



R-21x ROWER

R-21x RAMEUR

USER MANUAL
MANUEL DE L'UTILISATEUR



R-21x WATER R-21x RAMEUR

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-10550

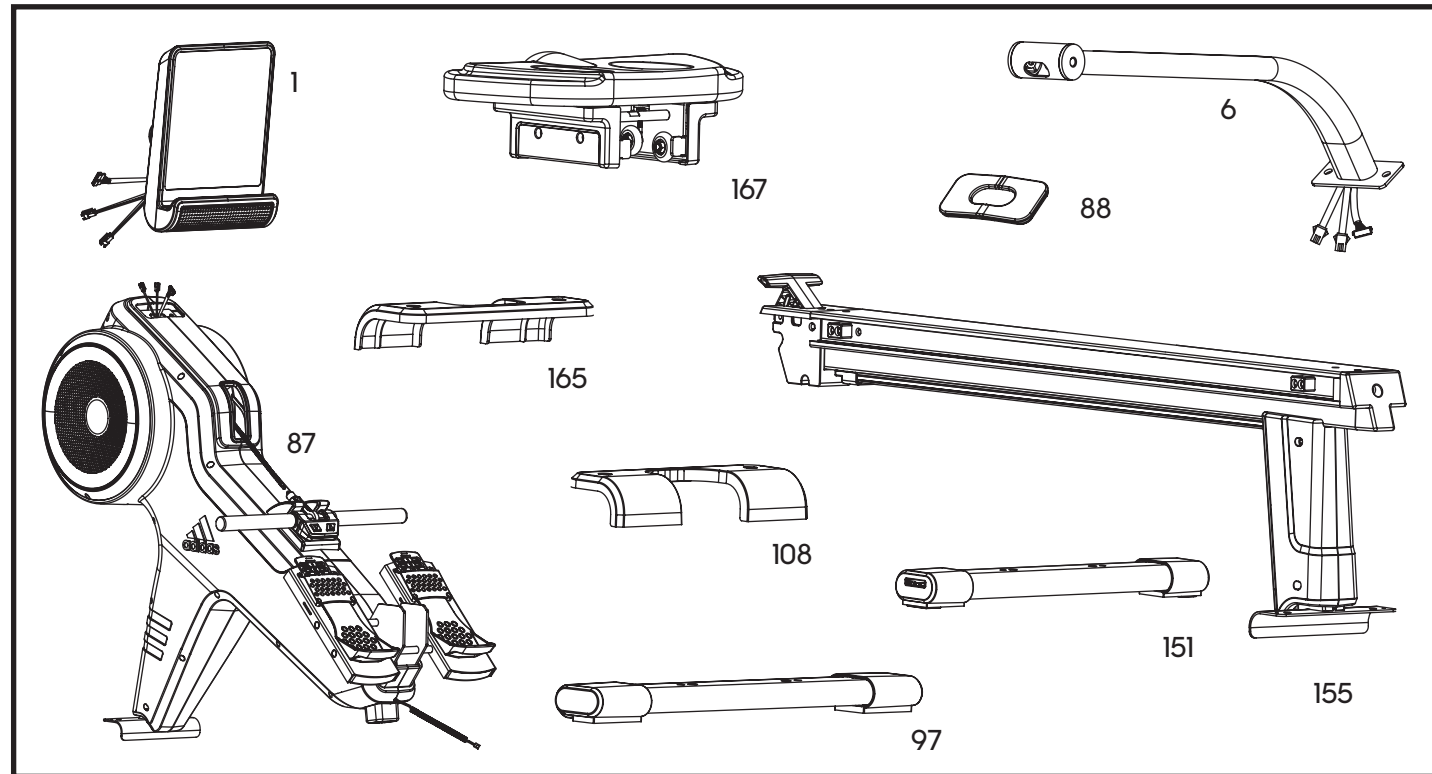
V1 04/2021



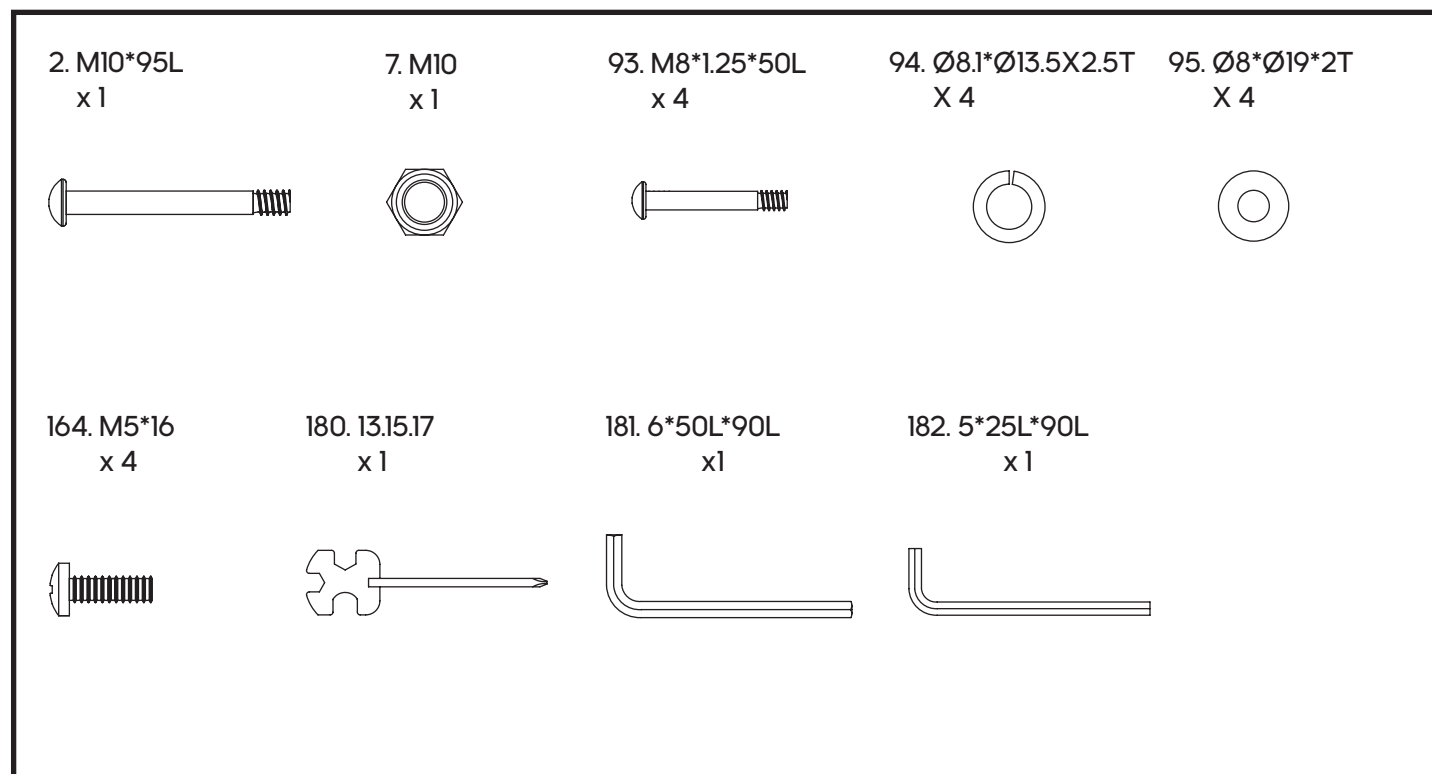
ADIDASHARDWARE.COM



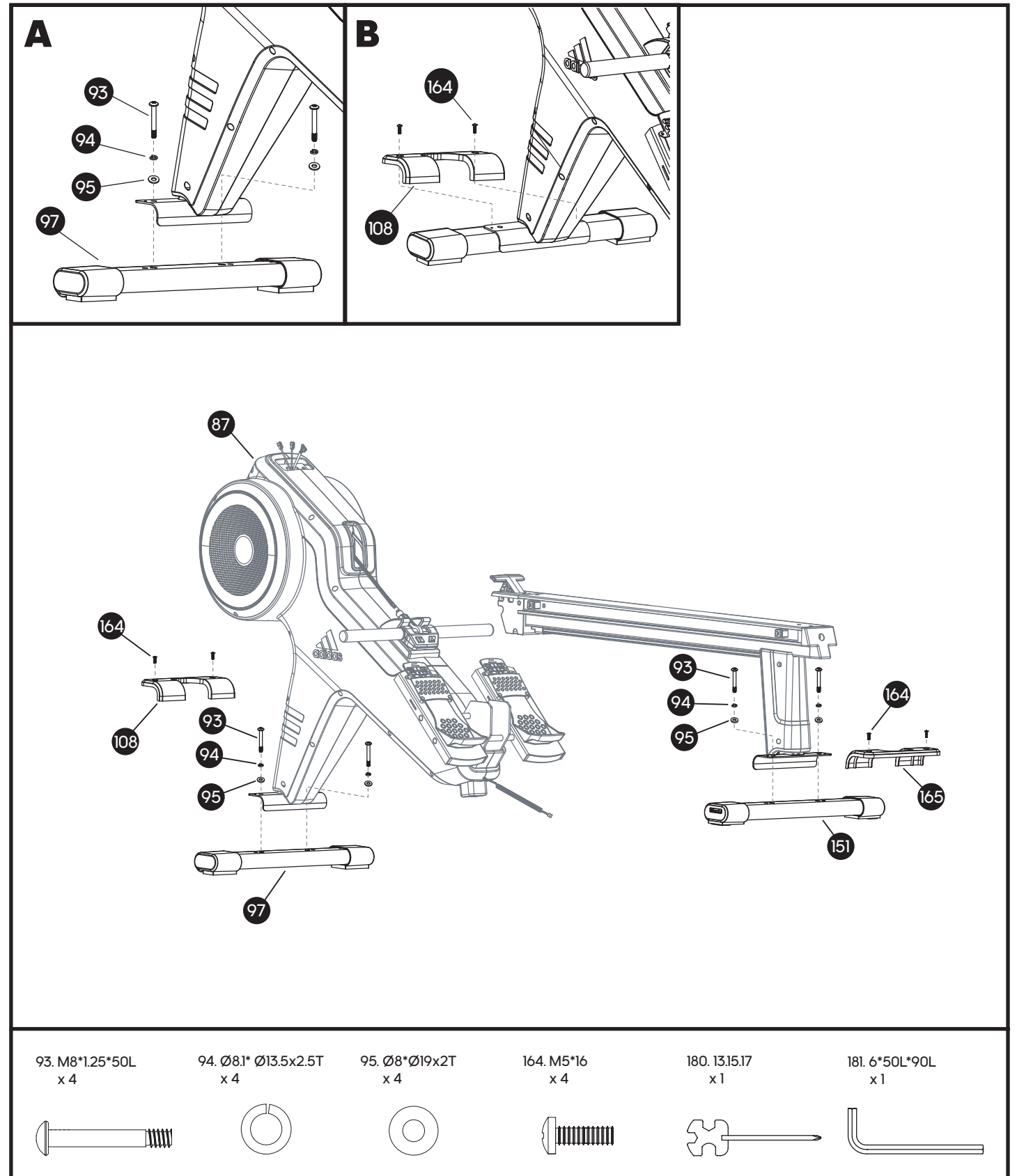
PARTS



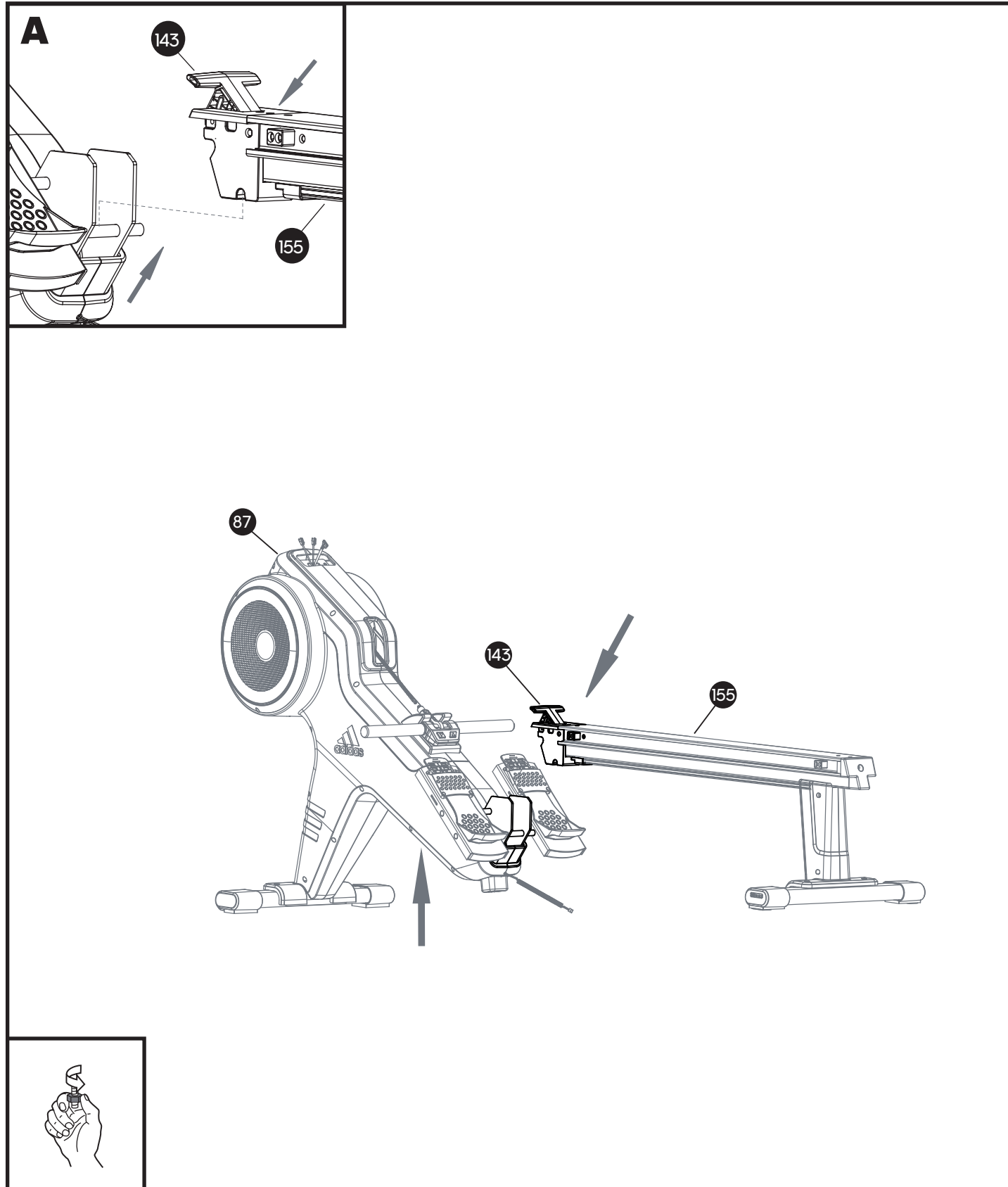
