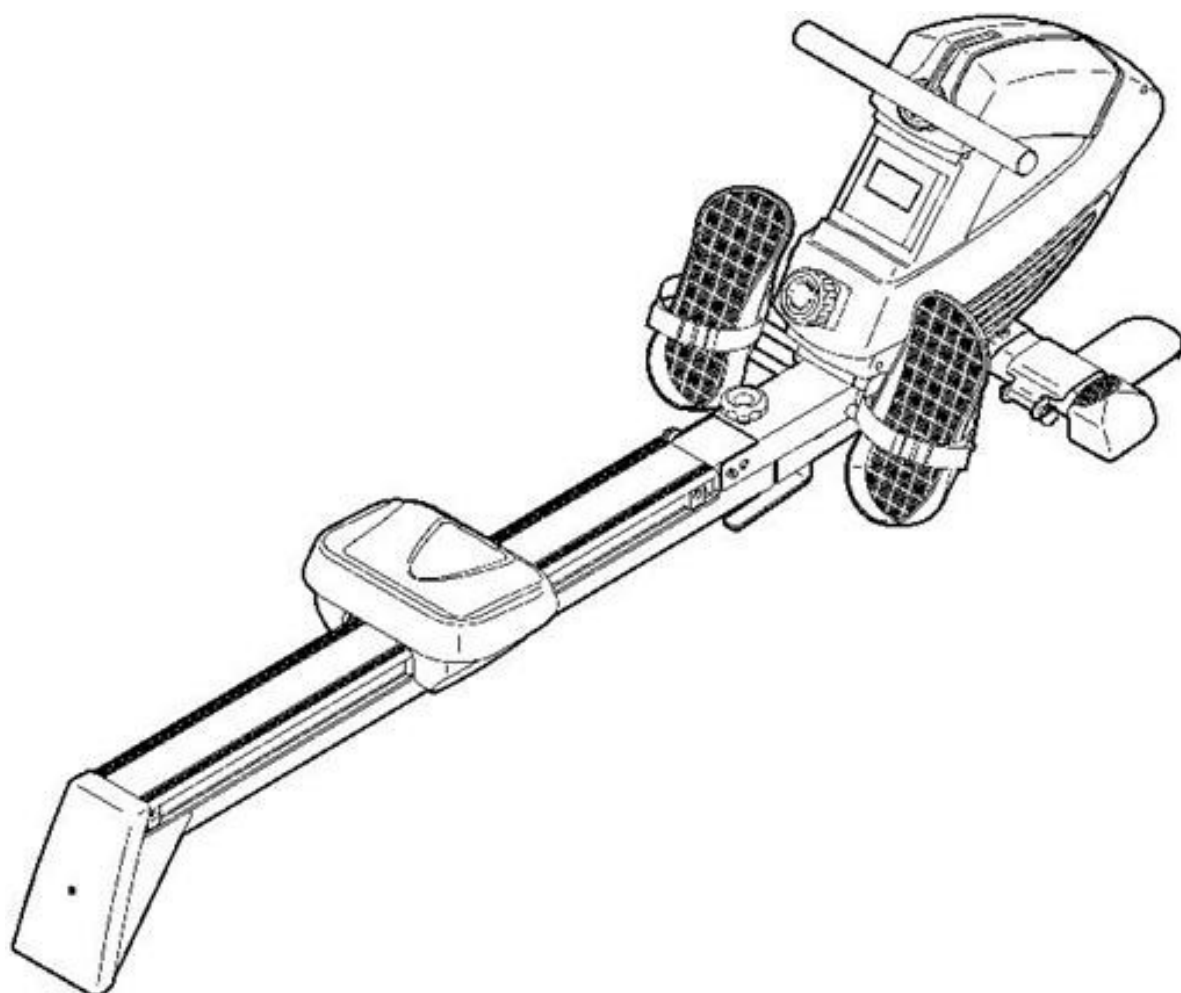




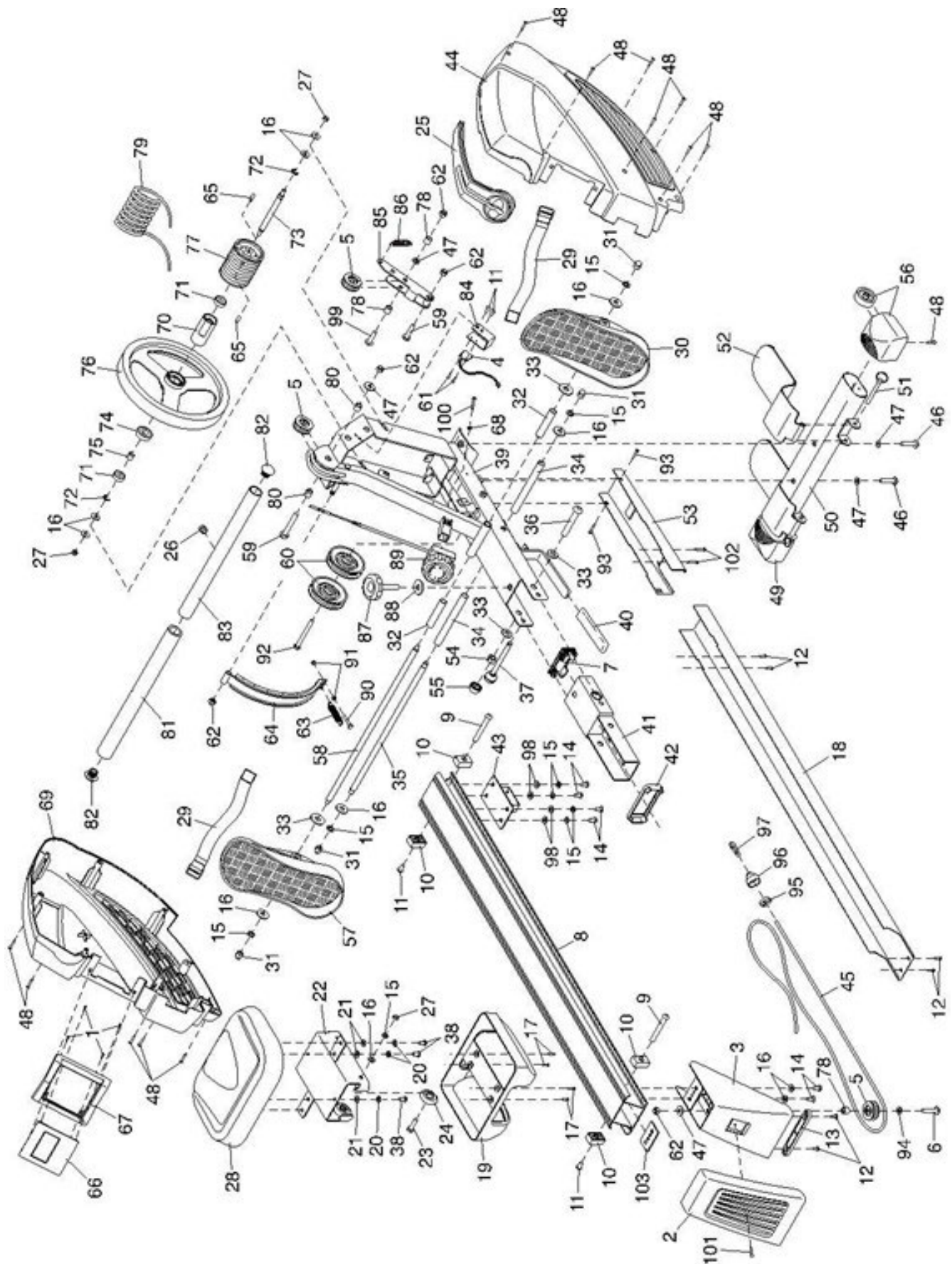
ZM1901



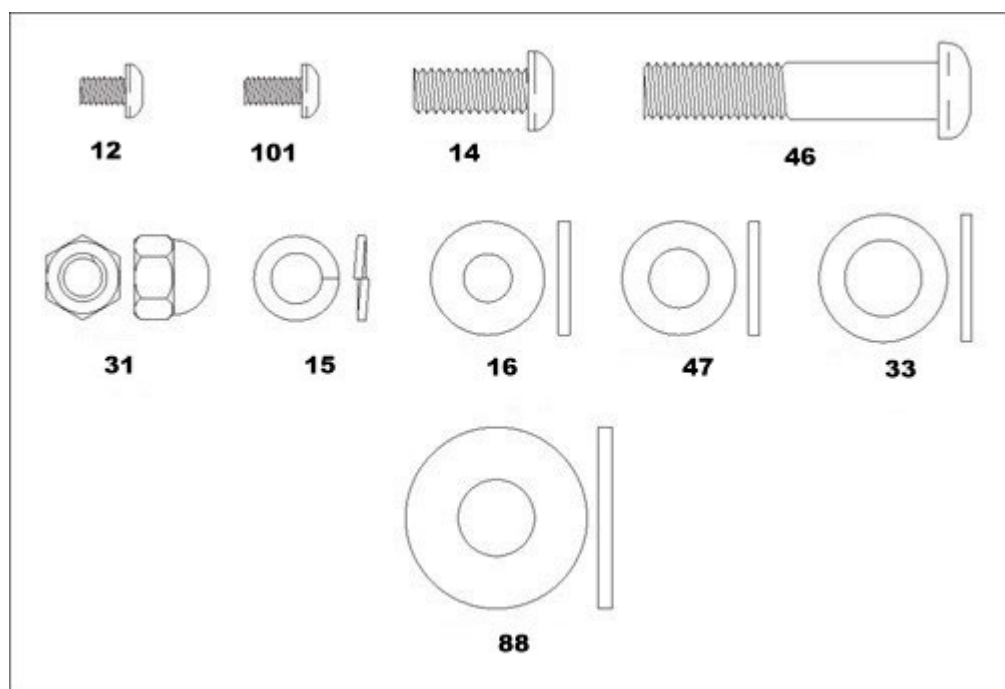
9. Manual instruction **EN**
14. Instrukcja obsługi **PL**
19. Návod k obsluze **CZ**
24. Manuel instruktion **DA**
29. Gebrauchsanweisung **DE**
35. Manual de instrucciones **ES**
40. Käsijuhend **ET**
45. Manuel d'instruction **FR**
50. Kézi utasítás **HU**
55. Manuale di istruzioni **IT**
60. Naudojimo instrukcijos **LT**
65. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
70. Handmatige instructie **NL**
75. Manual de instruções **PT**
80. Instrucțiuni manuale **RO**
85. Návod na obsluhu **SK**
90. Navodila za uporabo **SL**
95. Instruktionsbok **SV**
100. Інструкція з експлуатації **UK**



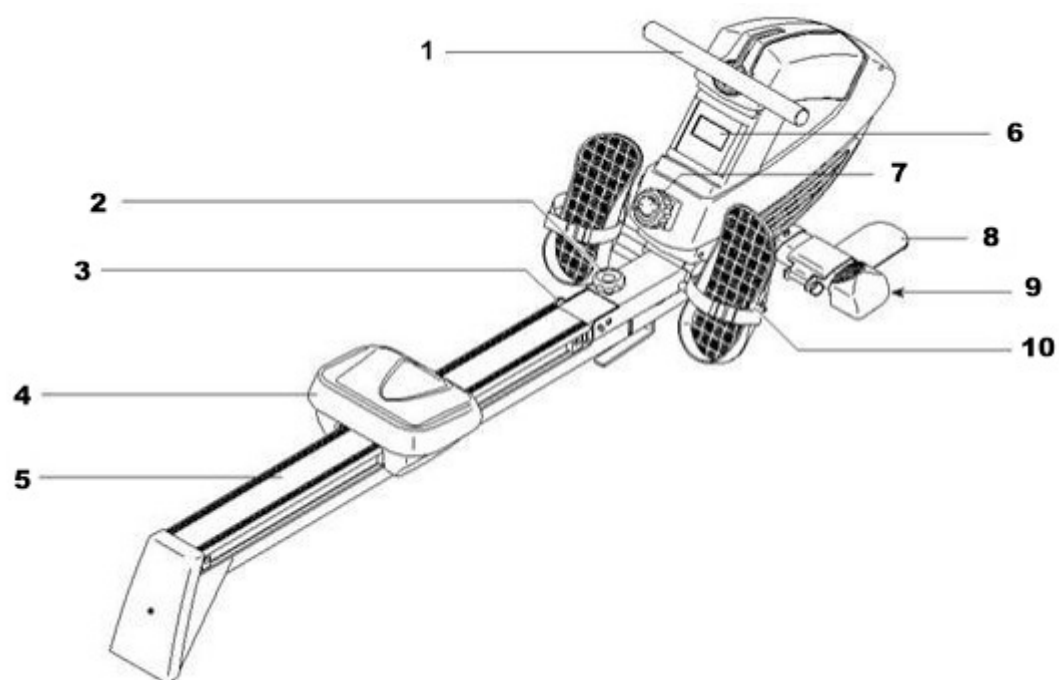
1.



2.

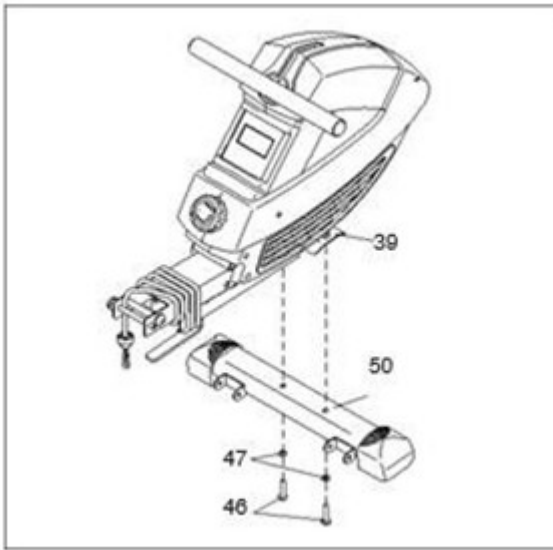


3.

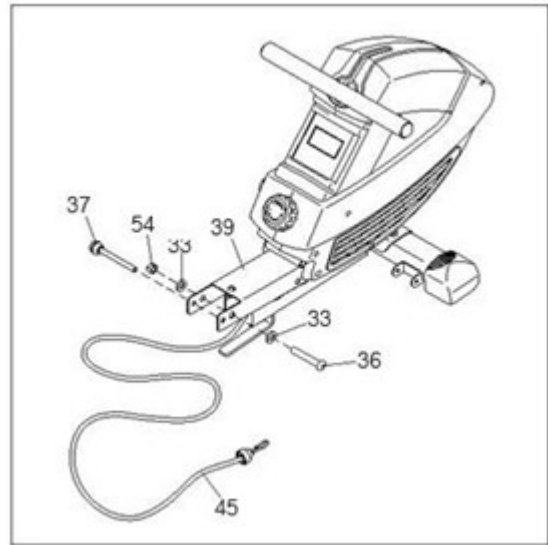




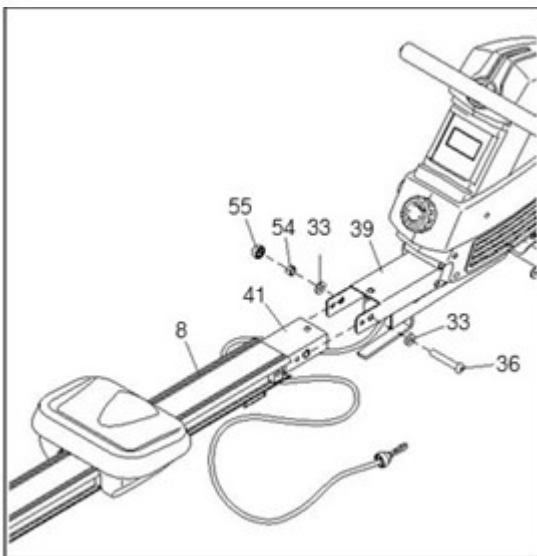
4



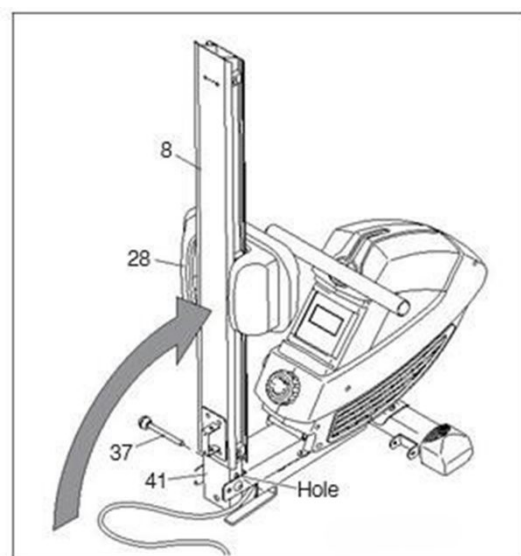
5



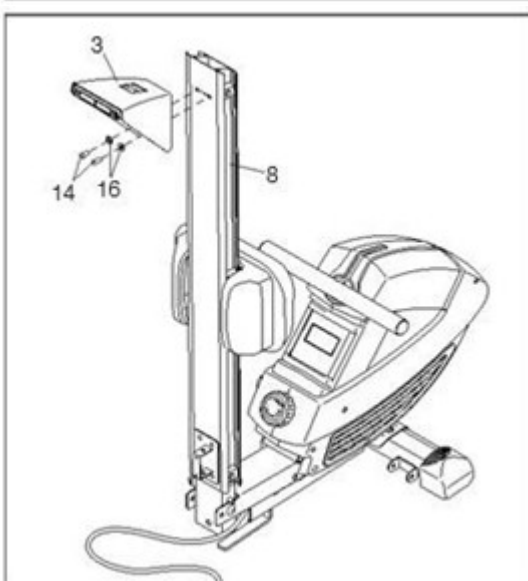
6



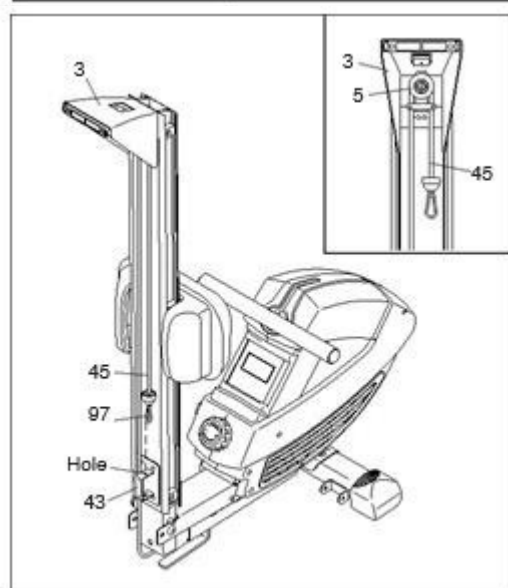
7



8



9



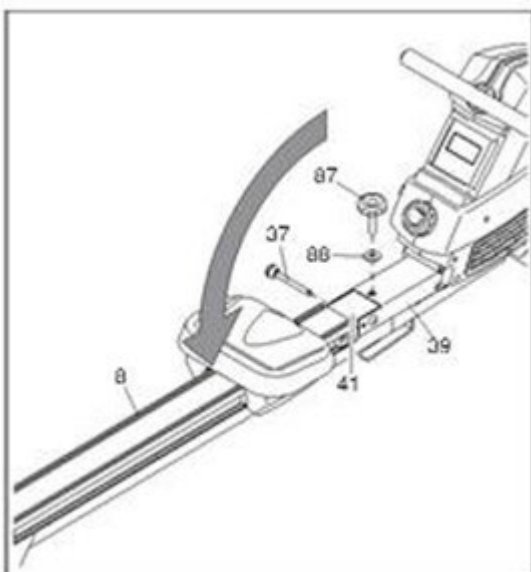
10



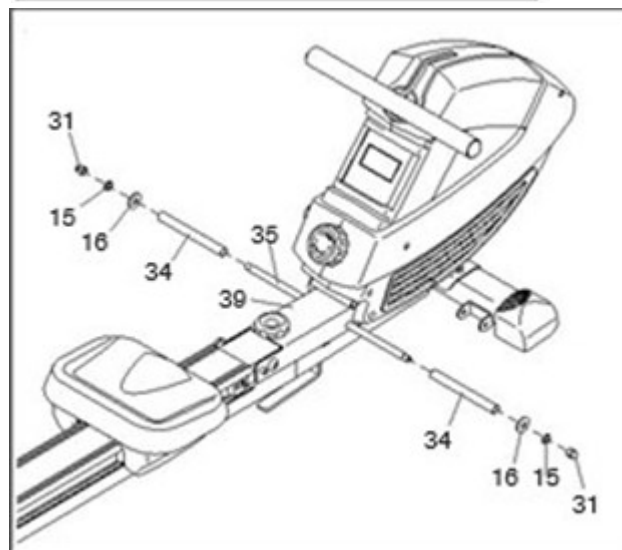
11



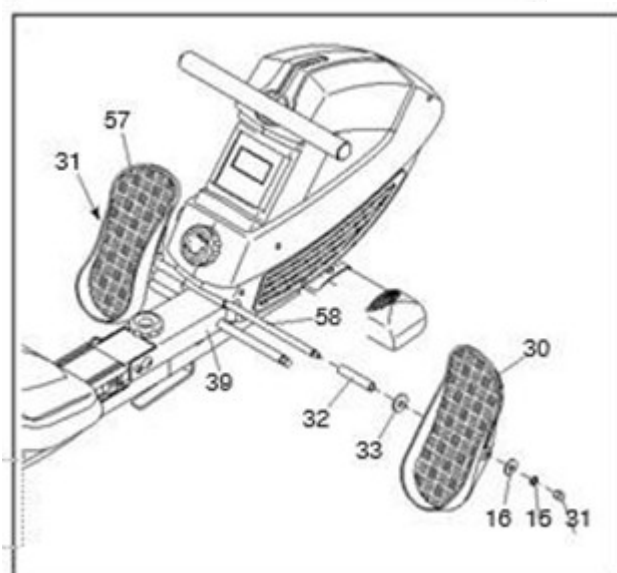
12



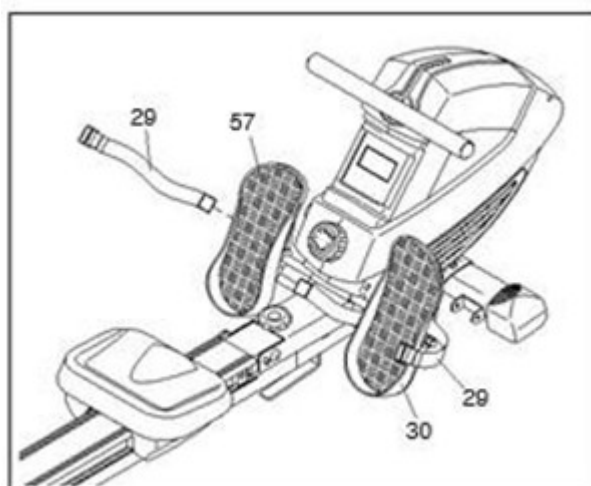
13



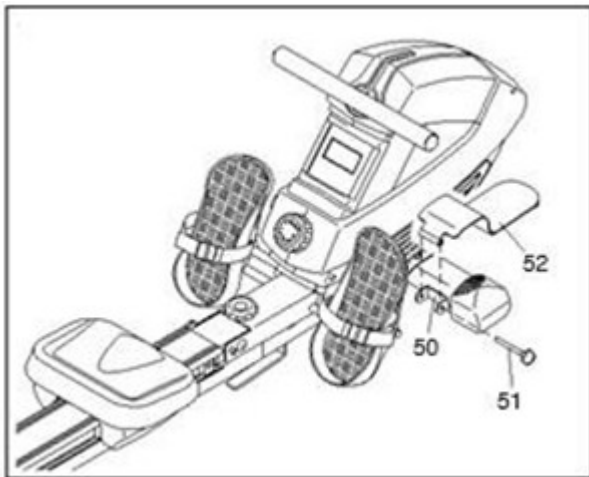
14



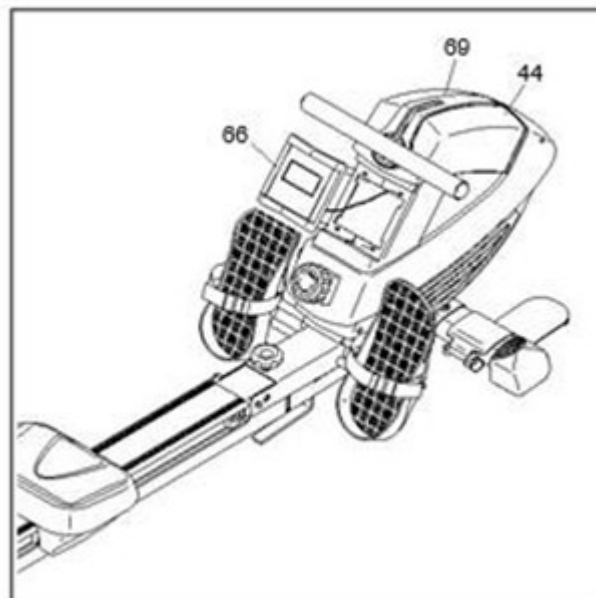
15



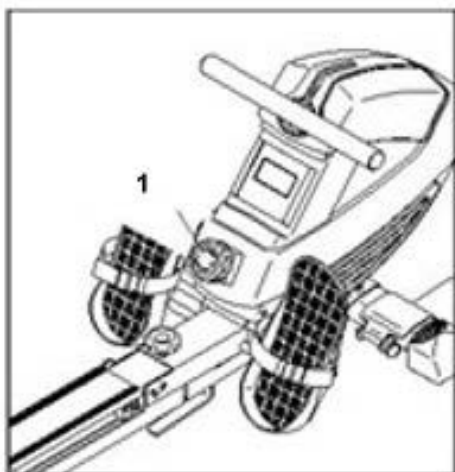
16



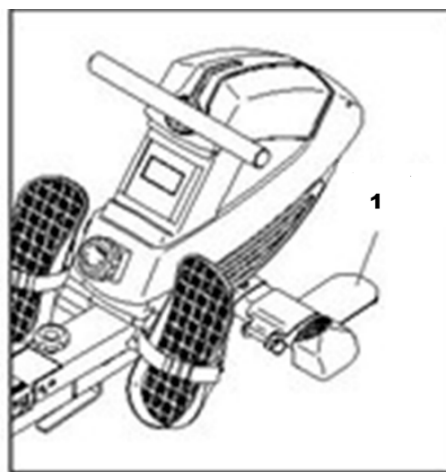
17



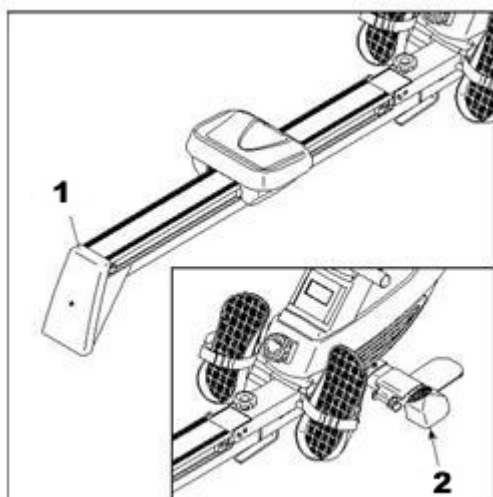
18.



19.

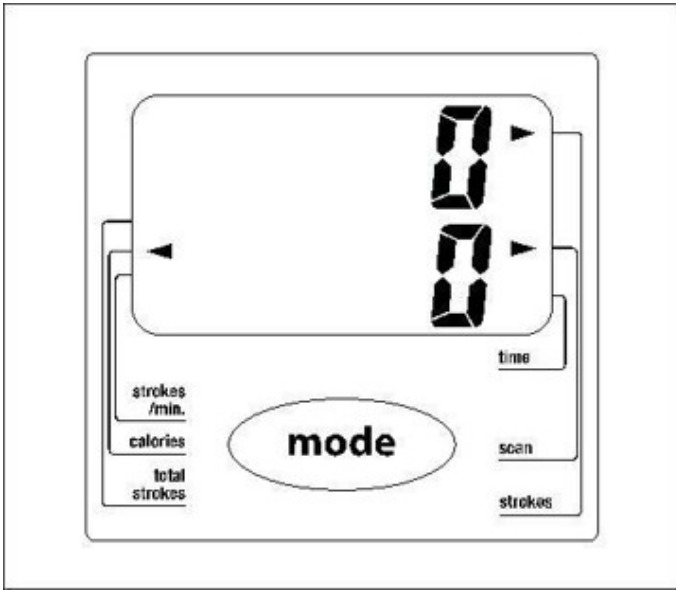


20.

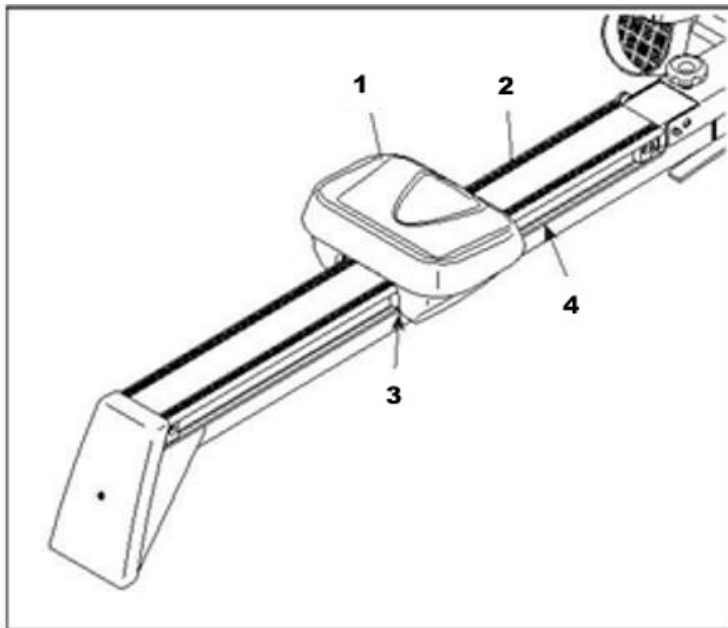




21.



22.



IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Before using the equipment, read the precautions and directions contained in the following instructions.

SAFETY PRECAUTIONS

1. Read this manual carefully before first using and retain it for future reference.
2. Observe all warnings and precautions including assembly steps. Use it only for intended purpose.
3. Assemble and use it only according to this manual to assure your safety. Inform all other users about safe usage.
4. Keep it away from children and pets. Don't let children unattended near this device. Only an adult person may assemble and use it.
5. Ask your physician for advice before starting any exercise program. It is especially necessary if you suffer from some health problems or if you take some medication that could affect your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
6. Observe body signals. If you feel some problems (pain, tightness in chest, irregular heartbeat, breathing shortness, dizziness or nausea), stop immediately, improper exercising can result in serious health problems or in an injury.
7. Put it only on a flat, dry and clean surface and keep a safety safety clearance of at least 0.6 m from other objects for higher safety. Use a protective cover to protect carpet or floor.
8. Wear adequate sports clothes and sports shoes. Avoid too loose clothes.
9. Always warm up before starting your workout.
10. Don't use it outdoors.
11. Check this device for damage or wearing before each using. Regularly check all bolts and nuts. They should be well tightened, Re-tighten, if necessary. Never use damaged or worn device to assure your safety.
12. If some sharp edges occur, stop using.
13. If you hear some unusual noises coming from this device, stop using.
14. No adjustable part should protrude and obstruct user movements. Only one person may use it at time.
15. Braking is independent of the speed.
16. It is not intended for therapeutic purpose.
17. Pay attention while lifting or transporting it to avoid back injury. Use only proper lifting techniques or ask some other person for help.
18. Don't do any improper modification of this product. If necessary, contact authorized service.
19. **Max user weight: 120 kgs**
20. **Category: The equipment has been tested and certified according EN ISO 20957-1 under class HC. It is not suite for therapeutic use.**

WARNING! The heart rate frequency monitoring may not be completely accurate. Overexertion during training can lead to a serious injury or even death. If you start to feel faint, stop the exercise immediately.



PARTS LIST (picture 1 & 2):

No.	Qty	Description	No	Qty	Description	No	Qty	Description
1	4	Screw M2.5 x 10mm	36	1	Bolt 1/2" x 100mm	71	2	Bearing 6001
2	1	Rear stabilizer cover	37	1	Frame pin	72	2	C-clip
3	1	Rear stabilizer	38	6	Screw M6 x 16mm	73	1	Flywheel Axle
4	1	Reed switch	39	1	Frame	74	1	Bearing 6904
5	3	Small pulley	40	1	Frame foot	75	1	Coaster bearing
6	1	Screw M10 x 30mm	41	1	Rail bracket	76	1	Flywheel
7	1	Rail bracket cap	42	1	Rail cap	77	1	Spool
8	1	Rail	43	1	Rail attachment bracket	78	3	Bushing 6mm
9	2	Screw M6 x 12mm	44	1	Right shield	79	1	Cord
10	4	Carriage bumper	45	1	Bungee cord	80	2	Bushing 13.5mm
11	4	Frame bushing	46	2	Screw M10 x 52mm	81	1	Foam grip
12	6	Screw M5 x 8mm	47	5	Washer M10 x 20mm	82	2	Row bar cap
13	1	Rear foot	48	14	Screw M4 x 20mm	83	1	Row bar
14	6	Screw M8 x 20mm	49	1	Left stabilizer cap	84	1	Reed switch bracket
15	12	Split washer M8	50	1	Front stabilizer	85	1	Tension pulley bracket
16	14	Washer M8 x 20mm	51	2	Foot plate pin	86	1	Tension spring
17	4	Screw M4 x 12mm	52	2	Foot plate	87	1	Frame knob
18	1	Rail cover	53	1	Frame cover	88	1	Washer M13 x 32mm
19	1	Carriage cover	54	1	Locknut 1/2"	89	1	Resistance control
20	6	Split washer M6	55	1	Nut cap	90	1	Screw M5 x 35mm
21	6	Washer M6	56	1	Right stabilizer cap	91	2	Nut M5

22	1	Seat carriage	57	1	Left pedal	92	1	Screw M10 x 68mm
23	4	Screw M8 x 32mm	58	1	Pedal Axle	93	2	Screw M4 x 8mm
24	4	Roller	59	2	Screw M10 x 48mm	94	1	Washer M10
25	1	Shield Cover	60	2	Large pulley	95	1	Bungee end
26	1	Grommet	61	2	Screw M3 x 10mm	96	1	Bungee cover
27	6	Locknut M8	62	5	Locknut M10	97	1	Bungee clip
28	1	Seat	63	1	Magnet spring	98	4	Washer M8
29	2	Pedal Strap	64	1	C-magnet	99	1	Screw M10 x 36mm
30	1	Right pedal	65	2	Screw M8 x 16mm	100	1	Screw M5 x 60mm
31	4	Acorn Nut	66	1	Console	101	1	Screw M5 x 10mm
32	2	Pedal Spacer	67	1	Console bezel	102	2	Machine screw M4 x 12mm
33	4	Washer M13 x 22mm	68	1	Washer M5 x 12mm	103	1	Rail plate
34	2	Pedal stop	69	1	Left shield	104		User's manual
35	1	Stop rod	70	1	Spool bushing			

Product (picture 3)

Number	Description
1	row bar
2	frame knob
3	frame pin
4	seat
5	rail
6	console
7	resistance control
8	foot plate
9	wheel
10	pedal

Technical info

Item size: 195 cm x 58.5 cm x 49 cm

Net weight: 33 kg

Max load: 120k



Assembly

- Step 1 (picture 4) - Orient the Front Stabilizer (50) as shown. Attach the Front Stabilizer (50) to the Frame (39) with two M10 x 52mm Screws (46) and two M10x 20mm Washers (47).
- Step 2 (picture 5) - Remove the Frame Pin (37) from the Frame (39). Next, unwrap the Bungee Cord (45) from the Frame (39). Then, remove the 1/2" Locknut (54), the two M13x 22mm Washers (33), and the 1/2" x 100mm Bolt (36) from the Frame (39). Note: The parts that you removed will be used in steps 4 and 5.
- Step 3 (picture 6) - Orient the Rail (8) as shown. Attach the Rail Bracket (41) to the Frame (39) with the 1/2" x 100mm Bolt (36), the two M13 x22mm Washers (33), and the 1/2" Locknut (54) that you removed in step 3.
- Step 4 (picture 7) - Move the Seat (28) to the front of the Rail (8). Have a second person raise the Rail (8) to the vertical position. Fully insert the Frame Pin (37) into the indicated hole in the Rail Bracket (41) so that it holds the Rail in place.
- Step 5 (picture 8) - Attach the Rear Stabilizer (3) to the Rail (8) with two M8 x 20mm Screws (14) and two M8 x20mm Washers (16).
- Step 6 (picture 9) - See the inset drawing. Route the end of the Bungee Cord (45) around the Small Pulley (5) on the Rear Stabilizer (3) as shown. Make sure that the Bungee Cord (45) is not twisted. Attach the Bungee Clip (97) to the indicated hole in the Rail Attachment Bracket (43).
- Step 7 (picture 10) - Attach the Rear Stabilizer Cover (2) to the Rear Stabilizer (3) with an M5 x 10mm Screw (101).

- Step 8 (picture 11) - Orient the Rail Cover (18) as shown. Attach the Rail Cover (18) to the Rail (8) with four M5 x 8mm Screws (12).
- Step 9 (picture 12) - Remove the Frame Pin (37) from the Rail Bracket (41), and lower the Rail (8) to the floor. Next, insert the Frame Pin (37) into the Frame (39) and into the Rail Bracket (41). Then, slide an M13 x 32mm Washer (88) onto the Frame Knob (87), insert the Frame Knob into the Frame (39), and tighten the Frame Knob into the Rail Bracket (41)
- Step 10 (picture 13) - Identify the Stop Rod (35), which is slightly shorter than the Pedal Axle (not shown). Insert the Stop Rod (35) into the Frame (39) and center it. Next, slide a Pedal Stop (34), an M8 x 20mm Washer (16), and an M8 Split Washer (15) onto each side of the Stop Rod (35). Then, tighten an M8 Acorn Nut (31) onto each end of the Stop Rod (35) at the same time.
- Step 11 (picture 14) - Insert the Pedal Axle (58) into the welded tube on the Frame (39) and center it. Next, slide a Pedal Spacer (32) and an M13 x 22mm Washer (33) onto each side of the Pedal Axle (58) (only one side is shown). Next, identify the Right Pedal (30) and the Left Pedal (57). Slide the Right Pedal onto the right side of the Pedal Axle (58), and slide the Left Pedal onto the left side of the Pedal Axle. Next, slide an M8 x 20mm Washer (16) and an M8 Split Washer (15) onto each side of the Pedal Axle (58) (only one side is shown). Then, tighten an M8 Acorn Nut (31) onto each end of the Pedal Axle (58) at the same time.
- Step 12 (picture 15) - Insert a Pedal Strap (29) through the Right Pedal (30) as shown. Then, route the end of the Pedal Strap through the buckle on the Pedal Strap. Attach the other Pedal Strap (29) to the Left Pedal (57) in the same way.
- Step 13 (picture 16) - Attach a Foot Plate (52) to one side of the Front Stabilizer (50) with a Foot Plate Pin (51). Attach the other Foot Plate (not shown) to the other side of the Front Stabilizer (50) in the same way.
- Step 14 (picture 17) - The Console (66) requires two AA batteries (not included); alkaline batteries are recommended. Do not use old and new batteries together or alkaline, standard, and rechargeable batteries together. IMPORTANT: If the Console has been exposed to cold temperatures, allow it to warm to room temperature before you insert batteries. Otherwise, you may damage the console display or other electronic components. Carefully pry the Console (66) out of the Shields (44, 69); be careful not to pull on the wire attached to the Console. Next, remove the screw (not shown) and the battery cover from the back of the Console. Insert batteries into the battery compartment; make sure to orient the batteries as shown by the diagram inside the battery compartment. Then, reattach the battery cover with the screw, and press the Console into the Shields.
- Step 15 - Make sure that all parts are properly tightened before you use the rower. Extra parts may be included. Place a mat under the rower to protect the floor.

RESISTANCE ADJUSTMENT (Figure 18)

To vary the intensity of your exercise, you can adjust the resistance that you feel when you pull the row bar. To increase the resistance, turn the resistance control clockwise; to decrease the resistance, turn the resistance control counterclockwise. IMPORTANT: To avoid damaging the resistance control, stop turning it when turning becomes difficult.

1 - resistance control

CURL EXERCISES WITH THE ROWER (Figure 19)

Stand on the foot plates, facing the rower. Hold the row bar with an underhand or other grip. Next, raise the row bar until your hands are level with your shoulders. Keep your back straight and keep your elbows at your sides. Then, lower your hands to the starting position. Repeat the exercise as many times as desired.

1 – Foot plate

MOVING THE ROWING MACHINE (Figure 20)

Stand behind the rower and lift the rear stabilizer until the rower will roll on the wheels. Then, carefully move the rower to the desired location, and lower it to the floor.

1 - Lift here

2 - Wheel

ASSEMBLY AND STORAGE

The rower can be stored in a folded position to conserve space. Store the rower in a location where children cannot tip it. Remove the batteries from the console when storing the rower for extended periods of time.

Remove the Frame Knob (87) and the M13x 32mm Washer (88). Next, remove the Frame Pin (37). Keep the Frame Knob and the Washer in a place where they will not become lost. Raise the Rail (8) to the vertical position. Then, fully insert the Frame Pin (37) into the Rail Bracket (41) so that it holds the Rail in place.

To unfold the rower remove the Frame Pin (37), and lower the Rail (8) to the floor. Next, insert the Frame Pin into the Frame (39) and into the Rail Bracket (41). Then, tighten the Frame Knob (87) and the M13 x 32mm Washer (88) into the Frame and into the Rail Bracket.



CONSOLE OPERATING INSTRUCTIONS (Figure 21)

Strokes/Min. - This shows the number of rowing strokes you are completing per minute.

Calories - This mode shows the approximate number of calories you have burned during your workout.

Total Strokes - This mode shows the total number of rowing strokes you have completed since the console was last reset.

Note: To reset the console, remove the batteries from the console and then reinsert them.

Time - This mode shows the elapsed time.

Scan - This mode shows the time, strokes, total strokes, calories, and strokes per minute modes, for a few seconds each, in a repeating cycle.

Strokes - This mode shows the number of rowing strokes you have completed during your workout.

HOW TO USE THE CONSOLE

- Turn on the console. To turn on the console, press the Mode button on the console or simply begin rowing.
- Select one of the display modes. Scan mode—To select the scan mode, press the Mode button repeatedly until an arrow appears next to the Scan label.
- Strokes per minute, calories, total strokes, time, or strokes - To select one of these modes for continuous display, press the Mode button repeatedly until an arrow appears next to the label for the desired mode. Make sure that an arrow does not appear next to the Scan label.
- Begin rowing and follow your progress with the display. To reset the display to zero, press and hold the Mode button for several seconds.
- When you are finished exercising, the console will turn off automatically. If the row bar does not move for a few seconds, the console will pause.
- The console has an auto-off feature. If the row bar does not move and the Mode button.

MAINTENANCE AND TROUBLESHOOTING (Figure 22)

- Maintenance - Inspect and tighten all parts of the rower regularly. Replace any worn parts immediately.
- To clean the rower, use a damp cloth and a small amount of mild detergent. **IMPORTANT:** To avoid damage to the console, keep liquids away from the console and keep the console out of direct sunlight.
- Pedal greasing - If the pedals squeak when you use the rower. Remove the Right and Left Pedals (30, 57), and apply a small amount of the included grease to both sides of the Pedal Axle (58). Then, reattach the Pedals.
- Roller greasing: If the rollers beneath the seat squeak when you use the rower, apply a small amount of the included grease to a paper towel, and spread a thin layer evenly along the rail where the rollers move. Then, wipe off any excess grease.

- 1 – Seat
- 2 – Rails
- 3 – Roller
- 4 – Grease

IMPORTANT INFORMATION

1. The device complies with current safety standards. The device is only suitable for domestic use. Any other use is unacceptable and even dangerous. The manufacturer is not liable for damage caused by improper use.
2. Before starting an exercise session, consult your doctor to determine whether you are fit for this type of physical activity. A doctor's opinion should form the basis for determining the structure of your exercise program. Incorrect or excessive training can be harmful to your health.
3. Carefully read the following general fitness guidelines and exercise instructions. If you experience pain, shortness of breath, discomfort, or other physical symptoms, stop exercising immediately. Consult a doctor immediately if anything causes you concern.
4. This fitness device is not suitable for professional or medical use and cannot be used for therapeutic purposes.

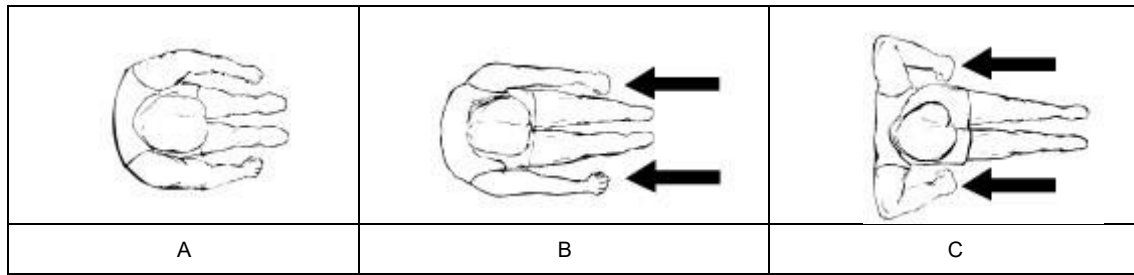


EXERCISE GUIDE

Rowing is an extremely effective form of exercising. It strengthens your heart and improves blood circulation as well. There are involved all major muscle groups of back, waist, arms, shoulders, hips and legs.

1. Basic rowing stroke

Sit on the saddle and fasten your feet to the pedals using Velcro straps. Then take hold of the rowing bar. Take the start position, lean forward with your arms straight and knees bent as shown in Fig. A. Push your body backwards while simultaneously straightening your back and legs (Fig. B). Continue this movement until you are leaning slightly backwards. Bring your arms out of the side during this phase (Fig. C). Thereafter return to the second position and repeat it as shown below.

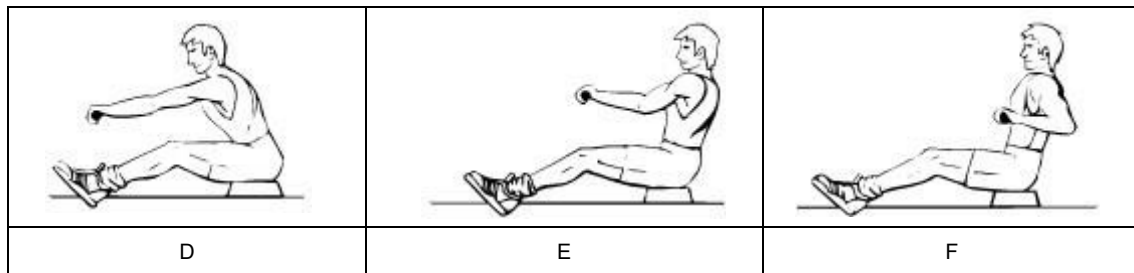


2. Training time

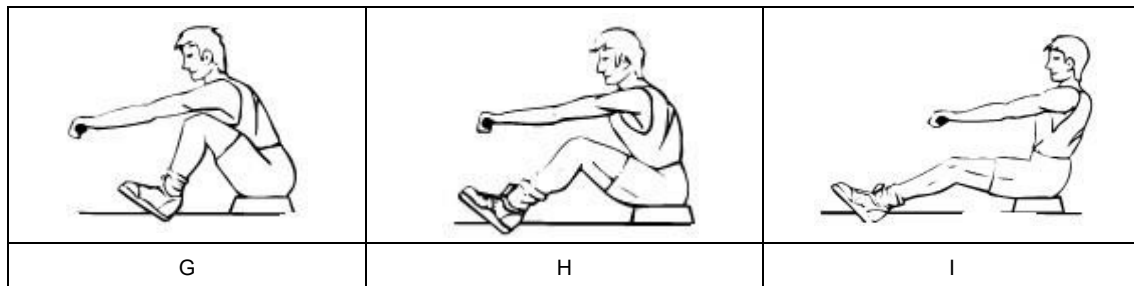
Rowing is a strenuous training style. Because of it, is better to start with a short and easy program and continue to a longer and intensive workout. Start rowing for about 5 minutes and increase the workout length gradually to improve your fitness. Finally, you should be able to row for 15-20 mins. Don't try to do it too quickly. Try to train on alternate days, 3 times a week. Take a recovery time between workouts.

3. Rowing style alternation

- 1) **ONLY ARM ROWING:** This workout should tone your arm, shoulder, back and abdominal muscles. Sit on the machine as shown in Fig. D. Straight your legs, lean forward and grasp the handles. Control your moving and gradually lean back to just past the up-right position (Fig. E) and continue to pull the handles towards your chest (Fig. F). Return to the starting position and repeat.



- 2) **ONLY LEG ROWING:** This workout helps toning your leg and back muscles. Keep your back straight and arms out-stretched, bend your legs until you will grasp the rowing handles in the starting position (Fig. G). Use your legs to push your body back (Fig. H) while keeping your arms and back straight as shown in Fig. I.



INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Przed użyciem sprzętu należy zapoznać się z środkami ostrożności i wskazówkami zawartymi w poniższej instrukcji.

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

1. Przed pierwszym użyciem należy zapoznać się dokładnie z instrukcją i zachować ją na przyszłość.
2. Należy uwzględnić wszystkie ostrzeżenia i środki ostrożności łącznie z etapami montażu. Z maszyny można korzystać jedynie zgodnie z jej przeznaczeniem.
3. Mając na względzie własne bezpieczeństwo, produkt należy zmontować i użytkować zgodnie z niniejszą instrukcją. Należy poinformować wszelkich innych użytkowników o zasadach bezpiecznego użytkowania.
4. Należy chronić urządzenie przed dostępem dzieci i zwierząt. Dzieci nie powinny przebywać w pobliżu maszyny bez nadzoru. Maszynę może montować i użytkować jedynie osoba dorosła.
5. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to niezbędne zwłaszcza w przypadku osób mających problemy zdrowotne lub przyjmujących lekarstwa mogące wpływać na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
6. Należy uważnie obserwować swój organizm. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów (ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularna praca serca, brak oddechu, nudności lub zawroty głowy) należy niezwłocznie przerwać trening. Niewłaściwe wykonywanie ćwiczeń może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych lub urazów.
7. Maszynę należy ustawić na płaskiej, suchej i czystej nawierzchni i zapewnić swobodną przestrzeń minimum 0,6 m od innych przedmiotów, aby zwiększyć poziom bezpieczeństwa.
8. Należy korzystać z odpowiedniego stroju sportowego i butów. Należy unikać zbyt luźnych ubrań.
9. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
10. Maszyny nie wolno używać na świeżym powietrzu.
11. Przyrząd należy sprawdzić pod kątem uszkodzeń lub zużycia przed każdym treningiem.
12. Należy zaprzestać użytkowania, gdy na sprzęcie pojawią się ostre krawędzie.
13. Jeżeli maszyna zacznie wydawać niecodzienne dźwięki należy przerwać użytkowanie.
14. Żadna regulowana część nie powinna wystawać, ani utrudniać ruchów użytkownika. Z maszyny może korzystać tylko jedna osoba w danym momencie.
15. Hamowanie nie zależy od prędkości.
16. Maszyna nie jest przeznaczona do celów terapeutycznych.
17. Zależy zachować ostrożność przy podnoszeniu lub transporcie maszyny, aby uniknąć kontuzji pleców. Należy korzystać jedynie z odpowiednich technik podnoszenia lub zapewnić sobie pomoc drugiej osoby.
18. Nie wolno wprowadzać modyfikacji w konstrukcji produktu. W razie potrzeby należy skontaktować się z autoryzowanym serwisem.
19. Maksymalna waga użytkownika: 120 kg
20. Sprzęt zaliczony został do klasy HC według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony do użytku domowego/komercyjnego. Nie może być używany w celach terapeutycznych i rehabilitacyjnych.



Lista części (rysunek 1 & 2)

nr	ilość	opis	nr	ilość	opis	nr	ilość	opis
1	4	Wkręt M2.5 x 10mm	36	1	Śruba 1/2" x 100mm	71	2	Łożysko 6001
2	1	Ośłona tylnego stabilizatora	37	1	Sworzeń ramy	72	2	Klips C
3	1	Tylny stabilizator	38	6	Wkręt M6 x 16mm	73	1	Oś koła zamachowego
4	1	Przełącznik	39	1	Rama	74	1	Łożysko 6904
5	3	Mały krążek linowy	40	1	Stabilizator	75	1	Łożysko
6	1	Wkręt M10 x 30mm	41	1	Wspornik szyny jezdnej	76	1	Koło zamachowe
7	1	Zaślepka uchwytu szyny	42	1	Zaślepka szyny	77	1	Szpula
8	1	Szyna jezdna	43	1	Uchwyt do mocowania szyny	78	3	Tuleja 6mm
9	2	Wkręt M6 x 12mm	44	1	Prawa ośłona	79	1	Przewód
10	4	Odbojnik	45	1	Sznur Bungee	80	2	Tuleja 13.5mm
11	4	Tuleja ramy	46	2	Wkręt M10 x 52mm	81	1	Pianka na uchwyt
12	6	Wkręt M5 x 8mm	47	5	Podkładka M10 x 20mm	82	2	Zaślepka uchwytu
13	1	Tylna stopa	48	14	Wkręt M4 x 20mm	83	1	Uchwyt
14	6	Wkręt M8 x 20mm	49	1	Zaślepka lewego stabilizatora	84	1	Wspornik przełącznika
15	12	Podkładka dzielona M8	50	1	Przedni stabilizator	85	1	Napinacz
16	14	Podkładka M8 x 20mm	51	2	Sworzeń stopnicy	86	1	Sprężyna napinająca
17	4	Wkręt M4 x 12mm	52	2	Stopnica	87	1	Pokrętło ramy
18	1	Ośłona szyny jezdnej	53	1	Ośłona ramy	88	1	Podkładka M13 x 32mm
19	1	Ośłona rolki	54	1	Nakrętka zabezpieczająca 1/2"	89	1	Pokrętło regulacji oporu

20	6	Podkładka dzielona M6	55	1	Nakrętka zamknięta	90	1	Wkręt M5 x 35mm
21	6	Podkładka M6	56	1	Zaślepka prawego stabilizatora	91	2	Nakrętka M5
22	1	Uchwyt siedziska	57	1	Lewa stopnica	92	1	Wkręt M10 x 68mm
23	4	Wkręt M8 x 32mm	58	1	Oś stopnicy	93	2	Wkręt M4 x 8mm
24	4	Rolla	59	2	Wkręt M10 x 48mm	94	1	Podkładka M10
25	1	Ośłona tarczy	60	2	Duży krążek linowy	95	1	Końcówka linki
26	1	Przelotka	61	2	Wkręt M3 x 10mm	96	1	Oślonka linki
27	6	Nakrętka zabezpieczająca M8	62	5	Nakrętka zabezpieczająca M10	97	1	Zaczep linki Bungee
28	1	Siedzisko	63	1	Sprężyna magnetyczna	98	4	Podkładka M8
29	2	Taśma stopnicy	64	1	Magnes	99	1	Wkręt M10 x 36mm
30	1	Prawa stopnica	65	2	Wkręt M8 x 16mm	100	1	Wkręt M5 x 60mm
31	4	Zamknięta nakrętka M8	66	1	Konsola	101	1	Wkręt M5 x 10mm
32	2	Pręt dystansowy	67	1	Ramka konsoli	102	2	Śruba maszynowa M4 x 12mm
33	4	Podkładka M13 x 22mm	68	1	Podkładka M5 x 12mm	103	1	Płytki szyny
34	2	Blokada stopnicy	69	1	Lewa osłona	104		Instrukcja
35	1	Drażek blokujący	70	1	Tuleja szpulowa			

Produkt (rysunek 3)

Numer	Opis
1	uchwyt
2	pokrętło ramy
3	blokada szyny jezdnej
4	siedzisko
5	szyna jezdna
6	konsola
7	pokrętło do regulacji oporu
8	stopnica
9	kółko
10	stopnica

Dane techniczne

Wymiary produktu: 195 cm x 58.5 cm x 49 cm

Waga netto: 33 kg

Maksymalna waga użytkownika: 120 kg



Montaż

- Krok 1 (rysunek 4) - Ustaw stabilizator przedni (50) w sposób pokazany na rysunku. Przymocuj przedni stabilizator (50) do ramy (39) za pomocą dwóch śrub M10 x 52 mm (46) i dwóch podkładek M10 x 20 mm (47).
- Krok 2 (rysunek 5) - Usuń trzpień ramy (37) z ramy (39). Następnie odczep sznur Bungee (45) z ramy (39). Usuń nakrętkę zabezpieczającą 1/2 " (54), dwie podkładki M13 x 22 mm (33) i śrubę 1/2 " x 100 mm (36) z ramki (39). Uwaga: Części, które zostały usunięte, zostaną użyte w krokach 4 i 5.
- Krok 3 (rysunek 6) – Ustaw szynę jezdną (8) w sposób pokazany na rysunku. Przymocuj wspornik szyny (41) do ramy (39) za pomocą śruby 1/2 " x 100 mm (36), dwóch podkładek M13 x 22 mm (33) i nakrętki zabezpieczającej 1/2 " (54), którą zdemonutowano w kroku 3.
- Krok 4 (rysunek 7) – Przesuń siedzenie (28) do przodu szyny jezdnej (8). Poproś drugą osobę o podniesienie szyny jezdnej (8) do pozycji pionowej. Włóż sworzeń ramy (37) do wskazanego otworu na wsporniku szyny (41), tak aby utrzymać szynę na miejscu.
- Krok 5 (rysunek 8) – Przymocuj tylny stabilizator (3) do szyny jezdnej (8) za pomocą dwóch śrub M8 x 20 mm (14) i dwóch podkładek M8 x 20 mm (16).
- Krok 6 (rysunek 9) – Poprowadź koniec sznura Bungee (45) wokół małego krążka linowego (5) na tylnym stabilizatorze (3) jak pokazano

na mniejszym rysunku. Upewnij się, że sznur Bungee (45) nie jest skręcony. Przymocować zaczep sznura Bungee (97) do obojętnego otworu w uchwycie mocowania szyny (43).

- Krok 7 (rysunek 10) – Przymocuj osłonę tylnego stabilizatora (2) do tylnego stabilizatora (3) za pomocą śruby M5 x 10 mm (101).
- Krok 8 (rysunek 11) – Ustaw osłonę szyny jezdnej (18) w sposób pokazany na rysunku. Przymocuj osłonę szyny (18) do szyny jezdnej (8) za pomocą czterech śrub M5 x 8 mm (12).
- Krok 9 (rysunek 12) – Wyjmij sworzeń ramy (37) ze wspornika szyny jezdnej (41) i opuść szynę jezdną (8) na podłogę. Następnie włóż sworzeń ramy (37) do ramy (39) i do wspornika szyny jezdnej (41). Następnie wsuń podkładkę M13 x 32 mm (88) na pokrętkę ramy (87), włóż pokrętkę ramy we wspornik szyny jezdnej (41).
- Krok 10 (rysunek 13) – Znajdź drążek blokujący (35), który jest nieco krótszy od osi pedału (nie pokazany). Włóż drążek blokujący (35) do ramy (39) i wycentruj go. Następnie wsuń blokadę stopnicy (34), podkładkę M8 x 20 mm (16) i podkładkę dzieloną M8 (15) na każdą stronę drążka blokującego (35). Następnie dokręć jednocześnie nakrętkę zamkniętą M8 (31) na każdym końcu drążka blokującego.
- Krok 11 (rysunek 14) – Włóż oś stopnicy (58) do ramy (39) i wycentruj ją. Następnie wsuń pręt dystansowy (32) i podkładkę M13 x 22 (33) na każdą stronę osi stopnicy (58) (pokazano tylko jedną stronę). Następnie znajdź prawą stopnicę (30) i lewą stopnicę (57). Nasuń prawą stopnicę na prawą stronę osi stopnicy (58), a następnie przesuń lewą stopnicę (57). Pedałuj po lewej stronie osi pedału. Następnie wsuń podkładkę M8 x 20 mm (16) i podkładkę dzieloną M8 (15) na każdą stronę osi pedału (58) (pokazano tylko jedną stronę). Następnie dokręć jednocześnie zamkniętą nakrętkę M8 (31) na każdym końcu osi pedału (58).
- Krok 12 (rysunek 15) – Przelóż taśmę stopnicy (29) przez prawą stopnicę (30), jak pokazano na rysunku. Następnie przelóż koniec paska stopnicy przez klamrę na pasku stopnicy. Zamocuj drugi pasek stopnicy (29) do lewej stopnicy (57) w ten sam sposób.
- Krok 13 (rysunek 16) – Przymocuj stopnicę (52) do jednej strony przedniego stabilizatora (50) za pomocą sworznia stopnicy (51). Przymocuj drugą stopnicę (nie pokazaną na rysunku) do przedniego stabilizatora (50) za pomocą sworznia stopnicy (51). Druga strona przedniego stabilizatora (5) – postępuj w ten sam sposób.
- Krok 14 (rysunek 17) – Konsola (66) wymaga dwóch baterii AA (nie zostały dołączone), zalecane są baterie alkaliczne. Nie należy używać starych i nowych baterii razem lub baterii alkalicznych, standardowych i akumulatorów razem. Ważne: Jeśli konsola była wystawiona na działanie niskich temperatur, przed włożeniem baterii należy odczekać, aż ogrzeje się do temperatury pokojowej. W przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia wyświetlacza konsoli lub innych elementów elektronicznych. Ostrożnie wyjmij konsolę (66) z osłon (44, 69); uważaj, aby nie pociągnąć za przewód podłączony do konsoli. Następnie odkręć śrubę (nie pokazaną na rysunku) i zdejmij pokrywę z baterii z tylnej części konsoli. Włóż baterie do komory baterii; upewnij się, że baterie są ułożone w sposób pokazany na rysunku wewnątrz komory baterii. Następnie ponownie przykręć śrubą pokrywę baterii i wciśnij konsolę w osłony.
- Krok 15 – Upewnij się, że wszystkie części są prawidłowo dokręcone przed użyciem wioślarza. Umieść pod wioślarzem matę chroniącą podłogę.

REGULACJA OPORU (rysunek 18)

W celu zróżnicowania intensywności ćwiczeń, można regulować opór odczuwany podczas ciągnięcia uchwytu. Aby zwiększyć opór, obróć regulator oporu w prawo; aby zmniejszyć opór, obróć regulator oporu w lewo. **WAŻNE:** Aby uniknąć uszkodzenia regulatora oporu, należy przestać go obracać, gdy obrót staje się trudny.

1 - kontrola oporu

ĆWICZENIA (rysunek 19)

Stań na stopnicach, twarzą do wioślarza. Chwyć uchwyt następnie podnieś do wysokości, gdzie ręce znajdują się na równi z ramionami. Utrzymaj proste plecy i trzymaj łokcie po bokach. Następnie opuść ręce do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie.

1 – stopnica

PRZENOSZENIE WIOŚLARZA (rysunek 20)

Stań za wioślarzem i podnieś tylny stabilizator, aż wioślarz będzie toczyć się na rolkach transportowych. Następnie ostrożnie przenieś wioślarza na żądane miejsce i opuść go na podłogę.

1 – podnieś tutaj

2 – rolki transportowe

SKŁADANIE I PRZECHOWYWANIE

Wioślarz może być przechowywany w pozycji złożonej w celu zaoszczędzenia miejsca. Wioślarz należy przechowywać w miejscu, w którym będzie stabilny i poza zasięgiem dzieci. Podczas dłuższego przechowywania wioślarza należy wyjąć baterie z konsoli, zdjąć pokrętkę ramy (87) i podkładkę M13x 32mm (88), następnie wyjąć sworzeń ramy (37). Pokrętkę ramy i podkładkę należy przechować w miejscu, w którym nie zgubią się. W celu złożenia wioślarza należy podnieść szynę jezdną (8) do pozycji pionowej, następnie włożyć całkowicie sworzeń ramy (37) do wspornika szyny jezdnej (41), tak aby utrzymać szynę na swoim miejscu.

W celu złożenia wioślarza należy wyjąć sworzeń ramy (37) i opuścić szynę jezdną (8) na podłogę. Następnie włożyć sworzeń ramy do ramy (39) i do wspornika szyny jezdnej (41). Następnie dokręcić pokrętkę ramy (87) i podkładkę M13 x 32 mm (88) do ramy i wspornika szyny jezdnej.



