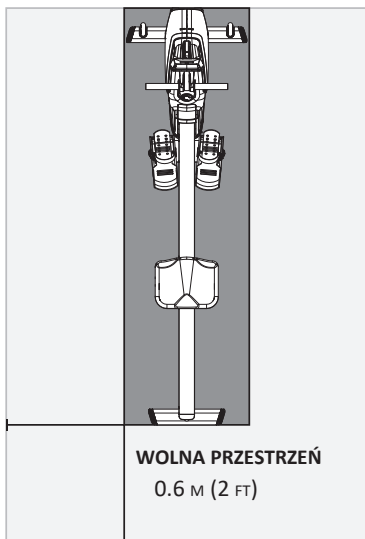




# USTAWIENIE WIOSEŁ



## USTAWIENIE WIOSEŁ

Ustaw urządzenie na równej nawierzchni oraz w bezpiecznej odległości od ścian / mebli. Dostęp do urządzenia powinien być możliwy z każdej strony. Urządzenie powinno stać co najmniej 0.6 metra od ściany. Wiosła nie powinny stać w pobliżu wody, wilgoci oraz na zewnątrz poza budynkiem.

## WYMIARY PODSTAWY

Oxford 3 - 213 x 61.5 cm / 83.9" x 24.25"

Oxford 6 - 216 x 61.5 cm / 85" x 24.5"

## WAGA

55 kg / 121 lbs.

## PRZESTAWIANIE

Urządzenie wyposażone jest w kółka transportowe. Chwyć wiosła za prowadnicę, unieś (1), następnie przesuń (2).

## PRZECHOWYWANIE

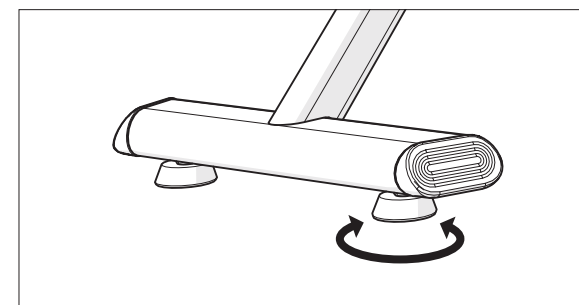
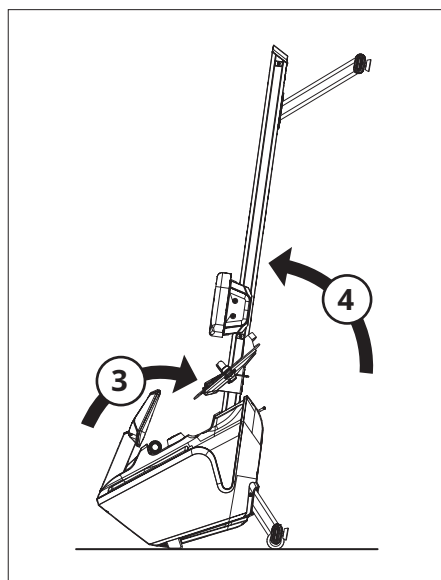
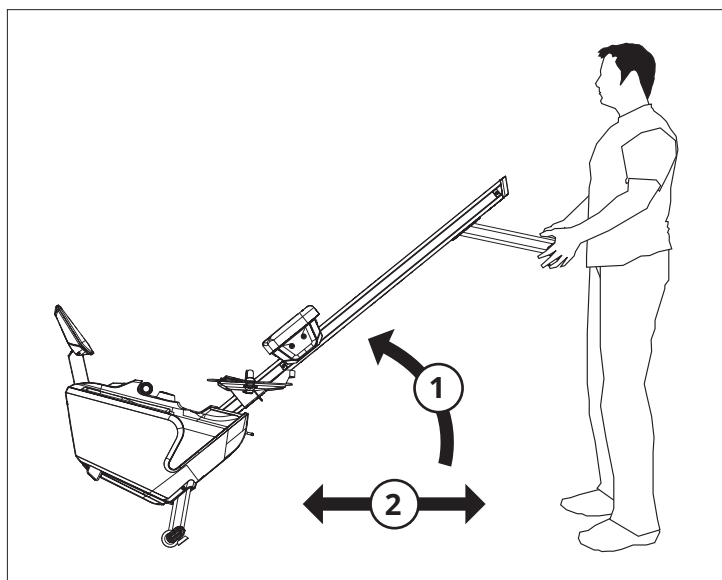
Złóż konsolę (3). Przechyl prowadnicę (4).

