

XEBEX

FITNESS



Návod na obsluhu

XEBEX Air Rower 3.0

▶ **EXPERIENCE**

30+ Years in Business

▶ **DESIGN**

Full Line of HIIT Equipment

▶ **REPUTATION**

Rated the #1 Best
Cross Training HIIT Brand

DESIGNED IN USA

VESLOVACÍ TRENAŽÉR AIR ROWER AR-3GL



NÁVOD NA OBSLUHU

DÔLEŽITÉ: PRED POUŽITÍM TOHTO PRODUKTU SI PREČÍTAJTE VŠETKY MONTÁŽNE POKYNY A UPOZORNENIA. VŠETKY POKYNY USCHOVAJTE NA PRÍPADNÉ BUDÚCE VYUŽITIE. PRED CVIČENÍM SA RIADNE ZAHREJTE A PONAŤAKUJTE. AK POCÍTITE BOLEŠŤ ALEBO NEVOĽNOSŤ, IHNEĎ PRESTAŇTE CVIČIŤ A KONTAKTUJTE VÁŠHO LEKÁRA.

MONTÁŽNA PRÍPRAVA

- ⇒ Pre jednoduché zostavenie trenažéra venujte prosím čas kontrole dielov. Na overenie použite zoznam dielov a tabuľku.
- ⇒ Montáž trenažéra je opísaná v jednoduchých krokoch. Tip pre montáž: Vždy je užitočné si vopred pripraviť diely potrebné pre každý krok montáže.
- ⇒ Na montáž trenažéra budete potrebovať rovnú plochu s rozmermi 4 x 10 stôp (1,2 x 3 metrov). Poznámka: Po dokončení montáže ponechajte minimálne 2-3 stopy (0,6-0,9 metra) na každej strane trenažéra pre ľahký prístup.
- ⇒ Likvidáciu obalových materiálov vykonajte až po dokončení montáže produktu.
- ⇒ Súčasťou dodávky sú aj montážne nástroje, ale na dokončenie montáže tohto produktu môžete použiť aj štandardné domáce náradie.

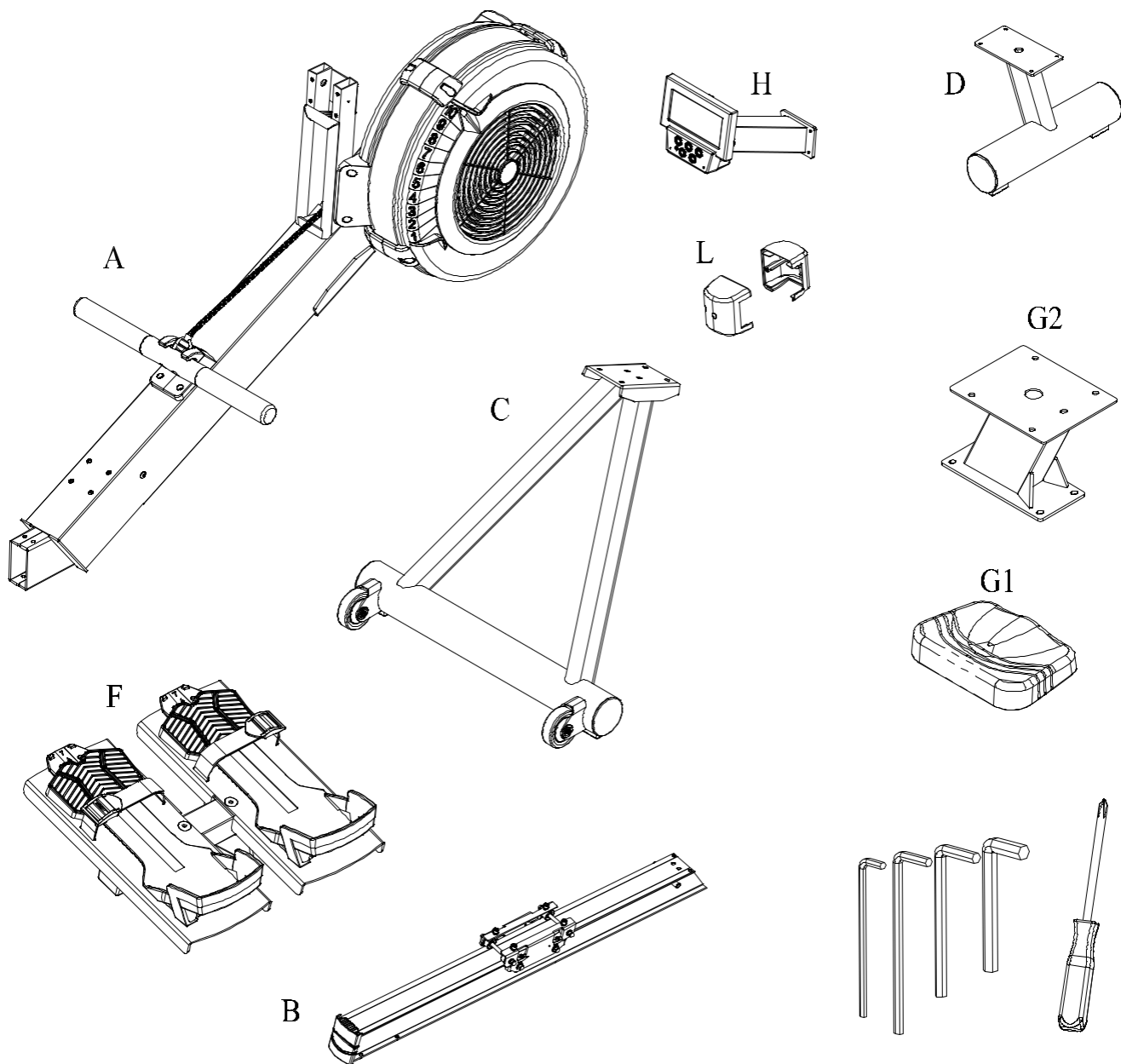
DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

VAROVANIE: Pred montážou a použitím nového produktu si prečítajte nasledujúce upozornenia, aby ste znížili riziko zranenia.

1. Vlastník zabezpečí, aby všetci užívatelia zariadenia boli náležite informovaní o uvedených preventívnych opatreniach.
2. Starostlivo si prečítajte všetky pokyny ohľadom montáže a prevádzky trenažéra.
3. Používajte trenažér na rovnom povrchu. K stabilizácii jednotky použite vyrovnávače nerovností nachádzajúce sa na jej spodnej časti.
4. Pre väčšiu ochranu podláh alebo kobercov odporúčame pod trenažér použiť podložku.
5. Deti a domáce zvieratá udržiavajte vždy mimo zariadenia.
6. Produkt pravidelne kontrolujte. Podľa potreby utiahnite uvoľnené diely. Vymeňte opotrebované alebo poškodené diely.
7. Toto zariadenie je určené len pre vnútorné použitie. Použitie v nevhodnom prostredí môže viesť k vážnemu zraneniu a zruší možnosť záruky a zodpovednosti za prípadné zranenia.
8. Odporúčaná hmotnosť užívateľa by nemala prekročiť 350 libier.
9. Udržiavajte zariadenie čisté.
10. Dodržujte pokyny na výstražných štítkoch.
11. Pred začatím akéhokoľvek silového tréningu alebo kardio cvičenia sa riadne zahrejte a pretiahnite.
12. Pokiaľ počas cvičenia pocítite bolesť alebo závrat, prestaňte cvičiť a o ďalšom postupe sa poradte so svojim lekárom.

Bezpečnostné upozornenie: Skôr ako začnete trenažér používať, poradte sa so svojim lekárom. Táto rada je obzvlášť dôležitá pre osoby staršie ako 35 rokov alebo trpiace zdravotnými problémami. Pred použitím trenažéra si prečítajte všetky pokyny.

Farby a technické údaje sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.



J1-Skrutka s vnútorným
šesťhranom

M8x16mm



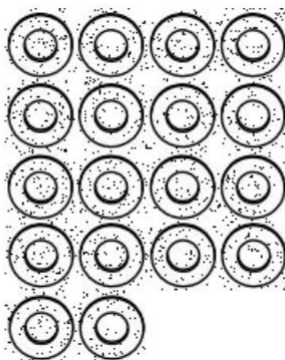
J3- Skrutka s vnútorným
šesťhranom

M6x10mm



J2-Podložka

M8x2T



J5-Závitorezná skrutka

M4x12mm



J4- Skrutka s vnútorným
šesťhranom

M6x50mm



J6-Skrutka s guľovou hlavou

M4x10mm



J7- Skrutka s vnútorným
šesťhranom

M8x12mm

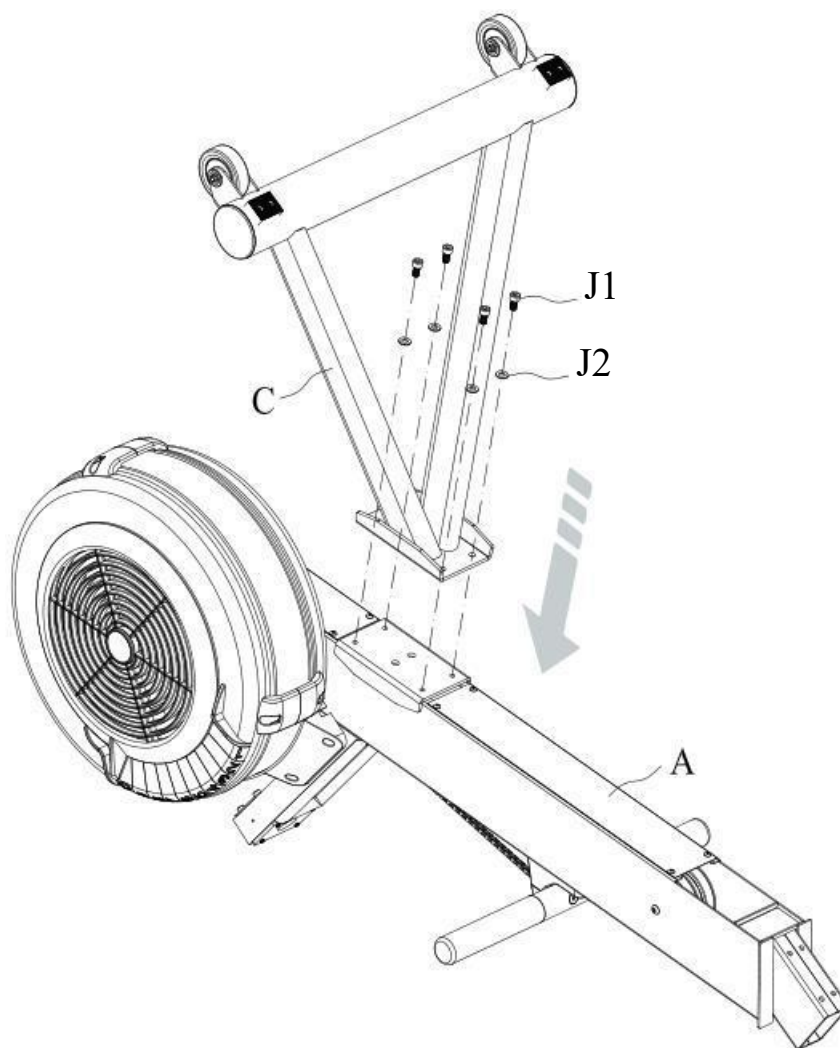


POZNÁMKA: Pred montážou prosím rozmiestnite všetky diely, aby ste sa uistili, že žiadne komponenty nechýbajú.

