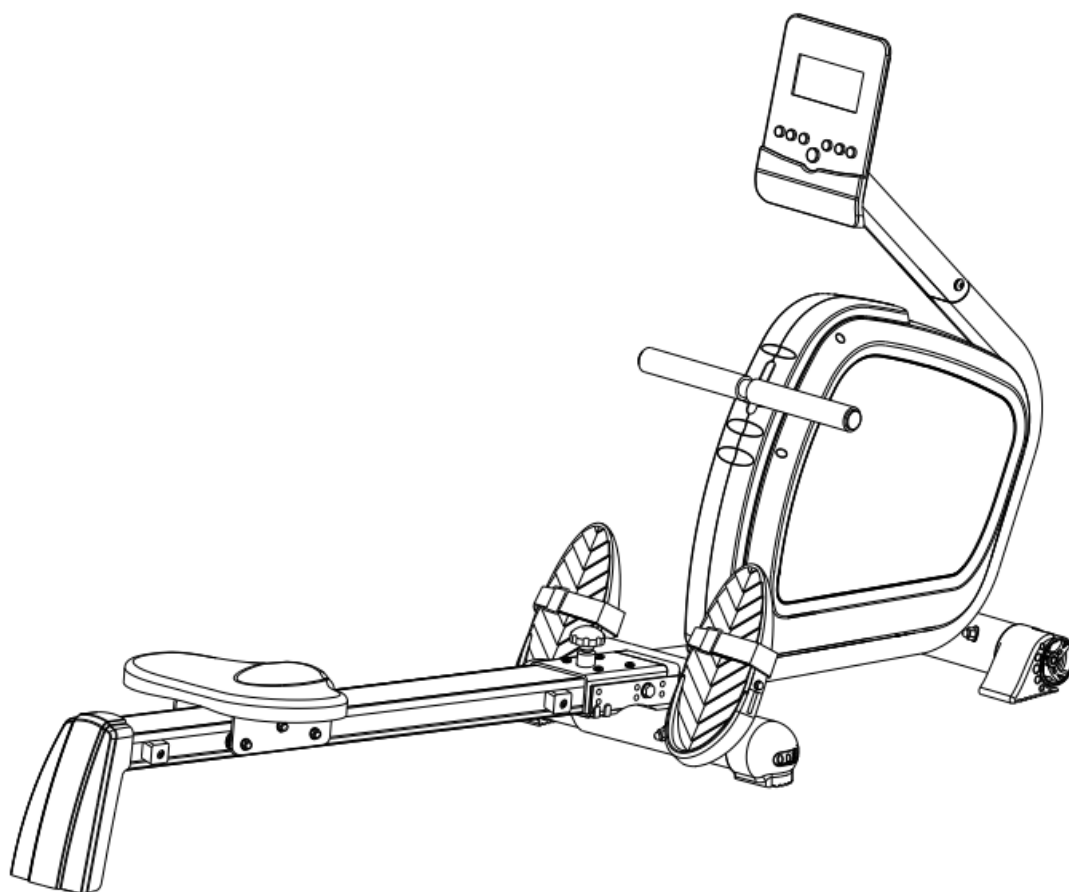




NAVODILA ZA UPORABO

Veslaška naprava inCondi RW60 IN8722



Uvoznik za CZ: Seven Sport s.r.o., Dělnická, Vítkov 749 01 / Tel.: +420-556 770 199

Uvoznik za SK: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín / Tel: + 421 32 6526704

Uvoznik za PL: inSPORTline PL, ul. Kantorowicka 400, Kraków 31-763 / Tel.: +48-012-4173850

Uvoznik za HU: inSPORTline Hungary Kft., Kossuth Lajos u.65, Esztergom 250 0 / Tel.: +36-33-313242

Uvoznik za RO: Total Sport Equip.S.R.L., Apuseni 1, Deva 330 18 / Tel: +40-0354-882222

Uvoznik za SLO: FS SPORT d.o.o., Hosta13, Škofja Loka 4220 / Tel.: +386-0-45151880