HARDWARE PACK



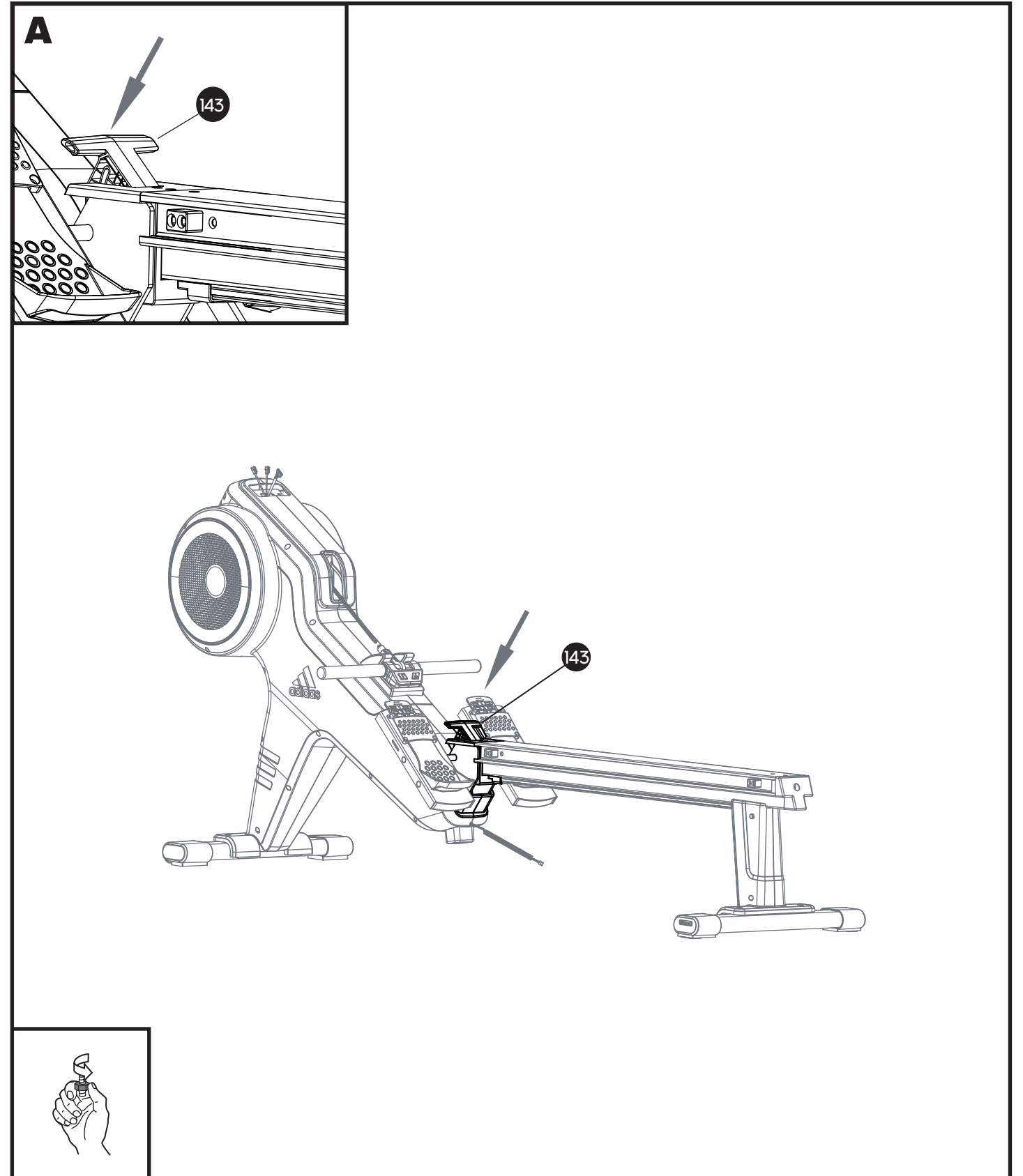
ASSEMBLY INSTRUCTIONS 1



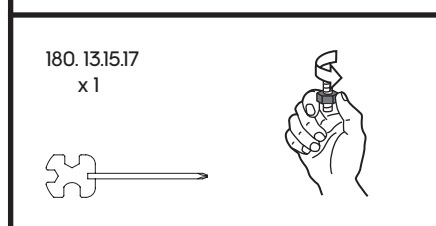
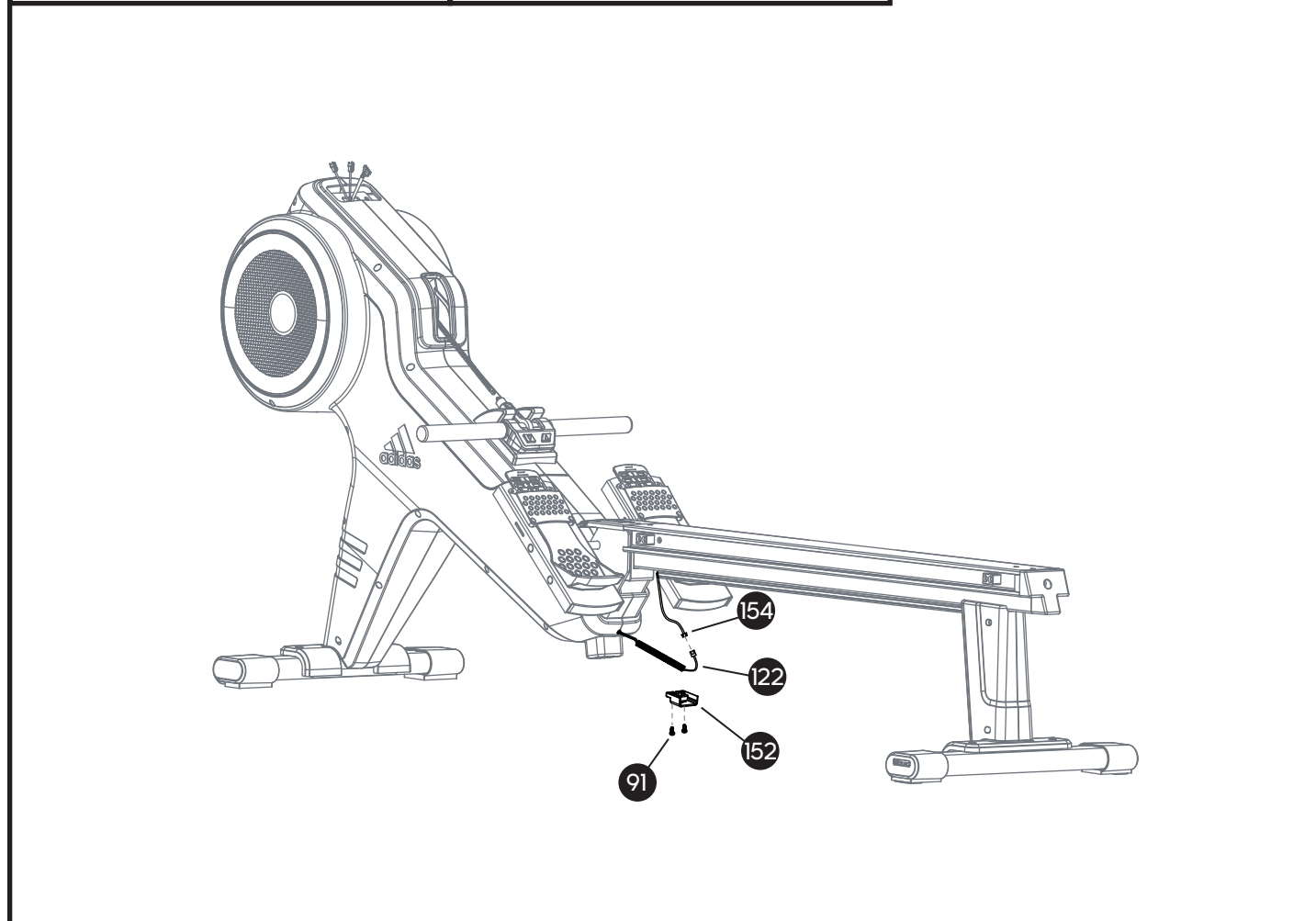
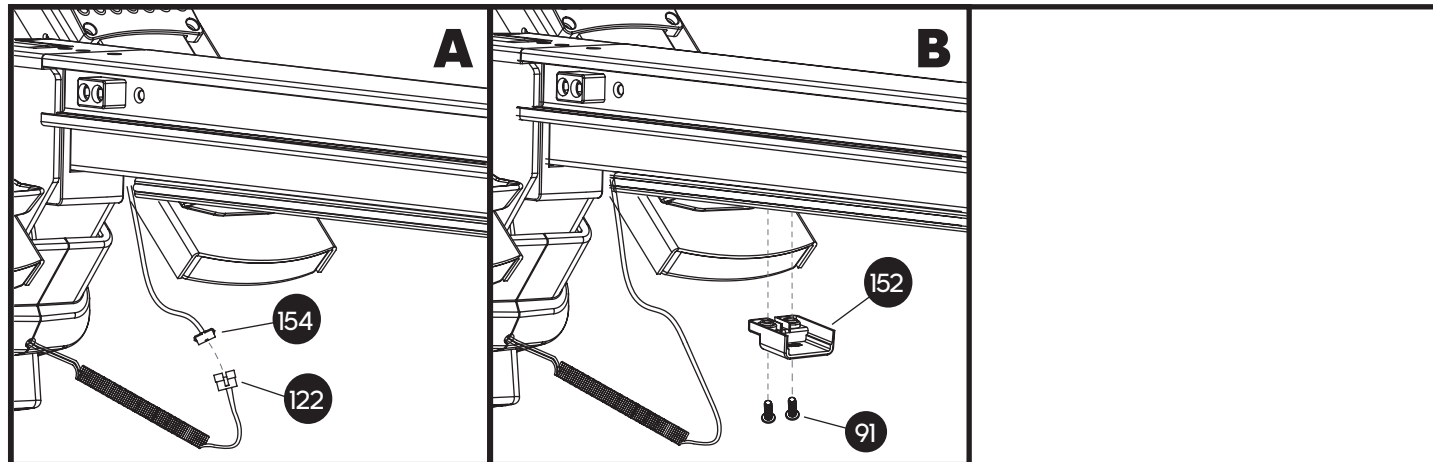
2 x2



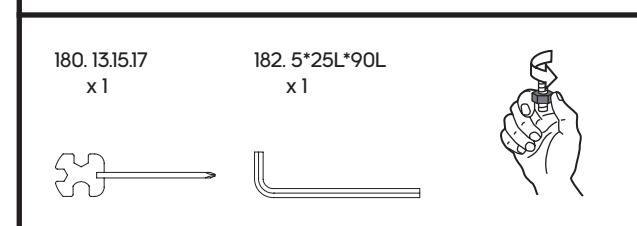
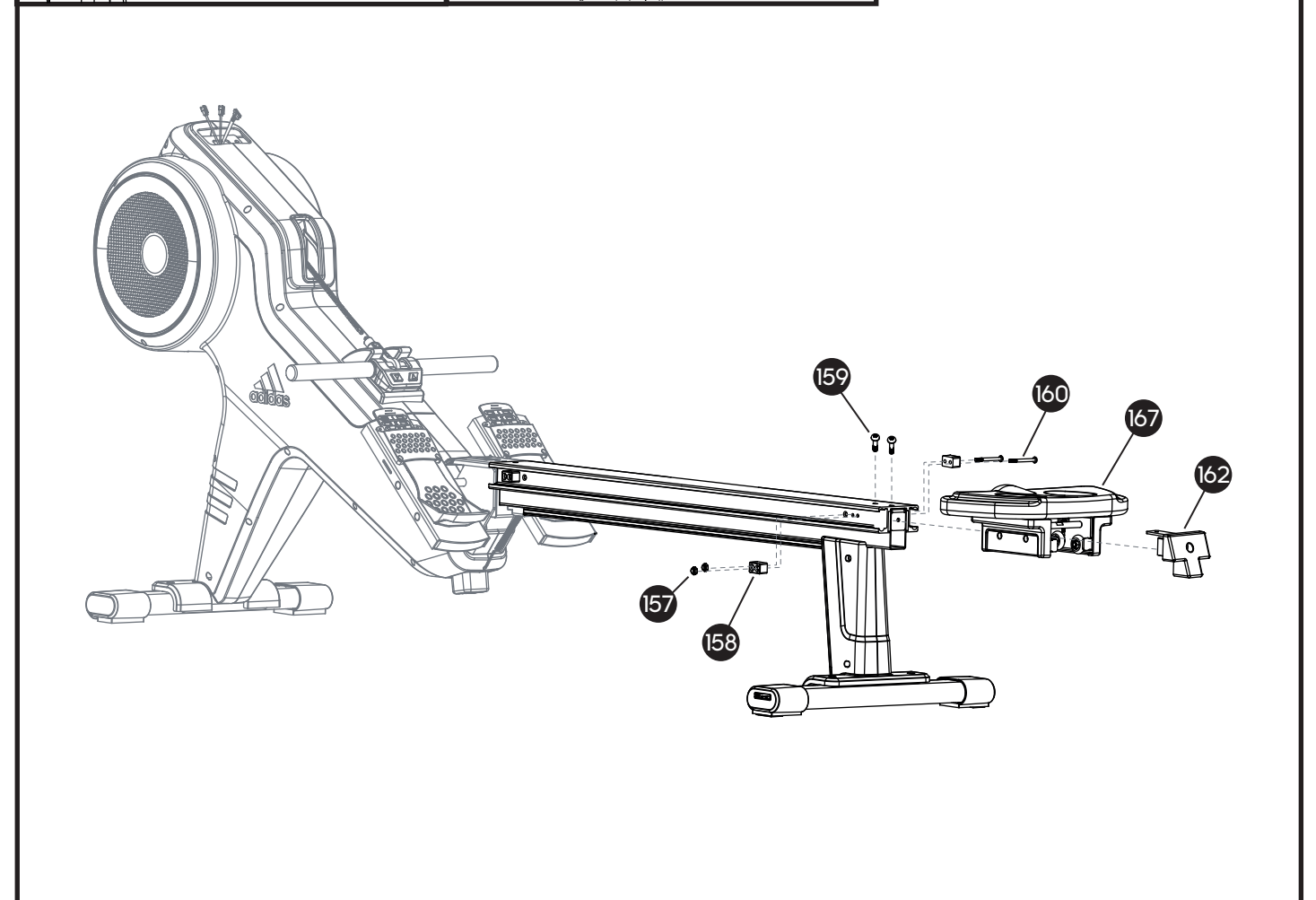
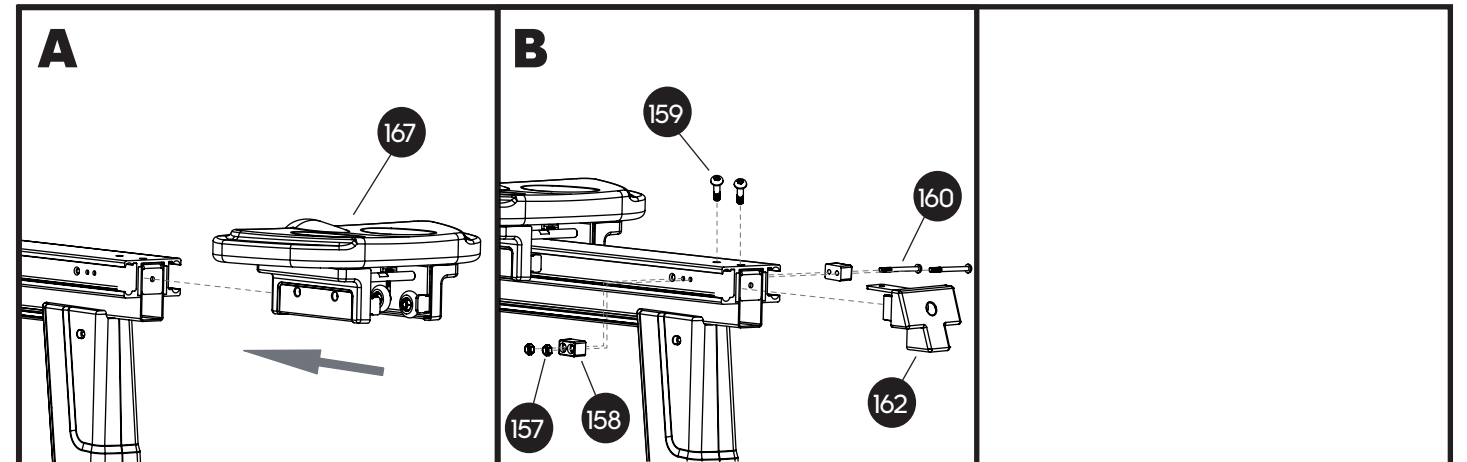
3 x2



