

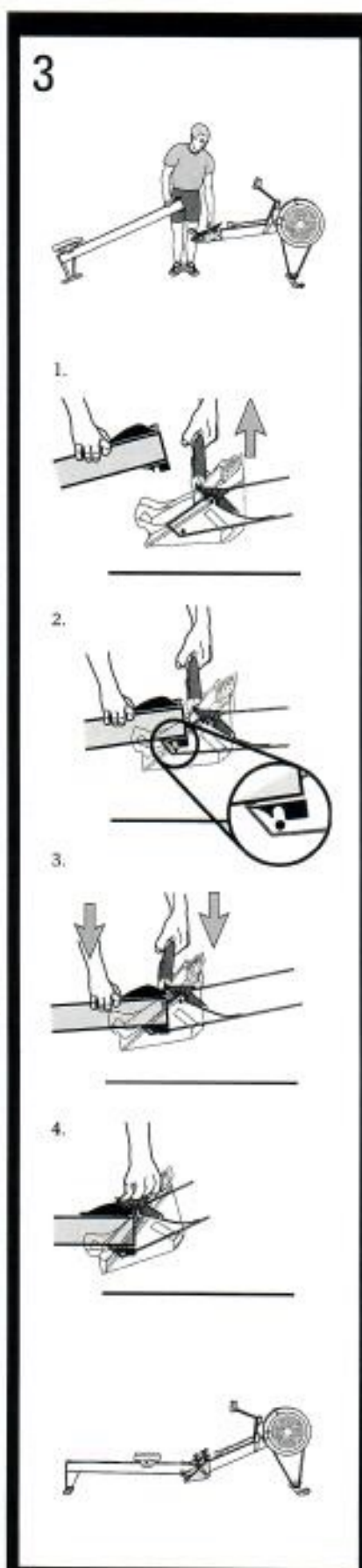
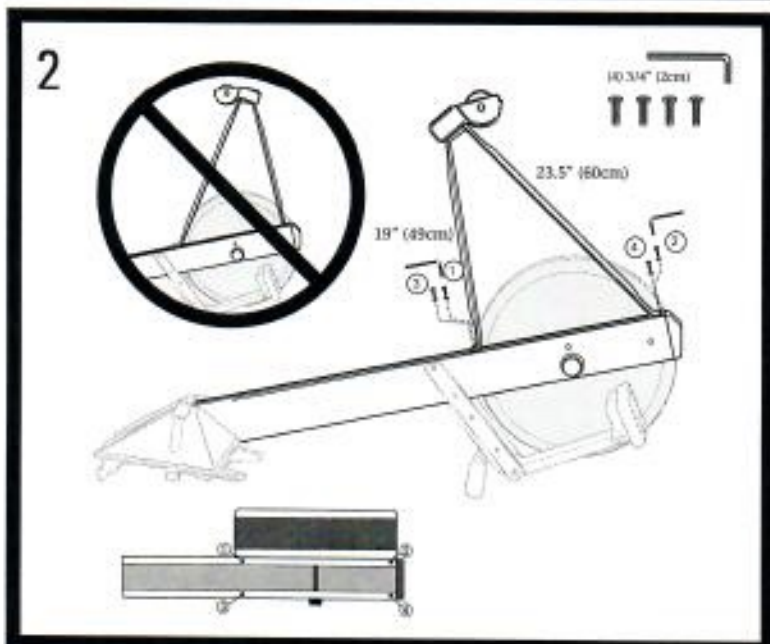
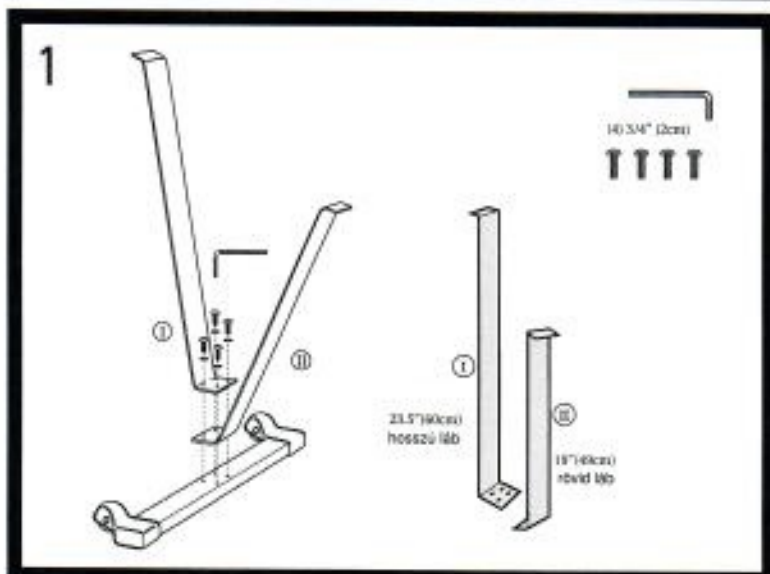
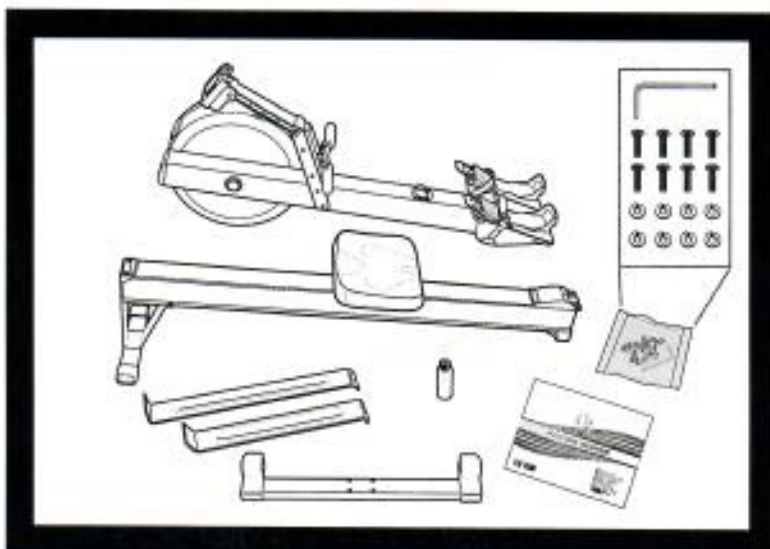


A CONCEPT2  
EVEZŐS ERGOMÉTER  
"D és E" MODELL  
HASZNÁLATI UTASÍTÁS

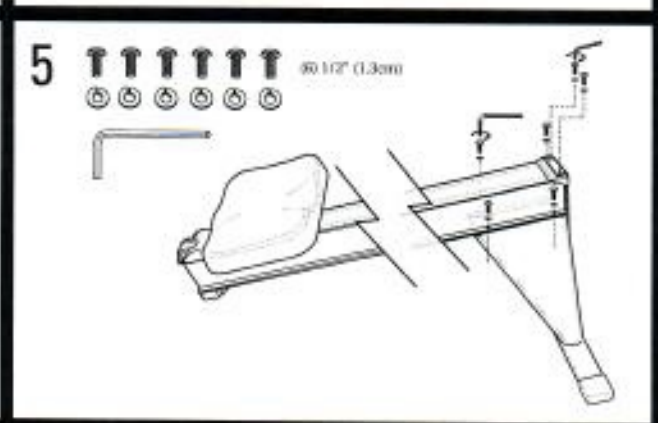
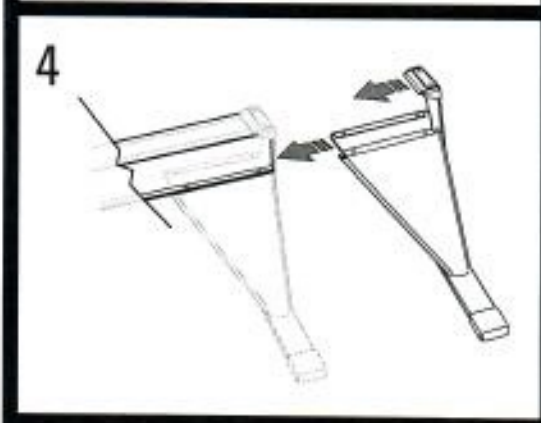
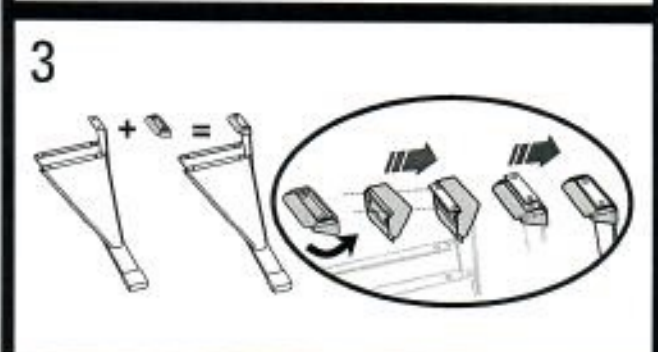
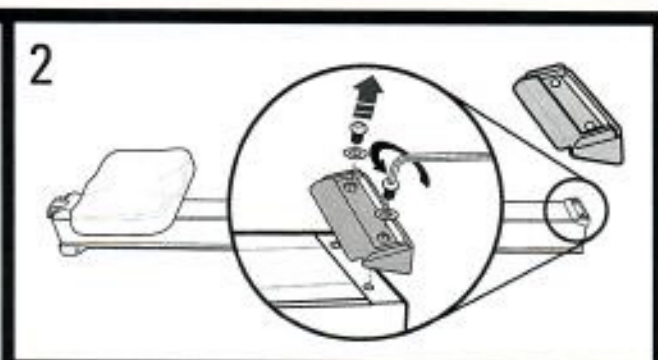
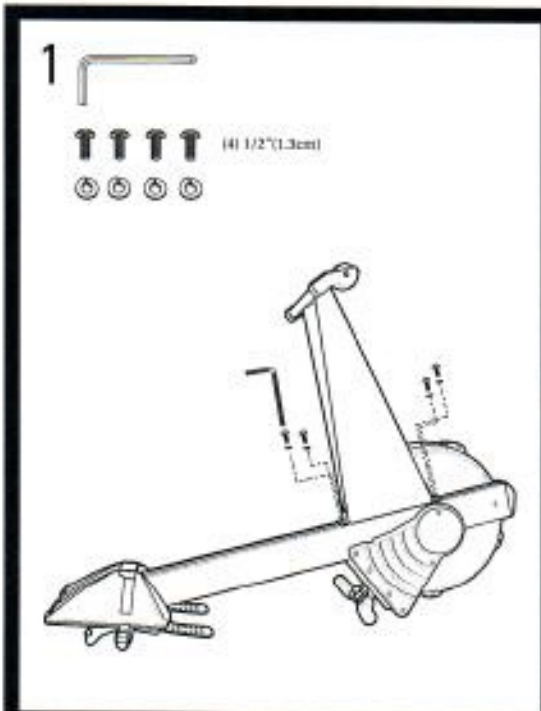
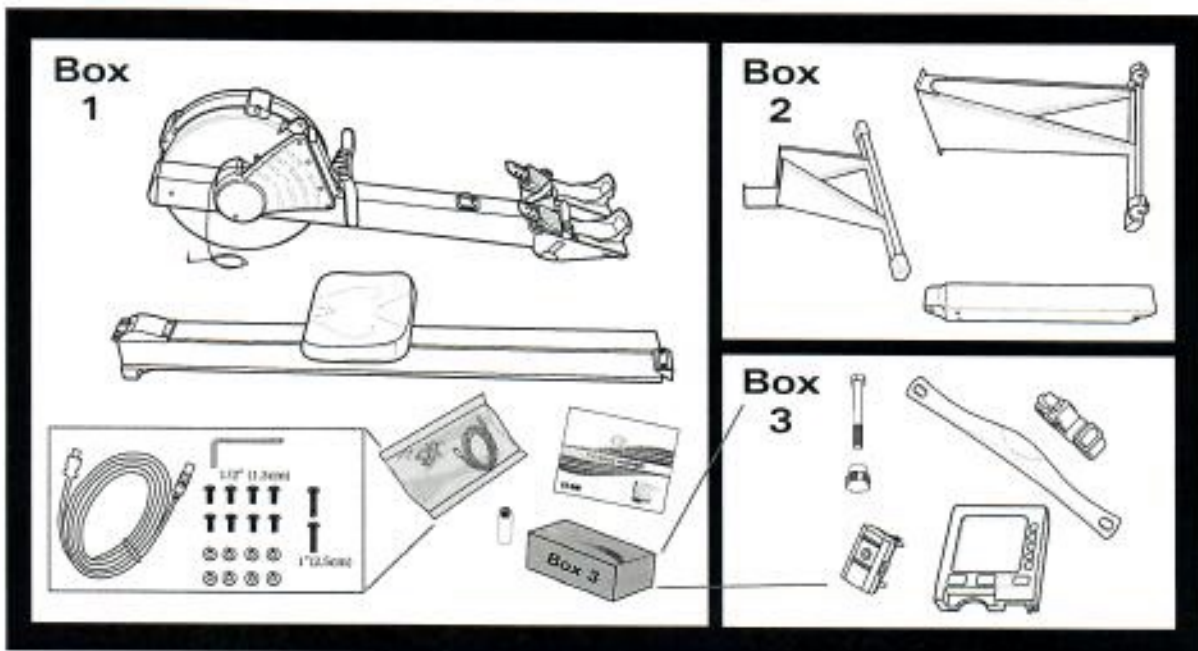
# Tartalom jegyzék

Ergométer összeszerelése .....	2. oldal
Sín illesztése .....	9. oldal
Ergométer használata.....	14. oldal
Edzésprogram tervezése.....	20. oldal
Karbantartás.....	26. oldal
Kijelző .....	35. oldal

