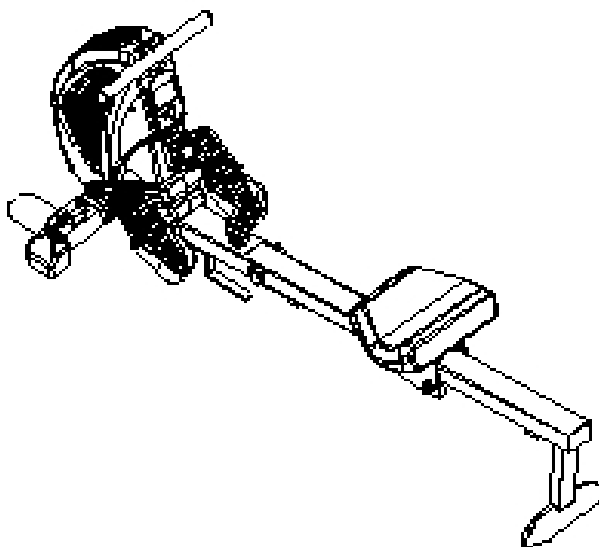




CZ - UŽIVATELSKÝ MANUÁL
VESLOVACÍ TRENAŽÉR RIVER
in 1920



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:
SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vitkov
www.insportline.cz
tel/fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk

ÚVOD

Blahopřejeme!

Právě jste se stali majiteli veslovacího trenažéru RIVER. Tento trenažér je jedním z nejlepších a nejkompaktnějších veslařských trenažérů, což můžeme s jistotou tvrdit proto, že se již více než deset let zabýváme navrhováním a výrobou těchto strojů.

Zakoupením trenažéru RIVER jste učinili krok, díky kterému se může zlepšit zdravotní stav a kondice Vás i Vašich blízkých. Budete-li se udržovat ve zdraví a v kondici, budete mít více energie a zvýší se kvalita Vašeho života.

Kardiovaskulární cvičení je klíčové pro osoby všech věkových kategorií. Veslařský trenažér zajistí efektivnější trénink s lepšími výsledky, pomůže Vám dosáhnout Vašich cílů a udržet si postavu, jakou jste vždy chtěli mít.

Stačí na tomto trenažéru cvičit třikrát týdně po dobu 15 až 30 minut a brzy uvidíte výsledky.

Abyste měli z cvičení maximální užitek, doporučujeme, abyste se pečlivě seznámili s tímto návodem. Díky němu:

- **dlouhodobě ušetříte cenný tréninkový čas.**
- **budete cvičit bezpečně a efektivně.**
- **naučíte se správné techniky.**
- **budete schopni lépe definovat své tréninkové cíle.**

OBSAH

ÚVOD

OBSAH

DŮLEŽITÉ INFORMACE

Bezpečnostní zásady

Péče a údržba

Obecné informace

SCHÉMA SOUČÁSTEK

- SESTAVENÍ TRENAŽÉRU Premier Rower RIVER
- Rozložení
- Bezpečné nasednutí
- Přednastavení opěrky pat
- Nastavení třmene
- Nastavení opěrky pat
- Nastavení úhlu počítače
- Nastavení ventilátoru
- Konzola držadla
- Uvolnění třmene
- Přemístění a skladování
- Složení

NÁVOD KE SPRÁVNÉMU VESLOVÁNÍ
NÁVOD K POČÍTAČI
PODROBNÝ SEZNAM DÍLŮ
SCHEMATICKÝ NÁKRES
ZÁRUČNÍ LIST

DŮLEŽITÉ INFORMACE – PROSÍM ČTĚTE

Bezpečnostní zásady

Než začnete veslovací trenažér RIVER používat, seznamte se s následujícími bezpečnostními zásadami.

Před zahájením tréninkového programu se poradte se svým lékařem, který Vám může pomoci zhodnotit Vaši aktuální fyzickou kondici a určit nejvhodnější cvičební program s ohledem na Váš věk a zdravotní stav.

Objeví-li se bolest či napětí na hrudníku, nepravidelný tep, slabost nebo závrať, či jiný neobvyklý nepříjemný pocit, přestaňte cvičit a poradte se s lékařem.

Pokud na trenažéru RIVER cvičí děti nebo se pohybují poblíž stroje, musí na ně dohlížet dospělá osoba. Děti by se bez dozoru neměly ke stroji přibližovat.

Dejte pozor, ať se do pohyblivých částí stroje nedostanou prsty, končetiny, volné oblečení či vlasy.

Před každým cvičením na veslovacím trenažéru RIVER doporučujeme provést preventivní kontrolu, zda není zařízení poškozeno. Pokud najdete poškozené nebo vadné komponenty, OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE trenažér RIVER POUŽÍVAT! Neodkladně vyměňte vadné součástky a/nebo stroj nepoužívejte do doby, než bude opraven. Návod k opravě najdete v tomto manuálu.

Při nasedání na tento veslovací trenažér a také při sestupování si dávejte pozor. Postupujte podle instrukcí na str. 8.

Při cvičení noste pohodlné, lehké a prodyšné oblečení, které dobře odvádí pot. Vždy mějte na nohu vhodnou obuv ve správné velikosti, která nohu podpírá zvnějšku a z boku a zabraňuje zranění kolene a kotníku. Používejte cross-training, vycházkové nebo běžecké boty.

Nezapomeňte během cvičení pít, aby nedošlo k dehydrataci. Vaše tělo potřebuje vodu ztracenou cvičením.

Nezapomeňte na rozcvičku a zklidnění. Zahřátí "studených" svalů a zklidnění po cvičení tvoří důležitou součást prevence zranění.

Používejte jen doplňky doporučené výrobcem. NEPOKOUŠEJTE SE upravovat či měnit tento trenažér RIVER, mohlo by dojít ke zranění.

Péče a údržba

Veslařský trenažér RIVER je vyroben z materiálů nejvyšší kvality. I tak je nutné o stroj pravidelně pečovat.

Trenažér RIVER je určen pouze pro používání v interiéru, NEMĚL by být používán či skladován ve vlhkých prostorách. Po každém cvičení otřete ze stroje pot.

Z důvodu bezpečnosti trenažér RIVER pravidelně kontrolujte. Je-li stroj využíván polokomerčně, provádějte kontrolu a čištění denně. Pokud používáte stroj doma, proveďte kontrolu před každým použitím.

Komponenty, které nejvíce podléhají opotřebení

HLINÍKOVÝ RÁM, VÁLEČEK SEDADLOVÉHO DRŽÁKU (položky 001, 118)

Tyto součástky se snadno poškodí působením prachu a špíny, měly by proto být pravidelně kontrolovány. VÁLEČKY SEDADLOVÉHO DRŽÁKU (118) jsou skryté, čistěte proto alespoň HLINÍKOVÝ RÁM (001), a to pomocí vlhkého hadříku. Zvláštní pozornost věnujte vnějším hranám, odstraňte jakékoliv černé skvrny.

ŘEMEN (položka 709)

ŘEMEN (709) je vyroben z nylonu nejvyšší kvality a je téměř nemožné jej poškodit. Přesto je nutné ŘEMEN (709) pravidelně kontrolovat. Hleďte zářezy a vrypy, které mohou poškodit celistvost ŘEMENU (709). Ujistěte se také, že je šev na držadle nepoškozený. Najdete-li jakékoliv poškození, okamžitě přestaňte stroj používat a kontaktujte prodejce s žádostí o výměnu ŘEMENU (709).

SESTAVA OPĚRKY NOHY (položky 014, 126, 127, 128, 300, 306, 710)

OPĚRKA NOHY sestává z mnoha pohyblivých komponent. Je nezbytné, aby tyto součástky byly vždy v dobrém stavu. Zkontrolujte, zda PŘEZKA POPRUHU OPĚRKY NOHY pevně drží POPRUH OPĚRKY NOHY. Ujistěte se, že samozapínací systém OPORY PATY (126) pracuje správně. Přesvědčte se, zda jsou všechny šrouby utaženy. Najdete-li jakékoliv poškození, okamžitě přestaňte stroj používat a kontaktujte prodejce s žádostí o výměnu poškozených částí.

VEŠKERÝ SPOJOVACÍ MATERIÁL (matice, šrouby a vruty)

Značná část spojovacího materiálu je instalována přímo uživatelem, proto je nutné aby byla pravidelně kontrolována. Ujistěte se, že jsou všechny matice, šrouby a vruty správně utaženy.

Obecné informace

Veslařský trenažér RIVER je navržen POUZE pro polokomerční využití a neměl by být používán v komerčním, terapeutickém a zdravotnickém prostředí.

Maximální nosnost stroje je 150 kg.

Trenažér RIVER byl testován a certifikován podle normy EN 957-1/A1 a EN 957-9, třída S.A.

Brzdový systém je závislý na otáčkách. Přenos hmotnosti na otáčkách závislý není.

V případě, že bude Váš treňažér RIVER potřebovat servis, opravu, či budete-li potřebovat náhradní díly, kontaktuje bez prodlení prodejce, který by Vám měl být okamžitě schopen pomoci. Budete-li z jakéhokoliv důvodu nespokojeni s úrovní servisu či spoluprací s prodejcem, kontaktujte přímo výrobce / dodavatele na následující adrese:

SEVEN SPORT s. r. o.
Dělnická 957, 749 01 Vítkov
www.insportline.cz
[tel/fax: +420 556 770 191](tel:+420556770191)
[email: servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)

Je nezbytně nutné, abyste si schovali stvrzenku o nákupu! Můžete být požádáni o předložení stvrzenky pro případ ověření záruky.

Podmínky záruky jsou určeny prodejcem.

NEPOKOUŠEJTE SE treňažér RIVER měnit či upravovat. Jakékoliv změny budou považovány za neautorizované a záruka se tak stane neplatnou.

Čtěte dále návod k použití a pečlivě se seznamte s treňažérem RIVER, než jej začnete používat.

POZNÁMKY KONSTRUKTÉRA: Vratná pružina treňažéru RIVER byla zkonstruována tak, aby vytvářela nejmenší možné napětí. Napětí pružiny je stačí k tomu, aby se ŘEMEN (709) vrátil do výchozí pozice bez ohledu na návratovou rychlost držadla.

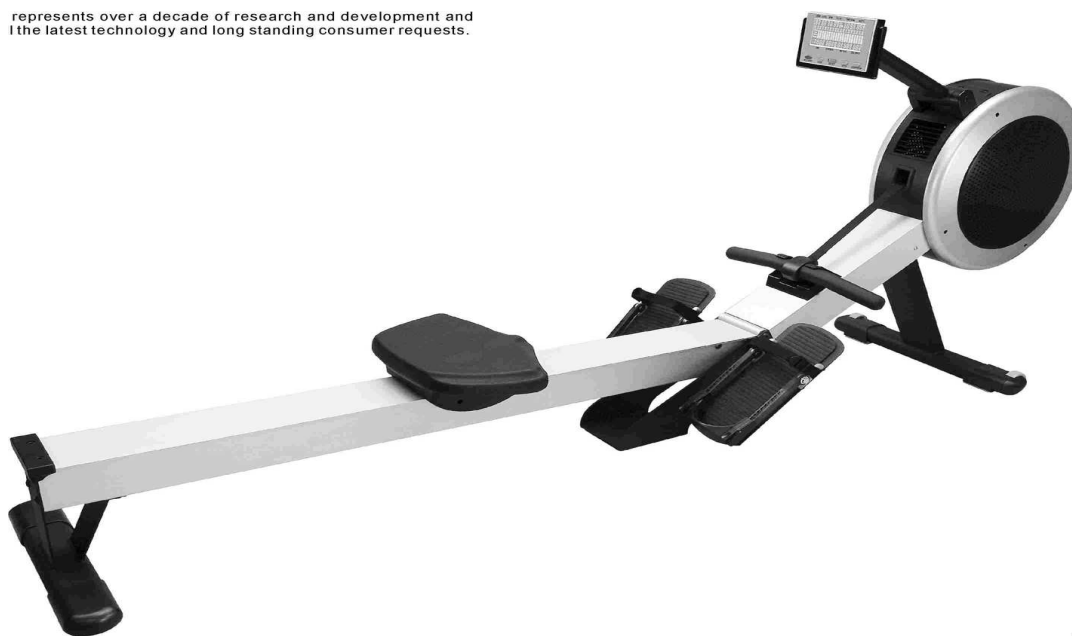
Díky malému napětí pružiny jsou při pohybu sedadla dopředu trénovány také svaly na spodní straně stehen. Cvičení tak v věrně napodobuje "opravdové" veslování na vodě v situaci, kdy veslo není taženo dopředu.

SCHÉMA SOUČÁSTEK

Veslařský trenažér RIVER je výsledkem téměř desetiletého vývoje a při jeho výrobě byly použity nejnovější technologie a zohledněny požadavky zákazníků.

- PLNĚ AUTOMATIZOVANÝ MAGNETICKÝ SYSTÉM ODPORU
- NASTAVITELNÉ OPĚRKY NOHOU S OPOROU PRO PATY
- MOŽNOST PLNÉHO VESLOVÁNÍ PRO VYSOKÉ OSOBY (V RÁMCI ROZUMNÝCH MEZÍ)
- VYLEPŠENÉ ERGONOMICKY TVAROVANÉ DRŽADLO
- SILNÝ A STABILNÍ RÁM
- VESTAVĚNÝ SNÍMAČ TĚPU
- CERTIFIKOVÁNO TUV GERMAN GS
- 15 PROGRAMŮ
- NASTAVITELNÝ VENTILÁTOR
- SKLADOVÁNÍ VE SLOŽENÉ POLOZE

represents over a decade of research and development and
the latest technology and long standing consumer requests.



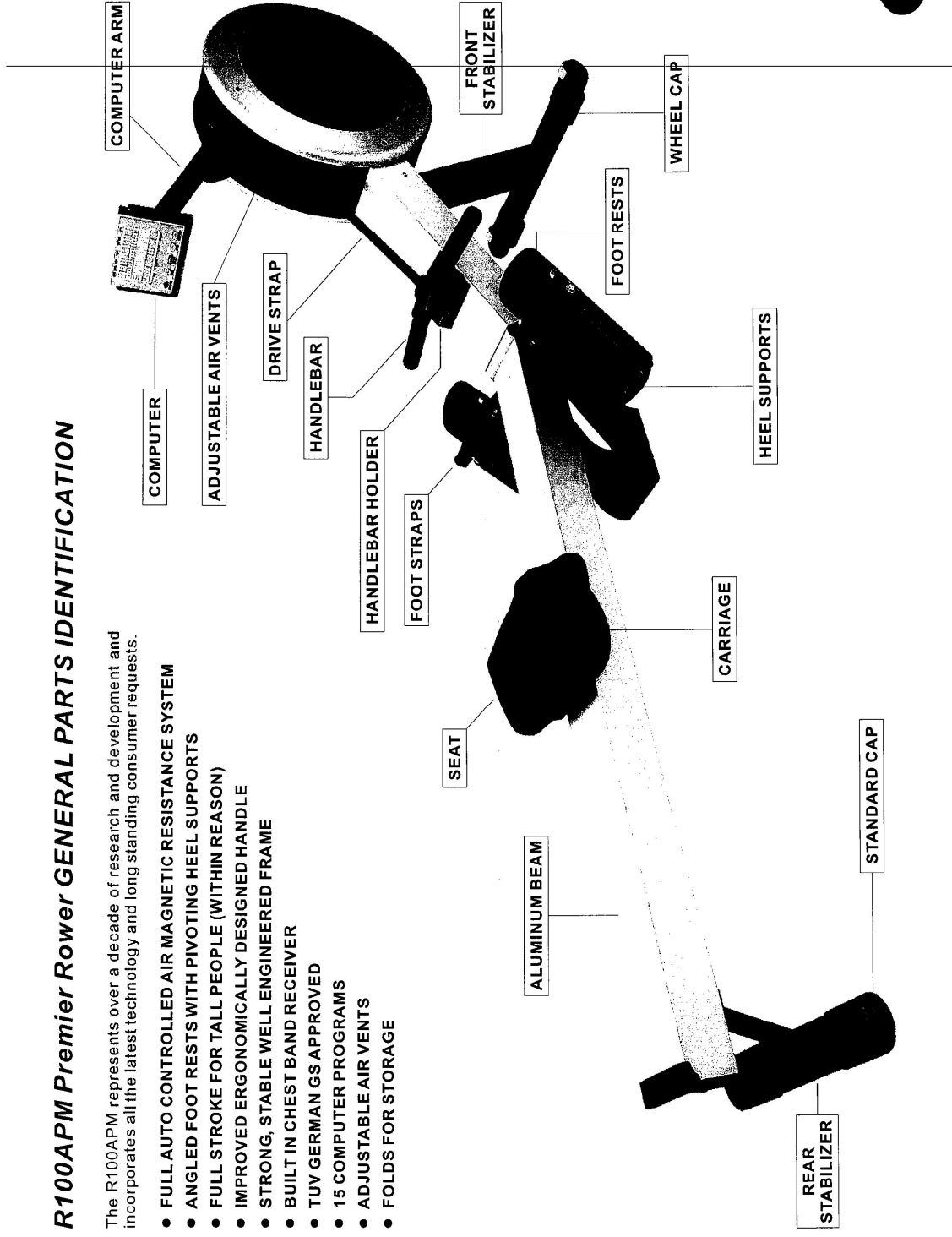
COMPUTER
COMPUTER ARM
ADJUSTABLE AIR VENTS
WHEEL CAP
STANDARD CAP
CARRIAGE
SEAT
ALUMINUM BEAM
FOOT RESTS
FOOT STRAPS
FRONT STABILIZER
REAR STABILIZER
HEEL SUPPORTS
HANDLEBAR
DRIVE STRAP
HANDLEBAR HOLDER

POČÍTAČ
SLOUPEK SEDADLA
NASTAVITELNÝ VĚTRACÍ OTVOR
KRYTKA KOLA
KRYTKA
JEZDEC
SEDADLO
HLINÍKOVÝ NOSNÍK
OPĚRKY NOHOU
ŘEMÍNEK OPĚRKY NOHOU
PŘEDNÍ STABILIZÉR
ZADNÍ STABILIZÉR
OPĚRKY PATY
DRŽADLO
ŘEMEN
KONZOLA DRŽADLA

R100APM Premier Rower GENERAL PARTS IDENTIFICATION

The R100APM represents over a decade of research and development and incorporates all the latest technology and long standing consumer requests.

- FULL AUTO CONTROLLED AIR MAGNETIC RESISTANCE SYSTEM
- ANGLED FOOT RESTS WITH PIVOTING HEEL SUPPORTS
- FULL STROKE FOR TALL PEOPLE (WITHIN REASON)
- IMPROVED ERGONOMICALLY DESIGNED HANDLE
- STRONG, STABLE WELL ENGINEERED FRAME
- BUILT IN CHEST BAND RECEIVER
- TÜV GERMAN GS APPROVED
- 15 COMPUTER PROGRAMS
- ADJUSTABLE AIR VENTS
- FOLDS FOR STORAGE



SESTAVENÍ TRENAŽÉRU

Rozložení

DŮLEŽITÉ: Než začnete тренаžér RIVER sestavovat, vyklidte prostor o rozloze 1 x 2,5 m. Pracujte na rovné a pevné podložce.

K sestavení veslařského тренаžéru RIVER je zapotřebí dvou osob. Jedna osoba drží HLINÍKOVÝ NOSNÍK (001), druhá osoba uvolní SVORKU (125).

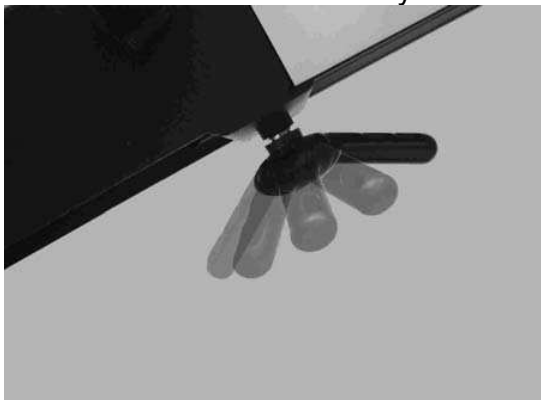
1) Nechejte тренаžér RIVER ve složené poloze a pět až sedmkrát otočte SVORKOU (125) proti směru hodinových ručiček.



2) Jedna osoba drží HLINÍKOVÝ NOSNÍK (001), druhá osoba tlačí SVORKU (125) směrem dolů, dokud se HLINÍKOVÝ NOSNÍK (001) úplně nerozloží.



3) Jakmile nastavíte тренаžér RIVER do rozložené polohy, utáhněte pevně SVORKU (125) otáčením ve směru hodinových ručiček.



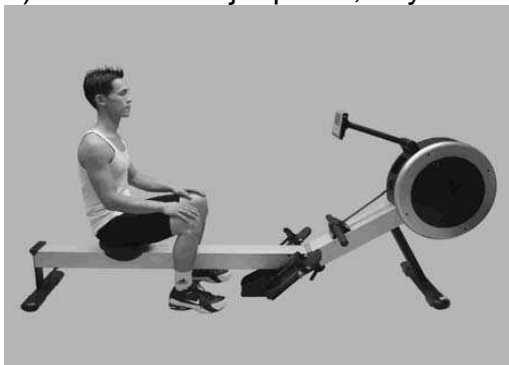
VAROVÁNÍ: Abyste předešli vážnému zranění během skládání a rozkládání veslařského тренаžéru RIVER, dbejte na to, ať se do kloubů stroje nedostanou prsty a ruce.

Bezpečné nasednutí

Bezpečné nasednutí je jednoduché. Dbejte na to, aby před dosednutím bylo SEDADLO (119) přímo pod vámi.

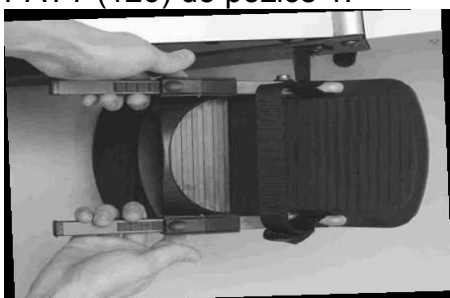


- 1) Postavte se rozkročmo nad HLINÍKOVÝ NOSNÍK (001).
- 2) Posuňte SEDADLO (119) přímo pod sebe.
- 3) Při sedání dejte pozor, aby se SEDADLO (119) pod Vámi nepohlo.

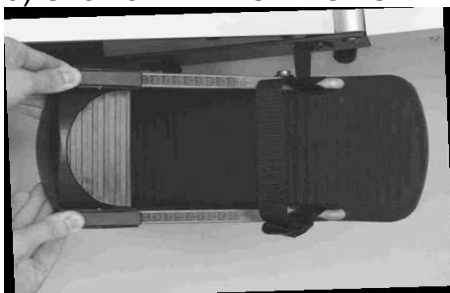


Přednastavení opěrky pat

Systém nastavení opěrek pat je přehledně očíslován. Než začnete cvičit, posuňte OPORU PATY (126) do pozice 1.



- 1) Sevřením PÁČKY OPORY PATY uvolněte zamykací mechanismus.
- 2) Posuňte OPORU PATY (126) do pozice 1.
- 3) Uvolněním PÁČKY OPORY PATY uveďte mechanismus opět v činnost



Nastavení třmene

Správná pozice TŘMENE (710) je přes nárt hohy hned za prsty. Dbejte na to, aby byl TŘMEN (710) dobře utážen.



- 1) Mějte OPĚRKU PATY (126) nastavenou na pozici 1 a zasuňte nohy do TŘMENŮ (710).
- 2) Správná pozice TŘMENE (710) je přes nárt nohy hned za prsty.
- 3) Podle nákresu dole TŘMENY (710) pevně utáhněte.



Nastavení opěrky pat

OPĚRKA PATY (126) je vybavena zamykacím mechanismem s pružinou pro snadné nastavení. Pro správné nastavení nohy jednoduše zatlačte na patu. Pro příští použití si zapamatujte pozici nastavení.



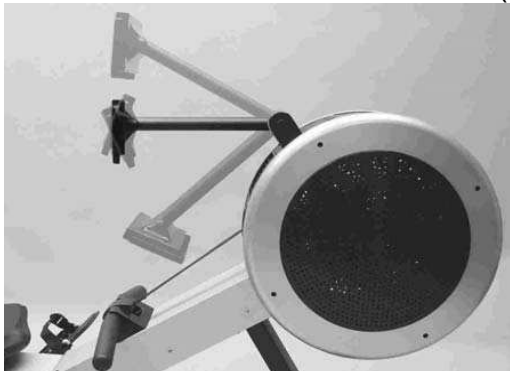
- 1) S nohou pevně zajištěnou TŘMENEM (710) zatlačte na OPĚRKU PATY (126) podle obrázku dole.
- 2) Zapamatujte si nejlepší pozici nastavení pro příští použití.



Nastavení úhlu počítáče

POČÍTAČ (714) a RUKOJEŤ POČÍTAČE (105) jsou zkonstruovány tak, že se libovolně naklání a otáčí, čímž umožňují nastavení na téměř jakoukoliv výšku a úhel.

POZNÁMKA: Z bezpečnostních důvodů nedovolte, aby se během cvičení ŘEMEN (709) dostal do kontaktu s POČÍTAČEM (714).



1) Uchopte POČÍTAČ (714) oběma rukama podle nákresu dole. Natočte a nakloňte POČÍTAČ (714) do požadované výšky a úhlu.

POZNÁMKA: Z bezpečnostních důvodů nedovolte, aby se během cvičení ŘEMEN (709) dostal do kontaktu s POČÍTAČEM (714). Postavte se rozkročmo nad HLINÍKOVÝ NOSNÍK (001).



Nastavení ventilátoru

Větrák setrvačnicku trenážeru R100APM Premier Rower produkuje proud vzduchu, který může být směřován pomocí nastavitelných větracích otvorů. Otáčejte KONTROLNÍM KOLEČKEM VENTILÁTORU, abyste nastavili směr proudu vzduchu. Pro úplné zastavení ventilace otočte kolečkem dolů.



1) Abyste nastavili směr proudu vzduchu, otáčejte KONTROLNÍM KOLEČKEM VENTILÁTORU.

2) Abyste zastavili proud vzduchu, otočte KONTROLNÍM KOLEČKEM VENTILÁTORU až dolů.



Konzola držadla

Po skončení cvičení nezapomeňte vložit DRŽADLO do KONZOLY DRŽADLA (108).



1) Po skončení cvičení nasadte DRŽADLO na KONZOLU DRŽADLA (108) podle obrázku dole.



Uvolnění třmene

Po skončení cvičení snadno uvolníte TŘMEN pomocí uvolňovacího jazýčku.



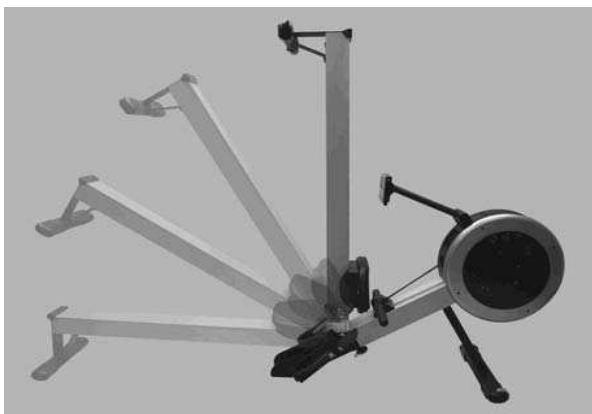
1) Podle nákresu dole palcem nadzvedněte UVOLŇOVACÍ JAZÝČEK TRÉMENE.



Složení

Složení trenážeru RIVER se provádí v obráceném pořadí k montážnímu kroku rozložení.

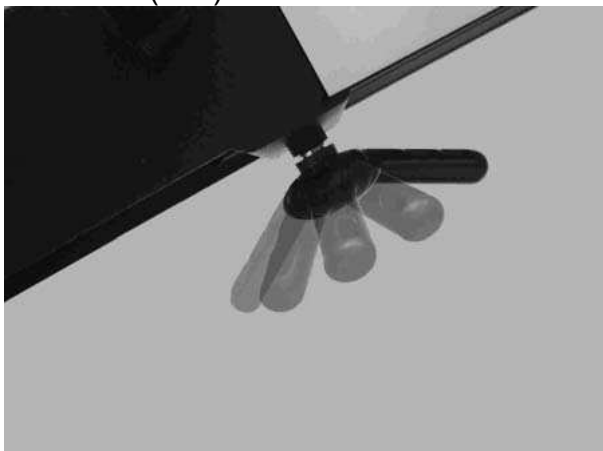
VAROVÁNÍ: Abyste předešli vážnému zranění během skládání a rozkládání veslařského trenážeru RIVER, dbejte na to, ať se do kloubů stroje nedostanou prsty a ruce.



1) Otočte SVORKOU (125) rozloženého trenážeru R100APM Premier Rower proti směru hodinových ručiček.

2) Jedna osoba drží HLINÍKOVÝ NOSNÍK (001), druhá osoba tlačí SVORKU (125) směrem dolů, dokud se HLINÍKOVÝ NOSNÍK (001) úplně nesloží.

3) Jakmile budete mít R100APM Premier Rower ve složené poloze, utáhněte pevně SVORKU (125) otáčením ve směru hodinových ručiček.



Přemístění a skladování

Veslařský treňažér RIVER je vybaven PŘEPRAVNÍMI KOLEČKY, díky nimž může stroj poměrně snadno přesunout jedna osoba. Treňažér váží 44 kg, někteří proto mohou potřebovat při přesunu pomoc v závislosti na jejich velikosti a síle.



- 1) Postavte se vedle stroje jako na obrázku nahoře. Uchopte treňažér oběma rukama. Využijte váhu svého těla a naklopte stroj přední částí dopředu. Zároveň se přesuňte před stroj a podepřete jej.
- 2) Stroj snadno přesunete na požadované místo pomocí speciálních měkkých PVC pneumatik na kolečkách, které během přesunu ochrání podlahu a koberec.
- 3) Při pokládání treňažéru zpět na podlahu postupujte v obráceném pořadí k montážnímu kroku zvednutí stroje z podlahy.



Před zahájením cvičení doporučujeme protažení

1,

zahřívací cvičení

Umožní proudit krev tělem správným způsobem. Omezí možnost vzniku křečů a bolesti svalů. Každý protahovací cvik by měl trvat 30 sekund. Svaly protahujte jen do té polohy, kde máte přijatelnou bolest. Pokud bolí moc, trochu povolte.



Protažení postranních břišních svalů

Zadní strany stehen

Přední strany stehen

Vnitřní strany stehen

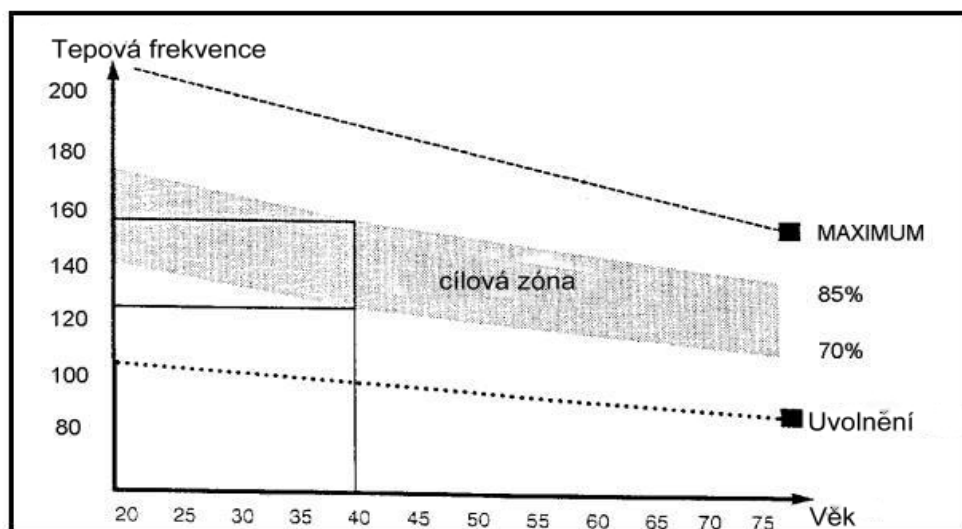
Lýtek a achilovek

2,

samotné cvičení

Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo jízdy. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku.

Tato část by měla trvat nejméně 12 minut, nejlépe je začít od 15-20 minut.



3,

Uvolňovací cvičení

Tato cvičení umožní vašemu kardio-vaskulárnímu systému, aby se uklidnil. Je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení – tzn. Snížení zátěží a tempa a pokračovat ještě 5 minut. Dále také zopakujte protahovací cvičení. Nezapomeňte, že se cvičení provádí pomalu a bez bolesti. Postupem času můžete vaše tempo a zátěž zvyšovat. Doporučujeme cvičit 3 krát týdně.

Pro vytvarování svalů je třeba zvýšit zátěž. Zahřívací a uvolňovací cvičení probíhají stejně, jen na konci cvičení si zvýšte zátěž a kmítejte nohama rychleji než normálně. Omezujte rychlost pro udržení vaší tepové frekvence v daném intervalu.

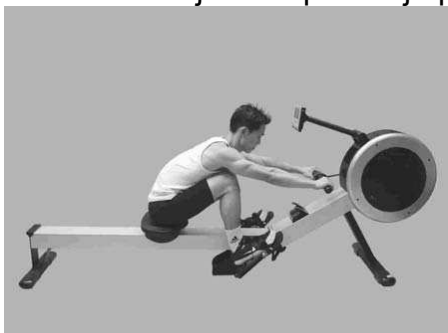
Základním faktorem je námaha. Čím déle a tvrději budete cvičit, tím více spálíte kalorií. Je to stejné, jako když chcete zlepšit vaši kondici.

NÁVOD KE SPRÁVNÉMU VESLOVÁNÍ

Přílišné natahování

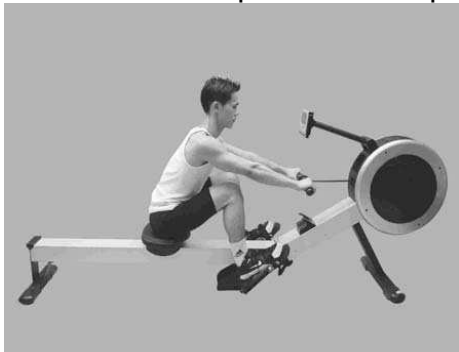
ŠPATNĚ

Tělo se natahuje příliš dopředu. Holeně nejsou ve vertikální poloze. Hlava se předklání, ramena klesají. Tato pozice je pro veslování nevhodná.



