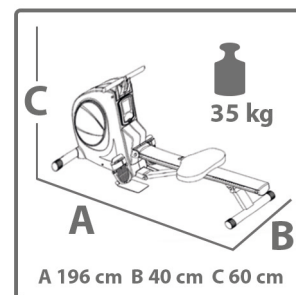
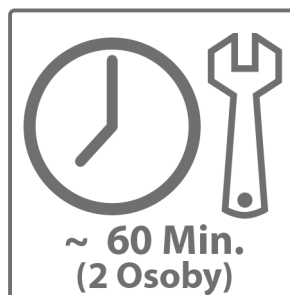




## Instrukcja montażu i obsługi



Nr art. CST-RX40

CSTRx40.01.02

Wioślarz **RX40**



# Spis treści

<b>1</b>	<b>INFORMACJE OGÓLNE</b>	<b>7</b>
1.1	Dane techniczne	7
1.2	Bezpieczeństwo użytkownika	8
1.3	Bezpieczeństwo elektryczne	9
1.4	Miejsce rozstawienia	10
<b>2</b>	<b>INSTRUKCJA MONTAŻU</b>	<b>11</b>
2.1	Wskazówki ogólne	11
2.2	Zakres dostawy	12
2.3	Montaż	13
2.4	Ustawianie i konfigurowanie wioślarza	19
<b>3</b>	<b>INSTRUKCJA OBSŁUGI</b>	<b>21</b>
3.1	Wyświetlacz konsoli	21
3.2	Funkcje przycisków	22
3.3	Włączenie urządzenia	23
3.4	Programy	24
3.4.1	Program Pacer — opisywany również jako PROGRAM PACEBOOT	24
3.4.2	Program Race	26
3.4.3	Programy Interwał — odległość i Interwał — czas	27
3.4.4	Programy sterowane pulsem 60%, 75% i 90%	29
3.4.5	Program pulsu docelowego ZHF.	30
3.4.6	Program sterowany mocą	32
3.4.7	Programy treningu	33
3.4.8	Test wydajności	35
3.4.9	Ustawienia użytkownika	37
3.4.10	Inne ustawienia	40
3.5	Instrukcje prawidłowego wiosłowania	44
<b>4</b>	<b>PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT</b>	<b>47</b>
4.1	Wskazówki ogólne	47
4.2	Mechanizm składania	47
4.2.1	Rozkładanie wioślarza	47
4.2.2	Składanie wioślarza	48
4.3	Kółka transportowe	48
<b>5</b>	<b>USUWANIE BŁĘDU, PIELĘGNACJA I KONSERWACJA</b>	<b>49</b>
5.1	Wskazówki ogólne	49
5.2	Usterki i diagnostyka błędów	49
5.3	Harmonogram konserwacji i przeglądów	50

6	UTYLIZACJA	50
7	ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW	51
8	ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	52
8.1	Numer seryjny i oznaczenie modelu	52
8.2	Lista części	53
8.3	Rysunek w rozbiciu na części	55
9	GWARANCJA	56
10	KONTAKT	58



## Szanowny Kliencie!

Dziękujemy za zakup wysokiej jakości urządzenia treningowego marki cardiostrong. Marka cardiostrong oferuje sprzęt sportowy i sprzęt fitness do zaawansowanego użytkowania w domu oraz wyposażenie dla obiektów fitness i klientów biznesowych. Sprzęt fitness cardiostrong reprezentuje to, o co przede wszystkim chodzi w sporcie: maksymalną wydajność! Dlatego urządzenia są opracowywane w ścisłej współpracy ze sportowcami i naukowcami z dziedziny sportu. Ponieważ sportowcy wiedzą najlepiej, czym jest doskonały sprzęt fitness.

Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.sport-tiedje.com](http://www.sport-tiedje.com).

### Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Urządzenie może być używane wyłącznie w celu zgodnym z jego przeznaczeniem.

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku półprofesjonalnego (np. szpitale, kluby, hotele, szkoły, itp.) ani komercyjnego lub profesjonalnego (np. studio fitness).

## STOPKA REDAKCYJNA

Sport-Tiedje GmbH  
Nr 1 w Europie w zakresie fitnessu domowego

International Headquarters  
Flensburger Straße 55  
24837 Schleswig  
Niemcy

Prezes:  
Christian Grau  
Sebastian Campmann  
Dr Bernhard Schenkel  
Rejestr handlowy HRB 1000 SL  
Sąd Rejonowy Flensburg  
Numer identyfikacyjny VAT DE813211547

## OGRANICZENIE ODPOWIEDZIALNOŚCI



©2011 cardiostrong jest to zarejestrowana marka firmy Sport-Tiedje GmbH. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wszelkie wykorzystanie marki bez pisemnej zgody firmy Sport-Tiedje jest zabronione.

Produkt i instrukcja mogą zostać zmienione. Dane techniczne mogą zostać zmienione bez wcześniejszego powiadomienia.

## DOTYCZY NINIEJSZEJ INSTRUKCJI

Przed montażem i pierwszym użyciem urządzenia należy dokładnie zapoznać się z całą instrukcją. Instrukcja pomoże w szybkim montażu i objaśni zasady bezpiecznego korzystania z urządzenia. Wszystkie osoby trenujące na urządzeniu (zwłaszcza dzieci i osoby z niepełnosprawnością fizyczną, sensoryczną, psychiczną i motoryczną) muszą zostać najpierw poinformowane o niniejszej instrukcji i jej zawartości. W razie wątpliwości odpowiednie osoby muszą nadzorować używanie urządzenia.



Urządzenie zostało skonstruowane zgodnie z najnowszym stanem wiedzy w zakresie bezpieczeństwa i techniki. Potencjalne źródła zagrożeń, które mogłyby spowodować uraz, zostały wyeliminowane, na ile było to możliwe. Montaż należy przeprowadzić prawidłowo, zgodnie z instrukcją montażu. Wszystkie elementy urządzenia muszą być prawidłowo zamocowane. W razie potrzeby instrukcję należy przeczytać jeszcze raz w celu usunięcia ewentualnych usterek.

Należy ściśle przestrzegać podanych zasad bezpieczeństwa i konserwacji. Każde użycie niezgodne z powyższymi zasadami może skutkować zagrożeniem dla zdrowia, wypadkami lub uszkodzeniami urządzenia, za które ani producent ani sprzedawca nie ponoszą odpowiedzialności.

Następujące wskazówki dotyczące bezpieczeństwa można znaleźć w niniejszej instrukcji obsługi:

### ► UWAGA

Ta wskazówka oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w razie jej nieprzestrzegania mogą spowodować szkody materialne.

### ⚠ OSTROŻNIE

Wskazówka ta oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w przypadku jej nieprzestrzegania mogą prowadzić do lekkich lub nieznaczących obrażeń!

### ⚠ OSTRZEŻENIE

Wskazówka ta oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w przypadku jej naruszania mogą prowadzić do ciężkich obrażeń lub śmierci!

### ⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO

Wskazówka ta oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w przypadku jej naruszenia prowadzą do ciężkich obrażeń lub śmierci!

### ⓘ WSKAZÓWKA

Tego rodzaju wskazówka zawiera pozostałe, przydatne informacje.

Niniejszą instrukcję należy starannie przechowywać jako źródło informacji na temat prac konserwacyjnych i zamawiania części zamiennych!

## 1.1 Dane techniczne

### Wyświetlacz LCD:

- + Liczba pociągnięć wiosłami na minutę
- + Czas treningu w minutach
- + Odległość w metrach
- + Czas / 500 m: średni/chwilowy
- + Spalane kalorie w kcal
- + Puls (z pasem piersiowym)
- + Moc w watach
- + Stopień oporu

System oporu: System pneumatyczno-magnetyczny

Poziom oporu: 16

Moc: 30–300 W

Pamięć użytkownika:	4
Łączna liczba programów treningowych:	40
Program Pacer:	1
Programy domyślne:	12
Programy sterowane mocą:	1
Programy sterowane pulsem:	4
Programy użytkownika:	5

### Ciężar i wymiary:

Ciężar artykułu (brutto, z opakowaniem) 39 kg

Ciężar artykułu (netto, bez opakowania): 35 kg

Wymiary opakowania (dł. × szer. × wys.): ok. 130 cm × 77 cm × 25 cm

Wymiary po zmontowaniu (dł. × szer. × wys.): ok. 195,5 cm × 40,4 cm × 60 cm

Wymiary po złożeniu (dł. × szer. × wys.): ok. 87 cm × 40,4 cm × 146 cm

Maksymalna waga użytkownika: 120 kg

## 1.2 Bezpieczeństwo użytkownika

### **NIEBEZPIECZEŃSTWO**

- + Przed rozpoczęciem używania urządzenia należy zapytać lekarza rodzinnego, czy trening jest odpowiedni ze zdrowotnego punktu widzenia. Dotyczy to przede wszystkim osób, które mają dziedziczną skłonność do nadciśnienia lub schorzeń serca, osób powyżej 45. roku życia, palaczy, osób o podwyższonym poziomie cholesterolu, osób otyłych i/lub osób, które w ciągu ostatniego roku nie uprawiały regularnie żadnego sportu. Jeśli znajdujesz się pod farmakologiczną opieką medyczną mającą wpływ na tętno, wówczas absolutnie konieczne jest zasięgnięcie konsultacji lekarskiej.
- + Należy pamiętać, że zbyt intensywny trening może poważnie zagrażać zdrowiu. Należy również mieć na uwadze, że systemy kontroli pulsu mogą być niedokładne. W razie wystąpienia oznak osłabienia, nudności, zawrotów głowy, bólów, duszności lub innych nieprawidłowych symptomów należy natychmiast przerwać trening i w razie potrzeby skontaktować się z lekarzem rodzinnym.

### **OSTRZEŻENIE**

- + Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci poniżej 14 roku życia jest niedozwolone.
- + Dzieci nie powinny przebywać bez opieki w pobliżu urządzenia.
- + Osoby niepełnosprawne muszą posiadać zgodę lekarską i pozostawać pod ścisłym nadzorem zawsze, gdy korzystają z urządzenia treningowego.
- + Z urządzenia nie może korzystać kilka osób jednocześnie.
- + Jeśli urządzenie jest wyposażone w klucz bezpieczeństwa (Safety Key), klips klucza bezpieczeństwa musi być przymocowany do ubrania przed rozpoczęciem treningu. W razie upadku można wyzwolić wyłącznik awaryjny urządzenia.
- + Ręce, stopy i inne części ciała, włosy, odzież i osoby należy trzymać z dala od ruchomych elementów urządzenia, ponieważ mogą zaczepić się w urządzeniu.
- + Podczas używania urządzenia nie nosić luźnej odzieży; używać odpowiedniej odzieży sportowej. Obuwie sportowe powinno mieć odpowiednie podeszwy, najlepiej z gumy lub innych antypoślizgowych materiałów. Nieodpowiednie są buty z obcasami, skórzanymi podeszwami, korkiem lub kolcami. Nigdy nie trenować na bosą.

### **OSTROŻNIE**

- + Jeśli urządzenie wymaga podłączenia do sieci za pomocą przewodu zasilającego, należy upewnić się, że nie stwarza on potencjalnego ryzyka porażenia.
- + Podczas trenowania w strefie ruchów urządzenia nie mogą przebywać żadne inne osoby, aby uniknąć zagrożenia względem użytkownika i osób postronnych.

### **UWAGA**

- + Do otworów urządzenia nie wolno wkładać żadnych przedmiotów.

## 1.3 Bezpieczeństwo elektryczne

### NIEBEZPIECZEŃSTWO

- + Aby zapobiec niebezpieczeństwu porażenia prądem elektrycznym, po zakończeniu treningu, przed zmontowaniem lub rozmontowaniem oraz przed konserwacją lub czyszczeniem urządzenia należy wyciągnąć jego wtyczkę z gniazdka. Podczas wyciągania wtyczki nie ciągnąć za przewód.

### OSTRZEŻENIE

- + Dopóki wtyczka jest podłączona do gniazdka ściennego, nie wolno zostawiać urządzenia bez nadzoru. W czasie nieobecności przewód zasilający należy odłączyć w celu uniemożliwienia nieprawidłowego używania urządzenia przez osoby postronne lub dzieci.
- + W razie uszkodzenia lub usterki przewodu zasilającego lub wtyczki należy zwrócić się do autoryzowanego przedstawiciela. Do czasu naprawy nie użytkować urządzenia.

### ► UWAGA

- + Urządzenie wymaga podłączenia do sieci 220-230 V z napięciem sieciowym 50 Hz.
- + Urządzenie można podłączać wyłącznie za pomocą dostarczonego z nim przewodu zasilającego bezpośrednio do uziemionego gniazdka. Przedłużacze muszą spełniać wymagania przepisów VDE. Przewód zasilający należy całkowicie rozwinąć.
- + Gniazdko musi być zabezpieczone bezpiecznikiem zwłocznym 16 A.
- + Nie wprowadzać żadnych zmian w przewodzie ani we wtyczce.
- + Przewód zasilający należy chronić przed wodą, wysoką temperaturą, olejem i ostrymi krawędziami. Nie umieszczać przewodu pod urządzeniem lub dywanem i nie stawiać na nim żadnych przedmiotów.

## 1.4 Miejsce rozstawienia

### ⚠ OSTRZEŻENIE

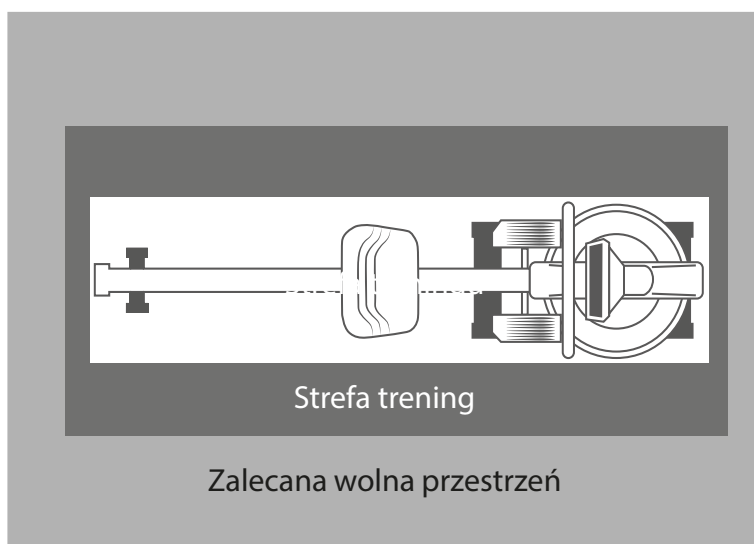
- + Nie stawiać urządzenia w głównych przejściach ani drogach ewakuacyjnych.

### ⚠ OSTROŻNIE

- + Sugeruje się postawić urządzenie w miejscu, które zapewnia swobodny dostęp do niego. Po bokach urządzenia zaleca się zachowanie odległości min. 30 cm, a z przodu i z tyłu min. 15 cm. Są to minimalne odległości gwarantujące bezpieczeństwo podczas ćwiczeń. W celu zapewnienia wyższego komfortu podczas treningu zaleca się minimalny odstęp 60 cm po bokach i 45 cm przed i za urządzeniem.
- + Upewnić się, że sala treningowa jest dobrze wentylowana podczas ćwiczeń i że nie ma przeciągów.
- + Wybrać miejsce ustawienia urządzenia tak, aby zarówno przed urządzeniem, jak i obok niego zostawiona była odpowiednio duża wolna przestrzeń/strefa bezpieczeństwa.
- + Powierzchnia ustawienia i montażowa urządzenia powinna być równa, wytrzymała i solidna.

### ► UWAGA

- + Urządzenie może być używane wyłącznie w budynku, w odpowiednio ogrzewanych i suchych pomieszczeniach (temperatura otoczenia od 10°C do 35°C). Niedozwolone jest używanie pod gołym niebem oraz w pomieszczeniach o dużej wilgotności powietrza (powyżej 70%), takich jak baseny.
- + W celu ochrony cennych materiałów podłogowych (parkiet, laminat, korek, dywany) i wygładzenia drobnych nierówności, należy zastosować ochronną matę na podłogę.



### 2.1 Wskazówki ogólne

#### NIEBEZPIECZEŃSTWO

- + Nie zostawiać bez nadzoru narzędzi oraz/lub materiałów opakowaniowych, takich jak folie czy niewielkie części, ponieważ stanowią one niebezpieczeństwo uduszenia lub zadławienia dla dzieci. Podczas montażu urządzenia dzieci nie powinny znajdować się w pobliżu urządzenia.