INSTRUKCJA OBSŁUGI KONSOLI (rysunek 21)

Strokes/Min. - pokazuje liczbę pociągnięć wioślarza, wykonywanych w ciągu minuty podczas treningu

Calories - pokazuje przybliżoną liczbę kalorii spalonych podczas treningu.

Total strokes - pokazuje łączną liczbę pociągnięć wioślarza, wykonanych od czasu ostatniego restartu konsoli.

Uwaga: Aby zresetować konsolę, należy usunąć baterie z konsoli, a następnie włożyć je ponownie.

Time - pokazuje czas treningu

Scan - pokazuje czas, liczbę pociągnięć wioślarza, całkowitą liczbę pociągnięć wioślarza, kalorie i ilość pociągnięć wioślarza na minutę. Wyniki wyświetlane są na kilka sekund w trybie cyklicznym.

Strokes - pokazuje liczbę pociągnięć wioślarza wykonanych podczas treningu.

- Włączanie konsoli- naciśnij przycisk Mode na konsoli lub po prostu zacznij wiosłować.
- Wybierz jeden z trybów wyświetlania. Tryb skanowania - należy wielokrotnie naciskać przycisk Mode, aż pojawi się strzałka obok etykiety Scan.
- Pociągnięcia wioślarza na minutę, kalorie, pociągnięcia wioślarza całkowite, czas lub treningu - aby wybrać jeden z tych trybów do wyświetlania ciągłego, należy naciskać przycisk Mode, aż do pojawienia się strzałki obok etykiety żadanego trybu. Należy zwrócić uwagę, aby strzałka nie pojawiła się obok etykiety Scan.
- Rozpocznij wiosłowanie i śledź swoje postępy na wyświetlaczu. Aby wyzerować wyświetlacz, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk Mode przez kilka sekund.
- Po zakończeniu ćwiczeń, konsola wyłączy się automatycznie. Jeśli pasek rzędu nie poruszy się przez kilka sekund, konsola zostanie zatrzymana.
- Konsola jest wyposażona w funkcję automatycznego wyłączania. Jeżeli uchwyt nie porusza się, a przycisk Mode nie zostanie wciśnięty przez kilka minut, zasilanie wyłączy się automatycznie w celu oszczędzania baterii.

KONSERWACJA I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW (rysunek 22)

- Należy regularnie sprawdzać i dokręcać wszystkie części wioślarza. Wszystkie zużyte części należy natychmiast wymienić.
- Do czyszczenia roweru należy używać wilgotnej szmatki i niewielkiej ilości łagodnego detergentu. **WAŻNE:** Aby uniknąć uszkodzenia konsoli, należy trzymać płyny z dala od konsoli i chronić ją przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.
- Jeśli stopnice „piszcza” podczas używania wioślarza, należy zdjąć prawą i lewą stopnicę (30, 57), a następnie nałożyć niewielką ilość dołączonego smaru na obie strony osi stopnic (58). Następnie zamontuj ponownie stopnice.
- W przypadku jeśli rolki pod siedziskiem „piszcza” podczas użytkowania wioślarza, należy nanieść niewielką ilość dołączonego smaru na ręcznik papierowy i rozprowadzić cienką warstwę równomiernie wzdłuż szyny jezdnej, po której poruszają się rolki. Następnie wytrzeć nadmiar smaru.

- 1 – siedzisko
- 2 – szyna jezdna
- 3 – rolka
- 4 - smar

WAŻNE

1. Urządzenie odpowiada aktualnym standardom bezpieczeństwa. Urządzenie nadaje się tylko do użytku domowego. Każde inne użycie jest niedopuszczalne, a nawet niebezpieczne. Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym użytkowaniem.
2. Przed rozpoczęciem sesji ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym, aby ustalić, czy możesz wykonywać taki rodzaj wysiłku fizycznego. Opinia lekarska powinna być podstawą ustalenia struktury programu ćwiczeń. Nieprawidłowy lub nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
3. Uważnie przeczytaj poniższe ogólne wskazówki dotyczące sprawności i instrukcje ćwiczeń. W przypadku bólu, duszności, złego samopoczucia lub innych dolegliwości fizycznych natychmiast przerwij ćwiczenie. Natychmiast skonsultuj się z lekarzem, jeśli coś powoduje twój niepokój.
4. To urządzenie fitness nie nadaje się do użytku profesjonalnego lub medycznego ani nie może być używane do celów terapeutycznych.

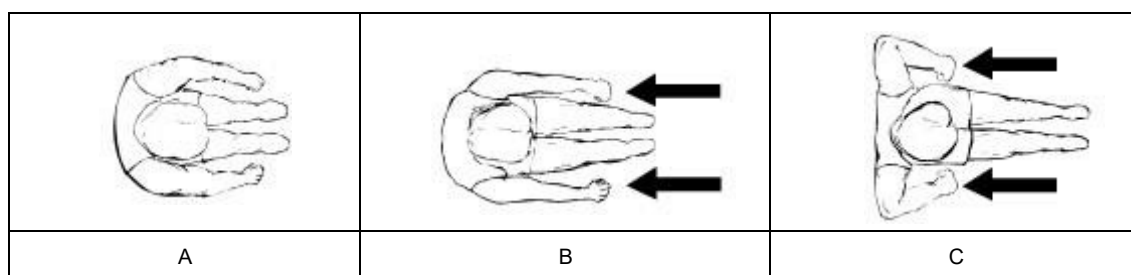


PRZEWODNIK PO ĆWICZENIACH

Wiosłowanie jest wyjątkowo skuteczną formą ćwiczenia. Wzmacnia ręce i usprawnia pracę krążenia. Angażuje wszystkie najważniejsze grupy mięśni pleców, talii, rąk, ramion, bioder i nóg.

1. Podstawowe pociągnięcie wiosłami

Usiądź na siedzeniu i przypnij stopy do pedałów przy pomocy pasków na rzep. Chwyć drążek do wiosłowania. Przyjmij pozycję startową. Pochyl się do przodu z prostymi ramionami i ugiętymi kolanami (rysunek A). Popchnij ciała do tyłu, jednocześnie prostując plecy i nogi (rysunek B). Kontynuuj ten ruch do momentu lekkiego przechyłu do tyłu. Odciągnij ramiona po bokach do tyłu w czasie tej fazy ruchu (rysunek C), następnie wróć do pozycji drugiej i powtarzaj ruchy zgodnie z poniższymi instrukcjami.

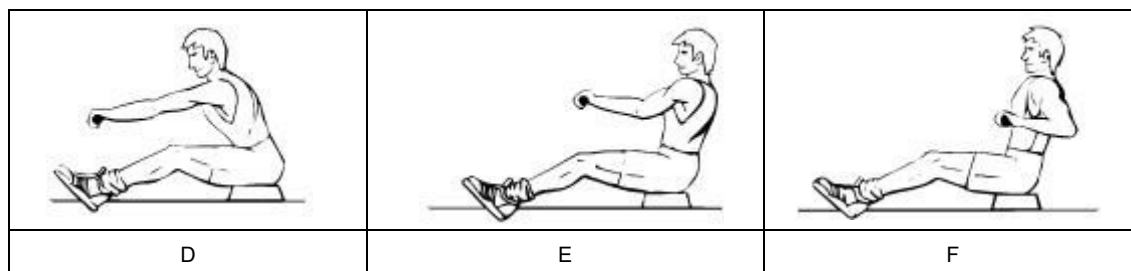


2. Czas treningu

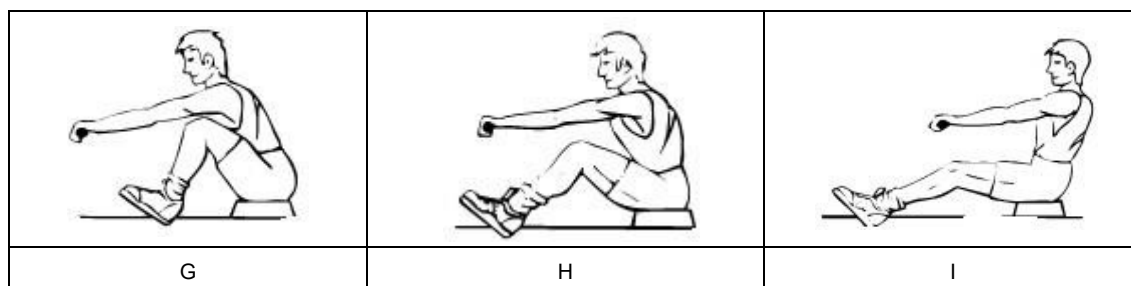
Wiosłowanie to wyczerpujący rodzaj treningu. Z tego względu lepiej rozpocząć treningi od krótkiego i prostego programu, przechodząc następnie do dłuższych i bardziej intensywnych sesji. Rozpocznij od wiosłowania przez około 5 minut, a następnie stopniowo wydłużaj trening, zwiększając jednocześnie swoją wydolność. W końcu powinieneś być w stanie wiosłować przez 15-20 minut. Nie próbuj wydłużać treningu zbyt szybko. Spróbuj trenować co drugi dzień, 3 razy w tygodniu. Zrób sobie przerwę na regenerację pomiędzy treningami.

3. Różne style wiosłowania:

- 1) **Wiosłowanie tylko ramionami:** ten rodzaj treningu tonizuje mięśnie ramion, barków i brzucha. Usiądź na maszynie (rysunek D). Wyprostuj nogi, pochyl się do przodu i chwyć za rączki. Kontroluj swoje ruchy i stopniowo pochylaj się do tyłu nieco poza pozycję wyprostowaną (rysunek E). Kontynuuj przyciąganie rączek do klatki piersiowej (rysunek F). Następnie wróć do pozycji wyjściowej i powtórz serię.



- 2) **Wiosłowanie jedynie z pracą nóg:** taki rodzaj tonizuje mięśnie nóg i pleców. Usiądź prosto z wyciągniętymi ramionami. Zegnij nogi, aż uda Ci się chwycić rączki do wiosłowania w pozycji wyjściowej (rysunek G). Przy pomocy nóg wypchaj ciało do tyłu (rysunek H), zachowując proste ramiona i plecy (rysunek I).



NÁVOD K POUŽITÍ

Před použitím zařízení si přečtěte bezpečnostní opatření a pokyny uvedené v tomto návodu.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

1. Před prvním použitím je potřeba seznámit se přesně s návodem a uschovat si jej do budoucnosti.
2. Mějte na paměti všechna upozornění a bezpečnostní opatření včetně montážních kroků. Stroj lze používat pouze k určenému účelu.
3. S ohledem na vlastní bezpečnost by měl být výrobek sestaven a používán v souladu s tímto návodem. Všichni ostatní uživatelé by měli být informováni o zásadách bezpečného používání.
4. Přístroj musí být chráněn před přístupem dětí a zvířat. Děti by neměly zůstat v blízkosti zařízení bez dozoru. Zařízení může být sestaveno a používáno pouze dospělou osobou.
5. Před spuštěním jakéhokoli cvičebního programu se poraďte s lékařem. Je to nezbytné především v případě osob majících zdravotní problémy nebo užívajících léky, které mohou mít vliv na srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
6. Pozorně sledujte své tělo. V případě objevení se jakýchkoliv problémů (bolest, tlak na prsou, nepravidelná srdeční akce, lapání po dechu, nevolnosti nebo závratě), okamžitě přerušete trénink. Nesprávné provádění cviků může vést k vážným zdravotním problémům nebo zraněním.
7. Zařízení postavte na rovný, suchý a čistý povrch a zabezpečte volný prostor min. 0,6m od ostatních předmětů, za účelem zvýšení stupně bezpečnosti. Koberec nebo podlahu chraňte podložkou.
8. Používejte vhodné oblečení a boty. Vyhněte se volnému oblečení.
9. Zařízení není určeno k venkovnímu použití.
10. Zařízení zkontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení před každý tréninkem. Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice. Všechny by měly být řádně dotaženy. V případě potřeby je musíte dotáhnout. V zájmu vlastní bezpečnosti nepoužívejte poškozené nebo opotřebované zařízení.
11. Přerušete používání, pokud se na zařízení objeví ostré hrany.
12. Pokud zařízení začne vydávat neobvyklé zvuky, přestaňte jej používat.
13. Žádná nastavitelná část by neměla vyčnívat nebo bránit pohybu uživatele. Zařízení může být využíváno najednou pouze jedinou osobou.
14. Brzdění nezávisí na rychlosti.
15. Zařízení není určeno k terapeutickým účelům.
16. Při zvedání nebo přepravě stroje je třeba dbát na to, aby nedošlo ke zranění zad. Používejte pouze vhodné techniky zdvihu nebo si zajistěte pomoc jiné osoby.
17. Nelze provádět modifikace v konstrukci produktu. V případě potřeby kontaktujte autorizovaný servis.
18. **Maximální hmotnost uživatele:** 120 kg
19. **Kategorie:** Zařízení bylo klasifikováno jako HC podle EN ISO 20957-1 a je určeno pro domácí / komerční použití. Nemůže být používán pro terapeutické a rehabilitační účely.

UPOZORNĚNÍ! Monitorování srdeční frekvence nemusí být naprosto přesné. Přetížení během tréninku může vést k vážnému úrazu nebo dokonce ke smrti. Pokud se cítíte slabě, okamžitě ukončete cvičení.

**Seznam dílů (obrázek 1 a 2)**

Č.	Poč.	Název	Č.	Poč.	Název	Č.	Poč.	Název
1	4	Šroub M2.5 x 10mm	36	1	Šroub 1/2" x 100mm	71	2	Ložysko 6001
2	1	Zadní kryt	37	1	Čep	72	2	Klips C
3	1	Zadní stabilizátor	38	6	Šroub M6 x 16mm	73	1	Osa zátěžového kola
4	1	Datový kabel	39	1	Rám	74	1	Ložysko 6904
5	3	Malá kladka	40	1	Stabilizátor	75	1	Ložysko
6	1	Šroub M10 x 30mm	41	1	Kloub kolejnice	76	1	Zátěžové kolo
7	1	Záslepka	42	1	Krytka kolejnice	77	1	Špulka
8	1	Kolejnice	43	1	Úchyt	78	3	Váleček 6mm
9	2	Šroub M6 x 12mm	44	1	Pravý kryt	79	1	Převod
10	4	Doraz	45	1	Elastické lano	80	2	Váleček 13.5mm
11	4	Dlouhý šroub	46	2	Šroub M10 x 52mm	81	1	Pěnový návlak
12	6	Šroub M5 x 8mm	47	5	Podložka M10 x 20mm	82	2	Záslepka madla
13	1	Zadní noha	48	14	Šroub M4 x 20mm	83	1	Madlo
14	6	Šroub M8 x 20mm	49	1	Krytka levého stabilizátoru	84	1	Držák čidla
15	12	Podložka M8	50	1	Přední stabilizátor	85	1	Napínák
16	14	Podložka M8 x 20mm	51	2	Čep nášlapu	86	1	Napínací pružina
17	4	Šroub M4 x 12mm	52	2	Nášlap	87	1	Fixační šroub
18	1	Spodní kryt kolejnice	53	1	Spodní kryt rámu	88	1	Podložka M13 x 32mm
19	1	Kryt pojezdu	54	1	Samoblokovací matice 1/2"	89	1	Šroub regulace zátěže

20	6	Podložka M6	55	1	Ozdobná matice	90	1	Šroub M5 x 35mm
21	6	Podložka M6	56	1	Krytka pravého stabilizátoru	91	2	Matice M5
22	1	Pojezd	57	1	Levý pedál	92	1	Šroub M10 x 68mm
23	4	Šroub M8 x 32mm	58	1	Osa pedálů	93	2	Šroub M4 x 8mm
24	4	Váleček	59	2	Šroub M10 x 48mm	94	1	Podložka M10
25	1	Ozdobný kryt	60	2	Velká kladka	95	1	Průvlek lana
26	1	Průchodka	61	2	Šroub M3 x 10mm	96	1	Prytka lana
27	6	Samoblokující matice M8	62	5	Samoblokující matice M10	97	1	Koncovka lana
28	1	Sedadlo	63	1	Magnetická pružina	98	4	Podložka M8
29	2	Řemínek	64	1	Magnet	99	1	Šroub M10 x 36mm
30	1	Pravý pedál	65	2	Šroub M8 x 16mm	100	1	Šroub M5 x 60mm
31	4	Ozdobná matice	66	1	Počítač	101	1	Šroub M5 x 10mm
32	2	Distanční váleček	67	1	Rám PC	102	2	Strojní šroub M4 x 12mm
33	4	Podložka M13 x 22mm	68	1	Podložka M5 x 12mm	103	1	Destička
34	2	Opěrka pedálu	69	1	Levý kryt	104		Návod
35	1	Váleček	70	1	Volnoběžka			

PRODUKT (obrázek 3)

Číslo	Název
1	madlo
2	fixační šroub
3	doraz
4	sedadlo
5	kolejnice
6	počítač
7	otočný regulátor zátěže
8	nášlap
9	kolečko
10	pedál

TECHNICKÉ PARAMETRY

Rozměry produktu: 195 cm x 58.5 cm x 49 cm

Hmotnost netto: 33 kg

Maximální zatížení: 120 kg



MONTÁŽ

- Krok 1 (kresba 4) - Položte přední stabilizátor (50) podle nákresu. Přišroubujte přední stabilizátor (50) k rámu (39) za pomoci dvou šroubů M10 x 52 mm (46) a dvou podložek M10x 20 mm (47).
- Krok 2 (kresba 5) - Vyjměte čep (37) z rámu (39). Dále odsuňte elastické lano (45) od rámu (39). Uvolněte samoblokující matici 1/2" (54), dvě podložky M13x 22mm (33) a šroub 1/2" x 100mm (36) z rámu (39). Pozor: Části, které jsme sundali budou použity v krocích 4 a 5.
- Krok 3 (kresba 6) - Položte pojezdovou kolejnici (8) podle obrázku. Připevněte kloub kolejnice (41) k rámu (39) pomocí šroubu 1/2" x 100mm (36), dvou podložek M13 x 22mm (33) a samoblokujících matic 1/2" (54), které jsme sundali v kroku 2.
- Krok 4 (kresba 7) - Přesuňte pojezd (28) do přední části kolejnice (8). Zvedněte kolejnici (8) do svislé pozice. Čep (37) vložte do otvoru v kloubu kolejnice (41), tak aby zafixoval kolejnici ve svislé poloze.
- Krok 5 (kresba 8) - Připevněte zadní stabilizátor (3) k pojezdové kolejnici (8) pomocí dvou šroubů M8 x 20mm (14) a dvou podložek M8 x 20mm (16).

- Krok 6 (kresba 9) - Elastické lano (45) nasuňte do malé kladky (5) na zadním stabilizátoru (3) jak je zobrazeno na výkroji v obrázku. Ujistěte se, že elastické lano (45) není překroucené. Připevněte koncovku lana (97) do otvoru v kloubu kolejnice (43).
- Krok 7 (kresba 10) - Připevněte zadní kryt (2) k zadnímu stabilizátoru (3) pomocí šroubu M5 x 10 mm (101).
- Krok 8 (kresba 11) - Umístěte spodní kryt kolejnice (18) podle obrázku. Připevněte spodní kryt kolejnice (18) ke kolejnici (8) pomocí čtyř šroubů M5 x 8 mm (12).
- Krok 9 (kresba 12) - Vytáhněte čep (37) z kloubu kolejnice (41) spusťte kolejnici (8) na podlahu. Vložte čep (37) do rámu (39) a do kloubu kolejnice (41). Dále nasadte podložku M13 x 32 mm (88) na fixační šroub (87), fixační šroub vložte do kloubu kolejnice (41) a rámu (39) fixační šroub dotáhněte v kloubu kolejnice (41).
- Krok 10 (kresba 13) - Najděte váleček (35), který je o kousek kratší, než osa pedálů (není zobrazena). Vložte váleček (35) do rámu (39) a vystředte ho. Následně na váleček nasuňte opěrky pedálů (34), podložku M8 x 20 mm (16) a podložku M8 (15) na každou stranu opěrky pedálů (35). Následně zároveň dotáhněte ozdobné matice M8 (31) na každé straně válečku (35).
- Krok 11 (kresba 14) - Vložte osu pedálů (58) do rámu (39) a vystředte ji. Následně nasuňte distanční válečka (32) a podložky M13 x 22mm (33) na každou stranu osy pedálů (58) (na obrázku pouze pravá strana). Dále najděte pravý pedál (30) a levý pedál (57). Nasuňte pravý pedál na pravou stranu osy pedálu (58), a dále levý pedál (57) na levou stranu osy pedálů. Dále použijte podložky M8 x 20 mm (16) a podložku M8 (15) na každou stranu osy pedálů (58). Dále dotáhněte obě ozdobné matice M8 (31) na každém koci osy pedálů (58).
- Krok 12 (kresba 15) - Založte řemínek (29) přes pravý pedál (30), jak je zobrazeno na obrázku. Dále protáhněte konec řemínku přes oko na druhém konci řemínku. Založte druhý řemínek (29) do levého pedálu (57) stejným způsobem.
- Krok 13 (kresba 16) - Připevněte nášlp (52) k přednímu stabilizátoru (50) pomocí čepu (51). Připevněte druhý nášlp (není zobrazeno) k přednímu stabilizátoru (50) pomocí čepu (51).
- Krok 14 (kresba 17) - Do počítače (66) vložte dvě baterie AA (prodávají se samostatně), doporučujeme použít alkalické baterie. **POZOR:** Pokud byl trenažér vystaven nízkým teplotám, tak před vložením baterií je nutné počkat, dokud se trenažér neaklimatizuje na pokojovou teplotu. V případě nedodržení poučky může dojít k poškození počítače a jiných elektronických částí. Opatrně vysuňte počítač (66) z krytu (44, 69); dbejte na to, aby nedošlo k zatažení za datový kabel, který je připojen k PC. Odšroubujte kryt baterií. Vložte baterie (dbejte na správnou polaritu) a zašroubujte kryt baterií. Počítač opatrně vložte zpátky na své místo.
- Krok 15 - Před použitím trenažéru se ujistěte, že všechny šrouby jsou správně dotaženy. Pod trenažér položte podložku pro ochranu podlahy.

REGULACE ZÁTĚŽE (obrázek 18)

Pro přizpůsobení tréninku Vaším potřebám je trenažér vybaven otočným regulátorem zátěže. Pokud si přejete zátěž zvýšit, otočte regulátorem vpravo. Pokud si přejete zátěž snížit, otočte regulátorem vlevo. **POZOR:** aby se předešlo poškození regulátoru, tak jím neotáčejte mimo rozsah zobrazený na stupnici.

1- Ovládání odporu

CVIČENÍ PŘÍTAHŮ (obrázek 19)

Postavte se na nášlpy čelem k trenažéru. Chyťte madlo a přitáhněte jej do výšky ramen. Dbejte na to, aby jste měli rovná záda. Madlo povolte zpět dolů. Opakujte.

1 – Opěrka nohou

PŘEMÍSTĚNÍ TRENAŽÉRU (obrázek 20)

Trenažér uchopte za zadní část pojezdové kolejnice a nadzvedněte jej. Po naklonení se trenažérem dá pohybovat za pomoci transportních koleček. Po přesunutí trenažéru na požadované místo jej položte zpět na podlahu.

1 - Tady zvedněte

2 - Transportní kolečka

SKLÁDÁNÍ A ÚSCHOVA

Veslařský trenažér lze pro úsporu místa skladovat ve složeném stavu. Veslařský trenažér skladujte na stabilním místě mimo dosah dětí. Při delším skladování veslařského trenažéru vyjměte baterie z konzoly, sejměte otočný knoflík rámu (87) a podložku M13x 32 mm (88) a poté vyjměte čep rámu (37). Otočný knoflík rámu a podložku uložte na místo, kde se neztratí. Pro složení veslařského trenažéru zvedněte pojezdovou lištu (8) do svislé polohy a poté zasuňte čep rámu (37) zcela do držáku pojezdové lišty (41), aby lišta zůstala na svém místě. Pro složení veslařského trenažéru vyjměte čep rámu (37) a spusťte pojezdovou lištu (8) na podlahu. Poté vložte čep rámu do rámu (39) a do držáku pojezdové lišty (41). Poté utáhněte rukojeť rámu (87) a podložku M13 x 32 mm (88) k rámu a držáku pojezdové kolejnice.



INSTRUKCE K OBSLUZE PC (obrázek 21)

Strokes/Min. - zobrazuje aktuální počet přitahů za minutu.

Calories – zobrazuje přibližný počet spálených kalorií.

Total strokes – zobrazuje celkový počet přitahů od posledního resetu PC.

POZOR: Pro resetování PC je potřeba vyjmout baterie a znovu je vložit do PC.

Time – zobrazuje čas tréninku

Scan- funkce, která zajišťuje cyklické zobrazování všech údajů. Aktuální zobrazený údaj je označen šipkou.

Strokes- zobrazuje celkový počet přitahů.

- Zapnutí konzole – stiskněte tlačítko Mode na konzole nebo jednoduše začněte veslovat.
- Vyberte jeden z režimů zobrazení. Režim skenování – opakovaně stiskněte tlačítko Mode, dokud se vedle označení Scan neobjeví šipka.
- Počet záběrů veslaře za minutu, kalorie, celkový počet záběrů veslaře, čas nebo trénink – pro výběr jednoho z těchto režimů pro trvalé zobrazení stiskněte tlačítko Mode, dokud se vedle označení požadovaného režimu neobjeví šipka. Dbejte na to, aby se šipka neobjevila vedle označení Scan.
- Začněte veslovat a sledujte svůj pokrok na displeji. Chcete-li displej vynulovat, stiskněte a podržte tlačítko Mode po dobu několika sekund.
- Po skončení cvičení se konzole automaticky vypne. Pokud se řada nehýbe několik sekund, konzole se zastaví.
- Konzole je vybavena funkcí automatického vypnutí. Pokud se rukojeť nehýbe a tlačítko Mode není stisknuto několik minut, napájení se automaticky vypne, aby se šetřila baterie.

ÚDRŽBA A ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ (obrázek 22)

- Pravidelně kontrolujte dotažení všech částí. Opatřované části je potřeba vyměnit.
- K čištění trenážeru používejte vlhký hadřík. **POZOR:** Aby nedošlo k poškození PC, tak je potřeba vyvarovat se jakékoliv vlhkosti.
- Pokud pravý, nebo levý pedál (30, 57) vrže během tréninku, tak je potřeba je sundat, a následně na obě části osy pedálu naneste trochu přiloženého maziva (58). Pedály pak připevněte zpět.
- Pokud během tréninku začnou vrzat válečky pojezdu sedadla, tak je potřeba na papírovou utěrku nanést trochu dodávaného maziva a na kolejnici (v místě, kde se pohybují válečky pojezdu) nanést tenkou vrstvu maziva. Nadbytek maziva utřete do čisté, papírové utěrky.

1 – sedadlo

2 – pojezdová lišta

3 – váleček

4 – mazivo

POZOR

1. Zařízení odpovídá aktuálním, bezpečnostním standardům. Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Jakékoliv jiné použití je zakázáno a navíc může být nebezpečné. Výrobce nenese zodpovědnost za škody způsobené špatným používáním.
2. Před použitím trenážeru se poraďte se svým lékařem o svém zdravotním stavu. L=kaž by Vám měl upravit průběh a intenzitu tréninku. Nadměrná fyzická zátěž může způsobit zdravotní komplikace.
3. Pečlivě si přečtěte následující obecné pokyny týkající se kondice a instrukce k cvičení. V případě bolesti, dušnosti, nevolnosti nebo jiných fyzických potíží cvičení okamžitě přerušte. Pokud vás něco znepokojuje, okamžitě se poraďte s lékařem.
4. Zařízení není určeno pro komerční, terapeutické a jiné účely.

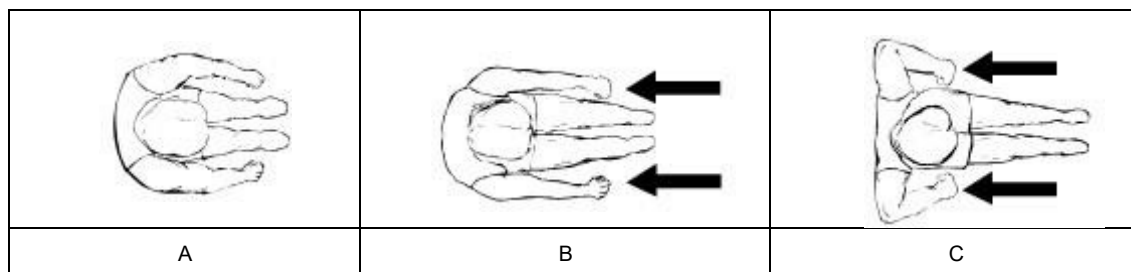


PRŮVODCE CVIKY

Veslování je výjimečně účinnou formou cvičení. Posiluje srdce a zlepšuje oběh. Zapojuje všechny nejdůležitější svaly zad, pásu, paží, ramen, boků a nohou.

1. ZÁKLADNÍ TAHY VESLY

Sedněte si na sedadlo a připevněte chodidla k pedálům pomocí popruhů na suchý zip. Uchopte rukojeť k veslování. Zaujměte startovní pozici. Skloňte se dopředu s rovnými rameny a ohnutými koleny, viz obrázek 1. Zatlačte tělo dozadu, zároveň vyrovnejte záda a nohy (obr. 2). V tomto pohybu pokračujte do okamžiku lehkého záklonu dozadu. Odtáhněte paže podél boků dozadu během této fáze pohybu (obr. 3). Dále se vraťte do pozice č. 2 a opakujte pohyby shodně s instrukcemi níže.

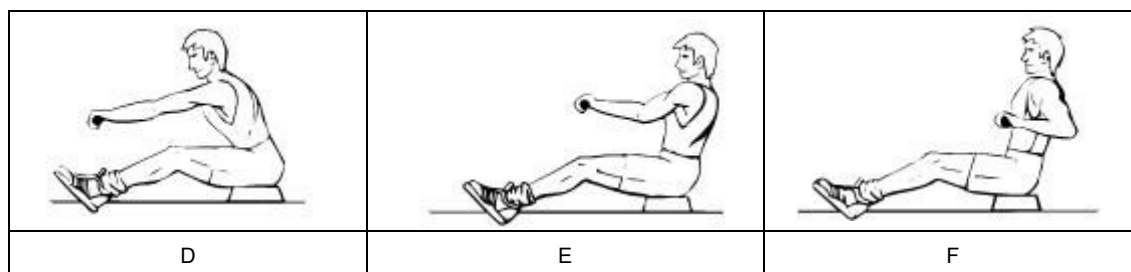


2. DOBA TRÉNINKU

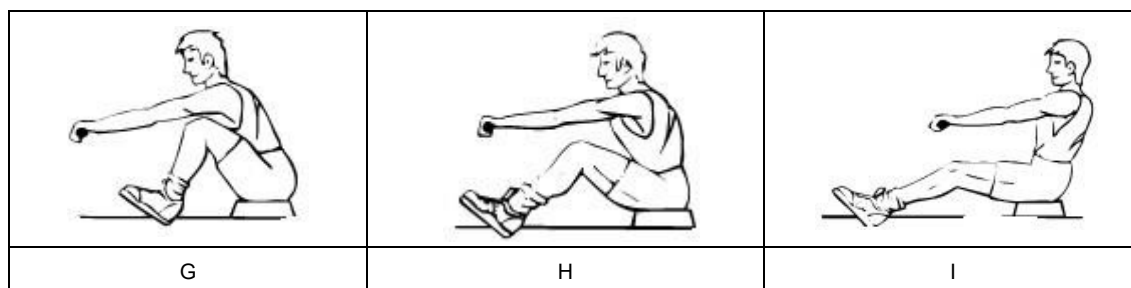
Veslování je vyčerpávající typ tréninku. Z toho důvodu je lepší začít krátkým a jednoduchým tréninkem a postupně přecházet na trénink delší a intenzivnější. Začněte veslováním po dobu cca 5 minut a dále postupně prodlužujte trénink současně zvyšujíc svůj výkon. Ve výsledku byste měli být schopni veslovat po dobu 15-20 minut. Nesnažte se prodlužovat trénink příliš rychle. Zkuste trénovat obden, 3 x týdně. Mezi tréninky si dejte pauzu na regeneraci.

3. RŮZNÉ STYL Y VESLOVÁNÍ

- 1) **VESLOVÁNÍ POUZE PAŽEMI:** Tento druh tréninku tonizuje svalstvo paží, ramen a břicha. Sedněte si na zařízení dle obr. D. Narovnejte nohy, předkloňte se dopředu a uchopte rukojeti. Kontrolujte svoje pohyby a postupně se lehce zaklánějte dozadu, mírně mimo rovnou polohu zad (obr. E). Pokračujte přitážením rukojeti k hrudi (obr. F). Dále se vraťte do výchozí pozice a zopakujte sérii.



- 2) **VESLOVÁNÍ POUZE S PRACÍ NOHOU:** Tento druh tréninku tonizuje svalstvo nohou a zad. Sedněte si rovně s nataženými rameny. Ohněte nohy tak, abyste dokázali uchopit rukojeti ve výchozí poloze (obr. G). Pomocí nohou zatlačte tělo dozadu (obr. H) a udržujte paže a záda rovně, viz obr. I.



VIGTIGE SIKKERHEDSOPLYSNINGER

Før du bruger udstyret, skal du læse de forholdsregler og anvisninger, der er indeholdt i de følgende instruktioner.

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

1. Læs denne vejledning omhyggeligt før første brug, og opbevar den til senere brug.
2. Overhold alle advarsler og forholdsregler, herunder monteringstrin. Brug den kun til det tilsigtede formål.
3. Saml og brug den kun i henhold til denne manual for at sikre din sikkerhed. Informer alle andre brugere om sikker brug.
4. Hold den væk fra børn og kæledyr. Lad ikke børn være uden opsyn i nærheden af denne enhed. Kun en voksen person må samle og bruge den.
5. Spørg din læge til råds, før du påbegynder et træningsprogram. Det er især nødvendigt, hvis du lider af helbredsproblemer, eller hvis du tager medicin, der kan påvirke din puls, dit blodtryk eller dit kolesterolniveau.
6. Vær opmærksom på kroppens signaler. Hvis du mærker problemer (smarter, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, kortåndethed, svimmelhed eller kvalme), skal du straks stoppe, da forkert træning kan resultere i alvorlige helbredsproblemer eller skader.
7. Stil den kun på en flad, tør og ren overflade, og hold en sikkerhedsafstand på mindst 0,6 m til andre genstande for at øge sikkerheden. Brug et beskyttelsesovertræk til at beskytte tæppe eller gulv.
8. Brug passende sportstøj og sportssko. Undgå for løstsiddende tøj.
9. Varm altid op, før du begynder at træne.
10. Brug den ikke udendørs.
11. Kontrollér apparatet for skader eller slitage før hver brug. Kontrollér regelmæssigt alle bolte og møtrikker. De skal være godt spændt, efterspænd om nødvendigt. Brug aldrig en beskadiget eller slidt enhed for at sikre din sikkerhed.
12. Hvis der opstår skarpe kanter, skal du stoppe med at bruge den.
13. Hvis du hører usædvanlige lyde fra denne enhed, skal du stoppe med at bruge den.
14. Ingen justerbar del må stikke ud og hindre brugerens bevægelser. Kun én person må bruge den ad gangen.
15. Bremsen er uafhængig af hastigheden.
16. Den er ikke beregnet til terapeutiske formål.
17. Vær opmærksom, når du løfter eller transporterer den, for at undgå rygskaader. Brug kun korrekte løfteteknikker, eller bed en anden person om hjælp.
18. Foretag ikke ukorrekte ændringer af dette produkt. Kontakt om nødvendigt autoriseret service.
19. **Maks. brugervægt: 120 kg**
20. **Kategori: Udstyret er testet og certificeret i henhold til EN ISO 20957-1 under klasse HC. Det er ikke egnet til terapeutisk brug.**

ADVARSEL! Overvågningen af hjertefrekvensen er muligvis ikke helt nøjagtig. Overanstrengelse under træning kan føre til alvorlige skader eller endda død. Hvis du begynder at føle dig svag, skal du straks stoppe træningen.

**DELELISTE (billede 1 & 2):**

Nr.	Antal	Beskrivelse	Nr.	Antal	Beskrivelse	Nej	Antal	Beskrivelse
1	4	Skrue M2,5 x 10 mm	36	1	Bolt 1/2" x 100 mm	71	2	Leje 6001
2	1	Dæksel til bageste stabilisator	37	1	Ramme pin	72	2	C-klips
3	1	Bageste stabilisator	38	6	Skrue M6 x 16mm	73	1	Svinghjulsaksel
4	1	Reed switch	39	1	Ramme	74	1	Leje 6904
5	3	Lille remskive	40	1	Rammefod	75	1	Underlagsleje
6	1	Skrue M10 x 30 mm	41	1	Skinnebeslag	76	1	Svinghjul
7	1	Hætte til skinnebeslag	42	1	Skinnehætte	77	1	Spole
8	1	Skinne	43	1	Beslag til fastgørelse af skinne	78	3	Bøsning 6mm
9	2	Skrue M6 x 12mm	44	1	Højre skjold	79	1	Ledning
10	4	Kofanger til vogn	45	1	Bungee-snor	80	2	Bøsning 13,5 mm
11	4	Ramme-bøsning	46	2	Skrue M10 x 52 mm	81	1	Skumhåndtag
12	6	Skrue M5 x 8 mm	47	5	Skive M10 x 20 mm	82	2	Hætte til rækkestang
13	1	Bageste fod	48	14	Skrue M4 x 20 mm	83	1	Rækkebjælke
14	6	Skrue M8 x 20 mm	49	1	Venstre stabilisatorhætte	84	1	Reed-kontakt-beslag
15	12	Splitskive M8	50	1	Stabilisator foran	85	1	Beslag til spændingsskive
16	14	Skive M8 x 20 mm	51	2	Stift til fodplade	86	1	Spændingsfjeder
17	4	Skrue M4 x 12mm	52	2	Fodplade	87	1	Knap til ramme
18	1	Dæksel til skinne	53	1	Dæksel til ramme	88	1	Skive M13 x 32 mm

19	1	Dæksel til vogn	54	1	Låsemøtrik 1/2"	89	1	Modstandskontrol
20	6	Splitskive M6	55	1	Møtrikdæksel	90	1	Skrue M5 x 35mm
21	6	Skive M6	56	1	Højre stabilisatorhætte	91	2	Møtrik M5
22	1	Sædevogn	57	1	Venstre pedal	92	1	Skrue M10 x 68 mm
23	4	Skrue M8 x 32 mm	58	1	Pedalaksel	93	2	Skrue M4 x 8 mm
24	4	Rulle	59	2	Skrue M10 x 48 mm	94	1	Skive M10
25	1	Skjolddæksel	60	2	Stor remskive	95	1	Bungee-ende
26	1	Gennemføring	61	2	Skrue M3 x 10mm	96	1	Bungee-dæksel
27	6	Låsemøtrik M8	62	5	Låsemøtrik M10	97	1	Bungee-clips
28	1	Sæde	63	1	Magnetfjeder	98	4	Skive M8
29	2	Pedalrem	64	1	C-magnet	99	1	Skrue M10 x 36mm
30	1	Højre pedal	65	2	Skrue M8 x 16 mm	100	1	Skrue M5 x 60mm
31	4	Agernmøtrik	66	1	Konsol	101	1	Skrue M5 x 10mm
32	2	Pedal afstandsstykke	67	1	Konsolramme	102	2	Maskinskrue M4 x 12 mm
33	4	Skive M13 x 22mm	68	1	Skive M5 x 12mm	103	1	Skinneplade
34	2	Pedalstop	69	1	Venstre skjold	104		Brugervejledning
35	1	Stopstang	70	1	Spolebøsning			

Produkt (billede 3)

Nummer	Beskrivelse
1	Rækkebjælke
2	Rammeknap
3	ramme pin
4	sæde
5	skinne
6	konsol
7	modstandskontrol
8	fodplade
9	hjul
10	pedal

Teknisk information

Varens størrelse: 195 cm x 58,5 cm x 49 cm

Nettovægt: 33 kg

Maks. belastning: 120k



Montering

- Trin 1 (billede 4) - Ret den forreste stabilisator (50) ind som vist. Fastgør den forreste stabilisator (50) til rammen (39) med to M10 x 52 mm-skruer (46) og to M10 x 20 mm-skiver (47).
- Trin 2 (billede 5) - Fjern rammepinden (37) fra rammen (39). Pak derefter elastiksnoren (45) ud af rammen (39). Fjern derefter 1/2" låsemøtrikken (54), de to M13x 22mm skiver (33) og 1/2" x 100mm bolt (36) fra rammen (39). Bemærk: De dele, du fjernede, skal bruges i trin 4 og 5.
- Trin 3 (billede 6) - Ret skinnen (8) ind som vist Fastgør skinnebeslaget (41) til rammen (39) med den 1/2" x 100 mm bolt (36), de to M13 x 22 mm skiver (33) og den 1/2" låsemøtrik (54), som du fjernede i trin 3.
- Trin 4 (billede 7) - Flyt sædet (28) til forsiden af skinnen (8). Få en anden person til at hæve skinnen (8) til lodret position. Sæt rammepinden (37) helt ind i det angivne hul i skinnebeslaget (41), så den holder skinnen på plads.
- Trin 5 (billede 8) - Fastgør den bageste stabilisator (3) til skinnen (8) med to M8 x 20 mm-skruer (14) og to M8 x 20 mm-skiver (16).

- Trin 6 (billede 9) - Se den indsatte tegning. Før enden af elastiksnoren (45) rundt om den lille remskive (5) på den bageste stabilisator (3) som vist. Sørg for, at elastiksnoren (45) ikke er snoet. Fastgør elastikklemmen (97) til det angivne hul i skinnefastgørelsesbeslaget (43).
- Trin 7 (billede 10) - Fastgør dækslet til den bageste stabilisator (2) til den bageste stabilisator (3) med en M5 x 10 mm-skrue (101).
- Trin 8 (billede 11) - Ret skinneafdækningen (18) ind som vist. Sæt skinnedækslet (18) fast på skinnen (8) med fire M5 x 8 mm-skruer (12).
- Trin 9 (billede 12) - Fjern rammepinden (37) fra skinnebeslaget (41), og sænk skinnen (8) ned på gulvet. Sæt derefter rammepinden (37) ind i rammen (39) og i skinnebeslaget (41). Skub derefter en M13 x 32 mm skive (88) på rammeknappen (87), sæt rammeknappen ind i rammen (39), og spænd rammeknappen fast i skinnebeslaget (41).
- Trin 10 (billede 13) - Identificer stopstangen (35), som er lidt kortere end pedalakslen (ikke vist). Sæt stopstangen (35) ind i rammen (39), og centrér den. Skub derefter et pedalstop (34), en M8 x 20 mm-skive (16) og en M8-splitskive (15) på hver side af stopstangen (35). Spænd derefter en M8-akselmøtrik (31) på hver ende af stopstangen (35) på samme tid.
- Trin 11 (billede 14) - Sæt pedalakslen (58) ind i det svejsede rør på rammen (39), og centrér den. Skub derefter et pedalaftandsstykke (32) og en M13 x 22 mm-skive (33) på hver side af pedalakslen (58) (kun den ene side er vist). Identificer derefter den højre pedal (30) og den venstre pedal (57). Skub den højre pedal på højre side af pedalakslen (58), og skub den venstre pedal på venstre side af pedalakslen. Skub derefter en M8 x 20 mm skive (16) og en M8 splitskive (15) på hver side af pedalakslen (58) (kun den ene side er vist). Spænd derefter en M8-akselmøtrik (31) på hver ende af pedalakslen (58) på samme tid.
- Trin 12 (billede 15) - Sæt en pedalstrop (29) gennem den højre pedal (30) som vist. Før derefter enden af pedalstroppen gennem spændet på pedalstroppen. Fastgør den anden pedalstrop (29) til den venstre pedal (57) på samme måde.
- Trin 13 (billede 16) - Fastgør en fodplade (52) til den ene side af den forreste stabilisator (50) med en fodpladestift (51). Fastgør den anden fodplade (ikke vist) til den anden side af den forreste stabilisator (50) på samme måde.
- Trin 14 (billede 17) - Konsollen (66) kræver to AA-batterier (medfølger ikke); alkaliske batterier anbefales. Brug ikke gamle og nye batterier sammen eller alkaliske-, standard- og genopladelige batterier sammen. VIGTIGT: Hvis konsollen har været udsat for kolde temperaturer, skal den opvarmes til stuetemperatur, før du sætter batterier i. Ellers kan du beskadige konsollens display eller andre elektroniske komponenter. Lirk forsigtigt konsollen (66) ud af skærmene (44, 69); pas på ikke at trække i ledningen, der er fastgjort til konsollen. Fjern derefter skruen (ikke vist) og batteridækslet fra konsollens bagside. Sæt batterier i batterirummet; sørg for at orientere batterierne som vist på diagrammet inde i batterirummet. Sæt derefter batteridækslet på igen med skruen, og tryk konsollen ind i skærmene.
- Trin 15 - Sørg for, at alle dele er spændt ordentligt, før du tager romaskinen i brug. Der kan medfølge ekstra dele. Læg en måtte under roeren for at beskytte gulvet.

JUSTERING AF MODSTAND (figur 18)

For at variere intensiteten af din træning kan du justere modstanden, som du mærker, når du trækker i romaskinen. For at øge modstanden skal du dreje modstandskontrollen med uret; for at mindske modstanden skal du dreje modstandskontrollen mod uret. VIGTIGT: For at undgå at beskadige modstandskontrollen skal du stoppe med at dreje den, når det bliver svært at dreje.

1- Modstandskontrol

CURL-øvelser med løbehjulet (figur 19)

Stå på fodpladerne med front mod roeren. Hold i rostaven med et underhåndsgreb eller et andet greb. Løft derefter rostaven, indtil dine hænder er på højde med dine skuldre. Hold ryggen ret og albuerne i siden. Sænk derefter hænderne til startpositionen. Gentag øvelsen så mange gange, som du ønsker.

1 - Fodplade

BEVÆGELSE AF RONINGSMASKINEN (Figur 20)

Stå bag roeren, og løft den bageste stabilisator, indtil roeren ruller på hjulene. Flyt derefter forsigtigt roeren til det ønskede sted, og sænk den ned på gulvet.

- 1 - Løft her
- 2 - Hjul

SAMLING OG OPBEVARING

Roeren kan opbevares i sammenklappet tilstand for at spare plads. Opbevar roeren et sted, hvor børn ikke kan vælte den. Fjern batterierne fra konsollen, når du opbevarer roeren i længere tid.

Fjern rammeknappen (87) og M13x 32mm-skiven (88). Fjern derefter rammens stift (37). Opbevar rammeknappen og skiven et sted, hvor de ikke

bliver væk. Løft skinnen (8) til lodret position. Sæt derefter rammepinden (37) helt ind i skinnebeslaget (41) så , at den holder skinnen på plads. For at folde roveren ud skal du fjerne rammepinden (37) og sænke skinnen (8) ned på gulvet. Sæt derefter rammepinden ind i rammen (39) og i skinnebeslaget (41). Stram derefter rammeknappen (87) og M13 x 32 mm-skiven (88) i rammen og i skinnebeslaget.



BETJENINGSINSTRUKTIONER FOR KONSOLEN (Figur 21)

Slag/Min. - Dette viser antallet af rotag, du tager pr. minut.

Kalorier - Denne funktion viser det omtrentlige antal kalorier, du har forbrændt under din træning.

Total Strokes - Denne tilstand viser det samlede antal rotag, du har gennemført, siden konsollen sidst blev nulstillet.

Bemærk: For at nulstille konsollen skal du fjerne batterierne fra konsollen og derefter sætte dem i igen.

Tid - Denne funktion viser den forløbne tid.

Scan - Denne funktion viser tid, slag, samlede slag, kalorier og slag pr. minut i et par sekunder hver i en gentagen cyklus.

Strokes - Denne funktion viser antallet af rotag, du har gennemført under din træning.

SÅDAN BRUGER DU KONSOLEN

- Tænd for konsollen. For at tænde for konsollen skal du trykke på Mode-knappen på konsollen eller blot begynde at ro.
- Vælg en af skærmtilstandene. Scan-tilstand - For at vælge scan-tilstand skal du trykke på Mode-knappen gentagne gange, indtil der vises en pil ved siden af Scan-mærket.
- Slag pr. minut, kalorier, samlede slag, tid eller slag - For at vælge en af disse tilstande til kontinuerlig visning skal du trykke på knappen Mode gentagne gange, indtil der vises en pil ved siden af etiketten for den ønskede tilstand. Sørg for, at der ikke vises en pil ved siden af etiketten Scan.
- Begynd at ro, og følg dine fremskridt på displayet. For at nulstille displayet skal du trykke på Mode-knappen og holde den nede i flere sekunder.
- Når du er færdig med at træne, slukker konsollen automatisk. Hvis rostaven ikke bevæger sig i et par sekunder, går konsollen på pause.
- Konsollen har en automatisk slukningsfunktion. Hvis ribben ikke bevæger sig, skal du trykke på Mode-knappen.

VEDLIGEHOLDELSE OG FEJLFINDING (Figur 22)

- Vedligeholdelse - Efterse og efterspænd alle dele af romaskinen regelmæssigt. Udskift straks slidte dele.
- Brug en fugtig klud og en lille mængde mildt rengøringsmiddel til at rengøre roeren. VIGTIGT: For at undgå skader på konsollen skal du holde væsker væk fra konsollen og holde den ude af direkte sollys.
- Smøring af pedaler - Hvis pedalerne knirker, når du bruger romaskinen. Fjern højre og venstre pedal (30, 57), og påfør en lille smule af det medfølgende fedt på begge sider af pedalakslen (58). Sæt derefter pedalerne på igen.
- Smøring af ruller: Hvis rullerne under sædet knirker, når du bruger roeren, skal du påføre en lille mængde af det medfølgende fedt på et stykke køkkenrulle og sprede et tyndt lag jævnt langs skinnen, hvor rullerne bevæger sig. Tør derefter overskydende fedt af.

- 1 - Sæde
- 2 - Skinner
- 3 - Rulle
- 4 - Fedt

VIGTIG INFORMATION

1. Apparatet er i overensstemmelse med gældende sikkerhedsstandarder. Apparatet er kun egnet til husholdningsbrug. Enhver anden brug er uacceptabel og endda farlig. Producenten er ikke ansvarlig for skader forårsaget af forkert brug.
2. Før du begynder at træne, skal du konsultere din læge for at finde ud af, om du er egnet til denne type fysisk aktivitet. Lægens vurdering bør danne grundlag for fastlæggelsen af strukturen i dit træningsprogram. Forkert eller overdreven træning kan være skadeligt for dit helbred.
3. Læs omhyggeligt de følgende generelle retningslinjer for fitness og træningsinstruktioner. Hvis du oplever smerter, åndenød, ubehag eller andre fysiske symptomer, skal du straks stoppe med at træne. Kontakt straks en læge, hvis der er noget, der bekymrer dig.
4. Denne fitness-enhed er ikke egnet til professionel eller medicinsk brug og kan ikke bruges til terapeutiske formål.



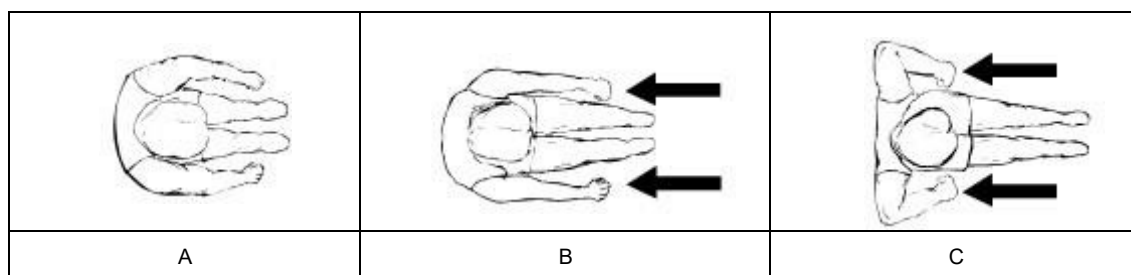
TRÆNINGSVEJLEDNING

Roning er en ekstremt effektiv træningsform. Den styrker dit hjerte og forbedrer blodcirkulationen. Alle større muskelgrupper i ryg, talje, arme, skuldre, hofter og ben er involveret.

1. Grundlæggende rotag

Sæt dig på sadlen, og fastgør fødderne til pedalerne med velcrobånd. Tag derefter fat i rostaven. Indtag startpositionen, læn dig frem

med strakte arme og bøjede knæ som vist på fig. A. Skub kroppen bagud, samtidig med at du retter ryggen og benene ud (fig. B). Fortsæt denne bevægelse, indtil du læner dig lidt bagud. Før armene ud til siden i denne fase (fig. C). Gå derefter tilbage til den anden position og gentag som vist nedenfor.

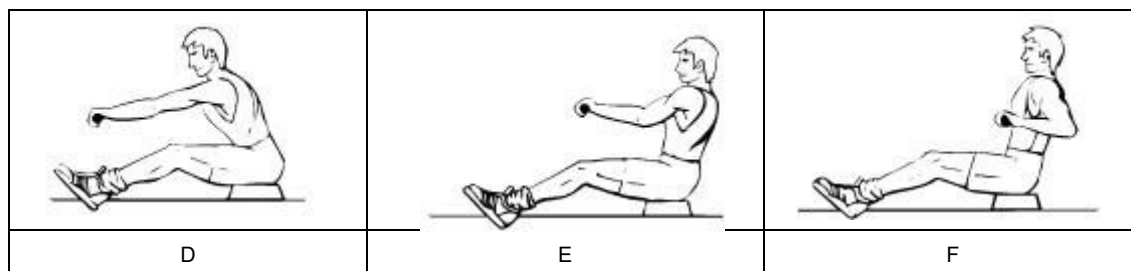


2. Træningstid

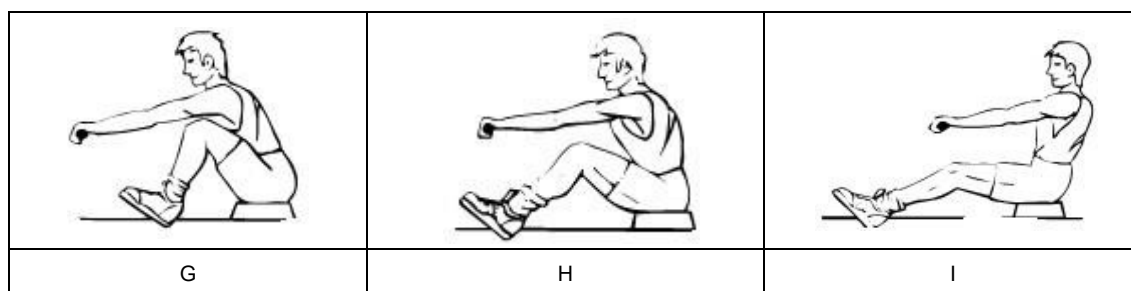
Roning er en anstrengende træningsform. Derfor er det bedre at starte med et kort og let program og fortsætte med en længere og mere intensiv træning. Begynd med at ro i ca. 5 minutter, og øg træningslængden gradvist for at forbedre din kondition. Til sidst bør du være i stand til at ro i 15-20 minutter. Forsøg ikke at gøre det for hurtigt. Prøv at træne hver anden dag, 3 gange om ugen. Tag dig tid til at restituere mellem træningsspæssene.

3. Skift mellem forskellige ro-stilarter

- 1) **KUN RONING MED ARMENE:** Denne træning skal tone dine arm-, skulder-, ryg- og mavemuskler. Sæt dig på maskinen som vist på fig. D. Stræk benene, læn dig frem, og tag fat i håndtagene. Kontroller dine bevægelser, og læn dig gradvist tilbage til lige forbi den oprejste position (fig. E), og fortsæt med at trække **håndtagene** ind mod brystet (fig. F). Vend tilbage til startpositionen, og gentag.



- 2) **KUN RONING AF BEN:** Denne træning hjælper med at tone dine ben- og rygmuskler. Hold ryggen ret og armene udstrakte, bøj benene, indtil du kan gribe fat i rohåndtagene i udgangspositionen (fig. G). Brug benene til at skubbe kroppen tilbage (fig. H), mens du holder armene og ryggen strakt som vist i fig. I.



GEBRAUCHANWEISUNG

Vor der Benutzung dieses Geräts sollten Sie sich gründlich mit den Vorsichtsmaßnahmen und den Sicherheitsanmerkungen in der unten stehenden Bedienungsanleitung vertraut machen.

Sicherheitsanmerkungen

1. Vor dem ersten Gebrauch sollte die unten stehende Bedienungsanleitung sorgfältig durchgelesen und für die Zukunft aufbewahrt werden.
2. Es sollten alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen sowie die einzelnen Montageschritte berücksichtigt werden. Benutzen Sie das Gerät nur gemäß seinem Verwendungszweck.
3. Um die eigene Sicherheit nicht zu gefährden, sollte das Produkt gemäß dieser Bedienungsanleitung aufgebaut und verwendet werden. Alle anderen Anwender sollten über die Grundsätze der sicheren Verwendung informiert werden.
4. Das Gerät sollte vor dem Zugriff von Kindern und Tieren gesichert werden. Kinder sollten sich nicht ohne Aufsicht in der Nähe der Maschine aufhalten. Die Maschine kann durch eine erwachsene Person aufgebaut und verwendet werden.
5. Vor dem Beginn eines Übungsprogramms sollten Sie sich von Ihrem Arzt beraten lassen. Die Meinung des Arztes ist vor allem wichtig bei Personen mit Gesundheitsproblemen oder Personen, die Medikamente einnehmen, die ihre Herzfrequenz, ihren Blutdruck und ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
6. Der eigene Körper sollte stets aufmerksam überwacht werden. Falls irgendein Gesundheitsproblem auftritt (z. B. Schmerz, Druckgefühl im Brustkorbbereich, Herzrhythmusstörungen, Atemstillstand, Übelkeit, Schwindel), sollte das Training unverzüglich unterbrochen werden. Die fehlerhafte Durchführung der Übungen kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen und zu Verletzungen führen.
7. Die Maschine sollte auf einer flachen, trockenen und sauberen Oberfläche aufgestellt werden. Aus Sicherheitsgründen sollte der Abstand zu anderen Gegenständen mindestens 0,6 m betragen.
8. Es sollten entsprechende Sportkleidung und -schuhe verwendet werden. Zu lockere Kleidungsstücke sollten vermieden werden.
9. Bevor Sie Ihr Training beginnen, machen Sie die Aufwärmübungen.
10. Die Maschine darf nicht im Freien benutzt werden.
11. Das Gerät sollte vor jedem Training auf mögliche Beschädigungen oder Verschleißspuren überprüft werden.
12. Falls auf dem Gerät scharfe Kanten entstehen, sollte die Benutzung sofort beendet werden.
13. Falls die Maschine ungewöhnliche Geräusche von sich gibt, sollte die weitere Benutzung unterbrochen werden.
14. Keines der einstellbaren Teile darf hervorstehen und die Bewegungen des Benutzers behindern. Das Produkt ist nur zur Benutzung durch eine Person geeignet.
15. Die Bremsung hängt von der Geschwindigkeit nicht ab.
16. Die Maschine ist zu therapeutischen Zwecken nicht geeignet.
17. Beim Anheben oder beim Transport der Maschine sollte vorsichtig vorgegangen werden, um die Wirbelsäule nicht zu verletzen. Es sollten entsprechende Techniken beim Anheben angewendet oder die Hilfe einer weiteren Person in Anspruch genommen werden.
18. Es dürfen keine Modifikationen am Produkt vorgenommen werden. Bei Bedarf sollte der technische Dienst kontaktiert werden.
19. **Maximales Nutzergewicht: 120 kg**
20. **Das Gerät wurde zur Klasse HC gemäß der Norm EN ISO 20957-1 angerechnet. Es darf für den Heimgebrauch / den kommerziellen Gebrauch. Es darf aber nicht zu therapeutischen und Rehabilitationszwecken verwendet werden.**



Teileliste (Abbildung 1 & 2)

Nr.	Menge	Bezeichnung	Nr.	Menge	Bezeichnung	Nr.	Menge	Bezeichnung
1	4	Schraube M2.5 x 10 mm	36	1	Schraube 1/2" x 100mm	71	2	Lager 6001
2	1	Abdeckung des hinteren Standfußes	37	1	Bolzen des Rahmens	72	2	Klemme C
3	1	hinterer Standfuß	38	6	Schraube M6 x 16mm	73	1	Achse des Schwungrads
4	1	Schalter	39	1	Rahmen	74	1	Lager 6904
5	3	kleine Seilrolle	40	1	Standfuß	75	1	Lager
6	1	Schraube M10 x 30 mm	41	1	Verbindungselement der Laufschiene	76	1	Schwungrad
7	1	Endkappe für den Griff der Schiene	42	1	Endkappe der Schiene	77	1	Spule
8	1	Laufschiene	43	1	Halterung zur Befestigung der Schiene	78	3	Hülse 6 mm
9	2	Schraube M6 x 12mm	44	1	Rechte Gehäuseabdeckung	79	1	Kabel
10	4	Anschlagpuffer	45	1	Bungee-Seil	80	2	Hülse 13.5 mm
11	4	Hülse des Rahmens	46	2	Schraube M10 x 52mm	81	1	Schaum für den Griff
12	6	Schraube M5 x 8mm	47	5	Unterlegscheibe M10 x 20mm	82	2	Endkappe des Griffs
13	1	Bodenplatte (hinten)	48	14	Schraube M4 x 20mm	83	1	Griff

14	6	Schraube M8 x 20mm	49	1	Endkappe des linken Standfußes	84	1	Schalter-Halterung
15	12	Federring M8	50	1	vorderer Standfuß	85	1	Spannrolle
16	14	Unterlegscheibe M8 x 20mm	51	2	Bolzen der Trittfläche	86	1	Spannfeder
17	4	Schraube M4 x 12mm	52	2	Trittfläche	87	1	Drehknopf des Rahmens
18	1	Abdeckung der Laufschiene	53	1	Abdeckung des Rahmens	88	1	Unterlegscheibe M13 x 32mm
19	1	Abdeckung der Rolle	54	1	Sicherungsmutter 1/2"	89	1	Drehknopf zur Widerstandseinstellung
20	6	Federring M6	55	1	Hutmutter	90	1	Schraube M5 x 35mm
21	6	Unterlegscheibe M6	56	1	Endkappe des rechten Standfußes	91	2	Mutter M5
22	1	Sitzhalterung	57	1	Pedal links	92	1	Schraube M10 x 68mm
23	4	Schraube M8 x 32mm	58	1	Pedalachse	93	2	Schraube M4 x 8mm
24	4	kleine Rolle	59	2	Schraube M10 x 48 mm	94	1	Unterlegscheibe M10
25	1	Abdeckung der Scheibe	60	2	große Seilrolle	95	1	Halterung für Seil
26	1	Kabeldurchführung	61	2	Schraube M3 x 10 mm	96	1	Abdeckung für Seil
27	6	Sicherungsmutter M8	62	5	Sicherungsmutter M10	97	1	Haken für Bungee-Seil
28	1	Sitz	63	1	magnetische Feder	98	4	Unterlegscheibe M8
29	2	Riemen für Pedal	64	1	Magnet	99	1	Schraube M10 x 36mm
30	1	Pedal rechts	65	2	Schraube M8 x 16mm	100	1	Schraube M5 x 60mm
31	4	Hutmutter M8	66	1	Konsole	101	1	Schraube M5 x 10mm
32	2	Distanzstange	67	1	Rahmen der Konsole	102	2	Maschinenschraube M4x 12mm
33	4	Unterlegscheibe M13 x 22mm	68	1	Unterlegscheibe M5 x 12mm	103	1	Platte der Schiene
34	2	Verriegelung für Pedal	69	1	linke Gehäuseabdeckung	104		Bedienungsanleitung
35	1	Sicherungsstange	70	1	Rollenhülse			

Produkt (Abbildung 3)

Nummer	Beschreibung
1	Griff
2	Drehknopf des Rahmens
3	Verriegelung der Laufschiene
4	Sitz
5	Laufschiene
6	Konsole
7	Drehknopf zur Widerstandseinstellung
8	Trittfläche
9	Rolle
10	Pedal

TECHNISCHE DATEN

Abmessungen des Produkts: 195 cm x 58.5 cm x 49 cm

Nettogewicht: 33 kg

Maximales Nutzergewicht: 120 kg



Montage

- Schritt 1 (Abbildung 4) – Stellen Sie den vorderen Standfuß (50) auf wie auf der Abbildung. Befestigen Sie den vorderen Standfuß (50) am Rahmen (39) mit zwei Schrauben M10 x 52 mm (46) und zwei Unterlegscheiben M10 x 20 mm (47).
- Schritt 2 (Abbildung 5) – Entfernen Sie den Bolzen (37) aus dem Rahmen (39). Entfernen Sie dann das Bungee-Seil (45) aus dem Rahmen (39). Entfernen Sie die Sicherungsmutter 1/2 " (54), zwei Unterlegscheiben M13 x 22mm (33) und die Schraube 1/2 " x 100 mm (36) aus dem Rahmen (39). Achtung: Teile, die entfernt worden sind, werden in den Schritten Nr 4 und 5 verwendet.
- Schritt 3 (Abbildung 6) – Stellen Sie die Laufschiene (8) auf wie auf der Abbildung. Befestigen Sie das Verbindungselement der Schiene (41) am Rahmen (39) mit der Schraube 1/2 " x 100mm (36), zwei Unterlegscheiben M13 x 22mm (33) und der Sicherungsmutter 1/2 " (54), die im Schritt Nr. 3 demontiert worden ist.
- Schritt 4 (Abbildung 7) – Verschieben Sie den Sitz (28) nach vorne auf der Laufschiene (8) in eine aufrechte Position zu bringen. Führen Sie den Bolzen (37) in die angezeigte Öffnung im Verbindungselement der Schiene (41) ein, um sie in einer entsprechenden Position zu halten.
- Schritt 5 (Abbildung 8) – Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (3) mit zwei Schrauben M8 x 20 mm (14) und zwei Unterlegscheiben M8 x 20 mm (16) an der Laufschiene (8).
- Schritt 6 (Abbildung 9) – Führen Sie das Ende des Bungee-Seils (45) um die kleine Seilrolle (5) am hinteren Stabilisator (3) herum, wie in der kleineren Abbildung gezeigt. Achten Sie darauf, dass das Bungee-Seil (45) nicht verdreht ist. Befestigen Sie den Bungee-Seilhalter (97) an einer beliebigen Öffnung in der Schienenhalterung (43).
- Schritt 7 (Abbildung 10) – Befestigen Sie die hintere Stabilisatorabdeckung (2) mit einer Schraube M5 x 10 mm am hinteren Stabilisator (3) (101).
- Schritt 8 (Abbildung 11) – Positionieren Sie die Abdeckung der Laufschiene (18) wie in der Abbildung gezeigt. Befestigen Sie die Abdeckung (18) mit vier Schrauben M5 x 8 mm (12) an der Laufschiene (8).
- Schritt 9 (Abbildung 12) – Entfernen Sie den Rahmenbolzen (37) aus der Laufschienehalterung (41) und senken Sie die Laufschiene (8) auf den Boden. Stecken Sie anschließend den Rahmenbolzen (37) in den Rahmen (39) und in die Laufschienehalterung (41). Schieben Sie anschließend die Unterlegscheibe M13 x 32 mm (88) auf den Rahmenknopf (87) und setzen Sie den Rahmenknopf in die Halterung der Laufschiene (41) ein.
- Schritt 10 (Abbildung 13) – Suchen Sie die Sicherungsstange (35), die etwas kürzer als die Pedalachse ist (nicht abgebildet). Stecken Sie die Sicherungsstange (35) in den Rahmen (39) und zentrieren Sie sie. Schieben Sie anschließend die Fußbremsblockierung (34), die Unterlegscheibe M8 x 20 mm (16) und die geteilte Unterlegscheibe M8 (15) auf jede Seite der Sicherungsstange (35). Ziehen Sie anschließend die Muttern M8 (31) an beiden Enden der Sicherungsstange gleichzeitig fest.
- Schritt 11 (Abbildung 14) – Setzen Sie die Fußstützenachse (58) in den Rahmen (39) ein und zentrieren Sie sie. Schieben Sie anschließend den Distanzstab (32) und die Unterlegscheibe M13 x 22 (33) auf jede Seite der Fußstützenachse (58) (nur eine Seite dargestellt). Suchen Sie anschließend die rechte Trittstufe (30) und die linke Trittstufe (57). Schieben Sie die rechte Trittstufe auf die rechte Seite der Trittstufenachse (58) und verschieben Sie dann die linke Trittstufe (57). Treten Sie auf die linke Seite der Pedalachse. Setzen Sie anschließend die Unterlegscheibe M8 x 20 mm (16) und die geteilte Unterlegscheibe M8 (15) auf jede Seite der Pedalachse (58) (nur eine Seite abgebildet). Ziehen Sie anschließend die geschlossene Mutter M8 (31) an jedem Ende der Pedalachse (58) fest.
- Schritt 12 (Abbildung 15) – Führen Sie den Fußrastenriemen (29) wie in der Abbildung gezeigt durch die rechte Fußraste (30). Führen Sie anschließend das Ende des Fußrastenriemens durch die Klammer am Fußrastenriemen. Befestigen Sie den zweiten Fußrastenriemen (29) auf die gleiche Weise an der linken Fußraste (57).
- Schritt 13 (Abbildung 16) – Befestigen Sie die Trittstufe (52) mit dem Trittstufenbolzen (51) an einer Seite des vorderen Stabilisators (50). Befestigen Sie die zweite Trittstufe (nicht in der Abbildung dargestellt) mit dem Trittstufenbolzen (51) am vorderen Stabilisator (50). Andere Seite des vorderen Stabilisators (5) – verfahren Sie auf die gleiche Weise.
- Schritt 14 (Abbildung 17) – Die Konsole (66) benötigt zwei AA-Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten), alkalische Batterien werden empfohlen. Verwenden Sie keine alten und neuen Batterien zusammen oder alkalische, Standard- und wiederaufladbare Batterien zusammen. Wichtig: Wenn die Konsole niedrigen Temperaturen ausgesetzt war, warten Sie vor dem Einlegen der Batterien, bis sie sich auf Raumtemperatur erwärmt hat. Andernfalls können das Display der Konsole oder andere elektronische Bauteile beschädigt werden. Nehmen Sie die Konsole (66) vorsichtig aus den Abdeckungen (44, 69) heraus; achten Sie darauf, nicht am Kabel zu ziehen, das an die Konsole angeschlossen ist. Lösen Sie dann die Schraube (nicht in der Abbildung gezeigt) und nehmen Sie die Batterieabdeckung von der Rückseite der Konsole ab. Legen Sie die Batterien in das Batteriefach ein; achten Sie darauf, dass die Batterien wie in der Abbildung im Batteriefach gezeigt eingelegt sind. Schrauben Sie anschließend die Batterieabdeckung wieder fest und drücken Sie die Konsole in die Abdeckungen.
- Schritt 15 – Vergewissern Sie sich vor der Benutzung des Rudergeräts, dass alle Teile fest angezogen sind. Legen Sie eine Schutzmatte unter das Rudergerät, um den Boden zu schützen.

