

**TORX**  
FITNESS IN MOTION

## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

**APP** READY



**CHRONO**  **LINE**

# RWX300



Codice : GRLDTORXRWX300

Revisione : 01

Ed : 10/18



## TARTALOMJEGYZÉK

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK .....	3
FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK .....	4
MŰSZAKI JELLEMZŐK .....	5
ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT .....	6
ÖSSZESZERELÉS .....	7
MELLKASI SZÍVRITMUSÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA (OPCIONÁLIS) .....	15
EVEZŐGÉP HASZNÁLATA .....	16
KIJELZŐ FUNKCIÓK .....	17
GOMB FUNKCIÓK .....	18
MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA .....	19
FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P01 – P12) .....	20
VERSENY EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA .....	21
SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA H.R.C. ....	22
FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA .....	23
EVEZŐGÉP KARBANTARTÁSA .....	24
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ .....	24
ROBBANTOTT ÁBRA .....	25
HÁTLAG, FORGALMAZÓ .....	27

---

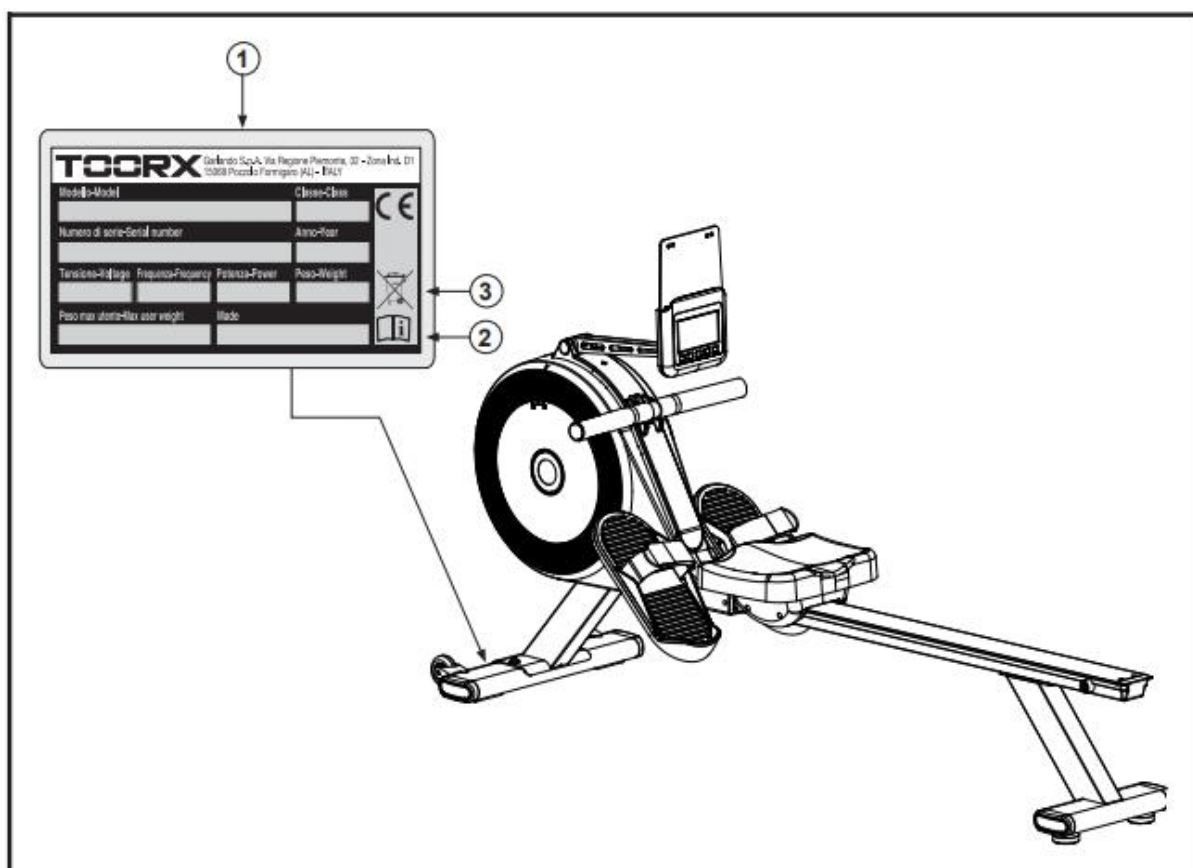
## FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

1. A súlyos balesetek elkerülése érdekében olvassa el az alábbi biztonsági óvintézkedéseket és az edzőgépre ragasztott figyelmeztető matricákat, mielőtt használatba venné azt.
  2. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa az edzőgép összes felhasználója számára a megfelelő óvintézkedéseket és figyelmeztesse őket a lehetséges veszélyekre.
  3. Csökkent fizikai, érzékelési vagy mentális képességekkel rendelkező személyek, vagy tapasztalattal és tudással nem rendelkező személyek, kizárólag az ő biztonságukért felelős személy felügyelete és utasításai mellett használhatják az evezőgépet.
  4. Kizárólag a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően használja az evezőgépet.
  5. Helyezze az evezőgépet vízszintes felületre. Tegyen alá egy gumiszőnyeget a padló és a szőnyeg védelmére. Ügyeljen arra, hogy az evezőgép körül legalább 0,6 m szabad hely legyen.
  6. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait.
  7. A túlzott edzés komoly sérülést vagy halált is eredményezhet. Ha erőtlennek érzi magát, nehéz a légzése, vagy ha fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba és lazítson.
- NE használja az evezőgépet kereskedelmi célból, ne kölcsönözze, és ne használja intézményi keretek között. Az evezőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték
  - NE helyezze az edzőgépet olyan helyre, ahol ki van téve nyílt légköri viszonyoknak (eső, direkt napsütés, szél stb). Tartsa az edzőgépet szobai körülmények között, fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol.
  - NE tegyen soha semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.
  - NE helyezzen italokat tartalmazó palackokat az evezőgépre vagy annak közelébe.
  - NE rongálja meg a kijelzőt és a berendezés műanyag részeit éles tárgyakkal, kefével vagy dörzsi szivaccsal, illetve agresszív vegyi anyagokkal a tisztításakor.
  - NE szerelje szét a berendezés alkatrészeit, hacsak a kezelési útmutató nem írja elő a műveletet.
  - NE használja az edzőgépet, ha sérült vagy nincs tökéletes állapotban. Az edzőgép meghibásodása és/vagy hibás működése esetén ne manipulálja azt. Bármilyen javítással kapcsolatban forduljon a szakszervizhez.
  - NE viseljen szintetikus anyagból készült ruhát edzésekor. Edzéshez viseljen megfelelő sportruházatot. A laza ruhák beakadhatnak az evezőgépbe. Mindig viseljen edzőcipőt a lábai védelmére.
  - NE engedje el az evező-rudat, ha a kötél ki van húzva.
  - NE görbítse a hátát, mindig tartsa egyenesen az evezőgép használatakor.

## FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK

- 1) A termék azonosító táblája, mely tartalmazza a sorozatszámot és műszaki adatokat.
- 2) Használati útmutató elolvasásának a kötelezettsége mielőtt használatba venné az edzőgépet, illetve, mielőtt hozzáfogna bármely karbantartási és tisztítási művelethez.
- 3) Figyelmeztető jelzés szimbóluma, mely szerint a termék megfelel az elektromos és elektronikus berendezésekben található veszélyes anyagok kezelésére és ártalmatlanítására vonatkozó közösségi irányelveknek.

Az azonosító táblát tilos eltávolítani vagy megváltoztatni, a termék típuskódját és sorozatszámát mindig fel kell tüntetni alkatrész igényléskor!



## MŰSZAKI JELLEMZŐK

Férendszer	Mágnesfék + légellenállás
Terhelésállítás	15 fokozat, elektronikusan vezérelt
Kijelző adatmegjelenítése	Evezés percnként, teljes evezés, kalória, idő, távolság, pulzus, watt, idő/500
Edzésprogramok	Manuális; 12db fedélzeti edzésprogram; Felhasználói edzésprogram; Szívritmus edzésprogram
Evezős ülés	Ergonomikus ülés halk görgőkkel
Lendkerék	5 kg + légellenállás
Összeszerelt méret	1810 x 500 x 880 mm
Zárt méret	880 x 500 x 1810 mm
Doboz méret	1180 x 230 x 670 mm
Nettó súly	27 kg
Bruttó súly	32 kg
Felhasználói testsúly	120 kg (max)
Üzemeltetési hőmérséklet	5 - 32 ° C
Pulzusmérés	Vezeték nélküli mellkasi pulzusmérés (*)
Bluetooth interfész	Integrált modul V.4.0 (**)
Tápellátás	[240 V AC - 50 Hz] - KIMENET: [9 V DC - 600 mA]
Megfelelőségi szabvány	EN ISO 20957-1 - EN 957-7 (HC osztály)
Irányelvek	2001/95 / CE - 2014/30 / UE - 2014/35 / UE - 2011/65 / UE

(\*) A termék kompatibilis a nem kódolt mellkasi szívritmus érzékelőkkel 5,3 kHz frekvencián. A mellkasi szívritmus érzékelő szíj nem tartozéka az edzőgépnak. Beszerzésével kapcsolatban érdeklődjön az edzőgép értékesítőjénél.

(\*\*) A Bluetooth® interfész vezeték nélküli kapcsolatot tesz lehetővé a konzol és az elektronikus eszközök, például táblagépek és okostelefonok között a termék kezeléséhez, és motiváló új funkciókat kínál. Kompatibilis a Kinomap Fitness App alkalmazással (az előfizetést nem tartalmazza), valamint világszerte 120 000 km geolokalizált videóval rendelkezik.



## ALKATRÉS Z AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT















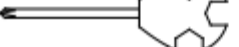
A berendezés egy kapcsokkal és szalagokkal lezárt kartondobozban kerül értékesítésre. A doboz felemeléséhez és mozgatásához szükség van egy másik személy segítségére. A doboz padlóra történő elhelyezésekor vegye figyelembe a kartondobozon feltüntetett jelzéseket.

Helyezze az edzőgépet arra a helyre, ahol a későbbiekben használni, illetve, tárolni kívánja.

