



RACING ROWER II
Enjoy the Sensation

FR031-7

MANUEL D'UTILISATION

INTRODUZIONE

Complimenti ! Avete acquistato questo Vogatore con Resistenza ad Aria e Magnetica che vi permetterà di migliorare la vostra forma fisica.

Il Vogatore con Resistenza ad Aria e Magnetica permette di effettuare esercizi in maniera più rapida, più gradevole e più costante e di raggiungere risultati migliori in rispetto alla maggior parte dei dispositivi di aerobica correnti. Utilizzando regolarmente questo Vogatore con Resistenza ad Aria e Magnetica, avrete molto più velocemente risultati visibili che vi incoraggeranno a raggiungere i vostri obiettivi di fitness.

Vi preghiamo di leggere attentamente il manuale per :

- risparmiare tempo nei vostri esercizi a lungo termine;
- per effettuare esercizi più sicuri ed più efficaci ;
- per imparare le tecniche adeguate;
- per consentirvi di definire meglio i vostri obiettivi di fitness ;
- per scegliere il programma adatto ;
- avere buoni consigli per l'allenamento.

INDICE

INTRODUZIONE	1
INDICE	1
VANTAGGI DEGLI ESERCIZI	2
INFORMAZIONI SALUTE & SICUREZZA	2
CURA E MANUTENZIONE	2
CARATTERISTICHE DI UN VOGATORE AD ARIA E MAGNETICO	3
AVVIO	4
PIEGARE E APRIRE IL VOGATORE	4
PIEGARE IL VOGATORE	4
TRASPORTO	4
REGOLAZIONE DEL LIVELLO DI RESISTENZA	4
ISTRUZIONI DI ALLENAMENTO	5
REGOLAZIONE DEL VOGATORE	5-7
GUIDA D'USO DEL VOGATORE	7-9
ALLUNGAMENTI	10
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	11
GARANZIA	12
	13

VANTAGGI DI ESERCIZIO

Esercizio regolare permette di migliorare la vostra longevità e benessere.

I vantaggi di un programma regolare di fitness ben equilibrato sono :

1. Perdere peso ;
2. Perfezionare la silhouette
3. Aumentare la massa muscolare, la potenza, la resistenza e la forza
4. Ottimizzare la flessibilità
5. Migliorare il metabolismo
6. Prevenire lesioni
7. Migliorare l'autostima
8. Migliorare il fitness aerobico
9. Migliorare la coordinazione e l'agilità

Un programma di esercizio regolare permette di migliorare il benessere e il dinamismo e di rallentare l'invecchiamento.

Un programma di esercizio di tre sedute di quindici a trenta minuti alla settimana oppure una sola seduta di un'ora e mezzo alla settimana vi attribuisce i stessi effetti e benefici.

INFORMAZIONI SALUTE & SICUREZZA

Il mancato rispetto delle istruzioni di sicurezza contenute in questo manuale d'uso può provocare lesioni gravi o addirittura mortali.

1. Vi preghiamo di leggere attentamente questo Manuale dell'Utente e le istruzioni di sicurezza contenute e di avere dimestichezza con il Vogatore ad Aria e Magnetico prima di utilizzarlo.
2. Prima di iniziare un programma di esercizio consultate il vostro medico di famiglia che vi potrà assistere a valutare la vostra forma fisica attuale e determinare il programma di esercizio più adatto alla vostra età e la vostra forma fisica.
3. Se avvertite dolore o una sensazione di peso al petto, un battito cardiaco irregolare o il fiato corto, disagio o fastidio insolito durante l'esercizio fisico fermatevi e consultate il vostro medico prima di continuare.
4. La sorveglianza permanente di un adulto è necessaria quando un bambino utilizza o è nei pressi del vogatore.
5. Tenere le dita, gli arti, vestiti larghi e i capelli lontani dalle parti mobili.
6. L'usura e lo stato di tutta l'attrezzatura deve essere controllato prima di ogni uso. Non utilizzare l'attrezzatura se tutti i pezzi mobili non funzionano correttamente.
7. Fare attenzione quando accendete o spegnete il vogatore o accessori.
8. Utilizzare solo accessori raccomandati dal produttore.
9. L'attrezzo deve essere regolato e utilizzato su una superficie piana e stabile.

CURA E MANUTENZIONE

Il vostro vogatore è realizzato con materiali di alta qualità. Vi consigliamo di controllare regolarmente il funzionamento.

1. Il vogatore ad aria e magnetico è destinato all'uso interiore, solamente. Non deve essere utilizzato o conservato in un luogo umido. Pulire tutte le tracce di traspirazione dopo ogni allenamento.
2. Il vogatore ad aria e magnetico deve essere pulito regolarmente per evitare l'accumulo di polvere. Utilizzare un prodotto a base di alcol con un panno adatto. Non utilizzate detergenti abrasivi per evitare di danneggiare il rivestimenti.



3. Per assicurare il buon funzionamento del sedile, la trave ed i rulli devono essere puliti con un prodotto per lucidare il grasso.
4. Controllare regolarmente che dadi, viti, borchie, etc. sono serrate correttamente.

Consultare l'ultima pagina del Manuale dell'Utente per ulteriori informazioni sulla garanzia.

Caratteristiche del vogatore ad aria e magnetico

Il vogatore ad aria e magnetico vi offre tutti i vantaggi di un vogatore completo e un design compatto e pieghevole.

Il vogatore ad aria e magnetico propone diverse opzioni :

- Controllo totale della resistenza
- Pedali girevoli
- Uso ergonomico
- Ventilazione con aria fresca
- Pacchetto di elettronica completo
- Telaio stabile e resistente
- Trasmittitore della frequenza cardiaca (in opzione)

Nota dal produttore : La molla di ritorno di questo vogatore ad aria e magnetico è stata progettata per offrire la minima resistenza possibile. La tensione della molla è più che sufficiente per raccogliere la cinghia di poliestere, indipendentemente dalla velocità di ritorno del manubrio alla posizione di partenza.

La potenza di avvolgimento della molla di ritorno permette all'utente di beneficiare di esercizi di qualità superiore aumentando i vantaggi per il gruppo di muscoli delle cosce. Questo gruppo di muscoli è sollecitato quando l'utente sposta il sedile in avanti.

Abbiamo fedelmente copiato il movimento « normale » di un vogatore classico dove il remo non subisce alcuna trazione in avanti.



Avviamento

Piegare e aprire il vogatore

Il vogatore può essere piegato o aperto in pochi secondi. Dovete conoscere il meccanismo del dado di blocco che vi permette di piegare e aprire il vogatore.

Dado di blocco

Il dado di blocco è localizzato sotto alla trave, nella parte anteriore del vogatore.

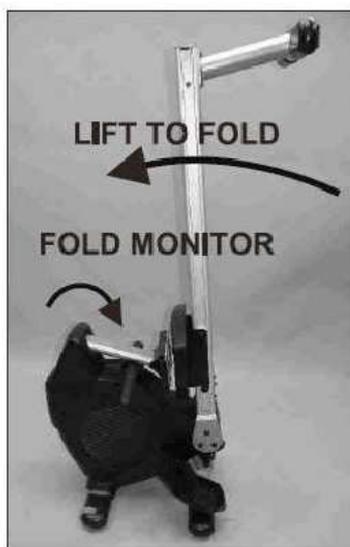


Ruotare la manopola finché la trave può essere rilasciata. Il dado di blocco sarà ingaggiato automaticamente quando la trave è in posizione orizzontale (pronta) o piegata. Si deve sentire un « clic » quando il dado di blocco è ingaggiato. Serrate sempre saldamente il dado di blocco prima dell'uso, quando il vogatore è piegato o prima del trasporto.

Aprire

Se il dado di serraggio/blocco non è serrato quando utilizzate il vogatore, la parte anteriore del vogatore può essere sbilanciato. Il dado di blocco permette anche di impedire che il vogatore si piega accidentalmente. Quando il dado di serraggio è saldamente serrato potete iniziare gli esercizi. Vi preghiamo di consultare le Istruzioni di Allenamento nella prossima pagina del manuale per ottimizzare gli esercizi.

Piegare il vogatore

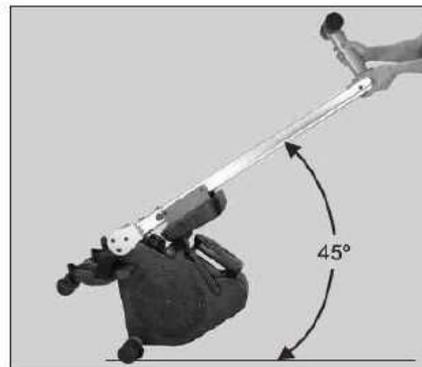


Nota importante :

Prima di iniziare la procedura di piegatura, posizionare il sedile contro l'arresto anteriore. Svitare la manopola di blocco e tirare la manopola in giù per liberare il dado di blocco. Sollevare delicatamente la trave alla posizione piegata. Si dovrebbe sentire il perno ad essere ingaggiato. Per motivi di sicurezza, dovete serrare la manopola di blocco. Dovete sempre piegare il display in giù per evitare che sia danneggiato.

Trasporto

Il vogatore dispone di rotelle di trasporto situate nella parte anteriore. Queste rotelle permettono di spostare facilmente il vogatore.



Non trasportare/spostare il vogatore se il dado di blocco non è saldamente serrato.

Dopo la piegatura, afferrare il piede posteriore del vogatore e inclinare l'attrezzo finché le rotelle toccano il suolo. L'angolo corretto per il trasporto è di 45°.

Regolazione della Resistenza



L'« aria » è la principale resistenza del vogatore. A livello 1, la resistenza dell'aria è del 100%. Quando girate la manopola della resistenza in senso orario, iniziate a introdurre gradualmente il sistema magnetico in diversi gradi a seconda dell'impostazione. A livello 8, la resistenza è circa 30% aria e 70% magnetica.

ISTRUZIONI DI ALLENAMENTO

Esercizio

Per gli umani, l'esercizio è uno dei principali fattori della forma fisica generale. I vantaggi sono soprattutto :

- Aumentare la capacità per il lavoro fisico (forza, resistenza...)
- Aumentare la capacità cardiovascolare (cuore e arterie / vene) e respiratoria
- Ridurre il rischio di malattie cardiache coronarie. Modificare il metabolismo (es. perdere peso)
- In relazione agli effetti fisiologici dell'età. Effetti fisiologici: es. ridurre lo stress, aumento dell'autostima, etc.

Il design esclusivo del vogatore permette di ottenere una buona preparazione fisica.

Elementi di base della forma fisica

La forma fisica prevede quattro elementi che occorre spiegare rapidamente.

La forza è la capacità di un muscolo di esercitare una forza contro una resistenza. La forza contribuisce alla potenza e la velocità. È essenziale per la maggior parte degli atleti.

La resistenza muscolare è la capacità di esercitare una forza ripetutamente (es. la capacità che hanno le vostre gambe di portarvi durante xxx km senza fermarsi).

La flessibilità è rappresentata dal movimento di un'articolazione.

Migliorare la flessibilità comporta l'allungamento dei muscoli e tendini per mantenere o aumentare la flessibilità e migliorare la resistenza alle lesioni muscolari e il dolore.

La resistenza cardio-respiratoria è l'elemento più importante della forma fisica. Questo è il funzionamento del cuore e dei polmoni.

Come vestirsi

Indossare vestiti che non impediscono i movimenti durante gli esercizi.

I vestiti devono essere sufficientemente leggeri per permettere al corpo di raffreddarsi. Dei vestiti troppo caldi causano un'eccessiva traspirazione durante gli esercizi e non vi assisteranno. In questo caso, il peso perso rappresenta solo l'acqua e sarà recuperato quando bevete. Vi consigliamo di utilizzare calzature da sport.

Respirazione durante l'esercizio fisico

Non bloccate la respirazione durante l'esercizio fisico. Respirate il più normalmente possibile. Ricordate che la respirazione coinvolge l'inspirazione e la distribuzione di ossigeno che alimenta i muscoli.

Periodi di riposo

Quando si avvia un programma di esercizi, si deve andare fino in fondo. Non vi fermate a metà per riprendere più tardi senza riscaldamento.

Il periodo di riposo necessario tra gli esercizi di sforzo varia con la persona. Dipende principalmente dalla forma fisica e dal programma selezionato. Riposatevi tra gli esercizi, però il riposo non deve superare 2 minuti. La maggior parte delle persone applicano una sosta di 30 secondi a 1 minuto.

Fitness aerobico

La maggior parte dell'ossigeno che potete utilizzare al minuto durante l'esercizio è chiamato l'assorbimento massimo dell'ossigeno (AMO). E' anche spesso chiamato capacità aerobica.

Lo sforzo che esercitate durante un periodo prolungato è limitato dalla vostra capacità di fornire ossigeno ai muscoli. L'esercizio intenso e regolare permette di aumentare la capacità aerobica da 20 a 30%. Un aumento dell'AMO significa un aumento della capacità del cuore di pompare il sangue, dei polmoni di ventilare l'ossigeno e dei muscoli di utilizzare questo ossigeno.

Allenamento anaerobico

Questo termine significa « senza ossigeno » e significa la produzione di energia quando l'apporto di ossigeno è insufficiente per soddisfare la richiesta di energia del corpo a lungo termine. (Per es. : sprint di 100 metri).

La soglia dell'allenamento

Questo è il livello minimo di esercizio necessario per produrre dei miglioramenti significativi dei parametri fisici.

Progresso

A misura che fate esercizio, dovete aumentare l'intensità degli esercizi per creare un sovraccarico e permettere un miglioramento continuo.

Sovraccarico

Questo è un livello di esercizio superiore a quello che siete abituati. L'intensità, la durata e la frequenza degli esercizi devono essere superiori alla soglia dell'allenamento e deve aumentare gradualmente a misura che il corpo si adatta ai vincoli. Più la vostra forma fisica migliora, più la soglia dell'allenamento deve essere aumentata. È importante terminare i programmi e aumentare gradualmente l'elemento di sovraccarico.