VARNOSTNA NAVODILA

OPOZORILO:

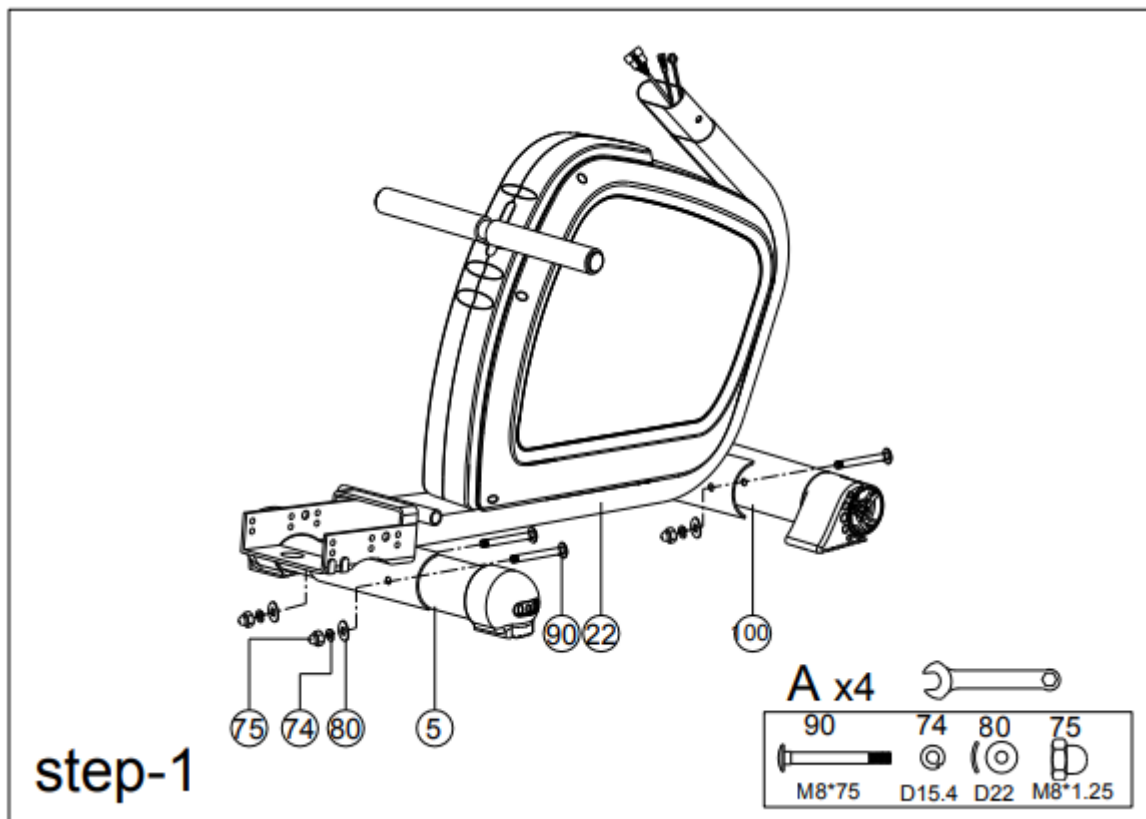
PREBERITE IN UPOŠTEVAJTE VSA VARNOSTNA OPOZORILA.

NEUPOŠTEVANJE NAVODIL LAHKO PRIVEDE DO RESNIH POŠKODB.

