

TOORX
PROFESSIONAL LINE

INSTRUKCJA OBSŁUGI



RWX
AIR 5000



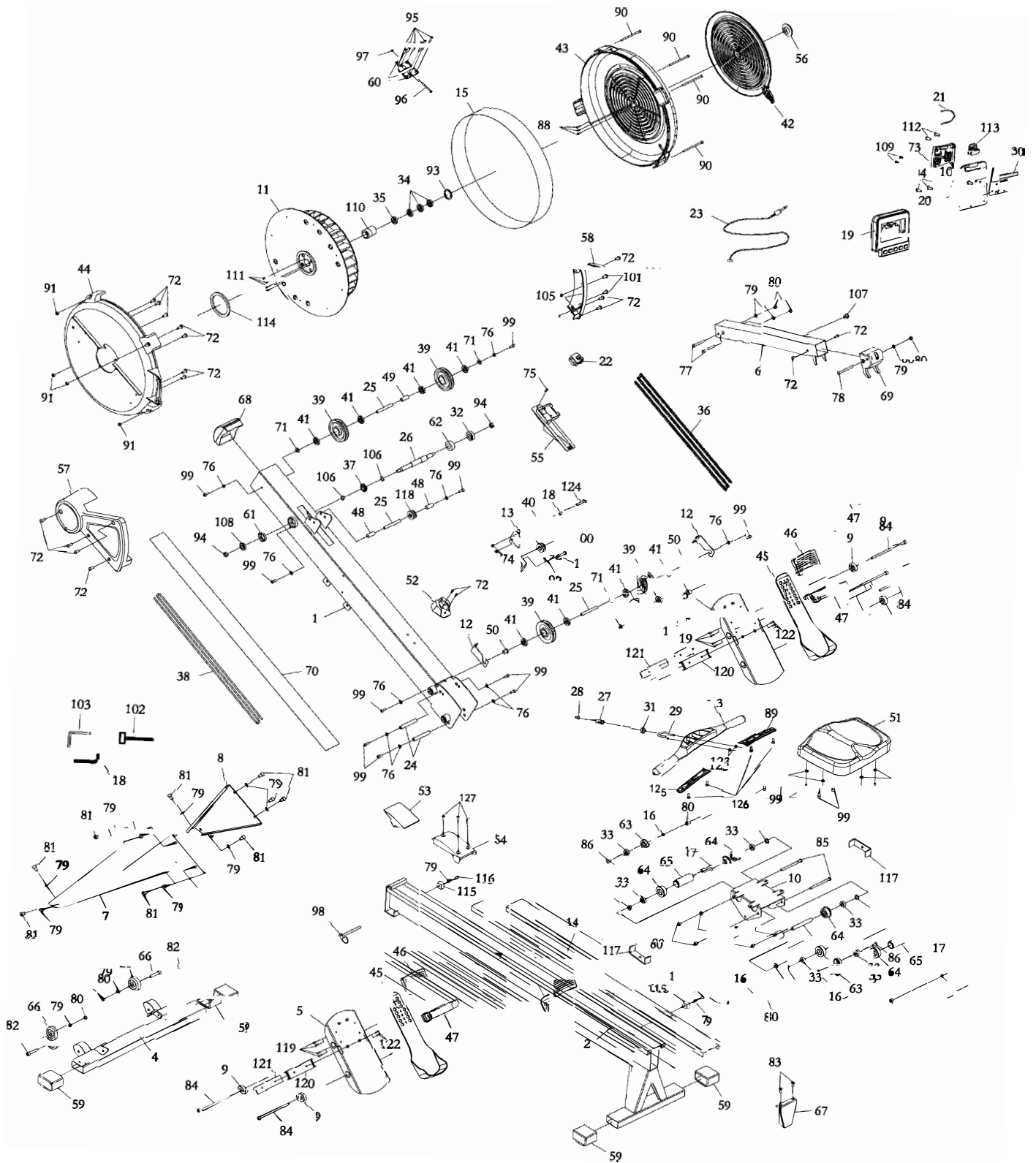
Kod: GRLDTOORXRWXAI5

Wersja: 00

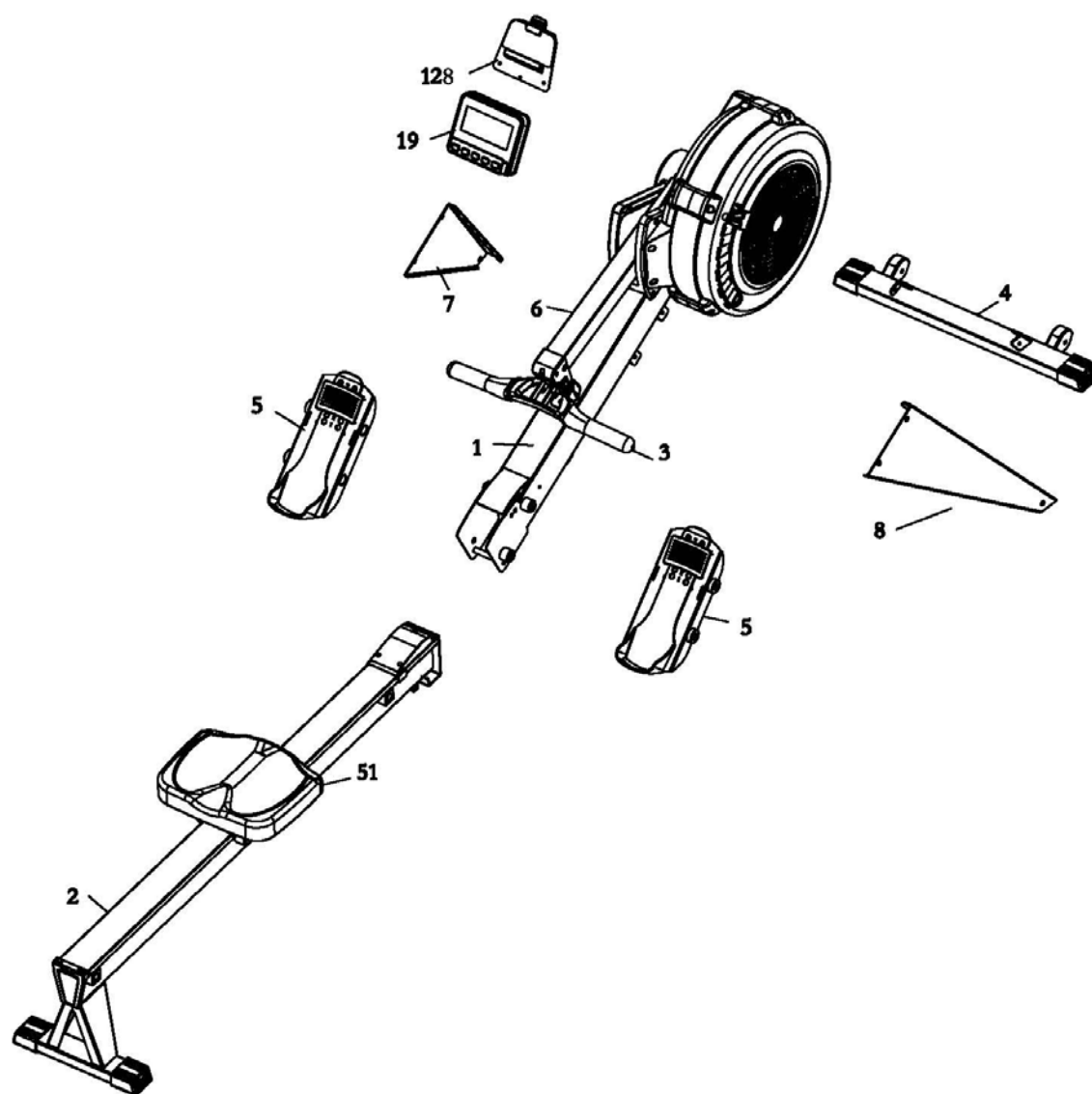
Wydanie: 03/25



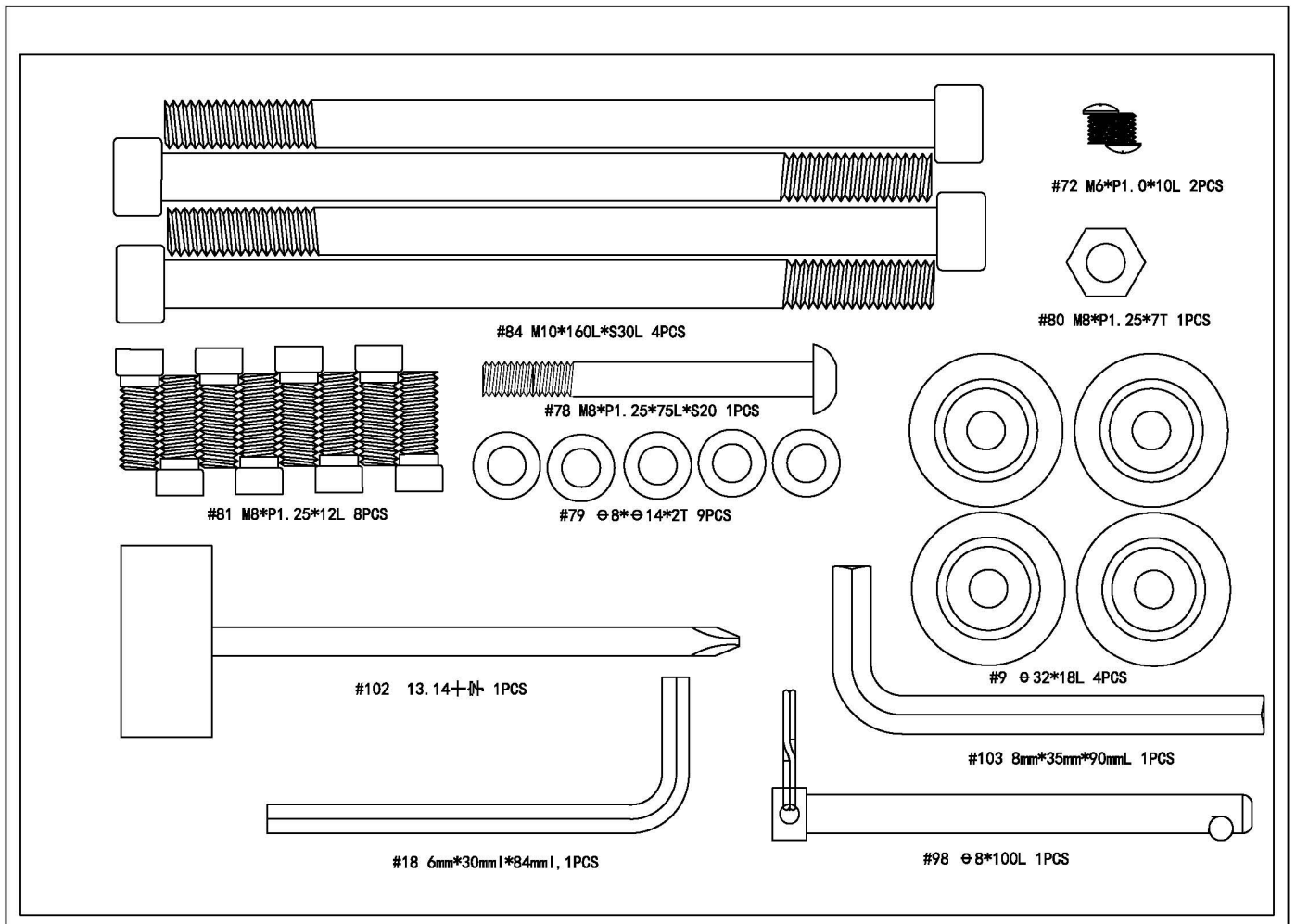
RYSUNEK ROZSTRZELONY



RYSUNEK ROZSTRZELONY



NR.	OPIS	ILOŚĆ
1	Rama główna	1
2	Rama prowadnicy	1
3	Uchwyt	1
4	Stabilizator przedni	1
5	Zestaw pedałów	2
6	Kolumna komputera	1
7	Lewa noga wsporcza	1
8	Prawa noga wsporcza	1
19	Konsola	1
128	Uchwyt na tablet	1



