



# R-21 WATER ROWER

# R-21 RAMEUR D'EAU

USER MANUAL  
MANUEL DE L'UTILISATEUR



## R-21 WATER ROWER R-21 RAMEUR D'EAU

UK: RFE EUROPA LTD, 8 CLARENDON DRIVE, WYMBUSH, MILTON KEYNES, MK8 8ED  
+44 (0)800 440 2459 / techsupport@rfeinternational.com

EUROPE: RFE EUROPA GMBH, LEOPOLDSTRASSE 254-256, D-80807 MÜNCHEN, GERMANY  
serviceeuropa@rfeinternational.com  
ES: serviciotecnico@rfeinternational.com / +34 800 600 816  
DE: serviceeuropa@rfeinternational.com / +49 (0)89 189 39 700

APAC (EXCLUDING AUSTRALIA): RFE ASIA PACIFIC, 26F, 2608-2609, 1 HUNG TO ROAD, KWUN TONG, KOWLOON, HONG KONG.  
techsupportapac@rfeinternational.com / +852 34685027

AUSTRALIA: techsupportaustralia@rfeinternational.com

CHINA: 上海锐达健身科技发展有限公司 上海市宝山区爱辉路201号 智航创新园 1座 1601 A室  
techsupportchina@rfeinternational.com / 4007037798

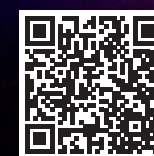
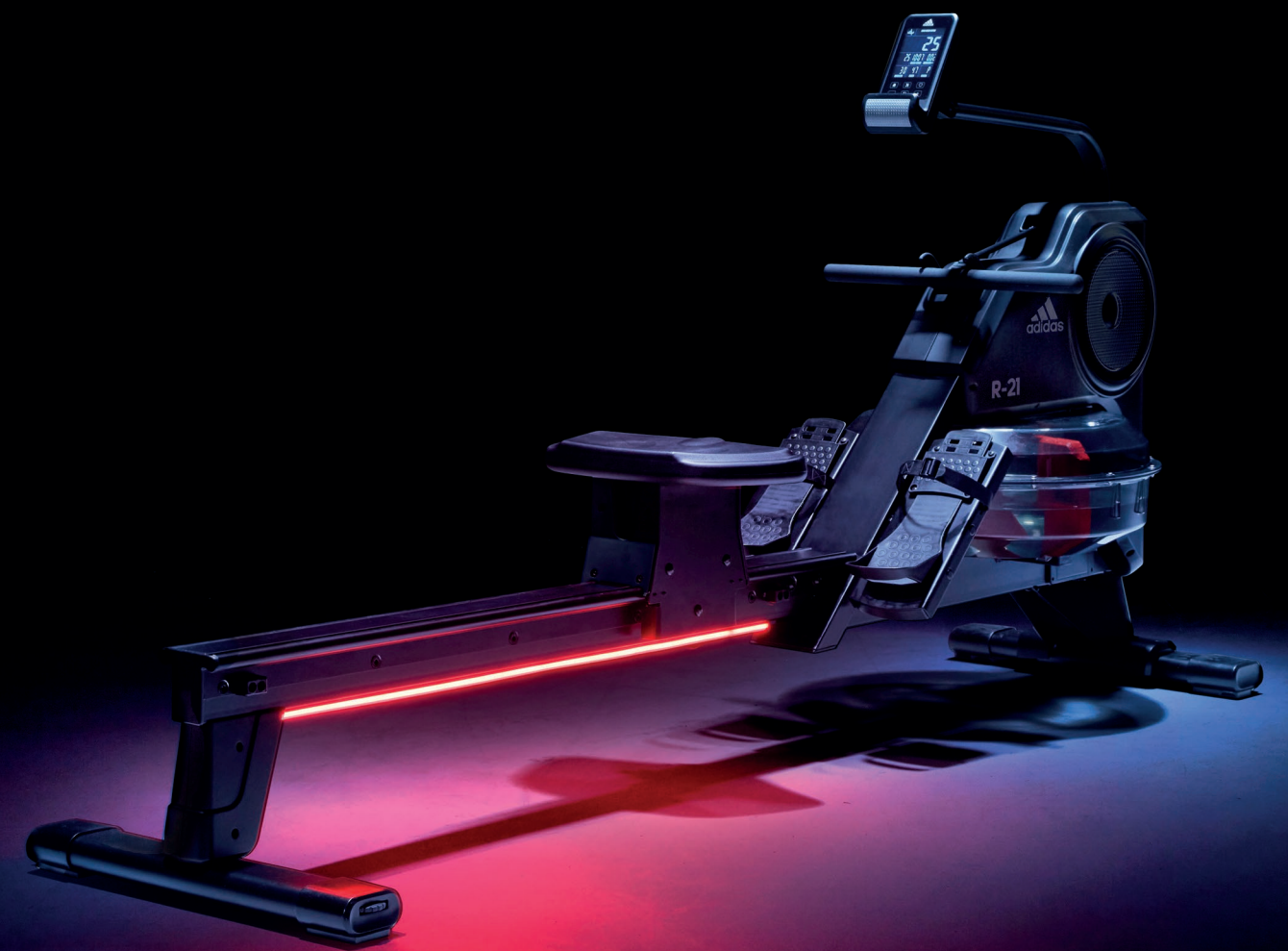
USA: RFE SPORTING GOODS INC., 715 DISCOVERY BLVD, SUITE 313, CEDAR PARK, TX-78613, USA  
techsupportusa@rfeinternational.com / +1 (800) 215 6216



**NOTE:** This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

CAN ICES-3(B) / NMB-3(B)



ADIDASHARDWARE.COM

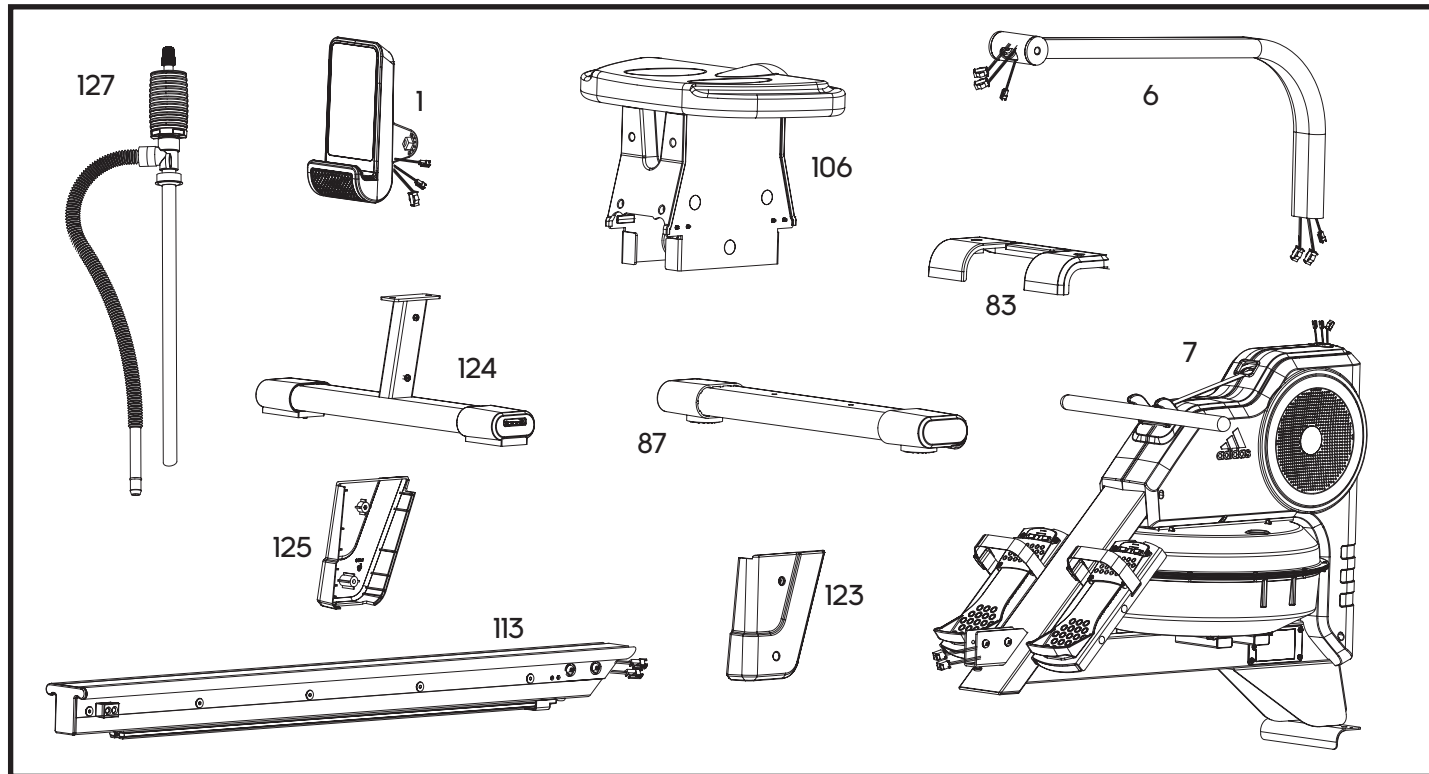
AVUS-10450

V1 04/2021

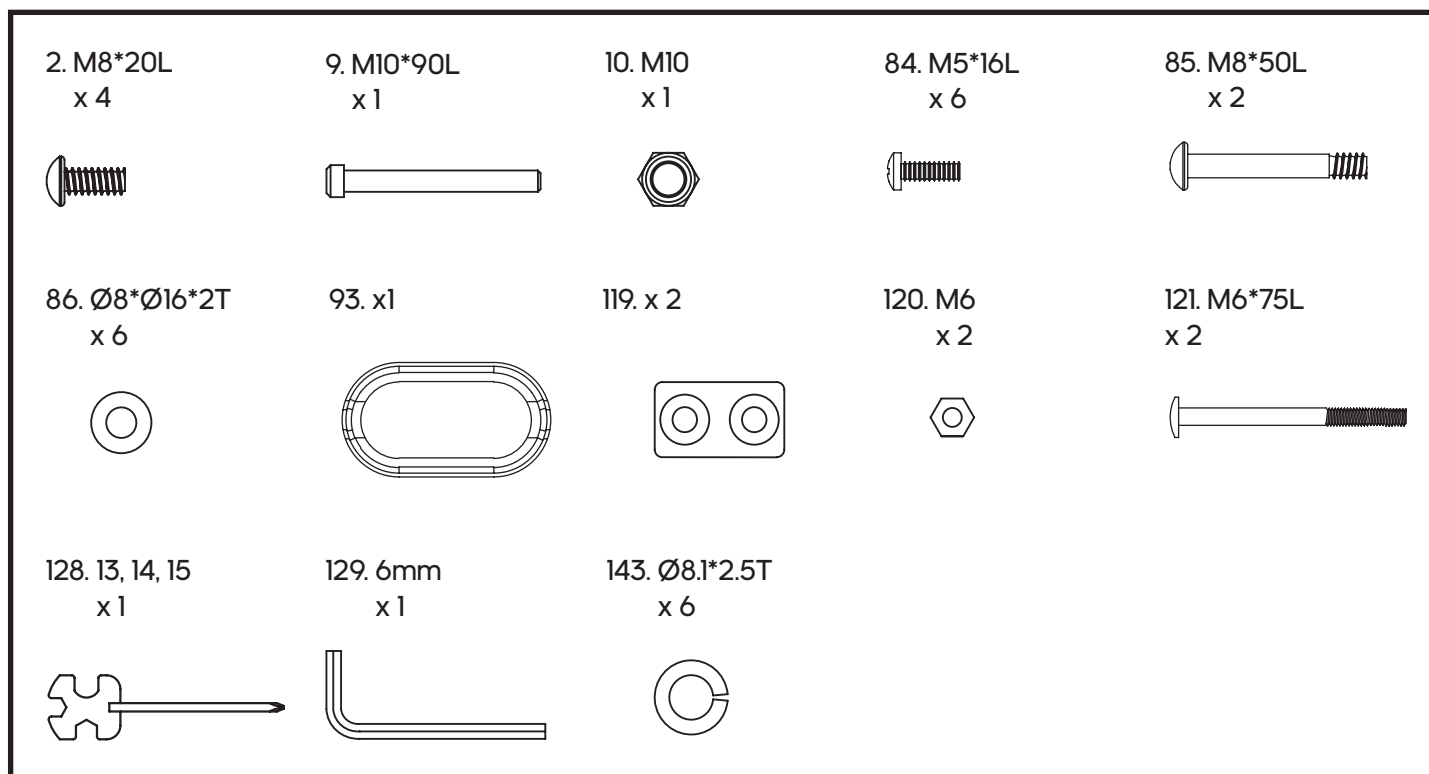
ADIDASHARDWARE.COM



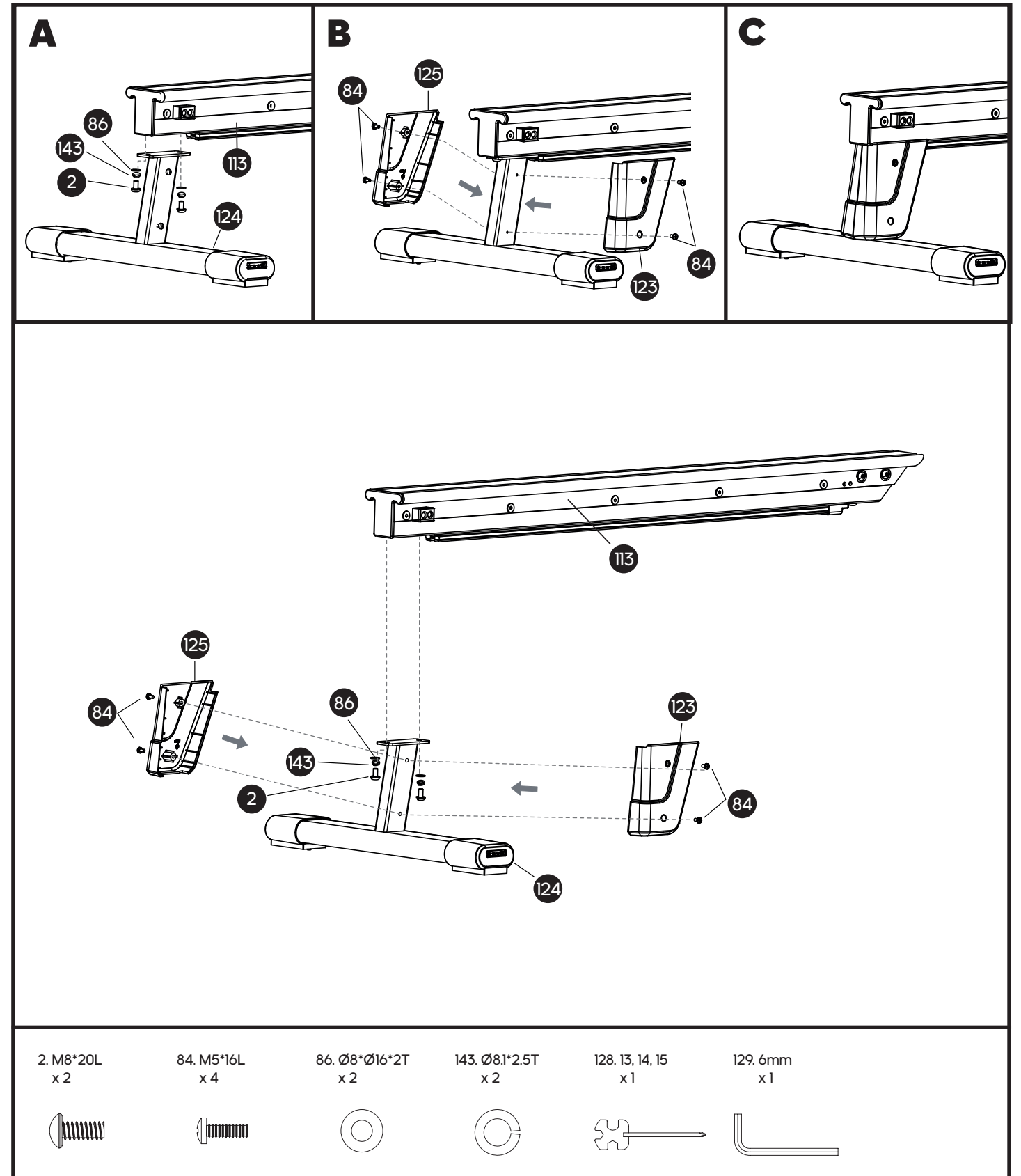
## PARTS



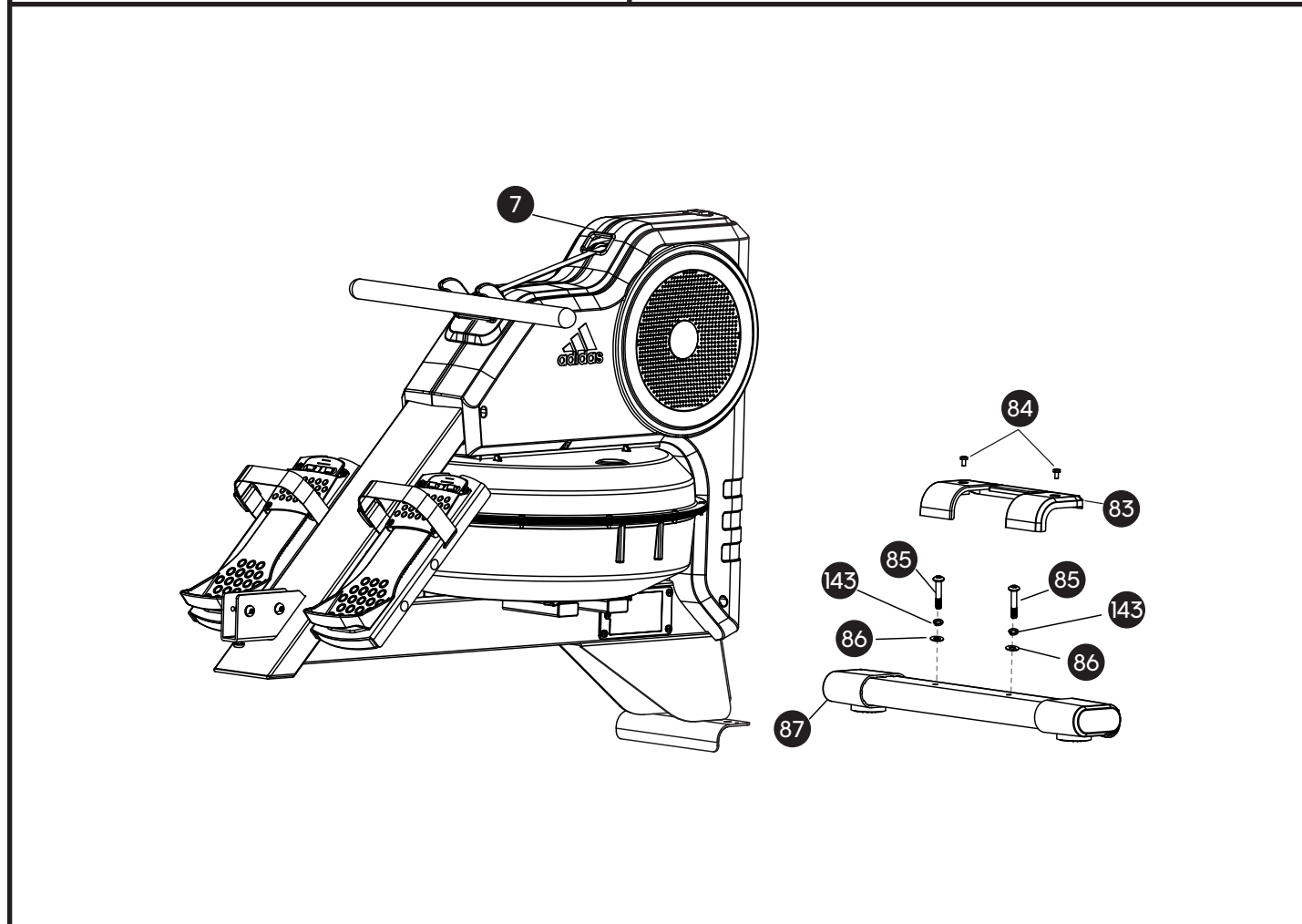
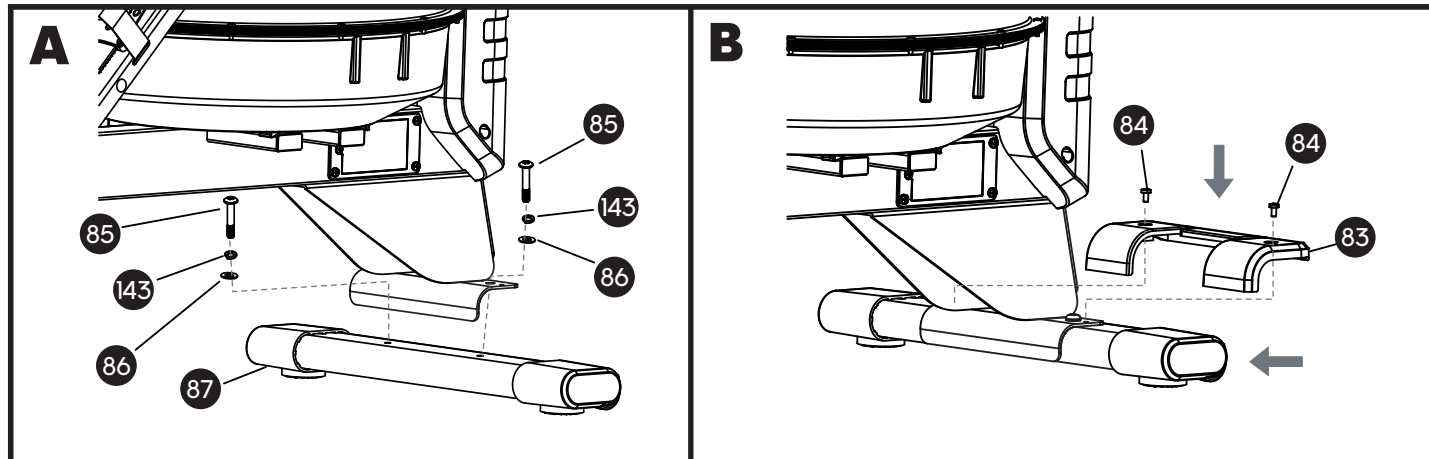
## HARDWARE PACK



