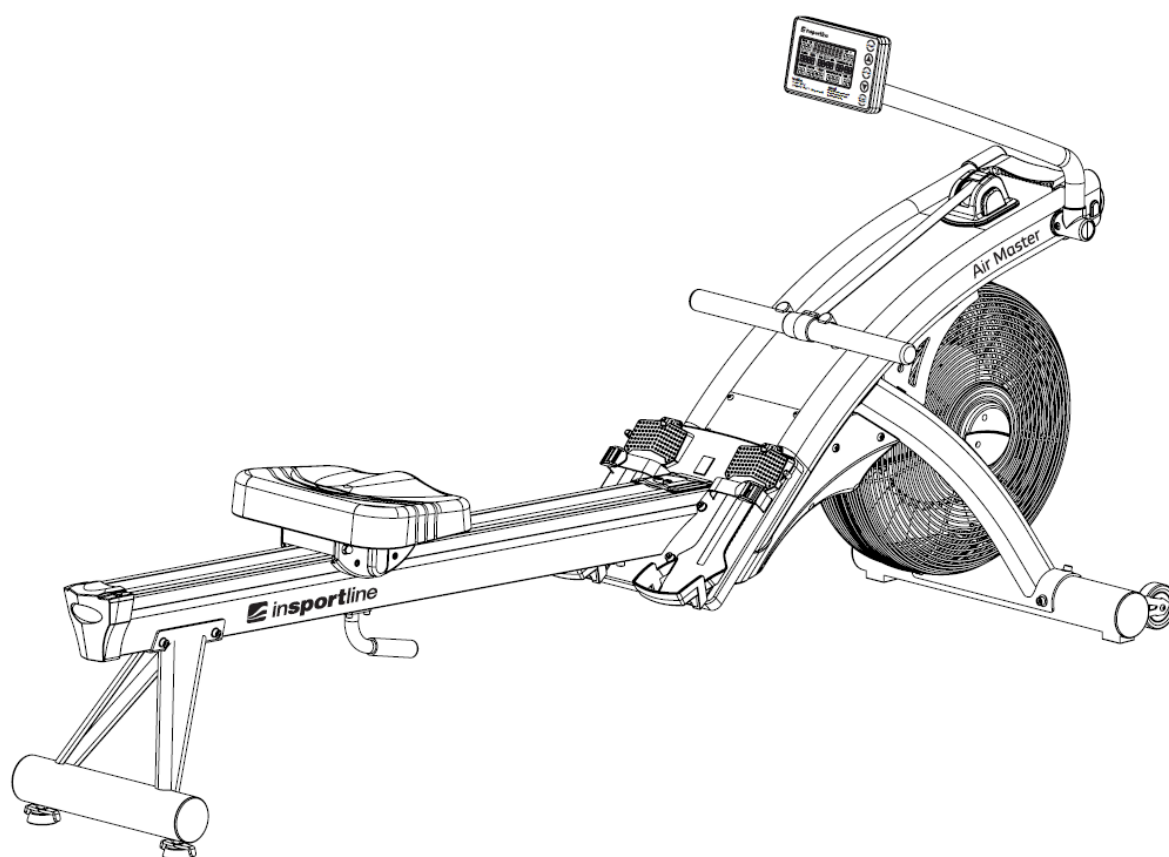




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 19340 Veslársky trenažér inSPORTline Air Master



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	4
ŠPECIFIKÁCIE	5
MONTÁŽ.....	5
Príprava.....	5
Zoznam dielov.....	6
Nástroje.....	7
Postup pri montáži	8
PRISPÔSOBENIE	16
Nastavenie opierky nôh	16
Úchyt pre držadlo	17
Polohovanie ovládacieho panela	18
Zmena záťaže	18
Vyrovnávanie polohy.....	19
Presun.....	19
POSTUP PRI SKLADANÍ A ROZKLADANÍ TRENAŽÉRA	20
Skladanie	20
Rozkladanie	21
OVLÁDANIE DISPLEJA.....	22
Rýchly štart	22
Funkcie tlačidiel	22
Funkcie displeja	23
Programy.....	24
SKLADOVANIE A ÚDRŽBA.....	42
Skladovanie.....	43
Údržba.....	43
RIEŠENIE BEŽNÝCH PROBLÉMOV	44
TRÉNING.....	44
Príprava pred tréningom	44
Techniky cvičenia.....	44
Fyzická kondícia	46
Ako zlepšiť svoju fyzickú kondíciu	46
Monitorovanie tepovej frekvencie	48
Výpočet cieľovej tepovej frekvencie.....	48
NÁKRES	49
ZOZNAM DIELOV	50
ZOSTAVENIE OVLÁDACIEHO PANELA	52
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	53

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	54
-------------------------------------	----

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

PRED MONTÁŽOU SI NAJSKÔR PREČÍTAJTE VŠETKY INŠTRUKCIE. PRIPRAVILI SME ICH TAK, ABY PRE VÁS BOLA MONTÁŽ ČO NAJEDNODUCHŠIA A ZÁROVEŇ ABY PRI NEJ NEHROZIL NEBEZPEČENSTVO ZRANENIA. MANUÁL SI USCHOVAJTE PRE PRÍPADNÉ BUDÚCE POUŽITIE.

UVEDENÉ UPOZORNENIA NEZAHŔŇUJÚ VŠETKY MOŽNÉ OKOLNOSTI. POUŽÍVATEĽ SÁM ZODPOVEDÁ ZA SVOJE BEZPEČIE A RIADNE POUŽÍVANIE PRÍSTROJA.

- Pri montáži a používaní vždy postavte výrobok na rovný a pevný povrch. Pred použitím skontrolujte, či je zariadenie stabilné.
- Uistite sa, že okolo bokov a prednej časti zariadenia bolo vymedzené minimálne 0,6 m voľného priestoru. Prístroj možno umiestniť zadnou časťou zariadenia blízko steny.
- Počas cvičenia sa snažte udržať chrbát rovno, najmä keď trénujete dlhšiu dobu.
- Pravidelne kontrolujte, či nie sú niektoré súčasti poškodené alebo opotrebované. Jedine tak zaistíte bezpečnosť Vášho tréningu.
- Držte ruky ďalej od pohyblivých častí zariadenia.
- Okamžite vymeňte akékoľvek poškodené časti. Nepoužívajte zariadenie s poškodenými komponentmi.
- Pri montáži a nastavovaní funkcií zariadenia postupujte len podľa daných pokynov. K montáži vždy používajte priložené spojovacie materiály.
- Venujte zvláštnu pozornosť komponentom, ktoré sú najnáchylnejšie k opotrebovaniu (napr. kladky, ložiská, popruhy alebo kolieska).
- Žiadna nastaviteľná časť zariadenia by nemala vyčnievať a obmedzovať pohyb používateľa.
- Na cvičenie sa oblečte vhodne (športové oblečenie, tenisky atď.).
- Pred cvičením odložte všetky šperky.
- Pred tréningom na veslárskom trenažéri sa odporúča rozcvičiť sa pomocou zahrievacích cvikov. Zabráňte tak prípadnému natiahnutiu svalov.
- Pred tréningom aspoň 1 hodinu nejedzte.
- Nenakláňajte trenažér zo strany na stranu.
- Výrobok vždy používajte v súlade s manuálom.
- Nesprávny alebo nadmerný tréning môže viesť k zraneniam a ujme na zdraví.
- Výrobok je vybavený integrovaným brzdným systémom, ktorý pomocou magnetického odporu umožňuje nastavenie úrovne záťaže.
- Ak Vám vyklzne držadlo z rúk, môže sa nekontrolovateľne vrátiť späť. Preto je dôležité, aby priestor okolo prístroja zostal voľný.
- Ak sa rozhodnete výrobok uskladniť tak, aby nezaberal veľa miesta, zaobchádzajte s ním opatrne a tak, aby ste sa pri jeho presune nezranili.
- Zaistite, aby elektrické komponenty (ovládací panel, motor, napájací kábel, spínač) neprišli do kontaktu s vodou. Zabráňte tak prípadnému zásahu elektrickým prúdom.
- Nepoužívajte príslušenstvo, ktoré nie je priamo odporúčané výrobcom. V opačných prípadoch môže dôjsť k zraneniam či poškodeniu výrobku.
- Na trenažéry cvičte podľa svojich možností. Zbytočne sa nepreťažujte.
- Ak počas tréningu pocítite bolesť či nevoľnosť, okamžite s cvičením prestaňte a ďalší postup konzultujte so svojím lekárom.

- Rodičia a ďalšie zodpovedné osoby musia zabezpečiť, aby sa deti v ich starostlivosti na prístroji nehrali. Tento výrobok nemožno v žiadnom prípade používať ako hračku.
- Ak na prístroji dovoľíte cvičiť deťom, berte do úvahy ich fyzickú kondíciu, duševné rozpoloženie a povahu. Deti smú cvičiť len pod neustálym dozorom a za predpokladu, že im je cvičenie na тренаžéri riadne vysvetlené.
- Prístroj smie byť používaný osobami (vrátane detí) s telesným alebo duševným postihnutím alebo nedostatočnými schopnosťami či znalosťami len v prípade, že im pokyny boli vysvetlené osobou zodpovednou za ich bezpečnosť. Títo používatelia musia byť počas tréningu pod neustálym dozorom.
- Výrobok nie je určený na terapeutické účely.
- **Nosnosť:** 150 kg
- **Kategória:** SA (podľa EN957) vhodné pre komerčné využitie.
- **VAROVANIE:** Systém pre monitorovanie tepovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviesť vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite nevoľnosť, okamžite ukončíte cvičenie!

ŠPECIFIKÁCIE

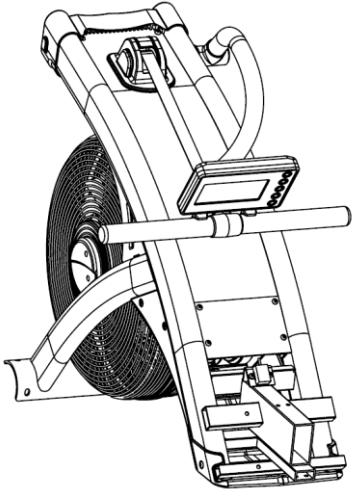
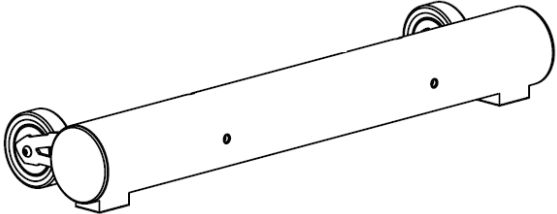
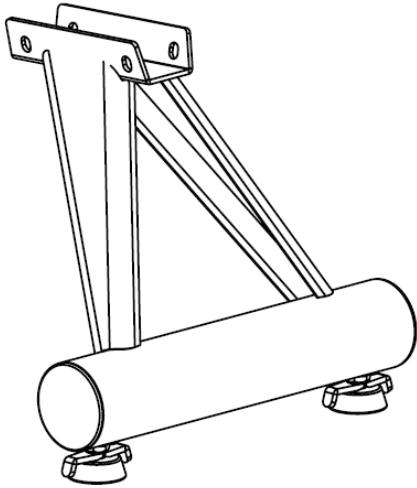
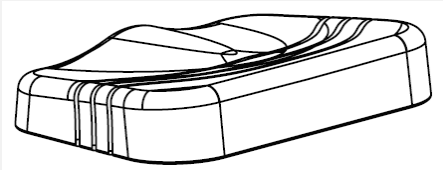
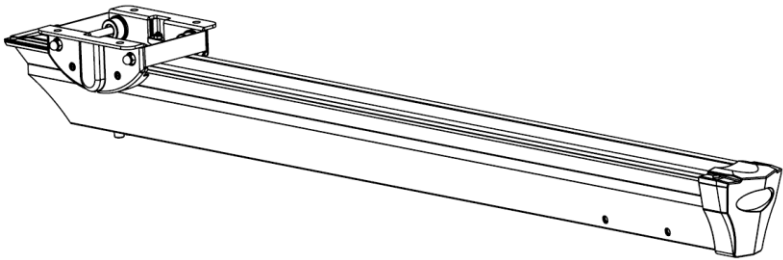
Rozmery	dĺžka 223,5 x šírka 61,4 cm
Rozmery v zloženom stave	šírka 61,5 x dĺžka 76 x výška 223,5 cm
Hmotnosť	49 kg
Nosnosť	150 kg
Brzdny systém	Vzduchový s magnetickou kontrolou záťaže
Počet stupňov záťaže	16
Pojazd	124 cm

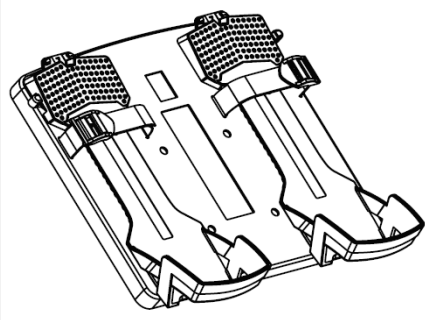
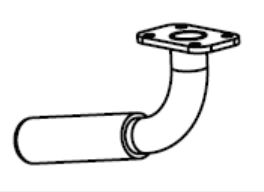
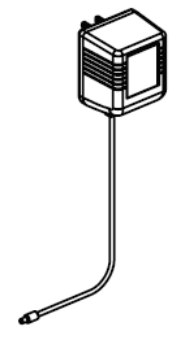
MONTÁŽ

Príprava

1. **Prípravte si pracovnú plochu:** Je dôležité prístroj zostaviť vo voľnom priestore bez akýchkoľvek prekážok.
2. **Pozvite si pomocníka:** Niektoré súčasti тренаžéra sú pomerne ťažké, preto odporúčame pozvať si na montáž ďalšiu osobu.
3. **Otvorte balenie:** Prečítajte si všetky varovania na škatuli a uistite sa, že je postavená na správnej strane.
4. **Vyberte všetky súčasti zo škatule:** Uistite sa, že žiadne komponenty nechýbajú.
Ak máte pocit, že niektoré súčasti chýbajú, kontaktujte autorizovaný servis.

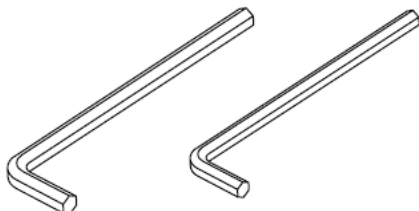
Zoznam dielov

	
A. Hlavný rám	B. Predný nosník (1 ks)
	
C. Zadný nosník (1 ks)	D. Sedlo (1 ks)
	
E. Pojazdová tyč (1 ks)	

		
F. Opierka nôh (1 ks)	G. Spodný úchyt (1 ks)	Napájací kábel s adaptérom (1 ks)

Nástroje

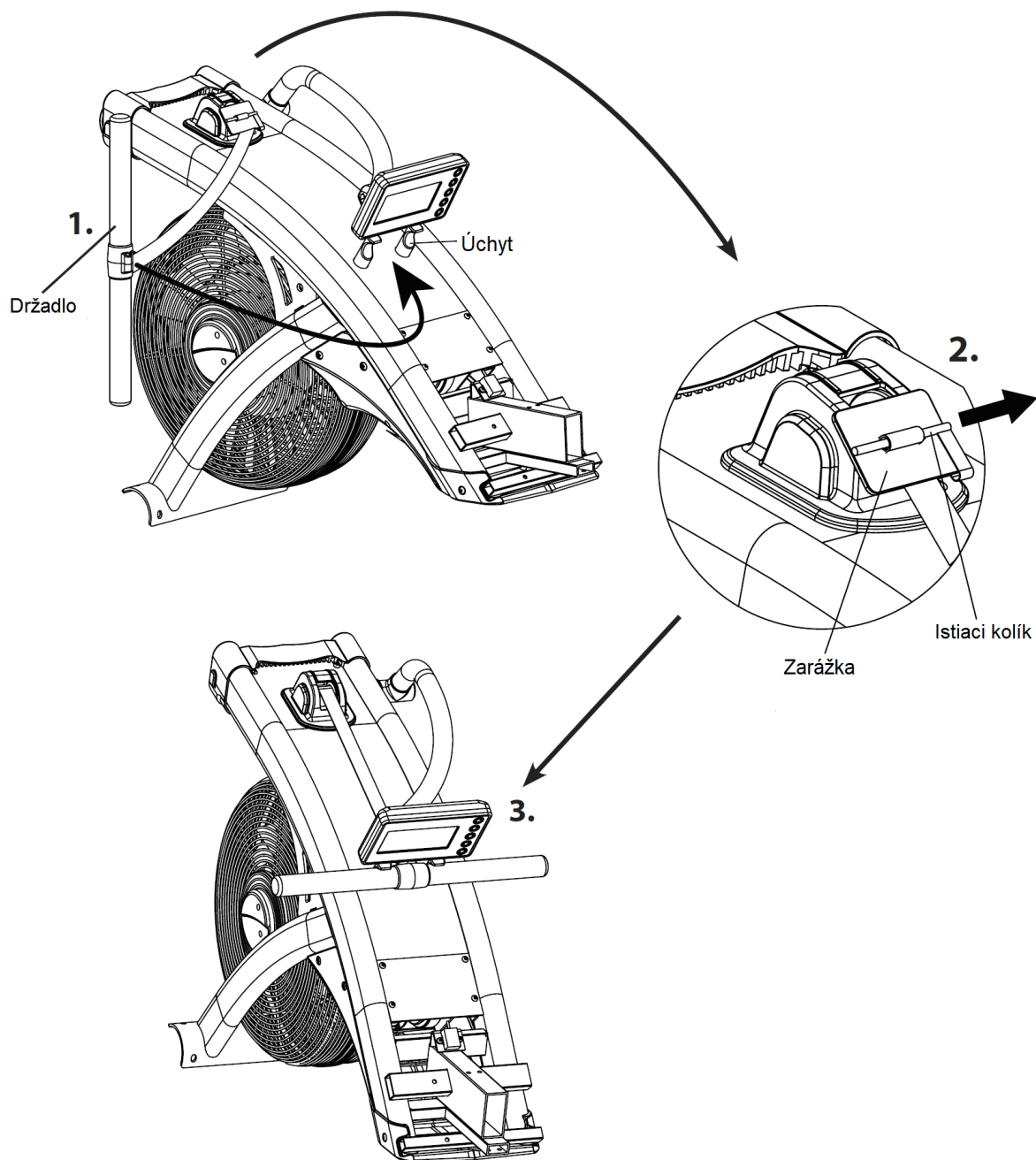
- Imbusový kľúč (6 a 5 mm)



Postup pri montáži

UMIESTNENIE DRŽADLA

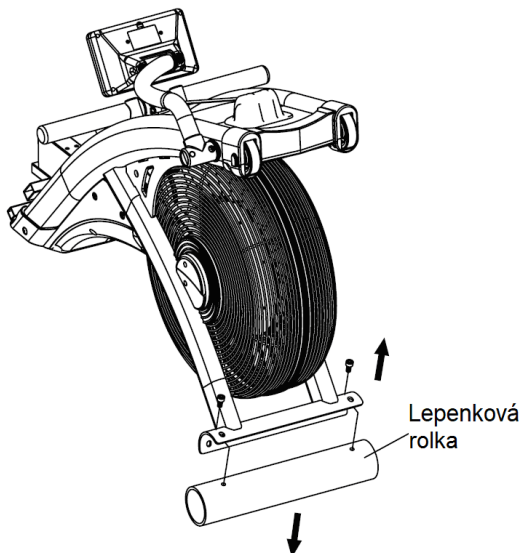
- Zaistíte držadlo v úchyte, tak ako je znázornené na obrázku.
- Vytiahnite kolík istiaci ťahacie lanko a opatrne vyberte zarážku, ktorá lanko drží.
- Zarážka slúži iba k prepravným účelom a ďalej ju nebudete potrebovať.

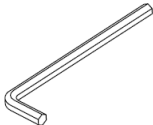


Na uľahčenie montáže boli všetky skrutky a podložky vopred namontované na miesta, kam patria. Vyskrutkujte ich a potom upevnite podľa pokynov.

