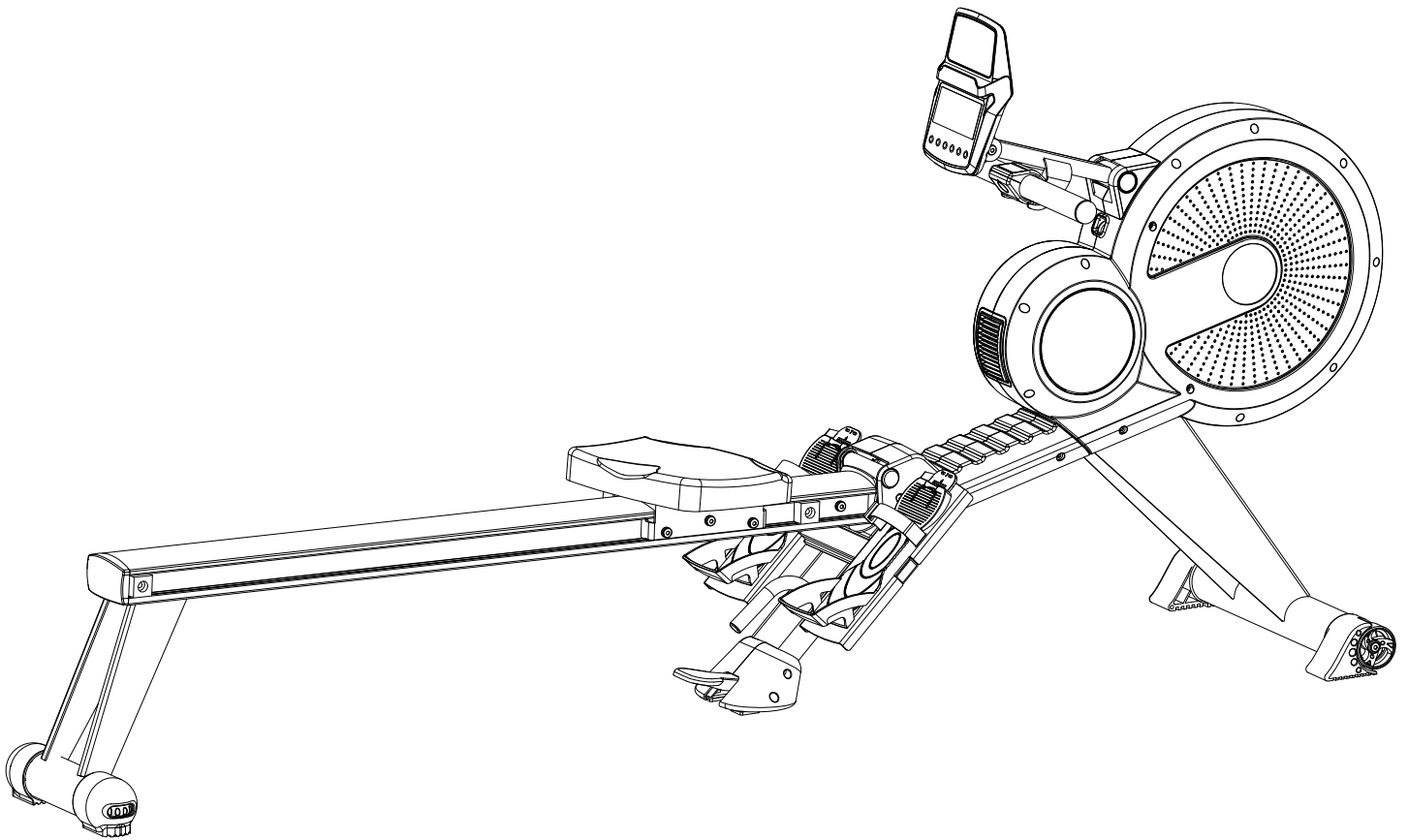
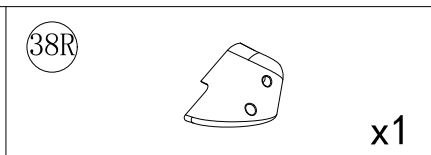
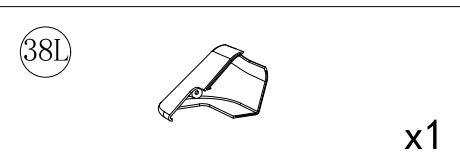
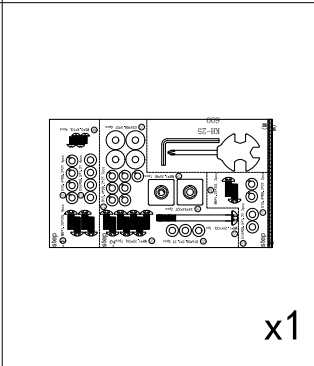
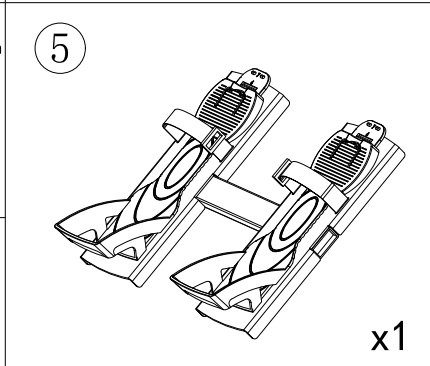
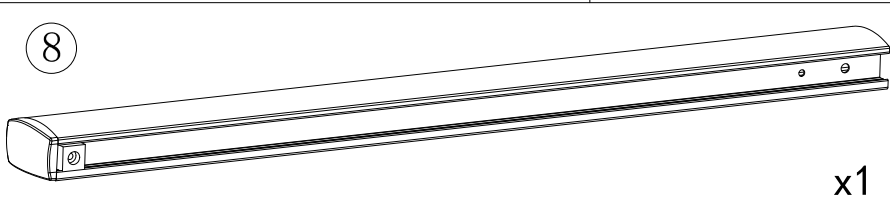
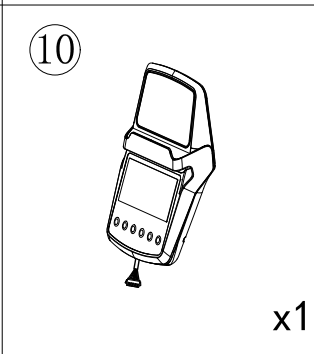
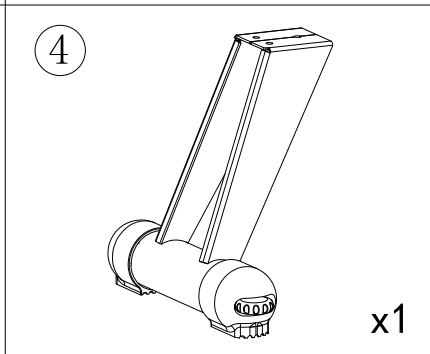
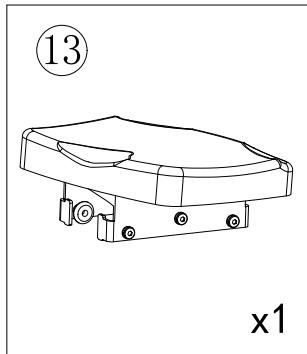
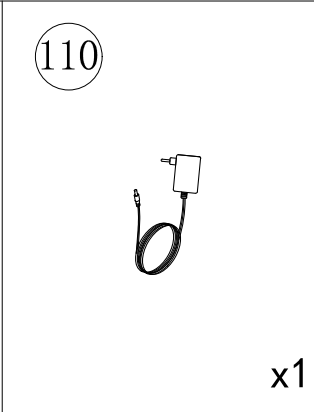
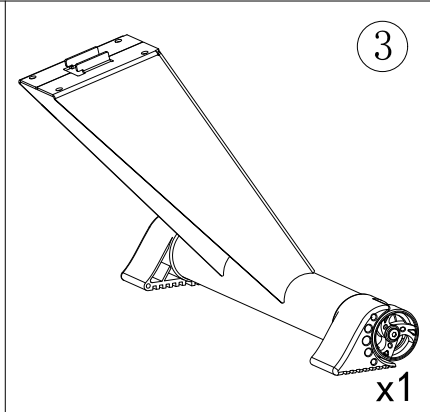
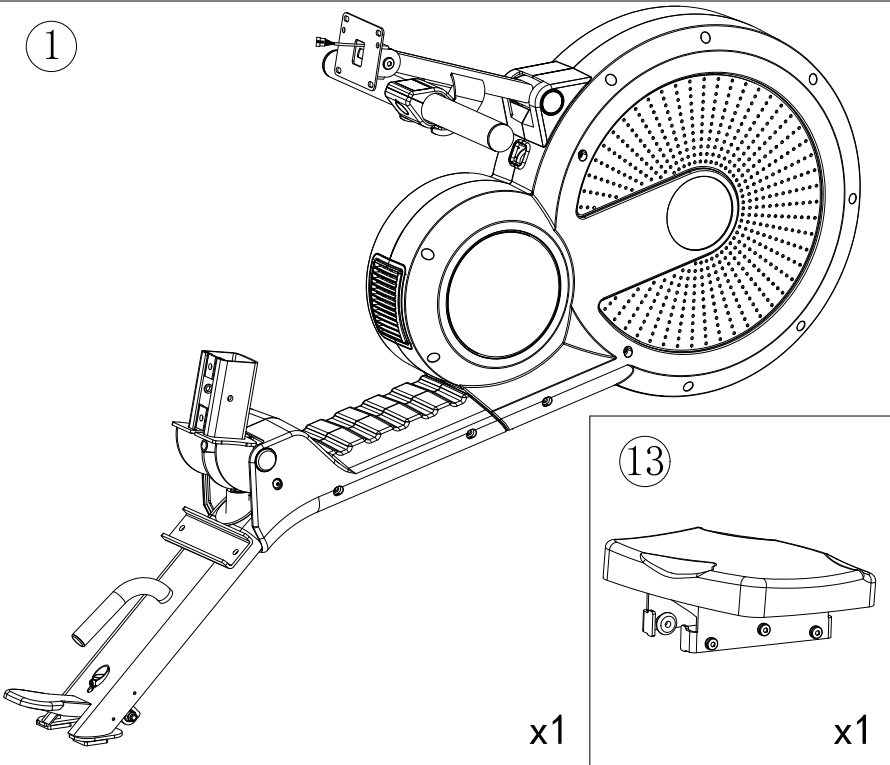
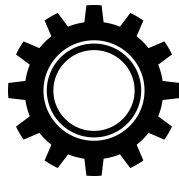


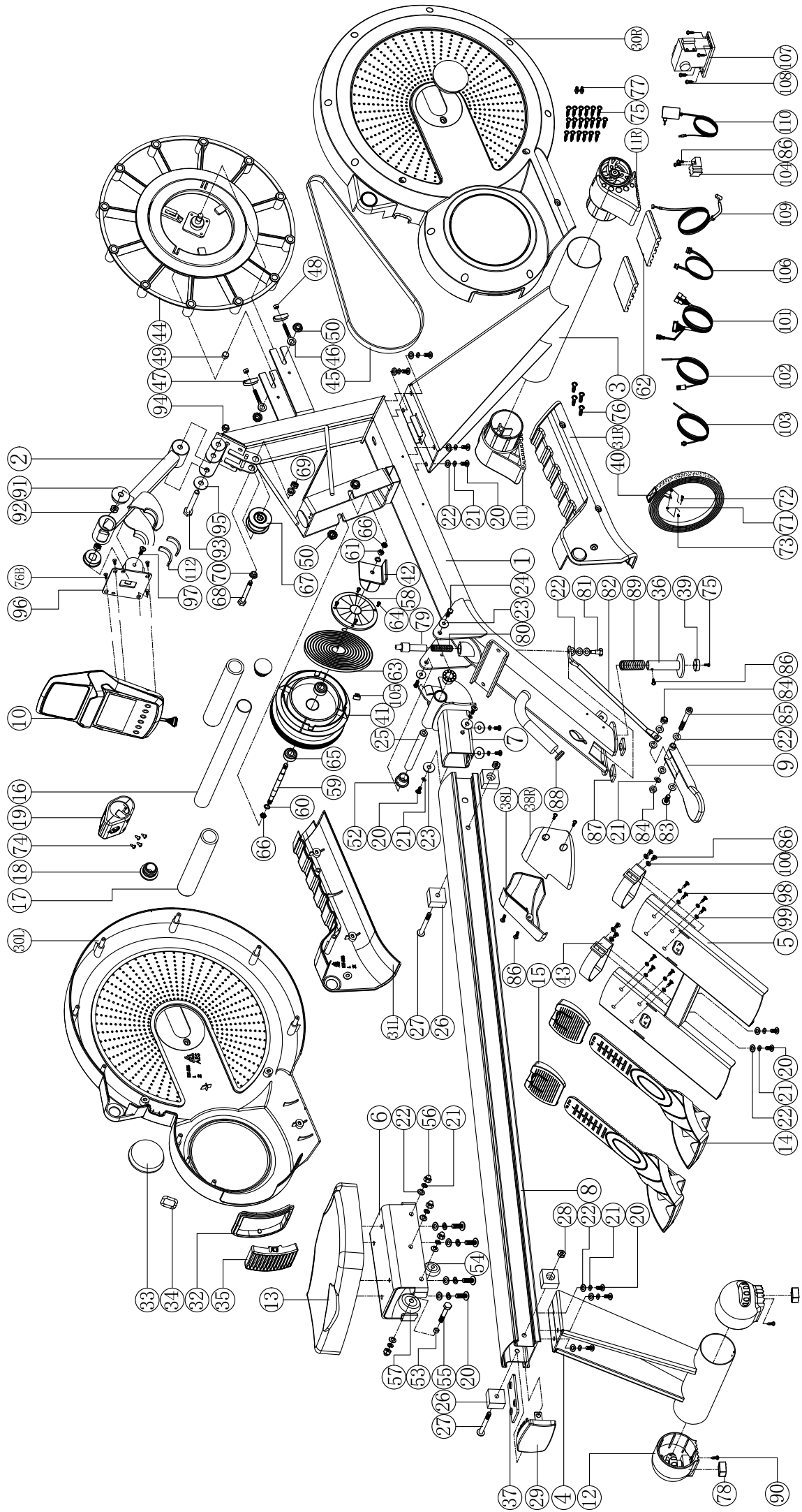


# ZM1856



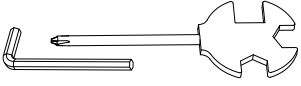
9. Manual instruction **EN**
13. Instrukcja obsługi **PL**
17. Návod k obsluze **CZ**
21. Manuel instruktion **DA**
25. Gebrauchsanweisung **DE**
29. Manual de instrucciones **ES**
33. Käsijuhend **ET**
37. Manuel d'instruction **FR**
41. Kézi utasítás **HU**
45. Manuale di istruzioni **IT**
49. Naudojimo instrukcijos **LT**
53. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
57. Handmatige instructie **NL**
61. Manual de instruções **PT**
65. Instrucțiuni manuale **RO**
69. Návod na obsluhu **SK**
73. Navodila za uporabo **SL**
77. Instruktionsbok **SV**
81. Інструкція з експлуатації **UK**



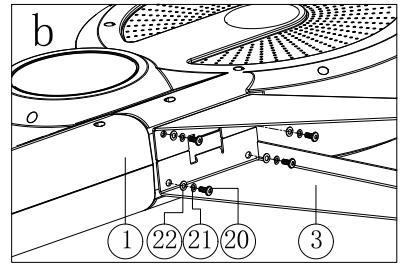
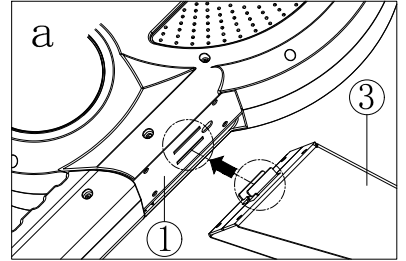
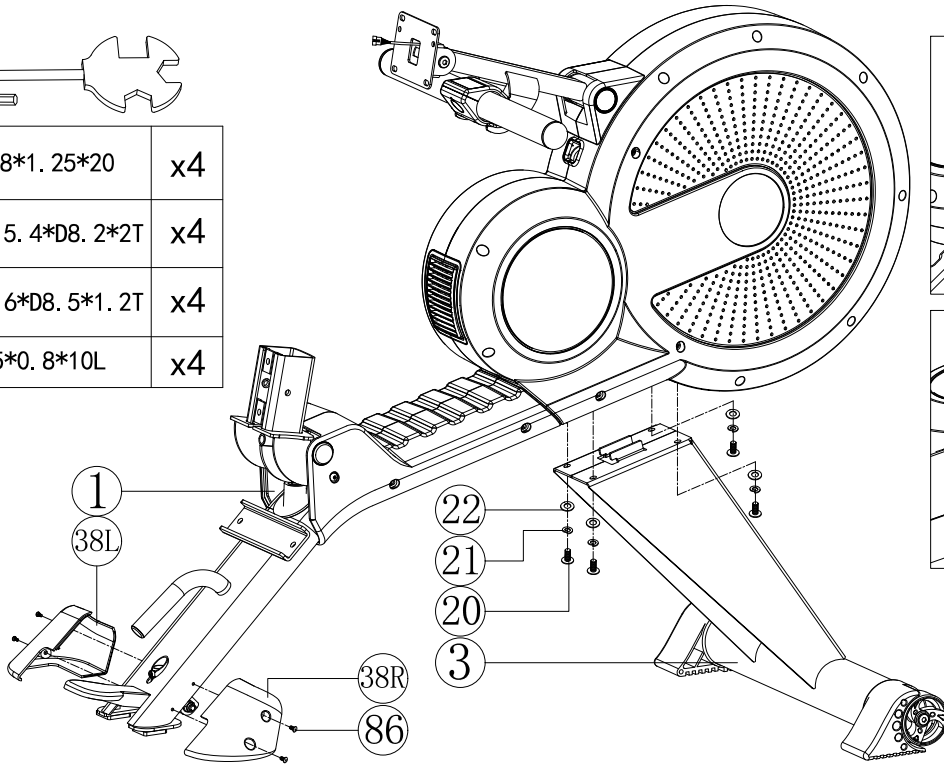




1

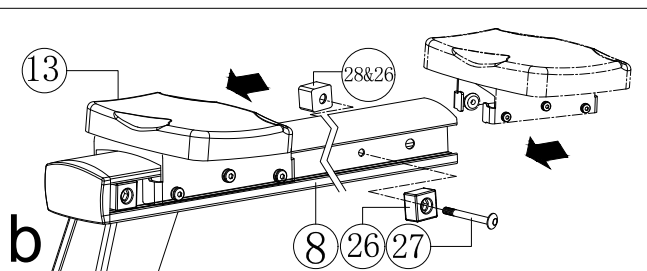
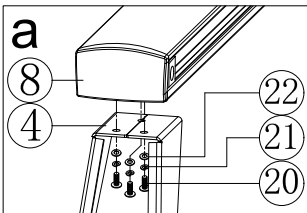
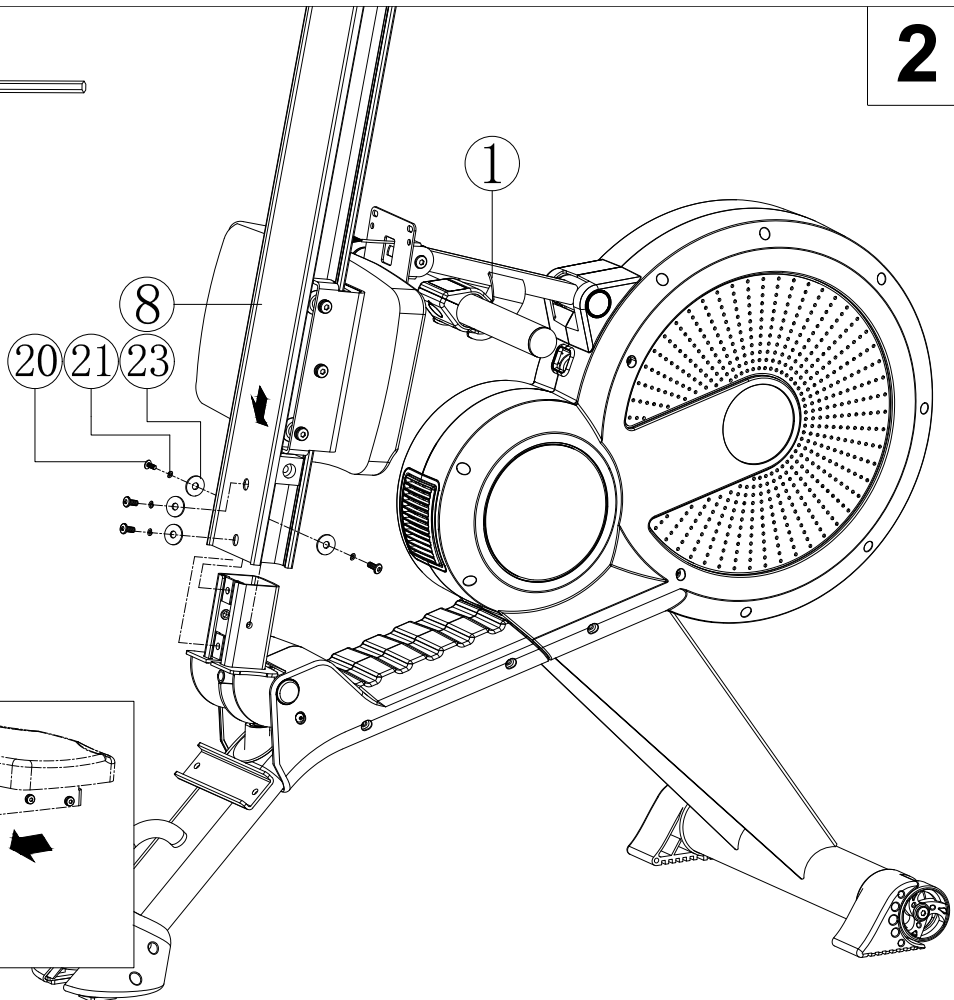


20		M8*1.25*20	x4
21		D15.4*D8.2*2T	x4
22		D16*D8.5*1.2T	x4
86		M5*0.8*10L	x4






2

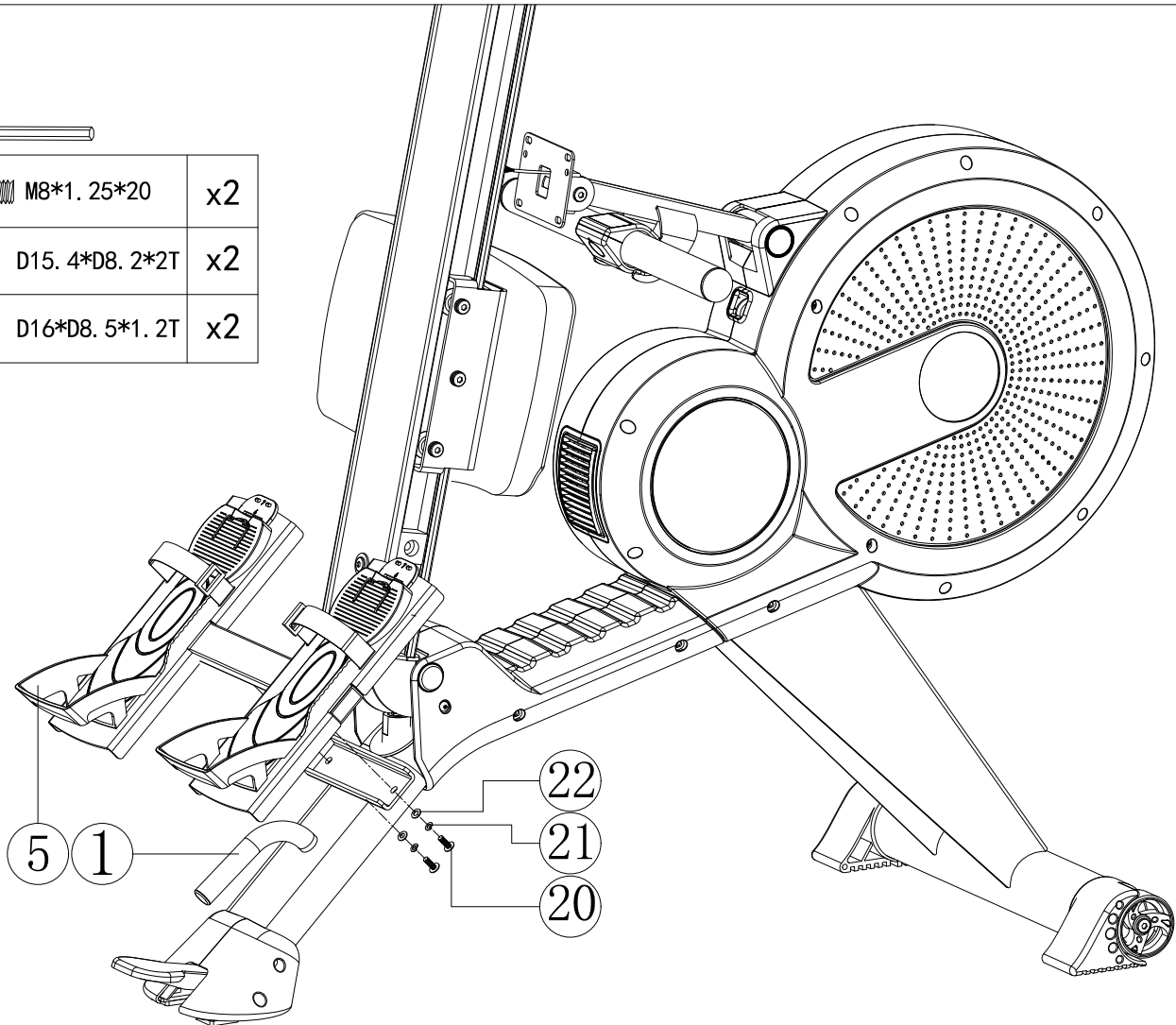
20		M8*1.25*20	x7
21		D15.4*D8.2*2T	x7
22		D16*D8.5*1.2T	x3
23		D25*D8.5*2T	x4
27		M8*1.25*100L	x1
26			x1
26+28			x1



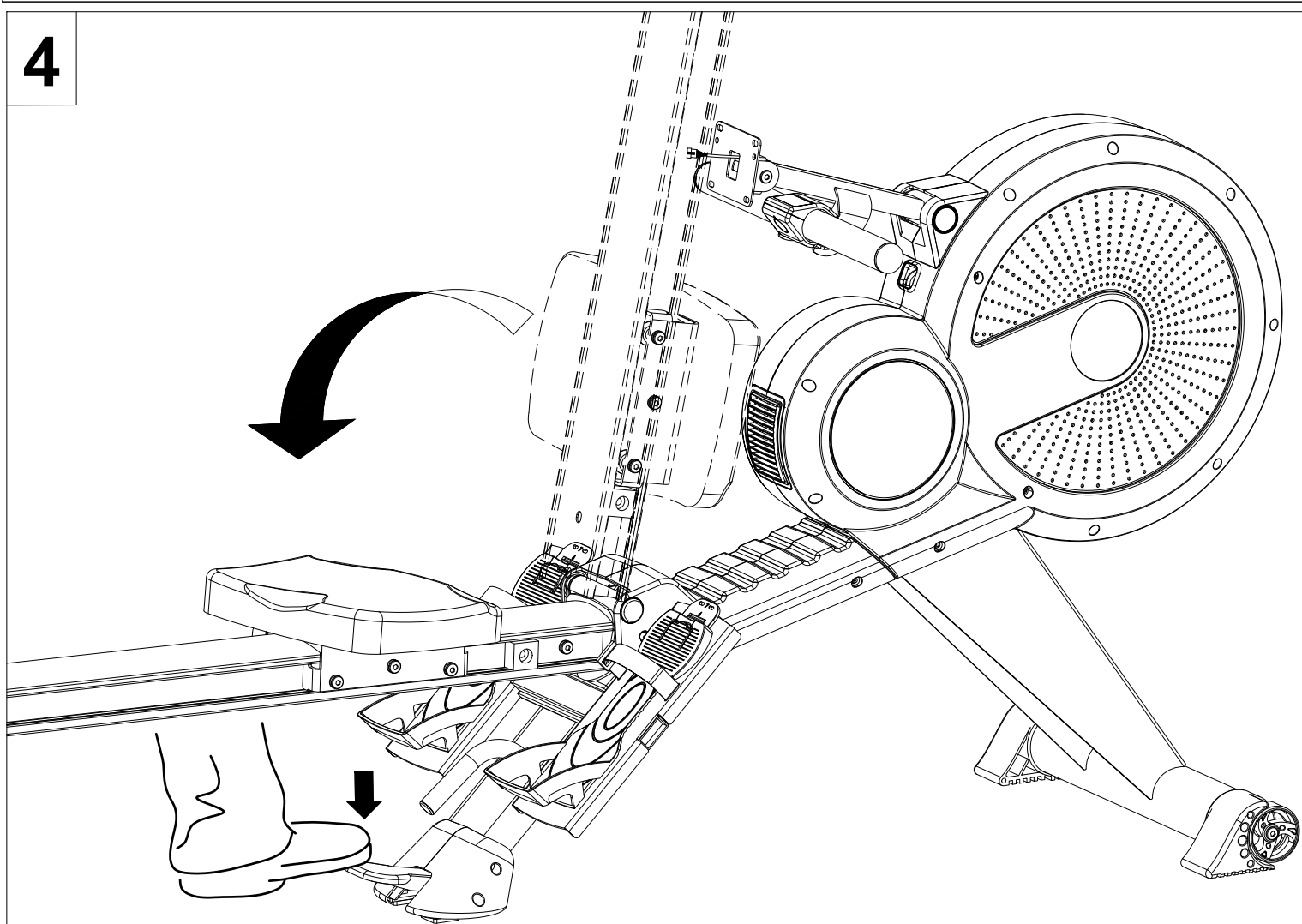
3



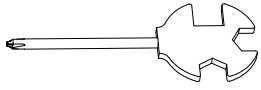
20	 M8*1.25*20	x2
21	 D15. 4*D8. 2*2T	x2
22	 D16*D8. 5*1.2T	x2



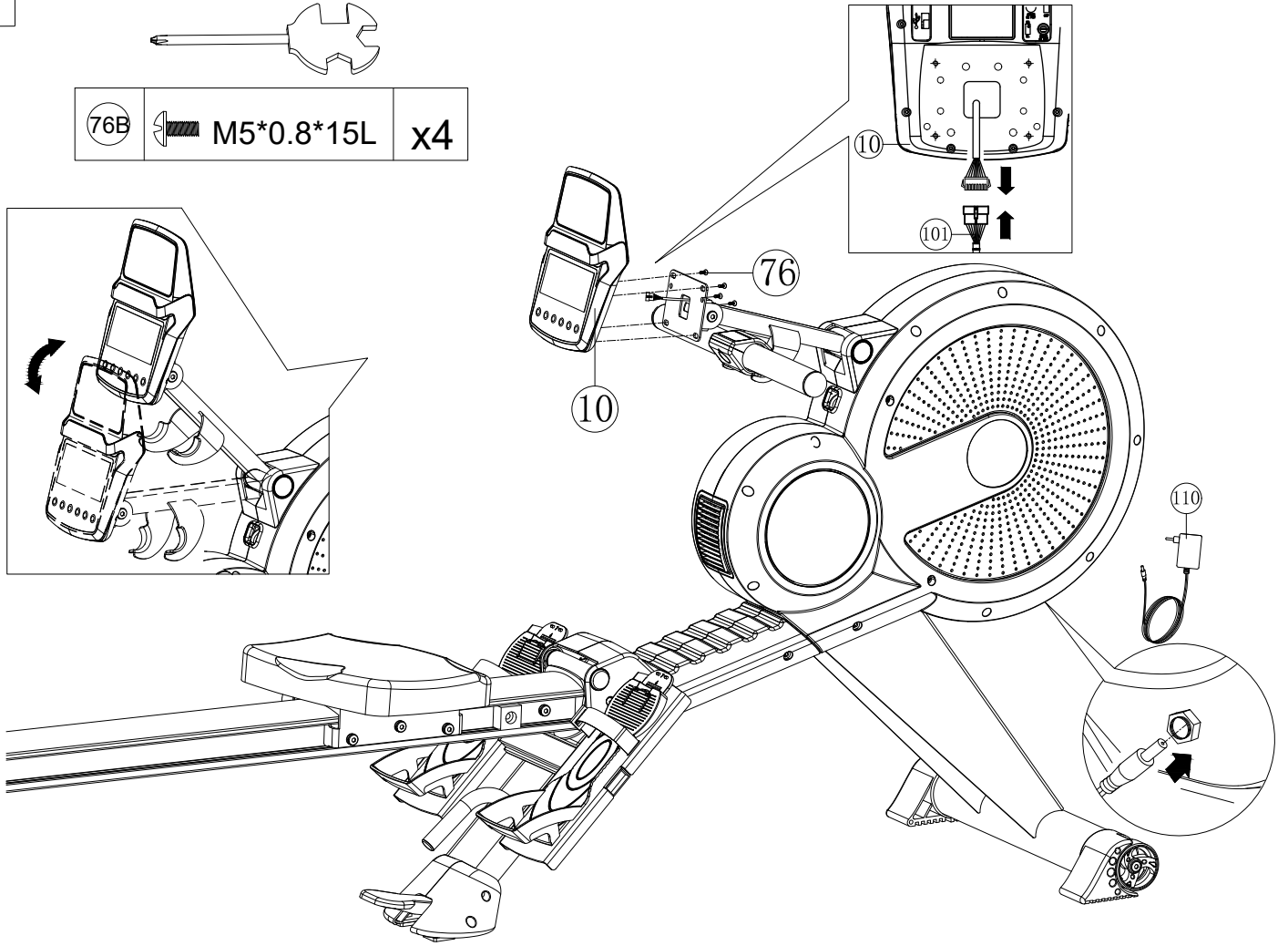
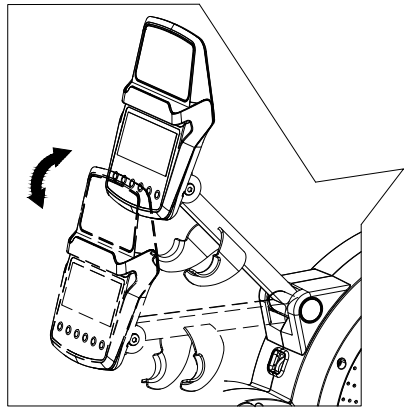
4



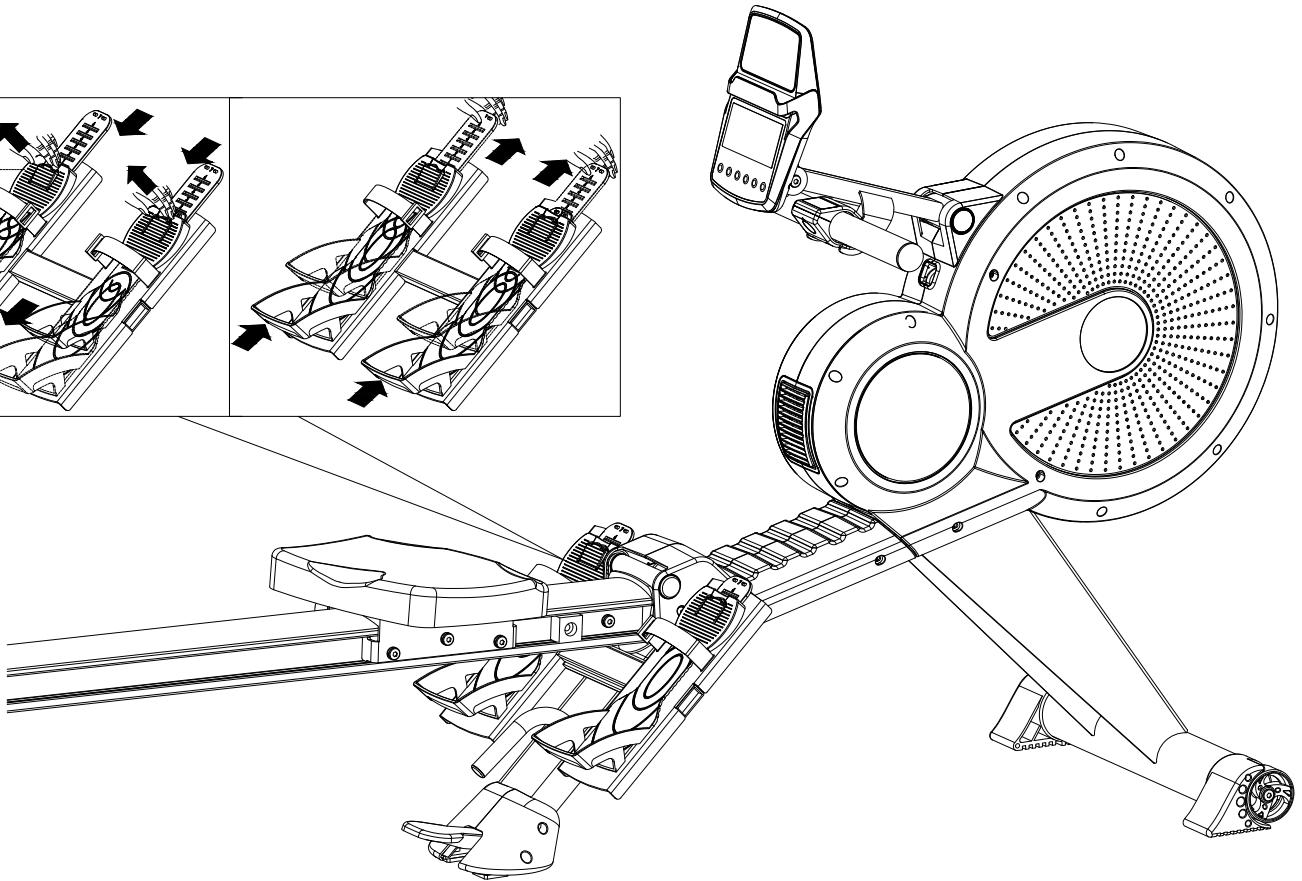
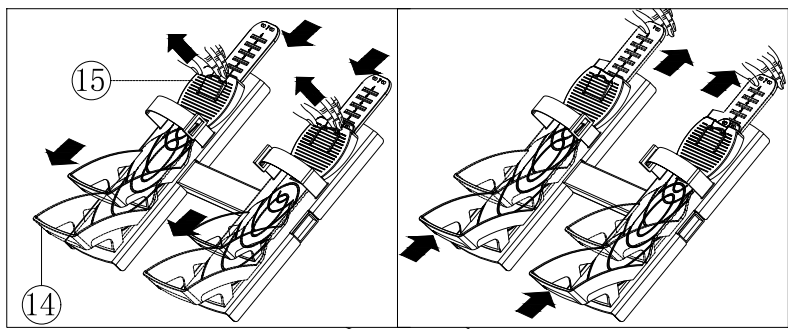
5

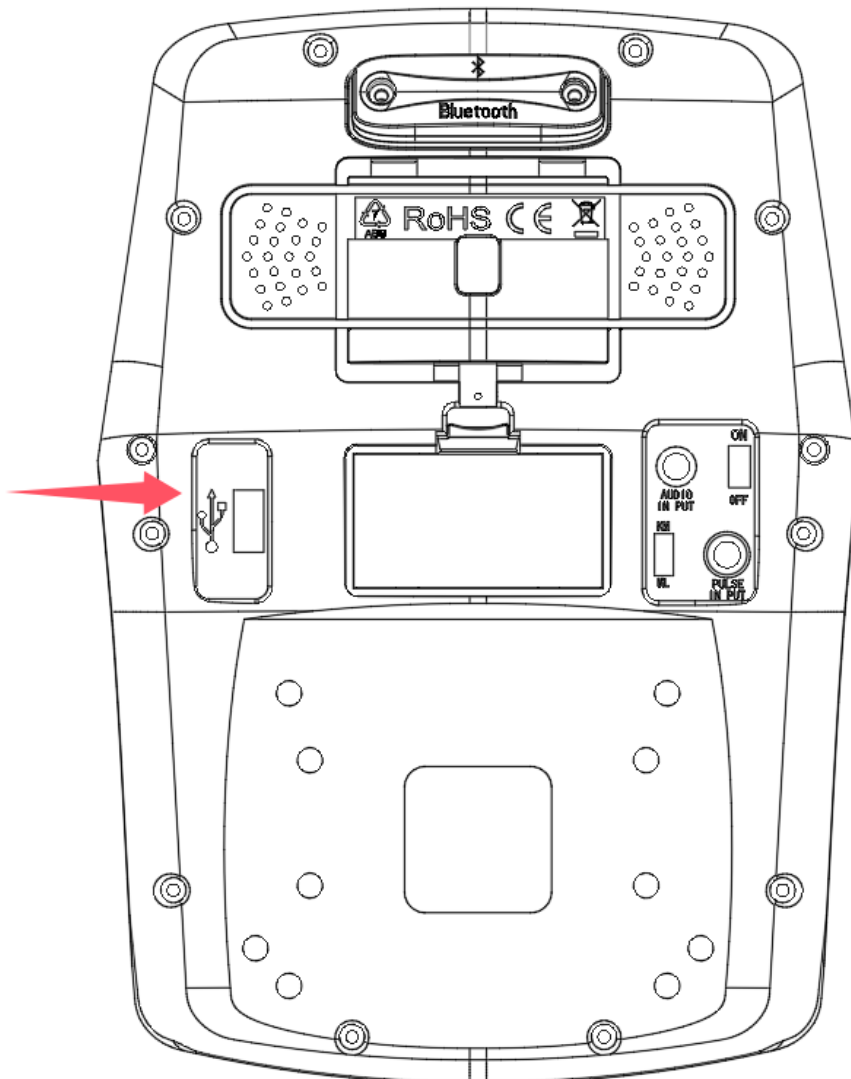
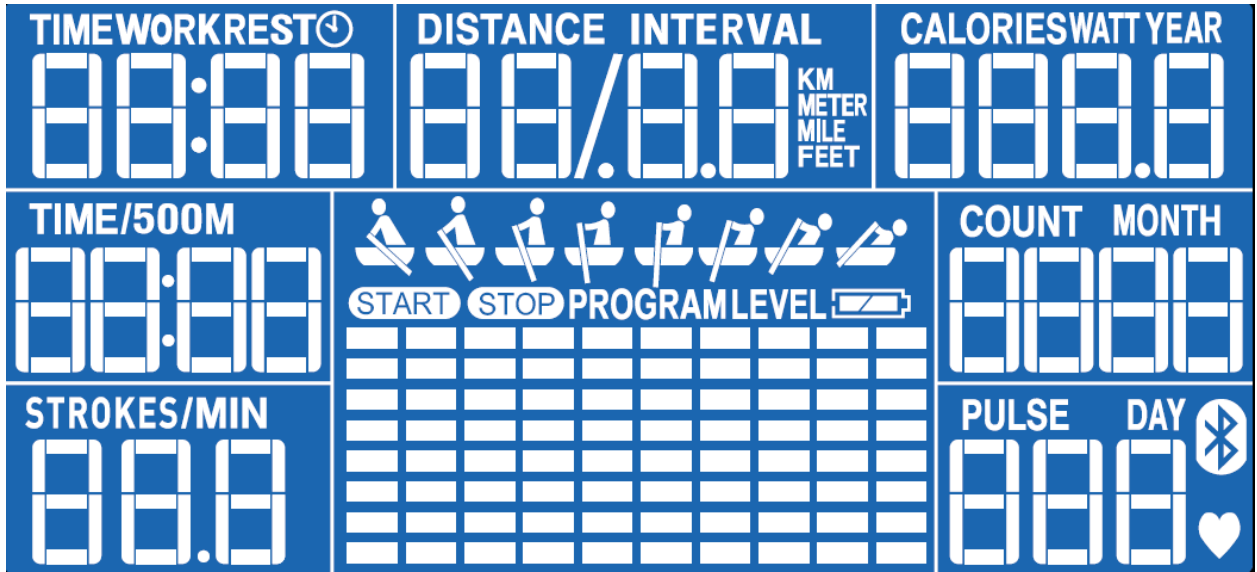


76B M5\*0.8\*15L x4



6





**SAFETY NOTES**

To ensure maximum safety when using the rowing machine:

1. Regularly inspect the machine for damage or signs of wear, and make sure that all screws and connections are properly tightened.
2. Place the device on a dry, level surface and protect it from moisture. For additional safety, it is recommended to use an anti-slip mat under the rowing machine.
3. The training equipment is not a toy and may only be used by persons who have been properly instructed or trained.
4. The device is designed for use by one person at a time.
5. Children, persons with disabilities, or individuals requiring assistance should only use the rowing machine under adult supervision.
6. Ensure that no part of the user's body, or that of bystanders, is near any moving parts during training.
7. When adjusting moving parts, make sure they are correctly positioned and do not exceed their maximum range, e.g., the seat bracket.
8. Wear appropriate clothing and footwear – clothing should not get caught in any part of the device, and footwear must provide stable support with non-slip soles.
9. Do not exercise immediately after eating.
10. Stop training if you experience dizziness, nausea, chest pain, or any other concerning symptoms, and consult your doctor if necessary.
11. Assemble the equipment according to the instructions, using only the supplied components, and check that all parts are present before assembly.
12. If the rowing machine is transferred to another person, ensure that they are familiar with the instructions and safety recommendations.



Part No.	Description	Qty	Part No.	Description	Qty
1	Main frame	1	58	Spring mounting plate	1
2	Handle bracket	1	59	Flywheel axle	1
3	Front stabiliser	1	60	C-type clamp S-10 (1T)	2
4	Rear stabiliser	1	61	Nut D9.5x5T(3/8"-26UNF)	1
5	Footrest bracket	1	62	Front anti-slip pad	2
6	Seat rail bracket	1	63	Coil spring	1
7	Sliding bar	1	64	Screw ST4.2*15L	4
8	Sliding bar	1	65	Bearing #6000ZZ	2
9	Footrest	1	66	Nut D9.5*4T(3/8"-26UNF)*4T	2
10	Display (B31866)	1	67	Pulley	1
11L	Left footrest cover	1	68	Ladder bolt M8*1.25*55.5L	1
11R	Right footrest cover	1	69	Nylon nut M8*1.25*8T	1
12	Adjustable footrest pad	2	70	Bushing D13.5*D10*9	2
13	Seat	1	71	Flat washer D15*D5.2*1.0T	2
14	Pedal	2	72	Screw M5*0.8*15L	2
15	Pedal mounting	2	73	Nylon nut M5*0.8*5T	2
16	Foam roller	1	74	Screw ST3.5*25L	4
17	Foam	2	75	Screw ST4.2*15L	20
18	Round cap	2	76	Screw M5*0.8*10L	4
19	Foam roller cover	1	76B	Screw M5*0.8*15L	4
20	Allen screw M8*1.25*20L	17	77	Pin D6*26.5*7.7	2
21	Spring washer D15,4xD8,2x2T	24	78	Rear anti-slip mat	2
22	Flat washer D16xD8,5x1,2T	27	79	Locking screw D18.9*66L	1
23	Flat washer D25xD8,5x2T	6	80	Spring D2.0*D18*75L	1
24	Screw M8*1.25*15L	2	81	Ladder bolt D8*M6*10	1
25	Connecting axle	1	82	Connecting rod	1
26	Bumper 34x34x22T	4	83	Allen screw M8*1.25*25L	1
27	Allen screw M8*1.25*100L	2	84	Nylon nut M8*1.25*8T	2
28	Nut M8*P1,25*6T	2	85	Allen screw M8*1.25*80L	1
29	Sliding rail cover	1	86	Screw M5x0.8x10L	11
30L	Left chain cover	1	87	Bumper 35*35*5T	2
30R	Right chain cover	1	88	Round cap	1
31L	Rear chain guard (left)	1	89	Spring D3.5*D30*60L	1
31R	Rear chain guard (right)	1	90	Screw ST4x1.41x10L	2
32	Drive belt cover	1	91	Bushing D38*D8.1*6T	2
33	Side cover	2	92	Nylon nut M8*1.25*8T	2
34	Belt guide	1	93	Screw M10*1.5*80L	1
35	Fan blade set	1	94	Nylon nut M10*1.5*10T	1
36	Spring mounting tube	1	95	Flat washer D30*D10*3T	3
37	Mounting plate	1	96	Display mounting bracket	1
38L	Left footrest cover	1	97	Allen screw M8x1.25x20L	2
38R	Right footrest cover	1	98	Screw ST4.2x1.4x10L	8
39	Bumper D25*D4.5*8T	1	99	Flat washer D12*D4.3*1.0T	8
40	Drive belt	1	100	Flat washer D15*D5.2*3.0T	4
41	Cable pulley	1	101	Upper cable for display	1
42	Coil spring mounting bracket	1	102	Sensor	1
43	Foot strap	2	103	Sensor (1)	1
44	Flywheel	1	104	Sensor mounting bracket	1
45	Belt	1	105	Round magnet	4
46	Adjustment washer	2	106	Power cable	1
47	U-type washer 30*9*8	1	107	Motor	1

48	Nut M6*1*5T	2	108	Screw ST4.2*1.4*15L	3
49	Spacer washer D10*D14*3T	1	109	Tensioning cable	1
50	Self-locking nut	4	110	Adapter	1
52	Bushing D28.6*D22.6*3T	2	112	Buffer	2
53	Bushing D12*D8.2*12.6L	6	\	Key	1
54	Pulley D32*D18*10	2	\	Allen Key	1
55	Screw M8x1.25x35L	6			
56	Cap nut M8*1.25*15T	6			
57	Pulley	4			



## ASSEMBLY

### Step 1 (Figure 1):

- Attach the left footrest cover (38L) and the right footrest cover (38R) to the main frame (1) using screws (86).
- Attach the front stabiliser (3) to the main frame (1) as shown in Figure a.
- Secure the front stabiliser (3) to the main frame (1) using Allen screws (20), spring washers (21), and flat washers (22), as shown in Figure b.

### Step 2 (Figure 2):

- Mount the seat (13) on the sliding bar (8), then attach the pre-assembled bumpers (28 and 26) and the bumper (26) to the sliding bar (8) using Allen screw (27), as shown in Figure b.
- Attach the rear stabiliser (4) to the sliding bar (8) using Allen screws (20), spring washers (21), and flat washers (22), as shown in Figure a.
- Mount the sliding beam (8) to the main frame (1) using Allen screws (20), spring washers (21), and flat washers (23).

### Step 3 (Figure 3):

- Mount the pedal bracket (5) to the main frame (1) using Allen screws (20), spring washers (21), and flat washers (22).

### Step 4 (Figure 4):

- Press down on the footrest (9) to fold or unfold the sliding bar (8), as shown in Figure 4.

### Step 5 (Figure 5):

- Connect the upper display cable (101) to the display (10).
- Mount the display (10) to the mounting bracket using screws (76), as shown in the enlarged view.
- Adjust the bracket support (2) to the correct position, as shown in the enlarged view.
- Install the adapter and turn on the display.

### Step 6 (Figure 6):

- To adjust the pedals downwards: pull out the clamps on the pedal mounting plates (15) while moving the pedals downwards, as shown in Figure 6.
- To adjust the pedals upwards: there is no need to pull out the clamps; simply move the pedals upwards, as shown in Figure 6, to reduce the size.



## DISPLAY

The monitor turns on automatically when the device is connected to the power supply or when any button is pressed. If the exercise pause lasts longer than four minutes, the screen will turn off automatically to save energy.

## INTERVAL Programmes:

**Start-up:** Press the INTERVAL PROGRAMMES KEY button; "INTERVAL" will appear on the screen. Use the up and down arrow buttons to select the desired programme. There are three modes available:

- 20/10 Interval** – 20 seconds of exercise followed by 10 seconds of rest.
- 10/20 Interval** – 10 seconds of exercise followed by 20 seconds of rest.
- 10/10 Interval** – You can set the duration of the exercise and rest periods manually. After pressing the Enter button, the exercise time will start flashing. Set it using the arrow keys and confirm with the Enter button. Then set the rest time in the same way.

## FUNCTIONS

- TIME (time)** – Displays the duration of the training session in minutes and seconds. The counter automatically counts from 0:00 to 99:59. The user can set a target time between 5:00 and 99:00.
- DISTANCE (distance)** – Shows the total distance covered during the workout, up to a maximum of 99.99 kilometres/miles. The screen also displays units below 1 kilometre/mile. A target distance can be set between 1.00 and 99.00 kilometres/miles.
- CALORIES (calories)** – Displays the estimated number of calories burned during exercise. The counter ranges from 0.0 to 9999, with a target setting range of 10 to 9990.
- TIME/500 m** – Displays the estimated time required to cover 500 m at the current rowing pace.
- COUNT (count)** – Counts each complete stroke. The value ranges from 10 to 9990.
- SPM (Strokes per Minute)** – Displays the number of strokes per minute, ranging from 15 to 999. If the value exceeds 999, the letter "E" will appear on the screen. If no movement is detected for 4 seconds, the counter automatically resets to zero.
- PULSE (Heart Rate)** – Displays the heart rate in beats per minute. The user can set a training target between 80 and 180 bpm.

## Key Functions

The device is equipped with six control keys:

- START/STOP**
  - Quick Start:** Starts manual training without selecting a programme. The timer begins counting automatically from zero.
  - In Exercise Mode:** Stops the training.
  - In Stop Mode:** Restarts the exercise.
- UP**
  - In settings mode, increases the values of the parameters: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, and PULSE.
- DOWN**
  - In settings mode, decreases the values of the parameters: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, and PULSE.

#### 4. ENTER

- **In Settings Mode:** Confirms the entered values (TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, PULSE).
- **In Exercise Mode:** Locks the selected function on the large digital display (e.g., TIME, DISTANCE, CALORIES, TIME/500M, COUNT, SPM, PULSE).
- **In Stop Mode:** Holding the key for more than 2 seconds resets all values to zero or their default settings.

#### 5. INTERVAL

- Starts an interval programme. Pressing the key again exits this mode and clears the information from the display.

#### 6. PULSE RECOVERY

- After stopping the exercise, the heart rate recovery test starts automatically. The screen will count down from 01:00 to 00:00. Once completed, the computer will display the result on a scale from F1.0 to F6.0, assessing the user's fitness:
  - **F1.0** – Outstanding
  - **1.0 ≤ F ≤ 1.9** – Excellent
  - **2.0 ≤ F ≤ 2.9** – Good
  - **3.0 ≤ F ≤ 3.9** – Decent
  - **4.0 ≤ F ≤ 5.9** – Below Average
  - **F6.0** – Poor
- **Note:** If the computer does not detect your heart rate while using this function, the message **Err** will appear on the display.

## PROGRAMMES

### Manual Programme (P1)

The MANUAL programme (P1) allows you to train freely without a pre-set plan. To start, press the START/STOP button. The default resistance level is 5, but you can adjust it during your workout using the UP/DOWN buttons. You can also train by setting a target for time, distance, or calories burned.

#### How to use the MANUAL programme:

1. Use the UP/DOWN buttons to select the MANUAL programme (P1).
2. Press ENTER to access the settings.
3. When TIME starts flashing on the display, set the workout duration using the UP/DOWN buttons, then confirm with ENTER.
4. Next, DISTANCE will start flashing – set the target distance and confirm with ENTER.
5. The next parameter is CALORIES – set the desired number of calories and confirm with ENTER.
6. The last option is PULSE – set the target heart rate and confirm with ENTER.
7. Once all values have been entered, press START/STOP to begin your workout.

### Preset Programmes (P2–P13)

Twelve training programmes with pre-set load profiles are available, from P2 to P13: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, and Precipice.

These programmes allow you to train with varying resistance levels at different intervals. During exercise, you can manually adjust the resistance using the UP/DOWN buttons. Training can be conducted based on time, distance, a specific number of calories, or a target heart rate.

#### Operating Programmes P2–P13:

1. Use the UP/DOWN buttons to select a programme from P2 to P13.
2. Press ENTER to access the settings.
3. TIME will flash on the display – set the exercise duration using the UP/DOWN buttons, then confirm with ENTER.
4. DISTANCE will then flash – set the target distance and confirm with ENTER.
5. Next, CALORIES – set the target number of calories and confirm with ENTER.
6. Finally, PULSE – set the target heart rate and confirm with ENTER.
7. Press START/STOP to begin the training session.

### User Settings Programme

The rowing machine allows you to save personalised training profiles for up to four users (User 1–4). Programmes P14 to P17 are used to create custom training settings.

Users can define values in the following order: TIME, DISTANCE, CALORIES, and RESISTANCE LEVEL across 10 columns. Once the values have been configured, the profiles will be saved in the device's memory.

During exercise, you can adjust the current load in each column using the UP/DOWN buttons without affecting the saved resistance level.

#### How to set up your own training programme:

1. Use the UP/DOWN buttons to select a USER programme (P14–P17).
2. Press ENTER to enter programme creation mode.
3. Column 1 will start flashing. Use the UP/DOWN buttons to set your training profile and press ENTER to confirm the settings for the first column (default load level: 1).
4. Column 2 will start flashing. Repeat the above step using the UP/DOWN buttons and confirm with ENTER.
5. Repeat the steps for the remaining columns until all 10 columns are configured. Press ENTER to finish creating the profile.

#### Setting Training Parameters:

1. TIME will start flashing. Use the UP/DOWN buttons to set the exercise duration, then press ENTER to confirm.
2. DISTANCE will start flashing. Set the target distance using the UP/DOWN buttons and confirm with ENTER.
3. CALORIES will start flashing. Set the target number of calories and confirm with ENTER.
4. PULSE will start flashing. Set the target heart rate using the UP/DOWN buttons and confirm with ENTER.

#### Starting the Workout:

Once all parameters have been set, press START/STOP to begin exercising.

### Heart Rate Control Programme

The rowing machine offers heart rate control training programmes that automatically adjust the resistance level based on your current heart rate. Programmes P18 to P22 include:

- **P18 – 55% H.R.C.** – Target heart rate =  $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$
- **P19 – 65% H.R.C.** – Target heart rate =  $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$
- **P20 – 75% H.R.C.** – Target heart rate =  $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$
- **P21 – 85% H.R.C.** – Target heart rate =  $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$
- **P22 – Target Heart Rate** – Train according to a user-set target heart rate

Users can set AGE, TIME, DISTANCE, CALORIES, and TARGET HEART RATE, and the rowing machine will automatically adjust the resistance level according to the current heart rate. For example, if the detected heart rate is lower than the target, the resistance may increase every 20 seconds; if it is higher, the resistance may decrease every 20 seconds.

#### How to Set the Heart Rate Control Programme:

1. Use the UP/DOWN buttons to select a programme (P18–P22).
2. Press ENTER to enter the selected programme.

**For Programmes P18–P21:**

3. The AGE field will start flashing. Use the UP/DOWN buttons to set your age (default: 35 years).

**For Programme P22:**

3. The TARGET PULSE field will start flashing. Use the UP/DOWN buttons to set a value between 80 and 180 (default: 120).

**Setting the Remaining Parameters:**

4. TIME will start flashing. Use the UP/DOWN buttons to set the exercise duration and confirm with ENTER.

5. DISTANCE – Set the target distance using the UP/DOWN buttons and confirm with ENTER.

6. CALORIES – Set the target number of calories using the UP/DOWN buttons and confirm with ENTER.

**Starting the Workout:**

7. Press START/STOP to begin the workout.

**Power Control Programme (WATT CONTROL)**

The P23 programme allows training independent of the rower's speed. The user sets the target power (WATT), TIME, DISTANCE, CALORIES, and optionally PULSE. During exercise, the resistance level automatically adjusts to maintain the set WATT value.

**Example:**

- If you row too slowly, the resistance level will increase.
- If you row too quickly, the resistance level will decrease.

This ensures that the WATT value remains close to the target throughout your workout.

**Important:**

- $\text{WATT} = \text{Torque (KGM)} \times \text{Revolutions per minute} \times 1.03$
- In the power control programme, the WATT value remains constant. Try to maintain the same power throughout your workout.

**How to Set the Power Control Programme:**

1. Use the UP/DOWN buttons to select programme P23 – WATT CONTROL.
2. Press ENTER to enter the programme.
3. TIME will start flashing. Set the exercise duration using the UP/DOWN buttons and confirm with ENTER.
4. DISTANCE – Set the target distance using the UP/DOWN buttons and confirm with ENTER.
5. WATT will start flashing. Set the target power using the UP/DOWN buttons and confirm with ENTER (default: 100 W).
6. CALORIES will start flashing. Set the target calories using the UP/DOWN buttons and confirm with ENTER.
7. PULSE will start flashing. Set the target heart rate using the UP/DOWN buttons and confirm with ENTER (optional).
8. Press START/STOP to begin the exercise.

**Error Messages****E1 (ERROR 1) – Gear Motor Error**

- During Training: If the monitor does not receive a signal from the motor for more than 4 seconds, this will occur three times consecutively, and then E1 will be displayed.
- After Power-Up: The motor automatically returns to the zero position. If no motor signal is detected for more than 4 seconds, the motor controller is disabled and E1 appears on the screen. All other indicators and output signals are also disabled.

**E2 (ERROR 2) – Memory Error**

- Occurs when the monitor reads data from memory and the identification code is incorrect or the memory chip is damaged.
- E2 is displayed when the device is powered on.

**E3 (ERROR 3) – Motor Zero Point Error**

- If, 4 seconds after start-up, the computer detects that the motor has not returned to the zero point, E3 will appear on the screen.

**Technical specifications of the power adapter**

Output: DC 9V/1A

**USB Charging Function**

- Capable of charging USB devices.
- **Charging Current:** 0.5–1 A

**UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA**

Aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo podczas korzystania z wioślara treningowego:

1. Regularnie sprawdzaj urządzenie pod kątem uszkodzeń i zużycia części oraz upewnij się, że wszystkie śruby i połączenia są prawidłowo dokręcone.
2. Urządzenie należy ustawić na suchym, równym podłożu i chronić przed wilgocią; dla dodatkowej ochrony zaleca się matę antypoślizgową pod wioślarem.
3. Sprzęt treningowy nie jest zabawką i może być używany wyłącznie przez osoby odpowiednio poinformowane lub przeszkolone.
4. Urządzenie przeznaczone jest do użytku przez jedną osobę w danym czasie.
5. Dzieci, osoby niepełnosprawne lub wymagające pomocy powinny korzystać z wioślara wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.
6. Upewnij się, że podczas treningu żadna część ciała użytkownika ani osób postronnych nie znajduje się w pobliżu ruchomych elementów.
7. Podczas regulacji ruchomych części upewnij się, że są prawidłowo ustawione i nie przekraczają maksymalnego położenia, np. wspornika siodełka.
8. Noś odpowiednią odzież i obuwie – ubranie nie powinno zaczepiać się o części urządzenia, a obuwie musi stabilnie podtrzymywać stopy i mieć antypoślizgową podeszwę.
9. Nie ćwicz bezpośrednio po posiłku.
10. Przerwij trening w przypadku zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych niepokojących objawów i w razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem.
11. Złóż urządzenie zgodnie z instrukcją, używając wyłącznie dostarczonych elementów, i upewnij się, że wszystkie części są obecne przed montażem.
12. Jeśli wioślarz zostanie przekazany innej osobie, upewnij się, że zapoznała się z instrukcją i zaleceniami bezpieczeństwa.



