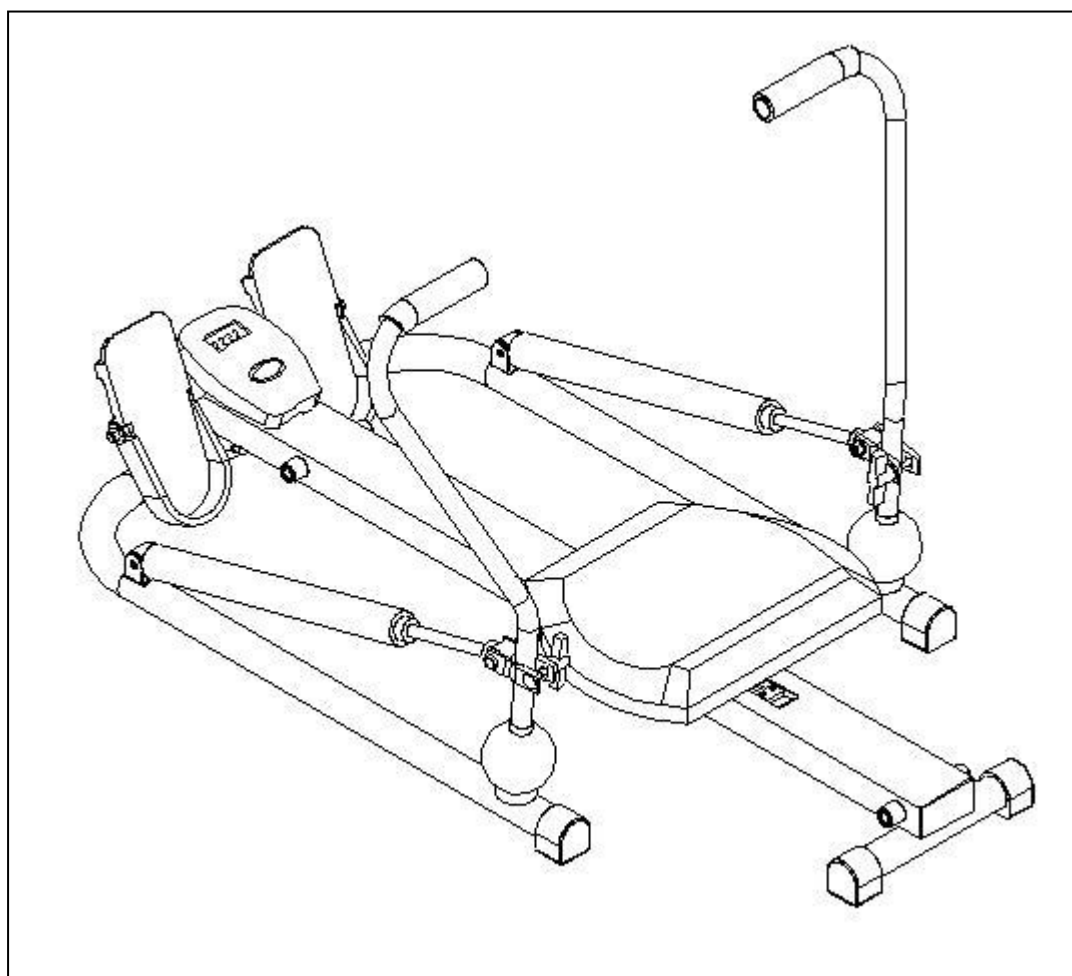


WIOŚLARZ

INSTRUKCJA OBSŁUGI



Przed rozpoczęciem użytkowania należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją.
Producent nie ponosi odpowiedzialności za urazy i uszkodzenia spowodowane niewłaściwym użytkowaniem urządzenia.

Ważne!

