

Návod na obsluhu počítače

7.1 Tlačítka na panelu

RECOVERY: Tepová frekvence a zotavování s ukazateli vašeho skóre.

DELETE: Tlačítko pro zrušení vložených hodnot nebo pro přeskočení do předchozího levelu (úrovně).

MODE: Stiskem tohoto tlačítka potvrďte svou volbu

ŠIPKY NAHORU A DOLŮ: Šipkami nahoru a dolů se pohybujete mezi jednotlivými údaji.

7.2 Funkce/Displej

TIME/500M: Ukazuje průměrnou dobu na 500m nebo nastavený čas cvičení 1-99 min.

METERS: Ukazuje vzdálenost v metrech. Lze nastavit od 100 – 99,900m.

WATTS: Zobrazuje Watty na jeden záběr. Nastavení Watt hodnoty je možné od 30-300 Wattů. (Nastavíte v programu Watt, viz. dále)

PULSE: Počítač má vestavěný přijímač, který bezdrátově přijímá srdeční frekvenci. Hrudní pás by měl zachycovat frekvenci mezi 5,0 – 5,5 kHz. Nastavení požadované normy srdeční frekvence můžete v rozmezí od 60-220 bpm.

SPM: Ukazuje počet záběrů za minutu.

TIME: Ukazuje celkový čas.

STROKES: Ukazuje celkový počet záběrů.

KCAL: Ukazuje počet spálených kalorií.

LEVEL: Ukazuje úroveň zátěže, 1-32. **Regulace zátěže je integrovaná přímo do řídicíků. Komfortní a exkluzivní.**

7.3 Spuštění počítače

7.3.1 Napájení

- Zapojte napájecí kabel do zásuvky a kulatý konektor zasuňte do kulatého otvoru v rámu.

- Ve fázi, kdy je počítač vypnutý, stačí stisknout libovolné tlačítko a počítač bude aktivován. Na displeji se zobrazí nastavení uživatele, který cvičil před vámi. Šípkami nahoru a dolů nastavení změníte. Dávejte pozor, veškerá data, která jsou nastavena pro uživatele – 0 (user – 0), nebudou uložena!
- Pokud jste nenastavili u zvoleného uživatele věk, v následujícím kroku se vás počítač na tuto informaci zeptá. Pokud jste tak učinili, ale chcete jej změnit, stiskněte tlačítko MODE déle než 2 sekundy. Poté co svůj věk nastavíte, potvrďte nastavení tlačítkem MODE.

7.3.2 Manuální nastavení

- Pokud jste zvolili MANUAL mode (manuální nastavení pomocí šipek), na displeji bude blikat nápis MANUAL. Potvrďte jej tlačítkem MODE.
- Stiskněte ENTER a začne blikat nápis LEVEL. Pomocí šipek nastavíte úroveň zátěže. Úroveň zátěže může být měněna i po celou dobu cvičení.
- Stiskněte ENTER a začne blikat údaj s časem. Pomocí šipek nastavíte čas cvičení. Pokud nechcete nastavovat čas, nechejte tam nulu.
- Stiskněte MODE a začne blikat údaj o vzdálenosti. Pomocí šipek nastavíte požadovanou vzdálenost. Pokud nechcete nastavovat vzdálenost, nechejte tam nulu.
- Stiskněte ENTER a údaj o kaloriích začne blikat. Pomocí šipek nastavíte počet kalorií, které chcete spálit během cvičení. Pokud nechcete nastavovat kalorie, nechejte tam nulu.
- Dávejte pozor, čas, vzdálenost a kalorie mohou mít nastavený pouze jeden údaj. Pokud nastavíte další, bude ten předchozí smazán.
- Cvičení začněte veslováním.

7.3.3 Nastavení programů

- Pokud jste se dostali pomocí šipek do PROGRAM mode, bude na displeji blikat nápis PROGRAM. Stisknutím tlačítka MODE jej potvrďte.
- P1 (program 1) a jeho profil se zobrazí na displeji.
- Pomocí šipek vybíráte různé profily a stisknutím tlačítka MODE jej potom potvrďte.
- Poté začne blikat na displeji LEVEL. Pomocí šipek nastavíte úroveň zátěže. Úroveň zátěže může být měněna i po celou dobu cvičení.
- Stiskněte ENTER a začne blikat údaj s časem. Pomocí šipek si můžete zvolit čas cvičení (10-99 minut). Pokud nechcete čas nastavovat, nechejte jej na nule. Čas v profilu je automaticky nastaven na 20 minut.
- Cvičení začněte veslováním.

7.3.4 Race mode (nastavení závodu)

- Máte možnost veslovat vedle rychlostní lodi pro zlepšení vaší rychlosti.

- Pokud jste se dostali pomocí šipek do RACE mode, bude na displeji blikat nápis RACE. Stisknutí tlačítka MODE jej potvrdíte.
- Poté bude blikat nápis INDIVIDUAL. Zde si můžete nastavit vaši individuální vzdálenost, kterou chcete ujet. Pokud chcete zvolit jinou vzdálenost, nastavte ji pomocí šipek. Pro potvrzení trati stiskněte tlačítko MODE.
- Poté bude blikat údaj s časem. Pomocí šipek nastavíte požadovaný čas pro vzdálenost, kterou jste si zvolili. Čím menší čas si nastavíte, tím rychleji musíte veslovat.
- Cvičení začnete veslováním.