WIDERSTANDSREGULIERUNG (Abbildung 18)

Um die Intensität der Übungen zu variieren, kann der Widerstand beim Ziehen des Griffs reguliert werden. Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Widerstandsregler nach rechts; um den Widerstand zu verringern, drehen Sie den Widerstandsregler nach links. **WICHTIG:** Um eine Beschädigung des Widerstandsreglers zu vermeiden, hören Sie auf, ihn zu drehen, wenn er sich nur noch schwer drehen lässt.

1 - Widerstandskontrolle

ÜBUNGEN (Abbildung 19)

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Rudergerät auf die Trittflächen. Fassen Sie den Griff und heben Sie ihn auf eine Höhe, bei der sich Ihre Hände auf Schulterhöhe befinden. Halten Sie den Rücken gerade und die Ellbogen an den Seiten. Senken Sie dann die Arme wieder in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung.

1 – Trittbrett

TRANSPORT DES RUDERGERÄTS (Abbildung 20) Stellen Sie sich hinter das Rudergerät und heben Sie den hinteren Stabilisator an, bis das Rudergerät auf den Transportrollen rollt. Tragen Sie das Rudergerät dann vorsichtig an den gewünschten Ort und stellen Sie es auf den Boden.

1 – hier anheben

2 – Transportrollen

ZUSAMMENKLAPPEN UND AUFBEWAHREN

Das Rudergerät kann platzsparend zusammengeklappt aufbewahrt werden. Das Rudergerät sollte an einem stabilen Ort und außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Bei längerer Lagerung des Rudergeräts sollten die Batterien aus der Konsole entfernt, der Rahmenknopf (87) und die Unterlegscheibe M13x 32 mm (88) abgenommen und anschließend der Rahmenbolzen (37) entfernt werden. Bewahren Sie den Rahmenknopf und die Unterlegscheibe an einem Ort auf, an dem sie nicht verloren gehen können. Um das Rudergerät zusammenzuklappen, heben Sie die Laufschiene (8) in die vertikale Position und stecken Sie den Rahmenbolzen (37) vollständig in die Halterung der Laufschiene (41), um die Schiene in ihrer Position zu halten.

Um das Rudergerät zusammenzuklappen, entfernen Sie den Rahmenbolzen (37) und senken Sie die Laufschiene (8) auf den Boden. Stecken Sie anschließend den Rahmenbolzen in den Rahmen (39) und in die Halterung der Laufschiene (41). Anschließend den Rahmenknopf (87) und die Unterlegscheibe M13 x 32 mm (88) am Rahmen und an der Halterung der Laufschiene festziehen.



BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DIE KONSOOLE (Abbildung 21)

Strokes/Min. – zeigt die Anzahl der Ruderschläge pro Minute während des Trainings an.

Calories – zeigt die ungefähre Anzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien an.

Total strokes – zeigt die Gesamtzahl der Ruderschläge seit dem letzten Neustart der Konsole an.

Hinweis: Um die Konsole zurückzusetzen, müssen Sie die Batterien aus der Konsole entfernen und wieder einsetzen.

Time – zeigt die Trainingszeit an

Scan – Zeigt die Zeit, die Anzahl der Ruderschläge, die Gesamtzahl der Ruderschläge, die Kalorien und die Anzahl der Ruderschläge pro Minute an. Die Ergebnisse werden im Zyklusmodus für einige Sekunden angezeigt.

Strokes – Zeigt die Anzahl der während des Trainings ausgeführten Ruderschläge an.

- Einschalten der Konsole – drücken Sie die Taste „Mode“ auf der Konsole oder beginnen Sie einfach mit dem Rudern.
- Wählen Sie einen der Anzeigemodi. Scan-Modus – drücken Sie die Taste „Mode“ so oft, bis neben der Bezeichnung „Scan“ ein Pfeil erscheint.
- Ruderschläge pro Minute, Kalorien, Ruderschläge insgesamt, Zeit oder Training – um einen dieser Modi für die kontinuierliche Anzeige auszuwählen, drücken Sie die Taste „Mode“, bis ein Pfeil neben der Bezeichnung des gewünschten Modus erscheint. Achten Sie darauf, dass der Pfeil nicht neben der Bezeichnung „Scan“ erscheint.
- Beginnen Sie mit dem Rudern und verfolgen Sie Ihre Fortschritte auf dem Display. Um das Display zurückzusetzen, halten Sie die Taste „Mode“ einige Sekunden lang gedrückt.
- Nach Beendigung des Trainings schaltet sich die Konsole automatisch aus. Wenn sich der Rudergriff mehrere Sekunden lang nicht bewegt, wird die Konsole angehalten.
- Die Konsole ist mit einer automatischen Abschaltfunktion ausgestattet. Wenn sich der Griff nicht bewegt und die Modus-Taste mehrere Minuten lang nicht gedrückt wird, schaltet sich das Gerät automatisch aus, um die Batterie zu schonen.

WARTUNG UND FEHLERBEHEBUNG (Abbildung 22)

- Alle Teile des Rudergeräts sollten regelmäßig überprüft und festgezogen werden. Alle verschlissenen Teile müssen sofort ausgetauscht werden.
- Verwenden Sie zur Reinigung des Rudergeräts ein feuchtes Tuch und etwas mildes Reinigungsmittel. **WICHTIG:** Um Schäden an der Konsole zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten von der Konsole fern und schützen Sie sie vor direkter Sonneneinstrahlung.

- Wenn die Fußstützen während der Benutzung des Rudergeräts „quietschen“, entfernen Sie die rechte und linke Fußstütze (30, 57) und tragen Sie eine kleine Menge des mitgelieferten Schmiermittels auf beide Seiten der Fußstützenachse (58) auf. Bringen Sie anschließend die Fußstützen wieder an.
- Wenn die Rollen unter dem Sitz während der Benutzung des Rudergeräts „quietschen“, tragen Sie eine kleine Menge des mitgelieferten Schmiermittels auf ein Papiertuch auf und verteilen Sie es gleichmäßig entlang der Laufschiene, auf der sich die Rollen bewegen. Wischen Sie anschließend überschüssiges Schmiermittel ab.

- 1 – Sitz
- 2 – Laufschiene
- 3 – Rolle
- 4 – Schmierfett

WICHTIG

1. Das Gerät entspricht den aktuellen Sicherheitsstandards. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Jede andere Verwendung ist unzulässig und sogar gefährlich. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen.
2. Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Hausarzt, um festzustellen, ob Sie diese Art von körperlicher Anstrengung ausüben dürfen. Die ärztliche Meinung sollte die Grundlage für die Festlegung des Trainingsprogramms bilden. Falsches oder übermäßiges Training kann gesundheitsschädlich sein.
3. Lesen Sie die folgenden allgemeinen Hinweise zur Fitness und die Übungsanweisungen sorgfältig durch. Bei Schmerzen, Atemnot, Unwohlsein oder anderen körperlichen Beschwerden brechen Sie das Training sofort ab. Konsultieren Sie sofort einen Arzt, wenn Sie etwas beunruhigt.
4. Dieses Fitnessgerät ist nicht für den professionellen oder medizinischen Gebrauch geeignet und darf nicht zu therapeutischen Zwecken verwendet werden.

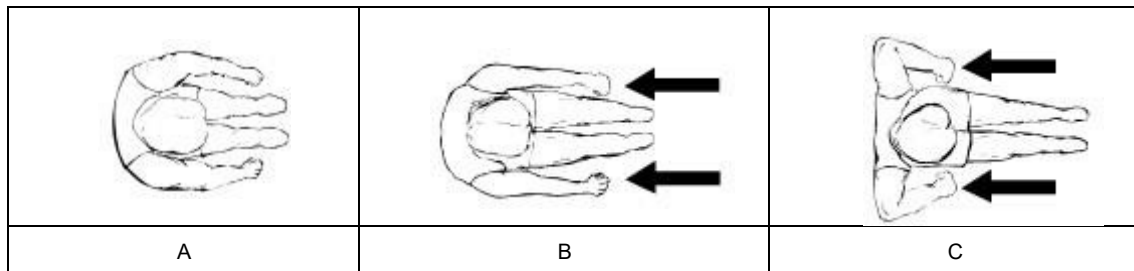


ÜBUNGSANLEITUNG

Rudern ist eine äußerst effektive Trainingsform. Es stärkt die Arme und verbessert die Durchblutung. Es beansprucht alle wichtigen Muskelgruppen des Rückens, der Taille, der Arme, der Schultern, der Hüften und der Beine.

1. Grundlegender Ruderschlag

Setzen Sie sich auf den Sitz und befestigen Sie Ihre Füße mit Klettgurten an den Pedalen. Greifen Sie die Ruderstange. Nehmen Sie die Ausgangsposition ein. Beugen Sie sich mit gestreckten Armen und gebeugten Knien nach vorne (Abbildung A). Drücken Sie Ihren Körper nach hinten und strecken Sie dabei den Rücken und die Beine (Abbildung B). Setzen Sie diese Bewegung fort, bis Sie sich leicht nach hinten neigen. Ziehen Sie während dieser Bewegungsphase die Arme seitlich nach hinten (Abbildung C). Kehren Sie dann in die zweite Position zurück und wiederholen Sie die Bewegungen gemäß den folgenden Anweisungen.

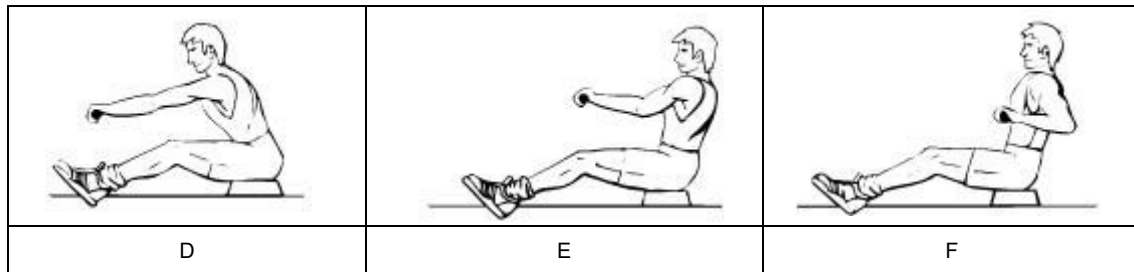


2. Trainingsdauer

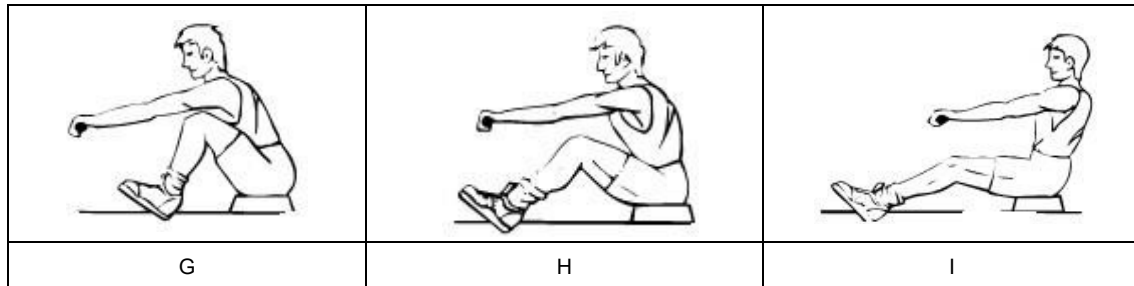
Rudern ist eine anstrengende Trainingsform. Aus diesem Grund ist es besser, mit einem kurzen und einfachen Programm zu beginnen und dann zu längeren und intensiveren Einheiten überzugehen. Beginnen Sie mit etwa 5 Minuten Rudern und verlängern Sie das Training schrittweise, während Sie Ihre Ausdauer steigern. Am Ende sollten Sie in der Lage sein, 15 bis 20 Minuten lang zu rudern. Versuchen Sie nicht, das Training zu schnell zu verlängern. Trainieren Sie lieber jeden zweiten Tag, 3 Mal pro Woche. Legen Sie zwischen den Trainingseinheiten eine Pause ein, um sich zu erholen.

3. Verschiedene Ruderstile:

- 1) **Rudern nur mit den Armen:** Diese Art des Trainings strafft die Muskeln der Arme, Schultern und des Bauches. Setzen Sie sich auf das Gerät (Abbildung D). Strecken Sie die Beine, beugen Sie sich nach vorne und fassen Sie die Griffe. Kontrollieren Sie Ihre Bewegungen und beugen Sie sich allmählich etwas über die aufrechte Position hinaus nach hinten (Abbildung E). Ziehen Sie die Griffe weiter zur Brust (Abbildung F). Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Serie.



- 2) **Rudern nur mit den Beinen:** Diese Art trainiert die Muskeln der Beine und des Rückens. Setzen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie die Arme aus. Beugen Sie die Beine, bis Sie die Rudergriffe in der Ausgangsposition greifen können (Abbildung G). Drücken Sie Ihren Körper mit den Beinen nach hinten (Abbildung H) und halten Sie dabei die Arme und den Rücken gerade (Abbildung I).



INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Antes de utilizar el equipo, lea las precauciones e indicaciones contenidas en las siguientes instrucciones.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

1. Lea atentamente este manual antes de utilizar el aparato por primera vez y consérvelo para futuras consultas.
2. Respete todas las advertencias y precauciones, incluidos los pasos de montaje. Utilícelo sólo para los fines previstos.
3. Para garantizar su seguridad, monte y utilice el aparato de acuerdo con las instrucciones de este manual. Informe a los demás usuarios sobre el uso seguro.
4. Manténgalo alejado de niños y animales domésticos. No deje a los niños desatendidos cerca de este aparato. Sólo una persona adulta puede montarlo y utilizarlo.
5. Pida consejo a su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Es especialmente necesario si padece algún problema de salud o si toma alguna medicación que pueda afectar a su ritmo cardíaco, tensión arterial o nivel de colesterol.
6. Observe las señales corporales. Si siente algún problema (dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, respiración entrecortada, mareos o náuseas), pare inmediatamente, un ejercicio inadecuado puede provocar problemas de salud graves o una lesión.
7. Colócalo sólo sobre una superficie plana, seca y limpia y mantén una distancia de seguridad de al menos 0,6 m respecto a otros objetos para mayor seguridad. Utilice una funda protectora para proteger la alfombra o el suelo.
8. Lleve ropa deportiva adecuada y calzado deportivo. Evita la ropa demasiado holgada.
9. Calienta siempre antes de empezar el entrenamiento.
10. No lo utilices al aire libre.
11. Compruebe si el aparato está dañado o desgastado antes de cada uso. Compruebe regularmente todos los tornillos y tuercas. Si es necesario, vuelva a apretarlos. No utilice nunca un aparato dañado o desgastado para garantizar su seguridad.
12. Si aparecen bordes afilados, deje de utilizarlo.
13. Si oye ruidos extraños procedentes de este aparato, deje de utilizarlo.
14. Ninguna pieza ajustable debe sobresalir y obstruir los movimientos del usuario. Sólo puede utilizarlo una persona a la vez.
15. El frenado es independiente de la velocidad.
16. No está destinado a fines terapéuticos.
17. Preste atención al levantarlo o transportarlo para evitar lesiones en la espalda. Utilice únicamente técnicas de elevación adecuadas o pida ayuda a otra persona.
18. No realice ninguna modificación inadecuada en este producto. En caso necesario, póngase en contacto con el servicio técnico autorizado.
19. **Peso máximo del usuario: 120 kg**
20. **Categoría: El equipo ha sido probado y certificado según EN ISO 20957-1 bajo la clase HC. No es apto para uso terapéutico.**

ADVERTENCIA El control de la frecuencia cardíaca puede no ser completamente preciso. Un esfuerzo excesivo durante el entrenamiento puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si empieza a sentirse débil, interrumpa el ejercicio inmediatamente.



LISTA DE PIEZAS (imágenes 1 y 2):

No.	Cant.	Descripción	No	Cantidad	Descripción	No	Cantidad	Descripción
1	4	Tornillo M2.5 x 10mm	36	1	Perno 1/2" x 100mm	71	2	Cojinete 6001
2	1	Tapa estabilizadora trasera	37	1	Pasador del bastidor	72	2	Pinza en C
3	1	Estabilizador trasero	38	6	Tornillo M6 x 16mm	73	1	Eje del volante
4	1	Interruptor de láminas	39	1	Marco	74	1	Cojinete 6904
5	3	Polea pequeña	40	1	Pie de bastidor	75	1	Cojinete del posavasos
6	1	Tornillo M10 x 30mm	41	1	Soporte de carril	76	1	Volante
7	1	Tapa del soporte del raíl	42	1	Tapa de carril	77	1	Carrete
8	1	Carril	43	1	Soporte de fijación del raíl	78	3	Casquillo 6mm
9	2	Tornillo M6 x 12mm	44	1	Escudo derecho	79	1	Cordón
10	4	Parachoques del carro	45	1	Cuerda elástica	80	2	Casquillo 13,5 mm
11	4	Casquillo del bastidor	46	2	Tornillo M10 x 52mm	81	1	Empuñadura de espuma
12	6	Tornillo M5 x 8mm	47	5	Arandela M10 x 20mm	82	2	Tapa de la barra
13	1	Pie trasero	48	14	Tornillo M4 x 20mm	83	1	Barra
14	6	Tornillo M8 x 20mm	49	1	Tapa estabilizadora izquierda	84	1	Soporte interruptor de láminas
15	12	Arandela partida M8	50	1	Estabilizador delantero	85	1	Soporte polea tensora
16	14	Arandela M8 x 20mm	51	2	Pasador de la placa del pie	86	1	Muelle tensor
17	4	Tornillo M4 x 12mm	52	2	Placa de pie	87	1	Pomo del marco

18	1	Tapa del carril	53	1	Tapa del bastidor	88	1	Arandela M13 x 32mm
19	1	Tapa del carro	54	1	Contratuera 1/2	89	1	Mando de resistencia
20	6	Arandela partida M6	55	1	Tapa de tuerca	90	1	Tornillo M5 x 35mm
21	6	Arandela M6	56	1	Tapa estabilizadora derecha	91	2	Tuerca M5
22	1	Carro del asiento	57	1	Pedal izquierdo	92	1	Tornillo M10 x 68mm
23	4	Tornillo M8 x 32mm	58	1	Eje del pedal	93	2	Tornillo M4 x 8mm
24	4	Rodillo	59	2	Tornillo M10 x 48mm	94	1	Arandela M10
25	1	Tapa de protección	60	2	Polea grande	95	1	Extremo de la cuerda elástica
26	1	Ojal	61	2	Tornillo M3 x 10mm	96	1	Tapa de goma elástica
27	6	Contratuera M8	62	5	Contratuera M10	97	1	Pinza elástica
28	1	Asiento	63	1	Muelle magnético	98	4	Arandela M8
29	2	Correa del pedal	64	1	Imán C	99	1	Tornillo M10 x 36mm
30	1	Pedal derecho	65	2	Tornillo M8 x 16mm	100	1	Tornillo M5 x 60mm
31	4	Tuerca bellota	66	1	Consola	101	1	Tornillo M5 x 10mm
32	2	Distanciador de pedal	67	1	Bisel consola	102	2	Tornillo M4 x 12mm
33	4	Arandela M13 x 22mm	68	1	Arandela M5 x 12mm	103	1	Placa de carril
34	2	Tope de pedal	69	1	Escudo izquierdo	104		Manual del usuario
35	1	Varilla de tope	70	1	Casquillo del carrete			

Producto (imagen 3)

Número	Descripción
1	barra de la fila
2	pomo del bastidor
3	pasador del marco
4	asiento
5	carril
6	consola
7	control de resistencia
8	placa de pie
9	rueda
10	pedal

Información técnica

Dimensiones: 195 cm x 58,5 cm x 49 cm

Peso neto: 33 kg

Carga máxima 120k



Montaje

- Paso 1 (imagen 4) - Oriente el estabilizador delantero (50) como se muestra. Fije el estabilizador delantero (50) al bastidor (39) con dos tornillos M10 x 52 mm (46) y dos arandelas M10x 20 mm (47).
- Paso 2 (imagen 5) - Retire el pasador del bastidor (37) del bastidor (39). A continuación, desenrolle la cuerda elástica (45) del marco (39). A continuación, retire la contratuera de 1/2" (54), las dos arandelas M13x 22 mm (33) y el perno de 1/2" x 100 mm (36) del bastidor (39). Nota: Las piezas que retiró se utilizarán en los pasos 4 y 5.
- Paso 3 (ilustración 6) - Oriente el riel (8) como se muestra en la ilustración. Fije el soporte del riel (41) al marco (39) con el perno de 1/2" x 100 mm (36), las dos arandelas M13 x 22 mm (33) y la contratuera de 1/2" (54) que retiró en el paso 3.
- Paso 4 (ilustración 7) - Mueva el asiento (28) hacia la parte delantera del riel (8). Pida a otra persona que levante el riel (8) hasta la posición vertical. Inserte completamente el pasador del armazón (37) en el orificio indicado del soporte del riel (41) para que sujete el riel en su lugar.

- Paso 5 (imagen 8) - Fije el estabilizador trasero (3) al raíl (8) con dos tornillos M8 x 20 mm (14) y dos arandelas M8 x 20 mm (16).
- Paso 6 (imagen 9) - Consulte el dibujo del recuadro. Pase el extremo de la cuerda elástica (45) alrededor de la polea pequeña (5) en el estabilizador trasero (3) como se muestra. Asegúrese de que la cuerda elástica (45) no esté retorcida. Fije el clip elástico (97) al orificio indicado en el soporte de fijación del riel (43).
- Paso 7 (imagen 10) - Fije la cubierta del estabilizador trasero (2) al estabilizador trasero (3) con un tornillo M5 x 10 mm (101).
- Paso 8 (ilustración 11) - Oriente la cubierta del riel (18) como se muestra. Fije la cubierta del raíl (18) al raíl (8) con cuatro tornillos M5 x 8 mm (12).
- Paso 9 (ilustración 12) - Retire el pasador del marco (37) del soporte del raíl (41) y baje el raíl (8) hasta el suelo. A continuación, inserte el pasador del marco (37) en el marco (39) y en el soporte del riel (41). A continuación, deslice una arandela M13 x 32 mm (88) en la perilla del marco (87), inserte la perilla del marco en el marco (39) y apriete la perilla del marco en el soporte del riel (41).
- Paso 10 (imagen 13) - Identifique la varilla de tope (35), que es ligeramente más corta que el eje del pedal (no se muestra). Inserte la varilla de tope (35) en el bastidor (39) y céntrela. A continuación, deslice un tope de pedal (34), una arandela M8 x 20 mm (16) y una arandela partida M8 (15) a cada lado de la varilla de tope (35). A continuación, apriete al mismo tiempo una tuerca M8 (31) en cada extremo de la varilla de tope (35).
- Paso 11 (imagen 14) - Inserte el eje del pedal (58) en el tubo soldado del bastidor (39) y céntrelo. A continuación, deslice un espaciador de pedal (32) y una arandela M13 x 22mm (33) en cada lado del eje del pedal (58) (sólo se muestra un lado). A continuación, identifique el Pedal Derecho (30) y el Pedal Izquierdo (57). Deslice el pedal derecho en el lado derecho del eje del pedal (58), y deslice el pedal izquierdo en el lado izquierdo del eje del pedal. A continuación, deslice una arandela M8 x 20 mm (16) y una arandela partida M8 (15) en cada lado del eje del pedal (58) (sólo se muestra un lado). A continuación, apriete una tuerca M8 (31) en cada extremo del eje del pedal (58) al mismo tiempo.
- Paso 12 (imagen 15) - Inserte una correa de pedal (29) a través del pedal derecho (30) como se muestra. A continuación, pase el extremo de la correa del pedal por la hebilla de la correa del pedal. Fije la otra correa del pedal (29) al pedal izquierdo (57) de la misma manera.
- Paso 13 (ilustración 16) - Fije una placa para pies (52) a un lado del estabilizador delantero (50) con un pasador de placa para pies (51). Fije la otra placa para pies (no se muestra) al otro lado del estabilizador delantero (50) de la misma manera.
- Paso 14 (imagen 17) - La Consola (66) necesita dos pilas AA (no incluidas); se recomienda utilizar pilas alcalinas. No utilice pilas viejas y nuevas juntas o pilas alcalinas, estándar y recargables juntas. **IMPORTANTE:** Si la consola ha estado expuesta a bajas temperaturas, deje que se caliente a temperatura ambiente antes de insertar las pilas. De lo contrario, podría dañar la pantalla de la consola u otros componentes electrónicos. Extraiga con cuidado la consola (66) de los escudos (44, 69); tenga cuidado de no tirar del cable conectado a la consola. A continuación, retire el tornillo (no se muestra) y la tapa de las pilas de la parte posterior de la consola. Inserte las pilas en el compartimento de las pilas; asegúrese de orientar las pilas como se muestra en el diagrama del interior del compartimento de las pilas. A continuación, vuelva a colocar la tapa de las pilas con el tornillo y presione la Consola contra los Escudos.
- Paso 15 - Asegúrese de que todas las piezas están bien apretadas antes de utilizar el remo. Puede que se incluyan piezas extra. Coloque una alfombrilla debajo del remo para proteger el suelo.

AJUSTE DE RESISTENCIA (Figura 18)

Para variar la intensidad del ejercicio, puede ajustar la resistencia que siente al tirar de la barra de remo. Para aumentar la resistencia, gire el control de resistencia en el sentido de las agujas del reloj; para disminuir la resistencia, gire el control de resistencia en el sentido contrario a las agujas del reloj. **IMPORTANTE:** Para evitar dañar el control de resistencia, deje de girarlo cuando le resulte difícil.

1- Control de resistencia

EJERCICIOS DE CURL CON EL ROWER (Figura 19)

Colóquese sobre los reposapiés, mirando hacia el remo. Sujete la barra de remo por debajo de la mano o por otro lado. A continuación, levante la barra de remo hasta que las manos queden a la altura de los hombros. Mantenga la espalda recta y los codos a los lados. A continuación, baje las manos hasta la posición inicial. Repita el ejercicio tantas veces como desee.

1 - Plancha de pie

MOVIMIENTO DEL REMADOR (Figura 20)

Colóquese detrás del remo y levante el estabilizador trasero hasta que el remo rueda sobre las ruedas. A continuación, mueva con cuidado el remo hasta el lugar deseado y bájele hasta el suelo.

- 1 - Levante aquí
- 2 - Rueda

MONTAJE Y ALMACENAMIENTO

El remo puede guardarse plegado para ahorrar espacio. Guarde el remo en un lugar donde los niños no puedan volcarlo. Retire las pilas de la consola cuando guarde el remo durante largos periodos de tiempo.

Retire el pomo del marco (87) y la arandela M13x 32mm (88). A continuación, retire el pasador del bastidor (37). Guarde el pomo del bastidor y la arandela en un lugar donde no se pierdan. Levante el raíl (8) hasta la posición vertical. A continuación, inserte completamente el pasador del bastidor (37) en el soporte del raíl (41), de modo que mantenga el raíl en su sitio.

Para desplegar el vehículo, retire el pasador del bastidor (37) y baje el raíl (8) hasta el suelo. A continuación, inserte el pasador del bastidor en el bastidor (39) y en el soporte del raíl (41). Luego, apriete la perilla del marco (87) y la arandela M13 x 32 mm (88) en el marco y en el soporte del raíl.



INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO DEL CONSOLA (Figura 21)

Brazadas/Min. - Muestra el número de remadas por minuto.

Calorías - Este modo muestra el número aproximado de calorías que ha quemado durante su entrenamiento.

Total de brazadas - Este modo muestra el número total de brazadas de remo que ha completado desde la última vez que reinició la consola.

Nota: Para reiniciar la consola, retire las pilas de la consola y vuelva a insertarlas.

Tiempo - Este modo muestra el tiempo transcurrido.

Escaneo - Este modo muestra los modos de tiempo, brazadas, brazadas totales, calorías y brazadas por minuto, durante unos segundos cada uno, en un ciclo que se repite.

Brazadas - Este modo muestra el número de brazadas de remo que has completado durante tu entrenamiento.

CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA

- Encienda la consola. Para encender la consola, pulse el botón Mode de la consola o simplemente empiece a remar.
- Seleccione uno de los modos de visualización. Modo Scan: para seleccionar el modo Scan, pulse repetidamente el botón Mode hasta que aparezca una flecha junto a la etiqueta Scan.
- Brazadas por minuto, calorías, brazadas totales, tiempo o brazadas - Para seleccionar uno de estos modos de visualización continua, pulse el botón Mode repetidamente hasta que aparezca una flecha junto a la etiqueta del modo deseado. Asegúrese de que no aparece una flecha junto a la etiqueta Scan.
- Comience a remar y siga su progreso con la pantalla. Para poner la pantalla a cero, mantenga pulsado el botón Mode durante varios segundos.
- Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente. Si la barra de remo no se mueve durante unos segundos, la consola hará una pausa.
- La consola dispone de una función de apagado automático. Si la barra de remo no se mueve y el botón Mode.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS (Figura 22)

- Mantenimiento - Inspeccione y apriete todas las piezas del remo con regularidad. Sustituya inmediatamente cualquier pieza desgastada.
- Para limpiar el remo, utilice un paño húmedo y una pequeña cantidad de detergente suave. **IMPORTANTE:** Para evitar daños en la consola, manténgala alejada de líquidos y de la luz solar directa.
- Engrase de los pedales - Si los pedales chirrían cuando utiliza el remo. Retire los Pedales Derecho e Izquierdo (30, 57), y aplique una pequeña cantidad de la grasa incluida a ambos lados del Eje del Pedal (58). A continuación, vuelva a colocar los Pedales.
- Engrase de los rodillos: Si los rodillos situados debajo del asiento chirrían cuando utiliza el remo, aplique una pequeña cantidad de la grasa incluida en una toalla de papel, y extienda una fina capa uniformemente a lo largo del raíl donde se mueven los rodillos. A continuación, limpie el exceso de grasa.

- 1 - Asiento
- 2 - Raíles
- 3 - Rodillo
- 4 - Grasa

INFORMACIÓN IMPORTANTE

1. El aparato cumple las normas de seguridad vigentes. El aparato sólo es apto para uso doméstico. Cualquier otro uso es inaceptable e incluso peligroso. El fabricante no se hace responsable de los daños causados por un uso inadecuado.
2. Antes de iniciar una sesión de ejercicios, consulte a su médico para determinar si es apto para este tipo de actividad física. La opinión del médico debe ser la base para determinar la estructura de su programa de ejercicios. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud.
3. Lea atentamente las siguientes directrices generales sobre la forma física y las instrucciones para el ejercicio. Si experimenta dolor, dificultad para respirar, malestar u otros síntomas físicos, deje de hacer ejercicio inmediatamente. Consulte inmediatamente a un médico si algo le preocupa.
4. Este dispositivo de fitness no es adecuado para uso profesional o médico y no puede utilizarse con fines terapéuticos.

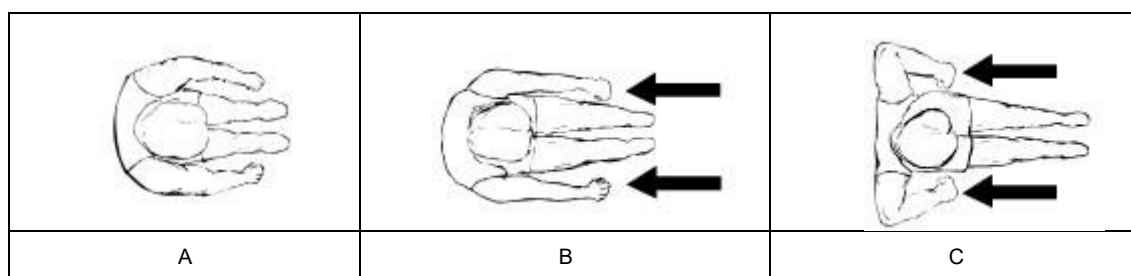


GUÍA DE EJERCICIOS

El remo es una forma de ejercicio extremadamente eficaz. Fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea. Intervienen todos los grupos musculares principales de la espalda, la cintura, los brazos, los hombros, las caderas y las piernas.

1. Remada básica

Siéntate en el sillín y sujeta los pies a los pedales con correas de velcro. A continuación, agárrate a la barra de remo. En la posición inicial, inclínate hacia delante con los brazos estirados y las rodillas flexionadas, como se muestra en la Fig. A. Empuja el cuerpo hacia atrás al tiempo que enderezas la espalda y las piernas (Fig. B). Continúe este movimiento hasta inclinarse ligeramente hacia atrás. Saque los brazos hacia los lados durante esta fase (Fig. C). A continuación, vuelva a la segunda posición y repítalo como se muestra a continuación.

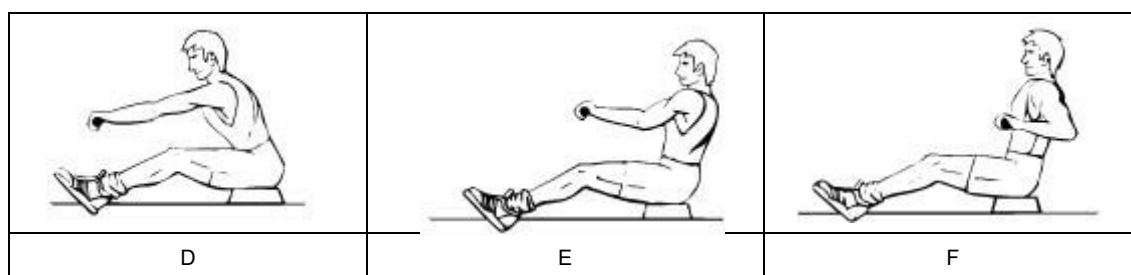


2. Tiempo de entrenamiento

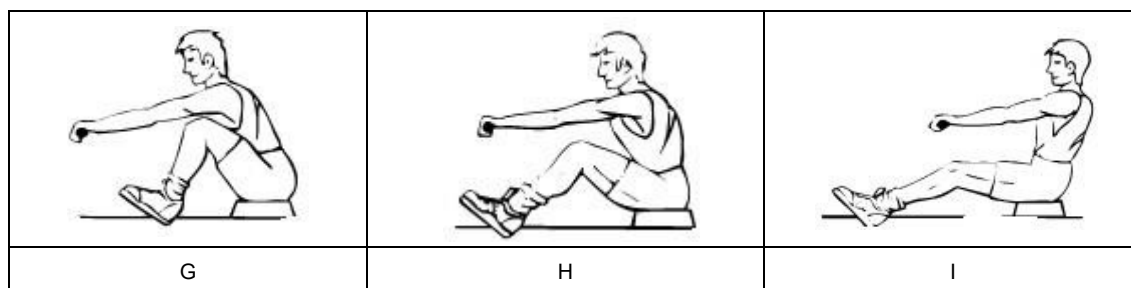
El remo es un estilo de entrenamiento extenuante. Por ello, es mejor empezar con un programa corto y fácil y continuar con un entrenamiento más largo e intenso. Comience a remar durante unos 5 minutos y aumente la duración del entrenamiento gradualmente para mejorar su forma física. Finalmente, deberías ser capaz de remar durante 15-20 minutos. No intentes hacerlo demasiado rápido. Intenta entrenar en días alternos, 3 veces por semana. Tómate un tiempo de recuperación entre los entrenamientos.

3. Alternancia de estilos de remo

- 1) **SÓLO REMO DE BRAZO:** Este entrenamiento debe tonificar los músculos de los brazos, hombros, espalda y abdominales. Siéntate en la máquina como se muestra en la Fig. D. Estira las piernas, inclínate hacia delante y agarra las asas. Controle su movimiento e inclínese gradualmente hacia atrás hasta superar la posición inicial (Fig. E) y siga tirando de las asas hacia el pecho (Fig. F). Vuelva a la posición inicial y repita.



- 2) **REMO SÓLO PARA PIERNAS:** Este ejercicio ayuda a tonificar los músculos de las piernas y la espalda. Manteniendo la espalda recta y los brazos estirados, flexione las piernas hasta agarrar las asas de remo en la posición inicial (Fig. G). Utiliza las piernas para empujar el cuerpo hacia atrás (Fig. H) mientras mantienes los brazos y la espalda rectos, como se muestra en la Fig. I.



OLULINE OHUTUSALANE TEAVE

Enne seadme kasutamist lugege läbi järgmistest juhistes sisalduvad ettevaatusabinõud ja juhised.

OHUTUSABINÕUD

1. Lugege see juhend enne esimest kasutamist hoolikalt läbi ja säilitage see edaspidiseks kasutamiseks.
2. Järgige kõiki hoiatusi ja ettevaatusabinõusid, kaasa arvatud kokkupaneku etapid. Kasutage seadet ainult ettenähtud otstarbel.
3. Monteeri ja kasutage seda ainult vastavalt käesolevale kasutusjuhendile, et tagada teie ohutus. Teavitage kõiki teisi kasutajaid ohutust kasutamisest.
4. Hoidke seda laste ja lemmikloomade eest eemal. Ärge laske lapsi selle seadme lähedusse järelevalveta. Seadet tohib kokku panna ja kasutada ainult täiskasvanud isik.
5. Enne treeningprogrammi alustamist küsige nõu oma arstilt. See on eriti vajalik, kui teil on mõni terviseprobleem või kui te võtate mõnda ravimit, mis võib mõjutada teie südame löögisagedust, vererõhku või kolesteroolitaset.
6. Jälgige keha signaale. Kui tunnete mingeid probleeme (valu, pigistustunne rinnus, ebaregulaarne südametegevus, hingamispuudulikkus, pearinglus või iiveldus), lõpetage kohe, ebaõige treening võib põhjustada tõsiseid terviseprobleeme või vigastusi.
7. Asetage see ainult tasasele, kuivale ja puhtale pinnale ning hoidke suurema ohutuse tagamiseks vähemalt 0,6 m kaugus teistest objektidest. Kasutage vaiba või põranda kaitsmiseks kaitsekattet.
8. Kandke sobivaid spordiriideid ja spordijalatsid. Vältige liiga lahtiseid riideid.
9. Soojendage end alati enne treeningu alustamist.
10. Ärge kasutage seda välitingimustes.
11. Kontrollige seda seadet enne iga kasutamist kahjustuste või kulumise suhtes. Kontrollige regulaarselt kõiki poldid ja mutrid. Need peavad olema hästi pingutatud, vajadusel pingutage uuesti. Ärge kunagi kasutage kahjustatud või kulunud seadet, et tagada teie ohutus.
12. Kui esineb teravaid servi, lõpetage kasutamine.
13. Kui te kuulete sellest seadmest ebatavalisi heliseid, lõpetage selle kasutamine.
14. Ükski reguleeritav osa ei tohi väljaulatuvalt takistada kasutaja liikumist. Seda võib korraga kasutada ainult üks inimene.
15. Pidurdamine ei sõltu kiirusest.
16. See ei ole ette nähtud terapeutiliseks otstarbeks.
17. Olge selle tõstmisel või transportimisel tähelepanelik, et vältida seljavigastusi. Kasutage ainult õigeid tõstmistehnikaid või paluge abi mõnelt teiselt inimeselt.
18. Ärge tehke selle toote ebarõõmsed muudatusi. Vajaduse korral võtke ühendust volitatud teenindusega.
19. **Maksimaalne kasutajakaal: 120 kg**
20. **Kategooria: Seadmed on testitud ja sertifitseeritud vastavalt standardile EN ISO 20957-1 HC-klassile. See ei ole terapeutiliseks kasutamiseks mõeldud.**

HOIATUS! Südame löögisageduse jälgimine ei pruugi olla täiesti täpne. Ülepingutus treeningu ajal võib põhjustada tõsiseid vigastusi või isegi surma. Kui hakkate end halvasti tundma, lõpetage treening kohe.

**OSADE LOETELU (pilt 1 ja 2):**

Nr.	Kogus	Kirjeldus	Nr	Kogus	Kirjeldus	Ei	Kogus	Kirjeldus
1	4	Kruvi M2.5 x 10mm	36	1	Polt 1/2" x 100mm	71	2	Laager 6001
2	1	Tagumise stabilisaatori kate	37	1	Raami tihvt	72	2	C-klamber
3	1	Tagumine stabilisaator	38	6	Kruvi M6 x 16mm	73	1	Hõlmaratta telg
4	1	Reed lüliti	39	1	Raam	74	1	Laager 6904
5	3	Väike rihmaratas	40	1	Raami jalg	75	1	Aluslaager
6	1	Kruvi M10 x 30mm	41	1	Raudtee klamber	76	1	Hõlmaratas
7	1	Raudtee kronstein kork	42	1	Raudtee kork	77	1	Spool
8	1	Raudtee	43	1	Raudtee kinnitusklamber	78	3	Puks 6mm
9	2	Kruvi M6 x 12mm	44	1	Parempoolne kilp	79	1	Nõör
10	4	Vagunipuks	45	1	Tross	80	2	Puks 13,5 mm
11	4	Raami puks	46	2	Kruvi M10 x 52mm	81	1	Vahukinnitus
12	6	Kruvi M5 x 8mm	47	5	Seibike M10 x 20mm	82	2	Rööpmelkate
13	1	Tagumine jalg	48	14	Kruvi M4 x 20mm	83	1	Rida riba
14	6	Kruvi M8 x 20mm	49	1	Vasakpoolne stabilisaatori kork	84	1	Reed lüliti klamber
15	12	Jagatud seibik M8	50	1	Eesmine stabilisaator	85	1	Pingutusrattakinnitus
16	14	Seibike M8 x 20mm	51	2	Jalaplaadi tihvt	86	1	Pingutusvedru
17	4	Kruvi M4 x 12mm	52	2	Jalaplaat	87	1	Raami nupp
18	1	Raudtee kate	53	1	Raami kate	88	1	Seibike M13 x 32mm

19	1	Vankri kate	54	1	Kinnitusmutter 1/2"	89	1	Vastuse reguleerimine
20	6	Jagatud seibik M6	55	1	Mutrikate	90	1	Kruvi M5 x 35mm
21	6	Seibike M6	56	1	Õige stabilisaatori kork	91	2	M5 mutter
22	1	Istmevanker	57	1	Vasakpoolne pedaali	92	1	Kruvi M10 x 68mm
23	4	Kruvi M8 x 32mm	58	1	Pedaali telg	93	2	Kruvi M4 x 8mm
24	4	Rull	59	2	Kruvi M10 x 48mm	94	1	Seibike M10
25	1	Kaitsekate	60	2	Suur rihmaratas	95	1	Trosside ots
26	1	Grommet	61	2	Kruvi M3 x 10mm	96	1	Pukseerimiskate
27	6	Kinnitusmutter M8	62	5	Kinnitusmutter M10	97	1	Klamber
28	1	Iste	63	1	Magnetvedru	98	4	Seibike M8
29	2	Pedaali rihm	64	1	C-magnet	99	1	Kruvi M10 x 36mm
30	1	Õige pedaali	65	2	Kruvi M8 x 16mm	100	1	Kruvi M5 x 60mm
31	4	Tammutter	66	1	Konsool	101	1	Kruvi M5 x 10mm
32	2	Pedaalide vahekaugus	67	1	Konsooli raam	102	2	M4 x 12mm kruvi M4 x 12mm
33	4	Seibike M13 x 22mm	68	1	Seibike M5 x 12mm	103	1	Raudtee plaat
34	2	Pedaalide stopper	69	1	Vasakpoolne kilp	104		Kasutusjuhend
35	1	Stopppvarras	70	1	Spooli puks			

Toode (pilt 3)

Number	Kirjeldus
1	rivi riba
2	raami nupp
3	raami tihvt
4	iste
5	rööbas
6	konsool
7	vastupanu kontroll
8	jalaplaat
9	ratas
10	pedaal

Tehnilised andmed

Toote suurus: 195 cm x 58,5 cm x 49 cm

Netokaal: 33 kg

Maksimaalne koormus: 120k



Kokkupanek

- Samm 1 (pilt 4) - Suunake esistabilisaator (50) nagu näidatud. Kinnitage esistabilisaator (50) kahe M10 x 52 mm kruvi (46) ja kahe M10x 20 mm seibiga (47) raami (39) külge.
- Samm 2 (pilt 5) - Eemaldage raami tihvt (37) raami (39) küljest. Seejärel kerige raamilt (39) lahti pingutuspael (45). Seejärel eemaldage raami (39) küljest 1/2" lukustusmutter (54), kaks M13x 22mm seibikut (33) ja 1/2" x 100mm poldi (36). Märkus: Eemaldatud osi kasutatakse sammudes 4 ja 5.
- Samm 3 (joonis 6) - Suunake rööbas (8) nagu näidatud Kinnitage rööpa klamber (41) raami (39) külge 1/2" x 100mm poldi (36), kahe M13 x 22mm seibiga (33) ja 1/2" kinnitusmutriga (54), mille eemaldasite sammus 3.
- Samm 4 (joonis 7) - Viige iste (28) rööpa (8) ettepoole. Paluge teisel isikul tõsta rööbas (8) vertikaalsesse asendisse. Sisestage raami tihvt (37) täielikult raami klambri (41) näidatud avasse, nii et see hoiab raami paigal.
- Samm 5 (joonis 8) - Kinnitage tagumine stabilisaator (3) kahe M8 x 20 mm kruvi (14) ja kahe M8 x 20 mm seibiga (16) rööpale (8).

- Samm 6 (joonis 9) - vt lisatud joonist. Viige pungee-nööri (45) ots ümber tagumise stabilisaatori (3) väikese rihmaratta (5), nagu näidatud. Veenduge, et Bungee-köis (45) ei oleks keeratud. Kinnitage punnklamber (97) näidatud auku rõõbastee kinnituse klambrisse (43).
- Samm 7 (pilt 10) - Kinnitage tagumise stabilisaatori kate (2) tagumise stabilisaatori (3) külge M5 x 10 mm kruviga (101).
- Samm 8 (joonis 11) - Suunake rõõbastee kate (18) nagu näidatud. Kinnitage rõõbastee kate (18) nelja M5 x 8mm kruviga (12) rõõbastee (8) külge.
- Samm 9 (joonis 12) - Eemaldage raami tihvt (37) rõõbastee klambrist (41) ja laske rõõbastee (8) põrandale. Seejärel sisestage raami tihvt (37) raami (39) ja rõõpapaela kinnitusse (41). Seejärel libistage M13 x 32 mm seibike (88) raami nupule (87), sisestage raami nupp raami (39) ja pingutage raami nupp raudtee kinnitusse (41).
- Samm 10 (joonis 13) - tuvastage stoppervarda (35), mis on veidi lühem kui pedaaltegel (ei ole näidatud). Sisestage stoppervarda (35) raami (39) ja tsentreerige see. Seejärel libistage pedaalipidur (34), M8 x 20 mm seibik (16) ja M8 jagatud seibik (15) stoppervarda (35) mõlemale küljele. Seejärel pingutage korraga M8 okasmutter (31) stoppervarda (35) mõlemale otsale.
- Samm 11 (joonis 14) - Sisestage pedaaltegel (58) raami (39) keevitatud torusse ja tsentreerige see. Seejärel libistage pedaali distant skate (32) ja M13 x22mm seib (33) pedaaltegel (58) mõlemale küljele (näidatud on ainult üks külg). Järgnevalt tuvastage parem pedaal (30) ja vasakpoolne pedaal (57). Libistage parem pedaal pedaaltegel (58) paremale küljele ja vasakpoolne pedaal pedaaltegel vasakule küljele. Seejärel libistage M8 x 20 mm seibid (16) ja M8 jagatud seibid (15) pedaalitel (58) mõlemale küljele (näidatud on ainult üks külg). Seejärel pingutage samal ajal M8 okasmutter (31) pedaaltegel (58) mõlemale otsale.
- Samm 12 (pilt 15) - Pange pedaalirihm (29) läbi parema pedaali (30), nagu näidatud. Seejärel suunake pedaalirihma ots läbi pedaalirihma luku. Kinnitage teine pedaalirihm (29) samamoodi vasaku pedaali (57) külge.
- Samm 13 (pilt 16) - Kinnitage jalaplaad (52) jalaplaadi tihvtiga (51) esistabilisaatori (50) ühele küljele. Kinnitage teine jalaplaad (ei ole näidatud) samamoodi esistabilisaatori (50) teisele küljele.
- Samm 14 (pilt 17) - Konsool (66) vajab kahte AA-patareid (ei kuulu komplekti); soovitatav on kasutada leelispatareid. Ärge kasutage vanu ja uusi patareid koos või leelis-, standard- ja akupatareid koos. TÄHELEPANU: Kui konsool on puutunud kokku külma temperatuuriga, laske tal enne patareide sisestamist toatemperatuurini soojeneda. Vastasel juhul võite kahjustada konsooli ekraani või muid elektroonilisi komponente. Tõmmake konsool (66) ettevaatlikult välja kaitsekilbist (44, 69); olge ettevaatlik, et mitte tõmmata konsoolile kinnitatud juhtmetest. Seejärel eemaldage konsooli tagaküljelt kruvi (ei ole näidatud) ja akukate. Asetage patareid patareipessa; veenduge, et patareid on suunatud vastavalt patareipesa sees olevale skeemile. Seejärel kinnitage patareikate uuesti kruviga ja suruge konsool kilbile.
- Samm 15 - Veenduge, et kõik osad on enne sõudeaparaadi kasutamist korralikult kinni keeratud. Lisadetailid võivad olla kaasas. Põranda kaitsmiseks asetage sõudja alla matt.

VASTAVUSE REGULEERIMINE (joonis 18)

Et muuta harjutuse intensiivsust, saate reguleerida vastupanu, mida tunnete, kui tõmbate riba. Vastuse suurendamiseks keerake vastupanuregulaatorit päripäeva; vastupanuregulaatori vähendamiseks keerake vastupanuregulaatorit vastupäeva. TÄHELEPANU: Vastupidavuse reguleerimise kahjustamise vältimiseks lõpetage selle keeramine, kui keeramine muutub raskeks.

1- Vastupidavuse reguleerimine

KURVAMISE HARJUTUSED ROWERiga (joonis 19)

Seiske jalaplaadidel, näoga sõudja poole. Hoidke sõudetangust kinni allakäe või muu haardega. Seejärel tõstke sõudetangot, kuni teie käed on õlgade kõrgusel. Hoidke selg sirge ja hoidke küünarnukid külgedel. Seejärel langetage käed lähteasendisse. Korra harjutust nii mitu korda, kui soovite.

1 - Jalaplaad

SÕUDUMISTEENISTUSE LIIKUMINE (joonis 20)

Seiske sõudmismasinaga taga ja tõstke tagumist stabilisaatorit, kuni sõudmismasin hakkab ratastel veerema. Seejärel liigutage sõudja ettevaatlikult soovitud kohta ja laske see põrandale.

1 - Tõstke siia

2 - Ratas

KOKKUPANEK JA HOIUSTAMINE

Ruumi säästmiseks saab sõudjat hoiustada kokkuklapitud asendis. Säilitage sõudjat sellises kohas, kus lapsed ei saa seda ümber kallutada. Eemaldage patareid konsoolist, kui hoiustate sõudjat pikemaks ajaks. Eemaldage raami nupp (87) ja M13x 32mm seib (88). Seejärel eemaldage raami tihvt (37). Hoidke raami nuppu ja seibikut kohas, kus need ei läheks kaduma. Tõstke rõõbas (8) vertikaalsesse asendisse. Seejärel sisestage raami tihvt (37) täielikult rõõpapaelasse (41), nii et see hoiab rõõpa paigal.

Rööveli lahti voltimiseks eemaldage raamtäpp (37) ja laske rööbas (8) põrandale. Seejärel sisestage raamipolt raami (39) raami ja rööbasekinnitusse (41). Seejärel pingutage raami nupp (87) ja M13 x 32 mm seib (88) raami ja rööbasekinnitusse.



KONSOLI KÄITSEJUHENDID (joonis 21)

Löögid/Min. - See näitab minutis sooritatud sõudmisliigutuste arvu.

Calories - See režiim näitab ligikaudset kaloreid arvu, mida olete treeningu ajal põletanud.

Total Strokes - See režiim näitab teie poolt pärast konsoli viimast lähtestamist sooritatud sõudmisliigutuste koguarvu.

Märkus: Konsoli lähtestamiseks eemaldage konsoolist patareid ja sisestage need uuesti.

Time - See režiim näitab kulunud aega.

Scan - See režiim näitab aega, löökide arvu, löökide koguarvu, kaloreid ja löökide arvu minutis režiimide kaupa mõne sekundi jooksul korduvas tsükli.

Strokes - See režiim näitab treeningu jooksul sooritatud sõudmisliigutuste arvu.

KUIDAS KASUTADA KONSOOLI

- Lülitage konsool sisse. Konsoli sisselülitamiseks vajutage konsoli režiimi nuppu või alustage lihtsalt sõudmist.
- Valige üks kuvarežiimidest. Skaneerimisrežiim - skaneerimisrežiimi valimiseks vajutage korduvalt nuppu Mode, kuni nool ilmub sildi Scan kõrval.
- Löögid minutis, kalorit, kogu löögid, aeg või löögid - Ühe neist režiimidest pidevaks kuvamiseks vajutage korduvalt nuppu Mode, kuni soovitud režiimi sildi kõrval ilmub nool. Veenduge, et nool ei ilmuks sildi Scan kõrval.
- Alustage sõudmist ja jälgige oma edusamme ekraanil. Näidiku nullimiseks vajutage ja hoidke mitu sekundit all nuppu Mode.
- Kui olete treeningu lõpetanud, lülitub konsool automaatselt välja. Kui sõudmisriba ei liigu mõne sekundi jooksul, jääb konsool pausile.
- Konsoolil on automaatne väljalülitusfunktsioon. Kui ridariba ei liigu ja nuppu Mode.

HOOLDUS JA RIKKUVÕTMEOTE OTSIMINE (joonis 22)

- Hooldus - Kontrollige ja pingutage regulaarselt kõiki sõudeaparaadi osi. Vahetage kõik kulunud osad kohe välja.
- Sõudja puhastamiseks kasutage niisket lappi ja väikest. kogust mahedat puhastusvahendit. TÄHELEPANU: Et vältida. konsoli kahjustusi, hoidke vedelikud konsoolist eemal ja hoidke konsoli otsese päikesevalguse eest.
- Pedaalide määrimine - Kui pedaalid vinguvad sõudja kasutamisel. Eemaldage parem ja vasakpoolne pedaal (30, 57) ja määri väike kogus kaasasolevat määret mõlemale poole pedaalide telge (58). Seejärel kinnitage pedaalid uuesti.
- Rulli määrimine: Kui istme all olevad rullid vinguvad sõudja kasutamise ajal, kandke väike kogus kaasasolevat määret paberrätikule ja määri õhuke kiht ühtlaselt mööda rööpaid, kus rullid liiguvad. Seejärel pühkige üleliigne määre ära.

- 1 - iste
- 2 - Rööpad
- 3 - Rull
- 4 - Määre

OLULINE TEAVE

1. Seade vastab kehtivatele ohutusstandarditele. Seade sobib ainult koduseks kasutamiseks. Igasugune muu kasutamine on lubamatu ja isegi ohtlik. Tootja ei vastuta ebaõigest kasutamisest põhjustatud kahjustuste eest.
2. Enne treeningu alustamist konsulteerige oma arstiga, et teha kindlaks, kas olete selliseks kehaliseks tegevuseks sobiv. Arsti arvamus peaks olema aluseks teie treeningprogrammi ülesehituse määramisel. Vale või liigne treening võib kahjustada teie tervist.
3. Lugege hoolikalt järgmisi üldisi treeningjuhiseid ja treeningjuhiseid. Kui teil tekib valu, õhupuudus, ebamugavustunne või muud füüsilised sümptomid, lõpetage treening kohe. Konsulteerige kohe arstiga, kui miski tekitab teile muret.
4. See fitness-seade ei sobi professionaalseks või meditsiiniliseks kasutamiseks ning seda ei saa kasutada raviotstarbel.

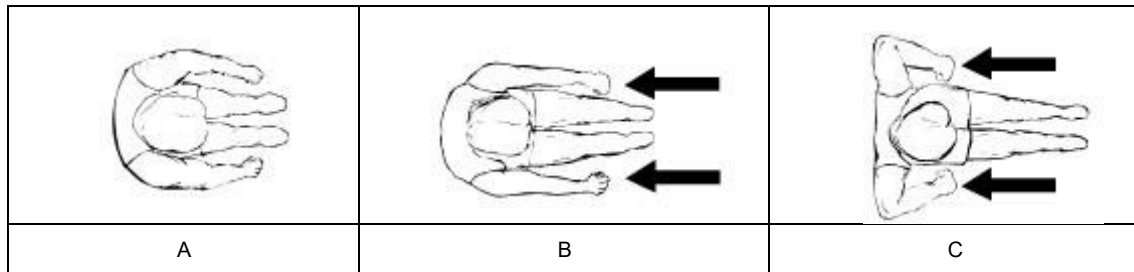


HARJUTUSJUHE

Sõudmine on äärmiselt tõhus treeningvorm. See tugevdab teie südant ja parandab ka vereringet. On kaasatud kõik peamised lihasrühmad seljast, vöökohast, kätest, õlgadest, puusadest ja jalgadest.

1. Põhiline sõudmisviis

Istuge sadulasse ja kinnitage jalad velcro-rihmade abil pedaalide külge. Seejärel võtke kinni sõudmistangist. Võtke lähteasend, nõjatuge ettepoole, käed sirged ja põlved kõverdunud, nagu on näidatud joonisel A. Lükake oma keha tahapoole, sirutades samal ajal selga ja jalgu (joonis B). Jätkake seda liigutust, kuni kaldute veidi tahapoole. Tooge käed selle faasi ajal küljelt välja (joonis C). Seejärel pöörduge tagasi teise asendisse ja korrake seda, nagu allpool näidatud.

