

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA *USER MANUAL*



SPIRIT S-CRW 800 **VESLOVACÍ TRENAŽER / *ROWER***

Velký modrý-LED display
Large Blue-LED Matrix Window

Vestavěný přijímač srdeční
frekvence
Built-in Heart Rate Receiver



10 inovativních programů nabízí různé
tréninky
10 innovative programs offer a variety
of workouts

Easy-Touch ovládací tlačítka
Easy-Touch Control Buttons

NAPÁJENÍ

Stisknutím libovolného tlačítka probudíte konzoli a LCD se zapne. Jakmile je rychlost zaznamenána snímačem rychlosti, spustí se manuální tréninkový režim. Po jedné minutě nečinnosti konzole automaticky přejde do režimu spánku.

POWER

Wake the console by pressing any button and the LCD will turn on. If speed is sensed by speed sensor, manual workout mode will begin. After one minute of inactivity, the console will automatically go to sleep.

FUNKCE / FUNCTION :

STROKE / MIN

- Hodnota S / m ukazuje ekvivalentní zdvihy za minutu

STROKE/MIN

- S/m value shows the equivalent strokes per minute.

TIME

- Zobrazuje čas.
- Časový rozsah: 00: 00 ~ 99: 59 (minuta: sekunda)
- Čas se počítá pro každý tréninkový režim zvlášť.
- Když je čas nastaven na odpočítávání, zobrazuje zbývajcí čas.

TIME

- Shows the Time.
- Range of time: 00:00~99:59(minute: second)
- The time is accumulated for each workout mode.
- When time is set to count down, it shows the time remaining.

DISTANCE

- Rozsah vzdálenost je 0 ~ 9999 a přepne se do formátu 1X.XX, když je hodnota vyšší než 9999.
- Vzdálenost se sčítá pro každý tréninkový režim.
- Když je vzdálenost nastavena na odpočítávání, zobrazuje zbývajcí vzdálenost.

DISTANCE

- The distance range is 0~9999 and switches to the format of 1X.XX when the value is over 9999.
- The distance will be accumulated for each workout mode.
- When the distance is set to count down, it shows the remaining distance.

HEART RATE

- Rozsah srdeční frekvence je 40 ~ 220 bpm
- Když je detekován signál srdeční frekvence, bude blikat malá tečka v pravém dolním rohu okna srdeční frekvence společně se zobrazením hodnoty srdeční frekvence.
- Pokud není detekován žádný signál srdeční frekvence, v okně srdeční frekvence se nic nezobrazí.

HEART RATE

- *The heart rate range is 40~220 bpm*
- *When the heart rate signal is detected, the small dot at lower right corner of the heart rate window will be blinking together with heart rate value showing.*
- *When there is no heart rate signal detected, the heart rate window shows nothing.*

KALORIE / CALORIES

- Okno Kalorie zobrazuje hodnotu spálených kalorií.
- Rozsah kalorií je 0 ~ 999
- The Calorie window shows the value of calorie dissipated. • The calorie range is 0~999.

WATY / WATTS

- Okno Wa s zobrazuje hodnotu Wa pro každý tah.
- Rozsah Waů je 0 ~ 2000

Když je zobrazovaná hodnota přes 999 až čtyři číslice, na displeji by se pomocí bodu zobrazovaly číslice v sících. Např. 1000 ukazuje 1,00, 1009 ukazuje 1,01, 1240 ukazuje 1,24, 1250 ukazuje 1,25, 2000 ukazuje 2,00 atd.

ω ϕKŜ ² I·úúă ôlyR2ô âK2ôă ² I·úú ôI·tdzŜ F2N SÎ·ÔK âúN2IŜ

ω ϕKŜ ² I·úú N·yÛŜ lâ лЧнллл

ω ² KŜy·úKŜ yôz YôŜNă 2ôŜN ϕϕϕ ú2 F2dzN Rl3lúăŹ úKŜ RlăLlfi·è ô2dzR dzăŜ Lj2lyú ú2 âK2ô Rl3lú ly·úK2dzăI·yRăô
9ô3ô мллл âK2ôă мФллŹ мллф âK2ôă мФлмŹ мнпл âK2ôă мФнпŹ мнрл âK2ôă мФнрŹ нллл âK2ôă нФллŹ Súô

