XEBEX

FITNESS



Návod k obsluze

XEBEX Air Rower 3.0

EXPERIENCE
30+ Years in Business

DESIGN
Full Line of HIIT Equipment

REPUTATION
Rated the #1 Best Cross Training HIIT Brand

DESIGNED IN USA

VESLOVACÍ TRENAŽÉR AIR ROWER AR-3GL



NÁVOD K OBSLUZE CZ

DŮLEŽITÉ: PŘED POUŽITÍM TOHOTO PRODUKTU SI PŘEČTĚTE VŠECHNY MONTÁŽNÍ POKYNY A BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ.
VEŠKERÉ POKYNY USCHOVEJTE PRO PŘÍPADNÉ BUDOUCÍ VYUŽITÍ.
PŘED CVIČENÍM SE ŘÁDNĚ ZAHŘEJTE A PROTÁHNĚTE. POKUD POCÍTÍTE BOLEST NEBO NEVOLNOST, IHNED PŘESTAŇTE CVIČIT A KONTAKTUJTE VAŠEHO LÉKAŘE.

MONTÁŽNÍ PŘÍPRAVA

⇒ Pro snadné sestavení trenažéru věnujte prosím čas kontrole dílů. Pro ověření použijte seznam dílů a tabulku.

⇒ Montáž trenažéru je popsána v jednoduchých krocích. Tip pro montáž: Vždy je užitečné si předem připravit díly potřebné pro každý krok montáže.

⇒ Na montáž trenažéru budete potřebovat rovnou plochu o rozměrech 4 x 10 stop. Poznámka: Po dokončení montáže ponechte minimálně 2-3 stopy na každé straně trenažéru pro snadný přístup.

⇒ Likvidaci obalových materiálů proveďte až po dokončení montáže produktu.

⇒ Součástí dodávky jsou i montážní nástroje, ale k dokončení montáže tohoto produktu můžete použít i standardní domácí nářadí.

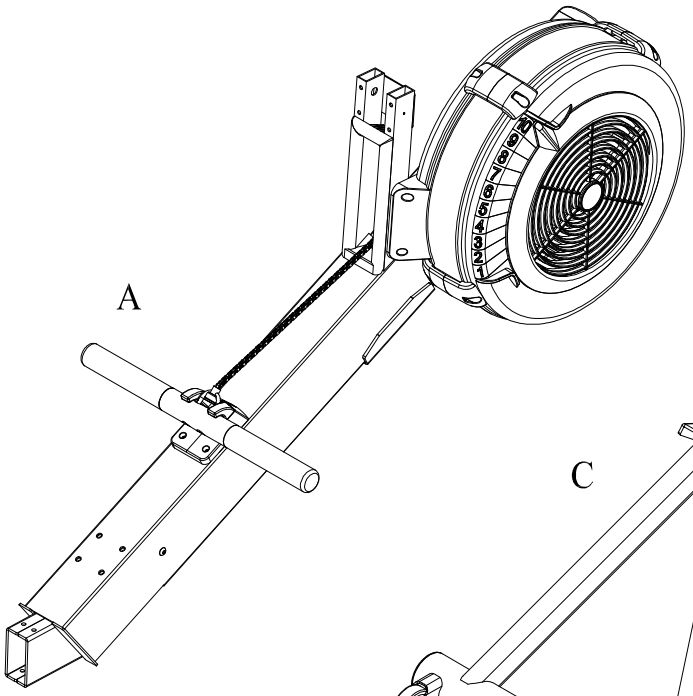
DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

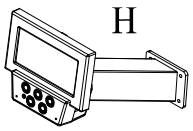
VAROVÁNÍ: Před montáží a použitím nového produktu si přečtěte následující upozornění, abyste snížili riziko zranění.

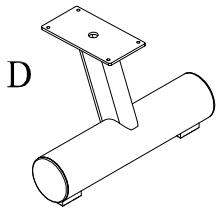
1. Vlastník zajistí, aby všichni uživatelé zařízení byli náležitě informováni o uvedených preventivních opatřeních.
2. Pečlivě si přečtěte všechny pokyny ohledně montáže a provozu trenažéru.
3. Používejte trenažér na rovném povrchu. Ke stabilizaci jednotky použijte vyrovnávače nerovností nacházející se na její spodní části.
4. Pro větší ochranu podlah nebo koberců doporučujeme pod trenažér použít podložku.
5. Děti a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah zařízení.
6. Produkt pravidelně kontrolujte. Podle potřeby utáhněte uvolněné díly. Vyměňte opotřebované nebo poškozené díly.
7. Toto zařízení je určeno pouze pro vnitřní použití. Použití v nevhodném prostředí může vést k vážnému zranění a zruší možnost záruky a odpovědnosti za případná zranění.
8. Doporučená hmotnost uživatele by neměla přesáhnout 500 liber - 227 kg.
9. Udržujte zařízení čisté.
10. Dodržujte pokyny na výstražných štítcích.
11. Před zahájením jakéhokoli silového tréninku nebo kardio cvičení se řádně zahřejte a protáhněte.
12. Pokud během cvičení pocítíte bolest nebo závrať, přestaňte cvičit a o dalším postupu se poraďte se svým lékařem.

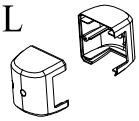
Bezpečnostní upozornění: Než začnete trenažér používat, poraďte se se svým lékařem. Tato rada je obzvlášť důležitá pro osoby starší 35 let nebo trpící zdravotními problémy. Před použitím trenažéru si přečtěte všechny pokyny.

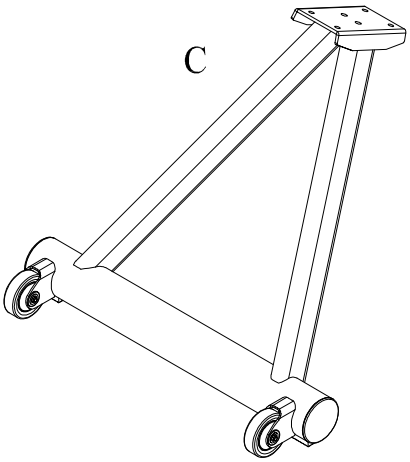
Barvy a technické údaje se mohou změnit bez předchozího upozornění

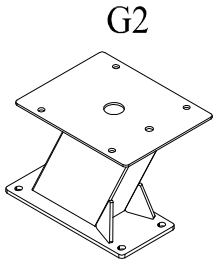


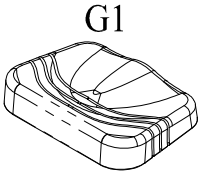


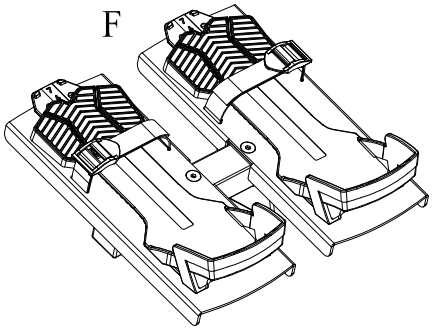


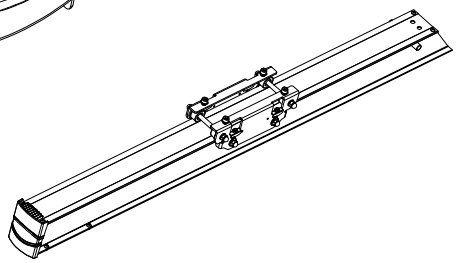


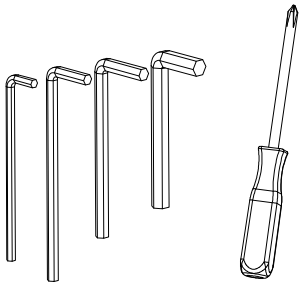








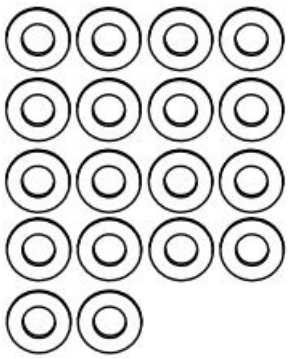




J1-Šroub s vnitřním šestihranem
M8x16mm



J2-Podložka
M8x2T



J4-Šroub s vnitřním šestihranem
M6x50mm



J6-Šroub s kulovou hlavou
M4x10mm



J3-Šroub s vnitřním šestihranem
M6x10mm



J5-Závitořezný šroub
M4x12mm



J7-Šroub s vnitřním šestihranem
M8x12mm

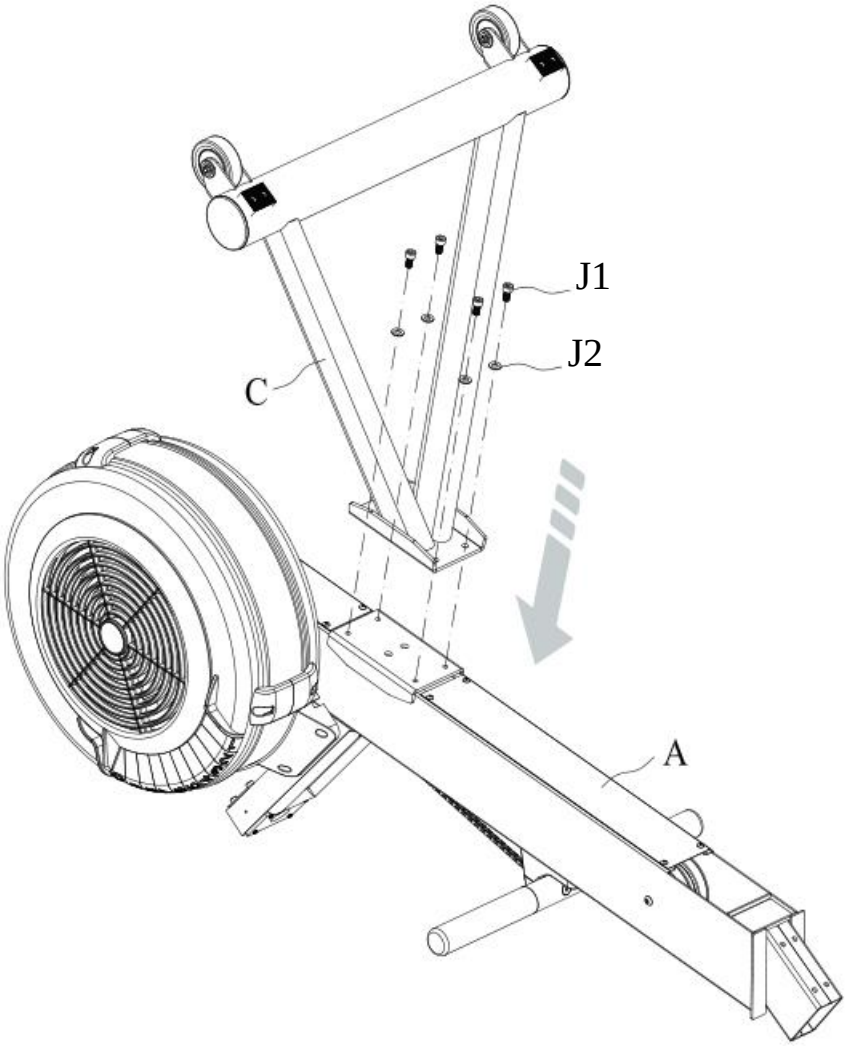


POZNÁMKA: Před montáží prosím rozmístěte všechny díly, abyste se ujistili, že žádné komponenty nescházejí.

PROSÍM DÁVEJTE POZOR, protože některé součásti mohou být ostré a mohou při nesprávném zacházení způsobit škodu či poranění. Dbejte na bezpečnost práce při montáži.

Krok 1

Přední základnu (A) (klapkový ventilátor) umístěte obráceně na měkký a bezpečný povrch. Po obrácení uvidíte předšroubované otvory pro přední stabilizátor (C). Chcete-li přišroubovat přední stabilizátor (C) na přední základnu (A), umístěte ho přímo na předvrtané otvory. Zajistěte je pomocí 4 šroubů (J1) a podložek (J2).



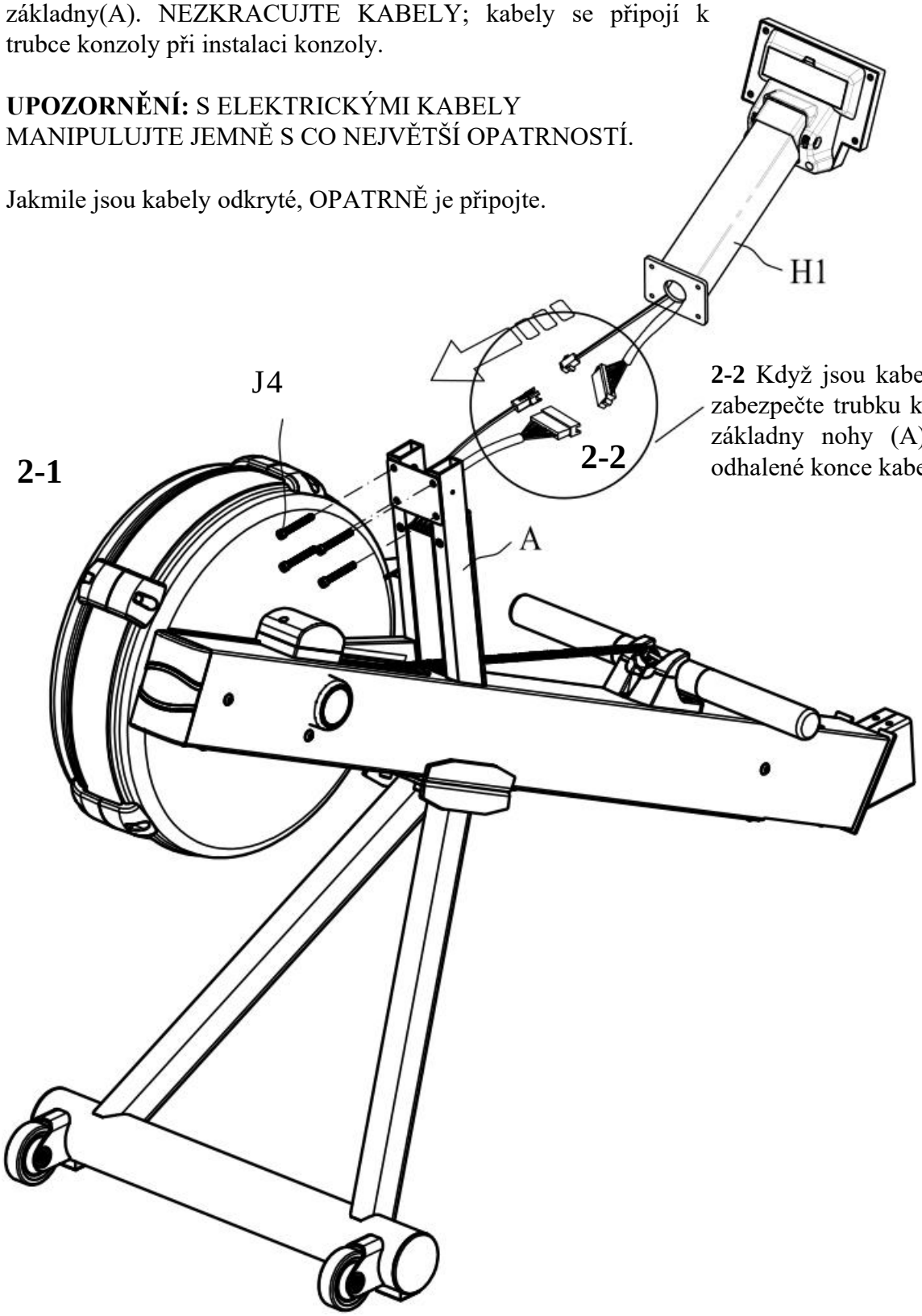
Krok 2

2-1 Lehce táhněte za kabely, aby neustupovaly do dříku nohy základny(A). NEZKRACUJTE KABELY; kabely se připojí k trubce konzoly při instalaci konzoly.

UPOZORNĚNÍ: S ELEKTRICKÝMI KABELY MANIPULUJTE JEMNĚ S CO NEJVĚTŠÍ OPATRNOSTÍ.

Jakmile jsou kabely odkryté, OPATRNĚ je připojte.

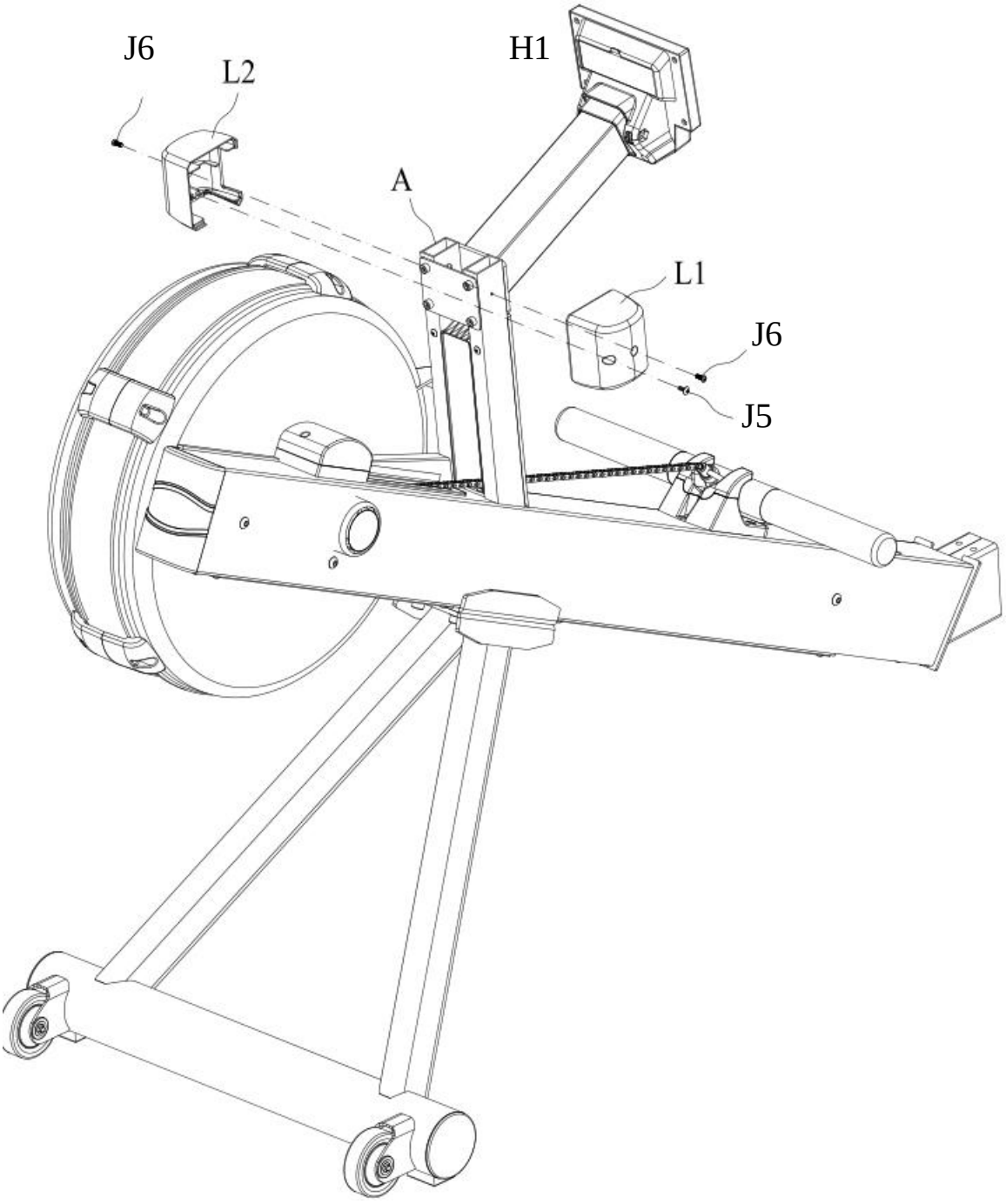
2-1



2-2 Když jsou kabely připojeny, opatrně zabezpečte trubku konzoly (H1) ke dříku základny nohy (A). Dávejte pozor na odhalené konce kabelů.

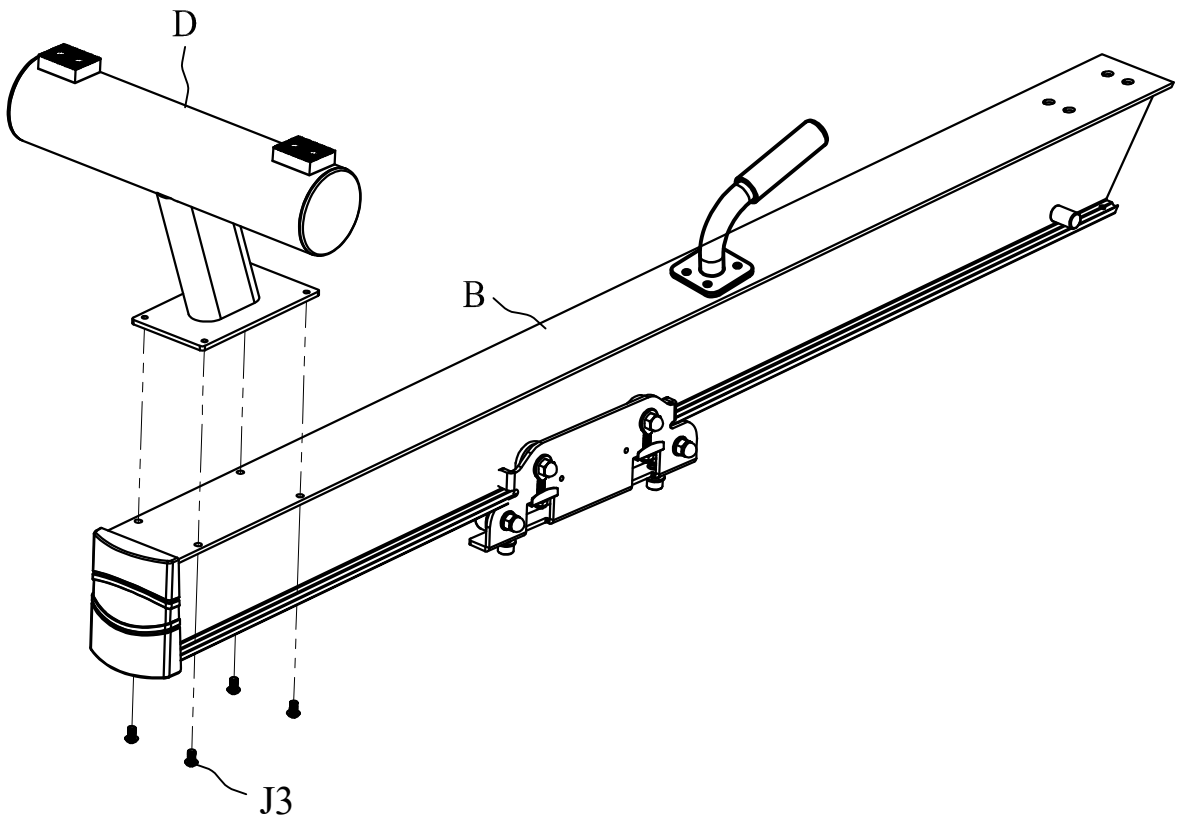
Krok 3

Pro připevnění konzoly (H1) na přední základnu (A) připojte držák (L). Držák (L) se rozdělí na dvě části (L1) a (L2). Tyto komponenty se znovu spojí připojením k přední základně (A). Po opětovném připojení je zajistěte dvěma šrouby J6 a jedním šroubem J5.