Część nr.	Nazwa	Ilość	Część nr.	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1	58	Płytki mocująca sprężynę	1
2	Wspornik uchwytu	1	59	Oś koła zamachowego	1
3	Przedni stabilizator	1	60	Zacisk typu C S-10 (1T)	2
4	Tylny stabilizator	1	61	Nakrętka D9.5x5T(3/8"-26UNF)	1
5	Wspornik pedału	1	62	Przednia mata antypoślizgowa	2
6	Wspornik prowadnicy siedzenia	1	63	Sprężyna spiralna	1
7	Belka przesuwana	1	64	Śruba ST4.2*15L	4
8	Belka przesuwana	1	65	Łożysko #6000ZZ	2
9	Podnóżek	1	66	Nakrętka D9.5*4T(3/8"-26UNF)*4T	2
10	Wyświetlacz (B31866)	1	67	Koło pasowe	1
11L	Lewa nakładka podnóżka	1	68	Śruba drabinkowa M8*1.25*55.5L	1
11R	Prawa nakładka podnóżka	1	69	Nakrętka nylonowa M8*1.25*8T	1
12	Regulowana nakładka podnóżka	2	70	Tuleja D13.5*D10*9	2
13	Siedzenie	1	71	Podkładka płaska D15*D5.2*1.0T	2
14	Pedał	2	72	Śruba M5*0.8*15L	2
15	Mocowanie pedału	2	73	Nakrętka nylonowa M5*0.8*5T	2
16	Walek piankowy	1	74	Śruba ST3.5*25L	4
17	Pianka	2	75	Śruba ST4.2*15L	20
18	Zaślepka okrągła	2	76	Śruba M5*0.8*10L	4
19	Ośłona wałka piankowego	1	76B	Śruba M5*0.8*15L	4
20	Śruba imbusowa M8x1,25x20L	17	77	Sworzeń D6*26.5*7.7	2
21	Podkładka sprężysta D15,4xD8,2x2T	24	78	Tylna mata antypoślizgowa	2
22	Podkładka płaska D16xD8,5x1,2T	27	79	Śruba blokująca D18.9*66L	1
23	Podkładka płaska D25xD8,5x2T	6	80	Sprężyna D2.0*D18*75L	1
24	Śruba M8x1,25x15L	2	81	Śruba drabinkowa D8*M6*10	1
25	Oś łącząca	1	82	Pręt łączący	1
26	Zderzak 34x34x22T	4	83	Śruba imbusowa M8*1.25*25L	1
27	Śruba imbusowa M8x1,25x100L	2	84	Nakrętka nylonowa M8*1.25*8T	2
28	Nakrętka M8xP1,25x6T	2	85	Śruba imbusowa M8*1.25*80L	1
29	Ośłona szyny ślizgowej	1	86	Śruba M5x0.8x10L	11
30L	Lewa osłona łańcucha	1	87	Zderzak 35*35*5T	2
30R	Prawa osłona łańcucha	1	88	Okrągła nasadka	1
31L	Tylna osłona łańcucha (lewa)	1	89	Sprężyna D3.5*D30*60L	1
31R	Tylna osłona łańcucha (prawa)	1	90	Śruba ST4x1.41x10L	2
32	Ośłona pasa ciągnącego	1	91	Tuleja D38*D8.1*6T	2
33	Ośłona boczna	2	92	Nakrętka nylonowa M8*1.25*8T	2
34	Prowadnica pasa	1	93	Śruba M10*1.5*80L	1
35	Zestaw łopatek wentylatora	1	94	Nakrętka nylonowa M10*1.5*10T	1
36	Rurka mocująca sprężynę	1	95	Podkładka płaska D30*D10*3T	3
37	Płytki mocująca	1	96	Uchwyt mocujący wyświetlacz	1
38L	Lewa osłona podnóżka	1	97	Śruba imbusowa M8x1.25x20L	2
38R	Prawa osłona podnóżka	1	98	Śruba ST4.2x1.4x10L	8
39	Zderzak D25*D4.5*8T	1	99	Podkładka płaska D12*D4.3*1.0T	8
40	Pasek ciągnący	1	100	Podkładka płaska D15*D5.2*3.0T	4
41	Koło napędowe linki	1	101	Górny przewód do wyświetlacza	1
42	Wspornik mocujący do sprężyny spiralnej	1	102	Czujnik	1
43	Pasek pedału	2	103	Czujnik (1)	1

44	Koło zamachowe	1	104	Wspornik mocujący czujnika	1
45	Pas	1	105	Magnes okrągły	4
46	Podkładka regulacyjna	2	106	Kabel zasilający	1
47	Podkładka U 30*9*8	1	107	Silnik	1
48	Nakrętka M6*1*5T	2	108	Śruba ST4.2*1.4*15L	3
49	Podkładka dystansowa D10*D14*3T	1	109	Przewód napinający	1
50	Nakrętka samozabezpieczająca	4	110	Adapter	1
52	Tuleja D28.6*D22.6*3T	2	112	Bufor	2
53	Tuleja D12*D8.2*12.6L	6	\	Klucz	1
54	Koło pasowe D32*D18*10	2	\	Klucz imbusowy	1
55	Śruba M8x1.25x35L	6			
56	Nakrętka kopułkowa M8*1.25*15T	6			
57	Koło pasowe	4			



## MONTAŻ

### Krok 1 (rysunek 1):

- Zamontuj lewą osłonę podnóżka (38L) i prawą osłonę podnóżka (38R) do ramy głównej (1) za pomocą śrub (86).
- Zamontuj przedni stabilizator (3) do ramy głównej (1), jak pokazano na rysunku a.
- Przymocuj przedni stabilizator (3) do ramy głównej (1) za pomocą śrub imbusowych (20), podkładek sprężystych (21) i podkładek płaskich (22), jak pokazano na rysunku b.

### Krok 2 (rysunek 2):

- Zamontuj siedzisko (13) na belkę przesuwnej (8), a następnie zamontuj wstępnie zmontowany zderzak (28 i 26) oraz zderzak (26) do belki przesuwnej (8) za pomocą śruby imbusowej (27), jak pokazano na rysunku b.
- Zamontuj tylny stabilizator (4) do belki przesuwnej (8) za pomocą śrub imbusowych (20), podkładek sprężystych (21) i podkładek płaskich (22), jak pokazano na rysunku a.
- Zamontuj belkę przesuwną (8) do ramy głównej (1) za pomocą śrub imbusowych (20), podkładek sprężystych (21) i podkładek płaskich (23).

### Krok 3 (rysunek 3):

- Zamontuj wspornik pedału (5) do ramy głównej (1) za pomocą śrub imbusowych (20), podkładek sprężystych (21) i podkładek płaskich (22).

### Krok 4 (rysunek 4):

- Naciśnij na podnóżek (9), aby złożyć belkę przesuwną (8) lub rozłożyć belkę przesuwną, jak pokazano na rysunku.

### Krok 5 (rysunek 5):

- Podłącz górny przewód wyświetlacza (101) do wyświetlacza (10).
- Zamontuj wyświetlacz (10) do uchwytu mocującego za pomocą śrub (76), jak pokazano na powiększonym widoku.
- Wyreguluj wspornik uchwytu (2) do odpowiedniej pozycji, jak pokazano na powiększonym widoku.
- Zamontuj adapter i włącz wyświetlacz.

### Krok 6 (rysunek 6):

- Regulacja położenia pedałów w dół: wyciągnij zaciski na płytkach mocujących pedały (15), jednocześnie pociągając pedały w dół, jak pokazano na rysunku.
- Regulacja położenia pedałów w górę: nie ma potrzeby wyciągania zacisków, wystarczy pociągnąć pedały w górę, jak pokazano na rysunku, aby zmniejszyć rozmiar.



## WYŚWIETLACZ

Monitor włącza się automatycznie po podłączeniu urządzenia do zasilania lub po naciśnięciu dowolnego przycisku. Jeśli przerwa w ćwiczeniach potrwa dłużej niż cztery minuty, ekran wyłączy się samoczynnie, co pozwala oszczędzać energię.

### Programy INTERVAL:

Uruchomienie: Naciśnij przycisk INTERVAL PROGRAMS KEY, a na ekranie pojawi się napis INTERVAL. Użyj przycisków strzałek w górę i w dół, aby wybrać pożądany program. Dostępne są trzy tryby:

- Interwał 20/10** – 20 sekund ćwiczeń i 10 sekund odpoczynku.
- Interwał 10/20** – 10 sekund ćwiczeń i 20 sekund odpoczynku.
- Interwał 10/10** – czas trwania ćwiczeń i odpoczynku możesz ustawić samodzielnie. Po naciśnięciu przycisku **Enter** czas ćwiczeń zacznie migać. Ustaw go za pomocą strzałek i potwierdź przyciskiem **Enter**. Następnie w ten sam sposób ustaw czas odpoczynku.

### FUNKCJE

- TIME (Czas)** – pokazuje czas trwania treningu w minutach i sekundach. Licznik automatycznie odmierza od 0:00 do 99:59, a użytkownik może ustawić cel w zakresie od 5:00 do 99:00.
- DISTANCE (Dystans)** – informuje o całkowitym dystansie pokonanym podczas treningu, maksymalnie do 99,99 km/mil. Na ekranie wyświetlana jest również jednostka poniżej 1 km/mili. Można ustawić dystans docelowy w zakresie od 1,00 do 99,00 km/mil.
- CALORIES (Kalorie)** – wskazuje szacunkową liczbę kalorii spalonych w trakcie ćwiczeń. Licznik działa w zakresie od 0,0 do 9999, z możliwością ustawienia celu od 10 do 9990.
- TIME/500 m** – wyświetla przewidywany czas potrzebny na pokonanie 500 m przy aktualnym tempie wiosłowania.
- COUNT (Licznik)** – zlicza każde pełne pociągnięcie. Wartość rośnie w zakresie od 10 do 9990.
- SPM (Pociągnięcia/min)** – pokazuje liczbę pociągnięć wykonywanych w ciągu minuty, w zakresie od 15 do 999. Jeśli wartość przekroczy 999, na ekranie pojawi się litera **E**. Gdy przez 4 sekundy nie zostanie wykryty żaden ruch, licznik automatycznie zeruje się.
- PULSE (Tętno)** – wyświetla puls w uderzeniach na minutę. Użytkownik może ustawić cel treningowy w zakresie od 80 do 180.

## Funkcje klawiszy

Urządzenie wyposażone jest w sześć klawiszy sterujących:

### 1. START/STOP

- **Szybki start:** umożliwia rozpoczęcie treningu manualnego bez wybierania programu. Licznik czasu automatycznie rozpoczyna odliczanie od zera.
- **W trybie ćwiczeń:** zatrzymuje trening.
- **W trybie zatrzymania:** ponownie uruchamia ćwiczenia.

### 2. UP

- W trybie ustawień zwiększa wartości parametrów: czas, dystans, kalorie, licznik oraz tętno.

### 3. DOWN

- W trybie ustawień zmniejsza wartości parametrów: czas, dystans, kalorie, licznik oraz tętno.

### 4. ENTER

- **W trybie ustawień:** zatwierdza wprowadzone wartości (TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, PULSE).
- **W trybie ćwiczeń:** blokuje wybraną funkcję na dużym wyświetlaczu cyfrowym (np. TIME, DISTANCE, CALORIES, TIME/500M, COUNT, STROKES/MIN, PULSE).
- **W trybie zatrzymania:** przytrzymanie klawisza przez ponad 2 sekundy resetuje wszystkie wartości do zera lub ustawień domyślnych.

### 5. INTERVAL

- Umożliwia uruchomienie programu interwałowego. Naciśnięcie klawisza ponownie powoduje wyjście z tego trybu i usunięcie informacji z wyświetlacza.

### 6. PULSE RECOVERY

- Po zatrzymaniu ćwiczeń uruchamia test regeneracji tętna. Na ekranie rozpocznie się odliczanie od 01:00 do 00:00. Po jego zakończeniu komputer wyświetli wynik w skali od F1.0 do F6.0, oceniającej kondycję użytkownika:
  - **F1.0** – wybitny
  - **$1,0 \leq F \leq 1,9$**  – doskonały
  - **$2,0 \leq F \leq 2,9$**  – dobry
  - **$3,0 \leq F \leq 3,9$**  – przyzwoity
  - **$4,0 \leq F \leq 5,9$**  – poniżej średniej
  - **F6.0** – słaby
- **Uwaga:** jeśli podczas korzystania z tej funkcji komputer nie wykryje tętna, na wyświetlaczu pojawi się komunikat **Err**.

## PROGRAMY

### Program ręczny (P1)

Program MANUAL (P1) umożliwia swobodny trening bez zapisanego planu. Aby rozpocząć, naciśnij przycisk START/STOP. Domyślny poziom oporu wynosi 5, ale w trakcie ćwiczeń możesz go zmieniać przy pomocy przycisków UP/DOWN. Trening można prowadzić, określając czas, dystans lub liczbę spalonych kalorii.

#### Obsługa programu MANUAL:

1. Użyj przycisków UP/DOWN, aby wybrać program MANUAL (P1).
2. Naciśnij ENTER, aby przejść do ustawień.
3. Gdy na wyświetlaczu zacznie migać TIME, ustaw czas trwania treningu przy pomocy przycisków UP/DOWN, a następnie zatwierdź ENTER.
4. Następnie zacznie migać DISTANCE – ustaw docelową wartość i zatwierdź ENTER.
5. Kolejnym parametrem są CALORIES – ustaw wybraną liczbę kalorii i potwierdź ENTER.
6. Ostatnią opcją jest PULSE – ustaw docelowe tętno i zatwierdź ENTER.
7. Po wprowadzeniu wszystkich wartości naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening.

### Programy wstępnie ustawione (P2–P13)

Od P2 do P13 dostępnych jest dwanaście programów treningowych z gotowymi profilami obciążenia: Kroki, Wzgórze, Rolowanie, Dolina, Spalanie tłuszczu, Rampa, Góra, Interwały, Losowe, Płaskowyż, Fartlek, Precipice.

Programy te pozwalają trenować z różnym poziomem oporu w zmieniających się interwałach. Podczas ćwiczeń możesz regulować opór ręcznie, korzystając z przycisków UP/DOWN. Trening można prowadzić na czas, dystans, określoną liczbę kalorii lub z ustalonym tętnem docelowym.

#### Obsługa programów P2–P13:

1. Użyj przycisków UP/DOWN, aby wybrać program od P2 do P13.
2. Naciśnij ENTER, aby przejść do ustawień.
3. Na wyświetlaczu zacznie migać TIME – ustaw czas trwania ćwiczenia przy pomocy UP/DOWN, a następnie zatwierdź ENTER.
4. Następnie zacznie migać DISTANCE – ustaw docelową wartość i potwierdź ENTER.
5. Kolejnym parametrem są CALORIES – ustaw liczbę kalorii i zatwierdź ENTER.
6. Ostatnią opcją jest PULSE – ustaw docelowe tętno i potwierdź ENTER.
7. Aby rozpocząć trening, naciśnij START/STOP.

### Program ustawień użytkownika

Wioślarz treningowy pozwala na zapisanie spersonalizowanych profili treningowych dla czterech użytkowników (Użytkownik 1–4). Programy od P14 do P17 służą do tworzenia własnych ustawień.

Użytkownicy mogą samodzielnie definiować wartości w kolejności: CZAS, ODLEGŁOŚĆ, KALORIE oraz POZIOM OPORU w 10 kolumnach. Po skonfigurowaniu wartości, profile zostaną zapisane w pamięci urządzenia.

Dodatkowo, podczas ćwiczeń można zmieniać bieżące obciążenie w każdej kolumnie za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ, bez wpływu na zapisany poziom oporu.

#### Jak ustawić własny program treningowy

1. Za pomocą przycisków UP/DOWN wybierz program **USER** od P14 do P17.
2. Naciśnij ENTER, aby wejść do trybu tworzenia programu.
3. Kolumna 1 zacznie migać. Użyj przycisków UP/DOWN, aby ustawić swój profil treningowy. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić ustawienia pierwszej kolumny (domyślny poziom obciążenia: 1).
4. Kolumna 2 zacznie migać. Powtórz powyższy krok, używając przycisków UP/DOWN i zatwierdź ENTER.
5. Powtarzaj kroki dla kolejnych kolumn, aż wszystkie zostaną skonfigurowane. Naciśnij ENTER, aby zakończyć tworzenie profilu.

#### Ustawianie parametrów treningu

1. CZAS (TIME) – zacznie migać. Użyj przycisków UP/DOWN, aby ustawić czas ćwiczeń, a następnie naciśnij ENTER, aby potwierdzić.
2. ODLEGŁOŚĆ (DISTANCE) – zacznie migać. Ustaw docelową odległość przyciskami UP/DOWN i potwierdź ENTER.
3. KALORIE (CALORIES) – zacznie migać. Ustaw wartość kalorii przyciskami UP/DOWN i potwierdź ENTER.
4. TĘTNO (PULSE) – zacznie migać. Ustaw wartość tętna przyciskami UP/DOWN i potwierdź ENTER.

#### Rozpoczęcie treningu

Po ustawieniu wszystkich parametrów, naciśnij START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenia.

### Program kontroli tętna

Wioślarz oferuje programy treningowe kontrolujące tętno, które automatycznie dostosowują poziom oporu w zależności od aktualnego tętna. Programy od P18 do P22 obejmują:

- **P18 – 55% H.R.C.** – Docelowe tętno =  $(220 - \text{WIEK}) \times 55\%$
- **P19 – 65% H.R.C.** – Docelowe tętno =  $(220 - \text{WIEK}) \times 65\%$
- **P20 – 75% H.R.C.** – Docelowe tętno =  $(220 - \text{WIEK}) \times 75\%$
- **P21 – 85% H.R.C.** – Docelowe tętno =  $(220 - \text{WIEK}) \times 85\%$
- **P22 – Docelowe tętno** – Trenuj zgodnie z ustawionym tętniem docelowym.

Użytkownicy mogą ustawić WIEK, CZAS, ODLEGŁOŚĆ, KALORIE oraz DOCEIOWE TĘTNO, a komputer wioślarza automatycznie dopasowuje poziom oporu do aktualnego tętna. Na przykład: jeśli wykryte tętno jest niższe niż docelowe, poziom oporu może wzrastać co 20 sekund. Jeśli tętno jest wyższe niż docelowe, poziom oporu może maleć co 20 sekund.

### Jak ustawić program kontroli tętna

1. Za pomocą przycisków UP/DOWN wybierz program P18–P22.
2. Naciśnij ENTER, aby wejść do programu treningowego.

### Dla programów P18–P21:

3. Pole AGE (wiek) zacznie migać. Użyj przycisków UP/DOWN, aby ustawić swój wiek (domyślny wiek: 35 lat).

### Dla programu P22:

3. Pole TARGET PULSE (tętno docelowe) zacznie migać. Ustaw wartość przyciskami UP/DOWN w zakresie 80–180 (domyślnie: 120).

### Ustawianie pozostałych parametrów

4. TIME (czas) – zacznie migać. Ustaw czas ćwiczeń przyciskami UP/DOWN i zatwierdź ENTER.
5. DISTANCE (odległość) – ustaw docelowy dystans przyciskami UP/DOWN i zatwierdź ENTER.
6. CALORIES (kalorie) – ustaw wartość kalorii przyciskami UP/DOWN i zatwierdź ENTER.

### Rozpoczęcie treningu

7. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie.

### Program kontroli mocy (WATT CONTROL)

Program P23 pozwala na trening niezależny od prędkości wioślarza. Użytkownik ustawia docelową moc (WATT), czas, dystans, kalorie i opcjonalnie tętno. Podczas ćwiczeń poziom oporu automatycznie dostosowuje się do prędkości, aby utrzymać ustawioną wartość WATT. Przykład:

- Jeśli pedałujesz zbyt wolno, poziom oporu wzrośnie.
  - Jeśli pedałujesz zbyt szybko, poziom oporu spadnie.
- Dzięki temu wartość WATT będzie zbliżona do docelowej.

### Ważne:

- $\text{WATT} = \text{Moment obrotowy (KGM)} \times \text{Obroty na minutę} \times 1,03$
- W programie kontroli mocy wartość WATT pozostaje stała. Staraj się utrzymać równą moc przez cały trening.

### Jak ustawić program kontroli mocy

1. Za pomocą przycisków UP/DOWN wybierz program P23 – WATT CONTROL.
2. Naciśnij ENTER, aby wejść do programu treningowego.
3. TIME (czas) – zacznie migać. Ustaw czas ćwiczeń przyciskami UP/DOWN i zatwierdź ENTER.
4. DISTANCE (dystans) – ustaw docelowy dystans przyciskami UP/DOWN i zatwierdź ENTER.
5. WATT (moc) – zacznie migać. Ustaw docelową moc przyciskami UP/DOWN i zatwierdź ENTER (domyślnie: 100 W).
6. CALORIES (kalorie) – zacznie migać. Ustaw wartość kalorii przyciskami UP/DOWN i zatwierdź ENTER.
7. PULSE (tętno) – zacznie migać. Ustaw wartość tętna przyciskami UP/DOWN i zatwierdź ENTER (opcjonalnie).
8. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie.

### Komunikaty o błędach

#### E1 (ERROR 1) – Błąd silnika przekładniowego

- Podczas treningu: Jeśli monitor nie otrzyma sygnału z silnika przez ponad 4 sekundy, powtórzy to 3 razy z rzędu, a następnie wyświetli E1.
- Po włączeniu zasilania: Silnik automatycznie wraca do pozycji zerowej. Jeśli sygnał silnika nie zostanie wykryty przez ponad 4 sekundy, sterownik silnika zostaje odcięty, a na ekranie pojawia się E1. Wszystkie pozostałe wskaźniki i sygnały wyjściowe są wyłączone.

#### E2 (ERROR 2) – Błąd pamięci

- Występuje, gdy monitor odczytuje dane z pamięci, a kod identyfikacyjny jest nieprawidłowy lub układ pamięci jest uszkodzony.
- Po włączeniu zasilania wyświetlany jest E2.

#### E3 (ERROR 3) – Błąd punktu zerowego silnika

- Po 4 sekundach od uruchomienia, jeśli komputer wykryje, że silnik nie powrócił do punktu zerowego, na ekranie pojawia się E3.

### Dane techniczne adaptera prądu

Wyjście: DC 9V/1A



Funkcja ładowania USB:

Możliwość ładowania urządzeń USB, prąd ładowania: 0,5~1 A

**BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ**

Pro zajištění maximální bezpečnosti při používání veslařského trenážeru:

1. Pravidelně kontrolujte, zda zařízení není poškozené nebo opotřebované, a ujistěte se, že jsou všechny šrouby a spoje správně utažené.
2. Umístěte zařízení na suchý, rovný povrch a chráňte jej před vlhkostí. Pro větší bezpečnost se doporučuje pod veslařský trenážer umístit protiskluzovou podložku.
3. Tréninkové zařízení není hračka a smí být používáno pouze osobami, které byly řádně proškoleny nebo vycvičeny.
4. Zařízení je určeno pro použití jednou osobou najednou.
5. Děti, osoby se zdravotním postižením nebo osoby vyžadující pomoc by měly veslařský trenážer používat pouze pod dohledem dospělé osoby.
6. Zajistěte, aby se během tréninku žádná část těla uživatele ani osob v okolí nenacházela v blízkosti pohyblivých částí.
7. Při seřizování pohyblivých částí se ujistěte, že jsou správně umístěny a nepřekračují svůj maximální rozsah, např. držák sedadla.
8. Noste vhodné oblečení a obuv – oblečení by se nemělo zachytit o žádnou část zařízení a obuv musí poskytovat stabilní oporu s protiskluzovou podrážkou.
9. Cvičte až po uplynutí určité doby po jídle.
10. Přestaňte cvičit, pokud pocítíte závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné znepokojivé příznaky, a v případě potřeby se poradte se svým lékařem.
11. Sestavte zařízení podle pokynů, použijte pouze dodané součásti a před sestavením zkontrolujte, zda jsou všechny součásti k dispozici.
12. Pokud veslařský trenážer předáte jiné osobě, ujistěte se, že je seznámena s pokyny a bezpečnostními doporučeními.



Číslo dílu	Popis	Množství	Číslo dílu	Popis	Množství
1	Hlavní rám	1	58	Pružinová montážní deska	1
2	Držák rukojeti	1	59	Osa setrvačnicku	1
3	Přední stabilizátor	1	60	Svorka typu C S-10 (1T)	2
4	Zadní stabilizátor	1	61	Matice D9,5x5T (3/8"-26UNF)	1
5	Držák opěrky nohou	1	62	Přední protiskluzová podložka	2
6	Držák pojezdu sedadla	1	63	Vinutá pružina	1
7	Kloub	1	64	Šroub ST4.2*15L	4
8	Kolejnice	1	65	Ložisko #6000ZZ	2
9	Pedál	1	66	Matice D9,5*4T (3/8"-26UNF)*4T	2
10	Displej (B31866)	1	67	Kladka	1
11L	Lavý kryt předního stabilizátoru	1	68	Šroub žebříku M8*1,25*55,5L	1
11R	Pravý kryt předního stabilizátoru	1	69	Nylonová matice M8*1,25*8T	1
12	Kryt zadního stabilizátoru	2	70	Pouzdro D13,5*D10*9	2
13	Sedlo	1	71	Plochá podložka D15*D5,2*1,0T	2
14	Pedál	2	72	Šroub M5*0,8*15L	2
15	Upevnění pedálu	2	73	Nylonová matice M5*0,8*5T	2
16	Pěnový váleček	1	74	Šroub ST3,5*25L	4
17	Pěna	2	75	Šroub ST4.2*15L	20
18	Kulatá krytka	2	76	Šroub M5*0,8*10L	4
19	Pěnový váleček	1	76B	Šroub M5*0,8*15L	4
20	Imbusový šroub M8*1,25*20L	17	77	Čep D6*26,5*7,7	2
21	Pružná podložka D15,4*D8,2*2T	24	78	Zadní protiskluzová podložka	2
22	Plochá podložka D16*D8,5*1,2T	27	79	Zajišťovací šroub D18,9*66L	1
23	Plochá podložka D25*D8,5*2T	6	80	Pružina D2,0*D18*75L	1
24	Šroub M8*1,25*15L	2	81	Žebříkový šroub D8*M6*10	1
25	Spojovací osa	1	82	Ojnice	1
26	Nárazník 34*34*22T	4	83	Imbusový šroub M8*1,25*25L	1
27	Šroub s válcovou hlavou M8*1,25*100L	2	84	Nylonová matice M8*1,25*8T	2
28	Matice M8*P1,25*6T	2	85	Imbusový šroub M8*1,25*80L	1
29	Kryt kolejnice	1	86	Šroub M5x0,8x10L	11
30L	Levý kryt řetězu	1	87	Nárazník 35*35*5T	2
30R	Pravý kryt řetězu	1	88	Kulatá krytka	1
31L	Zadní kryt řetězu (levý)	1	89	Pružina D3,5*D30*60L	1
31R	Zadní kryt řetězu (pravý)	1	90	Šroub ST4x1,41x10L	2
32	Kryt hnacího řemene	1	91	Pouzdro D38*D8,1*6T	2
33	Boční kryt	2	92	Nylonová matice M8*1,25*8T	2
34	Vodítko řemene	1	93	Šroub M10*1,5*80L	1
35	Sada lopatek ventilátoru	1	94	Nylonová matice M10*1,5*10T	1
36	Pružinová montážní trubka	1	95	Plochá podložka D30*D10*3T	3
37	Montážní deska	1	96	Držák pro upevnění displeje	1
38L	Kryt levé opěrky nohou	1	97	Imbusový šroub M8x1,25x20L	2
38R	Kryt pravé opěrky nohou	1	98	Šroub ST4.2x1.4x10L	8
39	Nárazník D25*D4,5*8T	1	99	Plochá podložka D12*D4,3*1,0T	8
40	Hnací řemen	1	100	Plochá podložka D15*D5,2*3,0T	4
41	Kabelová kladka	1	101	Horní kabel pro displej	1
42	Montážní držák pružiny	1	102	Snímač	1
43	Páska na nohu	2	103	Senzor (1)	1
44	Setrvačnicku	1	104	Držák senzoru	1
45	Řemen	1	105	Kulatý magnet	4
46	Podložka pro nastavení	2	106	Napájecí kabel	1
47	Podložka typu U 30*9*8	1	107	Motor	1

48	Matice M6*1*5T	2	108	Šroub ST4.2*1,4*15L	3
49	Podložka D10*D14*3T	1	109	Napínací kabel	1
50	Samojistná matice	4	110	Adaptér	1
52	Pouzdro D28,6*D22,6*3T	2	112	Nárazník	2
53	Pouzdro D12*D8,2*12,6L	6	\	Klíč	1
54	Kladka D32*D18*10	2	\	Imbusový klíč	1
55	Šroub M8x1,25x35L	6			
56	Matice M8*1,25*15T	6			
57	Řemenice	4			



## MONTÁŽ

### Krok 1 (obrázek 1):

- Připevněte kryt levé opěrky nohou (38L) a kryt pravé opěrky nohou (38R) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (86).
- Připevněte přední stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1), jak je znázorněno na obrázku a.
- Připevněte přední stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí imbusových šroubů (20), pružných podložek (21) a plochých podložek (22), jak je znázorněno na obrázku b.

### Krok 2 (obrázek 2):

- Namontujte sedadlo (13) na kolejnici (8) a poté připevněte předem smontované nárazníky (28 a 26) a nárazník (26) k posuvné tyči (8) pomocí imbusového šroubu (27), jak je znázorněno na obrázku b.
- Připevněte zadní stabilizátor (4) ke kolejnici (8) pomocí imbusových šroubů (20), pružných podložek (21) a plochých podložek (22), jak je znázorněno na obrázku a.
- Namontujte kolejnici (8) na hlavní rám (1) pomocí imbusových šroubů (20), pružných podložek (21) a plochých podložek (23).

### Krok 3 (obrázek 3):

- Připevněte držák pedálu (5) k hlavnímu rámu (1) pomocí imbusových šroubů (20), pružných podložek (21) a plochých podložek (22).

### Krok 4 (obrázek 4):

- Stiskněte pedál (9), abyste sklopili nebo rozložili kolejnici (8), jak je znázorněno na obrázku 4.

### Krok 5 (obrázek 5):

- Připojte horní kabel displeje (101) k displeji (10).
- Připevněte displej (10) k montážnímu držáku pomocí šroubů (76), jak je znázorněno na zvětšeném obrázku.
- Nastavte podpěru držáku (2) do správné polohy, jak je znázorněno na zvětšeném obrázku.
- Nainstalujte adaptér a zapněte displej.

### Krok 6 (obrázek 6):

- Chcete-li pedály nastavit směrem dolů: vytáhněte svorky na montážních deskách pedálů (15) a současně posuňte pedály směrem dolů, jak je znázorněno na obrázku 6.
- Nastavení pedálů nahoru: není třeba vytahovat svorky; stačí posunout pedály nahoru, jak je znázorněno na obrázku 6, aby se zmenšila velikost.



## DISPLEJ

Monitor se automaticky zapne, když je zařízení připojeno k napájení nebo když stisknete jakékoli tlačítko. Pokud pauza v cvičení trvá déle než čtyři minuty, obrazovka se automaticky vypne, aby se šetřila energie.

## INTERVALOVÉ programy:

**Spuštění:** Stiskněte tlačítko INTERVAL PROGRAMMES KEY; na obrazovce se zobrazí „INTERVAL“. Pomocí tlačítek se šipkami nahoru a dolů vyberte požadovaný program. K dispozici jsou tři režimy:

- 20/10 Interval** – 20 sekund cvičení následovaných 10 sekundami odpočinku.
- 10/20 Interval** – 10 sekund cvičení následovaných 20 sekundami odpočinku.
- Interval 10/10** – Délku cvičení a odpočinku můžete nastavit ručně. Po stisknutí tlačítka Enter začne blikat čas cvičení. Nastavte jej pomocí šipek a potvrďte tlačítkem Enter. Stejným způsobem nastavte i dobu odpočinku.

## FUNKCE

- TIME (čas)** – Zobrazuje délku tréninku v minutách a sekundách. Počítadlo automaticky počítá od 0:00 do 99:59. Uživatel může nastavit cílový čas mezi 5:00 a 99:00.
- DISTANCE (vzdálenost)** – Zobrazuje celkovou vzdálenost ujetou během tréninku, maximálně do 99,99 kilometrů/mil. Na displeji se zobrazují také jednotky menší než 1 kilometr/míle. Cílovou vzdálenost lze nastavit v rozmezí 1,00 až 99,00 kilometrů/mil.
- CALORIES (kalorie)** – Zobrazuje odhadovaný počet kalorií spálených během cvičení. Počítadlo má rozsah od 0,0 do 9999, s rozsahem nastavení cíle od 10 do 9990.
- TIME/500 m** – Zobrazuje odhadovaný čas potřebný k ujetí 500 m při aktuálním tempu veslování.
- COUNT (počet)** – Počítá každý kompletní tah. Hodnota se pohybuje v rozmezí od 10 do 9990.
- SPM (Záběry za minutu)** – Zobrazuje počet záběrů za minutu v rozmezí od 15 do 999. Pokud hodnota překročí 999, na displeji se zobrazí písmeno „E“. Pokud není po dobu 4 sekund zaznamenán žádný pohyb, počítadlo se automaticky vynuluje.
- PULSE (srdeční frekvence)** – Zobrazuje srdeční frekvenci v tepech za minutu. Uživatel může nastavit tréninkový cíl v rozmezí 80 až 180 tepů za minutu.

## Klíčové funkce

Zařízení je vybaveno šesti ovládacími tlačítky:

- START/STOP**
  - Rychlý start:** Spustí manuální trénink bez výběru programu. Časovač začne automaticky odpočítávat od nuly.
  - V režimu cvičení:** Zastaví trénink.
  - V režimu zastavení:** Restartuje cvičení.
- UP**
  - V režimu nastavení zvyšuje hodnoty parametrů: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT a PULSE.
- DOWN**
  - V režimu nastavení snižuje hodnoty parametrů: TIME, DISTANCE, KALORIE, COUNT a PULSE.

#### 4. ENTER

- **V režimu nastavení:** Potvrzuje zadané hodnoty (TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, PULSE).
- **V režimu cvičení:** Zamkne vybranou funkci na velkém digitálním displeji (např. TIME, DISTANCE, CALORIES, TIME/500 M, COUNT, SPM, PULSE).
- **V režimu Stop:** Podržetím tlačítka déle než 2 sekundy se všechny hodnoty resetují na nulu nebo na výchozí nastavení.

#### 5. INTERVAL

- Spustí intervalový program. Dalším stisknutím tlačítka tento režim opustíte a vymažete informace z displeje.

#### 6. OBNOVENÍ PULSU

- Po ukončení cvičení se automaticky spustí test zotavení srdeční frekvence. Na obrazovce se zobrazí odpočítávání od 01:00 do 00:00. Po dokončení testu počítač zobrazí výsledek na stupnici od F1,0 do F6,0, který hodnotí fyzickou kondici uživatele:
  - **F1,0** – Vynikající
  - **1,0 ≤ F ≤ 1,9** – Výborná
  - **2,0 ≤ F ≤ 2,9** – Dobrá
  - **3,0 ≤ F ≤ 3,9** – Dobrá
  - **4,0 ≤ F ≤ 5,9** – Podprůměrná
  - **F6,0** – Špatný
- **Poznámka:** Pokud počítač při používání této funkce nezjistí vaši srdeční frekvenci, na displeji se zobrazí zpráva **Err**.

#### PROGRAMY

##### Ruční program (P1)

Ruční program (P1) vám umožňuje trénovat volně bez předem nastaveného plánu. Chcete-li začít, stiskněte tlačítko START/STOP. Výchozí úroveň odporu je 5, ale během tréninku ji můžete upravit pomocí tlačítek UP/DOWN. Můžete také trénovat nastavením cíle pro čas, vzdálenost nebo spálené kalorie.

##### Jak používat program MANUAL:

1. Pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte program MANUAL (P1).
2. Stisknutím tlačítka ENTER přejděte do nastavení.
3. Když se na displeji začne blikat TIME, nastavte délku tréninku pomocí tlačítek UP/DOWN a potvrďte tlačítkem ENTER.
4. Poté začne blikat DISTANCE – nastavte cílovou vzdálenost a potvrďte tlačítkem ENTER.
5. Dalším parametrem je CALORIES (kalorie) – nastavte požadovaný počet kalorií a potvrďte tlačítkem ENTER.
6. Poslední možností je PULSE (PULS) – nastavte cílovou srdeční frekvenci a potvrďte tlačítkem ENTER.
7. Po zadání všech hodnot stiskněte tlačítko START/STOP a začnete cvičit.

##### Přednastavené programy (P2–P13)

K dispozici je dvanáct tréninkových programů s přednastavenými profily zátěže, od P2 do P13: Kroky, Kopec, Vlnění, Údolí, Spalování tuků, Rampa, Hora, Intervaly, Náhodný, Plošina, Fartlek a Útes (Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, a Precipice).

Tyto programy vám umožňují trénovat s různými úrovněmi odporu v různých intervalech. Během cvičení můžete odpor ručně nastavit pomocí tlačítek UP/DOWN. Trénink lze provádět na základě času, vzdálenosti, konkrétního počtu kalorií nebo cílové srdeční frekvence.

##### Vestavěné programy P2–P13:

1. Pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte program z P2 až P13.
2. Stiskněte tlačítko ENTER pro přístup k nastavení.
3. Na displeji začne blikat TIME – nastavte délku trvání cvičení pomocí tlačítek UP/DOWN a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
4. Poté začne blikat DISTANCE – nastavte cílovou vzdálenost a potvrďte tlačítkem ENTER.
5. Dále se zobrazí CALORIES (kalorie) – nastavte cílový počet kalorií a potvrďte tlačítkem ENTER.
6. Nakonec PULSE – nastavte cílovou srdeční frekvenci a potvrďte tlačítkem ENTER.
7. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení tréninkové jednotky.

##### Nastavení uživatelského programu

Na veslařském trenažéru můžete uložit osobní tréninkové profily až pro čtyři uživatele (uživatel 1–4). Programy P14 až P17 slouží k vytvoření vlastních tréninkových nastavení.

Uživatelé mohou definovat hodnoty v následujícím pořadí: TIME, DISTANCE, CALORIES a ÚROVEŇ ODPORU (RESISTANCE LEVEL) v 10 sloupcích. Po nakonfigurování hodnot se profily uloží do paměti zařízení.

Během cvičení můžete pomocí tlačítek UP/DOWN upravit aktuální zátěž v každém sloupci, aniž by to ovlivnilo uloženou úroveň odporu.

##### Jak nastavit vlastní tréninkový program:

1. Pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte program USER (P14–P17).
2. Stisknutím tlačítka ENTER přejděte do režimu vytváření programu.
3. Začne blikat sloupec 1. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte svůj tréninkový profil a stisknutím tlačítka ENTER potvrďte nastavení pro první sloupec (výchozí úroveň zátěže: 1).
4. Začne blikat sloupec 2. Opakujte výše uvedený krok pomocí tlačítek UP/DOWN a potvrďte tlačítkem ENTER.
5. Opakujte tyto kroky pro zbývající sloupce, dokud nebudou nakonfigurovány všechny 10 sloupců. Stisknutím klávesy ENTER dokončete vytváření profilu.

##### Nastavení parametrů tréninku:

1. TIME začne blikat. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte délku tréninku a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
2. Začne blikat DISTANCE (Vzdálenost). Pomocí tlačítek UP/DOWN (Nahoru/Dolů) nastavte cílovou vzdálenost a potvrďte tlačítkem ENTER.
3. CALORIES (kalorie) začne blikat. Nastavte cílový počet kalorií a potvrďte tlačítkem ENTER.
4. PULSE začne blikat. Nastavte cílovou srdeční frekvenci pomocí tlačítek UP/DOWN a potvrďte tlačítkem ENTER.

##### Zahájení tréninku:

Jakmile jsou nastaveny všechny parametry, stiskněte tlačítko START/STOP a začnete cvičit.

##### Program řízení srdeční frekvence (H.R.C.)

Veslařský trenažér nabízí tréninkové programy pro kontrolu srdeční frekvence, které automaticky upravují úroveň odporu na základě vaší aktuální srdeční frekvence. Programy P18 až P22 zahrnují:

- **P18 – 55 % H.R.C.** – Cílová srdeční frekvence =  $(220 - \text{VĚK}) \times 55 \%$
- **P19 – 65 % H.R.C.** – Cílová srdeční frekvence =  $(220 - \text{VĚK}) \times 65 \%$
- **P20 – 75 % H.R.C.** – Cílová srdeční frekvence =  $(220 - \text{VĚK}) \times 75 \%$
- **P21 – 85 % H.R.C.** – Cílová srdeční frekvence =  $(220 - \text{VĚK}) \times 85 \%$
- **P22 – Cílová srdeční frekvence** – Trénujte podle cílové srdeční frekvence nastavené uživatelem

Uživatelé mohou nastavit AGE (VĚK), TIME (ČAS), DISTANCE (VZDÁLENOST), CALORIES (KALORIE) a TARGET HEART RATE (CÍLOVOU SRDEČNÍ FREKVENCÍ) a veslařský trenažér automaticky upraví úroveň odporu podle aktuální srdeční frekvence. Pokud je například detekovaná srdeční frekvence nižší než cílová, může se odpor každých 20 sekund zvyšovat; pokud je vyšší, může se odpor každých 20 sekund snižovat.

##### Jak nastavit program řízení srdeční frekvence:

1. Pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte program (P18–P22).
2. Stisknutím tlačítka ENTER vstoupíte do vybraného programu.

**Pro programy P18–P21:**

3. Pole AGE začne blikat. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte svůj věk (výchozí hodnota: 35 let).

**Pro program P22:**

3. Pole TARGET PULSE (CÍLOVÝ PULS) začne blikat. Pomocí tlačítek UP/DOWN (Nahore/Dole) nastavte hodnotu mezi 80 a 180 (výchozí hodnota: 120).

**Nastavení zbývajících parametrů:**

4. Začne blikat pole TIME. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte délku trvání cvičení a potvrďte tlačítkem ENTER.

5. DISTANCE – Nastavte cílovou vzdálenost pomocí tlačítek UP/DOWN a potvrďte tlačítkem ENTER.

6. CALORIES – Nastavte cílový počet kalorií pomocí tlačítek UP/DOWN a potvrďte tlačítkem ENTER.

**Zahájení tréninku:**

7. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení tréninku.

**Program řízení výkonu (WATT CONTROL)**

Program P23 umožňuje trénink nezávislý na rychlosti veslaře. Uživatel nastaví cílový výkon (WATT), ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE a volitelně PULS. Během cvičení se úroveň odporu automaticky přizpůsobuje tak, aby byla udržována nastavená hodnota WATT.

**Příklad:**

- Pokud veslujete příliš pomalu, úroveň odporu se zvýší.
- Pokud veslujete příliš rychle, úroveň odporu se sníží.

Tím je zajištěno, že hodnota WATT zůstane po celou dobu tréninku blízko cílové hodnoty.

**Důležité:**

- $WATT = \text{točivý moment (KGM)} \times \text{otáčky za minutu} \times 1,03$
- V programu řízení výkonu zůstává hodnota WATT konstantní. Snažte se udržovat stejný výkon po celou dobu tréninku.

**Jak nastavit program řízení výkonu:**

1. Pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte program P23 – WATT CONTROL.
2. Stisknutím tlačítka ENTER vstoupíte do programu.
3. Začne blikat čas (TIME). Nastavte délku trvání cvičení pomocí tlačítek UP/DOWN a potvrďte tlačítkem ENTER.
4. DISTANCE – Nastavte cílovou vzdálenost pomocí tlačítek UP/DOWN a potvrďte tlačítkem ENTER.
5. WATT začne blikat. Nastavte cílový výkon pomocí tlačítek UP/DOWN a potvrďte tlačítkem ENTER (výchozí hodnota: 100 W).
6. CALORIES začne blikat. Nastavte cílový počet kalorií pomocí tlačítek UP/DOWN a potvrďte tlačítkem ENTER.
7. Začne blikat PULSE. Nastavte cílovou srdeční frekvenci pomocí tlačítek UP/DOWN a potvrďte tlačítkem ENTER (volitelné).
8. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

**Chybové zprávy****E1 (ERROR 1) – Chyba převodového motoru**

- Během tréninku: Pokud monitor nepřijímá signál z motoru déle než 4 sekundy, dojde k tomu třikrát za sebou a poté se zobrazí E1.
- Po zapnutí: Motor se automaticky vrátí do nulové polohy. Pokud není déle než 4 sekundy detekován žádný signál motoru, řídicí jednotka motoru se deaktivuje a na obrazovce se zobrazí E1. Všechny ostatní indikátory a výstupní signály jsou také deaktivovány.

**E2 (ERROR 2) – Chyba paměti**

- Vyskytuje se, když monitor čte data z paměti a identifikační kód je nesprávný nebo je poškozen paměťový čip.
- Při zapnutí zařízení se zobrazí E2.

**E3 (ERROR 3) – Chyba nulového bodu motoru**

- Pokud počítač 4 sekundy po spuštění zjistí, že se motor nevrátil do nulového bodu, zobrazí se na obrazovce E3.

**Technické specifikace napájecího adaptéru**

Výstup: DC 9 V/1 A

**Funkce nabíjení přes USB**

- Možnost nabíjení zařízení přes USB.
- **Nabíjecí proud:** 0,5–1 A

**SIKKERHEDSINFORMATION**

For at sikre maksimal sikkerhed ved brug af romaskinen:

1. Kontroller regelmæssigt maskinen for skader eller tegn på slitage, og sørg for, at alle skruer og forbindelser er korrekt strammet.
2. Placer enheden på en tør, plan overflade og beskyt den mod fugt. For yderligere sikkerhed anbefales det at bruge en skridsikker måtte under romaskinen.
3. Træningsudstyret er ikke et legetøj og må kun bruges af personer, der har fået den rette instruktion eller træning.
4. Apparatet er designet til at blive brugt af én person ad gangen.
5. Børn, personer med handicap eller personer, der har brug for hjælp, må kun bruge romaskinen under opsyn af en voksen.
6. Sørg for, at ingen dele af brugerens eller tilskuernes krop er i nærheden af bevægelige dele under træningen.
7. Når du justerer bevægelige dele, skal du sikre dig, at de er korrekt placeret og ikke overskrider deres maksimale rækkevidde, f.eks. sædebeslaget.
8. Bær passende tøj og fodtøj – tøj må ikke sidde fast i nogen del af apparatet, og fodtøjet skal give stabil støtte med skridsikre såler.
9. Træn ikke umiddelbart efter at have spist.
10. Afbryd træningen, hvis du oplever svimmelhed, kvalme, brystsmerte eller andre bekymrende symptomer, og kontakt din læge, hvis det er nødvendigt.
11. Saml udstyret i henhold til instruktionerne, og brug kun de medfølgende komponenter. Kontroller, at alle dele er til stede, inden samlingen påbegyndes.
12. Hvis romaskinen overdrages til en anden person, skal du sikre dig, at denne person er bekendt med instruktionerne og sikkerhedsanbefalingerne.



Delnr.	Beskrivelse	Antal	Varenr.	Beskrivelse	Antal
1	Hovedramme	1	58	Fjedermonteringsplade	1
2	Håndtagsbeslag	1	59	Svinghjulets aksel	1
3	Forreste stabilisator	1	60	C-type klemme S-10 (1T)	2
4	Bageste stabilisator	1	61	Møtrik D9,5x5T (3/8"-26UNF)	1
5	Fodstøttebeslag	1	62	Skridsikker pude foran	2
6	Sædeskinnebeslag	1	63	Spiralfjeder	1
7	Glidestang	1	64	Skrue ST4,2*15L	4
8	Glidestang	1	65	Leje #6000ZZ	2
9	Fodstøtte	1	66	Møtrik D9,5*4T(3/8"-26UNF)*4T	2
10	Display (B31866)	1	67	Remskive	1
11L	Venstre fodstøttebetræk	1	68	Stige bolt M8*1,25*55,5L	1
11R	Højre fodstøttebetræk	1	69	Nylonmøtrik M8*1,25*8T	1
12	Justerbar fodstøttepude	2	70	Bøsning D13,5*D10*9	2
13	Sæde	1	71	Flad skive D15*D5,2*1,0T	2
14	Pedal	2	72	Skrue M5*0,8*15L	2
15	Pedalmontering	2	73	Nylonmøtrik M5*0,8*5T	2
16	Skumrulle	1	74	Skrue ST3,5*25L	4
17	Skum	2	75	Skrue ST4,2*15L	20
18	Rund hætte	2	76	Skrue M5*0,8*10L	4
19	Skumrulleovertræk	1	76B	Skrue M5*0,8*15L	4
20	Unbrakoskrue M8x1,25x20L	17	77	Stift D6*26,5*7,7	2
21	Fjederskive D15,4xD8,2x2T	24	78	Bageste skridsikker måtte	2
22	Flad skive D16xD8,5x1,2T	27	79	Låseskrue D18,9*66L	1
23	Flad skive D25xD8,5x2T	6	80	Fjeder D2,0*D18*75L	1
24	Skrue M8x1,25x15L	2	81	Ladderbolt D8*M6*10	1
25	Forbindelsesaksel	1	82	Tilslutningsstang	1
26	Stødpude 34x34x22T	4	83	Unbrakoskrue M8*1,25*25L	1
27	Allen-skrue M8x1,25x100L	2	84	Nylonmøtrik M8*1,25*8T	2
28	Møtrik M8xP1,25x6T	2	85	Unbrakoskrue M8*1,25*80L	1
29	Glideskinneafdækning	1	86	Skrue M5x0,8x10L	11
30L	Venstre kædedæksel	1	87	Kofanger 35*35*5T	2
30R	Højre kædedæksel	1	88	Rund hætte	1
31L	Bagkædeskærm (venstre)	1	89	Fjeder D3,5*D30*60L	1
31R	Bagkædeskærm (højre)	1	90	Skrue ST4x1,41x10L	2
32	Drevremskærm	1	91	Bøsning D38*D8,1*6T	2
33	Sidedæksel	2	92	Nylonmøtrik M8*1,25*8T	2
34	Remføring	1	93	Skrue M10*1,5*80L	1
35	Ventilatorbladsæt	1	94	Nylonmøtrik M10*1,5*10T	1
36	Fjeder monteringsrør	1	95	Flad skive D30*D10*3T	3
37	Monteringsplade	1	96	Displaymonteringsbeslag	1
38L	Venstre fodstøttebetræk	1	97	Unbrakoskrue M8x1,25x20L	2
38R	Højre fodstøttebetræk	1	98	Skrue ST4,2x1,4x10L	8
39	Stødpude D25*D4,5*8T	1	99	Flad skive D12*D4,3*1,0T	8
40	Drivrem	1	100	Flad skive D15*D5,2*3,0T	4
41	Kabelskive	1	101	Øvre kabel til display	1
42	Monteringsbeslag til spiralfjeder	1	102	Sensor	1
43	Fodrem	2	103	Sensor (1)	1
44	Svinghjul	1	104	Sensorbeslag	1
45	Bælte	1	105	Rund magnet	4
46	Justeringsskive	2	106	Strømkabel	1
47	U-type skive 30*9*8	1	107	Motor	1

48	Møtrik M6*1*5T	2	108	Skrue ST4.2*1.4*15L	3
49	Afstandsbrik D10*D14*3T	1	109	Spændekabel	1
50	Selvlåsende møtrik	4	110	Adapter	1
52	Bøsning D28,6*D22,6*3T	2	112	Buffer	2
53	Bøsning D12*D8,2*12,6L	6	\	Nøgle	1
54	Remskive D32*D18*10	2	\	Unbrakonøgle	1
55	Skrue M8x1,25x35L	6			
56	Hættænøgle M8*1,25*15T	6			
57	Remskive	4			



## SAMLING

### Trin 1 (figur 1):

- Fastgør venstre fodstøttebetræk (38L) og højre fodstøttebetræk (38R) til hovedrammen (1) ved hjælp af skruer (86).
- Fastgør den forreste stabilisator (3) til hovedrammen (1) som vist i figur a.
- Fastgør den forreste stabilisator (3) til hovedrammen (1) ved hjælp af unbrakoskruer (20), fjederskiver (21) og flade skiver (22), som vist i figur b.

### Trin 2 (figur 2):

- Monter sædet (13) på glidestangen (8), og fastgør derefter de formonterede kofangere (28 og 26) og kofangeren (26) til glidestangen (8) ved hjælp af unbrakoskruen (27), som vist i figur b.
- Fastgør den bageste stabilisator (4) til glidestangen (8) ved hjælp af unbrakoskruer (20), fjederskiver (21) og flade skiver (22), som vist i figur a.
- Monter glidestangen (8) på hovedrammen (1) ved hjælp af unbrakoskruer (20), fjederskiver (21) og flade skiver (23).

### Trin 3 (figur 3):

- Monter pedalbeslaget (5) på hovedrammen (1) ved hjælp af unbrakoskruer (20), fjederskiver (21) og flade skiver (22).

### Trin 4 (figur 4):

- Tryk fodstøtten (9) ned for at folde eller udfolde glidestangen (8), som vist i figur 4.

### Trin 5 (figur 5):

- Tilslut det øverste skærmkabel (101) til skærmen (10).
- Monter skærmen (10) på monteringsbeslaget ved hjælp af skruer (76), som vist i forstørret billede.
- Juster beslagets støtte (2) til den korrekte position, som vist i forstørret billede.
- Installer adapteren og tænd for skærmen.

### Trin 6 (figur 6):

- For at justere pedalerne nedad: Træk klemmerne på pedalmontøringspladerne (15) ud, mens du bevæger pedalerne nedad, som vist i figur 6.
- For at justere pedalerne opad: Det er ikke nødvendigt at trække klemmerne ud; flyt blot pedalerne opad, som vist i figur 6, for at reducere størrørelsen.



## DISPLAY

Skærmen tændes automatisk, når enheden tilsluttes strømforsyningen, eller når der trykkes på en vilkårlig knap. Hvis træningspausen varer længere end fire minutter, slukkes skærmen automatisk for at spare energi.

## INTERVAL-programmer:

**Opstart:** Tryk på knappen INTERVAL PROGRAMMES KEY; "INTERVAL" vises på skærmen. Brug pileknapperne op og ned til at vælge det ønskede program. Der er tre tilgængelige tilstande:

- 20/10 Interval** – 20 sekunders træning efterfulgt af 10 sekunders hvile.
- 10/20 Interval** – 10 sekunders træning efterfulgt af 20 sekunders hvile.
- 10/10 Interval** – Du kan indstille varigheden af trænings- og hvileperioderne manuelt. Når du har trykket på Enter-knappen, begynder træningstiden at blinke. Indstil den ved hjælp af piletasterne og bekræft med Enter-knappen. Indstil derefter hviletiden på samme måde.

## FUNKTIONER

- TIME (tid)** – Viser træningssessionens varighed i minutter og sekunder. Tælleren tæller automatisk fra 0:00 til 99:59. Brugeren kan indstille en måltid mellem 5:00 og 99:00.
- DISTANCE (afstad)** – Viser den samlede afstand, der er tilbagelagt under træningen, op til maksimalt 99,99 kilometer/miles. Skærmen viser også enheder under 1 kilometer/mile. Der kan indstilles en målafstand mellem 1,00 og 99,00 kilometer/miles.
- KALORIER (kalorier)** – Viser det anslåede antal kalorier, der er forbrændt under træningen. Tælleren går fra 0,0 til 9999, med en målinstillingsrækkevidde på 10 til 9990.
- TIME/500 m** – Viser den anslåede tid, der kræves for at tilbagelægge 500 m ved det aktuelle ro-tempo.
- COUNT (tælling)** – Tæller hvert fuldført slag. Værdien varierer fra 10 til 9990.
- SPM (tag pr. minut)** – Viser antallet af tag pr. minut, fra 15 til 999. Hvis værdien overstiger 999, vises bogstavet "E" på skærmen. Hvis der ikke registreres nogen bevægelse i 4 sekunder, nulstilles tælleren automatisk.
- PULSE (Puls)** – Viser pulsen i slag pr. minut. Brugeren kan indstille et træningsmål mellem 80 og 180 bpm.

## Nøgelfunktioner

Enheden er udstyret med seks kontrolknapper:

- START/STOP**
  - Hurtig start:** Starter manuel træning uden at vælge et program. Timeren begynder automatisk at tælle fra nul.
  - I træningstilstand:** Stopper træningen.
  - I stop-tilstand:** Genstarter træningen.
- OP**
  - I indstillingsmodus øger værdierne for parametrene: TID, DISTANCE, CALORIES, COUNT og PULSE.
- NED**
  - I indstillingsmodus sænker værdierne for parametrene: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT og PULSE.

#### 4. ENTER

- **I indstillingsfunktionen:** Bekræfter de indtastede værdier (TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, PULSE).
- **I træningstilstand:** Låser den valgte funktion på det store digitale display (f.eks. TIME, AFSTAND, CALORIES, TID/500 M, COUNT, SPM, PULSE).
- **I stop-tilstand:** Hvis du holder tasten nede i mere end 2 sekunder, nulstilles alle værdier til nul eller deres standardindstillinger.

#### 5. INTERVAL

- Starter et intervalprogram. Tryk på tasten igen for at afslutte denne tilstand og slette oplysningerne fra displayet.

#### 6. PULS GENOPRETNING

- Når træningen er afsluttet, starter puljævnings-testen automatisk. Skærmen tæller ned fra 01:00 til 00:00. Når testen er afsluttet, viser computeren resultatet på en skala fra F1.0 til F6.0, der vurderer brugerens kondition:
  - **F1.0** – Fremragende
  - **1,0 ≤ F ≤ 1,9** – Fremragende
  - **2,0 ≤ F ≤ 2,9** – God
  - **3,0 ≤ F ≤ 3,9** – Anstændig
  - **4,0 ≤ F ≤ 5,9** – Under gennemsnittet
  - **F6,0** – Dårlig
- **Bemærk:** Hvis computeren ikke registrerer din puls, mens du bruger denne funktion, vises meddelelsen **Err** på displayet.

#### PROGRAMMER

##### Manuel program (P1)

Det MANUAL program (P1) giver dig mulighed for at træne frit uden en forudindstillet plan. Tryk på START/STOP-knappen for at starte.

Standardmodstanden er 5, men du kan justere den under træningen ved hjælp af OP/NED-knapperne. Du kan også træne ved at indstille et mål for tid, distance eller forbrændte kalorier.

##### Sådan bruges det MANUAL program:

1. Brug UP/DOWN-knapperne til at vælge det MANUAL program (P1).
2. Tryk på ENTER for at få adgang til indstillingerne.
3. Når TIME begynder at blinke på displayet, skal du indstille træningens varighed ved hjælp af UP/DOWN-knapperne og derefter bekræfte med ENTER.
4. Derefter begynder DISTANCE at blinke – indstil måldistancen og bekræft med ENTER.
5. Den næste parameter er CALORIES – indstil det ønskede antal kalorier og bekræft med ENTER.
6. Den sidste indstilling er PULSE – indstil målpuls og bekræft med ENTER.
7. Når alle værdier er indtastet, skal du trykke på START/STOP for at starte din træning.

##### Forudindstillede programmer (P2–P13)

Der er tolv træningsprogrammer med forudindstillede belastningsprofiler til rådighed, fra P2 til P13: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek og Precipice.

Disse programmer giver dig mulighed for at træne med forskellige modstandsniveauer i forskellige intervaller. Under træningen kan du manuelt justere modstanden ved hjælp af UP/DOWN-knapperne. Træningen kan udføres på basis af tid, distance, et bestemt antal kalorier eller en målpuls.

##### Betjeningsprogrammer P2–P13:

1. Brug UP/DOWN-knapperne til at vælge et program fra P2 til P13.
2. Tryk på ENTER for at få adgang til indstillingerne.
3. TIME blinker på displayet – indstil træningens varighed ved hjælp af OP/NED-knapperne, og bekræft derefter med ENTER.
4. DISTANCE vil derefter blinke – indstil måldistancen og bekræft med ENTER.
5. Dernæst CALORIES – indstil det ønskede antal kalorier og bekræft med ENTER.
6. Til sidst PULSE – indstil målpuls og bekræft med ENTER.
7. Tryk på START/STOP for at starte træningssessionen.

##### Brugerindstillinger Program

Romaskinen giver dig mulighed for at gemme personlige træningsprofiler for op til fire brugere (bruger 1–4). Programmerne P14 til P17 bruges til at oprette brugerdefinerede træningsindstillinger.

Brugere kan definere værdier i følgende rækkefølge: TIME, DISTANCE, CALORIES og RESISTANCE LEVEL (MODSTANDSNIVEAU) på tværs af 10 kolonner. Når værdierne er konfigureret, gemmes profilerne i enhedens hukommelse.

Under træningen kan du justere den aktuelle belastning i hver kolonne ved hjælp af UP/DOWN-knapperne uden at påvirke det gemte modstandsniveau.

##### Sådan opsætter du dit eget træningsprogram:

1. Brug UP/DOWN-knapperne til at vælge et USER(BRUGER)-program (P14–P17).
2. Tryk på ENTER for at gå til programoprettelsesfunktionen.
3. Kolonne 1 begynder at blinke. Brug UP/DOWN-knapperne til at indstille din træningsprofil, og tryk på ENTER for at bekræfte indstillingerne for den første kolonne (standardbelastningsniveau: 1).
4. Kolonne 2 begynder at blinke. Gentag ovenstående trin ved hjælp af UP/DOWN-knapperne, og bekræft med ENTER.
5. Gentag trinene for de resterende kolonner, indtil alle 10 kolonner er konfigureret. Tryk på ENTER for at afslutte oprettelsen af profilen.

##### Indstilling af træningsparametre:

1. TIME begynder at blinke. Brug UP/DOWN-knapperne til at indstille træningens varighed, og tryk derefter på ENTER for at bekræfte.
2. DISTANCE begynder at blinke. Indstil målfstanden ved hjælp af UP/DOWN-knapperne, og bekræft med ENTER.
3. CALORIES (kalorier) begynder at blinke. Indstil det ønskede antal kalorier, og bekræft med ENTER.
4. PULSE begynder at blinke. Indstil målpuls ved hjælp af UP/DOWN-knapperne, og bekræft med ENTER.

##### Start af træningen:

Når alle parametre er indstillet, skal du trykke på START/STOP for at begynde træningen.

##### Pulsstyringsprogram

Romaskinen tilbyder pulsstyringsprogrammer, der automatisk justerer modstandsniveauet ud fra din aktuelle puls. Programmerne P18 til P22 omfatter:

- **P18 – 55 % H.R.C.** – Målpuls =  $(220 - \text{ALDER}) \times 55 \%$
- **P19 – 65 % H.R.C.** – Målpuls =  $(220 - \text{ALDER}) \times 65 \%$
- **P20 – 75 % H.R.C.** – Målpuls =  $(220 - \text{ALDER}) \times 75 \%$
- **P21 – 85 % H.R.C.** – Målpuls =  $(220 - \text{ALDER}) \times 85 \%$
- **P22 – Målpuls** – Træn i henhold til en brugerdefineret målpuls

Brugere kan indstille AGE (ALDER), TIME (TID), DISTANCE (AFSTAND), CALORIES (KALORIER) og TARGET HEART RATE (MÅLHJERTESYNTAL), og romaskinen justerer automatisk modstandsniveauet i henhold til den aktuelle hjertefrekvens. Hvis den registrerede hjertefrekvens f.eks. er lavere end målet, kan modstanden øges hvert 20. sekund; hvis den er højere, kan modstanden reduceres hvert 20. sekund.

##### Sådan indstilles pulsstyringsprogrammet:

1. Brug UP/DOWN-knapperne til at vælge et program (P18–P22).
2. Tryk på ENTER for at åbne det valgte program.

**For programmerne P18–P21:**

3. Feltet AGE begynder at blinke. Brug UP/DOWN-knapperne til at indstille din alder (standard: 35 år).

**For program P22:**

3. Feltet TARGET PULSE begynder at blinke. Brug UP/DOWN-knapperne til at indstille en værdi mellem 80 og 180 (standard: 120).

**Indstilling af de resterende parametre:**

4. TIME begynder at blinke. Brug UP/DOWN-knapperne til at indstille træningens varighed, og bekræft med ENTER.

5. DISTANCE – Indstil måldistancen ved hjælp af UP/DOWN-knapperne, og bekræft med ENTER.

6. CALORIES – Indstil målet for antal kalorier ved hjælp af UP/DOWN-knapperne, og bekræft med ENTER.

**Start af træningen:**

7. Tryk på START/STOP for at starte træningen.

**Effektkontrolprogram (WATT CONTROL)**

P23-programmet gør det muligt at træne uafhængigt af romaskinens hastighed. Brugeren indstiller måleffekten (WATT), TIME, DISTANCE, CALORIES KALORIER og eventuelt PULS. Under træningen justeres modstandsniveauet automatisk for at opretholde den indstillede WATT-værdi.

**Eksempel:**

- Hvis du ror for langsomt, øges modstandsniveauet.
- Hvis du ror for hurtigt, vil modstandsniveauet falde.

Dette sikrer, at WATT-værdien forbliver tæt på målet under hele din træning.

**Vigtigt:**

- $WATT = \text{Drejningsmoment (KGM)} \times \text{Omdrejninger pr. minut} \times 1,03$
- I effektkontrolprogrammet forbliver WATT-værdien konstant. Forsøg at opretholde den samme effekt gennem hele din træning.

**Sådan indstilles effektkontrolprogrammet:**

1. Brug UP/DOWN-knapperne til at vælge program P23 – WATT-KONTROL.
2. Tryk på ENTER for at åbne programmet.
3. TIME begynder at blinke. Indstil træningens varighed ved hjælp af UP/DOWN-knapperne, og bekræft med ENTER.
4. DISTANCE (AFSTAND) – Indstil målafstanden ved hjælp af UP/DOWN-knapperne og bekræft med ENTER.
5. WATT begynder at blinke. Indstil måleffekten ved hjælp af UP/DOWN-knapperne og bekræft med ENTER (standard: 100 W).
6. CALORIES begynder at blinke. Indstil målet for kalorier ved hjælp af UP/DOWN-knapperne, og bekræft med ENTER.
7. PULSE begynder at blinke. Indstil målpuls ved hjælp af UP/DOWN-knapperne og bekræft med ENTER (valgfrit).
8. Tryk på START/STOP for at begynde træningen.

