# *insportline*

# POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK IN ModelE Veslovací trenažér Concept2 model E



# Obsah

BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY	5
NÁKRES	6
ZOZNAM DIELOV	7
MONTÁŽ	
POUŽÍVANIE	
Pripevnenie pojazdovej koľajnice	
Odpojenie pojazdovej koľajnice	
Nastavenie pedálov	
Používanie odnímateľnej pojazdovej koľajnice	
DÔLEŽITÉ POKYNY PRE POUŽÍVANIE A BEZPEČNOSŤ	
PRED PRVÝM POUŽITÍM	
TECHNIKA SPRÁVNEHO VESLOVANIA	
Začiatok cvičenia	
INTENZITA TRÉNINGU	
NASTAVENIE KLAPKY ZOTRVAČNÍKA	
Nastavenie klapky je	
Nastavenie klapky nie je	
Aké tlmenie nastaviť	
ÚDRŽBA	
Odporúčané doby údržby	
Úprava lana	
Vysatie prachu zo zotrvačníka	
MONITOR PM5	
Rýchly štart	
Zaznamenávanie výsledkov Vášho tréningu	
Firmvér	
Kontrola verzie firmvéru	
Zobrazenie displeja	
Zadná časť monitora	
Spodný pohľad na PM5	
Používanie snímača srdcovej frekvencie	
Spárovanie hrudného pásu s PM5	
Párovanie bez USB flash disku	
Párovanie s USB flash diskom	
Uložené údaje o tepovej frekvencii	
Zapnutie/vypnutie monitora	
Nastavenie dátumu a času	
Nastavenie jazyka	
Zmena kontrastu	
Čistenie monitora	

Používanie možností zobrazenia monitora	
Všetky údaje	
Krivka sily	
PaceBoat	
Stĺpcový graf	
Veľké písmená	29
Zobrazenie kalórií alebo wattov	29
Použitý vzorec	29
Z pamäťovej jednotky USB MP5	29
Z pamäte PM5	30
Zobrazenie faktoru záberu	30
Faktor záberu: Ako sa vypočíta skutočné úsilie	30
Úseky	30
Úseky a predčasné ukončenie tréningu	31
Udržanie monitora v zapnutom stave počas dlhého úseku	31
Uloženie tréningu	31
Zobrazenie prejdenej vzdialenosti (počítadlo kilometrov)	31
Tvrdé továrenské nastavenie	31
Zobrazenie tréningov v pamäti	31
Informácie o batériách	32
Kontrola úrovne batérií	32
Vysvetlenie a zmena jednotiek	32
Pochopenie rýchlosti záberu	32
Používanie zariadenia PaceBoat	33
Voliteľné nastavenie PaceBoat	33
Používanie funkcie ReRow	33
Veslovanie proti druhej osobe	33
Zobrazenie overovacieho kódu	33
Ak chcete zistiť verifikačný kód pre tréning	33
Práca s krivkou síl	
Zobrazenie krivky sily	
Zmena krivky sily	
NASTAVENIE TRÉNINGOV	
Typy tréningov	
Veslovanie	35
Nastavenie časového tréningu	35
Nastavenie tréningu na vzdialenosť	
Nastavenie cvičenia na kalórie	
Nastavenie cvičebného intervalu	36
Nastavenie tréningu s variabilným intervalom	37
Nastavenie tréningu intervalu kalórií	37
Nastavenie tréningu s nedefinovaným odpočinkom	

Vyhodnotenie výsledkov pre nedefinovaný odpočinok 3	8
Intervalové tréningy	8
Príklady cvičenia CrossFit	8
Uloženie tréningu do obľúbených 4	-0
Spustenie predchádzajúceho tréningu 4	-0
Spustenie predchádzajúceho tréningu z pamäte monitora 4	-0
Spustenie predchádzajúceho tréningu z USB disku4	-0
USB FLASH DISK	1
Prehľad rozhrania USB flash disku4	1
Prvé použitie: Inicializácia USB flash disku4	1
Každodenné používanie/zaznamenávanie údajov o tréningu na USB flash disk	1
Pridávanie a úprava používateľov4	2
Pridanie používateľa4	2
Úprava používateľa	2
Úprava celkovej vzdialenosti	2
Kopírovanie obľúbených tréningov4	3
Prenos tréningu z pamäte PM5 na USB flash disk4	3
Vymazanie tréningu4	3
Zobrazenie výsledkov	3
HRY 4	4
Ryby 4	4
Šípky4	4
Cieľový tréning	4
Preteky s PM54	5
Preteky cez kábel bez počítača4	5
Spustenie závodu4	6
Preteky cez kábel s počítačom4	6
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	7
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE 4	7

## **BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY**

- Manuál si prečítajte pozorne ešte pred prvým použitím a uschovajte si ho pre budúcu potrebu.
   Zoznámte sa so všetkými varovaniami na štítkoch. Výrobok sa môže mierne líšiť od uvedených obrázkov.
- Dodržujte všetky varovania a odporúčania vrátane predpísaného postupu montáže. Výrobok používajte iba na určený účel.
- Montáž musí zodpovedať uvedenému postupu. Informujte všetkých ďalších používateľov o zásadách bezpečnosti.
- Výrobok držte ďalej od detí a domácich zvierat. Nenechávajte ich bez dozoru ani v blízkosti zariadenia. Iba dospelá osoba smie trenažér zostavovať a používať.
- Pred začatím cvičenia sa poraďte s lekárom. Je to obzvlášť potrebné, ak máte zdravotné komplikácie alebo podstupujete liečbu, ovplyvňujúcu činnosť srdca, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Venujte pozornosť signálom svojho tela. Ak pocítite bolesť alebo iné komplikácie (pnutie na hrudi, nepravidelný tep, dýchavičnosť alebo nevoľnosť), okamžite ukončite cvičenie. Nesprávne cvičenie môže zapríčiniť vážne zdravotné komplikácie alebo zranenia.
- Výrobok umiestnite iba na rovný, čistý a suchý povrch a dodržte bezpečnostný odstup od iných objektov min 0,6 m. Pre ochranu podlahovej krytiny môžete použiť podložku.
- Vezmite si vhodné športové oblečenie vrátane športovej obuvi. Neberte si príliš voľný odev.
- Výrobok nepoužívajte vonku.
- Pred každým použitím skontrolujte prípadné poškodenie alebo opotrebovanie produktu. Pravidelne kontrolujte všetky skrutky a matice, či sú správne dotiahnuté. V prípade potreby dotiahnite. Nikdy nepoužívajte poškodený alebo opotrebovaný produkt.
- Ak sa objavia ostré hrany, výrobok nepoužívajte.
- Taktiež trenažér nepoužívajte, ak vydáva neobvyklé zvuky.
- Žiadny nastaviteľný diel nesmie vyčnievať a obmedzovať pohyb užívateľa. Výrobok môže súčasne požívať iba jedna osoba.
- Počas nadvihovania a prenášania trenažéra buďte zvlášť opatrný, aby ste si neporanili chrbát.
   Použite len odporúčaný postup a požiadajte ďalšiu dospelú osobu o pomoc.
- Nevykonávajte neschválenú modifikáciu výrobku. V prípade opravy kontaktujte odborný servis.
- Nosnosť: 135 kg
- Kategória: SC (podľa normy EN 957) vhodné pre profesionálne alebo komerčné použitie.
- VAROVANIE: Systém pre monitorovanie tepovej frekvencie (iba ak je ním zariadenie vybavené) nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite nevoľnosť, okamžite ukončite cvičenie!



## **ZOZNAM DIELOV**

PN	Popis	PN	Popis
125	Podložka 3/8	1131	Koncovka koncového uzáveru
232	Ložisko R8	1137	Pravý nosič sedla
244	U skrutka	1138	Ľavý nosič sedla
285	Reťazový konektor malý	1139	Výstužná konzola (dve na každej strane)
327	Matica # 10 SS	1140	Rám modelu E
1003	Vedenie reťaze	1142	Rameno monitora modelu E
1008	Zadný nárazník	1153	Horný záves
1009	Koncovka	1154	Spodný záves
1011	Kladka šokovej šnúry	1163	Ozubené koleso 14 Zub D/E
1012	17 mm ložiskové gumové misky	1165	Os
1013	R8 Ložisko misky	1971	Zadný nosník s nohami
1024	Reťaz napínacej kladky	1204	Skrutka 3/8 - 16 x 5,5 ZP GR5
1029	Základňa generátora	1205	Podložka
1030	Kryt generátora	1206	Skrutky kladky
1035	Perf. konektor skrutky	1207	Skrutka SL HWMS 10/24 x 1/2 Patch
1036	Perf. Konektor matice	1208	Skrutka 3/8 - 16 x 1,25 Nízky profil SH
1037	Časť pedála	1209	Samopoistná matica 3/8 - 16
1038	Plastový horný záves	1211	Skrutka 3/8 - 16 x 4,5 BC
1039	Plastový spodný záves	1213	Matica 1/4 - 20 ZP
1041	Pojazd	1231	Skrutka imbusová 1/4 - 20 x 1/2 SS Patch C/D/E
1042	Držadlo	1232	Podložka krytu
1044	Zadná noha D2/E	1233	Skrutka HSBH 1/4 x 20 x 1 SS
1054	Nosič krytu na pravej strane - 6 otvorov na skrutky	1235	Samopoistná matica 1/4 - 20 Nylock SS
1055	Nosič krytu na ľavej strane – 6 otvorov na skrutky	1238	Závrtná skrutka 1/4 - 20 x 3/8
1056	Nosič pravého pedála – 6 otvorov na skrutky	1241	Skrutka 10 x 1/2 TFS
1057	Nosič ľavého pedála – 6 otvorov na skrutky	1242	Skrutka 10 x 3/4 TFS
1058	Držiak háčikov model D2/E	1243	1/4 - 20 x 5/8 HCS GR .5 ZP
1059	Pravá krytka s transportným kolieskom	1244	Samopoistná matica 3/8 - 16 ZP zinok
1060	Ľavá krytka s transportným kolieskom	1247	Skrutka 1/4 20 x 1 SS
1061	Tlmič D2/E	1248	Imbusová skrutka 1/4 - 20 x 3/4 C/D/E
1062	Podpora skrutky s jedným závitom	1249	Samopoistná matica 1/4
1063	Nášľap pedála D2/E	1251	Nit
1066	Kryt zadného kolesa zotrvačníka E	1253	Skrutka 1/4 - 20 X 5/8 SS epoxidová náplasťová hlava C/D/E
1067	Stredová krytka D2/E	1268	Skrutka HCS 3/8 x 3 SS
1068	Pripojenie monitora	1273	Krížová skrutka klapky 10 x 3/4 PH Typ B SS
1096	Dvierka batérií PM5	1274	Skrutka krížová PH # 6 x 2 SS
1101	Hriadeľ so závitom	1275	# 6 matica z nehrdzavejúcej ocele
1104	Držiak lana (SCAM)	1276	Skrutka krytu zotrvačníka
1130	Vodiaca kladka lana/reťazová kladka	1278	Vlnová podložka

PN	Popis			
1279	Krížová skrutka # 8 Phillips SS			
1284	Držiak monitora			
1290	Skrutka dvierok batérií			
1299	6 Skrutiek lanka 1/4 - 20 x 1/2 SS			
1300	17mm ložisko			
1302	Rozpera sedla			
1303	Rozpera remenice			
1305	Záťažová kladka			
1310	SC rozpera			
1314	Otočné puzdro			
1517	Nožná opierka so sponou (jedna na každej strane)			
1526	Kryt návratového mechanizmu			
1534	Nálepka na kryt			
1552	Označenie štítkom C2			
1553	E kryt ramena monitora (stroje vyrobené pred 7/1/07)			
1555	E kryt ramena monitora (stroje vyrobené po 7/1/07)			
1724	Horný valec			
1725	Spodný valec			
1731	Lano			
1756	Posuvná kladka			
1762	Zostava pojazdu/pásky s nitom			
1818	Monitor PM5 D/E/Dynamický			
1912	Perf. výstup s konektormi			
1929	Vrchná časť sedla so skrutkami			
1938	Kryt lana so znakom C2			
1941	Lano s konektorom			
1944	Kryt ventilátora E			
1955	Koľajnica a zostava koľajnice			
1972	Predný nosník a noha s kolieskami E			
2015	Pravý kryt pedála – 7 otvorov pre skrutky			
2016	Ľavý kryt pedála – 7 otvorov pre skrutky			
2017	Nosič pravého chodidla - 7 skrutkových otvorov			
2018	Nosič ľavého chodidla – 7 skrutkových otvorov			
2233	Šesťhranná skrutka ¼ - 20 x ¾ SS epoxidová			
2401	Cievka snímača			
2940	Zostava zotrvačníka			

## MONTÁŽ

DÔLEŽITÁ POZNÁMKA: Pomocou týchto pokynov preveďte montáž pre MODEL E.

Hmotnosť: 65 lb (29 kg)

Rozmery: 8 ft x 2 ft (244 cm x 61 cm)

Priestor potrebný na použitie: 9 ft x 4 ft (274 cm x 122 cm)

Max. hmotnosť: 500 libier (227 kg) podľa testov Concept2 \*

\* 300 lb (135 kilogramov) pri testovaný podľa normy EN 20957-7 pre testovanie stacionárnej posilňovacej techniky.

Grey – šedá farba trenažéra

Black – čierna farba trenažéra



Montážny tip: Skrutky úplne neutiahnite, kým nie sú všetky skrutky na svojom mieste.