LEVEL / LEVEL

- Okno Level zobrazuje aktuální úroveň odporu.
- Rozsah úrovní je 1 ~ 16
- Úroveň 1 a 2 rozsvítí první tečku, úroveň 3 a 4 rozsvítí druhou tečku atd.
- *The Level window shows the current resistance level.*
- *The level range is 1~16*
- *Level 1 and 2 would light the first dot, level 3 and 4 would light the second dot, etc.*

500M/TIME / 500M/TIME

- S touto funkcí zobrazení fungují pouze tréninkové režimy Manual, Distance, Time a Calorie
- Příklad pro režim Manual workout: Když se spustí konzole, uprostřed LCD se zobrazí „vlna“, která se po 5 sekundách přepne na 500M/TIME 00:00 přes středové zobrazení a poté se opět přepne zpět na průběh vlny po dalších 5 sekundách a pokračuje v opakování cyklu. To je funkce Scan.

• Po spuštění přejde konzole přímo do režimu Scan. Stisknete-li tlačítko Mode, zobrazí se vzorec vln. Opětovným stisknutím tlačítka Mode se zobrazí 500M/TIME a opakováním tlačítka Mode se vrátíte zpět k funkci Scan.

ω Only workout modes of Manual, Distance, Time and Calorie are with this display function.

• For Manual workout mode as an example: When the console starts, Matrix in the middle of LCD will show the wave pattern then switch to 500M/TIME 00:00 across center display after 5 seconds then switch again back to the wave pattern after another 5 seconds and continue to repeat the cycle. This is the function of Scan.

• The console goes directly into Scan mode after start. If Mode button is pressed, it shows the wave pattern.

• Pressing the Mode button again, it displays 500M/TIME and repeat again by pressing Mode button it goes back with Scan function (recyclable).

FUNKCE TLAČÍTEK / *BUTTON FUNCTIONS*

TLAČÍTKO MODE / *MODE BUTTON*

• V klidovém režimu s sknu m tlačítka MODE pokaždé přepnete režim tréninku v následujícím pořadí: MANUAL » DISTANCE » TIME » CALORIES » 20/10 INTERVAL » 10/20 INTERVAL » CUSTOM INTERVAL » FAT BURN » CARDIO » STRENGTH » GAME

• Výchozím tréninkovým režimem po zapnu přístroje je MANUAL režim.

• Chcete-li zvolit režim tréninku, když display zobrazuje požadovaný druh cvičení a nastavená hodnota v okně parametrů bliká po sekundě.

• Under idle mode, pressing MODE button each time switches the workout mode with the following sequence: MANUAL » DISTANCE » TIME » CALORIES » 20/10 INTERVAL » 10/20 INTERVAL » CUSTOM INTERVAL » FAT BURN » CARDIO » STRENGTH » GAME

• The default workout mode after turning on the unit is Manual mode.

• To choose the target workout mode, when the matrix window shows the desired workout pattern and parameter window value to be set will be blinking each second.

TLAČÍTKO NAHORU / *UP BUTTON*

• V režimu nastavení cílového tréninku bude parametr připočítán. Hodnota se zvyšuje o jednu úroveň, pokud s sknete tlačítko jednou.

• Under the setting mode of the target workout, the parameter is will be counted up. The value increases one increment when Up button is pressed once.

TLAČÍTKO DOLŮ / *DOWN BUTTON*

• V režimu nastavení cílového tréninku se parametr odpočítává. Hodnota se snižuje o jednu úroveň, pokud s sknete tlačítko jednou.

• Under the setting mode of the target workout, the parameter is will be counted down. The value decreases one increment when Down button is pressed once.

TLAČÍTKO START / *STOP BUTTON*

• V klidovém režimu přejde s sknu m tlačítka Start / Stop do režimu ručního tréninku.

• Pro potvrzení hodnoty, která se zobrazuje při nastavování parametru v každém režimu cílového tréninku a na spuštění režimu cvičení. S sknu m tlačítka ukončíte aktuální tréninkový režim a všechny hodnoty se přestanou počítat.

ω Under idle mode, pressing Start/Stop button enters Manual workout mode.