## ASSEMBLY INSTRUCTIONS 1 x2

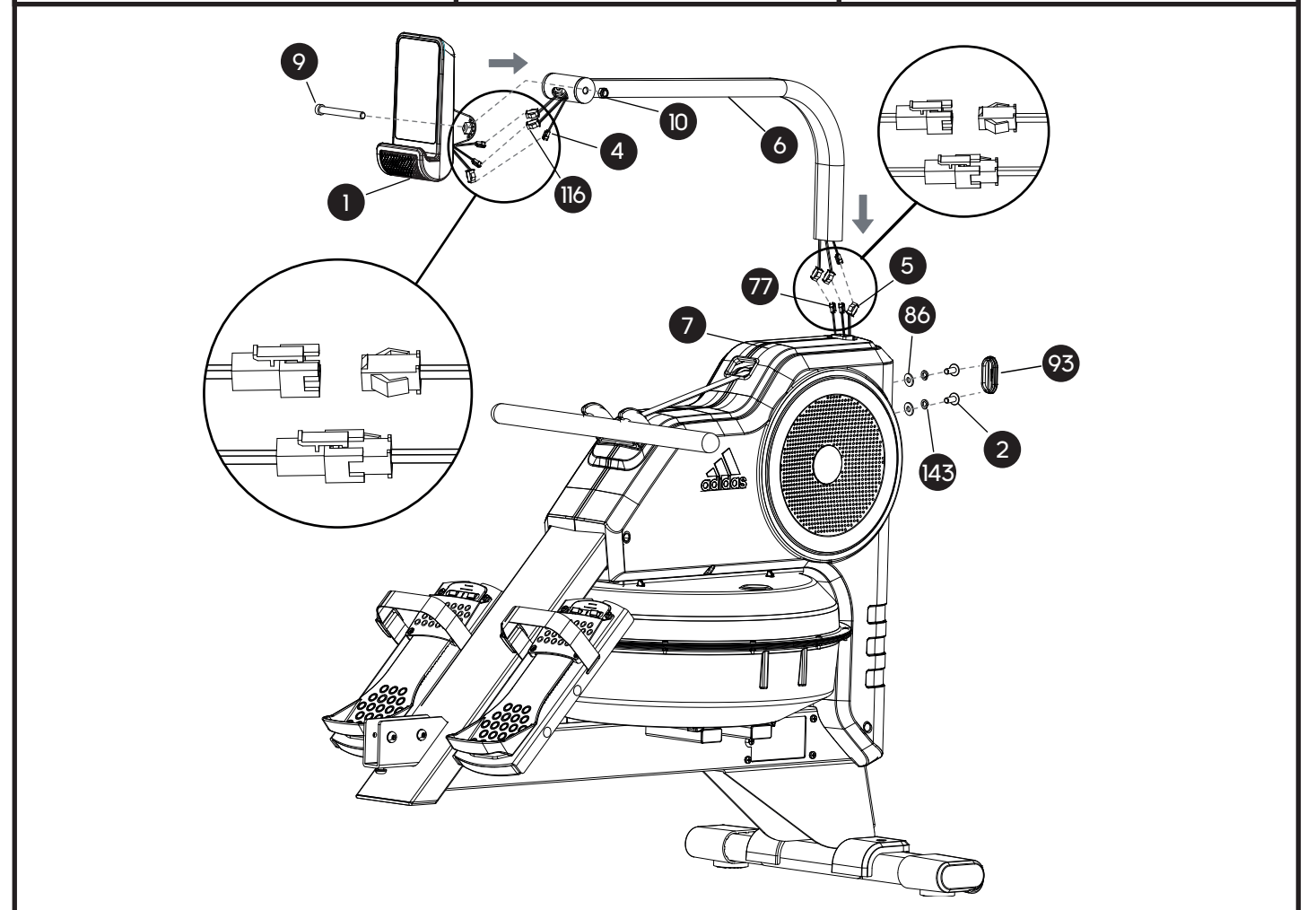
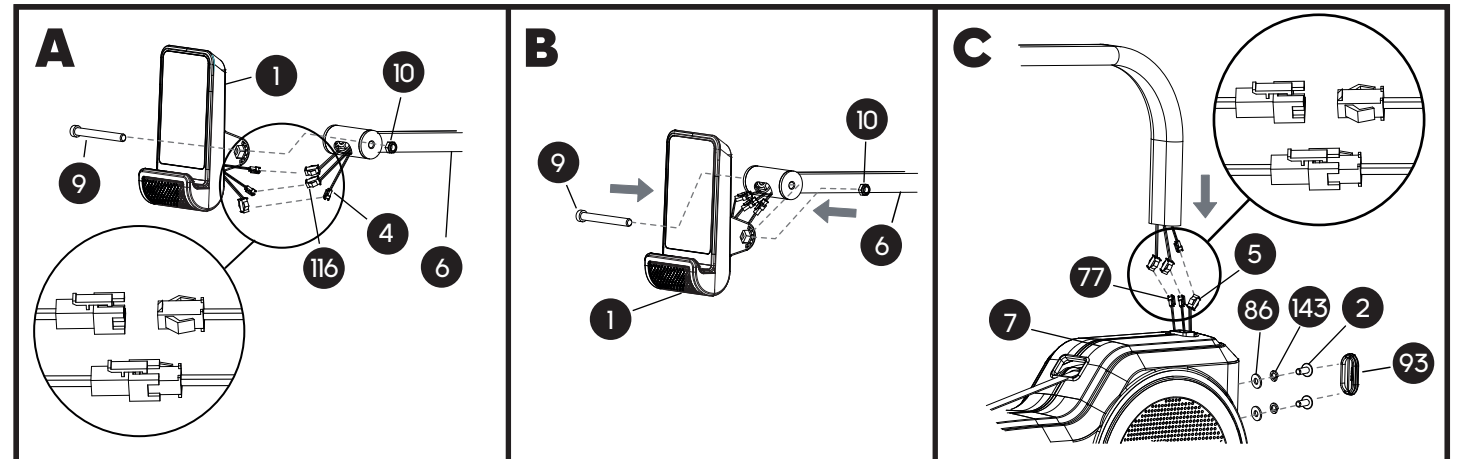


**2** x2



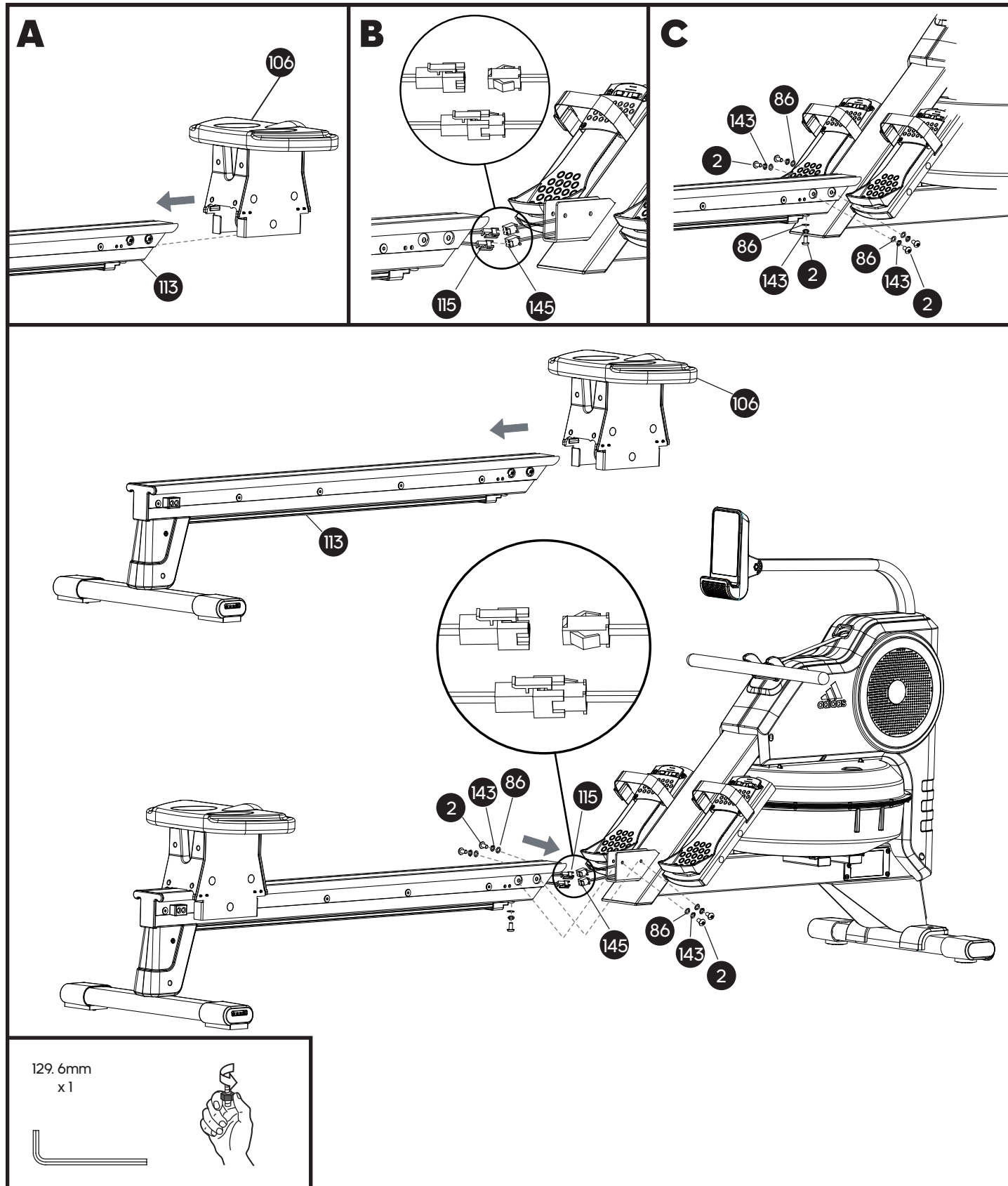
- |                   |                   |                      |                        |                 |                       |  |
|-------------------|-------------------|----------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|--|
| 84. M5*16L<br>x 2 | 85. M8*50L<br>x 2 | 86. Ø8*Ø16*2T<br>x 2 | 128. 13, 14, 15<br>x 1 | 129. 6mm<br>x 1 | 143. Ø8.1*2.5T<br>x 2 |  |
|                   |                   |                      |                        |                 |                       |  |

**3** x2

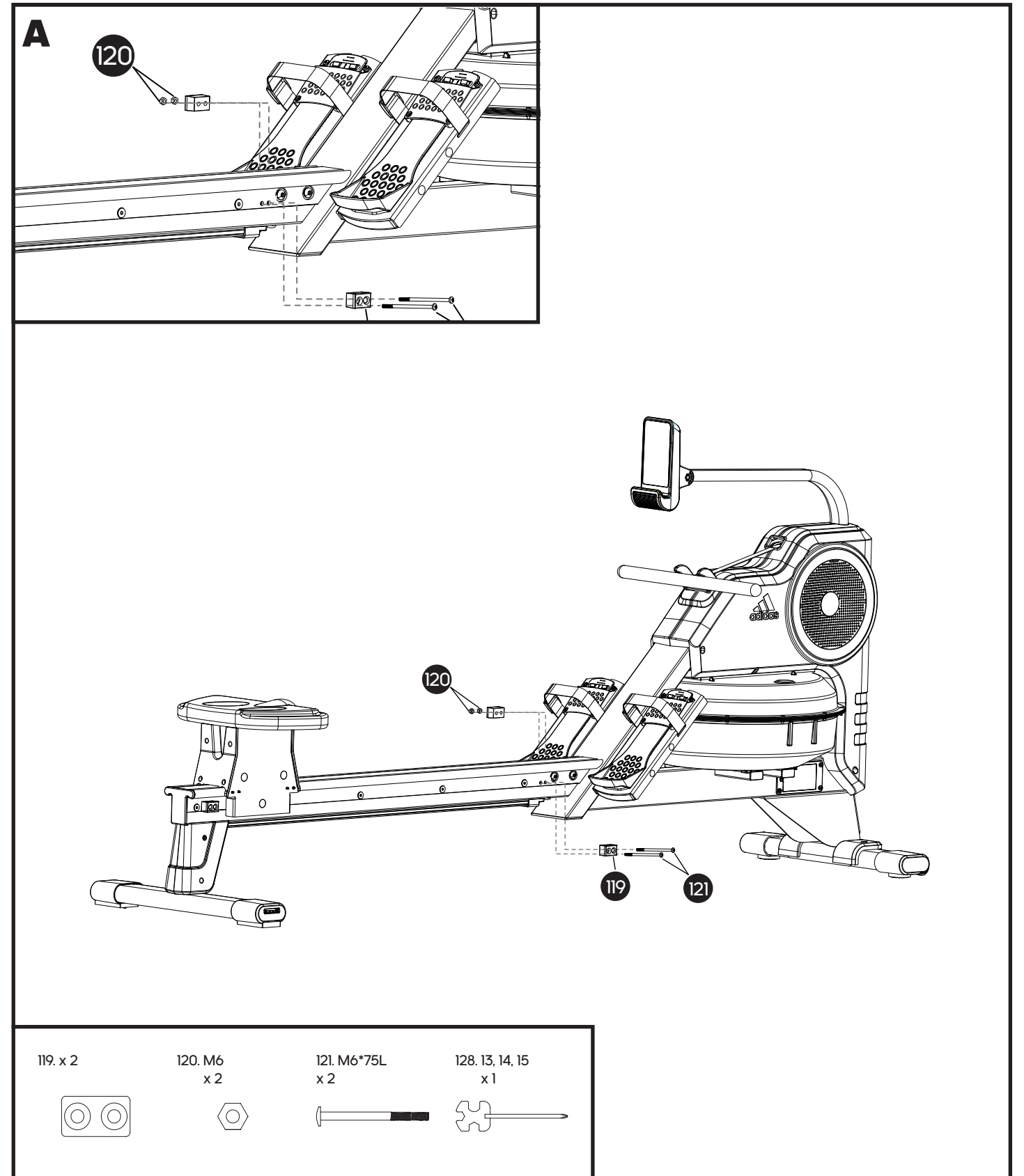


- |                  |                   |                |                      |        |                 |                       |
|------------------|-------------------|----------------|----------------------|--------|-----------------|-----------------------|
| 2. M8*20L<br>x 2 | 9. M10*90L<br>x 1 | 10. M10<br>x 1 | 86. Ø8*Ø16*2T<br>x 2 | 93. x1 | 129. 6mm<br>x 1 | 143. Ø8.1*2.5T<br>x 2 |
|                  |                   |                |                      |        |                 |                       |

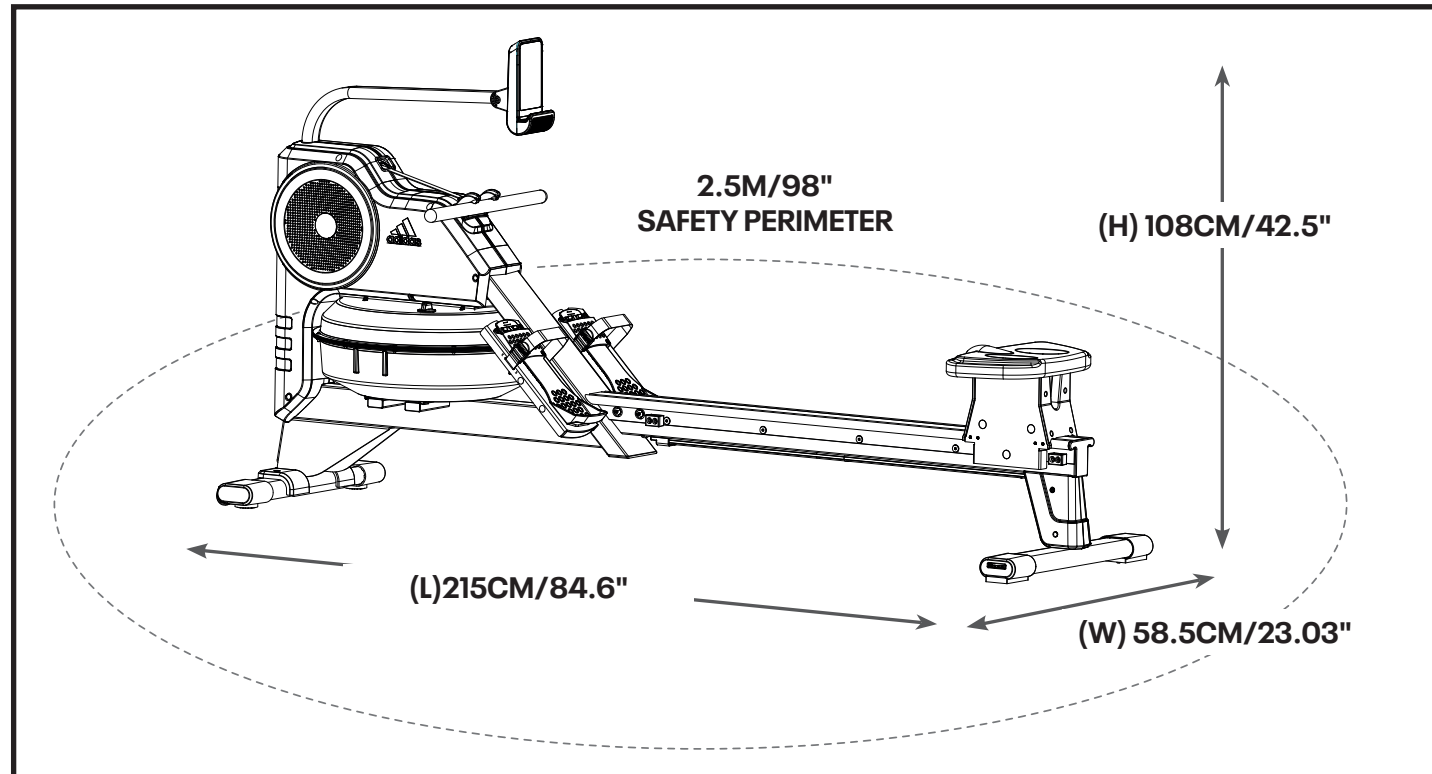
**4** x2



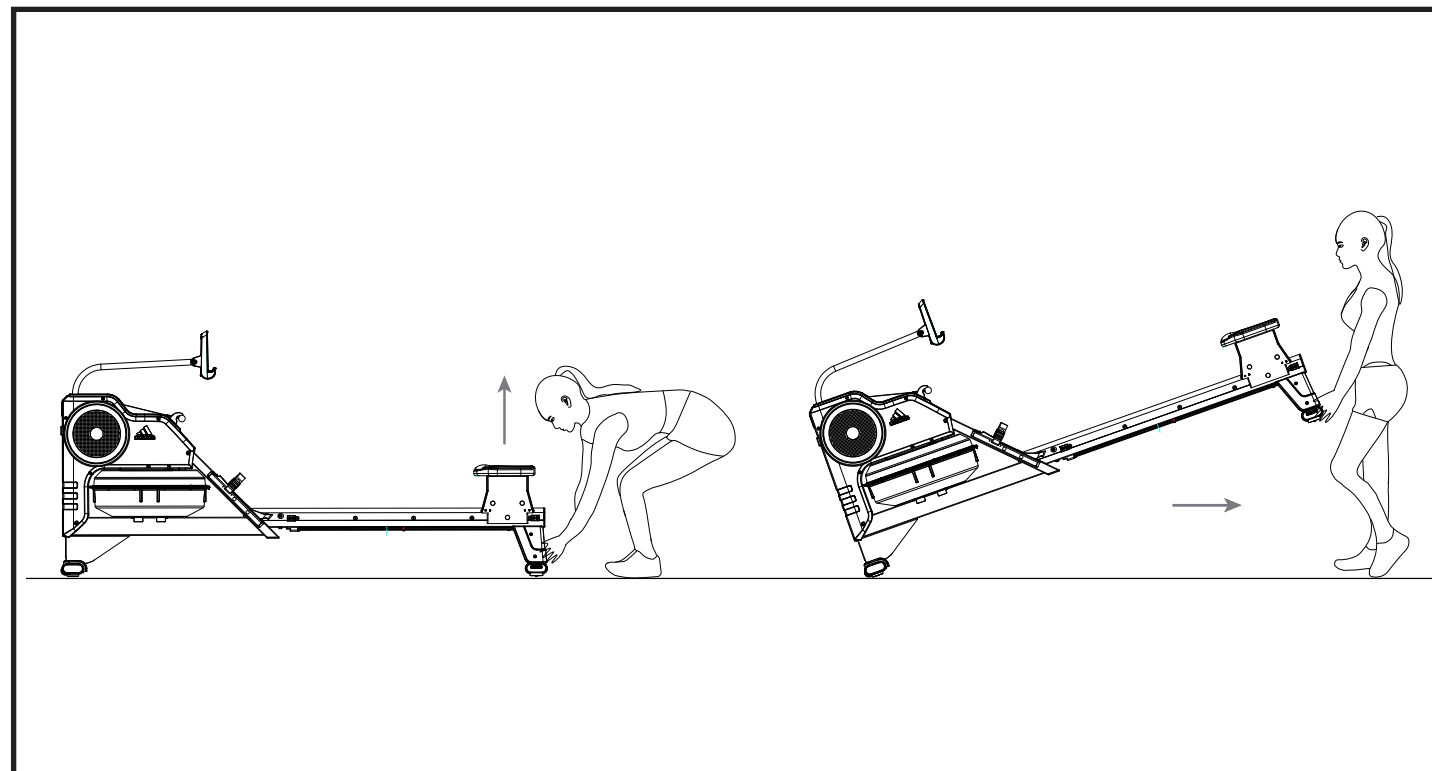
**5** x2



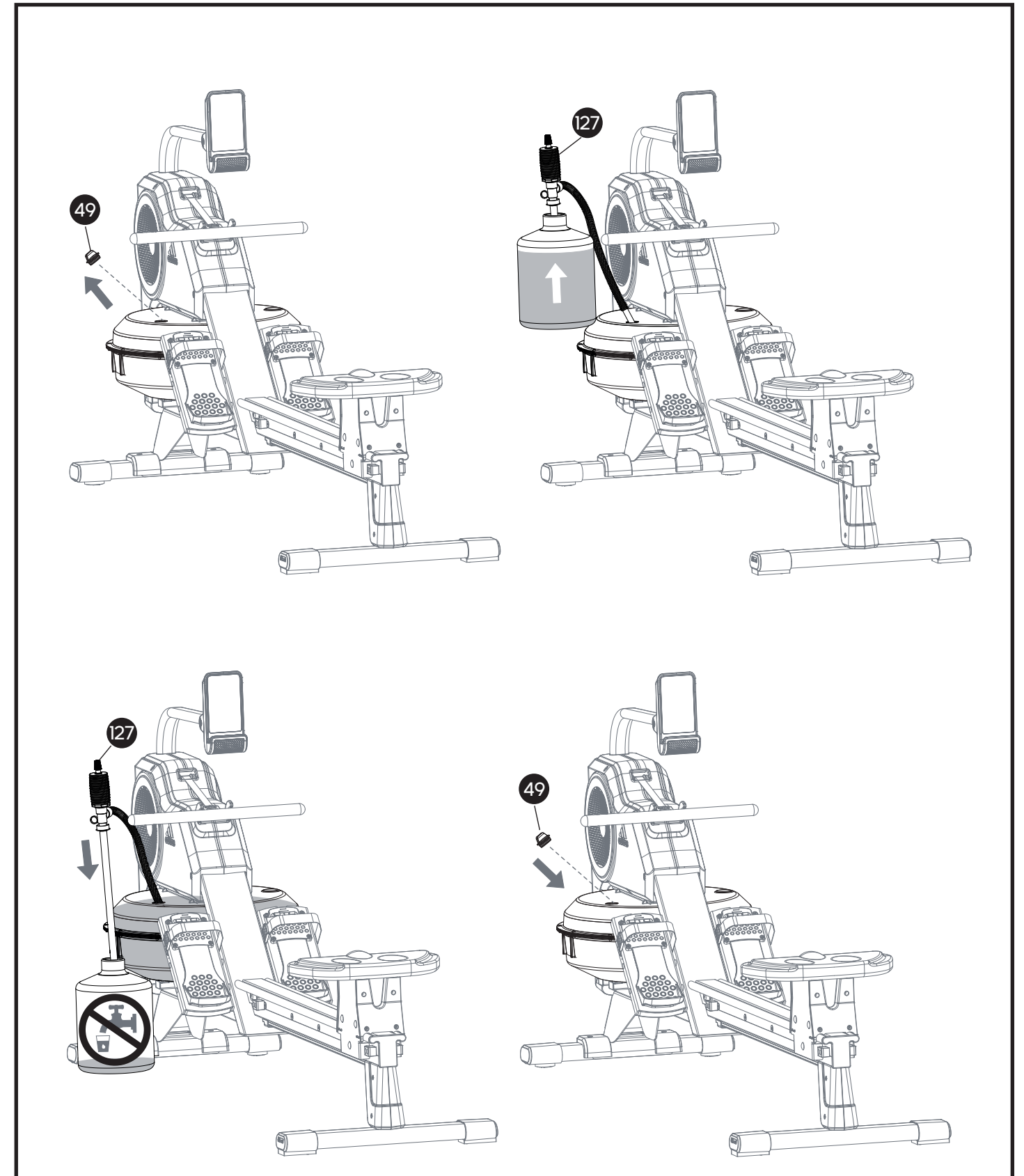
## USER INFORMATION



## MOVING THE MACHINE

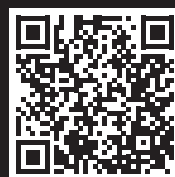


## FILLING AND EMPTYING



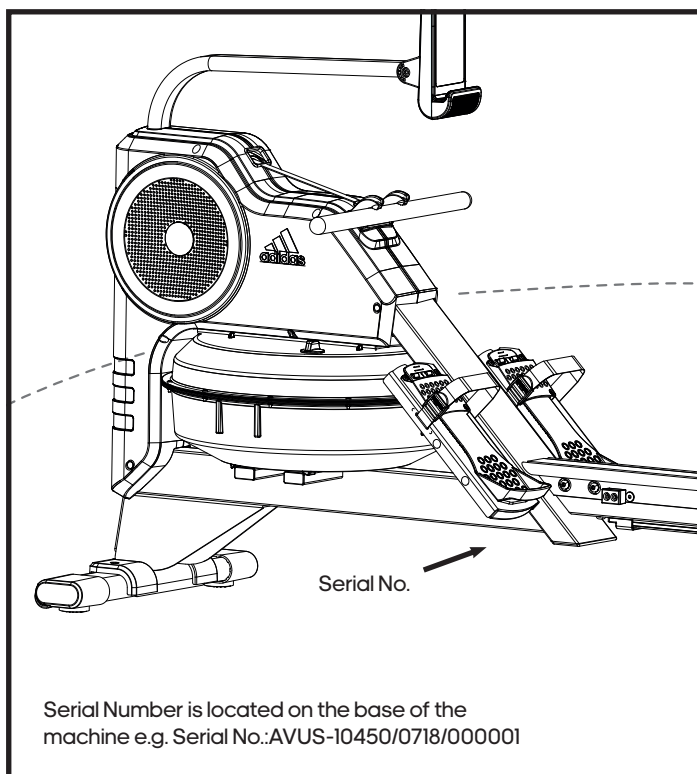
## REGISTRATION AND SUPPORT ?

