

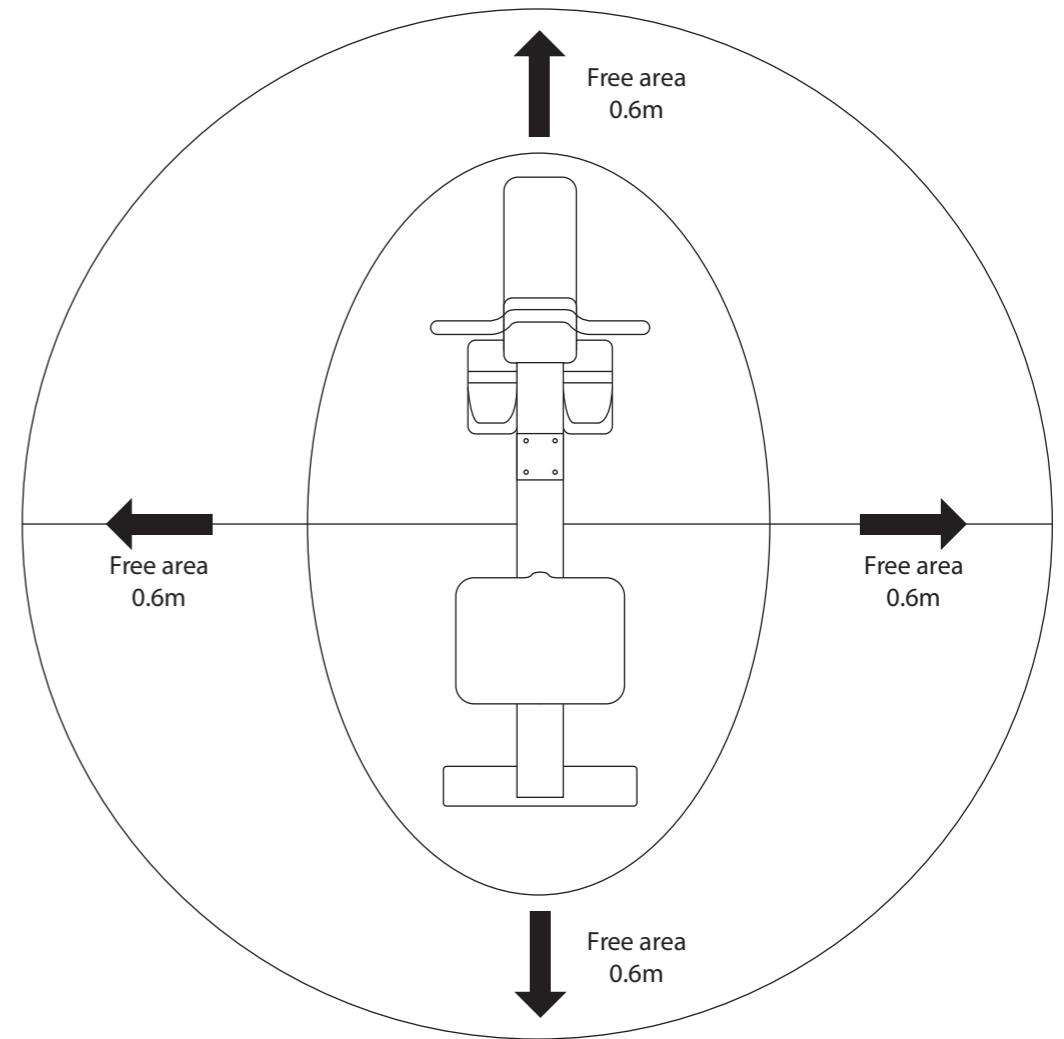
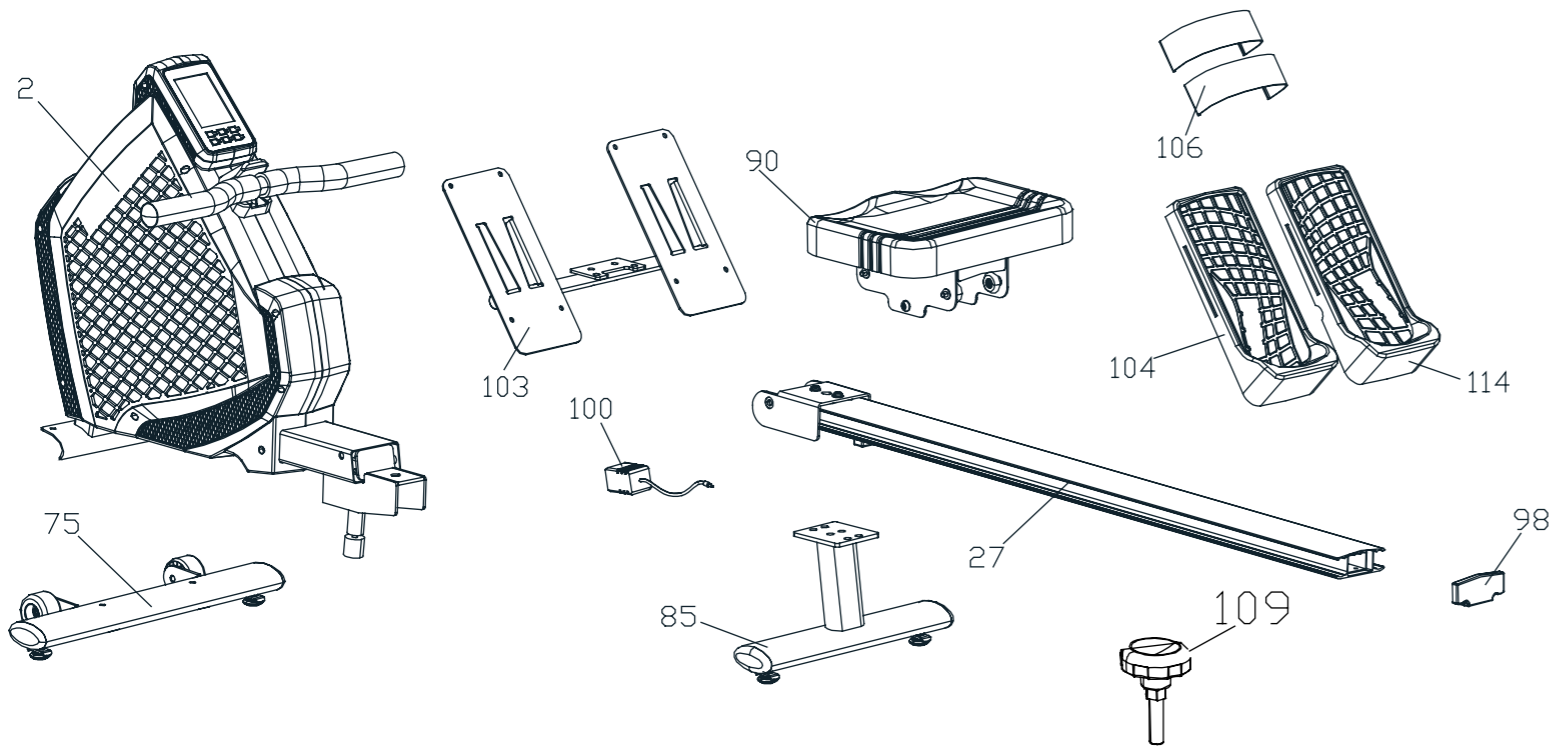


[reebokfitness.com](http://reebokfitness.com)



## ZJET 460 ROWER ASSEMBLY GUIDE



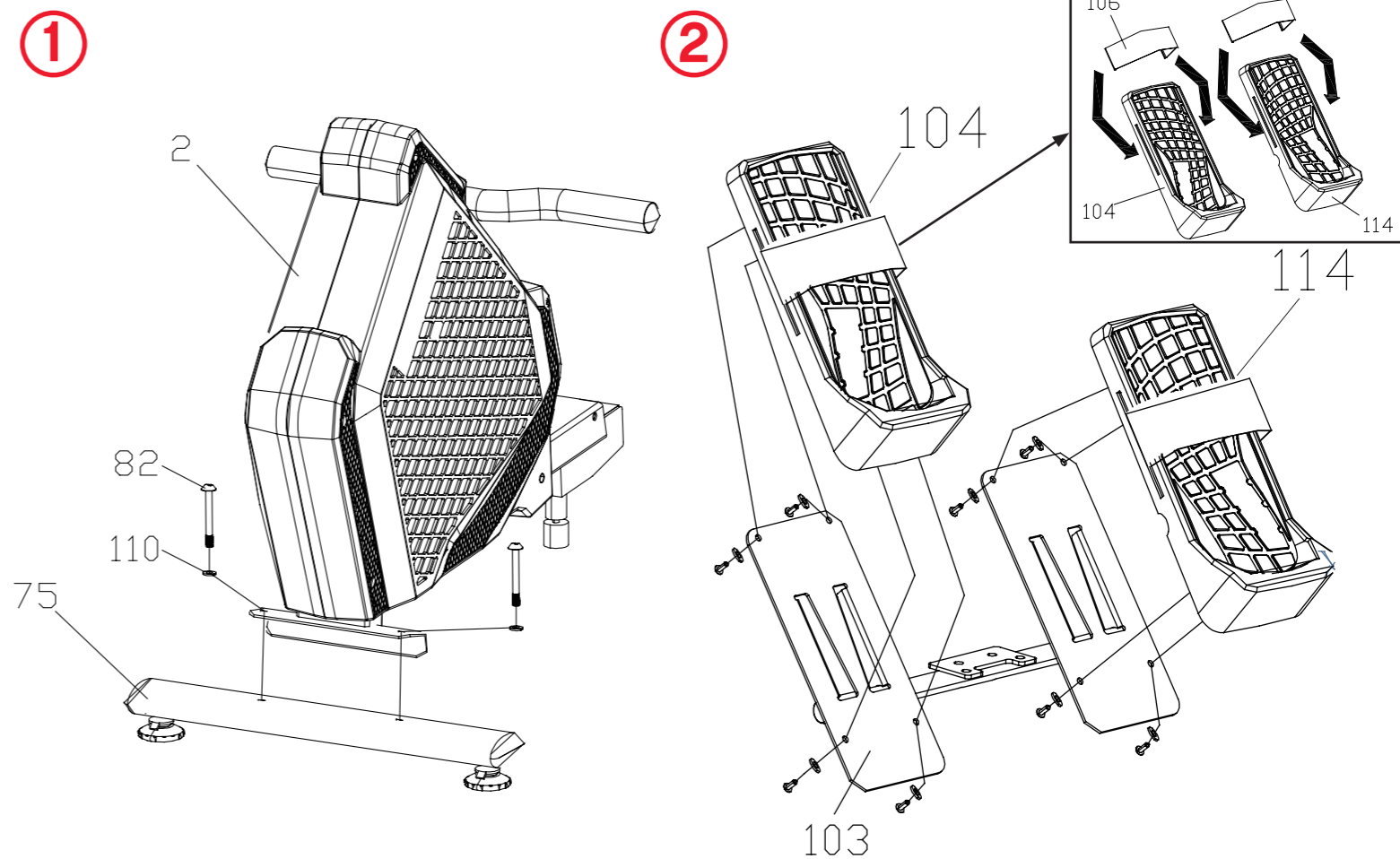


82 M8*50mm 2PCS	110 φ8*φ19*2T 2PCS	88 M8*16mm 4PCS	7 φ8*φ19*2T 4PCS
99 M6*20mm 2PCS	102 M6*20mm 2PCS	79 3/8-26*118mm 1PCS	80 3/8-26*9T 1PCS

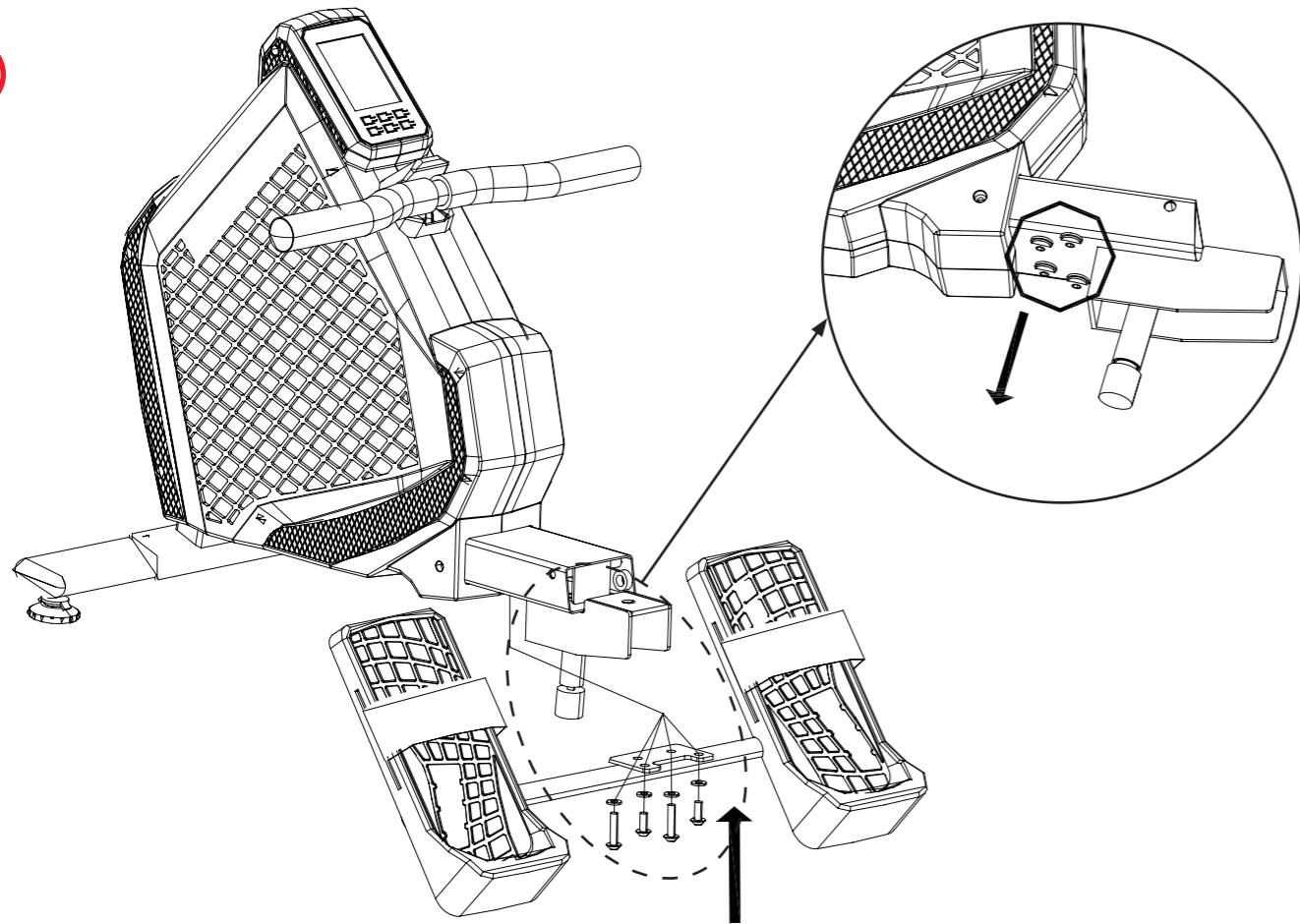
Part No	Description	Q'ty
2	Main frame	1
27	Rail	1
75	Front foot	1
85	Rear foot	1
90	Saddle	1
98	Rear Rail Cover	1

Part No	Description	Q'ty
100	Adapter	1
103	Pedal Fixing Plate	1
104	Pedal (L)	1
106	Pedal Strap	1
109	Knob	1
114	Pedal (R)	1

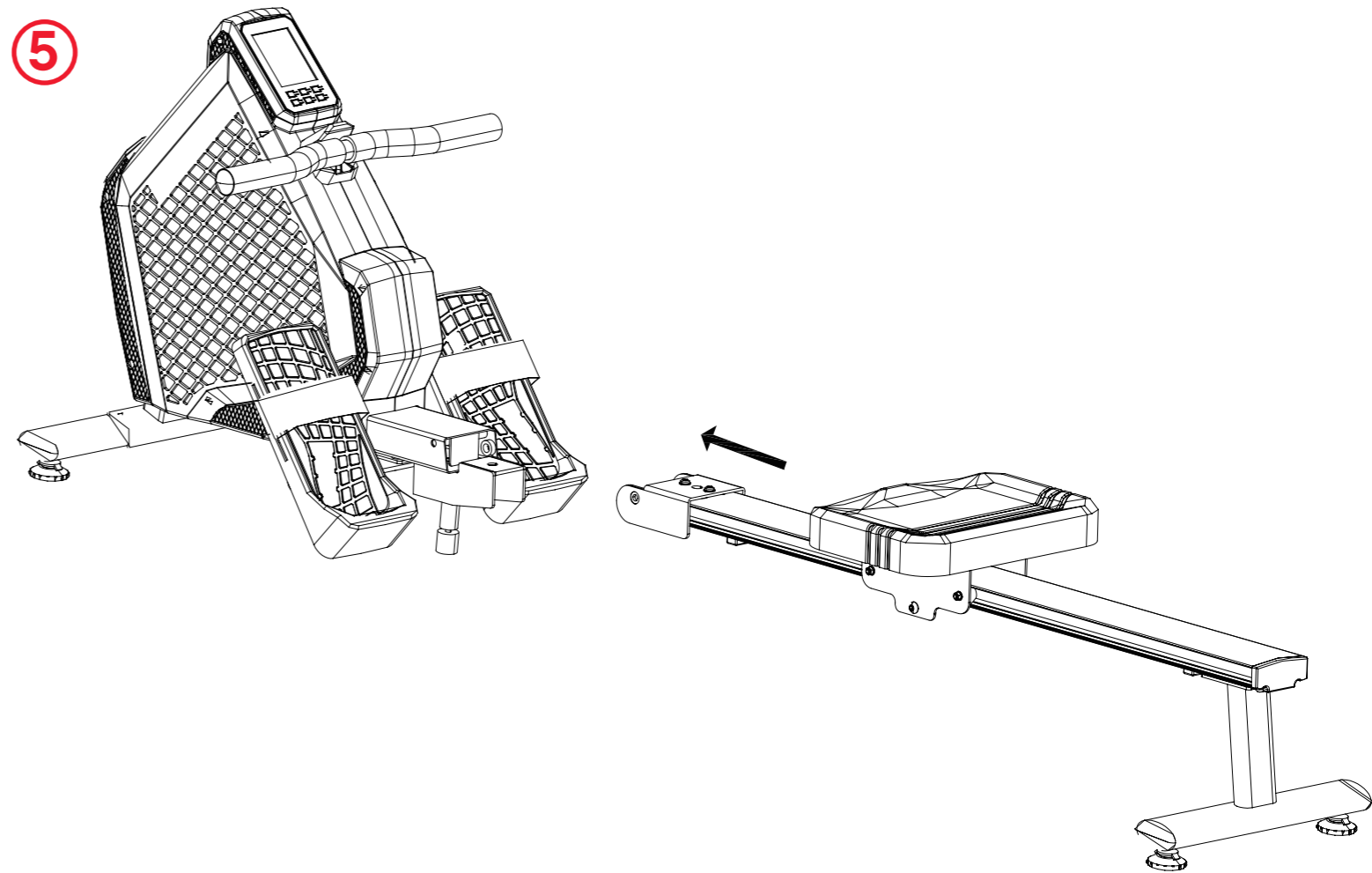
**\*Max Load - 120kg**  
**Independant / EMS Braking**  
**System**



