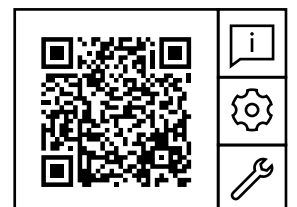
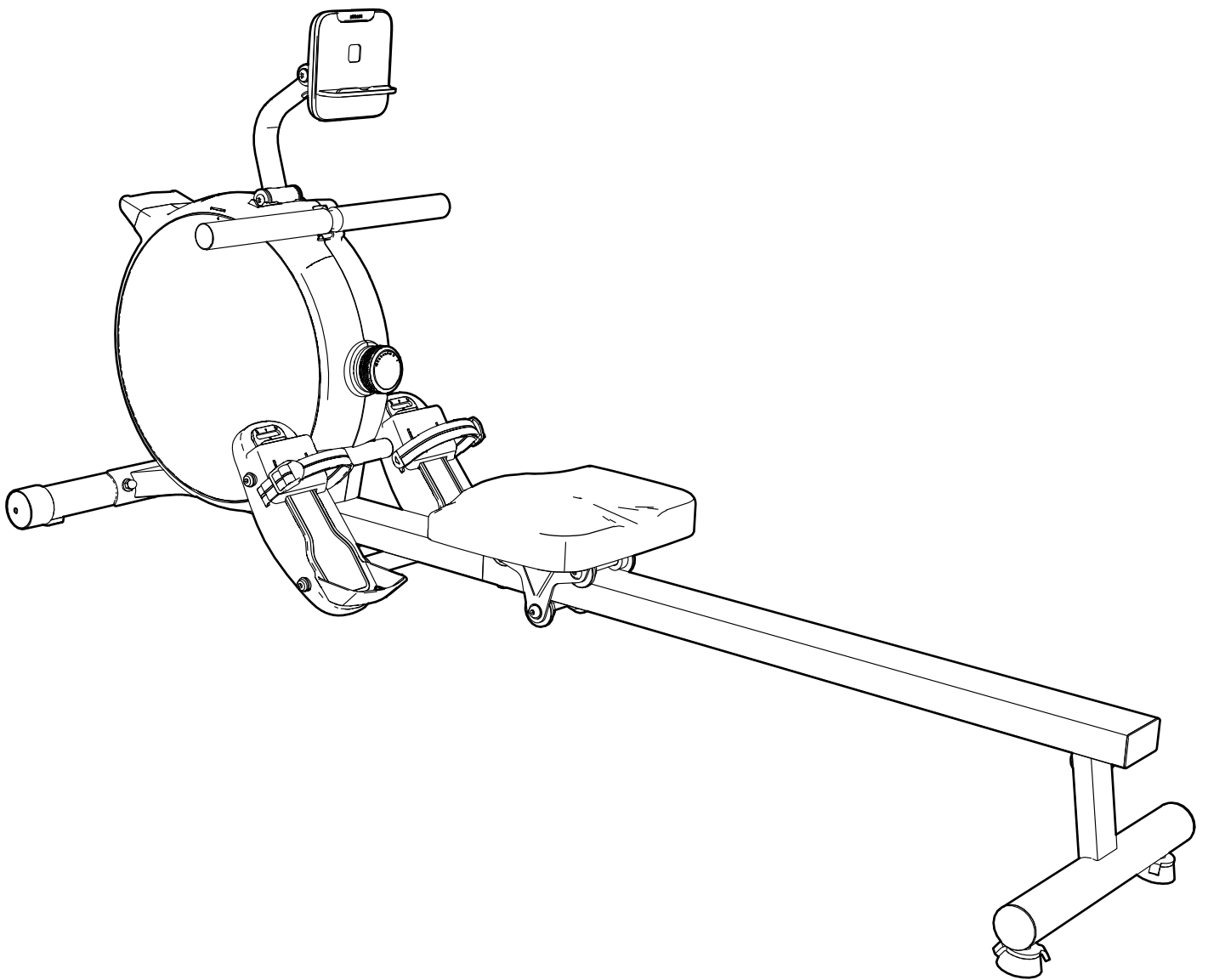
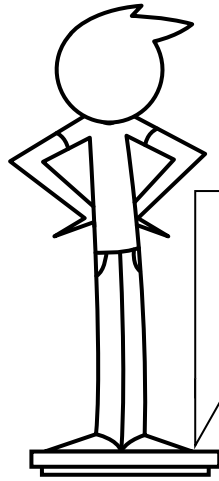
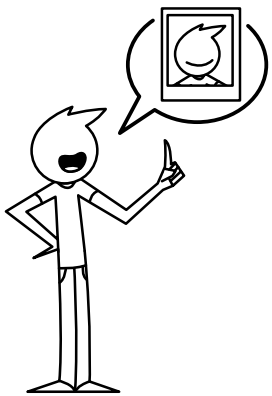


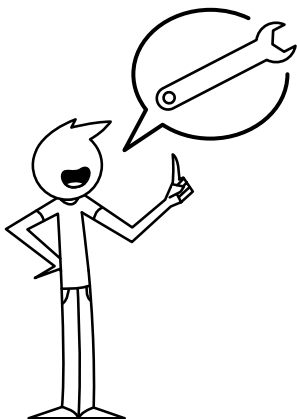
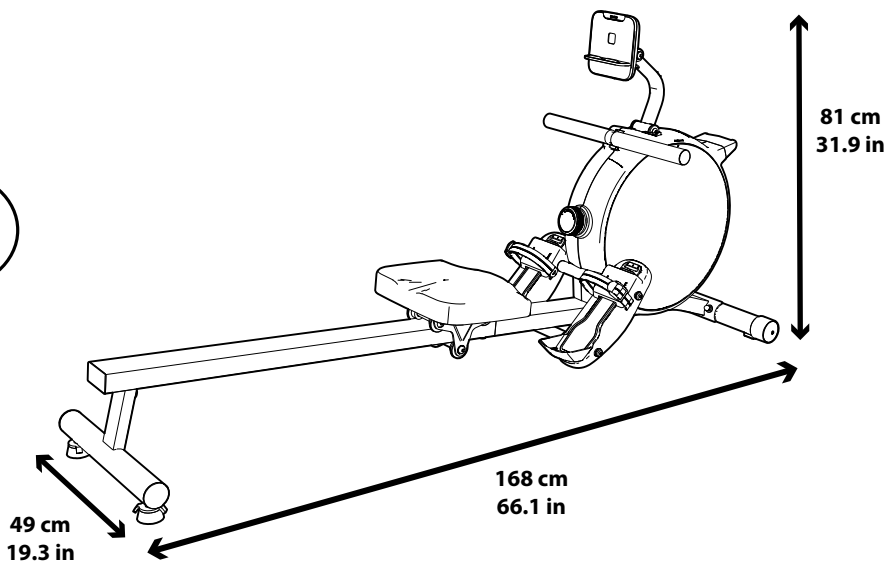
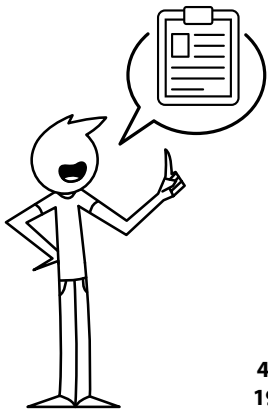
Initial rower 100
Rameur initial 100

Keep these instructions for future use
Notice à conserver

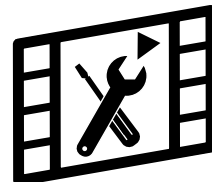


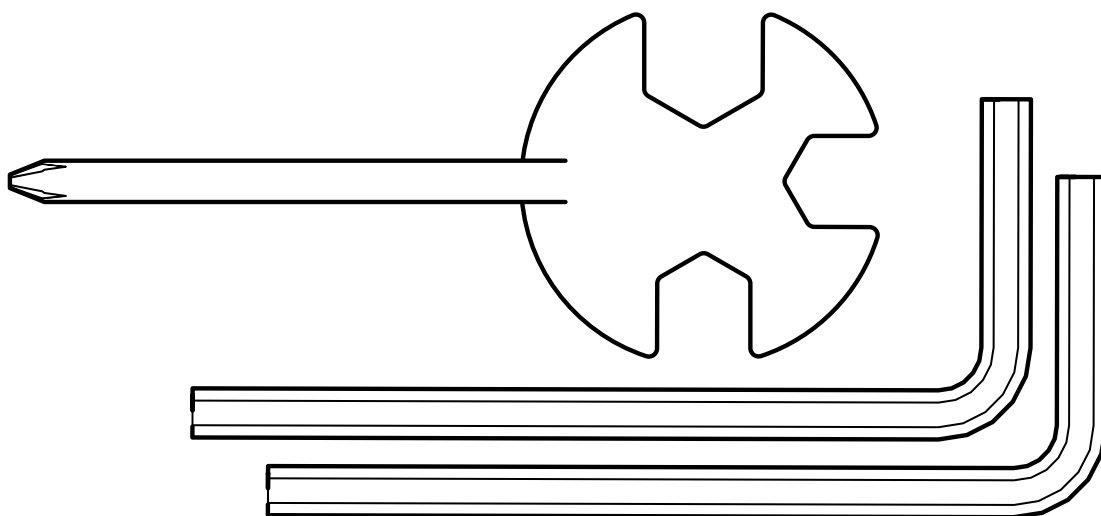
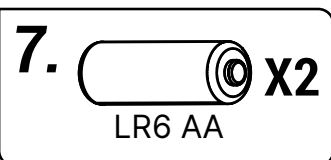
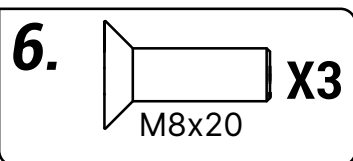
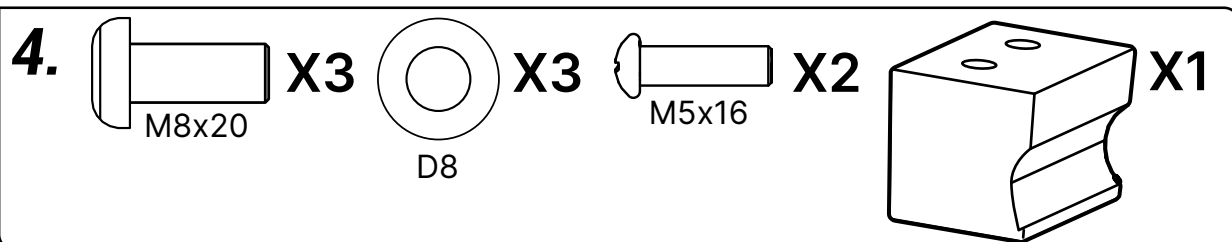
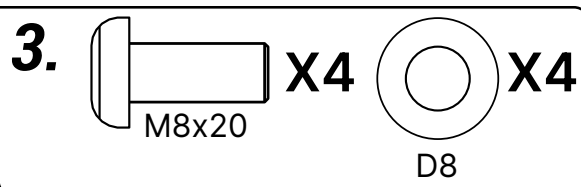
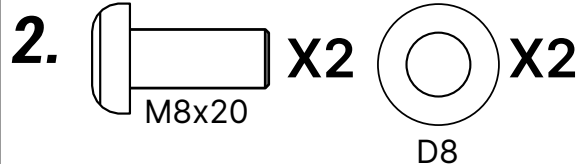
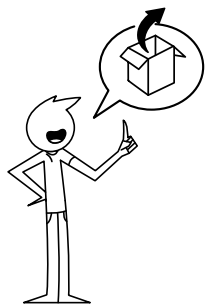


