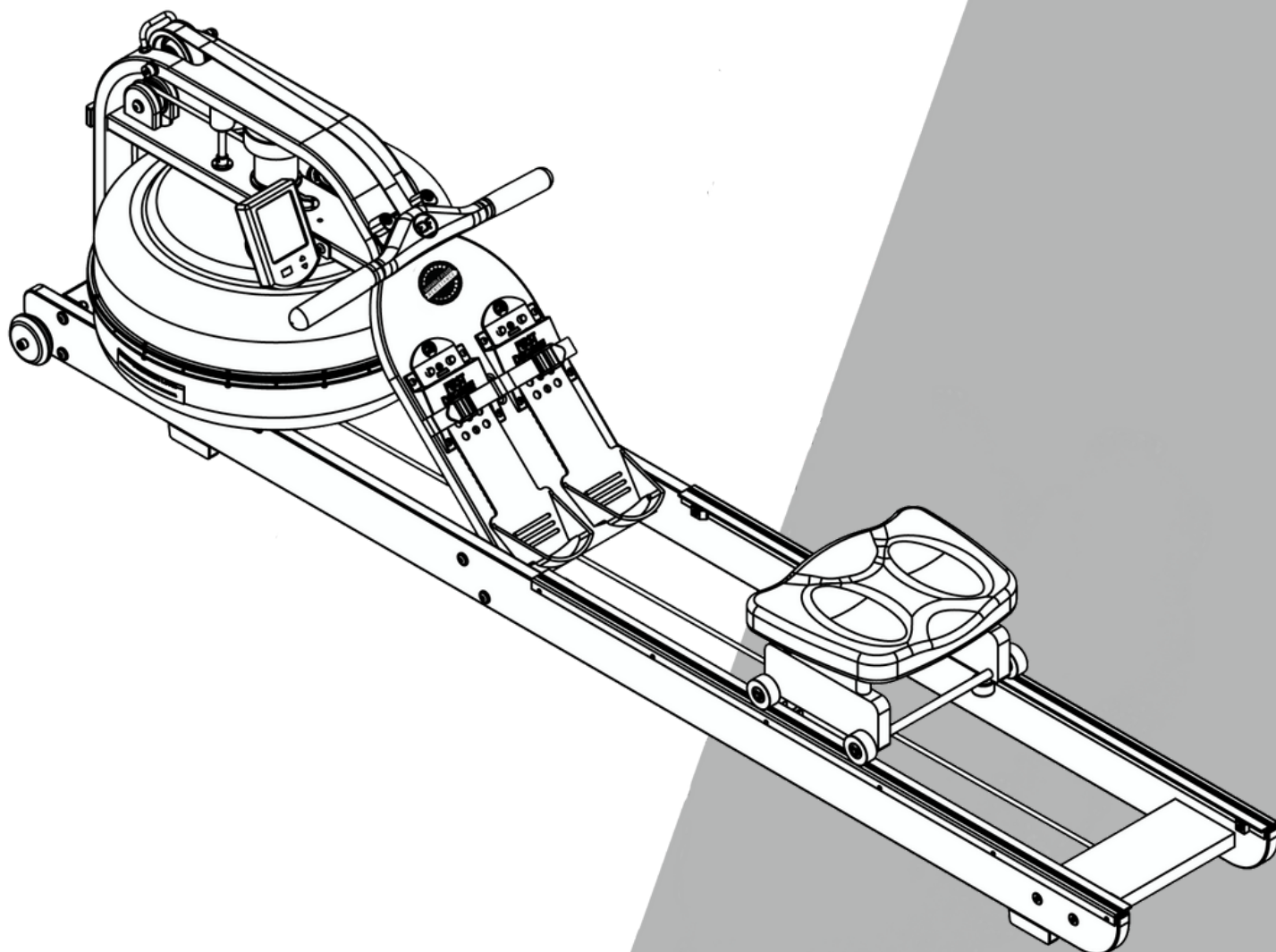


UŽIVATELSKÝ MANUÁL

» OBSLUHA KONZOLE

VIKING 3 PLUS
VIKING PRO XL



» Instrukce k použití

» Nádrž s nastavitelným odporem

Nádrž s nastavitelným odporem byla vynalezena a vytvořena společností First Degree Fitness a nabízí zcela nový zážitek. Voda uvnitř nádrže se pohybuje mezi dvěma komorami. Jedna je aktivní, kde se nachází voda, se kterou právě pracujete a druhá funguje jako skladiště pro nepotřebnou vodu. Otočením páčky na ciferníku docílíte změny odporu.

