

TAURUS®

Instrukcja montażu i obsługi



max. 130 kg



~ 60 Min.



41 kg

dł. 245 | szer. 43 | wys. 106

TFRX7.03.03

Nr art. TF-RX7-3

Wioślarz RX7

Spis treści

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | INFORMACJE OGÓLNE | 7 |
| 1.1 | Dane techniczne | 7 |
| 1.2 | Bezpieczeństwo użytkownika | 8 |
| 1.3 | Bezpieczeństwo elektryczne | 9 |
| 1.4 | Miejsce rozstawienia | 10 |
| 2 | MONTAŻ | 11 |
| 2.1 | Wskazówki ogólne | 11 |
| 2.2 | Zakres dostawy | 12 |
| 2.3 | Montaż | 13 |
| 2.4 | Ustawienia wiosłarza | 17 |
| 3 | INSTRUKCJA OBSŁUGI | 20 |
| 3.1 | Wyświetlacz konsoli | 20 |
| 3.2 | Funkcje przycisków | 21 |
| 3.3 | Włączenie urządzenia | 22 |
| 3.4 | Programy | 23 |
| 3.4.1 | Program Pacer — opisywany również jako PROGRAM PACEBOOT | 23 |
| 3.4.2 | Program Race | 25 |
| 3.4.3 | Programy Interwał — odległość i Interwał — czas | 26 |
| 3.4.4 | Programy sterowane pulsem 60%, 75% i 90% | 28 |
| 3.4.5 | Program pulsu docelowego ZHF. | 29 |
| 3.4.6 | Program sterowany mocą | 31 |
| 3.4.7 | Programy treningu | 32 |
| 3.4.8 | Test wydajności | 34 |
| 3.4.9 | Ustawienia użytkownika | 36 |
| 3.4.10 | Inne ustawienia | 39 |
| 3.5 | Obsługa pilota na podczerwień | 43 |
| 3.5.1 | Wprowadzenie | 43 |
| 3.5.2 | Wkładanie baterii | 43 |
| 3.5.3 | Lista części | 44 |
| 3.5.4 | Główne funkcje nadajnika podczerwieni | 44 |
| 3.5.5 | Wymiana baterii | 45 |
| 3.5.6 | Zasięg i kierunek podczerwieni | 46 |
| 3.5.7 | Kąt nachylenia nadajnika podczerwieni | 47 |
| 3.5.8 | Kod pilota | 47 |
| 3.5.9 | Podręcznik rozwiązywania problemów | 49 |
| 3.6 | Instrukcje prawidłowego wiosłowania | 50 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 4 | PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT | 53 |
| 4.1 | Wskazówki ogólne | 53 |
| 4.2 | Mechanizm składania | 53 |
| 4.2.1 | Rozkładanie wioślarza | 53 |
| 4.2.2 | Składanie wioślarza | 54 |
| 4.2.3 | Kółka transportowe | 54 |
| 5 | USUWANIE BŁĘDU, PIELEGNACJA I KONSERWACJA | 55 |
| 5.1 | Wskazówki ogólne | 55 |
| 5.2 | Usterki i diagnostyka błędów | 55 |
| 5.3 | Harmonogram konserwacji i przeglądów | 56 |
| 6 | UTYLIZACJA | 56 |
| 7 | ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW | 57 |
| 8 | ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH | 58 |
| 8.1 | Numer seryjny i oznaczenie modelu | 58 |
| 8.2 | Lista części | 59 |
| 8.3 | Rysunek w rozbiciu na części | 61 |
| 9 | GWARANCJA | 62 |
| 10 | KONTAKT | 64 |

Szanowny Kliencie!

Dziękujemy za zakup wysokiej jakości urządzenia treningowego marki Taurus. Marka Taurus oferuje sprzęt sportowy i sprzęt fitness do zaawansowanego użytkownika w domu oraz wyposażenie dla obiektów fitness i klientów biznesowych. Sprzęt fitness Taurus 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.

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

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

Urządzenie jest przeznaczone do użytku domowego i półprofesjonalnego (np. szpitale, kluby, hotele, szkoły, itp.). Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku 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 Taurus 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.



W związku z ciągłymi zmianami i optymalizacją oprogramowania może zaistnieć konieczność dostosowania instrukcji. Jeśli podczas instalacji lub użytkowania zauważą Państwo jakiegokolwiek niezgodności, prosimy o zapoznanie się z instrukcjami zawartymi w sklepie internetowym. Znajdują się tam zawsze najbardziej aktualne instrukcje.

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 nieznacznych 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!

1.2 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.

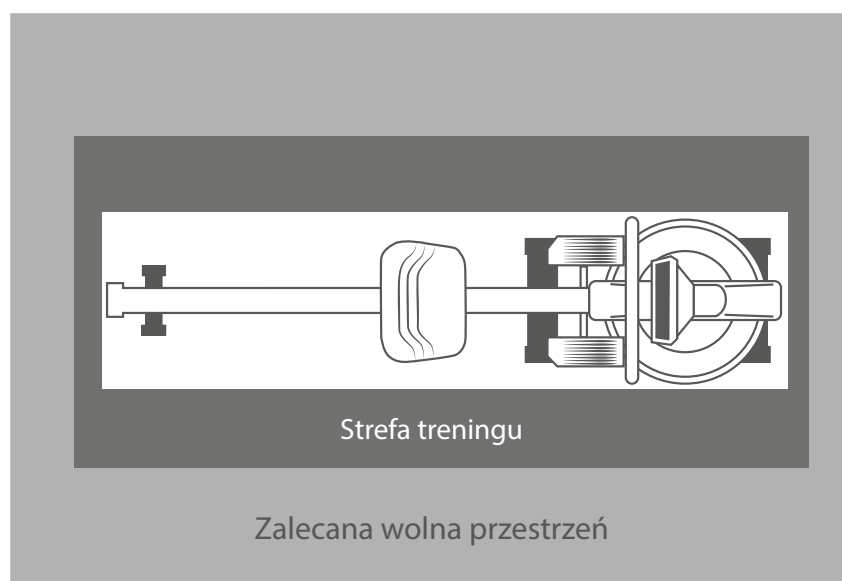
+ Wybrać miejsce ustawienia urządzenia tak, aby zarówno przed urządzeniem, jak i obok niego zostawiona była odpowiednio duża wolna przestrzeń/strefa bezpieczeństwa.

+ 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 narzędzi ani materiałów opakowaniowych, takich jak folie lub drobne części, ponieważ dzieci mogłyby się nimi udusić. Podczas montażu urządzenia dzieci nie mogą znajdować się w pobliżu.



OSTRZEŻENIE

+ Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń, przestrzegać instrukcji dołączonych do urządzenia.



OSTROŻNIE

+ Podczas montażu należy zapewnić sobie wystarczającą przestrzeń na ruch w każdym kierunku.

+ Montaż urządzenia muszą przeprowadzić min. dwie osoby dorosłe. W razie wątpliwości należy skorzystać z pomocy trzecia osoby, która posiada wiedzę techniczną.



UWAGA

+ Aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia i podłogi, wykonywać montaż na podkładce lub opakowaniu kartonowym.



WSKAZÓWKA

+ Aby przeprowadzenie montażu było tak łatwe, jak to tylko możliwe, niektóre śruby i nakrętki, które będą używane, mogą być już wstępnie zmontowane.

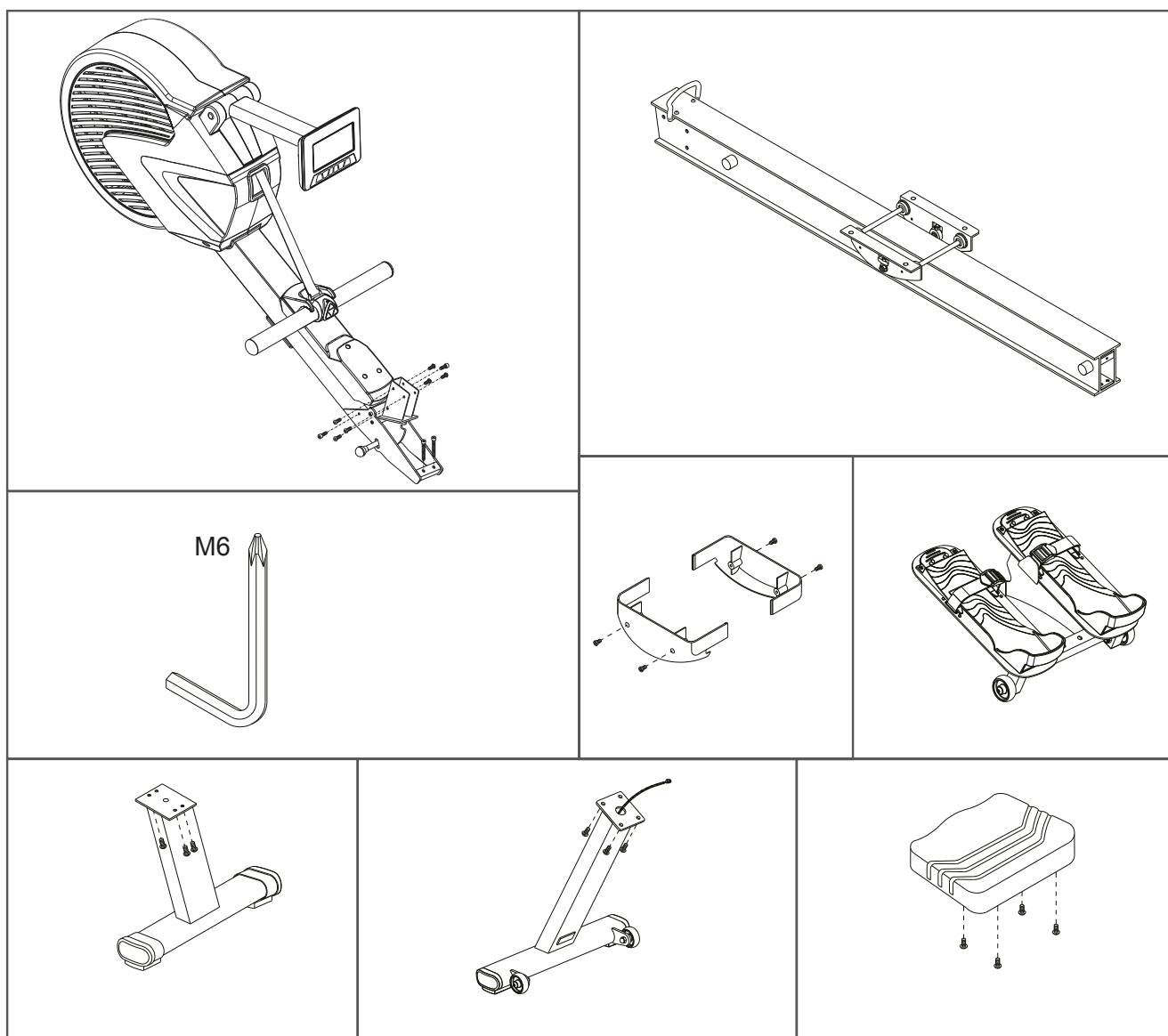
+ Montaż urządzenia najlepiej przeprowadzać w późniejszym, docelowym miejscu instalacji.