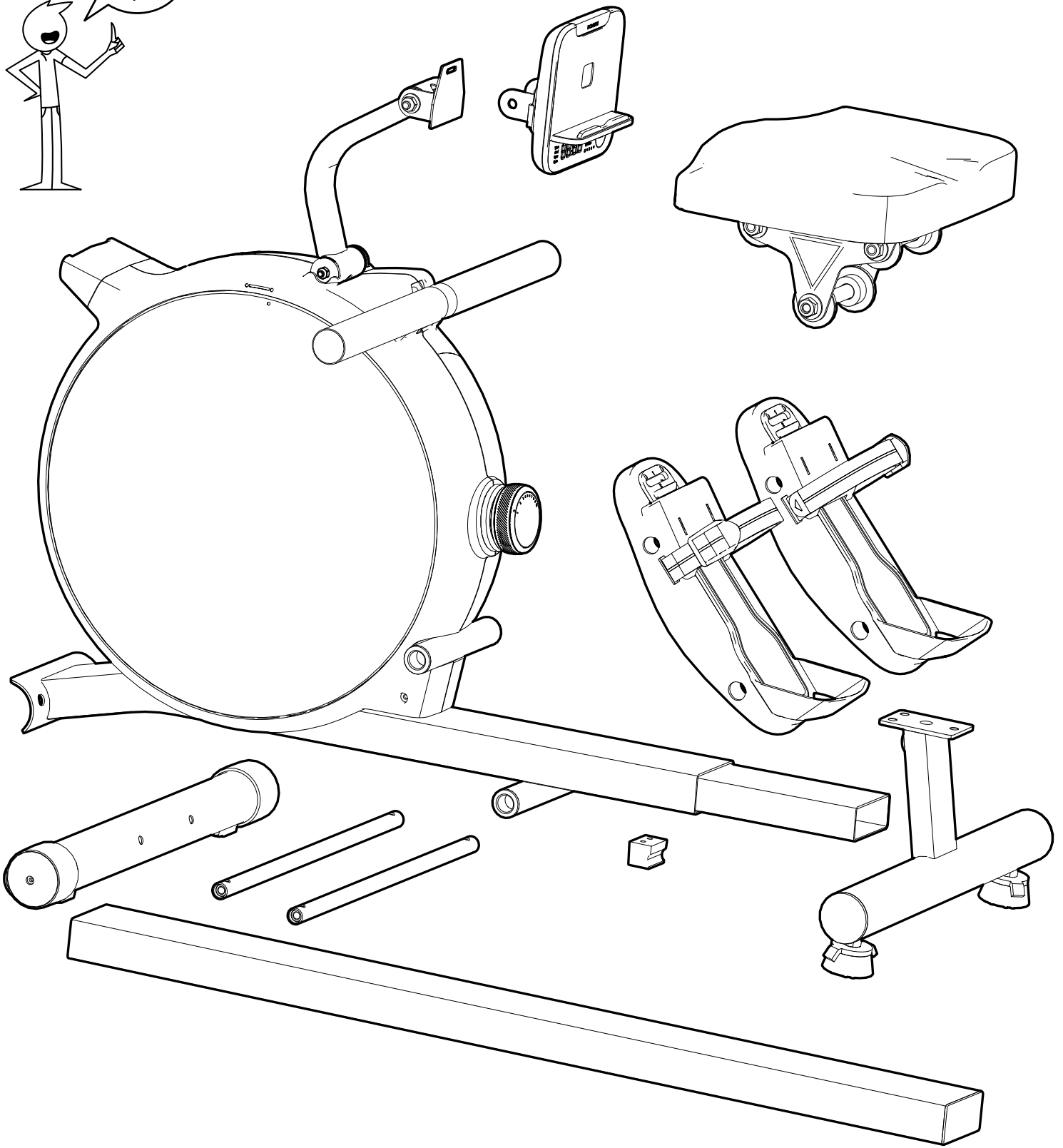
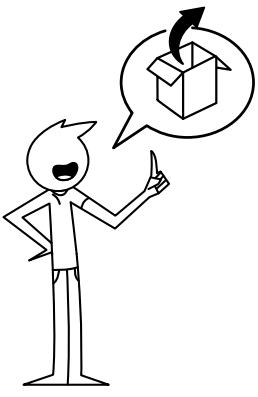
MAXI
110 kg
242.5 lbs



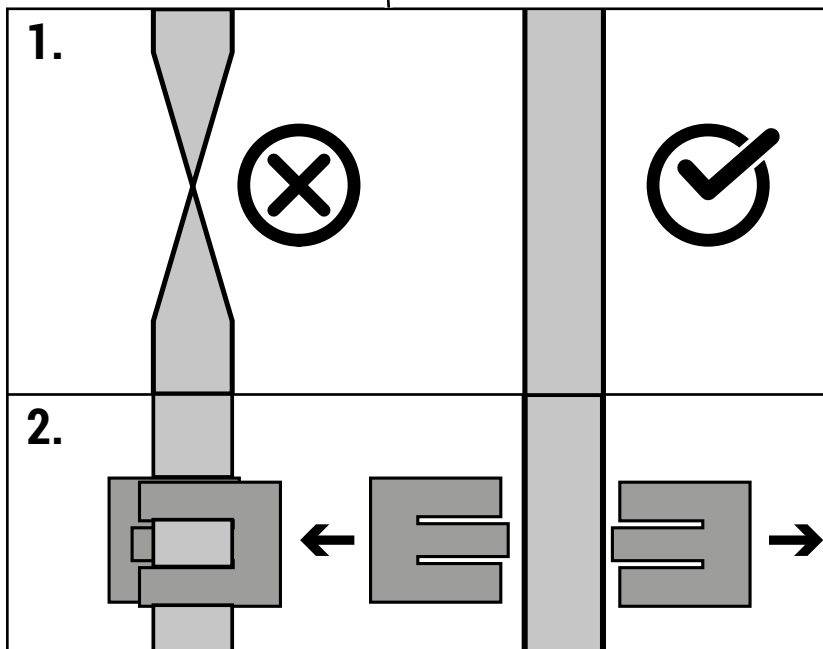
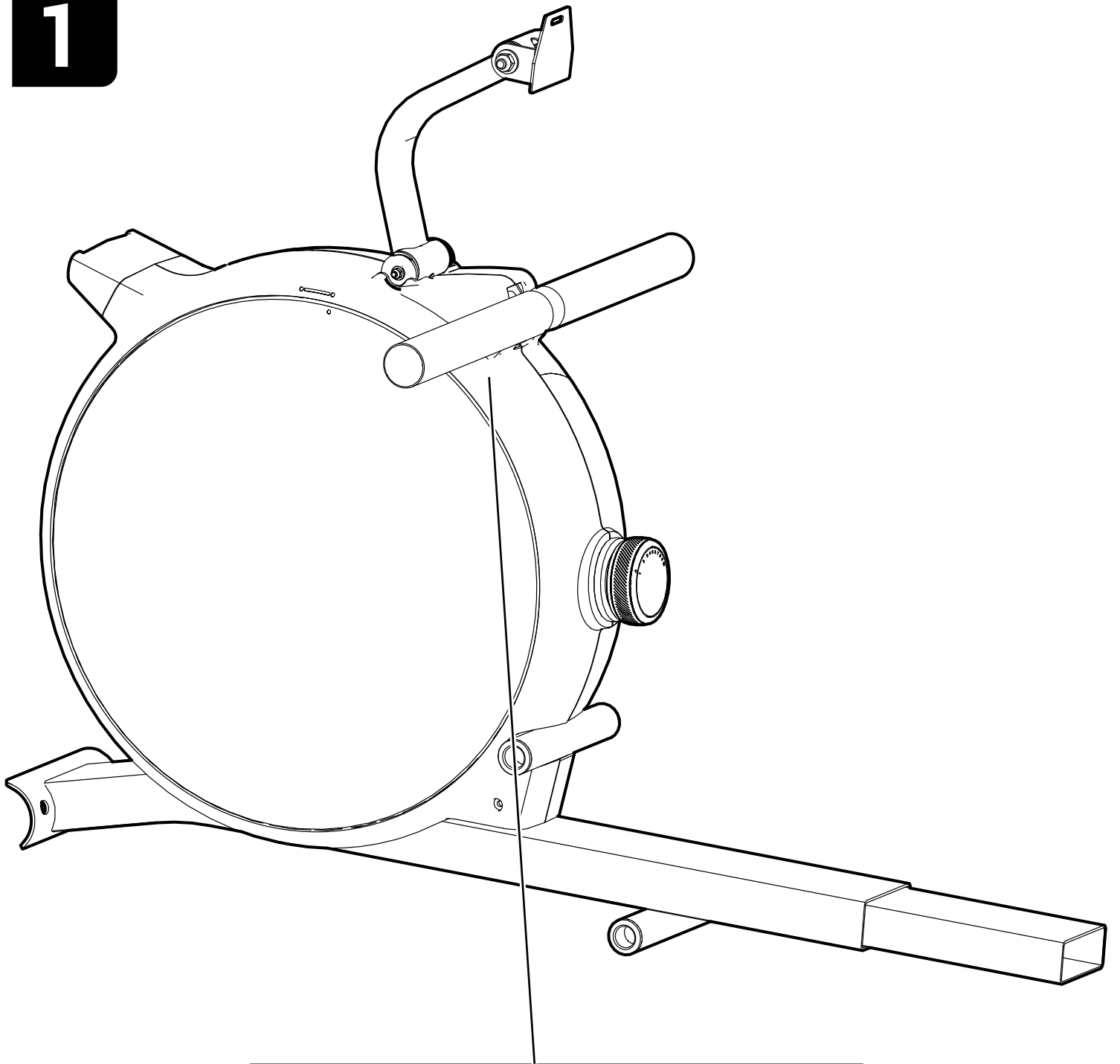
20 min