SPRÁVNĚ

Holeně držte vertikálně, tělo se opírá o nohy. Paže jsou natažené a uvolněné, trup se lehce naklání dopředu. V této pozici byste se měli cítit pohodlně.



Veslování s pokrčenýma rukama

ŠPATNĚ

Cvičící zabírá rukama, neodstrkuje se nohama.



SPRÁVNĚ

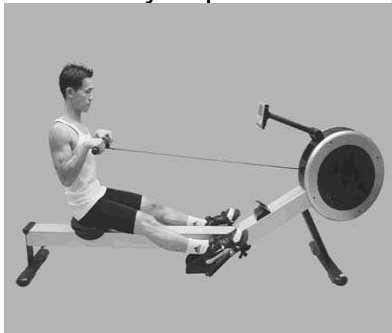
Cvičící vesluje tak, že se odstrčí nohama a narovná záda, paže jsou natažené a uvolněné.



Ohnutá zápěstí

ŠPATNĚ

Cvičící ohýbá při záběru zápěstí.



SPRÁVNĚ

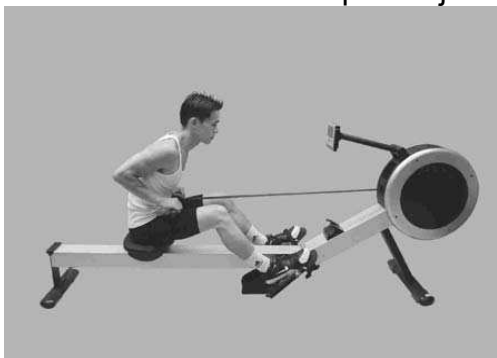
Vždy veslujte s narovnaným zápěstím.



Přítahování těla k držadlu

ŠPATNĚ

Na konci záběru cvičící přitahuje trup k držadlu místo aby držadlo přitahoval k tělu.



SPRÁVNĚ

Na konci záběru se cvičící lehce zakloní a přitahuje držadlo k tělu, trup a nohy jsou mírně napnuté.



Vystrčené lokty

ŠPATNĚ

Lokty cvičícího jsou vystrčené směrem od těla, na konci záběru je držadlo ve výšce hrudníku.



SPRÁVNĚ

Přitáhněte držadlo k tělu. Zápěstí jsou narovnaná, lokty u těla. Jak cvičící přitahuje držadlo k sobě ve výšce pasu, pokrčené lokty se posunou za tělo.



Propnutá kolena

ŠPATNĚ

Na konci záběru jsou kolena cvičícího zcela propnutá.



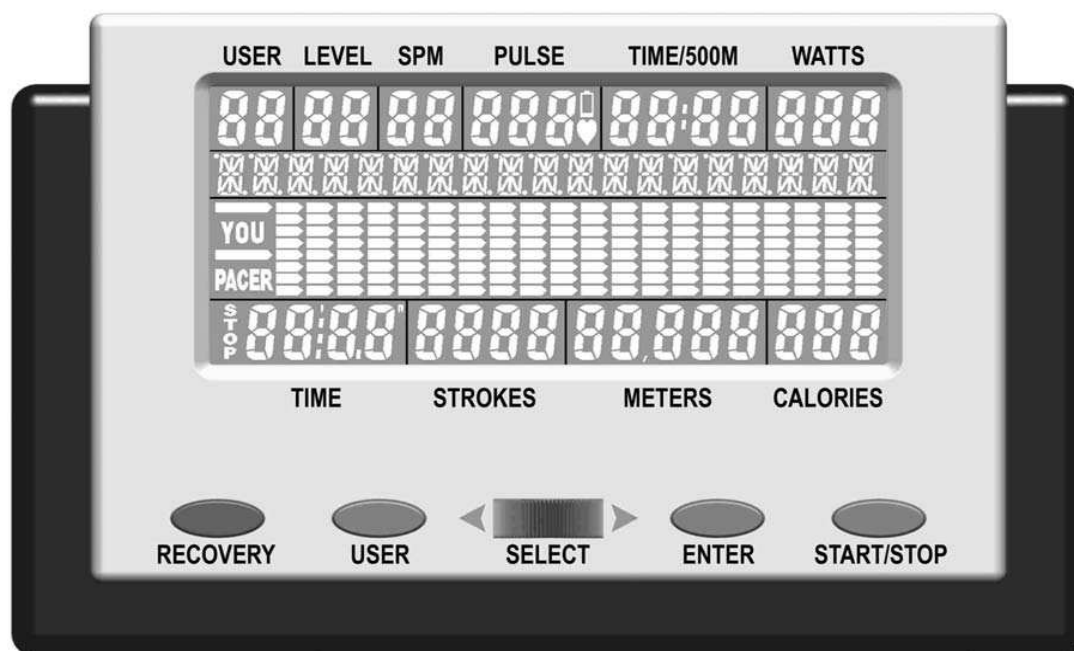
SPRÁVNĚ

Vždy nechte kolena lehce pokrčená, nohy nikdy úplně nepropínejte.



NÁVOD K POČÍTAČI

Popis funkcí



LCD: 130x58,5 mm, displej z tekutých krystalů

SPM: počet úderů srdce za minutu

LEVEL: 16 úrovní obtížnosti

USER: 1 – 4 uživatelé

ALPHA NUMERIC: Textové zprávy, které Vám pomohou se orientovat a provedou Vás každým programem.

YOU and PACER: tempoměr

STOP: stop stav

TIME: minuty a sekundy

STROKES: počet záběrů

RECOVERY: Program Recovery automaticky vyhodnotí Vaši fyzickou kondici.

USER: Slouží k výběru jednoho ze čtyř uživatelů a uchování dat jednotlivých uživatelů.

SELECT: Posunutím volicího kotouče doleva a doprava vybírejte mezi funkcemi.

PULSE: Srdeční tep je zobrazen v úderech za minutu.

LOW BATTERY: Až budou baterie potřebovat výměnu, displej začne blikat.

TIME/500M: Zobrazí průměrnou dobu potřebnou k ujetí 500m. Doba se bude průběžně aktualizovat.

WATTS: odhad výkonu ve wattech za jeden záběr

BAR GRAPH: graf 8 řádků x 20 sloupečků

CALORIES: Počítá v kilokaloriích, tzv. velkých kaloriích, či kaloriích jídla.

METERS: celkový počet metrů

START/STOP

ENTER: potvrzení volby

Veslařský trenažér RIVER nabízí na výběr dva počítače:

PODSVÍCENÝ POČÍTAČ: Bílý text s modře podsvíceným pozadím. Provoz tohoto počítače vyžaduje použití přiloženého adaptéru, protože spotřeba energie na podsvícení pozadí neumožňuje použití baterií.

STANDARDNÍ POČÍTAČ: Černý text se zeleným pozadím, bez podsvícení. K provozu tohoto počítače lze využít adaptéru či baterií. Prodejce volí mezi 4 bateriemi nebo adaptérem.

ADAPTÉR: Jakmile veslovací тренаžér RIVER složíte a postavíte na zvolené místo, zapojte adaptér podle náresu dole.



BATERIE: Sejměte kryt baterií podle náčrtu dole a do otvoru vložte čtyři 1,5 V baterie R14UG, SUM2, velikost 2. Dbejte na to, ať jsou baterie správně otočeny a dotýkají se pružin. Nasadte zpět kryt a ujistěte se, že správně přiléhá. Abyste předešli poškození, měňte baterie nejméně každých 6 měsíců. **NEDÁVEJTE DOHROMADY** staré a nové baterie. **NEPOUŽÍVEJTE ZÁROVEŇ** různé značky baterií. Životnost baterií při běžném používání je cca 3 měsíce.



VAROVÁNÍ: Nebudete-li тренаžér používat po dobu delší 6 měsíců, je důležité **VYJMOUT** baterie, aby se předešlo poškození počítače.

LOW BATTERY: Až budou baterie potřebovat výměnu, na displeji začne blikat nápis **LOW BATTERY**.

AUTO POWER ON: Když začnete veslovat nebo stisknete jakékoliv tlačítko, počítač se automaticky zapne.

AUTO POWER OFF: Pokud není trenažér RIVER používán, automaticky se vypne. Po 256 sekundách (4 minutách) se vypne LCD displej (první fáze vypínání), po 10 minutách se vypne počítač (druhá fáze vypínání).

LCD: Pokud je LCD displej nečitelný nebo se zobracují jen některé části, restartujte počítač. Na 15 sekund přerušete tok energie odpojením adaptéru nebo vyjmutím baterií.

Funkce tlačítek

Na počítači najdete čtyři tlačítka a jeden volicí kotouč. Každé tlačítko představuje jinou funkci. Tlačítka tiskněte opatrně, NE silou, abyste nepoškodili počítač.

SELECT/VÝBĚR: Posouváním volicího kotouče vlevo nebo vpravo vybírejte mezi jednotlivými volbami. Kotoučem posunujte pomalu.

ENTER: Stisknutím tlačítka ENTER potvrďte volbu.

START/STOP: Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte program, který jste si vybrali. Opětovným stisknutím tlačítka program zastavíte. Po stisknutí tlačítka se program zastaví a veškeré informace budou uchovány po dobu 10 minut. Po 256 sekundách (4 minutách) se vypne LCD displej, ale informace budou uchovány po dobu dalších 6 minut. Opětovným stisknutím tlačítka START/STOP znovu spustíte cvičební program. Tuto funkci můžete využít v situaci, kdy jste během cvičení vyrušeni. Můžete se tak k tréninku vrátit bez nutnosti přeprogramovat počítač.

USER/UŽIVATEL: Stisknutím tlačítka USER nastavte profil jednoho ze čtyř uživatelů a zadejte své údaje (např. výšku, váhu, věk a pohlaví). Pro bližší informace si přečtěte sekci Informace o uživateli na str. 26.

RECOVERY: Stisknutím tlačítka RECOVERY spustíte Program recovery, který automaticky vyhodnotí Vaši fyzickou kondici. Pro bližší informace si přečtěte sekci Program recovery na str. 26.

Začněte veslovat

Abyste uvedli počítač v činnost (viz AUTO POWER OFF), začněte veslovat. Počítač se automaticky zapne a spustí Program ruční nastavení. Tuto funkci můžete využít v situaci, kdy chcete začít veslovat bez toho, aniž byste museli počítač zapínat a nastavovat.

Výběr programů

Můžete si vybrat z 15 programů a tří způsobů jak nastavit zvolený program.

PROGRAM MENU: Zapněte počítač a přejděte do nastavení STOP. Posouváním volicího kotouče SELECT vybírejte mezi 11 programy.

USER PROFILE: Stiskněte tlačítko USER. Posouváním volicího kotouče SELECT vyberte jednoho ze čtyř uživatelů. Stisknutím tlačítka ENTER potvrďte volbu. Stiskněte tlačítko START. Zvolte program nastavený uživatelem posouváním kotouče SELECT. Pro bližší informace si přečtěte Program P7 – uživatelský profil na str. 24.

RECOVERY PROGRAM: Stisknutím tlačítka RECOVERY spustíte Program recovery, který automaticky vyhodnotí Vaši fyzickou kondici. Pro bližší informace si přečtěte sekci Program recovery na str. 26.

Program P1 – program ruční nastavení

Program ruční nastavení je jednoduchý program, který má fixní profil a je přednastaven na úroveň odporu 6.

1) Zapněte počítač a přejděte do nastavení STOP. Posouváním volicího kotouče SELECT přejděte na volbu Ruční nastavení.

POZNÁMKA: Pro rychlé nastavení stiskněte tlačítko START a počítač začne odpočítávat od nuly nahoru.

2) Stisknutím tlačítka ENTER vstoupíte do nastavení cílových hodnot. Pro bližší informace o nastavení cílových hodnot si přečtěte sekci Cílové hodnoty na str. 27.

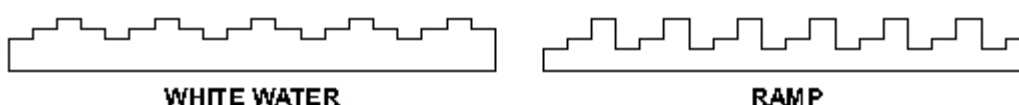
3) Navolte cílové hodnoty posouváním volicího kotouče SELECT, stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte. Přejete-li si nastavené hodnoty změnit, tiskněte tlačítko ENTER dokud se nevrátíte do nastavení cílové hodnoty, kterou si přejete změnit.

4) Jakmile máte cílové hodnoty nastaveny, stiskněte tlačítko START a začněte cvičit.

POZNÁMKA: Během cvičení můžete změnit úroveň odporu posouváním kotouče SELECT.

Program P2-P3 – přednastavené programy

Podle nákresu dole si můžete vybrat ze dvou přednastavených programů.



Počítač automaticky nastaví úroveň odporu v závislosti na programu, který jste zvolili. Během cvičení můžete změnit úroveň odporu posouváním kotouče SELECT.

1) Zapněte počítač a přejděte do nastavení STOP. Posouváním volicího kotouče SELECT zvolte program WHITE WATER nebo RAMP.

POZNÁMKA: Pro rychlé nastavení stiskněte tlačítko START a počítač začne odpočítávat od nuly nahoru.

2) Stisknutím tlačítka ENTER vstoupíte do nastavení cílových hodnot. Pro bližší informace o nastavení cílových hodnot si přečtěte sekci Cílové hodnoty na str. 27.

3) Navolte cílové hodnoty posouváním volicího kotouče SELECT, stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte. Přejete-li si nastavené hodnoty změnit, tiskněte tlačítko ENTER dokud se nevrátíte do nastavení cílové hodnoty, kterou si přejete změnit.

4) Jakmile máte cílové hodnoty nastaveny, stiskněte tlačítko START a začněte cvičit.

POZNÁMKA: V nabídce jsou ještě 4 další programy v jednotlivých uživatelských profilech programu P7 – uživatelský profil. Pro bližší informace si přečtěte sekci Výběr programů na str. 22 a Vstupní data uživatele na str. 26.

Program P4 – program tempař

Program tempař je nejoblíbenější veslařský program. Tento program pomáhá udržet zvolené tempo veslování tak, že veslujete vedle jiné lodi a udržujete její tempo. Případně je možné veslovat tak, abyste nastavené tempo překonali a druhou loď předjeli.

1) Zapněte počítač a přejděte do nastavení STOP. Posouváním volicího kotouče zvolte program tempař. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.

POZNÁMKA: Pro rychlé nastavení stiskněte tlačítko START a počítač se nastaví na vzdálenost 5000 metrů a čas 30 min.

2) Stisknutím tlačítka ENTER vstoupíte do nastavení cílových hodnot. Pro bližší informace o nastavení cílových hodnot si přečtěte sekci Cílové hodnoty na str. 27.

3) Posouváním volicího kotouče navolte vzdálenost. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.

4) Posouváním volicího kotouče navolte čas cvičení. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte. Přejete-li si změnit nastavené hodnoty, tiskněte tlačítko ENTER dokud se nevrátíte do nastavení cílové hodnoty, kterou si přejete změnit.

5) Jakmile máte cílové hodnoty nastaveny, stiskněte tlačítko START a začněte cvičit.

POZNÁMKA: Program tempař se standardně cvičí při nastavení úrovně obtížnosti 1. Pokud si přejete úroveň obtížnosti zvýšit, v průběhu cvičení otáčejte volicím kotoučem SELECT.

Program P5-P6 – program interval

Můžete si vybrat ze dvou programů nastavení intervalu – nastavení času a vzdálenosti. Jediný rozdíl mezi těmito dvěma programy je způsob, jakým interval nastavíte. V programu vzdálenostní interval nastavíte vzdálenost, v programu časový interval nastavíte čas.

Tyto programy jsou výborné tréninkové programy určené pro krátké intenzivní veslování, po kterém následuje odpočinek a poté další interval cvičení. Zvolte si délku cvičení a délku odpočinku, maximálně 10 intervalů. Chcete-li cvičit více intervalů, stiskněte tlačítko START a program zopakujte.

1) Zapněte počítač a přejděte do nastavení STOP. Posouváním volicího kotouče zvolte program interval času nebo vzdálenosti. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.

POZNÁMKA: Pro rychlé nastavení stiskněte tlačítko START a počítač se nastaví na vzdálenost 100 m a čas 1:00 minut, čas odpočinku 30 sekund a celkem 10 intervalů.

2) Stisknutím tlačítka ENTER vstoupíte do nastavení cílových hodnot. Pro bližší informace o nastavení cílových hodnot si přečtěte sekci Cílové hodnoty na str. 27.

3) Posouváním volicího kotouče navolte vzdálenost nebo čas cvičení. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.

4) Posouváním volicího kotouče navolte čas odpočinku. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.

5) Posouváním volicího kotouče navolte čas cvičení. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte. Přejete-li si změnit nastavené hodnoty, tiskněte tlačítko ENTER dokud se nevrátíte do nastavení cílové hodnoty, kterou si přejete změnit.

6) Jakmile máte cílové hodnoty nastaveny, stiskněte tlačítko START a začněte cvičit.

Program P7 – uživatelský profil

Můžete si vybrat ze čtyř uživatelských programů. Uživatelské programy jsou přednastaveny podle požadavků jednotlivých uživatelů. Každý ze čtyř uživatelů může mít jeden přednastavený program. Pro bližší informace si přečtěte sekci Výběr programů na str. 22 a Vstupní data uživatele na str. 26.

Uživatelské programy jsou velmi užitečné, protože umožňují osobní nastavení dle Vaší volby, čímž nabízí nekonečné množství různých nastavení a pomáhají v motivaci při cvičení.

Počítač automaticky nastaví úroveň obtížnosti podle Vámi zvoleného programu. V průběhu cvičení je možné úroveň obtížnosti změnit pomocí volicího kotouče SELECT.

1) Zapněte počítač a přejděte do nastavení STOP. Posouváním volicího kotouče SELECT přejděte na volbu uživatelský profil.

POZNÁMKA: Pro rychlé nastavení stiskněte tlačítko START a počítač začne odpočítávat od nuly nahoru.

2) Stisknutím tlačítka ENTER vstoupíte do nastavení cílových hodnot. Pro bližší informace o nastavení cílových hodnot si přečtěte sekci Cílové hodnoty na str. 27.

3) Navolte cílové hodnoty a uživatelský profil posouváním volicího kotouče SELECT, stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte. Přejete-li si nastavené hodnoty změnit, tiskněte tlačítko ENTER dokud se nevrátíte do nastavení cílové hodnoty, kterou si přejete změnit.

4) Jakmile máte cílové hodnoty nastaveny, stiskněte tlačítko START a začněte cvičit.

POZNÁMKA: Pokud si přejete změnit úroveň obtížnosti, v průběhu cvičení otáčejte volicím kotoučem SELECT.

Program P8 – program kontroly výkonu

Program kontroly výkonu pomáhá udržet výkon ve wattech v hladině, jakou si zvolíte.

1) Zapněte počítač a přejděte do nastavení STOP. Posouváním volicího kotouče SELECT přejděte na program kontroly výkonu.

POZNÁMKA: Pro rychlé nastavení stiskněte tlačítko START a počítač se nastaví na 100 wattů.

2) Stisknutím tlačítka ENTER vstoupíte do nastavení cílových hodnot. Pro bližší informace o nastavení cílových hodnot si přečtěte sekci Cílové hodnoty na str. 27.

3) Navolte cílové hodnoty a uživatelský profil posouváním volicího kotouče SELECT, stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte. Přejete-li si nastavené hodnoty změnit, tiskněte tlačítko ENTER dokud se nevrátíte do nastavení cílové hodnoty, kterou si přejete změnit.

4) Jakmile máte cílové hodnoty nastaveny, stiskněte tlačítko START a začněte cvičit.

POZNÁMKA: Během cvičení v tomto programu NENÍ možné měnit nastavení úrovně obtížnosti, program kontroly výkonu mění úroveň obtížnosti automaticky.

Program P9-P11 – programy kontroly tepové frekvence

Můžete si vybrat ze tří programů kontroly tepové frekvence, program 60%, 75% nebo 85%. Účelem těchto programů je udržet tepovou frekvenci v jedné hladině. Počítač každých 20 sekund porovná zvolenou cílovou tepovou frekvenci s aktuální tepovou frekvencí a výsledku přizpůsobí nastavení úrovně zátěže.

Program kontroly tepové frekvence představuje vynikající kardiovaskulární tréninkový program. Abyste dosáhli nejlepších možných výsledků, cvičte v rámci své cílové tepové frekvence (viz výpočet cílové tepové frekvence).

VAROVÁNÍ: Zvyšování tepové frekvence je sice významnou součástí cvičení, zároveň je však důležité, aby srdce nebilo příliš rychle. Doporučujeme proto začít trénovat na 60% a tepovou frekvenci postupně zvyšovat zároveň s tím, jak se bude zlepšovat Vaše kondice.

Počítač automaticky vypočítá Vaši cílovou tepovou frekvenci podle toho, který z programů kontroly tepové frekvence zvolíte, který z uživatelů (uživatel 1 – 4) bude zrovna cvičit a na základě údajů o jednotlivých uživateli (pro další informace si přečtěte sekci Vstupní data uživatele na str. 26). Hodnoty cílové tepové frekvence je možné přenastavit.

Počítač zaznamená Vaši tepovou frekvenci jen tehdy, máte-li připnutý snímač tepu (další informace o snímači tepu najdete na str. 28).

1) Zapněte počítač a přejděte do nastavení STOP. Posouváním volicího kotouče SELECT přejděte do programu kontroly tepové frekvence, který je pro Vás nejvhodnější. Způsob výpočtu cílové tepové frekvence najdete na této straně.

POZNÁMKA: Pro rychlé nastavení stiskněte tlačítko START a počítač načte informace o uživateli.

2) Stisknutím tlačítka ENTER vstoupíte do nastavení cílových hodnot. Pro bližší informace o nastavení cílových hodnot si přečtěte sekci Cílové hodnoty na str. 27.

3) Navolte cílové hodnoty a uživatelský profil posouváním volicího kotouče SELECT, stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte. Přejete-li si nastavené hodnoty změnit, tiskněte tlačítko ENTER dokud se nevrátíte do nastavení cílové hodnoty, kterou si přejete změnit.

4) Jakmile máte cílové hodnoty nastaveny, stiskněte tlačítko START a začněte cvičit.

POZNÁMKA: Pokud si přejete změnit úroveň obtížnosti, v průběhu cvičení otáčejte volicím kotoučem SELECT.

Program recovery

Program recovery automaticky vyhodnotí, v jaké jste kondici. K tomu je potřeba informace o tepové frekvenci, připeňte si proto snímač tepu (další informace o snímači tepu najdete na str. 28).

- 1) Zapněte počítač a přejděte do nastavení STOP. Stiskněte tlačítko RECOVERY.
- 2) Počítač bude po dobu jedné minuty analyzovat Vaši tepovou frekvenci a poté zobrazí výsledky následujícím způsobem:

F1.0-1.9: výborná kondice	F2.0-2.9: velmi dobrá kondice	F3.0-3.9: dobrá kondice
F4.0-4.9: průměrná kondice	F5.0-5.9: špatná kondice	F6.0: velmi špatná kondice

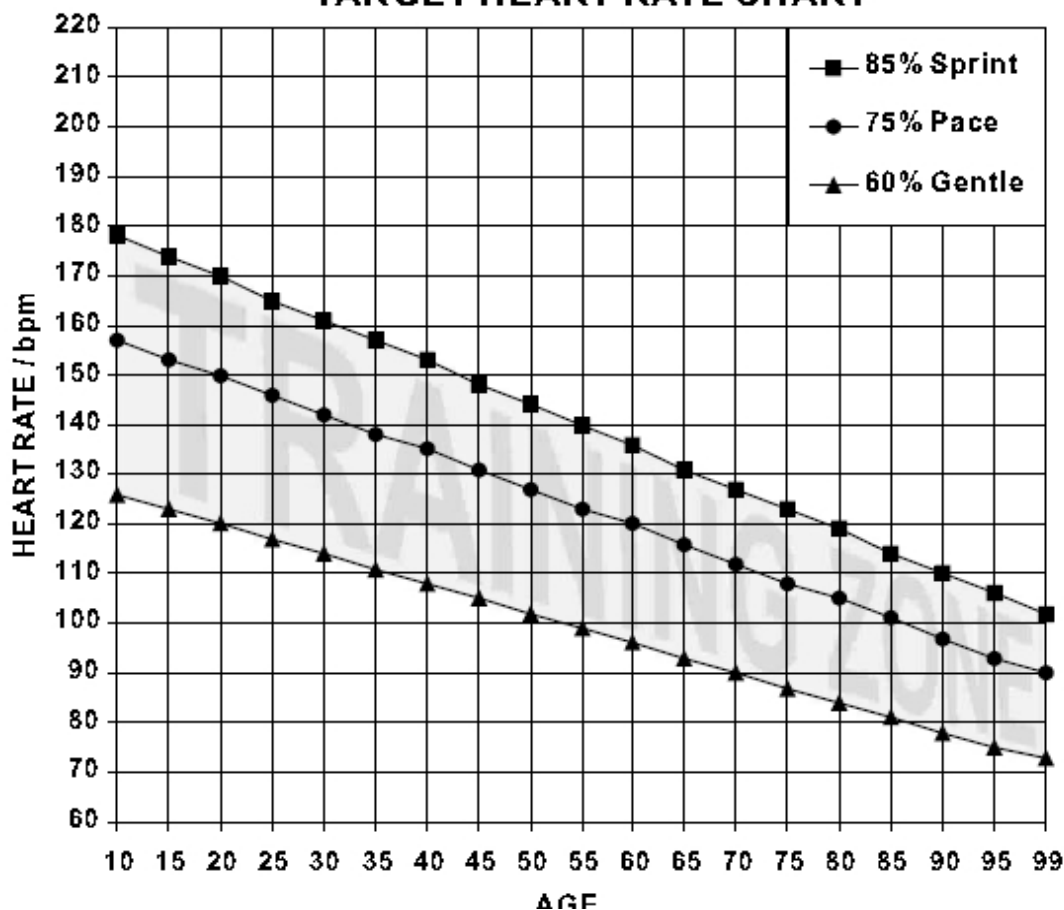
Výpočet cílové tepové frekvence

Optimální tepová frekvence během cvičení je označována jako "tréninková zóna". Abyste dosáhli nejlepších možných výsledků, cvičte v rámci své cílové tréninkové zóny. Pro výpočet cílové tepové frekvence 60%, 75% a 85% použijte tabulku dole. Doporučujeme, abyste začali cvičit na 60% své cílové tepové frekvence a % postupně zvyšovali zároveň s tím, jak se bude zlepšovat Vaše kondice.

VÝPOČET CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE: $220 - \text{VĚK} \times \% \text{ CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE}$ (např. $220 - 30 \text{ let} \times 60\% = \text{cílová tepová frekvence } 114$)

TABULKA VÝPOČTU CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE

TARGET HEART RATE CHART



Výběr uživatele

Počítač nabízí uložení čtyř osobních profilů. Uložené informace budou využity pro nastavení programu P7 – uživatelský profil a programů P9-P11 – kontroly tepové frekvence.

- 1) Zapněte počítač a přejděte do nastavení STOP. Stiskněte tlačítko USER.
- 2) Otáčením volicího kotouče SELECT vyberte jednoho z uživatelů a stiskněte tlačítko START/STOP.

Vstupní data uživatele

Počítač nabízí uložení čtyř osobních profilů. Uložené informace budou využity pro nastavení programu P7 – uživatelský profil a programů P9-P11 – kontroly tepové frekvence.

- 1) Zapněte počítač a přejděte do nastavení STOP. Stiskněte tlačítko USER.
 - 2) Otáčením volicího kotouče SELECT vyberte jednoho z uživatelů a stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.
 - 3) Otáčením volicího kotouče SELECT nastavte svou výšku a stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.
 - 4) Otáčením volicího kotouče SELECT nastavte svou váhu a stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.
 - 5) Otáčením volicího kotouče SELECT nastavte věk a stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.
 - 6) Otáčením volicího kotouče SELECT nastavte pohlaví a stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.
- POZNÁMKA: Pokud si přejete změnit nastavené cílové hodnoty, tiskněte tlačítko ENTER dokud se nevrátíte k nastavení hodnot, které chcete změnit.
- 7) Jakmile máte cílové hodnoty nastaveny, stiskněte tlačítko START/STOP.

Výběr měrného systému - METRICKÝ nebo BRITSKÝ

Vstupní data uživatele mohou být nastavena v metrickém nebo britském měrném systému.

- 1) Zapněte počítač a přejděte do nastavení STOP. Stiskněte a po dobu tří sekund podržte tlačítko ENTER spolu s tlačítkem START/STOP.
- 2) Otáčením volicího kotouče SELECT vyberte metrický nebo britský měrný systém a stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.

VAROVÁNÍ: Změna nastavení metrického systému způsobí vymazání dat ve vstupních datech a výběru uživatelů.

Cílové hodnoty

Vzdálenost a čas tréninku jsou volitelné cílové hodnoty. Pokud jsou tyto hodnoty nastaveny na nulu, počítač začne hodnoty načítat. Pokud pro jednu nebo obě funkce vložíte cílové hodnoty, počítač začne od vložených hodnot odečítat.

Počítač se zastaví a spustí zvukový signál jakmile bude **dosažena PRVNÍ cílová hodnota**.

Funkce kontroly výkonu a kontroly tepové frekvence nabízí jen možnost odpočtu od nastavených cílových hodnot.

VZDÁLENOST: 100 – 99 900 metrů, měřeno po 100 metrech
ČAS: 01:00 – 99:00 minut, měřeno po 1 minutě
WATTY: 30 – 300 wattů, měřeno po 10 wattech
VĚK: 10 – 99 let, měřeno po 1 roce
CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE: 60 – 220 úderů, měřeno po 1 úderu srdce za minutu

Implicitní hodnoty

Při nastavování cílových hodnot Vám počítač nabídne přednastavené implicitní hodnoty. Tyto přednastavené hodnoty nejsou vždy využitelné, přesto je lepší mít nastavené alespoň nějaké hodnoty.

VZDÁLENOST: 5000 metrů
ČAS: 30 minut
ČAS CVIČENÍ: 1 minuta
ČAS ODPOČINKU: 30 sekund
POČET INTERVALŮ: 10
VÝŠKA: 175 cm
VÁHA: 70 kg
VĚK: 30
POHLAVÍ: muže

Chybová hlášení

Pokud počítač zaznamená chybu, na displeji se objeví hlášení "ERROR 1" nebo "ERROR 2".

ERROR 1: Počítač nemůže detekovat motor, který řídí nastavení úrovně odporu. Chyba je buď v motoru nebo v kabelu, který motor pohání.

ERROR 2: Selhání softwaru. Počítač se nemůže spojit s čipem integrovaného obvodu.

Řešení: Řešením obou problémů je restartování počítače. *Na dobu cca 15 sekund odpojte adaptér nebo vyjměte baterie.* Pokud restartování problém nevyřeší, kontaktujte prodejce.

Snímač tepu

Veslařský trenažér RIVER je vybaven hrudníkovým snímačem tepu, který využívá standardní kmitočet 5 kHz. Počítač zaznamená Vaši tepovou frekvenci jen pokud máte kompatibilní pás na hrudník. Pokud si nejste jisti, zda je kompatibilní pás na hrudník k dispozici, ověřte si tuto informaci u prodejce.