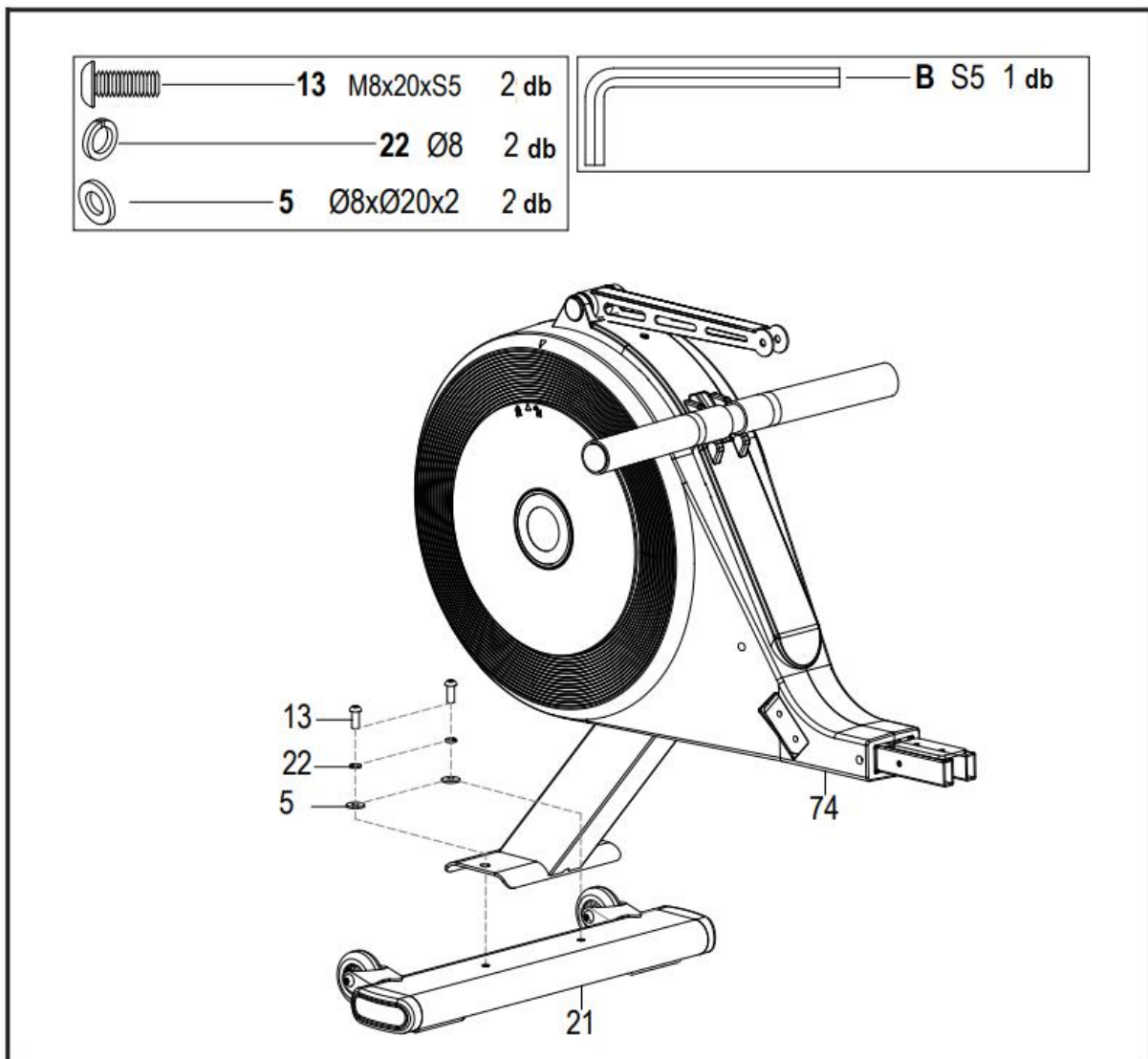
Ollóval vágja el a szalagokat és fogóval a kapcsokat. Célszerű az eredeti csomagolást nem sérteni, lehetőleg az épségét megőrizni, arra az esetre, ha a termék hibás lenne, és garanciális javításra lenne szükség. A csomagolás újrahasznosítható anyagból készült. A csomagolóanyag ártalmatlanításánál tartsa be az újrahasznosításra vonatkozó helyi előírásokat.

Miután kivette a terméket a dobozból, ellenőrizze, hogy a szállítás során nem keletkezett-e sérülés, és ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan-e.

Az összeszereléshez szükséges alkatrészkészlet egy csomagban van. Előfordulhat, hogy néhány csavar a berendezés összeállításakor már eleve beszerelésre került.

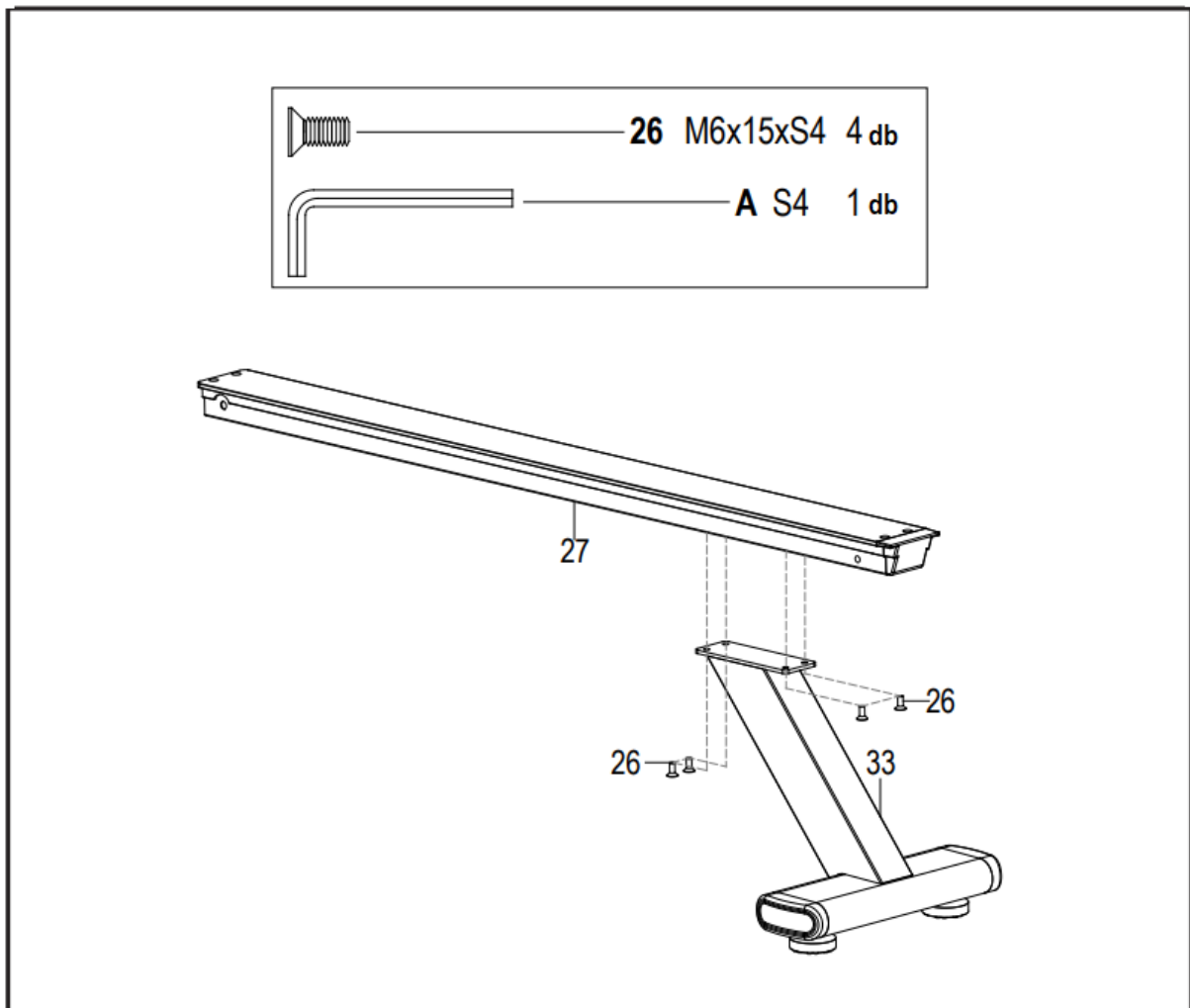
	2	M4x25	4 db
	4	M8xH7.5xS13	1 db
	5	Ø8xØ20x2	7 db
	6	M8x35xS5	1 db
	13	M8x20xS5	6 db
	22	Ø8	6 db
	23	M6x20xS5	4 db
	24	Ø27xØ23x16xØ6	4 db
	25	M5x10xØ9	2 db
	26	M6x15xS4	4 db
	29	Ø6xØ16x1.5	4 db
	30	M6x15xS5	4 db
	A	S4	1 db
	B	S5	1 db
	C	S13-14-15	1 db

