

ENERGETICS

ST 10.1 MAGNETIC ROWER



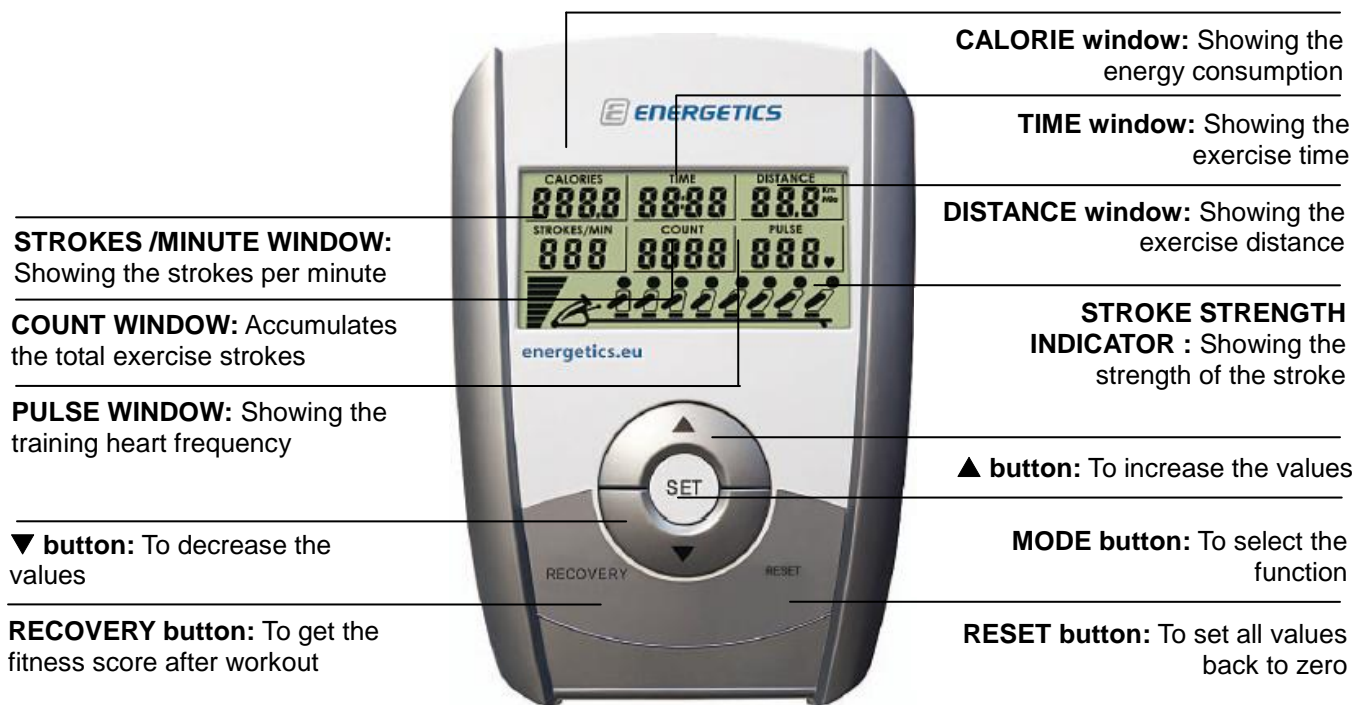
- EN
- DE
- FR
- ES
- IT
- EL
- SL
- SV
- FI
- DA
- HU
- CS
- BG
- PL
- BG
- RO

**Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Tables des matières - Tabla de contenidos –
 Indice - Περιεχόμενα – Kazalo vsebine - Innehållsförteckning – Sisältö –
 Indholdsfortegnelse – Sadržaj – Sadržaj – Sadržal – Spis treści – Съдържание-
 Cuprins**

1. English	P. 3
2. Deutsch	P. 5
3. Français	P. 7
4. Español	P. 9
5. Italiano	P. 11
6. Ελληνικά	P. 13
7. Slovensko	P. 15
8. Svenska	P. 17
9. Suomi	P. 19
10. Dansk	P. 21
11. Hrvatski	P. 23
12. Srpski	P. 25
13. Bosanski jezik	P. 27
14. Polski	P. 29
15. Български	P. 31
16. Românește	P. 33

- EN** © The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.
- DE** © Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.
- FR** © Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur. ENERGETICS ne peut être tenu responsable pour d'éventuelles erreurs de traduction, ou pour d'éventuelles modifications techniques du produit.
- ES** © El manual del usuario es sólo para referencia del cliente. ENERGETICS no se hace responsable de los errores que se produzcan debido a la traducción o cambio de las especificaciones técnicas del producto.
- IT** © Il presente manuale è solo per riferimento dell'acquirente. ENERGETICS non può garantire per errori occorsi durante la traduzione o cambiamenti nelle specifiche tecniche del prodotto.
- EL** © το εγχειρίδιο οδηγιών είναι για βοήθεια προς τους πελάτες μας. Η Εταιρεία ENERGETICS δεν αναλαμβάνει ευθύνη για τυχόν λάθη που συμβήκαν κατά τη διάρκεια της μεταφράσεως, η λόγω αλλαγής των τεχνικών προδιαγραφών του προϊόντος.
- SL** © Ta navodila so samo za kupca. ENERGETICS ne more garantirati za napake, ki se pojavijo zaradi prevajanja oziroma zaradi spremembe tehnične specifikacije proizvoda.
- SV** © Bruksanvisningen är enbart avsedd som upplysning till kunden. ENERGETICS avsäger sig ansvar för ev. felaktigheter till följd av översättningsfel eller tekniska ändringar på produkterna.
- FI** © Nämä käyttöohjeet ovat ainoastaan asiakasta varten. ENERGETICS ei takaa kielenkäännöksestä tai tuotteen teknisistä muunnoksista johtuvia virheitä.
- DA** © Brugermanualen er kun til kundens oplysning, ENERGETICS påtager sig intet ansvar for fejl der opstår på grund af oversættelse eller eventuelle ændringer i produktets tekniske specifikation.
- HU** © Uve upute za uporabu služe samo kao pomoć kupcu. ENERGETICS ne preuzima na sebe nikakvu odgovornost u slučaju greški nastalih prilikom prevođenja teksta ili tehničkih promjena u izradi.
- CS** © Ovo uputstvo za upotrebu namenjeno je da bude pomoć kupcu. ENERGETICS ne garantuje za moguće greške u prevodu ili izmene u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
- BG** © Uputstvo za korišćenje je samo preporuka za kupce. ENERGETICS ne preuzima nikakvu garanciju za greške prouzročene prilagođavanjem ili izmjenama u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
- PL** © Instrukcja obsługi jest informacja dla klienta. ENERGETICS nie ponosi odpowiedzialności za usterki powstałe w wyniku tłumaczenia lub technicznych zmian produktu.
- BG** © Инструкции за употреба са предназначени само за клиентите. ENERGETICS не дава никаква гаранция за грешки, възникнали при превода или при промяната на техническата спецификация на продукта.
- RO** © Instrucțiunile de utilizare sunt doar recomandări pentru cumpărători. ENERGETICS nu preia nici un fel de garanție pentru greșelile datorate traducerii sau modificărilor în specificația tehnică a produsului.

© Copyright by ENERGETICS



Power	Open the battery case and insert the batteries.
Switch on	After pressing a button or starting the exercise, the computer automatically turns on. If any part of the display malfunctions check batteries and all connections.
Quick Start	Start exercising directly - all data for time, distance, calories, strokes per minute and count will count upwards (preset values will count backwards).
Pre-sets	There are 5 values that can be preset as training targets: <ul style="list-style-type: none"> • Time (in 1 minute steps) • Distance (in 100 meter steps) • Energy Consumption (in 1 kcal steps) • Count (in 10 strokes steps) • Pulse (in 1 beat per minute steps)

Before starting the exercise, press the MODE button, the TIME window will start flashing. Press the UP or DOWN button to set the target exercise time. After this, press the mode button again. The other values (COUNT, DISTANCE, CALORIES, PULSE) can be set in the same way. Not all values need to be preset. Press the MODE button to skip one or the other value without setting the target value. After setting all target values, please begin the exercise. All preset values will automatically count down to zero.

Time: After setting the target exercise time and beginning to stroke, the time will count backwards to zero. As soon as the preset exercise time is over, there will be a flashing signal for 8 seconds. After this, the computer will automatically start to count up again.

Distance: After setting the target distance and beginning to stroke, the distance will count backwards to zero. As soon as the preset exercise distance is reached, there will be a flashing signal for 8 seconds. After this, the computer will automatically start to count up again.

Count: After setting the target quantity of strokes, the strokes will count backwards to zero. As soon as the preset strokes are reached, there will be a flashing signal for 8 seconds. After this, the computer will automatically start to count up again.

Calories: After setting the target calorie consumption, the kcal will count backwards to zero. As soon as the preset kcal's are reached, there will be a flashing signal for 8 seconds. After this, the computer will automatically start to count up again.

Pulse: See below information

Pulse

Pulse is displayed in beats per minute (BPM). To transfer the pulse signal to the computer, it is essential to wear a compatible chest belt (not necessarily included into the product). If there is no heart rate signal for more than 16 seconds, the computer will show "P" in the PULSE window.

You may set a maximum target heart rate by pressing the UP / DOWN button (see above indication) If the maximum preset target heart rate is exceeded, a warning signal will appear. This is signal is an indication to reduce the intensity of your workout.

Fitness Note

The fitness note is for personal orientation and compares the pulse rate before and after training. For this it is essential to wear a compatible heart rate chest belt. You will notice, that your fitness will improve when exercising regularly.

1. Press the RECOVERY button directly after a training session, remain seated and leave on the chest belt
2. Time will count down from 60 to 0 seconds.
3. Your personal fitness note appears (F1 – F6) on the display.

Level 1 = Excellent Fitness

Level 6 = Poor Fitness

Auto off

The data will be shown for approximately 4 minutes after a training session. If you continue to train within 4 minutes the data counts again, if not the computer will automatically turn off.

Reset

To set all values back to zero press the RESET button for 3 seconds.

Please consult your physician or the training instruction to determine your maximum and minimum heart rate
--



- Strom** Öffnen Sie das Batteriefach und legen Sie die Batterien ein.
- Einschalten** Durch Drücken einer Taste oder dem Beginn des Ruderns schaltet sich der Computer automatisch ein. Bei Problemen überprüfen Sie die Batterien und alle Kabelverbindungen.
- Schnell Start** Beginnen Sie mit dem Training sofort. Alle Werte wie Zeit, Entfernung, Kalorien, Schläge pro Minute werden aufwärts gezählt (Vorgegebene Werte werden nach unten gezählt).
- Vorgabe** Es können fünf verschiedene Werte als Vorgabe des Trainingsziels eingestellt werden:
- Zeit (in 1-Minuten-Schritten)
 - Entfernung (in 100-Meter-Schritten)
 - Energieverbrauch (in 1-Kalorien-Schritten)
 - Zähler (in 10er-Schlägen)
 - Pulse (in 1 Schlag pro Minute Schritten)

Bevor Sie mit dem Training starten, drücken Sie die MODE-Taste; die Zeitanzeige blinkt. Drücken Sie die UP oder DOWN-Taste, um die gewünschte Trainingszeit einzugeben. Anschließend drücken Sie erneut die MODE-Taste. Andere Werte (Zähler, Entfernung, Kalorien, Puls) können auf dieselbe Weise eingegeben werden. Es muss nicht für jeden Wert eine Vorgabe erfolgen. Drücken Sie die MODE-Taste um einzelne Werte zu überspringen. Nachdem Sie alle gewünschten Einstellungen vorgenommen haben, können Sie mit dem Training beginnen. Alle Vorgaben werden automatisch nach unten bis auf Null gezählt.

Zeit: Nachdem Sie die gewünschte Trainingszeit eingegeben haben und mit dem Rudern beginnen, zählt die Zeit rückwärts auf Null. Sobald die gewählte Trainingszeit erreicht ist, blinkt ein Signal für acht Sekunden. Danach fängt der Computer erneut an zu zählen.

Entfernung: Nachdem Sie die gewünschte Entfernung eingegeben haben und mit dem Rudern beginnen, zählt die Entfernung rückwärts auf Null. Sobald die gewählte Entfernung erreicht ist, blinkt ein Signal für acht Sekunden. Danach fängt der Computer erneut an zu zählen.

Schläge: Nachdem Sie die gewünschte Anzahl an Schlägen eingegeben haben und mit dem Rudern beginnen, zählt die Anzahl der Schläge rückwärts auf Null. Sobald die gewählte Anzahl an Schlägen erreicht ist, blinkt ein Signal für acht Sekunden. Danach fängt der Computer erneut an zu zählen.