PRIPEVNITE PREDNÝ NOSNÍK

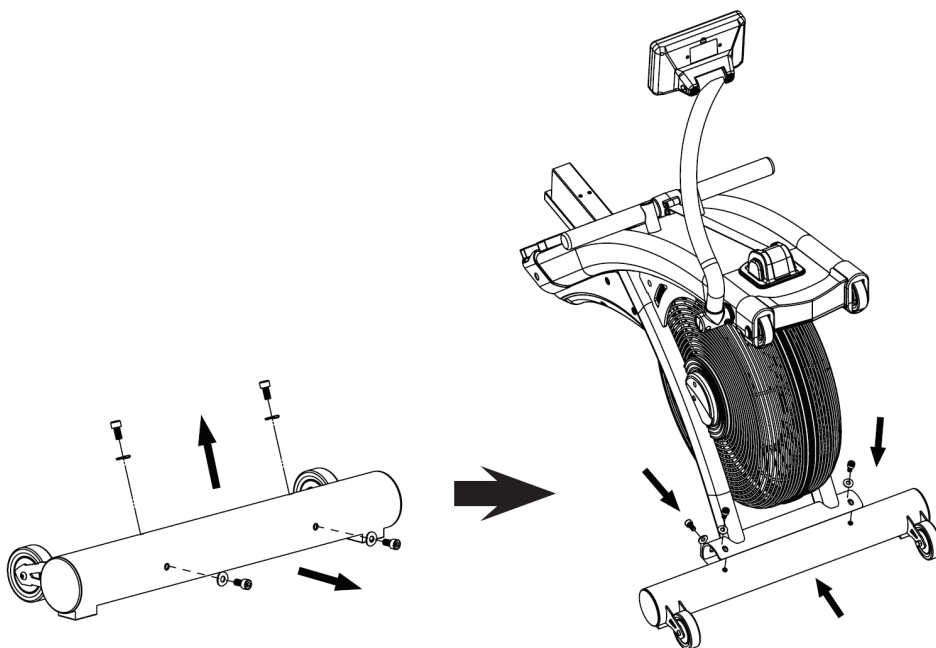
1. Vyberte lepenkovú rolku z úchytu nosníka.
 - Vyberte dve **imbusové skrutky M8 x 16** a rolku vyberte.
 - Tieto dve skrutky a lepenková rolka slúžia iba na prepravu prístroja a počas montáže ich ďalej nebudete potrebovať.

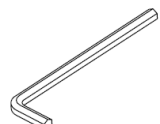


Skrutky (2 ks)	Náradie (6 mm)
	

2. Pripevnite predný nosník

- Vyberte **štyri imbusové skrutky M8 x 16 mm (B5)** a **zakrivené podložky M8 x 19 x 1.5 mm (B6)** z predného nosníka (B) pomocou 6 milimetrového imbusového kľúča.
- Pomocou týchto **štyroch skrutiek (B5)** a **podložiek (B6)** pripevnite **predný nosník (B)** k **hlavnému rámu (A)**. Všetky skrutky riadne utiahnite pomocou 6 milimetrového imbusového kľúča.



Spojovací materiál		Náradie
		
B5 (4 ks)	B6 (4 ks)	6 mm

Pripevňujte súčasti v rovnakom poradí ako na obrázku.

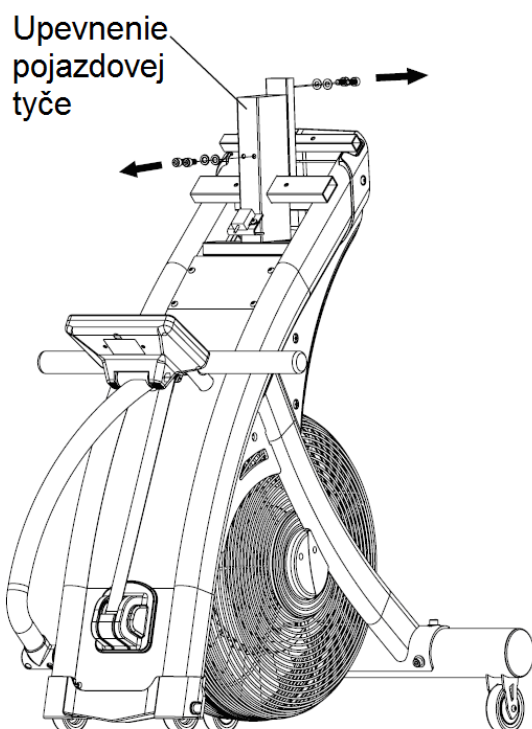
Uistite sa, že skrutky sú pevne utiahnuté.

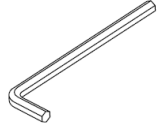
Uistite sa, že kolieska na prednom nosníku smerujú dopredu.

PRIPEVNITE OPIERKU NÔH

1. Vyberte skrutky z pojazdu.

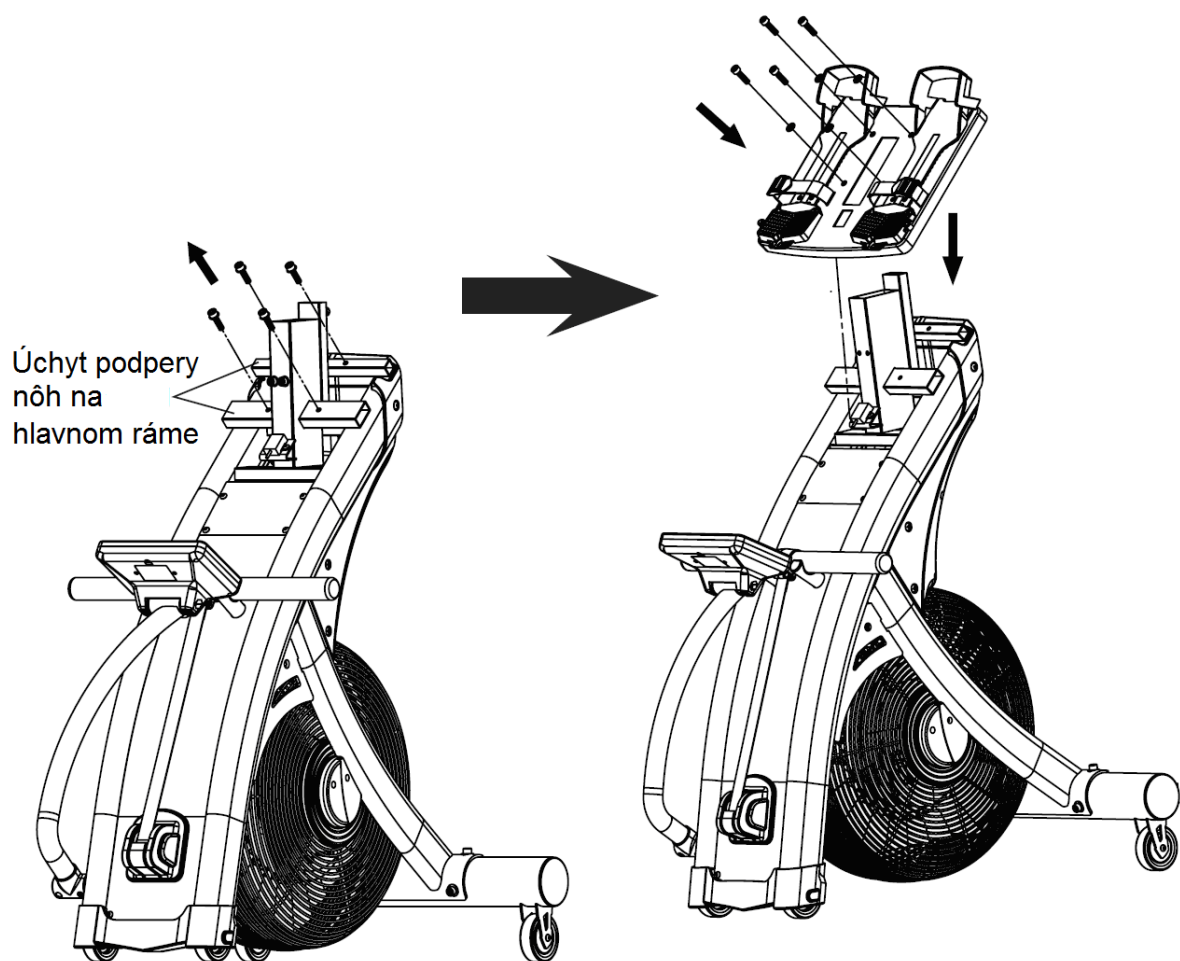
- Uchopte zadnú stranu rámu a zdvihnite ho tak, ako je znázornené na obrázku.
- Odstráňte **imbusové skrutky M8 x 16 mm (B5)** a **ploché podložky M8 x 16 mm x 1.5 mm (B7)** z hornej i spodnej časti **pojzdovej tyče** pomocou 6 milimetrového imbusového kľúča.
- Uložte skrutky a podložky na bezpečné miesto, kým ich nebude potrebné pri pripevnení pojazdovej tyče.

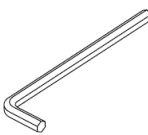


Spojovací materiál		Nástroj
		
B5 (4 ks)	B7 (4 ks)	6 mm

2. Pripevnite opierku nôh.

- Odstráňte **imbusové skrutky M8 x 30 mm (B8)** a **ploché podložky M8 x 16 mm x 1.5 mm (B7)** z úchytu opierky nôh pomocou 6 milimetrového imbusového kľúča.
- Vložte **opierku nôh** do úchytu na **hlavnom ráme** a pomocou **skrutiek M8 x 30 mm (B8)**, **plochých podložiek M8 x 16 mm x 1.5 mm (B7)** a 6 milimetrového imbusového kľúča ju k rámu pripevnite.



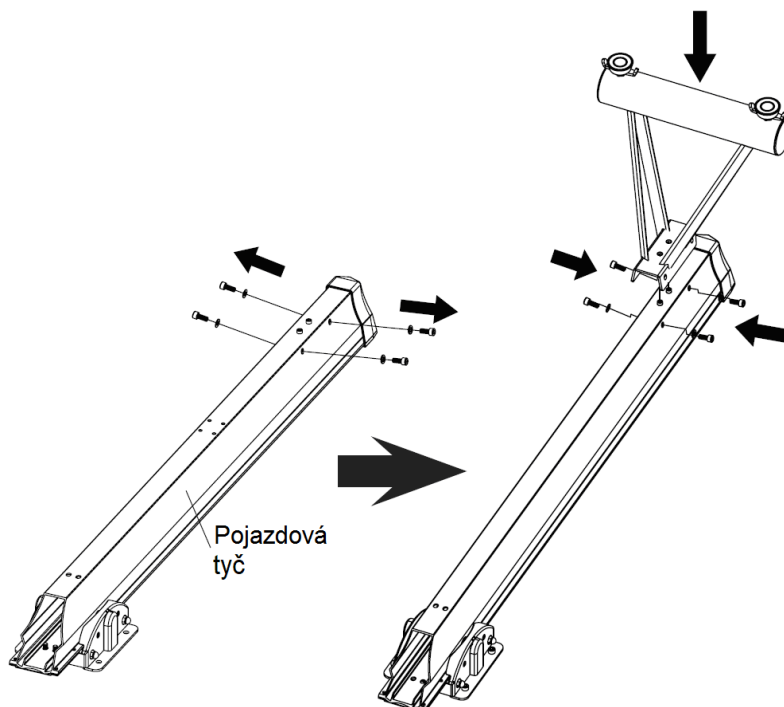
Spojovací materiál		Náradie
		
B8 (4 ks)	B7 (4 ks)	6 mm

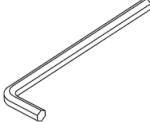
Uistite sa, že jednotlivé časti pripevňujete v správnom poradí.

Uistite sa, že všetky skrutky sú riadne utiahnuté.

PRIPEVNITE ZADNÝ NOSNÍK A ÚCHYT

1. Pripevnite zadný nosník.
 - Vyberte štyri **imbusové skrutky M8 x 20 mm (B5)** a **ploché podložky M8 x 16 mm x 1.5 mm (B7)** zo zadnej časti **pojzdovej tyče** pomocou 6 milimetrového imbusového kľúča.
 - Pomocou **skrutiek M8 x 20 mm (B5)** a **plochých podložiek M8 x 16 mm 1.5 mm (B7)** pripevnite **zadný nosník (C)** k zadnej časti pojzdovej tyče. Riadne spojenie utiahnite 6 milimetrovým imbusovým kľúčom

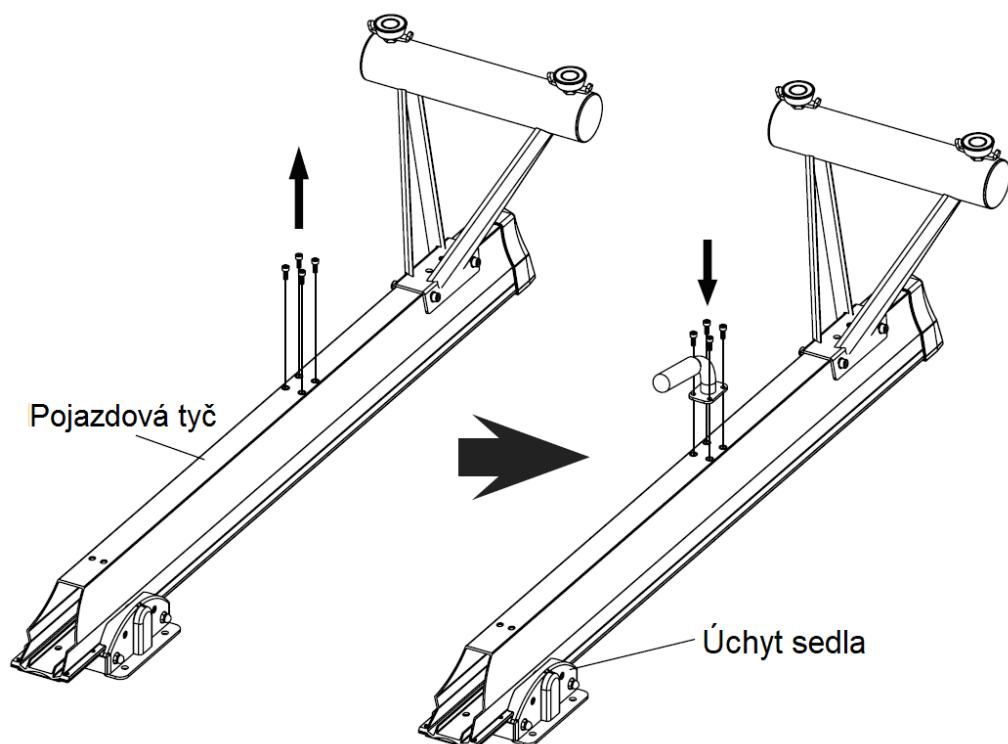


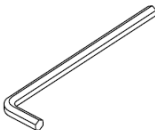
Spojovací materiál		Náradie
		
B5 (4 ks)	B7 (4 ks)	6 mm

Uistite sa, že jednotlivé časti pripevňujete v správnom poradí.

Uistite sa, že všetky skrutky sú riadne utiahnuté.

2. Pripevnite spodný úchyt.
 - Vyberte **štyri imbusové skrutky M6 x 16 mm (B9)** z **pojzdovej tyče** pomocou 5 milimetrového imbusového kľúča tak, ako je znázornené na obrázku.
 - Upevnite **spodný úchyt (G)** do stredu **pojzdovej tyče** pomocou **imbusových skrutiek M6 x 16 mm (B9)**. Skrutky utiahnite 5 milimetrovým imbusovým kľúčom.
 - Odstrihnite **šnútku**, ktorým je k **pojzdovej tyči** pripevnený **úchyt sedla**.



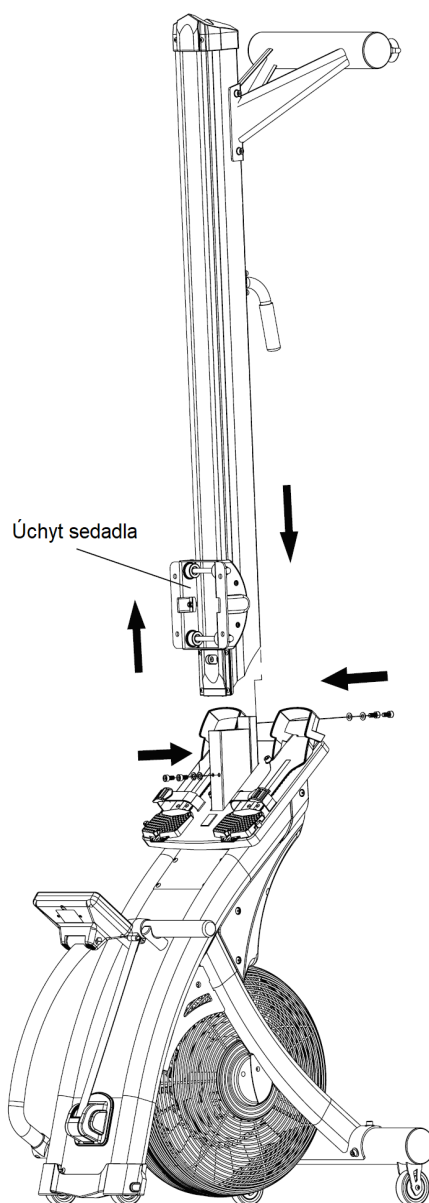
Spojovací materiál	Nástroj
	
B9 (4 ks)	5 mm

Uistite sa, že jednotlivé časti pripevňujete v správnom poradí.

Uistite sa, že všetky skrutky sú riadne utiahnuté.

PRIPEVNITE POJAZDOVÚ TYČ

- Uchopte **pojzdovú tyč** a opatrne ju zasuňte do **upevnenia** na hlavnom ráme.
- Rukou opatrne utiahnite dve **imbusové skrutky M8 x 16 mm (B5)** a **ploché podložky M8 x 16 mm x 1.5 mm (B7)** na spodnej strane pojzdovej tyče (jedná sa o skrutky, ktoré ste si odložili bokom).
- Jednou rukou posuňte a podržte **úchyt sedla** a druhou opatrne utiahnite ďalšie dve **imbusové skrutky M8 x 16 mm (B5)** a **ploché podložky M8 x 16 mm x 1.5 mm (B7)** na hornej strane pojzdovej tyče.
- Akonáhle budú všetky skrutky a podložky na mieste, dotiahnite ich 6 milimetrovým imbusovým kľúčom.
- Zvoľna pustite sedlo a nechajte ho zísť na miesto.



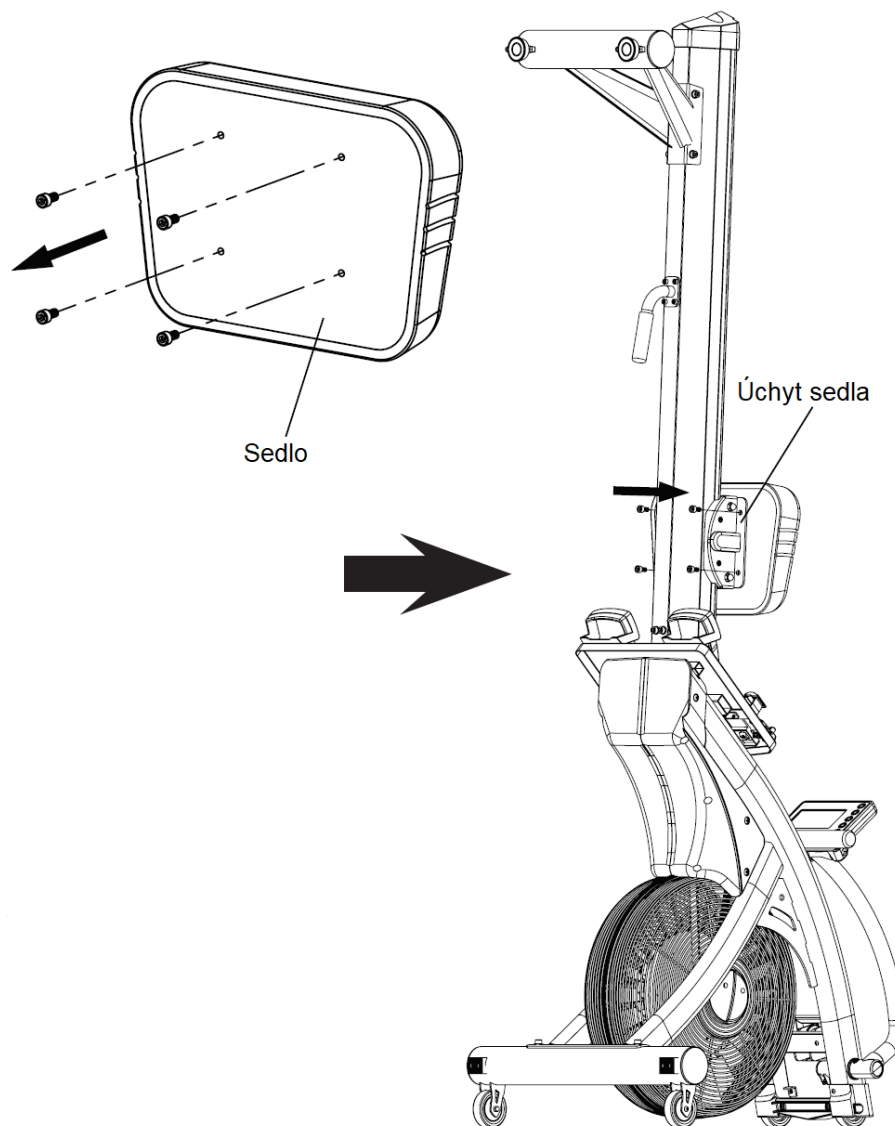
Uistite sa, že jednotlivé časti pripevňujete v správnom poradí.