PROSÍM DÁVAJTE POZOR, pretože niektoré súčasti môžu byť ostré a môžu pri nesprávnom zaobchádzaní spôsobiť škodu alebo poranenia. Dbajte na bezpečnosť práce pri montáži.

Krok 1

Prednú základňu (A) (klapkový ventilátor) umiestnite obrátene na mäkký a bezpečný povrch. Po obrátení uvidíte predskrutkované otvory pre predný stabilizátor (C). Ak chcete priskrutkovať predný stabilizátor (C) na prednú základňu (A), umiestnite ho priamo na predvŕtané otvory. Zaistíte ich pomocou 4 skrutiek (J1) a podložiek (J2).

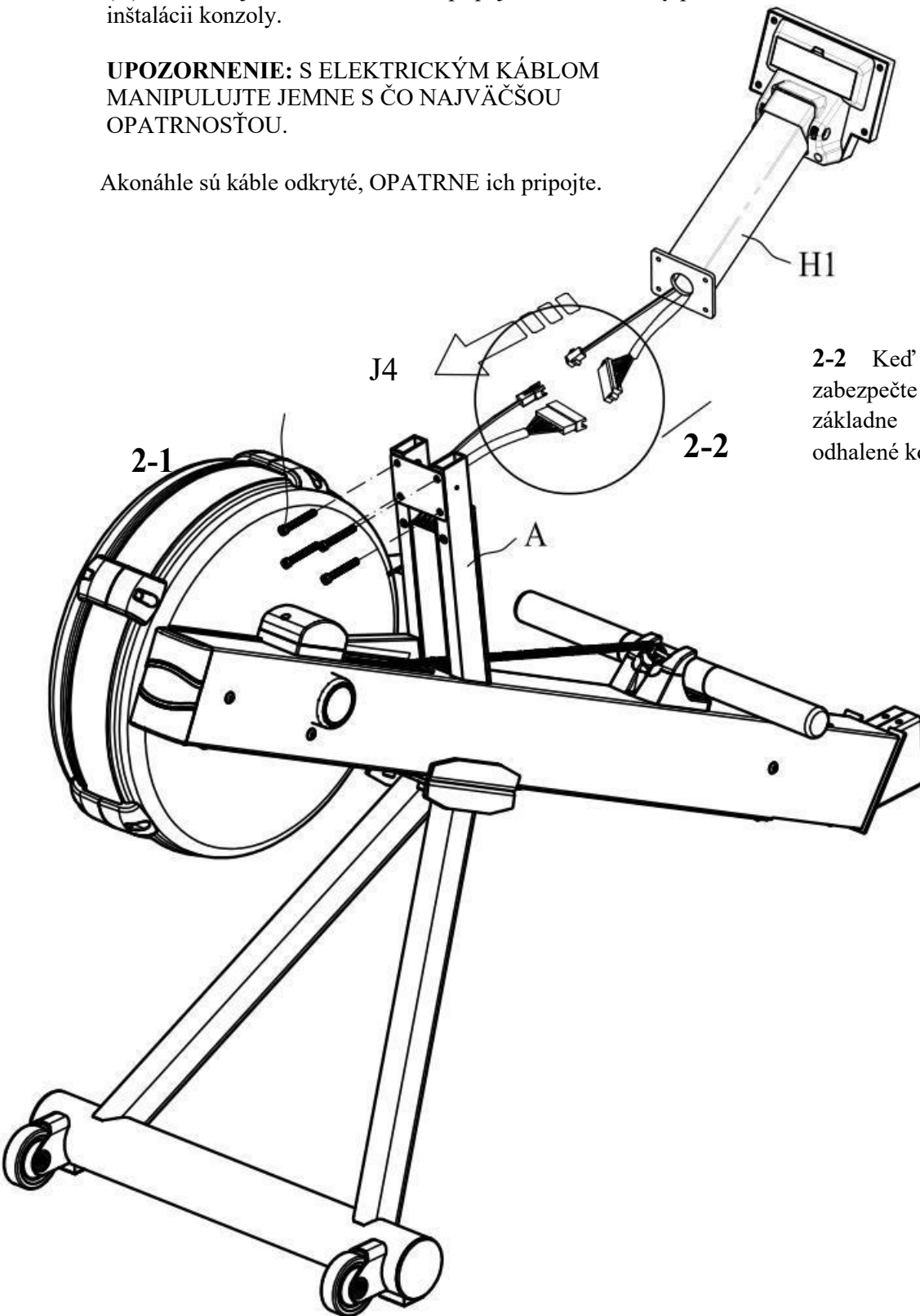


Krok 2

2-1 Ľahko ťahajte za káble, aby neustúpili do drieru nohy základne (A). Neskracujte KÁBLE; káble sa pripoja k rúrke konzoly pri inštalácii konzoly.

UPOZORNENIE: S ELEKTRICKÝM KÁBLOM MANIPULUJTE JEMNE S ČO NAJVÄČŠOU OPATRNOŠŤOU.

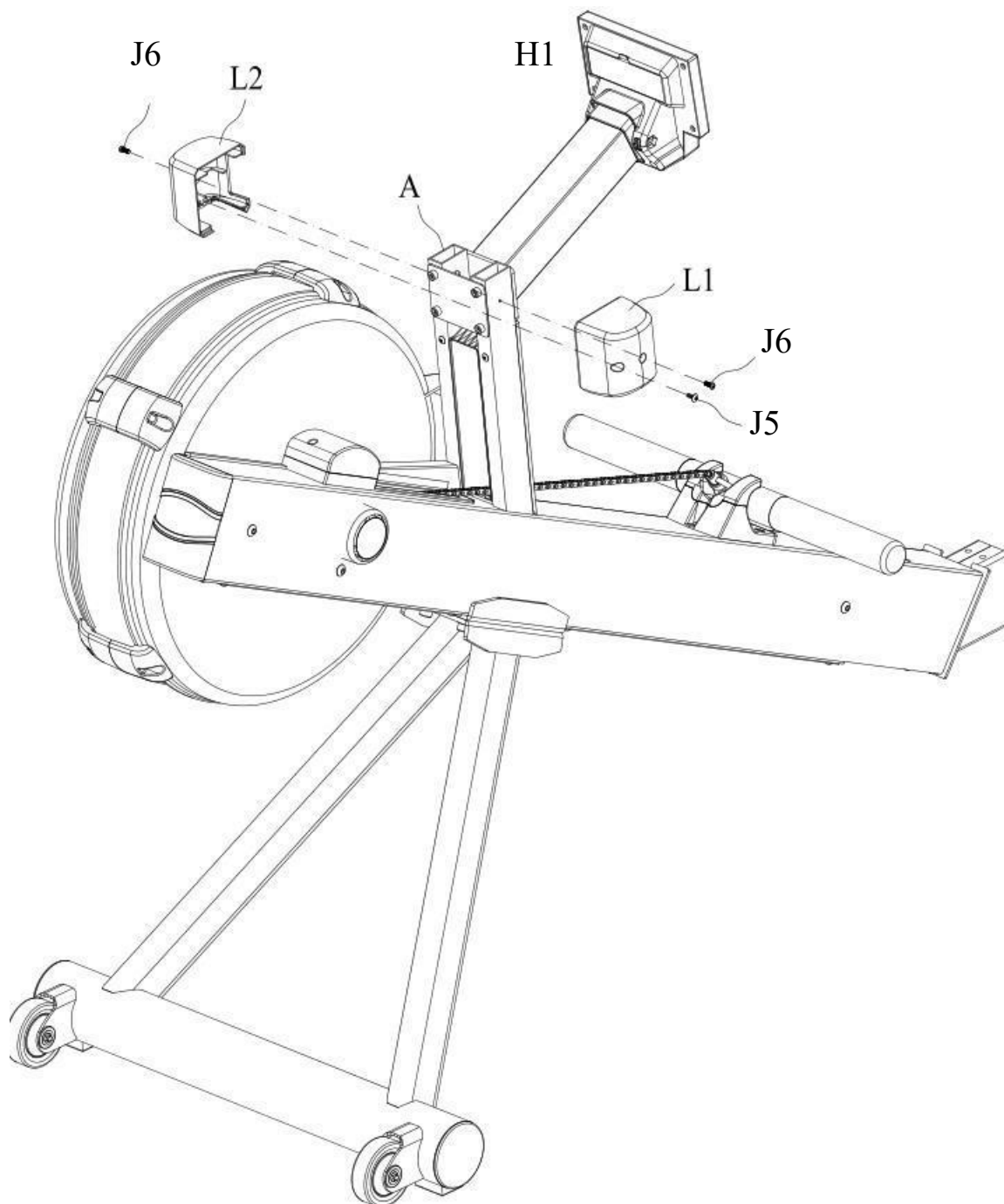
Akonáhle sú káble odkryté, OPATRNE ich pripojte.



2-2 Keď sú káble pripojené, opatrne zabezpečte rúrku konzoly (H1) k drieru základne nohy (A). Dávajte pozor na odhalené konce káblov.