**Fejlmeddelelser****E1 (FEJL 1) – Gearmotorfejl**

- Under træning: Hvis monitoren ikke modtager et signal fra motoren i mere end 4 sekunder, vil dette ske tre gange i træk, hvorefter E1 vises.
- Efter opstart: Motoren vender automatisk tilbage til nulposition. Hvis der ikke registreres noget motorsignal i mere end 4 sekunder, deaktiveres motorstyringen, og E1 vises på skærmen. Alle andre indikatorer og udgangssignaler deaktiveres også.

**E2 (FEJL 2) – Hukommelsesfejl**

- Opstår, når skærmen læser data fra hukommelsen, og identifikationskoden er forkert, eller hukommelseschippen er beskadiget.
- E2 vises, når enheden tændes.

**E3 (FEJL 3) – Motorens nulpunktsfejl**

- Hvis computeren 4 sekunder efter opstart registrerer, at motoren ikke er vendt tilbage til nulpunktet, vises E3 på skærmen.

**Tekniske specifikationer for strømadapteren**

Udgang: DC 9V/1A

**USB-opladningsfunktion**

- Kan oplade USB-enheder.
- **Opladningsstrøm:** 0,5–1 A

**SICHERHEITSHINWEISE**

Um maximale Sicherheit bei der Benutzung des Rudergeräts zu gewährleisten:

1. Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig auf Beschädigungen oder Verschleißerscheinungen und stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Verbindungen fest angezogen sind.
2. Stellen Sie das Gerät auf eine trockene, ebene Fläche und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Für zusätzliche Sicherheit wird empfohlen, eine rutschfeste Matte unter dem Rudergerät zu verwenden.
3. Das Trainingsgerät ist kein Spielzeug und darf nur von Personen benutzt werden, die ordnungsgemäß unterwiesen oder geschult wurden.
4. Das Gerät ist für die Nutzung durch jeweils eine Person ausgelegt.
5. Kinder, Menschen mit Behinderungen oder Personen, die Hilfe benötigen, sollten das Rudergerät nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.
6. Stellen Sie sicher, dass sich während des Trainings keine Körperteile des Benutzers oder von Umstehenden in der Nähe von beweglichen Teilen befinden.
7. Achten Sie beim Einstellen beweglicher Teile darauf, dass diese korrekt positioniert sind und ihren maximalen Bewegungsbereich nicht überschreiten, z. B. die Sitzhalterung.
8. Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe – die Kleidung darf sich nicht in Teilen des Geräts verfangen, und die Schuhe müssen einen stabilen Halt bieten und rutschfeste Sohlen haben.
9. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach dem Essen.
10. Brechen Sie das Training ab, wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere besorgniserregende Symptome verspüren, und konsultieren Sie gegebenenfalls Ihren Arzt.
11. Bauen Sie das Gerät gemäß der Anleitung zusammen, verwenden Sie dabei nur die mitgelieferten Komponenten und überprüfen Sie vor dem Zusammenbau, ob alle Teile vorhanden sind.
12. Wenn das Rudergerät an eine andere Person weitergegeben wird, stellen Sie sicher, dass diese mit den Anweisungen und Sicherheitshinweisen vertraut ist.



Teilenummer	Beschreibung	Menge	Teilenummer	Beschreibung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1	58	Federbefestigungsplatte	1
2	Griffhalterung	1	59	Schwungradachse	1
3	Vorderer Stabilisator	1	60	C-Klemme S-10 (1T)	2
4	Hinterer Stabilisator	1	61	Mutter D9,5x5T (3/8"-26UNF)	1
5	Fußstützenhalterung	1	62	Vordere Anti-Rutsch-Auflage	2
6	Sitzschienenhalterung	1	63	Schraubenfeder	1
7	Gleitstange	1	64	Schraube ST4,2*15L	4
8	Gleitstange	1	65	Lager #6000ZZ	2
9	Fußstütze	1	66	Mutter D9,5*4T (3/8"-26UNF)*4T	2
10	Anzeige (B31866)	1	67	Riemenscheibe	1
11L	Linke Fußstützenabdeckung	1	68	Leiterbolzen M8*1,25*55,5L	1
11R	Rechte Fußstützenabdeckung	1	69	Nylonmutter M8*1,25*8T	1
12	Verstellbares Fußstützenpolster	2	70	Buchse D13,5*D10*9	2
13	Sitz	1	71	Flache Unterlegscheibe D15*D5,2*1,0T	2
14	Pedal	2	72	Schraube M5*0,8*15L	2
15	Pedalbefestigung	2	73	Nylonmutter M5*0,8*5T	2
16	Schaumstoffrolle	1	74	Schraube ST3,5*25L	4
17	Schaumstoff	2	75	Schraube ST4,2*15L	20
18	Runde Kappe	2	76	Schraube M5*0,8*10L	4
19	Schaumstoffrollenabdeckung	1	76B	Schraube M5*0,8*15L	4
20	Inbusschraube M8*1,25*20L	17	77	Stift D6*26,5*7,7	2
21	Federscheibe D15,4*D8,2*2T	24	78	Hinterer Anti-Rutsch-Matte	2
22	Flache Unterlegscheibe D16*D8,5*1,2T	27	79	Sicherungsschraube D18,9*66L	1
23	Flache Unterlegscheibe D25*D8,5*2T	6	80	Feder D2,0*D18*75L	1
24	Schraube M8*1,25*15L	2	81	Leiterbolzen D8*M6*10	1
25	Verbindungsachse	1	82	Verbindungsstange	1
26	Stoßstange 34*34*22T	4	83	Inbusschraube M8*1,25*25L	1
27	Inbusschraube M8*1,25*100L	2	84	Nylonmutter M8*1,25*8T	2
28	Mutter M8*P1,25*6T	2	85	Inbusschraube M8*1,25*80L	1
29	Gleitschienenabdeckung	1	86	Schraube M5x0,8x10L	11
30L	Linke Kettenabdeckung	1	87	Stoßstange 35*35*5T	2
30R	Rechte Kettenabdeckung	1	88	Runde Kappe	1
31L	Hinterer Kettenschutz (links)	1	89	Feder D3,5*D30*60L	1
31R	Hinterer Kettenschutz (rechts)	1	90	Schraube ST4x1,41x10L	2
32	Antriebsriemenabdeckung	1	91	Buchse D38*D8,1*6T	2
33	Seitenabdeckung	2	92	Nylonmutter M8*1,25*8T	2
34	Riemenführung	1	93	Schraube M10*1,5*80L	1
35	Lüfterflügel-Set	1	94	Nylonmutter M10*1,5*10T	1
36	Federbefestigungsrohr	1	95	Flache Unterlegscheibe D30*D10*3T	3
37	Befestigungsplatte	1	96	Display-Befestigungswinkel	1
38L	Linke Fußstützenabdeckung	1	97	Inbusschraube M8x1,25x20L	2
38R	Rechte Fußstützenabdeckung	1	98	Schraube ST4,2x1,4x10L	8
39	Stoßdämpfer D25*D4,5*8T	1	99	Flache Unterlegscheibe D12*D4,3*1,0T	8
40	Antriebsriemen	1	100	Flache Unterlegscheibe D15*D5,2*3,0T	4
41	Seilrolle	1	101	Oberes Kabel für Display	1
42	Befestigungswinkel für Schraubenfeder	1	102	Sensor	1
43	Fußschlaufe	2	103	Sensor (1)	1
44	Schwungrad	1	104	Sensorhalterung	1
45	Riemen	1	105	Runder Magnet	4
46	Einstellscheibe	2	106	Stromkabel	1
47	U-förmige Unterlegscheibe 30*9*8	1	107	Motor	1

48	Mutter M6*1*5T	2	108	Schraube ST4.2*1.4*15L	3
49	Distanzscheibe D10*D14*3T	1	109	Spannseil	1
50	Selbstsichernde Mutter	4	110	Adapter	1
52	Buchse D28,6*D22,6*3T	2	112	Puffer	2
53	Buchse D12*D8,2*12,6L	6	\	Passfeder	1
54	Riemenscheibe D32*D18*10	2	\	Inbusschlüssel	1
55	Schraube M8x1,25x35L	6			
56	Überwurfmutter M8*1,25*15T	6			
57	Riemenscheibe	4			



## MONTAGE

### Schritt 1 (Abbildung 1):

- Befestigen Sie die linke Fußstützenabdeckung (38L) und die rechte Fußstützenabdeckung (38R) mit Schrauben (86) am Hauptrahmen (1).
- Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (3) wie in Abbildung a gezeigt am Hauptrahmen (1).
- Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (3) mit Inbusschrauben (20), Federscheiben (21) und Unterlegscheiben (22) am Hauptrahmen (1), wie in Abbildung b dargestellt.

### Schritt 2 (Abbildung 2):

- Befestigen Sie den Sitz (13) an der Gleitschiene (8) und montieren Sie dann die vormontierten Stoßfänger (28 und 26) und den Stoßfänger (26) mit einer Inbusschraube (27) an der Gleitschiene (8), wie in Abbildung b dargestellt.
- Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (4) mit Inbusschrauben (20), Federscheiben (21) und Unterlegscheiben (22) an der Gleitschiene (8), wie in Abbildung a dargestellt.
- Befestigen Sie die Gleitschiene (8) mit Inbusschrauben (20), Federscheiben (21) und Unterlegscheiben (23) am Hauptrahmen (1).

### Schritt 3 (Abbildung 3):

- Befestigen Sie die Pedalhalterung (5) mit Inbusschrauben (20), Federscheiben (21) und Unterlegscheiben (22) am Hauptrahmen (1).

### Schritt 4 (Abbildung 4):

- Drücken Sie die Fußstütze (9) nach unten, um die Schiebestänge (8) wie in Abbildung 4 gezeigt ein- oder auszuklappen.

### Schritt 5 (Abbildung 5):

- Verbinden Sie das obere Displaykabel (101) mit dem Display (10).
- Befestigen Sie das Display (10) mit Schrauben (76) an der Halterung, wie in der vergrößerten Ansicht dargestellt.
- Stellen Sie die Halterung (2) in die richtige Position, wie in der vergrößerten Ansicht gezeigt.
- Installieren Sie den Adapter und schalten Sie das Display ein.

### Schritt 6 (Abbildung 6):

- Um die Pedale nach unten zu verstellen: Ziehen Sie die Klemmen an den Pedalbefestigungsplatten (15) heraus, während Sie die Pedale nach unten bewegen, wie in Abbildung 6 dargestellt.
- So stellen Sie die Pedale nach oben ein: Sie müssen die Klemmen nicht herausziehen, sondern bewegen die Pedale einfach nach oben, wie in Abbildung 6 gezeigt, um die Größe zu verringern.



## DISPLAY

Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn das Gerät an die Stromversorgung angeschlossen wird oder wenn eine beliebige Taste gedrückt wird. Wenn die Trainingspause länger als vier Minuten dauert, schaltet sich der Bildschirm automatisch aus, um Energie zu sparen.

## INTERVALL-Programme:

**Start:** Drücken Sie die Taste INTERVAL PROGRAMMES KEY; auf dem Bildschirm erscheint „INTERVAL“. Wählen Sie mit den Aufwärts- und Abwärtspfeiltasten das gewünschte Programm aus. Es stehen drei Modi zur Verfügung:

- 20/10 Intervall** – 20 Sekunden Training, gefolgt von 10 Sekunden Pause.
- 10/20 Intervall** – 10 Sekunden Training, gefolgt von 20 Sekunden Pause.
- 10/10 Intervall** – Sie können die Dauer der Trainings- und Ruhephasen manuell einstellen. Nach Drücken der Eingabetaste beginnt die Trainingszeit zu blinken. Stellen Sie sie mit den Pfeiltasten ein und bestätigen Sie mit der Eingabetaste. Stellen Sie dann die Ruhezeit auf die gleiche Weise ein.

## FUNKTIONEN

- TIME (Zeit)** – Zeigt die Dauer der Trainingseinheit in Minuten und Sekunden an. Der Zähler zählt automatisch von 0:00 bis 99:59. Der Benutzer kann eine Zielzeit zwischen 5:00 und 99:00 einstellen.
- DISTANCE (Distanz)** – Zeigt die während des Trainings zurückgelegte Gesamtdistanz an, bis zu einem Maximum von 99,99 Kilometern/Meilen. Der Bildschirm zeigt auch Einheiten unter 1 Kilometer/Meile an. Eine Zieldistanz kann zwischen 1,00 und 99,00 Kilometern/Meilen eingestellt werden.
- CALORIES (Kalorien)** – Zeigt die geschätzte Anzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien an. Der Zähler reicht von 0,0 bis 9999, wobei der Zielbereich zwischen 10 und 9990 liegt.
- TIME/500 m** – Zeigt die geschätzte Zeit an, die benötigt wird, um 500 m mit dem aktuellen Rudertempo zurückzulegen.
- COUNT (Zählung)** – Zählt jeden vollständigen Hub. Der Wert reicht von 10 bis 9990.
- SPM (Züge pro Minute)** – Zeigt die Anzahl der Züge pro Minute an, im Bereich von 15 bis 999. Wenn der Wert 999 überschreitet, erscheint der Buchstabe „E“ auf dem Bildschirm. Wenn 4 Sekunden lang keine Bewegung erkannt wird, wird der Zähler automatisch auf Null zurückgesetzt.
- PULSE (Herzfrequenz)** – Zeigt die Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an. Der Benutzer kann ein Trainingsziel zwischen 80 und 180 Schlägen pro Minute festlegen.

## Tastenfunktionen

Das Gerät ist mit sechs Bedientasten ausgestattet:

- START/STOP**
  - Schnellstart:** Startet das manuelle Training, ohne ein Programm auszuwählen. Der Timer beginnt automatisch bei Null zu zählen.
  - Im Trainingsmodus:** Beendet das Training.
  - Im Stoppmodus:** Startet die Übung neu.
- UP**
  - Im Einstellungsmodus erhöht die Werte der Parameter: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT und PULSE.
- AB**
  - Im Einstellungsmodus verringert die Werte der Parameter: ZEIT, DISTANCE, CALORIES, COUNT und PULSE.

#### 4. ENTER

- **Im Einstellungsmodus:** Bestätigt die eingegebenen Werte (TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, PULSE).
- **Im Trainingsmodus:** Sperrt die ausgewählte Funktion auf dem großen Digitaldisplay (z. B. TIME, DISTANCE, CALORIES, TIME/500 M, COUNT, SPM, PULSE).
- **Im Stoppmodus:** Wenn Sie die Taste länger als 2 Sekunden gedrückt halten, werden alle Werte auf Null oder ihre Standardeinstellungen zurückgesetzt.

#### 5. INTERVALL

- Startet ein Intervallprogramm. Durch erneutes Drücken der Taste wird dieser Modus beendet und die Informationen werden vom Display gelöscht.

#### 6. PULSERHOLUNG

- Nach Beendigung der Übung startet automatisch der Herzfrequenz-Erholungstest. Der Bildschirm zählt von 01:00 bis 00:00 herunter. Nach Abschluss des Tests zeigt der Computer das Ergebnis auf einer Skala von F1.0 bis F6.0 an und bewertet die Fitness des Benutzers:
  - **F1,0** – Hervorragend
  - **1,0 ≤ F ≤ 1,9** Sehr gut
  - **2,0 ≤ F ≤ 2,9** – Gut
  - **3,0 ≤ F ≤ 3,9** – Befriedigend
  - **4,0 ≤ F ≤ 5,9** – Unterdurchschnittlich
  - **F6,0** – Schlecht
- **Hinweis:** Wenn der Computer Ihre Herzfrequenz während der Verwendung dieser Funktion nicht erkennt, erscheint die Meldung „Err“ auf dem Display.

### PROGRAMME

#### Manuelles Programm (P1)

Mit dem MANUAL Programm (P1) können Sie frei und ohne voreingestellten Plan trainieren. Drücken Sie zum Starten die Taste START/STOP. Die Standard-Widerstandsstufe ist 5, Sie können sie jedoch während des Trainings mit den Tasten UP/DOWN anpassen. Sie können auch trainieren, indem Sie ein Ziel für Zeit, Distanz oder Kalorienverbrauch festlegen.

#### So verwenden Sie das MANUAL Programm:

1. Wählen Sie mit den Tasten UP/DOWN das MANUAL Programm (P1) aus.
2. Drücken Sie ENTER, um die Einstellungen aufzurufen.
3. Wenn TIME auf dem Display zu blinken beginnt, stellen Sie die Trainingsdauer mit den Tasten UP/DOWN ein und bestätigen Sie mit ENTER.
4. Als Nächstes beginnt DISTANCE zu blinken – stellen Sie die Zielentfernung ein und bestätigen Sie mit ENTER.
5. Der nächste Parameter ist CALORIES (Kalorien) – stellen Sie die gewünschte Kalorienzahl ein und bestätigen Sie mit ENTER.
6. Die letzte Option ist PULSE – stellen Sie die Zielherzfrequenz ein und bestätigen Sie mit ENTER.
7. Nachdem Sie alle Werte eingegeben haben, drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

#### Voreingestellte Programme (P2–P13)

Es stehen zwölf Trainingsprogramme mit voreingestellten Belastungsprofilen zur Verfügung, von P2 bis P13: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek und Precipice.

Mit diesen Programmen können Sie mit unterschiedlichen Widerstandsstufen in verschiedenen Intervallen trainieren. Während des Trainings können Sie den Widerstand manuell mit den Tasten UP/DOWN einstellen. Das Training kann auf der Grundlage von Zeit, Entfernung, einer bestimmten Kalorienzahl oder einer Zielherzfrequenz durchgeführt werden.

#### Bedienprogramme P2–P13:

1. Verwenden Sie die Tasten UP/DOWN, um ein Programm von P2 bis P13 auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER, um die Einstellungen aufzurufen.
3. Auf dem Display blinkt TIME – stellen Sie die Trainingsdauer mit den Tasten UP/DOWN ein und bestätigen Sie mit ENTER.
4. DISTANCE blinkt nun – stellen Sie die Zielentfernung ein und bestätigen Sie mit ENTER.
5. Als Nächstes „CALORIES“ (Kalorien) – stellen Sie die Zielkalorienzahl ein und bestätigen Sie mit ENTER.
6. Zuletzt PULSE – stellen Sie die Zielherzfrequenz ein und bestätigen Sie mit ENTER.
7. Drücken Sie START/STOP, um die Trainingseinheit zu beginnen.

#### Benutzereinstellungen Programm

Das Rudergerät ermöglicht es Ihnen, personalisierte Trainingsprofile für bis zu vier Benutzer (Benutzer 1–4) zu speichern. Mit den Programmen P14 bis P17 können Sie individuelle Trainingseinstellungen erstellen.

Benutzer können Werte in der folgenden Reihenfolge festlegen: TIME, DISTANCE, CALORIES und RESISTANCE LEVEL in 10 Spalten. Sobald die Werte konfiguriert sind, werden die Profile im Speicher des Geräts gespeichert.

Während des Trainings können Sie die aktuelle Belastung in jeder Spalte mit den Tasten UP/DOWN anpassen, ohne den gespeicherten Widerstandsgrad zu beeinflussen.

#### So richten Sie Ihr eigenes Trainingsprogramm ein:

1. Wählen Sie mit den Tasten UP/DOWN ein USER-Programm (P14–P17) aus.
2. Drücken Sie ENTER, um den Programm-Erstellungsmodus aufzurufen.
3. Spalte 1 beginnt zu blinken. Verwenden Sie die Aufwärts-/Abwärts-Tasten, um Ihr Trainingsprofil einzustellen, und drücken Sie ENTER, um die Einstellungen für die erste Spalte zu bestätigen (Standardlaststufe: 1).
4. Spalte 2 beginnt zu blinken. Wiederholen Sie den oben beschriebenen Schritt mit den Aufwärts-/Abwärts-Tasten und bestätigen Sie mit ENTER.
5. Wiederholen Sie die Schritte für die restlichen Spalten, bis alle 10 Spalten konfiguriert sind. Drücken Sie die Eingabetaste, um die Erstellung des Profils abzuschließen.

#### Einstellung der Trainingsparameter:

1. TIME beginnt zu blinken. Stellen Sie mit den Tasten UP/DOWN die Trainingsdauer ein und drücken Sie dann ENTER, um zu bestätigen.
2. DISTANCE beginnt zu blinken. Stellen Sie die Zielentfernung mit den Tasten UP/DOWN ein und bestätigen Sie mit ENTER.
3. CALORIES beginnt zu blinken. Stellen Sie die Zielkalorienzahl ein und bestätigen Sie mit ENTER.
4. PULSE beginnt zu blinken. Stellen Sie die Zielherzfrequenz mit den Tasten UP/DOWN ein und bestätigen Sie mit ENTER.

#### Starten des Trainings:

Sobald alle Parameter eingestellt sind, drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

#### Herzfrequenz-Kontrollprogramm

Das Rudergerät bietet Herzfrequenz-Kontrollprogramme, die den Widerstand automatisch an Ihre aktuelle Herzfrequenz anpassen. Die Programme P18 bis P22 umfassen:

- **P18 – 55 % H.R.C.** – Zielherzfrequenz =  $(220 - \text{ALTER}) \times 55 \%$
- **P19 – 65 % H.R.C.** – Zielherzfrequenz =  $(220 - \text{ALTER}) \times 65 \%$
- **P20 – 75 % H.R.C.** – Zielherzfrequenz =  $(220 - \text{ALTER}) \times 75 \%$
- **P21 – 85 % H.R.C.** – Zielherzfrequenz =  $(220 - \text{ALTER}) \times 85 \%$
- **P22 – Zielherzfrequenz** – Trainieren Sie entsprechend einer vom Benutzer festgelegten Zielherzfrequenz.

Benutzer können AGE (ALTER), TIME (ZEIT), DISTANCE (Distanz), CALORIES (Kalorien) und TARGET HEART RATE (ZIELHERZFREQUENZ) einstellen, woraufhin das Rudergerät den Widerstand automatisch entsprechend der aktuellen Herzfrequenz anpasst. Liegt die gemessene Herzfrequenz beispielsweise unter dem Zielwert, kann der Widerstand alle 20 Sekunden erhöht werden; liegt sie darüber, kann der Widerstand alle 20 Sekunden verringert werden.

#### So stellen Sie das Herzfrequenz-Kontrollprogramm ein:

1. Wählen Sie mit den Tasten UP/DOWN ein Programm aus (P18–P22).
2. Drücken Sie ENTER, um das ausgewählte Programm aufzurufen.

**Für die Programme P18–P21:**

3. Das Feld „AGE“ (Alter) beginnt zu blinken. Stellen Sie mit den Tasten UP/DOWN Ihr Alter ein (Standard: 35 Jahre).

**Für Programm P22:**

3. Das Feld TARGET PULSE beginnt zu blinken. Stellen Sie mit den Tasten UP/DOWN einen Wert zwischen 80 und 180 ein (Standardwert: 120).

**Einstellung der übrigen Parameter:**

4. TIME beginnt zu blinken. Stellen Sie mit den Tasten UP/DOWN die Trainingsdauer ein und bestätigen Sie mit ENTER.

5. DISTANCE – Stellen Sie die Zielentfernung mit den Tasten UP/DOWN ein und bestätigen Sie mit ENTER.

6. CALORIES – Stellen Sie die Zielkalorienzahl mit den Tasten UP/DOWN ein und bestätigen Sie mit ENTER.

**Starten des Trainings:**

7. Drücken Sie START/STOP, um das Training zu beginnen.

**Leistungssteuerungsprogramm (WATT CONTROL)**

Das Programm P23 ermöglicht ein Training unabhängig von der Geschwindigkeit des Ruderers. Der Benutzer stellt die Zielleistung (WATT), TIME, DISTANCE, CALORIES und optional den PULSE ein. Während des Trainings passt sich der Widerstandsgrad automatisch an, um den eingestellten WATT-Wert beizubehalten.

**Beispiel:**

- Wenn Sie zu langsam rudern, erhöht sich der Widerstandsgrad.
- Wenn Sie zu schnell rudern, wird der Widerstand verringert.

Dadurch wird sichergestellt, dass der WATT-Wert während des gesamten Trainings nahe am Zielwert bleibt.

**Wichtig:**

- $WATT = \text{Drehmoment (KGM)} \times \text{Umdrehungen pro Minute} \times 1,03$
- Im Leistungssteuerungsprogramm bleibt der WATT-Wert konstant. Versuchen Sie, während des gesamten Trainings die gleiche Leistung beizubehalten.

**So stellen Sie das Leistungssteuerungsprogramm ein:**

1. Wählen Sie mit den Tasten UP/DOWN das Programm P23 – WATT CONTROL aus.
2. Drücken Sie ENTER, um das Programm aufzurufen.
3. TIME beginnt zu blinken. Stellen Sie die Trainingsdauer mit den Tasten UP/DOWN ein und bestätigen Sie mit ENTER.
4. DISTANCE – Stellen Sie die Zielentfernung mit den Tasten UP/DOWN ein und bestätigen Sie mit ENTER.
5. WATT beginnt zu blinken. Stellen Sie die Zielleistung mit den Tasten UP/DOWN ein und bestätigen Sie mit ENTER (Standard: 100 W).
6. CALORIES beginnt zu blinken. Stellen Sie die Zielkalorien mit den Tasten UP/DOWN ein und bestätigen Sie mit ENTER.
7. PULSE beginnt zu blinken. Stellen Sie die Zielherzfrequenz mit den Tasten UP/DOWN ein und bestätigen Sie mit ENTER (optional).
8. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

**Fehlermeldungen****E1 (FEHLER 1) – Getriebemotorfehler**

- Während des Trainings: Wenn der Monitor länger als 4 Sekunden kein Signal vom Motor empfängt, wird dies dreimal hintereinander angezeigt, und anschließend wird E1 angezeigt.
- Nach dem Einschalten: Der Motor kehrt automatisch in die Nullposition zurück. Wenn länger als 4 Sekunden kein Motorsignal erkannt wird, wird die Motorsteuerung deaktiviert und E1 erscheint auf dem Bildschirm. Alle anderen Anzeigen und Ausgangssignale werden ebenfalls deaktiviert.

**E2 (FEHLER 2) – Speicherfehler**

- Tritt auf, wenn der Monitor Daten aus dem Speicher liest und der Identifikationscode falsch ist oder der Speicherchip beschädigt ist.
- E2 wird angezeigt, wenn das Gerät eingeschaltet wird.

**E3 (FEHLER 3) – Motor-Nullpunktfehler**

- Wenn der Computer 4 Sekunden nach dem Start feststellt, dass der Motor nicht zum Nullpunkt zurückgekehrt ist, erscheint E3 auf dem Bildschirm.

**Technische Daten des Netzteils**

Ausgang: DC 9 V/1 A

**USB-Ladefunktion**

- Zum Laden von USB-Geräten geeignet.
- **Ladestrom:** 0,5–1 A

**NOTAS DE SEGURIDAD**

Para garantizar la máxima seguridad al utilizar la máquina de remo:

1. Inspeccione regularmente la máquina en busca de daños o signos de desgaste y asegúrese de que todos los tornillos y conexiones estén bien apretados.
2. Coloque el dispositivo sobre una superficie seca y nivelada y protéjalo de la humedad. Para mayor seguridad, se recomienda utilizar una alfombrilla antideslizante debajo de la máquina de remo.
3. El equipo de entrenamiento no es un juguete y solo puede ser utilizado por personas que hayan recibido la formación o instrucción adecuadas.
4. El dispositivo está diseñado para ser utilizado por una sola persona a la vez.
5. Los niños, las personas con discapacidad o las personas que necesiten ayuda solo deben utilizar la máquina de remo bajo la supervisión de un adulto.
6. Asegúrese de que ninguna parte del cuerpo del usuario, ni de las personas que se encuentren cerca, esté cerca de ninguna pieza móvil durante el entrenamiento.
7. Al ajustar las piezas móviles, asegúrese de que estén correctamente colocadas y no superen su rango máximo, por ejemplo, el soporte del asiento.
8. Lleve ropa y calzado adecuados: la ropa no debe quedar atrapada en ninguna parte del dispositivo y el calzado debe proporcionar un apoyo estable con suelas antideslizantes.
9. No haga ejercicio inmediatamente después de comer.
10. Interrumpa el entrenamiento si experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma preocupante, y consulte a su médico si es necesario.
11. Monte el equipo siguiendo las instrucciones, utilizando únicamente los componentes suministrados, y compruebe que todas las piezas estén presentes antes del montaje.
12. Si la máquina de remo se transfiere a otra persona, asegúrese de que esté familiarizada con las instrucciones y las recomendaciones de seguridad.



N.º de pieza	Descripción	Cantidad	N.º de pieza	Descripción	Cantidad
1	Estructura principal	1	58	Placa de montaje del muelle	1
2	Soporte del mango	1	59	Eje del volante	1
3	Estabilizador delantero	1	60	Abrazadera tipo C S-10 (1T)	2
4	Estabilizador trasero	1	61	Tuerca D9,5x5T (3/8"-26UNF)	1
5	Soporte del reposapiés	1	62	Almohadilla antideslizante delantera	2
6	Soporte del riel del asiento	1	63	Resorte helicoidal	1
7	Barra deslizante	1	64	Tornillo ST4.2*15L	4
8	Barra deslizante	1	65	Rodamiento n.º 6000ZZ	2
9	Reposapiés	1	66	Tuerca D9,5*4T (3/8"-26UNF)*4T	2
10	Pantalla (B31866)	1	67	Polea	1
11L	Cubierta del reposapiés izquierdo	1	68	Perno de escalera M8*1,25*55,5 L	1
11R	Cubierta del reposapiés derecho	1	69	Tuerca de nailon M8*1,25*8T	1
12	Almohadilla ajustable para reposapiés	2	70	Casquillo D13,5*D10*9	2
13	Asiento	1	71	Arandela plana D15*D5,2*1,0T	2
14	Pedal	2	72	Tornillo M5*0,8*15L	2
15	Montaje del pedal	2	73	Tuerca de nylon M5*0,8*5T	2
16	Rodillo de espuma	1	74	Tornillo ST3.5*25L	4
17	Espuma	2	75	Tornillo ST4.2*15L	20
18	Tapa redonda	2	76	Tornillo M5*0,8*10L	4
19	Cubierta de rodillo de espuma	1	76B	Tornillo M5*0,8*15L	4
20	Tornillo Allen M8*1,25*20L	17	77	Pasador D6*26,5*7,7	2
21	Arandela elástica D15,4xD8,2x2T	24	78	Alfombrilla antideslizante trasera	2
22	Arandela plana D16xD8,5x1,2T	27	79	Tornillo de bloqueo D18,9*66L	1
23	Arandela plana D25xD8,5x2T	6	80	Resorte D2,0*D18*75L	1
24	Tornillo M8*1,25*15L	2	81	Perno de escalera D8*M6*10	1
25	Eje de conexión	1	82	Biela	1
26	Parachoques 34x34x22T	4	83	Tornillo Allen M8*1,25*25L	1
27	Tornillo Allen M8*1,25*100L	2	84	Tuerca de nylon M8*1,25*8T	2
28	Tuerca M8*P1,25*6T	2	85	Tornillo Allen M8*1,25*80L	1
29	Cubierta del riel deslizante	1	86	Tornillo M5x0,8x10L	11
30L	Cubierta de cadena izquierda	1	87	Parachoques 35*35*5T	2
30R	Cubierta de cadena derecha	1	88	Tapa redonda	1
31L	Protector de cadena trasero (izquierdo)	1	89	Resorte D3,5*D30*60L	1
31R	Protector de cadena trasero (derecho)	1	90	Tornillo ST4x1,41x10L	2
32	Cubierta de la correa de transmisión	1	91	Casquillo D38*D8,1*6T	2
33	Cubierta lateral	2	92	Tuerca de nylon M8*1,25*8T	2
34	Guía de correa	1	93	Tornillo M10*1,5*80L	1
35	Juego de aspas de ventilador	1	94	Tuerca de nylon M10*1,5*10T	1
36	Tubo de montaje con resorte	1	95	Arandela plana D30*D10*3T	3
37	Placa de montaje	1	96	Soporte de montaje de la pantalla	1
38L	Cubierta del reposapiés izquierdo	1	97	Tornillo Allen M8x1,25x20L	2
38R	Cubierta del reposapiés derecho	1	98	Tornillo ST4.2x1.4x10L	8
39	Topes D25*D4,5*8T	1	99	Arandela plana D12*D4,3*1,0T	8
40	Correa de transmisión	1	100	Arandela plana D15*D5,2*3,0T	4
41	Polea para cable	1	101	Cable superior para pantalla	1
42	Soporte de montaje del muelle helicoidal	1	102	Sensor	1
43	Correa para el pie	2	103	Sensor (1)	1
44	Volante	1	104	Soporte de montaje del sensor	1
45	Correa	1	105	Imán redondo	4
46	Arandela de ajuste	2	106	Cable de alimentación	1
47	Arandela tipo U 30*9*8	1	107	Motor	1

48	Tuerca M6*1*5T	2	108	Tornillo ST4.2*1.4*15L	3
49	Arandela espaciadora D10*D14*3T	1	109	Cable tensor	1
50	Tuerca autoblocante	4	110	Adaptador	1
52	Casquillo D28,6*D22,6*3T	2	112	Amortiguador	2
53	Casquillo D12*D8,2*12,6L	6	\	Llave	1
54	Polea D32*D18*10	2	\	Llave Allen	1
55	Tornillo M8x1,25x35L	6			
56	Tuerca ciega M8*1,25*15T	6			
57	Polea	4			



## MONTAJE

### Paso 1 (Figura 1):

- Fije la cubierta del reposapiés izquierdo (38L) y la cubierta del reposapiés derecho (38R) al bastidor principal (1) con tornillos (86).
- Fije el estabilizador delantero (3) al bastidor principal (1) como se muestra en la figura a.
- Fije el estabilizador delantero (3) al bastidor principal (1) utilizando tornillos Allen (20), arandelas elásticas (21) y arandelas planas (22), tal y como se muestra en la figura b.

### Paso 2 (Figura 2):

- Monte el asiento (13) en la barra deslizante (8) y, a continuación, fije los parachoques premontados (28 y 26) y el parachoques (26) a la barra deslizante (8) con el tornillo Allen (27), tal y como se muestra en la figura b.
- Fije el estabilizador trasero (4) a la barra deslizante (8) utilizando tornillos Allen (20), arandelas elásticas (21) y arandelas planas (22), tal y como se muestra en la figura a.
- Monte la viga deslizante (8) al bastidor principal (1) utilizando tornillos Allen (20), arandelas elásticas (21) y arandelas planas (23).

### Paso 3 (Figura 3):

- Monte el soporte del pedal (5) al bastidor principal (1) utilizando tornillos Allen (20), arandelas elásticas (21) y arandelas planas (22).

### Paso 4 (Figura 4):

- Presione el reposapiés (9) para plegar o desplegar la barra deslizante (8), tal y como se muestra en la Figura 4.

### Paso 5 (Figura 5):

- Conecte el cable superior de la pantalla (101) a la pantalla (10).
- Monte la pantalla (10) en el soporte de montaje con los tornillos (76), tal y como se muestra en la vista ampliada.
- Ajuste el soporte del soporte (2) a la posición correcta, tal y como se muestra en la vista ampliada.
- Instale el adaptador y encienda la pantalla.

### Paso 6 (Figura 6):

- Para ajustar los pedales hacia abajo: tire de las abrazaderas de las placas de montaje de los pedales (15) mientras mueve los pedales hacia abajo, como se muestra en la Figura 6.
- Para ajustar los pedales hacia arriba: no es necesario sacar las abrazaderas; simplemente mueva los pedales hacia arriba, como se muestra en la Figura 6, para reducir el tamaño.



## PANTALLA

El monitor se enciende automáticamente cuando el dispositivo se conecta a la fuente de alimentación o cuando se pulsa cualquier botón. Si la pausa del ejercicio dura más de cuatro minutos, la pantalla se apagará automáticamente para ahorrar energía.

### Programas INTERVAL:

**Inicio:** Pulse el botón INTERVAL PROGRAMMES KEY (Tecla de programas de intervalos); aparecerá «INTERVAL» en la pantalla. Utilice los botones de flecha arriba y abajo para seleccionar el programa deseado. Hay tres modos disponibles:

- Intervalo 20/10:** 20 segundos de ejercicio seguidos de 10 segundos de descanso.
- Intervalo 10/20:** 10 segundos de ejercicio seguidos de 20 segundos de descanso.
- Intervalo 10/10:** puede configurar manualmente la duración de los periodos de ejercicio y descanso. Después de pulsar el botón Intro, el tiempo de ejercicio comenzará a parpadear. Configúrelo con las teclas de flecha y confírmelo con el botón Intro. A continuación, configure el tiempo de descanso de la misma manera.

### FUNCIONES

- TIME (tiempo):** muestra la duración de la sesión de entrenamiento en minutos y segundos. El contador cuenta automáticamente de 0:00 a 99:59. El usuario puede establecer un tiempo objetivo entre 5:00 y 99:00.
- DISTANCE (distancia):** muestra la distancia total recorrida durante el entrenamiento, hasta un máximo de 99,99 kilómetros/millas. La pantalla también muestra unidades inferiores a 1 kilómetro/milla. Se puede establecer una distancia objetivo entre 1,00 y 99,00 kilómetros/millas.
- CALORIES (calorías):** muestra el número estimado de calorías quemadas durante el ejercicio. El contador va de 0,0 a 9999, con un rango de ajuste objetivo de 10 a 9990.
- TIME/500 m:** muestra el tiempo estimado necesario para recorrer 500 m al ritmo de remo actual.
- COUNT (recuento):** cuenta cada golpe completo. El valor oscila entre 10 y 9990.
- SPM (brazadas por minuto):** muestra el número de brazadas por minuto, con un rango de 15 a 999. Si el valor supera 999, aparecerá la letra «E» en la pantalla. Si no se detecta movimiento durante 4 segundos, el contador se reinicia automáticamente a cero.
- PULSE (frecuencia cardíaca):** muestra la frecuencia cardíaca en latidos por minuto. El usuario puede establecer un objetivo de entrenamiento entre 80 y 180 lpm.

### Funciones clave

El dispositivo está equipado con seis teclas de control:

- START/STOP**
  - Inicio rápido:** inicia el entrenamiento manual sin seleccionar un programa. El temporizador comienza a contar automáticamente desde cero.
  - En modo ejercicio:** detiene el entrenamiento.
  - En modo de parada:** reinicia el ejercicio.
- ARRIBA**
  - En el modo de configuración, aumenta los valores de los parámetros: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT y PULSE.
- ABAJO**
  - En el modo de configuración, disminuye los valores de los parámetros: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT y PULSE.

#### 4. ENTER

- **En el modo de configuración:** confirma los valores introducidos (TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, PULSE).
  - **En modo ejercicio:** bloquea la función seleccionada en la pantalla digital grande (por ejemplo, TIME, DISTANCE, CALORIES, TIME/500 M, COUNT, SPM, PULSE).
  - **En modo parada:** si se mantiene pulsada la tecla durante más de 2 segundos, todos los valores se restablecen a cero o a sus ajustes predeterminados.
- #### 5. INTERVAL
- Inicia un programa de intervalos. Al pulsar de nuevo la tecla, se sale de este modo y se borra la información de la pantalla.

#### 6. RECUPERACIÓN DEL PULSO

- Después de detener el ejercicio, la prueba de recuperación de la frecuencia cardíaca comienza automáticamente. La pantalla contará hacia atrás desde 01:00 hasta 00:00. Una vez completada, el ordenador mostrará el resultado en una escala de F1.0 a F6.0, evaluando la forma física del usuario:
  - **F1.0:** sobresaliente
  - **1,0 ≤ F ≤ 1,9** Excelente
  - **2,0 ≤ F ≤ 2,9:** Buena
  - **3,0 ≤ F ≤ 3,9** – Aceptable
  - **4,0 ≤ F ≤ 5,9** – Por debajo de la media
  - **F6,0** – Deficiente
- **Nota:** Si el ordenador no detecta tu frecuencia cardíaca mientras utilizas esta función, aparecerá el mensaje **Err** en la pantalla.

#### PROGRAMAS

##### Programa manual (P1)

El programa MANUAL (P1) le permite entrenar libremente sin un plan preestablecido. Para comenzar, pulse el botón START/STOP. El nivel de resistencia predeterminado es 5, pero puede ajustarlo durante el entrenamiento con los botones UP/DOWN. También puede entrenar estableciendo un objetivo de tiempo, distancia o calorías quemadas.

##### Cómo utilizar el programa MANUAL:

1. Utilice los botones UP/DOWN para seleccionar el programa MANUAL (P1).
2. Pulse ENTER para acceder a los ajustes.
3. Cuando TIME (Tiempo) comience a parpadear en la pantalla, ajuste la duración del entrenamiento con los botones UP/DOWN (Arriba/Abajo) y, a continuación, confirme con ENTER (Intro).
4. A continuación, DISTANCE comenzará a parpadear: ajuste la distancia objetivo y confirme con ENTER.
5. El siguiente parámetro es CALORIES (CALORÍAS): establezca el número de calorías deseado y confirme con ENTER.
6. La última opción es PULSE: establezca la frecuencia cardíaca objetivo y confirme con ENTER.
7. Una vez introducidos todos los valores, pulse START/STOP para comenzar el entrenamiento.

##### Programas preestablecidos (P2-P13)

Hay disponibles doce programas de entrenamiento con perfiles de carga preestablecidos, desde P2 hasta P13: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek y Precipice.

Estos programas le permiten entrenar con diferentes niveles de resistencia en distintos intervalos. Durante el ejercicio, puede ajustar manualmente la resistencia con los botones UP/DOWN. El entrenamiento se puede realizar en función del tiempo, la distancia, un número específico de calorías o una frecuencia cardíaca objetivo.

##### Programas de funcionamiento P2-P13:

1. Utilice los botones UP/DOWN para seleccionar un programa de P2 a P13.
2. Pulse ENTER para acceder a los ajustes.
3. La palabra TIME parpadeará en la pantalla: ajuste la duración del ejercicio con los botones UP/DOWN y, a continuación, confirme con ENTER.
4. A continuación, parpadeará DISTANCE (Distancia): establezca la distancia objetivo y confirme con ENTER.
5. A continuación, aparecerá CALORIES: establezca el número de calorías objetivo y confirme con ENTER.
6. Por último, PULSE: establezca la frecuencia cardíaca objetivo y confirme con ENTER.
7. Pulse START/STOP para comenzar la sesión de entrenamiento.

##### Configuración del usuario Programa

La máquina de remo permite guardar perfiles de entrenamiento personalizados para hasta cuatro usuarios (Usuario 1-4). Los programas P14 a P17 se utilizan para crear ajustes de entrenamiento personalizados.

Los usuarios pueden definir los valores en el siguiente orden: TIME, DISTANCE, CALORIES y RESISTANCE LEVEL (NIVEL DE RESISTENCIA) en 10 columnas. Una vez configurados los valores, los perfiles se guardarán en la memoria del dispositivo.

Durante el ejercicio, puede ajustar la carga actual en cada columna utilizando los botones UP/DOWN sin afectar al nivel de resistencia guardado.

##### Cómo configurar su propio programa de entrenamiento:

1. Utilice los botones UP/DOWN para seleccionar un programa USUARIO (USER) (P14-P17).
2. Pulse ENTER para entrar en el modo de creación de programas.
3. La columna 1 comenzará a parpadear. Utilice los botones UP/DOWN para configurar su perfil de entrenamiento y pulse ENTER para confirmar los ajustes de la primera columna (nivel de carga predeterminado: 1).
4. La columna 2 comenzará a parpadear. Repita el paso anterior utilizando los botones UP/DOWN y confirme con ENTER.
5. Repita los pasos para las columnas restantes hasta que las 10 columnas estén configuradas. Pulse ENTER para finalizar la creación del perfil.

##### Configuración de los parámetros de entrenamiento:

1. TIME comenzará a parpadear. Utilice los botones UP/DOWN para configurar la duración del ejercicio y, a continuación, pulse ENTER para confirmar.
2. DISTANCE (Distancia) comenzará a parpadear. Establezca la distancia objetivo con los botones UP/DOWN (Arriba/Abajo) y confirme con ENTER.
3. CALORIES (Calorías) comenzará a parpadear. Establezca el número de calorías objetivo y confirme con ENTER.
4. PULSE comenzará a parpadear. Ajuste la frecuencia cardíaca objetivo con los botones UP/DOWN y confirme con ENTER.

##### Inicio del entrenamiento:

Una vez ajustados todos los parámetros, pulse START/STOP para comenzar el ejercicio.

##### Programa de control de la frecuencia cardíaca

La máquina de remo ofrece programas de entrenamiento con control de la frecuencia cardíaca que ajustan automáticamente el nivel de resistencia en función de su frecuencia cardíaca actual. Los programas P18 a P22 incluyen:

- **P18 – 55 % H.R.C.** – Frecuencia cardíaca objetivo =  $(220 - \text{EDAD}) \times 55 \%$
- **P19 – 65 % F.C.M.** – Frecuencia cardíaca objetivo =  $(220 - \text{EDAD}) \times 65 \%$
- **P20 – 75 % H.R.C.** – Frecuencia cardíaca objetivo =  $(220 - \text{EDAD}) \times 75 \%$
- **P21 – 85 % F.C.** – Frecuencia cardíaca objetivo =  $(220 - \text{EDAD}) \times 85 \%$
- **P22 – Frecuencia cardíaca objetivo** – Entrene según una frecuencia cardíaca objetivo establecida por el usuario.

Los usuarios pueden configurar la AGE (EDAD), el TIME (TIEMPO), DISTANCE (la DISTANCIA), CALORIES (las CALORÍAS) y TARGET HEART RATE (la FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO), y la máquina de remo ajustará automáticamente el nivel de resistencia según la frecuencia cardíaca actual. Por ejemplo, si la frecuencia cardíaca detectada es inferior a la objetivo, la resistencia puede aumentar cada 20 segundos; si es superior, la resistencia puede disminuir cada 20 segundos.

##### Cómo configurar el programa de control de la frecuencia cardíaca:

1. Utilice los botones UP/DOWN para seleccionar un programa (P18-P22).
2. Pulse ENTER para acceder al programa seleccionado.

**Para los programas P18-P21:**

3. El campo EDAD comenzará a parpadear. Utilice los botones UP/DOWN para configurar su edad (por defecto: 35 años).

**Para el programa P22:**

3. El campo TARGET PULSE (Pulso objetivo) comenzará a parpadear. Utilice los botones UP/DOWN (Arriba/Abajo) para establecer un valor entre 80 y 180 (valor predeterminado: 120).

**Configuración de los parámetros restantes:**

4. TIME comenzará a parpadear. Utilice los botones UP/DOWN para establecer la duración del ejercicio y confirme con ENTER.

5. DISTANCE (Distancia): establezca la distancia objetivo con los botones UP/DOWN y confirme con ENTER.

6. CALORIES (CALORÍAS): establezca el número de calorías objetivo con los botones UP/DOWN y confirme con ENTER.

**Inicio del entrenamiento:**

7. Pulse START/STOP para comenzar el entrenamiento.

**Programa de control de potencia (WATT CONTROL)**

El programa P23 permite entrenar independientemente de la velocidad del remero. El usuario establece la potencia objetivo (WATT), el TIEMPO, la DISTANCIA, las CALORÍAS y, opcionalmente, el PULSO. Durante el ejercicio, el nivel de resistencia se ajusta automáticamente para mantener el valor WATT establecido.

**Ejemplo:**

- Si rema demasiado despacio, el nivel de resistencia aumentará.
- Si rema demasiado rápido, el nivel de resistencia disminuirá.

Esto garantiza que el valor de WATT se mantenga cercano al objetivo durante todo el entrenamiento.

**Importante:**

- $WATT = Par (KGM) \times Revoluciones\ por\ minuto \times 1,03$
- En el programa de control de potencia, el valor WATT permanece constante. Intente mantener la misma potencia durante todo el entrenamiento.

**Cómo configurar el programa de control de potencia:**

1. Utilice los botones UP/DOWN para seleccionar el programa P23 - CONTROL DE WATT.
2. Pulse ENTER para acceder al programa.
3. TIME comenzará a parpadear. Configure la duración del ejercicio con los botones UP/DOWN y confirme con ENTER.
4. DISTANCE: ajuste la distancia objetivo con los botones UP/DOWN y confirme con ENTER.
5. WATT comenzará a parpadear. Ajuste la potencia objetivo con los botones UP/DOWN y confirme con ENTER (valor predeterminado: 100 W).
6. CALORIES comenzará a parpadear. Ajuste las calorías objetivo con los botones UP/DOWN y confirme con ENTER.
7. PULSE comenzará a parpadear. Establezca la frecuencia cardíaca objetivo con los botones UP/DOWN y confirme con ENTER (opcional).
8. Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio.

**Mensajes de error****E1 (ERROR 1): error del motorreductor**

- Durante el entrenamiento: si el monitor no recibe una señal del motor durante más de 4 segundos, esto ocurrirá tres veces consecutivas y, a continuación, se mostrará E1.
- Después del encendido: El motor vuelve automáticamente a la posición cero. Si no se detecta ninguna señal del motor durante más de 4 segundos, el controlador del motor se desactiva y aparece E1 en la pantalla. Todos los demás indicadores y señales de salida también se desactivan.

**E2 (ERROR 2): error de memoria**

- Se produce cuando el monitor lee datos de la memoria y el código de identificación es incorrecto o el chip de memoria está dañado.
- E2 se muestra cuando se enciende el dispositivo.

**E3 (ERROR 3): error del punto cero del motor**

- Si, 4 segundos después del arranque, el ordenador detecta que el motor no ha vuelto al punto cero, aparecerá E3 en la pantalla.

**Especificaciones técnicas del adaptador de corriente**

Salida: CC 9 V/1 A

**Función de carga USB**

- Capaz de cargar dispositivos USB.
- **Corriente de carga:** 0,5-1 A.

## OHUTUSJUHISED

Sõudmismasina kasutamise maksimaalse ohutuse tagamiseks:

1. Kontrollige regulaarselt, kas masinal on kahjustusi või kulumise märke, ning veenduge, et kõik kruvid ja ühendused on korralikult kinni keeratud.
2. Asetage seade kuivale, tasasele pinnale ja kaitse seda niiskuse eest. Lisaturvalisuse tagamiseks on soovitatav kasutada sõudmismasina all libisemisvastast matti.
3. Treeningseade ei ole mänguasi ja seda tohib kasutada ainult isikud, kes on saanud asjakohase juhendamise või väljaõppe.
4. Seade on mõeldud kasutamiseks ühele inimesele korraga.
5. Lapsed, puuetega inimesed või abi vajavad isikud tohivad sõudmismasinat kasutada ainult täiskasvanute järelevalve all.
6. Veenduge, et treeningu ajal ei oleks kasutaja ega kõrvalseisjate kehaosad liikuvate osade läheduses.
7. Liikuvate osade reguleerimisel veenduge, et need on õigesti paigaldatud ja ei ületa oma maksimaalset ulatust, nt istme kinnitus.
8. Kandke sobivat riietust ja jalatsit – riietus ei tohi seadme ühegi osa taha kinni jääda ja jalatsid peavad olema stabiilsed ning libisemiskindla tallaga.
9. Ärge treenige vahetult pärast söömist.
10. Lõpetage treening, kui tunnete peapööritust, iiveldust, valu rinnus või muid murettekitavaid sümptomeid, ning konsulteerige vajadusel arstiga.
11. Koguge seadmed kokku vastavalt juhendile, kasutades ainult kaasasolevaid komponente, ja kontrollige enne kokkupanekut, et kõik osad oleksid olemas.
12. Kui sõudmismasina antakse teisele isikule, veenduge, et ta on tutvunud juhistega ja ohutussoovitustega.



Osa nr	Kirjeldus	Kogus	Osanumber	Kirjeldus	Kogus
1	Põhirunko	1	58	Vedru kinnitusplaat	1
2	Käepideme kinnitus	1	59	Hõõrdratta telg	1
3	Esimene stabilisaator	1	60	C-tüüpi klamber S-10 (1T)	2
4	Tagumine stabilisaator	1	61	Mutter D9,5x5T (3/8"-26UNF)	1
5	Jalatoe kinnitus	1	62	Eesmine libisemisvastane pad	2
6	Istme kinnitusklamber	1	63	Spiraalvedru	1
7	Liugur	1	64	Kruvi ST4.2*15L	4
8	Lükandvarras	1	65	Laager #600ZZ	2
9	Jalatoe	1	66	Mutter D9,5*4T (3/8"-26UNF)*4T	2
10	Ekraan (B31866)	1	67	Rihmaratas	1
11L	Vasaku jalatoe kate	1	68	Redeli polt M8*1,25*55,5L	1
11R	Parem jalgoetuse kate	1	69	Nailonmutter M8*1,25*8T	1
12	Reguleeritav jalatoe pad	2	70	Puks D13,5*D10*9	2
13	Istmik	1	71	Lamedad alusplaadid D15*D5,2*1,0T	2
14	Pedaal	2	72	Kruvi M5*0,8*15L	2
15	Pedaali kinnitus	2	73	Nailonmutter M5*0,8*5T	2
16	Vahurull	1	74	Kruvi ST3,5*25L	4
17	Vahumaterjal	2	75	Kruvi ST4.2*15L	20
18	Ümmargune kork	2	76	Kruvi M5*0,8*10L	4
19	Vahurullikate	1	76B	Kruvi M5*0,8*15L	4
20	Kuusnurkne kruvi M8x1,25x20L	17	77	Tapp D6*26,5*7,7	2
21	Vedrualus D15,4xD8,2x2T	24	78	Tagumine libisemisvastane matt	2
22	Lame alusplaat D16xD8,5x1,2T	27	79	Kinnituskruvi D18,9*66L	1
23	Lamellpuks D25xD8,5x2T	6	80	Vedru D2,0*D18*75L	1
24	Kruvi M8x1,25x15L	2	81	Redeli polt D8*M6*10	1
25	Ühendusaksel	1	82	Ühendusvarras	1
26	Põrkuri 34x34x22T	4	83	Allen-kruvi M8*1,25*25L	1
27	Allen-kruvi M8x1,25x100L	2	84	Nailonmutter M8*1,25*8T	2
28	Mutter M8xP1,25x6T	2	85	Kuuskantvõti M8*1,25*80L	1
29	Liugurite katteplaat	1	86	Kruvi M5x0,8x10L	11
30L	Vasak kettakate	1	87	Põrkuri 35*35*5T	2
30R	Parem kettakate	1	88	Ümmargune kork	1
31L	Tagumine kettkaitse (vasak)	1	89	Vedru D3,5*D30*60L	1
31R	Tagumine kettkaitse (parem)	1	90	Kruvi ST4x1,41x10L	2
32	Ajamivöö kate	1	91	Puks D38*D8,1*6T	2
33	Külgkatte	2	92	Nailonmutter M8*1,25*8T	2
34	Rihma juhik	1	93	Kruvi M10*1,5*80L	1
35	Ventilaatori labade komplekt	1	94	Nailonmutter M10*1,5*10T	1
36	Vedru kinnitus toru	1	95	Lame alusplaat D30*D10*3T	3
37	Kinnitusplaat	1	96	Kinnitusklamber ekraani jaoks	1
38L	Vasaku jalatoe kate	1	97	Kuuskantvõti M8x1,25x20L	2
38R	Parem jalgoetuse kate	1	98	Kruvi ST4.2x1.4x10L	8
39	Põrkuri D25*D4,5*8T	1	99	Lamellpuks D12*D4,3*1,0T	8
40	Ajamirihm	1	100	Lame alusplaat D15*D5,2*3,0T	4
41	Kaabli rullik	1	101	Ülemine kaabel ekraani jaoks	1
42	Spiraalvedru kinnitusklamber	1	102	Andur	1
43	Jalarihm	2	103	Andur (1)	1
44	Hõõrdratas	1	104	Anduri kinnitusklamber	1
45	Rihm	1	105	Ümmargune magnet	4
46	Reguleerimise alusplaat	2	106	Toitekaabel	1
47	U-tüüpi alusplaat 30*9*8	1	107	Mootor	1

48	Mutter M6*1*5T	2	108	Kruvi ST4.2*1.4*15L	3
49	Vaheketas D10*D14*3T	1	109	Pingutuskaabel	1
50	Iselukustuv mutter	4	110	Adapter	1
52	Puks D28,6*D22,6*3T	2	112	Puhver	2
53	Puks D12*D8,2*12,6L	6	\	Võti	1
54	Ratas D32*D18*10	2	\	Kuusnurkne võti	1
55	Kruvi M8x1,25x35L	6			
56	Mutter M8*1,25*15T	6			
57	Rihmaratas	4			



#### KOOST

##### Samm 1 (joonis 1):

- Kinnitage vasak jalgoetuse kate (38L) ja parem jalgoetuse kate (38R) pearmatuuri (1) külge kruvidega (86).
- Kinnitage esistabilisaator (3) põhiraamile (1) vastavalt joonisele a.
- Kinnitage esistabilisaator (3) põhiraamile (1) kuuskantvõtmete (20), vedrualuste (21) ja lamedad aluste (22) abil, nagu on näidatud joonisel b.

##### Samm 2 (joonis 2):

- Paigaldage iste (13) liugurvarrele (8) ja kinnitage seejärel eelnevalt kokku pandud pörkuri (28 ja 26) ja pörkuri (26) liugurvarrele (8) kuuskantvõtmega kruvide (27) abil, nagu on näidatud joonisel b.
- Kinnitage tagumine stabilisaator (4) liuguriga (8) kuuskantvõtmete (20), vedrualuste (21) ja lamedad alusplaatide (22) abil, nagu on näidatud joonisel a.
- Kinnitage liugur (8) põhiraamile (1) kuuskantvõtmete (20), vedrualuste (21) ja lamedad aluste (23) abil.

##### Samm 3 (joonis 3):

- Kinnitage pedaali kinnitus (5) põhiraamile (1) kuuskantvõtmete (20), vedrualuste (21) ja lamedad aluste (22) abil.

##### Samm 4 (joonis 4):

- Vajutage jalatoele (9), et liuguriba (8) kokku või lahti klappida, nagu on näidatud joonisel 4.

##### Samm 5 (joonis 5):

- Ühendage ülemine ekraanikaabel (101) ekraaniga (10).
- Kinnitage ekraan (10) kinnitusklambri kruvidega (76), nagu on näidatud suurendatud vaates.
- Reguleerige kinnituse tugi (2) õigesse asendisse, nagu on näidatud suurendatud vaates.
- Paigaldage adapter ja lülitage ekraan sisse.

##### Samm 6 (joonis 6):

- Pedaalide allapoole reguleerimiseks: tõmmake pedaali kinnitusplaatide (15) klambriid välja, liigutades pedaale allapoole, nagu on näidatud joonisel 6.
- Pedaalide ülespoole reguleerimiseks: klambreid ei ole vaja välja tõmmata; lihtsalt liigutage pedaale ülespoole, nagu on näidatud joonisel 6, et vähendada suurust.



#### EKRAAN

Monitor lülitub automaatselt sisse, kui seade ühendatakse toiteallikaga või kui vajutatakse mis tahes nuppu. Kui treeningu paus kestab kauem kui neli minutit, lülitub ekraan energia säästmiseks automaatselt välja.

#### INTERVALL-programmid:

**Käivitamine:** Vajutage INTERVALLPROGRAMMIDE NUPU nuppu; ekraanile ilmub sõna „INTERVALL”. Kasutage üles- ja allanoole nuppe, et valida soovitud programm. Saadaval on kolm režiimi:

- 20/10 intervall** – 20 sekundit treeningut, millele järgneb 10 sekundit puhkust.
- 10/20 intervall** – 10 sekundit harjutust, millele järgneb 20 sekundit puhkust.
- 10/10 intervall** – treeningu ja puhkuse kestuse saab käsitsi seadistada. Pärast Enter-nupu vajutamist hakkab treeningu aeg vilkuma. Seadistage see nooleklahvide abil ja kinnitage Enter-nupuga. Seejärel seadistage puhkuse aeg samamoodi.

#### FUNKTSIOONID

- TIME (aeg)** – kuvab treeningu kestuse minutites ja sekundites. Loendur loendab automaatselt 0:00 kuni 99:59. Kasutaja saab seada sihtkestuse vahemikus 5:00 kuni 99:00.
- DISTANCE (kaugus)** – Näitab treeningu jooksul läbitud kogukaugust, maksimaalselt 99,99 kilomeetrit/miili. Ekraanil kuvatakse ka vähem kui 1 kilomeetri/miili pikkused vahemaad. Sihtkauguse saab seada vahemikus 1,00–99,00 kilomeetrit/miili.
- CAORIES (kalorid)** – Näitab treeningu ajal põletatud kalorite hinnangulist arvu. Loendur ulatub vahemikust 0,0 kuni 9999, sihtväärtuse seadistamisvahemik on 10 kuni 9990.
- TIME/500 m** – Näitab hinnangulist aega, mis on vajalik 500 m läbimiseks praeguse sõudmistempo juures.
- COUNT (loendamine)** – Loendab iga täieliku löögi. Väärtus on vahemikus 10 kuni 9990.
- SPM (löögid minutis)** – Näitab löökide arvu minutis, vahemikus 15 kuni 999. Kui väärtus ületab 999, ilmub ekraanile täht „E”. Kui 4 sekundi jooksul ei tuvastata liikumist, nullitub loendur automaatselt.
- PULSE (südame löögisagedus)** – Näitab südame löögisagedust löökides minutis. Kasutaja saab seada treeningu eesmärgi vahemikku 80–180 lööki minutis.

#### Võtmefunktsioonid

Seadmel on kuus juhtnuppu:

- START/STOP**
  - Kiirstart:** Alustab käsitsi treeningut ilma programmi valimata. Taimer hakkab automaatselt nullist lugema.
  - Treeningrežiimis:** peatab treeningu.
  - Peatamisrežiimis:** alustab treeningut uuesti.
- ÜLES**
  - Seadete režiimis suurendab parameetrite väärtusi: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT ja PULSE.
- ALL**
  - Seadete režiimis vähendab parameetrite väärtusi: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT ja PULSE.

#### 4. ENTER

- **Seadete režiimis:** kinnitab sisestatud väärtused (TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, PULSE).
- **Treeningrežiimis:** lukustab valitud funktsiooni suurel digitaalsel ekraanil (nt TIME, DISTANCE, CALORIES, TIME/500M, COUNT, SPM, PULSE).
- **Peatamisrežiimis:** kui hoida nuppu all rohkem kui 2 sekundit, nullitakse kõik väärtused või taastatakse nende vaikimisi seaded.

#### 5. INTERVALL

- Käivitab intervallprogrammi. Nupu uuesti vajutamine väljub sellest režiimist ja kustutab teabe ekraanilt.

#### 6. PULSI TAASTUMINE

- Pärast treeningu lõpetamist algab automaatselt südame löögisageduse taastumise test. Ekraanil kuvatakse tagasilöögikell, mis loeb alla 01:00 kuni 00:00. Pärast testi lõppu kuvab arvuti tulemuse skaalal F1.0 kuni F6.0, hinnates kasutaja füüsilist vormi:
  - **F1.0** – Suurepärase
  - **1,0 ≤ F ≤ 1,9** – Suurepärase
  - **2,0 ≤ F ≤ 2,9** – Hea
  - **3,0 ≤ F ≤ 3,9** – rahuldav
  - **4,0 ≤ F ≤ 5,9** – Alla keskmise
  - **F6,0** – Halb
- **Märkus:** Kui arvuti ei tuvasta selle funktsiooni kasutamisel teie südame löögisagedust, ilmub ekraanile sõnum **Err**.

#### PROGRAMMID

##### Käsitsi programm (P1)

KÄSITSIPROGRAMM (P1) võimaldab teil treenida vabalt ilma eelnevalt seatud plaanita. Alustamiseks vajutage nuppu START/STOP. Vaikimisi on vastupanu tase 5, kuid seda saab treeningu ajal nuppudega UP/DOWN reguleerida. Treenida saab ka, seades eesmärgi aja, vahemaa või kulutatud kalorite kohta.

##### Käsitsi programmi kasutamine:

1. Valige käsitsi programm (P1) nuppudega UP/DOWN.
2. Vajutage ENTER, et avada seaded.
3. Kui ekraanil hakkab vilkuma sõna TIME, seadke treeningu kestus nuppudega UP/DOWN ja kinnitage valik nuppuga ENTER.
4. Seejärel hakkab vilkuma DISTANCE (Kaugus) – seadke sihtkaugus ja kinnitage valik nupuga ENTER.
5. Järgmine parameeter on CALORIES (kalorid) – seadke soovitud kalorite arv ja kinnitage valik nupuga ENTER.
6. Viimane valik on PULSE – seadke sihtsüdame löögisagedus ja kinnitage valik nupuga ENTER.
7. Kui kõik väärtused on sisestatud, vajutage START/STOP, et alustada treeningut.

##### Eelseadistatud programmid (P2–P13)

Saadaval on kaksteist treeningprogrammi eelseadistatud koormusprofiilidega, alates P2 kuni P13: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek ja Precipice.

