

PROTEUS[®]
FITNESS INNOVATION

FOCUS

Shaping Healthy Bodies

Air magnetic rower PAR-5000

<http://www.proteusfitness.com>



SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO.....	3
TURVALLISUUSOHJEET	3
ENNEN KÄYTTÖÄ.....	4
Kuva laitteen osista.....	10
TOIMINTONÄPPÄIMET.....	13
KÄYTÄNNÖN OHJEITA	21
LÄMMITTELY OHJEITA.....	27

JOHDANTO

Kiitos kun valitsit tuotteemme. Varmistaaksesi turvallisuutesi, lue käyttöohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöä.

TURVALLISUUSOHJEET

- a. Lue ohjekirja, sekä muu oheinen kirjallisuus huolellisesti, ennen kuin käytät laitetta.
- b. Tämä laite on tarkoitettu ainoastaan yksityiskäyttöön ja sisätiloihin. Laitetta ei ole suunniteltu kaupalliseen käyttöön.
- c. Tarkista soutu-laite ennen käyttöä varmistaaksesi, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat kunnolla kiristettyjä.
- d. Varmista että laite on tukevasti lattialla, ennen kuin aloitat harjoittelun.
- e. Liikuntalaitteita ei suositella pienille lapsille. Pidä lapset loitolla laitteesta.
- f. Laitteessa on liikkuvia osia. Turvallisuuden vuoksi, älä päästä lapsia lähelle laitetta, kun harjoittelet.
- g. Tarkista, että kaikki säädöt ovat kohdallaan ennen harjoittelua. Näin välttyt loukkaantumisilta.
- h. Poista korut (sormukset, ketjut ym.) harjoittelun ajaksi.
- i. Käytä aina sopivia kuntoiluvaatteita ja jalkineita. Älä käytä liian löysiä vaatteita, jotka voivat tarttua laitteen liikkuviin osiin.
- j. Lämmittele 5 – 10 min ennen jokaista harjoittelua ja jäähdyttele 5 – 10 min harjoittelun jälkeen. Lämmittely ja jäähdyttely parantavat sydämen sykettä, sekä vähentävät lihasrasituksia ja venähdyksiä.
- k. Älä pidätä hengitystä harjoittelun aikana. Hengitä normaalisti harjoittelun aikana.
- l. Lepää riittävästi harjoittelun välillä. Lihakset kehittyvät lepojaksojen aikana. Aloittelijan tulisi aluksi harjoitella 2 kertaa viikossa ja lisätä tasaisesti harjoituskertoja 4 -5 kertaan viikossa.
- m. Älä harjoittele liikaa. Väärin tehdyt liikkeet tai liiallinen harjoittelu voi aiheuttaa vammoja.

TÄRKEÄÄ! LAITE KESTÄÄ MAX 150 KG.

KAIKKI TESTIT ON TEHTY EN 957 – 1/ -7, LUOKKA HC;n MUKAAN.

LUOKKA H: KOTIKÄYTTÖÖN

LUOKKA C: VÄHIMMÄISTARKKUUS

JARRUTUSMENETELMÄ

Nopeuteen mukautuva; Lisääntyvään nopeuteen tarvitset enemmän voimaa, käyttääkseen laitteen pyörää ja päinvastoin.

VAROITUS! Ennen harjoittelun aloittamista, tarkista terveydentilasi lääkäriltä. Jos tunnet olosi heikoksi, pyörryt tai sinua sattuu, lopeta harjoittelu ja puhu lääkärisi kanssa ennen harjoittelun jatkamista. Edellä mainitut ohjeet ja varoitukset ei ole tehty laitteenkäyttäjän kiusaksi tai käytön rajoittamiseksi. Varoitukset on annettu käyttäjän turvallisuuden takaamiseksi harjoittelussa. Jos varoitukset jätetään huomiotta ja laitteenkäyttäjä vahingoittuu, valmistaja voi vedota näihin varoituksiin oikeudessa.

Tätä laitetta voidaan käyttää turvallisesti vain, jos se tarkistetaan säännöllisesti vaurioiden ja kulumisen varalta.

Alle 14 v lasten ei tule käyttää laitetta.

**Turvaväli; edessä ja takana 1m
sivuilla 1m**

ENNEN KÄYTTÖÄ

TÄRKEÄÄ! Lue kaikki ohjeet huolellisesti. Kokoa laite kokoamisohjeiden mukaisesti. Tarkista että sinulla on kaikki tarvittavat osat mitä tarvitset laitteen asennukseen. Jos sinulta puuttuu osia, tai ne ovat hajalla ota yhteyttä jälleenmyyjääsi.

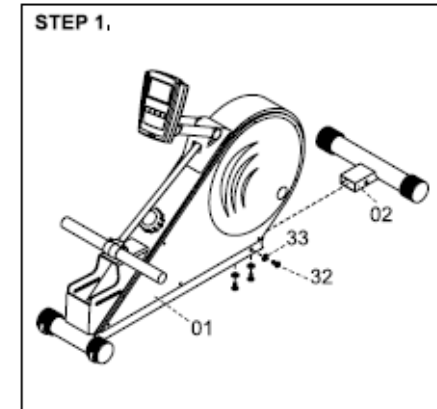
Suomen Polkupyörätukku Oy
Horsmankuja 1
01300 VANTAA
p. 09 - 351 1713

Älä käytä laitetta ennen kuin olet vaihtanut hajonneet osat uusiin.

HUOM! Jotkut osista on valmiiksi asennettuina.

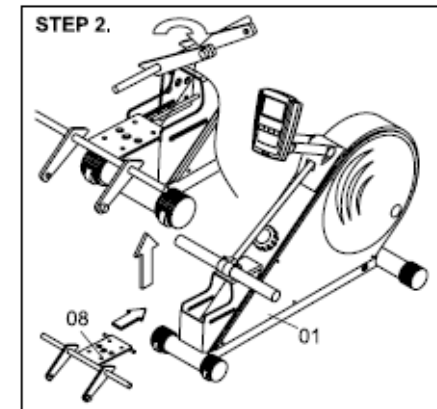
Vaihe 1

Asenna tukiputki (2) laitteeseen, kuvan osoittamalla tavalla, kiinnitä ruuvilla (32) ja prikoilla (33). Kiristä jakoavaimella.



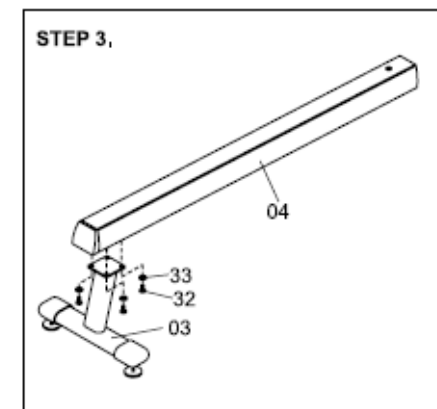
Vaihe 2.

Asenna sivutangon akseli (8) laitteeseen, kuvan osoittamalla tavalla. HUOM! Liitä osa pystyasennossa ja sen jälkeen käännä se tukemaan laitetta.



Vaihe 3.