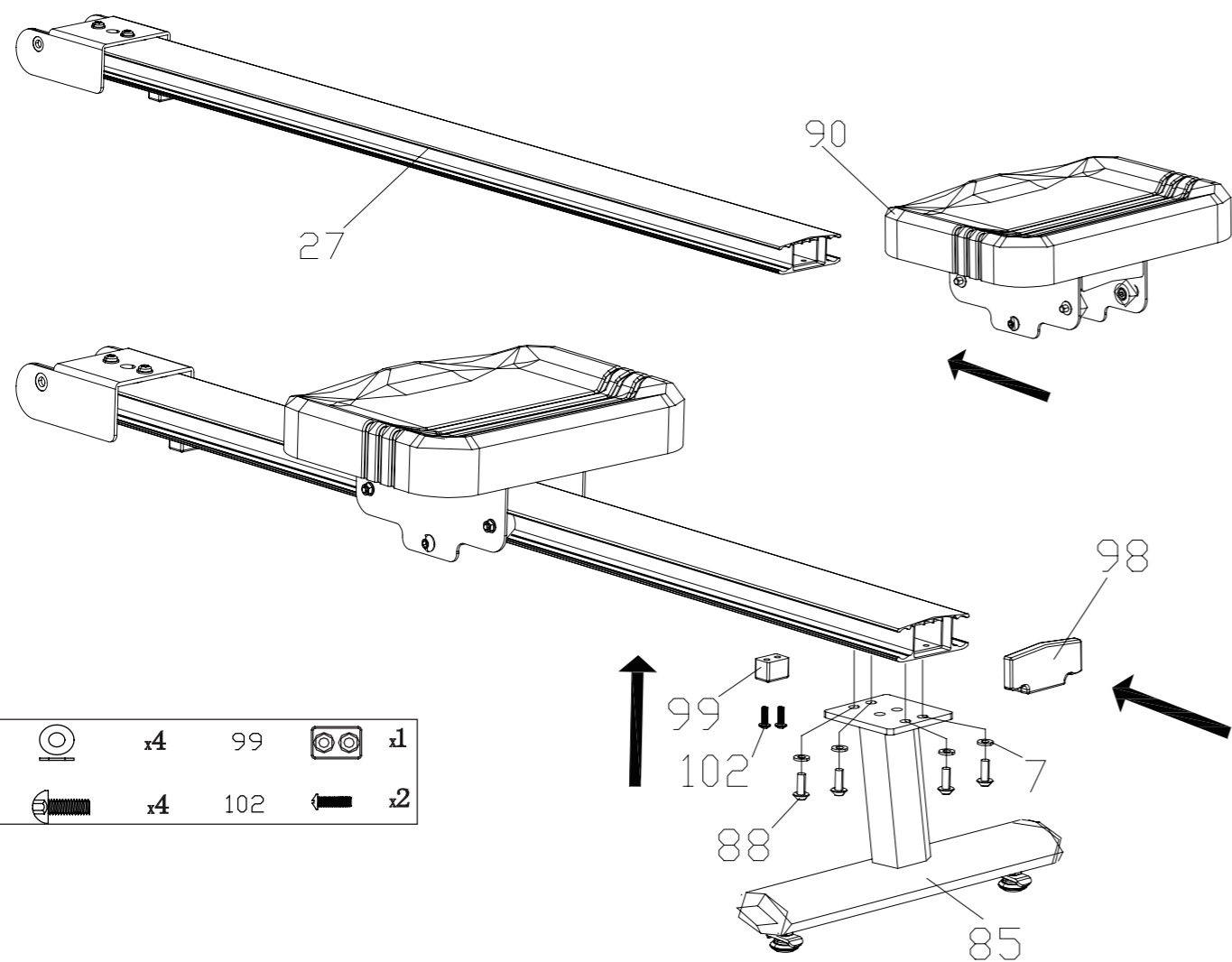
3



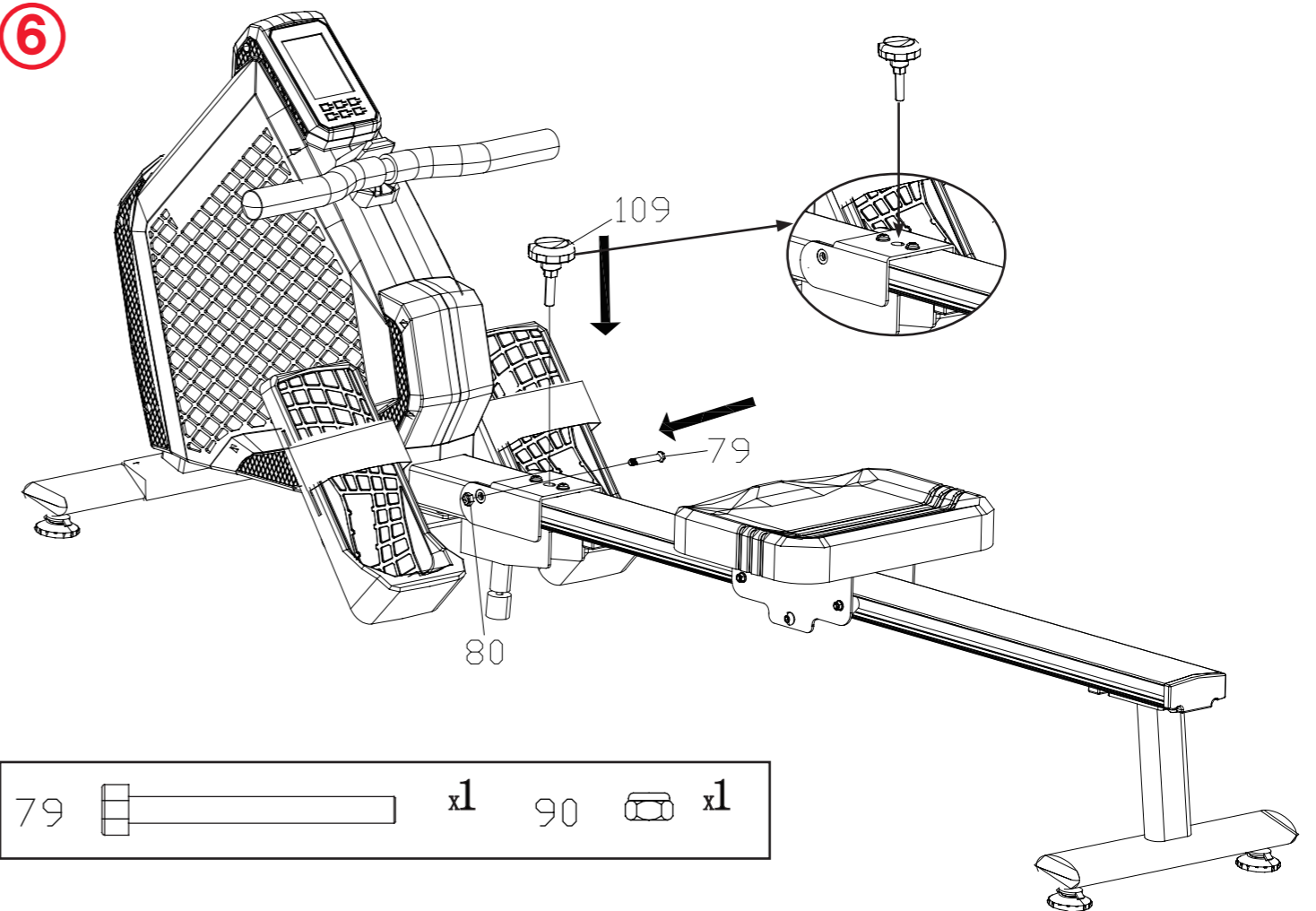
5



4



6



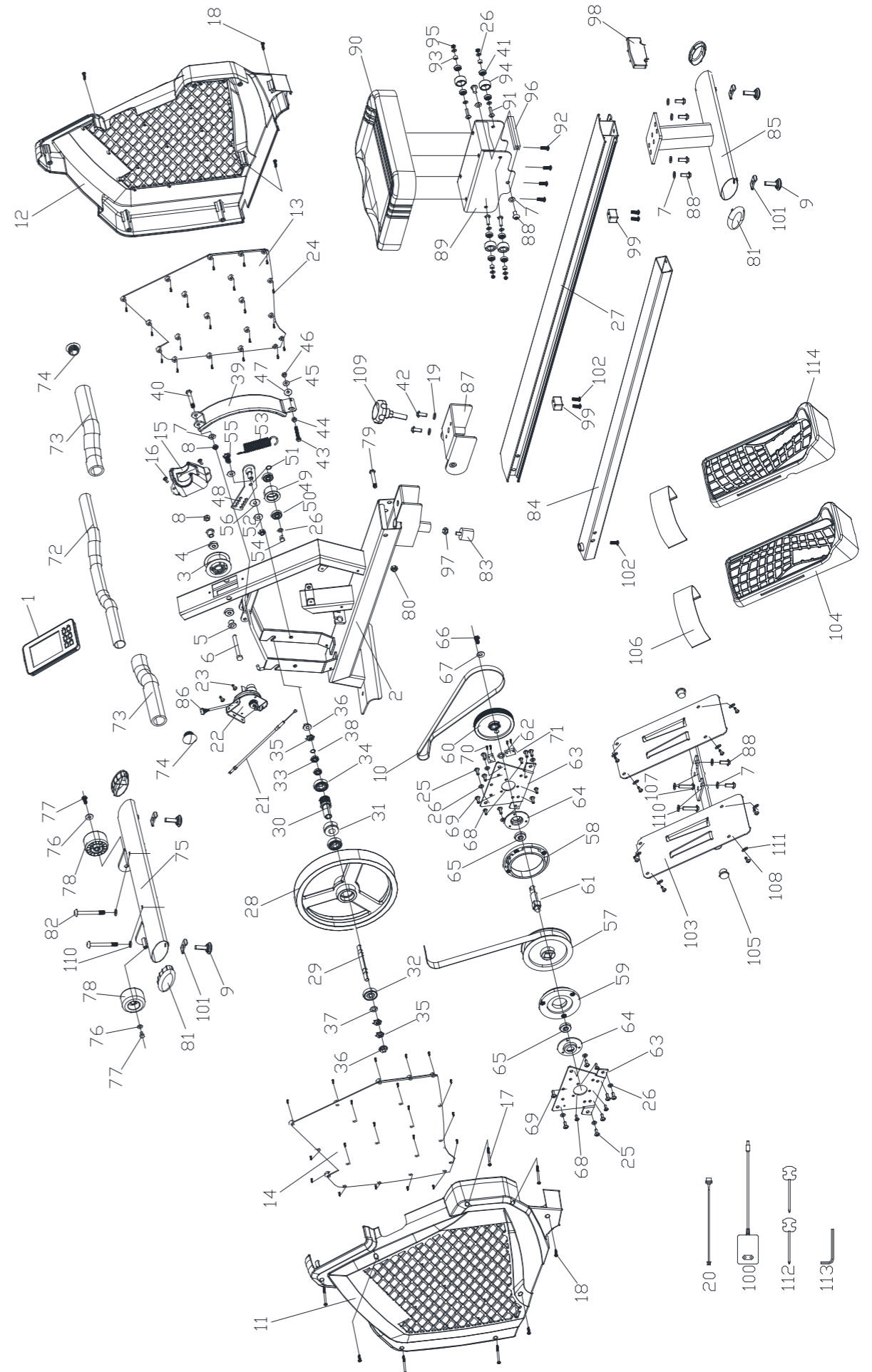
7		x4	99		x1
88		x4	102		x2

79		x1	90		x1
----	--	----	----	--	----

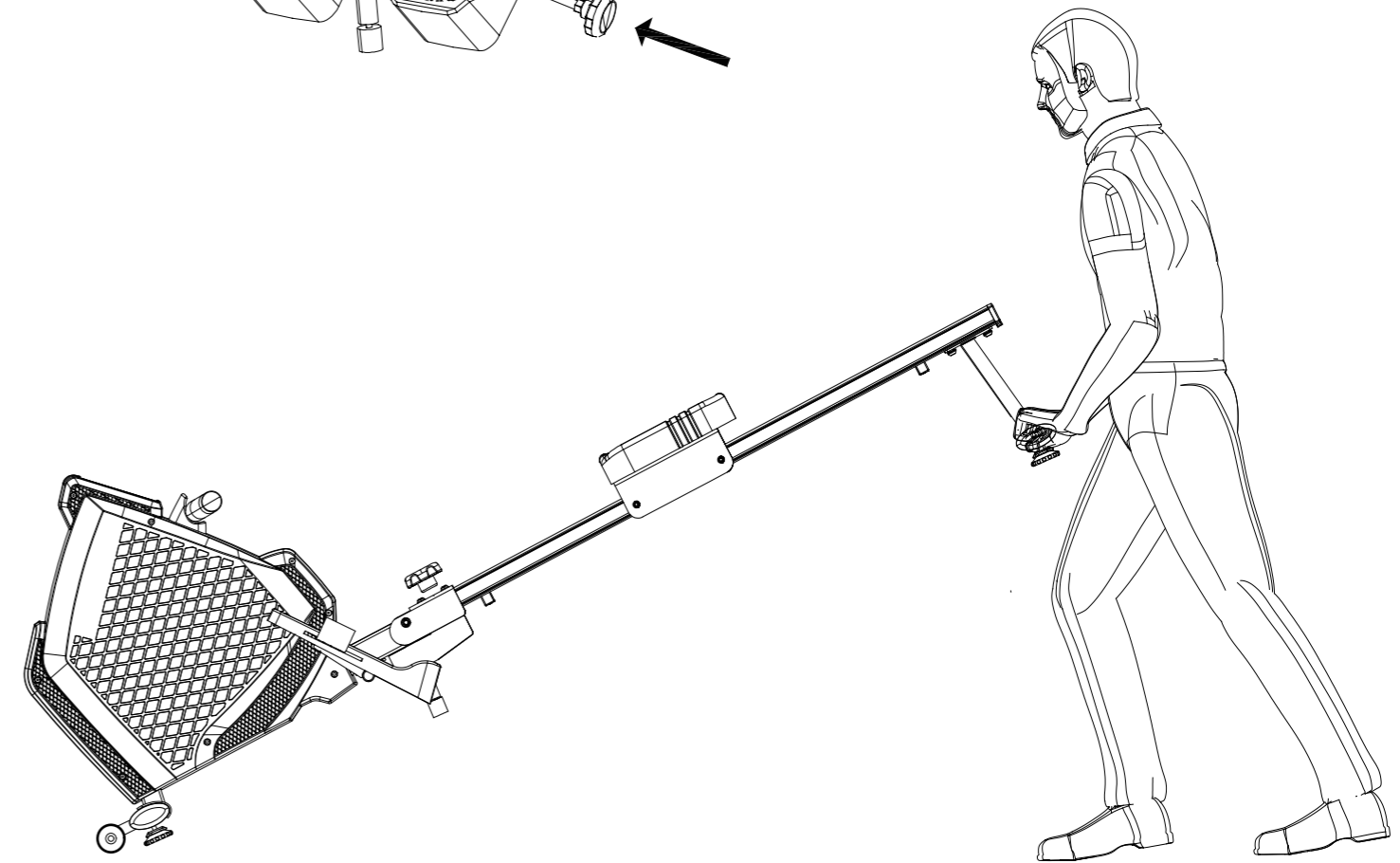
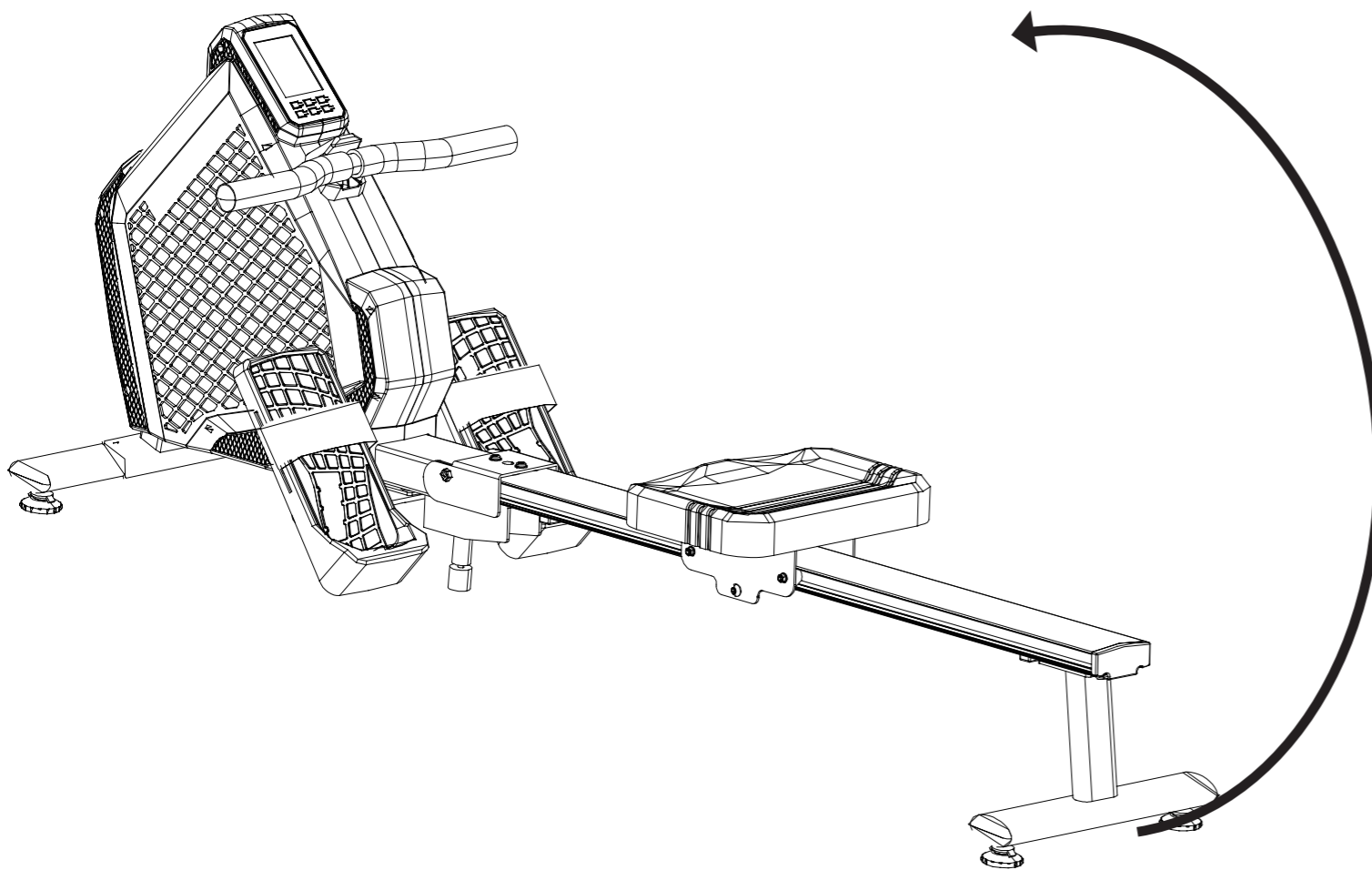
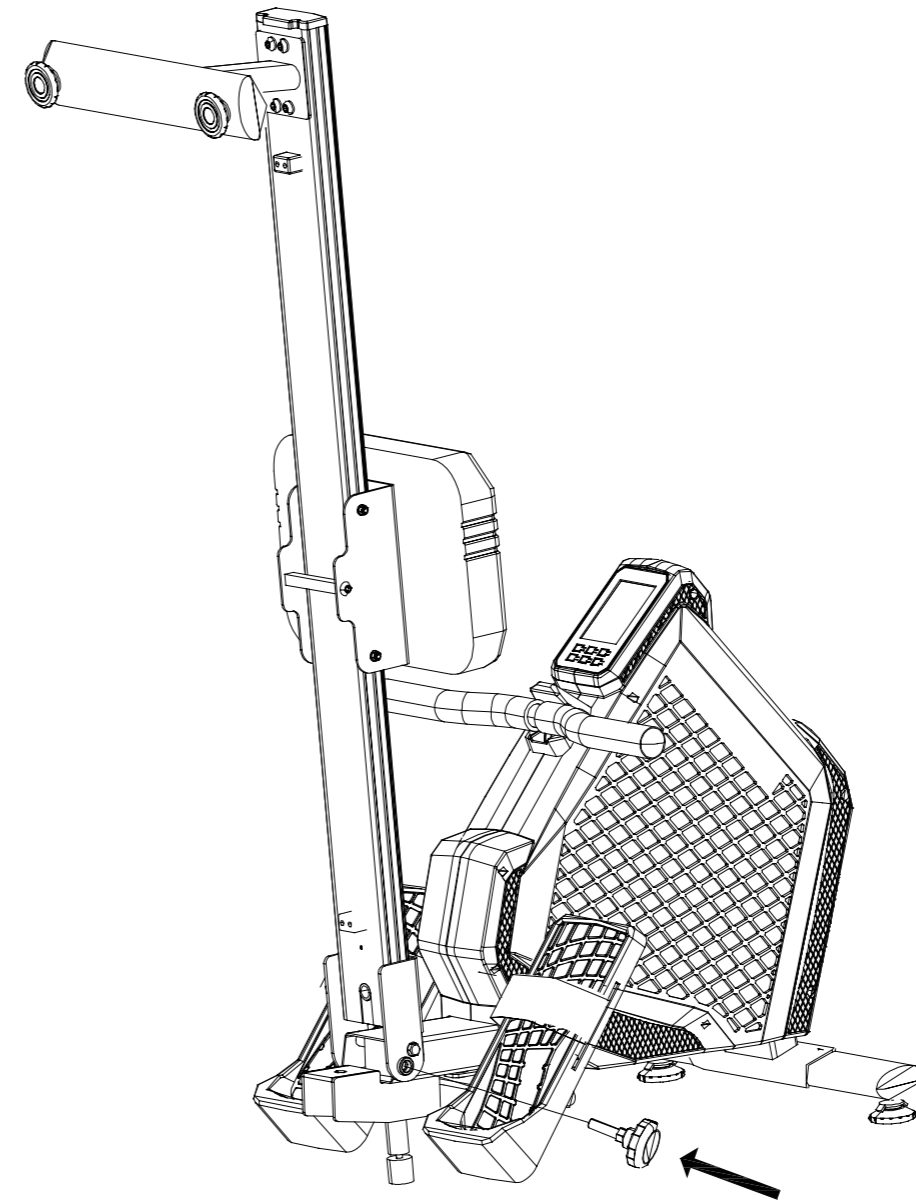
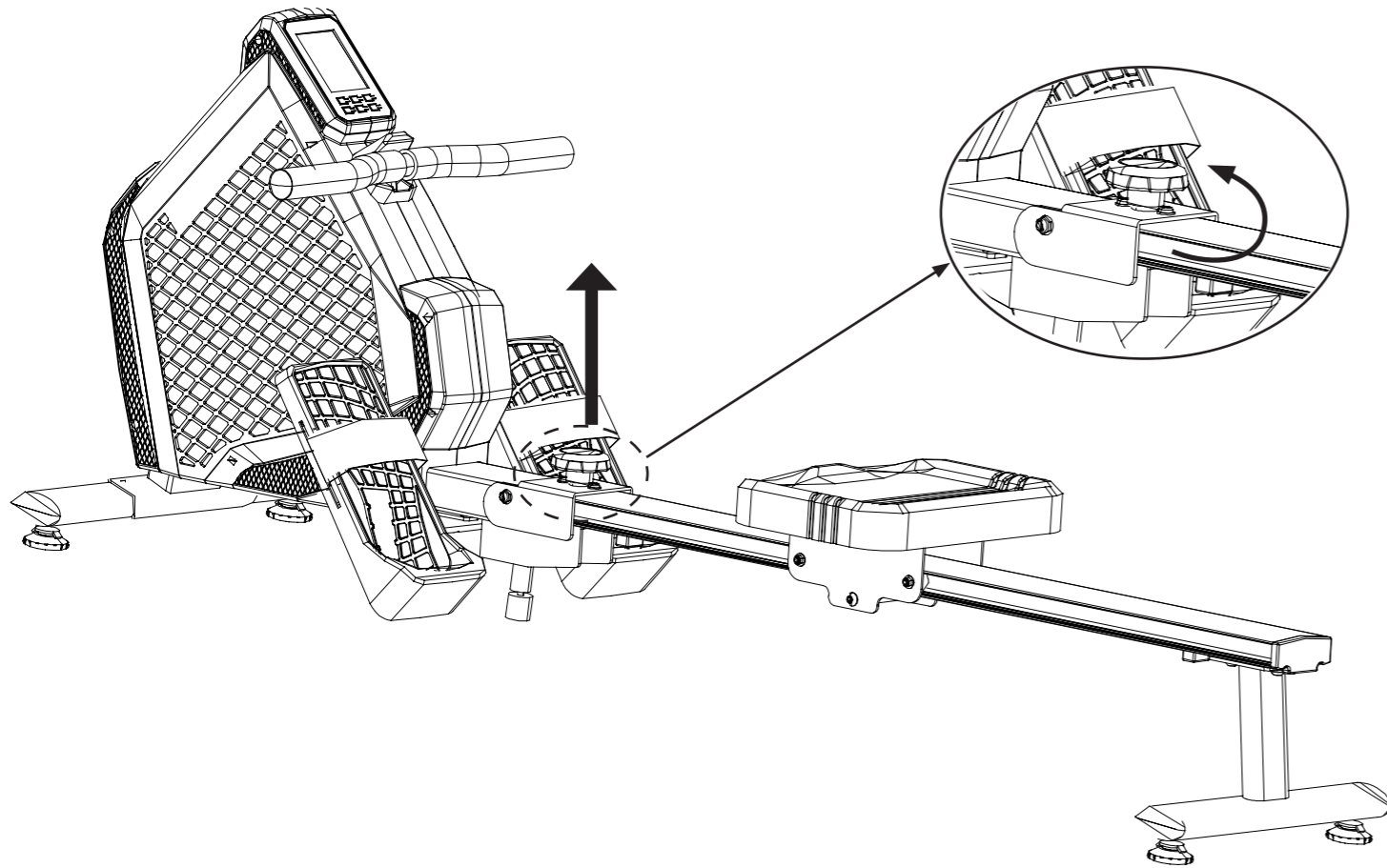
**Parts List**