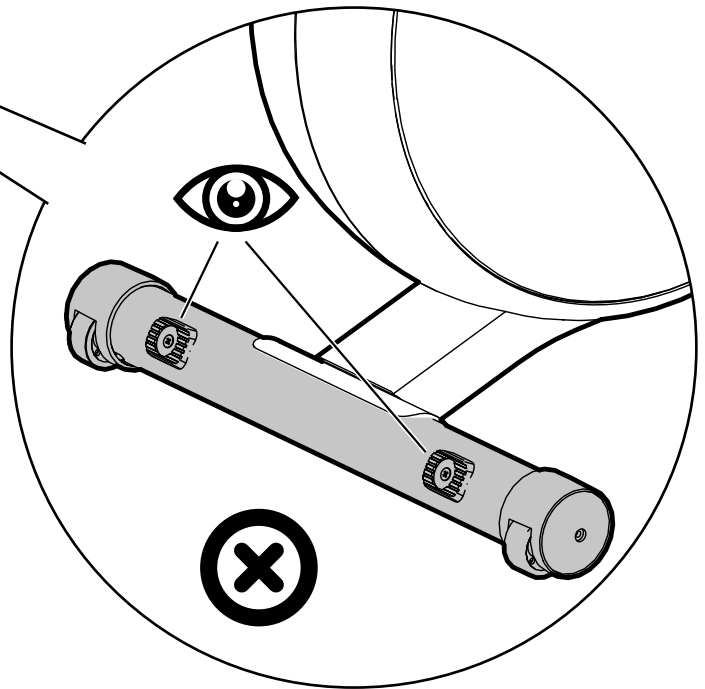
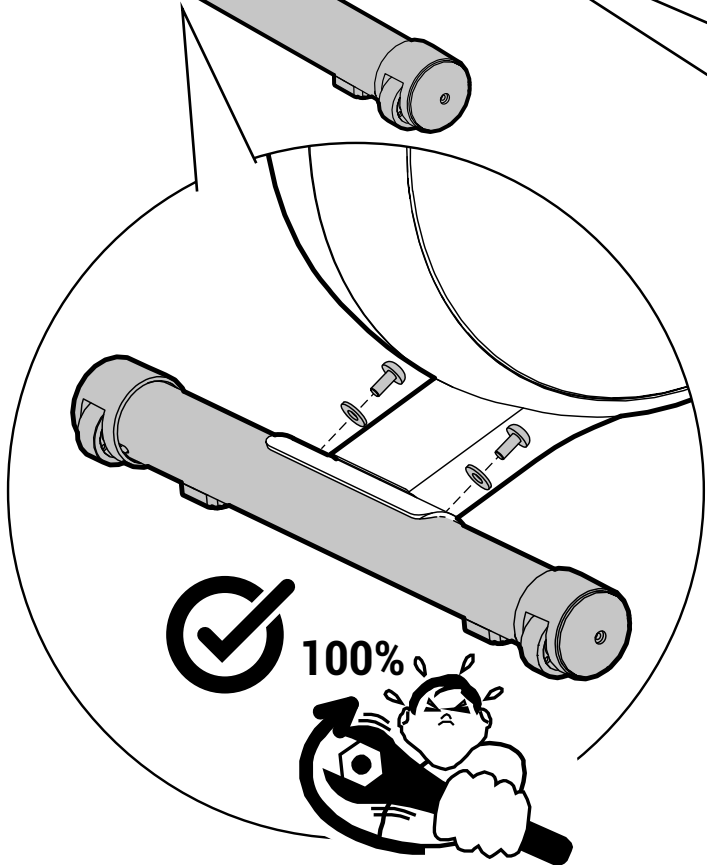
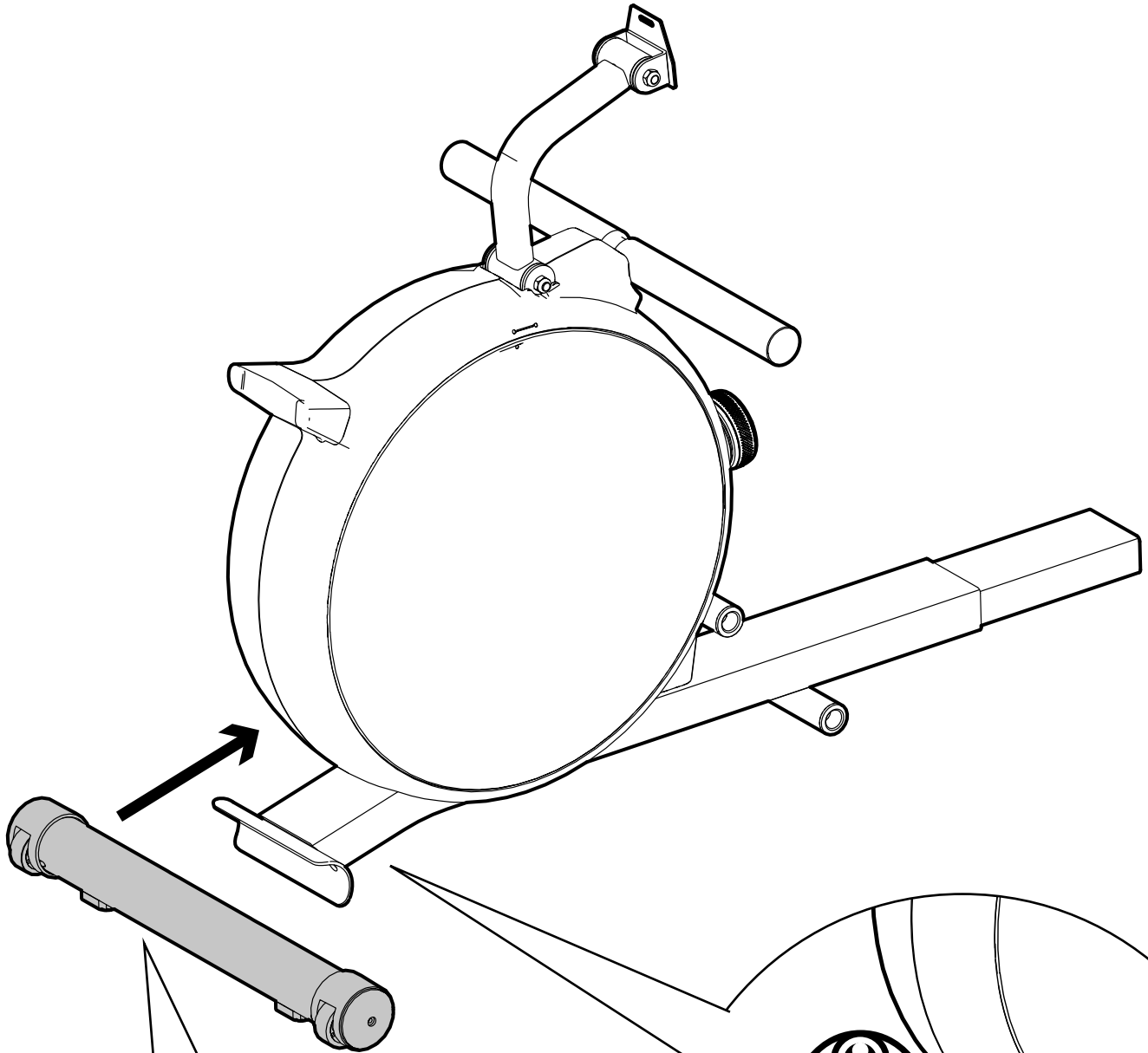
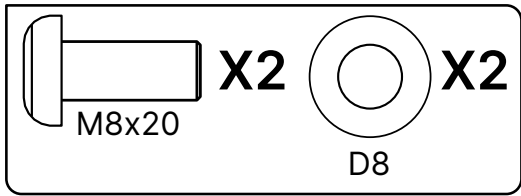




