

MANUALE D'USO

Vogatore pieghevole

MINT LAMA



INTRODUZIONE AL PRODOTTO

Il vogatore con resistenza ad acqua simula il movimento reale del canottaggio sull'acqua e agisce in modo mirato sui muscoli delle gambe, della vita, delle braccia e della schiena.

Il vogatore con resistenza ad acqua è un dispositivo di allenamento aerobico che migliora la forma fisica generale. Il movimento è simile a quello del kayak. Durante l'allenamento, più dell'80% dei muscoli viene sollecitato in breve tempo grazie alla resistenza dell'acqua e alla variazione della velocità del volano. In questo modo si ottiene un allenamento completo ed efficace per tutto il corpo.

INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO

AGGIUNTA DELL'ACQUA

Utilizzare strumenti speciali quando si aggiunge o si cambia l'acqua.

Si consiglia di usare acqua pura.

Quantità consigliata: 7-17 litri.

Fare attenzione a non superare il livello massimo dell'acqua e cambiare l'acqua regolarmente.

Nota:

- Il secchio deve essere più alto rispetto al corpo principale.
- Durante lo svuotamento, il secchio deve essere allo stesso livello o più basso del corpo principale.

UTILIZZO DEL PANNELLO DI CONTROLLO

- Premere RESET per cancellare i dati.
- Premere MODE per passare tra TIME / DIS / CAL.
L'elemento lampeggiante è la funzione attualmente selezionata.
- Poi premere SET per impostare il valore dell'elemento lampeggiante.
Dopo l'avvio, inizia il conto alla rovescia.
Quando il valore impostato viene raggiunto, il dispositivo emette un segnale acustico.

FUNZIONI DI VISUALIZZAZIONE

- **SPEED** (Velocità): misura la velocità istantanea e la mostra durante l'esercizio.
- **TIME** (Tempo): misura il tempo dall'inizio alla fine dell'allenamento.
- **DISTANCE** (Distanza): misura la distanza percorsa durante l'allenamento.
- **CALORIES** (Calorie): misura il consumo calorico durante l'intera sessione di allenamento.
- **TOTAL**: mostra la distanza totale percorsa nel test.

ISTRUZIONI PER L'USO

FUNZIONAMENTO

Accensione: La funzione AVG entra automaticamente in modalità di scansione automatica.

Tasti di controllo: 5 in totale

MODE

La funzione in modalità AVG può essere cambiata.

Quando la funzione cambia automaticamente, lampeggia ogni 6 secondi dopo l'accensione (KM/H, CAL/H, /500M).

Premendo MODE, la funzione attuale si ferma e smette di lampeggiare.

Premere di nuovo per passare alla funzione successiva.

Quando si torna alla prima funzione, il dispositivo riprende la commutazione automatica.

Tenere premuto MODE per cancellare tutti i dati.

IMPOSTAZIONE

Per impostare i valori, premere prima UP: la funzione corrente lampeggia.

UP aumenta il valore, DOWN lo diminuisce. Premere a lungo per scorrere più velocemente.

Dopo aver premuto UP, usare MODE per passare tra le funzioni impostabili (sequenza: TIME, DIST, PULSE).

ACCENSIONE / SPEGNIMENTO

Tenere premuto il pulsante per 3 secondi per spegnere il dispositivo.

Se entro 2 minuti non viene rilevato alcun segnale o non viene premuto alcun tasto, il dispositivo si spegne automaticamente.

Per accenderlo, premere ON/OFF.

Tutti i dati rimangono memorizzati dopo la riaccensione.

RECUPERO

In modalità frequenza cardiaca, premi il tasto recupero della frequenza cardiaca per avviare il conto alla rovescia di 1 minuto e misurare la frequenza cardiaca.

Dopo 1 minuto, il valore verrà visualizzato in base alla frequenza cardiaca misurata (vedi tabella allegata) e verranno emessi tre segnali acustici.

Dopo 10 secondi, la frequenza cardiaca tornerà al valore normale.

Durante l'intera procedura, solo il tasto di recupero della frequenza cardiaca sarà attivo; gli altri pulsanti non funzioneranno.

Se durante il test non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca, il display mostrerà il valore F-6.0, che indica il livello di recupero della frequenza cardiaca.

Nel test di recupero della durata di 1 minuto, la riduzione della frequenza cardiaca dal valore più alto a quello più basso in un minuto viene mostrata in base ai dati precedentemente misurati nella tabella sottostante.

Se la frequenza cardiaca aumenta entro un minuto, viene visualizzato F-6.0.

F1 – Diminuizione della frequenza cardiaca più di 51 al minuto - Anzeige F---1.0

F2 - Diminuizione della frequenza cardiaca von 41-50 al minuto - Anzeige F---2.0

F3 - Diminuizione della frequenza cardiaca von 31-40 al minuto - Anzeige F---3.0

F4 - Diminuizione della frequenza cardiaca 21-30 al minuto - Anzeige F---4.0

F5 - Diminuizione della frequenza cardiaca 11-20 al minuto - Anzeige F---5.0

F6 - Diminuizione della frequenza cardiaca meno di 10 al minuto - Anzeige F---6.0

RESET

Tenere premuto RESET per 3 secondi fino al segnale acustico. Tutti i dati vengono azzerati.