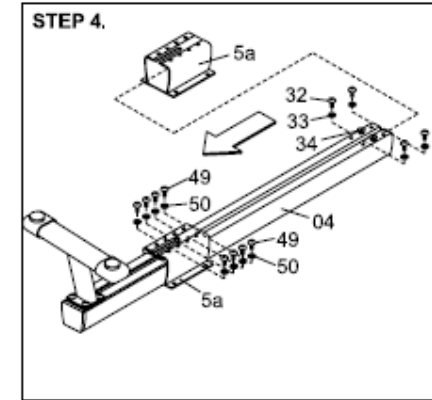
Asenna tukiputki (3) kuvan osoittamalla tavalla. Kiristä ruuveilla (32) ja prikoilla (33). Kiristä jakoavaimella.



Vaihe 4.

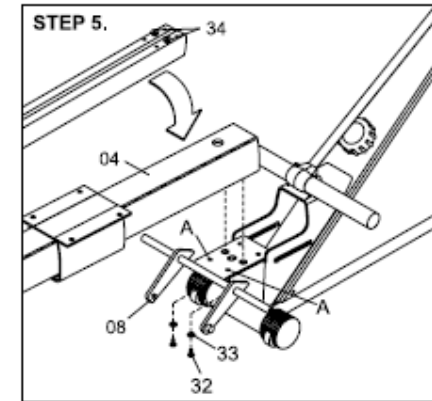
1. Poista ruuvit (49) ja prikot (50) keskiputkesta (4) kuvan osoittamalla tavalla.
2. Asenna penkin alusta (5a) kuvan osoittamalla tavalla. Kiinnitä ruuvilla (49) ja prikoilla (50) kiristä jakoavaimella.

HUOM! Älä ota tangon päästä olevia ruuveja irti (34)



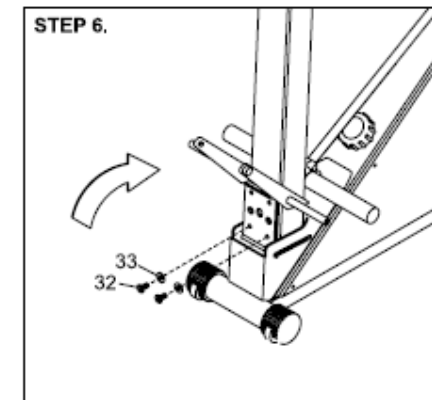
Vaihe 5.

1. Asenna keskiputki (4) akseliin (8) kuvan osoittamalla tavalla. (asenna keskiputki akseliin siten, että saat keskiputken kiinni ruuveilla (34) A aukkoon.)
2. Kiinnitä ruuveilla (32) ja prikoilla (33), mutta älä kiristä ruuveja tiukalle.



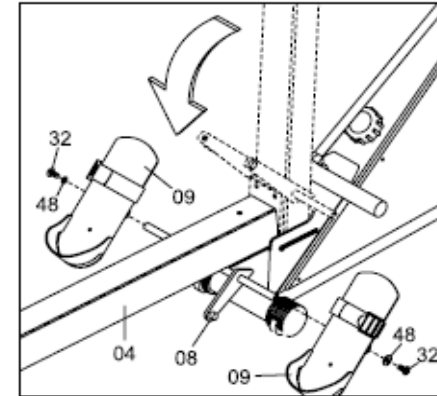
Vaihe 6.

Nosta keskiputki (4) ylös kuvan osoittamalla tavalla. Asenna ruuvit (32) ja prikot (33) jäljellä oleviin 2 aukkoon. Tämän jälkeen kiristä kaikki 4 ruuvia.



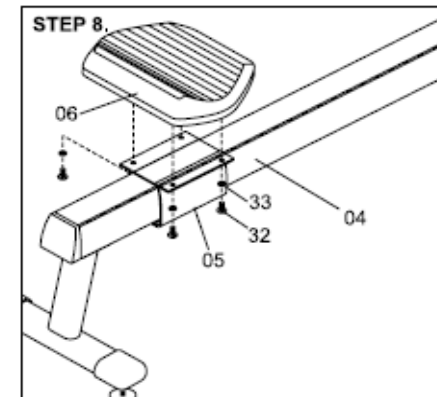
Vaihe 7.

Laske keskitanko (4) alas kuvan osoittamalla tavalla, asenna polkimet akselin (8) molemmin puolin. Kiinnitä ruuveilla (32) ja prikoilla (33) ja kiristä jakoavaimella.



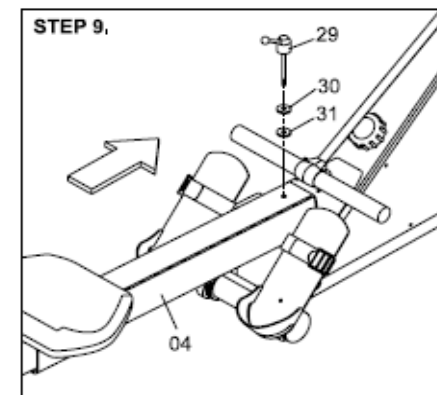
Vaihe 8.

Asenna penkki (6) alustaansa (59) kiinni ruuveilla (32) ja prikoilla (33). Kiristä jakoavaimella.



Vaihe 9.

Työnnä keskitanko (4) niin syväle runkoon, kuin mahdollista (kuten kuvassa) ja asenna säätöpultti (29) kahdella tiivisteellä (30) (muovitiiviste 31).

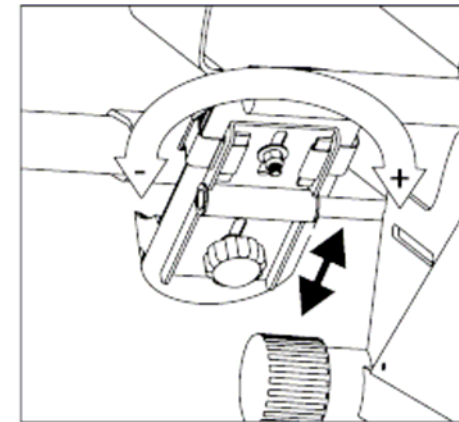
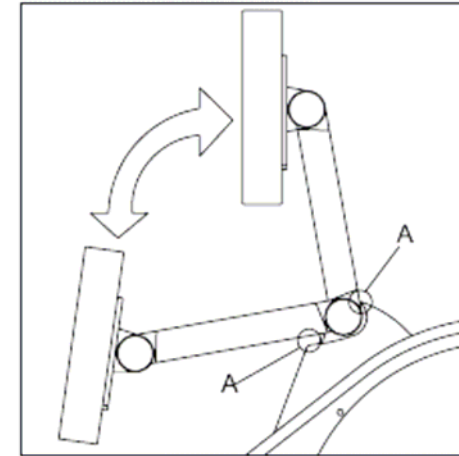


Avaa kansi monitorin takaa ja asenna patteri monitoriin.

Monitoria voidaan liikutella haluttuun asentoon. Älä kuitenkaan asenna monitoria kohtaan A, sillä nivelen kohdalla monitori vaurioituu helposti.