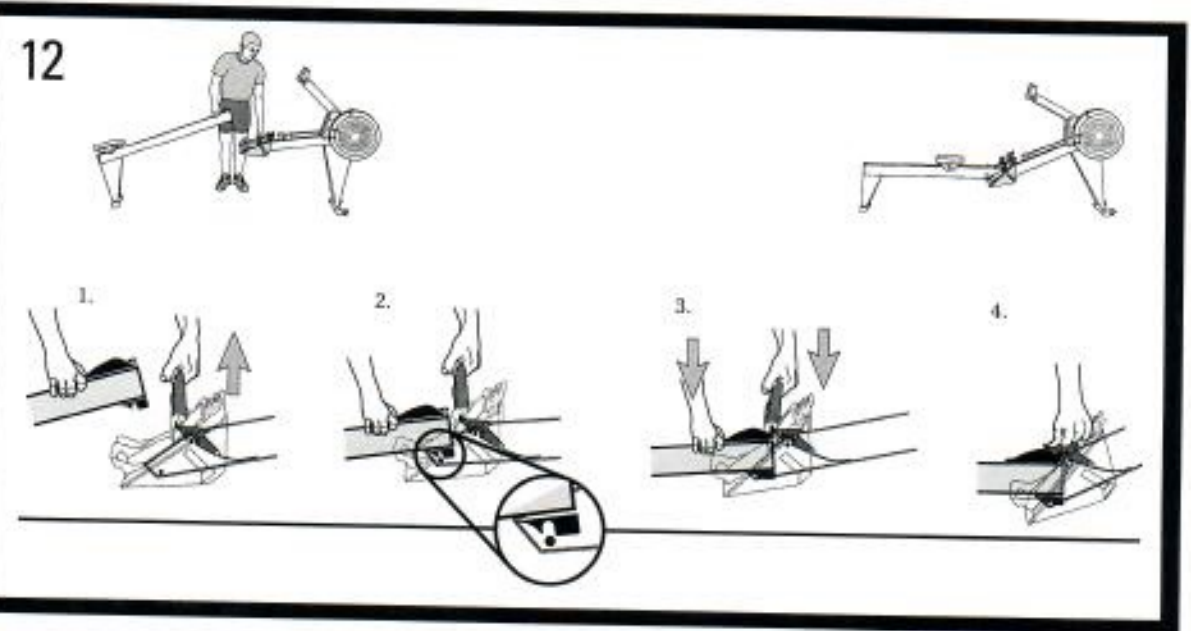
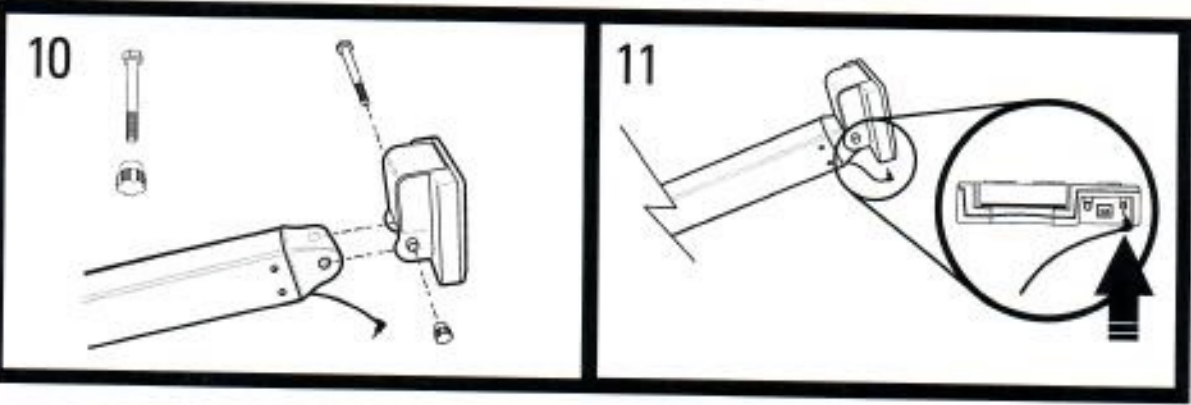
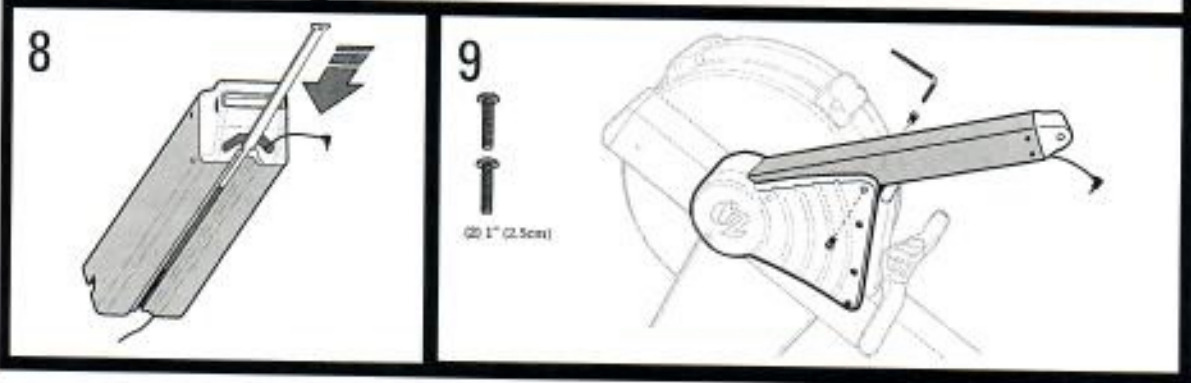
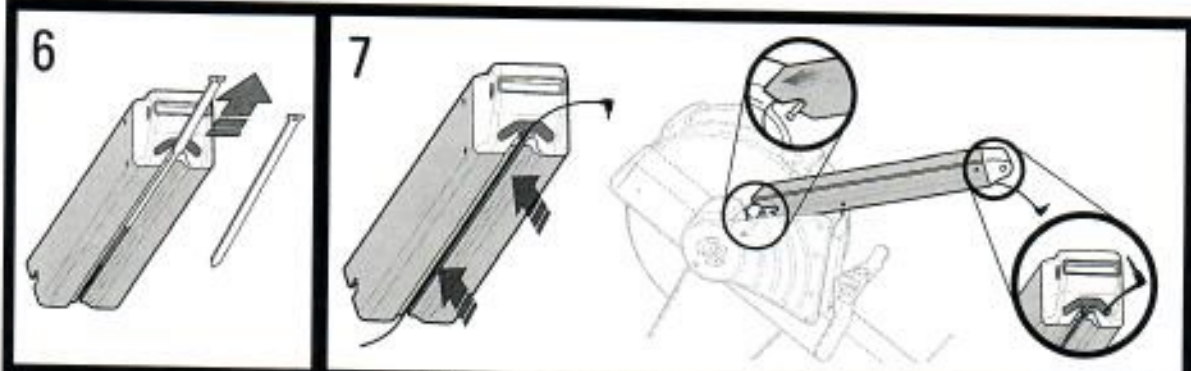
# concept2 MODEL D



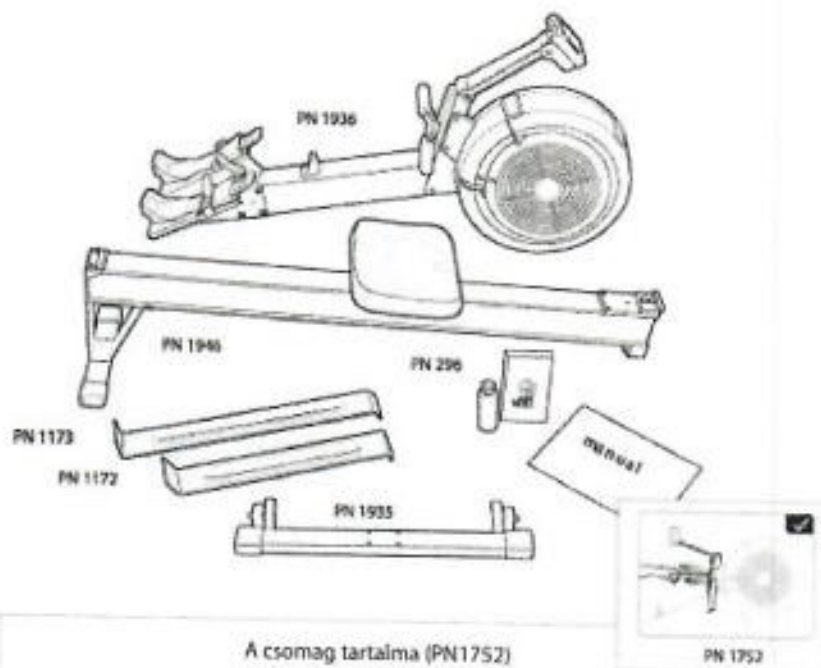
# concept2 MODELE



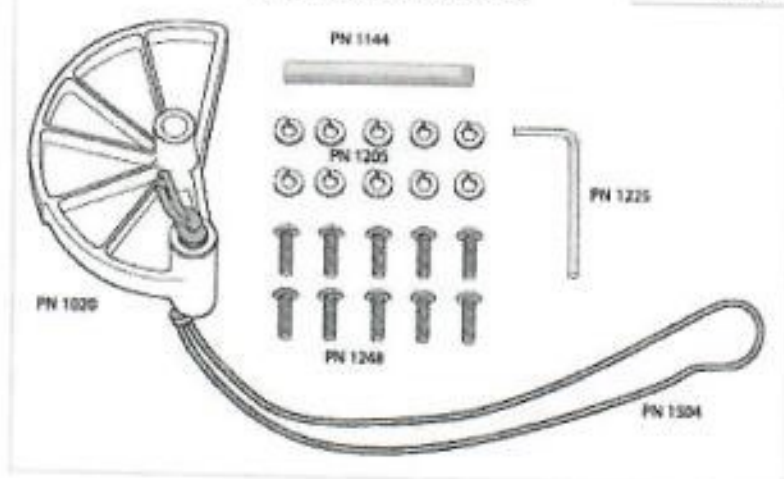




A CONCEPT2  
EVEZŐS  
ERGOMÉTER  
KICSOMAGO-  
LÁSA



A csomag tartalma (PN1752)



**Alkatrész szükséglet:**

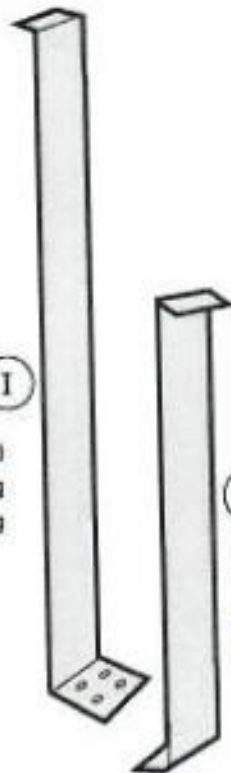
- 4 darab csavar
- 4 darab csavaralátét



3/4"  
or 2cm

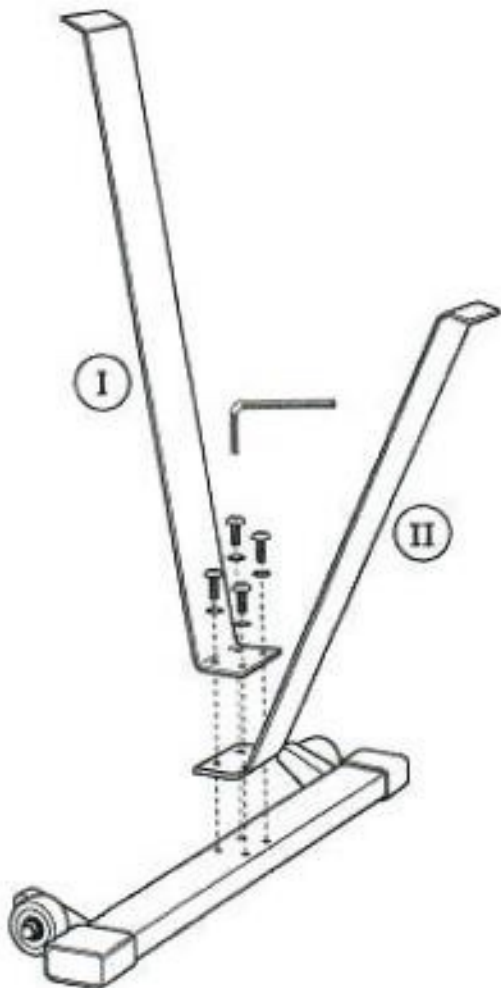
**Imbuszkulcs**

**szükséges!** (tartozék)



I  
23.5"  
(60cm)  
long  
leg

II  
19"  
(49cm)  
short  
leg



Megjegyzés: a hosszabb láb a kerek oldalára kell, hogy kerüljön!

AZ EVEZŐSGÉP  
LÁBÁNAK  
ÖSSZERAKÁSA

## AZ EVEZŐSGÉP LÁBÁNAK ÖSSZERAKÁSA

**Imbuszkulcs**  
**szükséges!** (tartozék)



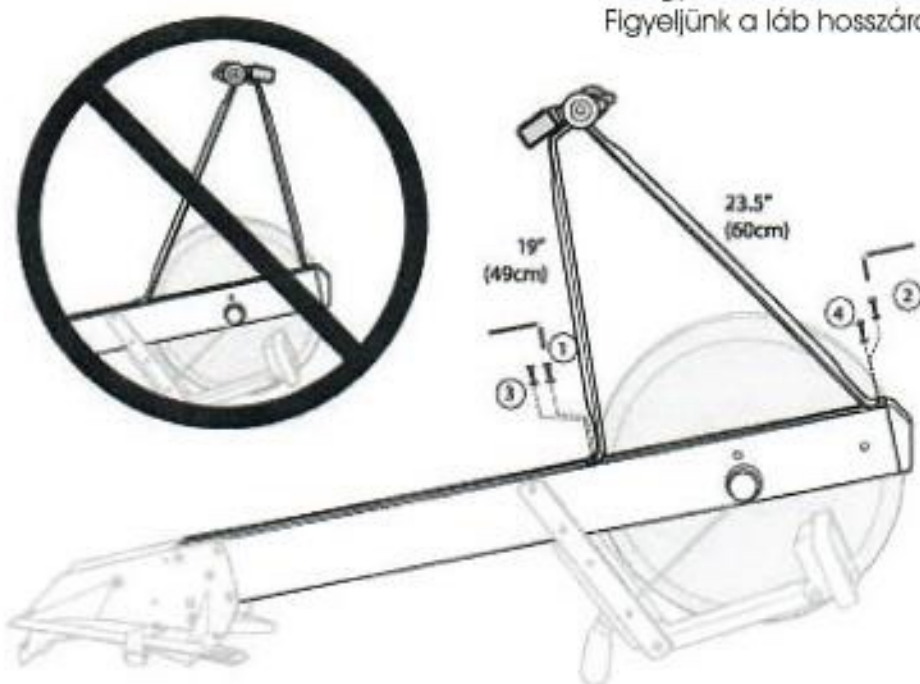
**Alkatrész szükséglet:**

4 darab csavar

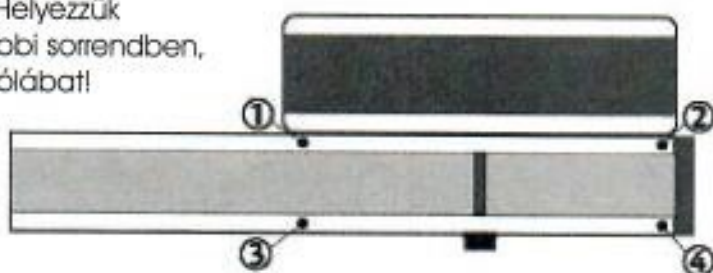
4 darab csavaralátét



Illesszük az ergométerhez a lábat,  
ahogy az illusztráció is látható.  
Figyeljünk a láb hosszára!

