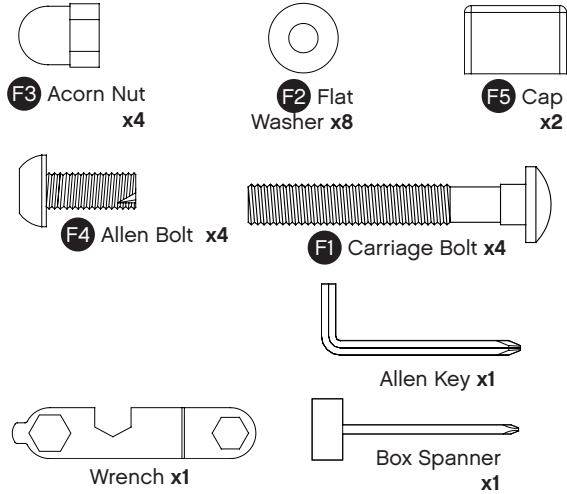
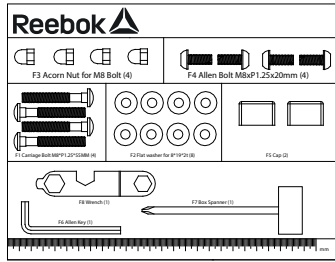


ASTORIDE

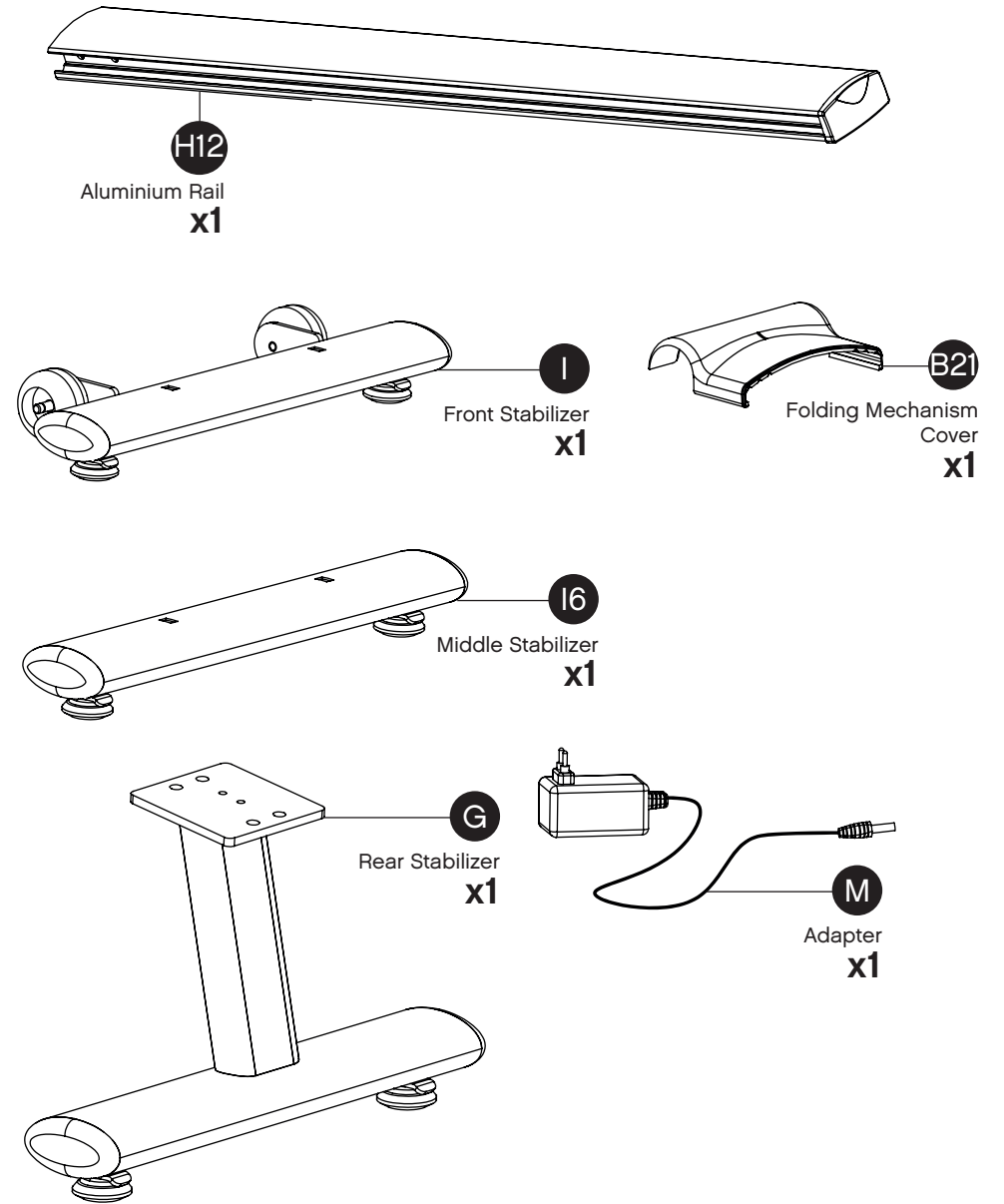
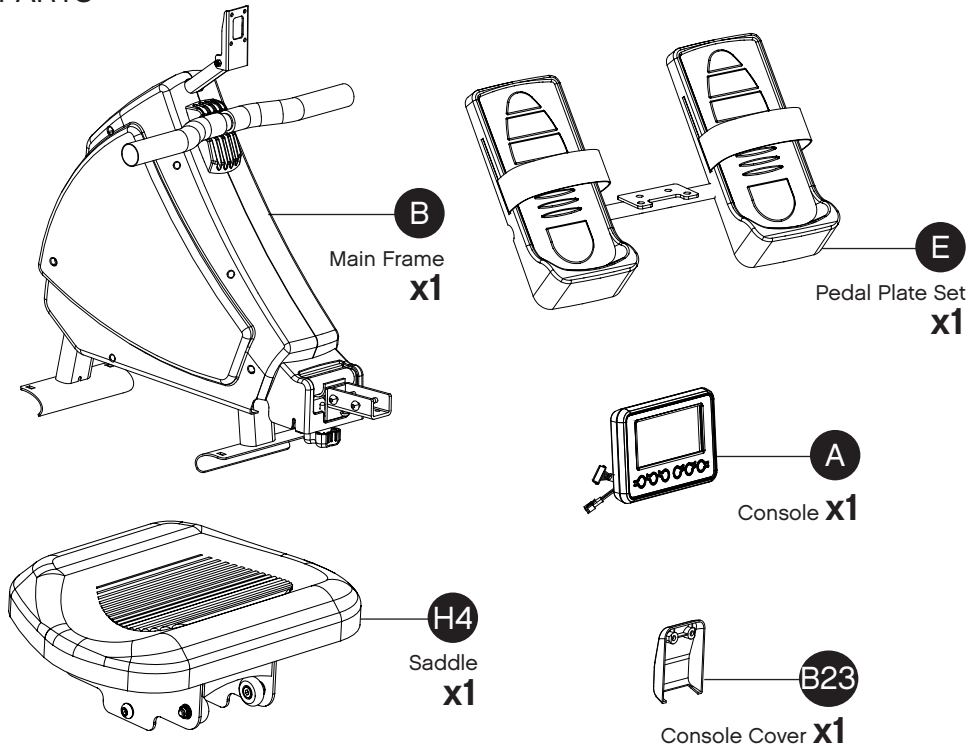
AR ROWER
USER MANUAL



HARDWARE PACK

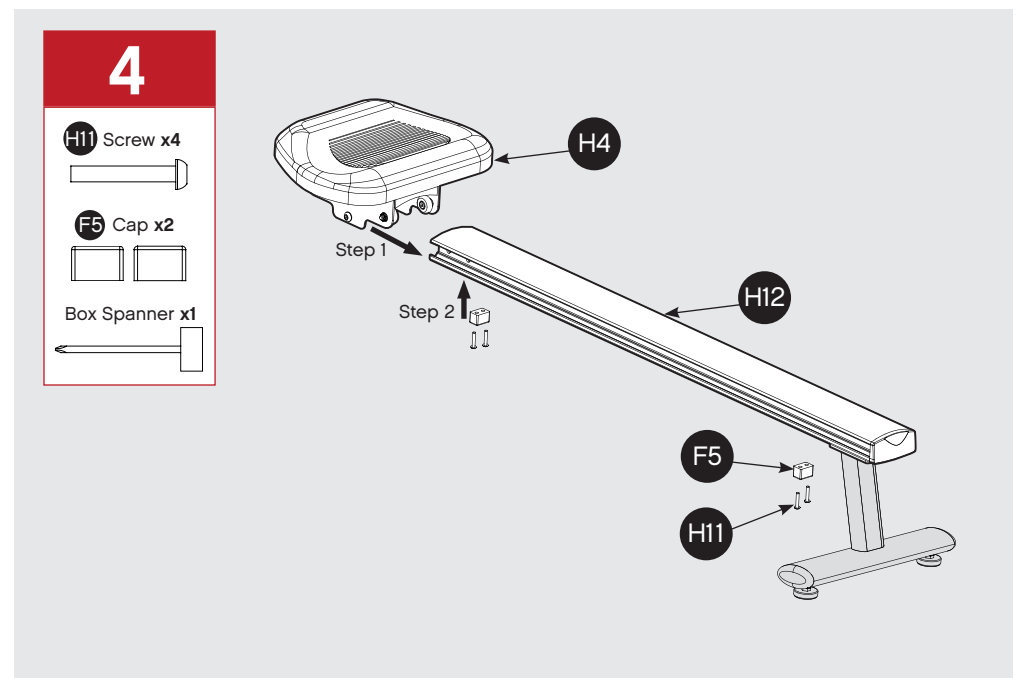
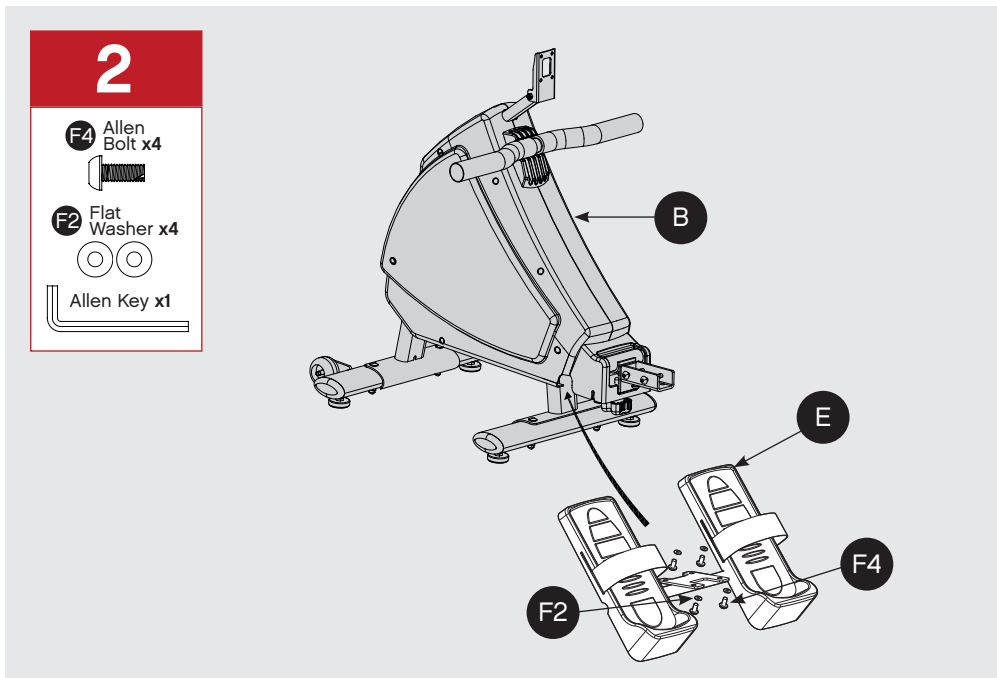
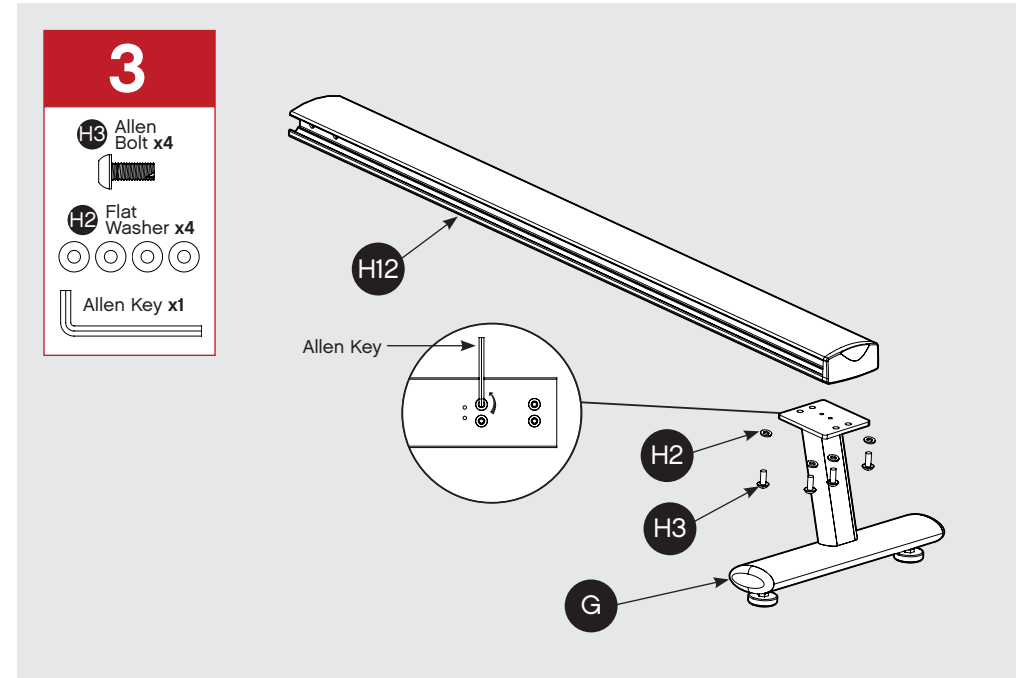
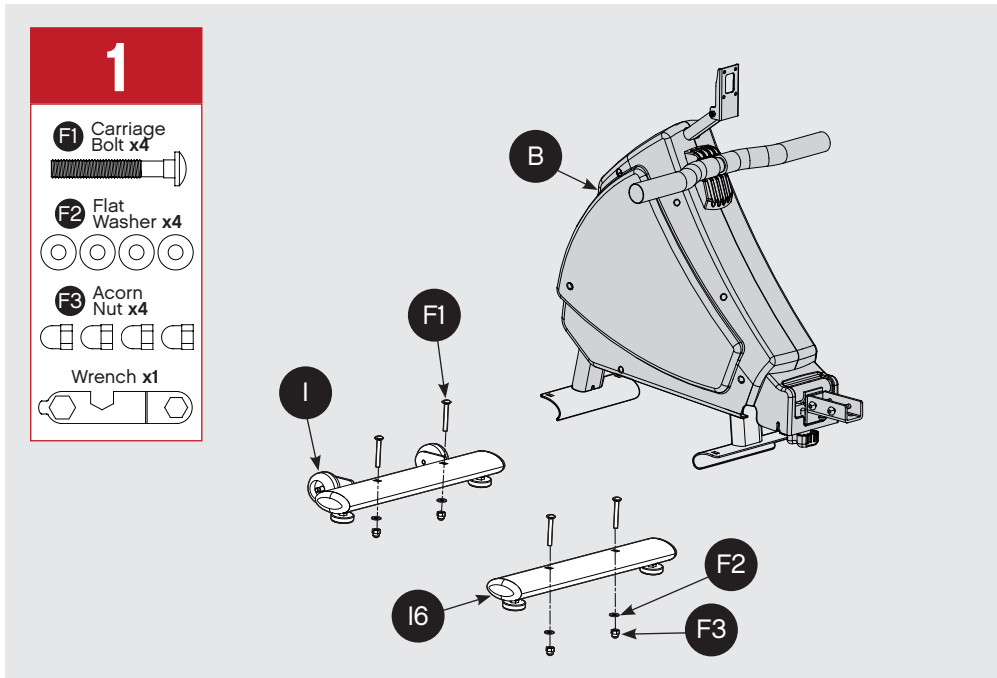


