

GEBRAUCHSANWEISUNG

Faltbares Rudergerät

MINT LAMA



PRODUKTEINFÜHRUNG

Die Ruderzugmaschine mit Wasserwiderstand simuliert das reale Rudern auf dem Wasser und wirkt gezielt auf die Muskulatur von Beinen, Taille, Armen und Rücken.

Die Ruderzugmaschine mit Wasserwiderstand ist ein aerobes Trainingsgerät, das die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit verbessert. Der Bewegungsablauf ähnelt dem eines Kajaks. Während des Trainings werden durch den Widerstand des Wassers und die Veränderung der Schwungradgeschwindigkeit in kurzer Zeit mehr als 80 % der Muskeln beansprucht. So wird der gesamte Körper effektiv trainiert.

PRODUKTINSTALLATION

WASSER HINZUFÜGEN

Verwenden Sie spezielle Werkzeuge, wenn Sie Wasser hinzufügen oder wechseln.

Es wird empfohlen, reines Wasser zu verwenden.

Empfohlene Wassermenge: 7–17 Liter.

Achten Sie darauf, den maximalen Wasserstand nicht zu überschreiten und wechseln Sie das Wasser regelmässig.

Hinweis:

- Der Eimer sollte höher als das Hauptgerät stehen.
- Beim Abpumpen sollte der Eimer auf gleicher Höhe oder niedriger als das Hauptgerät stehen.

INSTRUMENTENBENUTZUNG

- Drücken Sie RESET, um die Daten zu löschen.
- Drücken Sie MODE, um zwischen TIME / DIS / CAL zu wechseln.
Das blinkende Element ist die aktuell gewählte Funktion.
- Drücken Sie dann SET, um den Wert des blinkenden Elements einzustellen.
Nach dem Start beginnt der Countdown.
Wenn der eingestellte Wert erreicht ist, gibt das Gerät einen Signalton ab.

ANZEIGEFUNKTIONEN

- **SPEED:** Misst die momentane Geschwindigkeit und zeigt sie während der Bewegung an.
- **TIME:** Misst die Zeit vom Beginn bis zum Ende des Trainings.
- **DISTANCE:** Misst die während des Trainings zurückgelegte Strecke.
- **CALORIES:** Misst den Kalorienverbrauch während der gesamten Trainingszeit.
- **TOTAL:** Zeigt die gesamte im Test absolvierte Strecke an.

GEBRAUCHSANWEISUNG

BEDIENUNG

Einschalten: Die AVG-Funktion wechselt in den automatischen Scan-Status.

Tastenfunktionen: insgesamt 5 Tasten

MODE

Die Funktion in AVG kann umgeschaltet werden. Wenn die Funktion in AVG automatisch umgeschaltet wird, blinkt die Funktion nach dem Einschalten automatisch im 6-Sekunden-Intervall (KM / H, CAL / H, / 500M).

Wenn man MODE drückt, wird die aktuelle Funktion angehalten. Wenn diese stoppt, blinkt es nicht mehr. Erneut MODE drücken, um zur nächsten Funktion zu wechseln. Wenn die erste Funktion erreicht wird, kehrt das Gerät zur automatischen Umschaltung zurück. Die MODE Taste gedrückt halten, um alle Daten zu löschen.

EINSTELLEN

Für Einstellungen drücke zuerst die UP-Taste, die aktuelle Funktion blinkt.

UP ist oben, DOWN ist unten. Langes Drücken zum Beschleunigen. Nach dem Drücken von UP können Sie mit der MODE-Taste die eingestellte Funktion umschalten (Einstellsequenz TIME, DIST, PULSE können eingestellt werden)

EIN/AUS

Halte die Taste für 3 Sekunden gedrückt, um das Gerät auszuschalten. Wenn innerhalb von 2 Minuten kein Signal eingegeben und keine Taste betätigt wird, schaltet sich das Gerät automatisch ab. Zum Einschalten des Geräts drücken Sie bitte die ON/OFF-Taste. Alle Daten bleiben nach dem Wiedereinschalten des Geräts erhalten.