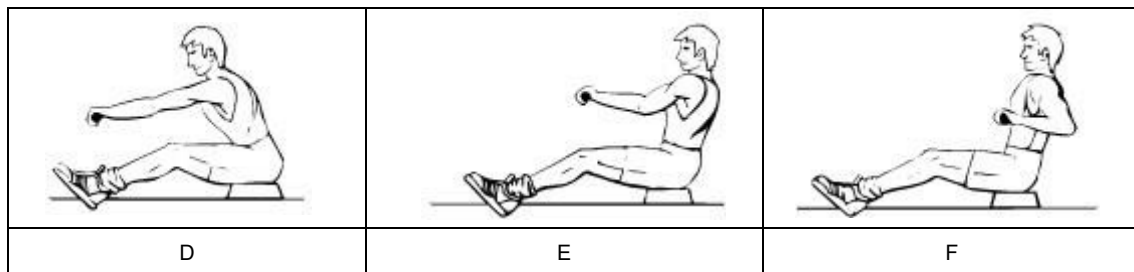


2. Koolitusaeg

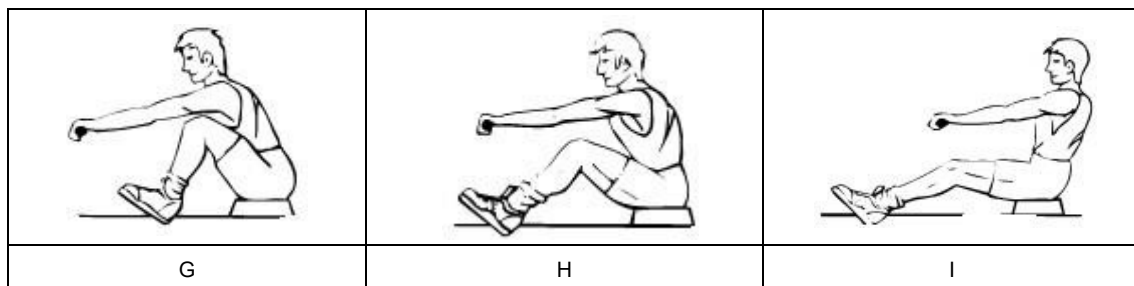
Sõudmine on kurnav treeningstiil. Selle tõttu on parem alustada lühikese ja kerge programmiga ning jätkata pikema ja intensiivse treeninguga. Alustage sõudmist umbes 5 minutiga ja suurendage treeningu pikkust järk-järgult, et parandada oma vormi. Lõpuks peaksite suutma 15-20 minutit sõuda. Ärge püüdke seda liiga kiiresti teha. Püüdke treenida vaheldumisi 3 korda nädalas. Võtke treeningute vahel taastumisperioodi.

3. Sõudmisstiili vaheldumine

- 1) **AINULT KÄTE SÕUDMINE:** See treening peaks toniseerima käe-, õla-, selja- ja kõhulihaseid. Istuge masinale, nagu on näidatud joonisel D. Sirutage jalad sirgelt, nõjatuge ettepoole ja haarake käepidemetest. Kontrollige oma liikumist ja nõjatuge järk-järgult tagasi veidi ülevalt-üles asendisse (joonis E) ning jätkake käepideme tõmbamist rinna suunas (joonis F). Pöörduge tagasi lähteasendisse ja korrake.



- 2) **AINULT JALGADE SÕUDMINE:** See treening aitab toniseerida teie jalg- ja seljalihaseid. Hoidke selg sirge ja käed väljasirutatud, painutage jalgu, kuni haarate sõudmiskäepidemetest lähteasendis kinni (joonis G). Kasutage oma jalgu, et suruda oma keha tagasi (joonis H), hoides samal ajal käed ja selja sirgelt, nagu on näidatud joonisel I.



INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Avant d'utiliser l'appareil, lisez les précautions et les directives contenues dans les instructions suivantes.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

1. Lisez attentivement ce manuel avant la première utilisation et conservez-le pour référence ultérieure.
2. Observez tous les avertissements et toutes les précautions, y compris les étapes d'assemblage. N'utilisez l'appareil que pour l'usage auquel il est destiné.
3. N'assemblez et n'utilisez l'appareil que conformément à ce manuel afin d'assurer votre sécurité. Informez tous les autres utilisateurs de l'utilisation sûre de l'appareil.
4. Tenez-le éloigné des enfants et des animaux domestiques. Ne laissez pas les enfants sans surveillance à proximité de cet appareil. Seule une personne adulte est autorisée à l'assembler et à l'utiliser.
5. Demandez conseil à votre médecin avant de commencer un programme d'exercices. C'est particulièrement nécessaire si vous souffrez de problèmes de santé ou si vous prenez des médicaments susceptibles d'affecter votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
6. Observez les signaux de votre corps. Si vous ressentez des problèmes (douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, vertiges ou nausées), arrêtez immédiatement, car un exercice inadapté peut entraîner de graves problèmes de santé ou des blessures.
7. Placez-le uniquement sur une surface plane, sèche et propre et respectez une distance de sécurité d'au moins 0,6 m par rapport à d'autres objets pour plus de sécurité. Utilisez une housse de protection pour protéger la moquette ou le sol.
8. Portez des vêtements et des chaussures de sport adéquats. Évitez les vêtements trop amples.
9. Échauffez-vous toujours avant de commencer votre entraînement.
10. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
11. Vérifiez que l'appareil n'est pas endommagé ou usé avant chaque utilisation. Vérifiez régulièrement tous les boulons et les écrous. Ils doivent être bien serrés et resserrés si nécessaire. N'utilisez jamais un appareil endommagé ou usé pour assurer votre sécurité.
12. Si des bords tranchants apparaissent, cessez d'utiliser l'appareil.
13. Si vous entendez des bruits inhabituels provenant de cet appareil, cessez de l'utiliser.
14. Aucune pièce réglable ne doit dépasser et gêner les mouvements de l'utilisateur. Une seule personne peut l'utiliser à la fois.
15. Le freinage est indépendant de la vitesse.
16. L'appareil n'est pas destiné à des fins thérapeutiques.
17. Faites attention lorsque vous soulevez ou transportez l'appareil afin d'éviter les blessures au dos. Utilisez uniquement des techniques de levage appropriées ou demandez de l'aide à une autre personne.
18. Ne modifiez pas ce produit de manière inappropriée. Si nécessaire, contactez le service agréé.
19. **Poids maximal de l'utilisateur : 120 kgs**
20. **Catégorie : L'équipement a été testé et certifié conformément à la norme EN ISO 20957-1 dans la classe HC. Il n'est pas destiné à un usage thérapeutique.**

AVERTISSEMENT ! Le contrôle de la fréquence cardiaque peut ne pas être totalement précis. Un effort excessif pendant l'entraînement peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. Si vous commencez à vous sentir faible, arrêtez immédiatement l'exercice.



LISTE DES PIÈCES (images 1 et 2) :

Non.	Qté	Description	Non	Qté	Description	Non	Qté	Description de l'article
1	4	Vis M2.5 x 10mm	36	1	Boulon 1/2" x 100mm	71	2	Palier 6001
2	1	Couvercle du stabilisateur arrière	37	1	Goupille de cadre	72	2	Clip en C
3	1	Stabilisateur arrière	38	6	Vis M6 x 16mm	73	1	Axe du volant d'inertie
4	1	Interrupteur à lames	39	1	Cadre	74	1	Palier 6904
5	3	Petite poulie	40	1	Pied de cadre	75	1	Palier de sous-verre
6	1	Vis M10 x 30mm	41	1	Support de rail	76	1	Volant d'inertie
7	1	Capuchon de support de rail	42	1	Capuchon de rail	77	1	Bobine
8	1	Rail	43	1	Support de fixation du rail	78	3	Douille 6mm
9	2	Vis M6 x 12mm	44	1	Bouclier droit	79	1	Cordon
10	4	Pare-chocs du chariot	45	1	Cordon élastique	80	2	Douille 13,5 mm
11	4	Douille de cadre	46	2	Vis M10 x 52mm	81	1	Poignée en mousse
12	6	Vis M5 x 8mm	47	5	Rondelle M10 x 20mm	82	2	Capuchon de barre de traction
13	1	Pied arrière	48	14	Vis M4 x 20mm	83	1	Barre de rangée
14	6	Vis M8 x 20mm	49	1	Capuchon de stabilisateur gauche	84	1	Support de l'interrupteur à lames

15	12	Rondelle fendue M8	50	1	Stabilisateur avant	85	1	Support de poulie de tension
16	14	Rondelle M8 x 20mm	51	2	Goupille de l'embase	86	1	Ressort de tension
17	4	Vis M4 x 12mm	52	2	Plaque de pied	87	1	Bouton de cadre
18	1	Couvercle de rail	53	1	Couvercle de cadre	88	1	Rondelle M13 x 32mm
19	1	Couvercle du chariot	54	1	Contre-écrou 1/2	89	1	Contrôle de résistance
20	6	Rondelle fendue M6	55	1	Capuchon d'écrou	90	1	Vis M5 x 35mm
21	6	Rondelle M6	56	1	Capuchon de stabilisateur droit	91	2	Écrou M5
22	1	Chariot de siège	57	1	Pédale gauche	92	1	Vis M10 x 68mm
23	4	Vis M8 x 32mm	58	1	Axe de la pédale	93	2	Vis M4 x 8mm
24	4	Rouleau	59	2	Vis M10 x 48mm	94	1	Rondelle M10
25	1	Couvercle du bouclier	60	2	Grande poulie	95	1	Extrémité du sandow
26	1	Oeillet	61	2	Vis M3 x 10mm	96	1	Couvercle de l'élastique
27	6	Contre-écrou M8	62	5	Contre-écrou M10	97	1	Attache élastique
28	1	Siège	63	1	Ressort magnétique	98	4	Rondelle M8
29	2	Sangle de pédale	64	1	Aimant en C	99	1	Vis M10 x 36mm
30	1	Pédale droite	65	2	Vis M8 x 16mm	100	1	Vis M5 x 60mm
31	4	Écrou à gland	66	1	Console	101	1	Vis M5 x 10mm
32	2	Entretoise de pédale	67	1	Cadre de la console	102	2	Vis à métaux M4 x 12mm
33	4	Rondelle M13 x 22mm	68	1	Rondelle M5 x 12mm	103	1	Plaque de rail
34	2	Butée de pédale	69	1	Bouclier gauche	104		Manuel de l'utilisateur
35	1	Tige d'arrêt	70	1	Douille du tiroir			

Produit (image 3)

Numéro	Description
1	barre de rangée
2	bouton du cadre
3	goupille de cadre
4	siège
5	rail
6	console
7	contrôle de la résistance
8	plaque de pied
9	roue
10	pédale

Informations techniques

Dimensions de l'article : 195 cm x 58,5 cm x 49 cm

Poids net : 33 kg

Charge maximale : 120k



Assemblage

- Étape 1 (photo 4) - Orientez le stabilisateur avant (50) comme indiqué. Fixez le stabilisateur avant (50) au cadre (39) à l'aide de deux vis M10 x 52 mm (46) et de deux rondelles M10 x 20 mm (47).
- Étape 2 (photo 5) - Retirez la goupille du cadre (37) du cadre (39). Ensuite, déroulez le cordon élastique (45) du cadre (39). Ensuite, retirez le contre-écrou 1/2" (54), les deux rondelles M13x 22mm (33) et le boulon 1/2" x 100mm (36) du cadre (39). Remarque : Les pièces que vous avez retirées seront utilisées aux étapes 4 et 5.
- Étape 3 (image 6) - Orientez le rail (8) comme indiqué. Fixez le support de rail (41) au cadre (39) avec le boulon 1/2" x 100mm (36), les

deux rondelles M13 x22mm (33), et le contre-écrou 1/2" (54) que vous avez enlevé à l'étape 3.

- Étape 4 (photo 7) - Déplacez le siège (28) vers l'avant du rail (8). Demandez à une deuxième personne de soulever le rail (8) en position verticale. Insérez complètement la goupille du cadre (37) dans le trou indiqué du support du rail (41) de manière à ce qu'elle maintienne le rail en place.
- Étape 5 (image 8) - Fixez le stabilisateur arrière (3) au rail (8) avec deux vis M8 x 20mm (14) et deux rondelles M8 x 20mm (16).
- Étape 6 (photo 9) - Voir le dessin en médaillon. Acheminez l'extrémité de l'élastique (45) autour de la petite poulie (5) du stabilisateur arrière (3), comme indiqué. Veillez à ce que l'élastique (45) ne soit pas tordu. Attachez le clip de l'élastique (97) au trou indiqué dans le support de fixation du rail (43).
- Étape 7 (image 10) - Fixez le couvercle du stabilisateur arrière (2) au stabilisateur arrière (3) à l'aide d'une vis M5 x 10 mm (101).
- Étape 8 (photo 11) - Orientez le couvercle du rail (18) comme indiqué. Fixez le couvercle du rail (18) au rail (8) à l'aide de quatre vis M5 x 8 mm (12).
- Étape 9 (photo 12) - Retirez la goupille de cadre (37) du support de rail (41), et abaissez le rail (8) jusqu'au sol. Ensuite, insérez la goupille de cadre (37) dans le cadre (39) et dans le support de rail (41). Ensuite, glissez une rondelle M13 x 32 mm (88) sur le bouton du cadre (87), insérez le bouton du cadre dans le cadre (39) et serrez le bouton du cadre dans le support du rail (41).
- Étape 10 (photo 13) - Identifier la tige de butée (35), qui est légèrement plus courte que l'axe de la pédale (non illustré). Insérez la tige de butée (35) dans le cadre (39) et centrez-la. Ensuite, faites glisser une butée de pédale (34), une rondelle M8 x 20 mm (16) et une rondelle fendue M8 (15) de chaque côté de la tige de butée (35). Ensuite, serrez simultanément un écrou borgne M8 (31) sur chaque extrémité de la tige de butée (35).
- Étape 11 (photo 14) - Insérer l'axe de la pédale (58) dans le tube soudé du cadre (39) et le centrer. Ensuite, glissez une entretoise de pédale (32) et une rondelle M13 x22mm (33) de chaque côté de l'axe de pédale (58) (un seul côté est montré). Identifiez ensuite la pédale droite (30) et la pédale gauche (57). Faites glisser la pédale droite sur le côté droit de l'axe de la pédale (58) et faites glisser la pédale gauche sur le côté gauche de l'axe de la pédale. Ensuite, faites glisser une rondelle M8 x 20 mm (16) et une rondelle fendue M8 (15) de chaque côté de l'axe de la pédale (58) (un seul côté est représenté). Ensuite, serrez un écrou à glands M8 (31) sur chaque extrémité de l'axe de la pédale (58) en même temps.
- Étape 12 (photo 15) - Insérez une sangle de pédale (29) à travers la pédale droite (30) comme indiqué. Ensuite, faites passer l'extrémité de la courroie de pédale dans la boucle de la courroie de pédale. Attachez l'autre courroie de pédale (29) à la pédale gauche (57) de la même manière.
- Étape 13 (photo 16) - Fixez une plaque de pied (52) d'un côté du stabilisateur avant (50) à l'aide d'une goupille de plaque de pied (51). Fixez l'autre plaque de pied (non illustrée) à l'autre côté du stabilisateur avant (50) de la même manière.
- Étape 14 (photo 17) - La console (66) nécessite deux piles AA (non fournies) ; il est recommandé d'utiliser des piles alcalines. N'utilisez pas ensemble des piles neuves et anciennes, ni des piles alcalines, standard ou rechargeables. IMPORTANT : Si la console a été exposée à des températures froides, laissez-la se réchauffer à la température ambiante avant d'insérer les piles. Sinon, vous risquez d'endommager l'écran de la console ou d'autres composants électroniques. Retirez délicatement la console (66) des boucliers (44, 69) en prenant soin de ne pas tirer sur le fil relié à la console. Retirez ensuite la vis (non illustrée) et le couvercle du compartiment à piles à l'arrière de la console. Insérez les piles dans le compartiment à piles ; veillez à orienter les piles comme indiqué dans le diagramme à l'intérieur du compartiment à piles. Fixez ensuite le couvercle du compartiment à l'aide de la vis et insérez la console dans les boucliers.
- Étape 15 - Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le rameur. Des pièces supplémentaires peuvent être incluses. Placez un tapis sous le rameur pour protéger le sol.

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE (Figure 18)

Pour varier l'intensité de votre exercice, vous pouvez régler la résistance que vous ressentez lorsque vous tirez sur la barre de traction. Pour augmenter la résistance, tournez la commande de résistance dans le sens des aiguilles d'une montre ; pour diminuer la résistance, tournez la commande de résistance dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. IMPORTANT : Pour éviter d'endommager la commande de résistance, arrêtez de la tourner lorsqu'elle devient difficile à tourner.

1- Contrôle de la résistance

EXERCICES DE COURBURE AVEC LE ROWER (Figure 19)

Tenez-vous debout sur les repose-pieds, face au rameur. Tenez la barre du rameur avec une prise sous la main ou autre. Ensuite, levez la barre jusqu'à ce que vos mains soient au niveau de vos épaules. Gardez le dos droit et les coudes le long du corps. Ensuite, abaissez vos mains jusqu'à la position de départ. Répétez l'exercice autant de fois que vous le souhaitez.

1 - Plaque de pied

Déplacement du rameur (figure 20)

Placez-vous derrière le rameur et soulevez le stabilisateur arrière jusqu'à ce que le rameur roule sur ses roues. Déplacez ensuite le rameur avec précaution jusqu'à l'endroit souhaité et abaissez-le sur le sol.

- 1 - Soulever ici
- 2 - Roue

ASSEMBLAGE ET RANGEMENT

Le rameur peut être rangé en position pliée pour économiser de l'espace. Rangez le rameur dans un endroit où les enfants ne peuvent pas le faire basculer. Retirez les piles de la console lorsque vous rangez le rameur pour une période prolongée.

Retirez le bouton du cadre (87) et la rondelle M13x 32mm (88). Retirez ensuite la goupille du cadre (37). Conservez le bouton du cadre et la rondelle dans un endroit où ils ne risquent pas d'être perdus. Soulevez le rail (8) en position verticale. Ensuite, insérez complètement la goupille de cadre (37) dans le support de rail (41) de manière à ce qu'elle maintienne le rail en place ().

Pour déplier le rover, retirez la goupille de cadre (37) et abaissez le rail (8) jusqu'au sol. Ensuite, insérez la goupille de cadre dans le cadre (39) et dans le support de rail (41). Ensuite, serrez le bouton du cadre (87) et la rondelle M13 x 32 mm (88) dans le cadre et dans le support du rail.



INSTRUCTIONS D'UTILISATION DE LA CONSOLE (Figure 21)

Strokes/Min. - Ce mode indique le nombre de coups de rame que vous effectuez par minute.

Calories - Ce mode indique le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées pendant votre séance d'entraînement.

Total Strokes - Ce mode indique le nombre total de coups d'aviron que vous avez effectués depuis la dernière remise à zéro de la console.

Remarque : pour réinitialiser la console, retirez les piles de la console, puis réinsérez-les.

Time - Ce mode affiche le temps écoulé.

Balayage - Ce mode affiche le temps, les coups, le nombre total de coups, les calories et les coups par minute, pendant quelques secondes chacun, dans un cycle répétitif.

Coups - Ce mode affiche le nombre de coups de rame que vous avez effectués pendant votre séance d'entraînement.

COMMENT UTILISER LA CONSOLE

- Allumez la console. Pour allumer la console, appuyez sur le bouton Mode de la console ou commencez simplement à ramer.
- Sélectionnez l'un des modes d'affichage. Mode balayage - Pour sélectionner le mode balayage, appuyez plusieurs fois sur le bouton Mode jusqu'à ce qu'une flèche apparaisse à côté de l'étiquette Balayage.
- Coups par minute, calories, total des coups, temps ou coups - Pour sélectionner l'un de ces modes pour l'affichage continu, appuyez sur le bouton Mode à plusieurs reprises jusqu'à ce qu'une flèche apparaisse à côté de l'étiquette du mode désiré. Assurez-vous qu'une flèche n'apparaît pas à côté de l'étiquette Scan.
- Commencez à ramer et suivez votre progression à l'aide de l'affichage. Pour remettre l'affichage à zéro, appuyez sur le bouton Mode et maintenez-le enfoncé pendant plusieurs secondes.
- Lorsque vous avez terminé votre exercice, la console s'éteint automatiquement. Si la barre de rame ne bouge pas pendant quelques secondes, la console se met en pause.
- La console est dotée d'une fonction d'arrêt automatique. Si la barre de traction ne bouge pas et que le bouton Mode est enfoncé, la console s'éteint automatiquement.

ENTRETIEN ET DÉPANNAGE (Figure 22)

- Entretien - Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces du rameur. Remplacez immédiatement les pièces usées.
- Pour nettoyer le rameur, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de détergent doux. IMPORTANT : Pour éviter d'endommager la console, éloignez les liquides de la console et gardez la console à l'abri de la lumière directe du soleil.
- Graissage des pédales - Si les pédales grincent lorsque vous utilisez le rameur. Retirez les pédales droite et gauche (30, 57) et appliquez une petite quantité de la graisse fournie sur les deux côtés de l'axe des pédales (58). Remettez ensuite les pédales en place.
- Graissage des roulettes : Si les rouleaux situés sous le siège grincent lorsque vous utilisez le rameur, appliquez une petite quantité de la graisse fournie sur une serviette en papier et étalez une fine couche uniformément le long du rail où les rouleaux se déplacent. Essayez ensuite l'excès de graisse.

- 1 - Siège
- 2 - Rails
- 3 - Rouleau
- 4 - Graisse

INFORMATIONS IMPORTANTES

1. L'appareil est conforme aux normes de sécurité en vigueur. L'appareil convient uniquement à un usage domestique. Toute autre utilisation est inacceptable et même dangereuse. Le fabricant n'est pas responsable des dommages causés par une utilisation inappropriée.
2. Avant de commencer une séance d'exercice, consultez votre médecin pour déterminer si vous êtes apte à pratiquer ce type d'activité physique. L'avis du médecin doit servir de base pour déterminer la structure de votre programme d'exercices. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.
3. Lisez attentivement les directives générales de mise en forme et les instructions d'exercice qui suivent. Si vous ressentez une douleur, un essoufflement, une gêne ou d'autres symptômes physiques, arrêtez immédiatement l'exercice. Consultez immédiatement un médecin si

quelque chose vous inquiète.

4. Cet appareil de fitness ne convient pas à un usage professionnel ou médical et ne peut être utilisé à des fins thérapeutiques.

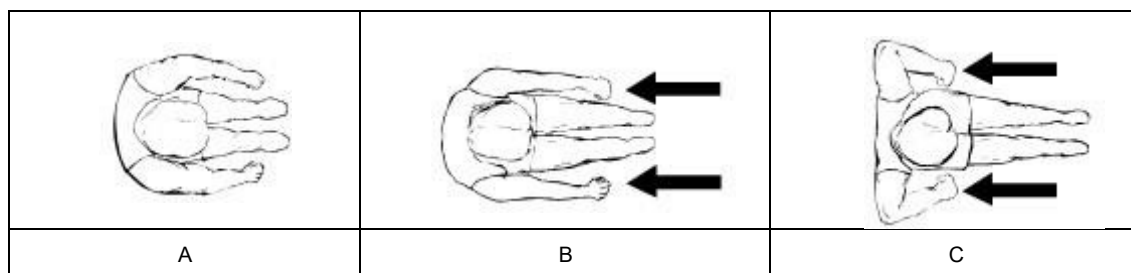


GUIDE D'EXERCICE

L'aviron est une forme d'exercice extrêmement efficace. Il renforce le cœur et améliore la circulation sanguine. Tous les principaux groupes musculaires du dos, de la taille, des bras, des épaules, des hanches et des jambes sont sollicités.

1. Mouvement de base de l'aviron

Asseyez-vous sur la selle et fixez vos pieds aux pédales à l'aide de bandes Velcro. Saisissez ensuite la barre d'aviron. En position de départ, penchez-vous vers l'avant, les bras tendus et les genoux pliés, comme le montre la figure A. Poussez votre corps vers l'arrière tout en redressant le dos et les jambes () (figure B). Continuez ce mouvement jusqu'à ce que vous soyez légèrement penché en arrière. Pendant cette phase, amenez vos bras sur le côté (figure C). Revenez ensuite à la deuxième position et répétez le mouvement comme indiqué ci-dessous.

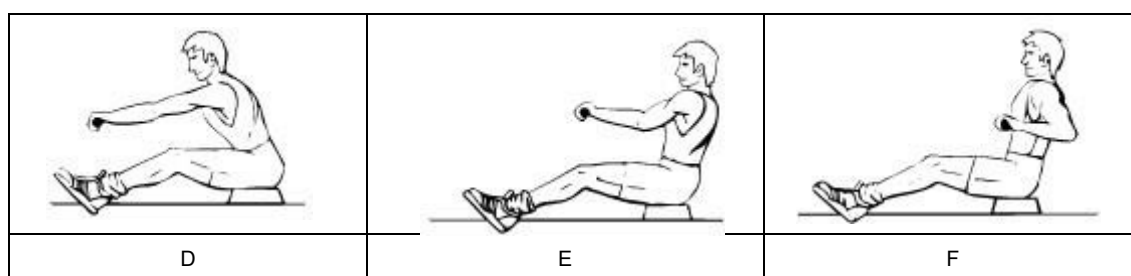


2. Durée de l'entraînement

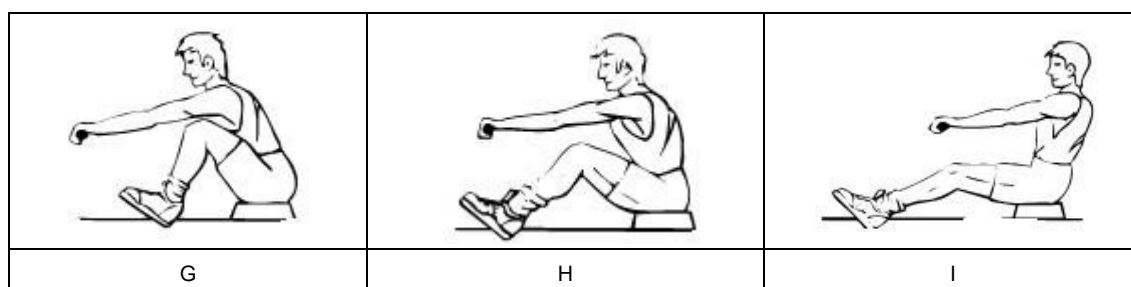
L'aviron est un style d'entraînement exigeant. C'est pourquoi il est préférable de commencer par un programme court et facile avant de passer à un entraînement plus long et intensif. Commencez par ramer pendant environ 5 minutes et augmentez progressivement la durée de l'entraînement pour améliorer votre condition physique. Enfin, vous devriez être capable de ramer pendant 15 à 20 minutes. N'essayez pas de le faire trop rapidement. Essayez de vous entraîner un jour sur deux, trois fois par semaine. Prenez un temps de récupération entre les séances d'entraînement.

3. Alternance de styles d'aviron

- 1) **RAMEUR À BRAS SEULEMENT** : Cet entraînement devrait tonifier les muscles des bras, des épaules, du dos et des abdominaux. Asseyez-vous sur l'appareil comme indiqué à la figure D. Tendez les jambes, penchez-vous vers l'avant et saisissez les poignées. Contrôlez votre mouvement et penchez-vous progressivement vers l'arrière jusqu'à dépasser la position verticale (Fig. E) et continuez à tirer les poignées vers votre poitrine (Fig. F). Revenez à la position de départ et répétez l'exercice.



- 2) **RAMEUR POUR LES JAMBES SEULEMENT** : Cet exercice permet de tonifier les muscles des jambes et du dos. En gardant le dos droit et les bras tendus, fléchissez les jambes jusqu'à ce que vous saisissiez les poignées du rameur en position de départ (Fig. G). Utilisez vos jambes pour pousser votre corps vers l'arrière (Fig. H) tout en gardant vos bras et votre dos droits comme le montre la Fig. I.



FONTOS BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

A berendezés használata előtt olvassa el a következő utasításokban foglalt óvintézkedéseket és utasításokat.

BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK

1. Az első használat előtt olvassa el figyelmesen ezt a kézikönyvet, és őrizze meg a későbbi használatra.
2. Tartson be minden figyelmeztetést és óvintézkedést, beleértve az összeszerelési lépéseket is. Csak a rendeltetésszerű használatra használja.
3. Csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint szerelje össze és használja a készüléket az Ön biztonsága érdekében. Tájékoztasson minden más felhasználót a biztonságos használatról.
4. Tartsa távol a gyermekektől és háziállatoktól. Ne hagyja felügyelet nélkül a gyerekeket a készülék közelében. Csak felnőtt személy szerelheti össze és használhatja.
5. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát. Erre különösen akkor van szükség, ha Ön valamilyen egészségügyi problémában szenved, vagy ha olyan gyógyszert szed, amely hatással lehet a szívritmusára, a vérnyomására vagy a koleszterinszintjére.
6. Figyelje meg a test jeleit. Ha valamilyen problémát érez (fájdalom, szorító érzés a mellkasban, szabálytalan szívverés, légszomj, szédülés vagy hányinger), azonnal hagyja abba, a helytelen edzés súlyos egészségügyi problémákat vagy sérülést okozhat.
7. Csak sima, száraz és tiszta felületre tegye, és a nagyobb biztonság érdekében tartson legalább 0,6 m biztonsági távolságot más tárgyaktól. Használjon védőburkolatot a szőnyeg vagy a padló védelmére.
8. Viseljen megfelelő sportruházatot és sportcipőt. Kerülje a túl bő ruházatot.
9. Az edzés megkezdése előtt mindig melegítsen be.
10. Ne használja a szabadban.
11. Minden használat előtt ellenőrizze a készüléket, hogy nem sérült-e meg vagy nem kopott-e el. Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és anyát. Jól meg kell húzni őket, szükség esetén húzza meg újra. Soha ne használja a sérült vagy kopott készüléket a biztonsága érdekében.
12. Ha éles élek jelennek meg, hagyja abba a használatát.
13. Ha szokatlan hangokat hall a készülékből, hagyja abba a használatát.
14. Egyetlen állítható rész sem állhat ki és nem akadályozhatja a felhasználó mozgását. Egyszerre csak egy személy használhatja.
15. A fékezés a sebességtől független.
16. Nem terápiás célokra szolgál.
17. A hátsérülések elkerülése érdekében emelés vagy szállítás közben figyeljen oda. Csak megfelelő emelési technikákat használjon, vagy kérjen segítséget más személytől.
18. Ne végezzen semmilyen nem megfelelő módosítást ezen a terméken. Szükség esetén forduljon a hivatalos szervizhez.
19. **Maximális felhasználói súly: 120 kg**
20. **Kategóriák: A készüléket az EN ISO 20957-1 szabvány szerint vizsgálták és tanúsították HC osztályba sorolva. Terápiás célokra nem alkalmas.**

FIGYELMEZTETÉS! A pulzusfrekvencia-mérés nem biztos, hogy teljesen pontos. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérüléshez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha ájulást kezd érezni, azonnal hagyja abba az edzést.

**OSZTÁLYZATI LISTA (1. és 2. kép):**

No.	Mennyiség	Leírás	Szám	Mennyiség	Leírás	Nem	Mennyiség	Leírás
1	4	Csavar M2.5 x 10mm	36	1	Csavar 1/2" x 100mm	71	2	Csapágó 6001
2	1	Hátsó stabilizátor burkolat	37	1	Vázcsap	72	2	C-klipsz
3	1	Hátsó stabilizátor	38	6	Csavar M6 x 16mm	73	1	Lendkerék tengely
4	1	Reed kapcsoló	39	1	Keret	74	1	Csapágó 6904
5	3	Kis csiga	40	1	Keret láb	75	1	alátét csapágóazás
6	1	M10 x 30 mm-es csavar	41	1	Síntartó konzol	76	1	Lendkerék
7	1	Síntartó sapka	42	1	Sín sapka	77	1	Orsó
8	1	Sín	43	1	Sínrögzítő konzol	78	3	6 mm-es persely
9	2	Csavar M6 x 12mm	44	1	Jobb oldali pajzs	79	1	Zsinór
10	4	Kocsi lökhárító	45	1	Gumikötél	80	2	13,5 mm-es persely
11	4	Keret persely	46	2	M10 x 52 mm-es csavar	81	1	Szivacsos markolat
12	6	M5 x 8 mm-es csavar	47	5	M10 x 20mm alátét	82	2	Sorkapocs sapka
13	1	Hátsó láb	48	14	M4 x 20 mm-es csavar	83	1	Soros rúd
14	6	M8 x 20 mm-es csavar	49	1	Bal stabilizátor sapka	84	1	Reedkapcsoló tartó
15	12	M8 osztott alátét	50	1	Első stabilizátor	85	1	Feszítő csigatartó konzol

16	14	M8 x 20mm alátét	51	2	Láblemez csap	86	1	Feszítő rugó
17	4	M4 x 12 mm-es csavar	52	2	Láblemez	87	1	Keretgomb
18	1	Sínfedél	53	1	Vázfedél	88	1	M13 x 32 mm-es alátét
19	1	Kocsiszekrény fedele	54	1	Lakatólóanya 1/2"	89	1	Ellenállás-szabályozó
20	6	M6 osztott alátét	55	1	Anyasapka	90	1	M5 x 35 mm-es csavar
21	6	M6 alátét	56	1	Jobb stabilizátor sapka	91	2	M5 anyát
22	1	Ülőke kocsi	57	1	Bal pedál	92	1	Csavar M10 x 68mm
23	4	Csavar M8 x 32mm	58	1	Pedál tengely	93	2	Csavar M4 x 8mm
24	4	Görgő	59	2	Csavar M10 x 48mm	94	1	M10 alátét
25	1	Pajzsburkolat	60	2	Nagy csigakerék	95	1	Bungee vég
26	1	Grommet	61	2	M3 x 10 mm-es csavar	96	1	Bungee fedél
27	6	M8-as záróanyát	62	5	M10-es záróanyát	97	1	Bungee klipsz
28	1	Ülés	63	1	Mágnes rugó	98	4	M8 alátét
29	2	Pedálszíj	64	1	C-mágnes	99	1	M10 x 36 mm-es csavar
30	1	Jobb pedál	65	2	M8 x 16 mm-es csavar	100	1	Csavar M5 x 60mm
31	4	makkanyaró anya	66	1	Konzol	101	1	M5 x 10 mm-es csavar
32	2	Pedál távtartó	67	1	Konzol keret	102	2	M4 x 12 mm-es gépi csavar
33	4	M13 x 22mm alátét	68	1	M5 x 12mm alátét	103	1	Sínlemez
34	2	Pedál megálló	69	1	Bal oldali pajzs	104		Felhasználói kézikönyv
35	1	Megállító rúd	70	1	Orsó persely			

Termék (3. kép)

Szám	Leírás
1	soros rúd
2	keretgomb
3	keretcsap
4	ülés
5	sín
6	konzol
7	ellenállás-szabályozás
8	láb táányér
9	kerék
10	pedál

Műszaki információ

Termék mérete: 195 cm x 58,5 cm x 49 cm

Nettó súly: 33 kg

Max: 120k



Összeszerelés

- 1. lépés (4. kép) - Az első stabilizátort (50) a képen látható módon igazítsa ki. Rögzítse az első stabilizátort (50) a kerethez (39) két M10 x 52 mm-es csavarral (46) és két M10x 20 mm-es alátéttel (47).
- 2. lépés (5. kép) - Távolítsa el a keretcsapot (37) a keretből (39). Ezután tekerje le a bungee-zsinórt (45) a keretről (39). Ezután távolítsa el az 1/2"-os rögzítőanyát (54), a két M13x 22 mm-es alátétet (33) és az 1/2 "x 100 mm-es csavart (36) a keretből (39). Megjegyzés: Az eltávolított alkatrészek a 4. és 5. lépésben kerülnek felhasználásra.
- 3. lépés (6. kép) - A sánt (8) a képen látható módon igazítsa a sántartót (41) a kerethez (39) az 1/2" x 100 mm-es csavarral (36), a két M13 x 22 mm-es alátéttel (33) és a 3. lépésben eltávolított 1/2"-es rögzítőanyával (54).

- 4. lépés (7. kép) - Vigye az ülést (28) a sín (8) elejére. Egy második személy emelje a sínt (8) függőleges helyzetbe. Tegye be teljesen a keretcsapot (37) a sántartó (41) jelzett furatába, hogy az a helyén tartsa a sínt.
- 5. lépés (8. kép) - Rögzítse a hátsó stabilizátort (3) a sínhez (8) két M8 x 20 mm-es csavarral (14) és két M8 x 20 mm-es alátétet (16).
- 6. lépés (9. kép) - Lásd a mellékelt rajzot. A hátsó stabilizátoron (3) lévő kis csiga (5) körül vezesse át a bungee-zsinór (45) végét a képen látható módon. Ügyeljen arra, hogy a Bungee Cord (45) ne csavarodjon meg. Csatlakoztassa a Bungee Clip (97) a sínrögzítő tartóban (43) lévő jelzett lyukhoz.
- 7. lépés (10. kép) - Rögzítse a hátsó stabilizátor fedelet (2) a hátsó stabilizátorhoz (3) egy M5 x 10 mm-es csavarral (101).
- 8. lépés (11. kép) - Állítsa a sínfedelet (18) az ábrának megfelelően. Rögzítse a sínfedelet (18) a sínhez (8) négy M5 x 8 mm-es csavarral (12).
- 9. lépés (12. kép) - Távolítsa el a keretcsapot (37) a sántartóból (41), és engedje le a sínt (8) a padlóra. Ezután helyezze be a keretcsapot (37) a keretbe (39) és a sántartóba (41). Ezután csúsztasson egy M13 x 32 mm-es alátétet (88) a keretgombra (87), helyezze a keretgombot a keretbe (39), és húzza be a keretgombot a sántartóba (41).
- 10. lépés (13. kép) - Határozza meg az ütközőrudat (35), amely valamivel rövidebb, mint a pedáltengely (nem látható). Helyezze be az ütközőrudat (35) a keretbe (39), és központosítsa. Ezután csúsztasson egy pedálütközőt (34), egy M8 x 20 mm-es alátétet (16) és egy M8-as osztott alátétet (15) a megállító rúd (35) mindkét oldalára. Ezután húzza meg egyidejűleg egy M8-as makkanyát (31) az ütközőrúd (35) mindkét végére.
- 11. lépés (14. kép) - Helyezze be a pedáltengelyt (58) a vázon (39) lévő hegesztett csőbe, és központosítsa. Ezután csúsztasson egy pedál távtartót (32) és egy M13 x 22 mm-es alátétet (33) a pedáltengely (58) mindkét oldalára (a képen csak az egyik oldal látható). Ezután azonosítsa a jobb pedált (30) és a bal pedált (57). Csúsztassa a jobb pedált a pedáltengely (58) jobb oldalára, a bal pedált pedig a pedáltengely bal oldalára. Ezután csúsztasson egy M8 x 20 mm-es alátétet (16) és egy M8-as osztott alátétet (15) a pedáltengely (58) mindkét oldalára (a képen csak az egyik oldal látható). Ezután húzzon meg egy M8-as makkanyát (31) a pedáltengely (58) mindkét végére egyszerre.
- 12. lépés (15. kép) - Helyezze be a pedálszíjat (29) a jobb oldali pedálon (30) keresztül a képen látható módon. Ezután vezesse át a pedálsíj végét a pedálsíj csatján. A másik pedálsíjat (29) ugyanígy rögzítse a bal pedálhoz (57).
- 13. lépés (16. kép) - Rögzítse a láblemezt (52) az első stabilizátor (50) egyik oldalához a láblemezcsap (51) segítségével. Ugyanígy rögzítse a másik láblemezt (nem látható a képen) az első stabilizátor (50) másik oldalához.
- 14. lépés (17. kép) - A konzolhoz (66) két AA elemre van szükség (nem tartozék); az alkáli elemek használata ajánlott. Ne használjon együtt régi és új elemeket, illetve alkáli, normál és újratölthető elemeket. FONTOS: Ha a konzol hideg hőmérsékletnek volt kitéve, hagyja, hogy felmelegedjen szobahőmérsékletűre, mielőtt behelyezné az elemeket. Ellenkező esetben károsodhat a konzol kijelzője vagy más elektronikus alkatrészek. Óvatosan húzza ki a konzolt (66) a pajzsokból (44, 69); vigyázzon, hogy ne húzza meg a konzolhoz rögzített vezetéket. Ezután távolítsa el a csavart (nem látható) és az elemfedelet a konzol hátuljáról. Helyezze be az elemeket az elemtartóba; ügyeljen arra, hogy az elemeket az elemtartó belsejében lévő ábra szerint igazítsa. Ezután rögzítse vissza az elemfedelet a csavarral, és nyomja a Konzolt a pajzsokba.
- 15. lépés - Győződjön meg róla, hogy minden alkatrész megfelelően meg van-e húzva, mielőtt az evezőt használná. Előfordulhat, hogy extra alkatrészek vannak a készülékben. Helyezzen egy szőnyeget az evezőgép alá, hogy megvédje a padlót.

AZ ELLENŐRZÉS BEÁLLÍTÁSA (18. ábra)

A gyakorlat intenzitásának változtatásához beállíthatja az ellenállást, amelyet a rúd húzásakor érez. Az ellenállás növeléséhez forgassa az ellenállásszabályozót az óramutató járásával megegyező irányba; az ellenállás csökkentéséhez forgassa az ellenállásszabályozót az óramutató járásával ellentétes irányba. FONTOS: Az ellenállásszabályzó sérülésének elkerülése érdekében hagyja abba az elforgatást, ha az elforgatás nehezzé válik.

1 - Ellenállás szabályozás

CURL-gyakorlatok az evezővel (19. ábra)

Álljon a lábtányérokra, az evezővel szemben. Fogja meg az evező rudat alulról vagy más fogással. Ezután emelje fel az evezőrudat, amíg a kezei a válláival egy magasságba nem kerülnek. Tartsa egyenesen a hátát, és a könyökét tartsa az oldalán. Ezután engedje le a kezeit a kiindulási helyzetbe. Ismételje meg a gyakorlatot annyiszor, ahányszor csak kívánja.

1 - Lábtányér

Az evezőgép mozgatója (20. ábra)

Álljon az evezőgép mögé, és emelje fel a hátsó stabilizátort, amíg az evezőgép a kerekeken gurulni nem fog. Ezután óvatosan mozgassa az evezőt a kívánt helyre, és engedje le a padlóra.

1 - Emelje fel itt
2 - Kerék

ÖSSZESZERELÉS ÉS TÁROLÁS

Az evezőgép helytakarékossági okokból összecusokott helyzetben is tárolható. Az evezőt olyan helyen tárolja, ahol a gyermekek nem tudják felborítani. Ha hosszabb ideig tárolja az evezőt, vegye ki az elemeket a konzolból.

Távolítsa el a keretgombot (87) és az M13x 32 mm-es alátétet (88). Ezután távolítsa el a vázcsapot (37). Tartsa a keretgombot és az alátétet olyan helyen, ahol nem veszhetnek el. Emelje a sánt (8) függőleges helyzetbe. Ezután helyezze be teljesen a keretcsapot (37) a sántartóba (41), hogy az a sánt a helyén tartsa.

A rover kibontásához távolítsa el a keretcsapot (37), és engedje le a sánt (8) a padlóra. Ezután helyezze be a kerettüskét a keretbe (39) és a sántartóba (41). Ezután húzza meg a keretgombot (87) és az M13 x 32 mm-es alátétet (88) a keretbe és a sántartóba.



KONSOLA HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ (21. ábra)

Lökések/perc. - Ez mutatja a percnként elvégzett evezőütések számát.

Kalória - Ez az üzemmód mutatja az edzés során elégetett kalóriák hozzávetőleges számát.

Total Strokes - Ez az üzemmód a konzol utolsó visszaállítása óta elvégzett evezőütések számát mutatja.

Megjegyzés: A konzol visszaállításához vegye ki az elemeket a konzolból, majd helyezze vissza őket.

Time - Ez az üzemmód az eltelt időt mutatja.

Scan - Ez az üzemmód az időt, az ütések, az összes ütést, a kalóriát és a percnkénti ütésszámot mutatja, egy-egy ismétlődő ciklusban, néhány másodpercig.

Strokes - Ez az üzemmód az edzés során elvégzett evezőütések számát mutatja.

A KONSZOL HASZNÁLATA

- Kapcsolja be a konzolt. A konzol bekapcsolásához nyomja meg a konzolon található Mode gombot, vagy egyszerűen kezdjen el evezni.
- Válassza ki a kijelzési módok egyikét. Letapogatás üzemmód - A letapogatás üzemmód kiválasztásához nyomja meg többször a Mode gombot, amíg a Scan felirat mellett egy nyíl nem jelenik meg.
- Lökések percnként, kalóriák, összes ütés, idő vagy ütések - A folyamatos kijelzésre szolgáló üzemmódok egyikének kiválasztásához nyomja meg többször a Mode gombot, amíg a kívánt üzemmód címkéje mellett egy nyíl nem jelenik meg. Ügyeljen arra, hogy a Scan (Beolvasás) címke mellett ne jelenjen meg nyíl.
- Kezdjen el evezni, és kövesse az előrehaladást a kijelzőn. A kijelző nullára állításához tartsa lenyomva a Mode gombot néhány másodpercig.
- Ha befejezte az edzést, a konzol automatikusan kikapcsol. Ha az evezősáv néhány másodpercig nem mozog, a konzol szünetet tart.
- A konzol rendelkezik automatikus kikapcsolási funkcióval. Ha a sorbar nem mozog és a Mode gombot.

Karbantartás és hibaelhárítás (22. ábra)

- Karbantartás - Rendszeresen ellenőrizze és húzza meg az evezőgép minden alkatrészét. Az elhasznált alkatrészeket azonnal cserélje ki.
- Az evezőgép tisztításához használjon nedves ruhát és kis mennyiségű enyhe mosószert. FONTOS: A konzol sérülésének elkerülése érdekében. tartsa távol a folyadékokat a konzoltól, és tartsa a konzolt a közvetlen napfénytől távol.
- Pedálok kenése - Ha a pedálok nyikorognak az evező használata közben. Vegye ki a jobb és bal oldali pedálokat (30, 57), és kenje be a mellékelt zsíradékból egy kis mennyiséggel a pedáltengely (58) mindkét oldalát. Ezután szerelje vissza a pedálokat.
- Görgő zsírozása: Ha az ülés alatti görgők nyikorognak, amikor használja az evezőt, vigyen fel egy kis mennyiségű mellékelt zsírt egy papírtörölkőre, és egyenletesen kenje el vékony rétegben a sín mentén, ahol a görgők mozognak. Ezután törölje le a felesleges zsírt.

- 1 - Ülészín
- 2 - Sínek
- 3 - görgő
- 4 - Zsír

FONTOS INFORMÁCIÓK

1. A készülék megfelel a hatályos biztonsági előírásoknak. A készülék kizárólag háztartási használatra alkalmas. Minden más használat elfogadhatatlan és akár veszélyes is lehet. A gyártó nem vállal felelősséget a nem rendeltetésszerű használatból eredő károkért.
2. Mielőtt elkezdené az edzést, konzultáljon orvosával, hogy megállapítsa, alkalmas-e az ilyen típusú fizikai aktivitásra. Az orvos véleményének kell képeznie az alapját az edzésprogram felépítésének meghatározásához. A helytelen vagy túlzott edzés káros lehet az egészségére.
3. Olvassa el figyelmesen az alábbi általános fittségi irányelveket és edzésutasításokat. Ha fájdalmat, légszomjat, kellemetlen érzést vagy egyéb fizikai tüneteket tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. Ha bármilyen aggodalomra ad okot, azonnal forduljon orvoshoz.
4. Ez a fitneszeszköz nem alkalmas professzionális vagy orvosi használatra, és nem használható terápiás célokra.

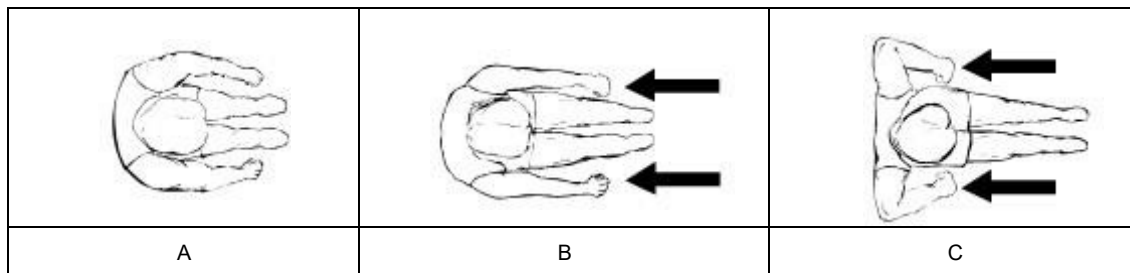


FELSZERELÉSI ÚTMUTATÓ

Az evezés rendkívül hatékony edzésforma. Erősíti a szívet és javítja a vérkeringést is. A hát, a derék, a karok, a vállak, a csípő és a lábak minden fő izomcsoportja részt vesz benne.

1. Az evezés alaplökései

Üljön a nyeregbe, és rögzítse lábát a pedálokhoz tépőzáras pántokkal. Ezután fogja meg az evezőrudat. Vegye fel a kiindulási pozíciót, hajoljon előre egyenes karokkal és behajlított térdekkel, ahogy az A. ábrán látható. Nyomja hátrafelé a testét, miközben egyidejűleg kiegyenesíti a hátát és a lábait (B. ábra). Folytassa ezt a mozgulatot, amíg enyhén hátradől. Ebben a fázisban a karjait hozza ki oldalra (C ábra). Ezt követően térjen vissza a második pozícióba, és ismételje meg az alábbi ábrán látható módon.

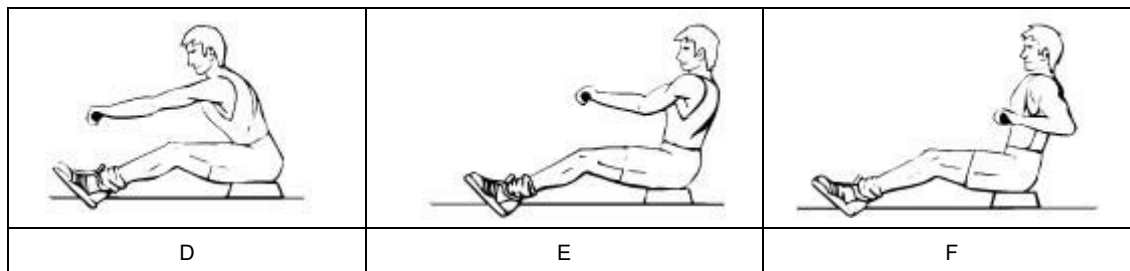


2. Képzési idő

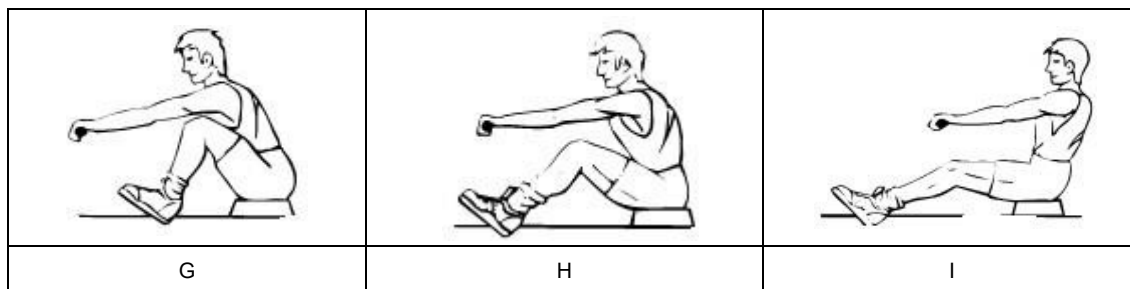
Az evezés megerőltető edzésmódszer. Emiatt jobb egy rövid és könnyű programmal kezdeni, majd egy hosszabb és intenzívebb edzéssel folytatni. Kezdje az evezést körülbelül 5 perccig, és fokozatosan növelje az edzés hosszát, hogy javítsa az erőnlétét. Végül 15-20 perccig kell tudnia evezni. Ne próbáld meg túl gyorsan csinálni. Próbálgjon meg váltott napokon, heti 3 alkalommal edzeni. Az edzések között tartson regenerálódási időt.

3. Evezési stílus váltakozása

- 1) **CSAK KAROS EVEZÉS:** Ez az edzés a kar-, váll-, hát- és hasizmokat hivatott tonizálni. Üljön a gépre a D. ábrán látható módon, egyenesítse ki a lábát, hajoljon előre, és fogja meg a fogantyúkat. Ellenőrizze a mozgását, és fokozatosan dőljön hátra a felfelé-jobbra helyzetet éppen csak meghaladó pozícióba (E ábra), és továbbra is húzza a fogantyúkat a mellkasa felé (F ábra). Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, és ismételje meg.



- 2) **CSAK LÁBON EVEZÉS:** Ez az edzés segít a láb- és hátizmok tonizálásában. Tartsa egyenesen a hátát és kinyújtott karokkal, hajlítsa be a lábát, amíg a kiindulási helyzetben meg nem fogja az evezőnyelet (G ábra). A lábakkal tolja hátra a testét (H ábra), miközben karjait és hátát egyenesen tartja, ahogy az I. ábrán látható.



IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

Prima di utilizzare l'apparecchiatura, leggere le precauzioni e le indicazioni contenute nelle seguenti istruzioni.

PRECAUZIONI DI SICUREZZA

1. Leggere attentamente il presente manuale prima del primo utilizzo e conservarlo per future consultazioni.
2. Osservare tutte le avvertenze e le precauzioni, comprese le fasi di montaggio. Utilizzare l'apparecchio solo per lo scopo previsto.
3. Assemblare e utilizzare l'apparecchio solo in base a questo manuale per garantire la propria sicurezza. Informare tutti gli altri utenti dell'uso sicuro.
4. Tenere il dispositivo lontano da bambini e animali domestici. Non lasciare i bambini incustoditi vicino a questo dispositivo. Solo una persona adulta può montarlo e utilizzarlo.
5. Chiedete consiglio al vostro medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio. È particolarmente necessario se si soffre di problemi di salute o se si assumono farmaci che possono influenzare la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
6. Osservare i segnali del corpo. Se avvertite qualche problema (dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea), interrompete immediatamente l'attività fisica, perché un esercizio scorretto può causare gravi problemi di salute o lesioni.
7. Posizionarlo solo su una superficie piana, asciutta e pulita e mantenere una distanza di sicurezza di almeno 0,6 m da altri oggetti per una maggiore sicurezza. Utilizzare una copertura per proteggere la moquette o il pavimento.
8. Indossare un abbigliamento sportivo e scarpe sportive adeguate. Evitare abiti troppo larghi.
9. Riscaldarsi sempre prima di iniziare l'allenamento.
10. Non utilizzare l'apparecchio all'aperto.
11. Controllare che il dispositivo non sia danneggiato o usurato prima di ogni utilizzo. Controllare regolarmente tutti i bulloni e i dadi. Se necessario, serrarli nuovamente. Non utilizzare mai un dispositivo danneggiato o usurato per garantire la propria sicurezza.
12. In caso di bordi taglienti, interrompere l'uso.
13. Se si avvertono rumori insoliti provenienti dal dispositivo, interrompere l'uso.
14. Nessuna parte regolabile deve sporgere e ostacolare i movimenti dell'utente. Il dispositivo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
15. La frenata è indipendente dalla velocità.
16. Non è destinato a scopi terapeutici.
17. Prestare attenzione durante il sollevamento o il trasporto per evitare lesioni alla schiena. Utilizzare solo tecniche di sollevamento corrette o chiedere aiuto ad altre persone.
18. Non apportare modifiche improprie al prodotto. Se necessario, contattare il servizio di assistenza autorizzato.
19. **Peso massimo dell'utente: 120 kg**
20. **Categoria: L'apparecchiatura è stata testata e certificata secondo la norma EN ISO 20957-1 in classe HC. Non è adatto all'uso terapeutico.**

ATTENZIONE! Il monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe non essere completamente accurato. Uno sforzo eccessivo durante l'allenamento può causare gravi lesioni o addirittura la morte. Se iniziate a sentirvi svenire, interrompete immediatamente l'esercizio.



ELENCO DELLE PARTI (figure 1 e 2):

No.	Qtà	Descrizione	No	Quantità	Descrizione	No	Quantità	Descrizione
1	4	Vite M2,5 x 10 mm	36	1	Bullone 1/2" x 100 mm	71	2	Cuscinetto 6001
2	1	Coperchio stabilizzatore posteriore	37	1	Perno del telaio	72	2	Clip a C
3	1	Stabilizzatore posteriore	38	6	Vite M6 x 16 mm	73	1	Asse del volano
4	1	Interruttore Reed	39	1	Telaio	74	1	Cuscinetto 6904
5	3	Puleggia piccola	40	1	Piede del telaio	75	1	Cuscinetto del sottobicchiere
6	1	Vite M10 x 30 mm	41	1	Staffa della guida	76	1	Volano
7	1	Tappo della staffa della rotaia	42	1	Tappo della guida	77	1	Rocchetto
8	1	Rotaia	43	1	Staffa di fissaggio della guida	78	3	Boccola 6 mm
9	2	Vite M6 x 12 mm	44	1	Scudo destro	79	1	Cavo
10	4	Paraurti del carrello	45	1	Corda elastica	80	2	Boccola 13,5 mm
11	4	Boccola del telaio	46	2	Vite M10 x 52 mm	81	1	Impugnatura in schiuma
12	6	Vite M5 x 8 mm	47	5	Rondella M10 x 20 mm	82	2	Tappo della barra di guida
13	1	Piede posteriore	48	14	Vite M4 x 20 mm	83	1	Barra di sostegno
14	6	Vite M8 x 20 mm	49	1	Tappo stabilizzatore sinistro	84	1	Staffa per interruttore Reed

15	12	Rondella divisoria M8	50	1	Stabilizzatore anteriore	85	1	Staffa della puleggia di tensione
16	14	Rondella M8 x 20 mm	51	2	Perno della piastra del piede	86	1	Molla di tensione
17	4	Vite M4 x 12 mm	52	2	Piastra del piede	87	1	Manopola del telaio
18	1	Coperchio della guida	53	1	Coperchio del telaio	88	1	Rondella M13 x 32 mm
19	1	Coperchio del carrello	54	1	Dado di bloccaggio 1/2"	89	1	Controllo della resistenza
20	6	Rondella divisoria M6	55	1	Tappo del dado	90	1	Vite M5 x 35 mm
21	6	Rondella M6	56	1	Tappo stabilizzatore destro	91	2	Dado M5
22	1	Carrello del sedile	57	1	Pedale sinistro	92	1	Vite M10 x 68 mm
23	4	Vite M8 x 32 mm	58	1	Asse del pedale	93	2	Vite M4 x 8 mm
24	4	Rullo	59	2	Vite M10 x 48 mm	94	1	Rondella M10
25	1	Coperchio dello scudo	60	2	Puleggia grande	95	1	Estremità della bungee
26	1	Gommino	61	2	Vite M3 x 10 mm	96	1	Copertura bungee
27	6	Controdado M8	62	5	Dado M10	97	1	Clip bungee
28	1	Posto a sedere	63	1	Molla del magnete	98	4	Rondella M8
29	2	Cinghia del pedale	64	1	Magnete a C	99	1	Vite M10 x 36 mm
30	1	Pedale destro	65	2	Vite M8 x 16 mm	100	1	Vite M5 x 60 mm
31	4	Dado a ghianda	66	1	Console	101	1	Vite M5 x 10 mm
32	2	Distanziatore per pedali	67	1	Cornice della console	102	2	Vite a macchina M4 x 12 mm
33	4	Rondella M13 x 22 mm	68	1	Rondella M5 x 12 mm	103	1	Piastra della guida
34	2	Arresto del pedale	69	1	Scudo sinistro	104		Manuale d'uso
35	1	Asta di arresto	70	1	Boccola del cursore			

Prodotto (figura 3)

Numero	Descrizione
1	barra di fila
2	manopola del telaio
3	perno del telaio
4	sedile
5	binario
6	console
7	controllo della resistenza
8	piastra per i piedi
9	ruota
10	pedale

Informazioni tecniche

Dimensioni dell'articolo: 195 cm x 58,5 cm x 49 cm

Peso netto: 33 kg

Carico massimo: 120k



Montaggio

- Fase 1 (figura 4) - Orientare lo stabilizzatore anteriore (50) come mostrato. Fissare lo stabilizzatore anteriore (50) al telaio (39) con due viti M10 x 52 mm (46) e due rondelle M10x 20 mm (47).
- Fase 2 (figura 5) - Rimuovere il perno del telaio (37) dal telaio (39). Quindi, srotolare il cavo Bungee (45) dal telaio (39). Quindi, rimuovere il controdado da 1/2" (54), le due rondelle M13x 22 mm (33) e il bullone da 1/2" x 100 mm (36) dal telaio (39). Nota: le parti rimosse saranno utilizzate nelle fasi 4 e 5.
- Fase 3 (figura 6) - Orientare la rotaia (8) come illustrato Fissare la staffa della rotaia (41) al telaio (39) con il bullone da 1/2" x 100 mm (36), le due rondelle M13 x 22 mm (33) e il controdado da 1/2" (54) rimossi al punto 3.

- Fase 4 (figura 7) - Spostare il sedile (28) nella parte anteriore della guida (8). Chiedere a una seconda persona di sollevare la guida (8) in posizione verticale. Inserire completamente il perno del telaio (37) nel foro indicato della staffa della guida (41) in modo che tenga la guida in posizione.
- Fase 5 (figura 8) - Fissare lo stabilizzatore posteriore (3) alla guida (8) con due viti M8 x 20 mm (14) e due rondelle M8 x 20 mm (16).
- Fase 6 (figura 9) - Vedere il disegno dell'inserito. Far passare l'estremità della corda elastica (45) intorno alla puleggia piccola (5) dello stabilizzatore posteriore (3) come mostrato. Assicurarsi che il cavo bungee (45) non sia attorcigliato. Fissare la clip per bungee (97) al foro indicato nella staffa di fissaggio della guida (43).
- Fase 7 (figura 10) - Fissare il coperchio dello stabilizzatore posteriore (2) allo stabilizzatore posteriore (3) con una vite M5 x 10 mm (101).
- Fase 8 (figura 11) - Orientare il coperchio della guida (18) come mostrato. Fissare il coperchio della guida (18) alla guida (8) con quattro viti M5 x 8 mm (12).
- Fase 9 (figura 12) - Rimuovere il perno del telaio (37) dalla staffa della guida (41) e abbassare la guida (8) sul pavimento. Inserire quindi il perno del telaio (37) nel telaio (39) e nella staffa della guida (41). Quindi, far scorrere una rondella M13 x 32 mm (88) sul pomello del telaio (87), inserire il pomello del telaio nel telaio (39) e serrare il pomello del telaio nella staffa della rotaia (41).
- Fase 10 (figura 13) - Identificare l'asta di arresto (35), che è leggermente più corta dell'asse del pedale (non mostrato). Inserire l'asta di arresto (35) nel telaio (39) e centrarla. Quindi, far scorrere un arresto del pedale (34), una rondella M8 x 20 mm (16) e una rondella divisa M8 (15) su ciascun lato dell'asta di arresto (35). Quindi, serrare contemporaneamente un dado a ghianda M8 (31) su ciascuna estremità dell'asta di arresto (35).
- Fase 11 (figura 14) - Inserire l'asse del pedale (58) nel tubo saldato sul telaio (39) e centrarlo. Quindi, far scorrere un distanziale del pedale (32) e una rondella M13 x 22 mm (33) su ciascun lato dell'asse del pedale (58) (è mostrato solo un lato). Quindi, identificare il pedale destro (30) e il pedale sinistro (57). Far scorrere il pedale destro sul lato destro dell'asse del pedale (58) e il pedale sinistro sul lato sinistro dell'asse del pedale. Quindi, far scorrere una rondella M8 x 20 mm (16) e una rondella divisa M8 (15) su ciascun lato dell'asse del pedale (58) (è mostrato solo un lato). Quindi, serrare contemporaneamente un dado a ghianda M8 (31) su ciascuna estremità dell'asse del pedale (58).
- Fase 12 (figura 15) - Inserire una cinghia del pedale (29) attraverso il pedale destro (30) come mostrato. Quindi, far passare l'estremità della cinghia del pedale attraverso la fibbia della cinghia del pedale. Collegare l'altra cinghia per pedali (29) al pedale sinistro (57) nello stesso modo.
- Fase 13 (figura 16) - Fissare una pedana (52) a un lato dello stabilizzatore anteriore (50) con un perno della pedana (51). Fissare l'altra piastra del piede (non mostrata) all'altro lato dello stabilizzatore anteriore (50) nello stesso modo.
- Fase 14 (figura 17) - La console (66) richiede due batterie AA (non incluse); si consiglia di usare batterie alcaline. Non utilizzare insieme batterie vecchie e nuove o batterie alcaline, standard e ricaricabili. **IMPORTANTE:** se la console è stata esposta a temperature basse, lasciarla riscaldare a temperatura ambiente prima di inserire le batterie. In caso contrario, si potrebbero danneggiare il display della console o altri componenti elettronici. Fare leva con attenzione sulla console (66) per estrarla dagli schermi (44, 69); fare attenzione a non tirare il filo collegato alla console. Quindi, rimuovere la vite (non mostrata) e il coperchio delle batterie dal retro della console. Inserire le batterie nel vano batterie; assicurarsi di orientare le batterie come indicato dal diagramma all'interno del vano batterie. Quindi, riattaccare il coperchio del vano batterie con la vite e premere la console sugli schermi.
- Fase 15 - Prima di utilizzare il vogatore, accertarsi che tutte le parti siano ben serrate. Potrebbero essere incluse parti extra. Posizionare un tappetino sotto il vogatore per proteggere il pavimento.