PARTS



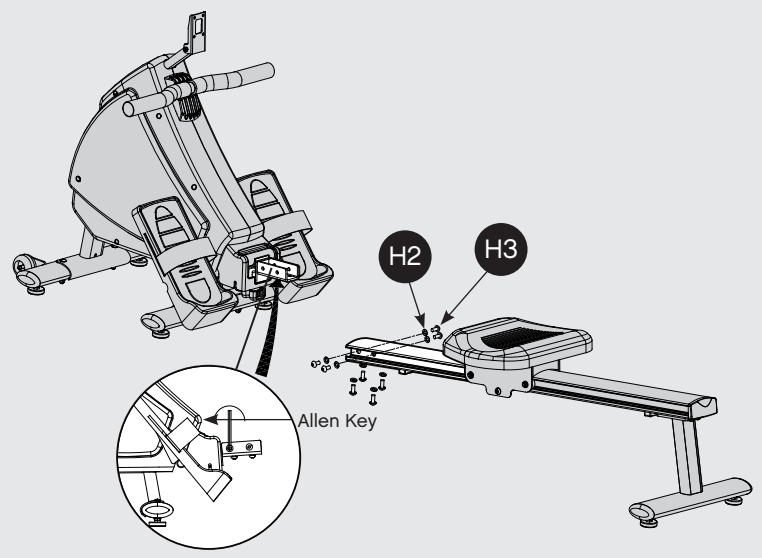
Braking System: Speed independent.

Important: This appliance can be used by children aged from 12 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

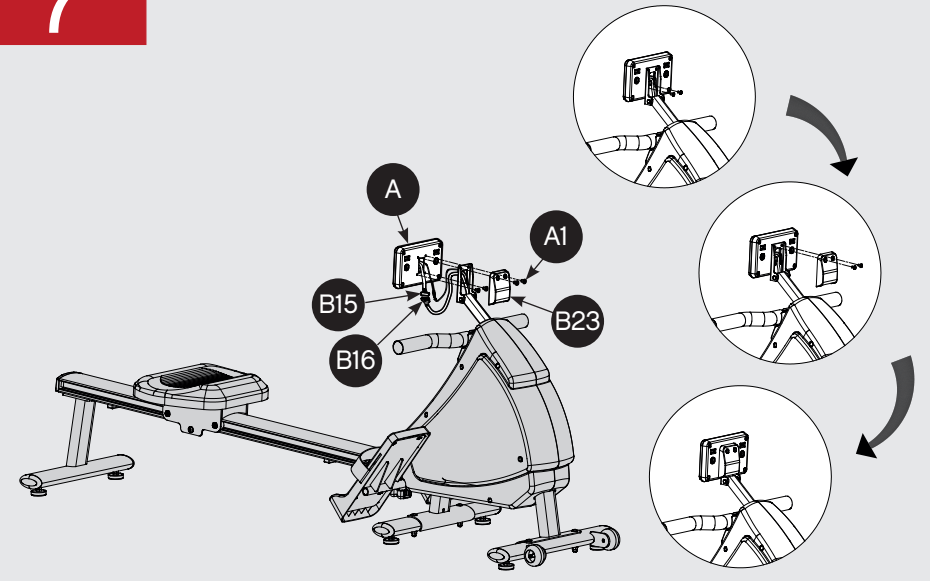


5

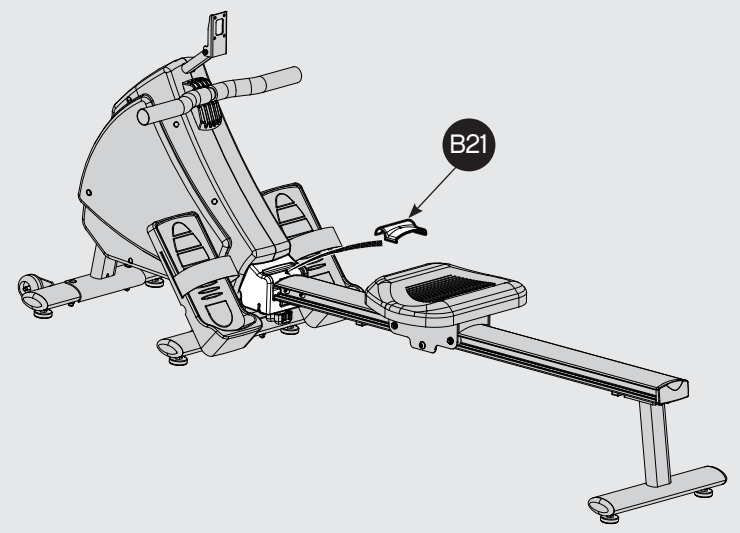
- H3** Allen Bolt x8
- H2** Flat Washer x8
- Allen Key x1



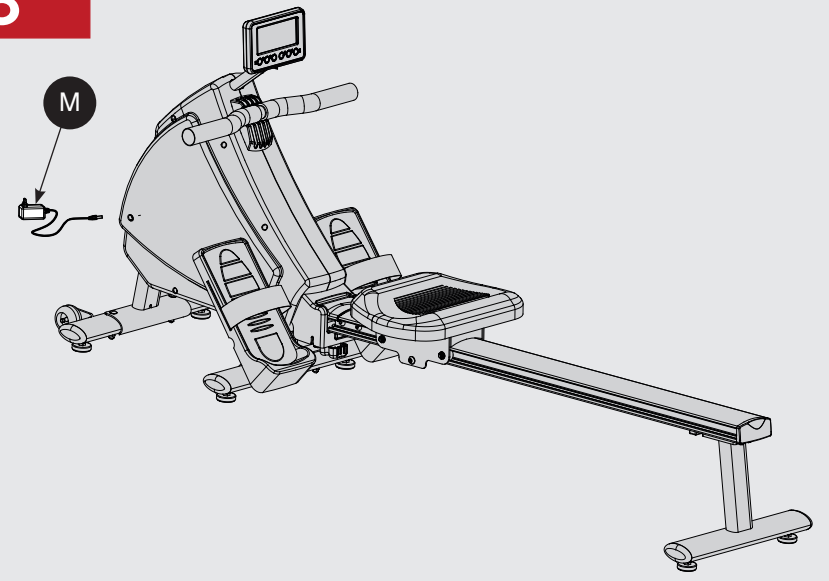
7



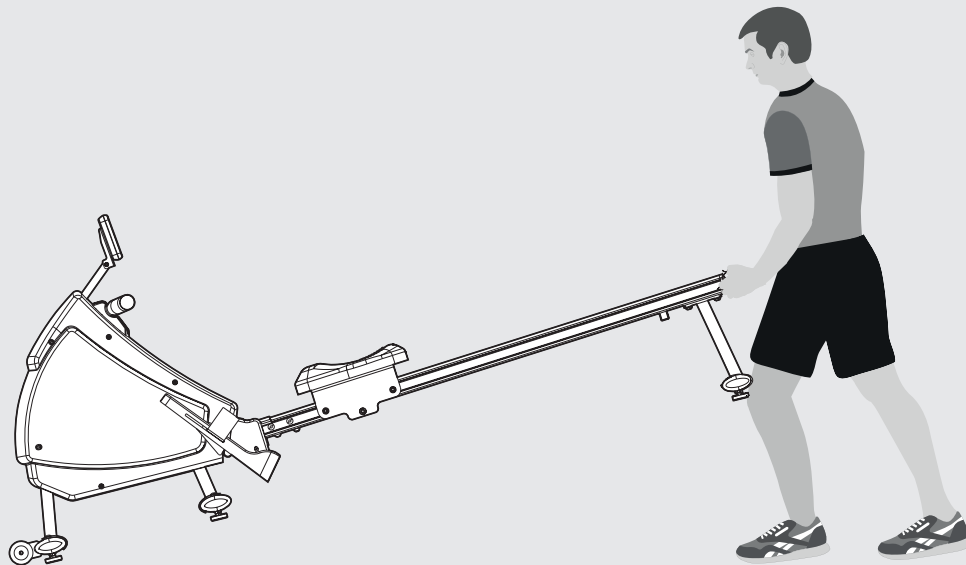
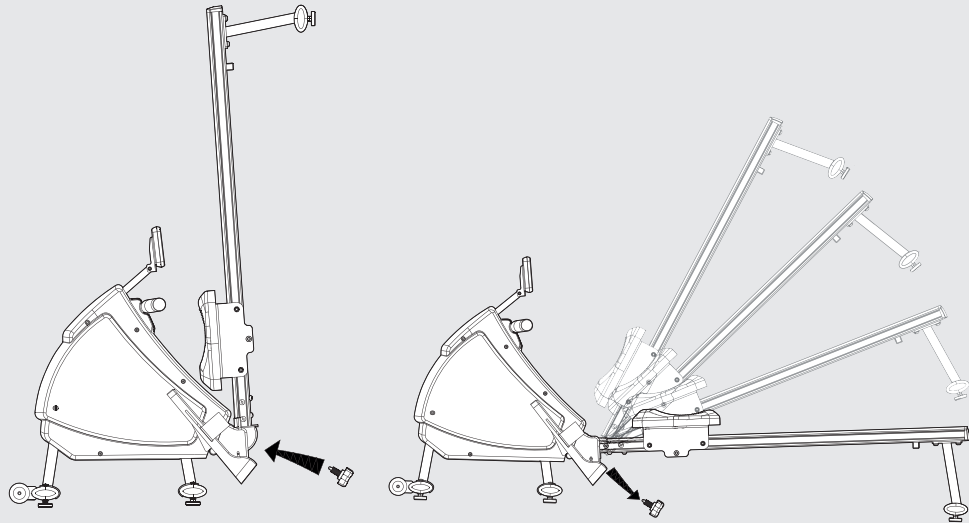
6



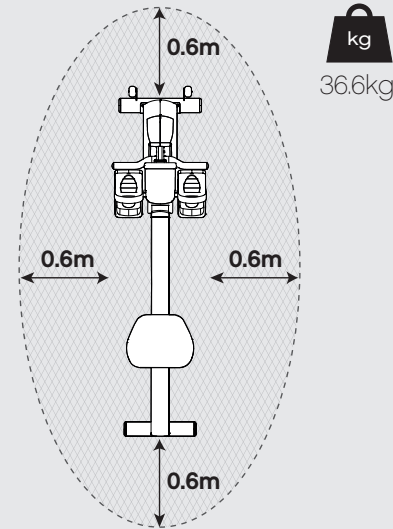
8



Folding and transporting the rower.



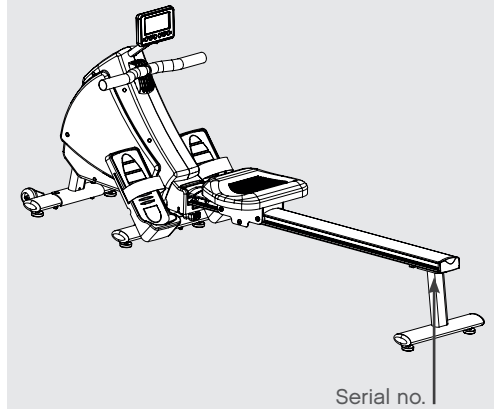
Allow for a minimum space of 0.6m around the rower when in operation.



179cm (L) x 52cm (W) x 80cm (H)

Serial no. is located on the rear stabilizer.

Example:
Serial No.: RVAR-11450SL/0718/000001
Manufacture Date: July 2018



Product Registration and Support
Enregistrement et support du produit
Productregistratie en ondersteuning
Registro de productos y soporte
Registro de produto e suporte
Регистрация и поддержка продукта
製品の登録とサポート

معدود او حت نم لال لي سرت

产品注册和技术支持
제품 등록 및 지원



www.reebokfitness.info/product-support

WEEE logo this symbol on a product means that the product is covered by European Directive 2012/19/EU. Hereby, RFE international declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 2014/53/EU.