Začínáme

Pro vybrání nejnižší zátěže, vyberte na ciferníku číslo 1. Trvá přibližně deset tahů, než se voda dostane do prostřední, úložné komory. Ve vnější komoře zůstane pouze minimum vody. Začněte s veslováním za stálého tempa přibližně 20-25 tahů za minutu. Jakmile si zvyknete na zátěž, zvýšte odpor vody. Znovu chvíli potrvá než se voda přelije z jedné komory do druhé.

Vytvoření si své denní rutiny

Jakmile si najdete úroveň, která Vám vyhovuje, můžete pracovat s jakou intenzitou taháte nebo počet zatažení za minutu, a tak zvýšit výdej své energie. Intervalový trénink je jedním z nejvyužívanějších tréninků. Trénink se skládá z intervalů s nízkou a vysokou intenzitou. I během tréninku můžete změnit odpor a docílit víceúrovňového tréninku během krátké doby.

» Naplnění nádrže a ošetření vody

Vyžaduje Sifon

! Pozor

Páčka pro nastavení zátěže musí být na úrovni 4, aby bylo naplnění nádrže přesné.

! Pozor

Nepřeplyňte nádrž!
Maximální objem je 17l. Na spodní části nádrže najdete čáru představující 17l.

! Pozor

Pokud jste si vědomi, že Vaše voda je nekvalitní, použijte destilovanou vodu.

a) Vyměňte gumovou zástrčku z horní části nádrže.

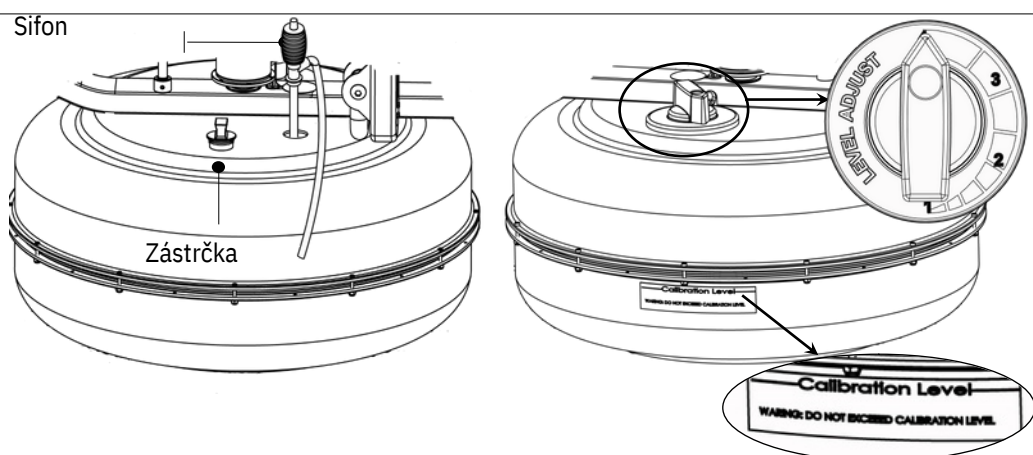
b) Vedle trenažéru umístěte velký kýbl s vodou. Sifon s tuhou hadicí vložte do kýble s vodou a ohebnou hadicí zasuňte do nádrže.

pozn.: Ujistěte se, že malý ventil na sifonu je uzavřen

c) Začněte mačkat sifon. Důležité: Nepřeplyňte nádrž, na nádrži je čára označující maximální hranici

d) Jakmile je nádrž plná, otevřete ventil v horní části sifonu a odtok přebytečné vody.

e) Pokud jste dokončili plnění nádrže, nyní se podívejte níže, jak se správně starat o vodu v nádrži. Zástrčku zandejte zpět.