Need programmid võimaldavad treenida erinevate vastupidavustasemetega erinevate intervallidega. Treeningu ajal saate vastupidavust käsitsi reguleerida UP/DOWN nuppudega. Treeningut saab läbi viia aja, vahemaa, kindla kalorite arvu või sihtsüdame löögisageduse alusel.

##### Tööprogramm P2–P13:

1. Kasutage UP/DOWN nuppe, et valida programm P2 kuni P13.
2. Sätete avamiseks vajutage ENTER.
3. Ekraanil vilgub TIME – seadke treeningu kestus UP/DOWN nuppudega ja kinnitage valik ENTER-iga.
4. Seejärel vilgub ekraanil DISTANCE (Kaugus) – seadke sihtkaugus ja kinnitage valik klahviga ENTER.
5. Järgmisena CALORIES – seadke sihtkalorite arv ja kinnitage ENTER-nupuga.
6. Lõpuks PULSE – seadke sihtsüdame löögisagedus ja kinnitage ENTER-nupuga.
7. Vajutage START/STOP, et alustada treeningut.

##### Kasutaja seaded Programm

Sõudmismasin võimaldab salvestada kuni nelja kasutaja (kasutaja 1–4) isiklikud treeningprofiilid. Programme P14 kuni P17 kasutatakse kohandatud treeningseadete loomiseks.

Kasutajad saavad määrata väärtused järgmises järjekorras: TIME, DISTANCE, CALORIES ja RESISTANCE LEVEL (VASTUPANUTASE) 10 veerus. Kui väärtused on konfigureeritud, salvestatakse profiilid seadme mälli.

Treeningu ajal saate UP/DOWN nuppudega reguleerida iga veeru praegust koormust, mõjutamata salvestatud vastupanu taset.

##### Kuidas seadistada oma treeningprogramm:

1. Kasutage üles/all nuppe, et valida USER programm (P14–P17).
2. Vajutage ENTER, et siseneda programmi loomise režiimi.
3. Veerg 1 hakkab vilkuma. Kasutage üles/all nuppe, et määrata oma treeningprofiil, ja vajutage ENTER, et kinnitada esimese veeru seaded (vaikimisi koormustase: 1).
4. Veerg 2 hakkab vilkuma. Korra eespool kirjeldatud sammu, kasutades üles/all nuppe, ja kinnitage valik nupuga ENTER.
5. Korda samme ülejäänud veergude puhul, kuni kõik 10 veergu on konfigureeritud. Vajuta ENTER, et lõpetada profiili loomine.

##### Treeninguparameetrite seadistamine:

1. TIME hakkab vilkuma. Kasutage UP/DOWN nuppe, et määrata treeningu kestus, seejärel vajutage ENTER, et kinnitada.
2. DISTANCE hakkab vilkuma. Määrake sihtkaugus UP/DOWN nuppudega ja kinnitage ENTER-nupuga.
3. CALORIES hakkab vilkuma. Seadke sihtkalorite arv ja kinnitage ENTER-klahviga.
4. PULSE hakkab vilkuma. Seadke sihtsüdame löögisagedus UP/DOWN nuppude abil ja kinnitage valik ENTER-nupuga.

##### Treeningu alustamine:

Kui kõik parameetrid on seatud, vajutage START/STOP, et alustada treeningut.

##### Südame löögisageduse kontrollprogramm

Sõudmismasin pakub südame löögisageduse kontrolli treeningprogramme, mis reguleerivad vastupanu taset automaatselt vastavalt teie hetke südame löögisagedusele. Programmid P18 kuni P22 sisaldavad:

- **P18 – 55% H.R.C.** – Sihtsüdame löögisagedus =  $(220 - \text{VANUS}) \times 55\%$
- **P19 – 65% H.R.C.** – Sihtsüdame löögisagedus =  $(220 - \text{VANUS}) \times 65\%$
- **P20 – 75% H.R.C.** – Sihtsüdame löögisagedus =  $(220 - \text{VANUS}) \times 75\%$
- **P21 – 85% H.R.C.** – Sihtsüdame löögisagedus =  $(220 - \text{VANUS}) \times 85\%$
- **P22 – Sihtsüdame löögisagedus** – Treeni vastavalt kasutaja seatud sihtsüdame löögisagedusele

Kasutajad saavad seadistada AGE (VANUSE), TIME, DISTANCE, CALORIES ja TARGET HEART RATE (SIHT-SÜDAMESAGEDUSE) ning sõudmismasin reguleerib vastavalt praegusele südamesagedusele automaatselt vastupanu taset. Näiteks, kui tuvastatud südamesagedus on sihtväärtusest madalam, võib vastupanu iga 20 sekundi järel suurenedä; kui see on kõrgem, võib vastupanu iga 20 sekundi järel väheneda.

##### Südame löögisageduse kontrollprogrammi seadistamine:

1. Valige programm (P18–P22) üles/all nuppudega.
2. Vajutage ENTER, et valitud programm sisse lülitada.

**Programmide P18–P21 puhul:**

3. AGE-väli hakkab vilkuma. Kasutage UP/DOWN-nuppe, et määrata oma vanus (vaikimisi: 35 aastat).

**Programmi P22 puhul:**

3. Väljal TARGET PULSE hakkab vilkuma. Kasutage nuppe UP/DOWN, et määrata väärtus vahemikus 80–180 (vaikimisi: 120).

**Ülejäänud parameetrite seadistamine:**

4. TIME hakkab vilkuma. Kasutage UP/DOWN nuppe, et määrata treeningu kestus ja kinnitage valik ENTER-nupuga.

5. DISTANCE – Seadke sihtkaugus UP/DOWN nuppudega ja kinnitage valik ENTER-nupuga.

6. CALORIES – Seadke sihtkalorite arv UP/DOWN nuppudega ja kinnitage ENTER-nupuga.

**Treeningu alustamine:**

7. Treeningu alustamiseks vajutage nuppu START/STOP.

**Võimsuse juhtimise programm (WATT CONTROL)**

Programm P23 võimaldab treenida sõltumata sõudja kiirusest. Kasutaja seab sihtvõimsuse (WATT), TIME, DISTANCE, CALORIES ja valikuliselt PULSE. Treeningu ajal kohandub vastupanu tase automaatselt, et säilitada seatud WATT-väärtus.

**Näide:**

- Kui sõudate liiga aeglaselt, suureneb takistuse tase.
- Kui sõudate liiga kiiresti, väheneb vastupanu tase.

See tagab, et WATT väärtus püsib kogu treeningu vältel sihtväärtuse lähedal.

**Oluline:**

- $WATT = \text{pöördemoment (KGM)} \times \text{pöörded minutis} \times 1,03$
- Võimsuse juhtimise programmis jääb WATT väärtus konstantseks. Püüdke treeningu vältel säilitada sama võimsus.

**Võimsuse juhtimise programmi seadistamine:**

1. Valige UP/DOWN nuppudega programm P23 – WATT CONTROL.
2. Vajutage ENTER, et programmi siseneda.
3. TIME hakkab vilkuma. Seadke treeningu kestus UP/DOWN nuppudega ja kinnitage ENTER-nupuga.
4. DISTANCE – Seadke sihtkaugus UP/DOWN nuppudega ja kinnitage ENTER-nupuga.
5. WATT hakkab vilkuma. Seadke sihtvõimsus UP/DOWN nuppudega ja kinnitage ENTER-nupuga (vaikimisi: 100 W).
6. CALORIES hakkab vilkuma. Seadke sihtkalorid UP/DOWN nuppudega ja kinnitage ENTERiga.
7. PULSE hakkab vilkuma. Seadke sihtsüdame löögisagedus UP/DOWN nuppudega ja kinnitage ENTER-iga (valikuline).
8. Vajutage START/STOP, et alustada treeningut.

**Veateated****E1 (VIGA 1) – Hammasmootori viga**

- Treeningu ajal: kui monitor ei saa mootorilt signaali rohkem kui 4 sekundit, kordub see kolm korda järjest ja seejärel kuvatakse E1.
- Pärast sisselülitamist: mootor naaseb automaatselt nullasendisse. Kui mootori signaali ei tuvastata rohkem kui 4 sekundit, lülitatakse mootori kontrollid välja ja ekraanile kuvatakse E1. Kõik muud indikaatorid ja väljundsignaalid lülitatakse samuti välja.

**E2 (VIGA 2) – Mälu viga**

- Esineb, kui monitor loeb andmeid mälust ja identifitseerimiskood on vale või mälu kiip on kahjustatud.
- E2 kuvatakse, kui seade on sisse lülitatud.

**E3 (ERROR 3) – mootori nullpunkti viga**

- Kui arvuti tuvastab 4 sekundit pärast käivitamist, et mootor ei ole naasnud nullpunkti, kuvatakse ekraanil E3.

**Toiteadapteri tehnilised andmed**

Väljund: DC 9V/1A

**USB-laadimisfunktsioon**

- Võimaldab USB-seadmete laadimist.
- **Laadimisvool:** 0,5–1 A

**CONSIGNES DE SÉCURITÉ**

Pour garantir une sécurité maximale lors de l'utilisation du rameur :

1. Inspectez régulièrement l'appareil pour détecter tout dommage ou signe d'usure, et assurez-vous que toutes les vis et connexions sont correctement serrées.
2. Placez l'appareil sur une surface sèche et plane et protégez-le de l'humidité. Pour plus de sécurité, il est recommandé d'utiliser un tapis antidérapant sous le rameur.
3. L'équipement d'entraînement n'est pas un jouet et ne peut être utilisé que par des personnes ayant reçu une formation ou des instructions appropriées.
4. L'appareil est conçu pour être utilisé par une seule personne à la fois.
5. Les enfants, les personnes handicapées ou les personnes nécessitant une assistance ne doivent utiliser le rameur que sous la surveillance d'un adulte.
6. Veillez à ce qu'aucune partie du corps de l'utilisateur ou des personnes présentes ne se trouve à proximité des pièces mobiles pendant l'entraînement.
7. Lorsque vous réglez les pièces mobiles, assurez-vous qu'elles sont correctement positionnées et qu'elles ne dépassent pas leur plage maximale, par exemple le support du siège.
8. Portez des vêtements et des chaussures appropriés : les vêtements ne doivent pas pouvoir se coincer dans une partie quelconque de l'appareil et les chaussures doivent offrir un soutien stable et être dotées de semelles antidérapantes.
9. Ne faites pas d'exercice immédiatement après avoir mangé.
10. Arrêtez l'entraînement si vous ressentez des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme inquiétant, et consultez votre médecin si nécessaire.
11. Assemblez l'équipement conformément aux instructions, en utilisant uniquement les composants fournis, et vérifiez que toutes les pièces sont présentes avant l'assemblage.
12. Si le rameur est transféré à une autre personne, assurez-vous qu'elle connaît bien les instructions et les recommandations de sécurité.



Référence	Description	Quantité	Référence	Description	Quantité
1	Châssis principal	1	58	Plaque de montage à ressort	1
2	Support de poignée	1	59	Axe du volant d'inertie	1
3	Stabilisateur avant	1	60	Pince de type C S-10 (1T)	2
4	Stabilisateur arrière	1	61	Écrou D9,5x5T (3/8"-26UNF)	1
5	Support de repose-pieds	1	62	Coussin antidérapant avant	2
6	Support de rail de siège	1	63	Ressort hélicoïdal	1
7	Barre coulissante	1	64	Vis ST4.2*15L	4
8	Barre coulissante	1	65	Roulement n° 6000ZZ	2
9	Repose-pieds	1	66	Écrou D9,5*4T (3/8"-26UNF)*4T	2
10	Écran (B31866)	1	67	Poulie	1
11L	Couvercle du repose-pied gauche	1	68	Boulon d'échelle M8*1,25*55,5L	1
11R	Couvercle du repose-pied droit	1	69	Écrou en nylon M8*1,25*8T	1
12	Repose-pieds réglable	2	70	Douille D13,5*D10*9	2
13	Siège	1	71	Rondelle plate D15*D5,2*1,0T	2
14	Pédale	2	72	Vis M5*0,8*15L	2
15	Fixation de la pédale	2	73	Écrou en nylon M5*0,8*5T	2
16	Rouleau en mousse	1	74	Vis ST3,5*25L	4
17	Mousse	2	75	Vis ST4.2*15L	20
18	Capuchon rond	2	76	Vis M5*0,8*10L	4
19	Couvercle pour rouleau en mousse	1	76B	Vis M5*0,8*15L	4
20	Vis Allen M8*1,25*20L	17	77	Goupille D6*26,5*7,7	2
21	Rondelle élastique D15,4xD8,2*2T	24	78	Tapis antidérapant arrière	2
22	Rondelle plate D16xD8,5*1,2T	27	79	Vis de blocage D18,9*66L	1
23	Rondelle plate D25xD8,5*2T	6	80	Ressort D2,0*D18*75L	1
24	Vis M8*1,25*15L	2	81	Boulon à échelle D8*M6*10	1
25	Axe de connexion	1	82	Bielle	1
26	Pare-chocs 34*34*22T	4	83	Vis Allen M8*1,25*25L	1
27	Vis à six pans creux M8*1,25*100L	2	84	Écrou en nylon M8*1,25*8T	2
28	Écrou M8*P1,25*6T	2	85	Vis à six pans creux M8*1,25*80L	1
29	Couvercle de rail coulissant	1	86	Vis M5x0,8x10L	11
30L	Couvercle de chaîne gauche	1	87	Pare-chocs 35*35*5T	2
30R	Couvercle de chaîne droit	1	88	Capuchon rond	1
31L	Carter de chaîne arrière (gauche)	1	89	Ressort D3,5*D30*60L	1
31R	Carter de chaîne arrière (droit)	1	90	Vis ST4x1,41x10L	2
32	Couvercle de courroie d'entraînement	1	91	Douille D38*D8,1*6T	2
33	Couvercle latéral	2	92	Écrou en nylon M8*1,25*8T	2
34	Guide-courroie	1	93	Vis M10*1,5*80L	1
35	Jeu de pales de ventilateur	1	94	Écrou en nylon M10*1,5*10T	1
36	Tube de montage à ressort	1	95	Rondelle plate D30*D10*3T	3
37	Plaque de montage	1	96	Support de montage pour écran	1
38L	Couvercle du repose-pied gauche	1	97	Vis Allen M8x1,25x20L	2
38R	Couvercle du repose-pied droit	1	98	Vis ST4.2x1.4x10L	8
39	Butée D25*D4,5*8T	1	99	Rondelle plate D12*D4,3*1,0T	8
40	Courroie d'entraînement	1	100	Rondelle plate D15*D5,2*3,0T	4
41	Poulie à câble	1	101	Câble supérieur pour affichage	1
42	Support de montage pour ressort hélicoïdal	1	102	Capteur	1
43	Sangle de pied	2	103	Capteur (1)	1
44	Volant d'inertie	1	104	Support de montage du capteur	1
45	Courroie	1	105	Aimant rond	4
46	Rondelle de réglage	2	106	Câble d'alimentation	1
47	Rondelle en U 30*9*8	1	107	Moteur	1

48	Écrou M6*1*5T	2	108	Vis ST4.2*1.4*15L	3
49	Rondelle d'écartement D10*D14*3T	1	109	Câble de tension	1
50	Écrou autobloquant	4	110	Adaptateur	1
52	Douille D28,6*D22,6*3T	2	112	Tampon	2
53	Douille D12*D8,2*12,6L	6	\	Clé	1
54	Poulie D32*D18*10	2	\	Clé Allen	1
55	Vis M8x1,25x35L	6			
56	Écrou borgne M8*1,25*15T	6			
57	Poulie	4			



## ASSEMBLAGE

### Étape 1 (Figure 1) :

- Fixez le couvercle du repose-pied gauche (38L) et le couvercle du repose-pied droit (38R) au châssis principal (1) à l'aide des vis (86).
- Fixez le stabilisateur avant (3) au châssis principal (1) comme indiqué sur la figure a.
- Fixez le stabilisateur avant (3) au châssis principal (1) à l'aide des vis Allen (20), des rondelles élastiques (21) et des rondelles plates (22), comme illustré à la figure b.

### Étape 2 (figure 2) :

- Montez le siège (13) sur la barre coulissante (8), puis fixez les pare-chocs préassemblés (28 et 26) et le pare-chocs (26) à la barre coulissante (8) à l'aide d'une vis Allen (27), comme illustré à la figure b.
- Fixez le stabilisateur arrière (4) à la barre coulissante (8) à l'aide des vis Allen (20), des rondelles élastiques (21) et des rondelles plates (22), comme illustré à la figure a.
- Montez la poutre coulissante (8) sur le châssis principal (1) à l'aide de vis Allen (20), de rondelles élastiques (21) et de rondelles plates (23).

### Étape 3 (figure 3) :

- Fixez le support de pédale (5) au châssis principal (1) à l'aide de vis Allen (20), de rondelles élastiques (21) et de rondelles plates (22).

### Étape 4 (Figure 4) :

- Appuyez sur le repose-pieds (9) pour plier ou déplier la barre coulissante (8), comme illustré à la figure 4.

### Étape 5 (Figure 5) :

- Connectez le câble supérieur de l'écran (101) à l'écran (10).
- Fixez l'écran (10) au support de montage à l'aide des vis (76), comme indiqué dans la vue agrandie.
- Réglez le support du support (2) dans la bonne position, comme indiqué dans la vue agrandie.
- Installez l'adaptateur et allumez l'écran.

### Étape 6 (Figure 6) :

- Pour régler les pédales vers le bas : tirez sur les pinces des plaques de montage des pédales (15) tout en déplaçant les pédales vers le bas, comme illustré à la figure 6.
- Pour régler les pédales vers le haut : il n'est pas nécessaire de retirer les pinces ; il suffit de déplacer les pédales vers le haut, comme illustré à la figure 6, pour réduire la taille.



## ÉCRAN

Le moniteur s'allume automatiquement lorsque l'appareil est branché à l'alimentation électrique ou lorsqu'un bouton est enfoncé. Si la pause pendant l'exercice dure plus de quatre minutes, l'écran s'éteint automatiquement pour économiser de l'énergie.

### Programmes INTERVAL :

**Démarrage** : appuyez sur le bouton INTERVAL PROGRAMMES KEY ; « INTERVAL » s'affiche à l'écran. Utilisez les boutons fléchés haut et bas pour sélectionner le programme souhaité. Trois modes sont disponibles :

- Intervalle 20/10** : 20 secondes d'exercice suivies de 10 secondes de repos.
- Intervalle 10/20** – 10 secondes d'exercice suivies de 20 secondes de repos.
- Intervalle 10/10** – Vous pouvez régler manuellement la durée de l'exercice et des périodes de repos. Après avoir appuyé sur le bouton Entrée, la durée de l'exercice commencera à clignoter. Réglez-la à l'aide des touches fléchées et confirmez avec le bouton Entrée. Réglez ensuite la durée du repos de la même manière.

### FONCTIONS

- TIME (temps)** – Affiche la durée de la séance d'entraînement en minutes et en secondes. Le compteur compte automatiquement de 0:00 à 99:59. L'utilisateur peut régler une durée cible comprise entre 5:00 et 99:00.
- DISTANCE (distance)** – Affiche la distance totale parcourue pendant l'entraînement, jusqu'à un maximum de 99,99 kilomètres/miles. L'écran affiche également les unités inférieures à 1 kilomètre/mile. Une distance cible peut être définie entre 1,00 et 99,00 kilomètres/miles.
- CALORIES (calories)** – Affiche le nombre estimé de calories brûlées pendant l'exercice. Le compteur va de 0,0 à 9999, avec une plage de réglage de la cible comprise entre 10 et 9990.
- TIME/500 m** – Affiche le temps estimé nécessaire pour parcourir 500 m au rythme d'aviron actuel.
- COUNT (compte)** – Compte chaque coup complet. La valeur varie entre 10 et 9990.
- SPM (coups par minute)** – Affiche le nombre de coups par minute, compris entre 15 et 999. Si la valeur dépasse 999, la lettre « E » s'affiche à l'écran. Si aucun mouvement n'est détecté pendant 4 secondes, le compteur se remet automatiquement à zéro.
- PULSE (fréquence cardiaque)** – Affiche la fréquence cardiaque en battements par minute. L'utilisateur peut définir un objectif d'entraînement compris entre 80 et 180 bpm.

### Fonctions clés

L'appareil est équipé de six touches de commande :

- START/STOP**
  - Démarrage rapide** : démarre l'entraînement manuel sans sélectionner de programme. Le minuteur commence automatiquement à compter à partir de zéro.
  - En mode Exercice** : arrête l'entraînement.
  - En mode arrêt** : redémarre l'exercice.
- UP**
  - En mode réglages, augmente les valeurs des paramètres : TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT et PULSE.
- BAS**
  - En mode réglages, diminue les valeurs des paramètres : TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT et PULSE.

#### 4. ENTER

- **En mode Réglages** : confirme les valeurs saisies (TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, PULSE).
  - **En mode Exercice** : verrouille la fonction sélectionnée sur le grand écran numérique (par exemple, TIME, DISTANCE, CALORIES, TIME/500 M, COUNT, SPM, PULSE).
  - **En mode Arrêt** : maintenir la touche enfoncée pendant plus de 2 secondes réinitialise toutes les valeurs à zéro ou à leurs réglages par défaut.
- #### 5. INTERVAL
- Démarre un programme d'intervalle. Appuyez à nouveau sur la touche pour quitter ce mode et effacer les informations de l'écran.

#### 6. RÉCUPÉRATION DU PULS

- Une fois l'exercice terminé, le test de récupération cardiaque démarre automatiquement. L'écran affiche un compte à rebours de 01:00 à 00:00. Une fois le test terminé, l'ordinateur affiche le résultat sur une échelle de F1.0 à F6.0, évaluant ainsi la condition physique de l'utilisateur :
  - **F1.0** – Exceptionnel
  - **1,0 ≤ F ≤ 1,9** – Excellent
  - **2,0 ≤ F ≤ 2,9** – Bon
  - **3,0 ≤ F ≤ 3,9** – Correct
  - **4,0 ≤ F ≤ 5,9** – Inférieur à la moyenne
  - **F6,0** – Médiocre
- **Remarque** : si l'ordinateur ne détecte pas votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez cette fonction, le message **Err** s'affiche à l'écran.

#### PROGRAMMES

##### Programme manuel (P1)

Le programme MANUAL (P1) vous permet de vous entraîner librement sans programme prédéfini. Pour démarrer, appuyez sur le bouton START/STOP. Le niveau de résistance par défaut est 5, mais vous pouvez l'ajuster pendant votre entraînement à l'aide des boutons UP/DOWN. Vous pouvez également vous entraîner en définissant un objectif en termes de temps, de distance ou de calories brûlées.

##### Comment utiliser le programme MANUAL :

1. Utilisez les boutons UP/DOWN pour sélectionner le programme MANUAL (P1).
2. Appuyez sur ENTER pour accéder aux paramètres.
3. Lorsque TIME commence à clignoter à l'écran, réglez la durée de l'entraînement à l'aide des boutons UP/DOWN, puis confirmez avec ENTER.
4. Ensuite, DISTANCE commencera à clignoter : réglez la distance cible et confirmez avec ENTER.
5. Le paramètre suivant est CALORIES : réglez le nombre de calories souhaité et confirmez avec ENTER.
6. La dernière option est PULSE (PULSATIONS) : réglez la fréquence cardiaque cible et confirmez avec ENTER.
7. Une fois toutes les valeurs saisies, appuyez sur START/STOP pour commencer votre entraînement.

##### Programmes prédéfinis (P2–P13)

Douze programmes d'entraînement avec des profils de charge prédéfinis sont disponibles, de P2 à P13 : Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek et Precipice.

Ces programmes vous permettent de vous entraîner avec différents niveaux de résistance à différents intervalles. Pendant l'exercice, vous pouvez régler manuellement la résistance à l'aide des boutons UP/DOWN. L'entraînement peut être effectué en fonction du temps, de la distance, d'un nombre spécifique de calories ou d'une fréquence cardiaque cible.

##### Programmes de fonctionnement P2 à P13 :

1. Utilisez les boutons UP/DOWN pour sélectionner un programme entre P2 et P13.
2. Appuyez sur ENTER pour accéder aux paramètres.
3. TIME clignotera à l'écran : réglez la durée de l'exercice à l'aide des boutons UP/DOWN, puis confirmez avec ENTER.
4. DISTANCE clignotera alors : réglez la distance cible et confirmez avec ENTER.
5. Ensuite, CALORIES : réglez le nombre de calories cible et confirmez avec ENTER.
6. Enfin, PULSE (PULSATION) : réglez la fréquence cardiaque cible et confirmez avec ENTER.
7. Appuyez sur START/STOP pour commencer la séance d'entraînement.

##### Paramètres utilisateur Programme

Le rameur vous permet d'enregistrer des profils d'entraînement personnalisés pour quatre utilisateurs maximum (Utilisateur 1 à 4). Les programmes P14 à P17 permettent de créer des paramètres d'entraînement personnalisés.

Les utilisateurs peuvent définir des valeurs dans l'ordre suivant : TIME, DISTANCE, CALORIES et RESISTANCE LEVEL (NIVEAU DE RÉSISTANCE) sur 10 colonnes. Une fois les valeurs configurées, les profils sont enregistrés dans la mémoire de l'appareil.

Pendant l'exercice, vous pouvez ajuster la charge actuelle dans chaque colonne à l'aide des boutons UP/DOWN sans affecter le niveau de résistance enregistré.

##### Comment configurer votre propre programme d'entraînement :

1. Utilisez les boutons HAUT/BAS pour sélectionner un programme UTILISATEUR (USER) (P14–P17).
2. Appuyez sur ENTER pour passer en mode de création de programme.
3. La colonne 1 commence à clignoter. Utilisez les boutons HAUT/BAS pour définir votre profil d'entraînement et appuyez sur ENTER pour confirmer les paramètres de la première colonne (niveau de charge par défaut : 1).
4. La colonne 2 commencera à clignoter. Répétez l'étape ci-dessus à l'aide des boutons UP/DOWN et confirmez avec ENTER.
5. Répétez ces étapes pour les colonnes restantes jusqu'à ce que les 10 colonnes soient configurées. Appuyez sur ENTRÉE pour terminer la création du programme.

##### Réglage des paramètres d'entraînement :

1. TIME (TEMPS) commence à clignoter. Utilisez les boutons UP/DOWN (HAUT/BAS) pour régler la durée de l'exercice, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
2. DISTANCE commencera à clignoter. Réglez la distance cible à l'aide des boutons UP/DOWN et confirmez avec ENTER.
3. CALORIES commencera à clignoter. Réglez le nombre de calories cible et confirmez avec ENTER.
4. Le voyant PULSE commence à clignoter. Réglez la fréquence cardiaque cible à l'aide des boutons UP/DOWN et confirmez avec ENTER.

##### Démarrer l'entraînement :

Une fois tous les paramètres réglés, appuyez sur START/STOP pour commencer l'entraînement.

##### Programme de contrôle de la fréquence cardiaque

Le rameur propose des programmes d'entraînement avec contrôle de la fréquence cardiaque qui ajustent automatiquement le niveau de résistance en fonction de votre fréquence cardiaque actuelle. Les programmes P18 à P22 comprennent :

- **P18 – 55 % H.R.C.** – Fréquence cardiaque cible =  $(220 - \text{ÂGE}) \times 55 \%$
- **P19 – 65 % de la fréquence cardiaque maximale** – Fréquence cardiaque cible =  $(220 - \text{ÂGE}) \times 65 \%$
- **P20 – 75 % de la fréquence cardiaque maximale** – Fréquence cardiaque cible =  $(220 - \text{ÂGE}) \times 75 \%$
- **P21 – 85 % FCM** – Fréquence cardiaque cible =  $(220 - \text{ÂGE}) \times 85 \%$
- **P22 – Fréquence cardiaque cible** – Entraînez-vous en fonction d'une fréquence cardiaque cible définie par l'utilisateur.

Les utilisateurs peuvent régler AGE (l'ÂGE), TIME, DISTANCE, CALORIES et la TARGET HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE), et le rameur ajustera automatiquement le niveau de résistance en fonction de la fréquence cardiaque actuelle. Par exemple, si la fréquence cardiaque détectée est inférieure à la fréquence cible, la résistance peut augmenter toutes les 20 secondes ; si elle est supérieure, la résistance peut diminuer toutes les 20 secondes.

##### Comment régler le programme de contrôle de la fréquence cardiaque :

1. Utilisez les boutons UP/DOWN pour sélectionner un programme (P18-P22).
2. Appuyez sur ENTER pour accéder au programme sélectionné.

**Pour les programmes P18 à P21 :**

3. Le champ AGE (ÂGE) commence à clignoter. Utilisez les boutons UP/DOWN (HAUT/BAS) pour régler votre âge (valeur par défaut : 35 ans).

**Pour le programme P22 :**

3. Le champ TARGET PULSE (IMPULSION CIBLE) commence à clignoter. Utilisez les boutons UP/DOWN (HAUT/BAS) pour régler une valeur comprise entre 80 et 180 (valeur par défaut : 120).

**Réglage des paramètres restants :**

4. TIME commencera à clignoter. Utilisez les boutons UP/DOWN pour régler la durée de l'exercice et confirmez avec ENTER.

5. DISTANCE – Réglez la distance cible à l'aide des boutons UP/DOWN et confirmez avec ENTER.

6. CALORIES – Réglez le nombre de calories cible à l'aide des boutons UP/DOWN et confirmez avec ENTER.

**Démarrer l'entraînement :**

7. Appuyez sur START/STOP pour commencer l'entraînement.

**Programme de contrôle de la puissance (WATT CONTROL)**

Le programme P23 permet de s'entraîner indépendamment de la vitesse du rameur. L'utilisateur définit la puissance cible (WATT), le TEMPS, la DISTANCE, les CALORIES et, en option, le PULS. Pendant l'exercice, le niveau de résistance s'ajuste automatiquement pour maintenir la valeur WATT définie.

**Exemple :**

- Si vous ramez trop lentement, le niveau de résistance augmentera.
- Si vous ramez trop vite, le niveau de résistance diminuera.

Cela garantit que la valeur WATT reste proche de l'objectif tout au long de votre entraînement.

**Important :**

- $WATT = \text{Couple (KGM)} \times \text{Tours par minute} \times 1,03$
- Dans le programme de contrôle de la puissance, la valeur WATT reste constante. Essayez de maintenir la même puissance tout au long de votre entraînement.

**Comment régler le programme de contrôle de la puissance :**

1. Utilisez les boutons HAUT/BAS pour sélectionner le programme P23 – CONTRÔLE DE LA PUISSANCE.
2. Appuyez sur ENTER pour accéder au programme.
3. TIME (temps) commence à clignoter. Réglez la durée de l'exercice à l'aide des boutons UP/DOWN (haut/bas) et confirmez avec ENTER.
4. DISTANCE – Réglez la distance cible à l'aide des boutons UP/DOWN et confirmez avec ENTER.
5. WATT commence à clignoter. Réglez la puissance cible à l'aide des boutons UP/DOWN et confirmez avec ENTER (valeur par défaut : 100 W).
6. CALORIES commencera à clignoter. Réglez les calories cibles à l'aide des boutons UP/DOWN et confirmez avec ENTRÉE.
7. PULSE (PULSATION) commence à clignoter. Réglez la fréquence cardiaque cible à l'aide des boutons UP/DOWN (HAUT/BAS) et confirmez avec ENTER (ENTRÉE) (facultatif).
8. Appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice.

**Messages d'erreur****E1 (ERREUR 1) – Erreur du moteur à engrenages**

- Pendant l'entraînement : si le moniteur ne reçoit aucun signal du moteur pendant plus de 4 secondes, cela se produira trois fois consécutives, puis E1 s'affichera.
- Après la mise sous tension : le moteur revient automatiquement à la position zéro. Si aucun signal du moteur n'est détecté pendant plus de 4 secondes, le contrôleur du moteur est désactivé et E1 s'affiche à l'écran. Tous les autres indicateurs et signaux de sortie sont également désactivés.

**E2 (ERREUR 2) – Erreur de mémoire**

- Se produit lorsque le moniteur lit les données de la mémoire et que le code d'identification est incorrect ou que la puce mémoire est endommagée.
- E2 s'affiche lorsque l'appareil est mis sous tension.

**E3 (ERREUR 3) – Erreur du point zéro du moteur**

- Si, 4 secondes après le démarrage, l'ordinateur détecte que le moteur n'est pas revenu au point zéro, E3 s'affiche à l'écran.

**Spécifications techniques de l'adaptateur secteur**

Sortie : CC 9 V/1 A

**Fonction de chargement USB**

- Capable de recharger des appareils USB.
- **Courant de charge** : 0,5–1 A

**BIZTONSÁGI MEGJEGYZÉSEK**

Az evezőgép használata során a maximális biztonság érdekében:

1. Rendszeresen ellenőrizze a gépet sérülések vagy kopás jeleinek szempontjából, és győződjön meg arról, hogy minden csavar és csatlakozás megfelelően van-e meghúzva.
2. Helyezze a készüléket száraz, sík felületre, és védje a nedvességtől. A biztonság növelése érdekében ajánlott csúszásgátló szőnyeget használni az evezőgép alatt.
3. A képzési eszköz nem játék, és csak olyan személyek használhatják, akik megfelelő oktatásban vagy képzésben részesültek.
4. A készülék egyszerre csak egy személy által használható.
5. Gyermek, fogyatékkal élők vagy segítségre szoruló személyek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják az evezőgépet.
6. Győződjön meg arról, hogy az edzés során a felhasználó vagy a közelben tartózkodók testének egyetlen része sem kerül a mozgó alkatrészek közelébe.
7. A mozgó alkatrészek beállításakor ügyeljen arra, hogy azok helyesen legyenek elhelyezve, és ne haladják meg a maximális hatótávolságukat, pl. az ülés konzol.
8. Viseljen megfelelő ruházatot és lábbelit – a ruházat ne akadjon be a készülék egyetlen részébe sem, a lábbeli pedig biztosítson stabil támasztást csúszásmentes talppal.
9. Ne edzzen közvetlenül étkezés után.
10. Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalom vagy bármilyen más aggasztó tünetet tapasztal, hagyja abba az edzést, és szükség esetén forduljon orvoshoz.
11. Szerelje össze a berendezést az utasításoknak megfelelően, kizárólag a mellékelt alkatrészeket használva, és ellenőrizze, hogy az összes alkatrész megvan-e, mielőtt összeállítaná.
12. Ha az evezőgépet más személynek adja át, győződjön meg arról, hogy az illető ismeri az utasításokat és a biztonsági ajánlásokat.



Alkatrészszám	Leírás	Mennyiség	Alkatrészszám	Leírás	Mennyiség
1	Fő keret	1	58	Rugós rögzítőlemez	1
2	Fogantyúkonzol	1	59	Lendkerék tengely	1
3	Első stabilizátor	1	60	C-típusú szorító S-10 (1T)	2
4	Hátsó stabilizátor	1	61	Anyacsavar D9,5x5T (3/8"-26UNF)	1
5	Lábtartó konzol	1	62	Első csúszásgátló páma	2
6	Üléssín-tartó	1	63	Tekericsrugó	1
7	Csúszó rúd	1	64	Csavar ST4.2*15L	4
8	Csúszó rúd	1	65	6000ZZ csapágy	2
9	Lábtartó	1	66	Anyacsavar D9,5*4T (3/8"-26UNF)*4T	2
10	Kijelző (B31866)	1	67	Csiga	1
11L	Bal lábtartó burkolat	1	68	Létracsavar M8*1,25*55,5L	1
11R	Jobb lábtartó burkolat	1	69	Nylon anya M8*1,25*8T	1
12	Állítható lábtartó páma	2	70	Persely D13,5*D10*9	2
13	Ülés	1	71	Lapos alátét D15*D5,2*1,0T	2
14	Pedál	2	72	Csavar M5*0,8*15L	2
15	Pedál rögzítés	2	73	Nylon anya M5*0,8*5T	2
16	Habszivacs henger	1	74	Csavar ST3,5*25L	4
17	Hab	2	75	Csavar ST4.2*15L	20
18	Kerek kupak	2	76	Csavar M5*0,8*10L	4
19	Habszivacs hengerborítás	1	76B	Csavar M5*0,8*15L	4
20	Allen csavar M8x1,25x20L	17	77	Csap D6*26,5*7,7	2
21	Rugós alátét D15,4xD8,2x2T	24	78	Hátsó csúszásgátló szőnyeg	2
22	Lapos alátét D16xD8,5x1,2T	27	79	Rögzítőcsavar D18,9*66L	1
23	Lapos alátét D25xD8,5x2T	6	80	Rugó D2,0*D18*75L	1
24	Csavar M8x1,25x15L	2	81	Létracsavar D8*M6*10	1
25	Összekötő tengely	1	82	Összekötő rúd	1
26	Lökhárító 34x34x22T	4	83	Allen csavar M8*1,25*25L	1
27	Allen csavar M8x1,25x100L	2	84	Nylon anya M8*1,25*8T	2
28	Anyacsavar M8xP1,25x6T	2	85	Allen csavar M8*1,25*80L	1
29	Csúszósín burkolat	1	86	M5x0,8x10L csavar	11
30L	Bal oldali láncvédő	1	87	Lökhárító 35*35*5T	2
30R	Jobb oldali láncvédő	1	88	Kerek sapka	1
31L	Hátsó láncvédő (bal)	1	89	Rugó D3,5*D30*60L	1
31R	Hátsó láncvédő (jobb)	1	90	Csavar ST4x1,41x10L	2
32	Hajtósíj burkolat	1	91	Persely D38*D8,1*6T	2
33	Oldalsó fedél	2	92	Nylon anya M8*1,25*8T	2
34	Övvezető	1	93	Csavar M10*1,5*80L	1
35	Ventilátorlapát-készlet	1	94	Nylon anya M10*1,5*10T	1
36	Rugós rögzítőcső	1	95	Lapos alátét D30*D10*3T	3
37	Szerelőlemez	1	96	Kijelző rögzítő konzol	1
38L	Bal lábtartó burkolat	1	97	Allen csavar M8x1,25x20L	2
38R	Jobb lábtartó burkolat	1	98	Csavar ST4.2x1.4x10L	8
39	Lökhárító D25*D4,5*8T	1	99	Lapos alátét D12*D4,3*1,0T	8
40	Hajtósíj	1	100	Lapos alátét D15*D5,2*3,0T	4
41	Kábelcsiga	1	101	Felső kábel a kijelzőhöz	1
42	Tekericsrugó rögzítő konzol	1	102	Érzékelő	1
43	Lábpánt	2	103	Érzékelő (1)	1
44	Lendkerék	1	104	Érzékelő rögzítő konzol	1
45	Öv	1	105	Kerek mágnes	4
46	Beállító alátét	2	106	Tápkábel	1
47	U-típusú alátét 30*9*8	1	107	Motor	1

48	Anyacsavar M6*1*5T	2	108	Csavar ST4.2*1.4*15L	3
49	Távtartó alátét D10*D14*3T	1	109	Feszítőkábel	1
50	Önzáró anya	4	110	Adapter	1
52	Persely D28,6*D22,6*3T	2	112	Puffer	2
53	Persely D12*D8,2*12,6L	6	\	Kulcs	1
54	Csiga D32*D18*10	2	\	Imbuszkulcs	1
55	Csavar M8x1,25x35L	6			
56	Fedőanya M8*1,25*15T	6			
57	Csiga	4			



## ÖSSZESZERELÉS

### 1. lépés (1. ábra):

- Rögzítse a bal lábtartó burkolatát (38L) és a jobb lábtartó burkolatát (38R) a fővázhhoz (1) csavarokkal (86).
- Rögzítse az első stabilizátort (3) a fővázhhoz (1) az a. ábrán látható módon.
- Rögzítse az első stabilizátort (3) a fővázhhoz (1) imbuszcavarokkal (20), rugós alátétekkel (21) és lapos alátétekkel (22), a b ábrán látható módon.

### 2. lépés (2. ábra):

- Szerelje fel az ülést (13) a csúszó rúdra (8), majd rögzítse az előre összeszerelt ütközőket (28 és 26) és az ütközőt (26) a csúszó rúdra (8) imbuszcavarokkal (27), a b ábrán látható módon.
- Rögzítse a hátsó stabilizátort (4) a csúszó rúdra (8) imbuszcavarokkal (20), rugós alátétekkel (21) és lapos alátétekkel (22), az a ábrán látható módon.
- Szerelje fel a csúszó gerendát (8) a főkerethez (1) imbuszcavarokkal (20), rugós alátétekkel (21) és lapos alátétekkel (23).

### 3. lépés (3. ábra):

- Rögzítse a pedáltartót (5) a főkerethez (1) imbuszcavarokkal (20), rugós alátétekkel (21) és lapos alátétekkel (22).

### 4. lépés (4. ábra):

- Nyomja le a lábtartót (9), hogy behajtsa vagy kihajtsa a csúszó rudat (8), az 4. ábrán látható módon.

### 5. lépés (5. ábra):

- Csatlakoztassa a felső kijelző kábelt (101) a kijelzőhöz (10).
- Rögzítse a kijelzőt (10) a rögzítőkonzolhoz csavarokkal (76), a nagyított képen látható módon.
- Állítsa be a tartó konzolt (2) a megfelelő helyzetbe, a nagyított képen látható módon.
- Helyezze be az adaptert, és kapcsolja be a kijelzőt.

### 6. lépés (6. ábra):

- A pedálok lefelé történő beállítása: húzza ki a pedál rögzítőlemezeket (15) található bilincseket, miközben a pedálokat lefelé mozgatja, az 6. ábrán látható módon.
- A pedálok felfelé történő beállítása: nem szükséges kihúzni a bilincseket; egyszerűen mozgassa a pedálokat felfelé, a 6. ábrán látható módon, hogy csökkentse a méretet.



## KIJELZŐ

A monitor automatikusan bekapcsol, amikor a készüléket csatlakoztatják az áramellátáshoz, vagy bármelyik gombot megnyomják. Ha a szünet négy percnél hosszabb ideig tart, a képernyő automatikusan kikapcsol az energiatakarékosság érdekében.

## INTERVAL programok:

**Indítás:** Nyomja meg az INTERVAL PROGRAMMES KEY gombot; a képernyőn megjelenik az „INTERVAL” felirat. A fel és le nyilgombokkal válassza ki a kívánt programot. Három mód áll rendelkezésre:

- 20/10 Intervallum** – 20 másodperc edzés, majd 10 másodperc pihenő.
- 10/20 Intervallum** – 10 másodperc edzés, majd 20 másodperc pihenő.
- 10/10 intervallum** – A gyakorlat és a pihenőidő hosszát manuálisan állíthatja be. Az Enter gomb megnyomása után a gyakorlat ideje villogni kezd. Állítsa be a nyilgombokkal, majd erősítse meg az Enter gombbal. Ezután ugyanúgy állítsa be a pihenőidőt.

## FUNKCIÓK

- TIME (idő)** – Megjeleníti az edzés időtartamát percben és másodpercben. A számláló automatikusan 0:00-tól 99:59-ig számol. A felhasználó 5:00 és 99:00 közötti célidőt állíthat be.
- DISTANCE (Távolság)** – Az edzés során megtett teljes távolságot jelzi, maximum 99,99 kilométer/mérföldig. A képernyőn 1 kilométer/mérföld alatti egységek is megjelennek. A cél távolság 1,00 és 99,00 kilométer/mérföld között állítható be.
- CALORIES (kalória)** – Megjeleníti a gyakorlat során elégetett becsült kalóriamennyiséget. A számláló 0,0 és 9999 között mozog, a célérték beállítható 10 és 9990 között.
- TIME/500 m** – Megjeleníti a jelenlegi evezési tempóval 500 m megtételéhez szükséges becsült időt.
- COUNT (számlálás)** – Minden teljes mozdulatot megszámlál. Az érték 10 és 9990 között lehet.
- SPM (Strokes per Minute)** – Megjeleníti a percenkénti csapások számát, amely 15 és 999 között lehet. Ha az érték meghaladja a 999-et, a képernyőn megjelenik az „E” betű. Ha 4 másodpercig nem érzékel mozgást, a számláló automatikusan nullára áll vissza.
- PULSE (pulzus)** – Megjeleníti a pulzusszámot percenkénti ütésekben. A felhasználó 80 és 180 bpm közötti edzéscélt állíthat be.

## Főbb funkciók

A készülék hat vezérlőgombbal rendelkezik:

- START/STOP**
  - Gyors indítás:** Program kiválasztása nélkül indítja el a kézi edzést. Az időzítő automatikusan nulláról kezdi a visszaszámlálást.
  - Edzés módban:** Leállítja az edzést.
  - Leállítási módban:** Újraindítja a gyakorlatot.
- FEL**
  - Beállítási módban növeli a paraméterek értékeit: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT és PULSE.
- LE**
  - Beállítási módban csökkenti a paraméterek értékeit: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT és PULSE.

#### 4. ENTER

- **Beállítási módban:** Megerősíti a beírt értékeket (TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, PULSE).
- **Gyakorlati módban:** A kiválasztott funkciót rögzíti a nagy digitális kijelzőn (pl. TIME, DISTANCE, CALORIES, TIME/500 M, COUNT, SPM, PULSE).
- **Stop módban:** A gombot 2 másodpercnél hosszabb ideig lenyomva tartva az összes érték nullára vagy alapértelmezett beállításra áll vissza.

#### 5. INTERVAL

- Indítja az intervallum programot. A gomb újbóli megnyomásával kiléphet ebből a módból, és törölheti az információkat a kijelzőről.

#### 6. PULZUS-VISSZANYERÉS

- A gyakorlat befejezése után automatikusan elindul a pulzusvisszaállítási teszt. A képernyőn 01:00-tól 00:00-ig visszaszámlálás indul. A teszt befejezése után a számítógép F1.0 és F6.0 közötti skálán jeleníti meg az eredményt, amely a felhasználó fizikai állapotát értékeli:
  - **F1.0** – Kiváló
  - **1,0 ≤ F ≤ 1,9** – Kiváló
  - **2,0 ≤ F ≤ 2,9** – Jó
  - **3,0 ≤ F ≤ 3,9** – Megfelelő
  - **4,0 ≤ F ≤ 5,9** – Átlag alatti
  - **F6,0** – Gyenge
- **Megjegyzés:** Ha a számítógép nem érzékeli a pulzusát a funkció használata közben, a kijelzőn az **Err** üzenet jelenik meg.

#### PROGRAMOK

##### Kézi program (P1)

A KÉZI program (P1) lehetővé teszi, hogy előre beállított terv nélkül szabadon edzzen. A program elindításához nyomja meg a START/STOP gombot. Az alapértelmezett ellenállási szint 5, de edzés közben az UP/DOWN gombokkal beállíthatja. Edzhet úgy is, hogy célértéket állít be az időre, a távolságra vagy az elégetett kalóriákra vonatkozóan.

##### A MANUÁLIS program használata:

1. Az UP/DOWN gombokkal válassza ki a MANUAL programot (P1).
2. Az ENTER gomb megnyomásával érheti el a beállításokat.
3. Amikor a TIME (IDŐ) felirat villogni kezd a kijelzőn, állítsa be az edzés időtartamát a UP/DOWN gombokkal, majd erősítse meg az ENTER gombbal.
4. Ezután a DISTANCE (TÁVOLSÁG) kezd el villogni – állítsa be a cél távolságot, majd erősítse meg az ENTER gombbal.
5. A következő paraméter a CALORIES (kalória) – állítsa be a kívánt kalóriamennyiséget, majd erősítse meg az ENTER gombbal.
6. Az utolsó opció a PULSE (pulzus) – állítsa be a cél pulzusszámot, majd erősítse meg az ENTER gombbal.
7. Miután minden értéket beírt, nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

##### Előre beállított programok (P2–P13)

Tizenkét edzésprogram áll rendelkezésre előre beállított terhelési profilokkal, P2-től P13-ig: Lépcső, Domb, Hullámzó, Völgy, Zsirégetés, Rámpa, Hegy, Intervallum, Véletlenszerű, Plateau, Fartlek és Szikla.

Ezek a programok lehetővé teszik, hogy különböző ellenállási szinteken, különböző intervallumokban edzzen. Az edzés során az UP/DOWN gombokkal manuálisan állíthatja be az ellenállást. Az edzés idő, távolság, meghatározott kalóriaszám vagy cél pulzusszám alapján végezhető.

##### P2–P13 működtető programok:

1. Az UP/DOWN gombokkal válasszon programot a P2 és P13 között.
2. Nyomja meg az ENTER gombot a beállítások eléréséhez.
3. A kijelzőn a TIME (IDŐ) felirat villog – állítsa be a gyakorlat időtartamát a FEL/LE gombokkal, majd erősítse meg az ENTER gombbal.
4. Ezután a DISTANCE (Távolság) villogni fog – állítsa be a cél távolságot, majd erősítse meg az ENTER gombbal.
5. Ezután a CALORIES (kalória) – állítsa be a célkalóriaszámot, majd erősítse meg az ENTER gombbal.
6. Végül a PULSE (pulzus) – állítsa be a cél pulzusszámot, majd erősítse meg az ENTER gombbal.
7. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

##### Felhasználói beállítások program

Az evezőgép lehetővé teszi, hogy személyre szabott edzésprofilokat mentse el akár négy felhasználó számára (1–4. felhasználó). A P14–P17 programok segítségével egyedi edzésbeállításokat hozhat létre.

A felhasználók a következő sorrendben adhatják meg az értékeket: TIME, DISTANCE, CALORIES és RESISTANCE LEVEL (ELLENÁLLÁS SZINT) 10 oszlopban. Az értékek beállítása után a profilok a készülék memóriájába kerülnek.

Edzés közben az UP/DOWN gombokkal beállíthatja az egyes oszlopok aktuális terhelését anélkül, hogy ez hatással lenne a mentett ellenállási szintre.

##### Hogyan állítsd be a saját edzésprogramodat:

1. A UP/DOWN gombokkal válassza ki a USER (FELHASZNÁLÓ) programot (P14–P17).
2. Az ENTER gomb megnyomásával lépjen be a programkészítési módba.
3. Az 1. oszlop villogni kezd. A UP/DOWN gombokkal állítsa be az edzésprofilját, majd nyomja meg az ENTER gombot az első oszlop beállításainak megerősítéséhez (alapértelmezett terhelési szint: 1).
4. A 2. oszlop villogni kezd. Ismétlje meg a fenti lépést a UP/DOWN gombokkal, majd az ENTER gombbal erősítse meg.
5. Ismétlje meg a lépéseket a többi oszlopnál is, amíg mind a 10 oszlop beállítása meg nem történik. Nyomja meg az ENTER gombot a profil létrehozásának befejezéséhez.

##### Az edzésparaméterek beállítása:

1. A TIME (IDŐ) villogni kezd. A UP/DOWN gombokkal állítsa be a gyakorlat időtartamát, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.
2. A DISTANCE (Távolság) gomb villogni kezd. Az UP/DOWN (FEL/LE) gombokkal állítsa be a cél távolságot, majd az ENTER gombbal erősítse meg.
3. A CALORIES (kalória) villogni kezd. Állítsa be a célkalóriaszámot, majd erősítse meg az ENTER gombbal.
4. A PULSE gomb villogni kezd. Az UP/DOWN gombokkal állítsa be a cél pulzusszámot, majd az ENTER gombbal erősítse meg.

##### Az edzés megkezdése:

Miután minden paramétert beállított, nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

##### Pulzusvezérlő program

Az evezőgép pulzusvezérléses edzésprogramokat kínál, amelyek automatikusan beállítják az ellenállás szintjét az aktuális pulzus alapján. A P18–P22 programok a következőket tartalmazzák:

- **P18 – 55% H.R.C.** – Cél pulzusszám =  $(220 - \text{ÉLETKOR}) \times 55\%$
- **P19 – 65% H.R.C.** – Cél pulzusszám =  $(220 - \text{ÉLETKOR}) \times 65\%$
- **P20 – 75% H.R.C.** – Cél pulzusszám =  $(220 - \text{ÉLETKOR}) \times 75\%$
- **P21 – 85% H.R.C.** – Cél pulzusszám =  $(220 - \text{ÉLETKOR}) \times 85\%$
- **P22 – Cél pulzusszám** – Edzés a felhasználó által beállított cél pulzusszám szerint

A felhasználók beállíthatják az AGE (ÉLETKOR), TIME, DISTANCE, CALORIES és TARGET HEART RATE (CÉL SZÍVÜGYI FREKVENCIÁT), és az evezőgép automatikusan beállítja az ellenállás szintjét az aktuális szívfrekvencia alapján. Például, ha az érzékelt szívfrekvencia alacsonyabb a célértéknél, az ellenállás 20 másodpercenként növekedhet; ha magasabb, az ellenállás 20 másodpercenként csökkenhet.

##### A pulzusvezérlő program beállítása:

1. A UP/DOWN gombokkal válassza ki a programot (P18–P22).
2. Az ENTER gomb megnyomásával lépjen be a kiválasztott programba.

**A P18–P21 programok esetében:**

3. Az AGE mező villogni kezd. Az UP/DOWN gombokkal állítsa be az életkorát (alapértelmezett: 35 év).

**A P22 program esetében:**

3. A TARGET PULSE (CÉLPULZUS) mező villogni kezd. A UP/DOWN gombokkal állítson be egy értéket 80 és 180 között (alapértelmezett: 120).

**A többi paraméter beállítása:**

4. A TIME mező villogni kezd. A UP/DOWN gombokkal állítsa be a gyakorlat időtartamát, majd az ENTER gombbal erősítse meg.

5. DISTANCE (Távolság) – Az UP/DOWN gombokkal állítsa be a cél távolságot, majd az ENTER gombbal erősítse meg.

6. CALORIES (Kalória) – Az UP/DOWN gombokkal állítsa be a célkalóriaszámot, majd az ENTER gombbal erősítse meg.

**Az edzés megkezdése:**

7. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

**Teljesítményvezérlő program (WATT CONTROL)**

A P23 program lehetővé teszi a evező sebességétől független edzést. A felhasználó beállítja a cél teljesítményt (WATT), TIME, DISTANCE, CALORIES és opcionálisan a PULSE. Az edzés során az ellenállás szintje automatikusan beállítódik, hogy fenntartsa a beállított WATT értéket.

**Példa:**

- Ha túl lassan evez, az ellenállás szintje megnő.
- Ha túl gyorsan evez, az ellenállás szintje csökken.

Ez biztosítja, hogy a WATT érték az edzés során a célérték közelében maradjon.

**Fontos:**

- $WATT = Nyomaték (KGM) \times Fordulat/perc \times 1,03$
- A teljesítményvezérlő programban a WATT érték állandó marad. Próbálja meg az edzés során végig ugyanazt a teljesítményt fenntartani.

**A teljesítményvezérlő program beállítása:**

1. A UP/DOWN gombokkal válassza ki a P23 – WATT CONTROL programot.
2. Az ENTER gomb megnyomásával lépjen be a programba.
3. A TIME (idő) villogni kezd. Az UP/DOWN (FEL/LE) gombokkal állítsa be az edzés időtartamát, majd az ENTER gombbal erősítse meg.
4. DISTANCE – Az UP/DOWN gombokkal állítsa be a cél távolságot, majd az ENTER gombbal erősítse meg.
5. A WATT villogni kezd. Állítsa be a cél teljesítményt a FEL/LE gombokkal, majd erősítse meg az ENTER gombbal (alapértelmezett: 100 W).
6. A CALORIES (kalória) villogni kezd. Állítsa be a célkalóriát a FEL/LE gombokkal, majd erősítse meg az ENTER gombbal.
7. A PULSE (pulzus) villogni kezd. Állítsa be a cél pulzusszámot a FEL/LE gombokkal, majd erősítse meg az ENTER gombbal (opcionális).
8. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat megkezdéséhez.

**Hibaüzenetek****E1 (ERROR 1) – Hajtómotor hiba**

- Edzés közben: Ha a monitor több mint 4 másodpercig nem kap jelet a motortól, ez háromszor egymás után megismétlődik, majd az E1 hibaüzenet jelenik meg.
- Bekapcsolás után: A motor automatikusan visszatér a nulla pozícióba. Ha 4 másodpercnél hosszabb ideig nem érzékel motorjelet, a motorvezérlő kikapcsol, és az E1 hibaüzenet jelenik meg a képernyőn. Az összes többi jelzőfény és kimeneti jel is kikapcsol.

**E2 (2-ES HIBA) – Memóriahiba**

- Akkor jelentkezik, amikor a monitor adatokat olvas a memóriából, és az azonosító kód helytelen, vagy a memóriachip megsérült.
- E2 jelenik meg, amikor a készüléket bekapcsolják.

**E3 (ERROR 3) – Motor nulla pont hiba**

- Ha a számítógép az indítás után 4 másodperccel észleli, hogy a motor nem tért vissza a nullapontra, az E3 hibaüzenet jelenik meg a képernyőn.

**A tápegység műszaki adatai**

Kimenet: DC 9V/1A

**USB-töltési funkció**

- USB-eszközök töltésére alkalmas.
- Töltési áram: 0,5–1 A

**NOTA DI SICUREZZA**

Per garantire la massima sicurezza durante l'uso del vogatore:

1. Ispezionare regolarmente la macchina per verificare che non presenti danni o segni di usura e assicurarsi che tutte le viti e i collegamenti siano serrati correttamente.
2. Posizionare il dispositivo su una superficie asciutta e piana e proteggerlo dall'umidità. Per una maggiore sicurezza, si consiglia di utilizzare un tappetino antiscivolo sotto il vogatore.
3. L'attrezzatura per l'allenamento non è un giocattolo e può essere utilizzata solo da persone che hanno ricevuto istruzioni o formazione adeguate.
4. Il dispositivo è progettato per essere utilizzato da una sola persona alla volta.
5. I bambini, le persone con disabilità o gli individui che necessitano di assistenza devono utilizzare il vogatore solo sotto la supervisione di un adulto.
6. Assicurarsi che nessuna parte del corpo dell'utente o delle persone presenti si trovi in prossimità di parti in movimento durante l'allenamento.
7. Quando si regolano le parti mobili, assicurarsi che siano posizionate correttamente e che non superino la loro portata massima, ad esempio la staffa del sedile.
8. Indossare abiti e calzature adeguati: gli indumenti non devono impigliarsi in nessuna parte del dispositivo e le calzature devono garantire un supporto stabile con soles antiscivolo.
9. Non fare esercizio subito dopo aver mangiato.
10. Interrompere l'allenamento in caso di vertigini, nausea, dolore toracico o altri sintomi preoccupanti e, se necessario, consultare il medico.
11. Assemblare l'attrezzatura seguendo le istruzioni, utilizzando solo i componenti forniti, e verificare che tutte le parti siano presenti prima dell'assemblaggio.
12. Se il vogatore viene ceduto a un'altra persona, assicurarsi che questa abbia familiarità con le istruzioni e le raccomandazioni di sicurezza.



Codice	Descrizione	Quantità	Codice	Descrizione	Quantità
1	Telaio principale	1	58	Piastra di montaggio molla	1
2	Staffa maniglia	1	59	Asse volano	1
3	Stabilizzatore anteriore	1	60	Morsetto tipo C S-10 (1T)	2
4	Stabilizzatore posteriore	1	61	Dado D9,5x5T (3/8"-26UNF)	1
5	Staffa poggiapiedi	1	62	Cuscinetto antiscivolo anteriore	2
6	Staffa guida sedile	1	63	Molla elicoidale	1
7	Barra scorrevole	1	64	Vite ST4.2*15L	4
8	Barra scorrevole	1	65	Cuscinetto n. 6000ZZ	2
9	Poggiapiedi	1	66	Dado D9,5*4T (3/8"-26UNF)*4T	2
10	Display (B31866)	1	67	Puleggia	1
11L	Copertura poggiapiedi sinistro	1	68	Bullone per scala M8*1,25*55,5L	1
11R	Copertura poggiapiedi destro	1	69	Dado in nylon M8*1,25*8T	1
12	Poggiapiedi regolabile	2	70	Boccola D13,5*D10*9	2
13	Sede	1	71	Rondella piatta D15*D5,2*1,0T	2
14	Pedale	2	72	Vite M5*0,8*15L	2
15	Montaggio pedale	2	73	Dado in nylon M5*0,8*5T	2
16	Rullo in schiuma	1	74	Vite ST3.5*25L	4
17	Schiuma	2	75	Vite ST4.2*15L	20
18	Tappo rotondo	2	76	Vite M5*0,8*10L	4
19	Copertura rullo in schiuma	1	76B	Vite M5*0,8*15L	4
20	Vite a brugola M8*1,25*20L	17	77	Perno D6*26,5*7,7	2
21	Rondella elastica D15,4xD8,2x2T	24	78	Tappetino antiscivolo posteriore	2
22	Rondella piatta D16xD8,5x1,2T	27	79	Vite di bloccaggio D18,9*66L	1
23	Rondella piatta D25xD8,5x2T	6	80	Molla D2,0*D18*75L	1
24	Vite M8*1,25*15L	2	81	Bullone a scala D8*M6*10	1
25	Asse di collegamento	1	82	Bielle	1
26	Paraurti 34x34x22T	4	83	Vite a brugola M8*1,25*25L	1
27	Vite a brugola M8*1,25*100L	2	84	Dado in nylon M8*1,25*8T	2
28	Dado M8*P1,25*6T	2	85	Vite a brugola M8*1,25*80L	1
29	Copertura guida scorrevole	1	86	Vite M5x0,8x10L	11
30L	Copertura catena sinistra	1	87	Paraurti 35*35*5T	2
30R	Copricatena destro	1	88	Tappo rotondo	1
31L	Copricatena posteriore (sinistra)	1	89	Molla D3,5*D30*60L	1
31R	Copricatena posteriore (destra)	1	90	Vite ST4x1,41x10L	2
32	Copertura cinghia di trasmissione	1	91	Boccola D38*D8,1*6T	2
33	Copertura laterale	2	92	Dado in nylon M8*1,25*8T	2
34	Guida cinghia	1	93	Vite M10*1,5*80L	1
35	Set pale ventola	1	94	Dado in nylon M10*1,5*10T	1
36	Tubo di montaggio a molla	1	95	Rondella piatta D30*D10*3T	3
37	Piastra di montaggio	1	96	Staffa di montaggio display	1
38L	Copertura poggiapiedi sinistro	1	97	Vite a brugola M8x1,25x20L	2
38R	Copertura poggiapiedi destro	1	98	Vite ST4.2x1.4x10L	8
39	Paraurti D25*D4,5*8T	1	99	Rondella piatta D12*D4,3*1,0T	8
40	Cinghia di trasmissione	1	100	Rondella piatta D15*D5,2*3,0T	4
41	Puleggia per cavo	1	101	Cavo superiore per display	1
42	Staffa di montaggio molla elicoidale	1	102	Sensore	1
43	Cinghia per il piede	2	103	Sensore (1)	1
44	Volano	1	104	Staffa di montaggio sensore	1
45	Cinghia	1	105	Magnete rotondo	4
46	Rondella di regolazione	2	106	Cavo di alimentazione	1
47	Rondella a U 30*9*8	1	107	Motore	1

48	Dado M6*1*5T	2	108	Vite ST4.2*1.4*15L	3
49	Rondella distanziatrice D10*D14*3T	1	109	Cavo di tensionamento	1
50	Dado autobloccante	4	110	Adattatore	1
52	Boccola D28,6*D22,6*3T	2	112	Tampone	2
53	Boccola D12*D8,2*12,6L	6	\	Chiave	1
54	Puleggia D32*D18*10	2	\	Chiave a brugola	1
55	Vite M8x1,25x35L	6			
56	Dado cieco M8*1,25*15T	6			
57	Puleggia	4			



## MONTAGGIO

### Fase 1 (Figura 1):

- Fissare il rivestimento del poggiatesta sinistro (38L) e il rivestimento del poggiatesta destro (38R) al telaio principale (1) utilizzando le viti (86).
- Fissare lo stabilizzatore anteriore (3) al telaio principale (1) come mostrato nella Figura a.
- Fissare lo stabilizzatore anteriore (3) al telaio principale (1) utilizzando viti a brugola (20), rondelle elastiche (21) e rondelle piatte (22), come mostrato nella Figura b.

### Fase 2 (Figura 2):

- Montare il sedile (13) sulla barra scorrevole (8), quindi fissare i paraurti preassemblati (28 e 26) e il paraurti (26) alla barra scorrevole (8) utilizzando la vite a brugola (27), come mostrato nella Figura b.
- Fissare lo stabilizzatore posteriore (4) alla barra scorrevole (8) utilizzando viti a brugola (20), rondelle elastiche (21) e rondelle piatte (22), come mostrato nella Figura a.
- Montare la barra scorrevole (8) al telaio principale (1) utilizzando viti a brugola (20), rondelle elastiche (21) e rondelle piatte (23).

### Fase 3 (Figura 3):

- Montare la staffa del pedale (5) sul telaio principale (1) utilizzando viti a brugola (20), rondelle elastiche (21) e rondelle piatte (22).

### Fase 4 (Figura 4):

- Premere sul poggiatesta (9) per ripiegare o aprire la barra scorrevole (8), come mostrato nella Figura 4.