LISTA CZĘŚCI

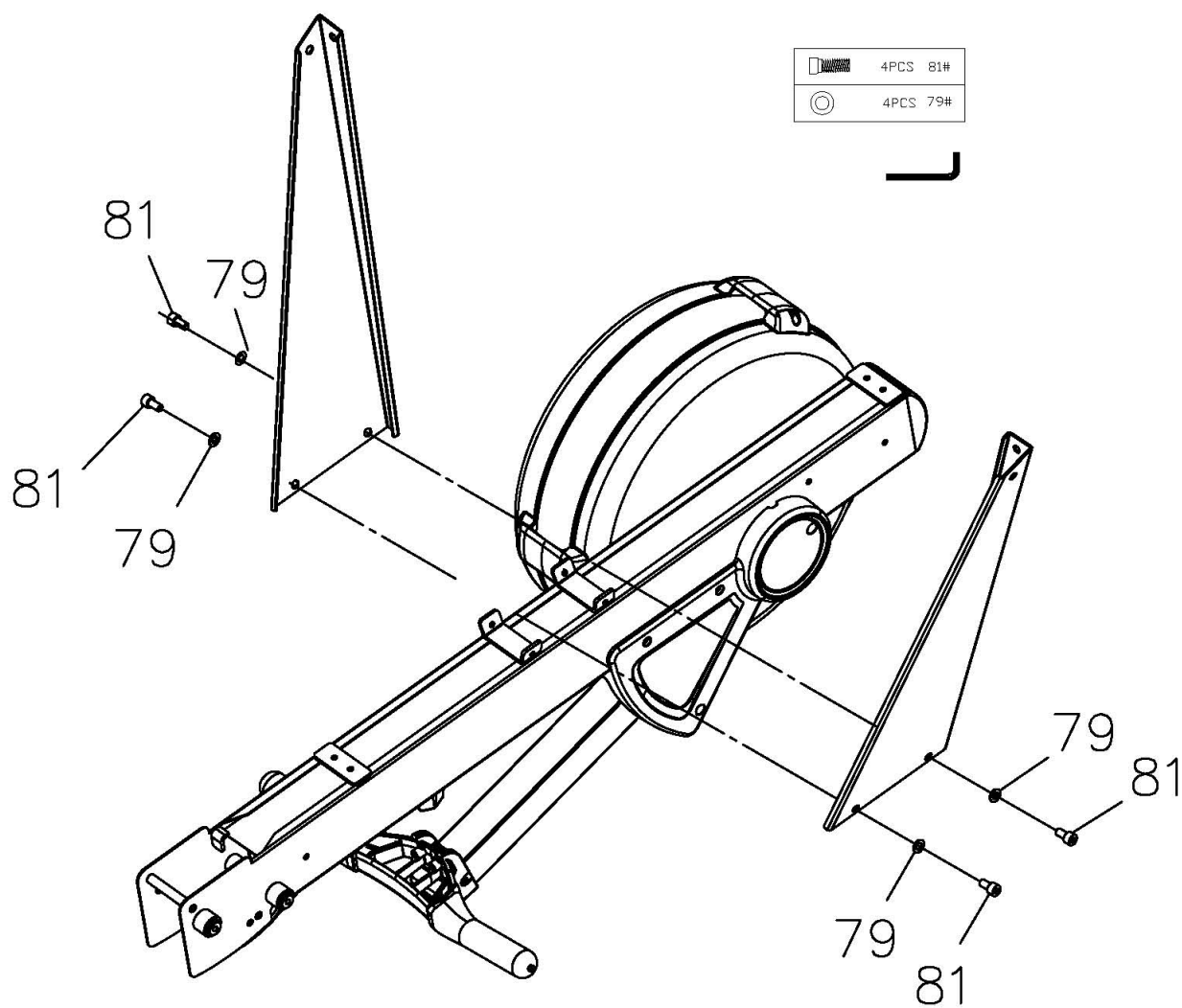
Nr.	Opis	Materiał	Specyfikacja	Ilość	Nr.	Opis	Materiał	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna			1	65	Tuleja dystansowa rolki	POM		2
2	Rama szyny			1	66	Koło transportowe	ABS+TPR		2
3	Drażek			1	67	Tylny ogranicznik rolki	PP		1
4	Stabilizator przedni			1	68	Oslona przednia	PP		1
5	Zestaw pedałów	Q235		2	69	Uchwyt licznika	ABS		1
6	Słupek komputera			1	70	Oslona dolna	PVC		1
7	Lewa noga wsporcza			1	71	Podkładka plastikowa	ABS		3
8	Prawa noga wsporcza			1	72	Śruba z łbem wypukłym		M6*P1. 0*10L, Φ 9,5 czarna powłoka	15
9	Ogranicznik pedału		Φ 32*18L, A1, Obróbka powierzchniowa poprzez piaskowanie i utlenianie	4	73	Dolna osłona uchwytu tabletu	ABS		1
10	Wózek siedziska	Q235	2. 5T	1	74	Nakrętka samohamowna		M4*P0. 7, czarna powłoka	2
11	Zespół koła zamachowego	ABS		1	75	Śruba z łbem wypukłym		M4*P0. 7*16L, czarna	1
12	Hak liny elastycznej			1	76	Podkładka		Φ 6* Φ 12*0. 5T, czarna powłoka	10
13	Uchwyt łańcucha		2T czarny	1	77	Śruba imbusowa walcowa		M8*65L*S20L, 6, czarna powłoka, klasa wytr. 8. 8	2
14	Tor ze stali nierdzewnej	Stal nierdzewna	0. 6T	1	78	Śruba imbusowa grzybkowa		M8*P1. 25*75L*S20, 6 czarna powłoka, klasa wytr. 8.8	1
15	Siatka ze stali nierdzewnej	Stal nierdzewna	0. 6T	1	79	Podkładka		Φ 8* Φ 14*2T, czarna powłoka	1
16	Dystans siedziska	Q235	Φ 12*3L	2	80	Nakrętka samohamowna		M8*P1. 25*7T, 13 czarna powłoka	3
17	Dystans siedziska długi	Q235	Φ 12*73L,	2	81	Śruba imbusowa walcowa		M8*P1. 25*12L, Pełny gwint, łeb sześciokątny, czarna powłoka, klasa wytrzymałości 8.8.	8
18	Dystans rolki łańcucha		Φ 20*16L ocynkowane, odporność na korozję w mgie solnej przez 24h.	1	82	Śruba imbusowa walcowa		M8*P1. 25*40L*S15, czarna powłoka, klasa wytr. 8.8	2
19	Komputer		YT6917	1	83	Śruba z łbem płaskim		M6*P1. 0*12L, czarna powłoka	2
20	Złącze komputera		2. 5T	1	84	Śruba imbusowa walcowa		M10*160L*S30L, miedziane	4
21	Lina elastyczna		Φ 2*450L	1	85	Śruba imbusowa walcowa		M8*110L*S10L, czarna powłoka	2
22	Zespół generatora		38*28. 6*9. 5, Φ 0. 26mm, 13 Ω		86	Śruba imbusowa grzybkowa		M8*P1. 25*25L, Pełny gwint, łeb sześciokątny, czarna powłoka	2
23	Przewód czujnika		3P +Ihead, 850L	1	87	Tuleja rolki siedziska		Φ 14*8L	2
24	Tuleja łącząca ramę szyny	Q235	Φ 12*80L, Gwint wewnętrzny M6	2	88	Wkręt z łbem wypukłym		ST4. 2*16L, Średnica łba Φ 7. 8, czarna powłoka	3
25	Tuleja wsporcza rolki	Q235	Φ 10*76. 5L, gwint wewnętrzny M6, czarny	3	89	Oslona uchwytu prawa	ABS		1
26	Oś wentylatora	40Cr	Φ 20*186L	1	90	Śruba imbusowa walcowa		M5*90L*S22, czarne tło	4
27	Tuleja stopniowana uchwytu	Stal nierdzewna	Φ 16*29L	1	91	Nakrętka		M5*P0. 8*3. 5T, Sześciokątna, czarna powłoka.	4
28	Oś łącząca uchwyt	Stal nierdzewna	Φ 9*15L	1	92	Hak łańcucha	Stal nierdzewna	Φ 2	1
29	Śruba typu U	Stal nierdzewna	Φ 5	1	93	Pierścień zabezpieczający wew.		Φ 34. 4* Φ 29. 5*1. 2T, czarna powłoka	1