## UWAGA!

Urządzenie jest ciężkie. Do przestawiania, przenoszenia urządzenia poproś o pomoc.

## UWAGA!

Wiosła powinny być przechowywane złożone w pionowej pozycji.



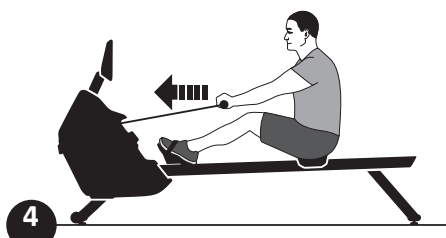
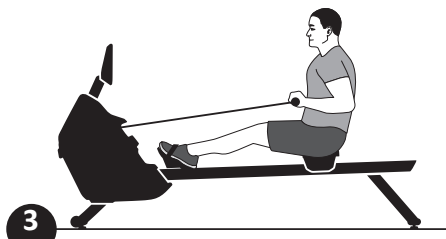
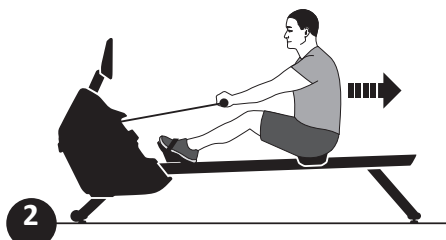
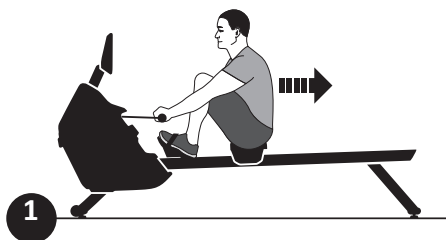
## POZIOMOWANIE

Bardzo ważne jest aby urządzenie stało równo i stabilnie na ziemi. Wypoziomuj urządzenie używając do tego nóżek samopoziomujących znajdujących się w podstawach.





Poyrđi



## UŻYTKOWANIE

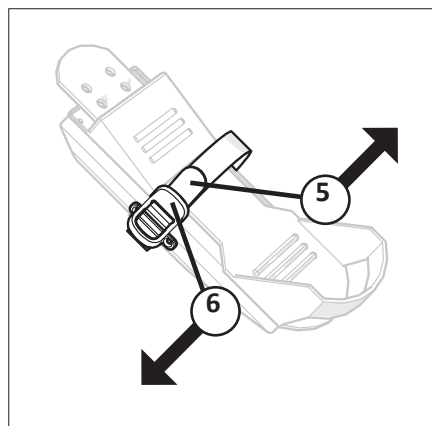
Wyróżnia się 4 fazy wiosłowania:

- 1. CHWYT** – Chwyć uchwyt obiema rękoma. Przysuń się na siodełku do konsoli, nogi przylegają do klatki piersiowej, wyprostuj ręce i pochyl się lekko do przodu.
- 2. POCIĄNIĘCIE** – Zaprzyj się na pedałach, tak by wyprostować w pełni nogi (nie blokuj jednak kolan!). Pozwól by ramiona poszły swobodnie z nogami, wyporstuj tułów.
- 3. WYKOŃCZENIE** – Przyciągnij ramiona do brzucha, nogi całkowicie wyprostowane, przechyl tułów delikatnie do tyłu (tak aby przekroczyć kąt 90°).
- 4. POWRÓT** – Wyprostuj ramiona, ugnij kolana, pochyl się do przodu i przysuń się na siodełko do konsoli.

Wszystkie fazy ćwiczenia powinny być wykonane płynnie.