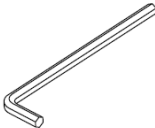
Uistite sa, že všetky skrutky sú riadne utiahnuté.

PRIPEVNITE SEDLO

- Pomocou 6 milimetrového imbusového kľúča odstráňte štyri imbusové skrutky M8 x 16 mm (B5) zo spodnej strany sedla.
- Pripevnite sedlo k úchytu pomocou štyroch imbusových skrutiek M8 x 16 mm (B5).
- Uťahnite skrutky pomocou 6 milimetrového imbusového kľúča.

POZNÁMKA: Predná časť sedla (s kratším okrajom) by mala smerovať k zemi.



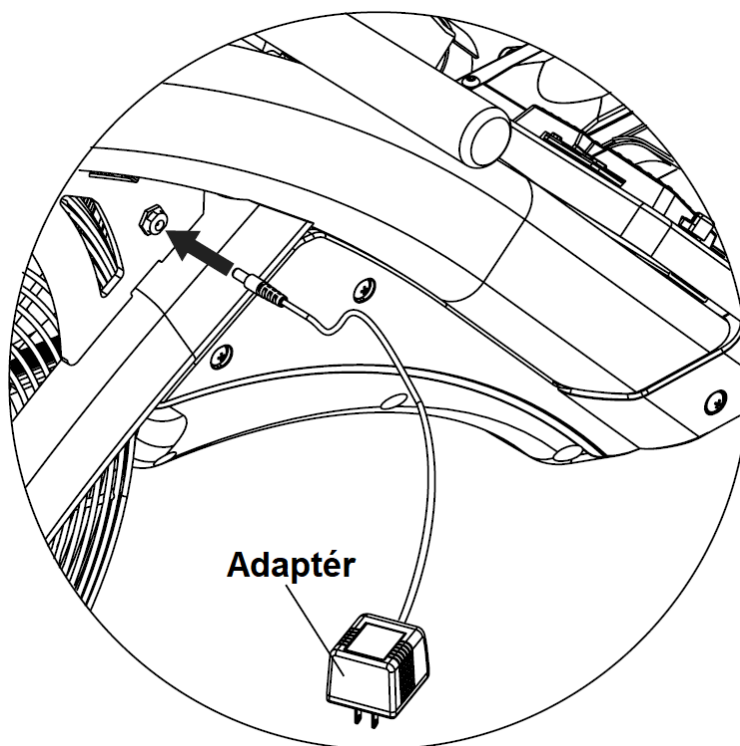
Spojovací materiál	Náradie
	
B5 (4 ks)	6 mm

Uistite sa, že jednotlivé časti pripevňujete v správnom poradí.

Uistite sa, že všetky skrutky sú riadne utiahnuté.

ZAPOJTE PRÍSTROJ DO NAPÁJANIA

- Pripojte napájací kábel k trenažéru tak, ako je znázornené na obrázku.
- Zapojte napájací kábel do vhodného obvodu (AC, 110 alebo 220 ~ 240 V/50 Hz).



ZÁVEREČNÁ KONTROLA

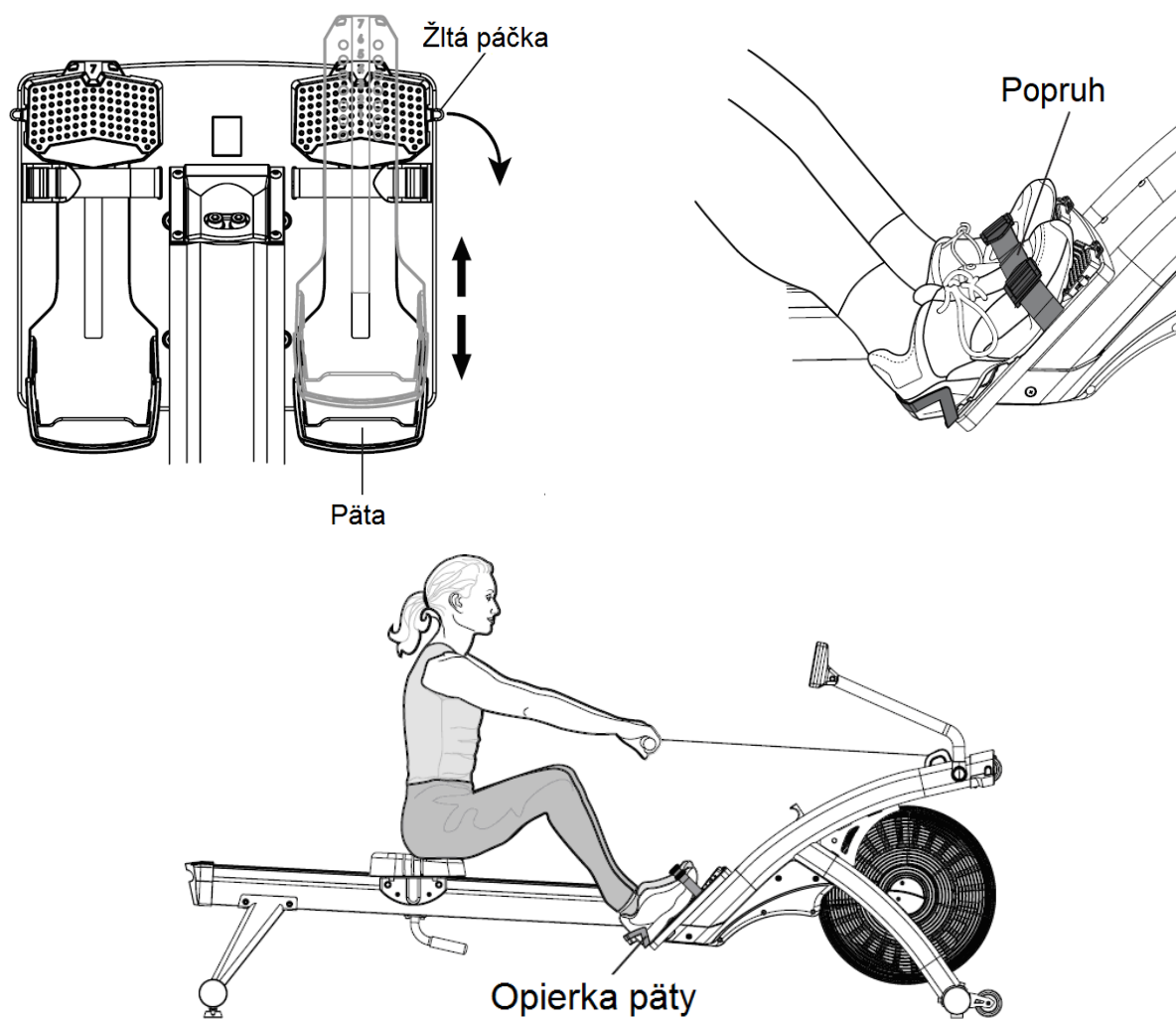
Váš veslársky trenažér je zmontovaný. Pred prvým použitím postupujte nasledovne:

- Uistite sa, že všetky skrutky a matice sú riadne dotiahnuté.
- Umiestnite veslársky trenažér na rovný a pevný povrch.

PRISPÔSOBENIE

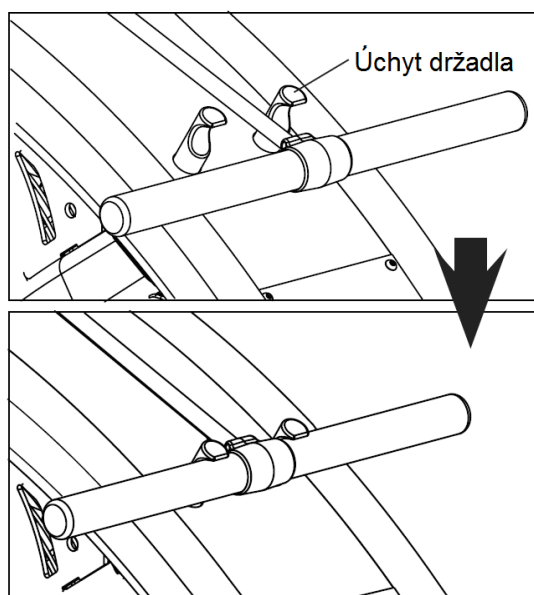
Nastavenie opierky nôh

1. Jednou rukou zatiahnite za žltú páčku na opierke a druhou pohybujte pätou opierky nahor alebo nadol.
2. Upravte opierku chodidla tak, aby bol uťahovací popruh natiiahnutý cez najširšiu časť chodidla (tesne za prstami).
3. Až sa s fungovaním trenažéra lepšie zoznámite, môžete si opierku nastaviť znovu pre lepšiu flexibilitu a pohodlie chodidiel.
4. S optimálnym nastavením by ste mali mať kolenná, lýtka aj členky vo vertikálnej línii smerom k zemi.
 - Znížením polohy päty na opierke nôh získate väčší rozsah pohybu po pojazde.
 - Zvýšením polohy päty obmedzíte svoj rozsah pohybu.



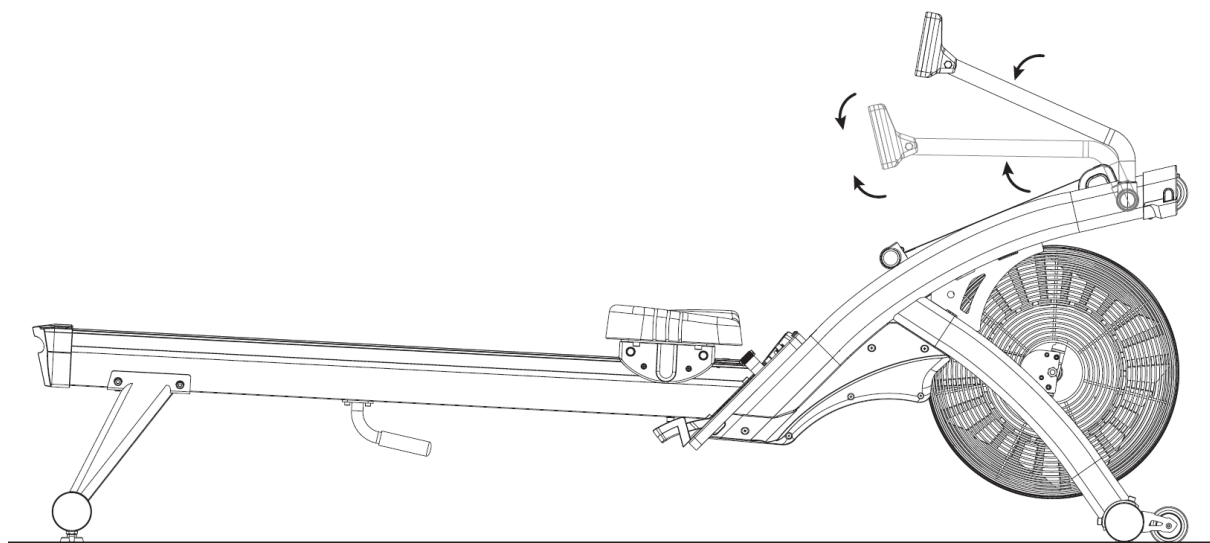
Úchyt pre držadlo

Pred začatím tréningu vložte držadlo do úchytu, aby ste na neho mohli lepšie dosiahnuť, až sa usadíte.



Polohovanie ovládacieho panela

Upravte polohu ramena ovládacieho panela a natočte si displej tak, ako Vám to bude pri tréningu najlepšie vyhovovať.



Zmena záťaže



888	88	88888	88	8888
PULSE ♥	LEVEL	METERS	SPM	CALORIES / HOUR
888	YOU	PC	8888	STROKES
WATTS	AVG			
8:00	TIME/500M	AVG	88:88	TIME

Rýchly Štart
1. Stlačte "ENTER"
2. Stlačte "START"
3. Začnite veslovanie!

VAROVANIE!
Monitor srdcového tepu nemusí byť presný. Pokiaľ pocítite nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť.

RESET

▲

ENTER

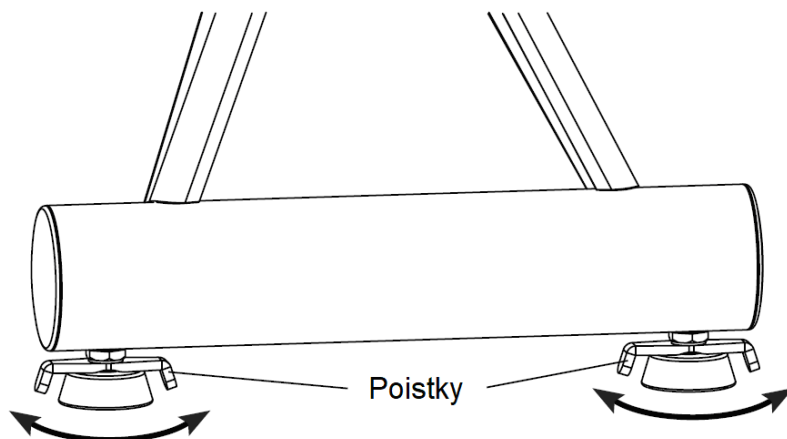
▼

START STOP

1. Tento veslársky trénažér má brzdný systém závislý na rýchlosti.
2. Čím väčšou silou zatiahnete, tým väčší odpor pocítite. Ak pri záberoch vynaložíte väčšie úsilie, pôjdete rýchlejšie s väčším výkonom a spálite tiež viac kalórií. Avšak, dôležitejšie je veslovať dlhšie a plynule ako rýchlo.
3. Záťaž sa mení pomocou magnetického systému odporu. Magnetické zloženie možno buď priblížiť alebo vzdialiť od ventilátora. Čím bližšie sa magnety k záťažovému kolesu priblížia, tým vyššia je výsledná záťaž.
4. Záťaž sa upravuje cez ovládací panel pomocou šípok hore a dole.
5. Celkom je možné na trénažéri nastaviť 16 úrovní záťaže. Úroveň 1 je najľahšia, zatiaľ čo úroveň 16 najťažšia.

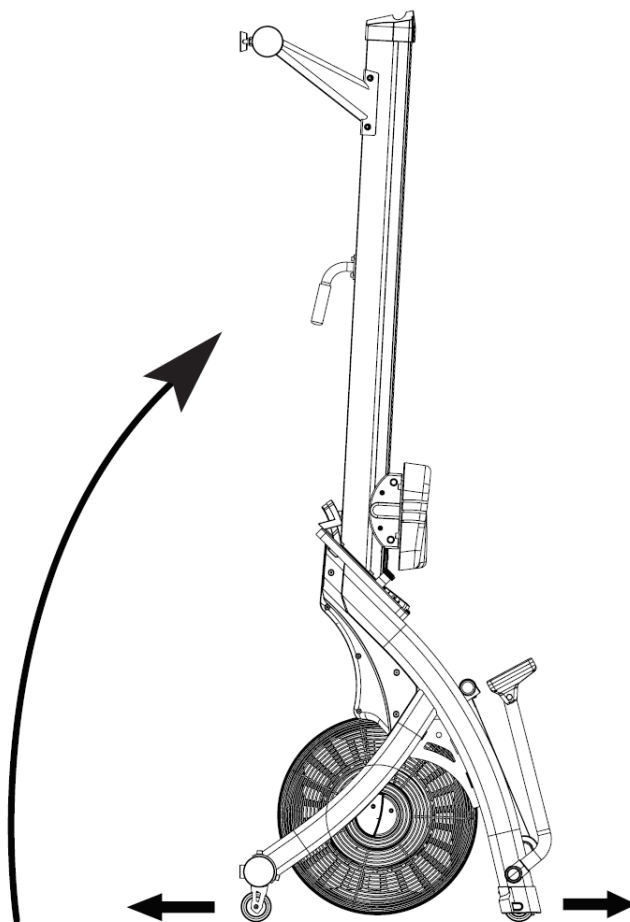
Vyrovňavanie polohy

1. Na zadnom nosníku sú dve nastaviteľné nožičky, pomocou ktorých môžete polohu prístroja prispôsobiť pri prípadných nerovnostiach podlahy.
2. Jednoducho nimi pootočte, aby ste nastavili ich výšku. Tú potom zaistíte poistkami.



Presun

1. Na prednom nosníku a hlavnom ráme nájdete 4 kolieska.
2. Zložte veslársky trenažér pomocou úchyty na spodnej strane pojazdovej tyče. Pomocou úchyty s trenažérom manipulujte.

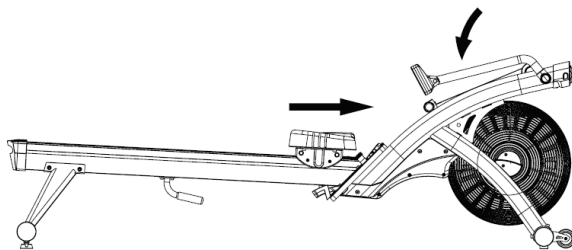


POSTUP PRI SKLADANÍ A ROZKLADANÍ TRENAŽÉRA

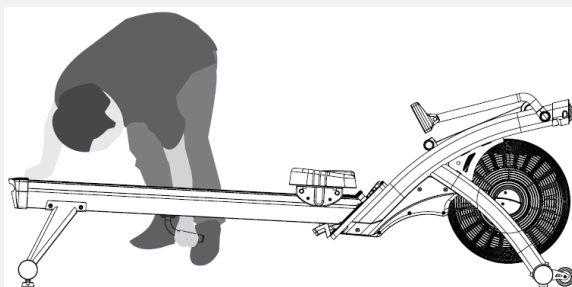
Skladanie

Ovládací panel a jeho rameno zložte podľa obrázku.

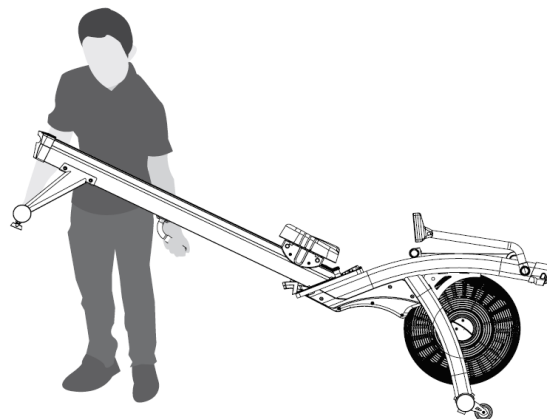
Posuňte sedlo dopredu.



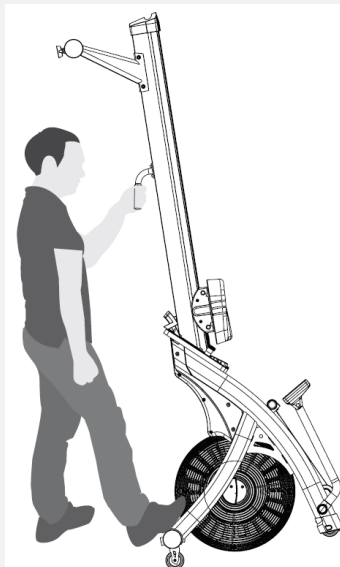
Jednou rukou držte koniec pojazdnej tyče a druhou pevne uchopte úchop tak, ako je to znázornené na obrázku.



Zdvihnite veslársky trénažér do vertikálnej polohy.



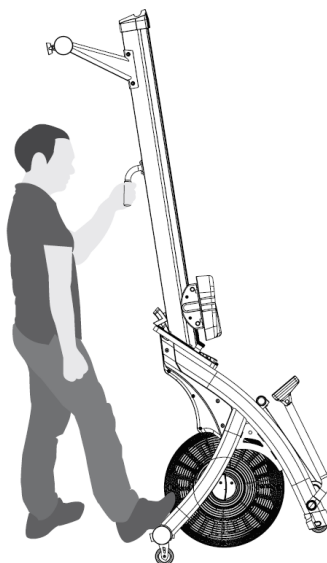
POZNÁMKA: Kým ľavou rukou ťaháte za úchyt, zošliapnite nosník pravou nohou, aby ste tak zaistili trénažér na mieste.



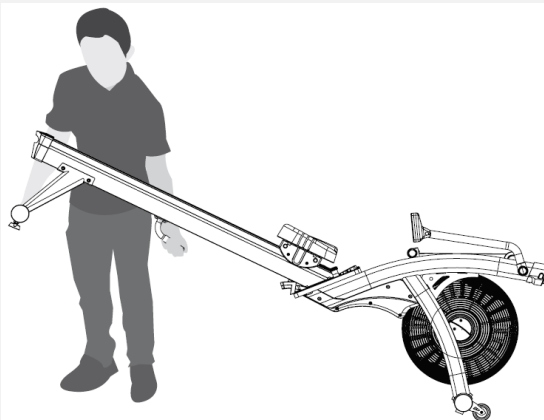
Rozkladanie

Postavte sa za veslársky trénažér a uchopte úchyt na spodnej strane pojazdovej tyče ľavou rukou.