Montážny tip: Skrutky úplne neutiahnite, kým nie sú všetky skrutky na svojom mieste.









# POUŽÍVANIE

#### DÔLEŽITÁ POZNÁMKA:

Ďalšie informácie o Concept2, úplných podrobnostiach o záruke alebo o registrácii na získanie aktualizácií produktov nájdete na adrese <u>concept2.com/registration</u>.



Sem si zapíšte svoje sériové číslo

#### Pripevnenie pojazdovej koľajnice



#### Odpojenie pojazdovej koľajnice



ODOMKNUTÉ

#### Nastavenie pedálov

Nastavenie správnej polohy pedálov je dôležité pre pohodlné veslovanie. Plastový koniec vytiahnite z úchytov a posuňte ho hore alebo dole. Správna poloha pre popruhy cez priehlavok je zobrazená na obrázku.



#### Používanie odnímateľnej pojazdovej koľajnice

#### DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POZNÁMKY:

- Vždy, keď je spojený zotrvačník a koľajový pojazdný profily, je potrebné mať ich v uzamknutej polohe. V opačnom prípade môže dôjsť k poraneniu, ak zariadenie zdvíhate alebo premiestňujete.
- Aby ste predišli možnému zraneniu, buďte opatrný, kým pripevníte pojazd na časť zotrvačníka a počas práce s obrubou.
- Nenechávajte opretý trenažér o stenu stáť v interiéri s pojazdom, pojazd sa môže prevrátiť. Pokiaľ trenažér nepoužívate, odmontujte pojazd (viď. obrázok).



## DÔLEŽITÉ POKYNY PRE POUŽÍVANIE A BEZPEČNOSŤ



- Použitie tohto stroja s opotrebovanou alebo oslabenou časťou, ako je reťaz, reťazové kolesá, retiazka/otočný konektor, rukoväť U alebo lano, môže spôsobiť zranenie používateľa. Ak máte pochybnosti o stave akejkoľvek časti, dôrazne odporúčame ju okamžite vymeniť. Používajte len originálne diely Concept2. Použitie iných častí môže mať za následok zranenie alebo slabý výkon stroja.
- Stroj by sa mal používať na stabilnom, rovnom povrchu.
- Stroj NESMIE byť ukotvený alebo trvalo pripevnený k podlahe. Mohlo by to viesť k trvalému poškodeniu rámu.
- Držte deti, domáce zvieratá a prsty mimo sedlového kolieska. Sedlové valce môžu spôsobiť zranenie.
- Veslujte iba v oblečení, ktoré sa Vám nezachytí do sedlových valčekov. Tričko si strčte do nohavíc.
- Vykonajte správnu údržbu podľa popisu v časti Údržba tejto príručky.
- Vždy majte pojazd v zamknutej pozícii pred presunutím trenažéra.
- Nedovoľte, aby sa Vám rukovať vyšmykla z rúk.
- Veslujte vždy rovno oboma rukami a držadlo po tréningu vráťte pomaly späť na miesto.
- Nikdy neotáčajte reťaz alebo ju neťahajte zo strany na stranu. Nikdy reťaz neprekračujte.
- Pred uvoľnením umiestnite rukoväť na vedenie reťaze alebo na háčiky na rukoväti.



## PRED PRVÝM POUŽITÍM

- 1. Poraďte sa so svojím lekárom pred cvičením. Uistite sa, že pre Vás nie je nebezpečné vykonať náročný cvičebný program.
- 2. Pozorne si prečítajte informácie o technike veslovania. Nesprávna technika, ako je extrémny spätný pohyb alebo skok na sedle, môže spôsobiť zranenie.

## TECHNIKA SPRÁVNEHO VESLOVANIA

Veslovanie sa dá rozdeliť na dve časti: pohon a zotavenie. Pohon je pracovná časť kedy ťaháte; zotavenie je zvyšok, ktorý Vás pripravuje na ďalší cvik. Pohyby tela pri zotavení sú v podstate obrátením ťahania. Zmiešajte tieto pohyby do hladkého kontinua a vytvorte tak správne pohyby pri veslovaní.

Ak chcete zobraziť video ukazujúce správne veslovanie, navštívte stránku concept2.com/technique.

#### Uchytenie

- Ruky sú rovno, hlava je v neutrálnej polohe, ramená sú v rovine a chrbát je vystretý.
- Horná časť tela sa nakloní dopredu a ramená sú pred bokmi.
- Holene sú zvisle, alebo takmer vertikálne, tak ako Vám najviac vyhovuje. Holene by sa nemali dostať za kolmicu.



 Ak je to potrebné, môžu byť päty zdvihnuté.

#### Záťah

- Začnite ťahať, postupne narovnávajte nohy a preklápajte chrbát do záklonu pred pridaním ramien.
- Ruky sa pohybujú v priamke k zotrvačníku a od neho.
- Ramená by mali byť uvoľnené a ruky stále natiahnuté.

#### Koniec

- Horná časť tela sa nakláňa dozadu s pomocou svalov na nohách.
- Nohy sú vyrovnané a držadlo je mierne pod rebrami.
- Nohy sú natiahnuté, chrbát je v miernom záklone a ruky s držadlom pokrčené.

#### Návrat

- Pred návratom do východiskovej pozície narovnajte ruky.
- Akonáhle sú Vaše ruky pri kolenách, nechajte kolená ohnúť a postupne posúvajte sedlo dopredu na pojazde.
- Pri ďalšom zdvihu sa vráťte do polohy uchytenia s uvoľnenými ramenami a s holeňami vo vertikálnej polohe.



#### Začiatok cvičenia

- 1. Začnite cvičiť postupne. Veslujte nie viac ako päť minút v prvý deň, aby sa Vaše telo prispôsobilo novému cvičeniu.
- 2. Postupne zvyšujte čas a intenzitu veslovania počas prvých dvoch týždňov. Nezačínajte na plný výkon, kým nebudete s technikou spokojný a budete cvičiť aspoň týždeň. Rovnako ako každá fyzická aktivita, ak zvyšujete čas a intenzitu príliš rýchlo, nezahrievate sa správne alebo používate zlú techniku, zvyšujete riziko zranenia.
- 3. Zamerajte na frekvenciu veslovania medzi 24 a 30 spm (zábery za minútu).

Tréning 1: Začnite s veslovaním na dobu 3 – 5 minút. Potom si urobte pauzu, aby ste sa pretiahli a poprechádzali okolo. Ak sa cítite dobre, urobte až štyri série z týchto krátkych intervalov veslovania. To je dosť na prvý deň. Tréning 1 môžete opakovať niekoľko dní. Ďalšie informácie a prvé tréningy nájdete na adrese <u>concept2.com/start</u>.

Sledovanie Vášho pokroku: Monitorovanie pokroku je jedným z najlepších spôsobov, ako zostať motivovaný a dosiahnuť svoje ciele. Odporúčame Vám zaregistrovať sa do nášho bezplatného denníka online, kde môžete zaznamenávať všetky svoje tréningy a zúčastňovať sa na mnohých výzvach ponúkaných počas celého roka. Navštívte <u>concept2.com/logbook</u>.

## INTENZITA TRÉNINGU

Čím silnejšie budete ťahať, tým väčší odpor budete cítiť. Je to preto, že veslársky trenažér využíva odpor vzduchu, ktorý je generovaný otáčaním zotrvačníka. Čím rýchlejšie rolujete koleso zotrvačníka, tým bude väčší odpor.

Môžete veslovať ťažkou záťažou, alebo ľahkou, ako si prajete. Môžete si nastaviť ľubovoľnú úroveň intenzity. Je len na Vás. Keď vynakladáte viac úsilia na veslovanie, idete rýchlejšie, produkujete viac wattov a spálite viac kalórií. Všetky tieto výstupy budú merané a zobrazené monitorom výkonu (PM). Majte na pamäti svoje ciele. Napríklad, ak je Vaším cieľom spáliť veľa kalórií, je dôležitejšie, aby ste veslovali dlhšie ako veslovali intenzívne. Ak budete veslovať príliš intenzívne, nevydržíte tak dlho.

## NASTAVENIE KLAPKY ZOTRVAČNÍKA

Nastavenie klapky je ako prehadzovačka na bicykli. Ovplyvňuje pocit veslovania, ale priamo neovplyvňuje odpor. S trochou experimentov nájdete nastavenie klapky, ktoré Vám poskytuje najlepší výkon a výsledky. Odporúčame nastavenie tlmiča na úroveň 3 – 5 pre najlepšie aeróbne cvičenie. Toto je prostredie, kde pri veslovaní budete mať pocit hladkej, rýchlej lode na vode. Pri vyššom nastavení budete mať pocit väčšej, pomalšej lode. Veslovanie s príliš vysokým nastavením klapky môže poškodiť Váš tréningový program, pretože môže vylepšiť Váš výkon ale aj zvýšiť riziko zranenia.





Pre pomalšie veslovanie

Pre rýchlejšie veslovanie

#### Nastavenie klapky je

Klapkou je páka na strane telesa zotrvačníka alebo ventilátorovej klietky, ktorá riadi koľko prúdu vzduchu sa dostane do klietky. Klietky ventilátorov na trenažéroch sú očíslované tak, že môžete nastaviť páčku klapky na konkrétnu hodnotu od 1 do 10, čo znamená, koľko vzduchu sa vtiahne do klietky pri každom zdvihu.

- Vyššie nastavenie klapky umožňuje prúdenie väčšieho množstva vzduchu do krytu zotrvačníka. Čím viac vzduchu, tým viac sily potrebujete na to, aby sa zotrvačník otočil proti vzduchu. Viac vzduchu tiež spomaľuje zotrvačník nadol pri zotavení, čo vyžaduje viac námahy na jeho urýchlenie pri ďalšom zdvihu.
- Nižšie nastavenia tlmiča umožňujú prúdenie menšieho množstva vzduchu do telesa zotrvačníka, čo uľahčuje točenie zotrvačníka.

#### Nastavenie klapky nie je

Mnoho ľudí zamieňa nastavenie tlmiča s intenzitou alebo odporom. Namiesto toho intenzita Vášho tréningu je kontrolovaná tým, akým spôsobom používate nohy, chrbát a ruky na pohyb rukoväte, inými slovami, ako ťažko zaberáte. To platí bez ohľadu na to, kde je nastavená páčka klapky: čím ťažšie zaberáte, tým väčší odpor budete cítiť. Pretože trenažér používa odpor vzduchu (ktorý je generovaný otáčavým zotrvačníkom), čím rýchlejšie rotujete koleso, tým väčší odpor bude.

Zamyslite sa nad veslovaním na vode. Bez ohľadu na to, či veslujete v elegantnom pretekárskom člne alebo na veľkej, pomalej lodi, budete musieť zvýšiť Vašu intenzitu a použiť väčšiu silu, aby loď išla rýchlejšie. Rozdiel je v tom, ako zabezpečiť, aby rôzne lode išli rýchlo. Vyššia rýchlosť elegantného člna

vyžaduje, aby ste použili svoju silu rýchlejšie. Ak pomalá loď chce ísť rýchlejšie, je potrebná aj väčšia sila, ale rýchlosť, pri ktorej použijete silu, bude pomalšia počas veslovania.

Pri nastavení tlmiča na 1 – 4 sa trenažér správa ako hladká pretekárska loď; pri vyššom nastavení sa trenažér správa ako pomalý čln. Bez ohľadu na nastavenie budete musieť zvýšiť silu a intenzitu.

#### Aké tlmenie nastaviť

S trochou experimentov nájdete nastavenie tlmiča a faktor záberu, ktoré Vám najlepšie vyhovuje. Odporúčame začať s nastavením klapky na záťaži 3 – 5. Naozaj sa zamerajte na techniku a ak sa zlepšíte, môžete zistiť, že nižšie nastavenie tlmiča Vám dá najlepší tréning a výsledky. Odstráňte nastavenie páčky klapky na vysokej úrovni; to môže vyčerpať Vaše svaly predtým, než využijete plný kardiovaskulárny benefit, ktorý veslovanie poskytuje. Snímač výkonu Vám poskytne okamžitú spätnú väzbu o každom zábere, aby ste mohli sledovať výkonnosť a určiť, kedy získate najlepšie výsledky.

Môžete tiež meniť nastavenie klapky, aby ste dosiahli rôzne typy tréningov. Všeobecne platí, že nižšie nastavenie klapky je najlepšie pre aeróbny tréning, zatiaľ čo vyššie nastavenie tlmiča je vhodné pre silový tréning.

## ÚDRŽBA

**VAROVANIE:** Úroveň bezpečnosti stroja môže byť udržiavaná iba vtedy, ak je pravidelne kontrolovaný na poškodenie a opotrebovanie. Výmenou chybných komponentov ihneď zaistite bezpečnosť a výkon, alebo stroj nepoužívajte až do odstránenia poruchy.

#### Odporúčané doby údržby

#### V pravidelných intervaloch

Firmvér je interný softvér, ktorý spúšťa sledovanie výkonu. Váš PM prichádza s predinštalovaným najnovším firmvérom, no pravidelne sa ponúkajú nové a vylepšené verzie. Ponúkame bezplatný softvér s názvom Concept2 Utility, ktorý umožňuje kedykoľvek aktualizovať vaše PM s najnovšou verziou firmvéru. Navštívte <u>concept2.com/pm5firmware</u> pre viac informácií.