## ÖSSZESZERELÉS



### 1. LÉPÉS

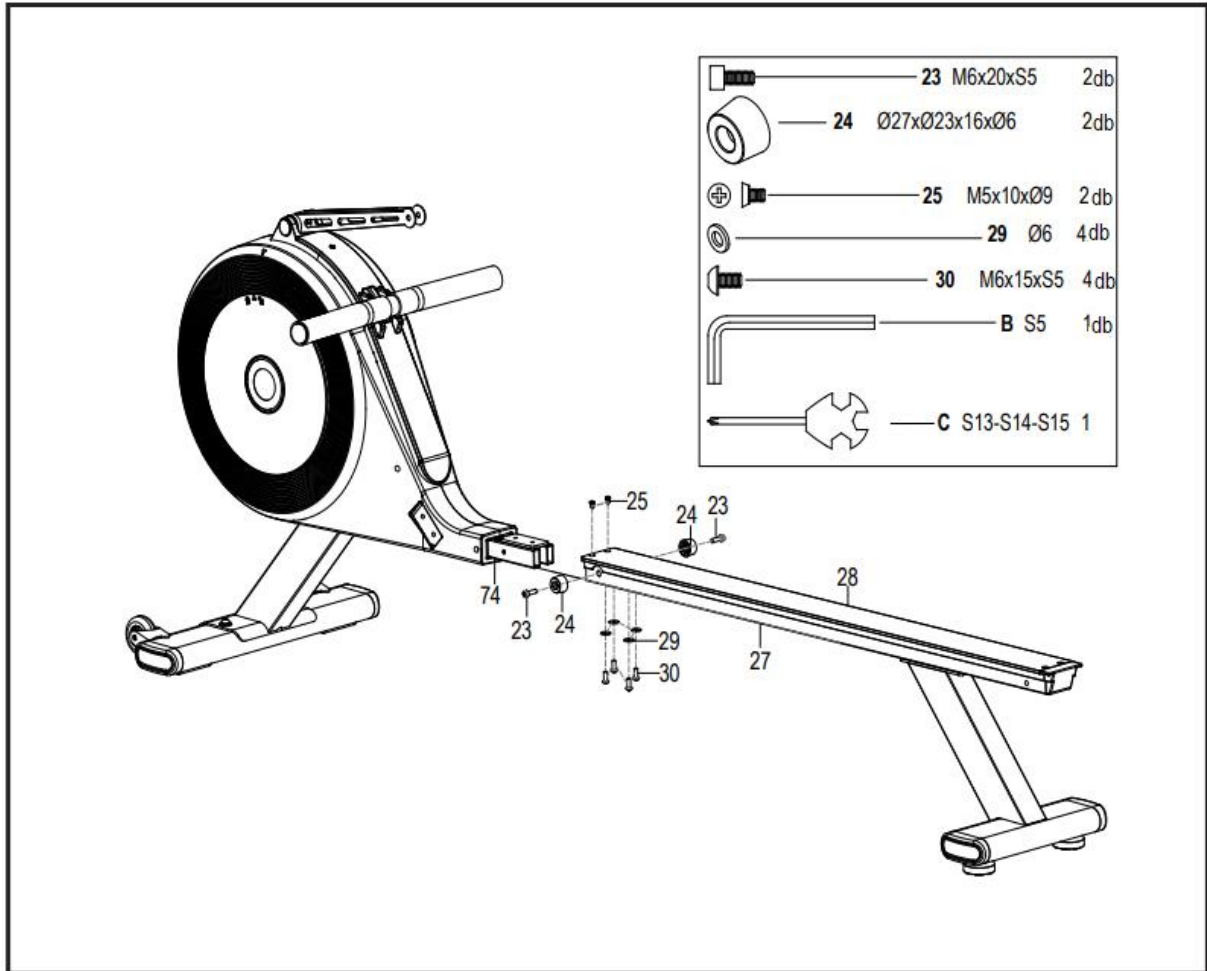
- Helyezze az elülső tartólábat (21) a padlóra úgy, hogy a rögzítő furatok felfelé nézzenek, az ábrán jelzett módon.
- Helyezze a fővázat (74) az elülső tartólábra (21), igazítsa egymáshoz a rögzítő furatokat, majd tekerjen bele két csavart (13), két osztott alátéttel (22) és két lapos alátéttel (5) a mellékelt imbuszkulcs (B) segítségével.



## 2. LÉPÉS

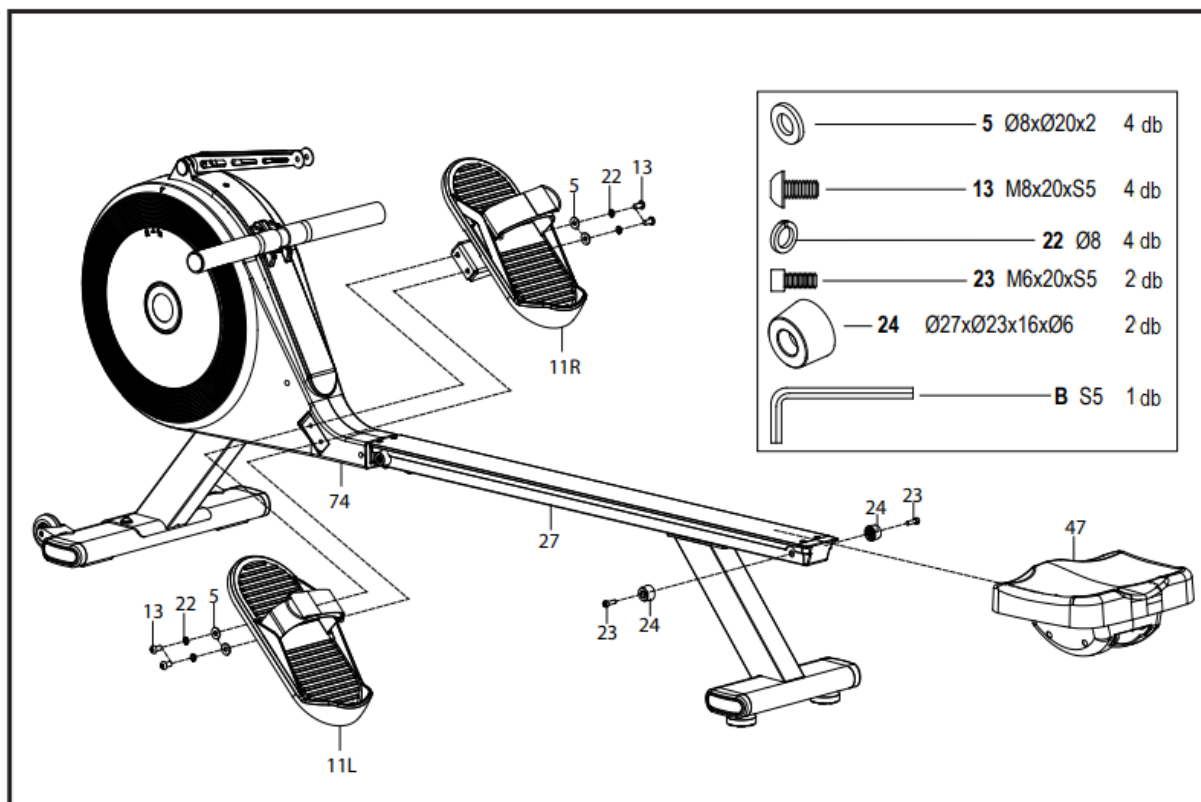
- Illessze a sín (27) hátsó végét az evezőgép hátsó tartólábára (33), majd igazítsa össze a rögzítő furatokat. Ezután tekerjen bele négy csavart (26) a mellékelt imbuszkulcs (A) segítségével, a rajzon jelzett módon.





### 3. LÉPÉS

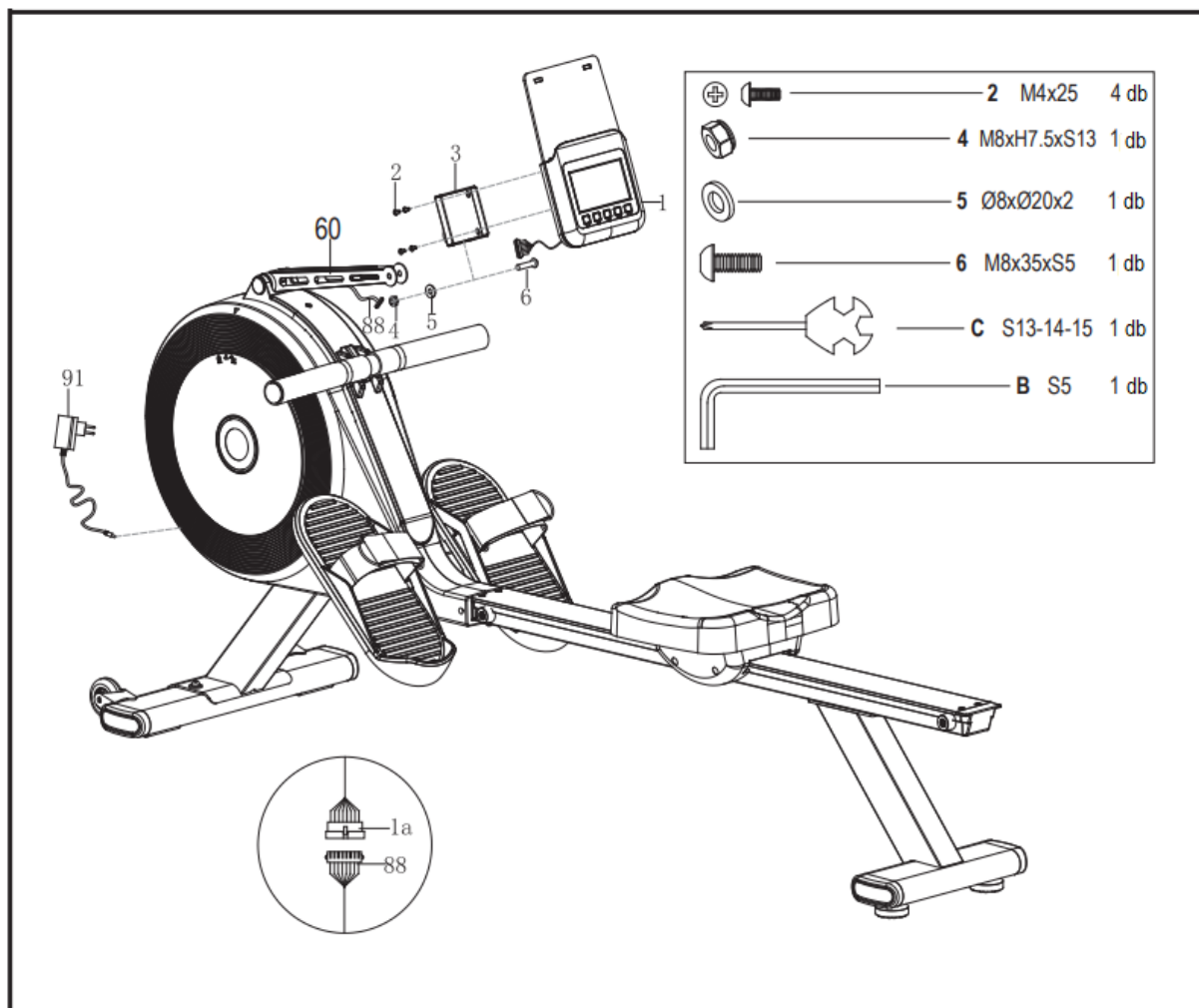
- Illessze a sín (27) elülső részét a főváz (74) csatlakoztató részéhez, az ábrán jelzett módon, majd rögzítse négy csavarral (30), négy lapos alátéttel (29) a mellékelt imbuszkulcs (B) segítségével.
- Rögzítse az alumínium burkolatot (28) a fővázhoz két csavarral (25) a melléklet csavarkulcs (C) segítségével, a rajzon jelzett módon.
- Rögzítse a két ütközőt (24) a sín (27) oldalaihoz két csavarral (23) a mellékelt imbuszkulcs (B) segítségével, a rajzon jelzett módon.



#### 4. LÉPÉS

- A rajzon jelzett tájolást betartva, helyezze fel a görgős ülést (47) a sín (27) hátsó részénél indítva. Miután felhelyezte a görgős ülést, a sín hátsó végén két oldalt helyezzen fel két blokkoló ütközőt (24) és rögzítse egy-egy csavarral (23), a melléklet imbuszkulcs (B) segítségével, a rajzon jelzett módon.
- Rögzítse a jobboldali lábtámaszt (11R) (R betűs öntapadó matricával jelzett) a főváz (74) jobb oldalán lévő csatlakozójához két csavarral (13), két osztott alátéttel (22) és két lapos alátéttel (5), a melléklet imbuszkulcs (B) segítségével, a rajzon jelzett módon.
- Rögzítse a baloldali lábtámaszt (11L) (L betűs öntapadó matricával jelzett) a főváz (74) bal oldalán lévő csatlakozójához két csavarral (13), két osztott alátéttel (22) és két lapos alátéttel (5), a melléklet imbuszkulcs (B) segítségével, a rajzon jelzett módon.