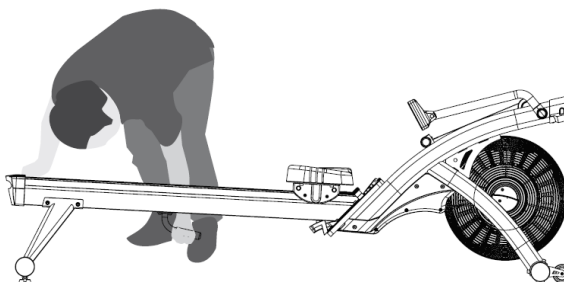
Kým budete trénažér pomaly skláňať nadol, prišliapnite si predný nosník pravou nohou.



Pravou rukou uchopte koniec pojazdovej tyče. Ľavou rukou stále držte úchyt uprostred tyče.

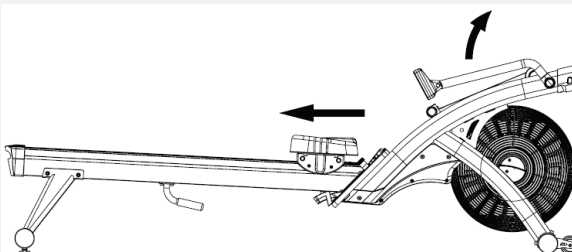


Postavte trénažér na rovný a pevný povrch.



Upravte si polohu ovládacieho panela podľa svojich požiadaviek.

Posuňte sedlo do vhodnej pozície.



OVLÁDANIE DISPLEJA

Rýchly štart

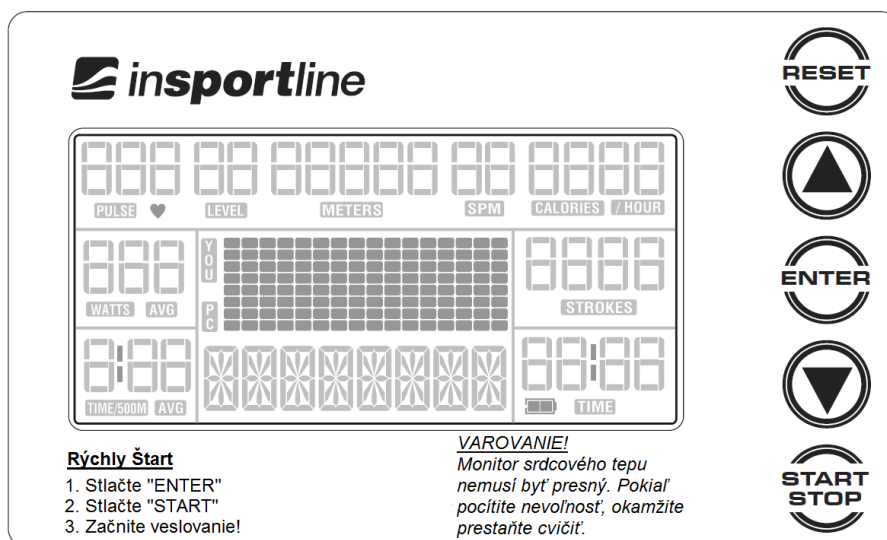
Tento režim je vhodný pre rýchly tréning, bez toho aby ste vopred nastavovali akékoľvek údaje a hodnoty.

- Displej sa rozsvieti, akonáhle začnete veslovať.
- Na displeji sa zobrazí „**MAINPAGE**“ (hlavné rozhranie).
- Stlačte tlačidlo „**START**“.
- Na displeji sa zobrazí „**QUICK**“ (rýchly štart).
- Hodnoty času (**TIME**), vzdialenosti (**METERS**), výkonu (**WATTS**), počtu záberov (**STROKES**), spálených kalórií (**CALORIES**), času na 500 m (**TIME/500**), počtu záberov za minútu (**SPM**) a tepovej frekvencie (**HEART RATE**; ak je snímaná) sa zobrazia v príslušných okienkach na displeji.
- Hodnoty času (**TIME**), vzdialenosti (**METERS**), výkonu (**WATTS**), počtu záberov (**STROKES**) a spálených kalórií (**CALORIES**) sa začnú odpočítavať.
- Stupeň záťaž možno upraviť kedykoľvek počas cvičenia pomocou tlačidiel so šípkami na ovládacom paneli.

Ak chcete tréning ukončiť a zobraziť konečné dáta:

- Prestaňte veslovať.
- Stlačte tlačidlo „**STOP**“.
- Na displeji sa zobrazí „**SUMMARY**“ (zhrnutie).
- Na displeji sa zobrazia hodnoty výkonu (**WATTS**), spálených kalórií (**CALORIES**), času (**TIME**), času na 500 m (**TIME/500**), vzdialenosti (**METERS**), počtu záberov (**STROKES**), počtu záberov za minútu (**SPM**) a tepovej frekvencie (**HEART RATE**, ak je snímaná).
- Ak prestanete veslovať bez toho, aby ste stlačili tlačidlo „**STOP**“, program sa po 5 sekundách automaticky pozastaví. Akonáhle začnete opäť veslovať, budete môcť v predchádzajúcom programe plynule pokračovať. Po 1 minúte nečinnosti bude program ukončený.

Funkcie tlačidiel



RESET

- Ak stlačíte tlačidlo „**RESET**“ v priebehu nastavenia programu, vrátite sa do pohotovostného režimu.
- Ak stlačíte tlačidlo „**RESET**“ počas pauzy v programe, všetky hodnoty na displeji sa vynulujú a vrátite sa do pohotovostného režimu.



- V pohotovostnom režime použite toto tlačidlo na výber jedného z prednastavených programov (manuálny režim **MANUAL** > režim závodu **RACE** > prednastavený program **PROFILE** > výkonnostný režim **WATT** > programy kontroly tepovej frekvencie **H.R.C.** > používateľský program **USER 1 – USER 5**).
- Počas nastavovania parametrov tréningu použite toto tlačidlo k navýšeniu danej hodnoty. Pridržaním tlačidla navýšenie hodnoty urýchlite.
- Počas cvičenia týmto tlačidlom navýšite stupeň záťaže.

ENTER

- Pomocou tohto tlačidla potvrdíte svoj výber programu alebo nastavenie hodnoty.



- V pohotovostnom režime použite toto tlačidlo na výber jedného z prednastavených programov (používateľský program **USER 5 – USER 1** > programy kontroly tepovej frekvencie **H.R.C.** > výkonnostný režim **WATT** > prednastavený program **PROFILE** > režim závodu **RACE** > manuálny režim **MANUAL**).
- Počas nastavovania parametrov tréningu použite toto tlačidlo k zníženiu danej hodnoty. Pridržaním tlačidla zníženie hodnoty urýchlite.
- Počas cvičenia týmto tlačidlom znížite stupeň záťaže

START/STOP

- Pomocou tohto tlačidla spustíte tréning alebo budete pokračovať v pozastavenom programe.
- Pomocou tohto tlačidla zastavíte alebo pozastavíte tréning.

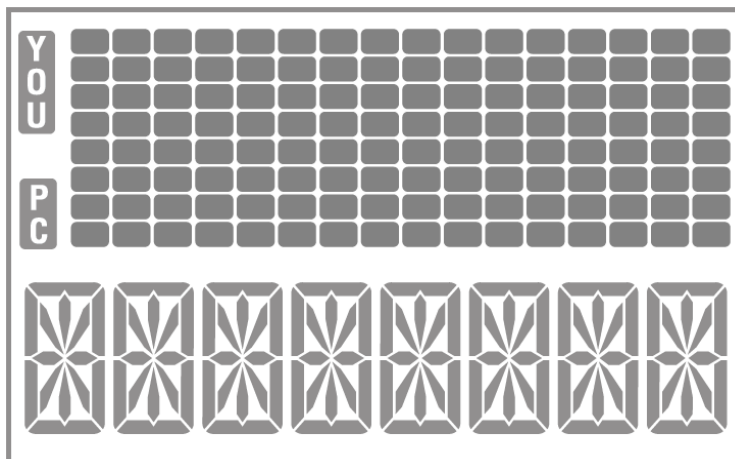
Funkcie displeja

	Tu sa zobrazuje aktuálna tepová frekvencia používateľa v tepoch za minútu (bpm). Tepová frekvencia je snímaná hrudným pásom a zobrazuje sa v rozmedzí 30 – 220 bpm. POZNÁMKA: K monitorovaniu tepovej frekvencie je potrebný hrudný pás (odporúčaný je 5.4 kHz hrudný pás Polar). <i>Snímanie tepovej frekvencie nemusí byť presné. Príliš náročné cvičenie môže viesť k zraneniam alebo dokonca k smrti. Ak počas cvičenia pocítite nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť!</i>
	Tu je zobrazený aktuálny stupeň záťaže (1 – 16). Stupeň 1 predstavuje tú najľahšiu záťaž, stupeň 16 tú najťažšiu.
	Tu je zobrazený aktuálny počet záberov za minútu (SPM). Hodnota sa zobrazuje v rozmedzí 0 – 99 záberov. Počet záberov za minútu je vypočítavaný automaticky a je zobrazovaný počas každého tréningu. Jedná sa o orientačnú hodnotu, ktorá Vám pomôže udávať tempo.

	Tu sa v rozmedzí 0 – 99 999 m zobrazuje dosiahnutá vzdialenosť. Ak si chcete pri tréningu nastaviť cieľovú vzdialenosť, hodnotu je možné nastaviť v rozmedzí 500 – 99 900 m.
	Tu sa zobrazuje približný počet spálených kalórií. (Táto funkcia je len orientačná. Nameranú hodnotu nemožno využívať na lekárske účely.) Hodnota sa zobrazuje v rozmedzí 0 – 9 999 cal. Cieľovú hodnotu je možné nastaviť v rozmedzí 50 – 9 990 cal/hod.
	Tu sa zobrazuje výkon, ktorý počas tréningu dosiahnete. (Táto funkcia je len orientačná. Nameranú hodnotu nemožno využívať na lekárske účely.) Hodnota sa zobrazuje v rozmedzí 0 – 999 W. Cieľovú hodnotu výkonu možno nastaviť v rozmedzí 10 – 995 W.
	Tu sa zobrazuje celkový počet záberov v rozmedzí 0 – 9 999. Cieľový počet záberov je možné nastaviť v rozmedzí 300 – 9 990 záberov.
	Tu sa zobrazuje čas zostávajúci na dosiahnutie 500 m. Táto hodnota je vypočítavaná automaticky. Hodnota sa na displeji zobrazuje v rozmedzí 00:00 – 9:59 min. Cieľovú hodnotu je možné nastaviť v rozmedzí 1:00 – 9:55 min.
	Tu sa v rozmedzí 00:00 – 99:59 min zobrazuje aktuálna doba tréningu. Cieľovú hodnotu je možné nastaviť v rozmedzí 05:00 – 99:00 min.

HLAVNÁ SEKCIA DISPLEJA

- Tu sa zobrazuje záťažový profil zvoleného programu.
- V spodnej časti sa zobrazuje text súvisiaci s vybraným programom.



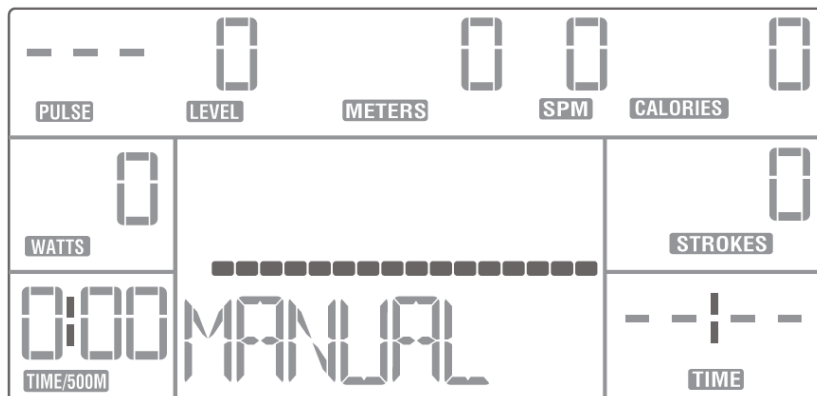
Programy

Manuálny program/Program s cieľovou hodnotou

Možno nastaviť štyri rôzne cieľové hodnoty: čas trvania cvičenia (**Target TIME**), celkový počet záberov (**Target STROKES**), počet spálených kalórií (**Target CALORIES**) a celkovú vzdialenosť (**Target DISTANCE**). Nastaviť môžete iba jednu cieľovú hodnotu naraz. Počas programu s nastavenou cieľovou hodnotou môžete ľubovoľne meniť záťaž. Akonáhle cieľovej hodnoty dosiahnete, ozve sa zvukový signál a program sa ukončí.

Cieľová doba cvičenia (Target TIME)

1. Uistite sa, že je ovládací panel zapnutý. V spodnej časti obrazovky sa zobrazí „**MAINPAGE**“.
2. Pomocou šípok zvolíte „**MANUAL**“.
3. Potvrďte svoju voľbu tlačidlom „**ENTER**“.
4. V okienku **TIME** začne blikať prázdna hodnota času „--:--“.



5. Pomocou šípok nastavte cieľovú hodnotu. Predvolená hodnota je **20:00** min. Hodnotu je možné nastaviť v rozmedzí 5:00 – 99:00 min.
6. Stlačením tlačidla „**ENTER**“ nastavenie potvrdíte a prejdete na nastavenie záťaže.
7. V okienku **LEVEL** začne blikať predvolená hodnota „**5**“.



8. Pomocou šípok nastavte úroveň záťaže (1 – 16).
9. Potvrďte nastavenie pomocou tlačidla „**ENTER**“.
10. V spodnej časti obrazovky začne blikať „**START**“.
11. Stlačte „**START**“ a začnete veslovať. Program spustíte zatiahnutím za držiadlo.



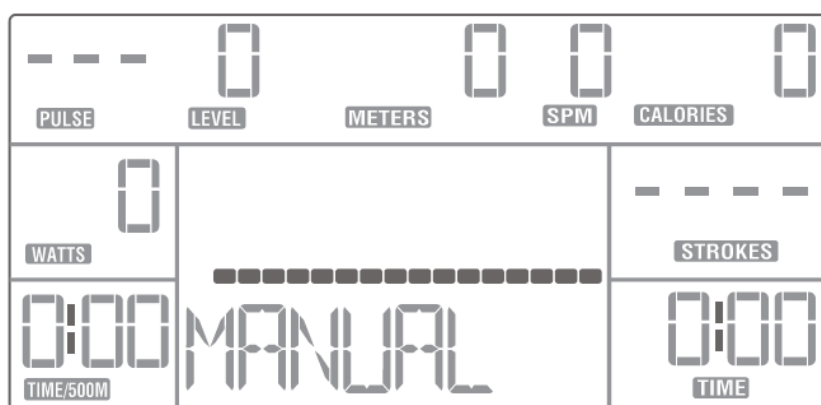
POZNÁMKA: Program môžete kedykoľvek zastaviť tlačidlom „**STOP**“. Na displeji sa zobrazí zhrnutie tréningu.

POZNÁMKA: Úroveň záťaže môžete kedykoľvek zmeniť pomocou tlačidiel so šípkami (16 úrovní).

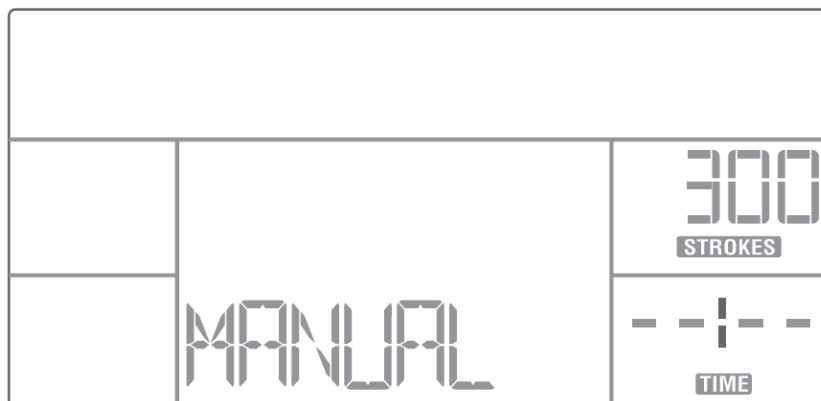
POZNÁMKA: Každý z prednastavených programov sa skladá zo 16 fáz. Dĺžka každej fázy závisí na dobe trvania daného cvičenia. Ak je celková dĺžka cvičenia 32 minút, každá fáza potrvá 2 minúty. Koniec jednotlivých fáz je sprevádzaný zvukovým signálom.

Cieľový počet záberov (Target STROKES)

1. Uistite sa, že je ovládací panel zapnutý. V spodnej časti obrazovky sa zobrazí „**MAINPAGE**“.
2. Pomocou šípok zvolíte „**MANUAL**“.
3. Potvrďte svoju voľbu tlačidlom „**ENTER**“. Pre voľbu cieľového počtu záberov stlačte tlačidlo ešte raz.
4. V okienku **STROKES** začne blikať prázdna hodnota počtu záberov „----“.



5. Pomocou šípok nastavte cieľovú hodnotu. Predvolená hodnota je **300** záberov. Hodnotu je možné nastaviť v rozmedzí 300 – 9 990 záberov.



6. Stlačením tlačidla „**ENTER**“ nastavenie potvrdíte a prejdete na nastavenie záťaže.
7. V okienku **LEVEL** začne blikať predvolená hodnota „**5**“.
8. Pomocou šípok nastavte úroveň záťaže (1 – 16).
9. Potvrďte nastavenie pomocou tlačidla „**ENTER**“.
10. V spodnej časti obrazovky začne blikať „**START**“.

11. Stlačte „**START**“ a začnite veslovať. Program spustíte zatiahnutím za držiadlo.



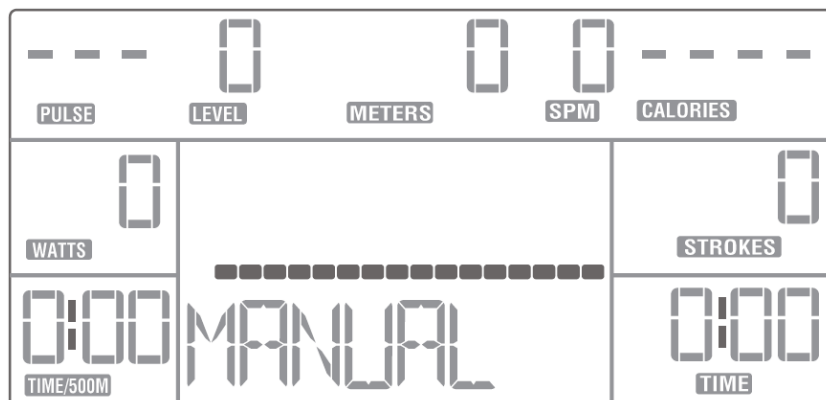
POZNÁMKA: Program môžete kedykoľvek zastaviť tlačidlom „**STOP**“. Na displeji sa zobrazí zhrnutie tréningu.

POZNÁMKA: Úroveň záťaže môžete kedykoľvek zmeniť pomocou tlačidiel so šípkami (16 úrovní).

POZNÁMKA: Každý z prednastavených programov sa skladá zo 16 fáz. Počet záberov v každej fáze bude rovnomerne rozdelený. Ak je nastavené celkom 320 záberov, každá fáza bude obsahovať 20 záberov. Doba trvania jednotlivých fáz potom bude záležať na nastavení úrovne záťaže. Koniec jednotlivých fáz je sprevádzaný zvukovým signálom.

Cieľový počet spálených kalórií (Target CALORIES)

1. Uistite sa, že je ovládací panel zapnutý. V spodnej časti obrazovky sa zobrazí „**MAINPAGE**“.
2. Pomocou šípok zvolte „**MANUAL**“.
3. Potvrďte svoju voľbu tlačidlom „**ENTER**“. Pre voľbu cieľového počtu spálených kalórií stlačte ešte dvakrát.
4. V okienku **CALORIES** začne blikať prázdna hodnota počtu záberov „----“.



- Pomocou šípok nastavte cieľovú hodnotu. Predvolená hodnota je **150** spálených kalórií. Hodnotu je možné nastaviť v rozmedzí 50 – 9 990 cal.



- Stlačením tlačidla „**ENTER**“ nastavenie potvrdíte a prejdete na nastavenie záťaže.
- V okienku **LEVEL** začne blikať predvolená hodnota „**5**“.
- Pomocou šípok nastavte úroveň záťaže (1 – 16).
- Potvrďte nastavenie pomocou tlačidla „**ENTER**“.
- V spodnej časti obrazovky začne blikať „**START**“.
- Stlačte „**START**“ a začnite veslovať. Program spustíte zatiahnutím za držiadlo.



POZNÁMKA: Program môžete kedykoľvek zastaviť tlačidlom „**STOP**“. Na displeji sa zobrazí zhrnutie tréningu.