30	E3201 Oslona górna uchwytu iPad	ABS		1	94	Nakrętka samohamowna		M10*P1. 5, czarna powłoka	2

31	Kołnierz zewnętrzny	Miedź	Φ 19*10L	1	95	Wkręt samogwintujący		ST3. 9*7L, typ B, czarna powłoka	6
32	Łożysko (60032RS)		6003-2RS, szczelina : (5~10) μm	1	96	Śruba z łbem wypukłym		M4*45L (Średnica łba Φ 7)	1
33	Łożysko (6082z)		608-2Z, szczelina : (6~13) μm	6	97	Nakrętka		M4, czarna powłoka klasa 8.8	1
34	Łożysko (62012RS)		6201-2RS, szczelina : (6~12) μm	3	98	Przetyczka		Φ 8*100L, Powłoka cynkowa	1
35	Łożysko kierunkowe	HF2016		1	99	Śruba imbusowa walcowa		M6*P1. 0*16L, pięciokątna, czarna powłoka, klasa 8.8	14
36	Łańcuch			1	100	Śruba haka łańcucha		M4, powłoka cynkowa, 24h w mgle solnej	1
37	Zębatka	40Cr	Φ 32*13L	1	101	Śruba krzyżowa		M6*P1. 0*16L, czarna powłoka	2
38	Taśma elastyczna		Φ 10*4200L	1	102	Klucz płaski		13. 14 krzyżak, powłoka cynkowa	1
39	Rolka taśmy elastycznej	POM		4	103	Klucz imbusowy		8mm*35mm*90mmL, powłoka cynkowa	1
40	Rolka łańcucha	ABS		1	104	Śruba krzyżowa		M5*P0. 8*8L, czarna powłoka	3
41	Łożysko		6000-2RS, szczelina : (6~12) μm	1	105	Nakrętka sześciokątna		M6*P1. 0*4T, dziesięciokątna, czarna powłoka	2
42	Panel regulacji wentylatora	ABS		1	106	Podkładka gumowa	Gumowa	Φ 21. 5*3L	2
43	Górna osłona wentylatora	ABS		1	107	Przepust gumowy (zatyczka)		PVC70, czarna powłoka Φ 12, żebrowana, test zaliczony	1
44	Dolna osłona wentylatora	ABS		1	108	Łożysko		6001-2RS, szczelina: (3~8) μm	1
45	Zatrask regulacji pedału	ABS		2	109	Wkręt samogwintujący		ST3. 5*12L, czarna powłoka	2
46	Ogranicznik regulacji pedału	ABS		2	110	Obudowa łożyska wentylatora	Q235	Φ 41*53. 5L, czarna powłoka	1
47	Pasek pedału		750L, czarna powłoka	2	111	Śruba imbusowa walcowa		M4P0.78L, pełny gwint, gniazdo imbusowe (3 mm), czarna powłoka	3
48	Tuleja rolki plastik. (długa)	ABS		2	112	Śruba z łbem wypukłym		M5*P0. 8*8L, czarna powłoka	2
49	Tuleja rolki plastik. (krótka)	ABS		1	113	YE2609 Klamra uchwytu	ABS		1
50	Tuleja	POM		2	114	Pierścień magnetyczny		Feryt	1
51	Poduszka			1	115	Blokada szyny siedziska	TPE90° , czarny		2
52	Uchwyt drążka	PP		1	116	Śruba imbusowa		M8P1.2520L, pełny gwint, łeb sześciokątny, czarna powłoka	2
53	Osłona złącza A	ABS		1	117	Wzmocnienie szyny ślizgowej		3T	3
54	Osłona złącza B	ABS		1	118	Koło napędowe łańcucha	POM		1
55	Podstawa generatora	PP		1	119	Wkręt samogwintujący		ST3. 9*10L, czarna powłoka	8
56	Mocowanie wentylatora	ABS		1	120	Płyta taśmy pedału		ABS, czarna powłoka	2
57	Osłona lewa	ABS		1	121	Płyta wzmacniająca pedału		3T	2
58	Osłona prawa	ABS		1	122	Śruba z łbem stożkowym		M5P0.812L, pełny gwint, czarna powłoka	4
59	Zasłepka	ABS		4	123	Nakrętka samohamowna	Stal nierdzewna	M5	2
60	Gniazdo mocowania siatki	PP		2	124	Śruba ustalająca napędu		M4, powłoka cynkowa, 24h w mgle solnej	1
61	Gniazdo łożyska gumowe	gumowe	Φ 35*10	1	125	Osłona uchwytu lewa	ABS		1