Krok 4

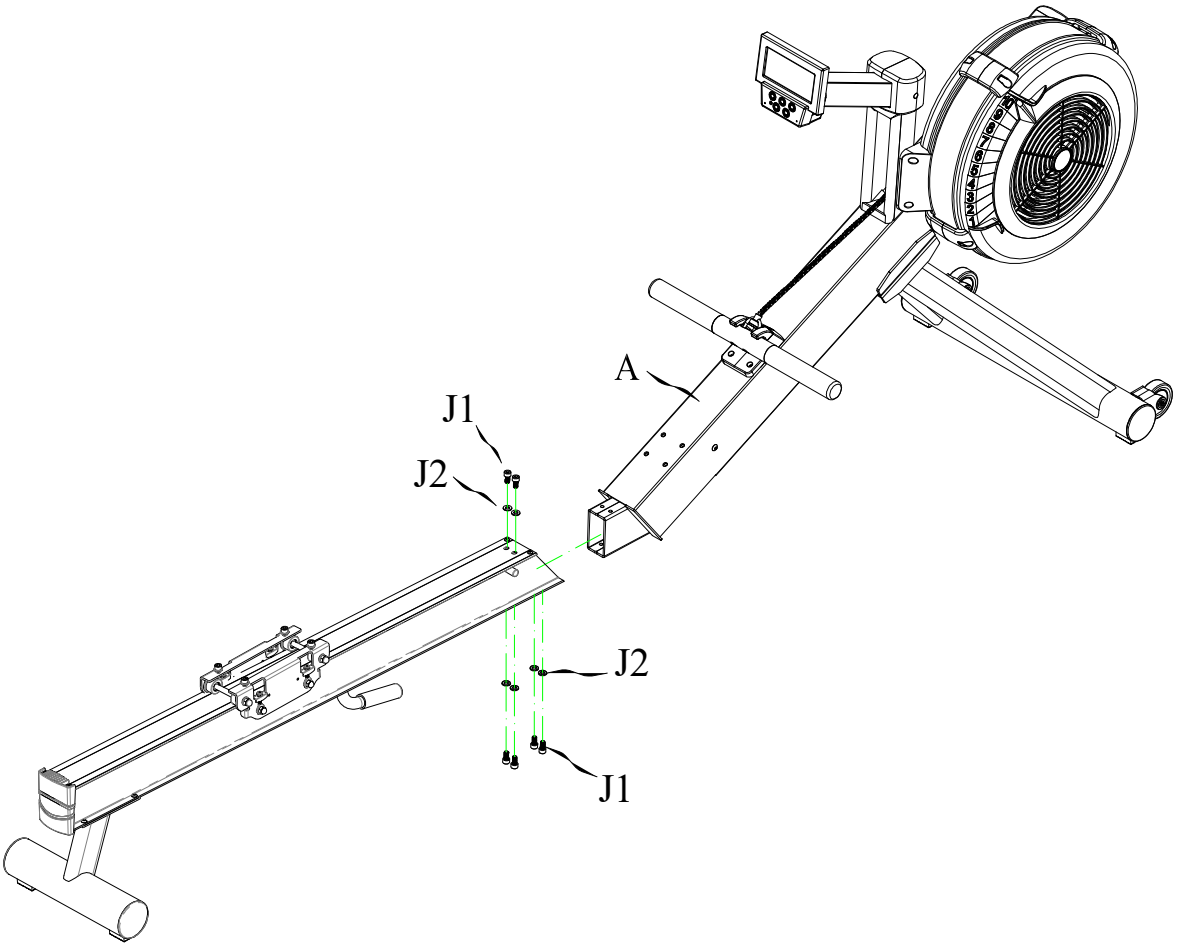
Chcete-li nainstalovat zadní nohu základny (D), otočte lištu základny (B) lícem dolů tak, aby místo, kde bude sedlo, bylo na podlaze. Umístěte zadní nohu základny (D) nad předem zašroubované otvory v liště základny (B). Po umístění zajistěte pomocí 4 šroubů J3.



Krok 5

Zarovnejte přední základnu (A) s lištou základny (B), dokud nebudou předšroubované otvory vzájemně vyrovnány. Zajistěte přední základnu (A) s lištou základny (B) pomocí 6 šroubů (J1) a 6 podložek (J2).

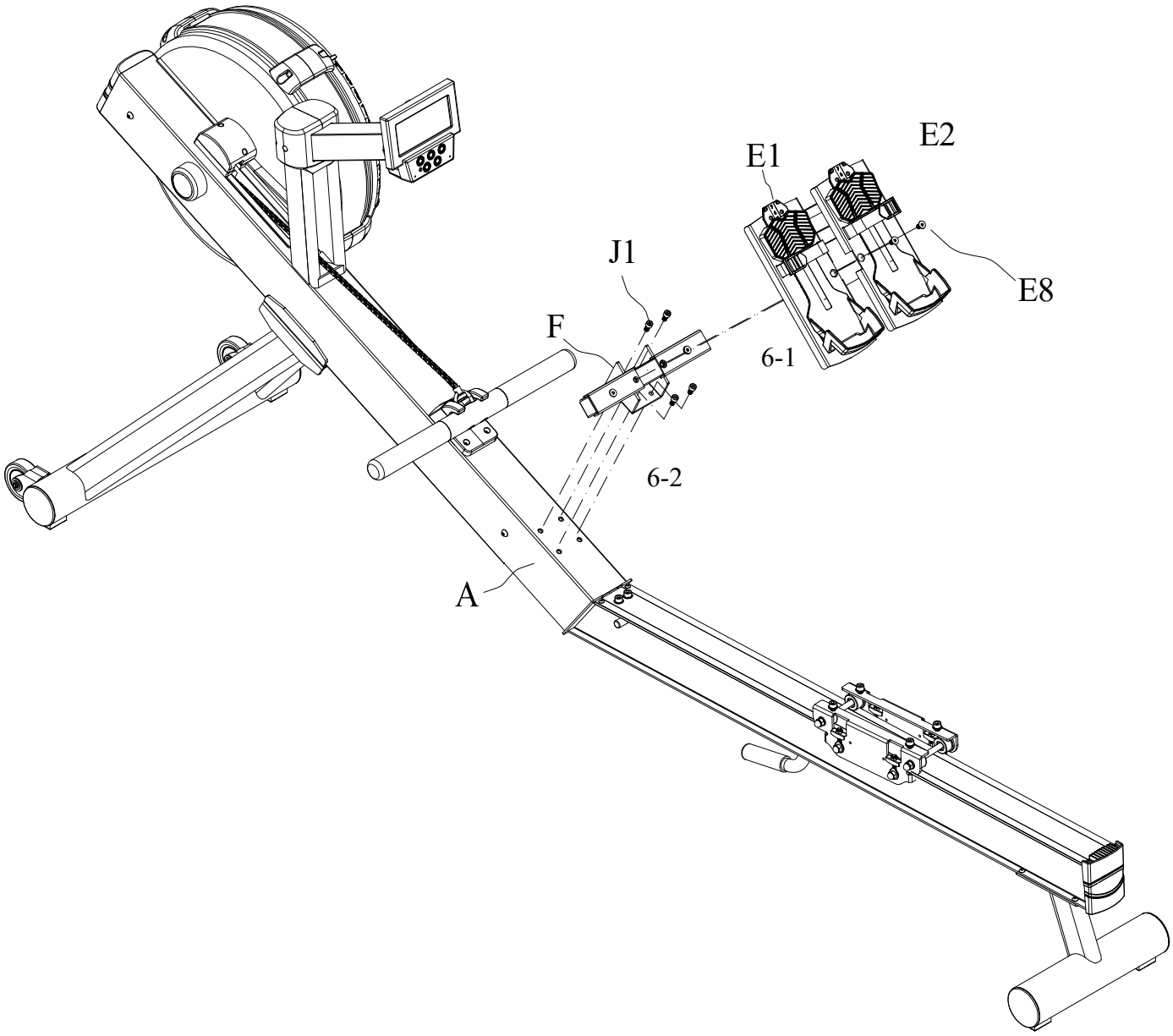
POZNÁMKA: Nezapomeňte utáhnout a zajistit VŠECHNY ŠROUBY A PODLOŽKY, abyste pro veslovací trenažér zajistili pevnou a bezpečnou základnu.



Krok 6

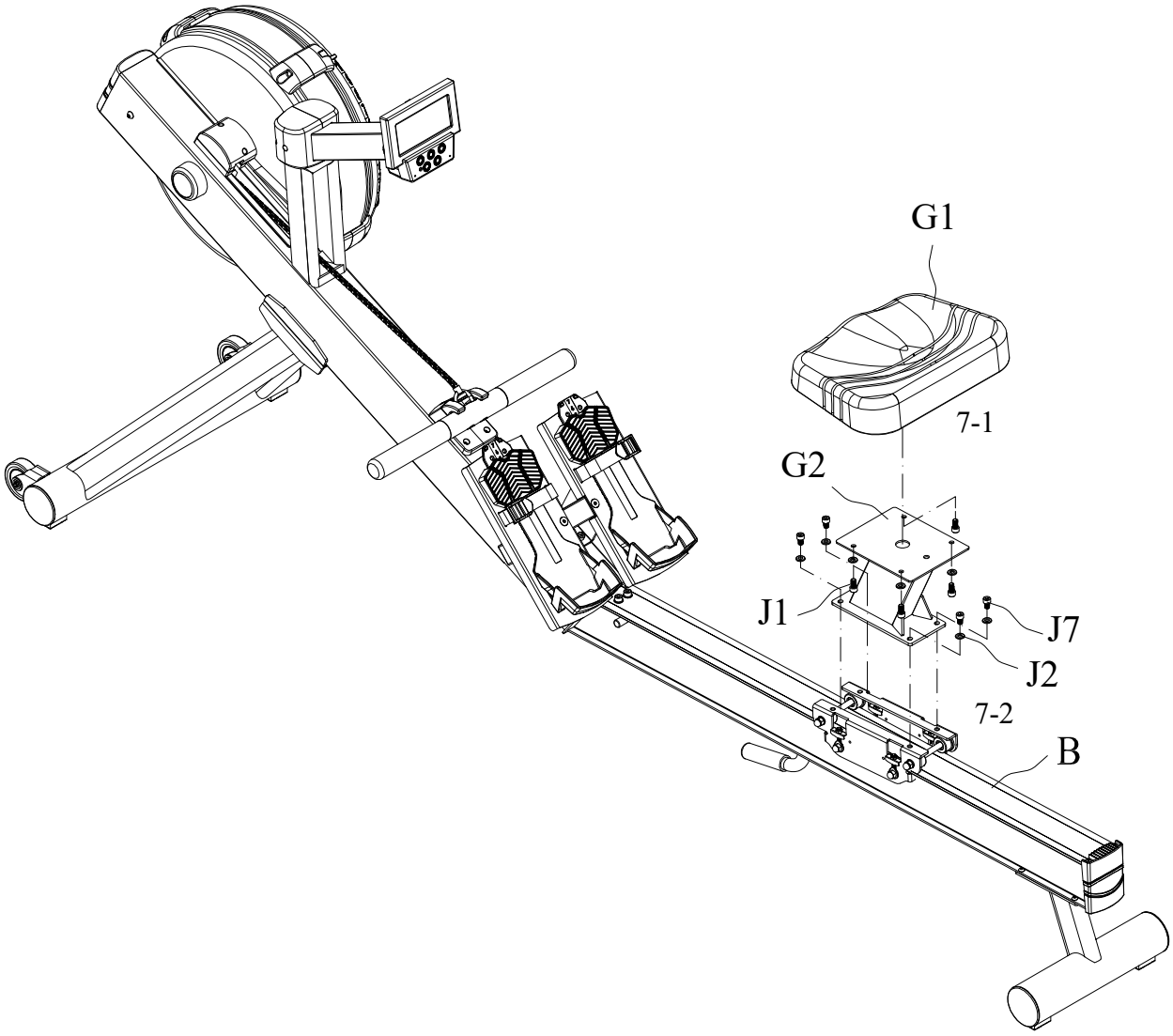
6-1
Nainstalujte podpěrný rám pedálu (F) na přední základnu (A) pomocí 4 šroubů (J1).

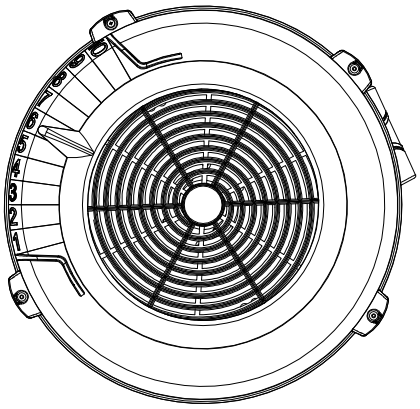
6-2
Umístěte nožní pedály (E1) a (E2) na podpěrný rám pedálu (F) pomocí 4 šroubů (E8). K zajištění každého pedálu budou třeba 2 šrouby (E8).
POZNÁMKA: Na rámu pedálu (F) je 12 otvorů. Uživatel může upravit vzdálenost mezi pedály instalací pedálů do různých otvorů dle potřeby.



Krok 7

7-1
Sedák (G1) umístěte nad předem zašroubované otvory v nosném rámu sedla (G2). Zajistěte jej 4 šrouby (J1) a 4 podložkami (J2).
7-2
Umístěte nosný rám sedla (G2) se sedákem (G1) na držák sedla na liště základny (B). Zajistěte 4 šrouby (J7) a 4 (J2) podložkami.

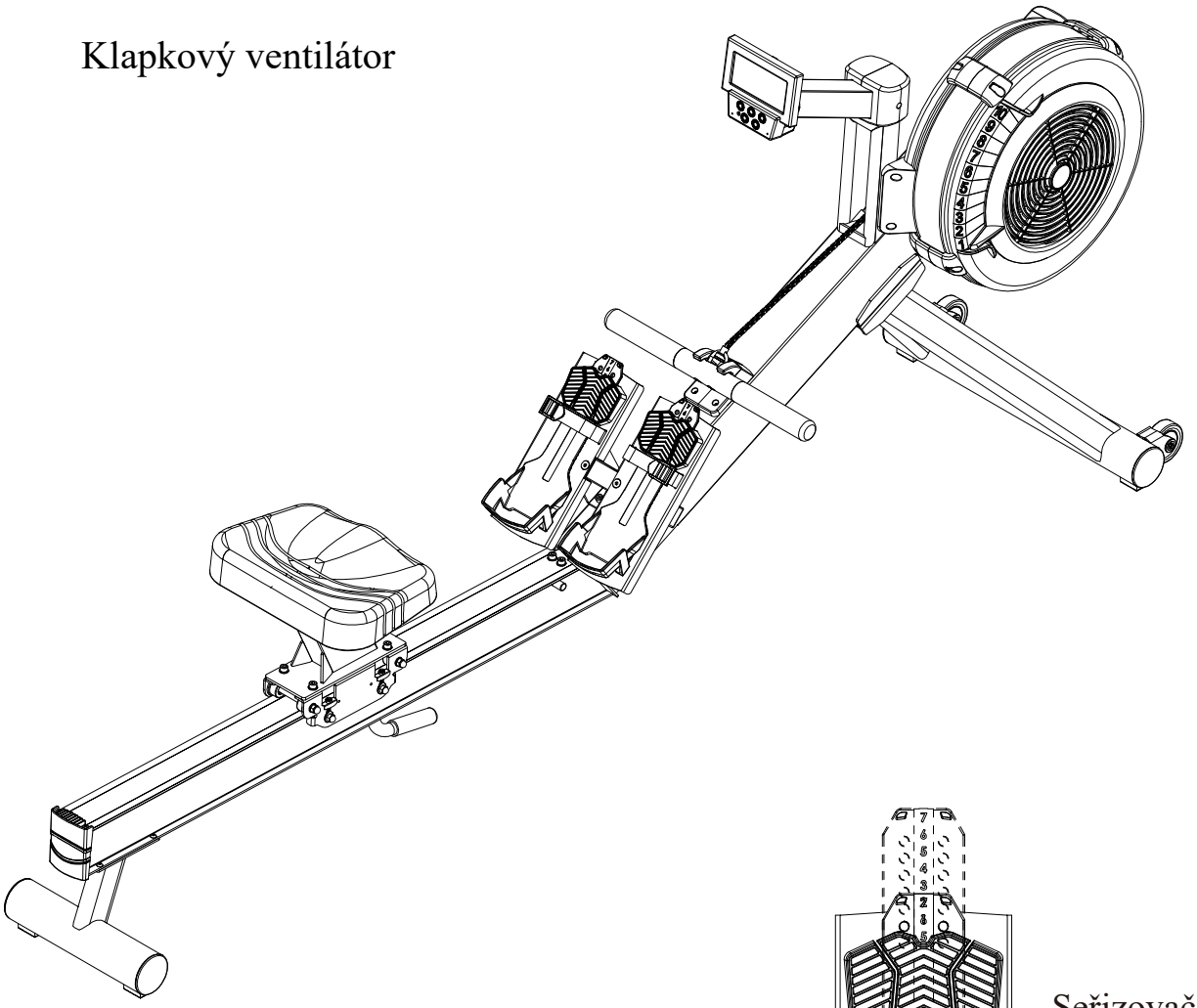




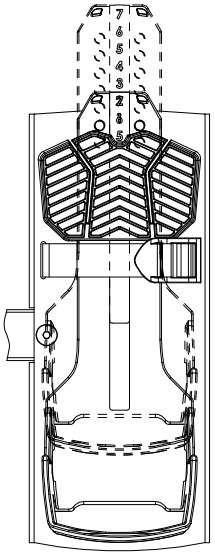
Klapkový ventilátor řídí, kolik vzduchu proudí do tělesa setrvačníku.

Vyšší nastavení umožňuje větší odpor, nižší nastavení menší odpor.

Klapkový ventilátor



Zatlačením dolů upravte polohu podpěry paty.



Seřizovač výšky chodidla

ÚDRŽBA VYBAVENÍ

- **Po každém použití použijte navlhčený měkký hadřík a otřete zařízení od potu. Chraňte počítač nebo elektronické součásti před nadměrnou vlhkostí. K čištění zařízení nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky nebo rozpouštědla na bázi ropy.**
- **Neodstraňujte kryty hnacího ústrojí ani se nepokoušejte o technickou opravu zařízení bez konzultace s autorizovaným servisním zástupcem.**
- **Pravidelně kontrolujte opotřebování součástek.**
- **Pro větší bezpečnost odpojte zařízení ze zásuvky, pokud se nepoužívá.**
- **Pro ochranu podlah a koberců použijte pod trenažér podložku.**
- **Pravidelně aplikujte doporučená maziva.**
- **Uschovejte návod k montáži produktu, doklad o nákupu a servisní záznamy na bezpečném místě.**
- **Pravidelně kontrolujte baterie a podle potřeby je vyměňte.**
- **Neskladujte a nepoužívejte zařízení venku.**

Přesun trenažéru: Zvedněte zadní stabilizátor a opatrně sklopte trenažér dopředu, dokud se přední stabilizační kolečka nedotknou podlahy.

TRÉNINKEM K ÚSPĚCHU

Zahájení cvičebního programu bude záviset na vaší fyzické kondici. Pokud jste neaktivní nebo vám cvičení znemožňoval zdravotní stav, měli byste začít pomalu. Zpočátku možná budete moci cvičit jen krátkou dobu s minimální úrovní odporu nebo váhovým zatížením.

Začněte trénovat pomalu a postupně zvyšujte délku cvičení. Stanovte si reálné cíle. Během 6-8 týdnů nepřetržitého cvičení byste měli pozorovat zlepšení fyzické kondice, ale nenechte se odradit, pokud to trvá déle. Je velmi důležité cvičit vlastním tempem a mít jistotu při dosahování svých cílů. Je důležité provádět zahřívací, protahovací a zklidňující cvičení u jakéhokoliv cvičebního programu.

Se zlepšující se kondicí se zvyšuje i vaše sebevědomí a pocit úspěchu. Pravidelné cvičení a zdravá strava vás nabijí energií a zajistí pocit pohody.