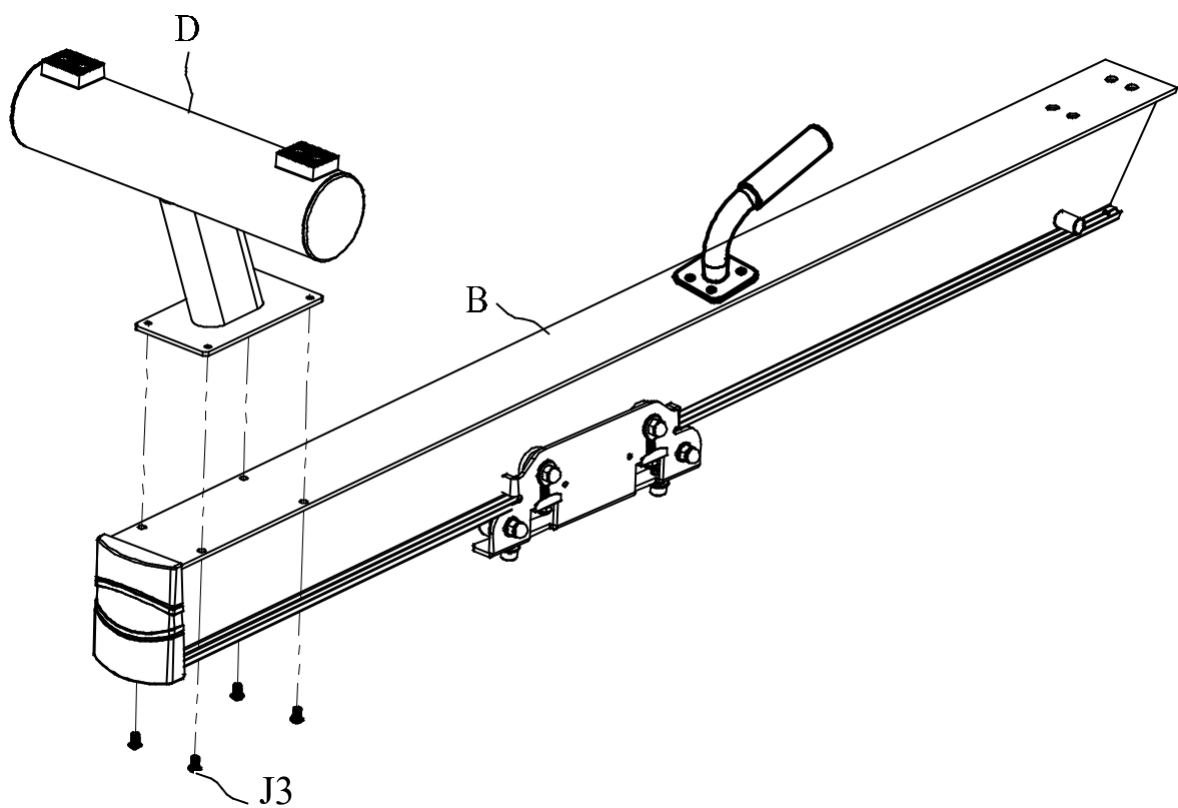
Krok 3

Pre pripevnenie konzoly (H1) na prednú základňu (A) pripojte držiak (L). Držiak (L) sa rozdelí na dve časti (L1) a (L2). Tieto komponenty sa znovu spoja pripojením k prednej základni (A). Po opätovnom pripojení ich zaistíte dvoma skrutkami J6 a jednou skrutkou J5.



Krok 4

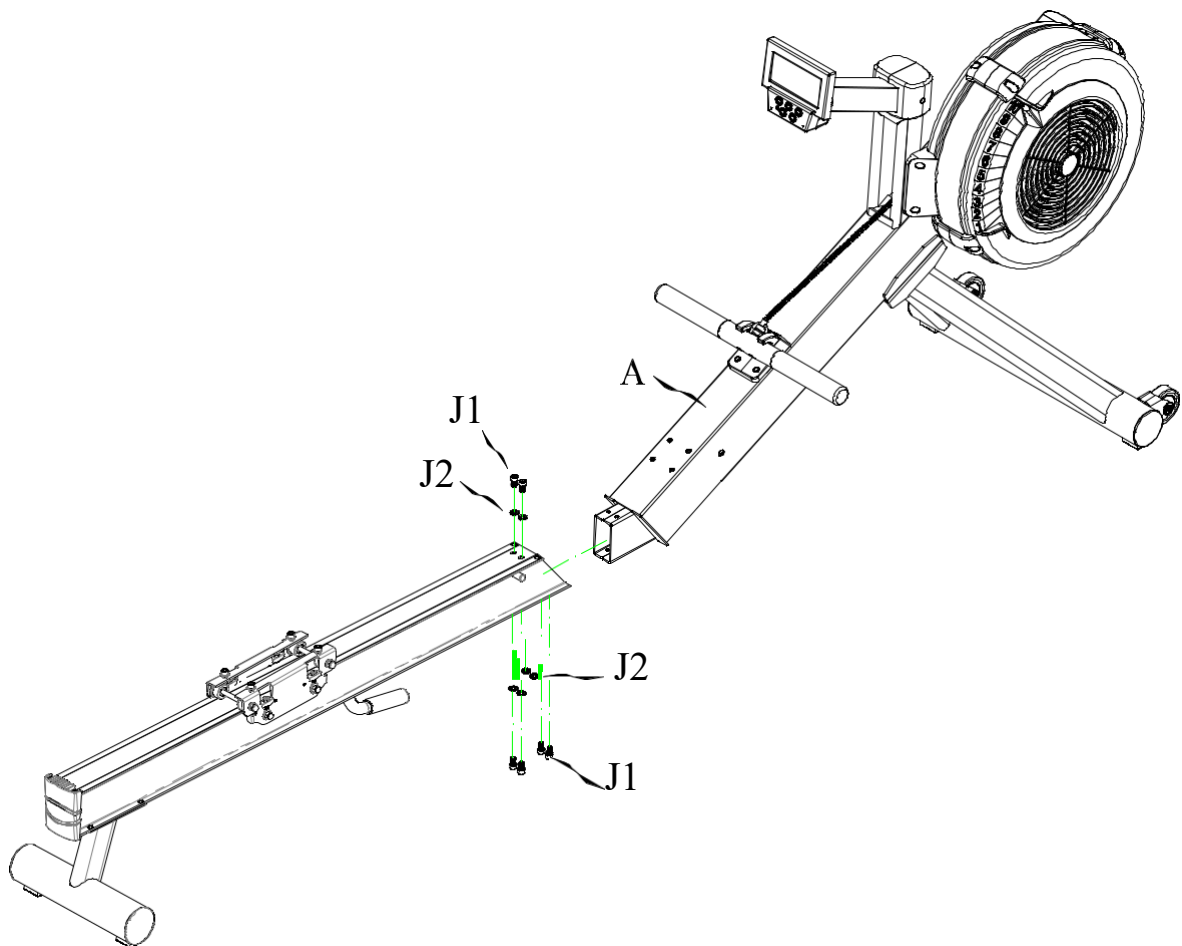
Ak chcete nainštalovať zadnú nohu základne (D), otočte lištu základne (B) lícom dole tak, aby miesto, kde bude sedlo, bolo na podlahe. Zadnú nohu základne (D) nad dopredu pripevnené otvory v lište základne (B). Po umiestnení zaistite pomocou 4 skrutiek J3.



Krok 5

Zarovnajete prednú základňu (A) s lištou základne (B), pokiaľ nebudú predskrutkované otvory vzájomne vyrovnané. Zaistíte prednú základňu (A) s lištou základne (B) pomocou 6 skrutiek (J1) a 6 podložiek (J2).

POZNÁMKA: Nezabudnite utiahnuť a zaistiť VŠETKY SKRUTKY A PODLOŽKY, aby ste pre veslovací trénažer zaistili pevnú a bezpečnú základňu.



Krok 6

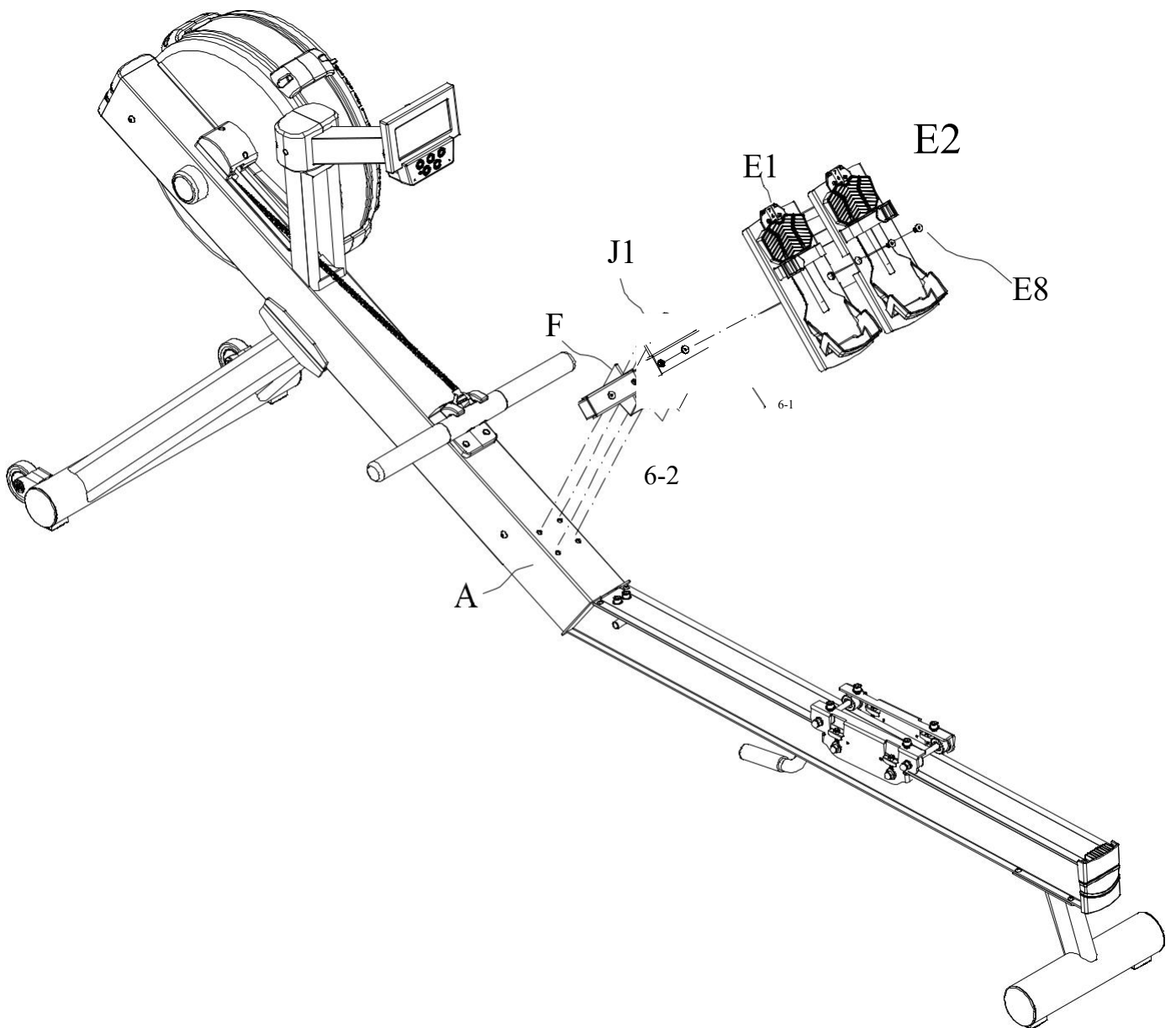
6-1

Nainštalujte podperný rám pedálu (F) na prednú základňu (A) pomocou 4 skrutiek (J1).

6-2

Umiestnite nožné pedále (E1) a (E2) na podperný rám pedálu (F) pomocou 4 skrutiek (E8). Na zabezpečenie každého pedálu budú potrebné 2 skrutky (E8).