- (UK) Product Registration and Support
- (FR) Enregistrement et support du produit
- (DE) Produktregistrierung und Support
- (ES) Registro de productos y soporte
- (PT) Registro de producto e suporte
- (RU) Регистрация и поддержка продукта
- (ZH) 产品注册和支持
- (JP) 製品の登録とサポート
- (KR) 제품 등록 및 지원
- (AR) تسجيل المنتج والدعم

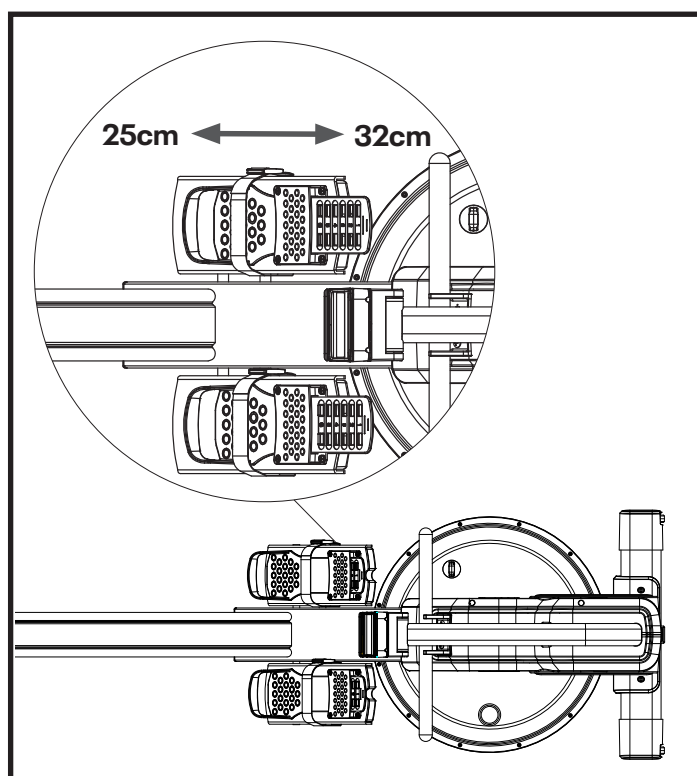


WWW.ADIDASHARDWARE.COM/  
PRODUCT-SUPPORT

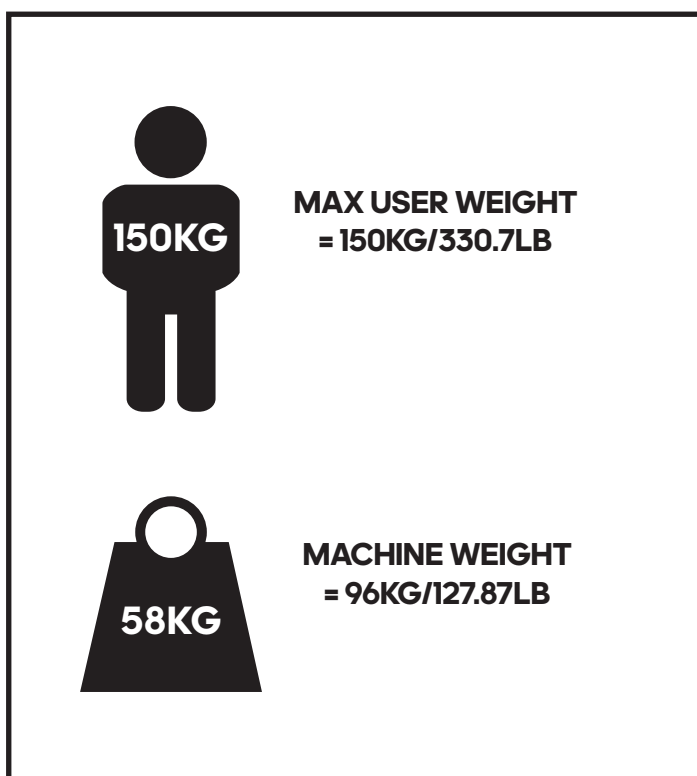
## SERIAL NUMBER



## FOOT PLATE



## WEIGHT GUIDE



## LUBRICATING THE MACHINE

### (UK) LUBRICATING THE MACHINE

Apply a light coating of supplied white grease (lithium based) onto the top of both rails, to eliminate noise and ensure smooth movement. Apply with a dry cloth and wipe away any excess grease prior to use.

### (FR) LA LUBRIFICATION DE LA MACHINE

Appliquez une légère couche de graisse blanche fournie (à base de lithium) sur le dessus des deux rails, pour éliminer le bruit et assurer un mouvement en douceur. Appliquez avec un chiffon sec et essuyez tout excès de graisse avant l'utilisation.

### (DE) SCHMIEREN DER MASCHINE

Tragen Sie eine leichte Schicht des mitgelieferten weißen Fetts (auf Lithiumbasis) auf die Oberseite beider Schienen auf, um Geräusche zu beseitigen und eine reibungslose Bewegung zu gewährleisten. Tragen Sie es mit einem trockenen Tuch auf und wischen Sie überschüssiges Fett vor dem Gebrauch weg.

### (ES) LUBRICACIÓN DE LA MÁQUINA

Aplice una ligera capa de la grasa blanca suministrada (a base de litio) en la parte superior de ambos carriles, para eliminar el ruido y asegurar un movimiento suave. Aplíquelo con un paño seco y limpie el exceso de grasa antes de utilizar la máquina.

### (PT) LUBRIFICANDO A MÁQUINA

Aplicar uma leve camada de gordura branca (à base de lítio) na parte superior de ambos os carris, para eliminar o ruído e assegurar um movimento suave. Aplicar com um pano seco e limpar qualquer excesso de graxa antes de usar.

### (RU) СМАЗКА МАШИНЫ

Нанесите легкое покрытие из входящей в комплект поставки белой смазки (на основе лития) на верхнюю часть обоих рельсов, чтобы устранить шум и обеспечить плавное движение. Нанести сухой тряпкой и вытереть лишнюю смазку перед использованием.

### (ZH) 润滑机器

在两根导轨的顶部涂上一层轻薄的白色油脂（锂基），以消除噪音并确保运动平稳。使用前用干布擦去多余油脂。

### (JP) 機械の注油

付属の白いグリース（リチウムベース）を両方のレールの上部に薄くコーティングして、ノイズを除去し、スムーズな動きを確保します。乾いた布で拭き取り、余分なグリースを拭き取ってから使用してください。

### (KR) 기계 윤활

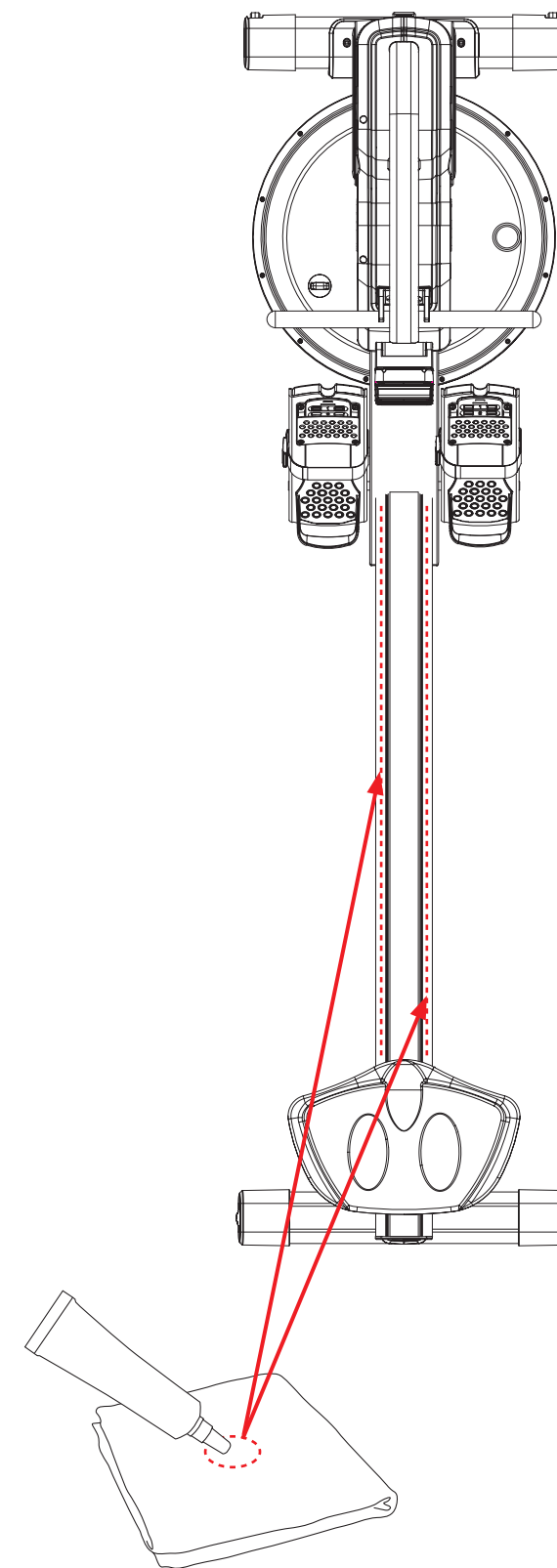
소음을 제거하고 부드러운 움직임을 보장하기 위해 제공된 흰색 그리스 (리튬 기반)를 양쪽 레일 상단에 가볍게 코팅합니다. 마른 천으로 바르고 사용하기 전에 과도한 그리스를 닦아내십시오.

### (AR) تشحيم الآلة

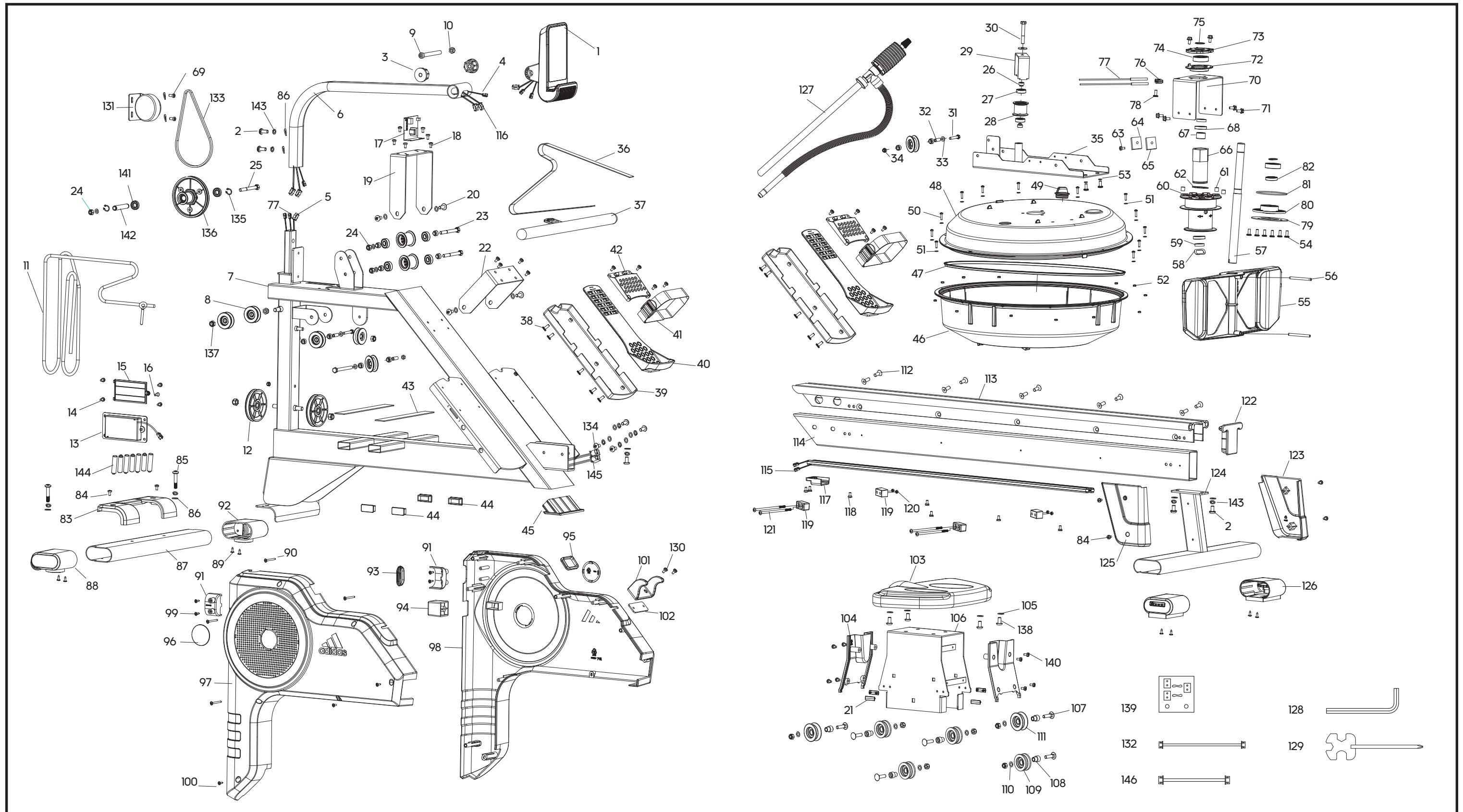
ضع طبقة خفيفة من الشحوم البيضاء المزودة (أساس الليثيوم) على الجزء العلوي من كلا القضبان ، للتخلص من الضوضاء وضمان الحركة السلسة. ضعيه بقطعة قماش جافة وامسح أي دهون زائدة قبل الاستخدام.



WWW.ADIDASHARDWARE.COM/ELLIPTICAL-SUPPORT



# EXPLODED DIAGRAM



## PARTS LIST

NO.	PART DESCRIPTION	QTY
1	Console	1
2	Screw M8*P1.25*20L	4
3	Bushing φ38.1 Black	2
4	Upper connected wire	1
5	Lower connected wire	1
6	Upright	1
7	Frame	1
8	C2 Roller	6
9	Screw M10*90L	1
10	Nylon nut M10	1
11	Elastic rope	1
12	Roller	2
13	Batteries box holder	1
14	Screw M5*12L	8
15	Batteries box cover	1
16	Screw ST3.9*12L	1
17	Control board B801-D	1
18	Screw M6*12L	8
19	Fixing plate	1
20	Screw M8*P1.25*16L	4
21	Block (Black)	4
22	Fixing plate	1
23	Screw M8*P1.25*60L	2
24	Nylon nut M8*7T	9
25	Screw M8*P1.25*80L	1
26	C2 Bushing	12
27	Bearing 6000 2ZZ	6
28	Roller	3
29	U shape holder	1
30	Screw M8*P1.25*55L	1
31	Screw M6*P1.0*35L	3
32	C2 inner bushing Ø6*Ø8*20L	3
33	Flat washer Ø6.5*Ø13*1T	5
34	Nylon nut M6*5.5T	3
35	Water tank holder	1
36	Pull rope	1

NO.	PART DESCRIPTION	QTY
37	Handlebar	1
38	Screw M5*10L	18
39	Lower pedal cover	2
40	Pedal adjust pad	2
41	Pedal strap 750*25*1T	2
42	Pedal fixing plate	2
43	EVA pad	2
44	End cap	4
45	End cap	1
46	Lower cover of water tank	1
47	Washer	1
48	Upper cover of water tank	1
49	Block	1
50	Screw M4*14 3	12
51	Flat washer φ4.5*φ11*1.5T	12
52	Nylon nut M4	12
53	O-Washer φ9*φ5*φ2	2
54	Screw M6*20L	8
55	CH2O Plate	1
56	Bolt φ6*60	2
57	Shaft	1
58	Wave washer Ø20.5*Ø30*0.3T	1
59	U80 Bushing	2
60	Pull wheel	1
61	Strong magnet Ø15*4	3
62	Spring	1
63	Screw M5*10L	1
64	Plate	1
65	Locked block	1
66	PI06 Insert S41*9.35L	1
67	One way ratchet HF2016	1
68	Bearing 6804 2RS	2
69	Screw M6*16L	2
70	Reinforced plate	1
71	Screw M6*12	6
72	Lower bearing housing	1

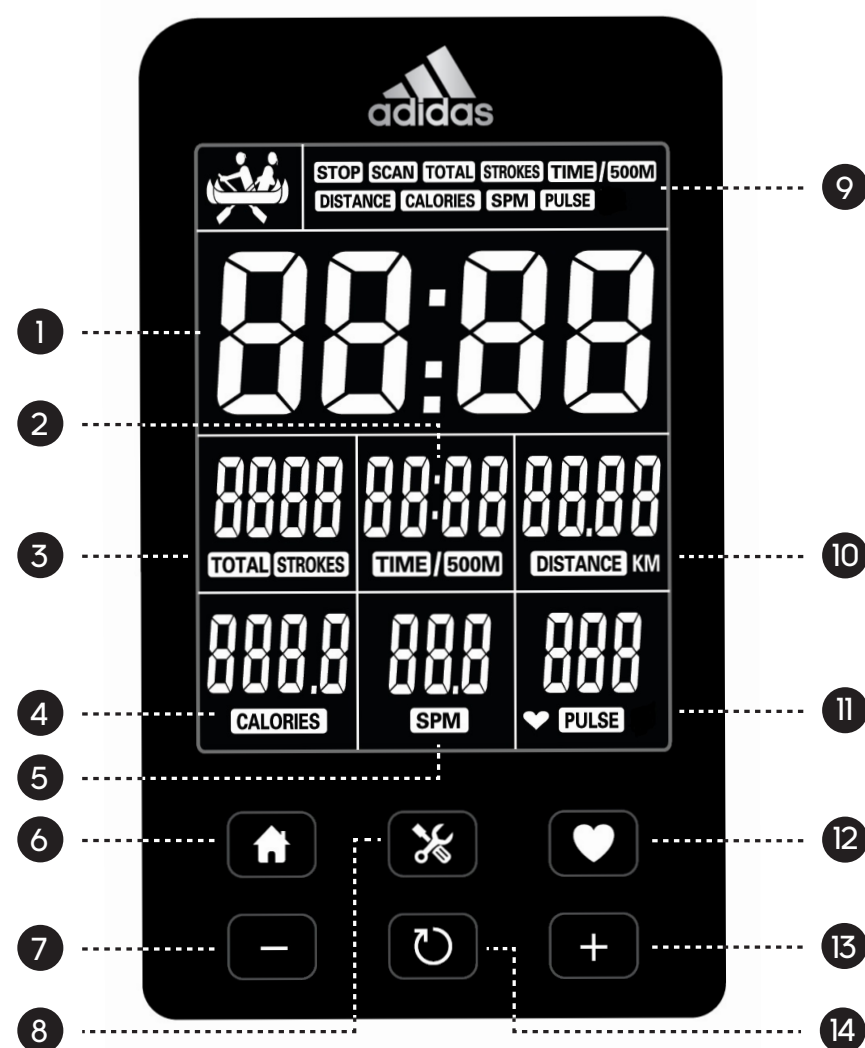
NO.	PART DESCRIPTION	QTY
73	CH2O Upper bearing housing	1
74	Bearing 6004 2RS	2
75	C-shape clasp Ø18.5*Ø22.5*1T	2
76	PI06 Sensor bracket	1
77	Lower sensor of wire	2
78	Screw M5*10L	1
79	CH2O Plate φ100*2T	1
80	CH2O Bearing house	1
81	PI06 gasket φ90*φ50*5.3T	1
82	TC φ32*φ22*7	1
83	Semicircle cover	1
84	Screw M5*16L	6
85	Screw M8*P1.25*50L	2
86	Flat washer Ø8.5*Ø16*2T	19
87	Front stabilizer	1
88	Front Stabilizer end cap (L)	1
89	Screw ST4.8*12L	8
90	Screw ST3.9*50L	4
91	Inner cover	2
92	Front Stabilizer end cap (R)	1
93	Block	1
94	Front holder	1
95	Cover sheath	1
96	Round cover	2
97	Upper cover	1
98	Lower cover	1
99	Screw ST3.5*16L	4
100	Screw 3/16*3/4"	4
101	Handlebar bracket	1
102	Fixing plate	1
103	Seat	1
104	Slider cover	2
105	Flat washer Ø6.5*Ø16*2T	4
106	Slider	1
107	Screw M8*30L	6
108	C2 Roller bushing Ø16*Ø8.2*18.8L	6

NO.	PART DESCRIPTION	QTY
109	Lower Roller	2
110	Flat washer Ø8*Ø14*1T	6
111	Upper Roller	4
112	Screw M8*P1.25*16L	10
113	P500 Rail 100*54*1300L	1
114	Support tube 40*80*2T*1296L(90°,45°)pipe	1
115	Light -strips	1
116	Upper sensor wires	2
117	Lights cover	1
118	Screw M5*16L	7
119	Buffering pad	4
120	Nut M6	4
121	Screw M6*75L	4
122	End cap for rail	1
123	Lower supporting base cover	1
124	Rear stabilizer	1
125	Upper supporting base cover	1
126	Rear stabilizer end cap	2
127	CH2O Water absorption	1
128	Harpoon wrench 13.14.15	1
129	Hexagon wrench 6mm*30mm*84mm	1
130	Screw M6*20L	2
131	Generator	1
132	Battery connection wire	1
133	Belt	1
134	Screw M8*P1.25*20L	1
135	C-shape clasp Ø12	2
136	Driving wheel	1
137	Nylon nut M10	5
138	Screw M6*16L	4
139	Lighting PCB	1
140	Screw M5*12L	8
141	Bearing 6901ZZ	2
142	Bushing Ø12*Ø8.5*65T	2
143	Spring washer Ø8.1*2.5T	11

NO.	PART DESCRIPTION	QTY
144	AA Batteries	7
145	Middle lights connected wire	2
146	Upper lights connected wire	1



## CONSOLE


**1. FUNCTION DISPLAY**
**2. TIME/500M DISPLAY**
**3. TOTAL STROKES DISPLAY**
**4. CALORIE DISPLAY**
**5. SPM DISPLAY**  
Stokes Per Minute.