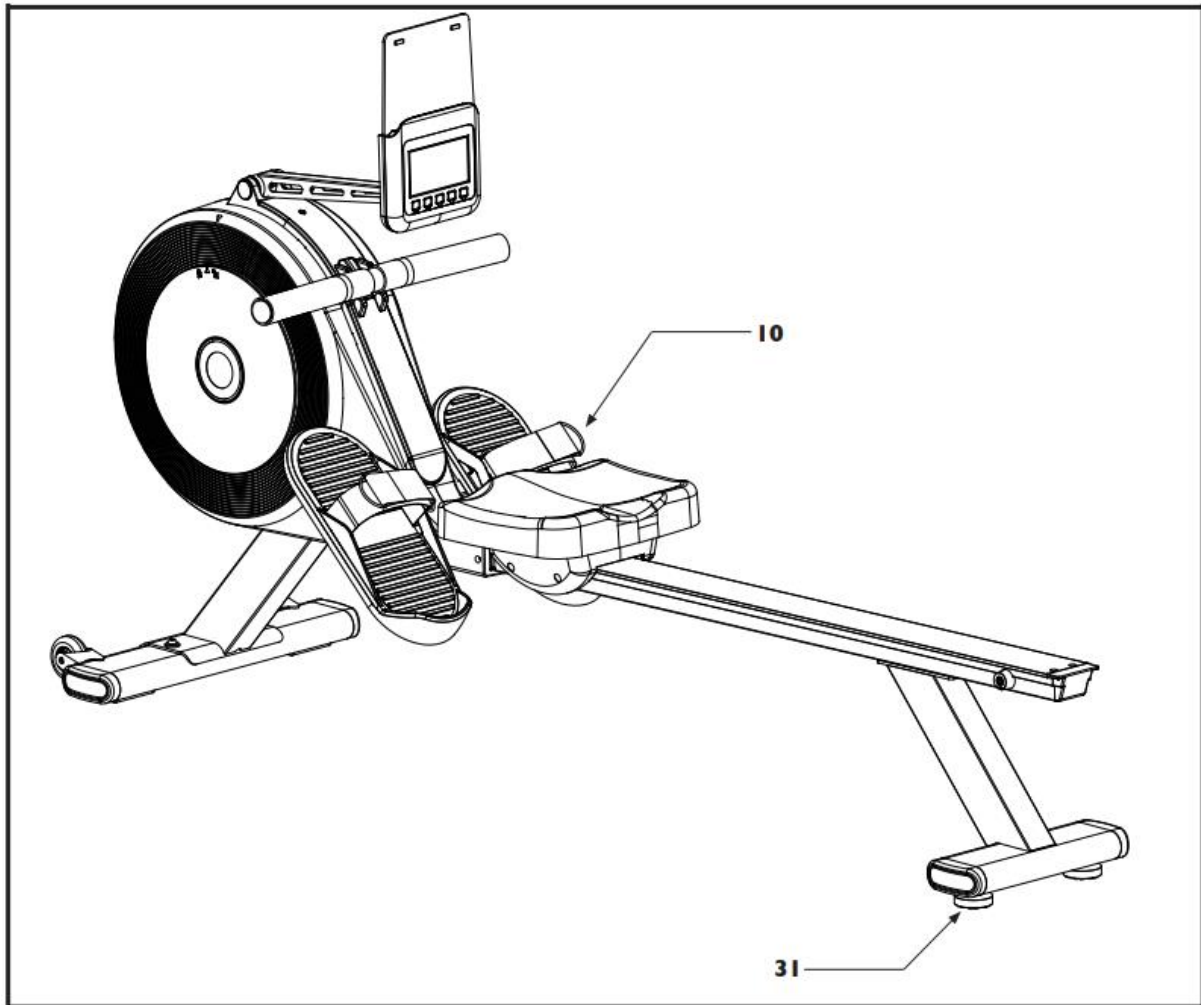
Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a lábtámaszokat (11L/R) rögzítő csavarok (13) szorosan legyenek betekerve.



## 5. LÉPÉS

- Rögzítse a konzolrögzítő lemezt (3) a tartókarhoz (60) egy csavarral (6), egy önzáró anyával (4) és egy lapos alátéttel (5) a mellékelt imbuszkulcs (B) és csavarkulcs (C) segítségével, a rajzon jelzett módon.
- Egy másik személy fogja meg a konzolt (1) a tartókarhoz (60) közel, amíg csatlakoztatja a konzol kábelt (1a) a főváz kábeléhez (88).
- Rögzítse a konzolt (1) a konzolrögzítő lemezhez (3) négy csavarral (2) a mellékelt csavarkulcs (C) segítségével, a rajzon jelzett módon. **Figyelem: vigyázzon, nehogy a vezeték becsípődjön a konzol rögzítésekor.**

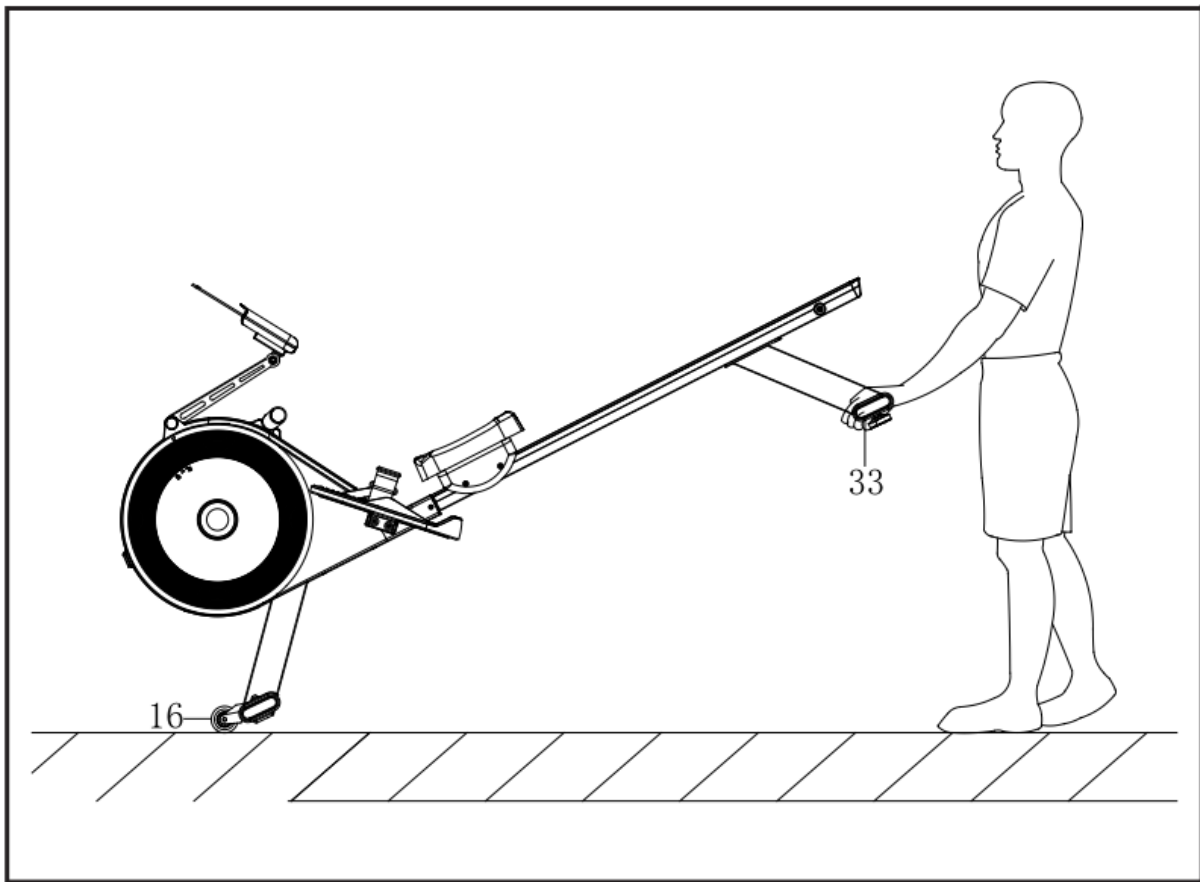
Az összeszerelés ezzel befejeződött. Az edzőgép használatához a tápkábel (91) egyik végét dugja be az edzőgép elején a csatlakozójába, majd a másik végét egy olyan hálózati aljzatba, amelyet minden helyi előírással és rendelettel összhangban, megfelelően szereltek be és földeltek le.



### Evezőgép szintezése

- A padló egyenetlensége kiküszöböléséhez, a berendezés billegésének az elkerülése érdekében, a hátsó tartólábon elhelyezett szintező lábakat (31) tekerje el balra vagy jobbra szükség szerint, amíg a billegés meg nem szűnik.

Edzéskor a nagyobb kényelem érdekében javasoljuk a lábhevederek használatát (10). A csatok segítségével tudja a lábához igazítani a hevedereket.