This product is suitable for user's weight of 120kg



SPARE PARTS LIST

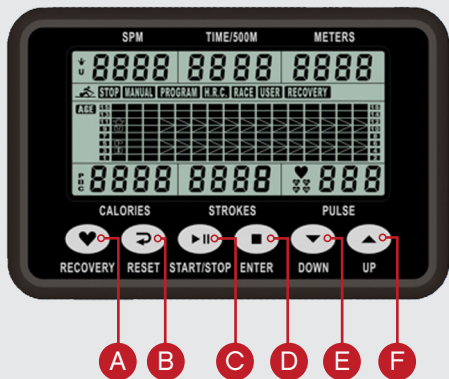


ITEM	DESCRIPTION	QTY.
A	AR Console	1 SET
A1	Screw	4 PCS
B1	Console Support	1 PCS
B2	Screw	1 PCS
B3	Cap	2 PCS
B4	Flat Washer	1 PCS
B5	Nylon Nut	1 PCS
B6	Rowing Belt	1 PCS
B7	Handlebar	1 PCS
B8	Foam Grip for Handlebar	2 PCS
B9	End Cap	2 PCS
B10L	Chain Cover (Left)	1 PCS
B10R	Chain Cover (Right)	1 PCS
B11	Screw	3 PCS
B12	Screw	4 PCS
B13	Screw	2 PCS
B14	DC Wire	1 PCS
B15	Cable Wire	1 PCS
B16	Built in receiver	1 PCS
B17	Sensor Box	1 PCS
B18	Screw	1 PCS
B19	Handlebar Bracket	1 PCS
B20	Cover for Folding Mechanism (I)	1 PCS
B21	Cover for Folding Mechanism (II)	1 PCS
B22	Screw	2 PCS
B23	Console Cover	1 PCS
C	Big Roller	1 SET
C1	Hex Screw	1 SET
C2	Flat Washer	1 SET
C3	Bushing	2 PCS
C4	Nylon Nut	1 PCS
C5	Belt Fixer	1 PCS
C6	Screw	2 PCS
D	Small Roller	1 SET
D1	Hex Screw	1 PCS
D2	Bushing	2 PCS
D3	Flat Washer	1 PCS
D4	Nylon Nut	1 PCS
E	Pedal Plate Set	1 SET
E1	Pedal	2 PCS
E2	Screw	8 PCS
F	Hardware Kit	1 PCS
F1	Carriage Bolt	4 PCS
F2	Flat Washer	8 PCS
F3	Acorn Nut	4 PCS
F4	Allen Bolt	4 PCS
F5	Cap	2 PCS
F6	Allen Key	1 PCS
F7	Box Spanner	1 PCS
F8	Wrench	1 PCS
G	Rear Stabilizer Set	1 SET
G1	End Cap for Stabilizer	6 PCS
G2	Adjustor Cap	4 PCS
G3	Fixing Plate for Slider	1 PCS
H	Slider Bracket	1 PCS
H1	Fixing Axle for Slider	1 PCS
H2	Flat Washer	20 PCS
H3	Screw	20 PCS
H4	Saddle	1 PCS
H5	Slider	1 PCS
H6	T Type Screw	4 PCS
H7	Roller of Saddle	4 PCS
H8	Bushing	4 PCS
H9	Flat Washer	4 PCS
H10	Nylon Nut	4 PCS
H11	Screw	4 PCS
H12	Aluminum Rail	1 PCS
H13	End Cap of Rail	1 PCS
H14	Axle for Stopping Slider	1 PCS
H16	Screw	2 PCS
I	Front Stabilizer Set	1 PCS
I1	Nut	2 PCS
I2	C Type Ring	2 PCS
I3	Transportation Wheel	2 PCS
I4	Bushing	2 PCS
I5	Adjustor Cap	2 PCS
I6	Middle Stabilizer Set	2 SET
J	Magnetic Set	1 PCS
J1	Flat Washer	2 PCS
J2	Axle for Fixing Magnetic Bracket	1 PCS
J3	C Type Ring	2 PCS
J4	Screw	2 PCS
J5	Wave Washer	2 PCS
K	Motor Set	1 SET
K1	Screw	2 PCS
L	Flywheel	1 PCS
L1	Axle for Flywheel	1 PCS
L2	6003RS Bearing	1 PCS
L3	One Way Bearing Set	1 PCS
L4	Flat Washer	1 PCS
L5	6300RS Bearing	1 PCS
L6	Nut	2 PCS
L7	6203 Bearing	1 PCS
L8	Axle for Spring Box (II)	1 PCS
L9	Axle for Spring Box (I)	1 PCS
L10	6000RS Bearing	1 PCS
L11	Spring Box	1 PCS
L12	Spring	1 PCS
L13	Fixing Cap for Spring	1 PCS
L14	Cover for Spring Box	1 PCS
L15	Bushing	1 PCS
L16	Nut	4 PCS
L17	Screw	4 PCS
L18	Adjustor	2 PCS
M	Adaptor	1 SET

ITEM	DESCRIPTION	QTY.
G3	Fixing Plate for Slider	1 PCS
H	Slider Bracket	1 PCS
H1	Fixing Axle for Slider	1 PCS
H2	Flat Washer	20 PCS
H3	Screw	20 PCS
H4	Saddle	1 PCS
H5	Slider	1 PCS
H6	T Type Screw	4 PCS
H7	Roller of Saddle	4 PCS
H8	Bushing	4 PCS
H9	Flat Washer	4 PCS
H10	Nylon Nut	4 PCS
H11	Screw	4 PCS
H12	Aluminum Rail	1 PCS
H13	End Cap of Rail	1 PCS
H14	Axle for Stopping Slider	1 PCS
H16	Screw	2 PCS
I	Front Stabilizer Set	1 PCS
I1	Nut	2 PCS
I2	C Type Ring	2 PCS
I3	Transportation Wheel	2 PCS
I4	Bushing	2 PCS
I5	Adjustor Cap	2 PCS
I6	Middle Stabilizer Set	2 SET
J	Magnetic Set	1 PCS
J1	Flat Washer	2 PCS
J2	Axle for Fixing Magnetic Bracket	1 PCS
J3	C Type Ring	2 PCS
J4	Screw	2 PCS
J5	Wave Washer	2 PCS
K	Motor Set	1 SET
K1	Screw	2 PCS
L	Flywheel	1 PCS
L1	Axle for Flywheel	1 PCS
L2	6003RS Bearing	1 PCS
L3	One Way Bearing Set	1 PCS
L4	Flat Washer	1 PCS
L5	6300RS Bearing	1 PCS
L6	Nut	2 PCS
L7	6203 Bearing	1 PCS
L8	Axle for Spring Box (II)	1 PCS
L9	Axle for Spring Box (I)	1 PCS
L10	6000RS Bearing	1 PCS
L11	Spring Box	1 PCS
L12	Spring	1 PCS
L13	Fixing Cap for Spring	1 PCS
L14	Cover for Spring Box	1 PCS
L15	Bushing	1 PCS
L16	Nut	4 PCS
L17	Screw	4 PCS
L18	Adjustor	2 PCS
M	Adaptor	1 SET

BUTTON FUNCTIONS

- A RECOVERY**
Test your heart rate recovery.
- B RESET**
 - Clear setting value.
 - Revert to main menu at the end of a workout.
 - Reboot console (if pressed for 2 seconds).
- C START/STOP**
Start/stop a workout.
- D ENTER**
Confirm setting or selection.
- E DOWN**
 - Setting selection.
 - Decrease resistance level.
- F UP**
 - Setting selection.
 - Increase resistance level.

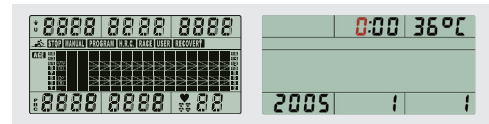


COMPUTER FUNCTIONS

- SPM:** Strokes per minute.
- TIME/500m:** Predicted time to complete 500m according to current speed.
- METERS:** Rowing distance.
- DISTANCE:** Accumulates the total distance between 0.0 and 99.9 Km or Miles.
- CALORIES:** Calories burnt during current workout.
- STROKES:** Number of rowing strokes completed during current workout.
- PULSE:** Measures the rotation of the flywheel in a minute between 0 and 999rpm
- WATTS:** Pulse during workout (beats per minute).

OPERATION

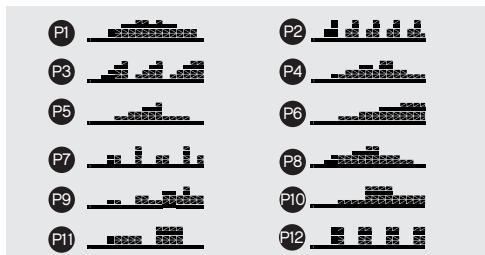
POWER ON: Once the power supply is connected, the computer will turn on and all LCD segments will display for 2 seconds. If the rower is not used for 4 minutes, the console will enter stand by and display the clock, calendar and room temperature.



- MANUAL MODE:**
- From the main menu, press **START**.
 - Press **UP** or **DOWN** to select Manual Mode.
 - Press **ENTER** to confirm.
 - Press **UP** or **DOWN** to set **RESISTANCE LEVEL, TIME, METERS (Distance), STROKES, CALORIES and PULSE**, and press **ENTER** to confirm. (You cannot

- preset both time and meters simultaneously).
- Press **START/STOP** key to start workout.
- PROGRAM MODE (P1-P12):**
- From the main menu, press **UP** or **DOWN** to select Program mode and press **ENTER** to confirm.
 - Press **UP** or **DOWN** to select profile (P1-P12) and press **ENTER** to confirm.
 - Press **UP** or **DOWN** to set your target **RESISTANCE LEVEL, TIME, METERS (Distance), STROKES, CALORIES and PULSE** and press **ENTER** to confirm. (Time and meters cannot be preset at the same time).

- Press **START/STOP** key to start workout.
- When using **MANUAL MODE** or **PROGRAM MODE**, at any time during your workout you can:
- Adjust the resistance level by pressing **UP** or **DOWN**.
 - Pause your workout by pressing **START/STOP**.
 - Revert to the main menu by pressing **RESET**.
- When you reach your target setting you will hear a beep and the console will stop.

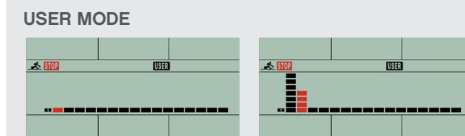
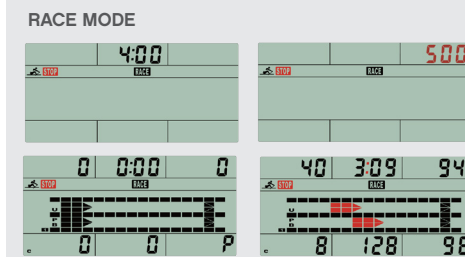
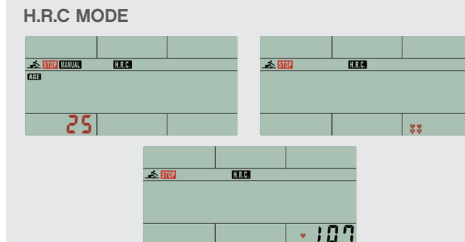
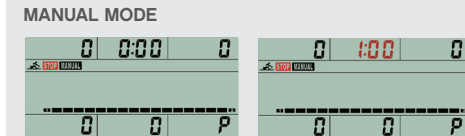


- H.R.C MODE**
- From the main menu, press **UP** or **DOWN** to select **H.R.C MODE** and press **ENTER** to confirm.
 - Press **UP** or **DOWN** to set **AGE** and press **ENTER** to confirm.
 - Set your target pulse - press **UP** or **DOWN** to select 55%, 75%, 90% or target (default 100bpm).
 - Press **UP** or **DOWN** to preset **TIME** (or meters), **STROKES, CALORIES** and press **ENTER** to confirm. (Time and Meters cannot be preset at the same time).
 - Press **START/STOP** to being your workout.
- At any time during your workout;
- Pause your workout by pressing **START/STOP**.
 - Revert to the main menu by pressing **RESET**.
- When you reach your target setting then you will hear a beep, and the console will stop.

- RACE MODE**
- From the main menu, press **UP** or **DOWN** to select **RACE MODE** and press **ENTER** to confirm.
 - Press **UP** or **DOWN** to set your challenge level and press **ENTER** to confirm. (Total level = 15, L1=1:00 TIME/500M, L15=8:00 TIME/500M, increments default 0:30 TIME/500M, meters default 500M).
 - Press **START/STOP** key to begin your race. Press **UP** or **DOWN** to adjust resistance level.
 - When either the console or the user crosses the finish line the computer will stop and show PC win or User win.
 - Press **START/STOP** key to pause workout. Press **RESET** to revert to main menu.

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

- RECOVERY MODE**
- You must wear a heart rate chest strap for the program.
- Once the pulse has been detected by the computer, press **RECOVERY** key.
 - TIME** will show '0.60' (seconds) and count down.
 - On completion of the countdown the computer will show **F1** to **F6** as an indication of your heart rate recovery score.



RECOVERY MODE	
1.0	Outstanding
1.0<F<2.0	Excellent
2.0<F<2.9	Good
3.0<F<3.9	Fair
4.0<F<5.9	Below Average
6.0	Below Average



FONCTION DES BOUTONS

A RÉCUPÉRATION

Tester le temps de récupération de la fréquence cardiaque.

B RÉINITIALISER

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

C MARCHÉ/ ARRÊT

Commencer ou arrêter un entraînement.

D ENTRER

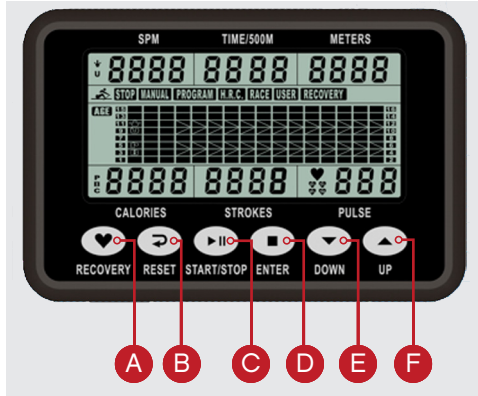
Confirmer les paramètres ou la sélection.

E BAS

- Choix des paramètres.
- Diminuer le niveau de résistance.

F HAUT

- Choix des paramètres.
- Augmenter le niveau de résistance.



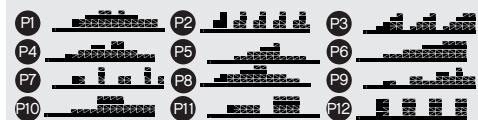
- pour confirmer (il est impossible de paramétrer simultanément la durée et la distance).
- Appuyez sur **MARCHÉ/ARRÊT** pour commencer votre entraînement.
- Durant votre entraînement, vous pouvez à tout moment:
- Ajuster le niveau de résistance au moyen des touches **HAUT** et **BAS**.
 - Vous interrompre au moyen de la touche **MARCHÉ/ARRÊT**.
 - Revenir au menu principal en appuyant sur **RÉINITIALISER**.

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

MODE PROGRAMMES (P1-P12):

- À partir du menu principal, appuyez sur **HAUT** ou **BAS** pour sélectionner le mode Programmes, puis sur la touche **ENTRÉE** pour confirmer votre choix.
 - Appuyez sur **HAUT** ou **BAS** pour sélectionner un profil (P1 à P12) puis sur la touche **ENTRÉE** pour confirmer.
 - Appuyez sur **HAUT** et **BAS** pour paramétrer le **NIVEAU DE RÉSISTANCE**, la **DURÉE**, la **DISTANCE**, les **MOUVEMENTS**, les **CALORIES** et la **FRÉQUENCE CARDIAQUE** que vous ciblez, puis appuyez sur la touche **ENTRÉE** pour confirmer. (La durée et la distance ne peuvent pas être paramétrées en même temps).
 - Appuyez sur **MARCHÉ/ARRÊT** pour commencer votre entraînement.
- Durant votre entraînement, vous pouvez à tout moment:
- Ajuster le niveau de résistance au moyen des touches **HAUT** et **BAS**.
 - Vous interrompre au moyen de la touche **MARCHÉ/ARRÊT**.
 - Revenir au menu principal en appuyant sur **RÉINITIALISER**.