Úroveň 1 Toto nastavení udržuje část vody v zásobníku a odpor je nízký.

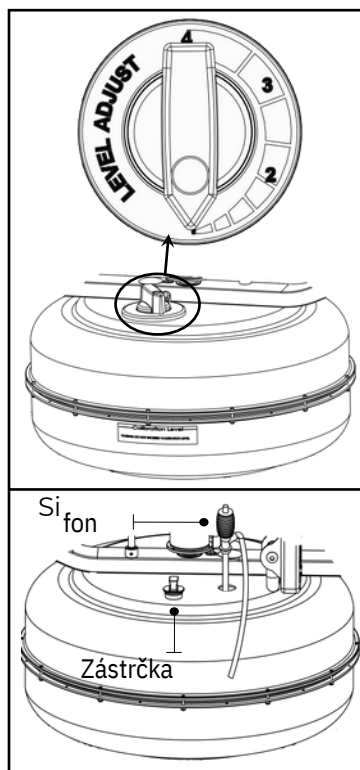
Úroveň 4 Toto nastavení umožňuje maximální množství vody v aktivní komoře a odpor je nejvyšší.

Zahajovací ošetření vody

Přidejte jednu tabletu do plné nádrže. Nepoužívejte žádné jiné tablety, než tablety dodávané First Degree. Váš trenažér má k dispozici 4 tablety, které jsou dostačující na několik let.

» Instrukce k použití

» Vylévání/vyměňování vody nádrže



- Nastavte páčku na číslo "1"
- Zatáhněte alespoň desetkrát, abyste naplnili "skladovací" komoru co nejvíce.
- Odstraňte zástrčku.
- Vložte hrubý hadici ze sifonu do nádrže a měkkou hadici do kýble.
- Vyprázdněte nádrž (přibližně 40% vody v nádrži zůstane) a poté nádrž naplňte podle instrukcí výše.

pozn. :

- ☉ ventil v horní části sifonu musí být zavřený abyste docílili vylití vody.
- ☉ Ošetření vody prodlouží životnost vody v nádrži. Další tableta je nutná pouze při odbarvení vody.
- ☉ Pokud je voda vystavena přímému slunci, snižuje se životnost vody. Proto se snažte trenažér držet mimo přímé sluneční záření.
- ☉ Při každém vypouštění přibližně 40% vody zůstane. Úplné vypuštění není možné bez celkového rozebrání nádrže.

» Dlouhodobé ošetření vody a základní operace

Nepoužívejte žádné jiné tablety, než tablety vyvinuté FD. Pokud Vám tablety dojdou kontaktujte přímého dodavatele. Nutnost ošetření vody se mění podle toho, jestli voda bu přímém sluneční záření (1 rok) nebo v temnější místnosti (2 roky). Pokud je voda jemně zakalená, přidejte tabletu.