Kalorien: Nachdem Sie die gewünschte Höhe der zu verbrauchenden Kalorien eingegeben haben und mit dem Rudern beginnen, zählt die Kalorienanzeige rückwärts auf Null. Sobald die gewünschte Höhe der zu verbrauchenden Kalorien erreicht ist, blinkt ein Signal für acht Sekunden. Danach fängt der Computer erneut an zu zählen.

Puls: Siehe Informationen unterhalb.

Puls

Der Puls wird in Schlägen pro Minute angezeigt (BPM = Beats per minute). Um Ihren Puls auf den Computer zu übertragen, benötigen Sie einen kompatiblen Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten). Wenn der Computer für mehr als 16 Sekunden kein Signal erhält, erscheint in der Computeranzeige für den Puls ein „P“.

Sie können eine Pulsobergrenze eingeben, indem Sie die UP / DOWN-Taste drücken. (siehe Darstellung des Computers). Wenn die eingegebene Pulsobergrenze erreicht ist, erscheint ein Warnsignal. Dieses Warnsignal ist ein Hinweis, dass Sie die Intensität Ihres Trainings reduzieren sollen.

Fitness Note

Die Fitnessnote dient für Ihre persönliche Orientierung und vergleicht Ihren Puls vor und nach dem Training. Dafür ist es jedoch notwendig, dass Sie einen geeigneten Brustgurt tragen. Sie werden feststellen, dass sich bei regelmäßigem Training der Wert Ihrer Fitnessnote verbessert.

1. Drücken Sie unmittelbar nach Beendigung des Trainings die Recovery Taste. Bleiben Sie sitzen und lassen den Brustgurt angelegt.
2. Die Zeit zählt nun von 60 auf 0 sec rückwärts.
3. Am Ende erscheint Ihre persönliche Fitnessnote(1 – 6).

Note 1 = sehr gut

Note 6 = ungenügend

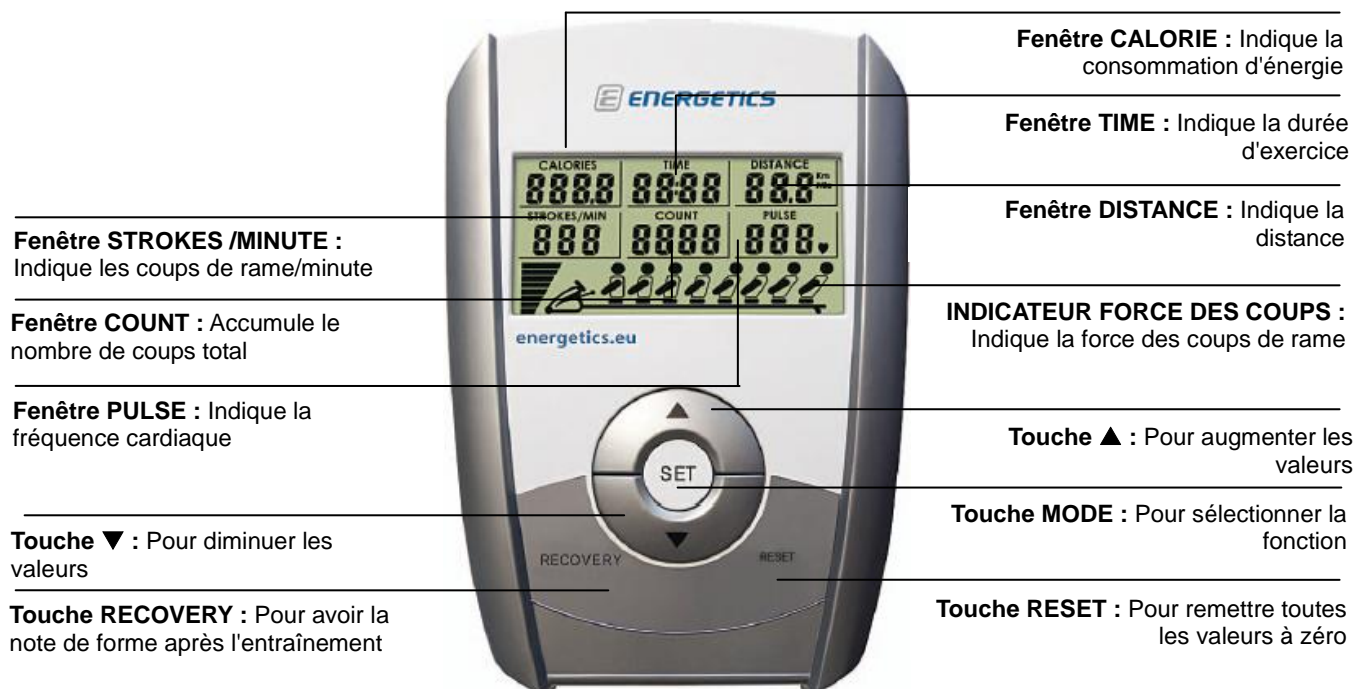
Auto off

Die Daten werden für ca. 4 Minuten nach Beendigung der Trainingseinheit im Display angezeigt. Wenn Sie während dieser Zeit wieder mit dem Training fortfahren, zählen die Daten wieder weiter. Wenn nicht, schaltet sich der Computer automatisch ab.

Reset

Um alle Werte auf Null zu stellen, halten Sie die RESET-Taste für ca. 3 Sekunden gedrückt.

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt bevor Sie mit dem Training beginnen.



Mise en marche Ouvrez le compartiment des piles et insérez les piles.

Allumage Après avoir touché un bouton ou démarré l'exercice, l'ordinateur s'allume automatiquement. Si une partie de l'écran fonctionne mal, vérifiez les piles et toutes les connexions.

Démarrage rapide Commencez l'exercice directement – toutes les données de durée, distance, calories, coups par minute et le compte seront comptés à partir de zéro (les valeurs pré-réglées seront décomptées).

Préréglages 5 valeurs peuvent être pré-réglées comme cibles d'entraînement :

- Durée (par étape de 1 minute)
- Distance (par étape de 100 mètres)
- Consommation d'énergie (par étape de 1 kcal)
- Compte (par étape de 10 coups de rame)
- Pouls (par étape de 1 battement par minute)

Avant de commencer l'exercice, appuyez sur la touche MODE, la fenêtre TIME commence à clignoter. Appuyez sur les touches UP ou DOWN pour régler la durée ciblée d'exercice. Après cela, appuyez à nouveau sur la touche MODE. Les autres valeurs (COUNT, DISTANCE, CALORIES, PULSE) peuvent être réglées de la même façon. Toutes les valeurs n'ont pas besoin d'être pré-réglées. Appuyez sur la touche MODE pour passer une valeur sans la régler. Après avoir réglé toutes les valeurs ciblées, veuillez commencer l'exercice. Toutes les valeurs pré-réglées sont décomptées automatiquement jusqu'à zéro.

Durée : Après avoir réglé la durée ciblée et commencé à ramer, la durée est décomptée jusqu'à zéro. Dès que la cible est atteinte, un signal clignotant apparaît pendant 8 secondes. Après cela, l'ordinateur recommence le compte automatiquement.

Distance : Après avoir réglé la distance ciblée et commencé à ramer, la distance est décomptée jusqu'à zéro. Dès que la cible est atteinte, un signal clignotant apparaît pendant 8 secondes. Après cela, l'ordinateur recommence le compte automatiquement.

Compte : Après avoir réglé le nombre de coups de rame ciblé et commencé à ramer, les coups de rame sont décomptés jusqu'à zéro. Dès que la cible est atteinte, un signal clignotant apparaît pendant 8 secondes. Après cela, l'ordinateur recommence le compte automatiquement.

Calories : Après avoir réglé la consommation de calories ciblée et commencé à ramer, les kcal sont décomptées jusqu'à zéro. Dès que la cible est atteinte, un signal clignotant apparaît pendant 8 secondes. Après cela, l'ordinateur recommence le compte automatiquement.

Pouls : Voir les informations ci-dessous.

Pouls

Le pouls est indiqué en battements par minute (BPM). Pour transférer le signal de pouls à l'ordinateur, il est essentiel de porter une ceinture de poitrine compatible (pas nécessairement incluse au produit). S'il n'y a pas de signal de fréquence cardiaque pendant plus de 16 secondes, l'ordinateur indique "P" dans la fenêtre PULSE.

Vous pouvez régler une fréquence cardiaque maximale en appuyant sur les touches UP / DOWN (voir les indications ci-dessus). Si la valeur de fréquence cardiaque maximale pré-réglée est dépassée, un signal d'alarme retentit. Ce signal est une indication pour réduire l'intensité de votre entraînement.

Note de forme

La note de forme est destinée à vous orienter personnellement et compare la fréquence cardiaque avant et après l'entraînement. Pour cela, il est essentiel de porter une ceinture de poitrine compatible. Vous pourrez noter que votre forme s'améliore quand vous vous entraînez régulièrement.

1. Appuyez sur la touche RECOVERY directement après une session d'entraînement, restez assis et gardez la ceinture de poitrine en place
2. La durée est décomptée de 60 à 0 secondes.
3. Votre note de forme personnelle apparaît (F1 – F6) sur l'écran.

Niveau 1 = Forme Excellente

Niveau 6 = Mauvaise Forme

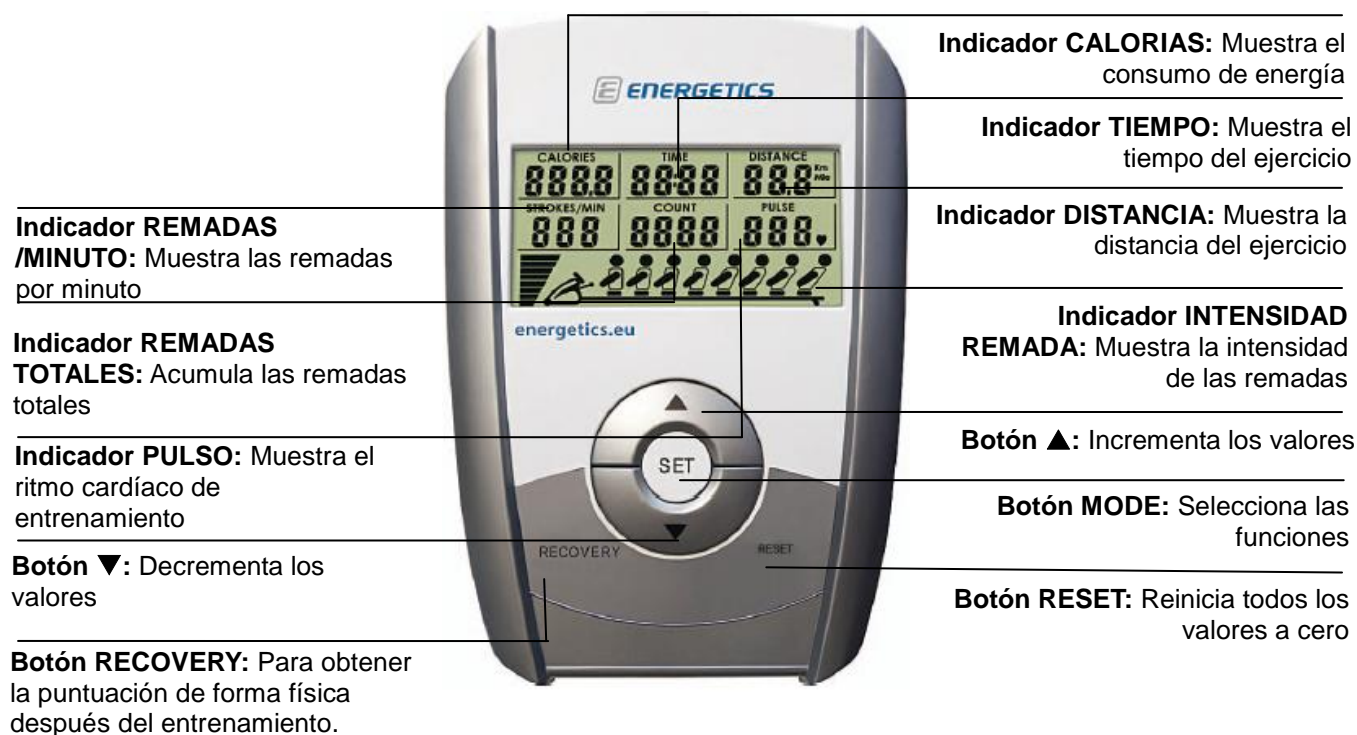
Arrêt auto

Les données sont indiquées pendant environ 4 minutes après une session d'entraînement. Si vous continuez l'entraînement dans les 4 minutes, les données restent comptées, sinon l'ordinateur s'éteint automatiquement.