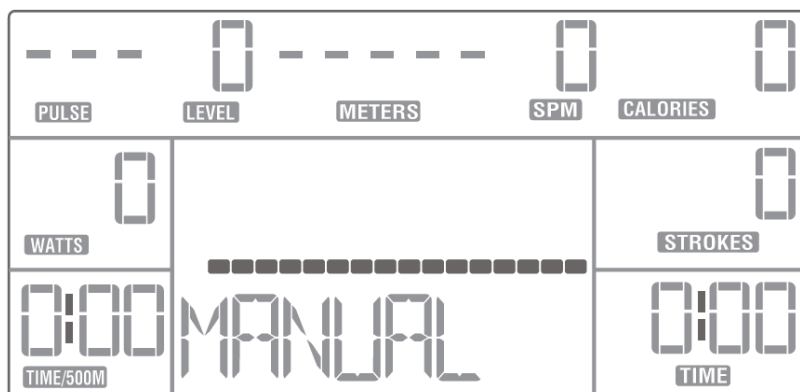
POZNÁMKA: Úroveň záťaže môžete kedykoľvek zmeniť pomocou tlačidiel so šípkami (16 úrovní).

POZNÁMKA: Každý z prednastavených programov sa skladá zo 16 fáz. Počet spálených kalórií v každej fáze bude rovnomerne rozdelený. Ak je nastavené celkom 160 kalórií, v každej fáze ich spálite 10. Čas trvania jednotlivých fáz potom bude závisieť na nastavení úrovne záťaže. Koniec jednotlivých fáz je sprevádzaný zvukovým signálom.

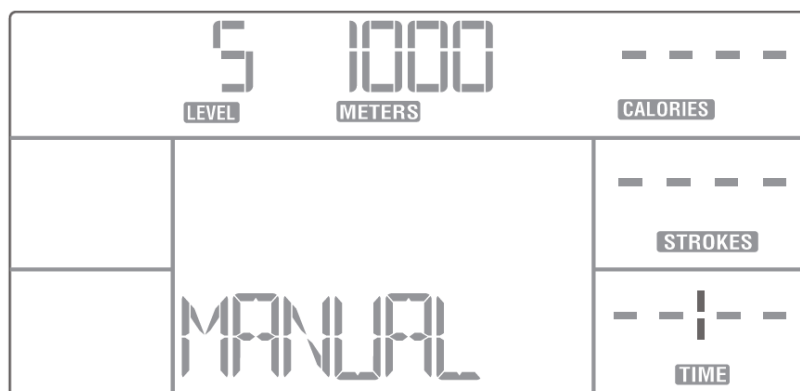
Cieľová vzdialenosť (Target **DISTANCE**)

- Uistite sa, že je ovládací panel zapnutý. V spodnej časti obrazovky sa zobrazí „**MAINPAGE**“.
- Pomocou šípok zvolíte „**MANUAL**“.
- Potvrďte svoju voľbu tlačidlom „**ENTER**“. Pre voľbu cieľového počtu spálených kalórií stlačte tlačidlo ešte trikrát.

4. V okienku **METERS** začne blikať prázdna hodnota počtu záberov „-----“.



5. Pomocou šípok nastavte cieľovú hodnotu. Predvolená hodnota je **1 000** metrov. Hodnotu je možné nastaviť v rozmedzí 500 – 99 900 m.



6. Stlačením tlačidla „**ENTER**“ nastavenie potvrdíte a prejdete na nastavenie záťaže.
 7. V okienku **LEVEL** začne blikať predvolená hodnota „**5**“.
 8. Pomocou šípok nastavte úroveň záťaže (1 – 16).
 9. Potvrdte nastavenie pomocou tlačidla „**ENTER**“.
 10. V spodnej časti obrazovky začne blikať „**START**“.
 11. Stlačte „**START**“ a začnite veslovať. Program spustíte zatiahnutím za držiadlo.



POZNÁMKA: Program môžete kedykoľvek zastaviť tlačidlom „**STOP**“. Na displeji sa zobrazí zhrnutie tréningu.

POZNÁMKA: Úroveň záťaže môžete kedykoľvek zmeniť pomocou tlačidiel so šípkami (16 úrovní).

POZNÁMKA: Každý z prednastavených programov sa skladá zo 16 fáz. Celková vzdialenosť v každej fáze bude rovnomerne rozdelená. Ak je nastavená celková vzdialenosť 800 m, v každej fáze virtuálne prejdete 50 m. Doba trvania jednotlivých fáz potom bude záležať na nastavení úrovne záťaže. Koniec jednotlivých fáz je sprevádzaný zvukovým signálom.

Režim závodu RACE

Častým spôsobom hodnotenia tempa veslárov je **doba, za ktorú prejde 500 metrov**. Tento údaj sa totiž používa i k hodnoteniu výkonu profesionálnych veslárov a k presnejšiemu zameraniu ich tréningu.

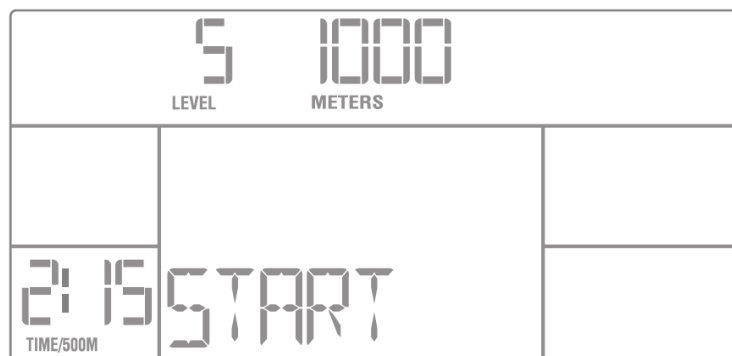
Režim závodu **RACE** Vám umožní simulovať veslársky tréning zameraný na čas dosiahnutý za 500 m. Môžete buď dodržiavať nastavené tempo, alebo sa ho môžete pokúsiť prekonať.

Pretože olympijská závodná vzdialenosť je 2 000 m, odporúčame nastaviť si túto vzdialenosť aj pri tréningu. Na posúdenie výkonu sa riadte podľa tabuľky časov na vzdialenosť 2 000 m.

1. Uistite sa, že je ovládací panel zapnutý. V spodnej časti obrazovky sa zobrazí „**MAINPAGE**“.
2. Pomocou šípok zvolíte „**RACE**“.
3. Potvrďte svoju voľbu tlačidlom „**ENTER**“.



4. V okienku **TIME/500M** začne blikať predvolená hodnota „**2:15**“.
5. Pomocou šípok nastavte cieľovú rýchlosť v rozmedzí 1:00 – 9:55 min na 500 m.
6. Potvrďte nastavenie pomocou tlačidla „**ENTER**“.
7. V okienku **METERS** začne blikať prázdna hodnota „-----“.
8. Pomocou šípok nastavte cieľovú vzdialenosť. Predvolená hodnota je **1 000** metrov. Vzdialenosť je možné nastaviť v rozmedzí 500 – 99 900 m.
9. Potvrďte nastavenie pomocou tlačidla „**ENTER**“.
10. V okienku **LEVEL** začne blikať predvolená hodnota „**5**“.
11. Pomocou šípok nastavte úroveň záťaže (1 – 16).
12. Potvrďte nastavenie pomocou tlačidla „**ENTER**“.
13. V spodnej časti obrazovky začne blikať „**START**“.
14. Stlačte „**START**“ a začnete veslovať. Program spustíte zatiahnutím za držiadlo.



POZNÁMKA: Program môžete kedykoľvek zastaviť tlačidlom „STOP“. Na displeji sa zobrazí zhrnutie tréningu.

POZNÁMKA: Úroveň záťaže môžete kedykoľvek zmeniť pomocou tlačidiel so šípkami (16 úrovní).

POZNÁMKA: Každý z prednastavených programov sa skladá zo 16 fáz. Celková vzdialenosť v každej fáze bude rovnomerne rozdelená. Ak je nastavená celková vzdialenosť 2 000 m, v každej fáze virtuálne prejdete 125 m. Doba trvania jednotlivých fáz potom bude záležať na nastavení úrovne záťaže a počtu záberov za minútu. Koniec jednotlivých fáz je sprevádzaný zvukovým signálom.

Tabuľka časov za 2 000 metrov

ŽENY

VEK	HMOTNOSŤ	VÝBORNE	VEĽMI DOBRÉ	DOBRÉ	PRIEMERNÉ	NEDOSTATOČNÉ	ZLÉ
16-18	HW	06:38,0	07:08,0	07:47,9	08:37,9	09:47,9	11:17,9
	LW	07:07,0	07:37,0	08:17,1	09:07,0	10:17,0	11:47,0
19-29	HW	06:33,0	07:03,0	07:42,6	08:32,6	09:42,6	11:12,6
	LW	07:02,0	07:32,0	08:12,2	09:02,2	10:12,2	11:42,2
30-39	HW	06:32,0	07:02,0	07:42,3	08:32,3	09:42,3	11:12,3
	LW	06:57,0	07:27,0	08:06,7	08:56,7	10:06,7	11:36,7
40-49	HW	06:52,0	07:32,0	08:21,6	09:21,7	10:41,7	12:11,7
	LW	07:23,0	08:03,0	08:53,2	09:53,3	11:13,3	12:43,3
50-59	HW	07:17,0	07:57,0	08:46,6	09:46,7	11:06,7	12:36,7
	LW	07:49,0	08:29,0	09:19,3	10:19,4	11:39,4	13:09,4
60-69	HW	08:12,0	09:02,0	10:01,7	11:11,7	12:31,7	14:01,7
	LW	08:15,0	09:05,0	10:04,8	11:14,8	12:34,8	14:04,8

POZNÁMKA: HW – pod 61.5 kg/LW – cez 61.5 kg

MUŽI

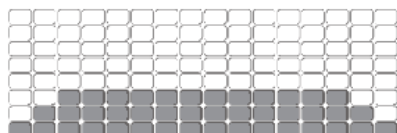
VEK	HMOTNOSŤ	VÝBORNE	VEĽMI DOBRÉ	DOBRÉ	PRIEMERNÉ	NEDOSTATOČNÉ	ZLÉ
16-18	HW	05:56,4	06:26,4	07:06,4	07:56,4	09:06,4	10:36,4
	LW	06:16,1	06:46,1	07:26,1	08:16,1	09:26,1	10:56,1
19-29	HW	05:38,3	06:08,3	06:48,3	07:38,3	08:48,3	10:18,3
	LW	06:03,2	06:33,2	07:13,2	08:03,2	09:13,2	10:43,2
30-39	HW	05:42,0	06:12,0	06:52,0	07:42,0	08:52,0	10:22,0
	LW	06:08,9	06:38,9	07:18,9	08:08,9	09:18,9	10:48,9
40-49	HW	05:52,0	06:32,0	07:22,0	08:22,1	09:42,1	11:12,1
	LW	06:26,5	07:06,5	07:56,5	08:56,6	10:16,6	11:46,6
50-59	HW	06:07,7	06:47,7	07:37,7	08:37,8	09:57,8	11:27,8
	LW	06:31,6	07:11,6	08:01,6	09:01,7	10:21,7	11:51,7
60-69	HW	06:31,4	07:21,4	08:21,5	09:31,5	10:51,5	12:21,5
	LW	06:50,9	07:40,9	08:41,0	09:51,0	11:11,0	12:41,0

POZNÁMKA: HW – pod 75 kg/LW – cez 75 kg

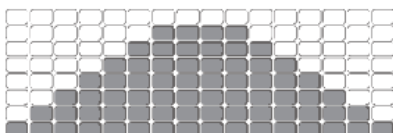
PREDNASTAVENÉ PROGRAMY (PROFILE)

Vďaka tejto funkcii si môžete vybrať z 12 programov s prednastavenými záťažovými profilmi. Záťaž sa mení automaticky v priebehu programu. Môžete si nastaviť dobu tréningu, počet záberov za minútu, počet spálených kalórií a cieľovú vzdialenosť. Počas tréningu možno záťaž meniť podľa potreby. Akonáhle dosiahnete cieľovej hodnoty, prístroj sa za zvukového signálu zastaví.

PROFILE - P1



PROFILE - P2



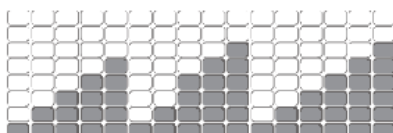
PROFILE - P3



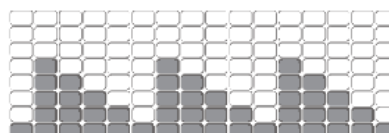
PROFILE - P4



PROFILE - P5



PROFILE - P6



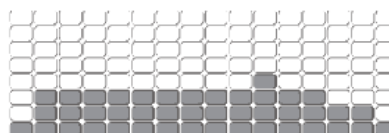
PROFILE - P7



PROFILE - P8



PROFILE - P9



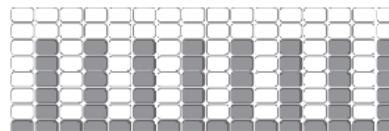
PROFILE - P10



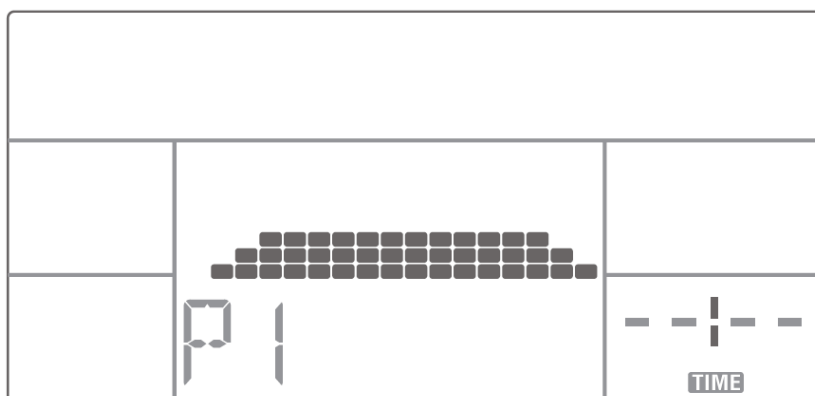
PROFILE - P11



PROFILE - P12

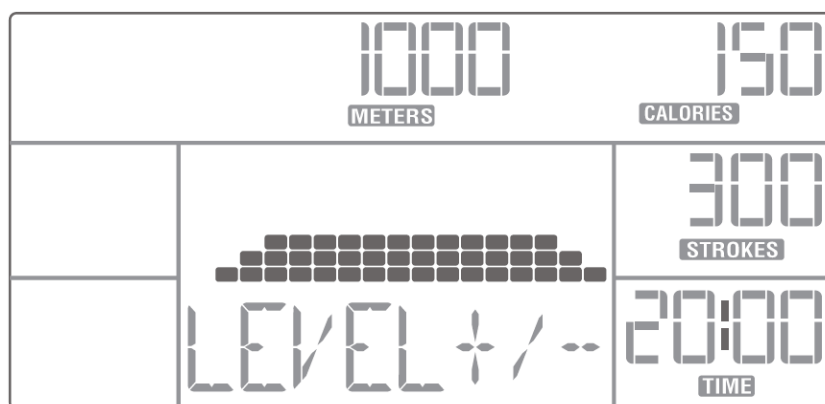


1. Uistite sa, že je ovládací panel zapnutý. V spodnej časti obrazovky sa zobrazí „**MAINPAGE**“.
2. Pomocou šípok zvolíte „**PROFILE**“.
3. Potvrďte svoju voľbu tlačidlom „**ENTER**“.
4. V spodnej časti obrazovky sa objaví „**P1**“.
5. Pomocou šípok si vyberte jeden z profilových programov (P1 – P12).
6. Potvrďte svoju voľbu tlačidlom „**ENTER**“.
7. V okienku **TIME** začne blikať prázdna hodnota „--:--“.

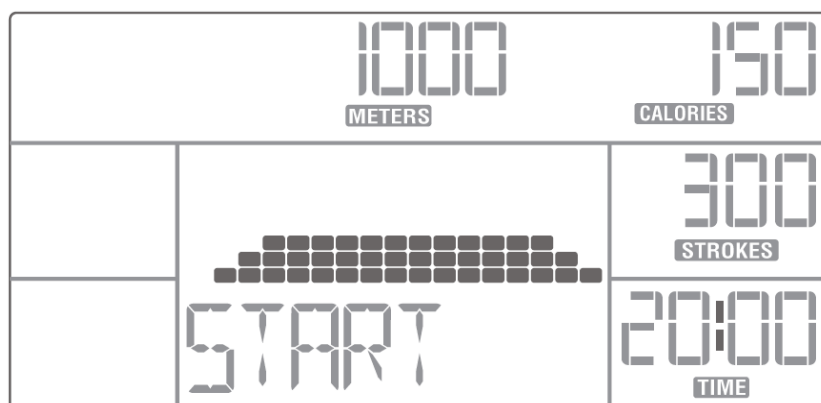


8. Pomocou šípok nastavte cieľovú hodnotu. Predvolená hodnota je **20:00** min. Hodnotu je možné nastaviť v rozmedzí 5:00 – 99:00 min.
9. Stlačte „**START**“ pre začatie tréningu alebo „**ENTER**“ pre nastavenie cieľového počtu záberov.
10. V okienku **STROKES** začne blikať prázdna hodnota "----".

11. Pomocou šípok nastavte cieľovú hodnotu. Predvolená hodnota je **300** záberov. Hodnotu je možné nastaviť v rozmedzí 300 – 9 990 záberov.
12. Stlačte „**START**“ pre začatie tréningu alebo „**ENTER**“ pre nastavenie cieľového počtu spálených kalórií.
13. V okienku **CALORIES** začne blikať prázdna hodnota počtu záberov „----“.
14. Pomocou šípok nastavte cieľovú hodnotu. Predvolená hodnota je **150** spálených kalórií. Hodnotu je možné nastaviť v rozmedzí 50 – 9 990 cal.
15. Stlačte „**START**“ pre začatie tréningu alebo „**ENTER**“ pre nastavenie cieľovej vzdialenosti.
16. V okienku **METERS** začne blikať nenastavená hodnota „-----“.
17. Pomocou šípok nastavte cieľovú vzdialenosť. Predvolená hodnota je **1 000** metrov. Vzdialenosť je možné nastaviť v rozmedzí 500 – 99 900 m.
18. Potvrďte svoju voľbu tlačidlom „**ENTER**“.
19. V spodnej časti displeja začne blikať „**LEVEL +/-**“.



20. Pomocou šípok si upravte profil programu podľa potreby.
21. Potvrďte svoju voľbu tlačidlom „**ENTER**“. V spodnej časti displeja začne blikať „**START**“.
22. Stlačte „**START**“ a začnite veslovať. Program spustíte zatiahnutím za držadlo.



POZNÁMKA: Program môžete kedykoľvek zastaviť tlačidlom „**STOP**“. Na displeji sa zobrazí zhrnutie tréningu.

POZNÁMKA: Ak si nechcete nastaviť cieľovú hodnotu, môžete tieto nastavenia ignorovať. Možno nastaviť iba jednu cieľovú hodnotu. Akonáhle ste s nastavením hotový, stlačte „**START**“ a začnite cvičiť.

POZNÁMKA: Každý z prednastavených programov sa skladá zo 16 fáz. Cieľová hodnota bude v každej fáze rovnomerne rozdelená. Doba trvania jednotlivých fáz potom bude závisieť na nastavení úrovne záťaže. Koniec jednotlivých fáz je sprevádzaný zvukovým signálom.

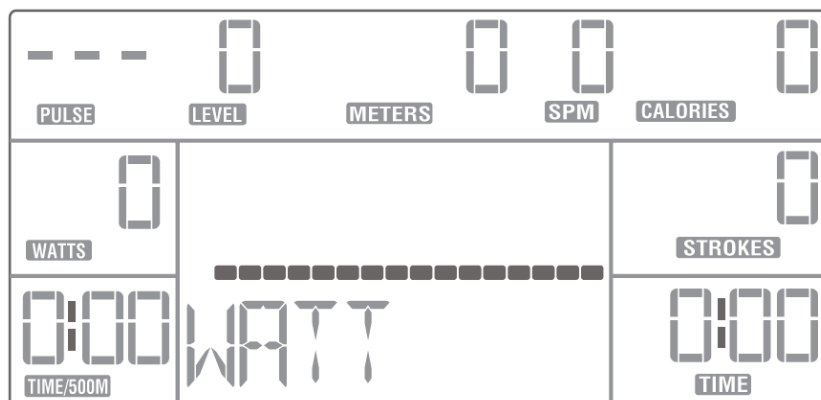
POZNÁMKA: Úroveň záťaže môžete kedykoľvek zmeniť pomocou tlačidiel so šípkami (16 úrovní).

Režim výkonu (WATT)

Režim výkonu Vám umožní zamerať tréning na konkrétne cieľový výkon. Záťaž sa mení automaticky, tak aby bol daný výkonu dosiahnutý.

Pred nastavením výkonu konzultujte tabuľku pomeru výkonu a záberov za minútu.