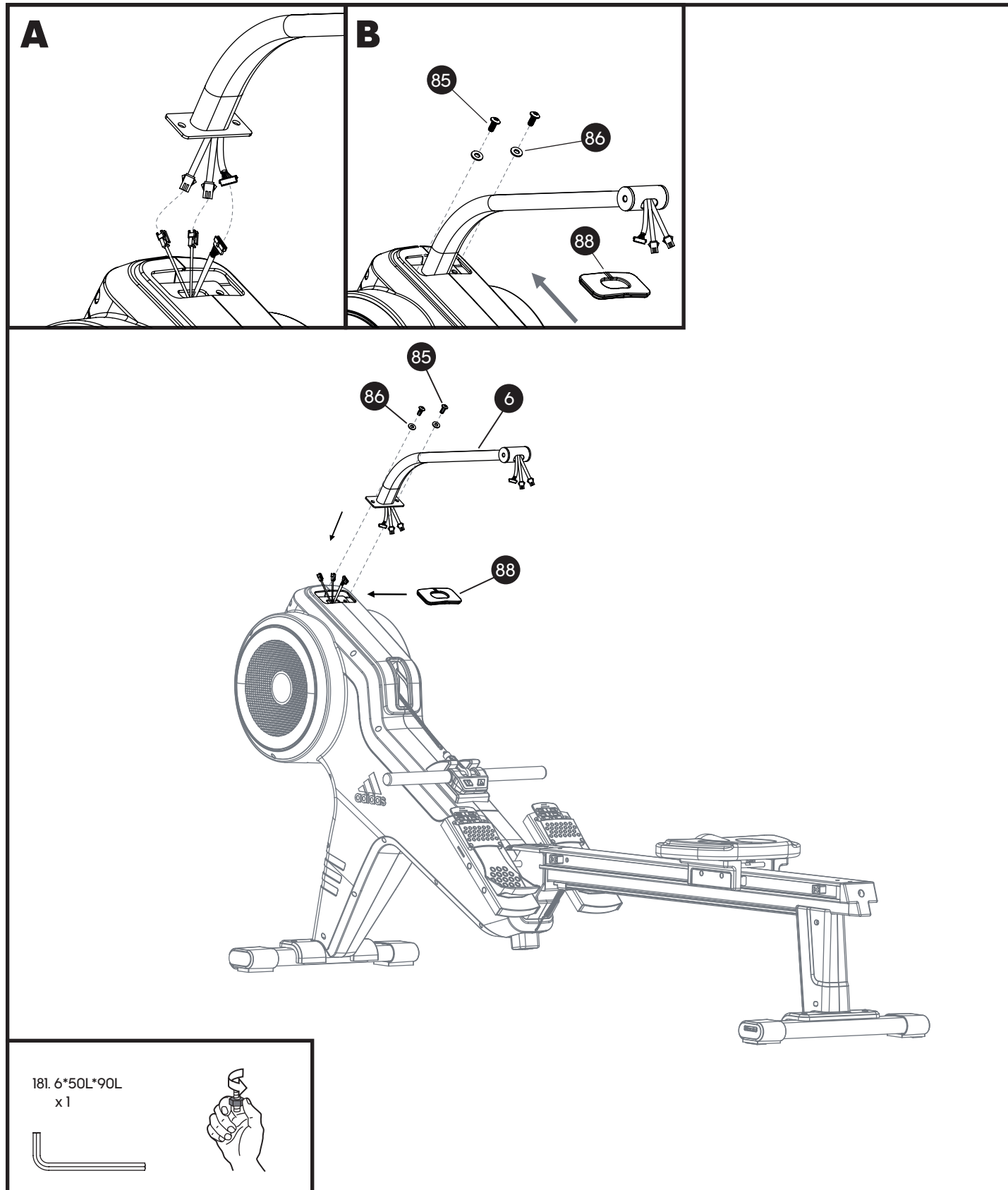
4 x2



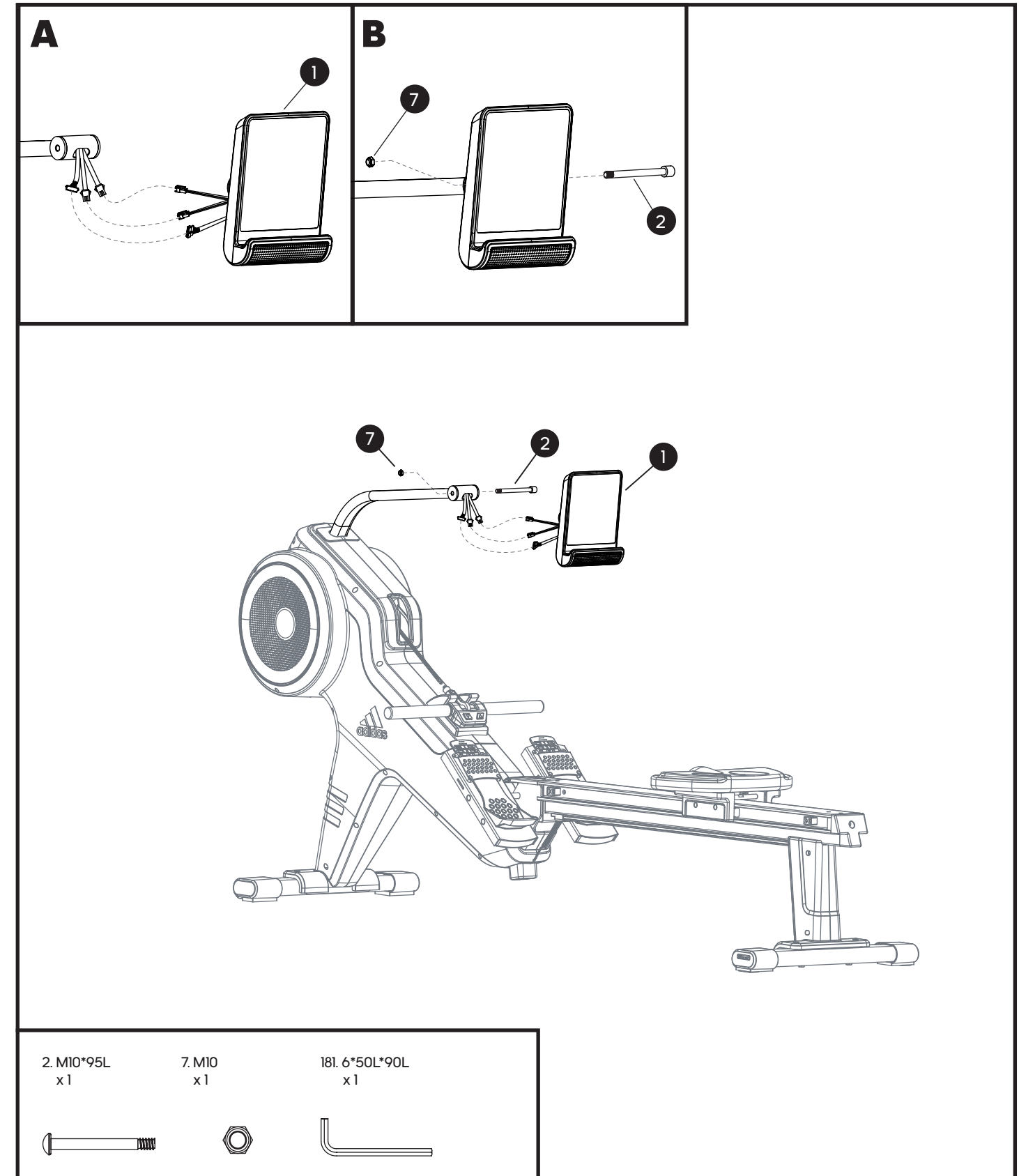
5 x2



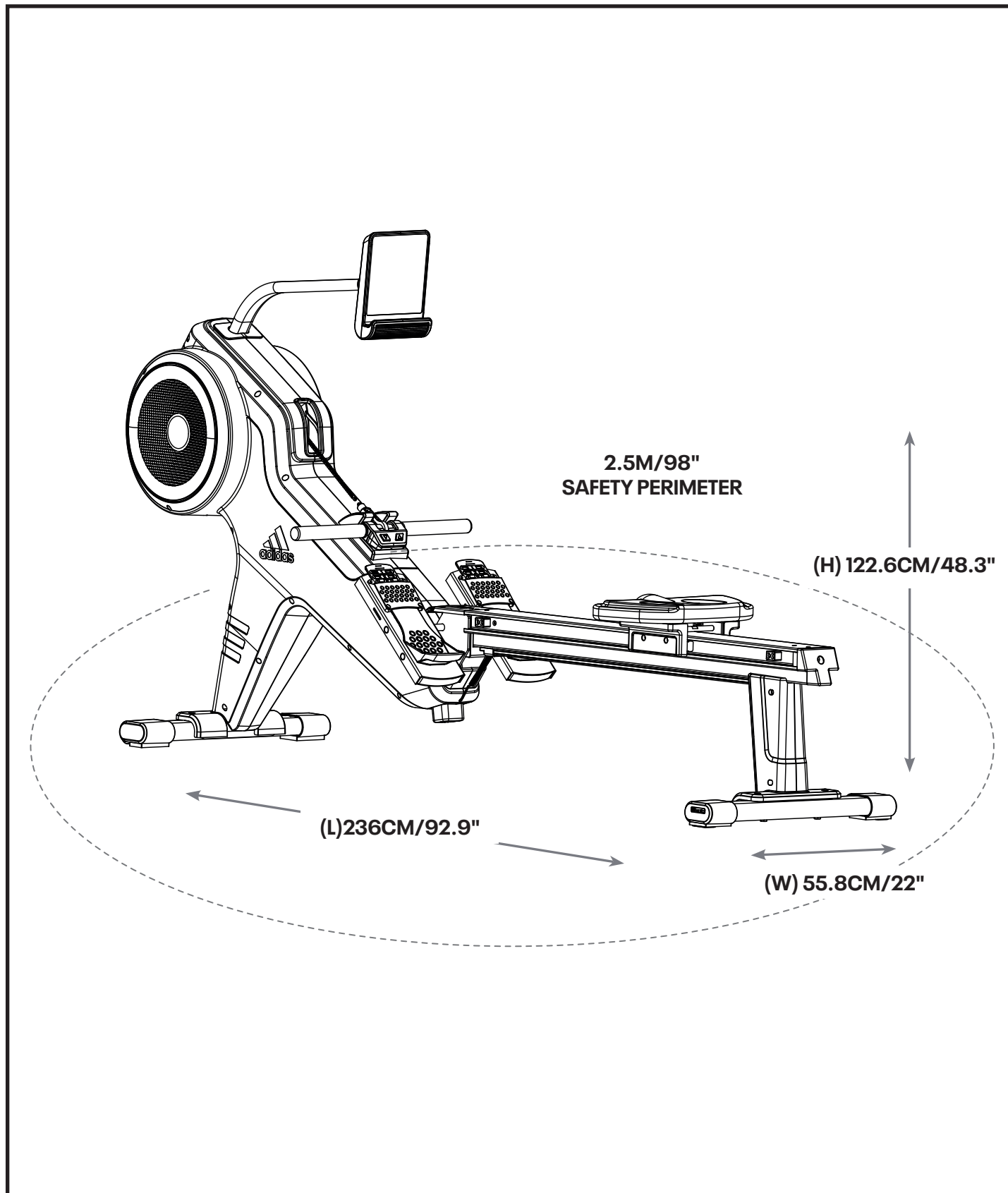
6 x2



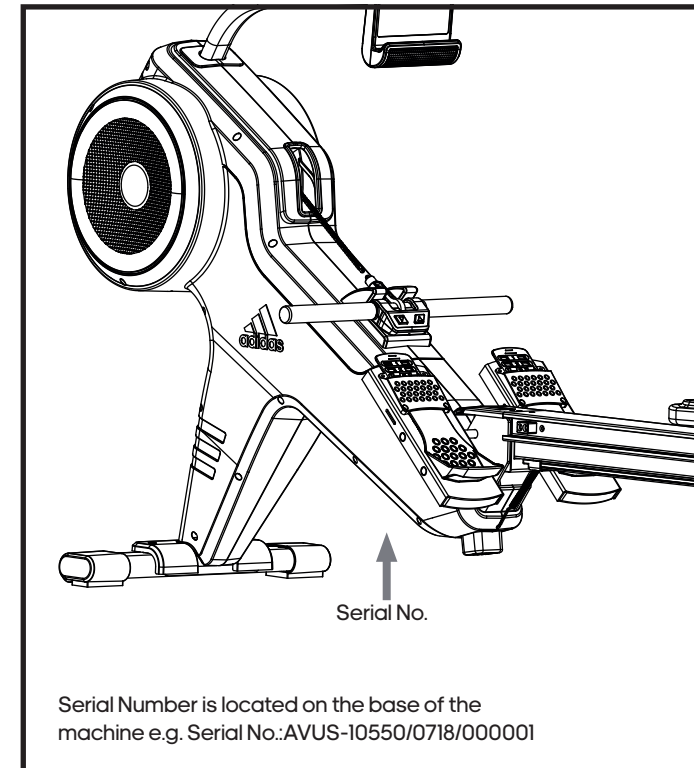
7 x2



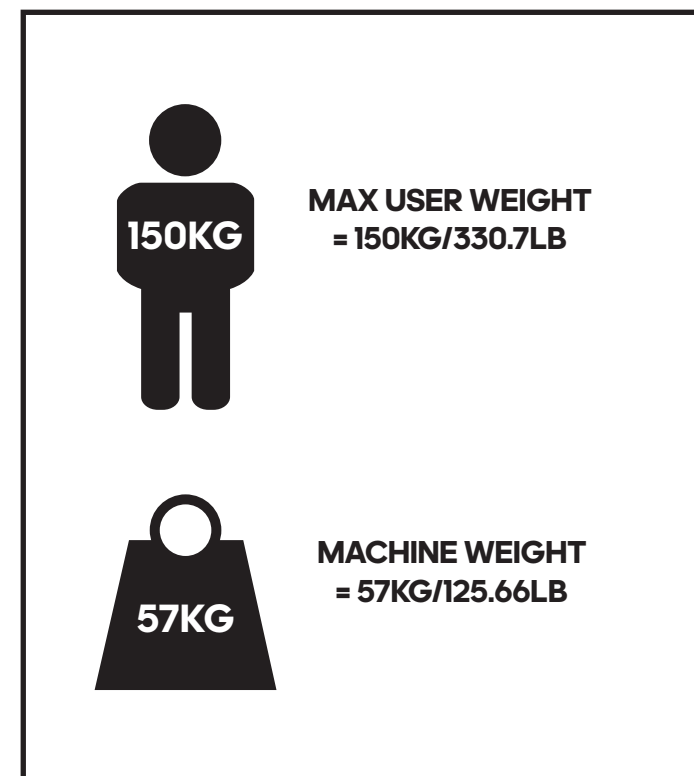
USER INFORMATION



SERIAL NUMBER



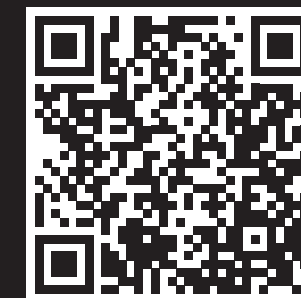
WEIGHT GUIDE



REGISTRATION

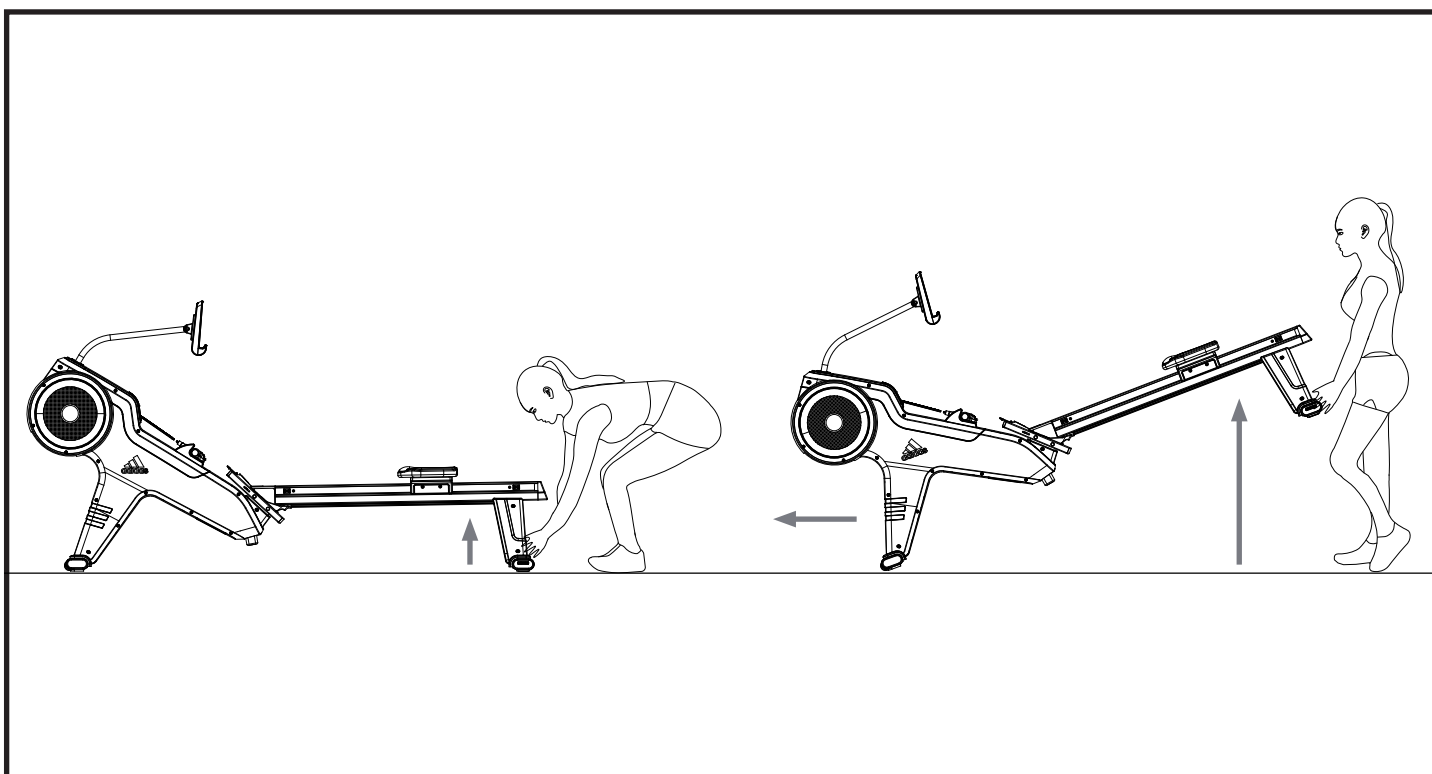


- (UK) Product Registration and Support
- (FR) Enregistrement et support du produit
- (DE) Produktregistrierung und Support
- (ES) Registro de productos y soporte
- (PT) Registro de producto e suporte
- (RU) Регистрация и поддержка продукта
- (ZH) 产品注册和支持
- (JP) 製品の登録とサポート
- (KR) 제품 등록 및 지원
- (AR) تسجيل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