#### OSTRZEŻENIE

- + Przestrzegać instrukcji dołączonych do urządzenia, aby zmniejszyć ryzyko urazów.

#### OSTROŻNIE

- + Nie należy otwierać opakowania, gdy leży ono na boku.
- + Podczas montażu należy zapewnić sobie wystarczającą przestrzeń na ruch w każdym kierunku.
- + Montaż urządzenia muszą przeprowadzać co najmniej dwie osoby dorosłe. W razie wątpliwości należy skorzystać z pomocy trzeciej osoby, mającej doświadczenie w kwestiach technicznych.

#### UWAGA

- + Aby ochronić urządzenie i podłogę przed uszkodzeniem (zarysowaniem), montaż należy przeprowadzić na macie podkładowej albo na kartonie opakowania.

#### WSKAZÓWKA

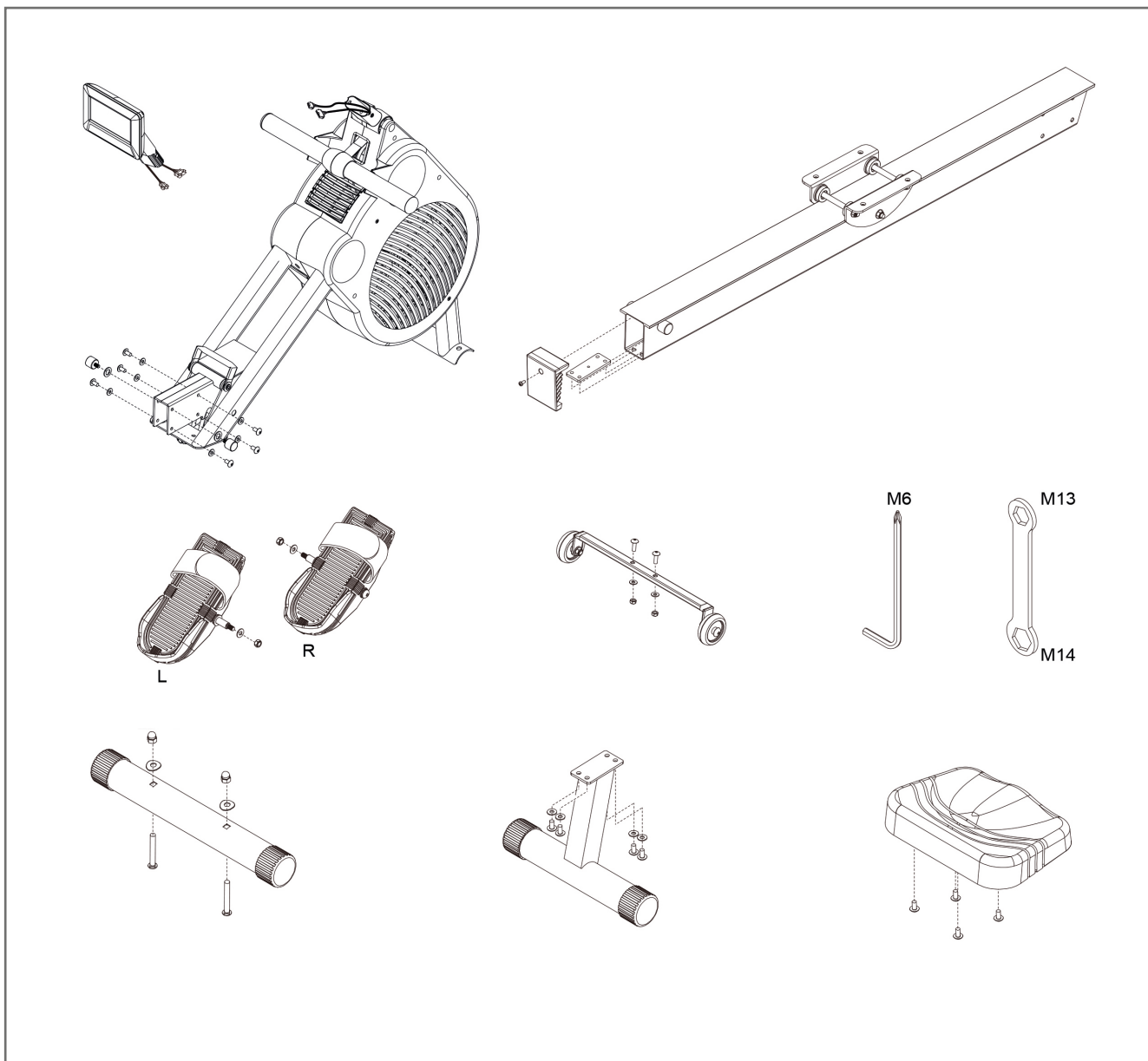
- + Aby montaż był jak najprostszy, niektóre śruby i nakrętki, które mają być użyte, mogą być już wstępnie zamontowane.
- + Idealnym rozwiązaniem jest montaż urządzenia w miejscu, w którym będzie ono później używane.
- + **Wskazówka producenta:** Pasek do wyciągania posiada sprężynę powrotną umożliwiającą jego automatyczne nawijanie. Sprężyna ma stosunkowo słabą siłę naciągu. Przyczyną tej słabej siły jest umożliwienie użytkownikowi uzyskanie lepszego efektu trenowania mięśni ud. Mięśnie te są obciążane wtedy, gdy użytkownik wykonuje ruch do przodu. Gdyby sprężyna powrotna była mocna, przyciągałaby użytkownika.

## 2.2 Zakres dostawy

Zakres dostawy składa się z poniżej przedstawionych elementów. Na początku należy sprawdzić, czy dostawa zawiera wszystkie elementy urządzenia i wszystkie narzędzia, oraz czy nie zostały one uszkodzone. W razie reklamacji należy skontaktować się bezpośrednio z autoryzowanym przedstawicielem.

### ⚠ OSTROŻNIE

Jeśli brakuje części z zakresu dostawy lub są one uszkodzone, nie należy przeprowadzać montażu.





## 2.3 Montaż

Przed montażem dokładnie przejrzeć poszczególne etapy montażu, a następnie przeprowadzić montaż w podanej kolejności.

### ⚠ OSTROŻNIE

Przed rozpakowaniem wioślارza RX40 należy sprawdzić, czy w pomieszczeniu jest wolne miejsce o wymiarach 2 m × 2,5 m do zamontowania urządzenia.

### ⓘ WSKAZÓWKA

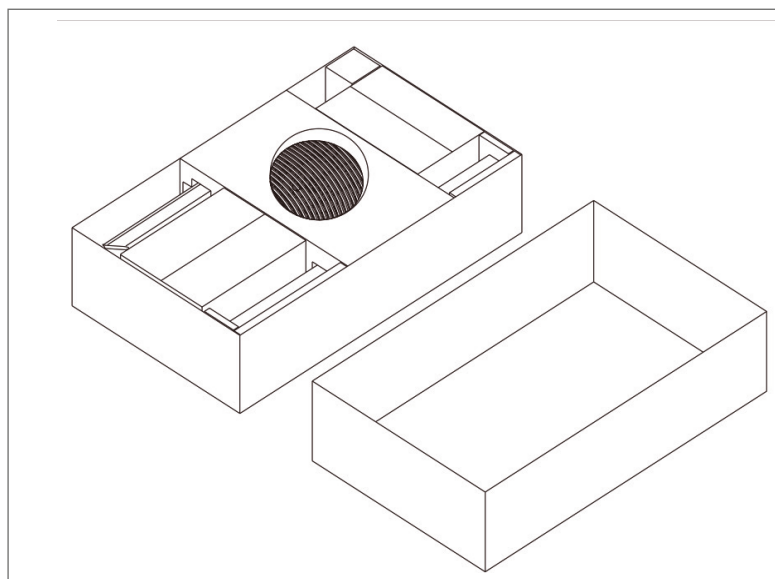
Najpierw przykręcić wszystkie dostarczone luzem elementy i sprawdzić ich dopasowanie. Nie dokręcać śrub za pomocą narzędzia, dopóki użytkownik nie zostanie o to poproszony.

### Etap 1: Rozpakowywanie

Otworzyć karton, jak na poniższej ilustracji.

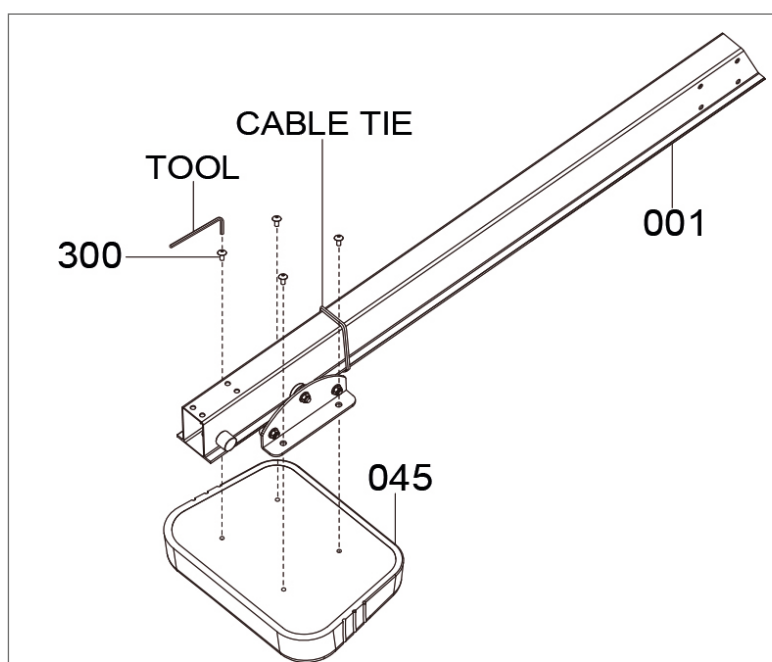
#### ► UWAGA

W celu zapewnienia jak najdłuższej ochrony urządzenia RX40 przed uszkodzeniem opakowanie ochronne należy usunąć dopiero wtedy, gdy jest to absolutnie konieczne.



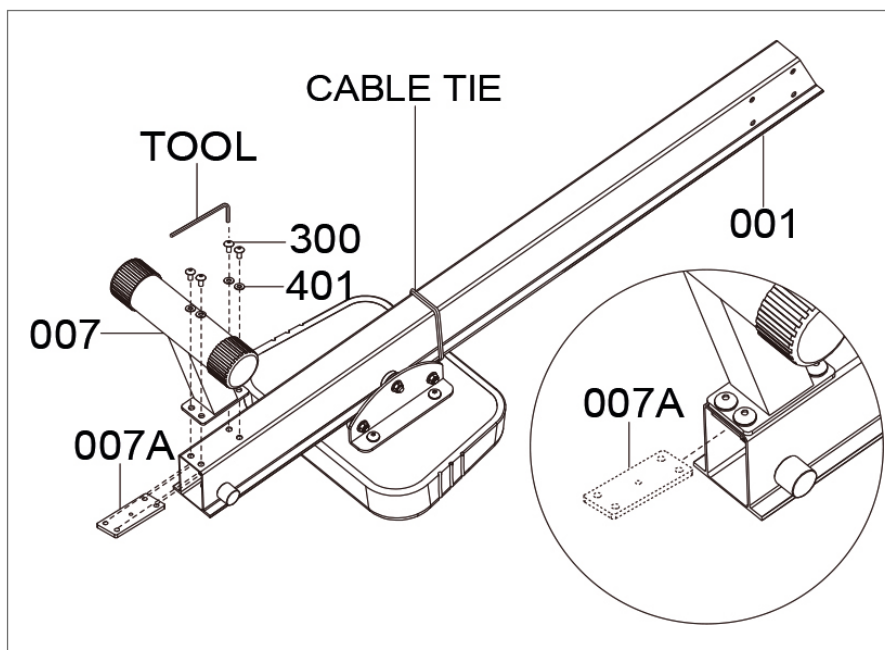
### Etap 2: Montaż siedziska

1. Obrócić aluminiową szynę (001).
2. Odkręcić cztery wstępnie zmontowane śruby (300) z gniazda (45) za pomocą dołączonego narzędzia.
3. Zamocować siedzisko (45) do aluminiowej szyny (001) za pomocą wcześniej odkręconych śrub (300).



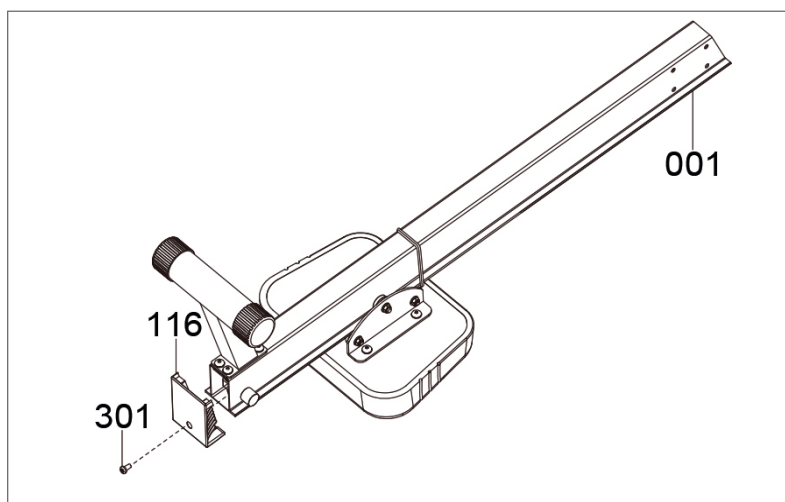
### Etap 3: Montaż tylnej nogi

Zamocować tylną nogę (007) do aluminiowej szyny (001) za pomocą czterech śrub (300) i czterech podkładek (401) oraz tylnej płyty gwintowanej (007A).



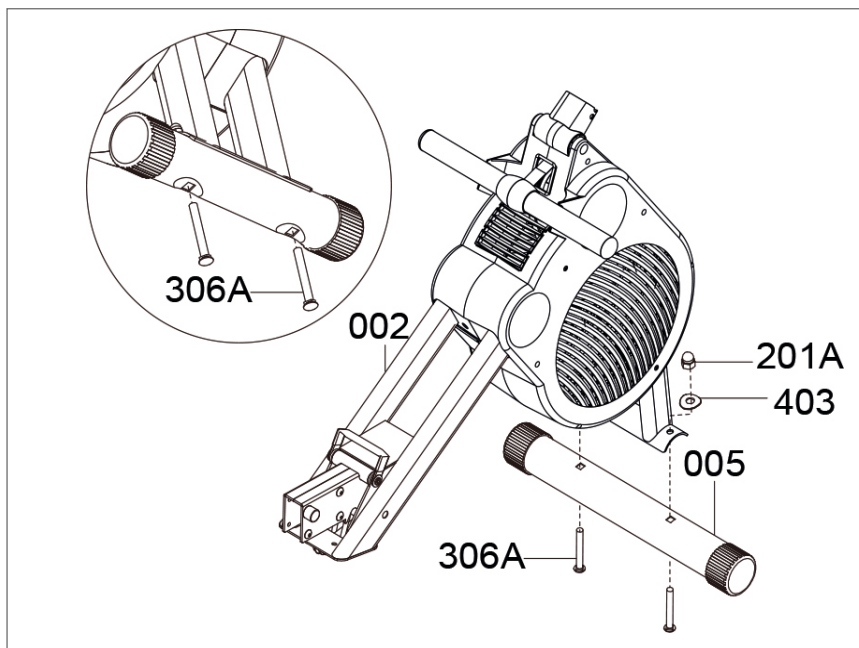
### Etap 4: Montaż zaślepek

Zamocować zaślepkę (116) do szyny aluminiowej (001) za pomocą śruby (301).