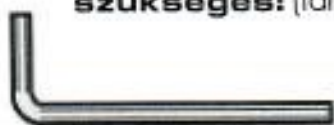


Az evezős ergométer alsó nézete  
a mókuserék felől. Helyezzük  
a csavarokat az alábbi sorrendben,  
hogy rögzítsük a tartólábat!





**Imbuszkulcs  
szükséges!** (tartozék)



**Alkatrész szükséglet:**

2 darab csavar  
2 darab csavaralátét

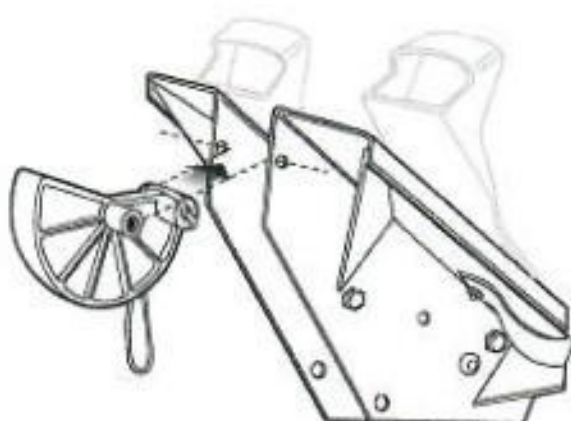


3/4"  
or 2cm

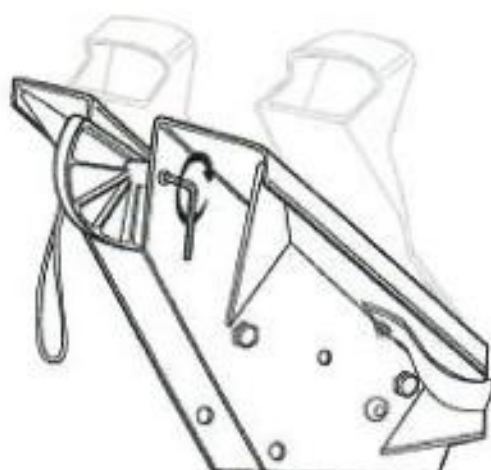
**A SÍNZÁRÓ  
EXCENTER  
INSTALLÁLÁSA**



1. Helyezzük a menetes csövet  
az excenterbe!



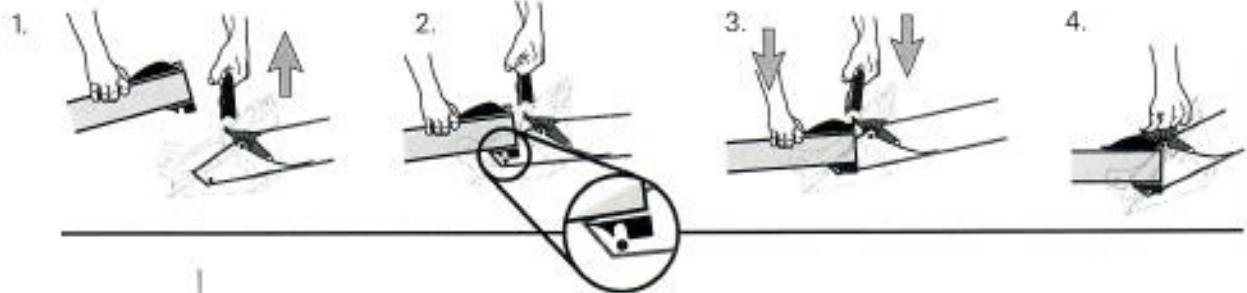
2. Tegyük az excenter a képen  
látható módon a két lábtartó  
közé. Elképzelhető, hogy egy  
kicsit hajlítani kell a lábtartón,  
hogy beférjen az excenter  
szorító. Győződjünk meg arról,  
hogy az ábrának megfelelően  
helyeztük-e be a sínzárót.



3. A két csavar segítségével a  
lábtartón található lyukon  
keresztül rögzítsük a sínzárót az  
imbuszkulccsal.



A két rész összeillesztése



A két rész szétszedése



**FIGYELMEZTETÉS**

- Mindig tartsuk zárt pozícióban a sínzárót, amikor a két rész egymáshoz van csatlakoztatva! Ennek elmulasztása emelés vagy szállítás esetén sérülést okozhat!

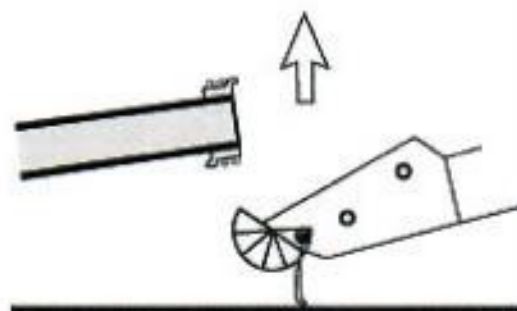
- A sérülések elkerülése miatt figyeljünk oda amikor csatlakoztatjuk a két részt egymáshoz!

## A SÍN CSATLAKOZ- TATÁSA

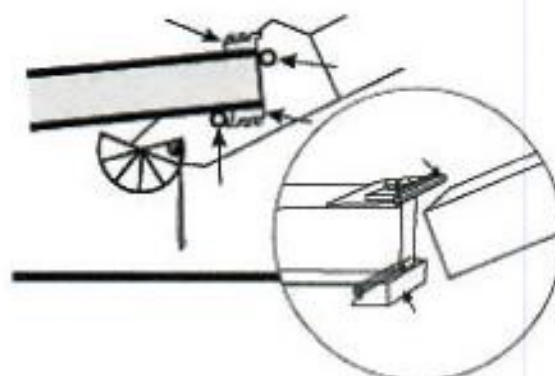


Helyezzük egymással szembe a sít és az ergométer első részét a felső képen látható módon.

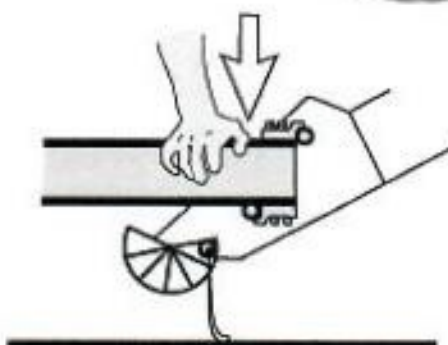
1. Az egyik lábpántot fogantyúnak használva, emeljük meg a csatlakozó végét addig, amíg a lábon levő kis kerekek nem érnek le. Emeljük a sín csatlakoztatni kívánt részét is erre a magasságra.



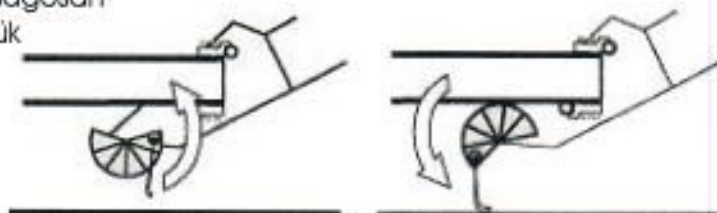
2. Tegyük a sít a lábtartók közé. Az alsó ívnek be kell akadnia a lábtartó alján található csőbe, a felső ívnek pedig felfeküdnie a felső csőre.



3. Engedjük le mindkét részt addig, míg biztosan nem kapcsolódnak össze.



4. Forgassuk el az excentert kattanásig, ezzel biztonságosan egymáshoz rögzítettük a két részt.

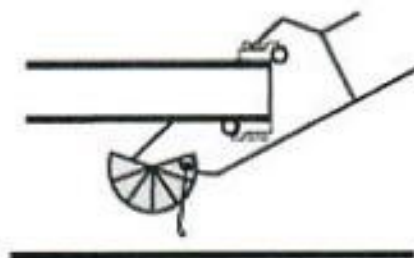
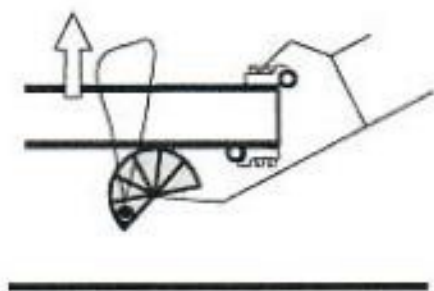


- Mindig tartsuk zárt pozícióban a sínzárót, amikor a két rész egymáshoz van csatlakoztatva! Ennek elmulasztása emelés vagy szállítás esetén sérülést okozhat!

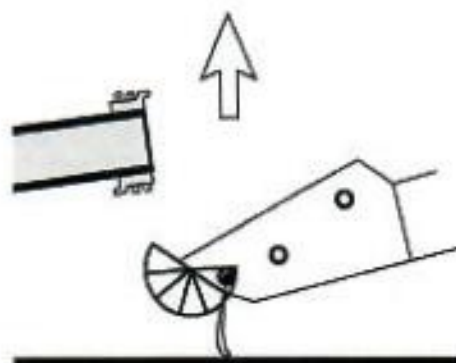
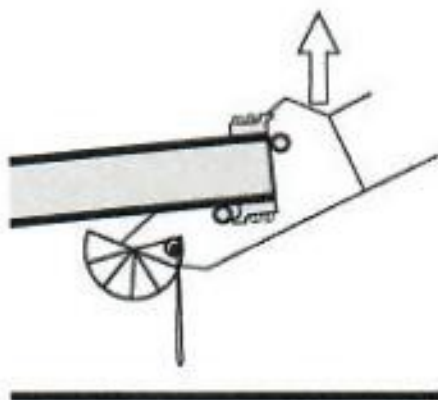
- A sérülések elkerülése miatt figyeljünk oda amikor csatlakoztatjuk a két részt egymáshoz!

**FIGYELMEZTETÉS**

1. Nyissuk ki a sínzárót a kötélföfő hűzásával!



2. A lábántot egyik kezűnkkel megfogva emeljük meg mindkét részt.

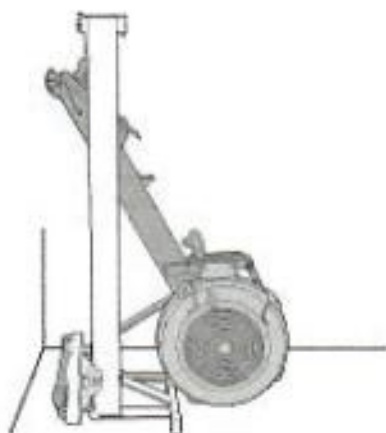


A SÍN  
SZÉTSZEDÉS

3. A másik kezűnkkel emeljük meg a sűnt, ezzel szétszedve a két részt egymástól

Tárolás

Helytakarékoság szempontjából tárolhatjuk felállítva az evezőgépet, ahogy a képen látható!



űgyeljűnk arra, hogy a gép felállítása közben a súlypont hirtelen megváltozhat!

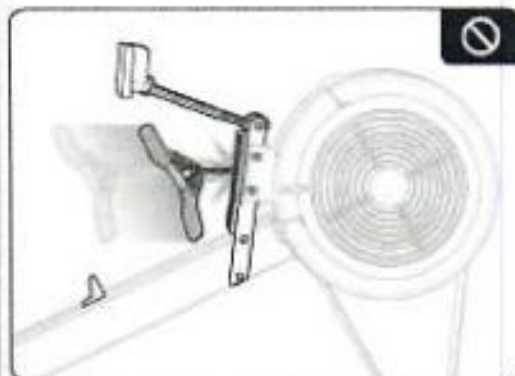
**FIGYELMEZTETÉS**



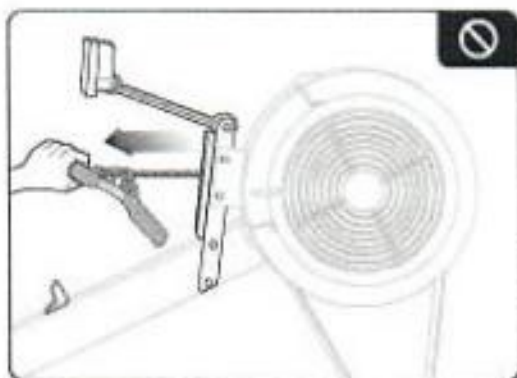
FIGYELMEZTETÉS



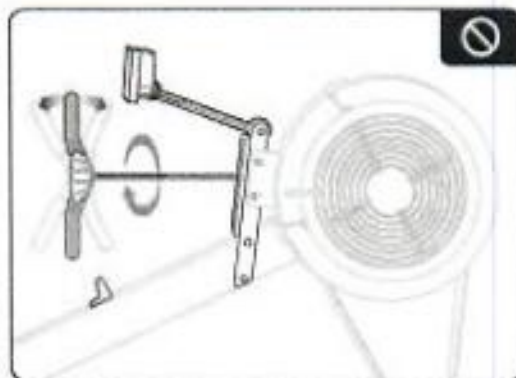
Húzzuk a nyelet mindkét kézzel egyenesen hátra.



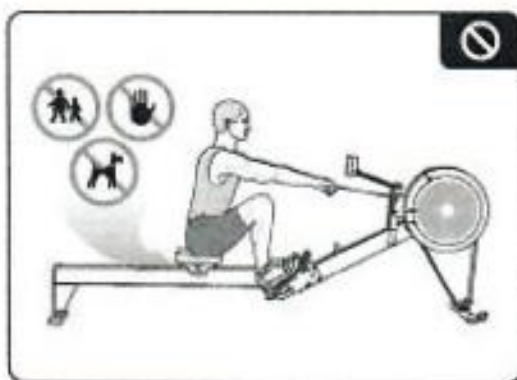
Ne engedjük szabadon a nyelet a láncvezetőnek ütközni.



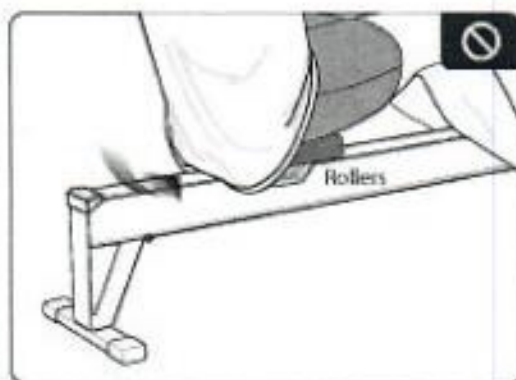
Mindig két kézzel fogjuk a nyelet!



Ne rázzuk a láncot, vagy húzzuk a két szár között oda-vissza!



Tartsuk távol a gyerekeket, állatokat, és az ujjakat a guruló ülés görgőitől, mert sérülést okozhat!



Ügyeljünk az ülés elé lógó ruházatra!