#### Denná údržba

Po použití utrite koľajnicový pojazd vlhkou handrou alebo papierovým servítkom.

#### Po každých 50 hodinách používania (týždenne pri komerčnom používaní)

Namažte reťaz čistým minerálnym olejom, olejom 3-IN-ONE® alebo motorovým olejom 20W. Naneste olej na utierku a premažte reťaz po celej dĺžke. V prípade potreby opakujte. Reťaz nečistite žiadnym čistiacim prostriedkom alebo rozpúšťadlom, napr. WD-40 ®.

Po každých 250 hodinách používania (mesačne pri komerčnom používaní)

- 1. Skontrolujte reťaz, či sa stále plynulo navíja. Pokiaľ nepomôže ani naolejovanie, je potrebné reťaz vymeniť.
- 2. Skontrolujte spojenie držadla s reťazou. Pokiaľ je U-skrutka uvoľnená, alebo vykývaná, je potrebné ju vymeniť.
- 3. Ak sa rukoväť nevracia do východiskovej pozície, je potrebné skrátiť lano.
- 4. Skontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek.
- 5. Uvoľnite alebo dotiahnite matice na ramenách monitora podľa potreby.
- 6. Skontrolujte, či sa na lopatkách zotrvačníka nenachádza prach. Pokiaľ áno, je potrebné odskrutkovať kryt zotrvačníka a prach vysať.



## Úprava lana

Musíte použiť lano, ktoré je k dispozícii v Concept2. Použitie iných nárazových lán bude mať významný vplyv na výkon Vášho stroja.



Zatlačte rovnaké množstvo lana prostredníctvom mechanizmov nastavenia nárazového lana (S.C.A.M.).



## Vysatie prachu zo zotrvačníka















## **MONITOR PM5**



#### Rýchly štart

- Monitor sa zapne, keď začnete veslovať, alebo stlačte tlačidlo MENU.
- Pomocou tlačidla MENU sprístupnite všetky funkcie.
- Pred prvým tréningom nastavte správny dátum a čas, aby sa zabezpečilo, že Vaše výsledky budú s príslušným dátumom. Nie je možné upraviť dátumy a časy predchádzajúcich tréningov.
- Pre viac informácií navštívte <u>concept2.com/PM5</u>.



- Just row Veslovanie bez vopred stanovenej vzdialenosti alebo času. PM5 začne zaznamenávať Vaše údaje o tréningu pri prvom zábere. Vaše výsledky budú uložené v prípade, že veslovanie trvá dlhšie ako jednu minútu. Stlačte tlačidlo MENU.
- 2. **Select workout** Nastavte svoj vlastný tréningový čas, vzdialenosť alebo interval, alebo si vyberte z predprogramovaných štandardných tréningov alebo zo svojich vlastných uložených tréningov.
- 3. Games Bavte sa pri cvičení a vyskúšajte hru!
- 4. **Memory** Zobrazuje výsledky tréningu. (Zobrazuje sa "USB LogBook", ak je jednotka USB Flash používaná a rozpoznaná PM5.).
- 5. **More options** Prístup k ďalším funkciám a informáciám.

#### Zaznamenávanie výsledkov Vášho tréningu

Zaznamenávanie údajov o tréningoch Vám pomôže sledovať pokrok a zúčastňovať sa na našich motivačných programov. Existuje niekoľko spôsobov, ako zaznamenávať výsledky vrátane bezplatného online denníka, ktorý Vám umožňuje zúčastniť sa na výzvach a porovnať Vaše výsledky s ostatnými. Výsledky môžete zadať manuálne na adrese <u>concept2.com/logbook</u> alebo ich nahrať z nasledujúcich úložných miest.

- **Pamäť PM5** Pamäť PM5 zaznamenáva Vaše posledné výsledky. Ak chcete nahrať výsledky, použite bezplatný softvér Concept2 Utility. <u>concept2.com/utility</u>.
- ErgData Táto bezplatná aplikácia kompatibilná so systémom iOS a Android Vám umožňuje zobrazovať ďalšie údaje vo Vašom zariadení, zaznamenávať výsledky a nahrávať výsledky do vášho online denníka. <u>concept2.com/ergdata</u>.
- USB flash disk pomocou jednotky PM5 použite USB flash disk na zaznamenávanie výsledkov namiesto ich ukladania do pamäte PM5. <u>concept2.com/usbflashdrive</u> Ak chcete nahrávať výsledky, použite bezplatný softvér Concept2 Utility. <u>concept2.com/utility</u>.

#### Firmvér

Firmvér je interný softvér, ktorý spúšťa sledovanie výkonu. Váš PM5 je dodávaný s predinštalovaným najnovším firmvérom, avšak nové a vylepšené verzie sú pravidelne v ponuke. Bezplatný softvérový nástroj Concept2 uľahčuje aktualizáciu PM5 s najnovšou verziou firmvéru kedykoľvek. Navštívte concept2.com/pm5firmware.

#### Kontrola verzie firmvéru

- 1. Zapnite PM a vstúpte do hlavného menu.
- 2. V hlavnom menu vyberte **Ďalšie možnosti > Pomôcky > ID produktu**. Číslo verzie bude uvedené ako "verzia firmvéru PM" v hornej časti okna ID produktu.

#### Zobrazenie displeja



#### Zadná časť monitora



#### Spodný pohľad na PM5



#### Používanie snímača srdcovej frekvencie

PM5 bude prijímať a zobrazovať údaje o tepovej frekvencii priamo z hrudného pásu Bluetooth Smart, Suunto™, Garmin® alebo ANT+™ HR.

**VAROVANIE:** Systém pre monitorovanie tepovej frekvencie (iba ak je ním zariadenie vybavené) nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite nevoľnosť, okamžite ukončite cvičenie!



#### Spárovanie hrudného pásu s PM5

Predtým, než systém sledovania výkonu (PM) dokáže rozpoznať srdcovú frekvenciu z hrudného pásu, musíte spárovať ID hrudného pásu s PM. Ak používate pamäťovú USB flash disk s PM, môže sa Vaše ID hrudného pásu uložiť do tohto zariadenia, takže by ste mali toto párovanie vykonať len raz. Ak nepoužívate USB flash disk s PM, budete musieť opakovať proces spárovania pri každom tréningu.

Pred párovaním hrudného pásu s monitorom sa uistite, že používate kompatibilné zariadenie.

#### Párovanie bez USB flash disku

- 1. Nasaďte si hrudný pás a stlačte ľubovoľné tlačidlo na monitore výkonu (PM), aby ste ho prebudili.
- 2. V hlavnom menu vyberte Ďalšie možnosti.
- Vyberte položku Pripojiť srdcovú frekvenciu. Počas 5 až 10 sekúnd PM zverejní identifikačné informácie pre hrudný pás, ktorý nájde. Tieto informácie môžu obsahovať informácie o značkách alebo modeloch a/alebo identifikačné číslo.
- 4. Vyberte ID, ktoré zodpovedá hrudnému pásu. (Ak si nie ste istý, skontrolujte ID hrudného pása, ktoré je zvyčajne uvedené na zadnej strane pásu.)

5. Vyberte možnosť Potvrdiť.

#### Párovanie s USB flash diskom

- 1. Nasaďte si hrudný pás a stlačte ľubovoľné tlačidlo na monitore výkonu (PM), aby ste ho prebudili.
- 2. Vložte USB disk do monitora a počkajte, kým PM neprejde na uvítaciu obrazovku s používateľským menom, a potom prejdite na ďalší krok.
- 3. V hlavnom menu vyberte Ďalšie možnosti.
- 4. Vyberte položku Pripojiť srdcovú frekvenciu. Počas 5 až 10 sekúnd PM zverejní identifikačné informácie pre hrudný pás, ktorý nájde. Tieto informácie môžu obsahovať informácie o značkách alebo modeloch a/alebo identifikačné číslo.
- 5. Vyberte ID, ktoré zodpovedá hrudnému pásu. (Ak si nie ste istý, skontrolujte ID hrudného pása, ktoré je zvyčajne uvedené na zadnej strane pásu.)
- 6. Vyberte možnosť **Zapamätať si pás**. Tak uložíte hrudný pás do Vášho USB disku, že ho PM pri ďalšom použití hrudného pásu automaticky deteguje.

#### Uložené údaje o tepovej frekvencii

Pri použití kompatibilného hrudného pása srdcového tepu sú údaje o pulzoch uložené nasledovne:

- Úsek: PM uloží poslednú dobrú tepovú frekvenciu na konci úseku.
- Perióda intervalu: PM uloží poslednú dobrú srdcovú frekvenciu na konci intervalu.
- Oddych pri cvičení s premenlivým intervalom: PM uloží koncovú srdcovú frekvenciu.
- Oddych pri cvičení s časom alebo vzdialenosťou: koncová tepová frekvencia sa neukladá.

#### Zapnutie/vypnutie monitora

Monitor výkonnosti sa automaticky zapne, ak vykonáte niektorý z nasledujúcich krokov:

- Potiahnite rukoväť na trenažéri.
- Na PM stlačte tlačidlo.
- Pripojte PM k počítaču.
- Vložte batérie.

PM sa po niekoľkých minútach nečinnosti automaticky vypne. Otáčanie zotrvačníka je považované za aktivitu, takže odpočet začína, až keď sa zotrvačník zastaví.

#### Nastavenie dátumu a času

Keď prvýkrát zapnete svoj monitor výkonnosti (alebo ak cvičíte v telocvični), nájdite si čas na nastavenie správneho dátumu a času na monitore, aby sa zabezpečilo, že Vaše výsledky budú spojené s vhodným dátumom. Nie je možné upraviť dátumy a časy minulých tréningov, preto je vhodné, aby ste tieto informácie nastavili správne od začiatku.

- 1. V hlavnom menu vyberte Ďalšie možnosti.
- 2. Vyberte možnosť Nástroje.
- 3. Vyberte dátum a čas.
- 4. Nastavte správny dátum a čas:
  - Zvoľte **plus** alebo **mínus** na zvýšenie/zníženie hodnôt podľa potreby.
  - Zvoľte šípky vpravo a vľavo pre navigáciu rôznymi číslicami.
- 5. Ak chcete zmeny uložiť, vyberte ikonu zaškrtnutia.

#### Nastavenie jazyka

- 1. Prejdite do hlavného menu. Ak nerozumiete jazyku, ktorý práve zobrazuje monitor, stlačte **Menu**, kým sa displej nezastaví. To znamená, že ste sa dostali do hlavného menu.
- 2. V hlavnom menu zvoľte **Ďalšie možnosti** (piate sivé tlačidlo na pravej strane monitora) a potom zvoľte položku **Utility** (opäť piate sivé tlačidlo).
- 3. Vyberte **jazyk** (druhé šedé tlačidlo na pravej strane monitora). Teraz by ste mali vidieť výber jazykov.
- 4. Na pravej strane monitora stlačte tlačidlo zodpovedajúce jazyku, ktorý chcete vybrať.

#### Zmena kontrastu

- 1. V hlavnom menu vyberte Ďalšie možnosti.
- 2. Vyberte možnosť Nástroje.
- 3. Zvoľte Kontrast LCD.
- 4. Ak chcete, vyberte položku Svetlejšie alebo Tmavšie.
- 5. Stlačte Menu alebo Menu/Späť, keď ste spokojný s úrovňou kontrastu.

#### Čistenie monitora

Použite handričku mierne navlhčenú iba vo vode. Nepoužívajte sprej s čistiacim prostriedkom ani nechávajte na daždi

#### Používanie možností zobrazenia monitora

Monitor výkonu poskytuje niekoľko možností zobrazenia. Keď pretekáte, stlačte tlačidlo **Display** (**Zobrazenie**) alebo **Change Display (Zmeniť zobrazenie**), aby ste prešli na displej popísaný nižšie. Môžete tiež použiť tlačidlá vpravo od PM na prístup k týmto zobrazeniam:

- 1. tlačidlo všetky údaje.
- Druhá tlačidlová krivka
- 3. tlačidlo PaceBoat / PaceSkier
- Štvrté tlačidlo stĺpcový graf
- 5. tlačidlo veľké písmená

Na akomkoľvek displeji bude PM zobrazovať aj Vašu srdcovú frekvenciu, ak používate kompatibilné zariadenie s tepovou frekvenciou.

#### Všetky údaje

Všetky údaje poskytujú najkomplexnejší prehľad o Vašom cvičení. V závislosti od typu cvičenia, ktoré robíte (čas, vzdialenosť alebo interval), vidíte nasledujúce informácie pri pohľade na zobrazenie Všetky údaje:



- Čas/prejdená vzdialenosť/zostatok
- Zábery za minútu
- Intenzita tréningu, zobrazená záber po zábere a vyjadrená buď ako tempo za 500 metrov, kalórie alebo watty.

- Priemerná intenzita tréningu (v tempe za 500 metrov, v kalóriách alebo vo wattoch) alebo celkový čas/metre.
- Čas medzičas, vzdialenosť, tempo, kalórie alebo watty.
- Predpokladaný cieľ:
  - Pre časové tréningy to znamená počet metrov, ktoré dokončíte do konca tréningu.
  - Pri tréningoch na vzdialenosť to znamená, koľko času potrebujete na dokončenie tréningu. Pre veslovací tréning je predpokladaná doba trvania 30 minút.
  - Pri intervalových tréningoch sa zobrazuje plánovaná vzdialenosť dokončenia alebo časový interval.