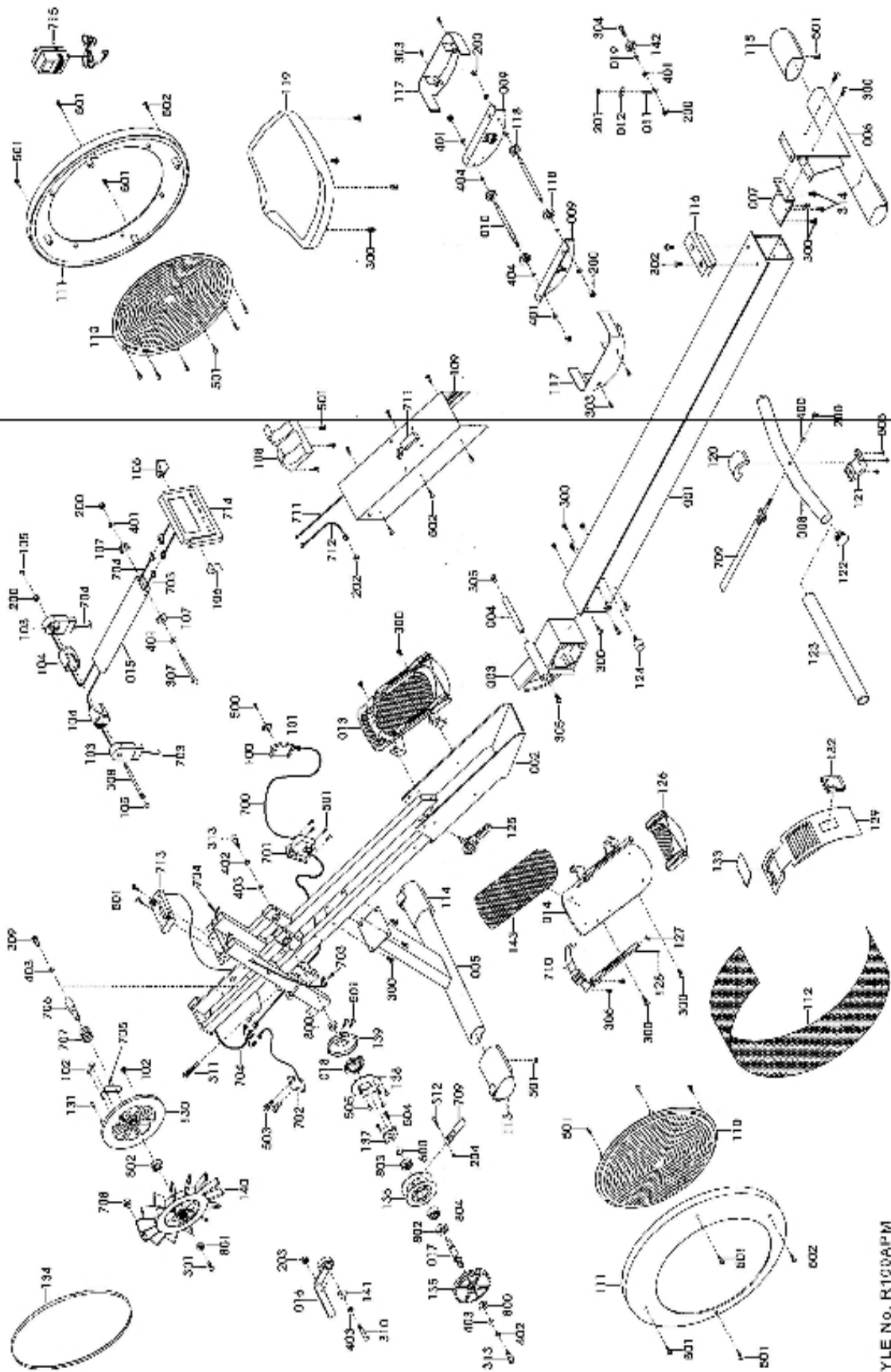
PODROBNÝ SEZNAM DÍLŮ

No.	Položka	Ks	Č.	Položka	Ks
001	Hliníkový nosník	1	141	Rozpěra sestavy tahového kola	1
002	Hlavní rám	1	142	Rozpěra sestavy tahového kola	2
003	Otočný čep (slitina)	1	143	Nášlapná plocha opěrky nohy	2
004	Hřídel čepu (slitina)	1	200	Matice	2
005	Přední stabilizér	1	201	Matice	1
006	Zadní stabilizér	1	202	Matice	1
007	Zadní podpěra	1	203	Matice	1
008	Držadlo	1	204	Matice	1
009	Bočnice sedadlového držáku	2	300	Šroub	24
010	Hřídel sedadlového držáku	2	301	Šroub	1
011	Šroub vodící kladky	2	302	Šroub	2
012	Destička vodící kladky	2	303	Šroub	4
013	Opěrka nohy – pravá	1	304	Šroub	2
014	Opěrka nohy – levá	1	305	Šroub	2
015	Rukojeť počítače	1	306	Šroub	8
016	Regulátor zátěže	1	307	Šroub	1
017	Hřídel spojky	1	308	Šroub	1
018	Vratná pružina	1	309	Šroub	1
019	Rozpěra vodící kladky	2	310	Šroub	1
100	Podložka - kluzáč	1	311	Šroub	1
101	Podložka - kolečko kluzáče	1	312	Šroub	1
102	Podložka - vodící lišta kabelu	3	313	Šroub	2
103	Zátka rukojeti počítače	2	314	Šroub	2
104	Čep rukojeti počítače	2	400	Podložka	1
105	Krytka čepu rukojeti počítače	2	401	Podložka	8
106	Klobouková matice rukojeti	2	402	Podložka	2
107	Rozpěra rukojeti počítače	2	403	Podložka	4
108	Konzola držadla	1	404	Podložka	4
109	Přední kryt	1	500	Vrut	1
110	Střední kryt	2	501	Vrut	34
111	Hlavní kryt	2	502	Vrut	8
012	Pletivo	1	503	Vrut	5
113	Levá krytka kola	1	504	Vrut	2
114	Pravá krytka kola	1	505	Vrut	5
115	Krytka	1	600	Pojistný kroužek	1
116	Záslepka hliníkového nosníku	1	700	Kabel napětí	1

117	Kryt sedadlového držáku	2	701	Motor s kabelem	1
118	Váleček sedadlového držáku	4	702	Kabel snímače motoru	1
119	Sedadlo	1	703	Kabel počítače – 6 svorníků	1
120	Vrchní kryt přezky řemene	1	704	Kabel počítače – 9 svorníků	1
121	Spodní kryt přezky řemene	1	705	Podložka – kabel	1
122	Zátka	2	706	Podložka – hřídel setrvačnicku	1
123	Pěnový grip	1	707	Podložka – pružina	1
124	Zarážka sedadlového držáku	1	708	Snímač magnetu	1
125	Svorka	1	709	Řemen	1
126	Opěrka paty - sestava	2	710	Třmen opěrky nohy	2
127	Opěrka paty – zarážka	4	711	Kabel adaptéru	1
128	Čep paty – sestava	4	712	Kabel adaptéru	1
129	Kryt ventilátoru	1	713	Pouzdro na baterie s kabelem	1
130	Podložka – hliník	1	714	Počítač	1
131	Podložka – návlačka	2	715	Adaptér	1
132	Vnitřní obklad otvoru pro řemen	1	800	Ložisko	2
133	Kryt baterky	1	801	Ložisko	1
134	Hnací řemen Poly V	1	802	Ložisko	2
135	Hnací buben	1	803	Ložisko	1
136	Řemen bubnu	1	804	Spojka	1
137	Vratná pružina bubnu	1			
138	Kryt vratné pružiny	1			
139	Držák vratné pružiny	1			
140	Větrací otvor setrvačnicku s magnety	1			

SCHEMATICKÝ NÁKRES

R100APM Premier Rower EXPLODED DRAWING



STYLE No. R100APM
August 2005

ZÁRUČNÍ LIST

Tímto se zaručujeme, že veslovací trenažér RIVER byl vyroben bez vad na materiálu a zpracování. Zároveň se zaručujeme, že po dobu jednoho roku od koupě bezplatně opravíme či vyměníme vadné součástky.

Záruka je platná jen při dodržení následujících podmínek:

- 1) Záruka se vztahuje na trenažér RIVER jen pokud výrobek zůstane majetkem původního kupujícího, který předloží doklad o koupi.
- 2) Záruka je platná jen pokud je výrobek využíván polokomerčně. V případě, že je výrobek využíván komerčně, je záruka neplatná.
- 3) V případě, že je veslovací trenažér RIVER nesprávně používán, servisován, či neautorizovaně opravován neoriginálními díly, je záruka neplatná.
- 4) Tento záruční list explicitně či implicitně popisuje veškeré záruky a/nebo všechny další závazky a odpovědnost z naší strany. Zříkáme se tímto jakýchkoliv dalších závazků a odpovědnosti z naší strany ve spojení s koupí veslařského trenažéru RIVER. V žádném případě se tímto záručním listem nestáváme zodpovědnými za jakoukoli škodu na zdraví či majetku nebo za jakoukoli mimořádnou, nepřímou, náhodnou či druhotnou škodu vzniklou nesprávným používáním trenažéru RIVER.

Záruční podmínky:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

- záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným utáhnutím pedálů
2. nesprávnou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
5. neodvratnou událostí, živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

1. Vdobě záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
2. Reklamacce se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.
3. Záruku lze uplatňovat u výrobce: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

Datum prodeje :

Razítko a podpis prodejce :

Dodavatel:
SEVEN sport s. r. o.
Dělnická 957, Vítkov 749 01
www.insportline.cz

ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

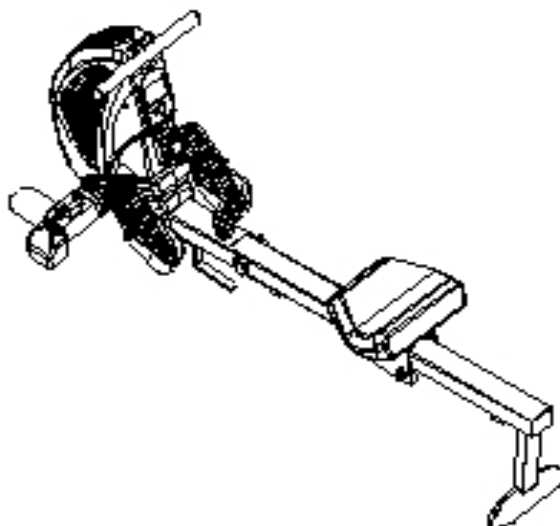
SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov
www.insportline.cz
tel: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk





SK - UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL
VESLOVACÍ TRENAŽÉR RIVER IN 1920



ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZABEZPEČUJE:
SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov
www.insportline.cz
tel/fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk

ÚVOD

Gratulujeme!

Práve ste sa stali majiteľom veslovacieho trenažéru RIVER. Tento trenažér je jedným z najlepších a najkomplexnejších veslárskych trenažérov, čo môžeme s istotou potvrdiť preto, že sa už viac ako desať rokov zaoberáme navrhovaním a výrobou týchto strojov.

Zakúpením trenažéru RIVER ste urobili krok, vďaka ktorému sa môže zlepšiť zdravotný stav a kondícia Vás i Vašich blízkych. Ak sa budete udržiavať v zdraví a v kondícii, budete mať viac energie a zvýši sa kvalita Vášho života.

Kardiovaskulárne cvičenie je kľúčové pre osoby všetkých vekových kategórií. Veslársky trenažér zaistí efektívnejší tréning s lepšími výsledkami, pomôže Vám dosiahnuť Vaše ciele a udržať si postavu, akú ste vždy chceli mať.

Stačí na tomto trenažéri cvičiť trikrát týždenne po dobu 15 až 30 minút a čoskoro uvidíte výsledky.

Aby ste mali z cvičenia maximálny úžitok, doporučujeme, aby ste sa riadne zoznámili s týmto návodom. Vďaka nemu:

- **dlhodobo ušetríte cenný tréningový čas.**
- **budete cvičiť bezpečne a efektívne.**
- **naučíte sa správne techniky.**
- **budete schopný lepšie definovať svoje tréningové ciele.**

OBSAH

ÚVOD

OBSAH

Dôležité informácie

Bezpečnostné zásady

Starostlivosť a údržba

Všeobecné informácie

SCHÉMA SÚČIASTOK

- MONTÁŽ TRENAŽÉRA RIVER
- *Rozloženie*
- *Bezpečné nasadnutie*
- *Prednastavenie opierky päty*
- *Nastavenie remeňa*
- *Nastavení opierky päty*
- *Nastavenie uhla počítača*
- *Nastavenie ventilátora*
- *Konzola držadla*
- *Uvoľnenie remeňa*
- *Premiestnenie a skladovanie*
- *Zloženie*

NÁVOD K SPRÁVNEMU VESLOVANIU
NÁVOD K POČÍTAČU
PODROBNÝ ZOZNAM DIELOV
SCHÉMATICKÝ NÁKRES
ZÁRUČNÝ LIST

Dôležité informácie – PROSÍM ČÍTAJTE POZORNE

Bezpečnostné zásady

Pred tým ako začnete veslovací trénažér RIVER používať, zoznámte sa s nasledujúcimi bezpečnostnými zásadami.

Pred zahájením tréningového programu sa poraďte so svojim lekárom, ktorý Vám môže pomôcť zhodnotiť Vašu aktuálnu fyzickú kondíciu a určiť najvhodnejší cvičebný program s ohľadom na Váš vek a zdravotný stav.

Ak sa objaví bolesť či napätie na hrudníku, nepravidelný tep, slabosť alebo závrat, či iný neobvyklý nepríjemný pocit, prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom.

Pokiaľ na trénažéry RIVER cvičia deti alebo sa pohybujú blízko stroja, musí na nich dohliadať dospelá osoba. Deti by sa bez dozoru nemali k stroji približovať.

Dajte pozor, aby sa do pohyblivých častí stroja nedostanú prsty, končatiny, voľné oblečenie či vlasy.

Pred každým cvičením na veslovacom trénažéry RIVER doporučujeme previesť preventívnu kontrolu, či nie je zariadenie poškodené. Pokiaľ nájdete poškodené alebo chybné komponenty, OKAMŽITE PRESTAŇTE trénažér RIVER POUŽÍVAŤ! Neodkladne vymeňte chybné súčiastky a/alebo stroj nepoužívajte do doby, dokedy bude opravený. Návod k oprave nájdete v tomto manuály.

Pri nasadaní na tento veslovací trénažér a taktiež pri zostupovaní si dávajte pozor. Postupujte podľa inštrukcií na str. 8.

Pri cvičení noste pohodlné, ľahké a vzdušné oblečenie, ktoré dobre odvádza pot. Vždy majte na nohách vhodnú obuv správnej veľkosti, ktorá nohu podopiera zvonku a z boku a zabraňuje zraneniu kolien a členkov. Používajte cross-training, vychádzkové alebo bežecké topánky.

Nezabudnite v priebehu cvičenia piť, aby nedošlo k dehydratácii. Vaše telo potrebuje vodu stratenú cvičením.

Nezabudnite na rozcvičku a ukladnenie. Zahriatie "studených" svalov a ukladnenie po cvičení tvoria dôležitú súčasť prevencie zranenia.

Používajte len doplnky doporučené výrobcom. NEPOKÚŠAJTE SA upravovať či meniť tento trénažér RIVER, mohlo by dôjsť k zraneniu.

Starostlivosť a údržba

Veslovací тренаžér RIVER je vyrobený z materiálov najvyššej kvality. Aj tak je nutné sa o stroj pravidelne starať.

Trenažér RIVER je určený iba pre používanie v interiéri, NEMAL by byť používaný či skladovaný vo vlhkých priestoroch. Po každom cvičení utrite zo stroja pot.

Z dôvodu bezpečnosti trenažér RIVER pravidelne kontrolujte. Ak je stroj využívaný polokomerčne, vykonávajte kontrolu a čistenie denne. Pokiaľ používate stroj doma, vykonávajte kontrolu pred každým použitím.

Komponenty, ktoré najviac podliehajú opotrebeniu

HLINÍKOVÝ RÁM, VALČEK SEDADLOVÉHO DRŽIAKU (položky 001, 118)

Tieto súčiastky sa ľahko poškodia pôsobením prachu a špiny, mali by preto byť pravidelne kontrolované. VALČEKY SEDADLOVÉHO DRŽIAKU (118) sú skryté, čistite preto aspoň HLINÍKOVÝ RÁM (001), a to pomocou vlhkej handry. Zvláštnu pozornosť venujte vonkajším hranám, odstráňte akékoľvek čierne škvrny.

REMEŇ (položka 709)

REMEŇ (709) je vyrobený z nylonu najvyššej kvality a je takmer nemožné ho poškodiť. Preto je nutné REMEŇ (709) pravidelne kontrolovať. Hľadajte zárezy a vrypy, ktoré môžu poškodiť celistvosť REMEŇA (709). Uistite sa taktiež, že je šev na držadle nepoškodený. Ak nájdete akékoľvek poškodenie, okamžite prestaňte stroj používať a kontaktujte predajcu so žiadosťou o výmenu REMEŇA (709).

ZOSTAVA OPIERKY NOHY (položky 014, 126, 127, 128, 300, 306, 710)

OPIERKA NOHY pozostáva z mnohých pohyblivých komponentov. Je nevyhnutné, aby tieto súčiastky vždy v dobrom stave. Skontrolujte, či PRIEREZ POPRUHU OPIERKY NOHY pevne drží POPRUH OPIERKY NOHY. Uistite sa, že samo zapínací systém PORY Päty (126) pracuje správne. Presvedčte sa, či sú všetky skrutky utiahnuté. Ak nájdete akékoľvek poškodenie, okamžite prestaňte stroj používať a kontaktujte predajcu so žiadosťou o výmenu poškodených častí.

CELKOVÝ SPOJOVACÍ MATERIÁL (matice, skrutky)

Značná časť spojovacieho materiálu je inštalovaná priamo užívateľom, preto je nutné aby bola pravidelne kontrolovaná. Ubezpečte sa, že sú všetky matice a skrutky správne utiahnuté.

Všeobecné informácie

Veslovací trenažér RIVER je navrhnutý IBA pre polokomerčné využitie a nemal by byť používaný v komerčnom, terapeutickom a zdravotníckom prostredí.

Maximálna nosnosť stroja je 150 kg.

Trenažér RIVER bol testovaný a certifikovaný podľa normy EN 957-1/A1 a EN 957-9,

tried a S.A.

Brzdový systém je závislý na otáčkach. Prenos hmotnosti na otáčkach závislý nie je.

V prípade, že bude Váš trenažér RIVER potrebovať servis, opravu, či budete potrebovať náhradné diely, kontaktuje bez predlžovania predajcu, ktorý by Vám mal byť okamžite schopný pomôcť. Ak budete z akéhokoľvek dôvodu nespokojný s úrovňou servisu či spolupráce s predajcom, kontaktujte priamo výrobcu / dodávateľa na nasledujúcej adrese:

inSPORTline SK

Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, Slovensko

www.insportline.cz

[tel/fax: +420 556 770 191](tel:+420556770191)

[email: servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)

Je veľmi dôležité, aby ste si uchovali potvrdenie o nákupe! Môžete byť požiadaný o predloženie potvrdenky pre prípad overenia záruky.

Podmienky záruky sú určené predajcom.

NEPOKÚŠAJTE SA trenažér RIVER meniť či upravovať. Akékoľvek zmeny budú považované za neautorizované a záruka sa tak stane neplatnou.

Čítajte ďalej návod k použitiu a starostlivo sa zoznámte s trenažérom RIVER, pred tým ako ho začnete používať.

POZNÁMKY KONŠTRUKTÉRA: Vratná pružina trenažéra RIVER bola konštruovaná tak, aby vytvárala najmenšie možné napätie. Napätie pružiny jej stačí k tomu, aby sa REMEŇ (709) vrátil do východnej pozície bez ohľadu na návratovú rýchlosť držadla.

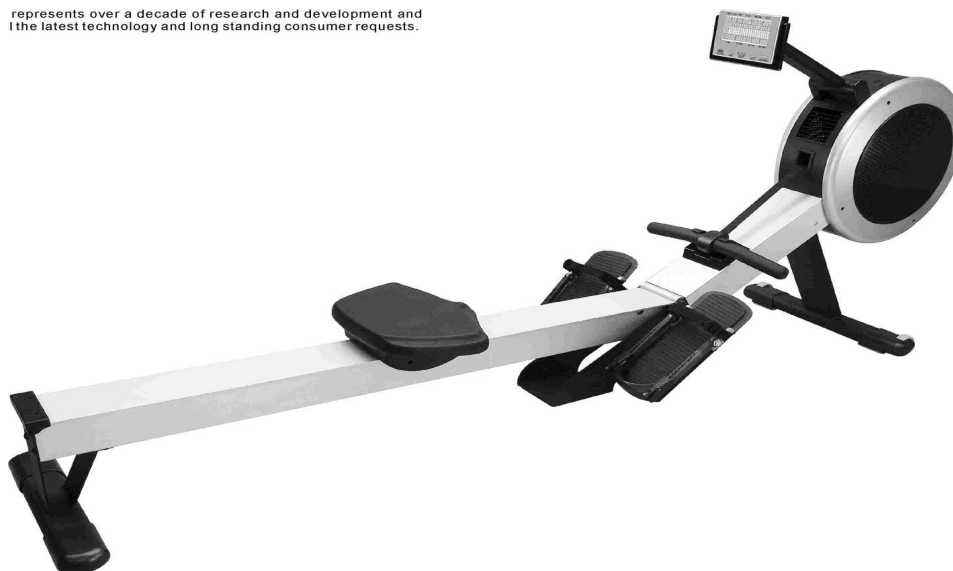
Vďaka malému napätiu pružiny sú pri pohybu sedadla dopredu trénované taktiež svaly na spodnej strane stehien. Cvičenie tak v verne napodobňuje "skutočné" veslovanie na vode v situácii, kedy veslo nie je ťahané dopredu.

SCHÉMA SÚČIASTOK

Veslársky trenažér RIVER je výsledkom takmer desaťročného vývoja a pri jeho výrobe boli použité najnovšie technológie a zohľadnené požiadavky zákazníkov.

- PLNE AUTOMATIZOVANÝ MAGNETICKÝ SYSTÉM ODPORU
- NASTAVITEĽNÉ OPIERKY NÔH S OPOROU PRE Päty
- MOŽNOSŤ PLNÉHO VESLOVANIA PRE VYSOKÉ OSOBY (V RÁMCI ROZUMNÝCH MEDZÍ)
- VYLEPŠENÉ ERGONOMICKY TVAROVANÉ DRŽADLO
- SILNÝ A STABILNÝ RÁM
- VSTAVANÝ SNÍMAČ TEPU
- CERTIFIKOVANÉ TUV GERMAN GS
- 15 PROGRAMOV
- NASTAVITEĽNÝ VENTILÁTOR
- SKLADOVANIE V ZLOŽENEJ POLOHE

represents over a decade of research and development and
the latest technology and long standing consumer requests.



COMPUTER
COMPUTER ARM
ADJUSTABLE AIR VENTS
WHEEL CAP
STANDARD CAP
CARRIAGE
SEAT
ALUMINUM BEAM
FOOT RESTS
FOOT STRAPS
FRONT STABILIZER
REAR STABILIZER
HEEL SUPPORTS
HANDLEBAR

POČÍTAČ
STĹPEC SEDADLA
NASTAVITELNÝ VETRACÍ OTVOR
KRYTKA KOLA
KRYTKA
JAZDEC
SEDADLO
HLINÍKOVÝ NOSNÍK
OPIERKY NÔH
REMIENOK OPIERKY NÔH
PREDNÝ STABILIZÁTOR
ZADNÝ STABILIZÁTOR
OPIERKY Päty
DRŽADLO

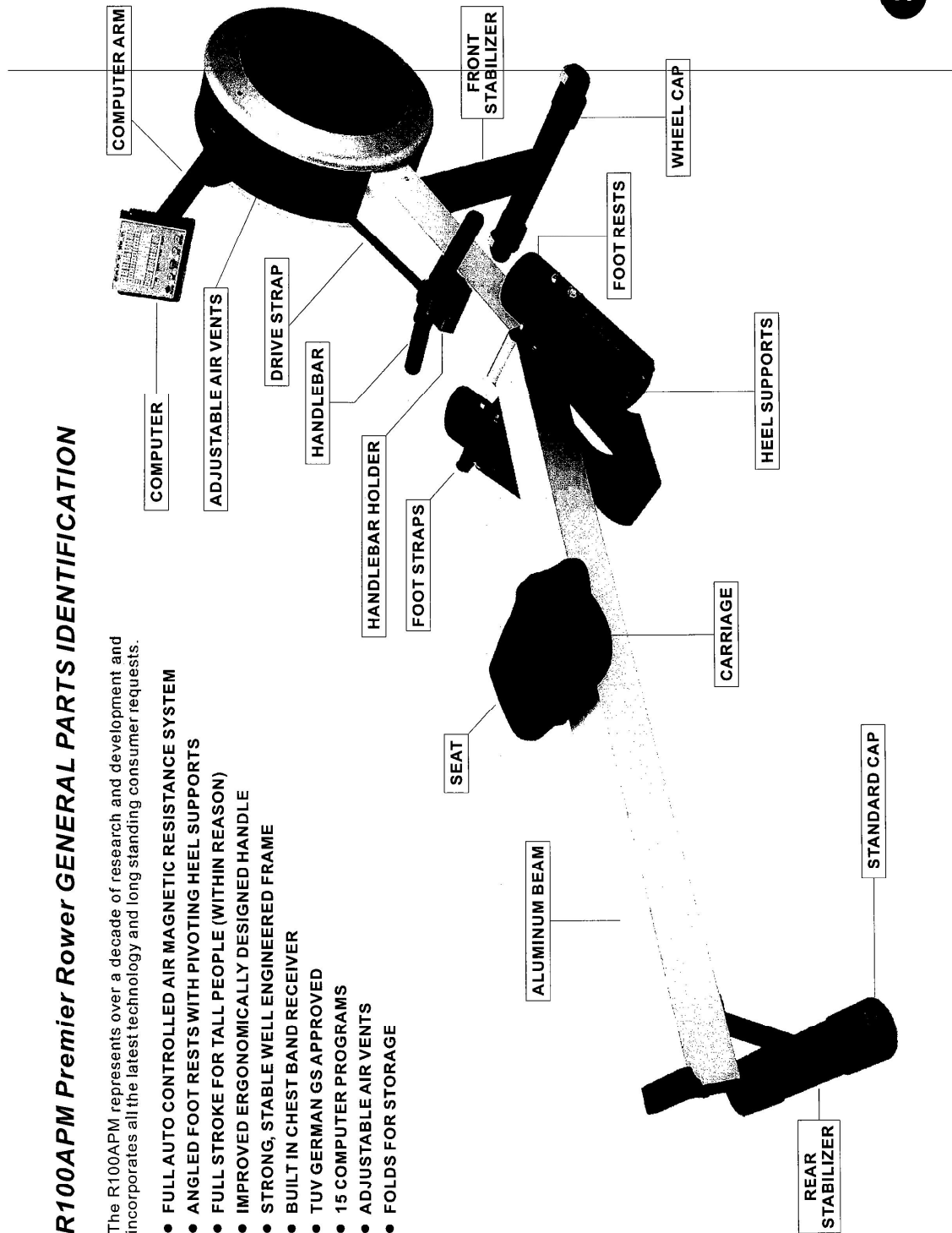
DRIVE STRAP
HANDLEBAR HOLDER

REMEŇ
KONZOLA DRŽADLA

R100APM Premier Rower GENERAL PARTS IDENTIFICATION

The R100APM represents over a decade of research and development and incorporates all the latest technology and long standing consumer requests.

- FULL AUTO CONTROLLED AIR MAGNETIC RESISTANCE SYSTEM
- ANGLED FOOT RESTS WITH PIVOTING HEEL SUPPORTS
- FULL STROKE FOR TALL PEOPLE (WITHIN REASON)
- IMPROVED ERGONOMICALLY DESIGNED HANDLE
- STRONG, STABLE WELL ENGINEERED FRAME
- BUILT IN CHEST BAND RECEIVER
- TUV GERMAN GS APPROVED
- 15 COMPUTER PROGRAMS
- ADJUSTABLE AIR VENTS
- FOLDS FOR STORAGE



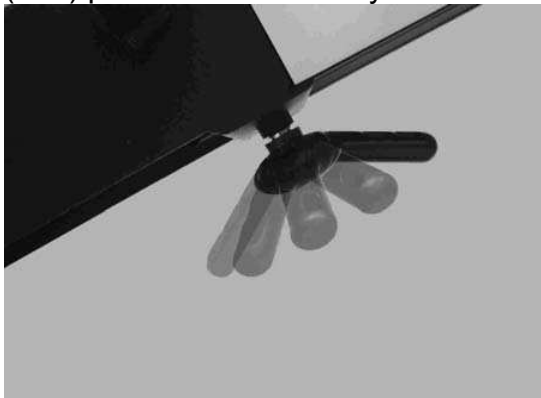
ZOSTROJENIE TRENAŽÉRU

Rozloženie

DÔLEŽITÉ: Skôr ako začnete trenažér RIVER zostrojovať, vyčistite priestor o rozlohe 1 x 2,5 m. Pracujte na rovnej a pevnej podložke.

K zostrojeniu veslárskeho trenažéru RIVER sú potrebné dve osoby. Jedna osoba drží HLINÍKOVÝ NOSNÍK (001), druhá osoba uvoľní SVORKU (125).

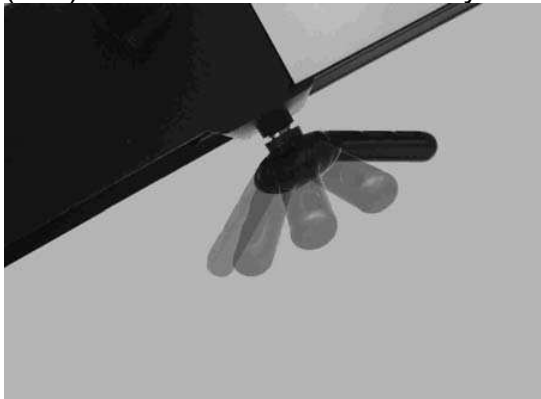
1) Nechajte trenažér RIVER v zloženej polohe a päť až sedemkrát otočte SVORKOU (125) proti smeru hodinových ručičiek.



2) Jedna osoba drží HLINÍKOVÝ NOSNÍK (001), druhá osoba tlačí SVORKU (125) smerom dolu, pokiaľ sa HLINÍKOVÝ NOSNÍK (001) úplne nerozloží.



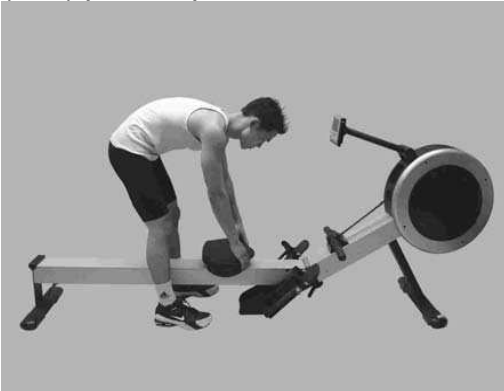
3) Akonáhle nastavíte trenažér RIVER do rozloženej polohy, utiahnete pevne SVORKU (125) otáčaním v smere hodinových ručičiek.



VAROVÁNIE: Aby ste predišli vážnemu zraneniu behom skladania a rozkladania veslárskeho trénažeru RIVER, dbajte na to, aby sa do kĺbov stroja nedostali prsty a ruky.

Bezpečné nasadnutie

Bezpečné nasadnutie je jednoduché. Dbajte na to, aby pred dosadnutím bolo SEDADLO (119) priamo pod vami.



- 1) Postavte sa rozkročmo nad HLINÍKOVÝ NOSNÍK (001).
- 2) Posuňte SEDADLO (119) priamo pod seba.
- 3) Pri sadení dajte pozor, aby sa SEDADLO (119) pod Vami nepohlo.

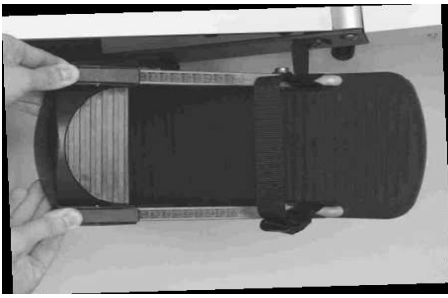


Prednastavenie opierky piat

Systém nastavenia opierok piat je prehľadne očíslované. Než začnete cvičiť, posuňte OPORU PäTY (126) do pozície 1.



- 1) Zovretím PÁČKY OPORY Päty uvoľníte zamykací mechanizmus.
- 2) Posuňte OPORU Päty (126) do pozície 1.
- 3) Uvoľnením PÁČKY OPORY Päty uvedte mechanizmus opäť v činnosť



Nastavenie strmeňa

Správna pozícia STRMEŇA (710) je cez priehlavok nohy hneď za prsty. Dbajte na to, aby bol STRMEŇ (710) dobre utiahnutý.



- 1) Majte OPIERKU Päty (126) nastavenú na pozíciu 1 a zasuňte nohy do STRMEŇOV (710).
- 2) Správna pozícia STRMEŇA (710) je cez priehlavok nohy hneď za prsty.
- 3) Podľa nákresu dole STRMEŇA (710) pevne utiahnite.



Nastavenie opierky piet

OPIERKA Päty (126) je vybavená zamykacím mechanizmom s pružinou pre jednoduché nastavenie. Pre správne nastavenie nohy jednoducho zatlačte na pätu. Pre budúce použitie si zapamätajte pozíciu nastavenia.



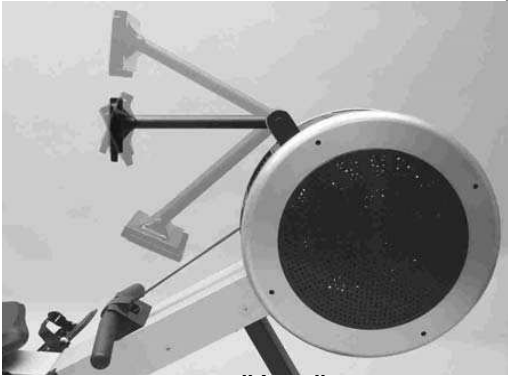
- 1) S nohou pevne zaistenou STRMEŇOM (710) zatlačte na OPIERKU Päty (126) podľa obrázku dole.
- 2) Zapamätajte si najlepšiu pozíciu nastavenia pre budúce použitie.



Nastavenie uhlu počítáča

POČÍTAČ (714) a Rukoväť POČÍTAČA (105) sú skonštruované tak, že sa ľubovoľne nakláňajú a otáčajú, čím umožňujú nastavenie na takmer akúkoľvek výšku a uhol.

POZNÁMKA: Z bezpečnostných dôvodov nedovoľte, aby sa počas cvičenia REMEŇ (709) dostal do kontaktu s POČÍTAČOM (714).



1) Uchopte POČÍTAČ (714) oboma rukami podľa nákresu dole. Natočte a nakloňte POČÍTAČ (714) do požadovanej výšky a uhlu.

POZNÁMKA: Z bezpečnostných dôvodov nedovoľte, aby sa počas cvičenia REMEŇ (709) dostal do kontaktu s POČÍTAČOM (714). Postavte sa rozkročmo nad HLINÍKOVÝ NOSNÍK (001).



Nastavenie ventilátora

Vetrák zotrvačníka trenažéru RIVER produkuje prúd vzduchu, ktorý môže byť usmerňovaný pomocou nastaviteľných vetracích otvorov. Otáčajte KONTROLNÝM KOLIESKOM VENTILÁTORA, aby ste nastavili smer prúdu vzduchu. Pre úplné zastavenie ventilácie otočte kolieskom dole.



1) Aby ste nastavili smer prúdu vzduchu, otáčajte KONTROLNÝM KOLIESKOM VENTILÁTORA.

2) Aby ste zastavili prúd vzduchu, otočte KONTROLNÝM KOLIESKOM VENTILÁTORA až dole.



Konzola držadla

Po skončení cvičenia nezabudnite vložiť DRŽADLO do KONZOLY DRŽADLA (108).



1) Po skončení cvičenia nasadte DRŽADLO na KONZOLU DRŽADLA (108) podľa obrázka dole.



Uvolnenie strmeňa

Po skončení cvičenia jednoducho uvoľníte STRMEŇ pomocou uvoľňovacieho jazýčka.



1) Podľa nákresu dole palcom nadvihnite UVOLŇOVACÍ JAZÝČEK STRMEŇA.