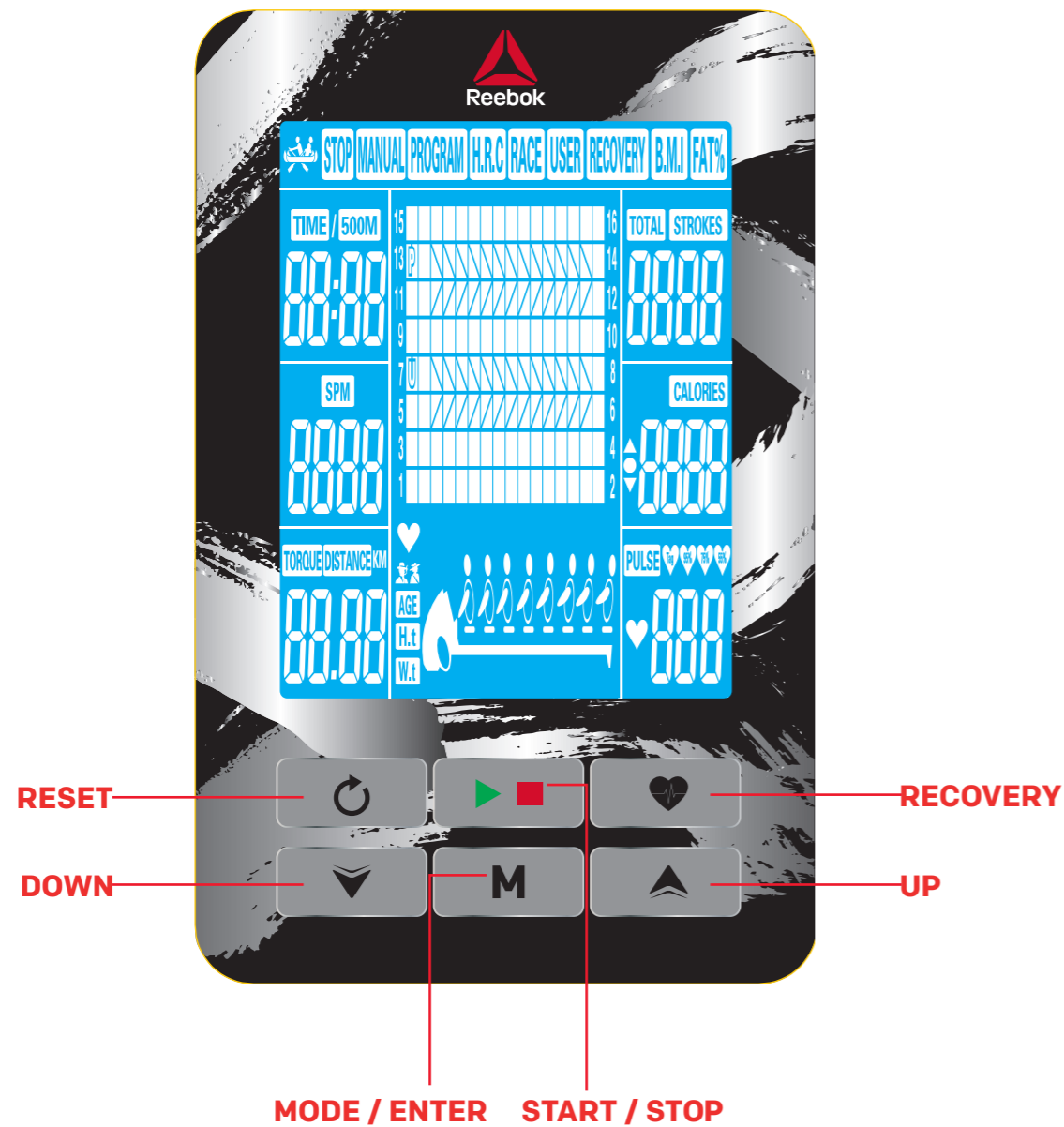
NO	Description	SPEC.	Q'ty	NO	Description	SPEC.	Q'ty
1	Computer		1	58	Spring box		1
2	Frame		1	59	Guiding wheel		1
3	Rope wheels	PA	1	60	Big pulley		1
4	Bearings	608ZZ	2	61	Axle	φ22*81.5L	1
5	Bush	φ19*φ15,.4	2	62	Bush	φ12*φ16*4L	1
6	Screw	M8*75L	1	63	Fixing plate	3T	2
7	Flat washer	φ8*φ19*2T	10	64	Bearing house	3T	2
8	Nylon nut	M8	2	65	Bearing	600 1ZZ	2
9	Adjusting gaskets	M8	4	66	Screw	M5*12	1
10	Transmission belt	310J6	1	67	Flat washer	φ5*φ18*1.5T	1
11	Chain cover Left	ABS	1	68	Screw	M5*6L	6
12	Chain cover Right	ABS	1	69	Screw	M6*12L	7
13	Small covers R	ABS	1	70	Screw	M3*8L	4
14	Small covers L	ABS	1	71	Sensor wires	400L	2
15	Handlebar holder	PP	1	72	Handlebar		1
16	Screws	M5*12L	2	73	Handlebar cover	φ25*5T*260L	2
17	Screws	ST3.9*50L	5	74	End caps	PVC	2
18	Screws	3/16" (#10) *3/4"	6	75	Front foot	500 L	1
19	Flat washer	φ8*φ16*1.5T	2	76	Flat washer	φ6.5*φ16*2T	2
20	DC wire	600 L	1	77	Screw	M6*10L	2
21	Tension wires	500L outlet 42	1	78	Transportation wheel		2
22	Motor		1	79	Screw	3/8*1 BL	1
23	Screw	M5*14L	9	80	Nylon nut	3/8*9T	1
24	Screw	ST2.9*8L	40	81	Foot end caps		4
25	Screws	M6*10L	8	82	Screw	M8*50L	2
26	Flat washer	φ6*φ13*1T	17	83	Middle support pad		1
27	Rail	1220L	1	84	Rail reinforced tube		1
28	One way flywheel	φ260*35W*6KG	1	85	Rear foot		1
29	Flywheel axle	3/8**26*120L	1	86	Cable		1
30	Small pulley	φ30*J 8	1	87	Folding-seat		1
31	One way bearing	Φ35*17L	1	88	Screw	M8*16L	8
32	bearing	600 3RS	2	89	Saddle bracket		1
33	bearing	6900 ZZ	2	90	Saddle		1
34	bearing	6300 RS	1	91	Screw	M6*32L	4
35	Screws	3.8T	3	92	Screw	M6*16L	4
36	Nut	7T	2	93	Bush	φ6.2*φ9*6.5L	4
37	Wave washer	0.3T	1	94	Wheel	ABS+PU	4
38	Sleeve	3mm	1	95	Nylon nut	M6	4
39	Magnetic system		1	96	Fixing bar	12*12*104	1
40	Screws	M8*55L	1	97	Hexagon nut	M8	1
41	Bearing		8	98	Rear rail cover	ABS	1
42	Screws	M8*27L	2	99	Crash pad	PVC	2
43	Screws	M6*55L	1	100	Adaptor		1
44	Hex nut	M6	1	101	Lock sheet		4
45	Flat washer	Φ6.5*φ14*1T	1	102	Screw	M6*20L	5
46	Nylon nuts	M6	1	103	Pedal fixing plate		1
47	Nylon washer	φ6.5*φ19*1.5T	1	104	Pedal (L)	PP	1
48	Idler plate		1	105	Small cover	PVC	2
49	Idler wheel		1	106	Pedal strap		2
50	Bearing	6000 ZZ	2	107	Screw	M8*40L	2
51	Wave washer	φ10.2*φ13*0.3T	1	108	Screw	M5*12L	4
52	Flat washer	φ8*φ22*1T	1	109	Knob		1
53	Idler spring		1	110	Semicircle washer		4
54	Anti-loose screw	M6*10L	1	111	Flat washer	φ6*φ18*1T	8
55	Hexagon screw	M8*20L	1	112	Harpoon wrench		2
56	Plastic washer	φ8.5*φ25*0.5T	1	113	Hexagon wrench		1
57	Rope and wheel		1	114	Pedal (R)	PP	1

**Exploded Diagram**



## Folding and Transportation





## BUTTON FUNCTIONS

### UP

Setting selection  
Increase resistance level.

### DOWN

Setting selection  
Decrease resistance level.

### MODE / ENTER

Confirm setting or selection.

### RESET

Clear setting value  
Revert to main menu at the end of a workout  
Reboot the console (if pressed for two seconds)

### START / STOP

Start or stop a workout.

### RECOVERY

Test your heart rate recovery.

## COMPUTER FUNCTIONS

### SPM

Strokes per minute.

### TIME/500m

Predicted time to complete 500m according to current speed.

### METERS

Rowing distance.

### DISTANCE

Accumulates the total distance between 0.0 and 99.9 Km or Miles.

### CALORIES

Calories burnt during current workout.

### STROKES

Number of rowing strokes completed during current workout.

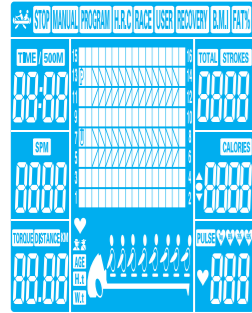
### PULSE

Record and display the users pulse rate.

## OPERATION

### POWER ON

Once the power supply is connected, the computer will turn on and all LCD segments will display for 2 seconds. If the rower is not used for 4 minutes, the console will enter standby.



### MANUAL MODE

1. From the main menu, press START.
2. Press UP or DOWN to select Manual mode.
3. Press ENTER to confirm.
4. Press UP or DOWN to set RESISTANCE LEVEL, TIME, METERS (Distance), STROKES, CALORIES and PULSE, and press ENTER to confirm (You cannot preset both time and Meters simultaneously).
5. Press START/STOP key to start workout.

At any time during your workout;

- You can adjust the resistance level by pressing UP or DOWN.
- Pause your workout by pressing START/STOP.
- Revert to the main menu by pressing RESET.

When you reach your target setting then you will hear a beep, and the console will stop.

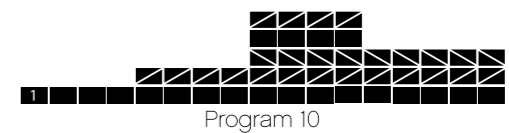
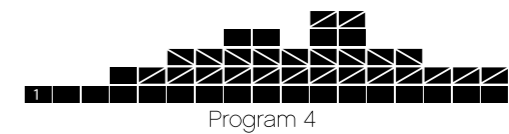
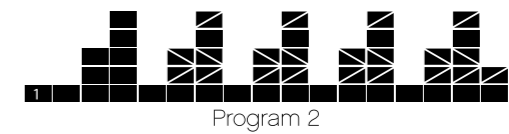
### PROGRAM MODE (P1-P12)

1. From the main menu, press UP or DOWN to select Program mode and press ENTER to confirm.
2. Press UP or DOWN to select profile (P1-P12) and press ENTER to confirm.
3. Press UP or DOWN to set your target RESISTANCE LEVEL, TIME, METERS (Distance), STROKES, CALORIES and PULSE, and press ENTER to confirm. (Time and Meters cannot be preset at the same time.)
4. Press START/STOP key to begin your workout.

At any time during your workout;

- You adjust the resistance level by pressing UP or DOWN.
- Pause workout by pressing START/STOP.
- Revert to the main menu by pressing RESET.

When you reach your target setting then you will hear a beep, and the console will stop.



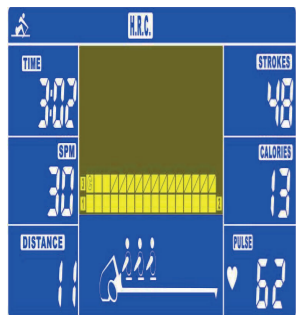
### H.R.C MODE

1. From the main menu, press UP or DOWN to select H.R.C. mode and press ENTER to confirm.
2. Press UP or DOWN to set AGE, and press ENTER to confirm.
3. Set your target pulse - Press UP or DOWN to select 55%, 75%, 90% or Target (default:100bpm).
4. Press UP or DOWN to preset TIME (or Meters), STROKES, CALORIES, and press ENTER to confirm. (Time and Meters cannot be preset at the same time.)
5. Press START/STOP to begin your workout.

At any time during your workout;

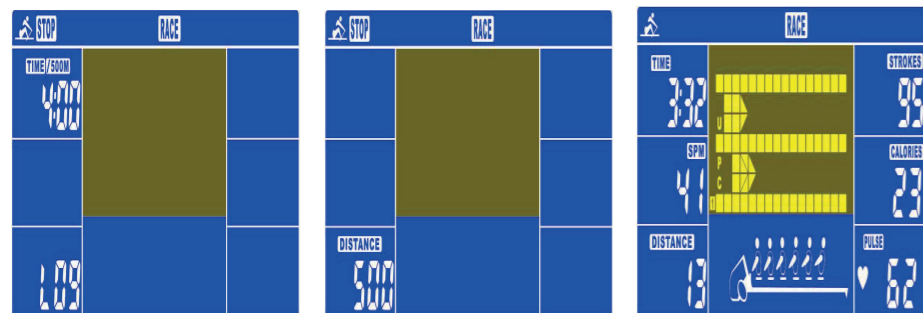
- Pause your workout by pressing START/STOP.
- Revert to the main menu by pressing RESET.

When you reach your target setting then you will hear a beep, and the console will stop..



### RACE MODE

1. From the main menu, press UP or DOWN to select Race mode and press ENTER to confirm.
2. Press UP or DOWN to set your Challenge level and press ENTER to confirm. (Total level =15, L1=1:00 TIME/500M, L15=8:00 TIME/500M, Increments default: 0:30 TIME/500M, Meters default:500M)
3. Press START/STOP key to begin your race. Press UP or DOWN to adjust resistance level.
4. When either the console or the User crosses the finish line the computer will stop and show PC win or User win.
5. Press START/STOP key to stop your workout. Press RESET to return to the main menu.



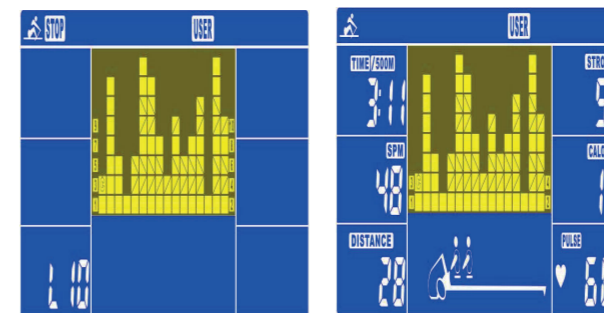
### USER MODE

1. From the main menu, press UP or DOWN to select USER mode and press ENTER to confirm.
2. Press UP or DOWN to set resistance level of each column, and press ENTER to proceed to the next segment. (Total columns = 16)
3. Press and hold ENTER to finish or quit setting.
4. Press UP or DOWN to preset TIME(or Meters), STROKES, CALORIES and PULSE, and press ENTER to confirm. (Time and Meters cannot be preset at the same time.)
5. Press START/STOP key to start workout.

At any time during your workout;

- Pause your workout by pressing START/STOP.
- Revert to the main menu by pressing RESET.

When you reach your target setting then you will hear a beep, and the console will stop.



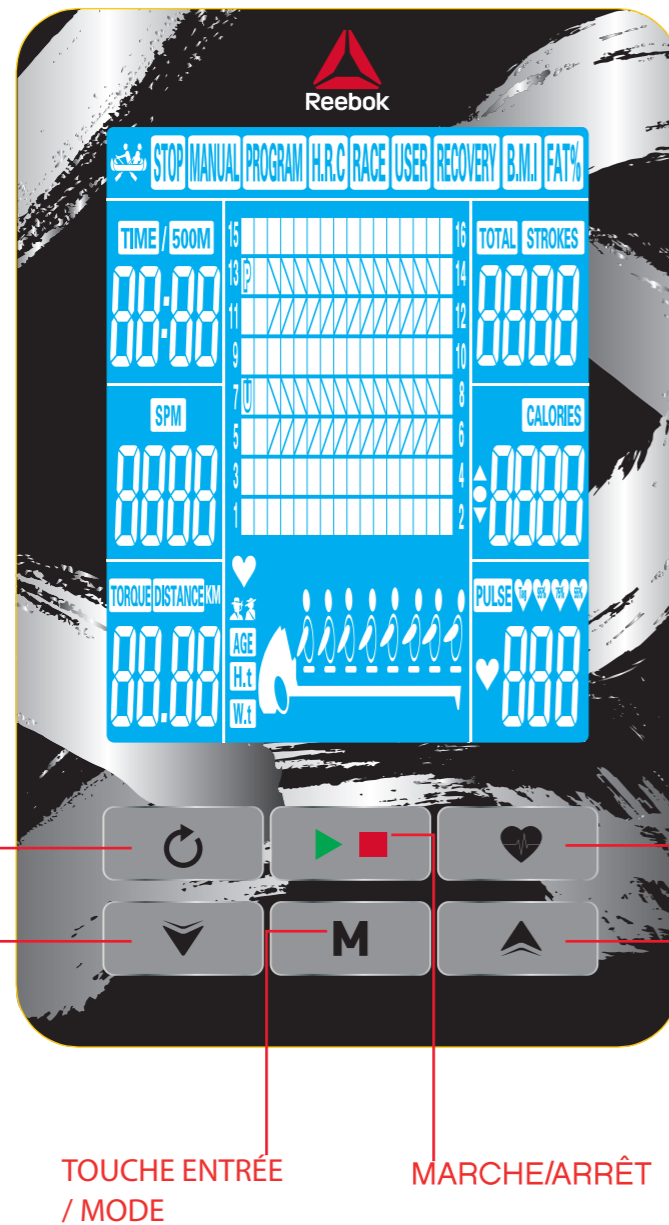
### RECOVERY MODE

You must wear a heart rate chest strap for this program.

1. Once the pulse has been detected by the computer, press the RECOVERY key.
2. TIME will show "0:60" (seconds) and count down.
3. On completion of the countdown the computer will show F1 to F6 as an indication of your heart rate recovery score:

<b>F1</b>	<b>OUTSTANDING</b>
<b>F2</b>	<b>EXCELLENT</b>
<b>F3</b>	<b>GOOD</b>
<b>F4</b>	<b>FAIR</b>
<b>F5</b>	<b>BELOW AVERAGE</b>
<b>F6</b>	<b>POOR</b>





## FONCTIONS INFORMATIQUES

### MPM (MOUVEMENTS PAR MINUTE)

Mouvements par minute

### TEMPS/500 M

Temps prévu pour parcourir 500 m à la vitesse actuelle

### MÈTRES

Distance à ramer

### CALORIES

Calories brûlées durant l'entraînement actuel

### MOUVEMENTS

Nombre de mouvements de rame effectués durant l'entraînement actuel

### FRÉQUENCE CARDIAQUE

Fréquence cardiaque durant l'entraînement (battements par mi)

## FONCTION DES BOUTONS

### HAUT

Choix des paramètres  
Augmenter le niveau de résistance

### BAS

Choix des paramètres  
Diminuer le niveau de résistance

### TOUCHE ENTRÉÉ

Confirmer les paramètres ou la sélection

### RÉINITIALISER

Effacer les valeurs des paramètres  
Revenir au menu principal à la fin d'un entraînement  
Redémarrer la console (appuyer pendant deux secondes)

### MARCHE/ARRÊT

Commencer ou arrêter un entraînement

### RÉCUPÉRATION

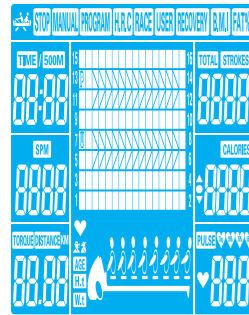
Tester le temps de récupération de la fréquence cardiaque

## UTILISATION

### APPAREIL ALLUMÉ

Une fois le bloc d'alimentation branché, l'ordinateur s'allume et tous les segments LCD s'affichent pendant 2 secondes.