1. Urządzenie przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.
2. Maksymalna dopuszczalna waga 100kg.
3. Podczas ćwiczeń nie należy zakładać luźnych, za dużych ubrań, które mogą zaplątać się lub wkręcić w maszynę.
4. Urządzenie należy ustawić na równej powierzchni.
5. Ćwiczyć należy w obuwiu sportowym.
6. Urządzenie powinno znajdować się poza zasięgiem dzieci.
7. Podczas ćwiczeń na urządzeniu, dzieci nie powinny przebywać w jego pobliżu.
8. Przed rozpoczęciem treningów należy zasięgnąć opinii lekarza w celu wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań.
9. Jeżeli w trakcie wykonywania ćwiczeń pojawią się zawroty głowy, nudności, bóle w piersiach, ból głowy lub trudności w oddychaniu, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
10. Nie należy rozpoczynać ćwiczeń na ok. 45min. przed planowanym posiłkiem lub piciem napojów lub ok. 1godz. po posiłku.
11. W sporadycznych przypadkach mogą pojawić się niewielkie wycieki z cylindrów. W takich sytuacjach należy podłożyć ręcznik, tak ,żeby nie zniszczyć dywanu lub podłogi.
12. Należy regularnie sprawdzać, czy wszystkie części są dokręcone.
13. Od czasu do czasu należy sprawdzać, czy elementy ruchome nie uległy zużyciu. Należy je wtedy wymienić.

ĆWICZENIA:

Każdy może sobie wybrać własny program ćwiczeń dostosowany do jego potrzeb i kondycji fizycznej.

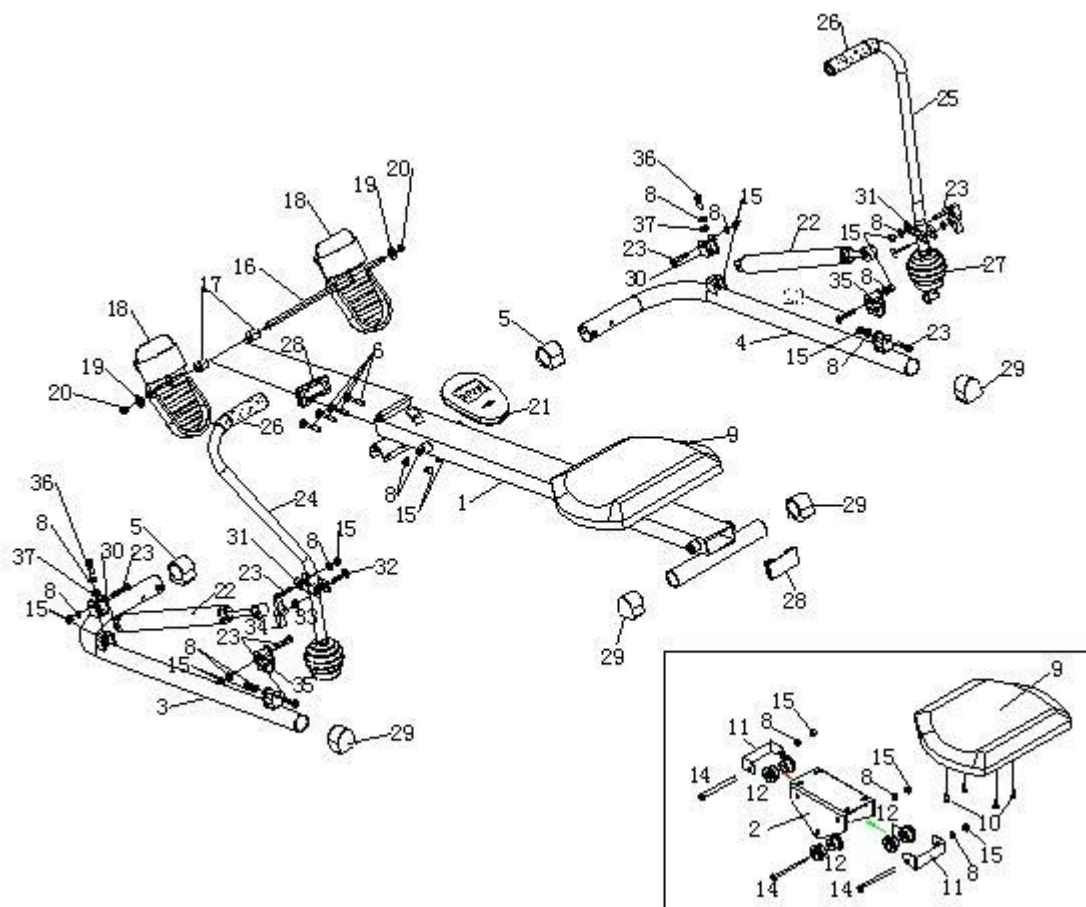
- (1) Rozgrzewka
- (2) Właściwe ćwiczenia
- (3) Uspokajanie