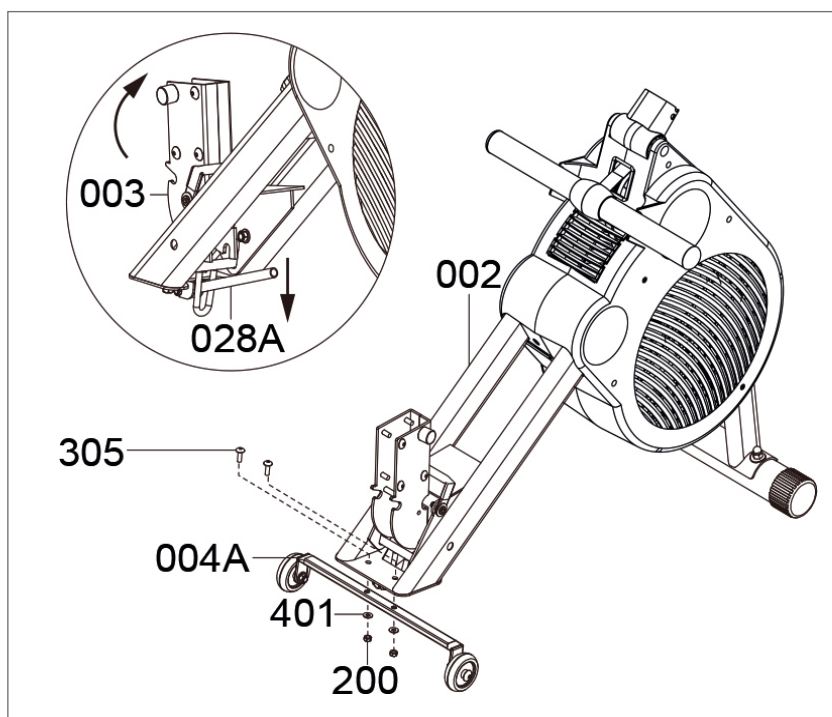
### Etap 5: Montaż przedniej nogi

Zamocować przednią nogę (005) za pomocą dwóch śrub (306A), dwóch nakrętek (201A) i dwóch podkładek (403).



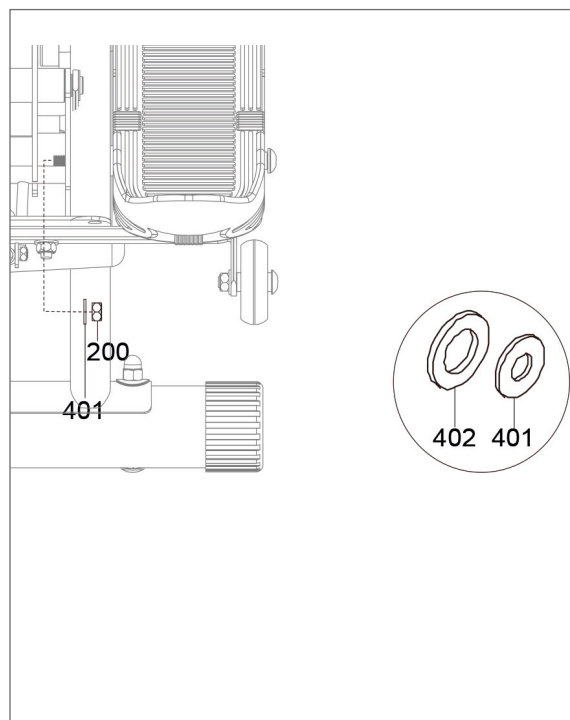
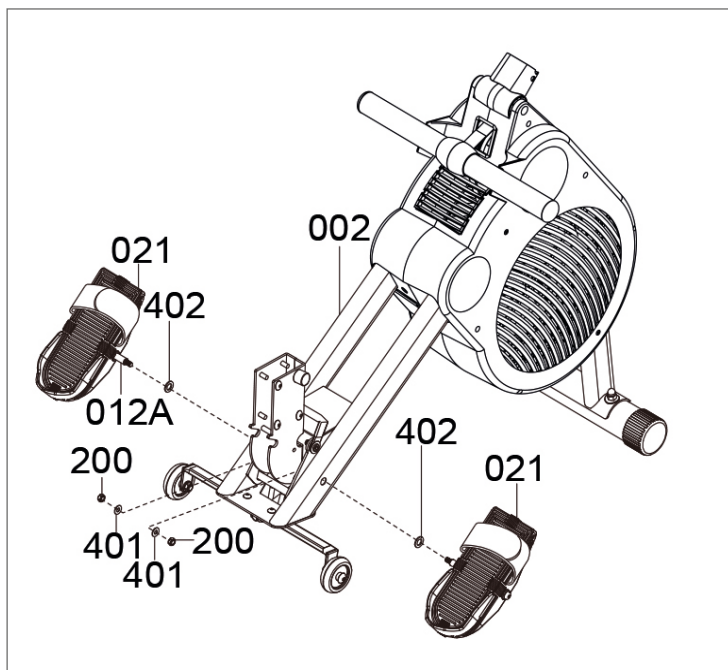
### Etap 6: Montaż uchwyty transportowego

1. Nacisnąć dźwignię blokującą (028A) w dół i podnieść kątownik obrotowy (003) do góry, tak by słyszalne było charakterystyczne kliknięcie.
2. Zamocować uchwyt transportowy (004A) do ramy (002) za pomocą dwóch śrub (305), dwóch podkładek (401) i dwóch nakrętek (200).



## Etap 7: Montaż podpórek na stopy

1. Za pomocą załączonego narzędzia odkręcić nakrętkę (200) i podkładkę (401) z prawej nogi (021).
2. Zamocować prawą podpórkę na stopy (021) wcześniej odkręconą nakrętką (200) i podkładką (401). Przetknąć oś pedału (012A) z podkładką (402) przez ramę (002) i zabezpieczyć nakrętką (200) i podkładką (401), jak pokazano na poniższej ilustracji.
3. Powtórzyć całą procedurę dla lewej strony.



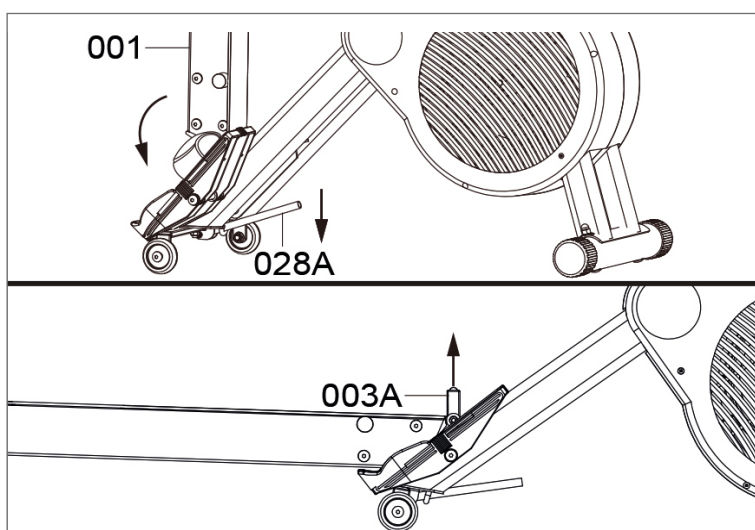
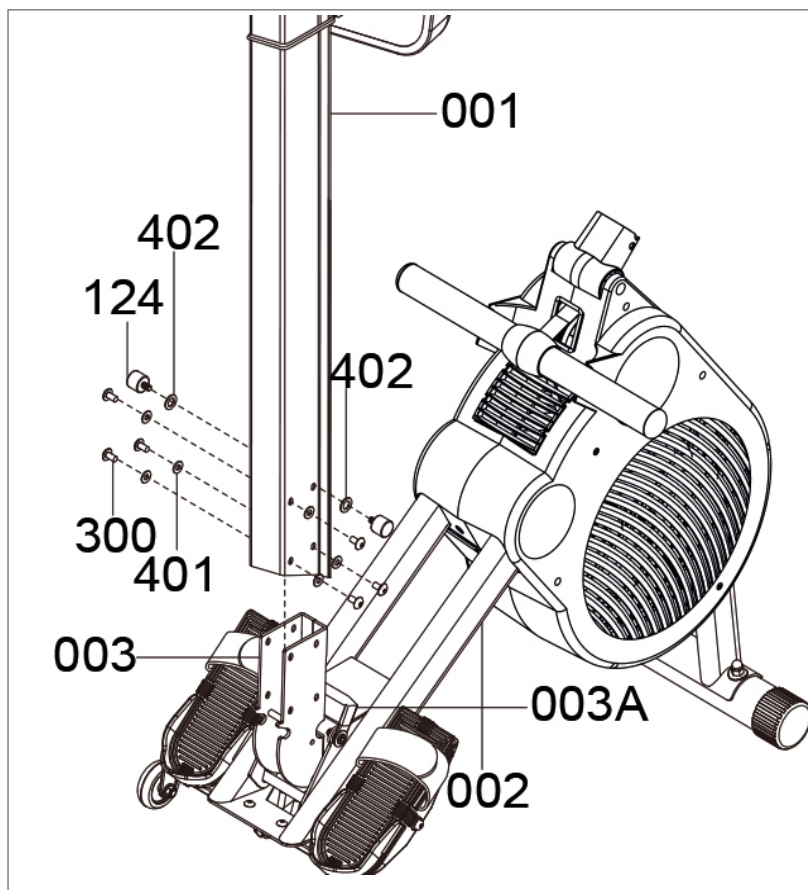
## Etap 8: Montaż wioślarza

1. Poluzować sześć śrub (300), sześć podkładek (401), dwie zatyczki (124) i dwie podkładki (402) od kątownika obrotowego (003).

### ► UWAGA

Aby uniknąć zarysowań, w następnym kroku upewnić się, że uchwyt (003A) nie dotyka kątownika obrotowego (003).

2. Przymocować kątownik obrotowy (003) do szyny aluminiowej (001) za pomocą wcześniej odkręconych sześciu śrub (300), sześciu podkładek (401), dwóch podkładek (402) i dwóch zaślepek siedzenia (124).
3. Nacisnąć dźwignię blokującą (028A), aby opuścić aluminiową szynę.
4. Podnieść dźwignię blokującą, aby ponownie podnieść szynę do góry, tak by słyszalne było charakterystyczne kliknięcie.

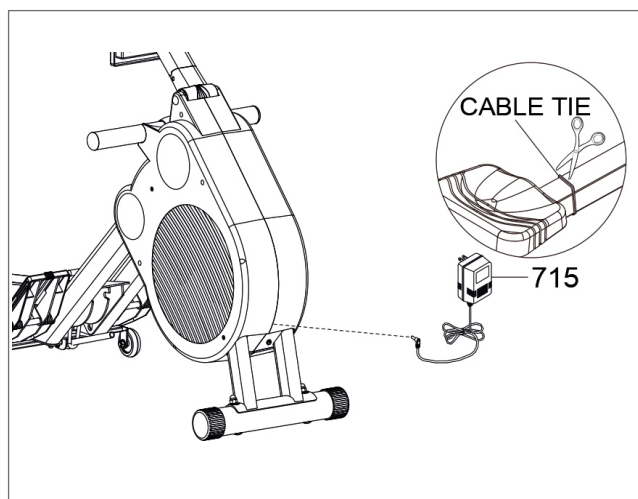
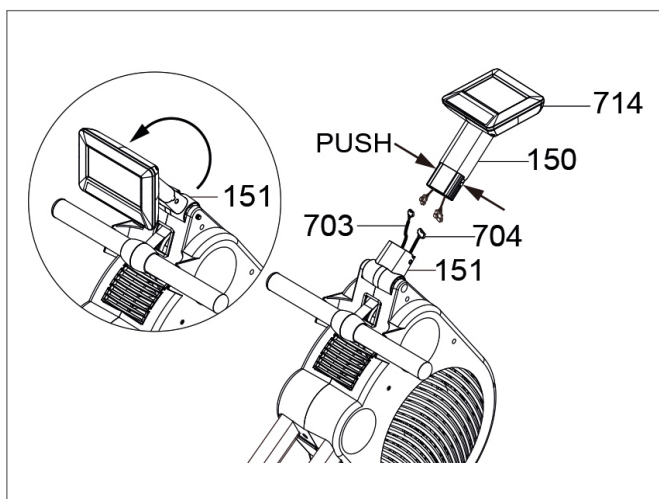


## Etap 9: Podłączenie konsoli

1. Podłączyć przewód komputera (703+704) z komputerem (714)
2. Zamocować maszt komputerowy (150) do złącza masztu (151) poprzez wciśnięcie sworzni umieszczonych na bokach masztu (150), a następnie wsunięcie w złącze masztu (151) aż do jego zatrzaśnięcia.
3. Obrócić złącze masztu (151) na drugą stronę, jak pokazano na ilustracji poniżej.

### ❗ WSKAZÓWKA

Ramię komputera nie posiada regulacji wysokości. Komputer może być umieszczony tylko w pozycji pokazanej poniżej.



## Etap 10: Podłączenie urządzenia do zasilania

### ► UWAGA

Urządzenie nie może być podłączone do rozgałęźnika lub przedłużacza o wielu gniazdach, w przeciwnym razie nie można zagwarantować, że urządzenie będzie zasilane prądem o wystarczającym natężeniu. Skutkiem takiego rozwiązania mogą być problemy techniczne.

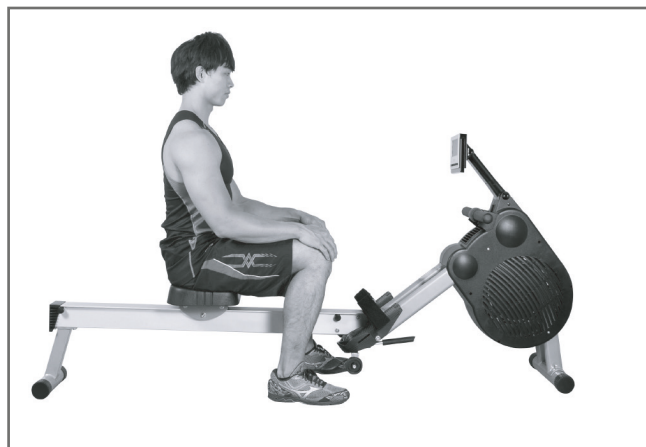
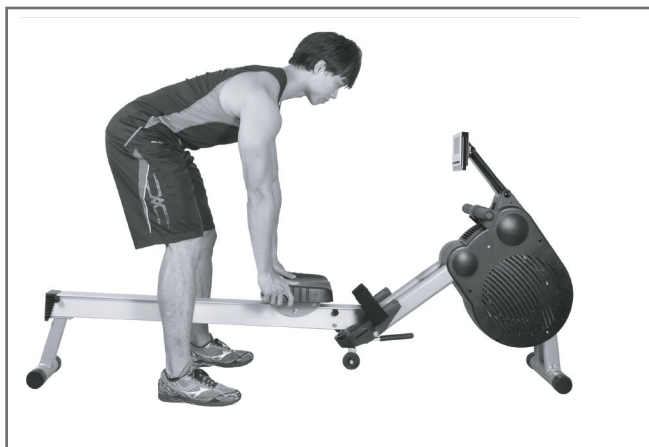
Podłączyć wtyczkę zasilania (715) do gniazdka zgodnego z zaleceniami bezpieczeństwa elektrycznego w rozdziale „Bezpieczeństwo elektryczne”.



## 2.4 Ustawianie i konfigurowanie wioślarza

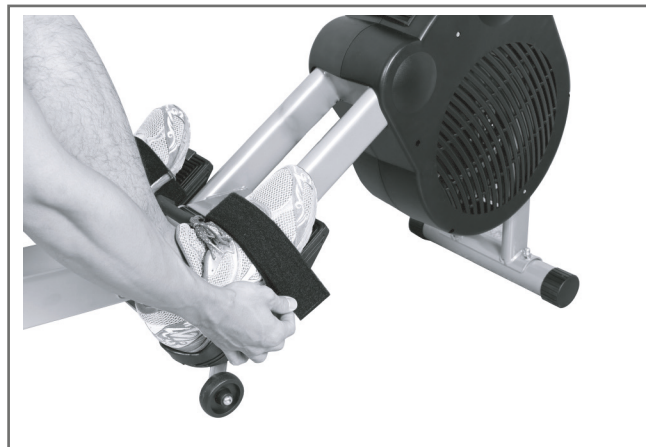
### Bezpieczne siadanie

Sprawdzić, czy siodełko znajduje się bezpośrednio pod użytkownikiem.



1. Stań w rozkroku nad szyną jezdnią.
2. Ustawić siedzisko bezpośrednio pod sobą.
3. Podczas siadania sprawdzić, czy siodełko się nie przesunęło.

### Zacisnąć i poluzować pętlę na stopy.



1. Przełożyć stopę przez pętlę i położyć na podpórcę na stopę.
2. Pociągnąć za pasek na stopę, tak by stopa została przymocowana do podnóżka i zapiąć rzep.
3. Aby ponownie poluzować pasek na stopę, należy pociągnąć pasek i zwolnić rzep, aż będzie można wyjąć stopę z paska na stopę.