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.

❶ WSKAZÓWKA

Najpierw przykręcić wszystkie dostarczone luzem elementy i sprawdzić ich dopasowanie. Następnie dokręcić śruby za pomocą narzędzia, gdy będzie to konieczne.

Krok 1: Rozpakowanie

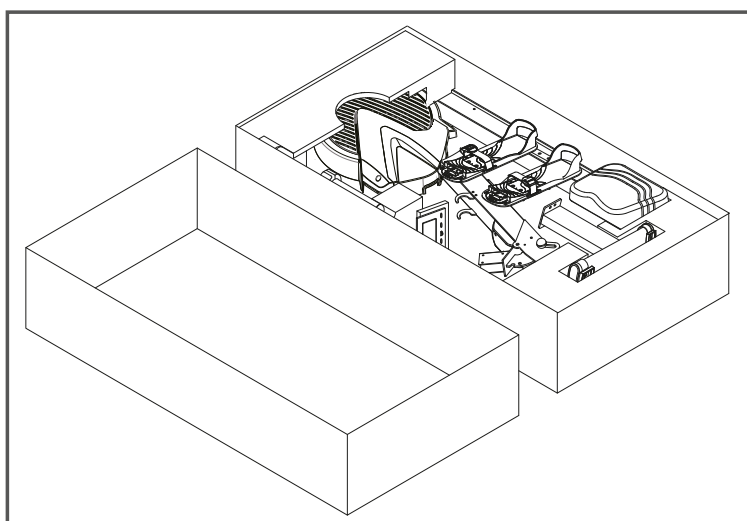
► UWAGA

Przed rozpakowaniem wioślarza RX7 upewnij się, że masz do dyspozycji powierzchnię roboczą o wymiarach 2 x 2,5 m.

Otwórz opakowanie, patrz ilustracja.

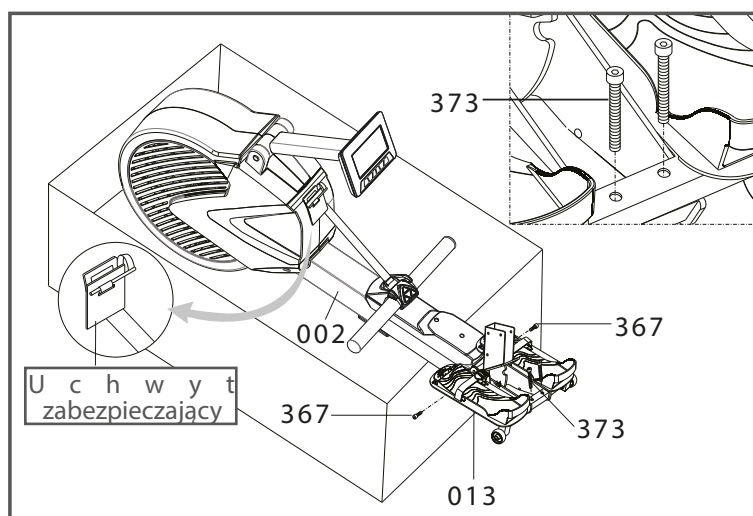
❶ WSKAZÓWKA

Nie usuwaj ochronnego materiału opakowaniowego, dopóki nie będzie to absolutnie konieczne.



Krok 2: Przygotowanie do montażu

1. Połóż częściowo zmontowany wioślarz na pudełku i ustaw go, jak pokazano na zdjęciu poniżej.
2. Usuń i wyrzuć uchwyt paska bezpieczeństwa. Umieść uchwyt w przewidzianym do tego celu zaczepie.
3. Za pomocą dostarczonego narzędzia odkręć dwie śruby (367) i dwie śruby (373) z ramy głównej (2).
4. Zamontuj platformy na stopy (013) za pomocą dwóch śrub (367) i (373). Mocno dokręć śruby.

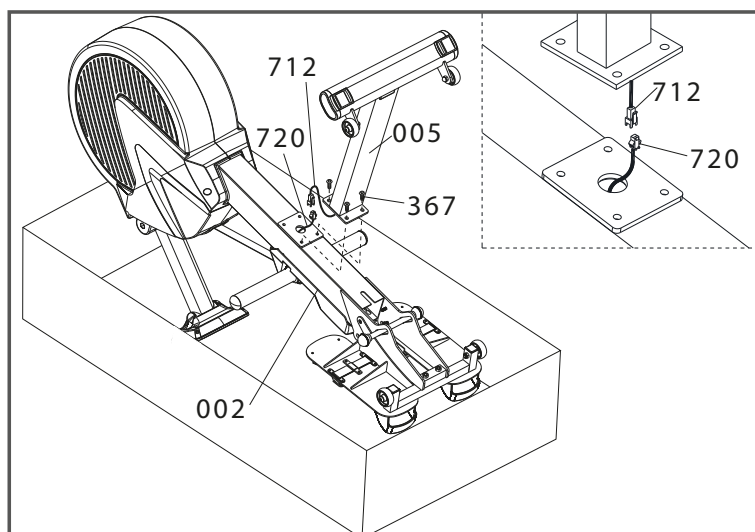


Krok 3: Montaż przedniej podstawy

► UWAGA

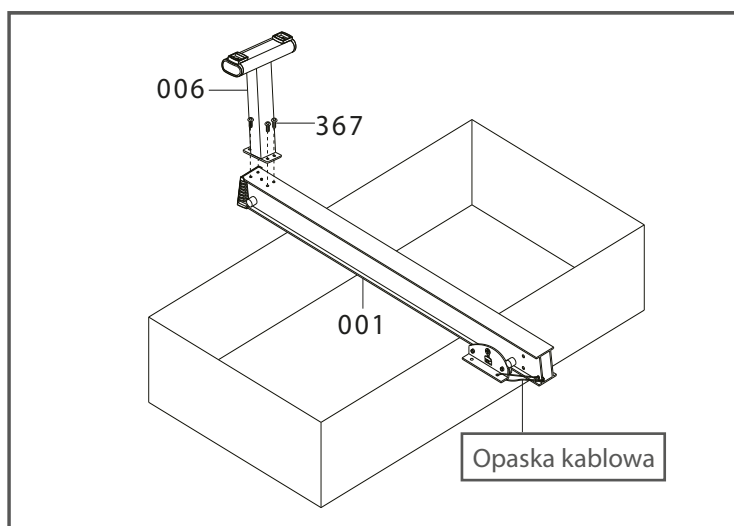
Przed montażem należy upewnić się, że przednia podstawa nie przyciska przewodu zasilacza AC (712) lub przewodu AC (720).

1. Obróć ramę główną (2) w pudełku, patrz rysunek poniżej.
2. Usuń cztery śruby (319) z ramy głównej (2) za pomocą dołączonego narzędzia.
3. Połącz przewód zasilacza AC (712) z przewodem AC (720).
4. Zamontuj przednią podstawę (5) za pomocą czterech śrub (319). Mocno dokręć śruby.



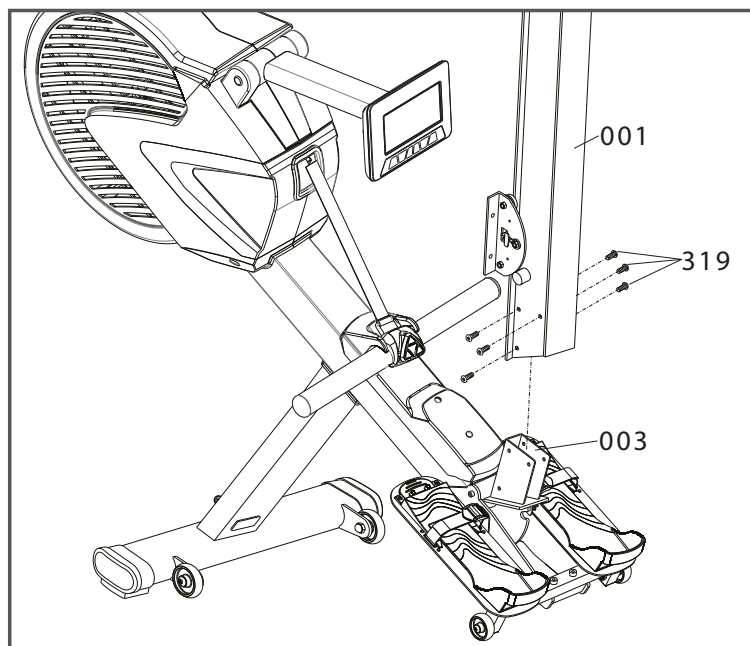
Krok 4: Montaż tylnej podstawy

1. Wyjmij wspornik aluminiowy (1) z pudełka i umieść go na pudełku, patrz ilustracja poniżej.
2. Usuń cztery śruby (367) ze wspornika aluminiowego (1) za pomocą dołączonego narzędzia.
3. Zamontuj tylną podstawę (6) za pomocą czterech śrub (367). Mocno dokręć śruby.
4. Zdejmij i wyrzuć opaskę kablową.



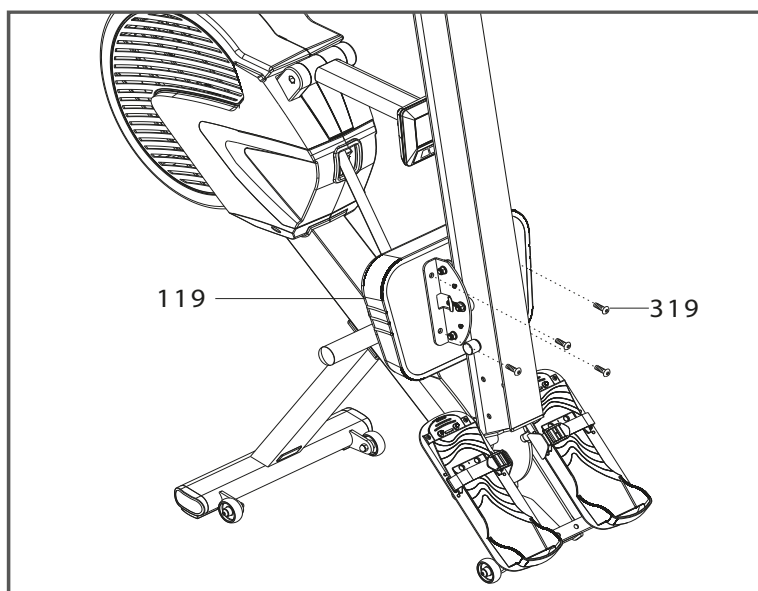
Krok 5: Montaż wspornika aluminiowego

1. Odkręć sześć śrub (319) ze wspornika obrotowego (3) za pomocą dołączonego narzędzia.
2. Zamontuj wspornik aluminiowy (1) za pomocą sześciu śrub (319). Mocno dokręć śruby.



Krok 6: Montaż siedziska

1. Wykręć cztery śruby (319) za pomocą dołączonego narzędzia.
2. Zamontuj siedzisko (119) za pomocą czterech śrub (319). Mocno dokręć śruby.