#### Krivka sily

Krivka sily je okamžitý graf Vašej energetickej aplikácie počas zdvihu. Pri prezeraní zobrazenia krivky sily, PM zobrazuje údaje o cvičení na hornej polovici obrazovky a krivku sily pre každý zdvih v spodnej polovici.



25%

/500m

/500

00.00

#### PaceBoat

Displej PaceBoat Vám umožňuje veslovať proti cieľovému tempu, ktoré je znázornené loďou. Monitor zobrazuje údaje o cvičení na hornej polovici obrazovky a loďku na spodnej polovici.

Môžete definovať cieľové tempo pri nastavovaní nového tréningu alebo môžete použiť funkciu ReRow na nastavenie cieľového tempa na tempo z tréningu vykonaného v minulosti. Ak nenastavíte cieľové tempo, tempo loďky sa bude zhodovať s aktuálnym tréningom.

#### Stĺpcový graf

Displej v stĺpci zobrazuje výkon vo wattoch zobrazením stĺpcového grafu/grafu pre každý záber, ktorý vykonáte. (Ak používate zariadenie s tepovou frekvenciou, v stĺpcovej lište sa namiesto toho zobrazuje intenzita srdcovej frekvencie a každých 10 sekúnd sa zobrazí nová lišta.) Čím je znázornenie grafu vyššie, tým väčšiu sila ste použili v danom zábere, alebo akú máte tepovú frekvenciu počas 10 sekúnd.



PaceBoat

Pri prezeraní zobrazenia na lište grafov, monitor zobrazuje údaje o cvičení na hornej polovici obrazovky a stĺpcový graf pre každý zdvih v dolnej polovici.

#### Veľké písmená

Veľké písmená zobrazujú príslušné údaje o cvičení vo veľkom písme pre ľahšie prezeranie.



#### Zobrazenie kalórií alebo wattov

Kedykoľvek počas tréningu alebo počas prezerania výsledkov môžete stlačiť **Jednotky** alebo **Zmeniť jednotky** na zmenu jednotiek, ktoré monitor zobrazuje z rýchlosti na kalórie alebo na watty.

Ak chcete zistiť počet spálených kalórií za hodinu počas tréningu, koncepčné monitory Concept2 používajú vzorec založený na jednotke 175 libier/79,5 kg. Použite túto kalkulačku na lepšie priblíženie počtu kalórií za hodinu, ktoré spálite z Vašej hmotnosti, ako aj celkovo spálené kalórie pri tréningu.

Ak chcete použiť túto kalkulačku, potrebujete nasledujúce hodnoty:

- Vaša hmotnosť.
- **Priemerné Kalórie/spálené kalórie za hodinu počas tréningu**, ako je zobrazené v PM. Viac informácií o tom, ako nájsť množstvo spálených kalórí na PM, nájdete nižšie.
- Trvanie tréningu.

#### Použitý vzorec

Vzorce použité v tejto kalkulácii sú nasledujúce:

- Skutočné kalórie spálené za hodinu = Kalórie na PM 300 + (1,714 x hmotnosť)
- Spálené kalórie pri tréningu = (Skutočné kalórie/za hodinu x trvanie v sekundách) / 3 600.

Ak chcete použiť túto kalkulačku, musíte získať hodnotu kalórií zo súhrnu tréningu (nižšie uvedené pokyny), NIE hodnotu kalórií, ktorú uvidíte pri poslednom zábere.

#### Z pamäťovej jednotky USB MP5

Ak chcete získať priemerné množstvo spálených kalórií za hodinu počas celého tréningu, prejdite na obrazovke **Zobrazenie podrobností pre tréning**.

8000m					
Dec 1120	08		57		•
time	meter	Cal/hr	Ϋ́́́́́́́́́́́́́́́́́́́́́́́́́	٠	
40:05.0	8000	654	73		▲
7:46.4	1600	689	24		1
7:54.4	3200	669	24		=
7:54.5	4800	669	24		•
8:35.0	6400	588	22		
7:54.8	8000	668	24		
					-
					÷.

- 1. Po vložení jednotky USB Flash do priečinka PM5 vyberte v hlavnom menu USB denník.
- 2. Vyberte možnosť Zoznam podľa dátumu alebo Zoznam podľa typu.
- 3. Pomocou **šípok nahor** a **nadol** prejdite na požadovaný tréning. (Ak ste vybrali položku Zoznam podľa typu, musíte najprv vybrať typ tréningu.)
- 4. Vyberte ikonu lupy.

5. Získajte číslo kalórií/hodinu zobrazené v súhrnných údajoch o tréningu. Ak PM5 nezobrazuje kalórie, stlačte tlačidlo **Jednotky**, kým sa nezobrazia kalórie.

#### Z pamäte PM5

Ak chcete získať priemerné množstvo spálených kalórií za hodinu počas celého tréningu, prejdite na obrazovku Zobrazenie podrobností pre tréning.

- 1. V hlavnom menu vyberte možnosť Pamäť.
- 2. Pomocou šípok nahor a nadol prejdite na požadovaný tréning.
- 3. Vyberte ikonu lupy .
- 4. Získajte číslo kalórií/hodinu zobrazené v súhrnných údajoch o tréningu. Ak PM5 nezobrazuje kalórie, stlačte tlačidlo **Jednotky**, kým sa nezobrazia kalórie.

#### Zobrazenie faktoru záberu

Faktor záberu je miera zaťaženia ventilátora. Snímač výkonu kalibruje samočinne kalibráciu faktora záberu pri každom ťahu, takže získate skutočnú mieru úsilia bez ohľadu na nastavenie klapky alebo zmeny podmienok. Faktor záberu môžete nastaviť posunutím páčky klapky zotrvačníka.

Zobrazenie faktoru záberu na PM:

- 1. V hlavnom menu vyberte Ďalšie možnosti.
- 2. Vyberte možnosť Drag Factor zobrazenie.
- 3. Začnite veslovať. PM po niekoľkých sekundách zobrazí faktor záberu.

Nový trenažér bude mať faktor záberu približne 90 – 100 pri nastavení klapky 1 a približne 210 – 220 pri nastavení klapky 10.

#### Faktor záberu: Ako sa vypočíta skutočné úsilie

Môžete byť v pokušení si myslieť, že veslovanie na najvyššej úrovni bude mať za následok najlepšie skóre. Práve tam prichádza sledovanie výkonu.

Medzi jednotlivými zábermi PM meria, na koľko sa Váš zotrvačník spomaľuje, aby ste určili, či máte elegantnú rýchlu alebo pomalú "loď". Táto miera spomalenia sa nazýva faktor odporu. Pri ďalšom zábere PM používa faktor odťahovania, aby z rýchlosti zotrvačníka určil, koľko úsilia vynaložíte. Tým sa Vaše skutočné úsilie vypočíta bez ohľadu na nastavenie klapky. Táto samokalibrácia umožňuje porovnávať skóre rôznych anonymných veslárov a uskutočňovať preteky a vytvárať online rebríčky.

Rôzne trenažéry môžu mať rozdielne rozmedzie faktorov záberu. Pri nastavení tlmiča na úroveň 3 na Vašom domácom prístroji môže mať pocit, ako keby ste mali nastavený stupeň 4 na stroji v telocvični. Rozdiely v teplote vzduchu, nadmorskej výške - dokonca aj to, koľko prachu je uchyteného v kryte zotrvačníka - môžu ovplyvniť faktor záberu od stroja k stroju. Ak používate rôzne stroje, možno budete musieť nastaviť klapky tak, aby ste dosiahli faktor záberu ktorý preferujete.

#### Úseky

Monitor výkonnosti zobrazuje výsledky tréningu dvoma spôsobmi: ako konečný výsledok pre celkovú vzdialenosť alebo čas a ako súbor bodov (alebo segmentov) počas tréningu nazývaných úseky. Úseky ukazujú, ako sa Vaše tempo líšilo v tréningu.

Vo všeobecnosti monitorovanie výkonu prerušuje tréning do pätiny; takže úsek je 1/5 tréningu. Existuje niekoľko výnimiek. Napríklad úseky tréningu na 2 000 m sú stanovené po 500 m a úseky na maratón (42 195 m) sú stanovené po 2 000 m. Je tiež možnosť nastaviť vlastné dĺžky úsekov, ak nastavujete nový tréning.

Úseky sa vzťahujú na vzdialenostné alebo jednorazové tréningy. Intervalové tréningy nie sú formátované tak, aby využívali rozdelenie.

#### Úseky a predčasné ukončenie tréningu

Keď ukončíte jeden úsek tréningu skôr (predčasné ukončenie), monitor ho uloží ako tréning "veslovanie"; inými slovami, uloží tréning, ako keby ste sa práve dostali na stroj a začali tréning bez toho, aby ste na monitore najskôr niečo nastavili.

Tréningy veslovania sú uložené v rozmedzí po piatich minútach, maximálne sedem úsekov, aby sa ušetril priestor. Akonáhle bude monitor potrebovať viac ako sedem úsekov (tj. pri 35 minútach tréningu), začne sa tréning ukladať v 10 minútovom rozmedzí. Ak trvá tréning viac ako 70 minút, monitor začne ukladať v 20 minútovom rozmedzí. Tento proces pokračuje podľa potreby, aby tréning udržal sedem úsekov.

#### Udržanie monitora v zapnutom stave počas dlhého úseku

Výkonné monitory sú navrhnuté tak, aby sa po niekoľkých minútach nečinnosti vypli. Aby ste monitor udržiavali zapnutý počas dlhého úseku, pravidelne stláčajte tlačidlo **Zobraziť** alebo **Zmeniť zobrazenie**, **Jednotky** alebo **Zmeniť jednotky** na monitore. Zaznamená sa to ako aktivita monitora a zabráni vypnutiu monitora.

#### Uloženie tréningu

Len tréningy ktoré trvajú dlhšie ako 1 minútu alebo dlhšie ako 100 metrov a prednastavené tréningy sa automaticky ukladajú do PM. Po poslednom tréningu stlačte **Menu** alebo **Menu/Späť dvakrát** a namerané hodnoty sa uložia do pamäte. To možno dosiahnuť aj počkaním 6 sekúnd po poslednom zábere a stlačením tlačidla **Menu** alebo **Menu/Späť raz**.

PM5 uchováva viac ako 1 000 tréningov v pamäti. Ak používate USB disk s PM, Vaše tréningy budú uložené na toto zariadenie.

#### Zobrazenie prejdenej vzdialenosti (počítadlo kilometrov)

- 1. V hlavnom menu vyberte Ďalšie možnosti.
- 2. Vyberte možnosť **Nástroje**.
- 3. Vyberte **ID produktu**.
- 4. Vyberte Ďalšie informácie.

V dolnej časti obrazovky sa zobrazuje počet prejdených kilometrov.

Resetovať počítadlo kilometrov na PM5 môžete vykonať obnovením tvrdého továrenského nastavenia. V závislosti od veku monitora je možné vynulovať počítadlo tak, že vyberiete batérie na viac ako niekoľko minút. Zatiaľ čo počítadlo môže byť indikátorom množstva používania alebo opotrebovania konkrétneho stroja, môže byť informácia zavádzajúca, pokiaľ sa resetuje počítadlo alebo ak bol monitor počas životnosti stroja vymenený.

#### Tvrdé továrenské nastavenie

#### 1. možnosť

Podržte stlačené tlačidlá **Jednotky** a **Displej** a pomocou sponky na papier stlačte a uvoľnite tlačidlo "Reset" na zadnej strane monitora. Podržte tlačidlá na minimálne 7 sekúnd, alebo kým sa na displeji nerozsvieti "Nastavenie výrobných nastavení". Potom uvoľnite tlačidlá.

#### 2. možnosť

Keď je monitor pripojený, vyberte batériu a kábel USB. Podržte stlačené tlačidlá **Jednotky** a **Displej**. Znova vložte batériu. Pokračujte v podržaní tlačidiel na minimálne 7 sekúnd, alebo kým sa na displeji nerozsvieti "Nastavenie výrobných nastavení". Potom uvoľnite tlačidlá.

#### Zobrazenie tréningov v pamäti

PM5 ukladá tréningy do pamäte, alebo na USB flash disk, ak je toto zariadenie používané. Uložené informácie o tréningu sa zobrazia ako konečný výsledok pre celkovú vzdialenosť alebo čas a ako súbor bodov (alebo segmentov) počas tréningu nazývaných "úseky".

Nasledujúcimi krokmi sa dostanete ku tréningom v aplikácii PM pamäť.

1. V hlavnom menu vyberte možnosť Pamäť.

- Vyberte, ako chcete zobraziť uvedené tréningy: Zoznam podľa dátumu alebo Zoznam podľa typu. Ak vyberiete podľa typu, potom vyberte konkrétny typ a vyberte položku Zoznam tréningov.
- 3. Pomocou **šípok nahor** a **nadol** prejdite na tréning, ktorý chcete zobraziť, a vyberte **ikonu lupy** (štvrté tlačidlo vpravo).

#### Informácie o batériách

Monitor používa dve batérie typu D.

#### Kontrola úrovne batérií

- 1. V hlavnom menu vyberte Ďalšie možnosti.
- 2. Vyberte možnosť **Nástroje**.
- 3. Vyberte položku Batéria. Množstvo zostávajúceho výkonu sa zobrazí ako percento.