- Calorie bruciate all'ora: (CAL / H)
- Tempo per 500 metri: (TIME / 500M)
- Velocità: (KM / H)
- Conversione da chilometri a miglia: (KM / ML)

TIMER

Misura il tempo dell'allenamento da 0:00 a 99:59.

Dopo il superamento del limite, il tempo si azzer automaticamente.

Il cronometro parte quando viene ricevuto un segnale.

Se non viene ricevuto alcun segnale di velocità per 4 secondi, la misurazione si mette in pausa.

È possibile impostare il tempo di allenamento; un segnale acustico avvisa quando il tempo è scaduto.

Gamma impostabile: 0:00–99:00, incremento di 1 minuto.

Quando viene rilevato un segnale di movimento, inizia il conto alla rovescia.

Una volta raggiunto lo 0 e se il movimento continua, il cronometro riprende a contare in avanti.

DISTANZA

Misura la distanza percorsa durante l'allenamento.

Campo di misura: 0.000–9999 km (o miglia).

In caso di superamento, si azzer automaticamente.

Campo di impostazione: 0.000–9999, incremento di +0,1.

Un segnale acustico suona quando il valore raggiunge 0.

La distanza è calcolata in base alla circonferenza della ruota.

POLSO

Campo di misurazione: da 40 a 240 battiti al minuto

Campo di impostazione del polso: da 0 a 240 battiti al minuto.

Questa funzione lampeggia ed emette un segnale acustico quando viene raggiunto il valore impostato. Premendo il pulsante più volte, l'impostazione può essere accelerata.

Il test della frequenza cardiaca inizia con un valore predefinito di 72 battiti al minuto. Dopo ogni test, viene visualizzato il valore della frequenza cardiaca misurata e l'icona a forma di cuore lampeggia in sincronia con il segnale cardiaco.

Se non viene ricevuto alcun segnale per 4 secondi, sul display appare la lettera "P". Se il segnale in ingresso supera 240 battiti al minuto, viene riconosciuto come disturbo e non viene elaborato.

Se un segnale di disturbo viene rilevato in modo continuo per 4 secondi, la lettera "P" rimane visualizzata e non viene azzerata.

La frequenza cardiaca preimpostata è di 72 battiti al minuto. Alla prima nuova pressione del pulsante, la frequenza può essere regolata di +1 o -1.

Quando il valore misurato raggiunge o supera quello impostato, la funzione lampeggia continuamente ed emette un segnale acustico.

Se il valore scende al di sotto del limite impostato, il lampeggio e l'allarme vengono disattivati.

SPM

Campo: 0 ~ 999.

RESISTENZA

La resistenza può essere regolata solo aggiungendo o rimuovendo acqua dal serbatoio.

MEDIA (AVG)

- Velocità: 0.0–99.9 KM/H (ML/H)
- Calorie: CAL/H mostra quante calorie vengono bruciate per chilometro.
- Tempo: TIME/500M mostra il tempo necessario per 500 metri.

CALORIE

Le calorie vengono calcolate a 22,8 calorie per chilometro.

MODALITÀ RIPOSO

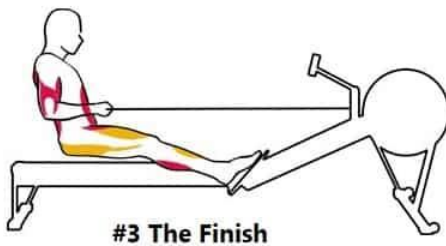
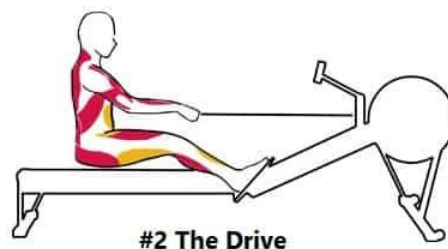
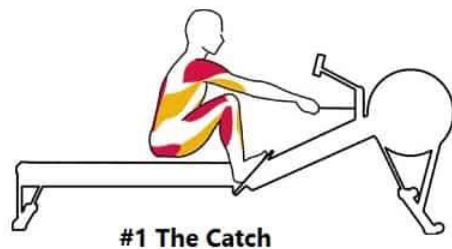
Se entro 2 minuti non viene rilevato alcun movimento o battito, il dispositivo entra in modalità riposo. Il display LCD si spegne.

ACCENSIONE

L'apparecchio può essere acceso solo con il pulsante ON / OFF.
Dopo lo spegnimento o la riaccensione, tutti i dati restano memorizzati.

L'USO CORRETTO DEL VOGATORE

1. Tieni la maniglia leggermente con le dita e mantieni i polsi dritti.
2. Le braccia sono completamente distese fino al petto, le spalle rilassate.
3. Piegati in avanti e piega le ginocchia fino a toccare le caviglie con le mani.
4. Spingi contro l'apparecchio con le punte dei piedi e poi con le gambe, inclinando lentamente il busto all'indietro e mantenendo le spalle rilassate.
5. Tira i gomiti indietro e verso l'esterno fino all'altezza delle costole.
6. Inizia la trazione successiva estendendo nuovamente le braccia.



CONSERVAZIONE DEL VOGATORE