Si le rameur n'est pas utilisé pendant 4 minutes, la console se met en mode veille.



### MODE MANUEL

1. À partir du menu principal, appuyez sur MARCHE.
2. Servez-vous des fonctions HAUT et BAS pour sélectionner le mode manuel.
3. Appuyez sur la touche ENTRÉE pour confirmer.
4. Appuyez sur HAUT et BAS pour paramétrer le NIVEAU DE RÉSISTANCE, la DURÉE, la DISTANCE, les MOUVEMENTS, les CALORIES et la FRÉQUENCE CARDIAQUE puis appuyez sur la touche ENTRÉE pour confirmer (il est impossible de paramétrer simultanément la durée et la distance).
5. Appuyez sur MARCHE/ARRÊT pour commencer votre entraînement.

Durant votre entraînement, vous pouvez à tout moment :

- Ajuster le niveau de résistance au moyen des touches HAUT et BAS ;
- Vous interrompre au moyen de la touche MARCHE/ARRÊT ;
- Revenir au menu principal en appuyant sur RÉINITIALISER.

Lorsque les paramètres que vous avez définis sont atteints, vous entendez un « bip », et la console s'arrête.

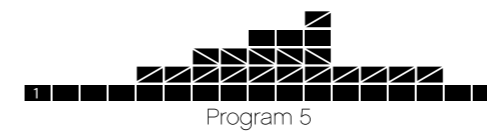
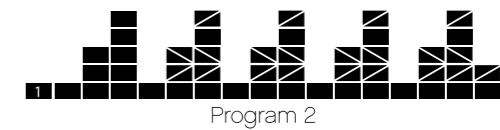
### MODE PROGRAMMES (P1-P12)

1. À partir du menu principal, appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner le mode Programmes, puis sur la touche ENTRÉE pour confirmer votre choix.
2. Appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner un profil (P1 à P12) puis sur la touche ENTRÉE pour confirmer.
3. Appuyez sur HAUT et BAS pour paramétrer le NIVEAU DE RÉSISTANCE, la DURÉE, la DISTANCE, les MOUVEMENTS, les CALORIES et la FRÉQUENCE CARDIAQUE que vous ciblez, puis appuyez sur la touche ENTRÉE pour confirmer. (La durée et la distance ne peuvent pas être paramétrées en même temps.)
4. Appuyez sur MARCHE/ARRÊT pour commencer votre entraînement.

Durant votre entraînement, vous pouvez à tout moment :

- ajuster le niveau de résistance au moyen des touches HAUT et BAS ;
- vous interrompre au moyen de la touche MARCHE/ARRÊT ;
- revenir au menu principal en appuyant sur RÉINITIALISER.

Lorsque les paramètres que vous avez définis sont atteints, vous entendez un « bip », et la console s'arrête.



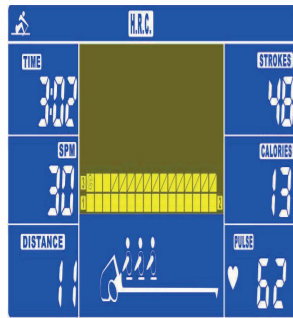
## Mode Fréquence cardiaque

1. À partir du menu principal, appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner le mode Fréquence cardiaque, puis sur la touche ENTRÉE pour confirmer votre choix.
2. Appuyez sur HAUT ou BAS pour choisir l'ÂGE, puis sur la touche ENTRÉE pour confirmer.
3. Paramétrez votre fréquence cardiaque : appuyez sur HAUT ou BAS pour choisir 55 %, 75 %, 90 % ou cible (paramètre par défaut : 100 bpm). Press UP or DOWN to preset TIME (or Meters), STROKES, CALORIES, and press ENTER to confirm.  
(Time and Meters cannot be preset at the same time.)
4. Appuyez sur HAUT ou BAS pour configurer la DURÉE (ou la Distance), les MOUVEMENTS, les CALORIES, puis appuyez sur la touche ENTRÉE pour confirmer. (La durée et la distance ne peuvent pas être paramétrées en même temps.)
5. Appuyez sur MARCHE/ARRÊT pour commencer votre entraînement.

Durant votre entraînement, vous pouvez à tout moment :

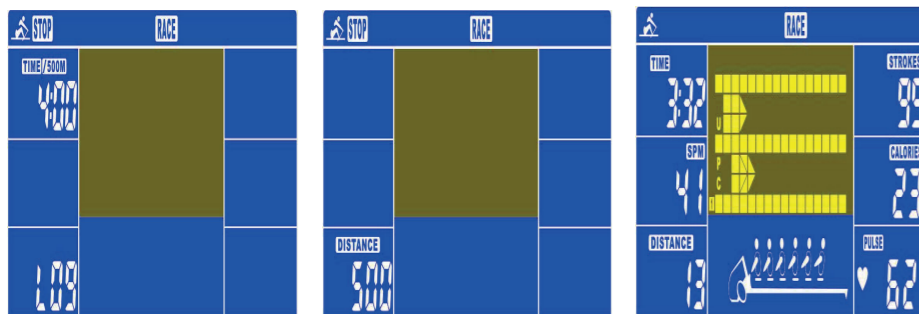
- vous interrompre au moyen de la touche MARCHE/ARRÊT
- revenir au menu principal en appuyant sur RÉINITIALISER

Lorsque les paramètres que vous avez définis sont atteints, vous entendez un « bip », et la console s'arrête.



## RACE MODE

1. À partir du menu principal, appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner le mode Course, puis sur la touche ENTRÉE pour confirmer votre choix.
2. Appuyez sur HAUT ou BAS pour choisir votre niveau de difficulté, puis sur la touche ENTRÉE pour confirmer. (Nombre de niveaux : 15 ; N1=1:00 TEMPS/500 m, N15= 8:00 TEMPS/500 m ; progression par défaut : 0:30 TEMPS/500 m ; distance par défaut : 500 m)
3. Appuyez sur MARCHE/ARRÊT pour commencer votre course. Appuyez sur HAUT ou BAS pour ajuster votre niveau de résistance.
4. Lorsque la console ou l'Utilisateur franchit la ligne d'arrivée, l'ordinateur s'arrête et affiche le gagnant (la console ou l'Utilisateur).
5. Appuyez sur MARCHE/ARRÊT pour interrompre votre entraînement. Appuyez sur RÉINITIALISER pour revenir au menu principal.



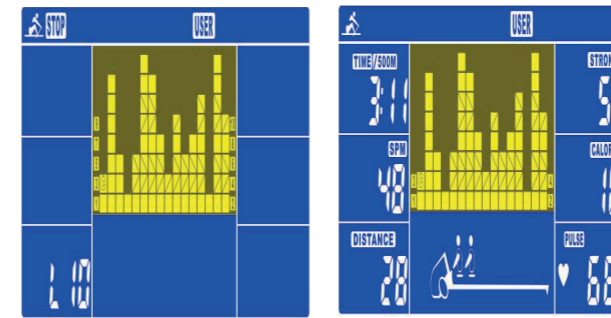
## Mode UTILISATEUR

1. À partir du menu principal, appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner le mode UTILISATEUR, puis sur la touche ENTRÉE pour confirmer votre choix.
2. Appuyez sur HAUT ou BAS pour paramétrer le niveau de résistance de chaque colonne, puis appuyez sur la touche ENTRÉE pour atteindre le segment suivant. (Nombre total de colonnes : 16)
3. Appuyez sur la touche ENTRÉE et maintenir le bouton enfoncé pour terminer ou quitter les paramètres.
4. Appuyez sur HAUT ou BAS pour configurer la DURÉE (ou la Distance), les MOUVEMENTS, les CALORIES et la FRÉQUENCE CARDIAQUE puis appuyez sur la touche ENTRÉE pour confirmer. (La durée et la distance ne peuvent pas être paramétrées en même temps.)
5. Appuyez sur MARCHE/ARRÊT pour commencer votre entraînement.

Durant votre entraînement, vous pouvez à tout moment :

- vous interrompre au moyen de la touche MARCHE/ARRÊT ;
- revenir au menu principal en appuyant sur RÉINITIALISER. When you reach your target setting then you will hear a beep, and the console will stop

Lorsque les paramètres que vous avez définis sont atteints, vous entendez un « bip », et la console s'arrête.

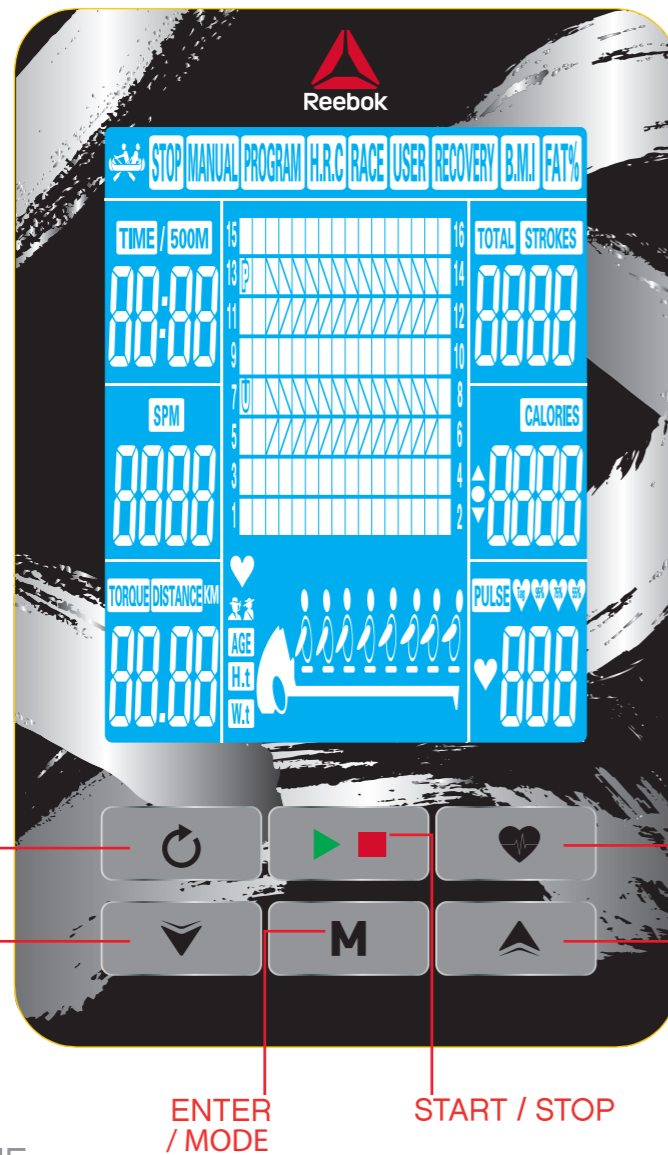


## MODE RÉCUPÉRATION

Pour effectuer ce programme, vous devez porter un capteur cardiaque.

1. Une fois votre fréquence cardiaque décelée par l'ordinateur, appuyez sur la touche RÉCUPÉRATION.
2. La DURÉE affichée sera « 0:60 » (secondes) et le compte à rebours sera déclenché.
3. Une fois le compte à rebours terminé, l'ordinateur affichera une évaluation de votre score de récupération, de F1 à F6 :

<b>F1</b>	EXCEPTIONNEL
<b>F2</b>	EXCELLENT
<b>F3</b>	BON
<b>F4</b>	MOYEN
<b>F5</b>	INFÉRIEUR À LA MOYENNE
<b>F6</b>	MÉDIOCRE



ÜBERSICHT ÜBER DIE TASTENBELEGUNG

**UP**

Benutzen Sie diese Taste, um ein höheres Widerstands-/Schwierigkeitslevel einzustellen und Ihre Auswahl zu bestätigen.

**DOWN**

Benutzen Sie diese Taste, um ein niedrigeres Widerstands-/Schwierigkeitslevel einzustellen und Ihre Auswahl zu bestätigen.

**ENTER**

Benutzen Sie diese Taste, um Ihre jeweilige Einstellung oder Auswahl zu bestätigen.

**ZURÜCKSETZEN DER EINSTELLUNGEN**

Benutzen Sie die Reset-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren während Sie ein Trainingsprogramm einstellen. Oder halten Sie die Taste 2 Sekunden gedrückt, sodass der Computer mit den ursprünglichen Einstellungen neu gestartet wird.

**START / STOP**

Drücken Sie diese Taste, um Ihr Training zu beginnen oder zu beenden.

**RECOVERY**

Diese Programm-Taste testet Ihre Regenerationsfähigkeit und gibt damit indirekt Auskunft über Ihre Fitness.

FUNKTIONSWEISE DES COMPUTERS

**TRAININGSZEIT**

Die Trainingszeit wird zwischen 0:00 und 99:59 (Minuten : Sekunden) gemessen.

**GESCHWINDIGKEIT**

Die momentane Trainingsgeschwindigkeit wird Ihnen von 0.0 und 99.9 km oder Meilen pro Stunde angezeigt.

**ZURÜCKGELEGTE DISTANZ**

Gibt Aufschluss über die Gesamtdistanz. Anzeige von 0.0 bis 99.9 km oder Meilen.

**KALORIEN**

Gibt Ihnen an, wie viele Kalorien Sie während Ihres Trainings verbrennen. Anzeige von 0 bis 999.

**PULS**

Genauere Pulsermittlung und –Anzeige Ihrer Pulswerte von 30 bis 230 Schlägen pro Minute. Ein Signalton warnt Sie rechtzeitig vor Erreichen des voreingestellten Zielpuls-Werts.

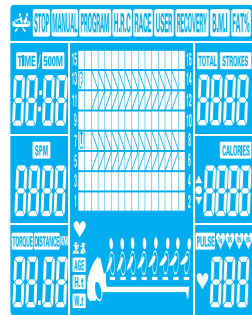
**RPM (UMDREHUNGEN PRO MINUTE)**

Gibt Ihnen an, wie viele Umdrehungen das Schwungrad pro Minute absolviert (0 bis 999 U/min).

## BETRIEB

### EIN

Sobald das Netzteil angeschlossen ist, schaltet sich der Computer ein und alle LCD-Segmente werden für 2 Sekunden angezeigt. Wenn der Ruderer 4 Minuten lang nicht benutzt wird, geht die Konsole in den Standby-Modus



### MANUELLER MODUS

1. Drücken Sie im Hauptmenü START.
2. Drücken Sie nach oben oder unten, um den manuellen Modus auszuwählen.
3. Drücken Sie ENTER / MODE zur Bestätigung.
4. Drücken Sie nach oben oder unten, um WIDERSTANDSSTUFE, METER (Abstand), STROKE, KALORIEN und PULS einzustellen, und drücken Sie die Eingabetaste zur Bestätigung. (Sie können nicht gleichzeitig Zeit und Meter voreinstellen).
5. Drücken Sie Start / Stopp, um mit dem Training zu beginnen.

Zu jeder Zeit während des Trainings;

- Sie können den Widerstandswert durch Drücken von oben oder unten einstellen.
- Halten Sie Ihr Training an, indem Sie START / STOPP drücken.
- Zurück zum Hauptmenü durch Drücken von RESET.

Wenn Sie Ihre Zieleinstellung erreichen, hören Sie einen Signalton und die Konsole stoppt.

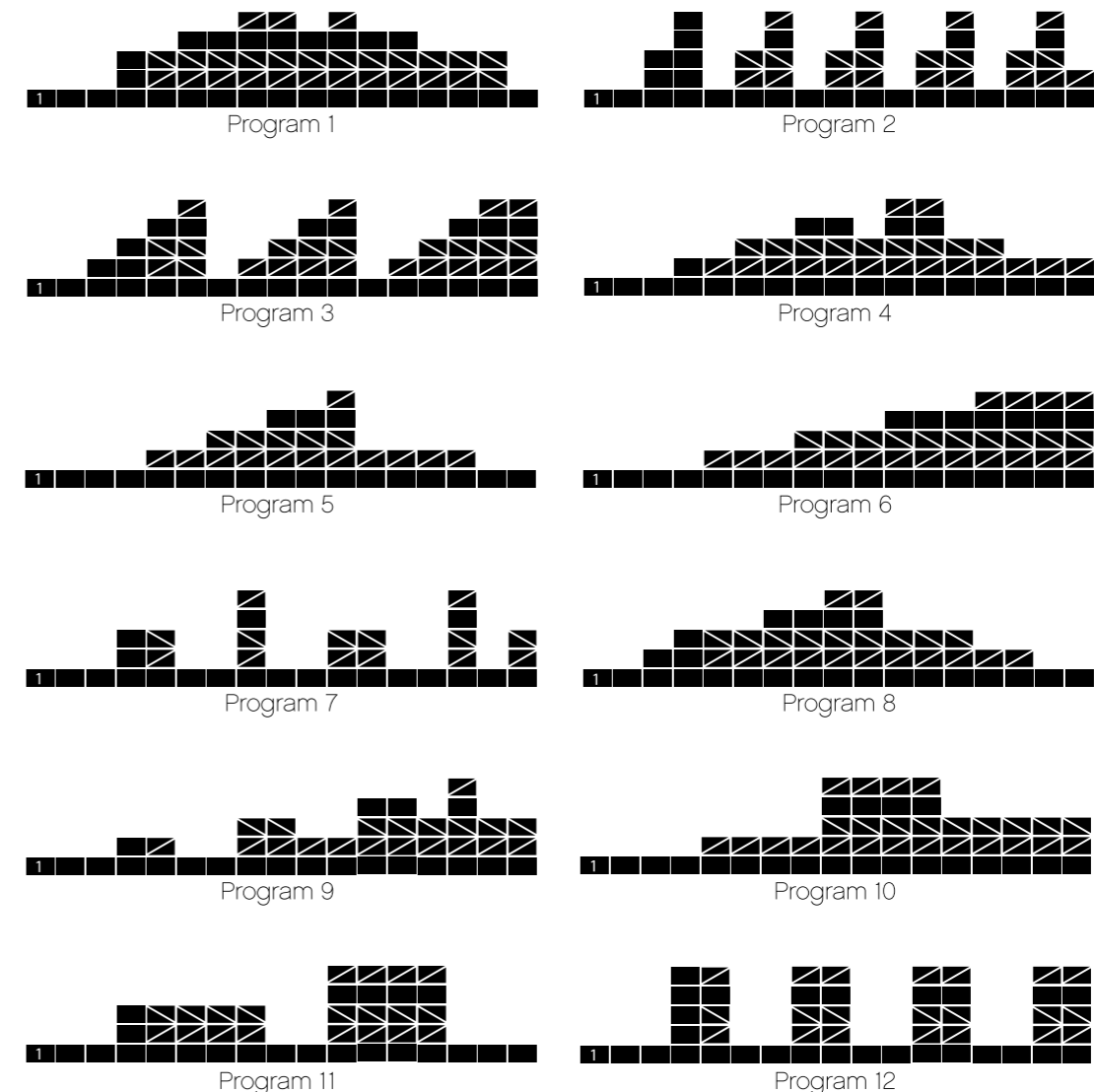
### PROGRAMM-MODUS (P1-P12)

1. Im Hauptmenü mit NACH OBEN oder UNTEN den Programm-Modus wählen und zur Bestätigung ENTER drücken.
2. Mit NACH OBEN oder UNTEN das Profil wählen (P1-P12) und zur Bestätigung ENTER drücken.
3. Mit NACH OBEN oder UNTEN den ZIELWIDERSTAND, ZEIT, METER (Distanz), SCHLÄGE, KALORIEN und PULS einstellen und zur Bestätigung ENTER drücken. (Zeit und Meter können nicht gleichzeitig voreingestellt werden.)
4. Zum Start des Trainings START/STOPP drücken.

Während des Trainings können Sie jederzeit:

- Den Widerstand durch Drücken von NACH OBEN oder UNTEN regulieren.
- Das Training durch Drücken von START/STOPP anhalten.
- Durch Drücken von RESET zum Hauptmenü zurückkehren.

Nach Erreichen der Zieleinstellung ertönt ein Piepton und die Konsole stoppt.



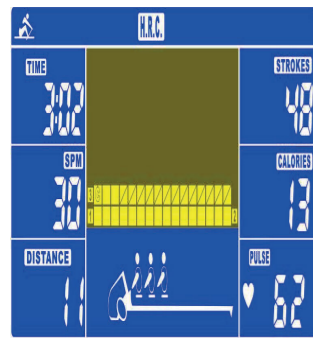
### H.R.C MODUS

1. Im Hauptmenü NACH OBEN oder UNTEN drücken, um den H.R.C.-Modus (Herzschlag) zu wählen und mit ENTER bestätigen.
2. Mit NACH OBEN oder UNTEN das ALTER wählen und mit ENTER bestätigen.
3. Den Zielpuls einstellen – mit NACH OBEN oder UNTEN 55%, 75%, 90% oder Ziel wählen (Standardeinstellung:100 bpm).
4. NACH OBEN oder UNTEN drücken, um ZEIT (oder Meter), SCHLÄGE, KALORIEN zu wählen und die Einstellung mit ENTER bestätigen. (Zeit und Meter können nicht gleichzeitig voreingestellt werden.)
5. Mit START/STOP das Training starten.