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA (Figura 18)

Per variare l'intensità dell'esercizio, è possibile regolare la resistenza che si avverte quando si tira la barra. Per aumentare la resistenza, ruotare il comando della resistenza in senso orario; per diminuirla, ruotarlo in senso antiorario. **IMPORTANTE:** per evitare di danneggiare il comando della resistenza, smettere di ruotarlo quando diventa difficile.

1 - Controllo della resistenza

ESERCIZI DI CURL CON IL ROWER (Figura 19)

Stare in piedi sulle pedane, di fronte al vogatore. Impugnare la barra di remata con una presa sottomano o di altro tipo. Sollevare quindi il bilanciere fino a portare le mani all'altezza delle spalle. Mantenere la schiena dritta e i gomiti sui fianchi. Quindi abbassate le mani fino alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio quante volte si desidera.

1 - Piastra per i piedi

Muovere il vogatore (Figura 20)

Posizionarsi dietro il vogatore e sollevare lo stabilizzatore posteriore finché il vogatore non rotola sulle ruote. Quindi, spostare con cautela il vogatore nella posizione desiderata e abbassarlo sul pavimento.

- 1 - Sollevare qui
- 2 - Ruota

MONTAGGIO E STOCCAGGIO

Il vogatore può essere riposto in posizione ripiegata per risparmiare spazio. Riporre il vogatore in un luogo in cui i bambini non possano rovesciarlo. Quando si ripone il vogatore per lunghi periodi di tempo, rimuovere le batterie dalla console.

Rimuovere la manopola del telaio (87) e la rondella M13x 32 mm (88). Quindi, rimuovere il perno del telaio (37). Conservare la manopola del telaio e la rondella in un luogo in cui non vadano perse. Sollevare la guida (8) in posizione verticale. Quindi, inserire completamente il perno del telaio (37) nella staffa della rotaia (41) in modo che tenga la rotaia in posizione.

Per aprire il rover, rimuovere il perno del telaio (37) e abbassare il binario (8) sul pavimento. Inserire quindi il perno del telaio nel telaio (39) e nella staffa della rotaia (41). Quindi, stringere la manopola del telaio (87) e la rondella M13 x 32 mm (88) nel telaio e nella staffa della guida.



ISTRUZIONI DI FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE (Figura 21)

Corse/min. - Indica il numero di colpi di voga effettuati al minuto.

Calorie - Questa modalità mostra il numero approssimativo di calorie bruciate durante l'allenamento.

Corse totali - Questa modalità mostra il numero totale di vogate effettuate dall'ultimo azzeramento della console.

Nota: per resettare la console, rimuovere le batterie dalla console e reinserirle.

Tempo - Questa modalità mostra il tempo trascorso.

Scansione - Questa modalità mostra il tempo, le corse, le corse totali, le calorie e le corse al minuto, per alcuni secondi ciascuna, in un ciclo ripetuto.

Bracciate - Questa modalità mostra il numero di bracciate effettuate durante l'allenamento.

COME USARE LA CONSOLE

- Accendere la console. Per accendere la console, premere il pulsante Mode sulla console o semplicemente iniziare a remare.
- Selezionare una delle modalità di visualizzazione. Modalità di scansione: per selezionare la modalità di scansione, premere ripetutamente il pulsante Modalità finché non appare una freccia accanto all'etichetta Scansione.
- Colpi al minuto, calorie, colpi totali, tempo o colpi - Per selezionare una di queste modalità per la visualizzazione continua, premere ripetutamente il pulsante Modalità finché non appare una freccia accanto all'etichetta della modalità desiderata. Assicurarsi che non compaia una freccia accanto all'etichetta Scansione.
- Iniziare a remare e seguire i progressi con il display. Per azzerare il display, tenere premuto il pulsante Modalità per alcuni secondi.
- Al termine dell'allenamento, la console si spegne automaticamente. Se la barra di remata non si muove per alcuni secondi, la console si mette in pausa.
- La console è dotata di una funzione di autospegnimento. Se la barra delle file non si muove e il pulsante Modalità.

MANUTENZIONE E RILEVAZIONE DEI PROBLEMI (Figura 22)

- Manutenzione - Ispezionare e serrare regolarmente tutte le parti del vogatore. Sostituire immediatamente le parti usurate.
- Per pulire il vogatore, utilizzare un panno umido e una piccola quantità di detergente delicato. **IMPORTANTE:** per evitare danni alla console, tenere i liquidi lontani dalla console e tenerla lontana dalla luce diretta del sole.
- Ingrassaggio dei pedali - Se i pedali cigolano quando si usa il vogatore. Rimuovere i pedali destro e sinistro (30, 57) e applicare una piccola quantità di grasso in dotazione su entrambi i lati dell'asse dei pedali (58). Quindi, rimontare i pedali.
- Ingrassaggio dei rulli: Se i rulli sotto il sedile cigolano quando si usa il vogatore, applicare una piccola quantità di grasso in dotazione su un tovagliolo di carta e spalmare uno strato sottile in modo uniforme lungo la guida dove si muovono i rulli. Quindi, eliminare il grasso in eccesso.

- 1 - Sedile
- 2 - Binari
- 3 - Rullo
- 4 - Grasso

INFORMAZIONI IMPORTANTI

1. L'apparecchio è conforme alle norme di sicurezza vigenti. L'apparecchio è adatto solo all'uso domestico. Qualsiasi altro uso è inaccettabile e persino pericoloso. Il produttore non è responsabile dei danni causati da un uso improprio.
2. Prima di iniziare una sessione di esercizi, consultare il proprio medico per stabilire se si è idonei a questo tipo di attività fisica. Il parere del medico deve costituire la base per determinare la struttura del programma di allenamento. Un allenamento scorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute.
3. Leggere attentamente le seguenti linee guida generali per l'idoneità fisica e le istruzioni per l'esercizio. Se si avvertono dolori, mancanza di respiro, malessere o altri sintomi fisici, interrompere immediatamente l'esercizio. Consultare immediatamente un medico se qualcosa desta preoccupazione.
4. Questo dispositivo per il fitness non è adatto all'uso professionale o medico e non può essere utilizzato per scopi terapeutici.

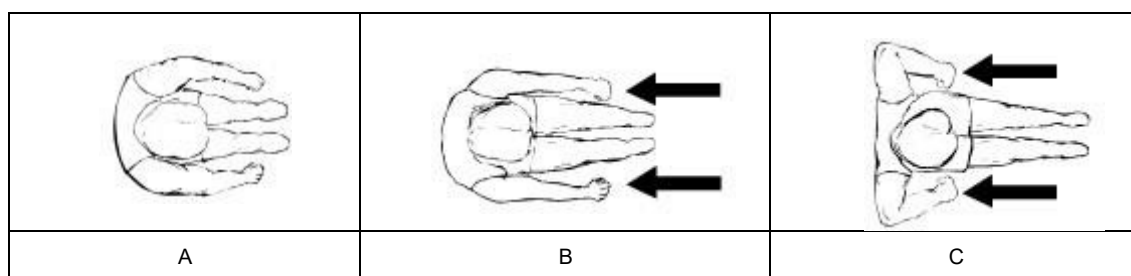


GUIDA ALL'ESERCIZIO

Il canottaggio è una forma di esercizio estremamente efficace. Rafforza il cuore e migliora la circolazione sanguigna. Vengono coinvolti tutti i principali gruppi muscolari di schiena, vita, braccia, spalle, fianchi e gambe.

1. Corsa di base del canottaggio

Sedetevi sulla sella e fissate i piedi ai pedali con le cinghie di velcro. Poi prendete in mano la barra del vogatore. Assumere la posizione di partenza, piegarsi in avanti con le braccia dritte e le ginocchia piegate, come mostrato nella Fig. A. Spingere il corpo all'indietro raddrizzando contemporaneamente la schiena e le gambe (Fig. B). Continuare questo movimento finché non si è leggermente inclinati all'indietro. Durante questa fase, portare le braccia fuori dai fianchi (Fig. C). Tornare quindi alla seconda posizione e ripetere come illustrato di seguito.

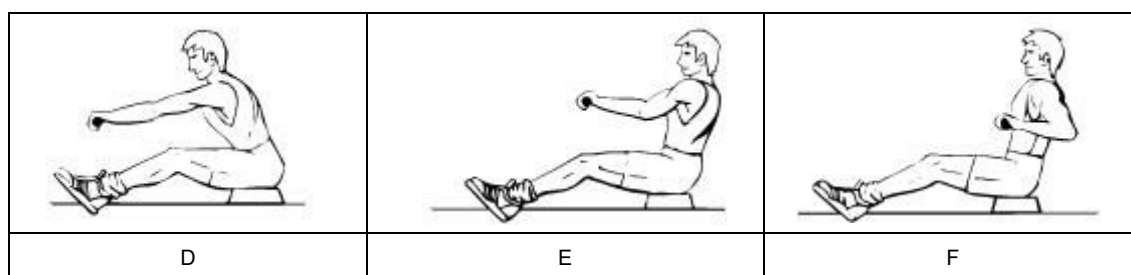


2. Tempo di allenamento

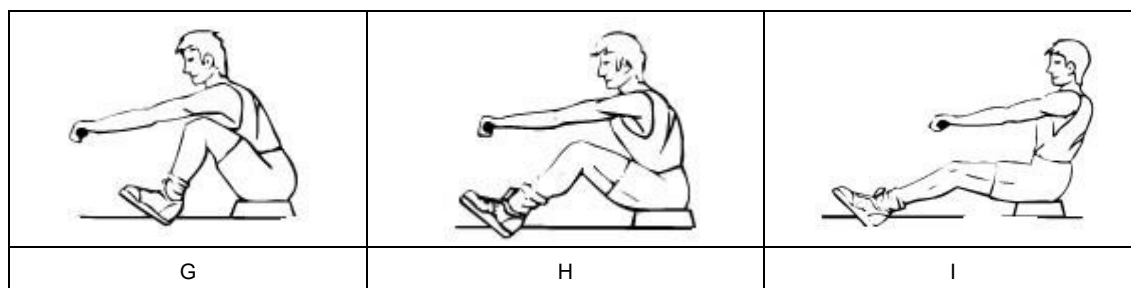
Il canottaggio è uno stile di allenamento faticoso. Per questo motivo, è meglio iniziare con un programma breve e facile e proseguire con un allenamento più lungo e intenso. Iniziate a remare per circa 5 minuti e aumentate gradualmente la durata dell'allenamento per migliorare la vostra forma fisica. Infine, dovrete essere in grado di remare per 15-20 minuti. Non cercate di farlo troppo velocemente. Cercate di allenarvi a giorni alterni, 3 volte alla settimana. Prendete un tempo di recupero tra gli allenamenti.

3. Alternanza di stili di voga

1) **SOLO VOGATORE PER LE BRACCIA:** Questo allenamento dovrebbe tonificare i muscoli delle braccia, delle spalle, della schiena e degli addominali. Sedetevi sulla macchina come mostrato nella Fig. D. Raddrizzate le gambe, piegatevi in avanti e afferrate le maniglie. Controllare il movimento e indietreggiare gradualmente fino a superare la posizione eretta (Fig. E) e continuare a tirare le maniglie verso il petto (Fig. F). Tornare alla posizione di partenza e ripetere.



2) **SOLO VOGATORE DI GAMBE:** Questo allenamento aiuta a tonificare i muscoli delle gambe e della schiena. Mantenendo la schiena dritta e le braccia distese, piegate le gambe fino ad afferrare le maniglie del vogatore nella posizione di partenza (Fig. G). Usate le gambe per spingere il corpo all'indietro (Fig. H) mantenendo le braccia e la schiena dritte come mostrato nella Fig. I.



SVARBI SAUGOS INFORMACIJA

Prieš pradėdami naudoti įrangą, perskaitykite šiose instrukcijose pateiktas atsargumo priemones ir nurodymus.

SAUGOS PRIEMONĖS

1. Prieš pirmą kartą naudodami įrenginį atidžiai perskaitykite šią instrukciją ir išsaugokite ją ateityje.
2. Laikykitės visų įspėjimų ir atsargumo priemonių, įskaitant surinkimo veiksmus. Naudokite jį tik pagal paskirtį.
3. Kad užtikrintumėte savo saugumą, montuokite ir naudokite jį tik pagal šią instrukciją. Informuokite visus kitus naudotojus apie saugų naudojimą.
4. Laikykitės jį atokiau nuo vaikų ir naminių gyvūnų. Nepalikite vaikų be priežiūros prie šio prietaiso. Jį surinkti ir naudoti gali tik suaugęs asmuo.
5. Prieš pradėdami bet kokią mankštos programą, kreipkitės patarimo į gydytoją. Tai ypač būtina, jei turite kokių nors sveikatos sutrikimų arba vartojate vaistų, kurie gali turėti įtakos širdies ritmui, kraujospūdžiui ar cholesterolio kiekiui.
6. Stebėkite kūno signalus. Jei jaučiate tam tikras problemas (skausmą, spaudimą krūtinėje, nereguliarių širdies plakimą, sutrikusį kvėpavimą, galvos svaigimą ar pykinimą), nedelsdami liaukitės, netinkamas mankštinimasis gali sukelti rimtų sveikatos sutrikimų arba traumą.
7. Dėkite jį tik ant lygaus, sauso ir švaraus paviršiaus, o dėl didesnio saugumo laikykitės bent 0,6 m atstumo nuo kitų objektų. Naudokite apsauginį dangtį, kad apsaugotumėte kilmą ar grindis.
8. Dėvėkite tinkamą sportinę aprangą ir sportinius batus. Venkite pernelyg laisvų drabužių.
9. Prieš pradėdami treniruotę visada apšilkite.
10. Nenaudokite jo lauke.
11. Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite, ar šis prietaisas nėra pažeistas arba susidėvėjęs. Reguliariai tikrinkite visus varžtus ir veržles. Jos turi būti gerai priveržtos, jei reikia, dar kartą priveržkite. Niekada nenaudokite pažeisto ar susidėvėjusio prietaiso, kad užtikrintumėte savo saugumą.
12. Jei atsiranda aštrių briaunų, nustokite naudoti.
13. Jei iš šio prietaiso sklinda neįprasti garsai, nustokite juo naudotis.
14. Jokia reguliuojama dalis neturi išsikišti ir trukdyti naudotojui judėti. Vienu metu juo gali naudotis tik vienas asmuo.
15. Stabdymas nepriklauso nuo greičio.
16. Jis nėra skirtas terapiniams tikslams.
17. Kad išvengtumėte nugaros traumų, būkite atidūs jį keldami ar transportuodami. Naudokite tik tinkamus kėlimo būdus arba paprašykite kito asmens pagalbos.
18. Nedarykite jokių netinkamų šio gaminio modifikacijų. Prireikus kreipkitės į įgaliotąjį servisą.
19. **Didžiausias naudotojo svoris: 120 kg**
20. **Kategorija: Įranga išbandyta ir sertifikuota pagal EN ISO 20957-1 HC klasę. Ji nėra skirta naudoti terapijoje.**

ĮSPĖJIMAS! Širdies ritmo dažnio stebėjimas gali būti ne visiškai tikslus. Per didelis krūvis treniruočių metu gali sukelti sunkią traumą ar net mirtį. Jei pradėdame jausti silpnumą, nedelsdami nutraukite treniruotę.

**DALYKIŲ SĄRAŠAS (1 ir 2 paveikslėlis):**

Nr.	Kiekis	Aprašymas	Nr.	Kiekis	Aprašymas	Nr.	Kiekis	Aprašymas
1	4	Sraigas M2.5 x 10 mm	36	1	Varžtas 1/2" x 100 mm	71	2	Guolis 6001
2	1	Galinio stabilizatoriaus dangtelis	37	1	Rėmo kaištis	72	2	C formos spaustukas
3	1	Galinis stabilizatorius	38	6	Varžtas M6 x 16 mm	73	1	Smagračio ašis
4	1	Nendrinis jungiklis	39	1	Rėmas	74	1	Guolis 6904
5	3	Mažasis skriemulys	40	1	Rėmo kojėlė	75	1	Padėklo guolis
6	1	Varžtas M10 x 30 mm	41	1	Bėgio laikiklis	76	1	Smagratis
7	1	Bėgio laikiklio dangtelis	42	1	Bėgio dangtelis	77	1	Ritė
8	1	Bėgelis	43	1	Bėgio tvirtinimo laikiklis	78	3	Įvorė 6 mm
9	2	Varžtas M6 x 12 mm	44	1	Dešinysis skydas	79	1	Laidas
10	4	Vežimėlio buferis	45	1	Trosas su kabeliu	80	2	Įvorė 13,5 mm
11	4	Rėmo įvorė	46	2	Varžtas M10 x 52 mm	81	1	Putų rankena
12	6	Varžtas M5 x 8 mm	47	5	M10 x 20 mm poveržlė	82	2	Eilutės juostos dangtelis
13	1	Galinė kojėlė	48	14	Varžtas M4 x 20 mm	83	1	Eilutės strypas
14	6	Varžtas M8 x 20 mm	49	1	Kairysis stabilizatoriaus dangtelis	84	1	Nendrinio jungiklio laikiklis
15	12	Skeliamoji poveržlė M8	50	1	Priekinis stabilizatorius	85	1	Įtempimo skriemulio laikiklis
16	14	M8 x 20 mm poveržlė	51	2	Kojos plokštės kaištis	86	1	Įtempimo spyruoklė

17	4	Varžtas M4 x 12 mm	52	2	Kojos plokštelė	87	1	Rėmo rankenėlė
18	1	Bėgio dangtelis	53	1	Rėmo dangtis	88	1	M13 x 32 mm poveržlė
19	1	Vežimėlio dangtis	54	1	Užveržiamoji veržlė 1/2"	89	1	Pasipriešinimo kontrolė
20	6	Skeliamoji poveržlė M6	55	1	Veržlės dangtelis	90	1	Varžtas M5 x 35 mm
21	6	Plėvelė M6	56	1	Dešinysis stabilizatoriaus dangtelis	91	2	Veržlė M5
22	1	Sėdynės vežimėlis	57	1	Kairysis pedalas	92	1	Varžtas M10 x 68 mm
23	4	Varžtas M8 x 32 mm	58	1	Pedalo ašis	93	2	Varžtas M4 x 8 mm
24	4	Ritinėlis	59	2	Varžtas M10 x 48 mm	94	1	Plėvelė M10
25	1	Skydo dangtelis	60	2	Didysis skriemulys	95	1	Trosų galas
26	1	Įvorė	61	2	Varžtas M3 x 10 mm	96	1	Bungee dangtelis
27	6	Užveržiamoji veržlė M8	62	5	Užveržiamoji veržlė M10	97	1	Trosų spaustukas
28	1	Sėdynė	63	1	Magneto spyruoklė	98	4	Plėvelė M8
29	2	Pedalo dirželis	64	1	C-magnetas	99	1	Varžtas M10 x 36 mm
30	1	Dešinysis pedalas	65	2	Varžtas M8 x 16 mm	100	1	Varžtas M5 x 60 mm
31	4	Dygliuotoji veržlė	66	1	Konsolė	101	1	Varžtas M5 x 10 mm
32	2	Pedalo tarpinė	67	1	Konsolės rėmelis	102	2	Mašininis varžtas M4 x 12mm
33	4	M13 x 22 mm poveržlė	68	1	M5 x 12 mm poveržlė	103	1	Bėgio plokštelė
34	2	Pedalo ribotuvas	69	1	Kairysis skydas	104		Vartotojo vadovas
35	1	Stabdymo strypas	70	1	Ritės įvorė			

Gaminys (3 paveikslėlis)

Numeris	Aprašymas
1	Eilutės strypas
2	rėmo rankenėlė
3	rėmo kaištis
4	Sėdynė
5	bėgis
6	Konsolė
7	pasipriešinimo kontrolė
8	kojos plokštė
9	ratas
10	Pedalas

Techninė informacija

Daikto dydis: 195 cm x 58,5 cm x 49 cm

Grynasis svoris: 33 kg

Didžiausia apkrova: 33 kg: 120k



Surinkimas

- 1 veiksmas (4 paveikslėlis) - Priekinį stabilizatorių (50) orientuokite taip, kaip parodyta. Pritvirtinkite priekinį stabilizatorių (50) prie rėmo (39) dviem M10 x 52 mm varžtais (46) ir dviem M10 x 20 mm poveržlėmis (47).
- 2 veiksmas (5 pav.) - nuimkite rėmo kaištį (37) nuo rėmo (39). Tada nuo rėmo (39) nuvyniokite "Bungee" virvę (45). Tada nuo rėmo (39) nuimkite 1/2" fiksavimo veržlę (54), dvi M13x 22 mm poveržles (33) ir 1/2" x 100 mm varžtą (36). Pastaba: nuimtos dalys bus naudojamos 4 ir 5 veiksmuose.
- 3 veiksmas (6 paveikslas) - Bėgį (8) orientuokite taip, kaip parodyta. Pritvirtinkite bėgio laikiklį (41) prie rėmo (39) naudodami 1/2" x 100 mm varžtą (36), dvi M13 x 22 mm poveržles (33) ir 1/2" fiksavimo veržlę (54), kuriuos nuėmėte 3 veiksmu.
- 4 veiksmas (7 nuotrauka) - Sėdynę (28) perkelti į bėgio (8) priekį. Paprašykite, kad antras asmuo pakeltų bėgį (8) į vertikalią padėtį.

Visiškai įkiškite rėmo kaištį (37) į nurodytą skylę bėgio laikiklyje (41), kad jis laikytų bėgį.

- 5 veiksmas (8 nuotrauka) - pritvirtinkite galinį stabilizatorių (3) prie bėgio (8) dviem M8 x 20 mm varžtais (14) ir dviem M8 x 20 mm poveržlėmis (16).
- 6 veiksmas (9 paveikslėlis) - Žr. įterptinį brėžinį. Apjuoskite Bungee Laido (45) galą aplink galinio stabilizatoriaus (3) mažąjį skriemulį (5), kaip parodyta paveikslėlyje. Įsitikinkite, kad Bungee Laidas (45) nėra susuktas. Pritvirtinkite "Bungee" spaustuką (97) prie nurodytos skylės bėgio tvirtinimo laikiklyje (43).
- 7 veiksmas (10 nuotrauka) - M5 x 10 mm varžtu (101) pritvirtinkite galinio stabilizatoriaus dangtelį (2) prie galinio stabilizatoriaus (3).
- 8 veiksmas (11 paveikslėlis) - orientuokite bėgio dangtį (18) taip, kaip parodyta. Pritvirtinkite bėgio dangtį (18) prie bėgio (8) keturiais M5 x 8 mm varžtais (12).
- 9 veiksmas (12 paveikslėlis) - nuimkite rėmo kaištį (37) nuo bėgio laikiklio (41) ir nuleiskite bėgį (8) ant grindų. Tada įkiškite rėmo kaištį (37) į rėmą (39) ir į bėgio laikiklį (41). Tada ant rėmo rankenėlės (87) uždėkite M13 x 32 mm poveržlę (88), įkiškite rėmo rankenėlę į rėmą (39) ir priveržkite rėmo rankenėlę į bėgio laikiklį (41).
- 10 veiksmas (13 paveikslėlis) - nustatykite stabdymo strypą (35), kuris yra šiek tiek trumpesnis už pedalo ašį (neparodyta). Įstatykite stabdymo strypą (35) į rėmą (39) ir išcentruokite jį. Tada ant kiekvienos stabdymo strypo (35) pusės uždėkite pedalo ribotuvą (34), M8 x 20 mm poveržlę (16) ir M8 dalijamąją poveržlę (15). Tada ant kiekvieno stabdymo strypo (35) galo vienu metu priveržkite po M8 veržlę (31).
- 11 veiksmas (14 pav.) - Įstatykite pedalo ašį (58) į rėmo (39) suvirintą vamzdį ir išcentruokite ją. Tada ant abiejų pedalo ašių (58) pusių (parodyta tik viena pusė) uždėkite pedalo tarpiklį (32) ir M13 x 22 mm poveržlę (33). Tada nustatykite dešinįjį pedalą (30) ir kairįjį pedalą (57). Dešinįjį pedalą uždėkite ant dešinėsios pedalo ašies (58) pusės, o kairįjį pedalą uždėkite ant kairiosios pedalo ašies pusės. Tada ant kiekvienos pedalo ašies (58) pusės uždėkite po M8 x 20 mm poveržlę (16) ir M8 dalijamąją poveržlę (15) (parodyta tik viena pusė). Tada ant kiekvieno pedalo ašies (58) galo vienu metu priveržkite po M8 veržlę (31).
- 12 veiksmas (15 paveikslėlis) - įkiškite pedalo dirželį (29) per dešinįjį pedalą (30), kaip parodyta paveikslėlyje. Tada pedalo dirželio galą praveskite per pedalo dirželio sagtį. Kitą pedalo dirželį (29) tokiu pat būdu pritvirtinkite prie kairiojo pedalo (57).
- 13 veiksmas (16 paveikslas) - prie vienos priekinio stabilizatoriaus (50) pusės pritvirtinkite pėdos plokštelę (52) su pėdos plokštelės kaiščiu (51). Prie kitos priekinio stabilizatoriaus (50) pusės tokiu pat būdu pritvirtinkite kitą kojos plokštę (neparodyta).
- 14 veiksmas (17 paveikslėlis) - Pulteliui (66) reikia dviejų AA tipo baterijų (neįtrauktos į komplektą); rekomenduojama naudoti šarmines baterijas. Nenaudokite senų ir naujų baterijų kartu arba šarminių, standartinių ir įkraunamų baterijų kartu. SVARBU: jei pultelis buvo veikiamas žemos temperatūros, prieš įdėdami baterijas leiskite jam sušilti iki kambario temperatūros. Priešingu atveju galite sugadinti konsolės ekraną arba kitus elektroninius komponentus. Atsargiai ištraukite pultelį (66) iš skydų (44, 69); būkite atsargūs, kad nepatrauktumėte prie pultelio pritvirtinto laido. Tada nuo konsolės galinės dalies nuimkite varžtą (neparodyta) ir akumuliatoriaus dangtelį. Į baterijų skyrių įdėkite baterijas; įsitikinkite, kad baterijos orientuotos taip, kaip parodyta baterijų skyriaus viduje esančioje scheme. Tada varžtu vėl pritvirtinkite akumuliatoriaus dangtelį ir įstumkite konsolę į skydus.
- 15 veiksmas - prieš pradėdami naudoti irklentę įsitikinkite, kad visos dalys yra tinkamai priveržtos. Gali būti pridėta papildomų dalių. Padėkite kilimėlį po irklente, kad apsaugotumėte grindis.

PASIPRIEŠINIMO REGULIAVIMAS (18 pav.)

Norėdami keisti pratimo intensyvumą, galite reguliuoti pasipriešinimą, kurį jaučiate traukdami irklentę. Norėdami padidinti pasipriešinimą, pasukite pasipriešinimo valdiklį pagal laikrodžio rodyklę; norėdami sumažinti pasipriešinimą, pasukite pasipriešinimo valdiklį prieš laikrodžio rodyklę. SVARBU: kad nesugadintumėte pasipriešinimo reguliatoriaus, nustokite jį sukuti, kai sukuti tampa sunku.

1- Atsparumo kontrolė

KULSŲ EKSPERIMENTAI SU ROWERIU (19 pav.)

Atsistokite ant kojų plokščių, veidu į irklentę. Laikykite irklavimo štangą po ranka arba kita rankena. Tada pakelkite irklavimo štangą, kol rankos bus pečių lygyje. Nugarą laikykite tiesiai, o alkūnes - prie šonų. Tada nuleiskite rankas į pradinę padėtį. Pratimą kartokite tiek kartų, kiek norite.

1 - Kojų plokštė

Erelio treniruoklio judėjimas (20 pav.)

Atsistokite už irklentės ir pakelkite galinį stabilizatorių, kol irklentė suksis ant ratukų. Tada atsargiai perkeltkite irklentę į norimą vietą ir nuleiskite ją ant grindų.

1 - Pakelkite čia
2 - Ratukai

SURINKIMAS IR LAIKYMAS

Irklientę galima laikyti sulankstyta, kad sutaupytumėte vietos. Irklientę laikykite tokioje vietoje, kad vaikai negalėtų jos apversti. Laikydami irklientę ilgesnį laiką išimkite baterijas iš pulto.

Nuimkite rėmo rankenėlę (87) ir M13x 32 mm poveržlę (88). Tada nuimkite rėmo kaištį (37). Rėmo rankenėlę ir poveržlę laikykite tokioje vietoje, kad jų nepamestumėte. Pakelkite bėgį (8) į vertikalią padėtį. Tada visiškai įkiškite rėmo kaištį (37) į bėgio laikiklį (41) taip, kad jis prilaikytų bėgį. Norėdami išskleisti roverį, išimkite rėmo kaištį (37) ir nuleiskite Bėgį (8) ant grindų. Tada įkiškite rėmo kaištį į rėmą (39) ir į bėgio laikiklį (41). Tada priveržkite rėmo rankenėlę (87) ir M13 x 32 mm poveržlę (88) į rėmą ir į bėgio laikiklį.



KONSOLĖS VALDYMO INSTRUKCIJOS (21 pav.)

Smūgiai/min. - Šis rodiklis rodo irklavimo smūgių, kuriuos atliekate per minutę, skaičių.

Calories (Kalorijos) - šis režimas rodo apytikslį kalorijų, kurias sudeginote per treniruotę, skaičių.

Total Strokes (Iš viso irklavimų) - šis režimas rodo bendrą irklavimų, kuriuos atlikote nuo paskutinio pulto atstatymo, skaičių.

Pastaba: norėdami iš naujo nustatyti pultą, išimkite iš jo baterijas ir vėl jas įdėkite.

Time (Laikas) - šiame režime rodomas praėjęs laikas.

Scan (nuskaitymas) - šis režimas rodo laiko, smūgių, bendro smūgių skaičiaus, kalorijų ir smūgių per minutę režimus, po kelias sekundes kartojantis ciklui.

Smūgiai - Šis režimas rodo treniruotės metu atliktų irklavimo smūgių skaičių.

KAIP NAUDOTIS PULTELIU

- Įjunkite konsolę. Norėdami įjungti konsolę, paspauskite ant konsolės esantį režimo mygtuką arba tiesiog pradėkite irkluoti.
- Pasirinkite vieną iš ekrano režimų. Skenavimo režimas - norėdami pasirinkti skenavimo režimą, kelis kartus paspauskite mygtuką Mode, kol šalia užrašo Scan pasirodys rodyklė.
- Smūgiai per minutę, kalorijos, bendras smūgių skaičius, laikas arba smūgiai - Norėdami pasirinkti vieną iš šių nuolatinio rodymo režimų, kelis kartus paspauskite mygtuką Mode, kol šalia norimo režimo etiketės pasirodys rodyklė. Įsitikinkite, kad šalia Scan etiketės rodyklė nepasirodo.
- Pradėkite irkluoti ir ekrane stebėkite savo progresą. Norėdami iš naujo nustatyti nulį ekrano rodmenį, paspauskite ir kelias sekundes palaikykite nuspaudę režimo mygtuką.
- Baigus treniruotę, pultas išsijungs automatiškai. Jei irklavimo juosta nejuda kelias sekundes, pultas sustos.
- Pultas turi automatinio išsijungimo funkciją. Jei eilučių juosta nejuda ir režimo mygtukas.

PRIEŽIŪRA IR VIEŠŲJŲ PRIEŽASČIŲ SPRENDIMAS (22 pav.)

- Techninė priežiūra - Reguliariai apžiūrėkite ir priveržkite visas irklavimo strypo dalis. Susidėvėjusias dalis nedelsdami pakeiskite.
- Norėdami išvalyti irklientę, naudokite drėgną šluostę ir nedidelį kiekį švelnaus ploviklio. SVARBU: kad išvengtumėte pulto pažeidimų, laikykite skysčius atokiau nuo pulto ir saugokite pultą nuo tiesioginių saulės spindulių.
- Pedalų sutepimas - Jei naudojantis irkliente pedalai girgžda. Nuimkite dešinįjį ir kairįjį pedalus (30, 57) ir iš abiejų pedalų ašies (58) pusių užtepkite nedidelį kiekį komplekte esančio tepalo. Tada vėl pritvirtinkite pedalus.
- Volelių sutepimas riebalais: Jei po sėdyne esantys ritinėliai girgžda, kai naudojate irklientę, užtepkite nedidelį kiekį komplekte esančio tepalo ant popierinio rankšluosčio ir plonu sluoksniu tolygiai išilgai bėgio, kuriame juda ritinėliai. Tada nuvalykite tepalo perteklių.

- 1 - Sėdynė
- 2 - bėgeliai
- 3 - ritinėlis
- 4 - tepalas

SVARBI INFORMACIJA

1. Prietaisas atitinka galiojančius saugos standartus. Prietaisas tinkamas naudoti tik buityje. Bet koks kitoks naudojimas yra nepriimtinas ir net pavojingas. Gamintojas neatsako už žalą, atsiradusią dėl netinkamo naudojimo.
2. Prieš pradėdami mankštą, pasikonsultuokite su gydytoju, kad jis nustatytų, ar esate tinkami tokiai fizinei veiklai. Gydytojo nuomonė turėtų būti pagrindas nustatant jūsų pratimų programos struktūrą. Neteisingos arba pernelyg intensyvios treniruotės gali pakenkti jūsų sveikatai.
3. Atidžiai perskaitykite toliau pateiktas bendrąsias fizinio pasirengimo rekomendacijas ir pratimų instrukcijas. Jei jaučiate skausmą, dusulį, diskomfortą ar kitus fizinius simptomus, nedelsdami nutraukite mankštą. Jei kas nors jums kelia nerimą, nedelsdami kreipkitės į gydytoją.
4. Šis treniruoklis netinka profesionaliam ar medicininiam naudojimui ir negali būti naudojamas gydymo tikslais.

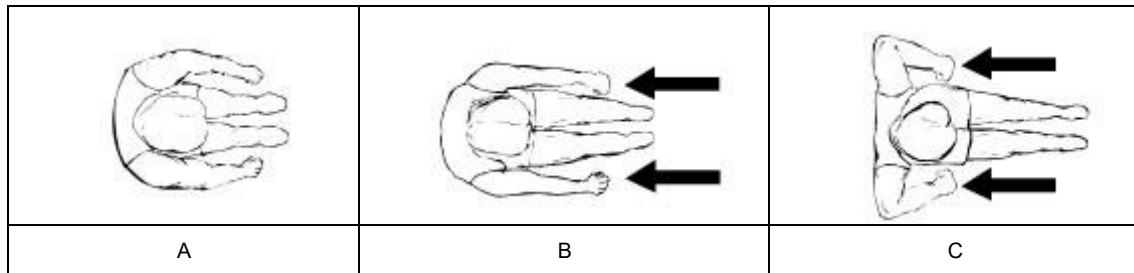


MOKYMO GIDAS

Irklavimas yra itin veiksminga mankštos forma. Jis stiprina širdį ir taip pat gerina kraujotaką. Jame dalyvauja visos pagrindinės nugaros, juosmens, rankų, pečių, klubų ir kojų raumenų grupės.

1. Pagrindiniai irklavimo pratimai

Atsisėskite ant balnelio ir velcro dirželiais pritvirtinkite kojas prie pedalų. Tada paimkite irklavimo štangą. Užimkite pradinę padėtį, pasilenkite į priekį tiesiomis rankomis ir sulenktais keliais, kaip parodyta A pav. Stumkite kūną atgal, tuo pat metu tiesdami nugarą ir kojas (B pav.). Tęskite šį judesį tol, kol šiek tiek pasvirsite atgal. Šios fazės metu iškelkite rankas į šonus (C pav.). Po to grįžkite į antrąją padėtį ir pakartokite ją, kaip parodyta toliau.

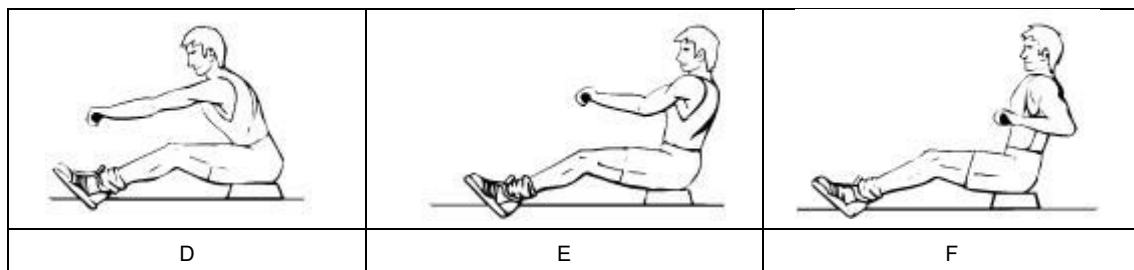


2. Mokymo laikas

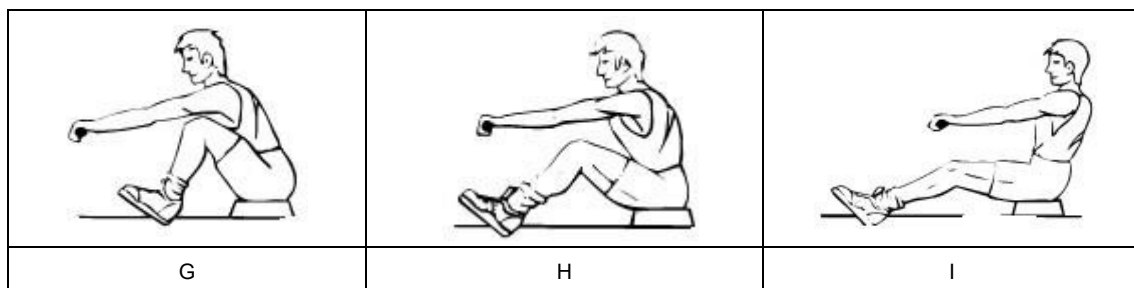
Irklavimas yra įtemptas treniruočių stilius. Todėl geriau pradėti nuo trumpos ir lengvos programos, o vėliau tęsti ilgesnes ir intensyvesnes treniruotes. Pradėkite irkluoti apie 5 minutes ir palaipsniui ilginkite treniruotės trukmę, kad pagerintumėte savo fizinį pasirengimą. Galiausiai turėtumėte gebėti irkluoti 15-20 min. Nesistenkite to daryti per greitai. Stenkitės treniruotis pakaitomis, 3 kartus per savaitę. Tarp treniruočių skirkite laiko atsigauti.

3. Irklavimo stiliaus kaitaliojimas

- 1) **TIK RANKŲ IRKLAVIMAS:** Ši treniruotė turėtų tonizuoti rankų, pečių, nugaros ir pilvo raumenis. Atsisėskite ant treniruoklio, kaip parodyta D pav. ištieskite kojas, pasilenkite į priekį ir suimkite rankenas. Kontroliuokite judesius ir palaipsniui atsiloškite atgal iki vos ne vertikalaus padėties (E pav.) ir toliau traukite rankenas link krūtinės (F pav.). Grįžkite į pradinę padėtį ir pakartokite.



- 2) **IRKLAVIMAS TIK KOJOMIS:** Ši treniruotė padeda tonizuoti kojų ir nugaros raumenis. Laikydami nugarą tiesią ir ištiestas rankas, lenkite kojas, kol pradinėje padėtyje sugriebsite irklavimo rankenas (G pav.). Kojomis stumkite kūną atgal (H pav.), rankas ir nugarą laikydami tiesias, kaip parodyta I pav.



SVARĪGA DROŠĪBAS INFORMĀCIJA

Pirms iekārtas lietošanas izlasiet turpmāk sniegtajos norādījumos ietvertos piesardzības pasākumus un norādījumus.

DROŠĪBAS PIESARDZĪBAS PASĀKUMI

1. Pirms pirmās lietošanas reizes rūpīgi izlasiet šo rokasgrāmatu un saglabāiet to turpmākai lietošanai.
2. Ievērojiet visus brīdinājumus un piesardzības pasākumus, tostarp montāžas darbības. Izmantojiet to tikai paredzētajam mērķim.
3. Lai nodrošinātu savu drošību, montējiet un lietojiet to tikai saskaņā ar šo rokasgrāmatu. Informējiet visus citus lietotājus par drošu lietošanu.
4. Uzglabāiet to bērniem un mājdzīvniekiem nepieejamā vietā. Neatstājiet bērnus bez uzraudzības šīs ierīces tuvumā. To drīkst montēt un lietot tikai pilngadīga persona.
5. Pirms jebkuras vingrojumu programmas uzsākšanas jautājiet padomu ārstam. Tas ir īpaši nepieciešams, ja Jums ir kādas veselības problēmas vai lietojat medikamentus, kas var ietekmēt sirdsdarbību, asinsspiedienu vai holesterīna līmeni.
6. Ievērojiet ķermeņa signālus. Ja jūtat kādas problēmas (sāpes, sasprindzinājumu krūtīs, neregulāru sirdsdarbību, elpošanas apgrūtinājumu, reiboni vai sliktu dūšu), nekavējoties pārtrauciet, nepareiza vingrošana var izraisīt nopietnas veselības problēmas vai traumas.
7. Lai nodrošinātu lielāku drošību, novietojiet to tikai uz līdzenas, sausas un tīras virsmas un ievērojiet vismaz 0,6 m drošības attālumu no citiem objektiem. Izmantojiet aizsargpārklājumu, lai aizsargātu paklāju vai grīdu.
8. Valkājiet piemērotu sporta apģērbu un sporta apavus. Izvairieties no pārāk brīviem apģērbiem.
9. Pirms treniņa uzsākšanas vienmēr iesildieties.
10. Nelietojiet to ārpus telpām.
11. Pirms katras lietošanas reizes pārbaudiet, vai šī ierīce nav bojāta vai nodilusi. Regulāri pārbaudiet visas skrūves un uzgriežņus. Tām jābūt labi pievilkām, vajadzības gadījumā vēlreiz pievilkiet. Lai nodrošinātu savu drošību, nekad nelietojiet bojātu vai nolietotu ierīci.
12. Ja parādās asas malas, pārtrauciet ierīces lietošanu.
13. Ja no šīs ierīces dzirdat neparastus trokšņus, pārtrauciet tās lietošanu.
14. Neviena no regulējamām daļām nedrīkst izvirzīties un traucēt lietotāja kustības. Vienlaicīgi to drīkst lietot tikai viena persona.
15. Bremzēšana nav atkarīga no ātruma.
16. Tas nav paredzēts terapeitiskiem nolūkiem.
17. Pievērsiet uzmanību, to paceļot vai transportējot, lai izvairītos no muguras traumām. Izmantojiet tikai pareizus pacelšanas paņēmienus vai lūdziet palīdzību kādai citai personai.
18. Neveiciet nekādas nepareizas šī izstrādājuma modifikācijas. Nepieciešamības gadījumā sazinieties ar autorizēto servisu.
19. **Maksimālais lietotāja svars: 120 kg**
20. **Kategorija: iekārta ir testēta un sertificēta saskaņā ar EN ISO 20957-1 HC klasē. Tas nav piemērots terapeitiskai lietošanai.**

BRĪDINĀJUMS! Sirdsdarbības frekvences uzraudzība var nebūt pilnīgi precīza. Pārmērīga slodze treniņa laikā var izraisīt nopietnas traumas vai pat nāvi. Ja sākat justies vājprāts, nekavējoties pārtrauciet treniņu.

**SADAĻU SARAKSTS (1. un 2. attēls):**

Nr.	Daudzums	Apraksts	Nr.	Daudz.	Apraksts	Nē	Daudzums	Apraksts
1	4	Skrūve M2.5 x 10 mm	36	1	Skrūve 1/2" x 100 mm	71	2	Gultnis 6001
2	1	Aizmugurējā stabilizatora vāks	37	1	Rāmja tapa	72	2	C-veida skava
3	1	Aizmugurējais stabilizators	38	6	Skrūve M6 x 16 mm	73	1	Sparararata ass
4	1	Reed slēdzis	39	1	Rāmis	74	1	Gultnis 6904
5	3	Mazais skriemelis	40	1	Rāmja kājiņa	75	1	Paplātes gultnis
6	1	Skrūve M10 x 30 mm	41	1	Sliežu kronšteins	76	1	Sparararats
7	1	Sliežu kronšteina vāciņš	42	1	Sliežu vāks	77	1	Spole
8	1	Sliede	43	1	Sliežu stiprinājuma kronšteins	78	3	Ieliktnis 6 mm
9	2	Skrūve M6 x 12 mm	44	1	Labais vairogs	79	1	Adāmadatas vads
10	4	Ratiņu buferis	45	1	Stieplu aukla	80	2	Uzmava 13,5 mm
11	4	Rāmja bukse	46	2	Skrūve M10 x 52 mm	81	1	Putu rokturis
12	6	Skrūve M5 x 8 mm	47	5	Paplāksne M10 x 20 mm	82	2	Rindu stieņa vāciņš
13	1	Aizmugurējā kāja	48	14	Skrūve M4 x 20 mm	83	1	Rindu stienis
14	6	Skrūve M8 x 20 mm	49	1	Kreisā stabilizatora vāciņš	84	1	Nātrensklocekļu slēdža kronšteins
15	12	Sadalīta paplāksne M8	50	1	Priekšējais stabilizators	85	1	Spriegotāja skriemeļa kronšteins
16	14	Paplāksne M8 x 20 mm	51	2	Pēdas plāksnes tapa	86	1	Spriegotāja atspere

17	4	Skrūve M4 x 12 mm	52	2	Kāju plāksne	87	1	Rāmja rokturis
18	1	Sliežu vāks	53	1	Rāmja vāks	88	1	Paplāksne M13 x 32 mm
19	1	Ratiņu vāks	54	1	Uzgriežņu uzgrieznis 1/2"	89	1	Pretestības kontrole
20	6	Sadalīta paplāksne M6	55	1	Uzgriežņa vāciņš	90	1	Skrūve M5 x 35 mm
21	6	Paplāksne M6	56	1	Labais stabilizatora vāciņš	91	2	Uzgrieznis M5
22	1	Sēdekļa ratiņi	57	1	Kreisais pedālis	92	1	Skrūve M10 x 68 mm
23	4	Skrūve M8 x 32 mm	58	1	Pedāļa ass	93	2	Skrūve M4 x 8 mm
24	4	Rullītis	59	2	Skrūve M10 x 48 mm	94	1	Paplāksne M10
25	1	Aizsarga pārsegs	60	2	Lielais skriemelis	95	1	Stieples gals
26	1	Ielaidējs	61	2	Skrūve M3 x 10 mm	96	1	Stieples vāks
27	6	Sprūdrata uzgrieznis M8	62	5	Sprūdrata uzgrieznis M10	97	1	Sprādzes skava
28	1	Sēdeklis	63	1	Magnēta atspere	98	4	Paplāksne M8
29	2	Pedāļa sikсна	64	1	C magnēts	99	1	Skrūve M10 x 36 mm
30	1	Labais pedālis	65	2	Skrūve M8 x 16 mm	100	1	Skrūve M5 x 60 mm
31	4	Uzgriežņu uzgrieznis	66	1	Konsole	101	1	Skrūve M5 x 10 mm
32	2	Pedāļa starplika	67	1	Konsoles apmale	102	2	Mašīnas skrūve M4 x 12 mm
33	4	Paplāksne M13 x 22mm	68	1	Paplāksne M5 x 12 mm	103	1	Sliežu plāksne
34	2	Pedāļa fiksators	69	1	Kreisais vairogs	104		Lietotāja rokasgrāmata
35	1	Apturēšanas stienis	70	1	Spoles bukse			

Izstrādājums (3. attēls)

Numurs	Apraksts
1	rindas stienis
2	rāmja rokturis
3	rāmja tapa
4	sēdeklis
5	sliede
6	konsole
7	pretestības kontrole
8	kāju plāksne
9	ritenis
10	pedālis

Tehniskā informācija

Vienības izmērs: 195 cm x 58,5 cm x 49 cm

Neto svars: 33 kg

Maksimālā slodze: 120k



Montāža

- 1. solis (4. attēls) - Orientējiet priekšējo stabilizatoru (50), kā parādīts attēlā. Piestipriniet priekšējo stabilizatoru (50) pie rāmja (39) ar divām M10 x 52 mm skrūvēm (46) un divām M10 x 20 mm paplāksnēm (47).
- Solis 2 (5. attēls) - Noņemiet rāmja tapu (37) no rāmja (39). Pēc tam no rāmja (39) atvelciet auklu (45). Pēc tam no rāmja (39) noņemiet 1/2" fiksējošo uzgriezni (54), divas M13x 22 mm paplāksnes (33) un 1/2" x 100 mm skrūvi (36). Piezīme: Noņemtās detaļas tiks izmantotas 4. un 5. posmā.
- 3. solis (6. attēls) - Orientējiet sliedi (8), kā parādīts attēlā Piestipriniet sliedes kronšteinu (41) pie rāmja (39) ar 1/2" x 100 mm skrūvi (36), divām M13 x 22 mm paplāksnēm (33) un 1/2" fiksējošo uzgriezni (54), ko noņēmat 3. solī.
- 4. solis (7. attēls) - pārvietojiet sēdekli (28) uz sliedes (8) priekšpusi. Palūdziet otram cilvēkam pacelt sliedi (8) vertikālā stāvoklī. Pilnībā

ievietojiet rāmja tapu (37) norādītajā atverē sliedes kronšteinā (41) tā, lai tā noturētu sliedi vietā.

- 5. solis (8. attēls) - Piestipriniet aizmugurējo stabilizatoru (3) pie sliedes (8) ar divām M8 x 20 mm skrūvēm (14) un divām M8 x 20 mm paplāksnēm (16).
- Solis 6 (9. attēls) - Skatiet ielikto rasējumu. Novietojiet auklas galu (45) ap mazo trīsi (5) uz aizmugurējā stabilizatora (3), kā parādīts attēlā. Pārliecinieties, ka gumijas aukla (45) nav savīta. Pievienojiet auklas stiprinājumu (97) norādītajam caurumam sliežu stiprinājuma kronšteinā (43).
- 7. solis (10. attēls) - Piestipriniet aizmugurējā stabilizatora pārsegu (2) aizmugurējam stabilizatoram (3) ar M5 x 10 mm skrūvi (101).
- Solis 8 (11. attēls) - Orientējiet sliežu vāku (18), kā parādīts attēlā. Piestipriniet sliežu vāku (18) pie sliedes (8) ar četrām M5 x 8 mm skrūvēm (12).
- Solis 9 (12. attēls) - Noņemiet rāmja tapu (37) no sliedes kronšteina (41) un nolaidiet sliedi (8) uz grīdas. Pēc tam ievietojiet rāmja tapu (37) rāmī (39) un sliedes kronšteinā (41). Pēc tam uz rāmja kloķa (87) uzvelciet M13 x 32 mm paplāksni (88), ievietojiet rāmja kloķi rāmī (39) un pievelciet rāmja kloķi sliežu kronšteinā (41).
- 10. posms (13. attēls) - identificējiet Stop stieni (35), kas ir nedaudz īsāks par pedāļa asi (nav attēlots). Ievietojiet bremzes stieni (35) rāmī (39) un centrējiet to. Pēc tam uzvelciet pedāļa aizbīdni (34), M8 x 20 mm paplāksni (16) un M8 dalīto paplāksni (15) uz abām apstāšanās stienī (35) pusēm. Pēc tam vienlaicīgi pievelciet M8 dzelonģriezni (31) abos bremzes stienī (35) galos.
- Solis 11 (14. attēls) - Ievietojiet pedāļa asi (58) rāmja (39) metinātajā caurulē un centrējiet to. Pēc tam uz pedāļa ass (58) abām pusēm (parādīta tikai viena puse) uzvelciet pedāļa starplikas (32) un M13 x 22 mm paplāksni (33). Pēc tam identificējiet labo pedāli (30) un kreiso pedāli (57). Uzvelciet labo pedāli uz pedāļa ass (58) labās puses, bet kreiso pedāli uzvelciet uz pedāļa ass kreisās puses. Pēc tam uz pedāļa ass (58) abām pusēm (parādīta tikai viena puse) uzvelciet M8 x 20 mm paplāksni (16) un M8 dalīto paplāksni (15). Pēc tam vienlaicīgi uz katra pedāļa ass (58) gala pievelciet M8 dzelonģriezni (31).
- 12. solis (15. attēls) - Ievietojiet pedāļa siksnu (29) caur labo pedāli (30), kā parādīts attēlā. Pēc tam virziet pedāļa siksnas galu caur pedāļa siksnas sprādzi. Otru pedāļa siksnu (29) tādā pašā veidā piestipriniet kreisajam pedālim (57).
- 13. posms (16. attēls) - Piestipriniet kāju plāksni (52) pie priekšējā stabilizatora (50) vienas puses ar kāju plāksnes tapu (51). Otru kāju plāksni (nav attēlota) tādā pašā veidā piestipriniet pie priekšējā stabilizatora (50) otras puses.
- Solis 14 (17. attēls) - Konslei (66) nepieciešamas divas AA baterijas (nav iekļautas komplektā); ieteicams izmantot sārma baterijas. Neizmantojiet vecās un jaunās baterijas kopā vai sārmainas, standarta un uzlādējamās baterijas kopā. Svarīgi: Ja konsle ir bijusi pakļauta aukstām temperatūrām, pirms bateriju ievietošanas ļaujiet tai sasilt līdz istabas temperatūrai. Pretējā gadījumā varat sabojāt konsles displeju vai citus elektroniskos komponentus. Uzmanīgi izspiediet konsli (66) no vairogiem (44, 69); uzmanieties, lai neuzvilktu vadu, kas piestiprināts pie konsles. Pēc tam noņemiet skrūvi (nav attēlota) un akumulatora vāciņu no konsles aizmugures. Ievietojiet baterijas bateriju nodalījumā; pārliecinieties, ka baterijas ir orientētas tā, kā parādīts bateriju nodalījumā esošajā shēmā. Pēc tam ar skrūvi no jauna piestipriniet bateriju vāciņu un iespiežiet konsli vairogos.
- 15. Solis - Pirms airēšanas ierīces lietošanas pārliecinieties, ka visas detaļas ir pareizi pievilktas. Komplektā var būt iekļautas papildu detaļas. Novietojiet paklājiņu zem airētāja, lai pasargātu grīdu.

ATBALSTA REGULĀCIJA (18. attēls)

Lai mainītu vingrinājuma intensitāti, varat pielāgot pretestību, ko jūtat, kad velkat airu stieni. Lai palielinātu pretestību, pagrieziet pretestības regulatoru pulksteņrādītāja kustības virzienā; lai samazinātu pretestību, pagrieziet pretestības regulatoru pretēji pulksteņrādītāja kustības virzienam. Svarīgi: Lai izvairītos no pretestības regulatora bojāšanas, pārtrauciet to griezt, kad griešanās kļūst apgrūtināta.

1 - Pretspēka kontrole

KLŪPŠANAS VADĪJUMI AR ROWER (19. attēls)

Nostājiēties uz pēdu plāksnēm, vērsti pret airētāju. Turiet airēšanas stieni ar apakšdelnu vai citu satvērienu. Pēc tam paceliet airēšanas stieni, līdz rokas ir plecu līmenī. Turiet muguru taisnu un turiet elkoņus sānos. Pēc tam nolaidiet rokas sākuma pozīcijā. Atkārtojiet vingrinājumu tik reižu, cik vēlaties.

1 - Kāju plāksne

RITOŠĀS VIRTES MĀCĪTĀJA (20. attēls)

Nostājiēties aiz airētāja un paceliet aizmugurējo stabilizatoru, līdz airētājs ripo uz riteniem. Pēc tam uzmanīgi pārvietojiet airētāju uz vēlamo vietu un nolaidiet to uz grīdas.

1 - Paceliet šeit

2 - Ritenis

MONTĀŽA UN GLABĀŠANA

Lai taupītu vietu, airētāju var uzglabāt salocītā stāvoklī. Uzglabājiet airētāju vietā, kur bērni to nevar apgāzt. Ja airētājs tiek uzglabāts ilgāku laiku, izņemiet baterijas no konsoles.

Noņemiet rāmja rokturi (87) un M13x 32 mm paplāksni (88). Pēc tam noņemiet rāmja tapu (37). Rāmja rokturi un paplāksni glabājiet tādā vietā, lai tie nepazustu. Paceliet sliedi (8) vertikālā stāvoklī. Pēc tam pilnībā ievietojiet rāmja tapu (37) sliežu kronšteinā (41) tā, lai tā noturētu sliežu turētāju vietā.

Lai izvērstu roveri, noņemiet rāmja tapu (37) un nolaidiet sliedi (8) uz grīdas. Pēc tam ievietojiet rāmja tapu rāmī (39) un sliedes kronšteinā (41).

Pēc tam ievielciet rāmja kloķi (87) un M13 x 32 mm paplāksni (88) rāmī un sliedes kronšteinā.



KONSOLES DARBĪBAS INSTRUKCIJAS (21. attēls)

Gājieni/Min. - Šis rādītājs parāda, cik daudz airēšanas gājienu veicat minūtē.

Kalorijas - šis režīms parāda aptuveno treniņa laikā sadedzināto kaloriju skaitu.

Total Strokes (Kopējais trāpījumu skaits) - šajā režīmā tiek parādīts kopējais airēšanas trāpījumu skaits, ko esat veicis kopš pults pēdējās atiestatīšanas.

Piezīme: Lai atiestatītu pulti, izņemiet baterijas no pults un pēc tam ievietojiet tās no jauna.

Time (Laiks) - šajā režīmā tiek rādīts pagājušais laiks.

Scan (Skenēšana) - šajā režīmā tiek rādīts laiks, soli, kopējais soļu skaits, kalorijas un soļu skaits minūtē, katru no tiem dažas sekundes atkārtojot ciklā.

Strokes - Šajā režīmā tiek parādīts treniņa laikā veikto airēšanas gājienu skaits.

KĀ LIETOT PULTI

- Ieslēdziet pulti. Lai ieslēgtu konsoli, nospiediet uz konsoles pogu Mode (Režīms) vai vienkārši sāciet airēt.
- Izvēlieties vienu no displeja režīmiem. Skenēšanas režīms - lai izvēlētos skenēšanas režīmu, atkārtoti nospiediet slēdža pogu Mode, līdz blakus uzrakstam Scan (Skenēšana) parādās bultiņa.
- Gājieni minūtē, kalorijas, kopējais gājienu skaits, laiks vai gājieni - Lai izvēlētos vienu no šiem nepārtrauktā displeja režīmiem, atkārtoti nospiediet pogu Mode (Režīms), līdz blakus vēlamā režīma uzlīmei parādās bultiņa. Pārliecinieties, ka blakus uzlīmei Scan (Skenēšana) nav redzama bultiņa.
- Sāciet airēt un displejā sekojiet līdzi savam progresam. Lai displejā iestatītu nulli, nospiediet un turiet nospiestu slēdža pogu Mode (Režīms) vairākas sekundes.
- Kad esat pabeidzis vingrinājumus, konsole automātiski izslēdzas. Ja airēšanas josla dažas sekundes nekustināsies, konsole tiks apturēta.
- Konsolei ir automātiskās izslēgšanās funkcija. Ja rindu josla nepārvietojas un tiek nospiesta poga Mode (Režīms).

UZTURĒŠANA UN TROBEZJU LĪDZEKĻU RISINĀŠANA (22. attēls)

- Tehniskā apkope - Regulāri pārbaudiet un pievelciet visas airētāja daļas. Nekavējoties nomainiet visas nolietotās detaļas.
- Lai iztīrītu airētāju, izmantojiet mitru drānu un nelielu daudzumu viegla mazgāšanas līdzekļa. Svarīgi: Lai izvairītos no konsoles bojājumiem, glabājiet šķidrumus ārpus konsoles un sargājiet konsoli no tiešiem saules stariem.
- Pedāļu eļļošana - Ja pedāļi, lietojot airētāju, čīkst. Noņemiet labos un kreisos pedāļus (30, 57) un uz pedāļa ass (58) abām pusēm uzklājat nelielu daudzumu komplektā iekļautās smērvielas. Pēc tam no jauna piestipriniet pedāļus.
- Rullīšu eļļošana: Ja rullīši zem sēdekļa, izmantojot airētāju, čīkst, uz papīra dvieļa uzklājat nelielu daudzumu komplektā iekļautās smērvielas un vienmērīgi uzklājat plānu kārtiņu gar sliedi, kur pārvietojas rullīši. Pēc tam noslaukiet lieko smērvielu.

- 1 - Sēdeklis
- 2 - sliedes
- 3 - rullītis
- 4 - Smērviela

SVARĪGA INFORMĀCIJA

1. Ierīce atbilst spēkā esošajiem drošības standartiem. Ierīce ir piemērota tikai lietošanai mājas apstākļos. Jebkāda cita izmantošana ir nepieņemama un pat bīstama. Ražotājs nav atbildīgs par bojājumiem, kas radušies nepareizas lietošanas rezultātā.
2. Pirms sākat treniņu sesiju, konsultējieties ar savu ārstu, lai noteiktu, vai esat piemērots šāda veida fiziskām aktivitātēm. Ārsta atzinumam jābūt par pamatu, nosakot jūsu vingrojumu programmas struktūru. Nepareiza vai pārmērīga treniņu slodze var kaitēt jūsu veselībai.
3. Uzmanīgi izlasiet turpmāk izklāstītās vispārīgās fitnesa vadlīnijas un vingrojumu norādījumus. Ja jūtat sāpes, elpas trūkumu, diskomfortu vai citus fiziskus simptomus, nekavējoties pārtrauciet vingrinājumus. Ja kaut kas rada bažas, nekavējoties konsultējieties ar ārstu.
4. Šī fitnesa ierīce nav piemērota profesionālai vai medicīniskai lietošanai, un to nevar izmantot terapeitiskiem mērķiem.

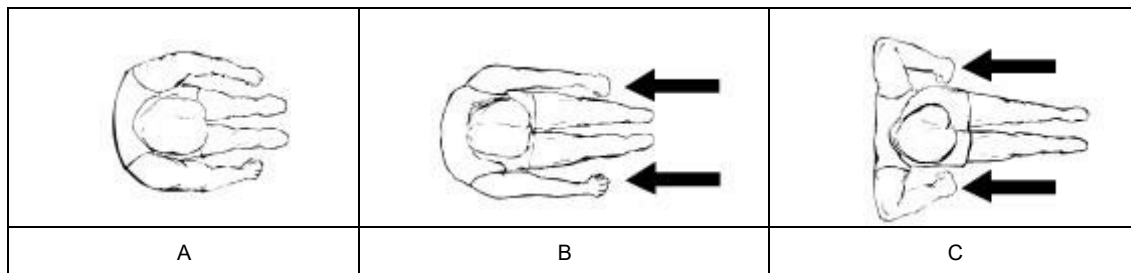


VADĪTĀJAS VADĪTĀJIEM

Airēšana ir ārkārtīgi efektīvs vingrošanas veids. Tā stiprina jūsu sirdi un uzlabo arī asinsriti. Tiek iesaistītas visas galvenās muguras, vidukļa, roku, plecu, gurnu un kāju muskuļu grupas.

1. Airēšanas pamatsoļi

Sēdieties uz sēdekļa un piestipriniet kājas pie pedāļiem, izmantojot Velcro siksnas. Tad satveriet airēšanas stieni. Ieņemiet starta pozīciju, noliecieties uz priekšu ar rokām taisni un saliektiem ceļgaliem, kā parādīts A attēlā. Spiediet ķermeni atpakaļ, vienlaikus iztaisnojot muguru un kājas (B attēls). Turpiniet šo kustību, līdz esat nedaudz noliekts atpakaļ. Šajā fāzē izvelciet rokas uz sāniem (C attēls). Pēc tam atgriezieties otrajā pozīcijā un atkārtojiet to, kā parādīts turpmāk.