## Ustawianie kąta konsoli

Komputer i ramię komputera są obrotowe i przechylne w celu umożliwienia odpowiedniego ustawienia kąta i wysokości.

► **UWAGA**

Ze względów bezpieczeństwa podczas treningu należy sprawdzać, czy linka napędowa nie dotyka komputera.



1. Komputer należy chwycić oburącz, jak na ilustracji po lewej stronie.
2. Obrócić i przechylić komputer, ustawiając go na żądanej wysokości i pod żądanym kątem.



### 3 INSTRUKCJA OBSŁUGI

#### ① WSKAZÓWKA

Przed rozpoczęciem treningu należy zapoznać się ze wszystkimi funkcjami i możliwościami regulowania urządzenia. Należy zwrócić się do specjalisty o objaśnienie zasad prawidłowego używania produktu.

### 3.1 Wyświetlacz konsoli



<b>WYŚWIETLACZ SŁUPKOWY</b>	Tutaj wyświetlane są profile programu i wiadomości tekstowe. 8 rzędów w pionie = 16 stopni oporu 16 kolumn w poziomie = 16 interwałów czasowych
<b>TEKST PRZEWIJANY</b>	Wiadomości tekstowe pomagają użytkownikowi i prowadzą go przez obsługę każdego programu komputerowego.
<b>MOC</b>	Szacunkowa moc w watach na uderzenie wiosłami, kalibracja wg EN 957. Przy czym jeden wat odpowiada mocy pozwalającej w czasie jednej sekundy wykonać pracę mechaniczną o wartości jednego dżula.
<b>POZIOM</b>	16 stopni oporu do wyboru Poziom 1 = minimalny opór Poziom 16 = maksymalny opór
<b>TIME/500M</b>	Wskazuje aktualny czas/500 m.
<b>SPM</b>	Liczba pociągnięć wiosłami na minutę

<b>PULSE</b>	<p>Puls użytkownika jako liczba uderzeń serca na minutę Kompatybilny pas piersiowy 5 kHz jest dostępny oddzielnie. Migające serce jest zsynchronizowane z pulsem</p> <p><b>WSKAZÓWKA</b> „---” oznacza, że komputer treningowy nie odbiera sygnału pulsu.</p>
<b>TIME</b>	Minuty i sekundy.
<b>WSKAŹNIK BATERII</b>	Naładowana całkowicie, do połowy, rozładowana
<b>METERS</b>	Przebyta odległość w metrach
<b>STROKES</b>	Łączna liczba pociągnięć
<b>CALORIES</b>	<p>Pomiar w kilokaloriach (kcal.)</p> <p><b>WSKAZÓWKA</b> Ilość kalorii jest ściśle powiązana z danymi użytkownika. Dane użytkownika można wprowadzić w menu głównym.</p>

### 3.2 Funkcje przycisków

<b>MENU</b>	<p>Tym przyciskiem można przejść do menu głównego.</p> <p><b>WSKAZÓWKA</b> Przycisk ten działa tylko w trybie menu i trybie przerwy, jest on nieaktywny w trybie treningu.</p>
<b>RECOVERY</b> <b>Dwie funkcje</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odległościomierz Nacisnąć i przytrzymać przycisk Recovery.</li> <li>2. Uruchomienie programu Recovery Program Recovery w ciągu minuty po treningu automatycznie oblicza puls odpoczynku.</li> </ol>
<b>ENTER</b> <b>Trzy funkcje</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przed treningiem (tryb menu) Nacisnąć przycisk Enter, aby potwierdzić wybór.</li> <li>2. Przed treningiem (tryb menu) Nacisnąć i przytrzymać przez 3 sekundy przycisk, aby przeskoczyć proces wyboru.</li> <li>3. Podczas treningu (tryb treningu) Nacisnąć przycisk ENTER, aby zmienić wykres słupkowy.</li> </ol> <p><b>WSKAZÓWKA</b> Dotyczy tylko programów HRC, sterowania mocą i programami treningowymi.</p>

<p><b>START/STOP</b></p> <p><b>Trzy funkcje</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przed treningiem (tryb menu) Przyciskiem START można rozpocząć trening.</li> <li>2. Podczas treningu (tryb treningu) Przyciskiem STOP można zakończyć trening.</li> </ol> <p><b>WSKAZÓWKA</b> Wyświetlacz przełącza się automatycznie na analizę treningu.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Wszystkie inne momenty Naciskać przez trzy sekundy przycisk RESET, aby powrócić do menu głównego.</li> </ol> <p><b>WSKAZÓWKA</b> Aktualne dane zostaną usunięte. Zapisane dane zostaną zachowane.</p>
<p><b>PRZYCISKI SELECT - +</b></p> <p><b>Cztery funkcje</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przed treningiem (tryb menu) Nacisnąć przyciski Select (+ -) w celu przewinięcia opcji.</li> <li>2. Przed treningiem (tryb menu) W celu szybkiego przewinięcia wcisnąć i przytrzymać przyciski Select.</li> <li>3. Podczas treningu (tryb treningu) Naciskać przyciski Select, aby ustawić stopień oporu.</li> <li>4. Przed treningiem (tryb menu): Nacisnąć i przytrzymać przez 3 sekundy przyciski Select w celu ustawienia jednostek (metryczne lub angielskie).</li> </ol> <p><b>WSKAZÓWKA</b> Dotyczy tylko danych użytkownika odnośnie wzrostu i wagi.</p>

### 3.3 Włączenie urządzenia

#### Automatyczne uruchomienie

Konsola uruchamia się automatycznie po wykonaniu ruchu wiosłarzem lub naciśnięciu dowolnego przycisku.

#### Automatyczna przerwa

Konsola wykonuje automatyczną przerwę, gdy użytkownik przestanie wiosłować.

#### Automatyczne czuwanie

Konsola przełącza się automatycznie w tryb czuwania, jeśli urządzenie nie jest używane przez 2 minuty.

#### Automatyczne zamykanie

Konsola zamyka się automatycznie, jeśli urządzenie nie jest używane przez ok. 10 minut. Jeśli urządzenie działa w trybie treningu, dane treningu zostaną utracone.

#### Rozpoczęcie wiosłowania

Wystarczy zacząć wiosłować, a konsola automatycznie się uruchomi i włączy program PACER z ustawieniem domyślnym 2:15 / 500 m.

## 3.4 Programy

### Menu główne

Menu główne składa się z 11 następujących elementów:

<b>1. Pacer</b>	1 program Paceboot (sterowanie prędkością)
<b>2. Race</b>	1 program wyścigowy
<b>3. Interwał</b>	2 programy interwałowe: interwał odległość i interwał czas
<b>4. HRC</b>	4 programy sterowane pulsem: 60%, 75%, 90% i puls docelowy
<b>5. Moc w watach</b>	1 program sterowany mocą w watach
<b>6. Profile</b>	5 programów użytkownika + 12 profili treningowych
<b>7. Test sprawności</b>	1 test sprawności fizycznej
<b>8. User Data</b>	Wprowadzanie danych użytkownika
<b>9. User Pro</b>	Ustawianie profili użytkownika
<b>10. User Del</b>	Usuwanie istniejącego użytkownika
<b>11. Frequency</b>	Opcje pulsu dla odbiornika pulsu

### 3.4.1 Program Pacer — opisywany również jako PROGRAM PACEBOOT

Program Pacer umożliwia użytkownikowi wiosłowanie obok łodzi sterującej prędkością, która nadaje tempo treningu. Istnieją dwie możliwości programowania tempa:

Wprowadzić czas / 500 m lub wyznaczyć czas i odległość.

#### 1. Program Pacer

Za pomocą przycisków SELECT wybrać program PACER. Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia. Nacisnąć MENU, aby powrócić do menu głównego.

#### 2. Wybór użytkownika

Za pomocą przycisków SELECT wybrać jednego z czterech użytkowników (U1–U4) lub GUEST USER (gość), następnie nacisnąć ENTER celem zatwierdzenia.

#### 3a. Time/500m

Za pomocą przycisków SELECT wybrać TIME/500m (czas / 500 m) lub przejść do punktu 3b. Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

### **3b. Czas i odległość**

Nacisnąć przycisk ENTER, aby przeskoczyć ustawianie TIME/500m.

Za pomocą przycisków SELECT wprowadzić czas (TIME).

Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia. Za pomocą przycisków SELECT wprowadzić odległość (METERS). Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

Przyciskiem START można natychmiast rozpocząć trening.

### **4. Stopień oporu**

Za pomocą przycisków SELECT wybrać stopień oporu (LEVEL). Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

### **5. Wartości docelowe**

Wartości docelowe są opcjonalne. Aby przeskoczyć wszystkie wartości docelowe (TARGET VALUES), nacisnąć i przytrzymać przycisk ENTER. Aby przeskoczyć jedną wartość docelową, nacisnąć raz przycisk ENTER. Za pomocą przycisków SELECT wprowadzić wartość docelową i nacisnąć przycisk ENTER w celu jej zatwierdzenia.

### **6. Ustawienia alarmu**

Ustawienie alarmu jest opcjonalne. Nacisnąć przycisk START, aby przeskoczyć wszystkie alarmy. Nacisnąć przycisk SELECT, aby przeskoczyć jeden alarm. Za pomocą przycisków SELECT wybrać alarm i nacisnąć przycisk ENTER w celu jego zatwierdzenia.

### **7. Ready = początek wiosłowania**

Po osiągnięciu końca procesu wybierania na konsoli miga komunikat „READY” i można rozpocząć wiosłowanie.

#### **❶ WSKAZÓWKA**

Podczas treningu można za pomocą przycisków SELECT zmieniać stopień oporu

## 3.4.2 Program Race

Program wyścigowy umożliwia zmierzenie się ze średnim czasem / 500 m (AVERAGE TIME/500m) każdego innego użytkownika. Warto zostać mistrzem rodziny lub zmierzyć się ze swoim własnym najlepszym średnim czasem/500 m.

### 1. Program wyścigowy

Za pomocą przycisków SELECT wybrać program „RACE” i nacisnąć przycisk ENTER w celu jego zatwierdzenia. Nacisnąć MENU, aby powrócić do menu głównego.

### 2. Wybór użytkownika

Za pomocą przycisków SELECT wybrać jednego z czterech użytkowników (U1–U4) lub GUEST USER (gość), następnie nacisnąć ENTER celem zatwierdzenia.

### 3. Wybór przeciwnika

Za pomocą przycisków SELECT wybrać przeciwnika. Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia. Przyciskiem START można natychmiast rozpocząć trening.

### 4. Stopień oporu

Za pomocą przycisków SELECT wybrać stopień oporu (LEVEL). Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

### 5. Wartości docelowe

Wartości docelowe są opcjonalne. Aby przeskoczyć wszystkie wartości docelowe (TARGET VALUES), nacisnąć i przytrzymać przycisk ENTER. Aby przeskoczyć jedną wartość docelową, nacisnąć raz przycisk ENTER. Za pomocą przycisków SELECT wprowadzić wartość docelową i nacisnąć przycisk ENTER w celu jej zatwierdzenia.

### 6. Ustawienia alarmu

Ustawienie alarmu jest opcjonalne. Nacisnąć przycisk START, aby przeskoczyć wszystkie alarmy. Nacisnąć przycisk SELECT, aby przeskoczyć jeden alarm. Za pomocą przycisków SELECT wybrać alarm i nacisnąć przycisk ENTER w celu jego zatwierdzenia.

### 7. Ready = początek wiosłowania

Po osiągnięciu końca procesu wybierania na konsoli miga komunikat „READY” i można rozpocząć wiosłowanie.

#### ❗ WSKAZÓWKA

Podczas treningu można za pomocą przycisków SELECT zmieniać stopień oporu

### 3.4.3 Programy Interwał — odległość i Interwał — czas

Te dwa programy są przeznaczone do treningu interwałowego. Intensywne odcinki treningu mieszają się tutaj z odcinkami spoczynkowymi. Naukowo dowiedziono, że podczas treningu interwałowego spalanych jest więcej kalorii niż w przypadku klasycznego treningu kardio. Ze względu na większą intensywność należy jednak uważać na nadmierne obciążenie organizmu. Nie należy przekraczać obliczonego pulsu maksymalnego (220 - wiek). Patrz obliczanie pulsu.

PROGRAM INTERWAŁ — ODLEGŁOŚĆ = odległość treningowa (w metrach) w połączeniu z krótkimi interwałami spoczynkowymi

PROGRAM INTERWAŁ — CZAS = odległość treningowa (w sekundach) w połączeniu z krótkimi interwałami spoczynkowymi

#### 1. Program interwałowy

Za pomocą przycisków SELECT wybrać program „INTERVAL” i nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

Wskazówka

Nacisnąć MENU, aby powrócić do menu głównego.

#### 2. Wybór użytkownika

Za pomocą przycisków SELECT wybrać jednego z czterech użytkowników (U1–U4) lub GUEST USER (gość), następnie nacisnąć ENTER celem zatwierdzenia.

#### 3a. Program interwał — odległość

Za pomocą przycisków SELECT wybrać program odległości (DISTANCE) i nacisnąć przycisk ENTER w celu jego zatwierdzenia.

#### 3b. Program interwał — czas

Za pomocą przycisków SELECT wybrać program czasu (TIME) i nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

#### 4. Liczba interwałów

Za pomocą przycisków SELECT wybrać liczbę interwałów (INTERVAL) i nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

#### 5a. Program interwał — odległość

Za pomocą przycisków SELECT wybrać odległość interwału (METERS) i nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

#### 5b. Program interwał — czas

Za pomocą przycisków SELECT wybrać czas interwału (INT TIME) i nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

## 6. Czas spoczynku

Za pomocą przycisków SELECT wybrać czas spoczynku (REST TIME) i nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia. Nacisnąć przycisk START, aby natychmiast rozpocząć trening.

## 7. Stopień oporu

Za pomocą przycisków SELECT wybrać stopień oporu (LEVEL). Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

## 8. Wartości docelowe

Wartości docelowe są opcjonalne. Aby przeskoczyć wszystkie wartości docelowe (TARGET VALUES), nacisnąć i przytrzymać przycisk ENTER. Aby przeskoczyć jedną wartość docelową, nacisnąć raz przycisk ENTER. Za pomocą przycisków SELECT wprowadzić wartość docelową i nacisnąć przycisk ENTER w celu jej zatwierdzenia.

## 9. Ustawienia alarmu

Ustawienie alarmu jest opcjonalne. Nacisnąć przycisk START, aby przeskoczyć wszystkie alarmy. Nacisnąć przycisk SELECT, aby przeskoczyć jeden alarm. Za pomocą przycisków SELECT wybrać alarm i nacisnąć przycisk ENTER w celu jego zatwierdzenia.

## 10. Ready = początek wiosłowania

Po osiągnięciu końca procesu wybierania na konsoli miga komunikat „READY” i można rozpocząć wiosłowanie.

### ❗ WSKAZÓWKA

Podczas treningu można za pomocą przycisków SELECT zmieniać stopień oporu



### 3.4.4 Programy sterowane pulsem 60%, 75% i 90%

#### **OSTRZEŻENIE**

Urządzenie treningowe nie jest urządzeniem medycznym. Pomiar pulsu na tym urządzeniu może być niedokładny. Wiele różnych czynników może mieć wpływ na dokładność wskazywania pulsu. Wskazywanie pulsu służy wyłącznie za pomoc w trenowaniu.

Programy sterowane procentowym poziomem pulsu służą do utrzymywania pulsu użytkownika na ustawionym poziomie. Konsola porównuje co 10 sekund aktualny puls z wybranym pulsem docelowym i odpowiednio dopasowuje stopień oporu. Wszystkie programy pulsu wymagają założenia kompatybilnego pasa piersiowego.

Te trzy programy oparte o puls działają w połączeniu z wybranym użytkownikiem i jego danymi. Dlatego ważne jest wybranie właściwego użytkownika i wprowadzenie prawidłowych danych użytkownika przed treningiem za pomocą jednego z tych programów.

#### **WSKAZÓWKA**

Podczas treningu nie można zmieniać pulsu %HF ani stopnia oporu.

Chociaż zwiększanie pulsu podczas treningu jest bardzo ważne, nie powinien być on zbyt wysoki. Zalecane jest, aby na początku trenować z pulsem na poziomie 60% względem maksymalnego i zwiększać stopień dopiero po poprawie sprawności fizycznej.