ROWER CONSOLE

METRY
Zobrazuje celkovou vzdálenost v metrech

SPM
Zobrazuje tahy za minutu

PULS
Zobrazuje srdeční puls při připojení hrudního pásu

KALORIE
Zobrazuje počet kalorií

WATTY
Zobrazuje počet wattů na tah

TAHY
Zobrazuje celkový počet tahů

ČAS / 500M
Zobrazuje čas potřebný k dokončení 500 metrů na základě aktuálního tahu

ČAS
Zobrazuje množství času stráveného veslováním (nepočítá se odpočinek)



VELKÝ PŘEHLEDNÝ DIPLEJ

Sledujte celkovou dobu tréninku v minutách a sekundách nebo přepínejte mezi různými měření výkonu a zobrazujte je uprostřed obrazovky

PRŮMĚRNÉ TEMPO NA 500M



Průměrný čas potřebný k dokončení 500 m na základě tahů

PRŮMĚRNÉ METRY ZA JEDEN TAH



Průměrné metry veslované za jeden tah

MAXIMÁLNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE



Maximální srdeční frekvence během tréninku

SPÁLENÉ KALORIE ZA HODINU



Předpokládané kalorie spálené za hodinu na základě všech tahů během tréniku

KŘÍVKA SÍLY



Grafické zobrazení síly působící během veslovacího zdvihu

MAXIMÁLNÍ WATTY



Maximální watty vyprodukované během všech tahů

WATTY SCHÉMA



Graficky zobrazené watty v porovnání s jinými tahy, během tréniku

PRŮMERNÉ WATTY

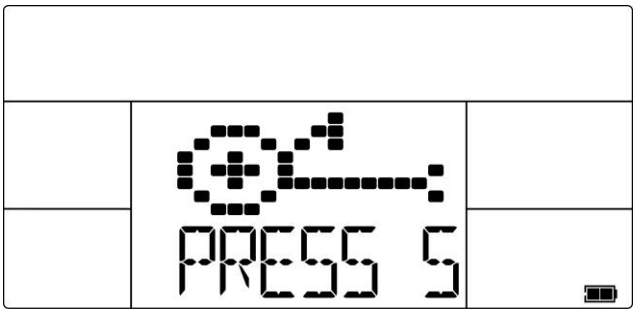


Průměrný watt na tah na základě všech tahů

PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY
Přihlaste se pomocí nabídky a šipkami nahoru/dolů si vyberte z různých předem připravených programů: **Quick start, Competition Racing, Interval/ Tabata, Target Time, Target Distance, Target Calories, Target strokes nebo Target Distance.**

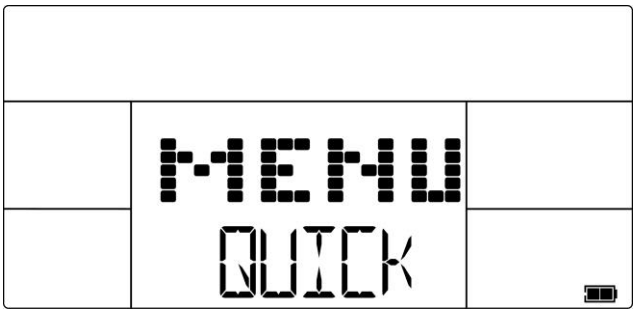
XEBEX FITNESS

Provozní režim:



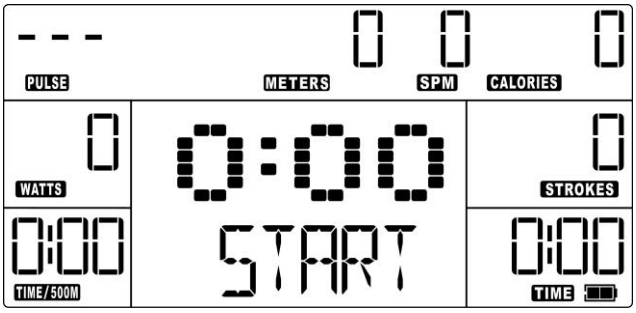
1. Stisknutím tlačítka START zapněte konzolu. Na displeji uvidíte možnosti „STISKNĚTE START PRO RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ NEBO ZVOLTE PROGRAM“.

2. Chcete-li zvolit RYCHLÝ START, stiskněte znovu START a začněte cvičit.



3. Pro volbu programu stiskněte tlačítka “UP/ DOWN”. Volit můžete mezi těmito programy: QUICKSTART / RACE / INTERVAL / TIME / DISTANCE / CUSTOM.

1. RYCHLÝ START



1. Monitor se přepne do režimu RYCHLÝ START (QUICKSTART), když stisknete „START / STOP“ nebo spustíte veslování a nevyberete program.

2. Během cvičení bude monitor zobrazovat ČAS / POČET TAHŮ / KALORIE / METRY / WATTY / ČAS na 500M / PULZ / POČET TAHŮ ZA MINUTU (SPM).

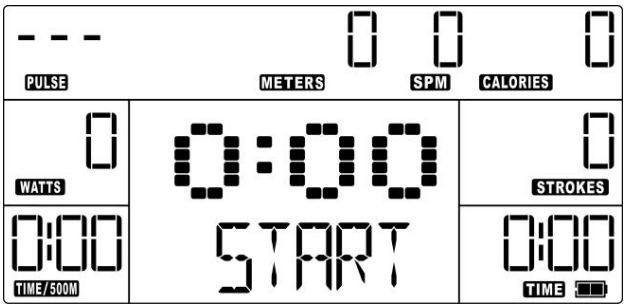
3. Stisknutím tlačítka UP / DOWN zobrazíte ve středním okně například CELKOVÝ ČAS, PRŮM. / 500M, PRŮM. METRY / TAHY, MAX. TEPOVOU FREKVENCI, MAX WATTY, PRŮM. WATTY, CAL / HR, GRAF WATTŮ a KŘIVKU SÍLY.

4. Pokud přestanete veslovat, čas zobrazený v pravém dolním okně monitoru se zastaví. Když začnete veslovat znovu, bude pokračovat od místa, kde jste přestali.

5. Stisknutím tlačítka STOP zastavíte monitor.

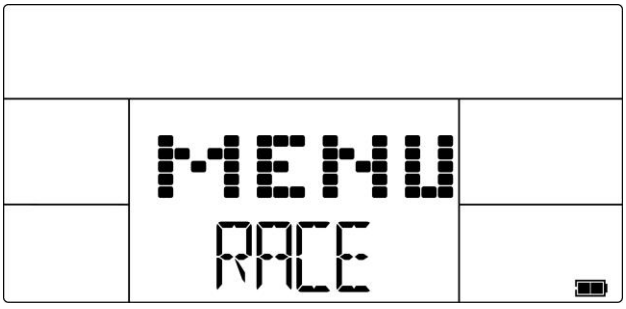
2. Provoz každého PROGRAMU

1. PROGRAM "QUICK"



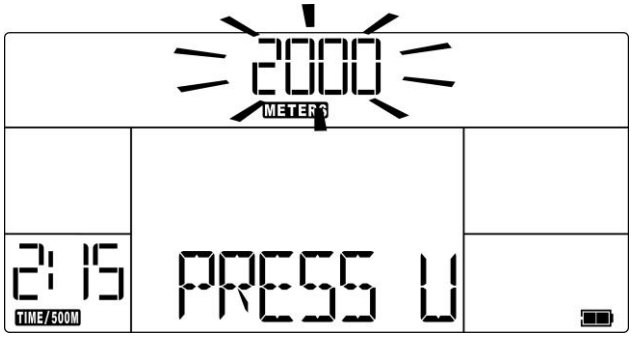
1. **Monitor se přepne do režimu QUICKSTART, když stisknete tlačítko „START / STOP“ nebo spustíte veslování a nevyberete program.**
2. **Během cvičení monitor zobrazí ČAS / TAHY / KALORIE / METRY / WATTY / ČAS / 500M / PULZ / TAHY ZA MINUTU (SPM).**
3. **Stisknutím tlačítka UP / DOWN zobrazíte ve středním okně například CELKOVÝ ČAS, PRŮM. / 500M, PRŮM. METRY / TAHY, MAX. TEPOVOU FREKVENCI, MAX WATTY, PRŮM. WATTY, CAL / HR, GRAF WATTŮ a KŘIVKU SÍLY.**
4. **Pokud přestanete veslovat, čas zobrazený v pravém dolním okně monitoru se zastaví. Když začnete veslovat znovu, bude pokračovat od místa, kde jste přestali.**
5. **Stisknutím tlačítka STOP zastavíte monitor.**

2. PROGRAM "RACE"



1. V nabídce Start proveďte výběr pomocí tlačítka UP / DOWN a stiskem tlačítka ENTER zvolte program RACE.

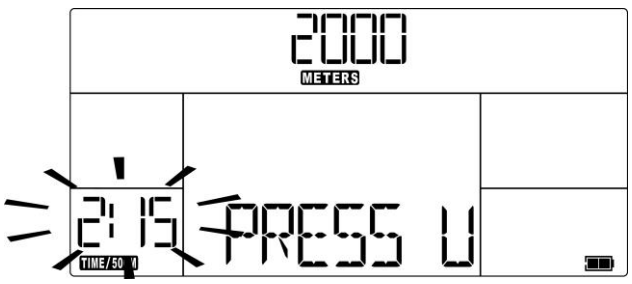
(1). Nastavení metrů



1. Když uživatel vybere program RACE je nastavena výchozí vzdálenost 2000 m.

2. Pomocí tlačítek"UP / DOWN" lze měnit cílovou vzdálenost. Pro potvrzení požadované vzdálenosti stiskněte ENTER.

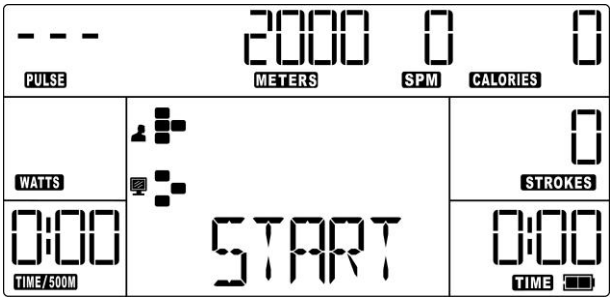
(2) Nastavení času na 500 m



3. Máte-li nastavenou cílovou vzdálenost, zobrazí se přednastavený čas 2:15 / 500 m.

2. Pomocí tlačítek"UP / DOWN" lze měnit nastavení času / 500 m. Pro potvrzení stiskněte ENTER.

(3). Stiskněte tlačítko START pro zahájení programu



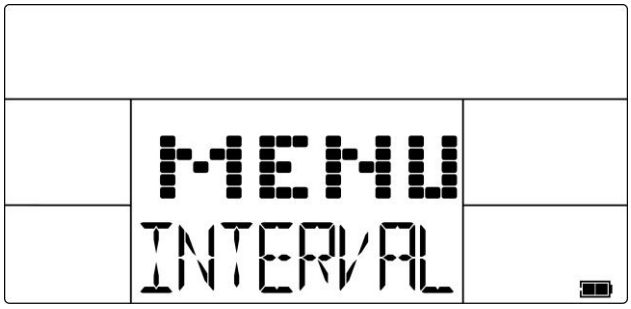
1. **Během programu RACE se budou počítat následující hodnoty „ČAS / TAHY / KALORIE / WATTY /“. Metry se budou odpočítávat do vzdálenosti vašeho cíle.**
2. **V průběhu závodu bude bodová matice zobrazovat VAŠI pozice a pozici POČÍTAČE; po skončení závodu počítač zobrazí jako vítěze POČÍTAČ nebo VÁS.**

3. Pokud přestanete veslovat, čas zobrazený v pravém dolním okně monitoru se zastaví. Když začnete veslovat znovu, bude pokračovat od místa, kde jste přestali.

4. Stisknutím tlačítka STOP zastavíte monitor.

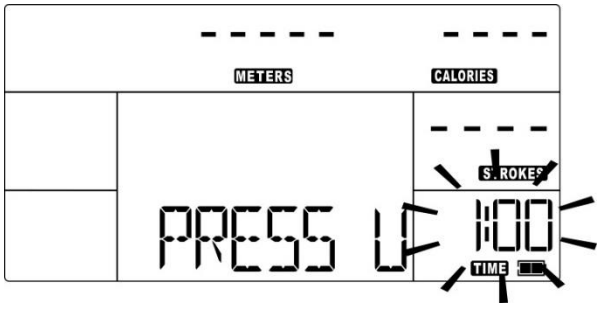
3. - PROGRAM "INTERVAL"

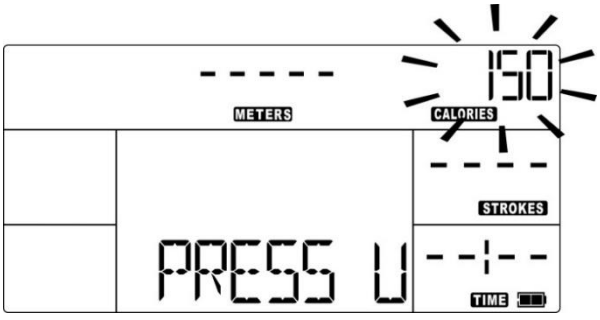
1. **V nabídce Start proveďte výběr pomocí tlačítka UP / DOWN a stiskem tlačítka ENTER zvolte program INTERVAL.**
2. **Nastavení módů ČAS CVIČENÍ / TAHY / KALORIE / VZDÁLENOST**

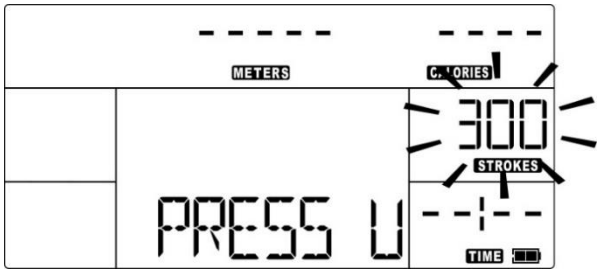


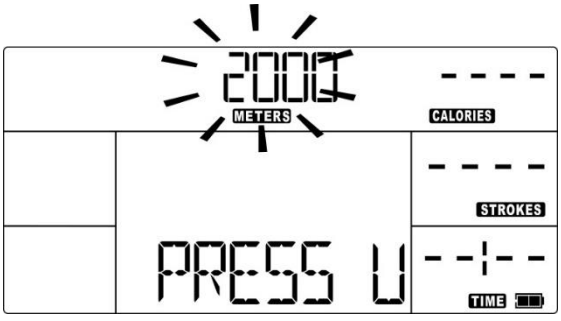
1. **Po stisknutí klávesy ENTER budou blikat 4 metriky (čas, tahy, kalorie, vzdálenost).**
2. **UŽIVATELÉ mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ vybrat program a poté stisknutím „ENTER“ zvolit tuto metriku jako pracovní část intervalu.**

3. Poté může uživatel nastavit trénink na základě jedné z těchto 4 metrik, dobu odpočinku a počet opakování. Pro dokončení je třeba stisknout klávesu ENTER.

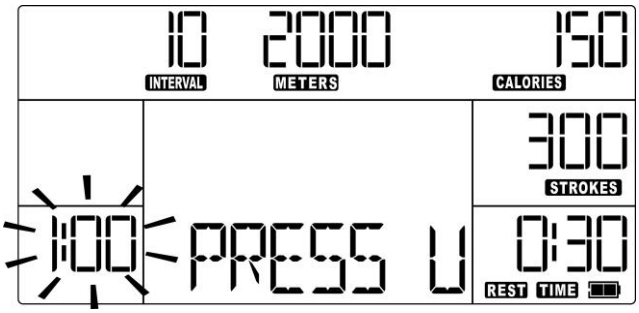








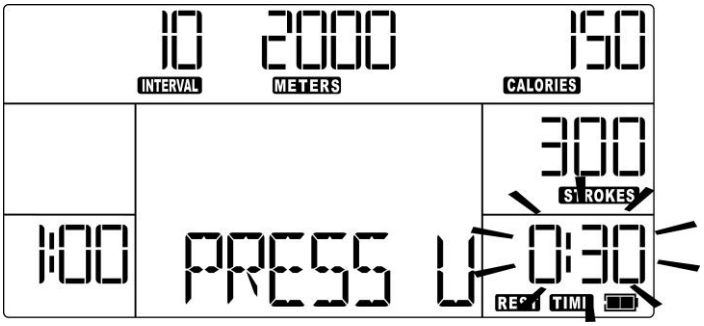
(1). Nastavení délky tréninku



1. Jakmile je nastaven váš počet intervalů, program bude standardně nastaven na 1:00 tréninku.

2. Uživatelé mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ změnit délku cvičení. Po dokončení stiskněte klávesu ENTER.

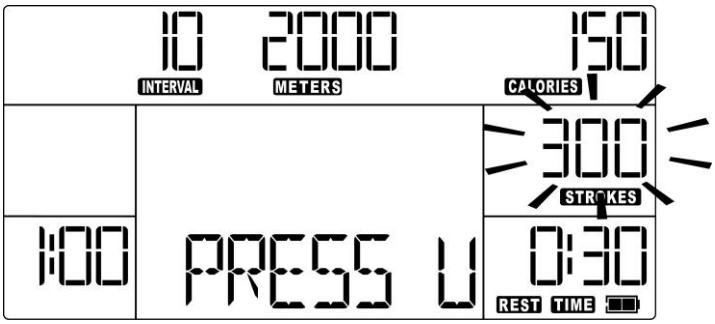
(2). Nastavení délky odpočinku



1. Jakmile je nastavena délka tréninku, program bude standardně nastaven na 0:30 odpočinku.

2. Uživatelé mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ změnit délku odpočinku. Po dokončení stiskněte klávesu ENTER.

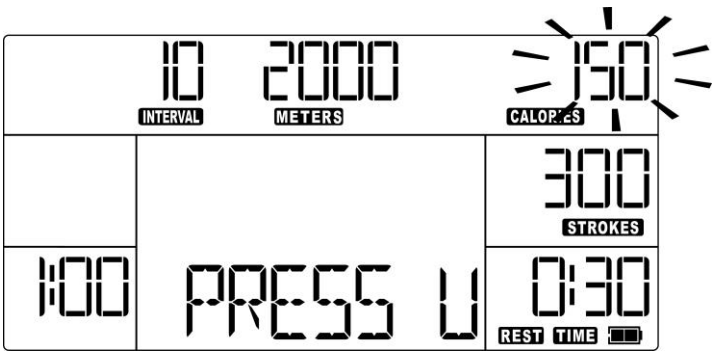
(3). Nastavení počtu tahů



1. Jakmile je nastavena délka odpočinku, program bude standardně nastaven na 300 tahů.

2. Uživatelé mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ změnit cílový počet tahů.

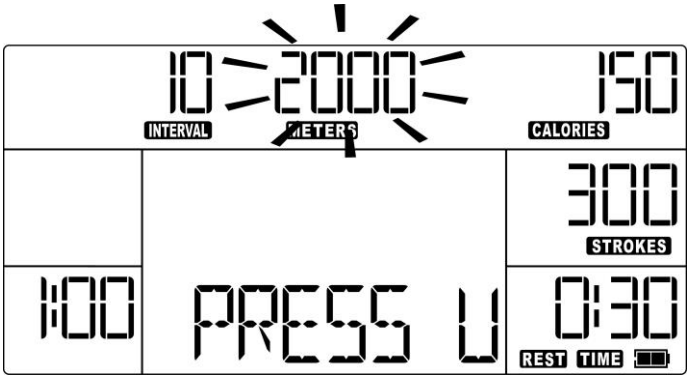
(4). Nastavení kalorií



1. Jakmile je nastaven cílový počet tahů, program bude standardně nastaven na 150 kalorií.

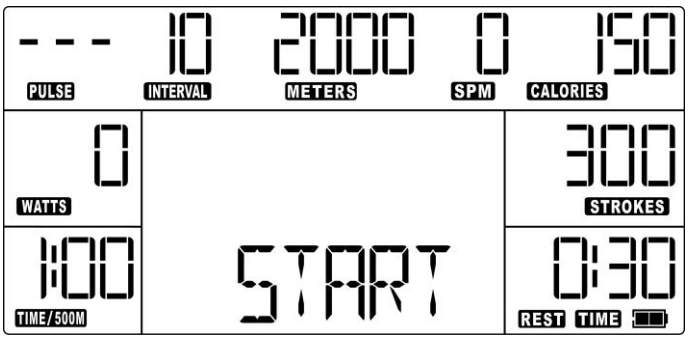
2. Uživatelé mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ změnit cílové množství kalorií. Po dokončení stiskněte klávesu ENTER.

(6). Nastavení vzdálenosti



1. Jakmile jsou nastaveny kalorie, program bude standardně nastaven na vzdálenost 2000 m.
2. Uživatelé mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ změnit cílovou vzdálenost. Po dokončení stiskněte klávesu ENTER.

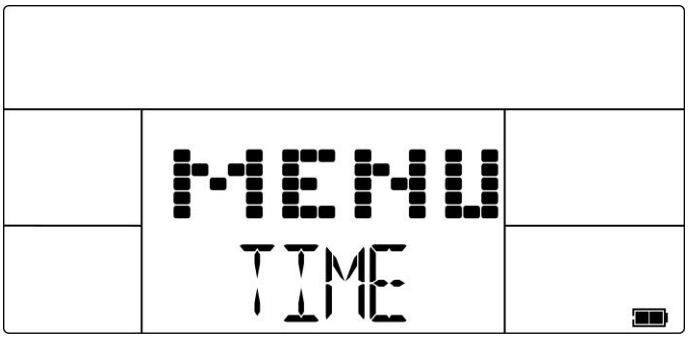
(7). Stiskněte tlačítko START pro zahájení



1. Během programu INTERVAL bude monitor během pracovních intervalů zobrazovat „WORK“ a odpočítávat zbývající dobu cvičení. Po dokončení cvičení se na displeji zobrazí „REST“ a odpočítá se zbývající doba odpočinku.
2. Program bude střídat čas "WORK" a REST podle počtu nastavených intervalů.

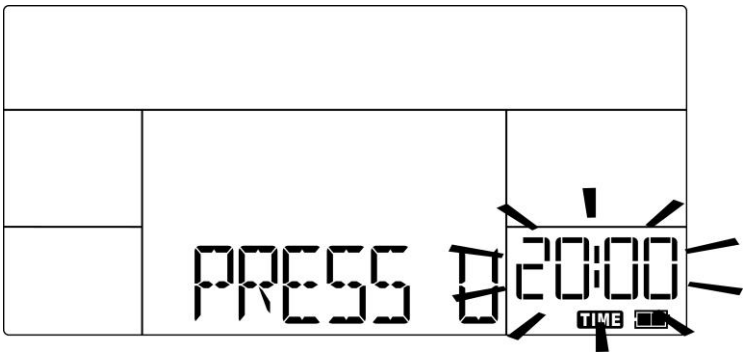
3. TAHY, KALORIE a METRY se budou odpočítávat od vašich přednastavených hodnot.
4. Stisknutím tlačítka STOP zastavíte monitor.

4. PROGRAM "TIME"



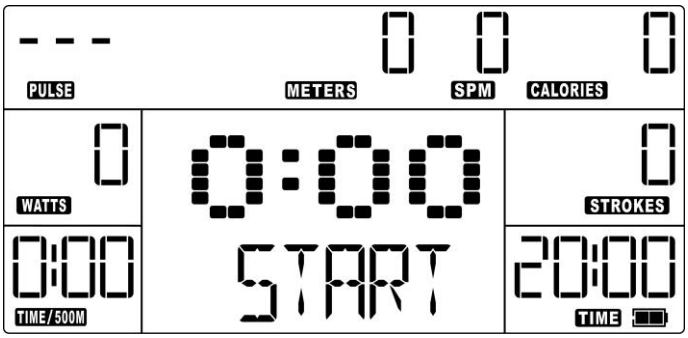
1. V nabídce Start použijte tlačítko „UP / DOWN“ pro výběr ČASU a poté stiskněte klávesu ENTER pro výběr programu.

(1). Nastavení času



1. Když uživatel vybere TIME program, je je standardně nastaven na čas 20 minut.
2. Uživatelé mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ změnit dobu. Po dokončení stiskněte klávesu ENTER.