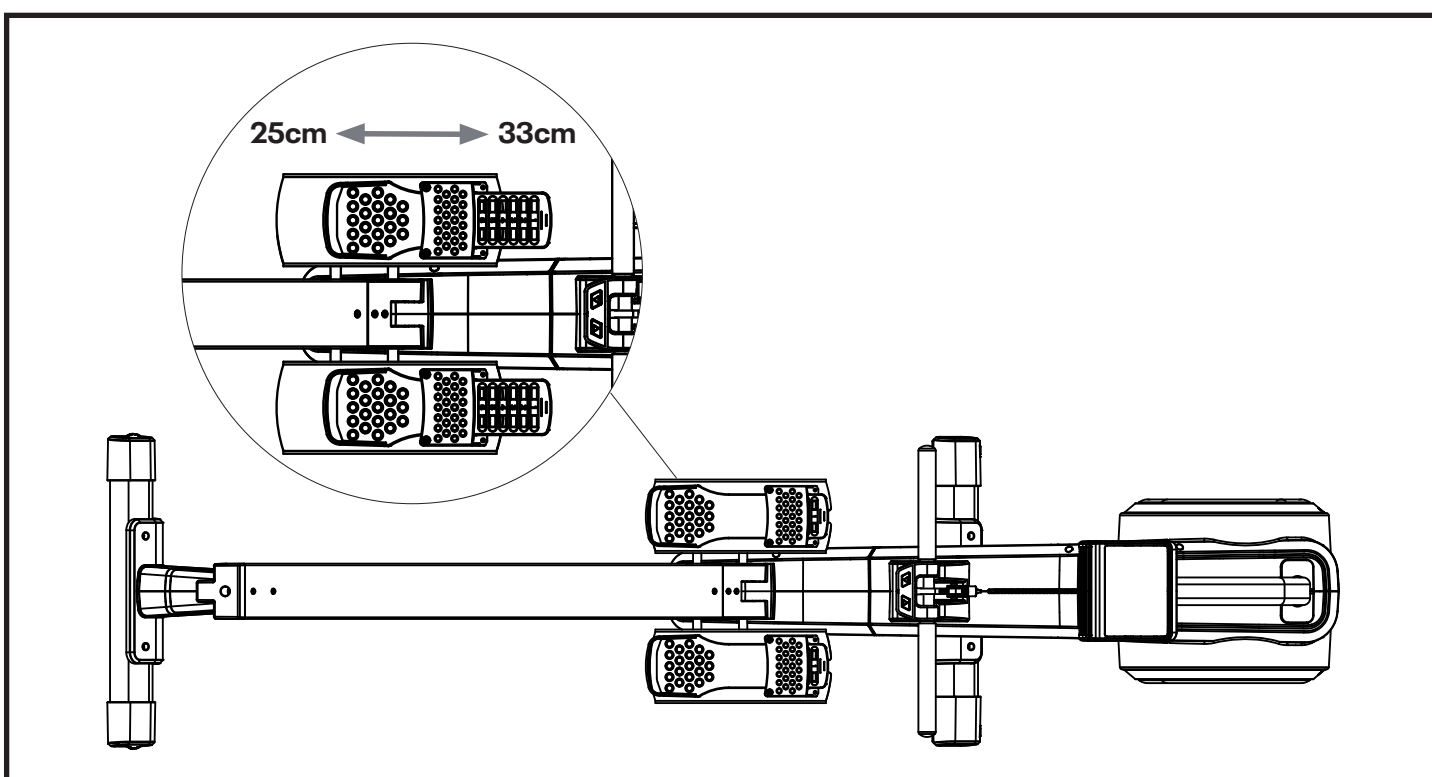


[WWW.ADIDASHARDWARE.COM
/PRODUCT-SUPPORT](http://WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT)

MOVING THE MACHINE



FOOTPLATE ADJUSTMENT



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

Aplique 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

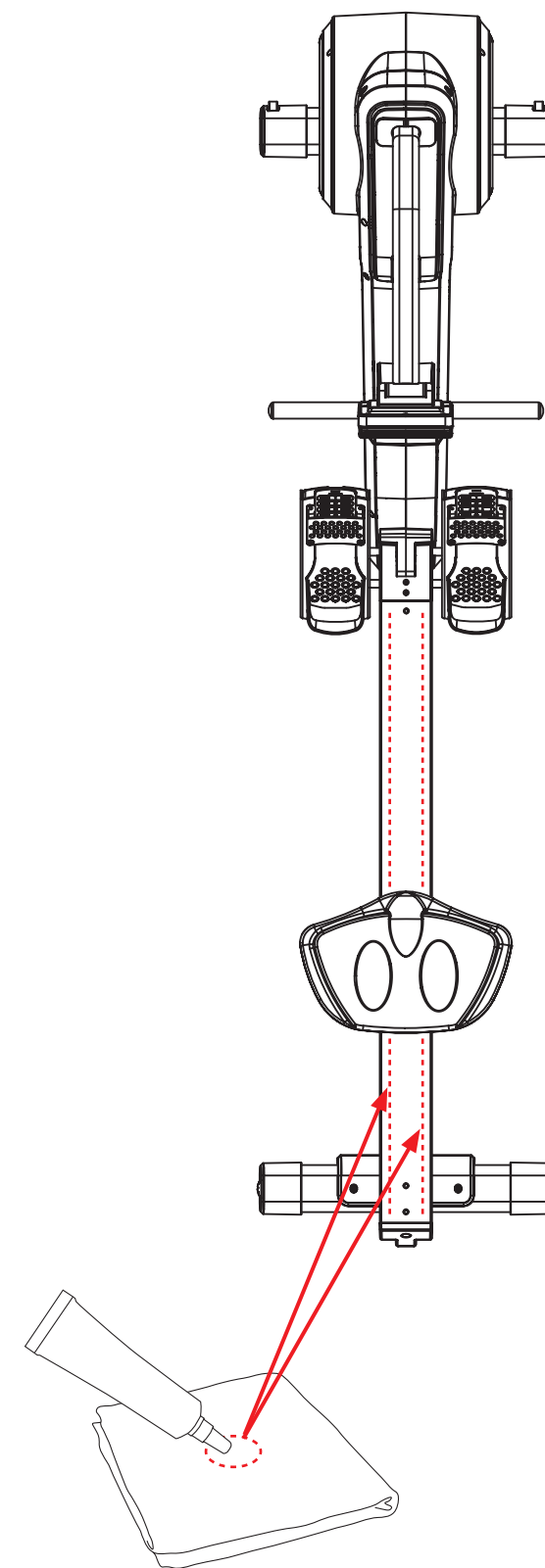
소음을 제거하고 부드러운 움직임을 보장하기 위해 제공된 흰색 그리스 (리튬 기반)를 양쪽 레일 상단에 가볍게 코팅합니다. 마른 천으로 바르고 사용하기 전에 과도한 그리스를 닦아내십시오.

(AR) تشحيم الآلة

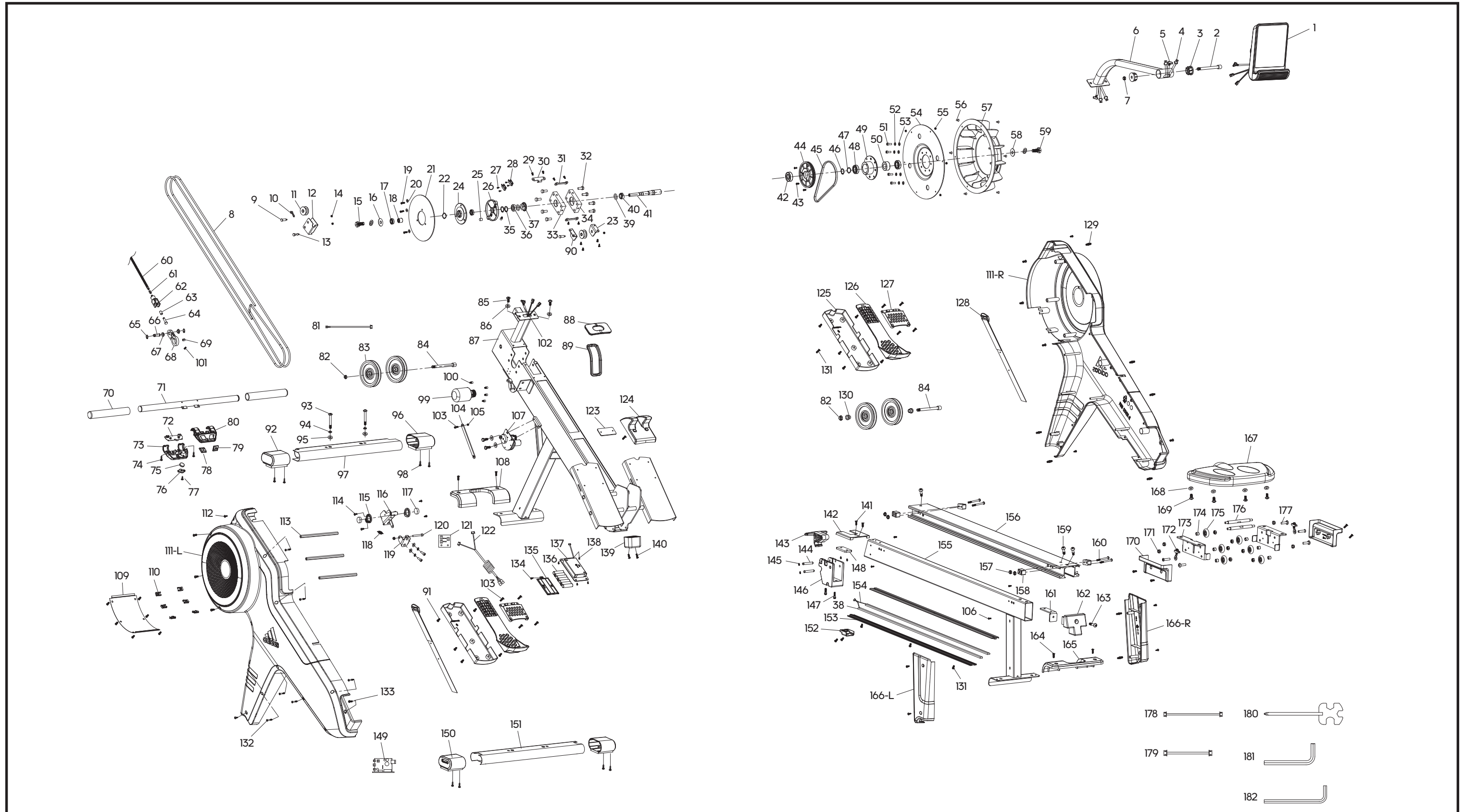
ضع طبقة خفيفة من الشحوم البيضاء المزودة (أساس الليثيوم) على الجزء العلوي من كلا القضبان، للتخلص من الضوضاء وضمان الحركة السلسة. ضعيه بقطعة قماش جافة وامسح أي دهون زائدة قبل الاستخدام.



WWW.ADIDASHARDWARE.COM/ELLIPTICAL-SUPPORT



EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

| NO. | PART DESCRIPTION | QTY |
|-----|----------------------------|-----|
| 1 | Console | 1 |
| 2 | Screw M10*95L | 1 |
| 3 | Bushing φ38.1 | 2 |
| 4 | Upper sensor wire 650L | 2 |
| 5 | Upper cable 650L | 1 |
| 6 | Upright | 1 |
| 7 | Nylon nut M10 | 1 |
| 8 | Elastic string Ø8*4000mm | 1 |
| 9 | Screw M4 | 2 |
| 10 | Hook Ø2 | 1 |
| 11 | Pulley PA | 2 |
| 12 | U shape holder | 1 |
| 13 | Screw M4 | 1 |
| 14 | Nylon Nut M4 | 3 |
| 15 | Screw M6*15L | 1 |
| 16 | Flat washer Ø6.5*Ø16*2T | 1 |
| 17 | Bearing 6901 | 2 |
| 18 | One way bearing HF1216 | 1 |
| 19 | Screw M5*10L | 5 |
| 20 | Flat washer Ø5*Ø10*1T | 5 |
| 21 | Aluminium disc φ60*φ200*3T | 1 |
| 22 | Wave washer φ12 | 1 |
| 23 | Fixing plate (R) 2T | 1 |
| 24 | Disc bracket φ90*30L | 1 |
| 25 | Sensor magnet φ10*8 | 1 |
| 26 | Sensor disc ABS | 1 |
| 27 | Screw M3*5L | 4 |
| 28 | Lower sensor wire 400L | 2 |
| 29 | Screw M6*10L | 10 |
| 30 | Chain limited seat 2T | 1 |
| 31 | Fixing plate 2T | 2 |
| 32 | Screw M8*P1.25*20L | 8 |
| 33 | Shaft bracket(L) 90*50*19 | 1 |
| 34 | Shaft bracket(R) 90*50*19 | 1 |
| 35 | C shape clasp φ12 | 2 |
| 36 | Bearing 6001 | 1 |

| NO. | PART DESCRIPTION | QTY |
|-----|--------------------------------|-----|
| 37 | Wheel | 1 |
| 38 | Lighting straps 950L | 2 |
| 39 | O shape Washer φ25.7*φ18.6 | 2 |
| 40 | Bolt φ25*12L | 1 |
| 41 | Axle 20Cr φ20*165.5L | 1 |
| 42 | Bearing 6203 | 1 |
| 43 | Screw M4*10 | 3 |
| 44 | Pulley φ112 | 1 |
| 45 | Belt 210 J3 | 1 |
| 46 | C shape clasp φ20 | 1 |
| 47 | Wave washer φ20 | 1 |
| 48 | Bearing 6904 | 2 |
| 49 | Fan wheel bracket φ54*φ103*35L | 1 |
| 50 | One-way ratchet HF2016 | 1 |
| 51 | Screw M6*P1.0*20L | 4 |
| 52 | Spring washer φ6*φ11.5*2T | 4 |
| 53 | Flat washer Ø6.5*Ø13*1.5T | 4 |
| 54 | Fixing plate 3T | 1 |
| 55 | Nylon nut M6 | 5 |
| 56 | Rivet φ4*10L | 6 |
| 57 | Fan ABS | 1 |
| 58 | Flat washer φ8*φ25*2T | 1 |
| 59 | Screw M8*20L | 1 |
| 60 | Chain 2222.5mm | 1 |
| 61 | Chain connector-I φ7*15L | 1 |
| 62 | U shape holder | 1 |
| 63 | Bushing φ7*15L | 1 |
| 64 | Chain connector-II φ12*33L | 1 |
| 65 | C shape clasp Ø10 | 2 |
| 66 | Bolt φ10*27L | 1 |
| 67 | Bushing φ10*6L | 2 |
| 68 | Handlebar connector AL | 1 |
| 69 | Bolt φ8*10L | 1 |
| 70 | Handlebar cover PVC | 2 |
| 71 | Handlebar φ25.4 | 1 |
| 72 | PCB | 1 |

| NO. | PART DESCRIPTION | QTY |
|-----|------------------------------|-----|
| 73 | Button lower cover | 1 |
| 74 | Screw ST2.9*16L | 2 |
| 75 | Battery | 1 |
| 76 | Batteries box cover | 1 |
| 77 | Screw ST2.9*10L | 1 |
| 78 | Button(-) | 1 |
| 79 | Button(+) | 1 |
| 80 | Button upper cover | 1 |
| 81 | Battery connected wire 500L | 1 |
| 82 | Nylon nut M10 | 2 |
| 83 | Pulley sets Ø112 | 1 |
| 84 | Screw M10*95L | 2 |
| 85 | Screw M8*16L | 2 |
| 86 | Flat washer φ8*φ16*2T | 2 |
| 87 | Frame | 1 |
| 88 | Upright cover | 1 |
| 89 | Chain cover | 1 |
| 90 | Fixing plate (L) 2T | 1 |
| 91 | Screw M5*12 | 32 |
| 92 | Front stabilizer end cap L | 1 |
| 93 | Screw M8*50 | 4 |
| 94 | Spring washer Ø8.1*Ø19*2.5T | 5 |
| 95 | Flat washer φ8*φ19*2T | 4 |
| 96 | Front Stabilizer end cap (R) | 1 |
| 97 | Front stabilizer 530L | 1 |
| 98 | Screw ST4.8*16L | 8 |
| 99 | Generator 500 | 1 |
| 100 | Screw M4*8L | 5 |
| 101 | Screw M4*16L | 1 |
| 102 | Lower cable 750L | 2 |
| 103 | Screw M5*20L | 9 |
| 104 | Motor shaft 2.5T | 1 |
| 105 | Nylon nut M5 | 1 |
| 106 | Screw M6*20L | 4 |
| 107 | Motor | 1 |
| 108 | Front stabilizer cover | 1 |