POZNÁMKA: Na ráme pedálu (F) je 12 otvorov. Užívateľ môže upraviť vzdialenosť medzi pedálmi inštaláciou pedálov do rôznych otvorov podľa potreby.



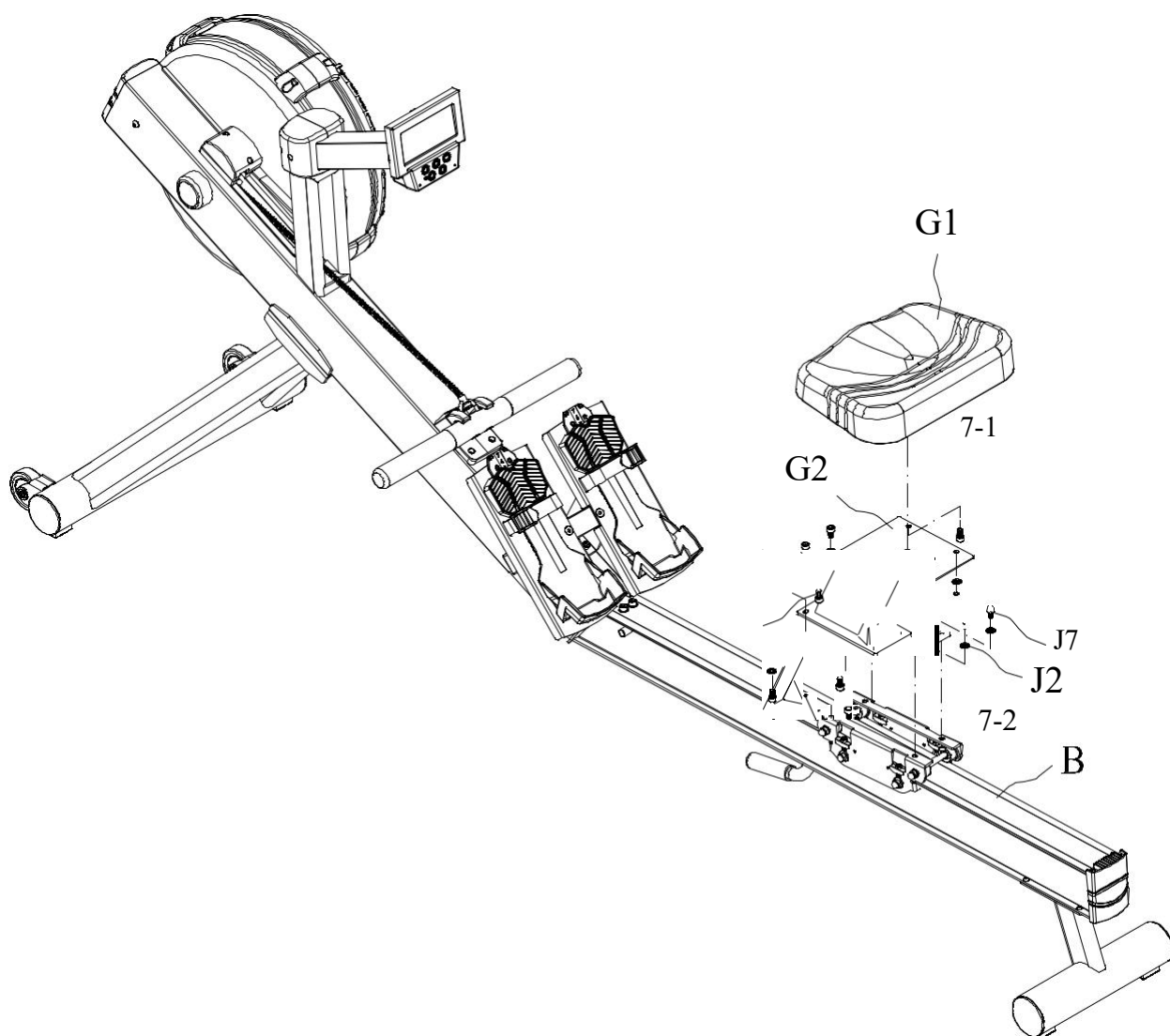
Krok 7

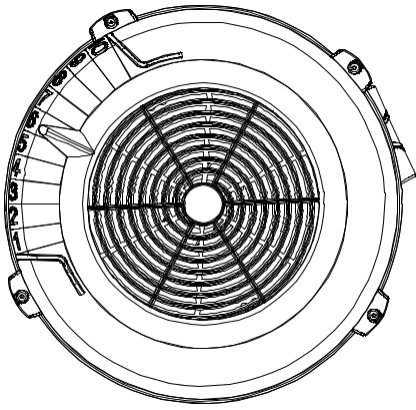
7-1

Sedadlo (G1) umiestnite nad dopredu pripevnené otvory v nosnom ráme sedla (G2). Zaistite ho 4 skrutkami (J1) a 4 podložkami (J2).

7-2

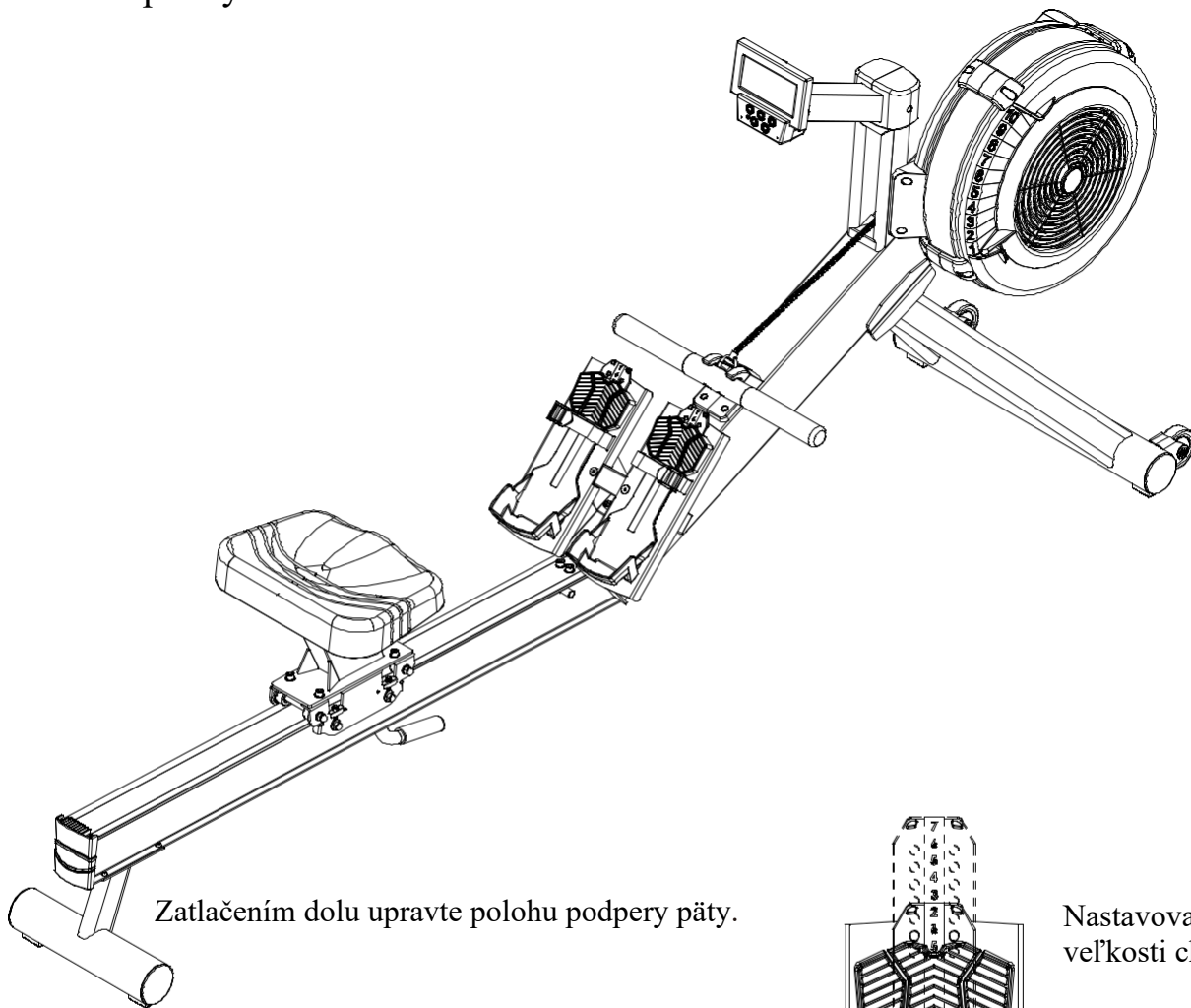
Umiestnite nosný rám sedla (G2) za sedadlom (G1) na držiak sedla na lište základne (B). Zaistite 4 skrutkami (J7) a 4 (J2) podložkami.



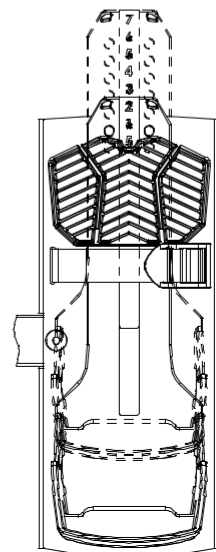


Klapkový ventilátor má teleso v zotrvačníku, ktorým riadi množstvo vzduchu, ktoré ním prúdi. Vyššie nastavenie umožňuje väčší odpor a naopak nižšie nastavenie menší odpor.

Klapkový ventilátor



Zatlačením dolu upravte polohu podpery päty.



Nastavovač veľkosti chodidla

ÚDRŽBA VYBAVENIA

- Po každom použití použite navlhčenú mäkkú handričku a utrite zariadenie od potu. Chráňte počítač alebo elektronické súčiastky pred nadmernou vlhkosťou. Na čistenie zariadenia nepoužívajte abrazívne čistiace prostriedky alebo rozpúšťadlá na báze ropy.
- Neodstraňujte kryty hnacieho ústrojenstva ani sa nepokúšajte o technickú opravu zariadenia bez konzultácie s autorizovaným servisným zástupcom.
- Pravidelne kontrolujte opotrebovanie súčiastok.
- Pre väčšiu bezpečnosť odpojte zariadenie zo zásuvky, ak sa nepoužíva.
- Pre ochranu podláh a kobercov použite pod trenažér podložku.
- Pravidelne aplikujte odporúčané mazivá.
- Uschovajte návod na montáž produktu, doklad o nákupe a servisné záznamy na bezpečnom mieste.
- Pravidelne kontrolujte batérie a podľa potreby ich vymeňte.
- Neskladujte a nepoužívajte zariadenie vonku.

Presun trenažéra: Zdvihnite zadný stabilizátor a opatrne sklopte trenažér dopredu, kým sa predné stabilizačné kolieska nedotknú podlahy.