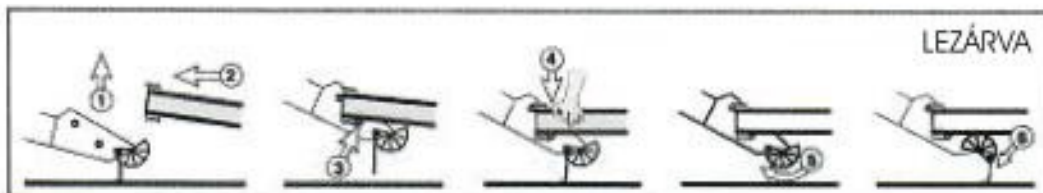


A nyelet engedjük vissza a láncvezetőhöz, vagy helyezzük a nyéltartóba!

Első használat előtt a lánc nem igényel külön olajozást!



A pontos karbantartási műveletekről részletesebben a karbantartási résznél lesz leírás (22. oldal)



Mindig zárja le az excentert, mielőtt mozgatni kezdené az evezős ergométert (6. oldal)

#### FONTOS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS:

#### FIGYELMEZTETÉS

- Az evezőgépet bármilyen szakadt, törött, meggyengült, vagy nem eredeti alkatrészrel használva – úgymint lánc, fogaskerék, lánccsatlakozó, U csavar, gumikötél, stb. – sérülést okozhat a felhasználónak. A Concept2 kifejezetten javasolja ilyen esetekben, hogy hívja a szervizt és cseréltesse ki a rosszat egy új Concept2 alkatrészrel!
- Az esetleges sérülések elkerülése végett, kérjük a sín csatlakoztatásánál fokozottan figyeljen!

Az a tény, hogy az evezéssel az összes izomcsoportot megmozgatjuk azt jelenti, hogy erősítjük és kiegyensúlyozzuk izmainkat. Evezés során a saját testtömeget nem kell cipelni, és egy folyamatos, ütközésmentes mozgást végezve tökéletes rehabilitációra, prevencióra is minden korosztálynak. Ugyanakkor a nem megfelelő technika – mint minden sportnál – sérülést, vagy egyéb problémát okozhat.

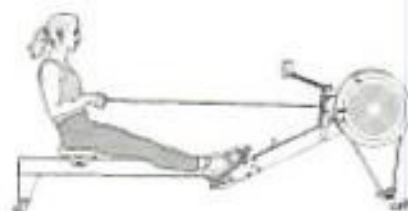
Ezt szem előtt tartva sorolunk fel számos dolgot, amelynek segítségével maximalizálhatjuk az evezés előnyeit:

1. Konzultáljunk orvosunkkal. Győződjünk meg arról, hogy nem veszélyes számunkra belekezdeni egy kimerítő edzésprogramba.
2. Ellenőrizzük a technikánkat. Tanulmányozzuk a 13. oldalon található technikai leírást. Néhány kulcspont a helyes technikához:

a, Döntsük előre felsőtestünket a vízfogásnál: a sípcsontoknak maximum függőlegesig kell előremenniük; a felsőtesttel ne hajoljunk túlságosan előre (max. 30 fok). A vízfogásnál a kinyúlás mértéke kényelmes legyen.

b, Koordináljuk az áthúzás alatt végzett mozgást: az indítást kezdjük a láb kinyújtásával és a váll hátralendítésével egy időben; a karok maradjanak nyújtva; az áthúzás befejezéseként húzzuk a nyelet a hasunkhoz (gyomorszáj magasságába).

c, Hátradőlés a szabadítás fázisában: kicsit dőlünk hátra a csapás befejezésénél, de ne feküdjünk le; a helyes hátradőlés mértéke annyi, mintha nem tennénk a lábunkat a lábtartóba és ameddig így hátra tudunk dőlni – ennél jobban evezés közben sem kell „lefeledni”.



3. Edzések közben (előtte és utána is) lazítsunk! A fájdalmak, sérülések megelőzésére érdemes időt szakítani az izmok nyújtására, lazítására. Nyújtsunk óvatosan, utánmozgások nélkül!

4. Kezdjük mindegyik edzésünket pár perc könnyű bemelegítéssel! Ez minimum 5 percet vegyen igénybe, mielőtt elkezdünk egy kemény edzést.

5. Kezdjük az edzésprogramunkat fokozatosan. A legelső edzésen ne evezzünk 5 percnél többet, engedjük hozzászokni testünket az új mozgáshoz. Fokozatosan növeljük az edzésidőt és az intenzitást az első két hétben.





6. A kemény munkához fokozatos terhelésnöveléssel lehet eljutni. Ha egy vagy több hét kimarad, akkor következő alkalommal ismét könnyebben kezdjük. Ne várjuk el azt, hogy ott folytatjuk, ahol abbahagytuk. Főleg ne próbálkozzunk bármilyen intenzív intervall edzéssel! Kezdjük kényelmes terheléssel – amennyi még jólesik! A következő alkalommal emeljük a terhelést. Ha ez sem okozott problémát, akkor – fokozatosan növelve a terhelést – folytathatjuk az abbahagyott edzésprogramot. Ha több mint egy hónap telt el az utolsó edzés óta, még nagyobb figyelmet fordítsunk a fokozatosságra!

7. A javasolt ellenállási szint a 3-mas. A legjobb általános szint kardioterheléshez a 4-es. A meghatározottnál magasabb ellenállási szinttel evezve csökken a hatékonysága az edzésprogramnak, mivel hamarabb elfáradunk és nagyobb az esélye a sérülésnek is. Az alacsonyabb beállításnál gyorsabban kell az erőt használni, ami növeli az edzés értékét.



8. Az ajánlott csapásszám zóna 24 és 30 közötti.

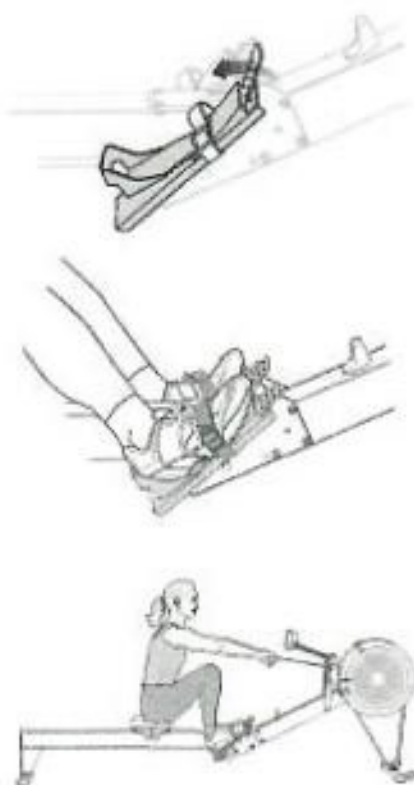
9. Vegyük figyelembe a napszakot. Reggeli edzés esetén melegítsünk be jobban és kezdjük nagyon könnyedén. Ne várjuk el, hogy azonnal nagy erő kifejtést tudunk leadni. Ha nem edzünk rendszeresen reggelente, de megtesszük viszonylag gyakran, emlékezzünk arra, hogy több idő kell ahhoz, hogy kemény edzést végezzünk.

10. Változtatatosan eddzzünk! Az egyik legjobb dolog a Concept2 evezős ergométerben, hogy könnyedén lehet variálni az edzéseket. Az edzés hosszát, a formáját, az intenzitását egyaránt tudjuk változtatni. A változatosság a legjobb ellenszere az unalomnak, és annak, hogy valaki egy hosszú, monoton mozgás után fájdalmat érezzen. És utoljára, de nem utolsó sorban a helyesen változtatott edzések sokkal nagyobb előnnyel kecsegtetnek a teljesítmény növelés terén.

11. Pihenjünk eleget. Annak ellenére, hogy az evezés felfrissít és mindennap akarunk edzeni, nagyon fontos, hogy a szervezetünk megfelelően kipihenhesse magát. Javasoljuk, hogy hetente minimum 1 napot pihenjünk és ne evezünk! Ehelyett elmehetünk sétálni, vagy más mozgási lehetőséget kereshetünk. Amennyiben nincs más lehetőség, akkor pedig könnyű és rövid edzést végezzünk. Ezzel még több motivációt szerzünk a másnapi edzéshez és jobban is fogjuk tudni megcsinálni.

## AZ ERGOMÉTER BEÁLLÍTÁSA

### A lábtartó beállítása



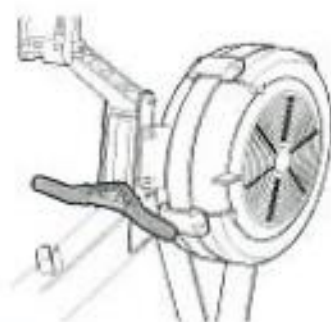
Húzzuk magunk felé a lábtartó felső végét, hogy kialakítsuk a 2 rögzítőből. Mozgassuk a lábtartót fölfelé vagy lefelé, a lábméretnek megfelelően, majd engedjük vissza a végét, hogy rögzítsük.

A megfelelő sarokmagasság beállítása után a lábpánt meghúzása következik. Ez akkor jó, ha a pánt a lábujjak mögött, a lábháton szorítja le a lábfejünket. Különböző szempontok miatt – kényelmi, mozgástartomány növelése, stb. – eltérhetünk az ajánlott beállítástól.

Az optimális beállítás lehetővé teszi, hogy a lábszárunk merőleges legyen a talajra a vízfogás fázisában.

- minél lejjebb állítjuk a lábtartót, annál jobban tudunk bekocsizni
- minél feljebb állítva pedig csökken a lábhajlítás mértéke

### A nyéltartó használata



Edzés előtt helyezzük a nyelet a nyéltartóba, hogy amikor ráülünk a kocsira, akkor is elérjük. Figyelmeztetés: Amikor nem használjuk az evezős ergométert, engedjük vissza teljesen a nyelet a láncvezetőig (ahogy a bal oldali képen látható). Ezzel a gumikötél élettartamát növelhetjük meg.

### A kijelzőkar állítása



Állítsuk be úgy a kart, hogy a mozgás teljes tartományában jól lássuk a kijelzőt. Megjegyzés: célszerű kicsit feljebb állítani a kart, hogyha véletlenül - edzés közben - elengedjük a nyelet, ne törje be az LCD panelt.

### Üléspárna



Egyéni függő, hogy kinek mennyire kényelmes az ülés, ezért javasoljuk, hogy ha nem érzi elég komfortosnak, akkor használjon ülőpárnát, amelyet a Concept2 forgalmazótól tud megrendelni (PN1409).



### VÍZFOGÁS



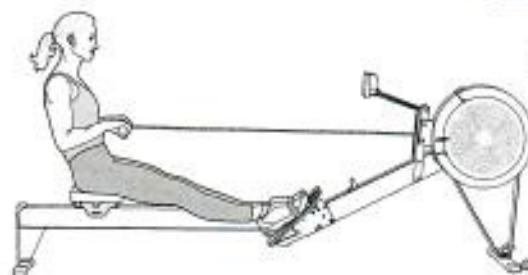
- kar kinyújtott
- csukló egyenes
- a felsőtest kicsit előrehajol, a hát egyenes, de nem „karó”
- egészen addig kell előre kocsizni, amíg a lábszár függőleges helyzetbe nem kerül (vagy ameddig a mozgástartományunk engedi)

### ÁTHÚZÁS



- kezdjük kinyújtani a lábunkat
- ezzel egy időben elindítjuk a vállunkat is hátrafelé, közben a kar nyújtva marad
- folyamatosan, egyre több erőt használva gyorsítuk a nyelet

### AZ ÁTHÚZÁS BEFEJEZŐ FÁZISA



- kezdjük behajlítani a karunkat,
- nyújtjuk ki a lábunkat és a csapás hatékonyságának megtartásához segítsük a kar munkáját a láb kitámasztásával (ne hajlítsuk be előbb), amíg a nyél el nem éri a testünket
- kicsit dőlünk hátra

### ELŐRE KOCSIZÁS



- először nyújtjuk ki a karunkat
- döntjük előre a felsőtestünket
- mikor már a nyél elhagyta a térdvonalát, utána kezdjük behajlítani a lábunkat, és kezdjük meg az előre kocsizást

### VÍZFOGÁS



- kocsizunk addig előre, amíg a lábszárunk függőleges helyzetbe nem ér
- a felsőtesttel dőlünk előre „csipőből”
- a karokat nyújtjuk ki teljesen
- ezzel befejeztünk egy teljes csapást és eljutottunk oda, hogy ezt a mozgást folyamatosan végezve evezünk

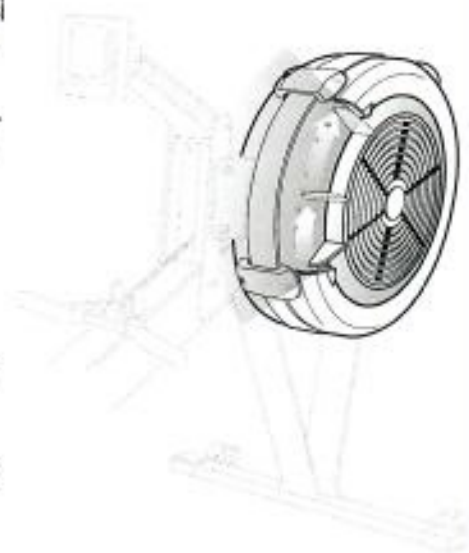
#### Technikai tippek:

- kérjünk meg valakit, hogy nézze meg a mozgásunkat, és hasonlítsa össze a képen látható ábrákkal, illetve lehetőség szerint tükör előtt figyeljük mozgásunkat
- a mozgásfázisoknak folyamatosan és akadázásmentesen kell követnie egymást
- az ajánlott csapásszám 24 és 30 közötti percenként, a kijelzőn nyomon követhető
- a nyelet kényelmesen és lazán fogjuk, a csukló maradjon egyvonalban



### Koncepció:

- Minél jobban gyorsítjuk a nyelet, annál nagyobb lesz az ellenállás. Ez azért van, mert a Concept2 evezős ergométerek levegő ellenállással működnek, amely a forgó mókuseréknél keletkezik. Minél jobban gyorsítjuk a kereket, annál több légeellenállás keletkezik.
- Olyan keményen vagy könnyen lehet evezni, ahogy éppen kedvünk tartja. Ebből adódóan ezzel az evezőgéppel nem lehet mindig ugyanazzal az intenzitási szinten edzeni. Ez mindig rajtunk múlik. Minél több energiát fektetünk az evezésbe, annál gyorsabban haladunk, több Wattot termelünk és több kalóriát égetünk. Ezeket a teljesítményeket méri és mutatja a PM3 kijelző. Mindig tartsuk észben a célunkat. Például, ha sok kalóriát szeretnénk elégetni, akkor inkább evezünk hosszú időn keresztül, mint keményen.
- Az ellenállási szint olyan, mint a kerékpár váltó, azaz az evezés érzését befolyásolja és nem pedig közvetlenül az ellenállást. Egy kis gyakorlás után elegendő tapasztalatot szerzünk ahhoz, hogy megtaláljuk a leginkább – az edzési célunknak, erőnknek és edzettségünknek – megfelelő ellenállási szintet. Mi – a Concept2 – a 3-5 közötti szintet javasoljuk, mert ez a legjobb aerob edzéshez. Ezzel a beállítással hasonló érzéssel evezhetünk, mintha egy karcsú, evezős versenyhajóban lennénk. Nagyobbra állítva a kart, inkább egy nehéz, túrahajóban való evezéshez hasonló élményt kapunk.
- A kijelzőn nyomon követhetjük a teljesítményünket 500 méteres részdőben, Wattban, kalóriában. A PM3 kijelzőn választhatunk az egységek és a kijelzési opciók között is, amelyik a legjobban megfelel számunkra.