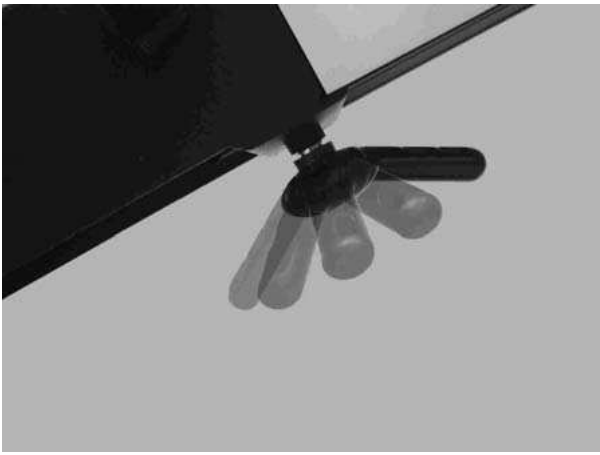
Zloženie

Zloženie trénažeru RIVER sa vykonáva v obrátenom poradí k montážnemu kroku rozložení.

VAROVÁNIE: Aby ste predišli vážnemu zraneniu počas skladania a rozkladania veslárskeho trénažeru RIVER, dbajte na to, aby sa do kĺbov stroja nedostali prsty a ruky.



- 1) Otočte SVORKOU (125) rozloženého trénažeru RIVER proti smeru hodinových ručičiek.
- 2) Jedna osoba drží HLINÍKOVÝ NOSNÍK (001), druhá osoba tlačí SVORKU (125) smerom dolu, pokiaľ sa HLINÍKOVÝ NOSNÍK (001) úplne nezloží.
- 3) Akonáhle budete mať RIVER v zloženej polohe, utiahnite pevne SVORKU (125) otáčaním v smere hodinových ručičiek.

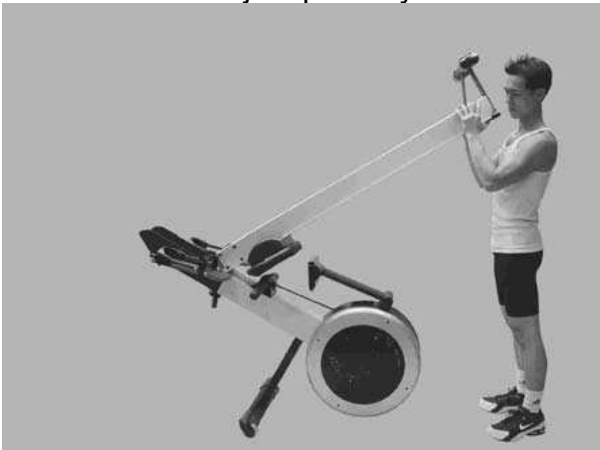


Premiestnenie a skladovanie

Veslársky trénažér RIVER je vybavený PREPRAVNÝMI KOLIEČKAMI, vďaka ktorým môže stroj pomerne jednoducho presunúť jedna osoba. Trénažér váži 44 kg, niektorí preto môžu potrebovať pri presune pomoc v závislosti na ich veľkosti a sile.



- 1) Postavte sa vedľa stroja ako na obrázku hore. Uchopte trénažér oboma rukami. Využite váhu svojho tela a naklopte stroj prednou časťou dopredu. Zároveň sa presuňte pred stroj a podprite ho.
- 2) Stroj jednoducho presuňte na požadované miesto pomocou špeciálnych mäkkých PVC pneumatík na kolieskach, ktoré behom presunu ochránia podlahu a koberec.
- 3) Pri pokladaní trénažéru späť na podlahu postupujte v obrátenom poradí k montážnemu kroku zdvíhu stroja z podlahy.



Pred zahájením cvičenia doporučujeme pretiahnutie svalov

4,

zahrievacie cvičenie

Umožní prúdiť krv telom správnym spôsobom. Obmedzí možnosť vzniku kŕčov a bolesti svalov. Každý preťahovací cvik by mal trvať 30 sekúnd. Svaly preťahujte len do tej polohy, kde máte prijateľnú bolesť. Pokiaľ to bolí príliš, trochu povolte.



Pretiahnutie postranných brušných svalov

Zadné strany stehien

Predné strany stehien

Vnútorne strany stehien

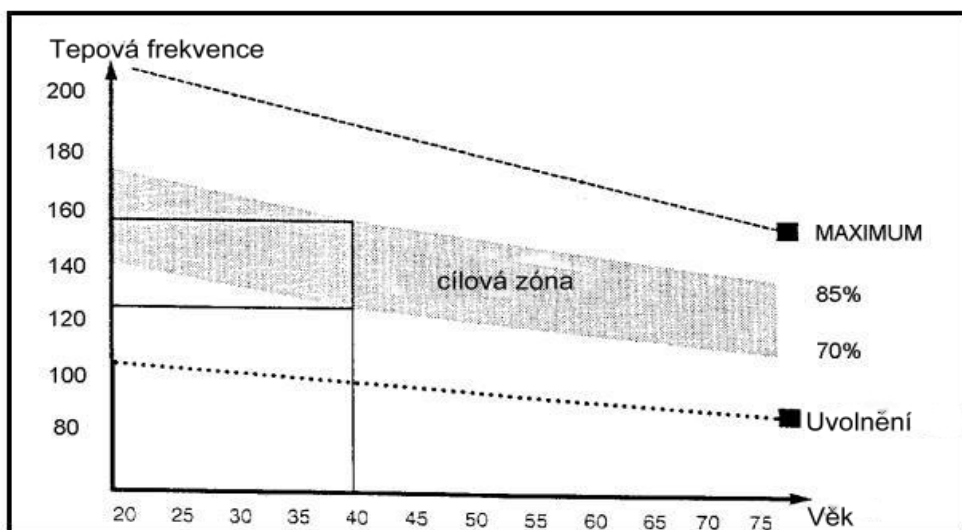
Lýtka a achilovky

5,

samotné cvičenie

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy omnoho ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívnejšie, pokiaľ zvýšite vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je poukázaná na obrázku.

Tato časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15-20 minút.



6.

Uvoľňovacie cvičenie

Tieto cvičenia umožnia vášmu kardiovaskulárnemu systému, aby sa ukludnil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení – tzn. zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte preťahovacie cvičenie. Nezabudnite, že sa cvičenie robí pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Doporučujeme cvičiť 3 krát týždenne. Pre vytváranie svalov je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenie prebiehajú rovnako, iba na konci cvičenia si zvýšte záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmedzte rýchlosť pre udržanie vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

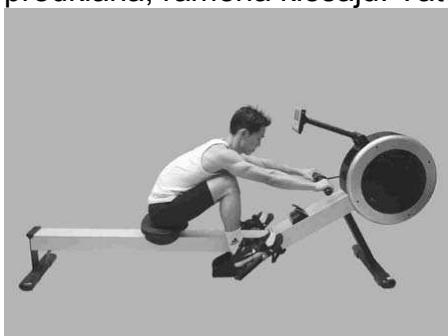
Základným faktorom je námaha. Čím dlhšie a tvrdšie budete cvičiť, tým viac spálite kalórii. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť vašu kondíciu.

NÁVOD K SPRÁVNÉMU VESLOVANIU

Prisilné natáhanie

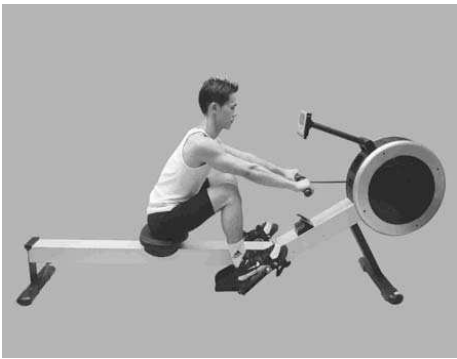
NESPRÁVNE

Telo sa natáha príliš dopredu. Predkolenie nie je vo vertikálnej polohe. Hlava sa predkláňa, ramena klesajú. Tato pozícia je pre veslovanie nevhodná.



SPRÁVNE

Predkolenie držte vertikálne, telo sa opiera o nohy. Paže sú natiiahnuté a uvoľnené, trup sa ľahko nakláňa dopredu. V tejto pozícii by ste sa mali cítiť pohodlne.



Veslovanie s pokrčenými rukami

NESPRÁVNE

Cvičiaci zaberá rukami, neodstrkuje sa nohami.



SPRÁVNE

Cvičiaci vesluje tak, že sa odstrčí nohami a narovná zadnú časť, paže sú natiahnuté a uvoľnené.



Ohnuté zápästie

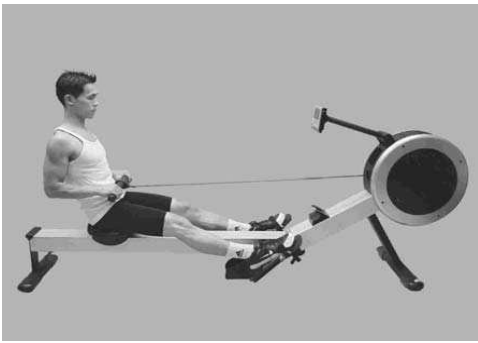
NESPRÁVNE

Cvičiaci ohýba pri zábere zápästie.



SPRÁVNE

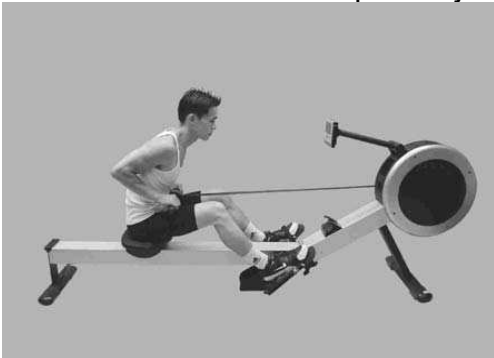
Vždy veslujte s narovnaným zápästím.



Priťahovanie tela k držadlu

NESPRÁVNE

Na konci záberu cvičiaci priťahuje trup k držadlu miesto aby držadlo priťahoval k telu.



SPRÁVNE

Na konci záberu sa cvičiaci ľahko zakloní a priťahuje držadlo k telu, trup a nohy sú mierne napnuté.



Vystrčené lakte

NESPRÁVNE

Lakte cvičiaceho sú vystrčené smerom od tela, na konci záberu je držadlo vo výške hrudníka.



SPRÁVNE

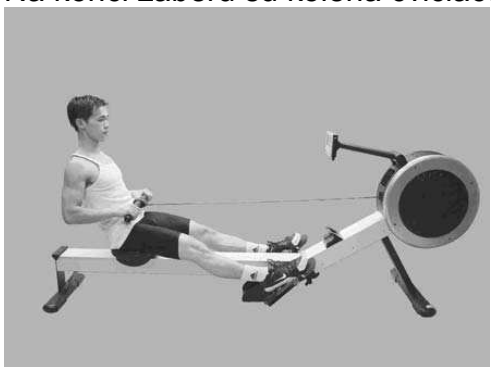
Pritiahnite držadlo k telu. Zápästia sú narovnané, lakte u tela. Ak cvičiaci priťahuje držadlo k sebe vo výši pasu, pokrčené lakte sa posunú za telo.



Predopnuté kolená

NESPRÁVNE

Na konci záberu sú kolená cvičiaceho úplne predopnuté.



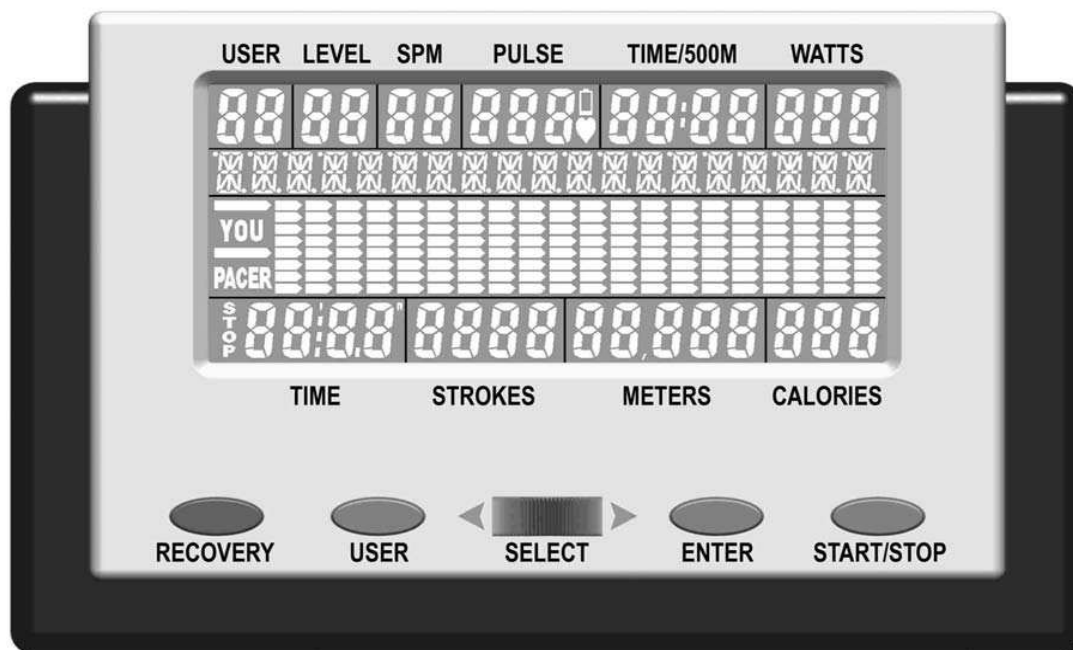
SPRÁVNE

Vždy nechajte kolená jemne pokrčené, nohy nikdy úplne neprepínajte.



NÁVOD K POČÍTAČU

Popis funkcií



LCD: 130x58,5 mm, displej z tekutých kryštálov

SPM: počet úderov srdca za minútu

LEVEL: 16 úrovní obtiažností

USER: 1 – 4 užívateľia

ALPHA NUMERIC: Textové správy, ktoré Vám pomôžu sa orientovať a prevedú Vás každým programom.

YOU and PACER: tempo meter

STOP: stop stav

TIME: minúty a sekundy

STROKES: počet záberov

RECOVERY: Program Recovery automaticky vyhodnotí Vašu fyzickú kondíciu.

USER: Slúži k výberu jedného zo štyroch užívateľov a uchovávaníu dát jednotlivých užívateľov.

SELECT: Posunutím voliaceho kotúča doľava a doprava vyberajte medzi funkciami.

PULSE: Srdcoví tep je zobrazený v úderoch za minútu.

LOW BATTERY: Až budú batérie potrebovať výmenu, displej začne blikať.

TIME/500M: Zobrazí priemernú dobu potrebnú k dobehnutiu 500m. Doba sa bude priebežne aktualizovať.

WATTS: odhad výkonu je vo wattoch za jeden záber

BAR GRAPH: graf 8 riadkov x 20 stĺpčekov

CALORIES: Počíta v kilokalóriách, tzv. veľkých kalóriách, či kalóriách jedla.

METERS: celkový počet metrov

START/STOP

ENTER: potvrdenie voľby

Veslársky trenažér RIVER ponúka na výber dva počítače:

PODSVIETENÝ POČÍTAČ: Biely text s modro podsvieteným pozadím. Prevádzka tohto počítača vyžaduje použitie priloženého adaptéru, pretože spotreba energie na podsvietenie pozadia neumožňuje použitie batérii.

ŠTANDARDNÝ POČÍTAČ: Čierny text so zeleným pozadím, bez podsvietenia. K prevádzke tohto počítača je možno využiť adaptér alebo batériu. Predajca volí medzi 4 batériami alebo adaptérom.

ADAPTÉR: Ako náhle trenážer RIVER zložíte a postavíte na zvolené miesto, zapojte adaptér podľa nákresu dole.



BATÉRIE: Zložte kryt batérie podľa nákresu dole a do otvoru vložte štyri 1,5 V batérie R14UG, SUM2, veľkosť 2. Dbajte na to, aby boli batérie správne otočené a dotýkali sa pružín. Nasadte späť kryt a uistite sa, že správne prilieha. Aby ste predišli poškodeniu, vymieňajte batérie najmenej každých 6 mesiacov. **NEDÁVAJTE DOHROMADY** staré a nové batérie. **NEPOUŽÍVAJTE ZÁROVEŇ** rôzne značky batérii. Životnosť batérii pri bežnom používaní je cca 3 mesiace.



VAROVANIE: Ak nebudete trenážer používať po dobu dlhšiu ako 6 mesiacov, je dôležité **VYBRAŤ** batérie, aby sa predišlo poškodeniu počítača.

LOW BATTERY: Keď budú batérie potrebovať výmenu, na displeji začne blikať nápis **LOW BATTERY**.

AUTO POWER ON: Keď začnete veslovať alebo stlačíte akékoľvek tlačítko, počítač sa automaticky zapne.

AUTO POWER OFF: Pokiaľ nie je trenážer RIVER používaný, automaticky sa vypne. Po 256 sekundách (4 minútach) sa vypne LCD displej (prvá fáza vypínania), po 10 minútach sa vypne počítač (druhá fáza vypínania).

LCD: Pokiaľ je LCD displej nečitateľný alebo sa zobrazujú len niektoré časti, reštartujte počítač. Na 15 sekúnd prerušte tok energie odpojením adaptéru alebo vybratím batériei.

Funkcie tlačidiel

Na počítači nájdete štyri tlačidlá a jeden voliaci kotúč. Každé tlačítko predstavuje inú funkciu. Tlačidlá stískajte opatrne, NIE silou, aby ste nepoškodili počítač.

SELECT/VÝBĚR: Posúvaním voliaceho kotúča vľavo alebo vpravo vyberajte medzi jednotlivými voľbami. Kotúčom posúvajte pomaly.

ENTER: Stisnutím tlačítka ENTER potvrdíte voľbu.

START/STOP: Stisnutím tlačítka START/STOP spustíte program, ktorý ste si vybrali. Opätovným stisnutím tlačítka program zastavíte. Po stisnutí tlačítka sa program zastaví a všetky informácie budú uchovávané po dobu 10 minút. Po 256 sekundách (4 minútach) sa vypne LCD displej, ale informácie budú uchovávané po dobu ďalších 6 minút. Opätovným stisnutím tlačítka START/STOP znovu spustíte cvičebný program. Túto funkciu môžete využiť v situácii, kedy ste behom cvičenia vyrušení. Môžete sa tak k tréningu vrátiť bez nutnosti preprogramovať počítač.

USER/UŽIVATEL: Stisnutím tlačítka USER nastavíte profil jedného zo štyroch užívateľov a zadajte svoje údaje (napr. výšku, váhu, vek a pohlaví). Pre bližšie informácie si prečítajte sekciu Informácie o užívateľovi na str. 26.

RECOVERY: Stisnutím tlačítka RECOVERY spustíte Program recovery, ktorý automaticky vyhodnotí Vašu fyzickú kondíciu. Pre bližšie informácie si prečítajte sekciu Program recovery na str. 26.

Začnite veslovať

Aby ste uviedli počítač do činnosti (viď AUTO POWER OFF), začnite veslovať. Počítač sa automaticky zapne a spustí Program ručné nastavenie. Túto funkciu môžete využiť v situácii, kedy chcete začať veslovať bez toho, aby ste museli počítač zapínať a nastavovať.

Výber programov

Môžete si vybrať z 15 programov a troch spôsobov ako nastaviť zvolený program.

PROGRAM MENU: Zapnite počítač a prejdite do nastavenia STOP. Posúvaním voliaceho kotúča SELECT vyberajte medzi 11 programami.

USER PROFILE: Stisnite tlačítko USER. Posúvaním voliaceho kotúča SELECT vyberte jedného zo štyroch užívateľov. Stisnutím tlačítka ENTER potvrdíte voľbu. Stisnite tlačítko START. Zvoľte program nastavený užívateľom posúvaním kotúča SELECT. Pre bližšie informácie si prečítajte Program P7 – užívateľský profil na str. 24.

RECOVERY PROGRAM: Stisnutím tlačítka RECOVERY spustíte Program recovery, ktorý automaticky vyhodnotí Vašu fyzickú kondíciu. Pre bližšie informácie si prečítajte sekciu Program recovery na str. 26.

Program P1 – program ručné nastavenie

Program ručné nastavenie je jednoduchý program, ktorý má fixný profil a je prednastavený na úroveň odporu 6.

1) Zapnite počítač a prejdite do nastavenia STOP. Posúvaním voliaceho kotúča SELECT prejdite na voľbu Ručné nastavenie.

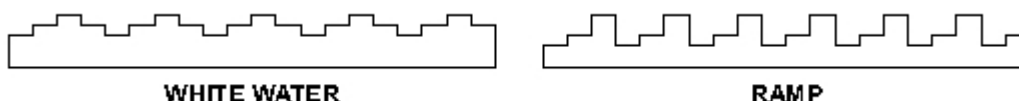
POZNÁMKA: Pre rýchle nastavenie stisnite tlačítko START a počítač začne odpočítavať od nuly smerom hore.

- 2) Stisnutím tlačítka ENTER vstúpite do nastavenia cieľových hodnôt. Pre bližšie informácie o nastavení cieľových hodnôt si prečítajte sekciu Cieľové hodnoty na str. 27.
- 3) Navoľte cieľové hodnoty posúvaním voliaceho kotúča SELECT, stisnutím tlačítka ENTER voľbu potvrdíte. Ak si želáte nastavené hodnoty zmeniť, stisnete tlačítka ENTER pokiaľ sa nevrátite do nastavenia cieľovej hodnoty, ktorú si prajete zmeniť.
- 5) Ako náhle máte cieľové hodnoty nastavené, stisnete tlačítka START a začnete cvičiť.

POZNÁMKA: Behom cvičenia môžete zmeniť úroveň odporu posúvaním kotúča SELECT.

Program P2-P3 – prednastavené programy

Podľa nákresu dole si môžete vybrať z dvoch prednastavených programov.



Počítač automaticky nastaví úroveň odporu v závislosti na programe, ktorý ste si zvolili. Behom cvičenia môžete zmeniť úroveň odporu posúvaním kotúča SELECT.

- 1) Zapnite počítač a prejdite do nastavenia STOP. Posúvaním voliaceho kotúča SELECT zvolíte program WHITE WATER alebo RAMP.

POZNÁMKA: Pre rýchle nastavenie stisnete tlačítka START a počítač začne odpočítavať od nuly smerom hore.

- 2) Stisnutím tlačítka ENTER vstúpite do nastavenia cieľových hodnôt. Pre bližšie informácie o nastavení cieľových hodnôt si prečítajte sekciu Cieľové hodnoty na str. 27.
- 3) Navoľte cieľové hodnoty posúvaním voliaceho kotúča SELECT, stisnutím tlačítka ENTER voľbu potvrdíte. Ak si želáte nastavené hodnoty zmeniť, stisnete tlačítka ENTER dokiaľ sa nevrátite do nastavenia cieľovej hodnoty, ktorú si želáte zmeniť.
- 5) Ako náhle máte cieľové hodnoty nastavené, stisnete tlačítka START a začnete cvičiť.

POZNÁMKA: V ponuke sú ešte 4 ďalšie programy v jednotlivých užívateľských profiloch programu P7 – užívateľský profil. Pre bližšie informácie si prečítajte sekciu Výber programov na str. 22 a Vstupné dáta užívateľa na str. 26.

Program P4 – program tempovač

Program tempovač je najobľúbenejší veslársky program. Tento program pomáha udržovať zvolené tempo veslovania tak, že veslujete vedľa inej lodi a udržujete jej tempo. Prípadne je možné veslovať tak, aby ste nastavené tempo prekonalí a druhú loď predbehli.

- 1) Zapnite počítač a prejdite do nastavenia STOP. Posúvaním voliaceho kotúča zvolíte program tempovač. Stisnutím tlačítka ENTER voľbu potvrdíte.

POZNÁMKA: Pre rýchle nastavenie stisnete tlačítka START a počítač sa nastaví na vzdialenosť 5000 metrov a čas 30 min.

- 2) Stisnutím tlačítka ENTER vstúpite do nastavenia cieľových hodnôt. Pre bližšie informácie o nastavení cieľových hodnôt si prečítajte sekcie Cieľové hodnoty na str. 27.
- 3) Posúvaním voliaceho kotúča navoľte vzdialenosť. Stisnutím tlačítka ENTER voľbu potvrdíte.
- 4) Posúvaním voliaceho kotúča navoľte čas cvičenia. Stisnutím tlačítka ENTER voľbu potvrdíte. Ak si želáte zmeniť nastavené hodnoty, stisnete tlačítka ENTER pokiaľ sa nevrátite do nastavení cieľovej hodnoty, ktorú si prajete zmeniť.

- 6) Ako náhle máte cieľové hodnoty nastavené, stisnete tlačítka START a začnete cvičiť.

POZNÁMKA: Program tempovač sa štandardne cvičí pri nastavení úrovne obtiažností 1. Pokiaľ si želáte úroveň obtiažnosti zvýšiť, v priebehu cvičení otáčajte voliacim kotúčom SELECT.

Program P5-P6 – program interval

Môžete si vybrať z dvoch programov nastavenia intervalu – nastavení času a vzdialenosti. Jediný rozdiel medzi týmito dvoma programy je spôsob, akým interval nastavíte. V programe vzdialenostní interval nastavíte vzdialenosť, v programe časový interval nastavíte čas.

Tieto programy sú výborné tréningové programy určené pre krátke intenzívne veslovania, po ktorom nasleduje odpočinok a potom ďalší interval cvičení. Zvoľte si dĺžku cvičení a dĺžku odpočinku, maximálne 10 intervalov. Ak chcete cvičiť viac intervalov, stisnite tlačítko START a program zopakujte.

1) Zapnite počítač a prejdite do nastavenia STOP. Posúvaním voliaceho kotúča zvoľte program interval času alebo vzdialenosti. Stisnutím tlačítka ENTER voľbu potvrdte.

POZNÁMKA: Pre rýchle nastavenie stisnite tlačítko START a počítač sa nastaví na vzdialenosť 100 m a čas 1:00 minútu, čas odpočinku 30 sekúnd a celkom 10 intervalov.

2) Stisnutím tlačítka ENTER vstúpite do nastavenia cieľových hodnôt. Pre bližšie informácie o nastavení cieľových hodnôt si prečítajte sekciu Cieľové hodnoty na str. 27.

3) Posúvaním voliaceho kotúča navoľte vzdialenosť alebo čas cvičenia. Stisnutím tlačítka ENTER voľbu potvrdte.

4) Posúvaním voliaceho kotúča navoľte čas odpočinku. Stisnutím tlačítka ENTER voľbu potvrdte.

5) Posúvaním voliaceho kotúča navoľte čas cvičenia. Stisnutím tlačítka ENTER voľbu potvrdte. Ak si želáte zmeniť nastavené hodnoty, stisnite tlačítko ENTER pokiaľ sa nevrátite do nastavenia cieľovej hodnoty, ktorú si želáte zmeniť.

6) Ako náhle máte cieľové hodnoty nastavené, stisnite tlačítko START a začnite cvičiť.

Program P7 – užívateľský profil

Môžete si vybrať zo štyroch užívateľských programov. Užívateľské programy sú prednastavené podľa požiadaviek jednotlivých užívateľov. Každý zo štyroch užívateľov môže mať jeden prednastavený program. Pre bližšie informácie si prečítajte sekciu Výber programov na str. 22 a Vstupné dáta užívateľa na str. 26.

Užívateľské programy sú veľmi užitočné, pretože umožňujú osobné nastavenie podľa Vašej voľby, čím núka nekonečné množstvo rôznych nastavení a pomáhajú v motivácii pri cvičení.

Počítač automaticky nastaví úroveň obtiažnosti podľa Vami zvoleného programu. V priebehu cvičenia je možné úroveň obtiažnosti zmeniť pomocou voliaceho kotúča SELECT.

1) Zapnite počítač a prejdite do nastavenia STOP. Posúvaním voliaceho kotúča SELECT prejdite na voľbu užívateľský profil.

POZNÁMKA: Pre rýchle nastavenie stlačte tlačidlo ŠTART a počítač začne odpočítavať od nuly nahor.

2) Stlačením tlačidla ENTER vstúpite do nastavenia cieľových hodnôt. Pre bližšie informácie o nastavení cieľových hodnôt si prečítajte sekciu Cieľové hodnoty na str. 27.

3) Navoľte cieľové hodnoty a užívateľský profil posúvaním voliaceho kotúča SELECT, stlačením tlačidla ENTER voľbu potvrdte. Prajete si nastavené hodnoty zmeniť, stlačte tlačidlo ENTER pokiaľ sa nevrátite do nastavenia cieľovej hodnoty, ktorú si prajete zmeniť.

4) Akonáhle máte cieľové hodnoty nastavené, stlačte tlačidlo ŠTART a začnite cvičiť.

POZNÁMKA: Pokiaľ si prajete zmeniť úroveň obtiažnosti, v priebehu cvičenia otáčajte voliacim kotúčom SELECT.

Program P8 – program kontroly výkonu

Program kontroly výkonu pomáha udržať výkon vo wattoch v hladine, akú si zvolíte.

1) Zapnite počítač a prejdite do nastavenia STOP. Posúvaním voliaceho kotúča SELECT prejdite na program kontroly výkonu.

POZNÁMKA: Pre rýchle nastavenie stlačte tlačidlo ŠTART a počítač sa nastaví na 100 wattov.

2) Stlačením tlačidla ENTER vstúpíte do nastavenia cieľových hodnôt. Pre bližšie informácie o nastavení cieľových hodnôt si prečítate v sekcii Cieľové hodnoty na str. 27.

3) Navolte cieľové hodnoty a užívateľský profil posúvaním voliaceho kotúča SELECT, stlačením tlačidla ENTER voľbu potvrdíte. Prajete si nastavené hodnoty zmeniť, stlačte tlačidlo ENTER pokým sa nevrátite do nastavenia cieľovej hodnoty, ktorú si prajete zmeniť.

5) Akonáhle máte cieľové hodnoty nastavené, stlačte tlačidlo ŠTART a začnite cvičiť.

POZNÁMKA: Počas cvičenia v tomto programe NIE JE možné meniť nastavenie úrovne obtiažnosti, program kontroly výkonu mení úroveň obtiažnosti automaticky.

Program P9-P11 – programy kontroly tepovej frekvencie

Môžete si vybrať z troch programov kontroly tepovej frekvencie, program 60%, 75% alebo 85%. Účelom týchto programov je udržať tepovú frekvenciu v jednej hladine. Počítač každých 20 sekúnd porovná zvolenú cieľovú tepovú frekvenciu s aktuálnou tepovou frekvenciou a výsledok prispôsobí nastaveniu úrovne záťaž.

Program kontroly tepovej frekvencie predstavuje vynikajúci kardiovaskulárny tréningový program. Aby ste dosiahli najlepších možných výsledkov, cvičte v rámci svojej cieľovej tepovej frekvencie (viď výpočet cieľovej tepovej frekvencie).

VAROVÁNIE: Zvyšovanie tepovej frekvencie je síce významnou súčasťou cvičenia, zároveň je však dôležité, aby srdce nebilo príliš rýchlo. Doporučujeme preto začať trénovať na 60% a tepovú frekvenciu postupne zvyšovať zároveň s tým, ako sa bude zlepšovať Vaša kondícia.

Počítač automaticky vypočíta Vašu cieľovú tepovú frekvenciu podľa toho, ktorý z programov kontroly tepovej frekvencie zvolíte, ktorý z užívateľov (užívateľ 1 – 4) bude práve cvičiť a na základe údajov o jednotlivých užívateľoch (pre ďalšie informácie si prečítajte sekciu Vstupné dáta užívateľa na str. 26). Hodnoty cieľovej tepovej frekvencie je možné prednastaviť.

Počítač zaznamená Vašu tepovú frekvenciu len vtedy, pokiaľ máte pripnutý snímač tepu (ďalšie informácie o snímači tepu nájdete na str. 28).

1) Zapnite počítač a prejdite do nastavenia STOP. Posúvaním voliaceho kotúča SELECT prejdite do programu kontroly tepovej frekvencie, ktorý je pre Vás najvhodnejší. Spôsob výpočtu cieľovej tepovej frekvencie nájdete na tejto strane.

POZNÁMKA: Pre rýchle nastavenie stlačte tlačidlo ŠTART a počítač načíta informácie o užívateľovi.

2) Stlačením tlačidla ENTER vstúpíte do nastavenia cieľových hodnôt. Pre bližšie informácie o nastavení cieľových hodnôt si prečítate v sekcii Cieľové hodnoty na str. 27.

3) Navolte cieľové hodnoty a užívateľský profil posúvaním voliaceho kotúča SELECT, stlačením tlačidla ENTER voľbu potvrdíte. Prajete si nastavené hodnoty zmeniť, stlačte

tlačidlo ENTER pokým sa nevrátite do nastavenia cieľovej hodnoty, ktorú si prejete zmeniť.

5) Akonáhle máte cieľové hodnoty nastavené, stlačte tlačidlo ŠTART a začnite cvičiť.

POZNÁMKA: Pokiaľ si prajete zmeniť úroveň obtiažnosti, v priebehu cvičenia otáčajte voliacim kotúčom SELECT.

Program recovery

Program recovery automaticky vyhodnotí, v akej ste kondícii. K tomu je potreba informácie o tepovej frekvencii, pripnite si preto snímač tepu (ďalšie informácie o snímači tepu nájdete na str. 28).

1) Zapnite počítač a prejdite do nastavenia STOP. Stlačte tlačidlo RECOVERY.