| NO. | PART DESCRIPTION | QTY |
|-----|----------------------------------|-----|
| 109 | Metal mesh | 1 |
| 110 | Nut M5 | 6 |
| 111 | Upper /Lower Cover (R/L) | 1 |
| 112 | Screw ST3.9*16L | 6 |
| 113 | Iron shaft φ10*200L | 3 |
| 114 | Screw ST3.9*8L | 4 |
| 115 | Fixed seat | 2 |
| 116 | Magnetic sets welding | 1 |
| 117 | High-intensity magnet N45,φ25*8T | 2 |
| 118 | Spring φ1*φ10*28N | 1 |
| 119 | U shape holder 2.5T | 1 |
| 120 | Screw M6*45L*SI5L | 1 |
| 121 | Lighting PCB | 1 |
| 122 | Light connected wire 960L | 1 |
| 123 | Fixing plate 40*80*3T | 1 |
| 124 | Handlebar bracket PP+TPR | 1 |
| 125 | Lower pedal cover | 2 |
| 126 | Pedal adjustable seat | 2 |
| 127 | Upper pedal cover | 2 |
| 128 | Pedal strap 750*25*1T | 2 |
| 129 | Insert φ6*36.6L | 8 |
| 130 | Limited bushing Ø20*16L | 2 |
| 131 | Screw M5*25L | 5 |
| 132 | Screw ST3.9*50L | 9 |
| 133 | Screw M5*12 | 2 |
| 134 | Screw ST3.9*12L | 1 |
| 135 | Batteries box cover | 1 |
| 136 | Batteries 1.7V | 7 |
| 137 | Batteries box holder | 1 |
| 138 | Screw ST3.9*12L | 4 |
| 139 | Supporting holder | 1 |
| 140 | Screw M5*35L | 2 |
| 141 | Screw M5*12 | 2 |
| 142 | Front rail cover | 1 |
| 143 | Rail connection holder | 1 |

| NO. | PART DESCRIPTION | QTY |
|-----|---|-----|
| 144 | Bolt φ6*58L | 2 |
| 145 | C shape clasp φ6 | 2 |
| 146 | Rail bracket ADC12 | 1 |
| 147 | Screw M8*30L | 2 |
| 148 | Fixing plate for rail 6T | 1 |
| 149 | Control board B80I-D | 1 |
| 150 | Rear stabilizer end cap | 2 |
| 151 | Rear stabilizer 530L | 1 |
| 152 | Lighting end cap | 1 |
| 153 | Lighting cover | 1 |
| 154 | Lighting connected wire 50L | 1 |
| 155 | Rail supporting welding | 1 |
| 156 | Rail AL | 1 |
| 157 | Hex nut M6*4.5T | 4 |
| 158 | Cash pad | 4 |
| 159 | Screw M8*16L | 3 |
| 160 | Screw M6*80 | 4 |
| 161 | Connection plate 4T | 1 |
| 162 | Rear rail cover | 1 |
| 163 | Screw M8*P1.25*20L | 1 |
| 164 | Screw M5*16L | 4 |
| 165 | Rear stabilizer cover | 1 |
| 166 | Upper/Lower cover of rear stabilizer supporting | 1 |
| 167 | Seat | 1 |
| 168 | Flat washer φ8*φ19*2T | 4 |
| 169 | Screw M8*16L | 4 |
| 170 | Slider cover | 2 |
| 171 | Nylon nut M8 | 10 |
| 172 | Chain sets M6 | 2 |
| 173 | Fixing plate 61*68.5*180 | 2 |
| 174 | Sleeve φ8 | 6 |
| 175 | Roller | 6 |
| 176 | Slider fixed bolt φ12*141L | 2 |
| 177 | Bolt M8 | 6 |
| 178 | Lighting connected wire | 1 |

| NO. | PART DESCRIPTION | QTY |
|-----|-------------------------|-----|
| 179 | DC wire 200L | 1 |
| 180 | Harpoon wrench 13.15.17 | 1 |
| 181 | Wrench 6 | 1 |
| 182 | Wrench 5 | 1 |

CONSOLE



1. TIME DISPLAY

2. BPM/HRC DISPLAY

3. DISTANCE/SPEED DISPLAY

4. DOWN (-)

Adjust function value down.

5. MODE

Select or switch values of each function; Hold to restart console at any time.

6. UP (+)

Adjust function value up.

7. SPM (STROKES PER MINUTE)/ CALORIE DISPLAY

8. WATT/RESISTANCE LEVEL DISPLAY

9. TIME 500M/COUNT DISPLAY

Time taken to row 500m distance/ Total strokes count.

10. RECOVERY

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

11. ENTER

Can be used as confirmation.

COMPUTER PROGRAMS

1. BASIC FUNCTION

When users start exercising, the console will power up with a long beep sound and then enter main menu. The user can start exercising directly and press **(+)/(-)** to adjust the resistance.

To restart the console at anytime hold down **MODE**.



2. MANUAL MODE (P0)

In the main menu, press **ENTER**, the **MANUAL MODE P0** will flash; Press **MODE** again to highlight the time display, press **(+)/(-)** to adjust and set value. Press **MODE** to switch to other functions (**CALORIES/DISTANCE/PULSE**), press **(+)/(-)** to adjust. When settings are complete, users can start exercising, and values (except heart rate) will start to count down.

When the set function value (except the heart rate) counts down to 0, the buzzer sounds, the corresponding function value flash, and the console restarts after ten seconds.

You can press the **(+)/(-)** buttons to adjust through the 16 levels of resistance at any time during the training period.

3. PRESET PROGRAM MODE (P1-P12)

In the main menu, press **ENTER**, the **MANUAL mode P0** will flash, then press **(+)/(-)** to select a preset program (P1-P12). Press **MODE** and **(+)/(-)** to set values. When settings are complete, the user can start exercising, and all values (except heart rate) will start to count down.

When the set function values (except the heart rate) count down to 0, the buzzer sounds, the corresponding function value flashes and the console restarts after ten seconds.

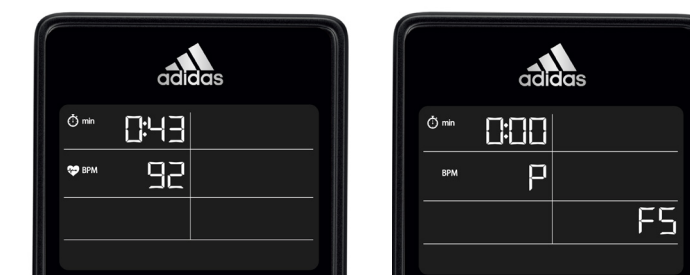
Users can choose from 12 preset programs for training according to their individual needs; during the training period, they can press **(+)/(-)** to change the resistance in the preset program at any time.

4. 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 |
|-------------------------|-----------|
| F1 | EXCELLENT |
| F2 | GOOD |
| F3 | AVERAGE |
| F4 | FAIR |
| F5 | POOR |
| F6 | VERY POOR |



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

HANDLE BUTTONS

During exercise, the user can also adjust resistance value by pressing the **(UP)** and **(DOWN)** buttons on the handle bar.

PAIRING THE CONSOLE WITH THE HANDLE BUTTONS

Remove handle button battery. When the console is powered on, press the **(UP)** and **(DOWN)** buttons on the handle bar at the same time and then insert the button battery. The indicator light in the handle will light up. Press the **(DOWN)** button on the handle, the console buzzer will sound once and the indicator light on the handle will turn off. The console and handle are now paired successfully.

NOTE: Keep moisture away from console.

电子表



1. 时间显示
2. 每分钟心跳数/心率控制显示
3. 距离/速度显示
4. (-) 减小键
减小功能数值
5. MODE 模式键
各项功能参数选择或切换任何时候
长按此键电子表重启

6. (+) 增大键
增大功能数值
7. 每分钟滑行次数/卡路里显示
8. 功率/阻尼等级显示
9. 划行500米距离所需时间/总滑行次数显示

10. RECOVERY 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
11. ENTER 设置键
当确认键使用

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。用户可直接开始运动,按(+)增大/(-)减小键调整阻力大小。

任何时候,长按模式键,重启电子表。



2. 手动模式 MANUAL MODE (P0)

在主界面里,按设置键,手动模式P0闪亮;再按模式键,时间显示闪亮,按(+) / (-) 键设置,然后按模式键闪亮其他的参数(卡路里/距离/心率等功能数值),按(+) / (-) 键调整数值,全部参数设置完成后,用户可以开始运动,所有设置的功能数值开始倒数(心跳值除外)。

当设置的功能数值(心跳值除外)倒数至0后,蜂鸣器报警,对应的功能数值闪烁,十秒后电子表重启。

训练期间内,可以随时按(+)或(-)键调节阻力大小(16段)。

3. 预设置程序模式 PRESET PROGRAM MODE (P1-P12)

在主界面里,按设置键,手动模式P0闪亮,再按(+)或(-)键,选择预设置程序模式P1-P12;再按模式键和(+) / (-) 键,设置参数,全部参数设置完成后,用户可以开始运动,所有设置的功能数值开始倒数(心跳值除外)。

当设置的功能数值(心跳值除外)倒数至0后,蜂鸣器报警,对应的功能数值闪烁,十秒后电子表重启。

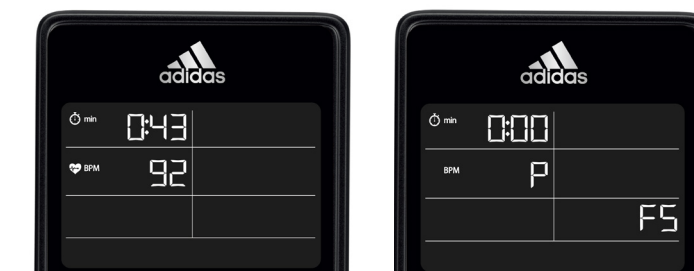
用户根据自身的运动需求,可选12种程序进行训练;训练期间内,随时可以按(+)或(-)键更改预设置程序中阻力大小。

4. 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,电子表将侦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。

自动开机及关机

如果用户开始运动，电子表会自动开机；如果设备无运转约2分钟，则电子表会自动关机。

手柄按键

用户运动时，也可以通过手柄上的加减键来调整阻力大小。

电子表与手柄配对说明

更换手把按钮电池：电子表通电，同时按住手柄上的“加减”键后，插入纽扣电池，手柄内PCB板上的指示灯亮起，按手柄上的“减”键，电子表蜂鸣器响一声，同时手柄上的指示灯熄灭，电子表与手柄配对成功。

注意事项: 此电子表需远离潮湿

CONSOLE

1. AFFICHAGE DURÉE
2. AFFICHAGE BPM / HRC
3. AFFICHAGE DE LA DISTANCE / VITESSE
4. MOINS (-)

Diminuer la valeur.

5. MODE

Sélection ou modification des valeurs de chaque fonction. Maintenez pour redémarrer la console à tout moment

6. PLUS (+)

Augmenter la valeur.

7. SPM (COUPS PAR MINUTE) / AFFICHAGE DES CALORIES
8. WATT / RÉSISTANCE AFFICHAGE DE NIVEAU
9. AFFICHAGE DU TEMPS 500M / COUNT

Temps nécessaire pour ramer une distance de 500 m / Nombre total de coups

10. RÉCUPÉRATION

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

11. ENTRÉE

Peut servir de confirmation.

COMPUTER PROGRAMS
1. FONCTIONS DE BASE

Quand les utilisateurs commencent leur séance, la console va s'allumer, émettre un long bip et afficher le menu principal. L'utilisateur peut commencer sa séance directement et appuyer sur **(+)/(-)** pour régler la résistance.

Pour redémarrer la console à tout moment, appuyez sur **MODE (MODE)** et maintenez la pression.


2. MODE MANUEL (P0)

Dans le menu principal, appuyez sur **ENTER (ENTRÉE)**, le mode **MANUEL (MANUEL) P0** va clignoter ; appuyez sur **MODE (MODE)** pour mettre en valeur l'affichage de la durée, appuyez sur **(+)/(-)** pour régler et définir la valeur. Appuyez sur **MODE (MODE)** pour passer aux autres fonctions (**CALORIES/DISTANCE/PULSE [CALORIES/DISTANCE/POULS]**), appuyez sur **(+)/(-)** pour les régler. Une fois les paramètres complets, les utilisateurs peuvent commencer leur séance et le décompte va s'enclencher pour toutes les valeurs de fonctions définies (sauf la fréquence cardiaque).

Quand la valeur de fonction définie (sauf la fréquence cardiaque) atteint 0, un avertissement sonore se fait entendre, la valeur de fonction correspondante clignote et la console redémarre au bout de dix secondes.

Vous pouvez appuyer sur les boutons **(+)/(-)** pour faire votre sélection entre les 16 niveaux de résistance à tout moment pendant la séance d'entraînement.

3. MODE PROGRAMME PRÉDÉFINI (P1-P12)

Dans le menu principal, appuyez sur **ENTER (ENTRÉE)**, le mode **MANUEL (MANUEL) P0** va clignoter ; appuyez sur **(+)/(-)** pour sélectionner un programme prédéfini (**P1-P12**). Appuyez sur **MODE (MODE)** et **(+)/(-)** pour définir les valeurs. Une fois les paramètres complets, l'utilisateur peut commencer sa séance et le décompte va s'enclencher pour toutes les valeurs de fonctions définies (sauf la fréquence cardiaque).

Quand les valeurs de fonction définies (sauf la fréquence cardiaque) atteignent 0, un avertissement sonore se fait

entendre, la valeur de fonction correspondante clignote et la console redémarre au bout de dix secondes.

Les utilisateurs peuvent faire leur choix parmi les **12** programmes d'entraînement prédéfinis en fonction de leurs besoins personnels ; pendant la séance, ils peuvent appuyer à tout moment sur **(+)/(-)** pour modifier la résistance dans le programme prédéfini.

4. 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.

BOUTONS DE POIGNÉE

Pendant la séance, l'utilisateur peut également ajuster la valeur de résistance en appuyant sur les boutons **(+)** et **(-)** de la poignée.

ASSOCIER LA CONSOLE AVEC LES BOUTONS DE POIGNÉE

Retirer la pile du bouton de poignée. Quand la console est allumée, appuyez en même temps sur les boutons **UP** (PLUS) et **DOWN** (MOINS) de la poignée puis insérez la pile bouton. Le voyant de la poignée va s'éclairer. Appuyez sur le bouton **DOWN** (MOINS) de la poignée, l'avertisseur sonore de la console va sonner une fois et le voyant de la poignée va s'éteindre. La console et la poignée sont maintenant associées.

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

KONSOLE



1. ZEITANZEIGE

2. BPM / HRC-ANZEIGE

3. ENTFERNUNG / GESCHWINDIGKEITSANZEIGE

4. MOINS (-)

Diminuer la valeur

5. MODE

Sélection ou modification des valeurs de chaque fonction. Maintenez pour redémarrer la console à tout moment.

6. PLUS (+)

Augmenter la valeur.

7. SPM (STRICHE PRO MINUTE) / CALORIE-ANZEIGE

8. WATT / WIDERSTAND LEVEL-ANZEIGE

9. ZEIT 500M / COUNT ANZEIGE

Zeit zum Rudern 500m Entfernung / Die Gesamtzahl der Striche zählt

10. ERHOLUNG

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

11. EINGABE

Kann zum Bestätigen verwendet werden.

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 mit dem Workout beginnen. Drücken Sie **(+)/(-)**, um das Widerstandsniveau anzupassen.

Halten Sie **MODE** (MODUS) gedrückt, um die Konsole jederzeit neu zu starten.



2. MANUELLER MODUS (P0)

Drücken Sie im Hauptmenü **ENTER** (EINGABE), um in den **MANUAL MODE** (MANUELLER MODUS) (P0) zu gelangen. Drücken Sie dann **MODE** (MODUS), um die Zeitanzeige zu markieren, und stellen Sie den Wert mit **(+)/(-)** ein. Drücken Sie **MODE** (MODUS), um andere Funktionen auszuwählen **CALORIES/DISTANCE/PULSE;** (KALORIEN/ENTFERNUNG/PULS), und stellen Sie die Werte mit **(+)/(-)** ein. Sobald Sie mit den Einstellungen fertig sind, können Sie mit dem Workout beginnen. Die Werte (außer der Herzfrequenz) beginnen herunterzuzählen.

Sobald der festgelegte Funktionswert (außer der Herzfrequenz) 0 erreicht, ertönt der Alarm, der entsprechende Funktionswert blinkt auf und die Konsole startet nach zehn Sekunden neu.

Während des Workouts können Sie das Widerstandsniveau (16 Niveaus) jederzeit über die Tasten **(+)/(-)** anpassen.

3. VOREINGESTELLTER PROGRAMMODUS (P1-P12)

Drücken Sie im Hauptmenü **ENTER** (EINGABE), um in den **MANUAL MODE** (MANUELLER MODUS) (P0) zu gelangen, und wählen Sie dann mit **(+)/(-)** ein voreingestelltes Programm **(P1 - P12)** aus. Drücken Sie **MODE** (MODUS) und **(+)/(-)**, um die Werte einzustellen. Sobald Sie mit den Einstellungen fertig sind, können Sie mit dem Workout beginnen. Alle Werte (außer der Herzfrequenz) beginnen herunterzuzählen.