1. Uistite sa, že je ovládací panel zapnutý. V spodnej časti obrazovky sa zobrazí „**MAINPAGE**“.
2. Pomocou šípok zvolíte „**WATT**“.



3. Potvrďte svoju voľbu tlačidlom „**ENTER**“.
4. V okienku **WATTS** začne blikať predvolená hodnota „**50**“ W.
5. Nastavte hodnotu pomocou šípok v rozmedzí 10 – 995 W.
6. Nastavenie potvrdíte tlačidlom „**ENTER**“.
7. V okienku **TIME** začne blikať prázdna hodnota „**--:--**“.
8. Pomocou šípok nastavte cieľovú hodnotu. Predvolená hodnota je **20:00** min. Hodnotu je možné nastaviť v rozmedzí 5:00 – 99:00 min.
9. Stlačte „**START**“ pre začatie tréningu alebo „**ENTER**“ pre nastavenie cieľového počtu záberov.
10. V okienku **STROKES** začne blikať prázdna hodnota „**----**“.
11. Pomocou šípok nastavte cieľovú hodnotu. Predvolená hodnota je **300** záberov. Hodnotu je možné nastaviť v rozmedzí 300 – 9990 záberov.
12. Stlačte „**START**“ pre začatie tréningu alebo „**ENTER**“ pre nastavenie cieľového počtu spálených kalórií.
13. V okienku **CALORIES** začne blikať prázdna hodnota počtu záberov „**----**“.
14. Pomocou šípok nastavte cieľovú hodnotu. Predvolená hodnota je **150** spálených kalórií. Hodnotu je možné nastaviť v rozmedzí 50 – 9 990 cal.
15. Stlačte „**START**“ pre začatie tréningu alebo „**ENTER**“ pre nastavenie cieľovej vzdialenosti.
16. V okienku **METERS** začne blikať prázdna hodnota „**-----**“.

17. Pomocou šípok nastavte cieľovú vzdialenosť. Predvolená hodnota je **1 000** metrov. Vzdialenosť je možné nastaviť v rozmedzí 500 – 99 900 m.



18. Potvrďte svoju voľbu tlačidlom „**ENTER**“.
19. V okienku **LEVEL** začne blikať predvolená hodnota „**5**“.
20. Pomocou šípok nastavte úroveň záťaže (1 – 16).
21. Potvrďte nastavenie pomocou tlačidla „**ENTER**“.
22. V spodnej časti obrazovky začne blikať „**START**“.
23. Stlačte „**START**“ a začnite veslovať. Program spustíte zatiahnutím za držiadlo.



POZNÁMKA: Cieľový výkon možno meniť v priebehu cvičenia pomocou šípok. Novo nastavená hodnota sa zobrazí v spodnej časti displeja.

POZNÁMKA: Program môžete kedykoľvek zastaviť tlačidlom „**STOP**“. Na displeji sa zobrazí zhrnutie tréningu.

POZNÁMKA: Ak si nechcete nastaviť cieľovú hodnotu, môžete tieto nastavenia ignorovať. Možno nastaviť iba jednu cieľovú hodnotu. Akonáhle ste s nastavením hotový, stlačte „**START**“ a začnite cvičiť.

POZNÁMKA: Každý z prednastavených programov sa skladá zo 16 fáz. Cieľová hodnota bude v každej fáze rovnomerne rozdelená. Doba trvania jednotlivých fáz potom bude závisieť na nastavení úrovne záťaže. Koniec jednotlivých fáz je sprevádzaný zvukovým signálom.

Tabuľka pomeru výkonu a záberov za minútu (SPM).

SPM Zátťaž	S10	S15	S20	S25	S30	S35	S40	S45	S50	S55	S60
L1	9	19	29	39	48	60	79	125	172	220	269
L2	9	19	29	39	48	61	79	126	174	220	271
L3	9	19	30	40	49	63	79	128	176	220	273
L4	9	20	31	40	51	66	83	130	178	227	277
L5	10	21	32	41	55	70	91	139	188	238	289
L6	11	22	33	43	59	76	96	145	195	246	298
L7	12	23	35	46	64	83	105	155	206	258	311
L8	14	25	37	49	69	91	115	166	218	271	325
L9	16	27	38	54	74	99	126	179	233	288	344
L10	18	29	39	57	80	107	137	193	250	308	367
L11	20	31	41	60	84	115	147	205	264	324	385
L12	22	33	43	62	91	123	158	218	279	341	404
L13	24	35	45	64	95	131	168	230	293	357	422
L14	26	37	47	67	99	137	178	242	307	373	440
L15	28	39	49	70	102	143	190	257	325	394	464
L16	30	40	51	73	106	149	202	272	343	415	488

POZNÁMKA: V závislosti od modelu veslárskeho trenažéra sa dáta môžu líšiť.

Kontrola tepovej frekvencie (HRC)

HRC program automaticky mení záťaž cvičenia tak, aby udržal Vašu tepovú frekvenciu v cieľovej zóne. Táto funkcia vyžaduje monitorovanie tepovej frekvencie po celú dobu tréningu. K tomu budete potrebovať **5,4 kHz hrudný pás** (Odporúčame 5,4 kHz hrudný pás značky Polar).

Tepovú frekvenciu nemožno prijímať cez senzory na zápästí.

Ak presiahne Vaša tepová frekvencia hranicu stanovenej cieľovej zóny, program začne automaticky znižovať záťaž o jeden stupeň po 30 sekundách. Ak Vaša tepová frekvencia nedosahuje požadované hodnoty, program záťaž každých 30 sekúnd o jednu úroveň zvýši.

Máte na výber zo 4 programov kontroly tepovej frekvencie:

- **55%** - cieľová tepová frekvencia je nastavená na 55% Vašej maximálnej tepovej frekvencie
- **75%** - cieľová tepová frekvencia je nastavená na 75% Vašej maximálnej tepovej frekvencie
- **85%** - cieľová tepová frekvencia je nastavená na 85% Vašej maximálnej tepovej frekvencie
- **THR** - cieľová tepová frekvencia je nastavená používateľom

1. Uistite sa, že je ovládací panel zapnutý. V spodnej časti obrazovky sa zobrazí „**MAINPAGE**“.

13. Stlačte „**START**“ pre začatie tréningu alebo „**ENTER**“ pre nastavenie cieľového počtu záberov.
14. V okienku **STROKES** začne blikať prázdna hodnota „----“.
15. Pomocou šípok nastavte cieľovú hodnotu. Predvolená hodnota je **300** záberov. Hodnotu je možné nastaviť v rozmedzí 300 – 9 990 záberov.
16. Stlačte „**START**“ pre začatie tréningu alebo „**ENTER**“ pre nastavenie cieľového počtu spálených kalórií.
17. V okienku **CALORIES** začne blikať prázdna hodnota počtu záberov "----".
18. Pomocou šípok nastavte cieľovú hodnotu. Predvolená hodnota je 150 spálených kalórií. Hodnotu je možné nastaviť v rozmedzí 50 – 9 990 cal.
19. Stlačte „**START**“ pre začatie tréningu alebo „**ENTER**“ pre nastavenie cieľovej vzdialenosti.
20. V okienku **METERS** začne blikať nenastavená hodnota „-----“.
21. Pomocou šípok nastavte cieľovú vzdialenosť. Predvolená hodnota je **1 000** metrov. Vzdialenosť je možné nastaviť v rozmedzí 500 – 99 900 m.
22. Potvrďte svoju voľbu tlačidlom „**ENTER**“.
23. V spodnej časti obrazovky začne blikať „**START**“.
24. Stlačte „**START**“ a začnite veslovať. Program spustíte zatiahnutím za držadlo.



Ak prístroj nebude prijímať signál hrudného pásu, v spodnej časti displeja sa objaví „NO PULSE“.

POZNÁMKA: Program môžete kedykoľvek zastaviť tlačidlom „**STOP**“. Na displeji sa zobrazí zhrnutie tréningu.

POZNÁMKA: Ak si nechcete nastaviť cieľovú hodnotu, môžete tieto nastavenia ignorovať. Možno nastaviť iba jednu cieľovú hodnotu. Akonáhle ste s nastavením hotový, stlačte „**START**“ a začnite cvičiť.

POZNÁMKA: Každý z prednastavených programov sa skladá zo 16 fáz. Cieľová hodnota bude v každej fáze rovnomerne rozdelená. Doba trvania jednotlivých fáz potom bude závisieť na nastavení úrovne záťaže. Koniec jednotlivých fáz je sprevádzaný zvukovým signálom.

POZNÁMKA: Úroveň záťaže môžete kedykoľvek zmeniť pomocou tlačidiel so šípkami (16 úrovní).

Ak prístroj neregistruje Vašu tepovú frekvenciu a nezobrazuje ju na displeji, HRC program nepoužívajte.

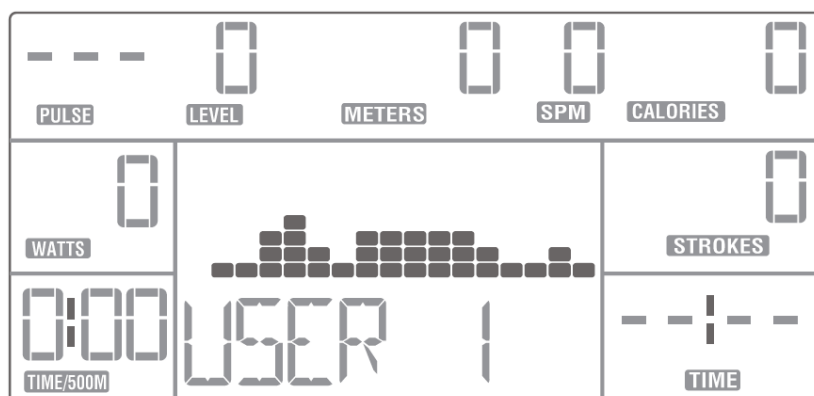
Pre viac informácií o výhodách sledovania svojej tepovej frekvencie pri tréningu si prečítajte kapitolu o cvičení na veslárskom trenažéri.

Snímanie tepovej frekvencie môže byť nepresné. Prílišné cvičenie môže viesť k vážnemu zraneniu alebo smrti. Ak sa Vám počas cvičenia urobí nevoľno, okamžite prestaňte.

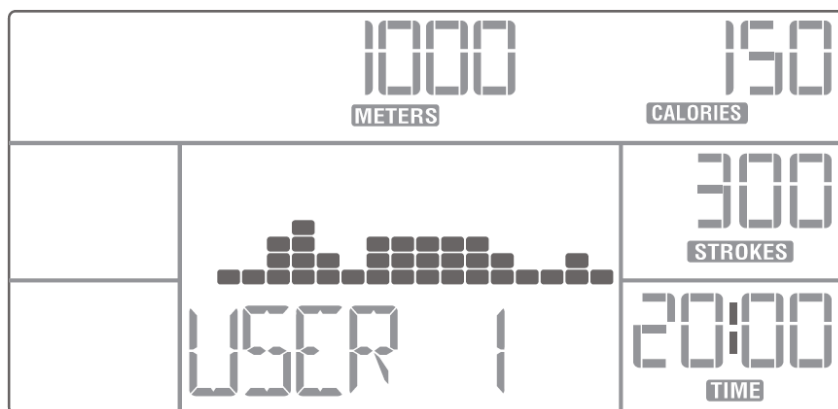
Používateľské programy (USER)

Máte možnosť nastaviť si až 5 používateľských programov - **USER 1, USER 2, USER 3, USER 4 a USER 5**. Ak si zvolíte používateľský program prvýkrát, musíte najskôr nastaviť úroveň záťaže všetkých fáz programu. Každý program má **16 fáz**. Akonáhle je profil používateľského programu nastavený a uložený, môžete ho použiť ihneď.

1. Uistite sa, že je ovládací panel zapnutý. V spodnej časti obrazovky sa zobrazí „**MAINPAGE**“.
2. Pomocou šípok zvolíte „**USER 1 > USER 2 > USER 3 > USER 4 > USER 5**“.
3. V hlavnej časti displeja sa zobrazí záťažový profil zvoleného programu.
4. Potvrdíte svoju voľbu tlačidlom „**ENTER**“.
5. Na displeji sa zobrazí nastavený záťažový profil programu. V spodnej časti displeja sa zobrazí názov programu.

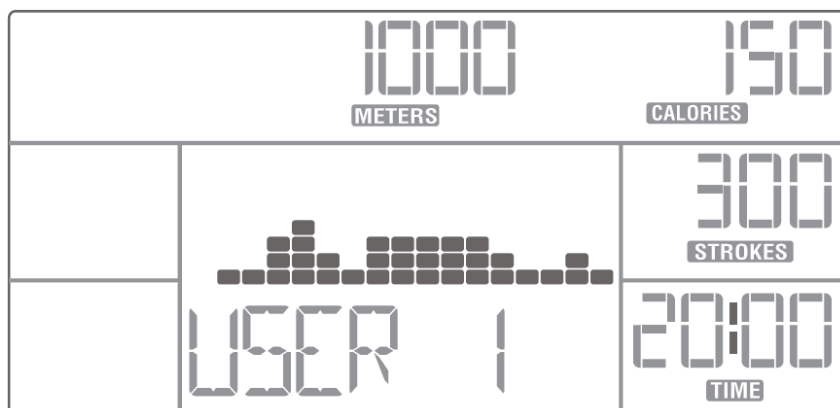


6. Potvrdíte svoju voľbu tlačidlom „**ENTER**“.
7. V okienku **TIME** začne blikať prázdna hodnota času „--:--“.
8. Pomocou šípok nastavte cieľovú hodnotu. Predvolená hodnota je **20:00** min. Hodnotu je možné nastaviť v rozmedzí 5:00 – 99:00 min.



9. Stlačte „**START**“ pre začatie tréningu alebo „**ENTER**“ pre nastavenie cieľového počtu záberov.
10. V okienku **STROKES** začne blikať prázdna hodnota „----“.
11. Pomocou šípok nastavte cieľovú hodnotu. Predvolená hodnota je **300** záberov. Hodnotu je možné nastaviť v rozmedzí 300 – 9 990 záberov.
12. Stlačte „**START**“ pre začatie tréningu alebo „**ENTER**“ pre nastavenie cieľového počtu spálených kalórií.
13. V okienku **CALORIES** začne blikať prázdna hodnota počtu záberov „----“.
14. Pomocou šípok nastavte cieľovú hodnotu. Predvolená hodnota je **150** spálených kalórií. Hodnotu je možné nastaviť v rozmedzí 50 – 9 990 cal.

15. Stlačte „**START**“ pre začatie tréningu alebo „**ENTER**“ pre nastavenie cieľovej vzdialenosti.
16. V okienku **METERS** začne blikať nenastavená hodnota „-----“.
17. Pomocou šípok nastavte cieľovú vzdialenosť. Predvolená hodnota je **1 000** metrov. Vzdialenosť je možné nastaviť v rozmedzí 500 – 99 900 m.
18. Potvrďte svoju voľbu tlačidlom „**ENTER**“.
19. V spodnej časti displeja začne blikať „**LEVEL +/-**“.

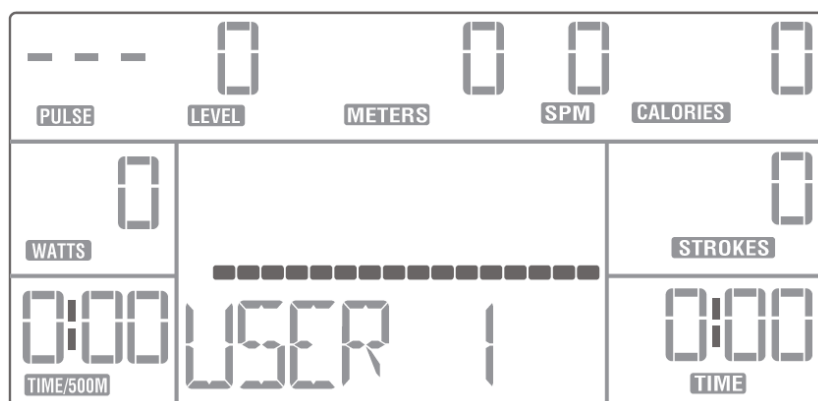


20. Pomocou šípok si upravte profil programu podľa potreby.
21. Potvrďte nastavenie tlačidlom „**ENTER**“. V spodnej časti obrazovky začne blikať „**START**“.
22. Stlačte „**START**“ a začnite veslovať. Program spustíte zatiahnutím za držiadlo.



Keď budete meniť nastavenie používateľského programu prvýkrát...

6. Pre nastavenie vlastného záťažového profilu stlačte a podržte tlačidlo „**ENTER**“.



7. V okienku **LEVEL** začne blikať východisková hodnota „**1**“.

8. Pomocou šípok nastavte úroveň záťaže prvej fázy programu (1 – 16). Vybraná fáza bude na displeji blikať.



9. Nastavenie potvrdíte tlačidlom „**ENTER**“.
10. Rovnakým spôsobom nastavte úroveň záťaže i pri ostatných fázach.
11. Dlhším stlačením tlačidla „**ENTER**“ potvrdíte nastavenie celého záťažového profilu.
12. Nový záťažový profil bude zobrazený na hlavnej časti displeja. Potvrdíte nastavenie stlačením tlačidla „**ENTER**“.
13. V okienku **TIME** začne blikať prázdna hodnota času „--:--“.
14. Pomocou šípok nastavte cieľovú hodnotu. Predvolená hodnota je **20:00** min. Hodnotu je možné nastaviť v rozmedzí 5:00 – 99:00 min.
15. Stlačte „**START**“ pre začatie tréningu alebo „**ENTER**“ pre nastavenie cieľového počtu záberov.
16. V okienku **STROKES** začne blikať prázdna hodnota „----“.
17. Pomocou šípok nastavte cieľovú hodnotu. Predvolená hodnota je **300** záberov. Hodnotu je možné nastaviť v rozmedzí 300 – 9 990 záberov.
18. Stlačte „**START**“ pre začatie tréningu alebo „**ENTER**“ pre nastavenie cieľového počtu spálených kalórií.
19. V okienku **CALORIES** začne blikať prázdna hodnota počtu záberov „----“.
20. Pomocou šípok nastavte cieľovú hodnotu. Predvolená hodnota je **150** spálených kalórií. Hodnotu je možné nastaviť v rozmedzí 50 – 9 990 cal.
21. Stlačte „**START**“ pre začatie tréningu alebo „**ENTER**“ pre nastavenie cieľovej vzdialenosti.
22. V okienku **METERS** začne blikať nenastavená hodnota „-----“.
23. Pomocou šípok nastavte cieľovú vzdialenosť. Predvolená hodnota je **1 000** metrov. Vzdialenosť je možné nastaviť v rozmedzí 500 – 99 900 m.
24. Potvrdíte svoju voľbu tlačidlom „**ENTER**“.

25. V spodnej časti displeja začne blikať „LEVEL +/-“.



26. Pomocou šípok si upravte profil programu podľa potreby.

27. Potvrďte nastavenie tlačidlom „ENTER“. V spodnej časti obrazovky začne blikať „START“.

28. Stlačte „START“ a začnite veslovať. Program spustíte zatiahnutím za držiadlo.



POZNÁMKA: Program môžete kedykoľvek zastaviť tlačidlom „STOP“. Na displeji sa zobrazí zhrnutie tréningu.

POZNÁMKA: Ak si nechcete nastaviť cieľovú hodnotu, môžete tieto nastavenia ignorovať. Možno nastaviť iba jednu cieľovú hodnotu. Akonáhle ste s nastavením hotový, stlačte „START“ a začnite cvičiť.

POZNÁMKA: Každý z prednastavených programov sa skladá zo 16 fáz. Cieľová hodnota bude v každej fáze rovnomerne rozdelená. Doba trvania jednotlivých fáz potom bude závisieť na nastavení úrovne záťaže. Koniec jednotlivých fáz je sprevádzaný zvukovým signálom.

POZNÁMKA: Úroveň záťaže môžete kedykoľvek zmeniť pomocou tlačidiel so šípkami (16 úrovní).

SKLADOVANIE A ÚDRŽBA

- Prístroj používajte len v suchom prostredí.
- Na čistenie používajte handričku namočenú v teplej čistej vode.
- Pred čistením odpojte zariadenie z napájania. Zaistite, aby elektrické komponenty neboli vystavené vode.
- Pravidelne kontrolujte, či časti trenažéra nie sú poškodené alebo opotrebované. Jedine tak možno zaistiť dlhodobú bezpečnosť prístroja. Kontrolujte obzvlášť kladky, matice, skrutky, pohyblivé časti, vymedzovacie vložky, reťaze, kolieska, ložiská, spojovací materiál atď.
- Odporúčame skontrolovať trenažér aspoň raz týždenne.
- Pred použitím sa uistite, že všetok spojovací materiál je riadne utiahnutý.

- Poškodené či opotrebované komponenty vymeňte iba za originálne náhradné diely od výrobcu.