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



FONCTIONS INFORMATIQUES

MPM (MOUVEMENTS PAR MINUTE): Mouvements par minute.

TEMPS/500m: Temps prévu pour parcourir 500 m à la vitesse actuelle.

MÈTRES: Distance à ramer.

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

CALORIES: Calories brûlées durant l'entraînement actuel.

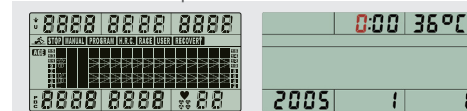
MOUVEMENTS: Nombre de mouvements de rame effectués durant l'entraînement actuel.

FRÉQUENCE CARDIAQUE: Fréquence cardiaque durant l'entraînement (battements par minute).

UTILISATION

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

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



MODE MANUEL:

- À partir du menu principal, appuyez sur **MARCHÉ**.
- Servez-vous des fonctions **HAUT** et **BAS** pour sélectionner le mode manuel.
- Appuyez sur la touche **ENTRÉE** pour confirmer.
- Appuyez sur **HAUT** et **BAS** pour paramétrer le **NIVEAU DE RÉSISTANCE**, la **DURÉE**, la **DISTANCE**, les **MOUVEMENTS**, les **CALORIES** et la **FRÉQUENCE CARDIAQUE** puis appuyez sur la touche **ENTRÉE**

MODE FRÉQUENCE CARDIAQUE

- À partir du menu principal, appuyez sur **HAUT** ou **BAS** pour sélectionner le mode Fréquence cardiaque, puis sur la touche **ENTRÉE** pour confirmer votre choix.
- Appuyez sur **HAUT** ou **BAS** pour choisir l'**ÂGE**, puis sur la touche **ENTRÉE** pour confirmer
- Paramétrez votre fréquence cardiaque : appuyez sur **HAUT** ou **BAS** pour choisir 55 %, 75 %, 90 % ou cible (paramètre par défaut : 100 bpm)
- Appuyez sur **HAUT** ou **BAS** pour pré régler **TEMPS** (ou mètres), **STROKES**, **CALORIES** et appuyez sur **ENTRER** pour confirmer. (Le temps et les distance ne peuvent pas être pré réglés en même temps.)
- Appuyez sur **MARCHÉ/ARRÊT** pour commencer votre entraînement.

Durant votre entraînement, vous pouvez à tout moment:

- Vous interrompre au moyen de la touche **MARCHÉ/ARRÊT**.

• Revenir au menu principal en appuyant sur **RÉINITIALISER**.

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

RACE MODE

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

MODE UTILISATEUR

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

Durant votre entraînement, vous pouvez à tout moment:

- Vous interrompre au moyen de la touche **MARCHÉ/ARRÊT**.
 - Revenir au menu principal en appuyant sur **RÉINITIALISER**.
- Lorsque les paramètres que vous avez définis sont atteints, vous entendez un « bip », et la console s'arrête.

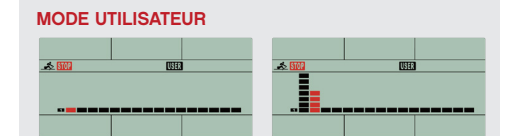
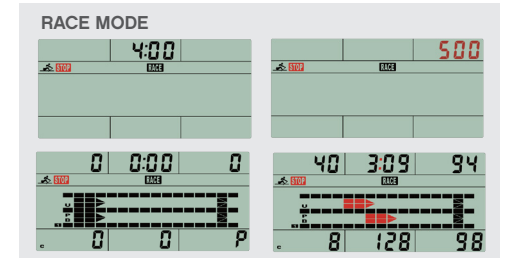
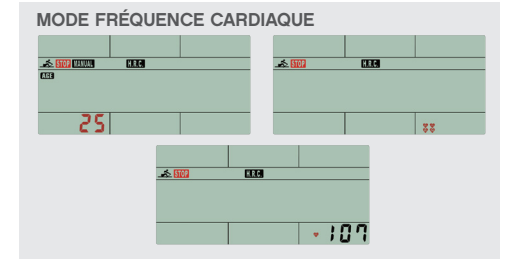
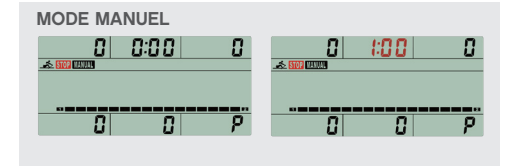
MODE RÉCUPÉRATION

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

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

CLASSEMENT DES TAUX DE RÉCUPÉRATION:

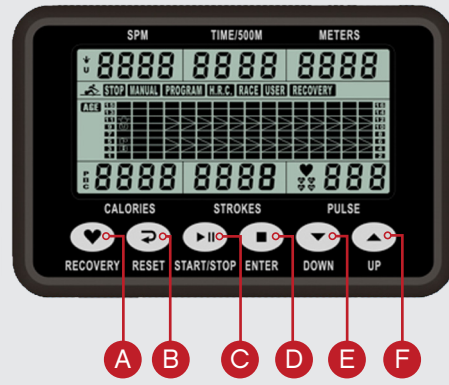
1.0 Exceptionnel 1.0<F<2.0 Excellent 2.0<F<2.9 Bon
3.0<F<3.9 Satisfaisant 4.0<F<5.9 Inférieur à la moyenne
6.0 Médiocre





FONCTION DES BOUTONS

- A RECUPERO**
Test del recupero delle pulsazioni cardiache
- B RESET**
 - Cancellazione del valore dell'impostazione
 - Ritorno al menù principale alla fine dell'esercizio
 - Riavvio della console (se premuto per due secondi)
- C AVVIO / ARRESTO**
Avvio o interruzione di un esercizio
- D INVIO**
Conferma o scelta dell'impostazione
- E GIÙ**
 - Scelta dell'impostazione
 - Diminuzione del livello di resistenza
- F SU**
 - Scelta dell'impostazione
 - Aumento del livello di resistenza

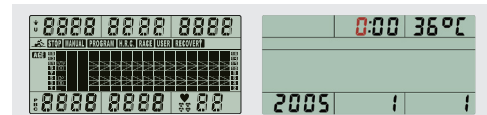


FUNZIONE DEI PULSANTI

- SPM:** Vogate al minuto.
- TEMPO/500M:** Tempo previsto per percorrere 500 metri in base alla velocità attuale.
- METRI:** Distanza in metri.
- DISTANZA:** Accumula la distanza totale tra 0,0 e 99,9 Km o Miglia.
- CALORIE:** Calorie bruciate nel corso dell'esercizio attuale
- VOGATE:** Numero di colpi di remo effettuati nel corso dell'esercizio attuale
- PULSE:** Pulsazioni nel corso dell'esercizio (battiti al minuto).

FUNZIONAMENTO

ALIMENTAZIONE INSERITA: Una volta collegato l'alimentatore, il computer si accende e tutti i segmenti LCD si illuminano per 2 secondi.
Se il vogatore non viene usato per 4 minuti, la console entra in modalità standby e visualizza l'orologio, il calendario e la temperatura ambiente.



MODALITÀ MANUALE:

1. Dal menù principale, premere **AVVIO**.
2. Premere **SU** o **GIÙ** per selezionare la modalità Manuale.
3. Premere **INVIO** per confermare.
4. Premere **SU** o **GIÙ** per fissare il livello di resistenza (**RESISTANCE LEVEL**), il tempo (**TIME**), la distanza in metri (**METERS**), le vogate (**STROKES**), le calorie (**CALORIES**) e le pulsazioni (**PULSE**), poi premere

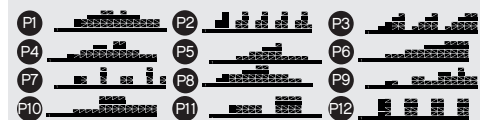
Invio (**ENTER**) per confermare (Non è possibile preselezionare contemporaneamente il tempo e la distanza).
5. Premere il tasto **AVVIO / ARRESTO** per cominciare l'esercizio.

MODALITÀ DI PROGRAMMA (P1-P12):

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

In qualsiasi momento durante l'esercizio è possibile:
• Regolare il livello di resistenza premendo **SU** o **GIÙ**.
• Effettuare una pausa premendo **AVVIO / ARRESTO**.
• Tornare al menù principale premendo **RESET**.

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



MODALITÀ H.R.C.:

1. Dal menù principale, premere **SU** o **GIÙ** per selezionare la modalità H.R.C. e poi premere **INVIO** per confermare.
2. Premere **SU** o **GIÙ** per prefissare l'età (**AGE**), e poi premere **INVIO** per confermare.
3. Prefissare le pulsazioni obiettivo: premere **SU** o **GIÙ** per selezionare 55%, 75%, 90% o Target (il valore di default è pari a 100 battiti al minuto). Premi **START / STOP** per iniziare l'allenamento.
4. Premere **SU** o **GIÙ** per prefissare **TIME** (o la distanza), **STROKES**, **CALORIES**, e poi premere **INVIO** per confermare. (Non è possibile prefissare contemporaneamente il tempo e la distanza).
5. Premere **AVVIO / ARRESTO** per cominciare l'esercizio.

RACE MODE

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

MODALITÀ UTENTE

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

MODALITÀ RECOVERY (RECUPERO)

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

1. Dopo che il computer ha rilevato le pulsazioni,

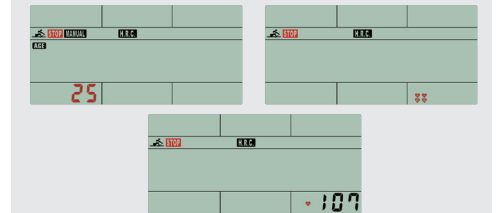
premere il tasto **RECUPERO**.

2. **TIME** indica "0:60" (secondi) e procede al conteggio alla rovescia.
3. Alla fine del conteggio alla rovescia il computer visualizza da F1 a F6 come indicazione del risultato da voi ottenuto per il recupero delle pulsazioni cardiache:

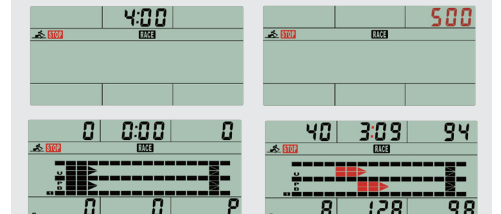
MODALITÀ MANUALE



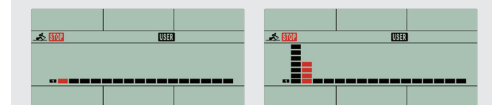
MODALITÀ H.R.C.



RACE MODE



MODALITÀ UTENTE



MODALITÀ RECOVERY (RECUPERO)

1.0	Straordinario
1.0<F<2.0	Eccellente
2.0<F<2.9	Buono
3.0<F<3.9	Abbastanza buono
4.0<F<5.9	Al di sotto della media
6.0	Scarso



ÜBERSICHT ÜBER DIE TASTENBELEGUNG

A ERHOLUNG

Diese Programm-Taste testet Ihre regenerationsfähigkeit und gibt damit indirekt auskunft über Ihre Fitness.

B RESET

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

C START / STOP

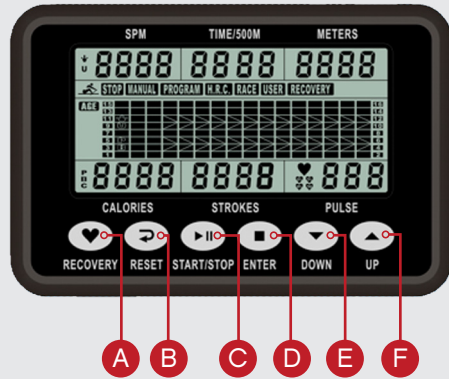
Drücken Sie diese Taste, um Ihr Training zu beginnen oder zu beenden.

D ENTER

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

E NACH UNTEN

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



F NACH OBEN

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

FUNKTIONSWEISE DES COMPUTERS

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

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

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

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

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

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

LEISTUNG IN WATT: Zeigt Ihnen an, welche Leistung (gemessen in Watt) Sie erbracht haben.

ARBEITWEISE

EINSCHALTEN: Sobald das Netzteil angeschlossen ist, schaltet sich der Computer ein und alle LCD-Segmente werden für 2 Sekunden angezeigt.

Wenn der Ruderer 4 Minuten lang nicht benutzt wird, geht die Konsole in Standby und zeigt die Uhr, den

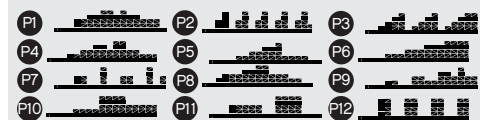
Kalender und die Raumtemperatur an.

MODUS MANUELL:

1. Drücken Sie im Hauptmenü auf **STARTEN**.
2. Drücken sie nach **OBEN** oder **NEIDER**, um den manuellen Modus auszuwählen.
3. Drücken Sie zur Bestätigung die **EINGABETASTE**.
4. Drücken Sie nach **OBEN** oder **NIEDER**, um **WIDERSTANDSPEGEL**, **ZEIT**, **METER** (Abstand), **RPM**, **KALORIEN** und **PULS** einzustellen, und drücken Sie zur Bestätigung die **EINGABETASTE**. (Sie können nicht gleichzeitig Zeit und Meter voreinstellen).
5. Drücken Sie die **STARTEN / STOPPEN**, um mit dem Training zu beginnen.

PROGRAMM-MODUS (P1-P12):

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



Während des Trainings können Sie jederzeit:

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

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

H.R.C MODUS

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

RENNMODUS

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

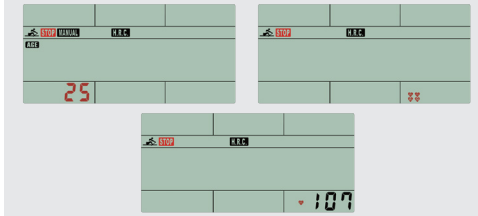
NUTZER-MODUS

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

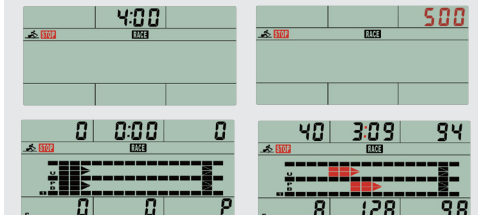
MODUS MANUELL



H.R.C MODUS



RENNMODUS



NUTZER-MODUS



ERHOLUNGSMODUS

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

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

ERHOLUNGSMODUS

1.0	Brillant
1.0<F<2.0	Sehr gut
2.0<F<2.9	Gut
3.0<F<3.9	Okay
4.0<F<5.9	Unterdurchschnittlich
6.0	Schlecht



BOTÓN DE FUNCIONES

A RECUPERACIÓN

Pruebe la recuperación de su ritmo cardíaco.