Sobald die festgelegten Funktionswerte (außer der Herzfrequenz) 0 erreichen, ertönt der Alarm, der entsprechende Funktionswert blinkt auf und die Konsole startet nach zehn Sekunden neu.

Sie können Sie können aus 12 Programmen **(P1 - P12)** auswählen, um das Workout an Ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen. Während des Workouts können Sie das Widerstandsniveau mit **(+)/(-)** jederzeit im voreingestellten Programm anpassen.

4. ERHOLUNGSMODUS

Bitte tragen Sie für diese Funktion den Herzfrequenz-Breustgurt.

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 |
|-------------|--------------|
| F1 | SEHR GUT |
| F2 | GUT |
| F3 | BEFRIEDIGEND |
| F4 | AUSREICHEND |
| F5 | MANGELHAFT |
| F6 | UNGENÜGEND |



Sie können während des Workouts jederzeit **RECOVERY** (ERHOLUNG) drücken, um das Erholungsniveau zu überprüfen.

HINWEIS: Inkl. Herzfrequenz-Breustgurt. Die Auslesung wird in der Pulsanzeige angezeigt, wenn das Gerät eingeschaltet wird.

Tragen Sie den Brustgurt auf der Haut direkt unter der Brust. Passen Sie den Gurt an und stellen Sie sicher, dass die Batterieklappe nach innen zeigt.

Wenn die Haut im Brustbereich zu trocken oder das Brusthaar zu dicht ist, kann eine genaue Auslesung nicht garantiert werden. Entsprechend anpassen.

Die Batterie (CR2032 x 1) hält bei einer Verwendung von einer Stunde pro Tag bis zu 10 Monate. Beachten Sie beim Austausch der Batterie, dass der Pluspol nach oben zeigen sollte.

Die Pulsanzeige dient als Richtlinie und sollte nicht zu medizinischen Zwecken oder zur Überwachung verwendet werden.

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.

TASTEN AM GRIFF

Während des Workouts können Sie das Widerstandsniveau mit den Tasten **(+)** und **(-)** am Griff anpassen.

VERBINDEN DER KONSOLE MIT DEN TASTEN AM GRIFF

Entfernen Sie die Batterie des Griiffs. Drücken Sie bei eingeschalteter Konsole gleichzeitig die Tasten **UP** (ERHÖHEN) und **DOWN** (VERRINGERN) am Griff und legen Sie die Batterie dann ein. Das Anzeigelicht des Griiffs leuchtet dann auf. Drücken Sie die Taste **DOWN** (VERRINGERN) am Griff. Der Alarm der Konsole ertönt einmal und das Anzeigelicht am Griff erlischt. Die Konsole und der Griff sind nun erfolgreich miteinander verbunden.

HINWEIS: Halten Sie Feuchtigkeit von der Konsole fern.

CONSOLA



1. VISUALIZADOR DE TIEMPO

2. PANTALLA BPM / HRC

3. PANTALLA DE DISTANCIA / VELOCIDAD

4. REDUCIR (-)

Ajuste el valor de la función reduciéndolo.

5. MODO

Seleccione o cambie los valores de cada función; mantenga pulsado para reiniciar la consola en cualquier momento.

6. AUMENTAR (+)

Ajuste el valor de la función aumentándolo.

7. SPM (GOLPES POR MINUTO) / PANTALLA DE CALORÍAS

8. VATIO / RESISTENCIA PANTALLA DE NIVEL

9. VISUALIZACIÓN DE TIEMPO 500M / COUNT

Tiempo necesario para remar 500 m de distancia / Recuento total de golpes.

10. RECUPERACIÓN

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

11. INTRO

Puede usarse como confirmación.

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 y pulsar **(+)/(-)** para ajustar la resistencia.

Para reiniciar la consola en cualquier momento mantenga pulsado **MODE** (MODO).



2. MODO MANUAL (P0)

En el menú principal pulse **ENTER** (INTRO) y parpadeará el modo **MANUAL P0**; pulse **MODE** (MODO) para resaltar el visualizador de tiempo, pulse **(+)/(-)** para ajustar y configurar valor. Pulse **MODE** (MODO) para cambiar a otras funciones (**CALORIES** (CALORÍAS)/**DISTANCE** (DISTANCIA)/**PULSE** (PULSO)), pulse **(+)/(-)** para ajustar. Una vez finalizados los ajustes, el usuario podrá comenzar con el ejercicio, y los valores (excepto frecuencia cardíaca) comenzarán una cuenta atrás.

Cuando el valor de función ajustado (excepto frecuencia cardíaca) comience una cuenta atrás hasta 0, sonará el avisador acústico, parpadeará el valor de función correspondiente y se reiniciará la consola a los diez segundos.

Usted podrá pulsar los botones **(+)/(-)** para ajustar eligiendo entre los 16 niveles de resistencia en cualquier momento durante la sesión de entrenamiento.

3. MODO PROGRAMA PREDEFINIDO (P1-P12)

En el menú principal pulse **ENTER** (INTRO), parpadeará el modo **MANUAL P0**. a continuación pulse **(+)/(-)** para seleccionar un programa predefinido (**P1-P12**). Pulse **MODE** (MODO) y **(+)/(-)** para ajustar valores. Una vez finalizados los ajustes, el usuario podrá comenzar con el ejercicio, y todos los valores (excepto frecuencia cardíaca) comenzarán una cuenta atrás.

Cuando los valores de función ajustados (excepto frecuencia cardíaca) comiencen una cuenta atrás hasta 0, sonará el avisador acústico, parpadeará el valor de función correspondiente y se reiniciará la consola a los diez segundos.

El usuario puede elegir entre 12 programas predefinidos para entrenar según sus necesidades individuales; durante la sesión de entrenamiento podrá pulsar **(+)/(-)** para cambiar en cualquier momento la resistencia en el programa predefinido.

4. 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.

BOTONES DEL MANILLAR

Durante el ejercicio, el usuario también puede ajustar el valor de resistencia pulsando los botones **(+)** y **(-)** del manillar.

VINCULAR LA CONSOLA CON LOS BOTONES DEL MANILLAR

Retire la pila de los botones del manillar. Cuando la consola se encienda pulse al mismo tiempo en el manillar los botones **UP** (AUMENTAR) y **DOWN** (REDUCIR) e inserte entonces la pila correspondiente. La luz indicadora del manillar se iluminará. Pulse el botón **DOWN** (REDUCIR) en el manillar, el avisador acústico de la consola sonará una vez y la luz indicadora del manillar se apagará. La consola y el manillar quedan ahora vinculados con éxito.

NOTA: Mantenga la humedad alejada de la consola.

CONSOLA



1. ECRÃ DE TEMPO

2. BPM/HRC DISPLAY

3. EXIBIÇÃO DE DISTÂNCIA / VELOCIDADE

4. PARA BAIXO(-)

Ajuste o valor da função para baixo

5. MODO

Selecione ou mude os valores de cada função. Mantenha premido para reiniciar a qualquer momento.

6. PARA CIMA (+)

Ajuste o valor da função para cima.

7. SPM (GOLPES POR MINUTO) / EXIBIÇÃO DE CALORIA

8. WATT / RESISTÊNCIA EXIBIÇÃO DE NÍVEL

9. TEMPO 500M / EXIBIÇÃO DE COUNT

Tempo gasto para percorrer 500 m de distância / Contagem total de golpes.

10. RECUPERAÇÃO

Teste a recuperação do ritmo cardíaco.

Após a conclusão, prima novamente para reverter.

11. ENTER

Pode ser utilizado como confirmação.

PROGRAMAS INFORMÁTICOS

1. FUNÇÃO BÁSICA

Quando os utilizadores iniciam o exercício, a consola liga com um som prolongado e, depois, surge o menu principal. O utilizador pode iniciar diretamente o exercício e premir **(+)/(-)** para ajustar a resistência.

Para reiniciar a consola a qualquer momento, mantenha o botão **MODE** (MODO) premido.



2. MODO MANUAL (P0)

No menu principal, prima **ENTER** e o modo **MANUAL P0** é apresentado. Prima **MODE** (MODO) para destacar o ecrã de tempo e prima **(+)/(-)** para ajustar e definir o valor. Prima **MODE** (MODO) para mudar para outras funções **CALORIES/DISTANCE/PULSE** (CALORIAS/DISTÂNCIA/PULSAÇÃO) e prima **(+)/(-)** para ajustar. Quando as definições estiverem concluídas, os utilizadores podem iniciar o exercício e começa a contagem decrescente dos valores (exceto ritmo cardíaco).

Quando o valor da função definido (exceto ritmo cardíaco) chega a 0, ouve-se um sinal sonoro, o valor da função correspondente é apresentado e a consola é reiniciada após dez segundos.

Pode premir os botões **(+)/(-)** para fazer o ajuste nos 16 níveis de resistência a qualquer momento durante o período de treino.

3. MODO DE PROGRAMA PREDEFINIDO (P1-P12)

No menu principal, prima **ENTER** e o modo **MANUAL P0** é apresentado. Depois, prima **(+)/(-)** para selecionar um programa predefinido **(P1-P12)**. Prima **MODE** (MODO) e **(+)/(-)** para definir os valores. Quando as definições estiverem concluídas, o utilizador pode iniciar o exercício e começa a contagem decrescente de todos os valores (exceto ritmo cardíaco).

Quando os valores da função definidos (exceto ritmo cardíaco) chegam a 0, ouve-se um sinal sonoro, o valor

da função correspondente é apresentado e a consola é reiniciada após dez segundos.

Para o treino, os utilizadores podem escolher entre 12 programas predefinidos de acordo com as suas necessidades individuais. Durante o período de treino, podem premir **(+)/(-)** para alterar a resistência no programa predefinido a qualquer momento.

4. 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 carácter 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.

BOTÕES DA PEGA

Durante o exercício, o utilizador também pode ajustar o valor da resistência, premindo os botões **(+)** e **(-)** na barra da pega.

EMPARELHAMENTO DA CONSOLA COM OS BOTÕES DA PEGA

Remova a pilha do botão da pega. Com a consola ligada, prima simultaneamente os botões **UP** (PARA CIMA) e **DOWN** (PARA BAIXO) na barra da pega e insira a pilha. A luz indicadora na pega acende. Prima o botão **DOWN** (PARA BAIXO) na pega. O sinal sonoro da consola soa uma vez e a luz indicadora na pega desliga-se. A consola e a pega estão emparelhadas com sucesso.

NOTA: Mantenha a umidade longe do console.

КОНСОЛЬ



1. ИНДИКАТОР ВРЕМЕНИ

2. ДИСПЛЕЙ BPM / HRC

3. ДИСПЛЕЙ РАССТОЯНИЯ / СКОРОСТИ

4. ВНИЗ (-)
Уменьшение значения параметра

5. РЕЖИМ
Выбор параметра или переключение на другой параметр; Удерживайте, чтобы перезапустить консоль в любой момент времени

6. ВВЕРХ (+)
Увеличение значения параметра

7. SPM (ХОДОВ В МИНУТУ) / ДИСПЛЕЙ КАЛОРИЙ

8. ВАТТА / СОПРОТИВЛЕНИЕ ДИСПЛЕЙ УРОВНЯ

9. ВРЕМЯ 500 М / COUNT ДИСПЛЕЙ
Время, затраченное на греблю на дистанцию 500 м / Общее количество ударов

10. ВОССТАНОВЛЕНИЕ
Тест на восстановление сердечного ритма; После завершения нажмите еще раз, чтобы вернуться.

11. ВВОД
Может использоваться для подтверждения.

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, нажимая (+)/(-), чтобы отрегулировать сопротивление.

Для перезапуска консоли в любой момент необходимо нажать и удерживать кнопку MODE (РЕЖИМ).



2. РУЧНОЙ РЕЖИМ (P0)

В главном меню нажмите ENTER (ВВОД), MANUAL MODE (P0) (РУЧНОЙ РЕЖИМ) будет мигать; Нажмите MODE (РЕЖИМ), чтобы выбрать «время», а затем нажимайте (+)/(-), чтобы отрегулировать и установить его значение. Нажмите MODE (РЕЖИМ), чтобы переключиться на другие параметры (CALORIES (КАЛОРИИ)/DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)/PULSE (ПУЛЬС)) и нажатием (+)/(-) установите их значения. После завершения установки пользователь может начать тренировку, значения параметров (кроме частоты сердечного ритма) начнут обратный отсчет.

Когда значение параметра (за исключением частоты сердечного ритма) достигнет 0, раздастся звуковой сигнал, соответствующий параметр будет мигать, и консоль перезапустится через десять секунд.

Нажатием кнопок (+)/(-) вы можете выбрать один из 16 уровней сопротивления в любой момент во время тренировки.

3. УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ (P1-P12)

В главном меню нажмите ENTER (ВВОД), MANUAL MODE (РУЧНОЙ РЕЖИМ) P0 будет мигать; затем нажмите (+)/(-) для выбора одной из установленных программ (P1-P12). Нажмите MODE (РЕЖИМ) и (+)/(-) для установки параметров. После завершения установки пользователь может начать тренировку,

значения всех параметров (кроме частоты сердечного ритма) начнут обратный отсчет.

Когда значение параметра (за исключением частоты сердечного ритма) достигнет 0, раздастся звуковой сигнал, соответствующий параметр будет мигать, и консоль перезапустится через десять секунд.

Пользователь может выбрать из 12 предустановленных программ тренировки в соответствии со своими индивидуальными потребностями; в любой момент во время тренировки, нажимая (+)/(-), он может изменить сопротивление в предустановленной программе.

4. 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, 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.

КНОПКИ НА РУКОЯТКЕ

Во время тренировки пользователь также может регулировать значение сопротивления, нажимая кнопки (+) и (-) на рукоятке.

СОПРЯЖЕНИЕ КОНСОЛИ С КНОПКАМИ НА РУКОЯТКЕ

Выньте батарею из рукоятки. Когда консоль включена, одновременно нажмите кнопки (UP) (ВВЕРХ) и (DOWN) (ВНИЗ) на рукоятке, а затем вставьте батарейку. Индикатор на рукоятке загорится. Нажмите кнопку (DOWN) (ВНИЗ) на рукоятке, консоль подаст один звуковой сигнал, а индикатор на рукоятке погаснет. Теперь консоль и рукоятка успешно сопряжены.

ПРИМЕЧАНИЕ. Не допускайте попадания влаги на консоль.

コンソール



1. 時間表示
2. BPM / HRC ディスプレイ
3. 距離/速度表示
4. 下げる (-) 機能の値を下げて調節します
5. モード 各機能の値を選択するか、スイッチを入れます。押し続けると、いつでもコンソールを再スタートします。

6. 上げる (+) 機能の値を上げて調節します
7. SPM (1分あたりのストローク数)/カロリー表示
8. ワット/抵抗レベル表示
9. 時間500M / COUNT表示 500Mの距離を漕ぐのにかかる時間/総ストローク数

10. 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。
11. 入力 確認として使うことができます。

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ことができ、(+)/(-) を押して抵抗を調節することができます。

コンソールを再スタートするには、いつでも MODE (モード) を押し続けてください。



2. マニュアルモード (P0)

メインメニューの中で、ENTER (入力) を押すと、MANUAL (マニュアル) モード P0 が点滅します。MODE (モード) を押し、時間表示をハイライトします。(+)/(-) を押して値を調節し、セットします。MODE (モード) を押し、他の機能 (CALORIES (カロリー)/DISTANCE (距離)/PULSE (脈拍)) に切り替え、(+)/(-) を押して調節します。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。値 (心拍数を除く) がカウントダウンされ始めます。

設定された機能値 (心拍数を除く) がカウントダウンされ、ゼロになったら、ブザーがなり、対応する機能値が点滅し、10秒後、コンソールが再スタートします。

トレーニング期間中、いつでも (+)/(-) ボタンを押して16の抵抗レベルの間を調節することができます。

3. リセットプログラムモード (P1-P12)

メインメニューの中で、ENTER (入力) を押すと、MANUAL (マニュアル) モード P0 が点滅します。その後 (+)/(-) を押してプリセットプログラム (P1-P12) を選択します。MODE (モード) と (+)/(-) を押して、値をセットします。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。すべての値 (心拍数を除く) がカウントダウンされ始めます。

設定された機能値 (心拍数を除く) がカウントダウンされ、ゼロになったら、ブザーがなり、対応する機能値が点滅し、10秒後、コンソールが再スタートします。

ユーザーは、個人の必要に合わせて、トレーニングのために12のプリセットプログラムから選ぶことができます。トレーニング期間中にいつでも、(+)/(-) を押してプリセットプログラムの中の抵抗を変更することができます。

4. 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。

ハンドルボタン

運動中、ユーザーはハンドルバーの上の (+) と (-) のボタンを押して、抵抗値を調節することもできます。

コンソールとハンドルボタンを一致にする

ハンドルボタンの電池を取り外します。コンソールの電源が入っているとき、ハンドルバーの上の (UP) (上げる) と (DOWN) (下げる) のボタンを同時に押さえ、その後、ボタン電池を挿入します。ハンドルの中のインジケータランプが点灯します。ハンドルの上の (DOWN) (下げる) ボタンを押すと、コンソールブザーが1度鳴り、ハンドルの上のインジケータランプが消灯します。コンソールとハンドルは今、一致になりました。

注: コンソールから湿気を遠ざけてください。

콘솔


- 1. 시간 표시
- 2. BPM / HRC 디스플레이
- 3. 거리 / 속도 표시
- 4. 내림 (-) 입력값의 수치를 내립니다.
- 5. 모드 원하는 기능의 수치를 선택하거나 변경합니다. 어느 때건 콘솔을 새로 시작하려면 계속 누릅니다.