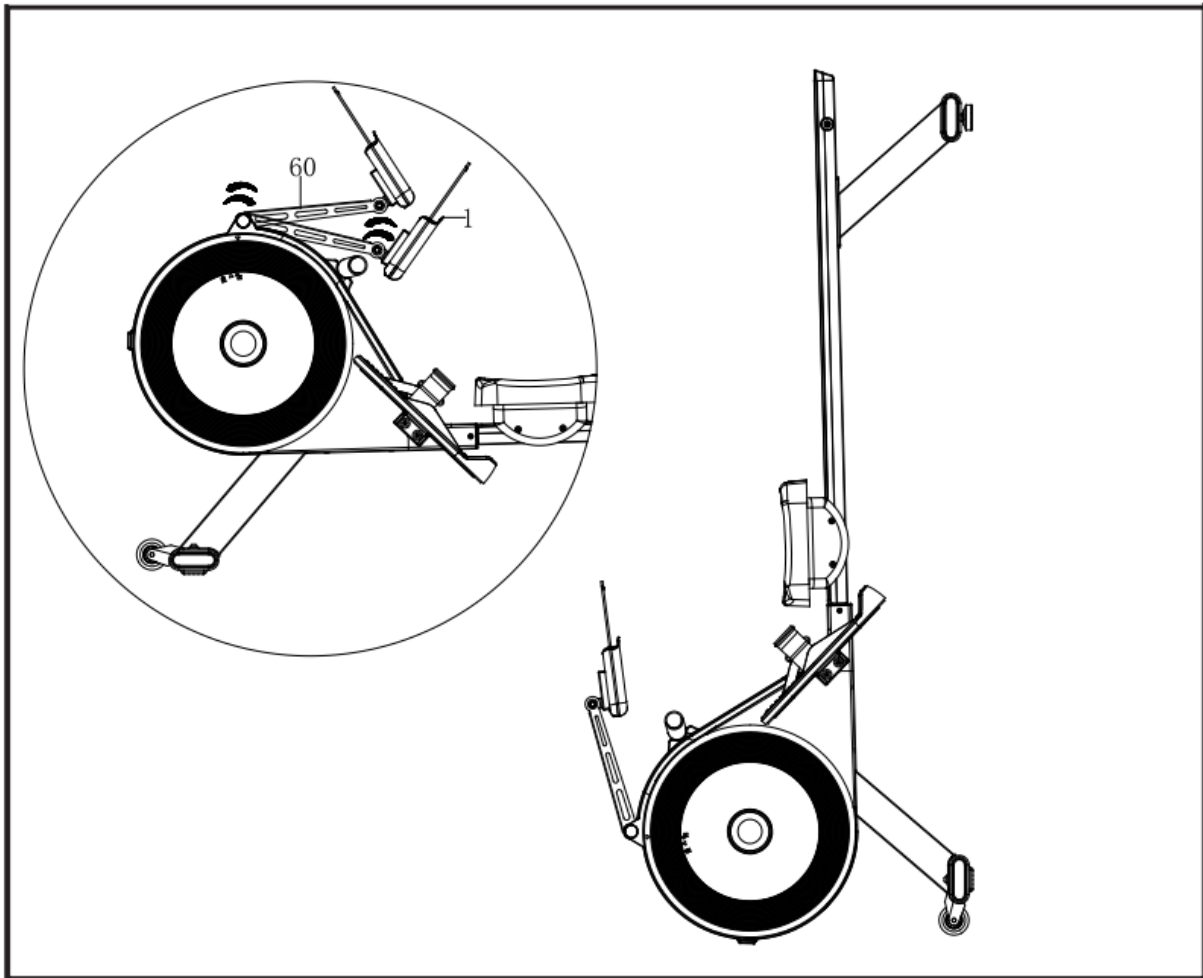


### **Evezőgép mozgatása**

**A berendezés mozgatása előtt csúsztassa az ülést a lábtartók felé, hogy megakadályozza az erős ütődést emelés közben.**

- Álljon az evezőgép hátsó végéhez és emelje meg a hátsó tartólábnál (33) fogva, amíg a berendezés az első tartólábon elhelyezett kerekre (16) nem áll. Ezután óvatosan mozgassa el az evezőgépet a kívánt helyre, majd engedje vissza a talajra.

**Figyelem: a berendezéssel csak kisebb, helységeen belüli mozgásokat lehet végezni.**



### Evezőgép tárolása függőleges helyzetben

Az evezőgépet függőleges helyzetbe lehet felállítani tároláshoz, így kevesebb helyet foglal el, amikor nincs használatban.

- Engedje le a konzol tartókart (60), majd forgassa el a konzolt (1), hogy tároláskor ne sérüljön.
- Mielőtt az evezőgépet felállítaná függőleges helyzetbe tároláshoz, előtte az ülést csúsztassa el a lábtartók felé, hogy megakadályozza az erős, hirtelen ütődést.
- Álljon az evezőgép hátsó végéhez, majd óvatosan emelje meg a hátsó lábaknál fogva, majd folytassa az emelést mindaddig, amíg függőleges stabil állásba nem kerül a taroláshoz.

## MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA (OPCIONÁLIS)

### MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ FELHELYEZÉSE

A mellkasi szívrítmus-érzékelő két részből áll: a mellkasi szíjból és az érzékelő egységből. Helyezze a mellkasi szíj egyik végét az érzékelő egység egyik végén található részbe, az 1. ábrának megfelelően. Nyomja meg az érzékelő egység végét a csat alatt a mellkasi szíjra. A pántnak egy szinten kell lennie az érzékelő egység elejével.

Ezután helyezze a mellkasi szívrítmus-érzékelőt a mellkasára, és csatlakoztassa a mellkasi szíj másik végét az érzékelő egységhez (2. ábra). Állítson a mellkasi szíj hosszán, ha szükséges. A mellkasi szívrítmus-érzékelőnek a ruha alatt kell lennie, szorosan a bőrön, és olyan magasan kell lennie a mellkason, ahogy az kényelmes.

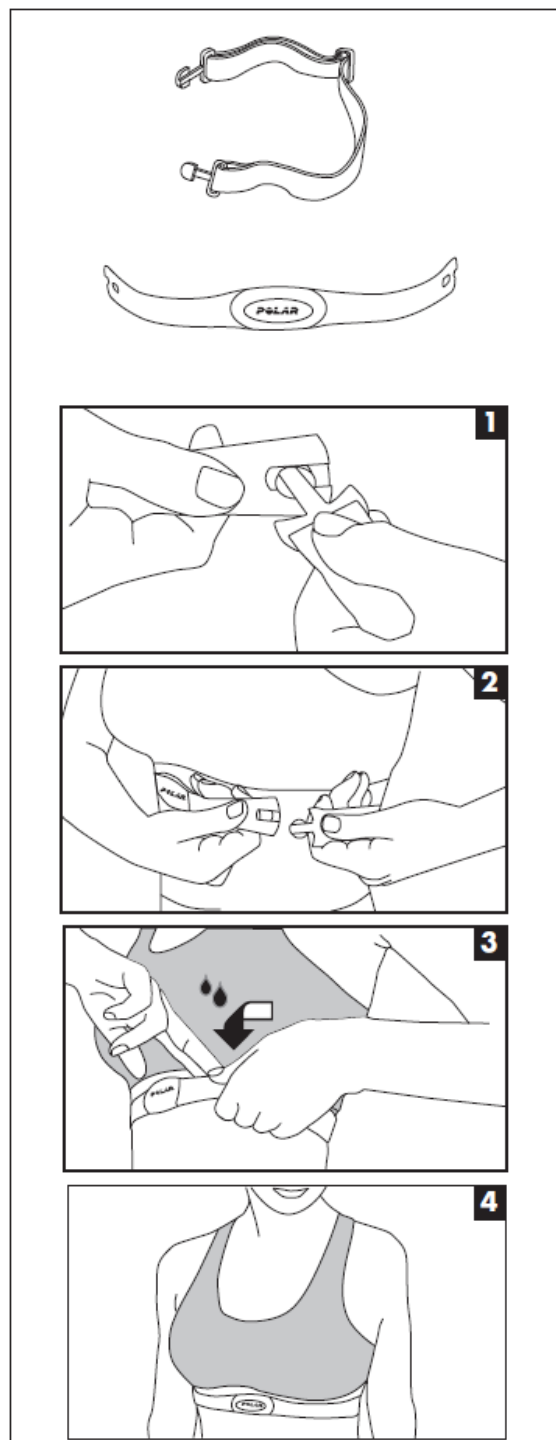
Ezután mozdítsa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyállal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet (3. ábra). Helyezze vissza az érzékelő egységet a mellkasára (4. ábra).

### MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ KARBANTARTÁSA

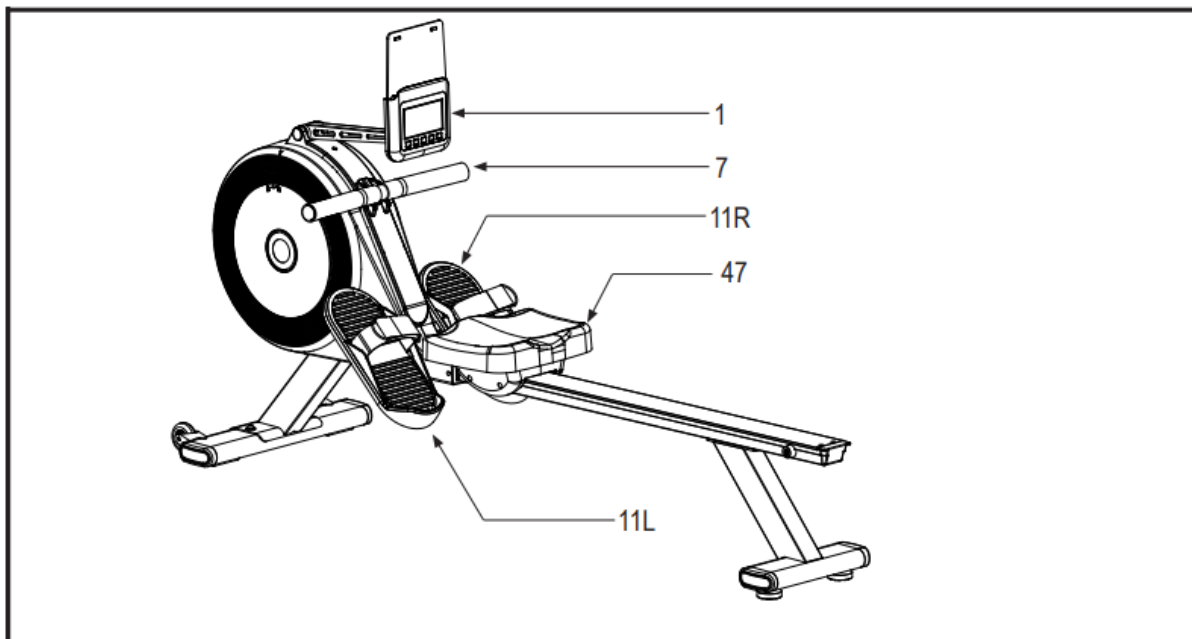
Minden egyes használat után alaposan törölje szárazra a mellkasi szívrítmus-érzékelőt. A mellkasi szívrítmus-érzékelő akkor kapcsol ki, ha azt eltávolítja a testéről, és az elektródás területek megszáradnak. Ha a mellkasi szívrítmus-érzékelőt nem törli szárazra használat után, akkor az a szükségesnél hosszabb ideig marad bekapcsolva, ezzel idejekorán lemerítve az akkumulátort.

A mellkasi szívrítmus-érzékelőt ne tárolja nejlonszatyorban vagy más olyan helyen, ami gyűjtheti a nedvességet.

Az érzékelő egységet nedves ronggyal tisztítsa — sose használjon alkoholt, oldószert vagy vegyi anyagokat. A mellkasi szíjat kézzel mossa ki, majd teregesse ki és hagyja megszáradni.