TRÉNINGOM K ÚSPECHU

- Začatie cvičebného programu bude závisieť na vašej fyzickej kondícii. Ak ste neaktívny alebo vám cvičenie znemožňoval zdravotný stav, mali by ste začať pomaly.
- Spočiatku možno budete môcť cvičiť len krátku dobu s minimálnou úrovňou odporu alebo váhovým zaťažením.
- Začnite trénovať pomaly a postupne zvyšujte dĺžku cvičenia. Stanovte si reálne ciele.
- Počas 6-8 týždňov nepretržitého cvičenia by ste mali pozorovať zlepšenie fyzickej kondície, ale nenechajte sa odradiť, ak to trvá dlhšie. Je veľmi dôležité cvičiť vlastným tempom a mať istotu pri dosahovaní svojich cieľov. Je dôležité vykonávať zahrievacie, naťahovacie a upokojujúce cvičenia pri akomkoľvek cvičebnom programe.
- So zlepšujúcou sa kondíciou sa zvyšuje aj vaše sebavedomie a pocit úspechu. Pravidelné cvičenie a zdravá strava vás nabijú energiou a zaistia pocit pohody.

ROWER CONSOLE



VEĽKÝ PREHLADNÝ DÍPLEJ

Sledujte celkovú dobu tréningu v minútach a sekundách alebo prepínajte medzi rôznymi meraniami výkonu a zobrazujte ich uprostred obrazovky

PRÍEMERNÉ TEMPO NA 500M



Priemerný čas potrebný k dokončeniu 500 m na základe ťahu

PRÍEMERNÉ METRY ZA JEDEN ŤAH



Priemerné metre veslované za jeden ťah

MAXIMÁLNA SRDEČNÁ FREKVENCIA



Maximálna srdečná frekvencia počas tréningu

SPÁLENÉ KALÓRIE ZA HODINU



Predpokladané kalorie spálené za hodinu na základe všetkých ťahov počas tréningu

KRIVKA SILY



Grafické zobrazenie sily pôsobiacej počas veslovacieho zdvihu

MAXIMÁLNE WATTY



Maximálne wattly vyprodukované počas všetkých ťahov

WATTY SCHÉMA



Graficky zobrazené wattly v porovnaní s inými ťahmi, počas tréningu

PRÍEMERNÉ WATTY



Priemerný watt na ťah na základe všetkých ťahov

PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

Prihláste sa pomocou ponuky a šípkami hore / dole si vyberte z rôznych vopred pripravených programov: **Quick štart, Competition Racing, Interval / Tabata, Target Time, Target Distance, Target Calories, Target strokes alebo Target Distance.**

XEBEX
FITNESS

Prevádzkový režim:



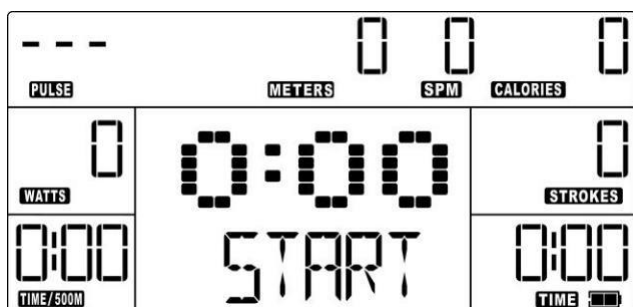
1. Stlačením tlačidla START zapnete konzolu. Na displeji uvidíte možnosti "STLAČTE ŠTART na rýchle spustenie ALEBO ZVOĽTE PROGRAM".

2. Ak chcete zvoliť RÝCHLY ŠTART, stlačte znovu START a začnete cvičiť.



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

1. RÝCHLY ŠTART



1. Monitor sa prepne do režimu RÝCHLY ŠTART (QUICKSTART), keď stlačíte "START / STOP" alebo spustíte veslovanie a nevyberiete program.

2. Počas cvičenia bude monitor zobrazovať ČAS / POČET ŤAHOV / KALÓRIE / METRE / WATT / ČAS NA 500M / PULZ / POČET ŤAHOV ZA MINÚTU (SPM).

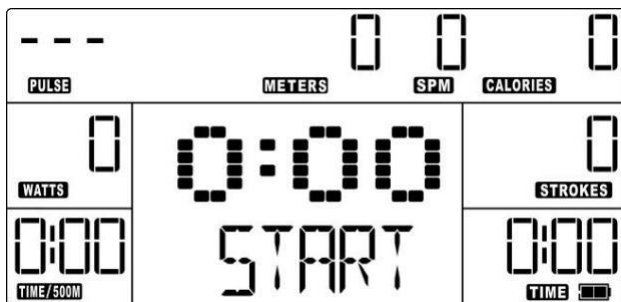
3. Stlačením tlačidla UP / DOWN zobrazíte v strednom okne napríklad CELKOVÝ ČAS, PRIEM. / 500M, PRIEM. METRE / ŤAHY, MAX. TEPOVÁ FREKVENCIA, MAX WATT, PRIEM. WATTOV, CAL / HR, GRAF WATTOV A KRIVKY SILY.

4. Ak prestanete veslovať, čas zobrazený v pravom dolnom okne monitora sa zastaví. Keď začnete veslovať znovu, bude pokračovať od miesta, kde ste prestali.

5. Stlačením tlačidla STOP zastavíte monitor.

Prevádzka každého PROGRAMU:

1. PROGRAM "QUICK"



1. Monitor sa prepne do režimu QUICKSTART, keď stlačíte tlačidlo "START / STOP" alebo spustíte veslovanie a nevyberiete program.

2. Počas cvičenia monitor zobrazí ČAS / ŤAHY / KALÓRIE / METRE / WATT / ČAS / 500M / PULZ / ŤAHY ZA MINÚTU (SPM).

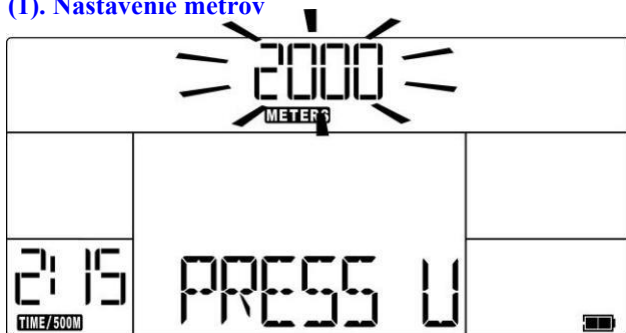
3. Stlačením tlačidla UP / DOWN zobrazíte v strednom okne napríklad CELKOVÝ ČAS, PRIEM. / 500M, PRIEM.
4. METRE / ŤAHY, MAX. Tepovú frekvenciu, MAX watt, PRIEM. Wattov, CAL / HR, GRAF Wattov a krivky SILY.
5. Ak prestanete veslovať, čas zobrazený v pravom dolnom okne monitora sa zastaví. Keď začnete veslovať znovu, bude pokračovať od miesta, kde ste prestali.
6. Stlačením tlačidla STOP zastavíte monitor.

2. PROGRAM "RACE"



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

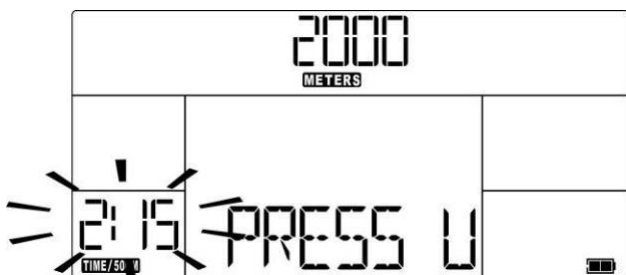
(1). Nastavenie metrov



2. Keď používateľ vyberie program RACE je nastavená predvolená vzdialenosť 2000 m.

3. Pomocou tlačidiel "UP / DOWN" je možné zmeniť cieľovú vzdialenosť. Pre potvrdenie požadovanej vzdialenosti stlačte ENTER.

(2) Nastavenie času na 500 m



4. Ak máte nastavenú cieľovú vzdialenosť, zobrazí sa prednastavený čas 2:15 / 500 m.

5. Pomocou tlačidiel "UP / DOWN" môžete meniť nastavenie času / 500 m. Pre potvrdenie stlačte ENTER.

(3). Stlačte tlačidlo START pre zahájenie programu



6. Počas programu RACE sa budú počítať nasledovné hodnoty "ČAS / ŤAHY / KALÓRIE / watt /". Metre sa budú odpočítavať do vzdialenosti vášho cieľa.

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

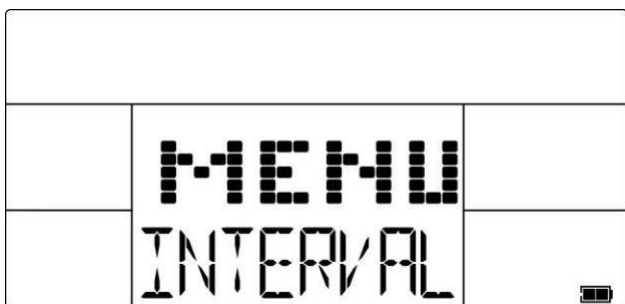
8. Ak prestanete veslovať, čas zobrazený v pravom dolnom okne monitora sa zastaví. Keď začnete veslovať znovu, bude pokračovať od miesta, kde ste prestali.

9. Stlačením tlačidla STOP zastavíte monitor.

3. PROGRAM "INTERVAL"

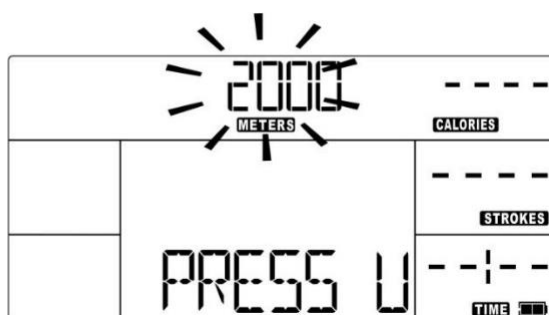
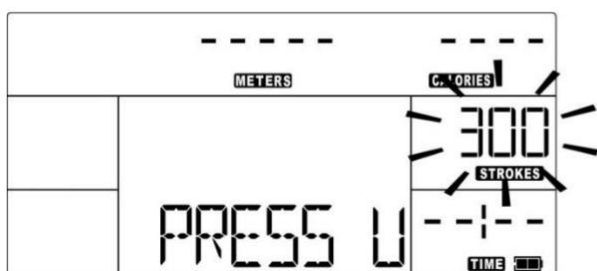
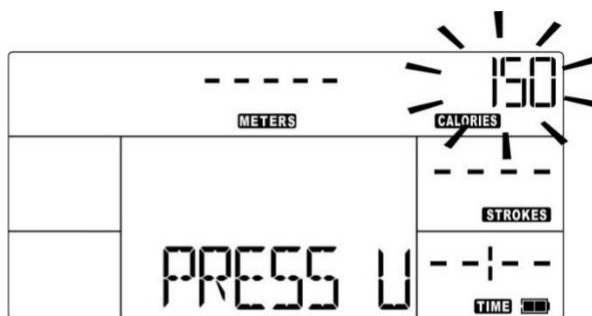
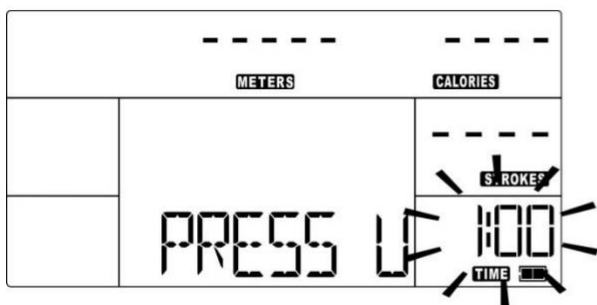
V ponuke Štart vykonajte výber pomocou tlačidla UP / DOWN a stlačením tlačidla ENTER vyberte program INTERVAL.