• To confirm the value the window is showing when setting the parameter under each target workout mode and to start the workout mode. Press to end the current workout mode and all message windows stop counting.

TLAČÍTKO RESET / RESET BUTTON

- Stisknutím tohoto tlačítka v režimu zastavení se obraz přepne do klidového režimu.
- Tlačítko Reset je platné pouze v režimu zastavení. V jakémkoli režimu se stisknutím tohoto tlačítka po dobu 3 sekund zapne konzole znovu.
- Pressing this button under stopping mode, the image switches to the idle mode.
- The Reset button is valid only in stopping mode. Under any mode, pressing this button for 3 seconds turns on the console again.

PROGRAMOVATELNÉ FUNKCE / PROGRAMMABLE FEATURES

Obrazovka celá svítí a zvukové znamení po zapnutí pípá dvě sekundy. Stisknutím tlačítka **Start** přejdete přímo do režimu ručního tréninku nebo stisknutím tlačítka **MODE** přepnete a vyberete režim cvičení pomocí sledu cvičení zobrazeného níže:

MANUAL » DISTANCE » TIME » CALORIES » 20/10 INTERVAL » 10/20 INTERVAL » CUSTOM INTERVAL » Fat Burn » Cardio » Strength » Game

Název programu se posouvá zleva doprava a sdělí uživateli základní informace o tréninku.

The screen is with full display and the buzzer beeps for two seconds after turning on. Pressing Start button

goes directly to Manual workout mode or pressing MODE button to switch and select a workout mode with

the workout sequence shown as below:

MANUAL » DISTANCE » TIME » CALORIES » 20/10 INTERVAL » 10/20 INTERVAL » CUSTOM INTERVAL » Fat Burn » Cardio » Strength » Game

The program name will scroll from left to right to tell the user what it is.



MANUAL



DISTANCE



TIME



CALORIES



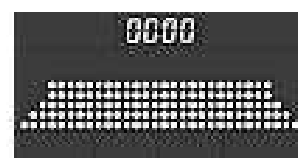
20/10 INTERVAL



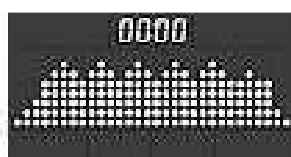
10/20 INTERVAL



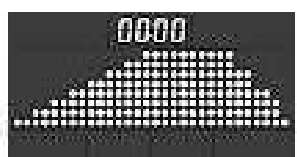
CUSTOM INTERVAL



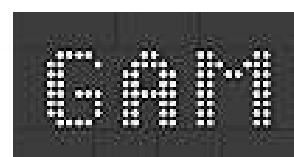
FAT BURN



CARDIO



STRENGTH



GAME

RUČNÍ REŽIM / *MANUAL MODE*

(Obr. /Fig. 1-1)

- Stisknutím tlačítka **Start/Stop** se spustí tréninkový režim nebo se zapne potáhnutím madla stroje v klidovém režimu - přímo do režimu **Manual workout mode**. Obraz ve středu LCD se bude přepínat každých 5 sekund, aby ukázal rychlost tahu s vlnovým zobrazením (Obr. 1-2) a **500M/TIME** (Obr. 1-3) nebo stisknutím tlačítka **MODE** (REŽIM) zrušíte zobrazení - pouze pomocí vlnového vzoru.
- Opětovným stisknutím režimu přepnete obraz tak, aby se zobrazoval **500M/TIME**.
- Pressing **Start/Stop** button begins the workout mode or pulling the paddle under the idle mode enters directly into Manual workout mode.
- The image at the center of LCD will scan every 5 seconds to show the stroke speed with wave pattern (Fig. 1-2) and **500M/TIME** (Fig. 1-3) or pressing **MODE button** to cancel scanning with wave pattern only.
- Pressing **Mode** again switches the image to show 500M/TIME.