#### **WSKAZÓWKA**

Zalecany maksymalny puls wynosi 220 - wiek.

#### **1. Program HRC**

Za pomocą przycisków SELECT w menu głównym wybrać program „HRC” i nacisnąć przycisk ENTER w celu jego zatwierdzenia. Nacisnąć MENU, aby powrócić do menu głównego.

#### **2. Wybór użytkownika**

Za pomocą przycisków SELECT wybrać jednego z czterech użytkowników (U1–U4) lub GUEST USER (gość), następnie nacisnąć ENTER celem zatwierdzenia.

#### **3. Programy pulsu 60%, 75% i 90%**

Przyciskami SELECT wybrać 60% HRC, 75% HRC lub 90% HRC.

Konsola wyświetli wtedy automatycznie docelowy puls.

Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

Przyciskiem START można natychmiast rozpocząć trening.

#### 4. Wartości docelowe

Wartości docelowe są opcjonalne. Aby przeskoczyć wszystkie wartości docelowe (TARGET VALUES), nacisnąć i przytrzymać przycisk ENTER. Aby przeskoczyć jedną wartość docelową, nacisnąć raz przycisk ENTER. Za pomocą przycisków SELECT wprowadzić wartość docelową i nacisnąć przycisk ENTER w celu jej zatwierdzenia.

#### 5. Ustawienia alarmu

Ustawienie alarmu jest opcjonalne. Nacisnąć przycisk START, aby przeskoczyć wszystkie alarmy. Nacisnąć przycisk SELECT, aby przeskoczyć jeden alarm. Za pomocą przycisków SELECT wybrać alarm i nacisnąć przycisk ENTER w celu jego zatwierdzenia.

#### 6. Ready = początek wiosłowania

Po osiągnięciu końca procesu wybierania na konsoli miga komunikat „READY” i można rozpocząć wiosłowanie.

##### ❗ WSKAZÓWKA

Podczas treningu można za pomocą przycisków SELECT zmieniać stopień oporu

### 3.4.5 Program pulsu docelowego ZHF.

##### ⚠ OSTRZEŻENIE

Urządzenie treningowe nie jest urządzeniem medycznym. Pomiar pulsu na tym urządzeniu może być niedokładny. Wiele różnych czynników może mieć wpływ na dokładność wskazywania pulsu. Wskazywanie pulsu służy wyłącznie za pomoc w trenowaniu.

Program pulsu docelowego służy do utrzymywania pulsu użytkownika na ustawionym poziomie. Konsola porównuje co 10 sekund aktualny puls z wybranym pulsem docelowym i odpowiednio dopasowuje stopień oporu. Podczas treningu za pomocą przycisków SELECT można zmieniać swój puls docelowy.

##### ❗ WSKAZÓWKA

Poziomu intensywności nie można zmieniać podczas treningu. Wszystkie programy pulsu wymagają założenia kompatybilnego pasa piersiowego.

Chociaż zwiększanie pulsu podczas treningu jest bardzo ważne, nie powinien być on zbyt wysoki. Zalecane jest, aby na początku trenować z pulsem na poziomie 60% względem maksymalnego i zwiększać stopień dopiero po poprawie sprawności fizycznej.

##### ❗ WSKAZÓWKA

Zalecany maksymalny puls wynosi 220 - wiek.

## 1. Program HRC

Za pomocą przycisków SELECT w menu głównym wybrać program „HRC” i nacisnąć przycisk ENTER w celu jego zatwierdzenia. Nacisnąć MENU, aby powrócić do menu głównego.

## 2. Wybór użytkownika

Użytkownik może wybrać puls docelowy 30–220 uderzeń/minutę (z dokładnością do 1 uderzenia/minutę).

Za pomocą przycisków SELECT wybrać jednego z czterech użytkowników (U1–U4) lub GUEST USER (gość), następnie nacisnąć ENTER celem zatwierdzenia.

## 3. Program THR

Naciskać przyciski SELECT, aby wybrać program THR. Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

## 4. THR Control Value

Za pomocą przycisków SELECT można wybrać żądany puls docelowy. Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia. Przyciskiem START można natychmiast rozpocząć trening.

## 5. Wartości docelowe

Wartości docelowe są opcjonalne. Aby przeskoczyć wszystkie wartości docelowe (TARGET VALUES), nacisnąć i przytrzymać przycisk ENTER. Aby przeskoczyć jedną wartość docelową, nacisnąć raz przycisk ENTER. Za pomocą przycisków SELECT wprowadzić wartość docelową i nacisnąć przycisk ENTER w celu jej zatwierdzenia.

## 6. Ustawienia alarmu

Ustawienie alarmu jest opcjonalne. Nacisnąć przycisk START, aby przeskoczyć wszystkie alarmy. Nacisnąć przycisk SELECT, aby przeskoczyć jeden alarm. Za pomocą przycisków SELECT wybrać alarm i nacisnąć przycisk ENTER w celu jego zatwierdzenia.

## 7. Ready = początek wiosłowania

Po osiągnięciu końca procesu wybierania na konsoli miga komunikat „READY” i można rozpocząć wiosłowanie.

### ❗ WSKAZÓWKA

Podczas treningu można za pomocą przycisków SELECT zmieniać stopień oporu

### 3.4.6 Program sterowany mocą

Program sterowania mocą w watach służy do utrzymywania ustawienia mocy w watach na ustawionym poziomie. Konsola porównuje co 10 sekund aktualną moc w watach z domyślnie ustawioną liczbą watów i odpowiednio dopasowuje stopień oporu. Podczas trenowania liczbę watów można zmieniać za pomocą przycisków SELECT.

Wskazówka: Poziomu intensywności nie można zmieniać podczas treningu.

Docelową moc w watach można zmieniać w zakresie 10–995 W w krokach co 5 W. Przy 300 W osiągnąony jest maksymalny poziom. Wyższe ustawienia odpowiadają 300 W.

#### 1. Program sterowany mocą

Za pomocą przycisków SELECT wybrać program sterowania mocą (WATTS).

Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

Wskazówka: Nacisnąć MENU, aby powrócić do menu głównego.

#### 2. Wybór użytkownika

Za pomocą przycisków SELECT wybrać jednego z czterech użytkowników (U1–U4) lub GUEST USER (gość), następnie nacisnąć ENTER celem zatwierdzenia.

#### 3. Ustawianie mocy

Za pomocą przycisków SELECT wybrać moc w watach (CONTROL). Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

Przyciskiem START można natychmiast rozpocząć trening.

#### 4. Wartości docelowe

Wartości docelowe są opcjonalne. Aby przeskoczyć wszystkie wartości docelowe (TARGET VALUES), nacisnąć i przytrzymać przycisk ENTER. Aby przeskoczyć jedną wartość docelową, nacisnąć raz przycisk ENTER. Za pomocą przycisków SELECT wprowadzić wartość docelową i nacisnąć przycisk ENTER w celu jej zatwierdzenia.

#### 5. Ustawienia alarmu

Ustawienie alarmu jest opcjonalne. Nacisnąć przycisk START, aby przeskoczyć wszystkie alarmy. Nacisnąć przycisk SELECT, aby przeskoczyć jeden alarm. Za pomocą przycisków SELECT wybrać alarm i nacisnąć przycisk ENTER w celu jego zatwierdzenia.

#### 6. Ready = początek wiosłowania

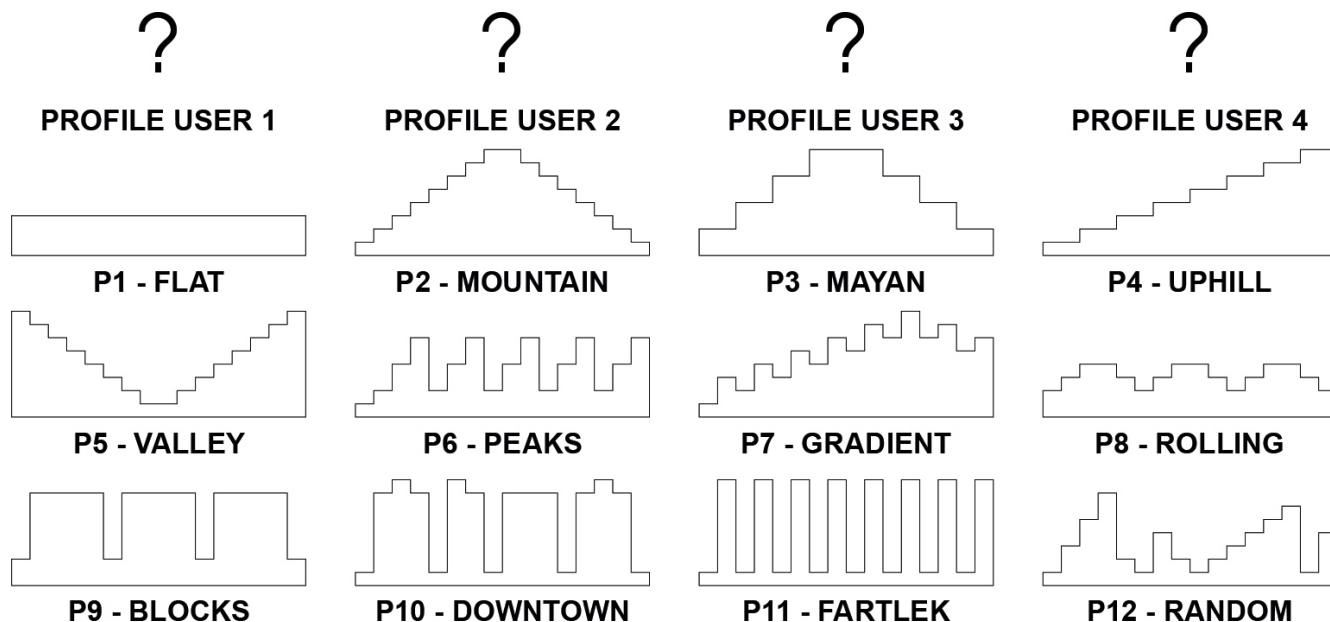
Po osiągnięciu końca procesu wybierania na konsoli miga komunikat „READY” i można rozpocząć wiosłowanie.

#### ❗ WSKAZÓWKA

Podczas treningu można za pomocą przycisków SELECT zmieniać stopień oporu

### 3.4.7 Programy treningu

Konsola automatycznie dopasowuje stopień oporu (LEVEL) do wybranego programu treningu. Można wybrać spośród 16 różnych programów treningu:



#### FARTLEK

Fartlek oznacza po szwedzku jazdę zabawową i jest to forma treningu opracowana w latach 30-tych ubiegłego wieku. Podczas treningu tempo jest wielokrotnie zwiększane i zmniejszane.

#### RANDOM

Przed zatwierdzeniem profilu losowego (RANDOM) za pomocą przycisku ENTER, konsola co 3 sekundy automatycznie zmienia losowo profil.

#### 1. Programy treningu

Za pomocą przycisków SELECT wybrać „PROFILES” (programy treningu). Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia. Nacisnąć przycisk MENU, aby powrócić do menu głównego.

#### 2. Wybór użytkownika

Za pomocą przycisków SELECT wybrać jednego z czterech użytkowników (U1–U4) lub GUEST USER (gość), następnie nacisnąć ENTER celem zatwierdzenia.

### 3. Wybór programu

Za pomocą przycisków SELECT wybrać program treningu. Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

### 4. Dopasowanie programu

Za pomocą przycisków SELECT dostosować opór dla całego profilu. Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

#### ❶ WSKAZÓWKA

Przyciskiem START można natychmiast rozpocząć trening.

### 5. Stopień oporu

Za pomocą przycisków SELECT wybrać stopień oporu (LEVEL). Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

### 6. Wartości docelowe

Wartości docelowe są opcjonalne. Aby przeskoczyć wszystkie wartości docelowe (TARGET VALUES), nacisnąć i przytrzymać przycisk ENTER. Aby przeskoczyć jedną wartość docelową, nacisnąć raz przycisk ENTER. Za pomocą przycisków SELECT wprowadzić wartość docelową i nacisnąć przycisk ENTER w celu jej zatwierdzenia.

### 7. Ustawienia alarmu

Ustawienie alarmu jest opcjonalne. Nacisnąć przycisk START, aby przeskoczyć wszystkie alarmy. Nacisnąć przycisk SELECT, aby przeskoczyć jeden alarm. Za pomocą przycisków SELECT wybrać alarm i nacisnąć przycisk ENTER w celu jego zatwierdzenia.

### 8. Ready = początek wiosłowania

Po osiągnięciu końca procesu wybierania na konsoli miga komunikat „READY” i można rozpocząć wiosłowanie.

#### ❶ WSKAZÓWKA

Podczas treningu można za pomocą przycisków SELECT zmieniać stopień oporu

### 3.4.8 Test wydajności

#### Test sprawności fizycznej

Pięciominutowy test sprawności fizycznej, oceniający sprawność fizyczną użytkownika na podstawie jego pulsu odpoczynku. Podczas testu użytkownik musi mieć założony pas piersiowy do pomiaru pulsu. Należy wiosłować jak najszybciej w celu uzyskania maksymalnego pulsu. Następnie konsola mierzy puls odpoczynku przez jedną minutę.

Wyniki testu sprawności fizycznej		
SUPER FIT	SUPERSPRAWNOŚĆ	90–100
EXTREMELY FIT	EKSTREMALNA SPRAWNOŚĆ	80–89
VERY FIT	WYSOKA SPRAWNOŚĆ	70–79
GOOD FITNESS	DOBRA SPRAWNOŚĆ	60–69
AVERAGE FITNESS	PRZECIĘTNA SPRAWNOŚĆ	50–59
FAIR FITNESS	DOSTATECZNA SPRAWNOŚĆ	40–49
POOR FITNESS	SPRAWNOŚĆ PONIŻEJ PRZECIĘTNEJ	30–39
UNFIT	ZŁA SPRAWNOŚĆ	20–29
VERY UNFIT	BARDZO ZŁA SPRAWNOŚĆ	10–19
EXTREMELY UNFIT	EKSTREMALNIE ZŁA SPRAWNOŚĆ	0–9

#### 1. Program testu sprawności fizycznej

Za pomocą przycisków SELECT wybrać program „Test sprawności fizycznej”. Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

Nacisnąć MENU, aby powrócić do menu głównego.

#### 2. Rozpoczęcie wiosłowania

Po dokładnie 5 minutach należy przestać wiosłować.

#### ❗ WSKAZÓWKA

Podczas testu sprawności fizycznej nie można zmieniać oporu, ponieważ program dopasowuje go automatycznie.

## Program Recovery

Program Recovery można włączyć przyciskiem Recovery.

Program Recovery jest doskonałym wskaźnikiem sprawności krążeniowej.

Szczególnie nadaje się do sprawdzania poczynionych postępów.

Program Recovery ocenia sprawność fizyczną użytkownika, mierząc szybkość spadania pulsu w ciągu minuty po treningu. W ciągu tego 60-sekundowego testu konsola musi odbierać puls przez kompatybilny pas piersiowy. Następnie konsola wskazuje wartość spoczynkową od 0 do 100.

Spoczynkowe wyniki testu		
SUPER FIT	SUPERSPRAWNOŚĆ	90–100
EXTREMELY FIT	EKSTREMALNA SPRAWNOŚĆ	80–89
VERY FIT	WYSOKA SPRAWNOŚĆ	70–79
GOOD FITNESS	DOBRA SPRAWNOŚĆ	60–69
AVERAGE FITNESS	PRZECIĘTNA SPRAWNOŚĆ	50–59
FAIR FITNESS	DOSTATECZNA SPRAWNOŚĆ	40–49
POOR FITNESS	SPRAWNOŚĆ PONIŻEJ PRZECIĘTNEJ	30–39
UNFIT	ZŁA SPRAWNOŚĆ	20–29
VERY UNFIT	BARDZO ZŁA SPRAWNOŚĆ	10–19
EXTREMELY UNFIT	EKSTREMALNIE ZŁA SPRAWNOŚĆ	0–9

### 1. Aktywacja programu odpoczynku

Bezpośrednio po treningu nacisnąć przycisk Recovery.

### 2. Powrót do menu głównego

Nacisnąć MENU, aby powrócić do menu głównego.



### 3.4.9 Ustawienia użytkownika

Wprowadzić nowego użytkownika i jego dane.