- 1) Predno pričnete s kakršnim koli vadbenim programom ali vadbo se posvetujte z vašim zdravnikom glede potencialnih omejitev ali zdravstvenih zadržkov, ki bi vam lahko povzročili zdravstvene težave ali poškodbe. To je še posebej pomembno v primeru, da ste starejši od 35 let, niste še nikdar resneje vadili, ste noseči ali pa boleehate za kakšno boleznijo.
- 2) Nasvet vašega zdravnika je posebno pomemben v primeru, da jemljete zdravila, ki vplivajo na vaš srčni utrip, krvni pritisk ali nivo holesterola. Odsvetujemo vam uporabo naprave v kolikor se niste predhodno posvetovali z vašim zdravnikom.
- 3) Pri vadbi ustrezno upoštevajte morebitne nevsakdanje občutke vašega telesa. Nepravilna ali pretirana vadba lahko ogrozi vaše zdravje.
- 4) V kolikor občutite nelagodje, omotico, bolečine v prsih in/ali hrbtu ali druge zdravstvene težave nemudoma prenehajte z vadbo in se pred novo vadbo posvetujte z zdravnikom.
- 5) Vedno pričnite vadbo z vajami za ogrevanje.
- 6) Nikoli ne vstavljajte česarkoli v odprtine na napravi.
- 7) Med vadbo uporabljajte ustrezna športna oblačila in obutev. Ne uporabljajte oblačil, ki bi se med vadbo lahko kakor koli zataknila v napravo. Enako vam priporočamo uporabo ustrezne športne obutve.
- 8) Pred pričetkom vadbe preverite, da so vijaki in matice ustrezno močno pritrjeni.
- 9) Bodite previdni pri pristopu in sestopu iz naprave. Kadarkoli je možno se oprimate opornih ročic.
- 10) Ohlapna oblačila in brisače ne smejo priti v stik s premikajočimi deli.
- 11) Med vadbo se ne izčrpajte pretirano. V kolikor bi občutili bolečino ali nelagodje nemudoma prekinite z vadbo in se posvetujte z vašim zdravnikom.
- 12) Napravo vedno uporabljajte le v namen za katerega je narejena. V primeru, da pri sestavljanju ali kontroli odkrijete počen, okvarjen ali iztrošen del, ali med vadbo zaslišite nevsakdanji hrup nemudoma prenehajte z uporabo naprave. Naprave ne uporabljajte dokler se težave ne odpravi.
- 13) Na napravi ne izvajajte ali ne poskušajte izvajati posegov, razen na način za sestavo in vzdrževanje opisan v tem priročniku.
- 14) Hkrati lahko napravo uporablja izključno in samo ena oseba.
- 15) Ne uporabljajte naprave, ki je v okvari ali pa se ugotovljenih poškodb naprave ne da odpraviti.