Specificità

Diversi esercizi danno origine a risultati diversi. Il tipo di esercizio effettuato è specifico al gruppo di muscoli sollecitati e la fonte di energia coinvolta. Il trasferimento degli effetti di esercizio è bassa (es. dall'esercizio di forza al fitness cardiovascolare). Per questo motivo, è importante avere un programma di esercizio adatto alle vostre esigenze specifiche.

Reversibilità

Quando smettete di allenarvi oppure se non seguite regolarmente il vostro programma, perderete i benefici che avete acquistato. Allenamenti regolari sono la chiave del successo.

Riscaldamento

Ogni programma di esercizio deve iniziare con un riscaldamento per preparare il corpo per lo sforzo. Il riscaldamento deve essere leggero e implicare i muscoli che saranno utilizzati.

L'allungamento deve fare parte del riscaldamento e del raffreddamento e deve essere realizzato 3-5 minuti dopo un'attività aerobica d'intensità debole o dell'esercizio atletico.

Riscaldamento e raffreddamento

Questa fase implica una riduzione graduale dell'intensità della seduta di esercizio. Dopo l'esercizio, un'importante quantità di sangue ristagna nei muscoli. Se questo sangue non è inviato rapidamente al sistema centrale, l'accumulo può verificarsi nei muscoli.

Battito cardiaco

Durante gli esercizi, il battito cardiaco aumenta. Il rilevamento della frequenza cardiaca è spesso utilizzato per misurare l'intensità dell'esercizio. Vi dovete allenare abbastanza per esercitare il vostro sistema circolatorio e aumentare il battito cardiaco, ma non troppo per evitare di sollecitare troppo il cuore.

La vostra forma fisica iniziale è importante per stabilire il vostro programma di esercizio. Se iniziate, potete ottenere effetti positivi con un battito cardiaco di 110-120 pulsazioni al minuto (ppm). Se vi allenate già, avrete bisogno di una soglia più elevata per essere stimolati.

Per iniziare, dovete praticare gli esercizi a un livello elevato con la frequenza cardiaca a circa 65 a 70% della vostra frequenza cardiaca massima. Se lo trovate troppo semplice, forse volete aumentare l'intensità, ma è meglio essere prudenti.

Generalmente, il battito cardiaco massimo è di 220 ppm meno la vostra età. Più la vostra età è elevata, più il vostro cuore e muscoli perdono la loro efficacia. Una parte di questa diminuzione naturale è recuperata quando migliorate la vostra forma fisica.

La tabella seguente costituisce una guida per i « principianti del fitness » :

Age	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque cible									
Décompte 10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Pulsations par minute	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Conteggio del battito cardiaco

Il conteggio del battito cardiaco (al polso o sulla carotide nel collo, rilevato con l'indice e il medio) è effettuato durante sei secondi, alcuni secondi dopo la fine dell'allenamento, per due motivi: (a) 10 secondi sono sufficienti per ottenere un risultato preciso; (b) il conteggio delle pulsazioni consente di definire approssimativamente la vostra frequenza cardiaca (bpm) al momento dell'esercizio. In fatti il battito cardiaco diminuisce quando recuperate quindi un conteggio più lungo rischia di essere meno preciso.

L'obiettivo non è un numero magico ma solo una guida generale. Se avete una forma fisica buona sarete a vostro agio con i valori superiori a quelli consigliati per la vostra fascia di età.

La tabella, che segue, è una guida per utenti con una buona forma fisica.

Age	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque cible									
Décompte 10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Pulsations par minute	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Lavoriamo su una base di 80% di massimo.

Non forzatevi troppo per raggiungere le cifre indicate nella tabella. Rischiate di rimanere senz'aria se li superate. Gestite i risultati in modo naturale al passo del vostro allenamento. Ricordatevi che questi obiettivi sono una guida e non una regola. Avvicinarsi o superare leggermente l'obiettivo e in se un buon risultato.

Due commenti: (1) Non siete preoccupati con le variazioni quotidiane della vostra frequenza cardiaca. In fatti, lo stress o una mancanza di riposo possono influire; (2) il vostro battito cardiaco è una guida, non ne diventate schiavi.

Allenamenti e Circuito di Resistenza

La resistenza cardiovascolare, la forza muscolare, la flessibilità e la coordinazione sono tutti elementi indispensabili per una buona forma fisica. Il principio dell'allenamento in circuito consiste di apportare al stesso tempo, all'utente tutti gli elementi essenziali nel corso del programma dell'esercizio, e anche il più rapidamente possibile tra ogni esercizio. Questo permette di aumentare il battito cardiaco e di mantenerlo, migliorando la forma fisica. Non effettuate il circuito di resistenza prima di avere raggiunto un livello avanzato.

Periodi

Questo è il termine usato per modificare il vostro programma di esercizi per raggiungere migliori benefici fisiologici e psicologici. Dovete variare il carico, la frequenza e l'intensità del vostro programma generale. Il corpo reagisce meglio alla varietà, proprio come voi. Inoltre quando vi sentite stanchi effettuate esercizi più leggeri per consentire al corpo di recuperare le proprie riserve. Approfittate con migliori risultati il vostro programma e vi sentirete meglio.

Dolori muscolari

Durante la prima settimana, i dolori possono apparire. Ovviamente dipende dalla vostra form fisica

di partenza. Un lieve dolore nella maggior parte dei gruppi muscolari confermerà che state utilizzando/effettuando una programma valido. Questi dolori sono normali e spariscono dopo alcuni giorni.

Se avvertite un malessere importante e probabile che il programma sia troppo avanzato o che avete aumentato troppo rapidamente il vostro programma. Se sentite DOLORI durante o dopo un allenamento, il vostro corpo vi "parla". Fermate l'esercizio e consultate il vostro medico di famiglia.

SALIRE SUL RACING ROWER II

Salire in sicurezza

Salire sul vogatore in sicurezza è molto facile. Basta assicurare, prima di sedervi, che il sedile sia ben posizionato.



- 1) Cavalcare la trave in alluminio.
- 2) Posizionare correttamente il sedile
- 3) Sedetevi facendo attenzione che il sedile non si muove.

IMPOSTAZIONE DEL RACING ROWER II

Impostazione dell'angolo della console

La console e il braccio della console sono girevoli e quindi consentono di regolare l'altezza e angolo della console.



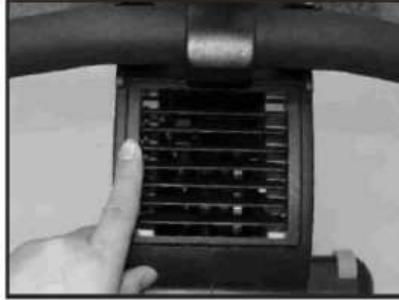
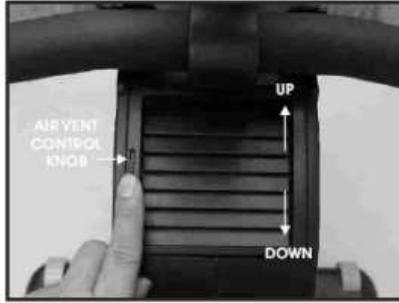
1) Reggere la console con le due mani come indicato qui sopra. Fate girare la console all'angolo e altezza desiderata.

N.B: Per motivi di sicurezza evitare il contatto tra la cinghia di trazione e la console.

Regolazione della ventilazione

Il vogatore dual mode genera una ventilazione che può essere controllata dovuto a ventilatori regolabili.

Girare la rotella di controllo del ventilatore per regolare la direzione della ventilazione. Per chiudere la



1) Fate girare la rotella di controllo della ventilazione per regolare la direzione della ventilazione.

2) Per fermare la ventilazione posizionare la rotella di controllo della ventilazione verso il basso.

Supporto Manubrio

Quando terminate il vostro allenamento, sistemate il manubrio nel supporto.



1) Quando terminate l'allenamento, sistemate il manubrio nel supporto come indicato qui sopra.

IMPOSTAZIONE DEL RACING ROWER II

Rimuovere i cinturini del piede

La rimozione dei cinturini del piede è molto semplice dovuto alla linguetta di sgancio rapido.

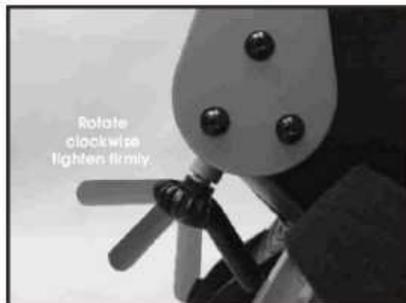
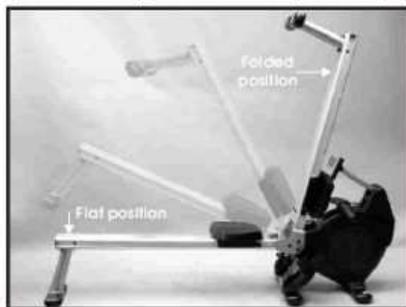


1) Sollevate la linguetta di sgancio dal piede come indicato qui sopra.

Piegare

La piegatura del vogatore dual mode è la procedura invertita dell'apertura.

Attenzione: Quando piegate o aprite il vogatore dual mode, tenete le dita e mani lontano dai punti pieghevoli



- 1) Il vogatore è nella posizione piana, girare la manopola di blocco in senso antiorario, cinque o sei volte.
- 2) La prima persona regge la trave in alluminio mentre il secondo tira la manopola in giù per disattivare il blocco di sicurezza, permettendo di ruotare la trave in alluminio.
- 3) Piegate il vogatore dual mode, girare la manopola di sicurezza in senso orario e serrare saldamente.

Trasporto e sistemazione

Il vogatore è attrezzato con rotelle di trasporto che facilitano il trasporto da un'unica persona.



- 1) Posizionatevi come indicato nella figura 1. Reggere il vogatore con due mani. Utilizzare il peso del corpo per inclinare leggermente il vogatore in avanti mentre vi collocate davanti all'attrezzo per sostenere il peso.
- 2) Una volta trovato l'equilibrio lo spostamento dell'attrezzo è facile dovuto alle rotelle con pneumatici per proteggere i pavimenti e rivestimenti.
- 3) Quando posizionate il vogatore al suolo, applicare la procedura inversa (come indicato nella figura 1).

ISTRUZIONI PER L'USO DEL RACING ROWER II

Tirare il corpo verso il manubrio

Eratto

L'utente, invece di tirare il manubrio verso il corpo, tende a tirare il corpo verso il manubrio.



Corretto

L'utente si inclina leggermente, mantiene le gambe in basso e tira il manubrio verso il corpo utilizzando il busto che rimane stabile.

Gomiti sporgenti

Eratto

I gomiti dell'utente sono sporgenti dal corpo e il manubrio è a livello del petto.



Corretto

Dirigere il manubrio verso il corpo. Il petto è dritto e i gomiti sono vicini al corpo. I gomiti sono tirati dietro al corpo quando il manubrio è tirato verso il petto.

Ginocchia bloccate

Eratto

L'utente blocca le ginocchia tenendo le gambe tese.



Corretto

Sempre tenere le gambe leggermente piegate in posizione tesa. Non bloccate le ginocchia.

ALLUNGAMENTI

L'allungamento deve fare parte del riscaldamento e del raffreddamento e deve essere effettuato 3-5 minuti dopo un'attività aerobica d'intensità debole o esercizi di tipo callistenico. I movimenti devono essere effettuati delicatamente e lentamente, senza movimenti a scatti. Mettervi in posizione finchè avvertite una leggera tensione, senza dolore, nel muscolo e mantenete la posizione 20-30 secondi. La respirazione deve essere lenta, ritmica e controllata. Non trattenete mai il respiro.



1. Allungamento dei Quadricipiti

Sollevate un piede dietro di voi e tirate il tallone verso i glutei mantenendo una postura dritta. Rimanere in questa posizione durante 20-30 secondi e ripetete la procedura. Applicare la procedura all'altra gamba.



2. Allungamento dei polpacci e il tendine di Achille. Conservando la schiena dritta e i piedi piani e le punte dei piedi tesi, spostare il corpo in avanti piegando il ginocchio in avanti. Rimanere in questa posizione durante 20-30 secondi e rilasciare. Applicare la procedura all'altra gamba.



3. Allungamento della schiena

Le braccia sono tese e i fianchi nell'estensione dei piedi, abbassate il torace sotto il livello delle mani piegando le ginocchia. Rimanere in questa posizione durante 20-30 secondi e rilasciare.



4. Allungamento delle braccia

Sollevare il gomito e posizionare la mano al centro della schiena mantenendo una posizione dritta e verticale. Rimanere in questa posizione durante 20-30 secondi e rilasciare. Applicare la procedura all'altro braccio.



5. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia e parte inferiore della schiena

Conservando la schiena piana sul suolo, tendere la gamba verso l'alto. Rimanere in questa posizione durante 20-30 secondi. Applicare la procedura all'altra gamba.

6. Allungamento dei glutei, i fianchi e gli addominali. Conservando le spalle in contatto con il suolo, tirate delicatamente le ginocchia verso il suolo. Rimanere in questa posizione durante 20-30 secondi e rilasciare. Applicare la procedura all'altra gamba.



7. Allungamento degli adduttori. Unire le piante dei piedi, inclinatevi in avanti applicando una pressione verso il basso all'interno delle ginocchia. Rimanere in questa posizione durante 20-30 secondi e rilasciare.



8. Allungamento dei pettorali, delle spalle e le braccia. Avanzate i glutei in rispetto alle braccia mantenendo la schiena dritta e le palme delle mani appoggiate al suolo. Rimanete in questa posizione durante 20-30 secondi e rilasciare.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

I vogatori esistono da molti anni e sono sicuramente una delle prime attrezzature da fitness sul mercato.