(2). Stiskněte tlačítko START pro zahájení



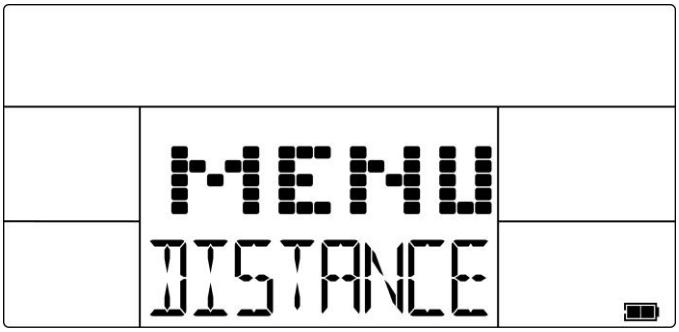
1. Zobrazení ČASU vpravo dole se bude odpočítávat do 0:00. TAHY, KALORIE a METRY se budou načítat.

2. Stisknutím tlačítka UP / DOWN zobrazíte ve středním okně další hodnoty, například CELKOVÝ ČAS, PRŮM. / 500M, PRŮM. METRY / TAHY, MAX TEPOVÁ FREKVENCE, MAX WATTY, PRŮM. WATTY, KALORIE / TEPOVOU FREKVENCI, GRAF WATTŮ a KŘIVKU SÍLY.

3. Pokud veslování zastavíte, čas zobrazený v pravém dolním okně monitoru se pozastaví. Když začnete veslovat znovu, bude pokračovat v činnosti od místa, kde jste přestali.

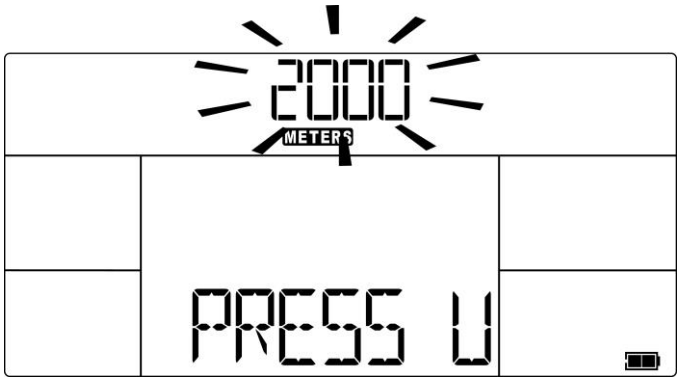
4. Stisknutím tlačítka STOP zastavíte monitor.

2 . PROGRAM "DISTANCE"



1. V nabídce Start použijte tlačítko „UP / DOWN“ pro výběr programu DISTANCE a poté stiskněte klávesu ENTER pro výběr programu.

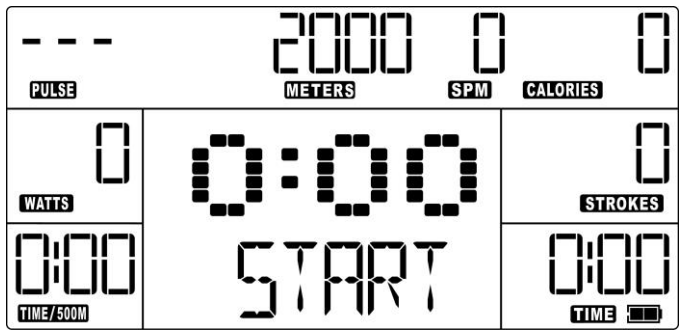
(1). Nastavení vzdálenosti



1. Když uživatel vybere DISTANCE program, je je standardně nastaven na cílovou vzdálenost 2000 m.

2. Uživatelé mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ měnit cílovou vzdálenost. Po dokončení stiskněte klávesu ENTER.

(2). Stiskněte tlačítko START pro zahájení



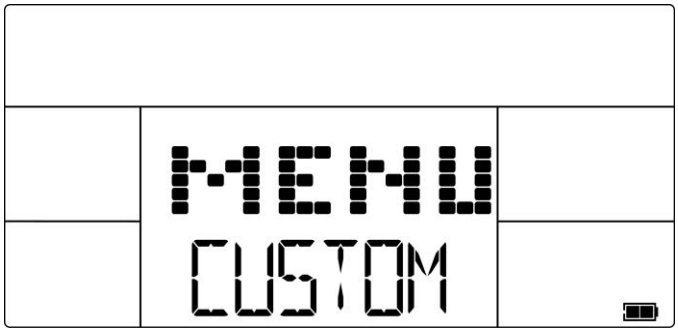
1. Během programu se vzdálenost v metrech zobrazená ve středu nahoře odpočítává do nuly. ČAS, TAHY A KALORIE se budou načítat.

2. Stisknutím tlačítka UP / DOWN zobrazíte ve středním okně další hodnoty, například CELKOVÝ ČAS, PRŮM. / 500M, PRŮM. METRY / TAHY, MAX TEPOVÁ FREKVENCE, MAX WATTY, PRŮM. WATTY, KALORIE / TEPOVOU FREKVENCI, GRAF WATTŮ a KŘIVKU SÍLY.

3. Pokud veslování zastavíte, čas zobrazený v pravém dolním okně monitoru se pozastaví. Když začnete veslovat znovu, bude pokračovat v činnosti od místa, kde jste přestali.

4. Stisknutím tlačítka STOP zastavíte monitor.

3. PROGRAM "CUSTOM"

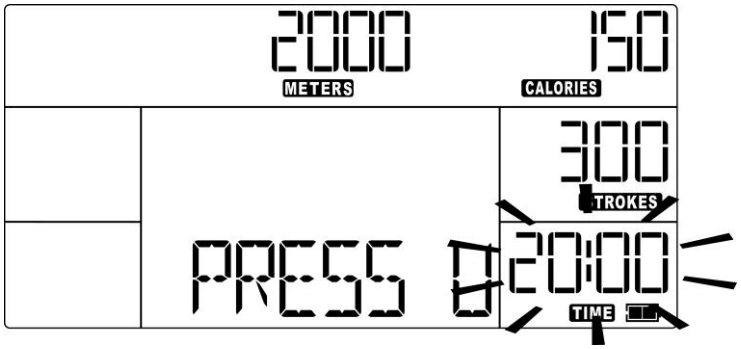


1. V nabídce Start použijte tlačítko „UP / DOWN“ pro výběr programu CUSTOM a poté stiskněte klávesu ENTER pro výběr programu.

2. Program má výchozí nastavení pro počet intervalů, délku tréninku, dobu odpočinku, počet tahů, kalorie, metry. Podle pokynů níže můžete měnit libovolné výchozí hodnoty.

Stisknutím tlačítka START nebo zahájením veslování můžete program kdykoli spustit s výchozím nastavením nebo kombinací vašich změn a výchozího nastavení.

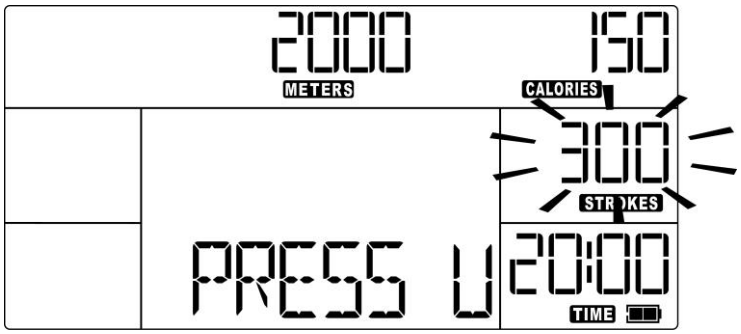
(1). Nastavení času



1. Když uživatel vybere program "CUSTOM", má nastavený 20:00 minutový výchozí čas.

2. Uživatelé mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ měnit přednastavený čas. Po dokončení stiskněte klávesu ENTER.

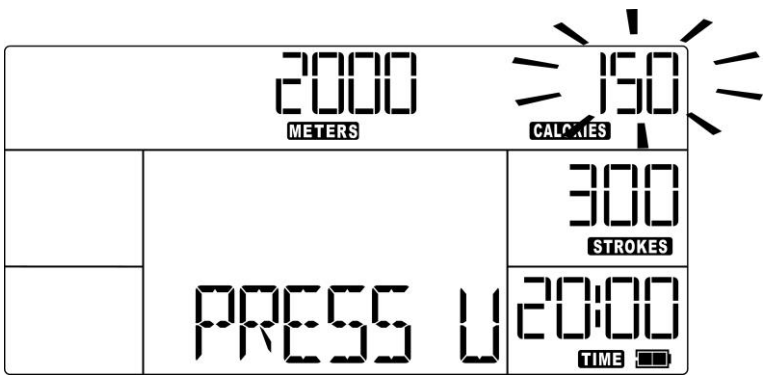
(2). Nastavení počtu tahů



1. Jakmile je čas nastaven, program bude standardně nastaven na 300 tahů.

2. Uživatelé mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ měnit počet tahů. Po dokončení stiskněte klávesu ENTER.

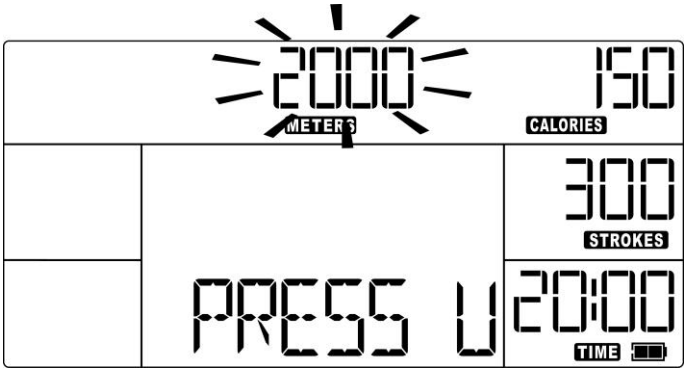
(3). Nastavení kalorií



1. Jakmile je nastaveno množství tahů, program bude standardně nastaven na 150 kalorií.

2. Uživatelé mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ měnit počet kalorií. Po dokončení stiskněte klávesu ENTER.

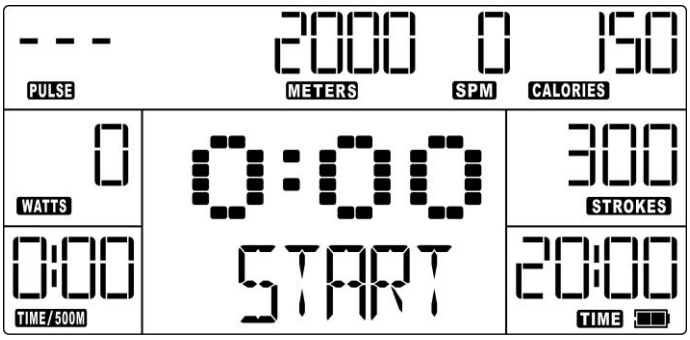
(4). Nastavení vzdálenosti



1. Jakmile je nastaveno množství kalorií, program bude standardně nastaven na 2000 m.

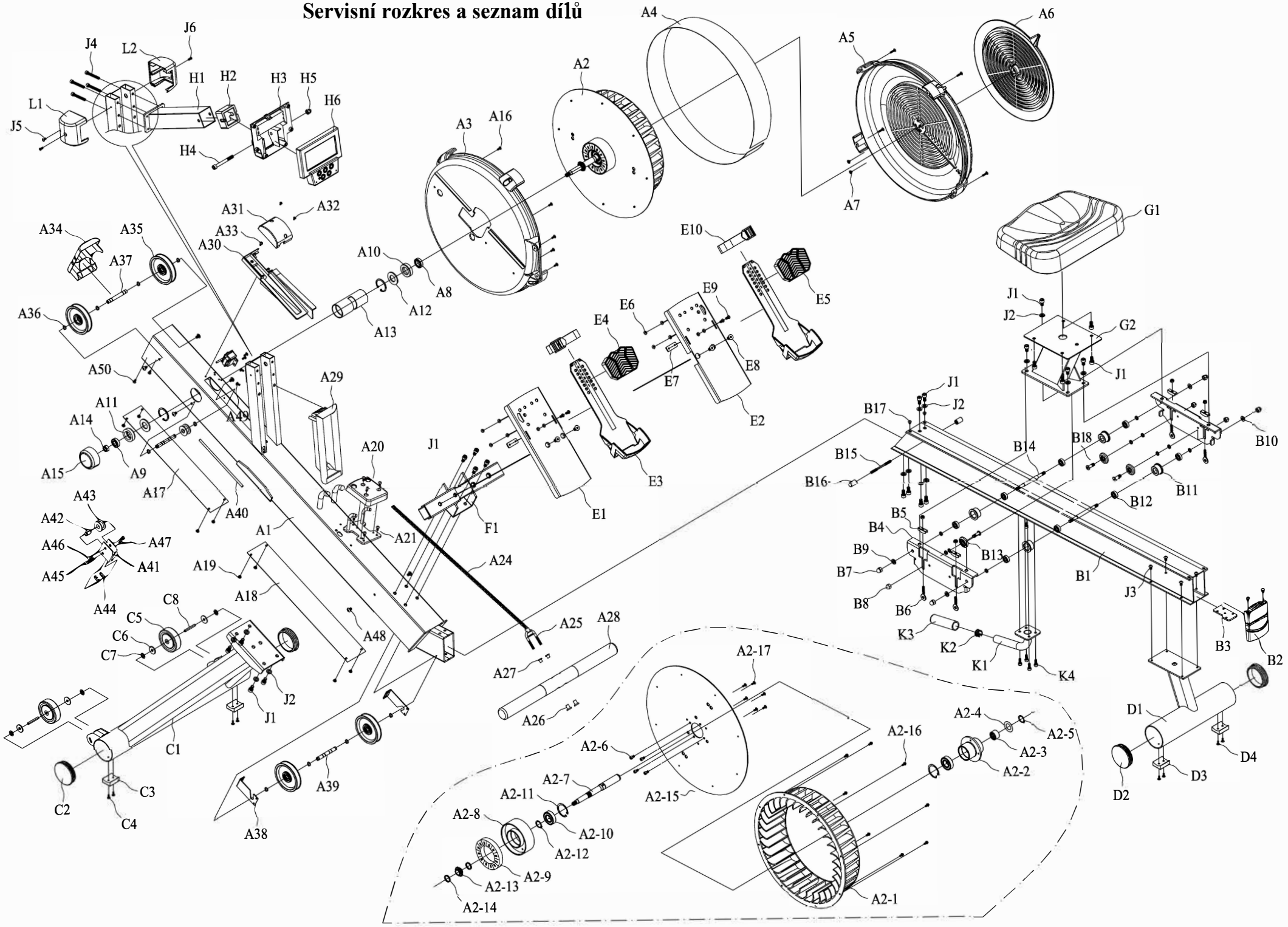
2. Uživatelé mohou pomocí tlačítka „UP / DOWN“ měnit vzdálenost. Po dokončení stiskněte klávesu ENTER.

(5). Po dokončení programu stiskněte tlačítko START



1. **Během programu se ČAS, POČET TAHŮ, KALORIE a METRY odpočítávají až na nulu.**
2. **Stisknutím tlačítka UP / DOWN zobrazíte ve středním okně další hodnoty, například CELKOVÝ ČAS, PRŮM. / 500M, PRŮM. METRY / TAHY, MAX. TEPOVÁ FREKVENCE, MAX. WATTY, PRŮM. WATTY, KALORIE / TEPOVOU FREKVENCI, GRAF WATTŮ a KŘIVKU SÍLY.**
3. **Pokud veslování zastavíte, čas zobrazený v pravém dolním okně monitoru se zastaví. Když začnete veslovat znovu, bude pokračovat v činnosti od místa, kde jste přestali.**
4. **Stisknutím tlačítka STOP zastavíte monitor.**

Servisní rozkres a seznam dílů



Č.	NÁZEV	SPECIFIKACE	MNOŽ.	Č .	NÁZEV	SPECIFIKACE	MNOŽ.
A1	Hlavní rám		1	A21	Šroub s vnitřním šestihranem	M5×10mm (M4 hole)	3
A2	Setrvačník		1	A22	Tapping Screw	M5×12mm	3
A2-1	Ventilátor	Ø50×Ø39×60.5mm	1	A23	Handle Hook	ABS	1
A2-2	Trubka		1	A24	1/4" řetěz		1
A2-3	Jednosměrné ložisko		1	A25	Řetězový hák		1
A2-4	Železná podložka		1	A26	Matice	Ø18×Ø9(M6)×15mm	2
A2-5	Spona typu S	S20	1	A27	Matice typu T	Ø14×Ø8(M6)×10. 5mm	2
A2-6	Šroub s vnitřním šestihranem	M5×10mm	4	A28	Bambusová rukojeť	Ø31. 8×480mm	1
A2-7	Axiální setrvačník	Ø22×197mm	1	A29	Vnější kryt řetězu	ABS	1
A2-8	Kryt		1	A30	Základní kryt senzoru	ABS	1
A2-9	Prstenový magnet	Ø100×Ø60 × 15T	1	A31	Kryt senzoru	ABS	1
A2-10	Ložisko	BR-6004ZZMRB	2	A32	Závitořezný šroub s kul. hlavou	M4×12mm	2
A2-11	Spona typu S	S20	1	A33	Šroub	M5×6mm	1
A2-12	Spona typu R	R42	2	A34	Přední kryt hlavního rámu	ABS	1
A2-13	1/4" řetězové kolo		1	A35	Kladka	Ø95×Ø15	4
A2-14	PU podložka		2	A36	Spona typu S	S10	12
A2-15	Stabilní držák ventilátoru	Φ430*2.5T	1	A37	Axiální řemenice (přední)	Ø10×79. 8mm	1
A2-16	Závitořezný šroub	M4*P0. 75*10mm	8	A38	Elastická lanová konzola	35×103×2T	2
A2-17	Závitořezný šroub	M4×12mm	6	A39	Axiální řemenice (zadní)	Ø10×79. 8mm	2
A3	Kryt řetězu (levý)		1	A40	Elastické lano	Ø8mm/3000mm	1
A4	Pletivo		1	A41	Držák řetězu	50×120×2T	1
A5	Kryt řetězu (pravý)		1	A42	Zásuvka kladky	Ø10×Ø12. 5×18L	2
A6	Nastavitelný disk		1	A43	Řetězová kladka		2
A7	Závitořezný šroub	M4×12mm	2	A44	Panel	13×26×1T SUS304	2
A8	Ložisko	BR6903ZZ(MRB)	1	A45	Šroub se šestihrannou hlavou	M6×30mm	1
A9	Ložisko	6001ZZ(MRB)	1	A46	Šroub se šestihrannou hlavou	M6×10mm	2
A10	Gumový kryt	6903 Bearing hole	1	A47	Nylonová pojistná metice	M6	1
A11	Gumový kryt	6001 Bearing hole	1	A48	Šroub s vnitřním šestihranem	M6×10mm (Ø13)M5	6
A12	Podložka	Ø22×Ø44.2×3T	2	A49	Závitořezný šroub	M4×12mm	2
A13	Podložka	HRØ45×2. 0T×110mm	1	A50	Šroub	M4×6mm	8
A14	Nylonová pojistná matice	M10	1	A51	Axiál spojující řetěz		1
A15	Kruhový kryt	ABS	1	B1	Hliníková kolejnice		1
A16	Závitořezný šroub	M4×12mm	5	B2	Koncový kryt kolejnice	ABS	1
A17	Spodní deska hlavního rámu (přední)	79×345×1T	1	B3	Horní deska kolejnice		1
A18	Spodní deska hlavního rámu (zadní)	79×425×1T	1	B4	Kryt nosiče sedla		2
A19	Šroub	M4×6mm	8	B5	Seřizovací základna		4
A20	Držák rukojeti	ABS	1	B6	Nastavitelný hák		4

Č.	NÁZEV	SPECIFIKACE	MNOŽ.	Č.	NÁZEV	SPECIFIKACE	MNOŽ.
B7	Spodní žaludová matice	M8	4	F	Podpůrný rám pedálu		1
B8	Nylonová žalud. matice	M8	4	G1	Sedlo		1
B9	Podložka	Ø8×Ø16×2T	4	G2	Nosný rám sedla		1
B10	Distanční vložka	(12×8×2mm)	12	H1	Konzolová tyč		1
B11	Kolečko pro nosič sedla		4	H2	Konzolový držák		1
B12	Ložisko	608ZZ(TPX)	12	H3	Zadní kryt konzoly		1
B13	Válečkový nosič sedla		4	H4	Šroub s vnitřním šestihranem	M8×75mm	1
B14	Axiál nosiče sedla		2	H5	Nylonová žalud. matice	M8	1
B15	Šroub s dvojitou hlavou	Ø5. 25×85mm	2	H6	Konzola		1
B16	Zarážka nosiče sedla	Ø14×22mm (TPR)	4	J1	Šroub s vnitřním šestihranem	M8×16mm	18
B17	Šroub s vnitřním šestihranem	M5×6mm	2	J2	Podložka	M8×2.0T×Ø16	18
B18	Rovný šroub s vnitřním šestihranem	M8×25 mm	4	J3	Šroub s vnitřním šestihranem	M6×10mm	4
C1	Přední stabilizátor		1	J4	Šroub s vnitřním šestihranem	M6×50mm	4
C2	Kulatá koncová krytka	Ø76. 2	2	J5	Závitořezný šroub	M4×12mm	1
C3	Podložka na nohy	40×32mm	2	J6	Šroub s kulatou hlavou	M4×10mm	2
C4	Závitořezný šroub	M4×12mm	4	J7	Šroub s vnitřním šestihranem	M8×12mm	4
C5	Pohyblivé kolečko		2	K1	Rukojeť kolejnice		1
C6	Podložka	M6×2.0T×Ø25	4	K2	Víčko	7/8"	1
C7	Matice	M6	4	K3	Rukojeť	Ø22.2×3T×100mm	1
C8	Axiál pohyblivého kolečka		2	K4	Šroub s vnitřním šestihranem	M6×16mm	4
D1	Zadní stabilizátor		1	L1	Kryt trubky levé konzoly	ABS	1
D2	Kulatá koncová krytka		2	L2	Kryt trubky pravé konzoly	ABS	1
D3	Podložka na nohy	40×32mm	2				
D4	Závitořezný šroub	M4×12mm	4				
E1	Opěrka levého pedálu		1				
E2	Opěrka pravého pedálu		1				
E3	Nastavitelná podložka pedálu		2				
E4	Kryt opěrky levého pedálu		1				
E5	Kryt opěrky pravého pedálu		1				
E6	Závitořezný šroub	M4×8mm	8				
E7	Zaklapnutí nohy		2				
E8	Šroub s plochou hlavou Phillips	M8×16mm	4				
E9	Šroub s plochou hlavou Phillips	M5×10mm	4				
E10	Popruh na nohy		2				

VESLOVACÍ TRENAŽÉR AIR ROWER AR-3GL



NÁVOD NA OBSLUHU SK

DÔLEŽITÉ: PRED POUŽITÍM TOHTO VÝROBKU SI PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY NA INŠTALÁCIU A BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA.
VŠETKY POKYNY SI USCHOVAJTE PRE BUDÚCE POUŽITIE. PRED CVIČENÍM SA PORIADNE ZAHREJTE A PRETIAHNITE. AK POCÍTITE BOLESŤ ALEBO NEVOĽNOSŤ, OKAMŽITE PRESTAŇTE CVIČIŤ A KONTAKTUJTE SVOJHO LEKÁRA.