Polkimien säätö

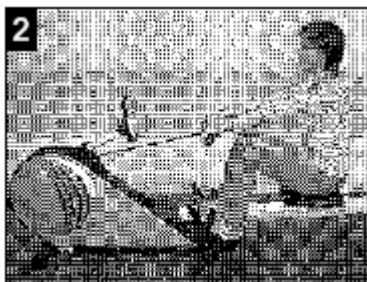
Höllennä ruuvia (45) kääntämällä sitä vastapäivään. Tämän jälkeen liikuta polkimia pystysuunnassa haluttuun asentoon. Tämän jälkeen kiristä nuppi myötäpäivään pyörittämällä.



Nyt sinun PAR – 5000 on täysin asennettu.



1. Nojaa eteen polvet taivutettuina ja käsivarret suorina.



2. Vedä itseäsi taaksepäin suoristaen samalla jalat ja selän.

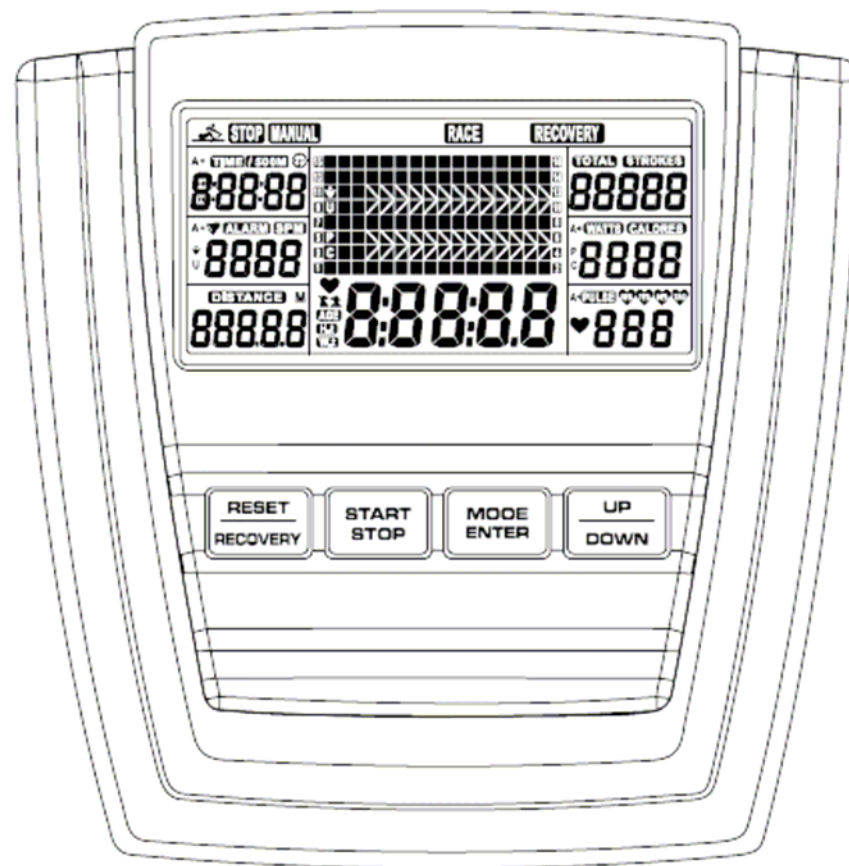


3. Jatka liikettä niin kauan, että nojaat hieman taaksepäin ja taivutat käsiä samanaikaisesti. Palaa alkuasentoon ja toista liike

Osalista

Nro	Nimi	Määrä	Nro	Nimi	Määrä	Nro	Nimi	Määrä
1	Laite /pääosa	1	13	vasemmanpuolen vetohihnan suoja	1	33	M8 priikka	16
2	tukiputki	1	14	pyörän suoja	2	34	ruuvi	4
3	tukiputki	1	15	näytön pidikkeen jalka	1	35	M4 ruuvi x 16mm	2
4	keskitanko	1	16	näytön pidike	1	36	3/8 tiiviste	4
5	penkin alusta (kok.)	1	17	liitin - oikea	2	37	3/8 mutteri	2
5a	penkin alusta	1	18	liitin - vasen	2	38	jalan suoja	2
5b	T - jalusta	1	19	tiiviste	4	39	jalan suojan säätönuppi	2
5c	välikappale	6	20	prikka	4	40	tukiputken suoja	2
5d	sylinteri /rulla	6	21	tiivistysrengas	4	41	säädettävä pehmike	2
5e	Hex ruuvi M8 x 55mm	3	22	M4 ruuvi x 20 mm	8	42	keskitangon suoja	1
5f	mutteri	3	23	pieni kansi	4	43	käsikahva	2
5g	Hex ruuvi M8 x 45mm	1	24	vetohihna	1	44	käsikahvan suoja	2
5h	M8 mutteri	1	25	käsikahvan suoja - oikea	1	45	nuppi	2
6	penkki	1	26	käsikahvan suoja - vasen	1	46	alumiini varsi - oikea	1
7	käsikahva	1	27	käsikahvan pidike- oikea	1	47	alumiini varsi - vasen	1
8	akseli	1	28	käsikahvan pidike - vasen	1	48	8x 25 x 2mm tiiviste	2
9	poljin	2	29	säätönuppi	1	49	M6 ruuvi x 16mm	8
10	näyttö	1	30	iso tiiviste	1	50	M6 priikka	8
11	vetojännitteen nuppi	1	31	muovinen tiiviste	1			
12	oikeanpuolen suoja	1	32	M8 ruuvi x 16mm	18			

NÄYTTÖ



HUOM! Patterin asennus

1. Asenna 2 AA tai UM – 3 patteria koteloon
2. Tarkista, että patterit on oikein asennettu ja tarkista, että patterin jousi on hyvin kontaktissa patteriin.
3. Jos näyttö ei tule päälle, tai on hämärä ota patterit pois. Odota 15 sekuntia ja asenna patterit uudelleen.
4. Aina kun otat patterit pois kotelosta näyttö nolaa itsensä.
5. Poista kuluneet patterit pois laitteesta etteivät ne hapeta koteloa.

TOIMINTONÄPPÄIMET

Näytössä on yhteensä 6 näppäintä; START/STOP, UP, DOWN, MODE/ENTER, RECOVERY ja RESET näppäin.

A. Paina START / STOP kun haluat aloittaa /lopettaessa harjoittelun.

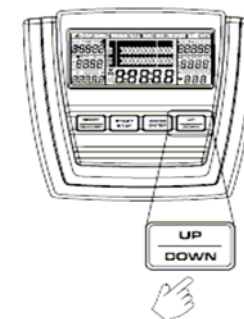
B. UP

a. Tällä näppäimellä saat valittua haluamasi ohjelman (manuaalista – kilpailu ohjelmaan)

b. Pääset päävalikkoon josta lisätään vuosi, kuukausi, päivä, tunnit ja minuutit

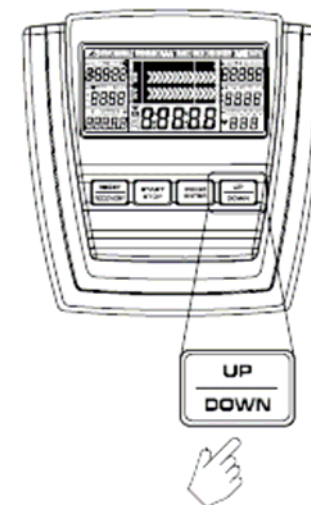
c. Paina UP jos tahdot lisätä harjoittelusi tehoa (aika, vastus, kalorit pulssi).

d. Harjoituksen jälkeen ja START /STOP näppäimen painon jälkeen, voit painaa UP tai DOWN nähdäksesi harjoituksesi tulokset näytöllä.