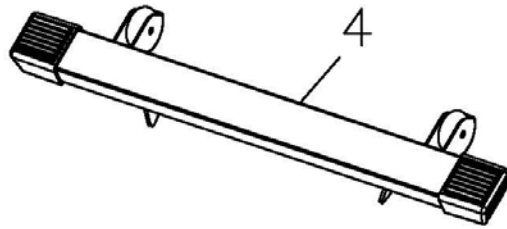
62	Gniazdo łożyska	Gumowe	Φ 42*13	1	126	Śruba z łbem stożkowym		ST2. 9*12L, ammonium	4
63	Rolka ogranicznika siedziska	POM		1	127	Wkręt z łbem wypukłym		ST4. 2*16L, Średnica łba Φ 7.8, czarna powłoka, stal.	3
64	Rolka siedziska	POM		4					



INSTRUKCJA MONTAŻU

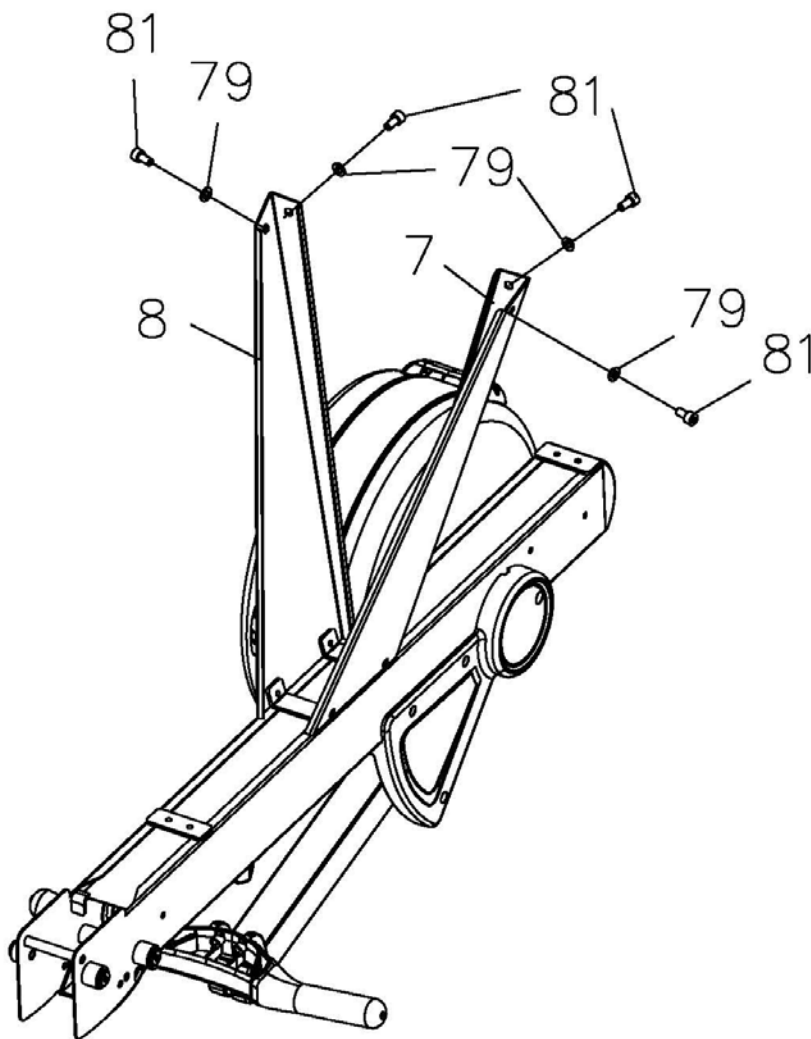
KROK 1



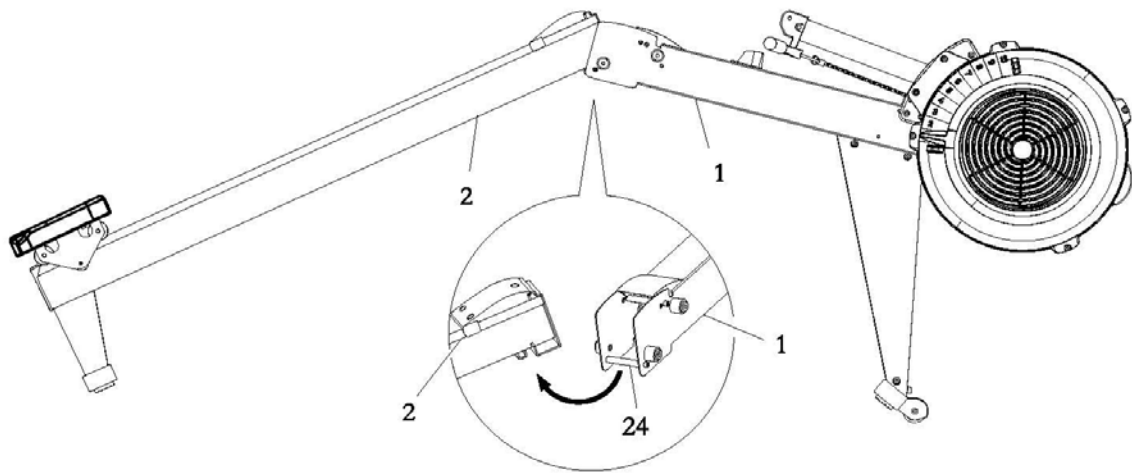
KROK 2



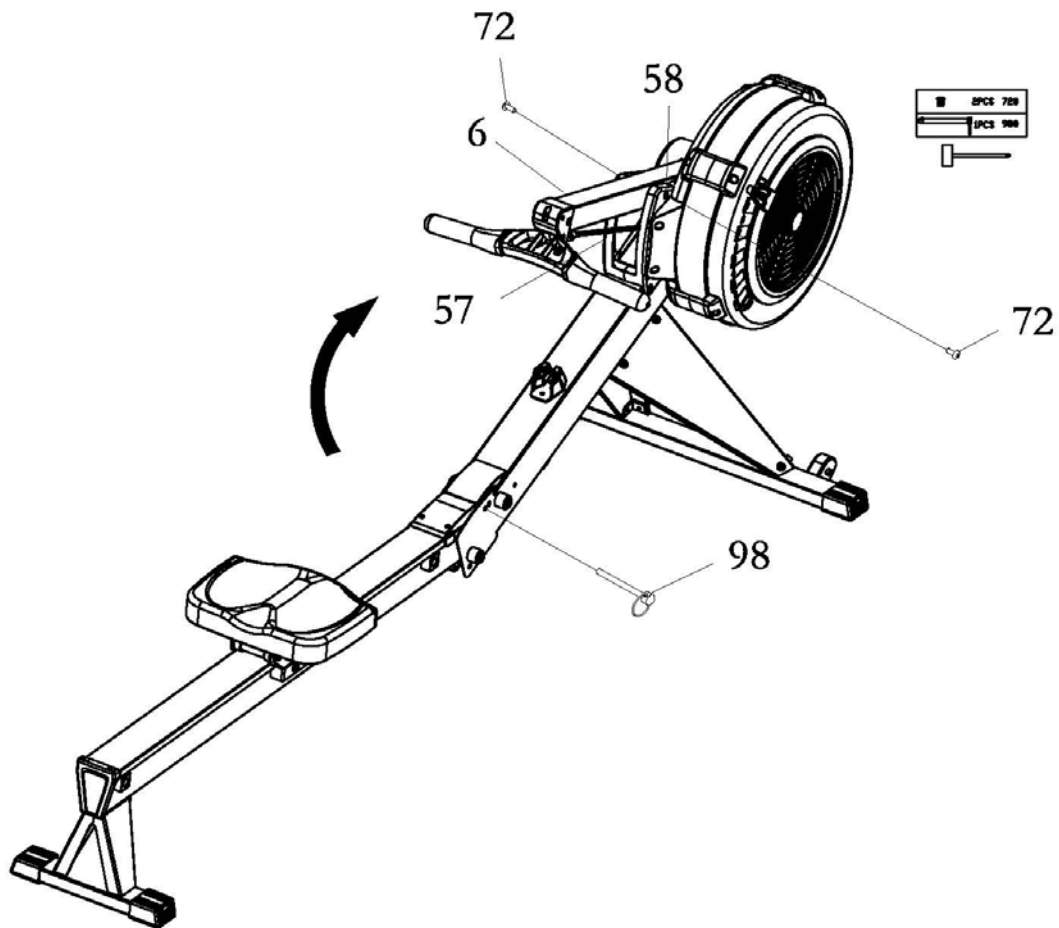
	4PCS 81#
	4PCS 79#



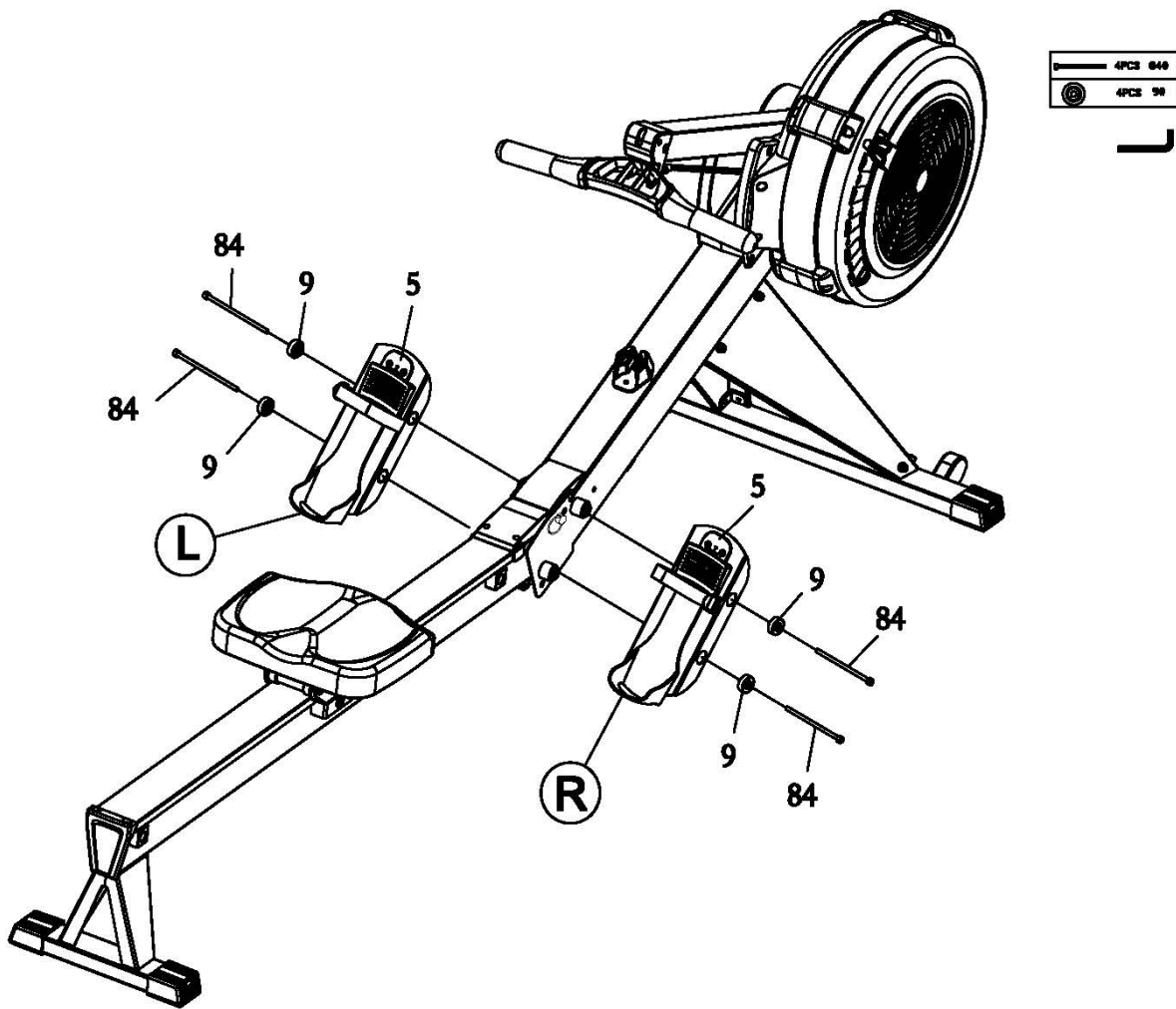
KROK 3



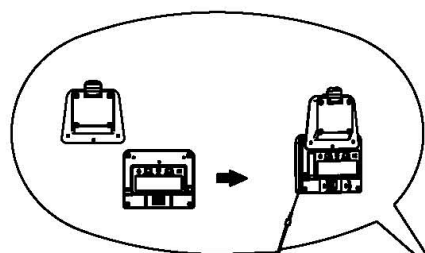
KROK 4



KROK 5



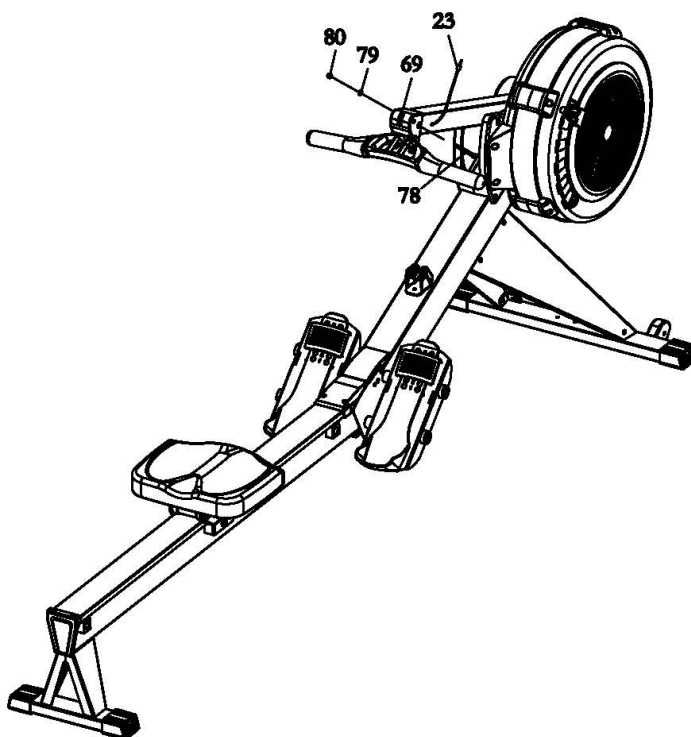
KROK 6



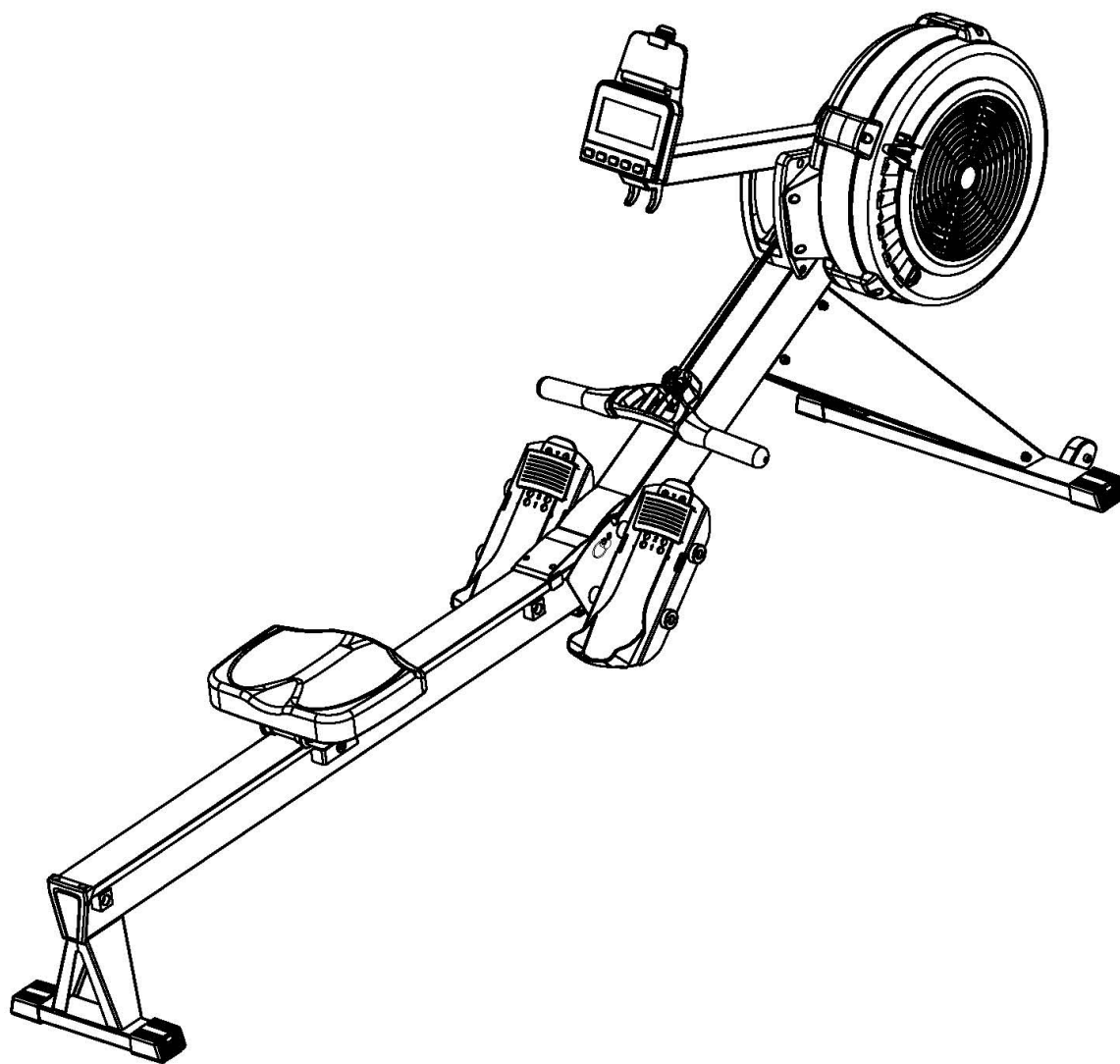
23



	EPK 789
	EPK 804
	EPK 794



KROK 7



INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA

Uruchamianie: Pociągnij za uchwyt lub naciśnij dowolny przycisk.

Wyłączanie: * W trybie bezczynności (idle mode) urządzenie wyłączy się automatycznie po 20 sekundach bezczynności.

- Podczas treningu (z wyjątkiem programów interwałowych) urządzenie wyłączy się automatycznie po 30 sekundach bezczynności.
- W trakcie trwania programu interwałowego automatyczne wyłączenie nastąpi po dwóch minutach bezczynności.

Przyciski funkcyjne:

Select (Wybór): W trybie bezczynności naciśnij przycisk SELECT, aby przełączać się między opcjami programów. Pozwala na ustawienie wartości zadanych dla dystansu, czasu i kalorii, wybór gier lub programów interwałowych (20/10, 10/20, 10/10).