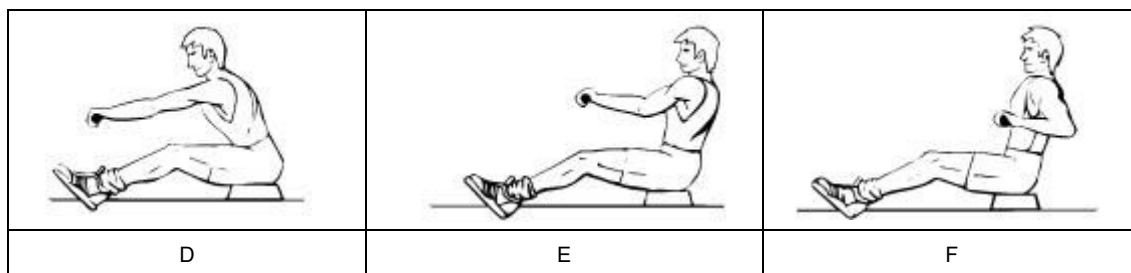


2. Apmācības laiks

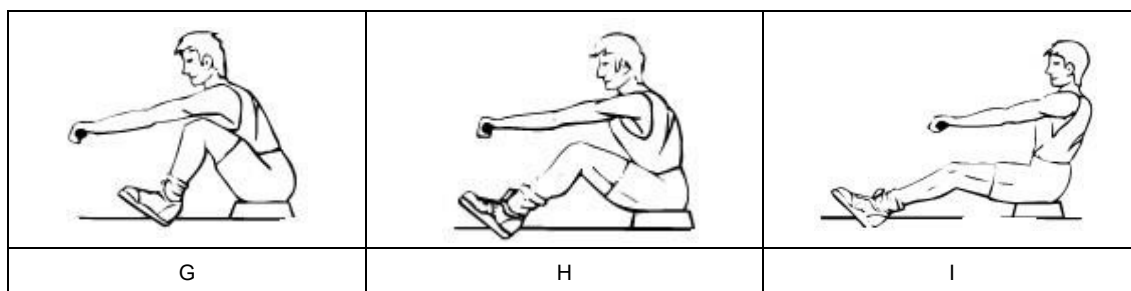
Airēšana ir nogurdinošs treniņu veids. Tāpēc ir labāk sākt ar īsu un vieglu programmu un turpināt ar garāku un intensīvāku treniņu. Sāciet airēt aptuveni 5 minūtes un pakāpeniski palieliniet treniņa ilgumu, lai uzlabotu savu fizisko sagatavotību. Visbeidzot, jums vajadzētu spēt airēt 15-20 minūšu garumā. Nemēģiniet to darīt pārāk ātri. Mēģiniet trenēties pārmaiņus, 3 reizes nedēļā. Starp treniņiem izmantojiet atveseļošanās laiku.

3. Airēšanas stila maiņa

- AIRĒŠANA TIKAI AR ROKĀM:** Šim treniņam vajadzētu tonizēt jūsu roku, plecu, muguras un vēdera muskuļus. Sēdieties uz treniņiera, kā parādīts D attēlā. Izstiepiet kājas, noliecieties uz priekšu un satveriet rokturus. Kontrolējiet savu kustību un pakāpeniski noliecieties atpakaļ, lai nonāktu tikai nedaudz aiz augšējā stāvokļa (E attēls), un turpiniet vilkt rokturus krūšu virzienā (F attēls). Atgriezieties sākuma pozīcijā un atkārtojiet.



- AIRĒŠANA TIKAI AR KĀJĀM:** Šis treniņš palīdz tonizēt kāju un muguras muskuļus. Turiet muguru taisnu un izstieptas rokas, salieciet kājas, līdz sākumpozīcijā satverat airēšanas rokturus (G attēls). Izmantojiet kājas, lai virzītu ķermeni atpakaļ (H attēls), vienlaikus saglabājot rokas un muguru taisnas, kā parādīts I attēlā.



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE

Lees de voorzorgsmaatregelen en aanwijzingen in de volgende instructies voordat u het apparaat gebruikt.

VEILIGHEIDSMATREGELEN

1. Lees deze handleiding zorgvuldig door voor het eerste gebruik en bewaar de handleiding voor toekomstig gebruik.
2. Neem alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen in acht, inclusief de montagestappen. Gebruik het alleen voor het beoogde doel.
3. Assembleer en gebruik het alleen volgens deze handleiding om uw veiligheid te garanderen. Informeer alle andere gebruikers over veilig gebruik.
4. Houd het uit de buurt van kinderen en huisdieren. Laat kinderen niet zonder toezicht in de buurt van dit apparaat. Alleen een volwassen persoon mag het in elkaar zetten en gebruiken.
5. Vraag uw arts om advies voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral nodig als u lijdt aan gezondheidsproblemen of als u medicijnen gebruikt die invloed kunnen hebben op uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte.
6. Let op lichaamssignalen. Als u problemen voelt (pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid), stop dan onmiddellijk. Onjuist trainen kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen of een blessure.
7. Zet het alleen op een vlakke, droge en schone ondergrond en houd een veiligheidsafstand van minstens 0,6 m van andere voorwerpen aan voor meer veiligheid. Gebruik een beschermhoes om tapijt of vloer te beschermen.
8. Draag geschikte sportkleding en sportschoenen. Vermijd te losse kleding.
9. Doe altijd een warming-up voordat je begint met trainen.
10. Gebruik het niet buitenshuis.
11. Controleer dit apparaat voor elk gebruik op schade of slijtage. Controleer regelmatig alle bouten en moeren. Ze moeten goed vastzitten en indien nodig opnieuw worden aangedraaid. Gebruik nooit een beschadigd of versleten apparaat om uw veiligheid te garanderen.
12. Stop met het gebruik van scherpe randen.
13. Stop met het gebruik van dit apparaat als u ongewone geluiden hoort.
14. Geen enkel verstelbaar onderdeel mag uitsteken of de bewegingen van de gebruiker belemmeren. Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
15. Remmen is onafhankelijk van de snelheid.
16. Het is niet bedoeld voor therapeutische doeleinden.
17. Let op tijdens het optillen of vervoeren om rugletsel te voorkomen. Gebruik alleen de juiste tiltechnieken of vraag iemand anders om hulp.
18. Breng geen ongepaste wijzigingen aan dit product aan. Neem indien nodig contact op met de erkende serviceafdeling.
19. **Maximaal gewicht gebruiker: 120 kg**
20. **Categorie: De apparatuur is getest en gecertificeerd volgens EN ISO 20957-1 onder klasse HC. Het is geen suite voor therapeutisch gebruik.**

WAARSCHUWING! De hartslagfrequentie monitoring is mogelijk niet volledig nauwkeurig. Overbelasting tijdens de training kan leiden tot ernstig letsel of zelfs de dood. Als je je flauw begint te voelen, stop dan onmiddellijk met trainen.

**ONDERDELENLIJST (afbeelding 1 & 2):**

Nr.	Aantal	Beschrijving	Nr	Aantal	Beschrijving	Nee	Hoeveelheid	Beschrijving
1	4	Schroef M2.5 x 10mm	36	1	Bout 1/2" x 100mm	71	2	Lager 6001
2	1	Achterste stabilisatorafdekking	37	1	Frame-pen	72	2	C-clip
3	1	Achterstabilisator	38	6	Schroef M6 x 16mm	73	1	Vliegwiel As
4	1	Rietschakelaar	39	1	Frame	74	1	Lager 6904
5	3	Kleine katrol	40	1	Frame voet	75	1	Onderzetter lager
6	1	Schroef M10 x 30mm	41	1	Rail beugel	76	1	Vliegwiel
7	1	Kap railsteun	42	1	Rail kap	77	1	Spoel
8	1	Rail	43	1	Rail bevestigingsbeugel	78	3	Bus 6mm
9	2	Schroef M6 x 12mm	44	1	Rechter schild	79	1	Koord
10	4	Stootrand	45	1	Bungee koord	80	2	Bus 13,5mm
11	4	Frame bus	46	2	Schroef M10 x 52mm	81	1	Foam handvat
12	6	Schroef M5 x 8mm	47	5	Sluitring M10 x 20mm	82	2	Rijstangdop
13	1	Achtersvoet	48	14	Schroef M4 x 20mm	83	1	Rij bar
14	6	Schroef M8 x 20mm	49	1	Linker stabilisatorkap	84	1	Houder voor rietschakelaar
15	12	Ring M8	50	1	Voorste stabilisator	85	1	Spanpoelie beugel
16	14	Sluitring M8 x 20mm	51	2	Voetplaat pin	86	1	Trekveer
17	4	Schroef M4 x 12mm	52	2	Voetplaat	87	1	Frame knop
18	1	Rail deksel	53	1	Afdekking frame	88	1	Sluitring M13 x 32mm

19	1	Deksel	54	1	Borgmoer 1/2"	89	1	Weerstandregeling
20	6	Tussenring M6	55	1	Moer kap	90	1	Schroef M5 x 35mm
21	6	Sluitring M6	56	1	Rechter stabilisatorkap	91	2	Moer M5
22	1	Zittinghouder	57	1	Pedaal links	92	1	Schroef M10 x 68mm
23	4	Schroef M8 x 32mm	58	1	Pedaal As	93	2	Schroef M4 x 8mm
24	4	Rol	59	2	Schroef M10 x 48mm	94	1	Sluitring M10
25	1	Afscherming	60	2	Grote riemschijf	95	1	Bungeeinde
26	1	Tule	61	2	Schroef M3 x 10mm	96	1	Bungee afdekking
27	6	Borgmoer M8	62	5	Borgmoer M10	97	1	Bungee klem
28	1	Stoel	63	1	Magneetveer	98	4	Sluitring M8
29	2	Pedaalband	64	1	C-magneet	99	1	Schroef M10 x 36mm
30	1	Pedaal rechts	65	2	Schroef M8 x 16mm	100	1	Schroef M5 x 60mm
31	4	Eikelmoer	66	1	Console	101	1	Schroef M5 x 10mm
32	2	Pedaal Afstandhouder	67	1	Console-ring	102	2	Machineschroef M4 x 12mm
33	4	Sluitring M13 x 22mm	68	1	Sluitring M5 x 12mm	103	1	Rail plaat
34	2	Pedaalaanslag	69	1	Schild links	104		Gebruikershandleiding
35	1	Stopstang	70	1	Spoelbus			

Product (afbeelding 3)

Aantal	Beschrijving
1	rijbalk
2	frameknop
3	framepen
4	stoel
5	rail
6	console
7	weerstandscntrole
8	voetplaat
9	wiel
10	pedaal

Technische info

Afmetingen artikel: 195 cm x 58,5 cm x 49 cm

Nettogewicht: 33 kg

Max. belasting: 120k



Montage

- Stap 1 (foto 4) - Richt de voorste stabilisator (50) zoals afgebeeld. Bevestig de voorste stabilisator (50) aan het frame (39) met twee M10 x 52mm schroeven (46) en twee M10x 20mm ringen (47).
- Stap 2 (foto 5) - Verwijder de framepen (37) van het frame (39). Wikkel vervolgens het bungeekoord (45) los van het frame (39). Verwijder vervolgens de 1/2" borgmoer (54), de twee M13x 22mm ringen (33) en de 1/2" x 100mm bout (36) van het frame (39). Opmerking: De onderdelen die u hebt verwijderd, worden gebruikt in stap 4 en 5.
- Stap 3 (foto 6) - Richt de rail (8) zoals afgebeeld Bevestig de railsteun (41) aan het frame (39) met de 1/2" x 100mm bout (36), de twee M13 x22mm ringen (33) en de 1/2" borgmoer (54) die je in stap 3 hebt verwijderd.
- Stap 4 (foto 7) - Verplaats de zitting (28) naar de voorkant van de rail (8). Laat een tweede persoon de Rail (8) in verticale positie brengen. Steek de framepen (37) volledig in het aangegeven gat in de railsteun (41) zodat deze de rail op zijn plaats houdt.
- Stap 5 (foto 8) - Bevestig de achterste stabilisator (3) aan de rail (8) met twee M8 x 20mm schroeven (14) en twee M8 x 20mm ringen (16).

- Stap 6 (foto 9) - Zie de tekening op de inzet. Leid het uiteinde van het bungeekoord (45) rond de kleine katrol (5) op de achterste stabilisator (3) zoals afgebeeld. Zorg ervoor dat het bungeekoord (45) niet gedraaid is. Bevestig de Bungee Clip (97) aan het aangegeven gat in de Railbevestiging beugel (43).
- Stap 7 (foto 10) - Bevestig de achterste stabilisatorafdekking (2) aan de achterste stabilisator (3) met een M5 x 10mm schroef (101).
- Stap 8 (foto 11) - Richt de Railcover (18) zoals afgebeeld. Bevestig de Rail Cover (18) aan de Rail (8) met vier M5 x 8mm Schroeven (12).
- Stap 9 (foto 12) - Verwijder de framepen (37) van de railsteun (41) en laat de rail (8) op de vloer zakken. Steek vervolgens de framepen (37) in het frame (39) en in de railsteun (41). Schuif vervolgens een sluitring M13 x 32 mm (88) op de frameknop (87), steek de frameknop in het frame (39) en draai de frameknop vast in de railbeugel (41).
- Stap 10 (foto 13) - Zoek de stopstang (35), die iets korter is dan de pedaalas (niet afgebeeld). Steek de stopstang (35) in het frame (39) en centreer hem. Schuif vervolgens een pedaalsofstop (34), een M8 x 20 mm borgring (16) en een M8 splitring (15) aan elke kant van de stopstang (35). Draai vervolgens tegelijkertijd een M8 acornmoer (31) vast op elk uiteinde van de stopstang (35).
- Stap 11 (foto 14) - Steek de pedaalas (58) in de gelaste buis op het frame (39) en centreer hem. Schuif vervolgens een pedaalsofstandshouder (32) en een M13 x 22mm ring (33) aan elke kant van de pedaalas (58) (slechts één kant wordt getoond). Identificeer vervolgens het rechterpedaal (30) en het linkerpedaal (57). Schuif het rechter pedaal op de rechterzijde van de pedaalas (58) en schuif het linker pedaal op de linkerkant van de pedaalas. Schuif vervolgens een M8 x 20 mm onderlegging (16) en een M8 deelring (15) aan elke kant van de pedaalas (58) (slechts één kant wordt getoond). Draai vervolgens tegelijkertijd een M8 Acorn Nut (31) op elk uiteinde van de Pedal Axle (58).
- Stap 12 (foto 15) - Steek een Pedaalband (29) door het rechterpedaal (30) zoals afgebeeld. Leid vervolgens het uiteinde van de Pedaalriem door de gesp op de Pedaalriem. Maak de andere Pedaalband (29) op dezelfde manier vast aan het linkerpedaal (57).
- Stap 13 (foto 16) - Bevestig een voetplaat (52) aan één kant van de voorste stabilisator (50) met een voetplaatpen (51). Bevestig de andere voetplaat (niet afgebeeld) op dezelfde manier aan de andere kant van de voorstabilisator (50).
- Stap 14 (foto 17) - De console (66) werkt op twee AA-batterijen (niet meegeleverd); alkalinebatterijen worden aanbevolen. Gebruik geen oude en nieuwe batterijen samen of alkaline-, standaard- en oplaadbare batterijen samen. BELANGRIJK: Als de Console aan koude temperaturen is blootgesteld, moet u hem op kamertemperatuur laten komen voordat u de batterijen plaatst. Anders kunt u het display van de console of andere elektronische onderdelen beschadigen. Wrik de console (66) voorzichtig uit de afschermingen (44, 69); let op dat u niet aan de draad trekt die aan de console is bevestigd. Verwijder vervolgens de schroef (niet afgebeeld) en het batterijklepje aan de achterkant van de console. Plaats de batterijen in het batterijvak; zorg ervoor dat de richting van de batterijen overeenkomt met de tekening in het batterijvak. Bevestig vervolgens het batterijdeksel met de schroef en druk de Console in de Shields.
- Stap 15 - Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastzitten voordat u de roeier gebruikt. Er kunnen extra onderdelen worden meegeleverd. Leg een mat onder de roeier om de vloer te beschermen.

weerstand afstellen (afbeelding 18)

Om de intensiteit van je oefening te variëren, kun je de weerstand aanpassen die je voelt als je aan de roeistang trekt. Om de weerstand te verhogen, draai je de weerstandsregelaar rechtsom; om de weerstand te verlagen, draai je de weerstandsregelaar linksom. BELANGRIJK: Om beschadiging van de weerstandsregelaar te voorkomen, moet je stoppen met draaien als het draaien moeilijk wordt.

1 - Weerstandsregeling

CURSUS OEFENINGEN MET DE ROWER (Figuur 19)

Ga op de voetplaten staan met je gezicht naar de roeier. Houd de roeistang vast met een onderhandse of andere greep. Til vervolgens de roeistang op totdat je handen op gelijke hoogte zijn met je schouders. Houd je rug recht en je ellebogen langs je zij. Laat vervolgens je handen zakken naar de beginpositie. Herhaal de oefening zo vaak als je wilt.

1 - Voetplaat

HET RIJMACHINE BEWEGEN (Figuur 20)

Ga achter de roeier staan en til de achterste stabilisator op totdat de roeier op de wielen rolt. Verplaats de roeier vervolgens voorzichtig naar de gewenste locatie en laat hem op de grond zakken.

1 - Hier tillen

2 - Wiel

MONTAGE EN OPSLAG

De roeier kan ingeklapt worden opgeborgen om ruimte te besparen. Berg de roeier op een plaats op waar kinderen hem niet kunnen kantelen. Verwijder de batterijen uit de console wanneer u de roeier voor langere tijd opbergt.

Verwijder de frameknop (87) en de M13x 32mm sluitring (88). Verwijder vervolgens de framepen (37). Bewaar de frameknop en de sluitring op een plek waar ze niet kwijt kunnen raken. Breng de Rail (8) omhoog in verticale positie. Steek dan de framepen (37) volledig in de railsteun (41) zodat deze de rail op zijn plaats houdt.

Om de roer uit te klappen verwijdert u de framepen (37) en laat u de rail (8) zakken tot op de grond. Steek vervolgens de framepen in het frame (39) en in de railbeugel (41). Draai vervolgens de frameknop (87) en de sluitring M13 x 32 mm (88) vast in het frame en in de railsteun.



bedieningsinstructies voor de console (afbeelding 21)

Slagen/min. - Dit toont het aantal roeislagen dat je per minuut maakt.

Calorieën - Deze modus toont bij benadering het aantal calorieën dat je hebt verbrand tijdens je training.

Total Strokes - Deze modus toont het totale aantal roeislagen dat je hebt gemaakt sinds de console voor het laatst werd gereset.

Opmerking: Om de console te resetten, verwijder je de batterijen uit de console en plaats je ze weer terug.

Tijd - Deze modus toont de verstreken tijd.

Scannen - In deze modus worden de tijd, slagen, totaal aantal slagen, calorieën en slagen per minuut weergegeven, telkens gedurende een paar seconden, in een zich herhalende cyclus.

Slagen - Deze modus toont het aantal roeislagen dat je hebt gemaakt tijdens je training.

HOE GEBRUIK JE DE CONSOLE

- Zet de console aan. Om de console aan te zetten, druk je op de knop Modus op de console of begin je gewoon met roeien.
- Selecteer een van de weergavemodi. Scanmodus - Om de scanmodus te selecteren druk je herhaaldelijk op de knop Modus totdat er een pijl verschijnt naast het label Scan.
- Slagen per minuut, calorieën, totaal aantal slagen, tijd of slagen - Om een van deze modi voor continue weergave te selecteren, druk je herhaaldelijk op de knop Modus totdat er een pijl verschijnt naast het label van de gewenste modus. Zorg ervoor dat er geen pijl verschijnt naast het label Scan.
- Begin met roeien en volg je voortgang op het display. Om het display op nul te zetten, houd je de knop Modus enkele seconden ingedrukt.
- Als je klaar bent met trainen, schakelt de console automatisch uit. Als de roeibalk een paar seconden niet beweegt, pauzeert de console.
- De console heeft een automatische uitschakelfunctie. Als de rijbalk niet beweegt en de knop Modus wordt ingedrukt.

ONDERHOUD EN PROBLEMENOPLOSSING (Afbeelding 22)

- Onderhoud - Inspecteer en draai alle onderdelen van de roeier regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen onmiddellijk.
- Gebruik een vochtige doek en een kleine hoeveelheid mild reinigingsmiddel om de roeier schoon te maken. **BELANGRIJK:** Houd vloeistoffen uit de buurt van de console en houd de console uit direct zonlicht om schade aan de console te voorkomen.
- Pedalen smeren - Als de pedalen piepen wanneer u de roeier gebruikt. Verwijder de rechter- en linkerpedalen (30, 57) en breng een kleine hoeveelheid van het bijgeleverde vet aan op beide zijden van de pedaalas (58). Bevestig vervolgens de pedalen weer.
- Rollen smeren: Als de rollers onder de zitting piepen wanneer u de roeier gebruikt, breng dan een kleine hoeveelheid van het bijgeleverde vet aan op een papieren handdoek en smeer een dunne laag gelijkmatig uit langs de rail waar de rollers bewegen. Veeg vervolgens het overtollige vet weg.

- 1 - Zitting
- 2 - Rails
- 3 - Rol
- 4 - Vet

BELANGRIJKE INFORMATIE

1. Het apparaat voldoet aan de huidige veiligheidsnormen. Het apparaat is alleen geschikt voor huishoudelijk gebruik. Elk ander gebruik is onaanvaardbaar en zelfs gevaarlijk. De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade veroorzaakt door onjuist gebruik.
2. Voordat u met een trainingssessie begint, moet u uw arts raadplegen om te bepalen of u geschikt bent voor dit soort fysieke activiteiten. Het advies van een arts moet de basis vormen voor het bepalen van de structuur van uw trainingsprogramma. Verkeerde of overmatige training kan schadelijk zijn voor uw gezondheid.
3. Lees de volgende algemene fitnessrichtlijnen en trainingsinstructies zorgvuldig door. Stop onmiddellijk met trainen als u pijn, kortademigheid, ongemak of andere lichamelijke symptomen ervaart. Raadpleeg onmiddellijk een arts als u zich ergens zorgen over maakt.
4. Dit fitnessapparaat is niet geschikt voor professioneel of medisch gebruik en kan niet voor therapeutische doeleinden worden gebruikt.



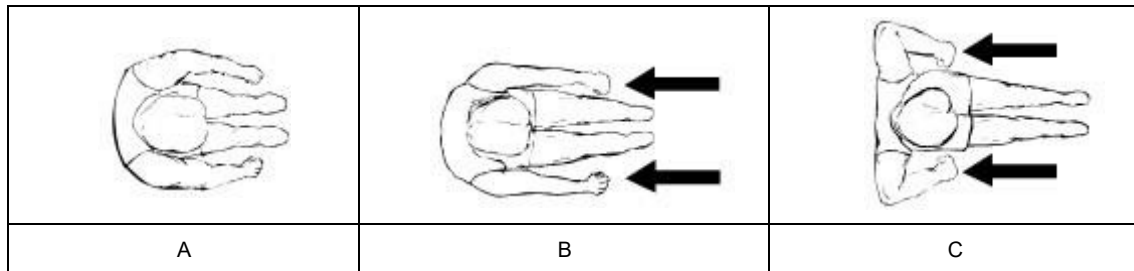
OEFENINGSHANDLEIDING

Roeien is een uiterst effectieve vorm van lichaamsbeweging. Het versterkt je hart en verbetert ook de bloedsomloop. Alle belangrijke spiergroepen

van de rug, taille, armen, schouders, heupen en benen zijn erbij betrokken.

1. Basis roeislag

Ga op het zadel zitten en maak je voeten met klittenband vast aan de pedalen. Pak dan de roeistang vast. Neem de startpositie aan, leun naar voren met je armen recht en je knieën gebogen zoals in Afb. A. Duw je lichaam naar achteren en strek tegelijkertijd je rug en benen (Afb. B). Ga door met deze beweging totdat je licht achterover leunt. Breng je armen naar buiten tijdens deze fase (Figuur C). Keer daarna terug naar de tweede positie en herhaal dit zoals hieronder getoond.

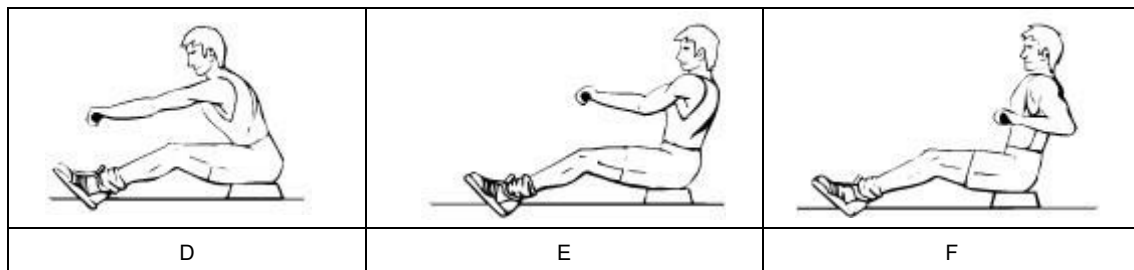


2. Trainingstijd

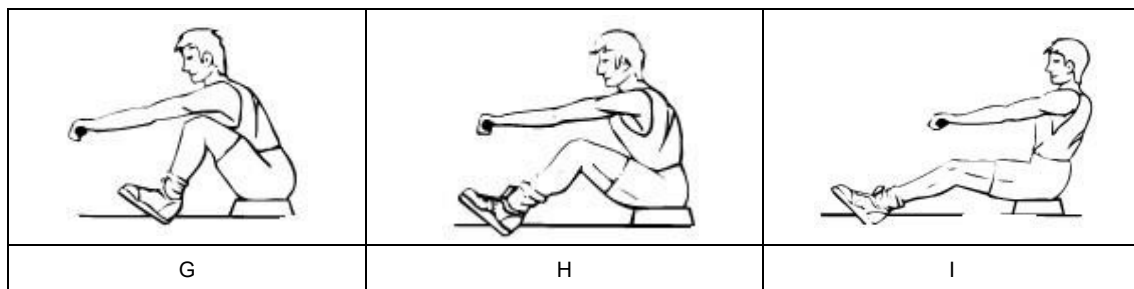
Roeien is een inspannende training. Daarom is het beter om te beginnen met een kort en gemakkelijk programma en daarna door te gaan naar een langere en intensievere training. Begin met ongeveer 5 minuten roeien en verhoog de trainingsduur geleidelijk om je conditie te verbeteren. Uiteindelijk moet je 15-20 minuten kunnen roeien. Probeer het niet te snel te doen. Probeer op afwisselende dagen te trainen, 3 keer per week. Neem een hersteltijd tussen de trainingen.

3. Afwisseling in roeistijl

- 1) **ALLEEN ARM ROEIEN:** Deze training moet je arm-, schouder-, rug- en buikspieren trainen. Ga op de machine zitten zoals in Afb. D. Strek je benen, leun naar voren en pak de handgrepen vast. Houd je bewegingen onder controle en leun geleidelijk terug tot net voorbij de rechtopstaande positie (Afb. E) en blijf de handgrepen naar je borst trekken (Afb. F). Keer terug naar de beginpositie en herhaal.



- 2) **ALLEEN BEEN ROEIEN:** Deze workout helpt je om je been- en rugspieren te versterken. Houd je rug recht en je armen gestrekt en buig je benen tot je de roeigrepen in de startpositie vastpakt (Afb. G). Gebruik je benen om je lichaam naar achteren te duwen (Afb. H) terwijl je je armen en rug recht houdt zoals in Afb. I.



INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Antes de utilizar o equipamento, leia as precauções e instruções contidas nas seguintes instruções.

PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA

1. Leia atentamente este manual antes da primeira utilização e guarde-o para referência futura.
2. Respeite todos os avisos e precauções, incluindo os passos de montagem. Utilize-o apenas para o fim a que se destina.
3. Montar e utilizar apenas de acordo com este manual para garantir a sua segurança. Informe todos os outros utilizadores sobre a utilização segura.
4. Mantenha-o afastado de crianças e animais de estimação. Não deixe as crianças sem vigilância perto deste aparelho. Só uma pessoa adulta pode montar e utilizar o aparelho.
5. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. É especialmente necessário se sofrer de algum problema de saúde ou se tomar algum medicamento que possa afetar o ritmo cardíaco, a pressão arterial ou o nível de colesterol.
6. Observe os sinais do corpo. Se sentir algum problema (dor, aperto no peito, batimento cardíaco irregular, falta de ar, tonturas ou náuseas), pare imediatamente, pois o exercício incorreto pode resultar em problemas de saúde graves ou em lesões.
7. Coloque-o apenas sobre uma superfície plana, seca e limpa e mantenha uma distância de segurança de, pelo menos, 0,6 m de outros objectos para maior segurança. Utilize uma capa protetora para proteger a alcatifa ou o chão.
8. Usar vestuário e calçado desportivo adequados. Evite roupas demasiado largas.
9. Faça sempre um aquecimento antes de iniciar o seu treino.
10. Não o utilize ao ar livre.
11. Verifique se este aparelho apresenta danos ou desgaste antes de cada utilização. Verifique regularmente todos os parafusos e porcas. Devem estar bem apertados. Se necessário, volte a apertar. Nunca utilize um aparelho danificado ou gasto para garantir a sua segurança.
12. Se surgirem arestas vivas, interromper a utilização.
13. Se ouvir ruídos invulgares provenientes deste aparelho, pare de o utilizar.
14. Nenhuma peça ajustável deve sobressair e obstruir os movimentos do utilizador. Só pode ser utilizado por uma pessoa de cada vez.
15. A travagem é independente da velocidade.
16. O aparelho não se destina a fins terapêuticos.
17. Preste atenção ao levantar ou transportar o aparelho para evitar lesões nas costas. Utilize apenas técnicas de elevação corretas ou peça ajuda a outra pessoa.
18. Não efectue qualquer modificação incorrecta deste produto. Se necessário, contacte o serviço autorizado.
19. **Peso máximo do utilizador: 120 kgs**
20. **Categoria: O equipamento foi testado e certificado de acordo com a norma EN ISO 20957-1 na classe HC. Não é adequado para utilização terapêutica.**

ATENÇÃO! A monitorização da frequência cardíaca pode não ser totalmente exacta. O excesso de esforço durante o treino pode provocar lesões graves ou mesmo a morte. Se começar a sentir-se fraco, pare imediatamente o exercício.



LISTA DE PEÇAS (figuras 1 e 2):

Não.	Qtd	Descrição	Não.	Quantidade	Descrição	Não.	Quantidade	Descrição
1	4	Parafuso M2.5 x 10mm	36	1	Parafuso 1/2" x 100mm	71	2	Rolamento 6001
2	1	Tampa do estabilizador traseiro	37	1	Pino da estrutura	72	2	Clipe em C
3	1	Estabilizador traseiro	38	6	Parafuso M6 x 16mm	73	1	Eixo do volante
4	1	Interruptor de palheta	39	1	Quadro	74	1	Rolamento 6904
5	3	Polia pequena	40	1	Pé da estrutura	75	1	Rolamento da base de apoio
6	1	Parafuso M10 x 30mm	41	1	Suporte de carril	76	1	Volante do motor
7	1	Tampa do suporte da calha	42	1	Tampa da calha	77	1	Carretel
8	1	Carril	43	1	Suporte de fixação da calha	78	3	Bucha 6mm
9	2	Parafuso M6 x 12mm	44	1	Proteção direita	79	1	Fio
10	4	Para-choques do carro	45	1	Cordão de elástico	80	2	Bucha de 13,5 mm
11	4	Casquilho da estrutura	46	2	Parafuso M10 x 52mm	81	1	Punho de espuma
12	6	Parafuso M5 x 8mm	47	5	Anilha M10 x 20mm	82	2	Tampa da barra de fileira
13	1	Pé traseiro	48	14	Parafuso M4 x 20mm	83	1	Barra de fileira
14	6	Parafuso M8 x 20mm	49	1	Tampa estabilizadora esquerda	84	1	Suporte do interruptor de lâminas
15	12	Arruela de pressão M8	50	1	Estabilizador frontal	85	1	Suporte da polia tensora

16	14	Anilha M8 x 20mm	51	2	Pino da placa de pé	86	1	Mola de tensão
17	4	Parafuso M4 x 12mm	52	2	Placa de pé	87	1	Botão da estrutura
18	1	Tampa da calha	53	1	Cobertura da estrutura	88	1	Anilha M13 x 32mm
19	1	Tampa do carro	54	1	Porca de bloqueio 1/2"	89	1	Controlo da resistência
20	6	Arruela de pressão M6	55	1	Tampa da porca	90	1	Parafuso M5 x 35mm
21	6	Anilha M6	56	1	Tampa estabilizadora direita	91	2	Porca M5
22	1	Carro do assento	57	1	Pedal esquerdo	92	1	Parafuso M10 x 68mm
23	4	Parafuso M8 x 32mm	58	1	Eixo do pedal	93	2	Parafuso M4 x 8mm
24	4	Rolo	59	2	Parafuso M10 x 48mm	94	1	Anilha M10
25	1	Tampa da proteção	60	2	Polia grande	95	1	Extremidade do elástico
26	1	Ilhó	61	2	Parafuso M3 x 10mm	96	1	Tampa do bungee
27	6	Porca de bloqueio M8	62	5	Porca de aperto M10	97	1	Clique de bungee
28	1	Assento	63	1	Mola do íman	98	4	Anilha M8
29	2	Correia do pedal	64	1	Íman em C	99	1	Parafuso M10 x 36mm
30	1	Pedal direito	65	2	Parafuso M8 x 16mm	100	1	Parafuso M5 x 60mm
31	4	Porca de bolota	66	1	Consola	101	1	Parafuso M5 x 10mm
32	2	Espaçador do pedal	67	1	Moldura da consola	102	2	Parafuso de máquina M4 x 12 mm
33	4	Anilha M13 x 22mm	68	1	Anilha M5 x 12mm	103	1	Placa da calha
34	2	Batente do pedal	69	1	Escudo esquerdo	104		Manual do utilizador
35	1	Haste de paragem	70	1	Casquilho do carretel			

Produto (figura 3)

Número	Descrição do produto
1	barra de fileira
2	botão do quadro
3	pino do quadro
4	assento
5	carril
6	consola
7	controlo da resistência
8	placa para pés
9	roda
10	pedal

Informações técnicas

Tamanho do objeto: 195 cm x 58,5 cm x 49 cm

Peso líquido: 33 kg

Carga máxima: 120k



Montagem

- Passo 1 (figura 4) - Oriente o estabilizador frontal (50) conforme ilustrado. Fixe o estabilizador frontal (50) à estrutura (39) com dois parafusos M10 x 52 mm (46) e duas anilhas M10 x 20 mm (47).
- Passo 2 (figura 5) - Retire o pino da estrutura (37) da estrutura (39). De seguida, desenrole a corda elástica (45) da estrutura (39). Depois, retire a porca de bloqueio de 1/2" (54), as duas anilhas M13x 22mm (33) e o parafuso de 1/2" x 100mm (36) da estrutura (39). Nota: As peças que retirou serão utilizadas nos passos 4 e 5.
- Passo 3 (figura 6) - Oriente o carril (8) conforme ilustrado. Fixe o suporte do carril (41) à estrutura (39) com o parafuso de 1/2" x 100 mm (36), as duas anilhas M13 x 22 mm (33) e a porca de bloqueio de 1/2" (54) que retirou no passo 3.

- Passo 4 (figura 7) - Desloque o assento (28) para a frente da calha (8). Peça a uma segunda pessoa para levantar a calha (8) para a posição vertical. Insira totalmente o pino da estrutura (37) no orifício indicado no suporte da calha (41), de modo a manter a calha no lugar.
- Passo 5 (figura 8) - Fixe o estabilizador traseiro (3) à calha (8) com dois parafusos M8 x 20 mm (14) e duas anilhas M8 x 20 mm (16).
- Passo 6 (figura 9) - Consulte o desenho inserido. Encaminhe a extremidade do cabo elástico (45) à volta da polia pequena (5) no estabilizador traseiro (3), conforme ilustrado. Certifique-se de que o cabo elástico (45) não está torcido. Fixe o grampo do cabo elástico (97) no orifício indicado no suporte de fixação da calha (43).
- Passo 7 (figura 10) - Fixe a cobertura do estabilizador traseiro (2) ao estabilizador traseiro (3) com um parafuso M5 x 10 mm (101).
- Passo 8 (figura 11) - Oriente a cobertura da calha (18) conforme ilustrado. Fixe a tampa da calha (18) à calha (8) com quatro parafusos M5 x 8 mm (12).
- Passo 9 (figura 12) - Retire o pino da estrutura (37) do suporte do carril (41) e baixe o carril (8) até ao chão. Em seguida, insira o pino da estrutura (37) na estrutura (39) e no suporte da calha (41). Depois, faça deslizar uma anilha M13 x 32 mm (88) para o botão da estrutura (87), insira o botão da estrutura na estrutura (39) e aperte o botão da estrutura no suporte da calha (41).
- Passo 10 (figura 13) - Identifique a barra de paragem (35), que é ligeiramente mais curta do que o eixo do pedal (não ilustrado). Insira a barra de paragem (35) na estrutura (39) e centre-a. Em seguida, faça deslizar um batente do pedal (34), uma anilha M8 x 20 mm (16) e uma anilha de separação M8 (15) em cada lado da barra de paragem (35). Em seguida, aperte uma porca de bolota M8 (31) em cada extremidade da barra de paragem (35) ao mesmo tempo.
- Passo 11 (figura 14) - Introduza o eixo do pedal (58) no tubo soldado da estrutura (39) e centre-o. Em seguida, faça deslizar um espaçador do pedal (32) e uma anilha M13 x 22 mm (33) para cada lado do eixo do pedal (58) (só é apresentado um lado). De seguida, identifique o Pedal direito (30) e o Pedal esquerdo (57). Faça deslizar o pedal direito para o lado direito do eixo do pedal (58) e o pedal esquerdo para o lado esquerdo do eixo do pedal. Em seguida, faça deslizar uma anilha M8 x 20 mm (16) e uma anilha de separação M8 (15) para cada lado do eixo do pedal (58) (só é apresentado um lado). De seguida, aperte uma porca de bolota M8 (31) em cada extremidade do eixo do pedal (58) ao mesmo tempo.
- Passo 12 (figura 15) - Insira uma correia do pedal (29) através do pedal direito (30), conforme ilustrado. Em seguida, passe a extremidade da correia do pedal pela fivela da correia do pedal. Fixe a outra correia do pedal (29) ao pedal esquerdo (57) da mesma forma.
- Passo 13 (figura 16) - Fixe uma placa para os pés (52) a um lado do estabilizador frontal (50) com um pino da placa para os pés (51). Fixe a outra placa para os pés (não ilustrada) ao outro lado do estabilizador dianteiro (50) da mesma forma.
- Passo 14 (figura 17) - A consola (66) necessita de duas pilhas AA (não incluídas); recomenda-se a utilização de pilhas alcalinas. Não utilize pilhas velhas e novas em conjunto ou pilhas alcalinas, normais e recarregáveis em conjunto. **IMPORTANTE:** Se a consola tiver sido exposta a temperaturas frias, deixe-a aquecer até à temperatura ambiente antes de colocar as pilhas. Caso contrário, poderá danificar o visor da consola ou outros componentes electrónicos. Retire cuidadosamente a consola (66) das blindagens (44, 69); tenha cuidado para não puxar o fio ligado à consola. Em seguida, remova o parafuso (não mostrado) e a tampa da bateria da parte traseira da consola. Insira as pilhas no compartimento das pilhas; certifique-se de que orienta as pilhas conforme indicado pelo diagrama no interior do compartimento das pilhas. Em seguida, volte a colocar a tampa das pilhas com o parafuso e pressione a consola nos escudos.
- Passo 15 - Certifique-se de que todas as peças estão corretamente apertadas antes de utilizar o remo. Podem estar incluídas peças extra. Coloque um tapete por baixo do remo para proteger o chão.

AJUSTE DA RESISTÊNCIA (Figura 18)

Para variar a intensidade do seu exercício, pode ajustar a resistência que sente quando puxa a barra de remo. Para aumentar a resistência, rode o controlo da resistência no sentido dos ponteiros do relógio; para diminuir a resistência, rode o controlo da resistência no sentido contrário aos ponteiros do relógio. **IMPORTANTE:** Para evitar danificar o controlo da resistência, pare de o rodar quando se tornar difícil.

1 - Controlo da resistência

EXERCÍCIOS DE CURL COM A RODOVIÁRIA (Figura 19)

Colocar-se sobre as placas para pés, de frente para o remador. Segurar a barra de remo com uma pega por baixo da mão ou outra. Em seguida, levante a barra de remo até que as suas mãos estejam ao nível dos ombros. Mantenha as costas direitas e os cotovelos ao lado do corpo. Depois, baixe as mãos até à posição inicial. Repita o exercício as vezes que desejar.

1 - Placa de pés

MOVIMENTO DA MÁQUINA DE REMOÇÃO (Figura 20)

Coloque-se atrás do remo e levante o estabilizador traseiro até o remo rolar sobre as rodas. Em seguida, deslocar cuidadosamente a máquina de remo para o local pretendido e baixá-la até ao chão.

- 1 - Levantar aqui
- 2 - Roda

MONTAGEM E ARMAZENAMENTO

O remo pode ser armazenado numa posição dobrada para conservar espaço. Guarde o remo num local onde as crianças não o possam inclinar. Retire as pilhas da consola quando guardar o remo durante longos períodos de tempo.

Retirar o botão da estrutura (87) e a anilha M13x 32mm (88). De seguida, retire o pino da estrutura (37). Mantenha o botão da estrutura e a anilha num local onde não se percam. Levante a calha (8) para a posição vertical. Em seguida, introduza totalmente o pino da estrutura (37) no suporte da calha (41) de modo a manter a calha no lugar.

Para desdobrar o rover, retire o pino da estrutura (37) e baixe a calha (8) até ao chão. Em seguida, insira o pino da estrutura na estrutura (39) e no suporte do carril (41). Depois, aperte o botão da estrutura (87) e a anilha M13 x 32 mm (88) na estrutura e no suporte da calha.



INSTRUÇÕES DE FUNCIONAMENTO DA CONSOLA (Figura 21)

Strokes/Min. - Este modo mostra o número de remadas que está a completar por minuto.

Calories (Calorias) - Este modo mostra o número aproximado de calorias que queimou durante o treino.

Total Strokes (Total de remadas) - Este modo mostra o número total de remadas que completou desde que a consola foi reiniciada pela última vez.

Nota: Para repor a consola, retire as pilhas da consola e volte a colocá-las.

Tempo - Este modo mostra o tempo decorrido.

Scan (Verificação) - Este modo mostra o tempo, os movimentos, o total de movimentos, as calorias e os movimentos por minuto, durante alguns segundos cada, num ciclo repetitivo.

Remadas - Este modo mostra o número de remadas que completou durante o seu treino.

COMO UTILIZAR A CONSOLA

- Ligar a consola. Para ligar a consola, prima o botão Mode (Modo) na consola ou comece simplesmente a remar.
- Selecione um dos modos de visualização. Modo de varrimento - Para seleccionar o modo de varrimento, prima o botão Modo repetidamente até aparecer uma seta junto à etiqueta Varrimento.
- Batidas por minuto, calorias, total de batidas, tempo ou batidas - Para seleccionar um destes modos para visualização contínua, prima o botão Mode (Modo) repetidamente até aparecer uma seta junto à etiqueta do modo pretendido. Certifique-se de que não aparece uma seta junto à etiqueta Scan (Verificar).
- Comece a remar e acompanhe o seu progresso através do ecrã. Para repor o ecrã a zero, prima sem soltar o botão Mode (Modo) durante alguns segundos.
- Quando terminar o exercício, a consola desliga-se automaticamente. Se a barra de remo não se mover durante alguns segundos, a consola entra em pausa.
- A consola tem uma função de desligamento automático. Se a barra de remo não se mover e o botão Modo.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS (Figura 22)

- Manutenção - Inspeccionar e apertar regularmente todas as peças do remo. Substituir imediatamente quaisquer peças gastas.
- Para limpar o remo, utilizar um pano húmido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE:** Para evitar danos na consola, mantenha os líquidos afastados da consola e mantenha a consola afastada da luz solar direta.
- Lubrificação dos pedais - Se os pedais rangerem quando utiliza o remo. Retire os pedais direito e esquerdo (30, 57) e aplique uma pequena quantidade da massa lubrificante incluída em ambos os lados do eixo dos pedais (58). De seguida, volte a colocar os pedais.
- Lubrificação dos rolos: Se os rolos por baixo do assento rangerem quando utiliza o remo, aplique uma pequena quantidade da massa lubrificante incluída numa toalha de papel e espalhe uma camada fina uniformemente ao longo da calha onde os rolos se movem. De seguida, limpe o excesso de massa lubrificante.

- 1 - Assento
- 2 - Carris
- 3 - Rolo
- 4 - Massa lubrificante

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

1. O aparelho está em conformidade com as normas de segurança em vigor. O aparelho só é adequado para uso doméstico. Qualquer outra utilização é inaceitável e até perigosa. O fabricante não se responsabiliza por danos causados por uma utilização incorrecta.
2. Antes de iniciar uma sessão de exercício, consulte o seu médico para determinar se está apto para este tipo de atividade física. A opinião de um médico deve constituir a base para determinar a estrutura do seu programa de exercícios. Um treino incorreto ou excessivo pode ser prejudicial para a sua saúde.
3. Leia atentamente as seguintes diretrizes gerais de fitness e instruções de exercício. Se sentir dores, falta de ar, desconforto ou outros sintomas físicos, pare imediatamente o exercício. Consulte imediatamente um médico se algo o preocupar.
4. Este aparelho de fitness não é adequado para uso profissional ou médico e não pode ser utilizado para fins terapêuticos.

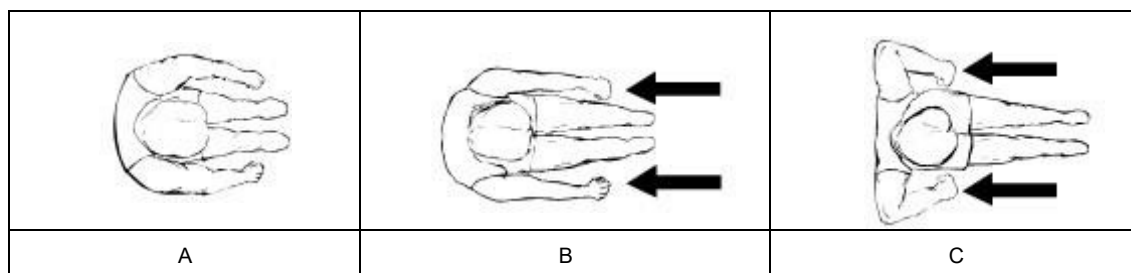


GUIA DE EXERCÍCIOS

O remo é uma forma de exercício extremamente eficaz. Fortalece o coração e melhora a circulação sanguínea. Estão envolvidos todos os principais grupos musculares das costas, cintura, braços, ombros, ancas e pernas.

1. Movimento básico do remo

Sente-se no selim e prenda os pés aos pedais com correias de velcro. Segure depois a barra de remo. Na posição inicial, incline-se para a frente com os braços esticados e os joelhos dobrados, como mostra a Fig. A. Empurre o corpo para trás, endireitando simultaneamente as costas e as pernas (Fig. B). Continue este movimento até estar ligeiramente inclinado para trás. Durante esta fase, estenda os braços para os lados (Fig. C). Em seguida, volte à segunda posição e repita-a como indicado abaixo.

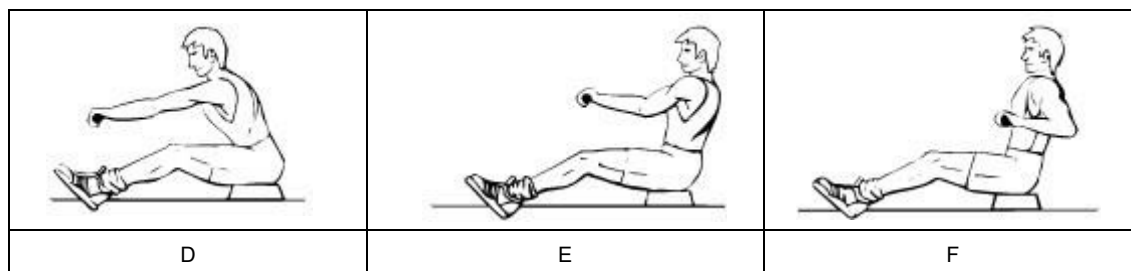


2. Tempo de treino

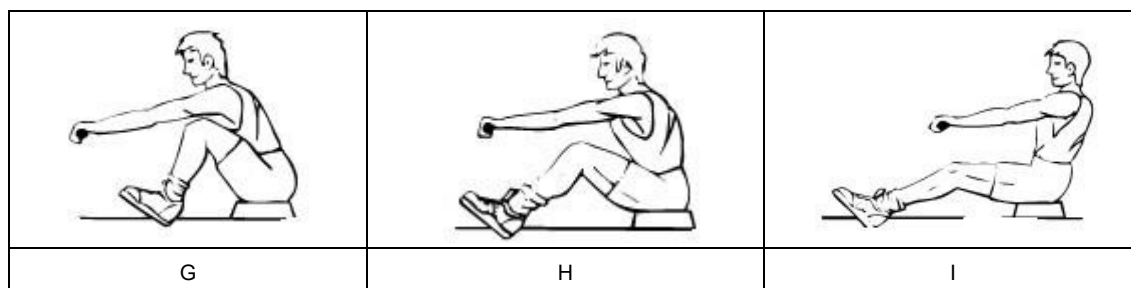
O remo é um estilo de treino extenuante. Por esse motivo, é preferível começar com um programa curto e fácil e continuar com um treino mais longo e intensivo. Comece por remar durante cerca de 5 minutos e aumente gradualmente a duração do treino para melhorar a sua condição física. Finalmente, deve ser capaz de remar durante 15-20 minutos. Não tente fazê-lo demasiado depressa. Tente treinar em dias alternados, 3 vezes por semana. Faça um intervalo de recuperação entre os treinos.

3. Alternância de estilos de remo

- 1) **APENAS REMO DE BRAÇO:** Este exercício deve tonificar os músculos dos braços, ombros, costas e abdominais. Sente-se na máquina como indicado na Fig. D. Estique as pernas, incline-se para a frente e agarre as pegas. Controle o seu movimento e incline-se gradualmente para trás até passar a posição vertical (Fig. E) e continue a puxar as pegas em direção ao peito (Fig. F). Regresse à posição inicial e repita.



- 2) **REMO SÓ DE PERNAS:** Este exercício ajuda a tonificar os músculos das pernas e das costas. Com as costas direitas e os braços esticados, dobre as pernas até agarrar as pegas de remo na posição inicial (Fig. G). Utilize as pernas para empurrar o corpo para trás (Fig. H), mantendo os braços e as costas direitas, como mostra a Fig. I.



INFORMATII IMPORTANTE PRIVIND SIGURANTA

Înainte de a utiliza echipamentul, citiți măsurile de precauție și instrucțiunile cuprinse în următoarele instrucțiuni.

PRECAUTII DE SIGURANȚĂ

1. Citiți cu atenție acest manual înainte de prima utilizare și păstrați-l pentru consultare ulterioară.
2. Respectați toate avertismentele și precauțiile, inclusiv pașii de asamblare. Folosiți-l numai în scopul prevăzut.
3. Asamblați-l și utilizați-l numai în conformitate cu acest manual pentru a vă asigura siguranța. Informați toți ceilalți utilizatori cu privire la utilizarea în siguranță.
4. Țineți-l departe de copii și de animalele de companie. Nu lăsați copiii nesupravegheați în apropierea acestui dispozitiv. Numai o persoană adultă îl poate asambla și utiliza.
5. Cereți sfatul medicului dumneavoastră înainte de a începe orice program de exerciții fizice. Este necesar în special dacă suferiți de anumite probleme de sănătate sau dacă luați anumite medicamente care ar putea să vă afecteze ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
6. Observați semnalele corpului. Dacă simțiți unele probleme (durere, strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau greață), opriți-vă imediat, exercițiile necorespunzătoare pot duce la probleme grave de sănătate sau la o accidentare.
7. Puneți-l numai pe o suprafață plană, uscată și curată și păstrați o distanță de siguranță de cel puțin 0,6 m față de alte obiecte pentru o siguranță mai mare. Utilizați un capac de protecție pentru a proteja covorul sau podeaua.
8. Purtați haine sport adecvate și pantofi sport. Evitați hainele prea largi.
9. Încălziți-vă întotdeauna înainte de a începe antrenamentul.
10. Nu îl utilizați în aer liber.
11. Înainte de fiecare utilizare, verificați acest aparat pentru a vedea dacă este deteriorat sau uzat. Verificați regulat toate șuruburile și piulițele. Acestea trebuie să fie bine strânse, strângeți-le din nou, dacă este necesar. Nu utilizați niciodată dispozitivul deteriorat sau uzat pentru a vă asigura siguranța.
12. Dacă apar margini ascuțite, opriți utilizarea.
13. Dacă auziți zgomote neobișnuite provenind de la acest dispozitiv, nu îl mai utilizați.
14. Nicio parte reglabilă nu trebuie să iasă în afară și să obstrucționeze mișcările utilizatorului. O singură persoană îl poate utiliza în același timp.
15. Frânarea este independentă de viteză.
16. Nu este destinat scopului terapeutic.
17. Acordați atenție în timp ce o ridicați sau o transportați pentru a evita rănirea spatelui. Utilizați numai tehnici adecvate de ridicare sau cereți ajutorul unei alte persoane.
18. Nu efectuați nicio modificare necorespunzătoare a acestui produs. Dacă este necesar, contactați service-ul autorizat.
19. **Greutatea maximă a utilizatorului: 120 kg**
20. **Categoria: Echipamentul a fost testat și certificat conform EN ISO 20957-1 în clasa HC. Nu este suită pentru uz terapeutic.**

AVERTISMENT! Monitorizarea frecvenței ritmului cardiac poate să nu fie complet precisă. Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate duce la o accidentare gravă sau chiar la deces. Dacă începeți să vă simțiți leșinat, opriți imediat exercițiul.

**LISTA pieselor (imaginea 1 și 2):**

Nr.	Cantitate	Descriere	Nr.	Cantitate	Descriere	Nr.	Cantitate	Descriere
1	4	Șurub M2.5 x 10mm	36	1	Șurub 1/2" x 100mm	71	2	Rulment 6001
2	1	Capac stabilizator spate	37	1	Pin cadru	72	2	Clemă C
3	1	Stabilizator spate	38	6	Șurub M6 x 16mm	73	1	Axul volanului
4	1	Comutator Reed	39	1	Cadru	74	1	Rulment 6904
5	3	Polei mic	40	1	Picior cadru	75	1	Rulmentul suportului
6	1	Șurub M10 x 30mm	41	1	Suport șină	76	1	Roată volantă
7	1	Capacul suportului șinei	42	1	Capac șină	77	1	Bobină
8	1	Șină	43	1	Suport de fixare a șinei	78	3	Bucșă 6 mm
9	2	Șurub M6 x 12mm	44	1	Scut dreapta	79	1	Cord
10	4	Bara de protecție a căruciorului	45	1	Coardă elastică	80	2	Bucșă 13,5 mm
11	4	Bucșă cadru	46	2	Șurub M10 x 52mm	81	1	Mâner din spumă
12	6	Șurub M5 x 8mm	47	5	Șaibă M10 x 20mm	82	2	Capac bară rând
13	1	Picior spate	48	14	Șurub M4 x 20mm	83	1	Bară de rând
14	6	Șurub M8 x 20mm	49	1	Capac stabilizator stânga	84	1	Suport pentru comutatorul Reed
15	12	Șaibă divizată M8	50	1	Stabilizator frontal	85	1	Suport pentru scripete de întindere
16	14	Șaibă M8 x 20mm	51	2	Pinul plăcii piciorului	86	1	Arc de întindere

17	4	Șurub M4 x 12mm	52	2	Placă picior	87	1	Buton cadru
18	1	Capac de șină	53	1	Capac cadru	88	1	Șaibă M13 x 32mm
19	1	Capacul căruciorului	54	1	Contrapiuliță 1/2"	89	1	Controlul rezistenței
20	6	Șaibă divizată M6	55	1	Capac piuliță	90	1	Șurub M5 x 35mm
21	6	Șaibă M6	56	1	Capac stabilizator dreapta	91	2	Piuliță M5
22	1	Cărucior scaun	57	1	Pedală stânga	92	1	Șurub M10 x 68mm
23	4	Șurub M8 x 32mm	58	1	Axul pedalei	93	2	Șurub M4 x 8mm
24	4	Cilindru	59	2	Șurub M10 x 48mm	94	1	Șaibă M10
25	1	Capac scut	60	2	Polie mare	95	1	Capătul Bungee
26	1	Grommet	61	2	Șurub M3 x 10mm	96	1	Capac pentru elastic
27	6	Contrapiuliță M8	62	5	Contrapiuliță M10	97	1	Clemă Bungee
28	1	Scaun	63	1	Arc magnetic	98	4	Șaibă M8
29	2	Curea pedală	64	1	C-magnet	99	1	Șurub M10 x 36mm
30	1	Pedală dreapta	65	2	Șurub M8 x 16mm	100	1	Șurub M5 x 60mm
31	4	Piuliță acorn	66	1	Consolă	101	1	Șurub M5 x 10mm
32	2	Distanțier pedală	67	1	Luneta consolei	102	2	Șurub mașină M4 x 12mm
33	4	Șaibă M13 x 22mm	68	1	Șaibă M5 x 12mm	103	1	Placă șină
34	2	Stop pedală	69	1	Scut stânga	104		Manual de utilizare
35	1	Tijă de oprire	70	1	Bucșă pentru bobină			

Produs (imaginea 3)

Număr	Descriere
1	bară de rând
2	Buton cadru
3	știftul cadrului
4	scaun
5	șină
6	consolă
7	controlul rezistenței
8	placă picior
9	roată
10	pedală

Informații tehnice

Dimensiuni articol: 195 cm x 58,5 cm x 49 cm

Greutate netă: 33 kg

Sarcina maximă: 120k



Asamblare

- Pasul 1 (imaginea 4) - Orientați stabilizatorul frontal (50) așa cum se arată. Atașați stabilizatorul frontal (50) la cadru (39) cu două șuruburi M10 x 52 mm (46) și două șaibe M10 x 20 mm (47).
- Pasul 2 (imaginea 5) - Scoateți știftul cadrului (37) din cadru (39). Apoi, desfaceți cordonul Bungee (45) din cadru (39). Apoi, scoateți contrapiulița de 1/2" (54), cele două șaibe M13x 22mm (33) și șurubul de 1/2" x 100mm (36) din cadru (39). Notă: Piese pe care le-ați îndepărtat vor fi utilizate în pașii 4 și 5.
- Pasul 3 (imaginea 6) - Orientați șina (8) după cum se arată. Atașați suportul șinei (41) la cadru (39) cu șurubul de 1/2" x 100mm (36), cele două șaibe M13 x 22mm (33) și contrapiulița de 1/2" (54) pe care le-ați îndepărtat la pasul 3.
- Pasul 4 (imaginea 7) - Mutați scaunul (28) în partea din față a șinei (8). Rugați o a doua persoană să ridice șina (8) în poziție verticală. Introduceți complet știftul cadrului (37) în orificiul indicat din suportul șinei (41), astfel încât acesta să mențină șina în poziție.

- Pasul 5 (imaginea 8) - Atașați stabilizatorul spate (3) la șină (8) cu două șuruburi M8 x 20 mm (14) și două șaibe M8 x 20 mm (16).
- Pasul 6 (imaginea 9) - Vedeți desenul inserat. Îndreptați capătul cordonului Bungee (45) în jurul scripetelui mic (5) de pe stabilizatorul din spate (3), așa cum se arată. Asigurați-vă că cordonul Bungee (45) nu este răsucit. Atașați clema Bungee (97) la orificiul indicat din suportul de fixare a șinei (43).
- Pasul 7 (imaginea 10) - Atașați capacul stabilizatorului spate (2) la stabilizatorul spate (3) cu un șurub M5 x 10 mm (101).
- Pasul 8 (imaginea 11) - Orientați capacul șinei (18) așa cum se arată. Atașați capacul șinei (18) la șină (8) cu patru șuruburi M5 x 8mm (12).
- Pasul 9 (imaginea 12) - Scoateți știftul cadrului (37) din suportul șinei (41) și coborâți șina (8) la podea. Apoi, introduceți știftul cadrului (37) în cadru (39) și în suportul șinei (41). Apoi, glisați o șaibă M13 x 32 mm (88) pe mânerul cadrului (87), introduceți mânerul cadrului în cadru (39) și strângeți mânerul cadrului în suportul șinei (41).
- Pasul 10 (imaginea 13) - Identificați tija de oprire (35), care este puțin mai scurtă decât axul pedalei (nu este prezentată). Introduceți tija de oprire (35) în cadru (39) și centrați-o. Apoi, glisați un opritor de pedală (34), o șaibă M8 x 20 mm (16) și o șaibă divizată M8 (15) pe fiecare parte a tijei de oprire (35). Apoi, strângeți simultan o piuliță M8 acorn (31) pe fiecare capăt al tijei de oprire (35).
- Pasul 11 (imaginea 14) - Introduceți axul pedalei (58) în tubul sudat de pe cadru (39) și centrați-l. Apoi, glisați un distanțier pentru pedală (32) și o șaibă M13 x22mm (33) pe fiecare parte a axului pedalei (58) (este prezentată doar o parte). Apoi, identificați pedala dreaptă (30) și pedala stângă (57). Glisați pedala dreaptă pe partea dreaptă a axului pedalei (58) și glisați pedala stângă pe partea stângă a axului pedalei. Apoi, glisați o șaibă M8 x 20 mm (16) și o șaibă divizată M8 (15) pe fiecare parte a axului pedalei (58) (este prezentată doar o parte). Apoi, strângeți simultan o piuliță M8 acorn (31) pe fiecare capăt al axului pedalei (58).
- Pasul 12 (imaginea 15) - Introduceți o curea de pedală (29) prin pedala dreaptă (30), așa cum se arată. Apoi, treceți capătul curelei pedalei prin catarama de pe cureaua pedalei. Atașați cealaltă curea de pedală (29) la pedala stângă (57) în același mod.
- Pasul 13 (imaginea 16) - Atașați o placă de picior (52) la o parte a stabilizatorului frontal (50) cu un știft de placă de picior (51). Atașați cealaltă placă de picior (nu este prezentată) la cealaltă parte a stabilizatorului frontal (50) în același mod.
- Pasul 14 (imaginea 17) - Consola (66) necesită două baterii AA (nu sunt incluse); sunt recomandate bateriile alcaline. Nu utilizați împreună baterii vechi și noi sau baterii alcaline, standard și reîncărcabile împreună. IMPORTANT: Dacă consola a fost expusă la temperaturi scăzute, lăsați-o să se încălzească la temperatura camerei înainte de a introduce bateriile. În caz contrar, puteți deteriora afișajul consolei sau alte componente electronice. Scoateți cu grijă consola (66) din scuturi (44, 69); aveți grijă să nu trageți de firul atașat la consolă. În continuare, scoateți șurubul (nu este ilustrat) și capacul bateriei din spatele consolei. Introduceți bateriile în compartimentul pentru baterii; asigurați-vă că orientați bateriile conform diagramei din interiorul compartimentului pentru baterii. Apoi, fixați din nou capacul bateriei cu șurubul și apăsați Consola în scuturi.
- Pasul 15 - Asigurați-vă că toate piesele sunt bine strânse înainte de a utiliza rower-ul. Este posibil să fie incluse piese suplimentare. Așezați un covoraș sub rower pentru a proteja podeaua.

REGLAJUL REZISTENȚEI (Figura 18)

Pentru a varia intensitatea exercițiului, puteți regla rezistența pe care o simțiți atunci când trageți de bara cu vâsle. Pentru a crește rezistența, rotiți controlul rezistenței în sensul acelor de ceasornic; pentru a scădea rezistența, rotiți controlul rezistenței în sensul invers acelor de ceasornic. IMPORTANT: Pentru a evita deteriorarea controlului rezistenței, opriți-vă din a-l roti atunci când rotirea devine dificilă.

1 - Controlul rezistenței

EXERCITII DE CURL CU ROTATORUL (Figura 19)

Stați pe tălpile pentru picioare, cu fața spre rower. Țineți bara de vâslit cu o prindere sub mână sau cu o altă prindere. Apoi, ridicați bara de vâslit până când mâinile sunt la același nivel cu umerii. Țineți spatele drept și coatele în lateral. Apoi, coborâți mâinile în poziția de pornire. Repetați exercițiul de câte ori doriți.

1 - Placa pentru picioare

MIȘCAREA ROERULUI (Figura 20)

Stați în spatele rower-ului și ridicați stabilizatorul din spate până când rower-ul se va rostogoli pe roți. Apoi, deplasați cu atenție rower-ul în locul dorit și coborâți-l pe podea.