2) Počítač bude po dobu jednej minúty analyzovať Vašu tepovú frekvenciu a potom zobrazí výsledky nasledujúcim spôsobom:

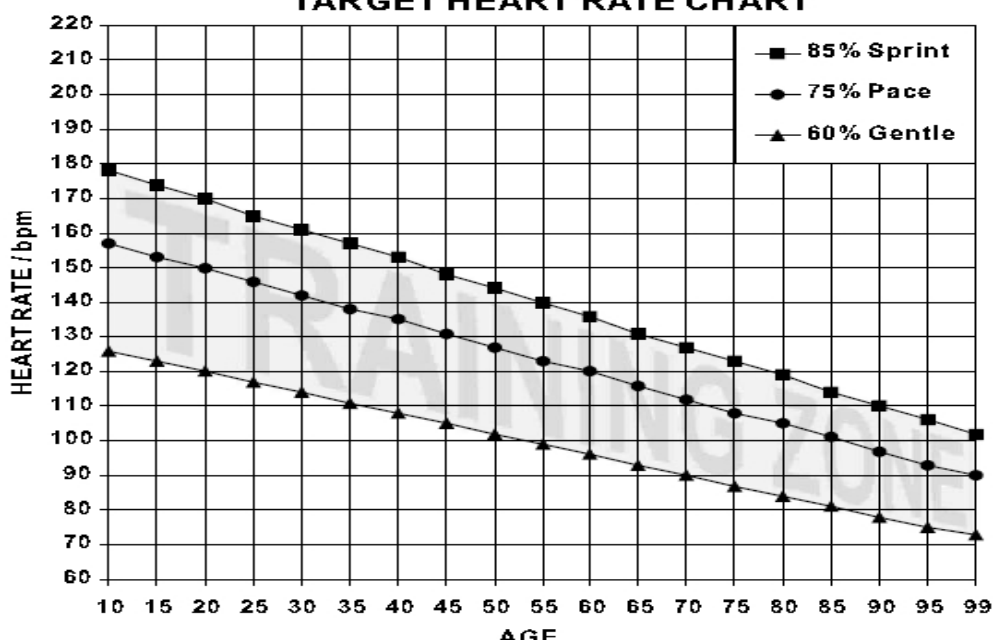
F1.0-1.9: výborná kondícia	F2.0-2.9: veľmi dobrá kondícia	F3.0-3.9: dobrá kondícia
F4.0-4.9: priemerná kondícia	F5.0-5.9: zlá kondícia	F6.0: veľmi zlá kondícia

Výpočet cieľovej tepovej frekvencie

Optimálna tepová frekvencia počas cvičenia je označovaná ako "tréningová zóna". Aby ste dosiahli najlepších možných výsledkov, cvičte v rámci svojej cieľovej tréningovej zóny. Pre výpočet cieľovej tepovej frekvencie 60%, 75% a 85% použite tabuľku dole. Doporučujeme, aby ste začali cvičiť na 60% svojej cieľovej tepovej frekvencie a % postupne zvyšovali zároveň s tým, ako sa bude zlepšovať Vaša kondícia.

VÝPOČET CIEĽOVEJ TEPOVEJ FREKVENCIE: $220 - \text{VEK} \times \% \text{ CIEĽOVEJ TEPOVEJ FREKVENCIE}$ (napr. $220 - 30 \text{ let} \times 60\% = \text{cieľovej tepovej frekvencie } 114$)

TABUĽKA VÝPOČTU CIEĽOVEJ TEPOVEJ FREKVENCIE
TARGET HEART RATE CHART



Výber užívateľa

Počítač ponúka uloženie štyroch osobných profilov. Uložené informácie budú využité pre nastavenie programu P7 – užívateľský profil a program P9-P11 – kontroly tepovej frekvencie.

- 1) Zapnite počítač a prejdite do nastavenia STOP. Stisnite tlačidlo USER.
- 2) Otáčaním voliaceho kotúča SELECT vyberte jedného z užívateľov a stisnite tlačítko ŠTART/STOP.

Vstupné dáta užívateľa

Počítač ponúka uloženia štyroch osobných profilov. Uložené informácie budú využité pre nastavenie programu P7 – užívateľský profil a programy P9-P11 – kontroly tepovej frekvencie.

- 1) Zapnite počítač a prejdite do nastavenia STOP. Stisnite tlačidlo USER.
 - 2) Otáčaním voliaceho kotúča SELECT vyberte jedného z užívateľov a stisnutím tlačítka ENTER voľbu potvrdte.
 - 3) Otáčaním voliaceho kotúča SELECT nastavte svoju výšku a stisnutím tlačidla ENTER voľbu potvrdte.
 - 4) Otáčaním voliaceho kotúča SELECT nastavte svoju váhu a stisnutím tlačidla ENTER voľbu potvrdte.
 - 5) Otáčaním voliaceho kotúča SELECT nastavte vek a stisnutím tlačidla ENTER voľbu potvrdte.
 - 6) Otáčaním voliaceho kotúča SELECT nastavte pohlavie a stisnutím tlačidla ENTER voľbu potvrdte.
- POZNÁMKA: Pokiaľ si prajete zmeniť nastavené cieľové hodnoty, stisnite tlačidlo ENTER pokiaľ sa nevrátite k nastaveniu hodnôt, ktoré chcete zmeniť.
- 8) Ako náhle máte cieľové hodnoty nastavené, stisnite tlačidlo ŠTART/STOP.

Výber merného systému - METRICKÝ alebo BRITSKÝ

Vstupné dáta užívateľa môžu byť nastavené v metrickom alebo britskom meraní systému.

- 1) Zapnite počítač a prejdite do nastavenia STOP. Stisnite a po dobu troch sekúnd podržte tlačidlo ENTER spolu s tlačidlom ŠTART/STOP.
- 2) Otáčaním voliaceho kotúča SELECT vyberte metrický alebo britský merný systém a stisnutím tlačidla ENTER voľbu potvrdte.

VAROVANIE: Zmena nastavenia metrického systému spôsobí vymazanie dát vo vstupných dátach a výbere užívateľov.

Cieľové hodnoty

Vzdialenosť a čas tréningu sú voliteľné cieľové hodnoty. Pokiaľ sú tieto hodnoty nastavené na nulu, počítač začne hodnoty načítavať. Pokiaľ pre jednu alebo obe funkcie vložíte cieľové hodnoty, počítač začne od vložených hodnôt odčítavať.

Počítač sa zastaví a spustí zvukový signál ako náhle bude **dosiahnutá PRVÁ cieľová hodnota**.

Funkcie kontroly výkonu a kontroly tepovej frekvencie ponúkajú iba možnosť odpočtu od nastavených cieľových hodnôt.

VZDIALENOSŤ: 100 – 99 900 metrov, merané po 100 metroch

ČAS: 01:00 – 99:00 minút, merané po 1 minúte

WATTY: 30 – 300 wattov, merané po 10 wattoch VEK: 10 – 99 let, merané po 1 roku

CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE: 60 – 220 úderov, merané po 1 údere srdca za minútu

Implicitné hodnoty

Pri nastavení cieľových hodnôt Vám počítač ponúkne prednastavené implicitné hodnoty. Tieto prednastavené hodnoty nie vždy využiteľné, preto je lepšie mať nastavené aspoň nejaké hodnoty.

VZDIALENOSŤ: 5000 metrov
ČAS: 30 minút
ČAS CVIČENÍ: 1 minúta
ČAS ODPOČINKU: 30 sekúnd
POČET INTERVALOV: 10
VÝŠKA: 175 cm
VÁHA: 70 kg
VEK: 30
POHLAVÍ: muž

Chybové hlásenia

Pokiaľ počítač zaznamená chybu, na displeji sa objaví hlásenie "ERROR 1" alebo "ERROR 2".

ERROR 1: Počítač nemôže detekovať motor, ktorý riadi nastavenie úrovne odporu. Chyba je buď v motore alebo v kábli, ktorý motor poháňa.

ERROR 2: Zlyhanie softvéru. Počítač sa nemôže spojiť s čipom integrovaného obvodu.

Riešenie: Riešením oboch problémov je reštartovanie počítača. *Na dobu cca 15 sekúnd odpojte adaptér alebo vyberte batérie.* Pokiaľ reštartovanie problém nevyrieši, kontaktujte predajcu.

Snímač tepu

Veslársky trénažér RIVER je vybavený hrudníkovým snímačom tepu, ktorý využíva štandardný kmitočet 5 kHz. Počítač zaznamená Vašu tepovú frekvenciu iba pokiaľ máte kompatibilný pás na hrudník. Pokiaľ si nie ste istý, či je kompatibilný pás na hrudník k dispozícii, overte si túto informáciu u predajcu.

PODROBNÝ ZOZNAM DIELOV

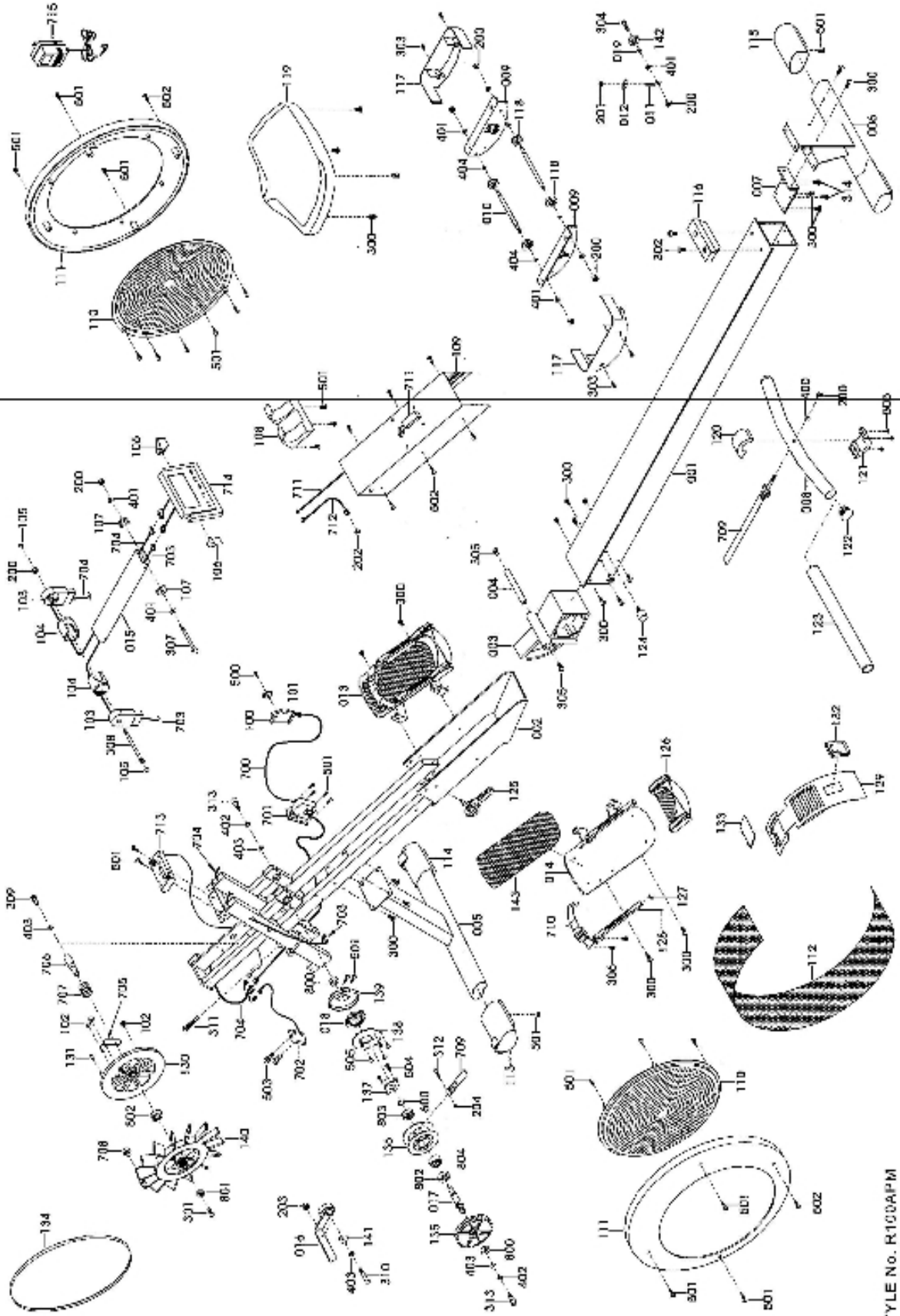
No.	Položka	Ks	Č.	Položka	Ks
001	Hliníkový nosník	1	141	Rozpera zostava ťahového kolesa	1
002	Hlavní rám	1	142	Rozpera zostavy ťahového kolesa	2
003	Otočný čap (slitina)	1	143	Nášľapná plocha opierky nohy	2
004	Hriadel' čapu (slitina)	1	200	Matica	2
005	Predný stabilizátor	1	201	Matica	1
006	Zadný stabilizátor	1	202	Matica	1
007	Zadná podpera	1	203	Matica	1
008	Držadlo	1	204	Matica	1
009	Bočnice sedadlového držiaku	2	300	Šrób	24
010	Hriadel' sedadlového držiaku	2	301	Šrób	1
011	Skrutka vodiacej kladky	2	302	Šrób	2
012	Doštička vodiacej kladky	2	303	Šrób	4
013	Opierka nohy – pravá	1	304	Šrób	2

014	Opierka nohy –ľavá	1	305	Šrób	2
015	Rukoväť počítača	1	306	Šrób	8
016	Regulátor záťaže	1	307	Šrób	1
017	Hriadeľ spojky	1	308	Šrób	1
018	Vratná pružina	1	309	Šrób	1
019	Rozpera vodiacej kladky	2	310	Šrób	1
100	Podložka - kĺzač	1	311	Šrób	1
101	Podložka - koliesko kĺzača	1	312	Šrób	1
102	Podložka - vodiaca lišta kábla	3	313	Šrób	2
103	Zátka rukoväte počítača	2	314	Šrób	2
104	Čap rukoväte počítača	2	400	Podložka	1
105	Krytka čapu rukoväti počítača	2	401	Podložka	8
106	Klobúková matica rukoväti	2	402	Podložka	2
107	Rozpera rukoväti počítača	2	403	Podložka	4
108	Konzola držadla	1	404	Podložka	4
109	Predný kryt	1	500	Vrut	1
110	Stredný kryt	2	501	Vrut	34
111	Hlavný kryt	2	502	Vrut	8
012	Pletivo	1	503	Vrut	5
113	Ľavá krytka koesa	1	504	Vrut	2
114	Pravá krytka kolesa	1	505	Vrut	5
115	Krytka	1	600	Poistný krúžok	1
116	Krytka hliníkového nosníku	1	700	Kábel napätia	1
117	Kryt sedadlového držiaku	2	701	Motor s káblom	1
118	Valček sedadlového držiaku	4	702	Kábel snímača motoru	1
119	Sedadlo	1	703	Kábel počítača – 6 svorníkov	1
120	Vrchní kryt remeňa	1	704	Kábel počítača – 9 svorníkov	1
121	Spodní kryt remeňa	1	705	Podložka – kábel	1
122	Zátka	2	706	Podložka – hriadeľ zotrvačníka	1
123	Penový grip	1	707	Podložka – pružina	1
124	Zarážka sedadlového držiaku	1	708	Snímač magnetu	1
125	Svorka	1	709	Remeň	1
126	Opierka päty - zostava	2	710	Strmeň opierky nohy	2
127	Opierka päty – zarážka	4	711	Kábel adaptéru	1
128	Čap päty –zostava	4	712	Kábel adaptéru	1
129	Kryt ventilátoru	1	713	Púzdro na batérie s káblom	1
130	Podložka – hliník	1	714	Počítač	1

131	Podložka – návlačka	2	715	Adaptér	1
132	Vnútorný obklad otvoru pre remeň	1	800	Ložisko	2
133	Kryt baterky	1	801	Ložisko	1
134	Hnací remeň Poly V	1	802	Ložisko	2
135	Hnací bubon	1	803	Ložisko	1
136	Remeň bubnu	1	804	Spojka	1
137	Vratná pružina bubnu	1			
138	Kryt vratnej pružiny	1			
139	Držiak vratnej pružiny	1			
140	Vetrací otvor zotrvačníka s magnetmi	1			

SCHÉMATICKÝ NÁKRES

R100APM Premier Rower EXPLODED DRAWING



STYLE No. R100APM
August 2005

ZÁRUČNÝ LIST

Týmto sa zaručujeme, že veslovací trenažér RIVER bol vyrobený bez chýb na materiáli a spracovaní. Zároveň sa zaručujeme, že po dobu jedného roku od kúpy bezplatne opravíme či vymeníme chybné súčiastky.

Záruka je platná len pri dodržaní nasledujúcich podmienok:

- 1) Záruka sa vzťahuje na trenažér RIVER len pokiaľ výrobok zostane majetkom pôvodného kupujúceho, ktorý predloží doklad o kúpe.
 - 2) Záruka je platná len pokiaľ je výrobok využívaný polokomerčne. V prípade, že je výrobok využívaný komerčne, je záruka neplatná.
 - 3) V prípade, že je veslovací trenažér RIVER nesprávne používaný, servisovaný, či neautorizovane opravovaný neoriginálnymi dielmi, je záruka neplatná.
 - 4) Tento záručný list explicitne či implicitne popisuje všetky záruky a/alebo všetky ďalšie záväzky a zodpovednosti z našej strany. Zriekame sa týmto akýchkoľvek ďalších záväzkov a zodpovednosti z našej strany v spojení s kúpou veslárského trenažéru RIVER. V žiadnom prípade sa týmto záručným listom nestávame zodpovednými za akúkoľvek škodu na zdravý či majetku alebo za akúkoľvek mimoriadnu, nepriamu náhodnú či druhotnú škodu vzniknutú nesprávnym používaním trenažéru RIVER.
- Záručné podmienky:

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

- a.. záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- b.. záruka na computer a elektrozariadením je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c.. záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

- a.. zavinením užívateľa tj. poškodením výrobku neodborným používaním, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľuke k stredovej osi
- b.. nesprávnou údržbou
- c.. mechanickým poškodením
- d.. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- e.. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- f.. neodbornými zásahmi
- g.. nesprávnym používaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

1.. cvičenie sprevádzajúce zvukovými efektami a občasným vrzáním nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.

2.. upozornenie: u základných modelov sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti u týchto ložisiek môže byť kratšia ako je doba záruky. Doba životnosti je asi 100 prevádzkových hodín.

3.. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.

4.. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.

5.. Záruku uplatnite u výrobcu: inSPORTline, s.r.o.Bratislavská 36, 911 05 Trenčín alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Dátum predaja razítka a podpis predajcu:

Dodávateľ pre SK:
inSPORTline, s.r.o.
Bratislavská 36
911 05 Trenčín
www.insportline.sk

ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZAIŠŤUJE:

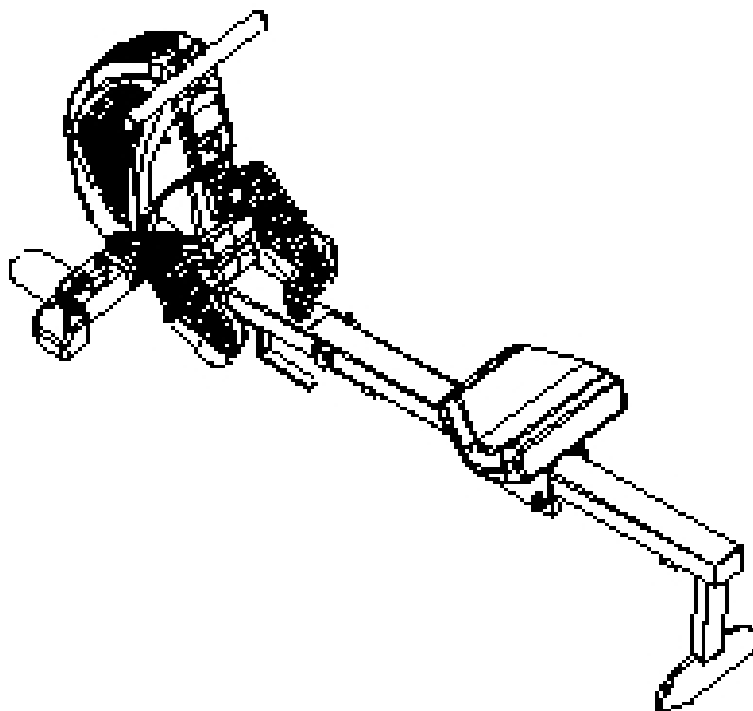
SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov
www.insportline.cz
tel: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk





RO - MANUAL DE UTILIZARE RIVER IN 1920



ALAGEN S.R.L .

[Etaj 4, apod.43, Judetul Hunedoara, Aleea Panselutelor,Bloc 30, Deva, Romania](#)

Tel.: +0345-882222

www.insportline.ro

INTRODUCERE

Felicitari!

Bun venit in lumea lui RIVER.

Premier Rower RIVER este unul din cele mai bune si mai ample aparate de vaslit disponibile pe piata. Stim datoita faptului ca noi cream aparate de vaslit de mai bine de 10 ani.

Prin alegerea aparatului RIVER, ati ales ce e mai bun pentru sanatatea dvs, va ajuta sa va imbunatatiti conditia dvs. fizica si a intregii familii.

Exercitiile cardio sunt vitale la orice varsta, iar RIVER asigura un antrenament eficient, ce va va incuraja sa va atingeti scopul propus si sa va mentineti corpul in forma . Tot ce trebuie sa faceti este sa petreceti 1530 min, de 3 ori pe saptamana, pentru a observa schimbarile si beneficiile acestui program.

Dorim ca dvs. sa va bucurati de beneficiile acestui aparat asa ca va sfatuim sa cititi acest manual in totalitate deoarece astfel veti:

⌘ **Veti economisi timp de exercitiu avand aceleasi beneficii ale antrenamentului.**

⌘ **Antrenament sigur si eficient.**

⌘ **Invatati tehnicile corecte.**

⌘ **Fiti in stare sa va atingeti scopul propus**

CONTINUT

- Introducere.....2
- Tabel cu componente.....
- Informatii importante.....
- Sanatate/Siguranta.....
- Ingrijire si intretinere.....
- Informatii generale.....
- Identificarea componentelor.....
 1. SETAREA APARATULUI
 2. Descfacerea.....
 3. Folosirea corecta.....
 4. Ajustare computer.....

5. Ajustare gaura ventilatie.....
6. Suport maner.....
7. Eliberare curea picioare.....
8. Transportare si depozitare.....
9. Plierea.....

Ghid utilizare corecta a aparatului.....

Instructiuni utilizare computer.....

Lista detaliata componente.....

Desen explodat.....

Garantie.....

INGRIJIRE SI INTRETINERE

Apaartul RIVER a fost creat din materiale de cea mai buna acilitate, dar este si foarte important sa aveti grija si sa intretineti corespunzator acest aparat R100APM Premier Rower .

RIVER este destinat utilizarii in spatii inchise, si nu trebuie depozitat in spatii si locuri umede. Este de preferat a se sterge cu un material moale si uscat dupa fiecare folosire pentru a nu ramane urme de transpiratie pe aparat.

Componentele cele mai predispuse la uzura

ROBILE DE SUB SCAUN – BARA DE ALUMINIU [part#001,118]

Aceste componente se pot deteriora sau uza destul de repede datorita prafului si mizeriei si de aceea trebuiesc curatate regulat. Rotile de sub scaun[118] sunt ascunse, asa ca tot ce puteti face este sa curatati bara de aluminiu[001].Folosind un material moale stergeti partea superioara a barii de aluminiu [001]. Verificati si indepartati orice pata neagra de pe aceasta.

BANDA ACTIONARE [part#709]

Banda de actionare [709] este facut din nylon de cea mai buna calitate, este foarte rezistenta, facand-o aproape imposibil de rupt. Chiar si asa este foarte important sa verificati periodic banda de eventualele semne de uzura[709]. Verificati de eventualele piscaturi sau taieturi prezente pe suprafata benzii, care i-ar putea afecta integritatea. Verificati ca si capetele manerelor sa fie in stare buna. Daca gasiti ceva in neregula cu aparatul va rugam incetati sa il mai folositi pana cand rezolvati problema, inlocuirea pieselor se va face numai de catre distribuitorul dvs.

SUPPORT PENTRU PICIOR Asamblare

[part#014,126,127,128,300,306,710]

Asamblarea SUPORTULUI PENTRU PICIOR are o multime de componente mobile. Este esential ca aceste componente sa fie intr-o forma buna tot timpul. Verificati ca Bucla curelei pentru picior sustine ferm cureaua pentru picior. Verificati ca SUPORTUL pentru glezne [126] sistemul de fixare functioneaza corect. Verificati ca toate suruburile sa fie bine stranse si stau ferme. Daca observati defecte incetati utilizarea aparatului pana cand nu rezolvati problema.

TOATE COMPONENTELR CARE SE STRANG[piulite, si suruburi]

Multedein aceste componente se assembleaza de catre utilizator, si trebuiesc verificate cu regularitate. Verificati ca toate suruburile si piulitele sa fie stranse bine. Pentru siguranta, verificati Premier rower RIVER . Cand este folosit intr-un mediu comercial usor, este nevoie a se curata si verifica zilnic. Utilizat intr-un mediu casniccuratati-l si verificati-l inainte de utilizare.

INFORMATII IMPORTANTE – VA RUGAM CITITILE

Masuri medicale

Este important sa cititi intregul manual inainte de a asambla si a folosi acest echipament. O folosire sigura si eficienta se poate face doar daca echipamentul este asamblat, intretinut si folosit intr-un mod corect. Este responsabilitatea dumneavoastra de a va asigura ca toti utilizatorii acestui echipament sunt informati de modul de folosire.

Inainte de a incepe orice program de exercitii ar trebui sa va consultati doctorul pentru a va determina starea de sanatate pentru a preveni orice risc pentru sanatatea si siguranta dumneavoastra.

Opriti-va din exercitii daca simtiti unul dintre urmatoarele efecte: durere, tensiune in piept, puls iregular, apnee, usoare dureri de cap, ameteli sau greturi. Daca simtiti oricare din aceste efecte ar trebui sa va consultati doctorul inainte de a continua cu exercitiile.

Supravegheati copii cand se afla in jurul sau pe acest aparat. Copii nesupravegheati se pot lovi.

Tineti-va degetele, parul si hainele largi departe de partile in miscare ale acestui aparat

Inainte de a folosi aparatul, verificati daca suruburile si niturile sunt sigur fixate. Unele parti se pot desface. Nivelul de siguranta al aparatului poate fi mentinut doar daca este verificat in mod periodic. Folositi aparatul doar in modul indicat. Daca gasiti orice parte defecta dupa verificare sau auziti orice sunet anormal, nu folositi aparatul decat daca problema a fost corectata.

Aveti grija cand montati si demontati RIVER Premier Rower, va rugam urmati instructiunile de montare si demontare descrise in manual.

Purtati haine potrivite in timp ce folositi aparatul. Evitati hainele largi sau care atarna fiindca pot fi prinse de aparat. Purtati incaltaminte pantofi ce vi se potrivesc si care va asigura stabilitate, pentru a preveni accidentari ale gleznelor si gnunchiilor. Purtati incaltaminte sport.

Este foarte important sa beti lichide in timpul exercitiilor. Exista riscul dezhidratarii pe masura ce exersati.

Nu uitati sa faceti miscarile de incalzire si relaxare a muschiilor. Miscarile de incalzire si relaxare a muschiilor previn accidentarile si durerile de dupa exercitii.

Folositi doar accesoriile recomandate de producator pentru acest aparat. Nu incercati sa modificati RIVER Premier Rower, puteti sa stricati aparatul si sa va accidentati.

Informatii generale

Aparatul RIVER Premier Rower este conceput pentru uz comercial mediu, nu pentru sali de fitness cu trafic intens sau ca aparat medicinal. Greutatea maxima admisa pe acest aparat este de 113kg.

Aparatul RIVER Premier Rower este certificat EN 957-1/A1 si EN 957-9, in clasa de folosire S.A.

Sistemul de farnare este independent de viteza.

Este putin probabil ca aparatul sa aibe nevoie de reparatii majore, in caz ca o componenta se va strica sau rupe contactati vanzatorul cat ami curand posibil. Daca din orice motiv nu il gasiti sau nu sunteti multumit de raspunsul sau contactati producatorul

[ALAGEN S.R.L.](http://www.alagen.ro)

[Etaj 4, apod.43, Judetul Hunedoara, Aleea Panselutelor, Bloc 30, Deva, Romania](http://www.alagen.ro)

Tel.: +0345-882222

www.insportline.ro

Este important sa pastrati chitanta si certificatul de garantie pentru a autentifica produsul. Acestea sunt asigurate de vanzator.

Folositi doar accesoriile recomandate de producator pentru acest aparat. Nu incercati sa modificati RIVER Premier Rower, o sa pierdeti garantia.

Va rugam sa continuati sa cititi manualul de utilizare pentru a familiariza cu RIVER Premier Rower inainte de al folosi.

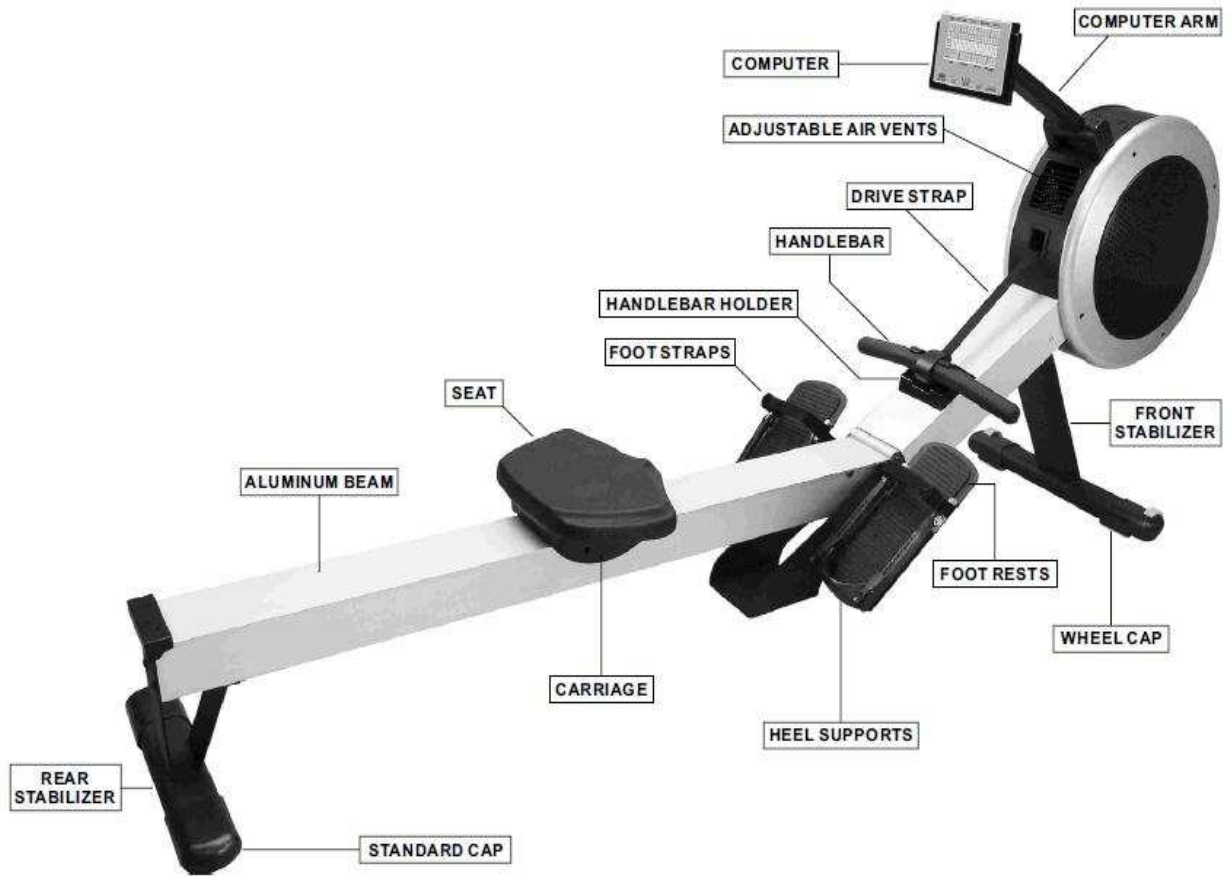
Nota producatorului: arcul de tensiune al RIVER Premier Rower este proiectat pentru cea mai usoara forta posibila. Aceasta este mai mult decat suficienta pentru a intinde cureaua cureaua de transmisie (709) indiferent de viteza. Prin aceasta se asigura utilizatorului o imbunatatire a nivelului exercitiului marind eficienta pe muschii din spatele coapsei. Acesta grupa de muschi este folosita cand utilizatorul muta scaunul inspre in fata. Noi credem ca am reusit sa reproducem exact miscarea normala de vaslit .

Premier Rower RIVER IDENTIFICARE GENERALA A PARTILOR

RIVER reprezinta mai mult de un deceniu de cercetare si dezvoltare, incorporeaza cele mai noi tehnologii care sa satisfaca pe termen lung orice consumator.

- ☿ **sistemul rezistentei complet controlat**
- ☿ **suport pentru picioare inclinat ce permite pivoatare pe calcai**
- ☿ **aparatul asigura o miscare completa pana si pentru oamenii inalti**
- ☿ **manere imbunatatite proiectate ergonomic**
- ☿ **Cadru puternic, stabil, bine conceput**
- ☿ **aprobata TUV si GS in germania**
- ☿ **15 programe computer**

- ✂ gauri pentru ventilatie ajustabile
- ✂ se imptureste pentru depozitare



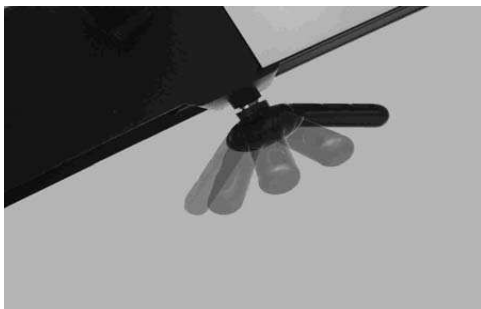
INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE

Desfacerea aparatului de vaslit

IMPORTANT: Curatati zona din jurul aparatului (1x2.5 m) inainte sa montati RIVER Premier Rower. Verificati ca podeaua sa fie solida si nivelata.

Este nevoie de 2 persoane pentru a plia si desface apaartul. O persoana va tine de bara de aluminiu(001), in timp ce cealalta va elibera butonul(125).