1. Nastavenie módu ČAS CVIČENIA / ŤAHY / KALÓRIE / VZDIALENOSŤ



1. Po stlačení tlačidla ENTER budú blikať 4 metriky (čas, ťahy, kalórie, vzdialenosť).
2. UŽIVATELIA môžu pomocou tlačidla „UP / DOWN“ vybrať program a potom stlačiť „ENTER“ zvoliť túto metriku ako pracovnú časť intervalu.

3. Potom môže užívateľ nastaviť tréning na základe jednej z týchto 4 metrik, dobu odpočinku a počet opakovaní. Pre dokončenie je potrebné stlačiť tlačidlo ENTER.



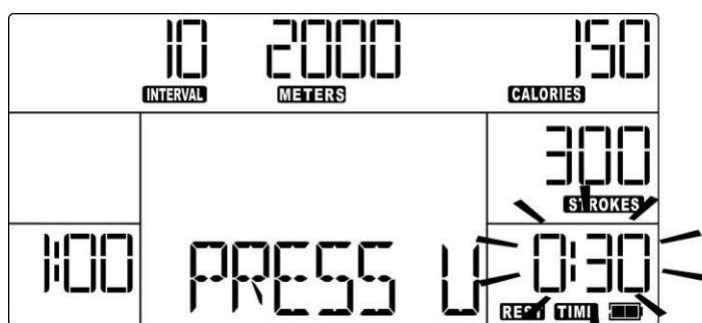
(1). Nastavenie dĺžky tréningu



4. Akonáhle je nastavený váš počet intervalov, program bude štandardne nastavený na 1:00 tréningu.

5. Užívateľia môžu pomocou tlačidla „UP / DOWN“ zmeniť dĺžku cvičenia. Po dokončení stlačte tlačidlo ENTER.

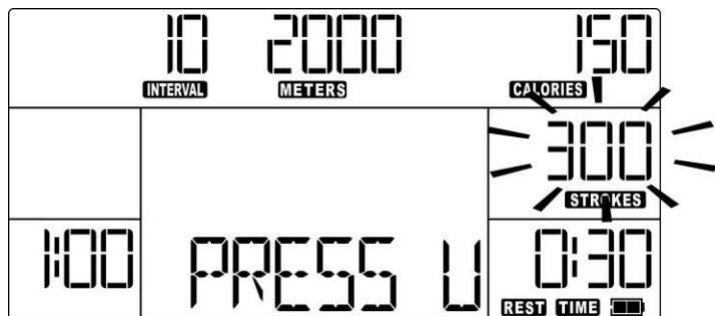
(2). Nastavenie dĺžky odpočinku



6. Akonáhle je nastavená dĺžka tréningu, program bude štandardne nastavený na 0:30 odpočinku.

7. Užívateľia môžu pomocou tlačidla „UP / DOWN“ zmeniť dĺžku odpočinku. Po dokončení stlačte tlačidlo ENTER.

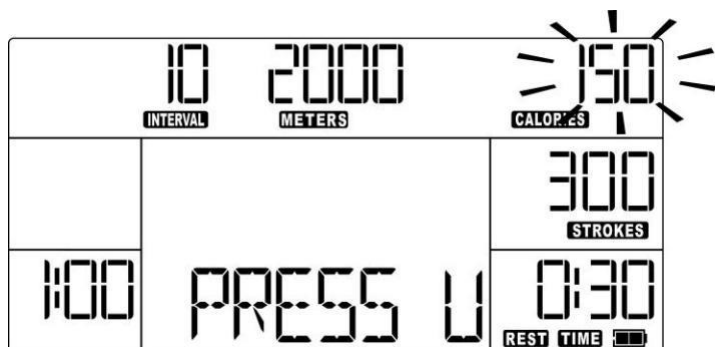
(3). Nastavenie počtu ťahov



8. Akonáhle je nastavená dĺžka odpočinku, program bude štandardne nastavený na 300 ťahov.

9. Užívateľia môžu pomocou tlačidla „UP / DOWN“ zmeniť cieľový počet ťahov.

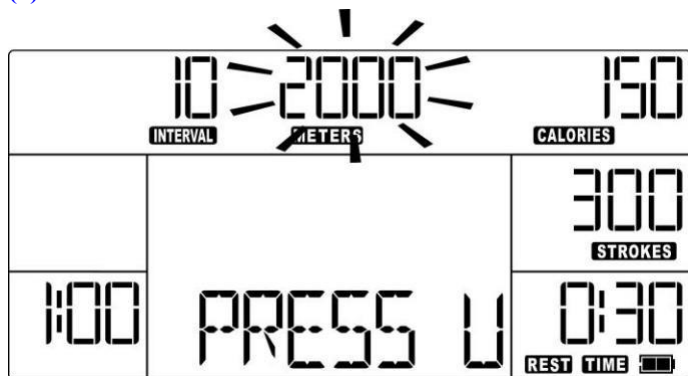
(4). Nastavenie kalórií



10. Akonáhle je nastavený cieľový počet ťahov, program bude štandardne nastavený na 150 kalórií.

11. Užívateľia môžu pomocou tlačidla „UP / DOWN“ zmeniť cieľové množstvo kalórií. Po dokončení stlačte tlačidlo ENTER.

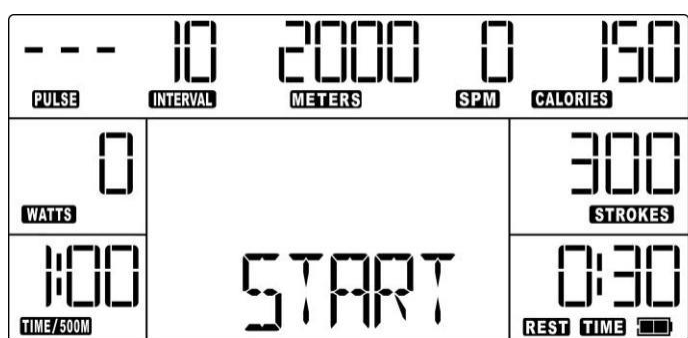
(6). Nastavenie vzdialenosti



12. Akonáhle sú nastavené kalórie, program bude štandardne nastavený na vzdialenosť 2000 m.

13. Užívateľia môžu pomocou tlačidla „UP / DOWN“ zmeniť cieľovú vzdialenosť. Po dokončení stlačte tlačidlo ENTER.

(7). Stlačte tlačidlo START pre zahájenie



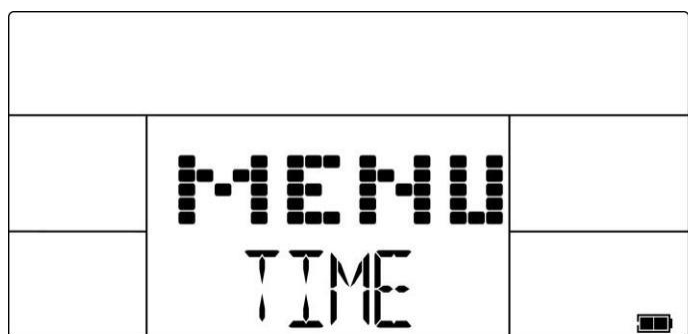
14. Počas programu INTERVAL bude monitor počas pracovných intervalov zobrazovať "WORK" a odpočítavať zostávajúcu dobu cvičenia. Po dokončení cvičenia sa na displeji zobrazí "REST" a odpočíta sa zostávajúci čas odpočinku.

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

16. ŤAHY, KALÓRIE a METRE sa budú odpočítavať od vašich prednastavených hodnôt.

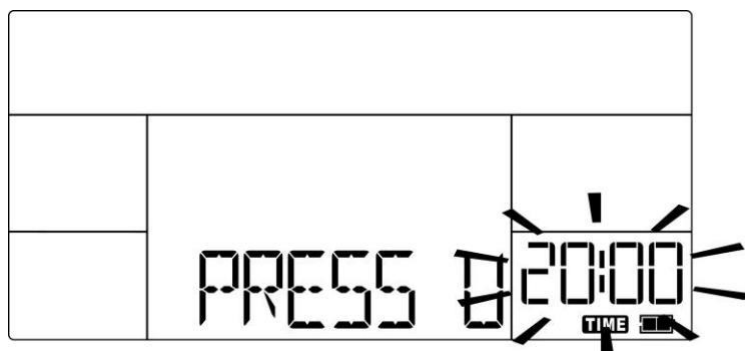
17. Stlačením tlačidla STOP zastavíte monitor.

4. PROGRAM "TIME"



1. V ponuke Štart použite tlačidlo "UP / DOWN" pre výber ČASU a potom stlačte tlačidlo ENTER pre výber programu.

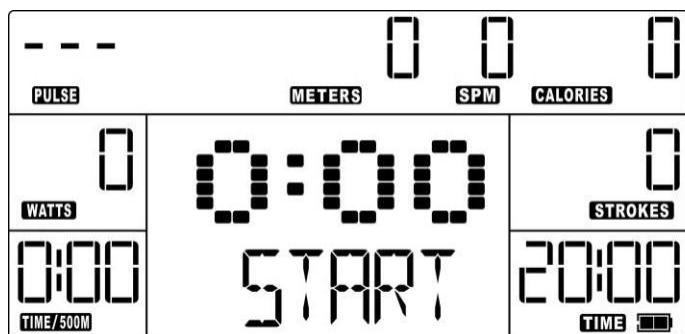
(1). Nastavenie času



2. Keď používateľ vyberie TIME program, je štandardne nastavený na čas 20 minút.

3. Užívateľia môžu pomocou tlačidla "UP / DOWN" zmeniť čas. Po dokončení stlačte tlačidlo ENTER.

(2). Stlačte tlačidlo START pre zahájenie



4. Zobrazenie ČASU vpravo dole sa bude odpočítavať do 0:00. ŤAHY, KALÓRIE a METRE sa budú načítavať.

5. Stlačením tlačidla UP / DOWN zobrazíte v strednom okne ďalšie hodnoty, napríklad CELKOVÝ ČAS, PRIEM. / 500M, PRIEM. METRE / ŤAHY, MAX tepovej frekvencie, MAX watt, PRIEM. Wattov, KALÓRIE / tepovú frekvenciu, GRAF Wattov a krivky SILY.