Remise à zéro

Pour remettre toutes les valeurs à zéro appuyez sur la touche RESET pendant 3 secondes.

Veillez consulter votre médecin ou l'instruction d'entraînement pour déterminer votre fréquence cardiaque maximale et minimale



Alimentación Abrir el compartimento de las pilas e insertar unas pilas nuevas

Encendido Después de pulsar un botón o comenzar un ejercicio, el monitor se enciende automáticamente. Si cualquier parte de la pantalla no se ve bien, compruebe las pilas y todas las conexiones.

Comienzo rápido Empieza el ejercicio directamente, todos los valores de tiempo, distancia, calorías, remadas por minuto y contador de remadas totales se incrementarán (los pre-ajustes se excrementaran)

Pre-ajustes Hay 5 valores que pueden ser ajustados como objetivos de entrenamiento:

- Tiempo (en pasos de 1 minuto)
- Distancia (en pasos de 100 metros)
- Consumo de energía (en pasos de 1 Kcal)
- Contador (en pasos de 10 remadas)
- Pulso (en pasos de 1 pulsación por minuto)

Antes de empezar el ejercicio objetivo, pulse el botón MODE, el indicador de TIEMPO parpadeará. Pulse el botón de UP o DOWN para ajustar el tiempo de ejercicio. Después de esto, pulse el botón de MODE de nuevo. Los otros valores (CONTADOR, DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO) pueden ser ajustados de la misma forma. No todos los valores necesitan ser ajustados. Pulse el botón MODE para saltar uno o los otros valores que no necesitan ajustes de valor. Después de ajustar todos los valores objetivos, por favor comience el ejercicio. Todos los valores pre-ajustados se excrementaran hasta llegar a cero

Tiempo: Después de ajustar al tiempo objetivo del ejercicio y comenzar a remar, el tiempo se descontará hasta cero. Tan pronto como el tiempo del ejercicio se acabe, habrá una señal parpadeante durante 8 segundos. Después de esto, el monitor contará de nuevo automáticamente.

Distancia: Después de ajustar la distancia objetivo y comenzar a remar, la distancia se decrementará hasta llegar a cero. Tan pronto como la distancia pre-ajustada sea alcanzada, habrá una señal parpadeante durante 8 segundos. Después de esto, el monitor contará de nuevo automáticamente.

Contador: Después de ajustar la cantidad de remadas objetivo, las remadas se decrementaran hasta llegar a cero. Tan pronto como el contador de remadas del ejercicio se acabe, habrá una señal parpadeante durante 8 segundos. Después de esto, el monitor contará de nuevo automáticamente.

Calorías: Después de ajustar el consumo de calorías objetivo, el contador de kcal se decrementará hasta llegar a cero. Tan pronto como el valor de calorías pre-ajustado se alcance, habrá una señal parpadeante durante 8 segundos. Después de esto, el monitor contará de nuevo automáticamente.

Pulso: Mirar la información de debajo

Pulso

El pulso es mostrado en pulsaciones por minute (BPM). Para enviar la señal del pulso al monitor, es necesario llevar una banda de pecho compatible (no necesariamente incluida en el producto). Si no hay señal de ritmo cardíaco durante 16 segundos, el monitor mostrará la letra "P" en el indicador de PULSO.

Es posible seleccionar un ritmo cardíaco objetivo máximo pulsando los botones UP/DOWN (mirar la indicación superior). Si el ritmo cardíaco objetivo máximo es excedido, aparecerá una señal de advertencia. Esta señal es una indicación para reducir la intensidad del ejercicio.

Fitness Note

La "Fitness Note" o nivel de forma física es una orientación personal y compara el ritmo cardíaco antes y después del ejercicio. Para ello es necesario llevar una banda de pecho compatible. Notará que la forma física mejorará si realiza ejercicio regularmente.

1. Pulse el botón RECOVERY directamente después de una sesión de entrenamiento, permanezca sentado y con la banda de pecho conectada.
2. El tiempo se descontará desde 60 a 0 segundos
3. El nivel de forma física o "Fitness Note" aparecerá en la pantalla (F1-F6)

Nivel 1 = Nivel de forma Excelente

Nivel 6 = Nivel de forma física bajo

Auto apagado

Los datos serán mostrados durante aproximadamente 4 minutos después de una sesión de entrenamiento. Si continua entrenando dentro de estos 4 minutos, los datos contarán de nuevo, en caso contrario el monitor se apagará automáticamente.

Reinicio

Para reiniciar todos los valores a cero, pulse el botón RESET durante 3 segundos.

Por favor consulte con su médico o entrenador para determinar su ritmo cardíaco máximo y mínimo.
--



Alimentazione Aprire il cassetto ed inserire le batterie.

Accendere Il computer si accende automaticamente premendo il tasto o cominciando a pedaleggiare. In caso di guasto di una parte, controllare le batterie e tutti i cavi.

Avviamento veloce Avviamento veloce dell'esercizio – tutti i dati del tempo, distanza, calorie, riprese per un minuto, numero, si cominciano a contare in modo ascendente (i valori programmati si contano in modo discendente).

Valori programmati Come traguardi dell'allenamento possono essere programmati 5 valori:

- Tempo (in passi per 1 minuto)
- Distanza (in passi per 100 metri)
- Consumo di energia (in passi per 1 kcal)
- Numero (in passi per 10 riprese)
- Polso (in passi per polsi per un minuto)

Prima di cominciare l'allenamento, premere il tasto MODE (MODO), comincia a lampeggiare il campo TIME (TEMPO). Per l'impostazione del tempo finale dell'esercizio, premere il tasto UP (AUMENTARE) o DOWN (ABBASSARE). Dopo ripremere il tasto MODE (MODO). Nello stesso modo si possono programmare anche gli altri valori (NUMERO, DISTANZA, CALORIE, POLSO). Alcuni valori non si possono programmare. Per risalire i valori singoli senza programmare il valore finale, usare il tasto MODE (MODO). Dopo aver programmato tutti i valori finali, cominciare l'allenamento. Tutti i valori programmati si cominciano automaticamente a contare in modo discendente.

Tempo: Dopo l'impostazione del tempo finale dell'esercizio e l'inizio dell'allenamento, il tempo si comincia a contare in modo discendente. Dopo il raggiungimento dello zero, lo schermo lampeggia per 8 secondi. Poi, il computer comincia automaticamente a contare di nuovo in modo ascendente.

Distanze: Dopo l'impostazione del tempo finale dell'esercizio e l'inizio dell'allenamento, la distanza si comincia a contare in modo discendente. Dopo il raggiungimento dello zero, lo schermo lampeggia per 8 secondi. Poi, il computer comincia automaticamente a contare di nuovo in modo ascendente.

Numero: Dopo l'impostazione del numero finale delle riprese, le riprese si cominciano a contare in modo discendente. Dopo il raggiungimento del numero programmato delle riprese, lo schermo lampeggia per 8 secondi. Dopo il computer automaticamente comincia a contare di nuovo in modo ascendente.

Calorie: Dopo l'impostazione del consumo finale delle calorie, le calorie si cominciano a contare in modo discendente. Dopo il raggiungimento delle calorie programmate, lo schermo lampeggia per 8 secondi. Dopo il computer automaticamente comincia a contare di nuovo in modo ascendente.

Polso: vedi le informazioni sotto indicate

Polso

Il polso è indicato nei colpi per un minuto. Per la trasmissione del segnale di polso nel computer dovete indossare una cintura toracica adatta (non necessariamente inclusa nella fornitura). In caso che non c'è nessun segnale del polso del cuore per un tempo più lungo di 16 secondi, nel campo PULSE (POLSO) appare la lettera "P".

Il polso massimo del cuore potete imporre con i tasti UP / DOWN (AUMENTARE / ABBASSARE) (vedi sopra). Avendo superato il polso massimo del cuore, appare il segnale d'avvertimento. Questo segnale significa che è necessario di abbassare l'intensità dell'allenamento.

Valutazione della condizione

La valutazione serve al Vostro orientamento personale ed è basata sulla comparazione della frequenza del polso prima e dopo l'allenamento. Per il misuramento della frequenza utilizzare la cintura toracica adatta. Vedrete che la Vostra condizione si migliora quando vorrete allenarVi regolarmente.

1. Subito dopo la fine dell'allenamento, premere il tasto RECOVERY (RIABILITARE), rimanere a sedere e non togliere la cintura dal torace.
2. Il tempo comincia a contare dai 60 a 0 secondi.
3. Sullo schermo appare la valutazione della Vostra condizione (F1 – F6).

Voto 1 = condizione eccellente Voto 6 = condizione cattiva

Spegnimento automatico

I dati appaiono per circa 4 minuti dopo la fine dell'allenamento. Se cominciate ad allenarVi di nuovo entro 4 minuti, i dati si cominciano a contare di nuovo. Altrimenti il computer si spegne automaticamente.

Azzeramento Per azzeramento di tutti i valori, premere per 3 secondi il tasto RESET (AZZERARE).

<p>Domandare al Vostro medico o allenatore di determinare la Vostra massima e minima frequenza del cuore.</p>
--



ΠΑΡΑΘΥΡΟ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΑΝΑ

ΛΕΠΤΟ: Δείχνει τα χτυπήματα ανά λεπτό

ΠΑΡΑΘΥΡΟ ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Αθροίζει την συνολική ποσότητα των χτυπημάτων κατά την άσκηση

ΠΑΡΑΘΥΡΟ ΠΑΛΜΟΣ: Δείχνει τον παλμό κατά την άσκηση

ΠΛΗΚΤΡΟ ΜΕΙΩΣΗ: Για την μείωση των αξιών

Πλήκτρο ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ: Για την εξακρίβωση της εκτίμησης της φόρμας μετά το τέλος της προπόνησης

ΠΑΡΑΘΥΡΟ ΘΕΡΜΙΔΕΣ: Δείχνει την κατανάλωση της ενέργειας

ΠΑΡΑΘΥΡΟ ΧΡΟΝΟΣ: Δείχνει τον χρόνο της άσκησης

ΠΑΡΑΘΥΡΟ ΑΠΟΣΤΑΣΗ: Δείχνει την αποκτημένη απόσταση

ΔΕΙΧΤΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ: Δείχνει τη δύναμη του χτυπήματος

Πλήκτρο ΑΥΞΗΣΗ: Για την αύξηση των αξιών

Πλήκτρο ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ: Για την επιλογή της λειτουργίας

Πλήκτρο ΜΗΔΕΝΙΣΜΟΣ: Για τον μηδενισμό όλων των αξιών

Γροφοδοτηση Ανοίξτε τη θηκη για τις μπαταρίες και ενθέστε τις μπαταρίες.

Ενεργοποίηση Ο υπολογιστής ενεργοποιείται αυτόματα μετά την πίεση του πλήκτρου ή μετά την έναρξη του πατήματος. Σε περίπτωση βλάβης κάποιου τμήματος της οθόνης ελέγξτε τις μπαταρίες και όλα τα καλώδια.

Ταχεία εκκίνηση Ταχεία εκκίνηση της άσκησης – όλα τα στοιχεία για τον χρόνο, απόσταση, θερμίδες, παλμούς ανά λεπτό, ποσότητα αρχίζουν να υπολογίζονται ανοδικά (οι προγραμματιζόμενες αξίες θα μετρούνται αντίστροφα καθοδικά).

Προγραμματιζόμενες

Αξίες

Ός στόχους της προπόνησης μπορούν να προγραμματιστούν 5 αξίες:

- Χρόνος(σε βήματα ανά 1 λεπτό)
- Απόσταση (σε βήματα ανά 100 μέτρα)
- Κατανάλωση της ενέργειας (σε βήματα ανά 1 kcal)
- Αριθμός (σε βήματα ανά 10 χτυπήματα)
- Παλμός (σε βήματα ανά 1 παλμό ανά λεπτό)

Πριν την έναρξη της προπόνησης πιέστε το πλήκτρο MODE (ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ), θα αρχίσει να αναβοσβήνει το παράθυρο TIME (ΧΡΟΝΟΣ). Για τη ρύθμιση του τερματικού χρόνου της άσκησης πιέστε το πλήκτρο UP (ΑΥΞΗΣΗ) ή DOWN (ΜΕΙΩΣΗ). Μετά ξανά πιέστε το πλήκτρο MODE (ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ). Με τον ίδιο τρόπο μπορούν να προγραμματιστούν και οι υπόλοιπες αξίες (ΑΡΙΘΜΟΣ, ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΘΕΡΜΙΔΕΣ, ΠΑΛΜΟΣ). Μερικές αξίες δε μπορούν να προγραμματιστούν. Για το αναπήδημα των έκαστων αξιών χωρίς τον προγραμματισμό της τερματικής αξίας χρησιμοποιείστε το πλήκτρο MODE (ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ). Μετά τον προγραμματισμό όλων των τερματικών αξιών ξεκινήστε την προπόνηση. Όλες οι προγραμματισμένες αξίες θα αρχίσουν αυτόματα να μετρούνται αντίστροφα.