Während des Trainings können Sie jederzeit

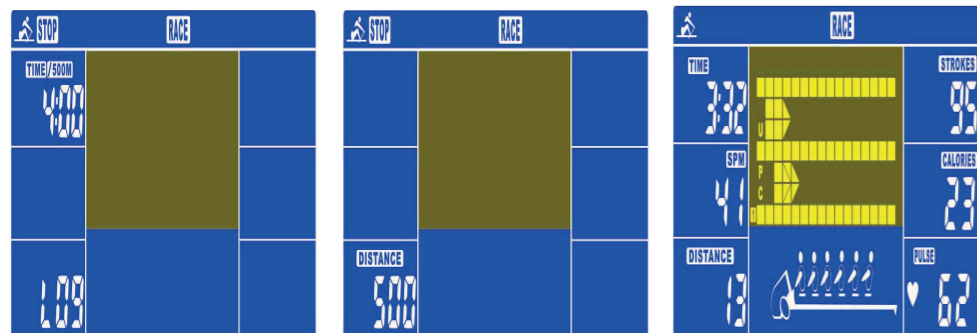
- Das Training durch Drücken von START/STOP anhalten.
- Durch Drücken von RESET zum Hauptmenü zurückkehren.

Nach Erreichen der Zieleinstellung ertönt ein Piepton und die Konsole stoppt.



### RENNMODUS

1. Im Hauptmenü NACH OBEN oder UNTEN drücken, um den Rennmodus zu wählen und mit ENTER bestätigen.
2. NACH OBEN oder UNTEN drücken, um das Wettkampfniveau einzustellen und die Einstellung mit ENTER bestätigen. (insgesamt =15 Stufen, L1=1:00 ZEIT/500M, L15=8:00 ZEIT/500M, Stufen: 0:30 ZEIT/500M, Meter:500M)
3. Zum Start des Rennens START/STOP drücken. Mit NACH OBEN oder UNTEN den Widerstand einstellen.
4. Wenn die Konsole oder der Nutzer die Ziellinie überquert, stoppt der Computer und zeigt an „PC gewinnt“ oder „Nutzer gewinnt“.
5. START/STOP drücken, um das Training anzuhalten. Mit RESET zum Hauptmenü zurückkehren.



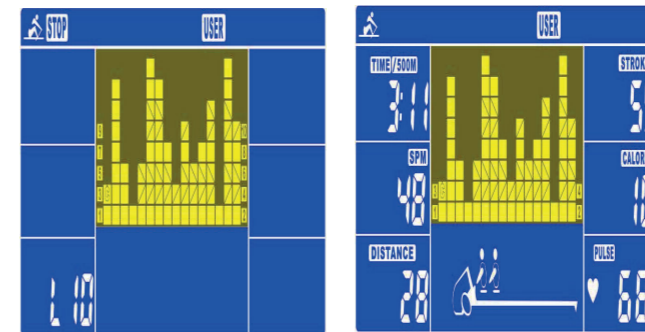
### NUTZER-MODUS

1. Im Hauptmenü NACH OBEN oder UNTEN drücken, um den NUTZER-Modus zu wählen und mit ENTER bestätigen.
2. NACH OBEN oder UNTEN drücken, um den Widerstand jeder Säule einzustellen und mit ENTER zum nächsten Segment gehen. (Säulen insgesamt = 16)
3. ENTER gedrückt halten oder die Einstellung beenden.
4. NACH OBEN oder UNTEN drücken, um ZEIT (oder Meter), SCHLÄGE, KALORIEN oder PULS zu wählen und die Einstellung mit ENTER bestätigen. (Zeit und Meter können nicht gleichzeitig voreingestellt werden.)
5. Mit START/STOP das Training starten.

Während des Trainings können Sie jederzeit:

- Das Training durch Drücken von START/STOP anhalten.
- Durch Drücken von RESET zum Hauptmenü zurückkehren.

Nach Erreichen der Zieleinstellung ertönt ein Piepton und die Konsole stoppt.

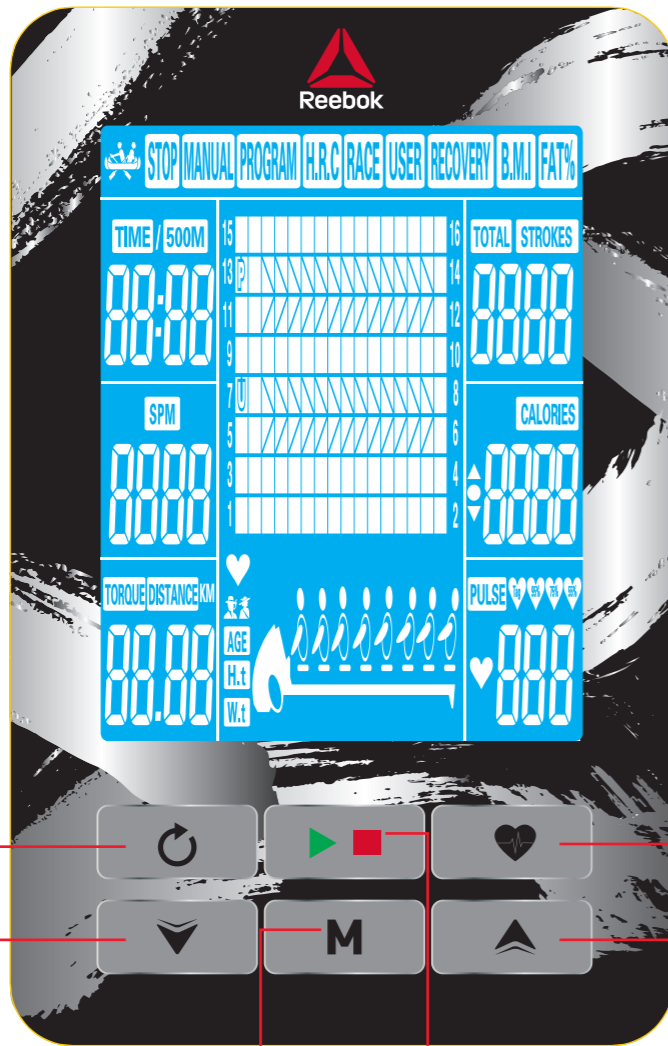


### ERHOLUNGSMODUS

Für dieses Programm müssen Sie einen Brustriemen zur Messung des Herzschlags tragen.

1. Sobald der Rechner den Herzschlag gefunden hat, ERHOLUNG drücken.
2. Die ZEIT wird als "0:60" (Sekunden) eingeblendet und zählt herunter.
3. Nach dem Countdown zeigt der Computer F1 bis F6 an – je nachdem, wie schnell sich Ihr Herzschlag erholt:

<b>F1</b>	<b>BRILLANT</b>
<b>F2</b>	<b>SEHR GUT</b>
<b>F3</b>	<b>GUT</b>
<b>F4</b>	<b>OKAY</b>
<b>F5</b>	<b>UNTERDURCHSCHNITTLICH</b>
<b>F6</b>	<b>SCHLECHT</b>



REINICIAR

ABAJO

ENTRADA  
/ MODE

INICIAR/PARAR

RECUPERACIÓN

ARRIBA

## BOTÓN DE FUNCIONES

### ARRIBA

Selección de ajuste  
Incrementar el nivel de resistencia

### ABAJO

Selección de ajuste  
Disminuir el nivel de resistencia

### ENTRADA

Confirmar la selección

### REINICIAR

Despejar cualquier valor  
Revertir al menú principal al final del entrenamiento  
Reiniciar la consola (si se ha pulsado durante 2 segundos)

### INICIAR/PARAR

Iniciar o parar un entrenamiento

### RECUPERACIÓN

Prueba la recuperación de su ritmo cardíaco

## FUNCIONES DEL ORDENADOR

### SPM (MOVIMIENTOS DE REMO POR MINUTO)

GOLPES DE REMO POR MINUTO

### TIEMPO/500M

Predicción de tiempo para completar 500m según la velocidad actual

### METROS

Distancia de remo

### DISTANCIA

Número de movimientos de remo completo durante el entrenamiento

### CALORIAS

Calorías quemadas durante el entrenamiento vigente

### STROKES

Number of rowing strokes completed during current workout.

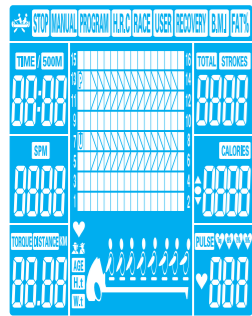
### PULSO

Pulso durante el entrenamiento (latidos por minuto)

## FUNCIONAMIENTO

### ENCENDIDO

Una vez que la fuente de alimentación está conectada, el ordenador se encenderá y todos los segmentos LCD se visualizarán durante 2 segundos. Si el remo no se usa durante 4 minutos, la consola se pondrá en modo de reserva (standby)



### EN MODO MANUAL

1. Desde el menú principal, pulsar START
2. Pulsar UP y DOWN para seleccionar el modo Manual.
3. Pulsar ENTER para confirmar.
4. Pulsar ARRIBA o ABAJO para ajustar el nivel de RESISTENCIA, TIEMPO, METROS (Distancia), MOVIMIENTOS DE REMO, CALORIAS y PULSO, y pulse ENTER para confirmar (No puede pre programar el Tiempo y los Metros simultáneamente).
5. Pulsar START/STOP para empezar el entrenamiento.

En cualquier momento del entrenamiento;

- Puede ajustar el nivel de Resistencia pulsando UP o DOWN
- Pausar su entrenamiento pulsando el botón START/STOP
- Volver al menú principal pulsando el botón RESET

Cuando alcance su objetivo establecido oirá un pitido y la consola parará.

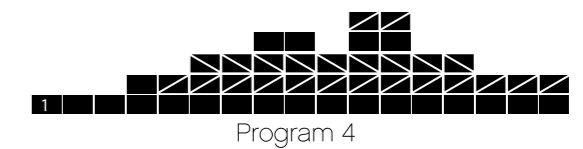
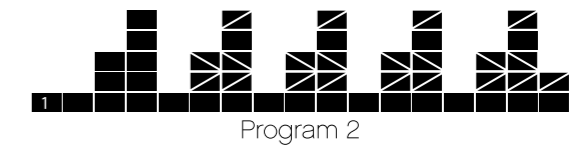
### EN MODO PROGRAMAS (P1-P12)

1. From the main menu, press UP or DOWN to select Program mode and press ENTER to confirm.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar el perfil (P1-P12) y pulse ENTER para confirmar.
3. Pulse UP o DOWN para establecer su objetivo RESISTANCE LEVEL (Nivel de Resistencia), TIEMPO, METROS (Distancia), MOVIMIENTOS DE REMO, CALORIAS y PULSO, y pulse ENTER para confirmar (No puede pre programar el Tiempo y los Metros simultáneamente).
4. Pulsar START/STOP para empezar el entrenamiento.

En cualquier momento del entrenamiento;

- Puede ajustar el nivel de Resistencia pulsando UP o DOWN
- Pausar su entrenamiento pulsando el botón START/STOP
- Volver al menú principal pulsando el botón RESET

Cuando alcance su objetivo establecido oirá un pitido y la consola parará.





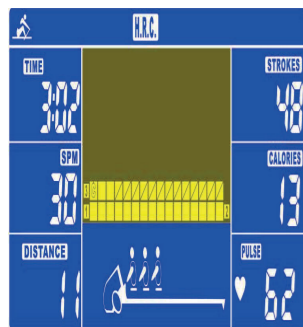
### EN MODO H.R.C.

- Desde el menú principal, pulse UP o DOWN para seleccionar el modo H.R.C. y pulse ENTER para confirmar.
- Pulse UP o DOWN para establecer la AGE/EDAD, y pulse ENTER para confirmar.
- Establezca su pulso objetivo – pulsando UP o DOWN para seleccionar 55%, 75%, 90% o Target/Objetivo (por defecto:100bpm).
- Pulse UP o DOWN para programar TIEMPO (o Metros), MOVIMIENTOS DE REMO, CALORIAS y PULSO y pulse ENTER para confirmar. (Tiempo y Metros no se pueden programar al mismo tiempo.)
- Pulsar START/STOP para empezar el entrenamiento.

En cualquier momento del entrenamiento puede;

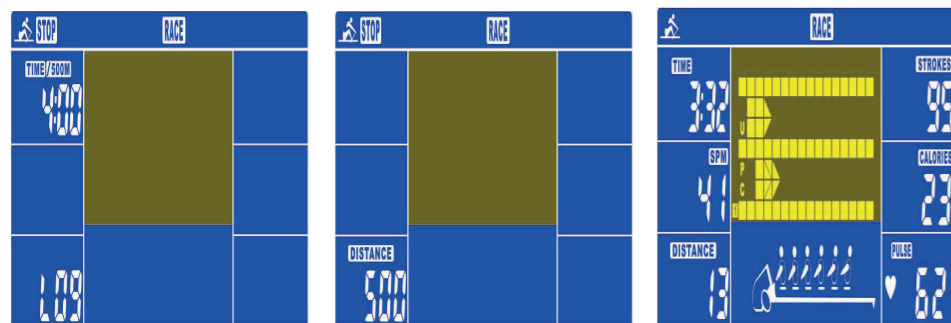
- Pausar su entrenamiento pulsando el botón START/STOP
- Volver al menú principal pulsando el botón RESET

Cuando alcance su objetivo establecido oirá un pitido y la consola parará.



### MODO CARRERA

- Desde el menú principal, pulse UP o DOWN para seleccionar el modo "Race"/Carrera y presione ENTER para confirmar.
- Pulse UP o DOWN para fijar su nivel "Challenge"/Desafío y pulse ENTER para confirmar.
- Pulse el botón START/STOP para empezar su Carrera. Presione UP o DOWN para ajustar el nivel de resistencia.
- Cuando o bien la consola o el Usuario pase la línea de meta el ordenador parará y mostrará PC win (el ordenador gana) o User win (el Usuario gana)
- Pulse el botón STAR/STOP para parar el entrenamiento. Presione RESET para volver al menú principal.



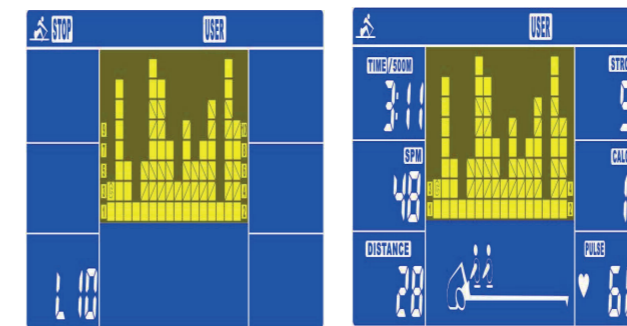
### USER MODE

- En el menú principal, pulse UP o DOWN para seleccionar el modo USER y pulse ENTER para confirmarlo.
- Pulse UP o DOWN para establecer el nivel de cada columna, y pulse ENTER proceder al siguiente segmento. (Columnas en total= 16)
- Pulse y sostenga el botón ENTER para acabar o salir.
- Pulse UP o DOWN para programar TIEMPO (o Metros), MOVIMIENTOS DE REMO, CALORIAS y PULSO y pulse ENTER para confirmar. (Tiempo y Metros no se pueden programar al mismo tiempo.)
- Pulse START/STOP para empezar el entrenamiento.

En cualquier momento del entrenamiento puede:

- Pausar su entrenamiento pulsando STAR/STOP.
- Volver al menú principal pulsando RESET.

Cuando alcance su objetivo establecido oirá un pitido y la consola parará.

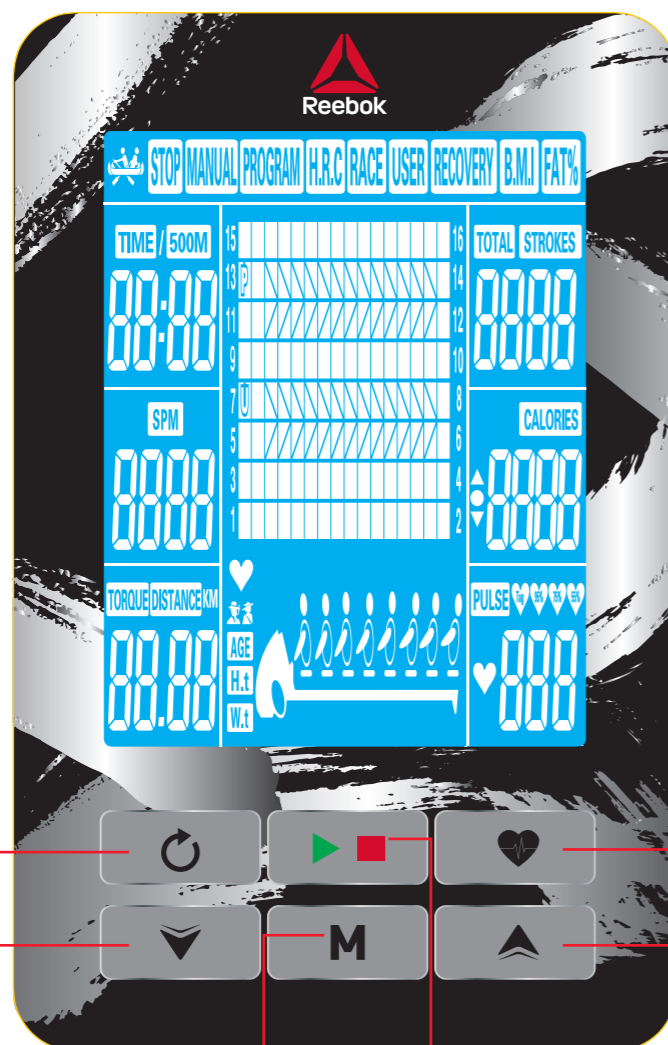


### MODO RECUPERACIÓN

Debe ponerse una correa para monitorizar los latidos del corazón para este programa.

- Una vez que el pulso haya sido detectado por el ordenador, pulse el botón RECOVERY.
- TIEMPO mostrará "0:60" (segundos) y cuenta atrás.
- Al finalizar la cuenta atrás, el ordenador mostrará F1 a F6, indicando el resultado de los latidos en la recuperación.

<b>F1</b>	EXCEPCIONAL
<b>F2</b>	EXCELENTE
<b>F3</b>	BUENO
<b>F4</b>	ACEPTABLE
<b>F5</b>	POR DEBAJO DE LA MEDIA
<b>F6</b>	MALO



REPOR

RECUPERAÇÃO

DOWN (Para baixo)

UP (Para cima)

ENTRE (INTRODUZIR)  
/ MODE

INÍCIO/ PARAR

## FUNÇÕES DOS BOTÕES

### UP (Para cima)

Seleção das Definições  
Aumentar o nível de resistência

### DOWN (Para baixo)

Seleção das Definições  
Diminuir o nível de resistência

### ENTRE (INTRODUZIR)

Confirmar as definições ou a selecção

### REPOR

Limpar o valor das definições  
Voltar ao menu Main (Principal) no final de um treino  
Reiniciar a consola (se premido durante dois segundos)

### INÍCIO/ PARAR)

Iniciar ou parar um treino

### RECUPERAÇÃO

Testar a recuperação do ritmo cardíaco

## FUNÇÕES DOS BOTÕES

### SPM

Remadelas por minuto

### TEMPO/500m

Tempo previsto para percorrer 500 metros de acordo com a velocidade actual.

### METROS

Distância de remadura.

### DISTÂNCIA

Acumula a distância total entre 0,0 e 99,9 quilómetros ou milhas.

### CALORIAS

Calorias queimadas durante o treino actual

### REMADELAS

Número de remadelas efectuadas durante o treino actual

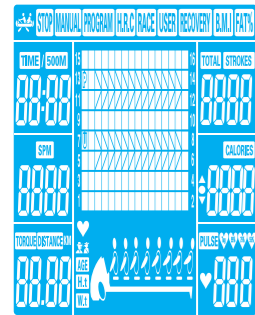
### PULSAÇÃO

Mede a rotação do volante de um minuto entre 0 e 999 rpm.

## LIGAR

Assim que a fonte de alimentação estiver ligada, o computador irá acender e todos os segmentos LCD serão apresentados durante 2 segundos.

Se os remos não forem utilizados durante 4 minutos, a consola irá entrar no modo de espera



## MODO MANUAL

1. A partir do menu Main (Principal), prima START (Início).
2. Prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para seleccionar o Modo Manual.
3. Prima ENTER (Introduzir) para confirmar.
4. Prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para definir o RESISTANCE LEVEL (Nível de resistência), TIME (Tempo), METERS (Distância), STROKES (Remadelas), CALORIES (Calorias) e PULSE (Pulsção) e prima ENTER (Introduzir) para confirmar (Não pode premir os botões Time (Tempo) e Meters (Metros) em simultâneo).
5. Prima a tecla START (Início)/STOP (Parar) para iniciar o treino.

Em qualquer momento durante o treino;

- Pode ajustar o nível de resistência premindo os botões UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo).
- Interromper o treino premindo o botão START (Início)/STOP (Parar).
- Voltar ao menu Main (Principal) premindo o botão RESET (Repor).

Quando atingir a definição alvo irá ouvir um sinal sonoro e a consola irá parar.

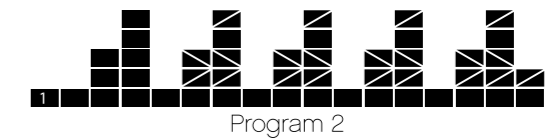
## MODO PROGRAM (PROGRAMA) (P1-P12)

1. A partir do menu Main (Principal), prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para seleccionar o modo Program (Programa) e prima ENTER (Introduzir) para confirmar.
2. Prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para seleccionar o perfil (P1-P12) e prima ENTER (Introduzir) para confirmar.
3. Prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para definir os alvos de RESISTANCE LEVEL (Nível de resistência), TIME (Tempo), METERS (Distância), STROKES (Remadelas), CALORIES (Calorias) e PULSE (Pulsção) e prima ENTER (Introduzir) para confirmar. (O Tempo e os Metros não podem ser predefinidos ao mesmo tempo)
4. Prima a tecla START (Início)/STOP (Parar) para iniciar o treino.

Em qualquer momento durante o treino;

- Pode ajustar o nível de resistência premindo os botões UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo).
- Interromper o treino premindo o botão START (Início)/STOP (Parar).
- Voltar ao menu Main (Principal) premindo o botão RESET (Repor).