Prispajte k ochrane životného prostredia a nevyhadzujte prístroj do bežného odpadu. Na miestnych úradoch sa informujte o najbližšom vhodnom zbernom mieste.

Skladovanie

Prístroj skladujte na suchom mieste, kde nebude vystavený prudkým výkyvom teplôt. Chráňte trenážer pred prachom a vždy ho po použití odpojte z napájania.

Údržba

Tento veslársky trenážer je vhodný len pre interiérové využitie a nemal by byť používaný alebo skladovaný vo vlhkých priestoroch.

Pravidelne kontrolujte, či niektoré z komponentov nie sú opotrebované. Pred každým cvičením sa uistite, že všetky skrutky a matice sú riadne utiahnuté.

Pojazdová tyč - Čistite denne, pred použitím.

- Pomocou vlhkej handričky alebo hubky namočenej v roztoku mydla a vody či štandardným prostriedkom na čistenie okien utrite povrch pojazdovej tyče. Zamerajte sa obzvlášť na vonkajšie okraje. Odstráňte akékoľvek škvrny či nečistoty.

Kolieska pojazdu - Čistite denne, pred použitím.

- Kolieska môžu byť ľahko poškodené prachom alebo nečistotami, čo ovplyvní plynulosť ich pohybu. Čistite ich pravidelne, najlepšie pred každým použitím. Kolieska utrite handričkou namočenou v teplej čistej vode. V prípade potreby použite jemný čistiaci prostriedok.

POZNÁMKA: Aby ste mohli kolieska očistiť, vyberte všetky skrutky, ktoré spájajú sedlo s úchytom.

Ťahacie lanko - Kontroluje a čistite denne, po každom použití.

- Aj napriek vysokej kvalite nylonového lanka, kontrolujte, či sa na ňom neobjavia trhlinky alebo rozstrapkané okraje. Tieto poškodenia môžu poškodiť integritu lanka. Skontrolujte tiež, či nie sú poškodené švy, ktorými je lanko pripevnené k držadlu.
- Lanko čistite vlhkou handričkou, najlepšie po každom použití.

Opierka nôh - kontrolujte a čistite raz týždenne, pred použitím.

- Opierka nôh obsahuje veľa pohyblivých častí. Je potrebné zabezpečiť, aby tieto časti boli pred každým použitím v dobrom stave.
- Uistite sa, že uťahovací popruh je riadne zaistený prackou.
- Uistite sa, že rýchloupínací mechanizmus opierky správne funguje.
- Uistite sa, že všetky skrutky a matice sú riadne utiahnuté.
- Opierku čistite vlhkou handričkou. V prípade potreby použite jemný čistiaci prostriedok.

Skontrolujte AA batériu v ovládacom paneli - batériu bude treba vymeniť približne po 200 hodinách použitia.

Odstráňte prach z okolia ventilátora - približne raz mesačne.

Uistite sa, že rameno s ovládacím panelom nie je uvoľnené - približne raz mesačne.

VAROVANIE: Neodstraňujte ochranné kryty.

VAROVANIE: Akékoľvek poškodené časti vymeňte za originálne náhradné diely od výrobcu.

RIEŠENIE BEŽNÝCH PROBLÉMOV

Ak spozorujete problémy s ovládaním veslárskeho trenažéra, uistite sa najskôr, že sú všetky káble riadne prepojené. Uvoľnenie káblov je veľmi bežným problémom a mnoho porúch prístroja možno vyriešiť ich správnym pripojením.

Niektoré druhy materiálu oblečenia (napr. polyester) môžu spôsobovať problémy s monitorovaním tepovej frekvencie, pretože sa ich trením vytvára statická elektrina, ktorá signál ruší. Mobilné telefóny, televízia, mikrovlnné rúry a ďalšie elektrické spotrebiče generujúce elektromagnetické pole tiež môžu spôsobiť problémy s prenosom signálu.

Ak ťažkosti s Vaším prístrojom pretrvávajú, obráťte sa na výrobcu či autorizovaný servis.

TRÉNING

Príprava pred tréningom

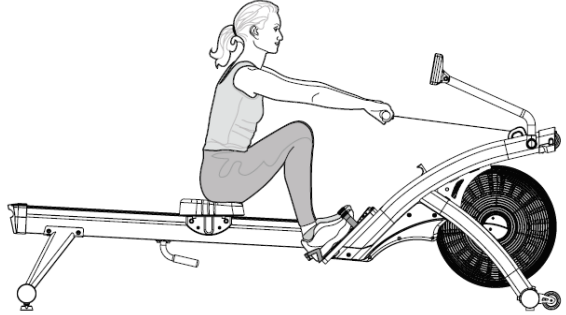
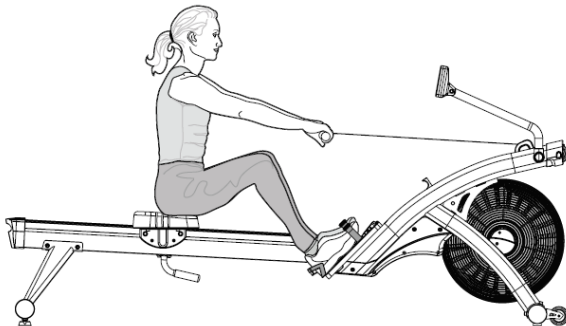
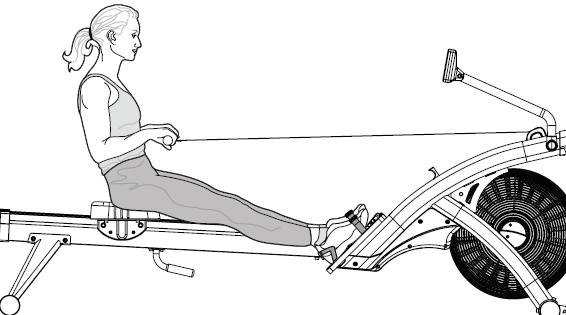
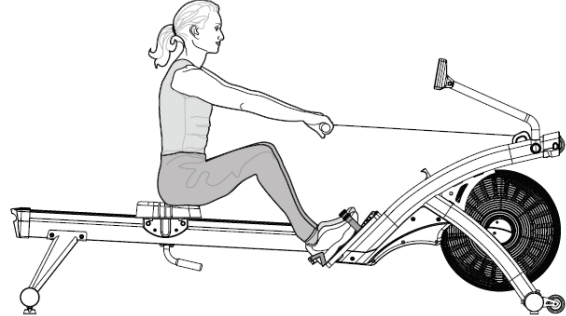
- Uistite sa, že máte na každej strane dostatok voľného priestoru (najmenej 0,6 m).
- Uistite sa, že všetky skrutky a istiace mechanizmy sú utiahnuté a že nevyčnievajú. Pred použitím skontrolujte, či nie sú skrutky poškodené alebo opotrebované a v prípade potreby ich vymeňte.
- Veslársky trenažér vždy postavte na rovnú a pevnú plochu.
- Vždy cvičte s ohľadom na svoje fyzické schopnosti. Nesnažte sa cvičiť na pokraji svojich síl.
- Ak počas tréningu pocítite bolesť alebo nevoľnosť, **OKAMŽITE PRESTAŇTE CVIČIŤ.**
- Nesprávny alebo prílišný tréning môže mať za následok zranenie alebo smrť.
- Pred prvým použitím si prečítajte všetky bezpečnostné opatrenia.
- Pred začatím náročného tréningového programu toto rozhodnutie konzultujte so svojim lekárom.
- Pri cvičení vždy držte držadlo oboma rukami.
- Nepúšťajte natiahnuté držadlo.
- Nekrúťte ťahacím lankom a neťahajte ním zo strany na stranu.
- Nenoste oblečenie, ktoré by sa mohlo zaseknúť medzi sedlom a pojazdovou tyčou.
- Sedlo sa v pokojovej polohe presúva do prednej časti pojazdovej tyče.

Techniky cvičenia

- Zahrňte do svojho tréningu naťahovacie cvičenia. Pretiahnutím svalov pred cvičením zabránite prípadným bolestiam alebo natiahnutiu svalov.
- Pre zahriatie začínajte každý tréning s nízkym nastavením záťaže. Aspoň 5 minút stupňujte intenzitu cvičenia, a až potom začnite s plnohodnotným tréningom. Ak sa k veslovaniu vraciate viac ako po týždni, začnite zľahka.
- Neočakávajte, že budete môcť začať tam, kde ste skončili v minulom tréningu. Nezačínajte veslovať sprudka hneď na začiatku cvičenia. Začnite vyrovnaným a pohodlným tempom a snažte sa vypracovať si požadovanú intenzitu cez 1 – 3 minútové intervaly.
- Priemerný stupeň záťaže je stupeň 8. Pre kardiovaskulárny tréning sa najlepšie hodia stupne 6 – 10.
- Veslovanie s príliš vysokou záťažou môže mať negatívny dopad na Váš tréningový program tým, že znižuje Váš výkon a zvyšuje riziko zranenia.

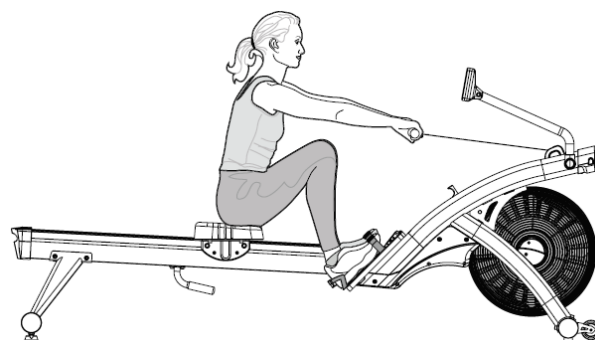
- Pri nižšom nastavení záťaže sa musíte pohybovať trochu rýchlejšie a budete mať teda lepšie tréningové tempo.
- Ideálne tempo sa pohybuje medzi 24 – 30 záberov za minútu (SPM).
- Je dôležité dopriať svojmu telu riadny odpočinok, aj keď Vás veslovanie baví a cítite sa pri ňom skvele. Odporúčame aspoň jeden deň v týždni tréning vynechať.
- Veslovanie je veľmi účinným druhom cvičenia. Posilňuje srdce, zlepšuje krvný obeh a pomáha posilňovať všetky hlavné svalové skupiny - chrbát, pás, paže, ramená, boky a nohy.
- Veslovanie je tiež veľmi šetrné na kĺby, pretože v jeho priebehu nedochádza k žiadnym nárazom. Vďaka tomu je vhodné na rehabilitáciu a zotavenie po zranení. Veslovanie je vhodné pre osoby každej vekovej kategórie.

Na nasledujúcich obrázkoch je znázornená správna poloha tela v každej fáze cvičenia:

Východisková pozícia Holene držte v takmer vertikálnej polohe. Telo by malo byť naklonené približne o 30 stupňov. V tejto polohe by ste mali byť schopný bez problémov dosiahnuť na držiadlo.	
Záber Zaprite sa nohami a držte ruky natiahnuté pred sebou bez toho, aby ste menili polohu tela. Záber dokončíte tým, že držiadlo pritiahnete až k pásu.	
Konečná pozícia záberu Nakloňte chrbát zľahka dozadu (asi o 25 stupňov) a nohy úplne narovnajte. V tejto polohe by ste sa mali cítiť pohodlne. Nemali by ste namáhavo napínať svaly. Brušné svaly v tejto pozícii zostávajú napnuté.	
Návrat Natiahnite paže smerom k ventilátoru. Predkloňte sa ľahko v páse. Vaše nohy musia byť plne natiahnuté. Pozvoľna ohýbajte nohy v kolene a posúvajte sa na sedle vpred.	

Opakovanie

Nakloňte sa dopredu, tak aby ste mali holene opäť v takmer vertikálnej polohe. Nakláňajte sa v páse. Držte ruky plne vystreté pred seba. V tejto polohe ste pripravený na ďalší záber.



POZNÁMKA:

- Pozvite si niekoho, aby Vás pozoroval a pomohol Vám správne upraviť polohu tela.
- Jednotlivé polohy by na seba mali plynulo nadväzovať a tvoriť tak plynulý záber. Pri veslovaní by ste sa nemali zastavovať.
- Držadlo uchopte zľahka, tak aby sa Vám v rukách držalo pohodlne. Zápästie držte na rovnakej úrovni.
- Pri premiestňovaní trenažéra nekladte ruky do dráhy posúvacieho sedla.
- Ak potrebujete na sedle udržať rovnováhu, pridržte sa spodnej časti úchyty sedla.

Fyzická kondícia

Vašu fyzickú kondíciu ovplyvňuje mnoho faktorov, ale najdôležitejšia je kondícia Vašich pľúc a srdca a to, ako účinne rozvádza kyslík do svalov.

Kyslík dodáva Vaším svalom dostatok energie na každodenné aktivity. Jedná sa o aerobickú činnosť.

Ak ste v dobrej fyzickej kondícii, Vaše srdce a svaly pracujú dobre a účinne. To znamená, že Vaše srdce nemusí vynaložiť prílišnú námahu. Vaše srdce tak bude biť menej krát za minútu, čím sa zníži opotrebenie srdcového tkaniva aj riziko srdcového ochorenia.

Fitness tréning na zlepšenie telesnej kondície Vám tiež pomôže schudnúť a znížiť vplyv stresu a starnutia.

Ako zlepšiť svoju fyzickú kondíciu

Rovnako ako ostatné svaly, aj srdce sa dá posilniť systematickým cvičením, ktoré zvýši jeho prekrvenie.

Tepovú frekvenciu môžete merať cez hrudný pás.

Miera Vašej tepovej frekvencie závisí na vynaloženej námahe a efektívite cvičenia.

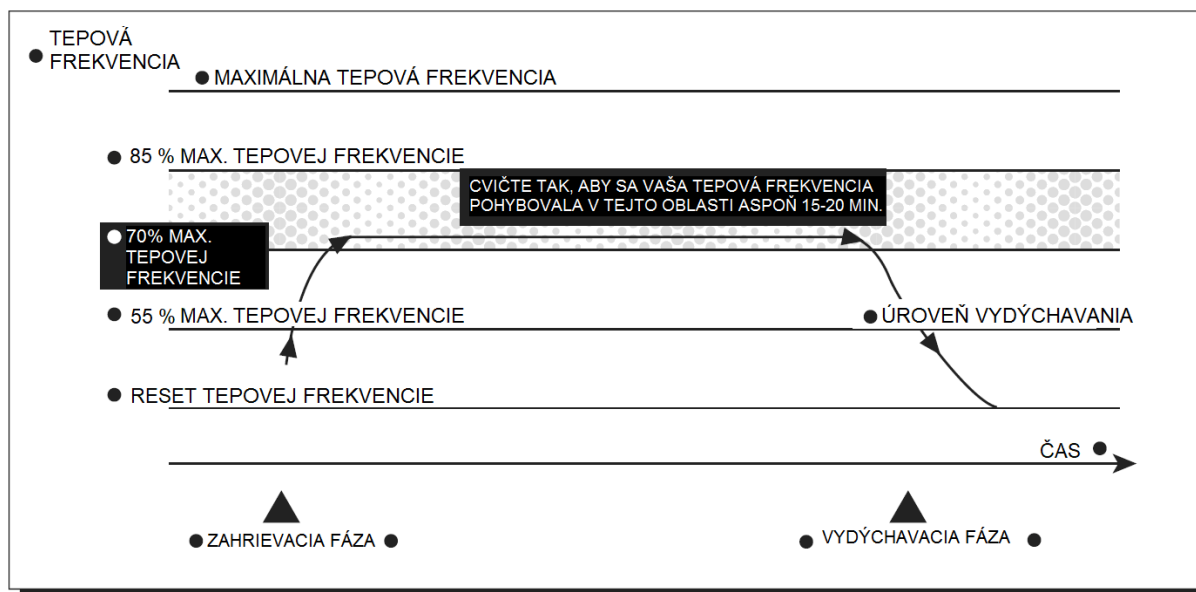
Ak chcete bezpečne a efektívne zlepšiť svoju fyzickú kondíciu, musíte vynaložiť takú námahu, aby ste zlepšili svoju aerobickú kondíciu. Medzi týmito dvoma úrovňami sa nachádza tzv. cieľová oblasť. Námaha vynaložená pri cvičení musí byť na takej úrovni, ktorá Vás v cieľovej oblasti udrží.

Pre dosiahnutie najlepších výsledkov cvičte tak, aby Vaša tepová frekvencia zotrvala v cieľovej zóne a postupom času predlžujte dobu trvania tréningu.

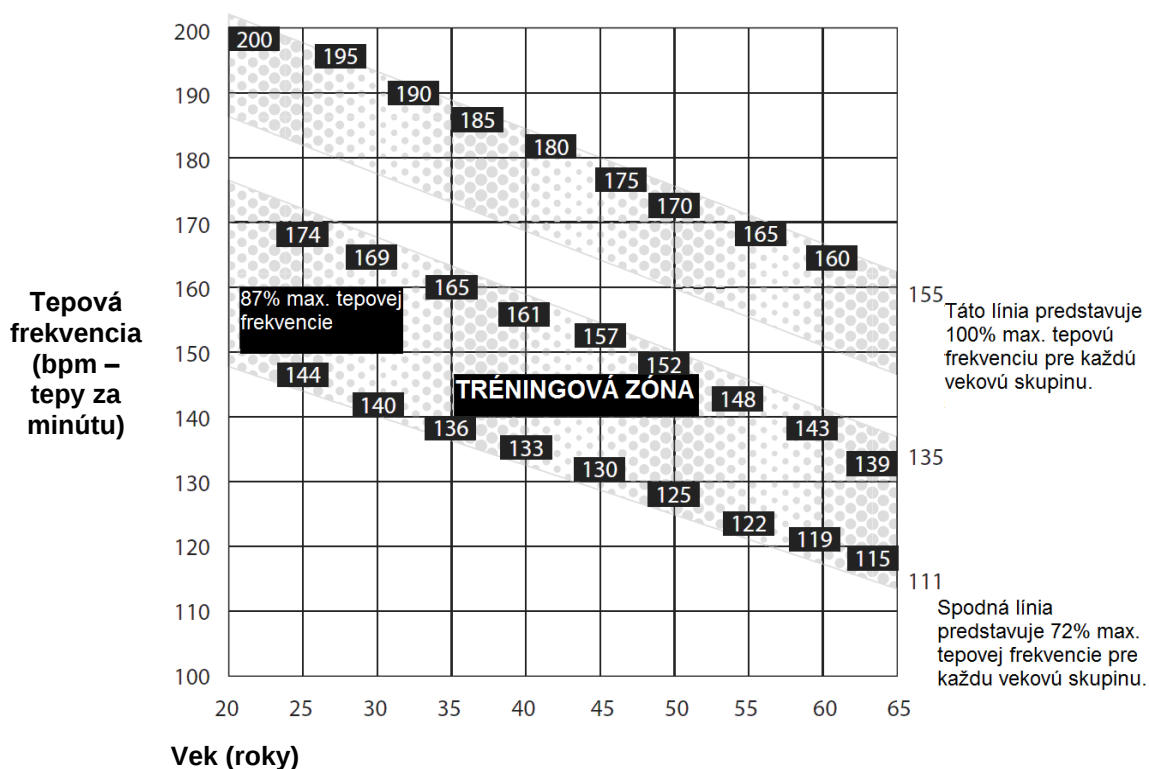
Za ideálnych okolností by ste mali počas cvičenia udržiavať tepovú frekvenciu najmenej 15 – 20 minút v kuse, 3 – 4 dni v týždni.

POZOR: Nesnažte sa začať s náročným cvičením príliš rýchlo. Náročnosť tréningu by ste mali navyšovať postupne. Ak počas tréningu začnete pociťovať nevoľnosť, momentálne sa liečite alebo máte viac ako 35 – 40 rokov a nie ste v dobrej kondícii, poraďte sa so svojim lekárom.

CIEĽOVÁ ZÓNA



Takto by sa počas zvyčajného kondičného cvičenia mala Vaša tepová frekvencia pohybovať.



Vek (roky)

Svoju ideálnu úroveň tepovej frekvencie nájdete na osi, ktorá vedie vertikálne od Vášho veku.

Príklad: Pri veku 40 rokov je hodnota 70% tepovej frekvencie okolo 128 bpm a 85% tepová frekvencia je 154 bpm. Vaša tepová frekvencia by sa mala pohybovať medzi týmito dvoma hodnotami. Pomocou tohto grafu si určíte vlastnú cieľovú oblasť.

VAROVANIE: Vždy pred začatím nového tréningového programu sa poraďte so svojím lekárom. S lekárom sa poraďte aj vtedy, ak počas cvičenia pocítite bolesť, nevoľnosť alebo akékoľvek neobvyklé symptómy.

Monitorovanie tepovej frekvencie

Pre čo najlepšie výsledky by ste mali správne zvoliť úroveň vynaloženej námahy, preto musíte načúvať svojmu srdcu. Sledovanie cieľovej tepovej frekvencie v priebehu cvičenia Vám umožní zamerať sa na rôzne tréningové ciele.