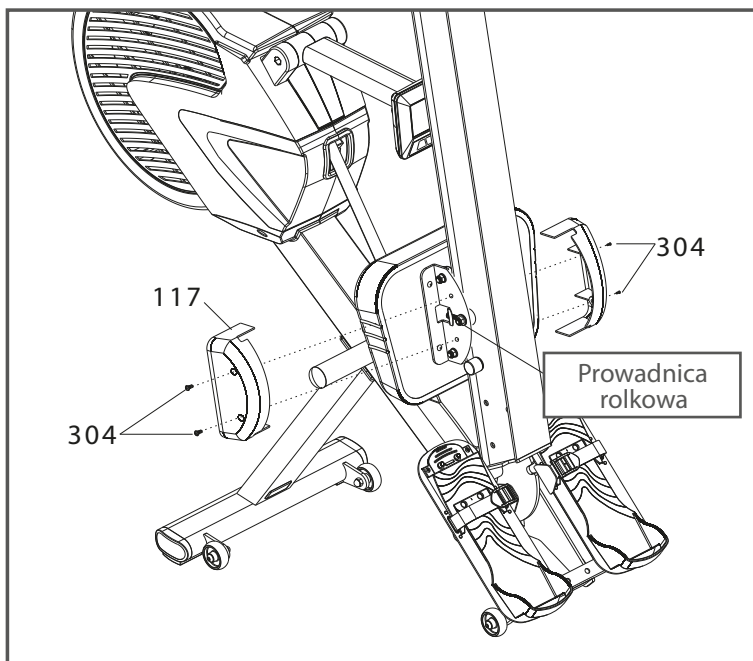


Krok 7: Montaż nakładek na prowadnice siedziska

1. Odkręć cztery śruby (304) z prowadnicy rolkowej za pomocą dołączonego narzędzia.
2. Zamontuj dwie osłony prowadnic (117) za pomocą czterech śrub (304). Mocno dokręć śruby.

► UWAGA

Upewnij się, że dwie osłony prowadnic (117) są prawidłowo połączone, patrz rysunek.

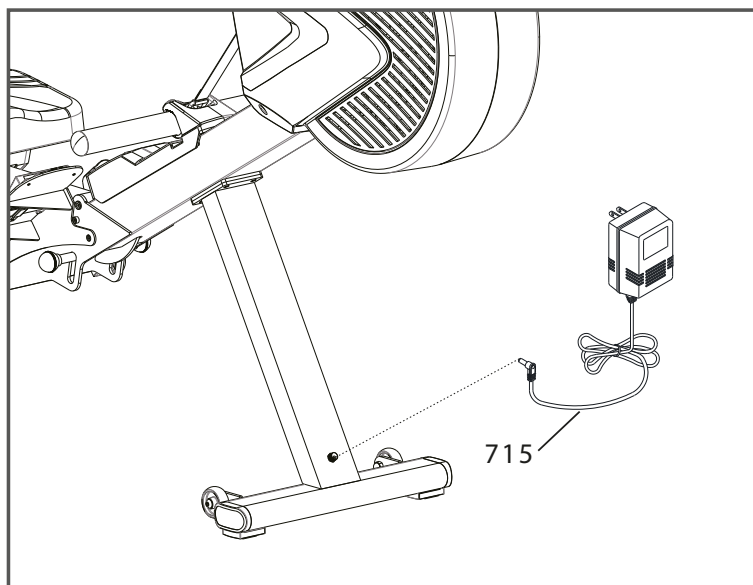


Krok 8: Podłączenie urządzenia do sieci zasilającej

► UWAGA

Urządzenie nie może być podłączone do gniazda wielokrotnego, w przeciwnym razie nie można zagwarantować, że urządzenie będzie zasilane wystarczającą mocą. Może to prowadzić do wystąpienia błędów technicznych.

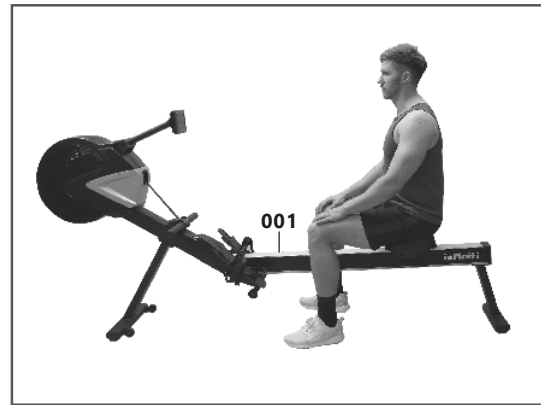
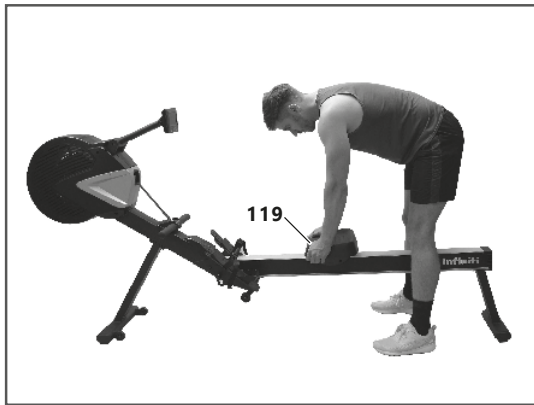
Włóż wtyczkę sieciową (715) do gniazdka zgodnego ze specyfikacją przedstawioną w rozdziale dotyczącym bezpieczeństwa elektrycznego.



2.4 Ustawienia wioślارza

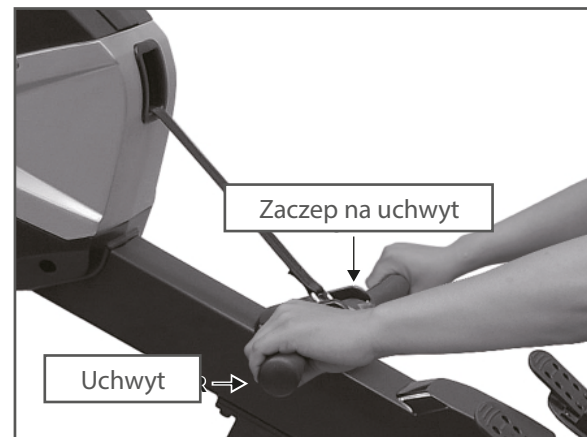
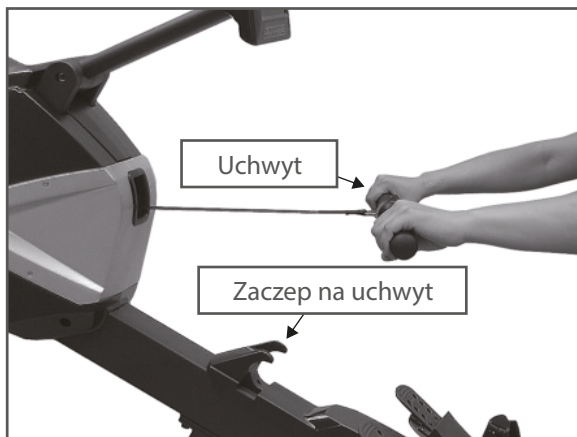
Prawidłowe wsiadanie

1. Stań w rozkroku nad szyną.
2. Umieść siedzenie bezpośrednio pod sobą.
3. Przy siadaniu upewnij się, że siedzenie nie uległo przesunięciu.



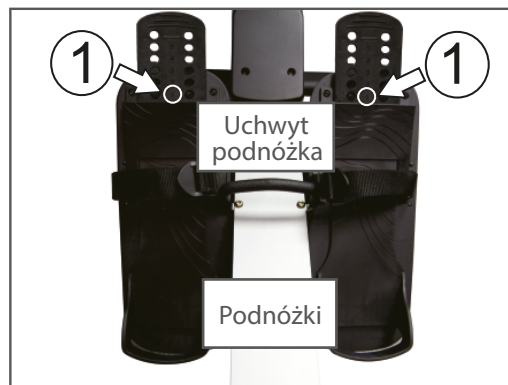
Zaczepek na uchwyt

Po zakończeniu treningu pamiętaj, aby umieścić uchwyt w zaczepie.

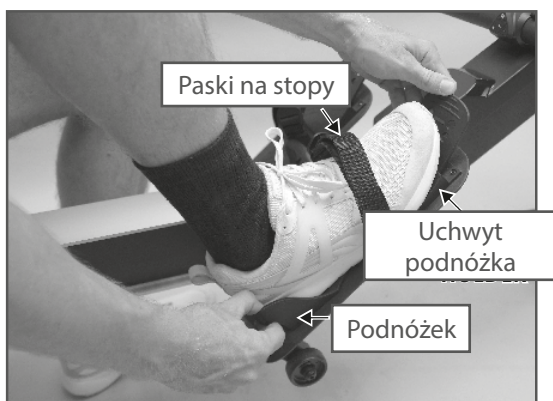


Regulacja podnóżków i pasków

Istnieje kilka możliwości ustawienia podnóżków. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy prawidłowo wyregulować podnóżki.



1. Pociągnij podpórki na stopy do góry, tak aby pięta była podparta, a pasek na stopy znalazł się nad najszerszą częścią stopy.
2. Zaciśnij paski na stopy.
3. Odepnij paski na stopy, przesuwaną małą klamrę na zewnątrz.

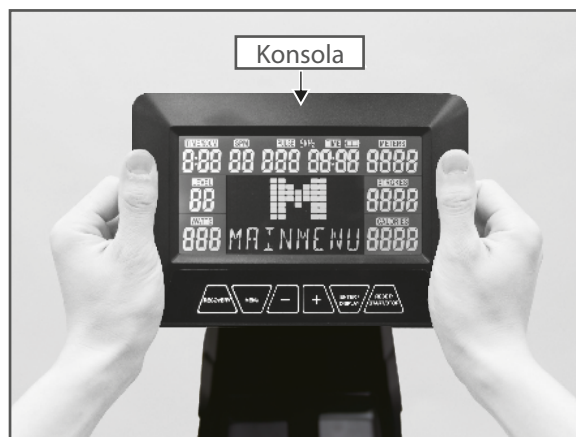
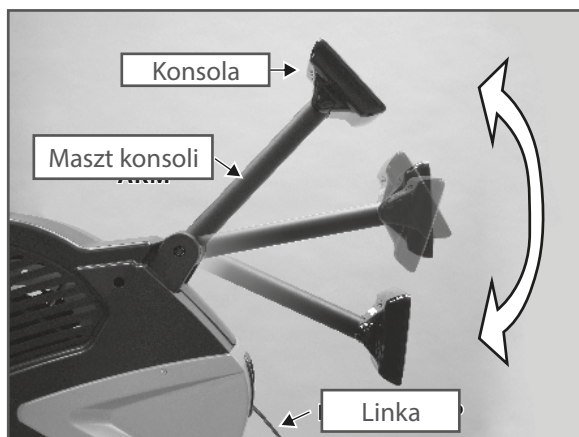


Ustawienie konsoli

Konsola i maszt konsoli mogą być ustawione na prawie każdej wysokości i pod każdym kątem.