Tutti sanno come utilizzare questi attrezzi. Gli errori sono rari. Tuttavia, alcuni strumenti possono aiutare a ridurre lo sforzo a livello della schiena, alcune articolazioni e dei muscoli. L'uso di un vogatore, più di tutti gli altri esercizi aerobici, sollecita i muscoli della schiena e la spina dorsale per trasferire la forza di trazione delle braccia (afferrando il manubrio) verso le gambe (permettendo una forza di trazione maggiore).

Per limitare una tensione eccessiva a livello dei muscoli della schiena, della spina dorsale, delle spalle, delle braccia e dei polsi, vi consigliamo di tenere la schiena dritta durante tutto l'esercizio. Durante il movimento in avanti nella posizione di partenza piegando le ginocchia a livello dell'anca, non vi sporgete troppo (cercando di tirare troppo in avanti) e mantenete le braccia diritte. Dirigere il manubrio verso lo stomaco, non al petto e tenete i gomiti vicino al corpo durante tutto il movimento e conservare i polsi tesi.

RACING ROWER II

Enjoy the Sensation



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO RACING

ROWER II

Introduzione

Complimenti avete acquistato un Vogatore Dual Mode

R99. Questo attrezzo è progettato per soddisfare

tutte le esigenze di un uso domestico.

Vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni del

manuale prima di montare e utilizzare l'attrezzo.

Conservare le istruzioni per riferimento futuro.

Indice

Introduzione Pagina 1

Indice Pagina 1

Lista di controllo Pagina 1

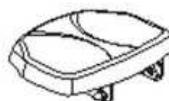
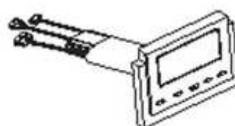
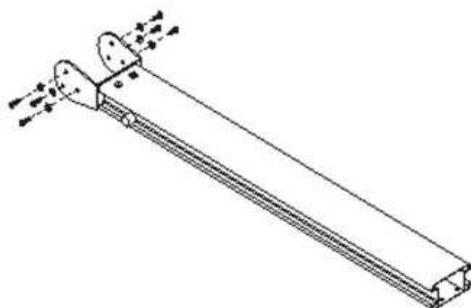
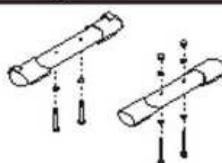
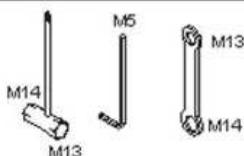
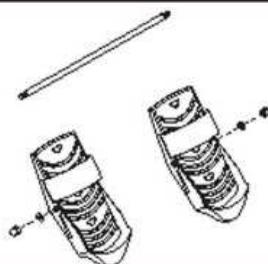
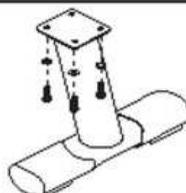
Passi del montaggio 1-7 Pagina 2

Passi del montaggio 8-13 Pagina 3

Lista dei pezzi Pagina 4

Schema esploso Pagina 5

Liste de contrôle. Si une des pièces ci-dessous est manquante, veuillez contacter immédiatement votre distributeur.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO RACING

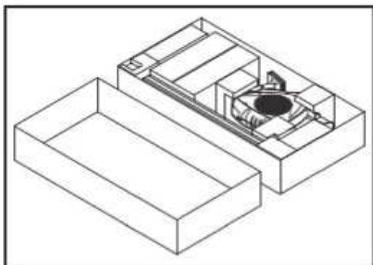
ROWER II

Passo 1. Liberare un spazio di 2m x 2,5m per disimballare il vogatore

Passo 2. Aprire la scatola come indicato nella figura qui sotto.

Nota: Per proteggere il vogatore durante il montaggio, vi consigliamo di

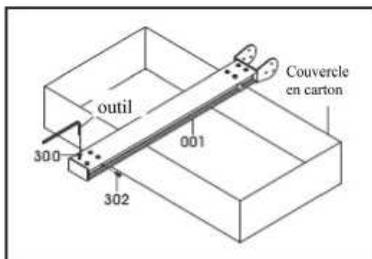
non rimuovere il Materiale di Imballaggio Protettivo finché non sia



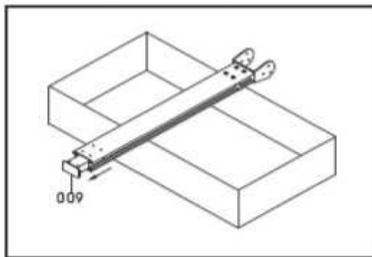
Passo 3. A) Girare l'estruzione della trave in alluminio (001) e collocare la

scatola come indicato nella figura qui sotto .

B) Rimuovere i 4 bulloni (300) e 2 bulloni (302) con l'arnese apposite fornito.

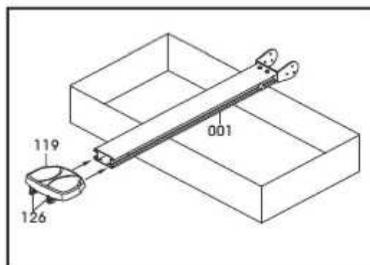


Passo 4. Rimuovere il supporto posteriore (009).

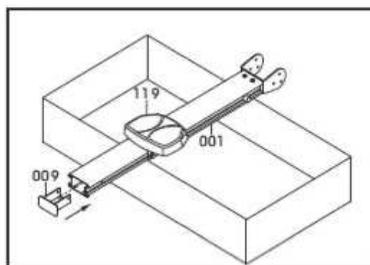


Passo 5. A) Girare l'estruzione della trave in alluminio (001) in avanti.

B) Fare scorrere il sedile (119) come indicato nella figura qui sotto.



Passo 6. Rimettere il supporto posteriore (009).

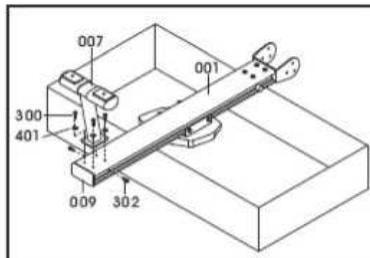


Passo 7. A) Girare l'estruzione della trave in alluminio (001) verso il retro

B) Montare i piedi e il stabilizzatore (007) e l'estruzione della trave in alluminio

(001) con 4 x bulloni (300) e 4 x rondelle (401).

C) Fissare la base posteriore (009) con 2 bulloni (302).

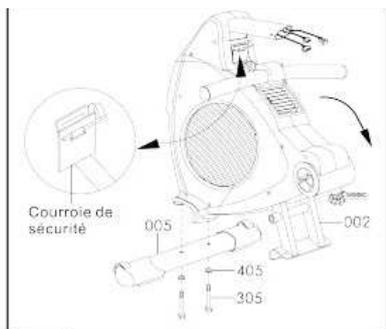


ISTRUZIONI DI MONTAGGIO RACING

ROWER II

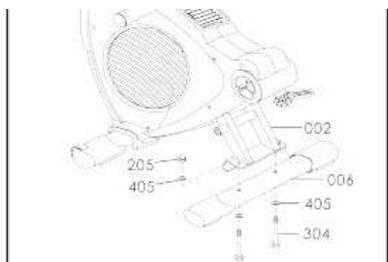
Passo 8.

A) Rimuovere il supporto sicurezza cinghia e scartare. Collocare il manubrio nel supporto.



Passo 9.

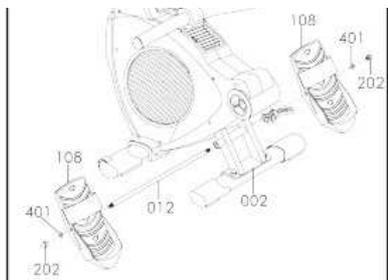
A) Montare il piede stabilizzatore centrale (006) al telaio principale (002) con 2 x bulloni (304), 2 x dadi (205) e 2 x rondelle (405).



Passo 10

A) Inserire la barra dei pedali (012) nel telaio principale (002) come indicato nella figura qui sotto.

B) Montare i pedali - destro e sinistro (108) sulla barra dei pedali (012)

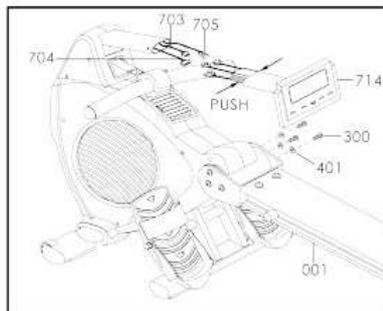


Passo 11.

A) Rimuovere 6 x bulloni (300) e 6 x rondelle (401)

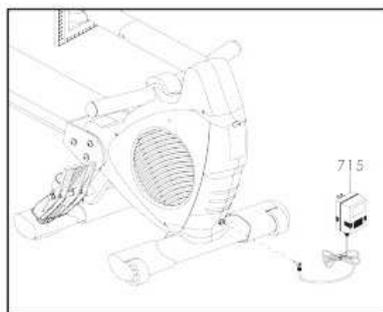
B) Montare l'estruzione della trave in alluminio (001) con 6 x dadi (300) e con 6 x rondelle (401) e serrare saldamente.

C) Collegare i cavi (703), (704), (705) alla console (714) con i connettori.

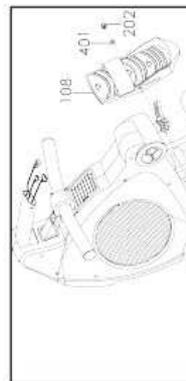


Passo 12.

Collegare l'adattatore (715).



principale (002) comme indiqué sur le schéma ci-dessous.
B) Assemblez les pédales gauche & droite (108) et la barre de pédale (012) à l'aide de 2 x boulons (202) et de 2 x rondelles (401).



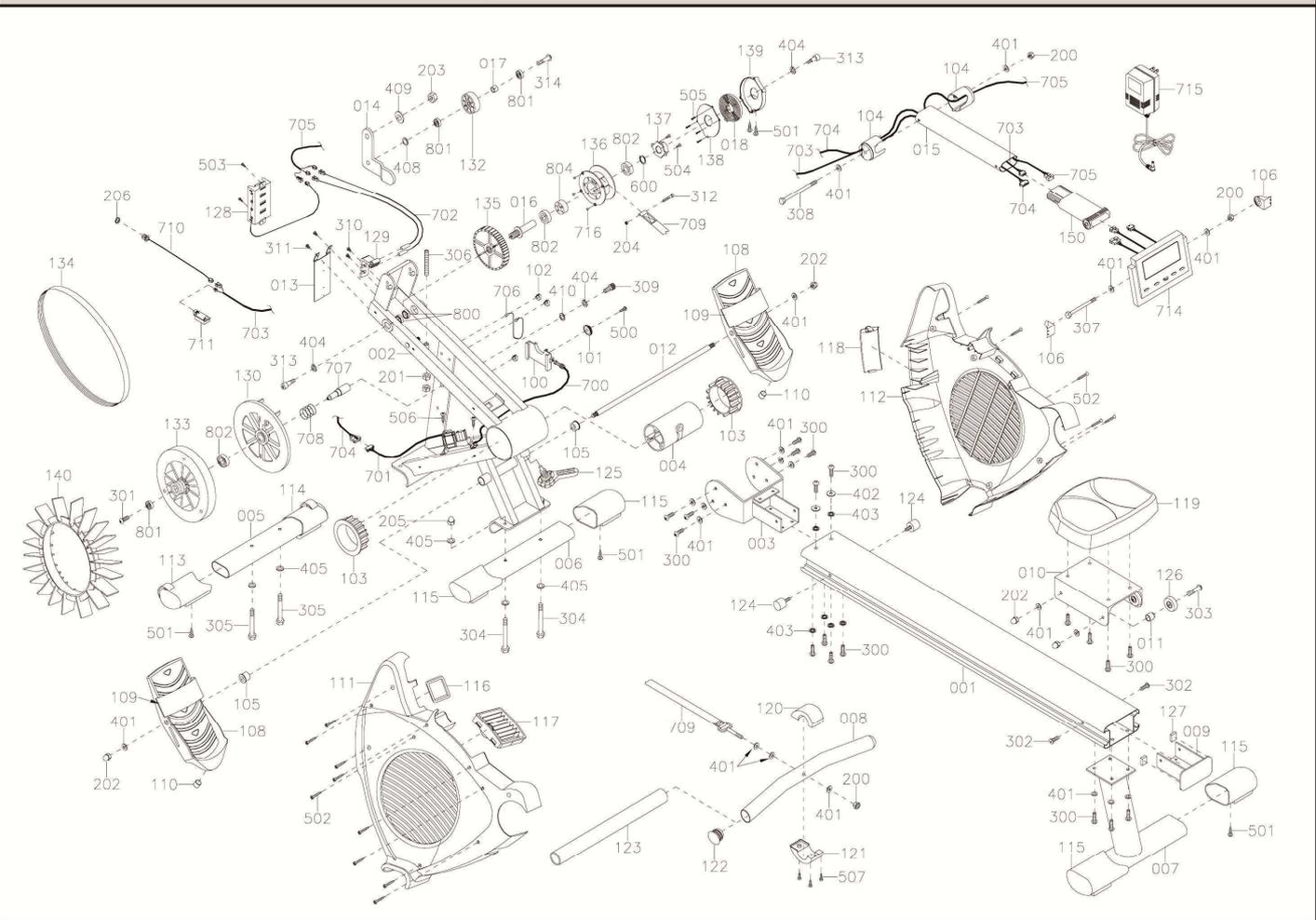
LISTA DI PEZZI DEL VOGATORE RACING ROWER II