B REINICIAR

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

C INICIAR / PARAR

Iniciar o parar un entrenamiento.

D REGISTRAR

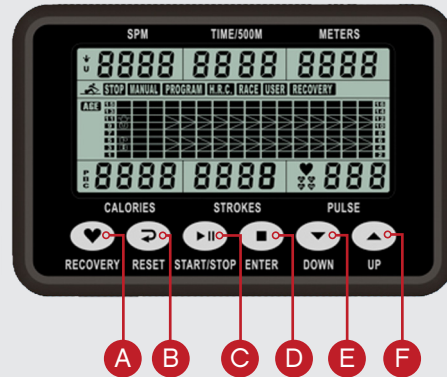
Confirmar la selección.

E ABAJO

- Selección de ajuste.
- Disminuir el nivel de resistencia.

F ARRIBA

- Selección de ajuste.
- Incrementar el nivel de resistencia.



FUNCIONES DEL ORDENADOR

SPM (MOVIMIENTOS DE REMO POR MINUTO): golpes de remo por minuto.

TIEMPO/500M: Predicción de tiempo para completar 500m según la velocidad actual.

METROS: Distancia de remo.

DISTANCIA: Número de movimientos de remo completo durante el entrenamiento.

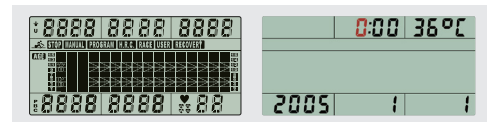
CALORIAS: Calorías quemadas durante el entrenamiento vigente.

STROKES: Número de golpes de remo completados durante el entrenamiento actual.

FRECUENCIA CARDÍACA: Pulso durante el entrenamiento (latidos por minuto).

FUNCIONAMIENTO

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



EN MODO MANUAL:

1. Desde el menú principal, pulsar **START**
2. Pulsar **ARRIBA** y **ABAJO** para seleccionar el modo Manual.
3. Pulsar **ENTER** para confirmar.
4. Pulsar **ARRIBA** o **ABAJO** para ajustar el nivel

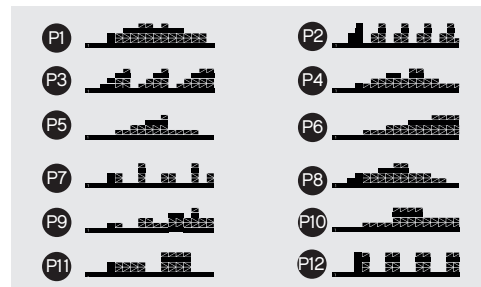
de **RESISTENCIA, TIEMPO, METROS** (Distancia), **MOVIMIENTOS DE REMO, CALORIAS y PULSO**, y pulse **ENTRAR** para confirmar (No puede pre programar el Tiempo y los Metros simultáneamente).

5. Pulsar **INICIAR/PARAR** para empezar el entrenamiento.

EN MODO PROGRAMAS (P1-P12):

1. Desde el menú principal, presione **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el modo Programa y presione **ENTRAR** para confirmar.
2. Pulse **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el perfil (P1-P12) y pulse **ENTRAR** para confirmar.
3. Pulse **ARRIBA** o **ABAJO** para establecer su objetivo **RESISTANCE LEVEL** (Nivel de Resistencia), **TIEMPO, METROS** (Distancia), **MOVIMIENTOS DE REMO, CALORIAS y PULSO**, y pulse **ENTRAR** para confirmar (No puede pre programar el Tiempo y los Metros simultáneamente).
4. Pulsar **INICIAR/PARAR** para empezar el entrenamiento.

En cualquier momento del entrenamiento;



- Puede ajustar el nivel de Resistencia pulsando **ARRIBA** o **ABAJO**
 - Pausar su entrenamiento pulsando el botón **INICIAR/PARAR**
 - Volver al menú principal pulsando el botón **REINICIAR**
- Cuando alcance su objetivo establecido oír un pitido y la consola parará.

EN MODO H.R.C.

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

MODO CARRERA

1. Desde el menú principal, pulse **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el modo "Race"/Carrera y presione **ENTRAR** para confirmar.
2. Pulse **ARRIBA** o **ABAJO** para fijar su nivel "Challenge"/Desafío y pulse **ENTRAR** para confirmar.
3. Pulse el botón **INICIAR/PARAR** para empezar su Carrera. Presione **ARRIBA** o **ABAJO** para ajustar el nivel de resistencia.
4. Cuando o bien la consola o el Usuario pase la línea de meta el ordenador parará y mostrará **PC win** (el ordenador gana) o **User win** (el Usuario gana)
5. Pulse el botón **INICIAR/PARAR** para parar el entrenamiento. Presione **REINICIAR** para volver al menú principal.

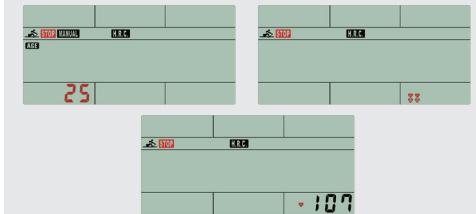
USER MODE

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

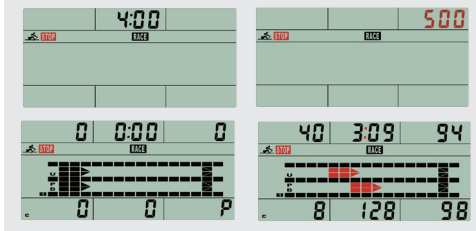
MODO MANUAL



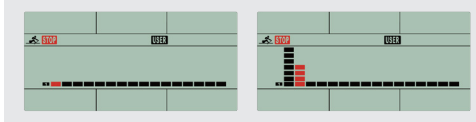
MODO H.R.C.



MODO CARRERA



USER MODE



MODO RECUPERACIÓN

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

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

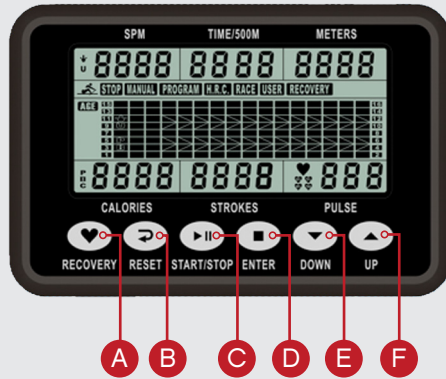
MODO RECUPERACIÓN

1.0	Excepcional
1.0<F<2.0	Excelente
2.0<F<2.9	Bueno
3.0<F<3.9	Aceptable
4.0<F<5.9	Por debajo de la media
6.0	Malo



FUNÇÕES DOS BOTÕES

- A RECUPERAÇÃO**
Testar a recuperação do ritmo cardíaco
- B REPOR**
 - Limpar o valor das definições
 - Voltar ao menu Main (Principal) no final de um treino
 - Reiniciar a consola (se premido durante dois segundos)
- C INÍCIO / PARAR**
Iniciar ou parar um treino
- D ENTRE (INTRODUZIR)**
Confirmar as definições ou a selecção
- E PARA BAIXO**
 - Selecção das Definições
 - Diminuir o nível de resistência
- F PARA CIMA**
 - Selecção das Definições
 - Aumentar o nível de resistência
 - Aumentar o nível de resistência

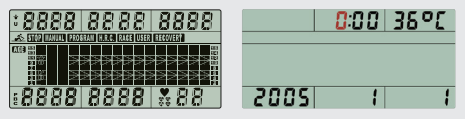


FUNÇÕES DOS BOTÕES

- SPM:** Remadelas por minuto
- TEMPO/500M:** Tempo previsto para percorrer 500 metros de acordo com a velocidade actual.
- METROS:** Distância de remadura
- DISTÂNCIA:** Acumula a distância total entre 0,0 e 99,9 quilómetros ou milhas.
- CALORIAS:** Calorias queimadas durante o treino actual
- REMADELAS:** Número de remadelas efectuadas durante o treino actual
- PULSAÇÃO:** Mede a rotação do volante de um minuto entre 0 e 999 rpm.
- WATTS:** Pulso durante o exercício (batimentos por minuto).

FUNCIONAMENTO

- LIGAR:** Assim que a fonte de alimentação estiver ligada, o computador irá acender e todos os segmentos LCD serão apresentados durante 2 segundos.
- Se os remos não forem utilizados durante 4 minutos, a consola irá entrar no modo de espera e apresentar o relógio, o calendário e a temperatura ambiente.

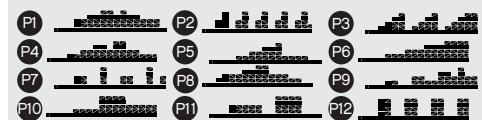


- MODO MANUAL:**
 1. A partir do menu Main (Principal), prima **START** (Início).
 2. Prima **UP** (Para cima) ou **DOWN** (Para baixo) para seleccionar o Modo Manual.
 3. Prima **ENTER** (Introduzir) para confirmar.
 4. Prima **UP** (Para cima) ou **DOWN** (Para baixo) para definir o **RESISTANCE LEVEL** (Nível de resistência),

- TIME** (Tempo), **METERS** (Distância), **STROKES** (Remadelas), **CALORIES** (Calorias) e **PULSE** (Pulsção) e prima **ENTER** (Introduzir) para confirmar (Não pode premir os botões Time (Tempo) e Meters (Metros) em simultâneo).
- 5. Prima a tecla **START** (Início)/**STOP** (Parar) para iniciar o treino.

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

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

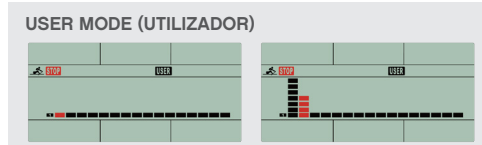
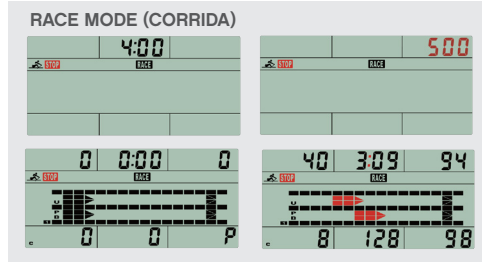
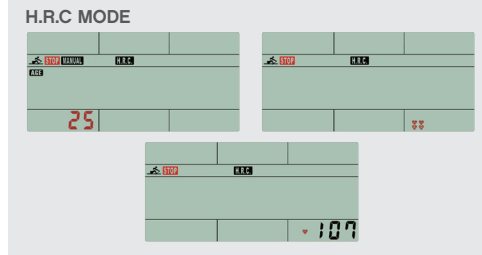
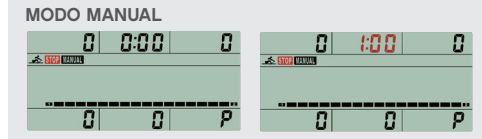


- RESET** (Repor).
Quando atingir a definição alvo irá ouvir um sinal sonoro e a consola irá parar.

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

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

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

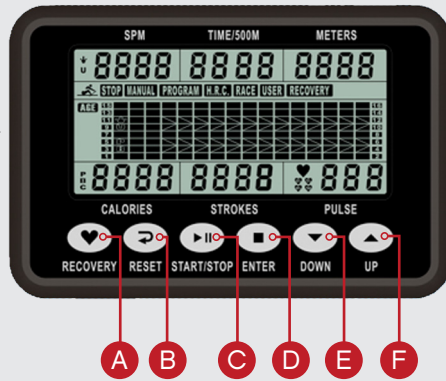


- MODO RECOVERY (RECUPERAÇÃO)**
Deve usar uma fita para o peito para medição do ritmo cardíaco para este programa.
 1. Assim que a pulsação tiver sido detectada pelo computador, prima a tecla **RECOVERY** (Recuperação).
 2. **TIME** (Tempo) irá apresentar "0:60" (segundos) e efectuar a contagem decrescente.
 3. Após a conclusão da contagem decrescente, o computador irá apresentar F1 to F6 (F1 a F6) como uma indicação do resultado da recuperação do seu ritmo cardíaco:

MODO RECUPERACIÓN	
1.0	Excepcional
1.0<F<2.0	Excelente
2.0<F<2.9	Boa
3.0<F<3.9	Razoável
4.0<F<5.9	Abaixo da média
6.0	Má

KNAPP FUNKSJON

- A RESTITUTION**
Test ditt hjerte utvinning.
- B GENINNSTILLING**
 - Slett innstillingsverdi.
 - Go Tilbake Til hovedmeny etter en treningsøkt.
 - Starter Opp konsollen (ved å trykke jeg å sekunder).
- C START / STOPP**
Starter Eller stopp en treningsøkt.
- D INDTAST**
Bekreft innstilling eller valg
- E NED**
 - Velg innstilling
 - Sett motstands nivå ned
- F OPP**
 - Velg innstilling
 - Sett motstands nivå opp

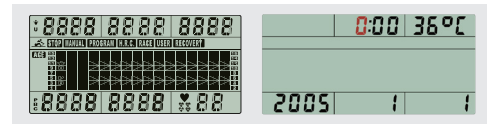


DATAFUNKSJONER

- RPM:** Måler svinghulets omdreining i ett minutt mellom 0 og 999 rpm.
- TID:** Tid vil telle mellom 0.00 og 99.59 (minutter og sekunder).
- HASTIGHET:** DNåværende treningshastighet vil bli vist mellom 0.0 og 99.9 km eller miles.
- DISTANSE:** Samler opp totaldistansen mellom 0.0 og 99.9 km eller miles.
- KALORIER:** Registrerer brukerens kaloriforburning mellom 0 og 999.
- PULS:** Vil måle og vise brukerens puls mellom 30 og 230 bpm (slag / min.) Du vil høre en pulsalarm når du overskrider den forhåndsinnstilte mål-pulsen.
- WATT:** Viser treningens kraftforbruk mellom 0 og 999 W.

BRUK

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



MANUELL MODUS:

1. Fra hovedmenyen trykker du på **START**.
2. Trykk på **OPP** eller **NED** for å velge manuell modus.
3. Trykk på **LEGG INN** for å bekrefte.
4. Trykk på **OPP** eller **NED** for å stille inn

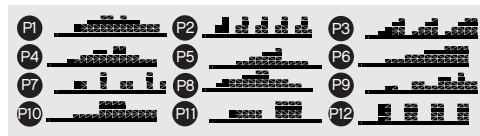
MOTSTANDSNIVÅ, TID, METER (distanse), TAK, KALORIER og PULS, og trykk på **LEGG INN** for å bekrefte. (Du kan ikke forhåndsinnstille både tid og meter samtidig).