Rozgrzewkę można wykonać na urządzeniu przez ustawienie oporu na najniższym poziomie. Należy ćwiczyć powoli i spokojnie. Przechodząc do etapu drugiego zwiększamy opór i szybkość wykonywanych ćwiczeń. Ostatnia faza, to powrót do małego oporu i zwolnienie tempa. Aby uzyskać efekty należy wykonywać taki podstawowy program przynajmniej 3 razy w tygodniu. Zaleca się ilość 5 razy w tygodniu.

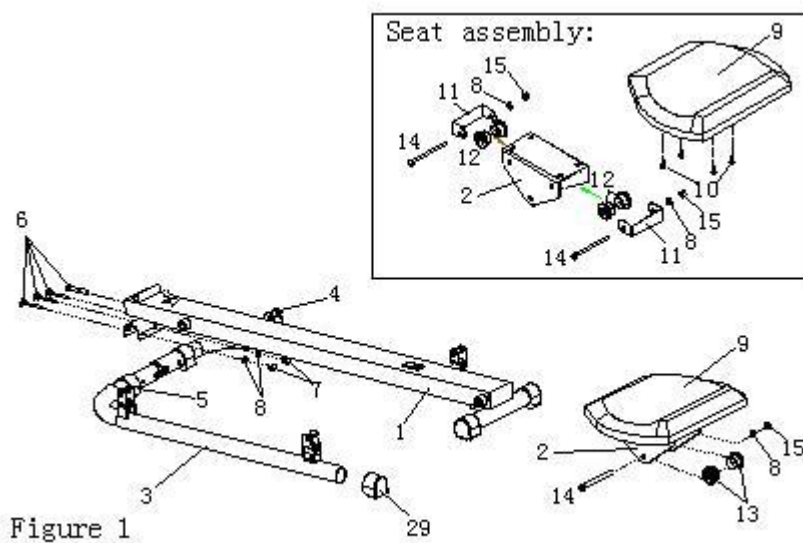
Uwaga: Zaczynając ćwiczyć zawsze rozpoczynamy powoli i spokojnie.

SPIS CZĘŚCI

Lp	OPIS	ILOŚĆ
1	Szyna siedziska	1
2	Wspornik siedziska	1
3	Rama lewego ramienia	1
4	Rama prawego ramienia	1
5	Gumowa stopka	2
6	Śruba (M8x55)	4
7	Nakrętki (M8)	4
8	Podkładki (M8)	15
9	Siedzisko	1
10	Śruby siedziska	4
11	Ochraniacz metalowy	2
12	Rolki z łożyskami	4
13	Rolki	2
14	Długie śruby (M8x110)	3
15	Nakrętki (M8)	9
16	Drażek łączący pedały	1
17	Rękawy	2
18	Pedały	2
19	Duże podkładki	2
20	Nakrętki	2
21	Licznik	1
22	Cylindry hydrauliczne	2
23	Śruby (M8x40)	8
24	Lewa ruchoma rączka	1
25	Prawa ruchoma rączka	1
26	Piankowe uchwyty na rączki	2
27	Kula nakładane na ruchome rączki	2
28	Zatyczka na szynę siedziska	2
29	Zatyczki	4
30	Wspornik U	2
31	Pokrętło regulacji	2
32	Śruby	2
33	Podkładki	2
34	Gałka	2
35	Łącznik	2
36	Śruba	2
37	Podkładki	3