1

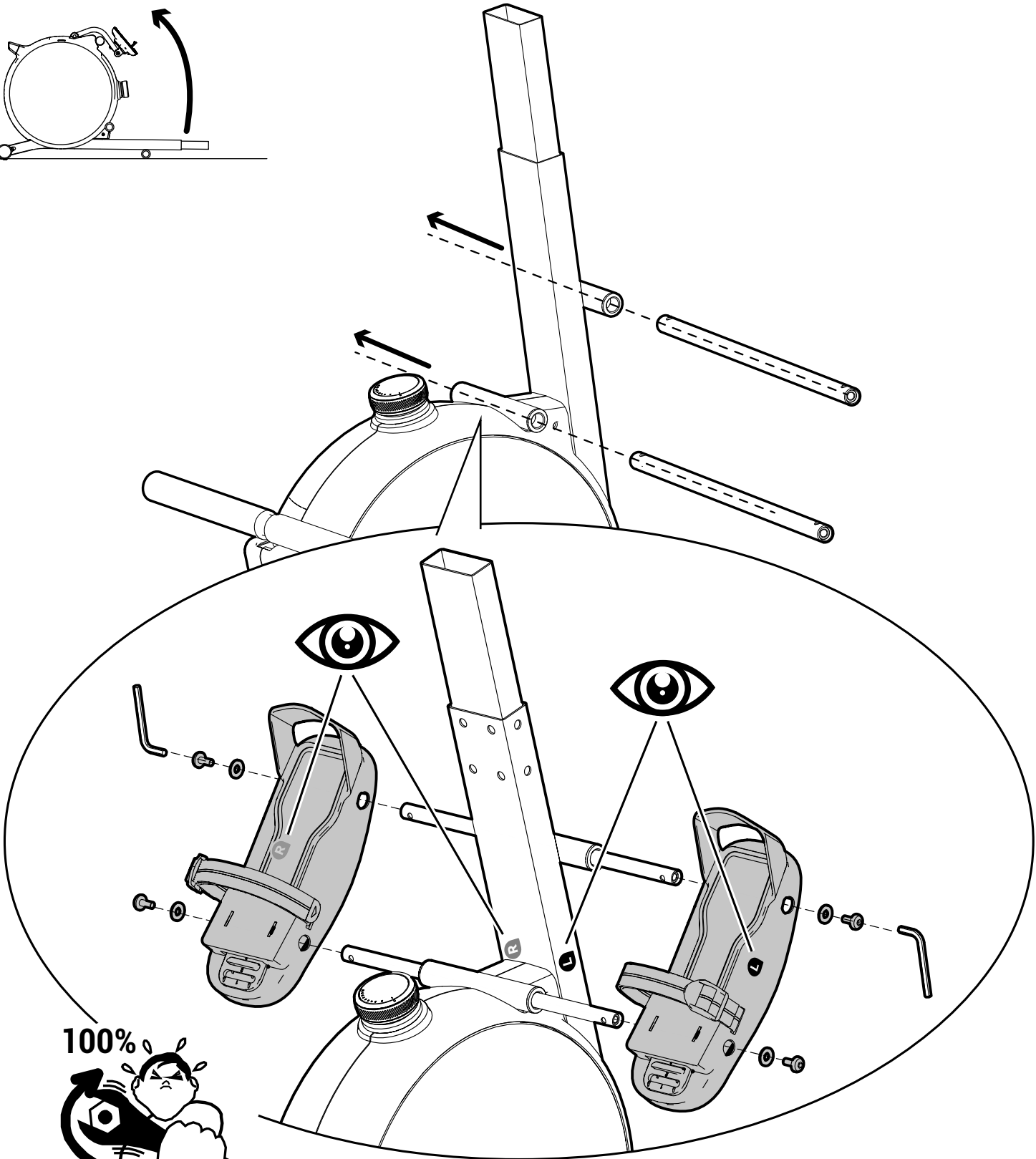
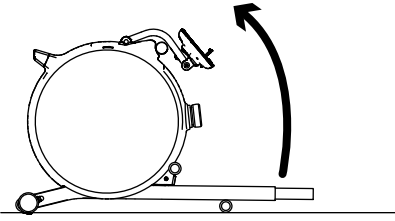


2

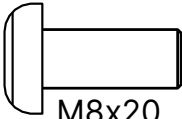
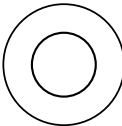
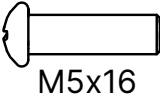
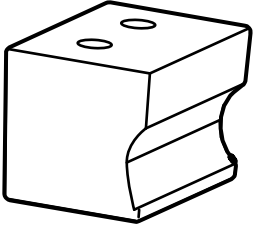


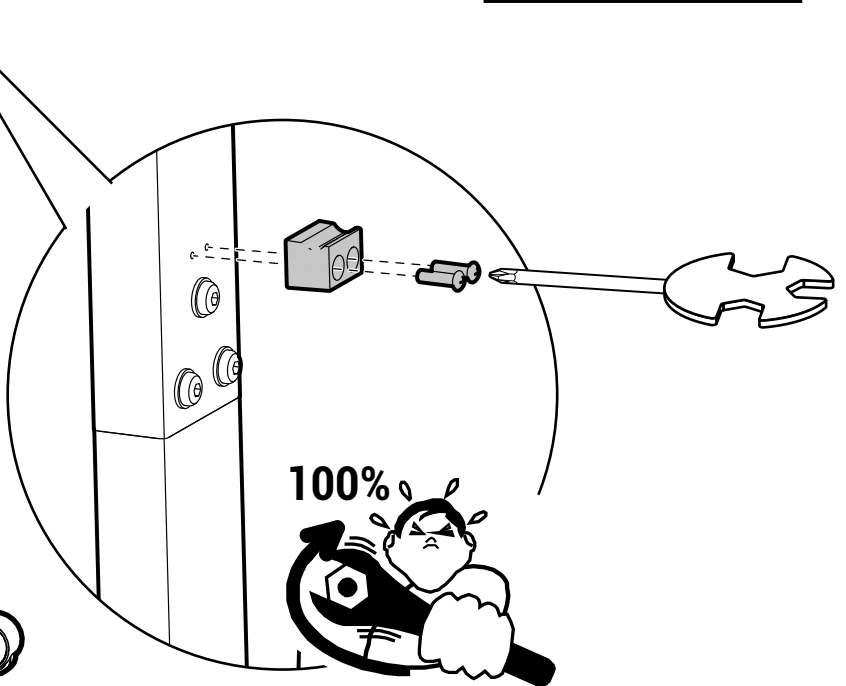
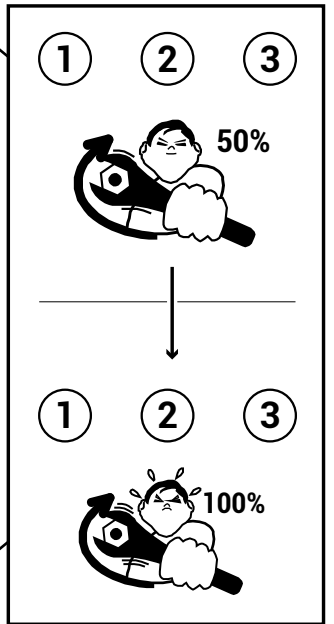
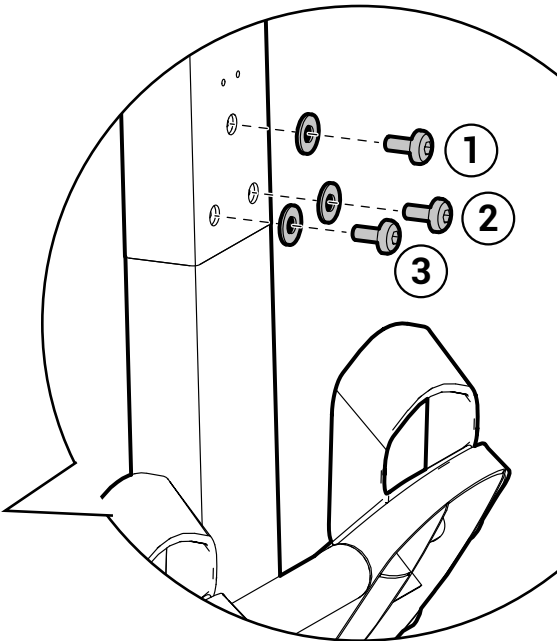
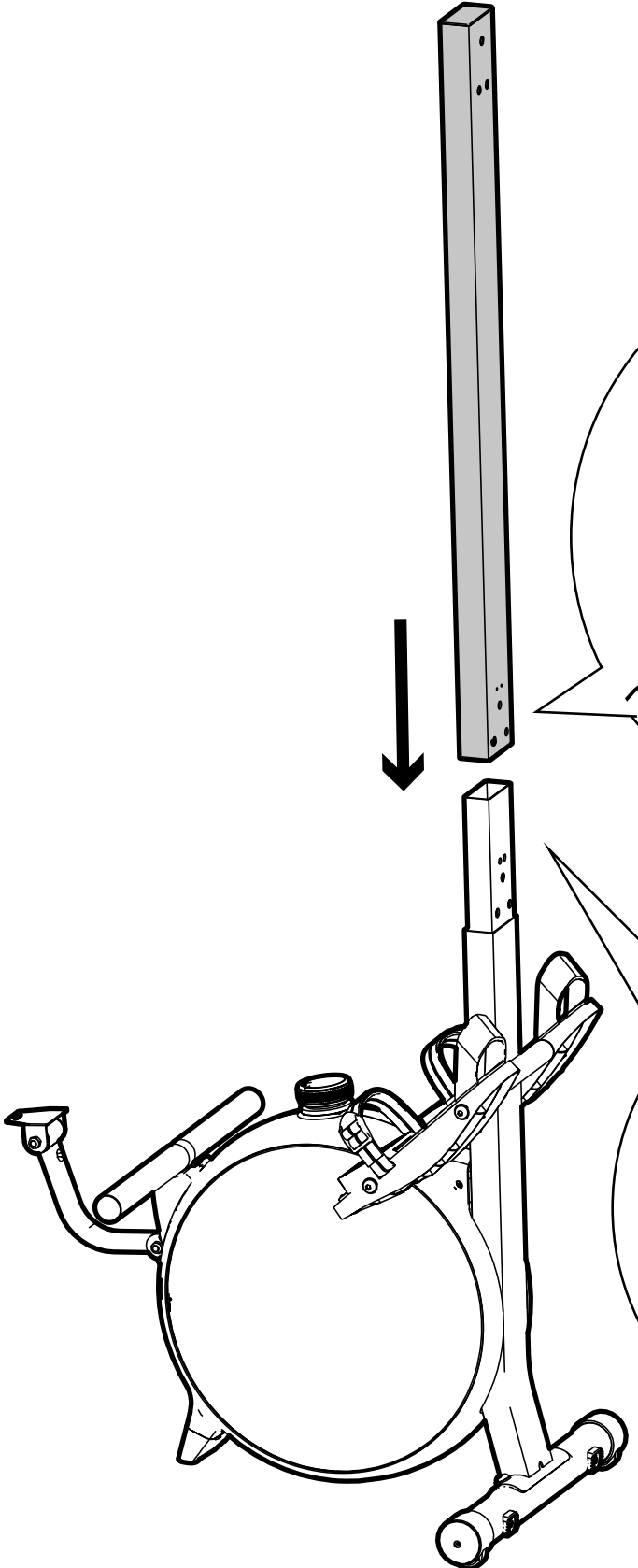
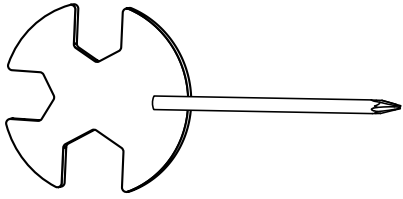
3