### Passaggio 5 (Figura 5):

- Collegare il cavo superiore del display (101) al display (10).
- Montare il display (10) alla staffa di montaggio utilizzando le viti (76), come mostrato nella vista ingrandita.
- Regolare il supporto della staffa (2) nella posizione corretta, come mostrato nella vista ingrandita.
- Installare l'adattatore e accendere il display.

### Fase 6 (Figura 6):

- Per regolare i pedali verso il basso: estrarre i morsetti sulle piastre di montaggio dei pedali (15) mentre si spostano i pedali verso il basso, come mostrato nella Figura 6.
- Per regolare i pedali verso l'alto: non è necessario estrarre i morsetti; è sufficiente spostare i pedali verso l'alto, come mostrato nella Figura 6, per ridurre le dimensioni.



## DISPLAY

Il monitor si accende automaticamente quando il dispositivo viene collegato all'alimentazione o quando viene premuto un pulsante qualsiasi. Se la pausa dell'esercizio dura più di quattro minuti, lo schermo si spegne automaticamente per risparmiare energia.

### Programmi INTERVALLO:

**Avvio:** premere il pulsante INTERVAL PROGRAMMES KEY; sullo schermo apparirà la scritta "INTERVAL". Utilizzare i pulsanti freccia su e giù per selezionare il programma desiderato. Sono disponibili tre modalità:

- Intervallo 20/10:** 20 secondi di esercizio seguiti da 10 secondi di riposo.
- Intervallo 10/20** – 10 secondi di esercizio seguiti da 20 secondi di riposo.
- Intervallo 10/10** – È possibile impostare manualmente la durata dell'esercizio e dei periodi di riposo. Dopo aver premuto il pulsante Enter, il tempo di esercizio inizierà a lampeggiare. Impostarlo utilizzando i tasti freccia e confermare con il pulsante Enter. Quindi impostare il tempo di riposo allo stesso modo.

### FUNZIONI

- TIME (tempo)** – Visualizza la durata della sessione di allenamento in minuti e secondi. Il contatore conta automaticamente da 0:00 a 99:59. L'utente può impostare un tempo target compreso tra 5:00 e 99:00.
- DISTANCE (distanza)** – Mostra la distanza totale percorsa durante l'allenamento, fino a un massimo di 99,99 chilometri/miglia. Lo schermo visualizza anche unità inferiori a 1 chilometro/miglio. È possibile impostare una distanza target compresa tra 1,00 e 99,00 chilometri/miglia.
- CALORIES (calorie)** – Visualizza il numero stimato di calorie bruciate durante l'esercizio. Il contatore va da 0,0 a 9999, con un intervallo di impostazione dell'obiettivo compreso tra 10 e 9990.
- TIME/500 m** – Visualizza il tempo stimato necessario per percorrere 500 m al ritmo di vogata attuale.
- COUNT (conteggio)** – Conta ogni colpo completo. Il valore varia da 10 a 9990.
- SPM (Battute al minuto)** – Visualizza il numero di battute al minuto, compreso tra 15 e 999. Se il valore supera 999, sullo schermo apparirà la lettera "E". Se non viene rilevato alcun movimento per 4 secondi, il contatore si azzerà automaticamente.
- PULSE (Frequenza cardiaca)** – Visualizza la frequenza cardiaca in battiti al minuto. L'utente può impostare un obiettivo di allenamento compreso tra 80 e 180 bpm.

### Funzioni dei tasti

Il dispositivo è dotato di sei tasti di controllo:

- START/STOP**
  - Avvio rapido:** avvia l'allenamento manuale senza selezionare un programma. Il timer inizia automaticamente il conteggio da zero.
  - In modalità Esercizio:** interrompe l'allenamento.
  - In modalità Stop:** riavvia l'esercizio.
- SU**
  - In modalità impostazioni, aumenta i valori dei parametri: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT e PULSE.
- GIÙ**
  - In modalità impostazioni, diminuisce i valori dei parametri: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT e PULSE.

#### 4. ENTER

- In modalità **Impostazioni**: conferma i valori inseriti (TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, PULSE).
- In modalità **Esercizio**: blocca la funzione selezionata sul display digitale grande (ad es. TIME, DISTANCE, CALORIES, TIME/500 M, COUNT, SPM, PULSE).
- In modalità **Stop**: tenendo premuto il tasto per più di 2 secondi, tutti i valori vengono azzerati o riportati alle impostazioni predefinite.

#### 5. INTERVALLO

- Avvia un programma a intervalli. Premendo nuovamente il tasto si esce da questa modalità e si cancellano le informazioni dal display.

#### 6. RECUPERO DEL POLSO

- Dopo aver interrotto l'esercizio, il test di recupero della frequenza cardiaca si avvia automaticamente. Lo schermo effettuerà un conto alla rovescia da 01:00 a 00:00. Una volta completato, il computer visualizzerà il risultato su una scala da F1.0 a F6.0, valutando la forma fisica dell'utente:
  - **F1.0** – Eccellente
  - **1,0 ≤ F ≤ 1,9** – Eccellente
  - **2,0 ≤ F ≤ 2,9** – Buono
  - **3,0 ≤ F ≤ 3,9** – Discreta
  - **4,0 ≤ F ≤ 5,9** – Al di sotto della media
  - **F6,0** – Scarso
- **Nota**: se il computer non rileva la frequenza cardiaca durante l'utilizzo di questa funzione, sul display apparirà il messaggio **Err**.

#### PROGRAMMI

##### Programma manuale (P1)

Il programma MANUAL (P1) consente di allenarsi liberamente senza un piano prestabilito. Per iniziare, premere il pulsante START/STOP. Il livello di resistenza predefinito è 5, ma è possibile regolarlo durante l'allenamento utilizzando i pulsanti SU/GIÙ. È anche possibile allenarsi impostando un obiettivo in termini di tempo, distanza o calorie bruciate.

##### Come utilizzare il programma MANUALE:

1. Utilizzare i pulsanti UP/DOWN per selezionare il programma MANUAL (P1).
2. Premere ENTER per accedere alle impostazioni.
3. Quando TIME inizia a lampeggiare sul display, impostare la durata dell'allenamento utilizzando i pulsanti UP/DOWN, quindi confermare con ENTER.
4. Successivamente, DISTANCE inizierà a lampeggiare: impostare la distanza target e confermare con ENTER.
5. Il parametro successivo è CALORIES: impostare il numero di calorie desiderato e confermare con ENTER.
6. L'ultima opzione è PULSE: impostare la frequenza cardiaca target e confermare con ENTER.
7. Una volta inseriti tutti i valori, premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

##### Programmi preimpostati (P2-P13)

Sono disponibili dodici programmi di allenamento con profili di carico preimpostati, da P2 a P13: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek e Precipice.

Questi programmi consentono di allenarsi con livelli di resistenza variabili a intervalli diversi. Durante l'esercizio, è possibile regolare manualmente la resistenza utilizzando i pulsanti UP/DOWN. L'allenamento può essere condotto in base al tempo, alla distanza, a un numero specifico di calorie o a una frequenza cardiaca target.

##### Programmi operativi P2-P13:

1. Utilizzare i pulsanti UP/DOWN per selezionare un programma da P2 a P13.
2. Premere ENTER per accedere alle impostazioni.
3. Il display visualizzerà il messaggio TIME lampeggiante: impostare la durata dell'esercizio utilizzando i pulsanti UP/DOWN, quindi confermare con ENTER.
4. DISTANCE lampeggerà: impostare la distanza target e confermare con ENTER.
5. Successivamente, CALORIES: impostare il numero di calorie target e confermare con ENTER.
6. Infine, PULSE: impostare la frequenza cardiaca target e confermare con ENTER.
7. Premere START/STOP per iniziare la sessione di allenamento.

##### Impostazioni utente Programma

Il vogatore consente di salvare profili di allenamento personalizzati per un massimo di quattro utenti (Utente 1-4). I programmi da P14 a P17 vengono utilizzati per creare impostazioni di allenamento personalizzate.

Gli utenti possono definire i valori nel seguente ordine: TIME, DISTANCE, CALORIES e RESISTANCE LEVEL (LIVELLO DI RESISTENZA) su 10 colonne. Una volta configurati i valori, i profili verranno salvati nella memoria del dispositivo.

Durante l'allenamento, è possibile regolare il carico corrente in ciascuna colonna utilizzando i pulsanti SU/GIÙ senza influire sul livello di resistenza salvato.

##### Come impostare il proprio programma di allenamento:

1. Utilizza i pulsanti UP/DOWN per selezionare un programma USER (UTENTE) (P14-P17).
2. Premere ENTER per accedere alla modalità di creazione del programma.
3. La colonna 1 inizierà a lampeggiare. Utilizzare i pulsanti UP/DOWN per impostare il proprio profilo di allenamento e premere ENTER per confermare le impostazioni della prima colonna (livello di carico predefinito: 1).
4. La colonna 2 inizierà a lampeggiare. Ripeti il passaggio precedente utilizzando i pulsanti UP/DOWN e conferma con ENTER.
5. Ripeti i passaggi per le colonne rimanenti fino a quando tutte e 10 le colonne sono state configurate. Premi INVIO per completare la creazione del profilo.

##### Impostazione dei parametri di allenamento:

1. TIME inizierà a lampeggiare. Utilizzare i pulsanti UP/DOWN per impostare la durata dell'esercizio, quindi premere ENTER per confermare.
2. DISTANCE inizierà a lampeggiare. Impostare la distanza target utilizzando i pulsanti UP/DOWN e confermare con ENTER.
3. CALORIES inizierà a lampeggiare. Impostare il numero di calorie target e confermare con ENTER.
4. Il pulsante PULSE inizierà a lampeggiare. Impostare la frequenza cardiaca target utilizzando i pulsanti UP/DOWN e confermare con ENTER.

##### Avvio dell'allenamento:

Una volta impostati tutti i parametri, premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

##### Programma di controllo della frequenza cardiaca

Il vogatore offre programmi di allenamento con controllo della frequenza cardiaca che regolano automaticamente il livello di resistenza in base alla frequenza cardiaca attuale. I programmi da P18 a P22 includono:

- **P18 – 55% H.R.C.** – Frequenza cardiaca target =  $(220 - \text{ETÀ}) \times 55\%$
- **P19 – 65% H.R.C.** – Frequenza cardiaca target =  $(220 - \text{ETÀ}) \times 65\%$
- **P20 – 75% H.R.C.** – Frequenza cardiaca target =  $(220 - \text{ETÀ}) \times 75\%$
- **P21 – 85% H.R.C.** – Frequenza cardiaca target =  $(220 - \text{ETÀ}) \times 85\%$
- **P22 – Frequenza cardiaca target** – Allenarsi in base alla frequenza cardiaca target impostata dall'utente

Gli utenti possono impostare AGE (ETÀ), TIME, DISTANCE, CALORIES e TARGET HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO), e il vogatore regolerà automaticamente il livello di resistenza in base alla frequenza cardiaca attuale. Ad esempio, se la frequenza cardiaca rilevata è inferiore all'obiettivo, la resistenza potrebbe aumentare ogni 20 secondi; se è superiore, la resistenza potrebbe diminuire ogni 20 secondi.

##### Come impostare il programma di controllo della frequenza cardiaca:

1. Utilizzare i pulsanti UP/DOWN per selezionare un programma (P18-P22).
2. Premere ENTER per accedere al programma selezionato.

**Per i programmi P18-P21:**

3. Il campo AGE inizierà a lampeggiare. Utilizzare i pulsanti UP/DOWN per impostare la propria età (impostazione predefinita: 35 anni).

**Per il programma P22:**

3. Il campo TARGET PULSE inizierà a lampeggiare. Utilizzare i pulsanti SU/GIÙ per impostare un valore compreso tra 80 e 180 (impostazione predefinita: 120).

**Impostazione dei parametri rimanenti:**

4. TIME inizierà a lampeggiare. Utilizzare i pulsanti UP/DOWN per impostare la durata dell'esercizio e confermare con ENTER.

5. DISTANCE (Distanza) – Impostare la distanza target utilizzando i pulsanti SU/GIÙ e confermare con ENTER.

6. CALORIES (Calorie) – Impostare il numero di calorie target utilizzando i pulsanti SU/GIÙ e confermare con ENTER.

**Avvio dell'allenamento:**

7. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

**Programma di controllo della potenza (WATT CONTROL)**

Il programma P23 consente di allenarsi indipendentemente dalla velocità del vogatore. L'utente imposta la potenza target (WATT), il TEMPO, la DISTANZA, le CALORIE e, facoltativamente, il PULSE. Durante l'esercizio, il livello di resistenza si regola automaticamente per mantenere il valore WATT impostato.

**Esempio:**

- Se si rema troppo lentamente, il livello di resistenza aumenterà.
- Se si rema troppo velocemente, il livello di resistenza diminuirà.

Ciò garantisce che il valore WATT rimanga vicino all'obiettivo durante tutto l'allenamento.

**Importante:**

- $WATT = Coppia \text{ (KGM)} \times Giri \text{ al minuto} \times 1,03$
- Nel programma di controllo della potenza, il valore WATT rimane costante. Cerca di mantenere la stessa potenza durante tutto l'allenamento.

**Come impostare il programma di controllo della potenza:**

1. Utilizzare i pulsanti UP/DOWN per selezionare il programma P23 – CONTROLLO WATT.
2. Premere ENTER per accedere al programma.
3. TIME inizierà a lampeggiare. Impostare la durata dell'esercizio utilizzando i pulsanti SU/GIÙ e confermare con ENTER.
4. DISTANCE – Impostare la distanza desiderata utilizzando i pulsanti UP/DOWN e confermare con ENTER.
5. WATT inizierà a lampeggiare. Impostare la potenza target utilizzando i pulsanti UP/DOWN e confermare con ENTER (impostazione predefinita: 100 W).
6. CALORIES inizierà a lampeggiare. Impostare le calorie target utilizzando i pulsanti UP/DOWN e confermare con INVIO.
7. PULSE inizierà a lampeggiare. Impostare la frequenza cardiaca target utilizzando i pulsanti UP/DOWN e confermare con ENTER (opzionale).
8. Premere START/STOP per iniziare l'esercizio.

**Messaggi di errore****E1 (ERRORE 1) – Errore motoriduttore**

- Durante l'allenamento: se il monitor non riceve un segnale dal motore per più di 4 secondi, questo si verificherà tre volte consecutivamente, quindi verrà visualizzato E1.
- Dopo l'accensione: il motore torna automaticamente alla posizione zero. Se non viene rilevato alcun segnale dal motore per più di 4 secondi, il controller del motore viene disattivato e sullo schermo viene visualizzato E1. Anche tutti gli altri indicatori e segnali di uscita vengono disattivati.

**E2 (ERRORE 2) – Errore di memoria**

- Si verifica quando il monitor legge i dati dalla memoria e il codice di identificazione non è corretto o il chip di memoria è danneggiato.
- E2 viene visualizzato all'accensione del dispositivo.

**E3 (ERRORE 3) – Errore punto zero motore**

- Se, 4 secondi dopo l'avvio, il computer rileva che il motore non è tornato al punto zero, sullo schermo apparirà E3.

**Specifiche tecniche dell'alimentatore**

Uscita: CC 9 V/1 A

**Funzione di ricarica USB**

- In grado di ricaricare dispositivi USB.
- **Corrente di ricarica:** 0,5–1 A

**SAUGUMO PASTABOS**

Siekiant užtikrinti maksimalų saugumą naudojant irklavimo treniruoklį:

1. Reguliariai tikrinkite treniruoklį, ar nėra pažeidimų ar nusidėvėjimo požymių, ir įsitikinkite, kad visi varžtai ir jungtys yra tinkamai priveržti.
2. Pastatykite treniruoklį ant sauso, lygaus paviršiaus ir apsaugokite jį nuo drėgmės. Dėl papildomo saugumo rekomenduojama po irklavimo treniruokliu padėti neslystančią kilimėlį.
3. Treniruokliai nėra žaislai ir juos gali naudoti tik tinkamai instruktuoti arba apmokyti asmenys.
4. Įrenginys skirtas naudoti vienam asmeniui.
5. Vaikai, neįgalūs asmenys ar asmenys, kuriems reikalinga pagalba, gali naudotis irklavimo treniruokliu tik prižiūrint suaugusiesiems.
6. Užtikrinkite, kad treniruotės metu jokių naudotojo ar aplinkinių asmenų kūno dalių nebūtų arti judančių dalių.
7. Reguluodami judančias dalis, įsitikinkite, kad jos yra teisingai išdėstytos ir neviršija maksimalaus judėjimo amplitudės, pvz., sėdynės laikiklis.
8. Dėvėkite tinkamus drabužius ir avalynę – drabužiai neturi užsikabinti už jokios prietaiso dalies, o avalynė turi užtikrinti stabilų atramą ir turėti neslystančias padas.
9. Nesportuokite iškart po valgio.
10. Nutraukite treniruotę, jei jaučiate galvos svaigimą, pykinimą, krūtinės skausmą ar kitus nerimą keliančius simptomus, ir prireikus kreipkitės į gydytoją.
11. Surinkite įrangą pagal instrukcijas, naudodami tik pateiktas sudedamąsias dalis, ir prieš surinkimą patikrinkite, ar yra visos dalys.
12. Jei irklavimo treniruoklį perduodate kitam asmeniui, įsitikinkite, kad jis yra susipažinęs su instrukcijomis ir saugos rekomendacijomis.



Dalies numeris	Aprašymas	Kiekis	Dalių numeris	Aprašymas	Kiekis
1	Pagrindinis rėmas	1	58	Pavasario montavimo plokštė	1
2	Rankenos laikiklis	1	59	Sparno rato ašis	1
3	Priekinis stabilizatorius	1	60	C tipo spaustukas S-10 (1T)	2
4	Galinis stabilizatorius	1	61	Veržlė D9,5x5T (3/8"-26UNF)	1
5	Pėdų atramos laikiklis	1	62	Priekinė neslystančioji pagalvėlė	2
6	Sėdynės bėgių laikiklis	1	6	Spiralinė spyruoklė	1
7	Slydimo strypas	1	64	Sraigtas ST4.2*15L	4
8	Slenkančioji juosta	1	65	Guolis Nr. 6000ZZ	2
9	Pėdų atrama	1	66	Veržlė D9,5*4T (3/8"-26UNF)*4T	2
10	Ekranas (B31866)	1	67	Skriemulis	1
11L	Kairės kojos atramos dangtis	1	68	Kopėčių varžtas M8*1,25*55,5L	1
11R	Dešinės kojos atramos dangtis	1	69	Nailono veržlė M8*1,25*8T	1
1	Reguliuojama kojų atrama	2	70	Įvorė D13,5*D10*9	2
13	Sėdynė	1	71	Plokščia poveržlė D15*D5,2*1,0T	2
14	Pedalas	2	72	Varžtas M5*0,8*15L	2
15	Pedalo tvirtinimas	2	73	Nailono veržlė M5*0,8*5T	2
16	Putų ritinėlis	1	74	Sraigtas ST3.5*25L	4
17	Putplastis	2	75	Sraigtas ST4.2*15L	20
18	Apvalus dangtelis	2	76	Varžtas M5*0,8*10L	4
19	Putų ritinio dangtis	1	76B	Sraigtas M5*0,8*15L	4
20	Allen varžtas M8*1,25*20L	17	7	Kaištis D6*26,5*7,7	2
21	Pavasarinė poveržlė D15,4xD8,2*2T	24	7	Galinė neslystančioji kilimėlė	2
2	Plokščia poveržlė D16xD8,5*1,2T	27	79	Fiksavimo varžtas D18,9*66L	1
23	Plokščia poveržlė D25xD8,5*2T	6	80	Pavaros D2,0*D18*75L	1
24	Varžtas M8*1,25*15L	2	81	Kopėčių varžtas D8*M6*10	1
25	Jungiamoji ašis	1	82	Jungiamoji traukė	1
26	Bamperis 34x34x22T	4	83	Allen varžtas M8*1,25*25L	1
27	Allen varžtas M8*1,25*100L	2	84	Nailono veržlė M8*1,25*8T	2
2	Veržlė M8*P1,25*6T	2	85	Allen varžtas M8*1,25*80L	1
29	Slenkančios bėgių dangtis	1	86	Varžtas M5x0,8x10L	11
30L	Kairysis grandinės dangtis	1	87	Bamperis 35*35*5T	2
30R	Dešinioji grandinės danga	1	88	Apvalus dangtelis	1
31L	Galinis grandinės apsaugas (kairysis)	1	89	Pavaros D3,5*D30*60L	1
31R	Galinis grandinės apsaugas (dešinysis)	1	90	Varžtas ST4x1,41x10L	2
32	Pavaros diržo dangtis	1	91	Įvorė D38*D8,1*6T	2
33	Šoninis dangtelis	2	92	Nailono veržlė M8*1,25*8T	2
34	Diržo kreipiamasis	1	93	Varžtas M10*1,5*80L	1
35	Ventiliatoriaus mentės rinkinys	1	94	Nailono veržlė M10*1,5*10T	1
36	Pavasario montavimo vamzdis	1	95	Plokščia poveržlė D30*D10*3T	3
37	Tvirtinimo plokštė	1	96	Ekranas montavimo laikiklis	1
38L	Kairės kojų atramos dangtis	1	97	Allen varžtas M8x1,25x20L	2
38R	Dešinės kojos atramos dangtis	1	98	Varžtas ST4.2x1.4x10L	8
39	Bamperis D25*D4,5*8T	1	99	Plokščia poveržlė D12*D4,3*1,0T	8
40	Pavaros diržas	1	10	Plokščia poveržlė D15*D5,2*3,0T	4
41	Kabelio skriemulys	1	10	Viršutinis kabelis ekranui	1
4	Spiralinės spyruoklės tvirtinimo laikiklis	1	10	Jutiklis	1
43	Kojos diržas	2	103	Jutiklis (1)	1
4	Sparno ratas	1	104	Jutiklio tvirtinimo laikiklis	1
45	Diržas	1	105	Apvalus magnetas	4
46	Reguliuojamoji poveržlė	2	106	Maitinimo kabelis	1
47	U tipo poveržlė 30*9*8	1	107	Variklis	1

48	Veržlė M6*1*5T	2	108	Varžtas ST4.2*1.4*15L	3
49	Tarpinė D10*D14*3T	1	109	Tempimo kabelis	1
50	Savaime užsifiksuojanti veržlė	4	110	Adapteris	1
52	Įvorė D28,6*D22,6*3T	2	112	Buferis	2
53	Įvorė D12*D8,2*12,6L	6	\	Raktas	1
54	Skriemulis D32*D18*10	2	\	Allen raktas	1
55	Varžtas M8x1,25x35L	6			
56	Dangtelio veržlė M8*1,25*15T	6			
57	Skriemulis	4			



## SURINKIMAS

### 1 žingsnis (1 pav.):

- Pritvirtinkite kairės kojų atramos dangtelį (38L) ir dešinės kojų atramos dangtelį (38R) prie pagrindinio rėmo (1) naudodami varžtus (86).
- Prie pagrindinio rėmo (1) pritvirtinkite priekinį stabilizatorių (3), kaip parodyta a paveiksle.
- Priekinį stabilizatorių (3) pritvirtinkite prie pagrindinio rėmo (1) naudodami šešiakampius varžtus (20), spyruoklines poveržles (21) ir plokščias poveržles (22), kaip parodyta b paveiksle.

### 2 etapas (2 paveikslas):

- Pritvirtinkite sėdynę (13) prie slankiosios juostos (8), tada pritvirtinkite iš anksto surinktus buferius (28 ir 26) ir buferį (26) prie slankiosios juostos (8) naudodami šešiakampį varžtą (27), kaip parodyta b paveiksle.
- Pritvirtinkite galinį stabilizatorių (4) prie slankiosios juostos (8) naudodami šešiakampius varžtus (20), spyruoklines poveržles (21) ir plokščias poveržles (22), kaip parodyta a paveiksle.
- Pritvirtinkite slankiąją siją (8) prie pagrindinio rėmo (1) naudodami šešiakampius varžtus (20), spyruoklines poveržles (21) ir plokščias poveržles (23).

### 3 etapas (3 paveikslas):

- Pritvirtinkite pedalo laikiklį (5) prie pagrindinio rėmo (1) naudodami šešiakampius varžtus (20), spyruoklines poveržles (21) ir plokščias poveržles (22).

### 4 etapas (4 pav.):

- Nuspauskite pėdos atramą (9), kad sulankstytumėte arba išskleistumėte stumiamąją juostą (8), kaip parodyta 4 paveiksle.

### 5 etapas (5 pav.):

- Prijunkite viršutinį ekrano kabelį (101) prie ekrano (10).
- Pritvirtinkite ekraną (10) prie tvirtinimo laikiklio varžtais (76), kaip parodyta papildintame vaizde.
- Nustatykite laikiklio atramą (2) į tinkamą padėtį, kaip parodyta papildintame vaizde.
- Įdiekite adapterį ir įjunkite ekraną.

### 6 žingsnis (6 pav.):

- Norėdami reguliuoti pedalus žemyn: ištraukite spauštukus ant pedalo tvirtinimo plokščių (15), tuo pačiu judindami pedalus žemyn, kaip parodyta 6 paveiksle.
- Norėdami reguliuoti pedalus aukštyn: nereikia ištraukti spauštukų; tiesiog judinkite pedalus aukštyn, kaip parodyta 6 paveiksle, kad sumažintumėte dydį.



## DISPLEJUS

Monitorius įsijungia automatiškai, kai prietaisas prijungiamas prie maitinimo šaltinio arba kai paspaudžiamas bet kuris mygtukas. Jei pratimo pertrauka trunka ilgiau nei keturias minutes, ekranas automatiškai išsijungs, kad būtų taupoma energija.

### INTERVAL programos:

**Paleidimas:** Paspauskite INTERVAL PROGRAMMES KEY mygtuką; ekrane pasirodys užrašas „INTERVAL“. Naudodami aukštyn ir žemyn rodyklių mygtukus, pasirinkite norimą programą. Yra trys režimai:

- 20/10 intervalas** – 20 sekundžių pratimas, po kurio seka 10 sekundžių poilsis.
- 10/20 intervalas** – 10 sekundžių pratimas, po kurio seka 20 sekundžių poilsis.
- 10/10 intervalas** – pratimo ir poilsio trukmę galite nustatyti rankiniu būdu. Paspaudus „Enter“ mygtuką, pratimo laikas pradės mirgėti. Nustatykite jį naudodami rodyklių klavišus ir patvirtinkite „Enter“ mygtuku. Tada tuo pačiu būdu nustatykite poilsio laiką.

### FUNKCIJOS

- TIME (laikas)** – rodo treniruotės trukmę minutėmis ir sekundėmis. Skaitiklis automatiškai skaičiuoja nuo 0:00 iki 99:59. Vartotojas gali nustatyti tikslą nuo 5:00 iki 99:00.
- DISTANCE (atstumas)** – rodo bendrą per treniruotę nuvažiuotą atstumą, ne daugiau kaip 99,99 kilometrų/mylių. Ekrane taip pat rodomi vienetai, mažesni nei 1 kilometras/mylis. Tikslinis atstumas gali būti nustatytas nuo 1,00 iki 99,00 kilometrų/mylių.
- CALORIES (kalorijos)** – rodo apytikslį treniruotės metu sudegintų kalorijų skaičių. Skaitiklis rodo nuo 0,0 iki 9999, o tikslinis nustatymas gali būti nuo 10 iki 9990.
- TIME/500 m** – rodo apytikslį laiką, reikalingą 500 m nuplaukti esamu irklavimo tempu.
- COUNT (skaičius)** – skaičiuoja kiekvieną užbaigtą smūgį. Vertė svyruoja nuo 10 iki 9990.
- SPM (Strokes per Minute)** – Rodo smūgių skaičių per minutę, nuo 15 iki 999. Jei vertė viršija 999, ekrane pasirodo raidė „E“. Jei 4 sekundes neįsijungia joks judesys, skaitiklis automatiškai grįžta į nulį.
- PULSE (širdies ritmas)** – rodo širdies ritmą smūgiais per minutę. Vartotojas gali nustatyti treniruotės tikslą nuo 80 iki 180 smūgių per minutę.

### Pagrindinės funkcijos

Prietaisas turi šešis valdymo mygtukus:

- START/STOP**
  - Greitasis paleidimas:** pradeda rankinį treniravimąsi be programos pasirinkimo. Laikmatis automatiškai pradeda skaičiuoti nuo nulio.
  - Treniruotės režimu:** Sustabdo treniruotę.
  - Sustabdymo režimu:** iš naujo pradeda treniruotę.
- UP**
  - Nustatymų režimu padidina parametrų vertes: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT ir PULSE.
- ŽEMYN**
  - Nustatymų režimu sumažina parametrų vertes: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT ir PULSE.

#### 4. ENTER

- **Nustatymų režime:** patvirtina įvestas vertes (TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, PULSE).
- **Treniruočių režimu:** užrakina pasirinktą funkciją dideliame skaitmeniniame ekrane (pvz., TIME, DISTANCE, CALORIES, TIME/500 M, COUNT, SPM, PULSE).
- **Sustabdymo režimu:** laikydami mygtuką nuspausť daugiau nei 2 sekundes, visus rodmenis nustatysite į nulį arba į numatytuosius nustatymus.

#### 5. INTERVAL

- Pradedama intervalinę programą. Pakartotinai paspausť mygtuką, išeinama iš šio režimo ir iš ekrano ištrinama informacija.

#### 6. PULSO ATSIGAUVIMAS

- Baigus pratimą, automatiškai prasideda širdies ritmo atsigavimo testas. Ekrane bus rodomas atgalinis skaičiavimas nuo 01:00 iki 00:00. Baigus testą, kompiuteris parodys rezultatą skalėje nuo F1.0 iki F6.0, įvertindamas vartotojo fizinę būklę:
  - **F1.0** – Puikus
  - **1,0 ≤ F ≤ 1,9** – Puikus
  - **2,0 ≤ F ≤ 2,9** – Geras
  - **3,0 ≤ F ≤ 3,9** – Pakankamas
  - **4,0 ≤ F ≤ 5,9** – Žemiau vidurkio
  - **F6,0** – Prasta
- **Pastaba:** Jei kompiuteris, naudodamas šią funkciją, neaptinka jūsų širdies ritmo, ekrane pasirodys pranešimas „Err“.

#### PROGRAMOS

##### Rankinė programa (P1)

RANKINĖ (MANUAL) programa (P1) leidžia treniuotis laisvai, be iš anksto nustatyto plano. Norėdami pradėti, paspausť mygtuką START/STOP. Numatytasis pasipriešinimo lygis yra 5, bet jį galite reguliuoti treniuotės metu naudodami mygtukus UP/DOWN. Taip pat galite treniuotis nustatydami tikslą pagal laiką, atstumą arba sudegintas kalorijas.

##### Kaip naudoti RANKINĖ programą:

1. Naudodami mygtukus „UP/DOWN“ pasirinkite MANUAL programą (P1).
2. Paspausť ENTER, kad patektumėte į nustatymus.
3. Kai ekrane pradės mirgėti TIME (LAIKAS), nustatykite treniuotės trukmę naudodami UP/DOWN (AUKŠTYN/ŽEMYN) mygtukus, tada patvirtinkite paspausť ENTER.
4. Tada pradės mirgėti DISTANCE (ATSTUMAS) – nustatykite norimą atstumą ir patvirtinkite paspausť ENTER.
5. Kitas parametras yra CALORIES (kalorijos) – nustatykite norimą kalorijų skaičių ir patvirtinkite mygtuku ENTER.
6. Paskutinė parinktis yra PULSE (Širdies ritmas) – nustatykite norimą širdies ritmą ir patvirtinkite paspausť ENTER.
7. Įvedę visas reikiamas reikšmes, paspausť START/STOP, kad pradėtumėte treniuotę.

##### Iš anksto nustatyti programos (P2–P13)

Yra dvylika treniuočių programų su iš anksto nustatytais apkrovos profiliais, nuo P2 iki P13: „Steps“ (žingsniai), „Hill“ (kalnas), „Rolling“ (ritimas), „Valley“ (slėnis), „Fat Burn“ (riebalų deginimas), „Ramp“ (rampa), „Mountain“ (kalnas), „Intervals“ (intervalai), „Random“ (atsitiktinis), „Plateau“ Šios programos leidžia treniuotis su skirtingais pasipriešinimo lygiais skirtingais intervalais. Treniuotės metu pasipriešinimą galite reguliuoti rankiniu būdu naudodami mygtukus UP/DOWN. Treniuotes galima vykdyti pagal laiką, atstumą, konkretų kalorijų skaičių arba tikslinį širdies ritmą.

##### Veikimo programos P2–P13:

1. Naudokite mygtukus „UP/DOWN“ (aukštn/žemyn), kad pasirinkite programą nuo P2 iki P13.
2. Paspausť ENTER, kad patektumėte į nustatymus.
3. Ekrane mirksės TIME (LAIKAS) – nustatykite treniuotės trukmę naudodami mygtukus UP/DOWN (AUKŠTYN/ŽEMYN), tada patvirtinkite paspausť mygtuką ENTER.
4. Tada mirgės DISTANCE (ATSTUMAS) – nustatykite tikslinį atstumą ir patvirtinkite paspausť ENTER.
5. Toliau – „CALORIES“ (kalorijos) – nustatykite norimą kalorijų skaičių ir patvirtinkite paspausť mygtuką „ENTER“.
6. Galiausiai, PULSE – nustatykite tikslinį širdies ritmą ir patvirtinkite paspausť ENTER.
7. Paspausť START/STOP, kad pradėtumėte treniuotę.

##### Vartotojo nustatymai Programa

Irkavimo treniuoklis leidžia išsaugoti individualius treniuočių profilius iki keturių vartotojų (vartotojai 1–4). Programos P14–P17 naudojamos individualiems treniuočių nustatymams kurti.

Vartotojai gali nustatyti vertes tokia tvarka: TIME, DISTANCE, CALORIES ir RESISTANCE LEVEL (PASIPRIEŠINIMO LYGIS) 10 stulpeliuose. Nustačius vertes, profiliai bus išsaugoti prietaiso atmintyje.

Treniuotės metu galite reguliuoti esamą apkrovą kiekvienoje skiltyje naudodami mygtukus „UP/DOWN“ (aukštn/žemyn), nepaveikdami išsaugoto pasipriešinimo lygio.

##### Kaip nustatyti savo treniuočių programą:

1. Naudodami aukštn/žemyn mygtukus pasirinkite USER programą (P14–P17).
2. Paspausť ENTER, kad pereitumėte į programos kūrimo režimą.
3. 1 stulpelis pradės mirgėti. Naudodami aukštn/žemyn mygtukus nustatykite savo treniuočių profilį ir paspausť ENTER, kad patvirtintumėte pirmojo stulpelio nustatymus (numatytoji apkrova: 1).
4. 2 stulpelis pradės mirgėti. Pakartokite aukščiau nurodytą veiksmą naudodami aukštn/žemyn mygtukus ir patvirtinkite paspausť ENTER.
5. Pakartokite šiuos veiksmus su likusiais stulpeliais, kol bus sukonfigūruoti visi 10 stulpelių. Paspausť ENTER, kad baigtumėte profilio kūrimą.

##### Treniuočių parametrų nustatymas:

1. TIME pradės mirgėti. Naudodami UP/DOWN mygtukus nustatykite treniuotės trukmę, tada paspausť ENTER, kad patvirtintumėte.
2. DISTANCE pradės mirgėti. Nustatykite tikslą naudojant UP/DOWN mygtukus ir patvirtinkite paspausť ENTER.
3. CALORIES (kalorijos) pradės mirgėti. Nustatykite tikslinį kalorijų skaičių ir patvirtinkite paspausť ENTER.
4. PULSE pradės mirksėti. Nustatykite tikslinį širdies ritmą naudodami mygtukus UP/DOWN ir patvirtinkite mygtuku ENTER.

##### Treniuotės pradžia:

Nustačius visus parametrus, paspausť START/STOP, kad pradėtumėte treniuotę.

##### Širdies ritmo kontrolės programa

Irkavimo treniuoklis siūlo širdies ritmo kontrolės treniuočių programas, kurios automatiškai reguliuoja pasipriešinimo lygį pagal jūsų esamą širdies ritmą. Programos P18–P22 apima:

- **P18 – 55 % H.R.C.** – Tikslinis širdies ritmas =  $(220 - AMŽIUS) \times 55 \%$
- **P19 – 65 % H.R.C.** – Tikslinis širdies ritmas =  $(220 - AMŽIUS) \times 65 \%$
- **P20 – 75 % H.R.C.** – Tikslinis širdies ritmas =  $(220 - AMŽIUS) \times 75 \%$
- **P21 – 85 % H.R.C.** – Tikslinis širdies ritmas =  $(220 - AMŽIUS) \times 85 \%$
- **P22 – Tikslinis širdies ritmas** – Treniuokitės pagal vartotojo nustatytą tikslinį širdies ritmą

Vartotojai gali nustatyti AGE (AMŽIŲ), LAIKĄ, ATSTUMĄ, KALORIJAS ir TIKSLINĮ ŠIRDIES RITMĄ, o irklavimo treniuoklis automatiškai reguliuos pasipriešinimo lygį pagal esamą širdies ritmą. Pavyzdžiui, jei nustatytas širdies ritmas yra mažesnis už tikslą, pasipriešinimas gali didėti kas 20 sekundžių; jei jis yra didesnis, pasipriešinimas gali mažėti kas 20 sekundžių.

##### Kaip nustatyti širdies ritmo kontrolės programą:

1. Naudokite mygtukus „UP/DOWN“ (aukštn/žemyn), kad pasirinkite programą (P18–P22).
2. Paspausť ENTER, kad įvestumėte pasirinktą programą.

**Programoms P18–P21:**

3. Laukelis AGE pradės mirgėti. Naudodami mygtukus UP/DOWN nustatykite savo amžių (numatyta reikšmė: 35 metai).

**Programai P22:**

3. Laukelis „TARGET PULSE“ (Tikslinis pulsas) pradės mirgėti. Naudodami mygtukus „UP/DOWN“ (Aukštyn/Žemyn) nustatykite vertę nuo 80 iki 180 (numatytoji vertė: 120).

**Likusių parametrų nustatymas:**

4. TIME pradės mirgėti. Naudodami aukštyn/žemyn mygtukus nustatykite treniruotės trukmę ir patvirtinkite paspaudę ENTER.

5. DISTANCE – Nustatykite tikslinį atstumą naudodami mygtukus UP/DOWN ir patvirtinkite mygtuku ENTER.

6. CALORIES – Nustatykite tikslinį kalorijų skaičių naudodami UP/DOWN mygtukus ir patvirtinkite paspaudę ENTER.

**Treniruotės pradžia:**

7. Paspauskite START/STOP, kad pradėtumėte treniruotę.

**Galios kontrolės programa (WATT CONTROL)**

P23 programa leidžia treniruotis nepriklausomai nuo irklautojo greičio. Vartotojas nustato tikslinę galią (WATT), TIME, DISTANCE, CALORIES ir, jei nori, PULSE. Treniruotės metu pasipriešinimo lygis automatiškai reguliuojamas, kad būtų išlaikytas nustatytas WATT vertė.

**Pavyzdys:**

- Jei irklaujate per lėtai, pasipriešinimo lygis padidės.
- Jei irklaujate per greitai, pasipriešinimo lygis sumažės.

Tai užtikrina, kad WATT vertė visą treniruotę išliks artima tikslinei vertei.

**Svarbu:**

- $WATT = \text{sukimo momentas (KGM)} \times \text{apsisukimų per minutę skaičius} \times 1,03$
- Galios valdymo programoje WATT vertė išlieka pastovi. Stenkitės išlaikyti tą pačią galią per visą treniruotę.

**Kaip nustatyti galios kontrolės programą:**

1. Naudodami mygtukus „UP/DOWN“ pasirinkite programą P23 – WATT CONTROL.
2. Paspauskite ENTER, kad įvestumėte programą.
3. TIME pradės mirgėti. Nustatykite treniruotės trukmę naudodami mygtukus UP/DOWN ir patvirtinkite mygtuku ENTER.
4. DISTANCE – Nustatykite norimą atstumą naudodami mygtukus „UP/DOWN“ (aukštyn/žemyn) ir patvirtinkite mygtuku „ENTER“.
5. WATT pradės mirgėti. Nustatykite tikslinius galios parametrus naudodami mygtukus UP/DOWN ir patvirtinkite mygtuku ENTER (numatyta reikšmė: 100 W).
6. CALORIES pradės mirgėti. Nustatykite tikslines kalorijas naudodami UP/DOWN mygtukus ir patvirtinkite paspaudę ENTER.
7. PULSE pradės mirgėti. Nustatykite tikslinį širdies ritmą naudodami UP/DOWN mygtukus ir patvirtinkite paspaudę ENTER (pasirinktinai).
8. Paspauskite START/STOP, kad pradėtumėte treniruotę.

**Klaidų pranešimai****E1 (ERROR 1) – reduktoriaus variklio klaida**

- Treniruotės metu: jei monitorius ilgiau nei 4 sekundes negauna signalo iš variklio, tai pasikartos tris kartus iš eilės, o tada ekrane bus rodomas E1.
- Po įjungimo: variklis automatiškai grįžta į nulio padėtį. Jei variklio signalas neaptinkamas ilgiau nei 4 sekundes, variklio valdiklis išjungiamas ir ekrane pasirodo E1. Visi kiti indikatoriai ir išėjimo signalai taip pat išjungiami.

**E2 (ERROR 2) – Atminties klaida**

- Atsiranda, kai monitorius nuskaito duomenis iš atminties, o identifikavimo kodas yra neteisingas arba atminties lustas yra pažeistas.
- E2 rodomas, kai įrenginys įjungiamas.

**E3 (ERROR 3) – variklio nulio taško klaida**

- Jei per 4 sekundes po įjungimo kompiuteris nustato, kad variklis negrįžo į nulio tašką, ekrane pasirodo E3.

**Maitinimo adapterio techniniai duomenys**

Išėjimas: DC 9V/1A

**USB įkrovimo funkcija**

- Galima įkrauti USB įrenginius.
- Įkrovimo srovė: 0,5–1 A

**DROŠĪBAS NORĀDES**

Lai nodrošinātu maksimālu drošību, lietojot airēšanas treniņus:

1. Regulāri pārbaudiet treniņus, vai tam nav bojājumu vai nolietojuma pazīmes, un pārliedziet, ka visas skrūves un savienojumi ir pareizi pievilkti.
2. Novietojiet ierīci uz sausas, līdzenas virsmas un pasargājiet to no mitruma. Papildu drošībai ieteicams zem airēšanas treniņa izmantot pretslīdēšanas paklāju.
3. Treniņu aprīkojums nav rotaļlieta, un to drīkst lietot tikai personas, kas ir saņēmušas atbilstošas instrukcijas vai apmācību.
4. Ierīce ir paredzēta lietošanai vienai personai vienlaikus.
5. Bērni, personas ar invaliditāti vai personas, kam nepieciešama palīdzība, drīkst izmantot airēšanas treniņus tikai pieaugušo uzraudzībā.
6. Pārliedziet, ka treniņa laikā ne lietotāja, ne apkārtējo cilvēku ķermeņa daļas neatrodas tuvu kustīgajām detaļām.
7. Regulējot kustīgās daļas, pārliedziet, ka tās ir pareizi novietotas un nepārsniedz maksimālo diapazonu, piemēram, sēdekļa kronšteins.
8. Valkājiet atbilstošu apģērbu un apavus – apģērbs nedrīkst iekerties nevienā ierīces daļā, un apaviem jānodrošina stabils atbalsts ar neslīdošām zolēm.
9. Nekādā gadījumā neveiciet vingrinājumus uzreiz pēc ēšanas.
10. Pārtrauciet treniņu, ja jūtat reiboni, slikta dūša, sāpes krūtīs vai citus satraucošus simptomus, un nepieciešamības gadījumā konsultējieties ar ārstu.
11. Saskaņā ar instrukcijām samontējiet aprīkojumu, izmantojot tikai piegādātās detaļas, un pirms montāžas pārbaudiet, vai visas detaļas ir klāt.
12. Ja airēšanas treniņus nodod citai personai, pārliedziet, ka tā ir iepazīsies ar instrukcijām un drošības ieteikumiem.



Daļas numurs	Apraksts	Daudzums	Daļas numurs	Apraksts	Daudzums
1	Galvenā rāmja	1	58	Pavasara montāžas plāksne	1
2	Roktura kronšteins	1	59	Svars	1
3	Priekšējais stabilizators	1	60	C tipa skava S-10 (1T)	2
4	Aizmugurējais stabilizators	1	61	Uzgrieznis D9,5x5T (3/8"-26UNF)	1
5	Kāju balsta kronšteins	1	62	Priekšējais pretslīdēšanas spilventiņš	2
6	Sēdekļa sliedes kronšteins	1	63	Spirālveida atspere	1
7	Bīdāmā stieņa	1	64	Skrūve ST4.2*15L	4
8	Bīdāmā stieņa	1	65	Gultnis #6000ZZ	2
9	Kāju balsts	1	66	Rieksts D9,5*4T (3/8"-26UNF)*4T	2
10	Displejs (B31866)	1	67	Rullīte	1
11L	Kreisā kāju balsta pārsegs	1	68	Kāpņu skrūve M8*1,25*55,5L	1
11R	Labās pēdas balsta pārsegs	1	69	Nilona uzgrieznis M8*1,25*8T	1
12	Regulējama kāju balsta spilventiņš	2	70	Ieliktnis D13,5*D10*9	2
13	Sēdekļis	1	71	Plakanais paplāksnis D15*D5,2*1,0T	2
14	Pedālis	2	72	Skrūve M5*0,8*15L	2
15	Pedāļa stiprinājums	2	73	Nilona uzgrieznis M5*0,8*5T	2
16	Putas rullis	1	74	Skrūve ST3.5*25L	4
17	Putas	2	75	Skrūve ST4.2*15L	20
18	Aplveida vāciņš	2	76	Skrūve M5*0,8*10L	4
19	Putas rullīša pārklājums	1	76B	Skrūve M5*0,8*15L	4
20	Sešstūra skrūve M8*1,25*20L	17	77	Tapas D6*26,5*7,7	2
21	Pavasara paplāksne D15,4xD8,2x2T	24	78	Aizmugurējais pretslīdēšanas paklājs	2
22	Plakanais paplāksnis D16xD8,5x1,2T	27	79	Fiksējošā skrūve D18,9*66L	1
23	Plakanais paplāksnis D25xD8,5x2T	6	80	Atspere D2,0*D18*75L	1
24	Skrūve M8*1,25*15L	2	81	Kāpņu skrūve D8*M6*10	1
25	Savienojošā ass	1	82	Savienojuma stienis	1
26	Bumperis 34x34x22T	4	83	Sešstūra skrūve M8*1,25*25L	1
27	Allen skrūve M8*1,25*100L	2	84	Nilona uzgrieznis M8*1,25*8T	2
28	Uzgrieznis M8xP1,25x6T	2	85	Sešstūra skrūve M8*1,25*80L	1
29	Bīdāmā sliedes pārsegs	1	86	Skrūve M5x0,8x10L	11
30L	Kreisais ķēdes pārsegs	1	87	Bumperis 35*35*5T	2
30R	Labais ķēdes pārsegs	1	88	Aplveida vāciņš	1
31L	Aizmugurējais ķēdes aizsargs (kreisais)	1	89	Pavasaris D3,5*D30*60L	1
31R	Aizmugurējais ķēdes aizsargs (labais)	1	90	Skrūve ST4x1,41x10L	2
32	Piedziņas siksnas pārsegs	1	91	Ieliktnis D38*D8,1*6T	2
33	Sānu vāks	2	92	Nilona uzgrieznis M8*1,25*8T	2
34	Siksnas vadotne	1	93	Skrūve M10*1,5*80L	1
35	Ventilatora lāpstiņu komplekts	1	94	Nilona uzgrieznis M10*1,5*10T	1
36	Pavasara montāžas caurule	1	95	Plakanais paplāksnis D30*D10*3T	3
37	Montāžas plāksne	1	96	Displeja montāžas kronšteins	1
38L	Kreisā kāju balsta pārsegs	1	97	Sešstūra skrūve M8x1,25x20L	2
38R	Labās pēdas balsta pārsegs	1	98	Skrūve ST4.2x1.4x10L	8
39	Bumperis D25*D4.5*8T	1	99	Plakanais paplāksnis D12*D4,3*1,0T	8
40	Piedziņas siksnas	1	100	Plakanais paplāksnis D15*D5,2*3,0T	4
41	Kabeļu rullītis	1	101	Augšējais trošu rullītis displejam	1
42	Spirālveida atspere stiprinājuma kronšteins	1	102	Sensors	1
43	Kāju siksnas	2	103	Sensors (1)	1
44	Svars	1	104	Sensora montāžas kronšteins	1
45	Siksnas	1	105	Aplveida magnēts	4
46	Regulēšanas paplāksne	2	106	Strāvas kabelis	1
47	U veida paplāksne 30*9*8	1	107	Motors	1

48	Rieksts M6*1*5T	2	108	Skrūve ST4.2*1.4*15L	3
49	Atstarotājs D10*D14*3T	1	109	Spraudes trosē	1
50	Pašbloķējošā uzgrieznis	4	110	Adapteris	1
52	Ieliktnis D28,6*D22,6*3T	2	112	Buferis	2
53	Ieliktnis D12*D8,2*12,6L	6	\	Atslēga	1
54	Rullis D32*D18*10	2	\	Sešstūra atslēga	1
55	Skrūve M8x1,25x35L	6			
56	Vāka uzgrieznis M8*1,25*15T	6			
57	Rullīte	4			



## MONTĀŽA

### 1. solis (1. attēls):

- Pievienojiet kreiso kāju balsta pārsegu (38L) un labo kāju balsta pārsegu (38R) galvenajai rāmim (1), izmantojot skrūves (86).
- Pievienojiet priekšējo stabilizatoru (3) galvenajam rāmim (1), kā parādīts attēlā a.
- Piekariet priekšējo stabilizatoru (3) pie galvenā rāmja (1), izmantojot sešstūraines skrūves (20), atsperes paplāksnes (21) un plakanās paplāksnes (22), kā parādīts attēlā b.

### 2. solis (2. attēls):

- Uzstādiēt sēdekli (13) uz bīdāmās stieņas (8), pēc tam piestipriniet iepriekš samontētos buferus (28 un 26) un buferi (26) pie bīdāmās stieņas (8), izmantojot sešstūra skrūvi (27), kā parādīts attēlā b.
- Pievienojiet aizmugurējo stabilizatoru (4) pie bīdāmās stieņas (8), izmantojot sešstūraines skrūves (20), atsperes paplāksnes (21) un plakanās paplāksnes (22), kā parādīts attēlā a.
- Pieskrūvējiet bīdāmo stieni (8) pie galvenā rāmja (1), izmantojot sešstūra skrūves (20), atsperes paplāksnes (21) un plakanās paplāksnes (23).

### 3. solis (3. attēls):

- Piekariet pedāļa kronšteinu (5) pie galvenā rāmja (1), izmantojot sešstūraines skrūves (20), atsperes paplāksnes (21) un plakanās paplāksnes (22).

### 4. solis (4. attēls):

- Nospiediet kāju atbalstu (9), lai salocītu vai izlocītu bīdāmo stieni (8), kā parādīts 4. attēlā.

### 5. solis (5. attēls):

- Pievienojiet augšējo displeja kabeli (101) displejam (10).
- Piekariet displeju (10) pie stiprinājuma kronšteina, izmantojot skrūves (76), kā parādīts palielinātajā attēlā.
- Noregulējiet kronšteina atbalstu (2) pareizajā stāvoklī, kā parādīts palielinātajā attēlā.
- Uzstādiēt adapteri un ieslēdziet displeju.

### 6. solis (6. attēls):

- Lai pedāļus nolaistu uz leju: izvelciet pedāļu stiprinājuma plāksnēs (15) esošās skavas, vienlaikus pārvietojot pedāļus uz leju, kā parādīts 6. attēlā.
- Lai regulētu pedāļus uz augšu: nav nepieciešams izvilkēt skavas; vienkārši pārvietojiet pedāļus uz augšu, kā parādīts 6. attēlā, lai samazinātu izmēru.



## DISPLEJS

Monitors ieslēdzas automātiski, kad ierīce tiek pieslēgta strāvas padevei vai kad tiek nospiesta jebkura poga. Ja vingrojumu pārtraukums ilgst ilgāk par četrām minūtēm, ekrāns automātiski izslēdzas, lai taupītu enerģiju.

## INTERVAL programmas:

**Sākums:** Nospiediet pogu INTERVAL PROGRAMMES KEY; ekrānā parādīsies uzraksts "INTERVAL". Izmantojiet augšup un lejup vērsts bultiņas, lai izvēlētos vēlamo programmu. Ir pieejami trīs režīmi:

- 20/10 Intervāls** – 20 sekundes vingrinājumu, kam seko 10 sekundes atpūtas.
- 10/20 intervāls** – 10 sekundes vingrinājuma, kam seko 20 sekundes atpūtas.
- 10/10 intervāls** – vingrojuma un atpūtas laiku varat iestatīt manuāli. Pēc Enter pogas nospiešanas vingrojuma laiks sāks mirgot. Iestatiet to, izmantojot bultu taustiņus, un apstipriniet ar Enter pogu. Tad tāpat iestatiet atpūtas laiku.

## FUNKCIJAS

- TIME (laiks)** – parāda treniņa ilgumu minūtēs un sekundēs. Skaitītājs automātiski skaita no 0:00 līdz 99:59. Lietotājs var iestatīt mērķa laiku no 5:00 līdz 99:00.
- DISTANCE (Attālums)** – Parāda kopējo attālumu, kas veikts treniņa laikā, līdz maksimāli 99,99 kilometriem/jūdzēm. Ekrānā tiek parādītas arī vienības, kas ir mazākas par 1 kilometru/jūdzi. Mērķa attālumu var iestatīt no 1,00 līdz 99,00 kilometriem/jūdzēm.
- CALORIES (kalorijas)** – Parāda aptuveno kaloriju daudzumu, kas sadedzināts treniņa laikā. Skaitītājs ir no 0,0 līdz 9999, un mērķa iestatījumu diapazons ir no 10 līdz 9990.
- TIME/500 m** – parāda aptuveno laiku, kas nepieciešams, lai ar pašreizējo airēšanas tempu veiktu 500 m.
- COUNT (skaits)** – Skaita katru pilnīgu airi. Vērtība ir no 10 līdz 9990.
- SPM (Strokes per Minute)** – Parāda sitienu skaitu minūtē, kas ir no 15 līdz 999. Ja vērtība pārsniedz 999, ekrānā parādās burts "E". Ja 4 sekundes netiek konstatēta kustība, skaitītājs automātiski atiestatās uz nulli.
- PULSE (sirdsdarbības ātrums)** – parāda sirdsdarbības ātrumu sitienu minūtē. Lietotājs var iestatīt treniņa mērķi no 80 līdz 180 sitienu minūtē.

## Galvenās funkcijas

Ierīce ir aprīkota ar sešām vadības pogām:

- START/STOP**
  - Ātrs sākums:** sāk manuālo treniņu, neizvēloties programmu. Taimeris automātiski sāk skaitīt no nulles.
  - Treniņa režīmā:** Pārtrauc treniņu.
  - Stop režīmā:** atsāk vingrinājumu.
- UP**
  - Iestatījumu režīmā palielina parametru vērtības: TIME, DISTANCE, CALORIAS, COUNT un PULSE.
- LE**
  - Iestatījumu režīmā samazina parametru vērtības: TIME, DISTANCE, CALORIAS, COUNT un PULSE.

#### 4. ENTER

- **Iestatījumu režīmā:** apstiprina ievadītās vērtības (TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, PULSE).
- **Treniņa režīmā:** bloķē izvēlēto funkciju uz lielā ciparu displeja (piemēram, TIME, DISTANCE, CALORIES, TIME/500 M, COUNT, SPM, PULSE).
- **Stop režīmā:** turiet pogu nospiežot ilgāk par 2 sekundēm, lai visus rādījumus atiestatītu uz nulli vai to noklusējuma iestatījumiem.

#### 5. INTERVAL

- Sāk intervāla programmu. Nospiežot pogu atkārtoti, iziet no šī režīma un dzēs informāciju no displeja.

#### 6. SIRSDZĪVES ATJAUNOŠANĀS

- Pēc vingrinājuma pārtraukšanas automātiski sākas sirdsdarbības atjaunošanās tests. Ekrānā tiks rādīts atskaite no 01:00 līdz 00:00. Pēc testa pabeigšanas dators parādīs rezultātu skalā no F1.0 līdz F6.0, novērtējot lietotāja fizisko sagatavotību:
  - **F1.0** – Izcila
  - **1,0 ≤ F ≤ 1,9** – Lieliska
  - **2,0 ≤ F ≤ 2,9** – laba
  - **3,0 ≤ F ≤ 3,9** – Pietiekama
  - **4,0 ≤ F ≤ 5,9** – zem vidējā
  - **F6,0** – Vājš
- **Piezīme:** ja datoram, izmantojot šo funkciju, neizdodas noteikt jūsu sirdsdarbības ātrumu, ekrānā parādīsies ziņojums **Err**.

#### PROGRAMMAS

##### Manuālā programma (P1)

MANUAL (MANUĀLĀ) programma (P1) ļauj jums brīvi trenēties bez iepriekš noteiktā plāna. Lai sāktu, nospiediet pogu START/STOP. Noklusējuma pretestības līmenis ir 5, bet jūs to varat pielāgot treniņa laikā, izmantojot pogas UP/DOWN. Jūs varat trenēties arī, nosakot mērķi attiecībā uz laiku, distanci vai sadedzinātajām kalorijām.

##### Kā lietot MANUĀLO programmu:

1. Izmantojiet pogas UP/DOWN, lai izvēlētos MANUAL programmu (P1).
2. Nospiediet ENTER, lai piekļūtu iestatījumiem.
3. Kad displejā sāk mirgot TIME, iestatiet treniņa ilgumu, izmantojot pogas UP/DOWN, un apstipriniet ar pogu ENTER.
4. Tad sāks mirgot DISTANCE (attālums) – iestatiet mērķa attālumu un apstipriniet ar ENTER.
5. Nākamais parametrs ir CALORIES (kalorijas) – iestatiet vēlamo kaloriju skaitu un apstipriniet ar ENTER.
6. Pēdējā opcija ir PULSE (pulss) – iestatiet mērķa sirdsdarbības ātrumu un apstipriniet ar ENTER.
7. Kad visas vērtības ir ievadītas, nospiediet START/STOP, lai sāktu treniņu.

##### Iepriekš iestatītās programmas (P2–P13)

Ir pieejamas divpadsmit treniņu programmas ar iepriekš iestatītiem slodzes profiliem, no P2 līdz P13: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek un Precipice.

Šīs programmas ļauj trenēties ar dažādiem pretestības līmeņiem dažādos intervālos. Treniņa laikā pretestību var manuāli regulēt, izmantojot pogas UP/DOWN. Treniņu var veikt, pamatojoties uz laiku, distanci, konkrētu kaloriju skaitu vai mērķa sirdsdarbības ātrumu.

##### Darbības programmas P2–P13:

1. Izmantojiet pogas UP/DOWN, lai izvēlētos programmu no P2 līdz P13.
2. Nospiediet ENTER, lai piekļūtu iestatījumiem.
3. Displejā mirgos TIME (laiks) – ar UP/DOWN (uz augšu/uz leju) pogām iestatiet treniņa ilgumu, pēc tam apstipriniet ar ENTER.
4. Tad mirgos DISTANCE (attālums) – iestatiet mērķa attālumu un apstipriniet ar ENTER.
5. Tālāk CALORIES (kalorijas) – iestatiet mērķa kaloriju skaitu un apstipriniet ar ENTER.
6. Visbeidzot, PULSE (pulss) – iestatiet mērķa sirdsdarbības ātrumu un apstipriniet ar ENTER.
7. Nospiediet START/STOP, lai sāktu treniņu.

##### Lietotāja iestatījumi Programma

Airēšanas treniņieris ļauj saglabāt personalizētus treniņu profilus līdz pat četriem lietotājiem (lietotājs 1–4). Programmas P14 līdz P17 tiek izmantotas, lai izveidotu pielāgotus treniņu iestatījumus.

Lietotāji var definēt vērtības šādā secībā: TIME, DISTANCE, CALORIES un RESISTANCE LEVEL (PRETESTĪBAS LĪMENIS) 10 ailēs. Pēc vērtību konfigurēšanas profili tiks saglabāti ierīces atmiņā.

Treniņa laikā jūs varat pielāgot pašreizējo slodzi katrā ailē, izmantojot pogas UP/DOWN, neietekmējot saglabāto pretestības līmeni.

##### Kā izveidot savu apmācību programmu:

1. Izmantojiet augšup/lejup pogas, lai izvēlētos lietotāja programmu (P14–P17).
2. Nospiediet ENTER, lai ieietu programmas izveides režīmā.
3. 1. kolonna sāks mirgot. Izmantojiet UP/DOWN pogas, lai iestatītu savu treniņu profilu, un nospiediet ENTER, lai apstiprinātu pirmās kolonnas iestatījumus (noklusējuma slodzes līmenis: 1).
4. Sāks mirgot 2. kolonna. Atkārtojiet iepriekšējo darbību, izmantojot augšup/lejup pogas, un apstipriniet ar ENTER.
5. Atkārtojiet šos soļus pārējām kolonnām, līdz visas 10 kolonnas ir konfigurētas. Nospiediet ENTER, lai pabeigtu profila izveidi.

##### Treniņa parametru iestatīšana:

1. TIME sāks mirgot. Izmantojiet UP/DOWN pogas, lai iestatītu treniņa ilgumu, pēc tam nospiediet ENTER, lai apstiprinātu.
2. Sāks mirgot DISTANCE (attālums). Iestatiet mērķa attālumu, izmantojot pogas UP/DOWN (uz augšu/uz leju), un apstipriniet ar pogu ENTER.
3. CALORIES (kalorijas) sāks mirgot. Iestatiet mērķa kaloriju skaitu un apstipriniet ar ENTER.
4. PULSE sāks mirgot. Iestatiet mērķa sirdsdarbības ātrumu, izmantojot pogas UP/DOWN, un apstipriniet ar pogu ENTER.

##### Treniņa sākšana:

Kad visi parametri ir iestatīti, nospiediet START/STOP, lai sāktu treniņu.

##### Sirdsdarbības kontroles programma

Airēšanas treniņieris piedāvā sirdsdarbības kontroles treniņu programmas, kas automātiski pielāgo pretestības līmeni atbilstoši jūsu pašreizējam sirdsdarbības ritmam. Programmas P18 līdz P22 ietver:

- **P18 – 55 % H.R.C.** – Mērķa sirdsdarbības frekvence =  $(220 - \text{VECUMS}) \times 55 \%$
- **P19 – 65 % H.R.C.** – Mērķa sirdsdarbības frekvence =  $(220 - \text{VECUMS}) \times 65 \%$
- **P20 – 75 % H.R.C.** – Mērķa sirdsdarbības frekvence =  $(220 - \text{VECUMS}) \times 75 \%$
- **P21 – 85 % H.R.C.** – Mērķa sirdsdarbības frekvence =  $(220 - \text{VECUMS}) \times 85 \%$
- **P22 – Mērķa sirdsdarbības frekvence** – Trenējieties saskaņā ar lietotāja iestatīto mērķa sirdsdarbības frekvenci

Lietotāji var iestatīt AGE (VECUMU), TIME, DISTANCE, CALORIES un TARGET HEART RATE (MĒRĶA SIRSDZĪVES FREKVENCES), un airēšanas treniņieris automātiski pielāgos pretestības līmeni atbilstoši pašreizējai sirdsdarbības frekvencei. Piemēram, ja konstatēta sirdsdarbības frekvence ir zemāka par mērķa frekvenci, pretestība var palielināties ik pēc 20 sekundēm; ja tā ir augstāka, pretestība var samazināties ik pēc 20 sekundēm.

##### Kā iestatīt sirdsdarbības kontroles programmu:

1. Izmantojiet UP/DOWN pogas, lai izvēlētos programmu (P18–P22).
2. Nospiediet ENTER, lai ievadītu izvēlēto programmu.

**Programmām P18–P21:**

3. Lauciņš AGE sāks mirgot. Izmantojiet pogas UP/DOWN, lai iestatītu savu vecumu (noklusējums: 35 gadi).

**Programmai P22:**

3. Lauciņš TARGET PULSE sāks mirgot. Izmantojiet pogas UP/DOWN, lai iestatītu vērtību no 80 līdz 180 (noklusējuma vērtība: 120).