Quando atingir a definição alvo irá ouvir um sinal sonoro e a consola irá parar.



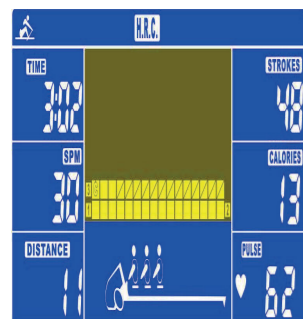
## H.R.C MODE

1. A partir do menu Main (Principal), prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para seleccionar o modo H.R.C. e prima ENTER (Introduzir) para confirmar. Press UP or DOWN to set AGE, and press ENTER to confirm.
2. Prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para definir a AGE (Idade) e prima ENTER (Introduzir) para confirmar.
3. Defina a pulsação alvo - Prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para seleccionar 55%, 75%, 90% ou Target (Alvo) (predefinição: 100 bpm).
4. Prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para predefinir o TIME (Tempo) (ou Meters (Metros)), STROKES (Remadelas), CALORIES (Calorias) e prima ENTER (Introduzir) para confirmar. (O Tempo e os Metros não podem ser predefinidos ao mesmo tempo)
5. Prima START (Início)/STOP (Parar) para iniciar o treino.

Em qualquer momento durante o treino;

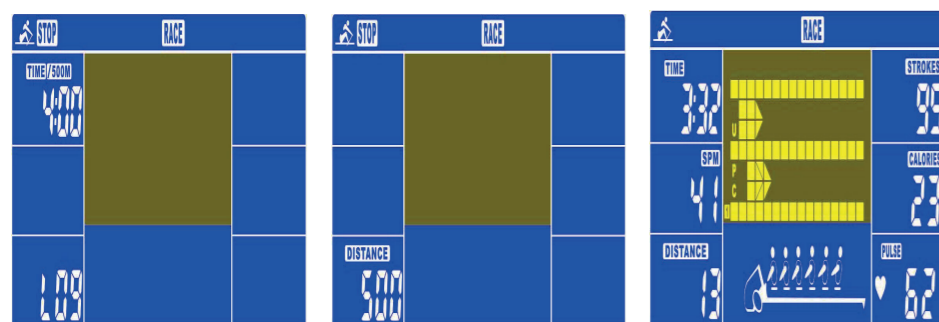
- Interromper o treino premindo o botão START (Início)/STOP (Parar).
- Voltar ao menu Main (Principal) premindo o botão RESET (Repor).

Quando atingir a definição alvo irá ouvir um sinal sonoro e a consola irá parar.



## Modo Race (Corrida)

1. A partir do menu Main (Principal), prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para seleccionar o modo Race (Corrida) e prima ENTER (Introduzir) para confirmar.
2. Prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para definir o nível de Challenge (Desafio) e prima ENTER (Introduzir) para confirmar. (Nível total =15, L1 = 1:00 TIME (Tempo)/500 M, L15 = 8:00 TIME (Tempo)/500 M, Predefinição de incrementos: 0:30 TIME (Tempo)/500 M, Predefinição de metros: 500 M)
3. Prima a tecla START (Início)/STOP (Parar) para iniciar a corrida. Prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para ajustar o nível de resistência.
4. Quando a consola ou o utilizador atravessarem a linha de meta, o computador irá parar e apresentar PC win (PC vence) ou User win (Utilizador vence).
5. Prima a tecla START (Início)/STOP (Parar) para interromper o treino. Prima RESET (Repor) para voltar ao menu Main (Principal).



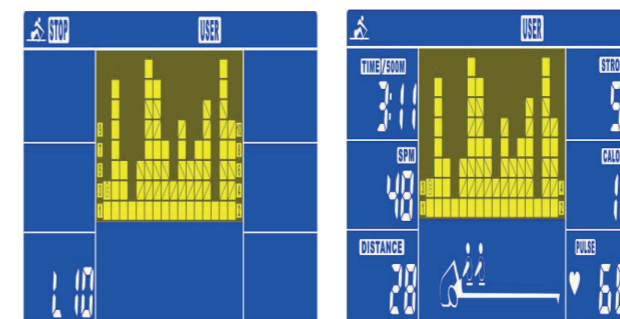
## Modo USER (Utilizador)

1. A partir do menu Main (Principal), prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para seleccionar o modo USER (Utilizador) e prima ENTER (Introduzir) para confirmar.
2. Prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para definir o nível de resistência de cada coluna e prima ENTER (Introduzir) para avançar para o segmento seguinte. (Total de colunas = 16)
3. Prima e mantenha premido ENTER (Introduzir) para concluir ou sair das definições.
4. Prima UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo) para predefinir o TIME (Tempo) (ou Meters (Metros)), STROKES (Remadelas), CALORIES (Calorias) e PULSE (Pulsação) e prima ENTER (Introduzir) para confirmar. (O Tempo e os Metros não podem ser predefinidos ao mesmo tempo)
5. Prima a tecla START (Início)/STOP (Parar) para iniciar o treino.

Em qualquer momento durante o treino;

- Interromper o treino premindo o botão START (Início)/STOP (Parar).
- Voltar ao menu Main (Principal) premindo o botão RESET (Repor).

Quando atingir a definição alvo irá ouvir um sinal sonoro e a consola irá parar.

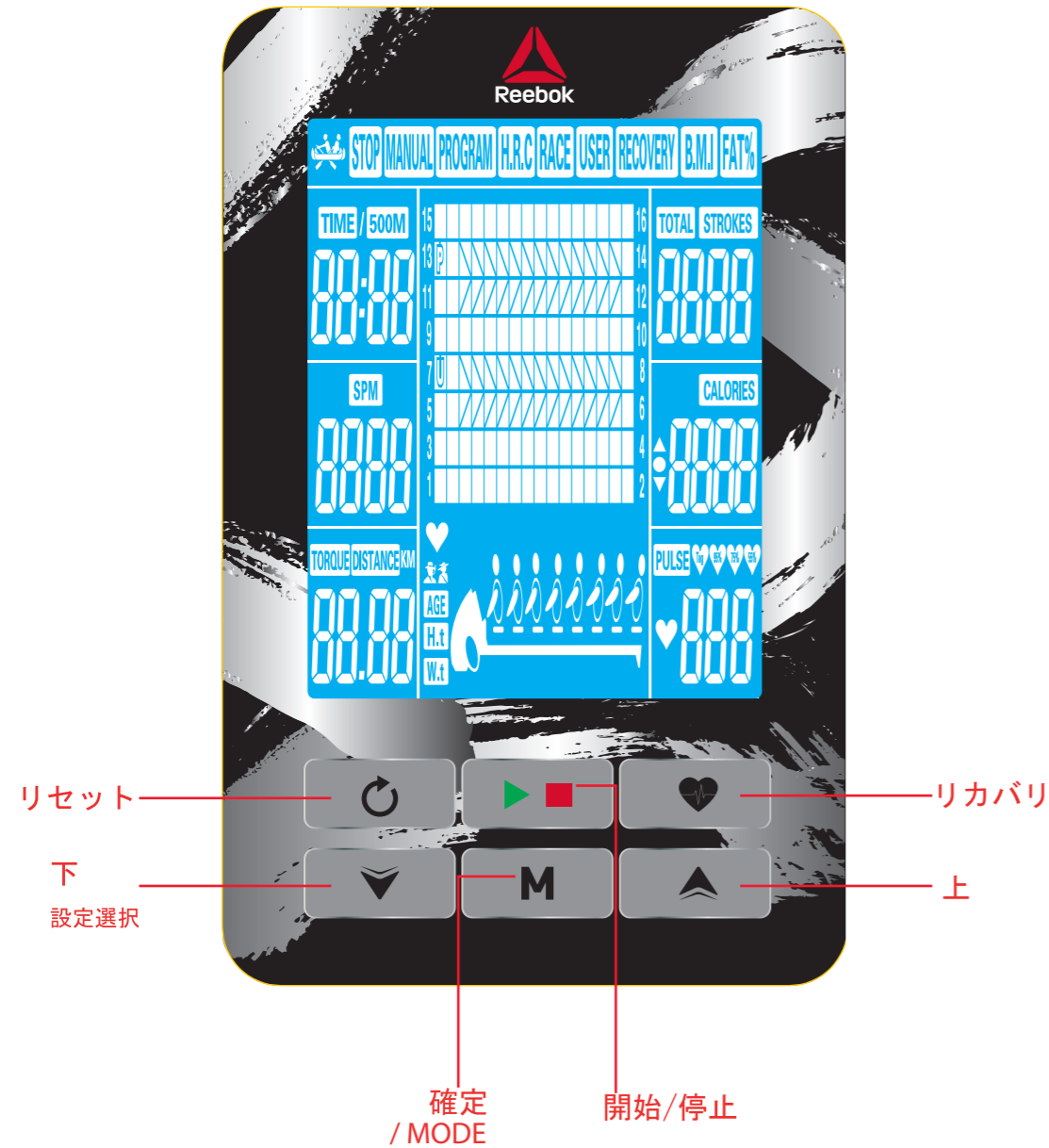


## MODO RECOVERY (RECUPERAÇÃO)

Deve usar uma fita para o peito para medição do ritmo cardíaco para este programa.

1. Assim que a pulsação tiver sido detectada pelo computador, prima a tecla RECOVERY (Recuperação).
2. TIME (Tempo) irá apresentar "0:60" (segundos) e efectuar a contagem decrescente.
3. A pós a conclusão da contagem decrescente, o computador irá apresentar F1 to F6 (F1 a F6) como uma indicação do resultado da recuperação do seu ritmo cardíaco:

<b>F1</b>	EXCEPCIONAL
<b>F2</b>	EXCELENTE
<b>F3</b>	BOA
<b>F4</b>	RAZOÁVEL
<b>F5</b>	BAIXO DA MÉDIA
<b>F6</b>	POBRE



## ボタン機能

### 上

設定選択  
抵抗レベルを上げます

### 下

設定選択  
抵抗レベルを下げます

### 確定

設定または選択内容を確定します

### リセット

設定値をクリアします  
ワークアウトが終わるとメインメニューに戻ります  
コンソールを再起動します (2 秒以上押した場合)

### 開始/停止

ワークアウトを開始または停止します

### リカバリ

心拍数の回復率をテストします

## コンピュータ機能

### SPM

分間あたりのストローク数

### 時間 / 500M

現在の速度に基づき、500m を完走するための所要時間が表示されます。

### メートル

ローイングの距離

### カロリー

現在のワークアウト中に消費するカロリー

### ストローク数

現在のワークアウト中に完了するローイングストロークの数

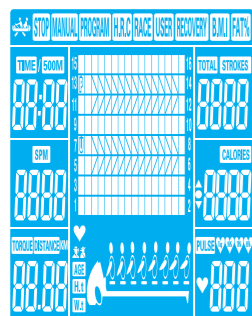
### 脈

ワークアウト中の脈拍数 (1 分あたりの脈拍数)。

操作

**POWER ON (電源オン)**

電源を入れると、コンピュータの電源がオンになり、LCD セグメントが 2 秒間表示されます。  
ローアークを 4 分間使用しない状態が続くと、コンソールはスタンバイ状態になり、



**「MANUAL (マニュアル)」モード**

1. メインメニューで「START (開始)」を押します。
2. UP (上) または「DOWN (下)」を押して、MANUAL (マニュアル) モードを選択します。
3. ENTER (確定)」を押します。
4. UP (上) または「DOWN (下)」を押して、RESISTANCE LEVEL (抵抗レベル)、TIME (時間)、METER (メートル) (距離)、STROKES (ストローク数)、CALORIES (カロリー)、および PULSE (脈) を設定してから、「ENTER (確定)」を押して確定します (時間とメートルを同時にプリセットすることはできません)。
5. START/STOP (開始/停止) キーを押して、ワークアウトを開始します。

トレーニング中いつでも以下を行うことができます。

「UP (上)」または「DOWN (下)」を押すと、抵抗レベルを調整できます。

「START/STOP (開始/停止)」を押すと、ワークアウトを一時停止できます。

「RESET (リセット)」を押すと、メインメニューに戻ります。

目標設定に達すると、ピープ音が鳴り、コンソールが停止します。

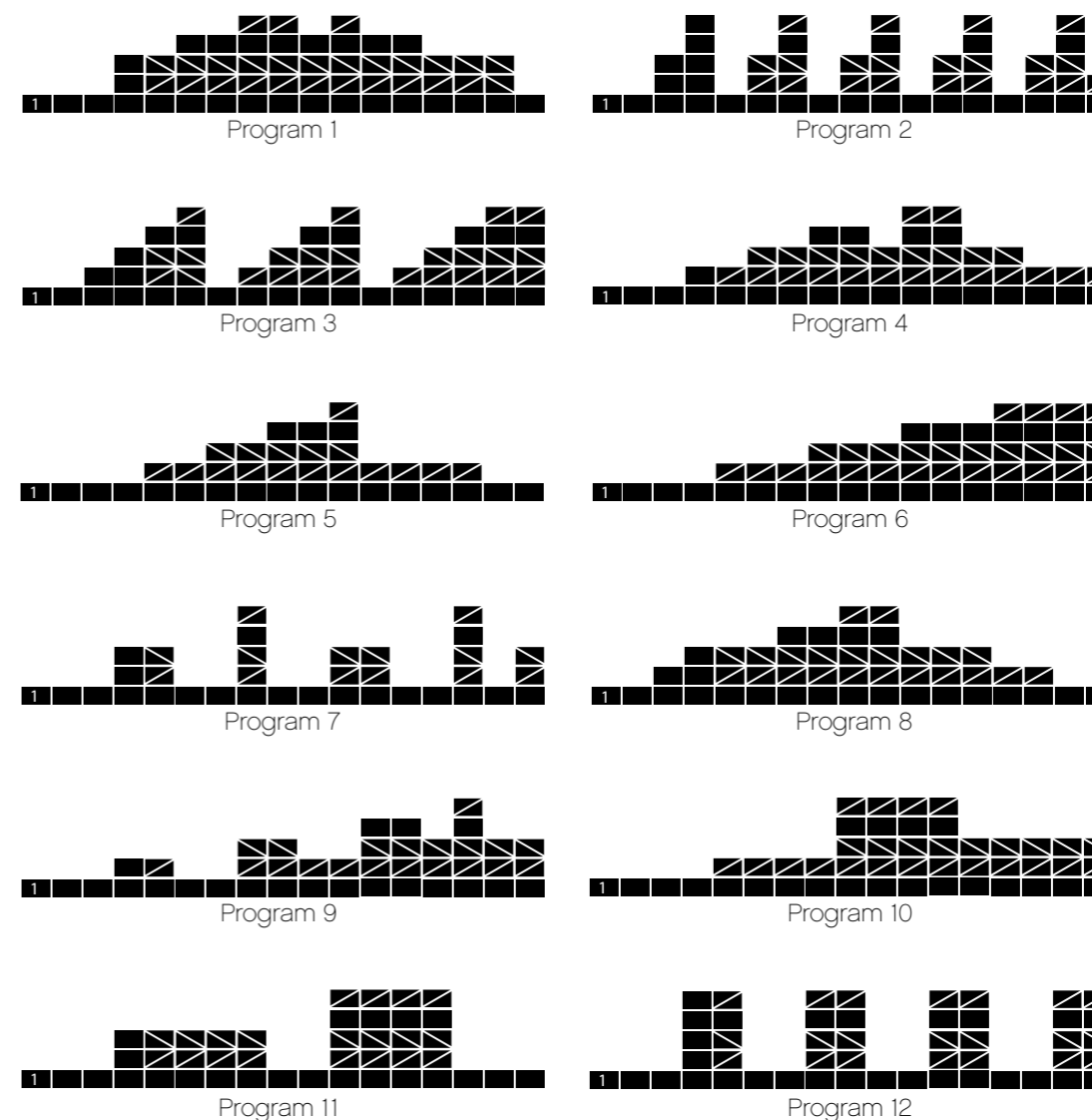
**「PROGRAM (プログラム)」モード (P1~P12)**

1. メインメニューで「UP (上)」または「DOWN (下)」を押して、Program (プログラム) モードを選択し、「ENTER (確定)」を押して確定します。
2. UP (上) または「DOWN (下)」を押してプロフィール (P12~P12) を選択し、「ENTER (確定)」を押して確定します。
3. UP (上) または「DOWN (下)」を押して、目標の RESISTANCE LEVEL (抵抗レベル)、TIME (時間)、METER (メートル) (距離)、STROKES (ストローク数)、CALORIES (カロリー)、および PULSE (脈) を設定し、「ENTER (確定)」を押して確定します。(時間とメートルを同時にプリセットすることはできません。)
4. START/STOP (開始/停止) キーを押して、ワークアウトを開始します。

トレーニング中いつでも以下を行うことができます。

- ・ UP (上) または「DOWN (下)」を押すと、抵抗レベルを調整できます。
- ・ START/STOP (開始/停止) キーを押すと、ワークアウトを一時停止できます。
- ・ RESET (リセット) キーを押すと、メインメニューに戻ります。

目標設定に達すると、ピープ音が鳴り、コンソールが停止します。



### 「H.R.C.」モード：

メインメニューで「UP (上)」または「DOWN (下)」を押して、H.R.C. モードを選択し、「ENTER (確定)」を押して確定します。Press UP or DOWN to set AGE, and press ENTER to confirm.

「UP (上)」または「DOWN (下)」を押して AGE (年齢) を設定し、「ENTER (確定)」を押して確定します。

「UP (上)」または「DOWN (下)」を押して、55%、75%、90% または目標 (デフォルト : 100bpm) を選択して、目標脈拍値を設定します。

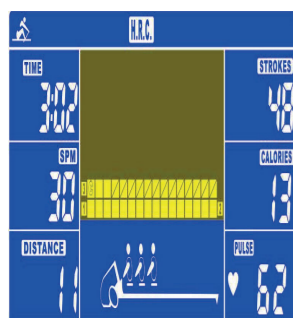
「UP (上)」または「DOWN (下)」を押して、TIME (時間) (または METER (メートル) )、STROKE (ストローク数)、CALORIES (カロリー) をプリセットし、「ENTER (確定)」を押して確定します。(時間とメートルを同時にプリセットすることはできません。)

「START / STOP (開始/停止)」を押して、ワークアウトを開始します。

トレーニング中いつでも以下を行うことができます。

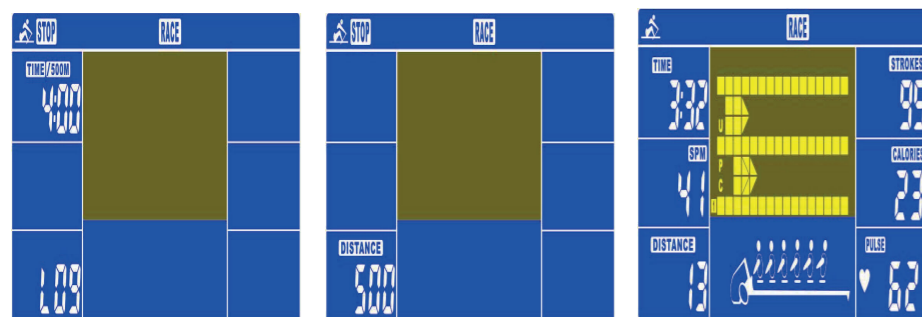
- ・ START/STOP (開始/停止) 」を押すと、ワークアウトを一時停止できます。
- ・ RESET (リセット) 」を押すと、メインメニューに戻ります。

目標設定に達すると、ピープ音が鳴り、コンソールが停止します。



### 「RACE (レース)」モード

1. メインメニューで、「UP (上)」または「DOWN (下)」を押して、Race (レース) モードを選択し、「ENTER (確定)」を押して確定します。
2. 「UP (上)」または「DOWN (下)」を押して Challenge Level (チャレンジレベル) を設定し、「ENTER (確定)」を押して確定します。(レベル合計 =15、L1 = 1:00 時間/500M、L15 = 8:00 時間/500M、デフォルトの増分単位 : 0:30 時間/500M、メートルデフォルト : 500M)
3. 「START/STOP (開始/停止)」キーを押して、レースを開始します。「UP (上)」または「DOWN (下)」を押して、抵抗レベルを調整します。
4. コンソールまたはユーザーがゴールを切ると、コンピュータが停止し、PC が勝ったかユーザーが勝ったかを表示します。
5. 「START/STOP (開始/停止)」キーを押して、ワークアウトを一時停止します。「RESET (リセット)」を押すと、メインメニューに戻ります。



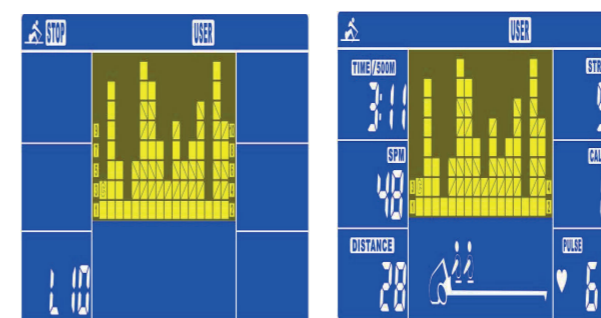
### 「USER (ユーザー)」モード

1. メインメニューで「UP (上)」または「DOWN (下)」を押して、USER (ユーザー) モードを選択し、「ENTER (確定)」を押して確定します。
2. UP (上)」または「DOWN (下)」を押して、各列の Resistance Level (抵抗レベル) を設定し、「ENTER (確定)」を押して次のセグメントに進みます。(列合計 = 16)
3. 「ENTER (確定)」を長押しして、設定を終了または中止します。
4. 「UP (上)」または「DOWN (下)」を押して TIME (時間) (または METER (メートル) )、STROKE (ストローク数)、CALORIES (カロリー)、および PULSE (脈) をプリセットし、「ENTER (確定)」を押して確定します。(時間とメートルを同時にプリセットすることはできません。)
5. 「START/STOP (開始/停止)」キーを押して、ワークアウトを開始します。