- 6. 올림 (+) 입력값의 수치를 올립니다.
- 7. SPM (분당 스트로크) / 칼로리 표시
- 8. 와트 / 저항 레벨 표시
- 9. 시간 500M / COUNT 표시 500M 거리 / 총 스트로크 수

- 10. 회복 심박수 회복 상태를 테스트하며, 테스트가 끝나면 다시 눌러 원상태로 돌아갑니다.
- 11. 확인 수치가 확정됩니다.

컴퓨터 프로그램
1. 기본 기능

사용자가 운동을 시작하면 콘솔에서 삐소리가 길게 나고 전원이 켜진 후 메인 메뉴가 나타납니다. 곧바로 운동을 시작하면 됩니다. (+)/(-) 버튼을 눌러 저항 강도를 조절하세요.

어느 때건 콘솔을 새로 시작하려면 MODE (모드)를 계속 누릅니다.


2. 수동 모드 (P0)

메인 메뉴에서 ENTER (확인)를 누르면 MANUAL (수동) 모드인 P0가 깜빡입니다. MODE (모드)를 눌러 시간 표시를 띄운 후 (+)/(-)로 수치를 조절합니다. MODE (모드)를 눌러 다른 기능 (CALORIES/DISTANCE/PULSE) (칼로리/거리/맥박)으로 넘어간 후, (+)/(-) 버튼으로 조절합니다. 모든 설정이 끝나고 난 후 운동을 시작하면 됩니다. 모든 기능 수치 (심박수 제외)가 카운트다운을 시작합니다.

설정된 수치 (심박수 제외)가 0이 되면 알람이 울리고 해당 기능의 수치가 깜빡입니다. 그리고 10초 후 콘솔이 다시 시작합니다.

(+)/(-) 버튼을 누르면 운동 도중 어느 때건 16단계의 저항 강도를 조절할 수 있습니다.

3. 사전 설정 프로그램 모드 (P1-P12)

메인 메뉴에서 ENTER (확인)를 누르면 MANUAL (수동) 모드인 P0가 깜빡입니다. 그런 다음 (+)/(-)를 눌러 사전 설정 프로그램 (P1-P12)을 선택하세요. MODE (모드)를 누르고 (+)/(-)로 수치를 조절합니다. 모든 설정이 끝나고 난 후 운동을 시작하면 됩니다. 모든 수치 (심박수 제외)가 카운트다운을 시작합니다.

설정된 수치 (심박수 제외)가 0이 되면 알람이 울리고 해당 기능의 수치가 깜빡입니다. 그리고 10초 후 콘솔이 다시 시작합니다.

자신의 운동 목적에 따라 12개의 사전 설정 프로그램 중 하나를 선택하여 운동하면 됩니다. (+)/(-) 버튼을 누르면

운동 도중 어느 때건 사전 설정 프로그램에 저장된 저항 강도를 조절할 수 있습니다.

4. 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.

핸들 버튼

운동 도중 핸들 바에 위치한 (+) (-) 버튼을 눌러 저항 강도를 직접 조절할 수 있습니다.

콘솔과 핸들 버튼을 페어링하기

핸들 버튼 건전지를 제거합니다. 콘솔에 전원이 들어오면 핸들 바에 있는 UP (올림)과 DOWN (내림) 버튼을 동시에 누르고 버튼 건전지를 삽입합니다. 핸들에 있는 표시등 불이 켜집니다. 핸들에 있는 DOWN (내림) 버튼을 누르면 콘솔의 알람 소리가 한 차례 나오며 핸들에 있는 표시등 불이 꺼집니다. 콘솔과 핸들의 페어링이 성공했습니다.

참고 : 본체에서 습기를 멀리하십시오.

برامج الحاسوب

1. وظيفة أساسية

حين يبدأ المستخدمون التمرين، تعمل لوحة التحكم مصدرة صوت صغير طويل، ثم الدخول إلى القائمة الرئيسية. يستطيع المستخدم بدء التمرين مباشرة والنقر فوق (+)/(-) لضبط المقاومة

لإعادة تشغيل لوحة التحكم في أي وقت، اضغط مع الاستمرار (نمط) MODE على



2. النمط اليدوي (P0)

في القائمة الرئيسية، اضغط ENTER (إدخال)، وسيومض P0 MODE على (النمط اليدوي P0) اضغط على MODE (نمط) مجدداً لتحديد شاشة الوقت، واضغط (+)/(-) لضبط القيمة وإعدادها. اضغط MODE (نمط) للانتقال إلى وظائف أخرى (CALORIES/DISTANCE/PULSE) (السعرات الحرارية/المسافة/النبض)، اضغط (+)/(-) للضبط. عند الانتهاء من جميع الإعدادات، يستطيع المستخدمون بدء التمرين، وستبدأ جميع قيم الوظائف (ماعدًا نبض القلب) العد التنازلي.

عند بدء قيمة الوظيفة (ماعدًا نبض القلب) العد التنازلي إلى 0، تُصدر وحدة التحذير إنذارًا، وستومض قيمة الوظيفة المقابلة، ويُعاد تشغيل لوحة التحكم بعد عشر ثوانٍ.

يمكنك الضغط على زري (+)/(-) لضبط مستويات المقاومة وعددها 16 مستوى في أي وقت في أثناء مدة التمرين.

3. نمط البرنامج مسبق الضبط. (P1-P12)

في القائمة الرئيسية، اضغط ENTER (إدخال)، وسيومض P0 MANUAL mode (النمط اليدوي P0) اضغط على (+)/(-) لاختيار البرنامج مسبق الضبط (P1-P12). اضغط MODE (نمط) و(+)/(-) لضبط القيم. عند الانتهاء من جميع الإعدادات، يستطيع المستخدمون بدء التمرين، وستبدأ جميع قيم الوظائف (ماعدًا نبض القلب) العد التنازلي.

عند بدء قيم الوظيفة المضبوطة (ماعدًا نبض القلب) العد التنازلي إلى 0، تُصدر وحدة التحذير إنذارًا، وستومض قيمة الوظيفة المطابقة، ثم يُعاد تشغيل لوحة التحكم بعد عشر ثوانٍ.

يستطيع المستخدمون الاختيار من بين 12 برنامجًا تم ضبطهم مسبقًا للتمرين وفقًا للاحتياجات الشخصية، في أثناء فترة التمرين، ويمكنهم الضغط على (+)/(-) لتغيير المقاومة في البرنامج مسبق الضبط في أي وقت.

4. وضع الاسترداد.

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 جدًا | 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.

لوحة التحكم



- شاشة الوقت
- عرض BPM / HRC
- عرض المسافة / السرعة
- (-) تقليل
- اضبط قيمة الوظيفة إلى أقل النمط
- حدد أو غير قيم كل وظيفة؛ اضغط مع الاستمرار لإعادة تشغيل لوحة التحكم في أي وقت
- زيادة (+)
- اضبط قيمة الوظيفة لأعلى
- عرض SPM (ضربات في الدقيقة) /
- عرض السعرات الحرارية
- وات / مقاومة
- عرض المستوى
- عرض الوقت 500 م / COUNT
- الوقت المستغرق في صف مسافة 500 متر إجمالي عدد السكتات الدماغية
- التعافي
- اختبر استعادة معدل نبض القلب؛ بمجرد الانتهاء، اضغط مرة أخرى للعودة
- إدخال
- يستخدم لتأكيد الخيار.

قد لا تكون القراءات دقيقة إذا كانت بشرة الصدر جافة للغاية أو إذا كان شعر الصدر كثيف جدًا. يجب الصبغ وفقًا لذلك.

العمر الافتراضي للبطارية (CR2032 x 1) مدة 10 أشهر عند استخدامها ساعة يوميًا. عند تغيير البطارية، يُرجى 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 (كيلو متر) في القائمة الأساسية، اضغط على RECOVERY (التعافي) مع الاستمرار للدخول إلى واجهة التحويل. اختر نظام القياس المتر (كيلو متر) 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 تقريبًا، سيتم إيقاف تشغيله تلقائيًا.

أزرار المقبض

في أثناء التمرين، يستطيع المستخدم أيضًا ضبط قيمة المقاومة بالضغط على زر (+) أو (-) على شريط المقبض

اقتران لوحة التحكم بأزرار المقبض

أزل بطارية زر المقبض. حين يتم توصيل لوحة التحكم بالطاقة، اضغط على زر (أعلى) UP و (أسفل) DOWN على شريط المقبض في ذات الوقت ثم أدخل بطارية الزر. سيومض ضوء المؤشر في المقبض. اضغط زر (أسفل) DOWN على المقبض، ستصدر لوحة التحكم صوت صفير لمرّة واحدة، وسينطفئ ضوء المؤشر على المقبض. لقد نجح اقتران لوحة التحكم والمقبض الآن.

ملاحظة: احتفظ بالبطارية بعيدًا عن وحدة التحكم.

KONZOLE



1. ČAS

2. DISPLEJ BPM / HRC

3. DISPLEJ VZDÁLENOSTI / RYCHLOSTI

4. DOLŮ (-)

Snížit funkční hodnotu.

5. MODUS

Zvolit nebo přepnout hodnotu u každé funkce; delším stisknutím můžete konzoli kdykoliv restartovat.

6. NAHORU (+)

Zvýšit funkční hodnotu.

7. SPM (ÚDERY ZA MINUTU) / KALORIE DISPLEJ

8. WATT / ODPOR DISPLEJ ÚROVNĚ

9. ZOBRAZENÍ ČASU 500 M / COUNT

Čas potřebný k řádkování 500 m vzdálenost / Celkový počet zdvihů.

10. OBNOVENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

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

11. ENTER

Může sloužit i jako potvrzení.

POČÍTAČOVÉ PROGRAMY

1. ZÁKLADNÍ FUNKCE

Když uživatel začne cvičit, konzole se s dlouhým pipnutím zapne; poté se otevře hlavní menu. Uživatel může ihned začít cvičit a stisknutím (+)/(-) upravit úroveň zátěže.

Podržením **MODE** může konzoli kdykoliv restartovat.



2. MANUAL MODUS (P0)

V hlavní menu po stisknutí **ENTER** začne blikat MANUAL modus **P0**; stisknutím **MODE** zvýrazníte displej času a stisknutím (+)/(-) nastavíte požadovanou hodnotu. Stisknutím **MODE** poté přejdete k dalším funkcím **CALORIES (KALORIE)/ DISTANCE (VZDÁLENOST)/PULSE (PULS)** a prostřednictvím (+)/(-) nastavíte požadované hodnoty. Po ukončení kompletního nastavení můžete začít se cvičením; nastavené hodnoty (kromě tepové frekvence) se začnou odpočítávat zpět k nule.

Když nastavená funkční hodnota (kromě tepové frekvence) dosáhne 0, ozve se zvukové znamení, příslušná funkční hodnota začne blikat a po deseti sekundách se konzole restartuje.

Kdykoliv během tréninku můžete stisknutím tlačítek (+)/(-) změnit úroveň zátěže; vybrat si můžete ze 16 různých úrovní.

3. PŘEDEM NASTAVENÉ PROGRAMY (P1-P12)

Stisknutím **ENTER** v hlavním menu začne MANUAL modus **P0** blikat; poté stisknutím (+)/(-) vyberete některý z předem nastavených programů (**P1-P12**). Stisknutím **MODE** a (+)/(-) nastavíte hodnoty. Po ukončení kompletního nastavení můžete začít se cvičením; všechny hodnoty (kromě tepové frekvence) se začnou odpočítávat zpět k nule.

Když nastavené funkční hodnoty (kromě tepové frekvence) dosáhnou 0, ozve se zvukové znamení, příslušná funkční hodnota začne blikat a po deseti sekundách se konzole restartuje.

Uživatelé si mohou vybrat z **12** předem nastavených programů takový, který nejlépe odpovídá jejich individuálním potřebám. Kdykoliv během tréninku pak mohou v příslušném programu stisknutím (+)/(-) upravit úroveň zátěže.

4. 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 | DOBRÁ |
| 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 připeňte přímo na kůži těsně pod hrudí. Upravte pásky a ujistěte se, že záklopka 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.

TLAČÍTKA NA MADLE

Během cvičení může uživatel upravovat úroveň zátěže rovněž prostřednictvím tlačítek **(+)** a **(-)** přímo na madle.

SPÁROVÁNÍ KONZOLE S TLAČÍTKY NA MADLE

Z tlačítka na madle vyjměte baterii. Když je konzole zapnutá, stiskněte na madle obě tlačítka **UP** (NAHORU) a **DOWN** (DOLŮ) zároveň a poté baterii vložte zpět. Indikátor v madle se rozsvítí. Po stisknutí tlačítka **DOWN** (DOLŮ) na madle se ozve zvukové znamení a indikátor zhasne. Nyní je konzole úspěšně spárována s tlačítky na madle.

POZNÁMKA: Udržujte vlhkost mimo konzolu.

COMPUTER

1. VISNING AF TID
2. BPM/HRC DISPLAY
3. AFSTAND / HASTIGHEDSDISPLAY
4. NED (-)

Reducér værdien.

5. TILSTAND

Vælg eller ændr værdier for hver funktion; Hold inde for at genstarte computeren.

6. OP (+)

Øg værdien.

7. SPM (SLAGTILFÆLDE PR. MINUT) / CALORIE DISPLAY
8. WATT / MODSTAND NIVEAUVISNING
9. TID 500M / COUNT DISPLAY

Det tager tid at række 500 m afstand / Samlede slag tæller.

10. RESTITUTION

Mål pulsrestitution. Når målingen er gennemført, skal du trykke igen for at gå tilbage.

11. BEKRÆFT

Kan også bruges til bekræftelse.

COMPUTERPROGRAMMER
1. GRUNDLÆGGENDE FUNKTION

 Når brugeren begynder at træne, tændes computeren med et langt bip og går til hovedmenuen. Brugeren kan starte træningen direkte og tilpasse belastningen med knapperne **(+)/(-)**.

 Hold knappen **MODE** (TILSTAND) inde for at genstarte computeren.

2. TILSTANDEN MANUEL (P0)

 Tryk på knappen **ENTER** (BEKRÆFT) fra hovedmenuen, så P0 blinker. Tryk på knappen **MODE** (TILSTAND) for at fremhæve visning af tid. Tryk på knapperne **(+)/(-)** for at ændre og indstille værdien. Tryk på knappen **MODE** (TILSTAND) for at skifte til andre funktioner **CALORIES** (KALORIEFORBRUG)/ **DISTANCE** (DISTANCE)/ **PULSE** (PULS), og tryk på knapperne **(+)/(-)** for at indstille. Når alle indstillinger er foretaget, kan brugeren starte træningen. Værdierne (undtagen puls) begynder at tælle ned.

Når den indstillede funktionsværdi (undtagen puls) tæller ned til 0, lyder summeren, den tilhørende værdi blinker, og computeren genstarter efter 10 sekunder.

 Du kan til enhver tid under træningen trykke på knapperne **(+)/(-)** for at indstille belastningen til et af de 16 trin.

3. TILSTANDEN FORUDINDSTILLEDE PROGRAMMER (P1-P12)

 Tryk på knappen **ENTER** (BEKRÆFT) fra hovedmenuen, så P0 blinker. Tryk derefter på knapperne **(+)/(-)** for at vælge et forudindstillet program **(P1-P12)**. Tryk på knapperne **MODE** og **(+)/(-)** for at indstille værdierne. Når alle indstillinger er foretaget, kan brugeren starte træningen. Værdierne (undtagen puls) begynder at tælle ned.

Når de indstillede funktionsværdier (undtagen puls) tæller ned til 0, lyder summeren, den tilhørende værdi blinker, og computeren genstarter efter 10 sekunder.

 Brugeren kan vælge mellem 12 forudindstillede træningsprogrammer alt efter behov. Brugeren kan til enhver tid under træningen trykke på knapperne **(+)/(-)** for at ændre belastningen.

4. 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 MELLEML VISNING I MPH (ML) OG KM/T (KM)

Hold knappen **RECOVERY** (RESTITUTION) inde fra hovedmenuen for at gå til skærbilledet, 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.

KNAPPER PÅ HÅNDTAGET

Under træningen kan brugeren også tilpasse belastningen ved at trykke på knapperne **(+)** og **(-)** på håndtaget.

