πατήστε START.
7. Για να μεταβείτε στη λειτουργία αναμονής, πατήστε RESET.
8. Εάν δεν ανιχνευθεί καμία δραστηριότητα εντός 4 λεπτών, η οθόνη LCD μεταβαίνει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΚΟΥΜΠΙΩΝ
1. Το κουμπί "UP"
Πατήστε μία φορά για να αυξήσετε την τιμή κατά ένα. Ένα παρατεταμένο πάτημα θα αυξήσει την τιμή πιο γρήγορα.
Πατώντας ταυτόχρονα UP και MODE για 2 δευτερόλεπτα, μπορείτε να αλλάξετε μεταξύ των μονάδων απόστασης (ΜΕΤΡΑ, ΜΙΛΙΑ).
2. Το κουμπί "MODE"
Στη λειτουργία επιλογής προγράμματος, πιέστε για να επιβεβαιώσετε την επιλεγμένη λειτουργία.
Στη λειτουργία ρυθμίσεων, πιέστε για επιβεβαίωση.
Στη λειτουργία προπόνησης, πιέστε για παύση ή έναρξη.
Όταν πατηθεί θα ακουστεί ένα ηχητικό σήμα.
Πατώντας ταυτόχρονα MODE και SET για 2 δευτερόλεπτα, μπορείτε να αλλάξετε μεταξύ μετρικών και βρετανικών μονάδων.
3. Το κουμπί "INTERVAL 20/10"
Πιέστε για να εισέλθετε απευθείας στη λειτουργία INTERVAL 20/10.
4. Το κουμπί "INTERVAL 10/20"
Πιέστε για να εισέλθετε απευθείας στη λειτουργία INTERVAL 10/20.
5. Το κουμπί "RESET"
Στη λειτουργία επιλογής προγράμματος, πιέστε για να επιστρέψετε στην προηγούμενη λειτουργία.
Στη λειτουργία ρυθμίσεων, πιέστε για να διαγράψετε τις ρυθμισμένες τιμές.
Όταν πατηθεί θα ακουστεί ένα ηχητικό σήμα.
Πιέστε παρατεταμένα για 3 δευτερόλεπτα για να μεταβείτε στην οθόνη σε κατάσταση αναμονής.
6. Το κουμπί "RECOVERY"
Όταν χρησιμοποιείτε τον ιμάντα στήθους με ένα όργανο παρακολούθησης καρδιακών παλμών, πατήστε για μέτρηση καρδιακών παλμών 60 δευτερολέπτων.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ
1. Ρύθμιση βάρους
Μπορείτε να ρυθμίσετε το επιθυμητό φορτίο βάρους απευθείας στον σφόνδυλο. Για μια ομαλή και γρήγορη εμπειρία προπόνησης, συνιστούμε τιμές 3-5.
2. Θέση εκκίνησης
Καθίστε στο κάθισμα με τους κυλίνδρους, τοποθετήστε τα πόδια σας στα πεντάλ και στερεώστε τα με τους ιμάντες. Τεντώστε τα χέρια σας και πιάστε τη λαβή με το ένα χέρι σε κάθε πλευρά. Λυγίστε τα γόνατά σας και ισιώστε την πλάτη σας.



3. Εκτέλεση
Εκπνεύστε και σπρώξτε τα πόδια σας στα πεντάλ, τεντώνοντας σταδιακά τα πόδια σας μέχρι να τεντωθούν πλήρως. Ταυτόχρονα, τραβήξτε τη λαβή προς τον κορμό σας με τους αγκώνες σας λυγισμένους. Γείρετε ελαφρά προς τα πίσω κατά τη διάρκεια της τελικής κίνησης. Στη συνέχεια, εισπνεύστε και επιστρέψτε στην αρχική θέση, προετοιμασμένοι για την επόμενη επανάληψη. Αυξήστε σταδιακά τη διάρκεια και την ένταση της προπόνησής σας με βάση τη φυσική σας κατάσταση.



ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ
- Σκουπίζετε τακτικά τη σκόνη και τη βρωμιά από ολόκληρη την επιφάνεια του κωπηλατικού μηχανήματος χρησιμοποιώντας ένα υγρό, μαλακό πανί ή σφουγγάρι. Το νερό ή τα ήπια καθαριστικά αρκούν για τον καθαρισμό. Μετά τον καθαρισμό, στεγνώστε καλά το μηχάνημα.
- Μετά από κάθε προπόνηση, σκουπίστε τον ιδρώτα από το κωπηλατικό μηχάνημα χρησιμοποιώντας ένα πανί μέχρι να στεγνώσει.
- Αποθηκεύστε το κωπηλατικό μηχάνημα σε στεγνούς και καθαρούς εσωτερικούς χώρους. Προστατεύστε το από το άμεσο ηλιακό φως και τις υψηλές θερμοκρασίες.
- Μην τοποθετείτε αντικείμενα πάνω στο κωπηλατικό μηχάνημα.
- Εάν παρατηρήσετε αυξημένο θόρυβο κατά τη λειτουργία, είναι σημαντικό να ελέγξετε ότι όλες οι βίδες είναι σωστά σφιγμένες
- Κατά την αποθήκευση, βεβαιωθείτε ότι ο σφόνδυλος δεν είναι τοποθετημένος στην κορυφή.
- Σε περίπτωση που η οθόνη δεν λειτουργεί σωστά, ελέγξτε τις συνδέσεις των καλωδίων των αισθητήρων μεταξύ τους και της οθόνης.
- Ποτέ μην αποσυνδέετε την οθόνη από το κωπηλατικό μηχάνημα.