M8x20 X4 D8 X4

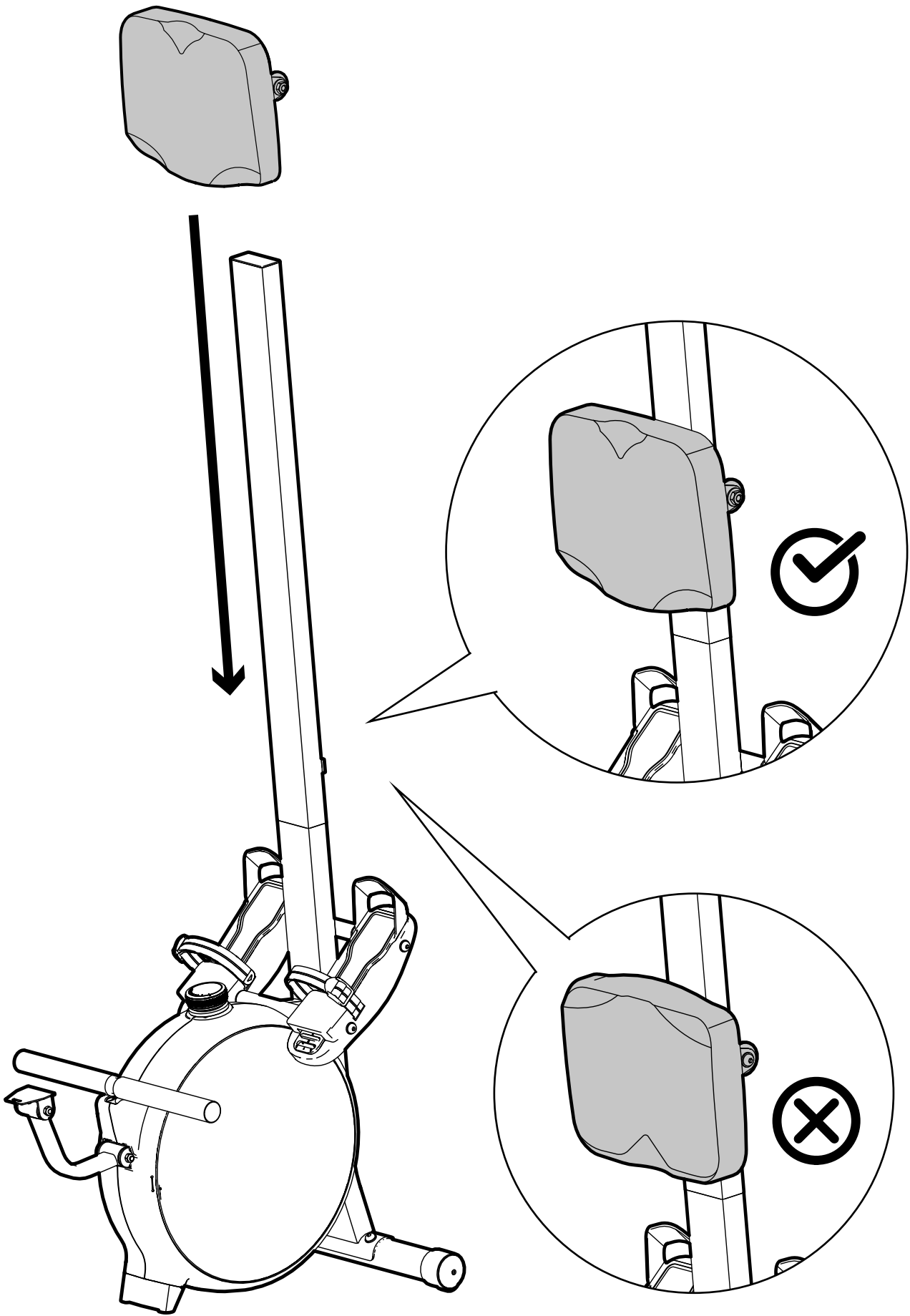


4

- 4.**  **X3**  **X3**  **X2**  **X1**

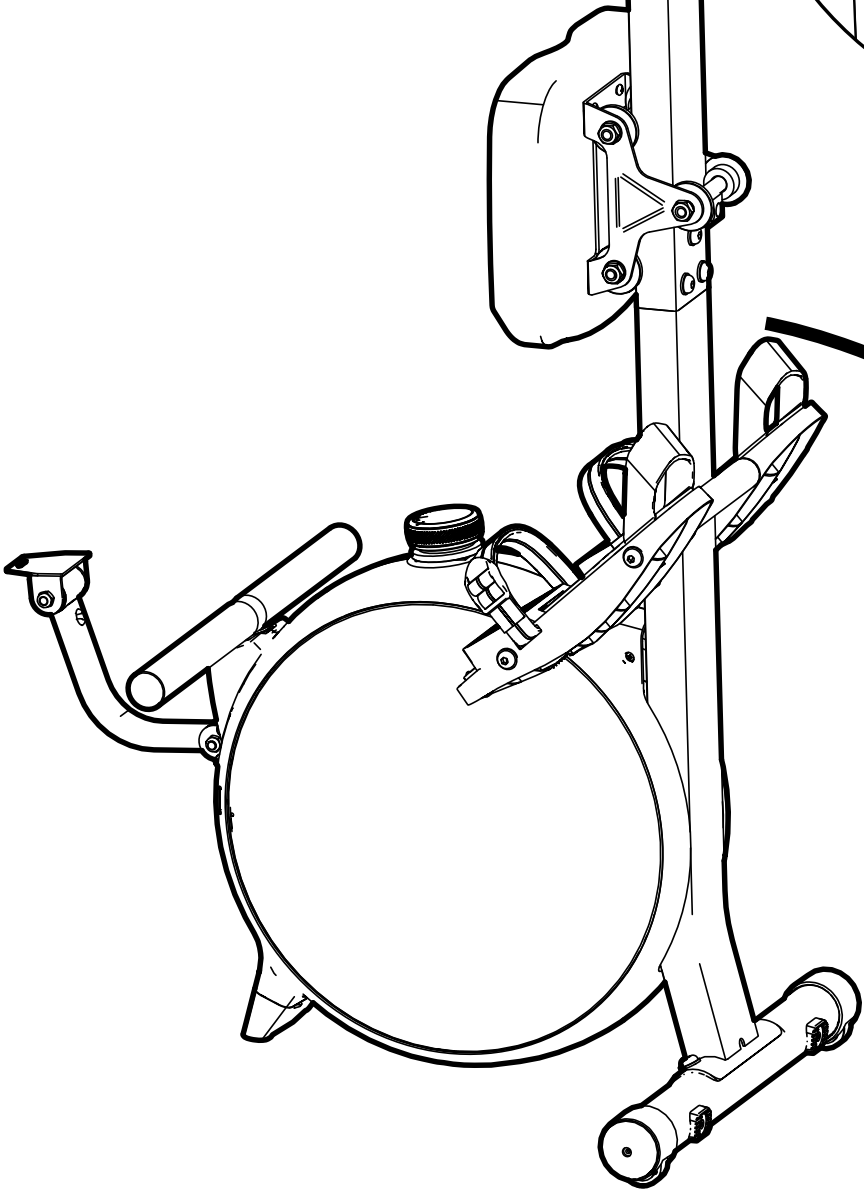
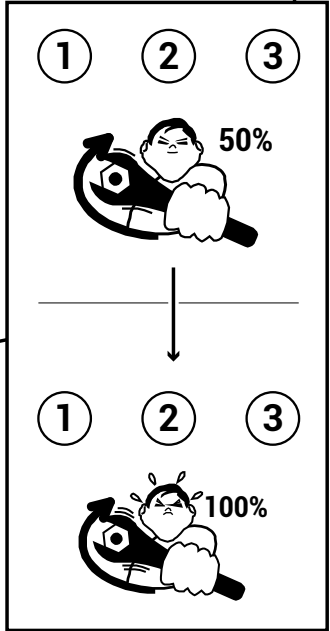
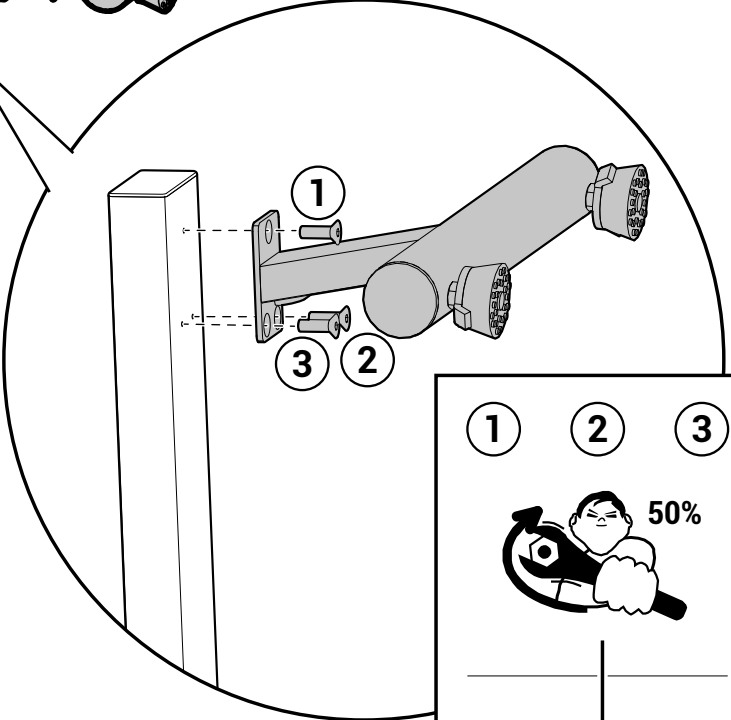
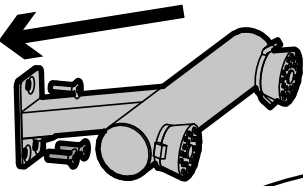