PRÍPRAVA MONTÁŽE

⇒ Venujte čas kontrole dielov, aby sa dali ľahko zostaviť. Na overenie použite zoznam dielov a tabuľku.

⇒ Montáž trenažéra je opísaná v jednoduchých krokoch. Tip pre montáž: Vždy je užitočné pripraviť si vopred diely potrebné pre jednotlivé kroky montáže.

⇒ Na zostavenie trenažéra budete potrebovať rovnú plochu s rozmermi 4 x 10 stôp. Poznámka: Po dokončení montáže ponechajte na každej strane trenažéra minimálne 2 - 3 stopy pre ľahký prístup.

⇒ Obalový materiál zlikvidujte až po montáži výrobku.

⇒ Montážne nástroje sú súčasťou balenia, ale na dokončenie montáže tohto výrobku môžete použiť aj bežné domáce náradie.

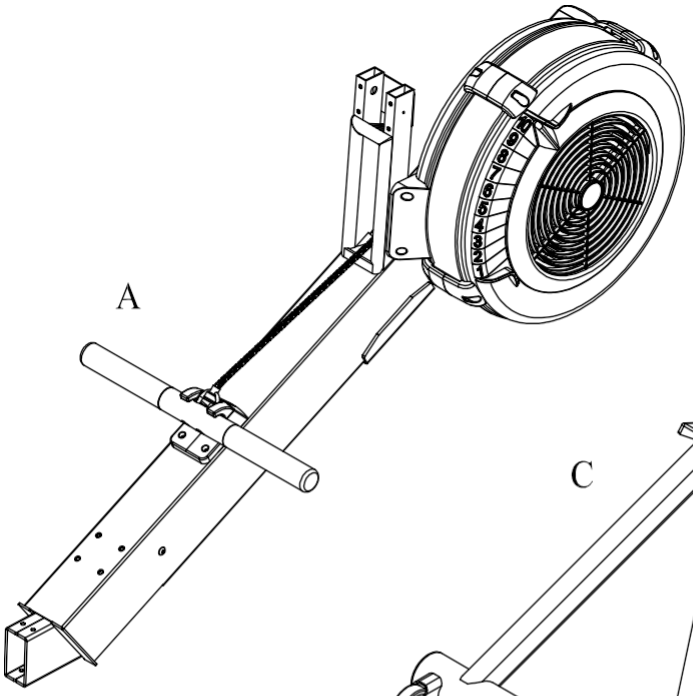
DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

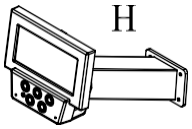
VAROVANIE: Pred inštaláciou a používaním nového výrobku si prečítajte nasledujúce upozornenia, aby ste znížili riziko poranenia.

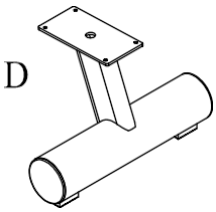
1. Vlastník zabezpečí, aby boli všetci používatelia zariadenia riadne informovaní o týchto bezpečnostných opatreniach.
2. Pozorne si prečítajte všetky pokyny týkajúce sa inštalácie a prevádzky trenažéra.
3. Trenažér používajte na rovnom povrchu. Na stabilizáciu použite vyrovnávače nerovností umiestnené na spodnej časti zariadenia.
4. Pre lepšiu ochranu podlahy alebo kobercov odporúčame použiť podložku pod trenažér.
5. Vždy udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia.
6. Výrobok pravidelne kontrolujte. V prípade potreby dotiahnite uvoľnené časti. Vymeňte opotrebované alebo poškodené diely.
7. Toto zariadenie je určené len na používanie v interiéri. Používanie v nevhodnom prostredí môže mať za následok vážne poranenie a stratu záruky a zodpovednosti za prípadné poranenia.
8. Odporúčaná hmotnosť používateľa by nemala presiahnuť 500 libier - 227 kg.
9. Udržujte zariadenie v čistote.
10. Dodržiavajte pokyny uvedené na výstražných štítkoch.
11. Pred začatím silového tréningu alebo kardio cvičenia sa poriadne zahrejte a ponaťahujte.
12. Ak počas cvičenia pociťujete bolesť alebo závraty, prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom o ďalšom postupe.

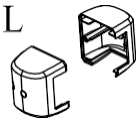
Bezpečnostné upozornenie: Pred použitím bežeckého pásu sa poraďte so svojím lekárom. Táto rada je obzvlášť dôležitá pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby trpiace zdravotnými problémami. Pred použitím trenažéra si prečítajte všetky pokyny.

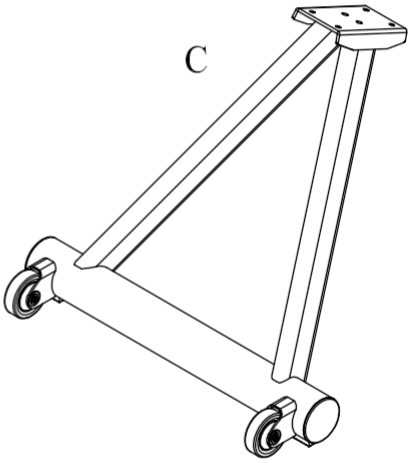
Farby a špecifikácie sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia

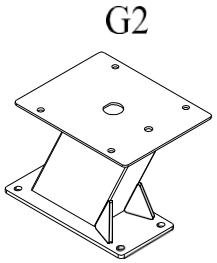


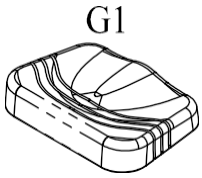


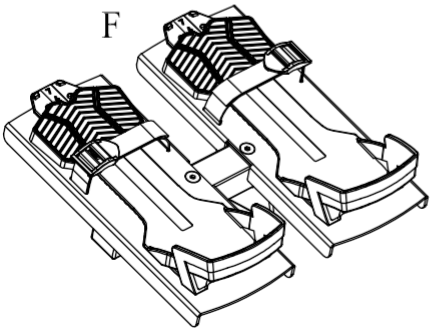


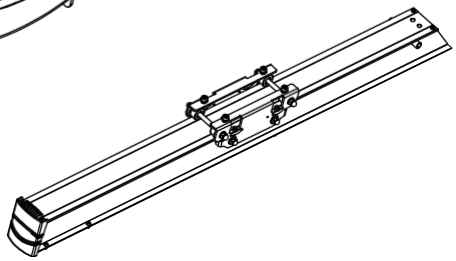


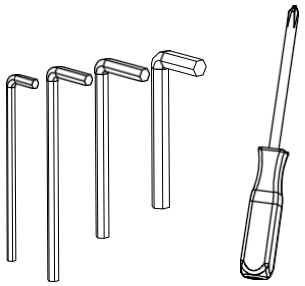












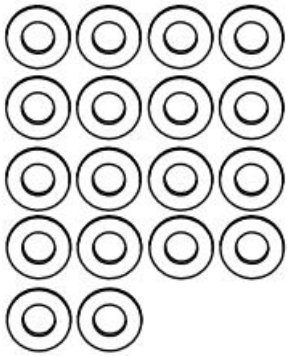
Skrutka so šesťhrannou hlavou J1
M8x16mm



Skrutka so šesťhrannou hlavou J3
M6x10 mm



J2-Podložka
M8x2T



J5 - závitová skrutka
M4x12mm



Skrutka so šesťhrannou hlavou J4
M6x50mm



J6 - skrutka s guľovou hlavou
M4x10 mm



Skrutka so šesťhrannou hlavou J7
M8x12mm

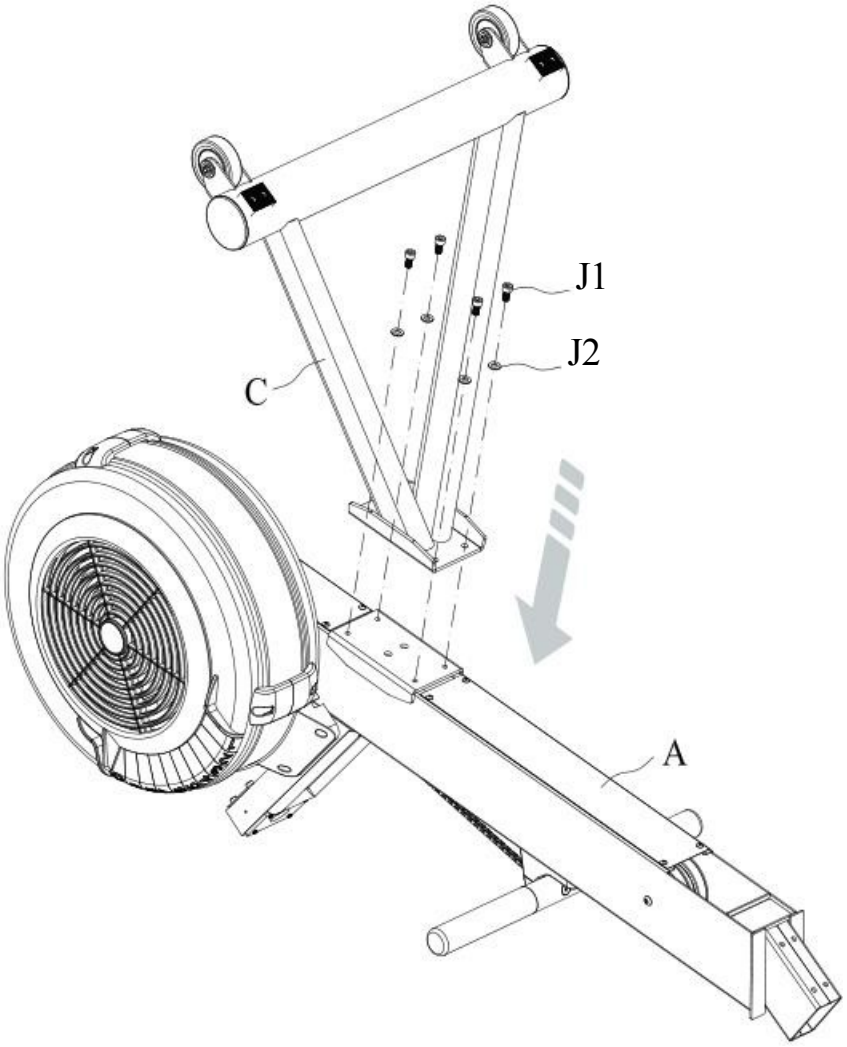


POZNÁMKA: Pred montážou si rozložte všetky diely, aby ste sa uistili, že žiadne komponenty nie sú zle nastavené.

DÁVAJTE POZOR, pretože niektoré časti môžu byť ostré a pri nesprávnej manipulácii môžu spôsobiť poškodenie alebo zranenie. Pri montáži dbajte na bezpečnú prácu.

Krok 1

Položte prednú základňu (A) (ventilátor s klapkou) hore nohami na mäkký a bezpečný povrch. Po prevrátení uvidíte predskrutkované otvory pre predný stabilizátor (C). Ak chcete predný stabilizátor (C) priskrutkovať k prednej základni (A), umiestnite ho priamo nad predvŕtané otvory. Zabezpečte ich 4 skrutkami (J1) a podložkami (J2).

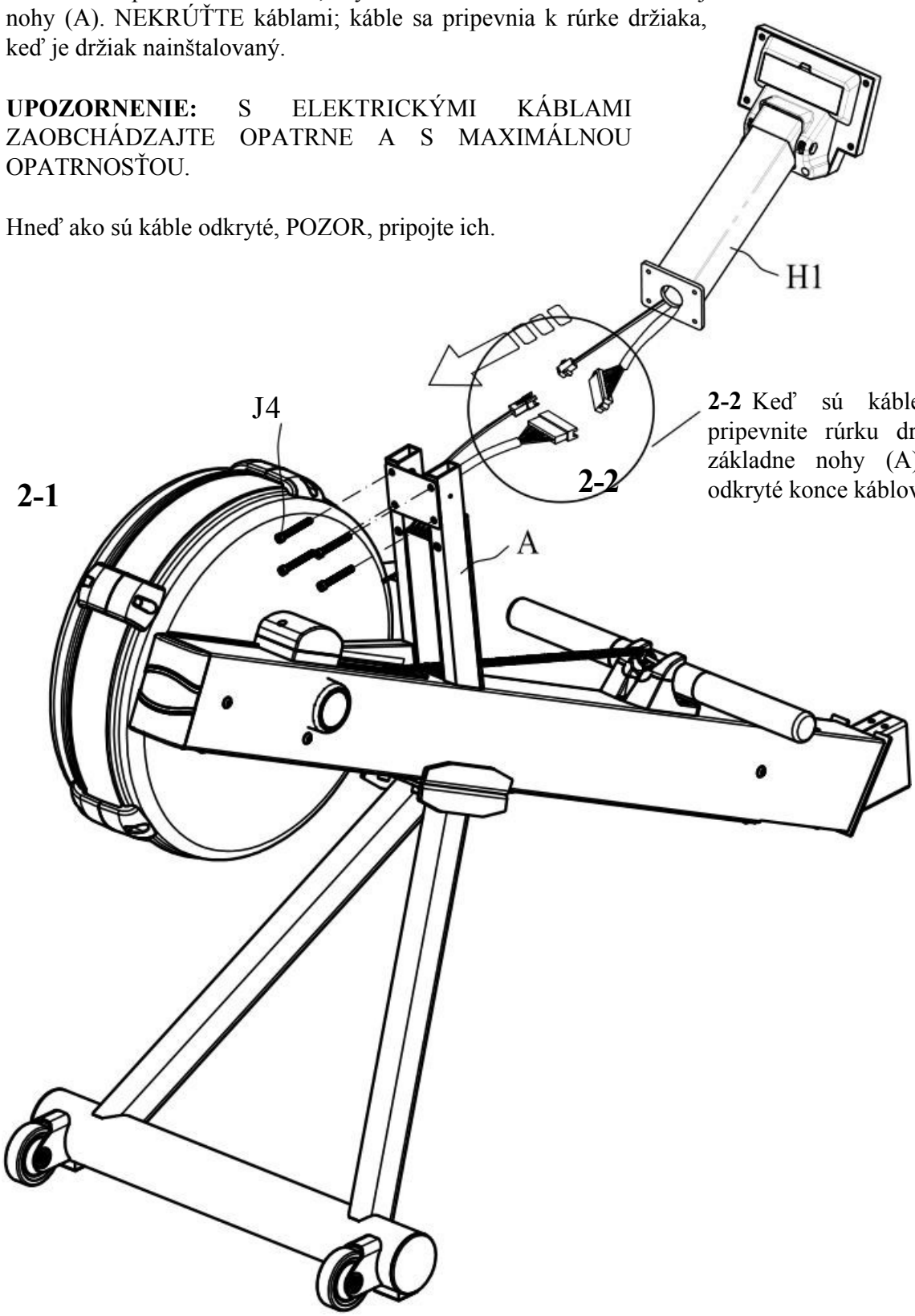


Krok 2

2-1 Zľahka potiahnite za káble, aby sa nezasunuli do drieku základnej nohy (A). NEKRÚŤTE káblami; káble sa pripevnia k rúrke držiaka, keď je držiak nainštalovaný.

UPOZORNENIE: S ELEKTRICKÝMI KÁBLAMI ZAOBCHÁDZAJTE OPATRNE A S MAXIMÁLNOU OPATRNOSŤOU.

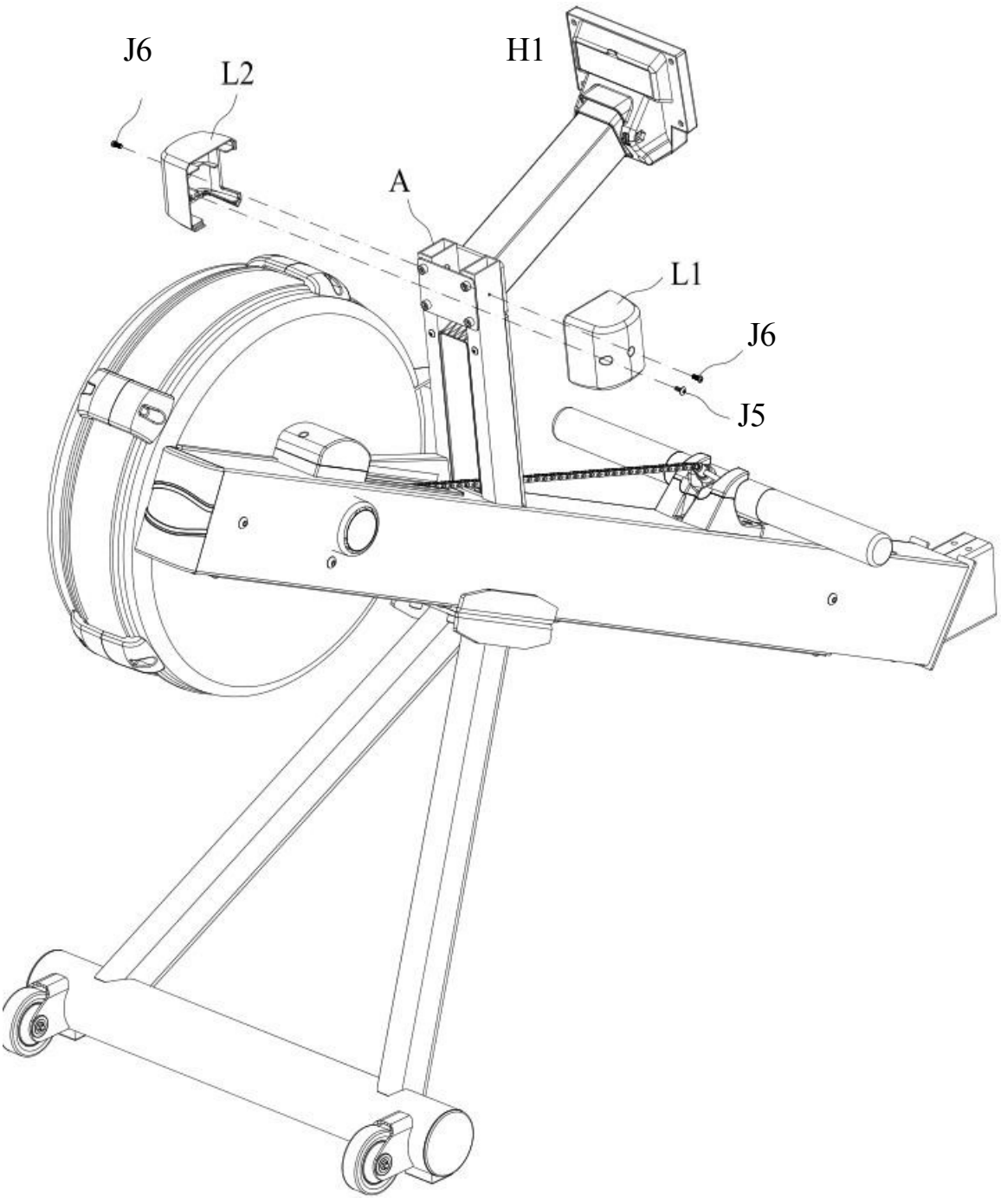
Hneď ako sú káble odkryté, POZOR, pripojte ich.



2-2 Keď sú káble pripojené, opatrne pripevnite rúrku držiaka (H1) k drieku základne nohy (A). Dávajte pozor na odkryté konce káblov.

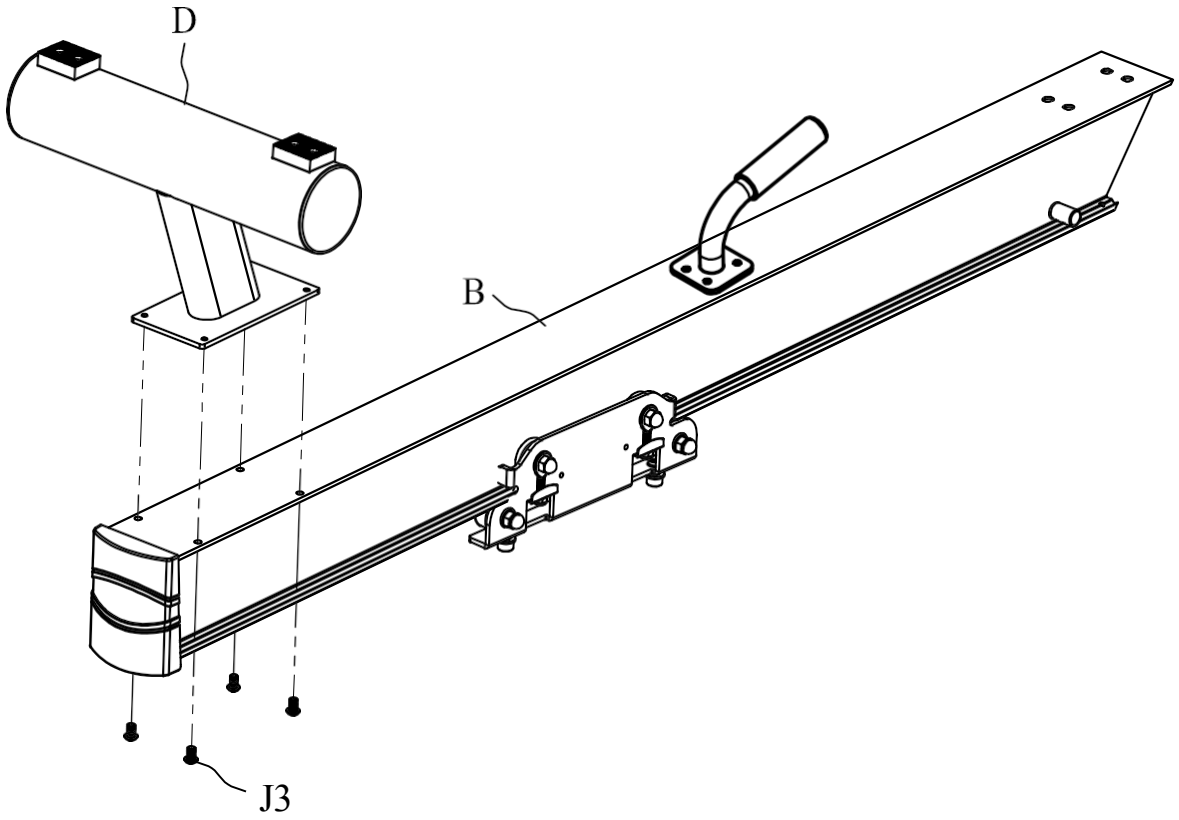
Krok 3

Ak chcete pripevniť konzolu (H1) k prednej základni (A), pripevnite konzolu (L). Konzola (L) je rozdelená na dve časti (L1) a (L2). Tieto súčasti sa opätovne spoja pripevnením k prednej základni (A). Po opätovnom pripevnení ich zaistite dvoma skrutkami J6 a jednou skrutkou J5.