ERHOLUNG

Drücke im Herzfrequenzmodus die Herzfrequenz-Erholungstaste, um den 1-minütigen Countdown zu starten und die Herzfrequenz zu messen. Nach Ablauf der 1 Minute wird der Wert entsprechend der gemessenen Herzfrequenz angezeigt (siehe beigefügte Tabelle) und gibt drei Signaltöne ab.

Nach 10 Sekunden wird die normale Herzfrequenz wiederhergestellt. Während des gesamten Vorgangs funktionieren, ausser der Taste zur Herzfrequenzwiederherstellung, die anderen Tasten nicht. Wenn während des Tests keine Herzfrequenz erkannt wird, zeigt das Display den Wert F-6.0 an, was den Herzfrequenzwiederstellungsgrad darstellt. Für den 1-minütigen Herzfrequenztest wird der Rückgangswert von der höchsten zur niedrigsten Herzfrequenz in einer Minute basierend auf den vorher gemessenen Daten in der untenstehenden Tabelle angezeigt. Wenn die Herzfrequenz innerhalb von 1 Minute steigt, wird F-6.0 angezeigt.

F1 - Herzfrequenzabfall über 51 in einer Minute - Anzeige F---1.0

F2 - Abfall der Herzfrequenz von 41-50 in einer Minute - Anzeige F---2.0 an

F3 - Abfall der Herzfrequenz von 31-40 in einer Minute - Anzeige F---3.0 an

F4 - Herzfrequenzabfall 21-30 in einer Minute - Anzeige F---4.0

F5 - Herzfrequenzabfall 11-20 in einer Minute - Anzeige F---5.0 an

F6 - Herzfrequenzabfall weniger als eine Minute - Anzeige F---6.0 an

ZURÜCKSETZEN

Halte die Reset-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, bis ein Signalton ertönt. Alle Daten werden auf null zurückgesetzt.

Kalorienverbrauch pro Stunde: (CAL / H)

Benötigte Zeit für 500 Meter: (TIME / 500M)

Geschwindigkeit: (KM / H)

Umrechnung von Kilometern in Meilen: (KM / ML)

TIMER

Messe die Zeit vom Beginn bis zum Ende der Übung, im Bereich von 0:00 bis 99:59. Nach Überlauf eines einzelnen Wertes wird die Zeit automatisch auf null zurückgesetzt.

Die Zeitmessung startet, sobald ein Signal empfangen wird. Wenn innerhalb von 4 Sekunden kein Geschwindigkeitssignal eingegeben wird, wird die Zeitmessung pausiert.

Stelle die Trainingszeit ein; der Signalton erinnert dich, wenn die Zeit abgelaufen ist.

Einstellbereich: 0:00 bis 99:00. Der eingestellte Wert erhöht sich um 1 Minute, wobei die Sekunden auf null zurückgesetzt werden.

Wenn nach der Einstellung ein Bewegungssignal empfangen wird, beginnt der Countdown. Sobald die Uhr auf 0 heruntergezählt hat, und es zu diesem Zeitpunkt ein Bewegungssignal gibt, wird die Uhr fortlaufend weiter berechnet.

DIST

Messung der zurückgelegten Strecke von Beginn bis zum Ende der Übung.

Messbereich: 0,000 bis 9999 km (oder Meilen). Bei Überlauf eines einzelnen Wertes wird automatisch auf null zurückgesetzt.

Einstellbereich: 0,000 bis 9999. Der eingestellte Wert erhöht sich jeweils um +0,1. Ein Signalton ertönt, sobald der Wert auf 0 heruntergezählt ist.

Die Distanz wird basierend auf dem Radumfang berechnet.

PULS

Messbereich: 40 bis 240 Schläge pro Minute

PULS-Einstellbereich: 0 bis 240 Schläge pro Minute. Diese Funktion blinkt und gibt einen Alarm aus, wenn der eingestellte Wert erreicht wird. Durch häufigeres Drücken kann die Einstellung beschleunigt werden. Der Herzfrequenztest beginnt standardmässig bei einem Wert von 72 Schlägen pro Minute. Nach jedem Test wird der gemessene Herzfrequenzwert angezeigt, und das "Herz-Symbol" blinkt synchron mit dem Herzfrequenzsignal.