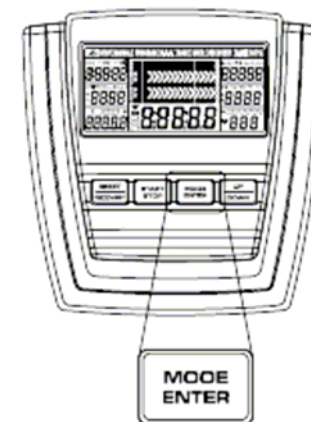
C. DOWN

- a. Paina näppäintä valitaksesi joko manuaali tai kilpailu ohjelma
- b. Pääset päävalikkoon josta lisätään vuosi, kuukausi, päivä, tunnit ja minuutit
- c. Paina näppäintä vähentääksesi harjoittelu tehoa (aika, matka, vastus, kalorit, pulssi)
- d. Harjoituksen jälkeen ja START /STOP näppäimen painon jälkeen, voit painaa UP tai DOWN nähdäksesi harjoituksesi tulokset näytöllä.



D MODE /ENTER

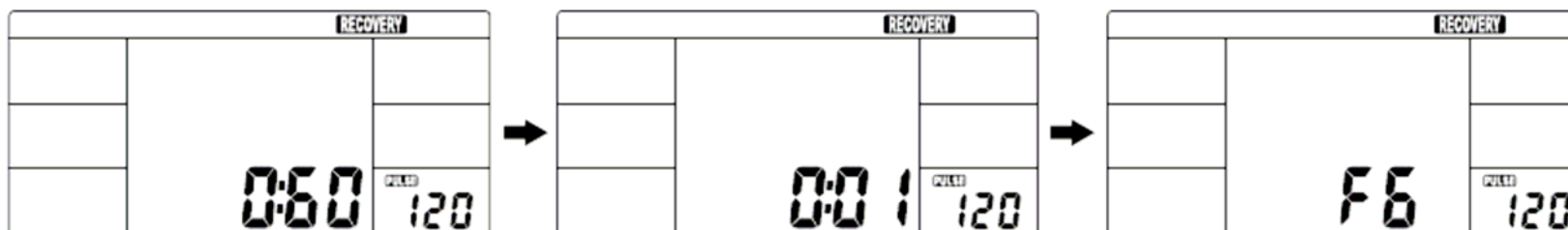
- a. Kun olet laittanut näytön päälle, painanut UP, DOWN näppäintä, MODE/ENTER näppäimellä syötetään tiedot tunnista, minuutista, vuodesta, kuukaudesta ja päivästä.
- b. Paina näppäintä valitaksesi manual - tai kilpailuohjelman.
- c. Manual - ohjelmassa paina näppäin päästäksesi asetuksiin (aika tai matka, vastus, kalorit ja pulssi) ja vahvista asetusten arvot.
- d. Kilpailu ohjelmassa paina näppäintä päästäksesi taso (LEVEL) asetuksiin. tasot ovat ; L1 – L15. Valitse mieleisesi taso ja matka jonka tahdot kilpailla. Tämän jälkeen vahvista asennuksen arvot.
- e. START /STOP näppäimen painon ja harjoituksen aloittamisen jälkeen, paina MODE/ENTER näppäintä valitaksesi arvon jonka haluat näkyvän näytössä. (Harjoituksen jälkeen ja START/STOP näppäimen painon jälkeen, paina UP, DOWN nähdäksesi harjoituksesi tulokset näytössä).



E. RECOVERY

Paina tätä näppäintä jos haluat laitteen mittaavan sykkeesi. Monitorin tule havaita sydämenlyönnit ennen kuin pystyy mittaamaan sykettäsi.

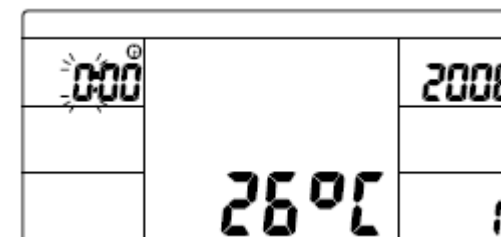
Toiminnon avulla voit tarkistaa sykkeesi lopetettua harjoittelua. Laite ilmaisee sykkeesi asteikolla F1.0 – F6. F1.0 tarkoittaa hyvää tulosta ja F6. tarkoittaa huonoa sykkeen tasoa ja 0.1 tarkoittaa sykkeen tason lisääntymistä. Tiiviin harjoittelun tuloksena kestävytesi lisääntyy, sekä pulssisi kohentuu päivä päivältä. Saadaksesi mahdollisimman tarkan tuloksen, mittaa pulssi heti harjoittelun jälkeen. Mittaus tapahtuu painamalla näppäintä ja pitämällä kiinni sydämensyke tunnistimista. Mittaus kestää n. 1 minuutin, jonka jälkeen tulos tulee näytölle. Mittauksen jälkeen, tai sen aikana voit painaa RECOVERY näppäintä lopettaaksesi toiminnon.

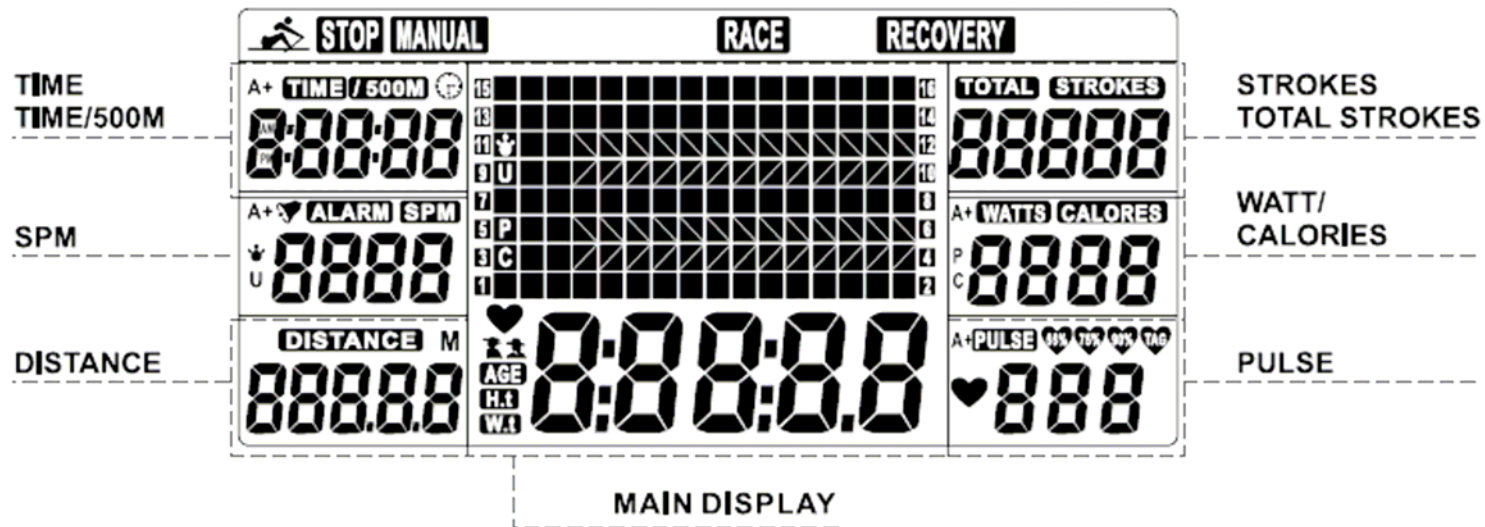


F. RESET

a. Paina RESET näppäintä palauttaaksesi jonkin toiminnon alkuperäiset asetukset.

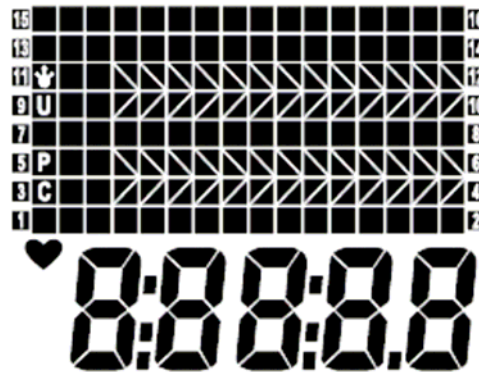
b. Kun lopetat harjoittelun ja haluat poistaa harjoittelun tiedot pois näytöltä paina START/STOP näppäintä ja paina sen jälkeen RESET näppäintä. Tämä poistaa kaikki muut tiedot paitsi soutuveitojen määrän. (Poistaaksesi vetojen määrän, joudut poistamaan patterit kotelosta.)





A. PÄÄNÄYTTÖ / MAIN DISPLAY

Tämä näyttö ilmaisee sen hetkisen jännitteen. Jännitteen määrä on jaettu 8 eri sarakkeeseen. START/STOP näppäimen painon ja harjoittelun aloittamisen jälkeen, paina MODE/ENTER saadaksesi eri arvot näytölle. Harjoittelun ja START/STOP näppäimen painon jälkeen, voit painaa UP tai DOWN näppäintä saadaksesi eri arvot näytölle. Kun näyttö osoittaa tiettyä arvoa, arvo loistaa näytöllä.



B. AIKA (TIME/500M)

Ilmaisee harjoittelun ajan, sekä näyttää aikaa joka sinun tulisi täyttää 500 m pysyäksesi samassa soutu tahdissasi. Nämä kaksi eri arvoa vaihtelevat 6 sekunnin välein.

AIKA



Jos et muuta asetuksia, aika laskee harjoitusajan START näppäimen painon jälkeen. Harjoitteluajan maksimiaika on 9.59.59.

Jos tahdot asettaa harjoittelulle tietyn aikamäärän, paina MODE/ENTER ja tämän jälkeen UP tai DOWN näppäintä (kuvan osoittamalla tavalla). Harjoittelu aika toimii välillä 1.00 – 99. 00. Saat harjoitteluajan määriteltyä minuutin eroilla. Kun olet valinnut harjoitteluajan, laite laskee aikaa alaspäin. Kun harjoittelu aika on 0:00 näyttö piippaa, ilmoittaa että harjoittelu aika on kulunut loppuun ja lopettaa samalla vetojen laskemisen.

TIME/500M



Näyttö ilmaisee, kuinka kauan sinulla menee aikaa soutaa 500 m.

A+Aika/500m (arvioitu aika/500m)

START/STOP näppäimen painamisen jälkeen, näyttö tallentaa soutamisaikasi 500 metrillä. Kun painat START/STOP näppäintä lopettaaksesi harjoittelun, laite näyttää keskiarvon ajasta jonka kulutat 500 m soudussa.

C. SPM



Ilmaisee kuinka monta vetoa otat minuutissa

A+SPM (keskiarvo veto/min)

START/STOP näppäimen painamisen jälkeen, näyttö tallentaa kuinka monta vetoa otat per 1 min. Kun painat START/STOP näppäintä lopettaaksesi harjoittelun, laite näyttää keskiarvon vedoista per 1 min.

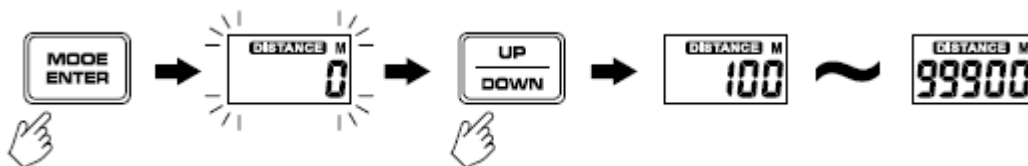
D. DISTANCE

Ilmaisee harjoituksen matkan



Jos et muuta asetuksia, laite laskee soutumatkasi harjoittelun loppuun saakka. Maksimi soutumatka on 99999 m.

Jos tahdot asettaa harjoittelulle tietyn soutumatkan pituuden, paina MODE/ENTER ja tämän jälkeen UP tai DOWN näppäintä (kuvan osoittamalla tavalla). Harjoitteluväli toimii välillä 100 m – 99900 m. Saat määriteltyä harjoittelumatkan 100 metrin eroilla. Kun olet valinnut harjoittelumatkan, laite alkaa laskea matkaa alaspäin. Kun harjoitusmatka on 0 m, laite piippaa, ilmoittaa harjoittelumatkan loppuneen ja lopettaa samalla vetojen laskemisen.



E. STROKES / TOTAL STROKES

Ilmaisee harjoittelun sen hetkiset soutuvedot, sekä laitteen kokonais-soutuvedot. Nämä kaksi vaihtoehtoa vaihtelevat näytöllä 6 sekunnin välein.



Jos et muuta asetuksia, laite laskee soutuvetosi määrän harjoittelun loppuun saakka. Maksimi soutuveto määrä on 99999.

Jos tahdot asettaa harjoittelulle tietyn soutuveto määrän, paina MODE/ENTER ja tämän jälkeen UP tai DOWN näppäintä (kuvan osoittamalla tavalla). Soutuveto määrä toimii välillä 10 – 9990. Saat määriteltyä soutuveto määrän 10 vedon eroilla. Kun olet valinnut harjoittelumatkan, laite alkaa laskea soutuvetoja alaspäin. Kun soutuvedot ovat 0, laite piippaa, ilmoittaa harjoittelumatkan loppuneen ja lopettaa samalla vetojen laskemisen.



KOKONAIS – SOUTUVEDOT (total strokes)

Laite laskee kaikki soutuvedot, jotka teet jokaisessa harjoittelussa. Maksimi soutuveto määrä on 99999. Kun vedot ovat tulleet maksimimäärän, laite alkaa laskemaan vedot nolllasta uudelleen. Tätä toimintoa et voi nolllata RESET nappulasta, ainoastaan poistamalla patterit ja laittamalla ne takaisin.

F. WATT / CALORIES

Ilmaisee kalorit sekä energian. Nämä kaksi arvoa vaihtelevat 6 sekunnin välein.



KALORIT

Jos et muuta asetuksia, laite laskee kuluttamasi kalorit ja maksimi kulutusmäärä on 9999 Kcal.

Jos tahdot asettaa kalorinkulutukselle tietyn määrän, paina MODE /ENTER ja tämän jälkeen UP tai DOWN näppäintä (kuvan osoittamalla tavalla). Kalorin kulutusmäärä on välillä 10 Kcal – 9990 Kcal. Saat määritellyä kaloreiden kulutusmäärän 10 Kcal eroilla. Kun olet valinnut kalorimäärän, laite alkaa laskea kaloreiden kulutusta alaspäin. Kun kalorit ovat kuluneet 0.0, laite piippaa, ilmoittaa kalorimäärän loppuneen ja lopettaa samalla vetojen laskemisen.



HUOM! Tämä valikko on karkea opastus, jota ei voida suositella terveydellisistä syistä.

ENERGIA

Ilmaisee kuinka paljon energiaa kulutat harjoituksen aikana.

A+WATT (keskiarvo energian kulutukselle)

START/STOP näppäimen painon jälkeen, laite laskee kulutetun energia määrän harjoittelunaikana. Kun painat START/STOP lopettaaksesi harjoittelun, laite näyttää keskiarvon kulutetusta energiasta per 1 min.

G. PULSE

Ilmaisee sydämen sykkeen per 1 min. Pulssi lyönti raja on 30 – 240 lyöntiä/1 min.



Jos tahdot asettaa sydämen sykkeesi tasolle, jolla sinun on helppo harjoitella, paina MODE/ENTER näppäintä ja tämän jälkeen UP tai DOWN näppäintä (kuvan osoittamalla tavalla). Sydämen syke raja asettuu 30- 240 lyöntiä / 1 min. Kun olet valinnut sykemäärän ja syke määräsi nousee korkeammalle kuin mitä olet asetuksista valinnut, laitteen näyttö loistaa ja ilmoittaa tällä tavoin liian korkeasta sykkeestä.

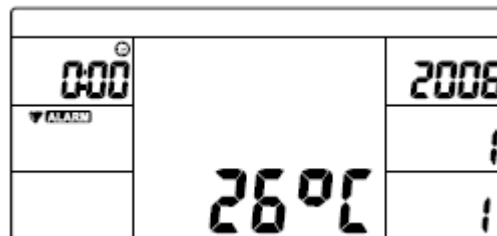


A+PULSE (keskiarvo sykkeelle)

START/STOP näppäimen painon jälkeen, laite laskee sykkeesi / 1 min. Kun painat START/STOP lopettaaksesi harjoittelun jälkeen, laite ilmoittaa keskiarvon sydämen sykkeestäsi.

H. KELLO, HÄLYTYS, PÄIVÄYS, LÄMPÖTILA (CLOCK, ALARM, DATE, TEMPERATURE)

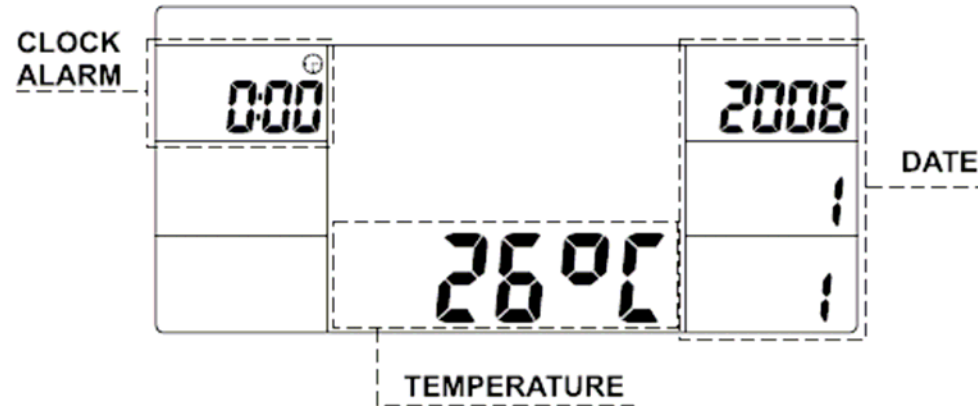
Jos lopetat harjoittelun ja/ tai et koske mihinkään näppäimeen 4 min, näyttö menee näytönsäästäjälle ja näyttää ajan (h:min), päiväyksen (vuosi, kk, pvm) ja huoneen lämpötilan (°C). Jos olet asettanut laitteeseen hälytyksen, SPM näytön kohdalla on kellon kuva. Kun hälytys soi, paina mitä tahansa näppäintä sammuttaaksesi hälytyksen.



KÄYTÄNNÖN OHJEITA

A. Kello, kalenteri ja hälytys

Patterin asennuksen jälkeen, näyttöön voi asettaa kellon, kalenterin ja hälytyksen.



Käytä UP, DOWN ja MODE/ENTER näppäimiä asentaaksesi tunnit, minuutit, vuoden, kuukauden, päivämäärän, hälytyksen (h:min). (Jos olet asettanut hälytyksen, näet näytössä kellon kuvan.)

Näiden asetusten jälkeen näyttö menee harjoitusten valikkoon.

HUOM!

1. Perus asetuksissa, paina RESET näppäintä 2 sekunnin ajan asentaaksesi kellon ja kalenterin. Asennus järjestys tässä on: tunti, minuutti, vuosi, kuukausi, päivämäärä, hälytys tunti, hälytys minuutti. Jos tahdot poistaa kellon asetuksissa, paina MODE/ENTER toistuvasti ohittaaksesi asetukset.
2. Kun hälytys on päällä, Hälytyksen kuva näkyy näytössä vasemmalla yläkulmassa. Jos haluat muuttaa hälytys aikaa paina UP tai DOWN näppäintä, niin että hälytyksen kuva syttyy, tämän jälkeen paina MODE/ENTER päästäksesi hälytys asetukseen. Tai paina UP tai DOWN niin kauan että hälytyksen kuva häviää ja tämän jälkeen paina MODE/ENTER ohittaaksesi hälytys asetukset.
3. Sammuttaaksesi hälytyksen, paina mitä tahansa näppäintä.
4. Kun patterit poistetaan tai niistä on loppunut virta, aika, hälytys ja kalenteri häviävät näytöltä ja joudut asentamaan ne uudelleen.

B. KÄYNNISTYSOHJEITA

HUOM!

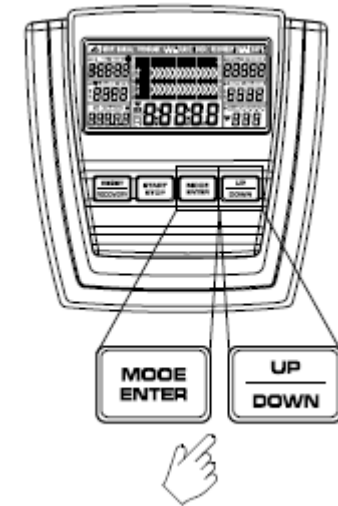
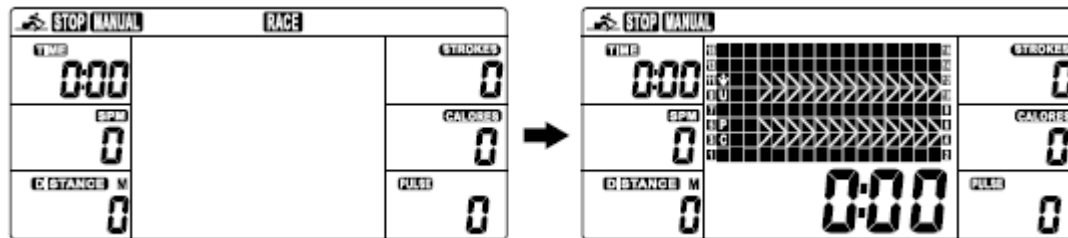
Jos lopetat harjoittelun ja/ tai et koske mihinkään näppäimeen 4 min, näyttö menee näytönsäästäjälle ja näyttää ajan (h:min), päiväyksen (vuosi, kk, pvm) ja huoneen lämpötilan (°C).

Jos näyttö ei toimi kunnolla, poista patterit ja asenna ne uudelleen 15 sekunnin kuluttua.

Valitse harjoitusohjelma

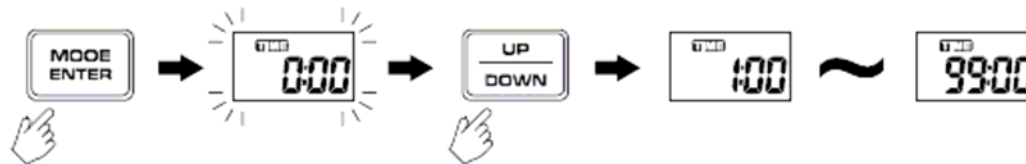
Paina UP tai DOWN näppäintä valitaksesi harjoitusohjelma Manuaalin – Kilpa ohjelmista, paina tämän jälkeen MODE/ENTER varmistaaksesi valinnan.

a. MANUAALIOHJELMA

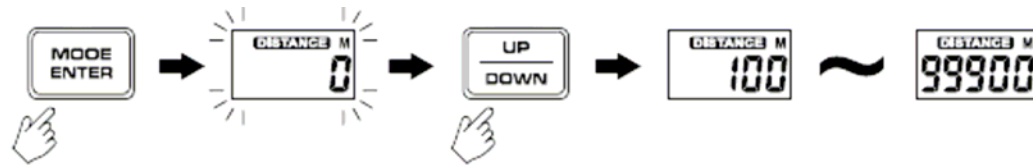


Tässä ohjelmassa voit asentaa ajan, matkan (vain toisen), vedot, kalorit ja pulssin.

1. TIME näyttö loistaa. Paina UP tai DOWN näppäintä saadaksesi asetettua haluamasi ajan harjoitukselle. Paina MODE/ENTER vahvistaaksesi asetukset.

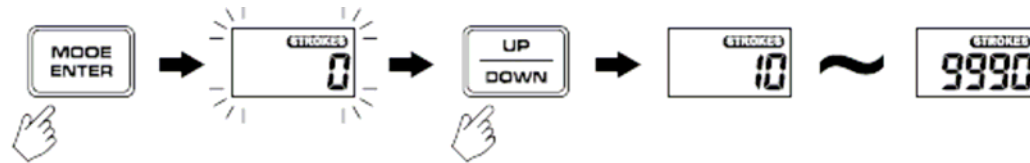


2. DISTANCE näyttö loistaa. Paina UP tai DOWN näppäintä saadaksesi asetettua haluamasi matkan harjoitukselle. Paina MODE/ENTER näppäintä vahvistaaksesi asetuksen.

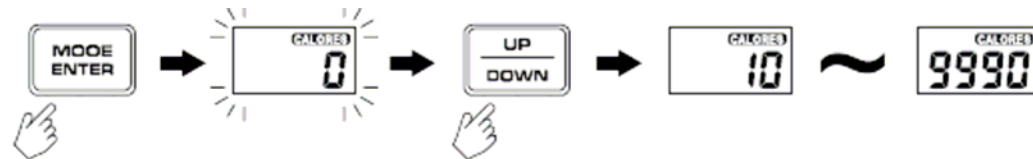


HUOM!! Voit vain valita toisen näistä vaihtoehdoista (aika,matka)

3. STROKES näyttö loistaa. Paina UP tai DOWN näppäintä saadaksesi asetettua haluamasi määrä soutuvetoja. Paina MODE/ENTER näppäintä vahvistaaksesi asetuksen.



4. CALORIES näyttö loistaa. Paina UP tai DOWN näppäintä saadaksesi asetettua haluamasi kalori määrä, jonka tahdot kuluttaa harjoituksen aikana. Paina MODE/ENTER näppäintä vahvistaaksesi asetuksen.



5. PULSE näyttö loistaa. Paina UP tai DOWN näppäintä asentaaksesi haluamasi sydämen syke/ 1min. Paina MODE/ENTER näppäintä vahvistaaksesi asetuksen.



6. Paina START/STOP näppäintä aloittaaksesi harjoittelun.

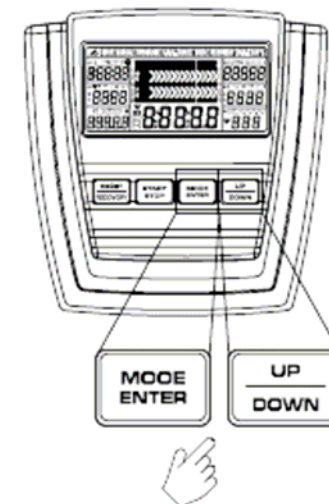
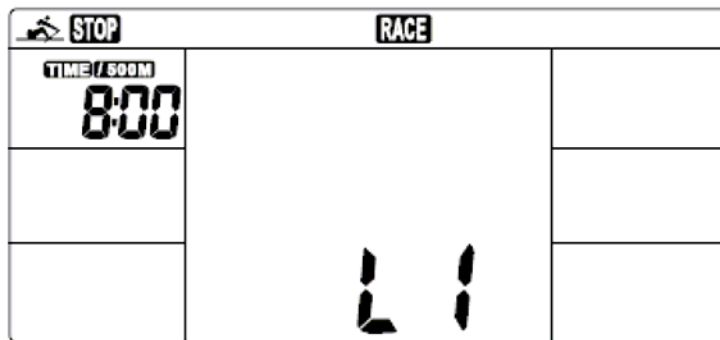


7. Paina START/STOP näppäintä uudelleen lopettaaksesi harjoittelun. Näet näytössä viimeisimmän harjoittelun keskiarvo tiedot; aika/500m, soutuvedot, energia, pulssi.

HUOM!

1. Jos et asenna aikaa, matkaa, suotuvetoja, tai kaloreja näyttö laskee nollassa eteenpäin. Jos olet asettanut jonkin vaihtoehdon, näyttö laskee haluamastasi määrästä alaspäin nolnaan ja laite piippaa 8 kertaa ilmaistakseen harjoituksen loppumisesta.
2. Jos et tahdo asentaa joitain tiettyjä arvoja, paina MODE/ENTER ohittaaksesi arvot joita et halua asentaa ja paina START/STOP kun haluat aloittaa harjoittelun.
3. Jos käännät jännitettä harjoituksen aikana, näyttö ilmaisee jännitteen 1 – 8 asteikolla.
4. Sykkeen tarkentaminen onnistuu ainoastaan Manual ohjelmassa, kun sinun sydämen sykkeesi nousee asettamallasi tasolle, sykenäyttö alkaa loistamaan.

b. KILPAOHJELMA



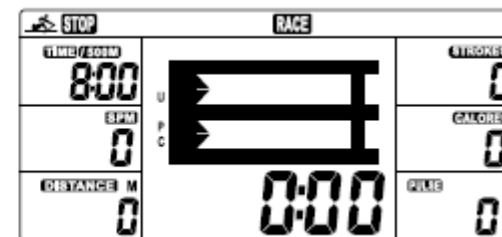
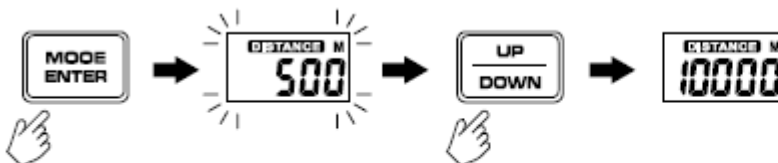
1. RACE taso loistaa. Paina UP tai DOWN näppäintä asentaaksesi kilpailu taso (L1 – L5) ja paina MODE/ENTER vahvistaaksesi asetukset.



Kilpatasot on jaettu 15 asteeseen (L1 – L5) riippuen kuinka nopeasti soutaa 500 m.

L1 = 8:00	L2 = 7:30	L3 = 7:00	L4 = 6:30	L5 = 6:00
L6 = 5:30	L7 = 5:00	L8 = 4:30	L9 = 4:00	L10 = 3:30
L11 = 3:00	L12 = 2:30	L13 = 2:00	L14 = 1:30	L15 = 1:00

2. DISTANCE näyttö loistaa. Paina UP tai DOWN näppäintä valitaksesi kilpamatka, paina MODE/ENTER vahvistaaksesi asetukset.



3. PAINA START/STOP aloittaaksesi kisan.



Näyttö ilmaisee kilpa graafikoita U (käyttäjistä) ja PC (laitteen asetukset /kilpailija). Kun toinen pääsee maaliin, näyttö lakkaa toimimasta ja näyttöön ilmestyy teksti "PC WIN" (laite voitti) tai "USE WIN" (käyttäjä voitti) 6 sekunnin ajaksi. Tämän jälkeen näyttöön ilmestyy Kehon asema kortti, tässä kerrotaan kilpailun ajan laskelmat matkasta sekä keskiarvo vedoista, jokaisella pilarilla. Vaakatasoinen pilari kertoo soutumatkasta (yksi pilari on 16 / kilpamatkaan) ja pystysuuntainen pilari kertoo vedoista. Ensimmäinen palkki tarkoittaa 10 vetoa, toinen tarkoittaa 15 vetoa, kolmas 20 vetoa, ja 8 palkki tarkoittaa 45 vetoa. Kun kaavio näyttää ylintä riviä, tämä tarkoittaa että sinulla on parempi kehon käyttö. Kun PC voittaa kisan, laite näyttää ainoastaan vain sinun kilpa kaavion.



body status chart

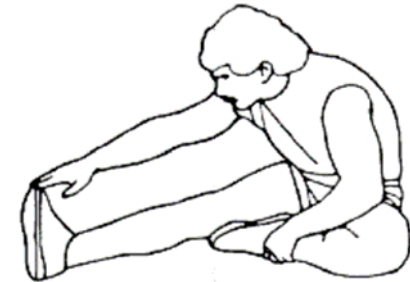
4. Kun lopetat harjoittelun, paina START/STOP näppäintä kilpaillaksesi uudelleen, tai paina RESET näppäintä lähteäksesi kilpailuohjelmasta.

LÄMMITTELY OHJEITA

Lämmittely on tärkeä osa jokaista harjoittelua. Lämmittely valmistelee kehon rasittavampaan harjoitteluun, lisäämällä verenkiertoa kuljettamalla enemmän happea lihaksille ja nostaa kehon lämpötilaa.

Sisäreisien venytys

Tämä venytys on hyvä lämmittely sekä jäähdyttelyvenytys. Istu lattialla ja venytä itseäsi selkä mahdollisimman suorana jalkaasi / varpaitasi kohti (kuvan osoittamalla tavalla). Pysäytä venytys kohtaan jossa venytys ei tunnu epämukavalta ja ole tässä asennossa 15 rauhallisen hengenvedon ajan. Toista 3 kertaa molemmille jaloille. Venytyksen tulisi tuntua sisäreisissä, polvitaiteen /polven lihaksissa, selässä ja nivusissa.



Sisäreisien ja takapuolen lihasten venytys

Istu lattialla jalkapohjat vastakkain ja paina kyynärpäitä lattiaa kohti, kuvan osoittamalla tavalla. Pidä selkäsi mahdollisimman suorana. Vedä jalkojasi mahdollisimman lähelle nivusia pidä asento 15 rauhallisen hengenvedon ajan ja toista kolme kertaa. Venytyksen tulisi tuntua lanteen, takapuolen ja sisäreiden lihaksissa.



Varpaiden koskettaminen

Pidä polvet hiukan koukussa, varpaat suoraan eteenpäin ja vie vartaloa sekä käsiä alas ja varpaita kohti. Mene niin alas kuin mahdollista ja pidä asento 15 sekunnin ajan. Toista kolme kertaa. Venytyksen tulisi tuntua takareisissä, pohkeissa, polvitaiteessa



Etureisien venyttäminen

Tässä harjoituksessa voit ottaa tukea seinästä tms. Nosta vasenta kantapäätä kohti pakaraa. Tehosta venytystä vasemmalla kädellä vetämällä. Pidä asento 15 sekunnin ajan. Toista kolme kertaa molemmille jaloille. Venytyksen tulisi tuntua etureisissä sekä lannelihaksissa.



Pohkeiden ja akillesjänteiden venytys

Asetu polviseisonta asentoon. Oikea jalka koukussa eteen, vasen jalka taakse polvi koukussa, kuvan osoittamalla tavalla. (taakse koukistuneen jalan ei tarvitse osua maahan, vaan jalkaa koukistetaan vain sen verran että venytys syntyy), kädet seinää vasten. Vie lantiota seinää kohti ja pidä selkä suorana. Pidä asento 15 sekuntia toista molemmille jaloille 3 kertaa. Venytyksen tulisi tuntua pohkeissa, nilkassa, akillesjänteessä