Χρόνος: Μετά την ρύθμιση του τερματικού χρόνου και την έναρξη της προπόνησης θα αρχίσει ο χρόνος να αφαιρείται καθοδικά. Μετά την απόκτηση του μηδέν η οθόνη για το χρονικό διάστημα των 8 δευτερολέπτων θα αναβοσβήνει. Ο υπολογιστής μετά θα αρχίσει αυτόματα να υπολογίζει ανοδικά.

Απόσταση: Μετά την ρύθμιση της τερματικής απόστασης και την έναρξη της προπόνησης θα αρχίσει η απόσταση να αφαιρείται καθοδικά. Μετά την απόκτηση του μηδέν η οθόνη για το χρονικό διάστημα των 8 δευτερολέπτων θα αναβοσβήνει. Ο υπολογιστής μετά θα αρχίσει αυτόματα να υπολογίζει ανοδικά.

Αριθμός: Μετά την ρύθμιση των τερματικών χτυπημάτων τα χτυπήματα θα αρχίσουν να αφαιρούνται αυτόματα. Μετά την απόκτηση του προγραμματιζόμενου αριθμού των χτυπημάτων η οθόνη για το χρονικό διάστημα των 8 δευτερολέπτων θα αναβοσβήνει. Ο υπολογιστής μετά θα αρχίσει αυτόματα να υπολογίζει ανοδικά.

Θερμίδες: Μετά τη ρύθμιση της τερματικής κατανάλωσης των θερμίδων θα αρχίσουν οι θερμίδες να αφαιρούνται καθοδικά. Μετά την απόκτηση των προγραμματισμένων θερμίδων η οθόνη για το χρονικό διάστημα των 8 δευτερολέπτων θα αναβοσβήνει. Ο υπολογιστής μετά θα αρχίσει αυτόματα να υπολογίζει ανοδικά.

Παλμός: βλέπε τις πιο κάτω αναφερόμενες πληροφορίες

Παλμός

Ο παλμός απεικονίζεται σε χτύπους ανά λεπτό. Για τη μετάδοση του σιναλού του παλμού στον υπολογιστή πρέπει να έχετε στο σώμα κατάλληλη ζώνη του στήθους (δεν είναι ανάγκη να περιλαμβάνεται στην προμήθεια). Εφόσον δεν υπάρχει σινιάλο για τον παλμό της καρδιάς για χρονικό διάστημα μακρύτερο των 16 δευτερολέπτων, θα εμφανιστεί στο παράθυρο PULSE (ΠΑΛΜΟΣ) το στοιχείο "P".

Το μέγιστο παλμό της καρδιάς μπορείτε να τον ρυθμίσετε μέσω των πλήκτρων UP / DOWN (ΑΥΞΗΣΗ / ΜΕΙΩΣΗ) (βλέπε άνω). Κατά την υπέρβαση του μέγιστου παλμού της καρδιάς θα εμφανιστεί προειδοποιητικό σινιάλο. Το σινιάλο αυτό σημαίνει, ότι πρέπει να μειωθεί η ένταση της προπόνησης.

Εκτίμηση της φόρμας

Η εκτίμηση της φόρμας χρησιμεύει για τον προσωπικό σας προσανατολισμό και βασίζεται στην σύγκριση του παλμού της καρδιάς πριν και μετά της προπόνησης. Για τη μέτρηση του παλμού χρησιμοποιείτε κατάλληλη ζώνη του στήθους. Θα δείτε, ότι η φόρμα σας θα βελτιωθεί, όταν θα ασκείστε ταχτικά.

1. Αμέσως μετά το τέλος της προπόνησης πιέστε το πλήκτρο RECOVERY (ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ), παραμένετε να κάθεστε και κρατήστε τη ζώνη στο στήθος.
2. Ο χρόνος θα αρχίσει να μετρείται αντίστροφα από τα 60 έως το 0 δευτερόλεπτα.
3. Στην οθόνη θα απεικονιστεί η εκτίμηση της φόρμας σας (F1 – F6).

Βαθμός 1 = άριστη φόρμα Βαθμός 6 = άσχημη φόρμα

Αυτόματη απενεργοποίηση

Τα στοιχεία θα απεικονιστούν για περίπου 4 λεπτά μετά το τέλος της προπόνησης. Εφόσον θα αρχίσετε σε 4 λεπτά ξανά την προπόνηση, τα στοιχεία θα αρχίσουν ξανά να λογαριάζονται, διαφορετικά ο υπολογιστής θα αποσυνδεθεί αυτόματα.

Μηδενισμός

Για τον μηδενισμό όλων των αξιών πιέστε το πλήκτρο RESET (ΜΗΔΕΝΙΣΜΟΣ) για 3 δευτερόλεπτα.

Ζητήστε τον γιατρό σας ή τον προπονητή σας, να σας καθορίσει τον μέγιστο και ελάχιστο παλμό της καρδιάς.



	Okence CALORIE (kalorije): Prikazuje porabo energije (v kcal)
	Okence TIME (čas): Prikazuje čas vadbe
Okence STROKES /MINUTE: Prikazuje število zamahov na minuto.	Okence DISTANCE (razdalja): Prikazuje prepotovano razdaljo
Okence COUNT: Prikazuje število vseh zamahov, ki ste jih opravili med vadbo.	STROKE STRENGTH INDICATOR : Indikator, ki prikazuje moč posameznega zamaha.
Okence PULSE: Prikazuje frekvenco srčnega utripa med vadbo	▲ (navzgor): Za poviševanje vrednosti
Gumb ▼ (navzdol): Gumb za zmanjševanje vrednosti	Gumb MODE: za izbiro funkcij
Gumb RECOVERY (okrevanje): Za pridobitev nivoja vaše telesne pripravljenosti po vadbi	Gumb RESET: Za povrnitev vrednosti nazaj na "0"

Power (moč) Odprite predalnik za baterije in vanj namestite baterije.

Switch on (Vključitev) Zatem, ko boste pritisnili gumb ali začeli z vadbo, se bo računalnik samodejno vključil. Če katerikoli predel zaslona ne deluje, najprej preverite baterije, zatem pa še vse povezave.

Quick Start (Hiter začetek) Če želite takoj začeti z vadbo – podatki o času, razdalji, kalorijah, številu zamahov na minuto se bodo šteli od vrednosti o navzgor (predhodno uravnane vrednosti se bodo odštevale).

Pre-sets(namestitve pred vadbo):

Kot cilj vadbe si lahko pred začetkom določite 5 ciljnih vrednosti, ki jih želite doseči in sicer:

- Čas = Time (v korakih po 1 minuto)
- Razdalja = Distance (v korakih po 100m)
- Poraba energije = Energy Consumption (v korakih po 1 kcal)
- Štetje zamahov = Count (v korakih po 10 zamahov)
- Srčni utrip = Pulse (v korakih po 1 udarec na minuto)

Preden boste začeli z vadbo, pritisnite gumb MODE. Začela bo utripati vrednost, prikazana v okencu za čas (TIME). S pritiskom na gumb UP (navzgor) ali DOWN (navzdol) določite čas vadbe. Zatem ponovno pritisnite gumb MODE. Začela bo utripati vrednost, izpisana v nekem drugem okencu, npr. COUNT, DISTANCE, CALORIES, PULSE – vse vrednosti določite po enakem postopku. Ni nujno, da določite vse parameter. Če posameznega izmed parametrov vadbe ne želite določiti, ga enostavno preskočite s ponovnim pritiskom na gumb MODE, ne da bi pred tem določili tarčno vrednost. Ko boste uravnali vse tarčne vrednosti, začnite z vadbo. Uravnane vrednosti se bodo odštevale navzdol do vrednosti "0".

Čas (Time): Ko boste določili zelen čas vadbe in začeli z zamahi, se bo čas odšteval proti vrednosti "0". Ko bo določen čas potekel, bo 8 sekund utripal signal. Zatem bo računalnik samodejno preklopil na seštevanje časa vadbe (od 0 navzgor).

Razdalja (Distance): Ko boste določili zeleno razdaljo in začeli z zamahi, se bo pretečena razdalja odštevala proti vrednosti "0". Ko boste prepotovali razdaljo, ki ste jo določili pred vadbo, bo 8 sekund utripal signal. Zatem bo računalnik samodejno preklopil na seštevanje prepotovane razdalje (od 0 navzgor).

Štetje zamahov (Count): Ko boste določili tarčno količino zamahov, se bodo le-ti začeli odštevati nazaj proti vrednosti "0". Ko boste opravili vadbo, torej število zamahov, ki ste ga določili predhodno, boste za 8 sekund zagledali utripajoč signal. Zatem bo računalnik samodejno preklopil v osnovni položaj, kar pomeni, da bo sešteval število zamahov od vrednosti 0 navzgor.

Poraba kalorij (Calories): Zatem, ko boste določili, koliko kalorij želite porabiti med vadbo, bo računalnik začel odštevati tarčno vrednosti proti vrednosti 0. Ko bo ta vrednost dosežena, boste za 8 sekund zagledali utripajoč signal. Po tem času bo računalnik samodejno preklopil v namestitev, kjer se bodo porabljene kalorije seštevale od vrednosti 0 navzgor.

Srčni utrip (Pulse): Preberite spodnja navodila

Pulse (utrip)

Srčni utrip je prikazan v vrednosti "št. utripov / minuto (BPM = Beats per minute). Da bi prenesli signal do računalnika, si morate pred vadbo nujno namestiti ustrezen prsni pas za merjenje srčnega utripa (ni nujno, da je prsni pas za merjenje srčnega utripa priložen k produktu). V primeru, da računalnik več kot 16 sekund ne zazna nobenega signala, boste v okencu za prikaz srčnega utripa (PULSE) zagledali črko "P".

S pritiskom na gumb UP (navzgor) ali DOWN (navzdol) lahko določite maksimalni tarčni srčni utrip (maximum target heart rate) – glejte spodnja navodila. Če bo dosežen maksimalni srčni utrip, ki ste ga določili, boste zaslišali opozorilni signal, kar pomeni, da morate zmanjšati intenzivnost vaše vadbe.

Fitness Note (Telesna pripravljenost)

Telesna pripravljenost (Fitness Note) je vrednost, ki vam približno oceni in primerja vrednost pred in po vadbi. Za določitev telesne pripravljenosti je tako nujno, da si nadenete prsni pas za merjenje srčnega utripa, ki mora biti kompatibilen z napravo. Opazili boste, da se bo vaša telesna pripravljenost ob redni vadbi izboljševala.

1. Takoj po zaključeni vadbi pritisnite gumb RECOVERY, ostanite na sedežu in pustite prsni pas na mestu.
2. Računalnik bo začel z odštevanjem časa od 60 sekund do 0 sekund.
3. Na zaslonu boste zagledali vrednost, ki prikazuje vašo telesno pripravljenost (F1 – F6).