Fig 1-1



Fig 1-2



Fig 1-3

PROGRAM ODPOČTU CÍLOVÉ VZDÁLENOSTI / *TARGET DISTANCE*

(Obr./Fig. 2-1)

- Pomocí tlačítek **nahoru/dolů** upravte a nastavte vzdálenost tréninku. Výchozí vzdálenost je 100M s přírůstkem 500M nahoru nebo dolů.
- Stiskněte tlačítka **Start/Stop** pro potvrzení nastavení a spuštění tréninkového režimu. Obraz ve středu LCD se bude měnit každých 5 sekund, aby ukázal rychlost tahu s vlnovým vzorem (Obr. 2-2) a **500M/TIME** (Obr. 2-3) nebo stisknutím tlačítka **MODE** (REŽIM) zrušíte zobrazení pouze s vlnovým vzorem.
- Opětovným stisknutím režimu přepnete obraz tak, aby se zobrazoval 500M / TIME. Okno **DISTANCE** odpočítává od hodnoty nastavení cílové vzdálenosti a zobrazuje zbývající vzdálenost cvičení.
- V režimu cvičení nastavujete úroveň odporu stisknutím tlačítka **nahoru/dolů**. Když je vzdálenost odečtena na 0, trénink se dokončí a signál zazní dlouhým pípnutím. Pokud pádlování pokračuje, bude se odpočítávání vzdálenosti opakovat.
- Use Up/Down buttons to adjust and set the workout distance. The default distance is 100M with increment
- of 500M up or down. Press Start/Stop button to confirm the setting and start the workout mode.
- The image at the center of LCD will scan every 5 seconds to show the stroke speed with wave pattern
- (Fig. 2-2) and 500M/TIME (Fig. 2-3) or pressing Mode button to cancel scanning with wave pattern only.
- Pressing Mode again switches the image to show 500M/TIME.

- **Distance** window counts down from target distance setting value and shows the remaining distance of
- the workout. Under the workout mode, pressing Up or Down button adjusts the resistance level.
- When the distance is counted down to 0, the workout completes and the buzzer sounds with a long beep.
- If paddling continues, the distance count-down repeats.



Fig 2-1



Fig 2-2



Fig 2-3

PROGRAM ODPOČTU CÍLOVÉHO ČASU / *TARGET TIME* (Obr./Fig. 3-1)

- Pomocí tlačítek **nahoru/dolů** upravte a nastavte čas cvičení. Výchozí čas je 5:00 s 5min. přírůstkem nahoru/dolů (maximálně 99:00).
- Stiskněte tlačítko **Start/Stop** pro potvrzení nastavení a spuštění tréninkového režimu. Obraz ve středu LCD se bude měnit každých 5 sekund, aby ukázal rychlost zdvihu se vzorem vln (obr. 3-2) a 500M/TIME (obr. 3-3) nebo stisknutím tlačítka Mode (Režim) zrušíte zobrazení pouze se vzorem vln. Stisknutí režimu znovu přepne obraz tak, aby ukazoval **500M/TIME**
- V režimu cvičení nastavujete úroveň odporu stisknutím tlačítka Nahoru nebo Dolů. Časové okno se odpočítává od hodnoty nastavení času a zobrazuje zbývajícím čas tréninku.
- Když se odpočítává čas do 0:00, trénink skončí a signál zazní dlouhým pípnutím.
- Pokud pádlování pokračuje, odpočítávání času se opakuje.
- Use Up/Down buttons to adjust and set the workout time. The default distance is 5:00 with 5-minute increment of **up/down** (99:00 maximum). Press **Start/Stop** button to confirm the setting and start the workout mode.
- The image at the center of LCD will scan every 5 seconds to show the stroke speed with wave pattern (Fig. 3-2) and 500M/TIME (Fig. 3-3) or pressing Mode button to cancel scanning with wave pattern only. Pressing **Mode** again switches the image to show **500M/TIME**.
- Under the workout mode, pressing **Up/Down** button adjusts the resistance level. Time window counts down from the setting time value and shows the remaining time of the workout.
- When time is counted down to 0:00, the workout completes and the buzzer sounds with a long beep.
- If paddling continues, the time count-down repeats.