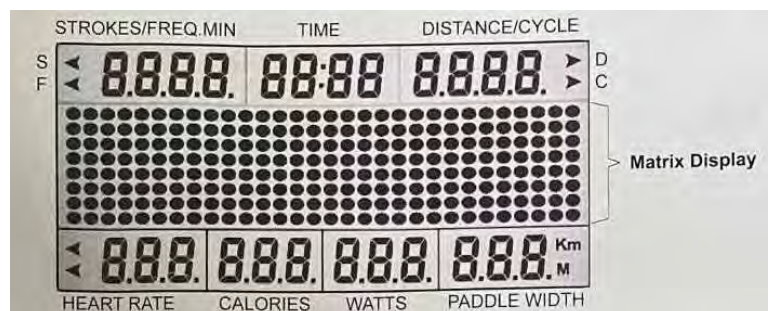
△(W górę): Naciśnij, aby zwiększyć wartość zadaną. Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku powoduje szybsze zwiększanie wartości; zwolnienie przycisku zatrzymuje odliczanie.

▽(W dół): Naciśnij, aby zmniejszyć wartość zadaną. Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku powoduje szybsze zmniejszanie wartości; zwolnienie przycisku zatrzymuje odliczanie.

Back (Wstecz): Podczas wyboru programu naciśnij ten przycisk, aby wrócić do poprzedniego menu. Po zakończeniu programu naciśnięcie przycisku powoduje przejście do trybu bezczynności.

Enter/Stop: Podczas wyboru programu i ustawiania wartości docelowych naciśnij ten przycisk, aby potwierdzić wybór. Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku przez 3 sekundy powoduje zresetowanie wszystkich funkcji i ponowne uruchomienie komputera.

W trakcie treningu: pierwsze naciśnięcie przycisku przy wyłączonym podświetleniu spowoduje jego włączenie. Kolejne naciśnięcie (gdy podświetlenie jest aktywne) wstrzymuje naliczanie wszystkich parametrów (pauza). Trzecie naciśnięcie wznawia trening i kontynuuje naliczanie wartości.



Instrukcja wyświetlacza LCD:

Dystans/Rundy (Distance/period): Wyświetla migającą wartość „500” dla dystansu zadanego w programie (zakres od 500 do 9999 metrów) i odlicza wstecz do zera.