Wird 4 Sekunden lang kein Signal empfangen, erscheint "P" auf dem Display. Wenn das Eingangssignal 240 Schläge pro Minute überschreitet, wird es als Störsignal erkannt und nicht verarbeitet. Sollte 4 Sekunden lang kontinuierlich ein Störsignal erkannt werden, bleibt "P" und wird nicht auf null zurückgesetzt. Die voreingestellte Herzfrequenz beträgt 72 Schläge pro Minute. Beim ersten erneuten Drücken wird die Herzfrequenz um +1 oder -1 angepasst. Wenn der gemessene Wert den eingestellten Wert erreicht oder überschreitet, blinkt die Funktion kontinuierlich und alarmiert. Liegt der Wert unter dem eingestellten Bereich, wird das Blinken und der Alarm deaktiviert.

SPM

Bereich 0 ~ 999.

WIDERSTAND

Der Widerstand kann nur eingestellt werden, indem man mehr oder weniger Wasser in den Wassertank gibt.

AVG

Geschwindigkeit: Anzeigebereich: 0.0 ~ 99.9 KM / H (ML / H)

Kalorienverbrauch: CAL / H: Wie viele Kalorien voraussichtlich pro Kilometer der aktuellen Übung verbraucht werden.

Zeit: TIME / 500M: Erforderliche Zeit für 500m.

KALORIEN

Die Kalorien werden mit 22,8 Kalorien pro Kilometer berechnet.

RUHEMODUS

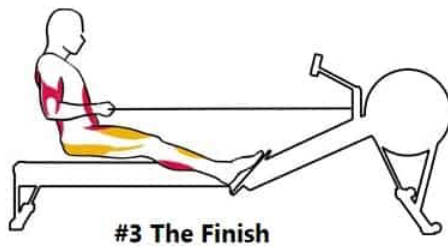
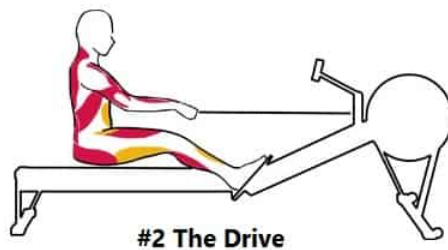
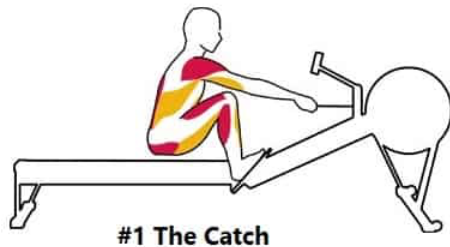
Wenn innerhalb von 2 Minuten keine Bewegung oder Herzfrequenzsignal aufgezeichnet werden kann, geht das Gerät in den Ruhemodus. Das LCD Display wird in diesem Modus ausgeschaltet.

EINSCHALTEN

Nur mit der ON / OFF Taste, kann das Gerät eingeschaltet werden. Nach dem Aus- bzw. Einschalten bleiben alle Daten erhalten.

DIE RICHTIGE NUTZUNG DER RUDERMASCHINE

1. Halte den Griff locker mit den Fingern und lass die Handgelenke gerade.
2. Der Arm ist vollständig bis zur Brust ausgestreckt, die Schultern bleiben entspannt.
3. Beuge dich nach vorne und beuge die Knie, bis du mit den Händen die Knöchel erreichst.
4. Drücke mit den Fussballen, dann mit den Beinen gegen das Gerät. Lehne dabei deinen Oberkörper langsam zurück und halte die Schultern entspannt.
5. Ziehe deine Ellbogen nach hinten und nach aussen, bis sie auf Höhe der Rippen sind.
6. Beginne den nächsten Ruderzug und strecke die Arme erneut.



DAS LAGERN DES RUDERGERÄTS