5

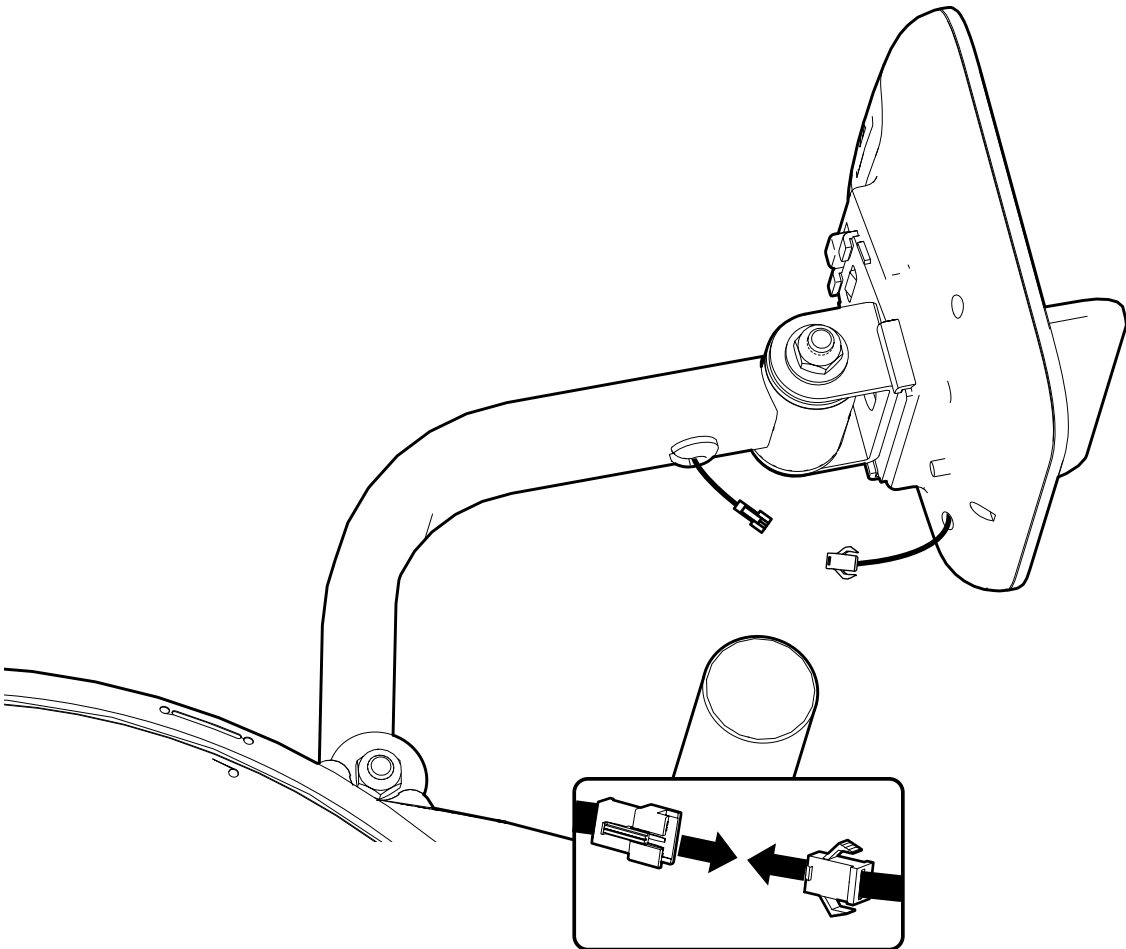
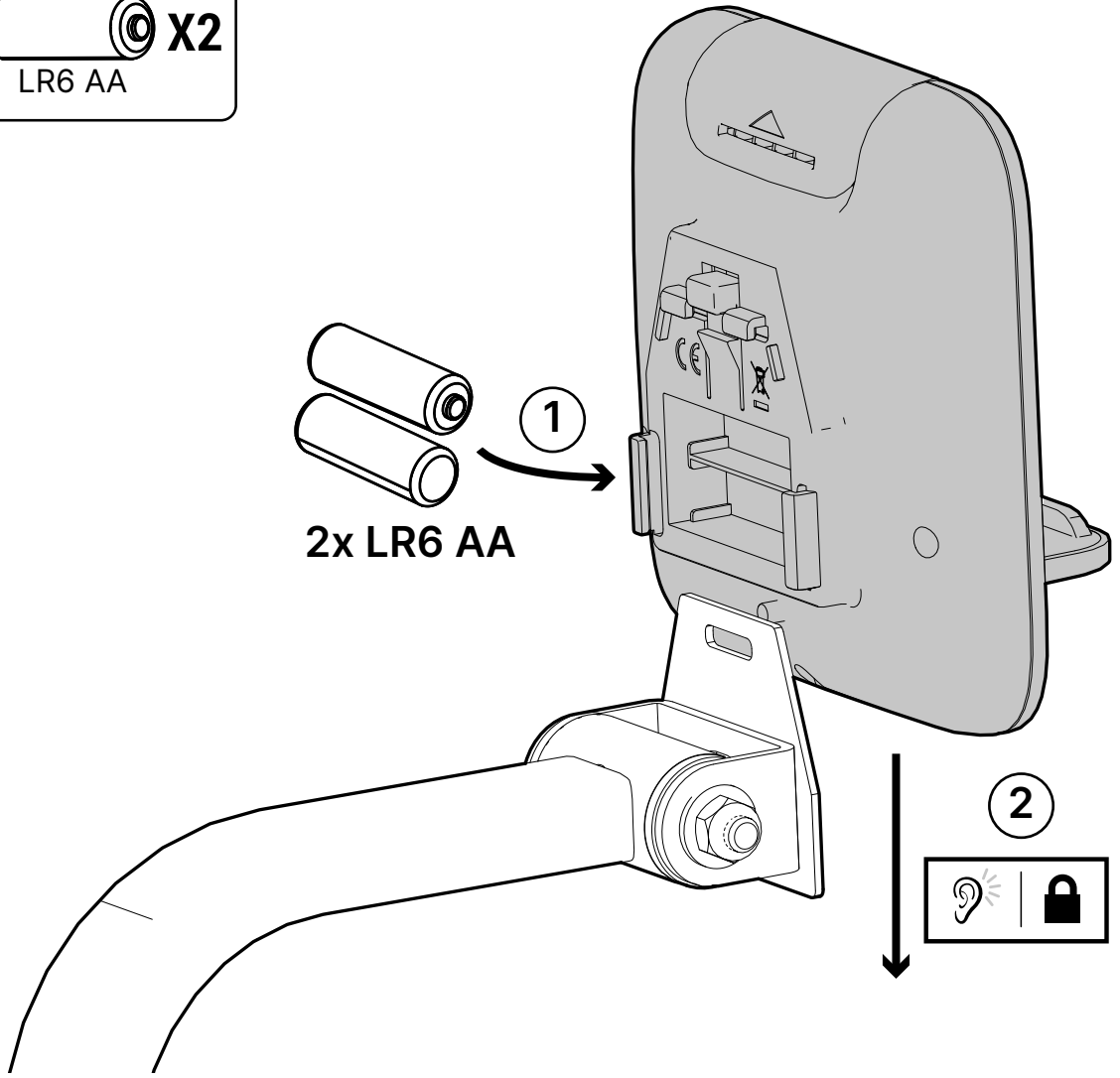
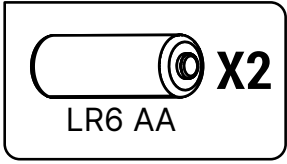