#### Vysvetlenie a zmena jednotiek

PM poskytuje tri rôzne jednotky na zobrazenie intenzity tréningu:

**Tempo na 500 metrov** - Ako dlho Vám trvá veslovanie na 500 metrov: čím nižšia hodnota, tým rýchlejšie tempo. Monitor zobrazuje Vaše tempo na 500 metrov pre každý záber, rovnako ako priemerné tempo na 500 metrov pri tréningu.

**Watty** - Výkon vášho tréningu vo wattoch: čím vyššia je hodnota, tým je väčší výkon. Monitor zobrazuje watty pre každý záber, ako aj priemerné watty pre tréning.

**Kalórie** - Počet spálených kalórií: čím vyššia hodnota, tým viac spálených kalórií. Počas tréningu sa na monitore zobrazuje celkový počet spálených kalórií a predpokladaná hodnota spálených kalórií za hodinu (pri prezeraní výsledkov sa na monitore zobrazí hodnota kalórie/hodina). Na výpočet kalórií monitor používa vzorec založený na osobe s hmotnosťou 175 libier/79,5 kg.

Kedykoľvek počas tréningu alebo počas prezerania výsledkov tréningu stlačte **Jednotky** alebo **Zmeniť jednotky**, aby ste zobrazili intenzitu tréningu v inej jednotke. PM postupne prechádza rôznymi jednotkami pri každom následnom stlačení tlačidla. Okrem rýchlosti, wattov a kalórií zobrazuje prechádzanie jednotkami aj celkový čas alebo metre ktoré uplynuli počas tréningu alebo intervalu, v závislosti od typu tréningu.

#### Pochopenie rýchlosti záberu

Rýchlosť záberov je počet záberov za minútu alebo spm (zdvihy za minútu). PM zobrazí toto číslo v pravom hornom rohu na každom tréningovom displeji.

Pri veslovaní je pre väčšinu tréningov typická rýchlosť záberu medzi 24 a 30 zábermi za minútu. Pri pretekaní sú miery záberu vo všeobecnosti o niečo vyššie, ale zvyčajne sú stále nižšie ako 36 záberov.



Počet záberov za minútu

Dôležité je pochopiť, že zvýšená frekvencia záberov nemusí nutne znamenať, že trénujete s vyššou intenzitou. Kľúčom pre zvýšenie intenzity je vedieť, ako a kedy použiť silu. Zamerajte sa na to, aby ste dostali čo najviac energie do každého záberu. Zamerajte sa na túto silu:

• Pri veslovaní použite pomer, čas jedného záberu pri každej jednotke pri pohone ku dvojnásobnému času pri obnove. Inými slovami, nemusíte sa ponáhľať späť pre ďalší záber. Namiesto toho sa uvoľnite pri obnove na záber nasledujúcej jednotky.

Keď tak urobíte, sledujte monitor na okamžitú spätnú väzbu o Vašej intenzite. Ako sa vaša intenzita zvyšuje, Vaše tempo na 500 metrov sa zníži a Vaše watty a kalórie sa zvýšia.

#### Používanie zariadenia PaceBoat

Existujú dva spôsoby nastavenia funkcie PaceBoat. Môžete zadať hodnotu pre nastavenie voliteľného nastavenia PaceBoat vždy, keď nastavujete tréning s funkciou New Workout (Nový tréning) alebo môžete použiť funkciu ReRow, aby ste mohli použiť opakované nastavenie podľa predchádzajúceho tréningu.

**Poznámka:** Vo všeobecnosti je rozdelenie tréningu na 1/5. Existuje niekoľko výnimiek; Napríklad rozdelenie tréningu na 2 000 m je stanovené na 500 m a rozdelenie tréningu maratón (42,195 m) je stanovené na 2 000 m.

#### Voliteľné nastavenie PaceBoat

Toto nastavenie Vám poskytne konzistentné tempo PaceBoat. Môžete definovať voliteľné nastavenie PaceBoat kedykoľvek nastavujete tréning pomocou funkcie New Workout (**Výber tréningu > Nový tréning**). Počas tréningu sa nastavenie PaceBoat zobrazí v dolnej časti obrazovky PM.

#### Používanie funkcie ReRow

Zvoľte možnosť ReRow ak chcete znovu cvičiť podľa minulého tréningu. Ak tak chcete urobiť, budete potrebovať USB flash disk, ktorý obsahuje minulé tréningy alebo použite uložené tréningy v pamäti PM.

#### Veslovanie proti druhej osobe

Existujú tri verzie veslovania proti veslovaniu druhej osoby:

- Nechajte druhú osobu bez USB flash disku veslovať tak, aby jej tréning bol uložený v pamäti PM. Potom použite voľbu ReRow, aby ste si vybrali tento tréning a veslovali proti nej.
- Nechajte druhú osobu ("osoba A") veslovať s jednotkou USB flash, aby sa jej výsledky uložili na jednotku USB. Použite USB flash disk > Zoznam tréningu podľa typu, nájdite jej cvičenie. Zvoľte možnosť **ReRow** a potom vyberte z počítača pamäťovú jednotku USB flash. Osoba B teraz bude veslovať a PaceBoat bude nastavený podľa výsledkov osoby A. Výsledky osoby B budú uložené do pamäte PM. Po skončení tréningu vložte kartu USB flash disk a preneste tréning z pamäte PM. Výsledky osoby B sa teraz nachádzajú na pamäťovej jednotke USB pre osobu B.
- Použite RowPro, ktorý poskytuje funkciu rerow. RowPro je produkt tretej strany vyvinutý spoločnosťou Digital Rowing a nie je produktom Concept2.

#### Zobrazenie overovacieho kódu

Overovacie kódy sa používajú predovšetkým pre svetové a národné záznamy spoločnosti Concept2. Nie sú potrebné ani sa nevyžadujú na účasť na Online denníku Concept2, v rebríčkoch alebo výzvach.

Monitory PM5 generujú overovací kód pre každý kus. Ide o 16-miestny kód, ktorý je založený na dátume tréningu, vzdialenosti a trvaní. Ak zadávate tréning do on-line rebríčka, možno budete chcieť upraviť svoj online záznam v denníku pomocou ikony ceruzky, zadajte tento kód. Ak tak urobíte, označí sa Vaša osoba ako overená v rebríčku. Poznámka: pri nahrávaní výsledkov pomocou aplikácie Concept2 Utility alebo ErgData nie je potrebné zadať overovací kód, pretože tieto tréningy sa považujú za overené automaticky.

#### Ak chcete zistiť verifikačný kód pre tréning

- 1. Uistite sa, že PM používa najnovší firmvér.
- 2. Uistite sa, že dátum a čas na PM je správny.
- 3. Pri nastavovaní tréningu dávajte pozor a dokončite tréning.
- 4. Po dokončení tréningu zvoľte (Zobraziť detail) daný tréning.
  - Ak používate jednotku USB flash disk, prejdite do ponuky USB Denník > Zoznam podľa dátumu a vyberte Ikonu lupy pre cvičenie, ktoré chcete zobraziť.

- Ak nepoužívate USB disk, prejdite do Hlavného menu > Ďalšie možnosti > Pamäť a vyberte lkonu lupy pre cvičenie, ktoré chcete zobraziť.
- Na obrazovke Zobrazenie detailu nemá štvrté šedé tlačidlo na pravej strane s ňou žiadny súvis. Dvakrát stlačte toto tlačidlo. 16-miestny verifikačný kód sa zobrazí v pravom hornom rohu monitora.

Z	Zobrazenie detailu					
	2000m	(	53FB	-604		
	Jan 0120	12	D164	-26Cr	1	
	time 6,19.0	7000	1.24.9	1m 24	Ă.	
	1:34.5	500	1:34.5	35	=_	
	1:35.1	1000	1:35.1	34	_	
	1:35.1	1500	1:35.1	34		
	1:35.1	2000	1:35.1	34		
					-	
	l				J÷	

#### Práca s krivkou síl

Krivka sily je okamžitý graf Vašej aplikovanej sily počas záberu. Ukazuje, ako sa Vaša celková sila v poradí mení pri používaní nôh, chrbta a ramien počas tréningu. Rovnejšie tvarovaná krivka znamená rovnejšiu aplikáciu sily. Čím väčšia je plocha pod krivkou, tým lepšie budú Vaše výsledky pre daný záber. Vo všeobecnosti by ste sa mali snažiť o širokú oblúkovú krivku sily, bez akýchkoľvek ostrých vrcholov alebo vín. To Vám ukáže, že dosahujete plynulý tréning. Ak máte trénera, nezabudnite sa opýtať, ako by mala Vaša krivka vyzerať podľa neho.

#### Zobrazenie krivky sily

Ak chcete zobraziť krivku sily, kedykoľvek počas tréningu buď stlačte **Displej** alebo **Zmeniť zobrazenie**, kým neuvidíte krivku sily v spodnej časti obrazovky, alebo stlačte druhé tlačidlo vpravo od monitora.

#### Zmena krivky sily

Zmeňte tvar krivky sily zmenou relatívneho časovania a dôrazu na nohy, chrbát a ramená počas fázy záberu.

## NASTAVENIE TRÉNINGOV

#### Typy tréningov

PM vám umožňuje naprogramovať niekoľko druhov tréningov alebo žiadny, ak je to Vaša priorita.

#### Veslovanie

Ak nie ste typ pre nastavovanie, len sa posaďte na trenažér a začnite cvičiť; monitor sa zapne a po pár sekundách začne zobrazovať údaje o tréningu. Tento typ tréningu nemá stanovený čas a je známy ako Just Row. Keď robíte Just Row, počíta sa od nuly.

Just Row tréningy môžu byť až 50 000 metrov a musíte aspoň jednu minútu veslovať pre výsledky Just Row uložené v pamäti alebo na Vašom USB.

#### Vzdialenosť

Cvičenie s jednou vzdialenosťou je, keď naprogramujete monitor na určitú vzdialenosť (500 metrov, 5 000 metrov, 10 000 metrov atď.) s úmyslom dokončiť naprogramovanú vzdialenosť. Keď urobíte nastavenú vzdialenosť, monitor odpočítava od počtu naprogramovaných metrov a zobrazí predpokladaný čas do desiatich sekúnd.

#### Čas

Jednorazový tréning je, keď naprogramujete monitor na určitý čas (30 minút, hodinu atď.) s úmyslom trénovať za nastavený čas. Pri tréningu na časový úsek, monitor odpočítava od času, ktorý je naprogramovaný, a zobrazí Vašu celkovú prejdenú vzdialenosť na konci cvičenia.

#### Kalórie

Tréning na kalórie je, keď naprogramujete monitor pre určitý počet kalórií (20, 50, 70, atď.) s úmyslom cvičiť, kým nespálite zadaný počet kalórií. Pri tréningu na počet kalórií monitor odpočítava od počtu naprogramovaných kalórií a zobrazí Váš predpokladaný čas tréningu do desiatich sekundy. Ak chcete zistiť, koľko metrov ste dokončili v danom čase, zobrazte výsledok v pamäti.

#### Intervaly

Intervalové tréningy sú tréningy, ktoré majú intervaly tréningu, po ktorých nasleduje čas odpočinku, počas ktorého môžete úplne prestať, alebo udržiavať točenie zotrvačníka veľmi ľahkým tempom. Intervalové tréningy môžu byť založené na čase, na základe vzdialenosti, na základe kalórií alebo variabilné:

- Časový rozvrh Počas každého intervalu cvičíte na vopred stanovenú dobu a potom odpočívate na určitý čas pred začiatkom ďalšieho cvičebného intervalu.
- Vzdialenosť V každom intervale cvičíte na vopred stanovenú vzdialenosť a potom odpočívate na určitý čas pred začiatkom ďalšieho cvičebného intervalu.
- Na základe kalórií Počas každého intervalu budete cvičiť až do spálenia vopred určeného množstva kalórií a potom odpočívať na určitý čas pred začiatkom nasledujúceho cvičebného intervalu.
- Variabilný Tréning obsahuje kombináciu časových a/alebo vzdialenostných intervalov, po ktorých nasleduje čas odpočinku.

#### Čas odpočinku – preddefinovaný alebo nedefinovaný

Pri nastavovaní času odpočinku pre intervalový tréning môžete buď stanoviť nastavené časové obdobie, alebo nastaviť čas odpočinku na nedefinovaný, čo umožňuje neurčitý interval odpočinku. Nedefinovaný odpočinok je užitočný pri tréningoch, ako sú napríklad CrossFit tréningy, ktoré kombinujú vnútorné veslovanie s ďalšími aktivitami mimo trenažéra.

#### Prednastavené tréningy

Prednastavené tréningy sú predprogramované tréningy - tréningy, ktoré už sú nastavené v programe sledovania výkonu. PM obsahuje päť štandardných tréningov a päť vlastných tréningov.

#### Veslovanie

Tréning Just Row je cvičenie bez nastavenej vzdialenosti alebo času. Napríklad ak začnete veslovať bez toho, aby ste tlačili ľubovoľné tlačidlá monitora, robíte tréning "Just Row". Pri tréningu Just Row sa monitor výkonnosti zapne a začne zaznamenávať údaje o cvičení po niekoľkých sekundách.

Môžete si tiež vybrať Just Row cvičenie na monitore nasledovne:

V Hlavnom menu vyberte položku Just Row.

**Poznámka:** Musíte veslovať aspoň jednu minútu alebo 100 metrov pre výsledky Just Row, ktoré sa majú uložiť do pamäte alebo na Váš USB disk. Po poslednom zábere v tréningu Just Row stlačte **Menu** alebo **Menu/Späť** dvakrát a preveslované metre budú uložené. Uloženie je možné dosiahnuť aj čakaním 6 sekúnd po poslednom zábere a stlačením tlačidla **Menu** alebo **Menu/Späť** raz. Tréning Just Row môže byť až na 50 000 metrov.

#### Nastavenie časového tréningu

- 1. V hlavnom menu zvoľte **Vybrať cvičenie**.
- 2. Vyberte položku **Nové cvičenie**.
- 3. Vyberte možnosť Časový tréning.
- 4. V okne Nastaviť čas nastavte čas tréningu, dĺžku úseku, tempo (PaceBoat) podľa potreby:
  - Zvoľte plus alebo mínus na zvýšenie/zníženie hodnôt podľa potreby.
  - Zvoľte šípky vpravo a vľavo pre navigáciu rôznymi číslicami.
- 5. Za účelom uloženia tréningu vyberte ikonu začiarknutia.

- Ak používate pamäťovú jednotku USB flash disk, PM Vás vyzve na uloženie tréningu ako obľúbený. Je to dobrý nápad, ak je to tréning, ktorý budete robiť často. Ak chcete tréning uložiť, vyberte možnosť Áno. Potom vyberte obľúbený tréning, ktorý chcete nahradiť novým tréningom.
- Ak nechcete cvičenie uložiť ako obľúbený tréning, zvoľte Nie.

#### Nastavenie tréningu na vzdialenosť

- 1. V hlavnom menu zvoľte Vybrať cvičenie.
- 2. Vyberte položku **Nové cvičenie**.
- 3. Vyberte možnosť Tréning na vzdialenosť.
- 4. V okne Nastaviť vzdialenosť nastavte vzdialenosť tréningu, dĺžku úseku, tempo (PaceBoat) podľa potreby:
  - Zvoľte plus alebo mínus na zvýšenie/zníženie hodnôt podľa potreby.
  - Zvoľte šípky vpravo a vľavo pre navigáciu rôznymi číslicami.
- 5. Za účelom uloženia tréningu vyberte ikonu začiarknutia.
  - Ak používate pamäťovú jednotku USB flash disk, PM Vás vyzve na uloženie tréningu ako obľúbený. Je to dobrý nápad, ak je to tréning, ktorý budete robiť často. Ak chcete tréning uložiť, vyberte možnosť Áno. Potom vyberte obľúbený tréning, ktorý chcete nahradiť novým tréningom.
  - Ak nechcete cvičenie uložiť ako obľúbený tréning, zvoľte Nie.

#### Nastavenie cvičenia na kalórie

- 1. V hlavnom menu zvoľte Vybrať cvičenie.
- 2. Vyberte položku **Nové cvičenie.**
- 3. Vyberte možnosť **Tréning na kalórie**.
- 4. V okne Nastaviť kalórie nastavte množstvo kalórií, ktoré chcete spáliť pri tréningu, dĺžku úseku, tempo (PaceBoat) podľa potreby:
  - Zvoľte **plus** alebo **mínus** na zvýšenie/zníženie hodnôt podľa potreby.
  - Zvoľte šípky vpravo a vľavo pre navigáciu rôznymi číslicami.
- 5. Za účelom uloženia tréningu vyberte ikonu začiarknutia.
  - Ak používate pamäťovú jednotku USB flash disk, PM Vás vyzve na uloženie tréningu ako obľúbený. Je to dobrý nápad, ak je to tréning, ktorý budete robiť často. Ak chcete tréning uložiť, vyberte možnosť Áno. Potom vyberte obľúbený tréning, ktorý chcete nahradiť novým tréningom.
  - Ak nechcete cvičenie uložiť ako obľúbený tréning, zvoľte Nie.

#### Nastavenie cvičebného intervalu

- 1. V hlavnom menu zvoľte Vybrať cvičenie.
- 2. Vyberte položku Nové cvičenie.
- 3. V závislosti od verzie firmvéru:
  - Vyberte Intervaly a potom vyberte Intervaly: Vzdialenosť, alebo
  - Vyberte Intervaly: Vzdialenosť.
- 4. Na obrazovke Intervaly: Vzdialenosť nastavte vzdialenosť cvičebného intervalu, čas odpočinku a tempo (PaceBoat), podľa potreby:
  - Zvoľte plus alebo mínus na zvýšenie/zníženie hodnôt podľa potreby.
  - Zvoľte šípky vpravo a vľavo pre navigáciu rôznymi číslicami.

- 5. Za účelom uloženia tréningu vyberte ikonu začiarknutia.
  - Ak používate pamäťovú jednotku USB flash disk, PM Vás vyzve na uloženie tréningu ako obľúbený. Je to dobrý nápad, ak je to tréning, ktorý budete robiť často. Ak chcete tréning uložiť, vyberte možnosť Áno. Potom vyberte obľúbený tréning, ktorý chcete nahradiť novým tréningom.
  - Ak nechcete cvičenie uložiť ako obľúbený tréning, zvoľte Nie.

#### Nastavenie tréningu s variabilným intervalom

- 1. V hlavnom menu zvoľte Vybrať cvičenie.
- 2. Vyberte položku **Nové cvičenie**.
- 3. V závislosti od verzie firmvéru:
  - Vyberte Intervaly a potom vyberte Intervaly: Variabilné, alebo
  - Vyberte Intervaly: Variabilné.
- 4. V okne Interval: Variabilné vyberte pre interval 1 možnosť **Kalórie**, **Vzdialenosť** alebo **Čas** pre typ intervalu, ktorý chcete definovať.
- 5. Nastavte kalórie/vzdialenosť/čas pre pracovný interval, čas odpočinku a tempo (PaceBoat) podľa potreby.
  - Zvoľte **plus** alebo **mínus** na zvýšenie/zníženie hodnôt podľa potreby.
  - Zvoľte šípky vpravo a vľavo pre navigáciu rôznymi číslicami.
- 6. Ak chcete interval uložiť, vyberte **lkonu začiarknutia**.
- 7. Opakujte kroky 4 až 6 pre počet intervalov, ktoré chcete definovať.
- 8. Po dokončení definovania intervalov vyberte možnosť Žiadne ďalšie intervaly.
  - Ak používate pamäťovú jednotku USB flash disk, PM Vás vyzve na uloženie tréningu ako obľúbený. Je to dobrý nápad, ak je to tréning, ktorý budete robiť často. Ak chcete tréning uložiť, vyberte možnosť Áno. Potom vyberte obľúbený tréning, ktorý chcete nahradiť novým tréningom.
  - Ak nechcete cvičenie uložiť ako obľúbený tréning, zvoľte Nie.

#### Nastavenie tréningu intervalu kalórií

- 1. V hlavnom menu zvoľte Vybrať cvičenie.
- 2. Vyberte položku **Nové cvičenie**.
- 3. Vyberte Intervaly.
- 4. Vyberte Intervaly: Kalórie.
- 5. V okne Intervaly: Kalórie nastavte podľa potreby počet kalórií, ktoré majú byť spálené počas pracovného intervalu, čas odpočinku a tempo (PaceBoat):
  - Zvoľte plus alebo mínus na zvýšenie/zníženie hodnôt podľa potreby.
  - Zvoľte šípky vpravo a vľavo pre navigáciu rôznymi číslicami.
- 6. Za účelom uloženia tréningu vyberte ikonu začiarknutia.
  - Ak používate pamäťovú jednotku USB flash disk, PM Vás vyzve na uloženie tréningu ako obľúbený. Je to dobrý nápad, ak je to tréning, ktorý budete robiť často. Ak chcete tréning uložiť, vyberte možnosť Áno. Potom vyberte obľúbený tréning, ktorý chcete nahradiť novým tréningom.
  - Ak nechcete cvičenie uložiť ako obľúbený tréning, zvoľte **Nie**.

#### Nastavenie tréningu s nedefinovaným odpočinkom

Funkcia nedefinovaného odpočinku Vám umožňuje naprogramovať intervalový tréning, v ktorom nie je predpísaná dĺžka odpočinku. To je užitočné pre tréningy, ako sú CrossFit, ktoré kombinujú trenažér s inými aktivitami. Napríklad, ak má mať tréning toľko okruhov, ako je to len možné, veslujete 500 m, po ktorom nasleduje päť box skokov v určitom časovom okamihu, môžete použiť funkciu nedefinovaného odpočinku na zastavenie času, ktorý potrebujete na vykonanie skokov. Tento tréning nastavíte na monitore výkonnosti nasledovne:

- 1. V hlavnom menu zvoľte Vybrať cvičenie.
- 2. Vyberte položku Nové cvičenie.
- 3. Vyberte **Intervaly: Vzdialenosť**. Na obrazovke Intervaly: Vzdialenosť sa zobrazí predvolené nastavenie vzdialenosti 500 m a čas odpočinku 1:00 minúty.
- 4. Stláčajte šípku doprava, kým na obrazovke nezačne blikať "Nastaviť čas odpočinku".
- 5. Vyberte tlačidlo plus. Zobrazí sa "Nedefinovaný čas odpočinku".
- 6. Zvoľte ikonu zaškrtávacieho políčka a začnite interval veslovania.

Pokračujte vo veslovaní kým sa na obrazovke nezobrazí výzva na zastavenie. Toto je začiatok Vášho prvého nedefinovaného času odpočinku, kedy dokončíte box skoky. Keď ste pripravený na spustenie ďalšieho intervalu, vyberte položku **Pokračovať** a pokračujte vo veslovaní.

Po dokončení všetkých intervalov stlačte Menu alebo Menu/Späť, kým sa nezobrazí Hlavné menu.

#### Poznámky:

- Nedefinovaný odpočinok môže mať dĺžku až 10 minút.
- Môžete naprogramovať až 29 nedefinovaných prestávok.
- Nie je možné uložiť nedefinovaný odpočinok ako obľúbený tréning alebo ako vlastný tréning.
- Ak ste pri ReRow nedefinovali interval odpočinku, čas odpočinku bude definovaný časom odpočinku, ktorý ste mali pri pôvodnom cvičení, zaokrúhlený nadol na najbližších päť sekúnd.
- Môžete tiež nastaviť časové a variabilné intervalové tréningy s nedefinovanými intervalmi odpočinku. Pozrite si nižšie uvedené príklady aplikácie CrossFit, ako nastaviť tréning s premenlivým intervalom s nedefinovaným odpočinkom.

#### Vyhodnotenie výsledkov pre nedefinovaný odpočinok

#### Intervalové tréningy

Pri kontrole výsledkov nedefinovaného odpočinku si treba pamätať nasledujúce skutočnosti:

- Celkový čas (v pravom hornom rohu) zobrazuje celkový uplynutý čas (čas tréningu a odpočinku).
- Na súhrnnej línii je čas súčtu tréningu a nezahŕňa čas odpočinku.
- R: 55 262 indikuje, že používateľ pokračoval vo veslovaní po tom, ako monitor ukázal zastavenie. V dôsledku toho bolo počas odpočinku dokončených 262 metrov.
- Posledný interval môže zobrazovať malé časové obdobie s nulovými metrami. Je to prispôsobenie obmedzenia dizajnu softvéru a zaisťuje presnosť celkovej časovej hodnoty trénigu.



#### Príklady cvičenia CrossFit

Tieto príklady obsahujú dva tréningy CrossFit - upravený "Helen" a Veslovanie "Fran" - ilustrujú, ako nastaviť tréning s variabilným intervalom s nedefinovanými intervalmi odpočinku.

#### Upravený tréning "Helen"

- Veslovanie 1 200 m
- 63 ketllebell swings
- 36 zhybov
- Veslovanie 800 m
- 42 ketllebell swings
- 24 zhybov
- Veslovanie 400 m
- 21 ketllebell swings
- 12 zhybov

#### Nastavenie monitora pre tréning "Helen"

- 1. Z hlavného menu prejdite na položku Vybrať cvičenie > Nové tréningy > Intervaly: Variabilné a nastavte intervaly nasledovne:
  - Interval 1: Vyberte vzdialenosť. Nastavte na 1 200 m a nedefinovaný odpočinok.
  - Interval 2: Vyberte vzdialenosť. Nastavte na 800 m a nedefinovaný odpočinok.
  - Interval 3: Vyberte vzdialenosť. Nastavte na 400 m a nedefinovaný odpočinok.
- 2. Zvoľte Žiadne ďalšie intervaly.
- 3. Veslujte 1 200 m.
- 4. Zastavte veslovanie a odcvičte si ketllebell a zhyby.
- 5. Vráťte sa na trenažér a stlačte tlačidlo **Pokračovať**.
- 6. Veslujte 800 m.
- 7. Zastavte veslovanie a odcvičte si ketllebell a zhyby.
- 8. Vráťte sa na trenažér a stlačte tlačidlo **Pokračovať**.
- 9. Veslujte 400 m.
- 10. Zastavte veslovanie a odcvičte si ketllebell a zhyby.
- 11. Stlačte Menu alebo Menu/Späť a prezrite si výsledky.