### Ellenállási szint



Karcsú, gyors versenyhajó érzetéhez állítsuk az ellenállási szintet 1-4-re



Lassú, nehezebb túrahajó érzéshez 6-10-re.

### Mit tudunk kezdeni a PM3 kijelzővel?

- evezni anélkül, hogy megnyomnánk egyetlen gombot is,
- előre beállított edzésekből kiválasztani a megfelelőt, amely azonnal betöltődik,
- beprogramozni és tárolni edzéseket,
- eltárolni az összes megtett métert (csak az edzés közbenit, a pihenőidő alattit nem)
- kiválaszthatjuk a különböző egységeket (méter, watt, stb.) és kijelzési opciók közül a számunkra legmegfelelőbbet,
- a fejlődést nyomon követhetjük a továbbfejlesztett edzésnaplónak köszönhetően,
- PC-re menthetjük az adatokat a C2 logkártyáról,
- menük segítségével választhatunk az opciók között – nem kell billentyű-kombinációkat megjegyezni,
- interneten keresztül csatlakozási lehetőség.

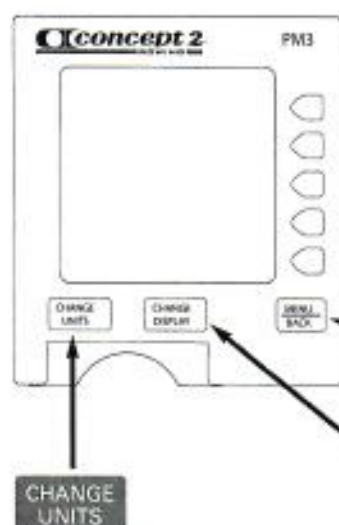
A HELYES  
EVEZŐS  
TECHNIKA

A kijelző bekapcsol azonnal, ha az alábbi műveletek valamelyikét végrehajtjuk:

- elkezdünk egy csapást,
- megnyomunk egy gombot,
- behelyezzük a logkártyát.

Hogyan  
kapcsoljuk be,  
illetve ki a PM3  
monitort?

A kijelző automatikusan kikapcsol 4 perc inaktivitás után.



Az 5 gomb segítségével könnyen navigálhatunk a menüben. Amennyiben rossz gombot nyomunk meg, a **MENU BACK** gombbal visszaléphetünk egyet.

Az alsó gombokkal az alábbiakat választhatjuk:

**CHANGE UNITS**

Gombnyomásra 4 egység között választhatunk: watt, kalória, átlag részidő és méter. Bármikor válthatunk az egységek között, edzés előtt, közben és után is.

**CHANGE DISPLAY**

Nagy méretű kijelzés, csapás-görbe, ellenfél (nyúl), diagram nézet és maxadat.

**MENU BACK**

Ha a kijelző kikapcsolt állapotában megnyomjuk, bekapcsolódik; ezzel lehet a menüt előhívni, illetve a menün belül egyet visszalépni; ha abba akarjuk hagyni az edzést, álljunk meg, várjunk 6 másodpercet és utána megnyomjuk a gombot és visszakerülünk a főmenübe.

Hogyan  
használjam  
a PM3 kijelző  
gombjait?

További információkért nézze meg a kijelző leírását vagy látogassa meg a [www.concept2.com/PM3](http://www.concept2.com/PM3) oldalt (angol nyelvű).



<p>Cél meghatározása</p>	<p>Az első dolog az edzésprogram kialakításánál a tiszta cél meghatározása. A vásárlók többsége az alábbi célokat szokta kitűzni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jó formába kerülni,</li> <li>- súlycsökkentés,</li> <li>- versenyevezéshez edzés,</li> <li>- egészségmegőrzés (vércukor, koleszterin, magas vérnyomás, stb.)</li> <li>- edzés kiegészítés más – nem evezés – sportágnál,</li> <li>- megőrizni az edzettséget sérülés közben is,</li> <li>- a legjobb ergométeres evezőssé válni a saját kor/nem/súlykategóriában a világon (látogassa meg a <a href="http://www.concept2.com">www.concept2.com</a> weboldalon az Online World Ranking-et)</li> </ul>
<p>Megérteni, mit kell tenni ahhoz, hogy elérjük célunkat</p>	<p>Például, ha a cél kalóriaégetés, akkor célszerű rendszeresen, minimum 30 percet evezni nem túl magas intenzitással. A versenyevezéshez szükséges edzésként különböző edzések variálása, amely magába foglalja a speciális hosszúságú intervall edzéseket, és – főleg versenyek közeledtével – az intenzitásnak is nagyon magasnak kell lennie.</p> <p>Rehabilitáció esetén az orvos vagy rehabilitáció vezető tud segítséget nyújtani, hogy a megfelelő terhelést kapjuk.</p>
<p>Edzések azonosítása, amelyek segítik a cél elérését</p>	<p>Virtuálisan végtelen számú és változatosságú edzés végezhető a Concept2 evezős ergométeren. Legyünk olyan kreatívak, amilyenek tudunk! Az edzésjavaslatok kiegészítéséhez néhány ötlet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a PM3 kijelző tartalmaz különböző, előre beprogramozott edzéseket. Ezekhez hozzáadhatjuk a saját kedvenceinket, amelyet ezután egy gombnyomással elérhetünk,</li> <li>- vezessünk edzésnaplót, amellyel nyomon követhetjük a fejlődésünket,</li> <li>- nézzük meg rendszeresen a Concept2 weboldalt, ahol a Workout of the Day (a nap edzése) menüpont alatt mindig új edzéseket találhatunk,</li> <li>- A The Update című félévente megjelenő angol nyelvű újságunkban is szokott lenni edzésjavaslat – az újság ingyenesen megrendelhető a helyi Concept2 forgalmazónál,</li> <li>- Bármilyen kedvenc edzésünket átkonvertálhatjuk az evezőgépre. Például egy futó kedvenc intervall edzését az ergométeren beállíthatja ugyanazzal a terhelési- és pihenőidővel.</li> </ul>

### **Miért ellenőrizzük a fejlődést?**

- nagyon nagy jutalom és motiváció látni a jó eredményt,
- ez a legjobb módja annak, hogy eldöntsük folytassuk-e az eddig elkezdett terhelést a cél érdekében, vagy változtassunk rajta,
- ha a fejlődés folyamatos, akkor nem látjuk a különbséget, ahonnan elkezdtek és a mostani között,
- ha nem fejlődünk, fontos, hogy feljegyezzük, mit csináltunk, mert akkor legközelebb elkerülhetjük ezt a hibát,
- ha nem írjuk le a dolgokat, elfelejtjük,
- a leírt adatok segítik a lelkismeretünket, mert ha nem végeztünk el valamit, az edzésnaplóból visszanézhető,
- nyerhet pólót, oklevelet, stb. a Millio Méter Klub és az online eseményeken való részvétellel

Számos lehetőség van a fejlődés figyelésére. Használjuk azt, amelyiket a legjobbnak tartunk, vagy használjuk párhuzamosan többet, és ebből szűrjük ki a legmegfelelőbbet.

- használjuk az edzésnaplót, amely ebben a füzetben található (készítsünk másolatokat róla, mielőtt beleíránk!)
- kérjen edzésnaplót a Concept2 -től. Örömmel küldünk minden tagunknak, aki csatlakozik családunkhoz (látogassa meg a [concept2.com](http://concept2.com) weboldalt, vagy hívja a 001 800 245 5676-os telefonszámot)
- alkossuk meg a saját edzésnaplónkat üres papír, füzet, stb. segítségével
- próbáljuk ki az Online Edzésnapló rendszert a fentebb említett weboldalon, ez a legújabb és legtöbb információt adó rendszer, amelyet ajánlunk mindenkinek. Mindemellett, hogy rögzíthetjük a levezett métereket, a program összesíti a heti, a havi és az éves eredményt és átlagokat.

### **A FEJLŐDÉS NYOMON KÖVETÉSE**

Az egyik legfontosabb dolog, hogy figyeljük a változást.

1. Látogassa meg a [www.concept2.com](http://www.concept2.com) weboldalt
2. Kattintson az „Online Ranking/Logbook” ikonra és hozzon létre új felhasználót „create a new profile”
3. Ezután kiválaszthatja, hogy szeretne-e e-mailben levelet kapni a Concept2-től, illetve részt kíván-e venni az évente nullázódó összetett métert evezettek klubjában „Annual Meters Ranking Board”
4. Most már Ön is tagja a Concept2 online társadalomnak.

Ezután, ha be akar írni egy edzést, az alábbiakat kell tenni:

1. Látogassa meg a [www.concept2.com](http://www.concept2.com) weboldalt
2. Kattintson az „Online Ranking/Logbook” ikonra
3. Kattintson a „Log In” ikonra
4. Írja be az e-mail címét és a kódját
5. Kattintson az új eredmény bevitele „Enter a new result” gombbal

**KEZDJÜNK!**

Hogyan hozzuk létre a saját Online Edzésnaplónkat



# EDZÉSNAPLÓ – NAPI

SZEMÉLYES ADATOK			
Dátum:	Edzés formája: <input type="checkbox"/> evezős ergométer, <input type="checkbox"/> vízi evezés <input type="checkbox"/> egyéb		Edzés partnerek:
Idő:			
Az edzés környezeti tényezői: <input type="checkbox"/> meleg <input type="checkbox"/> hideg <input type="checkbox"/> épp jó <input type="checkbox"/> párás <input type="checkbox"/> száraz.	Az edzés előtti energiaszint: <input type="checkbox"/> alacsony, motivációhiányos <input type="checkbox"/> köztes <input type="checkbox"/> rendben, motivált <input type="checkbox"/> energiával teli, nagyon motivált. Megjegyzés:	Kedv: <input type="checkbox"/> rossz, ingerlékeny <input type="checkbox"/> nyomott <input type="checkbox"/> még jó <input type="checkbox"/> jó <input type="checkbox"/> nagyszerű. Megjegyzés:	
Testsúly edzés előtt:	Testsúly edzés után:	Ébredési pulzusszám:	Edzés előtti pulzusszám:
Mai edzés:		Célok:	
Milyen érzés volt és egyéb megjegyzések:			

EDZÉSADATOK										
Intervallum / részadatok:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Méter										
Részidő, Watt vagy kalória										
Pulzus-vagy csapás-szám										
Egyéb										
Több adat	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Méter										
Részidő, Watt vagy kalória										
Pulzus-vagy csapás-szám										
Egyéb										

ÖSSZESÍTŐ ADATOK:						
	Ergométeren megtett összes méter	Ergométeren töltött idő	Vízen megtett összes méter	Vízen töltött idő	Egyéb: távolság	Egyéb: idő
Napi összes:						
Dátum:						
Egyéb:						
Javaslat a legközelebbi alkalomra, amikor ezt az edzést csinálom:						



Felmérő távja: 2000 méter

Felmérő időpontja	Táv/Idő	Megjegyzés

Felmérő távja: 30 perc

Felmérő időpontja	Táv/Idő	Megjegyzés

Felmérő távja: 60 perc

Felmérő időpontja	Táv/Idő	Megjegyzés



<p>Nincs jobb visszajelzés, mint látni a fejlődést! De ez csak akkor látható, ha folyamatosan vezetjük az edzésnaplót. Írjuk le mennyit eveztünk, milyen gyorsan, mennyi kalóriát égettünk el, és minden olyan adatot, amit fontosnak tartunk. A PM3 kijelző szolgáltatásai közé tartozik az azonnali és összesített gazdag információ az edzésről. Jelöljük ki célnak, hogy elevezzünk Chicagóból Kaliforniába, vagy evezzünk 1 millió métert évente. A cél önmagában nem olyan fontos, mint inkább az, hogy nyomon kövessük a fejlődésünket.</p>	<p>MARADJUNK MOTIVÁLTAK.</p> <p>Használjuk az edzésnaplót</p>
<p>Az evezős ergométer bajnokságok minden évben kb. 25.000 embert vonzanak. Ezek a versenyek nemcsak profi sportolók részére ajánlottak, hanem bármely korú és képességű embernek, akik rájöttek arra, hogy a versenyek nagyszerű motivációt adnak az edzéshez. Ha sosem terveztük, hogy induljunk valamelyiken, akkor is próbáljuk meg az online ranglistát, és nézzük meg, hogy hányadik helyen lennénk. Az egyik reménytelen evezős azt a célt tűzte maga elé, hogy az 50%-ba bekerül valamelyik kategóriában – ez egy nagyszerű alkalom arra, hogy a ranglistát a motiváció elősegítésére használjuk.</p>	<p>A verseny az élet fűszere</p>
<p>Ha kialakítunk egy rendszeres időpontot, amikor edzünk, az nagymértékben megkönnyíti az edzésprogramunk végrehajtását. Ellenkező esetben nagyon könnyű kihagyni az edzést, vagy valami mást csinálni helyette. Allen Martin példáját véve alapul: 14 évvel ezelőtt eldöntötte, hogy minden reggel evez 40 percet reggeli előtt. „Egy kezemen meg tudom számolni a napokat, amikor nem végeztem el az edzést, és ez nagyon jó ösztönzés.” Mikor Allen utazik, mindig megbizonyosodik arról, hogy a hotelnek van Concept2 evezős ergométere.</p>	<p>Rendszer az edzésekben</p>
<p>Ha evezett valaki már iskolában vagy a klubban, az megtapasztalhatta azt a bajtársiasságot és a megosztott felelősséget a cél elérése érdekében, amit a csapatban evezés jelent. Mi szintén ismerünk olyan ergométer használókat, akik megalakítják a saját kis „klubjukat”, versenyeznek és egymást segítik, hogy megcsinálják az edzéseket és elérjék céljaikat.</p> <p>Ha nehézségekbe ütközik egy ilyen csoporthoz tartozni, akkor keressünk egyet az online rendszerben. A <a href="http://concept2.com">concept2.com</a> weboldalon lehet csatlakozni az online ranglistához. Ezzel nemcsak a métereket lehet feljegyezni, hanem csatlakozni lehet az online fórumhoz is, ahol edzéssel kapcsolatban is sok mindent meg lehet tudni. Evezősök százai, a világ minden részéről részt vesznek olyan témakörökben, mint például nyújtás, a legjobb sporttáplálék, a motiváció megtartása, stb.</p>	<p>Kis segítség a barátoktól</p>
<p>Egy elérendő cél és a jutalom, ha elérjük. Ez az egyszerű formula elegendő ahhoz, hogy az evezősök többségét edzésre sarkallja újra és újra. Szerezzük meg a Millió Méter Klub pólóját! Evezzünk 200.000 métert egy hónapon belül a Holiday Challenge-ben. Ábrázoljuk a fejlődésünket a Lake Champlain játékban.</p>	<p>Ösztönzés</p>
<p>Sosem fogjuk elkezdni, ha csak nem kezdjük azonnal! Ma és nem holnap. Ülünk rá az ergométerre és kezdünk evezni! Az első edzésen 5-10 perc bőven elég. Mikor befejeztük, vegyünk egy darab papírt, vagy a Concept2 edzésnaplót, vagy a C2 online oldalára menjünk, és írjuk le mennyit és mennyi ideig eveztünk. Ekkor már jó úton haladunk. Mielőtt tudatosulna bennünk, már hívjuk is a Concept2-t a millió méter tanúsítvánnyal.</p>	<p>Kezdjük el</p>