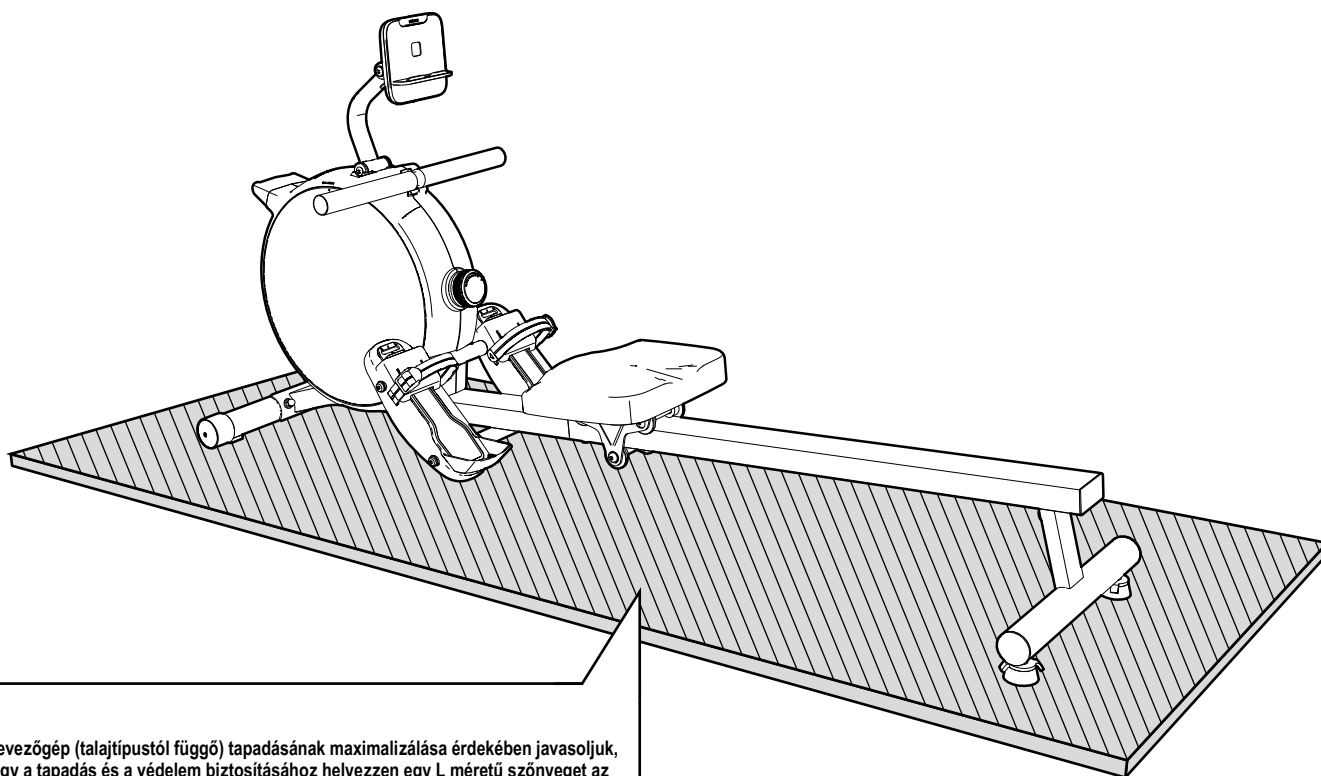
6

X3
M8x20



7





Az evezőgép (talajtípustól függő) tapadásának maximalizálása érdekében javasoljuk, hogy a tapadás és a védelem biztosításához helyezzen egy L méretű szőnyeget az evezőgép alá.

BEMUTATÁS

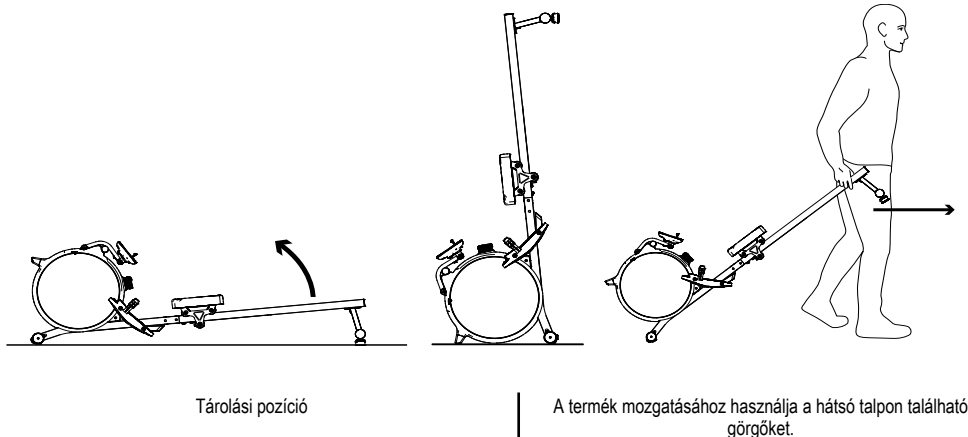
Az evezés kiváló mozgásforma, amely javítja a szív- és érrendszert, valamint a légzőrendszert, ugyanakkor az egész izomtömeget fejleszti: erősíti a feneket, a combizmot, a térdhajlítót, a hátsó izmait és a hasi izmokat is. Javasoljuk, hogy a várt eredmények elérése érdekében hetente 1-3 alkalommal eddzen, 20 perc és 1 óra közötti edzési időtartamokkal. A termék mágneses ellenállással működik, ami rendkívül kényelmes, nem szaggatott tekerést tesz lehetővé. A termék beltérben, száraz helyen használandó.

BEÁLLÍTÁSOK

Figyelem: bármilyen beállítás elvégzéséhez le kell szállni az evezőpadról.

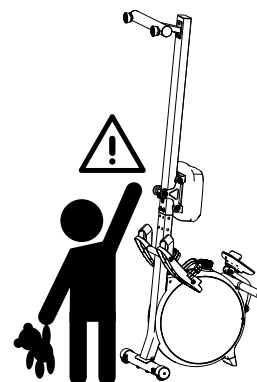
TESTTARTÁS

A testtartás az a testhelyzet, amelyet az edzés során fel kell vennie. Fontos, hogy ezt betartsa, hogy az edzés során ne érje Önt sérülés, és ne fájdjalon meg semmije. Ezt a szobakerékpárt úgy terveztük, hogy lehetővé tegye a megfelelő testtartást az edzés során, azaz lehetővé teszi, hogy az edzés során mindenki egyenesen tartsa a hátát, és egyenesen előre nézzen.

MOZGATÁS ÉS TÁROLÁS

Tárolási pozíció

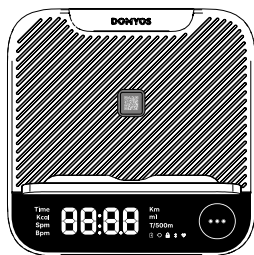
A termék mozgatásához használja a hátsó talpon található görgőket.

BIZTONSÁG

A termék kisgyerekektől távol tartandó.

KONZOL

A konzol számos lehetőséget nyújt a sokoldalú edzéshez. Az alábbiakban megtalál minden utasítást a konzol egyszerű használatához.



- 1** Idő
Ez a funkció percben (PP) és másodpercben (MM) kijelzi, hogy az edzés kezdete óta mennyi idő telt el (PP:MM). Az idő kijelzése: 00:00 és 59:59 között (PP:MM). 59:59 után kijelzés a konzolon: 01:00 (ÓÓ:PP).
- 2** Kalóriák
A funkció kijelzi az edzés megkezdése óta elégetett kalóriák becsült értékét.
- 3** SPM
Húzás per perc. Az edzés alatt az érték valós időben jelenik meg. A szünetekben megjelenített érték az edzés kezdete óta jellemző átlagérték.

- 4** PULZUSSZÁM
5 & 6 Távolság
7 SEBESSÉG

- 8 9 10 11 12**
Ez a funkció csak akkor jelenik meg és aktiválódik, ha a konzol észleli a pulzusszámmérő Bluetooth-jelét. A szív szimbólum (12) világitani kezd. A kijelzett érték mértékegysége: BPM.
- Ez a funkció a megtett távolság becsült értékét jelzi ki kilométerben (km) vagy mérföldben (mi). A távolság kijelzése: 00.00 és 99.99 km között. 99.99 km után kijelzés a konzolon: 100.0 km.
- Az edzés tempója. Mennyi idő alatt evez le 500 métert. A szünet alatt megjelenített érték az edzés kezdete óta jellemző átlagérték.

Pedálozásokor a konzol automatikusan bekapcsol.

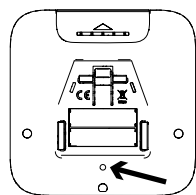
A(z) (13) gomb érintésérzékelő. Csak akkor jelenik meg és működik, ha a konzol be van kapcsolva. Bekapcsoláskor a konzol automatikusan AUTOSCAN (9) üzemmódba kapcsol. Ebben az üzemmódban az információk 3 másodpercenként jelennek meg egymás után. Nyomja meg a gombot (13) a FOLYAMATOSAN KIJELENDŐ (10) információ kiválasztásához és az AUTOSCAN (9) üzemmód kikapcsolásához.

Pihenő üzemmód :

A konzol a tekerés abbahagyása után 2 másodperccel automatikusan pihenő üzemmódba kapcsol. A kijelzés 2 percen keresztül villog és automatikusan kijelzi az adatokat (9): Idő, Távolság, Átlagsebesség, Kalóriák, Átlagos percenkénti fordulatszám, Átlagos pulzusszám (amennyiben használják ez utóbbi funkciót). A pihenő üzemmódból való kilépéshez kezdjen el újra evezni.

A konzol paramétereit :

A konzol hátulján, középen, lent található egy gomb. E gomb rövid megnyomásával a következők jelezhetők ki: a kerékpár által megtett kilométerek/mérföldek összege, a használat teljes ideje, a konzol firmware-jének verziója, a távolság mértékegysége (mi/km), hangjelzés és Bluetooth.



Ebből a menüpontból a konzol hátulján található gomb segítségével lehet kilépni. A gomb (13) 3 másodpercig tartó lenyomásával kijelzhető a kerékpár teljes használati ideje.



A gomb (13) 3 másodpercig tartó lenyomásával kijelzhető a firmware jelenlegi verziójának száma.



A gomb (13) 3 másodpercig tartó lenyomásával kijelzhető a távolság kiválasztott mértékegysége (km vagy mi).



A gomb (13) lenyomásával lehet kilométerről mérföldre váltani, és fordítva. Válassza ki a kívánt mértékegységet. A konzol hátulján található gomb megnyomásával érvényesíthető a kiválasztott mértékegység, és így lehet kilépni a menüpontból.

A gomb (13) 3 másodpercig tartó lenyomásával érvényesíthető a kiválasztott paraméter, illetve kiválasztható a hangjelzés ki- vagy bekapcsolása.



A gomb (13) megnyomásával kapcsolható ki és be a hangjelzés. Válassza ki a kívánt paramétert. A konzol hátulján található gomb megnyomásával érvényesíthető a kiválasztott mértékegység, és így lehet kilépni a menüpontból.

A gomb (13) 3 másodpercig tartó lenyomásával érvényesíthető a kiválasztott paraméter, illetve kiválasztható a Bluetooth be- vagy kikapcsolása.



A Bluetooth gyárilag be van kapcsolva. A gomb (13) megnyomásával kapcsolható ki és be a Bluetooth. Válassza ki a kívánt paramétert. A konzol hátulján található gomb megnyomásával érvényesíthető a kiválasztott mértékegység, és így lehet kilépni a menüpontból.

A gomb (13) 3 másodpercig tartó lenyomásával lehet visszatérni a konzolparaméterek elejére, azaz a kerékpár által megtett kilométerek/mérföldek összegének kijelzéséhez.