Fig 3-1



Fig 3-2



Fig 3-3

PROGRAM CÍLOVÉHO ODPOČTU KALORIÍ / *TARGET CALORIES* (Obr./Fig. 4-1)

- Pomocí tlačítek **nahoru/dolů** upravte a nastavte cílové kalorie. Výchozí hodnota je 100 s přírůstkem 10 nahoru nebo dolů. Stiskněte tlačítko **Start/Stop** pro potvrzení nastavení a spuštění tréninkového režimu.
- Obraz ve středu LCD se bude měnit každých 5 sekund, aby ukázal rychlost tahu s vlnovým vzorem (Obr. 4-2) a **500M/TIME** (obr. 4-3) nebo stisknutím tlačítka **MODE** (Režim) zrušíte zobrazení pouze s vlnovým vzorem. Opětovným stisknutím tlačítka **MODE** se obraz přepne na **500M/TIME**.
- Okno kalorií odpočítává od nastavené cílové hodnoty kalorií a zobrazuje zbývající kalorickou hodnotu cvičení. V režimu cvičení nastavujete úroveň odporu stisknutím tlačítka **nahoru/dolů**. Když je kalorie odečtena na 0, trénink je ukončen a signál zazní dlouhým pípnutím.
- Pokud pádlování pokračuje, odpočítávání času se opakuje.
(Fig. 4-1)
- Use **Up/Down** buttons to adjust and set the target calorie. The default value is 100 with increment of 10 up or down. Press Start/Stop button to confirm the setting and start the workout mode.
- The image at the center of LCD will scan every 5 seconds to show the stroke speed with wave pattern (Fig. 4-2) and **500M/TIME** (Fig. 4-3) or pressing **MODE** button to cancel scanning with wave pattern only.
- Pressing **MODE** again switches the image to show **500M/TIME**.
- Calorie window counts down from the setting target calorie value and shows the remaining calorie of the
- workout. Under the workout mode, pressing Up or Down button adjusts the resistance level.
- When calorie is counted down to 0, the workout completes and the buzzer sounds with a long beep.
- If paddling continues, the time count-down repeats.

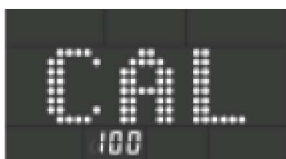


Fig 4-1



Fig 4-2



Fig 4-3

20/10 INTERVAL / 20/10 INTERVAL

(Obr./Fig. 5-1)

- Obraz ve středu LCD: **20 sekund (cvičení)/10 sekund (odpočinek)**.
- Stiskněte tlačítko **Start/Stop** režim cvičení.
- Údaj uprostřed LCD zobrazuje odpočítávání času aktuálního tréninku a vlny (obr. 5-2) nebo odpočítávání doby odpočinku (obr. 5-3). V režimu cvičení nastavujete úroveň odporu stisknutím tlačítka **nahoru/dolů**. Celkem 10 cvičení/odpočinkových cyklů pro každé cvičení.
- Po ukončení cvičení zazní zvukový signál s dlouhým pípnutím. Pokud pádlování pokračuje, odpočítávání času se opakuje.

(Fig. 5-1)

- The image at the center of LCD: **20 seconds (Exercise)/10 seconds (Rest)**. Pressing **Start/Stop** button starts the workout mode.
- The image at the center of LCD shows time count-down of current workout and wave (Fig. 5-2) or rest time count-down and mark (Fig. 5-3).
- Under the workout mode, pressing **Up/Down** button adjusts the resistance level. There are 10 Exercise/Rest cycles for each workout time.
- When workout completes, the buzzer sounds with a long beep. If paddling continues, the time count-down repeats.



Fig 5-1



Fig 5-2



Fig 5-3

10/20 INTERVAL / 10/20 INTERVAL

(Obr./Fig. 6-1)

Obraz ve středu LCD: **10 sekund (cvičení)/20 sekund (odpočinek)**.

- Stiskněte tlačítko **Start/Stop** režim cvičení. Údaj uprostřed LCD zobrazuje odpočítávání času aktuálního tréninku a vlny (obr. 6-2) nebo odpočítávání doby odpočinku (obr. 6-3). V režimu cvičení nastavujete úroveň odporu stisknutím tlačítka **Nahoru/Dolů**. Celkem 10 cvičení/odpočinkových cyklů pro každé cvičení.
- Po ukončení cvičení zazní zvukový signál s dlouhým pípnutím. Pokud pádlování pokračuje, odpočítávání času se opakuje.