❗ WSKAZÓWKA

Ze względów bezpieczeństwa należy unikać dotykania konsoli przez pasek do ciągnięcia podczas ćwiczeń.



1. Przytrzymaj mocno konsolę obiema rękami, jak na ilustracji powyżej.
2. Obróć konsolę na żądaną wysokość i ustaw żądany kąt.

Luzowanie paska na stopę

Możesz łatwo otworzyć pasek na stopę za pomocą zatrzasku Quick Release.

Podnieś zatrzask kciukiem, jak pokazano na zdjęciu powyżej.



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



| | |
|-----------------------------|---|
| WYŚWIETLACZ SŁUPKOWY | Tutaj wyświetlane są profile programu i wiadomości tekstowe. 8 rzędów w pionie = 16 stopni oporu 16 kolumn w poziomie = 16 interwałów czasowych |
| TEKST PRZEWIJANY | Wiadomości tekstowe pomagają użytkownikowi i prowadzą go przez obsługę każdego programu komputerowego. |
| MOC | 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. |
| POZIOM | 16 stopni oporu do wyboru Poziom 1 = minimalny opór Poziom 16 = maksymalny opór |
| TIME/500M | Wskazuje aktualny czas/500 m. |
| SPM | Liczba pociągnięć wiosłami na minutę |

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

3.2 Funkcje przycisków

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

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

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

① 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), naciśnij i przytrzymaj przycisk ENTER. Aby przeskoczyć jedną wartość docelową, naciśnij raz przycisk ENTER. Za pomocą przycisków SELECT wprowadzić wartość docelową i naciśnij przycisk ENTER w celu jej zatwierdzenia.

5. Ustawienia alarmu

Ustawienie alarmu jest opcjonalne. Naciśnij przycisk START, aby przeskoczyć wszystkie alarmy. Naciśnij przycisk SELECT, aby przeskoczyć jeden alarm. Za pomocą przycisków SELECT wybrać alarm i naciśnij 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 osiągnany 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

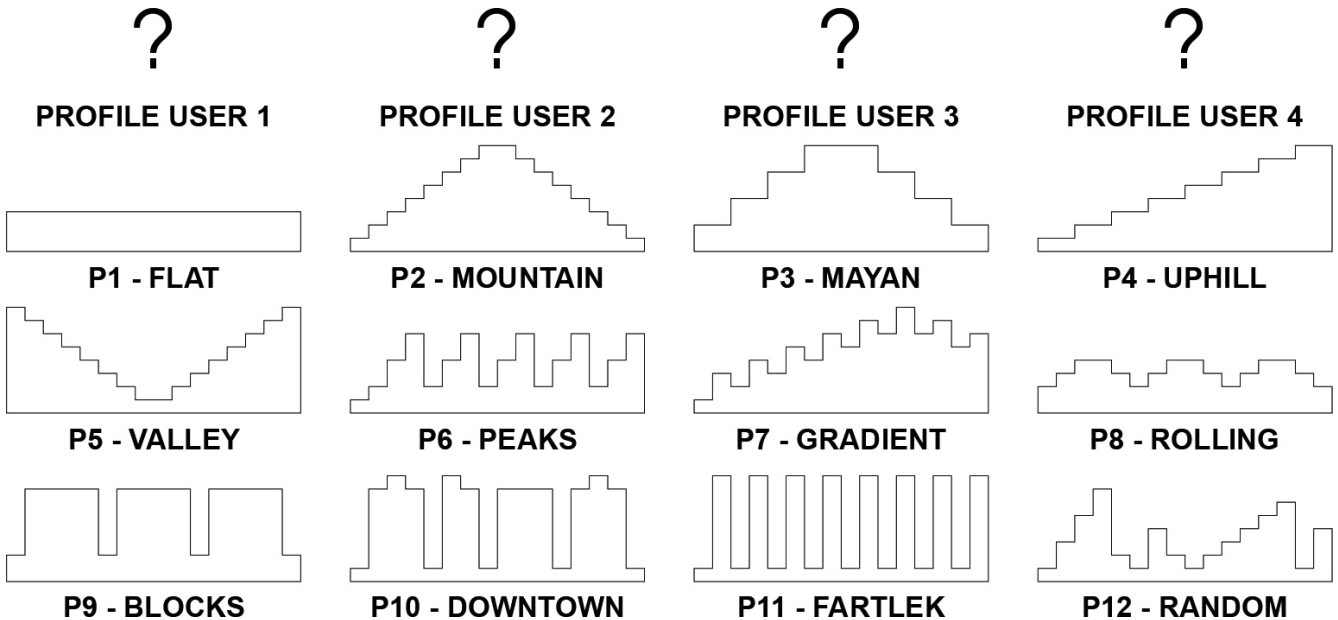
Po osiągnięciu końca procesu wybierania na konsoli miga komunikat „READY” i można rozpocząć wiosłowanie.

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 zróżnicowanie 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 Obsługa pilota na podczerwień

3.5.1 Wprowadzenie

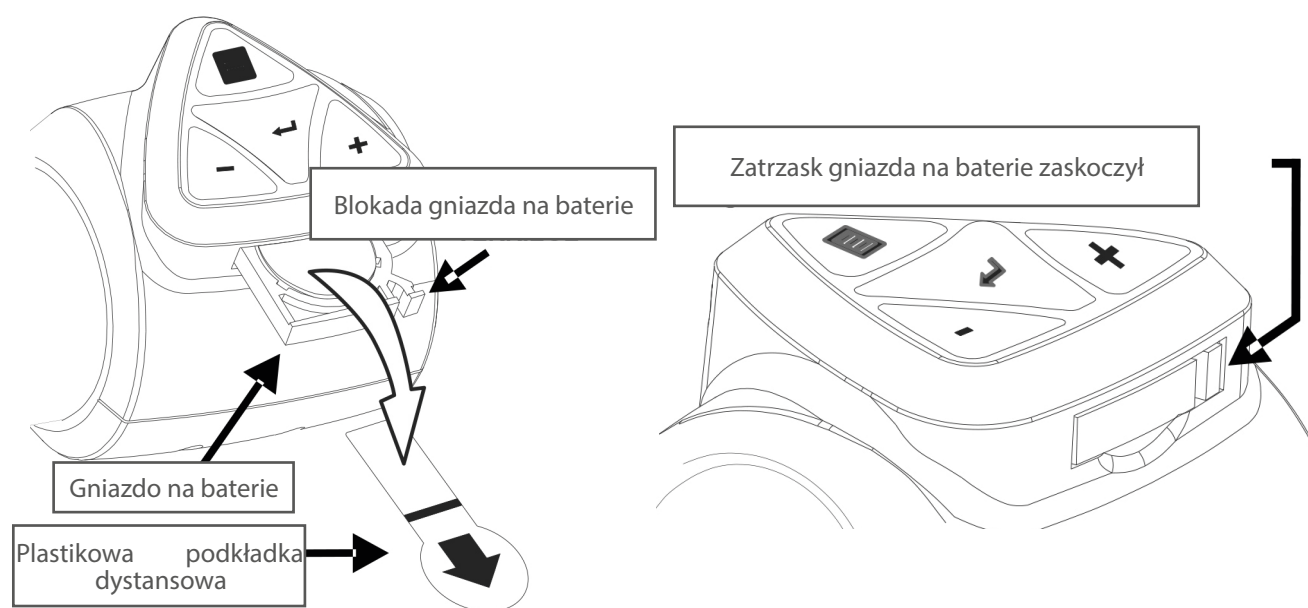
Każdy wie, jak obsługiwać pilota do telewizora. Pilot sterujący tego wioślarza wykorzystuje tę samą technologię. Naciskając na pilota, rękojeść pilota przesyła dane do komputera.

Pilot na podczerwień jest systemem bezprzewodowej transmisji danych krótkiego zasięgu, który wymaga bezpośredniej, wzajemnej widoczności nadajnika i odbiornika tzn. między pilotem a komputerem treningowym musi znajdować się wolna od przeszkód linia prosta.

3.5.2 Wkładanie baterii

Gniazdo na baterie jest dostarczany z plastikową podkładką dystansową, która oddziela baterię od zacisku baterii. Zapobiega to rozładowaniu baterii podczas transportu i utrzymuje ją naładowaną.

Usuń plastikową podkładkę dystansową. Mocno dociśnij klapkę komory baterii.

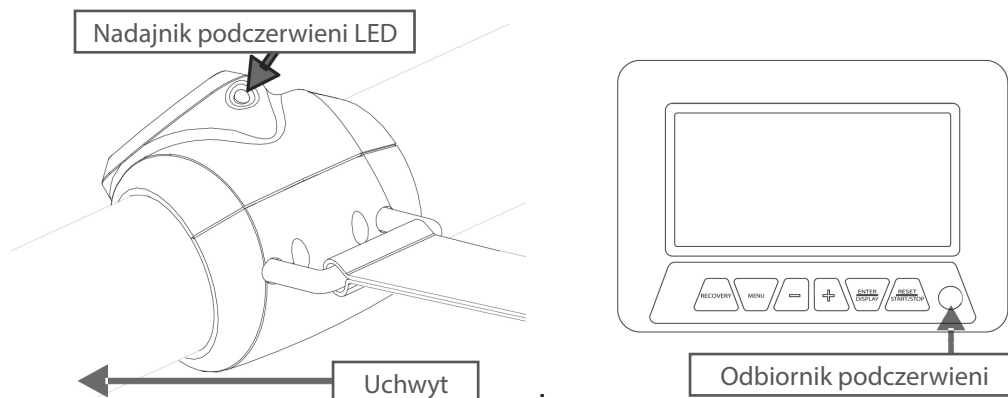


3.5.3 Lista części

Pilot zdalnego sterowania składa się z 2 części.

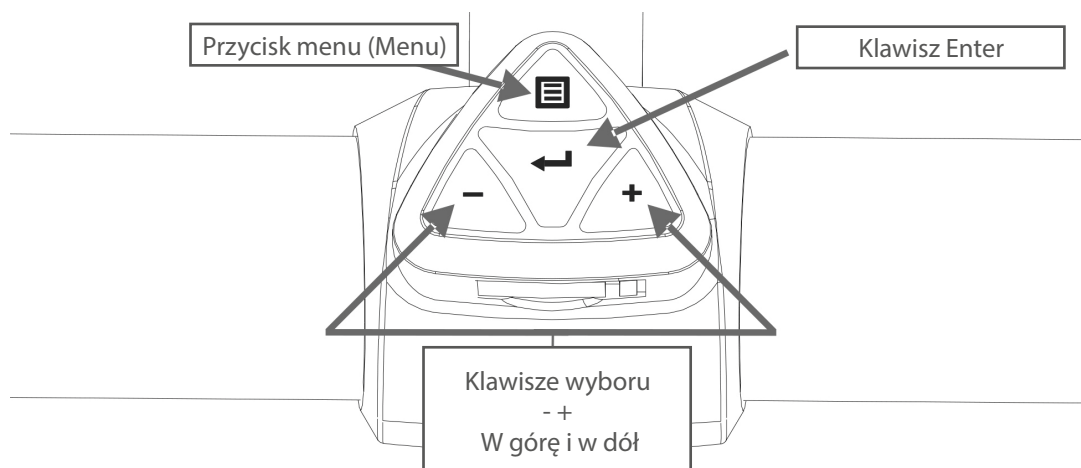
1. NADAJNIK PODCZERWIENI (źródło)
2. ODBIORNIK PODCZERWIENI

Nadajnik podczerwieni jest przymocowany do uchwytu. Odbiornik podczerwieni jest wbudowany w komputer.