## EVEZŐGÉP HASZNÁLATA



Üljön az ülésre (47), helyezze lábait a lábtámaszokra (11R/L) és igazítsa a lábfejéhez a hevedereket. A kijelzőt (1) állítsa a szemmagasságának megfelelően. Ezután fogja meg az evező-rudat (7) úgy, hogy felülről megmarkolja mindkét kezével.

A helyes evezési technika három fázisból áll:

**1. Az első fázis az ELŐREMENETEL.** Csússzon az üléssel előre, amíg a térdai szinte hozzáérnek a mellkasához. Engedve a húzó erőnek, fogja az evező-rudat nyújtott karral, amíg a kezei a lábfeje fölé érnek.

**2. A második fázis az HÚZÁS.** A lábaival tolja magát hátra. Csípőből enyhén dőljön hátra, a hátát tartsa egyenesen. Miközben kinyújtja a lábait, húzza az evező-rudat felsőtestéhez (gyomorszáj magasságában). Tartsa a könyökét minimálisan oldalra, kifelé.

**3. A harmadik fázis a SZABADÍTÁS.** A lábai ilyenkor majdnem egyenesek. Nyújtsa előre a karjait és a lábait hajlítva csússzon előre az üléssel. Ismétlje ezt a sorozatot úgy, hogy mindhárom fázisban egyenletesen, gördülékenyen mozogjon. Ne felejtse el normálisan lélegezni evezés közben, ne tartsa vissza a lélegzetét.



## KIJELZŐ FUNKCIÓK



A konzol folyadékkristályos kijelzővel rendelkezik, amely lehetővé teszi a következő adatok megjelenítését:

**STROKE (csapásszám)** – az edzés közben megtett evezőcsapások számát mutatja.

**TOTAL STROKE** – max.99999 -ig végrehajtott összesített csapásszám.

**PULSE (pulzus)** – mutatja a pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, ha viseli a mellkasi pulzusérzékelőt (opcionális). (\*)

**LEVEL (terhelés)** – az edzésprogram intenzitás szintje 15 fokozatos erősségi skálán mérve.

**METERS (DISTANCE) (távolság)** – mutatja a megtett távolságot, vagy a távolságalapú programból hátramaradt távolságot.

**DISPLAY (grafikus kijelző)** - az edzésprogram grafikus profil megjelenítése.

**WATTS (teljesítmény)** – mutatja a hozzávetőleges leadott energiamennyiséget, teljesítményt.

**CALORIES (kalória)** – mutatja az elégetett kalóriák számát (kcal), vagy a kalória programból hátramaradt kalóriák számát (\*).

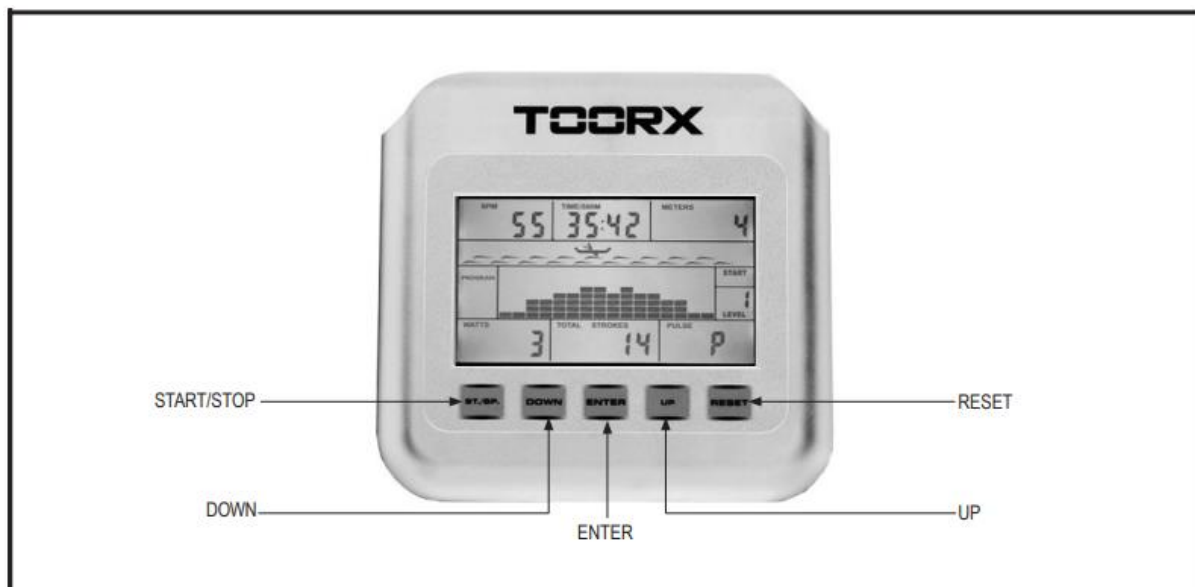
**SPM (csapások száma percenként)** – a percenként elvégzett csapások számát mutatja

**TIME (idő)** - mutatja a program indításától eltelt időt, vagy az időalapú programból hátramaradt időt.

**TIME/500m (idő/500m)** – evezőversenyeken alkalmazott 500m-es távra mért időtartamot jelenít meg.

(\*) - Jelzi a kijelzőn megjelenített hozzávetőleges értékeket, melyek az edzésprogram aktuális változásaira vonatkoznak, és nem számítanak orvosi adatoknak.

## GOMB FUNKCIÓK



### START / STOP gomb:

- az edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot;
- az elindított edzésprogram leállításához nyomja meg a STOP gombot;

### UP (fel) és DOWN (le) gombok használata az edzésprogram megkezdése előtt:

- az edzésprogram kiválasztásához használja az UP és DOWN gombokat;
- az adatok beviteléhez használja az UP és DOWN gombokat;

### UP (fel) és DOWN (le) gombok használata már megkezdett edzésprogram alkalmazása közben:

- az UP és DOWN gombokkal növelheti vagy csökkentheti az aktuális edzésprogram intenzitásszintjét (15 fokozat);

### RESET gomb

- RESET gomb megnyomásával tudja törölni a bevitt adatokat az adatbeviteli üzemmódban; a gomb ismételt megnyomásával a kijelző visszaáll készenléti üzemmódba;
- a kijelzőn megjelenített értékek lenullázásához 2 másodpercnél hosszabb ideig tartsa lenyomva a RESET gombot;

### ENTER gomb:

- a kiválasztott edzésprogram megerősítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- az adatbevitel megerősítéséhez nyomja meg az ENTER gombot;

*folyamatban lévő program esetén* – nyomja meg az ENTER gombot a kétfunkciós kijelző és a grafikus kijelző közötti váltáshoz (ez a művelet általában automatikusan történik).

**Kijelző BE / KI kapcsolása** – a kijelző bekapcsolásához nyomja meg bármelyik gombot a konzolon, vagy húzza meg az evező-rudat. Készenléti állapotban a kijelző néhány perc tétlenséget követően kikapcsol és az adatok törlődnek.

## MANUÁLIS ÜZEMMÓD - QUICK START (gyors indítás)

QuickStart üzemmód a legegyszerűbb és leggyorsabb módja az edzőgép használatának.

- ☞ Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- ☞ A manuális edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot.
- ☞ QuickStart üzemmódban a kijelzőn a számlálók 0-tól kezdik a számlálást (idő, csapások száma, evezőcsapás/perc, távolság, kalória).
- ☞ Miközben edz, a FEL és LE gombok segítségével tudja növelni, ill. csökkenteni az edzés intenzitását, erősségi fokozatát.
- ☞ Grafikus kijelző 16 oszlopból áll, mindegyik oszlop 100 méteres haladást jelenít meg.
- ☞ START / STOP gomb megnyomásával tudja szüneteltetni a megkezdett edzésprogramot.
- ☞ Edzésprogram befejezéséhez nyomja meg a RESET gomb. A gomb megnyomásával tudja törölni az adatokat a kijelzőn és visszatér a készenléti üzemmódba.

**Megjegyzés:** PULSE kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt (opcionális).

A grafikus kijelzőn tudja nyomon követni edzésének profilját. Amennyiben nincs időbeállítás rögzítve, akkor a kijelzőn megjelenített minden egyes oszlop 100m előrehaladásnak felel meg.

## MANUÁLIS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

- ☞ Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- ☞ Válassza ki a FEL és LE gombok segítségével a manuális üzemmódot (MANUAL), majd a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.
- ☞ Jelölje ki az edzésprogram során elérni kívánt célkitűzés egyikét:
  - **időtartam, távolság, kalória, watt, evezőcsapások száma, intenzitás szint, pulzus.**Egy edzésprogramhoz több célkitűzés is beállítható, kivétel az időtartam és a távolság. Az időtartam és távolság egy edzésprogramon belül nem állítható be célkitűzésként. A beállításokhoz az egyik változóról a másikra történő lépéshez használja az ENTER gombot. A változók beállításához használja a FEL / LE gombokat, majd minden egyes beállítás rögzítésének a megerősítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- ☞ Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. A kijelzőn tudja figyelemmel kísérni edzését. Amennyiben időtartam vagy távolság van beállítva egyik változóként, akkor az annak megfelelő kijelzőn az edzésprogram időtartama vagy a távolság visszaszámlálása történik, minden más funkció értéke a program előre haladását mutatja.
- ☞ Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn a beállított célkitűzése - időtartam vagy távolság - el nem éri a 0 értéket. Az edzésprogram végén a konzol hangjelzést küld és a kijelzőn megjeleníti az edzésprogram adatait.
- ☞ Menet közben a START / STOP gomb megnyomásával tudja szüneteltetni a megkezdett edzésprogramot.
- ☞ Edzésprogram végeztével a RESET gomb megnyomásával tudja törölni az adatokat a kijelzőn és visszatérhet a készenléti üzemmódba.

**Megjegyzés:** amennyiben a Constant Watts van beállítva célkitűzésnek, akkor edzéskor az alkalmazott vonóerő ellenkezőmódon hat: gyors evezéssel a vonórúd ellenállási szintje csökken, lassú evezéssel pedig a vonórúd ellenállási szintje nő.

## FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK (P01 – P12)

- ☞ A kijelző bekapcsolásához csatlakoztassa a tápkábelt a hálózatra.
- ☞ Állítsa be a FEL és LE gombok segítségével a fedélzeti edzésprogramot (PROGRAM), majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.
- ☞ Válassza ki a FEL és LE gombok segítségével a kívánt fedélzeti edzésprogramok egyikét: P01 – P12, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. A grafikus kijelzőn látható a választott edzésprogram profilja. Minden egyes fedélzeti edzésprogram előre beállított intenzitás szinttel rendelkezik.
- ☞ Lehetőség van egyéb változó beállítására:
  - Intenzitási szint;
  - Időtartam;
  - Távolság
  - Kalóriaelfogyasztás;
  - Evezőcsapások száma;
  - Pulzusérték

**Megjegyzés:** Időtartamot és távolságot egy edzésprogram belül nem lehet beállítani.

A beállításokhoz az egyik változóról a másikra történő lépéshez használja az ENTER gombot. A változók beállításához használja a FEL / LE gombokat, majd minden egyes beállítás rögzítésének a megerősítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.