**6. RESTART**  
Restart console.

**7. DOWN (-)**

Adjust function value down.

**8. ENTER**

Select or switch values of each function. Can be used as confirmation.

**9. CURRENT FUNCTION DISPLAY**
**10. DISTANCE DISPLAY**
**11. PULSE DISPLAY**
**12. RECOVERY**

Test heart rate recovery; Once complete, press again to revert.

**13. UP (+)**

Adjust function value up.

**14. RESET**

Press to reset all values.

## COMPUTER PROGRAMS

**1. BASIC FUNCTION**

When users start exercising, the console will power on with a long beep sound, and then enter the main menu. Users can start exercising directly or start exercising after function values are set.

Start exercising directly and the values of Strokes/Time/Distance/Calories will count up from 0.

To set the function values press **RESTART**, to restart console and enter the main menu. Press **ENTER** to select and highlight function, the corresponding function value will flash. Press **(+)**/**(-)** to adjust values, or press **RESET** to revert to 0. Press **ENTER** again to confirm setting and highlight the next function value. Continue like this to set values for **STROKES/TIME/DISTANCE/CALORIES/HEART RATE**. After all settings are completed, users can start exercising.

All set function values (except heart rate) will start to count down. When function values (except heart rate) reach 0, the buzzer alarms, the values flash and begin to count up from 0. If the set heart rate value is reached during exercise, the console will flash to highlight this.

**2. RECOVERY MODE**

Please wear Heart Rate Chest Strap for this function.

Ensure the Chest Strap is secure and correctly placed below the pectorals. When the chest strap is in place the console will detect it and a reading will appear in the pulse window, then press **RECOVERY** to start the test. After the console has counted down for 60 seconds, Recovery level **F1-F6** will be given, See table below for results:

RECOVERY FITNESS GRADES	RESULT
<b>F1</b>	<b>EXCELLENT</b>
<b>F2</b>	<b>GOOD</b>
<b>F3</b>	<b>AVERAGE</b>
<b>F4</b>	<b>FAIR</b>
<b>F5</b>	<b>POOR</b>
<b>F6</b>	<b>VERY POOR</b>

At any time during a workout, **RECOVERY** can be pressed to test recovery level.

**NOTE:** Heart Rate Chest Strap included. Reading will appear in Pulse window when turned on.

Wear the device against skin just below chest. Adjust straps and make sure the battery door is facing inwards. Accurate readings may not be given if chest skin is too dry or if chest hair is too dense. Adjust accordingly.

The battery (CR2032 x 1) will last for up to 10 months if used 1 hour per day. When changing the battery please note the plus side should be facing upwards.

The pulse monitor is a guide for reference only and not for medical use or monitoring.

**MPH (ML) TO KPH (KM) CONVERSION**

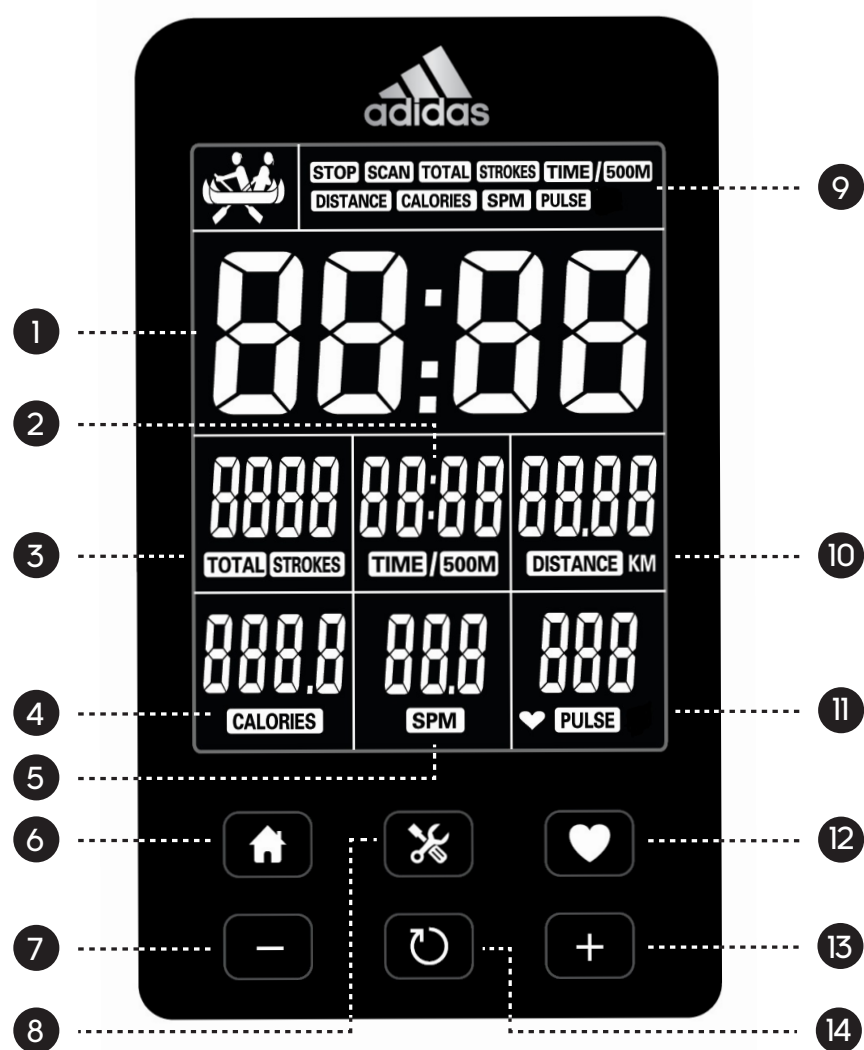
In main menu, press and hold **RECOVERY** to enter the conversion interface. Select the metric **(KM)** or imperial **(ML)** system by pressing **(+)** or **(-)**, then press **ENTER** to confirm and exit.

**AUTOMATIC POWER ON AND SHUT DOWN**

When the user starts to exercise, the console will power on; When the equipment is inactive for approximately 2 minutes, it will automatically shut down.

**NOTE:** Keep moisture away from console.

## 电子表



1. 功能参数显示

2. 总时间/划行500米距离所需时间显示

3. 总滑行数

4. 卡路里显示

5. 每分钟滑行数显示

6. 重启键:重启电子表

7. - 减少键:减小功能数值

8. 设置键:选择或切换各项功能参数,也可当确认键使用。

9. 当前功能显示

10. 距离显示

11. 心率显示

12. 心率恢复键:测试心率恢复状况;一旦完成,可以再次按下返回。

13. +增加键:增大功能数值

14. 清零键:设置各功能数值时,将设置的功能数值清零。

## 电子表程序

## 1. 基本功能 BASIC FUNCTION

用户开始运动,电子表亮屏并发出蜂鸣声,然后进入主界面。在主界面用户可直接开始运动或设置好功能数值后开始运动。

直接开始运动,划行次数/时间/距离/卡路里等功能数值从零开始递增。

设置功能数值,按重启键重启电子表,进入主界面;按设置键选择并突显功能数值,对应的功能数值会闪烁,按加减键可调整数值,或者按清零键可归零;再按设置键确认并进入下一个功能数值,按此步骤可设置划行次数,时间,距离,卡路里,心率。

全部设置完成后,直接开始训练。所有设置的功能数值(心跳值除外)开始倒数,当设置的功能数值倒数(心跳值除外)至0后,蜂鸣器报警,对应的功能数值闪烁,然后功能数值从0开始上数;运动时检测到心率超过设置的数值时,电子表心率数值闪烁。

## 2. 心率恢复模式 RECOVERY MODE

使用此功能,需要佩戴心率胸带。

确认无线胸带稳妥的固定在胸下部。佩戴好无线胸带后,电子表将检测到心跳并在心率窗口显示读数,请按下心率恢复键开始测试。电子表倒计时60秒后,会显示用户心率恢复F1-F6等级,对照下面的表格里结果:

心率恢复等级	结果
F1	优秀
F2	很好
F3	正常
F4	尚可
F5	差
F6	较差

在任何锻炼阶段,“恢复”键可以被按下以测试心率恢复情况

**注意事项:** 产品附带无线胸带;电子表启动后,心率窗口会显示读数。

要把胸带戴在胸部下的皮肤上,调整并确保电池安装面朝里,另一面朝外。

如果胸部皮肤太干燥或者胸毛太密,都将无法给出准确读数;随之调整胸带的位置。

如果电池(CR2032 X 1)每天使用一个小时,可持续使用10个月。请注意更换电池的时候,+,的面是朝上。

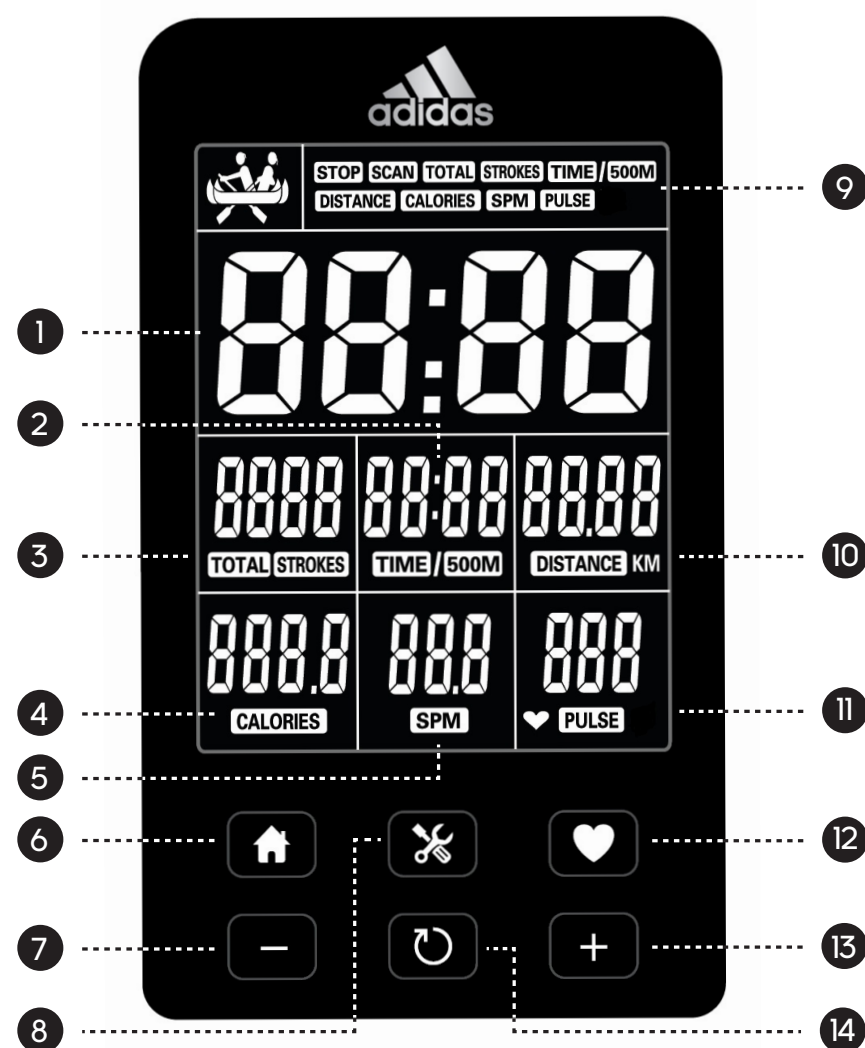
心率显示数值仅供参考,不能用于医疗用途和监测。

## 公英制切换 MPH (ML)/KPH (KM)

在主界面里,长按RECOVERY键,进入切换界面后,通过按(+)键或者(-)键选择公制或者英制,选择好后按设置键,保存退出。

**注意事项:** 此电子表需远离潮湿。

## CONSOLE



### 1. FONCTION AFFICHAGE

### 2. DURÉE/500 M

### 3. AFFICHAGE DU NOMBRE DE COUPS DE RAME TOTAL

### 4. AFFICHAGE CALORIES

### 5. AFFICHAGE CADENCE

Stokes par minute.

### 6. REDÉMARRER

Redémarrer la console.

### 7. MOINS (-)

Diminuer la valeur.

### 8. ENTRÉE

Sélection ou modification des valeurs de chaque fonction. Peut servir de confirmation.

### 9. AFFICHAGE DES FONCTIONS ACTUELLES

### 10. AFFICHAGE DISTANCE

### 11. AFFICHAGE POULS

### 12. RÉCUPÉRATION

Test de récupération du rythme cardiaque ; une fois terminé, appuyez à nouveau pour revenir en arrière.

### 13. PLUS (+)

Augmenter la valeur.

### 14. RÉINITIALISER

Appuyez pour réinitialiser toutes les valeurs.

## PROGRAMMES INFORMATIQUES

### 1. FONCTIONS DE BASE

Quand les utilisateurs commencent leur séance, la console va s'allumer, émettre un long bip et afficher le menu principal. Les utilisateurs peuvent commencer leur séance directement ou une fois les que les valeurs des fonctions ont été définies.

Commencez votre entraînement directement et les valeurs de Cadence/Durée/Distance/Calories vont augmenter à partir de 0.

Pour définir les valeurs des fonctions, appuyez sur **RESTART** (REDÉMARRER) afin de redémarrer la console et afficher le menu principal.

Appuyez sur **ENTER** (ENTRÉE) pour sélectionner et surligner la fonction. La fonction correspondante va clignoter. Appuyez sur **(+)/( -)** pour régler les valeurs ou appuyez sur **RESET** (RÉINITIALISER) pour revenir à 0. Appuyez à nouveau sur **ENTER** (ENTRÉE) pour confirmer le paramètre et mettre en valeur la valeur suivante. Continuez ainsi pour définir les valeurs de **STROKES/TIME/ DISTANCE/CALORIES/ HEART RATE** (CADENCE/DURÉE/DISTANCE/CALORIES/ FRÉQUENCE CARDIAQUE).

Une fois tous les paramètres définis, les utilisateurs peuvent commencer leur séance.

Le décompte va s'enclencher pour toutes les valeurs de fonctions définies (sauf la fréquence cardiaque). Quand les valeurs de fonctions (sauf la fréquence cardiaque) atteignent 0, un avertissement sonore se fait entendre, les valeurs clignotent et commencent à augmenter à partir de 0. Si la valeur de fréquence cardiaque définie est atteinte pendant la séance, la console va clignoter pour le signaler.

### 2. MODE RÉCUPÉRATION

Veillez porter la sangle de poitrine de mesure de la fréquence cardiaque pour utiliser cette fonction.

Vérifiez que la sangle de poitrine est bien fixée et positionnée sous les pectoraux. Quand la sangle est en place, la console va la détecter et une mesure va s'afficher dans la fenêtre pouls. Appuyez ensuite sur **RECOVERY** (RÉCUPÉRATION) pour lancer le test. Une fois le compte à rebours de 60 secondes effectué par la console, un taux de récupération compris entre F1 et F6 sera indiqué. Reportez-vous au tableau ci-dessous pour consulter les résultats :

NOTES DE FORME PHYSIQUE POUR LA RÉCUPÉRATION	RÉSULTAT
F1	EXCELLENTE
F2	BONNE
F3	MOYENNE
F4	ASSEZ BONNE
F5	MAUVAISE
F6	TRÈS MAUVAISE

À tout moment pendant la séance, il est possible d'appuyer sur **RECOVERY** (RÉCUPÉRATION) pour tester le niveau de récupération.

**REMARQUE :** sangle de poitrine de mesure de la fréquence cardiaque incluse La mesure s'affichera dans la fenêtre Pouls quand elle est activée.

Portez l'appareil contre la peau, juste en dessous de la poitrine. Ajustez les sangles et vérifiez que le couvercle de la pile est tourné vers vous.

Les mesures peuvent être imprécises si la peau est trop sèche ou si la pilosité est trop importante. Réglez le dispositif en fonction de ces éléments.

La durée de vie de la pile (CR2032 x 1) peut aller jusqu'à 10 mois pour une utilisation 1 heure par jour. Quand vous changez la pile, notez bien que la face plus doit être tournée vers le haut.

Le suivi du pouls est réalisé à titre indicatif. Il n'est pas conçu pour un usage ou un suivi médical.

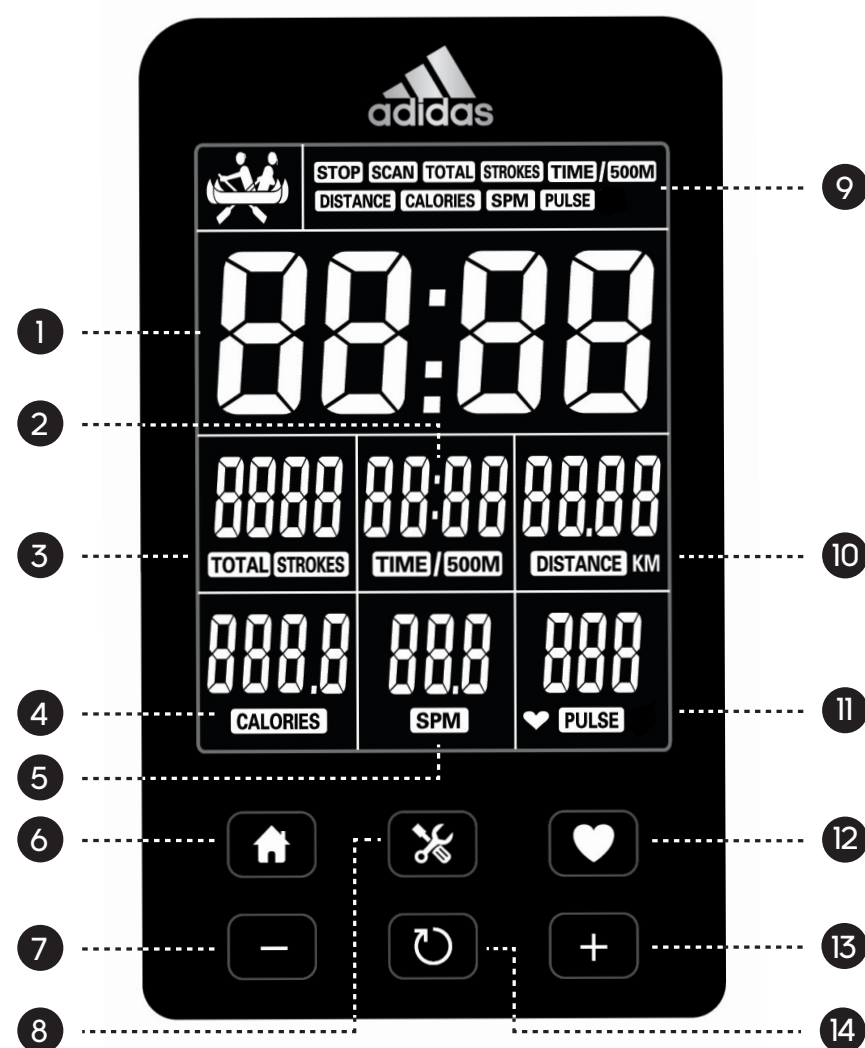
### CONVERSION M/H [ML] EN K/H [KM]

Dans le menu principal, appuyez sur **RECOVERY** (RÉCUPÉRATION) et maintenez la pression pour ouvrir l'interface de conversion. Choisissez entre le système métrique (KM) ou impérial (ML) en appuyant sur **(+)** ou **(-)**, puis appuyez sur **ENTER** (ENTRÉE) pour confirmer et quitter l'interface.

### MISE EN MARCHÉ ET ARRÊT AUTOMATIQUES

Lorsque l'utilisateur commence à faire de l'exercice, la console s'allume. Lorsque l'équipement est inactif pendant environ 2 minutes, il s'éteint automatiquement.

**REMARQUE :** Gardez l'humidité à l'écart de la console.

**KONSOLE**

**1. FUNKTIONS-ANZEIGE**
**2. ZEIT/500 M**
**3. ANZEIGE RUDERSCHLÄGE INSGESAM**
**4. KALORIENANZEIGE**
**5. SPM-ANZEIGE**  
 Stokes pro Minute.

**6. NEUSTART**  
 Konsole neustarten.

**7. VERRINGERN (-)**

Verringern Sie den Funktionswert.

**8. EINGABE**

Wählen Sie hiermit aus den einzelnen Funktionswerten aus. Kann zum Bestätigen verwendet werden.

**9. AKTUELLE FUNKTIONSANZEIGE**
**10. ENTFERNUNGSANZEIGE**
**11. PULSANZEIGE**
**12. ERHOLUNG**

Überprüfen Sie hiermit die Erholungsherzfrequenz. Drücken Sie die Taste erneut, um zurückzukehren.

**13. ERHÖHEN (+)**

Erhöhen Sie den Funktionswert.

**14. ZURÜCKSETZEN**

Drücken Sie die Taste, um alle Werte zurückzusetzen.

**COMPUTERPROGRAMME**
**1. GRUNDFUNKTION**

Wenn Sie mit dem Workout beginnen, schaltet sich die Konsole mit einem langen Piepton ein und zeigt dann das Hauptmenü an. Sie können direkt oder nach Einstellung der Funktionswerte mit dem Workout beginnen.

Beginnen Sie direkt mit dem Workout. Die Werte für Ruderschläge/Zeit/Entfernung/Kalorien beginnen bei 0.