Pezzo N°	Descrizione	Qtà
001	Trave in alluminio	1
002	Telaio principale	1
003	Supporto anteriore	1
004	Perno fuso	1
005	Piede stabilizzatore anteriore	1
006	Piede stabilizzatore centrale	1
007	Base e stabilizzatore	1
008	Manubrio alu	1
009	Base posteriore	1
010	Carrello in alluminio	1
011	Distanziatore rulli	1
012	Barra dei pedali	1
013	Base batterie	1
014	Piastra roulette di tensione	1
015	Braccio della console	1
016	Perno primario	1
017	Distanziatore roulette di tensione	1
018	Molla di ritorno	1
100	Pancake slider	1
101	Pancake rulli	1
102	Pancake cable guide	3
103	Anello di rotazione	2
104	Braccio della console girevole	2
105	Anello di plastica	2
106	Presa involucro console	2
108	Pedale	2
109	Cinturino pedali	2
110	Fermo del pedale	1
111	Coperchio principale sinistro	1
112	Coperchio principale destro	1
113	Copri ruota sinistro	1
114	Copri ruota destro	1
115	Coperchio punta	4
116	Finitura scanalatura cinghia	1
117	Bocchette di ventilazione	1
118	Coperchio batterie	1
119	Sedile	4
120	Coperchio cinghia superiore	1

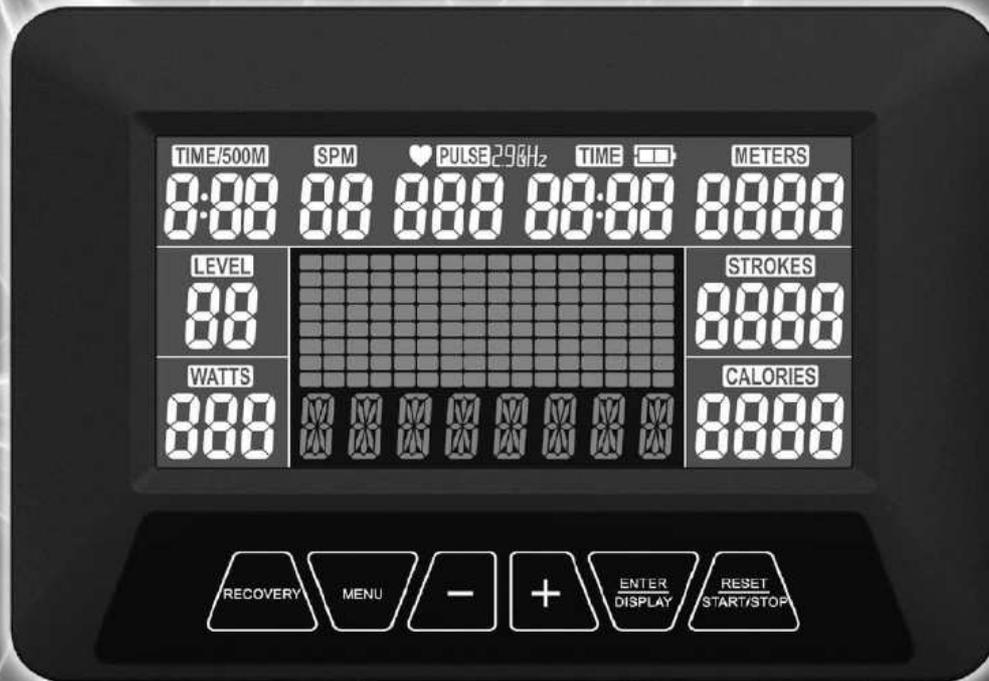
Pezzo N°	Descrizione	Qtà
121	Coperchio cinghia inferiore	1
122	Tappo	2
123	Manubrio in gomma	1
124	Fermo carrello del sedile	2
125	Manopola di blocco	1
126	Rulli del sedile	4
127	Fermo ammortizzatore posteriore	2
128	Involucro batterie con cavo	1
129	Supporto sensore	1
130	Pancake alluminio	1
131	Distanziatore rulli	1
132	Roulette di tensione	1
133	Volano con magneti	1
134	Cinghia poly-V	1
135	Cinghia	1
136	Tamburo della cinghia	1
137	Molla di ritorno - tamburo	1
138	Molla di ritorno - coperchio	1
139	Molla di ritorno - supporto	1
140	Ventilatore	1
150	Braccio della console	1
200	Dado	3
201	Dado	2
202	Dado	6
203	Dado	1
204	Dado	1
205	Dado	2
206	Dado	1
300	Bullone	20
301	Bullone	1
302	Bullone	2
303	Bullone	4
304	Bullone	4
305	Bullone	2
306	Bullone	1
307	Bullone	1
308	Bullone	1
309	Bullone	1
310	Bullone	2

Pezzo N°	Descrizione	Qtà
311	Bullone	2
312	Bullone	1
313	Bullone	2
314	Bullone	1
401	Rondella	23
402	Rondella	2
403	Rondella	6
404	Rondella	3
405	Rondella	6
408	Rondella	1
409	Rondella	1
410	Rondella	1
405	Rondella	5
500	Vite	1
501	Vite	8
502	Vite	14
503	Vite	2
504	Vite	2
505	Vite	4
506	Vite	2
507	Vite	3
600	Anello di fissaggio	1
700	Cavo di tensione	1
701	Motore con cavo	2
702	Cavo sensore motore	2
703	Cavo console - 6 x pin	1
704	Cavo console - 7 x pin	1
705	Cavo console - 6 x pin	1
706	Cavo - pancake	1
707	Perno volano - pancake	1
708	Molla del pancake	1
709	Gruppo cinghia trasmissione	1
710	Adattatore AC - cavo	1
711	Ricevitore fascia cardiaca	1
714	Console	1
715	Adattatore AC	1
716	Sensore magnetico	4
800	Cuscinetto 6000ZZ IJK	2
801	Cuscinetto 608ZZ IJK	3
802	Cuscinetto 6003ZZ IJK o INA	3
804	Frizione	1

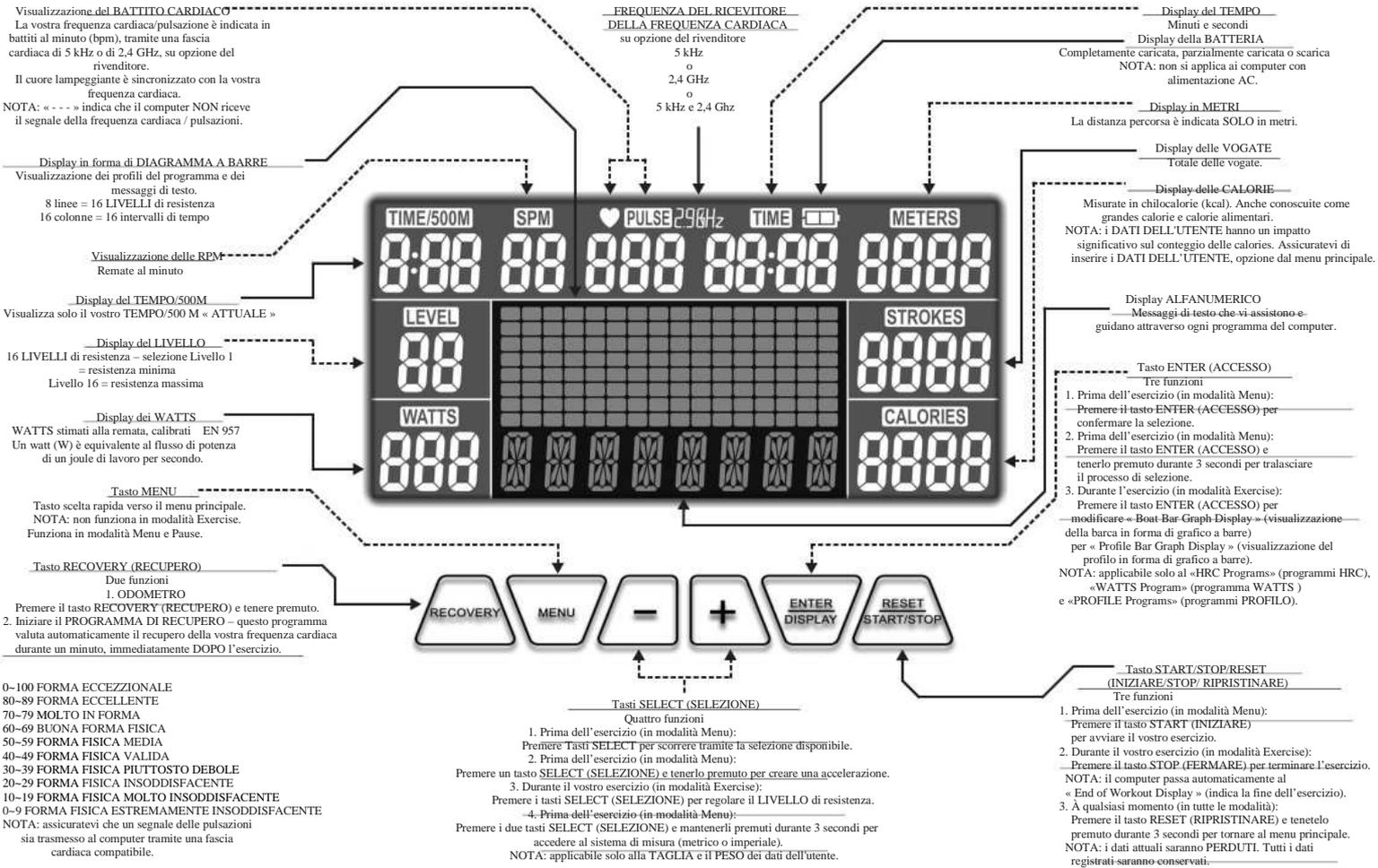
S HEMA ECLATE DU RAMEUR RACING ROWER II



RACING ROWER II manuel utilisation console



Témoin, Course, Intervalles, Fréquence Cardiaque %, FCC, Watts, Profils, Test de condition physique, D'utilisateur, Récupération, Masse Graisseuse, Valeurs Cibles, Alarmes



RACING ROWER II manuale dell'utente console

Avvio automatico - Pause automatico

Standby automatico - Stop automatico

AVVIO AUTOMATICO: Il computer si avvia automaticamente quando il vogatore è utilizzato o quando uno dei tasti della console è premuto.

PAUSE AUTOMATICO: Il computer si mette automaticamente in pause quando fermate il vogatore durante la modalità Exercise.

STANDBY AUTOMATICO: Il computer si mette in Standby automaticamente quando il vogatore non è utilizzato durante circa 2 minuti, quindi potete riprendere il vostro esercizio prima che il computer si spenga automaticamente.

STOP AUTOMATICO: Il computer si ferma automaticamente quando il vogatore non è utilizzato durante quasi 10 minuti. Se il vogatore è in modalità Exercise, i dati dell'esercizio non saranno memorizzati.

Avviamento del vogatore

INIZIATE SEMPLICEMENTE A REMARE

Iniziate semplicemente a remare, il computer si accende automaticamente e avvia il PROGRAMMA TEST con un TEMPO/500 M DI 2:15 PREIMPOSTATO DELLA BARCA TEST.

AVVIAMENTO

È indispensabile inserire i vostri DATI DELL'UTENTE così il computer può calcolare la vostra:

% DI MASSA GRASSA = una stima della percentuale di massa grassa

IMC = Indice di massa corporea

RMB = Ritmo metabolico di base

DEQT = Consumo energetico giornaliero totale

In più, i DATI DELL'UTENTE permettono al computer di calcolare il consumo calorico in modo

più preciso. Inserite i vostri DATI DELL'UTENTE tramite il MENU PRINCIPALE, poi

selezionare «DATI DELL'UTENTE».

Menu Principale

Il menu principale comprende le 11 selezioni seguenti:

1. PACER - 1 PROGRAMMA DI BARCA TEST
2. RACE - 1 PROGRAMMA DI CORSA
3. INTERVALLO - 2 PROGRAMMI DI INTERVALLI «INTERVALLO DI DISTANZA e INTERVALLO DI TEMPO»
4. HRC - 4 PROGRAMMI di controllo della frequenza cardiaca 60 % 75 % 90 % e frequenza cardiaca target
5. WATTS - 1 PROGRAMMA DI CONTROLLO DEI WATTS
6. PROFILI - 5 PROFILI D'UTENTE + 25 PROGRAMMI DI PROFILI
7. FIT TEST - 1 PROGRAMMA DI TEST DELLA FORMA FISICA
8. USER DATA - INSERIRE I DATI DELL'UTENTE
9. USER - PROGRAMMA DI CREAZIONE PROFILO UTENTE
10. USER DEL - CANCELLARE UN UTENTE
11. FREQUENCY - Opzioni di FREQUENZA del ricevitore della frequenza cardiaca kHz GHz COLLEGATI (coppiali)

NOTA: Numéro 11. « FREQUENCY » (FREQUENZA) su opzione del rivenditore, vedere la pagina 10 per ulteriori informazioni.

Il computer inizia automaticamente quando è aperto il MENU PRINCIPALE. Tuttavia se si vuole tornare al menu principale a qualsiasi momento, semplicemente premere il tasto MENU.

Programma Test anche chiamato PROGRAMMA DI BARCA TEST

Il PROGRAMMA TEST vi permette di remare al lato di una barca test per assistervi a regolare la velocità di esercizio.

Vi sono due maniere di programmare il tempo della barca test:

1. Stabilire il TEMPO/500 M - OPPURE - 2. Stabilire il TEMPO e i METRI

1) PROGRAMMA TEST

Partendo dal menu principale, premere il tasto SELECT (SELEZIONE) per fare scorrere e selezionare il programma « PACER » (TEST).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

NOTA: per tornare al menu principale, premere il tasto MENU.

2) SELEZIONARE L'UTENTE

Premere i tasti SELECT (SELEZIONE) per fare scorrere e selezionare «GUEST USER» (UTENTE OSPITE) o uno dei 4 utenti disponibili

(esempio : « U1 » o « U2 » o « U3 » o « U4 »).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la selezione.