- ☞ Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. A kijelzőn tudja figyelemmel kísérni edzését. Amennyiben időtartam vagy távolság van beállítva egyik változóként, akkor az annak megfelelő kijelzőn az edzésprogram időtartama vagy a távolság visszaszámlálása történik, minden más funkció értéke a program előre haladását mutatja.
- ☞ Edzéskor az intenzitást a konzol automatikusan változtatja, a választott alapértelmezett programhoz tartozó profilnak megfelelően. Az edzésprogram aktuális intenzitás szintjét tetszés szerint, erőszintjének megfelelően módosíthatja a FEL / LE gombok segítségével.
- ☞ Menet közben a START / STOP gomb megnyomásával tudja szüneteltetni a megkezdett edzésprogramot.
- ☞ Az edzésprogram végén a konzol hangjelzést küld és a kijelzőn megjeleníti az edzésprogram adatait.
- ☞ Edzésprogram végeztével a RESET gomb megnyomásával tudja törölni az adatokat a kijelzőn és visszatérhet a készenléti üzemmódba.

---

## VERSENY EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

Verseny edzésprogram során a motiváció fenntartása, illetve növelése érdekében, a felhasználónak lehetősége van egy valós verseny szimulált programjában részt venni.

- ☞ A kijelző bekapcsolásához csatlakoztassa a tápkábelt a hálózatra.
- ☞ Válassza ki a FEL és LE gombok segítségével a verseny edzésprogramot, a kijelző baloldalán a RACE felirat olvasható, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.
- ☞ A grafikus kijelző alsó részén a virtuális versenytárs (PC) kenuja látható, amelyet le kell győzni. A grafikus kijelző felső részén található a felhasználó kenuja, melyen U (User = felhasználó) felirat olvasható. A kenuk egy vízszintes pályát követnek, előre haladva a rendelkezésre álló 16 szegmens mindegyikén, melyek 500 m távnak felelnek meg.
- ☞ A FEL és LE gombok segítségével tudja beállítani a kívánt evezési tempót (TIME/500), majd nyomja meg az ENTER gombot a beállítás megerősítéséhez. Az alapbeállítás szegmensenként 4perc / 500méter.
- ☞ A FEL és LE gombokkal tudja beállítani a verseny teljes hosszát, majd a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot. Alapbeállítás: 500m – tartomány 500m+8000m 500m-es léptékkal.
- ☞ A FEL és LE gombok segítségével állítsa be virtuális versenytársa (PC) kenu teljesítmény szintjét: L1 - L15 között, majd a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot. Vegye figyelembe, hogy a konzol által kezelt versenytárs evezési tempója a következő: L1 szint megfelel az 1perc/500m, az L15 szint megfelel a 8perc/500m intenzitás szintnek.
- ☞ Miután végzett a beállításokkal, nyomja meg a START gombot és kezdje meg edzését. A grafikus kijelzőn nyomon követheti előrehaladását. A felhasználó (U) haladását a kijelző felső részében, a virtuális versenytárs (PC) haladását pedig a kijelző alsó részében mutatja.
- ☞ A beállított távolság eléréseivel a versenyprogram véget ér és a konzol hangjelzést küld, majd megjeleníti a mért adatokat.
- ☞ A START/STOP gomb megnyomásával a verseny edzésprogram bármikor szüneteltethető.
- ☞ A verseny edzésprogram befejezéséhez, az adatok törléséhez és a készenléti állapotba való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.

## SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA H.R.C.

Szívrítmus-alapú edzésprogram során a kijelző, a mért szívrítmus értéknek megfelelően szabályozza az edzésprogram intenzitás szintjét. **Figyelem: Az edzésprogram alkalmazásához viselnie kell a mellkasi szívrítmus-érzékelőt (opcionális).** A mellkasi szívrítmus érzékelő nem tartozéka az edzőgépnek. Beszerzésével kapcsolatban érdeklődjön az edzőgép értékesítőjénél.

- ☞ A kijelző bekapcsolásához csatlakoztassa a tápkábelt a hálózatra.
- ☞ Válassza ki a FEL és LE gombok segítségével a szívrítmus edzésprogramot, a kijelző baloldalánál a H.R.C. felirat olvasható, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.
- ☞ A FEL és LE gombok segítségével adja meg a felhasználó életkorát (AGE), majd a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.
- ☞ A FEL és LE gombok segítségével válassza ki a beépített szívrítmus program egyikét:
  - 55% pulzustartomány, zsírégető edzés;
  - 75% pulzustartomány, aerob edzés;
  - 90% pulzustartomány, anaerob edzés;
  - TAG = egyéni pulzusérték beállításMajd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.  
**MEGJEGYZÉS:** Az első három program esetén, miután megadta az életkorát, a kijelző az életkorának megfelelően automatikusan módosítja a beállítást.

- ☞ Az egyéni pulzusérték (TAG) beállítást a FEL és LE gombokkal tudja elvégezni. Először jelölje ki a kijelzőt, a PULSE feliratú kijelző villog. Végezze el a beállításokat, majd a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.  
**MEGJEGYZÉS:** a TAG = egyéni pulzusérték beállítás, alapértelmezett beállítása: 100bpm.

- ☞ Lehetőség van egyéb változó beállítására: **Intenzitási szint; Időtartam; Távolság; Kalóriefogyasztás; Evezőcsapások száma; Pulzusérték.**  
**MEGJEGYZÉS:** Időtartamot és távolságot egy edzésprogramon belül nem lehet beállítani.

A beállításokhoz az egyik változóról a másikra történő lépéshez használja az ENTER gombot. A változók beállításához használja a FEL / LE gombokat, majd minden egyes beállítás rögzítésének a megerősítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.

- ☞ Az edzésprogram indításához nyomja meg a START / STOP gombot. Amennyiben a kijelző érzékeli a felhasználó szívrítmusát, a kijelzőn egy szív szimbólum jelenik meg, majd megjeleníti a mért szívrítmus-értéket. A szívrítmus érzékelését követően az edzésprogram azonnal indul.
- ☞ A kardió-edzésprogram során a konzol folyamatosan figyelemmel kíséri a felhasználó szívrítmusát, és a beállított célértéknek megfelelően automatikusan szabályozza az edzés intenzitási szintjét.
- ☞ Az edzésprogram végén a konzol hangjelzést küld és a kijelzőn megjeleníti az edzésprogram adatait.

Az edzésprogram leállításához nyomja meg a START/STOP gombot. Amennyiben törölni szeretné a kijelzőn megjelenített adatokat, valamint a készenléti állapotba való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.

**MEGJEGYZÉS:** A szívrítmus-edzésprogram alkalmazásának feltétele a mellkasi szívrítmus-érzékelő viselete. Ha a konzol nem érzékeli folyamatosan a szívrítmusát, akkor az edzésprogram leáll és a kijelzőn hibaüzenet olvasható.

---

## FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

A felhasználói program lehetőséget nyújt a felhasználónak, hogy előállítson egy saját, egyéni edzésprogramot.

- ☞ A kijelző bekapcsolásához csatlakoztassa a tápkábelt a hálózatra.
- ☞ Válassza ki a FEL és LE gombok segítségével a felhasználói edzésprogramot, a kijelző baloldalánál a USER felirat olvasható, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.
- ☞ Az edzésprogram profil első oszlopa villog a grafikus kijelzőn. A FEL és LE gombok segítségével tudja az edzés intenzitására vonatkozó beállítást elvégezni, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. Hasonló módon végezze el a beállításokat a többi oszlopokra vonatkozóan. Összesen 16 oszlop van.
- ☞ Miután végzett az edzésintenzitás szintjére vonatkozó beállításokkal, a kijelző memóriájába történő mentéshez tartsa pár másodpercig lenyomva az ENTER gombot. A beállított edzésprogram teljes profilja megjelenik a grafikus kijelzőn.
- ☞ Lehetőség van egyéb változó beállítására:
  - Intenzitási szint;
  - Időtartam;
  - Távolság
  - Kalóriafofgyasztás;
  - Evezőcsapások száma;
  - Pulzusérték

**Megjegyzés:** Időtartamot és távolságot egy edzésprogramon belül nem lehet beállítani.

A beállításokhoz az egyik változóról a másikra történő lépéshez használja az ENTER gombot.

A változók beállításához használja a FEL / LE gombokat, majd minden egyes beállítás rögzítésének a megerősítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.

- ☞ Az edzésprogram indításához nyomja meg a START / STOP gombot. Az edzés során az intenzitást a konzol automatikusan változtatja az aktuális felhasználói programban beállított profilnak megfelelően, azonban a FEL / LE gombok megnyomásával az intenzitás értéke tetszés szerint módosítható.
- ☞ Az edzésprogram végén a konzol hangjelzést küld és a kijelzőn megjeleníti az edzésprogram adatait.
- ☞ A START/STOP gomb megnyomásával az edzésprogram bármikor szüneteltethető.
- ☞ Az edzésprogram befejezéséhez, az adatok törléséhez és a készenléti állapotba való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.