PARRE COMPUTEREN MED KNAPPERNE PÅ HÅNDTAGET

Tag batteriet ud af håndtaget. Når computeren er tændt, skal du trykke på knapperne **UP** (OP) og **DOWN** (NED) på håndtaget samtidigt, og derefter isætte batteriet. Kontrollampen i håndtaget tændes. Tryk på knappen **DOWN** (NED) på håndtaget. Computeren bipper en gang, og kontrollampen i håndtaget slukkes. Computeren og håndtaget er nu parret korrekt.

BEMÆRK: Hold fugt væk fra konsollen.

PANEL STEROWANIA

1. CZAS
2. WYŚWIETLACZ BPM / HRC
3. WYŚWIETLACZ ODLEGŁOŚCI / PRĘDKOŚCI
4. MINUS (-)

Zmniejsz wartość funkcji.

5. TRYB

Wybierz lub zmień wartość każdej funkcji. Przytrzymaj, aby zrestartować panel sterowania w dowolnym momencie.

6. PLUS (+)

ZWIĘKSZ WARTOŚĆ FUNKCJI.

7. SPM (UDERZENIA NA MINUTĘ) / WYŚWIETLACZ KALORII
8. WAT / ODPORNOŚĆ WYŚWIETLACZ POZIOMU
9. WYŚWIETLACZ CZASU 500M / COUNT

Czas do wiosłowania na odległość 500 m / Całkowita liczba uderzeń.

10. ODPOCZYNEK

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

11. POTWIERDZENIE

Przycisku można użyć do potwierdzania.

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 od razu rozpocząć ćwiczenia i nacisnąć **(+)/(-)**, aby wyregulować poziom obciążenia.

Aby w dowolnym momencie zrestartować panel sterowania, przytrzymaj przycisk **MODE** (TRYB).


2. TRYB RĘCZNY (P0)

W głównym menu naciśnij **ENTER** (POTWIERDZENIE), a **MANUAL MODE** (P0) (TRYB RĘCZNY (P0)) zacznie migać. Naciśnij **MODE** (TRYB), aby wyświetlić czas – naciskaj **(+)/(-)**, aby ustawić wartość. Naciskaj **MODE** (TRYB), aby przełączyć na inne funkcje (KALORIE/DYSTANS/PULS) i naciskaj **(+)/(-)**, aby ustawić wartości. Po zakończeniu całej konfiguracji można rozpocząć ćwiczenia, a ustawione wartości (z wyjątkiem tętna) będą odliczane w dół.

Gdy ustawiona wartość funkcji (z wyjątkiem tętna) zakończy odliczanie w dół, wybrzmi sygnał dźwiękowy, odpowiednia wartość funkcji zacznie migać, a panel sterowania ponownie się uruchomi po dziesięciu sekundach.

Możesz naciskać przyciski **(+)/(-)**, aby wybrać jeden z 16 poziomów obciążenia, w dowolnym momencie podczas treningu.

3. WYBÓR ZDEFINIOWANEGO PROGRAMU (P1-P12)

W głównym menu naciśnij **ENTER** (POTWIERDZENIE), a **MANUAL MODE** (P0) (TRYB RĘCZNY (P0)) zacznie migać. Naciskaj **(+)/(-)**, aby wybrać zdefiniowany program **(P1-P12)**. Naciskaj **MODE** (TRYB) i **(+)/(-)**, aby ustawić wartości. Po zakończeniu całej konfiguracji można rozpocząć ćwiczenia, a wszystkie wartości (z wyjątkiem tętna) będą odliczane w dół.

Gdy ustawiona wartość funkcji (z wyjątkiem tętna) zakończy odliczanie w dół, wybrzmi sygnał dźwiękowy, odpowiednia

wartość funkcji zacznie migać, a panel sterowania ponownie się uruchomi po dziesięciu sekundach.

Użytkownik może wybrać spośród 12 zdefiniowanych programów treningowych zgodnie z indywidualnymi potrzebami; w trakcie treningu można w dowolnym momencie naciskać **(+)/(-)**, aby zmienić poziom obciążenia w ustawionym programie.

4. 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 | DOSKONAŁE |
| 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: Założono 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.

PRZYCISKI NA UCHWYCIU

Podczas ćwiczeń użytkownik może także dostosować poziom obciążenia, naciskając przyciski **(+)** lub **(-)** na uchwycie.

PAROWANIE PANELU STEROWANIA Z PRZYCISKAMI NA UCHWYCIU

Wyjmij baterię zasilającą przyciski w uchwycie. Po uruchomieniu się panelu sterowania, naciśnij jednocześnie przyciski **UP** (PLUS) i **DOWN** (MINUS) na uchwycie, a następnie włóż baterię. Zapali się lampka kontrolna w uchwycie. Naciśnij przycisk **DOWN** (MINUS) na uchwycie, wybrzmi pojedynczy sygnał dźwiękowy, a lampka kontrolna na uchwycie wyłączy się. Panel sterowania i uchwyt zostały pomyślnie sparowane.

UWAGA: Trzymaj wilgoć z dala od konsoli.

KONSOL

1. VISNING AV TID
2. BPM/HRC DISPLAY
3. AVSTÅND / HASTIGHETSDISPLAY
4. NED (-)

Justera ned funktionsvärdet.

5. LÄGE

Välj eller byt värden för varje funktion; håll för att starta om konsolen när som helst.

6. UPP (+)

Justera upp funktionsvärdet.

7. SPM (STROKE PER MINUT) / CALORIE DISPLAY
8. WATT / MOTSTÅND NIVÅDISPLAY
9. TID 500M / COUNT DISPLAY

Det tar tid att rad 500m distans / Totalt antal slag.

10. PULSÅTERHÄMTNING

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

11. ENTER

Kan användas för att bekräfta.

DATORPROGRAM
1. GRUNDLÄGGANDE FUNKTION

När användaren påbörjar träningen, startas konsolen med en lång ljudsignal och sedan öppnas huvudmenyn. Användaren kan börja sin träning direkt och trycka på **(+)/(-)** för att anpassa motståndet.

Starta om konsolen när som helst genom att hålla ned **MODE** (LÄGE).


2. MANUELLT LÄGE (P0)

Tryck på **ENTER** i huvudmenyn, och **MANUAL MODE** (MANUELLT LÄGE) P0 blinkar till. Tryck på **MODE** (LÄGE) för att markera tidvisningen, och tryck på **(+)/(-)** för att justera och ställa in ett värde. Tryck på **MODE** (LÄGE) för att byta till andra funktioner **CALORIES** (KALORIFÖRBRÄNNING)/**DISTANCE** (AVSTÅND)/**PULSE** (PULS) och tryck på **(+)/(-)** för att justera. När inställningarna är klara kan användaren börja träna, och värdena (utom hjärtfrekvens) börjar räknas ned.

När det inställda funktionsvärdet (utom hjärtfrekvens) räknas ned till 0, hörs en ljudsignal, motsvarande funktionsvärde blinkar till och konsolen startar om efter tio sekunder.

Du kan trycka på **(+)/(-)**-knapparna för att välja mellan de 16 motståndsnivåerna när som helst under träningspasset.

3. FÖRVALT PROGRAMLÄGE (P1-P12)

Tryck på **ENTER** i huvudmenyn, och **MANUAL MODE** (MANUELLT LÄGE) P0 blinkar till. Tryck sedan på **(+)/(-)** för att välja ett förinställt program (**P1-P12**). Tryck på **MODE** (LÄGE) och **(+)/(-)** för att ställa in värden. När inställningarna är klara kan användaren börja träna, och alla värden (utom hjärtfrekvens) börjar räknas ned.

När de inställda funktionsvärdena (utom hjärtfrekvens) räknas ned till 0, hörs en ljudsignal, motsvarande funktionsvärde blinkar till och konsolen startas om efter tio sekunder.

Användaren kan välja mellan 12 förinställda träningsprogram beroende på individuellt behov. Under träningspasset kan motståndet i det förinställda programmet ändras när som helst genom att trycka på **(+)/(-)**.

4. 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.

KNAPPAR PÅ HANDTAGET

Under träningen kan användaren även justera motståndsvärdet genom att trycka på knapparna **(+)** och **(-)** på handtaget.

ANSLUTA KONSOLEN TILL KNAPPARNA PÅ HANDTAGET

Ta ut batteriet till knapparna på handtaget. När konsolens slås på, trycker du samtidigt på knapparna **UP** (UPP) och **DOWN** (NED) på handtaget och sätter sedan in batteriet. Indikatorlampan i handtaget tänds. Tryck på knappen **DOWN** (NED) på handtaget, konsolens ljudsignal hörs en gång och indikatorlampan på handtaget släcks. Konsolen och handtaget är nu anslutna till varann.

OBS: Håll fukt borta från konsolen.

KONSOLL

1. TIDS-VISNING
2. BPM/HRC DISPLAY
3. AVSTAND / HASTIGHETSVISNING
4. NED (-)

Juster funksjonsverdien ned

5. MODUS

Velg eller bytt verdi for hver funksjon. Hold inne for å starte konsollen på nytt til enhver tid

6. OPP (+)

Juster funksjonsverdien opp

7. SPM (SLAG PER MINUTT) / CALORIE DISPLAY
8. WATT / MOTSTAND NIVÅVISNING
9. TID 500M / COUNT DISPLAY

Det tar tid å ta 500m distanse / Totale slag teller.

10. RESTITUSJON

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

11. ENTER

Kan benyttes som bekreftelse.

DATAPROGRAMMER
1. BASISFUNKSJON

 Når brukeren begynner treningen, vil konsollen starte med et langt pipesignal og gå til hovedmenyen. Brukeren kan begynne treningen med en gang og trykke **(+)/(-)** for å justere motstanden.

 Hold **MODE** inne for å kunne starte konsollen til enhver tid.

2. MANUELL MODUS (P0)

 I hovedmenyen, trykker du på **ENTER**. MANUAL (MANUELL) modus P0 lyser opp. Trykk på **MODE** (MODUS) for å markere tidsvisningen. Trykk på **(+)/(-)** for å justere den fastlagte verdien. Trykk på **MODE** for å bytte til andre funksjoner **CALORIES/DISTANCE/PULSE** (KALORIER/DISTANSE/PULS). Trykk på **(+)/(-)** for å justere. Når innstillingen er utført, kan brukeren begynne treningen. Verdiene (unntatt puls) begynner å telle nedover.

Når de fastlagte funksjonsverdiene (unntatt puls) teller ned til 0, hører man et signal, den respektive funksjonsverdien lyser opp og konsollen starter opp igjen etter 10 sekunder.

 Du kan trykke på **(+)/(-)**-knappene for å justere gjennom de 16 motstandsnivåene til enhver tid under treningsperioden.

3. FORHÅNDSINNSTILT PROGRAMMODUS (P1-P12)

 I hovedmenyen, trykk på **ENTER**. MANUAL (MANUELL) modus P0 lyser opp, trykk på **(+)/(-)** for å velge et forhåndsinnstilt program **(P1-P12)**. Trykk på **MODE** (MODUS) og **(+)/(-)** for å fastlegge verdier. Når innstillingen er ferdig utført, kan brukeren starte treningen og alle verdier (unntatt puls) begynner å telle ned.

Når de fastlagte funksjonsverdiene (unntatt puls) teller ned til 0, hører man et signal, den respektive funksjonsverdien lyser opp og konsollen starter opp igjen etter 10 sekunder.

Brukeren kan velge mellom 12 forhåndsinnstilte programmer for trening i henhold til hans/hennes individuelle behov. Under

 treningsperioden, kan de trykke på **(+)/(-)** til enhver tid for å endre motstanden i det forhåndsinnstilte programmet.

4. 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.

HÅNDTAKSKNAPPER

Under treningen kan brukeren justere motstandsverdien ved å trykke på **(+)** og **(-)**-knappen på håndtaket.

KOBLE KONSOLLEN TIL HÅNDTAKSKNAPPENE

Fjerne batteriet til håndtaksknappene. Når konsollen er på, trykker du på knappene **UP** (OPP) og **DOWN** (NED) på håndtaket samtidig og legger inn knappbatteriet. Indikatorlyset i håndtaket lyser opp. Trykk på **DOWN** (NED)-knappen på håndtaket, man hører et signal og indikatorlyset på håndtaket slås av. Konsollen og håndtaket er nå tilpasset hverandre.

MERKNAD: Hold fuktighet borte fra konsollen.

KONSOLI

1. AIKANÄYTTÖ
2. BPM / HRC-NÄYTTÖ
3. DISTANCE/SPEED DISPLAY
4. ALAS (-)

Säädä toiminnon arvoa pienemmäksi.

5. TILA

Valitse tai muuta kunkin toiminnon arvoja. Pitämällä pohjassa voit milloin tahansa käynnistää konsolin uudelleen.

6. YLÖS (+)

Säädä toiminnon arvoa suuremmaksi.

7. SPM (AIVOHALVAUKSIA MINUUTISSA) / KALORINÄYTTÖ
8. WATT / KESTÄVYYSEN TASONÄYTTÖ
9. AIKA 500M / COUNT NÄYTTÖ

500 m:n soutuun kulunut aika / Aivohalvaukset lasketaan

10. PALAUTUMINEN

Testaa sykkeen palautumista; Kun tämä on valmis, jatka painamalla uudelleen.

11. ENTER

Voidaan käyttää vahvistuksena.

TIETOKONEOHJELMAT
1. PERUSTOIMINTO

Kun käyttäjät aloittavat harjoittelun, konsoli käynnistyy ja kuuluu pitkä piippaus, minkä jälkeen konsoli siirtyy päävalikkoon. Käyttäjä voi aloittaa harjoittelun heti ja säätää vastusta (+)/(-)-painikkeilla.

Konsolin voi käynnistää uudelleen milloin tahansa pitämällä pohjassa **MODE (TILA)** -painiketta.


2. MANUAALINEN TILA (P0)

Paina päävalikossa **ENTER**-painiketta, jolloin **MANUAL (MANUAALINEN)** -tila **P0** alkaa vilkkua; korosta ajanäyttö painamalla **MODE (TILA)** -painiketta uudelleen, säädä ja aseta arvo (+)/(-)-painikkeilla. Paina **MODE (TILA)** -painiketta siirtyäksesi muihin toimintoihin **CALORIES (KALORIT) / DISTANCE (MATKA) / PULSE (SYKE)**, säädä (+)/(-)-painikkeilla. Kun kaikki asetukset ovat valmiit, käyttäjät voivat aloittaa harjoittelun ja kaikki arvot (paitsi syke) alkavat pienentyä.

Kun asetettu toiminnon arvo (sykettä lukuun ottamatta) on 0, kuuluu merkkiäänä, vastaavan toiminnon arvo vilkkuu ja konsoli käynnistyy uudelleen kymmenen sekunnin kuluttua.

Voit milloin tahansa harjoituksen aikana säätää vastusta 16 tason välillä (+)/(-)-painikkeilla.

3. ESIASETUSOHJELMAN TILA (P1-P12)

Paina päävalikossa **ENTER**-painiketta, jolloin **MANUAL (MANUAALINEN)** -tila **P0** alkaa vilkkua; valitse esiasetusohjelma (P1-P12) (+)/(-)-painikkeilla. Aseta arvot painamalla ensin **MODE (TILA)** -painiketta ja sitten (+)/(-)-painikkeita. Kun kaikki asetukset ovat valmiit, käyttäjä voi aloittaa harjoittelun ja kaikki arvot (paitsi syke) alkavat pienentyä.

Kun asetetut toimintojen arvot (sykettä lukuun ottamatta) saavuttavat arvon 0, kuuluu merkkiäänä, vastaavan toiminnon arvo vilkkuu ja konsoli käynnistyy uudelleen kymmenen sekunnin kuluttua.

Käyttäjät voivat valita harjoitteluunsa haluamansa kahdestatoista esiasetusohjelmasta yksilöllisten tarpeidensa mukaan; harjoituksen aikana he voivat muuttaa esiasetusohjelman vastusta milloin tahansa (+)/(-)-painikkeilla.

4. 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 | TYDYTTÄVÄ |
| F5 | HEIKKO |
| F6 | ERITTÄIN HEIKKO |



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

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 TUNISSA (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.

OHJAUSTANGON PAINIKKEET

Harjoituksen aikana käyttäjä voi säätää vastusarvoa myös painamalla ohjaustangon **(+)**- ja **(-)**-painikkeita.

KONSOLIN YHDISTÄMINEN OHJAUSTANGON PAINIKKEISIIN

Poista ohjaustangon painikkeen paristo. Kun konsoli on käynnistynyt, paina ohjaustangon **UP** (YLÖS)- ja **DOWN** (ALAS)-painikkeita samanaikaisesti ja aseta painikkeen paristo paikalleen. Ohjaustangon merkkivalo syttyy. Paina ohjaustangon **DOWN** (ALAS)-painiketta, jolloin konsolista kuuluu yksi merkkiääni ja ohjaustangon merkkivalo sammuu. Nyt konsoli ja ohjaustanko on yhdistetty toisiinsa.

HUOMAUTUS: Pidä kosteus poissa konsolista.