Level 1 (Nivo 1) = Izjemna telesna pripravljenost / Level 6 (Nivo 6) = Slaba telesna pripravljenost

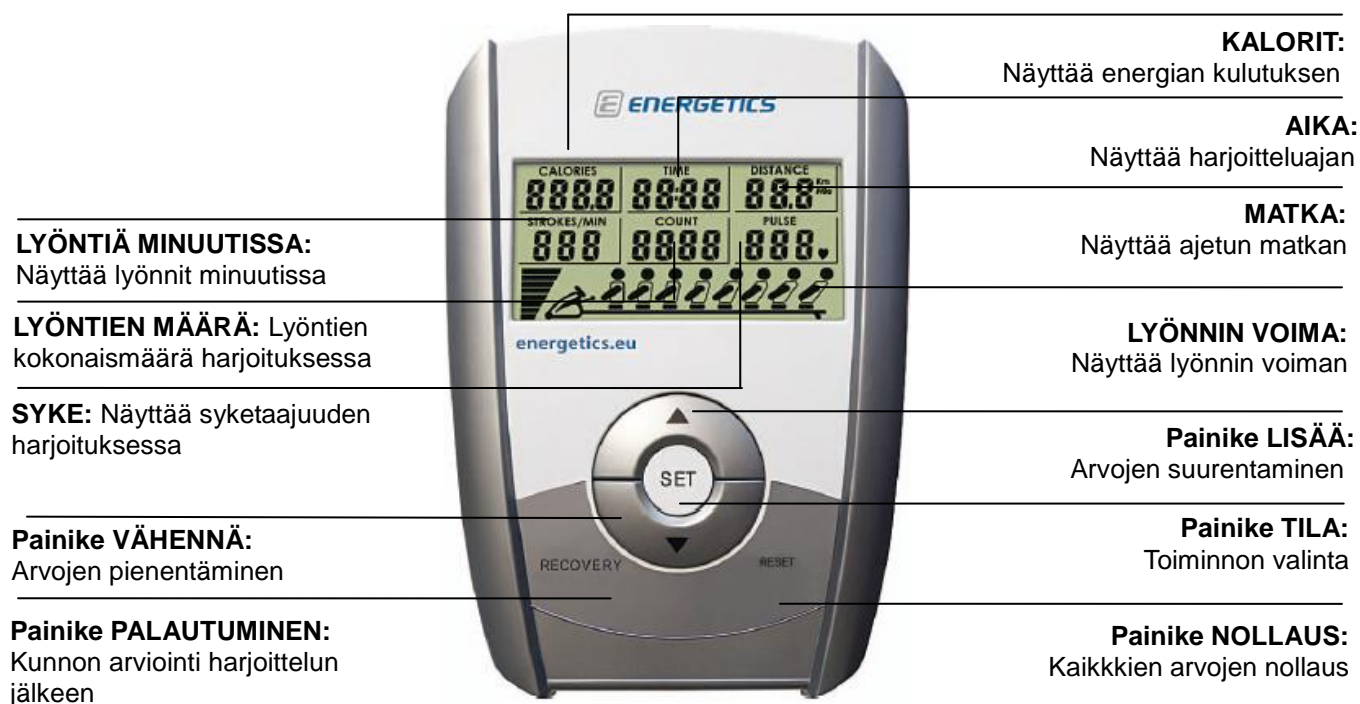
Auto off

To je funkcija za samodejno izključitev in pomeni, da se vam bodo po zaključeni vadbi rezultati vadbe na zaslonu prikazovali še približno 4 minute. Če boste z vadbo nadaljevali v roku teh 4. minut, bo računalnik začel s ponovnim štetjem vrednosti, če pa ne, se bo računalnik samodejno izključil.

Reset

Če želite, da se vse vrednosti povrnejo nazaj na vrednost »0«, pritisnite in več kot 3 sekunde držite gumb RESET.

Pred vadbo se posvetujte z vašim osebnim zdravnikom ali trenerjem, ki naj določi vaš maksimalni in minimalni srčni utrip.



Virransyöttö Avaa paristokotelon kansi ja asenna paristo.

Päälle Kytkeminen Tietokone kytkeytyy automaattisesti päälle painettaessa painiketta tai aloitettaessa polkeminen. Näytön jonkin osan häiriötapauksessa tarkasta paristo ja kaikki kaapelit.

Nopea käynnistys Harjoittelun nopea käynnistys – ajan, matkan, kalorien, lyöntien määrän minuutissa ja lyöntien kokonaismäärän arvojen laskeminen alkaa ylöspäin (asetettujen arvojen laskeminen tapahtuu alaspäin).

Ohjelmoitavat arvot Harjoittelun kohdearvoiksi voidaan ohjelmoida 5 arvoa:

- Aika (1 minuutin välein)
- Matka (100 metrin välein)
- Energian kulutus (1 kcal välein)
- Lyöntien määrä (10 lyönnin välein)
- Syke (1 lyönti minuutissa välein)

Paina painiketta MODE (TILA) ennen harjoittelun aloittamista, TIME (AIKA) alkaa vilkkua. Harjoitteluajan asettamiseksi paina painiketta UP (LISÄÄ) tai DOWN (VÄHENNÄ). Paina sitten uudestaan painiketta MODE (TILA). Muut arvot (LYÖNTIEN MÄÄRÄ, MATKA, KALORIT, SYKE) voidaan asettaa samalla tavalla. Joitakin arvoja ei voi asettaa. Ellet halua asettaa jotakin kohdearvoa, ohita se painikkeella MODE (TILA). Aloita harjoittelu asetettuasi kaikki haluamasi arvot. Asetettujen arvojen laskeminen alaspäin alkaa automaattisesti.

Aika: Ajan kohdearvon asetuksen ja harjoittelun aloituksen jälkeen alkaa ajan lasku alaspäin. Saavutettaessa arvo nolla vilkkuu näyttö 8 sekunnin ajan. Sitten tietokone alkaa automaattisesti laskea ylöspäin.

Matka: Matkan kohdearvon asetuksen ja harjoittelun aloituksen jälkeen alkaa matkan lasku alaspäin. Saavutettaessa arvo nolla vilkkuu näyttö 8 sekunnin ajan. Sitten tietokone alkaa automaattisesti laskea ylöspäin.

Lyöntien määrä: Lyöntien määrän kohdearvon asetuksen jälkeen alkaa lyöntien määrän lasku alaspäin. Saavutettaessa asetettu lyöntien määrä vilkkuu näyttö 8 sekunnin ajan. Sitten tietokone alkaa automaattisesti laskea ylöspäin.

Kalorit: Kalorien kulutuksen kohdearvon asetuksen jälkeen alkaa kalorien lasku alaspäin. Saavutettaessa asetettu kalorien määrä vilkkuu näyttö 8 sekunnin ajan. Sitten tietokone alkaa automaattisesti laskea ylöspäin.

Syke: kts. alempana esitetyt tiedot

Syke

Syke näkyy lyönteinä minuutissa. Sykesignaalin siirtämiseksi tietokoneeseen on käytettävä sopivaa rintavyötä (ei välttämättä kuulu toimitukseen). Ellei tietokone saa yli 16 sekunnin aikana mitään sykesignaalia, tulee näyttöön PULSE (SYKE) kirjain "P".

Voit asettaa maksimisykkeen painikkeilla UP / DOWN (LISÄÄ / VÄHENNÄ) (kts. edellä). Yliitettäessä maksimisyke antaa tietokone varoitussignaalin. Tämä signaali tarkoittaa sitä, että harjoittelun intensiteettiä täytyy laskea.

Kunnon arviointi

Kunnon arvioinnin avulla voit seurata henkilökohtaista tilaasi, jonka arviointi perustuu syketaajuuden vertailuun ennen harjoittelua ja sen jälkeen. Käytä syketaajuuden mittaukseen sopivaa rintavyötä. Huomaat, että säännöllinen harjoittelu kohentaa kuntoasi.

1. Paina heti harjoittelun päätyttyä painiketta RECOVERY (PALAUTUMINEN), jää istumaan ja jätä rintavyö paikalleen.
2. Ajan laskeminen alkaa arvosta 60 arvoon 0 sekuntia.
3. Näyttöön tulee kuntosi arviointi (F1 – F6).

Numero 1 = erinomainen kunto Numero 6 = huono kunto

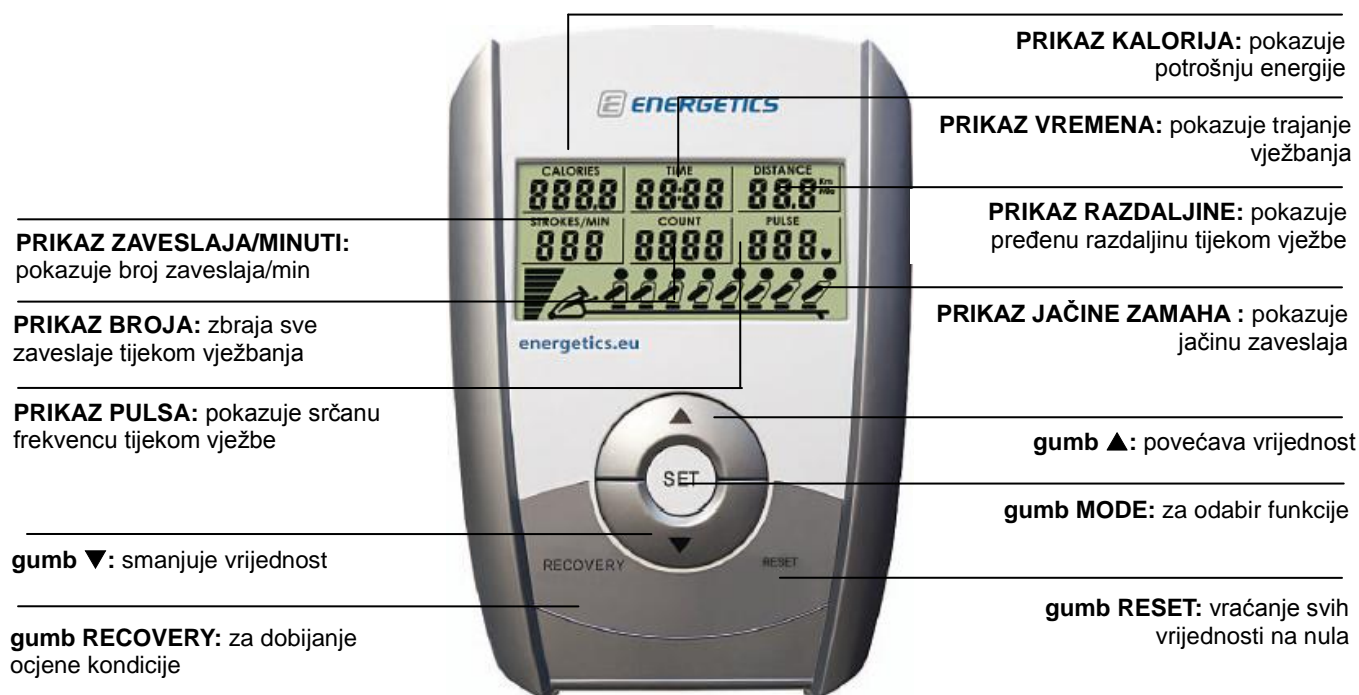
Automaattinen virran katkaisu

Arvot näkyvät näytössä noin 4 minuuttia harjoittelun päättymisen jälkeen. Jos jatkat harjoittelua 4 minuutin kuluessa, alkaa arvojen laskenta uudestaan, muuten tietokone kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

Nollaus

Kaikkien arvojen nollaamiseksi paina painiketta RESET (NOLLAUS) 3 sekunnin ajan.

Pyydä lääkäriäsi tai valmentajaasi määrittämään maksimi- ja minimisykkeesi.



Napajanje

Otvorite kućište za baterije i stavite ih unutra.

Uključivanje

Po pritisku nekog gumba, odnosno kad počnete vježbanje, računalo se samo uključuje. Ako se na zaslonu ne pojavljuju pravilne informacije, provjerite baterije i sve spojeve.

Brzi start

Odmah počnite sa vježbanjem – svi podaci o vremenu, razdaljini, kalorijama, zaveslajima u minuti i broju zaveslaja se broje naviše (unaprijed postavljene vrijednosti se broje naniže).

Unaprijed postavljene vrijednosti

Postoji 5 vrijednosti koje se mogu unaprijed postaviti:

- Vrijeme (u koracima od 1 sek.)
- Razdaljina (u koracima od 100 m)
- Utrošena energija (u koracima od 1 kcal)
- Broj zaveslaja (u koracima od 10 zaveslaja)
- Puls (u koracima od 1 otkucaja u min.)

Prije početka vježbanja pritisnite gumb MODE i prikaz VREMENA na zaslonu trepće. Pritisnite gumbove UP / DOWN za podešavanje vremena. Nakon toga pritisnite ponovno gumb MODE. Ostale vrijednosti (BROJ, RAZDALJINA, KALORIJE, PULS) mogu se na isti način postaviti. Ne morate postaviti sve vrijednosti. Pritiskom na gumb MODE preskačete vrijednost koju ne želite postaviti. Kada ste završili postavljanje vrijednosti, možete započeti vježbanje. Sve unaprijed podešene vrijednosti se odbrojavaju naniže do nule.

Vrijeme (Time): Kada ste postavili trajanje vježbanja, počnite vježbati i vrijeme se odbrojava do nule. Čim se postavljeno vrijeme završi, na zaslonu se 8 sekundi vidi trepćući signal. Nakon toga računalo automatski nastavlja mjeriti vrijeme naviše.