3a) TEMPO/500 M

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare un « TIME/500M » (TEMPO/500 M) o avanzare a 3b.

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la selezione.

3b) TEMPO e METRI

Premere il tasto ENTER (ACCESSO) per tralasciare la selezione del TEMPO/500 M.

Premere i tasti SELECT (SELEZIONE) per fare scorrere e selezionare un « TIME » (TEMPO).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la selezione.

Premere i tasti SELECT (SELEZIONE) per fare scorrere e selezionare « METERS » (METRI).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la selezione.

NOTA: per iniziare immediatamente l'esercizio, premere il tasto START (INIZIARE).

4) LIVELLO DI RESISTENZA

Premere i tasti SELECT (SELEZIONE) per fare scorrere e selezionare un « LEVEL » (LIVELLO) di resistenza.

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la selezione.

5) VALORI TARGET

I VALORI TARGET sono in opzione.

Per tralasciare i « TARGET VALUES » (VALORI TARGET), premere il tasto ENTER (ACCESSO) e tenerlo premuto.

Per tralasciare un « TARGET VALUE » (VALORE TARGET) individuale, premere il tasto ENTER (ACCESSO).

Per selezionare un « TARGET VALUE » (VALORE TARGET), premere il tasto SELECT (SELEZIONARE). Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la selezione.

6) ALLARMI MASS.

Gli « ALARMS » (ALLARMI) sono in opzione.

Per tralasciare tutti gli « ALARMS » (ALLARMI), premere il tasto START (INIZIARE).

Per tralasciare un « ALLARME » individuale, premere il tasto ENTER (ACCESSO).

Per selezionare un « ALLARME » massimo, premere i tasti (SELECT) SELEZIONARE.

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la selezione.

7) PRONTO = INIZIARE A VOGARE

Quando è raggiunto la fine della procedura di selezione, il messaggio lampeggiante « READY » (PRONTO)

si visualizza e il computer attende che iniziate a remare per iniziare l'esercizio.

NOTA: durante l'esercizio, potete regolare il LIVELLO di resistenza premere il tasto

SELECT (SELEZIONE).

Programma corsa

Il PROGRAMMA CORSA vi permette di misurare tutti i TEMPI/500 M MEDI DEGLI UTENTI. Fate la corsa tra padre e figlio, madre e figlia. Diventate il migliore della famiglia oppure misurate il proprio TEMPO MEDIO/500 M.

1) PROGRAMMA CORSA

Partendo dal menu principale, premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare il programma « PROFILE » (PROFILO).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

NOTA: per tornare al menu principale, premere il tasto MENU.

2) SELEZIONE DELL'UTENTE (i.e. voi)

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare «GUEST USER»

(UTENTE OSPITE) o uno dei 4 utenti possibili

(esempio : « U1 » o « U2 » o « U3 » o « U4 »).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

3) CORSA CONTRO UN UTENTE

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere la selezione di un « USER »

(UTENTE) per misurarvi.

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

NOTA: per iniziare immediatamente l'allenamento, premere il tasto START

(INIZIARE).

4) LIVELLO DI RESISTENZA

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare un « LEVEL »

(LIVELLO) di resistenza.

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

5) VALORI TARGET (OBIETTIVO)

I VALORI TARGET sono in opzione.

Per ignorare tutti i « TARGET VALUES » (VALORI TARGET), premere il tasto ENTER

(ACCESSO) e tenerlo premuto.

Per tralasciare un « TARGET VALUE » (VALORE TARGET) individuale, premere il tasto ENTER (ACCESSO).

Per selezionare un « TARGET VALUE » (VALORE TARGET), premere i tasti SELECT

(SELEZIONARE). Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

6) ALLARMI MASS.

Gli « ALARMS » (ALLARMI) sono in opzione.

Per tralasciare tutti gli « ALARMS » (ALLARMI), premere il tasto START (INIZIARE).

Per tralasciare un « ALARME » individuale, premere il tasto ENTER (ACCESSO).

Per selezionare un « ALARME » massimo, premere i tasti SELECT (SELEZIONARE).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

7) PRONTO = INIZIARE A REMARE

Quando è raggiunto la fine della procedura di selezione, il messaggio lampeggia « READY » (PRONTO)

si visualizza e il computer attende che iniziate a remare per iniziare l'esercizio.

NOTA: durante il vostro esercizio, potete regolare il LIVELLO della resistenza premendo i tasti

SELECT (SELEZIONARE).

Programmi di distanza e tempi d'intervallo

Questi due PROGRAMMI DI INTERVALLI sono progettati per allenamenti frazionati, sono periodi di allenamento intensi combinati con dei corti periodi di riposo cronometrati. È stato dimostrato scientificamente che l'allenamento frazionato permette di bruciare più calorie che l'allenamento cardiovascolare statico, esigendo molto di più dal vostro corpo. Quindi bisogna usare il buon senso durante l'allenamento frazionato. Vi consigliamo di non superare una frequenza cardiaca di 100 %. Vedere calcolo della frequenza cardiaca target

PROGRAMMA DI INTERVALLO DISTANZA = Una «DISTANZA» di lavoro combinata con periodi di riposo cronometrati.

PROGRAMMA DI INTERVALLO TEMPO = Un « TEMPO » di lavoro combinato con periodi di riposo cronometrati.

1) PROGRAMMA DI INTERVALLO

Nel menu principale, premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e

selezionare il programma « INTERVAL » (INTERVALLO).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

NOTA: per tornare al menu principale, premere il tasto MENU.

2) SELEZIONE DELL'UTENTE

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare «GUEST USER»

(UTENTE OSPITE) o uno dei 4 utenti possibili

(esempio : « U1 » o « U2 » o « U3 » o « U4 »).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

3a) PROGRAMMA DI INTERVALLO DISTANZA

Premere i tasti «SELECT» (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare il programma « DISTANCE » DISTANZA.

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

3b) PROGRAMME DI INTERVALLO TEMPO

Premere i tasti «SELECT» (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare il programma « TIME » (TEMPO).

Poi premere il tasto ENTER (ENTRÉE) per confermare la vostra

selezione.

4) NUMERO DI INTERVALLI

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare un numero di «INTERVALS » (INTERVALLI).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

5a) PROGRAMMA DI INTERVALLI DISTANZA

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare la distanza dell'intervallo in «METER» METRI.

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

5b) PROGRAMME DI INTERVALLI TEMPO

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare un «INT TIME» (TEMPO DI INTERVALLO).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

6) TEMPO DI RIPOSO

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare un

« REST TIME » (TEMPO DI RIPOSO).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

NOTA: per iniziare immediatamente il vostro allenamento, premere il tasto START

(INIZIARE).

7) LIVELLO DI RESISTENZA

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare un « LEVEL »

(LIVELLO) di resistenza. Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

8) VALORI TARGET

I VALORI TARGET sono in opzione. Per tralasciare tutti i « TARGET VALUES » (VALORI

TARGET), premere il tasto ENTER (ACCESSO) e tenerlo premuto.

Per tralasciare un « TARGET VALUE » (VALORE TARGET) individuale, premere il tasto ENTER (ACCESSO).

Per selezionare un « TARGET VALUE » (VALORE TARGET), premere i tasti SELECT

(SELEZIONARE). Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

9) ALLARMI MASS.

Gli « ALARMS » (ALLARMI) sono in opzione.

Per tralasciare tutti gli « ALARMS » (ALLARMI), premere il tasto START (INIZIARE).

Per tralasciare un « ALLARME » individuale, premere il tasto ENTER (ACCESSO).

Per selezionare un « ALLARME » massimo, premere i tasti SELEZIONARE.

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

10) PRONTO = INIZIARE A VOGARE

Quando avete terminato la procedura della selezione, il messaggio lampeggiante « READY » (PRONTO)

è visualizzato e il computer attende che iniziate a remare per iniziare l'esercizio.

NOTA: durante il vostro esercizio, potete regolare il LIVELLO di resistenza premendo

i tasti SELECT (SELEZIONARE).

Programmi di controllo della frequenza cardiaca a 60% 75% 90%

NON SI APPLICA ALL'UTENTE OSPITE

I PROGRAMMI DELLA FREQUENZA CARDIACA IN % sono concepiti per mantenere la vostra frequenza cardiaca/pulsazioni al livello costante che è stato impostato. Ogni 10 secondi, il computer confronta la vostra frequenza cardiaca/pulsazioni alla vostra impostazione e regola automaticamente il LIVELLO della resistenza di conseguenza.

Tutti i programmi della frequenza cardiaca richiedono un segnale della frequenza cardiaca trasmessa tramite una fascia cardiaca compatibile.

Questi tre PROGRAMMI DELLA FREQUENZA CARDIACA IN % funzionano congiuntamente con l'utente selezionato e i dati dell'utente che avete inserito. Quindi è importante che è selezionato l'utente esatto e che avete inserito i dati dell'utente opportuni prima di iniziare uno dei tre PROGRAMMI DI FREQUENZA CARDIACA IN %.

NOTA: durante il vostro esercizio, non è possibile regolare la FC in % o i LIVELLI di resistenza.

Per selezionare la vostra frequenza cardiaca ottimale, vedere CALCOLO DELLA FREQUENZA CARDIACA TARGET.

Se l'aumento della frequenza cardiaca è importante per l'esercizio, è indispensabile che non sia troppo elevata. Per ragioni di sicurezza, vi consigliamo di iniziare i vostri esercizi a una frequenza cardiaca a 60 % e di aumentare la percentuale della frequenza cardiaca al passo che la vostra forma fisica migliora.

NOTA: la frequenza cardiaca massima assoluta raccomandata equivale a 220 bpm meno la vostra età.

1) PROGRAMMA HRC

À partire dal menu principale, premere i tasti SELECT (SÉLEZIONARE) per fare scorrere e selezionare il programma « HRC ».

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

NOTA: per tornare al menu principale, premere il tasto MENU.

2) SÉLEZIONE DELL'UTENTE

Premere i tasti SELECT (SÉLEZIONARE) per fare scorrere e selezionare uno dei 4 utenti possibili.

(esempio : « U1 » o « U2 » o « U3 » o « U4 »).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

NOTA: i dati dell'utente sono indispensabili, quindi NON potete selezionare « Guest User » (utente ospite).

3) PROGRAMMA DELLA FREQUENZA CARDIACA A 60 % 75 % 90 %

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare « HRC 60% », « HRC 75% » o « HRC 90% ».

La console indica automaticamente il calcolo della vostra frequenza cardiaca in %.

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

NOTA: per iniziare immediatamente l'esercizio, premere il tasto START (INIZIARE).

4) VALORI TARGET

I VALORI TARGET sono in opzione.

Per tralasciare tutti i « TARGET VALUES » (VALORI TARGET), premere il tasto ENTER (ACCESSO) e tenerlo premuto.

Per tralasciare un « TARGET VALUE » (VALORE TARGET) individuale, premere il tasto ENTER (ACCESSO).

Per selezionare un « TARGET VALUE » (VALORE TARGET), premere i tasti SELECT (SELEZIONARE). Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

5) ALLARMI MASS.

Gli « ALARMS » (ALLARMI) sono in opzione.

Per tralasciare tutte gli « ALARMS » (ALLARMI), premere il tasto START (INIZIARE).

Per tralasciare un « ALLARME » individuale, premere il tasto ENTER (ACCESSO).

Per selezionare un « ALLARME » massimo, premere i tasti (SÉLECT) SELEZIONARE.

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

6) PRONTO = INIZIARE A VOGARE

Quando avete terminato la procedura della selezione, il messaggio lampeggiante « READY » (PRONTO)

è visualizzato e il computer attende che iniziate a remare per iniziare l'esercizio.

NOTA: durante l'esercizio, NON è possibile regolare il LIVELLO di resistenza.

NOTA: durante l'esercizio, potete premere il tasto DISPLAY per modificare

« Boat Bar Graph Display » (visualizzazione della barca in forma di grafico a barre) per

« Profile Bar Graph Display » (visualizzazione del profilo in forma di grafico a barre).

Programma della frequenza cardiaca target ~ FCT

APPLICABILE ALL'UTENTE OSPITE

IL PROGRAMMA DELLA FREQUENZA CARDIACA TARGET è concepito per mantenere la vostra frequenza cardiaca/pulsazioni al livello costante che è impostato. Ogni 10 secondi, il computer confronta la vostra frequenza cardiaca/pulsazioni alla vostra impostazione e regola automaticamente il LIVELLO di resistenza di conseguenza. Durante il vostro esercizio, potete regolare il valore della vostra frequenza cardiaca target premendo i tasti SELECT (SELEZIONARE).

NOTA: durante l'esercizio, NON potete regolare il LIVELLO di resistenza.

Tutti i programmi della frequenza cardiaca richiedono un segnale della frequenza cardiaca trasmessa tramite una fascia cardiaca compatibile.

Per selezionare la frequenza cardiaca ottimale, vedere CALCOLO DELLA FREQUENZA CARDIACA TARGET.

Se l'aumento della frequenza cardiaca è importante per l'esercizio, è indispensabile che non sia troppo elevata. Per ragioni di sicurezza, vi consigliamo di iniziare i vostri esercizi a una frequenza cardiaca di 60 % e di aumentare la percentuale della vostra frequenza cardiaca al passo che la vostra forma fisica migliora.

NOTA: la frequenza cardiaca massima assoluta raccomandata equivale a 220 bpm meno la vostra età.

OPZIONE DEL VALORE DI CONTROLLO DE LA FCT: 30 a 220 bpm (incrementi di 1 bpm).

1) PROGRAMMA HRC

À partire dal menu principale, premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare il programma « HRC ».

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

NOTA: per tornare al menu principale, premere il tasto MENU.