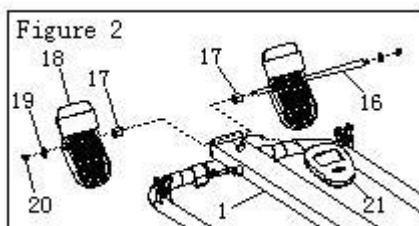
Rys.1 Montaż



1. Włożyć gumowe stopki (5) na ramy ramion(3 i 4). Położyć ramiona na podłodze a następnie zamontować je do szyny siedziska(1) za pomocą 4śrub(6), 4 podkładek(8) i 4 nakrętek (7).
2. Włożyć zatyczki (29)na końce ram (3 i 4).
3. Nałożyć siedzisko (9) na wspornik (2). Zabezpieczyć 4 śrubami (10).
4. Zamontować metalowe ochraniacze (11), rolki (12) na wspornik siedziska (2); włożyć długie śruby (14) w otwory wspornika (2) i dokręcić nakrętkami (15).
5. Wsunąć wspornik siedziska (2) na szynę (1). Przełożyć długie śruby (14) i podkładki (8) przez otwory we wsporniku siedziska (2) oraz 2 rolki (13); Dokręcić podkładkami (8) oraz nakrętkami (15).

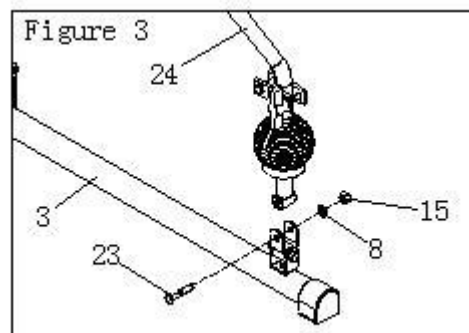
Rys.2 Montaż pedałów i licznika

6. Włożyć drążek (16) przez otwory w pedałach (18), rękawach (17) oraz przez szynę (1). Zacisnąć za pomocą dużych podkładek (19) oraz nakrętek (20).
7. Połączyć kabel z komputerem (21). Nasunąć tył komputerka nad podporę znajdującą się na szynie (1) i dosunąć aż do zablokowania.



Rys. 3 Montaż rączek

8. Wziąć lewy ruchomy drążek (24) oznaczony literą „L”. Najpierw należy nasunąć go na kulę (27) i podporę (30). Przymocować rączkę do podpory U znajdującej się na ramie lewego ramienia (3). Należy się upewnić, że uchwyty są skierowane do wewnątrz.

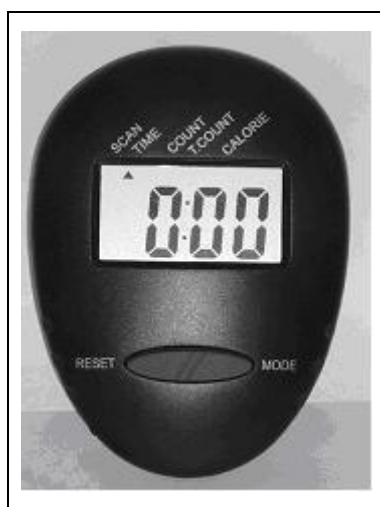
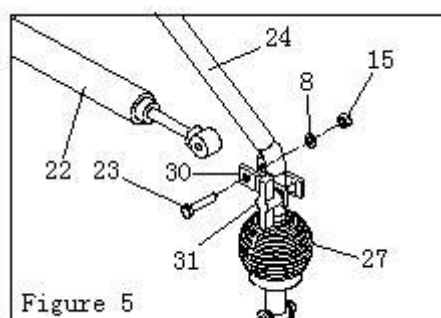
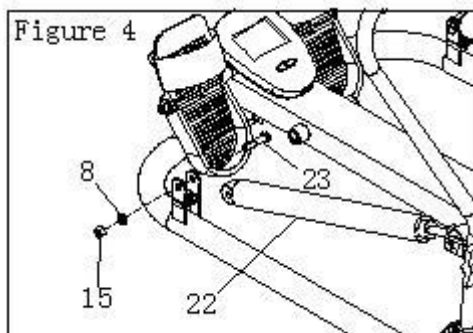