5. Trykk på **START/STOPP**-tasten for å starte treningen.

PROGRAM-MODUS (P1-P12):

1. Fra hovedmenyen trykker du på **OPP** eller **NED** for å velge program-modus, trykk på **LEGG INN** for å bekrefte.
 2. Trykk på **OPP** eller **NED** for å velge profil (P1-P12) og trykk på **LEGG INN** for å bekrefte.
 3. Trykk på **OPP** eller **NED** for å stille inn ønsket **MOTSTANDSNIVÅ, TID, METER (distanse), TAK, KALORIER og PULS,** og trykk på **LEGG INN** for å bekrefte. (Tid og meter kan ikke forhåndsinnstilles samtidig).
 4. Trykk på **START/STOPP**-tasten for å begynne med treningen.
- Når som helst under treningsøkten kan du:
- Justere motstands nivået ved å trykke på **OPP** eller **NED**.
 - Ta en pause i treningsøkten ved å trykke på **START/STOPP**.
 - Gå tilbake til hovedmenyen ved å trykke på **TILBAKESTILLE**.

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



H.R.C.-MODUS: (PULSKONTROLL-MODUS):

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

RACE-MODUS

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

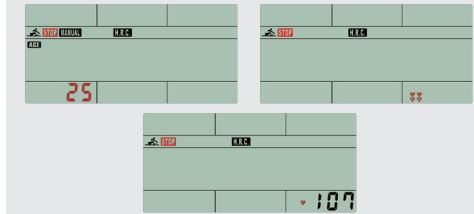
USER-MODUS (BRUKER-MODUS)

1. Fra hovedmenyen trykker du på **OPP** eller **NED** for å velge BRUKER-modus, og trykk på **LEGG INN** for å bekrefte.
2. Trykk på **OPP** eller **NED** for å sette inn motstands nivå i hver kolonne, og trykk på **LEGG INN** for å gå videre til neste segment. (Totalt antall kolonner = 16)
3. Trykk og hold **LEGG INN** for å avslutte eller slutte med å stille inn.
4. Trykk på **OPP** eller **NED** for å forhåndsinnstille **TID** (eller meter), **TAK, KALORIER og PULS,** og trykk på **LEGG INN** for å bekrefte. (Tid og meter kan ikke forhåndsinnstilles samtidig).
5. Trykk på **START/STOPP**-tasten for å starte treningen.

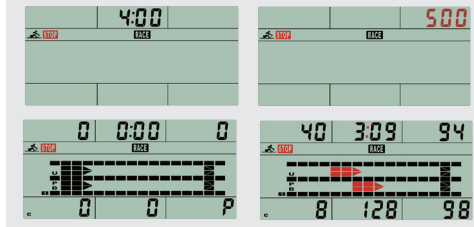
MANUELL MODUS



PULSKONTROLL-MODUS



RACE-MODUS



BRUKER-MODUS



RECOVERY-MODUS (BEDRINGSMODUS)

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

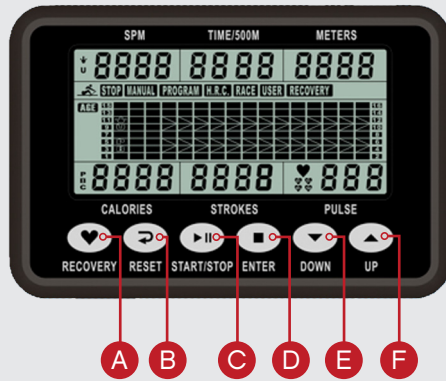
1. Trykk på **RECOVERY**-tasten straks datamaskinen har oppdaget pulsen din.
2. TID vil vise "0:60" (sekunder) og begynne nedtelling.
3. Når nedtellingen er ferdig, vil datamaskinen vise F1 til F6 for å indikere hvordan pulsen din har bedret seg:

RECOVERY-MODUS (BEDRINGSMODUS)	
1.0	Fremragende
1.0<F<2.0	Utmerket
2.0<F<2.9	Bra
3.0<F<3.9	Rimelig
4.0<F<5.9	Under gjennomsnitt
6.0	Dårlig



KNAPP FUNKSJON

- A ÅTERHÄMTNING**
Testa hjärtats återhämtning.
- B ÅTERSTÄLL**
 - Ta bort inställt värde.
 - Tillbaka till huvudmenyn i slutet av passet.
 - Starta om konsolen (tryck i mer än två sekunder).
- C START / STOPP**
Starta eller stoppa ett pass.
- D ENTER**
Bekräfta inställning eller val.
- E NER**
 - Ställa in val
 - Minska motståndsnivån.
- F UPP**
 - Ställa in val
 - Öka motståndsnivån.



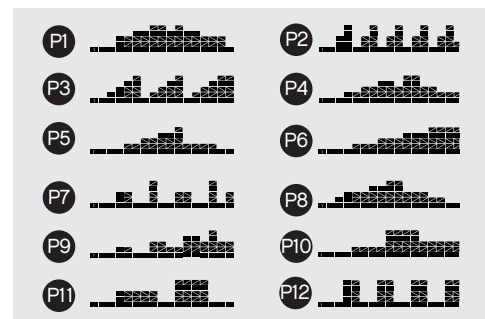
PROGRAMLÄGE (P1-P12):

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

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

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

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



DATORFUNKTIONER

SPM: Drag i minuten

TID/500M: Beräknad tid för 500 m enligt aktuell hastighet.

METERS: Roddsträcka

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

KALORIER: Kalorier som bränts under aktuellt pass

DRAG: Antal drag under aktuellt pass

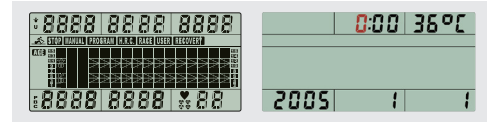
PULS: Puls under passet (slag i minuten).

WATTS: Pulse during workout (beats per minute).

ANVÄNDNING

KOPPLA PÅ: När strömmen slås på kopplas datorn på och alla LCD-segmenten visas i 2 sekunder.

Om roddmaskinen inte används i 4 minuter går konsolen in i standby. Då visas tid, kalender och rumstemperatur.



A:

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

HJÄRTSLAGSLÄGE:

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

RACE MODE

1. Från huvudmenyn, tryck **UPP** eller **NER** för att välja **RACE MODE** och tryck på **ENTER** för att bekräfta.
2. Tryck **UPP** eller **NER** för att ställa in din utmaningsnivå och tryck på **ENTER** för att bekräfta. (Total nivå = 15, L1 = 1:00 **TID/500M**, L15 = 8:00 **TID/500M**, steg standard 0:30 **TID/500M**, meter standard 500M).
3. Tryck på **START/STOPP** för att starta din tävling. Tryck på **UP** eller **DOWN** för att justera motståndsnivån.
4. När antingen konsolen eller användaren passerar mållinjen kommer datorn att stanna och visa PC-vinna eller användarvinst.
5. Tryck på **START / STOPP**-knappen för att pausa träningen. Tryck på **ÅTERSÄTTL** för att återgå till huvudmenyn.

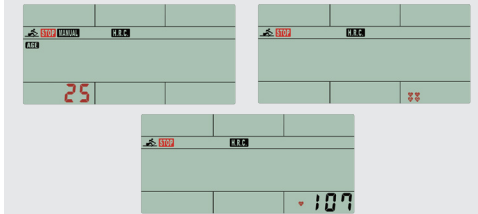
ANVÄNDARLÄGE

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

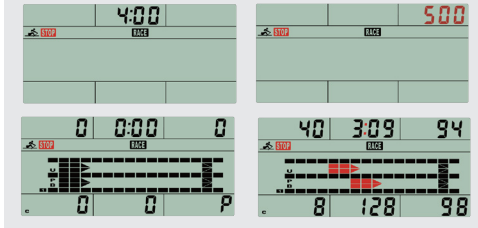
MANUELLT LÄGE



HJÄRTSLAGSLÄGE



RACE MODE



ANVÄNDARLÄGE



RECOVER (ÅTERHÄMTNINGSLÄGE)

Du måste ha hjärtslagsremmen på dig för detta program.

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

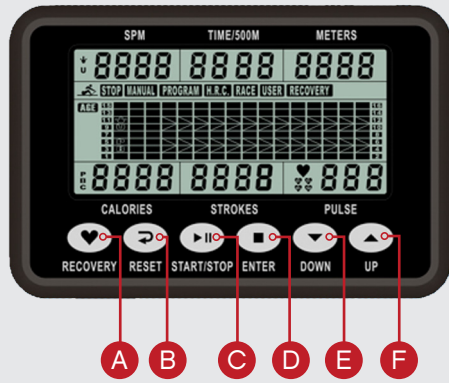
RECOVERY-MODUS (BEDRINGSMODUS)

1.0	Fantastiskt
1.0<F<2.0	Utmärkt
2.0<F<2.9	Bra
3.0<F<3.9	Ganskas bra
4.0<F<5.9	Under medel
6.0	Däligt



KNAPPEFUNKTIONER

- A BEDRING**
Måle din puls efter endt træning
- B TILBAKESTILL**
 - Slette indstillingsværdien
 - Gå tilbage til hovedmenuen ved slutningen af en workout
 - Reboote konsollen (hvis du trykker i to sekunder)
- C START / STOPP**
Starte eller stoppe en workout
- D LEGG INN**
Bekræfte indstilling eller valg
- E NED**
 - Vælge indstillinger
 - Nedsætte modstandsniveauet
- F OP**
 - Vælge indstillinger
 - Øge modstandsniveauet

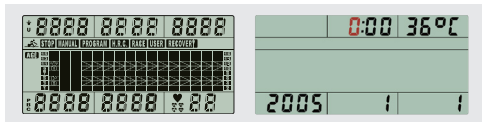


COMPUTER FUNKTIONER

- SPM:** Rotag/minut
- TID/500M:** Forventet tid, det tager at ro 500 meter med den nuværende hastighed.
- METERS:** Distance roet
- DISTANCE:** Akkumulere den samlede afstand mellem 0,0 og 99,9 km eller miles.
- KALORIEFORBRUG:** Antal forbrændte kalorier under den nuværende workout
- ROTAG:** Antallet af årtag gennemført under den aktuelle træning.
- PULS:** Puls under træning (beats per minute).
- REVOLUTIONS:** Måler svinghjulets rotation i et minut mellem 0 og 999 o / min.

BETJENING

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



MANUEL MODUS:

1. Fra hovedmenuen tryk på **START**.
2. Tryk på **UP** eller **DOWN** for at vælge Manuel modus.
3. Tryk på **ENTER** for at bekræfte valget.
4. Tryk på **UP** eller **DOWN** for at indstille **RESISTANCE**

LEVEL (MODSTANDSNIVEAU), TIME (TID), METERS (METER) (Distance), STROKES (ROTAG), CALORIES (KALORIEFORBRUG) og PULSE (PULS) og tryk på ENTER for at bekræfte (Du kan ikke forudindstille både tid og meter samtidigt).

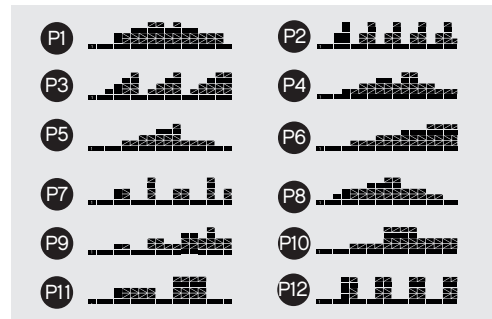
5. Tryk på **START/STOP**-nøglen for at begynde din workout.

PROGRAM MODUS (P1-P12):

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

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

- Justere modstandsniveauet ved at trykke på **UP** eller **DOWN**.
- Sætte workout'en på pause ved at trykke på **START/STOP**



- Gå tilbage til hovedmenuen ved at trykke på **RESET**.
Når du når dit forudindstillede mål, vil du høre et bip og konsollen vil standse.

H.R.C. MODUS:

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

RACE MODUS:

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

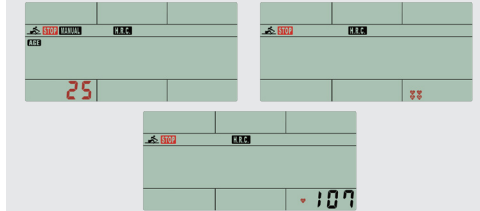
BRUGER MODUS:

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

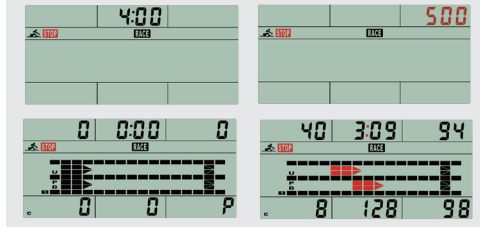
MANUEL MODUS



H.R.C MODUS



RACE MODUS



BRUGER MODUS



RECOVERY MODUS:

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

RECOVERY-MODUS (BEDRINGSMODUS)

1.0	Fremragende
1.0<F<2.0	Udmærket
2.0<F<2.9	God
3.0<F<3.9	Rimelig
4.0<F<5.9	Under gennemsnittet
6.0	Dårlig



PAINIKKEIDEN TOIMINNOT

A TOIPUMINEN

Testaa sykkeen palautuminen

B NOLLAA

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

C ALOITA / LOPETA

Aloita tai lopeta harjoite

D ASTUA

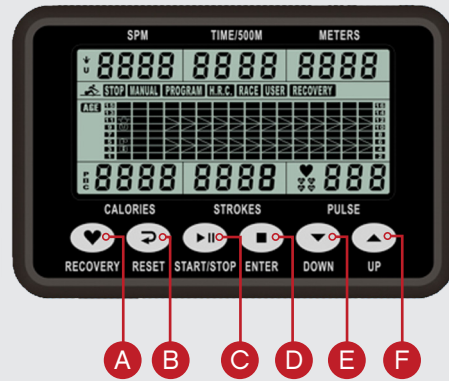
Vahvista asetus tai valinta

E ALAS

- Valinnan asetus
- Pienennä vastustasoa

F YLÖS

- Valinnan asetus
- Suurennä vastustasoa



TIETOKONEEN TOIMINTOJA

SPM: Iskua minuutissa

AIKA/500 M: Arvioitu 500 metrillä kuluva aika nykyisellä nopeudella.

METRIT: soutumatka

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

KALORIT: Tämän harjoitteen aikana palaneet kalorit

STROKES: Lukumäärä soulu lyöntiä päätökseen vuoden nykyisen harjoituksen.

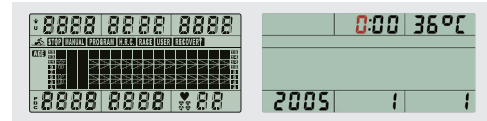
PULSSI: Mittaa pyöriminen vauhtipyörän hetken välillä 0 ja 999rpm.

WATTS: Pulse harjoituksen aikana (lyöntiä minuutissa).

KÄYTTÖ

VIRTA PÄÄLLE: Kun virta kytketään, tietokone käynnistyy ja kaikki LCD-segmentit näkyvät 2 sekuntia.

Jos soutilaitetta ei käytetä 4 minuuttiin, konsoli siirtyy valmiustilaan ja näyttää kellon, kalenterin ja huonelämpötilan.



MANUAALINEN TILA:

1. Paina päävalikosta **ALOITA**.
2. Valitse **YLÖS-** tai **ALAS-**painalluksilla manuaalinen tila.e.
3. Vahvista painamalla **ASTUA**.
4. Aseta **YLÖS-** tai **ALAS-**painalluksilla **VASTUSTASO**,

AIKA, METRIT (Matka), VEDOT, KALORIT ja **PULSSI**, ja vahvista tiedot painamalla **ASTUA** (Aika- ja Metrit-valintaa ei voi esimäärittää yhtä aikaa).

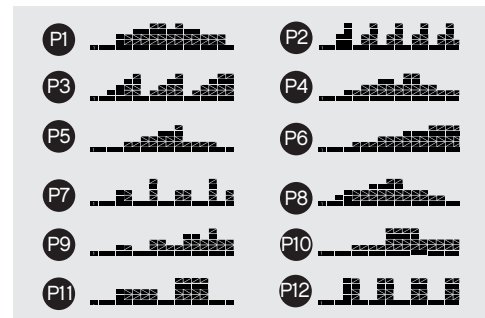
5. Aloita harjoite painamalla **ALOITA/LOPETA**-näppäintä.

OHJELMATILA (P1-P12):

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

Aina kun haluat, voit kesken harjoitteen:

- Säättää vastustasoa **YLÖS-** tai **ALAS-**painalluksilla.



- Pitää tauon painamalla **ALOITA/LOPETA**.

- Palata päävalikkoon painamalla **NOLLAA**.

Kun saavutat valitun kohdeasetuksen, kuuluu äänimerkki ja konsoli pysähtyy.

SYKKEENLASKENTA-TILA:

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

KILPAILUTILA:

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

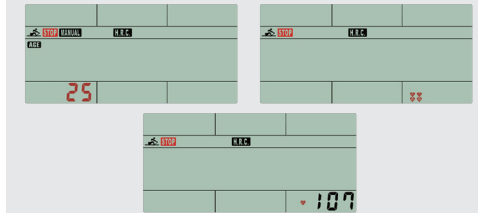
KÄYTTÄJÄ-TILA:

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

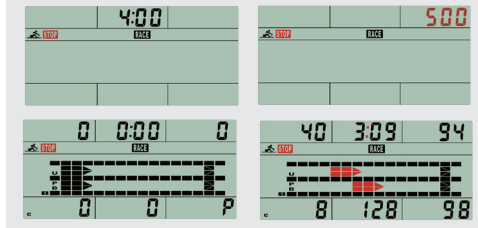
MANUAALINEN TILA



SYKKEENLASKENTA-TILA



KILPAILUTILA



KÄYTTÄJÄ-TILA



PALAUTUMISTILA:

Tämän ohjelman käyttö edellyttää sykkeen mittaavan rintahinnan käyttöä.

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

PALAUTUMISTILA	
1.0	Loistava
1.0<F<2.0	Erinomainen
2.0<F<2.9	Hyvä
3.0<F<3.9	Kohtalainen
4.0<F<5.9	Alle keskimääräisen
6.0	Heikko

DÜĞME İŞLEVLERİ**A TOPARLANMA**

Kalp atış hızı toparlanmanızı ölçme.

B SIFIRLAMA

- Ayar değerini sıfırlama.
- Antrenmanın sonunda ana menüye dönme.
- Konsolu yeniden başlatma (iki saniye basılırsa).

C BAŞLAT / DURDUR

Antrenmanı başlat veya durdur.

D GİRMEK

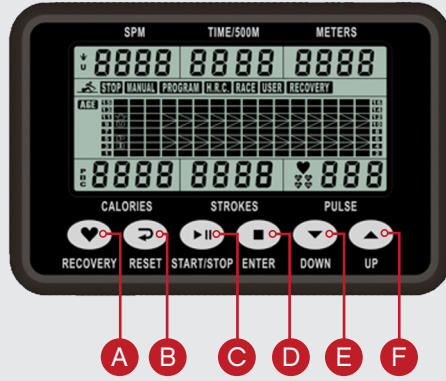
Ayarı veya seçimi doğrulama.

E AŞAĞI

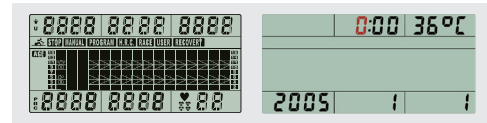
- Ayar seçme.
- Direnç seviyesini düşürme.

F YUKARI

- Ayar seçme.
- Direnç seviyesini yükseltme.

**BİLGİSAYAR FONKSİYONLARI****SPM:** Dakikadaki kürek çekiş sayısı**SÜRE/500M:** Mevcut hıza göre 500 metreyi tamamlamak için gereken tahmini süre**METRE:** Kürek çekme mesafesi**MESAFE:** 0.0 ve 99.9 Km veya Mil arasındaki toplam mesafe birikir.**KALORI:** Antrenman esnasında yakılan kalori**DARBELERİ:** Geçerli egzersiz sırasında tamamlanan kürek çekme sayısı.**NABİZ:** Antrenman esnasındaki nabız (dakikadaki atış).**WATTS:** Egzersiz (dakika başına vuruş) sırasında Darbe.**ÇALIŞTIRMA****POWER ON (AÇIK):** Elektrik bağlandığında bilgisayar açılır ve 2 saniye süresince LCD ekranın tüm bölümleri görüntülenir.

Kürek çekme aleti 4 dakika kullanılmazsa, konsol standby (bekleme) moduna geçer, ekranda saat, tarih ve oda sıcaklığı görüntülenir.

**MANUEL MOD:**

1. Ana menüden **START (BAŞLAT)**'a basın.
2. Manuel modu seçmek için **UP (YUKARI)** veya **DOWN (AŞAĞI)** tuşlarına basın.
3. Seçimi onaylamak için **ENTER (GİRİŞ)**'e basın.
4. Hedeflenen **RESISTANCE LEVEL (DİRENÇ DÜZEYİ)**, **TIME (SÜRE)**, **Metre (Mesafe)**, **STROKES (RİTİM)**, **CALORIES (KALORI)** ve **PULSE (NABİZ)**'i ayarlamak için **UP (AŞAĞI)** veya **DOWN (YUKARI)**'ya onaylamak için

se **ENTER (GİRİŞ)**'e basın. (Süre ve Metre aynı anda önceden ayarlanamaz)

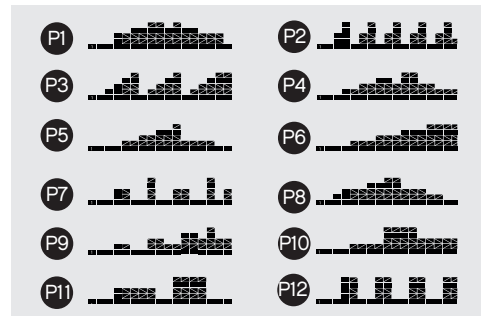
5. Antrenmana başlamak için **START/STOP (BAŞLAT/ DURDUR)** tuşuna basın.

PROGRAM MODU (P1-P12):

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

Antrenmanınızın herhangi bir aşamasında;

- **UP (YUKARI)** veya **DOWN (AŞAĞI)**'a basarak direnç seviyesini ayarlayabilir,



- **BAŞLAT/DURDUR**'a basarak antrenmanınıza ara verebilir,
 - Ve **SIFIRLAMA**'e basarak ana menüye dönebilirsiniz.
- Hedeflenen ayara ulaştığınızda bir sinyal sesi duyacaksınız ve konsol kapatılacak.

H.R.C MODU:

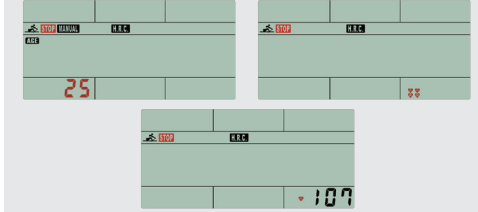
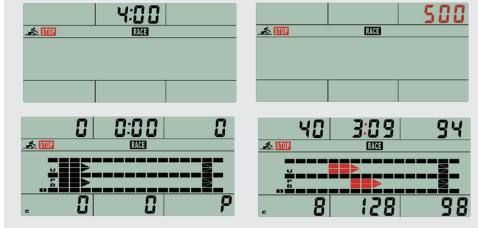
1. H.R.C modunu seçmek için ana menüden **UP (YUKARI)** veya **DOWN (AŞAĞI)**'a basın ve seçimi onaylamak için **ENTER (GİRİŞ)**'a basın.
2. **AGE (YAŞ)** ayarı için **UP (YUKARI)** veya **DOWN (AŞAĞI)**'a basın ve onaylamak için **ENTER (GİRİŞ)**'a basın.
3. Hedeflediğiniz nabız ayarlayın - %55, %75, %90 veya Target (Hedef) (varsayılan 100 bpm) seçmek için **UP (YUKARI)** veya **DOWN (AŞAĞI)**'a basın.
4. **TIME (veya Meters)**, **STROKES**, **CALORIES**'i önceden ayarlamak için **UP (YUKARI)** veya **DOWN (AŞAĞI)**'a basın ve onaylamak için **ENTER (GİRİŞ)**'a basın. (Süre ve Metre aynı anda önceden ayarlanamaz.)
5. Antrenmana başlamak için **BAŞLAT/DURDUR**'a basın.

RACE (YARIŞ) MODU:

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

USER (KULLANICI) MODU:

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

MANUEL MOD**H.R.C MODU****RACE (YARIŞ) MODU****USER (KULLANICI) MODU****RECOVERY (TOPARLANMA) MODU:**

Bu program için kalp atışı göğüs bandı takmalısınız.

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

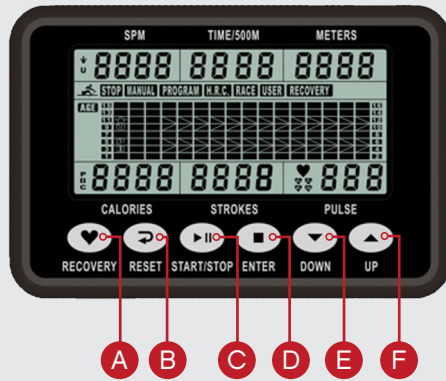
PALAUTUMISTILA

1.0	Olağanüstü
1.0<F<2.0	Mükemmel
2.0<F<2.9	İyi
3.0<F<3.9	Orta
4.0<F<5.9	Ortalama alti
6.0	Kötü



Функции кнопок

- A ВОССТАНОВЛЕНИЕ**
Проверка восстановления сердечного ритма
- B СБРОС**
Очистить настройку
Возврат к главному меню в конце тренировки
Перезагрузка (нажать и удерживать в течение двух секунд)
- C СТАРТ/СТОП**
Начать или остановить тренировку
- D ВВОД**
Подтвердить настройку или выбор
- E ВНИЗ**
Настройка выбора
Снижение уровня сложности
- F ВВЕРХ**
Настройка выбора
Увеличение уровня сложности



Функции компьютера

ГРЕБКИ/МИН. (КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ В МИНУТУ):

Количество гребков в минуту

ВРЕМЯ/500 М: Расчетное время завершения дистанции 500 м при текущей скорости

МЕТРЫ: Гребная дистанция

КАЛОРИИ: Количество калорий, сгоревших во время текущей тренировки

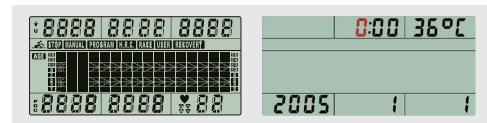
КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ: Количество гребков в течение текущей тренировки

ПУЛЬС: Пульс во время тренировки (ударов в минуту).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

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

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



РУЧНОЙ РЕЖИМ:

- В главном меню нажмите кнопку "СТАРТ".
- При помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" выберите "Ручной режим".
- Для подтверждения нажмите "ВВОД".
- При помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" установите "УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ", "ВРЕМЯ", "МЕТРЫ"

(дистанция), "КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ", "КАЛОРИИ" и "ПУЛЬС", затем нажмите "ВВОД" для подтверждения (нельзя одновременно устанавливать время и метры).

- Нажмите "СТАРТ/СТОП" для начала тренировки.

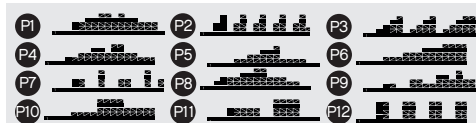
ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ (P1-P12):

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

В любой момент в ходе тренировки можно:

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

Достижение заданных настроек сопровождается звуковым сигналом и остановкой компьютера.



РЕЖИМ КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА:

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

РЕЖИМ ГОНКИ:

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

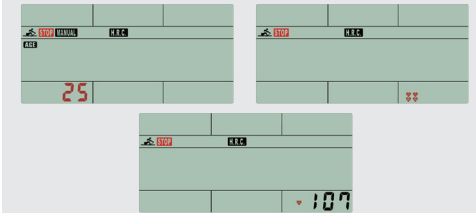
РЕЖИМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ:

- Выберите "Режим ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ" в главном меню при помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" и нажмите "ВВОД" для подтверждения.
- Нажмите ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы установить уровень сопротивления для каждого столбца, и нажмите ВВОД, чтобы перейти к следующему сегменту. (Всего столбцов = 16)
- Для завершения или выхода из настроек нажмите и удерживайте "ВВОД".
- При помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" установите "ВРЕМЯ" (или "Метры"), "КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ", "КАЛОРИИ" и "ПУЛЬС" и нажмите "ВВОД" для подтверждения. (Нельзя одновременно устанавливать время и метры).
- Нажмите "СТАРТ/СТОП" для начала тренировки.

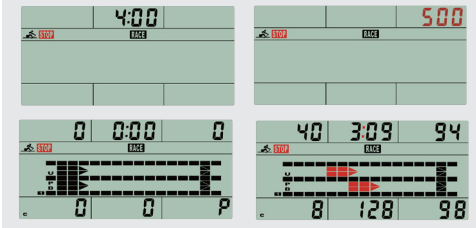
РУЧНОЙ РЕЖИМ



РЕЖИМ КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА



РЕЖИМ ГОНКИ



РЕЖИМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

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

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

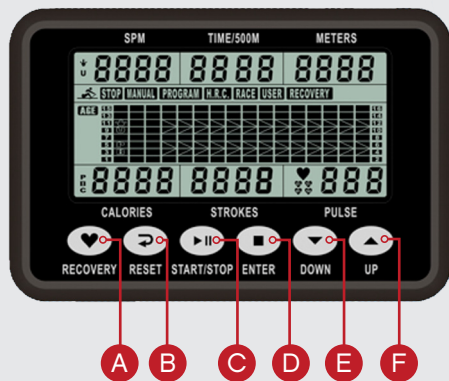
РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

1.0	Идеально
1.0<F<2.0	Отлично
2.0<F<2.9	Хорошо
3.0<F<3.9	Удовлетворительно
4.0<F<5.9	Ниже среднего
6.0	ПЛОХО



功能按钮

- A 复苏**
测试您的心率恢复情况
- B 重置**
清除设定值
在锻炼结束时回到主菜单
重新启动控制台 (如果按住两秒钟)
- C 启动/停止**
开始或停止锻炼
- D 输入**
参数选择
减少阻力的水平
- E 下**
参数选择
减少阻力的水平
- F 上**
参数选择
增加的电阻的电平

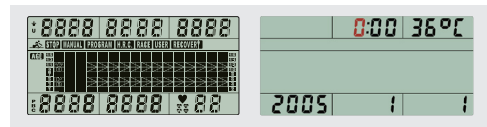


电脑功能

- SPM:** 行程/分钟
- 时间/500M:** 根据当前速度预测完成 500m 所需的时间。
- 米:** 划船距离
- 距离:** 积累之间的总距离0.0和99.9公里或英里。
- 卡路里:** 在当前的锻炼消耗的热量。
- 行程:** 电流锻炼期间完成的赛艇笔回数。
- 脉搏:** 测量旋转的飞轮, 在一分钟内0和999rpm之间
- 瓦:** 在锻炼的脉冲 (每分钟节拍数)

操作

电源开: 一旦连接了电源, 电脑将开启, 所有 LCD 单元将显示 2 秒钟。
如果桨有 4 分钟未使用, 控制台将进入待机模式并显示时钟、日历和室温。



手动模式:

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

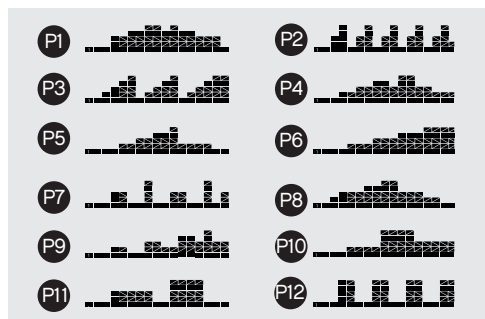
编程模式 (P1-P12):

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

在锻炼期间的任何时间:

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

当您达到您的目标设置时, 您将听到一声提示音, 控制台将停止工作。



H.R.C. 模式:

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

比赛模式:

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

用户模式:

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

恢复模式:

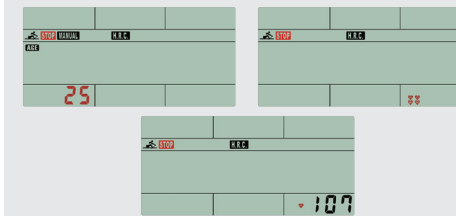
您在使用此程序时, 必须戴上心率胸带。

1. 一旦电脑检测到脉搏, 则按“恢复”按钮。
2. “时间”将显示“0:60” (秒) 并倒数。
3. 完成倒数时, 电脑将显示 F1 至 F5, 指示您的心率恢复得分:

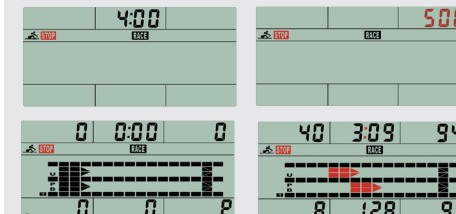
手动模式



H.R.C. MODE 模式



比赛模式



用户模式



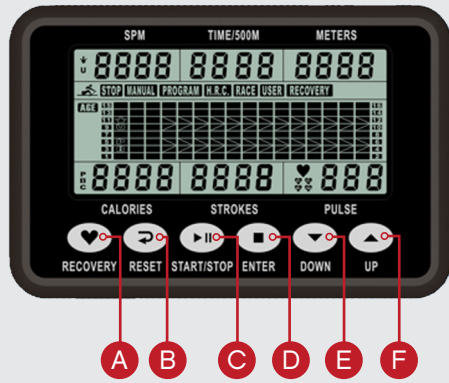
恢复模式

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



ボタン機能

- A リカバリ**
心拍数の回復率をテストします
- B リセット**
設定値をクリアします
ワークアウトが終わるとメインメニューに戻ります
コンソールを再起動します (2秒以上押した場合)
- C 開始 / 停止**
ワークアウトを開始または停止します
- D 確定**
設定または選択内容を確定します
- E 下**
設定選択
抵抗レベルを下げます
- F 上**
設定選択
抵抗レベルを上げます



コンピュータ機能

SPM: 分間あたりのストローク数

時間 / 500M: 現在の速度に基づき、500mを完走するための所要時間が表示されます。

メートル: ローイングの距離

カロリー: 現在のワークアウト中に消費するカロリー

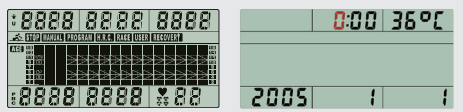
ストローク数: 現在のワークアウト中に完了するローイングストロークの数

脈: ワークアウト中の脈拍数 (1分あたりの脈拍数)。

操作

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

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



「MANUAL (マニュアル)」モード:

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

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

「PROGRAM (プログラム)」モード (P1~P12):

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

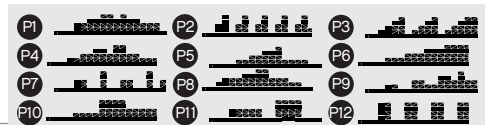
4. 「START/STOP (開始/停止)」キーを押して、ワークアウトを開始します。

トレーニング中いつでも以下を行うことができます。

- 「UP (上)」または「DOWN (下)」を押すと、抵抗レベルを調整できます。
- 「START/STOP (開始/停止)」を押すと、ワークアウトを一時停止できます。
- 「RESET (リセット)」を押すと、メインメニューに戻ります。
目標設定に達すると、ビーブ音が鳴り、コンソールが停止します。

「H.R.C.」モード:

1. メインメニューで「UP (上)」または「DOWN (下)」



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

2. 「UP (上)」または「DOWN (下)」を押して、55%、75%、90%または目標 (デフォルト: 100bpm) を選択して、目標脈拍値を設定します。
3. 「UP (上)」または「DOWN (下)」を押して、TIME (時間) (または METER (メートル))、STROKE
4. (ストローク数)、CALORIES (カロリー)をプリセットし、「ENTER (確定)」を押して確定します。(時間とメートルを同時にプリセットすることはできません。)
5. 「START/STOP (開始/停止)」を押して、ワークアウトを開始します。

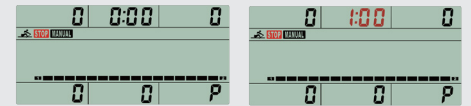
「RACE (レース)」モード:

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

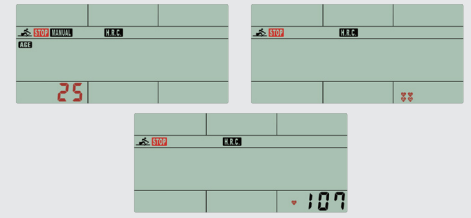
「USER (ユーザー)」モード:

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

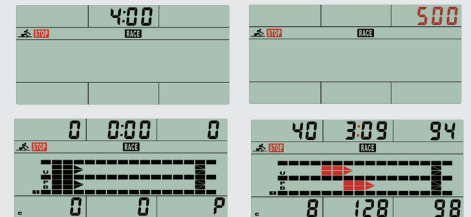
「MANUAL (マニュアル)」モード



「H.R.C.」モード



「RACE (レース)」モード



「USER (ユーザー)」モード



「RECOVERY (リカバリ)」モード:

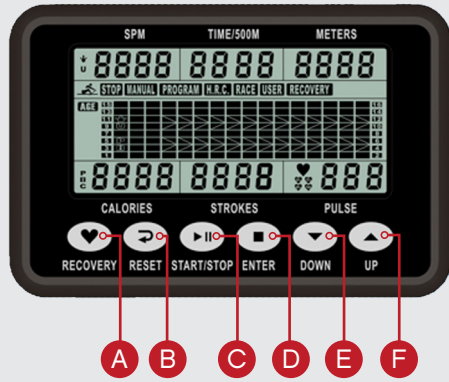
このプログラムでは、必ず心拍数ストラップを着用してください。

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

「RECOVERY (リカバリ)」モード	
1.0	非常に優れている
1.0<F<2.0	優れている
2.0<F<2.9	よい
3.0<F<3.9	まあまあ
4.0<F<5.9	平均以下
6.0	乏しい

주요 기능

- A 회복**
심박수 회복 상태 테스트
- B 리셋**
설정값 지우기
운동 종료 후 메인 메뉴로 돌아가기
콘솔 재부팅(2초 이상 누르는 경우)
- C 시작/중지**
운동 시작 또는 중지
- D 확인**
설정 또는 선택 확인
- E 아래**
선택 사항 설정
저항 수준을 낮춤
- F 위**
선택 사항 설정
저항 수준을 높임

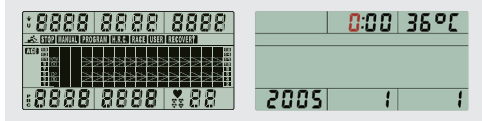


컴퓨터 기능

- MPM:** 분당 노 젓는 횟수
- TEMPS/500 M:** 현재 속도대로 진행시 500M에 도달하기까지 걸리는 예상 시간
- 거리(미터):** 노를 젓는 거리
- 칼로리:** 현재 운동시 소모되는 칼로리
- 노 젓는 횟수:** 현재 운동시 노를 젓는 총 횟수
- 맥박수:** 운동 중 맥박수(분당 박동수)
- 회복:** 심박수 회복 상태 테스트

조작

- 전원 켜기:** 전원 공급 장치를 연결하면 컴퓨터가 켜지고 모든 LCD 창에 2초간 불이 들어옵니다.
- 로잉 머신을 4분 동안 사용하지 않으면 콘솔이 대기 모드로 전환되어 시계, 달력, 실내 온도가 표시됩니다.



수동 모드:

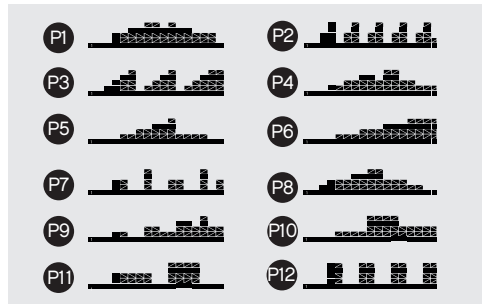
1. 메인 메뉴에서 START(시작)를 누릅니다.
2. UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 수동 모드를 선택합니다.
3. ENTER(확인)를 눌러 확인합니다.
4. UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 RESISTANCE LEVEL(저항 수준), TIME(시간), METERS(거리(미터)), STROKES(노 젓는 횟수), CALORIES(칼로리), PULSE(맥박수)를 설정한 다음 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다 (TIME(시간)과 METERS(거리(미터)))를 동시에 사전 설정할 수는 없습니다).
5. START/STOP(시작/중지)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

프로그램 모드(P1-P12):

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

운동 중 언제든지

- UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 저항 수준을 조절할 수 있습니다.
- START/STOP(시작/중지)을 눌러 운동을 일시 정지할 수 있습니다.
- RESET(리셋)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갈 수 있습니다. 목표치에 도달하면 삐하는 소리가 나면서 콘솔이 멈추게 됩니다.



H.R.C. 모드 :

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

레이스 모드:

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

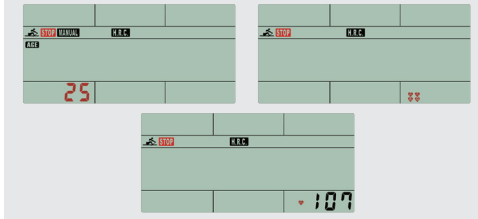
사용자 모드:

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

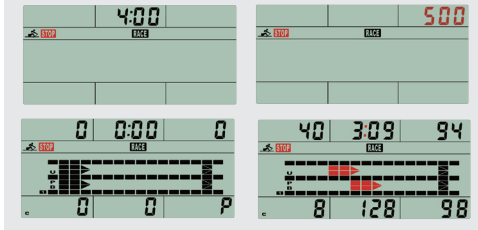
수동 모드



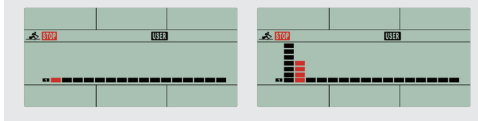
H.R.C. 모드



레이스 모드



사용자 모드



회복 모드:

이 프로그램을 이용하려면 심박수 측정용 가슴 스트랩을 착용해야 합니다.

1. 컴퓨터가 심박수를 감지하면 RECOVERY(회복) 키를 누릅니다.
2. TIME(시간) 디스플레이에 "0:60"(초)이 표시되고 초읽기가 시작됩니다.
3. 초읽기가 완료되면 사용자의 심박수 회복 점수에 대한 표시로서 F1 ~ F6이 표시됩니다.

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



ASTRORIDE AR ROWER

For product information or service please contact:

UK: RFE Europa Ltd. 8 Clarendon Drive, Wymbush, Milton Keynes, MK8 8ED.

Customer Service: Tel: +44 (0)800 440 2459 Email: techsupport@rfeinternational.com

Europe: serviceeuropa@rfeinternational.com

Spain: serviciotecnico@rfeinternational.com

APAC (excluding Australia): RFE Asia Pacific, 2608-1609, 1 Hung To Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. Email: techsupportapac@rfeinternational.com

Australia: techsupportaustralia@rfeinternational.com

USA: RFE Sporting Goods Inc., 1300 Smith Road, STE 104, Austin, Texas, 78721, USA.

Email: techsupportusa@rfeinternational.com