Drücken Sie **RESTART** (NEUSTART), um die Funktionswerte einzustellen, die Konsole neu zu starten und in das Hauptmenü zu gelangen.

Drücken Sie **ENTER** (EINGABE), um eine Funktion auszuwählen und zu markieren. Der entsprechende Funktionswert wird dann angezeigt. Stellen Sie den Wert mit **(+)**/**(-)** ein oder drücken Sie **RESET** (ZURÜCKSETZEN), um ihn wieder auf 0 zu setzen. Drücken Sie erneut **ENTER** (EINGABE), um die Einstellung zu bestätigen und den nächsten Funktionswert zu markieren. Fahren Sie auf diese Weise fort, um die Werte für **STROKES/TIME/ DISTANCE/CALORIES/HEART RATE** (RUDERSCHLÄGE/ZEIT/ENTFERNUNG/KALORIEN/HERZFREQUENZ) einzustellen.

Sobald Sie mit allen Einstellungen fertig sind, können Sie mit dem Workout beginnen. Alle festgelegten Funktionswerte (außer der Herzfrequenz) beginnen herunterzuzählen. Sobald die Funktionswerte (außer der Herzfrequenz) 0 erreichen, ertönt der Alarm, die Werte blinken auf und beginnen bei 0. Sobald der festgelegte Herzfrequenzwert während des Workouts erreicht ist, blinkt die Konsole auf, um darauf hinzuweisen.

**2. ERHOLUNGSMODUS**

Bitte tragen Sie für diese Funktion den Herzfrequenz-Brustgurt.

Stellen Sie sicher, dass der Brustgurt sicher und korrekt unter den Brustmuskeln angelegt wird. Ist der Brustgurt richtig angelegt, erkennt ihn die Konsole und die Auslesung wird in der Pulsanzeige angezeigt. Drücken Sie dann **RECOVERY** (ERHOLUNG), um die Überprüfung zu starten. Nachdem die Konsole von 60 Sekunden heruntergezählt hat, werden die Erholungsniveaus **F1 - F6** angezeigt. Die Ergebnisse finden Sie in der unten stehenden Tabelle:

FITNESSNOTE	ERGEBNIS
<b>F1</b>	<b>SEHR GUT</b>
<b>F2</b>	<b>GUT</b>
<b>F3</b>	<b>BEFRIEDIGEND</b>
<b>F4</b>	<b>AUSREICHEND</b>
<b>F5</b>	<b>MANGELHAFT</b>
<b>F6</b>	<b>UNGENÜGEND</b>

À tout moment pendant la séance, il est possible d'appuyer sur **RECOVERY** (RÉCUPÉRATION) pour tester le niveau de récupération.

**REMARQUE:** sangle de poitrine de mesure de la fréquence cardiaque incluse La mesure s'affichera dans la fenêtre Pouls quand elle est activée.

Portez l'appareil contre la peau, juste en dessous de la poitrine. Ajustez les sangles et vérifiez que le couvercle de la pile est tourné vers vous.

Les mesures peuvent être imprécises si la peau est trop sèche ou si la pilosité est trop importante. Réglez le dispositif en fonction de ces éléments.

La durée de vie de la pile (CR2032 x 1) peut aller jusqu'à 10 mois pour une utilisation 1 heure par jour. Quand vous changez la pile, notez bien que la face plus doit être tournée vers le haut.

Le suivi du pouls est réalisé à titre indicatif. Il n'est pas conçu pour un usage ou un suivi médical.

**UMRECHNUNG VON MPH IN K/MH**

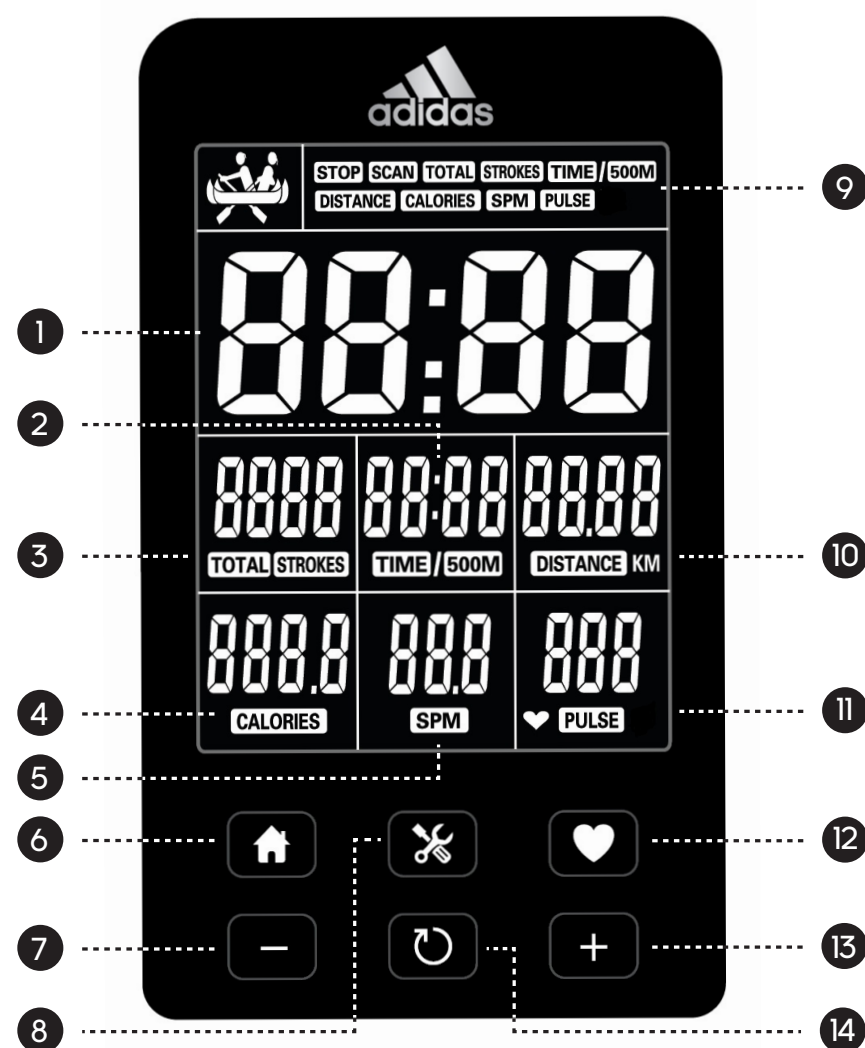
Halten Sie im Hauptmenü **RECOVERY** (ERHOLUNG) gedrückt, um die Umrechnungsschnittstelle aufzurufen. Wählen Sie das metrische (KM) oder das angloamerikanische Maßsystem (ML) aus, indem Sie **(+)** oder **(-)** drücken und ihre Eingabe mit **ENTER** (EINGABE) bestätigen und die Schnittstelle beenden.

**AUTOMATISCHES EIN- UND AUSSCHALTEN**

Wenn der Benutzer mit dem Training beginnt, wird die Konsole eingeschaltet. Wenn das Gerät ungefähr 2 Minuten lang inaktiv ist, wird es automatisch heruntergefahren.

**HINWEIS:** Halten Sie Feuchtigkeit von der Konsole fern.

## CONSOLA



### 1. VISUALIZADOR DE FUNCIONES

### 2. TIEMPO/500M

### 3. VISUALIZADOR DE REMADAS TOTALES

### 4. VISUALIZADOR DE CALORÍAS

### 5. VISUALIZADOR DE REMADAS/MIN

Remadas por minuto.

### 6. REINICIAR

Pone la consola en marcha nuevamente.

### 7. REDUCIR (-)

Ajuste el valor de la función reduciéndolo.

### 8. INTRO

Seleccione o cambie los valores de cada función. Puede usarse como confirmación.

### 9. PANTALLA DE FUNCIÓN ACTUAL

### 10. VISUALIZADOR DE DISTANCIA

### 11. VISUALIZADOR DE PULSO

### 12. RECUPERACIÓN

Compruebe recuperación de la frecuencia cardíaca; una vez completada, pulse nuevamente para volver.

### 13. AUMENTAR (+)

Ajuste el valor de la función aumentándolo.

### 14. RESTABLECER

Pulse para restablecer todos los valores.

## PROGRAMAS ORDENADOR

### 1. FUNCIÓN BÁSICA

Cuando el usuario empiece con el ejercicio, la consola se encenderá emitiendo un largo pitido y pasará al menú principal. El usuario podrá comenzar directamente con el ejercicio o comenzar con él una vez ajustados los valores de función.

Comience directamente con el ejercicio y se empezará a contar desde cero para los valores de Remadas/Tiempo/ Distancia/Calorías.

Para ajustar los valores de función pulse **RESTART** (REINICIAR), para reiniciar la consola y acceder al menú principal.

Pulse **ENTER** (INTRO) para seleccionar y resaltar función, parpadeará el valor de función correspondiente. Pulse **(+)**/**(-)** para ajustar valores o pulse **RESET** (RESTABLECER) para volver a 0. Vuelva a pulsar **ENTER** (INTRO) para confirmar ajuste y resaltar el siguiente valor de función. Prosiga así para ajustar los valores correspondientes a **STROKES** (REMADAS)/ **TIME** (TIEMPO)/ **DISTANCE** (DISTANCIA)/ **CALORIES** (CALORÍAS)/ **HEART RATE** (FRECUENCIA CARDÍACA).

Una vez finalizados todos los ajustes, el usuario podrá comenzar con el ejercicio. Todos los valores de función ajustados (excepto frecuencia cardíaca) comenzarán una cuenta atrás. Cuando los valores de función (excepto frecuencia cardíaca) lleguen a 0, el avisador acústico emitirá un tono de alarma, los valores parpadearán y empezarán a contar desde 0. Si durante el ejercicio se llega al valor ajustado de frecuencia cardíaca, la consola parpadeará para resaltarlo.

### 2. MODO RECUPERACIÓN

Use para esta función banda pectoral para pulsaciones.

Asegúrese de que la banda pectoral se encuentre colocada de forma segura y correcta por debajo de los pectorales. Cuando la banda pectoral esté en su sitio, la consola la detectará y una lectura aparecerá en la ventana de pulso, pulse entonces **RECOVERY** (RECUPERACIÓN) para iniciar el test. Una vez que la consola haya completado la cuenta atrás desde 60 segundos, se facilitará el nivel de Recuperación **F1-F6**; consulte la tabla a continuación para ver los resultados:

GRADOS DE ESTADO FÍSICO DE RECUPERACIÓN	RESULTADO
F1	EXCELENTE
F2	BUENO
F3	PROMEDIO
F4	PASABLE
F5	DEFICIENTE
F6	MUY DEFICIENTE

En cualquier momento durante un entrenamiento se podrá pulsar **RECOVERY** (RECUPERACIÓN) para comprobar el nivel de recuperación.

**NOTA:** Incluye banda pectoral para pulsaciones. La lectura aparecerá en la ventana de Pulso cuando esté conectada.

Lleve puesto el dispositivo en contacto directo con la piel justo por debajo del pecho. Ajuste las correas y asegúrese de que la tapa de la pila quede hacia dentro.

No se podrán ofrecer lecturas exactas si la piel del pecho está demasiado seca o en caso de abundante vello pectoral. Ajuste en consonancia.

La pila (CR2032 x 1) durará hasta 10 meses si se usa 1 hora al día. Al cambiar la pila tenga en cuenta que el lado positivo deberá quedar hacia arriba.

El pulsómetro sirve de guía únicamente para referencia y no para seguimiento o uso médico.

### CONVERSIÓN DE MPH (MI) A KPH (KM)

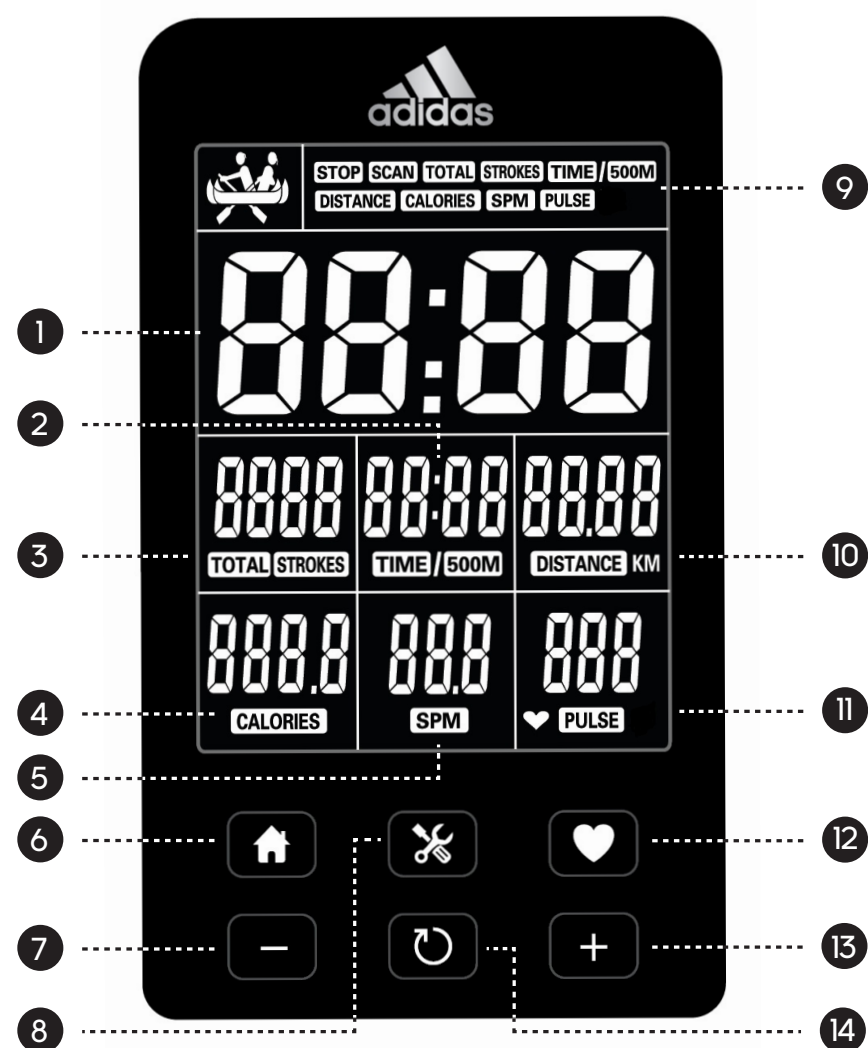
En el menú principal, pulse y mantenga pulsado **RECOVERY** (RECUPERACIÓN) para acceder a la interfaz de conversión. Seleccione el sistema métrico (KM) o imperial (ML (MI)) pulsando **(+)** o **(-)**; pulse entonces **ENTER** (INTRO) para confirmar y salir.

### ENCENDIDO Y APAGADO AUTOMÁTICO

Cuando el usuario comience a hacer ejercicio, la consola se encenderá; Cuando el equipo esté inactivo durante aproximadamente 2 minutos, se apagará automáticamente.

**NOTA:** Mantenga la humedad alejada de la consola.

## CONSOLA



### 1. ECRÃ DE FUNÇÕES

### 2. ECRÃ DE TEMPO/500 M

### 3. ECRÃ DE MOVIMENTOS TOTAIS

### 4. CALORIE DISPLAY

### 5. ECRÃ DE MPM

Movimentos por minuto

### 6. REINICIAR

Reinicie a consola

### 7. PARA BAIXO (-)

Ajuste o valor da função para baixo.

### 8. ENTER

Selecione ou mude os valores de cada função. Pode ser utilizado como confirmação.

### 9. TELA DE FUNÇÃO ATUAL

### 10. ECRÃ DE DISTÂNCIA

### 11. ECRÃ DE PULSAÇÃO

### 12. RECUPERAÇÃO

Teste a recuperação do ritmo cardíaco. Após a conclusão, prima novamente para reverter.

### 13. PARA CIMA (+)

Ajuste o valor da função para cima.

### 14. REPOR

Prima para repor todos os valores.

## PROGRAMAS INFORMÁTICOS

### 1. FUNÇÃO BÁSICA

Quando os utilizadores iniciam o exercício, a consola liga com um som prolongado e, depois, surge o menu principal. Os utilizadores podem iniciar diretamente o exercício ou fazê-lo após a definição dos valores da função.

Inicie diretamente o exercício e os valores de Movimentos/Tempo/Distância/Calorias começam a contar a partir do 0.

Para definir os valores da função, prima **RESTART** (REINICIAR) para reiniciar a consola e aceder ao menu principal.

Prima **ENTER** para selecionar e destacar a função e o valor da função correspondente é apresentado. Prima **(+)/( -)** para ajustar os valores ou prima **RESET** (REPOR) para reverter para 0. Prima novamente **ENTER** para confirmar a definição e destacar o próximo valor da função. Continue a proceder deste modo para definir os valores de **STROKES/TIME/DISTANCE/CALORIES/HEART RATE** (MOVIMENTOS/TEMPO/DISTÂNCIA/CALORIAS/RITMO CARDÍACO).

Após a conclusão de todas as definições, os utilizadores podem iniciar o exercício. Começa a contagem decrescente de todos os valores de função definidos (exceto ritmo cardíaco). Quando os valores de função (exceto ritmo cardíaco) chegam a 0, ouve-se um sinal sonoro, os valores são apresentados e começam a contar a partir do 0. Se o valor do ritmo cardíaco definido for alcançado durante o exercício, a consola pisca para o destacar.

### 2. MODO DE RECUPERAÇÃO

Para esta função, utilize uma correia de peito para monitorizar o ritmo cardíaco.

Certifique-se de que a correia de peito está fixa e bem colocada abaixo dos peitorais. Quando a correia de peito está no devido lugar, a consola deteta-a e surge uma leitura na janela de pulsação. Depois, prima **RECOVERY** (RECUPERAÇÃO) para iniciar o teste. Depois de a consola fazer a contagem decrescente durante 60 segundos, é apresentado o nível de recuperação **F1-F6**. Consulte a tabela abaixo para obter os resultados:

GRAUS DE RECUPERAÇÃO DA FORMA FÍSICA	RESULTADO
F1	EXCELENTE
F2	BOM
F3	MÉDIO
F4	RAZOÁVEL
F5	FRACO
F6	MUITO FRACO

Durante o exercício, é possível premir **RECOVERY** (RECUPERAÇÃO) a qualquer momento para testar o nível de recuperação.

**NOTA:** correia de peito para monitorizar o ritmo cardíaco incluída. A leitura surge na janela de pulsação quando ativada.

Utilize o dispositivo em contacto com a pele mesmo abaixo do peito. Ajuste as correias e certifique-se de que a tampa da pilha está virada para dentro.

Se a pele do peito estiver demasiado seca ou se os pelos do peito forem muito densos, as leituras podem não ser precisas. Ajuste em conformidade.

Em caso de utilização de 1 hora por dia, a pilha (CR2032 x 1) durará até 10 meses. Ao substituir a pilha, certifique-se de que o lado positivo está virado para cima.

O monitor de pulsações é um guia de caráter meramente indicativo e não deve ser utilizado para monitorização nem fins médicos.

### CONVERSÃO DE MPH [ML] PARA KPH [KM]

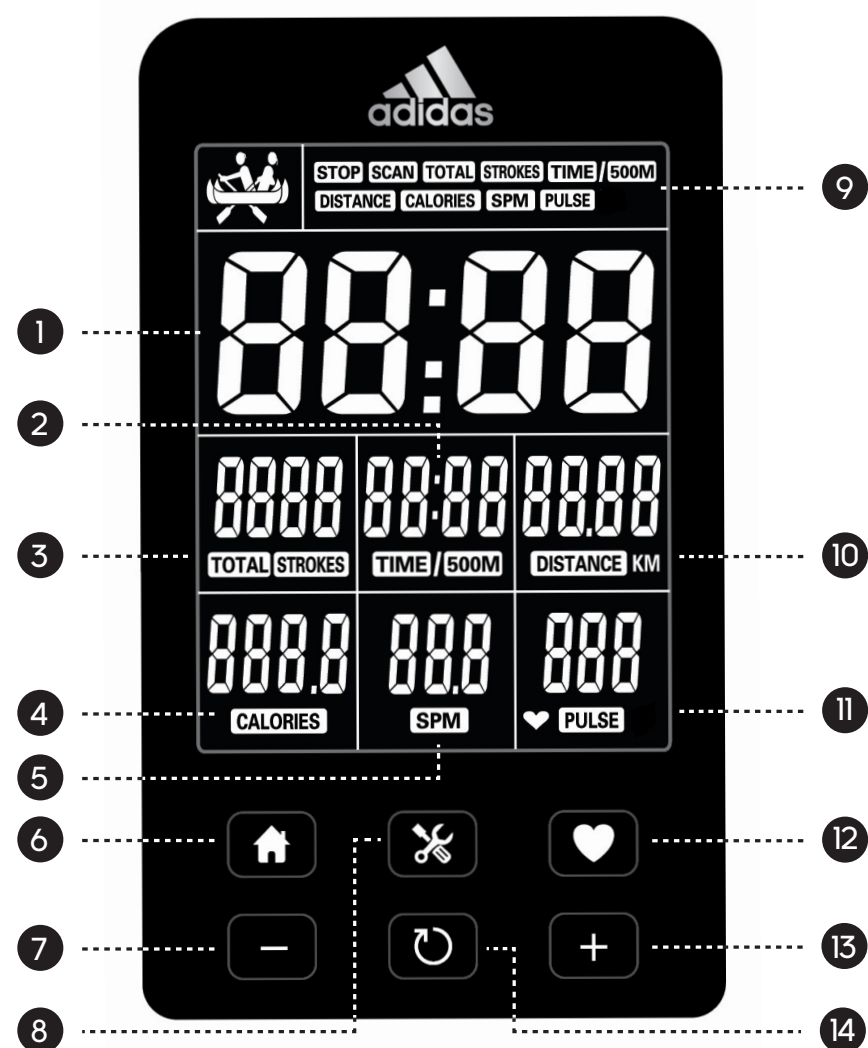
No menu principal, prima continuamente **RECOVERY** (RECUPERAÇÃO) para aceder à interface de conversão. Selecione o sistema métrico (KM) ou imperial (ML), premindo **(+)** ou **(-)**. Depois, prima **ENTER** para confirmar e sair.

### LIGAR E DESLIGAR AUTOMATICAMENTE

Quando o usuário começar a se exercitar, o console será ligado; Quando o equipamento ficar inativo por aproximadamente 2 minutos, ele desligará automaticamente.

**NOTA:** Mantenha a umidade longe do console.

## КОНСОЛЬ



1. ИНДИКАТОР ФУНКЦИЙ
2. ИНДИКАТОР ВРЕМЕНИ/500м
3. ИНДИКАТОР ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА ГРЕБКОВ
4. ИНДИКАТОР КАЛОРИЙ
5. ИНДИКАТОР ГРЕБКОВ В МИНУТУ
6. ПЕРЕЗАПУСК  
Перезапуск консоли

7. ВНИЗ (-)  
Уменьшение значения параметра
8. ВВОД  
Выбор параметра или переключение на другой параметр. Может использоваться для подтверждения
9. ДИСПЛЕЙ ТЕКУЩИХ ФУНКЦИЙ
10. ИНДИКАТОР ДИСТАНЦИИ

11. ИНДИКАТОР ПУЛЬСА
12. ВОССТАНОВЛЕНИЕ  
Тест на восстановление сердечного ритма; После завершения нажмите еще раз, чтобы вернуться.
13. ВВЕРХ (+)  
Увеличение значения параметра.
14. СБРОС  
Нажмите для сброса всех значений.

## КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ

### 1. БАЗОВАЯ ФУНКЦИЯ

Когда пользователь начинает тренировку, консоль включается с длинным звуковым сигналом, а затем открывает главное меню. Пользователь может сразу же начать тренировку или же вначале установить параметры.

Если пользователь сразу начинает тренировку, все параметры Гребки/Время/Дистанция/Калории будут отсчитываться с нуля.

Для установки параметров нажмите RESTART (ПЕРЕЗАПУСК), чтобы перезапустить консоль и войти в главное меню.

Нажмите ENTER (ВВОД), чтобы выбрать и выделить параметр, соответствующее параметру значение будет мигать. Нажмите (+)/(-) для установки значений или нажмите RESET (СБРОС), чтобы вернуться к 0. Снова нажмите ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить установку и выделить следующий параметр. Повторите действия для установки значений STROKES (ГРЕБКИ)/TIME (ВРЕМЯ)/ DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)/CALORIES (КАЛОРИИ)/HEART RATE (ЧАСТОТА СЕРДЕЧНОГО РИТМА).

После завершения всех установок пользователь может приступить к тренировке. Все установленные значения параметров (кроме частоты сердечного ритма) начнут обратный отсчет. Когда значения параметров (кроме частоты сердечного ритма) достигнут 0, раздастся звуковой сигнал, значения будут мигать и начнут отсчет от 0. Если во время тренировки достигается установленное значение частоты сердечного ритма, консоль будет мигать, чтобы отобразить это.

### 2. РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

В этом режиме, пожалуйста, наденьте нагрудный ремень для измерения частоты сердечных сокращений.

Убедитесь, что нагрудный ремень надежно закреплен и правильно расположен ниже грудных мышц. Когда нагрудный ремень будет правильно надет, консоль обнаружит это, и в окне пульса появится его показание. Чтобы начать тест, нажмите RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ). После того, как консоль отсчитает 60 секунд, будет оценен уровень восстановления F1 – F6, смотри приведенную ниже таблицу:

СТЕПЕНИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ	РЕЗУЛЬТАТ
F1	ОТЛИЧНЫЙ
F2	ХОРОШИЙ
F3	СРЕДНИЙ
F4	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ
F5	СЛАБЫЙ
F6	ОЧЕНЬ СЛАБЫЙ

В любой момент во время тренировки можно нажать RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ), чтобы определить уровень восстановления.

ПРИМЕЧАНИЕ: Нагрудный ремень для измерения частоты сердечных сокращений в комплекте. При подключении показания появятся в окне Pulse (Пульс).

Носите устройство на коже немного ниже груди. Отрегулируйте ремни и убедитесь, что крышка гнезда батарей обращена внутрь.

Если кожа на груди слишком сухая или волосистой покров слишком густой, показания могут быть не совсем точными. Необходима соответствующая подготовка.

Заряда батареи (CR2032 x 1) хватает на 10 месяцев при использовании в течение 1 часа в день. При замене батареи обратите внимание на то, чтобы сторона «плюс» была обращена вверх.

Показания пульсометра предназначены только для информационных целей и не могут использоваться для медицинских целей или мониторинга.

### ПРЕОБРАЗОВАНИЕ МИЛЬ В КМ В ЧАС

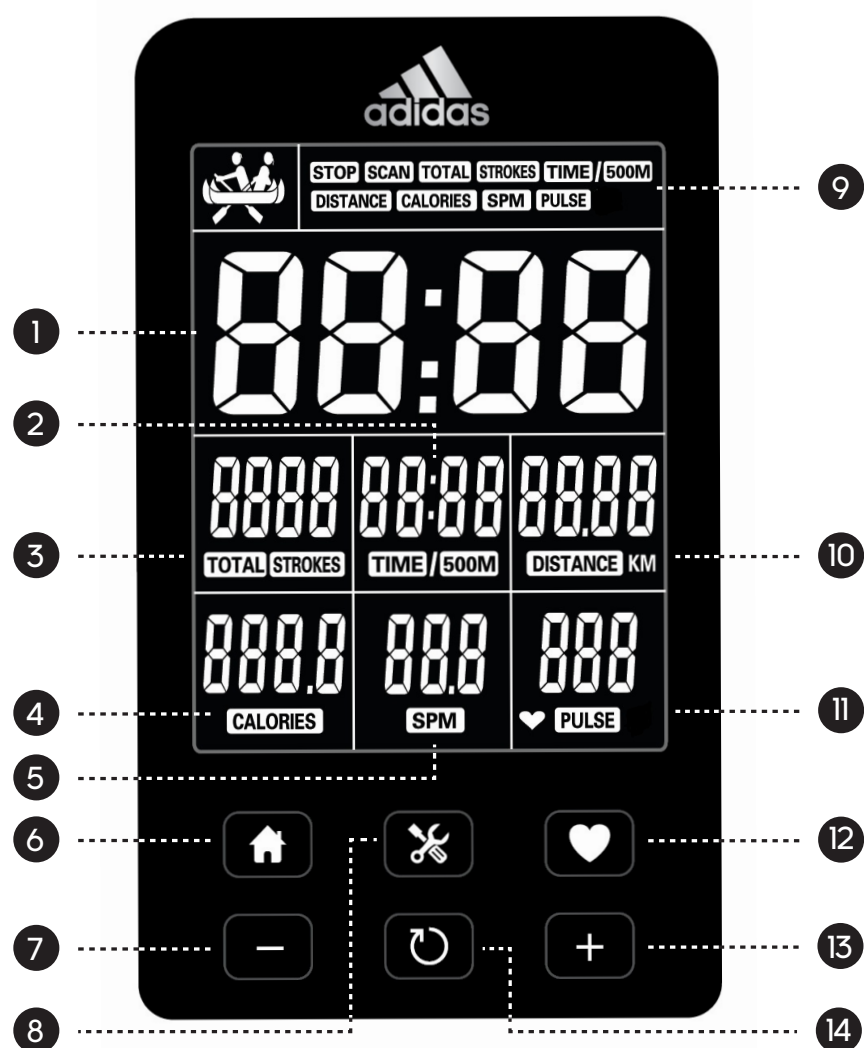
В главном меню нажмите и удерживайте RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ), чтобы войти в интерфейс преобразования. Выберите метрическую единицу (КМ) или милю (ML), нажав (+) или (-), затем нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения и выхода.

### АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ И ВЫКЛЮЧЕНИЕ

Когда пользователь начинает тренировку, консоль включается; Когда оборудование неактивно в течение примерно 2 минут, оно автоматически отключается.

ПРИМЕЧАНИЕ. Не допускайте попадания влаги на консоль.

## コンソール



1. 機能表示
2. 時間/500M 表示
3. 合計ストローク表示
4. カロリー表示
5. SPM 表示  
分当たりのストローク数
6. 再スタート  
コンソールを再スタートします

7. 下げる (-)  
機能の値を下げて調節します
8. 入力  
各機能の値を選択するか、スイッチを入れます。確認として使うことができます
9. 現在の機能表示
10. 距離表示
11. 脈拍表示

12. 回復  
心拍数の回復をテストします。完了したら、再び押すと元に戻ります。
13. 上げる (+)  
機能の値を上げて調節します
14. リセット  
押すとすべての値をリセットします

## コンピュータプログラム

### 1. 基本機能

ユーザーが運動を始めるとき、長いピープ音がし、コンソールの電源が入り、その後メインメニューに入ります。ユーザーは直接運動を始めるか、または機能値が設定された後で運動を始めることができます。

直接運動を始めると、ストローク / 時間 / 距離 / カロリーの値がゼロからカウントアップされます。

機能値をセットするには RESTART (再スタート) を押し、コンソールを再スタートし、メインメニューに入ります。

ENTER (入力) を押して機能を選択し、ハイライトします。対応する機能値が点滅します。(+) / (-) を押して値を調節するか、または RESET (リセット) を押してゼロに戻します。再び ENTER (入力) を押して、設定を確認し、次の機能値をハイライトします。このように続けて、STROKES (ストローク) / TIME (時間) / DISTANCE (距離) / CALORIES (カロリー) / HEART RATE (心拍数) の値をセットします。

すべての設定が完了した後、ユーザーは運動を始めることができます。すべての設定された機能値 (心拍数を除く) がカウントダウンされ始めます。機能値 (心拍数を除く) がゼロに達したら、ブザーアラームがなり、値が点滅し、ゼロからカウントアップされます。運動中に設定された心拍数に達したら、コンソールが点滅し、これをハイライトします。

### 2. 回復モード

この機能のために、心拍数チェストストラップを着用してください。

チェストストラップがしっかりと、胸筋の下に正しく配置されているように確認してください。チェストストラップが正しい位置にあるとき、コンソールはそれを検知し、測定値が脈拍ウインドウに表示されます。その後 RECOVERY (回復) を押してテストをスタートします。コンソールが 60 秒間カウントダウンした後、RECOVERY (回復) レベル F1-F6 が表示されます。結果は下記の表をご覧ください。

フィットネス等級の回復	結果
F1	優秀
F2	良い
F3	平均
F4	まずまず
F5	劣っている
F6	非常に劣っている

トレーニング中にいつでも、RECOVERY (回復) を押して、回復レベルをテストすることができます。

注: 心拍数チェストストラップ込み。スイッチを入れると、測定値が脈拍ウインドウに表示されます。

装置を胸のすぐ下の皮膚に当てて着用してください。ストラップを調節し、電池の扉が内側を向いているように確認してください。

胸の皮膚が乾きすぎているか、胸毛が密集しすぎていると、正確な測定値が与えられないことがあります。適切に調節してください。

電池 (CR2032 x 1) は、1日に1時間使用される場合、最大10か月もちます。電池を交換するとき、プラス側が上を向いているように注意してください。

脈拍モニターは参照のためだけであり、医学的利用やモニタリングのためではありません。

MPH (ML) から KPH (KM) への変換

メインメニューの中で、RECOVERY (回復) を押し続け、変換インターフェースに入ります。(+) または (-) を押してメートル (KM) 法かヤード・ポンド (ML) 法に切り替え、その後、ENTER (入力) を押して確認し、終了します。

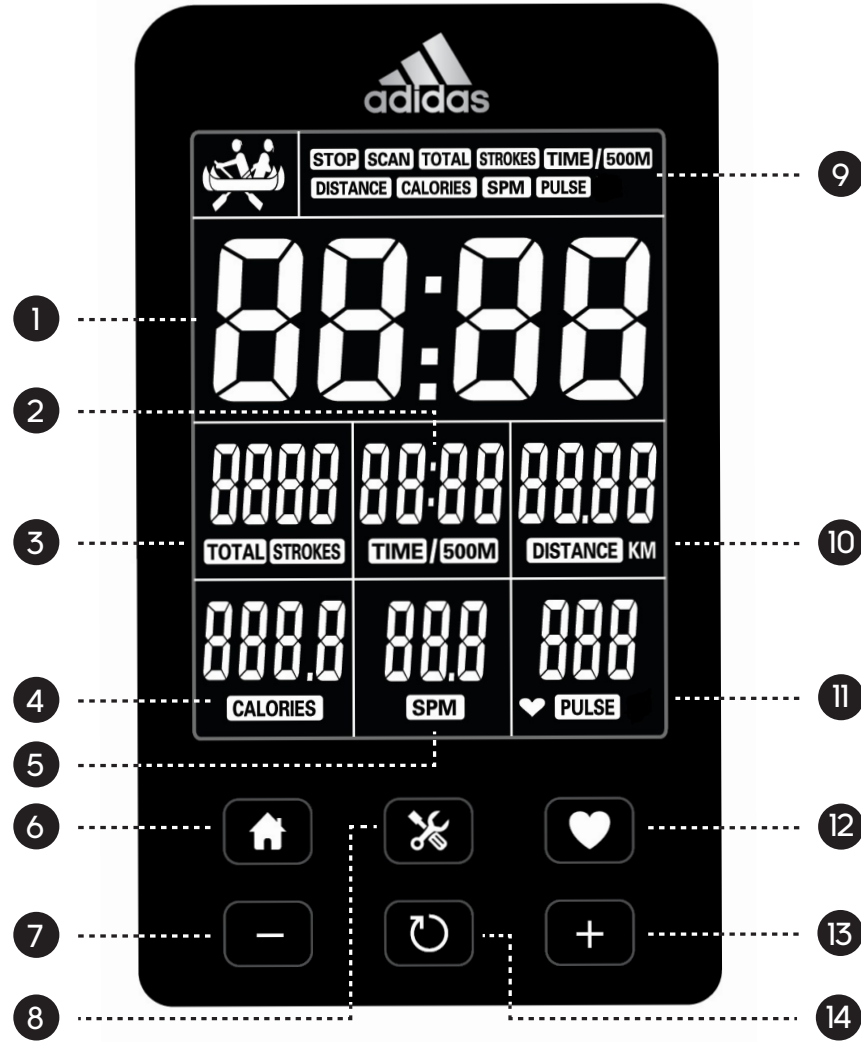
自動電源オンとシャットダウン

ユーザーが運動を開始すると、コンソールの電源がオンになります。機器が約2分間非アクティブになると、自動的にシャットダウンします。

注: コンソールから湿気を遠ざけてください。



# 콘솔



- 1. 기능 화면
- 2. 500M 표시
- 3. 총 노젓기 표시
- 4. 칼로리 표시
- 5. SPM 표시  
분당 노젓기 횟수.
- 6. 새로 시작  
콘솔 새로 시작.

- 7. 내림 (-)  
입력값의 수치를 내립니다.
- 8. 확인  
원하는 기능의 수치를 선택하거나  
변경합니다. 수치가 확정됩니다.
- 9. 현재 기능 표시
- 10. 거리 표시
- 11. 맥박 표시

- 12. 회복  
심박수 회복 상태를 테스트하며,  
테스트가 끝나면 다시 눌러 원상태로  
돌아갑니다.
- 13. 올림 (+)  
입력값의 수치를 올립니다.
- 14. 재설정  
모든 수치를 재설정할 때 누릅니다.

# 컴퓨터 프로그램

## 1. 기본 기능

사용자가 운동을 시작하면 콘솔에서 삐소리가 길게 나고 전원이 켜진 후 메인 메뉴가 나타납니다. 곧바로 운동을 시작하거나 수치를 변경한 후 운동을 시작해도 됩니다.

운동을 시작하면 노젓기/시간/거리/칼로리의 모든 수치가 0에서부터 시작하여 올라갑니다.

수치를 변경하려면 RESTART (새로 시작)를 눌러 콘솔을 새로 시작하고 메인 메뉴로 들어갑니다.

ENTER (확인)를 눌러 기능 버튼을 선택하면 해당 기능의 수치가 깜빡입니다. (+)/(-)를 눌러 수치를 조절하거나 RESET (재설정)을 눌러 0으로 돌아갑니다. 다시 ENTER (확인)를 눌러 입력한 사항을 확정하고 다음 기능으로 넘어갑니다. 이러한 과정을 반복하여 STROKES/TIME/DISTANCE/CALORIES/HEART RATE (노젓기/시간/거리/칼로리/심박수)의 수치를 설정합니다.

모든 설정이 끝나고 난 후 운동을 시작하면 됩니다. 모든 기능 수치 (심박수 제외)가 카운트다운을 시작합니다. 수치 (심박수 제외)가 0이 되면 알람이 울리고 해당 기능의 수치가 깜빡인 후 0에서부터 다시 숫자가 커집니다. 운동 도중 정해진 심박수에 도달하면 콘솔의 불이 깜빡거리고 해당 수치가 되었음을 알려줍니다.

## 2. 회복 모드

본 기능을 이용하려면 심박수 측정용 가슴 스트랩을 착용하십시오.

가슴 스트랩이 가슴 아래 부위에 제대로 부착되었는지 확인하십시오. 가슴 스트랩이 제대로 부착되고 나면 콘솔에서 이를 감지하여 맥박 화면에 수치가 나타납니다. 이 때 RECOVERY (회복) 버튼을 눌러 테스트를 시작하십시오. 콘솔이 60초부터 카운트다운을 하고 나면 회복 레벨이 F1-F6으로 나타납니다. 아래의 표에서 결과를 확인하세요.

회복 피트니스 수준	결과
F1	탁월
F2	양호
F3	평균
F4	적당
F5	부실
F6	매우 부실

운동 도중 어느 때건 RECOVERY (회복) 버튼을 눌러 회복 상태를 테스트할 수 있습니다.

주의: 심박수 측정용 가슴 스트랩 포함. 맥박 창을 띄우면 측정 수치가 나타납니다.

장비가 가슴 바로 밑 피부에 직접 닿도록 착용하십시오. 스트랩을 조절하고 건전지를 넣는 입구가 안쪽으로 향하도록 해야 합니다.

가슴 피부가 너무 건조하거나 털이 지나치게 많은 경우 수치가 정확하게 나오지 않을 수 있습니다. 적절히 조절하십시오.

건전지 (CR2032 x 1) 수명은 기기를 하루 1시간 사용 시 최대 10개월간 지속됩니다. 건전지를 교체할 때 플러스 표시가 위를 향하도록 하십시오.

맥박 센서는 참고사항일 뿐 의학자료나 모니터링용으로 활용할 수 없습니다.

ML (마일)에서 KM (킬로미터)로 단위 변환

메인 메뉴에서 RECOVERY (회복)를 누르면 변환 인터페이스가 나옵니다. (+) (-) 버튼으로 킬로미터 (KM)나 마일 (ML) 시스템 중 하나를 선택하고 ENTER (확인)를 누른 후 화면에서 나갑니다.

자동 전원 켜기 및 종료

사용자가 운동을 시작하면 콘솔의 전원이 켜집니다. 장비가 약 2 분 동안 작동하지 않으면 자동으로 종료됩니다.

참고 : 본체에서 습기를 멀리하십시오.

## برامج الحاسوب

وظيفة أساسية  
حين يبدأ المستخدمون التمرين، تعمل لوحة التحكم مصدرة صوت  
صغير طويل، ثم الدخول إلى القائمة الرئيسية. يستطيع المستخدمون  
بدء التمرين مباشرة أو بدء التمرين بعد ضبط قيم الوظيفة

ابدأ التمرين مباشرة وستبدأ قيم Strokes/Time/Distance/Calories  
(الضربات/الوقت/المسافة/السعرات الحرارية) في العد من صفر .  
لإعداد قيم الوظيفة، اضغط RESTART (إعادة التشغيل) ،  
لإعادة تشغيل لوحة التحكم والدخول إلى القائمة الرئيسية.

اضغط ENTER (إدخال) لاختيار الوظيفة وتحديدها، وستومض  
قيمة الوظيفة المقابلة. اضغط (+)/(-) لضبط القيم، أو اضغط  
RESET (إعادة تعيين) للعودة إلى 0.0. اضغط ENTER  
(إدخال) مجدداً لتأكيد الإعداد وتحديد قيمة الوظيفة التالية.  
استمر على هذا المنوال لإعداد قيم

STROKES/TIME/DISTANCE/CALORIES/HEART RATE  
(الضربات/الوقت/المسافة/السعرات الحرارية/نبض القلب) .

حين يكون شريط الصدر في موضعه الصحيح، سترصد لوحة التحكم  
وجوده، وستظهر القراءة في نافذة النبض، ثم اضغط على  
RECOVERY (التعافي) لبدء الاختبار. وبعد أن انتهت لوحة التحكم من  
العد التنازلي لـ 60 ثانية، يظهر مستوى RECOVERY (التعافي) من  
F1-F6، انظر الجدول أدناه لقراءة النتائج:

النتيجة	درجات اللياقة في التعافي
ممتاز	F1
جيد	F2
متوسط	F3
مقبول	F4
ضعيف	F5
ضعيف جداً	F6

في أي وقت في أثناء التمرين، يُمكن الضغط على RECOVERY  
(التعافي) لاختبار مستوى التعافي.

ملاحظة: يوجد شريط صدر لقياس نبض القلب. ستظهر القراءة في  
نافذة Pulse (النبض) عند التشغيل.

يجب ارتداء الجهاز على الجلد أسفل الصدر مباشرة. يجب ضبط  
الأشرطة والتأكد من أن باب البطارية متجه للداخل.

قد لا تكون القراءات دقيقة إذا كانت بشرة الصدر جافة للغاية أو  
إذا كان شعر الصدر كثيف جداً. يجب الضبط وفقاً لذلك.

العمر الافتراضي للبطارية (CR2032 x 1) مدة 10  
أشهر عند استخدامها ساعة يومياً. عند تغيير  
البطارية، يرجى مراعاة أن يكون جانب النبض متجه للخارج.  
أداة مراقبة النبض هي دليل مرجعي فقط وليست للاستخدام الطبي  
أو المراقبة.

التحويل من أميال/الساعة (ملم) إلى كيلو متر/الساعة (كيلومتر)

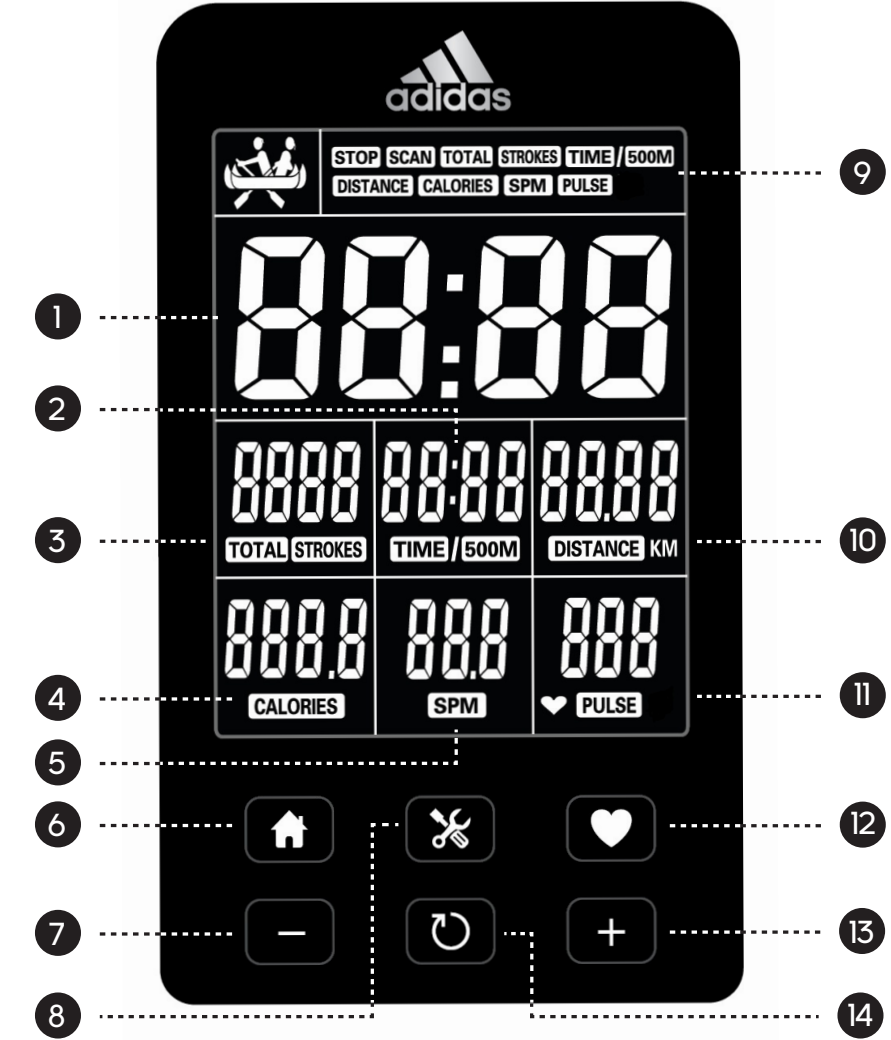
في القائمة الأساسية، اضغط على RECOVERY (التعافي) مع  
الاستمرار للدخول إلى واجهة التحويل. اختر نظام القياس المتري  
(كيلومتر) أو الإمبراطوري (ملم) بالضغط على (-) أو (+)،  
ثم اضغط على ENTER (إدخال) للتأكيد والخروج.