7.3.5 Interval mode

- Tento mód vám dává příležitost ke cvičení s přestávkami. Neboli zátěž a odpočinek.
- Můžete si vybrat mezi časem nebo vzdáleností po kterých chcete mít přestávku.
- Pomocí šipek vyberte INTERVALL mode a tlačítkem MODE jej potvrdíte.
- Nyní si vyberte mezi INTERVALL TIME nebo INTERVALL DISTANCE pomocí šipek a vybranou část potvrdíte stisknutím MODE tlačítka.
- INTERVALL TIME:
 - Nastavte čas načítání pomocí šipek od 20 s do 99,5 min a potvrdíte tlačítkem MODE. Potom nastavte délku přestávky pomocí šipek od 10s po 9,50 min a potvrdíte tlačítkem MODE.
 - Zvolte množství přestávek od 1-10 a potvrdíte tlačítkem MODE.
- INTERVALL DISTANCE:
 - Nastavte vzdálenost načítání pomocí šipek od 100m po 99 900m a potvrdíte tlačítkem MODE. Čas přestávky nastavte pomocí šipek a to od 10s po 9,50 min a potvrdíte tlačítkem MODE.
 - Zvolte množství přestávek od 1-10 a potvrdíte tlačítkem MODE.
- Pokud dokončíte dosaženou vzdálenost nebo čas, který jste si nastavili, ozve se zvukový signál a na displeji se zobrazí blikající symbol mezi jednotlivými intervaly. 5 sekund před koncem přestávky se ozve zvukový signál. Poté začne další část cvičení.

7.3.6 User mode (uživatelské nastavení)

- Můžete si vytvořit svůj vlastní profil.
- Pokud jste se pomocí šipek dostali do USER mode potvrdíte jej tlačítkem MODE. Zobrazí se poslední profil a začne blikat první kolonka. Nastavte zátěž v okýnku LEVEL pomocí šipek a potvrdíte. V každém následujícím okýnku to udělejte stejně.
- Pro potvrzení již nastaveného profilu nebo pro uložení nastaveného profilu stiskněte tlačítko MODE po dobu 2 s. Poté začne blikat čas.
- Pomocí šipek můžete nastavit čas od 1-99min. Pokud bude nastaveno 0 minut automaticky bude délka vašeho cvičení nastavena na 20 minut.
- Cvičení začnete veslováním.

7.3.7 HRC mode

- Můžete si vybrat mezi 4mi programy měření srdeční frekvence s odlišenou maximální srdeční frekvencí během cvičení (55%, 75%, a 90% nebo individuální). Musíte vložit správné personální údaje, aby vám mohl počítat vypočítat správnou srdeční frekvenci během cvičení.
- Pokud jste potvrdili HRC mode na displeji začne blikat HRC 55%. Pomocí šipek si nastavíte procenta podle sebe. 55% je ideální pro spalování tuků nebo pro regenerační sekvenci. Pro závodníky je ideální 90%.
- Pokud jste si vybrali, potvrďte volbu tlačítkem MODE.
- Dále nastavte čas pomocí šipek (1-99min). Pokud nechcete nastavit čas nechejte tam nulu a čas se bude sám načítat.
- Cvičení začnete veslováním.
- Odpor (úroveň) se bude postupně zvyšovat, dokud nedosáhnete požadované srdeční frekvence. Pokud bude srdeční frekvence vyšší, odpor se bude snižovat dokud nedosáhnete požadované srdeční frekvence.
- HRC cíl: Pokud jste zvolili HRC TAG můžete si zde nastavit svůj vlastní limit pro srdeční frekvenci pomocí šipek. Nastavení potvrdíte tlačítkem MODE.

7.3.8 Watt mode

- Pokud jste zvolili Watt mód bude na displeji blikat WATT. Potvrďte jej tlačítkem MODE.
- Pomocí šipek zvolte WATT hodnotu, kterou můžete během cvičení libovolně měnit.
- Stiskněte MODE a začne blikat údaj o čase. Pomocí šipek nastavíte čas cvičení. Pokud nechcete nastavit čas, nechejte tam nulu.

7.3.9 Recovery funkce

Vysvětlení: Tenhle stroj je vybavený zařízením, které měří tepovou frekvenci, čímž si můžete zlepšit svůj celkový stav nebo výkon. Důležitým indikátorem pro vaše cvičení je rychlost zotavování těla. Pokud vám puls, který máte během cvičení, po 1 minutě po skončení cvičení klesne na 30%, můžete si říci, že jste v dobré fyzické kondici.

- Počítač poté zveřejní váš výsledek (hodnotami F1-F6). F1 znamená velmi uspokojující, F6 znamená neuspokojivý.

Poznámka: Aby jste mohli dosáhnout smysluplného měření, musíte cvičit nejméně 15 minut. Tato doba je nutná proto, aby bylo dosaženo stabilního pulsu během cvičení ze kterého se během minuty změní vaše schopnost zotavování.

Obsluha: Během cvičení s kontrolou pulsu stiskněte tlačítko RECOVERY a okamžitě přestaňte veslovat. Čas se začne odpočítávat od 00:60 do 00:00. Poté se váš výsledek zobrazí na displeji.

Výpočet: ROZDÍL mezi tepovou frekvencí na konci cvičení a tepovou frekvencí 60s po stisknutí tlačítka RECOVERY.