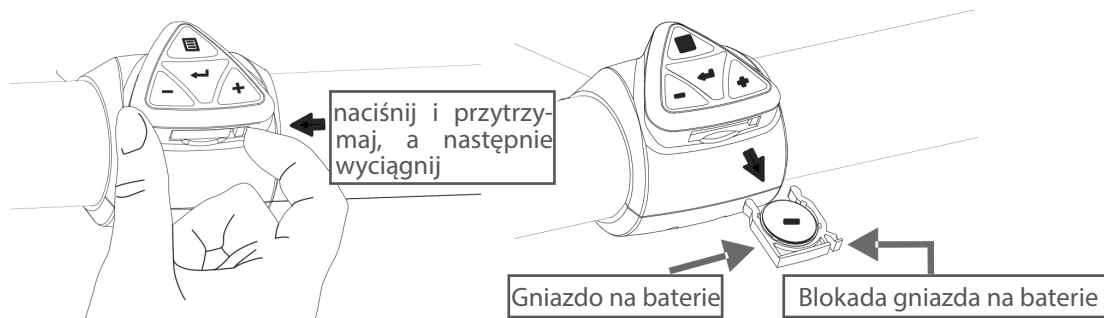
3.5.4 Główne funkcje nadajnika podczerwieni

Nadajnik na podczerwień posiada 4 przyciski = przycisk MENU - przycisk ENTER - przycisk SELECT (DOWN - UP). Te 4 klawisze imitują dokładnie te same klawisze na KOMPUTERZE. Szczegółowe informacje na temat funkcji klawiszy znajdują się w podręczniku COMPUTER GUIDE.



3.5.5 Wymiana baterii

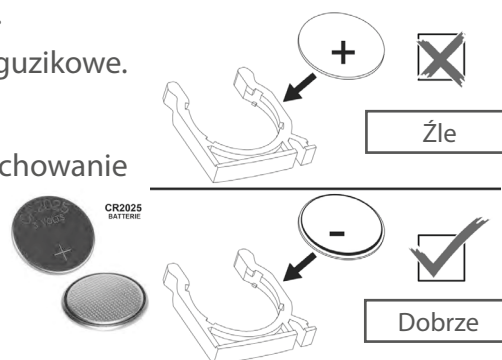
1. Naciśnij i przytrzymaj blokadę gniazda na baterie, a następnie wysuń gniazdo na baterie.



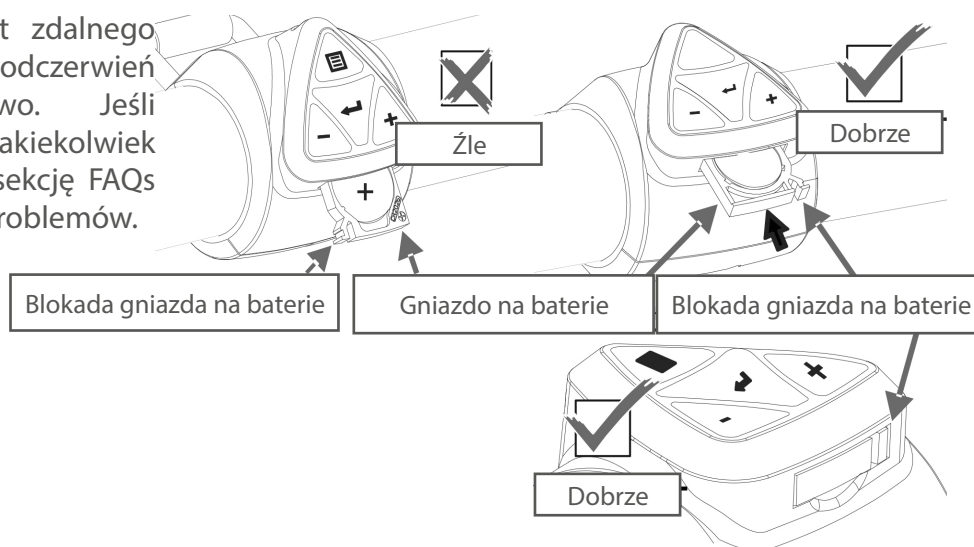
2. Wyjmij starą baterię i zutylizuj ją w odpowiedni sposób.
3. Wymień baterię na litową CR2025, najlepiej na ogniwo guzikowe.

► **UWAGA**

Podczas wkładania nowej baterii uważaj na zachowanie biegunowości.

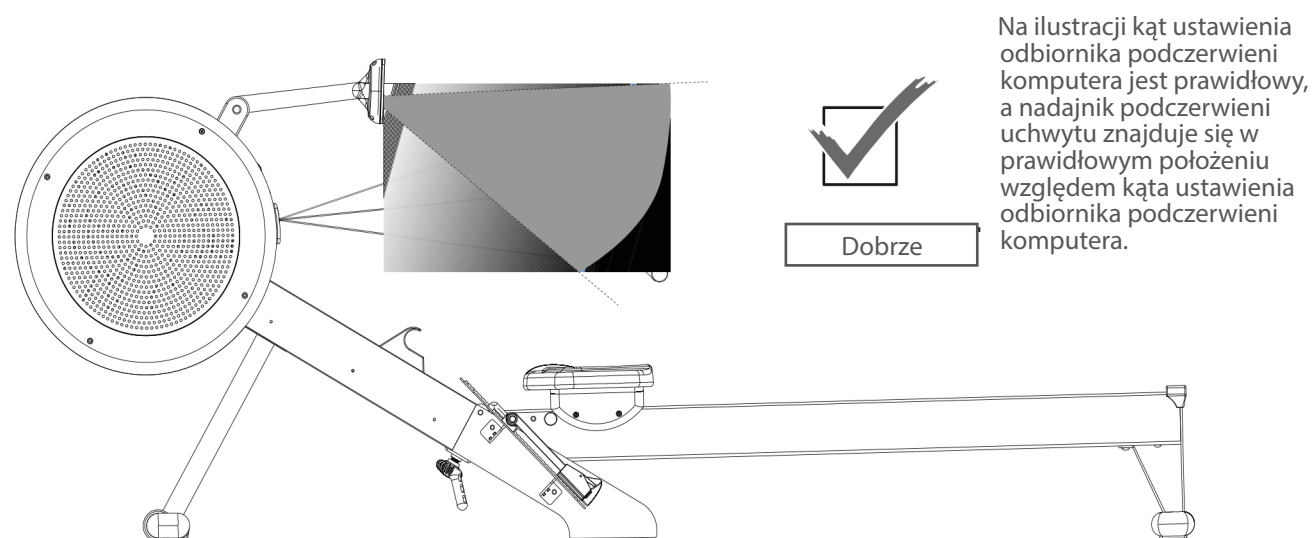
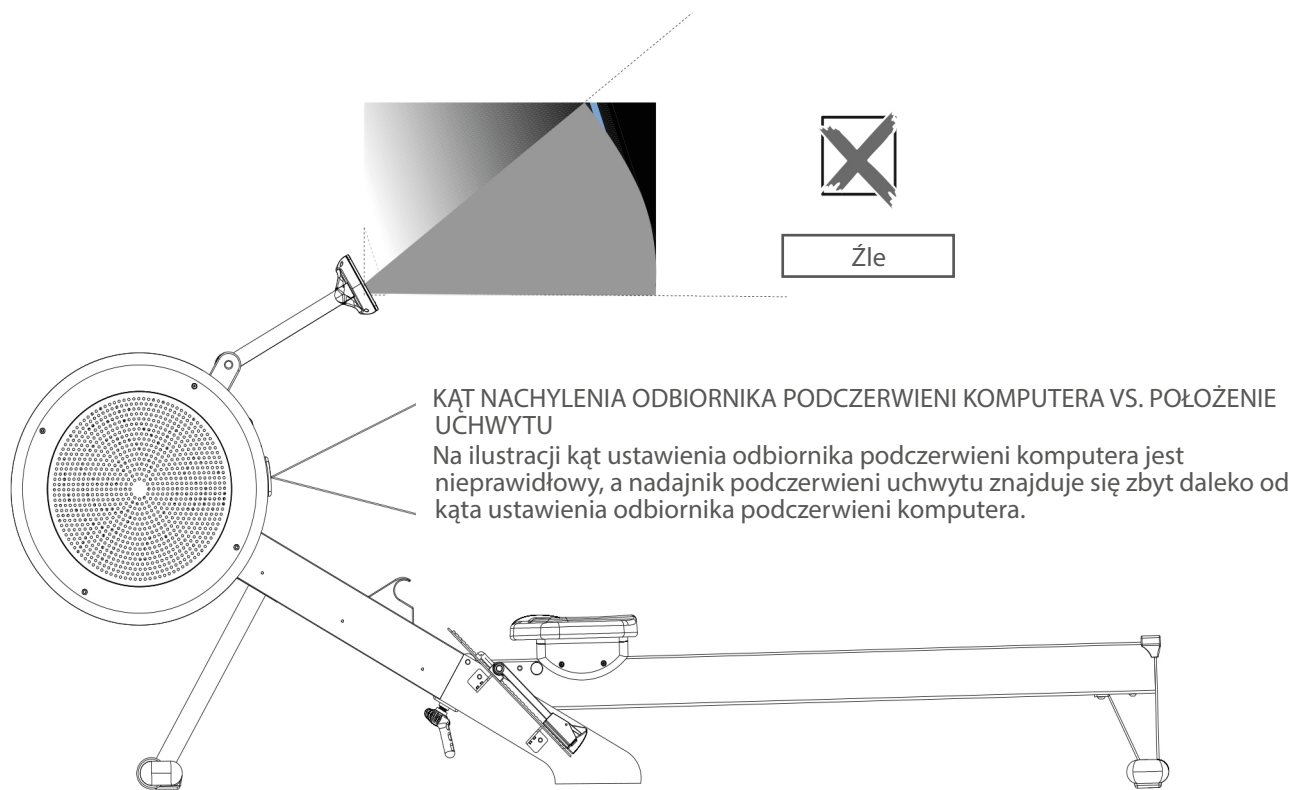


4. Ostrożnie wsuń ponownie gniazdo na baterie (we właściwej pozycji), aż zatrzask gniazda zablokuje się
5. Sprawdź, czy pilot zdalnego sterowania na podczerwień działa prawidłowo. Jeśli wystąpią jakiegokolwiek problemy, zobacz sekcję FAQs & Rozwiązywanie problemów.