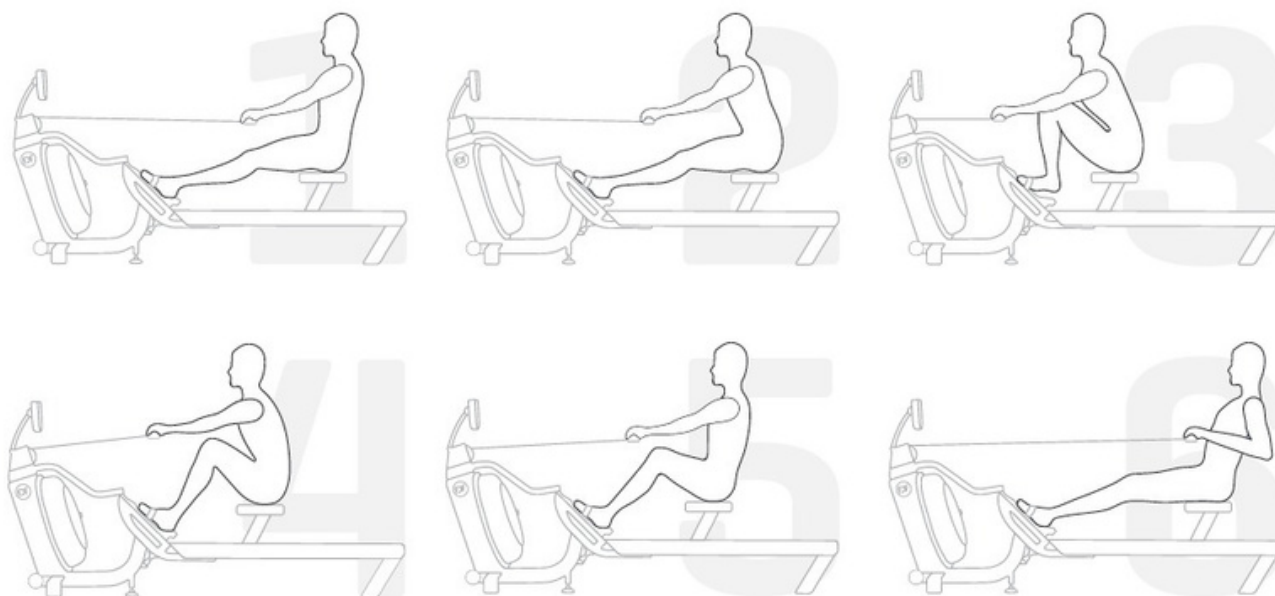
Pozor

Doporučujeme použít velký ručník při výměně vody.

»» Instrukce k použití

»» Začínáme s veslováním

Každý zátah se skládá ze šesti fází



1. Posadte se s nataženými nohama a rovnými zády a s lehkým předklonem. Ruce musí být natažené v úrovni spodní části žeber. Zhoupněte se směrem dozadu.
2. Nohy nechte natažené a záda rovná s mírným předklonem. Sklouzněte se směrem dopředu a ruce mějte tak, aby umožnili jednoduchý průchod nohou v následujícím kroku.
3. Pokrčte nohy, holeně byste měli mít ve vertikální pozici. Záda jsou stále rovná a postavení je s mírným předklonem v bocích. Ruce obepínají Vaše kolena. Připravte se na zátah.
4. V pohybu směrem dozadu se nohy natahují. Sedlo je přibližně v polovině dráhy. Záda rovná, ruce natažené.
5. Nohy téměř natažené, záda rovné ale v tomto případě s mírným záklonem. Ruce zůstávají rovné.
6. Nohy v tomto bodě jsou natažené. Záda rovná s mírným záklonem. Zatáhněte rukama za madlo, aby se nacházelo v blízkosti hrudníku. Předloktí v horizontální pozici a lokty u žeber.



Pozor Prokonzultujte Váš zdravotní stav s doktorem předtím než začnete s používáním produktu. Pokud máte závratě, ihned přestaňte se cvičením.

» Instrukce k použití

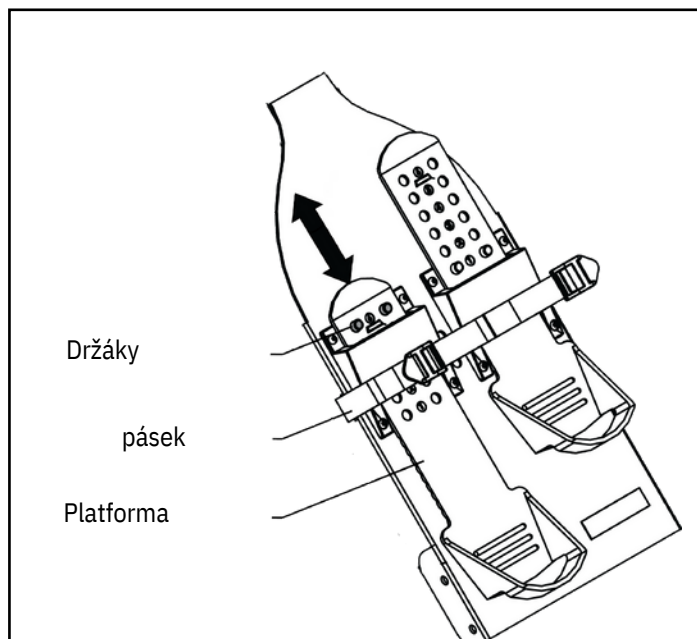
» Nastavení platformem na nohy.