1 - Ridicați aici

2 - Roată

ASAMBLARE ȘI DEPOZITARE

Rotorul poate fi depozitat în poziție pliată pentru a economisi spațiu. Depozitați rower-ul într-un loc în care copiii nu îl pot răsturna. Scoateți bateriile din consolă atunci când depozitați rower-ul pentru perioade lungi de timp.

Scoateți butonul cadrului (87) și șaiba M13x 32mm (88). Apoi, scoateți știftul cadrului (37). Păstrați butonul cadrului și șaiba într-un loc în care să nu se piardă. Ridicați șina (8) în poziție verticală. Apoi, introduceți complet știftul cadrului (37) în suportul șinei (41), astfel încât acesta să mențină șina în poziție.

Pentru a desfășura roterul, scoateți știftul cadrului (37) și coborâți șina (8) la podea. Apoi, introduceți știftul cadrului în cadru (39) și în suportul șinei (41). Apoi, strângeți butonul cadrului (87) și șaiba M13 x 32 mm (88) în cadru și în suportul șinei.



INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE A CONSOLEIULUI (Figura 21)

Strokes/Min. - Acest mod arată numărul de bătăi de vâslit pe care le efectuați pe minut.

Calorii - Acest mod arată numărul aproximativ de calorii pe care le-ați ars în timpul antrenamentului.

Total curse - Acest mod arată numărul total de curse de vâslit pe care le-ați efectuat de la ultima resetare a consolei.

Notă: Pentru a reseta consola, scoateți bateriile din consolă și apoi reintroduceți-le.

Timp - Acest mod afișează timpul scurs.

Scanare - Acest mod afișează modurile timp, curse, curse totale, calorii și curse pe minut, timp de câteva secunde fiecare, într-un ciclu repetat.

Lovituri - Acest mod afișează numărul de lovituri de vâslit pe care le-ați efectuat în timpul antrenamentului.

CUM SĂ UTILIZAȚI CONSOALA

- Porniți consola. Pentru a porni consola, apăsați butonul Mode de pe consolă sau pur și simplu începeți să vâsliți.
- Selectați unul dintre modurile de afișare. Mod scanare - Pentru a selecta modul scanare, apăsați butonul Mode în mod repetat până când apare o săgeată lângă eticheta Scanare.
- Lovituri pe minut, calorii, total lovituri, timp sau lovituri - Pentru a selecta unul dintre aceste moduri de afișare continuă, apăsați butonul Mode în mod repetat până când apare o săgeată lângă eticheta pentru modul dorit. Asigurați-vă că nu apare o săgeată lângă eticheta Scan (Scanare).
- Începeți să vâsliți și urmăriți progresul dvs. cu ajutorul afișajului. Pentru a reseta afișajul la zero, apăsați și mențineți apăsat butonul Mode timp de câteva secunde.
- Când ați terminat exercițiul, consola se va opri automat. Dacă bara de vâslit nu se mișcă timp de câteva secunde, consola se va opri.
- Consola are o funcție de oprire automată. Dacă bara de rânduri nu se mișcă și butonul Mode.

ÎNTREȚINERE ȘI DEZASTRUALIZARE (Figura 22)

- Întreținere - Inspectați și strângeți regulat toate piesele vâslelor. Înlocuiți imediat orice piesă uzată.
- Pentru a curăța rowerul, utilizați o cârpă umedă și o cantitate mică de detergent ușor. IMPORTANT: Pentru a evita deteriorarea consolei, țineți lichidele departe de consolă și țineți consola ferită de lumina directă a soarelui.
- Ungerea pedalelor - Dacă pedalele scârțâie atunci când utilizați rower-ul. Scoateți Pedalele dreapta și stânga (30, 57) și aplicați o cantitate mică din unsoarea inclusă pe ambele părți ale Axului pedalei (58). Apoi, atașați din nou pedalele.
- Ungerea rolor: Dacă rolele de sub scaun scârțâie atunci când folosiți roata, aplicați o cantitate mică din unsoarea inclusă pe un prosop de hârtie și întindeți un strat subțire uniform de-a lungul șinei unde se mișcă rolele. Apoi, ștergeți orice exces de unsoare.

- 1 - Scaun
- 2 - Șine
- 3 - Role
- 4 - Unsoare

INFORMATII IMPORTANTE

1. Dispozitivul respectă standardele de siguranță actuale. Dispozitivul este adecvat numai pentru uz casnic. Orice altă utilizare este inacceptabilă și chiar periculoasă. Producătorul nu este răspunzător pentru daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare.
2. Înainte de a începe o sesiune de exerciții, consultați-vă medicul pentru a stabili dacă sunteți apt pentru acest tip de activitate fizică. Opinia medicului trebuie să stea la baza stabilirii structurii programului dumneavoastră de exerciții fizice. Un antrenament incorrect sau excesiv poate fi dăunător pentru sănătatea dumneavoastră.
3. Citiți cu atenție următoarele orientări generale privind condiția fizică și instrucțiunile de exerciții fizice. Dacă simțiți durere, dificultăți de respirație, disconfort sau alte simptome fizice, opriți-vă imediat din exerciții. Consultați imediat un medic dacă ceva vă provoacă îngrijorare.
4. Acest dispozitiv de fitness nu este potrivit pentru uz profesional sau medical și nu poate fi utilizat în scopuri terapeutice.

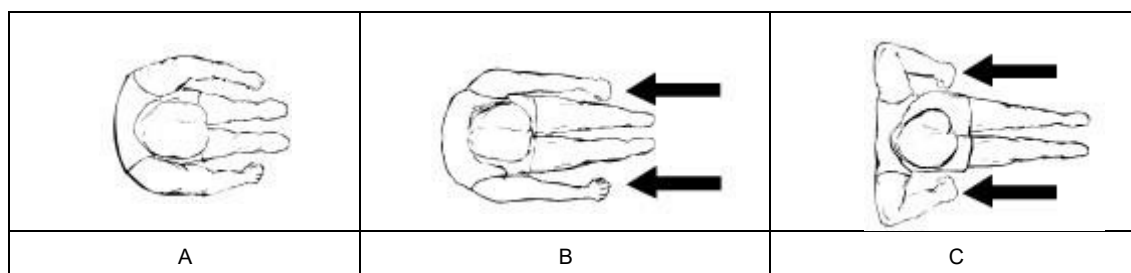


GHID DE EXERCITII

Canotajul este o formă extrem de eficientă de exerciții fizice. Aceasta vă întărește inima și îmbunătățește și circulația sângelui. Sunt implicate toate grupele musculare majore ale spatelui, taliei, brațelor, umerilor, șoldurilor și picioarelor.

1. Cursa de bază a vâsliului

Așezați-vă pe șa și prindeți-vă picioarele de pedale cu ajutorul curelelor Velcro. Apoi prindeți bara de vâslit. Luați poziția de start, aplecați-vă în față cu brațele drepte și genunchii îndoiți, așa cum se arată în Fig. A. Împingeți-vă corpul în spate, îndreptându-vă simultan spatele și picioarele (Fig. B). Continuați această mișcare până când vă înclinați ușor în spate. Scoateți brațele lateral în timpul acestei faze (fig. C). După aceea, reveniți la a doua poziție și repetați-o așa cum se arată mai jos.

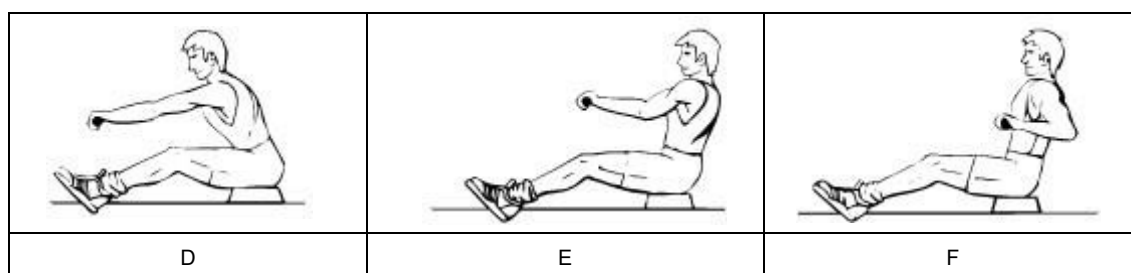


2. Timpul de antrenament

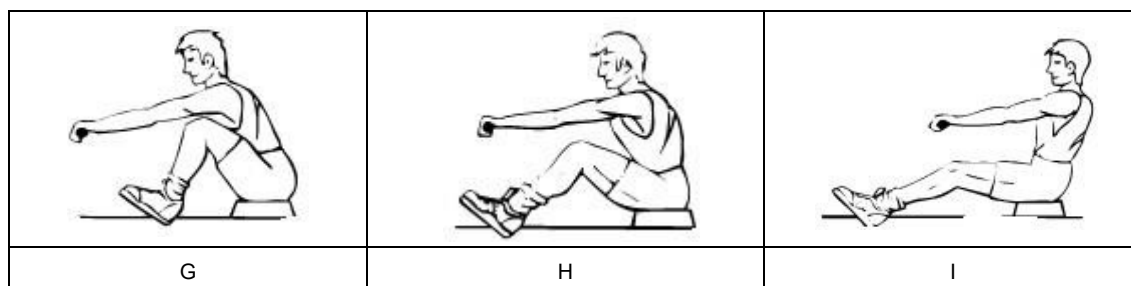
Canotajul este un stil de antrenament epuizant. Din acest motiv, este mai bine să începeți cu un program scurt și ușor și să continuați cu un antrenament mai lung și intensiv. Începeți să vâsliți timp de aproximativ 5 minute și măriți treptat durata antrenamentului pentru a vă îmbunătăți condiția fizică. În cele din urmă, ar trebui să puteți vâsli timp de 15-20 de minute. Nu încercați să o faceți prea repede. Încercați să vă antrenați în zile alternative, de 3 ori pe săptămână. Luați-vă un timp de recuperare între antrenamente.

3. Alternanța stilurilor de vâslit

- 1) **VÂSLIT DOAR PE BRAȚE:** Acest antrenament ar trebui să vă tonifice brațul, umerii, spatele și mușchii abdominali. Așezați-vă pe aparat așa cum se arată în Fig. D. Întindeți picioarele, aplecați-vă înainte și apucați mânerul. Controlați-vă mișcarea și înclinați-vă treptat spre spate până la puțin peste poziția sus-dreapta (Fig. E) și continuați să trageți mânerul spre piept (Fig. F). Reveniți la poziția inițială și repetați.



- 2) **ROWING DOAR PENTRU PICIOARE:** Acest antrenament ajută la tonifierea mușchilor picioarelor și ai spatelui. Țineți spatele drept și brațele întinse, îndoiți picioarele până când veți apuca mânerul de vâslit în poziția de pornire (Fig. G). Folosiți-vă picioarele pentru a vă împinge corpul înapoi (Fig. H), menținându-vă în același timp brațele și spatele drepte, așa cum se arată în Fig. I.



DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

Pred použitím zariadenia si prečítajte bezpečnostné opatrenia a pokyny uvedené v nasledujúcich pokynoch.

BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

1. Pred prvým použitím si pozorne prečítajte tento návod a uschovajte si ho pre budúce použitie.
2. Dodržiavajte všetky upozornenia a predbežné opatrenia vrátane montážnych krokov. Používajte ho len na určený účel.
3. Zostavujte a používajte ho len podľa tohto návodu, aby ste zaistili svoju bezpečnosť. Informujte všetkých ostatných používateľov o bezpečnom používaní.
4. Uchovávajte ho mimo dosahu detí a domácich zvierat. Nenechávajte deti bez dozoru v blízkosti tohto zariadenia. Montovať a používať ho môže len dospelá osoba.
5. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu požiadať o radu svojho lekára. Je to potrebné najmä vtedy, ak trpíte nejakými zdravotnými problémami alebo ak užívate nejaké lieky, ktoré by mohli ovplyvniť váš srdcový tep, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
6. Sledujte signály tela. Ak pociťte nejaké problémy (bolesť, napätie v hrudi, nepravidelný srdcový tep, skrátené dýchanie, závraty alebo nevoľnosť), okamžite prestaňte, nesprávne cvičenie môže mať za následok vážne zdravotné problémy alebo úraz.
7. Umiestňujte ho len na rovný, suchý a čistý povrch a pre vyššiu bezpečnosť dodržiavajte bezpečnostnú vzdialenosť aspoň 0,6 m od iných predmetov. Na ochranu koberca alebo podlahy použite ochranný kryt.
8. Noste primerané športové oblečenie a športovú obuv. Vyhnite sa príliš voľnému oblečeniu.
9. Pred začatím tréningu sa vždy zahrejte.
10. Nepoužívajte ho vo vonkajšom prostredí.
11. Pred každým použitím skontrolujte toto zariadenie, či nie je poškodené alebo opotrebované. Pravidelne kontrolujte všetky skrutky a matice. Mali by byť dobre utiahnuté, v prípade potreby ich znovu utiahnite. Nikdy nepoužívajte poškodené alebo opotrebované zariadenie, aby ste zaistili svoju bezpečnosť.
12. Ak sa objavia nejaké ostré hrany, prestaňte ho používať.
13. Ak z tohto zariadenia počujete nezvyčajné zvuky, prestaňte ho používať.
14. Žiadna nastaviteľná časť by nemala vyčnievať a brániť používateľovi v pohybe. Súčasne ho môže používať len jedna osoba.
15. Brzdenie je nezávislé od rýchlosti.
16. Nie je určený na terapeutické účely.
17. Dávajte pozor pri jeho zdvíhaní alebo preprave, aby ste predišli poraneniu chrbta. Používajte len správne techniky zdvíhania alebo požiadať o pomoc inú osobu.
18. Nerobte žiadne nesprávne úpravy tohto výrobku. V prípade potreby sa obráťte na autorizovaný servis.
19. **Maximálna hmotnosť používateľa: 120 kg**
20. **Kategória: Zariadenie bolo testované a certifikované podľa normy EN ISO 20957-1 v triede HC. Nie je vhodné na terapeutické použitie.**

VAROVANIE! Monitorovanie frekvencie srdcovej činnosti nemusí byť úplne presné. Nadmerné zaťaženie počas tréningu môže viesť k vážnemu zraneniu alebo dokonca k smrti. Ak začnete pociťovať mdloby, okamžite prerušte cvičenie.

**ZOZNAM DIELOV (obrázok 1 a 2):**

Č.	Množstvo	Popis	Č.	Množstvo	Popis	Nie	Množstvo	Popis
1	4	Skrutka M2,5 x 10 mm	36	1	Skrutka 1/2" x 100 mm	71	2	Ložisko 6001
2	1	Kryt zadného stabilizátora	37	1	Čap rámu	72	2	C-spona
3	1	Zadný stabilizátor	38	6	Skrutka M6 x 16 mm	73	1	Os zotrvačníka
4	1	Cievkový spínač	39	1	Rám	74	1	Ložisko 6904
5	3	Malá remenica	40	1	Pätka rámu	75	1	Ložisko podstavca
6	1	Skrutka M10 x 30 mm	41	1	Držiak kofajnice	76	1	Zotrvačník
7	1	Krytka držiaka kofajnice	42	1	Krytka kofajnice	77	1	Cievka
8	1	Kofajnica	43	1	Konzola na upevnenie kofajnice	78	3	Puzdro 6 mm
9	2	Skrutka M6 x 12 mm	44	1	Pravý štít	79	1	Šnúra
10	4	Nárazník vozíka	45	1	Šnúra na zavesenie	80	2	Puzdro 13,5 mm
11	4	Puzdro rámu	46	2	Skrutka M10 x 52 mm	81	1	Penová rukoväť
12	6	Skrutka M5 x 8 mm	47	5	Podložka M10 x 20 mm	82	2	Krytka riadiacej tyče
13	1	Zadná päťka	48	14	Skrutka M4 x 20 mm	83	1	Radová lišta
14	6	Skrutka M8 x 20 mm	49	1	Ľavá krytka stabilizátora	84	1	Držiak jazýčkového spínača
15	12	Delená podložka M8	50	1	Predný stabilizátor	85	1	Držiak napínacej kladky
16	14	Podložka M8 x 20 mm	51	2	Čap nožnej dosky	86	1	Napínacia pružina
17	4	Skrutka M4 x 12 mm	52	2	Pätná doska	87	1	Kľučka rámu

18	1	Kryt koľajnice	53	1	Kryt rámu	88	1	Podložka M13 x 32 mm
19	1	Kryt vozíka	54	1	Zaisťovacia matica 1/2"	89	1	Regulácia odporu
20	6	Delená podložka M6	55	1	Kryt matice	90	1	Skrutka M5 x 35 mm
21	6	Podložka M6	56	1	Pravá krytka stabilizátora	91	2	Matica M5
22	1	Vozík sedadla	57	1	Ľavý pedál	92	1	Skrutka M10 x 68 mm
23	4	Skrutka M8 x 32 mm	58	1	Pedálová os	93	2	Skrutka M4 x 8 mm
24	4	Valček	59	2	Skrutka M10 x 48 mm	94	1	Podložka M10
25	1	Kryt štítku	60	2	Veľká remenica	95	1	Koniec bungee
26	1	Priechodka	61	2	Skrutka M3 x 10 mm	96	1	Kryt bungee
27	6	Zaisťovacia matica M8	62	5	Zaisťovacia matica M10	97	1	Spona na bungee
28	1	Sedadlo	63	1	Pružina magnetu	98	4	Podložka M8
29	2	Pedálový remienok	64	1	C-magnet	99	1	Skrutka M10 x 36 mm
30	1	Pravý pedál	65	2	Skrutka M8 x 16 mm	100	1	Skrutka M5 x 60 mm
31	4	Žaludová matica	66	1	Konzola	101	1	Skrutka M5 x 10 mm
32	2	Rozpierka pedálu	67	1	Rámček konzoly	102	2	Strojová skrutka M4 x 12 mm
33	4	Podložka M13 x 22 mm	68	1	Podložka M5 x 12 mm	103	1	Koľajničková doska
34	2	Pedálový doraz	69	1	Ľavý štít	104		Príručka používateľa
35	1	Zastavovacia tyč	70	1	Puzdro cievky			

Výrobok (obrázok 3)

Číslo	Popis
1	riadková lišta
2	gombík rámu
3	čap rámu
4	sedadlo
5	koľajnica
6	konzola
7	ovládanie odporu
8	nášľapná doska
9	koleso
10	pedál

Technické informácie

Rozmery položky: 195 cm x 58,5 cm x 49 cm

Čistá hmotnosť: 33 kg

Maximálne zaťaženie: 33 kg: 120k



Montáž

- Krok 1 (obrázok 4) - Zorientujte predný stabilizátor (50) podľa obrázka. Pripevnite predný stabilizátor (50) k rámu (39) pomocou dvoch skrutiek M10 x 52 mm (46) a dvoch podložiek M10 x 20 mm (47).
- Krok 2 (obrázok 5) - Odstráňte čap rámu (37) z rámu (39). Potom odviňte šnúru Bungee (45) z rámu (39). Potom z rámu (39) odstráňte 1/2" poistnú maticu (54), dve podložky M13x 22 mm (33) a skrutku 1/2" x 100 mm (36). Poznámka: Odstránené časti sa použijú v krokoch 4 a 5.
- Krok 3 (obrázok 6) - Zorientujte koľajnici (8) podľa obrázka. Pripevnite konzolu koľajnice (41) k rámu (39) pomocou skrutky 1/2" x 100 mm (36), dvoch podložiek M13 x 22 mm (33) a poistnej matice 1/2" (54), ktoré ste odstránili v kroku 3.
- Krok 4 (obrázok 7) - Presuňte sedadlo (28) do prednej časti koľajnice (8). Požiadajte druhú osobu, aby zdvihla koľajnicu (8) do vertikálnej polohy. Úplne zasunúť rámový kolík (37) do uvedeného otvoru v konzole koľajnice (41) tak, aby držal koľajnicu na mieste.
- Krok 5 (obrázok 8) - Pripevnite zadný stabilizátor (3) ku koľajnici (8) pomocou dvoch skrutiek M8 x 20 mm (14) a dvoch podložiek M8 x 20

mm (16).

- Krok 6 (obrázok 9) - Pozrite si vložený nákr. Uvedte koniec kábla Bungee Cord (45) okolo malej kladky (5) na zadnom stabilizátore (3) podľa obrázka. Uistite sa, že bungee šnúra (45) nie je prekrútená. Pripevnite sponku Bungee (97) k vyznačenému otvoru v držiaku na upevnenie koľajnice (43).
- Krok 7 (obrázok 10) - Pripevnite kryt zadného stabilizátora (2) k zadnému stabilizátoru (3) pomocou skrutky M5 x 10 mm (101).
- Krok 8 (obrázok 11) - Orientujte kryt koľajnice (18) podľa obrázka. Pripevnite kryt koľajnice (18) ku koľajnici (8) štyrmi skrutkami M5 x 8 mm (12).
- Krok 9 (obrázok 12) - Odstráňte rámový kolík (37) z držiaka koľajnice (41) a spustite koľajnicu (8) na podlahu. Potom vložte rámový kolík (37) do rámu (39) a do držiaka koľajnice (41). Potom nasadte podložku M13 x 32 mm (88) na kľučku rámu (87), vložte kľučku rámu do rámu (39) a utiahnite kľučku rámu do držiaka koľajnice (41).
- Krok 10 (obrázok 13) - Identifikujte dorazovú tyč (35), ktorá je o niečo kratšia ako os pedálov (nie je zobrazená). Vložte dorazovú tyč (35) do rámu (39) a vycentrujte ju. Potom na každú stranu dorazovej tyče (35) nasuňte pedálový doraz (34), podložku M8 x 20 mm (16) a delenú podložku M8 (15). Potom na každom konci dorazovej tyče (35) súčasne utiahnite maticu M8 so žaluďom (31).
- Krok 11 (obrázok 14) - Vložte os pedálu (58) do privarenej rúrky na ráme (39) a vycentrujte ju. Potom na každú stranu osi pedálu (58) nasadte rozperu pedálu (32) a podložku M13 x 22 mm (33) (na obrázku je zobrazená len jedna strana). Potom identifikujte pravý pedál (30) a ľavý pedál (57). Nasadte pravý pedál na pravú stranu osi pedálu (58) a ľavý pedál nasadte na ľavú stranu osi pedálu. Potom na každú stranu osi pedálu (58) nasuňte podložku M8 x 20 mm (16) a delenú podložku M8 (15) (zobrazená je len jedna strana). Potom na každom konci osi pedálu (58) súčasne utiahnite maticu M8 so žaluďom (31).
- Krok 12 (obrázok 15) - Vložte pedálový remienok (29) cez pravý pedál (30), ako je znázornené. Potom vedte koniec pedálového remienka cez pracku na pedálovom remienku. Druhý pedálový remienok (29) pripevnite rovnakým spôsobom k ľavému pedálu (57).
- Krok 13 (obrázok 16) - Pripevnite nášľapnú dosku (52) na jednu stranu predného stabilizátora (50) pomocou kolíka nášľapnej dosky (51). Rovnakým spôsobom pripevnite druhú nášľapnú dosku (nie je zobrazená) k druhej strane predného stabilizátora (50).
- Krok 14 (obrázok 17) - Konzola (66) vyžaduje dve batérie AA (nie sú súčasťou dodávky); odporúčajú sa alkalické batérie. Nepoužívajte spolu staré a nové batérie ani alkalické, štandardné a nabíjateľné batérie. DÔLEŽITÉ: Ak bola konzola vystavená nízkym teplotám, pred vložením batérií ju nechajte zohriať na izbovú teplotu. V opačnom prípade môžete poškodiť displej konzoly alebo iné elektronické komponenty. Opatrne vytiahnite konzolu (66) zo štítov (44, 69); dávajte pozor, aby ste neľahali za drôt pripojený ku konzole. Potom odstráňte skrutku (nie je zobrazená) a kryt batérie zo zadnej časti konzoly. Vložte batérie do priehradky na batérie; dbajte na to, aby ste batérie orientovali tak, ako to ukazuje schéma vo vnútri priehradky na batérie. Potom znova pripevnite kryt batérií pomocou skrutky a zatlačte konzolu do štítov.
- Krok 15 - Pred použitím veslovacieho trenažéra sa uistite, že sú všetky diely správne dotiahnuté. Súčasťou balenia môžu byť dodatočné diely. Pod veslovací trenažér umiestnite podložku na ochranu podlahy.

NASTAVENIE ODPORU (Obrázok 18)

Ak chcete zmeniť intenzitu cvičenia, môžete si nastaviť odpor, ktorý pociťujete pri ťahaní veslovacej tyče. Ak chcete zvýšiť odpor, otáčajte ovládačom odporu v smere hodinových ručičiek; ak chcete odpor znížiť, otáčajte ovládačom odporu proti smeru hodinových ručičiek. DÔLEŽITÉ: Aby ste predišli poškodeniu ovládača odporu, prestaňte ním otáčať, keď sa otáčanie stane ťažkým.

1 - Ovládanie odporu

Cvičenia s veslovacím trenažérom (obrázok 19)

Postavte sa na nášľapné dosky, tvárou k veslárskemu trenažéru. Veslársku tyč držte podhmatom alebo iným úchopom. Potom zdvihnite veslársku tyč, až kým vaše ruky nebudú na úrovni ramien. Chrbát majte rovný a lakte držte po stranách. Potom spustite ruky do východiskovej polohy. Cvik opakujte toľkokrát, koľkokrát chcete.

1 - Doska na nohy

POHYBOVANIE S ROWINGOVÝM STROJOM (Obrázok 20)

Postavte sa za veslársky trenažér a zdvihnite zadný stabilizátor, kým sa veslársky trenažér nebude kotúľať na kolieskach. Potom veslárku opatrne presuňte na požadované miesto a spustite ju na podlahu.

1 - Zdvihnite tu

2 - Kolieska

MONTÁŽ A SKLADOVANIE

Veslár môžete skladovať v zloženej polohe, aby ste ušetrili miesto. Veslárske trenažéry skladujte na mieste, kde ich nemôžu prevrátiť deti. Pri dlhšom skladovaní veslára vyberte batérie z konzoly.

Odstráňte kľučku rámu (87) a podložku M13x 32 mm (88). Potom odstráňte čap rámu (37). Kľučku rámu a podložku uschovajte na mieste, kde sa nestratia. Zdvihnite koľajniciu (8) do vertikálnej polohy. Potom úplne zasunúť rámový kolík (37) do držiaka koľajnice (41) tak, aby držal koľajniciu na mieste.

Ak chcete rover rozložiť, vyberte rámový kolík (37) a spustíte Rail (8) na podlahu. Potom zasunúť rámový kolík do rámu (39) a do držiaka koľajnice (41). Potom utiahnite kľučku rámu (87) a podložku M13 x 32 mm (88) do rámu a do držiaka koľajnice.



NÁVOD NA OBSLUHU KONZOLE (Obrázok 21)

Údery/min. - Zobrazuje počet veslovacích záberov, ktoré vykonáte za minútu.

Calories (Kalórie) - Tento režim zobrazuje približný počet kalórií, ktoré ste spálili počas tréningu.

Total Strokes (Celkový počet záberov) - Tento režim zobrazuje celkový počet veslovacích záberov, ktoré ste vykonali od posledného vynulovania konzoly.

Poznámka: Ak chcete konzolu resetovať, vyberte z nej batérie a potom ich znova vložte.

Time (Čas) - Tento režim zobrazuje uplynulý čas.

Scan (Skenovanie) - Tento režim zobrazuje čas, zábery, celkový počet záberov, kalórie a režimy záberov za minútu, každý po dobu niekoľkých sekúnd, v opakujúcom sa cykle.

Údery - Tento režim zobrazuje počet veslovacích záberov, ktoré ste vykonali počas tréningu.

AKO POUŽÍVAŤ KONZOLU

- Zapnite konzolu. Ak chcete zapnúť konzolu, stlačte tlačidlo Mode (Režim) na konzole alebo jednoducho začnite veslovať.
- Vyberte jeden z režimov zobrazenia. Režim skenovania - Ak chcete vybrať režim skenovania, opakovane stláčajte tlačidlo Mode, kým sa vedľa nápisu Scan (Skenovanie) nezobrazí šípka.
- Údery za minútu, kalórie, celkový počet úderov, čas alebo zdvihy - Ak chcete vybrať jeden z týchto režimov nepretržitého zobrazovania, opakovane stláčajte tlačidlo Mode, kým sa vedľa označenia požadovaného režimu nezobrazí šípka. Uistite sa, že sa šípka nezobrazuje vedľa štítku Scan (Skenovanie).
- Začnite veslovať a pomocou displeja sledujte svoj pokrok. Ak chcete vynulovať displej, stlačte a niekoľko sekúnd podržte tlačidlo Mode.
- Po skončení cvičenia sa konzola automaticky vypne. Ak sa lišta veslovania niekoľko sekúnd nepohne, konzola sa pozastaví.
- Konzola má funkciu automatického vypnutia. Ak sa riadková lišta nepohne a tlačidlo Mode.

ÚDRŽBA A RIEŠENIE PROBLÉMOV (Obrázok 22)

- Údržba - Pravidelne kontrolujte a dotahujte všetky časti veslovacieho trenažéra. Opotrebované diely okamžite vymeňte.
- Na čistenie veslovacieho trenažéra použite vlhkú handričku a malé množstvo jemného čistiacieho prostriedku. **DÔLEŽITÉ:** Aby ste predišli poškodeniu konzoly, udržiavajte tekutiny mimo konzoly a konzolu chráňte pred priamym slnečným svetlom.
- Mazanie pedálov - Ak pedále pri používaní veslovania vŕzgajú. Odstráňte pravý a ľavý pedál (30, 57) a na obe strany osi pedálov (58) naneste malé množstvo priloženého maziva. Potom pedále opäť nasadte.
- Mazanie valcov: Ak valčeky pod sedadlom pri používaní veslovacieho trenažéra vŕzgajú, naneste malé množstvo priloženého maziva na papierovú utierku a rovnomerne rozotrite tenkú vrstvu pozdĺž koľajnice v mieste pohybu valčekov. Potom zotrite prebytočné mazivo.

- 1 - Sedadlo
- 2 - koľajnica
- 3 - valček
- 4 - Mazivo

DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE

1. Zariadenie spĺňa platné bezpečnostné normy. Zariadenie je vhodné len na domáce použitie. Akékoľvek iné použitie je neprípustné a dokonca nebezpečné. Výrobca nezodpovedá za škody spôsobené nesprávnym používaním.
2. Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom, aby ste zistili, či ste na tento druh fyzickej aktivity spôsobilí. Stanovisko lekára by malo tvoriť základ pre určenie štruktúry vášho cvičebného programu. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže byť škodlivý pre vaše zdravie.
3. Pozorne si prečítajte nasledujúce všeobecné pokyny týkajúce sa telesnej zdatnosti a pokyny na cvičenie. Ak pocítite bolesť, dýchavičnosť, nepohodlie alebo iné fyzické príznaky, okamžite prestaňte cvičiť. Ak vás čokoľvek znepokojuje, okamžite sa poraďte s lekárom.
4. Toto fitness zariadenie nie je vhodné na profesionálne alebo lekárske použitie a nemôže sa používať na terapeutické účely.

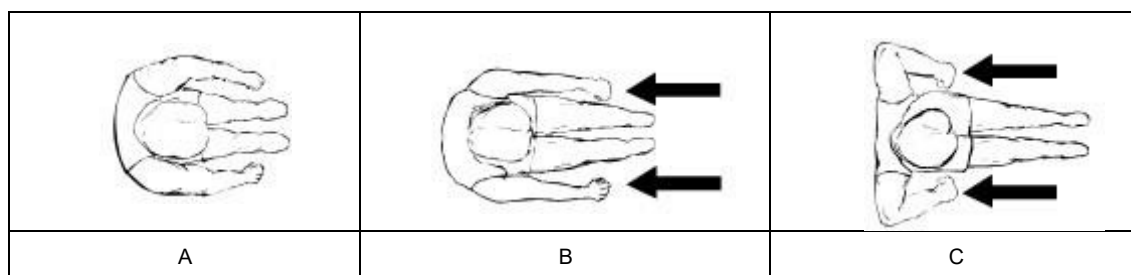


PRÍRUČKA PRE CVIČENIE

Veslovanie je mimoriadne účinná forma cvičenia. Posilňuje vaše srdce a zlepšuje aj krvný obeh. Zapájajú sa pri ňom všetky hlavné svalové skupiny chrbta, pása, ramien, bokov a nôh.

1. Základný veslársky záber

Posaďte sa na sedlo a nohy pripevnite k pedálom pomocou páskov na suchý zips. Potom sa chytíte veslovacej tyče. Zaujmite východiskovú polohu, predkloňte sa dopredu s rovnými rukami a pokrčenými kolenami, ako je znázornené na obrázku A. Tlačte telo dozadu a súčasne narovnajajte chrbát a nohy (obr. B). Pokračujte v tomto pohybe, kým sa mierne nenakloníte dozadu. Počas tejto fázy vystreíte ruky do strán (obr. C). Potom sa vráťte do druhej polohy a zopakujte ju podľa nasledujúceho obrázka.

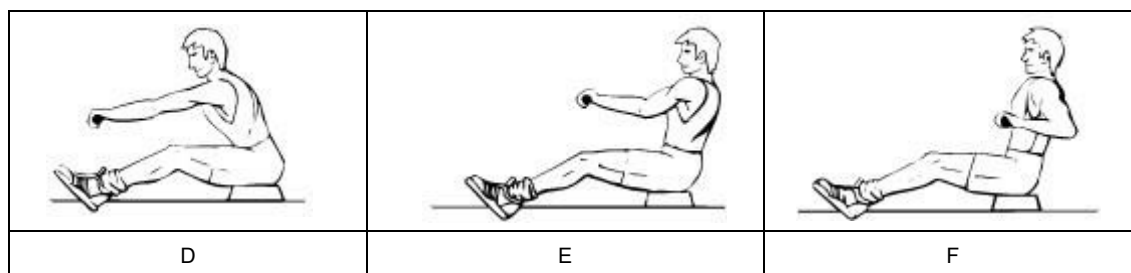


2. Čas školenia

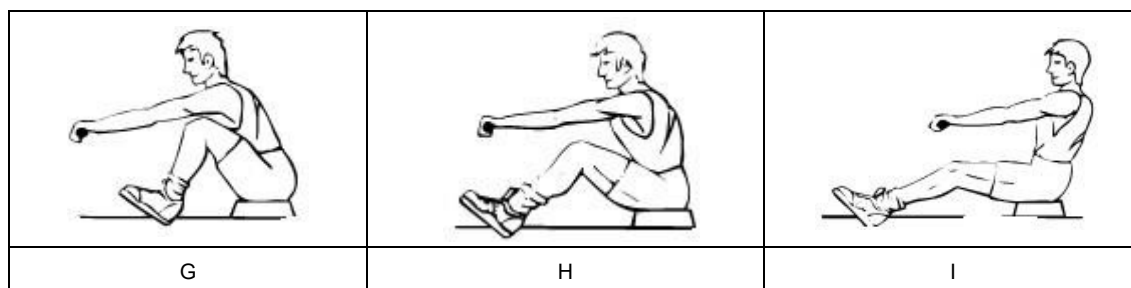
Veslovanie je náročný tréning. Z tohto dôvodu je lepšie začať s krátkym a ľahkým programom a pokračovať dlhším a intenzívnym tréningom. Začnite veslovať približne 5 minút a postupne predlžujte dĺžku tréningu, aby ste zlepšili svoju kondíciu. Nakoniec by ste mali byť schopní veslovať 15 až 20 minút. Nesnažte sa to robiť príliš rýchlo. Snažte sa trénovať v striedavých dňoch, 3-krát týždenne. Medzi tréningami si doprajte čas na regeneráciu.

3. Striedanie štýlov veslovania

- 1) **VESLOVANIE LEN NA RUKÁCH:** Tento tréning by mal tonizovať svaly rúk, ramien, chrbta a brucha. Posaďte sa na stroj, ako je znázornené na obrázku D. Narovnajajte nohy, nakloňte sa dopredu a uchopíte rukoväť. Kontrolujte svoj pohyb a postupne sa nakláňajte dozadu až tesne za vzpriamenú polohu (obr. E) a pokračujte v priťahovaní rukoväti k hrudníku (obr. F). Vráťte sa do východiskovej polohy a opakujte.



- 2) **VESLOVANIE LEN NA NOHÁCH:** Tento tréning pomáha tonizovať svaly nôh a chrbta. Chrbát majte rovný a ruky vystreté, pokrčte nohy, až kým vo východiskovej polohe neuchopíte veslovacie držiadlá (obr. G). Pomocou nôh tlačte telo dozadu (obr. H), pričom ruky a chrbát zostávajú rovné, ako je znázornené na obr. I.



POMEMBNE VARNOSTNE INFORMACIJE

Pred uporabo opreme preberite previdnostne ukrepe in navodila v naslednjih navodilih.

VARNOSTNI UKREPI

1. Pred prvo uporabo natančno preberite ta priročnik in ga shranite za poznejšo uporabo.
2. Upoštevajte vsa opozorila in previdnostne ukrepe, vključno s postopki montaže. Napravo uporabljajte samo za predvideni namen.
3. Sestavite in uporabljajte ga le v skladu s tem priročnikom, da zagotovite svojo varnost. O varni uporabi obvestite vse druge uporabnike.
4. Hranite ga stran od otrok in hišnih ljubljencev. V bližini te naprave ne puščajte otrok brez nadzora. Napravo lahko sestavi in uporablja le odrasla oseba.
5. Pred začetkom kakršnegakoli vadbenega programa se za nasvet posvetujte z zdravnikom. To je še posebej potrebno, če imate kakšne zdravstvene težave ali če jemljete zdravila, ki bi lahko vplivala na srčni utrip, krvni tlak ali raven holesterola.
6. Upoštevajte telesne signale. Če začutite težave (bolečine, stiskanje v prsih, neredno bitje srca, težko dihanje, omotico ali slabost), takoj prenehajte, saj lahko nepravilna vadba povzroči resne zdravstvene težave ali poškodbe.
7. Postavite ga le na ravno, suho in čisto površino ter za večjo varnost poskrbite, da bo od drugih predmetov oddaljen vsaj 0,6 m. Za zaščito preproge ali tal uporabite zaščitni pokrov.
8. Nosite ustrezna športna oblačila in športne čevlje. Izogibajte se preveč ohlapnim oblačilom.
9. Pred začetkom vadbe se vedno ogrejte.
10. Naprave ne uporabljajte na prostem.
11. Pred vsako uporabo preverite, ali je ta naprava poškodovana ali obrabljena. Redno preverjajte vse vijake in matice. Biti morajo dobro zategnjeni, po potrebi jih ponovno zategnite. Da bi zagotovili svojo varnost, nikoli ne uporabljajte poškodovane ali obrabljene naprave.
12. Če se pojavijo ostri robovi, napravo prenehajte uporabljati.
13. Če iz te naprave slišite nenavadne zvoke, jo prenehajte uporabljati.
14. Noben nastavljen del ne sme štrleti in ovirati gibanja uporabnika. Napravo lahko hkrati uporablja le ena oseba.
15. Zaviranje je neodvisno od hitrosti.
16. Naprava ni namenjena za terapevtske namene.
17. Pri dvigovanju ali prenašanju bodite pozorni, da se izognete poškodbam hrbta. Uporabljajte le pravilne tehnike dvigovanja ali prosite za pomoč drugo osebo.
18. Ne izvajajte nobenih neustreznih sprememb tega izdelka. Po potrebi se obrnite na pooblaščen servis.
19. **Največja teža uporabnika: 120 kg**
20. **Kategorija: Oprema je bila testirana in certificirana v skladu s standardom EN ISO 20957-1 v razredu HC. Ni primerna za terapevtsko uporabo.**

OPOZORILO! Spremljanje frekvence srčnega utripa morda ne bo povsem natančno. Prevelik napor med vadbo lahko privede do resnih poškodb ali celo smrti. Če začnete čutiti slabost, takoj prekinite vadbo.

**SEZNAM DELOV (slika 1 in 2):**

Št.	Količina	Opis	Št.	Količina	Opis	Ne	Količina	Opis
1	4	Vijak M2,5 x 10 mm	36	1	Vijak 1/2" x 100 mm	71	2	Ležaj 6001
2	1	Pokrov zadnjega stabilizatorja	37	1	Čep okvirja	72	2	Sponka C
3	1	Zadnji stabilizator	38	6	Vijak M6 x 16 mm	73	1	Os vztrajnika
4	1	Reed stikalo	39	1	Okvir	74	1	Ležaj 6904
5	3	Mala jermenica	40	1	Noga okvirja	75	1	Ležaj podstavka
6	1	Vijak M10 x 30 mm	41	1	Nosilec tirnice	76	1	Vztrajnik
7	1	Pokrovček nosilca tirnice	42	1	Pokrovček tirnice	77	1	Vrvica
8	1	Tirnica	43	1	Nosilec za pritrditev tirnice	78	3	Vpenjalna puša 6 mm
9	2	Vijak M6 x 12 mm	44	1	Desni ščit	79	1	Kabel
10	4	Odbojnik vozička	45	1	Vrvica za privezovanje	80	2	Vpenjalna puša 13,5 mm
11	4	Okvirna puša	46	2	Vijak M10 x 52 mm	81	1	Penasto držalo
12	6	Vijak M5 x 8 mm	47	5	Podloga M10 x 20 mm	82	2	Pokrovček vrstnega droga
13	1	Zadnja noga	48	14	Vijak M4 x 20 mm	83	1	Vrvna palica
14	6	Vijak M8 x 20 mm	49	1	Levi pokrovček stabilizatorja	84	1	Nosilec za trstično stikalo
15	12	Deljena podložka M8	50	1	Sprednji stabilizator	85	1	Nosilec napenjalne jermenice
16	14	Podloga M8 x 20 mm	51	2	Čep za nožno ploščo	86	1	Napenjalna vzmet
17	4	Vijak M4 x 12 mm	52	2	Plošča za noge	87	1	Gumb okvirja
18	1	Pokrov tirnice	53	1	Pokrov okvirja	88	1	Podloga M13 x 32 mm
19	1	Pokrov vozička	54	1	Zaščitna matica 1/2"	89	1	Regulacija upora

20	6	Deljena podložka M6	55	1	Pokrovček matice	90	1	Vijak M5 x 35 mm
21	6	Podloga M6	56	1	Pokrovček desnega stabilizatorja	91	2	Matica M5
22	1	Voziček sedeža	57	1	Levi pedal	92	1	Vijak M10 x 68 mm
23	4	Vijak M8 x 32 mm	58	1	Pedalna os	93	2	Vijak M4 x 8 mm
24	4	Valjček	59	2	Vijak M10 x 48 mm	94	1	Podloga M10
25	1	Pokrov štita	60	2	Velika jermenica	95	1	Konec vrvica
26	1	Vijak	61	2	Vijak M3 x 10 mm	96	1	Prevleka za bungee
27	6	Varovalna matica M8	62	5	Zaklepna matica M10	97	1	Sponka Bungee
28	1	Sedež	63	1	Vzmet magneta	98	4	Podloga M8
29	2	Trak za pedala	64	1	C-magnet	99	1	Vijak M10 x 36 mm
30	1	Desni pedal	65	2	Vijak M8 x 16 mm	100	1	Vijak M5 x 60 mm
31	4	Želodna matica	66	1	Konzola	101	1	Vijak M5 x 10 mm
32	2	Razmik za pedala	67	1	Okvir konzole	102	2	Strojni vijak M4 x 12 mm
33	4	Podloga M13 x 22 mm	68	1	Podloga M5 x 12 mm	103	1	Tirna plošča
34	2	Pedalni omejevalnik	69	1	Levi ščitnik	104		Uporabniški priročnik
35	1	Zaustavitvena palica	70	1	Puša za vijak			

Izdelek (slika 3)

Številka	Opis
1	vrstna palica
2	gumb okvirja
3	čep okvirja
4	sedež
5	tirnica
6	konzola
7	nadzor odpornosti
8	plošča za noge
9	kolo
10	pedala

Tehnične informacije

Velikost predmeta: 195 cm x 58,5 cm x 49 cm

Neto teža: 33 kg

Največja obremenitev: 120k



Montaža:

- Korak 1 (slika 4) - Usmerite sprednji stabilizator (50), kot je prikazano. Sprednji stabilizator (50) pritrdite na okvir (39) z dvema vijakoma M10 x 52 mm (46) in dvema podložkama M10 x 20 mm (47).
- Korak 2 (slika 5) - Z okvirja (39) odstranite zatič okvirja (37). Nato z okvirja (39) odvijte vrvico Bungee (45). Nato z okvirja (39) odstranite ključavnico 1/2" (54), dve podložki M13x 22 mm (33) in vijak 1/2" x 100 mm (36). Opomba: Odstranjeni deli bodo uporabljeni v korakih 4 in 5.
- Korak 3 (slika 6) - Usmerite tirnico (8), kot je prikazano. Pritrdite nosilec tirnice (41) na okvir (39) z vijakom 1/2" x 100 mm (36), dvema podložkama M13 x 22 mm (33) in ključavnico 1/2" (54), ki ste jih odstranili v koraku 3.
- Korak 4 (slika 7) - Premaknite sedež (28) na sprednji del tirnice (8). Druga oseba dvigne tirnico (8) v navpični položaj. Čep okvirja (37) popolnoma vstavite v označeno luknjo v nosilcu tirnice (41), tako da drži tirnico na mestu.
- Korak 5 (slika 8) - Pritrdite zadnji stabilizator (3) na tirnico (8) z dvema vijakoma M8 x 20 mm (14) in dvema podložkama M8 x 20 mm (16).

- Korak 6 (slika 9) - Oglejte si vstavljen risbo. Konec vrvice Bungee Cord (45) napeljite okoli majhne jermenice (5) na zadnjem stabilizatorju (3), kot je prikazano na sliki. Prepričajte se, da vrvice Bungee Cord (45) ni zvita. Pritrdite sponko Bungee (97) na označeno luknjo v nosilcu za pritrditev na tirnico (43).
- Korak 7 (slika 10) - Z vijakom M5 x 10 mm (101) pritrdite pokrov zadnjega stabilizatorja (2) na zadnji stabilizator (3).
- Korak 8 (slika 11) - Usmerite pokrov tirnice (18), kot je prikazano. Pritrdite pokrov tirnice (18) na tirnico (8) s štirimi vijaki M5 x 8 mm (12).
- Korak 9 (slika 12) - Odstranite zatič okvirja (37) z nosilca tirnice (41) in spustite tirnico (8) na tla. Nato vstavite zatič okvirja (37) v okvir (39) in v nosilec tirnice (41). Nato na gumb okvirja (87) namestite podložko M13 x 32 mm (88), vstavite gumb okvirja v okvir (39) in zategnite gumb okvirja v nosilec tirnice (41).
- Korak 10 (slika 13) - Določite zaporno palico (35), ki je nekoliko krajša od osi pedala (ni prikazano). Vstavite zaporno palico (35) v okvir (39) in jo centrirajte. Nato na vsako stran zaporne palice (35) namestite pedalni omejevalnik (34), podložko M8 x 20 mm (16) in deljeno podložko M8 (15). Nato na obeh koncih zaporne palice (35) hkrati privijte želodno matico M8 (31).
- Korak 11 (slika 14) - Vstavite os pedala (58) v varjeno cev na okvirju (39) in jo centrirajte. Nato na vsako stran osi pedala (58) namestite razmik za pedala (32) in podložko M13 x 22 mm (33) (prikazana je samo ena stran). Nato določite desno pedalo (30) in levo pedalo (57). Desni pedal namestite na desno stran osi pedala (58), levi pedal pa na levo stran osi pedala. Nato na vsako stran osi pedala (58) namestite podložko M8 x 20 mm (16) in deljeno podložko M8 (15) (prikazana je samo ena stran). Nato na vsakem koncu osi pedala (58) hkrati privijte želodno matico M8 (31).
- Korak 12 (slika 15) - Skozi desno pedalo (30) vstavite trak za pedala (29), kot je prikazano. Nato konec traku za pedala speljite skozi zaponko na traku za pedala. Na enak način pritrdite drugi pedalni trak (29) na levo pedalo (57).
- Korak 13 (slika 16) - Na eno stran sprednjega stabilizatorja (50) pritrdite ploščico za noge (52) z zatičem za ploščico za noge (51). Drugo ploščo za noge (ni prikazano) pritrdite na drugo stran sprednjega stabilizatorja (50) na enak način.
- Korak 14 (slika 17) - Konzola (66) potrebuje dve bateriji AA (nista vključeni); priporočamo alkalne baterije. Ne uporabljajte starih in novih baterij skupaj ali alkalnih, standardnih in akumulatorskih baterij skupaj. POMEMBNO: Če je bila konzola izpostavljena nizkim temperaturam, počakajte, da se segreje na sobno temperaturo, preden vstavite baterije. V nasprotnem primeru lahko poškodujete zaslon konzole ali druge elektronske komponente. Konzolo (66) previdno izvlecite iz ščitnikov (44, 69); pazite, da ne potegneta za žico, ki je pritrjena na konzolo. Nato z zadnje strani konzole odstranite vijak (ni prikazano) in pokrov baterije. V predal za baterije vstavite baterije; pazite, da so baterije usmerjene tako, kot je prikazano na shemi v predalu za baterije. Nato z vijakom ponovno pritrdite pokrov za baterije in konzolo potisnite v ščitnike.
- Korak 15 - Pred uporabo veslača se prepričajte, da so vsi deli pravilno zategnjeni. V kompletu so lahko priloženi dodatni deli. Pod veslač postavite podlogo, da zaščitite tla.

PRILAGODITEV ODPORNOSTI (slika 18)

Če želite spremeniti intenzivnost vadbe, lahko prilagodite upor, ki ga čutite, ko vlečete palico za vesla. Če želite povečati upor, obrnite regulator upora v smeri urinega kazalca; če želite zmanjšati upor, obrnite regulator upora v nasprotni smeri urinega kazalca. POMEMBNO: Da ne bi poškodovali regulator upora, ga neahajte vrteti, ko vrtenje postane težavno.

1 - Nadzor odpornosti

Vaje z rolerjem (slika 19)

Postavite se na plošče za noge, obrnjeni proti veslaču. Palico za veslanje držite s spodnjim ali drugim prijemom. Nato dvignite drog za veslanje, dokler roke niso v višini ramen. Hrbet naj bo raven, komolci pa naj bodo ob strani. Nato spustite roke v začetni položaj. Vajo ponovite tolikokrat, kot želite.

1 - Plošča za noge

PRENOS RAVNEGA STROJA (Slika 20)

Postavite se za veslač in dvignite zadnji stabilizator, dokler se veslač ne bo zavrtel na kolesih. Nato previdno premaknite veslač na zeleno mesto in ga spustite na tla.

1 - Dvignite tukaj

2 - Kolesa

SESTAVLJANJE IN SHRANJEVANJE

Veslača lahko shranite v zloženem položaju, da prihranite prostor. Veslača shranite na mestu, kjer ga otroci ne morejo prevrniti. Kadar veslač shranjujete dlje časa, iz konzole odstranite baterije.

Odstranite gumb okvirja (87) in podložko M13x 32 mm (88). Nato odstranite zatič okvirja (37). Gumb okvirja in podložko hranite na mestu, kjer se ne bosta izgubila. Tirnico (8) dvignite v navpični položaj. Nato povsem vstavite zatič okvirja (37) v nosilec tirnice (41), tako da drži tirnico na mestu. Če želite rover razstaviti, odstranite zatič okvirja (37) in tirnico (8) spustite na tla. Nato vstavite zatič okvirja v okvir (39) in v nosilec tirnice (41). Nato zategnite gumb okvirja (87) in podložko M13 x 32 mm (88) v okvir in v nosilec tirnice.



Navodila za uporabo konzole (slika 21)

Število potegov/min. - Prikazuje število veslaških udarcev, ki jih opravite na minuto.

Calories (Kalorije) - Ta način prikazuje približno število kalorij, ki ste jih pokurili med vadbo.

Total Strokes (Skupno število potegov) - Ta način prikazuje skupno število potegov vesla, ki ste jih opravili od zadnje ponastavitve konzole.

Opomba: Če želite ponastaviti konzolo, iz nje odstranite baterije in jih nato ponovno vstavite.

Time (Čas) - Ta način prikazuje pretečeni čas.

Scan (Skeniranje) - V tem načinu se v ponavljajočem se ciklu za nekaj sekund prikažejo čas, udarci, skupni udarci, kalorije in načini udarcev na minuto.

Udarci - Ta način prikazuje število udarcev vesla, ki ste jih opravili med vadbo.

KAKO UPORABLJATI KONZOLO

- Vključite konzolo. Če želite vklopiti konzolo, pritisnite gumb Mode (Način) na konzoli ali preprosto začnite veslati.
- Izberite enega od načinov prikaza. Način skeniranja - Če želite izbrati način skeniranja, večkrat pritisnite gumb Mode (Način), dokler se ob oznaki Scan (Skeniranje) ne prikaže puščica.
- Udarci na minuto, kalorije, skupni udarci, čas ali udarci - Če želite izbrati enega od teh načinov za neprekinjen prikaz, večkrat pritisnite gumb Mode, dokler se ob oznaki želenega načina ne prikaže puščica. Prepričajte se, da se puščica ne prikaže poleg oznake Scan (Skeniranje).
- Začnite veslati in na zaslonu spremljajte svoj napredek. Za ponastavitev prikaza na ničlo pritisnite in za nekaj sekund pridržite gumb Mode (Način).
- Ko končate z vadbo, se konzola samodejno izklopi. Če se vrstica za veslanje nekaj sekund ne premakne, se konzola ustavi.
- Konzola ima funkcijo samodejnega izklopa. Če se vrstica ne premakne in pritisnete gumb Mode.

VZDRŽEVANJE IN ODSTRANJEVANJE NEVARNOSTI (Slika 22)

- Vzdrževanje - Redno pregledujte in zategujte vse dele veslača. Vse obrabljene dele takoj zamenjajte.
- Za čiščenje vesla uporabite vlažno krpo in majhno količino blagega detergenta. POMEMBNO: Da bi se izognili poškodbam konzole, tekočine hranite stran od konzole in konzolo hranite zunaj neposredne sončne svetlobe.
- Mazanje pedal - Če pedala med uporabo vesla škripajo. Odstranite desno in levo pedalo (30, 57) ter na obe strani osi pedala (58) nanesite majhno količino priložene masti. Nato pedala ponovno pritrdite.
- Mazanje valjev: Če valjčki pod sedežem med uporabo vesla škripajo, nanesite majhno količino priložene masti na papirnato brisačo in tanko plast enakomerno razporedite po tirnici, kjer se gibljejo valjčki. Nato obrišite odvečno masčobo.

- 1 - Sedež
- 2 - tirnice
- 3 - valjčki
- 4 - mazivo

POMEMBNE INFORMACIJE

1. Naprava je skladna z veljavnimi varnostnimi standardi. Naprava je primerna samo za domačo uporabo. Vsaka drugačna uporaba je nesprejemljiva in celo nevarna. Proizvajalec ne odgovarja za škodo, ki bi nastala zaradi neustrezne uporabe.
2. Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom, da ugotovite, ali ste primerni za tovrstno telesno dejavnost. Zdravnikovo mnenje naj bo podlaga za določitev strukture vašega vadbenega programa. Nepravilna ali pretirana vadba je lahko škodljiva za vaše zdravje.
3. Pozorno preberite naslednje splošne smernice za telesno pripravljenost in navodila za vadbo. Če začutite bolečino, zadihanost, nelagodje ali druge telesne simptome, takoj prenehajte z vadbo. Če vas kar koli skrbi, se takoj posvetujte z zdravnikom.
4. Ta fitnes naprava ni primerna za profesionalno ali medicinsko uporabo in je ni mogoče uporabljati v terapevtske namene.

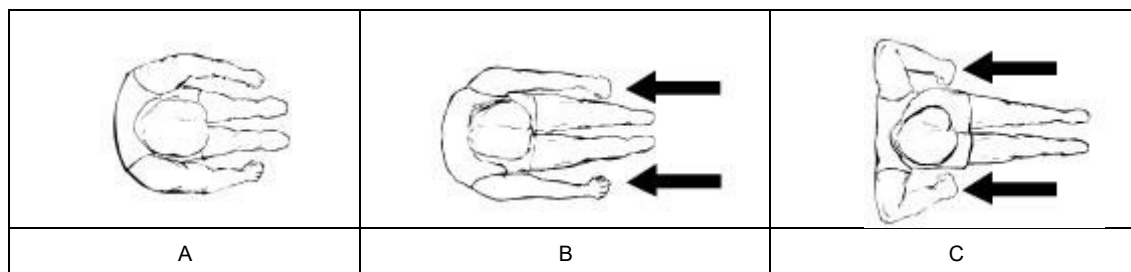


VODNIK ZA IZVAJANJE

Veslanje je izjemno učinkovita oblika vadbe. Krepi vaše srce in izboljšuje tudi krvni obtok. Pri tem so vključene vse glavne mišične skupine hrbta, pasu, rok, ramen, bokov in nog.

1. Osnovni udarci pri veslanju

Sedite na sedlo in s trakovi Velcro pritrdite noge na pedala. Nato primite palico za veslanje. Zavzemite začetni položaj, nagnite se naprej z ravnimi rokami in pokrčenimi koleni, kot je prikazano na sliki A. Potisnite telo nazaj in hkrati zravnejte hrbet in noge (slika B). S tem gibanjem nadaljujte, dokler se ne nagnete rahlo nazaj. V tej fazi roke iztegnite v stran (slika C). Nato se vrnite v drugi položaj in ga ponovite, kot je prikazano spodaj.

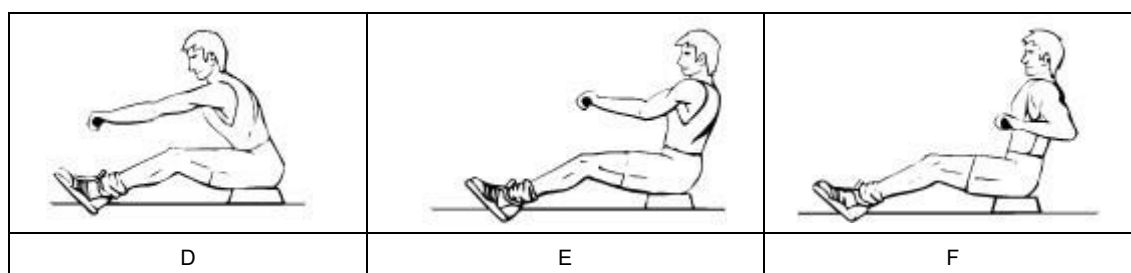


2. Čas usposabljanja

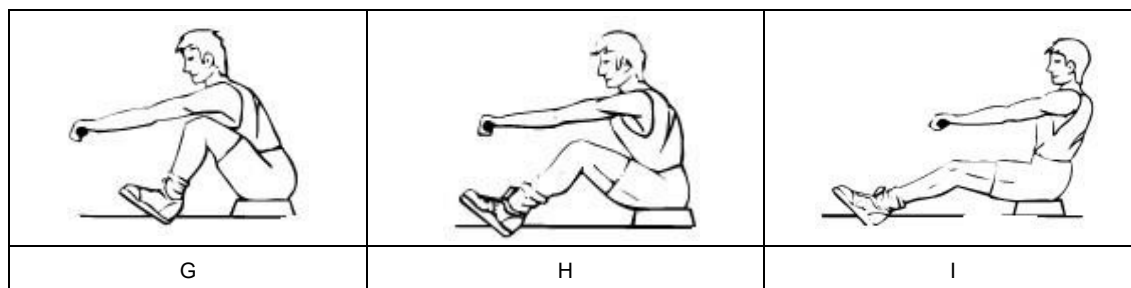
Veslanje je naporen način vadbe. Zaradi tega je bolje začeti s kratkim in enostavnim programom ter nadaljevati z daljšo in intenzivno vadbo. Začnite veslati približno 5 minut in postopoma podaljšujte dolžino vadbe, da izboljšate svojo telesno pripravljenost. Na koncu bi morali biti sposobni veslati 15-20 minut. Ne poskušajte veslati prehitro. Poskusite trenirati izmenično, trikrat na teden. Med treningi si vzemite čas za regeneracijo.

3. Izmenjevanje slogov veslanja

- 1) **VESLANJE SAMO Z ROKAMI:** Ta vadba naj bi okrepila mišice rok, ramen, hrbta in trebuha. Sedite na napravo, kot je prikazano na sliki D. Izravnajte noge, nagnite se naprej in primite ročaje. Nadzorujte svoje gibanje in se postopoma nagnite nazaj do položaja, ki je tik za pokončnim (slika E), ter nadaljujte z vlečenjem ročajev proti prsnemu košu (slika F). Vrnite se v začetni položaj in ponovite.



- 2) **VESLANJE SAMO Z NOGAMI:** Ta vadba pomaga tonizirati mišice nog in hrbta. Z ravnim hrbtom in iztegnjenimi rokami upogibajte noge, dokler v začetnem položaju ne primete ročajev za veslanje (slika G). Z nogami potisnite telo nazaj (slika H), pri tem pa ohranite ravne roke in hrbet, kot je prikazano na sliki I.



VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Innan du använder utrustningen ska du läsa igenom de försiktighetsåtgärder och anvisningar som finns i följande instruktioner.

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

1. Läs igenom denna bruksanvisning noggrant före första användning och spara den för framtida bruk.
2. Beakta alla varningar och försiktighetsåtgärder, inklusive monteringssteg. Använd den endast för avsett ändamål.
3. Montera och använd den endast enligt anvisningarna i denna bruksanvisning för att garantera din säkerhet. Informera alla andra användare om säker användning.
4. Håll den borta från barn och husdjur. Låt inte barn vara oövervakade i närheten av denna enhet. Endast en vuxen person får montera och använda den.
5. Be din läkare om råd innan du påbörjar något träningsprogram. Det är särskilt viktigt om du lider av hälsoproblem eller om du tar mediciner som kan påverka din hjärtfrekvens, ditt blodtryck eller din kolesterolnivå.
6. Observera kroppens signaler. Om du känner av några problem (smärta, tryck över bröstet, oregelbundna hjärtslag, andningssvårigheter, yrsel eller illamående) ska du omedelbart sluta, eftersom felaktig träning kan leda till allvarliga hälsoproblem eller skador.
7. Placera den endast på en plan, torr och ren yta och håll ett säkerhetsavstånd på minst 0,6 m till andra föremål för högre säkerhet. Använd ett skyddsöverdrag för att skydda mattan eller golvet.
8. Använd lämpliga sportkläder och sportskor. Undvik för löst sittande kläder.
9. Värm alltid upp innan du börjar träna.
10. Använd den inte utomhus.
11. Kontrollera apparaten för skador eller slitage före varje användningstillfälle. Kontrollera regelbundet alla bultar och muttrar. De ska vara ordentligt åtdragna, dra åt dem igen vid behov. Använd aldrig en skadad eller sliten enhet för att garantera din säkerhet.
12. Om några vassa kanter uppstår, sluta använda den.
13. Om du hör några ovanliga ljud från denna enhet, sluta använda den.
14. Ingen justerbar del får sticka ut och hindra användaren från att röra sig. Endast en person får använda den åt gången.
15. Bromsningen är oberoende av hastigheten.
16. Den är inte avsedd för terapeutiska ändamål.
17. Var uppmärksam när du lyfter eller transporterar den för att undvika ryggsador. Använd endast korrekt lyfteknik eller be någon annan person om hjälp.
18. Gör inga olämpliga modifieringar av produkten. Kontakta auktoriserad service om det behövs.
19. **Max användarvikt: 120 kg**
20. **Kategori: Utrustningen har testats och certifierats enligt EN ISO 20957-1 under klass HC. Den är inte avsedd för terapeutiskt bruk.**

WARNING! Övervakningen av hjärtfrekvensen kanske inte är helt korrekt. Överansträngning under träning kan leda till allvarliga skador eller till och med dödsfall. Om du börjar känna dig svimfärdig ska du omedelbart avbryta träningen.