**Pārējo parametru iestatīšana:**

4. Sāks mirgot laiks. Izmantojiet augšup/lejup pogas, lai iestatītu treniņa ilgumu, un apstipriniet ar ENTER.

5. DISTANCE – Iestatiet mērķa distanci, izmantojot pogas UP/DOWN, un apstipriniet ar pogu ENTER.

6. CALORIES (kalorijas) – Iestatiet mērķa kaloriju skaitu, izmantojot pogas UP/DOWN (uz augšu/uz leju), un apstipriniet ar pogu ENTER.

**Treniņa sākšana:**

7. Nospiediet START/STOP, lai sāktu treniņu.

**Jaudas kontroles programma (WATT CONTROL)**

P23 programma ļauj trenēties neatkarīgi no airētāja ātruma. Lietotājs iestata mērķa jaudu (WATT), TIMA, DISTANCE, CALORIES un, pēc izvēles, PULSE. Treniņa laikā pretestības līmenis automātiski pielāgojas, lai uzturētu iestatīto WATT vērtību.

**Piemērs:**

- Ja airējat pārāk lēni, pretestības līmenis palielināsies.
- Ja airējat pārāk ātri, pretestības līmenis samazināsies.

Tas nodrošina, ka WATT vērtība paliek tuvu mērķim visā treniņa laikā.

**Svarīgi:**

- $WATT = \text{griezes moments (KGM)} \times \text{apgriezieni minūtē} \times 1,03$
- Jaudas kontroles programmā WATT vērtība paliek nemainīga. Mēģiniet uzturēt vienādu jaudu visā treniņa laikā.

**Kā iestatīt jaudas kontroles programmu:**

1. Izmantojiet pogas UP/DOWN, lai izvēlētos programmu P23 – WATT CONTROL.
2. Nospiediet ENTER, lai ieietu programmā.
3. TIME sāks mirgot. Iestatiet treniņa ilgumu, izmantojot pogas UP/DOWN, un apstipriniet ar pogu ENTER.
4. ATTĀLUMS – Iestatiet mērķa attālumu, izmantojot pogas UP/DOWN, un apstipriniet ar pogu ENTER.
5. WATT sāks mirgot. Iestatiet mērķa jaudu, izmantojot pogas UP/DOWN, un apstipriniet ar pogu ENTER (noklusējums: 100 W).
6. CALORIES sāks mirgot. Iestatiet mērķa kalorijas, izmantojot UP/DOWN pogas, un apstipriniet ar ENTER.
7. PULSE sāks mirgot. Iestatiet mērķa sirdsdarbības ātrumu, izmantojot UP/DOWN pogas, un apstipriniet ar ENTER (pēc izvēles).
8. Nospiediet START/STOP, lai sāktu treniņu.

**Kļūdu ziņojumi****E1 (KĻŪDA 1) – Reduktora motora kļūda**

- Treniņa laikā: ja monitors ilgāk par 4 sekundēm nesajem signālu no motora, tas notiks trīs reizes pēc kārtas, un pēc tam tiks parādīts E1.
- Pēc ieslēgšanas: Motors automātiski atgriežas nulles pozīcijā. Ja vairāk nekā 4 sekundes netiek uztverts motora signāls, motora kontrolieris tiek atslēgts un ekrānā parādās E1. Tiek atslēgti arī visi pārējie indikatori un izejas signāli.

**E2 (KĻŪDA 2) – Atmiņas kļūda**

- Parādās, ja monitors nolasa datus no atmiņas un identifikācijas kods ir nepareizs vai atmiņas mikroshēma ir bojāta.
- E2 tiek parādīts, kad ierīce ir ieslēgta.

**E3 (ERROR 3) – motora nulles punkta kļūda**

- Ja 4 sekundes pēc ieslēgšanas daturs konstatē, ka motors nav atgriezies nulles punktā, ekrānā parādās E3.

**Tehniskie parametri strāvas adapterim**

Izeja: DC 9V/1A

**USB uzlādes funkcija**

- Spēj uzlādēt USB ierīces.
- **Uzlādes strāva:** 0,5–1 A

**VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN**

Om maximale veiligheid te garanderen bij het gebruik van de roeimachine:

1. Controleer de machine regelmatig op schade of tekenen van slijtage en zorg ervoor dat alle schroeven en verbindingen goed zijn vastgedraaid.
2. Plaats het apparaat op een droge, vlakke ondergrond en bescherm het tegen vocht. Voor extra veiligheid wordt aanbevolen om een antislipmat onder de roeimachine te gebruiken.
3. De trainingsapparatuur is geen speelgoed en mag alleen worden gebruikt door personen die hiervoor de juiste instructies of training hebben gekregen.
4. Het apparaat is ontworpen voor gebruik door één persoon tegelijk.
5. Kinderen, personen met een handicap of personen die hulp nodig hebben, mogen de roeimachine alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken.
6. Zorg ervoor dat geen enkel lichaamsdeel van de gebruiker of omstanders zich tijdens de training in de buurt van bewegende onderdelen bevindt.
7. Zorg er bij het afstellen van bewegende onderdelen voor dat deze correct zijn geplaatst en niet buiten hun maximale bereik komen, bijvoorbeeld de stoelbeugel.
8. Draag geschikte kleding en schoeisel – kleding mag niet vast komen te zitten in enig onderdeel van het apparaat en schoeisel moet stabiele ondersteuning bieden met antislipzolen.
9. Train niet direct na het eten.
10. Stop met trainen als u duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of andere zorgwekkende symptomen ervaart, en raadpleeg indien nodig uw arts.
11. Monteer de apparatuur volgens de instructies, gebruik alleen de meegeleverde onderdelen en controleer voor de montage of alle onderdelen aanwezig zijn.
12. Als de roeimachine aan iemand anders wordt overgedragen, zorg er dan voor dat deze persoon bekend is met de instructies en veiligheidsaanbevelingen.



Onderdeelnummer	Beschrijving	Aantal	Onderdeelnummer	Beschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1	58	Veerbevestigingsplaat	1
2	Handgreepbeugel	1	59	Vliegwielas	1
3	Voorste stabilisator	1	60	C-type klem S-10 (1T)	2
4	Achterste stabilisator	1	61	Moer D9,5x5T (3/8"-26UNF)	1
5	Voetensteunbeugel	1	62	Antislipmat voorzijde	2
6	Zitrailbeugel	1	63	Schroefveer	1
7	Glijstang	1	64	Schroef ST4.2*15L	4
8	Schuifstang	1	65	Lager #6000ZZ	2
9	Voetsteun	1	66	Moer D9,5*4T (3/8"-26UNF)*4T	2
10	Display (B31866)	1	67	Katrol	1
11L	Linkervoetsteunhoes	1	68	Ladderbout M8*1,25*55,5L	1
11R	Rechter voetsteunafdekking	1	69	Nylon moer M8*1,25*8T	1
12	Verstelbare voetsteun	2	70	Bus D13,5*D10*9	2
13	Zitting	1	71	Vlakke sluitring D15*D5,2*1,0T	2
14	Pedaal	2	72	Schroef M5*0,8*15L	2
15	Pedaalbevestiging	2	73	Nylon moer M5*0,8*5T	2
16	Foamroller	1	74	Schroef ST3,5*25L	4
17	Schuim	2	75	Schroef ST4.2*15L	20
18	Ronde dop	2	76	Schroef M5*0,8*10L	4
19	Schuimrollerhoes	1	76B	Schroef M5*0,8*15L	4
20	Inbuschroef M8*1,25*20L	17	77	Pen D6*26,5*7,7	2
21	Veerring D15,4xD8,2x2T	24	78	Achterste antislipmat	2
22	Vlakke sluitring D16xD8,5x1,2T	27	79	Vergrendelingschroef D18,9*66L	1
23	Vlakke sluitring D25xD8,5x2T	6	80	Veer D2,0*D18*75L	1
24	Schroef M8*1,25*15L	2	81	Ladderbout D8*M6*10	1
25	Verbindingsas	1	82	Drijfstang	1
26	Bumper 34x34x22T	4	83	Inbuschroef M8*1,25*25L	1
27	Inbusbout M8*1,25*100L	2	84	Nylon moer M8*1,25*8T	2
28	Moer M8*P1,25*6T	2	85	Inbuschroef M8*1,25*80L	1
29	Afdekking schuifrail	1	86	Schroef M5x0,8x10L	11
30L	Linker kettingafdekking	1	87	Bumper 35*35*5T	2
30R	Rechter kettingkast	1	88	Ronde kap	1
31L	Achterste kettingkast (links)	1	89	Veer D3,5*D30*60L	1
31R	Achterste kettingkast (rechts)	1	90	Schroef ST4x1,41x10L	2
32	Aandrijfriemkap	1	91	Bus D38*D8,1*6T	2
33	Zijafdekking	2	92	Nylon moer M8*1,25*8T	2
34	Riemgeleider	1	93	Schroef M10*1,5*80L	1
35	Ventilatorbladset	1	94	Nylon moer M10*1,5*10T	1
36	Veerbevestigingsbuis	1	95	Vlakke sluitring D30*D10*3T	3
37	Montageplaat	1	96	Display-montagebeugel	1
38L	Linkervoetsteunhoes	1	97	Inbuschroef M8x1,25x20L	2
38R	Rechter voetsteunhoes	1	98	Schroef ST4.2x1.4x10L	8
39	Bumper D25*D4,5*8T	1	99	Vlakke sluitring D12*D4,3*1,0T	8
40	Aandrijfriem	1	100	Vlakke sluitring D15*D5,2*3,0T	4
41	Kabelkatrol	1	101	Bovenste kabel voor display	1
42	Bevestigingsbeugel voor schroefveer	1	102	Sensor	1
43	Voetband	2	103	Sensor (1)	1
44	Vlieg wiel	1	104	Sensorbevestigingsbeugel	1
45	Riem	1	105	Ronde magneet	4
46	Afstelring	2	106	Voedingskabel	1
47	U-vormige ring 30*9*8	1	107	Motor	1

48	Moer M6*1*5T	2	108	Schroef ST4.2*1.4*15L	3
49	Afstandring D10*D14*3T	1	109	Span kabel	1
50	Zelfborgende moer	4	110	Adapter	1
52	Bus D28,6*D22,6*3T	2	112	Buffer	2
53	Bus D12*D8,2*12,6L	6	\	Sleutel	1
54	Katrol D32*D18*10	2	\	Inbussleutel	1
55	Schroef M8x1,25x35L	6			
56	Dopmoer M8*1,25*15T	6			
57	Poelie	4			



## MONTAGE

### Stap 1 (Afbeelding 1):

- Bevestig de linkervoetsteunafdekking (38L) en de rechervoetsteunafdekking (38R) met schroeven (86) aan het hoofdframe (1).
- Bevestig de voorste stabilisator (3) aan het hoofdframe (1) zoals weergegeven in afbeelding a.
- Bevestig de voorste stabilisator (3) aan het hoofdframe (1) met inbusschroeven (20), veerringen (21) en platte ringen (22), zoals weergegeven in afbeelding b.

### Stap 2 (afbeelding 2):

- Monteer de zitting (13) op de schuifstang (8) en bevestig vervolgens de vooraf gemonteerde bumpers (28 en 26) en de bumper (26) aan de schuifstang (8) met behulp van inbusschroef (27), zoals weergegeven in afbeelding b.
- Bevestig de achterste stabilisator (4) aan de schuifstang (8) met inbusschroeven (20), veerringen (21) en platte ringen (22), zoals weergegeven in afbeelding a.
- Bevestig de schuifbalk (8) aan het hoofdframe (1) met behulp van inbusschroeven (20), veerringen (21) en platte ringen (23).

### Stap 3 (afbeelding 3):

- Bevestig de pedaalbeugel (5) aan het hoofdframe (1) met inbusschroeven (20), veerringen (21) en platte ringen (22).

### Stap 4 (Afbeelding 4):

- Druk op de voetsteun (9) om de schuifstang (8) in of uit te klappen, zoals weergegeven in afbeelding 4.

### Stap 5 (Afbeelding 5):

- Sluit de bovenste displaykabel (101) aan op het display (10).
- Bevestig het display (10) met schroeven (76) aan de montagebeugel, zoals weergegeven in de vergrote afbeelding.
- Stel de beugelsteun (2) in op de juiste positie, zoals weergegeven in de vergrote afbeelding.
- Installeer de adapter en schakel het display in.

### Stap 6 (Afbeelding 6):

- Om de pedalen naar beneden te verstellen: trek de klemmen op de pedaalbevestigingsplaten (15) naar buiten terwijl u de pedalen naar beneden beweegt, zoals weergegeven in afbeelding 6.
- Om de pedalen omhoog te verstellen: u hoeft de klemmen niet uit te trekken; beweeg de pedalen gewoon omhoog, zoals weergegeven in afbeelding 6, om de grootte te verkleinen.



## DISPLAY

De monitor wordt automatisch ingeschakeld wanneer het apparaat op de stroomvoorziening wordt aangesloten of wanneer een willekeurige knop wordt ingedrukt. Als de pauze tijdens de training langer dan vier minuten duurt, wordt het scherm automatisch uitgeschakeld om energie te besparen.

## INTERVAL-programma's:

**Opstarten:** Druk op de knop INTERVAL PROGRAMMES KEY; "INTERVAL" verschijnt op het scherm. Gebruik de pijltjestoetsen omhoog en omlaag om het gewenste programma te selecteren. Er zijn drie modi beschikbaar:

- 20/10 Interval** – 20 seconden training gevolgd door 10 seconden rust.
- 10/20 Interval** – 10 seconden oefening gevolgd door 20 seconden rust.
- 10/10 Interval** – U kunt de duur van de trainings- en rustperiodes handmatig instellen. Nadat u op de Enter-knop hebt gedrukt, begint de trainingstijd te knippen. Stel deze in met de pijltjestoetsen en bevestig met de Enter-knop. Stel vervolgens op dezelfde manier de rusttijd in.

## FUNCTIES

- TIME (tijd)** – Geeft de duur van de trainingssessie weer in minuten en seconden. De teller telt automatisch van 0:00 tot 99:59. De gebruiker kan een streeftijd instellen tussen 5:00 en 99:00.
- DISTANCE (afstand)** – Geeft de totale afstand weer die tijdens de training is afgelegd, tot een maximum van 99,99 kilometer/mijl. Het scherm geeft ook afstanden weer die kleiner zijn dan 1 kilometer/mijl. Er kan een streefstand worden ingesteld tussen 1,00 en 99,00 kilometer/mijl.
- CALORIES (calorieën)** – Geeft het geschatte aantal calorieën weer dat tijdens de training is verbrand. De teller loopt van 0,0 tot 9999, met een instelbereik van 10 tot 9990.
- TIME/500 m** – Geeft de geschatte tijd weer die nodig is om 500 m af te leggen bij het huidige roeitempo.
- COUNT (telling)** – Telt elke volledige slag. De waarde varieert van 10 tot 9990.
- SPM (slagen per minuut)** – Geeft het aantal slagen per minuut weer, variërend van 15 tot 999. Als de waarde hoger is dan 999, verschijnt de letter "E" op het scherm. Als er gedurende 4 seconden geen beweging wordt gedetecteerd, wordt de teller automatisch teruggezet op nul.
- PULSE (hartslag)** – Geeft de hartslag weer in slagen per minuut. De gebruiker kan een trainingsdoel instellen tussen 80 en 180 slagen per minuut.

## Belangrijkste functies

Het apparaat is uitgerust met zes bedieningstoetsen:

- START/STOP**
  - Snel starten:** Start de handmatige training zonder een programma te selecteren. De timer begint automatisch vanaf nul te tellen.
  - In trainingsmodus:** Stopt de training.
  - In de stopmodus:** herstart de training.
- OMHOOG**
  - Verhoogt in de instellingsmodus de waarden van de parameters: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT en PULSE.
- OM**
  - In de instellingsmodus verlaagt u de waarden van de parameters: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT en PULSE.

#### 4. ENTER

- In de instellingsmodus: bevestigt de ingevoerde waarden (TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, PULSE).
  - In trainingsmodus: vergrendelt de geselecteerde functie op het grote digitale display (bijv. TIME, DISTANCE, CALORIES, TIME/500 M, COUNT, SPM, PULSE).
  - In de stopmodus: Als u de toets langer dan 2 seconden ingedrukt houdt, worden alle waarden teruggezet naar nul of hun standaardinstellingen.
- #### 5. INTERVAL
- Start een intervalprogramma. Als u nogmaals op de toets drukt, verlaat u deze modus en wordt de informatie van het display gewist.

#### 6. HARTFREQUENTIEHERSTEL

- Na het stoppen van de oefening start de hartslaghersteltest automatisch. Het scherm telt af van 01:00 tot 00:00. Zodra de test is voltooid, geeft de computer het resultaat weer op een schaal van F1.0 tot F6.0, waarmee de conditie van de gebruiker wordt beoordeeld:
  - **F1.0** – Uitstekend
  - **1,0 ≤ F ≤ 1,9** – Uitstekend
  - **2,0 ≤ F ≤ 2,9** – Goed
  - **3,0 ≤ F ≤ 3,9** – Redelijk
  - **4,0 ≤ F ≤ 5,9** – Onder het gemiddelde
  - **F6,0** – Slecht
- **Opmerking:** Als de computer uw hartslag niet detecteert tijdens het gebruik van deze functie, verschijnt het bericht **Err** op het display.

#### PROGRAMMA'S

##### Handmatig programma (P1)

Met het HANDMATIGE programma (P1) kunt u vrij trainen zonder een vooraf ingesteld plan. Druk op de START/STOP-knop om te beginnen. Het standaard weerstandsniveau is 5, maar u kunt dit tijdens uw training aanpassen met de UP/DOWN-knoppen. U kunt ook trainen door een doel in te stellen voor tijd, afstand of verbrande calorieën.

##### Hoe gebruikt u het MANUAL-programma:

1. Gebruik de knoppen UP/DOWN om het MANUAL-programma (P1) te selecteren.
2. Druk op ENTER om de instellingen te openen.
3. Wanneer TIME op het display begint te knipperen, stelt u de trainingsduur in met de UP/DOWN-knoppen en bevestigt u met ENTER.
4. Vervolgens begint DISTANCE te knipperen – stel de beoogde afstand in en bevestig met ENTER.
5. De volgende parameter is CALORIES (calorieën) – stel het gewenste aantal calorieën in en bevestig met ENTER.
6. De laatste optie is PULSE (Hartslag) – stel de streefhartslag in en bevestig met ENTER.
7. Zodra alle waarden zijn ingevoerd, drukt u op START/STOP om uw training te beginnen.

##### Vooraf ingestelde programma's (P2–P13)

Er zijn twaalf trainingsprogramma's met vooraf ingestelde belastingsprofielen beschikbaar, van P2 tot P13: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek en Precipice.

Met deze programma's kunt u trainen met verschillende weerstandsniveaus op verschillende intervallen. Tijdens de training kunt u de weerstand handmatig aanpassen met de knoppen UP/DOWN. De training kan worden uitgevoerd op basis van tijd, afstand, een bepaald aantal calorieën of een streefhartslag.

##### Bedieningsprogramma's P2–P13:

1. Gebruik de knoppen UP/DOWN om een programma te selecteren van P2 tot P13.
2. Druk op ENTER om de instellingen te openen.
3. TIME knippert op het display – stel de trainingsduur in met de UP/DOWN-knoppen en bevestig met ENTER.
4. DISTANCE (afstand) knippert vervolgens – stel de beoogde afstand in en bevestig met ENTER.
5. Vervolgens verschijnt CALORIES – stel het aantal calorieën in en bevestig met ENTER.
6. Tot slot PULSE – stel de streefhartslag in en bevestig met ENTER.
7. Druk op START/STOP om de trainingssessie te starten.

##### Gebruikersinstellingen Programma

Met de roeimachine kunt u gepersonaliseerde trainingsprofielen opslaan voor maximaal vier gebruikers (gebruiker 1–4). Programma's P14 tot P17 worden gebruikt om aangepaste trainingsinstellingen te creëren.

Gebruikers kunnen waarden definiëren in de volgende volgorde: TIME, DISTANCE, CALORIES en RESISTANCE LEVEL (WEERSTANDSNIVEAU) in 10 kolommen. Nadat de waarden zijn geconfigureerd, worden de profielen opgeslagen in het geheugen van het apparaat.

Tijdens het trainen kunt u de huidige belasting in elke kolom aanpassen met de knoppen UP/DOWN, zonder dat dit invloed heeft op het opgeslagen weerstandsniveau.

##### Hoe u uw eigen trainingsprogramma instelt:

1. Gebruik de knoppen UP/DOWN om een (USER) GEBRUIKERSPROGRAMMA (P14–P17) te selecteren.
2. Druk op ENTER om de modus voor het aanmaken van programma's te openen.
3. Kolom 1 begint te knipperen. Gebruik de UP/DOWN-knoppen om uw trainingsprofiel in te stellen en druk op ENTER om de instellingen voor de eerste kolom te bevestigen (standaard belastingsniveau: 1).
4. Kolom 2 begint te knipperen. Herhaal de bovenstaande stap met de UP/DOWN-knoppen en bevestig met ENTER.
5. Herhaal de stappen voor de overige kolommen totdat alle 10 kolommen zijn geconfigureerd. Druk op ENTER om het profiel aan te maken.

##### Trainingsparameters instellen:

1. TIME begint te knipperen. Gebruik de UP/DOWN-knoppen om de trainingsduur in te stellen en druk vervolgens op ENTER om te bevestigen.
2. DISTANCE begint te knipperen. Stel de streefstand in met de knoppen UP/DOWN en bevestig met ENTER.
3. CALORIES begint te knipperen. Stel het streef aantal calorieën in en bevestig met ENTER.
4. PULSE begint te knipperen. Stel de streefhartslag in met de knoppen UP/DOWN en bevestig met ENTER.

##### De training starten:

Zodra alle parameters zijn ingesteld, drukt u op START/STOP om met de training te beginnen.

##### Hartslagcontroleprogramma

De roeimachine biedt hartslagcontroleprogramma's die het weerstandsniveau automatisch aanpassen op basis van uw huidige hartslag. Programma's P18 tot P22 omvatten:

- **P18 – 55% H.R.C.** – Doelhartfrequentie =  $(220 - \text{LEEFTIJD}) \times 55\%$
- **P19 – 65% H.R.C.** – Doelhartfrequentie =  $(220 - \text{LEEFTIJD}) \times 65\%$
- **P20 – 75% H.R.C.** – Doelhartfrequentie =  $(220 - \text{LEEFTIJD}) \times 75\%$
- **P21 – 85% H.R.C.** – Doelhartfrequentie =  $(220 - \text{LEEFTIJD}) \times 85\%$
- **P22 – Doelhartfrequentie** – Train volgens een door de gebruiker ingestelde doelhartfrequentie

Gebruikers kunnen AGE (LEEFTIJD), TIME, DISTANCE, CALORIES en TARGET HEART RATE (DOELHARTSLAG) instellen, waarna de roeimachine automatisch de weerstand aanpast aan de huidige hartslag. Als de gemeten hartslag bijvoorbeeld lager is dan de doelwaarde, kan de weerstand elke 20 seconden worden verhoogd; als deze hoger is, kan de weerstand elke 20 seconden worden verlaagd.

##### Het hartslagcontroleprogramma instellen:

1. Gebruik de knoppen UP/DOWN om een programma te selecteren (P18–P22).
2. Druk op ENTER om het geselecteerde programma te openen.

**Voor programma's P18–P21:**

3. Het veld AGE begint te knippen. Gebruik de knoppen UP/DOWN om uw leeftijd in te stellen (standaard: 35 jaar).

**Voor programma P22:**

3. Het veld TARGET PULSE begint te knippen. Gebruik de knoppen UP/DOWN om een waarde tussen 80 en 180 in te stellen (standaard: 120).

**De overige parameters instellen:**

4. TIME begint te knippen. Gebruik de UP/DOWN-knoppen om de trainingsduur in te stellen en bevestig met ENTER.

5. DISTANCE – Stel de streefafstand in met de knoppen UP/DOWN en bevestig met ENTER.

6. CALORIES – Stel het streefcijfer voor het aantal calorieën in met de UP/DOWN-knoppen en bevestig met ENTER.

**De training starten:**

7. Druk op START/STOP om de training te starten.

**Vermogensregelingsprogramma (WATT CONTROL)**

Met het P23-programma kunt u trainen onafhankelijk van de snelheid van de roeier. De gebruiker stelt het streefvermogen (WATT), de TIME, de DISTANCE, de CALORIES en optioneel de HARTFREQUENTIE in. Tijdens de training wordt het weerstandsniveau automatisch aangepast om de ingestelde WATT-waarde te handhaven.

**Voorbeeld:**

- Als u te langzaam roeit, wordt het weerstandsniveau verhoogd.
- Als u te snel roeit, wordt het weerstandsniveau verlaagd.

Dit zorgt ervoor dat de WATT-waarde tijdens uw training dicht bij het streefdoel blijft.

**Belangrijk:**

- $WATT = \text{Koppel (KGM)} \times \text{Omwentelingen per minuut} \times 1,03$
- In het vermogensregelingsprogramma blijft de WATT-waarde constant. Probeer tijdens uw training hetzelfde vermogen aan te houden.

**Het vermogensregelingsprogramma instellen:**

1. Gebruik de knoppen OMHOOG/OMLAAG om programma P23 – WATTREGELING te selecteren.
2. Druk op ENTER om het programma te openen.
3. TIME begint te knippen. Stel de trainingsduur in met de UP/DOWN-knoppen en bevestig met ENTER.
4. AFSTAND – Stel de gewenste afstand in met de knoppen UP/DOWN en bevestig met ENTER.
5. WATT begint te knippen. Stel het streefvermogen in met de knoppen UP/DOWN en bevestig met ENTER (standaard: 100 W).
6. CALORIES begint te knippen. Stel de doelcalorieën in met de UP/DOWN-knoppen en bevestig met ENTER.
7. PULSE begint te knippen. Stel de doelhartslag in met de UP/DOWN-knoppen en bevestig met ENTER (optioneel).
8. Druk op START/STOP om de training te starten.

**Foutmeldingen****E1 (FOUT 1) – Fout in de reductiemotor**

- Tijdens training: Als de monitor langer dan 4 seconden geen signaal van de motor ontvangt, gebeurt dit drie keer achter elkaar en wordt vervolgens E1 weergegeven.
- Na het opstarten: De motor keert automatisch terug naar de nulpositie. Als er langer dan 4 seconden geen motorsignaal wordt gedetecteerd, wordt de motorcontroller uitgeschakeld en verschijnt E1 op het scherm. Alle andere indicatoren en uitgangssignalen worden ook uitgeschakeld.

**E2 (FOUT 2) – Geheugenfout**

- Treedt op wanneer de monitor gegevens uit het geheugen leest en de identificatiecode onjuist is of de geheugenchip beschadigd is.
- E2 wordt weergegeven wanneer het apparaat wordt ingeschakeld.

**E3 (ERROR 3) – Motor nulpuntsfout**

- Als de computer 4 seconden na het opstarten detecteert dat de motor niet is teruggekeerd naar het nulpunt, verschijnt E3 op het scherm.

**Technische specificaties van de voedingsadapter**

Uitgang: DC 9V/1A

**USB-oplaadfunctie**

- Geschikt voor het opladen van USB-apparaten.
- **Laadstroom:** 0,5–1 A

**NOTAS DE SEGURANÇA**

Para garantir a máxima segurança ao utilizar a máquina de remo:

1. Inspeccione regularmente a máquina para verificar se há danos ou sinais de desgaste e certifique-se de que todos os parafusos e conexões estejam bem apertados.
2. Coloque o aparelho sobre uma superfície seca e nivelada e proteja-o da humidade. Para maior segurança, recomenda-se a utilização de um tapete antiderrapante sob a máquina de remo.
3. O equipamento de treino não é um brinquedo e só pode ser utilizado por pessoas que tenham recebido instruções ou formação adequadas.
4. O dispositivo foi concebido para ser utilizado por uma pessoa de cada vez.
5. Crianças, pessoas com deficiência ou indivíduos que necessitem de assistência só devem utilizar a máquina de remo sob a supervisão de um adulto.
6. Certifique-se de que nenhuma parte do corpo do utilizador ou de pessoas próximas esteja perto de peças móveis durante o treino.
7. Ao ajustar as peças móveis, certifique-se de que elas estejam posicionadas corretamente e não excedam o seu alcance máximo, por exemplo, o suporte do assento.
8. Use roupas e calçados adequados – as roupas não devem ficar presas em nenhuma parte do dispositivo e os calçados devem oferecer apoio estável com solas antiderrapantes.
9. Não faça exercício imediatamente após comer.
10. Interrompa o treino se sentir tonturas, náuseas, dor no peito ou quaisquer outros sintomas preocupantes e consulte o seu médico, se necessário.
11. Monte o equipamento de acordo com as instruções, utilizando apenas os componentes fornecidos, e verifique se todas as peças estão presentes antes da montagem.
12. Se a máquina de remo for transferida para outra pessoa, certifique-se de que ela esteja familiarizada com as instruções e recomendações de segurança.



N.º da peça	Descrição	Quantidade	N.º da peça	Descrição	Quantidade
1	Estrutura principal	1	58	Placa de montagem da mola	1
2	Suporte da pega	1	59	Eixo do volante	1
3	Estabilizador dianteiro	1	60	Braçadeira tipo C S-10 (1T)	2
4	Estabilizador traseiro	1	61	Porca D9,5x5T (3/8"-26UNF)	1
5	Suporte para apoio dos pés	1	62	Almofada antiderrapante dianteira	2
6	Suporte do trilho do assento	1	63	Mola helicoidal	1
7	Barra deslizante	1	64	Parafuso ST4,2*15L	4
8	Barra deslizante	1	65	Rolamento #6000ZZ	2
9	Apoio para os pés	1	66	Porca D9,5*4T (3/8"-26UNF)*4T	2
10	Visor (B31866)	1	67	Polia	1
11L	Tampa do apoio para o pé esquerdo	1	68	Parafuso de escada M8*1,25*55,5L	1
11R	Tampa do apoio para os pés direito	1	69	Porca de nylon M8*1,25*8T	1
12	Almofada ajustável para apoio dos pés	2	70	Bucha D13,5*D10*9	2
13	Assento	1	71	Arruela plana D15*D5,2*1,0T	2
14	Pedal	2	72	Parafuso M5*0,8*15L	2
15	Montagem do pedal	2	73	Porca de nylon M5*0,8*5T	2
16	Rolo de espuma	1	74	Parafuso ST3,5*25L	4
17	Espuma	2	75	Parafuso ST4,2*15L	20
18	Tampa redonda	2	76	Parafuso M5*0,8*10L	4
19	Cobertura do rolo de espuma	1	76B	Parafuso M5*0,8*15L	4
20	Parafuso Allen M8*1,25*20L	17	77	Pino D6*26,5*7,7	2
21	Arruela de pressão D15,4xD8,2x2T	24	78	Tapete antiderrapante traseiro	2
22	Arruela plana D16xD8,5x1,2T	27	79	Parafuso de fixação D18,9*66L	1
23	Arruela plana D25xD8,5x2T	6	80	Mola D2,0*D18*75L	1
24	Parafuso M8*1,25*15L	2	81	Parafuso de escada D8*M6*10	1
25	Eixo de ligação	1	82	Biela	1
26	Amortecedor 34x34x22T	4	83	Parafuso Allen M8*1,25*25L	1
27	Parafuso Allen M8*1,25*100L	2	84	Porca de nylon M8*1,25*8T	2
28	Porca M8xP1,25x6T	2	85	Parafuso Allen M8*1,25*80L	1
29	Tampa do trilho deslizante	1	86	Parafuso M5x0,8x10L	11
30L	Tampa da corrente esquerda	1	87	Pára-choques 35*35*5T	2
30R	Tampa da corrente direita	1	88	Tampa redonda	1
31L	Proteção traseira da corrente (esquerda)	1	89	Mola D3,5*D30*60L	1
31R	Proteção da corrente traseira (direita)	1	90	Parafuso ST4x1,41x10L	2
32	Tampa da correia de transmissão	1	91	Bucha D38*D8,1*6T	2
33	Tampa lateral	2	92	Porca de nylon M8*1,25*8T	2
34	Guia da correia	1	93	Parafuso M10*1,5*80L	1
35	Conjunto de pás do ventilador	1	94	Porca de nylon M10*1,5*10T	1
36	Tubo de montagem com mola	1	95	Arruela plana D30*D10*3T	3
37	Placa de montagem	1	96	Suporte de montagem do visor	1
38L	Tampa do apoio para os pés esquerdo	1	97	Parafuso Allen M8x1,25x20L	2
38R	Tampa do apoio para os pés direito	1	98	Parafuso ST4.2x1.4x10L	8
39	Amortecedor D25*D4,5*8T	1	99	Arruela plana D12*D4,3*1,0T	8
40	Correia de transmissão	1	100	Arruela plana D15*D5,2*3,0T	4
41	Polia para cabo	1	101	Cabo superior para exposição	1
42	Suporte de montagem da mola helicoidal	1	102	Sensor	1
43	Alça para o pé	2	103	Sensor (1)	1
44	Volante	1	104	Suporte de montagem do sensor	1
45	Correia	1	105	Íman redondo	4
46	Arruela de ajuste	2	106	Cabo de alimentação	1
47	Arruela tipo U 30*9*8	1	107	Motor	1

48	Porca M6*1*5T	2	108	Parafuso ST4.2*1.4*15L	3
49	Arruela espaçadora D10*D14*3T	1	109	Cabo de tensão	1
50	Porca autoblocante	4	110	Adaptador	1
52	Bucha D28,6*D22,6*3T	2	112	Amortecedor	2
53	Bucha D12*D8,2*12,6L	6	\	Chave	1
54	Polia D32*D18*10	2	\	Chave Allen	1
55	Parafuso M8x1,25x35L	6			
56	Porca de capa M8*1,25*15T	6			
57	Polia	4			



## MONTAGEM

### Passo 1 (Figura 1):

- Prenda a tampa do apoio para os pés esquerdo (38L) e a tampa do apoio para os pés direito (38R) à estrutura principal (1) usando parafusos (86).
- Prenda o estabilizador dianteiro (3) à estrutura principal (1), conforme mostrado na Figura a.
- Prenda o estabilizador dianteiro (3) à estrutura principal (1) usando parafusos Allen (20), arruelas de pressão (21) e arruelas planas (22), conforme mostrado na Figura b.

### Passo 2 (Figura 2):

- Monte o assento (13) na barra deslizante (8) e, em seguida, fixe os amortecedores pré-montados (28 e 26) e o amortecedor (26) à barra deslizante (8) utilizando o parafuso Allen (27), conforme mostrado na Figura b.
- Prenda o estabilizador traseiro (4) à barra deslizante (8) usando parafusos Allen (20), arruelas de pressão (21) e arruelas planas (22), conforme mostrado na Figura a.
- Monte a barra deslizante (8) na estrutura principal (1) utilizando parafusos Allen (20), anilhas elásticas (21) e anilhas planas (23).

### Passo 3 (Figura 3):

- Monte o suporte do pedal (5) na estrutura principal (1) utilizando parafusos Allen (20), anilhas elásticas (21) e anilhas planas (22).

### Passo 4 (Figura 4):

- Pressione o apoio para os pés (9) para dobrar ou desdobrar a barra deslizante (8), conforme mostrado na Figura 4.

### Passo 5 (Figura 5):

- Ligue o cabo superior do ecrã (101) ao ecrã (10).
- Monte o visor (10) no suporte de montagem usando parafusos (76), conforme mostrado na vista ampliada.
- Ajuste o suporte do suporte (2) na posição correta, conforme mostrado na vista ampliada.
- Instale o adaptador e ligue o monitor.

### Passo 6 (Figura 6):

- Para ajustar os pedais para baixo: puxe as braçadeiras nas placas de montagem dos pedais (15) enquanto move os pedais para baixo, conforme mostrado na Figura 6.
- Para ajustar os pedais para cima: não é necessário retirar as braçadeiras; basta mover os pedais para cima, conforme mostrado na Figura 6, para reduzir o tamanho.



## ECRÃ

O monitor liga automaticamente quando o dispositivo é conectado à fonte de alimentação ou quando qualquer botão é pressionado. Se a pausa do exercício durar mais de quatro minutos, o ecrã desligar-se-á automaticamente para economizar energia.

## Programas INTERVAL:

**Arranque:** Prima o botão INTERVAL PROGRAMMES KEY; «INTERVAL» aparecerá no ecrã. Utilize os botões de seta para cima e para baixo para selecionar o programa desejado. Existem três modos disponíveis:

- Intervalo 20/10** – 20 segundos de exercício seguidos de 10 segundos de descanso.
- Intervalo 10/20** – 10 segundos de exercício seguidos de 20 segundos de descanso.
- Intervalo 10/10** – Pode definir manualmente a duração dos períodos de exercício e descanso. Após premir o botão Enter, o tempo de exercício começará a piscar. Defina-o utilizando as teclas de seta e confirme com o botão Enter. Em seguida, defina o tempo de descanso da mesma forma.

## FUNÇÕES

- TIME (tempo)** – Exibe a duração da sessão de treino em minutos e segundos. O contador conta automaticamente de 0:00 a 99:59. O utilizador pode definir um tempo alvo entre 5:00 e 99:00.
- DISTANCE (distância)** – Mostra a distância total percorrida durante o treino, até um máximo de 99,99 quilómetros/milhas. O ecrã também exibe unidades abaixo de 1 quilómetro/milha. É possível definir uma distância alvo entre 1,00 e 99,00 quilómetros/milhas.
- CALORIES (calorias)** – Exibe o número estimado de calorias queimadas durante o exercício. O contador varia de 0,0 a 9999, com um intervalo de definição de meta de 10 a 9990.
- TIME/500 m** – Exibe o tempo estimado necessário para percorrer 500 m ao ritmo de remo atual.
- COUNT (contagem)** – Conta cada movimento completo. O valor varia entre 10 e 9990.
- SPM (Braçadas por minuto)** – Exibe o número de braçadas por minuto, variando de 15 a 999. Se o valor exceder 999, a letra "E" aparecerá no ecrã. Se nenhum movimento for detetado por 4 segundos, o contador será automaticamente reiniciado para zero.
- PULSE (Frequência cardíaca)** – Exibe a frequência cardíaca em batimentos por minuto. O utilizador pode definir uma meta de treino entre 80 e 180 bpm.

## Funções principais

O dispositivo está equipado com seis teclas de controlo:

- START/STOP**
  - Início rápido:** Inicia o treino manual sem selecionar um programa. O temporizador começa a contar automaticamente a partir do zero.
  - No modo de exercício:** interrompe o treino.
  - No modo Paragem:** Reinicia o exercício.
- UP**
  - No modo de configurações, aumenta os valores dos parâmetros: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT e PULSE.
- DOWN**
  - No modo de configurações, diminui os valores dos parâmetros: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT e PULSE.

#### 4. ENTER

- **No modo de configurações:** confirma os valores introduzidos (TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, PULSE).
- **No modo Exercício:** Bloqueia a função selecionada no visor digital grande (por exemplo, TIME, DISTANCE, CALORIES, TIME/500M, CONTAGEM, SPM, PULSE).
- **No modo Paragem:** Manter a tecla pressionada por mais de 2 segundos redefine todos os valores para zero ou para as suas configurações padrão.

#### 5. INTERVAL

- Inicia um programa de intervalos. Pressionar a tecla novamente sai deste modo e limpa as informações do visor.

#### 6. RECUPERAÇÃO DO PULSO

- Após interromper o exercício, o teste de recuperação da frequência cardíaca inicia automaticamente. O ecrã fará uma contagem decrescente de 01:00 a 00:00. Uma vez concluído, o computador exibirá o resultado numa escala de F1.0 a F6.0, avaliando a aptidão física do utilizador:
  - **F1.0** – Excelente
  - **1,0 ≤ F ≤ 1,9** – Excelente
  - **2,0 ≤ F ≤ 2,9** – Bom
  - **3,0 ≤ F ≤ 3,9** – Razoável
  - **4,0 ≤ F ≤ 5,9** – Abaixo da média
  - **F6,0** – Ruim
- **Nota:** Se o computador não detetar a sua frequência cardíaca enquanto utiliza esta função, a mensagem **Err** aparecerá no visor.

#### PROGRAMAS

##### Programa manual (P1)

O programa MANUAL (P1) permite-lhe treinar livremente sem um plano pré-definido. Para começar, prima o botão START/STOP. O nível de resistência predefinido é 5, mas pode ajustá-lo durante o treino utilizando os botões UP/DOWN. Também pode treinar definindo uma meta de tempo, distância ou calorias queimadas.

##### Como utilizar o programa MANUAL:

1. Use os botões UP/DOWN para selecionar o programa MANUAL (P1).
2. Prima ENTER para aceder às definições.
3. Quando TIME começar a piscar no visor, defina a duração do treino usando os botões UP/DOWN e confirme com ENTER.
4. Em seguida, DISTANCE começará a piscar – defina a distância alvo e confirme com ENTER.
5. O próximo parâmetro é CALORIES (calorias) – defina o número desejado de calorias e confirme com ENTER.
6. A última opção é PULSE (PULSO) – defina a frequência cardíaca alvo e confirme com ENTER.
7. Depois de introduzir todos os valores, prima START/STOP para iniciar o treino.

##### Programas predefinidos (P2–P13)

Estão disponíveis doze programas de treino com perfis de carga pré-definidos, de P2 a P13: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek e Precipice.

Estes programas permitem-lhe treinar com diferentes níveis de resistência em intervalos variados. Durante o exercício, pode ajustar manualmente a resistência utilizando os botões UP/DOWN. O treino pode ser realizado com base no tempo, distância, um número específico de calorias ou uma frequência cardíaca alvo.

##### Programas operacionais P2–P13:

1. Use os botões UP/DOWN para selecionar um programa de P2 a P13.
2. Pressione ENTER para aceder às configurações.
3. A palavra TIME piscará no visor – defina a duração do exercício usando os botões UP/DOWN e confirme com ENTER.
4. DISTANCE (DISTÂNCIA) piscará – defina a distância alvo e confirme com ENTER.
5. Em seguida, CALORIES – defina o número de calorias alvo e confirme com ENTER.
6. Por fim, PULSE – defina a frequência cardíaca alvo e confirme com ENTER.
7. Prima START/STOP para iniciar a sessão de treino.

##### Programa de definições do utilizador

A máquina de remo permite guardar perfis de treino personalizados para até quatro utilizadores (Utilizador 1–4). Os programas P14 a P17 são utilizados para criar definições de treino personalizadas.

Os utilizadores podem definir valores na seguinte ordem: TIME, DISTANCE, CALORIES e RESISTANCE LEVEL (NÍVEL DE RESISTÊNCIA) em 10 colunas. Depois de os valores terem sido configurados, os perfis serão guardados na memória do dispositivo.

Durante o exercício, pode ajustar a carga atual em cada coluna utilizando os botões UP/DOWN sem afetar o nível de resistência guardado.

##### Como configurar o seu próprio programa de treino:

1. Use os botões UP/DOWN para selecionar um programa USUÁRIO (USER) (P14–P17).
2. Prima ENTER para entrar no modo de criação do programa.
3. A coluna 1 começará a piscar. Use os botões UP/DOWN para definir o seu perfil de treino e pressione ENTER para confirmar as configurações da primeira coluna (nível de carga padrão: 1).
4. A coluna 2 começará a piscar. Repita o passo acima usando os botões UP/DOWN e confirme com ENTER.
5. Repita os passos para as colunas restantes até que todas as 10 colunas estejam configuradas. Pressione ENTER para concluir a criação do perfil.

##### Definir os parâmetros de treino:

1. TIME começará a piscar. Use os botões UP/DOWN para definir a duração do exercício e, em seguida, pressione ENTER para confirmar.
2. DISTANCE começará a piscar. Defina a distância alvo usando os botões UP/DOWN e confirme com ENTER.
3. CALORIES começará a piscar. Defina o número de calorias alvo e confirme com ENTER.
4. O PULSE começará a piscar. Defina a frequência cardíaca alvo usando os botões UP/DOWN e confirme com ENTER.

##### Iniciar o treino:

Depois de definir todos os parâmetros, prima START/STOP para começar o exercício.

##### Programa de controlo da frequência cardíaca

A máquina de remo oferece programas de treino com controlo da frequência cardíaca que ajustam automaticamente o nível de resistência com base na sua frequência cardíaca atual. Os programas P18 a P22 incluem:

- **P18 – 55% H.R.C.** – Frequência cardíaca alvo =  $(220 - \text{IDADE}) \times 55\%$
- **P19 – 65% da frequência cardíaca máxima** – Frequência cardíaca alvo =  $(220 - \text{IDADE}) \times 65\%$
- **P20 – 75% da frequência cardíaca máxima** – Frequência cardíaca alvo =  $(220 - \text{IDADE}) \times 75\%$
- **P21 – 85% da FC máxima** – Frequência cardíaca alvo =  $(220 - \text{IDADE}) \times 85\%$
- **P22 – Frequência cardíaca alvo** – Treine de acordo com uma frequência cardíaca alvo definida pelo utilizador

Os utilizadores podem definir IDADE, TEMPO, DISTÂNCIA, CALORIAS e FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO, e a máquina de remo ajustará automaticamente o nível de resistência de acordo com a frequência cardíaca atual. Por exemplo, se a frequência cardíaca detetada for inferior à meta, a resistência poderá aumentar a cada 20 segundos; se for superior, a resistência poderá diminuir a cada 20 segundos.

##### Como definir o programa de controlo da frequência cardíaca:

1. Use os botões UP/DOWN para selecionar um programa (P18–P22).
2. Prima ENTER para entrar no programa selecionado.

**Para os programas P18–P21:**

3. O campo AGE começará a piscar. Use os botões UP/DOWN para definir a sua idade (padrão: 35 anos).

**Para o programa P22:**

3. O campo TARGET PULSE (PULSO ALVO) começará a piscar. Use os botões UP/DOWN (PARA CIMA/PARA BAIXO) para definir um valor entre 80 e 180 (padrão: 120).

**Definir os parâmetros restantes:**

4. TIME começará a piscar. Use os botões UP/DOWN para definir a duração do exercício e confirme com ENTER.

5. DISTANCE – Defina a distância alvo usando os botões UP/DOWN e confirme com ENTER.

6. CALORIES – Defina o número de calorias alvo usando os botões UP/DOWN e confirme com ENTER.

**Iniciar o treino:**

7. Pressione START/STOP para iniciar o treino.

**Programa de controlo de potência (WATT CONTROL)**

O programa P23 permite treinar independentemente da velocidade do remador. O utilizador define a potência alvo (WATT), o TIME, a DISTANCE, as CALORIES e, opcionalmente, o PULSO. Durante o exercício, o nível de resistência ajusta-se automaticamente para manter o valor WATT definido.

**Exemplo:**

- Se remar muito lentamente, o nível de resistência aumentará.
- Se remar demasiado depressa, o nível de resistência diminuirá.

Isto garante que o valor WATT permanece próximo do objetivo durante todo o treino.

**Importante:**

- $WATT = \text{Binário (KGM)} \times \text{Rotações por minuto} \times 1,03$
- No programa de controlo de potência, o valor WATT permanece constante. Tente manter a mesma potência durante todo o treino.

**Como definir o programa de controlo de potência:**

1. Use os botões PARA CIMA/PARA BAIXO para selecionar o programa P23 – CONTROLO DE WATT.
2. Prima ENTER para entrar no programa.
3. O TIME começará a piscar. Defina a duração do exercício usando os botões UP/DOWN e confirme com ENTER.
4. DISTANCE (DISTÂNCIA) – Defina a distância alvo utilizando os botões UP/DOWN (SOBRE/BAIXO) e confirme com ENTER.
5. WATT começará a piscar. Defina a potência alvo usando os botões PARA CIMA/PARA BAIXO e confirme com ENTER (padrão: 100 W).
6. CALORIES começará a piscar. Defina as calorias alvo usando os botões UP/DOWN e confirme com ENTER.
7. PULSE começará a piscar. Defina a frequência cardíaca alvo usando os botões PARA CIMA/PARA BAIXO e confirme com ENTER (opcional).
8. Pressione START/STOP para iniciar o exercício.

**Mensagens de erro****E1 (ERRO 1) – Erro no motorreductor**

- Durante o treino: Se o monitor não receber um sinal do motor por mais de 4 segundos, isso ocorrerá três vezes consecutivas e, em seguida, E1 será exibido.
- Após ligar: O motor retorna automaticamente à posição zero. Se nenhum sinal do motor for detetado por mais de 4 segundos, o controlador do motor é desativado e E1 aparece no ecrã. Todos os outros indicadores e sinais de saída também são desativados.

**E2 (ERRO 2) – Erro de memória**

- Ocorre quando o monitor lê dados da memória e o código de identificação está incorreto ou o chip de memória está danificado.
- E2 é exibido quando o dispositivo é ligado.

**E3 (ERRO 3) – Erro no ponto zero do motor**

- Se, 4 segundos após o arranque, o computador detetar que o motor não regressou ao ponto zero, E3 aparecerá no ecrã.

**Especificações técnicas do adaptador de alimentação**

Saída: CC 9 V/1 A

**Função de carregamento USB**

- Capaz de carregar dispositivos USB.
- **Corrente de carregamento:** 0,5–1 A

**NOTĂ DE SIGURANȚĂ**

Pentru a asigura siguranța maximă la utilizarea aparatului de văslit:

1. Verificați regulat aparatul pentru a detecta eventualele deteriorări sau semne de uzură și asigurați-vă că toate șuruburile și conexiunile sunt strânse corespunzător.
2. Așezați aparatul pe o suprafață uscată și plană și protejați-l de umiditate. Pentru siguranță suplimentară, se recomandă utilizarea unui covor antiderapant sub aparatul de văslit.
3. Echipamentul de antrenament nu este o jucărie și poate fi utilizat numai de persoane care au fost instruite sau antrenate corespunzător.
4. Aparatul este conceput pentru a fi utilizat de o singură persoană la un moment dat.
5. Copiii, persoanele cu dizabilități sau persoanele care necesită asistență trebuie să utilizeze aparatul de văslit numai sub supravegherea unui adult.
6. Asigurați-vă că nicio parte a corpului utilizatorului sau a persoanelor din jur nu se află în apropierea părților mobile în timpul antrenamentului.
7. Când reglați părțile mobile, asigurați-vă că acestea sunt poziționate corect și nu depășesc limita maximă, de exemplu, suportul scaunului.
8. Purtați îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate – îmbrăcăminte nu trebuie să se prindă în niciuna dintre părțile dispozitivului, iar încălțăminte trebuie să ofere un sprijin stabil, având tălpi antiderapante.
9. Nu faceți exerciții fizice imediat după masă.
10. Opiți antrenamentul dacă aveți amețeli, greață, dureri în piept sau orice alte simptome îngrijorătoare și consultați medicul dacă este necesar.
11. Asamblați echipamentul conform instrucțiunilor, utilizând numai componentele furnizate, și verificați dacă toate piesele sunt prezente înainte de asamblare.
12. Dacă aparatul de văslit este transferat unei alte persoane, asigurați-vă că aceasta este familiarizată cu instrucțiunile și recomandările de siguranță.



Nr. piesă	Descriere	Cantitate	Nr. piesă	Descriere	Cantitate
1	Cadru principal	1	58	Placă de montare cu arc	1
2	Suport mâner	1	59	Ax volant	1
3	Stabilizator față	1	60	Clemă tip C S-10 (1T)	2
4	Stabilizator spate	1	61	Piuliță D9,5x5T (3/8"-26UNF)	1
5	Suport pentru suportul pentru picioare	1	62	Placă antiderapantă față	2
6	Suport șină scaun	1	63	Arc elicoidal	1
7	Bară glisantă	1	64	Șurub ST4.2*15L	4
8	Bară glisantă	1	65	Rulment #6000ZZ	2
9	Suport pentru picioare	1	66	Piuliță D9,5*4T (3/8"-26UNF)*4T	2
10	Afișaj (B31866)	1	67	Scriptetă	1
11L	Capac pentru suportul piciorului stâng	1	68	Șurub pentru scară M8*1,25*55,5L	1
11R	Capac pentru suportul piciorului drept	1	69	Piuliță din nailon M8*1,25*8T	1
12	Suport reglabil pentru picioare	2	70	Bucșă D13,5*D10*9	2
13	Scaun	1	71	Șaibă plată D15*D5,2*1,0T	2
14	Pedală	2	72	Șurub M5*0,8*15L	2
15	Montare pedală	2	73	Piuliță din nailon M5*0,8*5T	2
16	Rolă din spumă	1	74	Șurub ST3.5*25L	4
17	Spumă	2	75	Șurub ST4.2*15L	20
18	Cap rotund	2	76	Șurub M5*0,8*10L	4
19	Capac pentru rolă de spumă	1	76B	Șurub M5*0,8*15L	4
20	Șurub Allen M8x1,25x20L	17	77	Știft D6*26,5*7,7	2
21	Șaibă elastică D15,4xD8,2x2T	24	78	Covoraș antiderapant spate	2
22	Șaibă plată D16xD8,5x1,2T	27	79	Șurub de blocare D18,9*66L	1
23	Șaibă plată D25xD8,5x2T	6	80	Arc D2,0*D18*75L	1
24	Șurub M8x1,25x15L	2	81	Șurub cu cap plat D8*M6*10	1
25	Ax de conectare	1	82	Bielă	1
26	Bara de protecție 34x34x22T	4	83	Șurub Allen M8*1,25*25L	1
27	Șurub cu cap hexagonal M8x1,25x100L	2	84	Piuliță din nailon M8*1,25*8T	2
2	Piuliță M8xP1,25x6T	2	85	Șurub Allen M8*1,25*80L	1
29	Capac pentru șină glisantă	1	86	Șurub M5x0,8x10L	11
30L	Capac lanț stânga	1	87	Bara de protecție 35*35*5T	2
30R	Capac lanț dreapta	1	88	Capac rotund	1
31L	Apărător lanț spate (stânga)	1	89	Arc D3,5*D30*60L	1
31R	Apărător lanț spate (dreapta)	1	90	Șurub ST4x1,41x10L	2
32	Capac curea de transmisie	1	91	Bucșă D38*D8,1*6T	2
33	Capac lateral	2	92	Piuliță din nailon M8*1,25*8T	2
34	Ghidaj curea	1	93	Șurub M10*1,5*80L	1
35	Set de pale pentru ventilator	1	94	Piuliță din nailon M10*1,5*10T	1
36	Tub de montare cu arc	1	95	Șaibă plată D30*D10*3T	3
37	Placă de montare	1	96	Suport de montare pentru afișaj	1
38L	Capac pentru suportul piciorului stâng	1	97	Șurub Allen M8x1,25x20L	2
38R	Capac pentru suportul piciorului drept	1	98	Șurub ST4.2x1.4x10L	8
39	Bara de protecție D25*D4,5*8T	1	99	Șaibă plată D12*D4,3*1,0T	8
40	Curea de transmisie	1	100	Șaibă plată D15*D5,2*3,0T	4
41	Rolă pentru cablu	1	101	Cablu superior pentru afișaj	1
42	Suport de montare pentru arc elicoidal	1	102	Senzor	1
43	Curea pentru picior	2	103	Senzor (1)	1
44	Volant	1	104	Suport de montare senzor	1
45	Curea	1	105	Magnet rotund	4
46	Șaibă de reglare	2	106	Cablu de alimentare	1
47	Șaibă tip U 30*9*8	1	107	Motor	1

48	Piuliță M6*1*5T	2	108	Șurub ST4.2*1.4*15L	3
49	Șaibă distanțieră D10*D14*3T	1	109	Cablu de tensionare	1
50	Piuliță autoblocantă	4	110	Adaptor	1
52	Bucșă D28,6*D22,6*3T	2	112	Tampon	2
53	Bucșă D12*D8,2*12,6L	6	\	Cheie	1
54	Scriptetă D32*D18*10	2	\	Cheie Allen	1
55	Șurub M8x1,25x35L	6			
56	Piuliță cu cap M8*1,25*15T	6			
57	Scriptetă	4			



## ASAMBLARE

### Pasul 1 (Figura 1):

- Fixați capacul suportului pentru picioare stâng (38L) și capacul suportului pentru picioare drept (38R) pe cadrul principal (1) folosind șuruburile (86).
- Fixați stabilizatorul frontal (3) pe cadrul principal (1), așa cum se arată în Figura a.
- Fixați stabilizatorul frontal (3) pe cadrul principal (1) folosind șuruburi Allen (20), șaibe elastice (21) și șaibe plate (22), așa cum se arată în figura b.

### Pasul 2 (Figura 2):

- Montați scaunul (13) pe bara glisantă (8), apoi fixați barele de protecție preasamblate (28 și 26) și bara de protecție (26) la bara glisantă (8) folosind șurubul Allen (27), așa cum se arată în figura b.
- Fixați stabilizatorul spate (4) pe bara glisantă (8) folosind șuruburi Allen (20), șaibe elastice (21) și șaibe plate (22), așa cum se arată în figura a.
- Montați bara glisantă (8) pe cadrul principal (1) folosind șuruburi Allen (20), șaibe elastice (21) și șaibe plate (23).

### Pasul 3 (Figura 3):

- Montați suportul pedalei (5) pe cadrul principal (1) folosind șuruburi Allen (20), șaibe elastice (21) și șaibe plate (22).

### Pasul 4 (Figura 4):

- Apăsăți pe suportul pentru picioare (9) pentru a plia sau a déplia bara glisantă (8), așa cum se arată în Figura 4.

### Pasul 5 (Figura 5):

- Conectați cablul superior al afișajului (101) la afișaj (10).
- Montați afișajul (10) pe suportul de montare folosind șuruburile (76), așa cum se arată în imaginea mărită.
- Reglați suportul brațului (2) în poziția corectă, așa cum se arată în imaginea mărită.
- Instalați adaptorul și porniți afișajul.

### Pasul 6 (Figura 6):

- Pentru a regla pedalele în jos: trageți clemele de pe plăcile de montare a pedalelor (15) în timp ce mișcați pedalele în jos, așa cum se arată în Figura 6.
- Pentru a regla pedalele în sus: nu este necesar să trageți clemele; pur și simplu mișcați pedalele în sus, așa cum se arată în Figura 6, pentru a reduce dimensiunea.



## AFIȘAJ

Monitorul se aprinde automat când dispozitivul este conectat la sursa de alimentare sau când este apăsat orice buton. Dacă pauza de exercițiu durează mai mult de patru minute, ecranul se va opri automat pentru a economisi energie.

### Programe INTERVAL:

**Pornire:** Apăsăți butonul INTERVAL PROGRAMMES KEY (Taste programe INTERVAL); pe ecran va apărea „INTERVAL”. Utilizați butoanele cu săgeți sus și jos pentru a selecta programul dorit. Sunt disponibile trei moduri:

- Interval 20/10** – 20 de secunde de exercițiu urmate de 10 secunde de pauză.
- Interval 10/20** – 10 secunde de exercițiu urmat de 20 secunde de pauză.
- Interval 10/10** – Puteți seta manual durata exercițiului și a perioadelor de odihnă. După apăsarea butonului Enter, timpul de exercițiu va începe să clipească. Setăți-l folosind tastele săgeată și confirmați cu butonul Enter. Apoi setați timpul de odihnă în același mod.

### FUNCȚII

- TIME (timp)** – Afișează durata sesiunii de antrenament în minute și secunde. Contorul numără automat de la 0:00 la 99:59. Utilizatorul poate seta un timp țintă între 5:00 și 99:00.
- DISTANCE (distanță)** – Afișează distanța totală parcursă în timpul antrenamentului, până la maximum 99,99 kilometri/mile. Ecranul afișează și unități sub 1 kilometru/milă. Se poate seta o distanță țintă între 1,00 și 99,00 kilometri/mile.
- CALORIES (calorii)** – Afișează numărul estimat de calorii arse în timpul exercițiului. Contorul variază de la 0,0 la 9999, cu un interval de setare a țintei de la 10 la 9990.
- TIME/500 m** – Afișează timpul estimat necesar pentru a parcurge 500 m la ritmul actual de vâslit.
- COUNT (număr)** – Numără fiecare mișcare completă. Valoarea variază între 10 și 9990.
- SPM (Bătăi pe minut)** – Afișează numărul de bătăi pe minut, cuprins între 15 și 999. Dacă valoarea depășește 999, pe ecran va apărea litera „E”. Dacă nu se detectează nicio mișcare timp de 4 secunde, contorul se resetează automat la zero.
- PULSE (Frecvența cardiacă)** – Afișează frecvența cardiacă în bătăi pe minut. Utilizatorul poate seta un obiectiv de antrenament între 80 și 180 bpm.

### Funcții cheie

Dispozitivul este echipat cu șase taste de control:

- START/STOP**
  - Pornire rapidă:** Porneste antrenamentul manual fără a selecta un program. Cronometrul începe să numere automat de la zero.
  - În modul Exercițiu:** Oprește antrenamentul.
  - În modul Opre:** Repornește exercițiul.
- SUS**
  - În modul setări, crește valorile parametrilor: TIME, DISTANCE, CALORIES, NUMĂR și PULSE.
- DOWN**
  - În modul setări, scade valorile parametrilor: TIME, DISTANCE, CALORIES, NUMĂR și PULSE.

#### 4. ENTER

- În modul **Setări**: Confirmă valorile introduse (TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, PULSE).
- În modul **Exercițiu**: Blochează funcția selectată pe afișajul digital mare (de exemplu, TIME, DISTANCE, CALORIES, TIME/500M, NUMĂR, SPM, PULSE).
- În modul **Stop**: Ținând apăsată tasta mai mult de 2 secunde, toate valorile sunt resetate la zero sau la setările implicite.

#### 5. INTERVAL

- Pornește un program de interval. Apăsarea din nou a tastei iese din acest mod și șterge informațiile de pe afișaj.

#### 6. RECUPERARE PULS

- După oprirea exercițiului, testul de recuperare a ritmului cardiac începe automat. Ecranul va afișa un număr invers de la 01:00 la 00:00. Odată finalizat, computerul va afișa rezultatul pe o scară de la F1.0 la F6.0, evaluând condiția fizică a utilizatorului:
  - **F1.0** – Excelent
  - **1,0 ≤ F ≤ 1,9** – Excelent
  - **2,0 ≤ F ≤ 2,9** – Bun
  - **3,0 ≤ F ≤ 3,9** – Decent
  - **4,0 ≤ F ≤ 5,9** – Sub medie
  - **F6,0** – Slab
- **Notă:** Dacă computerul nu detectează ritmul cardiac în timpul utilizării acestei funcții, pe ecran va apărea mesajul **Err**.

#### PROGRAME

##### Program manual (P1)

Programul MANUAL (P1) vă permite să vă antrenați liber, fără un plan prestabilit. Pentru a începe, apăsați butonul START/STOP. Nivelul de rezistență implicit este 5, dar îl puteți regla în timpul antrenamentului folosind butoanele SUS/JOS. De asemenea, vă puteți antrena setând o țintă pentru timp, distanță sau calorii arse.

##### Cum se utilizează programul MANUAL:

1. Utilizați butoanele UP/DOWN pentru a selecta programul MANUAL (P1).
2. Apăsați ENTER pentru a accesa setările.
3. Când TIME începe să clipească pe afișaj, setați durata antrenamentului folosind butoanele UP/DOWN, apoi confirmați cu ENTER.
4. Apoi, DISTANCE va începe să clipească – setați distanța țintă și confirmați cu ENTER.
5. Următorul parametru este CALORIES (CALORII) – setați numărul dorit de calorii și confirmați cu ENTER.
6. Ultima opțiune este PULSE (Puls) – setați frecvența cardiacă țintă și confirmați cu ENTER.
7. După introducerea tuturor valorilor, apăsați START/STOP pentru a începe antrenamentul.

##### Programe prestabilite (P2–P13)

Sunt disponibile douăsprezece programe de antrenament cu profiluri de încărcare prestabilite, de la P2 la P13: Pași, Deal, Rulare, Vale, Arderea grăsimilor, Rampă, Munte, Intervale, Aleatoriu, Platou, Fartlek și Prăpastie.

Aceste programe vă permit să vă antrenați cu niveluri de rezistență variabile la intervale diferite. În timpul exercițiului, puteți regla manual rezistența folosind butoanele UP/DOWN. Antrenamentul poate fi efectuat pe baza timpului, distanței, unui număr specific de calorii sau a unei frecvențe cardiace țintă.

##### Programe de funcționare P2–P13:

1. Utilizați butoanele SUS/JOS pentru a selecta un program de la P2 la P13.
2. Apăsați ENTER pentru a accesa setările.
3. TIME va clipi pe afișaj – setați durata exercițiului folosind butoanele UP/DOWN, apoi confirmați cu ENTER.
4. DISTANCE va clipi – setați distanța țintă și confirmați cu ENTER.
5. Apoi, CALORIES (CALORII) – setați numărul țintă de calorii și confirmați cu ENTER.
6. În final, PULSE (Puls) – setați frecvența cardiacă țintă și confirmați cu ENTER.
7. Apăsați START/STOP pentru a începe sesiunea de antrenament.