Krok 4

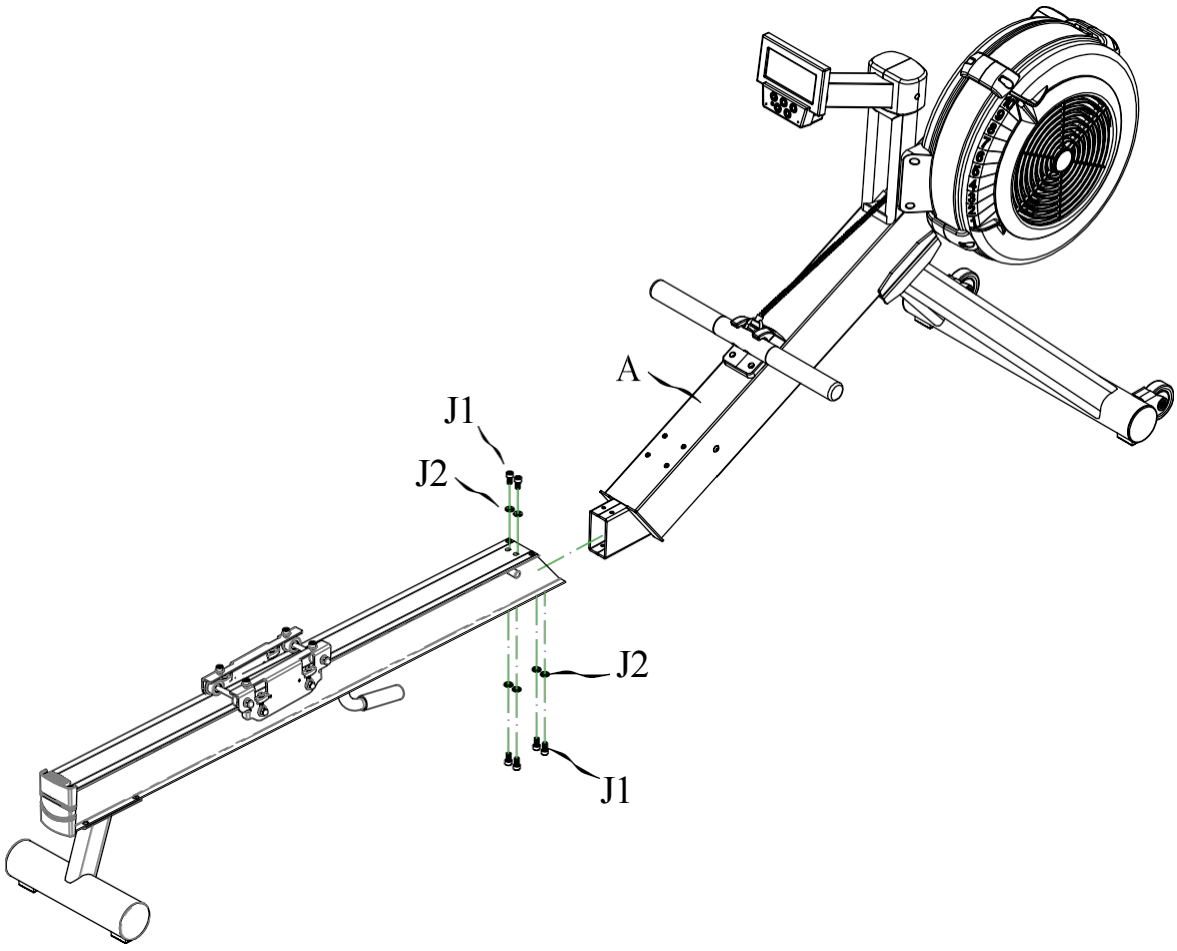
Ak chcete nainštalovať zadnú nohu základne (D), otočte základnú lištu (B) smerom nadol tak, aby miesto, kde bude sedadlo, ležalo na podlahe. Umiestnite zadnú nohu základne (D) na predvŕtané otvory v základnej lište (B). Po umiestnení na miesto zaistite 4 skrutkami J3.



Krok 5

Zarovnajte prednú základňu (A) so základnou lištou (B), až kým nie sú vzájomne zarovnané predskrutkované otvory. Pripevnite prednú základňu (A) k základnej lište (B) pomocou 6 skrutiek (J1) a 6 podložiek (J2).

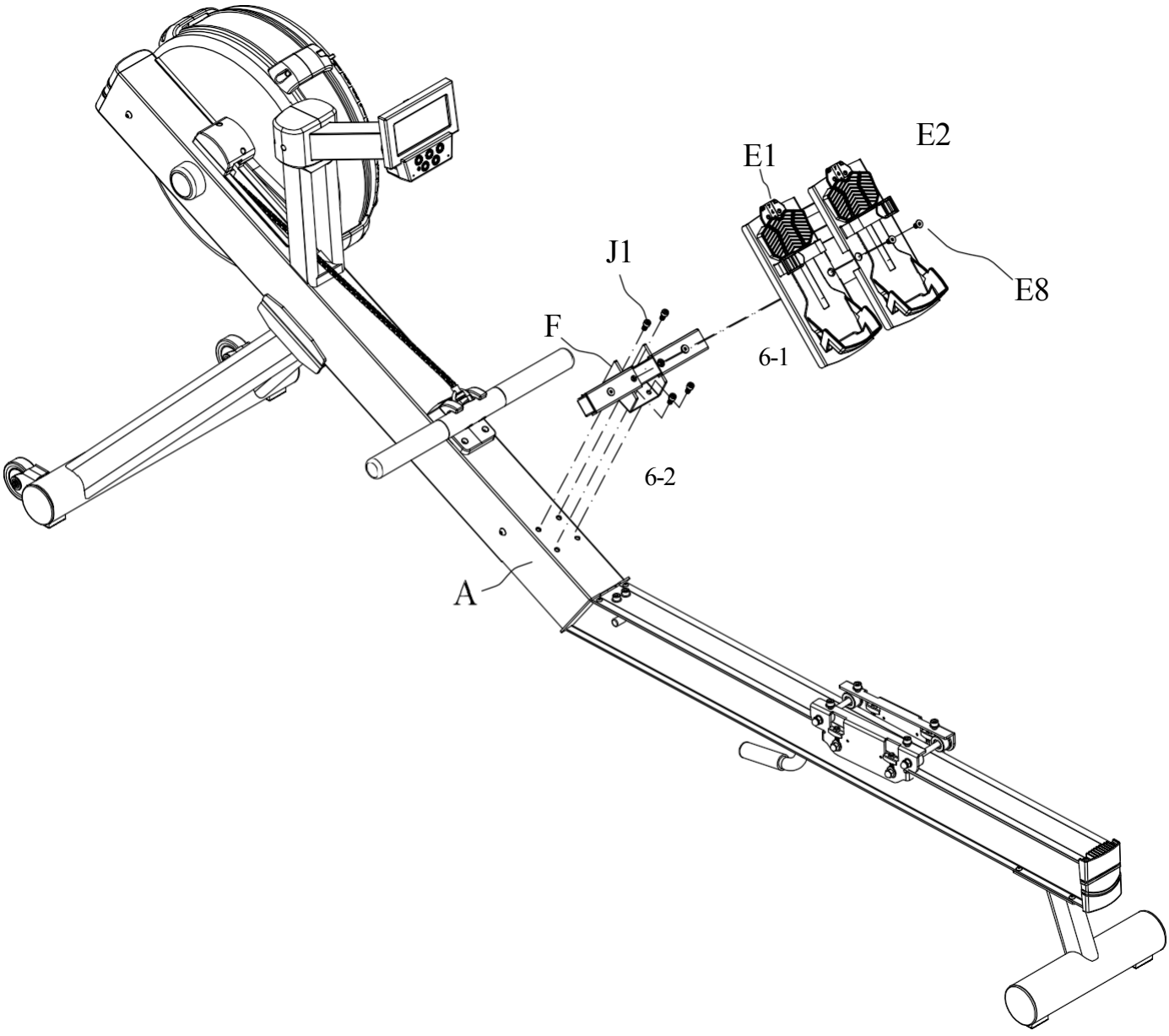
POZNÁMKA: Uistite sa, že ste utiahli a upevnili VŠETKY skrutky a podpery, aby ste zabezpečili pevnú a bezpečnú základňu pre veslovací trenažér.



Krok 6

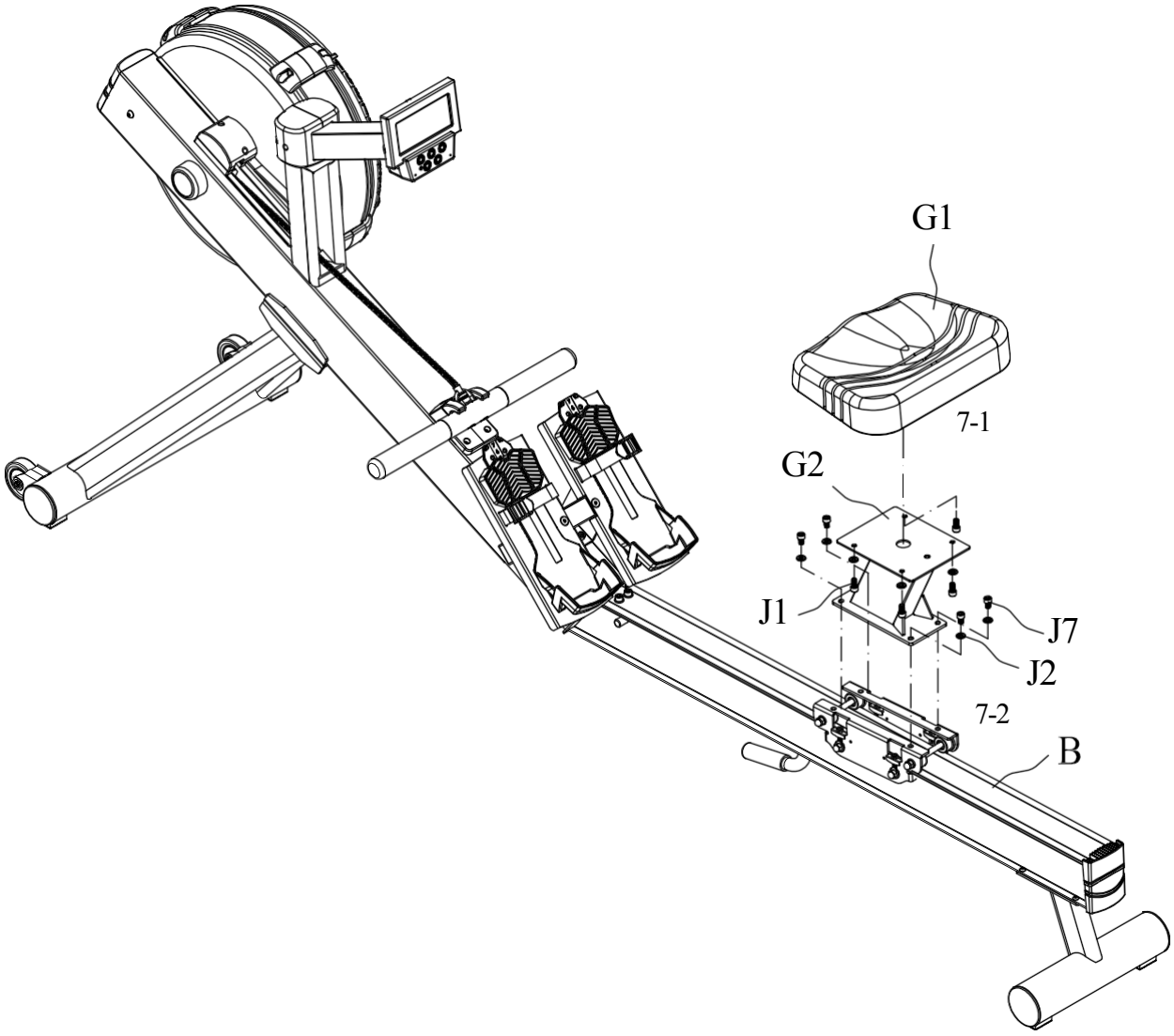
6-1
Pomocou 4 skrutiek (J1) namontujte rám pedálu (F) na prednú základňu (A).

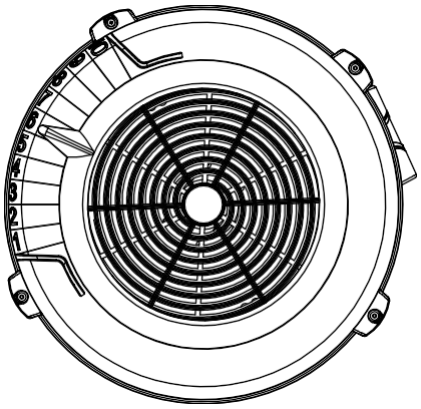
6-2
Umiestnite nožný pedál (E1) a (E2) na nosný rám pedálu (F) pomocou 4 skrutiek (E8). 2 skrutky (E8) budú potrebné na upevnenie každého pedálu.
POZNÁMKA: Na ráme pedálu (F) je 12 otvorov. Používateľ môže vzdialenosť medzi pedálmi upraviť tak, že pedále nainštaluje do rôznych otvorov podľa potreby.



Krok 7

7-1
Umiestnite sedadlo (G1) na vopred priskrutkované otvory v ráme sedadla (G2). Pripevnite ho 4 skrutkami (J1) a 4 podložkami (J2).
7-2
Umiestnite rám sedla (G2) so sedadlom (G1) na držiak sedla na základnej lište (B). Upevnite ho 4 skrutkami (J7) a 4 podložkami (J2).

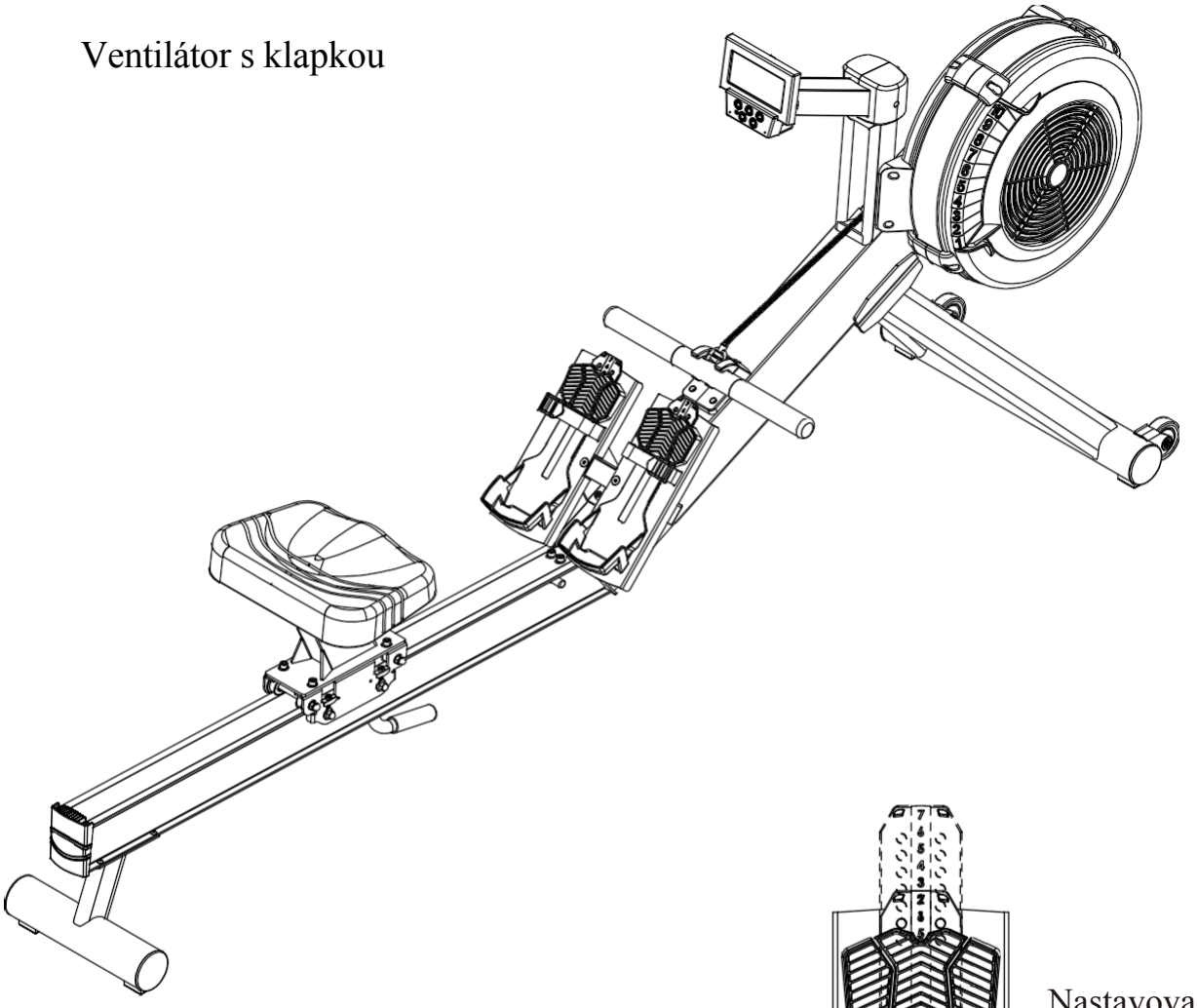




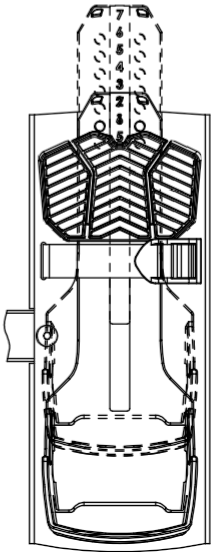
Ventilátor klapky riadi množstvo vzduchu prúdiaceho do zotrvačníka.

Vyššie nastavenie umožňuje väčší odpor, nižšie nastavenie menší odpor.

Ventilátor s klapkou



Zatlačením nadol nastavte polohu opierky päty.



Nastavovač výšky chodidla

ÚDRŽBA ZARIADENÍ

- **Po každom použití utrite zariadenie navlhčenou mäkkou handričkou od potu. Chráňte počítač alebo elektronické komponenty pred nadmernou vlhkosťou. Na čistenie zariadenia nepoužívajte abrazívne čistiace prostriedky ani rozpúšťadlá na báze ropy.**
- **Neodstraňujte kryty hnacieho ústrojenstva ani sa nepokúšajte o technickú opravu zariadenia bez konzultácie s autorizovaným servisným zástupcom.**
- **Pravidelne kontrolujte opotrebenie komponentov.**
- **Pre zvýšenie bezpečnosti odpojte zariadenie od elektrickej zásuvky, keď ho**
- **nepoužívate. Ak chcete chrániť podlahy a koberce, použite pod trenažér**
- **podložku.**
- **Pravidelne používajte odporúčané mazivá.**
- **Návod na inštaláciu výrobku, doklad o kúpe a servisné záznamy uchovávajte na bezpečnom mieste.**
- **Pravidelne kontrolujte batérie a v prípade potreby ich vymeňte.**
- **Zariadenie neskladujte ani nepoužívajte vonku.**

Presunutie trenažéra: zdvihnite zadný stabilizátor a jemne naklonite trenažér dopredu, kým sa predné stabilizačné kolieska nedotknú podlahy.

ŠKOLENIE PRE ÚSPECH

Začiatok cvičebného programu bude závisieť od vašej fyzickej kondície. Ak ste neaktívny alebo vám zdravotný stav bráni v cvičení, mali by ste začať pomaly. Spočiatku môžete cvičiť len krátky čas s minimálnymi úrovňami odporu alebo záťaže.

Začnite trénovať pomaly a postupne zvyšujte dĺžku cvičenia. Stanovte si realistické ciele. Počas 6 až 8 týždňov nepretržitého cvičenia by ste mali zaznamenať zlepšenie kondície, ale nenechajte sa odradiť, ak to bude trvať dlhšie. Je veľmi dôležité, aby ste cvičili vlastným tempom a boli presvedčení o dosiahnutí svojich cieľov. Pri každom cvičebnom programe je dôležité vykonávať zahrievacie, strečingové a upokojujúce cvičenia.

So zlepšujúcou sa kondíciou rastie aj vaše sebavedomie a pocit úspechu. Pravidelné cvičenie a zdravá strava vám dodajú energiu a dobrý pocit.