BLUETOOTH :

Ez a Domyos készülék Bluetooth-technológiával van felszerelve. A Bluetooth gyárilag be van kapcsolva. Kikapcsolható; lásd A konzol paramétereit c. részt

Kommunikációs frekvencia: 2402–2480 MHz Hatótávolság: ~3 m / 9,8 láb

A Bluetooth funkció révén az eszköz különböző applikációkhoz (pl. Domyos E-Connected) csatlakoztatható okostelefonon vagy tableten keresztül, amennyiben a kommunikációs frekvenciára és a hatótávolságra vonatkozó feltételek teljesülnek. A termék weboldalán lehet tájékozódni az elérhető és a termékkel kompatibilis applikációkról. Csatlakozás után a konzol 2 másodpercen keresztül kijelzi a Bluetooth bekapcsolást, majd csak a Bluetooth logót (11). A Bluetooth logó (11) csak akkor látható, ha készülék csatlakozik a konzolhoz.

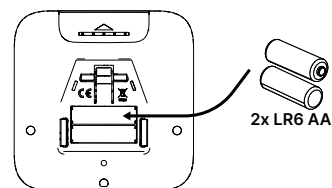


A Bluetooth funkció révén észlelhetők és kijelzhetők a pulzusszámmal kapcsolatos információk. Például öv, okoskarkötő vagy okosóra használatával, amennyiben a kommunikációs frekvenciára és a hatótávolságra vonatkozó feltételek teljesülnek. A konzol automatikusan észleli az eszközt, és kijelzi a pulzusszámot szívverés per perc mértékegységben (BPM).



A mért eredmény csak tájékoztatásul szolgál, semmilyen esetben sem adunk rá orvosi biztosítékot. A kitűzött célokkal kapcsolatos személyre szabott tanácsért forduljon egészségügyi vagy sportszakemberhez.

AZ ELEMEK BEHELYEZÉSE



1. Vegye le a konzolt a tartóról, tegyen 2 db AA (1,5V) LR6 típusú elemet a kijelző hátulján erre szolgáló helyre.
2. Ügyeljen az elemek megfelelő elhelyezésére és tökéletes érintkezésére a rugókkal (az elem – pólusával).
3. Ha a kijelzés olvashatatlan vagy hiányos, vegye ki az elemeket, várjon 15 másodpercet, majd tegye vissza őket.

A mellékelt elemek nem tölthetők újra. A nem tölthető elemeket nem szabad újratölteni. Az újratölthető elemeket újratöltés előtt ki kell venni a készülékből. Az elemeket a megfelelő polaritás betartásával kell elhelyezni. Az elhasznált elemeket el kell távolítani a készülékből, és újra kell hasznosítani őket. Nem szabad különböző típusú elemeket vagy új és használt elemeket használni egyszerre. Ha tárolja és hosszú ideig nem használja a készüléket, az elemeket ki kell venni. A tápkapcsokat tilos rövidre zárn.

PULZUSSZÁMMÉRÉS

A konzol Bluetooth-technológiával működő pulzusjelzővel van ellátva, amely pulzusszámmérő övvel vagy okosórával (ezek nem tartozékok) használható. További információért forduljon a Decathlon áruházhoz.

Maximális pulzusszámmérés (max. pulzusszám):

- Nőknek: 226 – kor.
- Férfiaknak: 220 – kor.
- A tapasztalat alapján mért beállítás:
- Állítsa 10-re kezdők és tapasztalatlan emberek számára.
- A rekreációs sportolók tartásuk magukat a fenti alapszámméréshez.
- Vonjon le 10-et a rendszeresen sportolók esetében.

- Max. pulzusszám, egy célhoz igazítva:
- A pulzusszám visszaállása a Max HR elérése után
- 60 és 69% között => könnyed edzés
- 70 és 79% között => súlycsökkentés
- 80 és 89% között => állóképesség-javítás
- > 90% => teljesítményjavítás

A mért eredmény csak tájékoztatásul szolgál, semmilyen esetben sem adunk rá orvosi biztosítékot. A kitűzött célokkal kapcsolatos személyre szabott tanácsért forduljon egészségügyi vagy sportszakemberhez.

HIBAELHÁRÍTÁS

Konzol :

- A konzol nem kapcsolódik be vagy az E00 hibakódot jelzi ki = Cserélje ki az elemeket a konzolban.
- A konzol nem kapcsolódik be vagy az E01 hibakódot jelzi ki = Cserélje ki a konzolt.
- A konzol E00 vagy E01 hibakódja a gomb (13) 4 másodpercig tartó lenyomásával szüntethető meg.
- Ha a konzol nem kapcsol be, cserélje ki az elemeket újakra.

- A konzol villog az elemek behelyezésekor, majd pedálozás közben továbbra is villog, és pedálozáskor nem gyullad fel = Válassza le a konzolt, és ellenőrizze a csatlakozásokat a konzol hátulján és a csöben is, mert a konzol nem érzékeli az evezést.
- Nem jön létre Bluetooth-kapcsolat = Próbálja másik készülékhez (öv, okosóra, okostelefon, tablet...) csatlakoztatni a konzolt.

Frissítés

A Domyos E-Connected applikációval frissíthető a konzol. Frissítés előtt bizonyosodjon meg arról, hogy új elemek vannak a konzolban, vagy legalább arról, hogy a konzolon nem jelent meg az E00 hibaüzenet anélkül, hogy elemet cserélt volna. Frissítés közben az UPD betűkombináció másodpercenként villog.



Tárolás

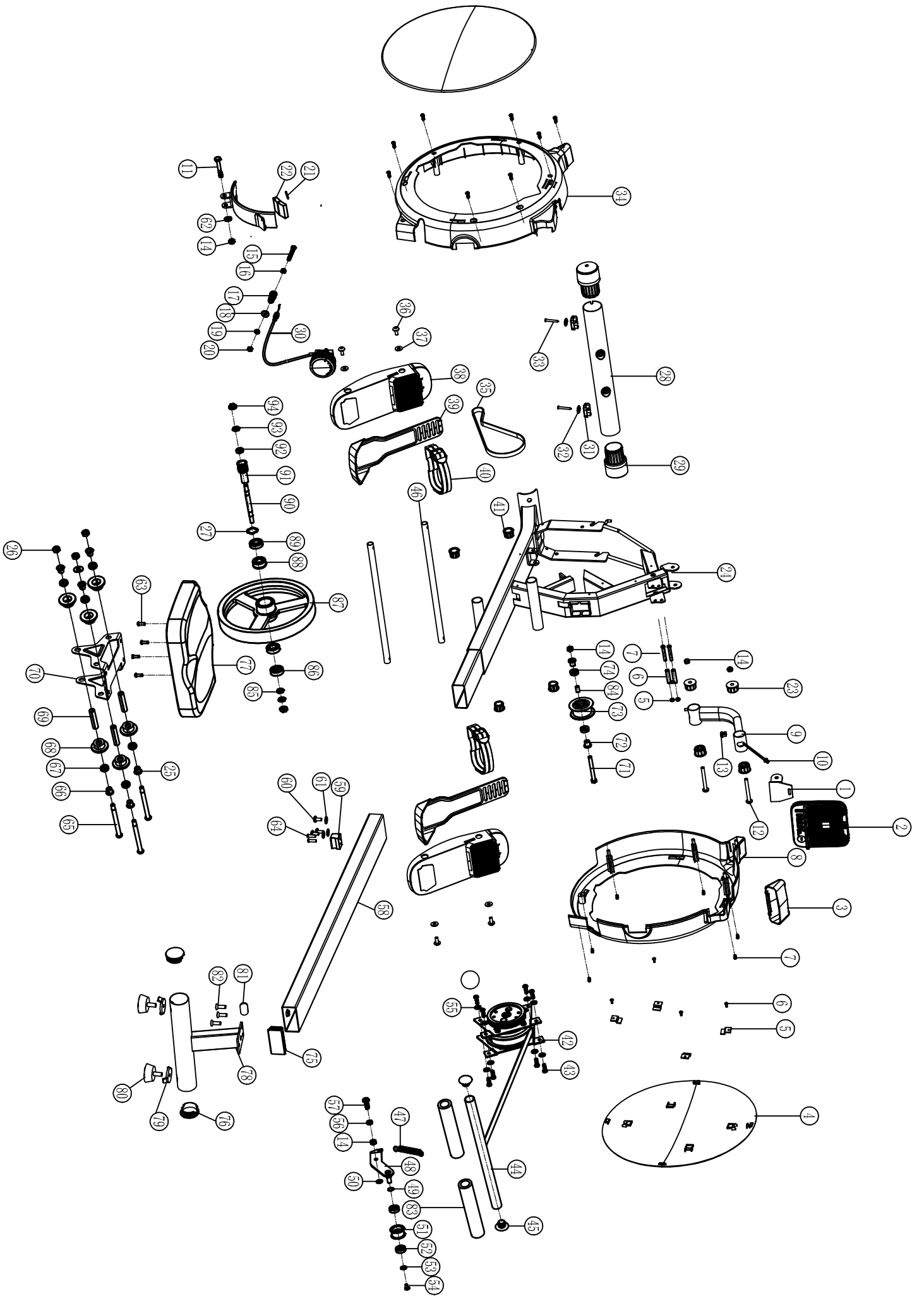
Hosszú távú tárolás esetén távolítsa el az elemeket a konzolból, és tegye a készüléket tiszta, száraz, a hirtelen hőmérséklet-ingadozástól védett helyre.

Amennyiben a probléma továbbra is fennáll, vegye fel a kapcsolatot a Domyos vevőszolgálatával (lásd az utolsó oldalon: vevőszolgálat).

TÖBB INFORMÁCIÓ

Jelentkezzen be a <http://www.supportdecathlon.com/> weboldalra, válassza ki a terméket, és keresse meg a következőt:

- GYIK (kérdések/válaszok)
- Karbantartási utasítások.
- A termék javításához szükséges bemutató videók.
- A termékhez elérhető alkatrészek.
- Segítségkérő űrlap.



DOMYOS

Initial Rower 100

Rameur initial 100

Őrizze meg az útmutatót, mert később még szüksége lehet rá