## SYSTEM OPORU

Wiosła Oxford 6 wykorzystują magnetyczny system oporu umożliwiający regulację siły wiosłowania. Regulacja poziomu oporu oraz ilość pociągnięć na minutę pozwalają na określenie poziomu Watt.



## PASKI PEDAŁÓW

Pedały wyposażone są w paski. Po ustawieniu stóp pociągnij pasek i go zaciśnij (5). Aby poluzować pasek naciśnij na blokadę (6).

## TELEMTRYCZNY SYSTEM POMIARU PULSU (OXFORD 6)

Sygnal z opaski na klatkę piersiową zostanie przekazany do urządzenia i wyświetlony na ekranie.

## UWAGA!

Pomiar tętna jest przybliżony/orientacyjny. Nie trenuj ponad swoje siły. Przerwij ćwiczenie jeśli poczujesz się słabo.

## ZASILANIE (OXFORD 6)

Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego. Odłącz urządzenie od zasilania jeśli z niego nie korzystasz.

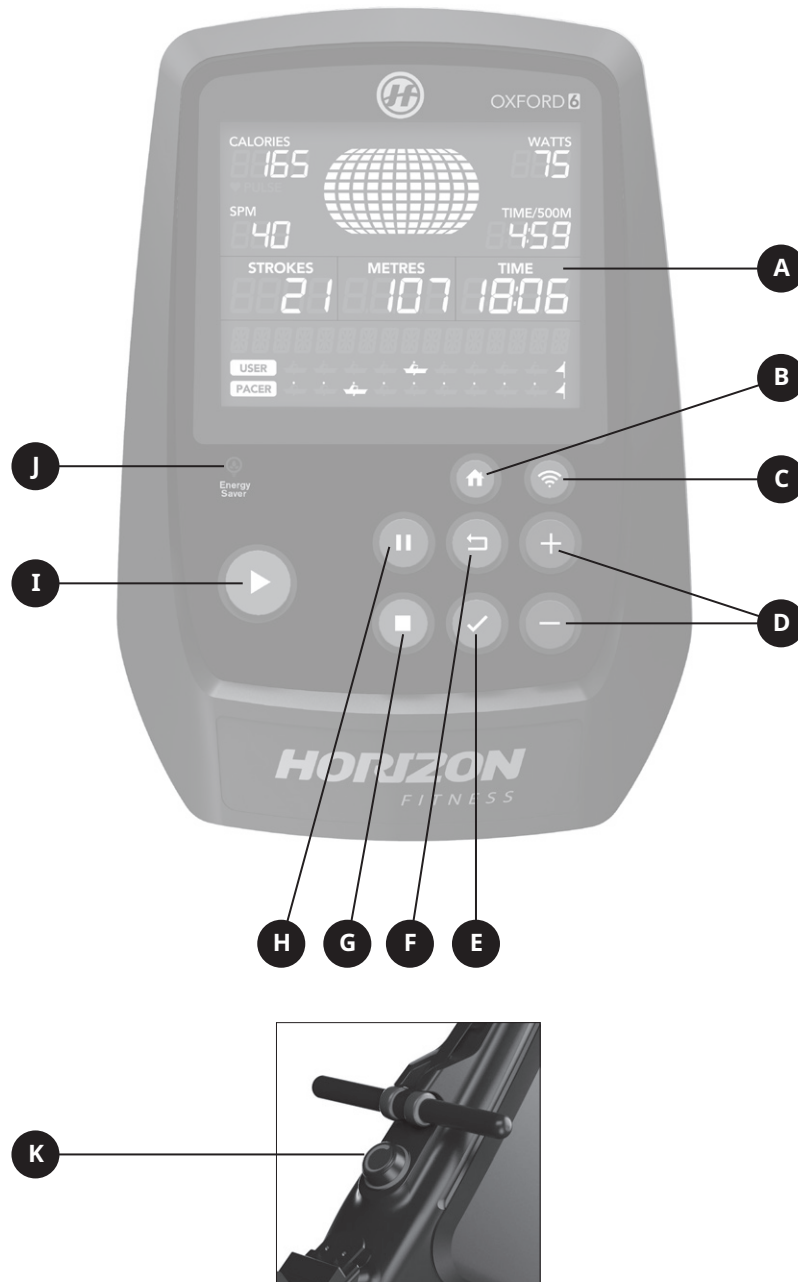
## UWAGA!