トレーニング中いつでも以下を行うことができます。

- ・ START/STOP (開始/停止) 」を押すと、ワークアウトを一時停止できます。
- ・ RESET (リセット) 」を押すと、メインメニューに戻ります。

目標設定に達すると、ピープ音が鳴り、コンソールが停止します。

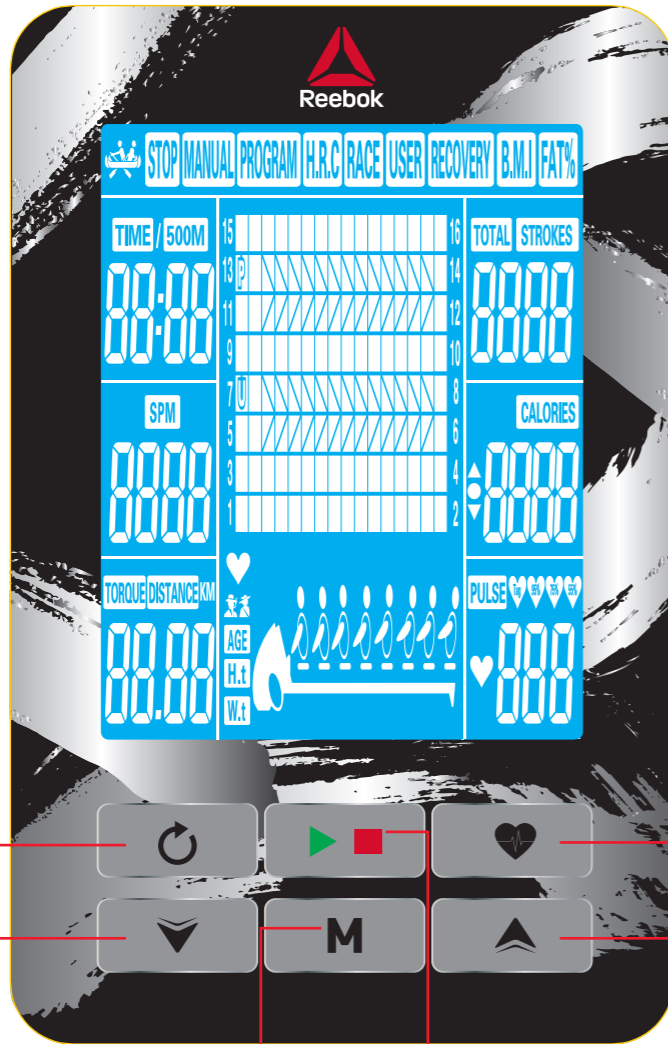


### 「RECOVERY (リカバリ)」モード

このプログラムでは、必ず心拍数ストラップを着用してください。

1. コンピュータによって脈拍が検出されたら、「RECOVERY (リカバリ)」キーを押します。
2. Time (時間) 「0:60」(秒) が表示され、そこからカウントダウンが開始します。
3. カウントダウンが完了すると、コンピュータに以下の F1 から F6 までの心拍数回復率のスコアが表示されます。

F1	非常に優れている
F2	優れている
F3	よい
F4	まあまあ
F5	平均以下
F6	乏しい



复位



复原



减小



增大



模式/进入 启动/停止



### 功能按钮

#### 增大

参数选择  
增大阻力水平

#### 减小

参数选择  
减少阻力的水平

#### 模式/进入

确认输入设置或选择

#### 复位

清除设定值  
在锻炼结束时回到主菜单  
重启电子表(按住两秒钟)

#### 启动/停止

开始或停止锻炼

#### 复原

测试您的心率恢复情况

### 电脑功能

#### SPM

每分钟划行数

#### 时间/500m

根据当前速度预测完成 500m 所需的时间。

#### 米

划船距离

#### 距离

累积总距离在0.0-99.9公里或英里之间

#### 卡路里

当前锻炼消耗的热量

#### 划行数

在当前锻炼中所累积的划行数

#### 脉搏

记录并显示使用者的心率。

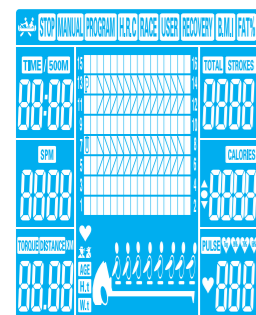


## 操作

### 电源开

一旦连接上电源，电子表开启，所有LCD单元将显示2秒钟。

如果有4分钟未使用，控制台进入待机模式。



### 手动模式

1. 从主菜单中，按“启动”。
2. 按“增大”或“减小”，选择“手动”模式。
3. 按“输入”确认。
4. 按“增大”或“减小”设置阻力水平、时间、米（距离）、划行数、热量、脉搏，按“输入”确认（您不能同时预设时间和“米”）。
5. 按“启动/停止”按钮，开始锻炼。

在锻炼期间的任何时间：

- 您可以按“增大”或“减小”按钮，调整阻力水平
- 按“启动/停止”按钮，暂停锻炼。
- 按“复位”按钮回到主菜单。

当您达到您的目标设置时，您将听到一声提示音，控制台将停止工作。

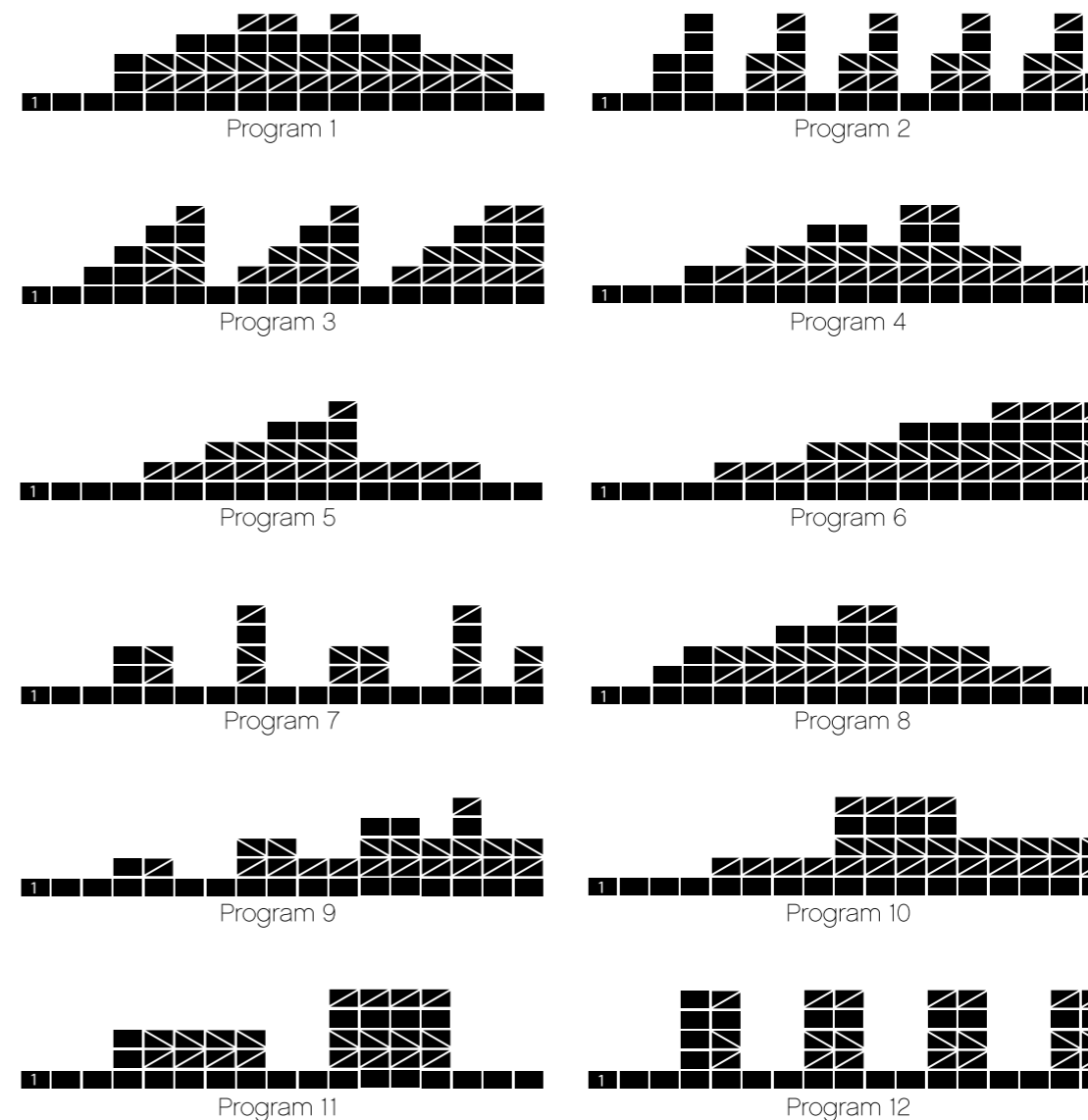
### 编程模式 (P1-P12)

1. 在主菜单中，按“增大”或“减小”，选择“编程”模式，然后按“输入”以确认。
2. 按“增大”或“减小”按钮，选择档案 (P1-P12)，然后按“输入”以确认。
3. 按“增大”或“减小”按钮设置您的目标阻力水平、时间、米（距离）、划行数、热量、脉搏，然后按“输入”确认。（不可同按“时间”和“米”。）
4. 按“启动/停止”按钮，开始锻炼。

在锻炼期间的任何时间：

- 您可以按“增大”或“减小”按钮，调整阻力水平
- 按“启动/停止”按钮，暂停锻炼。
- 按“复位”按钮回到主菜单。

当您达到您的目标设置时，您将听到一声提示音，控制台将停止工作。



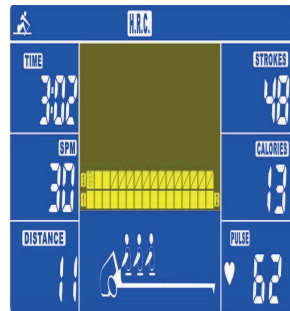
### H.R.C. 模式：

1. 在主菜单中，按“增大”或“减小”，选择 H.R.C. 模式，然后按“输入”以确认。
2. 按“增大”或“减小”设置“年龄”，按“输入”以确认。
3. 设置您的目标脉搏 - 按“增大”或“减小”按钮选择 55%、75%、90% 或目标（默认值：100bpm）。
4. 按“增大”或“减小”预设时间（或“米”）、划行数、热量，然后按“输入”确认。（不可同时按“时间”和“米”。）
5. 按“启动/停止”按钮，开始锻炼。

在锻炼期间的任何时间：

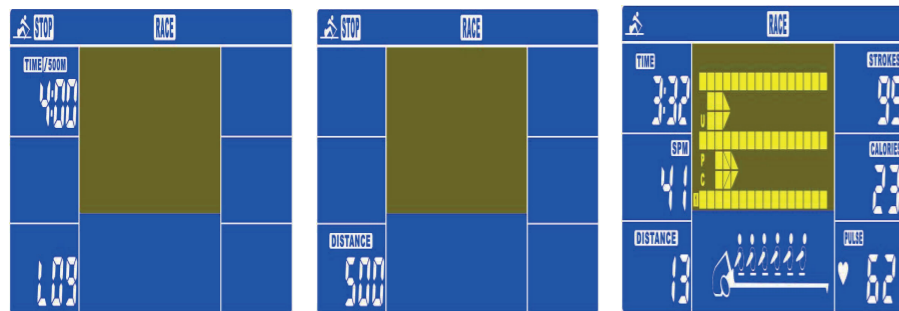
- 按“启动/停止”按钮，暂停锻炼。
- 按“复位”按钮回到主菜单。

当您达到您的目标设置时，您将听到一声提示音，控制台将停止工作。



### 比赛模式

1. 在主菜单中，按“增大”或“减小”，选择“比赛”模式，然后按“输入”以确认。
2. 按“增大”或“减小”设置“挑战难度”，按“输入”以确认。（总水平 =15 L1=1:00 /500M L15=8:00 /500M 递增幅度默认值：0:30 时间/500M、“米”默认值：500M）
3. 按“启动/停止”按钮，开始比赛。按“增大”或“减小”，调整阻力水平。
4. 当控制台或用户跨过终点线时，电脑将停止并显示 PC 胜或用户胜。
5. 按“启动/停止”按钮，暂停锻炼。按“复位”，回到主菜单。



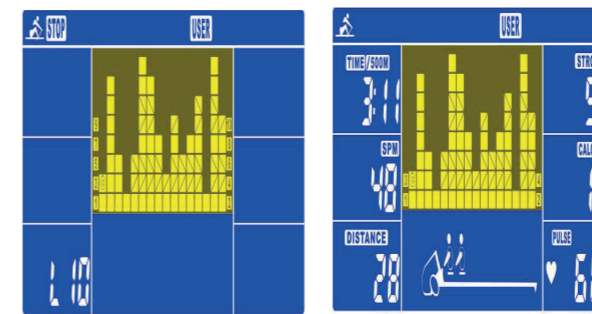
### 用户模式

1. 在主菜单中，按“增大”或“减小”，选择“用户”模式，然后按“输入”以确认。
2. 按“增大”或“减小”设置每一栏的阻力水平，按“输入”进入下一个锻炼区间。（总栏数 = 16）
3. 按住“输入”结束或放弃设置。
4. 按“增大”或“减小”预设“时间”（或“米”）划行数、热量和脉搏，然后按“输入”确认。（不可同时按“时间”和“米”。）
5. 按“启动/停止”按钮，开始锻炼。

在锻炼期间的任何时间：

- 按“启动/停止”按钮，暂停锻炼。
- 按“复位”按钮回到主菜单。

当您达到您的目标设置时，您将听到一声提示音，控制台将停止工作。

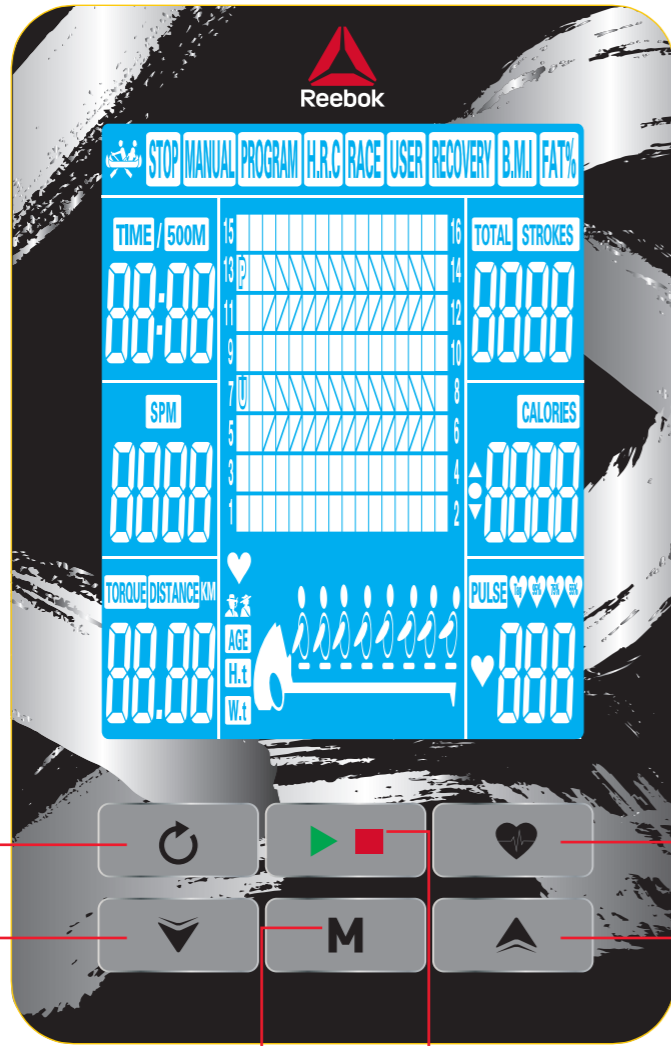


### 复原模式

您在使用此程序时，必须戴上心率胸带。

1. 一旦电脑检测到脉搏，则按“复原”按钮。
2. “时间”将显示“0:60”（秒）并倒数。
3. 完成倒数时，电脑显示 F1至F6 指示您的心率恢复得分：

<b>F1</b>	异常出色
<b>F2</b>	出色
<b>F3</b>	良好
<b>F4</b>	一般
<b>F5</b>	较差
<b>F6</b>	差



리셋

아래

확인  
/ MODE

시작/중지

회복

위

주요 기능

위

선택 사항 설정  
저항 수준을 높임

아래

선택 사항 설정  
저항 수준을 낮춤

확인

설정 또는 선택 확인

리셋

설정값 지우기  
운동 종료 후 메인 메뉴로 돌아가기  
콘솔 재부팅(2초 이상 누르는 경우)

시작/중지

운동 시작 또는 중지

회복

심박수 회복 상태 테스트

컴퓨터 기능

MPM

분당 노 젓는 횟수

TEMPS/500 M

현재 속도대로 진행시 500M에 도달하기까지 걸리는 예상 시간

거리(미터)

노를 젓는 거리

칼로리

현재 운동시 소모되는 칼로리

노 젓는 횟수

현재 운동시 노를 젓는 총 횟수

맥박수

운동 중 맥박수(분당 박동수)

회복

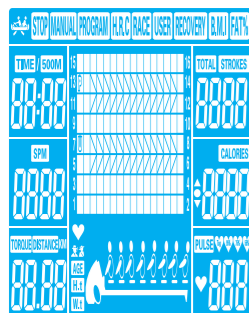
심박수 회복 상태 테스트

조작

전원 켜기

전원 공급 장치를 연결하면 컴퓨터가 켜지고 모든 LCD 창에 2초간 불이 들어옵니다.

로잉 머신을 4분 동안 사용하지 않으면 콘솔이 대기 모드로 전환되어 시계, 달력, 실내 온도가 표시됩니다.



수동 모드

1. 메인 메뉴에서 START(시작)를 누릅니다.
2. UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 수동 모드를 선택합니다.
3. ENTER(확인)를 눌러 확인합니다.
4. UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 RESISTANCE LEVEL(저항 수준), TIME(시간), METERS(거리(미터)), STROKES(노 젓는 횟수), CALORIES(칼로리) PULSE(맥박수)를 설정한 다음 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다 (TIME(시간)과 METERS(거리(미터)))를 동시에 사전 설정할 수는 없습니다).
5. START/STOP(시작/중지) 키를 눌러 운동을 시작합니다.

운동 중 언제든지

UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 저항 수준을 조절할 수 있습니다.

- START/STOP(시작/중지)을 눌러 운동을 일시 정지할 수 있습니다.
- RESET(리셋)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갈 수 있습니다.

목표치에 도달하면 삐하는 소리가 나면서 콘솔이 멈추게 됩니다.

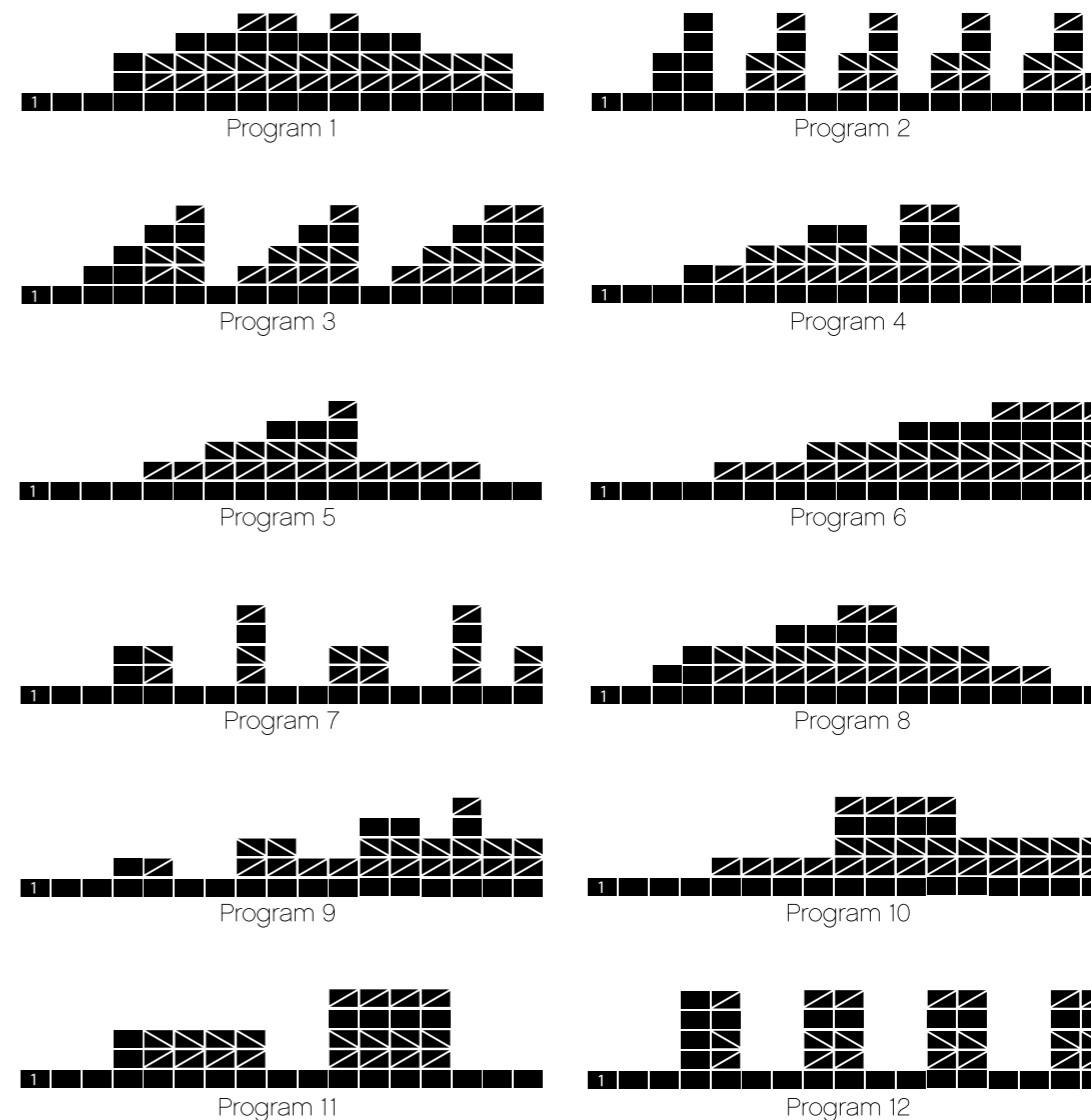
프로그램 모드(P1-P12)

1. 메인 메뉴에서 UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 프로그램 모드를 선택하고 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다.
2. UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 프로파일(P1-P12)을 선택하고 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다.
3. UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 목표 RESISTANCE LEVEL(저항 수준), TIME(시간), METERS(거리(미터)), STROKES(노 젓는 횟수), CALORIES(칼로리), PULSE(맥박수)를 설정한 다음 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다(TIME(시간)과 METERS(거리(미터)))를 동시에 사전 설정할 수는 없습니다).
4. START/STOP(시작/중지) 키를 눌러 운동을 시작합니다.