Razdaljina (Distance): Kada ste postavili razdaljinu, počnite vježbati i razdaljina se odbrojava unazad do nule. Čim je postavljena razdaljna dostignuta, na zaslonu se 8 sekundi vidi trepćući signal. Nakon toga računalo automatski nastavlja mjeriti razdaljinu naviše.

Broj zaveslaja (Count): Kada ste postavili broj zaveslaja, počnite vježbati i zaveslaji se odbrojavaju od zadate vrijednosti do nula. Čim je postavljena vrijednost zaveslaja dostignuta, na zaslonu se 8 sekundi vidi trepćući signal. Nakon toga računalo automatski nastavlja

brojati zaveslaje navise.

Kalorije (Calories): Kada ste postavili količinu kalorija koju želite utrošiti, brojač kalorija odbrojava do nula. Čim je postavljena vrijednost kalorija dostignuta, na zaslonu se 8 sekundi vidi trepćući signal. Nakon toga računalo automatski nastavlja brojati kalorije navise.

Puls (Pulse): Vidjeti tekst ispod.

Puls

Puls se prikazuje u otkucajima u minuti (BPM). Za prenos signala pulsa do računala potrebno je nositi kompatibilan grudni mjerac pulsa (ne isporučuje se uvijek sa ovim proizvodom). Ako računalo 16 sekundi ne prima signal pulsa, na zaslonu se ispisuje "P" u prikazu pulsa.

Možete podesiti maksimalni puls pritiskom na gumb UP ili DOWN (vidjeti gore). Ako se maksimalni puls prekorači, pojavit će se signal upozorenja. Signal znači da treba smanjiti intenzitet vježbanja.

Ocjena kondicije

Ocjena kondicije služi samo za osobnu orijentaciju i poredi puls prije i nakon vježbanja. Zbog toga je neophodno da nosite grudni mjerac pulsa. Primetit ćete poboljšanje ocjene kondicije ako redovito vježbate.

1. Pritisnite gumb RECOVERY odmah po završetku vježbanja, sjedite i ne skidajte grudni mjerac.
2. Vrijeme odbrojava od 60 do 0 sek.
3. Na zaslonu se pojavljuje osobna ocjena kondicije (F1 – F6).

Stupanj 1 = odlična kondicija

Stupanj 6 = slaba kondicija

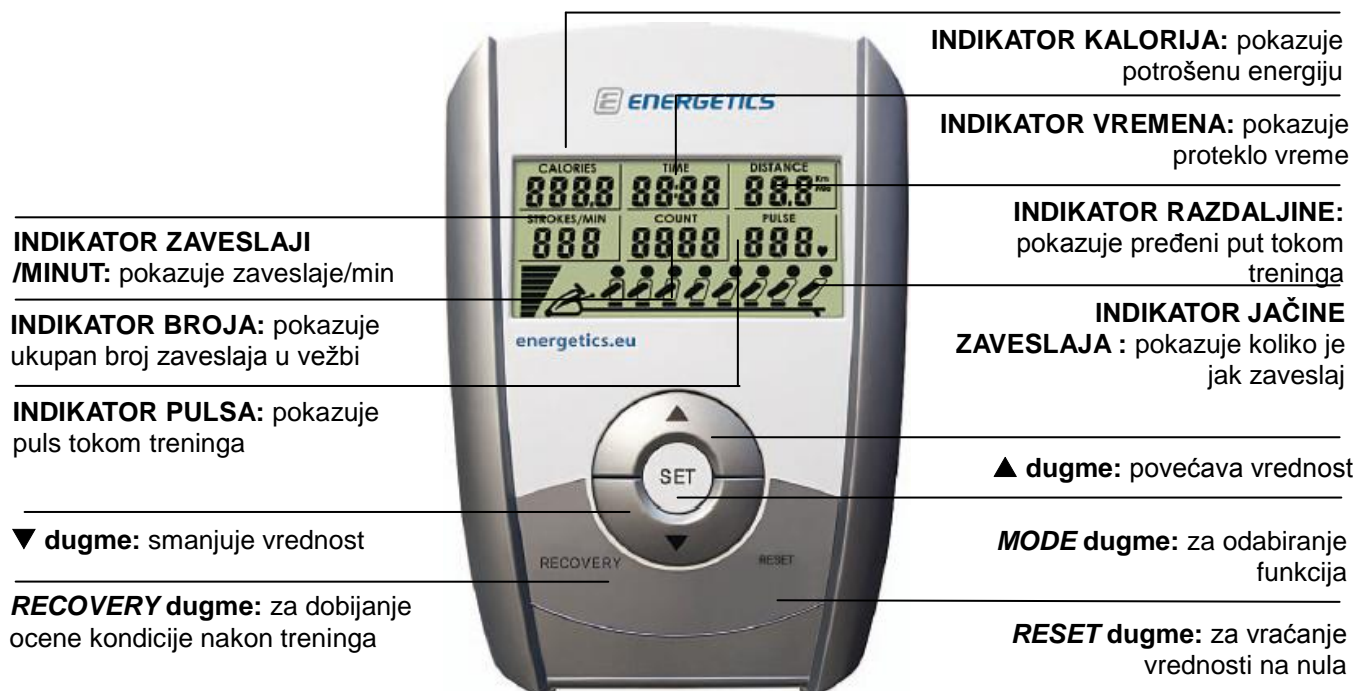
Auto off

Nakon završetka vježbanja podaci se prikazuju na zaslonu naredne 4 minute. Ako u tom periodu nastavite vježbanje, računalo nastavlja da broji vrijednosti, u suprotnom se automatski isključuje.

Reset

Za postavljanje svih vrijednosti na nula pritisnite i držite 3 sek. gumb RESET.

Pitajte Vašeg liječnika ili pročitajte Upute za vježbanje za određivanje Vašeg maksimalnog i minimalnog pulsa!



- Napajanje** Otvorite poklopac i ubacite baterije.
- Uključivanje** Kada pritisnete dugme ili počnete sa vežbanjem računar će se automatski uključiti. Ako bilo koji deo ekrana ne funkcioniše kako treba, proverite baterije i sve veze.
- Brzi start** Odmah započinite sa vežbanjem – svi podaci o vremenu, razdaljini, kalorijama i zaveslajima u minutu se broje naviše (već podešene vrednosti se odbrojavaju unazad).

- Postavljene vrednosti**
- Postoji 5 vrednosti koje se mogu uneti kao ciljevi treninga:
- Vreme (u koracima od 1 minut)
 - Razdaljina (u koracima od 100m)
 - Potrošena energija (u koracima od 1 kcal)
 - Zaveslaji (u koracima od 10 zaveslaja)
 - Puls (u koracima od 1 otkucaja u minutu)

Pre početka vežbanja, pritisnite dugme MODE, indikator za VREME će početi da trepće. Pritisnite dugme UP ili DOWN da podesite željeno vreme trajanja vežbe. Nakon toga ponovo pritisnite dugme MODE. Ostale vrednosti (ZAVESLAJI [COUNT], RAZDALJINA [DISTANCE], KALORIJE [CALORIES], PULS [PULSE]) se na isti način mogu podešavati. Ne morate podešavati sve ciljane vrednosti. Pritisnite dugme MODE da preskočite vrednost koju ne želite da zadate. Kada ste završili sa postavljanjem vrednosti, možete da započnete sa vežbanjem. Sve vrednosti koje ste zadali se automatski odbrojavaju do nula.

Vreme [Time]: Nakon postavljanja trajanja treninga i početka vežbanja, vreme će početi da odbrojava unazad do nula. Kada se podešeno vreme trajanja vežbe završi, na ekranu će se pojaviti trepćući signal u trajanju od 8 sekundi. Nakon toga računar će automatski nastaviti da meri vreme naviše.

Razdaljina [Distance]: Nakon postavljanja željene razdaljine i početka vežbanja, razdaljina će se odmeravati unazad do nula. Kada je podešena razdaljina dostignuta, na ekranu će se pojaviti trepćući signal u trajanju od 8 sekundi. Nakon toga računar će automatski nastaviti da meri razdaljinu naviše.

Zaveslaji [Count]: Nakon postavljanja željenog broja zaveslaja, računar automatski broji zaveslaje unazad od zadate vrednosti do nula. Kada je dostignut broj zaveslaja, na ekranu će se pojaviti trepćući signal u trajanju od 8 sekundi. Nakon toga računar će automatski nastaviti da broji zaveslaje ali sada naviše.

Kalorije [Calories]: Nakon postavljanja količine kalorija koje želite da utrošite, brojač *kcal* će odbrojavati do nula. Kada se dostigne podešena vrednost, na ekranu će se pojaviti trepćući signal u trajanju od 8 sekundi. Nakon toga računar će automatski nastaviti da broji kalorije naviše.

Puls [Pulse]: Videti informacije ispod.

Puls

Puls se prikazuje u otkucajima u minutu (BPM). Da biste preneli signal pulsa do računara, neophodno je da nosite kompatibilni grudni pojas (nije uvek u paketu sa ovim proizvodom). Ako ne prima signal od merača pulsa duže od 16 sekundi, računar će u prozoru za puls napisati "P".

Možete postaviti maksimalnu vrednost za puls pritiskanjem UP/DOWN dugmeta (videti gore za objašnjenje). Ako prekoračite maksimalni puls koji ste postavili, pojaviće se signal upozorenja. Ovaj signal znači da treba da smanjite intenzitet vežbanja.

Ocena kondicije

Ocena kondicije služi samo za ličnu orijentaciju u vezi sa napretkom i poredi puls pre i nakon treninga. Zbog toga je neophodno da nosite kompatibilni grudni pojas. Primetićete da se ocena poboljšava ako vežbate redovno.

1. Pritisnite dugme RECOVERY odmah nakon treninga, sedite i ne skidajte grudni pojas
2. Vreme će odbrojavati od 60 do 0 sekundi.
3. Na ekranu će se pojaviti ocena vaše kondicije (F1 – F6).

Nivo 1 = Odlična kondicija

Nivo 6 = Loša kondicija

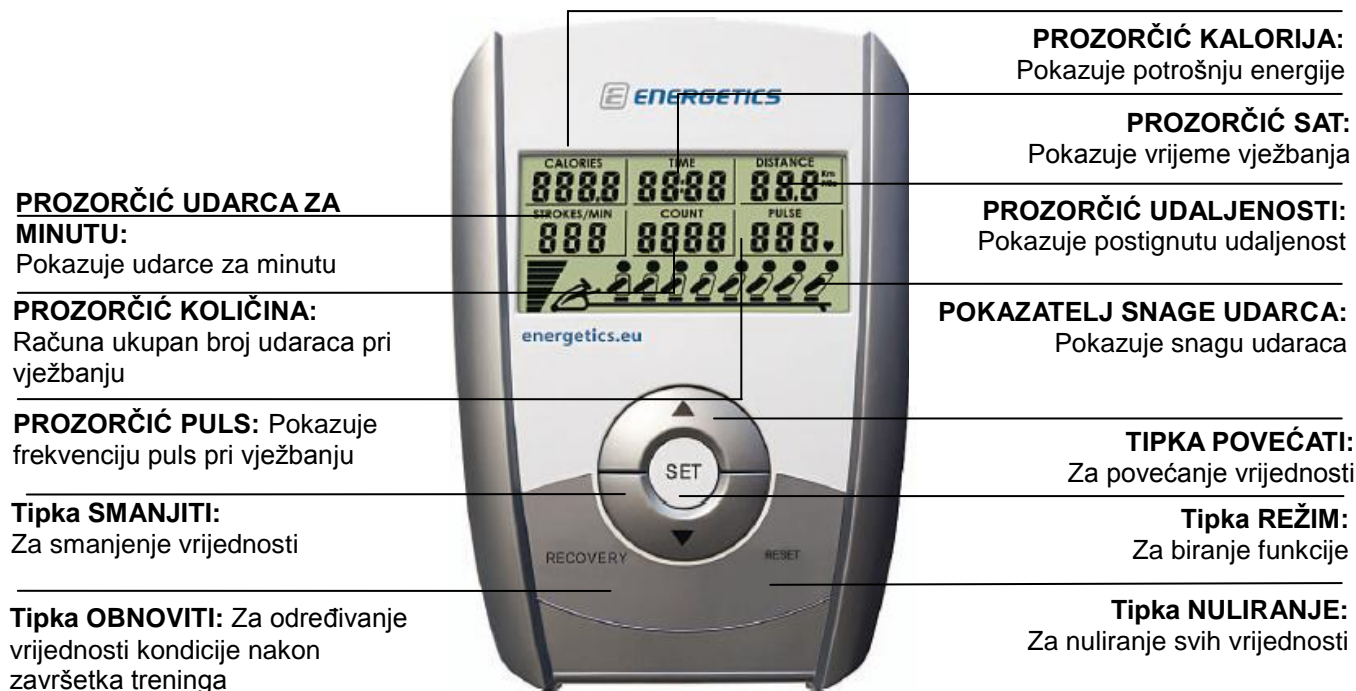
Auto off

Podaci će se pokazivati na ekranu oko 4 minuta nakon završetka treninga. Ako nastavite da trenirate u toku tih 4 minuta, podaci će nastaviti da se broja, ako ne nastavite, računar se automatski isključuje.