Nie korzystaj z urządzenia, które ma uszkodzony przewód lub wtyczkę, nie działa prawidłowo, jest uszkodzone lub jest zanurzone w wodzie. Skontaktuj się z serwisem. Korzystaj z urządzenia zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory znajdujące się w urządzeniu. Wyświetlacz nie powinien być wystawiony na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów urządzenia. Małym dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia. Zakładaj odpowiednie obuwie. Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem. Do ćwiczenia zakładaj ubrania sportowe oraz takie, które nie mogą zaczepić się o urządzenie. Pij dużo podczas treningu.



OXFORD 6

POLSKI



## OXFORD 6

Uwaga: Usuń folię ochronną z wyświetlacza.

- A) **WYŚWIETLACZ LCD**: Wskazuje funkcje, programy.
- B) **HOME**: Naciśnij, by wrócić do wyboru Użytkownika.
- C) **WIFI**: Naciśnij, by połączyć się z internetem.
- D) **Przyciski**: regulacji funkcji, wyboru programu.
- E) **ENTER**: Przycisk potwierdzenia wyboru funkcji.
- F) **POWRÓT**: Przycisk powrotu do poprzednich ustawień. Naciśnij i przytrzymaj by zresetować urządzenie.
- G) **STOP**: Naciśnij, by zastopować ćwiczenie.
- H) **PAUZA**: Naciśnij, by zapauzować lub wznowić ćwiczenie.
- I) **WIOSŁUJ/START**: Naciśnij by rozpocząć ćwiczenie.
- J) **DIODA FUNKCJI ENERGOOSZCZĘDNOŚCI**: Wskazuje czy urządzenie przeszło w tryb uśpienia. Naciśnij dowolny przycisk, by uruchomić urządzenie.
- K) **POKRĘTŁO REGULACJI OPORU**: Aby zwiększyć opór przekręć pokrętło zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zmniejszyć opór przekręć pokrętło przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.


## USTAWIENIE KONTA xID DO POŁĄCZENIA Z VIEWFIT.

Utworzenie konta xID umożliwi zapisanie i podzielenie się danymi dotyczącymi treningu na stronie [www.viewfit.eu](http://www.viewfit.eu). Do 4 Użytkowników może zapamiętać urządzenie. Połączenie urządzenia musi być zrobione z poziomu komputera, tabletu lub innego mobilnego urządzenia z dostępem do internetu.

- 1) Wejdź na stronę [www.viewfit.eu](http://www.viewfit.eu).
- 2) Po wejściu na stronę, wybierz opcje CONNECT YOUR EQUIPMENT w Menu głównym.
- 3) W pierwszej kolejności musisz stworzyć konto xID. Będzie to Twój login do ViewFit.
- 4) Wprowadź swój numer telefonu lub inny łatwy do zapamiętania 10-14 cyfrowy numer. Będzie to Twój numer konta na ViewFit.
- 5) Uzupełnij formularz ze swoimi danymi. Musisz podać adres email nie powiązany z żadnym innym kontem xID. Po wprowadzeniu wszystkich danych sprawdź pocztę. Otrzymasz email z linkiem aktywującym konto.

## POŁĄCZENIE Z WIFI

Po utworzeniu konta xID możesz aktywować połączenie z Wifi na urządzeniu. Przypominamy, że niezbędny jest komputer, tablet lub inne mobilne urządzenie z dostępem do internetu (domowej sieci wifi).