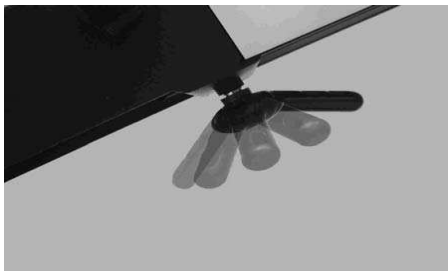
1) La RIVER Premier Rower intoarceti de buton invers acelor de ceasornic de la 5 pana la 7 ori.



2) Cu prima persoana tinand de bara de aluminiu(001) cealalta persoana va trage de butonul (125) in jos, eliberand incuietoarea de siuranta permitand barii de aluminiu (001)sa se aseze pe podea.



3) Cu RIVER Premier Rower in pozitie culcata strangeti de buton invartind in sensul acelor de ceasornic, pentru a fixa ferm aparatul in aceasta pozitie



ATENȚIE: În timp ce desfaceți sau pliați aparatul de vaslit aveți grijă să nu vă prindeți degetele în aparat.

Folosirea aparatului în siguranță

Urcarea pe aparat în siguranță este o procedură simplă. Doar aveți grijă ca scaunul să fie sub dvs. când doriți să vă așezați(119) .

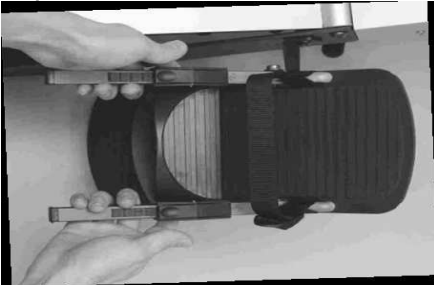


- 1) Încalcați bara de aluminiu (001).
- 2) Poziționați corect scaunul sub dvs.(119).
- 3) Așezați-vă având grijă ca scaunul de sub dvs.(119) să nu se fi mișcat.

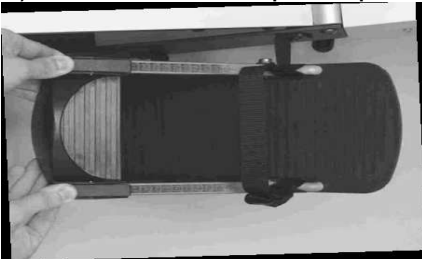


Preajustarea suportului pentru calcaie

Sunt disponibile 10 trepte de setare pentru calcaie. Inainte de a incepe exercitiul, setati suportul calcaiului si retineti nr. de setare.



- 1) Strangeti de suport pentru a debloca mecanismul de fixare.
- 2) Glisati suportul pentru calcaie(126) pe pozitia 1.
- 3) Dati drumul la suportul pentru calcie pentru a activa sistemul de blocare a pozitiei.

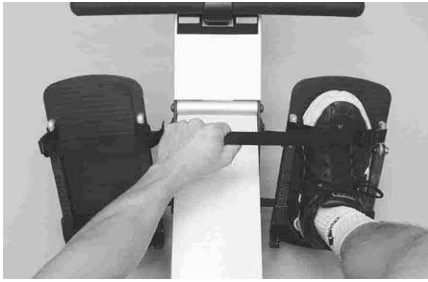


Ajustarea curelei pentru picior

Pozitia corecta a curelei (710) este peste picior, peste varful piciorului chiar la baza degetelor de la picioare. Verificati ca si curelusa sa fie bine stransa pe picior.



- 1) Cu suportul pentru calcaie(126) la prima setare, bagati-va piciorul sub curelusa(710).
- 2) Pozitia corecta pentru curelusa(710) este peste varful piciorului chiar la baza degetelor de la picioare.
- 3) Strangeti bine e curelusa pentru a fixa piciorul pe suport.



Ajustarea suportului pentru calcaie

Suportul pentru calcaie (126) are un sistem de blocare creat pentru o ajustare mai simpla. Doar impingeti in sus spre calcai pentru a-l fixa. Memorati marimea de setare pentru referinte ulterioare.

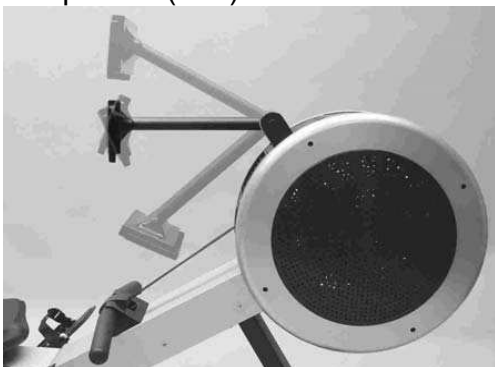


- Cu piciorul fixat bine de curelusa(710) doar impingeti suportul pentru calcai pentru a fixa cat mai bine piciorul(126) .

Ajustarea unghiului de inclinare al computerului

Computerul (714) si bratul computerului (015) sunt concepute pentru a se roti si pivota, dand o reglare completa la aproape orice inaltime si unghi.

NOTA: din ratiuni de siguranta, in timp ce exersati evitati ca cureaua (709) sa atinga computerul (714).



1) Țineți computerul (714) cu ambele mâini așa cum va este arătat în poză. Rotăți și pivotăți computerul (714) la unghiul și înălțimea dorite.

Ajustarea gaurilor de ventilare

Roata volană a aparatului RIVER Premier Rower generează un curent de aer ce poate fi direcționat cu ajutorul orificiului pentru aer. Rotăți roata de control pentru ajustarea direcției de



cu ajutorul butonului de control pentru ventilare. Rotăți butonul de control pentru ventilare în jos.

- 1) Rotăți butonul pentru ventilare pentru a ajusta direcția fluxului de aer.
- 2) Pentru a opri ventilarea, rotăți butonul în jos -la maxim.

Manerul

Când ați terminat antrenamentul, să nu uitați să puneți manerul la loc în suportul lui. (108).



Setarea aparatului

Eliberarea curelei pentru fixarea piciorului

Apăsăți butonul de eliberare rapidă a curelei pentru fixarea piciorului.



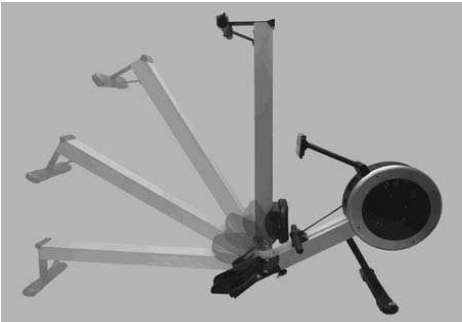
1) Ridicati butonul de desfacere a curelei cu degetul mare, ca in figura de mai jos.



Plierea

Plierea aparatului RIVER Premier Rower este procesul invers al desfacerii, prezentat mai sus..

ATENTIE: Cand doriti sa pliati sau sa desfaceti aparatul aveti grija sa nu va prindeti degetele in componentele aparatului.



- 1) Cu RIVER Premier Rower intins, invartiti de butonul(125) invers acelor de ceasornic de la 5 pana la 7 ori.
- 2) Cu prima persoana tinand de bara de aluminiu(001) si a doua persoana tragand de buton in jos v-ei putea elibera butnul de siguranta.
- 3) Dupa ce ati pliat aparatul va rugam strangeti la loc butonul pentru a bloca in aceasta pozitie aparatul.

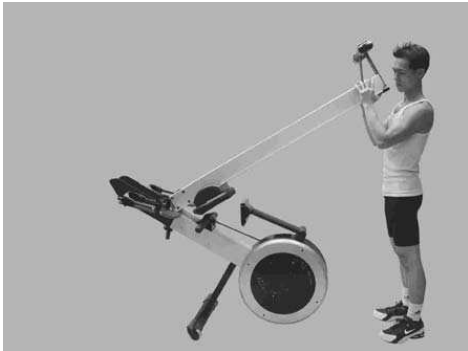


Transportare si depozitare

Aparatul RIVER Premier Rower este dotat cu roti de transport, fiind foarte usor de mutat chiar si pentru o singura persoana. RIVER este un aparat masiv ce cantareste 44 kg, deci s-ar putea sa aveti nevoie de ajutor daca sunteti mai mic de statura sau daca nu aveti greutatea necesara.



- 1) Pozitionati-va ca in figura de mai jos. Tineti de aparat cu ambele maini.. Folosind greutatea dvs corporala usor impingeti in fata de aparat.
- 2) Rotile sunt concepute dintr-un material moale de plastic astfel incat nu va veti zgaria podeaua in timpul mutarii.
- 3) Daca doriti sa lasati aparatul pe podea referiti-va la prima diagrama.



Exemplificarea efectuării exercițiilor corect

Intinderea

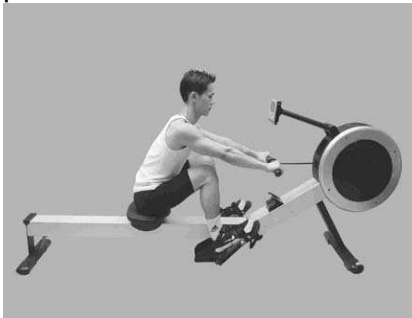
GRESIT

Corpul se întinde prea mult în față. Umerii și capul tind să fie la același nivel cu picioarele. Corpul nu este în poziția corectă pentru a efectua astfel de exerciții.



CORECT

Tibia este verticală. Corpul este presăp pe picioare. Brațele sunt extinse la maxim. În această poziție ar trebui să vă simțiți confortabil.



Vaslind cu brațele încordate

GRESIT

Utilizatorul incepe sa vasleasca mai mult tragand din brate decat sa se impinga din picioare.



CORECT

Utilizatorul incepe vaslitul impingand din picioare, intarind spatele, cu mainile intinse la maxim si relaxate.



Tragerea corpului peste maner

INCORECT

Spre sfarsitul exercitiului in loc sa trageți manerul spre corp duceti corpul spre maner.

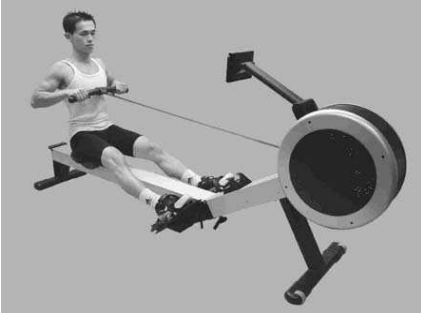
CORECT

La finalizarea miscarii va lasati usor pe spate tinand picioarele in jos, tragand de maner cu partea superioara a corpului.

Tragerea coatelor

INCORECT

La finalul miscarii coatele sunt departate de corp si manerul este la nivelul pieptului.



CORECT

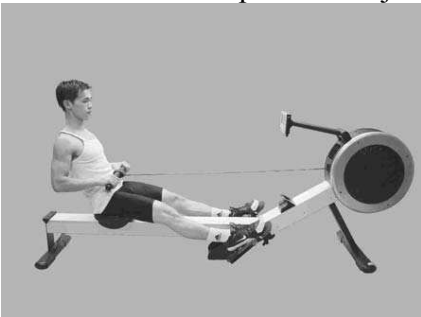
Cand trageți manerul spre corp țineți încheieturile drepte și coatele trec aproape de corp. Coatele se îndreaptă pe măsura ce manerul se întoarce spre aparat



Blocarea genunchilor

INCORECT

La finalul mișcării picioarele ajung drepte.

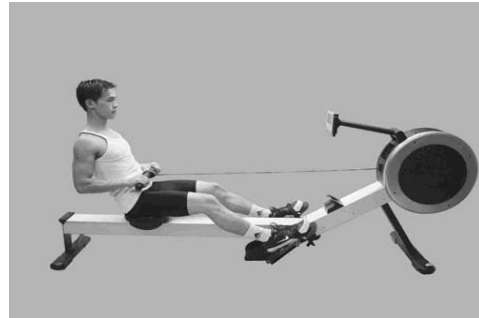


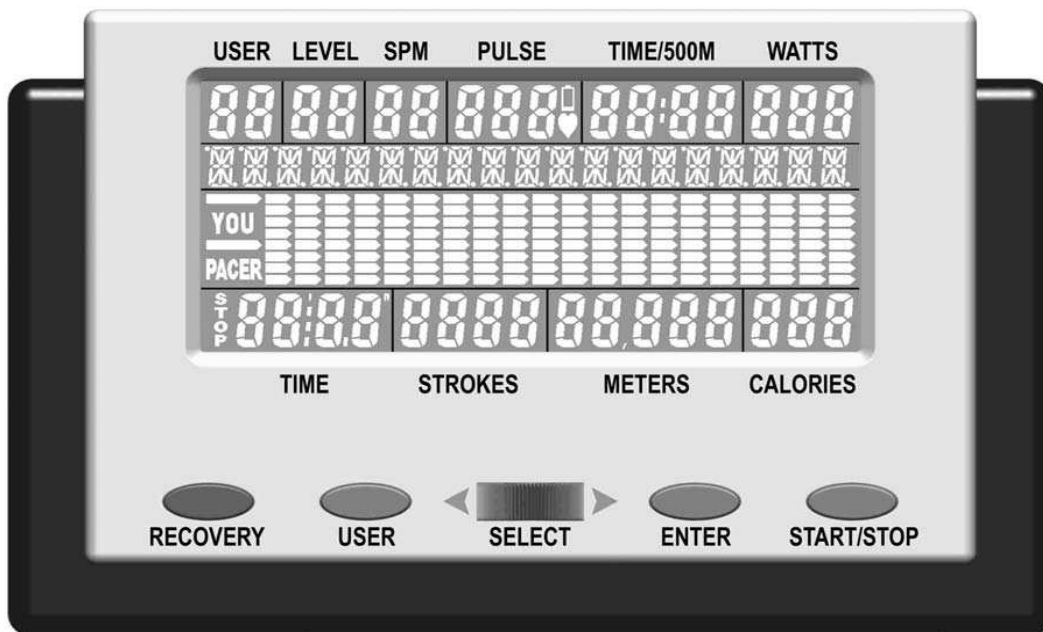
CORECT

Întotdeauna țineți picioarele ușor flexate.

Instrucțiunile computerului

Descrierea funcțiilor





LCD: 130x58,5 mm, afisaj cu cristale lichide

SPM: stroke pe minut

LEVEL: 16 niveluri de rezistenta

USER: 1 – 4 numarul utilizatorului

ALPHA NUMERIC: Mesaje text pentru asistare in timpul programului.

YOU and PACER: temporizator

STOP: status de stop

TIME: minute si secunde

STROKES: numar total de miscari

RECOVERY: Program Recovery ce va evalua in mod automat nivelul de pregatire.

USER: permite selectarea numarului de utilizator.

SELECT: rotiti spre stanga sau dreapta pentru a selecta functia dorita.

PULSE: pulsul exprimat in batai pe minut.

LOW BATTERY: va palpai atunci cand bateriile trebuie inlocuite.

TIME/500M: va afisa media utilizatorului pe 500m, aceasta se va renoi permanent

WATTS: estimeaza puterea fiecarei lovituri

BAR GRAPH: grafic 8 x randuri, 20 x coloane

CALORIES: afiseaza caloriile arse in kcal, cunoscute ca calorii consumate

METERS: numarul total de metrii

START/STOP: pornire oprire

ENTER: confirmarea selectiei

Funcțiile de alimentare

Aparatul R100APM Premier Rower are 2 computere la alegere:

BACKLIT COMPUTER: textul este alb afisat pe fundal albastru luminos. Acest computer foloseste un adaptor(inclus), nu merge pe baterii pentru ca consumul este foarte mare pentru a lumina fundalul

STANDARD COMPUTER: textul este negru afisat pe un fundal verde fara lumini de fundal. Acest computer functioneaza cu baterii sau cu adaptor. Aparatul va veni cu 4 baterii sau cu adaptor in functie de preferintele vanzatorului.

ADAPTORUL: pentru alimentarea de la adaptor RIVER Premier Rower mufa trebuie introdusa in soclu dupa cum va este aratat in poza de mai jos.



BATERIILE: Inlaturati capacul si instalati 4 bucati R14UG * SUM2 * SIZE"C" * 1.5V. Asigurativa ca bateriile sunt pozitionate corect si arcurile fac contact. Puneti capacul inapoi si asigurativa ca ati inchis bine. Pentru a preveni stricarea computerului va sugeram sa inlocuiti bateriile la fiecare 6 luni. Nu amestecati baterii noi cu baterii vechi sau tipuri diferite de baterii

ATENTIONARE: daca planuiti sa depozitati aparatul pentru o perioada mai mare de timp luat bateriile pentru a preveni stricarea computerului.

LOW BATTERY Display: Pe display va palpai atunci cand bateriile numai au nivelul de tensiune cerut. Atunci trebuie sa inlocuiti bateriile.



AUTO POWER ON: computerul va porni cand folositi aparatul sau apasati orice buton al computerului.

AUTO POWER OFF: computerul se va stinge in mod automat daca nu folositi aparatul. Dupa 4 minutese va stinge doar display-ul, iar dupa 10 minute se va opri si computerul.

LCD Display: daca LCD-ul este iligibil sau partial segmentat, restartati computerul. Daca problema persista scoateti bateriile sau adaptorul pentru 15 secunde inainte de al reporni. Inlocuiti bateriile cu baterii noi.

FUNCTIILE BUTOANELOR

Sunt 4 butoane cu care computerul se controleaza. Fiecare indica o functie. Nu apasati tare butoanele si nu le loviti, apasati cu o presiune moderata.

SELECT Dial: rotiti SELECT Dial spre stanga sau spre dreapta pentru a selecta o functie, functioneaza cel mai bine atunci cand este rotit incet

ENTER Key: apasati ENTER pentru a va confirma alegerea.

START/STOP Key: apasand START/STOP pentru a incepe programul de lucru pe care l-ati ales. Apasati din nou pntru a va opri. Daca exersati in timp ce computerul este pe modul STOP se va auzi un bip la un interval de timp. Computerul va pastra informatiile despre exercitii pana cand se va opri .

USER Key: apasati pentru a selecta pentru a selecta unul dintre cei 4 utilizatori la care puteti sa introduceti fiecaruia diferte date particulare

RECOVERY Key: va evalua in mod automat starea pregatirii fizice a dumneavoastra

Program Select

Sunt in total 15 programe din care 3 la alegerea dumneavoastra

PROGRAM MENU: cu computerul pornit in modul stop, rotiti si selectati SELECT Dial alegere program pana la 11.

USER PROFILE: Puteti configura fiecare profilul fiecaruia utilizator in parte

RECOVERY Key: va evalua in mod automat starea pregatirii fizice a dumneavoastra

P1 – Programare manuala

Programarea preestata este un program simplu setata la un nivel de rezistenta de nivel 6

1) cu computerul pornit in modul STOP, rotiti SELECT Dial pana la Manual Program

Nota: pentru a porni rapid doar porniti si computeruul va numara de la 0.

2) pentru a introduce o valoare tinta nu apasati butnul de start, ci butonul ENTER si introduceti valoarea tinta.

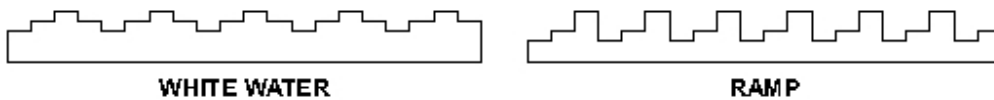
3) veti confirma valoarea tinta prin apasarea tastei ENTER

4) de indata ce sunteti multumit cu toate volarile tinat puteti apasa Start Pentru a incepe programul de exercitii.

NOTA: in timpul exercitiului puteti ajusta rezistenta rotind SELECT Dial.

P2~P3 Programe pentru profile presetate

Sunt doua programe presetate la alegere asa cum sunt prezentate in diagramele de mai jos:



Computerul va ajusta automat nivelul rezistentei potrivit programului ales. Puteti schimba intre cele doua in timpul programului rotind SELECT Dial

1) cu computerul pornit sin in modul STOP roriti SELECT Dial pana la White water sau Ramp

Nota: pentru a porni rapid doar porniti si computerul va numara de la 0

2) pentru a introduce o valoare tinta nu apasati butnul de start, ci butonul ENTER si introduceti valoarea tinta.

3) veti confirma valoarea tinta prin apasarea tastei ENTER

4) de indata ce sunteti multumit cu toate volarile tinat puteti apasa Start Pentru a incepe programul de exercitii.

NOTA: sunt mai multe programe disponibile la P7

P4 - Programul Pacer

Acesta este cel mai popular program de vaslire cunoscute. Acest program va permite sa vasliti ca si cum ati vasli intr-o barca unde trebuie sa mentineti ritmul. Este pentru o munca mai viguroasa.

1) cu computerul pornit in modul STOP, rotiti SELECT Dial pana la Pacer

Nota: pentru a porni rapid doar porniti si computerul va numara cat pentru o cursa de 5000m pentru 30 minute.

2) pentru a introduce o valoare tinta nu apasati butnul de start, ci butonul ENTER si introduceti valoarea tinta

3) veti confirma valoarea tinta prin apasarea tastei ENTER

4) **puteti selecta timpul rotind SELECT Dial.** Apasati ENTER pentru a va confirma alegerea.

5) de indata ce sunteti multumit cu toate volarile tinat puteti apasa Start Pentru a incepe programul de exercitii

NOTA: in mod normal programul Pacer este efectuat la nivelul de rezistenta 1, dar puteti creste nivelul de rezistenta rotind SELECT Dial in timpul exercitiului.

P5~P6 Programe pe intervale

Sunt 2 programe pe intervale intervale pe distana si pe viteza . Singura diferenta intre cele 2 este modul de selectie a intervalului antrenamentului.

Acestea sunt programe excelente create pentru antrenament scurt si intens, urmate de un scurt repaus pentru recuperarea pulsului si apoi continuarea antrenamentului. Programul se poate repeta.

1) Cu aparatul pornit, si in modul stop. Rotiti scala SELECT si puneti pe intervalul distantei sau al timpului. Apasati ENTER pentru a confirma selectia.

NB Pentru a porni rapid butonul START si computerul va porni de la o valoare initialade 100 m sau un timp de 1.00 min, un timp de pauza de 30de sec, si in total10 intervale.

2) Pentru a introduce valorile targhet nu apasati butonul START, apasati ENTER, Pentru mai mullte informatii vedeti pagina cu astfel de indicatii.

3) Selectati distanta pe care doriti sa o parcurgeti prin rotirea SELECT. Apasati ENTER pentru a confirma selectia.

4) Selectati timpul de repaus in acelasi mod.

5) Selectati nr de intervale in acelasi mod.

6) Odata ce ati setat toate valorile, apasati Start pentru a incepe antrenamentul.

P7 - User Profiles Programs

Sunt 4 programe de acest fel . Ele sunt create de catre utilizator. Computerul poate memora un singur program pentru un utilizator(sunt max 4 utilizatori).

Acest program va ofera o mare varietate de antrenamente din care puteti alege, si astfel veti putea fi mult mai motivat.

Computerul va ajusta automat rezistenta nivelelor in functie de profilul programului pe care l-ati creat, In timpul antrenamentului puteti ajusta si rezistenta cu ajutorul lui SELECT..

1) Cu aparatul pornit, si in modul stop. Rotiti scala SELECT si selectati acest program.

NBPentru un start rapid apasati butonul start si computerul va incepe numaratoarea de la 0..

2) Pentru a introduce valorile targhet sau sa modificati proflul, nu apasati start, apasati enter.

3)Odata ce sunteti multumit cu profilul, puteti incepe antrenamentul apasand start.

P8 - Watts Control Program

Programul Watts Control a fost creat pentru a mentine antrenamentul la acelasi nivel de putere efectuata.

1) Cu aparatul pornit, si in modul stop. Rotiti scala SELECT si selectati acest program. Watts Control Program.

NB To pentru start rapid apasati start si valoarea va incepe de la 100 watts.

2) Pentru a introduce valorile targhet sau sa modificati profilul, nu apasati start, apasati enter.

3) Selectati valoarea pe care doriti sa setati prin rotirea SELECT. Apasati ENTER pentru a confirma selectia.

4) Odata ce sunteti multumit cu profilul, puteti incepe antrenamentul apasand start NOTE: In timpul antrenamentului nu ajustati nivelul rezistentei deoarece acest program isi seteaza automat rezistenta

P9~P11 Heart Rate Control Programs

Sunt 3 programe de acest tip 60% 75% 85%. La fiecare 20 sec computerul va va verifica pulsul si il va mentine in limitele targhet, ajustand rezistenta . Acestea sunt excelente programe cardio..

CAUTION: Este important ca in timpul exercitiilor pulsul dvs sa nu fie prea mare. Insa cu cat faceti un exercitiu mai intens cu atat antrenamentul este mai eficient.

Toate valorile targhet sunt ajustabile.

Pulsul va fi afisat doar daca purtati cureaua pentru piept.

1) Cu aparatul pornit, si in modul stop. Rotiti scala SELECT si selectati acest program. Vezi Calculating Target Heart Rate on this page.

2) Pentru a introduce valorile targhet sau sa modificati profilul, nu apasati start, apasati enter.

3) Selectati valorile targhet prin rotirea lui SELECT si apoi apasati enter pentru a confirma. Daca doriti sa schimbati din nou valorile deja introduse apasati mai mult timp enter pana ce se intoarce la valoarea targhet dorita.

4) Odata ce sunteti multumit cu profilul, puteti incepe antrenamentul apasand start

Recovery Program

Programul recovery va evalua automat nivelul dvs de antrenament. Computerul va cere un semnal de puls, astfel ca va trebui sa purtati cureaua de piept cu senzor pentru puls.

1) Cu aparatul pornit apasati butonul RECOVERY .

2) Computerul va analiza pulsul dvs. timp de 1 min si va afisa rezultatele

F1.0~1.9: in forma

F4.0~4.9: in forma slaba

F2.0~2.9: foarte in forma

F5.0~5.9: deloc in forma

F3.0 ~ 3.9: in forma

F6.0: in forma foarte proasta

INSTRUCTIUNILE COMPUTERULUI

VALORILE INITIALE

DISTANTA CURSEI: 5000 m

DURATA CURSEI: 30 MINUTES

DURATA ANTRENAMENTULUI: 1 MINUTE

TIMP REPAUS: 30 SECONDS

INTERVALE : 10

INALTIME: 175cm 5 ' 9 ''

GREUTATE: 70kg 154lbs

VARSTA: 30

SEX: M

MESAJE DE EROARE

ERROR 1: Computerul nu poate detecta nivelul rezistentei, este o problema sau la motor sau la cablurile care conduc semnalul..

ERROR 2: cedarea softului. Computerul nu poate comunica cu chipul IC .

Solutie: pentru ambele erori incercati sa reporniti computerul.

Deconectati cablul de alimentare, scoateti bateriile sau adaptorul., si lasati-l asa timp de aprox 15 sec. Daca nu isi revine, contactati distribuitorul.

CURELE PENTRU PIEPT

R100APM Premier RowE are in constructie o curea pentru detectarea pulsului, ce respecta standardele internationale 5 kHz largime de banda. Daca nu sunteti sigur ca cureaua de piept este sau nu compatibila cu aparatul, va rugam contactati dealerul de la care ati achizitionat produsul.

VALORI TARGHET

Distanta cursei si timpul sunt valori tareht optionale. Ele pot fi setate sau se seteaza automat de la 0 numarand crescator.

Watts si Heart Rate Control Programs au de asemenea valori targhet, care numara numai descrescator..

Distanta cursei: 100 - 99,900 m in 100 m/pas

Durata cursei: 01:00 - 99:00 MINUTESin 1 min /pai

WATTS: 30 - 300 in 10 wat t steps

AGE: 1 0 - 99 YEARS

TARGET H R : 60 - 220 bpm i n 1 bpm/pa

Premier Rower RIVER GARANTIE

Noi garantam ca RIVER Premier Rower nu are defecte din fabrica,

Si va repara orice defect cauzat datorita producerii. Garantia dureaza 1 n de la data cumpararii produsului.

Garantia este valabila doar in acord cu urmatoarele conditii:

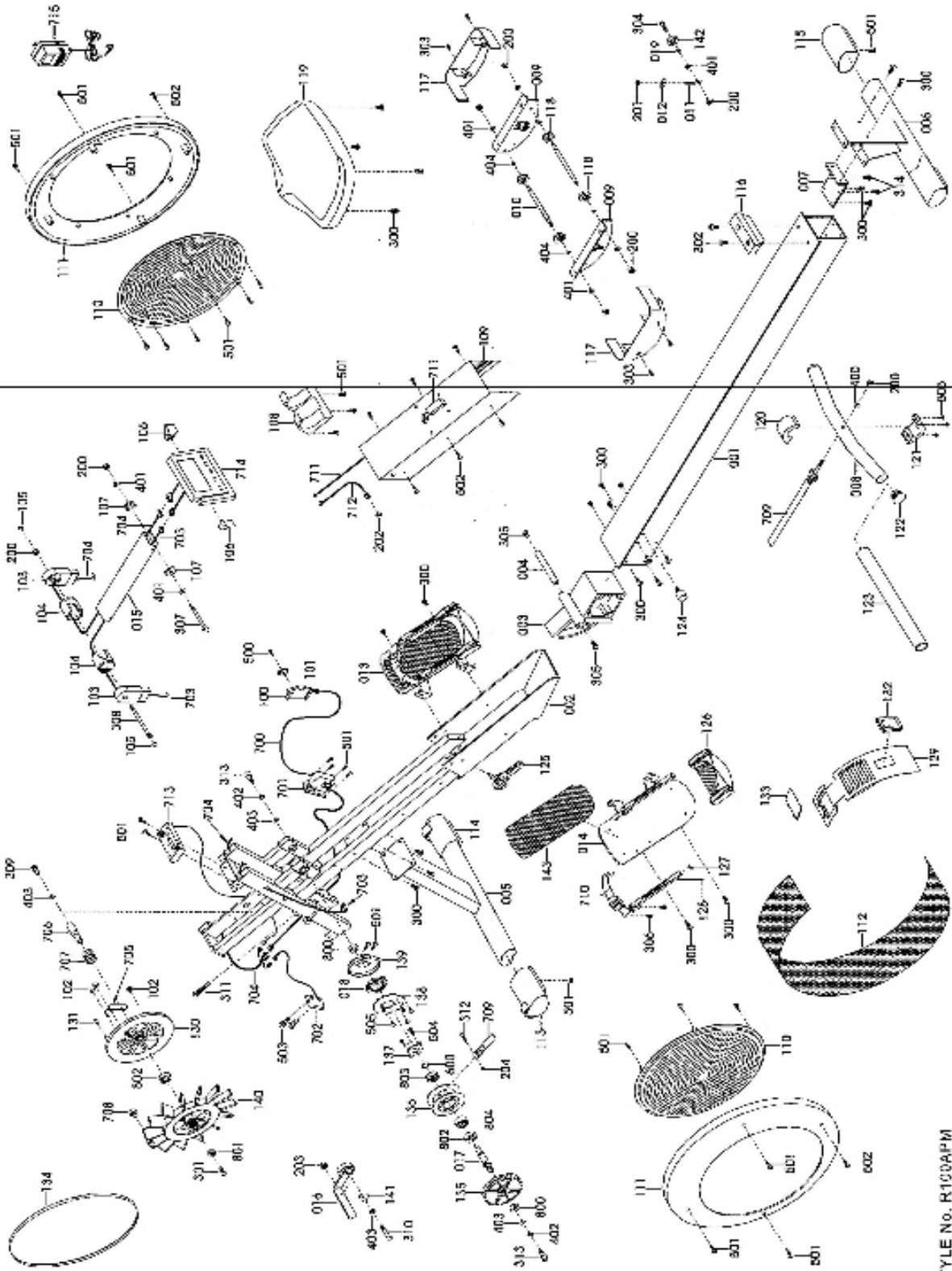
1) Garantia ramane valabila doar in cazul in care produsul ramane in posesia celui care a cumparat produsul.

2) Aparatul trebuie folosit doar in uz comercial usor, a nu se folosi in Sali de fitness sau Sali profesionale.

3) Acesta garantie exclude defecte provocate de utilizare incorecta, abuz, servise neautorizat, sau daca s-au efectuat alte modificari asupra apaartului.