##### Setări utilizator Program

Aparatul de vâslit vă permite să salvați profilurile de antrenament personalizate pentru până la patru utilizatori (Utilizator 1–4). Programele P14 până la P17 sunt utilizate pentru a crea setări de antrenament personalizate.

Utilizatorii pot defini valorile în următoarea ordine: TIME, DISTANCE, CALORIES și RESISTANCE LEVEL (NIVEL DE REZISTENȚĂ) în 10 coloane. Odată ce valorile au fost configurate, profilurile vor fi salvate în memoria dispozitivului.

În timpul exercițiului, puteți regla sarcina curentă în fiecare coloană folosind butoanele SUS/JOS, fără a afecta nivelul de rezistență salvat.

##### Cum să configurați propriul program de antrenament:

1. Utilizați butoanele UP/DOWN pentru a selecta un program UTILIZATOR (P14–P17).
2. Apăsați ENTER pentru a intra în modul de creare a programului.
3. Coloana 1 va începe să clipească. Utilizați butoanele UP/DOWN pentru a seta profilul de antrenament și apăsați ENTER pentru a confirma setările pentru prima coloană (nivelul de încărcare implicit: 1).
4. Coloana 2 va începe să clipească. Repetați pasul de mai sus folosind butoanele UP/DOWN și confirmați cu ENTER.
5. Repetați pașii pentru coloanele rămase până când toate cele 10 coloane sunt configurate. Apăsați ENTER pentru a finaliza crearea profilului.

##### Setarea parametrilor de antrenament:

1. TIME va începe să clipească. Utilizați butoanele UP/DOWN pentru a seta durata exercițiului, apoi apăsați ENTER pentru a confirma.
2. DISTANCE va începe să clipească. Setați distanța țintă folosind butoanele UP/DOWN și confirmați cu ENTER.
3. CALORIES va începe să clipească. Setați numărul țintă de calorii și confirmați cu ENTER.
4. PULSE va începe să clipească. Setați frecvența cardiacă țintă folosind butoanele SUS/JOS și confirmați cu ENTER.

##### Începerea antrenamentului:

După ce ați setat toți parametrii, apăsați START/STOP pentru a începe antrenamentul.

##### Program de control al ritmului cardiac

Aparatul de vâslit oferă programe de antrenament cu control al ritmului cardiac care ajustează automat nivelul de rezistență în funcție de ritmul cardiac actual.

Programele P18 până la P22 includ:

- **P18 – 55% H.R.C.** – Frecvența cardiacă țintă =  $(220 - \text{VĂRSTA}) \times 55\%$
- **P19 – 65% H.R.C.** – Frecvența cardiacă țintă =  $(220 - \text{VĂRSTA}) \times 65\%$
- **P20 – 75% H.R.C.** – Frecvența cardiacă țintă =  $(220 - \text{VĂRSTA}) \times 75\%$
- **P21 – 85% H.R.C.** – Frecvența cardiacă țintă =  $(220 - \text{VĂRSTA}) \times 85\%$
- **P22 – Frecvența cardiacă țintă** – Antrenează-te în funcție de frecvența cardiacă țintă setată de utilizator

Utilizatorii pot seta AGE (VĂRSTA), TIME, DISTANCE, CALORIES și TARGET HEART RATE (FRECVENȚA CARDIOVASCULARĂ ȚINTĂ), iar aparatul de vâslit va regla automat nivelul de rezistență în funcție de frecvența cardiacă actuală. De exemplu, dacă frecvența cardiacă detectată este mai mică decât cea țintă, rezistența poate crește la fiecare 20 de secunde; dacă este mai mare, rezistența poate scădea la fiecare 20 de secunde.

##### Cum se setează programul de control al ritmului cardiac:

1. Utilizați butoanele UP/DOWN pentru a selecta un program (P18–P22).
2. Apăsați ENTER pentru a intra în programul selectat.

**Pentru programele P18–P21:**

3. Câmpul AGE va începe să clipească. Utilizați butoanele UP/DOWN pentru a seta vârsta (implicit: 35 de ani).

**Pentru programul P22:**

3. Câmpul TARGET PULSE (Puls țință) va începe să clipească. Utilizați butoanele UP/DOWN (Sus/Jos) pentru a seta o valoare între 80 și 180 (implicit: 120).

**Setarea parametrilor rămași:**

4. TIME va începe să clipească. Utilizați butoanele SUS/JOS pentru a seta durata exercițiului și confirmați cu ENTER.

5. DISTANCE (Distanță) – Setati distanța țință folosind butoanele SUS/JOS și confirmați cu ENTER.

6. CALORIES – Setati numărul țință de calorii folosind butoanele SUS/JOS și confirmați cu ENTER.

**Începerea antrenamentului:**

7. Apăsati START/STOP pentru a începe antrenamentul.

**Programul de control al puterii (WATT CONTROL)**

Programul P23 permite antrenamentul independent de viteza văslașului. Utilizatorul setează puterea țință (WATT), TIMPUL, DISTANȚA, CALORIILE și, opțional, PULSUL.

În timpul exercițiului, nivelul de rezistență se ajustează automat pentru a menține valoarea WATT setată.

**Exemplu:**

- Dacă văsliti prea încet, nivelul de rezistență va crește.
- Dacă văsliti prea repede, nivelul de rezistență va scădea.

Astfel, valoarea WATT rămâne aproape de valoarea țință pe toată durata antrenamentului.

**Important:**

- $WATT = \text{Cuplu (KGM)} \times \text{Rotații pe minut} \times 1,03$
- În programul de control al puterii, valoarea WATT rămâne constantă. Încercați să mențineți aceeași putere pe tot parcursul antrenamentului.

**Cum se setează programul de control al puterii:**

1. Utilizați butoanele SUS/JOS pentru a selecta programul P23 – CONTROL WATT.
2. Apăsati ENTER pentru a intra în program.
3. TIME va începe să clipească. Setati durata exercițiului folosind butoanele UP/DOWN și confirmați cu ENTER.
4. DISTANȚĂ – Setati distanța țință folosind butoanele UP/DOWN și confirmați cu ENTER.
5. WATT va începe să clipească. Setati puterea țință folosind butoanele UP/DOWN și confirmați cu ENTER (implicit: 100 W).
6. CALORIES va începe să clipească. Setati caloriiile țință folosind butoanele UP/DOWN și confirmați cu ENTER.
7. PULSE va începe să clipească. Setati frecvența cardiacă țință folosind butoanele UP/DOWN și confirmați cu ENTER (opțional).
8. Apăsati START/STOP pentru a începe exercițiul.

**Mesaje de eroare****E1 (EROARE 1) – Eroare motor cu angrenaj**

- În timpul antrenamentului: Dacă monitorul nu primește un semnal de la motor timp de mai mult de 4 secunde, acest lucru se va întâmpla de trei ori consecutiv, iar apoi va fi afișat E1.
- După pornire: Motorul revine automat la poziția zero. Dacă nu se detectează niciun semnal de la motor timp de mai mult de 4 secunde, controlerul motorului este dezactivat și pe ecran apare mesajul E1. Toate celelalte indicatoare și semnale de ieșire sunt, de asemenea, dezactivate.

**E2 (EROARE 2) – Eroare de memorie**

- Apare când monitorul citește date din memorie și codul de identificare este incorect sau cipul de memorie este deteriorat.
- E2 este afișat când dispozitivul este pomit.

**E3 (EROARE 3) – Eroare punct zero motor**

- Dacă, la 4 secunde după pornire, computerul detectează că motorul nu a revenit la punctul zero, pe ecran va apărea E3.

**Specificatii tehnice ale adaptorului de alimentare**

Ieșire: DC 9V/1A

**Funcție de încărcare USB**

- Capabil să încarce dispozitive USB.
- Curent de încărcare: 0,5–1 A

**BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA**

Aby ste zaistili maximálnu bezpečnosť pri používaní veslovacieho trénažera:

1. Pravidelne kontrolujte stroj, či nie je poškodený alebo opotrebovaný, a uistite sa, že všetky skrutky a spoje sú riadne utiahnuté.
2. Zariadenie umiestnite na suchú, rovnú plochu a chráňte ho pred vlhkosťou. Pre väčšiu bezpečnosť sa odporúča používať pod veslovacím trénažerom protisklizovú podložku.
3. Tréningové zariadenie nie je hračka a smú ho používať iba osoby, ktoré boli riadne poučené alebo vyškolené.
4. Zariadenie je určené na používanie jednou osobou naraz.
5. Deti, osoby so zdravotným postihnutím alebo osoby, ktoré potrebujú pomoc, smú veslovací stroj používať iba pod dohľadom dospelých.
6. Uistite sa, že žiadna časť tela používateľa ani okolostojacich osôb nie je počas tréningu v blízkosti pohybujúcich sa častí.
7. Pri nastavovaní pohyblivých častí sa uistite, že sú správne umiestnené a neprekračujú svoj maximálny rozsah, napr. držiak sedadla.
8. Noste vhodné oblečenie a obuv – oblečenie sa nesmie zachytiť o žiadnu časť zariadenia a obuv musí poskytovať stabilnú oporu s protišmykovou podrážkou.
9. Nezačínajte cvičiť ihneď po jedle.
10. Ak pocítite závrat, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo akékoľvek iné znepokojujúce príznaky, prerušte tréning a v prípade potreby konzultujte so svojim lekárom.
11. Zostavte zariadenie podľa pokynov, používajte iba dodané komponenty a pred montážou skontrolujte, či sú všetky časti prítomné.
12. Ak veslovací trénažer odovzdávate inej osobe, uistite sa, že je oboznámená s pokynmi a bezpečnostnými odporúčaniami.



Číslo dielu	Popis	Množstvo	Číslo dielu	Popis	Množstvo
1	Hlavný rám	1	58	Pružinová montážna doska	1
2	Držiak rukoväte	1	59	Osa zotrvačníka	1
3	Predný stabilizátor	1	60	Svorka typu C S-10 (1T)	2
4	Zadný stabilizátor	1	61	Matica D9,5x5T (3/8"-26UNF)	1
5	Držiak opierky nôh	1	62	Predná protisklizová podložka	2
6	Držiak pojazdu sedadla	1	6	Vinutá pružina	1
7	Kĺb	1	64	Skrutka ST4.2*15L	4
8	Koľajnica	1	65	Ložisko #6000ZZ	2
9	Pedál	1	66	Matica D9,5*4T (3/8"-26UNF)*4T	2
10	Displej (B31866)	1	67	Kladka	1
11L	Ľavý predný kryt stabilizátora	1	68	Skrutka rebrička M8*1,25*55,5L	1
11R	Pravý predný kryt stabilizátora	1	69	Nylonová matica M8*1,25*8T	1
12	Zadný kryt stabilizátora	2	70	Pouzdro D13,5*D10*9	2
13	Sedadlo	1	71	Plochá podložka D15*D5,2*1,0T	2
14	Pedál	2	72	Skrutka M5*0,8*15L	2
15	Montáž pedálu	2	73	Nylonová matica M5*0,8*5T	2
16	Penový valček	1	74	Skrutka ST3,5*25L	4
17	Pena	2	75	Skrutka ST4.2*15L	20
18	Kruhovú čiapočku	2	76	Skrutka M5*0,8*10L	4
19	Pena na valček	1	76B	Skrutka M5*0,8*15L	4
20	Imbusová skrutka M8*1,25*20L	17	77	Čap D6*26,5*7,7	2
21	Pružinová podložka D15,4xD8,2*2T	24	78	Zadná protisklizová podložka	2
22	Plochá podložka D16xD8,5*1,2T	27	79	Zaisťovací skrutka D18,9*66L	1
23	Plochá podložka D25xD8,5*2T	6	80	Pružina D2,0*D18*75L	1
24	Skrutka M8*1,25*15L	2	81	Reťazový skrutka D8*M6*10	1
25	Spojovacia os	1	82	Spojovacia tyč	1
26	Nárazník 34x34x22T	4	83	Imbusový skrutka M8*1,25*25L	1
27	Skrutka s vnútorným šesťhranom M8*1,25*100L	2	84	Nylonová matica M8*1,25*8T	2
28	Matica M8xP1,25x6T	2	85	Imbusový skrutka M8*1,25*80L	1
29	Kryt posuvnej koľajnice	1	86	Skrutka M5x0,8x10L	11
30L	Ľavý kryt reťaze	1	87	Nárazník 35*35*5T	2
30R	Pravý kryt reťaze	1	88	Kruhovú krytku	1
31L	Zadný kryt reťaze (ľavý)	1	89	Pružina D3,5*D30*60L	1
31R	Zadný kryt reťaze (pravý)	1	90	Skrutka ST4x1,41x10L	2
32	Kryt hnacieho remeňa	1	91	Pouzdro D38*D8,1*6T	2
33	Bočný kryt	2	92	Nylonová matica M8*1,25*8T	2
34	Vodítko remeňa	1	93	Skrutka M10*1,5*80L	1
35	Sada lopatiek ventilátora	1	94	Nylonová matica M10*1,5*10T	1
36	Pružinová montážna rúrka	1	95	Plochá podložka D30*D10*3T	3
37	Montážna doska	1	96	Držiak na upevnenie displeja	1
38L	Kryt ľavej opierky nôh	1	97	Imbusový skrutka M8x1,25x20L	2
38R	Pravý kryt opierky nohy	1	98	Skrutka ST4.2x1.4x10L	8
39	Nárazník D25*D4,5*8T	1	99	Plochá podložka D12*D4,3*1,0T	8
40	Hnací remeň	1	100	Plochá podložka D15*D5,2*3,0T	4
41	Káblková kladka	1	101	Horný kábel pre displej	1
42	Montážna konzola pružinovej cievky	1	102	Snímač	1
43	Páska na nohu	2	103	Senzor (1)	1
44	Zotrvačník	1	104	Držiak snímača	1
45	Pás	1	105	Kruhovú magnet	4
46	Podložka na nastavenie	2	106	Napájací kábel	1
47	Podložka typu U 30*9*8	1	107	Motor	1

48	Matica M6*1*5T	2	10	Skrutka ST4.2*1.4*15L	3
49	Podložka D10*D14*3T	1	109	Napínací kábel	1
50	Samozamykateľná matica	4	110	Adaptér	1
52	Pouzdro D28,6*D22,6*3T	2	112	Tlmič	2
53	Pouzdro D12*D8,2*12,6L	6	\	Kľúč	1
54	Kladka D32*D18*10	2	\	Imbusový kľúč	1
55	Skrutka M8x1,25x35L	6			
56	Matica M8*1,25*15T	6			
57	Kladka	4			



## MONTÁŽ

### Krok 1 (obrázok 1):

- Pripevnite ľavý kryt opierky nôh (38L) a pravý kryt opierky nôh (38R) k hlavnému rámu (1) pomocou skrutiek (86).
- Pripevnite predný stabilizátor (3) k hlavnému rámu (1) podľa obrázku a.
- Predný stabilizátor (3) pripevnite k hlavnému rámu (1) pomocou imbusových skrutiek (20), pružných podložiek (21) a plochých podložiek (22), ako je znázornené na obrázku b.

### Krok 2 (obrázok 2):

- Namontujte sedadlo (13) ku koľajnici (8), potom pripevnite predmontované nárazníky (28 a 26) a nárazník (26) ku koľajnici (8) pomocou imbusového skrutku (27), ako je znázornené na obrázku b.
- Pripevnite zadný stabilizátor (4) k posuvnej tyči (8) pomocou imbusových skrutiek (20), pružných podložiek (21) a plochých podložiek (22), ako je znázornené na obrázku a.
- Namontujte posuvnú tyč (8) na hlavný rám (1) pomocou imbusových skrutiek (20), pružných podložiek (21) a plochých podložiek (23).

### Krok 3 (obrázok 3):

- Pripevnite držiak pedálov (5) k hlavnému rámu (1) pomocou imbusových skrutiek (20), pružných podložiek (21) a plochých podložiek (22).

### Krok 4 (obrázok 4):

- Stlačte opierku nohy (9), aby ste sklopili alebo rozložili posuvnú tyč (8), ako je znázornené na obrázku 4.

### Krok 5 (obrázok 5):

- Pripojte horný kábel displeja (101) k displeju (10).
- Namontujte displej (10) na montážnu konzolu pomocou skrutiek (76), ako je znázornené na zväčšenom obrázku.
- Nastavte podperu konzoly (2) do správnej polohy, ako je znázornené na zväčšenom obrázku.
- Nainštalujte adaptér a zapnite displej.

### Krok 6 (obrázok 6):

- Nastavenie pedálov smerom nadol: vyťahnite svorky na montážnych doskách pedálov (15) a zároveň posuňte pedále smerom nadol, ako je znázornené na obrázku 6.
- Nastavenie pedálov nahor: nie je potrebné vyťahnuť svorky; jednoducho posuňte pedále nahor, ako je znázornené na obrázku 6, aby ste zmenšili veľkosť.



## DISPLEJ

Monitor sa automaticky zapne, keď je zariadenie pripojené k napájaniu alebo keď stlačíte ľubovoľné tlačidlo. Ak prestávka v cvičení trvá dlhšie ako štyri minúty, obrazovka sa automaticky vypne, aby sa šetrila energia.

### INTERVALOVÉ programy:

**Spustenie:** Stlačte tlačidlo INTERVAL PROGRAMMES KEY (tlačidlo intervalových programov); na obrazovke sa zobrazí „INTERVAL“. Pomocou šípok nahor a nadol vyberte požadovaný program. K dispozícii sú tri režimy:

- 20/10 Interval** – 20 sekúnd cvičenia nasledovaných 10 sekundami odpočinku.
- 10/20 Interval** – 10 sekúnd cvičenia nasledovaných 20 sekundami odpočinku.
- Interval 10/10** – Trvanie cvičenia a odpočinku môžete nastaviť manuálne. Po stlačení tlačidla Enter začne blikať čas cvičenia. Nastavte ho pomocou šípok a potvrďte tlačidlom Enter. Potom nastavte čas odpočinku rovnakým spôsobom.

### FUNKCIE

- TIME (čas)** – Zobrazuje dĺžku tréningu v minútach a sekundách. Počítadlo automaticky počíta od 0:00 do 99:59. Používateľ môže nastaviť cieľový čas v rozmedzí od 5:00 do 99:00.
- DISTANCE (vzdialenosť)** – Zobrazuje celkovú vzdialenosť prejdenu počas tréningu, maximálne do 99,99 kilometrov/míl. Na displeji sa zobrazujú aj jednotky menšie ako 1 kilometer/míľa. Cieľovú vzdialenosť je možné nastaviť v rozmedzí od 1,00 do 99,00 kilometrov/míl.
- CALORIES (kalórie)** – Zobrazuje odhadovaný počet kalórií spálených počas cvičenia. Počítadlo má rozsah od 0,0 do 9999, s rozsahom nastavenia cieľa od 10 do 9990.
- TIME/500 m** – Zobrazuje odhadovaný čas potrebný na prekonanie vzdialenosti 500 m pri aktuálnom tempe veslovania.
- COUNT (počet)** – Počíta každý kompletný zdvih. Hodnota sa pohybuje v rozmedzí od 10 do 9990.
- SPM (Strokes per Minute)** – Zobrazuje počet záberov za minútu v rozmedzí od 15 do 999. Ak hodnota presiahne 999, na obrazovke sa zobrazí písmeno „E“. Ak sa počas 4 sekúnd nezaznamená žiadny pohyb, počítadlo sa automaticky vynuluje.
- PULSE (srdcová frekvencia)** – Zobrazuje srdcovú frekvenciu v úderoch za minútu. Používateľ môže nastaviť tréningový cieľ v rozmedzí od 80 do 180 úderov za minútu.

### Kľúčové funkcie

Zariadenie je vybavené šiestimi ovládacími tlačidlami:

- START/STOP**
  - Rýchly štart:** Spustí manuálny tréning bez výberu programu. Časovač začne automaticky odpočítavať od nuly.
  - V režime cvičenia:** Zastaví tréning.
  - V režime zastavenia:** Opätovne spustí cvičenie.
- HORE**
  - V režime nastavení zvyšuje hodnoty parametrov: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT a PULSE.
- DOL**
  - V režime nastavení znižuje hodnoty parametrov: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT a PULSE.

#### 4. ENTER

- **V režime nastavení:** Potvrzuje zadané hodnoty (TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, PULSE).
- **V režime cvičenia:** Zamkne vybranú funkciu na veľkom digitálnom displeji (napr. TIME, DISTANCE, CALORIES, TIME/500 M, COUNT, SPM, PULSE).
- **V režime Stop:** Podržaním tlačidla dlhšie ako 2 sekundy sa všetky hodnoty vynulujú alebo sa obnovia ich predvolené nastavenia.

#### 5. INTERVAL

- Spustí intervalový program. Opätovným stlačením tlačidla opustíte tento režim a vymažete informácie z displeja.

#### 6. OBNOVENIE PULZU

- Po ukončení cvičenia sa automaticky spustí test obnovy srdcovej frekvencie. Na obrazovke sa zobrazí odpočítavanie od 01:00 do 00:00. Po dokončení počítač zobrazí výsledok na stupnici od F1.0 do F6.0, čím zhodnotí kondíciu používateľa:
  - **F1.0** – Vynikajúca
  - **1,1 ≤ F ≤ 1,9** – Výborná
  - **2,0 ≤ F ≤ 2,9** – Dobrá
  - **3,0 ≤ F ≤ 3,9** – Priemerná
  - **4,0 ≤ F ≤ 5,9** – Podpriemerná
  - **F6,0** – Slabý
- **Poznámka:** Ak počítač počas používania tejto funkcie nezistí vašu srdcovú frekvenciu, na displeji sa zobrazí správa **Err**.

### PROGRAMY

#### Manuálny program (P1)

Ručný program (P1) vám umožňuje trénovať voľne bez vopred nastaveného plánu. Na spustenie stlačte tlačidlo START/STOP. Predvolená úroveň odporu je 5, ale počas tréningu ju môžete nastaviť pomocou tlačidiel UP/DOWN. Môžete tiež trénovať nastavením cieľa pre čas, vzdialenosť alebo spálené kalórie.

#### Ako používať program MANUAL:

1. Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte program MANUAL (P1).
2. Stlačte tlačidlo ENTER, aby ste sa dostali do nastavení.
3. Keď sa na displeji začne blikať TIME, nastavte trvanie tréningu pomocou tlačidiel UP/DOWN a potvrďte tlačidlom ENTER.
4. Potom začne blikať DISTANCE – nastavte cieľovú vzdialenosť a potvrďte tlačidlom ENTER.
5. Ďalším parametrom je CALORIES (kalórie) – nastavte požadovaný počet kalórií a potvrďte tlačidlom ENTER.
6. Poslednou možnosťou je PULSE (pulz) – nastavte cieľovú srdcovú frekvenciu a potvrďte tlačidlom ENTER.
7. Po zadaní všetkých hodnôt stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali cvičenie.

#### Prednastavené programy (P2–P13)

K dispozícii je dvanásť tréningových programov s prednastavenými profilmi záťaže, od P2 po P13: Kroky, Kopec, Vlnenie, Údolie, Spaľovanie tukov, Rampa, Hora, Intervaly, Náhodný, Plató, Fartlek a Príkop (Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, a Precipice).

Tieto programy vám umožňujú trénovať s rôznymi úrovňami odporu v rôznych intervaloch. Počas cvičenia môžete odpor manuálne nastaviť pomocou tlačidiel UP/DOWN. Tréning sa môže vykonávať na základe času, vzdialenosti, konkrétneho počtu kalórií alebo cieľovej srdcovej frekvencie.

#### Prevádzkové programy P2–P13:

1. Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte program od P2 do P13.
2. Stlačte tlačidlo ENTER pre prístup k nastaveniam.
3. Na displeji začne blikať TIME – nastavte trvanie cvičenia pomocou tlačidiel UP/DOWN a potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
4. Potom bude blikať DISTANCE – nastavte cieľovú vzdialenosť a potvrďte tlačidlom ENTER.
5. Ďalej CALORIES (kalórie) – nastavte cieľový počet kalórií a potvrďte tlačidlom ENTER.
6. Nakoniec PULSE – nastavte cieľovú srdcovú frekvenciu a potvrďte tlačidlom ENTER.
7. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali tréningovú jednotku.

#### Nastavenia používateľa Program

Veslovací tréner umožňuje uložiť personalizované tréningové profily až pre štyroch používateľov (Používateľ 1–4). Programy P14 až P17 slúžia na vytvorenie vlastných nastavení tréningu.

Používatelia môžu definovať hodnoty v nasledujúcom poradí: TIME, DISTANCE, CALORIES a RESISTANCE LEVEL (ÚROVEŇ ODPORU) v 10 stĺpcoch. Po nakonfigurovaní hodnôt sa profily uložia do pamäte zariadenia.

Počas cvičenia môžete pomocou tlačidiel UP/DOWN upravovať aktuálne zaťaženie v každom stĺpci bez ovplyvnenia uloženej úrovne odporu.

#### Ako nastaviť vlastný tréningový program:

1. Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte program USER (P14–P17).
2. Stlačte tlačidlo ENTER, aby ste vstúpili do režimu vytvárania programu.
3. Stĺpec 1 začne blikať. Pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte svoj tréningový profil a stlačením tlačidla ENTER potvrďte nastavenia pre prvý stĺpec (predvolená úroveň zaťaženia: 1).
4. Stĺpec 2 začne blikať. Opakujte vyššie uvedený krok pomocou tlačidiel UP/DOWN a potvrďte tlačidlom ENTER.
5. Opakujte kroky pre zostávajúce stĺpce, kým nie je nakonfigurovaných všetkých 10 stĺpcov. Stlačte kláves ENTER, aby ste dokončili vytváranie profilu.

#### Nastavenie parametrov tréningu:

1. TIME začne blikať. Pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte trvanie cvičenia a potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
2. Začne blikať DISTANCE (Vzdialenosť). Nastavte cieľovú vzdialenosť pomocou tlačidiel UP/DOWN (Hore/Dole) a potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
3. CALORIES (kalórie) začne blikať. Nastavte cieľový počet kalórií a potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
4. PULSE začne blikať. Nastavte cieľovú srdcovú frekvenciu pomocou tlačidiel UP/DOWN a potvrďte tlačidlom ENTER.

#### Začatie tréningu:

Po nastavení všetkých parametrov stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali cvičiť.

#### Program kontroly srdcovej frekvencie

Veslovací tréner ponúka tréningové programy na kontrolu srdcovej frekvencie, ktoré automaticky upravujú úroveň odporu na základe vašej aktuálnej srdcovej frekvencie. Programy P18 až P22 zahŕňajú:

- **P18 – 55 % H.R.C.** – Cieľová srdcová frekvencia =  $(220 - VEK) \times 55 \%$
- **P19 – 65 % H.R.C.** – Cieľová srdcová frekvencia =  $(220 - VEK) \times 65 \%$
- **P20 – 75 % H.R.C.** – Cieľová srdcová frekvencia =  $(220 - VEK) \times 75 \%$
- **P21 – 85 % H.R.C.** – Cieľová srdcová frekvencia =  $(220 - VEK) \times 85 \%$
- **P22 – Cieľová srdcová frekvencia** – Trénujte podľa cieľovej srdcovej frekvencie nastavenej používateľom

Používatelia môžu nastaviť AGE (VEK), TIME, DISTANCE, CALORIES a TARGET HEART RATE (CIEĽOVÚ SRDCOVÚ FREKVENCIU) a veslovací tréner automaticky prispôbi úroveň odporu podľa aktuálnej srdcovej frekvencie. Napríklad, ak je zistená srdcová frekvencia nižšia ako cieľová, odpor sa môže každých 20 sekúnd zvyšovať; ak je vyššia, odpor sa môže každých 20 sekúnd znižovať.

#### Ako nastaviť program kontroly srdcovej frekvencie:

1. Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte program (P18–P22).
2. Stlačte tlačidlo ENTER, aby ste vstúpili do vybraného programu.

**Pre programy P18–P21:**

3. Pole AGE začne blikať. Pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte svoj vek (predvolené nastavenie: 35 rokov).

**Pre program P22:**

3. Pole TARGET PULSE (CIEĽOVÝ PULZ) začne blikať. Pomocou tlačidiel UP/DOWN (HORE/DOLE) nastavte hodnotu v rozmedzí 80 až 180 (predvolené nastavenie: 120).

**Nastavenie zostávajúcich parametrov:**

4. Začne blikať pole TIME. Pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte trvanie cvičenia a potvrdte tlačidlom ENTER.

5. DISTANCE – Nastavte cieľovú vzdialenosť pomocou tlačidiel UP/DOWN a potvrdte tlačidlom ENTER.

6. CALORIES – Nastavte cieľový počet kalórií pomocou tlačidiel UP/DOWN a potvrdte tlačidlom ENTER.

**Začatie tréningu:**

7. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali tréning.

**Program regulácie výkonu (WATT CONTROL)**

Program P23 umožňuje trénovať nezávisle od rýchlosti veslára. Používateľ nastaví cieľový výkon (WATT), ČAS, VZDIALENOSŤ, KALÓRIE a voliteľne aj PULZ. Počas cvičenia sa úroveň odporu automaticky prispôbuje tak, aby sa udržala nastavená hodnota WATT.

**Príklad:**

- Ak veslujete príliš pomaly, úroveň odporu sa zvýši.
- Ak veslujete príliš rýchlo, úroveň odporu sa zníži.

Tým sa zabezpečí, že hodnota WATT zostane počas celého tréningu blízko cieľovej hodnoty.

**Dôležité:**

- $WATT = \text{krútiaci moment (KGM)} \times \text{otáčky za minútu} \times 1,03$
- V programe regulácie výkonu zostáva hodnota WATT konštantná. Snažte sa počas celého tréningu udržiavať rovnaký výkon.

**Ako nastaviť program regulácie výkonu:**

1. Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte program P23 – WATT CONTROL.
2. Stlačte tlačidlo ENTER, aby ste vstúpili do programu.
3. Začne blikať TIME. Nastavte trvanie cvičenia pomocou tlačidiel UP/DOWN a potvrdte tlačidlom ENTER.
4. VZDIALENOSŤ – Nastavte cieľovú vzdialenosť pomocou tlačidiel UP/DOWN a potvrdte tlačidlom ENTER.
5. WATT začne blikať. Nastavte cieľový výkon pomocou tlačidiel UP/DOWN a potvrdte tlačidlom ENTER (predvolené nastavenie: 100 W).
6. CALORIES začne blikať. Nastavte cieľové kalórie pomocou tlačidiel UP/DOWN a potvrdte tlačidlom ENTER.
7. PULSE začne blikať. Nastavte cieľovú srdcovú frekvenciu pomocou tlačidiel UP/DOWN a potvrdte tlačidlom ENTER (voliteľné).
8. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali cvičenie.

**Chybové správy****E1 (CHYBA 1) – Chyba prevodového motora**

- Počas tréningu: Ak monitor neprijíma signál z motora dlhšie ako 4 sekundy, táto situácia sa vyskytne trikrát po sebe a potom sa zobrazí E1.
- Po zapnutí: Motor sa automaticky vráti do nulovej polohy. Ak sa viac ako 4 sekundy nezaznamená žiadny signál z motora, ovládač motora sa deaktivuje a na obrazovke sa zobrazí E1. Všetky ostatné indikátory a výstupné signály sa tiež deaktivujú.

**E2 (CHYBA 2) – Chyba pamäte**

- Vyskytuje sa, keď monitor číta údaje z pamäte a identifikačný kód je nesprávny alebo pamäťový čip je poškodený.
- E2 sa zobrazí pri zapnutí zariadenia.

**E3 (CHYBA 3) – Chyba nulového bodu motora**

- Ak počítač 4 sekundy po spustení zistí, že motor sa nevrátil do nulového bodu, na obrazovke sa zobrazí E3.

**Technické špecifikácie napájacieho adaptéra**

Výstup: DC 9 V/1 A

**Funkcia nabíjania cez USB**

- Možnosť nabíjania zariadení cez USB.
- **Nabíjací prúd:** 0,5–1 A

**VARNOSTNA NAVODILA**

Za zagotovitev največje varnosti pri uporabi veslaškega stroja:

1. Redno pregledujte napravo, ali ni poškodovana ali kaže znake obrabe, in se pripravite, da so vsi vijaki in priključki pravilno priti.
2. Napravo postavite na suho, ravno površino in jo zaščitite pred vlago. Za dodatno varnost priporočamo, da pod veslaški stroj položite protizdrsko podlogo.
3. Oprema za vadbo ni igrača in jo lahko uporabljajo le osebe, ki so bile ustrezno poučene ali usposobljene.
4. Naprava je namenjena uporabi ene osebe hkrati.
5. Otroci, invalidi ali osebe, ki potrebujejo pomoč, lahko veslaški trener uporablja le pod nadzorom odraslih.
6. Poskrbite, da med vadbo noben del telesa uporabnika ali prisotnih oseb ni v bližini gibljivih delov.
7. Pri nastavljanju premičnih delov se pripravite, da so pravilno nameščeni in ne presejajo svojega največjega obsega, npr. nosilec sedeža.
8. Nosite ustrezna oblačila in obutev – oblačila se ne smejo zataknila v nobenem delu naprave, obutev pa mora zagotavljati stabilno oporo s protizdrsko podplatom.
9. Ne vadite takoj po jedi.
10. Prenehajte s treningom, če občutite omotico, slabost, bolečine v prsih ali kakršne koli druge zaskrbljujoče simptome, in se po potrebi posvetujte z zdravnikom.
11. Oprema naj se sestavi v skladu z navodili, pri čemer se uporabijo samo priloženi sestavni deli, pred sestavo pa je treba preveriti, ali so vsi deli prisotni.
12. Če veslaški trener predate drugi osebi, se pripravite, da je seznanjena z navodili in varnostnimi priporočili.



Številka dela	Opis	Količina	Številka dela	Opis	Količina
1	Glavni okvir	1	58	Pružna montažna plošča	1
2	Nosilec ročaja	1	59	Os letnega kolesa	1
3	Sprednji stabilizator	1	60	C-tip sponka S-10 (1T)	2
4	Zadnji stabilizator	1	61	Matica D9,5x5T (3/8"-26UNF)	1
5	Nosilec za oporo za noge	1	62	Sprednja protizdrсна blazinica	2
6	Nosilec sedežne letve	1	6	Vzmet	1
7	Drseča palica	1	64	Vijak ST4.2*15L	4
8	Drseča palica	1	65	Ležaj #6000ZZ	2
9	Opora za noge	1	66	Matica D9,5*4T (3/8"-26UNF)*4T	2
10	Zaslon (B31866)	1	67	Sklopka	1
11L	Pokrov za levo stopalko	1	68	Vijak za lestev M8*1,25*55,5L	1
11R	Desni pokrov za oporo za noge	1	69	Najlonska matica M8*1,25*8T	1
1	Nastavljiva podlaga za noge	2	70	Puša D13,5*D10*9	2
13	Sedež	1	71	Ploščata podložka D15*D5,2*1,0T	2
14	Pedal	2	72	Vijak M5*0,8*15L	2
15	Pritrditev pedala	2	73	Najlonska matica M5*0,8*5T	2
16	Penasti valj	1	74	Vijak ST3,5*25L	4
17	Pena	2	75	Vijak ST4.2*15L	20
18	Okrogel pokrovček	2	76	Vijak M5*0,8*10L	4
19	Pena za valjček	1	76B	Vijak M5*0,8*15L	4
20	Vijak z notranjim šestrobom M8*1,25*20L	17	7	Zatič D6*26,5*7,7	2
21	Vzmetna podložka D15,4xD8,2*2T	24	78	Zadnja protizdrсна podloga	2
22	Ploščata podložka D16xD8,5*1,2T	27	79	Zaporni vijak D18,9*66L	1
23	Ploščata podložka D25xD8,5*2T	6	80	Vzmet D2,0*D18*75L	1
24	Vijak M8*1,25*15L	2	81	Vijak za lestev D8*M6*10	1
25	Povezovalna os	1	82	Povezovalna palica	1
26	Odbijač 34*34*22T	4	83	Allen vijak M8*1,25*25L	1
27	Allen vijak M8*1,25*100L	2	84	Najlonska matica M8*1,25*8T	2
2	Matica M8*P1,25*6T	2	85	Vijačni vijak M8*1,25*80L	1
29	Pokrov drsne vodilne letve	1	86	Vijak M5x0,8x10L	11
30L	Levi pokrov verige	1	87	Odbijač 35*35*5T	2
30R	Desni pokrov verige	1	88	Okrogel pokrovček	1
31L	Zadnji zaščitni pokrov verige (levi)	1	89	Vzmet D3,5*D30*60L	1
31R	Zadnji zaščitni pokrov verige (desni)	1	90	Vijak ST4x1,41x10L	2
32	Pokrov pogonskega jermena	1	91	Puša D38*D8,1*6T	2
33	Stranski pokrov	2	92	Najlonska matica M8*1,25*8T	2
34	Vodilo pasu	1	93	Vijak M10*1,5*80L	1
35	Komplet lopatic ventilatorja	1	94	Najlonska matica M10*1,5*10T	1
36	Pomladna montažna cev	1	95	Ploščata podložka D30*D10*3T	3
37	Pritrdilna plošča	1	96	Nosilec za pritrditev zaslona	1
38L	Pokrov za levo oporo za noge	1	97	Vijačni vijak M8x1,25x20L	2
38R	Desni pokrov za oporo za noge	1	98	Vijak ST4.2x1.4x10L	8
39	Odbojnik D25*D4,5*8T	1	99	Ploščata podložka D12*D4,3*1,0T	8
40	Pogonski pas	1	10	Ploščata podložka D15*D5,2*3,0T	4
41	Kabelsko kolesce	1	10	Zgornji kabel za zaslon	1
42	Nosilec za vzmetno vzmet	1	102	Senzor	1
43	Nogavica	2	103	Senzor (1)	1
4	Vztrajnik	1	104	Nosilec senzorja	1
45	Pas	1	105	Okrogel magnet	4
46	Prilagoditvena podložka	2	106	Napajalni kabel	1
47	Podložka tipa U 30*9*8	1	107	Motor	1

48	Matica M6*1*5T	2	108	Vijak ST4.2*1.4*15L	3
49	Distančna podložka D10*D14*3T	1	109	Napenjalni kabel	1
50	Samozaklepna matica	4	110	Adapter	1
52	Puša D28,6*D22,6*3T	2	112	Zaslonka	2
53	Puša D12*D8,2*12,6L	6	\	Ključ	1
54	Sklopka D32*D18*10	2	\	Ključ Allen	1
55	Vijak M8x1,25x35L	6			
56	Pokrovna matica M8*1,25*15T	6			
57	Sklopka	4			



#### SKLAD

##### Korak 1 (slika 1):

- Z vijaki (86) pritrдите levi pokrov za oporo za noge (38L) in desni pokrov za oporo za noge (38R) na glavni okvir (1).
- Sprednji stabilizator (3) pritrдите na glavni okvir (1), kot je prikazano na sliki a.
- Sprednji stabilizator (3) pritrдите na glavni okvir (1) z vijaki z notranjim šestrobom (20), vzmetnimi podložkami (21) in ploščatimi podložkami (22), kot je prikazano na sliki b.

##### Korak 2 (slika 2):

- Namestite sedež (13) na drsno palico (8), nato pritrдите vnaprej sestavljene odbijače (28 in 26) in odbijač (26) na drsno palico (8) z vijakom z notranjim šestrobom (27), kot je prikazano na sliki b.
- Zadnji stabilizator (4) pritrдите na drsno palico (8) z vijaki z notranjim šestrobom (20), vzmetnimi podložkami (21) in ploščatimi podložkami (22), kot je prikazano na sliki a.
- Pritrdite drsni nosilec (8) na glavni okvir (1) z imbus vijaki (20), vzmetnimi podložkami (21) in ploščatimi podložkami (23).

##### Korak 3 (slika 3):

- Pritrdite nosilec pedala (5) na glavni okvir (1) z imbus vijaki (20), vzmetnimi podložkami (21) in ploščatimi podložkami (22).

##### Korak 4 (slika 4):

- Pritisnite na oporo za noge (9), da zložite ali razložite drsno palico (8), kot je prikazano na sliki 4.

##### Korak 5 (slika 5):

- Pritrdite zgornji kabel zaslon (101) na zaslon (10).
- Z vijaki (76) pritrдите zaslon (10) na nosilec, kot je prikazano na povečani sliki.
- Nastavite nosilec (2) v pravilni položaj, kot je prikazano na povečani sliki.
- Namestite adapter in vklopite zaslon.

##### Korak 6 (slika 6):

- Za nastavev pedal navzdol: potegnite sponke na ploščah za pritrđitev pedal (15), medtem ko premikate pedale navzdol, kot je prikazano na sliki 6.
- Za nastavev pedal navzgor: ni treba izvleči sponk; preprosto premaknite pedale navzgor, kot je prikazano na sliki 6, da zmanjšate velikost.



#### ZASLON

Monitor se samodejno vklopi, ko je naprava priključena na napajanje ali ko pritisnete kateri koli gumb. Če pavza med vadbo traja dlje kot štiri minute, se zaslon samodejno izklopi, da se prihrani energija.

#### INTERVALNI programi:

**Zagon:** Pritisnite gumb INTERVAL PROGRAMMES KEY; na zaslonu se prikaže »INTERVAL«. Z gumboma puščice navzgor in navzdol izberite želeni program. Na voljo so trije načini:

- 20/10 Interval** – 20 sekund vadbe, ki ji sledi 10 sekund počitka.
- 10/20 Interval** – 10 sekund vadbe, ki ji sledi 20 sekund počitka.
- 10/10 interval** – Trajanje vadbe in počitka lahko nastavite ročno. Po pritisku na gumb Enter bo čas vadbe začel utripati. Nastavite ga s puščičnimi tipkami in potrdite z gumbom Enter. Nato na enak način nastavite čas počitka.

#### FUNKCIJE

- TIME (čas)** – Prikaže trajanje vadbe v minutah in sekundah. Števec samodejno šteje od 0:00 do 99:59. Uporabnik lahko nastavi ciljni čas med 5:00 in 99:00.
- DISTANCE (razdalja)** – Prikaže skupno prevoženo razdaljo med vadbo, do največ 99,99 kilometrov/milj. Na zaslonu se prikažejo tudi enote pod 1 kilometrom/miljo. Ciljno razdaljo lahko nastavite med 1,00 in 99,00 kilometri/miljami.
- CALORIES (kalorije)** – Prikaže ocenjeno število kalorij, porabljenih med vadbo. Števec sega od 0,0 do 9999, ciljni razpon pa je od 10 do 9990.
- TIME/500 m** – Prikaže ocenjeni čas, potreben za preveslanje 500 m pri trenutnem tempu veslanja.
- COUNT (štetje)** – Šteje vsak popoln zavesljaj. Vrednost je v območju od 10 do 9990.
- SPM (zavesljaji na minuto)** – Prikaže število zavesljev na minuto, od 15 do 999. Če vrednost presega 999, se na zaslonu prikaže črka »E«. Če 4 sekunde ni zaznano nobeno gibanje, se število samodejno ponastavi na nič.
- PULSE (srčni utrip)** – Prikaže srčni utrip v utripih na minuto. Uporabnik lahko nastavi cilj treninga med 80 in 180 utripi na minuto.

#### Ključne funkcije

Naprava je opremljena s šestimi kontrolnimi tipkami:

- START/STOP**
  - Hiter zagon:** Začne ročno vadbo brez izbire programa. Števec se samodejno začne odštevati od nič.
  - V načinu vadbe:** ustavi vadbo.
  - V načinu zaustavitve:** ponovno zažene vadbo.
- UP**
  - V načinu nastavev poveča vrednosti parametrov: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT in PULSE.
- DOWN**
  - V načinu nastavev zmanjša vrednosti parametrov: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT in PULSE.

#### 4. ENTER

- **V načinu nastavitve:** potrdi vnesene vrednosti (TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, PULSE).
- **V načinu vadbe:** Zaklene izbrano funkcijo na velikem digitalnem zaslonu (npr. TIME, DISTANCE, CALORIES, TIME/500 M, COUNT, SPM, PULSE).
- **V načinu zaustavitve:** če tipko pridržite več kot 2 sekundi, se vse vrednosti ponastavijo na nič ali na privzete nastavitve.

#### 5. INTERVAL

- Zažene intervalni program. Ponovno pritisnite tipko, da zaprete ta način in izbrišete informacije z zaslona.

#### 6. OBNOVITEV SRČNEGA UTRIPA

- Po končanju vadbe se samodejno začne test obnove srčnega utripa. Na zaslonu se bo prikazovalo odštevanje od 01:00 do 00:00. Po končanem testu bo računalnik prikazal rezultat na lestvici od F1,0 do F6,0, ki ocenjuje telesno pripravljenost uporabnika:
  - **F1,0** – Izjemno
  - **1,0 ≤ F ≤ 1,9** – odlično
  - **2,0 ≤ F ≤ 2,9** – Dobro
  - **3,0 ≤ F ≤ 3,9** – Zmerna
  - **4,0 ≤ F ≤ 5,9** – Pod povprečjem
  - **F6,0** – Slabo
- **Opomba:** Če računalnik med uporabo te funkcije ne zazna vašega srčnega utripa, se na zaslonu prikaže sporočilo **Err**.

#### PROGRAMI

##### Ročni program (P1)

ROČNI program (P1) vam omogoča prosto vadbo brez vnaprej določenega načrta. Za začetek pritisnite gumb START/STOP. Privzeta stopnja upora je 5, vendar jo lahko med vadbo prilagodite z gumbi UP/DOWN. Vadite lahko tudi tako, da nastavite cilj za čas, razdaljo ali porabljene kalorije.

##### Kako uporabljati ročni program:

1. Z gumbi UP/DOWN izberite program MANUAL (P1).
2. Pritisnite ENTER, da dostopate do nastavitve.
3. Ko se na zaslonu začne utripati TIME, nastavite trajanje vadbe s pomočjo gumbov UP/DOWN, nato potrdite z ENTER.
4. Nato bo začela utripati DISTANCE – nastavite ciljno razdaljo in potrdite s tipko ENTER.
5. Naslednji parameter je CALORIES (kalorije) – nastavite želeno število kalorij in potrdite s tipko ENTER.
6. Zadnja možnost je PULSE – nastavite ciljni srčni utrip in potrdite s tipko ENTER.
7. Ko vnesete vse vrednosti, pritisnite START/STOP, da začnete vadbo.

##### Vnaprej nastavljeni programi (P2–P13)

Na voljo je dvanajst programov vadbe z vnaprej nastavljenimi profili obremenitve, od P2 do P13: Stopnice, Hrib, Valovanje, Dolina, Izgorevanje maščob, Rampa, Gora, Intervali, Naključno, Planota, Fartlek in Prepad.

Ti programi vam omogočajo vadbo z različnimi stopnjami upora v različnih intervalih. Med vadbo lahko uporabite gumb UP/DOWN za ročno nastavitve upora. Vadba se lahko izvaja na podlagi časa, razdalje, določenega števila kalorij ali ciljne srčne frekvence.

##### Programi delovanja P2–P13:

1. S pomočjo gumbov UP/DOWN izberite program od P2 do P13.
2. Pritisnite ENTER, da dostopate do nastavitve.
3. Na zaslonu bo utripala beseda TIME (ČAS) – nastavite trajanje vadbe s pomočjo gumbov UP/DOWN (GOR/DOL), nato potrdite s tipko ENTER.
4. Na zaslonu bo utripala beseda DISTANCE (RAZDALJA) – nastavite ciljno razdaljo in potrdite s tipko ENTER.
5. Nato CALORIES (kalorije) – nastavite ciljno število kalorij in potrdite s tipko ENTER.
6. Nazadnje PULSE – nastavite ciljni srčni utrip in potrdite s tipko ENTER.
7. Pritisnite START/STOP, da začnete vadbo.

##### Program nastavitve uporabnika

Veslaški trener omogoča shranjevanje osebnih profilov treninga za največ štiri uporabnike (uporabnik 1–4). Programi P14 do P17 se uporabljajo za ustvarjanje prilagojenih nastavitvev treninga.

Uporabniki lahko vrednosti določijo v naslednjem vrstnem redu: TIME, DISTANCE, CALORIES in RESISTANCE LEVEL (STOPNJA UPORA) v 10 stolpcih. Ko so vrednosti nastavljene, se profili shranijo v pomnilnik naprave.

Med vadbo lahko s pomočjo gumbov UP/DOWN prilagodite trenutno obremenitev v vsakem stolpcu, ne da bi to vplivalo na shranjeno stopnjo upora.

##### Kako nastaviti lasten program vadbe:

1. Z gumboma UP/DOWN izberite program USER (P14–P17).
2. Pritisnite ENTER, da vstopite v način ustvarjanja programa.
3. Stolpec 1 bo začel utripati. Z gumboma UP/DOWN nastavite svoj trening profil in pritisnite ENTER, da potrdite nastavitve za prvi stolpec (privzeta stopnja obremenitve: 1).
4. Steber 2 bo začel utripati. Ponovite zgornji korak s pomočjo gumbov UP/DOWN in potrdite s tipko ENTER.
5. Ponovite korake za preostale stolpce, dokler ne konfigurirate vseh 10 stolpcev. Pritisnite ENTER, da zaključite ustvarjanje profila.

##### Nastavitve parametrov treninga:

1. TIME (ČAS) bo začel utripati. S pomočjo gumbov UP/DOWN (NAGOR/NA DOL) nastavite trajanje vadbe, nato pritisnite ENTER za potrditev.
2. DISTANCE (RAZDALJA) bo začela utripati. Nastavite ciljno razdaljo s pomočjo gumbov UP/DOWN (NAGOR/NADOL) in potrdite s tipko ENTER.
3. CALORIES (kalorije) bo začel utripati. Nastavite ciljno število kalorij in potrdite s tipko ENTER.
4. PULSE bo začel utripati. Nastavite ciljno srčno frekvenco s pomočjo gumbov UP/DOWN in potrdite z ENTER.

##### Začetek vadbe:

Ko so vsi parametri nastavljeni, pritisnite START/STOP, da začnete vadbo.

##### Program za nadzor srčnega utripa

Veslaški trener ponuja programe za nadzor srčnega utripa, ki samodejno prilagajajo stopnjo upora glede na vaš trenutni srčni utrip. Programi P18 do P22 vključujejo:

- **P18 – 55 % H.R.C.** – Ciljna srčna frekvenca =  $(220 - \text{STAROST}) \times 55 \%$
- **P19 – 65 % H.R.C.** – Ciljna srčna frekvenca =  $(220 - \text{STAROST}) \times 65 \%$
- **P20 – 75 % H.R.C.** – Ciljna srčna frekvenca =  $(220 - \text{STAROST}) \times 75 \%$
- **P21 – 85 % H.R.C.** – Ciljna srčna frekvenca =  $(220 - \text{STAROST}) \times 85 \%$
- **P22 – Ciljna srčna frekvenca** – Trenirajte v skladu s ciljno srčno frekvenco, ki jo nastavi uporabnik.

Uporabniki lahko nastavijo AGE (STAROST), TIME, DISTANCE, CALORIES in TARGET HEART RATE (CILJNO SRČNO FREKVENCO), veslaški trener pa bo samodejno prilagodil stopnjo upora glede na trenutno srčno frekvenco. Če je na primer zaznavna srčna frekvenca nižja od ciljne, se lahko upor poveča vsake 20 sekund; če je višja, se lahko upor zmanjša vsake 20 sekund.

##### Kako nastaviti program za nadzor srčnega utripa:

1. Z gumboma UP/DOWN izberite program (P18–P22).
2. Pritisnite ENTER, da vnesete izbrani program.

**Za programe P18–P21:**

3. Polje AGE (STAROST) bo začelo utripati. S pomočjo gumbov UP/DOWN nastavite svojo starost (privzeto: 35 let).

**Za program P22:**

3. Polje TARGET PULSE (ciljni utrip) bo začelo utripati. S pomočjo gumbov UP/DOWN (navzgor/navzdol) nastavite vrednost med 80 in 180 (privzeto: 120).

**Nastavitve preostalih parametrov:**

4. TIME bo začelo utripati. S pomočjo gumbov UP/DOWN nastavite trajanje vadbe in potrdite z ENTER.

5. DISTANCE – Nastavite ciljno razdaljo s pomočjo gumbov UP/DOWN in potrdite z ENTER.

6. CALORIES – Nastavite ciljno število kalorij s pomočjo gumbov UP/DOWN in potrdite s tipko ENTER.

**Začetek vadbe:**

7. Za začetek vadbe pritisnite START/STOP.

**Program za nadzor moči (WATT CONTROL)**

Program P23 omogoča trening neodvisno od hitrosti veslača. Uporabnik nastavi ciljno moč (WATT), TIME, DISTANCE, CALORIES in po želji tudi PULSE. Med vadbo se stopnja upora samodejno prilagaja, da se ohrani nastavljena vrednost WATT.

**Primer:**

- Če veslate prepočasi, se stopnja upora poveča.
- Če veslate prehitro, se stopnja upora zmanjša.

Tako je zagotovljeno, da vrednost WATT med vadbo ostane blizu ciljne vrednosti.

**Pomembno:**

- $WATT = \text{Navor (KGM)} \times \text{Obrati na minuto} \times 1,03$
- V programu za nadzor moči vrednost WATT ostane nespremenjena. Poskusite med vadbo ohraniti enako moč.

**Kako nastaviti program za nadzor moči:**

1. Z gumboma UP/DOWN izberite program P23 – WATT CONTROL.
2. Pritisnite ENTER, da vstopite v program.
3. TIME bo začel utripati. Nastavite trajanje vadbe s pomočjo gumbov UP/DOWN in potrdite z ENTER.
4. DISTANCE – Nastavite ciljno razdaljo s pomočjo gumbov UP/DOWN in potrdite z ENTER.
5. WATT bo začel utripati. Nastavite ciljno moč s pomočjo gumbov UP/DOWN in potrdite z ENTER (privzeto: 100 W).
6. CALORIES bo začel utripati. Nastavite ciljne kalorije s pomočjo gumbov UP/DOWN in potrdite z ENTER.
7. PULSE bo začel utripati. Nastavite ciljni srčni utrip s pomočjo gumbov UP/DOWN in potrdite z ENTER (neobvezno).
8. Pritisnite START/STOP, da začnete vadbo.

**Napake****E1 (NAPAKA 1) – Napaka motorja z zobniki**

- Med treningom: Če monitor več kot 4 sekunde ne prejme signala iz motorja, se to trikrat zaporedoma ponovi, nato pa se prikaže E1.
- Po vklopu: Motor se samodejno vrne v izhodiščni položaj. Če več kot 4 sekunde ni zaznan noben signal motorja, se krmilnik motorja onemogoči in na zaslonu se prikaže E1. Vsi drugi indikatorji in izhodni signali so prav tako onemogočeni.

**E2 (NAPAKA 2) – Napaka pomnilnika**

- Pojavi se, ko monitor bere podatke iz pomnilnika in je identifikacijska koda napačna ali je pomnilniški čip poškodovan.
- E2 se prikaže, ko je naprava vklopljena.

**E3 (NAPAKA 3) – Napaka ničelne točke motorja**

- Če računalnik 4 sekunde po zagonu zazna, da motor ni vrnil v ničelno točko, se na zaslonu prikaže E3.

**Tehnične specifikacije napajalnika**

Izhod: DC 9V/1A

**Funkcija polnjenja USB**

- Zmožnost polnjenja USB naprav.
- **Polnilni tok:** 0,5–1 A

**SÄKERHETSANVISNINGAR**

För att säkerställa maximal säkerhet vid användning av roddmaskinen:

1. Kontrollera regelbundet att maskinen inte har några skador eller tecken på slitage och se till att alla skruvar och anslutningar är ordentligt åtdragna.
2. Placera maskinen på en torr, plan yta och skydda den från fukt. För extra säkerhet rekommenderas att du använder en halkskyddsmatta under roddmaskinen.
3. Träningsutrustningen är inte en leksak och får endast användas av personer som har fått korrekt instruktion eller utbildning.
4. Utrustningen är avsedd att användas av en person åt gången.
5. Barn, personer med funktionsnedsättning eller personer som behöver hjälp får endast använda roddmaskinen under uppsikt av en vuxen.
6. Se till att inga delar av användarens eller åskådares kroppar befinner sig nära rörliga delar under träningen.
7. När du justerar rörliga delar ska du se till att de är korrekt placerade och inte överskrider sitt maximala rörelseområde, t.ex. sätesfästet.
8. Bär lämpliga kläder och skor – kläderna får inte fastna i någon del av apparaten och skorna måste ge stabilt stöd med halkfria sulor.
9. Träna inte direkt efter att du har ätit.
10. Avbryt träningen om du känner yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra oroande symtom, och konsultera din läkare om det behövs.
11. Montera utrustningen enligt anvisningarna och använd endast de medföljande komponenterna. Kontrollera att alla delar finns med innan montering.
12. Om roddmaskinen överläts till en annan person, se till att denne är bekant med instruktionerna och säkerhetsrekommendationerna.



Artikelnr	Beskrivning	Antal	Artikelnr	Beskrivning	Antal
1	Huvudram	1	58	Fjädermonteringsplatta	1
2	Handtagsfäste	1	59	Svånghjulets axel	1
3	Främre stabilisator	1	60	C-klämma S-10 (1T)	2
4	Bakre stabilisator	1	61	Mutter D9,5x5T (3/8"-26UNF)	1
5	Fotstödshållare	1	62	Främre halkskydd	2
6	Sätessfäste	1	63	Spiralfjäder	1
7	Glidstång	1	64	Skruv ST4,2*15L	4
8	Skjutstång	1	65	Lager #6000ZZ	2
9	Fotstöd	1	66	Mutter D9,5*4T (3/8"-26UNF)*4T	2
10	Display (B31866)	1	67	Remskiva	1
11L	Vänster fotstödsskydd	1	68	Stegskruv M8*1,25*55,5L	1
11R	Höger fotstödsskäpa	1	69	Nylonmutter M8*1,25*8T	1
1	Justerbar fotstödsskudde	2	70	Bussning D13,5*D10*9	2
13	Säte	1	71	Platt bricka D15*D5,2*1,0T	2
14	Pedal	2	72	Skruv M5*0,8*15L	2
15	Pedalmontering	2	73	Nylonmutter M5*0,8*5T	2
16	Skumrulle	1	74	Skruv ST3,5*25L	4
17	Skum	2	75	Skruv ST4,2*15L	20
18	Rund kåpa	2	76	Skruv M5*0,8*10L	4
19	Skumrullskydd	1	76B	Skruv M5*0,8*15L	4
20	Insexskruv M8x1,25x20L	17	77	Stift D6*26,5*7,7	2
21	Fjäderbricka D15,4xD8,2x2T	24	78	Bakre halkskyddsmatta	2
22	Platt bricka D16xD8,5x1,2T	27	79	Låsskruv D18,9*66L	1
23	Platt bricka D25xD8,5x2T	6	80	Fjäder D2,0*D18*75L	1
24	Skruv M8x1,25x15L	2	81	Stegskruv D8*M6*10	1
25	Anslutningsaxel	1	82	Anslutningsstång	1
26	Stötfångare 34x34x22T	4	83	Insexskruv M8*1,25*25L	1
27	Allen-skruv M8x1,25x100L	2	84	Nylonmutter M8*1,25*8T	2
28	Mutter M8xP1,25x6T	2	85	Insexskruv M8*1,25*80L	1
29	Skydd för glidskena	1	86	Skruv M5x0,8x10L	11
30L	Vänster kedjeskydd	1	87	Stötfångare 35*35*5T	2
30R	Höger kedjeskydd	1	88	Rund kåpa	1
31L	Bakre kedjeskydd (vänster)	1	89	Fjäder D3,5*D30*60L	1
31R	Bakre kedjeskydd (höger)	1	90	Skruv ST4x1,4x10L	2
32	Drivremsskydd	1	91	Bussning D38*D8,1*6T	2
33	Sidokåpa	2	92	Nylonmutter M8*1,25*8T	2
34	Remstyrning	1	93	Skruv M10*1,5*80L	1
35	Fläktbladssats	1	94	Nylonmutter M10*1,5*10T	1
36	Fjädermonteringsrör	1	95	Platt bricka D30*D10*3T	3
37	Monteringsplatta	1	96	Displaymonteringsfäste	1
38L	Vänster fotstödsskydd	1	97	Insexskruv M8x1,25x20L	2
38R	Höger fotstödsskydd	1	98	Skruv ST4,2x1,4x10L	8
39	Stötfångare D25*D4,5*8T	1	99	Platt bricka D12*D4,3*1,0T	8
40	Drivrem	1	100	Platt bricka D15*D5,2*3,0T	4
41	Kabelskiva	1	101	Övre kabel för display	1
42	Fjäderfäste	1	102	Sensor	1
43	Fotrem	2	103	Sensor (1)	1
44	Svånghjul	1	104	Sensorens monteringsfäste	1
45	Rem	1	105	Rund magnet	4
46	Justeringsbricka	2	106	Strömkabel	1
47	U-bricka 30*9*8	1	107	Motor	1

48	Mutter M6*1*5T	2	108	Skruv ST4.2*1.4*15L	3
49	Distansbricka D10*D14*3T	1	109	Spännkabel	1
50	Självlåsande mutter	4	110	Adapter	1
52	Bussning D28,6*D22,6*3T	2	112	Buffert	2
53	Bussning D12*D8,2*12,6L	6	\	Nyckel	1
54	Remskiva D32*D18*10	2	\	Insexnyckel	1
55	Skruv M8x1,25x35L	6			
56	Hylsmutter M8*1,25*15T	6			
57	Remskiva	4			



## MONTERING

### Steg 1 (Figur 1):

- Fäst det vänstra fotstödsöverdraget (38L) och det högra fotstödsöverdraget (38R) på huvudramen (1) med skruvar (86).
- Fäst den främre stabilisatorn (3) på huvudramen (1) enligt figur a.
- Fäst den främre stabilisatorn (3) på huvudramen (1) med insexskruvar (20), fjäderbrickor (21) och plana brickor (22), enligt figur b.

### Steg 2 (figur 2):

- Montera sätet (13) på glidstången (8) och fäst sedan de förmonterade stötfångarna (28 och 26) och stötfångaren (26) på glidstången (8) med insexskruv (27), enligt figur b.
- Fäst den bakre stabilisatorn (4) på glidstången (8) med insexskruvar (20), fjäderbrickor (21) och plana brickor (22), enligt figur a.
- Montera glidstången (8) på huvudramen (1) med insexskruvar (20), fjäderbrickor (21) och plana brickor (23).

### Steg 3 (figur 3):

- Montera pedalhållaren (5) på huvudramen (1) med insexskruvar (20), fjäderbrickor (21) och plana brickor (22).

### Steg 4 (figur 4):

- Tryck ner fotstödet (9) för att fälla ut eller fälla in skjutstången (8), som visas i figur 4.

### Steg 5 (Figur 5):

- Anslut den övre displaykabeln (101) till displayen (10).
- Montera displayen (10) på monteringsfästet med skruvar (76), som visas i den förstorade bilden.
- Justera fästets stöd (2) till rätt läge, som visas i den förstorade bilden.
- Installera adaptorn och slå på skärmen.

### Steg 6 (figur 6):

- För att justera pedalerna nedåt: dra ut klämmorna på pedalernas monteringsplattor (15) samtidigt som du flyttar pedalerna nedåt, enligt figur 6.
- För att justera pedalerna uppåt: du behöver inte dra ut klämmorna, utan flyttar bara pedalerna uppåt, som visas i figur 6, för att minska storleken.



## DISPLAY

Skärmen slås på automatiskt när enheten ansluts till strömförsörjningen eller när någon knapp trycks in. Om pausen i träningen varar längre än fyra minuter stängs skärmen av automatiskt för att spara energi.

## INTERVALLprogram:

**Start:** Tryck på knappen INTERVAL PROGRAMMES KEY (intervallprogramknapp); "INTERVAL" visas på skärmen. Använd upp- och nedpilarna för att välja önskat program. Det finns tre lägen:

- 20/10 Intervall** – 20 sekunders träning följt av 10 sekunders vila.
- 10/20 Intervall** – 10 sekunders träning följt av 20 sekunders vila.
- 10/10 Intervall** – Du kan ställa in längden på tränings- och viloperioderna manuellt. När du har tryckt på Enter-knappen börjar träningstiden blinka. Ställ in den med piltangenterna och bekräfta med Enter-knappen. Ställ sedan in vilotiden på samma sätt.