1. Συντήρηση μετά από κάθε δύο ημέρες
Σκουπίστε το κωπηλατικό μηχάνημα με ένα μαλακό πανί.

2. Συντήρηση μετά από κάθε 50 ώρες χρήσης
- Λιπάνετε την αλυσίδα με καθαρό ορυκτέλαιο ή λάδι κινητήρα 20W.
- Απλά προσθέστε μερικές σταγόνες λάδι σε ένα πανί και απλώστε το ομοιόμορφα σε όλη την αλυσίδα.
- Αποφύγετε τη χρήση οποιουδήποτε καθαριστικού στην αλυσίδα.

3. Συντήρηση μετά από κάθε 250 ώρες χρήσης
- Επιθεωρήστε κάθε μεμονωμένο κρίκο της αλυσίδας για να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν εμπόδια ή μπλοκαρίσματα. Εάν κάποιοι κρίκοι δεν κινούνται ομαλά, δοκιμάστε να λιπάνετε την αλυσίδα. Σε περίπτωση που η λίπανση δεν επιλύσει το πρόβλημα, θα χρειαστεί να αντικαταστήσετε την αλυσίδα.
- Εξετάστε τους συνδέσμους μεταξύ της λαβής και της αλυσίδας. Εάν παρατηρήσετε παραμόρφωση ή ζημιά στους συνδέσμους της αλυσίδας, θα πρέπει να αντικατασταθούν.
- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέρη είναι καλά σφιγμένα. Εάν είναι απαραίτητο, σφίξτε τα κατάλληλα.
- Χρησιμοποιώντας ένα φακο, ελέγξτε προσεκτικά για τυχόν σκόνη ή υπολείμματα στο εσωτερικό του σφονδύλου. Εάν βρείτε, αφαιρέστε τα προσεκτικά με μια ηλεκτρική σκούπα.

ΕΓΓΥΗΣΗ
Η εγγύηση ισχύει για 2 έτη από την ημερομηνία αγοράς και θα ακυρώνεται στις ακόλουθες περιπτώσεις:
- Ζημιά που προκλήθηκε από ατύχημα, κακή χρήση, ακατάλληλο χειρισμό ή μεταφορά.
- Μη εξουσιοδοτημένες επισκευές ή αλλοίωση του προϊόντος.
- Μη χρήση του προϊόντος σύμφωνα με τις παρεχόμενες οδηγίες.
- Χρήση του προϊόντος για σκοπούς διαφορετικούς από την προβλεπόμενη χρήση του.
- Μη τήρηση των οδηγιών συντήρησης, λειτουργίας και σέρβις.
- Ζημιά που υπερβαίνει την αξία του προϊόντος.
- Φυσική φθορά των εξαρτημάτων του προϊόντος που προκύπτει από την κανονική χρήση.
- Έκθεση σε δυσμενείς εξωτερικούς παράγοντες, όπως ηλιακή ακτινοβολία ή άλλη ακτινοβολία, εισροή υγρών ή βραχυκύκλωμα.
- Βλάβη στο προϊόν λόγω φυσικών καταστροφών, μη εξουσιοδοτημένης επέμβασης ή μηχανικής βλάβης που προκλήθηκε από τον αγοραστή (π.χ. κατά τη μεταφορά, χρήση ακατάλληλων καθαριστικών).
- Επιδείνωση της κατάστασης του προϊόντος λόγω ακατάλληλης αποθήκευσης, χειρισμού ή φροντίδας από τον χρήστη.

Κατασκευάζεται στην Κίνα. **Κατασκευασμένο για:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Γερμανία.
Διανομέας: GymBeam s. r. o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Σλοβακία.

GymBeam.com | GymBeam.de | GymBeam.cz
GymBeam.sk | GymBeam.pl | GymBeam.hu
GymBeam.si | GymBeam.ro | GymBeam.hr
GymBeam.bg | GymBeam.rs | GymBeam.ba
GymBeam.ua | GymBeam.gr | GymBeam.it