## KARBANTARTÁS

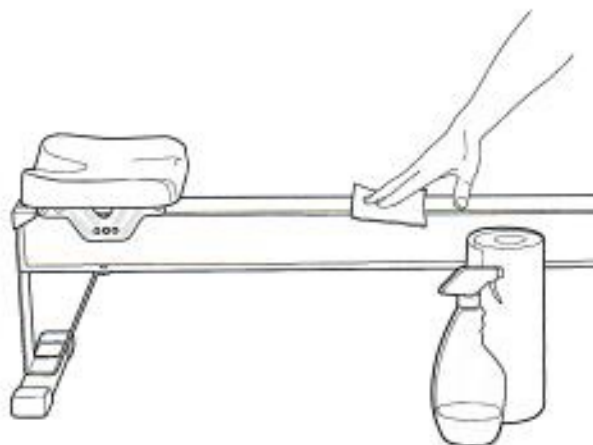
A sín tisztántartása

### Minden használat után tisztítandó!

#### Szükséges eszközök:

Törlerongy vagy törőpapír, ami nem karcos.  
Tisztítóanyag: szappanos víz vagy bármely ablaktisztító.

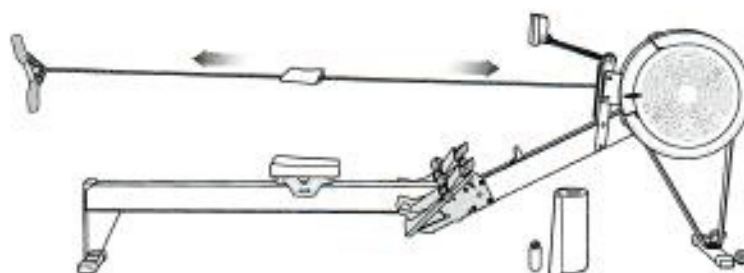
**Tilos:** savval, hypóval, súrolószerrel tisztítani!



## LÁNCKENÉS

Minden 50 óra használat után

Tisztítsuk és kenjük a láncot a mellékelt olajjal (vagy bármilyen ásványi olajjal). Öntsük az olajat a törőkendőre és húzzuk végig a láncon a kendőt, a felesleget pedig töröljük le. Ismételjük, ha szükséges.

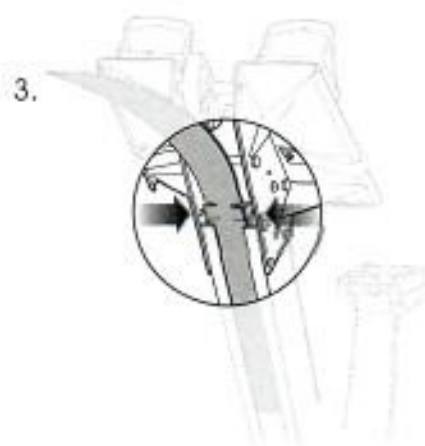


Vizsgáljuk meg a láncot, ha az olajozás nem segít, akkor a láncot a fogaskerékkel együtt cserélni kell (lánc - PN1716; fogaskerék - PN1112).

A gumikötélen feszíteni kell, ha a nyelet nem húzza vissza teljesen a láncvezetőig. A gumikötélhez való hozzáféréshez először szét kell választani a sín és a fejet, majd a fejrészt felállítani.

## A GUMIKÖTÉL BEÁLLÍTÁSA

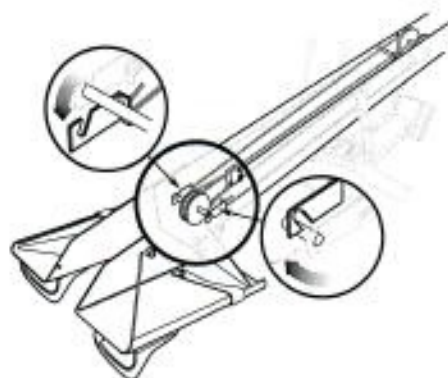
Minden 250 óra használat után (vagy havonta az intézményi felhasználóknál).



4. Fordítsuk fejfelé, és tegyük alá valamilyen támasztékot, hogy ne dőljön el.



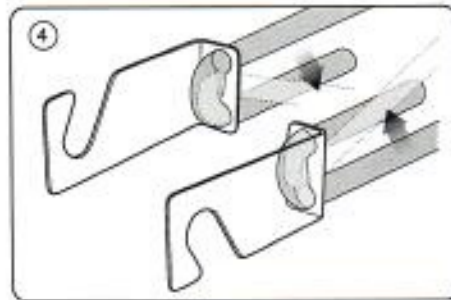
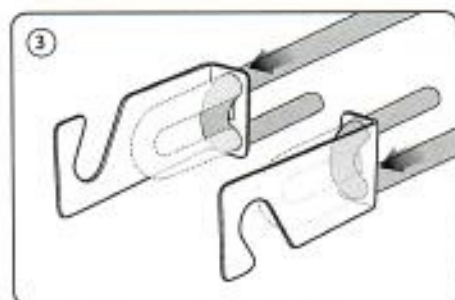
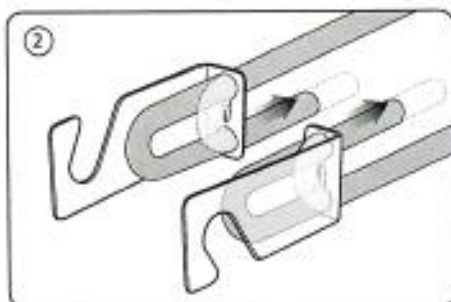
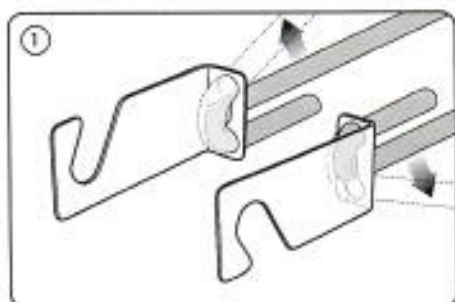
5. Távolítsuk el a gumikötél állító mechanizmust (SCAM) a tengelyről.



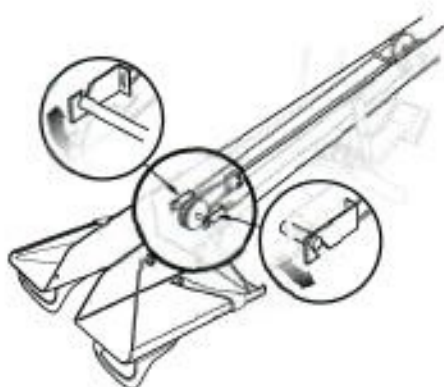
1. lépés  
A visszahúzó mechanizmust védő takaróműanyag eltávolítása

## A GUMIKÖTÉL BEÁLLÍTÁSA folytatás

6. Mindkét állítón ugyanannyit feszítsünk a kótélen.



7. Akasszuk vissza a tengelyre az állítókat.



Ha szükséges a gumikötél cseréje,  
akkor hívja a Concept2 forgal-  
mazóját (gumikötél - PN1731).

06-30/756-7774

Gyözödjünk meg arról, hogy a  
takaróműanyagot visszahelyezzük,  
mikor befejeztük az állítást.

3. lépés  
A visszahúzó  
mechaniz-  
must védő  
takaróm ű-  
anyag vissza  
helyezése



összerakva





Szedjük szét az ergométert 2 részre és fordítsuk fejjel lefelé a fej részt, ahogy a képen látható. Ellenőrizzük a csavarokat és szükség esetén húzzuk meg őket.



AZ ELÜLSŐ LÁB  
CSAVARJAINAK  
ELLENŐRZÉSE

250 óránként /  
havonta

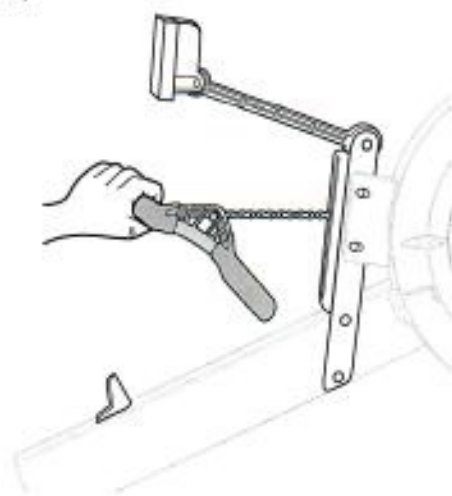
Szükség szerint állítsunk a kijelzőkar  
csavarjainak erősségén.



A kijelzőkar  
feszességének  
ellenőrzése

250 óránként /  
havonta

Ellenőrizzük a nyél és a lánc kapcsolódását,  
és amennyiben a lyuk kitágult, illetve az  
U-csavar megkopott, cseréltessük ki.



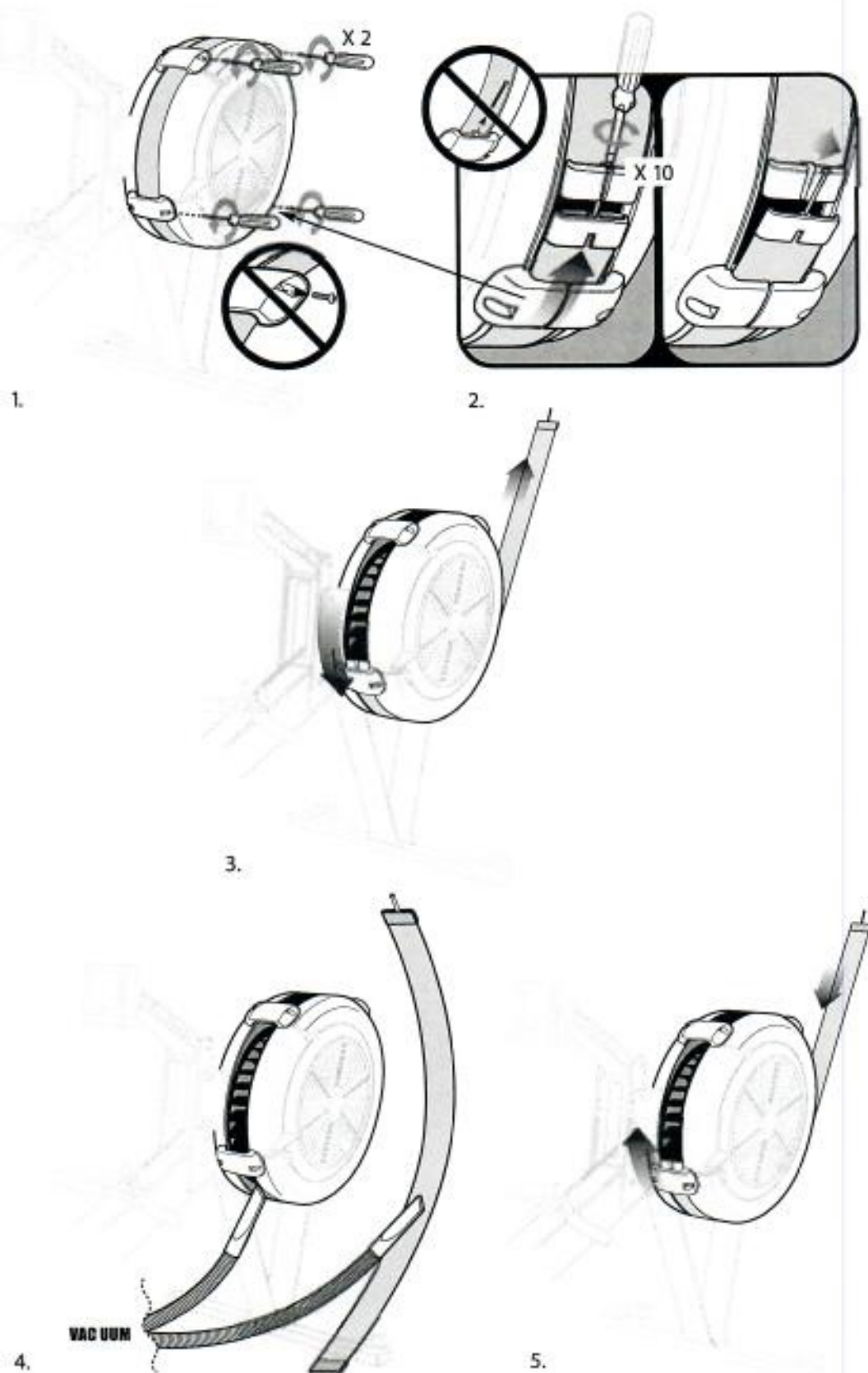
A lánc és  
a nyél csat-  
lakozásának  
vizsgálata

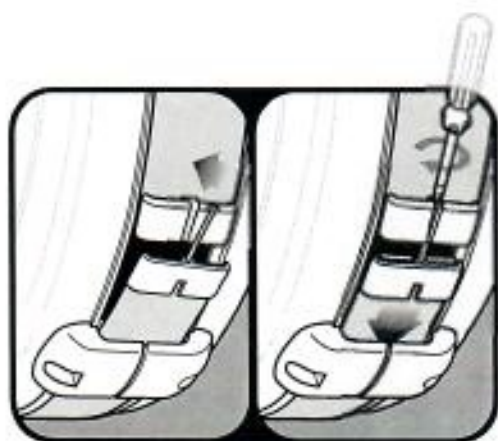
250 óránként /  
havonta

## A MÓKUSKERÉK TISZTÍTÁSA

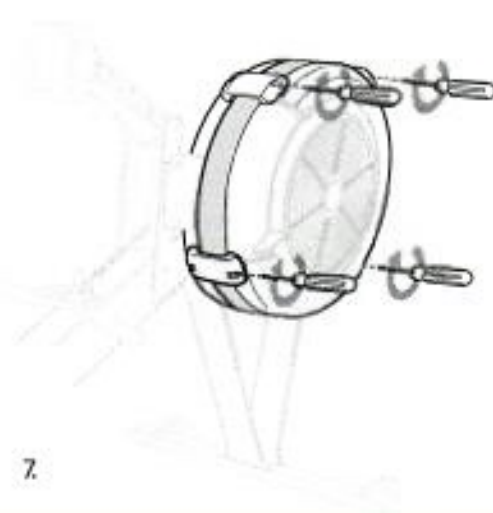
250 óránként /  
havonta

Porszívózzuk ki szükség szerint.