- 1) Naciśnij i przytrzymaj  przez 3 do 5 sekund, aż usłyszysz "bip".
- 2) Na komputerze lub innym urządzeniu mobilnym wejdź w ustawienia Wifi. Wybierz sieć z nazwą urządzenia. Umożliwi to połączenie urządzenia z internetem.
- 3) Pojawi się nowe okienko z listą widocznych dla Twojego urządzenia sieci Wifi. Połącz się z wybraną siecią.
- 4) Następnie połącz ponownie komputer lub inne urządzenie mobilne z siecią Wifi. Wejdź ponownie w ustawienia i połącz się z siecią.

## TRYB UŚPIENIA

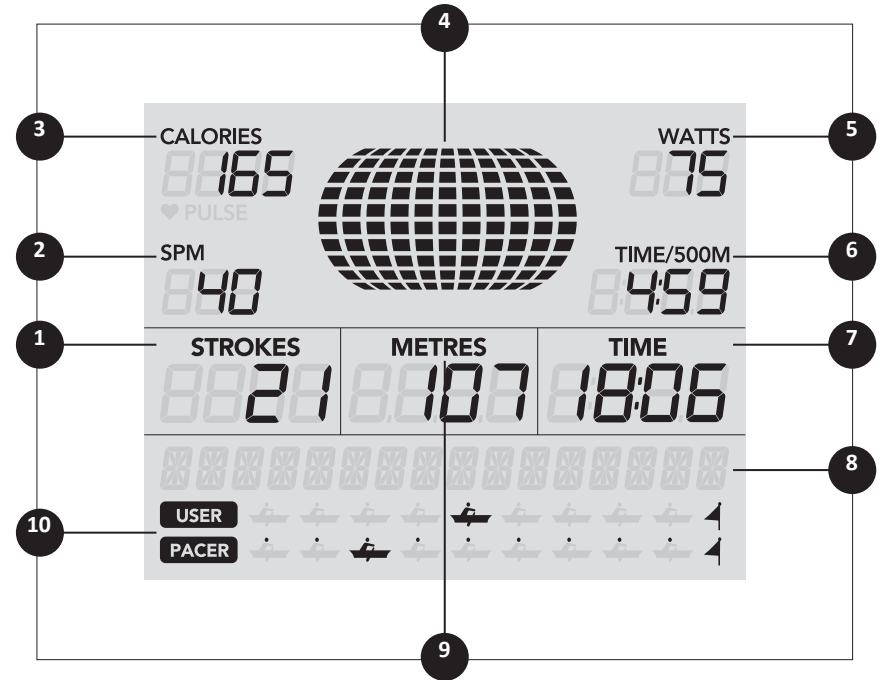
Gdy urządzenie pozostaje w bezruchu przez 15 minut, wyświetlacz przechodzi w tryb oszczędzania energii. Aby wrócić do treningu należy nacisnąć którykolwiek przycisk. Aby wyłączyć funkcję uśpienia należy wejść w tryb ustawień inżynierskich naciśnij i przytrzymaj przycisk + i - przez 3 do 5 sekund. Przejdź strzałkami do ustawień SWITCH FUNCTION i naciśnij ENTER . Naciśnij ENTER i wybierz opcje ENERGY SAVER MODE. Wybierz strzałkami opcję ENERGY SAVER ON lub OFF. Naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP przez 3-5 sekund by wyjść z trybu inżynierskiego.





## FUNKCJE




- 1) **ILOŚĆ POCIĄGNIĘĆ:** Komputer nalicza lub odlicza ilość pociągnięć do 9900 .
- 2) **SPM:** Ilość pociągnięć na minutę.
- 3) **KALORIE/PULS:** Wskazuje na przemienne ilość spalonych kalorii/puls. Jeśli komputer nie wykryje pulsu to wyświetlana będzie tylko funkcja kalorie.
- 4) **PROFIL PROGRAMU:** Wskazuje poziom trudności programu, watt oraz SPM.
- 5) **WATT:** Wskazuje zużyte watt podczas treningu.
- 6) **CZAS/500M:** Szacunkowy czas na 500M.
- 7) **CZAS:** Naliczas czas do 99:59, odlicza czas od 00:00 dookreślonej wartości.
- 8) **PASEK Z KOMUNIKATEM:** Wskazuje komunikaty.
- 9) **DYSTANS:** Wskazuje całkowity przebyty dystans od 0 do 9999 metrów lub odlicza dystans od zaprogramowanej wartości do 0. Jeśli wartość przekroczy 9999, komputer zmieni jednostki na km. Np: 10.0 będzie odpowiadało 10000 metrów.
- 10) **DIAGRAM WYŚCIGU:** Wskazuje przebieg zawodów pomiędzy Użytkownikiem, a komputerem. .