Resetovanje

Da sve vrednosti vratite na nula pritisnite i držite 3 sekunde dugme RESET.

Molimo Vas konsultujte se sa lekarom ili pogledajte uputstvo za vežbanje kod određivanja maksimalnog i minimalnog pulsa!



Napajanje	Otvorite otvor za baterije i stavite je unutar.
Uključivanje	Računalo se automatski uključi nakon pritiska na tipku ili kada počnete gaziti. U slučaju kvara nekih dijelova, prekontrolirajte baterije i sve kablove.
Brzi start	Brzi start vježbanja – svi podaci o vremenu, udaljenosti, kalorijama, pulsu za minutu te količini počinju se računati uzlazno (programirane vrijednosti će se oduzimati silazno).
Programirane vrijednosti	Kao ciljeve treninga može se programirati 5 vrijednosti: <ul style="list-style-type: none"> • Vrijeme (u koracima po 1 minuti) • Udaljenost (u koracima po 100 metara) • Potrošnja energije (u koracima po 1 kcal) • Količina (u koracima po 10 udarcima) • Puls (u koracima po 1 pulsu za minutu)

Prije početka sa treningom pritisnite tipku MODE (REŽIM), početak će svjetlucati prozorčić TIME (VRIJEME). Za namještanje ciljnog vremena za vježbanje pritisnite tipku UP (POVEĆATI) ili DOWN (SMANJITI). Nakon toga ponovo pritisnite tipku MODE (REŽIM). Na isti način se mogu programirati i ostale vrijednosti (KOLIČINA, UDALJENOST, KALORIJE, PULS). Neke vrijednosti se ne mogu programirati. Za skakanje pojedinih vrijednosti bez programiranja ciljnih vrijednosti koristite tipku MODE (REŽIM). Nakon što ste programirali sve ciljne vrijednosti počnite sa treningom. Sve programirane vrijednosti će se automatski silazno oduzimati.

Vrijeme: Nakon namještanja ciljnog vremena i početka treninga vrijeme se silazno oduzima. Kada se na displeju pokaže nula, u trajanju od 8 sekundi svjetluca displej. Nakon toga računalo automatski počne ponovo računati uzlazno.

Udaljenost: Nakon namještanja ciljne udaljenosti i početka treninga udaljenost se počne silazno oduzimati. Kada se na displeju pokaže nula, u trajanju od 8 sekundi svjetluca displej. Nakon toga računalo automatski počne ponovo računati uzlazno.

Količina: Nakon namještanja ciljne količine udaraca, isti se počnu silazno oduzimati. Kada se na displeju pokaže nula, u trajanju od 8 sekundi svjetluca displej. Nakon toga računalo automatski počne ponovo računati uzlazno.

Kalorije: Nakon namještanja ciljne potrošnje kalorija, iste će se oduzimati silazno. Kada se na displeju pokaže nula, u trajanju od 8 sekundi svjetluca displej. Nakon toga računalo automatski počne ponovo računati uzlazno.

Puls: vidi dolje navedene informacije

Puls Puls se prikazuje udarcima za minutu. Za prijenos signala pulsa u računalo, na tijelu morate imati prikladan remen oko pojasa (ne mora biti sastavnim dijelom isporuke). Ukoliko o pulsu srce nisu nikakvi podaci u vremenu dužem od 16 sekundi, u prozorčiću PULS (TEP) pokazat će se slovo "P".

Maksimalni puls srce možete namjestiti pomoću tipki UP / DOWN (POVEĆATI / SMANJITI) (vidi gore). Pri prekoračenju maksimalnog pulsa srce prikaže se predostrožni signal. Isti signal znači da je potrebno smanjiti intenzitet treninga.

Ocjenjivanje kondicije

Ocjenjivanje kondicije služi za Vašu osobnu orijentaciju te je osnovano na usporedbi frekvencije pulsa ispred i nakon treninga. Za mjerenje vrijednosti frekvencije koristite prikladni remen oko pojasa. Sigurno ćete zapažati kako se Vaša kondicija poboljšava, ukoliko ćete redovno vježbati.

1. Odmah nakon završetka treninga pritisnite tipku RECOVERY (OBNOVITI), ostanite sjediti i remen ostavite oko pojasa.
2. Vrijeme se počne oduzimati od 60 do 0 sekundi.
3. Na displeju će se prikazati vrijednost Vaše kondicije (F1 – F6).

Ocjena 1 = odlična kondicija

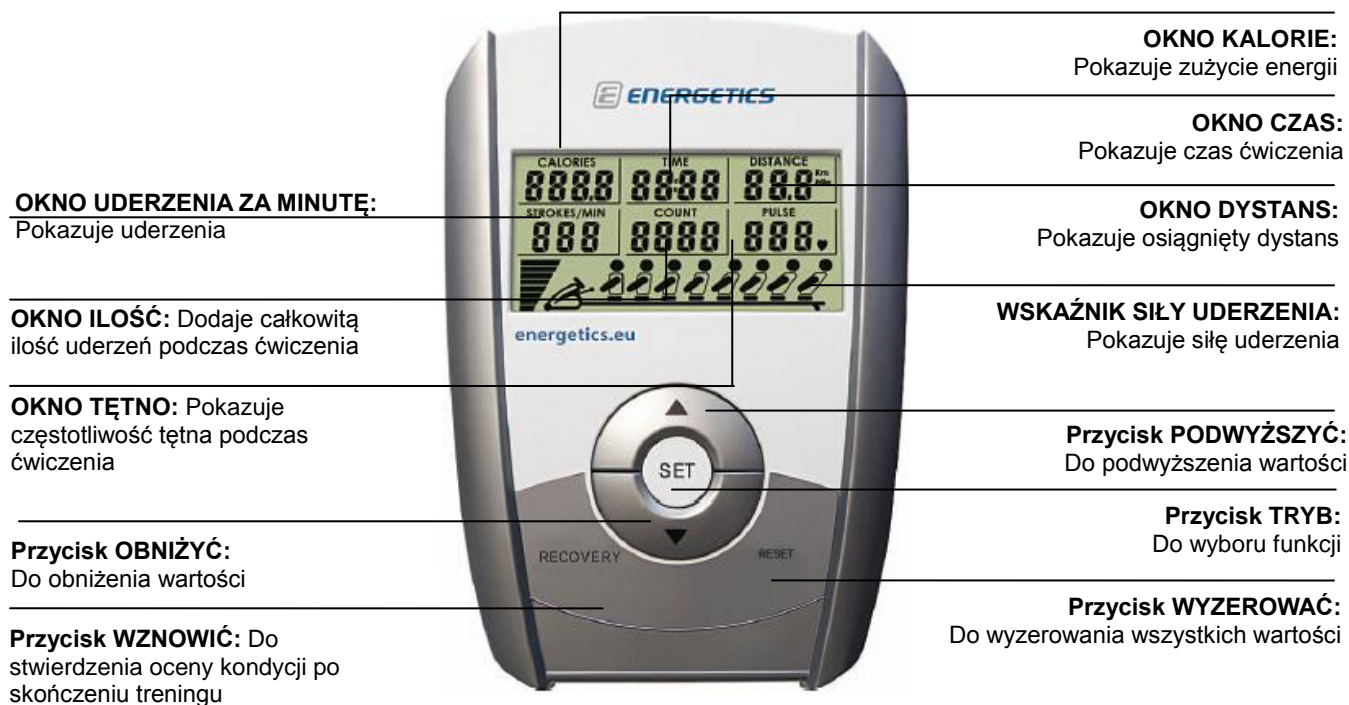
Ocjena 6 = loša kondicija

Automatsko isključivanje

Podaci se prikazuju na cca. 4 minute nakon završetka treninga. Ukoliko do 4 minute počnete ponovo vježbati, podaci se ponovo računaju, u suprotnom se računalo automatski isključuje.

Nuliranje Za nuliranje svih vrijednosti pritisnite tipku RESET (NULIRANJE) na 3 sekunde.

Zamolite svog liječnika ili trenera da Vam odredi maksimalnu i minimalnu frekvenciju srca.



Zasilanie	Otworzyć przegródkę na baterie i włożyć baterie.
Włączenie	Komputer włączy się automatycznie po naciśnięciu przycisku lub w momencie rozpoczęcia pedałowania. W przypadku awarii którejś z części wyświetlacza sprawdzić baterie i wszystkie kable.
Szybki start	Szybki start ćwiczenia – wszystkie dane o czasie, dystansie, kaloriach, tętnie za minutę, ilości zaczną się naliczać rosnąco (zaprogramowane wartości będą się odliczać malejąco).
Zaprogramowane wartości	Jako cele treningu można zaprogramować 5 wartości: <ul style="list-style-type: none"> • Czas (w krokach po 1 minucie) • Dystans (w krokach po 100 metrach) • Zużycie energii (w krokach po 1 kcal) • Ilość (w krokach po 10 uderzeniach) • Tętno (w krokach po 1 tętnach za minutę)

Przed rozpoczęciem treningu nacisnąć przycisk MODE (TRYB), zacznie mrugać okno TIME (CZAS). Do ustawienia celowego czasu ćwiczenia nacisnąć przycisk UP (PODWYŻSZYĆ) lub DOWN (OBNIŻYĆ). Potem znów nacisnąć przycisk MODE (TRYB). W jednakowy sposób można zaprogramować pozostałe wartości (ILOŚĆ, DYSTANS, KALORIE, TĘTNO). Niektórych wartości nie można zaprogramować. Do przeskakiwania poszczególnych wartości bez programowania celowej wartości wykorzystać przycisk MODE (TRYB). Po zaprogramowaniu wszystkich celowych wartości rozpocząć trening. Wszystkie zaprogramowane wartości zaczną się automatycznie odliczać malejąco.

Czas: Po ustawieniu celowego czasu ćwiczenia i rozpoczęciu treningu zacznie się czas odliczać malejąco. Po osiągnięciu zera wyświetlacz mruga przez 8 sekund. Potem komputer automatycznie zacznie znów liczyć rosnąco.

Dystans: Po ustawieniu celowego dystansu i rozpoczęciu treningu zacznie się dystans odliczać malejąco. Po osiągnięciu zera wyświetlacz mruga przez 8 sekund. Potem komputer automatycznie zacznie znów liczyć rosnąco.

Ilość: Po ustawieniu celowej ilości uderzeń zaczną się uderzenia odliczać malejąco. Po osiągnięciu zaprogramowanej ilości uderzeń wyświetlacz mruga przez 8 sekund. Potem komputer automatycznie zacznie znów liczyć rosnąco.

Kalorie: Po ustawieniu celowego zużycia kalorii zaczną się kalorie odliczać malejąco. Po osiągnięciu zaprogramowanych kalorii wyświetlacz mruga przez 8 sekund. Potem komputer automatycznie zacznie znów liczyć rosnąco.

Tętno: zob. niżej podane informacje

Tętno

Tętno pokazuje się w uderzeniach za minutę. Do transmisji sygnału tętna do komputera trzeba mieć przymocowany na ciele odpowiedni pas piersiowy (nie musi być częścią dostawy). Jeżeli o tętnie serca nie jest żaden sygnał przez czas dłuższy niż 16 sekund, pojawi się w oknie PULSU (TĘTNO) litera "P".

Maksymalne tętno serca można ustawić za pomocą przycisków UP / DOWN (PODWYŻSZYĆ / OBNIŻYĆ) (zob. wyżej). Przy przekroczeniu maksymalnego tętna serca pojawi się sygnał ostrzegawczy. Ten sygnał jest oznaką, że potrzeba obniżyć intensywność treningu.

Ocena kondycji

Ocena kondycji służy dla Waszej osobistej orientacji; polega na porównaniu częstotliwości tętna przed i po treningu. Do pomiaru częstotliwości wykorzystać odpowiedni pas piersiowy. Zobaczycie, że kiedy będziecie ćwiczyć regularnie, Wasza kondycja się poprawi.