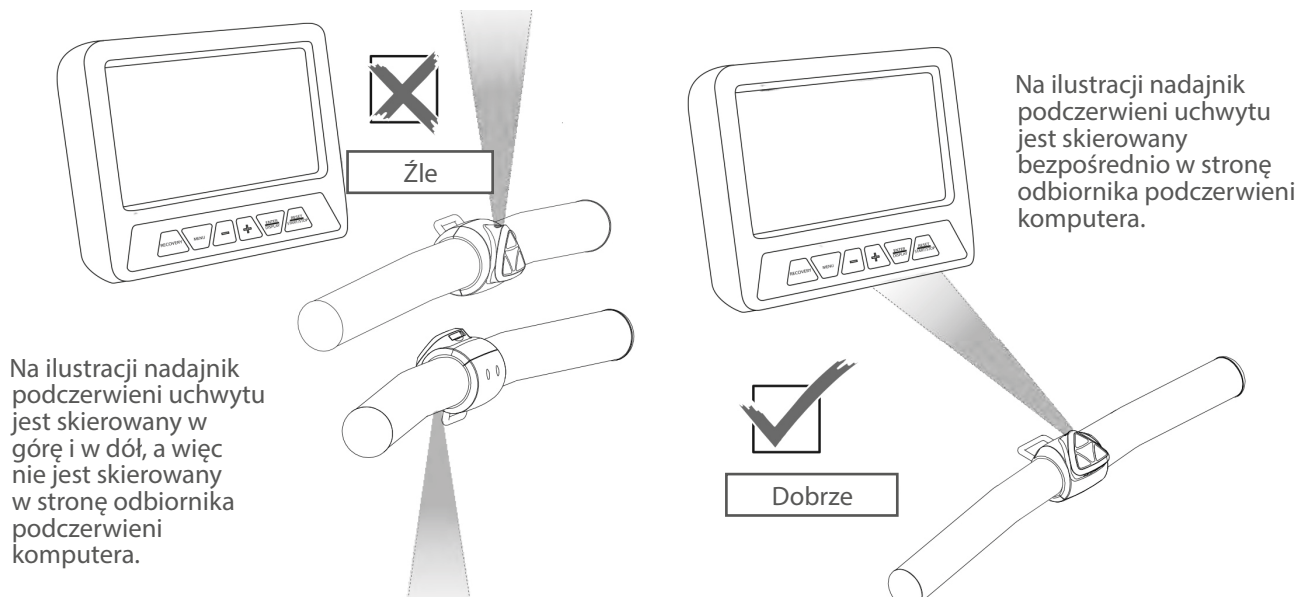


3.5.6 Zasięg i kierunek podczerwieni

Pilot zdalnego sterowania powinien być skierowany prosto na komputer treningowy.



3.5.7 Kąt nachylenia nadajnika podczerwieni



3.5.8 Kod pilota

Kod pilota (w skrócie kod RMC) pozwala na przeprogramowanie kodu pilota na podczerwień. Istnieją dwa powody, dla których należy przeprogramować kod RMC:

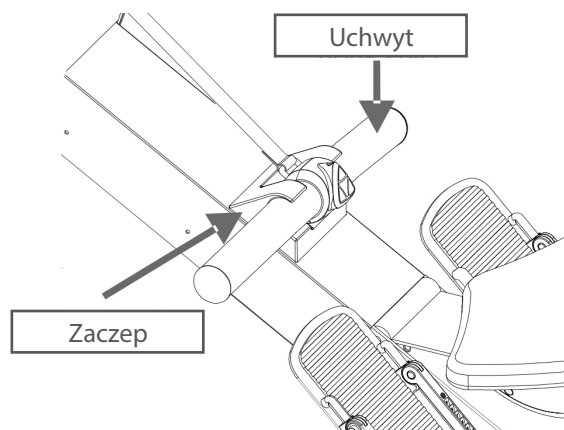
1. W pobliżu znajduje się kilka maszyn do wiosłowania z pilotem i promienie podczerwieni nakładają się na siebie. Zdarza się to w siłowniach i placówkach komercyjnych.
2. Zakłócanie istniejących sygnałów podczerwieni, np. telewizora lub pilotów telewizyjnych itp. występuje to głównie w warunkach domowych.

► UWAGA

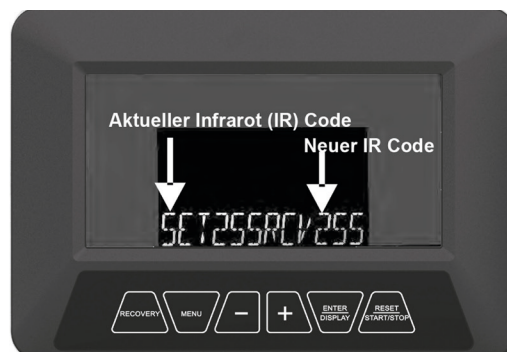
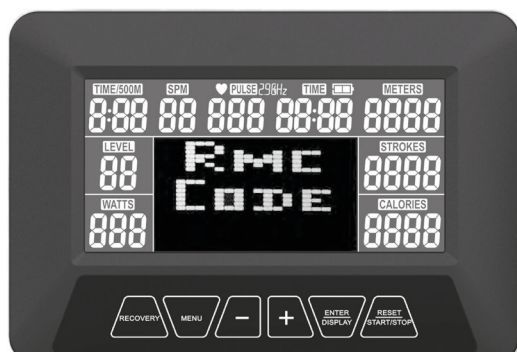
Nie należy przeprogramowywać kodu RMC, chyba że jest to absolutnie konieczne, ponieważ jakiegokolwiek błąd z Twojej strony może spowodować, że pilot na podczerwień przestanie działać.

Krok 1

1. Umieść uchwyt w zaczepie i unikaj dotykania uchwytu aż do **kroku 3**.



2. Naciśnij i przytrzymaj przycisk RESET przez 3 sekundy, aby przejść do menu głównego.



Krok 2

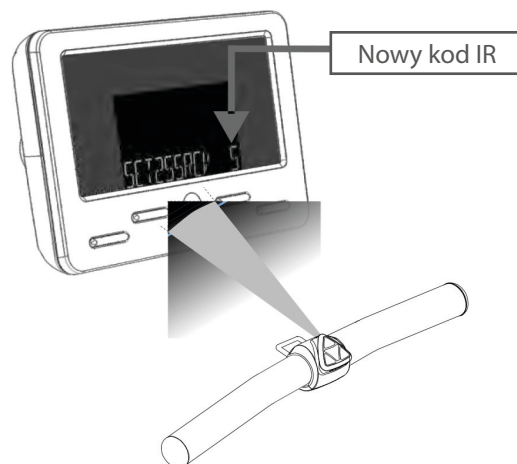
1. W menu głównym, naciśnij przyciski SELECT i wybierz program "RMC CODE". Następnie naciśnij ENTER, aby potwierdzić wybór.
2. Teraz komputer wyświetla Twój aktualny IR CODE.

Krok 3

1. Chwyć uchwyt i skieruj nadajnik podczerwieni w stronę odbiornika podczerwieni komputera.
2. Przyciśnij przycisk MENU. Następnie naciśnij klawisz "-" lub "+", aby wybrać nowy kod podczerwieni.
3. Następnie naciśnij klawisz komputerowy ENTER, aby potwierdzić wybór. Komputer powróci do menu głównego.

ⓘ UWAGA

W tym czasie "Aktualny Infrared IR Code Display" nie zmienia się. Zmiana zostanie wyświetlona przy następnym zmianie kodu IR.



3.5.9 Podręcznik rozwiązywania problemów

PROBLEM: System IR działa tylko z przerwami.

ROZWIĄZANIE

1. Wyczyść odbiornik podczerwieni w komputerze za pomocą niewielkiej ilości płynu do mycia szyb.
2. Wyczyść nadajnik podczerwieni na uchwycie za pomocą niewielkiej ilości płynu do mycia szyb.
3. Wymień baterię. Patrz punkt "Wymiana baterii".
4. Przeprogramuj KOD IR/RMC. Patrz punkt "Kod pilota (Kod RMC)". Należy skontaktować się z technikiem serwisowym.

PROBLEM: System IR nie działa!

ROZWIĄZANIE

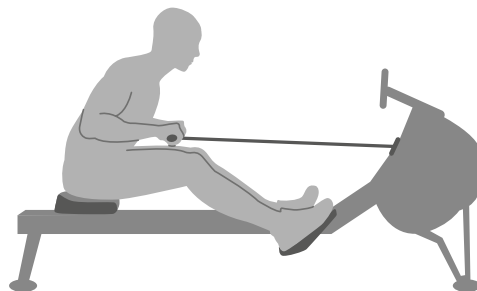
1. Wymień baterię Patrz punkt "Wymiana baterii".
2. Przeprogramuj KOD IR/RMC. Patrz punkt "Kod pilota (Kod RMC)".
3. Należy skontaktować się z technikiem serwisowym.

3.6 Instrukcje prawidłowego wiosłowania

Tułów porusza się w kierunku uchwytu.

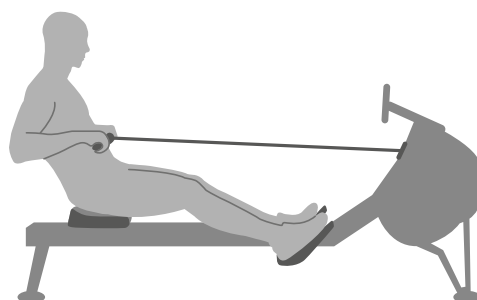
Źle

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



Dobrze

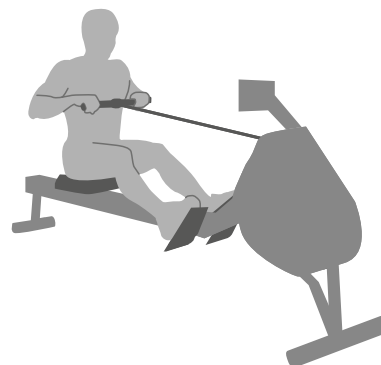
Na końcu ruchu użytkownik opiera się lekko plecami, trzyma nogi na dole, tułów ma wyprostowany i ciągnie uchwyt do tułowia.



Wyciągnięte łokcie

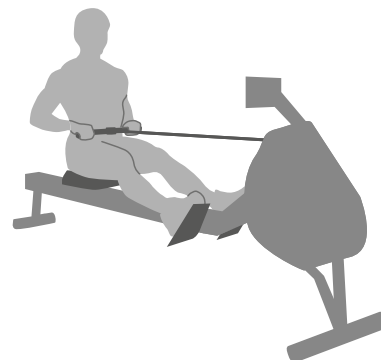
Źle

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



Dobrze

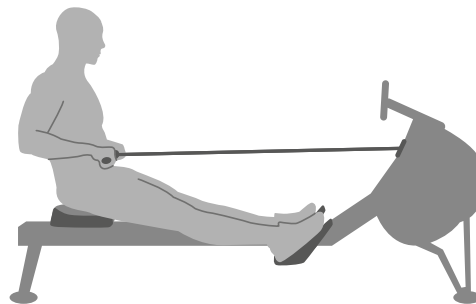
Ciągnąć uchwyt do tułowia z wyprostowanymi nadgarstkami i łokciami bezpośrednio przy tułowiu. Łokcie są prowadzone za tułów, natomiast uchwyt jest ciągnięty do talii.