Platformy jsou dostatečně velké, aby se do nich vešly nohy všech velikostí. Pásek je navržen tak, aby se noha během cvičení neuvolnila. Pásek by se měl nacházet v pozici, kde se noha při pokrčení ohýbá.

Nastavení:

Zatáhněte za horní část platformy, aby se vypočila z držáků. Nastavte si délku podle velikosti Vašeho chodidla. Platformu zajistěte zacvaknutím zpět do držáků. Vaše paty by měly sedět pevně ve spodním držáku.

pozn. Držák pat by se měl ohýbat společně s nohou během veslování.



POZOR: Nikdy nepoužívejte trenažér pokud platformy nejsou správně nastaveny.

» Použití rozhraní USB

Popis:

Všechny nejnovější modely mají nyní možnost připojení konzole pomocí USB k Vašemu počítači. Při cvičení nyní můžete sledovat Vaše oblíbené filmy a pořady. Dále můžete virtuálně závodit s dalšími uživateli.

Připojení:

1. Připojte konzoli k Vašemu počítači (Windows 7/8/10). Windows by měl automaticky nainstalovat nejnovější verzi.
2. Pokud první možnost nefunguje, stáhněte a nainstalujte USB Device Driver z webových stránek First Degree.
3. Stáhněte a nainstalujte software z webových stránek First Degree.

(<https://firstdegreefitness.zendesk.com/hc/en-us/articles/228299348-Fluid-Coach-Version-1-3>)

Stáhněte a nainstalujte NetAthlon 2 XF pro virtuální závodění.
<http://www.webracing.org/downloads.htm>

Připojení Vaší konzole

USB konektor se nachází v zadní části konzole společně se senzory pro monitorování tepové frekvence.

» Operace s konzolí

Funkce

Automatické zahájení tréninku Zahajte veslování pro automatické zahájení

Resetování všech hodnot Stisknutím klávesy RESET: dobu 3 sekund.

Vzdálenost Každé stisknutí klávesy RESET přidá vzdálenost 100m do 1000m. Od tisíce metrů každé stisknutí přidá 500m.

Automatická pauza Automatická pauza vyústí v následující:

Pro více než 5 sekund a méně než 5 minut.

a) Hodnoty SPM/500M/Watt zůstanou na nule.

b) Vzdálenost a čas se uloží.

c) Hodnota spálených kalorií za hodinu se přemění do celkově spálených kalorií.

Automatické vypnutí Pauza delší než 5 minut. Všechny hodnoty se vymažou a musíte začít od začátku.

Monitor



Čas čas probíhajícího tréninku

Čas 500m Váš čas posledních 500m.

Pulz: Vyžaduje hrudní pás a přijímač (prodává se zvlášť)

SPM: Tahy za minutu.

Síla vypočítán ve Wattedch



POZOR:

Monitorování tepové frekvence může být nepřesné. Přetrénování může vézt k vážnému zranění nebo k smrti. Pokud cítíte, že omdlíváte nebo bolest u srdce, ihned přestaňte trénovat.



FIRST DEGREE FITNESS
Fluid INNOVATION

FITNESS PRODUCTS INSPIRED BY REAL LIFE

WWW.FIRSTDEGREEFITNESS.COM

CONTACT US

For customer support please visit
firstdegreefitness.com/support

TAIWAN

T: +886 3 478 3306
764 Chung Shan South Rd
Yangmei Taoyuan
Taiwan R.O.C.