تشغيل وإغلاق تلقائي

عندما يبدأ المستخدم في التمرين، سيتم تشغيل وحدة  
التحكم؛ عندما يصبح الجهاز غير نشط لمدة دقيقتين تقريباً،  
سيتم إيقاف تشغيله تلقائياً

ملاحظة: احتفظ بالرطوبة بعيداً عن وحدة التحكم.

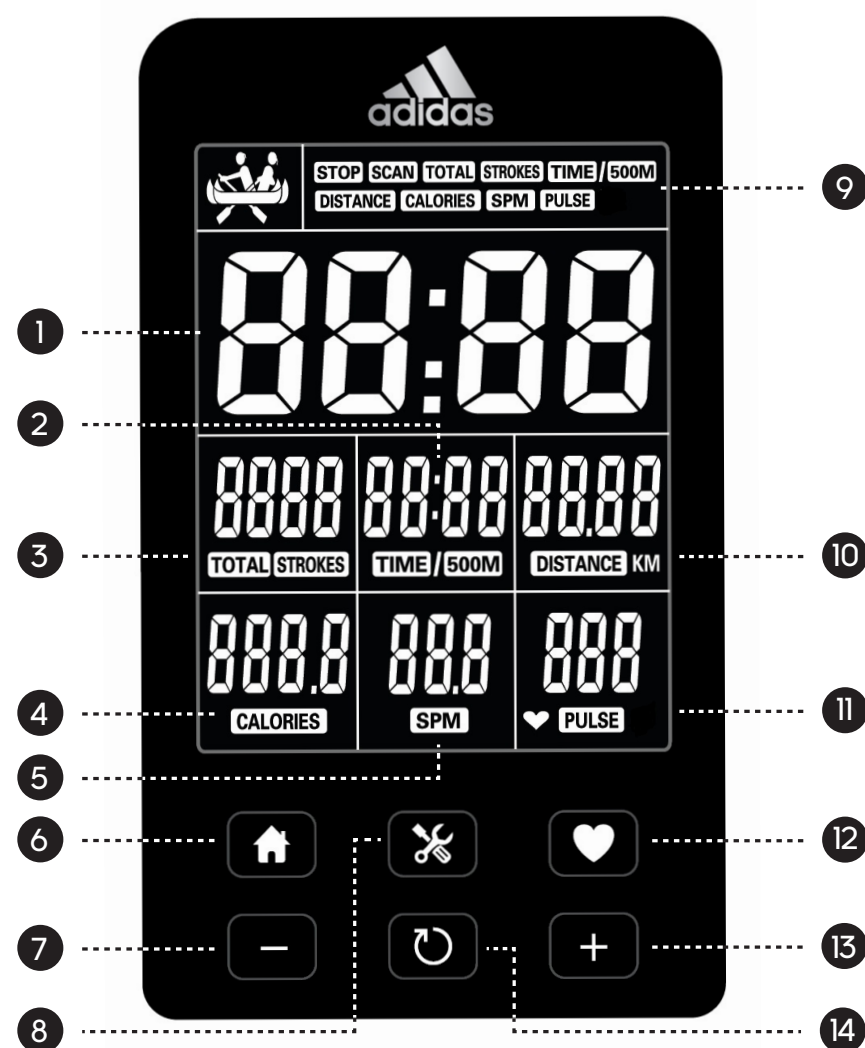
## لوحة التحكم



1. شاشة الوظيفة
2. شاشة الوقت/500 م
3. شاشة إجمالي عدد الضربات
4. شاشة إجمالي عدد الضربات
5. شاشة عدد الضربات في الدقيقة  
عدد الضربات في الدقيقة
6. إعادة التشغيل
7. إعادة تشغيل لوحة التحكم

7. (-) تقليل
8. اضبط قيمة الوظيفة إلى أقل
8. إدخال
9. حدد أو اختر القيم المناسبة لكل وظيفة.  
يستخدم لتأكيد الخيار
9. عرض الوظيفة الحالية
10. شاشة المسافة
11. شاشة النبض

12. التعافي
12. اختر استعادة معدل نبض القلب؛ بمجرد  
الانتهاء، اضغط مرة أخرى للعودة
13. زيادة (+)
13. اضبط قيمة الوظيفة لأعلى
14. إعادة تعيين
14. اضغط لإعادة تعيين جميع القيم، واضغط  
مع الاستمرار لإعادة التشغيل

**KONZOLE**

**1. DISPLEJ FUNKCE**
**2. ČAS/500M**
**3. ZÁBĚRY CELKEM**
**4. KALORIE**
**5. DISPLEJ SPM**

Záběry za minutu

**6. RESTART**

Opětovný start konzole

**7. DOLŮ (-)**

Snížit funkční hodnotu.

**8. ENTER**

Zvolit nebo přepnout hodnotu u každé funkce. Může sloužit i jako potvrzení.

**9. AKTUÁLNÍ FUNKČNÍ DISPLEJ**
**10. VZDÁLENOST**
**11. PULS**
**12. OBNOVENÍ TEPOVÉ FREKVENCE**

Test obnovy tepové frekvence; po ukončení se opětovným stisknutím vrátíte zpět.

**13. NAHORU (+)**

Zvýšit funkční hodnotu

**14. RESET**

Stisknutím vynulujete všechny hodnoty

**POČÍTAČOVÉ PROGRAMY**
**1. ZÁKLADNÍ FUNKCE**

Když uživatel začne cvičit, konzole se s dlouhým připnutím zapne; poté se otevře hlavní menu. Uživatel může začít cvičit buď ihned nebo až po nastavení funkčních hodnot.

Pokud začnete cvičit ihned, hodnoty **STROKES** (záběry)/**TIME** (čas)/**DISTANCE** (vzdálenost)/**CALORIES** (kalorie) se začnou počítat od 0 nahoru.

Pokud chcete nejprve nastavit funkční hodnoty, stisknutím **RESTART** restartujete konzoli a vstoupíte do hlavního menu.

Stisknutím **ENTER** zvolíte a zvýrazníte požadovanou funkci; odpovídající funkční hodnota začne blikat. Stisknutím **(+)**/**(-)** hodnotu upravíte nebo se stisknutím **RESET** vrátíte na 0. Opětovným stisknutím **ENTER** potvrdíte nastavení a zvýrazníte hodnotu další funkce. Takto pokračujete dále, dokud nenastavíte všechny požadované hodnoty pro **STROKES** (ZÁBĚRY)/**TIME** (ČAS)/**DISTANCE** (VZDÁLENOST)/**CALORIES** (KALORIE)/**HEART RATE** (TEPOVOU FREKVENCI).

Po ukončení kompletního nastavení může uživatel začít se cvičením. Všechny nastavené funkční hodnoty (kromě tepové frekvence) se začnou odpočítávat zpět k nule. Když funkční hodnoty (kromě tepové frekvence) dosáhnou 0, ozve se zvukové znamení, hodnoty několikrát bliknou a poté se začnou počítat znovu od 0 nahoru. Pokud uživatel v průběhu cvičení dosáhne nastavené hodnoty tepové frekvence, konzole začne blikat.

**2. MODUS OBNOVENÍ TEPOVÉ FREKVENCE**

Pro využití této funkce si nasadte hrudní pás pro měření tepové frekvence.

Ujistěte se, že je pás bezpečně a správně umístěn těsně pod hrudním svalem. Při správném připevnění konzole hrudní pás zaregistruje a v okénku pro tepovou frekvenci zobrazí odpovídající hodnotu. Test zahájíte stisknutím **RECOVERY**. Po odpočítání 60 sekund konzole ohodnotí úroveň obnovy tepové frekvence hodnotou **F1-F6**. Výsledek porovnejte s tabulkou níže:

KONDICE PODLE HODNOTY RECOVERY	VÝSLEDEK
F1	VYNIKAJÍCÍ
F2	DOBŘÁ
F3	BĚŽNÁ
F4	PODPRŮMĚRNÁ
F5	ŠPATNÁ
F6	VELMI ŠPATNÁ

Test obnovy tepové frekvence můžete zahájit kdykoliv během tréninku stisknutím **RECOVERY**.

**POZNÁMKA:** Včetně hrudního pásu pro tepovou frekvenci. Hodnoty se po zapnutí zobrazí v okénku pro tepovou frekvenci (Pulse).

Zařízení si připevněte přímo na kůži těsně pod hrudí. Upravte pásky a ujistěte se, že záklapka baterie směřuje směrem k tělu.

Správné měření hodnot nelze zaručit v případě, že je kůže na hrudi příliš suchá nebo ochlupení hrudi příliš husté. V případě potřeby tyto překážky odstraňte.

Baterie (CR2032 x 1) vydrží až 10 měsíců, pokud budete zařízení používat 1 hodinu denně. Při výměně baterie dbejte na to, aby plusový pól směřoval nahoru.

Naměřená hodnota tepové frekvence je pouze informativní a není určena pro lékařské účely či kontrolu.

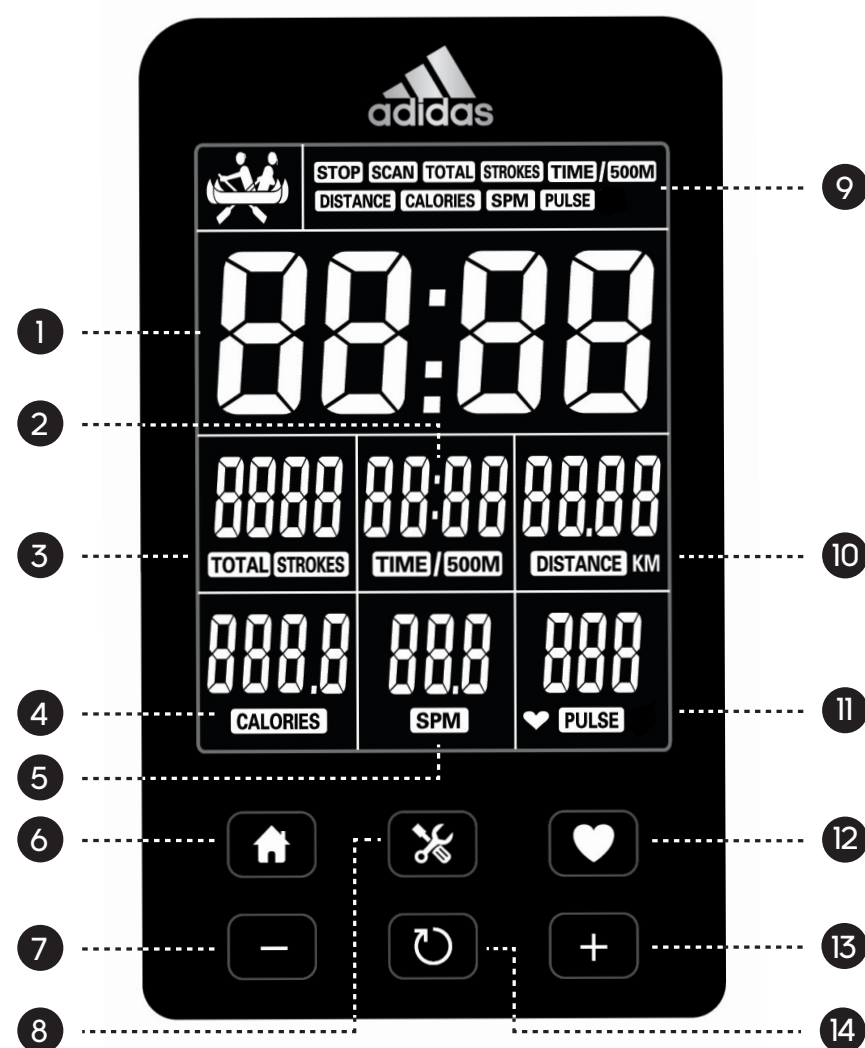
**PŘEVOD MPH NA KM/H**

Stisknutím a podržením **RECOVERY** v hlavním menu vstoupíte do menu převodu. Stisknutím **(+)** nebo **(-)** zvolíte metrický (KM) nebo imperiální (ML) systém, poté stisknutím **ENTER** volbu potvrdíte a menu opustíte.

**AUTOMATICKÉ ZAPNUTÍ A VYPNUTÍ**

Když uživatel začne cvičit, konzole se zapne; Pokud je zařízení neaktivní přibližně 2 minuty, automaticky se vypne.

**POZNÁMKA:** Udržujte vlhkost mimo konzolu.

**COMPUTER**

**1. FUNKTIONSVISNING**
**2. VISNING AF TID/500 M**
**3. VISNING AF ANTAL ÅRETAG I ALT**
**4. VISNING AF KALORIEFORBRUG**
**5. VISNING AF SPM**  
SPM - årtag pr. minut.

**6. GENSTART**  
Genstart computeren.

**7. NED (-)**  
Reducér værdien.

**8. BEKRÆFT**  
Vælg eller ændr værdier for hver funktion. Kan også bruges til bekræftelse.

**9. AKTUEL FUNKTIONSDISPLAY**
**10. VISNING AF DISTANCE**
**11. VISNING AF PULS**
**12. RESTITUTION**  
Mål pulsrestitution. Når målingen er gennemført, skal du trykke igen for at gå tilbage.

**13. OP (+)**  
Øg værdien.

**14. NULSTIL**  
Tryk for at nulstille alle værdier.

**COMPUTERPROGRAMMER**
**1. GRUNDLÆGGENDE FUNKTION**

Når brugerne begynder at træne, tændes computeren med et langt bip og går til hovedmenuen. Brugere kan starte træningen direkte, eller starte træningen efter indstilling af funktionsværdierne.

Hvis træningen startes direkte, tælles værdierne for antal årtag/tid/distance/kalorieforbrug op fra 0.

Tryk på knappen **RESTART** (GENSTART) for at genstarte computeren og gå til hovedmenuen, så funktionsværdierne kan indstilles.

Tryk på knappen **ENTER** (BEKRÆFT) for at fremhæve og vælge funktion. Den tilhørende funktionsværdi blinker. Tryk på knapperne **(+)**/**(-)** for at ændre værdierne, eller tryk på knappen **RESET** (NULSTIL) for at nulstille. Tryk på knappen **ENTER** (BEKRÆFT) igen for at bekræfte indstillingen og fremhæve den næste funktionsværdi. Fortsæt på denne måde for at indstille værdierne for **STROKES** (ANTAL ÅRETAG)/**TIME** (TID)/ **DISTANCE** (DISTANCE)/**CALORIES** (KALORIEFORBRUG)/**HEART RATE** (PULS).

Start træningen, når alle indstillinger er foretaget. Alle indstillede funktionsværdier (undtagen puls) tæller ned. Når funktionsværdierne (undtagen puls) når 0, lyder alarmen. Værdierne blinker, og de tælles op fra 0. Hvis den indstillede puls opnås under træningen, blinker computeren for at vise dette.

**2. RESTITUTIONSTILSTAND**

Bær brystrem til pulsmåling for at bruge denne funktion.

Sørg for, at brystremmen til pulsmåling er spændt korrekt og sidder under brystet. Når brystremmen sidder korrekt, vil computeren registrere den, og målingen vises i pulsvinduet. Tryk på knappen **RECOVERY** (RESTITUTION) for at starte testen. Når computeren har talt ned i 60 sekunder, vises restitutionsniveauet som en værdi fra **F1** til **F6**. Se tabellen nedenfor.

RESTITUTIONSNIVEAU	RESULTAT
F1	FREMRAGENDE
F2	GOD
F3	GENNEMSNITLIG
F4	RIMELIG
F5	RINGE
F6	MEGET RINGE

Under træningen er det til enhver tid muligt at se sin pulsrestitution ved at trykke på knappen **RECOVERY** (RESTITUTION).

**BEMÆRK:** Brystrem til pulsmåling medfølger. Målingen vises i pulsvinduet, når funktionen er aktiv.

Bær brystremmen mod huden lige under brystet. Tilpas remmen, og sørg for, at batteridækslet vender indad.

Hvis huden er for tør, eller hvis brugeren har for meget hår på brystet, er målingerne muligvis ikke nøjagtige. Tilpas tilsvarende.

Batteriet (CR2032 x 1) holder i op til 10 måneder ved 1 times brug dagligt. Sørg for at vende batteriets pluspol opad ved udskiftning af batteriet.

Pulsmåleren er alene vejledende og må ikke bruges medicinsk eller til overvågning.

**SKIFT MELLE VISNING I MPH (ML) OG KM/T (KM)**

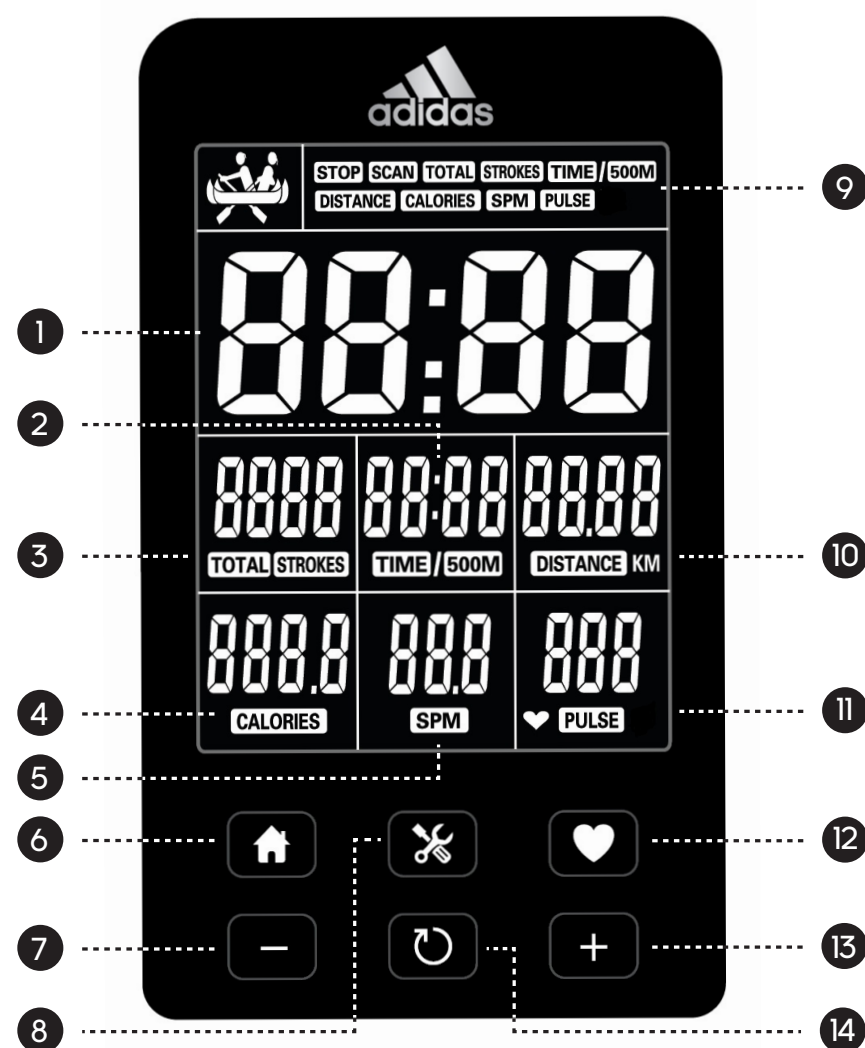
Hold knappen **RECOVERY** (RESTITUTION) inde fra hovedmenuen for at gå til skærmbilledet, hvor du kan skifte måleenhed. Vælg metrisk (KM) eller britisk (ML) måleenhed ved at trykke på knapperne **(+)** og **(-)**. Tryk på knappen **ENTER** (BEKRÆFT) for at bekræfte og gå tilbage.

**AUTOMATISK TÆND OG SLUK**

Når brugeren begynder at træne, tændes konsollen; Når udstyret er inaktivt i ca. 2 minutter, lukkes det automatisk.

**BEMÆRK:** Hold fugt væk fra konsollen.

## PANEL STEROWANIA



### 1. FUNKCJE

#### 2. CZAS NA 500 M

#### 3. CAŁKOWITA LICZBA UDERZEŃ

#### 4. KALORIE

#### 5. UDERZENIA NA MINUTĘ

Liczba uderzeń na minutę.

#### 6. PONOWNE URUCHOMIENIE

Panel sterowania ponownego uruchomienia.

### 7. MINUS (-)

Zmniejsz wartość funkcji.

### 8. POTWIERDZENIE

Wybierz lub zmień wartość każdej funkcji. Przycisku można użyć do potwierdzania.

### 9. WYŚWIETLANIE BIEŻĄCEJ FUNKCJI

### 10. DYSTANS

### 11. PULS

12. ODPOCZYNEK  
Sprawdź tętno spoczynkowe. Po zakończeniu naciśnij ponownie, aby powrócić.

### 13. PLUS (+)

Zwiększ wartość funkcji.

### 14. KASOWANIE

Naciśnij, aby skasować wszystkie wartości.

## PROGRAMY KOMPUTERA

### 1. FUNKCJA PODSTAWOWA

Po rozpoczęciu ćwiczeń uruchomi się panel sterowania i wybrzmi długi sygnał dźwiękowy, po którym można wejść do głównego menu. Użytkownik może rozpocząć ćwiczenia od razu lub po ustawieniu wartości funkcji.

Rozpoczęcie ćwiczeń od razu spowoduje naliczenie wartości Uderzenia/Czas/Dystans/Kalorie od 0.

Aby ustawić wartości funkcji, naciśnij **RESTART** (PONOWNE URUCHOMIENIE) w celu ponownego uruchomienia panelu sterowania i wejścia do menu głównego.

Naciśnij **ENTER** (POTWIERDZENIE), aby wybrać i podświetlić funkcję, której odpowiadająca wartość zacznie migać. Naciśnij **(+)/( -)**, aby ustawić wartości lub naciśnij **RESET** (KASOWANIE), aby wyzerować. Naciśnij ponownie **ENTER** (POTWIERDZENIE), aby potwierdzić ustawienie i podświetlić następną wartość funkcji. Kontynuuj konfigurację w ten sam sposób dla wartości: UDERZENIA/CZAS/DYSTANS/ KALORIE/TĘTNO.

Po zakończeniu konfiguracji można rozpocząć ćwiczenia. Wszystkie ustawione wartości (z wyjątkiem tętna) będą odliczane w dół. Kiedy wartości funkcji (z wyjątkiem tętna) osiągną 0, wybrzmi sygnał dźwiękowy, funkcje zaczną migać i rozpocznie się odliczanie w górę. Jeśli podczas ćwiczeń tętno osiągnie ustaloną wartość, panel sterowania zacznie migać, aby zasignalizować osiągniętą wartość.