# START

Upewnij się czy pod urządzeniem nie znajdują się żadne przedmioty mogące utrudnić pracę urządzenia.








## OXFORD 6



- Podłącz urządzenie do zasilania elektrycznego.
- Wybierz konto xID, USER, GUEST lub wyświetl dostępnych Użytkowników używając do tego   i naciśnij .
- Aby dodać dodatkowych Użytkowników, którzy mają xID wejdź na [www.viewfit.com](http://www.viewfit.com)
  - 1) Zaloguj się do xID.
  - 2) W MENU, wybierz MANAGE YOUR EQUIPMENT
  - 3) Wybierz opcje dodaj Użytkownika. Do każdego urządzenia może być przypisanych 4 Użytkowników. Po włączeniu konsoli automatycznie wszyscy Użytkownicy When you power on your machine, it will automatically sync all users to the console.

### A) SZYBKI START

Naciśnij  aby rozpocząć trening. Rozpocznie się naliczanie czasu od 0:00.

### B) WYBIERZ PROGRAM


- 1) Wybierz PROGRAM używając   Wybór zatwierdź .
- 2) Ustaw funkcje programu używając przycisków   Naciśnij by zatwierdzić wybór. .
- 3) Naciśnij  by rozpocząć program.

Oxford 6: W trakcie treningu możesz regulować opór przyciskami  .

### C) ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Po zakończeniu programu na wyświetlaczu informacje dotyczące treningu będą wyświetlane przez 30 sekund, a następnie zostaną usunięte.

### USUWANIE WPROWADZONEJ INFORMACJI

Aby zmienić wybrany program lub ekran naciśnij i przytrzymaj  przez 3 sekundy.





# PROGRAMY

KATEGORIE	OXFORD 6	
TRENING	Manual	Fat Burn: Spalanie
CELE	Dystans	
WYŚCIG	Beginner: Początkujący Intermediate: Średnio zaawansowany Advanced: Zaawansowany	
INTERWAŁY TRENING	Czas	Dystans
INTERWAŁY WYDAJNOŚĆ	Endurance Intervals: Interwały wytrzymałość Speed Intervals: Interwały prędkość	
PULS DOCELOWY	Max HR	Target HR

## PROGRAMY

**MANUAL:** Użytkownik ręcznie reguluje opór w trakcie ćwiczenia. Użytkownik określa czas trwania ćwiczenia.

**WYŚCIG - RACE:** Użytkownik określa poziom trudności w programie RACE. Początkujący: BEGINNER (500M in 3:00), Średnio zaawansowany: INTERMEDIATE (2,000M in 12:00), Zaawansowany: ADVANCED (5,000M in 30:00). Można wybrać poziom programu RACE: BEGINNER (Początkujący), INTERMEDIATE (Średnio zaawansowany), ADVANCED (Zaawansowany). Po określeniu poziomu programu naciśnij przycisk ROW i rozpocznij program. Jeśli prędkość Użytkownika jest większa niż prędkość komputera, to „łódka” Użytkownika wysunie się przed „łódkę” komputera. Po dołączeniu do mety na ekranie zostanie wyświetlony wynik współzawodnictwa.

**DYSTANS - DISTANCE:** 7 programów zależnych od funkcji dystans. Wybierz jedną z opcji 500M, 1,000M, 2,000M, 4,000M, 5,000M, 6,000M lub 10,000M. Użytkownik określa początkowy poziom oporu.