2) SELEZIONE DELL'UTENTE

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare « GUEST USER » (UTENTE OSPITE) o uno dei 4 utenti possibili

(esempio : « U1 » o « U2 » o « U3 » o « U4 »).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

3) PROGRAMMA DELLA FCT

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare il programma « THR » (FCT).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

4) VALORI DI CONTROLLO DELLA FCT

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionate un valore di « CONTROL » (CONTROLLO) della frequenza cardiaca target.

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

NOTA: Durante l'esercizio, potete regolare il valore della frequenza cardiaca target

premeendo i tasti SELECT (SELEZIONARE).

5) VALORI TARGET

I VALORI TARGET sono un opzione.

Per tralasciare tutti i « TARGET VALUES » (VALORI TARGET), premere il tasto ENTER (ACCESSO) e tenerlo premuto.

Per tralasciare un « TARGET VALUE » (VALORE TARGET) individuale, premere il tasto ENTER (ACCESSO).

Per selezionare un « TARGET VALUE » (VALORE TARGET), premere i tasti SELECT (SELEZIONARE). Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

6) ALLARMI MASS.

Gli « ALARMS » (ALLARMI) sono un opzione.

Per tralasciare tutti gli « ALARMS » (ALLARMI), premere il tasto START (INIZIARE).

Per tralasciare un « ALLARME » individuale, premere il tasto ENTER (ACCESSO).

Per selezionare un « ALLARME » massimo, premere i tasti SELECT (SELEZIONARE).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

7) PRONTO = INIZIARE A VOGARE

Quando avete terminato la procedura della selezione, il messaggio lampeggiante « READY » (PRONTO)

è visualizzato e il computer attende che iniziate a remare per iniziare l'esercizio.

NOTA: Durante l'esercizio, potete regolare il valore della vostra frequenza cardiaca target

premeendo i tasti SELECT (SELEZIONARE).

NOTA: durante l'esercizio, potete premere il tasto DISPLAY per modificare

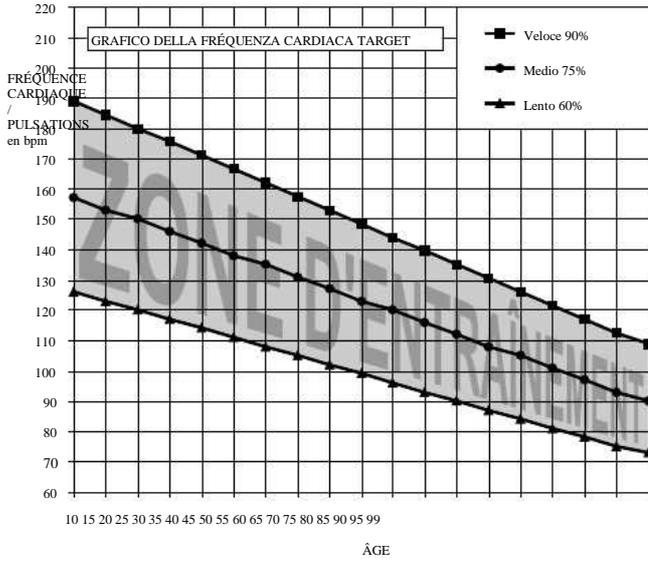
« Boat Bar Graph Display » (visualizzazione della barca in forma di grafico a barre) per

« Profile Bar Graph Display » (visualizzazione del profilo in forma di grafico a barre).

Calcolo della frequenza cardiaca target

Il campo della vostra frequenza cardiaca ottimale durante l'esercizio è chiamata la vostra zona di allenamento. Per acquisire risultati efficaci, dovete effettuare il vostro esercizio cardiovascolare all'interno della vostra zona di allenamento. Fare riferimento alla tabella di frequenze cardiache che segue per calcolare la vostra FCT a 60, 75 e 90 %, della zona di allenamento consigliata. Vi consigliamo, inoltre, di iniziare il vostro esercizio alla FCT del 60 % e di aumentare la % della vostra FCT al passo che la vostra forma fisica migliora.

FORMULA DI CALCOLO DELLA FRÉQUENZA CARDIACA TARGET : $220 - \text{ETÀ} \times \% \text{ FCT}$ (per es. $220 - 30 \text{ anni} \times 60\% = \text{FCT } 114$)



Programma dei Watts

Il PROGRAMMA DEI WATTS è concepito per mantenere la vostra produzione dei watts a livello costante che avete selezionato.

Ogni 10 secondi, il computer confronta la produzione di watts alla vostra impostazione e regola automaticamente il LIVELLO della resistenza di conseguenza. Durante l'esercizio, potete regolare il valore in Watts premendo i tasti SELECT (SELEZIONARE).

NOTA: durante il vostro esercizio, NON potete regolare il LIVELLO della resistenza. SCELTA DEL VALORE DI CONTROLLO DEI WATTS: 10 a 995 Watts (con incrementi di 5 watts).

1) PROGRAMMA DEI WATTS

A partire dal menu principale, premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare il programma dei « WATTS ».

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione. NOTA: per tornare al menu principale, premere il tasto MENU.

2) SELEZIONE DELL'UTENTE

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare «GUEST USER» (UTENTE OSPITE) o uno dei 4 utenti possibili.

(esempio: « U1 » o « U2 » o « U3 » o « U4 »).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

3) VALORE DI CONTROLLO DEI WATTS

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionate un valore di «WATTS».

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione. NOTA: per iniziare immediatamente l'esercizio, premere il tasto START (INIZIARE).

4) VALORI TARGET

I VALORI TARGET sono un'opzione.

Per tralasciare tutti i « TARGET VALUES » (VALORI TARGET), premere il tasto ENTER (ACCESSO) e tenerlo premuto.

Per tralasciare un « TARGET VALUE » (VALORE TARGET) individuale, premere il tasto ENTER (ACCESSO).

Per selezionare un « TARGET VALUE » (VALORE TARGET), premere i tasti SELECT (SELEZIONARE). Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

5) ALLARMI MASS.

Gli « ALARMS » (ALLARMI) sono un'opzione.

Per tralasciare tutti gli « ALARMS » (ALLARMI), premere il tasto START (INIZIARE).

Per tralasciare un « ALLARME » individuale, premere il tasto ENTER (ACCESSO).

Per selezionare un « ALLARME » massimo, premere i tasti SELEZIONARE.

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

6) PRONTO = INIZIARE A VOGARE

Quando avete terminato la procedura della selezione, il messaggio lampeggiante « READY » (PRONTO) è visualizzato e il computer attende che iniziate a remare per iniziare l'esercizio.

NOTA: Durante il vostro esercizio, potete regolare il valore dei Watts premendo i tasti SELECT (SELEZIONATE).

NOTA: durante l'esercizio, potete premere il tasto DISPLAY per modificare

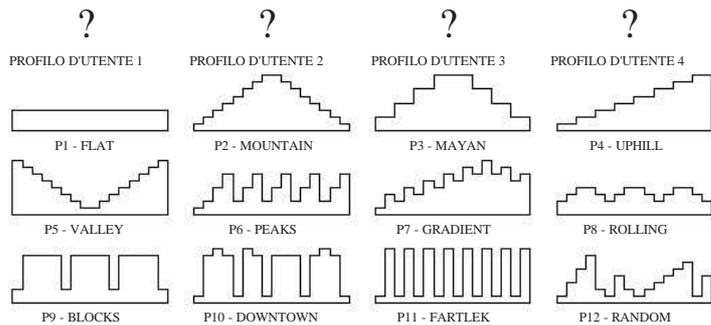
« Boat Bar Graph Display » (visualizzazione della barca in forma di grafico a barre) per

« Profile Bar Graph Display » (visualizzazione del profilo in forma di grafico a barre).

Programmi dei profili

Il computer regola automaticamente il LIVELLO di resistenza secondo il programma del profilo che avete scelto. Durante l'esercizio, potete regolare il LIVELLO di resistenza premendo i tasti SELECT (SELEZIONARE).

16 programmi di profili sono disponibili, come indicato nelle figure, qui sotto:



FARTLEK

Significa « gioco di velocità » in svedese. È una tecnica di allenamento sportivo sviluppato negli anni 1930, composto di periodi di sforzo intensivo alternati con dei periodi di sforzo meno esigenti nel corso della stessa seduta di allenamento.

CASUALE

Prima di premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione di « RANDOM Profile » (profilo casuale), il computer modificherà automaticamente il « RANDOM Profile » ogni 3 secondi.

1) PROGRAMMA DEI PROFILI

Nel menu principale, premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare il programma « PROFILE » (PROFILO).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

NOTA: per tornare al menu principale, premere il tasto MENU.

2) SELEZIONE DELL'UTENTE

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare « GUEST USER » (UTENTE OSPITE) o uno dei 4 utenti possibili (esempio : « U1 » o « U2 » o « U3 » o « U4 »).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

3) SELEZIONE DEL PROFILO

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare un « PROFILE » (PROFILO). Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

4) IMPOSTAZIONE DEL PROFILO

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per impostare il profilo a livello superiore o inferiore. Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

NOTA: per iniziare immediatamente l'esercizio, premere il tasto START (INIZIARE).

5) LIVELLO DI RESISTENZA

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare un « LEVEL » (LIVELLO) di resistenza.

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

6) VALORI TARGET

I VALORI TARGET sono un'opzione.

Per tralasciare tutti i « TARGET VALUES » (VALORI TARGET), premere il tasto ENTER (ACCESSO) e tenerlo premuto.

Per tralasciare un « TARGET VALUE » (VALORE TARGET) individuale, premere il tasto ENTER (ACCESSO).

Per selezionare un « TARGET VALUE » (VALORE TARGET), premere i tasti SELECT (SELEZIONARE). Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

7) ALLARMI MASS.

Gli « ALARMS » (ALLARMI) sono opzionali.

Per tralasciare tutti gli « ALARMS » (ALLARMI), premere i tasti START (INIZIARE).

Per tralasciare un « ALLARME » individuale, premere il tasto ENTER (ACCESSO).

Per selezionare un « ALLARME » massimo, premere i tasti « SELECT » (SELEZIONARE).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

8) PRONTO = INIZIARE A VOGARE

Quando avete terminato la procedura della selezione, il messaggio lampeggiante « READY » (PRONTO)

è visualizzato e il computer attende che iniziate a remare per iniziare l'esercizio.

NOTA: durante l'esercizio, potete regolare il LIVELLO di resistenza premendo i tasti SELECT (SELEZIONARE).

NOTA: durante l'esercizio, potete premere il tasto DISPLAY per modificare

« Boat Bar Graph Display » (visualizzazione della barca in forma di grafico a barre) per

« Profile Bar Graph Display » (visualizzazione del profilo in forma di grafico a barre).

RACING ROWER II manuale dell'utente console

Test della forma fisica

Test della forma fisica durante cinque minuti di riposo in riguardo al recupero della frequenza cardiaca. Una segnale di frequenza cardiaca deve essere trasmesso alla console tramite una fascia cardiaca compatibile. Vogare il più velocemente possibile durante cinque minuti per aumentare la vostra frequenza cardiaca al massimo. Poi il computer analizzerà il recupero della frequenza cardiaca durante un minuto.

RISULTATI DEL TEST DELLA FORMA FISICA	
SUPERFIT	FORMA ECCEZIONALE90-100
EXTRA FIT	FORMA ECCELLENTE80-89
VERY FIT	MOLTO IN FORMA70-79
GOOD	BUONA FORMA FISICA60-69
AVERAGE	FORMA FISICA MEDIA50-59
FAIR	FORMA FISICA DISCRETA40-49
POOR	FORMA FISICA SCARSA 30-39
UNFIT	FORMA FISICA MOLTO SCARSA 20-29
BAD	FORMA FISICA SCARSISSIMA10-19
VERY BAD	FORMA FISICA PESSIMA0-9

1) PROGRAMMA DEL TEST DELLA FORMA FISICA

Nel menu principale, premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare il programma « HEART RATE » (FREQUENZA CARDIACA).
NOTA: per tornare al menu principale, premere il tasto MENU.

2) INIZIARE A VOGARE

Ricordatevi di FERMARE di vogare una volta passati i cinque minuti.

NOTA: Durante il vostro esercizio, NON potete regolare il LIVELLO di resistenza, il programma di TEST DELLA FORMA FISICA modifica costantemente e automaticamente il LIVELLO di resistenza.

Dati dell'utente

CRÉARE UN NUOVO UTENTE e INSERIRE I DATI DELL'UTENTE

La console memorizza cinque set di DATI DELL'UTENTE personali. Le informazioni registrate saranno utilizzate insieme con i programmi della frequenza cardiaca in percentuale per calcolare più precisamente il vostro consumo calorico e gli elementi del « End of Workout Display » (display della fine dell'esercizio), per conoscere l'IMC, il MB e il DEQT.
BMI = IMC: Indice di massa corporea
BMR = RMB: Ritmo metabolico di base

TDEE = DEQT: Consumo energetico quotidiano totale

La console memorizza anche la vostra selezione per ogni programma, assistendovi nella procedura della selezione.

NON DIMENTICATE: è importante aggiornare i vostri DATI DELL'UTENTE così il computer non vi fornirà dei valori falsi, come per esempio la percentuale della frequenza cardiaca, le calorie consumate, l'IMC, il RMB e il DEQT.

NOTA: L'utente ospite. Il computer non memorizza alcuna selezione effettuata dall'utente ospite.

INSERIRE I DATI DELL'UTENTE

NOME - 8 caratteri alfanumerici possibili.

NOTA: premere il tasto ENTER (ACCESSO) e tenerlo premuto per tralasciare.

SESSO - maschio o femmina.

ETÀ - solo gli anni.

STATURA - in centimetri o in piedi e pollici (per convertire, vedere « Measurement Selection » o selezione della misura).

PESO - in chilogrammi o in libbre (per convertire, vedere « Measurement Selection » o selezione della misura).