Konsola może zapisywać dane czterech użytkowników. Zapisane informacje są wykorzystywane w połączeniu z programami sterowanymi procentowym poziomem pulsu oraz do obliczania spalania kalorii. Poza tym są one wykorzystywane do obliczania współczynników BMI, BMR i TDEE.

Konsola zapisuje również dokonany przez użytkownika wybór dla każdego programu w celu ułatwienia procesu wyboru.

#### ❶ WSKAZÓWKA

Istotne jest by dbać o aktualność danych użytkownika, w przeciwnym razie konsola nie ma możliwości dokładnego obliczenia wartości takich jak BMI, BMR, TDEE.

#### ❷ WSKAZÓWKA

Konsola nie zapisuje informacji dla profilu gościa.

Wprowadzanie danych użytkownika	
IMIĘ	Maks. 8 znaków Nacisnąć i przytrzymać przycisk ENTER, aby przeskoczyć.
SEX	Płeć, męczyzna lub kobieta
AGE	wiek w latach
HEIGHT	Wzrost w centymetrach lub stopach i calach (przełączenie: patrz wybór jednostek)
WEIGHT	Waga w kilogramach lub funtach (przełączenie: patrz wybór jednostek)
ACTIVE FACTOR	Gdy użytkownik jest aktywny, ma to wpływ na jego przemianę materii, która z kolei wpływa na liczbę kalorii spalanych podczas treningu. Współczynnik aktywności dopasowuje obliczanie kalorii i wartość całkowitej przemiany dobowej. 0 × na tydzień = SIEDZĄCA praca biurowa z niewielką ilością lub brakiem codziennego treningu 2 × na tydzień = LEKKA AKTYWNOŚĆ, lekki trening 1–3 razy w tygodniu 4 × na tydzień = UMIARKOWANA AKTYWNOŚĆ, umiarkowany trening 3–5 razy w tygodniu 7 × na tydzień = DUŻA AKTYWNOŚĆ, ciężki trening 6–7 razy w tygodniu 9+ × na tydzień = EKSTREMALNA AKTYWNOŚĆ, codzienna ekstremalna aktywność lub uprawianie maratonu

#### 1. Dane użytkownika

Za pomocą przycisków SELECT w menu głównym wybrać program „USER DATA” i nacisnąć przycisk ENTER. Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia. Nacisnąć MENU, aby powrócić do menu głównego.

#### 2. Wybór użytkownika

Za pomocą przycisków SELECT wybrać „New User” (nowy użytkownik) lub jednego z czterech istniejących użytkowników. Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

### 3. Imię

Za pomocą przycisków SELECT wybrać literę lub liczbę i nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia. Powtarzać tę czynność, aż nazwa będzie kompletna, następnie przytrzymać wciśnięty przycisk ENTER, aby kontynuować od następnego ustawienia.

### 4. Sex — płeć

Za pomocą przycisków SELECT wybrać swoją płeć i nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

### 5. Age — wiek

Za pomocą przycisków SELECT wybrać swój wiek. Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

### 6. Height — wzrost (w cm lub calach — patrz wybór jednostek)

Za pomocą przycisków SELECT wybrać swój wzrost i nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

### 7. Weight — waga (w kg lub lb — patrz wybór jednostek)

Za pomocą przycisków SELECT wybrać swoją wagę. Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

### 8. Współczynnik aktywności

Za pomocą przycisków SELECT wybrać współczynnik aktywności i nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia. Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

## Programy użytkownika

Utworzyć własny program.

Można wprowadzić 4 różnych użytkowników. Każdy użytkownik może utworzyć program użytkownika, a więc w sumie mogą istnieć 4 programy użytkowników. Wszystkie profile są wyświetlane jako wykres słupkowy z 8 wierszami (= 16 stopni oporu) i 16 kolumnami (= 16 interwałów czasowych).

Programy użytkownika są bardzo pomocne i umożliwiają użytkownikowi utworzenie profilu programu, który jest dostosowany do indywidualnych wymagań użytkownika. Dzięki temu użytkownik ma przez cały czas zapewnione różnicowanie i motywację.

Podczas treningu konsola dopasowuje automatycznie stopnie oporu zgodnie z zapisanym profilem. Użytkownik może jednak również sam zmieniać stopień oporu podczas trenowania.

### 1. Profil użytkownika

Za pomocą przycisków SELECT wybrać „USER PRO” (profil użytkownika). Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia. Nacisnąć MENU, aby powrócić do menu głównego.

### 2. Wybór użytkownika

Za pomocą przycisku SELECT wybrać jeden z czterech możliwych profili użytkownika. Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

#### ❶ WSKAZÓWKA

Jeśli nie jest wyświetlany żaden profil użytkownika, można go utworzyć w punkcie „User Data”.

### 3. Tworzenie profilu treningu

Za pomocą przycisków SELECT wybrać stopień oporu (Resistance LEVEL) i nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia. Powtarzać tę czynność aż do skompletowania profilu treningu.

#### ❶ WSKAZÓWKA

Aby przeskoczyć pozostałe segmenty, nacisnąć i przytrzymać przycisk ENTER. Funkcja ta jest bardzo przydatna, gdy użytkownik chce wprowadzić tylko drobne zmiany w profilu treningu.

## Usuwanie użytkownika

Usuwanie istniejącego użytkownika.

### 1. Usuwanie użytkownika

Za pomocą przycisków SELECT w menu głównym wybrać „USER DEL”. Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

Wskazówka: Nacisnąć MENU, aby powrócić do menu głównego.

### 2. Wybór użytkownika

Naciskać przyciski SELECT i wybrać jednego z istniejących użytkowników. Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

### 3. Potwierdzenie usunięcia

Nacisnąć przycisk ENTER, aby potwierdzić usunięcie.

### 3.4.10 Inne ustawienia

#### Wskazywanie zakończenia treningu

Na zakończenie treningu konsola wyświetla następujący tekst:

END:	Wszystkie sumaryczne wyniki treningu
AVERAGE:	Średnie wyniki treningu
BMI:	Body Mass Index jest dobrą metodą sprawdzania, czy nadwaga jest zagrożeniem dla zdrowia.

Liczba	Klasyfikacja	Ryzyko
Poniżej 18	Niedowaga	Niskie ryzyko
19–25	Norma	Średnie ryzyko
26–30	Nadwaga	Wysokie ryzyko
31 i więcej	Otyłość	Bardzo wysokie ryzyko

BODY FAT % — ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU W ORGANIZMIE W %: Szacunkowa zawartość tłuszczu w organizmie w %.

Klasyfikacja	Kobiety (% tłuszczu)	Mężczyźni (% tłuszczu)
Tłuszcz niezbędny	10–13%	2–4%
Bardzo niski	14–20%	6–13%
Niski	21–24%	14–17%
Średni	25–31%	18–25%
Otyłość	32% i więcej	26% i więcej

**BMR:** Podstawowa przemiana materii (Basal Metabolic Rate) to minimalna ilość energii na dobę, jaka jest potrzebna organizmowi przy całkowitym spoczynku do zachowania jego funkcji.

**TDEE:** całkowita przemiana materii: jest to szacunkowe, dobowe zapotrzebowanie na kalorie. W przypadku dążenia do spadku wagi całkowita przemiana materii jest dobrą wytyczną.

#### Obliczanie kalorii na potrzeby redukcji wagi

Licząc dobowe spalanie kalorii, należy odjąć całkowitą przemianę. Wynik pokaże, czy waga spada czy rośnie. Starając się zredukować wagę, należy zmniejszyć dopływ kalorii. Nie może to jednak nastąpić zbyt szybko, ponieważ mogłoby to mieć negatywny wpływ na przemianę materii.

## Wart. docelowe — Time — Meters — Strokes — Calories

Wartości docelowe czasu (Time), odległości (Meters), pociągnięć (Strokes) i kalorii (Calories) są opcjonalne. Jeśli żadna z tych wartości nie zostanie wybrana, konsola liczy rosnąco od zera. Po ustawieniu wartości docelowej lub docelowych konsola liczy od ustawionej wartości malejąco do zera.

Po osiągnięciu pierwszej wartości docelowej konsola zatrzymuje trening i włącza się alarm.

CZAS	1:00–99:00 minut (w krokach 1-minutowych)
ODLEGŁOŚĆ	100–9900 metrów (w krokach 100-metrowych)
POCIĄGNIĘCIA	10–9900 uderzeń (w krokach po 10 uderzeń)
KALORIE	10–9990 kalorii (w krokach po 10 kalorii)

## Wybór jednostek metrycznych lub imperialnych

Dane użytkownika HEIGHT (wzrost) i WEIGHT (waga) można wprowadzać w metrycznych lub imperialnych jednostkach miary:

Wzrost jest podawany w centymetrach (system metryczny) lub calach (system imperialny). Waga jest podawana w kilogramach (system metryczny) lub funtach (system imperialny).

### Wybór jednostek

1. Nacisnąć i przytrzymać przez 3 sekundy obydwie przyciski SELECT.
2. Za pomocą przycisku SELECT wybrać METRIC (metryczne) lub IMPERIAL (imperialne).
3. Nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

## Alarmy

Alarmy maksymalne są opcjonalne. W przypadku alarmów po osiągnięciu wartości ustawionej przez użytkownika włącza się alarm akustyczny. Może to być bardzo przydatne podczas treningu, jednak zaleca się używanie w tym samym czasie tylko jednego lub dwóch.

Po aktywacji alarmu włącza się alarm akustyczny, a na wyświetlaczu pojawia się wizualna informacja o tym, który z czterech alarmów został włączony: puls, uderzenia na minutę (SPM), czas / 500 m lub moc w watach.

PULS	30–220 uderzeń/minutę (w krokach po 1 uderzeniu/minutę)
SPM	15–60 SPM (w krokach po 1 SPM)
CZAS/500M	01:00–9:55 minut i sekund (w krokach 5-sekundowych)
WATY	10–995 watów (w krokach po 5 watów)

Aby przeskoczyć alarmy, nacisnąć przycisk START. Aby przeskoczyć alarm, nacisnąć przycisk ENTER. Za pomocą przycisków SELECT wybrać alarm i nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia.

## Ustawienia domyślne

Konsola zawiera ustawienia domyślne ułatwiające wprowadzanie danych.

### Program Pacer

PACEBOOT CZAS / 500 M	2:15 (1:00–9:55 minut i sekund w krokach 5-sekundowych)
CZAS	20:00 minut (1:00–99:00 minut i sekund w krokach 1-minutowych)
ODLEGŁOŚĆ	2000 metrów (100–9900 metrów w krokach 100-metrowych)

### Program interwałowy

INTERWAŁY	10 (2–99 w krokach 1-interwałowych)
ODLEGŁOŚĆ INTERWAŁOWA	500 metrów (100–9900 metrów w krokach 100-metrowych)
CZAS INTERWAŁU 1:00 minuta	(0:30–10:00 w krokach 5-sekundowych)
CZAS SPOCZYNKU	30 sekund (0:30–10:00 w krokach 5-sekundowych)

### THR (program pulsu docelowego)

PULS DOCELOWY	140 uderzeń/minutę (30–220 w krokach po 1 uderzeniu/minutę)
---------------	---

### Program sterowany mocą

WATTS	100 (10–995 w krokach po 5 W)
-------	-------------------------------

### Dane użytkownika

PŁEĆ	kobieta (kobieta lub mężczyzna)
WIEK	35 (10–99 w krokach po 1 rok)
WZROST METRYCZNY	kobieta 163 cm lub mężczyzna 178 cm (90–240 cm w krokach po 1 cm)
WAGA METRYCZNA	kobieta 60 kg lub mężczyzna 86 kg (30–200 kg w krokach po 1 kg)
WZROST IMPERIALNY	kobieta 64 cali / 5'4" lub mężczyzna 70 cali / 5'10" (36–96" / 3–8' w krokach po 1 calu)
WAGA IMPERIALNA	kobieta 135 lb lub mężczyzna 190 lb (60–440 lb w krokach po 1 lb)
WSPÓŁCZYNNIK AKTYWNOŚCI	2 × w tygodniu 0 × TYDZIEŃ = siedzący tryb życia (mało lub brak treningu, praca biurowa) 2 × TYDZIEŃ = lekka aktywność (lekki trening 1–3 razy w tygodniu) 4 × TYDZIEŃ = umiarkowana aktywność (umiarkowany trening 3–5 razy w tygodniu) 7 × TYDZIEŃ = duża aktywność (ciężki trening 6–7 razy w tygodniu) 9+ × TYDZIEŃ = ekstremalna aktywność (ciężki codzienny trening lub praca fizyczna)

**Wybór oporu**

STOPIEŃ OPORU

6 (1–16 w krokach po 1 stopniu)

**Wartości docelowe**

CZAS

20 minut (1:00–99:00 minut w krokach 1-minutowych)

ODLEGŁOŚĆ

2000 metrów (100–9900 metrów w krokach 100-metrowych)

UDERZENIA

300 uderzeń (10–9990 uderzeń w krokach po 10 uderzeń)

KALORIE

160 kalorii (10–9990 kalorii w krokach po 10 kalorii)

**Alarm maksimum**

PULS

140 uderzeń/minutę (30–220 uderzeń/minutę w krokach po 1 uderzeniu/minutę)

SPM

25 SPM (15–60 SPM w krokach po 1 SPM)

CZAS / 500 M

2:15 minut (01:00–9:55 minut i sekund w krokach 5-sekundowych)

WATT

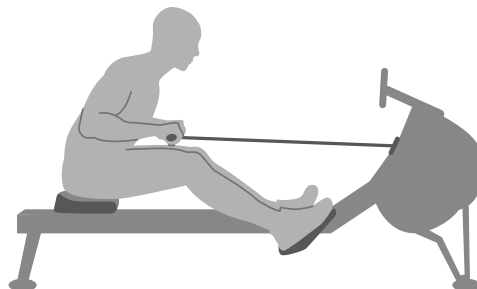
100 (10–995 watów w krokach po 5 watów)

## 3.5 Instrukcje prawidłowego wiosłowania

Tułów porusza się w kierunku uchwytu.

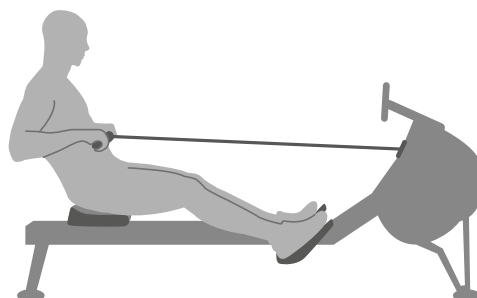
### Źle

Na końcu ruchu tułów jest wyciągany w kierunku uchwytu, a to uchwyt powinien być ciągnięty w kierunku tułowia.



### Dobrze

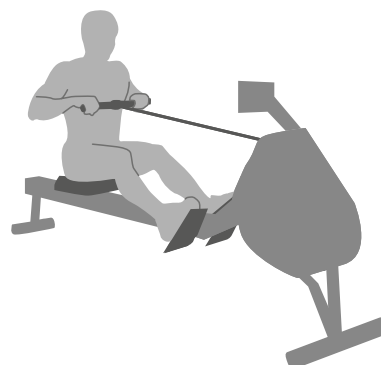
Na końcu ruchu użytkownik opiera się lekko plecami, trzyma nogi na dole, tułów ma wyprostowany i ciągnie uchwyt do tułowia.



### Wyciągnięte łokcie

### Źle

Łokcie użytkownika na końcu ruchu są oddalone od tułowia, uchwyt znajduje się na wysokości klatki piersiowej.



### Dobrze

Ciągnąć uchwyt do tułowia z wyprostowanymi nadgarstkami i łokciami bezpośrednio przy tułowiu. Łokcie są prowadzone za tułów, natomiast uchwyt jest ciągnięty do talii.

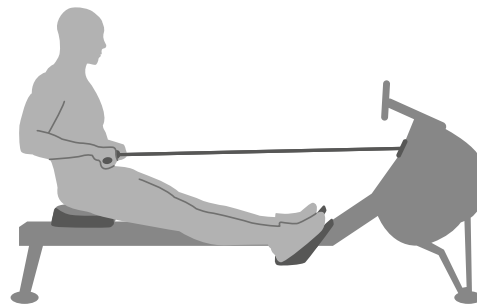




## Kolana przeprostowane

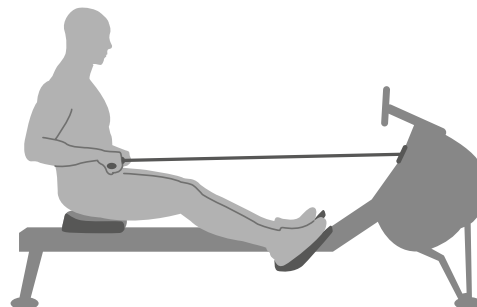
### Źle

Na końcu ruchu użytkownik całkowicie prostuje nogę i kolana.