1. Natychmiast po skończeniu treningu nacisnąć przycisk RECOVERY (WZNOWIĆ), zostać siedzieć, a pas zostawić sobie na piersiach.
2. Czas zacznie się odliczać od 60 do 0 sekund.
3. Na wyświetlaczu pokaże się ocena Waszej kondycji (F1 – F6).

Ocena 1 = doskonała kondycja Ocena 6 = zła kondycja

Automatyczne wyłączenie

Dane pokażą się na ok. 4 minuty po skończeniu treningu. Jeżeli do 4 minut rozpoczęcie znów trening, dane zaczną się znów liczyć, inaczej komputer wyłączy się automatycznie.

Wyzerowanie

Do wyzerowania wszystkich wartości nacisnąć przycisk RESET (WYZEROWAĆ) na 3 sekundy.

Poprosić swojego lekarza lub trenera, żeby określił Waszą maksymalną i minimalną częstotliwość rytmu serca.
--



Захранване	Отворете мястото за батерията и сложете батерия.
Включване	Компютърът се включва автоматично при натискане на бутон или при започване на карането. В случай на повреда на някоя част от дисплея проверете батерията и всички кабели.
Бърз старт	Бърз старт на тренировката – всички данни за времето, разстоянието, калориите, удара на пулса за минута, броя започват да се отчитат нарастващо (програмираните стойности ще се отчитат намаляващо).
Програмирани стойности	<p>Като цел на тренировката могат да се програмират 5 стойности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Време (в крачки по 1 минута) • Разстояние (в крачки по 100 метра) • Разход на калории (в крачки по 1 калория) • Брой (в крачки по 10 удара) • Пулс (в крачки по 1 пулс в минута)

Преди започване на тренировката натиснете бутон MODE (РЕЖИМ), започва да свети прозорец TIME (ВРЕМЕ). За настройка на целта време натиснете бутон UP (УВЕЛИЧИ) или DOWN (НАМАЛИ). След това отново натиснете бутон MODE (РЕЖИМ). По същия начин могат да се програмират и останалите стойности (БРОЙ, РАЗСТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ПУЛС). Някои стойности не могат да бъдат програмирани. За прескачане на отделните стойности без програмиране на целевите стойности използвайте бутона MODE (РЕЖИМ). След програмирането на всички желани стойности започнете тренировката. Всички програмирани стойности започват автоматично да се отчитат надолу.

Време: След настройката на желаното време на тренировка и започване на тренировката времето започва постепенно да се отчита намаляващо. След достигането на нула дисплеят свети в продължение на осем секунди. След това компютърът автоматично започва да отброява с увеличаване.

Разстояние: След настройката на желаното разстояние и започване на тренировката разстоянието започва постепенно да се отчита намаляващо. След достигането на нула дисплеят свети в продължение на осем секунди. След това компютърът автоматично започва да отброява с увеличаване.

Брой: След настройка на желания брой удари удаите започват постепенно да се отчитат намаляващо. След достигането на програмирания брой удари дисплеят свети в продължение на осем секунди. След това компютърът автоматично започва да отброява с увеличаване.

Калории: След настройка на желания брой калории калориите започват постепенно да се отчитат намаляващо. След достигането на програмирания разход на калории дисплеят свети в продължение на осем секунди. След това компютърът автоматично започва да отброява с увеличаване.

Пулс: виж долупосочената информация

Пулс

Пулсът се изобразява в удари в минута. За пренос на сигнала на пулса в компютъра трябва да сложите на тялото си подходящ гръден пояс (не е необходимо да бъде част от доставката). Ако няма никакъв сигнал за сърдечен пулс в период, по-дълъг от 16 секунди, в прозореца PULSE (ПУЛС) се появява буквата "P".

Максималният сърдечен пулс може да се настрои с помощта на бутони UP / DOWN (УВЕЛИЧИ / НАМАЛИ) (виж по-горе). При надвишаване на максималния сърдечен пулс се появява предупредителен сигнал. Този сигнал е знак, че трябва да се намали интензивността на тренировката.

Оценка на кондицията

Оценката на кондицията служи за Ваша собствена ориентация и е основана на сравнението на честотата на пулса преди и след тренировката. За измерване на честотата трябва да използвате подходящ гръден пояс. Ще се уверите, че Вашата кондиция се подобрява, когато тренирате редовно.

1. Веднага след приключване на тренировката натиснете бутон (ОБНОВИ), останете седнали и оставете пояса на гърдите си.
2. Времето започва да се отчита от 60 до 0 секунди.
3. На дисплея се появява оценката на Вашата кондиция (F1 – F6).

Оценка 1 = отлична кондиция Оценка 6 = лоша кондиция

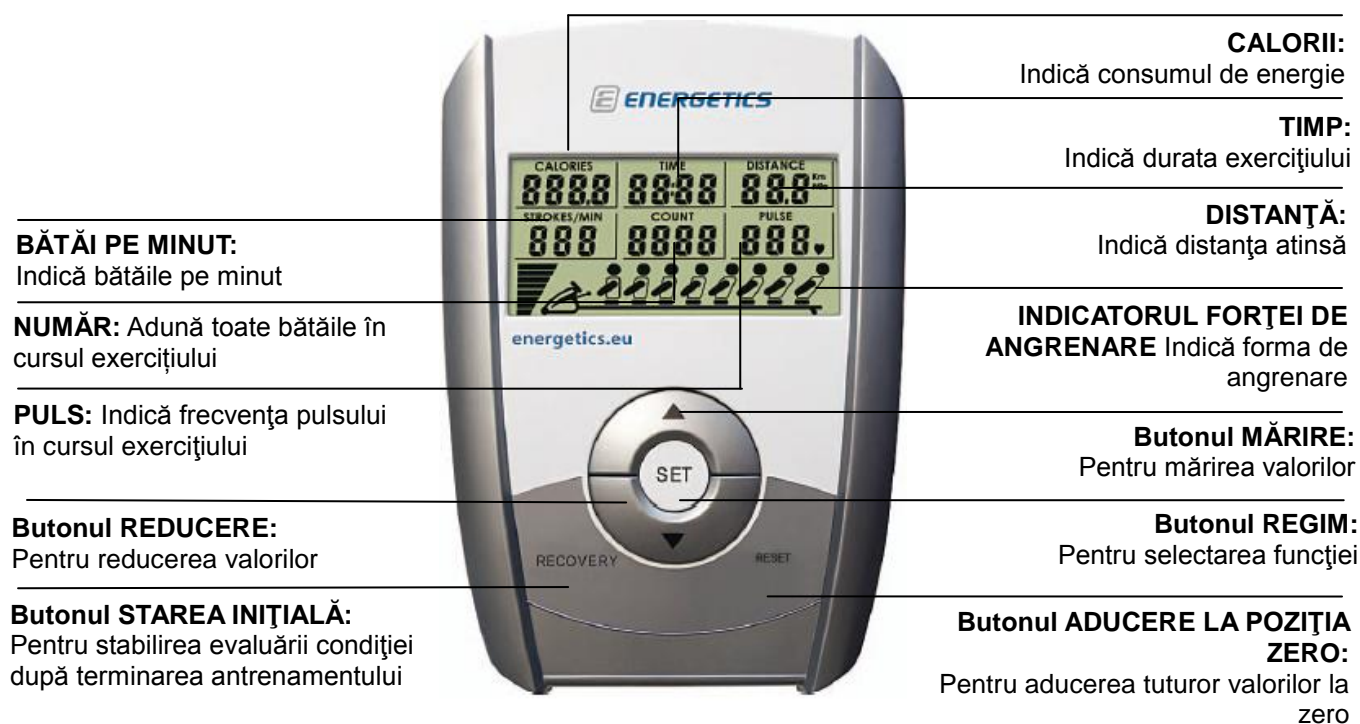
Автоматично изключване

Данните се изобразяват около 4 минути след приключване на тренировката. Ако до 4 минути започнете отново да тренирате, данните отново започват да се пресмятат, иначе компютърът се изключва.

Нулиране

За нулиране на всички стойности натиснете бутон RESET (НУЛИРАЙ) за 3 секунди.

Помолете своя лекар или треньор да определи Вашата максимална и минимална сърдечна честота.



Alimentare	Deschideți compartimentul pentru baterii și introduceți bateriile.
Pornire	Computerul pornește automat după presarea butonului sau după începerea pedalariei. În caz de defecțiune a unei părți a afișajului, verificați bateriile și toate cablurile.
Start rapid	Începerea rapidă a exercițiului – toate informațiile legate de timp, distanță calorii, angrenări pe minut, număr vor începe numărătoarea crescătoare (caloriile programate se vor scădea în ordine descrescătoare).

Valorile programate Ca și obiective ale antrenamentului, se pot programa 5 valori:

- Timp (în pași a câte 1 minut)
- Distanță (în pași a câte 100 metri)
- Consum de energie (în pași a câte 1 kcal)
- Număr (în pași a câte 10 angrenări)
- Puls (în pași a câte 1 puls pe minut)

Înainte de începerea antrenamentului apăsați butonul MODE (REGIM), fereastra TIME (TIMP) începe să licărească. Pentru setarea timpului țintă de exercițiu apăsați butonul UP (MĂRIRE) sau DOWN (REDUCERE). Apoi apăsați din nou butonul MODE (REGIM). În mod similar se pot programa celelalte valori (NUMĂR, DISTANȚĂ, CALORII, PULS). Unele valori nu se pot programa. Pentru a sări peste anumite valori fără programarea valorii țintă utilizați butonul MODE (REGIM). După programarea tuturor valorilor țintă puteți începe antrenamentul. Toate valorile programate încep numărătoarea lor inversă.

Timpul: După setarea timpului țintă pentru exercițiu și începerea antrenamentului începe numărătoarea inversă a timpului. După atingerea valorii zero afișajul licărește timp de 8 secunde. Apoi computerul începe, în mod automat, numărătoarea crescătoare.

Distanța: După setarea distanței țintă și începerea antrenamentului distanța începe numărătoarea inversă. După atingerea valorii zero afișajul licărește timp de 8 secunde. Apoi computerul începe, în mod automat, numărătoarea crescătoare

Număr: După setarea numărului țintă de angrenări începe numărătoarea inversă a acestora. La atingerea numărului de angrenări programate afișajul licărește timp de 8 secunde. Apoi computerul începe, în mod automat, numărătoarea crescătoare

Calorii: După setarea consumului țintă de calorii începe numărătoarea inversă a acestora. După atingerea caloriilor programate afișajul licărește timp de 8 secunde. Apoi computerul începe, în mod automat, numărătoarea crescătoare

Puls: vezi informațiile de mai jos.

Puls

Pulsul se afișează în bătăi pe minut. Pentru transmiterea semnalului de puls în computer trebuie să aveți pe trup o centură de torace potrivită (s-ar putea să nu fie parte componentă a livrării). În cazul în care timp de 16 secunde nu există nici un fel de semnal în legătură cu pulsul, în fereastra PULSE (PULS) apare litera "P".

Pulsul maxim al inimii se poate seta cu ajutorul butoanelor UP / DOWN (MĂRIRE / REDUCERE) (vezi mai sus). În cazul depășirii pulsului maxim al inimii apare un semnal de avertizare. Acest semnal atrage atenția asupra faptului că trebuie redusă intensitatea antrenamentului.

Evaluarea condiției

Evaluarea condiției servește pentru orientarea dumneavoastră personală și se bazează pe compararea frecvenței pulsului înainte și după antrenament. Pentru măsurarea frecvenței utilizați o centură de torace potrivită. Dacă veți exersa în mod regulat, veți vedea că, condiția dumneavoastră se va îmbunătăți.

1. Imediat după terminarea antrenamentului apăsați butonul RECOVERY (STAREA INIȚIALĂ), rămâneți în poziția de ședere și păstrați centura pe torace.
2. Timpul începe numărătoarea inversă de la 60 de secunde la 0 secunde.
3. Pe afișaj apare evaluarea condiției dumneavoastră (F1 – F6).

Nota 1 = condiție excelentă

Nota 6 = condiție necorespunzătoare

Oprire automată

Datele se afișează timp de cca. 4 minute după terminarea antrenamentului. În cazul în care în timp de 4 minute începeți antrenamentul din nou, începe din nou numărătoarea datelor, în caz contrar computerul se oprește în mod automat.

Aducere la poziția zero Pentru aducerea tuturor valorilor la poziția zero presăți timp de 3 secunde butonul RESET (ADUCERE LA POZIȚIA ZERO).

Rugați-l pe medicul sau antrenorul dumneavoastră să stabilească frecvența maximă și minimă a inimii dumneavoastră.



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2012