Kolana przeprostowane

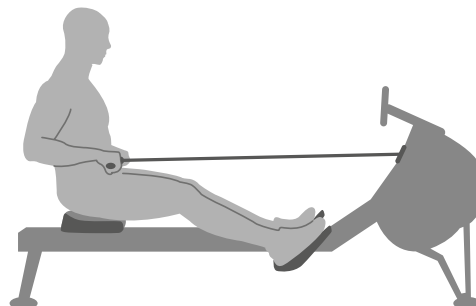
Źle

Na końcu ruchu użytkownik całkowicie prostuje nogę i kolana.



Dobrze

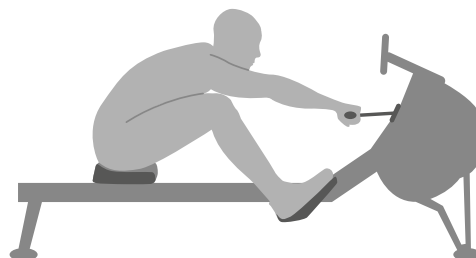
Również na końcu ruchu użytkownik ma kolana lekko ugięte, a nie całkowicie wyprostowane.



Za duże pochylenie do przodu

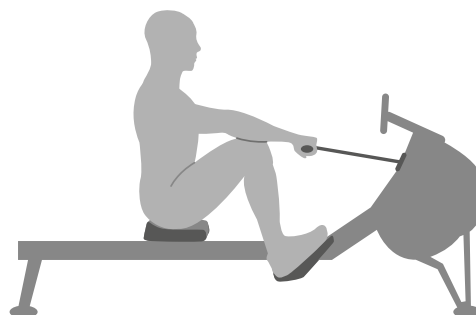
Źle

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

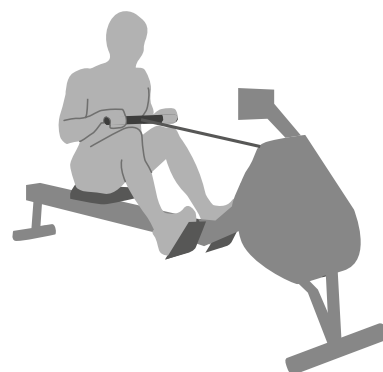
Golenie są pionowe. Tułów jest dociskany do nóg, ramiona są całkowicie wyciągnięte do przodu, a tułów jest pochylony lekko do przodu. Pozycja ta powinna być wygodna.



Wiosłowanie ze zgiętymi ramionami

Źle

Użytkownik zaczyna ruch ramionami zamiast pchać nogami.



Dobrze

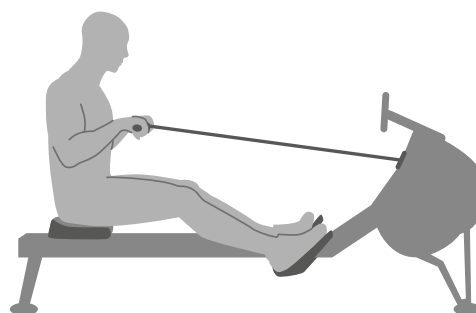
Użytkownik zaczyna od pchania nogami, naprężania płaców, z wyciągniętymi ramionami.



Ugięte nadgarstki

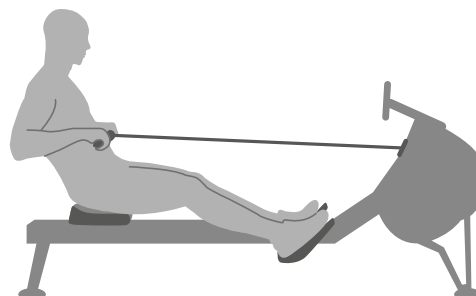
Źle

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

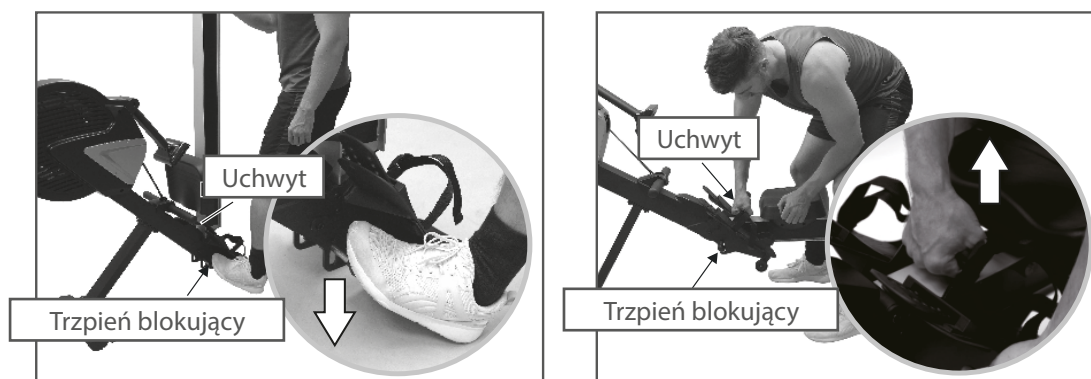
Wioślarz jest składany i dlatego zajmuje mało miejsca podczas przechowywania. Ułatwia to również transport.

4.2.1 Rozkładanie wioślarza

► UWAGA

- + Przed rozłożeniem należy usunąć wszystkie przedmioty, które mogą zostać wyrzucone lub przewrócone lub które uniemożliwiają złożenie wioślarza.

1. Stań po lewej stronie wioślarza i chwyć szynę prawą ręką.
2. Naciśnij lewą stopą na trzpień blokujący, aby zwolnić mechanizm składania, a następnie ostrożnie opuść szynę.
3. Pociągnij mocno za uchwyt (FOLD HANDLE), aż usłyszysz wyraźne kliknięcie.



→ Szyna jezdna jest teraz zatrzaśnięta.

4.2.2 Składanie wioślarza

⚠ OSTRZEŻENIE

+ Nie należy podłączać urządzenia do zasilania, gdy jest ono złożone. Nie próbuj obsługiwać urządzenia, gdy jest ono złożone.

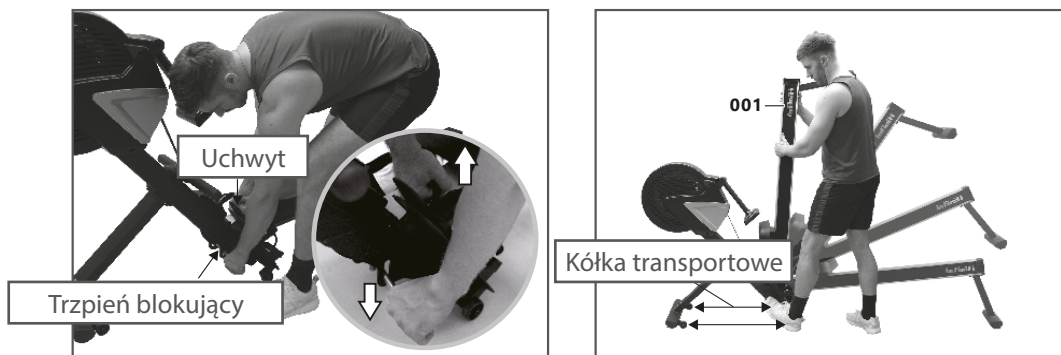
⚠ OSTROŻNIE

+ Nie należy opierać się o urządzenie, gdy jest ono złożone, ani umieszczać na nim żadnych przedmiotów, ponieważ spowoduje to niestabilność urządzenia i jego przewrócenie.

► UWAGA

+ Przed złożeniem należy usunąć wszystkie przedmioty, które mogą zostać wyrzucone lub przewrócone lub które uniemożliwiają rozłożenie wioślarza.

1. Chwyć prawą ręką za uchwyt (FOLD HANDLE), a lewą ręką zwolnij mechanizm składania, wciskając trzpień blokujący.



2. Delikatnie opuść wioślarza na podłogę.
3. Następnie rozłóż szynę do góry, aż usłyszysz wyraźne kliknięcie.

→ *Mechanizm składania jest teraz ponownie włączony.*

4.2.3 Kółka transportowe

Urządzenie jest wyposażone w kółka transportowe ułatwiające transport.

► UWAGA

Jeśli urządzenie ma być transportowane po szczególnie wrażliwych i miękkich nawierzchniach, takich jak parkiet, panele podłogowe lub laminat, należy wyłożyć drogę transportową np. kartonem lub podobnym materiałem, aby uniknąć ewentualnych uszkodzeń podłogi.

1. Stań za urządzeniem i podnieś je, tak aby ciężar został przeniesiony na kółka transportowe. Dzięki temu z łatwością możesz przestawić urządzenie na nowe miejsce. W przypadku transportu na dalsze odległości, urządzenie należy zdemontować i bezpiecznie zapakować.
2. Wybierz nowe miejsce zgodnie ze wskazówkami zawartymi w rozdziale 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 |
|---|--|---|
| Wyświetlacz nic nie pokazuje / nie działa | Wyczerpane baterie lub poluzowane połączenia kablowe | Wymienić baterie lub sprawdzić połączenia wtykowe / sprawdzić zasilacz |
| Skrzypienie | Poluzowane lub zbyt mocno dokręcone połączenia śrubowe | Sprawdzić połączenia śrubowe |
| Odgłosy tarcia przy szynie | Szyny lub rolki bieżne zabrudzone lub suche szyny | Przeczyścić szyny i następnie nasmarować je silikonem niezawierającym tłuszczu |
| Brak wyświetlania tętna | <ul style="list-style-type: none"> + Źródła zakłóceń w pomieszczeniu + Nieodpowiedni pasek na klatce piersiowej + Nieprawidłowa pozycja paska na klatce piersiowej + Uszkodzony pasek na klatce piersiowej lub wyczerpana bateria + Uszkodzony wskaźnik tętna | <ul style="list-style-type: none"> + Usunąć źródła zakłóceń (np. telefon komórkowy, WLAN, kosiarka robotyczna lub odkurzacz robotyczny itp.) + Użyć odpowiedniego paska na klatce piersiowej (patrz ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW) + Poprawić ułożenie paska na klatce piersiowej i/lub zwilżyć elektrody + Wymienić baterie |

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 |
|--|------------|------------|------------|
| Wyświetlacz konsoli | C | P | |
| Smarowanie elementów ruchomych | | | P |
| Plastikowe osłony | C | P | |
| Śruby i połączenia przewodów | | P | |
| Objaśnienie: C = czyszczenie; P = przegląd | | | |

Pas rozciągany [Część 709]

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.

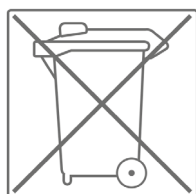
Podpórka na stopy [Część 014, 126, 127, 128, 300, 306, 710]

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.