NAVODILO ZA SESTAVO

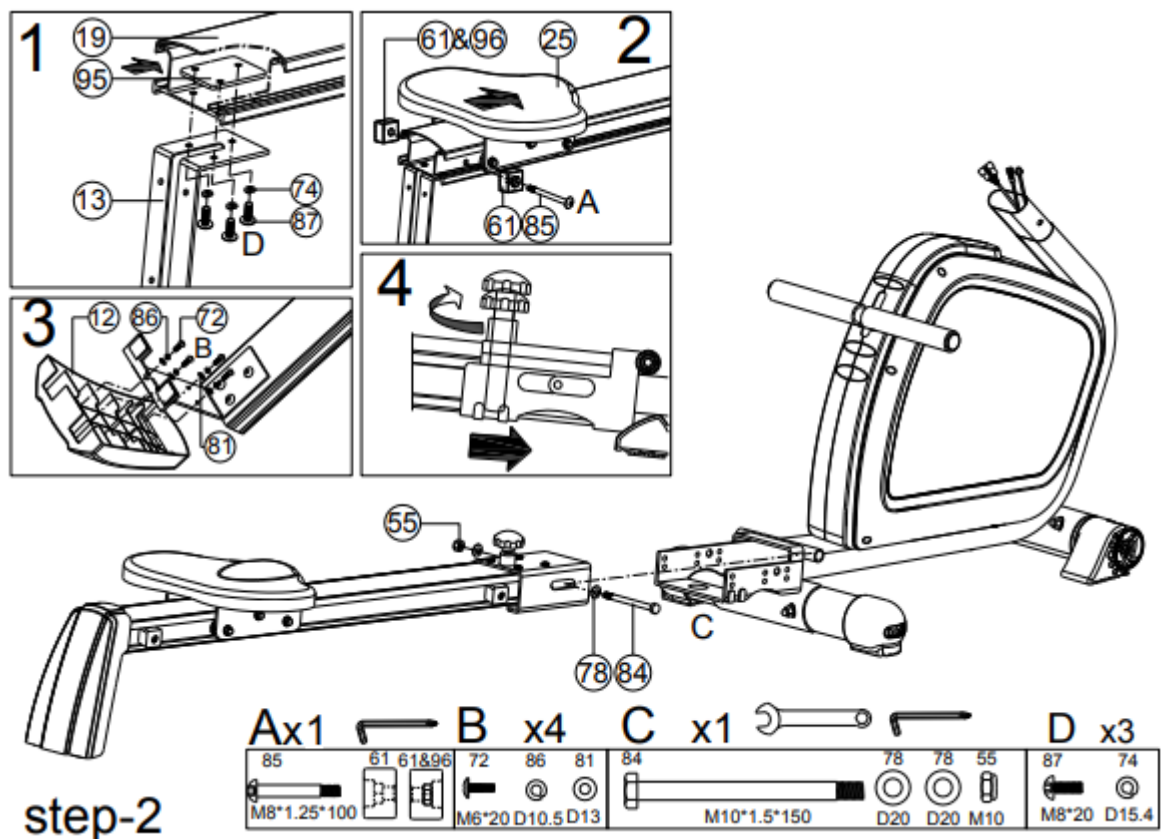
KORAK 1



A. Namestite zadnji stabilizator (5) na glavni okvir (22) s pomočjo vzmetne podloške (74), navojne matice (75), ukrivljene podloške (80) in kvadratnega vijaka (90).

B. Prednji stabilizator (100) montirajte na glavni okvir (22) s pomočjo vzmetne podloške (74), navojne matice (75), ukrivljene podloške (80) in kvadratnega vijaka (90).

KORAK 2



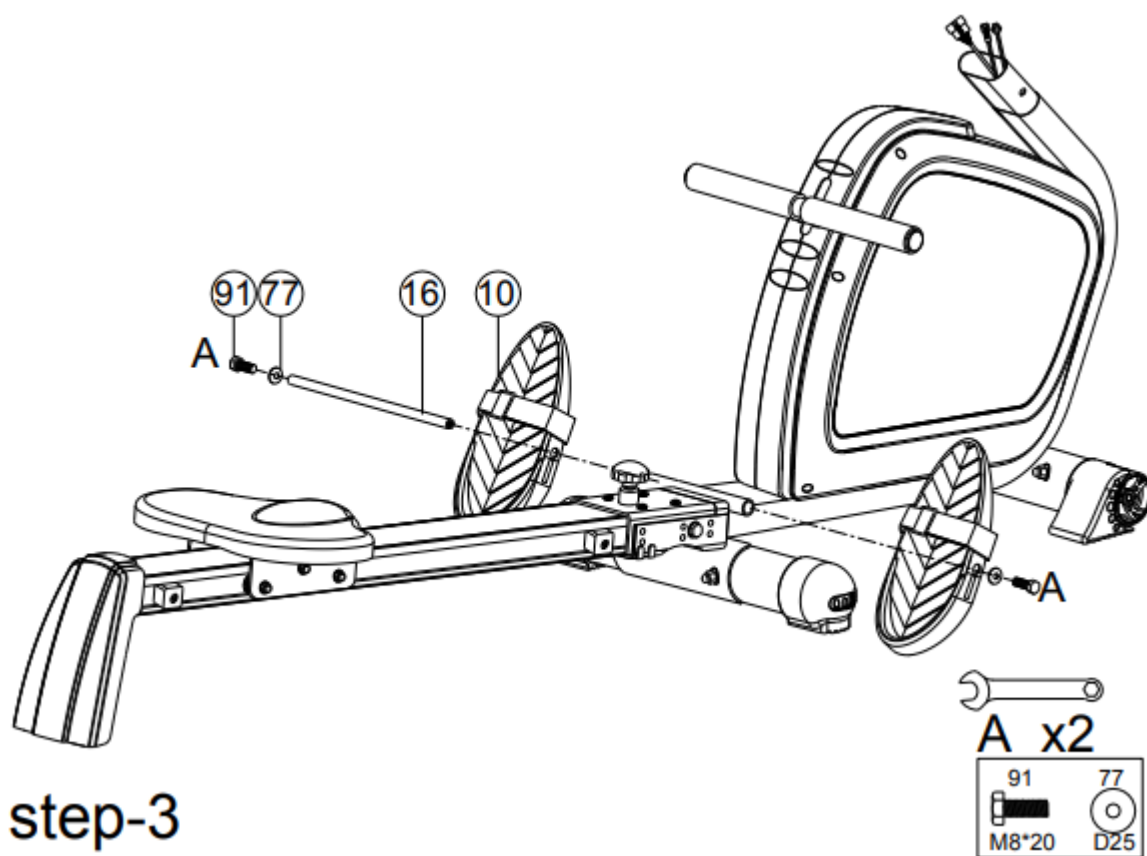
A. Namestite zadnjo podporno ploščo (13) z drsnim nosilcem (19) s pritrdilno ploščo (95), vzmetno podložko (74) in vijakom (87), kot je prikazano na sliki 1.

B. Namestite oporo sedeža (25) na drsni nosilec (19) z uporabo odbojnika (61) in matice (96) ter vijaka (85), kot je prikazano na sliki 2.

C. Namestite zadnji pokrov (12) z zadnjo nosilno ploščo (13) z vijakom (72), ploščato podložko (81) in vzmetno podložko (86), kot je prikazano na sliki 3.

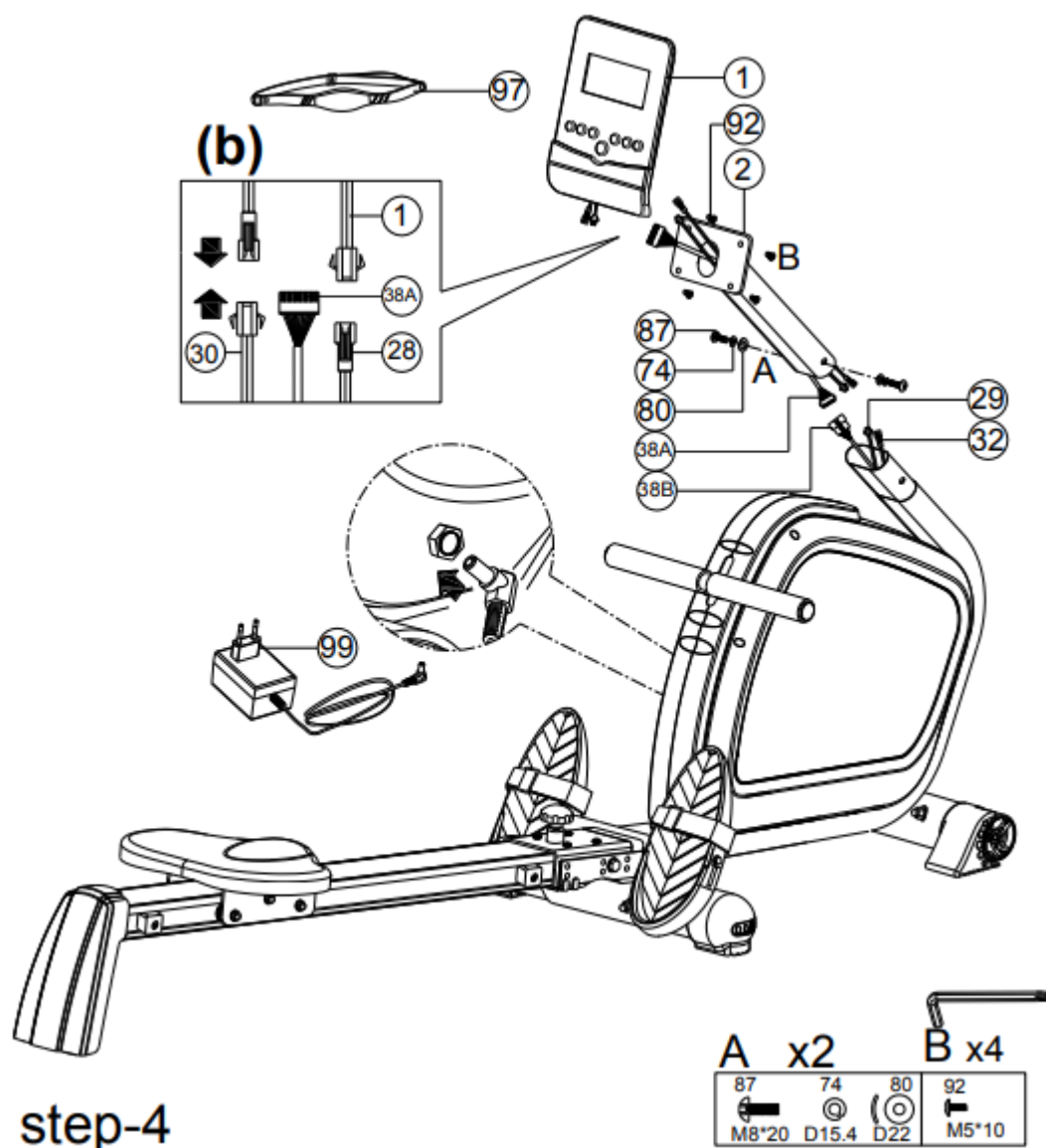
D. Namestite celoten drsni nosilec z glavnim okvirjem z najlonsko matico (55), ploščato podložko (78) in vijakom (84). Drsni nosilec lahko zložite z gumbom (17).

KORAK 3



S pomočjo osi (16), ploščate podložke (77) in vijaka (91) sestavite nožno stopalko (10).

KORAK 4



step-4

A. Priključite zgornji kabel računalnika (38A) in spodnji računalniški kabel (38B) in nato sestavite ročico (2) na glavni okvir z vzmetnimi podložkami (74), ukrivljeno podložko (80) in vijakom (87), tako kot prikazuje slika.

B. Priključite spodnji računalniški kabel (28), spodnji računalniški kabel (30) in zgornji računalniški kabel (38A) s kabli, priključenimi na računalnik (1), kot je prikazano na sliki (b). Računalnik (1) sestavite z vijakom (92) na krmilni drog (2), kot je prikazano na sliki B.

RAČUNALNIŠKI ZASLON SM5810-64



FUNKCIJE

<u>PRIKAZ</u>	<u>LASTNOSTI</u>
SPM	Tempo: število ponovitev - vesljajev na minuto • območje prikaza: 0-999
Time /500m	Časovni prikaz . Razpon prikaza: 0:00 - 99:59 . Vsakih 6 sekund, računalnik izračuna glede na dejansko hitrost in čas, ki je potreben za premostitev 500 metrov
METERS	Enota za merjenje razdalje v območju od 0 do 99999
CALORIES	Količina porabljene kalorije med vadbo • Območje prikaza: 0-9990
STROKES	Število ponovitev - vesljajev • Območje prikaza: 0-9990 • v intervalu 6 sekund, se zaslon samodejno preklopi mes funkcijami
TOTAL STROKES	Skupno število ponovitev (če je napajalnik odklopljen, se vrednost poenostavi) • območje prikaza: 0-99999 • v intervalu 6 sekund, se zaslon samodejno preklopi med funkcijami
WATT	Uspešnost vadbe • Nastavitveno območje: 0 / 10-350
DISTANCE	Dosežena razdalja • območje nastavitve: 0-99900 m
PULSE	Merjenje srčnega utripa (Enota: BPM / utripov na minuto) • Območje prikaza: 0 / 30-240
Temperature	Sobna temperatura (ko je računalnik v stanju mirovanja)
Calendar	Koledarsko leto / mesec / dan (ko je računalnik v stanju mirovanja)
Clock	čas (ko je računalnik v stanju mirovanja)
MANUAL	Ročno nastavljen program
PROGRAM	12 prednastavljenih programov
H.R.C.	Program za nadzor srčnega utripa (pred začetkom izvajanja programa, mora uporabnik nastaviti njegovo starost)
RACE	Tekmovanje z računalniško aplikacijo
USER	Program omogoča prilagajanje profila obremenitve

TIPKE

 UP	Povečanje	- Nastavitev načina: izbira funkcije / prištevanje enot - Povečanje stopnje obremenitve
 DOWN	Zmanjšanje	- Nastavitev načina: izbira funkcije / odštevanje enot - Zmanjšanje stopnje obremenitve
 ENTER	Potrditev	- Potrditev izbrane funkcije in nastavitv
 RESET	Ponastavitev	- za obnovitev tovarniških nastavitv na računalniku držite tipko vsaj 2 sekundi - Ponastavitev vrednosti parametrov - vrnitev v glavni meni po končani vadbi
 START/STOP	Start/stop Začetek/konec	- Začetek/zaključek vadbe
 RECOVERY	Ocena Stanja Telesa	- Zagon preizkusa/ocene telesne pripravljenosti

DELOVANJE

Vklop računalnika

Po priključitvi napajalnika, vklopite računalnik in po 2 sekundah, se bodo na zaslonu prikazali vsi kazalci. Nato zaslon preklopi na uro.

Po štirih minutah nedejavnosti, se računalnik samodejno preklopi v stanje mirovanja - v tem načinu se na zaslonu prikazuje čas, datum in sobna temperatura. Računalnik aktivirate s pritiskom na katerokoli tipko.

PROGRAMI

ROČNI PROGRAM – MANUAL

1. Če želite ročno zagnati program v glavnem meniju, pritisnite tipko START.
2. S tipkama Up in Down izberite program Manual in za vstop v način nastavitv, pritisnite tipko ENTER.

3. S pomočjo tipk Up in Down prilagodite parametre LEVEL / TIME / STROKES / CALORIES / WATT / PULSE - za potrditev nastavitve pritisnite tipko ENTER. (Opomba: Parametrov Time in Meters ne morete nastaviti istočasno)
4. Za začetek vadbe pritisnite tipko START / STOP. Med vadbo, lahko s pomočjo tipk Up in Down prilagodite obremenitev vadbe.
5. Ko dosežete želen vadbeni cilj (izbrani parameter doseže vrednost 0), boste zaslišali pisk in program se konča.
6. Za prekinitev vadbe pritisnite tipko START / STOP. Za vrnitev v glavni meni, pritisnite tipko RESET.

PREDNASTAVLJENI PROGRAMI

1. Za izbiro programa uporabite tipki Up in Down. Izbiro potrdite s pritiskom na tipko ENTER.
2. Za izbiro zelenega programa in obremenitev, uporabite tipki Up in Down (P1-P12). Za vstop v način nastavitve, pritisnite tipko ENTER.
3. S pomočjo tipk Up in Down nastavite parametre LEVEL / TIME / STROKES / CALORIES / WATT / PULSE - za potrditev nastavitve pritisnite tipko ENTER. (Opomba: Parametrov Time in Meters ne morete nastaviti istočasno)
4. Za začetek vadbe pritisnite tipko START / STOP. Med vadbo, lahko s pomočjo tipk Up in Down prilagodite obremenitev vadbe.
5. Ko dosežete želen vadbeni cilj (izbrani parameter doseže vrednost 0), boste zaslišali pisk in program se konča.
6. Za prekinitev vadbe pritisnite tipko START / STOP. Za vrnitev v glavni meni, pritisnite tipko RESET.

PROGRAM ZA NADZOR SRČNEGA UTRIPA

1. Za izbiro programa H.R.C. uporabite tipki Up in Down. Izbiro potrdite s pritiskom na tipko ENTER.
2. Uporabite tipki Up in Down, da prilagodite vašo starost (AGE) in izbiro potrdite s pritiskom na tipko ENTER.
3. S tipkama Up in Down izberite možnost 55% / 75% / 90% / Target (ciljni srčni utrip). (Privzeto: 100bp)
4. S pomočjo tipk Up in Down nastavite parametre LEVEL / TIME / STROKES / CALORIES / WATT / PULSE - za potrditev nastavitve pritisnite tipko ENTER. (Opomba: Parametrov Time in Meters ne morete nastaviti istočasno)
5. Za začetek vadbe pritisnite tipko START / STOP.
6. Ko dosežete želen vadbeni cilj (izbrani parameter doseže vrednost 0), boste zaslišali pisk in program se konča.

7. Za prekinitev vadbe pritisnite tipko START / STOP. Za vrnitev v glavni meni, pritisnite tipko RESET.

TEKMOVANJE Z RAČUNALNIŠKO APLIKACIJO (RACE)

1. S tipkama Up in Down izberite program Race in izbiro potrdite s pritiskom na tipko ENTER.

2. S tipkama Up in Down nastavite težavnost in potrdite nastavitve s pritiskom na tipko ENTER. Težavnost je mogoče nastaviti v 15 stopnjah:

L1=8:00 TIME/500M	L6=5:30 TIME/500M	L11=3:00 TIME/500M
L2=7:30 TIME/500M	L7=5:00 TIME/500M	L12=2:30 TIME/500M
L3=7:00 TIME/500M	L8=4:30 TIME/500M	L13=2:00 TIME/500M
L4=6:30 TIME/500M	L9=4:00 TIME/500M	L14=1:30 TIME/500M
L5=6:00 TIME/500M	L10=3:30 TIME/500M	L15=1:00 TIME/500M

3. Za začetek vadbe pritisnite tipko START / STOP. Za nadzor obremenitve vadbe, uporabite tipki Up in Down.

4. Po končanem programu dirke, bo zaslon prikazal zmagovalca: zmaga računalnika (PC win) / umaga uporabnika (User win).

5. Za prekinitev tekme, pritisnite tipko START / STOP. Za vrnitev v glavni meni, pritisnite tipko RESET.

UPORABNIŠKI PROGRAM

1. Za izbiro uporabniškega programa, uporabite tipki Up in Down. Izbiro potrdite s pritiskom na tipko ENTER.

2. S tipkama Up in Down nastavite težavnost časovnih intervalov - da se premaknete na naslednji interval, pritisnite tipko ENTER. (Število intervalov = 16)

3. Za izhod iz načina nastavitvev, držite tipko MODE.

4. S pomočjo tipk Up in Down nastavite parametre LEVEL / TIME / STROKES / CALORIES / WATT / PULSE - za potrditev nastavitvev pritisnite tipko ENTER. (Opomba: Parametrov Time in Meters ne morete nastaviti istočasno)

5. Za začetek vadbe pritisnite tipko START / STOP. Med vadbo, lahko s pomočjo tipk Up in Down prilagodite obremenitev vadbe.

6. Ko dosežete želen vadbeni cilj (izbrani parameter doseže vrednost 0), boste zaslišali pisk in program se konča.

6. Za prekinitev vadbe pritisnite tipko START / STOP. Za vrnitev v glavni meni, pritisnite tipko RESET.

OCENA TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

1. Ta funkcija se lahko uporablja le ob uporabi HR traku: Preverite prikazani srčni utrip na računalniškem zaslonu in pritisnite tipko RECOVERY.
2. Po časovnem odbitku 60 sekund, se na zaslonu prikaže rezultat testov na skali med F1-F6.

1.0	Odlično stanje
$1.0 < F < 1.9$	Nadpovprečno stanje
$2.0 < F < 2.9$	Dobro stanje
$3.0 < F < 3.9$	Povprečno stanje
$4.0 < F < 5.9$	Pogojno – podpovprečno stanje
6.0	Slabo stanje

ODPRAVLJANJE TEŽAV

E-2: Preverite stanje in napeljavo.