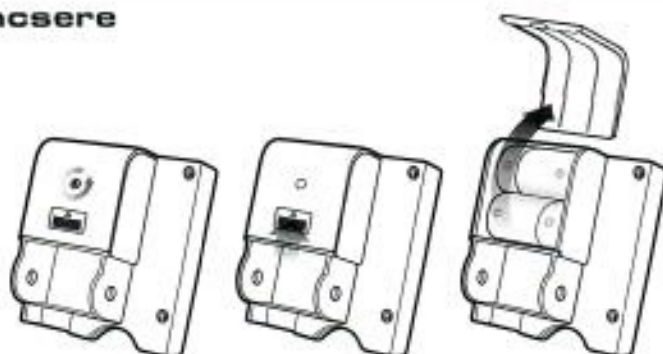
6.



7.

A MÓKUSKERÉK  
TISZTÍTÁSA  
folytatás

### PM3 kijelző elemcsere



2 db D(IEC LR20) elem szükséges hozzá. (Ahhoz, hogy ne veszítsük el az összes beállítást, miközben cseréljük az elemet, előtte győződjünk meg arról, hogy a kijelző kikapcsolt állapotban van, és kevesebb mint 5 perc alatt ki tudjuk cserélni)

#### FIGYELEM!

A kijelző zárt egység, ezért ne szedje szét. Bármely szétszedési kísérlet (az elemcserét leszámítva) a garancia elvesztését vonja maga után!

Elemcsere

Kb. 800  
óránként

### FIGYELMEZTETÉS

A Concept2 evezős ergométert sérült vagy törött alkatrészsel használni tilos, például lánc, fogaskerék, gumikötél, stb., mert sérülést okozhat. Amennyiben bizonytalan valamelyik alkatrészsel kapcsolatban, a Concept2 javasolja, hogy azonnal cserélje ki. Használjon eredeti Concept2 alkatrészeket. Idegen alkatrész használata sérülésveszélyes és a gép nem megfelelő használatához vezet.

FONTOS  
BIZTONSÁGI  
FIGYELMEZ-  
TETÉS!

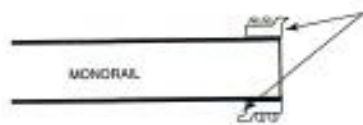


Ebben a fejezetben nem a javítást írjuk le, hanem segítséget szeretnénk nyújtani vásárlóinknak, hogy időben felfigyeljenek a lehetséges meghibásodásra, és ezzel a gyorsabb javítást. Kérjük hívja a Concept2 helyi képviselőjét szervizelés miatt!

## EVEZŐS ERGOMÉTER

- **Hibajelenség:** zaj az ergométer belsejéből (elől).  
**Lehetséges ok:** a gumikötél vagy a lánc rossz helyen fut vagy sérült.  
**Javaslat:** nézze meg a 30. oldalon található ábrát és ellenőrizze a helyes lánc-, illetve gumikötél-útvonalt. Hívja a Concept2 forgalmazót alkatrész-, illetve javítás miatt.

- **Hibajelenség:** nyirkorgó hang a lábtartó környékéről  
**Lehetséges ok:** a két kampó egymás ellen tart, ezért feszítik egymást  
**Javaslat:** szedje szét az ergométert két részre, és kenje meg a két kampós részt valamilyen kenőanyaggal (pl.: vazelin), ahogy a képen is látható. Rakja újra össze és evezzen.



- **Hibajelenség:** az ülés akad  
**Lehetséges ok #1:** a sín nem elég tiszta  
**Javaslat #1:** tisztítsuk meg a sít.  
**Lehetséges ok #2:** az ülés-görgő csavarok túl szorosak vagy lazák  
**Javaslat #2:** állítsuk megfelelő szorosságra egy 9/16"-os vagy 14 mm-es kulccsal.

- **Hibajelenség:** az ülés zökken gurulás közben  
**Lehetséges ok:** az ülés-görgőn vagy a sínen kosz van, vagy csapágyprobléma, illetve a görgő elkopott  
**Javaslat:** tisztítsa meg a sít és a görgőket, illetve cseréltesse ki a csapágyat vagy a görgőket. Hívja a Concept2 forgalmazót alkatrész-, illetve javítás miatt. (PN1724)

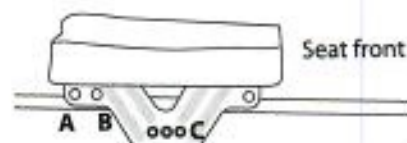
- **Hibajelenség:** a lánc megcsúszik a fogaskeréken vagy akadozik visszafelé  
**Lehetséges ok #1:** merev szemek a láncon  
**Javaslat #1:** tisztítsa és olajozza meg a láncot, bővebb tájékoztatás a 22. oldalon. Ha a probléma továbbra is jelentkezik, ne használja a gépet, hanem hívja azonnal a Concept2 forgalmazót alkatrész-, illetve javítás miatt. (PN1716)  
**Lehetséges ok #2:** a fogaskerék megkopott  
**Javaslat #2:** cseréltesse ki a fogaskereket. Hívja a Concept2 forgalmazót alkatrész-, illetve javítás

miatt. (PN1163)

Erősen javasolt a láncot és a fogaskereket egyszerre kicserélni!

- **Hibajelenség:** a nyél nem húzódik vissza a láncvezetőig, illetve lazán lóg a lánc  
**Lehetséges ok:** a gumikötél túl laza vagy hideg hőmérséklet  
**Javaslat:** állítsuk be a szükséges feszességet a gumikötélen. Bővebb információt a 24. oldalon talál a gumikötél helyes útvonalaról. Amennyiben nem segít a feszítés, akkor cseréltesse ki a kötelet. Hívja a Concept2 forgalmazót alkatrész-, illetve javítás miatt. (PN1731). Amennyiben a gumikötél hideg, hagyja bemelegedni és utána jó lesz.

- **Hibajelenség:** evezés közben a kocsi nekiütődik a sín végének. Megjegyzés: lehetséges, hogy a kocsi nekiütődik a sín végének miközben kinyújtott lábbal ülünk rajta, de evezés közben ez nem fog bekövetkezni. Javasoljuk, hogy próbálja meg az evezést, mielőtt állítani kezdene bármit.  
**Lehetséges ok:** hosszú lábak  
**Javaslat:** ha evezés közben is nekiütődik a sín végének a kocsi, akkor arrébb kell állítani a görgőt.  
 1. Lazítsuk meg 2 9/16"-os vagy 14 mm-es kulccsal az ülés hátsó görgőinek csavarjait (ld. a képet). Távolítsuk el a csavart és a görgőt az A lyukból. Jegyezzük meg az alkatrészek sorrendjét.  
 2. Helyezzük vissza a B lyukba a részeket ellenkező sorrendben, mint ahogy kivettük. Húzzuk meg a csavart.



- **Hibajelenség:** a kocsi lötyög a sínen a két oldal között

**Lehetséges ok:** tartós használat után megkopik az ellentartó görgő  
**Javaslat:** az alsó görgőket eggyel arrébb kell tenni az ülés eleje felé, ahogy a képen látszik.  
 A. Vegyük le a kocsiról az ülő részt és utána a két felső görgőt távolítsuk el két 9/16"-os vagy 14 mm-es kulccsal. Egy 9/16"-os vagy 14 mm-es kulccsal és egy imbuszkulccsal lazítsuk meg az alsó görgőt.  
 B. A hátsó lábat vegyük le egy 9/16"-os vagy 14 mm-es kulccsal és egy imbuszkulccsal, és ezután a kocsit húzzuk le a sínről, majd az előbb ismertetett módon állítsuk át az alsó görgőt.



## A PM3 kijelző

**FIGYELMEZTETÉS:** A PM3 kijelzőnek a hátán található a RESET gomb. Ezt csak akkor szabad használni, ha mindenképpen szükséges, vagy ha az alábbi javaslat van. A gomb megnyomásakor az alaplapon tárolt adatok törölődhetnek, úgymint idő, dátum, memória, nyelv, statisztika, de nem veszik el semmi a Logcard adatokból.

- Hibajelenség: van adat a kijelzőn, de nem reagál a gombokra  
Javaslat: fejezzük be az evezést és nyomjuk meg a  gombot. Ha ez nem segít, egy gémkapoccsal nyomjuk meg a RESET-et a kijelző hátlapján.
- Hibajelenség: a kijelző nem kapcsolódik be  
Lehetséges ok: sérült kábel, vagy lemerült elemek  
Javaslat: ellenőrizzük, hogy a kábel helyesen csatlakozik a kijelzőhöz és nem sérült. Cseréljük elemet. Ha ez nem segít, egy gémkapoccsal nyomjuk meg a RESET-et a kijelző hátlapján.
- Hibajelenség: a kijelzőn 39-4 hibakód látszik  
Lehetséges ok: a LogCard ki lett húzva, miközben a homokóra ikon látszik a képernyőn  
Javaslat: egy gémkapoccsal nyomjuk meg a RESET gombot, vagy távolítsuk el az elemeket. A további hibakódok miatt látogassa meg az alábbi weboldalt.
- Hibajelenség: bármilyen probléma a kijelzővel  
Javaslat: látogassa meg a PM3 hibamegoldó (Troubleshooting) oldalt a Concept2 weboldalon a [www.concept2.com/PM3/trouble](http://www.concept2.com/PM3/trouble), vagy hívja a Concept2 hivatalos viszonteladóját.

Az evezős ergométer összes alkatrészét és részletes leírását megtalálhatja a [www.concept2.com](http://www.concept2.com) Service weboldalon. Amennyiben további kérdései lennének vagy segítségre van szüksége a javítással kapcsolatban, kérjük hívja a Concept2 hivatalos képviselőjét a 06-30/756-7774-es telefonszámon, vagy írjon az [info@concept2.hu](mailto:info@concept2.hu) e-mail címre.

## PM3 pulzusmérő funkció

- Hibajelenség: a pulzus akadozva, vagy abszolút nem jelenik meg  
**FIGYELMEZTETÉS:** néha a pulzusmérő számtalan ok miatt rossz adatot jelezhet ki. Amikor a PM3 kijelző felismeri a rossz adatot, akkor a pulzuskijelzés eltűnik inkább, minthogy a rossz adatot jelezze ki. Az új kapcsolat kialakítása legalább 5 másodpercig tart.  
Lehetséges ok#1: gyenge a kapcsolat a bőr és az elektródák között  
Javaslat#1: nedvesítsük be az elektródákat. Ez szükséges ahhoz, hogy pontos adatot olvasson a pulzusvevő.  
Javaslat#2: győződjünk meg arról, hogy az érzékelő folyamatosan kapcsolatban vannak a bőrrel, olyan magasan a mellizom alatt, ami kényelmes  
Javaslat#3: tisztítsuk meg az érzékelőt szappanos vízzel, ezt ismételjük meg rendszeresen, hogy folyamatosan használni tudjuk.

Lehetséges ok#2: az érzékelő túl távol van a jeladótól  
Javaslat: győződjünk meg arról, hogy a vevő és az adó mozgás közben is maximum 1 méter távolságra legyen egymástól.

Lehetséges ok#3: rossz kábelcsatlakozó  
Javaslat: ellenőrizzük le, hogy a kábel jól csatlakozik-e a PM3 kijelzőbe, valamint a kábel és az érzékelő között jó-e a kapcsolat.

Lehetséges ok#4: külső zavarás  
Javaslat: ha erős elektromágneses térben edzünk, akkor a pulzusmérő nem képes jól működni, mert zavarják a külső jelek. A leggyakoribb elektromágneses jelet sugárzók: TV, számítógép, autó, TV antenna, magas feszültségű vezeték, és motor hajtotta gépek.

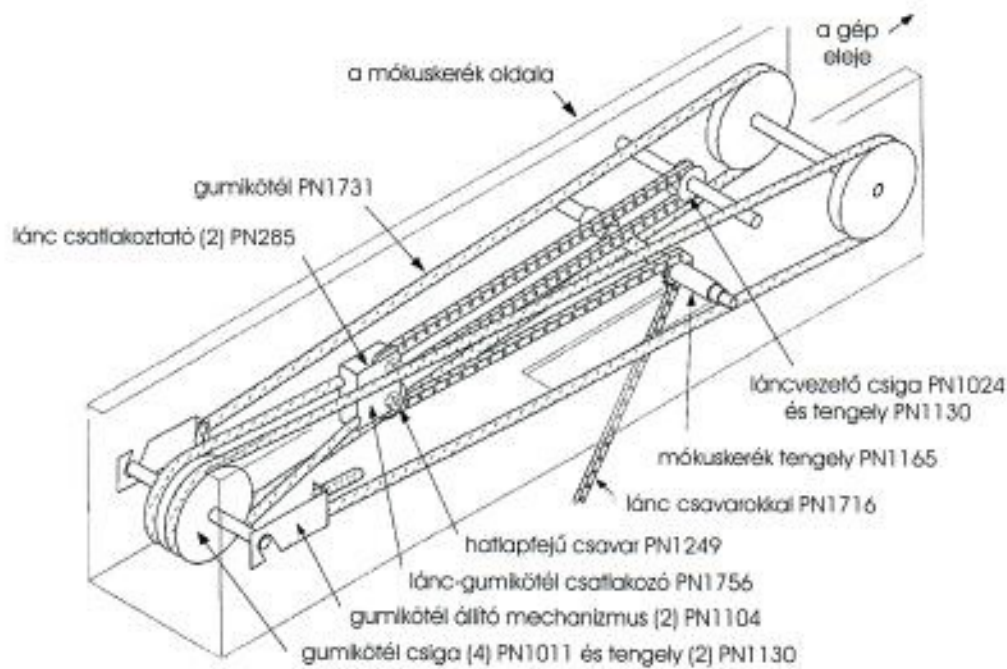
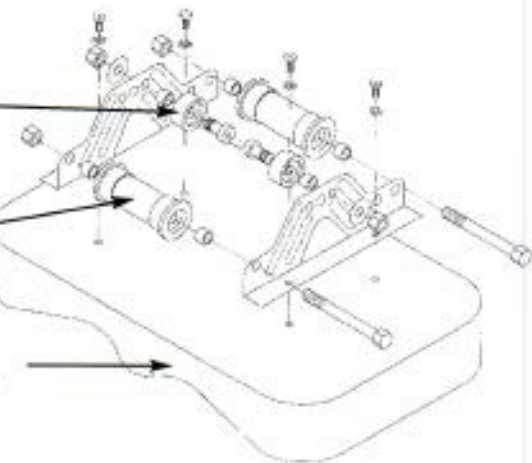
Lehetséges ok#5: több jelforrás az érzékelő sugarán belül  
Javaslat: ellenőrizzük le, hogy nincs-e a közelben más jeladó, ami megzavarhatja a pulzusvevőt.  
**FIGYELMEZTETÉS:** két pulzusvevővel ellátott evezős ergométer távolsága legyen minimum 1,2 méter egymástól, hogy elkerüljük az interferenciát.