### Dobrze

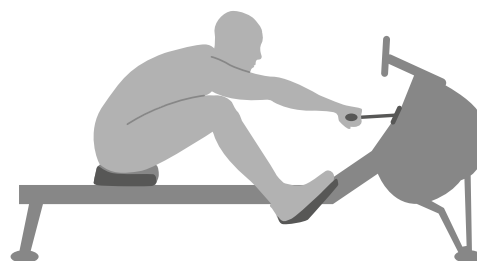
Również na końcu ruchu użytkownik ma kolana lekko ugięte, a nie całkowicie wyprostowane.



## Za duże pochylenie do przodu

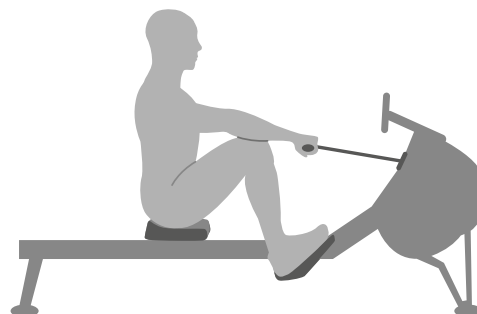
### Źle

Tułów jest za bardzo pochylony do przodu. Golenie mogą nie być już pionowe. Głowa i ramiona kierują się w stronę stóp. Tułów znajduje się więc w słabej pozycji do wykonania ruchu.



### Dobrze

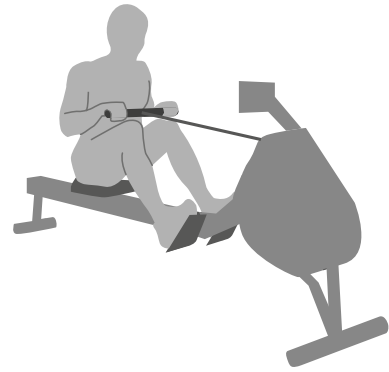
Golenie są pionowe. Tułów jest dociskany do nóg, ramiona są całkowicie wyciągnięte do przodu, a tułów jest pochylony lekko do przodu. Pozycja ta powinna być wygodna.



## Wiosłowanie ze zgiętymi ramionami

### Źle

Użytkownik zaczyna ruch ramionami zamiast pchać nogami.



### Dobrze

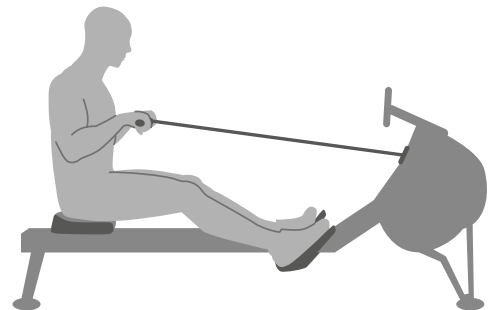
Użytkownik zaczyna od pchania nogami, naprężania płaców, z wyciągniętymi ramionami.



## Ugięte nadgarstki

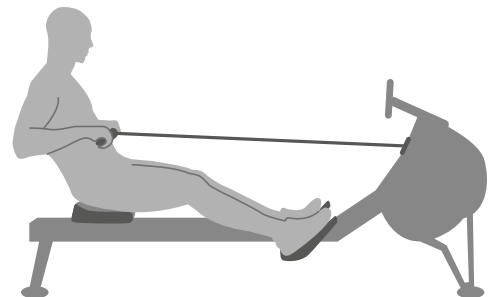
### Źle

Użytkownicy podczas ruchu zgina nadgarstki.



### Dobrze

Podczas wiosłowania ruchy powinny być zawsze wykonywane z prostymi nadgarstkami.



## 4.1 Wskazówki ogólne

### ► UWAGA

- + Upewnić się, że w wybranym miejscu przechowywania urządzenie jest zabezpieczone przed wilgocią, kurzem i brudem. Miejsce przechowywania powinno być suche i dobrze wentylowane oraz zapewniać stałą temperaturę otoczenia w zakresie od 5°C do 45°C.

### ⚠ OSTRZEŻENIE

- + Miejsce przechowywania powinno być wybrane w taki sposób, aby można było wykluczyć niewłaściwe użycie przez osoby trzecie lub dzieci.
- + Jeśli urządzenie nie posiada kółek transportowych, należy je zdemontować przed transportem.

## 4.2 Mechanizm składania

### ⓘ WSKAZÓWKA

Wioślarz jest składany i dlatego zajmuje mało miejsca podczas przechowywania. Ułatwia to również transport.

### 4.2.1 Rozkładanie wioślarza

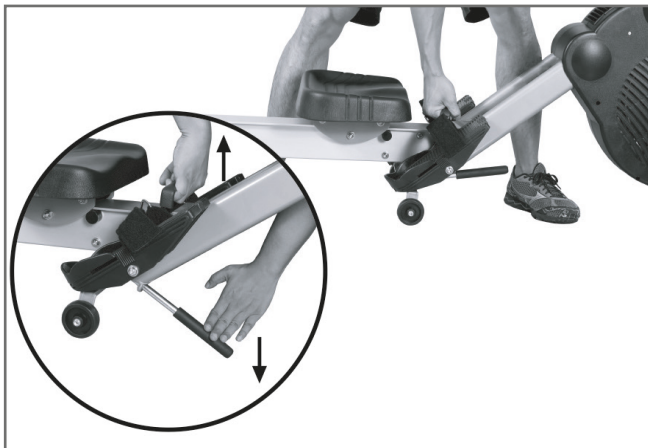
#### ⚠ OSTRZEŻENIE

Podczas składania i rozkładania wioślarza nie wkładać palców ani rąk do zawiasów, ponieważ grozi to poważnymi urazami.



1. Dźwignię bezpieczeństwa należy obsługiwać stopą, trzymając rękami szynę aluminiową.
2. Powoli opuścić aluminiową szynę na podłogę.
3. Podnieść aluminiową szynę za uchwyt nad złączem, tak by zatrzasnęła się na właściwym miejscu.
4. Upewnić się, że dźwignia bezpieczeństwa jest prawidłowo zatrzaśnięta.

## 4.2.2 Składanie wioślarza



1. Podnieść lekko szynę za pomocą uchwytu.
2. Nacisnąć dźwignię bezpieczeństwa drugą ręką w dół, aby zwolnić blokadę i pozwolić, aby koła transportowe dotykały podłoża.
3. Podnieść aluminiową szynę, tak by słyszalne było zatrzaśnięcie blokady.
4. Upewnić się, że dźwignia bezpieczeństwa jest prawidłowo zatrzaśnięta.

## 4.3 Kółka transportowe

### ⚠ OSTROŻNIE

Przed każdym transportem należy upewnić się, że dźwignia bezpieczeństwa jest prawidłowo zablokowana.

### ► UWAGA

W przypadku transportu urządzenia po szczególnie delikatnych i miękkich wykładzinach podłogowych, takich jak parkiet, deski lub laminat, należy zabezpieczyć trasę transportu za pomocą kartonu lub podobnych materiałów w celu uniknięcia ewentualnego uszkodzenia podłogi.

1. Złożyć urządzenie.
2. Stać za urządzeniem i przyciągać je do siebie, tak by jego ciężar został przeniesiony na kółka transportowe. Następnie można łatwo przesunąć urządzenie w nowe miejsce. W przypadku dalszych odległości transportowych urządzenie należy zdemontować i bezpiecznie zapakować.
3. Wybrać nową lokalizację, postępując zgodnie z instrukcjami zawartymi w odpowiednim rozdziale 1.4 niniejszej instrukcji obsługi.



## 5.1 Wskazówki ogólne



### OSTRZEŻENIE

- + Nie dokonywać niewłaściwych zmian w urządzeniu.



### OSTROŻNIE

- + Uszkodzone lub zużyte elementy mogą negatywnie wpływać na bezpieczeństwo użytkownika i trwałość urządzenia. Dlatego uszkodzone i zużyte elementy należy natychmiast wymieniać. W takich przypadkach należy zwracać się do autoryzowanego przedstawiciela. Nie wolno używać urządzenia, dopóki nie zostanie ono naprawione. W razie potrzeby używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.

### UWAGA

- + Oprócz wymienionych tutaj instrukcji i zaleceń dotyczących konserwacji i pielęgnacji, mogą być wymagane dodatkowe usługi serwisowe i/lub usługi naprawcze – uprawnienia do ich wykonywania mają wyłącznie autoryzowani technicy serwisowi.

## 5.2 Usterki i diagnostyka błędów

Podczas produkcji urządzenie jest poddawane regularnym kontrolom jakości. Mimo to mogą wystąpić usterki i nieprawidłowe działanie. Często przyczynami takich usterek są pojedyncze elementy i zwykle wystarczy je wymienić. Najczęstsze usterki i sposoby ich usuwania można znaleźć w poniższym przeglądzie. Jeśli pomimo wykonania tych czynności urządzenie nie działa prawidłowo, należy zwrócić się do swojego autoryzowanego przedstawiciela.

Błąd	Przyczyna	Usuwanie
Brak odbioru sygnału pulsu	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Źródła zakłóceń w pomieszczeniu.</li> <li>+ Nieodpowiedni pas piersiowy.</li> <li>+ Nieodpowiednia pozycja pasa piersiowego.</li> <li>+ Rozładowane baterie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Usunąć źródła zakłóceń (np. telefony komórkowe, głośniki, urządzenia sieci WLAN, roboty koszące i odkurzające...).</li> <li>+ Założyć odpowiedni pas piersiowy (patrz zalecane akcesoria).</li> <li>+ Ustawić ponownie pas piersiowy i/lub zwilżyć elektrody.</li> <li>+ Wymienić baterie.</li> </ul>
Na wyświetlaczu nie ma żadnych wskazań.	Konsola nie posiada przyłącza zasilania.	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Wcisnąć i przytrzymać przycisk RESET, aby uruchomić ponownie konsolę.</li> <li>+ Uruchomić ponownie konsolę, odłączając przewód zasilający na ok. 15 sekund.</li> <li>+ Rozłączyć i ponownie połączyć przewody, patrz instrukcja montażu.</li> <li>+ Skontaktować się z technikiem serwisu celem ewentualnej wymiany konsoli.</li> </ul>

## 5.3 Harmonogram konserwacji i przeglądów

Aby uniknąć uszkodzeń spowodowanych działaniem potu, urządzenie należy czyścić po każdym treningu za pomocą wilgotnego ręcznika (bez rozpuszczalników!).

W podanych odstępach czasu należy wykonywać następujące rutynowe czynności:

Element	Co tydzień	Co miesiąc	Co kwartał	Co pół roku	Co roku
Wyświetlacz konsoli	C	P			
Smarowanie elementów ruchomych			P		
Plastikowe osłony	C	P			
Śruby i połączenia przewodów		P			
Objaśnienie: C = czyszczenie; P = przegląd					

### Pas rozciągany

Pas rozciągany jest wykonany z wysokogatunkowej tkaniny nylonowej i ma bardzo dużą wytrzymałość. Jego urwanie jest prawie niemożliwe. Mimo to ważne jest jego regularne sprawdzanie. Pasek nie może być postrzępiony, mieć nacięć ani innych uszkodzeń. Poza tym należy sprawdzać szew przy uchwycie. W razie wykrycia jakichkolwiek uszkodzeń należy przerwać używanie urządzenia do czasu wymiany paska.

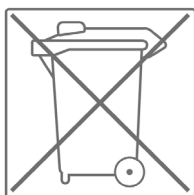
### Podpórka na stopy

Podpórka na stopy ma wiele ruchomych elementów i ważne jest ich utrzymanie w dobrym stanie. Sprawdzić, czy spinka i pętla na stopę są ze sobą trwale połączone. Sprawdzić również, czy mechanizm zamykania podpory pięty działa prawidłowo.

Upewnić się, że wszystkie śruby są prawidłowo dokręcone. W razie wykrycia jakichkolwiek usterek należy natychmiast skontaktować się ze sprzedawcą i przerwać używanie urządzenia do czasu naprawienia.

## 6 UTYLIZACJA

Po zakończeniu okresu użytkowania urządzenia nie wolno go wyrzucać razem z odpadami gospodarczymi, tylko należy je oddać do recyklingu za pośrednictwem punktu zbierania zużytych urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Bliższe informacje na ten temat można uzyskać od właściwej instytucji gminnej zajmującej się usuwaniem odpadów.



Materiały mogą być powtórnie wykorzystywane zgodnie z ich oznaczeniem. Ponowne wykorzystanie jako surowce wtórne lub inne formy ponownego wykorzystania zużytych urządzeń jest ważnym wkładem w ochronę środowiska.

## 7 ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW

Aby Twój trening był jeszcze przyjemniejszy, wydajniejszy i piękniejszy, do urządzenia fitness zalecamy dodanie odpowiednich akcesoriów. Może to być przykładowo **mata podłogowa**, która sprawi, że Twoje urządzenie będzie stabilnie przylegać do podłoża, a także ochroni podłogę przed opadającym potem, albo dodatkowe uchwyty boczne (w przypadku niektórych bieżni) lub **silikonowy spray**, który zadba o dobrą kondycję ruchomych elementów urządzenia.

Jeżeli zakupiłeś urządzenie fitness do treningu bazującym na pulsie i chcesz trenować w zgodzie z częstotliwością uderzeń serca, to konieczne polecamy używanie pasa piersiowego, zapewniającego optymalne przenoszenie częstotliwości uderzeń serca. W przypadku stacji do treningu siłowego można dokupić dodatkowe **uchwyty** lub **obciążniki**.

Nasza oferta akcesoriów zapewnia najwyższą jakość i sprawia, że trening jest jeszcze lepszy. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o kompatybilnych akcesoriach, najlepiej przejść do strony szczegółów produktu w naszym sklepie internetowym (najprostszym sposobem jest wprowadzenie numeru artykułu w polu wyszukiwania powyżej), a następnie do zalecanych akcesoriów na tej stronie. Ewentualnie można użyć dostarczonego kodu QR. Oczywiście można również skontaktować się z naszym działem obsługi klienta: telefonicznie, przez e-maila, w jednym z naszych oddziałów lub za pośrednictwem naszych kanałów w mediach społecznościowych. Chętnie doradzimy!



Mata podłogowa



Pas piersiowy



Ręczniki



Spray silikonowy



Żel kontaktowy

Sport-Tiedje  
Der Fitness-Fachmarkt

Sport-Tiedje  
Der Fitness-Fachmarkt

## 8.1 Numer seryjny i oznaczenie modelu

W celu zagwarantowania możliwie jak najlepszej obsługi, należy przygotować **nazwę modelu**, **numer artykułu**, **numer seryjny**, **rysunek złożeniowy** oraz **zestawienie części**. Odpowiednie możliwości kontaktu można znaleźć w rozdziale 10 niniejszej instrukcji obsługi.

### ❗ WSKAZÓWKA

Numer seryjny urządzenia jest unikalny. Znajduje się on na białej naklejce. Dokładne położenie tej naklejki pokazano na poniższym rysunku.



Wprowadzić numer seryjny w odpowiednim polu.