### 2. TRYB ODPOCZYNEK

Zalóż taśmę na klatkę piersiową w celu kontroli tętna podczas korzystania z tej funkcji.

Upewnij się, że taśma jest prawidłowo zamocowana poniżej mięśni piersiowych. Po założeniu taśmy panel sterowania ją wykryje, a w okienku tętna pojawi się odczyt. Naciśnij **RECOVERY** (ODPOCZYNEK), aby rozpocząć test. Po odliczeniu 60 sekund przez panel sterowania zostanie wyświetlony poziom odpoczynku **F1-F6**. Wyniki można znaleźć w poniższej tabeli:

POZIOMY TĘTNA SPOCZYNKOWEGO	WYNIK
F1	DOSKONALE
F2	DOBRE
F3	ŚREDNIE
F4	DOSTATECZNE
F5	ZŁE
F6	BARDZO ZŁE

W dowolnym momencie podczas ćwiczeń, można wybrać opcję **RECOVERY** (ODPOCZYNEK), aby sprawdzić poziom odpoczynku.

**UWAGA:** Załączono taśmę na klatkę piersiową w celu kontroli pulsu. Odczyt pojawi się w oknie PULSE (PULS) po włączeniu.

Zalóż taśmę bezpośrednio na skórę tuż poniżej klatki piersiowej. Dopasuj paski i upewnij się, że klapka baterii skierowana jest do środka.

Wyniki mogą nie być dokładne w przypadku, gdy skóra jest zbyt sucha lub gdy włosy na klatce piersiowej są zbyt gęste. Dopasuj odpowiednio.

Trwałość baterii (CR2032 x 1) wynosi do 10 miesięcy przy założeniu użytkowania przez 1 godzinę dziennie. Podczas wymiany baterii pamiętaj, że biegun plusowy powinien być skierowany ku górze.

Wyświetlony puls jest tylko wartością referencyjną i nie służy do celów medycznych lub kontrolnych.

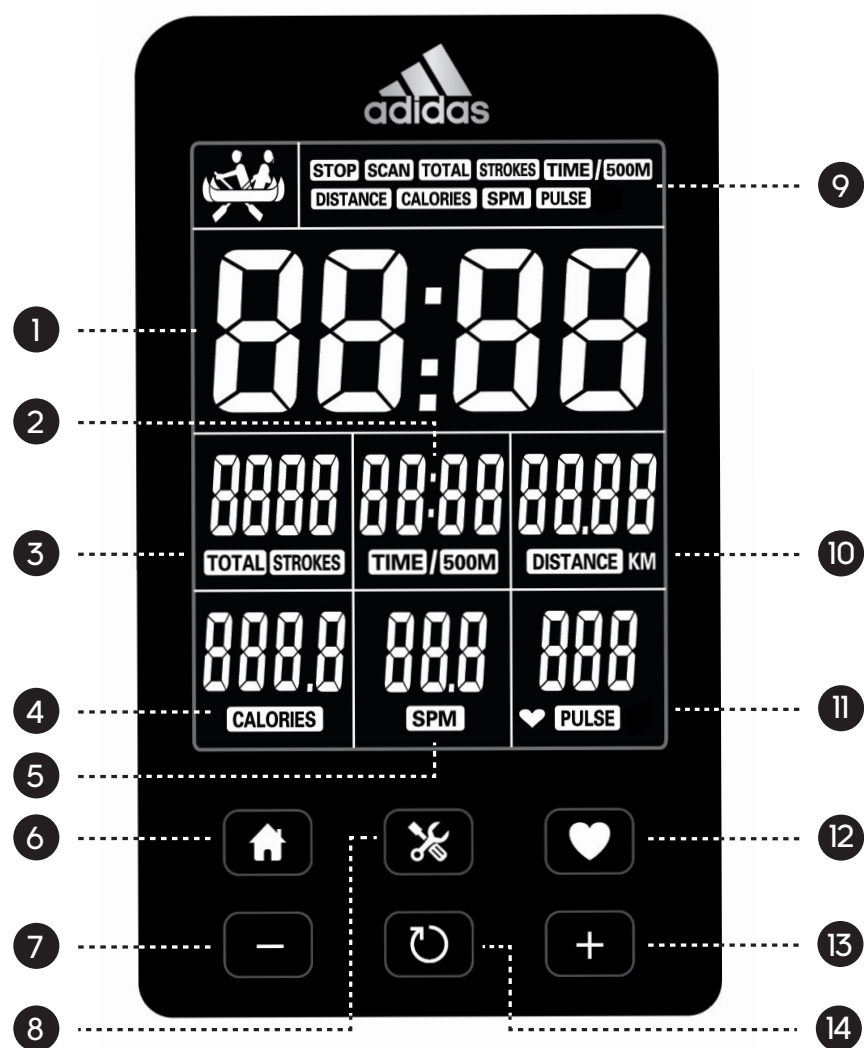
### PRZEŁĄCZANIE MILE NA GODZ. (ML) NA KILOMETRY NA GODZ. (KM)

W głównym menu naciśnij i przytrzymaj **RECOVERY** (ODPOCZYNEK), aby wejść do menu zmiany jednostek. Wybierz kilometry (KM) lub mile (ML), naciskając **(+)** lub **(-)**, a następnie naciśnij **ENTER** (POTWIERDZENIE), aby potwierdzić i wyjść.

### AUTOMATYCZNE WŁĄCZANIE I WYŁĄCZANIE

Kiedy użytkownik zacznie ćwiczyć, konsola włączy się. Gdy urządzenie jest nieaktywne przez około 2 minuty, wyłączy się automatycznie.

**UWAGA:** Trzymaj wilgoć z dala od konsoli.

**KONSOL**

**1. VISNING AV FUNKTION**
**2. VISNING AV TID/500 M**
**3. VISNING TOTALT ANTAL DRAG**
**4. VISNING AV KALORIFÖRBRÄNNING**
**5. VISNING AV SPM**  
 Drag per minut

**6. STARTA OM**  
 Starta om konsol.

**7. NED (-)**

Justera ned funktionsvärdet.

**8. ENTER**

Välj eller byt värden för varje funktion; Kan användas för att bekräfta.

**9. AKTUELL FUNKTIONSDISPLAY**
**10. VISNING AV AVSTÅND**
**11. VISNING AV PULS**
**12. PULSÅTERHÄMTNING**

Testa återhämtningen av hjärtfrekvensen; när det är klart tryck igen för att gå tillbaka.

**13. UPP (+)**

Justera upp funktionsvärdet.

**14. ÅTERSTÄLL**

Tryck för att återställa alla värden.

**DATORPROGRAM**
**1. GRUNDLÄGGANDE FUNKTION**

När användaren påbörjar träningen, startas konsolen med en lång ljudsignal och sedan öppnas huvudmenyn. Användaren kan börja träna direkt eller börja efter att funktionsvärdena ställts in.

Börja träningen direkt. Värdena för drag/tid/avstånd/kaloriförbränning räknas upp från 0.

Sätt funktionsvärden genom att trycka på **RESTART** (STARTA OM) för att starta om konsolen och komma till huvudmenyn.

Tryck på **ENTER** för att välja och markera funktion, varvid motsvarande funktionsvärde blinkar till. Tryck på **(+)**/**(-)** för att anpassa värdena, eller tryck på **RESET** (ÅTERSTÄLL) för att återgå till 0. Tryck på **ENTER** igen för att bekräfta inställningen och markera nästa funktionsvärde. Fortsätt på samma sätt för att ange värden för **STROKES** (DRAG)/**TIME** (TID)/**DISTANCE** (AVSTÅND)/**CALORIES** (KALORIFÖRBRÄNNING)/**HEART RATE** (HJÄRTFREKVENNS).

När alla inställningar är klara, kan användaren börja träna. Alla inställda funktionsvärden (utom hjärtfrekvens) börjar räknas ned. När funktionsvärdena (utom hjärtfrekvens) kommer till 0, hörs en ljudsignal, värdena blinkar till och börjar räkna upp från 0. Om det inställda värdet för hjärtfrekvens uppnås under träningen, börjar konsolen blinka för att markera detta.

**2. ÅTERHÄMTNINGSLÄGE**

Använd bröstremmen för hjärtfrekvens till denna funktion.

Se till att bröstremmen sitter säkert på rätt ställe under bröstmusklerna. När bröstremmen sitter på plats upptäcks den av konsolen och en avläsning visas i pulsönstret. Tryck sedan på **RECOVERY** (PULSÅTERHÄMTNING) för att starta testet. Efter att konsolen har räknat ned i 60 sekunder, visas återhämtningsnivå **F1-F6**. Se tabellen nedan för resultaten.

ÅTERHÄMTNINGSNIVÅ KONDITION	RESULTAT
F1	UTMÄRKT
F2	GOD
F3	GENOMSNITTLIG
F4	OK
F5	DÅLIG
F6	MYCKET DÅLIG

När som helst under ett träningspass kan du trycka på **RECOVERY** (ÅTERHÄMTNING) för att testa återhämtningsnivån.

**OBS:** Bröstrem för hjärtfrekvens ingår. Avläsningen visas i pulsönstret när det slås på.

Bär apparaten mot huden strax under bröstet. Justera remmarna och se till att batteriluckan är vänd inåt.

Värdena som läses av kan bli felaktiga om bröst huden är för torr eller om behåringen är alltför tät. Anpassa efter behov.

Batteriet (CR2032 x 1) räcker i upp till 10 månader om det används en timme per dag. Vid batteribyte ska plussidan vara riktad uppåt.

Pulsregistreringen är endast avsedd som referensinfo och kan inte användas som medicinsk information.

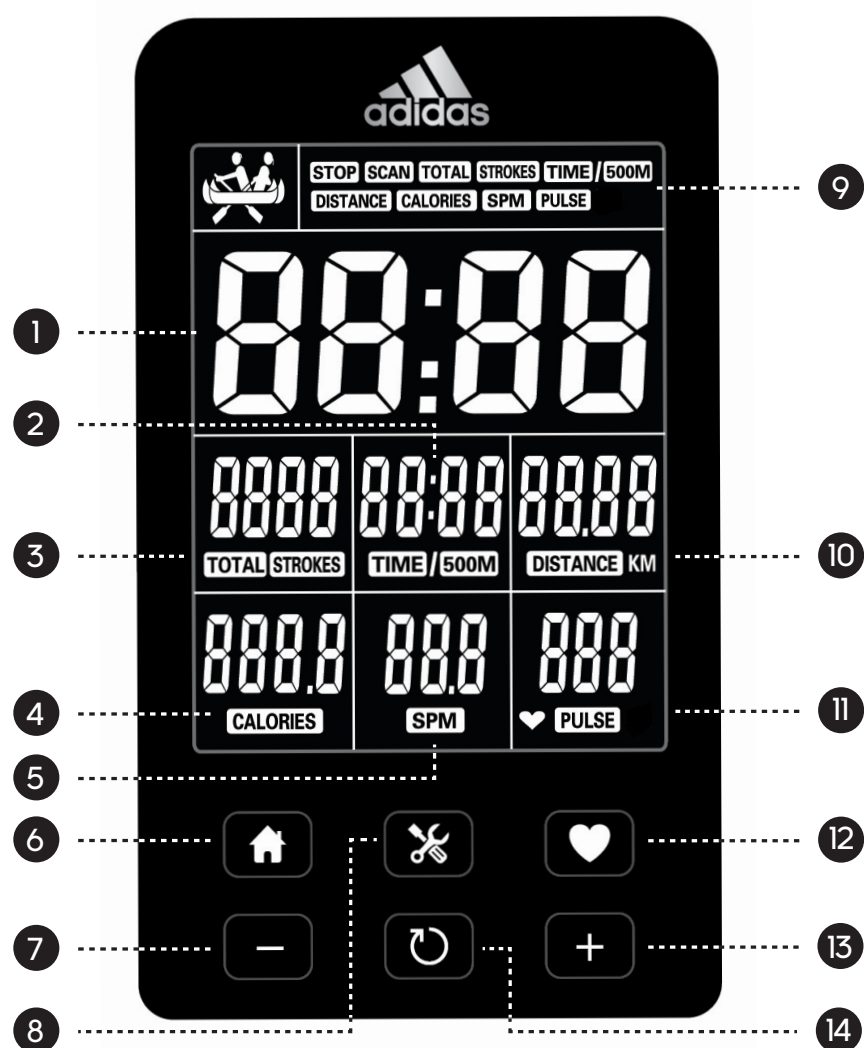
**OMVANDLING MILES/H TILL KM/H**

Tryck in och håll **RECOVERY** (PULSÅTERHÄMTNING) intryckt i huvudmenyn för att komma till omvandlingsgränssnittet. Välj metersystemet (KM) eller brittiska måttenheter (ML) genom att trycka på **(+)** eller **(-)**, och tryck sedan på **ENTER** för att bekräfta och avsluta.

**AUTOMATISK PÅSLAGNING OCH AVSTÄNGNING**

När användaren börjar träna slås konsolen på; När utrustningen är inaktiv i cirka 2 minuter stängs den automatiskt av.

**OBS:** Håll fukt borta från konsolen.

**KONSOLL**

**1. FUNKSJONSSKJERM**
**2. TID/500M VISNING**
**3. ANTALL SLAG VIST**
**4. KALORI-VISNING**
**5. SPM-VISNING**

Slag per minutt.

**6. NY START**

Start konsollen på nytt.

**7. NED (-)**

Juster funksjonsverdien ned.

**8. ENTER**

Velg eller bytt verdier for hver funksjon. Kan benyttes som bekreftelse.

**9. AKTUELL FUNKSJONSVISNING**
**10. DISTANSE-VISNING**
**11. PULS-VISNING**
**12. RESTITUSJON**

Test pulsrestitusjonen. Når det er avsluttet, trykk for å gå tilbake.

**13. OPP (+)**

Juster funksjonsverdien opp

**14. TILBAKESTILL**

Trykk for å tilbakestille alle verdier.

**DATAPROGRAMMER**
**1. BASISFUNKSJON**

Når brukeren begynner treningen, vil konsollen starte med et langt pipesignal og gå til hovedmenyen. Brukeren kan starte treningen med en gang eller begynne etter at funksjonsverdiene er fastlagt.

Begynn treningen med en gang og verdiene for slag/tid/ distanse/kalorier vil starte tellingen fra 0.

For å fastlegge funksjonsverdier, trykker du på **RESTART**, for å starte konsollen på nytt og gå til hovedmenyen.

Trykk på **ENTER** for å velge og markere funksjonen, den respektive funksjonsverdien vil lyse opp. Trykk på **(+)/(–)** for å justere verdier, eller trykk på **RESET (TILBAKESTILL)** for å gå tilbake til 0. Trykk på **ENTER** en gang til for å bekrefte innstillingen og marker den neste funksjonsverdien. Fortsett på samme måten for å innstille verdiene for **STROKES/ TIME/ DISTANCE/CALORIES/HEART RATE. (SLAG/TID/ DISTANSE/KALORIER/PULS)**.

Når alle innstillinger er utført, kan brukeren begynne treningen. Alle innstilte funksjonsverdier (unntatt puls) begynner å telle nedover. Når funksjonsverdiene (unntatt puls) når 0, hører man et signal. Verdiene lyser opp og begynner å telle oppover fra 0. Hvis pulsverdien som er fastlagt nås under treningen, vil konsollen lyse opp for å markere dette.

**2. RESTITUSJONSMODUS**

Bruk pulsbelte for denne funksjonen.

Forsikre deg om at pulsbeltet er plassert sikkert og korrekt under brystene. Når pulsbeltet er riktig plassert vil konsollen registrere det og en verdi vil vises i pulsvinduet. Trykk deretter på **RECOVERY (RESTITUSJON)** for å starte testen. Når konsollen har talt ned i 60 sekunder, gis restitusjonsnivå **F1-F6**. Se resultatene i tabellen under:

RESTITUSJON TRENINGSNIVÅER	RESULTAT
F1	SVÆRT BRA
F2	BRA
F3	MIDDELS BRA
F4	OK
F5	DÅRLIG
F6	VELDIG DÅRLIG

Til enhver tid under treningen, kan man trykke på **RECOVERY (RESTITUSJON)** for å teste restitusjonsnivået.

**MERK:** Pulsbelte er inkludert. Verdien vil vises i pulsvinduet når det er slått på.

Fest enheten på huden rett under brystet. Juster beltet og forsikre deg om at batteridøren peker innover.

Det kan hende at verdiene ikke blir nøyaktige hvis huden er for tørr eller du har fått tett hårvekst. Juster i forhold til dette.

Batteriet (CR2032 x 1) vil vare opptil 10 måneder hvis de brukes i 1 time om dagen. Når du bytter batteri må du forsikre deg om at plussiden peker oppover.

Pulsovervåkingen er kun ment som en veileder og ikke brukes ved medisinsk overvåking.

**MPH (ML) TIL KPH (KM) - KONVERTERING**

I hovedmenyen trykker du på og holder **RECOVERY (RESTITUSJON)** inne for å komme til konverteringsgrensesnittet. Velg metrisk (KM) eller britisk standard (ML) ved å trykke på **(+)** eller **(–)**. Trykk deretter på **ENTER** for å bekrefte eller avslutt.

**AUTOMATISK STRØM PÅ OG AV**

Når brukeren begynner å trene, slås konsollen på; Når utstyret er inaktivt i omtrent 2 minutter, slås det automatisk av.

**MERKNAD:** Hold fuktighet borte fra konsollen.

**KONSOLI**

**1. TOIMINTONÄYTTÖ**
**2. AIKA/500M -NÄYTTÖ**
**3. ISKUJEN KOKONAISMÄÄRÄN NÄYTTÖ**
**4. KALORINÄYTTÖ**
**5. ISKUJA MINUUTISSA -NÄYTTÖ**  
Iskuja minuutissa.

**6. UUELLEENKÄYNNISTYS**  
Käynnistä konsoli uudelleen.

**7. ALAS (-)**

Säädä toiminnon arvoa pienemmäksi.

**8. ENTER**

Valitse tai muuta kunkin toiminnon arvoja. Voidaan käyttää vahvistuksena.

**9. NYKYINEN TOIMINNAN NÄYTTÖ**
**10. MATKAMITTARIN NÄYTTÖ**
**11. SYKENÄYTTÖ**
**12. PALAUTUMINEN**  
Testaa sykkeen palautumista; Kun tämä on valmis, jatka painamalla uudelleen.

**13. YLÖS (+)**

Säädä toiminnon arvoa suuremmaksi.

**14. NOLLAUS**

Painamalla voit nollata kaikki arvot.

**TIETOKONEOHJELMAT**
**1. PERUSTOIMINTO**

Kun käyttäjät aloittavat harjoittelun, konsoli käynnistyy ja kuuluu pitkä piippaus, minkä jälkeen konsoli siirtyy päävalikkoon. Käyttäjät voivat aloittaa harjoittelun heti tai määritettyään ensin toimintojen arvot.

 Jos aloitat harjoittelun heti, kohtien **STROKES/TIME/ DISTANCE/CALORIES** (Iskuja/Aika/Matka/Kalorit) alkavat kasvaa nolasta lähtien.

 Jos haluat määrittää toimintojen arvot, paina **RESTART** (KÄYNNISTÄ UUELLEEN) -painiketta käynnistääksesi konsolin uudelleen ja palataksesi päävalikkoon.

 Valitse ja korosta toiminto painamalla **ENTER**-painiketta, jolloin vastaavan toiminnon arvo alkaa vilkkua. Voit säätää arvoja **(+)/( -)**-painikkeilla tai palata noltaan painamalla **RESET** (NOLLAUS) -painiketta. Vahvista asetus ja korosta seuraavan toiminnon arvo painamalla **ENTER**-painiketta. Määritä samalla tavalla kohtien **STROKES/TIME/ DISTANCE/ CALORIES/HEART RATE** (ISKUJA/AIKA/MATKA/ KALORIT(SYKE)) arvot.

Kun kaikki asetukset on määritetty, käyttäjät voivat aloittaa harjoittelun. Kaikki toiminnolle määritetyt arvot (paitsi syke) alkavat pienentyä. Kun toimintojen arvot (sykettä lukuun ottamatta) saavuttavat arvo 0, kuuluu merkkiään ja arvot alkavat vilkkua ja kasvaa arvosta 0. Jos asetettu syke saavutetaan harjoituksen aikana, konsoli vilkkuu ilmoittaakseen siitä.

**2. PALAUTUMISTILA**

Käytä tämän toiminnon aikana sykettä mittaavaa rintahihnaa.

 Varmista, että rintahihna on tukeva ja sijoitettu oikein rintalihasten alapuolelle. Kun rintahihna on paikallaan, konsoli tunnistaa sen ja sykeikkunaan ilmestyy lukema. Aloita silloin testi painamalla **RECOVERY** (PALAUTUMINEN) -painiketta. Kun konsoli on lopettanut laskennan 60 sekunnin kuluttua, laite näyttää palautumistasoksi **F1-F6** (katso tulokset alla olevasta taulukosta:

PALAUTUMISEEN PERUSTUVAT KUNTOTASOT	TULOS
F1	ERINOMAINEN
F2	HYVÄ
F3	KESKITASO
F4	TYYDYTTÄVÄ
F5	HEIKKO
F6	ERITTÄIN HEIKKO

 Voit milloin tahansa harjoituksen aikana painaa **RECOVERY** (PALAUTUMINEN) -painiketta tarkistaaksesi testin palautumistason.

**HUOM:** Sykettä mittaava rintahihna sisältyy toimitukseen. Lukema näkyy Pulse (syke) -ikkunassa, kun toiminto on aktiivisena.

Pidä laitetta ihoa vasten aivan rinnan alapuolella. Säädä hihnat ja varmista, että paristolokeron luukku osoittaa sisäänpäin.

Tarkkoja lukemia ei ehkä saada, jos rinnan iho on liian kuiva tai jos rintakarvat ovat liian tiheät. Säädä tarpeen mukaan.

Paristo (CR2032 x 1) kestää jopa 10 kuukautta, jos laitetta käytetään 1 tunnin ajan vuorokaudessa. Huomaa paristoa vaihtaessasi, että plus-puolen tulisi osoittaa ylöspäin.

Pulssimittari on tarkoitettu vain vertailuun, ei lääketieteelliseen käyttöön tai seurantaan.

**MUUNTAMINEN MAILEISTA TUNNISSA (ML) KILOMETREIKSI TUNNISSA (KM)**

 Paina ja pidä pohjassa päävalikon **RECOVERY** (PALAUTUMINEN) -painiketta päästäksesi muunnoskäyttöliittymään. Valitse metri- (KM) tai brittiläinen (ML) järjestelmä painamalla **(+)**- tai **(-)**-painiketta, ja vahvista ja lopeta painamalla **ENTER**-painiketta.

**AUTOMAATTINEN VIRTA PÄÄLLE JA POIS PÄÄLTÄ**

Kun käyttäjä alkaa käyttää, konsoli käynnistyy; Kun laite ei ole toiminnassa noin 2 minuutin ajan, se sammuu automaattisesti.

**HUOMAUTUS:** Pidä kosteus poissa konsolista.