FATTORE DELL'ATTIVITÀ - la vostra attività ha un impatto sul vostro metabolismo e quindi il numero di calorie che bruciate mentre fate esercizio. Il vostro FATTORE DELL'ATTIVITÀ regola i

calcoli delle calorie del computer e il vostro consumo energetico quotidiano totale (DEQT).

0 x alla settimana = SÉDENTARIO: lavora in ufficio con poco o nessun esercizio quotidiano

2 x alla settimana = LÉGGÈRMENTE ATTIVO: esercizio leggero 1 a 3 giorni alla settimana

4 x alla settimana = MODÉRATAMENTE ATTIVO: esercizio moderato 3 a 5 giorni alla settimana

7 x alla settimana = MOLTO ATTIVO: esercizio intensivo 6 a 7 giorni alla settimana

+di 9 x alla settimana = ESTREMAMENTE ATTIVO: estremamente attivo tutte le giornate, tutti i giorni, o

forma fisica del livello di un atleta o maratoneta.

1) DATI DELL'UTENTE

Nel menu principale, premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e

selezionare « USER DATA » (DATI DELL'UTENTE).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

NOTA: per tornare al menu principale, premere il tasto MENU.

2) SELEZIONE DELL'UTENTE

Premere i tasti SELECT per fare scorrere e selezionare NEW USER (nuovo utente) o 1 dei

4 altri profili possibili.

3) NOME

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare « ALPHANUMERIC LETTER

or DIGIT » (LETTERE O CIFRE ALFANUMÉRICHE). Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per

confermare la vostra selezione. Ripetere questa procedura fino a completare il vostro NOME. Poi premere il tasto

ENTER (ACCESSO) e tenerlo premuto per tralasciare tutte le selezioni restanti / procedere al passo seguente.

4) SESSO

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare il «SEX» (SESSO).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

5) ETÀ

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare la « AGE »

(ETÀ) solo gli anni.

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

6) STATURA (in cm o in piedi e pollici - vedere la selezione della misura)

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare la vostra «HEIGHT» (STATURA).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

7) PESO (in kg o lbs - vedere selezione della misura)

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare il «WEIGHT» (PESO).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

8) FATTORE DELL'ATTIVITÀ

Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionate il « ACTIVE

FACTOR » (FATTORE DELL'ATTIVITÀ).

Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

RACING ROWER II manuale dell'utente console

Profilo dell'utente

CREARE IL VOSTRO PROFILO PERSONALE

Dato che sono disponibili 4 utenti e che ogni utente può creare il proprio programma di profilo personalizzato, vi sono 4 PROFILI DELL'UTENTE in totale. Tutti i profili si visualizzano in forma di grafico a barre con 8 righe = 16 livelli di resistenza e 16 colonne = 16 intervalli di tempo. I programmi di PROFILO DELL'UTENTE sono molto utili dato che permettono di concepire in modo personalizzato un programma di profilo della vostra preferenza, offrendo anche una varietà infinita di esercizi, che vi assistono a rimanere motivati. Durante l'esercizio, il computer regola automaticamente i LIVELLI della resistenza secondo il PROFILO che avete impostato. I LIVELLI di resistenza possono anche essere regolati tramite i tasti SELECT (SÉLEZIONARE).

1) PROFILO DELL'UTENTE

Nel menu principale, premere i tasti SELECT (SÉLEZIONARE) per fare scorrere e selezionare « USER DELETE » (CANCELLARE UN UTENTE). Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione. **NOTA:** per tornare al menu principale, premere il tasto MENU.

2) SELEZIONARE IL PROFILO DELL'UTENTE

Premere i tasti SELECT (SÉLEZIONARE) per fare scorrere e selezionare uno dei 4 utenti possibili. Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione. **NOTA:** Se alcun profilo utente non si visualizza, andare ai dati dell'utente per creare un utente.

3) CREAZIONE DI UN PROFILO

Premere i tasti SELECT (SÉLEZIONARE) per fare scorrere e selezionare un « Resistance LEVEL » (LIVELLO di resistenza). Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione. Ripetere la procedura finché il PROFILO sia completo. **NOTA:** per tralasciare tutte le colonne restanti, premere il tasto ENTER (ACCESSO) e tenerlo premuto. Questa azione è estremamente utile quando effettuate delle piccole modifiche al vostro PROFILO personalizzato.

Cancellare un utente

CANCELLARE UN UTENTE

Questa procedura è molto semplice.

1) CANCELLARE UN UTENTE

Nel menu principale, premere i tasti SELECT (SÉLEZIONARE) per fare scorrere e selezionare « USER DELETE » (CANCELLARE UN UTENTE). Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione. **NOTA:** per tornare al menu principale, premere il tasto MENU.

2) SELEZIONARE L'UTENTE

Premere i tasti SELECT (SÉLEZIONARE) per fare scorrere e selezionare uno dei 4 utenti possibili. (esempio : « U1 » o « U2 » o « U3 » o « U4 »). Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

3) VERIFICARE L'ÉLIMINAZIONE

Premere il tasto ENTER (ACCESSO) nuovamente per riconfermare l'eliminazione.

Frequenza

FREQUENZE DEL RICEVITORE DELLA FREQUENZA CARDIACA

5 kHz o 2,4 GHz o 5 kHz e 2,4 GHz su opzione del rivenditore.

Noi, produttori, vendiamo a rivenditori che fanno lo stesso con negozi in tutto il mondo. I rivenditori hanno richiesto l'installazione nel computer della frequenza del ricevitore della frequenza cardiaca analogica e/o numerica in opzione. Sfortunatamente, come cliente, non avete una scelta. Il computer sarà sulla frequenza:

- 1) analogica 5kHz permanente = NESSUNA SCELTA DI FREQUENZA E L'OPZIONE «FREQUENCY» (FREQUENZA) È ELIMINATA DAL MENU PRINCIPALE
- 2) numerica 2,4 GHz permanente = NESSUNA SCELTA DI FREQUENZA MA L'OPZIONE « LINK GHZ » (COLLEGAMENTO GHZ) È DISPONIBILE.
- 3) Analogica 5kHz o numerica 2,4 GHz in opzione = OPZIONI DI FREQUENZA «KHZ o GHZ» (KHZ o GHZ) e «LINK GHZ» (COLLEGAMENTO GHZ).

VISUALIZZAZIONE DELLA FRÉQUENZA: La frequenza del ricevitore della frequenza cardiaca è indicato nella parte superiore del display a cristalli liquidi, accanto alla visualizzazione del battito cardiaco.

Anche se la frequenza della frequenza cardiaca (FFC) analogica di 5 kHz è la FFC internazionale più comune, si crea un problema di interferenza con molti apparecchiature elettriche e ha una distanza limitata operativa.

La frequenza numerica di 2,4 GHz sta rapidamente diventando il nuovo standard per numerosi prodotti elettrici e non costituisce un problema in termini di distanza di funzionamento. Tuttavia è più costoso e comporta dei problemi di compatibilità. In fatti, il ricevitore della FFC numerica di 2,4 GHz di questo computer è solo compatibile con la fascia toracica di FFC numerica di 2,4 GHz fornita. Inoltre, la fascia toracica numerica fornita deve essere « Linked » (collegata) al computer con l'aiuto del programma « LINK GHZ » (collegamento GHZ) al quale si può accedere tramite il menu principale, a condizione che il computer sia compatibile con la frequenza 2,4 GHz.

GUIDA PRATICA – SELEZIONARE UNA FRÉQUENZA DI FREQUENZA CARDIACA 5 kHz o 2,4 GHz

1) FREQUENZA DELLA FREQUENZA CARDIACA DI 5 kHz o 2,4 GHz IN OPZIONE

Nel menu principale, premere i tasti SELECT (SÉLEZIONARE) per fare scorrere e selezionare «FREQUENCE». Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione. **NOTA:** per tornare al menu principale, premere il tasto MENU.

2) FREQUENZA o SÉLEZIONE DEL COLLEGAMENTO

Premere i tasti SELECT (SÉLEZIONARE) per fare scorrere e selezionare « KHz or GHZ » (KHz o GHZ). Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

GUIDA PRATICA – COLLEGARE UNA FASCIA TORACICA DI 2,4 GHz AL COMPUTER

1) SELEZIONARE LA FREQUENZA

Nel menu principale, premere i tasti SELECT (SÉLEZIONARE) per fare scorrere e selezionare « FREQUENCE ». Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la selezione. **NOTA:** per tornare al menu principale, premere il tasto MENU.

2) FREQUENZA o SELEZIONE DEL COLLEGAMENTO

Premere i tasti SELECT (SÉLEZIONARE) per fare scorrere e selezionare « LINK GHZ » (COLLEGAMENTO GHZ). Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione. Ora avete 15 secondi per fare sì che un segnale della fascia toracica di 2,4 GHz compatibile possa essere trasmesso al computer.

3) SEGNALE DELLA FASCIA TORACICA DI 2,4 GHz

Reggere la fascia toracica di 2,4 GHz fornita, come indicato, e passare sopra il magnete nascosto per attivarla. Il computer indicherà rapidamente il codice del collegamento delle fasce toraciche di 2,4 GHz. Poi il computer indicherà « FAILED » (FALLIMENTO) o « FINISHED » (FINITO) (FAILED = vedere la guida di risoluzione dei problemi).



Programma di recupero

ATTIVARE PREMENDO IL TASTO DI «RECOVERY» (RECUPÉRO)

Il PROGRAMMA DI RECUPÉRO è un eccellente indicatore di livello del stato cardiovascolare.

È particolarmente adatto per migliorare il livello della condizione cardiovascolare.

Il PROGRAMMA DI RECUPÉRO valuta il Vostro livello della condizione cardiovascolare misurando la velocità di recupero della vostra frequenza cardiaca durante un minuto, immediatamente alla fine del vostro esercizio. Durante il conto alla rovescia di sessanta secondi, è indispensabile che un segnale di frequenza cardiaca sia trasmesso al computer tramite una fascia toracica compatibile. Quindi il computer indica il risultato del recupero, compreso tra 0 e 100, determinando il vostro livello della condizione cardiovascolare.

RISULTATI DEL TEST DI RECUPÉRO

SUPERFIT	FORMA ECCEZIONALE	90-100
EXTRA FIT	FORMA ECCELLENTE	80-89
VERY FIT	MOLTO IN FORMA	70-79
GOOD	BUONA FORMA FISICA	60-69
AVERAGE	FORMA FISICA MEDIA	50-59
FAIR	FORMA FISICA DISCRETA	40-49
POOR	FORMA FISICA SCARSA	30-39
UNFIT	FORMA FISICA MOLTO SCARSA	20-29
BAD	FORMA FISICA SCARSISSIMA	10-19
VERY BAD	FORMA FISICA PESSIMA	0-9

1) ATTIVARE IL PROGRAMMA DI RECUPÉRO

Immediatamente alla fine del vostro esercizio, premere il «RECOVERY Key» (Tasto RECUPERO).

2) TORNARE AL MENU PRINCIPALE

Per tornare al «MAIN MENU» (MENU PRINCIPALE), premere il tasto MENU.

Visualizzazione fine dell'allenamento

FINE - MEDIA - IMC - % DI MASSA GRASSA - RMB - DEQT

Alla fine dell'allenamento, il computer visualizzerà le informazioni seguenti sulla base dei dati di allenamento e i dati dell'utente inseriti.

FINE: i risultati dell'allenamento.

MEDIA: le medie dell'allenamento.

IMC « BMI »: L'INDICE DI MASSA CORPOREA è una delle medie più precise da stabilire dato che un eccesso di peso può rappresentare un rischio per la salute.

Valore	Categoria	Rischio
Inférieure à 18	Sotto peso	Rischio basso
19 - 25	Normale	Rischio medio
26 - 30	Eccesso di peso	Rischio elevato
31 e superiore	Sovrappeso	Rischio molto elevato

% DELLA MASSA GRASSA « BODY FAT % »: stima della vostra percentuale di massa grassa solo a scopo informativo.

Categoria	Donna (% di grasso)	Uomo (% di grasso)
Grasso essenziale	10-13%	2-4%
Estremamente basso	14-20%	6-13%
Basso	21-24%	14-17%
Medio	25-31%	18-25%
esità	32% più	26% più

RMB « BMR »: il vostro RITMO METABOLICO DI BASE è il minimo di calorie necessarie per mantenere in vita una persona al riposo. Può essere considerata come la quantità di energia (misurata in calorie/kcal) consumata dal corpo restando a letto e dormendo tutto il giorno.

DEQT « TDEE »: il vostro CONSUMO DI ENERGIA QUOTIDIANA TOTALE è una stima delle vostre necessità caloriche giornaliere. Se desiderate perdere peso, il vostro DEQT è un buon punto di riferimento in termini di calorie massime.

RÉGIME E CALCOLO DELLE CALORIE: Se contate le calorie del cibo che consumate tutti i giorni, sottrarre il vostro DEQT e il risultato finale vi indica se perdetevi o aumentate di peso.

Se provate a perdere peso, dovete ridurre l'apporto di calorie. Tuttavia, se riducete l'apporto di calorie in modo troppo veloce e eccessiva, perturberete il metabolismo e può avviare un aumento di peso globale. È importante di ridurre lentamente l'apporto di calorie, durante un periodo di due a tre settimane, per permettere al vostro metabolismo di regolarsi e di non ridurre mai il vostro apporto calorico giornaliero sotto al vostro RMB (con l'eccezione di un digiuno sano). Per perdere peso moderatamente, vi consigliamo di stabilire il vostro apporto di calorie a metà strada tra il vostro IMC e il vostro DEQT.

DEQT + IMC ÷ 2 = PERDERE PESO

RACING ROWER II manuale dell'utente console

VALORI TARGET

TEMPO « TIME » - METRI « METERS » - VOGATE « STROKES » - CALORIE

I valori target TEMPO - MÈTRI - VOGATE - CALORIE sono in opzione. Se non selezionate alcuno di questi valori target opzionali, il computer conterà a partire da zero. Se selezionate uno o più dei questi valori target, il computer conterà a partire dalla vostra selezione. Il computer fermerà il vostro allenamento e suonerà un allarme non appena è raggiunto il PRIMO valore target.