4 Acesta garantie este in loc de toate garantiile, exprima sau implica, si/sau toate obligatiile si raspunderile de partea noastra si noi nu autorizam orice persoana sa isi asume pentru noi alte obligatii si responsabilitati in legatura cu vanzarea RIVER Premier Rower. Sub nici o circumstanta nu suntem raspunzatori, in temeiul acestei garantii, pentru daunele de orice natura create oricarei persoane sau proprietati in mod special, indirect, secundar sau in consecinta care decurg din utilizarea sau incapacitatea de a utiliza RIVER Premier Rower

R100APM Premier Rower EXPLODED DRAWING



STYLE No. R100APM
August 2005

RIVER Premier Rower DETAILED PARTS LIST

PART No.	DESCRIPTION	QTY	PART No.	DESCRIPTION	QTY	PART No.	DESCRIPTION	QTY
001	ALUMINUM BEAM	1	121	STRAP BUCKLE COVER - BOTTOM	1	312	BOLT	1
002	MAIN FRAME	1	122	PLUG	2	313	BOLT	2
003	DIE CAST PIVOT	1	123	FOAM GRIP	1	314	BOLT	2
004	DIE CAST PIVOT SHAFT	1	124	SEAT CARRIAGE STOPPER	1	400	WASHER	1
005	STABILIZER - FRONT	1	125	CLAMP KNOB	1	401	WASHER	8
006	STABILIZER - REAR	1	126	HEEL SUPPORT - ASSEMBLY	2	402	WASHER	2
007	REAR BRACKET	1	127	HEEL SUPPORT - STOPPER	4	403	WASHER	4
008	ALL HANDLE BAR	1	128	HEEL PIVOT ASSEMBLY	4	404	WASHER	4
009	SEAT CARRIAGE - SIDE PLATE	2	129	COVER - VENT	1	500	SCREW	1
010	SEAT CARRIAGE - SHAFT	2	130	PANCAKE - ALUMINUM	1	501	SCREW	34
011	GUIDE ROLLER - BOLT	2	131	PANCAKE - SLEEVE	2	502	SCREW	8
012	GUIDE ROLLER - PLATE	2	132	STRAP SLOT TRIM	1	503	SCREW	5
013	FOOT REST - RIGHT	1	133	BATTERY COVER	1	504	SCREW	2
014	FOOT REST - LEFT	1	134	POLY "V" DRIVE BELT	1	505	SCREW	5
015	COMPUTER ARM	1	135	DRIVE PULLEY	1	600	RETAINING RING	1
016	TENSION WHEEL ASSEMBLY	1	136	STRAP DRUM	1	700	TENSION CABLE	1
017	CLUTCH SHAFT	1	137	RETURN SPRING - DRUM	1	701	MOTOR with CABLE	1
018	RETURN SPRING	1	138	RETURN SPRING - COVER	1	702	MOTOR SENSOR CABLE	1
019	GUIDE ROLLER - SPACER	2	139	RETURN SPRING - HOLDER	1	703	COMPUTER CABLE - 6 x PIN	1
100	PANCAKE - SLIDER	1	140	FLYWHEEL FAN with MAGNETS	1	704	COMPUTER CABLE - 9 x PIN	1
101	PANCAKE - SLIDER WHEEL	1	141	TENSION WHEEL ASSEMBLY - SPACER	1	705	PANCAKE - CABLE	1
102	PANCAKE - CABLE GUIDE	3	142	GUIDE ROLLER	2	706	PANCAKE - FLYWHEEL SHAFT	1
103	COMPUTER ARM - PLUG	2	143	FOOT REST TREAD	2	707	PANCAKE - SPRING	1
104	COMPUTER ARM - PIVOT	2	200	NUT	9	708	SENSOR MAGNET ASSEMBLY	1
105	COMPUTER ARM - PLUG COVER	2	201	NUT	2	709	DRIVE STRAP ASSEMBLY	1
106	COMPUTER CASE NUT COVER	2	202	NUT	1	710	FOOT REST - STRAP	2
107	COMPUTER ARM - SPACER	2	203	NUT	1	711	CHEST BAND RECEIVER	1
108	HANDLE BAR HOLDER	1	204	NUT	1	712	AC ADAPTOR - CABLE	1
109	COVER - FRONT	1	300	BOLT	24	713	BATTERY CASE with CABLE	1
110	COVER - HUB	2	301	BOLT	1	714	COMPUTER	1
111	COVER - MAIN	2	302	BOLT	2	715	AC ADAPTOR	1
112	MESH	1	303	BOLT	4	800	BEARING	2
113	WHEEL CAP - LEFT	1	304	BOLT	2	801	BEARING	1
114	WHEEL CAP - RIGHT	1	305	BOLT	2	802	BEARING	2
115	STANDARD CAP	2	306	BOLT	8	803	BEARING	1
116	ALUMINUM BEAM END CAP	1	307	BOLT	1	804	CLUTCH	1
117	SEAT CARRIAGE - COVER	2	308	BOLT	1			
118	SEAT CARRIAGE - ROLLER	4	309	BOLT	1			
119	SEAT	1	310	BOLT	1			
120	STRAP BUCKLE COVER - TOP	1	311	BOLT	1			



PL - Maszyna wiosłarska RIVER – IN 1920
INSTRUKCJA OBSŁUGI



INSPORTLINE PL

Ul .Kantorowicka 400 , 31-763 Kraków

Tel/fax 012/ 417-38-50, 012/645-60-00

www.insportline.pl biuro@insportline.pl

WSTĘP

GRATULACJE!

Witamy w świecie Maszyna wiosłarska RIVER.

Maszyna wiosłarska RIVER jest jednym z najpiękniejszych i najbardziej wszechstronnych dostępnych maszyn wiosłarskich. Wiemy to, ponieważ zajmujemy się projektowaniem maszyn wiosłarskich od ponad dekady. Przez wybór Maszyna wiosłarska RIVER, podjąłeś decyzję poprawy zdrowia i kondycji oraz dobrego samopoczucia dla siebie i swojej rodziny. Bycie zdrowym w formie poprawi poziom twojej energii i jakość twojego życia.

Trening układu krążenia jest witalny dla każdego wieku i Maszyna wiosłarska RIVER.

Maszyna wiosłarska RIVER zapewnia bardziej efektywne ćwiczenia, dając lepsze rezultaty i zachęcając cię aby osiągnąć cel fitnessu i osiągnąć ciało które zawsze chciałeś.

Wszystko co musisz zrobić to spędzić od 15 do 30 minut trzy razy tygodniowo aby zobaczyć rezultaty regularnego programu ćwiczeń na Maszyna wiosłarska RIVER.

Chcemy abyś czerpał same korzyści ze swojego programu ćwiczeń i dlatego rekomendujemy ci dokładne przeczytanie tej instrukcji obsługi i robienie następujących rzeczy:

4) Zachowaj wartościowy czas ćwiczeń na długi bieg.

6) Ćwicz bezpiecznie i bardziej efektywnie.

- **Naucz się prawidłowej techniki.**

6) Bądź zdolny zdefiniować cele swojego fitnessu

SPIS TREŚCI

<i>WSTĘP</i>	<i>strona 1</i>
<i>SPIS TREŚCI</i>	<i>strona 1</i>
<i>WAŻNE INFORMACJE</i>	<i>strona 2</i>
<i>MEDYCZNE BEZPIECZEŃSTWO</i>	<i>strona 2</i>
<i>OPIEKA I UTRZYMANIE</i>	<i>strona 2</i>
<i>INFORMACJE OGÓLNE</i>	<i>strona 2</i>

OGÓLNY OPIS CZĘŚCI

strona 3

9) Ustawienia twojego Maszyna wioślarska RIVER.

10) Rozkładanie	<i>strona 4</i>
11) Bezpieczeństwo	<i>strona 4</i>
12) Wsparcie stopy	<i>strona 5</i>
13) Ustawienia pasa na nogi	<i>strona 5</i>
14) Ustawienia wsparcia stopy	<i>strona 5</i>
15) Ustawienia kąta komputera	<i>strona 6</i>
16) Ustawienia wentylacji	<i>strona 6</i>
17) Uchwyt	<i>strona 6</i>
18) Uwalnianie stopy	<i>strona 7</i>
19) Transport i magazynowanie	<i>strona 7</i>
20) Składanie	<i>strona 7</i>

PRZEWODNIK

strona 8-9

INSTRUKCJE DI KOMPUTERA

strona 10-14

SZCZEGÓŁOWA LISTA CZĘŚCI

strona 15

RYSUNEK CZĘŚCI

strona 16

OSTRZEŻENIA

tylna okładka

WAŻNE INFORMACJE – Proszę przeczytać

Medyczne bezpieczeństwo

Przeczytaj poniższe instrukcje bezpieczeństwa dokładnie aby zapoznać się z Maszyna wioślarska RIVER przed jego użyciem. Przed rozpoczęciem ćwiczeń, skonsultuj się ze swoim lekarzem. On pomoże ci ocenić twoją obecną kondycję i zaplanuje program ćwiczeń, który będzie najbardziej odpowiedni dla twojego wieku i fizycznej kondycji. Jeśli poczujesz jakiś ból lub ucisk w klatce, nieregularne bicie serca, skrócony oddech, słabość lub dziwny dyskomfort podczas ćwiczeń przerwij je i skonsultuj się z lekarzem. Wymagana jest opieka dorosłych przez cały czas kiedy dzieci znajdują się w pobliżu Maszyna wioślarska RIVER. Dzieci bez opieki powinny być trzymane z daleka od urządzenia. Trzymaj palce, luźne ubrania i włosy z daleka od ruchomych części. Przed każdymi ćwiczeniami na Maszyna wioślarska RIVER, radzimy zapoznać się z Środkami ostrożności.

Całe wyposażenie powinno być sprawdzone. Jeśli znajdziesz jakieś zniszczenie lub brak jakiejś części PRZERWIJ natychmiast używanie Maszyna wioślarska RIVER. Zamień brakujące części natychmiast i/lub trzymaj wyposażenie poza użyciem do czasu naprawy. Dla naprawy – przejrzyj Ogólne Informacje na tej stronie. Opieka powinna być podjęta kiedy włączasz i wyłączasz swój Maszyna wioślarska RIVER. Podążaj za instrukcjami na str 4.

Noś wygodne, lekkie, dobrze wentylowane ubrania. Upewnij się, że twoje buty pasują ci dobrze i zapewniają zewnętrzną i boczną stabilność, aby zapobiec zranieniom kostki i kolana. Bardzo ważne jest abyś się nie odwodził. Twój organizm potrzebuje wody, którą tracisz podczas ćwiczeń.

Nie zapomnij rozgrzać się i ochłodzić. To jest ważne aby zapobiec zranieniom.

Używaj jedynie akcesorii rekomendowanych przez producenta. NIE PRÓBUJ modyfikować lub zmieniać Maszyna wiosłarska RIVER to może spowodować zranienia.

Opieka i utrzymanie

Twój Maszyna wiosłarska RIVER jest zrobiony z najwyższej jakości materiałów, ale dalej ważne jest abyś opiekował się swoim Maszyna wiosłarska RIVER.

Twój Maszyna wiosłarska RIVER przeznaczony jest jedynie do użytku wewnątrz pomieszczeń NIE powinien być używany lub przechowywany w wilgotnych pomieszczeniach. Wytrzyj cały pot ze swojego Maszyna wiosłarska RIVER po każdym użyciu.

Dla bezpieczeństwa, sprawdź swój Maszyna wiosłarska RIVER. Sprawdzaj go regularnie i czyść codziennie. Kiedy jest używany w domowym środowisku sprawdzaj go i czyść przed każdym użyciem.

Części najbardziej podatne na zużycie

WAŁKI SIEDZENIA – ALUMINIOWY SŁUPEK [część#001,118]

Te części łatwo się niszczą przez kurz i brud i powinny być czyszczone regularnie. WAŁKI SIEDZENIA [118] są ukryte więc wszystko co możesz zrobić to czyścić ALUMINIOWY SŁUPEK [001]. Używaj wilgotnej ścierki do wycierania góry SŁUPKA ALUMINIOWEGO [001]. Zwróć szczególną uwagę za zewnętrzne krawędzie. Sprawdź i usuń wszystkie czarne plamki.

PAS [część#709]

PAS [709] jest zrobiony z wysokiej jakości włókien nylonowych jest bardzo mocny, praktycznie nie możliwy do zerwania. Ale mimo to, nadal ważne jest jego sprawdzanie [709]. Sprawdzaj nacięcia i wystrzępienia, które mogą osłabić jego integralność. Także sprawdzaj szwy na końcach uchwytów. Jeśli znajdziesz któreś z tych objawów przerwij używanie sprzętu natychmiast i skontaktuj się ze swoim dealer'em.

PAS [709].

Montaż PODPÓRKI NA STOPE [część#014,126,127,128,300,306,710]

PODPÓRKA NA STOPE ma dużo ruchomych części. Ważne jest aby części te były w dobrej kondycji cały czas. Sprawdź czy PASKI KLAMRY dobrze podtrzymują STOPE. Sprawdź PODPÓRKĘ PIĘTY [126] czy samo zamykający system pracuje poprawnie. Upewnij się czy wszystkie Zasuwy są dokręcone. Jeśli znajdziesz jakies defekty przerwij używanie natychmiast i skontaktuj się ze swoim dealer'em.

WSZYSTKIE PRZYMOCOWANIA [Nakrętki, Zasuwy, Śruby]

Dużo tych części jest przymocowywane przez klienta i powinny być sprawdzane regularnie. Upewnij się, że wszystkie Nakrętki, Zasuwy, Śruby są dobrze dokręcone.

Ogólne Informacje

Maszyna wiosłarska RIVER jest zaprojektowany dla lekkiego użytku i nie powinien być używany do celów terapeutycznych lub medycznych. Maksymalne obciążenie to 150kg.

Maszyna wiosłarska RIVER został przetestowany i posiada certyfikaty EN 957-1/A1 i EN 957-9,

Klasy S.A.

System hamulcowy jest Zależny od Prędkości. S

W nieprawdopodobnych przypadkach kiedy twój Maszyna wiosłarska RIVER potrzebuje serwisu, naprawy lub czegoś brakuje lub jest zepsute skontaktuj się ze swoim dealer'em najszybciej jak to możliwe. On powinien być zdolny do

natychmiastowej pomocy ci we wszystkich problemach jakie masz. Jeśli z jakiegoś powodu nie jesteś usatysfakcjonowany poziomem obsługi nie zadowolony ze współpracy, wtedy możesz skontaktować się z bezpośrednio z producentem :

inSPORTline PL, ul. Kantorowicka 400, 31-763 KRAKOW, Polska

Ważne jest abyś zachował paragon zakupu !

Możesz zostać poproszony o przedstawienie go dla sprawdzenia autentyczności twojej gwarancji.

Okres gwarancji jest zapewniany przez twojego dealer'a.

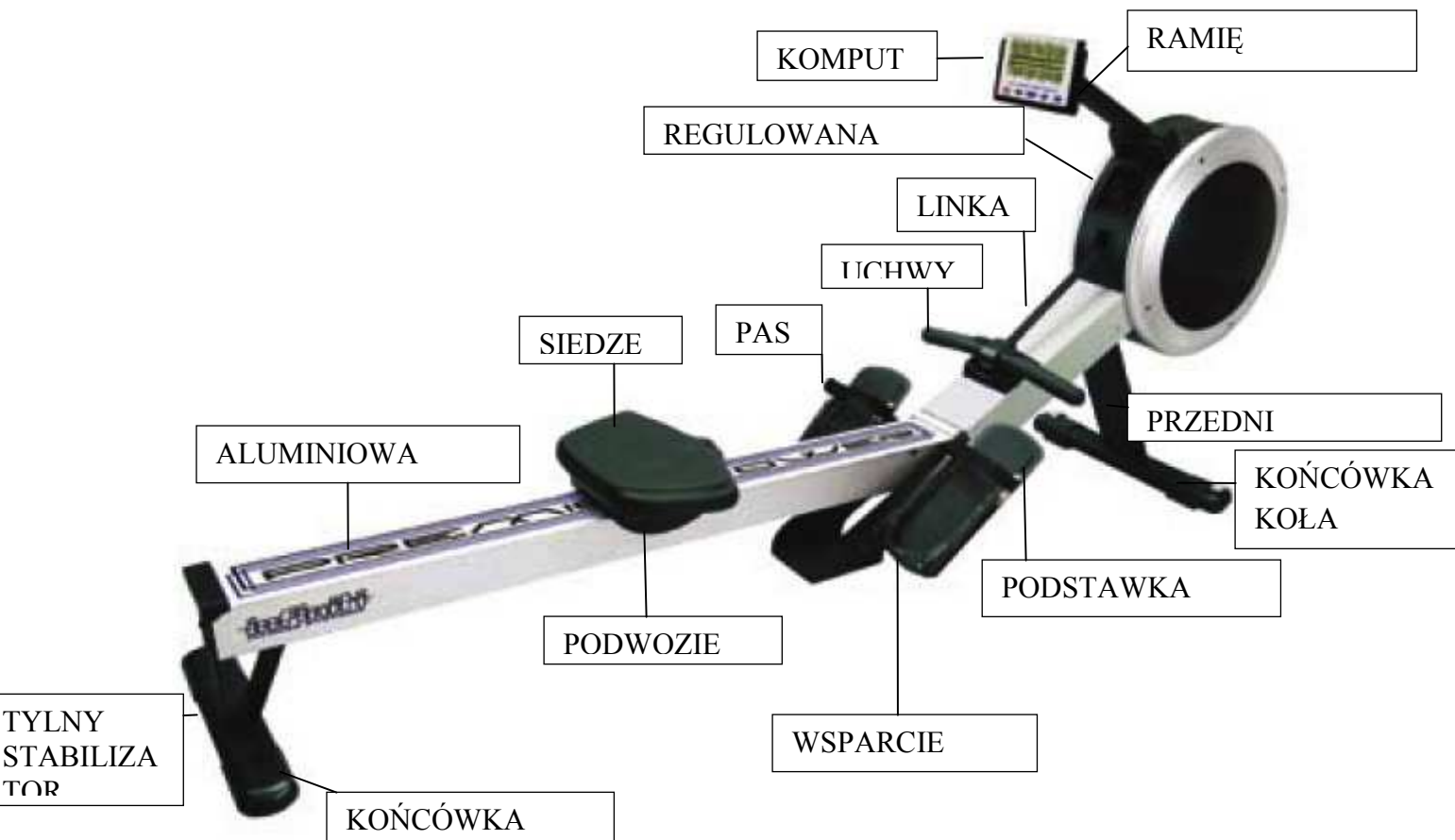
NIE próbuj modyfikować Maszyna wiosłarska RIVER, ponieważ to może unieważnić twoją gwarancję.

Kontynuuj czytanie instrukcji i wszystkich instrukcji bezpieczeństwa aby zapoznać się z Maszyna wiosłarska RIVER przed użyciem.

Nie przeczytanie poniższych instrukcji bezpieczeństwa może spowodować poważne zranienie.

Maszyna wiosłarska RIVER - OPIS CZĘŚCI

- 5) MAGNETYCZNY SYSTEM OPORU KONTROLOWANY POWIETRZEM**
- 6) PODPÓRKI NA STOPY Z WSPARCIEM NA PIĘTY**
- 7) SUW DLA WSZYSTKICH LUDZI REGULOWANA WENTYLACJA**
- 8) ULEPSZONE ERGONOMICZNIE ZAPROJEKTOWANE UCHWYTY**
- 9) MOCNA RAMA**
- 10) TUV NIEMIECKI ULEPSZENIA UCHWYT**
- 11) 15 PROGRAMÓW KOMPUTERA**
- 12) REGULOWANA WENTYLACJA**
- 13) SKŁADANY DO PRZECHOWYWANIA**



USTAWIENIE Maszyna wiosłarska RIVER

Rozkładanie

WAŻEN: Oczyszczyć powierzchnię do ćwiczeń 1 x 2.5 metra przed ustawieniem swojej Maszyna wiosłarska RIVER. Upewnij się, że podłoga jest solidna i płaska.

Dwie osoby są wymagane do rozłożenia Maszyna wiosłarska RIVER. Jedna z nich aby przytrzymać ALUMINIOWY SŁUPEK [001] podczas gdy druga uwalnia GAŁKĘ KLAMRY [125]

1) Maszyna wiosłarska RIVER w rozłożonej pozycji, przekręć KLAMRĘ GAŁKI [125] przeciwnie do ruchu wskazówek zegara 5-7 razy.

2) Jedna osoba trzyma ALUMINIOWĄ RURĘ [001] druga ciągnie KLAMRĘ GAŁKI [125] rozluźniając zamknięcie bezpieczeństwa pozwalając ALUMINIOWEJ RURCE [001] leżeć płasko.

3) Maszyna wiosłarska RIVER w płaskiej pozycji, przekręć KLAMRĘ GAŁKI [125] zgodnie z ruchem wskazówek zegara dokręć mocno.

OSTRZEŻENIE: Podczas rozkładania i składania Maszyna wiosłarska RIVER aby uniknąć poważnych zranień trzymaj palce i ręce z daleka od punktów zawiasowych.

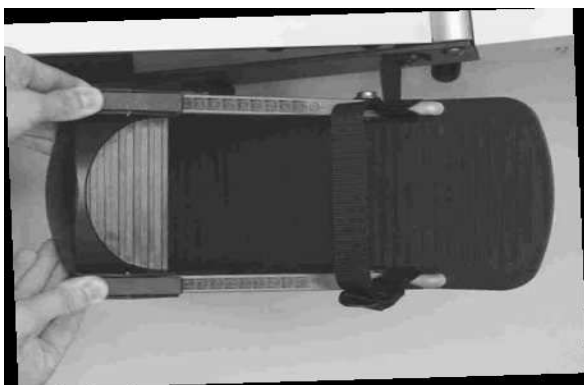
Bezpieczeństwo

Bezpieczeństwo to prosta procedura. Tylko uważaj aby SIEDZENIE [119] zawsze było pod tobą kiedy na nie siadasz.

- 1) Siedz okraciem na ALUMINIOWEJ RURZE [001].
- 2) Poprawną pozycją SIEDZENIA [119] pod tobą.
- 3) Usiądź zwracając uwagę czy SIEDZENIE [119] nie przemieszcza się.

Wsparcie stopy

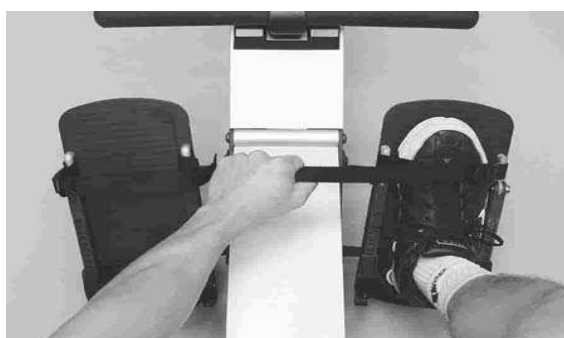
Jest 10 wsparć stopy jasno ponumerowanych. Przed rozpoczęciem ćwiczeń przesuń USTAWIENIE STOPY [126] do pozycji nr 1.



- 6) Naciśnij na DŹWIGNIĘ aby zwolnić mechanizm zamykający.
- 7) Wsuń PODPARCIE STOPY [126] w pozycję numer 1
- 8) Zwolnij DŹWIGNIĘ aby zablokować mechanizm blokujący.

USTAWIENIE PASKÓW STOPY

Prawidłowa pozycja PASKÓW [710] jest w szerz stopy poniżej palców. Upewnij się, że jest ona mocno przymocowana.



- 5) Za pomocą PODPARCIA STOPY [126] ustawionego w pozycji 1, wsuń stopę pod PASKI [710]
- 6) Prawidłowa pozycja PASKÓW [710] jest w szerz stopy poniżej palców.
- 7) Pociągnij paski mocno tak jak pokazano na rysunku powyżej.

USTAWIENIE WSPARCIA PIĘTY

PODPARCIE STOPY [126] ma sprężynowy system zamykający dla łatwego ustawienia. Po prostu pociągnij ją do góry na swoją stopę, aby naciągnąć linkę. Zapamiętaj numer pozycji najlepiej pasujący do twojej stopy.



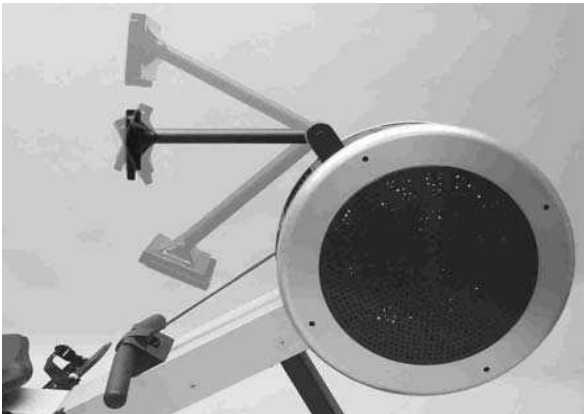


1. Ze stopą mocno wspartą przez PASKI [710] po prostu pociągnij PODPARCIE STOPY [126] na piętę aby naciągnąć pasek tak jak pokazano na rysunku.
2. Zapamiętaj numer pozycji najlepiej pasujący do twojej stopy.

USTAWIENIA KĄTA KOMPUTERA

Komputer [714] i ramię komputera [015] są zaprojektowane aby rotować dając ci całkowitą możliwość ustawień komputera pod każdym kątem i na każdej wysokości.

UWAGA: dla bezpieczeństwa unikaj dotykania komputera przez paski podczas ćwiczeń.



- 5) Przytrzymaj komputer obiema rękami jak pokazano na rysunku powyżej. Przekręć komputer na pożądaną wysokość. UWAGA: dla bezpieczeństwa unikaj dotykania komputera przez paski podczas ćwiczeń.

Siądź okrakiem na ALUMINIOWEJ RURCE. [001]

USTAWIENIA WNTYLACJI

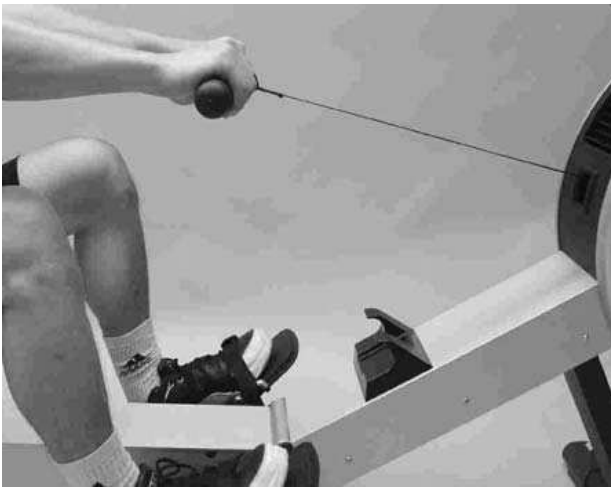
Koło zamachowe R100APM Premier Rower generuje podmuch powietrza, który może być ukierunkowany przez ustawienie otworów wentylacyjnych. Przekręć GAŁKĘ otworów wentylacyjnych aby ustawić kierunek podmuchu powietrza. Aby zatrzymać podmuch powietrza przekręć całkowicie do dołu.



- 6) Przekręć GAŁKĘ otworów wentylacyjnych aby ustawić kierunek podmuchu powietrza.
7) Aby zatrzymać podmuch powietrza przekręć całkowicie do dołu.

UCHWYT

Kiedy zakończysz swoje ćwiczenia pamiętaj aby przechować Uchwyt we wsporniku [108].



7) Kiedy zakończysz swoje ćwiczenia pamiętaj aby przechować Uchwyt we wsporniku [108], jak pokazano na rysunku powyżej.

UWALNIANIE STOPY

Uwalnianie stopy z pasków jest łatwe dzięki szybkiemu uchwytowi.



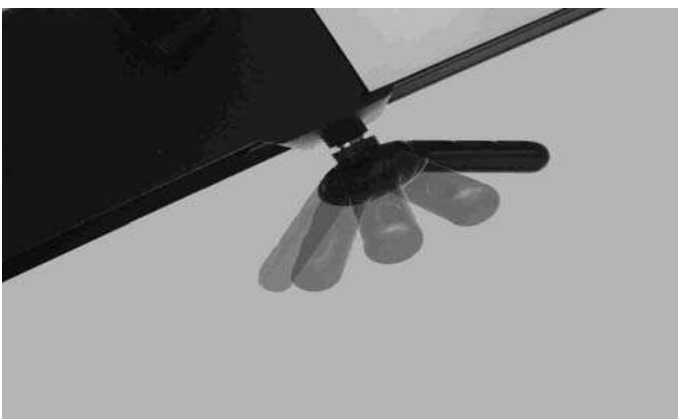
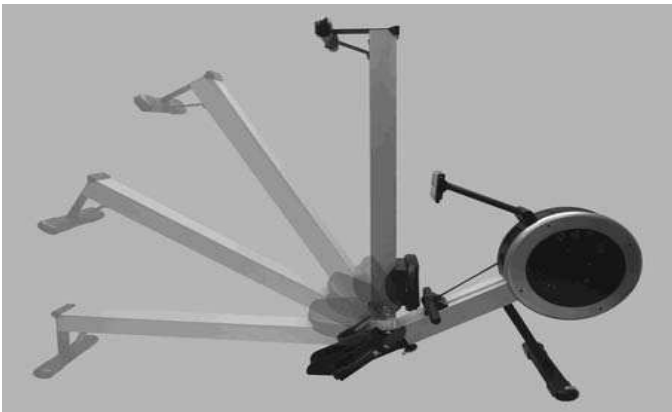


7、 Podnieś uchwyt klamry paska, tak jak pokazano na rysunku poniżej.

SKŁADANIE

Składanie Maszyna wioślarska RIVER jest odwrotnością procesu rozkładania.

OSTRZEŻENIE: *Podczas rozkładania i składania Maszyna wioślarska RIVER aby uniknąć poważnych zranień trzymaj palce i ręce z daleka od punktów zawiasowych.*



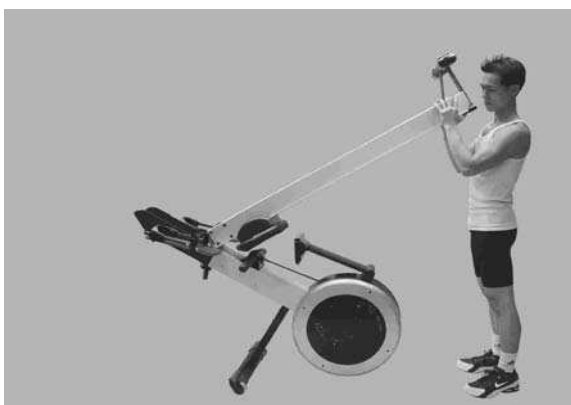
1) Maszyna wioślarska RIVER w rozłożonej pozycji, przekręć KLAMRĘ GAŁKI [125] przeciwnie do ruchu wskazówek zegara 5-7 razy.

2) Jedna osoba trzyma ALUMINIOWĄ RURĘ [001] druga ciągnie KLAMRĘ GAŁKI [125] rozluźniając zamknięcie bezpieczeństwa pozwalając ALUMINIOWEJ RURCE [001] leżeć płasko.

- 7) Maszyna wioślarska RIVER w płaskiej pozycji, przekręć KLAMRĘ GAŁKI [125] zgodnie z ruchem wskazówek zegara dokręć mocno.

TRANSPORT I PRZECHOWANIE

R100APM Premier Rower posiada KOŁA TRANSPORTOWE sprawiając przemieszczanie urządzenia łatwym dla jednej osoby. R100APM Premier Rower to duże urządzeni wioślarskie ważące około 44 kg, więc możesz potrzebować pomocy w przemieszczaniu go w zależności od swojej wielkości i siły.



- Ustaw się jak na rysunku powyżej. Trzymaj maszynę obiema rękami. Używając ciężaru swojego ciała Powoli przechyl urządzenie do przodu w tym samym czasie przesun urządzenie do przodu aby wesprzeć wagę.
- Balansowanie maszyną jest łatwe dzięki specjalnym oponom soft PVC chroniących twoją podłogę i dywan.
- Kiedy opierasz urządzenie podążaj za odwrotnością kroku 1. Jak na rysunku.

DOSIĘGANIE

BŁĄD

Kiedy ciało rozciąga się zbyt do przodu. Golenie mogą minąć wertykalnie. Głowa i ramiona mają skłonność do opuszczania się do stóp. Ciało jest w słabej pozycji do wysiłku.



ROZWIĄZANIE

Kolana ustawione są wertykalnie. Ciało przylega do nóg. Ramiona są całkowicie wyprostowane i zrelaksowane. W tej pozycji powinieneś czuć się komfortowo.

WIOSŁOWANIE Z NACIĄGNIĘTYMI RAMIONAMI

BŁĄD

Użytkownik rozpoczyna pociąganie przez ciągnięcie ramionami a nie odpychanie nogami.



ROZWIĄZANIE

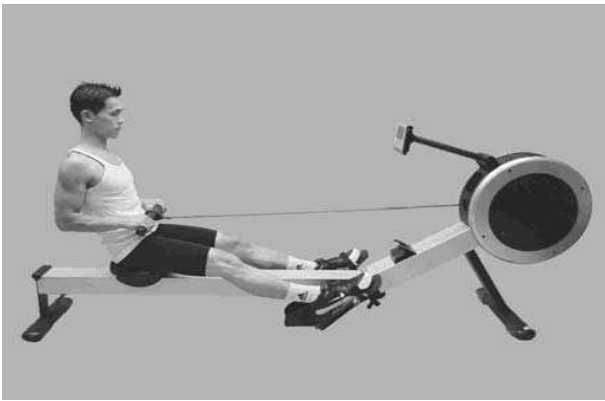
Użytkownik zaczyna pociąganie przez pchanie nogami i usztywnianie pleców przez całkowite wyprostowanie ramion i zrelaksowanie.

NACIĄNIĘTE NADGARSTKI

BŁĄD

Użytkownik naciąga nadgarstki przez cały czas naciągania.





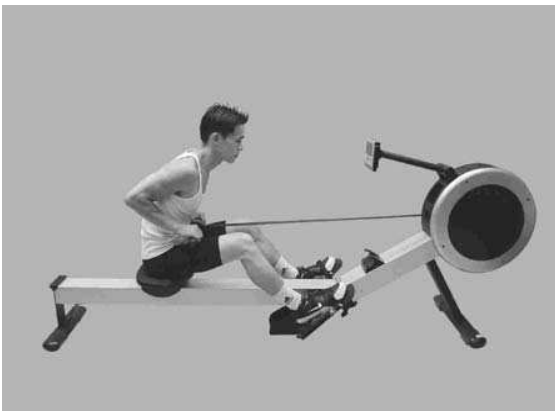
ROZWIĄZANIE

Zawsze wiosłuj płasko nadgarstkami przez całe pociąganie.

PCHANIE CIAŁA NA UCHWYT

BŁĄD

Na początku użytkownik zaczyna ciągnąć uchwyt do ciała, pchając siebie na niego.



ROZWIĄZANIE

Na początku użytkownik nachyla się odrobinę do tyłu, trzyma nogi w dole i ciągnie uchwyt do ciała używając górnej części ciała jako solidnej platformy.

LATAJĄCE ŁOKCIE

BŁĄD

Łokcie użytkownika odstają od ciała na końcu i uchwyt jest na poziomie klatki piersiowej.



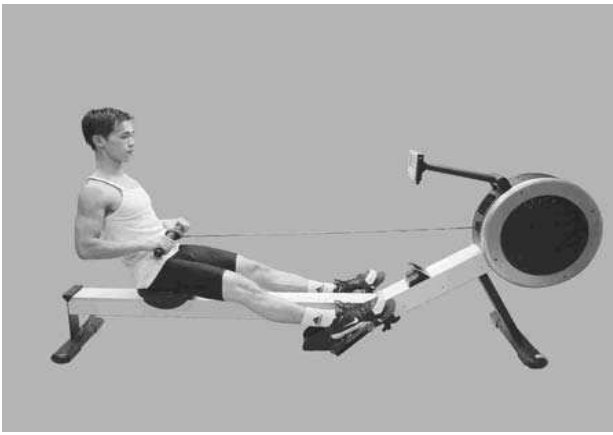
ROZWIĄZANIE

Pociągnij uchwyt do ciała. Nadgarstki są płasko, a łokcie przylegają blisko ciała. Łokcie są ściągnięte do ciała podczas gdy uchwyt jest nisko blisko talii.