6. Ak veslovanie zastavíte, čas zobrazený v pravom dolnom okne monitora sa pozastaví. Keď začnete veslovať znovu, bude pokračovať v činnosti od miesta, kde ste prestali.

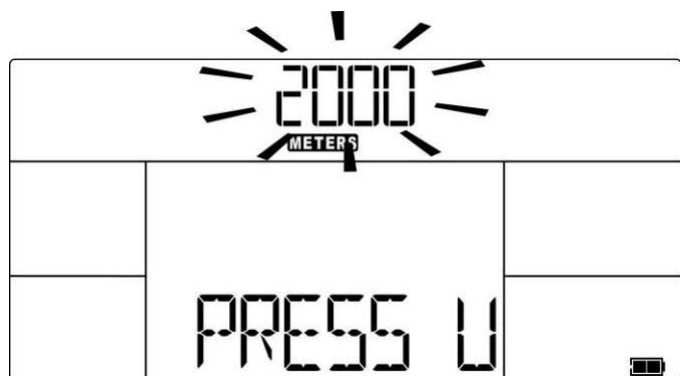
7. Stlačením tlačidla STOP zastavíte monitor.

2. PROGRAM "DISTANCE"



1. V ponuke Štart použite tlačidlo "UP / DOWN" pre výber programu DISTANCE a stlačte tlačidlo ENTER pre výber programu.

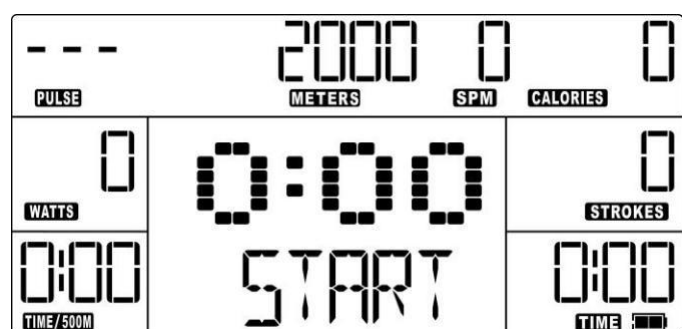
(1). Nastavenie vzdialenosti



2. Keď používateľ vyberie DISTANCE program, je štandardne nastavený na cieľovú vzdialenosť 2000 m.

3. Užívatelia môžu pomocou tlačidla "UP / DOWN" meniť cieľovú vzdialenosť. Po dokončení stlačte tlačidlo ENTER.

(2). Stlačte tlačidlo START pre zahájenie



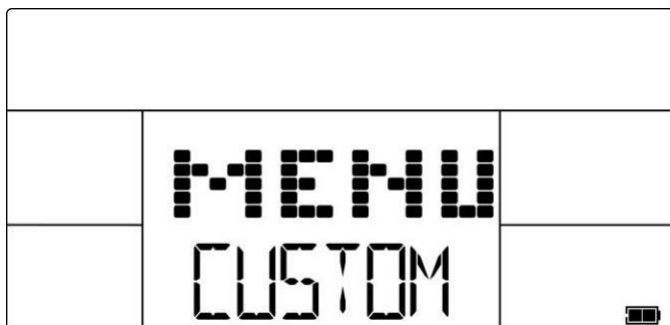
4. Počas programu sa vzdialenosť v metroch zobrazená v strede hore odpočítava do nuly. ČAS, ŤAHY A KALÓRIE sa budú načítavať.

5. Stlačením tlačidla UP / DOWN zobrazíte v strednom okne ďalšie hodnoty, napríklad CELKOVÝ ČAS, PRIEM. / 500M, PRIEM. METRE / ŤAHY, MAX tepovej frekvencie, MAX watt, PRIEM. Wattov, KALÓRIE / tepovú frekvenciu, GRAF Wattov a krivky SILY.

6. Ak veslovanie zastavíte, čas zobrazený v pravom dolnom okne monitora sa pozastaví. Keď začnete veslovať znovu, bude pokračovať v činnosti od miesta, kde ste prestali.

7. Stlačením tlačidla STOP zastavíte monitor.

3. PROGRAM "CUSTOM"

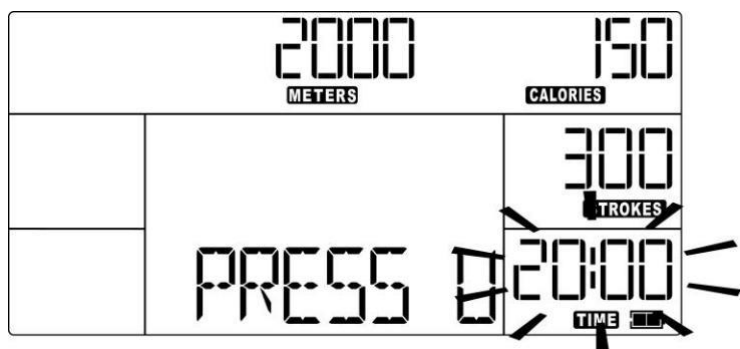


1. V ponuke Štart použite tlačidlo "UP / DOWN" pre výber programu CUSTOM a potom stlačte tlačidlo ENTER pre výber programu.

2. Program má predvolené nastavenia pre počet intervalov, dĺžku tréningu, dobu odpočinku, počet ťahov, kalórií, metrov. Podľa pokynov nižšie môžete meniť ľubovoľné predvolené hodnoty.

Stlačením tlačidla ŠTART alebo začatím veslovania môžete program kedykoľvek spustiť s predvolenými nastaveniami alebo kombináciou vašich zmien a východiskového nastavenia.

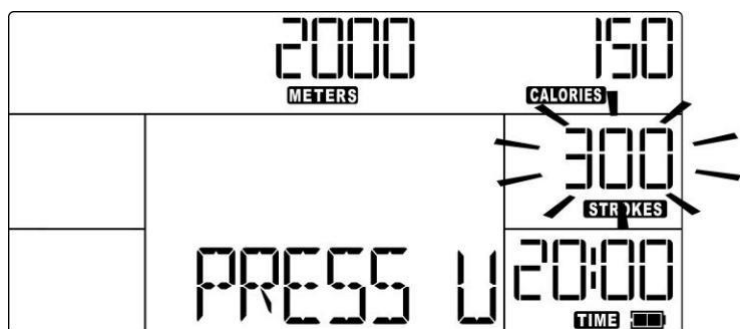
(1). Nastavenie času



3. Keď používateľ vyberie program "CUSTOM", má nastavený 20:00 minútový východiskový čas.

4. Užívateľia môžu pomocou tlačidla "UP / DOWN" zmeniť prednastavený čas. Po dokončení stlačte tlačidlo ENTER.

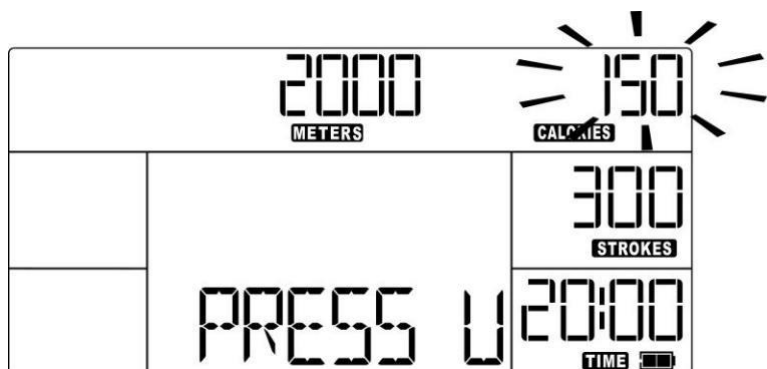
(2). Nastavenie počtu ťahov



5. Akonáhle je čas nastavený, program bude štandardne nastavený na 300 ťahov.

6. Užívateľia môžu pomocou tlačidla "UP / DOWN" meniť počet ťahov. Po dokončení stlačte tlačidlo ENTER.

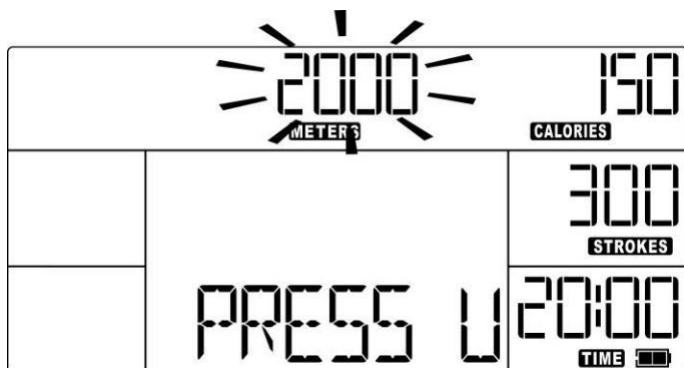
(3). Nastavenie kalórií



7. Akonáhle je nastavené množstvo ťahov, program bude štandardne nastavený na 150 kalórií.

8. Užívateľia môžu pomocou tlačidla "UP / DOWN" meniť počet kalórií. Po dokončení stlačte tlačidlo ENTER.

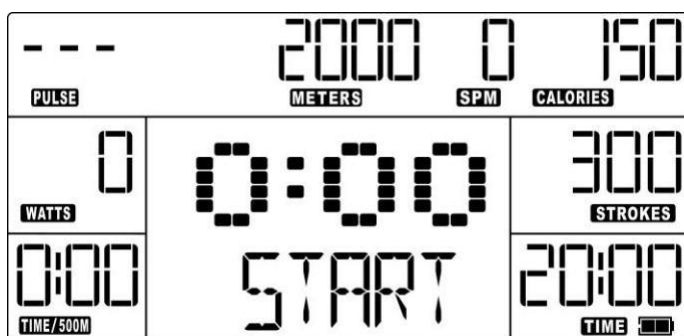
(4). Nastavenie vzdialenosti



9. Akonáhle je nastavené množstvo kalórií, program bude štandardne nastavený na 2000 m.

10. Užívateľia môžu pomocou tlačidla "UP / DOWN" meniť vzdialenosť. Po dokončení stlačte tlačidlo ENTER.

(5). Po dokončení programu stlačte tlačidlo START



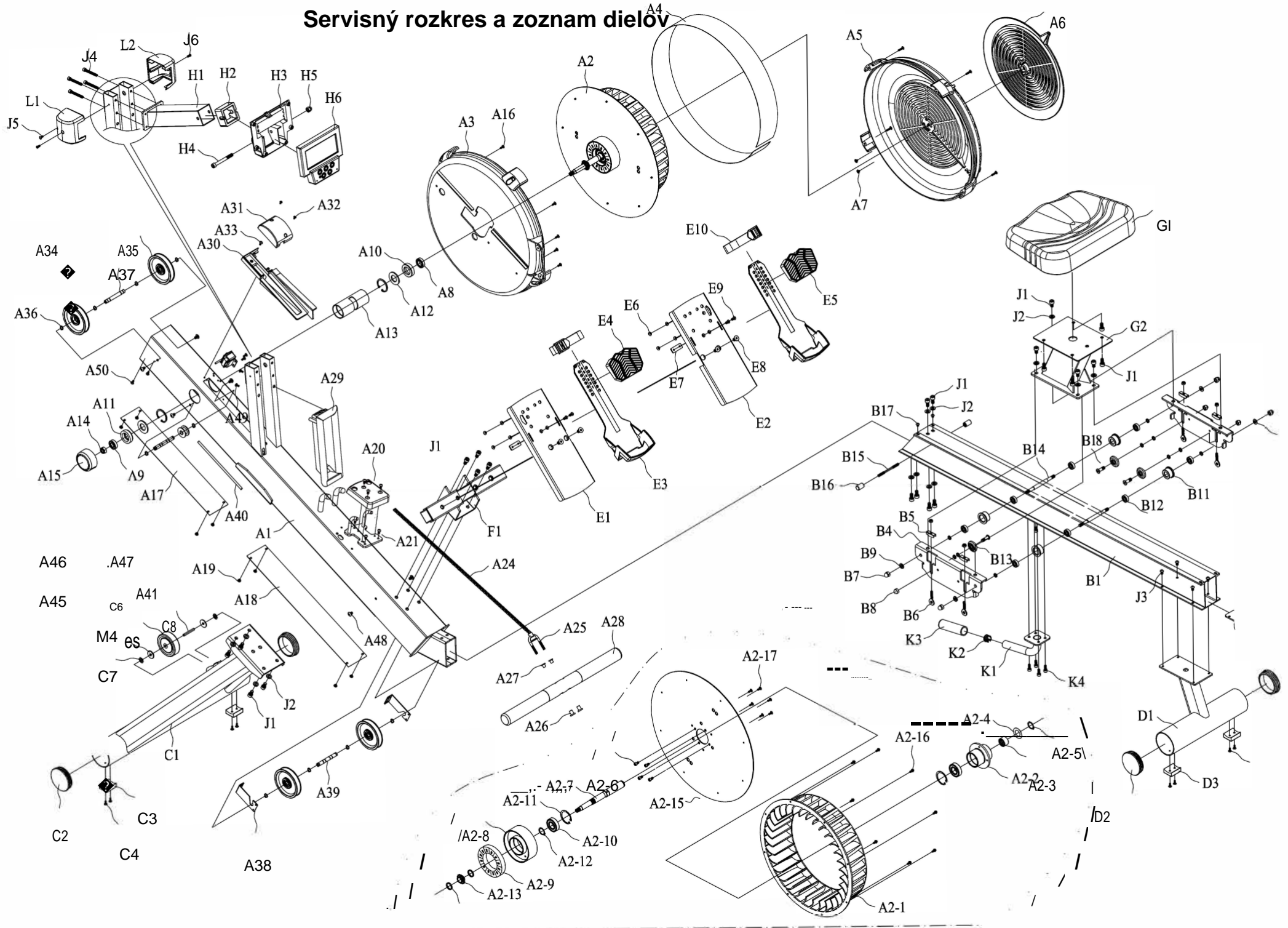
11. Počas programu sa ČAS, POČET ŤAHOV, KALÓRIE a METRE odpočítavajú až na nulu.

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

13. Ak veslovanie zastavíte, čas zobrazený v pravom dolnom okne monitora sa zastaví. Keď začnete veslovať znovu, bude pokračovať v činnosti od miesta, kde ste prestali.

14. Stlačením tlačidla STOP zastavíte monitor.

Servisný rozkres a zoznam dielov



Č.	NÁZOV	ŠPECIFIKÁCIA	MNOŽ.	Č.	NÁZOV	ŠPECIFIKÁCIA	MNOŽ.
A1	Hlavný rám		1	A21*	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M5×10mm (M4 hole)	3
A2	Zotrvačník		1	A22	Tapping Screw	M5×12mm	3
A2-1	Ventilátor	Ø50×Ø39 ×60.5mm	1	A23	Handle Hook	ABS	1
A2-2	Trubka		1	A24	1/4" reťaz		1
A2-3	Jednosmerné ložisko		1	A25	Reťazový hák		1
A2-4	Železná podložka		1	A26	Matica	Ø18×Ø9(M6)×15mm	2
A2-5	Spona typu S	S20	1	A27	Matica typu T	Ø14×Ø8(M6)×10. 5mm	2
A2-6	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M5×10mm	4	A28	Bambusová rukoväť	Ø31. 8×480mm	1
A2-7	Axiálny zotrvačník	Ø22×197mm	1	A29	Vonkajší kryt reťazi	ABS	1
A2-8	Kryt		1	A30	Základný kryt senzoru	ABS	1
A2-9	Prsteňový magnet	Ø100×Ø60 × 15T	1	A31	Kryt senzoru	ABS	1
A2-10	Ložisko	BR-6004ZZMRB	2	A32	Závitorezná skrutka s guľ. hlavou	M4×12mm	2
A2-11	Spona typu S	S20	1	A33	Skrutka	M5×6mm	1
A2-12	Spona typu R	R42	2	A34	Predný kryt hlavného rámu	ABS	1
A2-13	1/4" reťazové kolo		1	A35	Kladka	Ø95×Ø15	4
A2-14	PU podložka		2	A36	Spona typu S	S10	12
A2-15	Stabilný držiak ventilátoru	Φ430*2.5T	1	A37	Axiálne remence (predné)	Ø10×79. 8mm	1
A2-16	Závitorezná skrutka	M4*P0. 75*10mm	8	A38	Elastická lanová konzola	35×103×2T	2
A2-17	Závitorezná skrutka	M4×12mm	6	A39	Axiálne remence (zadné)	Ø10×79. 8mm	2
A3	Kryt reťazi (ľavý)		1	A40	Elastické lano	Ø8mm/3000mm	1
A4	Pletivo		1	A41	Držiak reťaze	50×120×2T	1
A5	Kryt reťazi (pravý)		1	A42	Zásuvka kladky	Ø10×Ø12. 5×18L	2
A6	Nastaviteľný disk		1	A43	Reťazová kladka		2
A7	Závitorezná skrutka	M4×12mm	2	A44	Panel	13×26×1T SUS304	2
A8	Ložisko	BR6903ZZ(MRB)	1	A45	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M6×30mm	1
A9	Ložisko	6001ZZ(MRB)	1	A46	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M6×10mm	2
A10	Gumový kryt	6903 Bearing hole	1	A47	Nylonová poistná matica	M6	1
A11	Gumový kryt	6001 Bearing hole	1	A48	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M6×10mm (Ø13)M5	6
A12	Podložka	Ø22×Ø44.2×3T	2	A49	Závitorezná skrutka	M4×12mm	2
A13	Podložka	HRØ45×2. 0T×110mm	1	A50	Skrutka	M4×6mm	8
A14	Nylonová poistná matica	M10	1	A51	Axiál spojujúci reťaz		1
A15	Kruhový kryt	ABS	1	B1	Hliníková koľajnica		1
A16	Závitorezná skrutka	M4×12mm	5	B2	Koncový kryt koľajnice	ABS	1
A17	Spodná doska hlavného rámu (predná)	79×345×1T	1	B3	Horná doska koľajnice		1
A18	Spodná doska hlavného rámu (zadná)	79×425×1T	1	B4	Kryt nosiča sedla		2
A19	Skrutka	M4×6mm	8	B5	Nastavovacia základňa		4
A20	Držiak rukoväti	ABS	1	B6	Nastaviteľný hák		4

Č.	NÁZOV	ŠPECIFIKÁCIA	MNOŽ.	Č.	NÁZOV	ŠPECIFIKÁCIA	MNOŽ.
B7	Spodná žalud'ová matica	M8	4	F	Podporný rám pedálu		1
B8	Nylonová žalud'. matica	M8	4	G1	Sedlo		1
B9	Podložka	Ø8×Ø16×2T	4	G2	Nosný rám sedla		1
B10	Distančná vložka	(12×8×2mm)	12	H1	Konzolová tyč		1
B11	Koliesko pro nosič sedla		4	H2	Konzolový držiak		1
B12	Ložisko	608ZZ(TPX)	12	H3	Zadný kryt konzoly		1
B13	Valčekový nosič sedla		4	H4	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M8×75mm	1
B14	Axiál nosiča sedla		2	H5	Nylonová žalud'. matica	M8	1
B15	Skrutka s dvojitou hlavou	Ø5. 25×85mm	2	H6	Konzola		1
B16	Zarážka nosiča sedla	Ø14×22mm (TPR)	4	J1	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M8×16mm	18
B17	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M5×6mm	2	J2	Podložka	M8×2.0T×Ø16	18
B18	Rovná skrutka s vnútorným šesťhranom	M8×25mm	4	J3	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M6×10mm	4
C1	Predný stabilizátor		1	J4	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M6×50mm	4
C2	Guľatá koncová krytka	Ø76. 2	2	J5	Závitorezná skrutka	M4×12mm	1
C3	Podložka na nohy	40×32mm	2	J6	Skrutka s guľatou hlavou	M4×10mm	2
C4	Závitorezná skrutka	M4×12mm	4	J7	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M8×12mm	4
C5	Pohyblivé koliesko		2	K1	Rukoväť koľajnice		1
C6	Podložka	M6×2.0T×Ø25	4	K2	Viečko	7/8"	1
C7	Matica	M6	4	K3	Rukoväť	Ø22.2×3T×100mm	1
C8	Axiál pohyblivého kolieska		2	K4	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M6×16mm	4
D1	Zadný stabilizátor		1	L1	Kryt trubky ľavej konzoly	ABS	1
D2	Guľatá koncová krytka		2	L2	Kryt trubky pravej konzoly	ABS	1
D3	Podložka na nohy	40×32mm	2				
D4	Závitorezná skrutka	M4×12mm	4				
E1	Opierka ľavého pedálu		1				
E2	Opierka pravého pedálu		1				
E3	Nastaviteľná podložka pedálu		2				
E4	Kryt opierky ľavého pedálu		1				
E5	Kryt opierky pravého pedálu		1				
E6	Závitorezná skrutka	M4×8mm	8				
E7	Zaklapnutie nohy		2				
E8	Skrutka s plochou hlavou Phillips	M8×16mm	4				
E9	Skrutka s plochou hlavou Phillips	M5×10mm	4				
E10	Popruh na nohy		2				

DOVOZCA: Trinteco
spol. s r.o.
Na strži 2102/61a
140 00 Praha 4 - Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:
CZ05254175