ROWER CONSOLE

METRY
Zobrazuje celkovú vzdialenosť v metroch

SPM
Zobrazuje počet zdvihov za minútu

PULSE
Zobrazuje srdcovú frekvenciu, keď je pripojený hrudný pás

KALORIE
Zobrazuje počet kalórií

WATTY
Zobrazuje počet wattov na zdvih

TAHY
Zobrazuje celkový počet ťahov

TIME / 500M
Zobrazuje čas potrebné na dokončenie 500 metrov na základe aktuálneho pohybu

ČAS
Zobrazuje čas strávený veslovaním (bez odpočinku)



VEĽKÝ PRIEHĽADNÝ DISPLEJ

Sledovanie celkového času tréningu v minútach a sekundách alebo prepínanie medzi rôznymi meraniami výkonu a ich zobrazenie v strede obrazovky

PRIEMERNÉ TEMPO NA 500 M



Priemerný čas na dokončenie 500 m na základe ťahov

PRIEMERNÝ POČET METROV NA ŤAH



Priemerný počet metrov na jeden záber

MAXIMÁLNA SRDCOVÁ FREKVENCIA



Maximálna srdcová frekvencia počas tréningu

SPÁLENÉ KALÓRIE ZA HODINU



Odhadované spálené kalórie za hodinu na základe všetkých pohybov počas tréningu

Krivka sily



Grafické znázornenie sily pôsobiacej počas veslovania

MAXIMÁLNY WATTS



Maximálny výkon vo wattoch počas všetkých tahů

WATTY SCHEME



Graficky zobrazené watty v porovnaní s inými pohybmi počas tréningu

PRIEMERNÉ WATTY



Priemerný počet wattov na zdvih na základe všetkých zdvihov

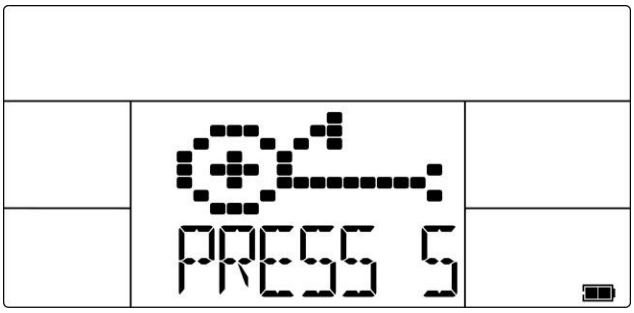
PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

Prihláste sa pomocou menu a pomocou šípok hore/dole si vyberte z rôznych prednastavených programov: **Rýchly štart, Preteky, Interval/Tabata, Cieľový čas, Cieľová vzdialenosť, Cieľové kalórie, Cieľové ťahy alebo Cieľová vzdialenosť.**

XEBEX

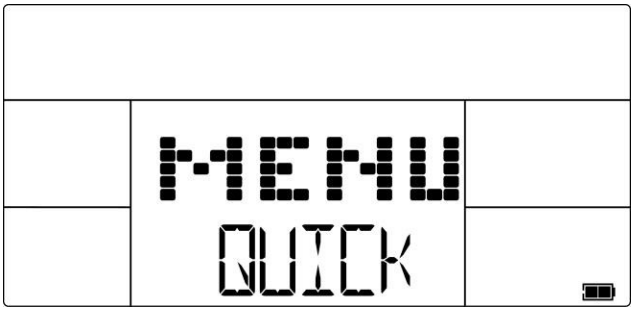
F T NO SS

Prevádzkový režim:



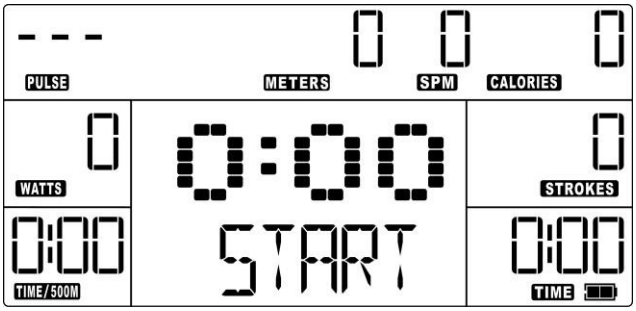
1. Stlačením tlačidla START zapnite konzolu. Na displeji sa zobrazia možnosti "PRESS START TO QUICK START OR SELECT PROGRAM" (Stlačte tlačidlo START na rýchle spustenie alebo výber programu).

2. Ak chcete vybrať možnosť RÝCHLY ŠTART, znova stlačte tlačidlo ŠTART a začnite cvičiť.



3. Pre voľbu programu stlačte tlačidlá "UP/ DOWN". Voliť môžete medzi týmito programami: QUICKSTART / RACE / INTERVAL / TIME / DISTAN-CE / CUSTOM.

1. RÝCHLY ŠTART



1. Monitor sa prepne do režimu QUICKSTART, keď stlačíte tlačidlo "START/STOP" alebo začnete veslovať a nezvolíte program.

2. Počas tréningu sa na monitore zobrazuje ČAS / PULS / KALÓRIE / METRE / WATTS / ČAS na 500 m / PULS / PULS NA MINÚTU (SPM).

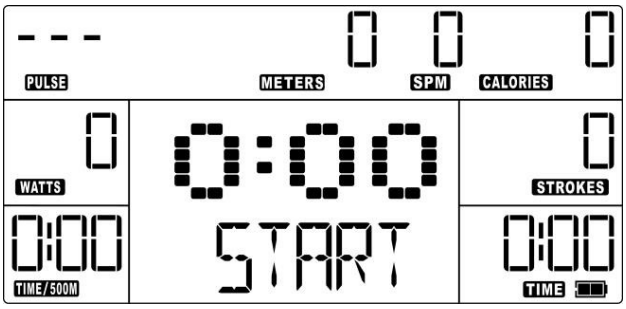
3. Stlačením tlačidla UP / DOWN sa v strednom okne zobrazí napríklad TOTAL TIME (celkový čas), AVERAGE (priemer) / 500M, AVERAGE (priemer), AVERAGE (priemer), AVERAGE (priemer), AVERAGE (priemer). METROV / POHYBOV, MAX. WATTS, MAX WATTS, AVERAGE WATTS, CAL/HR, WATTS GRAPH a POWER CURVE.

4. Ak prestanete veslovať, čas zobrazený v pravej dolnej časti monitora sa zastaví. Keď opäť začnete veslovať, bude pokračovať od miesta, kde ste skončili.

5. Stlačením tlačidla STOP monitor zastavíte.

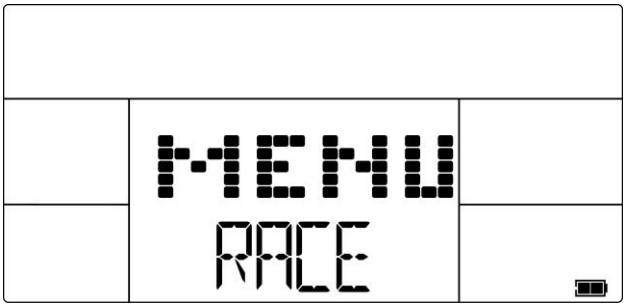
2. Prevádzka každého PROGRAMU

1. PROGRAM "QUICK"



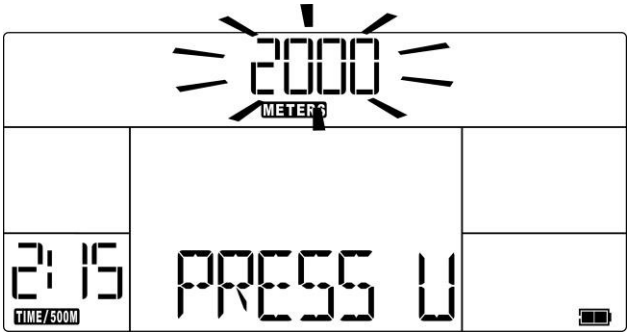
1. **Monitor sa prepne do režimu QUICKSTART, keď stlačíte tlačidlo "START/STOP" alebo začnete veslovať a nezvolíte program.**
2. **Počas cvičenia sa na monitore zobrazí ČAS / VÁHA / KALÓRIE / METRE / WATTY / ČAS / 500M / PULS / VÁHA NA MINÚTU (SPM).**
3. **Stlačením tlačidla UP / DOWN sa v strednom okne zobrazí napríklad TOTAL TIME, AVERAGE / 500M, AVERAGE, AVERAGE, AVERAGE, AVERAGE, AVERAGE. METROV / POHYBOV, MAX. WATTS, MAX WATTS, AVERAGE WATTS, CAL/HR, WATTS GRAPH a POWER CURVE.**
4. **Ak prestanete veslovať, čas zobrazený v pravej dolnej časti monitora sa zastaví. Keď opäť začnete veslovať, bude pokračovať od miesta, kde ste skončili.**
5. **Stlačením tlačidla STOP monitor zastavíte.**

2. PROGRAM "RACE"



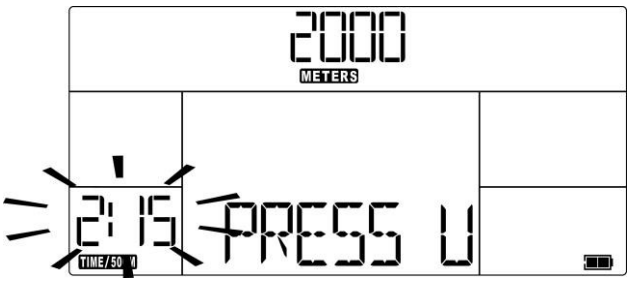
1. **V ponuke Štart vykonajte výber pomocou tlačidiel UP/DOWN a stlačením tlačidla ENTER vyberte program RACE.**

(1). Nastavenie metrů



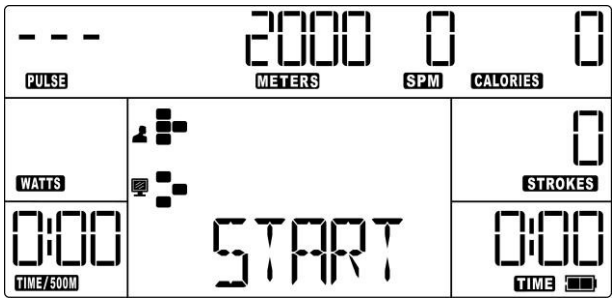
1. **Keď používateľ vyberie program RACE, predvolená vzdialenosť je nastavená na 2000 m.**
2. **Pomocou tlačidiel "UP / DOWN" môžete zmeniť cieľ vzdialenosť. Ak chcete potvrdiť požadovanú vzdialenosť, stlačte tlačidlo ENTER.**

(2) Nastavenie času na 500 m



3. **Ak ste nastavili cieľovú vzdialenosť, zobrazí sa prednastavený čas 2:15 / 500 m.**
2. **Tlačidlami "UP / DOWN" môžete zmeniť nastavenie času / 500 m. Stlačte tlačidlo ENTER na potvrdenie.**

(3). Stlačením tlačidla START spustíte program



1. Počas programu RACE sa budú počítať nasledujúce hodnoty „ČAS / ŤAHY / KALÓRIE / WATTY /“. Metre sa budú odpočítavať do vzdialenosti vášho cieľa.

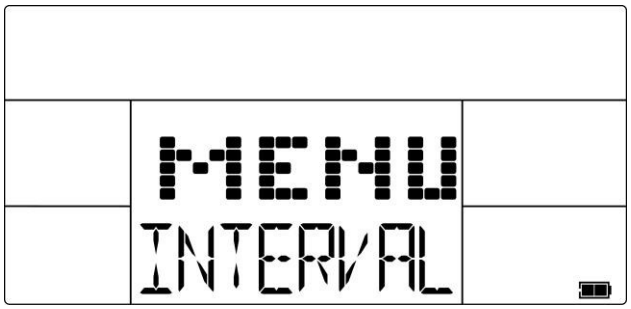
2. V priebehu závodu bude bodová matica zobrazovať VAŠU pozíciu a pozíciu POČÍTAČA; po skončení závodu počítač zobrazí ako víťaza POČÍTAČ alebo VÁS.

3. Ak prestanete veslovať, čas zobrazený v pravej dolnej časti monitora sa zastaví. Keď opäť začnete veslovať, budete pokračovať tam, kde ste skončili.

4. Stlačením tlačidla STOP monitor zastavíte.

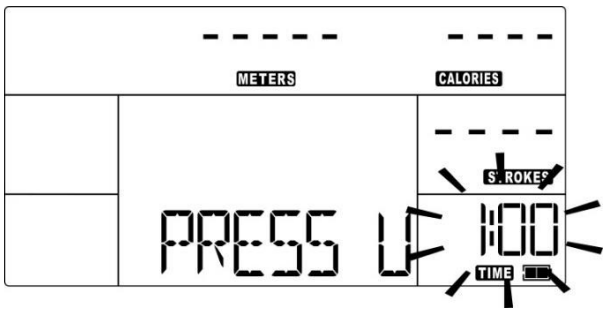
3. - PROGRAM "INTERVAL"

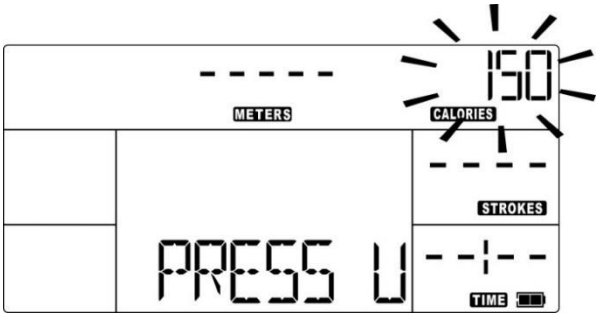
1. **V ponuke Štart vykonajte výber pomocou tlačidla UP/DOWN a stlačením tlačidla ENTER vyberte program INTERVAL.**
2. **Nastavenie režimov času cvičenia / kilometrov / kalórií / vzdialenosti**

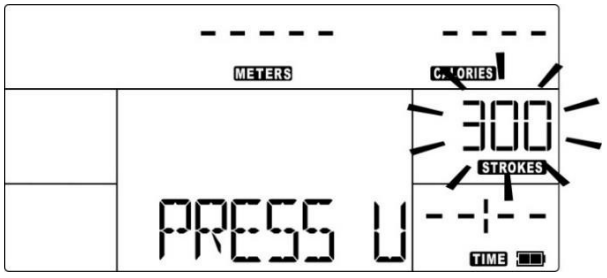


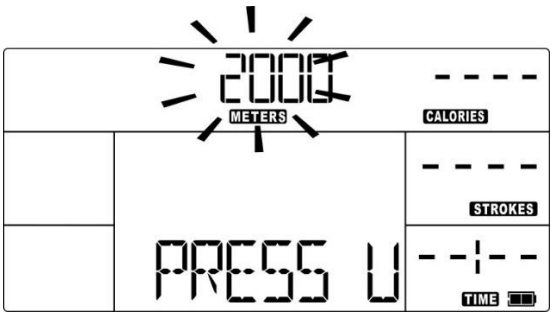
1. **Po stlačení tlačidla ENTER budú blikať 4 ukazovatele (čas, údery, kalórie, vzdialenosť).**
2. **UŽÍVATELIA môžu pomocou tlačidla "UP/DOWN" vybrať program a potom stlačením tlačidla "ENTER" vybrať túto metriku ako pracovnú časť intervalu.**

3. Potom si používateľ môže nastaviť tréning na základe jedného z týchto 4 ukazovateľov, času odpočinku a počtu opakovaní. Na ukončenie je potrebné stlačiť tlačidlo ENTER.

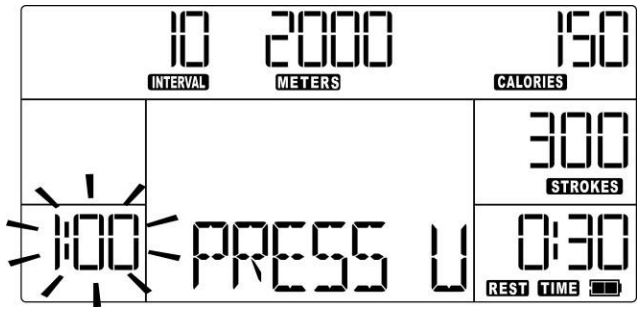








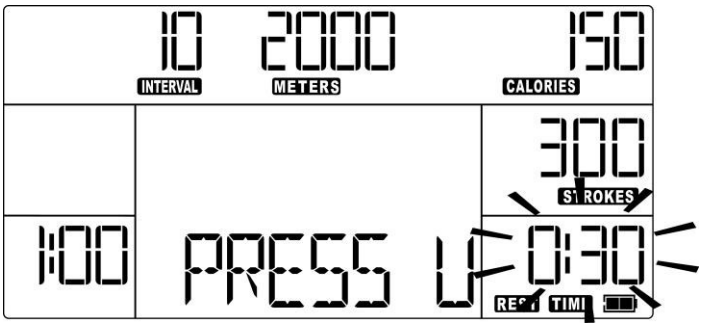
(1). Nastavenie dĺžky tréningu



1. Po nastavení počtu intervalov sa program predvolene nastaví na tréning 1:00.

2. Používatelia môžu pomocou tlačidla "UP/DOWN" zmeniť dĺžku cvičenia. Po dokončení stlačte tlačidlo ENTER.

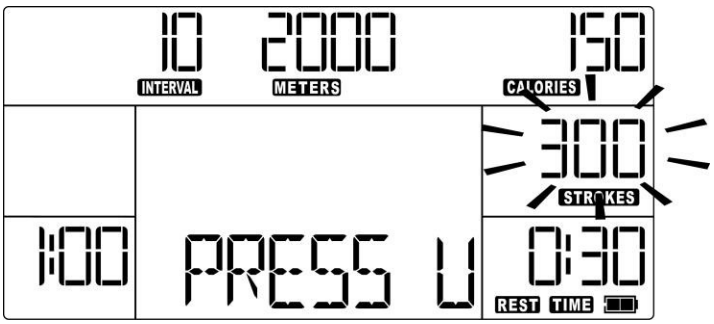
(2). Nastavenie dĺžky odpočinku



1. Po nastavení dĺžky tréningu program predvolene nastaví odpočinok 0:30.

2. Používatelia môžu pomocou tlačidla "UP / DOWN" zmeniť dĺžku odpočinku. Po dokončení stlačte tlačidlo ENTER.

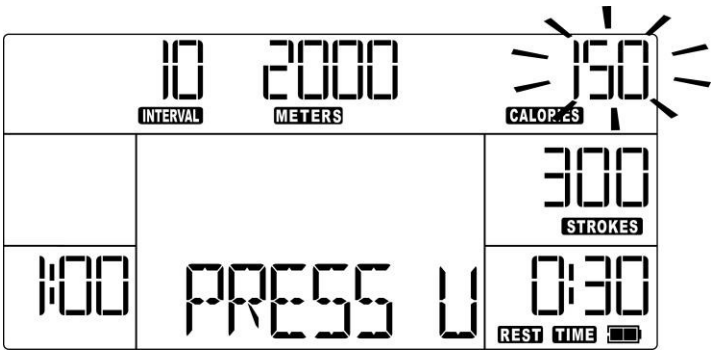
(3). Nastavenie počtu ťahov



1. Po nastavení doby odpočinku sa program predvolene nastaví na 300 úderov.

2. Používatelia môžu použiť tlačidlo "UP / DOWN" na zmenu cieľový počet ťahov.

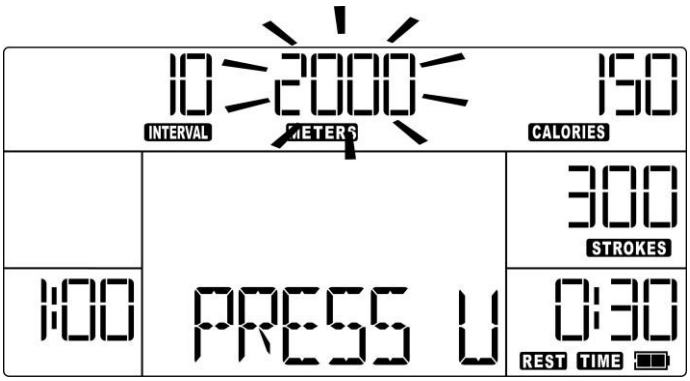
(4). Nastavenie kalórií



1. Po nastavení cieľového počtu pohybov sa program predvolene nastaví na 150 kalórií.

2. Používatelia môžu pomocou tlačidla "UP/DOWN" zmeniť cieľové množstvo kalórií. Po dokončení stlačte tlačidlo ENTER.

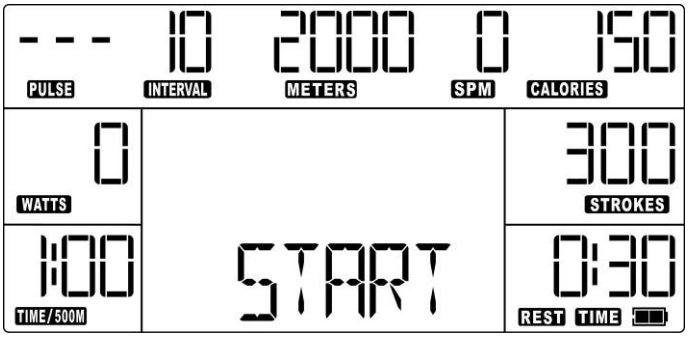
(6). Nastavenie vzdialenosti



1. Po nastavení kalórií program predvolene nastavená na vzdialenosť 2000 m.

2. Používatelia môžu pomocou tlačidla "UP / DOWN" zmeniť cieľovú vzdialenosť. Po dokončení stlačte tlačidlo ENTER.

(7). Stlačením tlačidla START spustíte

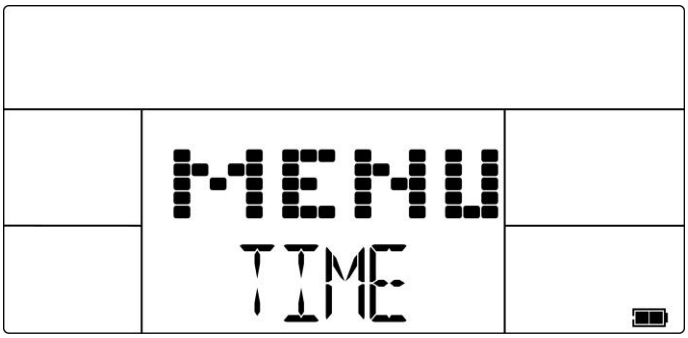


1. Počas programu INTERVAL sa počas pracovných intervalov na monitore zobrazí nápis "WORK" a odpočítava sa zostávajúci čas cvičenia. Po skončení cvičenia sa na displeji zobrazí "REST" a odpočítava sa zostávajúci čas odpočinku.

2. Program bude striedať čas "WORK" a čas "REST" podľa počtu nastavených intervalov.

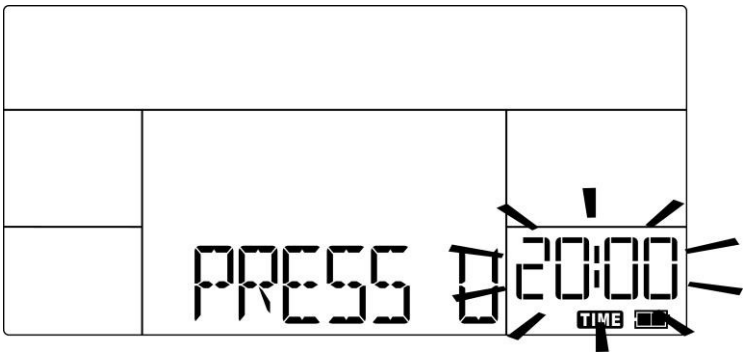
3. **Váhy, kalórie a metre sa odpočítajú od prednastavených hodnôt.**
4. **Stlačením tlačidla STOP monitor zastavíte.**

4. PROGRAM "ČAS"



1. V ponuke Štart vyberte pomocou tlačidla "UP / DOWN" položku TIME a potom stlačením tlačidla ENTER vyberte program.

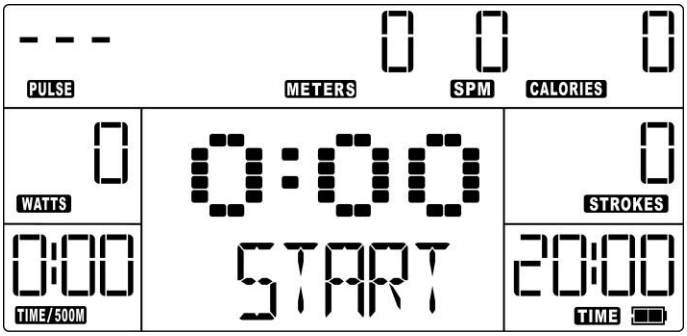
(1). Nastavenie času



1. Keď používateľ vyberie program ČAS, je predvolene nastavený na 20 minút.

2. Používatelia môžu na zmenu času použiť tlačidlo "UP / DOWN". Po dokončení stlačte tlačidlo ENTER.

(2). Stlačením tlačidla START spustíte



1. Na displeji TIME vpravo dole sa odpočítava čas do 0:00. Načítajú sa VÁHY, KALÓRIE a METRE.

2. Stisknutím tlačidla UP / DOWN zobrazíte ve středním okně další hodnoty, například CELKOVÝ ČAS, PRŮM. / 500M, PRŮM. METROV / VÁHY, MAXIMÁLNE VÁHY, MAXIMÁLNE VÁHY, PRIEMERNÉ VÁHY, KALORIE / VÁHY, GRAF VÁH a KRIVKA VÝKONU.