Pevné zdravie - Pre tých, ktorí chcú dosiahnuť lepšiu celkovú kondíciu a osobnú pohodu. Mali by ste cvičiť denne aspoň 30 minút, v rozmedzí 50 – 60% Vašej maximálnej tepovej frekvencie.

Chudnutie - K výraznému schudnutiu potrebujete cvičiť s tepovou frekvenciou na vyššej úrovni, približne v rozmedzí 60 – 70% maxima. Takto môžete cvičiť takmer každý deň, najlepšie okolo 30 minút denne.

Zlepšenie fyzickej kondície - Cvičte s tepovou frekvenciou v rozmedzí 70 – 80% maxima. Tréning môže tiež obsahovať krátke intervaly, kedy sa Vaša tepová frekvencia dostane na krátku dobu na maximum. Po takomto intenzívnom tréningu nechajte svoje telo aspoň 48 hodín oddýchnuť.

Výpočet cieľovej tepovej frekvencie

Najskôr potrebujete vypočítať svoju maximálnu úroveň tepovej frekvencie pomocou vzorca „220-Váš vek“. Napr. : Ak máte 35 rokov, Vaša približná maximálna tepová frekvencia je:

$$220-35 = 185 \text{ bpm}$$

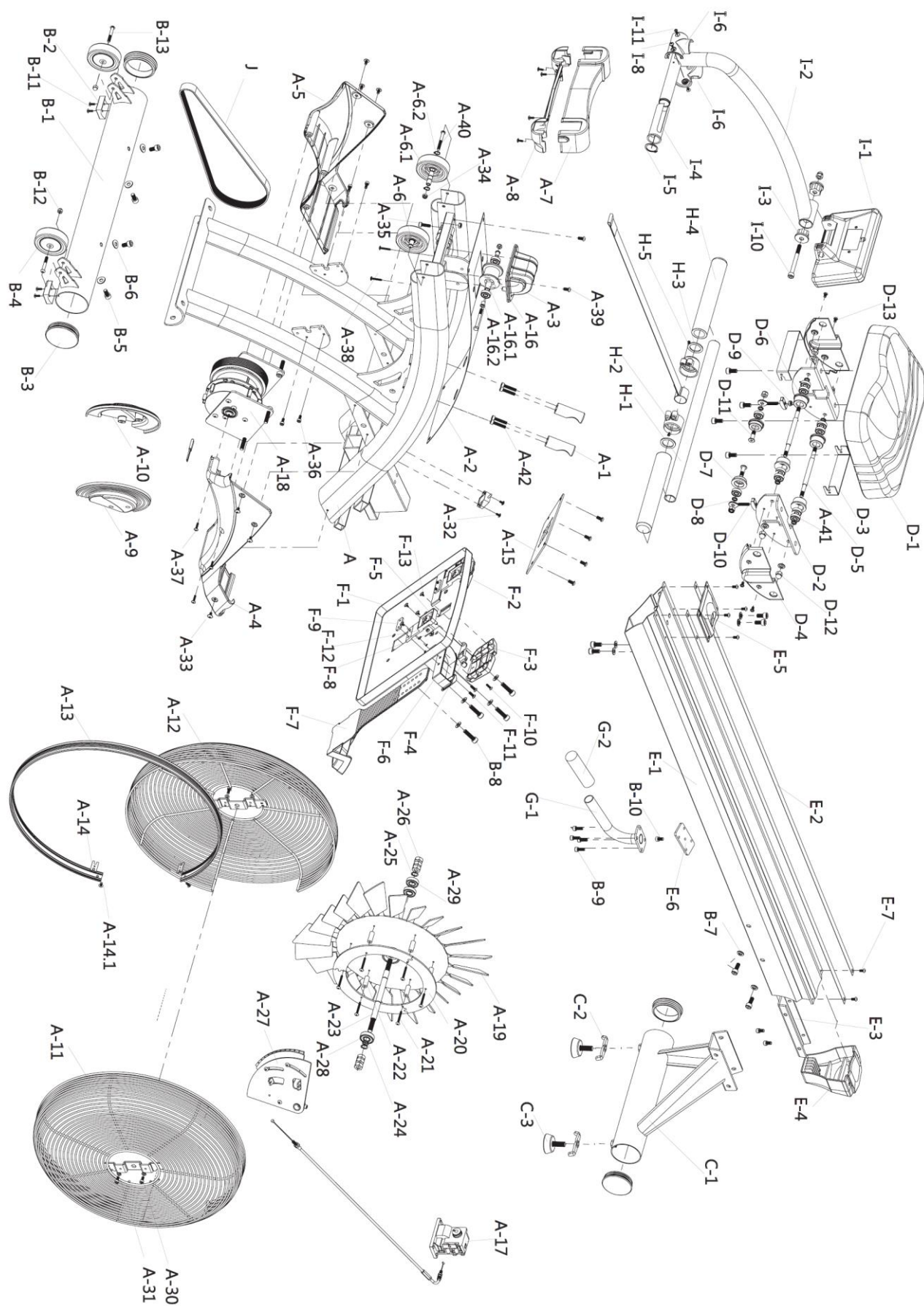
K vypočítaniu cieľovej tepovej frekvencie potom vynásobte maximálnu tepovú frekvenciu požadovaným percentom. Takže, ak je Váš cieľ zlepšenie zdravotnej kondície, výpočet bude vyzeráť takto:

$$185 \times 60\% (0.60) = 111 \text{ bpm}$$

POZNÁMKA: Je dôležité si zapamätať, že týmito výpočtami získate len predpokladané hodnoty. Ak sa pri tréningu s konkrétnou cieľovou tepovou frekvenciou necítite dobre, znížte záťaž na úroveň, ktorá Vám bude vyhovovať lepšie.

POZNÁMKA: Tieto druhy programov vyžadujú monitorovanie tepovej frekvencie, k čomu budete potrebovať vhodný hrudný pás.

NÁKRES



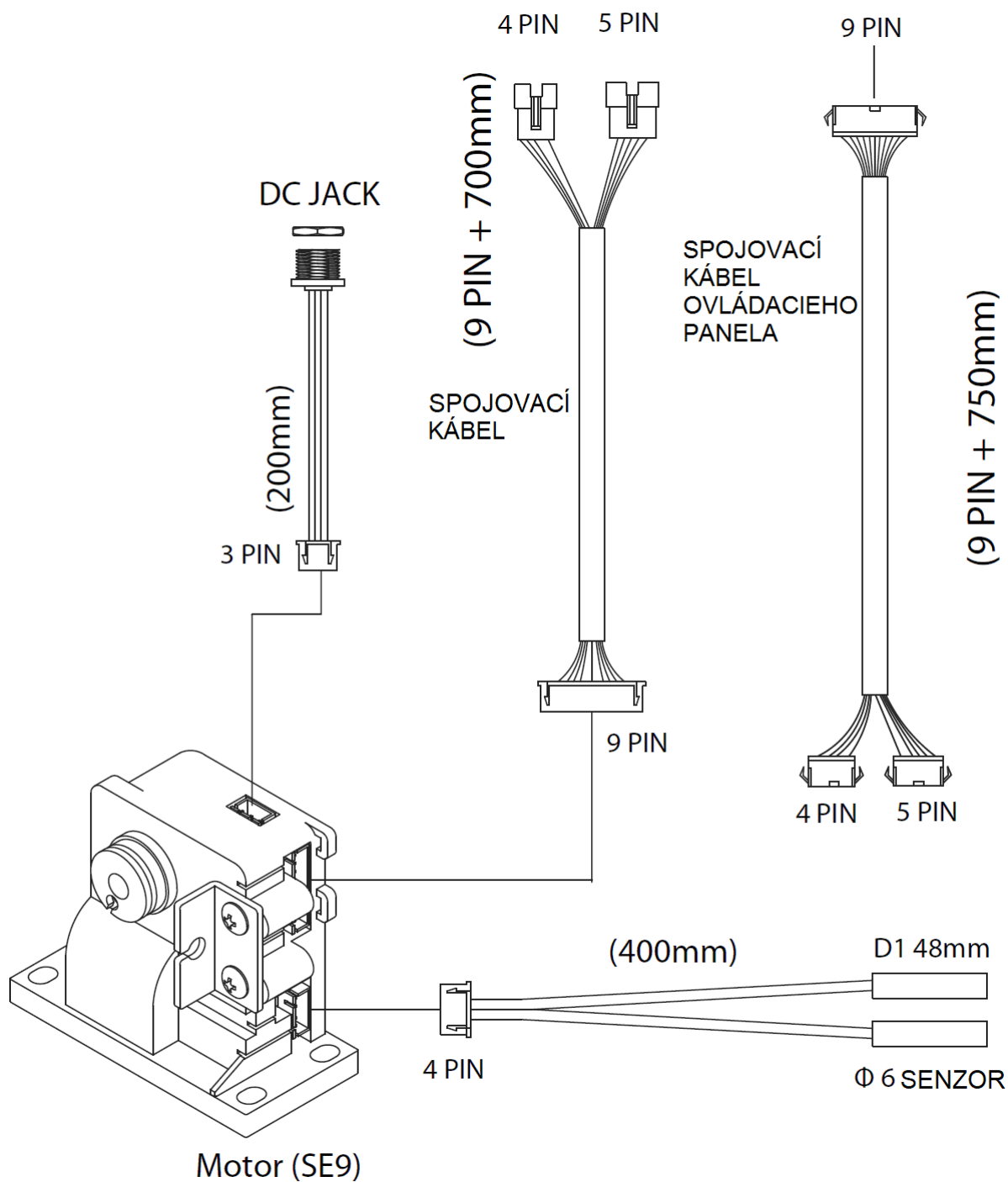
ZOZNAM DIELOV

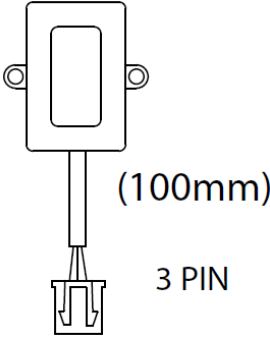
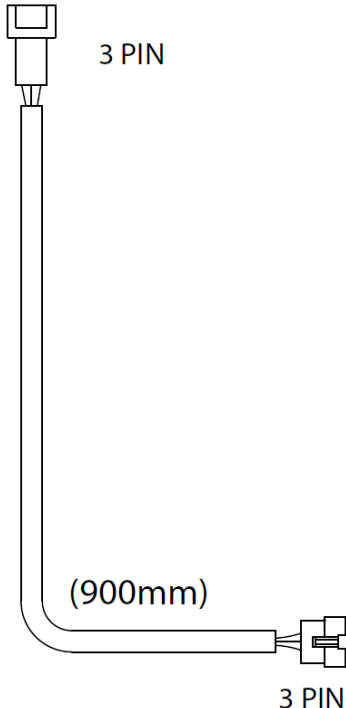
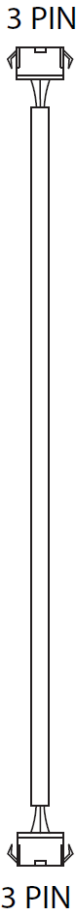
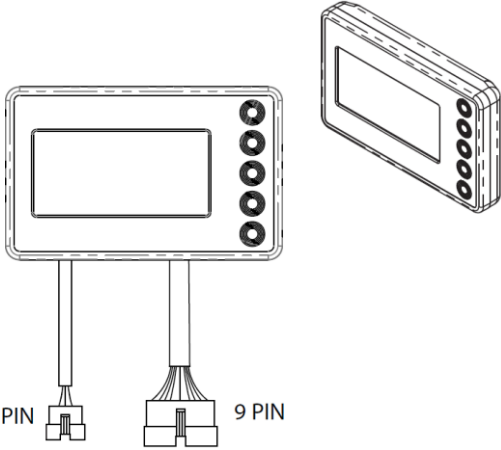
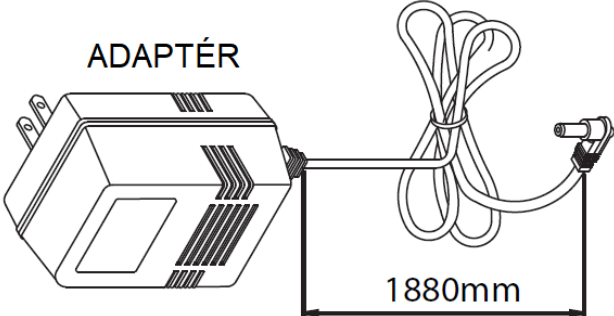
OZN.	NÁZOV	KS	OZN.	NÁZOV	KS
A	Hlavný rám	1	A-22	Plastová vymedzovacia vložka Ø 10 x Ø 4 x 26.8 mm	8
A-1	Úchyt držadla	2	A-23	Os ventilátora Ø 12 x 210 mm	1
A-2	Horný kovový kryt	1	A-24	Vlnitá podložka	1
A-3	Horný kryt ťahacieho lanka	1	A-24.4	Kovová vymedzovacia vložka Ø 4 x Ø (6+12) x (3.3+1.5) L	3
A-4	Hlavný kryt (L)	1	A-25	Seegerová podložka – S12	2
A-5	Hlavný kryt (P)	1	A-26	Matica 3"26 8T	6
A-6	Transportné koliesko (s vymedzovacou vložkou a segrovou podložkou)	2	A-27	Zostava magnetickej záťaže	1
A-6.1	Vymedzovacia vložka transportného kolieska Ø 6.1 x Ø 9.8 x 35.8 mm	2	A-27.1	Magnetická podložka	1
A-6.2	Seegerová podložka – S10	4	A-27.2	Magnet	12
A-7	Kryt transportného kolieska (horný)	1	A-27.3	Křížová skrutka M4 x 8 mm	3
A-8	Kryt transportného kolieska (spodný)	1	A-27.5	Matica (M4)	2
A-9	Kryt ventilátora (L)	1	A-27.6	Pružina	1
A-10	Kryt ventilátora (P)	1	A-27.7	Křížová skrutka M4 x 12 mm	2
A-11	Oceľový kryt ventilátora (L)	1	A-27.8	Imbusová skrutka (M5 x 8 mm)	2
A-12	Oceľový kryt ventilátora (P)	1	A-28	Ložisko 6001zz	1
A-13	Plastový okraj	1	A-29	Ložisko 6201zz	2
A-14	Úchytka plastového okraja	2	A-30	Imbusová skrutka (M5 x 12 mm)	4
A-14.1	Křížová skrutka M4 x 10 mm	2	A-31	Plochá podložka M5 x 13 x 1.5 mm	4
A-15	Tesniaci plát	1	A-32	Křížová skrutka M4 x 8 mm	2
A-16	Kladka ťahacieho lanka	1	A-33	Křížová skrutka M5 x 10 mm	8
A-16.1	Kovová priechodka Ø 12 x Ø 8.1 x 23 mm	1	A-34	Nylonová poistná matica M6	3
A-16.2	Kovová vymedzovacia vložka Ø 6.1 x (Ø 8+Ø 11) x (10+1.5) L	2	A-35	Imbusová skrutka (M6 x 20 mm)	1
A-17	Záťažový kábel	1	A-36	Imbusová skrutka (M5 x 12 mm)	4
A-18	Prevodník	2	A-37	Závitorezná skrutka M4 x 20	3
A-19	Oceľový ventilátor	1	A-38	Závitorezná skrutka M4 x 25	2
A-20	Hliníkový plát	3	A-39	Křížová skrutka M6 x 12 mm	6
A-21	Upevňovacia skrutka M4 x 35 mm	6	A-40	Křížová skrutka M6 x 50 mm	2

A-41	Ložisko 608zz	12	E-2	Drážky pojazdu	2
A-42	Imbusová skrutka (M6 x 30 mm)	4	E-3	Zadná podpera	1
B-1	Predný nosník	1	E-4	Zadný kryt pojazdu	1
B-2	Podložka nosníka	2	E-5	Predný plát pojazdu	1
B-3	Krytka nosníka 3"	4	E-6	Istiaci plát	1
B-4	Transportné koliesko	2	E-7	Križová skrutka M5 x 10 mm	6
B-5	Imbusová skrutka (M8 x 16 mm)	16	F-1	Plát opierky nôh	1
B-6	Zakrivená podložka	4	F-2	Pedál pravého chodidla	1
B-7	Plochá podložka M8 x 16 x 1.5 mm	16	F-3	Pedál ľavého chodidla	1
B-8	Imbusová skrutka (M8 x 30 mm)	4	F-4	Páčka k nastaveniu pedálov	2
B-9	Imbusová skrutka (M8 x 16 mm)	4	F-5	Poistka pedálov	2
B-10	Imbusová skrutka (M8 x 12 mm)	3	F-6	Uťahovací popruh	2
B-11	Závitorezná skrutka M4 x 12.7	4	F-7	Nastaviteľná časť pedála	2
B-12	Uzavretá matica (M6)	2	F-8	Kovová vymedzovacia vložka Ø 4 Ø (6+12) x (3.3+1.5) L	2
B-13	Križová skrutka M6 x 35 mm	2	F-9	Poistka uťahovacieho popruhu	2
C-1	Zadný nosník	1	F-10	Imbusová skrutka s plochou hlavou (M4 x 15 mm)	2
C-2	Poistka nožičky nosníka	2	F-11	Imbusová skrutka s plochou hlavou (M5 x 15 mm)	4
C-3	Nastaviteľná nožička – Ø 50 mm	2	F-12	Nylonová poistná matica (M4)	2
D-1	Sedlo (ND-39)	1	F-13	Závitorezná skrutka M4 x 8	8
D-2	Upevnenie sedla – bočný plát	2	G-1	Spodný úchyt	1
D-3	Upevnenie sedla – plochá koncovka	2	G-2	PVC úchyt Ø 7/8 x 3T x 100 mm	1
D-4	Upevnenie sedla – bočná krytka	2	H-1	Držadlo 25.4 x 2T x 480 mm (hliník)	1
D-5	Upevnenie sedla – os	2	H-2	Krytka lanka	2
D-6	Upevnenie sedla	4	H-3	Vložka držadla	2
D-7	Upevnenie sedla – pohyblivé kolieska (v spodnej časti)	2	H-4	Úchyt držadla z PVC Ø 25.4 x 5T x 223 mm	2
D-8	Kovová vložka (12 x 8 x 2 mm)	6	H-5	Závitorezná skrutka M3 x 8	2
D-9	Nylonová poistná matica (M8)	2	I-1	Ovládací panel	1
D-10	Skrutka k utiahnutiu osi	2	I-2	Rameno ovládacieho panela	1
D-11	Imbusová skrutka s plochou hlavou	2	I-3	Plastová vymedzovacia vložka Ø 31.8 mm	2
D-12	Uzavretá matica (M8)	4	I-4	Redukcia 25.4 mm	1
D-13	Križová skrutka M5x8 mm	4	I-5	Segerová podložka – S25	1
E-1	Pojazdová tyč	1	I-6	Horná krytka ramena	1

I-7	Spodná krytka ramena	1	I-10	Imbusová skrutka (M8 x 85 mm)	1
I-8	Závitorezná skrutka M4 x 12	4	I-11	Samorezná skrutka M4 x 12	1
I-9	Nylonová uzavretá matica M8	1	J	Drážkový remeň - 370 J8	1

ZOSTAVENIE OVLÁDACIEHO PANELA



Prijímač signálu tepovej frekvencie	Spojovací kábel prijímača (3 PIN + 900 mm)	Spojovací kábel ovládacieho panela (3 PIN + 750 mm)
 (100mm) 3 PIN	 3 PIN (900mm) 3 PIN	 3 PIN 3 PIN
 3 PIN 9 PIN		
ADAPTÉR  1880mm		

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí doby životnosti výrobku alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, produkt nevyhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde bude prijatý zdarma.

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

Batérie nevhadzujte do bežného odpadu, ale odovzdajte na miesta zaisťujúce recykláciu batérií.

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č. 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

Adresa predajní:

1. inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
3. Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, predajnake@insportline.sk

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku k tejto zmluve alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v dĺžke 24 mesiacov, u označených fitness modelov s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na poruchy vzniknuté (ak je možné aplikovať na zakúpený produkt):

- zavinením používateľa tj. poškodenie výrobku neodborným repasom, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
- neodborným repasom
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- neodbornými zásahmi

- nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
- nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce použitie: SC, S – na komerčné použitie)

Upozornenie:

- 1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou poruchou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečia škody na tovar, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky poruchy, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamacii tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne tými istými dokladmi bez sériového čísla. Ak nepreukáže kupujúci oprávnenosť reklamácie týmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi poruchu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, porucha bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním poruchy takto oznámenej kupujúci. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je chybný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje poruchy tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie poruchy formou opravy, prípadne výmeny chybného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za chybný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 kalendárnych dní od doručenia chybného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar prebraný kupujúcim. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takej dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.

CZ

SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Reklamace a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264

Tel: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

SK

inSPORTline s.r.o.

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082

Tel.: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk