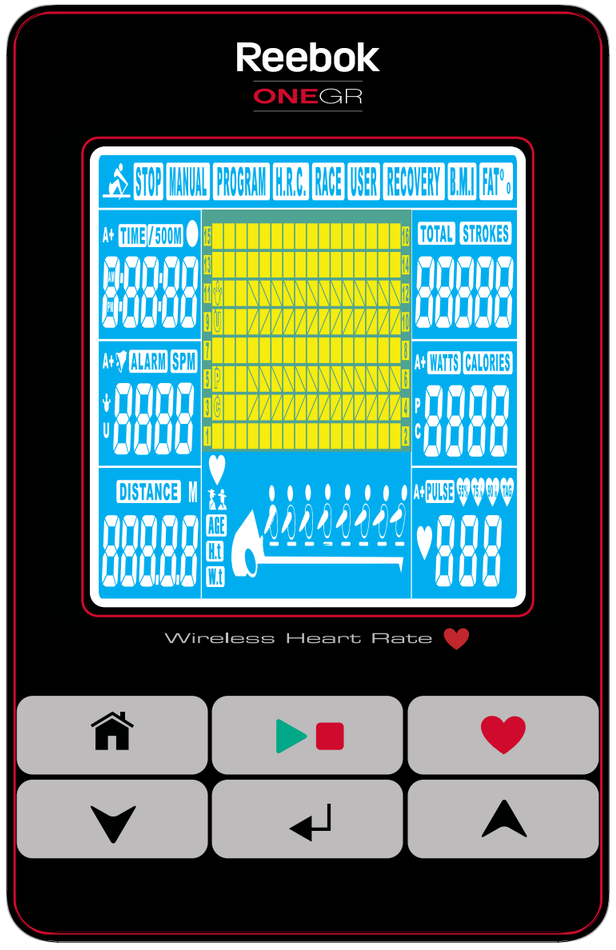
REEBOKFITNESSEQUIPMENT.COM/PRODUCTSUPPORT

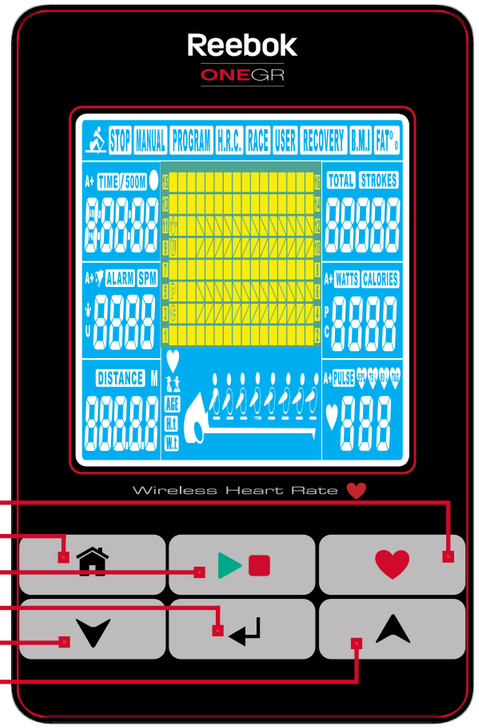
Reebok
ONE SERIES



ONE GR
CONSOLE GUIDE

Reebok
ONE SERIES

COMPUTER FUNCTION



BUTTON FUNCTIONS

UP

Setting selection
Increase resistance level.

DOWN

Setting selection
Decrease resistance level.

ENTER

Confirm setting or selection.

RESET

Clear setting value
Revert to main menu at the end of a workout
Reboot the console (if pressed for two seconds

START / STOP

Start or stop a workouT.

RECOVERY

Test your heart rate recovery.

COMPUTER FUNCTIONS

SPM

Strokes per minute.

TIME/500m

Predicted time to complete 500m according to current speed.

METERS

Rowing distance.

DISTANCE

Accumulates the total distance between 0.0 and 99.9 Km or Miles.

CALORIES

Calories burnt during current workouT.

STROKES

Number of rowing strokes completed during current workout.

PULSE

Measures the rotation of the flywheel in a minute between 0 and 999rpm.

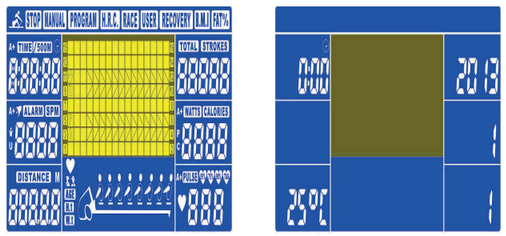
WATTS

Pulse during workout (beats per minute).

OPERATION

POWER ON

Once the power supply is connected, the computer will turn on and all LCD segments will display for 2 seconds.If the rower is not used for 4 minutes, the console will enter standby and display the clock, calendar and room temperature.



MANUAL MODE

1. From the main menu, press START.
2. Press UP or DOWN to select Manual mode.
3. Press ENTER to confirm.
4. Press UP or DOWN to set RESISTANCE LEVEL, TIME, METERS (Distance), STROKES, CALORIES and PULSE, and press ENTER to confirm (You cannot preset both time and Meters simultaneously).
5. Press START/STOP key to start workout.

At any time during your workout;

- You can adjust the resistance level by pressing UP or DOWN.
- Pause your workout by pressing START/STOP.
- Revert to the main menu by pressing RESET.

When you reach your target setting then you will hear a beep, and the console will stop.

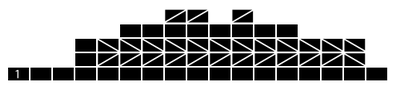
PROGRAM MODE (P1-P12)

1. From the main menu, press UP or DOWN to select Program mode and press ENTER to confirm.
2. Press UP or DOWN to select profile (P1-P12) and press ENTER to confirm.
3. Press UP or DOWN to set your target RESISTANCE LEVEL, TIME, Meters (Distance), STROKES, CALORIES and PULSE, and press ENTER to confirm. (Time and Meters cannot be preset at the same time.)
4. Press START/STOP key to begin your workout.

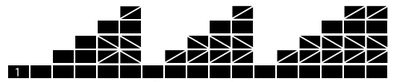
At any time during your workout;

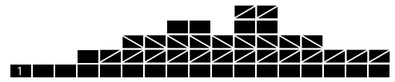
- You adjust the resistance level by pressing UP or DOWN.
- Pause workout by pressing START/STOP.
- Revert to the main menu by pressing RESET.

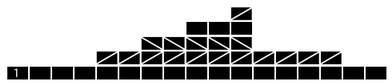
When you reach your target setting then you will hear a beep, and the console will stop.


Program 1

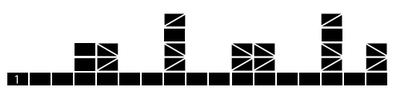
Program 2


Program 3


Program 4

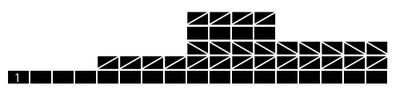

Program 5

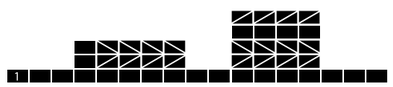
Program 6


Program 7

Program 8

Program 9


Program 10


Program 11

Program 12

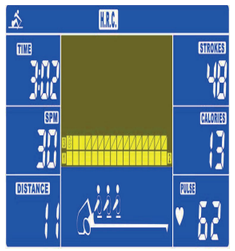
H.R.C MODE

1. From the main menu, press UP or DOWN to select H.R.C. mode and press ENTER to confirm.
2. Press UP or DOWN to set AGE, and press ENTER to confirm.
3. Set your target pulse - Press UP or DOWN to select 55%, 75%, 90% or Target (default:100bpm).
4. Press UP or DOWN to preset TIME (or Meters), STROKES, CALORIES, and press ENTER to confirm. (Time and Meters cannot be preset at the same time.)
5. Press START/STOP to begin your workout.

At any time during your workout;

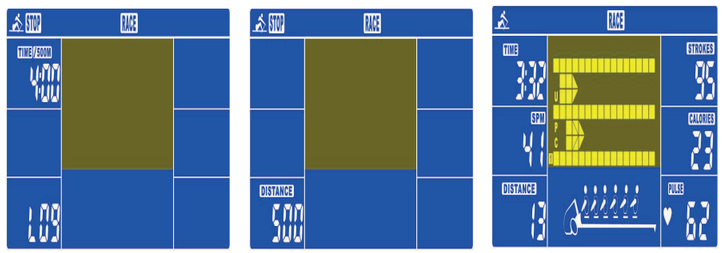
- Pause your workout by pressing START/STOP.
- Revert to the main menu by pressing RESET.

When you reach your target setting then you will hear a beep, and the console will stop..



RACE MODE

1. From the main menu, press UP or DOWN to select Race mode and press ENTER to confirm.
2. Press UP or DOWN to set your Challenge level and press ENTER to confirm. (Total level =15, L1=1:00 TIME/500M, L15=8:00 TIME/500M, Increments default: 0:30 TIME/500M, Meters default:500M)
3. Press START/STOP key to begin your race. Press UP or DOWN to adjust resistance level.
4. When either the console or the User crosses the finish line the computer will stop and show PC win or User win.
5. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



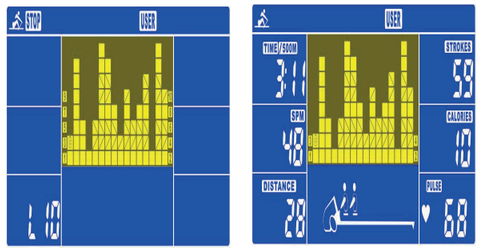
USER MODE

1. From the main menu, press UP or DOWN to select USER mode and press ENTER to confirm.
2. Press UP or DOWN to set resistance level of each column, and press ENTER to proceed to the next segment. (Total columns = 16)
3. Press and hold ENTER to finish or quit setting.
4. Press UP or DOWN to preset TIME(or Meters), STROKES, CALORIES and PULSE, and press ENTER to confirm. (Time and Meters cannot be preset at the same time.)
5. Press START/STOP key to start workout.

At any time during your workout;

- Pause your workout by pressing START/STOP.
- Revert to the main menu by pressing RESET.

When you reach your target setting then you will hear a beep, and the console will stop.



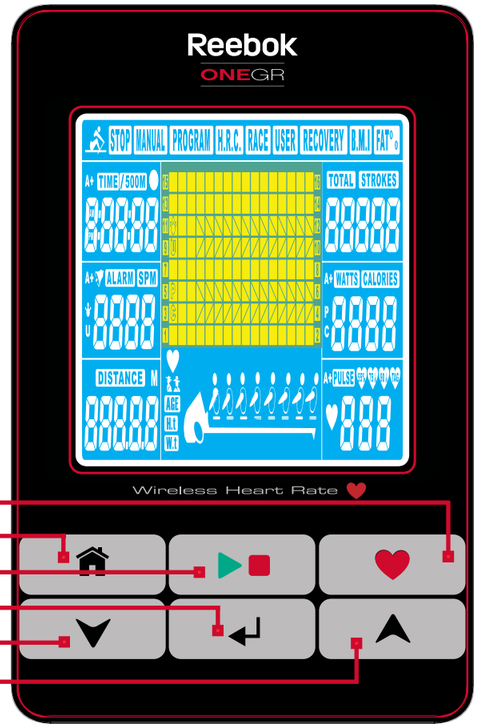
RECOVERY MODE

You must wear a heart rate chest strap for this program.

1. Once the pulse has been detected by the computer, press the RECOVERY key.
2. TIME will show “0:60” (seconds) and count down.
3. On completion of the countdown the computer will show F1 to F6 as an indication of your heart rate recovery score:

1.0	OUTSTANDING
1.0<F<2.0	EXCELLENT
2.0<F<2.9	GOOD
3.0<F<3.9	FAIR
4.0<F<5.9	BELOW AVERAGE

FONCTIONS INFORMATIQUES



1 - Récupération
2 - Réinitialiser
3 - Marche/ arrêt
4 - Entrer
6 - Bas
7 - Haut

FONCTION DES BOUTONS

HAUT

Choix des paramètres
Augmenter le niveau de résistance

BAS

Choix des paramètres
Diminuer le niveau de résistance

TOUCHE ENTREÉ

Confirmer les paramètres ou la sélection

RÉINITIALISER

Effacer les valeurs des paramètres
Revenir au menu principal à la fin d'un entraînement
Redémarrer la console (appuyer pendant deux secondes)

MARCHE/ARRÊT

Commencer ou arrêter un entraînement

RÉCUPÉRATION

Tester le temps de récupération de la fréquence cardiaque§

FONCTIONS INFORMATIQUES

MPM (MOUVEMENTS PAR MINUTE)

Mouvements par minute

TEMPS/500 M

Temps prévu pour parcourir 500 m à la vitesse actuelle

MÈTRES

Distance à ramer

CALORIES

Calories brûlées durant l'entraînement actuel

MOUVEMENTS

Nombre de mouvements de rame effectués durant l'entraînement actuel

FRÉQUENCE CARDIAQUE

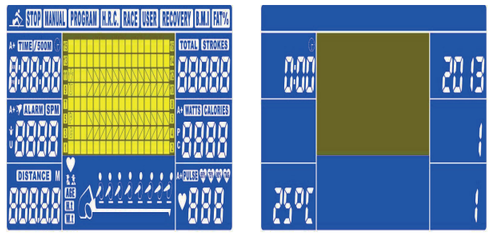
Fréquence cardiaque durant l'entraînement (battements par minute)

UTILISATION

APPAREIL ALLUMÉ

Une fois le bloc d'alimentation branché, l'ordinateur s'allume et tous les segments LCD s'affichent pendant 2 secondes.

Si le rameur n'est pas utilisé pendant 4 minutes, la console se met en mode veille et affiche l'horloge, le calendrier et la température ambiante.



MODE MANUEL

1. À partir du menu principal, appuyez sur MARCHE.
2. Servez-vous des fonctions HAUT et BAS pour sélectionner le mode manuel
3. Appuyez sur la touche ENTRÉE pour confirmer.
4. Appuyez sur HAUT et BAS pour paramétrer le NIVEAU DE RÉSISTANCE, la DURÉE, la DISTANCE, les MOUVEMENTS, les CALORIES et la FRÉQUENCE CARDIAQUE puis appuyez sur la touche ENTRÉE pour confirmer (il est impossible de paramétrer simultanément la durée et la distance).
5. Appuyez sur MARCHE/ARRÊT pour commencer votre entraînement.

Durant votre entraînement, vous pouvez à tout moment :

- Ajuster le niveau de résistance au moyen des touches HAUT et BAS ; .
- Vous interrompre au moyen de la touche MARCHE/ARRÊT ;
- Revenir au menu principal en appuyant sur RÉINITIALISER.

Lorsque les paramètres que vous avez définis sont atteints, vous entendez un « bip », et la console s'arrête.

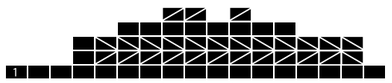
MODE PROGRAMMES (P1-P12)

1. À partir du menu principal, appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner le mode Programmes, puis sur la touche ENTRÉE pour confirmer votre choix.
2. Appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner un profil (P1 à P12) puis sur la touche ENTRÉE pour confirmer.
3. Appuyez sur HAUT et BAS pour paramétrer le NIVEAU DE RÉSISTANCE, la DURÉE, la DISTANCE, les MOUVEMENTS, les CALORIES et la FRÉQUENCE CARDIAQUE que vous ciblez, puis appuyez sur la touche ENTRÉE pour confirmer. (La durée et la distance ne peuvent pas être paramétrées en même temps.)
4. Appuyez sur MARCHE/ARRÊT pour commencer votre entraînement.

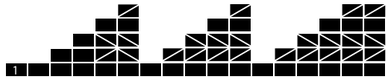
Durant votre entraînement, vous pouvez à tout moment ;

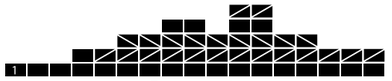
- ajuster le niveau de résistance au moyen des touches HAUT et BAS ;
- vous interrompre au moyen de la touche MARCHE/ARRÊT ;
- revenir au menu principal en appuyant sur RÉINITIALISER.

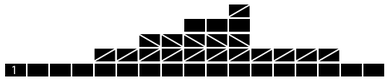
Lorsque les paramètres que vous avez définis sont atteints, vous entendez un « bip », et la console s'arrête.


Program 1

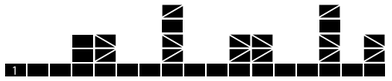
Program 2

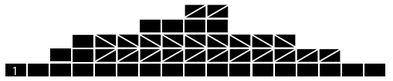

Program 3


Program 4


Program 5

Program 6


Program 7


Program 8

Program 9

Program 10

Program 11

Program 12

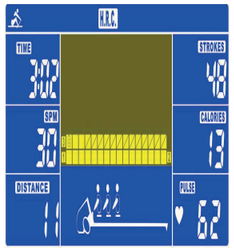
Mode Fréquence cardiaque

1. À partir du menu principal, appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner le mode Fréquence cardiaque, puis sur la touche ENTRÉE pour confirmer votre choix.
2. Appuyez sur HAUT ou BAS pour choisir l'ÂGE, puis sur la touche ENTRÉE pour confirmer.
3. Paramétrez votre fréquence cardiaque : appuyez sur HAUT ou BAS pour choisir 55 %, 75 %, 90 % ou cible (paramètre par défaut : 100 bpm).Press UP or DOWN to preset TIME (or Meters), STROKES, CALORIES, and press ENTER to confirm.
(Time and Meters cannot be preset at the same time.)
4. Appuyez sur HAUT ou BAS pour configurer la DURÉE (ou la Distance), les MOUVEMENTS, les CALORIES, puis appuyez sur la touche ENTRÉE pour confirmer. (La durée et la distance ne peuvent pas être paramétrées en même temps.)
5. Appuyez sur MARCHE/ARRÊT pour commencer votre entraînement.

Durant votre entraînement, vous pouvez à tout moment :

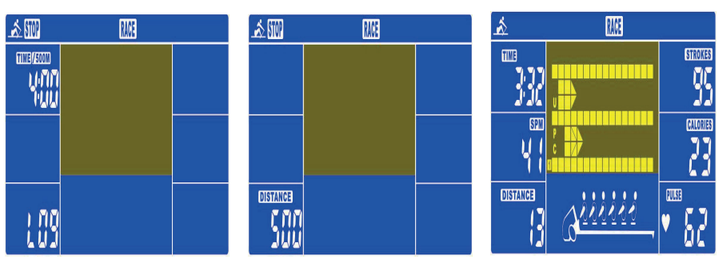
- vous interrompre au moyen de la touche MARCHE/ARRÊT
- revenir au menu principal en appuyant sur RÉINITIALISER

Lorsque les paramètres que vous avez définis sont atteints, vous entendez un « bip », et la console s'arrête.



RACE MODE

1. À partir du menu principal, appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner le mode Course, puis sur la touche ENTRÉE pour confirmer votre choix
2. Appuyez sur HAUT ou BAS pour choisir votre niveau de difficulté, puis sur la touche ENTRÉE pour confirmer. (Nombre de niveaux : 15 ; N1=1:00 TEMPS/500 m, N15= 8:00 TEMPS/500 m ; progression par défaut : 0:30 TEMPS/500 m ; distance par défaut : 500 m)
3. Appuyez sur MARCHE/ARRÊT pour commencer votre course. Appuyez sur HAUT ou BAS pour ajuster votre niveau de résistance.
4. Lorsque la console ou l'Utilisateur franchit la ligne d'arrivée, l'ordinateur s'arrête et affiche le gagnant (la console ou l'Utilisateur).
5. Appuyez sur MARCHE/ARRÊT pour interrompre votre entraînement. Appuyez sur RÉINITIALISER pour revenir au menu principal.



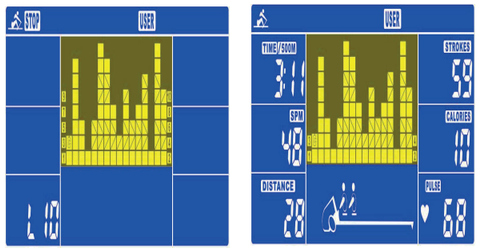
Mode UTILISATEUR

1. À partir du menu principal, appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner le mode UTILISATEUR, puis sur la touche ENTRÉE pour confirmer votre choix.
2. Appuyez sur HAUT ou BAS pour paramétrer le niveau de résistance de chaque colonne, puis appuyez sur la touche ENTRÉE pour atteindre le segment suivant. (Nombre total de colonnes : 16)
3. Appuyez sur la touche ENTRÉE et maintenir le bouton enfoncé pour terminer ou quitter les paramètres.
4. Appuyez sur HAUT ou BAS pour configurer la DURÉE (ou la Distance), les MOUVEMENTS, les CALORIES et la FRÉQUENCE CARDIAQUE puis appuyez sur la touche ENTRÉE pour confirmer. (La durée et la distance ne peuvent pas être paramétrées en même temps.)
5. Appuyez sur MARCHE/ARRÊT pour commencer votre entraînement.

Durant votre entraînement, vous pouvez à tout moment :

- vous interrompre au moyen de la touche MARCHE/ARRÊT ;
- revenir au menu principal en appuyant sur RÉINITIALISER.When you reach your target setting then you will hear a beep, and the console will stop

Lorsque les paramètres que vous avez définis sont atteints, vous entendez un « bip », et la console s'arrête..



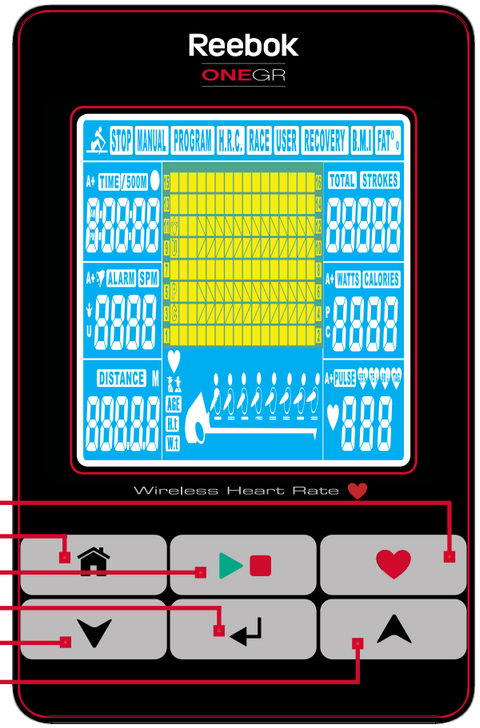
MODE RÉCUPÉRATION

Pour effectuer ce programme, vous devez porter un capteur cardiaque.

1. Une fois votre fréquence cardiaque décelée par l'ordinateur, appuyez sur la touche RÉCUPÉRATION.
2. La DURÉE affichée sera « 0:60 » (secondes) et le compte à rebours sera déclenché.
3. Une fois le compte à rebours terminé, l'ordinateur affichera une évaluation de votre score de récupération, de F1 à F6 :

1.0	EXCEPTIONNEL
1.0<F<2.0	EXCELLENT
2.0<F<2.9	BON
3.0<F<3.9	MOYEN
4.0<F<5.9	INFÉRIEUR À LA MOYENNE
6.0	MÉDIOCRE

FUNZIONI DEL COMPUTER



1 - Recovery
2 - Reset
3 - Start/Stop
4 - Enter
6 - Down
7 - Up

TASTO FUNZIONES

SU

Scelta dell'impostazione
Aumento del livello di resistenza

GIÙ

Scelta dell'impostazione
Diminuzione del livello di resistenza

INVIO

Conferma o scelta dell'impostazione

RESET

Cancellazione del valore dell'impostazione
Ritorno al menù principale alla fine dell'esercizio
Riavvio della console (se premuto per due secondi)

AVVIO / ARRESTO

Avvio o interruzione di un esercizio

RECUPERO

Test del recupero delle pulsazioni cardiache

FUNZIONE DEI PULSANTI

SPM

vogate al minuto

TEMPO/500M

Tempo previsto per percorrere 500 metri in base alla velocità attuale.

METRI

Distanza in metri

CALORIE

Calorie bruciate nel corso dell'esercizio attuale

VOGATE

Numero di colpi di remo effettuati nel corso dell'esercizio attuale

PULSE

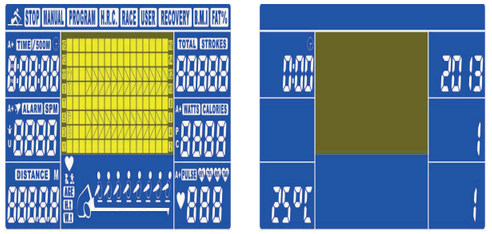
Pulsazioni nel corso dell'esercizio (battiti al minuto).

FUNZIONAMENTO

ALIMENTAZIONE INSERITA

Una volta collegato l'alimentatore, il computer si accende e tutti i segmenti LCD si illuminano per 2 secondi.

Se il vogatore non viene usato per 4 minuti, la console entra in modalità standby e visualizza l'orologio, il calendario e la temperatura ambiente.



MODALITÀ MANUALE

1. Dal menù principale, premere START.
2. Premere UP o DOWN per selezionare la modalità Manuale.
3. Premere ENTER per confermare.
4. Premere UP o DOWN per fissare il livello di resistenza (RESISTANCE LEVEL), il tempo (TIME), la distanza in metri (METERS), le vogate (STROKES), le calorie (CALORIES) e le pulsazioni (PULSE). poi premere Invio (ENTER) per confermare (Non è possibile preselezionare contemporaneamente il tempo e la distanza).
5. 5. Premere il tasto START/STOP per cominciare l'esercizio.

In qualsiasi momento durante l'esercizio è possibile:

- Regolare il livello di resistenza premendo UP o DOWN.
- Effettuare una pausa premendo START/STOP.
- Tornare al menù principale premendo RESET.

Quando si sono raggiunte le impostazioni scelte come obiettivo si ode un segnale acustico e la console si arresta.

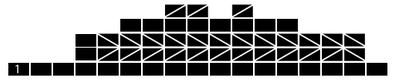
MODALITÀ DI PROGRAMMA (P1-P12)

1. Dal menù principale, premere UP o DOWN per selezionare la modalità di Programma e poi premere ENTER per confermare.
2. Premere UP o DOWN per scegliere il profilo (P1-P12) e poi premere ENTER per confermare.
3. Premere UP o DOWN per prefissare il livello di resistenza (RESISTANCE LEVEL), il tempo (TIME), la distanza in metri (METERS), le vogate (STROKES), le calorie (CALORIES) e le pulsazioni (PULSE) desiderati, e poi premere ENTER per confermare. (Non è possibile prefissare contemporaneamente il tempo e la distanza).
4. Premere il tasto START/STOP per cominciare l'esercizio.

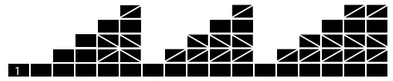
In qualsiasi momento durante l'esercizio è possibile:•

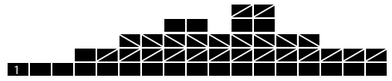
- Regolare il livello di resistenza premendo UP o DOWN.
- Effettuare una pausa premendo START/STOP.
- Tornare al menù principale premendo RESET.

Quando si sono raggiunte le impostazioni scelte come obiettivo si ode un segnale acustico e la console si arresta.


Program 1

Program 2


Program 3


Program 4

Program 5

Program 6

Program 7

Program 8

Program 9

Program 10

Program 11

Program 12

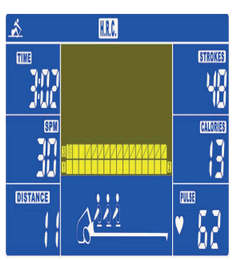
Modalità H.R.C:

1. Dal menù principale, premere UP o DOWN per selezionare la modalità H.R.C. e poi premere ENTER per confermare.
2. Premere UP o DOWN per prefissare l'età (AGE), e poi premere ENTER per confermare.
3. Prefissare le pulsazioni obiettivo: premere UP o DOWN per selezionare 55%, 75%, 90% o Target (il valore di default è pari a 100 battiti al minuto).Press START/STOP to begin your workout.
4. Premere UP o DOWN per prefissare TIME (o la distanza), STROKES, CALORIES, e poi premere ENTER per confermare. (Non è possibile prefissare contemporaneamente il tempo e la distanza).
5. Premere START/STOP per cominciare l'esercizio.

In qualsiasi momento durante l'esercizio è possibile:

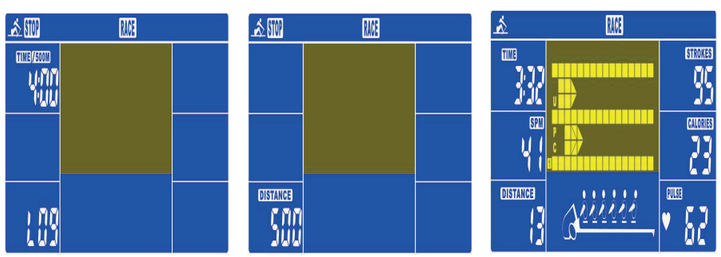
- Effettuare una pausa premendo START/STOP.
- Tornare al menù principale premendo RESET.

Quando si sono raggiunte le impostazioni scelte come obiettivo si ode un segnale acustico e la console si arresta.



RACE MODE

1. Dal menù principale, premere UP o DOWN per selezionare la modalità Corsa e poi premere ENTER per confermare.
2. Premere UP o DOWN per scegliere il vostro livello di Sfida e poi premere ENTER per confermare. (Livello totale =15, L1=1:00 TIME/500 metri, L15=8:00 TIME/500 metri, Incrementi di default: 0:30 TIME/500 metri, Distanza di default: 500 metri)
3. Premere il tasto START/STOP per cominciare la corsa. Premere UP o DOWN per regolare il livello di resistenza.
4. Quando la console o l'Utente superano la linea del traguardo il computer si ferma e indica se ha vinto il PC o l'Utente.
5. Premere il tasto START/STOP per effettuare una pausa dell'esercizio. Premere RESET per tornare al menù principale.



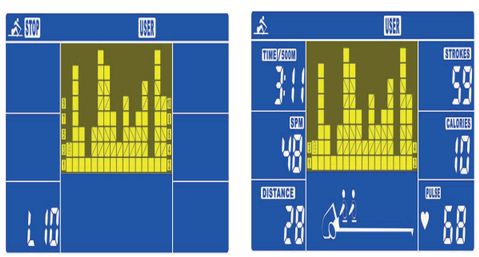
Modalità utente

1. Dal menù principale, premere UP o DOWN per selezionare la modalità USER e poi premere ENTER per confermare.
2. Premere UP o DOWN per prefissare il livello di resistenza di ciascuna colonna, e poi premere ENTER per passare al segmento successivo (Totale colonne = 16)
3. Premere e tenere premuto ENTER per terminare o abbandonare l'impostazione scelta.
4. Premere UP o DOWN per preselezionare TIME (o la distanza), STROKES, CALORIES e PULSE, e poi premere ENTER per confermare. (Non è possibile prefissare contemporaneamente il tempo e la distanza).
5. Premere il tasto START/STOP per cominciare l'esercizio.

In qualsiasi momento durante l'esercizio è possibile:

- Effettuare una pausa premendo START/STOP.
- Tornare al menù principale premendo RESET.

Quando si sono raggiunte le impostazioni scelte come obiettivo si ode un segnale acustico e la console si arresta.



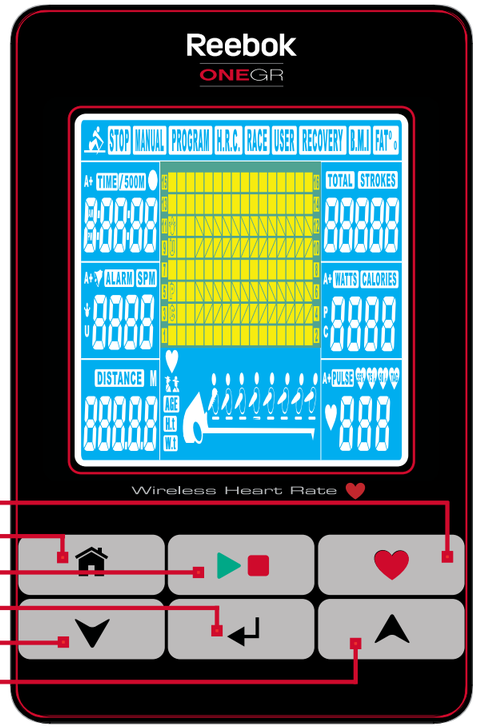
MODALITÀ RECOVERY (RECUPERO)

Per eseguire questo programma è necessario indossare la pettorina per la misura delle pulsazioni cardiache.

1. Dopo che il computer ha rilevato le pulsazioni, premere il tasto RECOVERY.
2. TIME indica "0:60" (secondi) e procede al conteggio alla rovescia.
3. Alla fine del conteggio alla rovescia il computer visualizza da F1 a F6 come indicazione del risultato da voi ottenuto per il recupero delle pulsazioni cardiache:

1.0	STRAORDINARIO
1.0<F<2.0	ECCELLENTE
2.0<F<2.9	BUONO
3.0<F<3.9	ABBASTANZA BUONO
4.0<F<5.9	AL DI SOTTO DELLA MEDIA
6.0	SCARSO

Bedienungsanleitung für Konsole



COMPUTER FUNCTION

1 - Erholung
2 - Reset
3 - Start/Stop
4 - Enter
6 - Nach unten
7 - Nach oben

ÜBERSICHT ÜBER DIE TASTENBELEGUNG

UP

Benutzen Sie diese Taste, um ein höheres Widerstands-
/Schwierigkeitslevel einzustellen und Ihre Auswahl zu bestätigen.

DOWN

Benutzen Sie diese Taste, um ein niedrigeres Widerstands-/Schwierigkeitslevel einzustellen und Ihre Auswahl zu bestätigen.

ENTER

Benutzen Sie diese Taste, um Ihre jeweilige Einstellung oder Auswahl zu bestätigen.

ZURÜCKSETZEN DER EINSTELLUNGEN

Benutzen Sie die Reset-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren während Sie ein Trainingsprogramm einstellen. Oder halten Sie die
Taste 2 Sekunden gedrückt, sodass der Computer mit den ursprünglichen Einstellungen neu gestartet wird.

START / STOP

Drücken Sie diese Taste, um Ihr Training zu beginnen oder zu beenden.

RECOVERY

Diese Programm-Taste testet Ihre Regenerationsfähigkeit und gibt damit indirekt Auskunft über Ihre Fitness.

ZURÜCKSETZEN DER EINSTELLUNGEN

Drücken Sie diese Taste, um die voreingestellten Daten zu löschen und den Computer neu zu starten.

FUNKTIONSWEISE DES COMPUTERS

TRAININGSZEIT

Die Trainingszeit wird zwischen 0:00 und 99:59 (Minuten : Sekunden) gemessen.

GESCHWINDIGKEIT

Die momentane Trainingsgeschwindigkeit wird Ihnen von 0.0 und 99.9 km oder Meilen pro Stunde angezeigt.

ZURÜCKGELEGTE DISTANZ

Gibt Aufschluss über die Gesamtdistanz. Anzeige von 0.0 bis 99.9 km oder Meilen.

KALORIEN

Gibt Ihnen an, wie viele Kalorien Sie während Ihres Trainings verbrennen. Anzeige von 0 bis 999.

PULS

Genaue Pulsermittlung und –Anzeige Ihrer Pulswerte von 30 bis 230 Schlägen pro Minute.
Ein Signalton warnt Sie rechtzeitig vor Erreichen des voreingestellten Zielpuls-Werts.

RPM (UMDREHUNGEN PRO MINUTE)

Gibt Ihnen an, wie viele Umdrehungen das Schwungrad pro Minute absolviert (0 bis 999 U/min).

LEISTUNG IN WATT

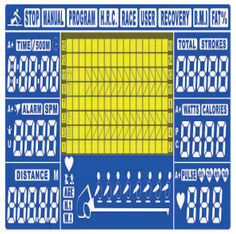
Zeigt Ihnen an, welche Leistung (gemessen in Watt) Sie erbracht haben.

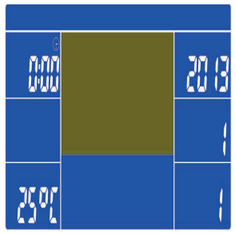
UTILISATION

APPAREIL ALLUMÉ

Une fois le bloc d'alimentation branché, l'ordinateur s'allume et tous les segments LCD s'affichent pendant 2 secondes.

Si le rameur n'est pas utilisé pendant 4 minutes, la console se met en mode veille et affiche l'horloge, le calendrier et la température ambiante.





MODE MANUEL

1. À partir du menu principal, appuyez sur MARCHE.
2. Servez-vous des fonctions HAUT et BAS pour sélectionner le mode manuel
3. Appuyez sur la touche ENTRÉE pour confirmer.
4. Appuyez sur HAUT et BAS pour paramétrer le NIVEAU DE RÉSISTANCE, la DURÉE, la DISTANCE, les MOUVEMENTS, les CALORIES et la FRÉQUENCE CARDIAQUE puis appuyez sur la touche ENTRÉE pour confirmer (il est impossible de paramétrer simultanément la durée et la distance).
5. Appuyez sur MARCHE/ARRÊT pour commencer votre entraînement.

Durant votre entraînement, vous pouvez à tout moment :

- Ajuster le niveau de résistance au moyen des touches HAUT et BAS ; .
- Vous interrompre au moyen de la touche MARCHE/ARRÊT ;
- Revenir au menu principal en appuyant sur RÉINITIALISER.

Lorsque les paramètres que vous avez définis sont atteints, vous entendez un « bip », et la console s'arrête.

PROGRAMM-MODUS (P1-P12)

1. Im Hauptmenü mit NACH OBEN oder UNTEN den Programm-Modus wählen und zur Bestätigung ENTER drücken.
2. Mit NACH OBEN oder UNTEN das Profil wählen (P1-P12) und zur Bestätigung ENTER drücken.
3. Mit NACH OBEN oder UNTEN den ZIELWIDERSTAND, ZEIT, METER (Distanz), SCHLÄGE, KALORIEN und PULS einstellen und zur Bestätigung ENTER drücken. (Zeit und Meter können nicht gleichzeitig voreingestellt werden.)
4. Zum Start des Trainings START/STOP drücken.

Während des Trainings können Sie jederzeit:

- Den Widerstand durch Drücken von NACH OBEN oder UNTEN regulieren.
- Das Training durch Drücken von START/STOP anhalten.
- Durch Drücken von RESET zum Hauptmenü zurückkehren.

Nach Erreichen der Zieleinstellung ertönt ein Piepton und die Konsole stoppt.

Program 1

Program 2

Program 3

Program 4

Program 5

Program 6

Program 7

Program 8

Program 9

Program 10

Program 11

Program 12

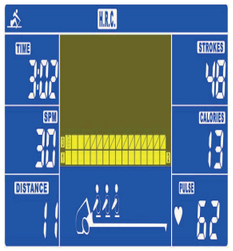
H.R.C MODUS

1. Im Hauptmenü NACH OBEN oder UNTEN drücken, um den H.R.C.-Modus (Herzschlag) zu wählen und mit ENTER bestätigen.
2. Mit NACH OBEN oder UNTEN das ALTER wählen und mit ENTER bestätigen.
3. Den Zielpuls einstellen – mit NACH OBEN oder UNTEN 55%, 75%, 90% oder Ziel wählen (Standardeinstellung:100 bpm).
4. NACH OBEN oder UNTEN drücken, um ZEIT (oder Meter), SCHLÄGE, KALORIEN zu wählen und die Einstellung mit ENTER bestätigen. (Zeit und Meter können nicht gleichzeitig voreingestellt werden.)
5. Mit START/STOP das Training starten.

Während des Trainings können Sie jederzeit

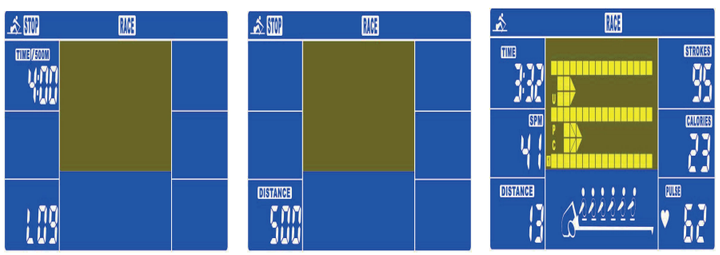
- Das Training durch Drücken von START/STOP anhalten.
- Durch Drücken von RESET zum Hauptmenü zurückkehren.

Nach Erreichen der Zieleinstellung ertönt ein Piepton und die Konsole stoppt.



RENNMODUS

1. Im Hauptmenü NACH OBEN oder UNTEN drücken, um den Rennmodus zu wählen und mit ENTER bestätigen.
2. NACH OBEN oder UNTEN drücken, um das Wettkampfniveau einzustellen und die Einstellung mit ENTER bestätigen. (insgesamt =15 Stufen, L1=1:00 ZEIT/500M, L15=8:00 ZEIT/500M, Stufen: 0:30 ZEIT/500M, Meter:500M)
3. Zum Start des Rennens START/STOP drücken. Mit NACH OBEN oder UNTEN den Widerstand einstellen.
4. Wenn die Konsole oder der Nutzer die Ziellinie überquert, stoppt der Computer und zeigt an „PC gewinnt" oder „Nutzer gewinnt".
5. START/STOP drücken, um das Training anzuhalten. Mit RESET zum Hauptmenü zurückkehren.



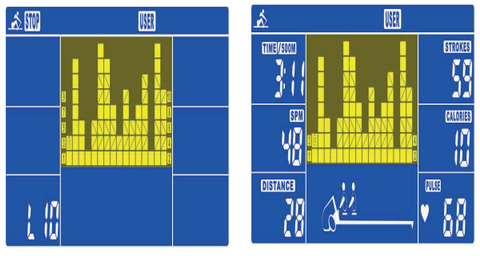
NUTZER-MODUS

1. Im Hauptmenü NACH OBEN oder UNTEN drücken, um den NUTZER-Modus zu wählen und mit ENTER bestätigen.
2. NACH OBEN oder UNTEN drücken, um den Widerstand jeder Säule einzustellen und mit ENTER zum nächsten Segment gehen. (Säulen insgesamt = 16)
3. ENTER gedrückt halten oder die Einstellung beenden.
4. NACH OBEN oder UNTEN drücken, um ZEIT (oder Meter), SCHLÄGE, KALORIEN oder PULS zu wählen und die Einstellung mit ENTER bestätigen. (Zeit und Meter können nicht gleichzeitig voreingestellt werden.)
5. Mit START/STOP das Training starten.

Während des Trainings können Sie jederzeit:

- Das Training durch Drücken von START/STOP anhalten.
- Durch Drücken von RESET zum Hauptmenü zurückkehren.

Nach Erreichen der Zieleinstellung ertönt ein Piepton und die Konsole stoppt.



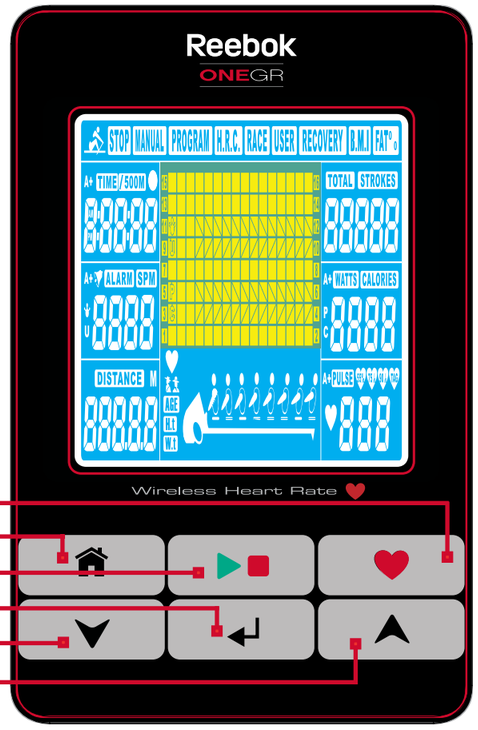
ERHOLUNGSMODUS

Für dieses Programm müssen Sie einen Brustriemen zur Messung des Herzschlags tragen.

1. Sobald der Rechner den Herzschlag gefunden hat, ERHOLUNG drücken.
2. Die ZEIT wird als "0:60" (Sekunden) eingeblendet und zählt herunter.
3. Nach dem Countdown zeigt der Computer F1 bis F6 an – je nachdem, wie schnell sich Ihr Herzschlag erholt:

1.0	BRILLANT
1.0<F<2.0	SEHR GUT
2.0<F<2.9	GUT
3.0<F<3.9	OKAY
4.0<F<5.9	UNTERDURCHSCHNITTLICH
6.0	SCHLECHT

FUNCIONES DEL ORDENADOR



1 - Recuperación
2 - Reiniciar
3 - Iniciar/Parar
4 - Registrar
6 - Abajo
7 - Arriba

BOTÓN DE FUNCIONES

ARRIBA

Selección de ajuste
Incrementar el nivel de resistencia

ABAJO

Selección de ajuste
Disminuir el nivel de resistencia

ENTRADA

Confirmar la selección

REINICIAR

Despejar cualquier valor
Revertir al menu principal al final del entrenamiento
Reiniciar la consola (si se ha pulsado durante 2 segundos)

INICIAR/PARAR

Iniciar o parar un entrenamiento

RECUPERACIÓN

Pruebe la recuperación de su ritmo cardíaco

FUNCIONES DEL ORDENADOR

SPM (MOVIMIENTOS DE REMO POR MINUTO)

GOLPES DE REMO POR MINUTO

TIEMPO/500M

Predicción de tiempo para completar 500m según la velocidad actual

METROS

Distancia de remo

DISTANCIA

Número de movimientos de remo completo durante el entrenamiento

CALORIAS

Calorías quemadas durante el entrenamiento vigente

STROKES

Number of rowing strokes completed during current workout.

PULSO

Pulso durante el entrenamiento (latidos por minuto)

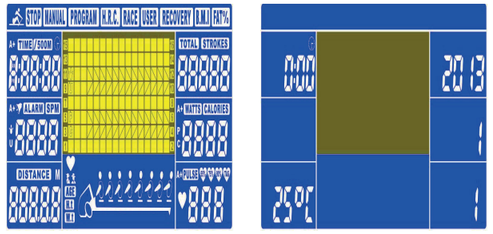
WATTS

Pulse during workout (beats per minute).

FUNCIONAMIENTO

ENCENDIDO

Una vez que la fuente de alimentación está conectada, el ordenador se encenderá y todos los segmentos LCD se visualizarán durante 2 segundos. Si el remo no se usa durante 4 minutos, la consola se pondrá en modo de reserva (standby) y mostrará el reloj, el calendario y la temperatura de la habitación donde
se encuentre.



EN MODO MANUAL

1. Desde el menú principal, pulsar START
2. Pulsar UP y DOWN para seleccionar el modo Manual.
3. Pulsar ENTER para confirmar.
4. Pulsar ARRIBA o ABAJO para ajustar el nivel de RESISTENCIA, TIEMPO, METROS (Distancia), MOVIMIENTOS DE REMO, CALORIAS y PULSO, y pulse ENTER para confirmar (No puede pre programar el Tiempo y los Metros simultáneamente).
5. Pulsar START/STOP para empezar el entrenamiento.

En cualquier momento del entrenamiento;

- Puede ajustar el nivel de Resistencia pulsando UP o DOWN
- Pausar su entrenamiento pulsando el botón START/STOP
- Volver al menu principal pulsando el botón RESET

Cuando alcance su objetivo establecido oirá un pitido y la consola parará.

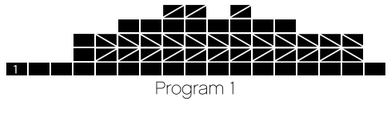
EN MODO PROGRAMAS (P1-P12)

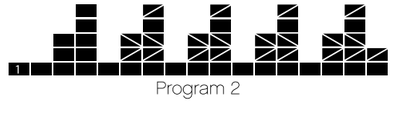
1. From the main menu, press UP or DOWN to select Program mode and press ENTER to confirm.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar el perfil (P1-P12) y pulse ENTER para confirmar.
3. Pulse UP o DOWN para establecer su objetivo RESISTANCE LEVEL (Nivel de Resistencia), TIEMPO , METROS (Distancia), MOVIMIENTOS DE REMO, CALORIAS y PULSO, y pulse ENTER para confirmar (No puede pre programar el Tiempo y los Metros simultáneamente).
4. Pulsar START/STOP para empezar el entrenamiento.

En cualquier momento del entrenamiento;

- Puede ajustar el nivel de Resistencia pulsando UP o DOWN
- Pausar su entrenamiento pulsando el botón START/STOP
- Volver al menu principal pulsando el botón RESET

Cuando alcance su objetivo establecido oirá un pitido y la consola parará.


Program 1


Program 2

Program 3

Program 4

Program 5

Program 6

Program 7

Program 8

Program 9

Program 10

Program 11

Program 12

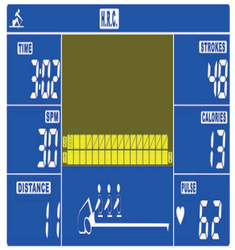
EN MODO H.R.C.

1. Desde el menú principal, pulse UP o DOWN para seleccionar el modo H.R.C. y pulse ENTER para confirmar.
2. Pulse UP o DOWN para establecer la AGE/EDAD, y pulse ENTER para confirmar.
3. Establezca su pulso objetivo – pulsando UP o DOWN para seleccionar 55%, 75%, 90% o Target/Objetivo (por defecto:100bpm).
4. Pulse UP o DOWN para programar TIEMPO (o Metros), MOVIMIENTOS DE REMO, CALORIAS y PULSO y pulse ENTER para confirmar. (Tiempo y Metros no se pueden programar al mismo tiempo.)
5. Pulsar START/STOP para empezar el entrenamiento.

En cualquier momento del entrenamiento puede;

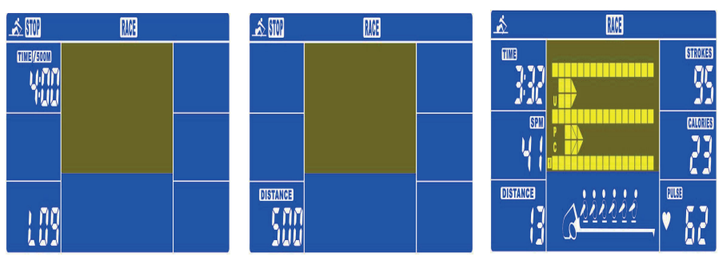
- Pausar su entrenamiento pulsando el botón START/STOP
- Volver al menu principal pulsando el botón RESET

Cuando alcance su objetivo establecido oirá un pitido y la consola parará.



MODO CARRERA

1. Desde el menú principal, pulse UP o DOWN para seleccionar el modo "Race"/Carrera y presione ENTER para confirmar.
2. Pulse UP o DOWN para fijar su nivel "Challenge"/Desafio y pulse ENTER para confirmar.
3. Pulse el botón START/STOP para empezar su Carrera. Presione UP o DOWN para ajustar el nivel de resistencia.
4. Cuando o bien la consola o el Usuario pase la linea de meta el ordenador parará y mostrará PC win (el ordenador gana) o User win (el Usuario gana)
5. Pulse el botón STAR/STOP para parar el entrenamiento. Presione RESET para volver al menú principal.



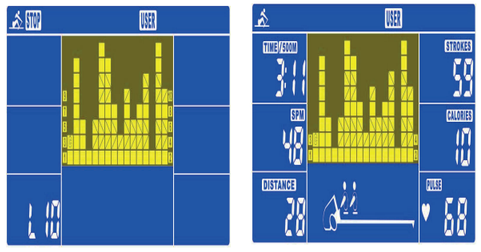
USER MODE

1. En el menu principal, pulse UP o DOWN para seleccionar el modo USER y pulse ENTER para confirmarlo.
2. Pulse UP o DOWN para establecer el nivel de cada columna, y pulse ENTER proceder al siguiente segmento. (Columnas en total= 16)
3. Pulse y sostenga el botón ENTER para acabar o salir.
4. Pulse UP o DOWN para programar TIEMPO (o Metros), MOVIMIENTOS DE REMO, CALORIAS y PULSO y pulse ENTER para confirmar. (Tiempo y Metros no se pueden programar al mismo tiempo.)
5. Pulse START/STOP para empezar el entrenamiento.

En cualquier momento del entrenamiento puede:

- Pausar su entrenamiento pulsando STAR/STOP.
- Volver al menu principal pulsando RESET.

Cuando alcance su objetivo establecido oirá un pitido y la consola parará.



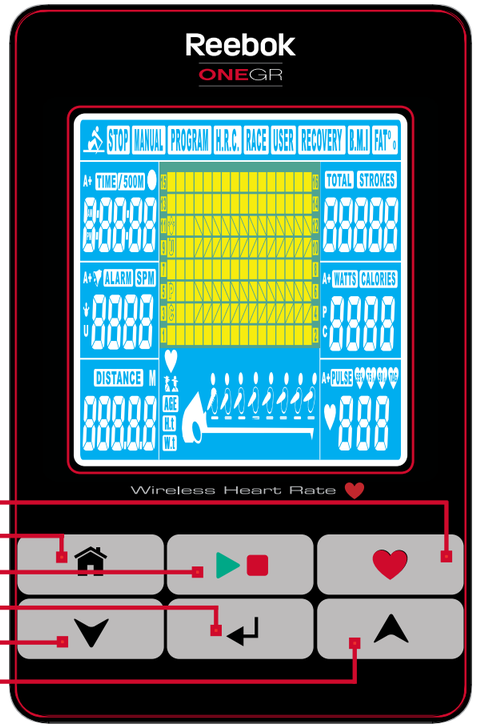
MODO RECUPERACIÓN

Debe ponerse una correa para monitorizar los latidos del corazón para este programa.

1. Una vez que el pulso haya sido detectado poe el ordernador, pulse el botón RECOVERY.
2. TIEMPO mostrará "0:60" (segundos) y cuenta atrás.
3. Al finalizar la cuenta atrás, el ordenador mostrará F1 a F6, indicando el resultado de los latidos en la recuperación.

1.0	EXCEPCIONAL
1.0<F<2.0	EXCELENTE
2.0<F<2.9	BUENO
3.0<F<3.9	ACEPTABLE
4.0<F<5.9	POR DEBAJO DE LA MEDIA
6.0	MALO

Funções do computador



1 - Recuperação
2 - Repor
3 - Início/Parar
4 - Introduzir
6 - Para baixo
7 - Para cima

FUNÇÕES DOS BOTÕES

UP (Para cima)

Selecção das Definições
Aumentar o nível de resistência

DOWN (Para baixo)

Selecção das Definições
Diminuir o nível de resistência

ENTRE (INTRODUZIR)

Confirmar as definições ou a selecção

REPOR

Limpar o valor das definições
Voltar ao menu Main (Principal) no final de um treino
Reiniciar a consola (se premido durante dois segundos)

INÍCIO/ PARAR)

Iniciar ou parar um treino

RECUPERAÇÃO

Testar a recuperação do ritmo cardíaco

FUNÇÕES DOS BOTÕES

SPM

Remadelas por minuto

TEMPO/500m

Tempo previsto para percorrer 500 metros de acordo com a velocidade actual.

METROS

Distância de remadura.

DISTÂNCIA

Acumula a distância total entre 0,0 e 99,9 quilômetros ou milhas.

CALORIAS

Calorias queimadas durante o treino actual

REMADELAS

Número de remadelas efectuadas durante o treino actual

PULSAÇÃO

Mede a rotação do volante de um minuto entre 0 e 999 rpm.

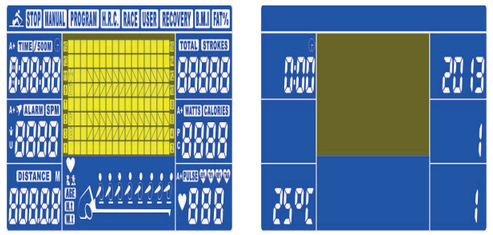
WATTS

Pulso durante o exercício (batimentos por minuto).

LIGAR

Assim que a fonte de alimentação estiver ligada, o computador irá acender e todos os segmentos LCD serão apresentados durante 2 segundos.

Se os remos não forem utilizados durante 4 minutos, a consola irá entrar no modo de espera e apresentar o relógio, o calendário e a temperatura ambiente.



MODO MANUAL

1. A partir do menu Main (Principal), prima START (Início).
2. Prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para seleccionar o Modo Manual.
3. Prima ENTER (Introduzir) para confirmar.
4. 4. Prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para definir o RESISTANCE LEVEL (Nível de resistência), TIME (Tempo), METERS (Distância), STROKES (Remadelas), CALORIES (Calorias)e PULSE (Pulsação) e prima ENTER (Introduzir) para confirmar (Não pode premir os botões Time (Tempo) e Meters (Metros) em simultâneo).
5. Prima a tecla START (Início)/STOP (Parar) para iniciar o treino.

Em qualquer momento durante o treino;

- Pode ajustar o nível de resistência premindo os botões UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo).
- Interromper o treino premindo o botão START (Início)/STOP (Parar).
- Voltar ao menu Main (Principal) premindo o botão RESET (Repor).

Quando atingir a definição alvo irá ouvir um sinal sonoro e a consola irá parar.

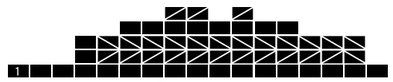
MODO PROGRAM (PROGRAMA) (P1-P12)

1. A partir do menu Main (Principal), prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para seleccionar o modo Program (Programa) e prima ENTER (Introduzir) para confirmar.
2. Prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para seleccionar o perfil (P1-P12) e prima ENTER (Introduzir) para confirmar.
3. Prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para definir os alvos de RESISTANCE LEVEL (Nível de resistência), TIME (Tempo), Meters (Distância), STROKES (Remadelas), CALORIES (Calorias) e PULSE (Pulsação) e prima ENTER (Introduzir) para confirmar. (O Tempo e os Metros não podem ser predefinidos ao mesmo tempo.)
4. Prima a tecla START (Início)/STOP (Parar) para iniciar o treino.

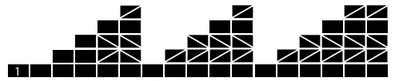
Em qualquer momento durante o treino;

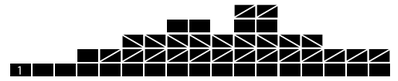
- Pode ajustar o nível de resistência premindo os botões UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo).
- Interromper o treino premindo o botão START (Início)/STOP (Parar).
- Voltar ao menu Main (Principal) premindo o botão RESET (Repor).

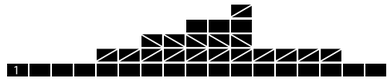
Quando atingir a definição alvo irá ouvir um sinal sonoro e a consola irá parar.


Program 1

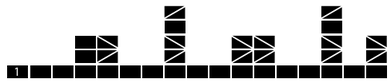
Program 2

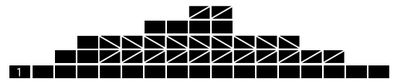

Program 3


Program 4

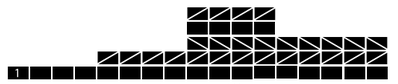

Program 5

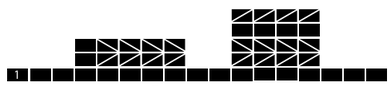
Program 6

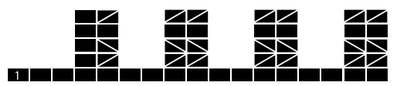

Program 7


Program 8

Program 9


Program 10


Program 11


Program 12

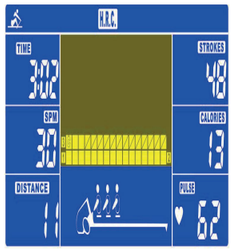
H.R.C MODE

1. A partir do menu Main (Principal), prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para seleccionar o modo H.R.C. e prima ENTER (Introduzir) para confirmar.Press UP or DOWN to set AGE, and press ENTER to confirm.
2. Prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para definir a AGE (Idade) e prima ENTER (Introduzir) para confirmar.
3. Defina a pulsação alvo - Prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para seleccionar 55%, 75%, 90% ou Target (Alvo) (predefinição: 100 bpm).
4. Prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para predefinir o TIME (Tempo) (ou Meters (Metros)), STROKES (Remadelas), CALORIES (Calorias) e prima ENTER (Introduzir) para confirmar. (O Tempo e os Metros não podem ser predefinidos ao mesmo tempo.)
5. Prima START (Início)/STOP (Parar) para iniciar o treino.

Em qualquer momento durante o treino;

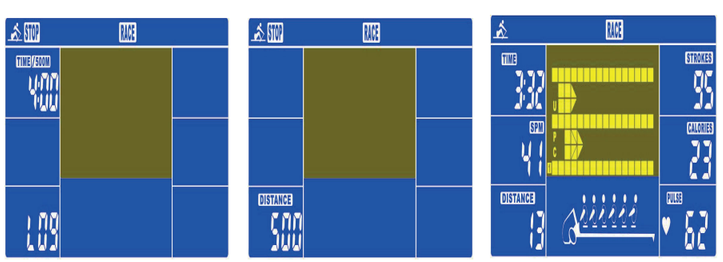
- Interromper o treino premindo o botão START (Início)/STOP (Parar).
- Voltar aomenu Main (Principal) premindo o botão RESET (Repor).

Quando atingir a definição alvo irá ouvir um sinal sonoro e a consola irá parar.



Modo Race (Corrida)

1. A partir do menu Main (Principal), prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para seleccionar o modo Race (Corrida) e prima ENTER (Introduzir) para confirmar.
2. P rima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para definir o nível de Challenge (Desafio) e prima ENTER (Introduzir) para confirmar. (Nível total =15, L1 = 1:00 TIME (Tempo)/500 M, L15 = 8:00 TIME (Tempo)/500 M, Predefinição de incrementos: 0:30 TIME (Tempo)/500 M, Predefinição de metros: 500 M)
3. P rima a tecla START (Início)/STOP (Parar) para iniciar a corrida. Prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para ajustar o nível de resistência.
4. Quando a consola ou o utilizador atravessarem a linha de meta, o computado irá parar e apresentar PC win (PC vence) ou User win (Utilizador vence).
5. P rima a tecla START (Início)/STOP (Parar) para interromper o treino. Prima RESET (Repor) para voltar ao menu Main (Principal).



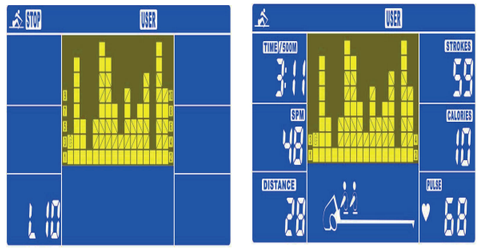
Modo USER (Utilizador)

1. A partir do menu Main (Principal), prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para seleccionar o modo USER (Utilizador) e prima ENTER (Introduzir) para confirmar.
2. P rima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para definir o nível de resistência de cada coluna e prima ENTER (Introduzir) para avançar para o segmento seguinte. (Total de colunas = 16)
3. P rima e mantenha premido ENTER (Introduzir) para concluir ou sair das definições.
4. P rima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para predefinir o TIME (Tempo) (ou Meters (Metros)), STROKES (Remadelas), CALORIES (Calorias) e PULSE (Pulsação) e prima ENTER (Introduzir) para confirmar. (O Tempo e os Metros não podem ser predefinidos ao mesmo tempo.)
5. P rima a tecla START (Início)/STOP (Parar) para iniciar o treino.

Em qualquer momento durante o treino;

- I nterromper o treino premindo o botão START (Início)/STOP (Parar).
- V oltara om enu Main(Principal)p remindo o botão RESET(Repor).

Quando atingir a definição alvo irá ouvir um sinal sonoro e a consola irá parar.



MODO RECOVERY (RECUPERAÇÃO)

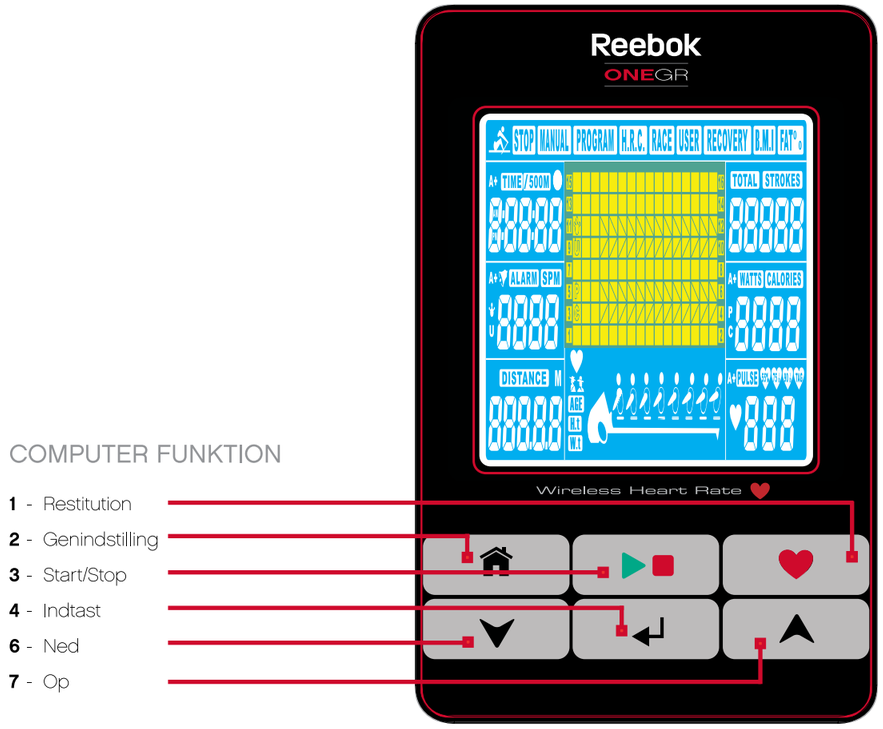
Deve usar uma fita para o peito para medição do ritmo cardíaco para este programa.

1. A ssim que a pulsação tiver sido detectada pelo computador, prima a tecla RECOVERY (Recuperação).
2. T IME (Tempo) irá apresentar "0:60" (segundos) e efectuar a contagem decrescente.
3. A pós a conclusão da contagem decrescente, o computador irá apresentar F1 to F6 (F1 a F6) como uma indicação do resultado da recuperação do seu ritmo cardíaco:

1.0E	XCEPCIONAL
1.0<F<2.0E	XCELENTE
2.0<F<2.9B	OA
3.0<F<3.9R	AZOÁVEL
4.0<F<5.9A	BAIXO DA MÉDIA
6.0M	Á

Brukerveiledning for konsoll

COMPUTER FUNKTION



KNAPP FUNKSJON

OPP

Velg innstilling
Sett motstandsnivå opp

NED

Velg innstilling
Sett motstandsnivå ned

LEGG INN

Bekreft innstilling eller valg

TILBAKESTILL

Slett innstillingsverdi
Go Tilbake Til hovedmeny etter en treningsøkt
Starter Opp konsollen (ved å. trykke jeg å sekunder)

START / STOPP

Starter Eller stopp en treningsøkt

BEDRING

Test ditt hjerte utvinning

DATAFUNKSJONER

TID

Tid vil telle mellom 0.00 og 99.59 (minutter og sekunder).

HASTIGHET

Nåværende treningshastighet vil bli vist mellom 0.0 og 99.9 km eller miles.

DISTANSE

Samler opp totaldistansen mellom 0.0 og 99.9 km eller miles.

KALORIER

Registrerer brukerens kaloriforbrenning mellom 0 og 999.

PULS

Vil måle og vise brukerens puls mellom 30 og 230 bpm (slag / min.) Du vil høre en pulsalarm når du overskrider den forhåndsinnstilte mål-pulsen.

RPM

Måler svinghjulets omdreining i ett minutt mellom 0 og 999 rpm.

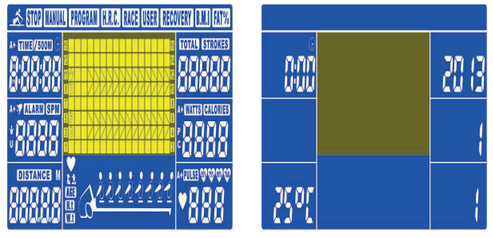
WATT

Viser treningens kraftforbruk mellom 0 og 999 W.

BRUK

STRØMMEN PÅ

Når strømforsyningen er tilkoblet, vil datamaskinen bli slått på og alle LCD-segmenter vises i 2 sekunder.
Hvis ro-maskinen ikke blir brukt på 4 minutter, går konsollen over på standby og viser klokke, kalender og romtemperatur.



MANUELL MODUS

1. Fra hovedmenyen trykker du på START.
2. Trykk på UP eller DOWN for å velge manuell modus.
3. Trykk på ENTER for å bekrefte.
4. Trykk på UP eller DOWN for å stille inn MOTSTANDSNIVÅ, TID, METER (distanse), TAK, KALORIER og PULS, og trykk på ENTER for å bekrefte. (Du kan ikke forhåndsinnstille både tid og meter samtidig).
5. Trykk på START/STOP-tasten for å starte treningen.

Når som helst under treningsøkten kan du:

- Justere motstandsnivået ved å trykke på UP eller DOWN.
- Ta en pause i treningsøkten ved å trykke på START/STOP.
- Gå tilbake til hovedmenyen ved å trykke på RESET.

Når du kommer til det du har stilt inn, vil du høre en pipelyd, og konsollen stopper.

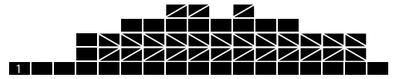
PROGRAM-MODUS (P1-P12)

1. Fra hovedmenyen trykker du på UP eller DOWN for å velge program-modus, trykk på ENTER for å bekrefte.
2. Trykk på UP eller DOWN for å velge profil (P1-P12) og trykk på ENTER for å bekrefte.
3. Trykk på UP eller DOWN for å stille inn ønsket MOTSTANDSNIVÅ, TID, METER (distanse), TAK, KALORIER og PULS, og trykk på ENTER for å bekrefte. (Tid og meter kan ikke forhåndsinnstilles samtidig.)
4. Trykk på START/STOP-tasten for å begynne med treningen.

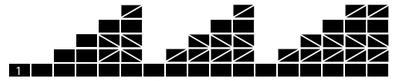
Når som helst under treningsøkten kan du:

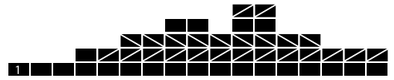
- Justere motstandsnivået ved å trykke på UP eller DOWN.
- Tapause en i treningsøkten ved å trykke på START/STOP.
- Gå tilbake til hovedmenyen ved å trykke på RESET.

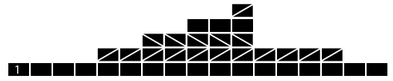
Når du kommer til det du har stilt inn, vil du høre en pipelyd, og konsollen stopper.


Program 1

Program 2


Program 3


Program 4


Program 5

Program 6

Program 7

Program 8

Program 9

Program 10

Program 11

Program 12

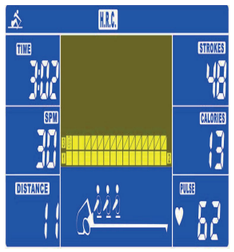
H.R.C.-modus: (Pulskontroll-modus):

1. Fra hovedmenyen trykker du på UP eller DOWN for å velge H.R.C.-modus, og trykk på ENTER for å bekrefte.
2. Trykk på UP eller DOWN for å sette inn ALDER, og trykk på ENTER for å bekrefte.
3. Sett inn pulsen du vil ha – Trykk på UP eller DOWN for å velge 55 %, 75 %, 90 % eller Target (normalverdi: 100 slag i minuttet).
4. Trykk på UP eller DOWN for å forhåndsinnstille TID (eller meter), TAK, KALORIER, og trykk på ENTER for å bekrefte. (Tid og meter kan ikke forhåndsinnstilles samtidig.)
5. Trykk på START/STOP for å begynne med treningen.

Når som helst under treningsøkten kan du:

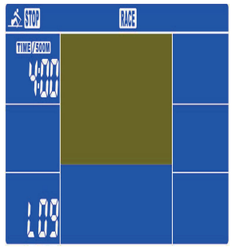
- Ta en pause i treningsøkten ved å trykke på START/STOP.
- Gå tilbake til hovedmenyen ved å trykke på RESET.

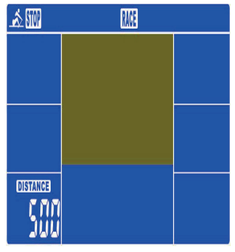
Når du har kommet til det du har stilt inn, vil du høre en pipelyd, og konsollen vil stoppe.

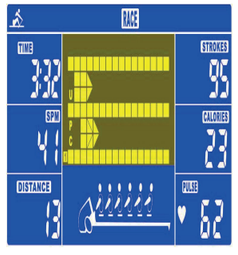


RACE-MODUS

1. Fra hovedmenyen trykker du på UP eller DOWN for å velge Race-modus, og trykk på ENTER for å bekrefte.
2. Trykk på UP eller DOWN for å sette inn ditt utfordringsnivå, og trykk på ENTER for å bekrefte. (Totalnivå =15, L1=1:00 TID/500 M, L15=8:00 TID/500 M, inkrement normalverdi: 0:30 TID/500 M, meter normalverdi: 500 M)
3. Trykk på START/STOP-tasten for å begynne med racet. Trykk på UP eller DOWN for å justere motstandsnivået.
4. Når enten konsollen eller brukeren går over målstreken, vil datamaskinen stoppe og vise at PC-en eller brukeren har vunnet.
5. Trykk på START/STOP-tasten for å ta en pause i treningsøkten. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.







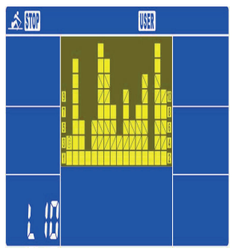
USER-MODUS (BRUKER-MODUS)

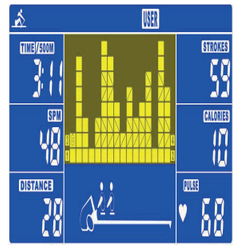
1. F ra hovedmenyen trykker du på UP eller DOWN for å velge BRUKER-modus, og trykk på ENTER for å bekrefte.
2. T rykk på UP eller DOWN for å sette inn motstandsnivå i hver kolonne, og trykk på ENTER for å gå videre til neste segment. (Totalt antall kolonner = 16)
3. T rykk og hold ENTER for å avslutte eller slutte med å stille inn.
4. T rykk på UP eller DOWN for å forhåndsinnstille TID (eller meter), TAK, KALORIER og PULS, og trykk på ENTER for å bekrefte. (Tid og meter kan ikke forhåndsinnstilles samtidig.)
5. T rykk på START/STOP-tasten for å starte treningen.

Når som helst under treningsøkten kan du:

- T ae np ause it reningsøkten vedå trykke på START/STOP.
- G å tilbake til hovedmenyen vedå trykke på RESET.

Når du har kommet til det du har stilt inn, vil du høre en pipelyd, og konsollen stopper.





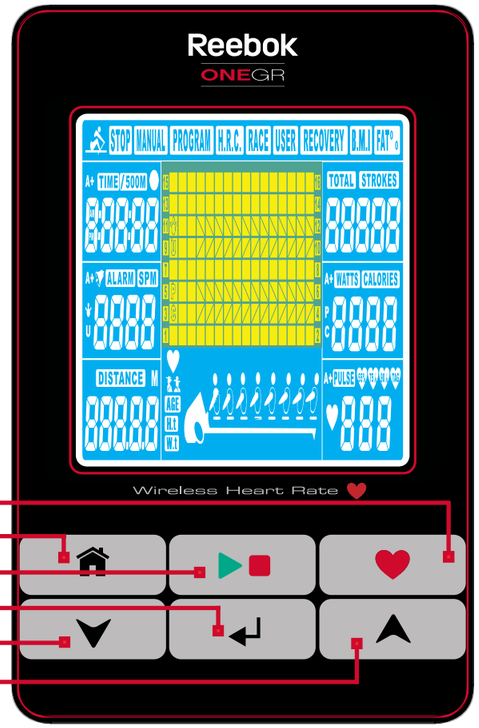
RECOVERY-MODUS (BEDRINGSMODUS)

Til dette programmet må du ha på deg en brystreim for pulsen.

1. T rykk på RECOVERY-tasten straks datamaskinen har oppdaget pulsen din.
2. T ID vil vise "0:60" (sekunder) og begynne nedtelling.
3. Når nedtellingen er ferdig, vil datamaskinen vise F1 til F6 for å indikere hvordan pulsen din har bedret seg:

1.0	FREMRAGENDE
1.0<F<2.0	UTMERKET
2.0<F<2.9	BRA
3.0<F<3.9R	IMELIG
4.0<F<5.9	UNDER GJENNOMSNITT
6.0D	ÅRLIG

Bruksanvisning för konsolen



DATORFUNKTIONER

1 - Återhämtning
2 - Återställ
3 - Start/Stopp
4 - Enter
6 - Ner
7 - Upp

BUTTON FUNCTIONS

UPP

Ställa in val
Öka motståndsnivån

NER

Ställa in val
Minska motståndsnivån

ENTER

Bekräfta inställning eller val

ÅTERSTÄLL

Ta bort inställt värde
Tillbaka till huvudmenyn i slutet av passet
Starta om konsolen (tryck i mer än två sekunder)

START / STOP

Starta eller stoppa ett pass

ÅTERHÄMTNING

Testa hjärtats återhämtning

DATORFUNKTIONER

SPM

Drag i minuten

TID/500m

Beräknad tid för 500 m enligt aktuell hastighet.

METERS

Roddsträcka

DISTANCE

Accumulates the total distance between 0.0 and 99.9 Km or Miles.

KALORIER

Kalorier som bränts under aktuellt pass

DRAG

Antal drag under aktuellt pass

PULS

Puls under passet (slag i minuten).

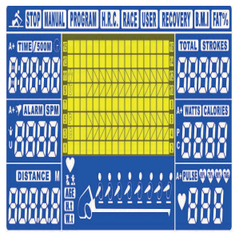
WATTS

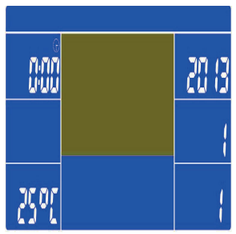
Pulse during workout (beats per minute).

ANVÄNDNING

KOPPLA PÅ

När strömmen slås på kopplas datorn på och alla LCD-segmenten visas i 2 sekunder.
Om roddmaskinen inte används i 4 minuter går konsolen in i standby. Då visas tid, kalender och rumstemperatur.





MANUELLT LÄGE

1. Tryck på START i huvudmenyn. Tryck på upp- eller nerknappen för att ställa in manuellt läge.
2. Tryck på ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på upp- eller nerknappen för att ställa in RESISTANCE LEVEL (motstånd), TIME (tid), METERS (sträcka), STROKES (drag), CALORIES (kalorier) och PULSE (puls) och sedan på ENTER för att bekräfta (du kan inte ställa in både tid och meter samtidigt).
4. Tryck på START/STOP för att starta passet.

Du kan ställa om motståndsnivån när som helst under passet genom att trycka på upp- eller nerknappen. ;

- Pausa passet genom att trycka på START/STOP.
- Gå tillbaka till huvudmenyn genom att trycka på RESET (återställ).

När du når ditt inställda målvärde hör du ett pip, och då stannar konsolen

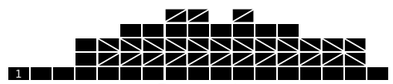
PROGRAMLÄGE (P1-P12)

1. Tryck på upp- eller nerknappen från huvudmenyn för att välja programläge och sedan på ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på upp- eller nerknappen för att välja profil (P1-P12) och sedan på ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på upp- eller nerknappen för att ställa in målvärden för RESISTANCE LEVEL (motstånd), TIME (tid), METERS (sträcka), STROKES (drag), CALORIES (kalorier) och PULSE (puls) och sedan på ENTER för att bekräfta. (Tid och sträcka kan inte vara förinställda samtidigt.)
4. Tryck på START/STOP för att starta passet.

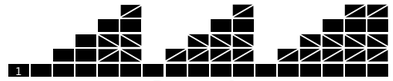
Du kan ställa om motståndsnivån när som helst under passet genom att trycka på upp- eller nerknappen.

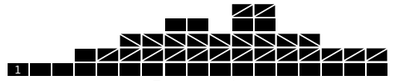
- Pausa passet genom att trycka på START/STOP.
- Gå tillbaka till huvudmenyn genom att trycka på RESET (återställ).

När du når ditt inställda målvärde hör du ett pip, och då stannar konsolen.


Program 1

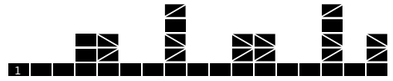
Program 2

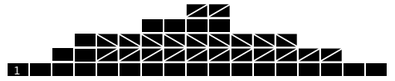

Program 3


Program 4

Program 5

Program 6


Program 7


Program 8

Program 9

Program 10

Program 11

Program 12

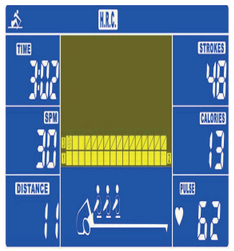
HJÄRTSLAGSLÄGE

1. Tryck på upp- eller nerknappen från huvudmenyn för att välja hjärtslagsläge och sedan på ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på upp- eller nerknappen för att ställa in AGE (ålder) och sedan på ENTER för att bekräfta. Ställ in din målvärdespuls – Tryck på upp- eller nerknappen för att välja 55%, 75%, 90% eller Target (mål) (standardinställningen är 100 slag/minuten).
3. Tryck på upp- eller nerknappen för att förinställa TIME (tid) eller METER (sträcka) och STROKES (drag) och CALORIES (kalorier) och sedan på ENTER för att bekräfta. (Tid och sträcka kan inte vara förinställda samtidigt.)

Tryck på START/STOP för att starta passet.

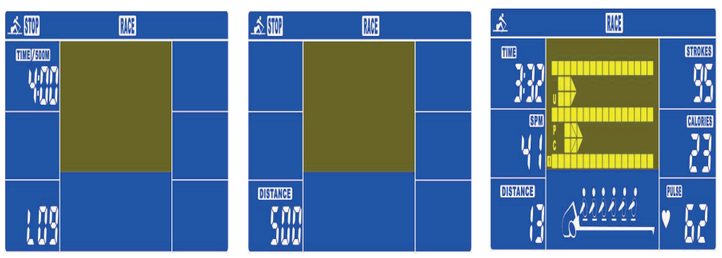
- Du kan pausa när som helst under passet genom att trycka START/STOP.
- Gå tillbaka till huvudmenyn genom att trycka på RESET (återställ).

När du når ditt inställda målvärde hör du ett pip, och då stannar konsolen.



Modo Race (Corrida)

1. A partir do menu Main (Principal), prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para seleccionar o modo Race (Corrida) e prima ENTER (Introduzir) para confirmar.
2. Prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para definir o nível de Challenge (Desafio) e prima ENTER (Introduzir) para confirmar. (Nível total =15, L1 = 1:00 TIME (Tempo)/500 M, L15 = 8:00 TIME (Tempo)/500 M, Predefinição de incrementos: 0:30 TIME (Tempo)/500 M, Predefinição de metros: 500 M)
3. Prima a tecla START (Início)/STOP (Parar) para iniciar a corrida. Prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para ajustar o nível de resistência.
4. Quando a consola ou o utilizador atravessarem a linha de meta, o computado irá parar e apresentar PC win (PC vence) ou User win (Utilizador vence).
5. Prima a tecla START (Início)/STOP (Parar) para interromper o treino. Prima RESET (Repor) para voltar ao menu Main (Principal).

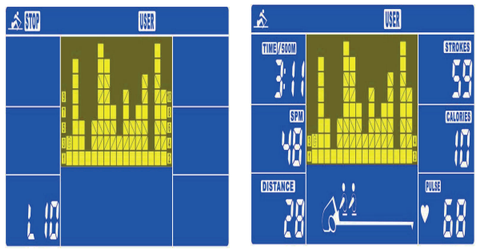


ANVÄNDARLÄGE

1. Tryck på upp- eller nerknappen från huvudmenyn för att välja USER (användarläge) och sedan på ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på upp- eller nerknappen för att ställa in motståndsnivån för de olika kolumnerna och sedan på ENTER för att gå till nästa segment. (Totalt antal kolumner = 16)
3. Håller ner ENTER för att avsluta eller gå ur inställningen.
4. Tryck på upp- eller nerknappen för att förinställa TIME (tid) eller METER (sträcka) och STROKES (drag) och CALORIES (kalorier) och PULSE (puls) och sedan på ENTER för att bekräfta. (Tid och sträcka kan inte vara förinställda samtidigt.)
5. Tryck på START/STOP för att starta passet.

- Du kan pausa när som helst under passet genom att trycka START/STOP.
- Gå tillbaka till huvudmenyn genom att trycka på RESET (återställ).

När du når ditt inställda målvärde hör du ett pip, och då stannar konsolen.



RECOVER (ÅTERHÄMTNINGSLÄGE)

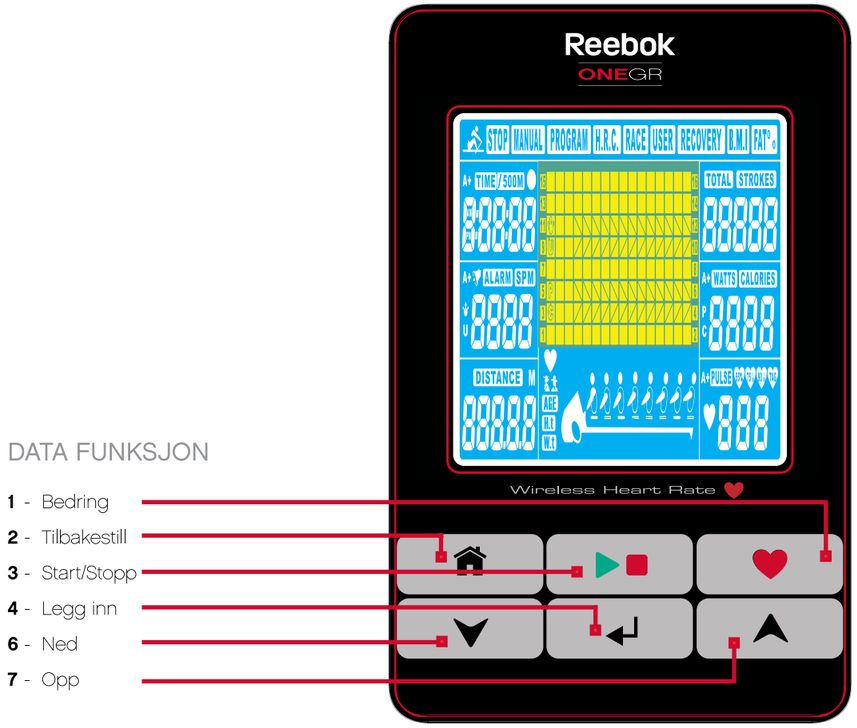
Du måste ha hjärtslagsremmen på dig för detta program.

1. När pulsen har avkänts av datorn trycker du på RECOVERY (återhämtning).
2. Tiden "0:60" (sekunder) visas och nedräkning börjar.
3. När nedräkningen är klar, visar datorn ditt hjärtas återhämtningsförmåga med ett värde mellan F1 – F6:

1.0	FANTASTISKT
1.0<F<2.0	UTMÄRKT
2.0<F<2.9	BRA
3.0<F<3.9	GANSKAS BRA
4.0<F<5.9	UNDER MEDEL
6.0	DÅLIGT

Brugsvejledning til konsol

DATA FUNKSJON



KNAPPEFUNKTIONER

OP

Vælge indstillinger
Øge modstandsniveauet

NED

Vælge indstillinger
Nedsætte modstandsniveauet

INDTAST

Bekræfte indstilling eller valg

GENINDSTILLING

Slette indstillingsværdien
Gå tilbage til hovedmenuen ved slutningen af en workout
Reboote konsollen (hvis du trykker i to sekunder)

START / STOP

Starte eller stoppe en workout

RESTITUTION

Måle din puls efter endt træning

COMPUTER FUNKTIONER

SPM

Rotag/minut

TID/500m

Forventet tid, det tager at ro 500 meter med den nuværende hastighed.

METERS

Distance roet

DISTANCE

Akkumulerer den samlede afstand mellem 0,0 og 99,9 km eller miles.

KALORIEFORBRUG

Antal forbrændte kalorier under den nuværende workout

ROTAG

Antallet af åretag gennemført under den aktuelle træning.

PULS

Måler rotationen af svinghjulet i et minut mellem 0 og 999rpm.

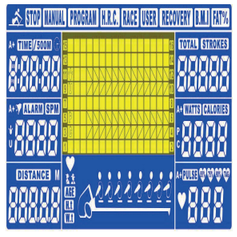
WATTS

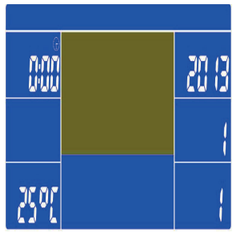
Puls under træning (beats per minute).

BETJENING

TÆND FOR MASKINEN

Når strømmen tilsluttes, bliver der tændt for computeren og alle LCD segmenter vises i 2 sekunder.
Hvis romaskinen ikke bruges i 4 minutter, vil konsollen gå i standby og vise uret, kalenderen og stuetemperaturen.





MANUEL MODUS

1. Fra hovedmenuen tryk på START.
2. Tryk på UP eller DOWN for at vælge Manuel modus.
3. Tryk på ENTER for at bekræfte valget.
4. Tryk på UP eller DOWN for at indstille RESISTANCE LEVEL (MODSTANDSNIVEAU), TIME (TID), METERS (METER) (Distance), STROKES (ROTAG), CALORIES (KALORIEFORBRUG) og PULSE (PULS) og tryk på ENTER for at bekræfte (Du kan ikke forudindstille både tid og meter samtidigt).
5. Tryk på START/STOP-nøglen for at begynde din workout.

På et hvilket som helst tidspunkt under workout'en kan du:

- Justere modstandsniveauet ved at trykke på UP eller DOWN.
- Sætte workout'en på pause ved at trykke på START/STOP.
- Gå tilbage til hovedmenuen ved at trykke på RESET.

Når du når dit forudindstillede mål, vil du høre et bip og konsollen vil standse.

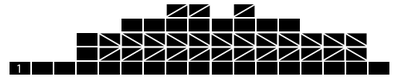
PROGRAM MODUS (P1-P12)

1. Fra hovedmenuen tryk på UP eller DOWN for at vælge Program modus og tryk på ENTER for at bekræfte.
2. Tryk på UP eller DOWN for at vælge profil (P1-P12) og tryk på ENTER for at bekræfte.
3. Tryk på UP eller DOWN for at sætte de ønskede værdier for MODSTANDSNIVEAU, TID, Antal Meter (Distance), ROTAG, KALORIEFORBRUG og PULS og tryk på ENTER for at bekræfte. (Tid og Meter kan ikke forudindstilles samtidigt.)
4. Tryk på START/STOP-nøglen for at begynde din workout.

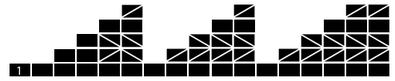
På et hvilket som helst tidspunkt under workout'en kan du;

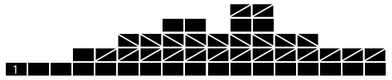
- Justere modstandsniveauet ved at trykke på UP eller DOWN.
- Sætteworkout'en på pause ved at trykke på START/STOP
- Gå tilbage til hovedmenuen ved at trykke på RESET.

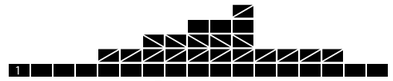
Når du når dit forudindstillede mål, vil du høre et bip og konsollen vil standse.


Program 1

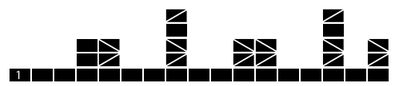
Program 2

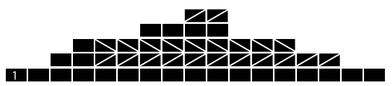

Program 3


Program 4


Program 5

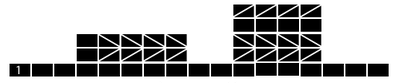
Program 6

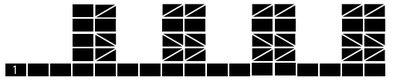

Program 7


Program 8

Program 9

Program 10


Program 11


Program 12

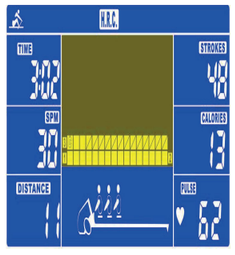
H.R.C. modus

1. Fra hovedmenuen tryk på UP eller DOWN for at vælge H.R.C. modus og tryk på ENTER for at bekræfte.
2. Tryk på UP eller DOWN for at vælge AGE (ALDER) og tryk på ENTER for at bekræfte.
3. Vælg dit pulsniveau – Tryk på UP eller DOWN for at vælge 55%, 75%, 90% eller mål (standardværdi:100 ppm).
4. Tryk på UP eller DOWN for at forudindstille TID (eller Meter), ROTAG, KALORIEFORBRUG og tryk på ENTER for at bekræfte. (Tid og meter kan ikke forudindstilles samtidigt.)
5. Tryk på START/STOP for at begynde din workout.

På et hvilket som helst tidspunkt under workout'en kan du;

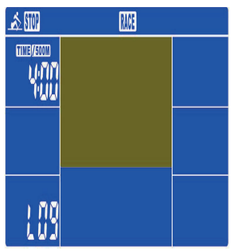
- Sætte workout'en på pause ved at trykke på START/STOP
- Gå tilbage til hovedmenuen ved at trykke på RESET.

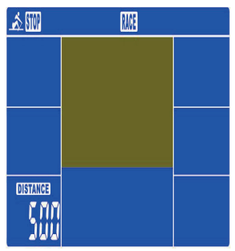
Når du når dit forudindstillede mål, vil du høre et bip og konsollen vil standse.

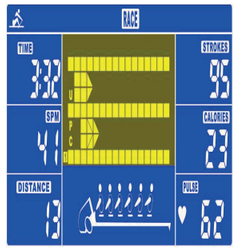


RACE MODUS

1. Fra hovedmenuen tryk på UP eller DOWN for at vælge Race modus og tryk på ENTER for at bekræfte.
2. Tryk på UP eller DOWN for at vælge belastningsniveauet og tryk på ENTER for at bekræfte. (Topniveau =15, N1=1:00 TID/500M, N15=8:00 TID/500M, Standard stigning: 0:30 TID/500M, Standard antal meter:500M)
3. Tryk på START/STOP-nøglen for at begynde dit race. Tryk på UP eller DOWN for at justere modstandsniveauet.
4. Når enten konsollen eller brugeren passerer mållinjen, vil computeren standse og vise enten PC'en eller brugeren som vinder.
5. Tryk på START/STOP-nøglen for at sætte workout'en på pause. Tryk på RESET for at gå tilbage til hovedmenuen.







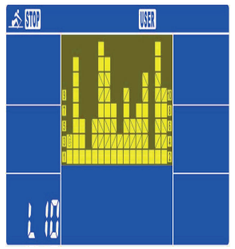
BRUGER MODUS

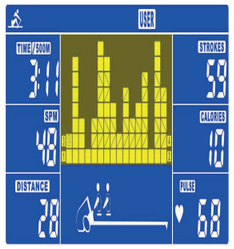
1. Fra hovedmenuen tryk på UP eller DOWN for at vælge BRUGER modus og tryk på ENTER for at bekræfte.
2. Tryk på UP eller DOWN for at vælge modstandsniveauet af hver kolonne og tryk på ENTER for at gå videre til det næste segment. (Det totale antal kolonner = 16) Tryk på UP eller DOWN for at vælge modstandsniveauet af hver kolonne og tryk på ENTER for at gå videre til det næste segment. (Det totale antal kolonner = 16)
3. Tryk på ENTER og hold nede for at slutte eller droppe indstillingen.
4. Tryk på UP eller DOWN for at forudindstille TID(eller Meter), ROTAG, KALORIEFORBRUG og PULS og tryk på ENTER for at bekræfte. (Du kan ikke forudindstille tid og meter samtidigt.)
5. Tryk på START/STOP-nøglen for at begynde workout'en.

På et hvilket som helst tidspunkt under workout'en kan du;

- Sætte workout'en på pause ved at trykke på START/STOP
- Gå tilbage til hovedmenuen ved at trykke på RESET.

Når du når dit forudindstillede mål, vil du høre et bip og konsollen vil standse.





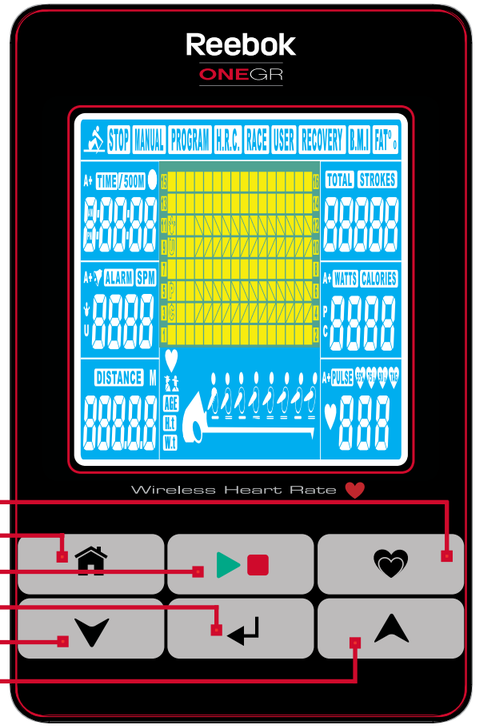
RECOVERY MODUS

Til dette program skal du have et brystbælte på til at måle pulsen.

1. Når pulsen er blevet opfanget af computeren, skal du trykke på RECOVERY-nøglen.
2. TIME viser "0:60" (sekunder) og tæller ned.
3. Når nedtællingen er afsluttet, vil computeren vise F1 til F6 som en tilkendegivelse af din pulsmåling efter endt træning:

1.0	FREMRAGENDE
1.0<F<2.0	UDMÆRKET
2.0<F<2.9	GOD
3.0<F<3.9	RIMELIG
4.0<F<5.9	UNDER GENNEMSNITTET
6.0	DÅRLIG

COMPUTER TOIMINTO



1 - toipuminen
2 - Nollaa
3 - A loita/Lopeta
4 - A stua
6 - A las
7 - Y lös

PAINIKKEIDEN TOIMINNOT

Ylös

Valinnan asetus
Suurenna vastustasoa

Alas

Valinnan asetus
Pienennä vastustasoa

ASTUA

Vahvista asetus tai valinta

NOLLAA

Tyhjennä asetusarvo
Palaa harjoitteen lopussa päävalikkoon
Käynnistä konsoli uudelleen (2 sekunnin painalluksella)

ALOITA / LOPETA

Aloita tai lopeta harjoite

PALAUTUMINEN

Testaa sykkeen palautuminen

TIETOKONEEN TOIMINTOJA

SPM

Iskua minuutissa

AIKA/500 M

Arvioitu 500 metrillä kuluva aika nykyisellä nopeudella.

METRIT

soutumatka

MATKA

Kertyy koko matkan välillä 0,0 ja 99,9 km tai mailia.

KALORIT

Tämän harjoitteen aikana palaneet kalorit

STROKES

Lukumäärä soutu lyöntiä päätökseen vuoden nykyisen harjoituksen.

PULSSI

Mittaa pyöriminen vauhtipyörän hetken välillä 0 ja 999rpm.

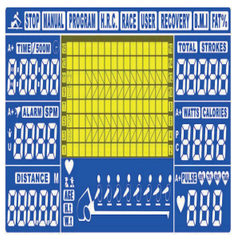
WATTS

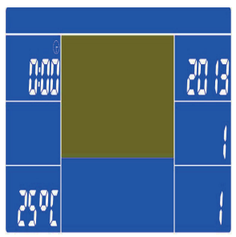
Pulse harjoituksen aikana (lyöntiä minuutissa).

KÄYTTÖ

VIRTA PÄÄLLE

Kun virta kytketään, tietokone käynnistyy ja kaikki LCD-segmentit näkyvät 2 sekuntia.
Jos soutulaitetta ei käytetä 4 minuuttiin, konsoli siirtyy valmiustilaan ja näyttää kellon, kalenterin ja huonelämpötilan.





MANUAALINEN TILA

1. P aina päävalikosta ALOITA.
2. V alitse YLÖS- tai ALAS-painalluksilla manuaalinen tila.e.
3. V ahvista painamalla ENTER.
4. A seta YLÖS- tai ALAS-painalluksilla VASTUSTASO, AIKA, METRIT (Matka),VEDOT, KALORIT
   j a PULSSI, ja vahvista tiedot painamalla ENTER (Aika- ja Metrit-valintaa ei voi esimäärittää yhtä aikaa).
5. A loita harjoite painamalla ALOITA/LOPETA-näppäintä.

Aina kun haluat, voit kesken harjoitteen:

- Säätää vastustasoa YLÖS- tai ALAS-painalluksilla.
- Pitää tauon painamalla ALOITA/LOPETA.
- Palata päävalikkoon painamalla NOLLAA.

Kun saavutat valitun kohdeasetuksen, kuuluu äänimerkki ja konsoli pysähtyy.

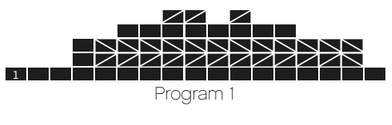
OHJELMATILA (P1-P12)

1. Valitse päävalikossa YLÖS- tai ALAS-painalluksilla ohjelmatila ja vahvista valinta painamalla ENTER.
2. Valitse YLÖS- tai ALAS-painalluksilla profiili (P1-P12) ja vahvista valinta painamalla ENTER.
3. Aseta YLÖS- tai ALAS-painalluksilla VASTUSTASO, AIKA, Metrit (Matka), VEDOT, KALORIT ja PULSSI ja vahvista valinta painamalla ENTER. (Aika- ja Metrit-valintaa ei voi esimäärittää yhtä aikaa.)
4. Aloita harjoite painamalla ALOITA/LOPETA-näppäintä.

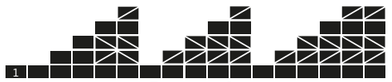
Aina kun haluat, voit kesken harjoitteen:

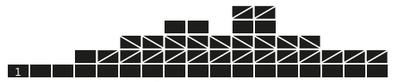
- Säätää vastustasoa YLÖS- tai ALAS-painalluksilla.
- Pitää tauon painamalla ALOITA/LOPETA.
- Palata päävalikkoon painamalla NOLLAA.

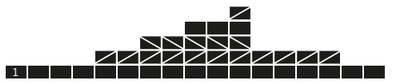
Kun saavutat valitun kohdeasetuksen, kuuluu äänimerkki ja konsoli pysähtyy.


Program 1

Program 2


Program 3


Program 4

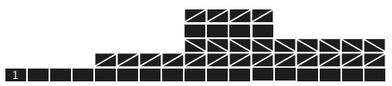

Program 5

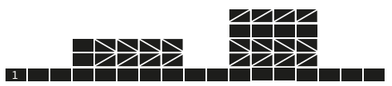
Program 6

Program 7

Program 8

Program 9


Program 10


Program 11

Program 12

SYKKEENLASKENTA-TILA:

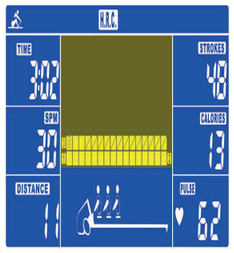
1. V alitse päävalikossa YLÖS- tai ALAS-painalluksilla Sykkeenlaskenta-tila ja vahvista valinta painamalla ENTER.
2. Valitse YLÖS- tai ALAS-painalluksilla IKÄ ja vahvista valinta painamalla ENTER.
3. V alitse pulssin kohdearvo - Valitse YLÖS- tai ALAS-painalluksilla 55%, 75%, 90% tai Kohde (oletus:100 lyöntiä/min).
4. V alitse YLÖS- tai ALAS-painalluksilla AIKA (tai Metrit), VEDOT, KALORIT) ja vahvista valinta painamalla ENTER. (Aika- ja Metrit-valintaa ei voi esimäärittää yhtä aikaa.)
5. A loita harjoite painamalla ALOITA/LOPETA-näppäintä.

Aina kun haluat, voit kesken harjoitteen:

•P ittää on painamalla ALOITA/LOPETA.

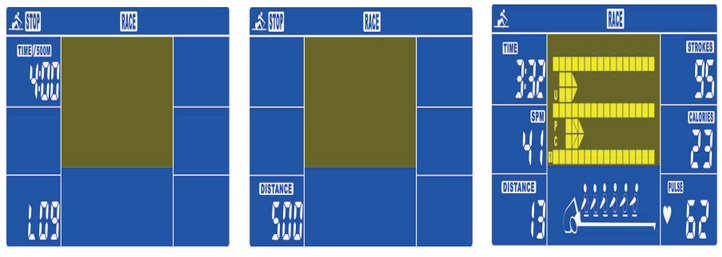
•P alaa päävalikkoon painamalla NOLLAA.

Kun saavutat valitun kohdeasetuksen, kuuluu äänimerkki ja konsoli pysähtyy.



KILPAILUTILA

1. V alitse päävalikossa YLÖS- tai ALAS-painalluksilla kilpailutila ja vahvista valinta painamalla ENTER.
2. V alitse YLÖS- tai ALAS-painalluksilla haastetaso ja vahvista valinta painamalla ENTER. (Kokonaistaso =15, L1=1:00 AIKA/500M, L15=8:00 AIKA/500M, Lisäykset oletuksena: 0:30 AIKA/500M, Metrit oletuksena: 500M)
3. A loita kilpailu painamalla ALOITA/LOPETA-näppäintä. Säädä YLÖS- tai ALAS-painalluksilla vastustasoa.
4. K un joko konsoli tai käyttäjä ylittää maaliviivan, tietokone pysähtyy ja näyttää: PC voitti tai Käyttäjä voitti.
5. P idä tauko harjoitteessa painamalla ALOITA/LOPETA-näppäintä. Palaa päävalikkoon painamalla NOLLAA.



KÄYTTÄJÄ-TILA

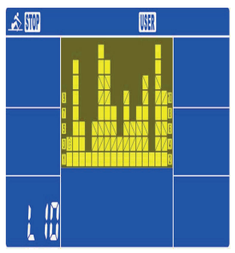
1. V alitse päävalikossa YLÖS- tai ALAS-painalluksilla KÄYTTÄJÄ-tila ja vahvista valinta painamalla ENTER.
2. V alitse YLÖS- tai ALAS-painalluksilla kunkin sarakkeen vastustaso ja siirry seuraavaan segmenttiin painamalla ENTER. (Sarakkeita on yhteensä 16)
3. Lopeta tai poistu asetustilasta pitämällä ENTER-näppäintä painettuna.
4. V alitse YLÖS- tai ALAS-painalluksilla AIKA (tai Metrit), VEDOT, KALORIT ja PULSSI) ja vahvista valinta painamalla ENTER. (Aika- ja Metrit-valintaa ei voi esimäärittää yhtä aikaa.)
5. Aloita harjoite painamalla ALOITA/LOPETA-näppäintä.

Aina kun haluat, voit kesken harjoitteen:

•P ittää on painamalla ALOITA/LOPETA.

•P alaa päävalikkoon painamalla NOLLAA.\

Kun saavutat valitun kohdeasetuksen, kuuluu äänimerkki ja konsoli pysähtyy.



PALAUTUMISTILA

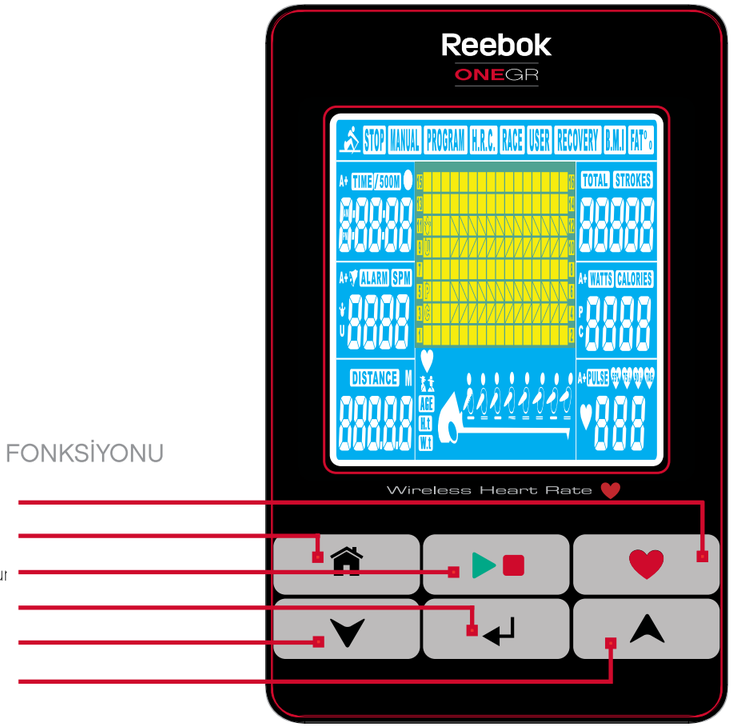
Tämän ohjelman käyttö edellyttää sykkeen mittaavan rintahihnan käyttöä.

1. K un tietokone on havainnut pulssin, paina PALAUTUMINEN-näppäintä.
2. A IKA näyttää "0:60" (sekuntia) ja laskee alaspäin.
3. K un laskuri on päässyt loppuun, tietokone näyttää F1 – F6 osoittaen sykkeen palautumisen arvon:

1.0L	OISTAVA
1.0<F<2.0E	RINOMAINEN
2.0<F<2.9H	YVÄ
3.0<F<3.9	KOHTALAINEN
4.0<F<5.9	ALLE KESKIMÄÄRÄISEN
6.0H	EIKKO

Konsol Kullanıcı Kılavuzu

BİLGİSAYAR FONKSİYONU



DÜĞME IŞLEVLERI

YUKARI
Ayar seçme
Direnç seviyesini yükseltme

AŞAĞI
Ayar seçme
Direnç seviyesini düşürme

GIRIN
Ayarı veya seçimi doğrulama

SIFIRLAMA
Ayar değerini sıfırlama
Antrenmanın sonunda ana menüye dönm
Konsolu yeniden başlatma (iki saniye bas

BAŞLAT / DURDUR
Antrenmanı başlat veya durdur

TOPARLANMA
Kalp atış hızı toparlanmanızı ölçme

BILGISAYAR FONKSIYONLARI

SPM
Dakikadaki kürek çekiş sayısı

SÜRE/500M
Mevcut hıza göre 500 metreyi tamamlamak için gereken tahmini süre

METRE
Kürek çekme mesafesi

MESAFE
0.0 ve 99.9 Km veya Mil arasındaki toplam mesafe birikir.

KALORI
Antrenman esnasında yakılan kalori

DARBELERI
Geçerli egzersiz sırasında tamamlanan kürek çekme sayısı.

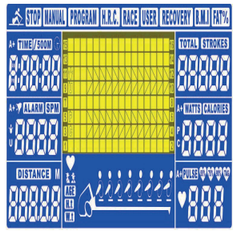
NABIZ
Antrenman esnasındaki nabız (dakikadaki atış).

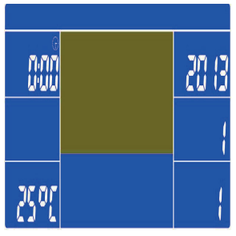
WATTS
Egzersiz (dakika başına vuruş) sırasında Darbe.

ÇALIŞTIRMA

POWER ON (AÇIK)

Elektrik bağlandığında bilgisayar açılır ve 2 saniye süresince LCD ekranın tüm bölümleri görüntülenir.
Kürek çekme aleti 4 dakika kullanılmazsa, konsol standby (bekleme) moduna geçer, ekranda saat, tarih ve oda sıcaklığı görüntülenir.





MANUEL MOD

1. Ana menüden START (BAŞLAT)'a basın.
2. Manuel modu seçmek için UP (YUKARI) veya DOWN (AŞAĞI) tuşlarına basın.
3. Seçimi onaylamak için ENTER (GİRİŞ)'e basın.
4. Hedeflenen RESISTANCE LEVEL (DİRENÇ DÜZEYİ), TIME (SÜRE), Metre (Mesafe), STROKES (RİTİM), CALORIES (KALORİ) ve PULSE (NABIZ)'ı ayarlamak için UP (AŞAĞI) veya DOWN (YUKARI)'ya, onaylamak için se ENTER (GİRİŞ)'e basın. (Süre ve Metre aynı anda önceden ayarlanamaz)
5. Antrenmana başlamak için START/STOP (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın.

Antrenmanınızın herhangi bir aşamasında;

- UP veya DOWN'a basarak direnç seviyesini ayarlayabilir,
- START/STOP'a basarak antrenmanınıza ara verebilir,
- Ve RESET'e basarak ana menüye dönebilirsiniz.

Hedeflenen ayara ulaştığınızda bir sinyal sesi duyacaksınız ve konsol kapatılacak.

PROGRAM MODU (P1-P12)

1. Program modunu seçmek için ana menüden UP veya DOWN'a basın ve seçimi onaylamak için ENTER'a basın.
2. Profil (P1 - P12) seçmek için UP veya DOWN'a basın ve seçimi onaylamak için ENTER'a basın.
3. Hedeflenen RESISTANCE LEVEL, TIME, Meters (Distance), STROKES, CALORIES ve PULSE'u ayarlamak için UP veya DOWN'a basın ve onaylamak için ENTER'a basın. (Süre ve Metre aynı anda önceden ayarlanamaz.)
4. Antrenmana başlamak için START/STOP tuşuna basın.

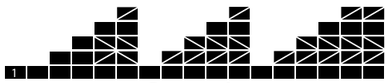
Antrenmanınızın herhangi bir aşamasında;

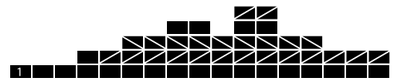
- UP veya DOWN'a basarak direnç seviyesini ayarlayabilir,
- START/STOP'a basarak antrenmanınıza ara verebilir
- Ve RESET'e basarak ana menüye dönebilirsiniz.

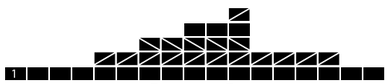
Hedeflenen ayara ulaştığınızda bir sinyal sesi duyacaksınız ve konsol kapatılacak.

Program 1

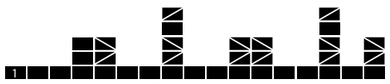
Program 2

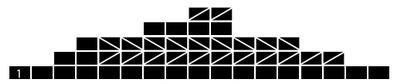

Program 3


Program 4


Program 5

Program 6


Program 7


Program 8

Program 9

Program 10

Program 11

Program 12

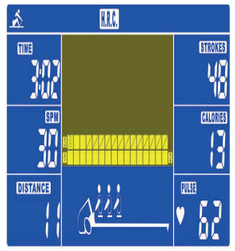
H.R.C MODU

1. H.R.C modunu seçmek için ana menüden UP veya DOWN'a basın ve seçimi onaylamak için ENTER'a basın.
2. AGE (YAŞ) ayarı için UP veya DOWN'a basın ve onaylamak için ENTER'a basın.
3. Hedeflediğiniz nabzı ayarlayın - %55, %75, %90 veya Target (Hedef) (varsayılan 100 bmp) seçmek için UP veya DOWN'a basın.
4. TIME (veya Meters), STROKES, CALORIES'I önceden ayarlamak için UP veya DOWN'a basın ve onaylamak için ENTER'a basın. (Süre ve Metre aynı anda önceden ayarlanamaz.)
5. Antrenmana başlamak için START/STOP'a basın.

Antrenmanınızın herhangi bir aşamasında;

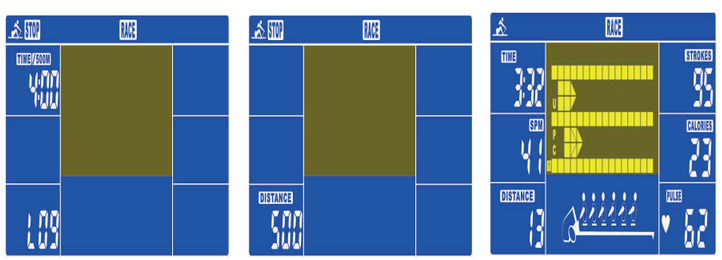
- START/STOP'abasarak antrenmanınıza ara verebilir,
- Ve RESET'e basarak ana menüye dönebilirsiniz.

Hedeflenen ayarа ulaştığınızda bir sinyal sesi duyacaksınız ve konsol kapatılacak.



RACE (YARIŞ) MODU

1. Race modunu seçmek için ana menüden UP veya DOWN'a basın ve seçimi onaylamak için ENTER'a basın.
2. Zorluk seviyesini ayarlamak için UP veya DOWN'a basın ve onaylamak için ENTER'a basın. (Toplam seviye=15, S1=1:00 SÜRE/500M, S15=8:00 SÜRE/500M, Varsayılan artış: 0:30 TIME/500M, varsayılan Metre:500M)
3. Yarışa başlamak için START/STOP tuşuna basın. Direnç seviyesini ayarlamak için UP veya DOWN'a basın.
4. Konsol ve kullanıcıdan herhangi biri bitiş çizgisini geçtiğinde, bilgisayar duracak ve kimin kazandığını gösterecektir.
5. Antrenmana ara vermek için START/STOP tuşuna basın. Ana menüye dönmek için RESET'e basın.



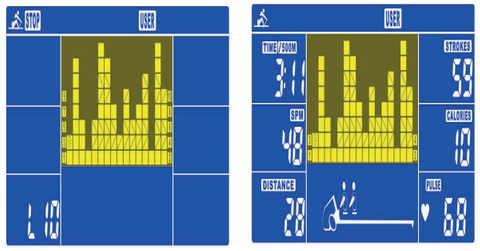
USER (KULLANICI) MODU

1. USER modunu seçmek için ana menüden UP veya DOWN'a basın ve seçimi onaylamak için ENTER'a basın.
2. Her sütunun direnç seviyesini ayarlamak için UP veya DOWN'a basın ve sonraki bölüme geçmek için ENTER'a basın. (Toplam sütun = 16)
3. Ayarı tamamlamak veya iptal etmek için ENTER'ı basılı tutun.
4. TIME (veya Meters), STROKES, CALORIES ve PULSE ayarı yapmak için UP veya DOWN'a basın ve onaylamak için ENTER'a basın. (Süre ve Metre aynı anda önceden ayarlanamaz.)
5. Antrenmana başlamak için START/STOP tuşuna basın.

Antrenmanınızın herhangi bir aşamasında;

- START/STOP'a basarak antrenmanınıza ara verebilir
- Ve RESET'e basarak ana menüye dönebilirsiniz.

Hedeflenen ayarа ulaştığınızda bir sinyal sesi duyacaksınız ve konsol kapatılacak.



RECOVERY (TOPARLANMA) MODU

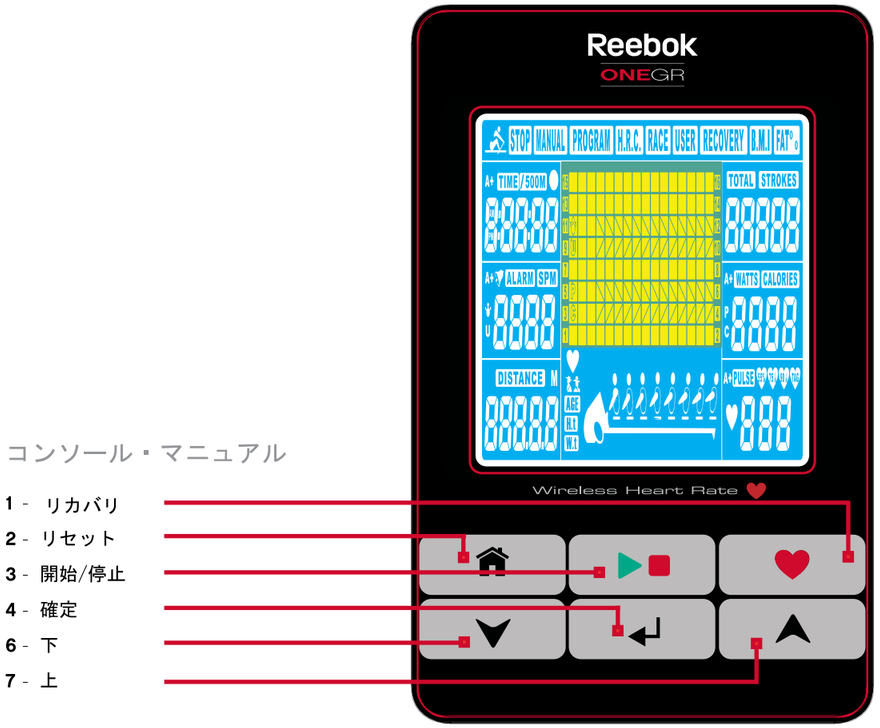
Bu program için kalp atışı göğüs bandı takmalısınız.

1. Bilgisayar nabzı algıladığında RECOVERY tuşuna basın.
2. TIME "0:60" (saniye)'yi gösterecek ve geriye doğru sayacak.
3. Geri sayım tamamlandığında, bilgisayar kalp atış hızı toparlanma sonucunuzun göstergesi olarak F1 - F6 değerlerinden birini görüntüleyecektir:træning:

1.0	OLAĞANÜSTÜ
1.0<F<2.0	MÜKEMMEL
2.0<F<2.9	İYI
3.0<F<3.9	ORTA
4.0<F<5.9	ORTALAMA ALTI
6.0	KÖTÜ

コンソール・ユーザー・ガイド

コンソール・マニュアル



ボタン機能

上

設定選択
抵抗レベルを上げます

下

設定選択
抵抗レベルを下げます

確定

設定または選択内容を確定します

リセット

設定値をクリアします
ワークアウトが終わるとメインメニューに戻ります
コンソールを再起動します（2 秒以上押した場合）

開始/停止

ワークアウトを開始または停止します

リカバリ

心拍数の回復率をテストします

コンピュータ機能

SPM

分間あたりのストローク数

時間 / 500M

現在の速度に基づき、500m を完走するための所要時間が表示されます。

メートル

ローイングの距離

カロリー

現在のワークアウト中に消費するカロリー

ストローク数

現在のワークアウト中に完了するローイングストロークの数

脈

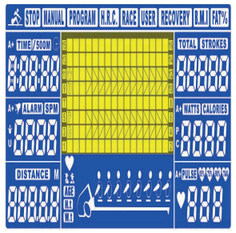
ワークアウト中の脈拍数（1 分あたりの脈拍数）。

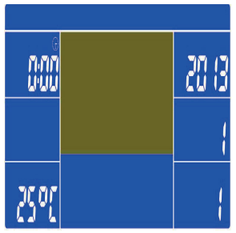
操作

POWER ON（電源オン）

電源を入れると、コンピュータの電源がオンになり、LCD セグメントが 2 秒間表示されます。

ローアーを 4 分間使用しない状態が続くと、コンソールはスタンバイ状態になり、時計、カレンダー、室温が表示されます。





「MANUAL（マニュアル）」モード

1. メインメニューで「START（開始）」を押します。
2. 「UP（上）」または「DOWN（下）」を押して、MANUAL（マニュアル）モードを選択します。
3. 「ENTER（確定）」を押します。
4. 「UP（上）」または「DOWN（下）」を押して、RESISTANCE LEVEL（抵抗レベル）、TIME（時間）、METER（メートル）（距離）、STROKES（ストローク数）、CALORIES（カロリー）、 および PULSE（脈）を設定してから、「ENTER（確定）」を押して確定します
（時間とメートルを同時にプリセットすることはできません）。
5. 「START/STOP（開始/停止）」キーを押して、ワークアウトを開始します。

トレーニング中いつでも以下を行うことができます。

「UP（上）」または「DOWN（下）」を押すと、抵抗レベルを調整できます。

「START/STOP（開始/停止）」を押すと、ワークアウトを一時停止できます。

「RESET（リセット）」を押すと、メインメニューに戻ります。

目標設定に達すると、ビープ音が鳴り、コンソールが停止します。

「PROGRAM（プログラム）」モード（P1～P12）

1. メインメニューで「UP（上）」または「DOWN（下）」を押して、Program（プログラム）モードを選択し、「ENTER（確定）」を押して確定します。
2. 「UP（上）」または「DOWN（下）」を押してプロフィール（P12～P12）を選択し、「ENTER（確定）」を押して確定します。
3. 「UP（上）」または「DOWN（下）」を押して、目標の RESISTANCE LEVEL（抵抗レベル）、TIME（時間）、METER（メートル）（距離）、STROKES（ストローク数）、CALORIES（カロリー）、および PULSE（脈）を設定し、「ENTER（確定）」を押して確定します。 （時間とメートルを同時にプリセットすることはできません。）
4. 「START/STOP（開始/停止）」キーを押して、ワークアウトを開始します。

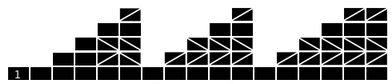
トレーニング中いつでも以下を行うことができます。

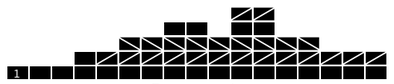
- 「UP（上）」または「DOWN（下）」を押すと、抵抗レベルを調整できます。
- 「START/STOP（開始/停止）」を押すと、ワークアウトを一時停止できます。
- 「RESET（リセット）」を押すと、メインメニューに戻ります。

目標設定に達すると、ビープ音が鳴り、コンソールが停止します。

Program 1

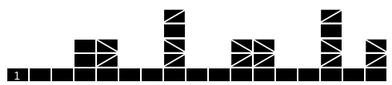
Program 2

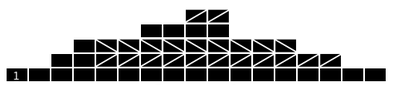

Program 3


Program 4

Program 5

Program 6


Program 7


Program 8

Program 9

Program 10

Program 11

Program 12

「H.R.C.」モード：

メインメニューで「UP（上）」または「DOWN（下）」を押して、H.R.C. モードを選択し、「ENTER（確定）」を押して確定します。Press UP or DOWN to set AGE, and press ENTER to confirm.

「UP（上）」または「DOWN（下）」を押して AGE（年齢）を設定し、「ENTER（確定）」を押して確定します。

「UP（上）」または「DOWN（下）」を押して、55%、75%、90% または目標（デフォルト：100bpm）を選択して、目標脈拍値を設定します。

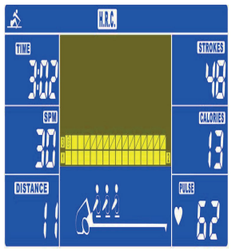
「UP（上）」または「DOWN 下）」を押して、TIME（時間）（または METER（メートル））、STROKE（ストローク数）、CALORIES（カロリー）をプリセットし、「ENTER（確定）」を押して確定します。（時間とメートルを同時にプリセットすることはできません。）

「START / STOP（開始/停止）」を押して、ワークアウトを開始します。

トレーニング中いつでも以下を行うことができます。

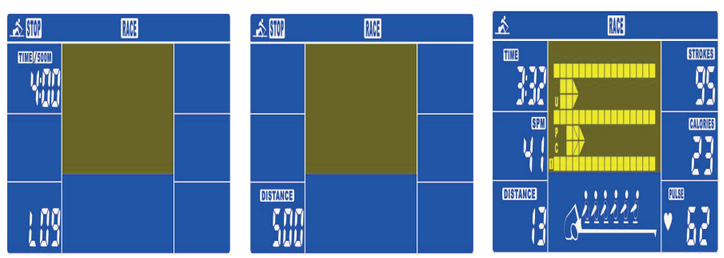
- START/STOP（開始/停止）」を押すと、ワークアウトを一時停止できます。
- RESET（リセット）」を押すと、メインメニューに戻ります。

目標設定に達すると、ビープ音が鳴り、コンソールが停止します。



「RACE（レース）」モード

1. メインメニューで、「UP（上）」または「DOWN（下）」を押して、Race（レース）モードを選択し、「ENTER（確定）」を押して確定します。
2. 「UP（上）」または「DOWN（下）」を押して Challenge Level（チャレンジレベル）を設定し、「ENTER（確定）」を押して確定します。（レベル合計 =15、L1 = 1:00 時間/500M、L15 = 8:00 時間/500M、デフォルトの増分単位： 0:30 時間/500M、メートルデフォルト：500M）
3. 「START/STOP（開始/停止）」キーを押して、レースを開始します。 「UP（上）」または「DOWN（下）」を押して、抵抗レベルを調整します。
4. コンソールまたはユーザーがゴールを切ると、コンピュータが停止し、PC が勝ったかユーザーが勝ったかを表示します。
5. 「START/STOP（開始/停止）」キーを押して、ワークアウトを一時停止します。 「RESET（リセット）」を押すと、メインメニューに戻ります。



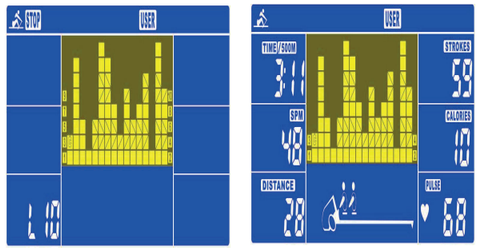
「USER（ユーザー）」モード

1. メインメニューで「UP（上）」または「DOWN（下）」を押して、USER（ユーザー）モードを選択し、「ENTER（確定）」を押して確定します。
2. UP（上）」または「DOWN（下）」を押して、各列の Resistance Level（抵抗レベル）を設定し、「ENTER（確定）」を押して次のセグメントに進みます。 （列合計 = 16）
3. 「ENTER（確定）」を長押しして、設定を終了または中止します。
4. 「UP（上）」または「DOWN（下）」を押して TIME（時間）（または METER（メートル））、STROKE（ストローク数）、CALORIES（カロリー）、および PULSE（脈）をプリセットし、「ENTER（確定）」を押して確定します。 （時間とメートルを同時にプリセットすることはできません。）
5. 「START/STOP（開始/停止）」キーを押して、ワークアウトを開始します。

トレーニング中いつでも以下を行うことができます。

- START/STOP（開始/停止）」を押すと、ワークアウトを一時停止できます。
- RESET（リセット）」を押すと、メインメニューに戻ります。

目標設定に達すると、ビープ音が鳴り、コンソールが停止します。



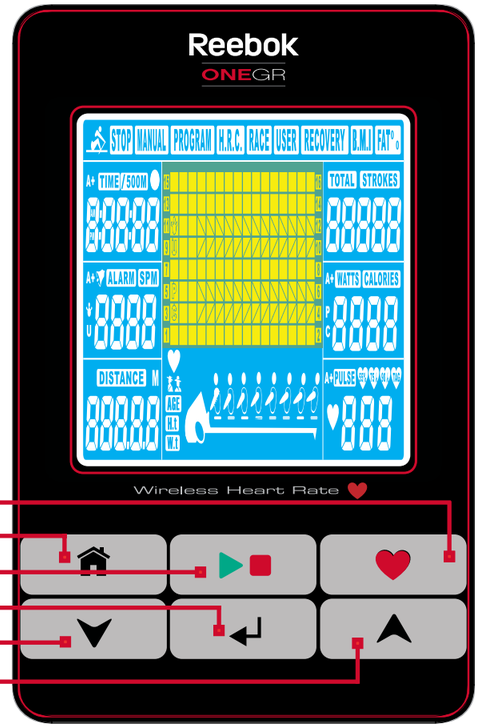
「RECOVERY（リカバリ）」モード

このプログラムでは、必ず心拍数ストラップを着用してください。

1. コンピュータによって脈拍が検出されたら、「RECOVERY（リカバリ）」キーを押します。
2. Time（時間）「0:60」（秒）が表示され、そこからカウントダウンが開始します。
3. カウントダウンが完了すると、コンピュータに以下の F1 から F6 までの心拍数回復率のスコアが表示されます。

1.0	非常に優れている
1.0<F<2.0	優れている
2.0<F<2.9	よい
3.0<F<3.9	まあまあ
4.0<F<5.9	平均以下
6.0	乏しい

控制台用户指南



电脑功能

1 - 复苏
2 - 重置
3 - 启动/停止
4 - 输入
6 - 上
7 - 上

功能按钮

上

参数选择

增加的电阻的电平

下

参数选择

减少阻力的水平

进入

确认您的设置或选择

重置

清除设定值

在锻炼结束时回到主菜单

重新启动控制台（如果按住两秒钟）

启动/停止

开始或停止锻炼

复苏

测试您的心率恢复情况

电脑功能

SPM

行程/分钟

时间/500m

根据当前速度预测完成 500m 所需的时间。

米

划船距离

距离

积累之间的总距离0.0和99.9公里或英里。

卡路里

在当前的锻炼消耗的热量。.

行程

电流锻炼期间完成的赛艇笔画数。

脉搏

测量旋转的飞轮，在一分钟内0和999rpm之间。

瓦

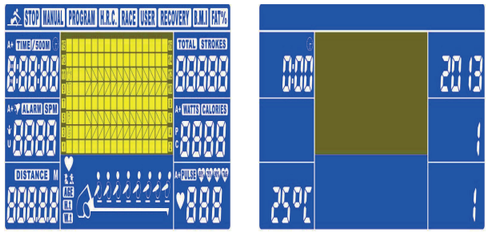
在锻炼的脉冲（每分钟节拍数）

操作

电源开

一旦连接了电源，电脑将开启，所有 LCD 单元将显示 2 秒钟。

如果桨有 4 分钟未使用，控制台将进入待机模式并显示时钟、日历和室温。



手动模式

1. 从主菜单中，按“启动”。
2. 按“增大”或“减小”，选择“手动”模式。
3. 按“输入”确认。
4. 按“增大”或“减小”设置阻力水平、时间、米（距离）、行程、热量和脉搏，按“输入”确认（您不能同时预设时间和“米”）。
5. 按“启动/停止”按钮，开始锻炼。

在锻炼期间的任何时间：

- 您可以按“增大”或“减小”按钮，调整阻力水平
- 按“启动/停止”按钮，暂停锻炼。
- 按“复位”按钮回到主菜单。

当您达到您的目标设置时，您将听到一声提示音，控制台将停止工作。

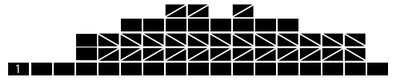
编程模式 (P1-P12)

1. 在主菜单中，按“增大”或“减小”，选择“编程”模式，然后按“输入”以确认。
2. 按“增大”或“减小”按钮，选择档案 (P1-P12)，然后按“输入”以确认。
3. 按“增大”或“减小”按钮设置您的目标阻力水平、时间、米（距离）、行程、热量和脉搏，然后按“输入”确认。（不可同时预设时间和“米”。）
4. 按“启动/停止”按钮，开始锻炼。

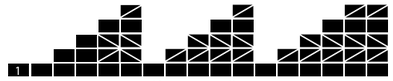
在锻炼期间的任何时间：

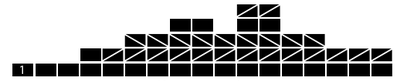
- 您可以按“增大”或“减小”按钮，调整阻力水平
- 按“启动/停止”按钮，暂停锻炼。
- 按“复位”按钮回到主菜单。

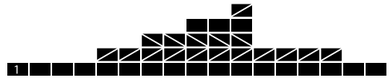
当您达到您的目标设置时，您将听到一声提示音，控制台将停止工作。


Program 1

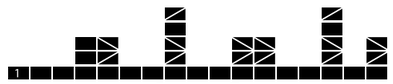
Program 2

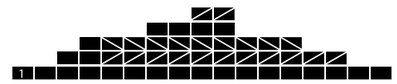

Program 3


Program 4


Program 5

Program 6


Program 7


Program 8

Program 9

Program 10

Program 11

Program 12

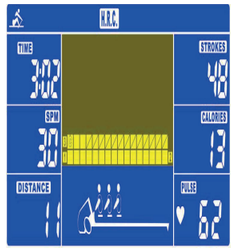
H.R.C. 模式：

1. 在主菜单中，按“增大”或“减小”，选择 H.R.C. 模式，然后按“输入”以确认。
2. 按“增大”或“减小”设置“年龄”，按“输入”以确认。
3. 3. 设置您的目标脉搏 - 按“增大”或“减小”按钮选择 55%、75%、90% 或目标（默认值：100bpm）。
4. 按“增大”或“减小”预设时间（或“米”）、行程、热量，然后按“输入”确认。（不可同时按“时间”和“米”。）
5. 按“启动/停止”按钮，开始锻炼。

在锻炼期间的任何时间：

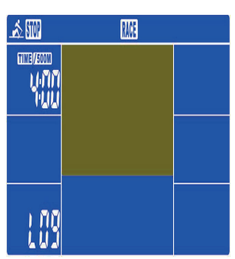
- 按“启动/停止”按钮，暂停锻炼。
- 按“复位”按钮回到主菜单。

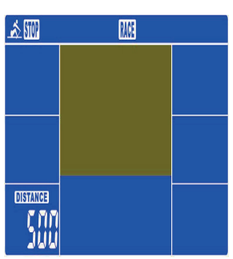
当您达到您的目标设置时，您将听到一声提示音，控制台将停止工作。

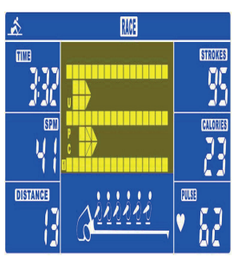


比赛模式

1. 在主菜单中，按“增大”或“减小”，选择“比赛”模式，然后按“输入”以确认。
2. 按“增大”或“减小”设置“挑战难度”，按“输入”以确认。（总水平 =15 L1=1:00 /500M L15=8:00 /500M 递增幅度默认值：0:30 时间/500M、“米”默认值：500M）
3. 按“启动/停止”按钮，开始比赛。按“增大”或“减小”，调整阻力水平。
4. 当控制台或用户跨过终点线时，电脑将停止并显示 PC 胜或用户胜。
5. 按“启动/停止”按钮，暂停锻炼。按“复位”，回到主菜单。







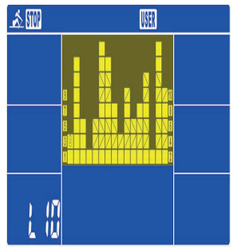
用户模式

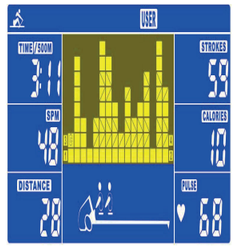
1. 在主菜单中，按“增大”或“减小”，选择“用户”模式，然后按“输入”以确认。
2. 按“增大”或“减小”设置每一栏的阻力水平，按“输入”进入下一个锻炼区间。（总栏数 = 16）
3. 按住“输入”结束或放弃设置。
4. 按“增大”或“减小”预设“时间”（或“米”）、行程、热量和脉搏，然后按“输入”确认。（不可同时按“时间”和“米”。）
5. 按“启动/停止”按钮，开始锻炼。

在锻炼期间的任何时间：

- 按“启动/停止”按钮，暂停锻炼。
- 按“复位”按钮回到主菜单。

当您达到您的目标设置时，您将听到一声提示音，控制台将停止工作。





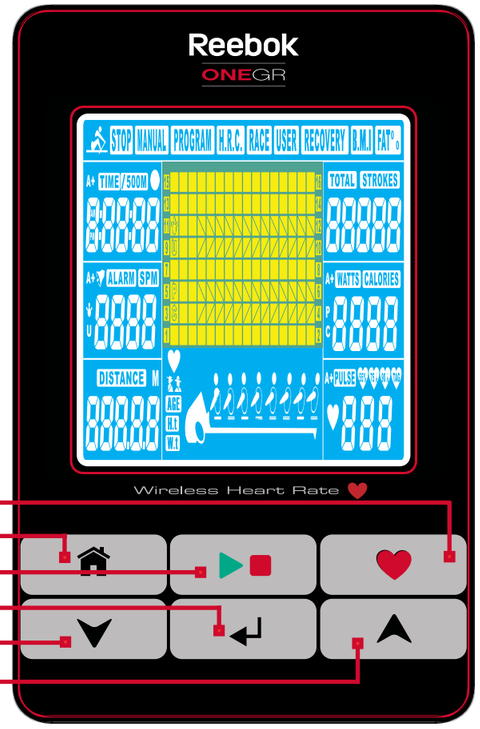
恢复模式

您在使用此程序时，必须戴上心率胸带。

1. 一旦电脑检测到脉搏，则按“恢复”按钮。
2. “时间”将显示“0:60”（秒）并倒数。
3. 完成倒数时，电脑将显示至 F5，指示您的心率恢复得分：

1.0	异常出色
1.0<F<2.0	出色
2.0<F<2.9	良好
3.0<F<3.9	一般
4.0<F<5.9	较差
6.0	差

컴퓨터 기능



1 – 회복
2 – 리셋
3 – 시작/중지
4 – 확인
6 – 아래
7 – 위

주요 기능

위
선택 사항 설정
저항 수준을 높임

아래
선택 사항 설정
저항 수준을 낮춤

확인
설정 또는 선택 확인

리셋
설정값 지우기
운동 종료 후 메인 메뉴로 돌아가기
콘솔 재부팅(2초 이상 누르는 경우)

시작/중지
운동 시작 또는 중지

회복
심박수 회복 상태 테스트

컴퓨터 기능

MPM
분당 노 젓는 횟수

TEMPS/500 M
현재 속도대로 진행시 500M에 도달하기까지 걸리는 예상 시간

거리(미터)
노를 젓는 거리

칼로리
현재 운동시 소모되는 칼로리

노 젓는 횟수
현재 운동시 노를 젓는 총 횟수

맥박수
운동 중 맥박수(분당 박동수)

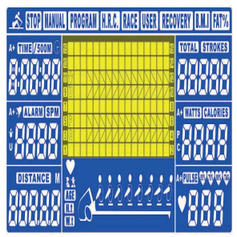
회복
심박수 회복 상태 테스트

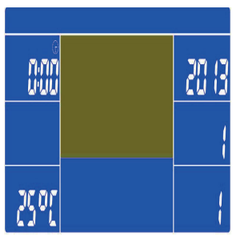
조작

전원 켜기

전원 공급 장치를 연결하면 컴퓨터가 켜지고 모든 LCD 창에 2초간 불이 들어옵니다.

로윙 머신을 4분 동안 사용하지 않으면 콘솔이 대기 모드로 전환되어 시계, 달력, 실내 온도가 표시됩니다.





수동 모드

1. 메인 메뉴에서 START(시작)를 누릅니다.
2. UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 수동 모드를 선택합니다.
3. ENTER(확인)를 눌러 확인합니다.
4. UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 RESISTANCE LEVEL(저항 수준), TIME(시간), METERS(거리(미터)), STROKES(노 젓는 횟수), CALORIES(칼로리) PULSE(맥박수)를 설정한 다음 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다 (TIME(시간)과 METERS(거리(미터))를 동시에 사전 설정할 수는 없습니다).
5. START/STOP(시작/중지) 키를 눌러 운동을 시작합니다.

운동 중 언제든지

UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 저항 수준을 조절할 수 있습니다.

- START/STOP(시작/중지)을 눌러 운동을 일시 정지할 수 있습니다.
- RESET(리셋)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갈 수 있습니다.

목표치에 도달하면 삐하는 소리가 나면서 콘솔이 멈추게 됩니다.

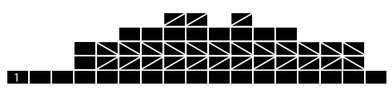
프로그램 모드(P1-P12)

1. 메인 메뉴에서 UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 프로그램 모드를 선택하고 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다.
2. UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 프로필(P1-P12)을 선택하고 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다.
3. UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 목표 RESISTANCE LEVEL(저항 수준), TIME(시간), METERS(거리(미터)), STROKES(노 젓는 횟수), CALORIES(칼로리), PULSE(박동수)를 설정한 다음 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다(TIME(시간)과 METERS(거리(미터))를 동시에 사전 설정할 수는 없습니다).
4. START/STOP(시작/중지) 키를 눌러 운동을 시작합니다.

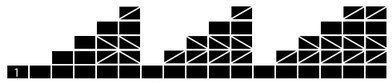
운동 중 언제든지

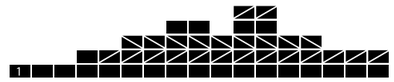
- UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 저항 수준을 조절할 수 있습니다.
- START/STOP(시작/중지)을 눌러 운동을 일시 정지할 수 있습니다.
- RESET(리셋)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갈 수 있습니다.

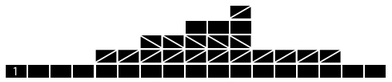
목표치에 도달하면 삐하는 소리가 나면서 콘솔이 멈추게 됩니다.


Program 1

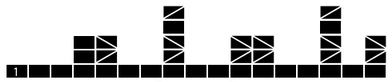
Program 2

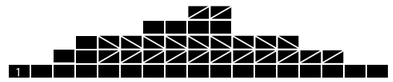

Program 3


Program 4


Program 5

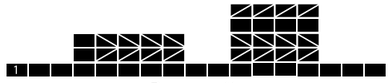
Program 6


Program 7


Program 8

Program 9

Program 10


Program 11

Program 12

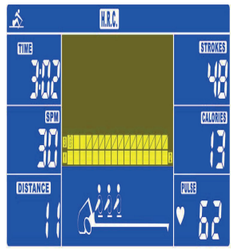
H.R.C. 모드 :

1. 메인 메뉴에서 UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 H.R.C. 모드를 선택하고 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다.
2. UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 AGE(나이)를 선택하고 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다.
3. 목표 맥박수를 설정합니다(UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 55%, 75%, 90% 또는 목표치(기본값: 100bpm)를 선택하십시오).
4. UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 TIME(시간)(또는 METERS(거리)), STROKES(노 젓는 횟수), CALORIES(칼로리)를 사전 설정하고 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다(TIME(시간)과 METERS(거리(미터))를 동시에 사전 설정할 수는 없습니다).
5. START / STOP(시작/중지)을 눌러 운동을 시작합니다.

운동 중 언제든지

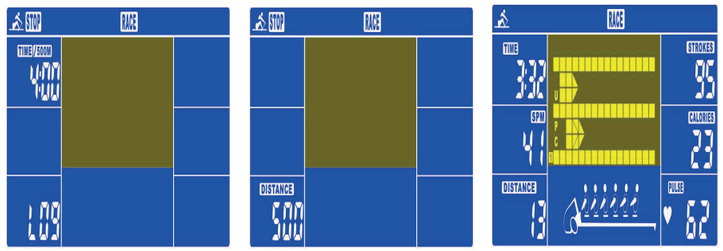
- START/STOP(시작/중지)을 눌러 운동을 일시 정지할 수 있습니다.
- RESET(리셋)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갈 수 있습니다.

목표치에 도달하면 삐하는 소리가 나면서 콘솔이 멈추게 됩니다.



레이스 모드

1. 메인 메뉴에서 UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 레이스 모드를 선택하고 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다.
2. UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 도전 레벨을 설정하고 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다(총 레벨 =15, L1=1:00 TIME/500M, L15=8:00 TIME/500M, 기본 증감 단위: 0:30 TIME/500M, 기본 거리: 500M)
3. START/STOP(시작/중지) 키를 눌러 레이스를 시작합니다. UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 저항 수준을 조절하십시오.
4. 콘솔이나 사용자가 결승선을 통과하면 컴퓨터가 작동을 멈추고 'PC Win' 또는 '사용자 Win'이라는 메시지가 표시됩니다.
5. 5. START/STOP(시작/중지) 키를 눌러 운동을 일시 정지합니다. 메인 메뉴로 돌아가려면 RESET(리셋)을 누르십시오.



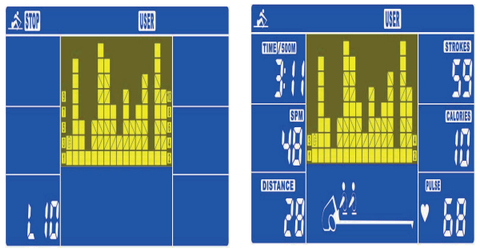
사용자 모드W

1. 메인 메뉴에서 UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 사용자 모드를 선택하고 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다.
2. UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 각 열의 저항 수준을 설정한 다음 ENTER(확인)를 눌러 다음 세그먼트로 이동합니다(열 개수는 총 16개임).
3. 설정을 마치거나 종료하려면 ENTER(확인)를 길게 누르십시오.
4. UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 TIME(시간)(또는 METERS(거리)), STROKES(노 젓는 횟수), CALORIES(칼로리), PULSE(맥박수)를 사전 설정하고 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다(TIME(시간)과 METERS(거리(미터))를 동시에 사전 설정할 수는 없습니다).
5. START/STOP(시작/중지) 키를 눌러 운동을 시작합니다.

운동 중 언제든지

- START/STOP(시작/중지)을 눌러 운동을 일시 정지할 수 있습니다.
- RESET(리셋)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갈 수 있습니다.

목표치에 도달하면 삐하는 소리가 나면서 콘솔이 멈추게 됩니다.



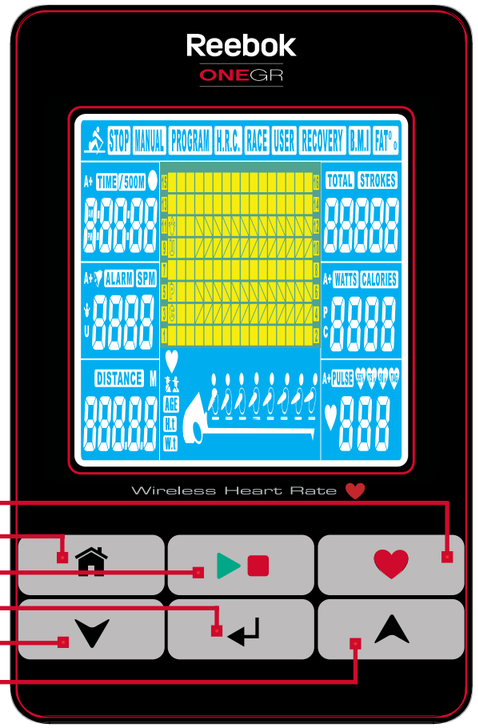
회복 모드

이 프로그램을 이용하려면 심박수 측정용 가슴 스트랩을 착용해야 합니다.

1. 컴퓨터가 심박수를 감지하면 RECOVERY(회복) 키를 누릅니다.
2. TIME(시간) 디스플레이에 "0:60"(초)이 표시되고 초읽기가 시작됩니다.
3. 초읽기가 완료되면 사용자의 심박수 회복 점수에 대한 표시로서 F1 ~ F60이 표시됩니다.

1.0	최고 중의 최고
1.0<F<2.0	최고
2.0<F<2.9	우수
3.0<F<3.9	보통
4.0<F<5.9	평균 이하
6.0	나쁨

Инструкции по консоли для



Функция компьютера

1 - Восстановление
2 - Сброс
3 - Старт/Стоп
4 - Ввод
6 - Вниз
7 - Вверх

Функции кнопок

Вверх

Настройка выбора
Увеличение уровня сложности

Вниз

Настройка выбора
Снижение уровня сложности

ВВОД

Подтвердить настройку или выбор

СБРОС

Очистить настройку
Возврат к главному меню в конце тренировки
Перезагрузка (нажать и удерживать в течение двух секунд)

СТАРТ/СТОП

Начать или остановить тренировку

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Проверка восстановления сердечного ритма

Функции компьютера

ГРЕБКИ/МИН. (КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ В МИНУТУ)

Количество гребков в минуту

ВРЕМЯ/500 М

Расчетное время завершения дистанции 500 м при текущей скорости

МЕТРЫ

Гребная дистанция

КАЛОРИИ

Количество калорий, сгоревших во время текущей тренировки

КАЛОРИИ

Calories burnt during current workouT.

КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ

Количество гребков в течение текущей тренировки

ПУЛЬС

Пульс во время тренировки (ударов в минуту).

ПУЛЬС

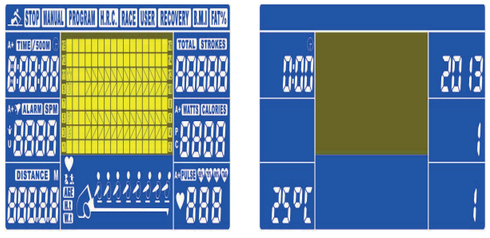
Пульс во время тренировки (ударов в минуту).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

ВКЛЮЧЕНИЕ

Компьютер включается автоматически при подключении тренажера к сети, при этом все элементы индикации отображаются на экране в течение 2 секунд.

Если гребной тренажер не используется в течение 4 минут, компьютер переходит в режим ожидания с отображением часов, календаря и температуры помещения.



РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. В главном меню нажмите кнопку “СТАРТ”.
2. При помощи кнопок “ВВЕРХ” и “ВНИЗ” выберите “Ручной режим”.
3. Для подтверждения нажмите “ВВОД”.
4. При помощи кнопок “ВВЕРХ” и “ВНИЗ” установите “УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ”, “ВРЕМЯ”, “МЕТРЫ” (дистанция), “КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ”, “КАЛОРИИ” и “ПУЛЬС”, затем нажмите “ВВОД” для подтверждения (нельзя одновременно устанавливать время и метры).
5. Нажмите “СТАРТ/СТОП” для начала тренировки.

В любой момент в ходе тренировки можно:

- Изменить уровень сложности кнопками “ВВЕРХ” и “ВНИЗ”.
- Остановить тренировку нажатием кнопки “СТАРТ/СТОП”.
- Вернуться в главное меню, нажав “СБРОС”.

Достижение заданных настроек сопровождается звуковым сигналом и остановкой компьютера.

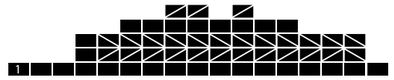
ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ (P1-P12)

1. Выберите “Программный режим” в главном меню при помощи кнопок “ВВЕРХ” и “ВНИЗ” и нажмите “ВВОД” для подтверждения.
2. При помощи кнопок “ВВЕРХ” и “ВНИЗ” выберите программу (P1-P12) и нажмите “ВВОД” для подтверждения
3. При помощи кнопок “ВВЕРХ” и “ВНИЗ” установите целевой “УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ”, “ВРЕМЯ”, “МЕТРЫ” (дистанция), “КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ”, “КАЛОРИИ” и “ПУЛЬС”, затем нажмите “ВВОД” для подтверждения. (Нельзя одновременно устанавливать время и метры).
4. Нажмите “СТАРТ/СТОП” для начала тренировки.

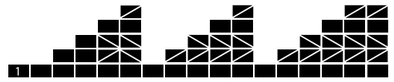
В любой момент в ходе тренировки можно:

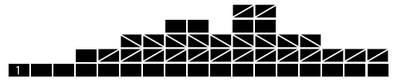
- Изменить уровень сложности кнопками “ВВЕРХ” и “ВНИЗ”.
- Остановить тренировку нажатием кнопки “СТАРТ/СТОП”.
- Вернуться в главное меню, нажав “СБРОС”.

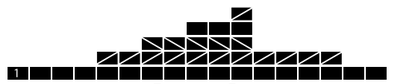
Достижение заданных настроек сопровождается звуковым сигналом и остановкой компьютера.


Program 1

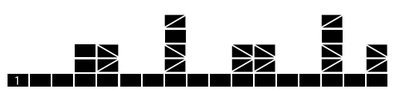
Program 2

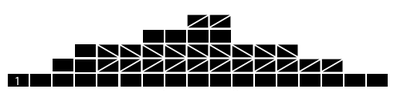

Program 3


Program 4


Program 5

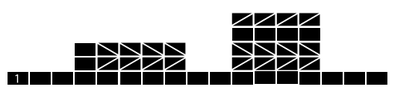
Program 6

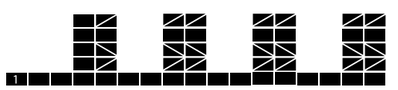

Program 7


Program 8

Program 9

Program 10


Program 11


Program 12

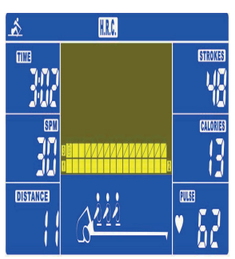
Режим контроля частоты пульса:

1. Выберите "Режим контроля частоты пульса" в главном меню при помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" и нажмите "ВВОД" для подтверждения.
2. При помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" выберите "ВОЗРАСТ" и нажмите "ВВОД" для подтверждения
3. Установите целевую частоту пульса – при помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" выберите 55%, 75%, 90% или "Целевое значение" (по умолчанию: 100 уд./мин.).
4. При помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" выберите "ВРЕМЯ" (или "Метры"), "КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ", "КАЛОРИИ" и нажмите "ВВОД" для подтверждения (Нельзя одновременно устанавливать время и метры).
5. Нажмите "СТАРТ/СТОП" для начала тренировки.

В любой момент в ходе тренировки можно:

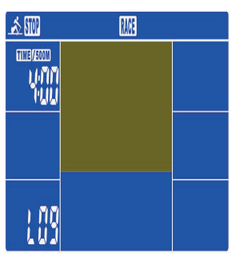
- Остановить тренировку нажатием кнопки "СТАРТ/СТОП".
- Вернуться в главное меню, нажав "СБРОС".

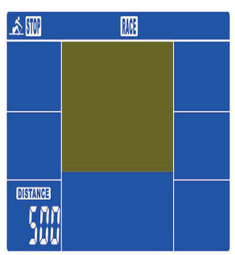
Достижение заданных настроек сопровождается звуковым сигналом и остановкой компьютера.

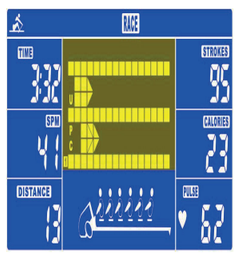


Режим гонки

1. Выберите "Режим гонки" в главном меню при помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" и нажмите "ВВОД" для подтверждения.
2. При помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" установите "уровень гонки" и нажмите "ВВОД" для подтверждения. (Общий уровень = 15, L1=1:00 ВРЕМЯ/500 м, L15=8:00 ВРЕМЯ/500 м, увеличение темпа по умолчанию: 0:30 ВРЕМЯ/500 м, дистанция в метрах по умолчанию: 500 м).
3. Нажмите "СТАРТ/СТОП" для начала тренировки. При помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" выберите уровень сложности.
4. В зависимости от того, кто первым достигнет финишной линии, тренажер покажет победителя – пользователя или компьютер.
5. Нажмите "СТАРТ/СТОП", чтобы приостановить тренировку. Для возврата в главное меню нажмите "СБРОС".







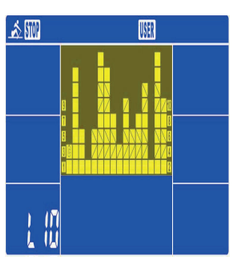
Режим ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

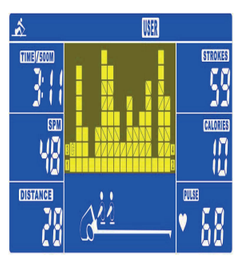
1. Выберите "Режим ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ" в главном меню при помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" и нажмите "ВВОД" для подтверждения.
2. Press UP or DOWN to set resistance level of each column, and press ENTER to proceed to the next segment. (Total columns = 16)
3. Для завершения или выхода из настроек нажмите и удерживайте "ВВОД".
4. При помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" установите "ВРЕМЯ" (или "Метры"), "КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ", "КАЛОРИИ" и "ПУЛЬС" и нажмите "ВВОД" для подтверждения. (Нельзя одновременно устанавливать время и метры).
5. Нажмите "СТАРТ/СТОП" для начала тренировки.

В любой момент в ходе тренировки можно:

- Остановить тренировку нажатием кнопки "СТАРТ/СТОП".
- Вернуться в главное меню, нажав "СБРОС".

Достижение заданных настроек сопровождается звуковым сигналом и остановкой компьютера





РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

You must wear a heart rate chest strap for this program.

1. После обнаружения пульса компьютером нажмите "Режим восстановления".
2. "ВРЕМЯ" устанавливается на значении 0:60 с обратным отсчетом.
3. После завершения обратного отсчета компьютер определит уровень восстановления сердечного ритма по шкале от F1 до F6:

1.0	ИДЕАЛЬНО
1.0<F<2.0	ОТЛИЧНО
2.0<F<2.9	ХОРОШО
3.0<F<3.9	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
4.0<F<5.9	НИЖЕ СРЕДНЕГО
6.0	ПЛОХО