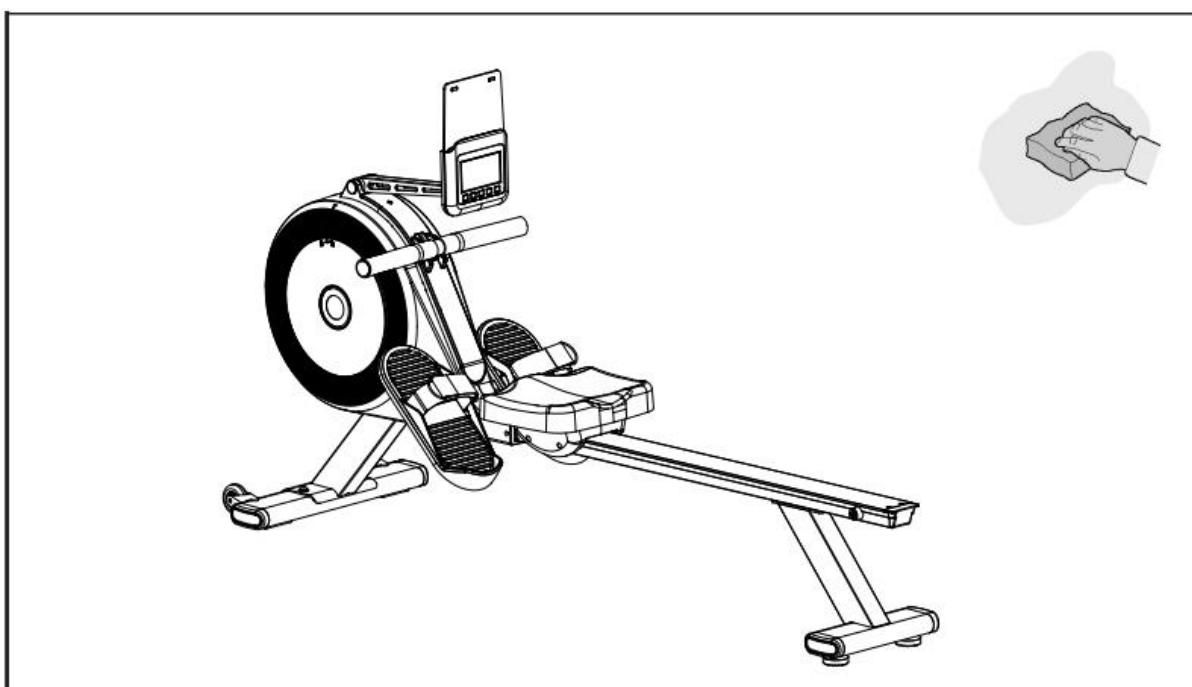


## EVEZŐGÉP KARBANTARTÁSA

Rendszeresen takarítsa le és tartsa tisztán, szárazon az evezőgépet. A rendszeres tisztítás nagymértékben meghosszabbítja az edzőgép élettartamát. Tisztítás előtt, mindig **kapcsolja ki az edzőgépet és húzza ki a tápkábelt a konnektorból.**

FIGYELEM: Edzéskor a fokozott izzadás (szerves sók folyadék) károsíthatja az edzőgép elektromos és fém részeit. Minden edzést követően, a verejtékmaradvány eltávolításához használjon enyhe mosószert, puha, nem karcoló rongyot. **FONTOS: Ne permetezzen semmilyen folyadékot közvetlenül az edzőgépre. A kijelző károsodásának elkerülése végett, tartson távol mindennemű folyadékot a kijelzőtől.** Végül, törölje szárazra az edzőgépet puha törlővel.

Az edzőgép fém alkatrészeinek és a sín kenésével kapcsolatban vegye fel a kapcsolatot az edzőgép értékesítőjével vagy érdeklődjön a szakszervizben.



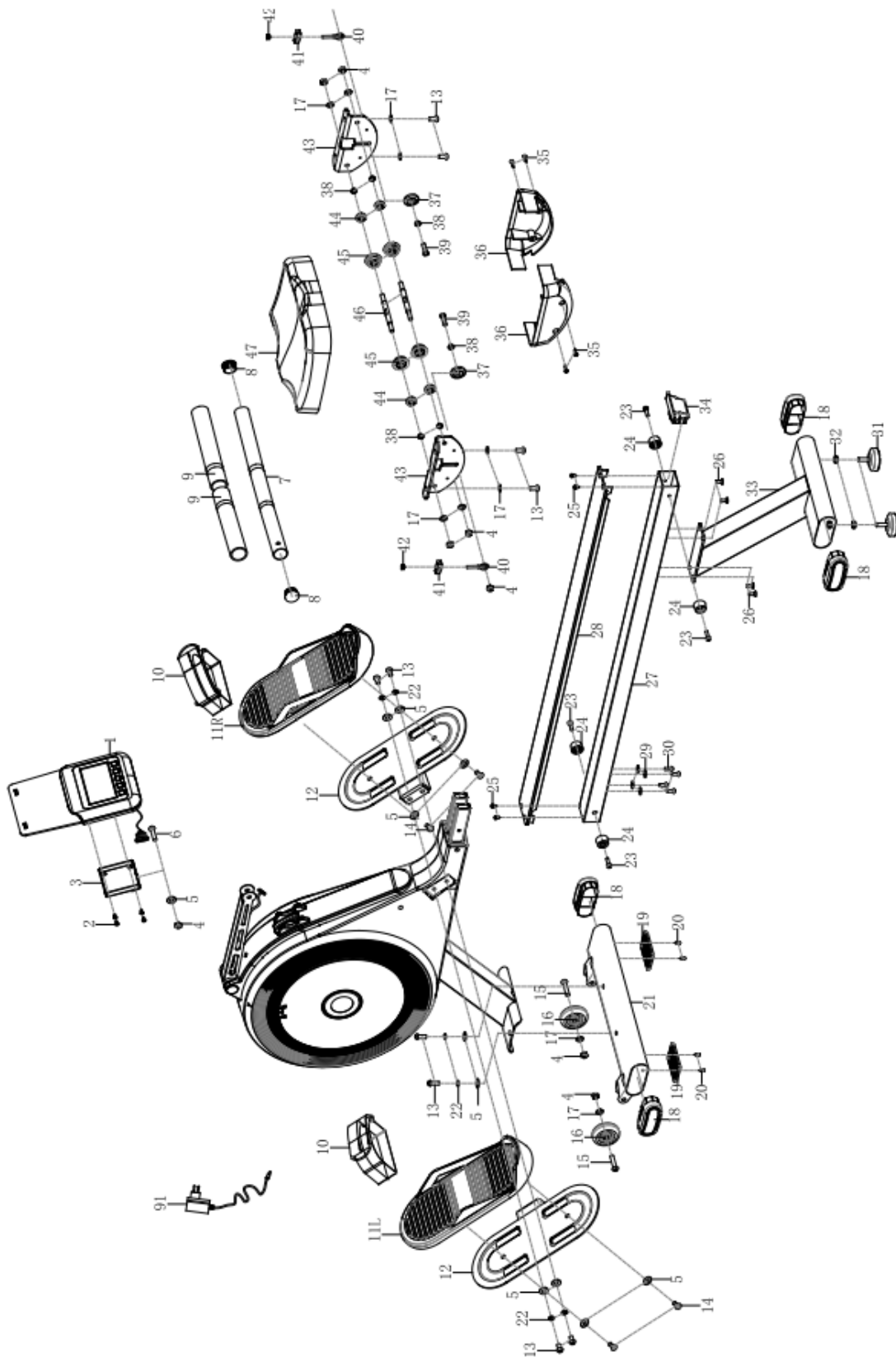
## ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

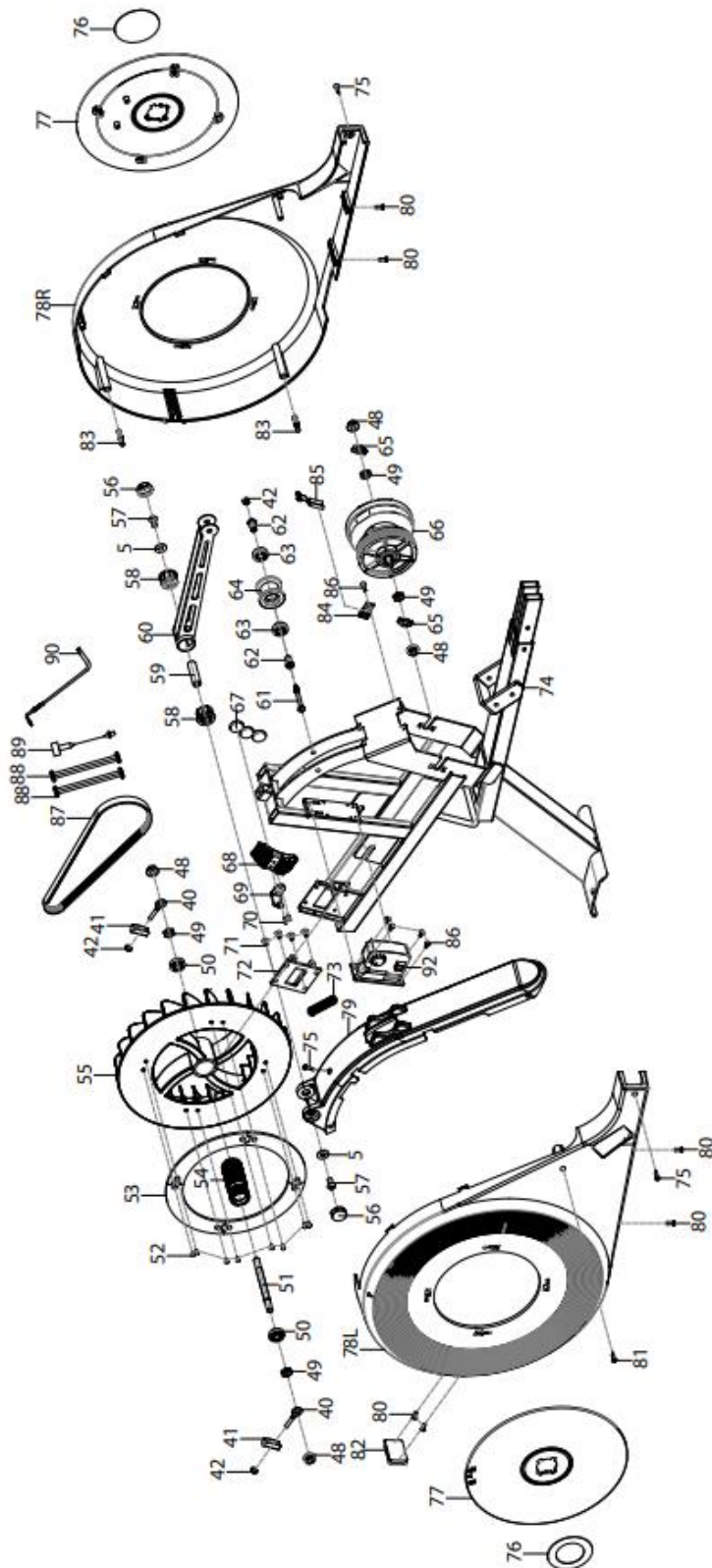
Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejártá után, a környezet védelme érdekében.



Kérjük, használja az elektromos hulladékok gyűjtésére kijelölt újrahasznosító létesítményeket! Az ilyen létesítmények használatával segíti természeti értékeink megőrzését és a környezet védelmére vonatkozó európai szabványok javítását. Az ártalmatlanítás biztonságos és szakszerű módszereivel kapcsolatos további információkért kérjük, forduljon a helyi önkormányzathoz.







**TGORX**  
FITNESS IN MOTION

Forgalmazó:



[www.fittsport.com](http://www.fittsport.com)