TEMPO 1:00 a 99:00 minuti (a incrementi di 1 minuto)
METRI 100 a 9900 metri (a incrementi di 100 metri)
VOGATE 10 a 9990 vogate (a incrementi di 10 vogate)
CALORIE 10 a 9990 calorie (a incrementi di 10 calorie)

VALORI TARGET - GUIDA PRATICA

I VALORI TARGET sono opzionali.
Per tralasciare tutti i « TARGET VALUES » (VALORI TARGET), premere il tasto ENTER (ACCESSO) e tenerlo premuto. Per tralasciare un « TARGET VALUE » (VALORE TARGET) individuale, premere il tasto ENTER (ACCESSO).
Per selezionare un « TARGET VALUE » (VALORE TARGET), premere i tasti SELECT (SELEZIONARE). Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

Allarmi mass.

POLSO « PULSE » - VPM « SPM » - TEMPO/500M « TIME/500M » - WATTS

Gli allarmi massimi sono opzionali. Possono essere utili se usati in modo intelligente. Consigliamo vivamente di non utilizzare più di uno o due allarmi alla volta.

Nous

Quando viene attivato un allarme, il computer suonerà un campanello e visualizza un indicatore visivo per quale dei quattro allarmi (ovvero: POLSO -VPM - TEMPO/500M o WATTS) è stato attivato.

POLSO 30 a 220 bpm (a incrementi di 1 bpm)
VPM 15 a 60 VPM (a incrementi di 1 VPM)
TEMPO/500 M 01:00 a 9:55 minuti e secondi (a incrementi di 5 secondi)
WATTS 10 a 995 watts (a incrementi di 5 watts)

ALLARMI - GUIDA PRATICA

Gli « ALARMS » (ALLARMI) sono opzionali.
Per tralasciare tutti gli « ALARMS » (ALLARMI), premere il tasto START (INIZIARE).
Per tralasciare un « ALARM » massimo individuale (ALLARME), premere il tasto ENTER (ACCESSO).
Per selezionare un « ALLARME » massimo, premere i tasti SELECT (SÉLEZIONARE). Poi premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

Selezione della misura

METRICA O IMPERIALE

Per inserire la TAGLIA e il PESO nei dati dell'utente, potete scegliere tra la misura metrica o imperiale.
TAGLIA in centimetri O pollici
PESO in chilogrammi O libbre

SELEZIONE DELLA MISURA - GUIDA PRATICA

- 1) Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) e tenerlo premuto durante 3 secondi.
- 2) Premere i tasti SELECT (SELEZIONARE) per fare scorrere e selezionare « METRIC » (METRICO) o « IMPERIAL » (IMPERIALE).
- 3) Premere il tasto ENTER (ACCESSO) per confermare la vostra selezione.

Valori predefiniti

Il computer è stato impostato per assistere l'utente a inserire i suoi dati con i valori predefiniti preimpostati.

Programma.test

TEMPO 500M DI 2:15 DELLA BARCA TEST (1:00 a 9:55 minuti e secondi a incrementi di 5 secondi)
TEMPO 20:00 minuti (1:00 a 99:00 minuti a incrementi di 1 minuto)
METRI 2000 metri (100 a 9900 metri a incrementi di 100 metri)

Programma intervalli

10 INTERVALLI (2 a 99 a incrementi di 1 intervallo)
DISTANZA DELL'INTERVALLO 500 metri (100 a 9900 metri a incrementi di 100 metri)
TEMPO DELL'INTERVALLO 1:00 minuti (0:30 a 10:00 a incrementi di 5 secondi)
TEMPO DI RIPOSO 30 secondi (0:30 a 10:00 a incrementi di 5 secondi)

Programma della FCT (frequenza cardiaca target)

FCT (frequenza cardiaca target) 140 bpm (30 a 220 bpm a incrementi di 1 bpm)

Programma dei WATTS

100 WATTS (10 a 995 a incrementi di 5 WATTS)

Dati dell'utente

SESSO femmina (femmina o maschio)
ETÀ 35 (10 a 99 con incrementi di 1 anno)
TAGLIA METRICA Femmina 163 cm O Maschio 178 cm (90 a 240 cm a incrementi di 1 cm)
PESO MÉTRICO Femmina 60 kg O Maschio 86 kg (30 a 200 kg a incrementi di 1 kg)
TAGLIA IMPÉRIALE Femmina 64 pollici / 5'4" O Maschio 70 pollici / 5'10" (36" a 96" / 3' a 8' a incrementi di 1 pollice)
PESO IMPERIALE Femmina 135 lb O Maschio 190 lb (60 a 440 lb a incrementi di 1 lb)
FATTORE DELL'ATTIVITÀ 2 x SETTIMANA
1) « 0 x SETTIMANA » = Sedentario (poco o nessun esercizio, lavoro d'ufficio)
2) « 2 x SETTIMANA » = Poco attivo (esercizio leggero / sport 1 a 3 giorni/settimana)
3) « 4 x SETTIMANA » = Moderatamente attivo (esercizio moderato / sport 3 a 5 giorni/settimana)
4) « 7 x SETTIMANA » = Molto attivo (esercizio intensivo / sport 6 a 7 giorni/settimana)
5) « 9 x SETTIMANA » = Estremamente attivo (esercizio intensivo quotidiano / sport e lavoro fisico o 2 giorni di allenamento intensivo/settimana)

Selezione del livello

LIVELLO di resistenza 6 (1 a 16 a incrementi di 1 LIVELLO)

Valori target

TEMPO 20:00 minuti (1:00 a 99:00 minuti a incrementi di 1 minuto)
MÈTRI 2000 metri (100 a 9900 metri a incrementi di 100 metri)
VOGATE 300 vogate (10 a 9990 vogate a incrementi di 10 vogate)
CALORIE 160 calorie (10 a 9990 calorie a incrementi di 10 calorie)

Allarmi mass

POLSO 140 bpm (30 a 220 bpm a incrementi di 1 bpm)
VPM 25 VPM (15 a 60 VPM a incrementi di 1 VPM)
TEMPO/500 M 2:15 (01:00 a 9:55 minuti e secondi a incrementi di 5 secondi)
WATTS 100 (10 a 995 watts a incrementi di 5 watt)

Risoluzione dei problemi

PROBLEMA NESSUN POLSO o NESSUNA FREQUENZA CARDIACA RILEVATA

- SOLUZIONE** 1) Se la vostra pelle è troppo secca, i CUSCINETTI CONDUTTORI NON POSSONO rilevare le pulsazioni elettriche dei battiti del vostro cuore. Per migliorare il contatto, inumidire leggermente i CUSCINETTI CONDUTTORI con dell'acqua. Per le sessioni lunghe, del tipo competizione, vi consigliamo vivamente di utilizzare il gel ECG.
- 2) Assicuratevi che adoperiate una fascia toracica con una frequenza di 5 kHz compatibile o una fascia toracica con una frequenza di 2.4 GHz collegata compatibile. Vedere Frequenza.
- 3) Sostituire le batterie della vostra fascia toracica, anche se sono nuove.
- 4) Se utilizzate una fascia toracica con una frequenza di 5 kHz, le interferenze possono essere un problema. Spostate il vogatore, a distanza da tutte le apparecchiature elettriche e verificate di nuovo il segnale della frequenza cardiaca.
- 5) Verificate che la vostra fascia toracica funziona correttamente. Fate un test della fascia toracica con un'altra attrezzatura di esercizio, per esempio quella di un amico, un negozio, un magazzino di articoli sportivi o in un'associazione di sport locale.
- 6) Contattate il punto vendita per verificare la compatibilità della vostra fascia toracica. In caso di mancata risposta, contattate il rivenditore che fornisce il punto vendita. Se continuate a non avere risposta, contattate il produttore.

PROBLEMA: DUPLICAZIONE DELL'IMMAGINE SULLO SCHERMO - SCHERMO È MEZZO VUOTO - GUASTO DEL SOFTWARE - ETC

- SOLUZIONE** 1) Riavviare il computer. Premere il tasto RESET (RIAVVIARE) e tenerlo premuto.
- 2) Riavviare il computer. Scollegare l'alimentazione durante circa 15 secondi.
- 3) Ricollegare tutti i collegamenti con la spina del cavo, fare riferimento alla guida di montaggio.
- 4) Richiedere e installare un computer di sostituzione.
- 5) Fate la richiesta per un tecnico.

Avviso di sicurezza della visita medica

Se avvertite un dolore o un senso di afflizione al petto, dei battiti di cuore irregolari, fiato corto, vertigini o un sconcerto insolito durante l'esercizio, fermarvi e consultare un medico.

Riscaldamento e recupero

Non dimenticatevi del riscaldamento e recupero. Riscaldare i muscoli « freddi » e recuperare dopo l'esercizio sono importanti misure di prevenzione contro le lesioni.

Guida ufficiale

RISCALDAMENTO: cinque minuti di allungamenti poi cinque minuti di esercizio cardiovascolare leggero.

RECUPERO: cinque minuti di esercizio cardiovascolare leggero poi cinque minuti di allungamenti.

Guida ufficiale

RISCALDAMENTO: 30 a 60 secondi di allungamento del bicipite femorale e dei polpacci, poi iniziate delicatamente l'allenamento durante i primi minuti.

RECUPERO: Durante gli ultimi minuti, l'allenamento deve essere lento, seguito da 30 a 60 secondi di allungamenti del bicipite femorale e dei polpacci.

Consiglia per l'allenamento

VESTITI: Portate dei vestiti comodi, leggeri e ben ventilati per favorire l'evaporazione della traspirazione.

CALZATURE: Assicuratevi che le calzature sono della vostra misura e forniscono un sostegno esterno e laterale stabile per evitare lesioni della caviglia e del ginocchio. Portate delle calzature da cross-training, corsa o da marcia.

IDRATAZIONE: È molto importante evitare la disidratazione. Il vostro corpo deve recuperare l'acqua perduta durante l'esercizio.

FAQ DOMANDE FREQUENTI

D: FASCIA TORACICA – La mia VECCHIA fascia toracica funziona con questo vogatore ?

R: Fascia toracica 5 kHz = CERTAMENTE – Assicuratevi che il vostro computer è compatibile con la frequenza 5kHz. Vedere Frequenza.

R: Fascia toracica NUMERICA = NO – Le fascie toraciche numeriche (normalmente accompagnate da un monitor della frequenza cardiaca) non comunicano con il ricevitore della frequenza cardiaca del computer, a causa di un codice numerico o larghezza di banda incompatibile. Vedere Frequenza e collegamento del ricevitore della frequenza cardiaca 2.4 GHz.

D: Come rileva e calcola la DISTANZA (cioè i MÈTRI) e LA VELOCITÀ (cioè TEMPO/500 M) il computer?

A: $\frac{\text{DISTANZA}}{\text{TEMPO}} = \text{VELOCITÀ}$ – Questo vogatore è attrezzato con 2 SENSORI fissi sul il tamburo della cinghia, 1 SENSORE « A » e 1 SENSORE « B ». In questo modo, il computer può indicare se il tamburo della cinghia va in avanti (cioè il movimento di trazione) o verso l'indietro (cioè il movimento del rilascio). Il computer misura il numero di giri alla vogata, associato al fattore del LIVELLO di resistenza (più il livello di resistenza è elevata, più la distanza percorsa è grande) = Distanza. Combinando questa al tempo di ogni vogata e alla media della formula standard della distanza sopra il tempo, il computer può calcolare la velocità.

Q: Come calcola i WATTS il computer?

A: Calcolo dei WATTS: i valori WATTS indicati da questo computer sono stati calibrati secondo gli standard europei EN 957. Questa apparecchiatura da esercizio è stata provata da un laboratorio di collaudo utilizzando un dinamometro per misurare i valori precisi dell'abbinamento/energia/WATT per tutti i LIVELLI di resistenza a velocità diverse. Il computer è impostato con queste informazioni e deve conseguire un test finale con una precisione di $\pm 10\%$.

NOTA: questo computer indica solo « Present Watts Generated » (watts generati attualmente) e NON « Accumulated Generated Watts » (watts generati accumulati).

Definizione dei watts: un watt corrisponde al tasso al quale l'energia viene consumata. I watt sono utilizzati nella meccanica e nell'elettricità, quindi collega i gruppi meccanici e elettrici. Un watt « equivale al flusso di potenza di un joule di lavoro al secondo ».

Q: Come calcola le CALORIE il computer?

A: Calcolo delle calorie: il computer registra i watt generati con il tempo e li trasforma in chilocalorie, poi modifica i valori delle chilocalorie in modo che si avvicini più precisamente al corpo umano, tenendo conto i dati dell'utente inseriti, cioè « SESSO, ETÀ, TAGLIA, PESO E FATTORE D'ATTIVITÀ ».

NOTA: non vi sono norme internazionali che controllano la precisione delle attrezzature d'esercizio in riguardo alle calorie, le chilocalorie indicate da questo computer sono quindi una stima.

Definizione di una chilocaloria: una chilocaloria è un'unità di energia termica. Una chilocaloria è « la quantità di calore necessarie a una pressione atmosferica per aumentare di un grado celsius la temperatura di un chilogrammo di acqua ». Non dovete confondere con calorie (cal), calorie-grammo o piccola caloria. Una chilocaloria equivale a 1000 piccole calorie. Una chilocaloria è spesso (ma certamente non sempre !) distinta dalla piccola caloria mettendo il nome ed il simbolo in maiuscole. Una chilocaloria all'ora = 1,163 watt.

Reciclaggio

Aiutate a proteggere il pianeta.

Riciclare il computer e il vogatore dopo l'uso.