W trybie standardowym wyświetla przebyty dystans od 1 do 9999 metrów. Po wybraniu programu interwałowego (20/10, 10/20, 10/10) na wyświetlaczu pojawi się migająca cyfra „8” oznaczająca domyślną liczbę serii; można ją ustawić w zakresie od 1 do 99. Podczas ćwiczeń licznik serii odlicza wartości wstecz.

Uwaga: Wyświetlacz będzie przełączać się między wskazaniem dystansu a numerem rundy (interwału) co 5 sekund.

Czas (Time): Wyświetla migającą wartość „00:00” przy ustawianiu programu czasowego (zakres od 1:00 do 99:00 minut). Podczas ćwiczeń wyświetla aktualny czas treningu w zakresie od 1 sekundy do 99:59 minut.

Liczba pociągnięć / Częstotliwość (Strokes/Frequency): Wyświetla całkowitą liczbę wykonanych pociągnięć w zakresie od 0 do 9999. Podczas treningu wskazuje aktualną liczbę pociągnięć na minutę (częstotliwość) w zakresie od 0 do 9999 pociągnięć/min.

Uwaga: Monitor będzie przełączać się między wyświetlaniem całkowitej liczby pociągnięć a liczbą pociągnięć na minutę co 5 sekund.

Metry na pociągnięcie (Meters per stroke): Wyświetla dystans pokonany podczas jednego pociągnięcia, w zakresie od 0 do 999 metrów.

Waty (Watts): Wyświetla generowaną moc w zakresie od 0 do 999 watów.

Kalorie (Calories): Wyświetlacz matrycowy pokaże migającą wartość „100” podczas ustawiania docelowej wartości spalonych kalorii w programie CALORIES (zakres od 10 do 2999 kcal). Wyświetla spalone kalorie w zakresie od 0 do 999 kcal.