(Fig. 6-1)

- The image at the center of LCD: **10 seconds (Exercise)/20 seconds (Rest)**
- Pressing **Start/Stop** button starts the workout mode.
- The image at the center of LCD shows time count-down of current workout and wave (Fig. 6-2) or rest time count-down and mark (Fig. 6-3).
- Under the workout mode, pressing Up or Down button adjusts the resistance level. There are 10 Exercise/Rest cycles for each workout time.

When workout completes, the buzzer sounds with a long beep. If paddling continues, the time count-down repeats.



Fig 6-1



Fig 6-2



Fig 6-3

PROGRAM VLASTNÍHO INTERVALOVÉHO TRÉNINKU / *CUSTOM INTERVAL*

(Obr./Fig. 7-1)

- Uživatelem definovaný čas (cvičení)/čas (odpočinek): výchozí je 10 sekund (cvičení) / 10 sekund (odpočinek).
- Hodnota na levé straně displeje bliká pro nastavení času cvičení. Pomocí tlačítek **nahoru/dolů** upravte a nastavte dobu cvičení. Výchozí čas je 10 sekund s 1sekundovým přírůstkem **nahoru/dolů**.
- Stiskněte tlačítko **Start/Stop** pro potvrzení nastavení a spuštění tréninkového režimu.
- Hodnota na pravé straně displeje bliká pro nastavení doby odpočinku. K nastavení použijte tlačítka **nahoru/dolů** a nastavte čas cvičení. Výchozí čas je 10 sekund s 1sekundovým přírůstkem **nahoru/dolů**. Zmáčkni **Start/Stop** tlačítko pro potvrzení nastavení a spuštění tréninkového režimu. Obrázek ve středu LCD: 10 sekund (cvičení) / 10 sekund (odpočinek). Stiskněte tlačítko **Start/Stop** režim cvičení.
- Obrázek uprostřed LCD zobrazuje odpočítávání času aktuálního tréninku a vln (Obr. 7-1) nebo odpočítávání času doby odpočinku (Obr. 7-2). V režimu cvičení stisknutí tlačítka **Nahoru** nebo **Dolů** nastavuje úroveň odporu. Pro každý tréninkový čas je k dispozici 10 cyklů cvičení / odpočinku.
- Po ukončení cvičení zazní zvukový signál s dlouhým pípnutím. Pokud pádlování pokračuje, odpočítávání času se opakuje.

(Fig. 7-1)

- **User-defined time (Exercise)/time (Rest):** the default is 10 seconds (Exercise)/10 seconds (Rest) The value at left side of the matrix window flashes for setting the exercise time. Use Up/Down buttons to adjust and set the
- workout time. The default time is 10 seconds with 1-second increment of up or down. Press **Start/Stop** button to confirm the setting and start the workout mode.
- The value at right side of the matrix window flashes for setting the rest time. Use **Up/Down** buttons to adjust and set the workout time. The default time is 10 seconds with 1-second increment of up or down. Press **Start/Stop** button to confirm the setting and start the workout mode.
- The image at the center of LCD: 10 seconds (Exercise)/10 seconds (Rest). Pressing **Start/Stop** button starts the workout mode. The image at the center of LCD shows time count-down of current workout and wave (Fig. 7-1) or rest time count-down and mark (Fig. 7-2) Under the workout mode, pressing Up or Down button adjusts the resistance level. There are 10 Exercise/Rest cycles for each workout time.
- When workout completes, the buzzer sounds with a long beep. If paddling continues, the time count-down repeats.



Fig 7-1



Fig 7-2



Fig 7-2

PROGRAM NA SPALOVÁNÍ TUKŮ / *FAT BURN*

(Obr./Fig. 8-1)

- Stisknutím tlačítka **Start/Stop** spustíte režim tréninku nebo nastavíte čas tréninku. Použijte tlačítko **Nahoru/Dolů** a upravte čas. Přírůstek nastavení je 5 minut (maximálně 99:00). Stiskněte tlačítko **Start/Stop** pro spuštění režimu cvičení.
- Obrázek uprostřed LCD zobrazuje profil spalování tuků (obr. 8-2) V režimu cvičení stiskněte tlačítko **Nahoru/Dolů** a upravte úroveň odporu.
- Časové okno začíná odpočítávat od nastaveného času a zobrazuje zbývajících čas cvičení.
- Když se odpočítává čas do 0:00, trénink skončí a signál zazní dlouhým pípnutím. Pokud pádlování pokračuje, odpočítávání času se opakuje.