**Numer seryjny:**

**Marka/kategoria:**

**Oznaczenie modelu:**

**Numer artykułu:**

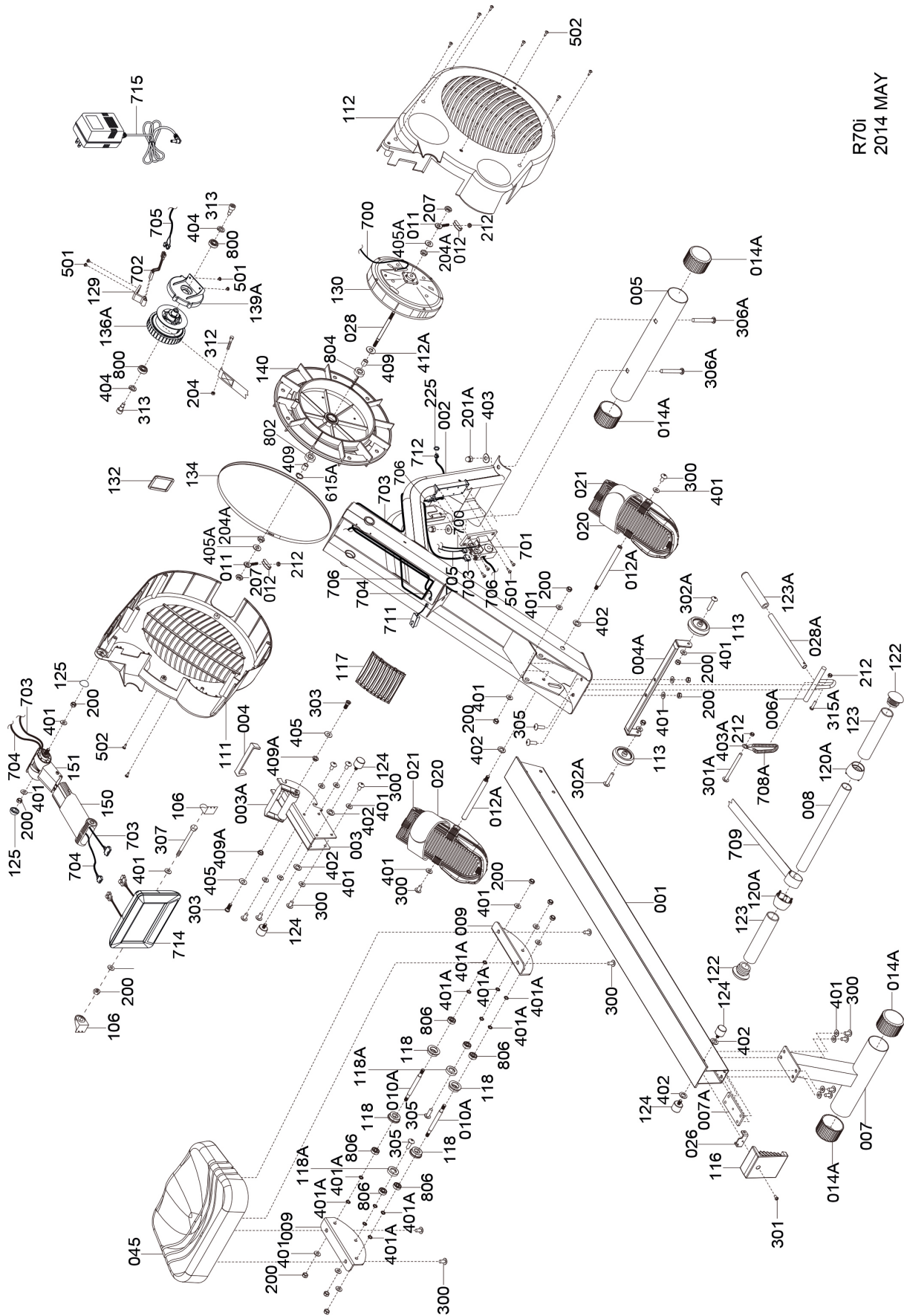


## 8.2 Lista części

Nr	Liczba	Nazwa (ENG)	Nr	Liczba	Nazwa (ENG)
001	1	ALUMINUM BEAM	118A	1	SEAT CARRIAGE - GUIDE ROLLER
002	1	MAIN FRAME	120A	2	STRAP COVER
003	1	PIVOT BRACKET	122	2	PLUG
003A	1	PIVOT HANDLE	123	2	FOAM GRIP
004	1	HANDLE GRIP	123A	1	PIVOT LOCK BAR HANDLE COVER 1
004A	1	TRANSPORTATION BRACKET	124	4	SEAT CARRIAGE STOPPER
005	1	STABILIZER - FRONT	125	2	NUT COVER
006A	1	PIVOT LOCK BAR	129	1	SENSOR HOLDER
007	1	STABILIZER - REAR	130	1	RESISTANCE HUB
007A	1	REAR THREADED PLATE	132	1	STRAP SLOT TRIM
008	1	ALI HANDLE BAR	134	1	POLY "V" DRIVE BELT
009	2	SEAT CARRIAGE - SIDE PLATE	136A	1	STRAP DRUM + DRIVE PULLEY SET 1
010A	2	SEAT CARRIAGE - SHAFT	139A	1	RETURN SPRING SET
011	2	BELT ADJUSTMENT BOLT	140	1	FAN SET
012	2	BELT ADJUSTMENT PLATE	150	1	COMPUTER ARM
012A	2	FOOT PEDAL BAR	151	1	COMPUTER ARM PIVOT
014A	4	STANDARD CAP	200	15	NUT
020	2	FOOT STRAP	201A	2	NUT
021	2	FOOT PEDAL	204	1	NUT
026	1	SEAT CARRIAGE STOPPER BRACKET	204A	2	NUT
028	1	FLYWHEEL SHAFT	207	2	NUT
028A	1	PIVOT LOCK BAR HANDLE	212	4	NUT
045	1	SEAT	225	1	NUT
106	2	COMPUTER CASE PLUG	300	16	BOLT
111	1	MAIN COVER - LEFT	301	1	BOLT
112	1	MAIN COVER - RIGHT	301A	1	BOLT
113	2	TRANSPORTATION WHEEL	302A	2	BOLT
116	1	ALI END CAP	303	2	BOLT
117	1	COVER VENT	305	4	BOLT
118	4	SEAT CARRIAGE - ROLLER	306A	2	BOLT

307	1	BOLT	615A	1	RETAINING RING
312	1	BOLT	700	1	TENSION CABLE
313	2	BOLT	701	1	MOTOR
315A	1	BOLT	702	2	SENSOR with CABLE
401	28	WASHER	703	1	COMPUTER CABLE
401A	12	WASHER	704	1	COMPUTER CABLE
402	6	WASHER	705	1	SENSOR CABLE
403A	1	WASHER	706	1	COMPUTER CABLE
403	2	WASHER	708A	1	PIVOT LOCK BAR SPRING
404	2	SPRING WASHER	709	1	DRIVE STRAP ASSEMBLY
405	2	WASHER	711	1	CHEST BAND RECEIVER
405A	2	WASHER	712	1	AC ADAPTOR CABLE
409	2	SPACER	714	1	COMPUTER
409A	2	SPACER	715	1	AC ADAPTOR
412A	1	WASHER	800	2	BALL BEARING
501	8	SCREW	802	1	BALL BEARING
502	9	SCREW	804	1	BALL BEARING
508	2	SCREW	806	6	BALL BEARING

## 8.3 Rysunek w rozbiciu na części



R70i  
2014 MAY

Urządzenia treningowe cardiostrong® są poddawane surowej kontroli jakości. Jeśli jednak zakupione u nas urządzenie treningowe nie działa prawidłowo, prosimy wtedy o kontakt z naszymi podanymi punktami serwisowymi. Chętnie pomożemy również telefonicznie za pośrednictwem infolinii technicznej.

### Opis usterek

Urządzenie treningowe może stale zapewniać trening wysokiej jakości. Jeśli jednak wystąpią problemy, należy najpierw zapoznać się z instrukcją obsługi. W sprawie dalszego rozwiązywania problemów należy zwracać się do firmy Sport-Tiedje lub zadzwonić na naszą bezpłatną infolinię serwisową. W celu jak najszybszego rozwiązania problemu należy jak dokładnie opisać usterkę.

Dodatkowo, oprócz gwarancji ustawowej, udzielamy gwarancji na wszystkie zakupione u nas urządzenia treningowe zgodnie z poniższymi warunkami.

**Jednocześnie Twoje ustawowe uprawnienia nie zostają naruszone.**

### Właściciel gwarancji

Właścicielem gwarancji jest pierwsza osoba kupująca lub każda osoba, która otrzymała nowo zakupiony produkt od pierwszej osoby kupującej.

### Okresy gwarancji

Obowiązują poniższe okresy gwarancji liczone od przekazania urządzenia.

Model	Użytkowanie	Pełna gwarancja
RX40	Użytkowanie w warunkach domowych	24 miesiące

### Koszty naprawy

Wedle naszego uznania przeprowadzimy naprawę, wymianę uszkodzonych elementów lub kompletną wymianę. Części zamienne, które są montowane podczas montażu urządzenia przez klienta, zostaną wymienione przez właściciela gwarancji i nie są elementem naprawy. Po upływie okresu gwarancji obowiązuje tylko gwarancja na części, która nie obejmuje kosztów naprawy, montażu i wysyłki.

### Okresy użytkowania są zgodne z poniższą deklaracją:

- + Używanie w domu: wyłącznie używanie prywatne, tylko w prywatnych gospodarstwach domowych do 3 godzin dziennie
- + Użytkowanie półprofesjonalne: do 6 godzin dziennie (np. rehabilitacja, hotele, kluby, firmowe siłownie)
- + Używanie profesjonalne: więcej niż 6 godzin dziennie (np. studio fitness)

## **Serwis gwarancyjny**

W okresie gwarancji urządzenia mające wady materiału lub wykonania zostaną przez nas naprawione lub wymienione. Wymienione urządzenia i ich części stają się naszą własnością. Świadczenia gwarancyjne nie powodują wydłużenia okresu gwarancji ani nie rozpoczynają nowej gwarancji.

## **Warunki gwarancyjne**

W celu dochodzenia roszczeń gwarancyjnych należy koniecznie podjąć następujące działania:

Skontaktować się poprzez e-mail lub telefonicznie z serwisem. Jeśli produkt na gwarancji wymaga przesłania do naprawy, koszty pokrywa sprzedający. Po upływie okresu gwarancji kupujący ponosi koszty transportu i ubezpieczenia. Jeśli usterka podlega gwarancji, otrzymają Państwo naprawione lub nowe urządzenie.

## **Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń wskutek:**

- + nieodpowiedniego, nieprawidłowego obchodzenia się z produktem,
- + czynników atmosferycznych (wilgoć, wysoka temperatura, przepięcie, pył, itp.),
- + nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa, którym podlega produkt,
- + nieprzestrzegania zaleceń instrukcji obsługi,
- + użycia nadmiernej siły (np. uderzenia, spadnięcia),
- + ingerencji, które nie zostały wykonane przez autoryzowanego technika serwisowego
- + prób naprawy na własną rękę.

## **Dowód zakupu i numer seryjny**

W razie usterki na gwarancji wymagane jest przedstawienie odpowiedniej faktury. W celu umożliwienia jednoznacznej identyfikacji wersji modelu oraz na potrzeby naszej kontroli jakości, przy każdym zgłoszeniu serwisowym potrzebny jest nam numer seryjny urządzenia. Numer seryjny i numer klienta należy mieć już przy kontaktowaniu się z naszą infolinią serwisową. Ułatwi to nam dalsze załatwianie sprawy.

W razie problemów ze znalezieniem numeru seryjnego urządzenia treningowego dalszych informacji udzielić może personel naszego serwisu.

## **Serwis pogwarancyjny**

Indywidualną ofertę możemy złożyć również w przypadku usterek urządzenia treningowego po upływie okresu gwarancji lub w przypadkach nieobjętych gwarancją, np. normalne zużycie. W celu szybkiego i taniego rozwiązania problemu należy skontaktować się z naszym serwisem. W takich przypadkach klient ponosi koszty przesyłki.

## **Komunikacja**

Wiele problemów można rozwiązać już na etapie rozmowy z nami jako specjalistą. Wiemy, jak ważne dla użytkowników sprzętu treningowego jest szybkie i proste rozwiązywanie problemów, aby mogli oni bez przerw kontynuować swoje treningi. Dlatego również my jesteśmy zainteresowani szybkim rozwiązaniem problemów – bez zbędnej biurokracji. W związku z tym należy przed rozmową przygotować swój numer klienta oraz numer seryjny niesprawnego urządzenia.

DE	DK	FR
<p><b>TECHNIKA</b></p> <p>☎ +49 4621 4210-900 ☎ +49 4621 4210-698 ✉ technik@sport-tiedje.de 🕒 Pon - Pt 08:00–18:00 Sob 09:00–18:00</p> <p><b>SERWIS</b></p> <p>☎ 0800 20 20 277 (bezpłatnie) ✉ info@sport-tiedje.de 🕒 Pon - Pt 08:00–21:00 Sob 09:00–21:00 Niedziela 10:00–18:00</p>	<p><b>TECHNIKA I SERWIS</b></p> <p>☎ 80 90 16 50 +49 4621 4210-945 ✉ info@fitshop.dk 🕒 Pon - Pt 08:00–18:00 Sob 09:00–18:00</p>	<p><b>TECHNIKA I SERWIS</b></p> <p>☎ +33 (0) 172 770033 +49 4621 4210-933 ✉ service-france@fitshop.fr 🕒 Pon - Pt 08:00–18:00 Sob 09:00–18:00</p>
	PL	BE
	<p><b>TECHNIKA I SERWIS</b></p> <p>☎ 22 307 43 21 +49 4621 42 10-948 ✉ info@fitshop.pl 🕒 Pon - Pt 08:00–18:00 Sob 09:00–18:00</p>	<p><b>TECHNIKA I SERWIS</b></p> <p>☎ 02 732 46 77 +49 4621 42 10-932 ✉ info@fitshop.be 🕒 Pon - Pt 08:00–18:00 Sob 09:00–18:00</p>

UK	NL	INT
<p><b>TECHNIKA</b></p> <p>☎ +44 141 876 3986 ✉ support@powerhousefitness.co.uk</p> <p><b>SERWIS</b></p> <p>☎ +44 141 876 3972 🕒 Pon - Pt 09:00–17:00</p>	<p><b>TECHNIKA I SERWIS</b></p> <p>☎ +31 172 619961 ✉ info@fitshop.nl 🕒 Pon - Czw 9:00–17:00 Pt 09:00–21:00 Sob 10:00–17:00</p>	<p><b>TECHNIKA I SERWIS</b></p> <p>☎ +49 4621 4210-944 ✉ service-int@sport-tiedje.de 🕒 Pon - Pt 08:00–18:00 Sob 09:00–18:00</p>
	AT	CH
	<p><b>TECHNIKA I SERWIS</b></p> <p>☎ 0800 20 20 277 (bezpłatnie) +49 4621 42 10-0 ✉ info@sport-tiedje.at 🕒 Pon - Pt 08:00–18:00 Sob 09:00–18:00</p>	<p><b>TECHNIKA I SERWIS</b></p> <p>☎ 0800 202 027 +49 4621 42 10-0 ✉ info@sport-tiedje.ch 🕒 Pon - Pt 08:00–18:00 Sob 09:00–18:00</p>

Na tej stronie internetowej można znaleźć szczegółowy przegląd włącznie z adresem i godzinami otwarcia wszystkich oddziałów grupy Sport-Tiedje zarówno w kraju, jak i za granicą:

[www.fitshop.pl/nasze-filie](http://www.fitshop.pl/nasze-filie)

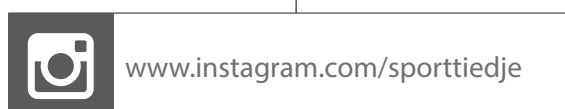
# ŻYJEMY DLA FITNESSU

## SKLEP INTERNETOWY I MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Obecnie firma Sport-Tiedje, z 80 oddziałami, jest największym w Europie sprzedawcą domowych urządzeń fitness i jednym z najbardziej renomowanych sprzedawców internetowych sprzętu fitness na świecie. Klienci prywatni zamawiają produkty za pośrednictwem 25 sklepów internetowych w swoim języku narodowym lub wybierają opcję złożenia na miejscu. Ponadto firma zaopatruje obiekty fitness, hotele, kluby sportowe, firmy i placówki fizjoterapeutyczne w profesjonalny sprzęt do treningu wytrzymałościowego i siłowego.

Firma Sport-Tiedje oferuje szeroki wybór sprzętu fitness znanych producentów, wysokiej jakości rozwiązania własne i kompleksowe usługi, np. usługi montażowe oraz doradztwo w zakresie nauk o sporcie przed i po zakupie. Ponadto przedsiębiorstwo zatrudnia wielu sportowców, trenerów fitness i sportowców wyczynowych.

Odwiedź nas na naszych kanałach mediów społecznościowych lub na naszym blogu!



**TAURUS**

**cardiostrong**

**BODYCRAFT**

**cardiojump**



Notatki



Notatki

Notatki