Uwaga: Odczyt kalorii jest wartością szacunkową dla przeciętnego użytkownika. Powinien być wykorzystywany wyłącznie do porównywania intensywności sesji treningowych na tym urządzeniu.

Tętno (Heart rate): Wyświetla tętno podczas ćwiczeń w zakresie od 40 do 220 uderzeń na minutę (BPM).

Aby korzystać z tej funkcji, należy założyć pas telemetryczny na klatkę piersiową. Wbudowany w monitor odbiornik rejestruje sygnał z nadajnika w pasie i wyświetla wartość tętna. Jeśli pas nie jest założony prawidłowo, okno wyświetlacza pozostanie puste.

Uwaga: Pasy do pomiaru tętna nie są urządzeniami medycznymi. Ze względu na specyfikę ruchu podczas wiosłowania i zmieniającą się odległość, utrzymanie stałego sygnału może być utrudnione. Funkcja pomiaru tętna ma charakter wyłącznie orientacyjny.

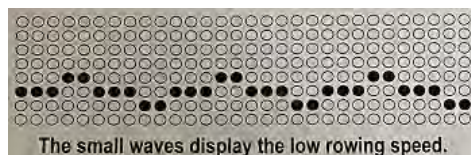
OPIS PROGRAMÓW

Monitor urządzenia oferuje program standardowy, programy celowe (dystans, czas, kalorie), grę, programy interwałowe 20/10 i 10/20 oraz program interwałowy użytkownika 10/10. Poniżej znajduje się opis obsługi tych programów.

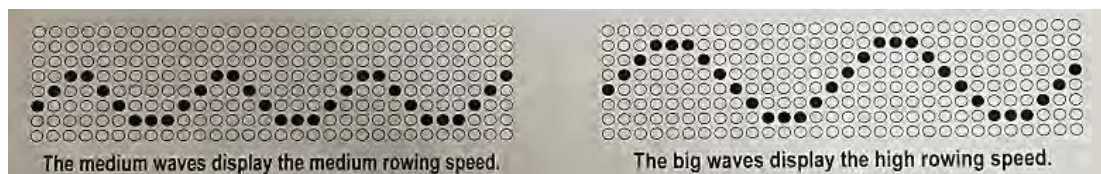
1. Program standardowy (Normal program)

Aby rozpocząć trening w tym trybie, wystarczy pociągnąć za uchwyt i uruchomić monitor. Wszystkie wartości funkcji będą naliczane progresywnie, a wyświetlacz matrycowy pokaże wykres falowy zależny od prędkości wiosłowania.

UWAGA: Jest to jedyny program, który można uruchomić przy użyciu wbudowanego generatora, gdy poziom naładowania baterii jest niski.



Małe fale oznaczają niską prędkość wiosłowania



Średnie fale oznaczają średnią prędkość

Duże fale oznaczają dużą prędkość wiosłowania

W przypadku programów z wartościami zadanymi (preset), naciśnij przycisk BACK, aby przejść do trybu bezczynności. Alternatywnie, naciśnij i przytrzymaj przycisk ENTER/STOP przez 3 sekundy, aby zrestartować komputer. Monitor uruchomi program w następujący sposób i umożliwi ustawienie wartości docelowej dla wybranego programu. Użyj przycisku SELECT, aby wybrać dystans, czas lub kalorie w programie. Wartości funkcji mogą być ustawiane indywidualnie dla każdego wybranego programu. Wprowadź wartość za pomocą przycisków „△/▽” i naciśnij ENTER/STOP, aby potwierdzić. Po wybraniu żądanych ustawień pociągnij za uchwyty, aby rozpocząć trening.

Dystans (500 do 9999 m) – Czas (1:00 do 99:00) – Kalorie (10 do 2999 kcal) – Gra – Program interwałowy 20/10 – Program interwałowy 10/20 – Program interwałowy użytkownika 10/10.

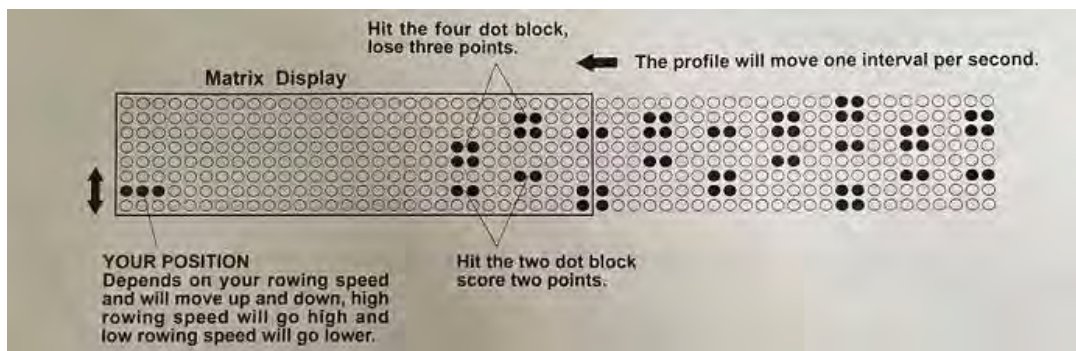
2. Program Dystans (Distance program): Podczas ćwiczenia dystans będzie odliczany wstecz od wartości zadanej, a pozostałe funkcje będą naliczane progresywnie. Wyświetlacz matrycowy pokaże szacowany czas pokonania dystansu 500 metrów w oparciu o aktualną prędkość wiosłowania. Po ukończeniu programu dystansowego na monitorze pojawi się napis „WINNER” (Zwycięzca) i rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Naciśnij przycisk BACK, aby przejść do trybu bezczynności.

3. Program Czas (Time program): Podczas ćwiczenia czas jest odliczany wstecz od wartości zadanej, a wszystkie pozostałe funkcje są naliczane progresywnie. Wyświetlacz matrycowy pokaże wykres falowy zależny od prędkości wiosłowania (patrz opis powyżej). Po zakończeniu programu czasowego monitor wyemituje sygnał dźwiękowy. Naciśnij przycisk BACK, aby przejść do trybu bezczynności.

4. Program Kalorie (Calorie program): Wybierz ten program za pomocą przycisku wyboru; na wyświetlaczu matrycowym pojawi się migająca wartość „100”, umożliwiającą ustawienie docelowej liczby kalorii w zakresie od 10 do 2999 kcal. Wprowadź wartość przyciskami „△ / ▽” i potwierdź przyciskiem „Enter/Stop”. Aby rozpocząć trening, pociągnij za uchwyt (3). Wyświetlacz matrycowy rozpocznie odliczanie wstecz od zadanej wartości kalorii, a wszystkie pozostałe parametry (w tym odczyt kalorii w dolnym oknie wyświetlacza) będą naliczane progresywnie. Po zakończeniu programu monitor wyświetli napis „END” (Koniec) i wyemituje sygnał dźwiękowy. Naciśnij przycisk BACK, aby przejść do trybu bezczynności.

Uwaga: W poniższych trybach nie ma możliwości ustawienia wartości zadanych. Instrukcja obsługi tych programów znajduje się poniżej.

5. Program Gra (Game program): Jest to program gry punktowej. Wybierz go za pomocą przycisku wyboru. Czas gry jest na stałe ustawiony na 5 minut i nie podlega zmianie. Pociągnij za uchwyt, aby bezpośrednio uruchomić program. Po zakończeniu sesji wyświetlacz matrycowy pokaże Twój wynik i wyemituje sygnał dźwiękowy. Naciśnij przycisk BACK, aby przejść do trybu gotowości.



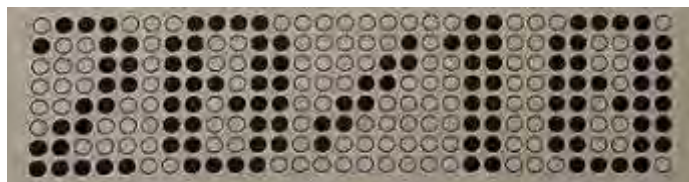
Trafienie w blok czterech kropek skutkuje utratą trzech punktów

← Profil przesunie się o jeden interwał na sekundę

TWOJA POZYCJA (YOUR POSITION):

Zależy od prędkości wiosłowania i zmienia się w pionie; wysoka prędkość wiosłowania powoduje przesunięcie pozycji w górę, a niska prędkość – w dół.