(Fig. 8-1)

- Pressing **Start/Stop** button and begins the workout mode or setting the workout time. Use **Up/Down** button to adjust the time. The increment of adjustment is 5-minute (99:00 maximum). Press **Start/Stop** button to start the workout mode.
- The image at the center of LCD shows the fat burn profile (Fig. 8-2) Under the workout mode, pressing **Up/Down** button adjusts the resistance level.
- Time window starts count-down from the setting time and shows the remaining workout time.
- When time is counted down to 0:00, the workout completes and the buzzer sounds with a long beep.
- If paddling continues, the time count-down repeats.



Fig 8-1

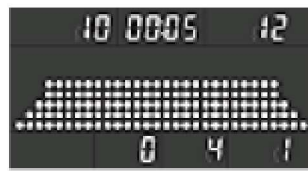


Fig 8-2

CARDIO WORKOUT / *CARDIO WORKOUT*

(Obr./Fig. 9-1)

- Stisknutím tlačítka **Start/Stop** spustíte režim tréninku nebo nastavíte čas tréninku.
- Použijte tlačítka **nahoru/dolů** pro nastavení času. Přírůstek nastavení je 5 minut (max. 99:00).
- Stiskněte tlačítka **Start/Stop** pro spuštění tréninkového režimu. Obrázek ve středu LCD ukazuje kardio profil (obr. 9-2).
- V režimu cvičení stiskněte tlačítka **Nahoru/Dolů** a upravte úroveň odporu. Časové okno začíná odpočítávat od nastaveného času a zobrazuje zbývajících čas cvičení.
- Když se odpočítává čas do 0:00, trénink skončí a bzučák zazní dlouhým pípnutím. Jestli pádlování pokračuje, odpočítávání času se opakuje.

(Fig. 9-1)

- Pressing **Start/Stop** button and begins the workout mode or setting the workout time. Use **Up/Down**
- buttons to adjust the time. The increment of adjustment is 5minute (99:00 maximum). Press **Start/Stop** button to start the workout mode.
- The image at the center of LCD shows the cardio profile (Fig. 9-2). Under the workout mode, pressing **Up/Down** button adjusts the resistance level.
- Time window starts count-down from the setting time and shows the remaining workout time.
- When time is counted down to 0:00, the workout completes and the buzzer sounds with a long beep. If paddling continues, the time count-down repeats.



Fig 9-1



Fig 9-2

STRENGTH WORKOUT / *STRENGTH WORKOUT*

(Obr./Fig. 10-1)

- Stisknutím tlačítka **Start/Stop** spustíte režim tréninku nebo nastavíte čas tréninku. Zmáčkněte tlačítka **nahoru/dolů** pro nastavení času. Přírůstek nastavení je 5 minut (maximálně 99:00).
- Stiskněte tlačítka **Start/Stop** pro spuštění tréninkového režimu. Obrázek ve středu LCD ukazuje silový profil (Obr. 10-2). Časové okno začíná odpočítávat od nastaveného času a zobrazuje zbývajících čas cvičení.
- Když se odpočítává čas do 0:00, trénink skončí a signál zazní dlouhým pípnutím.
- Pokud pádlování pokračuje, odpočítávání času se opakuje.

(Fig. 10-1)

- Pressing **Start/Stop** button and begins the workout mode or setting the workout time. Use **Up/Down** buttons to adjust the time. The increment of adjustment is 5-minute (99:00 maximum).

- Press **Start/Stop** button to start the workout mode. The image at the center of LCD shows the strength profile (Fig. 10-2). Time window starts count-down from the setting time and shows the remaining workout time.
- When time is counted down to 0:00, the workout completes and the buzzer sounds with a long beep.
- If paddling continues, the time count-down repeats.