#### Veslovanie "Fren"

Vyplňte z celkového počtu piatich kôl:

- 21 zdvihnutí činky nad hlavu (tzv. thrusters), 21 zhybov, 200 m veslovanie
- 18 zdvihnutí činky nad hlavu (tzv. thrusters), 18 zhybov, 200 m veslovanie
- 15 zdvihnutí činky nad hlavu (tzv. thrusters), 15 zhybov, 200 m veslovanie
- 12 zdvihnutí činky nad hlavu (tzv. thrusters), 12 zhybov, 200 m veslovanie
- 9 zdvihnutí činky nad hlavu (tzv. thrusters), 9 zhybov, 200 m veslovanie

#### Nastavenie monitora pre tréning "Fran"

- 1. Z hlavného menu prejdite na položku **Vybrať cvičenie** > **Nové tréningy** > **Intervaly: Variabilné** a nastavte intervaly nasledovne:
  - Interval 1: Vyberte **čas**. Nastavte na 0:20 sekúnd s nedefinovaným odpočinkom. Je to potrebné, aby PM dokázal počítať čas Vášho prvého intervalu zdvíhania a zhybov.
  - Interval 2: Vyberte vzdialenosť. Nastavte na 200 m s nedefinovaným odpočinkom.
  - Interval 3: Vyberte vzdialenosť. Nastavte na 200 m s nedefinovaným odpočinkom.

- Interval 4: Vyberte vzdialenosť. Nastavte na 200 m s nedefinovaným odpočinkom.
- Interval 5: Vyberte vzdialenosť. Nastavte na 200 m s nedefinovaným odpočinkom.
- Interval 6: Vyberte **vzdialenosť**. Nastavte na 200 m s dobou odpočinku 0:00. Je to potrebné, aby sa časovač zastavil hneď, ako skončíte posledné veslovanie na 200 m.
- 2. Keď sa na monitore objaví interval 7, zvoľte Žiadne ďalšie intervaly.
- 3. Keď ste pripravení na spustenie, zatiahnite za držadlo, aby sa časovač aktivoval.
- 4. Urobte 21 zdvihnutí a 21 zhybov.
- 5. Stlačte tlačidlo **Pokračovať** a potom veslujte 200 m.
- 6. Urobte 18 zdvihnutí a 18 zhybov.
- 7. Stlačte tlačidlo **Pokračovať** a potom veslujte 200 m.
- 8. Urobte 15 zdvihnutí a 15 zhybov.
- 9. Stlačte tlačidlo **Pokračovať** a potom veslujte 200 m.
- 10. Urobte 12 zdvihnutí a 12 zhybov.
- 11. Stlačte tlačidlo **Pokračovať** a potom veslujte 200 m.
- 12. Urobte 9 zdvihnutí a 9 zhybov.
- 13. Stlačte tlačidlo **Pokračovať** a potom veslujte 200 m. Po skončení veslovania na 200 m monitor zastaví počítanie a uložte svoje výsledky.

#### Uloženie tréningu do obľúbených

Uloženie tréningu ako obľúbený vyžaduje USB flash disk, pretože obľúbené tréningy sú uložené do tohto zariadenia. Pri použití USB flash disku Vás monitor vyzve, aby ste uložili tréning ako obľúbený pri každom nastavení nového tréningu (preddefinované alebo používateľské tréningy nemožno uložiť ako obľúbené.) Po zobrazení výzvy vyberte položku **Áno** a potom vyberte Obľúbenú položku, ktorú chcete nahradiť. (Až kým nezačnete ukladať vlastné obľúbené tréningy, zoznam obľúbených tréningov na monitore sa bude zhodovať s Vlastným zoznamom.)

Každá jednotka USB obsahuje päť obľúbených položiek. Môžete tiež skopírovať obľúbené položky do vlastného zoznamu a potom nastaviť päť nových obľúbených položiek pre celkovo 10 prispôsobených tréningov.

#### Spustenie predchádzajúceho tréningu

Zvoľte možnosť ReRow, ak chcete znovu použiť minulý tréning. Ak chcete používať nástroj ReRow, budete potrebovať USB flash disk, ktorý obsahuje minulé tréningy alebo budete mať určité tréningy v pamäti monitora. Funkcia ReRow nastavuje rýchlosť tempa (PaceBoat) na základe predchádzajúceho výkonu.

**Poznámka:** Funkcia ReRow funguje len pre trenažéry, na ktorých sa dá nastaviť vzdialenosť, čas, interval atď.. Pre trenažéry vyrobené ako JustRow, nie je ReRow k dispozícii.

#### Spustenie predchádzajúceho tréningu z pamäte monitora

- 1. V hlavnom menu zvoľte Vybrať cvičenie.
- 2. Zvoľte **ReRow**.
- 3. Uvidíte chronologický zoznam minulých tréningov. Použite **šípky hore** a **dole** na navigáciu v zozname.
- 4. Prejdite na tréning, ktorý chcete znova cvičiť. (Ak chcete zobraziť podrobnosti o cvičení, vyberte ikonu lupy.)
- 5. Pri zvolenom tréningu zvoľte **ReRow**.

#### Spustenie predchádzajúceho tréningu z USB disku

1. V hlavnom menu zvoľte **Vybrať cvičenie**.

- 2. Zvoľte **ReRow**.
- Vyberte typ tréningu, ktorý chcete znova cvičiť (vzdialenosť, interval: čas a pod.). Zobrazí sa zoznam minulých tréningov, ktoré zodpovedajú zvolenému typu tréningu (napríklad ak ste vybrali možnosť "vzdialenosť", zobrazujú sa tréningy na 10 000 m, 5 000 m atď.),
- 4. Použite šípky hore a dole na navigáciu v zozname.
- 5. Ak chcete zobraziť všetky tréningy v danej kategórii, vyberte položku **Zoznam tréningov**.
- 6. Prejdite na tréning, ktorý chcete znova cvičiť. (Ak chcete zobraziť podrobnosti o cvičení, vyberte ikonu lupy.)
- 7. Pri zvolenom tréningu zvoľte **ReRow.**

## USB FLASH DISK

#### Prehľad rozhrania USB flash disku

PM5 pracuje s jednotkami USB flash (iba formáty FAT a FAT32 USB) na ukladanie údajov o cvičení a aktualizáciu firmvéru PM5. Hoci používanie USB flash disku nie je potrebné, je to pohodlný spôsob ukladania a spravovania údajov o tréningoch a umožňuje Vám vykonávať aktualizácie firmvéru bez potreby pripojenia PM5 k počítaču. Pre najlepší výkon a spoľahlivosť použite USB flash disk s názvom značky. Menšie jednotky USB flash budú citlivejšie a odporúčame, aby ste na disku neukladali žiadne ďalšie súbory. Odporúčame tiež nepoužívať rozhranie USB 3.0, pretože znižuje životnosť batérie bez toho, aby sa prenášali údaje rýchlejšie.

#### Prvé použitie: Inicializácia USB flash disku

Pri prvom vložení jednotky USB Flash do zadnej časti PM5 PM5 vytvorí priečinok Concept2 a pridá príslušné podpriečinky a súbory na jednotku USB flash. (Napríklad tréningy sú uložené v podpriečinku denníka v priečinku Concept2 na jednotke USB flash, súbory firmvéru sú uložené v podpriečinku Firmware atď.) Potom budete vyzvaný, aby ste do USB flash disku pridali meno používateľa. Meno identifikuje vlastníka jednotky USB flash (každá jednotka USB flash ukladá informácie pre jedného používateľa) a zobrazí sa v pravom hornom rohu obrazovky PM5. Tento proces inicializuje USB flash disk pre každodenné použitie s PM5.

**Poznámka:** Môžete tiež inicializovať jednotku USB flash s nástrojom Concept2 Utility Version 7 alebo vyšším.

#### Každodenné používanie/zaznamenávanie údajov o tréningu na USB flash disk

- 1. Vložte USB flash disk do zadnej časti PM5.
- Zapnite zariadenie PM5 do hlavného menu a počkajte, kým PM5 nerozpozná USB disk. PM5 musí rozpoznať USB flash disk predtým, než začnete každý tréning. Vezmite prosím na vedomie:
  - K rozpoznaniu dôjde iba vtedy, keď je zobrazené hlavné menu.
  - Rozpoznanie môže trvať päť sekúnd a viac.
  - Rozpoznanie sa podarilo vtedy, keď PM5 zobrazí uvítaciu obrazovku s Vaším používateľským menom v pravom hornom rohu obrazovky.
  - Ak je PM5 vypnuté, stlačte tlačidlo **Menu**, aby ste ho spustili a počkajte na spárovanie.
- 3. Váš tréning musí byť ukončený pred odstránením jednotky USB Flash kvôli údajom, ktoré sa majú uložiť do denníka USB. Definovaný tréning skončí po dokončení. Veslovanie, interval alebo nedokončený tréning musí byť ukončený stlačením tlačidla Menu. Údaje o tréningu boli správne zaznamenané, pokiaľ sa objaví obrazovka hlavného menu. Tréning "Just Row" (veslovanie) trvajúci menej ako jednu minútu nebude zaznamenaný.

#### Poznámky:

 Keď sa používa jednotka USB flash, štvrtá možnosť v hlavnom menu PM5 sa stáva "USB Logbook"; v opačnom prípade bude táto možnosť označená ako "Pamäť" a všetky dokončené tréningy budú uložené do pamäte PM namiesto na jednotku USB flash.

- Ak chcete zobraziť informácie a tréningy, ktoré boli uložené na jednotke USB flash, zvoľte položku USB Logbook z hlavného menu aplikácie PM5 a podľa potreby zvoľte možnosť ponuky.
- Zatiaľ čo môžete použiť USB flash disk na ukladanie ďalších informácií, neodporúčame Vám ukladať tieto údaje do priečinka Concept2 alebo jeho obsahu.
- Nepokúšajte sa nabíjať mobilné zariadenie pomocou portu USB flash disku na PM5, pretože tento port bude preťažený. Pripojenie iného než USB flash disku na PM5 sa neodporúča a ani to PM5 nepodporuje.
- PM5 pracuje s ľubovoľnou kvalitou USB flash disku, ktorý je naformátovaný pomocou FAT alebo FAT32. Majte však na pamäti, že niektoré väčšie USB flash disky môžu byť predformátované s nekompatibilnými súborovými systémami, preto odporúčame menšie veľkosti USB flash diskov pre používanie s PM5.

#### Pridávanie a úprava používateľov

Každá jednotka USB flash obsahuje informácie pre jedného používateľa.

#### Pridanie používateľa

Pri prvom vložení jednotky USB Flash do monitora výkonu monitor vytvorí potrebné priečinky a súbory na jednotke USB a potom Vás vyzve, aby ste pridali používateľa:

- 1. Zvoľte **plus** alebo **mínus**, ak chcete podľa potreby posúvať abecedu, potom pomocou **šípky doprava** prejdite na ďalšie miesto.
- 2. Kliknutím na **ikonu začiarknutia** uložíte nového používateľa.

#### Úprava používateľa

Akonáhle bol používateľ pridaný do jednotky USB flash, môžete upraviť celkovú vzdialenosť alebo používateľské meno daného používateľa takto:

- 1. Vložte do priečinka PM5 jednotku USB Flash a stlačte Menu na zapnutie monitora.
- 2. Počkajte, až PM5 zobrazí uvítaciu obrazovku a zobrazí používateľské meno jednotky USB flash v pravom hornom rohu obrazovky.
- 3. Na úvodnej obrazovke vyberte položku **USB denník** (logbook).
- 4. Vyberte Nástroje denníka.
- 5. Vyberte položku Upraviť používateľa.
- 6. Upravte informácie podľa potreby:
  - Zvoľte plus alebo mínus na zvýšenie/zníženie hodnôt a podľa potreby posúvajte abecedu.
  - Vyberte šípku doprava a prejdite na ďalšiu číslicu/medzeru.
- 7. Ak chcete zmeny uložiť, vyberte ikonu začiarknutia.

#### Úprava celkovej vzdialenosti

Jednotka USB flash uloží používateľovi na pamäťovú jednotku USB celkovú vzdialenosť. Ak ste predtým uchovávali záznam o tréningu v papierovej podobe alebo ste absolvovali tréning bez USB flash disku v aplikácii PM5, možno budete chcieť aktualizovať svoju hodnotu celkovej vzdialenosti, ktorá bude zahŕňať aj tieto údaje. Po vložení inicializovanej jednotky USB flash do jednotky PM5 vykonajte nasledujúce kroky:

- 1. V hlavnom menu vyberte položku **USB denník**.
- 2. Vyberte Nástroje denníka.
- 3. Vyberte položku Upraviť používateľa.
- 4. Aktualizujte zobrazené ukazovatele vzdialenosti pomocou výberu šípok pre navigáciu číslic a výber plus a mínus na zvýšenie/zníženie hodnôt.

5. Ak chcete zmeny uložiť, vyberte ikonu začiarknutia.

#### Kopírovanie obľúbených tréningov

Jednotka USB flash uloží až 5 obľúbených tréningov pre používateľa na jednotke USB flash. Použitie funkcie Kopírovať obľúbené položky pre kopírovanie obľúbených položiek do zoznamu vlastných položiek, umožňuje nastaviť päť nových obľúbených tréningov pre celkom 10 prispôsobených tréningov na USB flash disku.

- 1. Vložte inicializovanú jednotku USB Flash do jednotky PM5 a stlačte **Menu**, čím monitor zapnete.
- 2. Keď sa zobrazí uvítacia obrazovka, vyberte položku USB denník.
- 3. Vyberte Nástroje denníka.
- 4. Vyberte položku Upraviť používateľa.
- 5. Vyberte obľúbené položky na kopírovanie:
  - Vyberte položku Kopírovať všetko, ak chcete kopírovať všetky obľúbené tréningy do zoznamu vlastných položiek (takto prepíšete celý zoznam vlastných položiek).
  - Vyberte možnosť Kopírovať jednu položku, aby ste kopírovali vybraný tréning do vlastného zoznamu. Potom budete musieť vybrať položku Obľúbené tréningy na kopírovanie a nahradiť vlastný tréning.