Czynność powtórzyć z prawym ramieniem:

Zamontować za pomocą śrub (23), podkładek (8) oraz nakrętek (15).

Rys 4, 5. Montaż cylindrów

- Przymocować końcówki cylindrów do Podpory U znajdujących się na ramach ramion (3 i 4) za pomocą śrub (23), podkładek (8) i nakrętek (15).
- Pozycja cylindrów (22) na każdym ramieniu może być regulowana przez poluzowanie lub zaciśnięcie pokrętki (31). Pozycja wspornika decyduje o oporze. Im wyżej znajduje się podpora (30) na ramie, tym większy opór.



Licznik

- MODE:** Należy wcisnąć, aby wyświetlać wszystkie funkcje po kolei
- RESET:** Przycisnąć przycisk przez 2 sek. aby zresetować wszystkie wartości

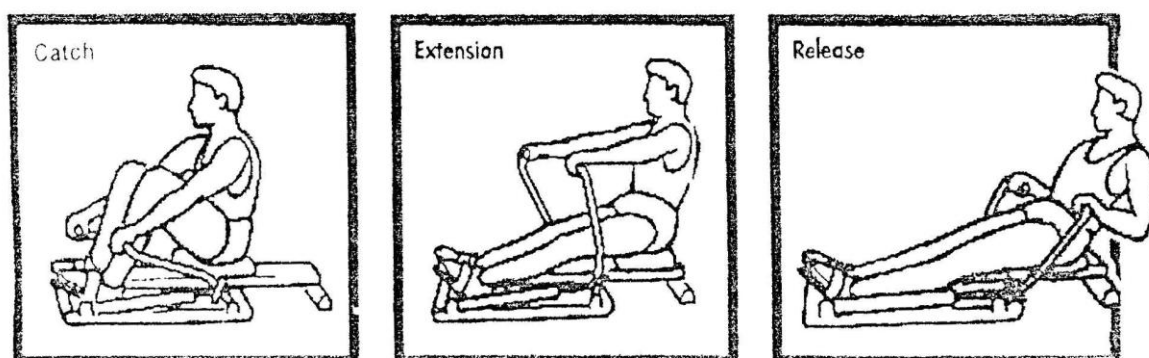
Funkcje:

- SCAN:** Automatycznie pokazuje wszystkie funkcje
- TIME:** Pokazuje czas wykonywania ćwiczeń
- COUNT:** Zlicza liczbę powtórzeń podczas ćwiczenia
- T. COUNT:** Zlicza liczbę wszystkich wykonywanych ćwiczeń
- CALORIES:** Wyświetla liczbę spalonych kalorii

Uwaga:

1. Licznik przestaje odliczać wartości , jeżeli nie ma sygnału przez 4min.
2. Komputer wyłącza się po 4-minutowym braku sygnału.
3. Jeżeli komputer wyświetla niewłaściwe wartości, należy wymienić baterie.

Funkcja wiosłowania



Prawidłowe ćwiczenie to płynne, łagodne przechodzenie w poszczególne fazy. Całkowite wyprostowanie nóg następuje po ściągnięciu rąk; następnie ślizgamy się z powrotem i powtarzamy ruchy. Podczas ćwiczenia należy mieć wyprostowane plecy skręcając biodra a nie talię.