운동 중 언제든지

- UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 저항 수준을 조절할 수 있습니다.
- START/STOP(시작/중지)을 눌러 운동을 일시 정지할 수 있습니다.
- RESET(리셋)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갈 수 있습니다.

목표치에 도달하면 삐하는 소리가 나면서 콘솔이 멈추게 됩니다.



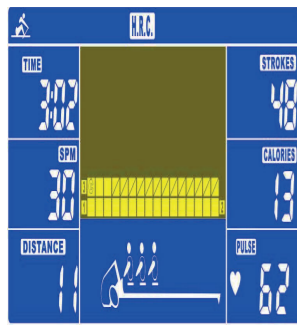
### H.R.C. 모드 :

1. 메인 메뉴에서 UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 H.R.C. 모드를 선택하고 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다.
2. UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 AGE(나이)를 선택하고 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다.
3. 목표 맥박수를 설정합니다(UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 55%, 75%, 90% 또는 목표치(기본값: 100bpm)를 선택하십시오).
4. UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 TIME(시간)(또는 METERS(거리)), STROKES(노 젓는 횟수), CALORIES(칼로리)를 사전 설정하고 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다(TIME(시간)과 METERS(거리(미터)))를 동시에 사전 설정할 수는 없습니다).
5. START / STOP(시작/중지)을 눌러 운동을 시작합니다.

### 운동 중 언제든지

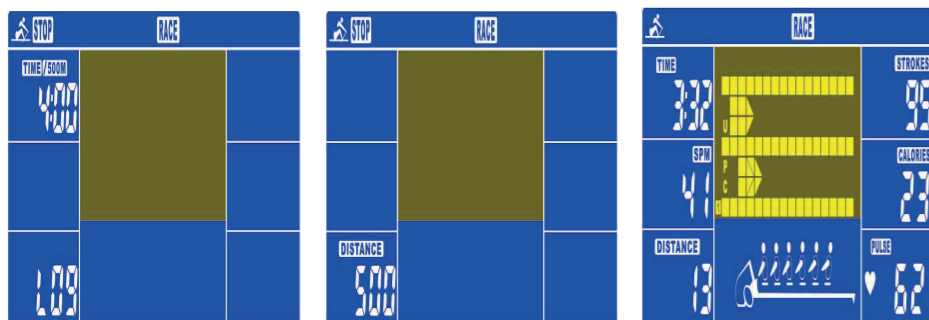
- START/STOP(시작/중지)을 눌러 운동을 일시 정지할 수 있습니다.
- RESET(리셋)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갈 수 있습니다.

목표치에 도달하면 삐하는 소리가 나면서 콘솔이 멈추게 됩니다.



### 레이스 모드

1. 메인 메뉴에서 UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 레이스 모드를 선택하고 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다.
2. UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 도전 레벨을 설정하고 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다(총 레벨 =15, L1=1:00 TIME/500M, L15=8:00 TIME/500M, 기본 증감 단위: 0:30 TIME/500M, 기본 거리: 500M)
3. START/STOP(시작/중지) 키를 눌러 레이스를 시작합니다. UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 저항 수준을 조절하십시오.
4. 콘솔이나 사용자가 결승선을 통과하면 컴퓨터가 작동을 멈추고 'PC Win' 또는 '사용자 Win'이라는 메시지가 표시됩니다.
5. 5. START/STOP(시작/중지) 키를 눌러 운동을 일시 정지합니다. 메인 메뉴로 돌아가려면 RESET(리셋)을 누르십시오.



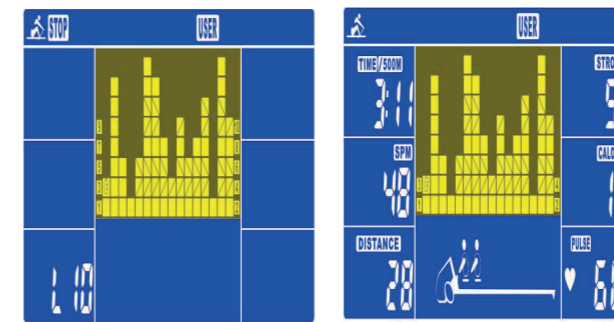
### 사용자 모드

1. 메인 메뉴에서 UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 사용자 모드를 선택하고 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다.
2. UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 각 열의 저항 수준을 설정한 다음 ENTER(확인)를 눌러 다음 세그먼트로 이동합니다 (열 개수는 총 16개임).
3. 설정을 마치거나 종료하려면 ENTER(확인)를 길게 누르십시오.
4. UP(위) 또는 DOWN(아래)을 눌러 TIME(시간)(또는 METERS(거리)), STROKES(노 젓는 횟수), CALORIES(칼로리), PULSE(맥박수)를 사전 설정하고 ENTER(확인)를 눌러 확인합니다(TIME(시간)과 METERS(거리(미터)))를 동시에 사전 설정할 수는 없습니다).
5. START/STOP(시작/중지) 키를 눌러 운동을 시작합니다.

### 운동 중 언제든지

- START/STOP(시작/중지)을 눌러 운동을 일시 정지할 수 있습니다.
- RESET(리셋)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갈 수 있습니다.

목표치에 도달하면 삐하는 소리가 나면서 콘솔이 멈추게 됩니다.

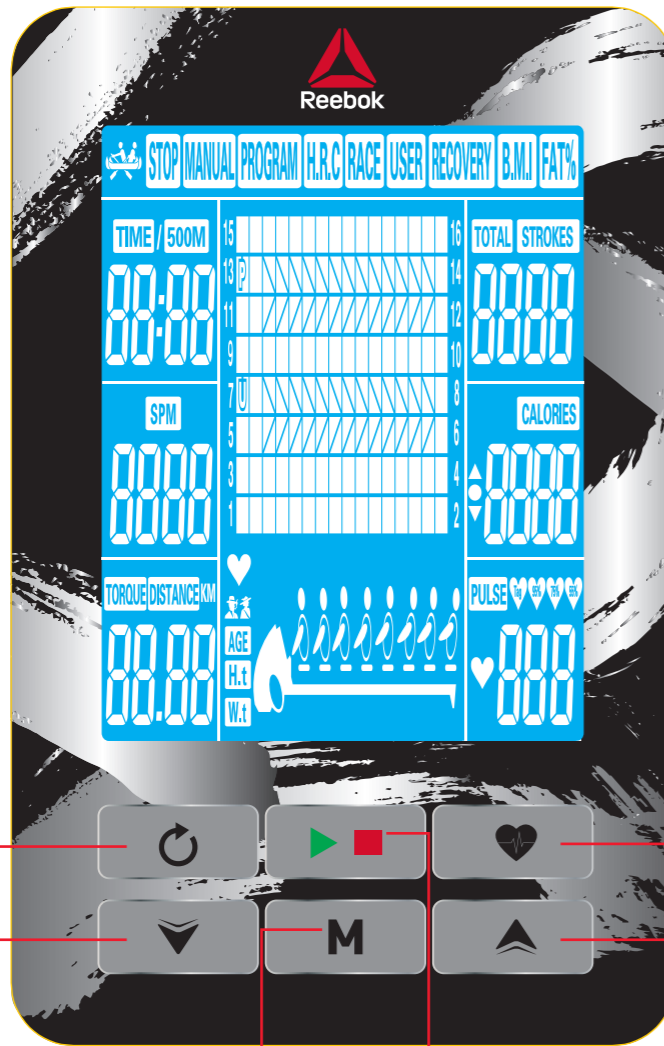


### 회복 모드

이 프로그램을 이용하려면 심박수 측정용 가슴 스트랩을 착용해야 합니다.

1. 컴퓨터가 심박수를 감지하면 RECOVERY(회복) 키를 누릅니다.
2. TIME(시간) 디스플레이에 "0:60"(초)이 표시되고 초읽기가 시작됩니다.
3. 초읽기가 완료되면 사용자의 심박수 회복 점수에 대한 표시로서 F1 ~ F6이 표시됩니다.

<b>F1</b>	최고 중의 최고
<b>F2</b>	최고
<b>F3</b>	우수
<b>F4</b>	보통
<b>F5</b>	평균 이하
<b>F6</b>	나쁨



СБРОС



ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Вниз



Вверх

ВВОД  
/ MODE

СТАРТ/СТОП

### Функции кнопок

#### Вверх

Настройка выбора  
Увеличение уровня сложности

#### Вниз

Настройка выбора  
Снижение уровня сложности

#### ВВОД

Подтвердить настройку или выбор

#### СБРОС

Очистить настройку  
Возврат к главному меню в конце тренировки  
Перезагрузка (нажать и удерживать в течение двух секунд)

#### СТАРТ/СТОП

Начать или остановить тренировку

#### ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Проверка восстановления сердечного ритма

### Функции компьютера

#### ГРЕБКИ/МИН. (КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ В МИНУТУ)

Количество гребков в минуту

#### ВРЕМЯ/500 М

Расчетное время завершения дистанции 500 м при текущей скорости

#### МЕТРЫ

Гребная дистанция

#### КАЛОРИИ

Количество калорий, сгоревших во время текущей тренировки

#### КАЛОРИИ

Calories burnt during current workout.

#### КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ

Количество гребков в течение текущей тренировки

#### ПУЛЬС

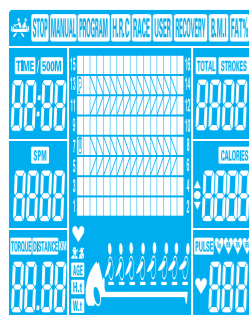
Пульс во время тренировки (ударов в минуту).

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

### ВКЛЮЧЕНИЕ

Компьютер включается автоматически при подключении тренажера к сети, при этом все элементы индикации отображаются на экране в течение 2 секунд.

Если гребной тренажер не используется в течение 4 минут, компьютер переходит в режим ожидания с отображением часов, календаря и температуры помещения.



### РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. В главном меню нажмите кнопку "СТАРТ".
2. При помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" выберите "Ручной режим".
3. Для подтверждения нажмите "ВВОД".
4. При помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" установите "УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ", "ВРЕМЯ", "МЕТРЫ" (дистанция), "КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ", "КАЛОРИИ" и "ПУЛЬС", затем нажмите "ВВОД" для подтверждения (нельзя одновременно устанавливать время и метры).
5. Нажмите "СТАРТ/СТОП" для начала тренировки.

В любой момент в ходе тренировки можно:

- Изменить уровень сложности кнопками "ВВЕРХ" и "ВНИЗ".
- Остановить тренировку нажатием кнопки "СТАРТ/СТОП".
- Вернуться в главное меню, нажав "СБРОС".

Достижение заданных настроек сопровождается звуковым сигналом и остановкой компьютера.

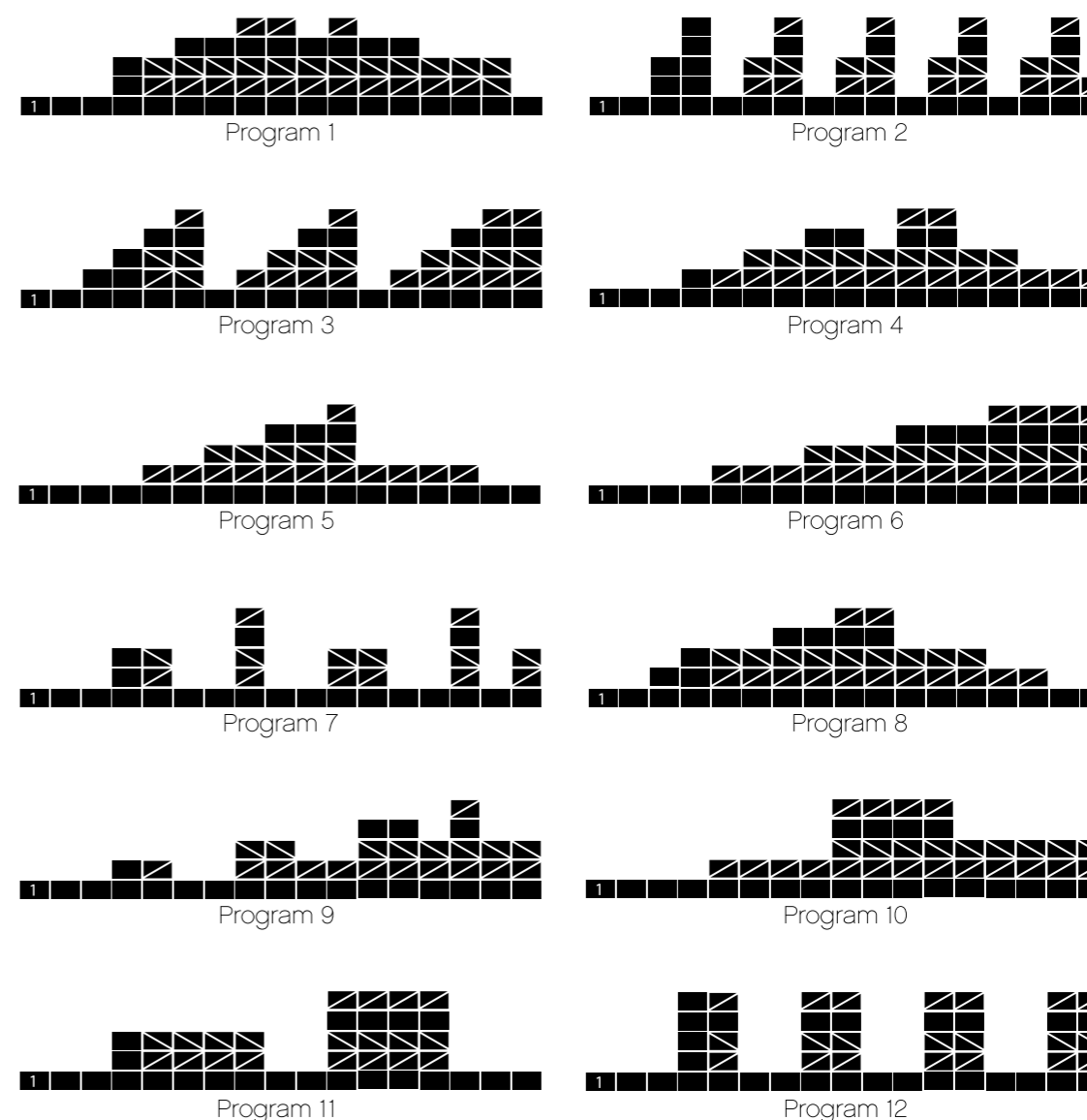
### ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ (P1-P12)

1. Выберите "Программный режим" в главном меню при помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" и нажмите "ВВОД" для подтверждения.
2. При помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" выберите программу (P1-P12) и нажмите "ВВОД" для подтверждения.
3. При помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" установите целевой "УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ", "ВРЕМЯ", "МЕТРЫ" (дистанция), "КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ", "КАЛОРИИ" и "ПУЛЬС", затем нажмите "ВВОД" для подтверждения. (Нельзя одновременно устанавливать время и метры).
4. Нажмите "СТАРТ/СТОП" для начала тренировки.

В любой момент в ходе тренировки можно:

- Изменить уровень сложности кнопками "ВВЕРХ" и "ВНИЗ".
- Остановить тренировку нажатием кнопки "СТАРТ/СТОП".
- Вернуться в главное меню, нажав "СБРОС".

Достижение заданных настроек сопровождается звуковым сигналом и остановкой компьютера.



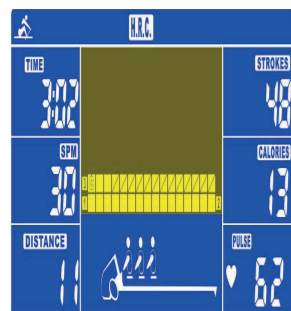
### Режим контроля частоты пульса:

1. Выберите "Режим контроля частоты пульса" в главном меню при помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" и нажмите "ВВОД" для подтверждения.
2. При помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" выберите "ВОЗРАСТ" и нажмите "ВВОД" для подтверждения.
3. Установите целевую частоту пульса – при помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" выберите 55%, 75%, 90% или "Целевое значение" (по умолчанию: 100 уд/мин).
4. При помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" выберите "ВРЕМЯ" (или "Метры"), "КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ", "КАЛОРИИ" и нажмите "ВВОД" для подтверждения (Нельзя одновременно устанавливать время и метры).
5. Нажмите "СТАРТ/СТОП" для начала тренировки.

В любой момент в ходе тренировки можно:

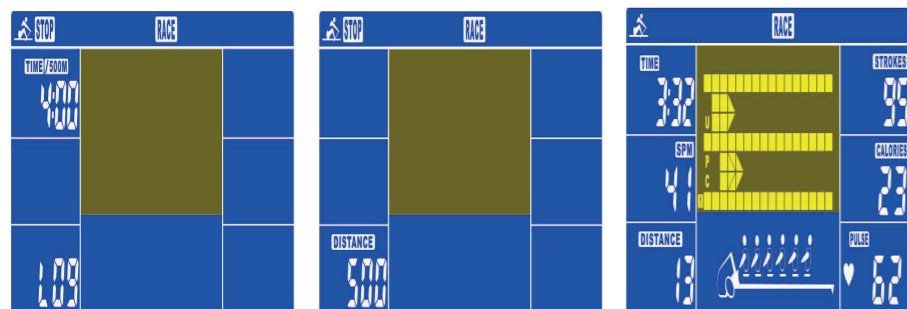
- Остановить тренировку нажатием кнопки "СТАРТ/СТОП".
- Вернуться в главное меню, нажав "СБРОС".

Достижение заданных настроек сопровождается звуковым сигналом и остановкой компьютера.



### Режим гонки

1. Выберите "Режим гонки" в главном меню при помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" и нажмите "ВВОД" для подтверждения.
2. При помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" установите "уровень гонки" и нажмите "ВВОД" для подтверждения. (Общий уровень = 15, L1=1:00 ВРЕМЯ/500 м, L15=8:00 ВРЕМЯ/500 м, увеличение темпа по умолчанию: 0:30 ВРЕМЯ/500 м, дистанция в метрах по умолчанию: 500 м).
3. Нажмите "СТАРТ/СТОП" для начала тренировки. При помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" выберите уровень сложности.
4. В зависимости от того, кто первым достигнет финишной линии, тренажер покажет победителя – пользователя или компьютер.
5. Нажмите "СТАРТ/СТОП", чтобы приостановить тренировку. Для возврата в главное меню нажмите "СБРОС".



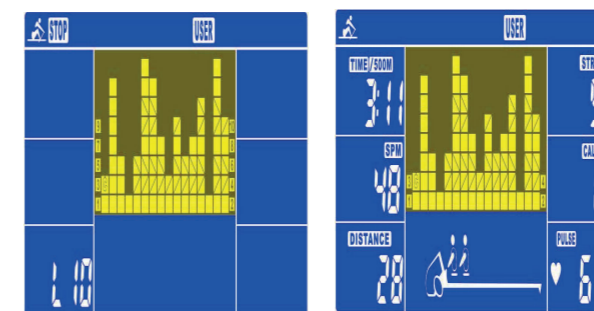
### Режим ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

1. Выберите "Режим ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ" в главном меню при помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" и нажмите "ВВОД" для подтверждения.
2. Press UP or DOWN to set resistance level of each column, and press ENTER to proceed to the next segment. (Total columns = 16)
3. Для завершения или выхода из настроек нажмите и удерживайте "ВВОД".
4. При помощи кнопок "ВВЕРХ" и "ВНИЗ" установите "ВРЕМЯ" (или "Метры"), "КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ", "КАЛОРИИ" и нажмите "ВВОД" для подтверждения. (Нельзя одновременно устанавливать время и метры).
5. Нажмите "СТАРТ/СТОП" для начала тренировки.

В любой момент в ходе тренировки можно:

- Остановить тренировку нажатием кнопки "СТАРТ/СТОП".
- Вернуться в главное меню, нажав "СБРОС".

Достижение заданных настроек сопровождается звуковым сигналом и остановкой компьютера.



### РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

You must wear a heart rate chest strap for this program.

1. После обнаружения пульса компьютером нажмите "Режим восстановления".
2. "ВРЕМЯ" устанавливается на значении 0:60 с обратным отсчетом.
3. После завершения обратного отсчета компьютер определит уровень восстановления сердечного ритма по шкале от F1 до F6:

<b>F1</b>	ИДЕАЛЬНО
<b>F2</b>	ОТЛИЧНО
<b>F3</b>	ХОРОШО
<b>F4</b>	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
<b>F5</b>	НИЖЕ СРЕДНЕГО
<b>F6</b>	ПЛОХО