## FUNKTIONER

- TIME (tid)** – Visar träningens längd i minuter och sekunder. Räkaren räknar automatiskt från 0:00 till 99:59. Användaren kan ställa in en måltid mellan 5:00 och 99:00.
- DISTANCE (distans)** – Visar den totala distansen som tillryggagagts under träningen, upp till maximalt 99,99 kilometer/mil. Skärmen visar även enheter under 1 kilometer/mil. Ett distansmål kan ställas in mellan 1,00 och 99,00 kilometer/mil.
- CALORIES (kalorier)** – Visar det uppskattade antalet kalorier som förbränts under träningen. Räkaren går från 0,0 till 9999, med ett målintervall på 10 till 9990.
- TIME/500 m** – Visar den beräknade tiden som krävs för att täcka 500 m med den aktuella roddtakten.
- COUNT (räkning)** – Räknar varje fullständig tag. Värdet varierar mellan 10 och 9990.
- SPM (tag per minut)** – Visar antalet tag per minut, från 15 till 999. Om värdet överstiger 999 visas bokstaven "E" på skärmen. Om ingen rörelse registreras under 4 sekunder återställs räknaren automatiskt till noll.
- PULSE (hjärtfrekvens)** – Visar hjärtfrekvensen i slag per minut. Användaren kan ställa in ett träningsmål mellan 80 och 180 bpm.

## Viktiga funktioner

Enheten är utrustad med sex kontrollknappar:

- START/STOP**
  - Snabbstart:** Startar manuell träning utan att välja något program. Timern börjar automatiskt räkna från noll.
  - I träningsläge:** Stoppar träningen.
  - I stopp-läge:** Startar om träningen.
- UP**
  - I inställningsläget ökar du värdena för parametrarna: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT och PULSE.
- NED**
  - I inställningsläget minskar du värdena för parametrarna: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT och PULSE.

#### 4. ENTER

- **I inställningsläget:** Bekräftar de angivna värdena (TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, PULSE).
- **I träningsläge:** Läser den valda funktionen på den stora digitala displayen (t.ex. TIME, DISTANCE, CALORIES, TIME/500 M, COUNT, SPM, PULSE).
- **I stopp-läge:** Om du håller ned knappen i mer än 2 sekunder återställs alla värden till noll eller sina standardinställningar.

#### 5. INTERVALL

- Startar ett intervallprogram. Om du trycker på knappen igen avslutas detta läge och informationen raderas från displayen.

#### 6. PULSERHÄMTNING

- När du avslutar träningen startar hjärtfrekvensåterhämtningstestet automatiskt. Skärmen räknar ned från 01:00 till 00:00. När testet är klart visar datorn resultatet på en skala från F1,0 till F6,0, som bedömer användarens kondition:
  - **F1,0** – Utmärkt
  - **1,0 ≤ F ≤ 1,9** – Utmärkt
  - **2,0 ≤ F ≤ 2,9** – Bra
  - **3,0 ≤ F ≤ 3,9** – Hyfsad
  - **4,0 ≤ F ≤ 5,9** – Under genomsnittet
  - **F6,0** – Dålig
- **Obs!** Om datorn inte känner av din puls när du använder den här funktionen visas meddelandet **Err** på displayen.

#### PROGRAM

##### Manuellt program (P1)

Det MANUAL programmet (P1) låter dig träna fritt utan en förinställd plan. Tryck på START/STOP-knappen för att starta. Standardmotståndsnivån är 5, men du kan justera den under träningen med UP/DOWN-knapparna. Du kan också träna genom att ställa in ett mål för tid, distans eller förbrända kalorier.

##### Så här använder du det MANUELLA programmet:

1. Använd knapparna UP/DOWN för att välja det MANUAL programmet (P1).
2. Tryck på ENTER för att komma åt inställningarna.
3. När TIME börjar blinka på displayen ställer du in träningsens längd med knapparna UP/DOWN och bekräftar sedan med ENTER.
4. Därefter börjar DISTANCE blinka – ställ in målavståndet och bekräfta med ENTER.
5. Nästa parameter är CALORIES – ställ in önskat antal kalorier och bekräfta med ENTER.
6. Det sista alternativet är PULSE – ställ in målpuls och bekräfta med ENTER.
7. När alla värden har angetts trycker du på START/STOP för att påbörja träningen.

##### Förinställda program (P2–P13)

Det finns tolv träningsprogram med förinställda belastningsprofiler, från P2 till P13: Steg, Backe, Rullning, Dal, Fettförbränning, Ramp, Berg, Intervaller, Slumpmässigt, Platå, Fartlek och Precipice.

Dessa program gör det möjligt att träna med varierande motståndsnivåer i olika intervaller. Under träningen kan du manuellt justera motståndet med knapparna UP/DOWN. Träningen kan genomföras baserat på tid, distans, ett specifikt antal kalorier eller en målpuls.

##### Driftprogram P2–P13:

1. Använd knapparna UP/DOWN för att välja ett program från P2 till P13.
2. Tryck på ENTER för att komma åt inställningarna.
3. TID blinkar på displayen – ställ in träningsens längd med upp-/nedknapparna och bekräfta sedan med ENTER.
4. DISTANCE (DISTANS) blinkar sedan – ställ in måldistansen och bekräfta med ENTER.
5. Därefter CALORIES – ställ in målkalorier och bekräfta med ENTER.
6. Slutligen PULSE – ställ in målpuls och bekräfta med ENTER.
7. Tryck på START/STOP för att starta träningspasset.

##### Användarinställningar Program

Roddmaskinen gör det möjligt att spara personliga träningsprofiler för upp till fyra användare (Användare 1–4). Programmen P14 till P17 används för att skapa anpassade träningsinställningar.

Användarna kan ange värden i följande ordning: TIME, DISTANCE, CALORIES och RESISTANCE LEVEL (MOTSTÅNDSNIVÅ) i 10 kolumner. När värdena har konfigurerats sparas profilerna i enhetens minne.

Under träningen kan du justera den aktuella belastningen i varje kolumn med hjälp av knapparna UP/DOWN utan att det påverkar den sparade motståndsnivån.

##### Så här ställer du in ditt eget träningsprogram:

1. Använd upp-/nedknapparna för att välja ett ANVÄNDARprogram (USER PROGRAM) (P14–P17).
2. Tryck på ENTER för att gå till programskaparläget.
3. Kolumn 1 börjar blinka. Använd upp-/nedknapparna för att ställa in din träningsprofil och tryck på ENTER för att bekräfta inställningarna för den första kolumnen (standardbelastningsnivå: 1).
4. Kolumn 2 börjar blinka. Upprepa ovanstående steg med upp-/nedknapparna och bekräfta med ENTER.
5. Upprepa stegen för de återstående kolumnerna tills alla 10 kolumner är konfigurerade. Tryck på ENTER för att avsluta skapandet av profilen.

##### Ställa in träningsparametrar:

1. TIME börjar blinka. Använd knapparna UP/DOWN för att ställa in träningsens längd och tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
2. DISTANCE börjar blinka. Ställ in målavståndet med knapparna UP/DOWN och bekräfta med ENTER.
3. CALORIES (kalorier) börjar blinka. Ställ in målkalorierna och bekräfta med ENTER.
4. PULSE börjar blinka. Ställ in målpuls med knapparna UP/DOWN och bekräfta med ENTER.

##### Starta träningen:

När alla parametrar har ställts in trycker du på START/STOP för att börja träna.

##### Program för pulsstyrning

Roddmaskinen erbjuder träningsprogram med pulsstyrning som automatiskt justerar motståndsnivån utifrån din aktuella puls. Programmen P18 till P22 omfattar:

- **P18 – 55 % H.R.C.** – Målpuls =  $(220 - \text{ÅLDER}) \times 55 \%$
- **P19 – 65 % H.R.C.** – Målpuls =  $(220 - \text{ÅLDER}) \times 65 \%$
- **P20 – 75 % H.R.C.** – Målpuls =  $(220 - \text{ÅLDER}) \times 75 \%$
- **P21 – 85 % H.R.C.** – Målpuls =  $(220 - \text{ÅLDER}) \times 85 \%$
- **P22 – Målpuls** – Träna enligt en användardefinierad målpuls

Användaren kan ställa in AGE (ÅLDER), TIME, DISTANCE, CALORIES och TARGET HEART RATE (MÅLHJÄRTFREKVENNS), och roddmaskinen justerar automatiskt motståndsnivån efter den aktuella hjärtfrekvensen. Om den uppmätta hjärtfrekvensen är lägre än målet kan motståndet öka var 20:e sekund, och om den är högre kan motståndet minska var 20:e sekund.

##### Så här ställer du in programmet för pulsstyrning:

1. Använd knapparna UP/DOWN för att välja ett program (P18–P22).
2. Tryck på ENTER för att starta det valda programmet.

**För program P18–P21:**

3. Fältet AGE (ÅLDER) börjar blinka. Använd knapparna UP/DOWN (UPP/NED) för att ställa in din ålder (standard: 35 år).

**För program P22:**

3. Fältet TARGET PULSE (MÅLPULS) börjar blinka. Använd knapparna UP/DOWN (UPP/NED) för att ställa in ett värde mellan 80 och 180 (standard: 120).

**Ställa in återstående parametrar:**

4. TIME börjar blinka. Använd upp-/nedknapparna för att ställa in träningens längd och bekräfta med ENTER.

5. DISTANCE – Ställ in målavståndet med upp-/nedknapparna och bekräfta med ENTER.

6. CALORIES – Ställ in målkalorierna med upp-/nedknapparna och bekräfta med ENTER.

**Starta träningen:**

7. Tryck på START/STOP för att starta träningen.

**Effektkontrollprogram (WATT CONTROL)**

Programmet P23 möjliggör träning oberoende av roddmaskinens hastighet. Användaren ställer in målkraft (WATT), TID, DISTANS, KALORIER och valfritt PULS. Under träningen justeras motståndsnivån automatiskt för att bibehålla det inställda WATT-värdet.

**Exempel:**

- Om du rör för långsamt ökar motståndsnivån.
- Om du rör för snabbt minskar motståndsnivån.

Detta säkerställer att WATT-värdet förblir nära målet under hela träningen.

**Viktigt:**

- $WATT = \text{Vridmoment (KGM)} \times \text{Varv per minut} \times 1,03$
- I effektkontrollprogrammet förblir WATT-värdet konstant. Försök att hålla samma effekt under hela träningen.

**Så här ställer du in effektkontrollprogrammet:**

1. Använd knapparna UP/DOWN för att välja program P23 – WATT CONTROL.
2. Tryck på ENTER för att öppna programmet.
3. TIME börjar blinka. Ställ in träningens längd med knapparna UPP/NED och bekräfta med ENTER.
4. DISTANCE – Ställ in målavståndet med knapparna UPP/NED och bekräfta med ENTER.
5. WATT börjar blinka. Ställ in måleffekten med upp-/nedknapparna och bekräfta med ENTER (standard: 100 W).
6. CALORIES börjar blinka. Ställ in målkalorierna med upp-/nedknapparna och bekräfta med ENTER.
7. PULSE börjar blinka. Ställ in målpuls med upp-/nedknapparna och bekräfta med ENTER (valfritt).
8. Tryck på START/STOP för att börja träningen.

**Felmeddelanden****E1 (FEL 1) – Fel på växelmotor**

- Under träning: Om monitorn inte tar emot någon signal från motorn på mer än 4 sekunder kommer detta att inträffa tre gånger i följd, varefter E1 visas.
- Efter uppstart: Motorn återgår automatiskt till nollläget. Om ingen motorsignal detekteras under mer än 4 sekunder inaktiveras motorstyrenheten och E1 visas på skärmen. Alla andra indikatorer och utsignaler inaktiveras också.

**E2 (FEL 2) – Minnesfel**

- Uppstår när monitorn läser data från minnet och identifieringskoden är felaktig eller minneschipet är skadat.
- E2 visas när enheten slås på.

**E3 (ERROR 3) – Motorens nollpunktsfel**

- Om datorn 4 sekunder efter start upptäcker att motorn inte har återgått till nollpunkten visas E3 på skärmen.

**Tekniska specifikationer för strömadaptern**

Utgång: DC 9V/1A

**USB-laddningsfunktion**

- Kan ladda USB-enheter.
- **Laddningsström: 0,5–1 A**

**ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ**

Для забезпечення максимальної безпеки під час використання веслувального тренажера:

1. Регулярно перевіряйте тренажер на наявність пошкоджень або ознак зносу та переконайтеся, що всі гвинти та з'єднання належним чином затягнуті.
2. Розміщуйте пристрій на сухій, рівній поверхні та захищайте його від вологи. Для додаткової безпеки рекомендується використовувати антиковзний килимок під веслувальним тренажером.
3. Тренажерне обладнання не є іграшкою і може використовуватися тільки особами, які пройшли відповідне навчання або інструктаж.
4. Пристрій призначений для використання однією особою одночасно.
5. Діти, особи з інвалідністю або особи, які потребують допомоги, можуть використовувати веслувальний тренажер тільки під наглядом дорослих.
6. Переконайтеся, що під час тренування жодна частина тіла користувача або оточуючих не знаходиться поблизу рухомих частин.
7. Під час регулювання рухомих частин переконайтеся, що вони розташовані правильно і не перевищують максимальний діапазон, наприклад, кронштейн сидіння.
8. Носіть відповідний одяг та взуття – одяг не повинен зачіпатися за будь-яку частину пристрою, а взуття повинно забезпечувати стабільну опору та мати неслизьку підшву.
9. Не займайтеся фізичними вправами відразу після їжі.
10. Припиніть тренування, якщо відчуваєте запаморочення, нудоту, біль у грудях або будь-які інші тривожні симптоми, і, якщо необхідно, проконсультуйтеся з лікарем.
11. Зберіть обладнання відповідно до інструкцій, використовуючи тільки компоненти, що входять до комплекту, і перед складанням переконайтеся, що всі деталі є в наявності.
12. Якщо веслувальний тренажер передається іншій особі, переконайтеся, що вона ознайоmlена з інструкціями та рекомендаціями з безпеки.



Номер деталі	Опис	Кількість	Номер деталі	Опис	Кількість
1	Основна рама	1	58	Пружинна монтажна пластина	1
2	Кронштейн ручки	1	59	Вісь маховика	1
3	Передній стабілізатор	1	60	Затискач типу C S-10 (1T)	2
4	Задній стабілізатор	1	61	Гайка D9,5x5T (3/8"-26UNF)	1
5	Кронштейн підніжки	1	62	Передня протиковзка накладка	2
6	Кронштейн для кріплення сидіння	1	6	Пружина	1
7	Повзун	1	64	Гвинт ST4.2*15L	4
8	Повзунок	1	65	Підшипник № 6000ZZ	2
9	Підніжка	1	66	Гайка D9,5*4T (3/8"-26UNF)*4T	2
10	Дисплей (B31866)	1	67	Шків	1
11L	Чохол для лівої підніжки	1	68	Болт для драбини M8*1,25*55,5L	1
11R	Правий чохол для підніжки	1	69	Нейлонова гайка M8*1,25*8T	1
1	Регульована підніжка	2	70	Втулка D13,5*D10*9	2
13	Сидіння	1	71	Плоска шайба D15*D5,2*1,0T	2
14	Педаль	2	72	Гвинт M5*0,8*15L	2
15	Кріплення педалі	2	73	Нейлонова гайка M5*0,8*5T	2
16	Пінопластовий валик	1	74	Гвинт ST3.5*25L	4
17	Пінопласт	2	75	Гвинт ST4.2*15L	20
18	Кругла кришка	2	76	Гвинт M5*0,8*10L	4
19	Покриття з пінопласту	1	76B	Гвинт M5*0,8*15L	4
20	Гвинт з шестигранною головкою M8*1,25*20L	17	77	Штифт D6*26,5*7,7	2
21	Пружинна шайба D15,4xD8,2x2T	24	78	Задній протиковзкий килимок	2
22	Плоска шайба D16xD8,5x1,2T	27	79	Фіксуючий гвинт D18,9*66L	1
23	Плоска шайба D25xD8,5x2T	6	80	Пружина D2,0*D18*75L	1
24	Гвинт M8*1,25*15L	2	81	Болт з різьбою D8*M6*10	1
25	З'єднувальна вісь	1	82	З'єднувальний стрижень	1
26	Бампер 34*34*22T	4	83	Гвинт з шестигранною головкою M8*1,25*25L	1
27	Гвинт з шестигранною головкою M8*1,25*100L	2	84	Нейлонова гайка M8*1,25*8T	2
2	Гайка M8*P1,25*6T	2	85	Гвинт з шестигранною головкою M8*1,25*80L	1
29	Кришка ковзної рейки	1	86	Гвинт M5x0,8x10L	11
30L	Ліва кришка ланцюга	1	87	Бампер 35*35*5T	2
30R	Правий кожух ланцюга	1	88	Кругла кришка	1
31L	Задній захист ланцюга (лівий)	1	89	Пружина D3,5*D30*60L	1
31R	Задній захист ланцюга (правий)	1	90	Гвинт ST4x1,41x10L	2
32	Кришка приводного ременя	1	91	Втулка D38*D8,1*6T	2
33	Бічна кришка	2	92	Нейлонова гайка M8*1,25*8T	2
34	Направляюча ременя	1	93	Гвинт M10*1,5*80L	1
35	Комплект лопатей вентилятора	1	94	Нейлонова гайка M10*1,5*10T	1
36	Пружинна монтажна трубка	1	95	Плоска шайба D30*D10*3T	3
37	Монтажна пластина	1	96	Кронштейн для кріплення дисплея	1
38L	Ліва накладка на підніжку	1	97	Гвинт з шестигранною головкою M8*1,25*20L	2
38R	Правий чохол для підніжки	1	98	Гвинт ST4.2x1.4x10L	8
39	Бампер D25*D4,5*8T	1	99	Плоска шайба D12*D4,3*1,0T	8
40	Приводний ремінь	1	100	Плоска шайба D15*D5,2*3,0T	4
41	Кабельний шків	1	10	Верхній трос для дисплея	1
42	Кронштейн для кріплення спіральної пружини	1	102	Датчик	1
43	Ремінець для ноги	2	103	Датчик (1)	1
44	Маховик	1	104	Кронштейн для кріплення датчика	1
45	Ремінь	1	105	Круглий магніт	4
46	Регульовальна шайба	2	106	Кабель живлення	1
47	Шайба U-типу 30*9*8	1	107	Двигун	1

48	Гайка M6*1*5T	2	108	Гвинт ST4.2*1.4*15L	3
49	Прокладка D10*D14*3T	1	109	Натяжний трос	1
50	Самозатискаюча гайка	4	110	Адаптер	1
52	Втулка D28,6*D22,6*3T	2	112	Буфер	2
53	Втулка D12*D8,2*12,6L	6	\	Ключ	1
54	Шків D32*D18*10	2	\	Шестигранний ключ	1
55	Гвинт M8x1,25x35L	6			
56	Гайка M8*1,25*15T	6			
57	Шків	4			



## МОНТАЖ

### Крок 1 (малюнок 1):

- Прикріпіть лівий чохол підніжки (38L) і правий чохол підніжки (38R) до основної рами (1) за допомогою гвинтів (86).
- Прикріпіть передній стабілізатор (3) до основної рами (1), як показано на малюнку а.
- Закріпіть передній стабілізатор (3) на основній рамі (1) за допомогою гвинтів з шестигранною головкою (20), пружинних шайб (21) і плоских шайб (22), як показано на малюнку б.

### Крок 2 (малюнок 2):

- Встановіть сидіння (13) на ковзну штангу (8), а потім прикріпіть попередньо зібрані бампери (28 і 26) та бампер (26) до ковзної штанги (8) за допомогою гвинта з шестигранною головкою (27), як показано на малюнку б.
- Прикріпіть задній стабілізатор (4) до ковзної штанги (8) за допомогою гвинтів з шестигранною головкою (20), пружинних шайб (21) і плоских шайб (22), як показано на малюнку а.
- Встановіть ковзну балку (8) на основну раму (1) за допомогою гвинтів з шестигранною головкою (20), пружинних шайб (21) і плоских шайб (23).

### Крок 3 (малюнок 3):

- Закріпіть кронштейн педалі (5) на основній рамі (1) за допомогою гвинтів з шестигранною головкою (20), пружинних шайб (21) і плоских шайб (22).

### Крок 4 (малюнок 4):

- Натисніть на підніжку (9), щоб скласти або розкласти розсувну штангу (8), як показано на малюнку 4.

### Крок 5 (малюнок 5):

- Підключіть верхній кабель дисплея (101) до дисплея (10).
- Встановіть дисплей (10) на кронштейн за допомогою гвинтів (76), як показано на збільшеному зображенні.
- Відрегулюйте кронштейн (2) у правильне положення, як показано на збільшеному зображенні.
- Встановіть адаптер і увімкніть дисплей.

### Крок 6 (малюнок 6):

- Щоб відрегулювати педалі вниз: витягніть затискачі на монтажних пластинах педалей (15), одночасно рухаючи педалі вниз, як показано на малюнку 6.
- Щоб відрегулювати педалі вгору: не потрібно витягувати затискачі; просто перемістіть педалі вгору, як показано на малюнку 6, щоб зменшити розмір.



## ДИСПЛЕЙ

Монитор вмикається автоматично, коли пристрій підключається до джерела живлення або коли натискається будь-яка кнопка. Якщо пауза в тренуванні триває довше чотирьох хвилин, екран автоматично вимикається для економії енергії.

### Інтервальні програми:

**Запуск:** Натисніть кнопку INTERVAL PROGRAMMES KEY (КЛАВІША ІНТЕРВАЛЬНИХ ПРОГРАМ); на екрані з'явиться напис «INTERVAL» (ІНТЕРВАЛ). За допомогою кнопок зі стрілками вгору та вниз виберіть бажану програму. Доступні три режими:

- 20/10 Інтервал** – 20 секунд вправи, після яких слідує 10 секунд відпочинку.
- 10/20 Інтервал** – 10 секунд вправ, після яких слідує 20 секунд відпочинку.
- Інтервал 10/10** – Ви можете вручну встановити тривалість вправи та періодів відпочинку. Після натискання кнопки Enter час вправи почне блимати. Встановіть його за допомогою клавіш зі стрілками та підтвердіть натисканням кнопки Enter. Потім таким самим чином встановіть час відпочинку.

### ФУНКЦІЇ

- TIME (час)** – відображає тривалість тренування в хвилинах і секундах. Лічильник автоматично відраховує час від 0:00 до 99:59. Користувач може встановити цільовий час від 5:00 до 99:00.
- DISTANCE (ВІДСТАНЬ)** – показує загальну відстань, пройдена під час тренування, максимум до 99,99 кілометрів/миль. Екран також відображає одиниці виміру менше 1 кілометра/милі. Цільову відстань можна встановити в діапазоні від 1,00 до 99,00 кілометрів/миль.
- КАЛОРИЇ (калорії)** – Відображає приблизну кількість калорій, спалених під час тренування. Лічильник має діапазон від 0,0 до 9999, а діапазон налаштування цільового значення – від 10 до 9990.
- TIME/500 м** – відображає приблизний час, необхідний для проходження 500 м з поточним темпом веслування.
- COUNT (кількість)** – підраховує кожний повний хід. Значення варіюється від 10 до 9990.
- SPM (Strokes per Minute)** – Відображає кількість гребків за хвилину в діапазоні від 15 до 999. Якщо значення перевищує 999, на екрані з'являється літера «Е». Якщо протягом 4 секунд не виявлено руху, лічильник автоматично обнуляється.
- PULSE (частота серцевих скорочень)** – відображає частоту серцевих скорочень у ударах на хвилину. Користувач може встановити цільовий показник тренування в діапазоні від 80 до 180 ударів на хвилину.

### Основні функції

Пристрій оснащений шістьма клавішами управління:

- СТАРТ/СТОП**
  - Швидкий старт:** запускає ручне тренування без вибору програми. Таймер автоматично починає відлік від нуля.
  - У режимі тренування:** зупиняє тренування.
  - У режимі зупинки:** перезавантажує вправу.
- ВГОРУ**
  - У режимі налаштувань збільшує значення параметрів: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT та PULSE.
- ВНИЗ**
  - У режимі налаштувань зменшує значення параметрів: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT та PULSE.

#### 4. ENT

- У режимі налаштувань: підтверджує введені значення (TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, PULSE).
- У режимі тренування: блокує вибрану функцію на великому цифровому дисплеї (наприклад, TIME, DISTANCE, CALORIES, TIME/500 M, COUNT, SPM, PULSE).
- У режимі зупинки: утримання клавіші більше 2 секунд скидає всі значення до нуля або до заводських налаштувань.

#### 5. ІНТЕРВАЛ

- Запускає інтервальну програму. Повторне натискання клавіші виводить з цього режиму і очищає інформацію з дисплея.

#### 6. ВІДНОВЛЕННЯ ПУЛЬСУ

- Після припинення вправи автоматично починається тест на відновлення серцевого ритму. На екрані буде відображатися зворотний відлік від 01:00 до 00:00. Після завершення комп'ютер відобразить результат за шкалою від F1.0 до F6.0, оцінюючи фізичну форму користувача:
  - F1,0 – Відмінно
  - $1,0 \leq F \leq 1,9$  – Відмінно
  - $2,0 \leq F \leq 2,9$  – Добре
  - $3,0 \leq F \leq 3,9$  – Прийнятно
  - $4,0 \leq F \leq 5,9$  – Нижче середнього
  - F6,0 – Погано
- Примітка: Якщо комп'ютер не виявляє частоту серцевих скорочень під час використання цієї функції, на дисплеї з'явиться повідомлення **Err**.

#### ПРОГРАМИ

##### Ручна програма (P1)

Ручна програма (P1) дозволяє тренуватися вільно, без заздалегідь встановленого плану. Щоб почати, натисніть кнопку START/STOP. За замовчуванням рівень опору встановлений на 5, але ви можете регулювати його під час тренування за допомогою кнопок UP/DOWN. Ви також можете тренуватися, встановивши ціль за часом, відстанню або спаленими калоріями.

##### Як користуватися програмою MANUAL:

1. Використовуйте кнопки UP/DOWN, щоб вибрати програму MANUAL (P1).
2. Натисніть ENTER, щоб перейти до налаштувань.
3. Коли на дисплеї почне блимати TIME, встановіть тривалість тренування за допомогою кнопок UP/DOWN, а потім підтвердіть вибір кнопкою ENTER.
4. Далі почне блимати DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ) – встановіть цільову дистанцію та підтвердіть натисканням ENTER.
5. Наступний параметр – CALORIES (калорії) – встановіть бажану кількість калорій і підтвердіть натисканням ENTER.
6. Останній параметр – PULSE (ПУЛЬС) – встановіть цільову частоту серцевих скорочень і підтвердіть натисканням ENTER.
7. Після введення всіх значень натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

##### Заздалегідь встановлені програми (P2–P13)

Доступно дванадцять програм тренувань із попередньо встановленими профілями навантаження, від P2 до P13: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek і Precipice.

Ці програми дозволяють тренуватися з різними рівнями опору в різних інтервалах. Під час тренування ви можете вручну регулювати опір за допомогою кнопок UP/DOWN. Тренування можна проводити на основі часу, відстані, певної кількості калорій або цільової частоти серцевих скорочень.

##### Програми роботи P2–P13:

1. Використовуйте кнопки UP/DOWN, щоб вибрати програму від P2 до P13.
2. Натисніть ENTER, щоб перейти до налаштувань.
3. На дисплеї почне блимати TIME (ЧАС) – встановіть тривалість тренування за допомогою кнопок UP/DOWN (ВГОРУ/ВНИЗ), а потім підтвердіть натисканням ENTER.
4. Потім на дисплеї почне блимати напис DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ) – встановіть цільову дистанцію та підтвердіть натисканням кнопки EN
5. Далі з'явиться напис CALORIES (калорії) – встановіть цільову кількість калорій і підтвердіть натисканням кнопки ENTER.
6. Нарешті, PULSE (ПУЛЬС) – встановіть цільову частоту серцевих скорочень і підтвердіть натисканням ENTER.
7. Натисніть START/STOP, щоб розпочати тренування.

##### Налаштування користувача Програма

Веслувальний тренажер дозволяє зберігати індивідуальні профілі тренувань для чотирьох користувачів (Користувач 1–4). Програми P14–P17 використовуються для створення індивідуальних налаштувань тренувань.

Користувачі можуть задавати значення в такому порядку: TIME, DISTANCE, CALORIES та RESISTANCE LEVEL (РІВЕНЬ ОПОРУ) в 10 стовпцях. Після налаштування значень профілі будуть збережені в пам'яті пристрою.

Під час тренування ви можете регулювати поточне навантаження в кожному стовпці за допомогою кнопок UP/DOWN, не впливаючи на збережений рівень опору.

##### Як налаштувати власну програму тренувань:

1. За допомогою кнопок UP/DOWN виберіть програму КОРИСТУВАЧА (USER PROGRAM) (P14–P17).
2. Натисніть ENTER, щоб перейти в режим створення програми.
3. Стовець 1 почне блимати. За допомогою кнопок UP/DOWN встановіть профіль тренування та натисніть ENTER, щоб підтвердити налаштування для першого стовпця (рівень навантаження за замовчуванням: 1).
4. Поле 2 почне блимати. Повторіть вищевказаний крок за допомогою кнопок UP/DOWN і підтвердіть натисканням кнопки ENTER.
5. Повторіть ці кроки для решти стовпців, поки не будуть налаштовані всі 10 стовпців. Натисніть ENTER, щоб завершити створення профілю.

##### Налаштування параметрів тренування:

1. TIME почне блимати. За допомогою кнопок UP/DOWN встановіть тривалість вправи, а потім натисніть ENTER для підтвердження.
2. Почне блимати DISTANCE (ВІДСТАНЬ). Встановіть цільову відстань за допомогою кнопок UP/DOWN (ВГОРУ/ВНИЗ) і підтвердіть натисканням ENTER.
3. Почне блимати індикатор CALORIES (калорії). Встановіть цільову кількість калорій і підтвердіть натисканням кнопки ENTER.
4. PULSE почне блимати. Встановіть цільову частоту серцевих скорочень за допомогою кнопок UP/DOWN і підтвердіть вибір кнопкою ENTER.

##### Початок тренування:

Після налаштування всіх параметрів натисніть START/STOP, щоб розпочати тренування.

##### Програма контролю частоти серцебиття

Веслувальний тренажер пропонує програми тренувань з контролем частоти серцебиття, які автоматично регулюють рівень опору на основі вашої поточної частоти серцебиття. Програми P18–P22 включають:

- P18 – 55% H.R.C. – Цільова частота серцевих скорочень =  $(220 - \text{ВІК}) \times 55\%$
- P19 – 65% H.R.C. – Цільова частота серцевих скорочень =  $(220 - \text{ВІК}) \times 65\%$
- P20 – 75% H.R.C. – Цільова частота серцевих скорочень =  $(220 - \text{ВІК}) \times 75\%$
- P21 – 85% H.R.C. – Цільова частота серцевих скорочень =  $(220 - \text{ВІК}) \times 85\%$
- P22 – Цільова частота серцевих скорочень – Тренуйтеся відповідно до цільової частоти серцевих скорочень, встановленої користувачем

Користувачі можуть встановити AGE (ВІК), TIME, DISTANCE, CALORIES та TARGET HEART RATE (ЦІЛЬОВУ ЧАСТИНУ СЕРЦЕБИТТЯ), і веслувальний тренажер автоматично регулюватиме рівень опору відповідно до поточної частоти серцебиття. Наприклад, якщо виявлена частота серцебиття нижча за цільову, опір може збільшуватися кожні 20 секунд; якщо вона вища, опір може зменшуватися кожні 20 секунд.

##### Як налаштувати програму контролю частоти серцебиття:

1. Використовуйте кнопки ВГОРУ/ВНИЗ, щоб вибрати програму (P18–P22).
2. Натисніть ENTER, щоб увійти в обрану програму.

**Для програм P18–P21:**

3. Поле AGE почне блимати. За допомогою кнопок UP/DOWN встановіть свій вік (за замовчуванням: 35 років).

**Для програми P22:**

3. Поле TARGET PULSE (Цільовий імпульс) почне блимати. За допомогою кнопок UP/DOWN (Вгору/Вниз) встановіть значення від 80 до 180 (за замовчуванням: 120).

**Налаштування решти параметрів:**

4. Поле TIME почне блимати. За допомогою кнопок UP/DOWN встановіть тривалість вправи та підтвердіть вибір кнопкою ENTER.

5. DISTANCE (ВІДСТАНЬ) – Встановіть цільову відстань за допомогою кнопок UP/DOWN (ВГОРУ/ВНИЗ) і підтвердіть натисканням ENTER.

6. CALORIES (КАЛОРІЇ) – Встановіть цільову кількість калорій за допомогою кнопок UP/DOWN (ВГОРУ/ВНИЗ) і підтвердіть натисканням ENTER.

**Початок тренування:**

7. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

**Програма контролю потужності (WATT CONTROL)**

Програма P23 дозволяє тренуватися незалежно від швидкості веслувальника. Користувач встановлює цільову потужність (WATT), TIME, DISTANCE, CALORIES та, за бажанням, PULSE. Під час тренування рівень опору автоматично регулюється для підтримки заданого значення BAT.

**Приклад:**

- Якщо ви гребете занадто повільно, рівень опору збільшиться.
- Якщо ви гребете занадто швидко, рівень опору зменшиться.

Це гарантує, що значення BAT залишатиметься близьким до цільового протягом усього тренування.

**Важливо:**

- $BAT = \text{Крутний момент (КГМ)} \times \text{Оберти за хвилину} \times 1,03$
- У програмі контролю потужності значення BAT залишається постійним. Намагайтеся підтримувати однакову потужність протягом усього тренування.

**Як налаштувати програму контролю потужності:**

1. За допомогою кнопок ВГОРУ/ВНИЗ виберіть програму P23 – КОНТРОЛЬ BAT.
2. Натисніть ENTER, щоб увійти в програму.
3. TIME почне блимати. Встановіть тривалість вправи за допомогою кнопок UP/DOWN і підтвердіть натисканням ENTER.
4. DISTANCE – Встановіть цільову відстань за допомогою кнопок UP/DOWN і підтвердіть натисканням кнопки ENTER.
5. WATT почне блимати. Встановіть цільову потужність за допомогою кнопок UP/DOWN і підтвердіть натисканням ENTER (за замовчуванням: 100 Вт).
6. CALORIES почне блимати. Встановіть цільову кількість калорій за допомогою кнопок UP/DOWN і підтвердіть натисканням ENTER.
7. Почне блимати PULSE (ПУЛЬС). Встановіть цільову частоту серцевих скорочень за допомогою кнопок UP/DOWN (ВГОРУ/ВНИЗ) і підтвердіть натисканням ENTER (ОПЦІЙНО).
8. Натисніть START/STOP, щоб розпочати вправу.

**Повідомлення про помилки****E1 (ПОМИЛКА 1) – Помилка редукторного двигуна**

- Під час тренування: якщо монітор не отримує сигнал від двигуна протягом більше 4 секунд, це відбудеться тричі поспіль, а потім на екрані з'явиться E1.
- Після увімкнення живлення: Двигун автоматично повертається в нульове положення. Якщо сигнал двигуна не виявляється протягом більше 4 секунд, контролер двигуна вимикається і на екрані з'являється E1. Всі інші індикатори та вихідні сигнали також вимикаються.

**E2 (ПОМИЛКА 2) – Помилка пам'яті**

- Виникає, коли монітор зчитує дані з пам'яті, а ідентифікаційний код є неправильним або чіп пам'яті пошкоджений.
- E2 відображається при ввімкненні пристрою.

**E3 (ERROR 3) – Помилка нульової точки двигуна**

- Якщо через 4 секунди після запуску комп'ютер виявляє, що двигун не повернувся до нульової точки, на екрані з'являється E3.

**Технічні характеристики блоку живлення**

Вихід: 9 В постійного струму/1 А

**Функція заряджання через USB**

- Можливість заряджання USB-пристроїв.
- Струм зарядки: 0,5–1 А



**EN:** The marking of the equipment with the crossed-out waste container symbol indicates that it is prohibited to place used electrical and electronic equipment with other waste. According to the WEEE Directive on the management of used electrical and electronic waste, separate disposal methods must be used for this type of equipment.

The user who intends to dispose of this product is obliged to take it to a collection point for used electrical and electronic equipment, thus contributing to reuse, recycling or recovery and thus to the protection of the environment. To do this, please contact the point from which the appliance was purchased or your local authority. Hazardous components contained in electronic equipment may cause long-term adverse effects on the environment, as well as harmful effects on human health.

**PL:** Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

**CZ:** Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad znamená, že je zakázáno odkládat použitá elektrická a elektronická zařízení společně s jiným odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použitá elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a tím i k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné součásti obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé účinky na životní prostředí i škodlivé účinky na lidské zdraví.

**DA:** Mærkningen af udstyret med det overstregede affaldsbeholdersymbol angiver, at det er forbudt at anbringe brugt elektrisk og elektronisk udstyr sammen med andet affald. I henhold til WEEE-direktivet om håndtering af brugt elektrisk og elektronisk affald skal der anvendes separate bortskaffelsesmetoder for denne type udstyr.

Den bruger, der har til hensigt at bortskaffe dette produkt, er forpligtet til at aflevere det på et indsamlingssted for brugt elektrisk og elektronisk udstyr og på den måde bidrage til genbrug, genanvendelse eller genvinding og dermed til beskyttelse af miljøet. For at gøre dette skal du kontakte det sted, hvor apparatet blev købt, eller dine lokale myndigheder. Farlige komponenter i elektronisk udstyr kan forårsage langsigtede negative virkninger på miljøet samt skadelige virkninger på menneskers sundhed.

**DE:** Die Kennzeichnung des Geräts mit dem Symbol des durchgestrichenen Abfallbehälters zeigt an, dass es verboten ist, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte zusammen mit anderem Abfall zu entsorgen. Gemäß der WEEE-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten müssen für diese Art von Geräten getrennte Entsorgungsmethoden verwendet werden.

Der Benutzer, der dieses Produkt entsorgen will, ist verpflichtet, es zu einer Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zu bringen und so zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beizutragen. Wenden Sie sich dazu bitte an die Stelle, bei der Sie das Gerät gekauft haben, oder an Ihre Gemeindeverwaltung. Die in elektronischen Geräten enthaltenen gefährlichen Bestandteile können langfristige negative Auswirkungen auf die Umwelt sowie schädliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben.

**ES:** El marcado del aparato con el símbolo del contenedor de residuos tachado indica que está prohibido depositar aparatos eléctricos y electrónicos usados junto con otros residuos. De acuerdo con la Directiva RAEE sobre la gestión de residuos eléctricos y electrónicos usados, deben utilizarse métodos de eliminación separados para este tipo de aparatos.

El usuario que pretenda deshacerse de este producto está obligado a llevarlo a un punto de recogida de aparatos eléctricos y electrónicos usados, contribuyendo así a su reutilización, reciclado o valorización y, por tanto, a la

protección del medio ambiente. Para ello, póngase en contacto con el punto donde adquirió el aparato o con las autoridades locales. Los componentes peligrosos contenidos en los equipos electrónicos pueden causar efectos adversos a largo plazo en el medio ambiente, así como efectos nocivos para la salud humana.

**ET:** Seadme tähistamine läbi kriipsutatud jäätmemahuti sümboliga näitab, et kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmeid on keelatud paigutada koos muude jäätmetega. Vastavalt kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete käitlemisele direktiivile tuleb seda tüüpi seadmete puhul kasutada eraldi kõrvaldamismeetodeid.

Kasutaja, kes kavatseb seda toodet kõrvaldada, on kohustatud viima selle kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete kogumispunkti, aidates sellega kaasa korduvkasutamisele, ringlussevõtule või taaskasutamisele ja seega ka keskkonnakaitsele. Selleks pöörduge palun seadme ostukoha või kohaliku omavalitsuse poole. Elektroonikaseadmetes sisalduvad ohtlikud komponendid võivad avaldada pikaajalist kahjulikku mõju keskkonnale ning samuti kahjustada inimeste tervist.

**FR :** Le marquage de l'équipement avec le symbole de la poubelle barrée indique qu'il est interdit de placer les équipements électriques et électroniques usagés avec d'autres déchets. Conformément à la directive DEEE sur la gestion des déchets électriques et électroniques usagés, des méthodes d'élimination distinctes doivent être utilisées pour ce type d'équipement.

L'utilisateur qui a l'intention de se débarrasser de ce produit est tenu de l'apporter à un point de collecte des équipements électriques et électroniques usagés, contribuant ainsi à la réutilisation, au recyclage ou à la valorisation et donc à la protection de l'environnement. Pour ce faire, veuillez contacter le point de vente où l'appareil a été acheté ou les autorités locales. Les composants dangereux contenus dans les équipements électroniques peuvent avoir des effets néfastes à long terme sur l'environnement, ainsi que des effets nocifs sur la santé humaine.

**HU:** A berendezésen az áthúzott hulladéktároló szimbólummal történő jelölés azt jelzi, hogy a használt elektromos és elektronikus berendezéseket tilos más hulladékkal együtt elhelyezni. A használt elektromos és elektronikus hulladékok kezeléséről szóló WEEE-irányelv szerint az ilyen típusú berendezések esetében külön ártalmatlanítási módszereket kell alkalmazni.

Az a felhasználó, aki ezt a terméket ártalmatlanítani kívánja, köteles azt a használt elektromos és elektronikus berendezések gyűjtőhelyére vinni, hozzájárulva ezzel az újrahhasználathoz, újrafeldolgozáshoz vagy hasznosításhoz, és ezáltal a környezet védelméhez. Ennek érdekében kérjük, forduljon a készüléket megvásárló ponthoz vagy a helyi hatóságokhoz. Az elektronikus berendezésekben található veszélyes összetevők hosszú távon káros hatással lehetnek a környezetre, valamint káros hatással lehetnek az emberi egészségre.

**IT:** La marcatura dell'apparecchiatura con il simbolo del contenitore dei rifiuti barrato indica che è vietato collocare le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate insieme ad altri rifiuti. Secondo la direttiva RAEE sulla gestione dei rifiuti elettrici ed elettronici usati, per questo tipo di apparecchiature devono essere utilizzati metodi di smaltimento separati.

L'utente che intende smaltire questo prodotto è tenuto a portarlo in un punto di raccolta per apparecchiature elettriche ed elettroniche usate, contribuendo così al riutilizzo, al riciclaggio o al recupero e quindi alla protezione dell'ambiente. A tal fine, rivolgersi al punto vendita presso il quale è stato acquistato l'apparecchio o alle autorità locali. I componenti pericolosi contenuti nelle apparecchiature elettroniche possono causare effetti negativi a lungo termine sull'ambiente e sulla salute umana.

**LT:** Įrangos žymėjimas perbraukto atliekų konteinerio simboliu reiškia, kad panaudotą elektros ir elektroninę įrangą draudžiama dėti kartu su kitomis atliekomis. Pagal EEJ atliekų tvarkymo direktyvą dėl naudotų elektros ir elektroninių atliekų tvarkymo šio tipo įrangai turi būti taikomi atskiri šalinimo būdai.

Naudotojas, ketinantis atsikratyti šio gaminio, privalo jį pristatyti į naudotos elektros ir elektroninės įrangos surinkimo punktą, taip prisidedamas prie pakartotinio naudojimo, perdirbimo ar utilizavimo ir taip saugodamas aplinką. Norėdami tai padaryti, kreipkitės į punktą, kuriame prietaisas buvo įsigytas, arba į vietos valdžios instituciją. Elektroninėje įrangoje esantys pavojingi komponentai gali sukelti ilgalaikį neigiamą poveikį aplinkai, taip pat žalingą poveikį žmonių sveikatai.

**LV:** Iekārtas marķējums ar pārsvītrotā atkritumu konteinerā simbolu norāda, ka nolietotās elektriskās un elektroniskās iekārtas ir aizliegts novietot kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietotu elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumu apsaimniekošanu šāda veida iekārtām jāizmanto atsevišķas iznīcināšanas metodes.

Lietotājam, kurš vēlas atbrīvoties no šī produkta, ir pienākums to nogādāt nolietoto elektrisko un elektronisko iekārtu savākšanas punktā, tādējādi veicinot atkārtotu izmantošanu, pārstrādi vai reģenerāciju un tādējādi vides aizsardzību. Lai to izdarītu, lūdzam sazināties ar punktu, kurā ierīce tika iegādāta, vai ar vietējo pašvaldību. Elektroniskajās iekārtās esošās bīstamās sastāvdaļas var radīt ilgtermiņa nelabvēlīgu ietekmi uz vidi, kā arī kaitīgu ietekmi uz cilvēka veselību.

**NL:** De markering van de apparatuur met het symbool van de doorgekruiste afvalcontainer geeft aan dat het verboden is om gebruikte elektrische en elektronische apparatuur bij ander afval te plaatsen. Volgens de WEEE-richtlijn betreffende het beheer van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moeten aparte verwijderingsmethoden worden gebruikt voor dit type apparatuur.

De gebruiker die van plan is om dit product weg te gooien, is verplicht om het naar een inzamelpunt voor gebruikte elektrische en elektronische apparatuur te brengen en zo bij te dragen aan hergebruik, recycling of terugwinning en dus aan de bescherming van het milieu. Neem hiervoor contact op met het punt waar u het apparaat hebt gekocht of met uw gemeente. Gevaarlijke onderdelen in elektronische apparatuur kunnen op lange termijn schadelijke gevolgen hebben voor het milieu en de menselijke gezondheid.

**PT:** A marcação do equipamento com o símbolo de contentor de resíduos riscado indica que é proibido colocar equipamentos eléctricos e electrónicos usados juntamente com outros resíduos. De acordo com a Diretiva REEE relativa à gestão de resíduos eléctricos e electrónicos usados, devem ser utilizados métodos de eliminação separados para este tipo de equipamento.

O utilizador que pretenda desfazer-se deste produto é obrigado a levá-lo a um ponto de recolha de equipamentos eléctricos e electrónicos usados, contribuindo assim para a reutilização, reciclagem ou recuperação e, consequentemente, para a protecção do ambiente. Para tal, contacte o ponto de recolha onde o aparelho foi adquirido ou a sua autoridade local. Os componentes perigosos contidos nos equipamentos electrónicos podem causar efeitos adversos a longo prazo no ambiente, bem como efeitos nocivos para a saúde humana.

**RO:** Marcarea echipamentului cu simbolul containerului de deșeuri barat indică faptul că este interzisă plasarea echipamentelor electrice și electronice uzate împreună cu alte deșeuri. În conformitate cu Directiva DEEE privind gestionarea deșeurilor electrice și electronice uzate, pentru acest tip de echipament trebuie utilizate metode separate de eliminare.

Utilizatorul care intenționează să elimine acest produs este obligat să îl ducă la un punct de colectare a echipamentelor electrice și electronice uzate, contribuind astfel la reutilizare, reciclare sau recuperare și, astfel, la protecția mediului. Pentru a face acest lucru, vă rugăm să contactați punctul de la care a fost achiziționat aparatul sau autoritatea locală. Componentele periculoase conținute în echipamentele electronice pot provoca efecte negative pe termen lung asupra mediului, precum și efecte nocive asupra sănătății umane.

**SK:** Označenie zariadenia symbolom preškrtnutého kontajnera na odpad znamená, že je zakázané umiestňovať použité elektrické a elektronické zariadenia spolu s iným odpadom. Podľa smernice WEEE o nakladaní s použitým elektrickým a elektronickým odpadom sa pre tento typ zariadenia musia používať oddelené metódy likvidácie.

Používateľ, ktorý má v úmysle zlikvidovať tento výrobok, je povinný odovzdať ho na zberné miesto použitých elektrických a elektronických zariadení, čím prispeje k opätovnému použitiu, recyklácii alebo zhodnoteniu, a tým aj k ochrane životného prostredia. Za týmto účelom sa obráťte na miesto, kde bol spotrebič zakúpený, alebo na miestny úrad. Nebezpečné komponenty obsiahnuté v elektronických zariadeniach môžu spôsobiť dlhodobé nepriaznivé účinky na životné prostredie, ako aj škodlivé účinky na ľudské zdravie.

**SL:** Oznaka opreme s simbolom prečrtanega zabojnika za odpadke pomeni, da je prepovedano odlagati izrabljeno električno in elektronsko opremo med druge odpadke. V skladu z Direktivo OEEO o ravnanju z izrabljenimi električnimi in elektronskimi odpadki je treba za to vrsto opreme uporabljati ločene metode odstranjevanja.

Uporabnik, ki namerava ta izdelek odstraniti, ga mora odnesti na zbirno mesto za rabljeno električno in elektronsko opremo ter tako prispevati k ponovni uporabi, recikliranju ali predelavi in s tem k varovanju okolja. V ta namen se obrnite na točko, kjer je bila naprava kupljena, ali na lokalne oblasti. Nevarne komponente, ki jih vsebuje elektronska oprema, lahko povzročijo dolgoročne škodljive vplive na okolje in tudi škodljive vplive na zdravje ljudi.

**SV:** Märkningen av utrustningen med den överkorsade symbolen för avfallsbehållare anger att det är förbjudet att placera begagnad elektrisk och elektronisk utrustning tillsammans med annat avfall. Enligt WEEE-direktivet om hantering av använt elektriskt och elektroniskt avfall måste separata metoder för avfallshantering användas för denna typ av utrustning.

Den användare som avser att göra sig av med denna produkt är skyldig att lämna den till en samlingsplats för begagnad elektrisk och elektronisk utrustning och på så sätt bidra till återanvändning, återvinning eller återvinning och därmed till skyddet av miljön. För att göra detta, vänligen kontakta den plats där apparaten köptes eller din lokala myndighet. Farliga komponenter som ingår i elektronisk utrustning kan orsaka långsiktiga negativa effekter på miljön och skadliga effekter på människors hälsa.

**UK:** Маркування обладнання символом перекресленого контейнера для відходів вказує на те, що відпрацьоване електричне та електронне обладнання заборонено викидати разом з іншими відходами. Відповідно до Директиви WEEE про управління використаними електричними та електронними відходами, для цього типу обладнання повинні використовуватися окремі методи утилізації.

Користувач, який має намір утилізувати цей виріб, зобов'язаний здати його в пункт прийому відпрацьованого електричного та електронного обладнання, сприяючи таким чином повторному використанню, переробці або відновленню і, таким чином, захисту навколишнього середовища. Для цього, будь ласка, зверніться до магазину, в якому було придбано прилад, або до місцевої влади. Небезпечні компоненти, що містяться в електронному обладнанні, можуть спричинити довгостроковий негативний вплив на навколишнє середовище, а також шкідливий вплив на здоров'я людини.

## GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale: .....

### GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
  - a legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
  - a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
  - mechanical damage and defects caused by them,
  - damages and defects resulting from improper use and storage,
  - improper assembly and maintenance,
  - damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
  - expiry date,
  - self-repair,
  - failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure on the website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

---

**THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY**

---

### NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

## KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:.....  
Kod EAN:.....  
Data sprzedaży:.....

### WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
  - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczętą sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
  - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku, reklamowanego towaru.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
  - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
  - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
  - niewłaściwy montaż i konserwacja,
  - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
  - upływu terminu ważności,
  - samodzielnych napraw,
  - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszonej na stronie internetowej:  
<https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

**SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.**

### ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

L.p.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

## ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

### ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude uznána prodejnou nebo servisním střediskem po předložení zákazníkem:
  - čitelně a správně vyplněný záruční list s prodejním razítkem a podpisem prodávajícího,
  - platný doklad o koupi zařízení s datem prodeje/příjmu, reklamované zboží.
3. Veškeré závady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně odstraněny nejpozději do 21 dnů ode dne doručení zboží do servisu.
4. V případě nutnosti dovozu dílů může být doba opravy prodloužena o dobu nutnou k jejich dovozu, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
  - mechanická poškození a jimi způsobené závady,
  - poškození a závady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování,
  - nesprávné montáže a údržby,
  - poškození a opotřebení součástí, jako jsou kabely, řemínky, gumové díly, pedály, houbové rukojeti, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká v případě:
  - datum vypršení platnosti,
  - samoopravy,
  - nedodržení pravidel správného provozu.
7. Výrobek vrácený k opravě by měl být kompletní a čistý. V případě závad má servis právo odmítnout přijetí do opravy. Pokud je výrobek dodán znečištěný, může jej servisní středisko s písemným souhlasem zákazníka odmítnout přijmout nebo jej na jeho náklady vyčistit.
8. Záruka se nevztahuje na instalační a údržbářské práce, které si podle návodu k obsluze musí uživatel provádět sám.
9. Garant dále informuje, že poskytuje pozáruční servis.
10. Zboží by mělo být chráněno pro přepravu.
11. Pro uplatnění záruky postupujte podle postupu na internetových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>.

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

---

**ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.**

---

### UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

**GARANTI-KORT**

Artikelnavn:.....  
EAN-kode:.....  
Dato for salg:.....

**GARANTIBETINGELSER:**

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
  - et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgstempel og sælgers underskrift,
  - et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. Garantien dækker ikke:
  - mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
  - skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring,
  - forkert montering og vedligeholdelse,
  - skader og slitage på komponenter som kabler, stropper, gummidele, pedaler, svampegreb, hjul, lejer osv.
6. Garantien bortfalder i tilfælde af:
  - udløbsdato,
  - selvreparation,
  - manglende overholdelse af reglerne for korrekt betjening.
7. Produktet, der returneres til reparation, skal være komplet og rent. I tilfælde af defekter har servicecentret ret til at nægte at modtage produktet til reparation. Hvis produktet leveres snavset, kan servicecentret nægte at modtage det eller rengøre det for kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
8. Garantien dækker ikke installations- og vedligeholdelsesarbejde, som i henhold til brugervejledningen skal udføres af brugeren selv.
9. Garantigiveren oplyser også, at den yder service efter garantien.
10. Varerne skal beskyttes ved forsendelse.
11. For at gøre brug af garantien skal du følge proceduren på hjemmesiden: <https://serwis.abisal.pl/>.

I tilfælde af den solgte tings manglende overensstemmelse med kontrakten har køberen ifølge loven ret til retsmidler fra og på bekostning af sælgeren. Garantien påvirker ikke sådanne retsmidler.

---

**UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI**

---

**BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET**

Emne	Dato for notificacion	Dato for levering	Forløb af reparationer	Modtagerens underskrift (butik, ejer)

## GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

### GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer übernimmt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum.
2. Die Garantie wird von der Verkaufsstelle oder dem Servicecenter bei Vorlage des Kunden gewährt:
  - eine leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit dem Verkaufsstempel und der Unterschrift des Verkäufers,
  - einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit dem Datum des Verkaufs/der Quittung, die reklamierte Ware.
3. Alle während der Garantiezeit festgestellten Mängel und Schäden werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Übergabe der Ware an den Service kostenlos behoben.
4. Im Falle der Notwendigkeit, Teile zu importieren, kann die Reparaturfrist um die Zeit, die für den Import erforderlich ist, verlängert werden, jedoch nicht länger als 90 Tage.
5. Die Garantie erstreckt sich nicht auf:
  - mechanische Schäden und dadurch verursachte Mängel,
  - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung zurückzuführen sind,
  - unsachgemäße Montage und Wartung,
  - Schäden und Verschleiß an Komponenten wie Kabeln, Riemen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt im Falle von:
  - Verfallsdatum,
  - Selbstreparatur,
  - Nichtbeachtung der Regeln für den korrekten Betrieb.
7. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig und sauber sein. Im Falle von Mängeln hat der Service das Recht, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Wird das Produkt verschmutzt angeliefert, kann der Kundendienst die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Installations- und Wartungsarbeiten, die laut Gebrauchsanweisung vom Benutzer selbst durchgeführt werden müssen.
9. Die Garantiegeberin weist darauf hin, dass sie auch einen Nachgarantieservice anbietet.
10. Die Ware sollte für den Versand geschützt werden.
11. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, befolgen Sie bitte das Verfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>.

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

**DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT**

### VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)

## TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

### CONDICIONES DE GARANTÍA:

1. El Vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta.
2. La garantía será respetada por la tienda o centro de servicio previa presentación por parte del cliente
  - una tarjeta de garantía cumplimentada de forma legible y correcta con el sello de venta y la firma del vendedor,
  - una prueba válida de compra del equipo con la fecha de venta / recibo, los bienes reclamados.
3. Los defectos y daños descubiertos durante el periodo de garantía serán reparados gratuitamente en un plazo máximo de 21 días a partir de la fecha de entrega de la mercancía al servicio.
4. En el caso de que sea necesario importar piezas, el periodo de reparación podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no superior a 90 días.
5. La garantía no cubre:
  - daños mecánicos y defectos causados por ellos,
  - daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados,
  - montaje y mantenimiento inadecuados,
  - daños y desgaste de componentes como cables, correas, piezas de goma, pedales, puños de esponja, ruedas, rodamientos, etc.
6. La garantía quedará anulada en caso de:
  - caducidad,
  - autoreparación,
  - incumplimiento de las normas de correcto funcionamiento.
7. El producto devuelto para su reparación debe estar completo y limpio. En caso de defectos, el servicio tiene derecho a negarse a aceptarlo para su reparación. Si el producto se entrega sucio, el centro de servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
8. La garantía no cubre los trabajos de instalación y mantenimiento que, según el manual de instrucciones, debe realizar el propio usuario.
9. El garante informa también de que presta servicio post garantía.
10. La mercancía debe estar protegida para su envío.
11. Para hacer uso de la garantía, siga el procedimiento indicado en la página web: <https://serwis.abisal.pl/>.

En caso de falta de conformidad de la cosa vendida con el contrato, el comprador tiene derecho por ley a los remedios legales de y a expensas del vendedor. La garantía no afecta a dichos recursos.

---

### EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

---

### NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

Artículo	Fecha de notificación	Fecha de provision	Curso de la reparación	Firma del destinatario (tienda, propietario)

## GARANTEEKAART

Artikli nimi:.....  
EAN-kood:.....  
Müügikuupäev: .....

### GARANTIITINGIMUSED:

- Müüja annab Garanti nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
- Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
  - loetavalt ja korrektset täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
  - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
- Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
- Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
- Garantii ei hõlma:
  - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
  - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
  - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
  - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaalid, käsnaad, rattad, laagrid jne kahjustused ja kulumine.
- Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
  - kehtivuse lõppemise kuupäev,
  - eneseparandus,
  - õige kasutamise reeglite eiramine.
- Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määratud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
- Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustööd, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
- Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantiijärgset hooldust.
- Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
- Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüdü asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

---

**SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.**

---

### MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevate of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

## CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente: .....

### CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
  - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
  - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
  - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
  - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
  - d'un montage et d'un entretien incorrects,
  - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
  - date d'expiration,
  - d'autoréparation,
  - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

---

**L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE**

---

### NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

**GARANCIA KÁRTYA**

Cikk neve:.....  
EAN-kód:.....  
Az értékesítés dátuma:.....

**GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:**

1. Az Eladó a Garanciavállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:  
- egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,  
- a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:  
- mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,  
- a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,  
- nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,  
- az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágyak stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:  
- lejáratú idő,  
- önjavítás,  
- a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezetten szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciavállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybeviteléhez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: <https://serwis.abisal.pl/>.

Az eladott dolog szerződésnek való meg nem felelése esetén a vevő a törvény szerint jogosult jogorvoslatra az eladótól és annak költségére. A garancia nem érinti ezeket a jogorvoslati lehetőségeket.

---

**A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.**

---

**A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK**

Tétel	A bejelentés dátuma	A szolgáltatás időpontja	A javítás menete	A címzett aláírása (üzlet, tulajdonos)

## CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita: .....

### TERMINI DI GARANZIA:

1. Il Venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia nel territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro di assistenza dietro presentazione da parte del cliente di:
  - una scheda di garanzia compilata in modo leggibile e corretto con il timbro di vendita e la firma del venditore,
  - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita/ricezione, la merce reclamata.
3. Eventuali difetti e danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al servizio.
4. Nel caso in cui sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di riparazione può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre i 90 giorni.
5. La garanzia non copre:
  - danni meccanici e difetti da essi causati,
  - danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri,
  - montaggio e manutenzione impropri,
  - danni e usura di componenti quali cavi, cinghie, parti in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, ecc.
6. La garanzia decade in caso di:
  - scadenza,
  - auto-riparazione,
  - mancato rispetto delle regole di corretto funzionamento.
7. Il prodotto restituito per la riparazione deve essere completo e pulito. In caso di difetti, il servizio di assistenza ha il diritto di rifiutare l'accettazione per la riparazione. Se il prodotto viene consegnato sporco, il centro di assistenza può rifiutarlo o pulirlo a spese del cliente con il suo consenso scritto.
8. La garanzia non copre i lavori di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, devono essere eseguiti dall'utente stesso.
9. Il garante informa inoltre che fornisce assistenza post-garanzia.
10. La merce deve essere protetta per la spedizione.
11. Per avvalersi della garanzia, seguire la procedura indicata sul sito web: <https://serwis.abisal.pl/>.

In caso di non conformità della cosa venduta al contratto, l'acquirente ha diritto per legge a rimedi legali da parte del venditore e a spese di quest'ultimo. La garanzia non pregiudica tali rimedi.

---

**L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA**

---

### NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

Oggetto	Data di notifica	Data della fornitura	Corso delle riparazioni	Firma del destinatario (negozio, proprietario)

**GARANTIJOS KORTELĖ**

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data: .....

**GARANTIJOS SĄLYGOS**

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
  - įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
  - galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
  - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
  - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
  - netinkamo surinkimo ir priežiūros,
  - tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
  - pasibaigus galiojimo laikui,
  - savaiminio remonto,
  - nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminys turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminys pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantantas taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinės gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

---

**ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI**

---

**PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS**

Prekė	Notifikavimo data	Pateikimo data	Remonto eiga	Gavėjo parašas (parduotuvė, savininkas)

## GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....  
EAN kods:.....  
Pārdošanas datums: .....

### GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķirs veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
  - salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
  - derīgu iekārtas iegādi apliecinošu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
  - mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
  - bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
  - nepareizu montāžu un apkopi,
  - tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā troses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteņi, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
  - beidzas derīguma termiņš,
  - pašremontēšana,
  - nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikt pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: <https://serwis.abisal.pl/> norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina:  
Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

---

### IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

---

### PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

Prece	Paziņojuma datums	Nodošanas datums	Remonta gaita	Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts

## GARANTIEKAART

Naam artikel:.....  
EAN-code:.....  
Verkoopdatum:.....

### GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
  - een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
  - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden geïmporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
  - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
  - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
  - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
  - schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgrips, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
  - vervaldatum,
  - zelfreparatie,
  - het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

### DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

#### OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

Item	Datum van kennisgeving	Datum van verstrekking	Verloop van reparaties	Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar)

## CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda: .....

### CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
  - um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
  - um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
  - danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
  - danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
  - montagem e manutenção incorrectas,
  - os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
  - data de expiração,
  - auto-reparação,
  - não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: <https://serwis.abisal.pl/>.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

---

### O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

---

### NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

Item	Data de notificação	Data da prestação	Curso das reparações	Assinatura do destinatário (loja, proprietário)

## CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării: .....

### TERMENI DE GARANȚIE:

- Vanzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
- Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client  
- un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,  
- o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
- Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
- În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
- Garanția nu acoperă:  
- deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,  
- deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,  
- asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,  
- deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
- Garanția este anulată în caz de:  
- data expirării,  
- auto-reparare,  
- nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
- Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
- Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
- De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
- Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
- Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: <https://serwis.abisal.pl/>.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

---

**ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI**

---

### NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

Punct	Data notificării	Data furnizării	Desfășurarea reparațiilor	Semnătura beneficiarului (magazin, proprietar)

## ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....  
EAN kód:.....  
Dátum predaja: .....

### ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
  - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
  - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
  - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
  - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
  - nesprávnej montáže a údržby,
  - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
  - Dátum skončenia platnosti,
  - samoopravy,
  - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

### ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

#### POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

## GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....  
Koda EAN:.....  
Datum prodaje: .....

### GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
  - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
  - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prevzema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
  - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
  - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
  - nepravilne montaže in vzdrževanja,
  - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročajji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
  - datum izteka veljavnosti,
  - samopopravila,
  - neupoštevanja pravil pravičnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: <https://serwis.abisal.pl/>.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

---

### OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

---

### OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

Artikel	Datum uradnega obvestila	Datum zagotovitve	Potek popravil	Podpis prejemnika (trgovina, lastnik)

## GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelns namn:.....  
EAN-kod:.....  
Datum för försäljning:.....

### GARANTIVILLKOR:

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
  - ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
  - ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som återopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
  - mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
  - skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
  - felaktig montering och felaktigt underhåll,
  - skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
  - utgångsdatum,
  - självreparation,
  - underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: <https://serwis.abisal.pl/>.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

---

### UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

---

### ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

Ämne	Datum för anmälan	Datum för tillhandahållande	Reparationens förlopp	Mottagarens underskrift (butik, ägare)

## ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

### ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем - розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця - дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на
  - механічні пошкодження і викликані ними дефекти,
  - пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання
  - неправильного монтажу та обслуговування,
  - пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, ремені, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
  - закінчення терміну придатності,
  - самостійного ремонту,
  - недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтеся процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

---

### ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

---

### ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)

## NOTATKI

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



**HMS-FITNESS.COM**



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

SERVICE: [serwis@abisal.pl](mailto:serwis@abisal.pl)

[abisal@abisal.pl](mailto:abisal@abisal.pl) [www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)