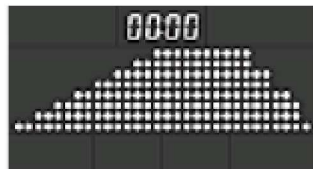


Fig 10-1

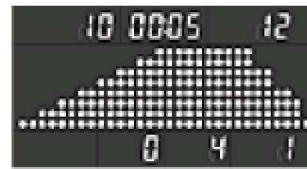


Fig 10-2

GAME WORKOUT / *GAME WORKOUT*

(Obr./Fig. 11-1)

- Stisknutím tlačítka **Start/Stop** a zahájíte režim Game workout (11-2).
- **Tři tečky** na levé straně představují polohu uživatele a obraz se posunuje o jednu řadu doleva za sekundu. Pozice uživatele se neposunuje. Čím rychlejší je však tah uživatele, tím vyšší je pozice uživatele.
- Pokud přestanete cvičit, poloha uživatele klesne na nejnižší úroveň. Výška pozice uživatele je ekvivalentní rychlosti, kterou uživatel cvičí (jede).
- Čas tréninku začíná odpočítávat na 5 min. a končí, když vyprší čas.

(Fig. 11-1).

- Pressing **Start/Stop** button and begins the Game workout mode (11-2).
- Three dots at left side represents the user position and the image shift one profile left per second and continue to scroll.
- The position of the user will not shift. However, the faster the user stroke, the higher the user's position.
- When there is no stroke, the position of the user goes down to the lowest. The height of the user's position is equivalent to the speed the user strokes.
- The time for the game workout starts counting down from 5 min. and ends when time is up.



Fig 11-1



Fig 11-2

MONITOR SRDEČNÍHO TEPU / HEART RATE MONITORING

Staré motto „žádná bolest, žádný zisk“ je mýtus, který byl přemožen výhodami pohodlného cvičení. Velká část tohoto úspěchu byla podpořena použitím monitorů srdeční frekvence. Při správném používání monitoru srdeční frekvence mnoho lidí zjistilo, že jejich obvyklá volba intenzity cvičení byla buď příliš vysoká nebo příliš nízká a cvičení je mnohem příjemnější udržováním jejich srdeční frekvence v požadovaném rozsahu.

Chcete-li určit správný rozsah, ve kterém máte trénovat, musíte nejprve určit své maximální srdeční rozsah. Toho lze dosáhnout pomocí následujícího vzorce: 220 mínus váš věk. To vám dá maximální srdeční frekvenci (MHR) pro někoho vašeho věku.

Chcete-li určit efektivní rozsah srdeční frekvence pro konkrétní cíle, jednoduše spočítáte procento své MHR. Vaše tréninková zóna srdeční frekvence je od 50% do 90% vaší maximální srdeční frekvence. 60% vaší MHR je doporučeno pro spalování tuků, zatímco 80% je doporučeno pro posílení kardiovaskulárního systému. Těchto 60% až 80% je zóna, ve které zůstane maximální benefit.

The old motto, “no pain, no gain”, is a myth that has been overpowered by the benefits of exercising comfortably. A great deal of this success has been promoted by the use of heart rate monitors. With the proper use of a heart rate monitor, many people find that their usual choice of exercise intensity was either too high or too low and exercise is much more enjoyable by maintaining their heart rate in the desired benefit range.

To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate. This can be accomplished by using the following formula: 220 minus your age. This will give you the Maximum Heart Rate (MHR) for someone of your age.

To determine the effective heart rate range for specific goals you simply calculate a percentage of your MHR. Your Heart rate training zone is 50% to 90% of your maximum heart rate. 60% of your MHR is the recommended for burning fat while 80% is recommended for strengthening the cardio vascular system. This 60% to 80% is the zone to stay in for maximum benefit.

Pro někoho, komu je 40 let se jeho cílová zóna srdeční frekvence počítá:

$220 - 40 = 180$ (maximální srdeční frekvence)

$180 \times .6 = 108$ úder/min. (60% maxima)

$180 \times .8 = 144$ úder/min. (80% maxima)

Takže pro 40 let by tréninková zóna měla být 108 až 144 tep/min.

For someone who is 40 years old their target heart rate zone is calculated:

$220 - 40 = 180$ (maximum heart rate)

$180 \times .6 = 108$ beats per minute (60% of maximum)

$180 \times .8 = 144$ beats per minute (80% of maximum)

So for a 40 year old the training zone would be 108 to 144 beats per minute.