Pb = bateria zawiera więcej niż 0,004% ołowiu w masie

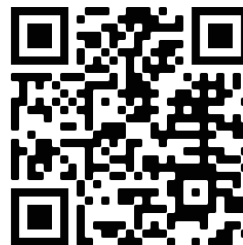
Cd = Bateria zawiera więcej niż 0,002% kadmu w stosunku do masy.

Hg = bateria zawiera więcej niż 0,0005% masy rtęci.

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

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 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:

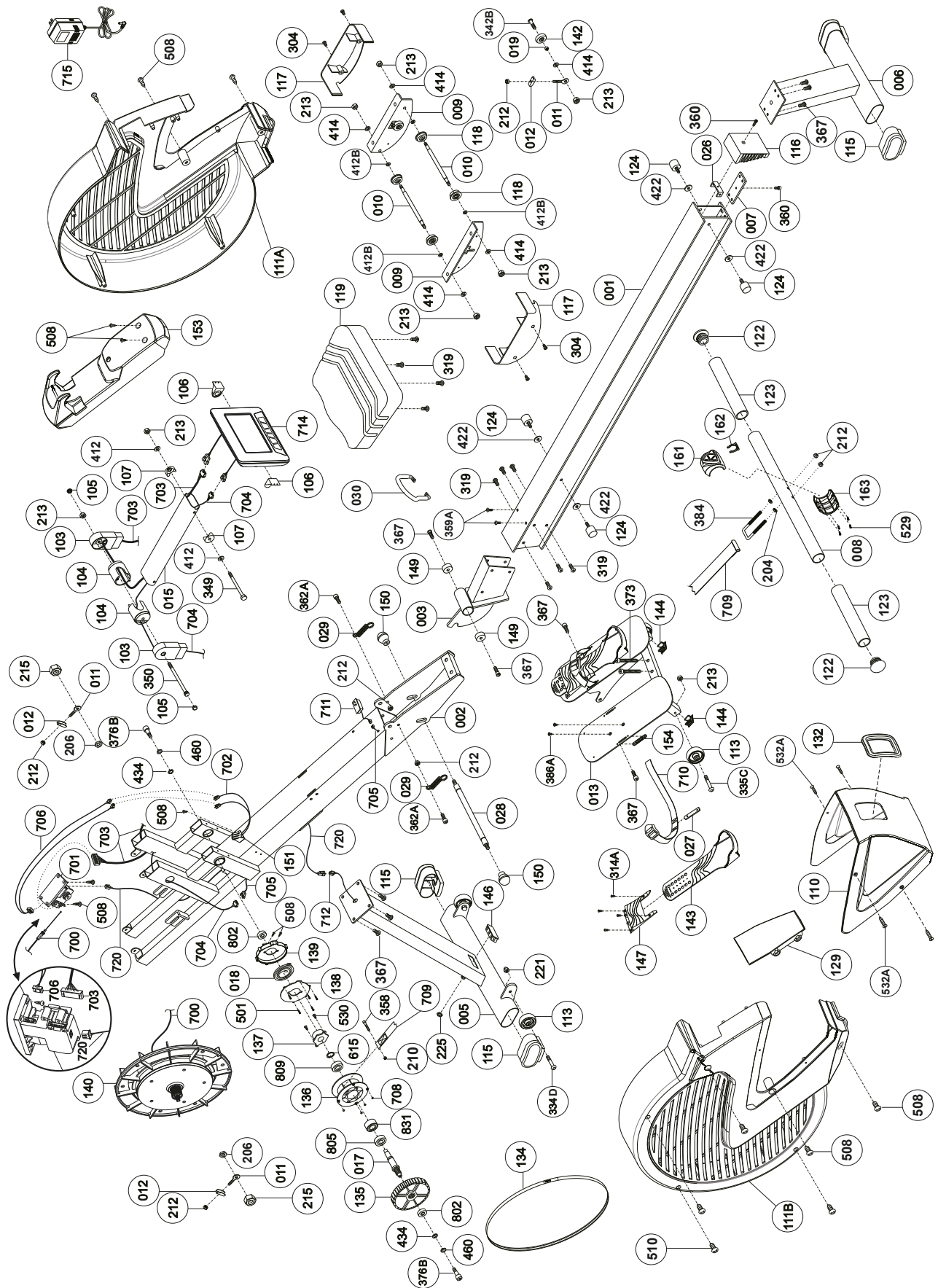
Numer artykułu:

8.2 Lista części

| Nr | Liczba | Nazwa (ENG) | Nr | Liczba | Nazwa (ENG) |
|------|--------|-------------------------|-----|--------|-------------------------------------|
| 001 | 1 | Aluminum Beam | 115 | 4 | Standard Cap |
| 002 | 1 | Main Frame | 116 | 1 | Aluminum Beam End Cap |
| 003 | 1 | Pivot Bracket | 117 | 2 | Carriage Cover |
| 005 | 1 | Stabilizer - Front | 118 | 4 | Seat Carriage Roller |
| 006 | 1 | Stabilizer - Rear | 119 | 1 | Seat |
| 007 | 1 | Rear Bracket | 122 | 2 | Plug |
| 008 | 1 | Ali Handle Bar | 123 | 1 | Foam Grip |
| 009 | 2 | Seat Carriage | 124 | 4 | Carriage Stopper |
| 010 | 2 | Seat Carriage Shaft | 129 | 1 | Cover Vent |
| 011 | 4 | Roller Adjustment Bolt | 132 | 1 | Strap Slot Trim |
| 012 | 4 | Roller Adjustment Plate | 134 | 1 | Poly "V" Drive Belt |
| 013 | 1 | Foot Pedal | 135 | 1 | Drive Pulley |
| 015 | 1 | Computer Arm | 136 | 1 | Strap Drum |
| 017 | 1 | Clutch Shaft | 137 | 1 | Return Spring - Drum |
| 018 | 1 | Return Spring | 138 | 1 | Return Spring -Cover |
| 019 | 2 | Roller Spacer | 139 | 1 | Return Spring - Holder |
| 026 | 1 | Stopper Bracket | 140 | 1 | Flywheel Fan |
| 027 | 2 | Strap Holder | 142 | 2 | Special Seat Roller |
| 028 | 1 | Knob Stud | 143 | 2 | Heel Rest |
| 029 | 2 | Spring | 144 | 2 | Plug |
| 030 | 1 | Handle | 146 | 1 | Plug |
| 103 | 2 | Computer Arm Plug | 147 | 2 | Heel Rest Holder |
| 104 | 2 | Computer Arm Pivot | 149 | 2 | Bushing |
| 105 | 2 | Computer Arm Plug Cover | 150 | 2 | Ball Knob |
| 106 | 2 | Computer Case Nut Cover | 151 | 1 | Sensor Holder |
| 107 | 2 | Computer Arm Spacer | 153 | 1 | Receiver Cover |
| 110 | 1 | "V"Cover | 154 | 4 | Strap Trim |
| 111A | 1 | Cover Main - Right | 161 | 1 | Infrared Transmitter-Top |
| 111B | 1 | Cover Main - Left | 162 | 1 | Infrared Transmitter-Battery Holder |
| 113 | 4 | Wheel | 163 | 1 | Infrared Transmitter-Bottom |

| | | | | | |
|------|----|---------------------|------|----|---------------------|
| 204 | 2 | Nut-M6 | 434 | 2 | Washer-M8xø18x2t |
| 206 | 2 | Nut-3/8"-26Unf | 460 | 2 | Washer-M10xø17x2.3t |
| 210 | 1 | Nut-3/16" | 501 | 5 | Screw-M3x10mm |
| 212 | 8 | Nut-M6 | 508 | 12 | Screw-M4x12mm |
| 213 | 10 | Nut-M8 | 510 | 3 | Screw-M4x20mm |
| 215 | 2 | Nut-3/8"-26Unf | 529 | 4 | Screw-M2x10mm |
| 221 | 2 | Nut-M8 Long Dom Nut | 530 | 2 | Screw-M4x10mm |
| 225 | 1 | Nut-1/2"-26Unf | 532A | 4 | Screw-M4x15mm |
| 304 | 4 | Bolt-M5x12mm | 615 | 1 | Retaining Ring |
| 314A | 8 | Bolt-M4x6mm | 700 | 1 | Tension Cable |
| 319 | 10 | Bolt-M8x16mm | 701 | 1 | Motor |
| 334D | 2 | Bolt-M8x40mm | 702 | 2 | Motor Sensor Cable |
| 335C | 2 | Bolt-M8x60mm | 703 | 1 | Computer Cable |
| 342B | 2 | Bolt-M8x30mm | 704 | 1 | Computer Cable |
| 349 | 1 | Bolt-M8x90mm | 705 | 1 | Computer Cable |
| 350 | 1 | Bolt-M8x120mm | 706 | 1 | Sensor Cable |
| 358 | 1 | Bolt-3/16"X1-1/4" | 708 | 4 | Sensor Magnet |
| 359A | 2 | Bolt-M5x10mm | 709 | 1 | Drive Strap |
| 360 | 2 | Bolt-M6x10mm | 710 | 2 | Foot Strap |
| 362A | 2 | Bolt-M6x20mm | 711 | 1 | Chest Band Receiver |
| 367 | 10 | Bolt-M8x16mm | 712 | 1 | Ac Adaptor Cable |
| 373 | 2 | Bolt-M8x60mm | 714 | 1 | Computer |
| 376B | 2 | Bolt-M10x12mm | 715 | 1 | Ac Adaptor |
| 384 | 1 | U-Bolt | 720 | 1 | Ac Cable |
| 386A | 4 | Bolt-M5x8mm | 802 | 2 | Bearing |
| 412 | 2 | Washer-M8xø12x1t | 805 | 1 | Bearing |
| 412B | 4 | Washer-M8xø12x2t | 809 | 1 | Bearing |
| 414 | 6 | Washer-M8xø16x2t | 831 | 1 | Clutch |
| 422 | 4 | Washer-M8xø23x2t | | | |

8.3 Rysunek w rozbiciu na części



Urządzenia treningowe Taurus® 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

Z dniem dostawy towaru rozpoczyna się okres gwarancji. Okres gwarancji poszczególnych produktów znajdują Państwo na naszej stronie online.

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

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

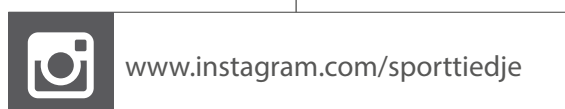
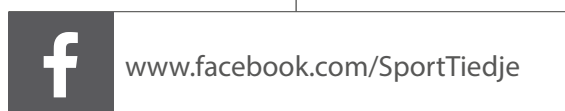
ŻYJEMY DLA FITNESSU

SKLEP INTERNETOWY I MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Obecnie firma Sport-Tiedje, z ponad 70 oddziałami, jest największym w Europie sprzedawcą domowych urządzeń fitness i jednym z najbardziej renomowanych sprzedawców internetowych sprzętu fitness na świecie. Klienci prywatnie 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

DUKEFITNESS

DARWIN

Notatki

TAURUS®

Wioślarz RX7