BLOKOWANIE KOLAN

BŁĄD

Pod koniec pociągania użytkownik blokuje kolana, prostując nogi.



ROZWIĄZANIE

Zawsze trzymaj kolana odrobinę zgięte w pozycji całkowicie wyprostowanej, nie blokuj kolan.

INSTRUKCJE DO KOMPUTERA

OPIS FUNKCJI

Maszyna wioślarska RIVER posiada dwa komputery do wyboru

KOMPUTER PODŚWIETLANY

Biały tekst z niebieskim podświetleniem. Ten komputer używa dołączonego adaptora i nie działa z bateriami.

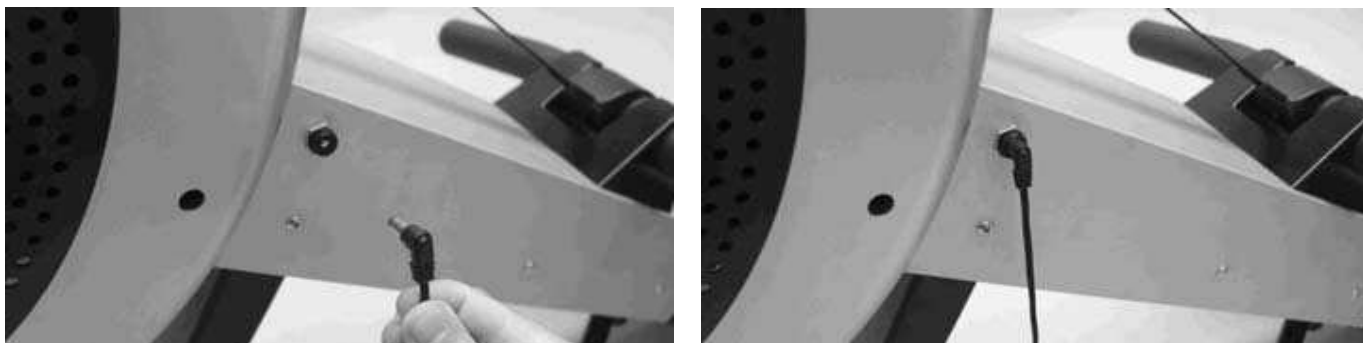
STANDARDOWY KOMPUTER

Czarny tekst z zielonym tłem bez podświetlania.

Ten komputer działa z bateriami lub z adaptorem. Adaptor lub 4 baterie zostaną dołączone w zależności od preferencji dealer'a.

ADAPTOR

Kiedy twój *Maszyna wiosłarska RIVER* jest całkowicie zamontowany i prawidłowo ustawiony wtedy włóż wtyczkę adaptora do gniazdka jak pokazano na rysunku poniżej.



Baterie

Zdejmij pokrywę baterii jak pokazano na rysunku i zainstaluj 4 baterie R14UG * SUM2 * SIZE"C" * 1.5V baterie.

Założ pokrywę i upewnij się, że jest dokręcona.

Aby zapobiec zniszczeniu komputera zalecamy zmianę baterii co 6 miesięcy. Nie mieszaj baterii nowych i zużytych, nie mieszaj różnych marek baterii.

OSTRZEŻENIE: jeśli planujesz przechowywać swoje urządzenie przez dłuższy czas zalecamy ci wyjęcie baterii aby nie zepsuć komputera.

Kiedy wyświetli się znak LOW BATTERY należy zmienić baterie na nowe.



WŁĄCZANIE: Urządzenie włączy się automatycznie, kiedy zaczniesz być używane, lub kiedy zostanie naciśnięty jakiś przycisk .

WYŁĄCZANIE: Urządzenie wyłączy się automatycznie kiedy nie będzie używane. Po 4 minutach tylko wyświetlacz LCD wyłączy się. Po 10 minutach komputer wyłączy się całkowicie.

WYŚWIETLACZ LCD: Kiedy wyświetlacz jest nie czytelny lub jeśli tylko częściowo wyświetla dane, wznów komputer. Odłącz prąd na około 15 sekund przez wyjęcie baterii lub odłączenie adaptora.

KLUCZOWE FUNKCJE

Komputer posiada 4 klawisze i jedną tarczę . Każdy klawisz wskazuje na swoją funkcję. Wciśnij klawisz z odpowiednią siłą. Nie uderzaj w nie ponieważ to może spowodować ich zniszczenie.

Tarcza WYBORU: Przekręcaj tarczę w prawo i w lewo aby przewinąć dostępne funkcje. Tarcza pracuje najlepiej kiedy przekręcana jest powoli.

Klawisz ENTER: Naciśnij przycisk ENTER aby potwierdzić swój wybór.

Przycisk START/STOP: Naciśnij przycisk START/STOP aby rozpocząć program ćwiczeń, który wybrałeś. Naciśnij go ponownie aby przerwać program. Kiedy twój program jest zatrzymany wszystkie informacje zostaną zachowane przez 10 minut. Po 4 minutach tylko wyświetlacz LCD wyłączy się, a twoje dane zostaną zachowane przez dodatkowe 6 minut. Naciśnij przycisk START/STOP aby wznowić swój program. Ta informacja jest przydatna kiedy ktoś ci przeszkadza podczas ćwiczeń i pozwala powrócić do ćwiczeń bez potrzeby ponownego programowania komputera.

Przycisk USER Naciśnij przycisk USER aby wybrać jednego z 4 użytkowników i aby wprowadzić dane użytkownika (tj. wzrost, wagę, wiek i płeć)

Przycisk RECOVERY Naciśnij ten przycisk aby włączyć program RECOVERY który automatycznie określi poziom twojej kondycji.

PO PROSTU ZACZNIJ WIOSŁOWAĆ

zaczynij po prostu wiosłować a komputer automatycznie się włączy i przejdzie do programu ręcznego .

WYBÓR PROGRAMU

Jest 15 dostępnych programów i 3 drogi ich wyboru.

PROGRAM MENU

Kiedy komputer jest włączony w trybie stop, rotuj tarczą aby przewinąć 11 programów możliwych do wyboru.

USER PROFILES Naciśnij przycisk USER. Wybierz jednego z 4 użytkowników przez rotację tarczą. Naciśnij przycisk ENTER aby potwierdzić wybór. Naciśnij przycisk START. Wybierz profil użytkownika przez rotację tarczą.

PROGRAM RECOVERY naciśnij przycisk RECOVERY aby aktywować program RECOVERY który automatycznie określi poziom twojej kondycji.

P1- PROGRAM MANUAL

Manual Program jest prostym programem który ma płaski profil i jest zaprogramowany na poziomi 6 oporu.

1) Kiedy komputer jest włączony w trybie stop, rotuj tarczą i wybierz Manual Program.

NB Aby szybko rozpocząć naciśnij przycisk start i komputer zacznie liczyć od 0 w górę.

2) Aby zatwierdzić wybrane wartości nie przyciskaj przycisku start, zamiast niego przyciśnij ENTER.

3) Wybierz swoje wartości przez rotowanie tarczą następnie naciśnij przycisk ENTER aby potwierdzić wybór. Jeśli chcesz zmienić wartości już wprowadzone trzymaj wciśnięty przycisk ENTER dopóki wrócisz do danych które chcesz zmienić.

4) Kiedy już wprowadzisz wszystkie dane naciśnij przycisk START i rozpocznij ćwiczenia.

UWAGA: Podczas ćwiczeń możesz ustawić poziom oporu przez rotację tarczą.

P2~P3 Preset Profile Programs

Są dwa zaprogramowane profile programów do wyboru, jak pokazano na rysunku poniżej.

Komputer automatycznie ustawi poziom oporu zgodnie z profilem, który wybrałeś. Podczas ćwiczeń możesz ustawić poziom oporu przez rotowanie tarczą.

1) Kiedy komputer jest włączony w trybie stop, rotuj tarczą i przewin do programu nachylenie i woda.

NB Aby szybko rozpocząć naciśnij przycisk start i komputer zacznie liczyć od 0 w górę.

2) Aby zatwierdzić wybrane wartości nie przyciskaj przycisku start, zamiast niego przyciśnij ENTER.

3) Wybierz swoje wartości przez rotowanie tarczą następnie naciśnij przycisk ENTER aby potwierdzić wybór. Jeśli chcesz zmienić wartości już wprowadzone trzymaj wciśnięty przycisk ENTER dopóki wrócisz do danych które chcesz zmienić.

4) Kiedy już wprowadzisz wszystkie dane naciśnij przycisk START i rozpocznij ćwiczenia.

UWAGA: Są 4 dodatkowe profile programów dostępne bezpośrednio w profilu P7

P4 - Pacer Program

To jest najbardziej popularny program ze wszystkich programów wioślarskich. Pacer Program pozwala ci wiosłować poza szybką łodzią aby pomóc zwiększyć szybkość. Lub dla bardziej energicznych ćwiczeń mieć wyścig przeciw szybkiej łodzi.

1) Kiedy komputer jest włączony w trybie stop, rotuj tarczą i przewin do

Pacer Program. Naciśnij ENTER aby potwierdzić swój wybór.

NB Aby szybko rozpocząć naciśnij przycisk start i komputer zacznie od dystansu 5000 meterów i czasu 30 minut.

2) Aby zatwierdzić wybrane wartości nie przyciskaj przycisku start, zamiast niego przyciśnij ENTER.

3) Wybierz swoje wartości przez rotowanie tarczą następnie naciśnij przycisk ENTER aby potwierdzić wybór.

4) Wybierz swój czas przez rotację tarczą. Naciśnij ENTER aby potwierdzić swój wybór. Jeśli chcesz zmienić wartości już wprowadzone trzymaj wciśnięty przycisk ENTER dopóki wrócisz do danych które chcesz zmienić.

5) Kiedy już wprowadzisz wszystkie dane naciśnij przycisk START i rozpocznij ćwiczenia.

UWAGA: Tradycyjnie Pacer Program ma zaprogramowany poziom oporu, ale jeśli chcesz go zwiększyć możesz go ustawić rotując tarczą.

P5~P6 Intervals Programs

Są dwa Interval Programs, przedziały dystansów i przedziały czasów. Jedyna różnica między nimi jest sposób w jaki wybierasz swój przedział. W programie przedziału dystansu wybierasz dystans. W przedziale czasu wybierasz czas. Są wspaniałe programy zaprojektowane dla krótkiego intensywnego wiosłowania po którym następuje krótki odpoczynek a potem powtórka. Wybierz swój przedział, następnie wybierz swój czas odpoczynku. Jeśli przedziały są niewystarczające wtedy tylko naciśnij przycisk start aby powtórzyć program.

1) Kiedy komputer jest włączony w trybie stop, rotuj tarczą i przewiń do programu dystansu lub czasu. Naciśnij przycisk ENTER aby potwierdzić wybór.

NB Aby szybko rozpocząć naciśnij przycisk start, a komputer rozpocznie od dystansu 100 metrów, czasu 1:00 minuty, czasu odpoczynku 30 sekund i 10 całkowitych przedziałów.

2) Aby wprowadzić docelowe wartości nie przyciskaj przycisku start, zamiast niego przyciśnij ENTER.

3) Wbierz dystans i czas ćwiczeń przez rotowanie tarczą następnie naciśnij przycisk ENTER aby potwierdzić wybór.

4) Wybierz czas odpoczynku przez rotowanie tarczą następnie naciśnij przycisk ENTER aby potwierdzić wybór.

5) Wybierz całkowite przedziały przez rotowanie tarczą następnie naciśnij przycisk ENTER aby potwierdzić wybór. Jeśli chcesz zmienić wartości już wprowadzone trzymaj wciśnięty przycisk ENTER dopóki wrócisz do danych które chcesz zmienić.

6) Kiedy już wprowadzisz wszystkie dane naciśnij przycisk START i rozpocznij ćwiczenia.

P7 - User Profiles Programs

Są 4 . Są zaprojektowane przez użytkownika. Komputer może przechowywać jeden profil na użytkownika, a jest możliwość wyboru jednego z 4 użytkowników. Te 4 User Profiles Programs są bardzo przydatne ponieważ pozwalają Ci zaprojektować profil zgodny z twoimi upodobaniami dając Ci bezgraniczną możliwość ćwiczeń, które pomogą Ci utrzymać motywację. Komputer automatycznie dostosuje poziom oporu zgodny do profilu

zaprojektowanego przez użytkownika. Podczas ćwiczeń możesz ustawić opór przez rotację Tarczą Wyboru

1) Kiedy komputer jest włączony w trybie stop, rotuj tarczą i przewiń do user profiles program.

NB Aby szybko rozpocząć naciśnij przycisk start I computer zacznie odliczać od 0 wzwyż.

2) Aby wprowadzić docelowe wartości lub zmodyfikować profil nie przyciskaj przycisku start, zamiast niego przyciśnij enter.

3) Wybierz swoje docelowe wartości i profil użytkownika przez rotację Tarczą Wyboru, następnie naciśnij ENTER aby potwierdzić wybór. Jeśli chcesz zmienić wartości już wprowadzone trzymaj wciśnięty przycisk ENTER dopóki wrócisz do danych które chcesz zmienić.

4) Kiedy już wprowadzisz wszystkie dane naciśnij przycisk START i rozpocznij ćwiczenia

UWAGA: Podczas ćwiczeń możesz ustawiać poziom oporu przez rotację Tarczą Wyboru.

P8 - Watts Control Program

Program Watts Control jest zaprojektowany aby utrzymać produkcję energii na stałym poziomie jaki wybrałeś.

1) Kiedy komputer jest włączony w trybie stop, rotuj tarczą i przewiń do Watts Control Program.

NB Aby szybko rozpocząć naciśnij przycisk start I komputer przejdzie do 100 wat.

2) Aby zatwierdzić wybrane wartości nie przyciskaj przycisku start, zamiast niego przyciśnij ENTER.

3) Wybierz swoje docelowe wartości przez rotację Tarczą Wyboru, następnie naciśnij ENTER aby potwierdzić wybór. Jeśli chcesz zmienić wartości już wprowadzone trzymaj wciśnięty przycisk ENTER dopóki wrócisz do danych które chcesz zmienić.

4) Kiedy już wprowadzisz wszystkie dane naciśnij przycisk START i rozpocznij ćwiczenia
UWAGA: Podczas ćwiczeń NIE możesz ustawić poziomu oporu ponieważ Program Watts Control zmieni opór automatycznie

P9~P11 Heart Rate Control Programs

Są 3 H-R-C Programy 60% 75% 85%. Są zaprojektowane aby utrzymać twoją akcję serca na stałym poziomie. Co każde 20 sekund komputer będzie sprawdzał twoją akcję serca i puls I będzie ustawiał odpowiedni do ich utrzymania poziom oporu.

Te H-R-C program są wspaniałymi programami do ćwiczenia układu krążenia. Aby osiągnąć efektywne rezultaty powinieneś robić ćwiczenia układu krążenia w granicach strefy treningu (zobacz na Kalkulację Akcji serca)

OSTRZEŻENIE: podnoszenie wskaźnika akcji serca jest ważną częścią ćwiczeń, ważne jest również aby wskaźnik ten nie był za wysoki. Dla bezpieczeństwa proponujemy abyś rozpoczął swoje ćwiczenia na poziomie 60% i podnosił go wraz z poprawą kondycji.

Komputer automatycznie przeliczy twój wskaźnik akcji serca opierając się na programie H-R-C jaki wybrałeś, wybranym użytkownikowi U1~U4 i wprowadzonych danych. Wszystkie wartości możesz ustawić. Twój wskaźnik akcji serca zostanie tylko zapisany w komputerze jeśli nosisz kompatybilny pas na klatkę piersiową.

1) Kiedy komputer jest włączony w trybie stop, rotuj tarczą i przewiń do najlepiej pasującego

heart rate control program. Zobacz na przelicznik wskaźnika akcji serca.

NB Aby szybko rozpocząć naciśnij przycisk start i komputer przejdzie do danych użytkownika.

2) Aby wprowadzić docelowe wartości nie przyciskaj przycisku start, zamiast niego przyciśnij enter.

3)) Wybierz swoje docelowe wartości przez rotację Tarczą Wyboru, następnie naciśnij ENTER aby potwierdzić wybór. Jeśli chcesz zmienić wartości już wprowadzone trzymaj wciśnięty przycisk ENTER dopóki wrócisz do danych które chcesz zmienić.

4) Kiedy już wprowadzisz wszystkie dane naciśnij przycisk START i rozpocznij ćwiczenia

UWAGA: Podczas ćwiczeń możesz ustawiać poziom oporu przez rotację Tarczą Wyboru.

Recovery Program

Program Recovery automatycznie określi poziom twojej kondycji. Komputer wymaga sygnału pulsu dlatego musisz nosić kompatybilny pas na klatce piersiowej.

1) Kiedy komputer jest włączony w trybie stop. Naciśnij przycisk RECOVERY.

2) Komputer przeanalizuje twój wskaźnik akcji serca przez około minutę i wyświetli następujące rezultaty.

F1.0~1.9: SUPER FIT

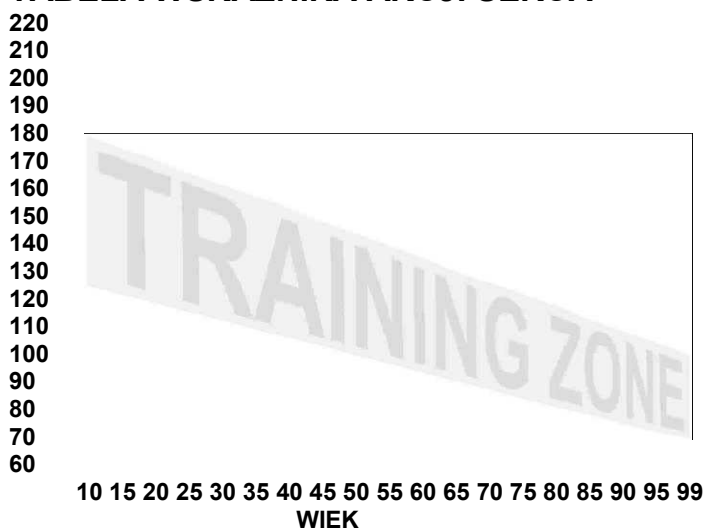
F4.0~4.9: FAIR

Przeliczanie wskaźnika akcji serca

Twój optymalny przedział akcji serca podczas ćwiczeń odnosi się do twojej "Strefy ćwiczeń". Aby osiągnąć efektywne rezultaty rezultaty powinieneś robić ćwiczenia układu krążenia w granicach strefy treningu. Odnośnie do poniższej tabeli WSKAŹNIKA AKCJI SERCA aby przeliczyć twoje T.H.R w 60% 75% i 85%. Proponujemy abyś rozpoczął swoje ćwiczenia od 60% T.H.R i zwiększał swoją T.H.R % wraz z poprawą kondycji.

FORMUŁA WSKAŹNIKA AKCJI SERCA: $220 - \text{WIEK} \times \text{T.H.R}\%$ (np. $220 - 30 \text{ lat} \times 60\% = \text{T.H.R } 114$)

TABELA WSKAŹNIKA AKCJI SERCA



Wartości zaprogramowane

Kiedy wybierasz wartości docelowe komputer jest zaprojektowany aby asystować ci przez zaprogramowane wartości. Rozumiemy, że te wartości nie zawsze są pomocne, ale ogólnie są bardziej pomocne niż gdyby ich nie było.

DYSTANS: 5000 METERÓW
CZAS: 30 MINUT
CZAS ĆWICZEŃ: 1 MINUTE
CZAS ODPOCZYNKU: 30 SECONDS
CAŁKOWITE PRZEDZIAŁY : 10
WZROST: 175cm 5 ' 9 ''
WAGA: 70kg 154lbs
WIEK: 30
PŁEĆ: M

Wiadomości błędów

Jeśli komputer znajdzie Błąd wyświetli tekst "ERROR 1" lub "ERROR 2".

ERROR 1: Komputer nie może znaleźć motora który kieruje systemem oporu. Problem jest albo w motorze albo w kablu dochodzącym do motoru.

ERROR 2: Błąd oprogramowania. Komputer nie może współdziałać z IC chip.

Rozwiązanie: Dla obu błędów spróbuj restartować komputer. Odłącz wtyczkę w adapterze lub baterie na około 15 sekund. Jeśli to nie pomoże skontaktuj się ze swoim dealer'em.

Pas na klatkę piersiową

R100APM Premier Rower ma wbudowany w pas na klatkę piersiową odbiornik który wykorzystuje międzynarodowe standardy pasma 5 kHz. Twoja akcja serca zostanie zapisana na komputerze jeśli nosisz pas.

Wybór użytkownika

Komputer może przechowywać 4 ustawienia danych personalnych użytkowników. Te przechowywane dane zostaną użyte w połączeniu z Programami P7 - User Profiles i P9~P11 Heart Rate Control.

1) Kiedy komputer jest włączony w trybie stop. Naciśnij przycisk USER.

2) Wybierz jednego z 4 użytkowników przez rotację tarczą Wyboru następnie naciśnij przycisk ENTER aby potwierdzić wybór.

3) Wybierz swoją wysokość przez rotację tarczą Wyboru. Naciśnij przycisk ENTER aby potwierdzić wybór.

4) Wybierz swoją wagę przez rotację tarczą Wyboru. Naciśnij przycisk ENTER aby potwierdzić wybór.

5) Wybierz swój wiek przez rotację tarczą Wyboru. Naciśnij przycisk ENTER aby potwierdzić wybór.

6) Wybierz swoją płęć przez rotację tarczą Wyboru. Naciśnij przycisk ENTER aby potwierdzić wybór.

NB Jeśli chcesz zmienić wartości już wprowadzone trzymaj wciśnięty przycisk ENTER dopóki wrócisz do danych które chcesz zmienić.

7) Kiedy już wprowadzisz wszystkie wartości naciśnij przycisk START/STOP aby wyjść.

Wybór jednostek pomiaru METRY lub JEDNOSTKI ANGIELSKIE

1) Kiedy komputer jest włączony w trybie stop. Naciśnij I przytrzymaj przycisk ENTER i przycisk START/STOP przez 3 sekundy.

2) Wybierz rodzaj jednostek przez rotację Tarczą Wyboru następnie naciśnij przycisk ENTER aby potwierdzić wybór.

OSTRZEŻENIE: Zmiana system pomiaru wymaże wszystkie wprowadzone dane I profile użytkowników.

Docelowe wartości

Przebieg dystansu I przebieg czasu to opcjonalne wartości. Jeśli są ustawiona na 0 to komputer zacznie odliczać wzwyż. Jeśli wybierzesz wartości dla jednej lub obu opcji to komputer zacznie odliczać otwartości którą wybrałeś.

Komputer zatrzyma się i wyda alarm raz PIERWSZA wartość została osiągnięta.

Waty i Heart Rate Control Program również mają docelowe wartości które tylko odliczają.

DYSTANS: 100 - 99,900 METRÓW w 100 metrowych krokach

CZAS : 01:00 - 99:00 MINUT w 1 minutowych krokach.

WAT: 30 - 300 w 10 watowych krokach

WIEK: 10 - 99 lat w 1 rocznych krokach

TARGET H R : 60 - 220 uderzeń na min. w 1 bpm krokach

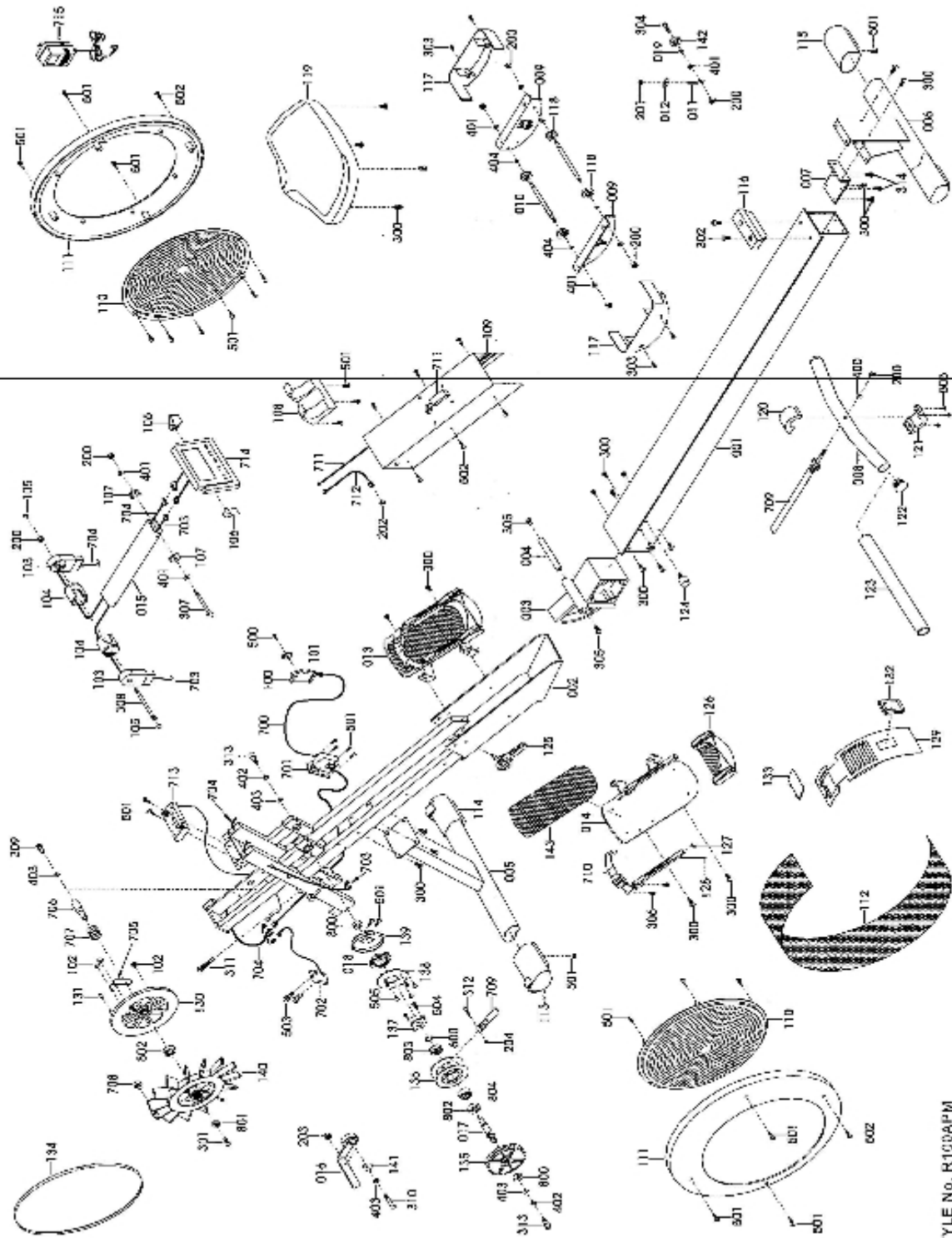
Maszyna wiosłarska RIVER - LISTA CZĘŚCI

Nr.	OPIS	ILOŚĆ
001	Aluminiowa rura	1
002	Główna rama	1
003	Trzpień	1
004	Rękojeść trzpienia	1
005	Przedni stabilizator	1
006	Tyłny stabilizator	1
007	Tyłny wspornik	1
008	Uchwyt	1
009	Podwozie siedzenia - płytką	2
010	Podwozie siedzenia – rękojeść	2
011	Walek – rygiel	2
012	Walek – płytką	2
013	Podpórka stopy – prawa	1
014	Podpórka stopy – lewa	1
015	Ramię komputera	1
016	Koło nastawcze napięcia	1
017	Sprzęgło	1
018	Sprężyna powrotna	1
019	Walek - podkładka	2
100	Podkładka	1
101	Podkładka – koło ślizgające	1
102	Podkładka - kabel	3
103	Ramię komputera - wtyczka	2
104	Ramię komputera - trzpień	2
105	Ramię komputera – pokrywa wtyczki	2
106	Skrzynka komputera pokrywa nakrętki	2
107	Ramię komputera - podstawka	2
108	Uchwyt	1
109	Pokryw przednia	1
110	Pokrywa środkowa	2
111	Pokrywa główna	2
112	Siatka	1
113	Końcówka koła – lewa	1
114	Końcówka koła – prawa	1
115	Standardowa końcówka	2
116	Końcówka aluminiowej rury	1
117	Podwozie siedzenia – pokrywa	2

118	Podwozie siedzenia - wałek	4
119	Siedzenie	1
120	Pokrywa klamry paska - górna	1
121	Pokrywa klamry paska - dolna	1
122	Wtyczka	2
123	Pianka	1
124	Podwozie siedzenia korek	1
125	Gałka	1
126	Wsparcie stopy - zamykanie	2
127	Wsparcie stopy - korek	4
128	Trzpień stopy	4
129	Pokrywa - wentylacji	1
130	Podstawka - aluminium	1
131	Podstawka - tuleja	2
132	Pasek	1
133	Pokrywa baterii	1
134	Pasek	1
135	Krażek linowy	1
136	Pasek bębena	1
137	Sprężyna powrotna - bębenek	1
138	Sprężyna powrotna - pokrywa	1
139	Sprężyna powrotna - uchwyt	1
140	Koło zamachowe z magnesem	1
141	Koło napięcia	1
142	Wałek	2
143	Podstawka stopy - bieźnik	2
200	Nakrętka	9
201	Nakrętka	2
202	Nakrętka	1
203	Nakrętka	1
204	Nakrętka	1
300	Rygiel	24
301	Rygiel	1
302	Rygiel	2
303	Rygiel	4
304	Rygiel	2
305	Rygiel	2
306	Rygiel	8
307	Rygiel	1
308	Rygiel	1
309	Rygiel	1
310	Rygiel	1
311	Rygiel	1
312	Rygiel	1
313	Rygiel	2
314	Rygiel	2
400	Uszczelka	1
401	Uszczelka	8
402	Uszczelka	2
403	Uszczelka	4

404	Uszczelka	4
500	Śruba	1
501	Śruba	34
502	Śruba	8
503	Śruba	5
504	Śruba	2
505	Śruba	5
600	Pierścień wspornikowy	1
700	Kabel napięcia	1
701	Motor z kablem	1
702	Kabel czujnika Motora	1
703	Kabel komputera - 6×PIN	1
704	Kabel komputera - 9×PIN	1
705	Podstawka – kabel	1
706	Podstawka – koło zamachowe	1
707	Podstawka – sprężyna	1
708	Czujnik magnetyczny	1
709	Pasek	1
710	Podpórka stopy - pasek	2
711	Odbiornik paska na klatkę piersiową	1
712	Adapter AC - kabel	1
713	Skrzynka baterii z kablem	1
714	Komputer	1
715	Adapter AC	1
800	Łożysko	2
801	Łożysko	1
802	Łożysko	2
803	Łożysko	1
804	Sprzęgło	1

R100APM Premier Rower EXPLODED DRAWING



STYLE NO. R100APM
August 2005

Konserwacja

Regularnie wykonywać konserwacji urządzenia na podstawie jego zużycia, jednak co najmniej po 20 godzinach pracy urządzenia.

Konserwacja obejmuje:

Kontrolę wszystkich ruchomych części urządzenia (osie, zagięcia umożliwiające ruch, itd.), czy są dostatecznie nasmarowane. Jeśli nie, natychmiast je nasmarować. Zaleca się zwykły olej do rowerów lub maszyn do szycia albo oleje silikonowe.

Regularną kontrolę wszystkich części – śruby i nakrętki oraz regularne dokręcanie.

Do czyszczenia używać roztworu wody z mydłem, nie używać ostrych środków czyszczących.

Urządzenie przechowywać zawsze na suchym i ciepłym miejscu.

Warunki gwarancji:

Importer udziela na niniejszy produkt następującej gwarancji:

1. gwarancja na ramę wykonaną ze stali dla pierwszego właściciela wynosi 2 lata od dnia sprzedaży klientowi.
2. gwarancja na cały osprzęt elektroniczny wynosi 2 lata od dnia sprzedaży klientowi.
3. gwarancja na pozostałe części 2 lata od dnia sprzedaży klientowi.

Gwarancja nie obejmuje wad powstałych:

- Z winy użytkownika tj. uszkodzenie produktu nieprofesjonalną próbą naprawy, niewłaściwym montażem, niedostatecznym włożeniem drążka siodełka do ramy, niedostatecznym włożeniem pedałów do korb oraz korb do osi środkowej
- uszkodzeniem mechanicznym,
- zajęciem nieodwracalnym, klęską żywiołową,
- nieprofesjonalną próbą dokonywania zmian,
- - nieprawidłowym użyciem, czy nieodpowiednim przechowywaniem, wpływem niskiej lub wysokiej temperatury, działaniem wody, nadmiernym naciskiem lub uderzeniem, zamierzeniem zmienionym designem, kształtem lub wymiarem
- zużyciem części podczas normalnego używania (np. gumowe i plastikowe części, mechanizmy ruchome, itp.)

UWAGA:

1. ćwiczenie któremu towarzyszą efekty dźwiękowe oraz skrzypienie nie stanowi wady, która broniłaby prawidłowemu użytkowaniu urządzenia i nie może stanowić przedmiot reklamacji. Zjawisko to można zlikwidować podczas bieżącej konserwacji.

2. uwaga: w modelach podstawowych użyto łożysk wieńcowych. Czas żywotności tych łożysk może być krótszy niż czas gwarancji. Czas żywotności to około 100 godzin pracy urządzenia.

3. podczas trwania gwarancji zostaną usunięte różne wady produktu spowodowane wadą produkcyjną lub wadliwym materiałem, w taki sposób by urządzenie nadawało się do ponownego użytku.

4. W zasadzie reklamacji dokonuje się pisemnie z podaniem informacji dotyczących wady i potwierdzoną niniejszą kartą gwarancyjną.

- Gwarancja obowiązuje tylko w tym punkcie sprzedaży, w którym wyrób zakupiono.

data sprzedaży:

sprzedawca:

Dostawca:INSPORTLINE PL
Ul .Kantorowicka 400 , 31-763 Kraków
Tel/fax 012/ 417-38-50 0602 218 882 012/ 645-60-00
www.insportline.pl biuro@insportline.pl