**Ülés**

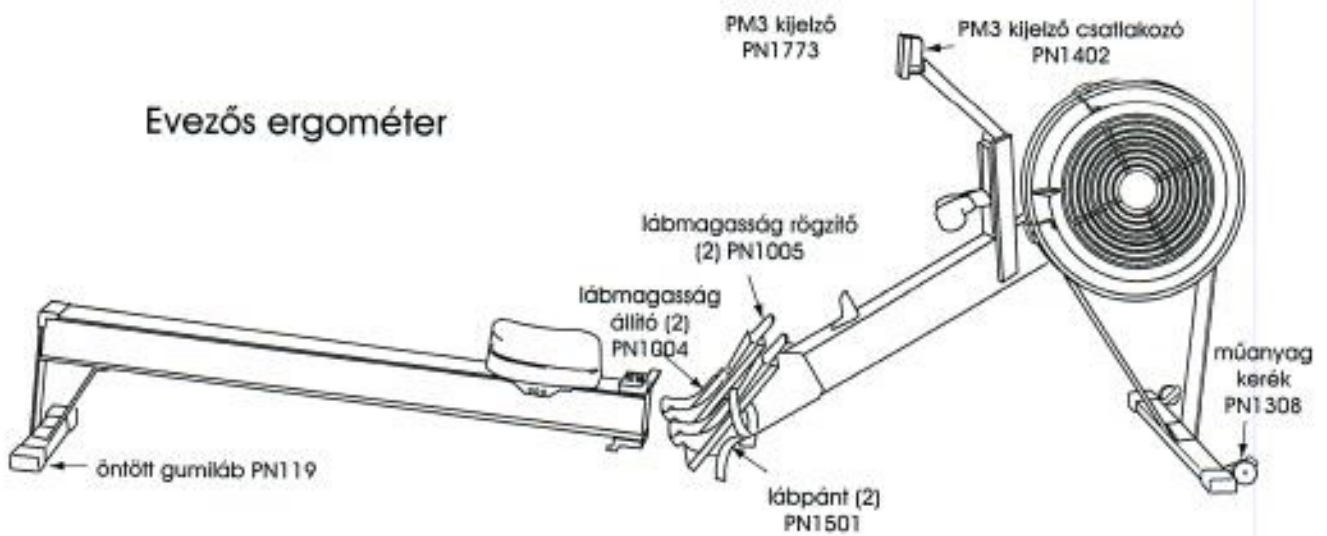
ülésgörgő (alsó) PN1725  
 ülésgörgő (alsó) kiegészítő PN1732  
 ülésgörgő (alsó) és kiegészítő PN1733

ülésgörgő (felső) PN1724  
 ülésgörgő (felső) kiegészítő PN1727  
 ülésgörgő (felső) és kiegészítő PN1728

üléspad csavarokkal PN1703



**Evezős ergométer**

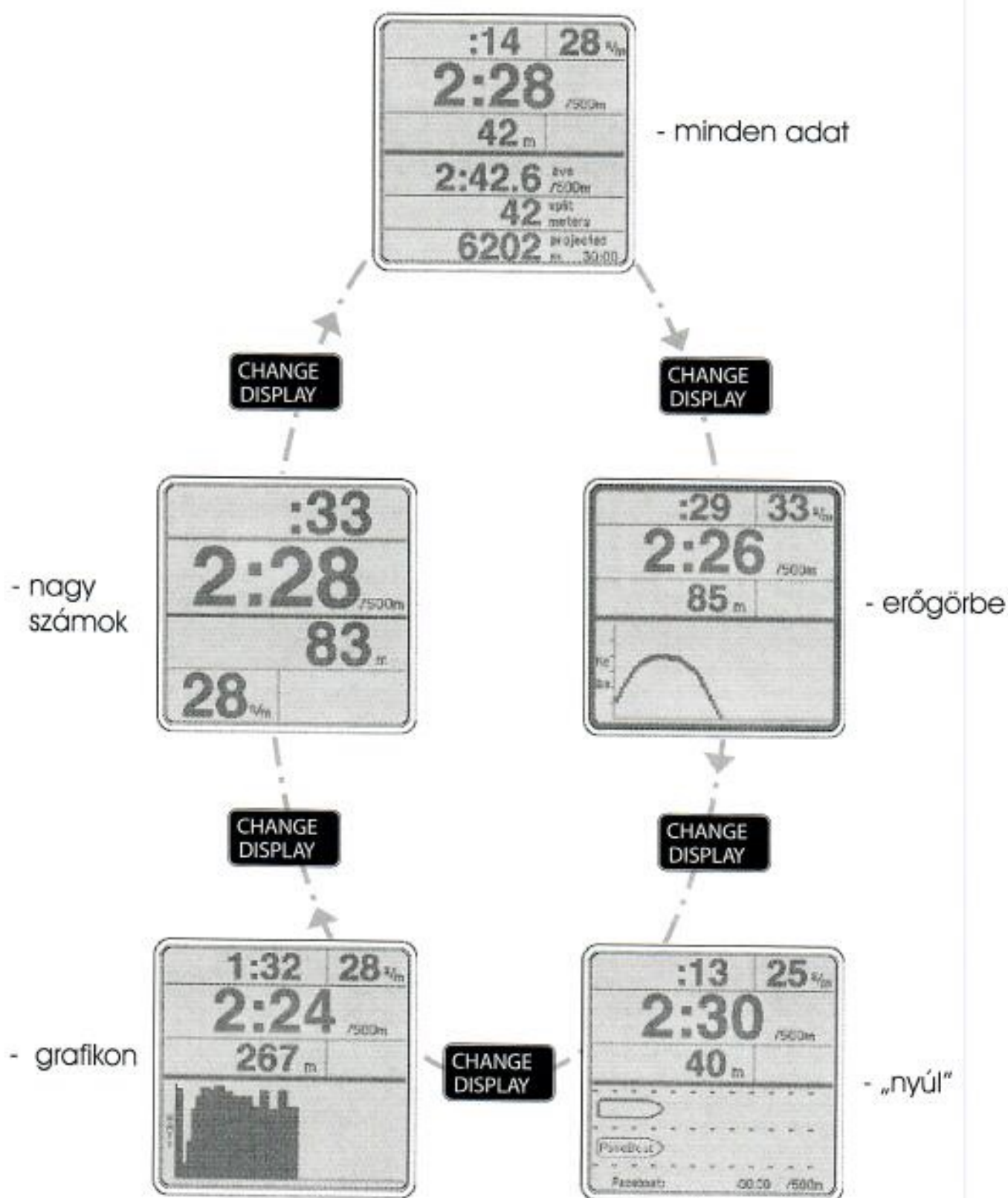


**SÍN RÉSZ**

**MŐKUSERÉK RÉSZ**



# A CONCEPT2 PM3 KIJELZŐ LEÍRÁSA



## A KIJELZŐ BEMUTATÁSA

Reméljük, hogy ezt a leírást fölöslegesnek fogja találni, hiszen a PM3 kijelzőt a tervezésénél úgy alakítottuk ki, hogy a menü segítségével minden könnyen megtalálható és nyilvánvaló legyen. Emellett ajánljuk, hogy töltsön egy kis időt el a kijelző tanulmányozásával és kövesse a menüket. Ha rossz gombot nyom meg, csak használja a vissza gombot (menu back), hogy visszajusson az előző menübe. Amennyiben nem kíván a kijelzővel külön foglalkozni, csak húzza meg a nyelet és a PM3 monitor mutatja és eltárolja a teljesítményét. További információk megszerzéséhez válassza az információ (information) gombot a főmenüből. Érezze jól magát és jó evezést!

## KEZDÉS

- A PM3 kijelző bekapcsolódik, ha megnyomják a vissza gombot (menu back), vagy meghúzzák a nyelet, vagy az edzőkártyát behelyezik
- A PM3 automatikusan kikapcsol 4 perc után, ha nem érzékel semmilyen jelet.
- Első alkalommal a kijelző bekapcsolásakor be kell állítani a használni kívánt nyelvet, a dátumot és időt. Az időpont beállításával lehetőség nyílik az eredmények pontos tárolására.

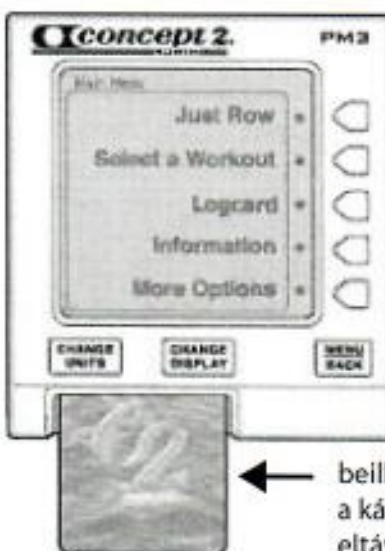
## HASZNÁLAT

**CHANGE UNITS** A teljesítmény mértékegységét lehet változtatni ezzel a gombbal (4): méter / idő > 500 m részidő > watt > kalória

**CHANGE DISPLAY** A kijelző tartalmát lehet változtatni a gombbal (5): minden adat > erőgörbe > „nyúl” > grafikon > nagy számok

**MENU BACK** Vissza gomb. Evezés közben ezzel lehet befejezni az edzést, valamint ennek segítségével lehet visszajutni a főmenübe.

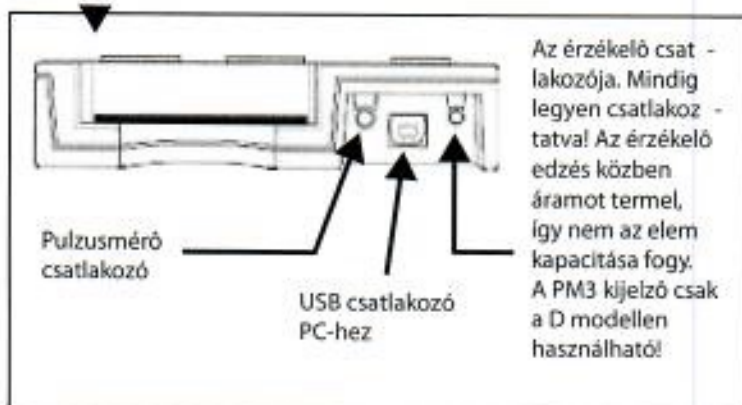
▼ Elem: a fedőműanyag alatt, csavarral rögzítve



Az 5 gomb segítségével lehet a menüből kiválasztani a szükséges menüpontot

Az edzőkártya segítségével a PM3 kijelző a személyi edzőeszközévé vált. Ide lehet beilleszteni edzés előtt a kártyát, edzés után pedig eltávolítás előtt lépjen vissza a főmenübe, hogy eltárolja az edzésadatait.

Alsó nézet



Az érzékelő csatlakozója. Mindig legyen csatlakoztatva! Az érzékelő edzés közben áramot termel, így nem az elem kapacitása fogy. A PM3 kijelző csak a D modellen használható!

## KARBANTARTÁS

A mókuserék dobát csak ruhával tisztítsa! Közvetlenül ne öntsön semmilyen folyadékot a kijelzőre!

A kijelző az alábbi képleteket használja:

$$\text{Watts} = 2,80 / (\text{sec}/\text{meter}) \wedge 3$$

$$\text{Cal}/\text{hr} = \text{Kcal}/\text{hr} = (\text{watts}) \times (4) \times (0,860) \times (4) + 300$$

50 000 méterig egyetlen gomb lenyomása nélkül. Az eredmény 5 percenként elmentődik, 30 perc után 10 percenként, stb.

Just Row	.....	50 000 méterig egyetlen gomb lenyomása nélkül. Az eredmény 5 percenként elmentődik, 30 perc után 10 percenként, stb.
Select Workout		5 alapvető edzés, nem változtatható (2k, 5k, 10k, 30', 500m /1')
Standard List.....		5 kiegészítő edzés nem változtatható (30' /30', 7x{1' /1'},
Custom List.....		4x{2k /3'}, 9x{1'40' /20"} és 42195 m)
ReRow.....		egy korábbi edzést lehet újraévezni
New Workout.....		új edzés beállítása
Single Distance .....	távolság	
Single Time .....	idő	
Intervals: Distance .....	intervallum távra	
Intervals: Time .....	intervallum időre	
Intervals: Variable .....	intervallum váltakozó	
Favorites.....		
Memory	.....	memória
OR		
LogCard	.....	edzésnapló
Summary.....		összesítés
Monthly Totals.....		havi összes
List by Date.....		dátum szerinti listázás
List by Type.....		típus szerinti listázás
LogCard Utilities		edzésnapló beállítások
Add User .....		új felhasználó hozzáadása
Edit User .....		felhasználó adatainak módosítása
Delete User .....		felhasználó törlése
Delete Workout .....		edzés törlése
Copy Workout .....		edzés másolása
Information	Információ	
Overview		áttekintés, általános tájékoztató
Using the Monitor.....		a monitor használata
How to Row.....		hogyan evezünk, hasznos információk az evezős technikáról
Drag Factor/Damper...		tájékoztató az ellenállási szintről
Replacing the Battery.		az elem kicserélése
More Options		további lehetőségek
Display Drag Factor....		az ellenállási szint kijelzése (evezni kell hozzá)
Utilities		beállítások
Set Date and Time .....	dátum és idő beállítása	
Set Language .....	nyelv beállítása	
LCD Contrast .....	LCD kontraszt	
Battery .....	elem töltöttség kijelző	
Product ID .....	termékazonosító adatok	
Edit Custom List.....		