3. Ak prestanete veslovať, čas zobrazený v pravej dolnej časti monitora sa pozastaví. Keď opäť začnete veslovať, bude pokračovať od miesta, kde ste skončili.

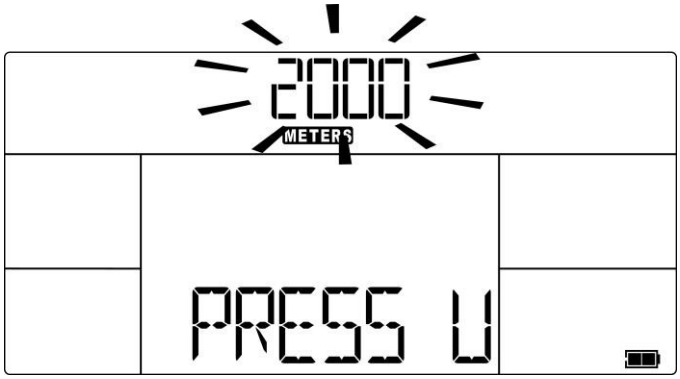
4. Stlačením tlačidla STOP monitor zastavíte.

2 . PROGRAM "DISTANCE"



1. V ponuke Štart vyberte pomocou tlačidla "UP / DOWN" program DISTANCE a potom stlačte tlačidlo ENTER.

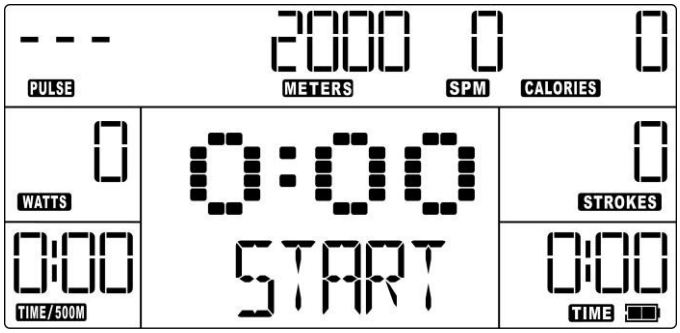
(1). Nastavenie vzdialenosti



1. Keď používateľ vyberie program DISTANCE, je je predvolene nastavená na cieľovú vzdialenosť 2000 m.

2. Používatelia môžu použiť tlačidlo "UP / DOWN" na zmenu cieľovej vzdialenosti. Po dokončení stlačte tlačidlo ENTER.

(2). Stlačením tlačidla START spustíte



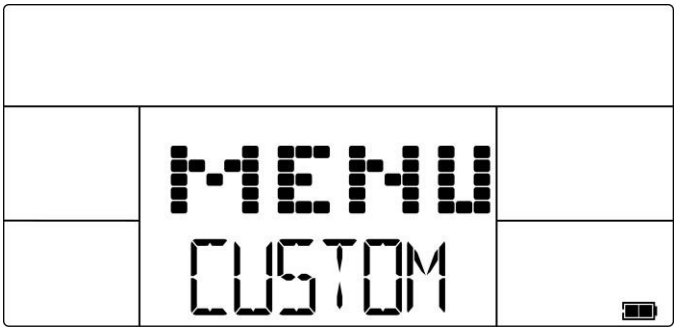
1. Počas programu sa vzdialenosť v metroch zobrazená v strede hore odpočítava do nuly. ČAS, ŤAHY A KALÓRIE sa budú načítavať.

2. Stlačením tlačidla UP / DOWN zobrazíte v strednom okne ďalšie hodnoty, napríklad CELKOVÝ ČAS, PRIEM. / 500M, PRIEM. METRE / ŤAHY, MAX TEPOVÁ FREKVENCIA, MAX WATTY, PRIEM. WATTY, KALÓRIE / TEPOVÚ FREKVENCIU, GRAF WATTOV a KRIVKU SILY.

3. Ak prestanete veslovať, čas zobrazený v pravej dolnej časti monitora sa pozastaví. Keď opäť začnete veslovať, bude pokračovať od miesta, kde ste skončili.

4. Stlačením tlačidla STOP monitor zastavíte.

3. PROGRAM "CUSTOM"

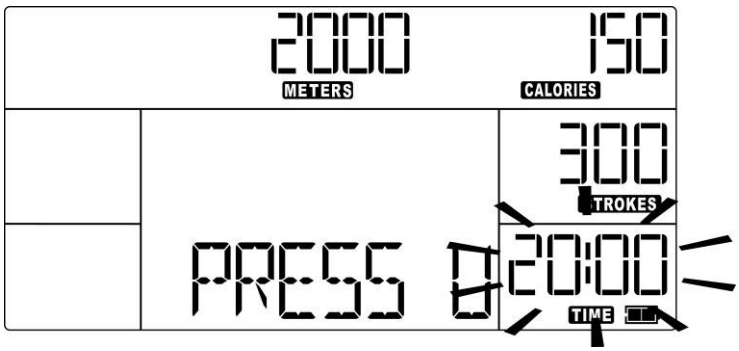


1. V ponuke Štart vyberte pomocou tlačidla "UP / DOWN" program CUSTOM a potom stlačte tlačidlo ENTER na výber programu.

2. Program má predvolené nastavenia pre počet intervalov, dĺžku tréningu, čas odpočinku, počet pohybov, kalórie, metre. Ak chcete zmeniť všetky predvolené hodnoty, postupujte podľa nižšie uvedených pokynov.

Stlačením tlačidla START alebo spustením veslovania môžete kedykoľvek spustiť program s predvolenými nastaveniami alebo kombináciou vašich zmien a predvolených nastavení.

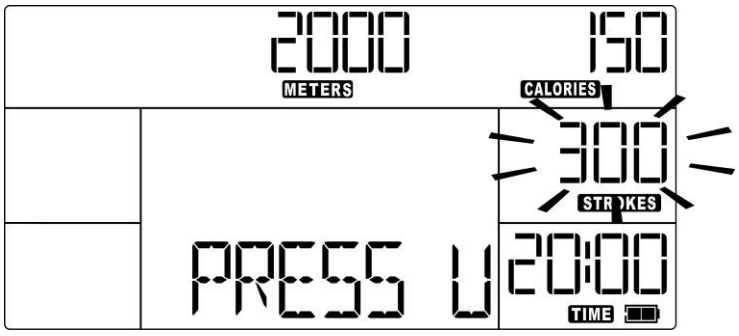
(1). Nastavenie času



1. Keď používateľ vyberie program "CUSTOM", predvolený čas je nastavený na 20:00 minút.

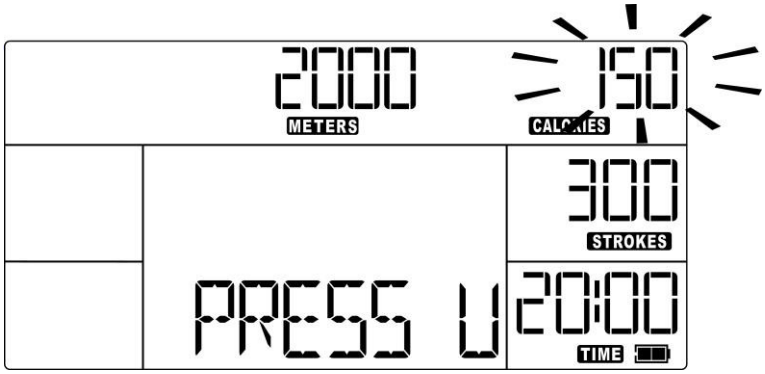
2. Používatelia môžu použiť tlačidlo "UP/DOWN" na zmenu prednastaveného času. Po dokončení stlačte tlačidlo ENTER.

(2). Nastavenie počtu ťahov



1. Po nastavení času sa program predvolene nastaví na 300 ťahov.

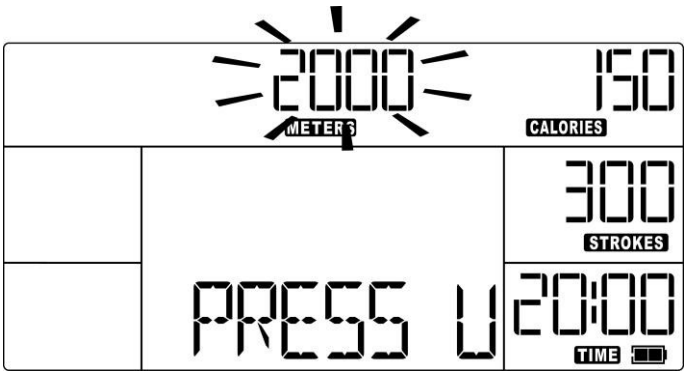
2. Počet ťahov môžete zmeniť pomocou tlačidla "UP / DOWN". Po dokončení stlačte tlačidlo ENTER.



1. Po nastavení počtu zdvihov bude program predvolene nastavený na 150 kalórií.

2. Na zmenu počtu kalórií môžu používatelia použiť tlačidlo "UP/DOWN". Po dokončení stlačte tlačidlo ENTER.

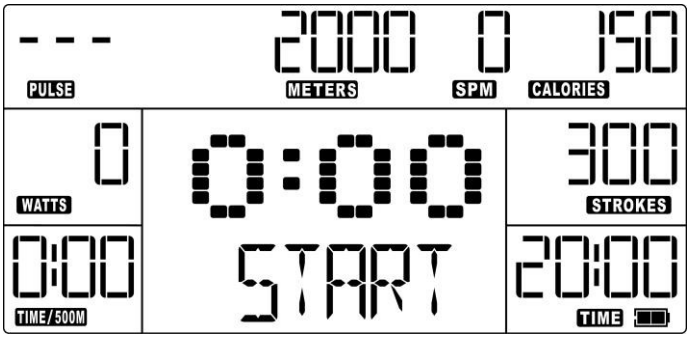
(4). Nastavenie vzdialenosti



1. Po nastavení množstva kalórií program predvolene nastavená na 2000 m.

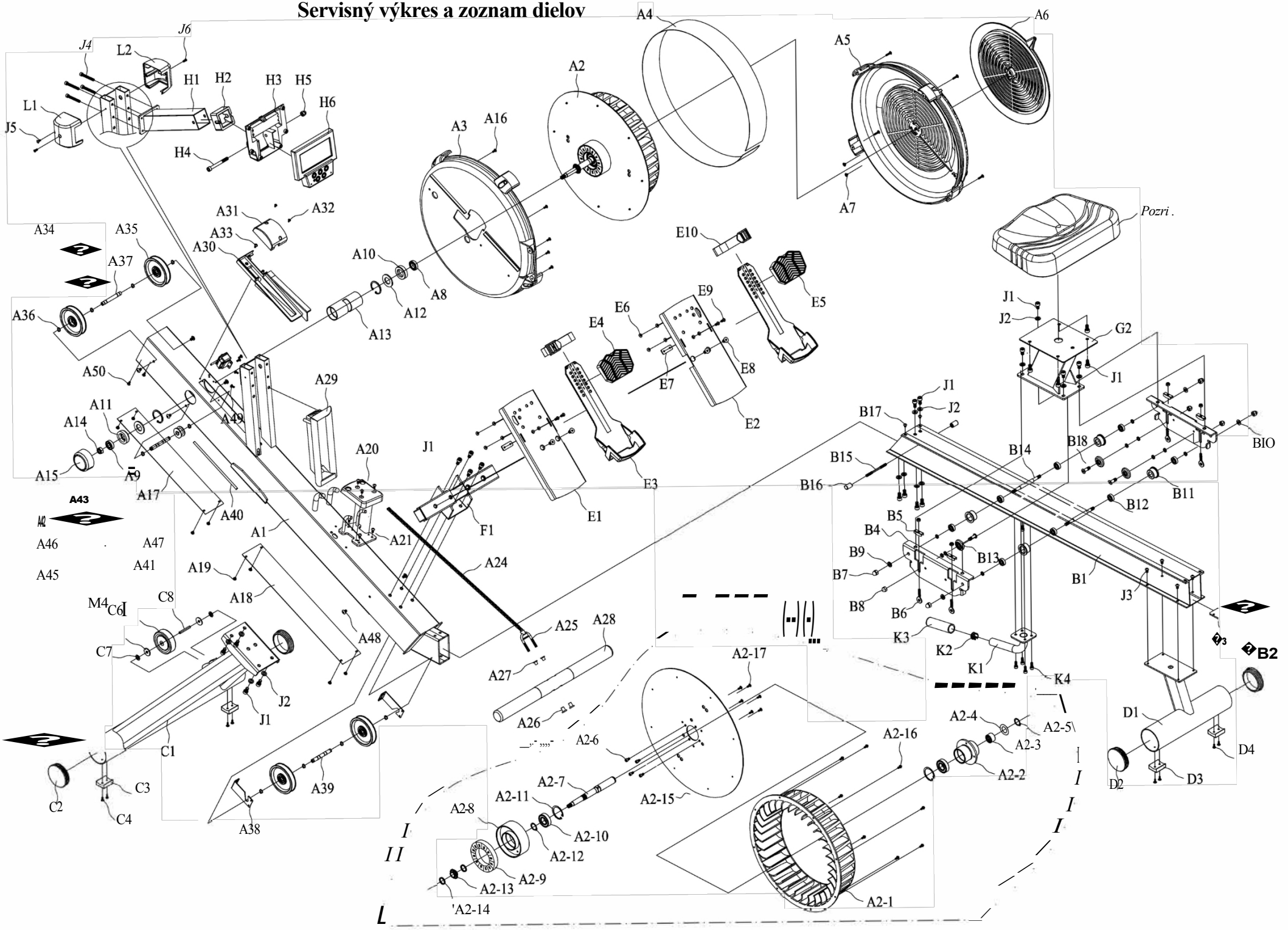
2. Používatelia môžu na zmenu vzdialenosti použiť tlačidlo "UP / DOWN". Po dokončení stlačte tlačidlo ENTER.

(5). Po dokončení programu stlačte tlačidlo START



1. **PočasprogramusČAS,ČÍSLOPULS, KALÓRIE a METRE sa odpočítavajú do nuly.**
2. **Stisknutím tlačidla UP / DOWN zobrazíte ve středním okně další hodnoty, například CELKOVÝ ČAS, PRŮM. / 500M, PRŮM. METROV / ZDVIHOV, MAX. SRDCOVÁ FREKVENCIA, MAX. WATTS, PRIEMERNÉ WATTS, KALORIE / TEPELNÁ FREKVENCIA, GRAF WATT a SILOVÁ KRIVKA.**
3. **Ak prestanete veslovať, čas zobrazený v pravej dolnej časti monitora sa zastaví. Keď opäť začnete veslovať, bude pokračovať od miesta, kde ste skončili.**
4. **Stlačením tlačidla STOP monitor zastavíte.**

Servisný výkres a zoznam dielov



Č.	NAME	ŠPECIFIKÁCIE	MNOŽST		NÁZOV	ŠPECIFIKÁCIE	MNOŽS
A1	Hlavný rám		1	A21	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M5 × 10 mm (otvor M4)	3
A2	Rúrka		1	A22	Závitová skrutka	M5 × 12 mm	3
A2-1	zotrvačníka	Ø50 × Ø39 × 60,5 mm	1	A23	Háčik na rukoväť	ABS	1
A2-2	ventilátora		1	A24	1/4" reťaz		1
A2-3	Jednosmerné ložisko		1	A25	Háčik na reťaz		1
A2-4	Železná podložka		1	A26	Matica	Ø18 × Ø9 (M6) × 15 mm	2
A2-5	Spona typu S	S20	1	A27	T- matice	Ø14 × Ø8 (M6)×10. 5 mm	2
A2-6	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M5 × 10 mm	4	A28	Bambusová rukoväť	Ø31. 8×480 mm	1
A2-7	Kryt axiálneho	Ø22 × 197 mm	1	A29	Vonkajší kryt reťaze	ABS	1
A2-8	zotrvačníka		1	A30	Kryt základne snímača	ABS	1
A2-9	Prstencový magnet	Ø100 × Ø60× 15T	1	A31	Kryt snímača	ABS	1
A2-10	Ložisko	BR-6004ZZMRB	2	A32	Závitorezná skrutka s guľatou hlavou	M4 × 12 mm	2
A2-11	Spona typu S	S20	1	A33	Skrutka	M5 × 6 mm	1
A2-12	Spona typu R	R42	2	A34	Predný kryt hlavného rámu	ABS	1
A2-13	1/4" reťazové		1	Kladka	A35	Ø95 × Ø15	4
A2-14	koleso		2	A36	Spona typu S	S10	12
A2-15	PU podložka Stabilný držiak ventilátora	Φ 430*2,5T	1	A37	Axiálna remenica (predná)	Ø10 × 79. 8 mm	1
A2-16	Závitová skrutka	M4*P0. 75*10 mm	8	A38	Elastický držiak lana	35×103×2T	2
A2-17	Závitová skrutka	M4 × 12 mm	6	A39	Axiálna remenica (zadná)	Ø10 × 79. 8 mm	2
A3 A4	Kryt reťaze		1	A40	Elastické lano	Ø8mm/3000mm	1
A5 A6	(vľavo) Oko		1	A41	Držiak reťaze	50×120×2T	1
A7	Kryt reťaze (vpravo)		1	A42	Zásuvka remenice	Ø10×Ø12. 5×18L	2
	Nastaviteľný kotúč		1	A43	Kladka reťaze		2
	Skrutka so závitom	M4 × 12 mm	2	Panel	A44	13×26×1T SUS304	2
A8	Ložisko	BR6903ZZ(MRB)	1	A45	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M6 × 30 mm	1
A9	Gumový kryt	6001ZZ(MRB)	1	A46	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M6 × 10 mm	2
A10	ložiska	6903 Otvor pre ložisko	1	A47	Nylonová poistná matica	M6	1
A11	Gumový kryt	6001 Otvor na ložisko	1	A48	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M6×10 mm (Ø13)M5	6
A12	Podložka	Ø22 × Ø44,2 × 3T	2	A49	Skrutka so závitom	M4 × 12 mm	2
A13	Podložka	HRØ45 × 2. 0T × 110 mm	1	A50	Axiálna spojovacia reťaz	M4 × 6 mm	8
A14	Nylonová poistná matica	M10	1	A51			1
A15	Okrúhly kryt	ABS	1	B1	Hliníková koľajnica		1
A16	Skrutka so závitom	M4 × 12 mm	5	B2	Kryt konca koľajnice	ABS	1
A17	Spodná doska hlavného rámu (vpredu)	79×345×1T	1	B3	Horná koľajnicová doska		1
A18	Spodná doska hlavného rámu (vzadu)	79×425×1T	1	B4	Kryt nosiča sedla		2
A19	Skrutka	M4 × 6 mm	8	B5	Základňa pre nastavenie		4
A20	Držiak rukoväte	ABS	1	B6	Nastaviteľný hák		4

Č.	NÁZOV	ŠPECIFIKÁCIE	MN	Č.	NÁZOV	ŠPECIFIKÁCIE	MNOŽS
B7	Dolná žaluďová matica	M8	4	F	Podporný rám pedálov		1
B8	Nylonová žaluďová matica	M8	4	G1	Sedlo		1
B9	Podložka	Ø8×Ø16×2T	4	G2	Nosný rám sedla		1
B10	Dištančná vložka	(12 × 8 × 2 mm)	12	H1	Konzolová tyč		1
B11	Koleso pre nosič sedla		4	H2	Konzolová konzola		1
B12	Ložisko	608ZZ(TPX)	12	H3	Kryt zadnej konzoly		1
B13	Nosič valčekového sedla		4	H4	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M8 × 75 mm	1
B14	Axiálny nosič sedla		2	H5	Nylonová žaluďová matica	M8	1
B15	Skrutka s dvojitou hlavou	Ø5. 25 × 85 mm	2	H6	Konzola		1
B16	Zarážka nosiča sedla	Ø14 × 22 mm (TPR)	4	J1	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M8 × 16 mm	18
B17	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M5 × 6 mm	2	J2	Podložka	M8×2,0T×Ø16	18
B18	Priama skrutka s vnútorným šesťhranom	nem M8×25 mm	4	J3	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M6 × 10 mm	4
C1	Predný stabilizátor		1	J4	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M6 × 50 mm	4
C2	Okrúhly koncový uzáver	Ø76. 2	2	J5	Skrutka so závitom	M4 × 12 mm	1
C3	Opierka na nohy	40 × 32 mm	2	J6	Skrutka s okrúhlou hlavou	M4 × 10 mm	2
C4	Skrutka so závitom	M4 × 12 mm	4	J7	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M8 × 12 mm	4
C5	Pohyblivé koleso		2	K1	Rukoväť koľajnice		1
C6	Podložka	M6×2,0T×Ø25	4	K2	Čiapka	7/8"	1
C7	Matica	M6	4	K3	Rukoväť	Ø22,2 × 3T × 100 mm	1
C8	Pohyblivé axiálne koleso		2	K4	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M6 × 16 mm	4
D1	Zadný stabilizátor		1	L1	Ľavý kryt rúrky držiaka	ABS	1
D2	Okrúhly koncový uzáver		2	L2	Kryt rúrky pravého držiaka	ABS	1
D3	Opierka na nohy	40 × 32 mm	2				
D4	Skrutka so závitom	M4 × 12 mm	4				
E1	Opierka ľavého pedálu		1				
E2	Pravá opierka pedálov		1				
E3	Nastaviteľné pe	ďalej	2				
E4	Kryt ľavej opierky pedálov		1				
E5	Kryt pravej opierky pedálov		1				
E6	Skrutka so závitom	M4 × 8 mm	8				
E7	Blokovanie nôh		2				
E8	Skrutka s plochou hlavou Phillips	M8 × 16 mm	4				
E9	Skrutka s plochou hlavou Phillips	M5 × 10 mm	4				
E10	Popruh na nohu		2				

DOVOZCE:
Trinteco spol. s r.o.
Antala Staška 2027/77
140 00 Praha 4 - Krč
IČ: 052 54 175
DIČ: CZ05254175