6. Program interwałowy 20/10 (20/10 Interval program)



Ten program pozwala użytkownikowi na wykonywanie ćwiczeń przez 20 sekund, po których następuje 10 sekund odpoczynku w cyklu zamkniętym.

Użyj przycisku „Select”, aby wybrać ten program. Na monitorze pojawi się migająca cyfra „8”, umożliwiającą ustawienie żądanej liczby serii (interwałów) w zakresie od 1 do 99. Wprowadź wartość przyciskami „△/▽” i potwierdź przyciskiem „Enter/Stop”.

Pociągnij za uchwyt (3), aby rozpocząć trening. Licznik interwałów będzie odliczał wstecz od ustawionej wartości, a pozostałe parametry będą naliczane progresywnie. Po zakończeniu programu monitor wyemituje sygnał dźwiękowy. Naciśnij przycisk BACK, aby przejść do trybu bezczynności.

7. Program interwałowy 10/20 (10/20 Interval program)

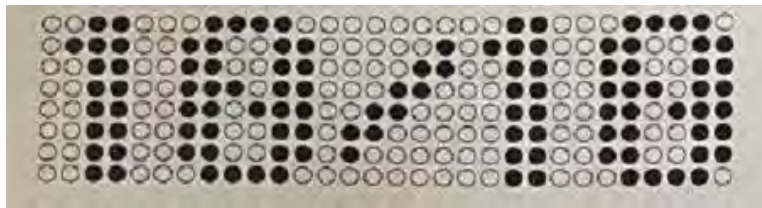


Ten program pozwala użytkownikowi na wykonywanie ćwiczeń przez 10 sekund, po których następuje 20 sekund odpoczynku w cyklu zamkniętym.

Użyj przycisku „Select”, aby wybrać ten program. Na monitorze pojawi się migająca cyfra „8”, umożliwiającą ustawienie żądanej liczby serii (interwałów) w zakresie od 1 do 99. Wprowadź wartość przyciskami „△/▽” i potwierdź przyciskiem „Enter/Stop”.

Pociągnij za uchwyt, aby rozpocząć trening. Licznik interwałów będzie odliczał wstecz od ustawionej wartości, a pozostałe parametry będą naliczane progresywnie. Po zakończeniu programu monitor wyemituje sygnał dźwiękowy. Naciśnij przycisk BACK, aby przejść do trybu bezczynności.

8. Program interwałowy użytkownika 10/10 (10/10 User set interval procedure)

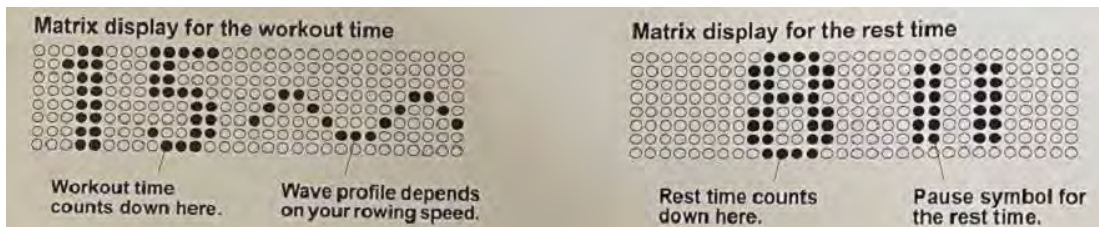


Ten program umożliwia użytkownikowi ręczne ustawienie okresów treningu i odpoczynku w zakresie od 10 do 99 sekund. Użytkownik ćwiczy przez zadany czas treningu, a następnie odpoczywa przez zadany czas odpoczynku w cyklu zamkniętym. Użyj przycisku „Select”, aby wybrać ten program. Użyj przycisków „ Δ / ∇ ” oraz „ENTER/STOP”, aby wprowadzić liczbę interwałów, czas ćwiczeń oraz czas odpoczynku. Pociągnięcie za uchwyty rozpoczyna trening. Licznik interwałów będzie odliczał wstecz od wartości zadanej, a pozostałe parametry będą naliczane progresywnie. Po zakończeniu programu monitor wyemituje sygnał dźwiękowy. Naciśnij przycisk BACK, aby przejść do trybu bezczynności.

Podczas korzystania z programów interwałowych 20/10, 10/20 i 10/10, wyświetlacz matrycowy pokazuje następujące informacje:

Wyświetlacz matrycowy: CZAS TRENINGU

Wyświetlacz matrycowy: CZAS ODPOCZYNKU



Odliczanie czasu treningu

Wykres falowy zależny od prędkości wiosłowania

Odliczanie czasu odpoczynku

Symbol pauzy dla czasu odpoczynku

W przypadku kontynuowania wiosłowania po zakończeniu programu interwałowego, program ten będzie uruchamiany powtórnie w pętli.

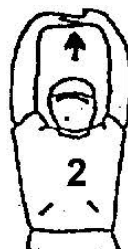
Instrukcja obsługi:

1. Po ostatnim naciśnięciu dowolnego przycisku podświetlenie wyświetlacza LCD pozostanie aktywne przez 10 sekund, a następnie zgaśnie. Możesz nacisnąć dowolny przycisk, aby ponownie włączyć podświetlenie.
2. Aby zatrzymać uruchomiony program, naciśnij przycisk Enter/Stop. Podczas treningu, gdy podświetlenie jest wyłączone, pierwsze naciśnięcie tego przycisku spowoduje jego włączenie. Gdy podświetlenie jest włączone, ponowne naciśnięcie przycisku wstrzymuje (pauza) naliczanie wszystkich parametrów. Trzecie naciśnięcie przycisku wznowia trening i kontynuuje naliczanie wszystkich wartości.
3. Aby rozpocząć nowy program, naciśnij i przytrzymaj przycisk ENTER/STOP przez trzy sekundy, co spowoduje zresetowanie wszystkich wartości do zera. Następnie zrestartuj komputer i wybierz nowy program przyciskiem SELECT.
4. Jednostki dystansu można przełączać między milami a kilometrami. Naciśnij jednocześnie przyciski Δ i ∇ . Na wyświetlaczu matrycowym pojawi się migający napis „KM” lub „MILE”. Użyj przycisku Δ lub ∇ , aby wybrać odpowiednią jednostkę, a następnie naciśnij ENTER/STOP, aby potwierdzić wybór.

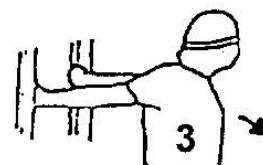
INSTRUKCJA ROZGRZEWKI



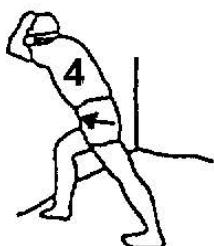
15 sekund dla każdej ręki



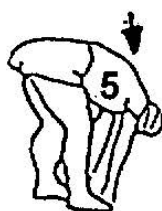
20 sekund



20 sekund



25 sekund



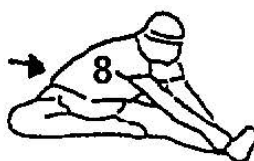
20 sekund



20 sekund



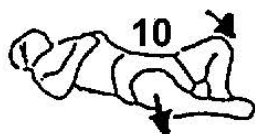
30 sekund



25 sekund na każdą nogę



30 sekund



20 sekund



5 sekund x 3 razy



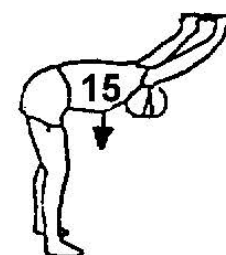
20 sekund



20 sekund na każdą nogę



5 sekund



15 sekund



DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Połczyńska 63
01-336 Warszawa
Email: delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3509420-23
www.delsport.pl
SERWIS: serwis@delsport.pl



GARLANDO SPA
Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy
www.toorx.it - info@toorx.it