Ak chcete cvičiť niektorý z týchto tréningov v budúcnosti, vyberiete ho z vlastného zoznamu.

#### Prenos tréningu z pamäte PM5 na USB flash disk

Po dokončení tréningu PM5 uloží výsledok na USB flash disk, ak je prítomná jednotka USB flash; inak PM5 uloží tréning do pamäte. PM5 môže uložiť do pamäte viac ako 1 000 tréningov.

Prenášanie tréningu z pamäte do jednotky USB flash:

- 1. Vložte inicializovanú jednotku USB Flash do jednotky PM5 a stlačte **Menu**, čím monitor zapnete.
- 2. Keď sa zobrazí uvítacia obrazovka, vyberte položku USB denník.
- 3. Vyberte Nástroje denníka.
- 4. Vyberte položku **Presunúť tréning**.
- 5. V zobrazenom zozname vyberte tréning, ktorý chcete presunúť.
- 6. Vyberte položku Presunúť do protokolu USB.

#### Vymazanie tréningu

- 1. Vložte inicializovanú jednotku USB Flash do jednotky PM5 a stlačte **Menu**, čím monitor zapnete.
- 2. Keď sa zobrazí uvítacia obrazovka, vyberte položku USB denník.
- 3. Vyberte Nástroje denníka.
- 4. Vyberte položku Odstrániť tréning.
- 5. Vyberte tréning, ktorý chcete odstrániť.
- 6. Vyberte možnosť Odstrániť.

#### Zobrazenie výsledkov

Zobrazenie výsledkov tréningu na jednotke USB flash:

- 1. Vložte inicializovanú jednotku USB Flash do jednotky PM5 a stlačte **Menu**, čím monitor zapnete.
- 2. Keď sa zobrazí uvítacia obrazovka, vyberte položku USB denník.
- Vyberte položku Zoznam podľa dátumu alebo Zoznam podľa typu podľa Vašich preferencií. Ak vyberiete zoznam podľa typu, potom vyberte typ tréningu, pre ktorý chcete zobraziť výsledky (vzdialenosť, čas a podobne).
- 4. Pomocou voľby šípok prejdite na výsledky tréningu, ktorý chcete zobraziť.

5. Ak chcete zobraziť výsledky, vyberte ikonu lupy.

## HRY

#### Ryby

Ryby Vás učia, ako modulovať intenzitu. Cieľom tejto hry je získať čo najviac bodov tým, že budete jesť výživné ryby a vyhnúť sa veľkým zubatým rybám, ktoré Vám znižujú skóre, a jeho klesaním klesáte k morskému dnu.

Na obrazovke PM ste ryba, ktorá čelí náporu ostatných obyvateľov oceánov, a to ako dobrých, tak aj zlých. Zmeňte svoju intenzitu a presuňte rybu hore a dole na ľavej strane obrazovky. Keď jedlá "dobrá" ryba prichádza do cesty, pokúste sa ju zhltnúť a získať body (malé ryby sú 30 bodov, pruhované ryby sú v hodnote 60 bodov). Vyhnite sa veľkým predátorom, pretože Vám zaberú 45 bodov z Vášho skóre, ak Vás chytia.



Každá hra trvá štyri minúty, s možnosťou hrať opäť. Informácie o tréningoch na rybej hre (čas, vzdialenosť, tempo na 500 metrov atď.) sa ukladajú do pamäte PM Memory, rovnako ako pravidelné cvičenie.

### Šípky

Šípky odmeňujú konzistenciu tempa a záberu. Ak sa učíte, ako udržať stabilné tempo a záber, alebo ak pracujete na tom, aby ste sa pohodlne cítili v novom tempe, hra šípky je pre Vás skvelý nástroj.

Každá hra Vám dáva 300 šípov, aby ste ich "hodili" na cieľ; cieľom je získať čo najviac bodov. Počet získaných bodov závisí od toho, kde trafíte ktorý šíp:

- Býčie oko (stred terča) má hodnotu 50 bodov.
- Ďalšie tri prstence od býčieho oka sú za 25, 10 a 5 bodov.



Na začiatku každej hry budete požiadaný o päť záberov. Tie nastavia Vaše tempo a rýchlosť záberov pre prvých pár šípov; potom sa Vaše cieľové tempo a záber budú zakladať na Vašich najnovších záberoch. Ak urýchlite tempo a rýchlosť záberu počas hry, Vaša šípka bude lietať vysoko nad terč; ak spomalíte tempo a záber, Vaša šípka bude lietať pod terč. Zasiahnite býčie oko tak, že udržíte konzistentné tempo a rýchlosť záberu. Dokonalá hra je 15 000 bodov.

#### Cieľový tréning

Cieľový tréning je podobný ako šípky v tom, že cieľom hry je zasiahnuť čo najviac býčích očí, ak je to možné, zachovaním konzistentného tempa a záberu. Cieľový tréning sa líši tým, že umožňuje nastaviť svoje ciele pre tempo a záber. Cieľový tréning ponúka dva spôsoby hry:

- Jednoduchá hra: otvorená cieľová tréningová relácia, ktorá Vám umožňuje veslovať tak dlho, koľko chcete. Rovnako ako hra šípky, cieľové tempo bude založené na Vašich nedávnych záberoch.
- Pokročilá: Nastavíte konštantné cieľové tempo a záber, ktorý chcete pred začiatkom hry.
- Tréneri: Môžete nastaviť tréning pre svojich športovcov a zistiť, kto dosiahne najlepšie skóre.



- Športovci: Môžete si nastaviť svoj obľúbený ustálený tréning s pridanou motiváciou k dosiahnutiu svojho najlepšieho skóre!
- Ak je Váš cieľ schudnúť, Vaša rutina by mala zahŕňať dlhodobé tréningy presne ten typ, ktorý táto hra podporuje.
- Ak sa rehabilitujete po zranení, môžete túto hru použiť na udržanie tempa určeného Vašim fyzickým terapeutom.

Jednoduchá hra: Na začiatku každej hry budete vyzvaný, aby ste spravili päť záberov. Toto nastavuje tempo a rýchlosť záberu pre prvých pár šípov; potom sa Vaše cieľové tempo a záber budú zakladať na Vašich najnovších záberoch. Ak urýchlite tempo a rýchlosť záberu počas hry, Vaša šípka bude lietať vysoko nad terč; ak spomalíte tempo a záber, Vaša šípka bude lietať pod terč. Zasiahnite býčie oko tak, že udržíte konzistentné tempo a rýchlosť záberu.

**Pokročilá:** Toto je rovnaké ako jednoduchá hra okrem toho, že nastavíte dĺžku, tempo na 500 m a rýchlosť záberu pred každou hrou. Pred začiatkom bodovania budete vyzvaný, aby ste vykonali päť záberov. Tieto Vám umožnia dostať sa do cieľového tempa a záberu špecifikovaného počas nastavenia hry.

V obidvoch režimoch hry závisí počet získaných bodov od toho, kde každá šípka zasiahne terč:

- Býčie oko má hodnotu 5 bodov.
- Nasledujúce tri prstence od býčieho oka sú za 3, 2 a 1 bod.

Vaše skóre je uvedené ako percento najlepšieho možného skóre. Dokonalé skóre je 100%.

#### Preteky s PM5

Pri PM5 máte dve možnosti pre pretekanie:

- 1. Preteky cez kábel bez počítača.
- 2. Preteky cez kábel s počítačom.

Typ veslárskych pretekov a spôsob pripojenia vybraných strojov závisí od viacerých faktorov uvedených v tabuľke nižšie:

	Žiadny počítač	S počítačom		iadny počítač S počít	
	Káblové pripojenie (RS485)	Káblové pripojenie (RS485)	Káblové pripojenie (USB)		
1 trenažér	•	0	0		
2 – 5 trenažérov	•	•	•		
6 – 8 trenažérov	•	•	•		
9 a viac trenažérov	0	•	•		
Mix PM3/PM4/PM5	0	0	•		
Použitie aplikácie pretekov	0	•	•		
Používanie RowPro	0	0	•		
Monitorovanie tepovej frekvencie pomocou zariadení Garmin alebo Suunto	•	0	0		
MonitorovanietepovejfrekvenciepomocouBluetooth Smart Polar H7	•	0	0		
<ul> <li>Nekompatibilné/neodporúčané</li> <li>Odporúčané/najlepšia možnosť</li> </ul>					

#### Preteky cez kábel bez počítača

Odporúčané aplikácie:

• Preteky medzi ôsmimi alebo menším počtom trenažérov.

- Improvizované preteky.
- Neformálne nastavenia, pri ktorých sa nevyžaduje zobrazenie.
- Preteky bez počítača alebo softvéru.
- Zariadenia, pri ktorých sa nachádza viac ako jeden závod alebo kde sa používajú iné bezdrôtové zariadenia (WiFi, Bluetooth atď.).
- Preteky, kde sa používa zariadenie ANT+, Garmin, Suunto alebo Bluetooth Smart.

#### Ďalšie potrebné vybavenie:

 14 – 15 stôp (5 metrov) alebo dlhšie sieťové, alebo eternetové káble s konektormi RJ45 na konci.

Tieto sú ľahko dostupné u Vášho predajcu počítačov alebo v predajni kancelárskych potrieb a sú k dispozícii aj od spoločnosti Concept2. NEPOUŽÍVAJTE káble "crossover", pretože tieto nefungujú. (Káble Crossover sa používajú na priame pripojenie počítača k počítaču bez rozbočovača a spínača a sú zvyčajne špeciálne označené).

Možnosti závodu s káblom, bez počítača:

- Usporiadanie jedného tímu zo štyroch trenažérov, ktorý bude čeliť druhému tímu štyroch trenažérov.
- Usporiadanie trenažérov v kruhu.
- Usporiadanie trenažérov v jednej súvislej línii.

Zvoľte si konfiguráciu, ktorá najlepšie vyhovuje priestoru a dĺžke káblov, ktoré máte.

#### Spustenie závodu

Po nakonfigurovaní trenažérov, začnite preteky nasledovne:

- V hlavnom menu PM5 vyberte položku Hry.
- V ponuke Hry vyberte položku **Závod**.
- Určite jednu osobu ktorá nastaví závod a nechajte ju vybrať možnosť Vytvoriť preteky a potom Vybrať dĺžku pretekov, aby ste nastavili preteky.
- Akonáhle je závod vytvorený, účastníci sa môžu pripojiť k závodu tak, že vyberú možnosť Hry
   > Závod > Pripojiť sa.
- Keď sú všetci účastníci pripravení, osoba čo nastavovala preteky vyberie Start Race (Spustenie závodu).

#### Preteky cez kábel s počítačom

Odporúčané aplikácie:

- Preteky medzi deviatimi alebo viacerými veslami.
- Formálne nastavenie pretekov, ako napríklad CRASH-B.
- Nastavenie pretekov, pri ktorých sa vyžaduje zobrazenie.
- Miesto, kde sa koná viac ako jeden závod naraz.

Preteky cez kábel s počítačom vyžadujú používanie softvéru na riadenie pretekov. Budete tiež potrebovať spôsob, ako navzájom prepojiť trenažéry medzi sebou a do pretekárskeho systému. Môžete to urobiť pomocou káblov USB alebo pomocou sieťových/eternetových káblov. Typ vybraných káblov ovplyvňuje softvérový balík, ktorý môžete použiť.

Sú k dispozícii dva softvérové balíky:

#### Aplikácia Concept2 pre závodné preteky

Kompatibilné s PM5 s káblami USB alebo sieťovými/eternetovými.

PM5 musia byť aktualizované s verziou firmvéru 15 alebo vyššou. Vyžaduje sa verzia 3.5 alebo novšia verzia Aplikácie pretekov.

#### • Digitálne veslovanie RowPro

Kompatibilné s PM5 s káblami USB (pozrite si schémy zapojenia).

RowPro umožňuje závodné preteky s maximálne 16 loďami na závod v 3D. Lode môžu byť nastavené pre jedného používateľa, dvojmiestne, štvormiestne alebo osemmiestne. RowPro tiež umožňuje online veslovanie a pretekanie s jedným používateľom na jeden počítač.

Viac informácií o pretekoch s RowPro nájdete na stránke digitalrowing.com.

## 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
- 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 kúpnou 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 v tejto zmluvy 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 kúpnou 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 užívateľa tj. poškodenie výrobku neodborným repasom, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
- neodbornou repasiou
- 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 uplatňujte 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 reklamácii 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.



SEVEN SPORT s.r.o. Sídlo: Centrála: Reklamace a servis:

IČO: DIČ: Telefon: Mail: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR Dělnická 957, 749 01 Vítkov Čermenská 486, 749 01 Vítkov

26847264 CZ26847264 +420 556 300 970 eshop@insportline.cz reklamace@insportline.cz servis@insportline.cz www.insportline.cz

Web:

#### SK

inSPORTline s.r.o. Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK

IČO: DIČ: Telefón: Mail:

Web:

36311723 SK2020177082 +421(0)326 526 701 objednavky@insportline.sk reklamacie@insportline.sk servis@insportline.sk www.insportline.sk

Dátum predaja:

Pečiatka a podpis predajcu: