

FITNORD

FI KÄYTTÖOHJEKIRJA

EN USER MANUAL

SV BRUKSANVISNING

NO BRUKSANVISNING

Oceans 1000

**TÄRKEÄÄ
IMPORTANT
VIKTIG
VIKTIGT**

LUE TÄMÄ KÄYTTÖOPAS ENNEN TUOTTEEN KÄYTTÖÄ.
READ THIS MANUAL FIRST BEFORE USE THE PRODUCT.
LÄS BRUKSANVISNINGEN NOGGRANT INNAN ANVÄNDNING.
LES BRUKSANVISNINGEN FØR DU BRUKER PRODUKTET.

Kiitos FitNord kuntolaitteen ostamisesta! Turvallisuutesi vuoksi, luethan tämän käyttöohjeen huolellisesti ennen kuntolaitteen käyttöä. Tämä käyttöohje koskee FitNord Oceans 1000 -mallia.

VASTUUVAPAUSLAUSEKE

© 2022 Nordic Sports Brands Oy

Kaikki oikeudet pidätetään. Tuote ja käyttöohjeet voivat muuttua. Ohjekirjassa voi olla käännösvirheitä. Tuotetiedot voivat muuttua ilmoittamatta. Nordic Sports Brands Oy ei ole vastuussa käyttöohjeiden vastaisesta käytöstä aiheutuvista vaurioista.

VALMISTAJAN VAATIMUSTENMUKAISUUSVAKUUTUS

FitNord vakuuttaa, että tuote täyttää direktiivin 2001/95/EY ja standardin EN957 vaatimukset. Tämän tuloksena tuote on CE-merkitty.

Maahantuoja :

Nordic Sports Brands Oy
Kohmankaari 3
33310 Tampere
Suomi
info@fitnord.com
www.fitnord.com

ONNITTELU FITNORD KUNTOLAITTEEN HANKINNASTA!

TERVEISIN FITNORD TIIMI

SISÄLLYS

1. Käyttöohjeesta.....	6
2. Turvallisuustiedot.....	7
3. Kokoamisohjeet.....	10
4. Tietoa ilmasoutulaitteen ominaisuuksista.....	22
5. Ilmasoutulaitteen tasoitus.....	25
6. Tietokone ohjeet.....	27
Räjätyskuva	52

1 KÄYTTÖOHJEESTA



Lue huolellisesti käyttöohjeesta huomiot ja ohjeistukset.

! HUOMIO!

Tuotteen väärinkäyttö tai käyttöohjeen lukemattomuus voi johtaa vakaviin vaurioihin sekä käyttäjälle että tuotteelle.

Tuotteen myyjä ei vastaa väärinkäytön tai käyttöohjeen lukemattomuuden aiheuttamista ongelmista.

Ota maahantuojaan yhteyttä (Nordic Sports Brands / Kuntokauppa.fi) jos sinulla ilmenee kysyttävää tuotteesta tai sen käytöstä.

! HUOMIO!

Säilytä tämä käyttöohje tulevaisuuden varalle.

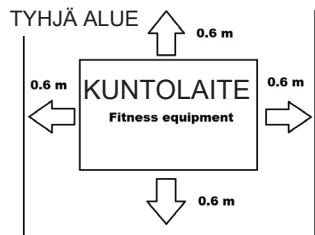
2 TURVALLISUUSTIEDOT

LUETHAN TÄMÄN OHJEKIRJAN ENNEN KOKOAMISTA. NÄMÄ OHJEET OVAT HUOLELLA SUUNNITELTUJA JA NOUDATTAMALLA NIITÄ LAITTEEN KOKOAMINEN ON NOPEAMPAA JA VÄHENNÄT LOUKKANTUMISRISKIÄ

OLET VASTUUSSA OMASTA TURVALLISUUDESTASI - TÄMÄ LISTA EI OLE TYHJENTÄVÄ.

- Kokoa ja käytä tuotetta aina tasaisella alustalla, ja varmista, että tuote on vakaa ennen käyttöä.
- Yritä varmistaa, että selkäsi on suorassa kuntoilun ajan. Erityisesti, jos kuntoilet pitkiä jaksoja
- Laitteen riittävää turvallisuutta voidaan ylläpitää vain tarkistamalla säännöllisesti, onko laitteessa vaurioita ja kulumia
- Pidä kädet poissa liikkuvista osista.
- Vaihda vialliset komponentit välittömästi ja/tai älä käytä laitetta ennen kuin se on korjattu.
- Käytä ainoastaan ohjeiden mukaisia säätöasetuksia. Käytä aina asianmukaista säätöpinniä/kiinnitystä.
- Ennen käyttöä, erityistä huomiota tulee kiinnittää sellaisten komponenttien tarkastamiseen, jotka ovat alttiimpia kulumiselle, kuten väkipyörät, laakerit, hihnat, telat.
- Älä koskaan jätä säätölaitteita työntymään tuotteen ulkopuolelle.
- Käytä aina asianmukaista vaatetusta ja kenkiä, esim. verryttelyasu / shortsit / treenikengät
- Poista kaikki korut käytöstä ennen kuntoilua.
- Varmista, että lämmittelet hyvin ennen laitteen käyttöä, koska tämä auttaa välttämään lihasvenähdyksiä.
- Odota 1–2 tuntia ruokailun jälkeen ennen kuin kuntoilet, koska tämä auttaa välttämään lihasvenähdyksiä.
- Älä koskaan ylikuormita laitetta - tämän soutilaitteen enimmäiskäyttäjän paino on 150 kg.
- Älä keinuta soutilaitetta sivusta sivuun
- Älä koskaan käytä laitetta muutoin kuin näissä ohjeissa ja/tai mahdollisesti mukana toimitetun seinäkaavan ohjeistetulla tavalla.
- Tässä tuotteessa on sisäänrakennettu magneettivastusjärjestelmä ilman jatkuvan tehon tilaa.

- Otteen menetys tai kahvan nopea vapautus saattaa johtaa hallitsemattomaan takaisinvetoon; varmista, että laitteen ympärillä on vapaata tilaa.
- Saatat haluta säilyttää tätä tuotetta tilan säästämiseksi - varo liikkuvia mekaanisia osia, jotka saattavat aiheuttaa loukkaantumisia.
- Sähköiskuvaaran välttämiseksi, pidä kaikki sähkökomponentit, kuten konsoli, moottori, virtajohto ja -kytkin poissa veden luota.
- Älä käytä lisävarusteita, joita valmistaja ei ole nimenomaisesti suositellut, koska nämä voivat aiheuttaa loukkaantumisia tai laitevikoihin.
- Kuntoile suositellun kuntotasosi mukaan, ÄLÄ kuntoile uupumukseen asti.
- Jos tunnet kipua tai epätavallisia oireita, LOPETA TREENISI VÄLITTÖMÄSTI. Ota yhteyttä lääkäriin välittömästi.
- Lasten vanhempien ja holhoojien tulee huomioida vastuunsa, koska lasten luonnollinen leikkimisvietti ja kokeilunhalu voi johtaa tilanteisiin ja käyttäytymiseen, johon kuntolaite ei ole tarkoitettu.
- Jos lasten sallitaan käyttää laitetta, heidän kognitiivinen ja fyysinen kehitys sekä temperamenttinsa tulee ottaa huomioon. Heitä tulee valvoa ja ohjeistaa laitteen asianmukaisesta käytöstä.
- Tämä laite ei sovellu missään olosuhteissa lasten leluksi.
- Laite ei ole tarkoitettu henkilöille (mukaan lukien lapset), joilla on heikentyneet fyysiset, aistinvaraiset tai henkiset kyvyt tai joilla ei ole laitteeseen liittyvää kokemusta ja osaamista, ellei heidän turvallisuudestaan vastaava henkilö valvo kyseisiä henkilöitä tai opasta heitä laitteen käyttöön.



henkilö valvo kyseisiä henkilöitä tai opasta heitä laitteen käyttöön.

- Tyhjä alue ei saa olla alle 0,6 metriä suurempi kuin treenialue niissä suunnissa, joista laitteeseen tai laitteelta astutaan.

! HUOMIO!

Virheellinen tai liiallinen harjoittelu voi johtaa terveyshaittoihin ja loukkaantumisiin.

! Sykevalvontajärjestelmä saattaa olla virheellinen, liikakuntoilu voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen tai kuolemaan. Jos tunnet heikkoutta, lopeta harjoittelu välittömästi!

! Varo soutukiskon reunoja, kun se on käytössä tai sitä siirretään.

! On tärkeää, että säilytät näitä ohjeita myöhempää käyttöä varten.

Tämä tuote ei sovellu terapeuttiseen käyttöön.

YLLÄPITO JA HUOLTO

- Säilytä laitetta aina kuivassa ympäristössä.
- Pidä laite puhtaana käyttämällä lämmintä, kosteaa liinaa.
- Sähkökomponentteja ei saa puhdistaa nesteellä, irrota pistoke pistorasiasta ennen ylläpito- ja huoltotoimenpiteitä
- Laitteen riittävää turvallisuutta voidaan ylläpitää vain tarkistamalla säännöllisesti, onko laitteessa vaurioita ja kulumia. Tarkista muun muassa kaikki hihnat, hihnapyörät, mutterit, pultit, liikkuvat osat, laakerit ja ketjut.
- Varmista, että tarkistat laitteen säännöllisesti - vähintään kerran viikossa on suositeltavaa.
- Varmista, että kaikki kiinnitykset ovat kireinä ennen käyttöä.
- Vaihda aina vaurioituneet / kuluneet komponentit valmistajan alkuperäisillä osilla.
- Suojele ympäristöä äläkä hävitä tätä tuotetta kotitalousjätteen mukana. Pyydä paikalliselta viranomaiselta neuvoja kierrätykseen liittyen sekä tiedot jätehuoltolaitoksista (vain Eurooppa).
- Laite ei ole tarkoitettu henkilöille (mukaan lukien lapset), joilla on heikentyneet fyysiset, aistinvaraiset tai henkiset kyvyt tai joilla ei ole laitteeseen liittyvää kokemusta ja osaamista, ellei heidän turvallisuudestaan vastaava henkilö valvo kyseisiä henkilöitä tai opasta heitä laitteen käyttöön.
- Lapsia on valvottava, koska laitteella ei saa leikkiä.
- Laitetta saa ainoastaan käyttää laitteen mukana toimitetulla virtalähdysiköllä.
- Sitä saa käyttää ainoastaan laitteen merkintöjen mukaisella erittäin matalajännitteellä.

ASIAKASTUKI

- Jos tarvitset avustusta tähän tuotteeseen liittyen, kerääthän yhteen seuraavat tiedot, ja ota meihin yhteyttä:

1. Sarjanumero - tämä löytyy alla olevasta tarrasta, jonka sijainti on ilmoitettu.

Kirjoita alla olevaan kenttään sarjanumerosi tulevaa käyttöä varten.

2. Alkuperäinen ostopäivämäärä

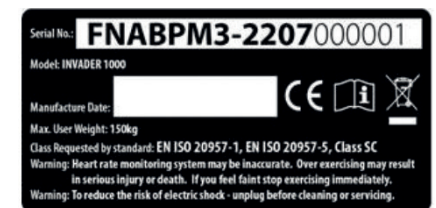
3. Ostopaikka

4. Tiedot käyttöpaikasta ja -olosuhteista

5. Tarkka kuvaus ongelmasta/viasta

Sarjanumerosi on:

Ota yhteyttä



3 KOKOAMISOHJEET

Ennen käytön aloittamista

1. Valmistele työskentelyalueesi -

on tärkeää, että koot tuotteen puhtaassa ja siistissä tilassa.

2. Työskentele ystävän kanssa -

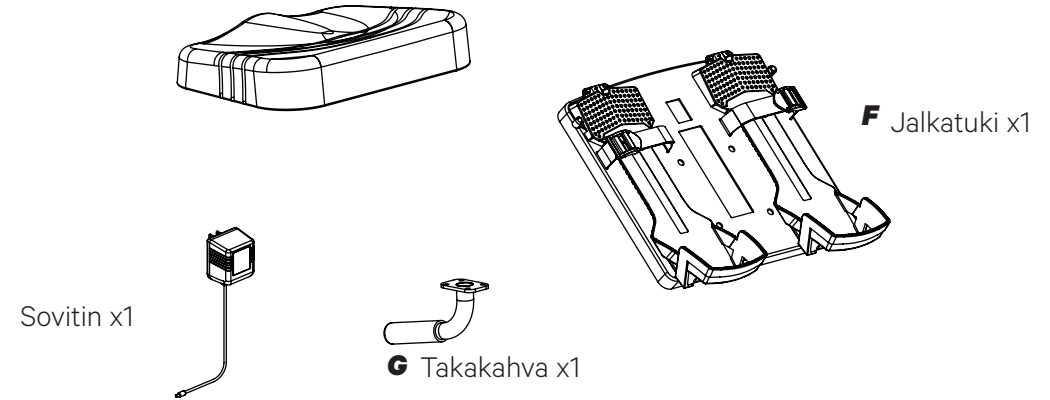
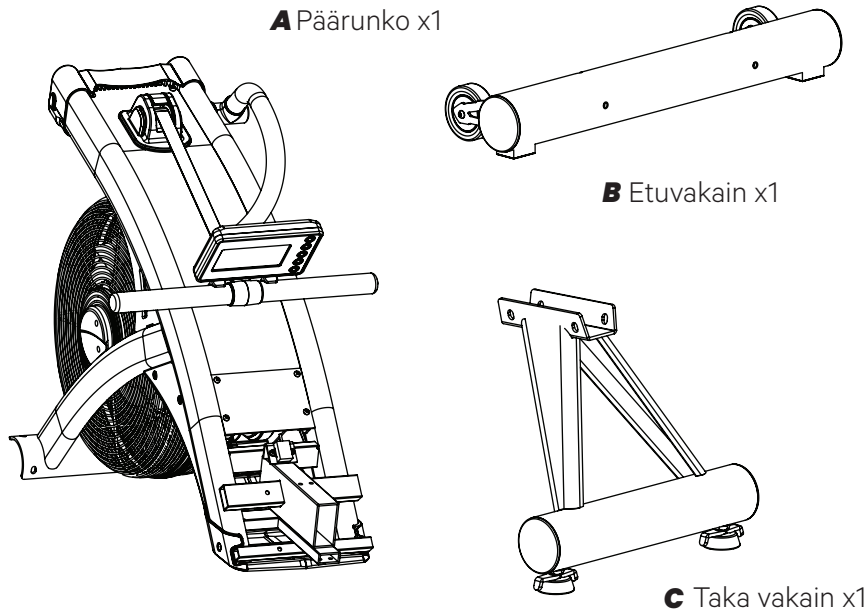
suosittelemme, että pyydät jonkun avuksi, kun koot tuotteen, koska jotkut komponentit ovat aika painavia.

3. Avaa kartonki pakkaus -

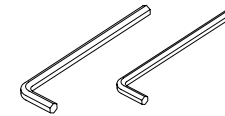
tarkista pakkauksessa olevat varoitukset ja varmista, että sinulla on pakkaus oikein päin.

4. Poista kartonki

Varmista, että käytössäsi on seuraavat osat:



Työkalut ja kulututavarat



Kuusiokolo avaimet (6 ja 5mm)

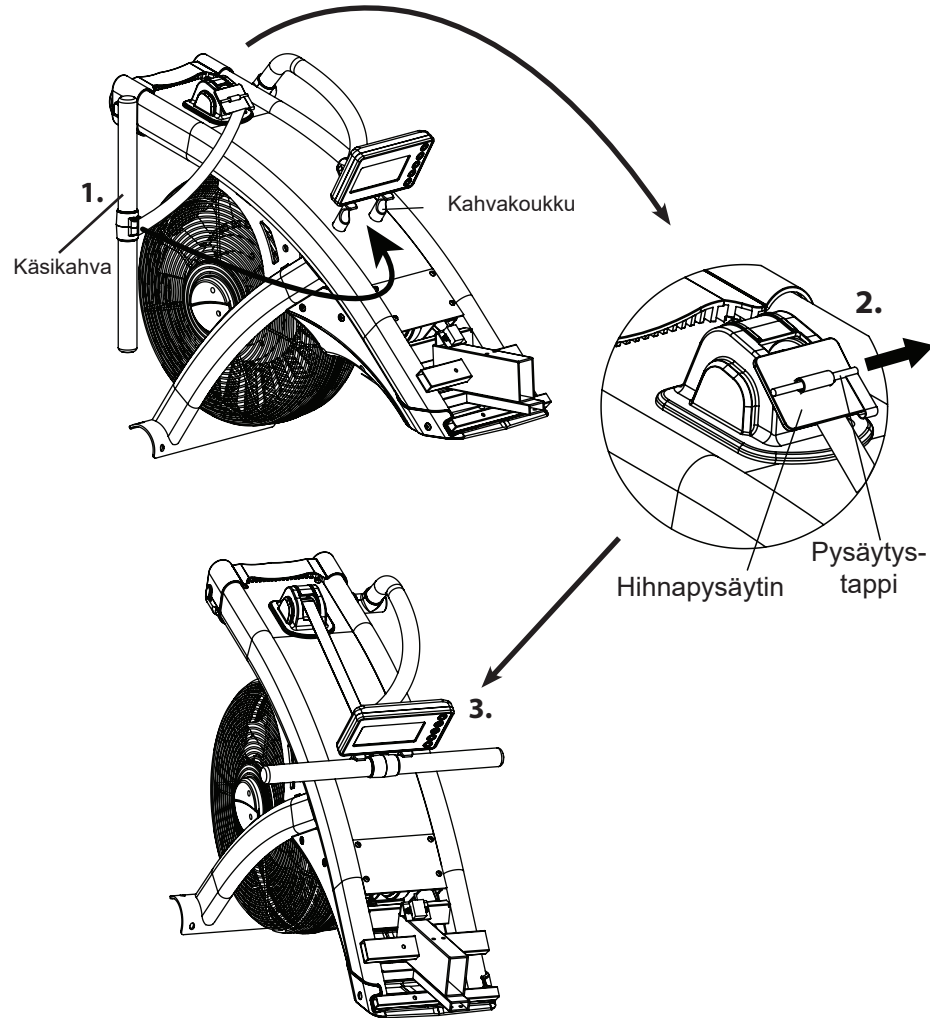
! HUOMIO!

! Tämä soutulaite vie lattiatilasta 223,5 cm x 61,4 cm, kun se on käytössä. Kun se on taitettuna ylös säilytystä varten, se vie 61,5x76x223,5 cm ja se painaa 49 kg.

Jos epäilet, että toimituksestasi puuttuu osia, otathan meihin yhteyttä ennen kuin otat jälleenmyyjääsi yhteyttä. Löydät yhteystiedot kohdasta Asiakastuki sivulla 3.

1. Paikanna käsikahvat

- Aseta käsikahva kahvakoukkuja vasten kuvan osoittamalla tavalla.
- Vedä vetohihnassa oleva pysäytystappi ulos ja poista pysäytin varovasti.
- Hihnapysäytintä käytetään pakkaustarkoituksiin ja sitä ei käytetä uudelleen kokoonpanon aikana.



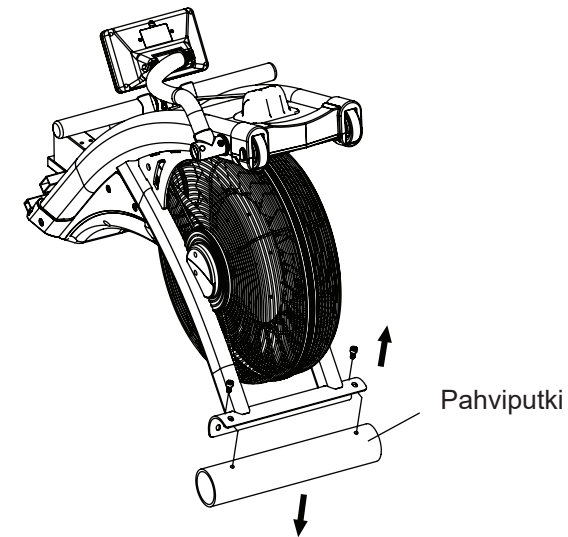
! HUOMIO!

Kaikki vaaditut pultit ja aluslevyt ovat esikoottuja asennuslaadun varmistamiseksi. Irrota asianomaiset pultit ja aluslevyt ja kiinnitä ne ohjeiden mukaisesti soutuaitteen kokoamiseksi.

2. Kiinnitä etuavakain

2.1 Poista pahviputki etuavakaimen kannattimesta

- Löysää kaksi M8 x 16 mm -kuusiokolopulttia pahviputkesta ja poista pahviputki.
- Kahta kuusiokolopulttia ja pahviputkea käytetään pakkaussuojatarkoituksiin ja niitä ei käytetä uudelleen kokoonpanon aikana.

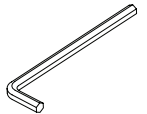


Kiinnitys



x 2

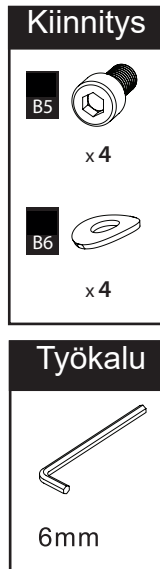
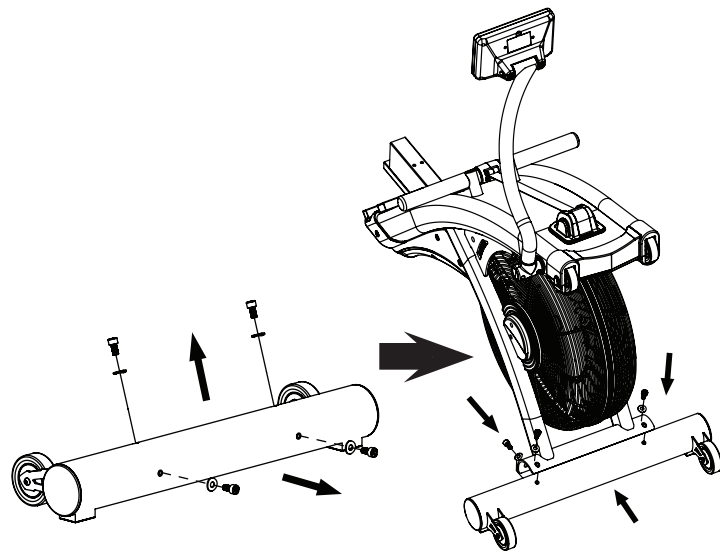
Työkalu



6mm

2.2 Kiinnitä etuvakain

- Irrota neljä M8 x 16 mm kupupäistä kuusiokolopulttia (B5) & M8 x 19 mm x1.5 mm kaareva aluslevy (B6) etuvakaimesta (B) käyttäen mukana toimitettua 6 mm:n koloavainta.
- Kiinnitä etuvakain (B) päärunkoon (A) neljällä M8 x 16 mm kupupäisellä kuusiokolopultilla (B5) ja M8 x 19 mm x 1.5 mm kaarevalla aluslevyllä. Kiristä nämä pultit 6 mm:n koloavaimella.



! HUOMIO!

Asenna osat kuvien osoittamassa järjestyksessä.

Varmista, että pultit kiristetään kokonaan koloavaimella.

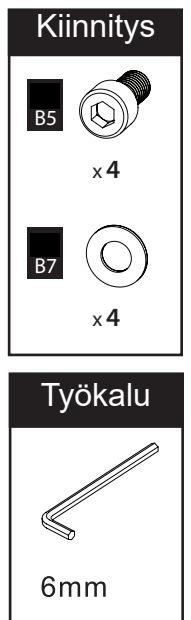
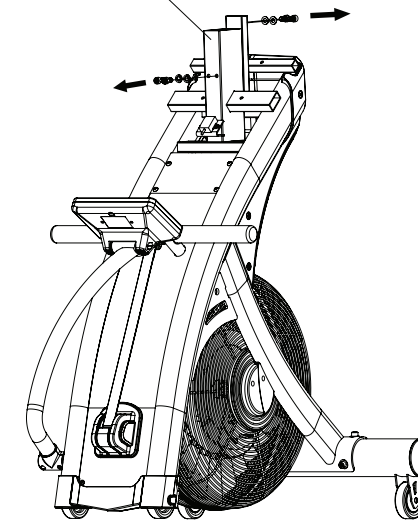
Varmista, että etuvakaimen liikkuvat pyörät suuntaavat ulospäin kokoonpanon jälkeen.

3. Kiinnitä jalkatuen kokoonpano

3.1. Irrota pultit soutuksikon kokoonpanolle

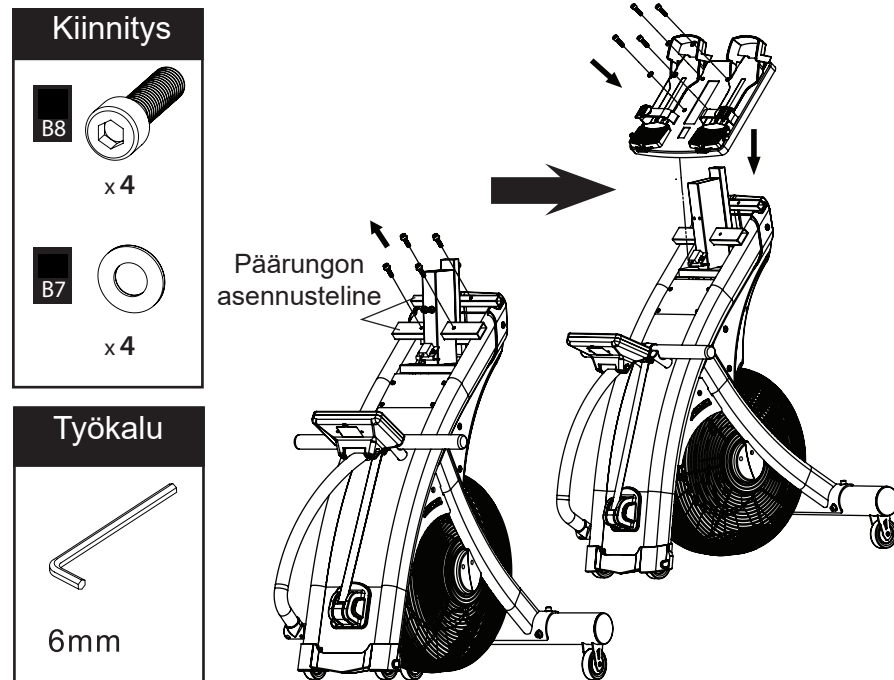
- Taita soutilaitteen päärunko takapäädystä ja laita koko päärunko seiso- maan pystysuunnassa kuvan osoittamalla tavalla.
- Irrota M8 x 16 mm kupupäinen kuusiokolopultti (B5) & M8 x 16 mm x1.5 mm litteä aluslevy (B7) soutuksikon
- asennusputken ylä- ja alaosasta käyttäen mukana toimitettua 6 mm:n koloavainta.
- Pidä nämä pultit ja aluslevyt tallessa. Tarvitset niitä vaiheessa 5. Soutuksikon kokoonpano

Soutuksikon
asennusputki



3.2. Kiinnitä jalkatuen kokoonpano

- Irrota M8 x 30 mm kupupäistä kuusiokolopulttia (B8) & M8 x 16 mm x1.5 mm litteä aluslevy (B7) jalkatuen asennustelineestä käyttäen mukana toimitettua 6 mm:n koloavainta.
- Asenna paikoilleen jalkatuen kokoonpano ja kiinnitä se päärungon asennustelineeseen neljällä M8
- x 30 mm kupupäisellä kuusiokolopultilla (B8) & M8 x 16 mm x1.5 mm litteällä aluslevyllä (B7). Kiristä nämä pultit



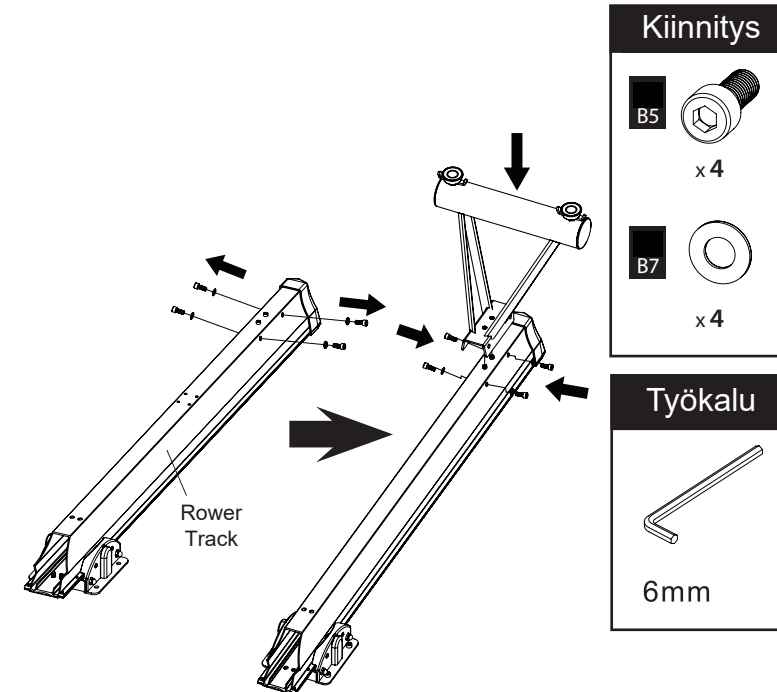
! HUOMIO!
Asenna osat kuvien osoittamassa järjestyksessä.
Varmista, että pultit kiristetään kokonaan kuusiokoloavaimella.

4. Kiinnitä takavakain ja takakahva

4.1. Kiinnitä takavakain

- Irrota neljä M8 x 16 mm kupupäistä kuusiokolopulttia (B5) & M8 x 16 mm x1.5 mm litteä aluslevy (B7) soutuksikon takaosan molemmilta puolilta käyttäen mukana toimitettua 6 mm:n koloavainta.
- Kiinnitä takavakain (C) soutuksikon takaosaan neljällä M8 x 20 mm kupupäisellä kuusiokolopultilla (B5) & M8 x 16 mm x1.5 mm litteällä aluslevyllä (B7). Kiristä nämä pultit 6 mm:n koloavaimella.

! HUOMIO!
Asenna osat kuvien osoittamassa järjestyksessä.
Varmista, että pultit kiristetään kokonaan koloavaimella



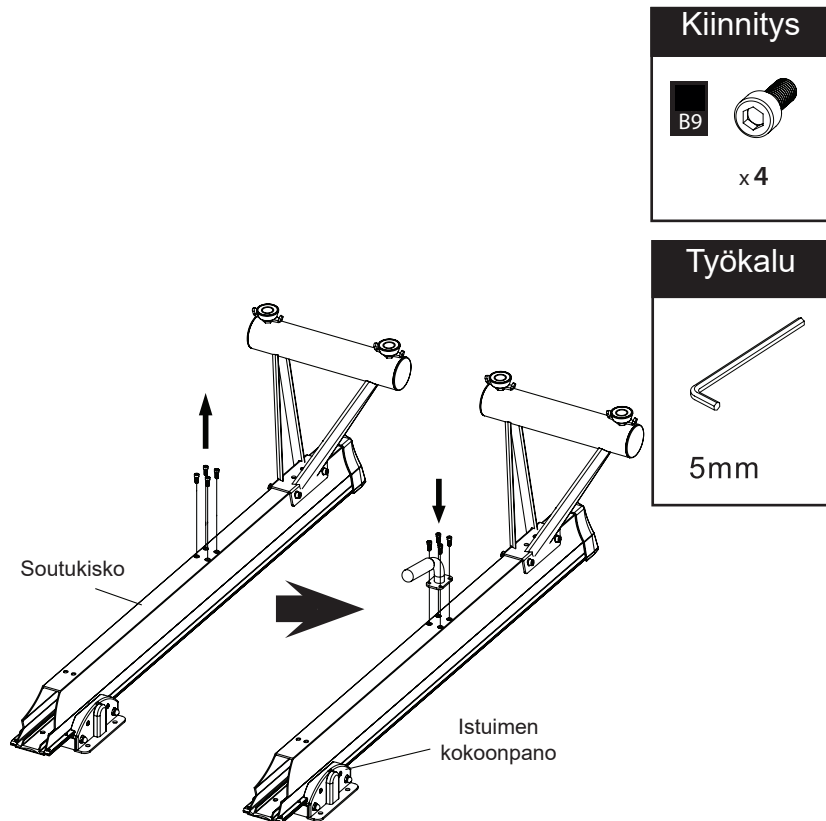
4.2. Kiinnitä takakahva

- Irrota neljä M6 x 16 mm kupupäistä kuusiokolopulttia (B9) soutukiskosta käyttäen mukana toimitettua 5 mm:n koloavainta.
- Kiinnitä takakahva (G) soutukiskon keskiasentoon neljällä M6 x 16 mm kupukantaisella kuusiokolopultilla (B9) ja kiristä nämä pultit 5 mm:n koloavaimella.
- Leikkaa nippuside, joka pitää istuimen kuljetinkokoonpanoa soutukiskon etupäässä.

! HUOMIO!

Asenna osat kuvien osoittamassa järjestyksessä.

Varmista, että pultit kiristetään kokonaan kuusiokoloavaimella.



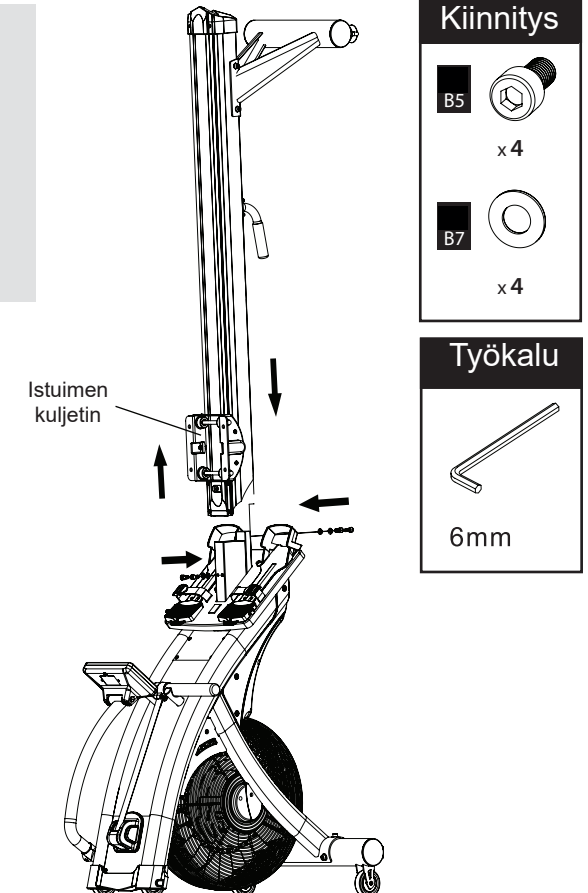
5. Kiinnitä soutukiskon kokoonpano

- Pidä soutukiskon kokoonpanosta kiinni ja liu'uta se varovasti päärungon asennusputkeen.
- Kiristä sormin kaksi M8 x 16 mm kupupäinen kuusiokolopulttia (B5) & M8 x 16 mm x1.5 mm litteä aluslevy (B7) soutukiskon alaosassa.
- Nosta istuimen kuljetinkokoonpanoa yhdellä kädellä ja toisella kädellä kiristä sormin kaksi M8 x 16 mm kupupäistä kuusiokolopulttia (B5) & M8 x 16 mm x1.5 mm litteä aluslevy (B7) soutukiskon yläpuolelta.
- Kun kaikki neljä pulttia ja aluslevyt ovat paikoillaan, kiristä ne mukana toimitetulla 6 mm:n koloavaimella.
- Laske istuimen kuljetin varovasti, kunnes se pysähtyy.

! HUOMIO!

Asenna osat kuvien osoittamassa järjestyksessä.

Varmista, että soutukisko kiristetään kokonaan koloavaimella.



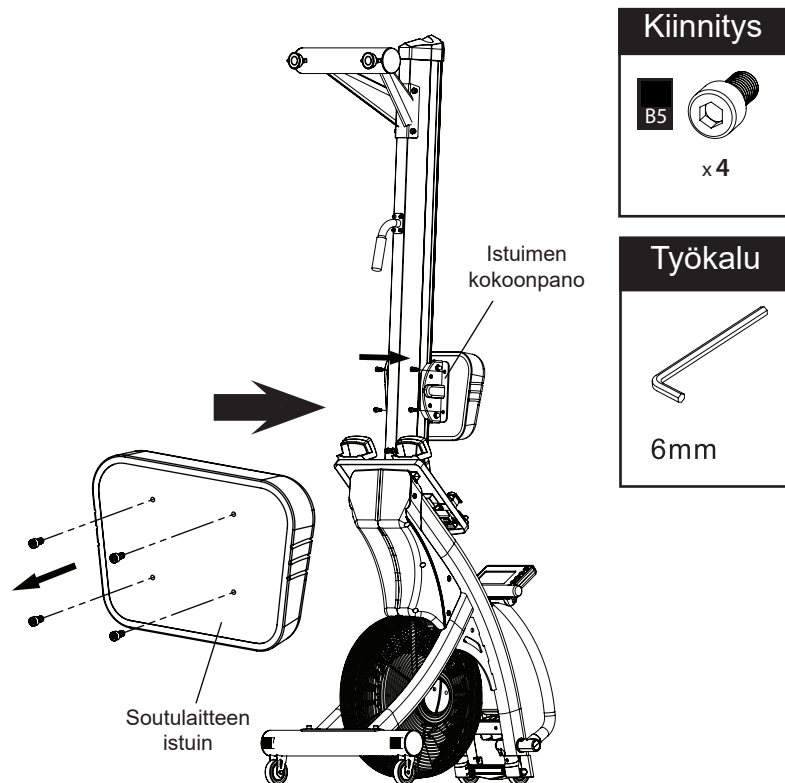
6. Kiinnitä soutulaitteen istuin

- Irrota neljä M8 x 16 mm kupupäistä kuusiokolopulttia (J6) soutulaitteen istuimen pohjassa käyttäen mukana toimitettua 6 mm:n koloavainta.
- Kiinnitä soutulaitteen istuin istuimen kuljetinkokoonpanoon neljällä M8 x 16 mm kupupäisellä kuusiokolopultilla (B5) kuvan osoittamalla tavalla.
- Kiristä nämä pultit käyttäen mukana toimitettua 6 mm:n koloavainta.

! HUOMIO!

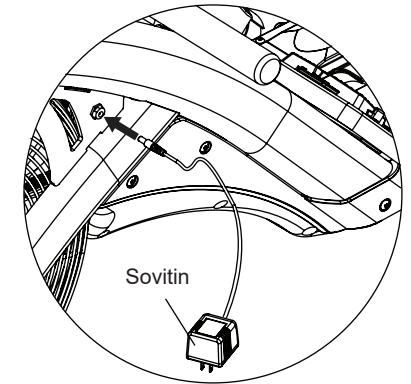
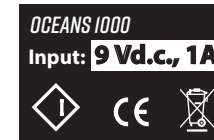
Asenna osat kuvien osoittamassa järjestyksessä.

Varmista, että pultit kiristetään kokonaan kuusiokoloavaimella.



7. Käynnistys

- Kytke yksi sovittimen päädyistä soutulaitteeseesi kuvan osoittamalla tavalla.
- Kytke toinen pääty sopivaan vaihtovirtapistorasiaan (110 tai 220~240V / 50Hz)



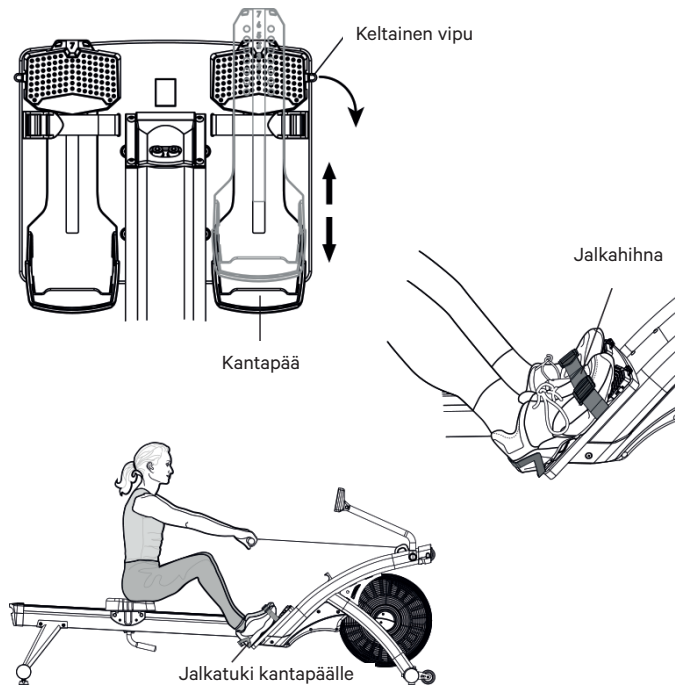
Viimeiset tarkistukset

- Soutulaitteesi on nyt koottu. Suorita seuraavat tarkistukset ennen laitteen ensimmäistä käyttökertaa.
- Varmista, että kaikki ruuvit, pultit ja mutterit ovat hyvin kiristettyinä.
- Varmista, että se on laitettu litteälle ja tasaiselle pinnalle.

4 TIETOA ILMASOUTULAITTEEN OMINAISUUKSISTA

Jalkatuen säätö

1. Voit säätää jalkatukea vetämällä keltaista vipua yhdellä kädellä ja toisella kädellä liu'uta kantapääpala ylös tai alas, kunnes löydät sopivan asennon. Lopuksi vapauta keltainen vipu asennon lukitsemiseksi.
 2. Aloita jalkatuen kantapään asettaminen niin, että hihna menee päkiäsi yli.
 3. Kun soutulaitteestasi tulee sinulle tutumpi, saatat haluta nostaa tai laskea jalkatuen kantapääosaa hieman joustavuus- tai mukavuussyistä.
 4. Optimaalisessa asennossa polvi, alempi osa jalasta ja nilkka ovat kohtisuorassa lattian kanssa liikkeen alussa.
- Laskemalla jalkatuen kantapääosaa istuimen kuljetin liikkuu enemmän.
 - Nostamalla jalkatuen kantapääosaa vähennät jalan taivutusta.

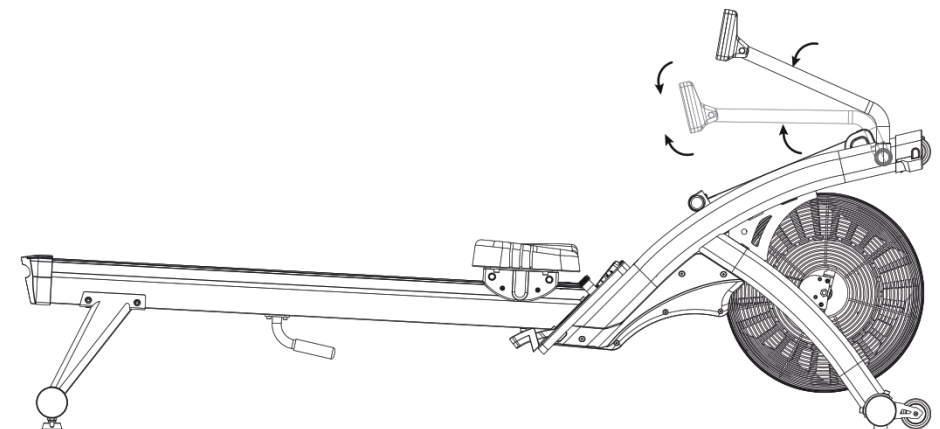
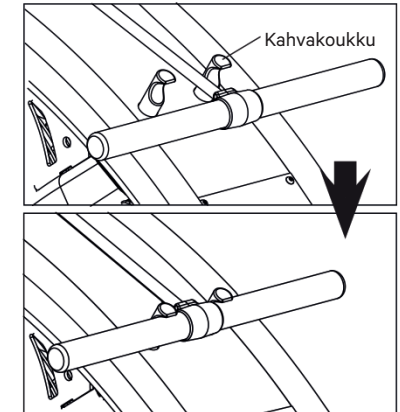


Laita vetokahva paikoilleen

1. Ennen kuin aloitat harjoitteluasi laita vetokahva kahvakoukkuun, jotta se on helpommin otettavissa, kun istut soutulaitteessa.

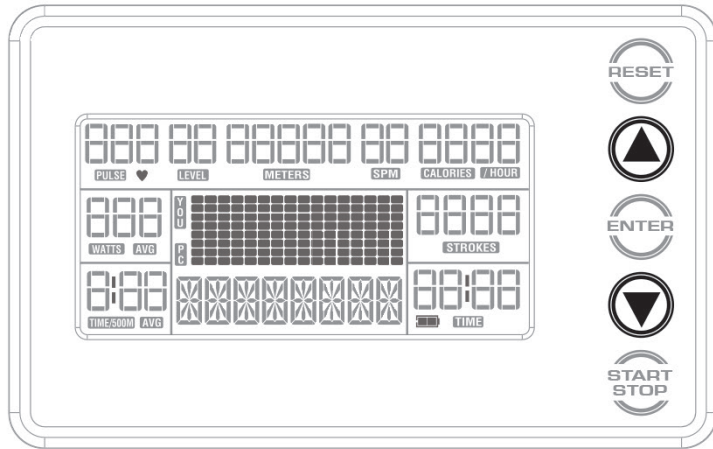
Ohjauspaneelin säätö

1. Säädä ohjauspaneelin varsi ja näyttö sopivaan korkeuteen ja kulmaan, jotta se on helposti nähtävissä. Tämä onnistuu kääntämällä vartta ja itse ohjauspaneelia kuvan osoittamalla tavalla.



Vastuksen säätäminen

1. Tässä soutulaitteessa on nopeuteen perustumaton (säädettävissä 16 tasoon) järjestelmä.
2. Mitä kovemmin vedät, sitä enemmän vastusta tunnet. Kun ponnistat voimakkaammin soutamiseen, kuljet nopeammin, tuotat enemmän watteja ja poltat enemmän kaloreita. Mutta on tärkeämpää soutaa pidemmän ajan kuin soutaa raskaammin.
3. Magneettikokoonpano, joka siirtyy lähemmäksi tai kauemmaksi tuuletinpyöräkokoonpanoa, ohjaa vastusta - mitä lähempänä magneetti on tuuletinpyörää, sitä vahvempi vastus on.
4. Magneetti on ohjauspaneelin ohjaama. Voit säätää sitä painamalla ohjauspaneelissa olevaa "▼/▲" -painiketta.
5. Vastustasot ovat 1 = helppo - 16 = vaikea.



5 ILMASOUTULAITTEEN TASOITUS

Ilmasoutulaitteen tasoitus

1. Takavakaimessa on 2 korkeudensäätäjää, joilla saata tasoitettua soutulaitteen myös epätasaisilla pinnoilla.
2. Voit säätää soutulaitteen korkeutta kääntämällä sitä ja tuplavarmista lukittu kahva takavakaimen tarpeen mukaan.

Ilmasoutulaitteen siirtäminen

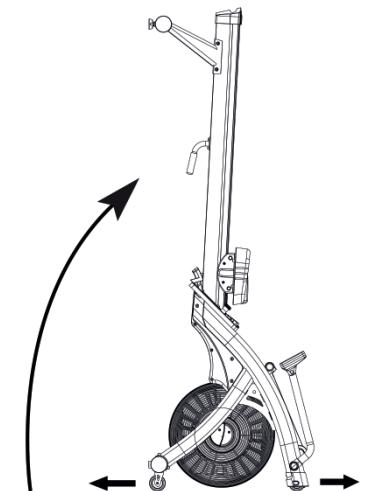
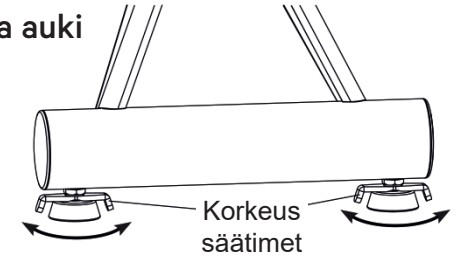
1. Soutulaitteessasi on 4 kuljetusrengasta, jotka sijaitsevat etuvakaimessa ja päärungossa.
2. Käytä soutukiskon alla olevaa takakahvaa ja taita soutulaite ylös. Nyt voit vetää tai työntää sitä ympäri.

Soutulaitteen taittaminen kiinni ja auki

Soutulaitteen ylös taittaminen

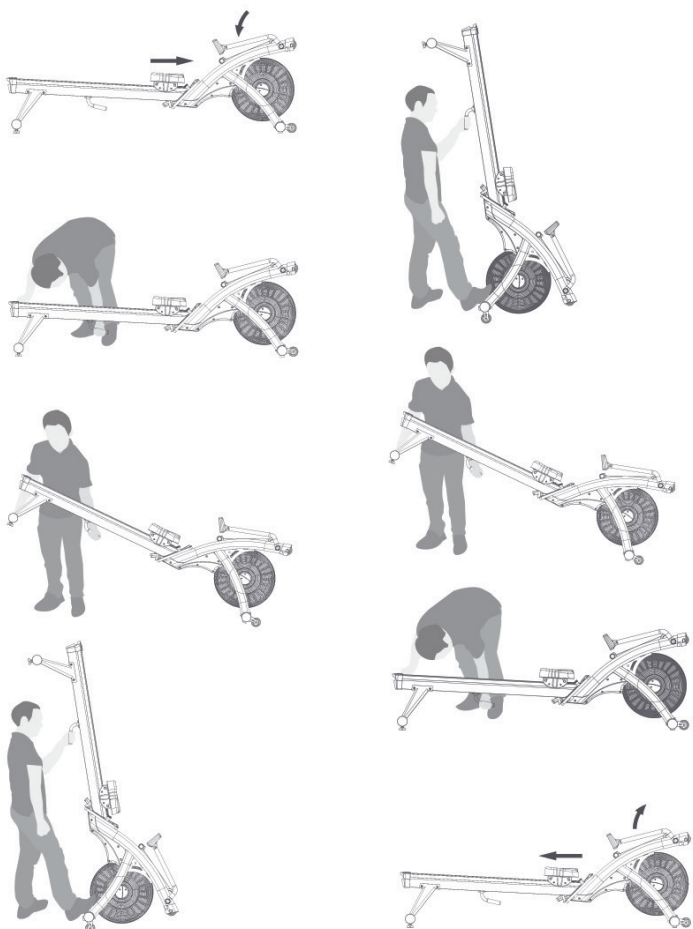
1. Säädä ohjauspaneelin vartta ja ohjauspaneelia säilytystä varten, kuvan osoittamalla tavalla.
2. Siirrä istuinvaunu etuosaan.
3. Oikealla kädellä ota kiinni istuinkiskon takaosasta ja toisella kädellä pidä kahvasta kiinni kuvan osoittamalla tavalla.
4. Nosta soutulaitetta takaosasta ja laita koko soutulaite seisomaan pystysuoraan.

HUOMAA: Pysäytä etuvakain oikealla jalallasi ja pidä soutulaitteesta kiinni vasemmalla kädelläsi, jolloin ylös taittaminen on helppoa.



Soutulaitteen alas taittaminen

1. Seiso mukavasti soutulaitteen takana ja ota kahvasta kiinni vasemmalla kädelläsi kuvan osoittamalla tavalla.
2. Pysäytä etuvakain oikealla jalallasi ja laske soutulaite varovasti alas.
3. Oikealla kädellä ota kiinni istuinkiskon takaosasta ja toisella kädellä pidä kahvasta kiinni kuvan osoittamalla tavalla.
4. Laske koko soutulaite tasaiselle, vakaalle ja kovalle lattialle.
5. Sääda ohjauspaneelin varsi ja ohjauspaneeli kuvan osoittamalla tavalla, kunnes se on helposti nähtävissä.
6. Siirrä istuimen kuljetin sopivaan asentoon ennen kuin teet asetukset loppuun.



6 TIETOKONE OHJEET

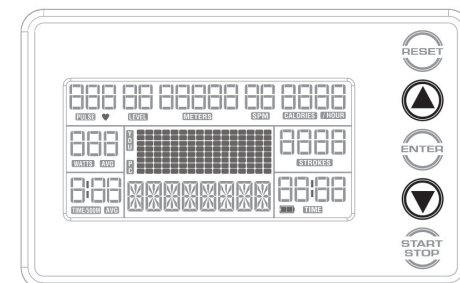
Pika-aloitus

Käytä tätä tilaa, jos haluat aloittaa nopean harjoituksen asettamatta mitään henkilötietoja.

1. Souda muutaman sekunnin ajan, jotta ohjauspaneeli käynnistyy.
 2. "MAINPAGE" [PÄÄSIVU] näkyy alanäytöllä.
 3. Paina "START" [KÄYNNISTÄ] -painiketta.
 4. "QUICK" [PIKA] näkyy alanäytöllä.
 5. Toimintojen **TIME** [aika], **METER** [metrit], **STROKES** [vedot], **WATTS** [teho], **CALORIES** [kalorit], **TIME/500M** [aika/500m], **SPM** [vetoja minuutissa], **HEART RATE** [syke] (jos havaittu) -arvot esitetään näytössä.
 6. Toimintojen **TIME** [aika], **METERS** [metrit], **STROKES** [vedot], **WATTS** [teho], **CALORIES** [kalorit] -arvojen laskeminen alkaa.
- Voit muuttaa vastustasoa milloin tahansa harjoittelun aikana käyttämällä ohjauspaneelin "▼/▲" -painikkeita.
7. Suorita tämä nopea harjoitus loppuun ja tarkastele harjoituksen yhteenve-toa

Lopeta soutaminen.

1. Paina **STOP** [pysäytä] -painiketta.
- **SUMMARY** [yhteenve-to] näkyy alanäytöllä.
 - Toimintojen **TIME** [aika], **METER** [metrit], **STROKES** [vedot], **WATTS** [teho], **CALORIES** [kalorit], **TIME/500M** [aika/500m], **SPM** [vetoja minuutissa], **HEART RATE** [syke] (jos havaittu) -arvot esitetään näytössä.
 - Jos lopetat soutamisen painamatta **STOP** [pysäytä] -painiketta, ohjelma pysähtyy automaattisesti 5 sekunnin kuluttua. Voit jatkaa ohjelmaa jatkamalla soutamista. Ohjelma lopetetaan 1 minuutin käyttämättömyyden jälkeen. "



Painikkeiden toiminnot

RESET [NOLLAA]

Paina RESET [nollaa] -painiketta ohjelman valintatilassa, jolloin palaat näytöllä START [aloitus] -tilaan.

Paina RESET [nollaa] -painiketta ”STOP / PAUSE” [pysäytä/tauko] -tilassa ja nollaat kaikki näytöllä olevat arvot nollaan ja palaat ”START” [aloitus] -tilaan.

Esiasetettujen ohjelmien valinta kohteessa MANUAL > RACE > PROFILE > WATT > H.R.C. > USER 1 ~ USER 5 [MANUAALINEN > KILPAILU > PROFIILI > TEHO > SYKKEENSEURANTA > KÄYTTÄJÄ 1 - KÄYTTÄJÄ 5] ”START “ [ALOITUS] -tilassa.

- Nostaa arvoja, kun asetat tavoitetta ohjelmalle. Vähennä arvoja nopeasti painamalla painiketta pitkään.

- Nostaa vastustasoa harjoituksen aikana.

ENTER [HYVÄKSY]

- Vahvistaa tavoiteasetukset / ohjelman valinnan.

kohteessa USER 5 ~ USER 1 > H.R.C. > WATT > PROFILE > RACE > MANUAL [KÄYTTÄJÄ 5 - KÄYTTÄJÄ 1 > SYKKEENSEURANTA > TEHO > PROFIILI > KILPAILU > MANUAALINEN]

“ START “ [ALOITUS] -tilassa.

- Alentaa arvoja, kun asetat tavoitetta ohjelmalle. Vähennä arvoja nopeasti painamalla painiketta pitkään.

- Vähentää vastustasoa harjoituksen aikana.

START/STOP [KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ]

- Aloita harjoitus tai käynnistä keskeytetty ohjelma uudelleen

- Pysäytä tai keskeytä harjoitus.

Konsolinäyttö ja palaute

- Osoittaa langattoman rintavyön kautta havaitun nykyisen sykkeen lyönteinä minuutissa (bpm = beats per minute), ilmoitetaan välillä 30–220 bpm.

HUOMAA : Ohjauspaneeli tarvitsee tätä varten sykkelukumasi koko harjoittelun keston ajan. Se saa tämän käyttämällä 5,4 kHz kaukomittaukseen perustuvaa rintakehähihnaa.

! Sykevalvontajärjestelmä saattaa olla virheellinen, liikakuntoilu voi johtaa vaka-

vaan loukkaantumiseen tai kuolemaan.

Jos tunnet heikkoutta, lopeta harjoittelu välittömästi!

- Ilmaisee tämän harjoittelukerran aikana tuotettu tämänhetkinen teho (ainoastaan vertailutarkoituksiin, ei saa käyttää lääkinnällisiin tarkoituksiin), oletuksena laskee nollasta 999:een, mutta laskee alas, jos tavoite on määritetty (10–995 wattia)

- Ilmaisee 500 metrin etäisyyteen tarvittava aika. Tämä lasketaan automaattisesti. Oletuksena laskee 00:00 - 9:59 , mutta laskee alas, jos tavoite on määritetty (1:00 - 9:55).

- Ilmaisee tämän harjoittelukerran vastustason, 1 = helppo ja 16 = vaikea.

- Ilmaisee tämä harjoittelukerran etäisyyden, oletuksena laskee nollasta 99999 metriin asti, mutta laskee alas, jos tavoite on määritetty (500–99900 metriä).

- Ilmaisee tiedoksi nykyisen ohjelman profiilit.

- Ilmaisee tiedoksi nykyisen ohjelman tekstiviestin.

- Ilmaisee tämänhetkisen soutunopeuden (spm, vetojen lukumäärä minuutissa), oletuksena laskee 0:sta 99:een.

- Tämä soutunopeuslukema lasketaan automaattisesti ja näkyy, kun soutulaite on käytössä. Sitä tulee käyttää ohjeena harjoittelun nopeuden ohjaamiseen.

- Ilmaisee arvioilta poltetut kalorit tämän harjoittelukerran aikana (ainoastaan vertailutarkoituksiin, ei saa käyttää lääkinnällisiin tarkoituksiin), oletuksena laskee nollasta 9999 kaloriin, mutta laskee alas, jos tavoite on määritetty (50–9990 kaloria/tunti.).

- Ilmaisee tämän harjoittelukerran kierrokset, oletuksena laskee 0–9999, mutta laskee alas, jos tavoite on määritetty (300–9990).

- Ilmaisee tämän harjoittelukerran keston, oletuksena laskee 00:00–99:59, mutta laskee alas, jos tavoite on määritetty (05:00–99:00).

Harjoitusohjelmien käyttö

MANUAALISET OHJEMAT / TAVOITEOHJELMAT

Tässä konsolissa on 4 tavoiteohjelmaa : TavoiteAIKA, tavoiteVEDOT, KALORI-tavoite ja tavoite-ETÄISYYS. Voit valita harjoituksen määrittämällä tavoite, joka perustuu aikaan, vetoihin, poltettuihin kaloreihin tai matkan etäisyys.

Käyttäjä voi vapaasti säätää vastustasoa tarpeen mukaan kaikissa näissä ohjelmissa. Kun tavoite saavutetaan, ohjauspaneelistä kuuluu lyhyt merkkiääni ja harjoitus loppuu.

Tavoiteaika

1. Varmista, että ohjauspaneeli on kytketty päälle. ”MAINPAGE” [PÄÄSIVU] näkyy alanäytöllä.
2. Käytä “▼/▲”-painikkeita ja valitse haluamasi ohjelmatila. ”MANUAL” [MANUAALINEN] näkyy alanäytöllä.
3. Vahvista valinta painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.
4. Oletusarvo on “ ” ja se vilkkuu TIME [AIKA] -ikkunassa.
5. Käytä “▼/▲” -painikkeita, oletusarvo on “ 20:00 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele harjoitusaikasi (5:00 ~ 99:00 minuuttia).
6. Vahvista asetus ja määritä harjoituksen vastustaso painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.
8. Oletusarvo on “ 5 ” ja se vilkkuu LEVEL [TASO] -ikkunassa.
9. Voit asettaa harjoituksesi vastustason (1~16) käyttämällä “▼/▲” -painikkeita
10. Vahvista asetus painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.
11. ”START” [ALOITA] vilkkuu alanäytöllä.
12. Aloita harjoitus painamalla “ START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja ala soutamaan. Ohjelma ei käynnisty, ennen kuin alat soutamaan.
HUOMAA : Voit pysäyttää ohjelman milloin tahansa painamalla ”STOP” [PYSÄYTÄ] -painiketta. Harjoituksen yhteenveto näkyy näytöllä.
HUOMAA : Voit muuttaa vastustasoa (1~ 16) milloin tahansa harjoituksen aikana käyttämällä konsolissa olevia “▼/▲” -painikkeita ja jotkut näytön lukemat säätävät sen mukaisesti.
HUOMAA: Jokaiseen esiasetettuun ohjelmaan kuuluu 16 segmenttiä ja jokaisen segmentin kesto riippuu ajasta, jonka olet määritellyt harjoituksellesi. Eli, jos harjoitusaika on 32 minuuttia, yksi segmentti on 2 minuuttia. Kun segmentti päättyy, konsolista kuuluu lyhyt hälytys ennen kuin se siirtyy seuraavaan segmenttiin.

Tavoitevedot

1. Varmista, että ohjauspaneeli on kytketty päälle. ”MAINPAGE” [PÄÄSIVU]

näkyy alanäytöllä.

2. Käytä “▼/▲” -painikkeita ja valitse haluamasi ohjelmatila. ”MANUAL” [MANUAALINEN] näkyy alanäytöllä.
3. Vahvista painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta. Siirryt tavoitevetojen ohjelmaan painamalla painiketta uudelleen.
4. Oletusarvo on “ ” ja se vilkkuu STROKES [VEDOT] -ikkunassa.
5. Käytä “▼/▲” -painikkeita, oletusarvo on “ 300 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele vetotavoitteesi (300 ~ 9990).
6. Vahvista asetus ja määritä harjoituksen vastustaso painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.
7. Oletusarvo on “ 5 ” ja se vilkkuu LEVEL [TASO] -ikkunassa.
8. Voit asettaa harjoituksesi vastustason (1~16) käyttämällä “▼/▲” -painikkeita
9. Vahvista asetus painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.
10. ”START” [ALOITA] vilkkuu alanäytöllä.
11. Aloita harjoitus painamalla “ START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja ala soutamaan. Ohjelma ei käynnisty, ennen kuin alat soutamaan.
HUOMAA : Voit pysäyttää ohjelman milloin tahansa painamalla ”STOP” [PYSÄYTÄ] -painiketta. Harjoituksen yhteenveto näkyy näytöllä.
HUOMAA : Voit muuttaa vastustasoa (1~ 16) milloin tahansa harjoituksen aikana käyttämällä konsolissa olevia “▼/▲” -painikkeita ja jotkut näytön lukemat säätävät sen mukaisesti.
HUOMAA: Jokaiseen esiasetettuun ohjelmaan kuuluu 16 segmenttiä, ja määrittelemäsi kokonaisvedot jaetaan tasaisesti 16 segmentin välille. Jos harjoittelulle on määritetty 320 vetoa, jokaiseen segmenttiin kuuluu 20 vetoa ja kuhunkin segmenttiin käytetty aika muuttuu vastaavasti eri vastustaso-asetusten mukaisesti. Kun segmentti päättyy, konsolista kuuluu lyhyt hälytys ennen kuin se siirtyy seuraavaan segmenttiin.

Kaloritavoite

1. Varmista, että ohjauspaneeli on kytketty päälle. ”MAINPAGE” [PÄÄSIVU] näkyy alanäytöllä.
2. Käytä “▼/▲” -painikkeita ja valitse haluamasi ohjelmatila. ”MANUAL” [MANUAALINEN] näkyy alanäytöllä.
3. Vahvista painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta. Siirryt kaloritavoiteoh-

jelmaan painamalla painiketta vielä kaksi kertaa.

4. Oletusarvo on “ ” ja se vilkkuu CALORIES [KALORIT] -ikkunassa.

5. Käytä “▼/▲” -painikkeita, oletusarvo on “ 150 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele kaloritavoitteesi (50–9990).

6. Vahvista asetus ja määritä harjoituksen vastustaso painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.

7. Oletusarvo on “ 5 ” ja se vilkkuu LEVEL [TASO] -ikkunassa.

8. Voit asettaa harjoituksesi vastustason (1~16) käyttämällä “▼/▲” -painikkeita

9. Vahvista asetus painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta. ”START” [ALOITA] vilkkuu alanäytöllä.

10. Aloita harjoitus painamalla “ START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja ala soutamaan. Ohjelma ei käynnisty, ennen kuin alat soutamaan.

HUOMAA : Voit pysäyttää ohjelman milloin tahansa painamalla ”STOP” [PYSÄYTÄ] -painiketta. Harjoituksen yhteenveto näkyy näytöllä.

HUOMAA : Voit muuttaa vastustasoa (1~ 16) milloin tahansa harjoituksen aikana käyttämällä konsolissa olevia “▼/▲” -painikkeita ja jotkut näytön lukemat säätävät sen mukaisesti.

HUOMAA: Jokaiseen esiasetettuun ohjelmaan kuuluu 16 segmenttiä, ja määrittelemäsi kokonaiskalorikulutus jaetaan tasaisesti 16 segmentin välille. Jos harjoittelulle on määritetty kalorikulutukseksi 160, jokaiseen segmenttiin kuuluu 10 kaloria ja kuhunkin segmenttiin käytetty aika muuttuu vastaavasti eri vastustasoasetusten mukaisesti.

Kun segmentti päättyy, konsolista kuuluu lyhyt hälytys ennen kuin se siirtyy seuraavaan segmenttiin.

Tavoite-ETÄISYYDET

1. Varmista, että ohjauspaneeli on kytketty päälle. ”MAINPAGE” [PÄÄSIVU] näkyy alanäytöllä.

2. Käytä “▼/▲” -painikkeita ja valitse haluamasi ohjelmatila. ”MANUAL” [MANUAALINEN] näkyy alanäytöllä.

3. Vahvista painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta. Siirryt tavoite-etäisyysohjelmaan painamalla painiketta vielä kolme kertaa.

4. Oletusarvo on “ ” ja se vilkkuu METERS [METRIT] -ikkunassa.

5. Käytä “▼/▲” -painikkeita, oletusarvo on “ 1000 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele tavoite-etäisyytesi (500 ~ 99900).

6. Vahvista asetus ja määritä harjoituksen vastustaso painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.

7. Oletusarvo on “ 5 ” ja se vilkkuu LEVEL [TASO] -ikkunassa.

8. Voit asettaa harjoituksesi vastustason (1~16) käyttämällä “▼/▲” -painikkeita

9. Vahvista asetus painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta. ”START” [ALOITA] vilkkuu alanäytöllä.

10. Aloita harjoitus painamalla “ START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja ala soutamaan. Ohjelma ei käynnisty, ennen kuin alat soutamaan.

HUOMAA : Voit pysäyttää ohjelman milloin tahansa painamalla ”STOP” [PYSÄYTÄ] -painiketta. Harjoituksen yhteenveto näkyy näytöllä.

HUOMAA : Voit muuttaa vastustasoa (1~ 16) milloin tahansa harjoituksen aikana käyttämällä konsolissa olevia “▼/▲” -painikkeita ja jotkut näytön lukemat säätävät sen mukaisesti.

HUOMAA: Jokaiseen esiasetettuun ohjelmaan kuuluu 16 segmenttiä, ja määrittelemäsi kokonaisuus jaetaan tasaisesti 16 segmentin välille. Jos harjoittelulle on määritetty etäisyydeksi 800 metriä, jokaiseen segmenttiin kuuluu 50 metriä ja kuhunkin segmenttiin käytetty aika muuttuu vastaavasti eri vastustasoasetusten mukaisesti.

Kun segmentti päättyy, konsolista kuuluu lyhyt hälytys ennen kuin se siirtyy seuraavaan segmenttiin.

Kilpailuohjelmat

Yleinen nopeusmitta on ”aika per 500 metriä”, joka voidaan ilmaista 500 metrin soutuaikana.

Soutajat mittaavat usein edistymistään 500 metrin ajallaan, koska tätä lukemaa käytetään kilpailuissa. Tämä mitta juurtuu ja tarkentuu harjoittelun myötä.

Tässä ohjauspaneelissa on RACE [KILPAILU] -ohjelma, jonka avulla voit simuloida soutuharjoitteluasi esiasetetulla ”aika/ 500 m” -tavoitteella. Voit joko seurata tavoitenopeutta tai kilpailla sitä vastaan koko harjoittelun ajan. Olympialaiskisojen soutuetaisyys on 2000 m, joten suosittelemme, että asetat tavoite-etäisyydeksi 2000 m jos mahdollista. Tarkista ”Taulukko 2000 metrin harjoitteluajoista” vertailutiedot ennen kuin asetat harjoittelullesi ”aika/500 m” -tavoitearvon.

1. Varmista, että ohjauspaneeli on kytketty päälle. ”MAINPAGE” [PÄÄSIVU] näkyy alanäytöllä.
2. Käytä “▼/▲” -painikkeita ja valitse haluamasi ohjelmatila. ”RACE” [KILPAILU] näkyy alanäytöllä.
3. Vahvista valinta painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.
4. Oletusarvo on ”2:15” ja se vilkkuu TIME/500M [AIKA/500 M] -ikkunassa.
5. Aseta tavoitenopeutesi “▼/▲” -painikkeilla (1:00–9:55).
6. Vahvista asetus painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.
7. Oletusarvo on “ ” ja se vilkkuu METERS [METRIT] -ikkunassa.
8. Käytä “▼/▲” -painikkeita, oletusarvo on “ 1000 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele tavoite-etäisyytesi (500–99900).
9. Vahvista asetus painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.
10. Oletusarvo on “ 5 ” ja se vilkkuu LEVEL [TASO] -ikkunassa.
11. Voit asettaa harjoituksesi vastustason (1~16) käyttämällä “▼/▲” -painikkeita
12. Vahvista asetus painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta. ”START” [ALOITA] vilkkuu alanäytöllä.
13. Aloita harjoitus painamalla “ START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja ala soutamaan. Ohjelma ei käynnisty, ennen kuin alat soutamaan.
HUOMAA : Voit pysäyttää ohjelman milloin tahansa painamalla ”STOP” [PYSÄYTÄ] -painiketta. Harjoituksen yhteenveto näkyy näytöllä.
HUOMAA : Voit muuttaa vastustasoa (1~ 16) milloin tahansa harjoituksen aikana käyttämällä konsolissa olevia “▼/▲” -painikkeita ja jotkut näytön lukemat säätävät sen mukaisesti.
HUOMAA: Koko ohjelmaan kuuluu 16 segmenttiä, ja määrittelemäsi tavoite-etäisyydet jaetaan tasaisesti 16 segmentin välille. Jos harjoittelulle on määritetty etäisyydeksi 2000 metriä, jokaiseen segmenttiin kuuluu 125 metriä ja kuhunkin segmenttiin käytetty aika muuttuu vastaavasti eri vastustaso-asetusten ja soutuopeuden mukaisesti. Kun segmentti päättyy, konsolista kuuluu lyhyt hälytys ennen kuin se siirtyy seuraavaan segmenttiin.

PROFIILIT / ESIASETETUT Ohjelmat

Tässä ohjauspaneelissa on 12 esiasetettua vastusohjelmaa, joista voit valita. Vastusta säädetään automaattisesti koko ohjelmaharjoituksen ajan. Voit valita harjoituksen määrittämällä tavoite, joka perustuu aikaan, vetoihin, poltet-

tuihin kaloreihin tai matkan etäisyys. Käyttäjä voi vapaasti säätää vastustasoa tarpeen mukaan kaikissa näissä ohjelmissa.

Kun tavoite saavutetaan, ohjauspaneelista kuuluu lyhyt merkkiääni ja harjoitus loppuu.

1. Varmista, että ohjauspaneeli on kytketty päälle. ”MAINPAGE” [PÄÄSIVU] näkyy alanäytöllä.
2. Käytä “▼/▲” -painikkeita ja valitse haluamasi ohjelmatila. ”PROFILE” [PROFIILI] näkyy alanäytöllä.
3. Vahvista valinta painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.
4. Oletus ” P1 Profile “ -profiili näkyy ylhäällä olevassa pistematriisinäytössä.
5. Oletus ”P1” näkyy alanäytöllä.
6. Käytä “▼/▲” -painikkeita ja valitse haluamasi esiasetettu ohjelma. (P1 - P12)
7. Vahvista valinta painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.
8. Oletusarvo on “ ” ja se vilkkuu TIME [AIKA] -ikkunassa.
9. Käytä “▼/▲” -painikkeita, oletusarvo on “ 20:00 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele harjoitusaikasi (5:00 ~ 99:00 minuuttia).
10. Aloita harjoituksesi painamalla ” START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja valitse ”ENTER” [HYVÄKSY] tavoitevetojen määrittämiseksi.
11. Oletusarvo on “ ” ja se vilkkuu STROKES [VEDOT] -ikkunassa.
12. Käytä “▼/▲” -painikkeita, oletusarvo on “ 300 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele vetotavoitteesi (300 ~ 9990).
13. Aloita harjoituksesi painamalla ” START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja valitse ”ENTER” [HYVÄKSY] tavoitekalorien määrittämiseksi.

AIKATAULUKKO 2000 METRILLE

NAISET - 2000 METRIÄ

HUOMAA: LW - Kevyempi kuin 61,5 kg (135lb) / HW - Painavampi kuin 61,6 kg (135lb)

MIEHET - 2000 METRIÄ

HUOMAA: LW - Kevyempi kuin 75 kg (165lb) / HW - Painavampi kuin 75 kg (165lb)

14. Oletusarvo on “----” ja se vilkkuu CALORIES [KALORIT] -ikkunassa.

15. Käytä “▼/▲” -painikkeita, oletusarvo on “ 150 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele kaloritavoitteesi (50 ~ 9990).

16. Aloita harjoituksesi painamalla ” START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja valitse ”ENTER” [HYVÄKSY] tavoite-etäisyyksien määrittämiseksi.

17. Oletusarvo on “---- “ ja se vilkkuu METERS [METRIT] -ikkunassa.

18. Käytä “▼/▲“ -painikkeita, oletusarvo on “ 1000 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele tavoite-etäisyytesi (500 ~ 99900).

19. Vahvista asetus painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.

20. ”LEVEL + / -” [TASO + / -] vilkkuu alanäytöllä.

21. Käytä tarvittaessa “▼/▲“ -painikkeita säätämään koko ohjelmanprofiili.

22. Vahvista asetus painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta. ”START” [ALOITA] vilkkuu alanäytöllä.

23. Aloita harjoitus painamalla “ START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja ala soutamaan. Ohjelma ei käynnisty, ennen kuin alat soutamaan.

HUOMAA : Voit pysäyttää ohjelman milloin tahansa painamalla ”STOP” [PYSÄYTÄ] -painiketta. Harjoituksen yhteenveto näkyy näytöllä.

HUOMAA: Voit jättää huomioimatta minkä tahansa aikaan, vetoihin, kaloreihin tai etäisyyksiin perustuvan ohjelmataavoitteen, jos et ole kiinnostunut ”tavoiteasetuksesta” harjoittelun aikana. Voit asettaa vain yhden yllä mainituista tavoitteista. Kun olet valmis, voit painaa ”START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja siirtyä suoraan harjoitukseesi.

HUOMAA: Jokaiseen esiasetettuun ohjelmaan kuuluu 16 segmenttiä, ja määrittelemäsi tavoiteajat, -vedot, -kalorit, -etäisyydet jaetaan tasaisesti 16 segmentin välille. Jokaisessa segmentissä käytetty aika muuttuu vastaavasti eri vastustasoasetusten mukaisesti. Kun segmentti päättyy, konsolista kuuluu lyhyt hälytys ennen kuin se siirtyy seuraavaan segmenttiin.

HUOMAA : Voit muuttaa vastustasoa (1~ 16) milloin tahansa harjoituksen aikana käyttämällä konsolissa olevia “▼/▲“ -painikkeita ja jotkut näytön lukemat säätävät sen mukaisesti.

Teho-ohjelma

Tämä tehon mittaukseen perustuva ohjelma antaa sinun harjoitella niemenomaisella tehotasolla (toisin sanoen watteina). Vastustasoa säädetään automaattisesti, jotta voidaan varmistua, että käytät esiasetettua tehotasoa harjoittelun aikana. Katso ”Taulukko Watteista vs. SPM Tasolla 1–16” -taulukosta vertailutietoja ennen kuin asetat harjoittelullesi ”WATT” [TEHO] -tavoitearvoa.

1. Varmista, että ohjauspaneeli on kytketty päälle. ”MAINPAGE” [PÄÄSIVU] näkyy alanäytöllä.

2. Käytä “▼/▲“ -painikkeita ja valitse haluamasi ohjelmatila. ”WATT” [TEHO] näkyy alanäytöllä.

3. Vahvista valinta painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.

4. Oletusarvo on “ 50 “ ja se vilkkuu WATTS [TEHO] -ikkunassa.

5. Aseta harjoitteluaika “▼/▲“ -painikkeilla (10–995 wattia).

6. Vahvista asetus painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.

7. Oletusarvo “ -- : -- “ vilkkuu TIME [AIKA] -ikkunassa.

8. Käytä “▼/▲“ -painikkeita, oletusarvo on “ 20:00 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele harjoitusaikasi (5:00 ~ 99:00 minuuttia).

9. Aloita harjoituksesi painamalla ” START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja valitse ”ENTER” [HYVÄKSY] tavoitevetojen määrittämiseksi.

10. Oletusarvo on “---- “ ja se vilkkuu STROKES [VEDOT] -ikkunassa.

11. Käytä “▼/▲“ -painikkeita, oletusarvo on “ 300 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele vetotavoitteesi (300 ~ 9990).

12. Aloita harjoituksesi painamalla ” START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja valitse ”ENTER” [HYVÄKSY] tavoitekalorien määrittämiseksi.

13. Oletusarvo on “ ” ja se vilkkuu CALORIES [KALORIT] -ikkunassa.

14. Käytä “▼/▲“ -painikkeita, oletusarvo on “ 150 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele tavoitekalorisi(50 ~ 9990).

15. Aloita harjoituksesi painamalla ” START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja valitse ”ENTER” [HYVÄKSY] tavoite-etäisyyksien määrittämiseksi.

16. Oletusarvo on “ ” ja se vilkkuu METERS [METRIT] -ikkunassa.

17. Käytä “▼/▲“ -painikkeita, oletusarvo on “ 1000 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele tavoite-etäisyytesi (500 ~ 99900).

18. Vahvista asetus painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.

19. Oletusarvo on “ 5 “ ja se vilkkuu LEVEL [TASO] -ikkunassa.

20. Voit asettaa harjoituksesi vastustason (1~16) käyttämällä “▼/▲“ -painikkeita

21. Vahvista asetus painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta. ”START” [ALOITA] vilkkuu alanäytöllä.

22. Aloita harjoitus painamalla “ START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja ala soutamaan. Ohjelma ei käynnisty, ennen kuin alat soutamaan.

HUOMAA : Voit käyttää ohjauspaneelin “▼/▲“ -painikkeita milloin tahansa harjoittelun aikana tavoitetehoasetuksen muuttamiseen ja uusi arvo sääde-

tään ja näytetään alanäytöllä vastaavasti.

HUOMAA : Voit pysäyttää ohjelman milloin tahansa painamalla ”STOP” [PY-SÄYTÄ] -painiketta. Harjoituksen yhteenveto näkyy näytöllä.

HUOMAA: Voit jättää huomioimatta minkä tahansa aikaan, vetoihin, kaloreihin tai etäisyyksiin perustuvan ohjelmatavoitteen, jos et ole kiinnostunut ”tavoiteasetuksesta” harjoittelun aikana.

Voit asettaa vain yhden yllä mainituista tavoitteista. Kun olet valmis, voit painaa ”START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja siirtyä suoraan harjoitukseesi.

HUOMAA: Jokaiseen esiasetettuun ohjelmaan kuuluu 16 segmenttiä, ja määrittelemäsi tavoiteajat, -vedot, -kalorit, -etäisyydet jaetaan tasaisesti 16 segmentin välille. Jokaisessa segmentissä käytetty aika muuttuu vastaavasti eri vastustasoasetusten ja soutuopeuden mukaisesti. Kun segmentti päättyy, konsolista kuuluu lyhyt hälytys ennen kuin se siirtyy seuraavaan segmenttiin.

Taulukko Watteista vs. SPM Tasolla 1 ~ 16

HUOMAA: Tiedot voivat vaihdella eri magneettirakenteiden/mallien välillä

HRC (Sykkeen seurantaan perustuva ohjelma) -ohjelmat

Sykeseurantaan (HRC) perustuvat ohjelmat toimivat säätämällä automaattisesti vastustasoa, jotta harjoituksesi pysyy tavoitesyketasollasi. Ohjauspaneeli tarvitsee tätä varten sykelukemasi koko harjoittelun keston ajan. Se saa tämän käyttämällä 5,4 kHz kaukomittaukseen perustuvaa rintakehähihnaa. (Suosittelemme, että käytät tässä ohjelmassa Polarin 5,4 kHz:n kaukomittaukseen perustuvaa rintakehähihnaa.)

Sykeseurantaan (HRC) perustuvat ohjelmat eivät toimi sykesignaaleilla, joita saadaan käden sykeantureista.

Jos sykkeesi on liian korkealla, vastusta lasketaan 1 tason verran 30 sekunnin välein.

Jos sykkeesi on liian matalalla, vastusta nostetaan 1 tason verran 30 sekunnin välein.

Tässä ohjauspaneelissa on 4 sykeseurantaan (HRC) perustuvaa ohjelmaa :

- 55 % - tavoitteena on toimia 55 % tasolla enimmäissykkeestäsi.
- 75 % - tavoitteena on toimia 75 % tasolla enimmäissykkeestäsi.
- 85 % - tavoitteena on toimia 85 % tasolla enimmäissykkeestäsi.
- THR - tavoitteena on toimia valitulla syketasollasi.

1. Varmista, että ohjauspaneeli on kytketty päälle. ”MAINPAGE” [PÄÄSIVU]

näkyy alanäytöllä.

2. Käytä “▼/▲” -painikkeita ja valitse haluamasi ohjelmatila. ”HRC” [Sykeseuranta] näkyy alanäytöllä.

3. Vahvista valinta painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.

4. Oletus ”AGE -35” [IKÄ - 35] näkyy alanäytöllä.

5. Aseta käyttäjän ikä (10–99) “▼/▲” -painikkeilla.

6. Vahvista asetus painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.

7. Vastaava tavoitesykearvo näkyy ”PULSE” [SYKE] -ikkunassa, kun valitset “ / “ -painikkeilla eri HRC-ohjelmia.

8. Alanäytöllä näkyy “ 55 % > 75 % > 85 % > THR “ valintasi mukaisessa järjestyksessä.

9. Voit säätää tavoitesykkeesi “ / “ -painikkeilla tarpeen mukaan (40–220).

10. Vahvista asetus painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.

11. Oletusarvo “ -- : -- “ vilkkuu TIME [AIKA] -ikkunassa.

12. Käytä “▼/▲” -painikkeita, oletusarvo on “ 20:00 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele harjoitusaikasi (5:00 ~ 99:00 minuuttia).

13. Aloita harjoituksesi painamalla ” START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja valitse ”ENTER” [HYVÄKSY] tavoitevetojen määrittämiseksi.

14. Oletusarvo on “---- “ ja se vilkkuu STROKES [VEDOT] -ikkunassa.

15. Käytä “▼/▲” -painikkeita, oletusarvo on “ 300 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele vetotavoitteesi (300 ~ 9990).

16. Aloita harjoituksesi painamalla ” START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja valitse ”ENTER” [HYVÄKSY] tavoitekalorien määrittämiseksi.

17. Oletusarvo on “---- “ ja se vilkkuu CALORIES [KALORIT] -ikkunassa.

18. Käytä “▼/▲” -painikkeita, oletusarvo on “ 150 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele kaloritavoitteesi (50–9990).

19. Aloita harjoituksesi painamalla ” START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja valitse ”ENTER” [HYVÄKSY] tavoite-etäisyyksien määrittämiseksi.

20. Oletusarvo on “----- “ ja se vilkkuu METERS [METRIT] -ikkunassa.

21. Käytä “▼/▲” -painikkeita, oletusarvo on “ 1000 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele tavoite-etäisyytesi (500 ~ 99900).

22. Vahvista asetus painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta. ”START” [ALOITA] vilkkuu alanäytöllä.

23. Aloita harjoitus painamalla “ START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja ala soutuamaan. Ohjelma ei käynnisty, ennen kuin alat soutuamaan.

! ”NO PULSE” [EI SYKETTÄ] näkyy alanäytöllä, jos langatonta sykesignaalia

ei havaita ohjelman käynnistyksen yhteydessä.

! Älä käytä HRC-ohjelmaa, jos sykkeesi ei ole kunnolla rekisteröitynyt näyttölle.

! Löydät lisätietoja sykkeeseen perustuvan harjoittelun hyödyistä ”Soutulaitteella harjoittelu” -kohdasta.

! Sykevalvontajärjestelmä saattaa olla virheellinen, liikakuntoilu voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen tai kuolemaan. Jos tunnet heikkoutta, lopeta harjoittelu välittömästi!

HUOMAA : Voit pysäyttää ohjelman milloin tahansa painamalla ”STOP” [PYSÄYTÄ] -painiketta. Harjoituksen yhteenveto näkyy näytöllä.

HUOMAA: Voit jättää huomioimatta minkä tahansa aikaan, vetoihin, kaloreihin tai etäisyyksiin perustuvan ohjelmataavoitteen, jos et ole kiinnostunut ”tavoiteasetuksesta” harjoittelun aikana. Voit asettaa vain yhden yllä mainituista tavoitteista. Kun olet valmis, voit painaa ”START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja siirtyä suoraan harjoitukseesi.

HUOMAA: Jokaiseen esiasetettuun ohjelmaan kuuluu 16 segmenttiä, ja määrittelemäsi tavoiteajat, -vedot, -kalorit, -etäisyydet jaetaan tasaisesti 16 segmentin välille. Jokaisessa segmentissä käytetty aika muuttuu vastaavasti eri vastustasoasetusten mukaisesti. Kun segmentti päättyy, konsolista kuuluu lyhyt hälytys ennen kuin se siirtyy seuraavaan segmenttiin.

HUOMAA : Voit muuttaa vastustasoa (1~ 16) milloin tahansa harjoituksen aikana käyttämällä konsolissa olevia “▼/▲” -painikkeita ja jotkut näytön lukemat säätyvät sen mukaisesti.

KÄYTTÄJÄ / KÄYTTÄJÄ 1 ~ KÄYTTÄJÄ 5 -ohjelmat

Tämän ohjelman avulla voit luoda ja tallentaa 5 henkilökohtaista harjoitteluohjelmaa, jotka näkyvät USER 1, USER 2, USER 3, USER 4 tai USER 5 [KÄYTTÄJÄ 1, 2, 3, 4, 5] -nimien alla. Kun valitset USER1, USER 2, USER 3, USER 4 tai USER 5 [KÄYTTÄJÄ 1, 2, 3, 4, 5] -ohjelman ensimmäistä kertaa ohjelman valintanäytöltä, sinun täytyy asettaa ja tallentaa kaikille 16 profiilisegmentille vastustaso. Tämän jälkeen voit siirtyä käyttämään ohjelmaa.

1. Varmista, että ohjauspaneeli on kytketty päälle. ”MAINPAGE” [PÄÄSIVU] näkyy alanäytöllä.

2. Käytä “▼/▲” -painikkeita ja valitse haluamasi ohjelmatila.

“ USER 1 > USER 2 > USER 3 > USER 4 > USER 5 ” [KÄYTTÄJÄ 1, 2, 3, 4, 5]

näkyy alanäytöllä ja ilmaisee esiasetetut ohjelmat järjestyksessä.

3. Ylhäällä olevasta pistematriisinäytöstä näet omat henkilökohtaiset vastusprofiilit valintaa varten.

4. Vahvista valinta painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.

5. Oletus “ U1 Profile “ -profiili näkyy ylhäällä olevassa pistematriisinäytössä.

6. ”USER 1” [KÄYTTÄJÄ 1] näkyy alanäytöllä.

7. Vahvista valinta painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.

8. Oletusarvo on “ ” ja se vilkkuu TIME [AIKA] -ikkunassa.

9. Käytä “▼/▲” -painikkeita, oletusarvo on “ 20:00 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele harjoitusaikasi (5:00 ~ 99:00 minuuttia).

10. Aloita harjoituksesi painamalla ” START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja valitse ”ENTER” [HYVÄKSY] tavoitevetojen määrittämiseksi.

11. Oletusarvo on “ ” ja se vilkkuu STROKES [VEDOT] -ikkunassa.

12. Käytä “▼/▲” -painikkeita, oletusarvo on “ 300 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele vetotavoitteesi (300 ~ 9990).

13. Aloita harjoituksesi painamalla ” START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja valitse ”ENTER” [HYVÄKSY] tavoitekalorien määrittämiseksi.

14. Oletusarvo on “ ” ja se vilkkuu CALORIES [KALORIT] -ikkunassa.

15. Käytä “▼/▲” -painikkeita, oletusarvo on “ 150 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele tavoitekalorisi (50 ~ 9990).

16. Aloita harjoituksesi painamalla ” START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja valitse ”ENTER” [HYVÄKSY] tavoite-etäisyyksien määrittämiseksi.

17. Oletusarvo on “ ” ja se vilkkuu METERS [METRIT] -ikkunassa.

18. Käytä “▼/▲” -painikkeita, oletusarvo on “ 1000 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele tavoite-etäisyytesi (500 ~ 99900).

19. Vahvista asetus painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.

20. ”LEVEL + / -” [TASO + / -] vilkkuu alanäytöllä.

21. Käytä tarvittaessa “▼/▲” -painikkeita säätämään koko ohjelmaprofiili.

22. Vahvista asetus painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.

”START” [ALOITA] vilkkuu alanäytöllä.

23. Aloita harjoitus painamalla “ START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja ala soutamaan. Ohjelma ei käynnisty, ennen kuin alat soutamaan.

Tai henkilökohtaisen harjoitteluohjelman ensimmäisen käyttökerran asetus --
7. Voit aloittaa henkilökohtaisen harjoitteluohjelman määrittämisen ”ENTER” [HYVÄKSY] -painikkeen pitkällä painalluksella.

8. Oletusarvo on “ 1 “ ja se näkyy LEVEL [TASO] -ikkunassa.

9. ”S1” vilkkuu alanäytöllä.

10. Voit asettaa harjoituksesi vastustason (1~16) ensimmäiselle segmentille -si käyttämällä “▼/▲” -painikkeita.

”Segmentit” vilkkuvat ja muuttuvat vastaavasti pistematriisinäytöllä.

11. Vahvista asetus painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.

12. Toista vaihe. 10, 11 kunnes olet määrittänyt kaikki 16 segmenttiä.

13. Vahvista asetus ENTER [HYVÄKSY] -painikkeen pitkällä painalluksella.

14. Ohjelmaprofiilien uudet vastusasetukset näkyvät pistematriisinäytöllä ja voit vahvistaa ne ”ENTER” [HYVÄKSY] -painikkeen pitkällä painalluksella.

15. Oletusarvo on “ ” ja se vilkkuu TIME [AIKA] -ikkunassa.

16. Käytä “▼/▲” -painikkeita, oletusarvo on “ 20:00 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele harjoitusaikasi (5:00 ~ 99:00 minuuttia).

17. Aloita harjoituksesi painamalla ” START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja valitse ”ENTER” [HYVÄKSY] tavoitevetojen määrittämiseksi.

18. Oletusarvo on “ ” ja se vilkkuu STROKES [VEDOT] -ikkunassa.

19. Käytä “▼/▲” -painikkeita, oletusarvo on “ 300 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele vetotavoitteesi (300 ~ 9990).

20. Aloita harjoituksesi painamalla ” START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja valitse ”ENTER” [HYVÄKSY] tavoitekalorien määrittämiseksi.

21. Oletusarvo on “ ” ja se vilkkuu CALORIES [KALORIT] -ikkunassa.

22. Käytä “▼/▲” -painikkeita, oletusarvo on “ 150 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele tavoitekalorisi(50 ~ 9990).

23. Aloita harjoituksesi painamalla ” START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja valitse ”ENTER” [HYVÄKSY] tavoite-etäisyyksien määrittämiseksi.

24. Oletusarvo on “ ” ja se vilkkuu METERS [METRIT] -ikkunassa.

25. Käytä “▼/▲” -painikkeita, oletusarvo on “ 1000 ” ja se vilkkuu ikkunassa, ja määrittele tavoite-etäisyytesi (500 ~ 99900).

26. Vahvista asetus painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.

27. ”LEVEL + / -” [TASO + / -] vilkkuu alanäytöllä.

28. Käytä tarvittaessa “▼/▲” -painikkeita säätämään koko ohjelmaprofiili.

29. Vahvista asetus painamalla ENTER [HYVÄKSY] -painiketta.

”START” [ALOITA] vilkkuu alanäytöllä.

30. Aloita harjoitus painamalla “ START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja ala soutamaan. Ohjelma ei käynnisty, ennen kuin alat soutamaan.

HUOMAA : Voit pysäyttää ohjelman milloin tahansa painamalla ”STOP” [PYSÄYTÄ] -painiketta. Harjoituksen yhteenveto näkyy näytöllä.

HUOMAA: Voit jättää huomioimatta minkä tahansa aikaan, vetoihin, kaloreihin tai etäisyyksiin perustuvan ohjelmatavoitteen, jos et ole kiinnostunut ”tavoiteasetuksesta” harjoittelun aikana. Voit asettaa vain yhden yllä mainituista tavoitteista. Kun olet valmis, voit painaa ”START” [KÄYNNISTÄ] -painiketta ja siirtyä suoraan harjoitukseesi.

HUOMAA: Jokaiseen esiasetettuun ohjelmaan kuuluu 16 segmenttiä, ja määrittelemäsi tavoiteajat, -vedot, -kalorit, -etäisyydet jaetaan tasaisesti 16 segmentin välille.

Jokaisessa segmentissä käytetty aika muuttuu vastaavasti eri vastustaso-asetusten mukaisesti. Kun segmentti päättyy, konsolista kuuluu lyhyt hälytys ennen kuin se siirtyy seuraavaan segmenttiin.

HUOMAA : Voit muuttaa vastustasoa (1~ 16) milloin tahansa harjoituksen aikana käyttämällä konsolissa olevia “▼/▲” -painikkeita ja jotkut näytön lukemat säätävät sen mukaisesti.

Soutulaitteen hoito-ohjeet

Säilytys

Säilytä laitetta kuivassa paikassa, jossa on mahdollisimman vähän lämpötilavaihtelua. Yritä suojata laitetta pölyltä ja irrota pistoke pistorasiasta aina, kun laite ei ole käytössä (jos sovellettavissa).

Puhdistus ja huolto

Soutulaitteesi on tarkoitettu vain sisäkäyttöön. Sitä ei saa käyttää eikä säilyttää kosteilla alueilla.

Varmista, että tarkistat komponentit säännöllisesti kulumisen varalta, ja varmista, että pultit ja mutterit ovat kireänä ennen jokaista harjoituskertaa.

Soutukisko - Puhdista päivittäin ennen käyttöä.

- Pyyhi kiskon yläpinta käyttäen lämmintä, kosteaa liinaa tai ei-hankaavaa pesusientä ja saippuavettä tai lasinpesuainetta. Huomioi erityisesti molempien kiskojen ulkoreunat. Poista mahdolliset tahrat tai lika.

Istuimen kuljetintelat - Puhdista päivittäin ennen käyttöä.

- Pöly ja lika helposti vaurioittaa näitä teloja, jolloin ne eivät liiku sulavasti. Tarkista ja puhdista säännöllisesti ennen käyttöä, jos mahdollista. Puhdista telojen kosketusalue lämpimällä ja kostealla liinalla sekä miedolla pesuaineella tarpeen mukaan.

! Puhdista istuimen kuljettimen sisällä olevat telat löysäämällä ja irrottamalla soutu laitteen istuimen pultit.

Vetohihna - Puhdista ja tarkista päivittäin käytön jälkeen.

- Tarkista naarmujen tai viiltojen ja rispaantumisen varalta. Nämä voivat heikentää vetohihnan ehjyyttä, vaikka se on valmistettu huippulaatuisesta nailonverkkomateriaalista, joka tekee siitä erittäin vahvan. Tarkista myös, että käsikahvan päädyssä olevat ompeleet ovat ehjät.

Puhdista vetohihnan molemmat pinnat lämpimällä ja kostealla liinalla jokaisen harjoituskerran jälkeen, jos mahdollista

Jalkatuen kokoonpano - Puhdista ja tarkista viikoittain ennen käyttöä.

- Tässä jalkatuen kokoonpanossa on paljon liikkuvia osia. On tärkeää, että nämä osat ovat hyvässä kunnossa aina, kun laitetta käytetään. Tarkista, pitääkö jalkahihnan solki jalkahihnan tiukasti paikoillaan.

Tarkista, toimiiko kantapään itselukittuva kokoonpano oikein. Varmista, että kaikki mutterit ja pultit ovat kireinä.

Puhdista kantapäiden kosketusalue lämpimällä ja kostealla liinalla sekä miehdolla pesuaineella tarpeen mukaan. Tarkista ja vaihda ohjauspaneelin AA-paristo - noin 200 tunnin välein. Puhdista tuuletinpyöräkokoonpanosta - noin kuukausittain.

Tarkista, ettei ohjauspaneelin varsi ole löysällä - noin kuukausittain.

! Älä koskaan poista suojakotelo.

! Lopeta käyttö välittömästi ja ota yhteyttä jälleenmyyjääsi vaihtotuotetta varten, jos merkkejä ilmenee.

Vianmääritys

! Jos koet ongelmia laitteesi kanssa, varmista aivan aluksi, että kaikki johdot ovat oikein kytkettyinä. Löysät kaapelit ovat erittäin yleisiä ja monet ongelmat ovat ratkaistavissa tarkistamalla, että kaapelit ovat oikein kytkettyinä.

Jos koet ongelmia sykelukeman kanssa, otathan huomioon, että jotkut vaatteissa käytettävät kuidut, esim. polyesteri, luovat staattista sähköä, joka voi estää luotettavat sykelukemat. Matkapuhelimet, televisiot, mikroaaltouunit ja muut sähkölaitteet, jotka luovat sähkömagneettisen kentän, voivat myös häiritä sykkeen mittausta.

Jos koet edelleen ongelmia laitteen kanssa, otathan yhteyttä paikalliseen jälleenmyyjääsi käyttäen sivulla 4 olevassa Asiakastuki -kohdassa olevia

yhteystietoja.

Ilmasoutulaitteella harjoittelu

Tarkista ennen harjoittelua:

- Sinulla on oltava riittävästi tilaa, eli vähintään 60 cm (2 ft) molemmilla puolilla.
- Tarkista, että kaikki pultit ja lukkotapit ovat kireinä ja paikoillaan. Tarkista erityisesti kaikki pultit ja tapit kulumisen varalta. Vaihda osat, joista et ole varma, ennen kuin käytät laitetta.
- Käytä aina ilmasoutulaittasi tasaisella ja vakaalla pinnalla.
- Kuntoile aina oman kuntotasosi mukaan, älä kuntoile uupumukseen asti.
- Jos tunnet kipua tai huonovointisuutta, LOPETA HARJOITTELU VÄLITTÖMÄSTI.
- Virheellinen tai liiallinen harjoittelu voi johtaa terveyshaittoihin ja loukkaantumisiin.
- Varmista, että olet lukenut turvallisuusohjeet.
- Varmista lääkäriltäsi ennen kuin aloitat rasittavan harjoitusohjelman.
- Vedä kahvaa suoraan taakse päin molemmilla käsillä.
- Älä anna kahvan vetäytyä vapaasti vetohihnan suojukseen.
- Käytä soutamiseen molempia käsiäsi. Vetohihnan väärinkäyttö voi aiheuttaa loukkaantumisia.
- Älä koskaan kierrä vetohihnaa tai vedä sitä sivusta sivuun.
- Pidä vaatteet poissa soutu kiskon istuinkuljettimesta.
- Huomaathan, että istuin rullaa eteenpäin, kun soutu kisko ei ole käytössä.
- Noudata alla olevia asianmukaisia soutu tekniikoita:
 - A. Kehon etukenoasento " START" [ALOITUS] -tilassa Säarien ei tule olla pystysuora-asennosta pidemmällä; ja kehon etukenoasento ei tule olla enempää kuin noin 30 astetta. Asennon tulee tuntua mukavalta kurotusmäärältä.
 - B. " VEDON " koordinointi Sinun tulee aloittaa veto painamalla jalkojasi alas, pitäen käsivarret suorassa, ja muuttamatta alussa selän kulmaa. Kun jalkasi ovat puoliväliin ojennettuina, aloita selän avaaminen. Lopuksi vedä kahva koko matkan vastaasi asti.

C. Taivuta itseäsi taaksepäin " FINISH" [LOPPU] -tilassa

Vedon lopussa selän pitäisi taipua noin 25 astetta pystysuoran asennon ohi. Tämän asennon pitäisi tuntua mukavalta, ei rasittavalta. Tunnet, kuinka vat-

salihakset toimivat, kun istut lopullisessa asennossa.

- Sisällytä harjoittelurutiiniisi hieman venyttelyä. Erilaisia kipuja ja särkyjä voi lievittää tai estää, kun käytät hieman aikaa venyttelemiseen.
 - Aloita jokainen harjoittelu muutaman minuutin kevyellä soutamisella, joka toimii lämmittelynä. Käytä vähintään 5 minuuttia intensiteetin lisäämiseen ennen kuin aloitat raskasta harjoittelua.
 - Aloita harjoitteluohjelmasi vaiheittain ja siirry hitaasti raskaaseen harjoitteluun. Jos et ole soutanut yli viikkoon, älä rasita itseäsi ensimmäisen soudun aikana.
 - Älä odota jatkavasi suoraan siitä mihin jäit ja älä yritä suorittaa raskasta intervalliharjoittelua. Aloita tasaisella soutamisella mukavassa nopeudessa ja yritä nostattaa intensiteettiä vaiheittain useiden 1–3 minuutin kestoisten soutujen välisin intervallein.
 - Käytä vastustasoa 8. Paras, monikäyttöinen vastustaso hyvälle kuntoharjoitukselle on asetusalue 6–10.
 - Soutaminen liian korkealla vastustasolla voi olla haitallista harjoittelullesi, koska se vähentää tuottoasi ja lisää loukkaantumisen vaaraa.
 - Alemmassa asetuksessa joudut olemaan hieman nopeampi tehon käytössä, ja tämä on lopulta parempi sinulle parempi treeni.
 - Pyri saavuttamaan vetonopeudeksi (SPM) noin 24 ~ 30 vetoa minuutissa (spm).
 - Varaa lämmittelylle hieman lisääaikaa ja aloita erittäin varovaisesti.
 - Älä odota pystyväsi suorittamaan raskas intervalliharjoittelu heti saman tien.
 - On tärkeää, että annat kehosi levätä aina välillä, vaikka soutaminen saisi olosi hyväksi ja haluaisit soutaa joka päivä. Suosittelemme, että pidät yhden soutuvapaan päivän viikossa ja se innostaa sinua suoriutumaan entistä paremmin seuraavana päivänä.
 - Soutu on erittäin tehokas liikuntamuoto. Se vahvistaa sydäntä ja parantaa verenkiertoa sekä harjoittaa kaikkia suuria lihasryhmiä: selkää, vyötäröä, käsiä, hartioita, lonkkia ja jalkoja.
 - Soutaminen on myös iskutonta ja siihen ei liity painoa, joka tekee siitä paljon sopivamman vaihtoehdon kuntoutus- ja palautumisvälineenä kaikenikäisille ihmisille.
 - Alla olevista kuvista näet asianmukaisen kehon asennon vetoa suorittaessa.
- START [KÄYNNISTÄ]
- Ojenna käsivartesi suoraan kohti vauhtipyörää.

• Nojaa ylävartaloasi hieman eteenpäin. Pidä selkäsi suorana, mutta ei jäykkänä.

• Liu'u istuimella eteenpäin, kunnes sääresi ovat pystysuorassa asennossa (tai mahdollisimman lähellä tätä asentoa).

VETÄMINEN

• Aloita liike työntämällä jaloillasi jalkalevyjä vasten.

Pidä käsivartesi suorina ja kun jalkasi ovat suorassa, nojaa hieman taaksepäin.

• Suorita liike loppuun vetämällä kahvaa kohti ylävartaloasi, juuri rintakehän alle.

FINISH

• Vedä kahva koko matkan vastaasi asti.

• Suorista jalkasi.

• Nojaa ylävartalollasi hieman taaksepäin.

PALAA

• Suorista käsivartesi kohti vauhtipyörää.

• Nojaa ylävartalollasi, lantion kohdalta, eteenpäin kohti käsivarsiasi.

• Taivuta vähitellen jalkojasi, jotta liu'ut eteenpäin istuimen päällä. Varmista, että käsivartesi ovat suorat ennen kuin koukistat polviasia.

TOISTA UUDELLEEN

• Vedä kehoasi eteenpäin, kunnes sääresi ovat pystysuorassa asennossa.

• Ylävartalon tulee nojata lantiota kohti.

• Käsivarsien tulee olla täysin ojennettuina.

• Olet valmiina seuraavaan vetoon.

HUOMAA:

• Pyydä, että joku auttaa sinua yllä olevissa kuvissa näytettyihin asentoihin.

• Näiden asentojen tulee sulautua yhteen tasaiseksi ja jatkuvaksi vedoksi. Älä pysähdy vedon missään vaiheessa.

• Käsiotteesi tulee olla löysä ja mukava, ja ranteesi tulee olla suorassa soutamisen ajan.

• Varmista, ettet laita sormiasi kiskokokoonpanoon liikuttaessasi laitetta.

• Kun asetat harjoitteluasentoasi ja sinun on tasapainotettava itsesi pitämällä soutilaitteesta kiinni, varmista, että pidät kiinni istuimen verhoilun alaosasta.

Kunto

Monet asiat edistävät kuntoa ja hyvinvointia, mutta tärkein tekijä on sydämesi ja keuhkojesi kunto ja miten tehokkaasti ne kuljettavat happea veresi mukana lihaksillesi.

Lihaksesi käyttävät tätä happea muodostamaan tarpeeksi energiaa päivittäisiä toimintoja varten. Tätä kutsutaan aerobiseksi toiminnoksi (hapen kanssa).

Kun olet hyvässä kunnossa, sydämesi ja keuhkosi toimivat hyvin ja tehokkaasti.

Tämä tarkoittaa sitä, että sydämesi ei rasitu yhtä paljon. Se pumppaa harvempia kertoja minuutissa, joten sydämesi rasitus vähenee.

Tämä vuorostaan vähentää sydänsairauteen sairastumisen riskiä.

Kunto auttaa painonhallinnassa ja vähentää ikääntymisen ja stressin merkkejä. Koet kunnan tarvetta jatkuvasti päivittäisessä elämässä.

Kun olet hyvässä kunnossa, voit kävellä reippaasti mäkiä ja portaita ylös hengästyttä, ja palaudut nopeasti. Kuten näet, hyvä kunto tarjoaa monia hienoja etuja.

Miten voit parantaa kuntotasoasi

Kuten muita kehosi lihaksia, voit vahvistaa sydäntäsi systemaattisella, fyysisellä harjoittelulla, joka vaatii veren virtauksen ja sykkeen lisäämistä.

Voit mitata sykkeesi sykkelukemalla.

Sydämesi syke on suoraan verrattavissa rasitustasoosi ja harjoittelutehokkuuteen.

Voit parantaa kuntotasoasi turvallisesti ja tehokkaasti harjoittelemalla riittävän korkealla tasolla, jotta saat parannettua aerobista kuntotasoasi. Näiden kahden tason välistä aluetta kutsutaan tavoitealueeksi.

On tärkeää, että harjoittelu tapahtuu oikealla intensiteetillä tämän alueen sisällä.

Parhaat tulokset ovat saavutettavissa, kun harjoittelet tavoitealueella ja vähitellen pidennät kestoja.

Ihanteellisesti sinun pitäisi pyrkiä harjoittelemaan (tavoitealueella) vähintään 15–20 minuuttia yhtäjaksoisesti, 3–4 kertaa viikossa.

Vaara

Älä yritä tehdä liikaa liian nopeasti; aloita vähitellen ja lisää kestoja ja intensiteettiä vaiheittain.

Jos sairastut, olet lääkärin hoidettavana, tai yli 35–40-vuotias etkä urheile säännöllisesti, suosittelemme, että konsultoit lääkäriäsi ennen kuin aloitat harjoittelun.

Tavoitealue

PULSE RATE [SYKE]

MAXIMUM PULSE RATE [ENIMMÄISSYKE]

85 % enimmäismäärästä

70 % enimmäismäärästä

55 % enimmäismäärästä

NOLLAA SYKE

LÄMMITTELY

HARJOITTELE NIIN, ETTÄ SYKKEESI PYSYY TÄLLÄ TASOLLA VÄHINTÄÄN 15-20 MINUUTTIA

JÄÄHDYTTELYTASO

TIME [AIKA]

COOL DOWN [JÄÄHDYTTELY]

SYKKEESI TULISI KÄYTTÄYTYÄ NÄIN YLEISEN KUNTOHARJOITTELUN AIKANA. MUISTA LÄMMITELLÄ JA JÄÄHDYTELLÄ MUUTAMAN MINUUTIN.

HEART RATE [SYKE]

BEATS PER MINUTE [LYÖNTIÄ MINUUTISSA]

87 % enimmäissykkeestä

HARJOITTELUALUE

Tämän palkin yläosa edustaa 100 % kunkin ikäryhmän enimmäissykkeestä. Harjoittelualueen alempi pää edustaa 72 % kunkin ikäryhmän enimmäissykkeestä.

AGE IN YEARS [IKÄ VUOSINA]

LÖYDÄ OMA HARJOITTELUSYKEVÄLI SIIRTYMÄLLÄ PYSTYSUORAA LINJAA YLÖS IKÄSI KOHDALLE.

Esimerkki: Ikä 40, pystysuora linja kohtaa 70 % tason noin 128 kohdalla, ja 85 % tasolla noin 154 kohdalla. Sykkeen pitäisi pysyä näiden arvojen välillä.

Määritä henkilökohtainen tavoitealue tämän kaavion avulla.

! Konsultoi aina lääkäriäsi ennen kuin aloitat uutta harjoitteluohjelmaa.

! Jos pahoinvointia, huomausta tai muita epätavallisia oireita ilmenee harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.

Harjoittelun aloittaminen ja lopettaminen

Aloita ja lopeta jokainen harjoittelu Lämmittelyllä ja jäähdyttelyllä - muutama minuutti venyttelyä, joka auttaa estämään venähdyksiä, raskuuksia ja kramppeja.

Oikea soutuasento

- Istu soutilaitteen päällä, pidä jalat jalkatuella ja jalkahihnojen alla
- Varmista, että jalkatuki on säädetty oikein - sinun pitäisi olla vakaa ja tasapainoinen istuessasi satulalla. Jalkatuen säätämisen peukalosääntönä on, että istuimen ollessa kauimmassa asennossaan, jalan pitäisi olla melkein suorassa.
- Yritä varmistaa, että selkäsi on suorassa kuntoilun ajan. Erityisesti, jos kuntoilet pitkiä jaksoja.

Kuinka pitkään minun pitäisi harjoitella?

Se riippuu nykyisestä kuntotasostasi. Jos olet aloittamassa uutta harjoitusohjelmaa, sinun tulee aloittaa vaiheittain - älä yritä tehdä liikaa liian nopeasti. 30 minuuttia, 3 kertaa viikossa on riittävästi.

Älä harjoittele liian ankarasti - sinun ei tule koskaan olla uuvuksissa harjoituksen aikana tai sen jälkeen.

Sykkeen harjoittaminen

Jotta saat mahdollisimman paljon irti uudesta kuntolaitteestasi ja näet parhaat tulokset harjoittelustasi, sinun tulee harjoitella asianmukaisella yritystasolla, ja tämä tarkoittaa, että kuuntelet sydäntäsi! Harjoittelu tavoitesykkeellä tarkoittaa, että voit suunnata harjoittelusi saavuttamaan erilaisia tavoitteita:

Hyvä terveys - Heille, jotka haluavat parantaa elämänlaatua ja yleistä hyvinvointia. Harjoittelukertasi tulee suorittaa 50–60 % tasolla arvioituun enimmäissykkeeseesi

nähdessä, harjoittelukertojen pitäisi olla kestoaltaan noin 30 minuuttia ja harjoittelu voi tehdä melkein viikon jokaisena päivänä.

Painon pudotus - Jotta kokisit merkittävästi alentuneen kehon rasvamäärän, harjoittelukertojesi on oltava hieman intensiivisempiä - 60–70 % arvioidusta enimmäissykkeestäsi. Näitä harjoittelukertoja voi suorittaa useimpina viikonpäivinä jopa 30 minuutin ajan.

Kuntotason parantaminen - Nämä kerrat tulee suorittaa 70–80 % arvioidusta enimmäissykkeestäsi ja niihin voi kuulua intervalliharjoittelua, jossa sykkeesi huipentuu lyhyiksi jaksoiksi lähelle enimmäissyketasoasi. Nämä ovat intensiivisiä harjoittelukertoja ja vaativat vähintään 48 tuntia lepoa harjoittelukertojen välillä.

Tavoitesykkeen laskeminen

Ensiksi sinun on löydettävä arvioitu enimmäissykkeesi käyttäen seuraavaa kaavaa: '220 miinus ikäsi vuosina'. Eli, jos olet 35-vuotias, arvioitu enimmäissykkeesi on:

$$220 - 35 = 185 \text{ lyöntiä minuutissa (bpm)}$$

Seuraavaksi laskemme tavoitesykkeesi kertaamalla arvioidun enimmäissykkeesi (185 lyöntiä minuutissa) sovellettavalla prosentiosamäärällä. Eli, jos tavoitteesi on parempi terveys:

$$185 \times 60 \% = 111 \text{ lyöntiä minuutissa}$$

! HUOMAA: Tärkeintä kaikkien arviolaskelmien kohdalla on muistaa, että ne ovat vain arvioita - jos tunnet epämukavuutta harjoitellessasi tavoitetasollasi, alenna sitä sellaiseen tasoon, jossa tunnet olosi mukavaksi.

NRO	KUVAUS	MÄÄRÄ
A	Päärunko	1
A-1	Käsikahvan teline	2
A-2	Metalliyläsuojus	1
A-3	Vetohihnan yläsuojus	1
A-4	Pääsuojus, vasen (L)	1
A-5	Pääsuojus, oikea (R)	1
A-6	Liikkuva pyörä (laakeriholkilla / C-kiinnittimellä)	2
A-6.1	Liikkuvan pyörän laakeriholkki 6.1x 9.8x35.8mm	2
A-6.2	C-kiinnitin S10	4
A-7	Liikkuvan pyörän suojus (ylä)	1
A-8	Liikkuvan pyörän suojus (ala)	1
A-9	Tuuletinpyörän suojus – vasen (L)	1
A-10	Tuuletinpyörän suojus – oikea (R)	1
A-11	Tuuletinpyörän terässuojus – vasen (L)	1
A-12	Tuuletinpyörän terässuojus – oikea (R)	1
A-13	Muovilista	1
A-14	Muovilistan pidike	2
A-14.1	Philips-tyyppin ristipäinen koneruuvi M4* 10 mm	2
A-15	Manuaalinen jännitetaso	1
A-16	Vetohihnan hihnapyörä	1
A-16.1	Metalliholkki 12x 8.1x23mm	1
A-16.2	Metallilaakeriholkki 6.1X(8+ 11)X(10+1.5)L	2
A-17	Kiristyskaapeli	1
A-18	Jousituslaatikon koottu sarja	1
A-19	Teräksinen vauhtipyöräsarja	1
A-20	Alumiinitaso	3
A-21	Kiinnitysruuvi M4* 35 mm	6
A-22	Muovilaakeriholkki 10X 4X26. 8 mm	8
A-23	Vauhtipyörän akseli 12x 210 mm	1
A-24	Aallonmuotoinen aluslevy	1
A-25	C-kiinnitin S12	2
A-26	Mutteri M12*1.25*7T	6
A-27	Magneettivastussarja	1
A-27.1	Magneettinen taso	1
A-27.2	Magneetti	12
A-27.3	Philips-tyyppin ristipäinen koneruuvi M4* 8 mm	3
A-27.5	Mutteri (M4)	2
A-27.6	Jousi	1
A-27.7	Philips-tyyppin ristipäinen koneruuvi M4* 12 mm	2
A-27.8	Kuusiokolopultti(M5* 8 mm)	2
A-28	Laakeri 6001zz	1
A-29	Laakeri 6201zz	2
A-30	Kuusiokolopultti(M5* 12 mm)	4
A-31	M5*13*1. 5 mm Litteä aluslevy	4
A-32	Philips-tyyppin ristipäinen koneruuvi M4* 8 mm	2
A-33	Philips-tyyppin ristipäinen koneruuvi M5* 10 mm	8

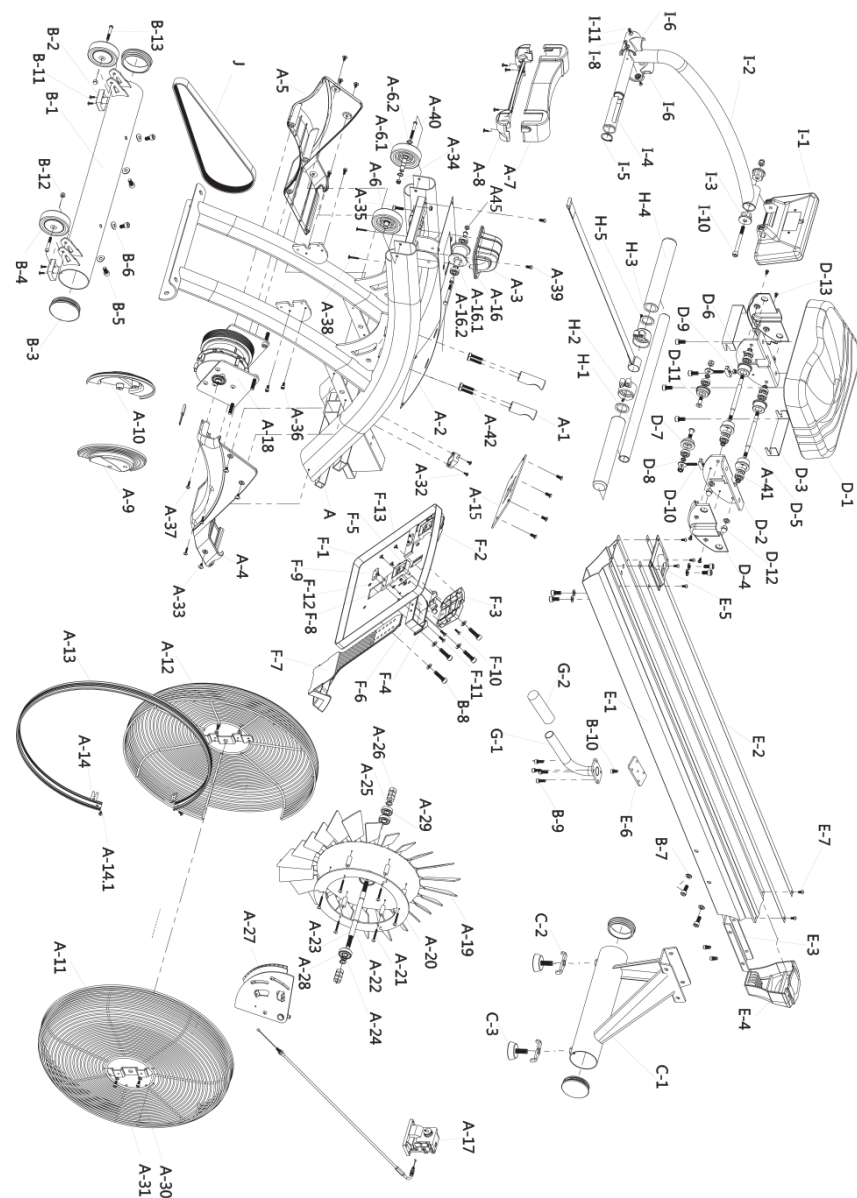
A-34	M6-nailonlukkomutteri	3
A-35	Kuusiokolopultti(M6* 20 mm)	1
A-36	Kuusiokolopultti(M5* 12 mm)	4
A-37	Itsekierteittävä ruuvi M4*20	3
A-38	Itsekierteittävä ruuvi M4*32	2
A-39	Philips-tyyppin ristipäinen koneruuvi M6* 12 mm	6
A-40	Philips-tyyppin ristipäinen koneruuvi M6* 50 mm	2
A-41	Laakeri 608 zz	12
A-42	Kuusiokolopultti(M6* 30 mm)	4
A-44	Kuusiokolopultti(M6* 55 mm)	1
A-45	Nailonmutteri (M6)	1
B-1	Etuvakain	1
B-2	Jalkapysäytin	2
B-3	Vakaimen päätykansi 3"	4
B-4	Liikkuva pyörä	2
B-5	Kuusiokolopultti(M8* 16 mm)	16
B-6	Kaareva aluslevy	4
B-7	M8*16*1. 5 mm Litteä aluslevy	16
B-8	Kuusiokolopultti(M8* 30 mm)	4
B-9	Kuusiokolopultti(M6* 16 mm)	4
B-10	Kuusiokolopultti(M6* 12 mm)	3
B-11	Itsekierteittävä ruuvi M4*12,7	4
B-12	Kupumutteri(M6)	2
B-13	Philips-tyyppin ristipäinen koneruuvi M6* 35 mm	2
C-1	Takavakain	1
C-2	Lukko, korkeuden säätö	2
C-3	Jalka, korkeuden säätö - 50mm	2
D-1	Istuin (ND-39)	1
D-2	Istuimen kuljetin - Sivulevy	2
D-3	Istuimen kuljetin - Litteä pysäytin	2
D-4	Istuimen kuljetin - Sivusuojus	2
D-5	Istuimen kuljetin - AKSELI	2
D-6	Istuimen kuljetin - Liikkuva tela (ylä)	4
D-7	Istuimen kuljetin - Liikkuva tela (ala)	2
D-8	Metallivälikkappale (12x8x 2 mm)	6
D-9	Nailonlukkomutteri (M8)	2
D-10	Akselin säätöruuvi	2
D-11	Uppokantainen kuusiokoloruuvi	2
D-12	Kupumutteri(M8)	4
D-13	Philips-tyyppin ristipäinen koneruuvi M5* 8 mm	4
E-1	Soutukisko	1
E-2	Soutukiskon raide	2
E-3	Takakannatin	1
E-4	Soutukiskon takasuojus	1
E-5	Soutukiskon etutaso	1
E-6	Kiinnitystaso	1
E-7	Philips-tyyppin ristipäinen koneruuvi M5* 10 mm	6

F-1	Jalkatuen levy	1
F-2	Jalkatuen pehmuste (R, oikea)	1
F-3	Jalkatuen pehmuste (L, vasen)	1
F-4	Polkimen säätövipu	2
F-5	Polkimen asentoavain	2
F-6	Poljinhihna	2
F-7	Säädettävä kantapäosa	2
F-8	Metallilaakeriholkki 4X (6+12)X(3.3+1.5)L	2
F-9	Poljinhihnan lukitus	2
F-10	Uppokantainen kuusiokolokoneruuvi (M4* 15 mm)	2
F-11	Uppokantainen kuusiokolokoneruuvi (M5* 15 mm)	4
F-12	Nailonlukkomutteri (M4)	2
F-13	Itsekierteittävä ruuvi M4*8	8
G-1	Takakahva	1
G-2	PVC-pinnoitettu kahvaote 7/8 3T 100mm	1
H-1	Käsikahva 25.4x2T x 480 m (Alumiini)	1
H-2	Hihnasuojus	2
H-3	Käsikahvan välikappale	2
H-4	PVC-pinnoitettu kahvaote 25.4x5T x 223 mm	2
H-5	Itsekierteittävä ruuvi M3*8	2
I-1	Ohjauspaneelin kokoonpano	1
I-2	Ohjauspaneelin tukikehys	1
I-3	Muovilaakeriholkki 31.8 mm	2
I-4	Kaventaja 25.4 mm	1
I-5	C-kiinnitin S25	1
I-6	Ohjauspaneelin tukisuojaus (ylä)	1
I-7	Ohjauspaneelin tukisuojaus (ala)	1
I-8	Itsekierteittävä ruuvi M4*12	4
I-10	Kuusiokolopultti(M8* 85 mm)	1
I-11	Itsekierteittävä ruuvi M4*12	1
J	Kohokuvioitu hihna - 370 J8	1

I - 1 Ohjauspaneelin kokoonpano
 Sykkeen vastaanotin
 H.R [SYKE] Vastaanottimen liitäntäjohto (3 PINNIÄ + 900 mm)
 Konsolin liitäntäjohto (3 PINNIÄ + 750 mm)
 DC-JAKKI
 Liitäntäjohto (9 PINNIÄ + 700 mm)
 Konsolin liitäntäjohto (9 PINNIÄ + 750 mm)
 Jännitemoottori (SE9)
 Sovitin

I - 1 Ohjauspaneelin kokoonpano
 Sykkeen vastaanotin
 H.R [SYKE] Vastaanottimen liitäntäjohto (3 PINNIÄ + 900 mm)
 Konsolin liitäntäjohto (3 PINNIÄ + 750 mm)
 DC-JAKKI

Liitäntäjohto (9 PINNIÄ + 700 mm)
 Konsolin liitäntäjohto (9 PINNIÄ + 750 mm)
 Jännitemoottori (SE9)
 Sovitin



FITNORD

Nordic Sports Brands Oy
Kohmankaari 3
33310 Tampere
Finland
info@fitnord.com
www.fitnord.com