**INTERWAŁY WYDAJNOŚĆ - PERFORMANCE INTERVALS:** Efektywny program do odchudzania pomagający w poprawie kondycji fizycznej. Wybierz program Interwały prędkość lub wytrzymałość.

**INTERWAŁY TRENING - TRAINING INTERVALS:** Użytkownik określa ilość interwałów, a także czas oraz dystans w trakcie interwałów odpoczynku i intensywnego treningu.

**SPALANIE - FAT BURN:** Wspomaga odchudzanie poprzez zmniejszanie i zwiększanie oporu.

**TARGET HEART RATE:** Do przeprowadzenia tego programu niezbędna jest opaska na klatkę piersiową do pomiaru pulsu. Pomiar pulsu jest przybliżony (zwłaszcza na urządzeniu typu wiosła, gdzie ze względu na sposób ćwiczenia sylwetka jest przybliżona lub oddalona od wyświetlacza, w którym znajduje się czujnik szczytujący puls z czujnika na opasce). Istnieją dwa sposoby przeprowadzenia tego programu:

1. **MAXIMUM HR:** Na pasku wyświetlacza pojawi się komunikat z prośbą o wprowadzenie maksymalnego pulsu, jakiego Użytkownik nie chce przekroczyć podczas ćwiczenia. Urządzenie zaalarmuje sygnałem dźwiękowym jeśli Użytkownik przekroczy wprowadzoną wartość. Funkcja ta pomaga kontrolować tętno oraz intensywność ćwiczenia.

2. **TARGET HR:** Na pasku wyświetlacza pojawi się komunikat z prośbą o wprowadzenie pulsu docelowego, przy jakim Użytkownik chce ćwiczyć. Następnie należy wprowadzić wiek Użytkownika. Komputer przeliczy i poda wartość tętna docelowego. Jeśli podczas ćwiczenia puls Użytkownika jest o 15% wyższy lub niższy niż wprowadzona wartość to na wyświetlaczu pojawi się komunikat, że należy odpowiednio zwolnić tempo wiosłowania (SLOW DOWN) lub zwiększyć tempo wiosłowania (WORKOUT HARDLY).

Najprostszym sposobem na obliczenie maksymalnego pulsu przy jakim można ćwiczyć to odjęcie od 220 wiek Ćwiczącego. Jednak jeśli masz powyżej 40 lat, cierpisz z powodu otyłości, w twojej rodzinie są przypadki chorób serca, prowadzisz siedzący tryb życia to należy udać się do kardiologa by określił Twój maksymalny puls przy jakim możesz wykonywać ćwiczenie.

W tabeli poniżej podane zostały przykłady zakresu tętna dla 30-latkaw 5 różnych strefach tętna docelowego (Target Heart Rate Zone). Np.: dla 30-latka maksymalne tętno to  $220 - 30 = 190$ . W zależności od intensywności treningu, kondycji..itd. zalecamy trening w różnych zakresach tętna np.: bardzo intensywny trening przy 90% tętna  $190 \times 0.9 = 171$  uderzeń na minutę.

Target Heart Rate Zone	Workout Duration	Example THR Zone (age 30)	Your THR Zone	Recommended For
VERY HARD 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Fit persons and for athletic training
HARD 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Shorter workouts
MODERATE 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Moderately long workouts
LIGHT 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Longer and frequently repeated shorter exercises
VERY LIGHT 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		Weight management and active recovery

Uwagi:

- Rozgrzewka przed treningiem i rozluźnienie po treningu trwają po 4 minuty.
- Po 4 minutach, opór automatycznie zmieni się, by utrzymać Użytkownika na stałym określonym poziomie tętna.
- Jeśli urządzenie nie wykryje tętna lub dygnał zostanie przerwany to opór pozostanie na tym samym nie zmienionym poziomie przez 60 sekund, a następnie rozpocznie się zmniejszanie oporu o 1 poziom co 10 sekund, aż do minimalnego poziomu oporu.
- Jeśli twoje tętno przekroczy o 25 uderzeń zaprogramowane tętno docelowe to urządzenie wyłączy się.