**PARTSLISTA (bild 1 & 2):**

Nr.	Antal	Beskrivning	Nr.	Antal	Beskrivning	Antal	Antal	Beskrivning
1	4	Skruv M2,5 x 10 mm	36	1	Bult 1/2" x 100 mm	71	2	Lager 6001
2	1	Skydd för bakre stabilisator	37	1	Stift för ram	72	2	C-klips
3	1	Bakre stabilisator	38	6	Skruv M6 x 16 mm	73	1	Svänghjulaxel
4	1	Reed-omkopplare	39	1	Ram	74	1	Lager 6904
5	3	Liten remskiva	40	1	Fot för ram	75	1	Lager för underlägg
6	1	Skruv M10 x 30 mm	41	1	Fäste för skena	76	1	Svänghjul
7	1	Rälsfäste lock	42	1	Rälslock	77	1	Spole
8	1	Räl	43	1	Fäste för fastsättning av skena	78	3	Bussning 6mm
9	2	Skruv M6 x 12 mm	44	1	Höger skärm	79	1	Sladd
10	4	Stötfångare för vagn	45	1	Bungee-kabel	80	2	Bussning 13,5 mm
11	4	Bussning för ram	46	2	Skruv M10 x 52 mm	81	1	Grepp i skumplast
12	6	Skruv M5 x 8 mm	47	5	Bricka M10 x 20 mm	82	2	Kåpa för radstång
13	1	Bakre fot	48	14	Skruv M4 x 20 mm	83	1	Radstång
14	6	Skruv M8 x 20 mm	49	1	Vänster stabilisatorlock	84	1	Reed-omkopplarens fäste
15	12	Delad bricka M8	50	1	Stabilisator fram	85	1	Fäste för spännremskiva
16	14	Bricka M8 x 20 mm	51	2	Stift för fotplatta	86	1	Spännfjäder
17	4	Skruv M4 x 12 mm	52	2	Fotplatta	87	1	Vred för ram
18	1	Skenskydd	53	1	Ramskydd	88	1	Bricka M13 x 32 mm
19	1	Vagnens täcklock	54	1	Låsmutter 1/2"	89	1	Motståndskontroll

20	6	Delad bricka M6	55	1	Mutter lock	90	1	Skruv M5 x 35 mm
21	6	Bricka M6	56	1	Höger stabilisatorlock	91	2	Mutter M5
22	1	Vagn för sits	57	1	Vänster pedal	92	1	Skruv M10 x 68 mm
23	4	Skruv M8 x 32 mm	58	1	Pedalaxel	93	2	Skruv M4 x 8 mm
24	4	Rullar	59	2	Skruv M10 x 48 mm	94	1	Bricka M10
25	1	Skyddshölje	60	2	Stor remskiva	95	1	Bungee-ände
26	1	Ögla	61	2	Skruv M3 x 10mm	96	1	Bungee-skydd
27	6	Låsmutter M8	62	5	Låsmutter M10	97	1	Bungee-klämma
28	1	Sits	63	1	Magnetfjäder	98	4	Bricka M8
29	2	Rem för pedal	64	1	C-magnet	99	1	Skruv M10 x 36 mm
30	1	Höger pedal	65	2	Skruv M8 x 16 mm	100	1	Skruv M5 x 60 mm
31	4	Ekornöt	66	1	Konsol	101	1	Skruv M5 x 10 mm
32	2	Pedal distans	67	1	Infattning för konsol	102	2	Maskinskruv M4 x 12mm
33	4	Bricka M13 x 22 mm	68	1	Bricka M5 x 12 mm	103	1	Rälsplatta
34	2	Pedalstopp	69	1	Vänster skärm	104		Handbok för användare
35	1	Stoppstång	70	1	Spolbussning			

Produkt (bild 3)

Nummer	Beskrivning
1	Radstång
2	ramknopp
3	ramstift
4	säte
5	skena
6	konsol
7	Motståndskontroll
8	fotplatta
9	hjul
10	pedal

Teknisk information

Storlek på artikeln: 195 cm x 58,5 cm x 49 cm

Nettovikt: 33 kg

Max belastning: 120k



Montering

- Steg 1 (bild 4) - Rikta in den främre stabilisatorn (50) enligt bilden. Fäst den främre stabilisatorn (50) på ramen (39) med två M10 x 52 mm skruvar (46) och två M10 x 20 mm brickor (47).
- Steg 2 (bild 5) - Ta bort ramstiftet (37) från ramen (39). Lossa sedan bungee-kabeln (45) från ramen (39). Ta sedan bort 1/2" låsmuttern (54), de två M13x 22mm brickorna (33) och 1/2" x 100mm bulten (36) från ramen (39). Obs: De delar som du tog bort kommer att användas i steg 4 och 5.
- Steg 3 (bild 6) - Rikta in skenan (8) enligt bilden Fäst skenfästet (41) på ramen (39) med 1/2" x 100mm bult (36), de två M13 x22mm brickorna (33) och 1/2" låsmuttern (54) som du tog bort i steg 3.
- Steg 4 (bild 7) - Flytta sitsen (28) till framsidan av skenan (8). Låt en annan person höja skenan (8) till vertikalt läge. För in ramstiftet (37) helt och hållet i det angivna hålet i skenfästet (41) så att det håller skenan på plats.
- Steg 5 (bild 8) - Fäst den bakre stabilisatorn (3) på skenan (8) med två M8 x 20 mm skruvar (14) och två M8 x 20 mm brickor (16).
- Steg 6 (bild 9) - Se den infällda ritningen. Dra änden av bungee-linan (45) runt den lilla remskivan (5) på den bakre stabilisatorn (3) enligt bilden. Se till att bungee-kabeln (45) inte är vriden. Fäst bungeeclipsen (97) i det angivna hålet i skenans fästfäste (43).

- Steg 7 (bild 10) - Fäst det bakre stabilisatorskyddet (2) på den bakre stabilisatorn (3) med en M5 x 10 mm skruv (101).
- Steg 8 (bild 11) - Rikta in skenskyddet (18) enligt bilden. Fäst skenskyddet (18) på skenan (8) med fyra M5 x 8 mm skruvar (12).
- Steg 9 (bild 12) - Ta bort ramstiftet (37) från skenfästet (41) och sänk ner skenan (8) till golvet. För sedan in ramstiftet (37) i ramen (39) och i skenfästet (41). Skjut sedan en M13 x 32 mm bricka (88) på ramknoppen (87), för in ramknoppen i ramen (39) och dra åt ramknoppen i skenfästet (41).
- Steg 10 (bild 13) - Identifiera stoppstången (35), som är något kortare än pedalaxeln (visas inte). För in stoppstången (35) i ramen (39) och centrera den. Skjut sedan ett pedalstopp (34), en M8 x 20 mm bricka (16) och en M8 delad bricka (15) på vardera sidan av stoppstången (35). Dra sedan samtidigt åt en M8-ekornmutter (31) på vardera änden av stoppstången (35).
- Steg 11 (bild 14) - För in pedalaxeln (58) i det svetsade röret på ramen (39) och centrera den. Skjut sedan en pedaldistans (32) och en M13 x 22 mm bricka (33) på vardera sidan av pedalaxeln (58) (endast en sida visas). Identifiera sedan den högra pedalen (30) och den vänstra pedalen (57). Skjut den högra pedalen på höger sida av pedalaxeln (58) och skjut den vänstra pedalen på vänster sida av pedalaxeln. Skjut sedan en M8 x 20 mm bricka (16) och en M8 delad bricka (15) på varje sida av pedalaxeln (58) (endast en sida visas). Dra sedan åt en M8-ekornmutter (31) på varje ände av pedalaxeln (58) samtidigt.
- Steg 12 (bild 15) - För in en pedalrem (29) genom den högra pedalen (30) enligt bilden. För sedan änden av pedalremmen genom spännet på pedalremmen. Fäst den andra pedalremmen (29) på den vänstra pedalen (57) på samma sätt.
- Steg 13 (bild 16) - Fäst en fotplatta (52) på ena sidan av den främre stabilisatorn (50) med ett fotplattestift (51). Fäst den andra fotplattan (visas ej) på den andra sidan av den främre stabilisatorn (50) på samma sätt.
- Steg 14 (bild 17) - Konsolen (66) kräver två AA-batterier (medföljer ej); alkaliska batterier rekommenderas. Använd inte gamla och nya batterier tillsammans eller alkaliska, standard- och uppladdningsbara batterier tillsammans. VIKTIGT: Om konsolen har utsatts för kyla, låt den värmas upp till rumstemperatur innan du sätter i batterierna. Annars kan konsolens display eller andra elektroniska komponenter skadas. Lirka försiktigt ut konsolen (66) ur sköldarna (44, 69); var försiktig så att du inte drar i kabeln som är fäst vid konsolen. Ta sedan bort skruven (visas ej) och batteriluckan från konsolens baksida. Sätt i batterierna i batterifacket; se till att orientera batterierna enligt diagrammet i batterifacket. Sätt sedan tillbaka batteriluckan med skruven och tryck fast konsolen i sköldarna.
- Steg 15 - Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder roddmaskinen. Extra delar kan medfölja. Placera en matta under roddmaskinen för att skydda golvet.

JUSTERING AV MOTSTÅND (Figur 18)

För att variera intensiteten i din träning kan du justera motståndet som du känner när du drar i roddstången. För att öka motståndet vrider du motståndsreglaget medurs; för att minska motståndet vrider du motståndsreglaget moturs. VIKTIGT: För att undvika att motståndsreglaget skadas ska du sluta vrida det när det blir svårt att vrida.

1 - Motståndskontroll

CURL-ÖVNINGAR MED ROWER (bild 19)

Stå på fotplattorna med ansiktet mot roddmaskinen. Håll i roddstången med ett underhandsgrepp eller annat grepp. Hög sedan roddstången tills dina händer är i höjd med dina axlar. Håll ryggen rak och armbågarna vid sidorna. Sänk sedan händerna till startpositionen. Upprepa övningen så många gånger som du vill.

1 - Fotplatta

FÖRFLYTNING AV RODDERMASKINEN (bild 20)

Ställ dig bakom roddmaskinen och lyft den bakre stabilisatorn tills roddmaskinen rullar på hjulen. Flytta sedan försiktigt roddmaskinen till önskad plats och sänk ner den på golvet.

1 - Lyft här

2 - Hjul

MONTERING OCH FÖRVARING

Roddaren kan förvaras i hopfällt läge för att spara utrymme. Förvara roddmaskinen på en plats där barn inte kan välta den. Ta ut batterierna ur konsolen när du ska förvara roddmaskinen under en längre tid.

Ta bort ramknoppen (87) och brickan M13x 32mm (88). Ta därefter bort ramstiftet (37). Förvara ramknoppen och brickan så att de inte kan tappas bort. Lyft upp skenan (8) till vertikalt läge. För sedan in ramstiftet (37) helt i skenfästet (41) så att det håller skenan på plats.

För att fälla ut rovern, ta bort ramstiftet (37) och sänk ner skenan (8) till golvet. För sedan in ramstiftet i ramen (39) och i skenfästet (41). Dra sedan fast ramknoppen (87) och brickan M13 x 32 mm (88) i ramen och i skenfästet.



ANVÄNDNINGSSINSTRUKTIONER FÖR KONSOLEN (Bild 21)

Slag/Min. - Här visas antalet roddtag som du tar per minut.

Calories - Detta läge visar det ungefärliga antalet kalorier som du har förbränt under träningspasset.

Total Strokes - Detta läge visar det totala antalet roddtag som du har genomfört sedan konsolen senast återställdes.

Obs: Återställ konsolen genom att ta ut batterierna ur konsolen och sedan sätta i dem igen.

Time - I detta läge visas den tid som förflutit.

Scan - Detta läge visar tid, slag, totalt antal slag, kalorier och slag per minut, under några sekunder vardera, i en upprepande cykel.

Strokes - Detta läge visar antalet roddtag som du har gjort under träningspasset.

SÅ HÄR ANVÄNDER DU KONSOLEN

- Slå på konsolen. För att slå på konsolen, tryck på Mode-knappen på konsolen eller börja helt enkelt ro.
- Välj ett av visningslägena. Scan-läge - För att välja scan-läge, tryck på Mode-knappen upprepade gånger tills en pil visas bredvid Scan-symbolen.
- Slag per minut, kalorier, totalt antal slag, tid eller slag - För att välja ett av dessa lägen för kontinuerlig visning, tryck på Mode-knappen upprepade gånger tills en pil visas bredvid etiketten för önskat läge. Se till att det inte visas en pil bredvid Scan-symbolen.
- Börja ro och följ dina framsteg med hjälp av displayen. För att återställa displayen till noll, håll Mode-knappen intryckt i flera sekunder.
- När du är klar med träningen stängs konsolen av automatiskt. Om roddstaven inte rör sig på några sekunder kommer konsolen att pausa.
- Konsolen har en automatisk avstängningsfunktion. Om ribban inte rör sig och knappen Mode.

UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING (bild 22)

- Underhåll - Inspektera och dra åt alla delar av roddmaskinen regelbundet. Byt omedelbart ut slitna delar.
- Rengör roddmaskinen med en fuktig trasa och en liten mängd mildt rengöringsmedel. VIKTIGT: För att undvika skador på konsolen, håll vätskor borta från konsolen och håll konsolen borta från direkt solljus.
- Smörjning av pedaler - Om pedalerna gnisslar när du använder roddmaskinen. Ta bort höger och vänster pedal (30, 57) och applicera en liten mängd av det medföljande fettet på båda sidor av pedalexeln (58). Sätt sedan tillbaka pedalerna.
- Smörjning av rullar: Om rullarna under sitsen gnisslar när du använder roddmaskinen, applicera en liten mängd av det medföljande fettet på en pappershandduk och fördela ett tunt lager jämnt längs skenan där rullarna rör sig. Torka sedan bort eventuellt överflödigt fett.

- 1 - Sits
- 2 - Skenor
- 3 - Rulle
- 4 - Fett

VIKTIG INFORMATION

1. Apparaten uppfyller gällande säkerhetsnormer. Apparaten är endast lämplig för hushållsbruk. All annan användning är oacceptabel och till och med farlig. Tillverkaren ansvarar inte för skador som orsakas av felaktig användning.
2. Innan du påbörjar ett träningspass bör du rådfråga din läkare för att avgöra om du är lämplig för denna typ av fysisk aktivitet. Läkarens åsikt bör ligga till grund för utformningen av ditt träningsprogram. Felaktig eller överdriven träning kan vara skadlig för din hälsa.
3. Läs noga igenom följande allmänna riktlinjer för kondition och träningsinstruktioner. Om du upplever smärta, andnöd, obehag eller andra fysiska symptom ska du omedelbart sluta träna. Kontakta omedelbart läkare om du känner dig orolig.
4. Denna träningsapparat är inte lämplig för professionell eller medicinsk användning och får inte användas i terapeutiskt syfte.

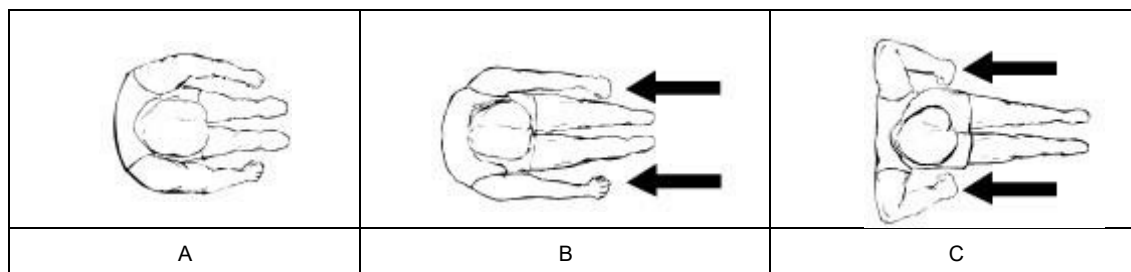


TRÄNINGSGUIDE

Rodd är en mycket effektiv träningsform. Den stärker hjärtat och förbättrar även blodcirkulationen. Alla större muskelgrupper i rygg, midja, armar, axlar, höfter och ben involveras.

1. Grundläggande roddtag

Sätt dig på sadeln och fäst fötterna i pedalerna med hjälp av kardborreband. Ta sedan tag i roddstången. Inta startpositionen och luta dig framåt med raka armar och böjda knän enligt bild A. Skjut kroppen bakåt samtidigt som du rätar ut ryggen och benen (bild B). Fortsätt denna rörelse tills du lutar dig något bakåt. För ut armarna från sidan under denna fas (fig. C). Återgå därefter till den andra positionen och upprepa enligt nedan.

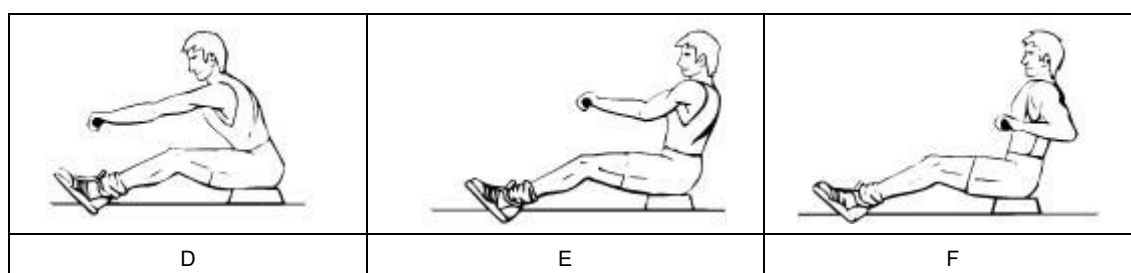


2. Tid för träning

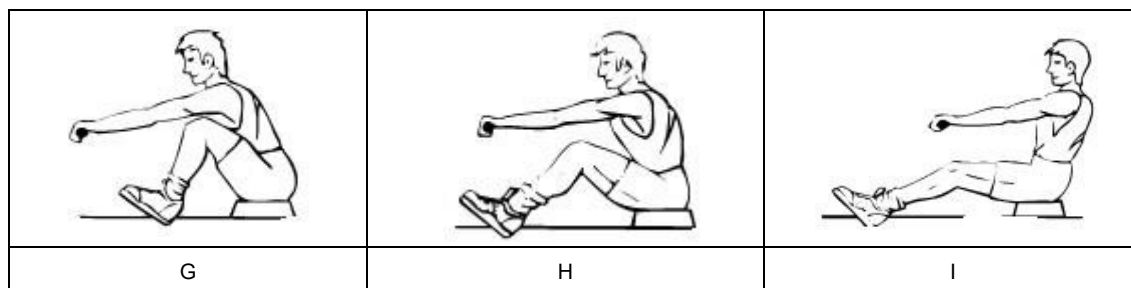
Rodd är en ansträngande träningsform. Därför är det bättre att börja med ett kort och lätt program och sedan fortsätta med ett längre och intensivt träningspass. Börja med att ro i ca 5 minuter och öka träningslängden gradvis för att förbättra din kondition. Till slut ska du kunna ro i 15-20 minuter. Försök inte att göra det för snabbt. Försök att träna varannan dag, 3 gånger i veckan. Ta en återhämningsperiod mellan träningspassen.

3. Växling mellan olika rodstilar

- 1) **ENDAST ARMRODD:** Detta träningspass ska stärka arm-, axel-, rygg- och magmusklerna. Sätt dig på maskinen enligt bild D. Sträck ut benen, luta dig framåt och ta tag i handtagen. Kontrollera rörelsen och luta dig gradvis tillbaka till strax efter den upprättstående positionen (fig. E) och fortsätt att dra **handtagen** mot bröstet (fig. F). Återgå till startpositionen och upprepa.



- 2) **RODD MED ENDA BEN:** Detta träningspass hjälper dig att stärka ben- och ryggmusklerna. Håll ryggen rak och armarna utsträckta, böj benen tills du når roddhandtagen i startpositionen (fig. G). Använd benen för att pressa kroppen bakåt (fig. H) samtidigt som du håller armarna och ryggen raka enligt fig. I.



ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Перед використанням обладнання ознайомтеся із запобіжними заходами та вказівками, що містяться в наведених нижче інструкціях.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

1. Уважно прочитайте цей посібник перед першим використанням і збережіть його для подальшого використання.
2. Дотримуйтеся усіх попереджень і вказівок, включаючи етапи монтажу. Використовуйте пристрій лише за призначенням.
3. Збирайте та використовуйте його лише відповідно до цього посібника, щоб гарантувати вашу безпеку. Проінформуйте всіх інших користувачів про безпечне використання.
4. Тримайте його подалі від дітей та домашніх тварин. Не дозволяйте дітям без нагляду наближатися до цього пристрою. Збирати та використовувати тренажер може лише повнолітня людина.
5. Перед початком будь-якої програми тренувань проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо необхідно, якщо у вас є проблеми зі здоров'ям або якщо ви приймаєте ліки, які можуть вплинути на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину.
6. Прислухайтесь до сигналів організму. Якщо ви відчуваєте якісь проблеми (біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту), негайно зупиніться, неправильне виконання вправ може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям або до травми.
7. Ставте його тільки на рівну, суху і чисту поверхню і дотримуйтеся безпечної відстані не менше 0,6 м від інших об'єктів для підвищення безпеки. Використовуйте захисний чохол для захисту килима або підлоги.
8. Носіть відповідний спортивний одяг і спортивне взуття. Уникайте занадто вільного одягу.
9. Завжди розігрівайтеся перед початком тренування.
10. Не використовуйте пристрій на відкритому повітрі.
11. Перед кожним використанням перевіряйте пристрій на наявність пошкоджень або зносу. Регулярно перевіряйте всі болти та гайки. Вони повинні бути добре затягнуті, за необхідності підтягніть їх. Ніколи не використовуйте пошкоджений або зношений пристрій, щоб гарантувати свою безпеку.
12. При появі гострих країв припиніть використання.
13. Якщо ви чуєте незвичні звуки, що виходять від цього пристрою, припиніть його використання.
14. Жодна регульована частина не повинна виступати і перешкоджати рухам користувача. Одночасно може користуватися тільки одна людина.
15. Гальмування не залежить від швидкості.
16. Пристрій не призначений для терапевтичних цілей.
17. Будьте уважні під час підйому або транспортування, щоб уникнути травм спини. Використовуйте тільки правильну техніку підйому або попросіть когось іншого про допомогу.
18. Не вносьте жодних змін у конструкцію цього виробу. У разі необхідності зверніться до авторизованого сервісного центру.
19. **Максимальна вага користувача: 120 кг**
20. **Категорія: Обладнання було протестовано та сертифіковано відповідно до EN ISO 20957-1 за класом HC. Він не призначений для терапевтичного використання.**

УВАГА! Моніторинг частоти серцебиття може бути не зовсім точним. Перенапруження під час тренування може призвести до серйозної травми або навіть смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість, негайно припиніть тренування.



ПЕРЕЛІК ЧАСТИН (фото 1 і 2):

Немає.	Кількість	Опис	Немає	Кількість	Опис	Немає	Кількість	Опис
1	4	Гвинт M2.5 x 10мм	36	1	Болт 1/2" x 100мм	71	2	Підшипник 6001
2	1	Кришка заднього стабілізатора	37	1	Палець рами	72	2	С-образний затискач
3	1	Задній стабілізатор	38	6	Гвинт M6 x 16 мм	73	1	Вісь маховика
4	1	Герконовий перемикач	39	1	Рамка	74	1	Підшипник 6904
5	3	Малий шків	40	1	Ніжка рами	75	1	Підшипник підставки
6	1	Гвинт M10 x 30 мм	41	1	Кронштейн рейки	76	1	Маховик
7	1	Кришка кронштейна рейки	42	1	Ковпачок рейки	77	1	Котушка
8	1	Рейка	43	1	Кронштейн для кріплення рейки	78	3	Втулка 6 мм
9	2	Гвинт M6 x 12 мм	44	1	Правий щит	79	1	Шнур
10	4	Бампер каретки	45	1	Шнур для тарзанки	80	2	Втулка 13,5 мм
11	4	Втулка рами	46	2	Гвинт M10 x 52 мм	81	1	Пінопластова ручка
12	6	Гвинт M5 x 8 мм	47	5	Шайба M10 x 20 мм	82	2	Заглушка поперечини
13	1	Задня лапа	48	14	Гвинт M4 x 20 мм	83	1	Штанга для рядів

14	6	Гвинт М8 х 20 мм	49	1	Лівий ковпачок стабілізатора	84	1	Кронштейн геркона
15	12	Роздільна шайба М8	50	1	Передній стабілізатор	85	1	Кронштейн натяжного ролика
16	14	Шайба М8 х 20 мм	51	2	Штифт пластини підніжки	86	1	Натяжна пружина
17	4	Гвинт М4 х 12 мм	52	2	Опорна пластина	87	1	Ручка рами
18	1	Кришка рейки	53	1	Кришка рами	88	1	Шайба М13 х 32 мм
19	1	Кришка каретки	54	1	Контргайка 1/2"	89	1	Регулятор опору
20	6	Роздільна шайба М6	55	1	Ковпачок гайки	90	1	Гвинт М5 х 35 мм
21	6	Шайба М6	56	1	Права кришка стабілізатора	91	2	Гайка М5
22	1	Каретка сидіння	57	1	Ліва педаль	92	1	Гвинт М10 х 68 мм
23	4	Гвинт М8 х 32 мм	58	1	Вісь педалі	93	2	Гвинт М4 х 8 мм
24	4	Ролик	59	2	Гвинт М10 х 48 мм	94	1	Шайба М10
25	1	Захисна кришка	60	2	Великий шків	95	1	Кінець тарзанки
26	1	Втулка	61	2	Гвинт М3 х 10 мм	96	1	Кришка тарзанки
27	6	Контргайка М8	62	5	Контргайка М10	97	1	Затискач для тарзанки
28	1	Сидіння	63	1	Магнітна пружина	98	4	Шайба М8
29	2	Ремінь педалі	64	1	С-магніт	99	1	Гвинт М10 х 36 мм
30	1	Права педаль	65	2	Гвинт М8 х 16 мм	100	1	Гвинт М5 х 60 мм
31	4	Жолудева гайка	66	1	Консоль	101	1	Гвинт М5 х 10 мм
32	2	Розпірка для педалей	67	1	Обрамлення консолі	102	2	Машинний гвинт М4 х 12 мм
33	4	Шайба М13 х 22 мм	68	1	Шайба М5 х 12 мм	103	1	Пластина рейки
34	2	Упор для педалі	69	1	Лівий щит	104		Посібник користувача
35	1	Стопорна штанга	70	1	Втулка катушки			

Виріб (малюнок 3)

Номер	Опис
1	рядна планка
2	ручка рами
3	штифт рами
4	сидіння
5	рейка
6	консоль
7	контроль опору
8	підніжка для ніг
9	колесо
10	педаль

Технічна інформація

Розмір виробу: 195 см х 58,5 см х 49 см

Вага нетто: 33 кг

Максимальне навантаження: 120к



Збірка

- Крок 1 (фото 4) - Зорієнтуйте передній стабілізатор (50), як показано на малюнку. Прикріпіть передній стабілізатор (50) до рами (39) двома гвинтами М10 х 52 мм (46) та двома шайбами М10 х 20 мм (47).

- Крок 2 (фото 5) - Вийміть штифт рами (37) з рами (39). Потім розмотайте трос (45) з рами (39). Потім зніміть 1/2" контргайку (54), дві шайби M13x 22 мм (33) і болт 1/2" x 100 мм (36) з рами (39). Примітка: Деталі, які ви зняли, будуть використані в кроках 4 і 5.
- Крок 3 (фото 6) - Зорієнтуйте рейку (8), як показано на малюнку. Прикріпіть кронштейн рейки (41) до рами (39) за допомогою болта 1/2" x 100 мм (36), двох шайб M13 x 22 мм (33) та контргайки 1/2" (54), які ви зняли на кроці 3.
- Крок 4 (фото 7) - Перемістіть сидіння (28) до передньої частини рейки (8). Попросіть другу людину підняти рейку (8) у вертикальне положення. Повністю вставте штифт рами (37) у вказаний отвір у кронштейні рейки (41), щоб він утримував рейку на місці.
- Крок 5 (фото 8) - Прикріпіть задній стабілізатор (3) до рейки (8) двома гвинтами M8 x 20 мм (14) та двома шайбами M8 x 20 мм (16).
- Крок 6 (фото 9) - див. креслення на вкладиші. Оберніть кінець троса (45) навколо малого шківа (5) на задньому стабілізаторі (3), як показано на малюнку. Переконайтеся, що трос (45) не перекручений. Прикріпіть затискач (97) до вказаного отвору в кронштейні кріплення рейки (43).
- Крок 7 (фото 10) - Прикріпіть кришку заднього стабілізатора (2) до заднього стабілізатора (3) за допомогою гвинта M5 x 10 мм (101).
- Крок 8 (малюнок 11) - Зорієнтуйте кришку рейки (18), як показано на малюнку. Прикріпіть кришку рейки (18) до рейки (8) чотирма гвинтами M5 x 8 мм (12).
- Крок 9 (фото 12) - Вийміть штифт рами (37) з кронштейна рейки (41) і опустіть рейку (8) на підлогу. Потім вставте штифт рами (37) в раму (39) і в кронштейн рейки (41). Потім надіньте шайбу M13 x 32 мм (88) на ручку рами (87), вставте ручку рами в раму (39) і затягніть ручку рами в кронштейн рейки (41).
- Крок 10 (фото 13) - Знайдіть упорний стрижень (35), який трохи коротший за вісь педалі (не показано). Вставте упорний стрижень (35) в раму (39) і відцентруйте його. Потім надіньте обмежувач педалей (34), шайбу M8 x 20 мм (16) та розрізну шайбу M8 (15) на кожну сторону упорного стержня (35). Потім одночасно затягніть конусну гайку M8 (31) на обох кінцях упорного стержня (35).
- Крок 11 (фото 14) - Вставте вісь педалі (58) у приварену трубу на рамі (39) і відцентруйте її. Потім надягніть розпірку педалі (32) та шайбу M13 x 22 мм (33) на кожну сторону осі педалі (58) (показана лише одна сторона). Далі визначте праву педаль (30) і ліву педаль (57). Вставте праву педаль на праву сторону осі педалей (58), а ліву педаль - на ліву сторону осі педалей. Потім надіньте шайбу M8 x 20 мм (16) та розрізну шайбу M8 (15) на кожну сторону осі педалей (58) (показана лише одна сторона). Потім одночасно затягніть конусну гайку M8 (31) на кожному кінці осі педалей (58).
- Крок 12 (фото 15) - Вставте ремінь педалі (29) через праву педаль (30), як показано на малюнку. Потім протягніть кінець педального ремня через застібку на педальному ремні. Приєднайте інший ремінь для педалей (29) до лівої педалі (57) таким же чином.
- Крок 13 (фото 16) - Прикріпіть пластину для ніг (52) до однієї сторони переднього стабілізатора (50) за допомогою штифта пластини для ніг (51). Прикріпіть іншу пластину для ніг (не показано) до іншої сторони переднього стабілізатора (50) таким же чином.
- Крок 14 (фото 17) - Консоль (66) потребує двох батарейок типу AA (не входять до комплекту); рекомендується використовувати лужні батарейки. Не використовуйте старі та нові батарейки разом, а також лужні, стандартні та акумуляторні батарейки разом. **ВАЖЛИВО:** Якщо консоль піддавалася впливу низьких температур, дайте їй нагрітися до кімнатної температури, перш ніж вставляти батарейки. Інакше ви можете пошкодити дисплей консолі або інші електронні компоненти. Обережно витягніть консоль (66) з екранів (44, 69); будьте обережні, щоб не потягнути за дріт, прикріплений до консолі. Потім викрутіть гвинт (не показано) і зніміть кришку батарейного відсіку з задньої панелі консолі. Вставте батареї у відсік для батарей; переконайтеся, що батареї зорієнтовані так, як показано на схемі всередині відсіку для батарей. Потім прикрутіть кришку відсіку для батарей гвинтом і притисніть консоль до екранів.
- Крок 15 - Переконайтеся, що всі деталі належним чином затягнуті, перш ніж використовувати гребний тренажер. У комплекті можуть бути додаткові деталі. Покладіть килимок під гребний тренажер, щоб захистити підлогу.

РЕГУЛЮВАННЯ ОПОРУ (Малюнок 18)

Щоб змінювати інтенсивність тренування, ви можете регулювати опір, який ви відчуваєте, коли тягнете гребневу штангу. Щоб збільшити опір, поверніть регулятор опору за годинниковою стрілкою; щоб зменшити опір, поверніть регулятор опору проти годинникової стрілки. **ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження регулятора опору, припиніть обертати його, коли обертання стає важким.

1 - Контроль опору

ВПРАВИ НА ГРУДИ З РОСЛИКОМ (Мал. 19)

Встаньте на підніжки, обличчям до весляра. Візьміться за гребний гриф рукою або іншим хватом. Потім підніміть гребну штангу, поки ваші руки не зрівняються з плечима. Спину тримайте прямо, а лікті - по боках. Потім опустіть руки у вихідне положення. Повторіть вправу стільки разів, скільки бажаєте.

1 - Пластина для ніг

Переміщення гребного тренажера (Малюнок 20)

Встаньте позаду весляра і підніміть задній стабілізатор до тих пір, поки веслувальник не буде катитися на колесах. Потім обережно перемістіть гребний тренажер у потрібне місце і опустіть його на підлогу.

- 1 - Підніміть тут
- 2 - Коліщатка

СКЛАДАННЯ ТА ЗБЕРІГАННЯ

Для економії місця гребний тренажер можна зберігати в складеному положенні. Зберігайте велотренажер у місці, де діти не зможуть його перекинути. Вийміть батареї з консолі, якщо ви зберігаєте велотренажер протягом тривалого періоду часу.

Зніміть ручку рами (87) і шайбу M13x 32 мм (88). Потім зніміть штифт рами (37). Зберігайте ручку рами та шайбу в місці, де вони не загубляться. Підніміть рейку (8) у вертикальне положення. Потім повністю вставте штифт рами (37) в кронштейн рейки (41) так, щоб він утримував рейку на місці.

Щоб розкласти ровер, вийміть штифт рами (37) і опустіть рейку (8) на підлогу. Потім вставте штифт рами в раму (39) і в кронштейн рейки (41). Потім затягніть ручку рами (87) і шайбу M13 x 32 мм (88) у раму та кронштейн рейки.



ІНСТРУКЦІЇ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ КОНСОЛІ (Малюнок 21)

Гребків/мінімум. - Показує кількість гребків, які ви виконуєте за хвилину.

Калорії - цей режим показує приблизну кількість калорій, які ви спалили під час тренування.

Загальна кількість гребків - цей режим показує загальну кількість гребків, які ви виконали з моменту останнього скидання консолі.

Примітка: Щоб перезавантажити консоль, вийміть батареї з консолі, а потім вставте їх знову.

Час - цей режим показує час, що минув.

Сканування - Цей режим показує час, кроки, загальну кількість кроків, калорії та кроки за хвилину, по кілька секунд кожний у циклі, що повторюється.

Гребки - цей режим показує кількість гребків, які ви виконали під час тренування.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ КОНСОЛЛЮ

- Увімкніть консоль. Щоб увімкнути консоль, натисніть кнопку Mode на консолі або просто почніть веслування.
- Виберіть один з режимів дисплея. Режим сканування - щоб вибрати режим сканування, натискайте кнопку Mode кілька разів, доки поруч із написом Scan не з'явиться стрілка.
- Хвилини, калорії, загальна кількість гребків, час або гребки - щоб вибрати один з цих режимів для безперервного відображення, натискайте кнопку Mode кілька разів, доки не з'явиться стрілка поруч з написом потрібного режиму. Переконайтеся, що стрілка не з'являється поруч із написом "Сканування".
- Почніть гребти і стежте за своїм прогресом на дисплеї. Щоб обнулити дисплей, натисніть і утримуйте кнопку Mode протягом декількох секунд.
- Коли ви закінчите тренування, консоль автоматично вимкнеться. Якщо смуга рядків не рухається протягом декількох секунд, консоль призупинить роботу.
- Консоль має функцію автоматичного вимкнення. Якщо гребневе полотно не рухається і кнопка Mode.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПРАВНОСТЕЙ (Малюнок 22)

- Технічне обслуговування - Регулярно оглядайте і затягуйте всі деталі гребного блока. Негайно замініть будь-які зношені деталі.
- Для чищення весла використовуйте вологу тканину і невелику кількість м'якого миючого засобу. ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте рідини подалі від консолі і тримайте консоль подалі від прямих сонячних променів.
- Змащення педалей - якщо педалі скриплять, коли ви використовуєте весло. Зніміть праву та ліву педаль (30, 57) і нанесіть невелику кількість мастила з комплекту поставки на обидві сторони осі педалей (58). Потім встановіть педаль на місце.
- Змащення роликів: Якщо ролики під сидінням скриплять, коли ви використовуєте весло, нанесіть невелику кількість мастила з комплекту на паперовий рушник і рівномірно розподіліть тонким шаром вздовж рейки, де рухаються ролики. Потім витріть надлишки мастила.

- 1 - Сидіння
- 2 - Рейки
- 3 - Ролик
- 4 - Мастило

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ

1. Пристрій відповідає чинним стандартам безпеки. Пристрій придатний лише для побутового використання. Будь-яке інше використання є неприпустимим і навіть небезпечним. Виробник не несе відповідальності за пошкодження, спричинені неналежним використанням.
2. Перед початком тренування проконсультуйтеся з лікарем, щоб визначити, чи підходите ви для цього виду фізичної активності. Висновок лікаря повинен стати основою для визначення структури вашої програми тренувань. Неправильні або надмірні тренування можуть бути шкідливими для вашого здоров'я.

3. Уважно прочитайте наведені нижче загальні рекомендації з фітнесу та інструкції до вправ. Якщо ви відчуваєте біль, задишку, дискомфорт або інші фізичні симптоми, негайно припиніть тренування. Негайно зверніться до лікаря, якщо щось викликає у вас занепокоєння.
4. Цей тренажер не призначений для професійного або медичного використання і не може використовуватися в терапевтичних цілях.

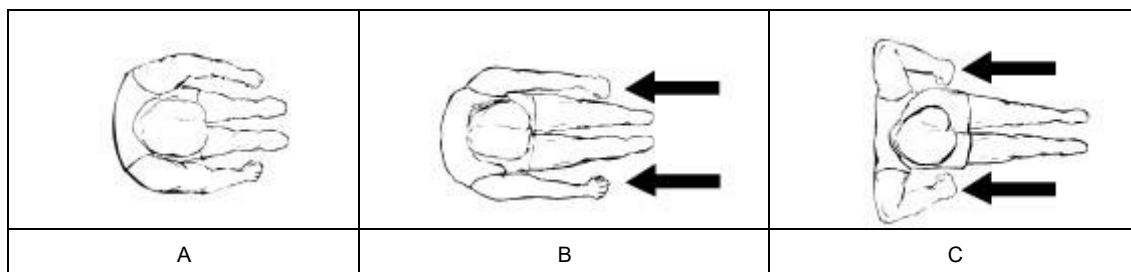


ПОСІБНИК З ТРЕНУВАНЬ

Веслування - надзвичайно ефективний вид фізичних вправ. Вона зміцнює серце та покращує кровообіг. Задіяні всі основні групи м'язів спини, талії, рук, плечей, стегон і ніг.

1. Базовий гребок

Сядьте на сидло і закріпіть ноги на педалях за допомогою ремінців на липучках. Потім візьміться за гребну планку. Прийміть вихідне положення, нахиліться вперед з прямими руками і зігнутими колінами, як показано на рис. А. Відштовхніть тіло назад, одночасно випрямляючи спину і ноги (рис. Б). Продовжуйте цей рух, поки не нахилитеся трохи назад. Під час цієї фази розведіть руки в сторони (мал. С). Після цього поверніться у другу позицію і повторіть її, як показано нижче.

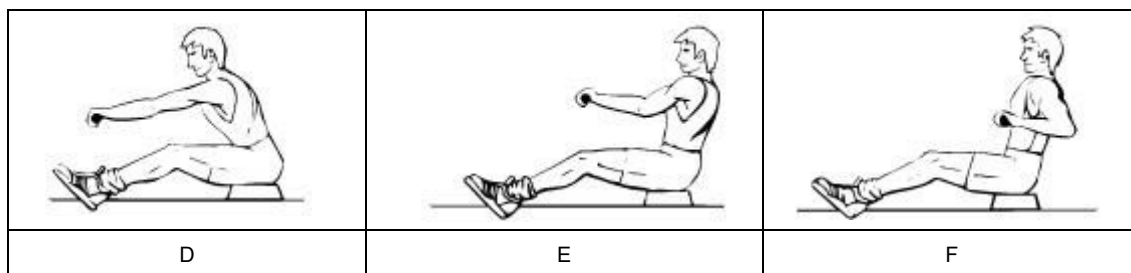


2. Час тренувань

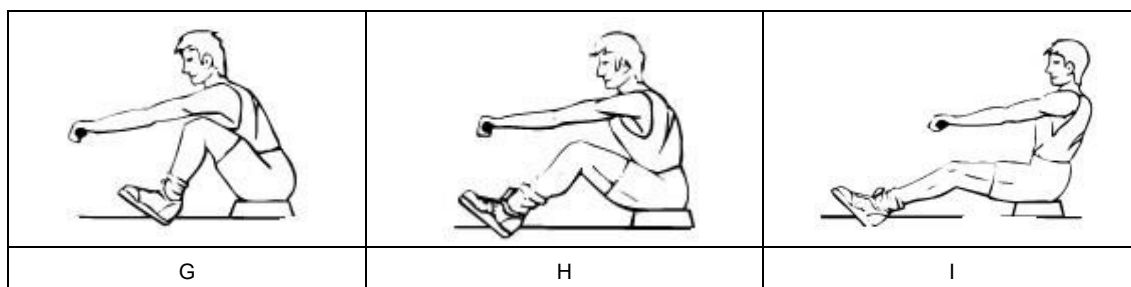
Веслування - це інтенсивний стиль тренувань. Через це краще починати з короткої та легкої програми, а потім переходити до більш тривалих та інтенсивних тренувань. Почніть веслувати приблизно 5 хвилин і поступово збільшуйте тривалість тренування, щоб покращити свою фізичну форму. Зрештою, ви повинні бути в змозі гребти 15-20 хвилин. Не намагайтеся робити це занадто швидко. Намагайтеся тренуватися в різні дні, 3 рази на тиждень. Робіть перерви між тренуваннями на відновлення.

3. Чергування стилів веслування

- 1) **ВЕСЛУВАННЯ ТІЛЬКИ РУКАМИ:** Це тренування повинно привести в тонус м'язи рук, плечей, спини та живота. Сядьте на тренажер, як показано на рис. D. Випряміть ноги, нахиліться вперед і візьміться за ручки. Контролюючи свій рух, поступово відкиньтесь назад, щоб трохи вийти з вертикального положення (мал. E), і продовжуйте тягнути ручки до грудей (мал. F). Поверніться у вихідне положення і повторіть.



- 2) **ВЕСЛУВАННЯ ТІЛЬКИ НОГАМИ:** Це тренування допомагає тонізувати м'язи ніг і спини. Тримавши спину прямо, а руки витягнутими, згинайте ноги до тих пір, поки не візьметеся за рукоятки весла у вихідному положенні (рис. G). Ногами відштовхніться від весла (рис. H), тримаючи руки і спину прямими, як показано на рис. I.





EN: The marking of the equipment with the crossed-out waste container symbol indicates that it is prohibited to place used electrical and electronic equipment with other waste. According to the WEEE Directive on the management of used electrical and electronic waste, separate disposal methods must be used for this type of equipment.

The user who intends to dispose of this product is obliged to take it to a collection point for used electrical and electronic equipment, thus contributing to reuse, recycling or recovery and thus to the protection of the environment. To do this, please contact the point from which the appliance was purchased or your local authority. Hazardous components contained in electronic equipment may cause long-term adverse effects on the environment, as well as harmful effects on human health.

PL: Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

CZ: Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad znamená, že je zakázáno odkládat použitá elektrická a elektronická zařízení společně s jiným odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použitá elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a tím i k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné součásti obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé účinky na životní prostředí i škodlivé účinky na lidské zdraví.

DA: Mærkningen af udstyret med det overstregede affaldsbeholdersymbol angiver, at det er forbudt at anbringe brugt elektrisk og elektronisk udstyr sammen med andet affald. I henhold til WEEE-direktivet om håndtering af brugt elektrisk og elektronisk affald skal der anvendes separate bortskaffelsesmetoder for denne type udstyr.

Den bruger, der har til hensigt at bortskaffe dette produkt, er forpligtet til at aflevere det på et indsamlingssted for brugt elektrisk og elektronisk udstyr og på den måde bidrage til genbrug, genanvendelse eller genvinding og dermed til beskyttelse af miljøet. For at gøre dette skal du kontakte det sted, hvor apparatet blev købt, eller dine lokale myndigheder. Farlige komponenter i elektronisk udstyr kan forårsage langsigtede negative virkninger på miljøet samt skadelige virkninger på menneskers sundhed.

DE: Die Kennzeichnung des Geräts mit dem Symbol des durchgestrichenen Abfallbehälters zeigt an, dass es verboten ist, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte zusammen mit anderem Abfall zu entsorgen. Gemäß der WEEE-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten müssen für diese Art von Geräten getrennte Entsorgungsmethoden verwendet werden.

Der Benutzer, der dieses Produkt entsorgen will, ist verpflichtet, es zu einer Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zu bringen und so zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beizutragen. Wenden Sie sich dazu bitte an die Stelle, bei der Sie das Gerät gekauft haben, oder an Ihre Gemeindeverwaltung. Die in elektronischen Geräten enthaltenen gefährlichen Bestandteile können langfristige negative Auswirkungen auf die Umwelt sowie schädliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben.

ES: El marcado del aparato con el símbolo del contenedor de residuos tachado indica que está prohibido depositar aparatos eléctricos y electrónicos usados junto con otros residuos. De acuerdo con la Directiva RAEE sobre la gestión de residuos eléctricos y electrónicos usados, deben utilizarse métodos de eliminación separados para este tipo de aparatos.

El usuario que pretenda deshacerse de este producto está obligado a llevarlo a un punto de recogida de aparatos eléctricos y electrónicos usados, contribuyendo así a su reutilización, reciclado o valorización y, por tanto, a la

protección del medio ambiente. Para ello, póngase en contacto con el punto donde adquirió el aparato o con las autoridades locales. Los componentes peligrosos contenidos en los equipos electrónicos pueden causar efectos adversos a largo plazo en el medio ambiente, así como efectos nocivos para la salud humana.

ET: Seadme tähistamine läbi kriipsutatud jäätmemahuti sümboliga näitab, et kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmeid on keelatud paigutada koos muude jäätmetega. Vastavalt kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete käitlemisele direktiivile tuleb seda tüüpi seadmete puhul kasutada eraldi kõrvaldamismeetodeid.

Kasutaja, kes kavatseb seda toodet kõrvaldada, on kohustatud viima selle kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete kogumispunkti, aidates sellega kaasa korduvkasutamisele, ringlussevõtule või taaskasutamisele ja seega ka keskkonnakaitsele. Selleks pöörduge palun seadme ostukoha või kohaliku omavalitsuse poole. Elektroonikaseadmetes sisalduvad ohtlikud komponendid võivad avaldada pikaajalist kahjulikku mõju keskkonnale ning samuti kahjustada inimeste tervist.

FR : Le marquage de l'équipement avec le symbole de la poubelle barrée indique qu'il est interdit de placer les équipements électriques et électroniques usagés avec d'autres déchets. Conformément à la directive DEEE sur la gestion des déchets électriques et électroniques usagés, des méthodes d'élimination distinctes doivent être utilisées pour ce type d'équipement.

L'utilisateur qui a l'intention de se débarrasser de ce produit est tenu de l'apporter à un point de collecte des équipements électriques et électroniques usagés, contribuant ainsi à la réutilisation, au recyclage ou à la valorisation et donc à la protection de l'environnement. Pour ce faire, veuillez contacter le point de vente où l'appareil a été acheté ou les autorités locales. Les composants dangereux contenus dans les équipements électroniques peuvent avoir des effets néfastes à long terme sur l'environnement, ainsi que des effets nocifs sur la santé humaine.

HU: A berendezésen az áthúzott hulladéktároló szimbólummal történő jelölés azt jelzi, hogy a használt elektromos és elektronikus berendezéseket tilos más hulladékkal együtt elhelyezni. A használt elektromos és elektronikus hulladékok kezeléséről szóló WEEE-irányelv szerint az ilyen típusú berendezések esetében külön ártalmatlanítási módszereket kell alkalmazni.

Az a felhasználó, aki ezt a terméket ártalmatlanítani kívánja, köteles azt a használt elektromos és elektronikus berendezések gyűjtőhelyére vinni, hozzájárulva ezzel az újrafelhasználathoz, újrafeldolgozáshoz vagy hasznosításhoz, és ezáltal a környezet védelméhez. Ennek érdekében kérjük, forduljon a készüléket megvásárló ponthoz vagy a helyi hatósághoz. Az elektronikus berendezésekben található veszélyes összetevők hosszú távon káros hatással lehetnek a környezetre, valamint káros hatással lehetnek az emberi egészségre.

IT: La marcatura dell'apparecchiatura con il simbolo del contenitore dei rifiuti barrato indica che è vietato collocare le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate insieme ad altri rifiuti. Secondo la direttiva RAEE sulla gestione dei rifiuti elettrici ed elettronici usati, per questo tipo di apparecchiature devono essere utilizzati metodi di smaltimento separati.

L'utente che intende smaltire questo prodotto è tenuto a portarlo in un punto di raccolta per apparecchiature elettriche ed elettroniche usate, contribuendo così al riutilizzo, al riciclaggio o al recupero e quindi alla protezione dell'ambiente. A tal fine, rivolgersi al punto vendita presso il quale è stato acquistato l'apparecchio o alle autorità locali. I componenti pericolosi contenuti nelle apparecchiature elettroniche possono causare effetti negativi a lungo termine sull'ambiente e sulla salute umana.

LT: Įrangos žymėjimas perbraukto atliekų konteinerio simboliu reiškia, kad panaudotą elektros ir elektroninę įrangą draudžiama dėti kartu su kitomis atliekomis. Pagal EEJ atliekų tvarkymo direktyvą dėl naudotų elektros ir elektroninių atliekų tvarkymo šio tipo įrangai turi būti taikomi atskiri šalinimo būdai.

Naudotojas, ketinantis atsikratyti šio gaminio, privalo jį pristatyti į naudotos elektros ir elektroninės įrangos surinkimo punktą, taip prisidedamas prie pakartotinio naudojimo, perdirbimo ar utilizavimo ir taip saugodamas aplinką. Norėdami tai padaryti, kreipkitės į punktą, kuriame prietaisas buvo įsigytas, arba į vietos valdžios instituciją. Elektroninėje įrangoje esantys pavojingi komponentai gali sukelti ilgalaikį neigiamą poveikį aplinkai, taip pat žalingą poveikį žmonių sveikatai.

LV: Iekārtas marķējums ar pārsvītrotā atkritumu konteinerā simbolu norāda, ka nolietais elektriskās un elektroniskās iekārtas ir aizliegts novietot kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumu apsaimniekošanu šāda veida iekārtām jāizmanto atsevišķas iznīcināšanas metodes.

Lietotājam, kurš vēlas atbrīvoties no šī produkta, ir pienākums to nogādāt nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu savākšanas punktā, tādējādi veicinot atkārtotu izmantošanu, pārstrādi vai reģenerāciju un tādējādi vides aizsardzību. Lai to izdarītu, lūdzam sazināties ar punktu, kurā ierīce tika iegādāta, vai ar vietējo pašvaldību. Elektroniskajās iekārtās esošās bīstamās sastāvdaļas var radīt ilgtermiņa nelabvēlīgu ietekmi uz vidi, kā arī kaitīgu ietekmi uz cilvēka veselību.

NL: De markering van de apparatuur met het symbool van de doorgekruiste afvalcontainer geeft aan dat het verboden is om gebruikte elektrische en elektronische apparatuur bij ander afval te plaatsen. Volgens de WEEE-richtlijn betreffende het beheer van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moeten aparte verwijderingsmethoden worden gebruikt voor dit type apparatuur.

De gebruiker die van plan is om dit product weg te gooien, is verplicht om het naar een inzamelpunt voor gebruikte elektrische en elektronische apparatuur te brengen en zo bij te dragen aan hergebruik, recycling of terugwinning en dus aan de bescherming van het milieu. Neem hiervoor contact op met het punt waar u het apparaat hebt gekocht of met uw gemeente. Gevaarlijke onderdelen in elektronische apparatuur kunnen op lange termijn schadelijke gevolgen hebben voor het milieu en de menselijke gezondheid.

PT: A marcação do equipamento com o símbolo de contentor de resíduos riscado indica que é proibido colocar equipamentos eléctricos e electrónicos usados juntamente com outros resíduos. De acordo com a Diretiva REEE relativa à gestão de resíduos eléctricos e electrónicos usados, devem ser utilizados métodos de eliminação separados para este tipo de equipamento.

O utilizador que pretenda desfazer-se deste produto é obrigado a levá-lo a um ponto de recolha de equipamentos eléctricos e electrónicos usados, contribuindo assim para a reutilização, reciclagem ou recuperação e, consequentemente, para a protecção do ambiente. Para tal, contacte o ponto de recolha onde o aparelho foi adquirido ou a sua autoridade local. Os componentes perigosos contidos nos equipamentos electrónicos podem causar efeitos adversos a longo prazo no ambiente, bem como efeitos nocivos para a saúde humana.

RO: Marcarea echipamentului cu simbolul containerului de deșeuri barat indică faptul că este interzisă plasarea echipamentelor electrice și electronice uzate împreună cu alte deșeuri. În conformitate cu Directiva DEEE privind gestionarea deșeurilor electrice și electronice uzate, pentru acest tip de echipament trebuie utilizate metode separate de eliminare.

Utilizatorul care intenționează să elimine acest produs este obligat să îl ducă la un punct de colectare a echipamentelor electrice și electronice uzate, contribuind astfel la reutilizare, reciclare sau recuperare și, astfel, la protecția mediului. Pentru a face acest lucru, vă rugăm să contactați punctul de la care a fost achiziționat aparatul sau autoritatea locală. Componentele periculoase conținute în echipamentele electronice pot provoca efecte negative pe termen lung asupra mediului, precum și efecte nocive asupra sănătății umane.

SK: Označenie zariadenia symbolom preškrtnutého kontajnera na odpad znamená, že je zakázané umiestňovať použité elektrické a elektronické zariadenia spolu s iným odpadom. Podľa smernice WEEE o nakladaní s použitým elektrickým a elektronickým odpadom sa pre tento typ zariadenia musia používať oddelené metódy likvidácie.

Používateľ, ktorý má v úmysle zlikvidovať tento výrobok, je povinný odovzdať ho na zberné miesto použitých elektrických a elektronických zariadení, čím prispeje k opätovnému použitiu, recyklácii alebo zhodnoteniu, a tým aj k ochrane životného prostredia. Za týmto účelom sa obráťte na miesto, kde bol spotrebič zakúpený, alebo na miestny úrad. Nebezpečné komponenty obsiahnuté v elektronických zariadeniach môžu spôsobiť dlhodobé nepriaznivé účinky na životné prostredie, ako aj škodlivé účinky na ľudské zdravie.

SL: Oznaka opreme s simbolom prečrtanega zabojsnika za odpadke pomeni, da je prepovedano odlagati izrabljeno električno in elektronsko opremo med druge odpadke. V skladu z Direktivo OEEO o ravnanju z izrabljenimi električnimi in elektronskimi odpadki je treba za to vrsto opreme uporabljati ločene metode odstranjevanja.

Uporabnik, ki namerava ta izdelek odstraniti, ga mora odnesti na zbirno mesto za rabljeno električno in elektronsko opremo ter tako prispevati k ponovni uporabi, recikliranju ali predelavi in s tem k varovanju okolja. V ta namen se obrnite na točko, kjer je bila naprava kupljena, ali na lokalne oblasti. Nevarne komponente, ki jih vsebuje elektronska oprema, lahko povzročijo dolgoročne škodljive vplive na okolje in tudi škodljive vplive na zdravje ljudi.

SV: Märkningen av utrustningen med den överkorsade symbolen för avfallsbehållare anger att det är förbjudet att placera begagnad elektrisk och elektronisk utrustning tillsammans med annat avfall. Enligt WEEE-direktivet om hantering av använt elektriskt och elektroniskt avfall måste separata metoder för avfallshantering användas för denna typ av utrustning.

Den användare som avser att göra sig av med denna produkt är skyldig att lämna den till en samlingsplats för begagnad elektrisk och elektronisk utrustning och på så sätt bidra till återanvändning, återvinning eller återvinning och därmed till skyddet av miljön. För att göra detta, vänligen kontakta den plats där apparaten köptes eller din lokala myndighet. Farliga komponenter som ingår i elektronisk utrustning kan orsaka långsiktiga negativa effekter på miljön och skadliga effekter på människors hälsa.

UK: Маркування обладнання символом перекресленого контейнера для відходів вказує на те, що відпрацьоване електричне та електронне обладнання заборонено викидати разом з іншими відходами. Відповідно до Директиви WEEE про управління використаними електричними та електронними відходами, для цього типу обладнання повинні використовуватися окремі методи утилізації.

Користувач, який має намір утилізувати цей виріб, зобов'язаний здати його в пункт прийому відпрацьованого електричного та електронного обладнання, сприяючи таким чином повторному використанню, переробці або відновленню і, таким чином, захисту навколишнього середовища. Для цього, будь ласка, зверніться до магазину, в якому було придбано прилад, або до місцевої влади. Небезпечні компоненти, що містяться в електронному обладнанні, можуть спричинити довгостроковий негативний вплив на навколишнє середовище, а також шкідливий вплив на здоров'я людини.

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
 - a legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
 - a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
 - mechanical damage and defects caused by them,
 - damages and defects resulting from improper use and storage,
 - improper assembly and maintenance,
 - damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
 - expiry date,
 - self-repair,
 - failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure on the website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:.....
Kod EAN:.....
Data sprzedaży:.....

WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku, reklamowanego towaru.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
 - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszonej na stronie internetowej:
<https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

L.p.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude uznána prodejnou nebo servisním střediskem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněný záruční list s prodejním razítkem a podpisem prodávajícího,
 - platný doklad o koupi zařízení s datem prodeje/příjmu, reklamované zboží.
3. Veškeré závady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně odstraněny nejpozději do 21 dnů ode dne doručení zboží do servisu.
4. V případě nutnosti dovozu dílů může být doba opravy prodloužena o dobu nutnou k jejich dovozu, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanická poškození a jimi způsobené závady,
 - poškození a závady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování,
 - nesprávné montáže a údržby,
 - poškození a opotřebení součástí, jako jsou kabely, řemínky, gumové díly, pedály, houbové rukojeti, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká v případě:
 - datum vypršení platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržení pravidel správného provozu.
7. Výrobek vrácený k opravě by měl být kompletní a čistý. V případě závad má servis právo odmítnout přijetí do opravy. Pokud je výrobek dodán znečištěný, může jej servisní středisko s písemným souhlasem zákazníka odmítnout přijmout nebo jej na jeho náklady vyčistit.
8. Záruka se nevztahuje na instalační a údržbářské práce, které si podle návodu k obsluze musí uživatel provádět sám.
9. Garant dále informuje, že poskytuje pozáruční servis.
10. Zboží by mělo být chráněno pro přepravu.
11. Pro uplatnění záruky postupujte podle postupu na internetových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>.

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

GARANTI-KORT

Artikelnavn:.....
EAN-kode:.....
Dato for salg:.....

GARANTIBETINGELSER:

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
 - et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgstempel og sælgers underskrift,
 - et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. Garantien dækker ikke:
 - mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
 - skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring,
 - forkert montering og vedligeholdelse,
 - skader og slitage på komponenter som kabler, stropper, gummideler, pedaler, svampegreb, hjul, lejer osv.
6. Garantien bortfalder i tilfælde af:
 - udløbsdato,
 - selvreparation,
 - manglende overholdelse af reglerne for korrekt betjening.
7. Produktet, der returneres til reparation, skal være komplet og rent. I tilfælde af defekter har servicecentret ret til at nægte at modtage produktet til reparation. Hvis produktet leveres snavset, kan servicecentret nægte at modtage det eller rengøre det for kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
8. Garantien dækker ikke installations- og vedligeholdelsesarbejde, som i henhold til brugervejledningen skal udføres af brugeren selv.
9. Garantigiveren oplyser også, at den yder service efter garantien.
10. Varerne skal beskyttes ved forsendelse.
11. For at gøre brug af garantien skal du følge proceduren på hjemmesiden: <https://serwis.abisal.pl/>.

I tilfælde af den solgte tings manglende overensstemmelse med kontrakten har køberen ifølge loven ret til retsmidler fra og på bekostning af sælgeren. Garantien påvirker ikke sådanne retsmidler.

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

Emne	Dato for notificacion	Dato for levering	Forløb af reparationer	Modtagerens underskrift (butik, ejer)

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer übernimmt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum.
2. Die Garantie wird von der Verkaufsstelle oder dem Servicecenter bei Vorlage des Kunden gewährt:
 - eine leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit dem Verkaufsstempel und der Unterschrift des Verkäufers,
 - einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit dem Datum des Verkaufs/der Quittung, die reklamierte Ware.
3. Alle während der Garantiezeit festgestellten Mängel und Schäden werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Übergabe der Ware an den Service kostenlos behoben.
4. Im Falle der Notwendigkeit, Teile zu importieren, kann die Reparaturfrist um die Zeit, die für den Import erforderlich ist, verlängert werden, jedoch nicht länger als 90 Tage.
5. Die Garantie erstreckt sich nicht auf:
 - mechanische Schäden und dadurch verursachte Mängel,
 - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung zurückzuführen sind,
 - unsachgemäße Montage und Wartung,
 - Schäden und Verschleiß an Komponenten wie Kabeln, Riemen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt im Falle von:
 - Verfallsdatum,
 - Selbstreparatur,
 - Nichtbeachtung der Regeln für den korrekten Betrieb.
7. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig und sauber sein. Im Falle von Mängeln hat der Service das Recht, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Wird das Produkt verschmutzt angeliefert, kann der Kundendienst die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Installations- und Wartungsarbeiten, die laut Gebrauchsanweisung vom Benutzer selbst durchgeführt werden müssen.
9. Die Garantiegeberin weist darauf hin, dass sie auch einen Nachgarantieservice anbietet.
10. Die Ware sollte für den Versand geschützt werden.
11. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, befolgen Sie bitte das Verfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>.

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

1. El Vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta.
2. La garantía será respetada por la tienda o centro de servicio previa presentación por parte del cliente
 - una tarjeta de garantía cumplimentada de forma legible y correcta con el sello de venta y la firma del vendedor,
 - una prueba válida de compra del equipo con la fecha de venta / recibo, los bienes reclamados.
3. Los defectos y daños descubiertos durante el periodo de garantía serán reparados gratuitamente en un plazo máximo de 21 días a partir de la fecha de entrega de la mercancía al servicio.
4. En el caso de que sea necesario importar piezas, el periodo de reparación podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no superior a 90 días.
5. La garantía no cubre:
 - daños mecánicos y defectos causados por ellos,
 - daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados,
 - montaje y mantenimiento inadecuados,
 - daños y desgaste de componentes como cables, correas, piezas de goma, pedales, puños de esponja, ruedas, rodamientos, etc.
6. La garantía quedará anulada en caso de:
 - caducidad,
 - autoreparación,
 - incumplimiento de las normas de correcto funcionamiento.
7. El producto devuelto para su reparación debe estar completo y limpio. En caso de defectos, el servicio tiene derecho a negarse a aceptarlo para su reparación. Si el producto se entrega sucio, el centro de servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
8. La garantía no cubre los trabajos de instalación y mantenimiento que, según el manual de instrucciones, debe realizar el propio usuario.
9. El garante informa también de que presta servicio post garantía.
10. La mercancía debe estar protegida para su envío.
11. Para hacer uso de la garantía, siga el procedimiento indicado en la página web: <https://serwis.abisal.pl/>.

En caso de falta de conformidad de la cosa vendida con el contrato, el comprador tiene derecho por ley a los remedios legales de y a expensas del vendedor. La garantía no afecta a dichos recursos.

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

Artículo	Fecha de notificación	Fecha de provision	Curso de la reparación	Firma del destinatario (tienda, propietario)

GARANTEEKAART

Artikli nimi:.....
EAN-kood:.....
Müügikuupäev:

GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
 - loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
 - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
 - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
 - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
 - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
 - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaaliid, käsnaad, rattaa, laagria jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
 - kehtivuse lõppemise kuupäev,
 - eneseparandus,
 - õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määrduud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustõid, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantiijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüduu asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevate of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
 - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
 - d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
 - date d'expiration,
 - d'autoréparation,
 - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....
EAN-kód:.....
Az értékesítés dátuma:.....

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciovállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
 - egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
 - a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
 - mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
 - a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
 - nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
 - az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágyak stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
 - lejáratí idő,
 - önjavítás,
 - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezett állapotban szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciovállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybeviteléhez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: <https://serwis.abisal.pl/>.

Az eladott dolog szerződésnek való meg nem felelése esetén a vevő a törvény szerint jogosult jogorvoslatra az eladótól és annak költségére. A garancia nem érinti ezeket a jogorvoslati lehetőségeket.

A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

Tétel	A bejelentés dátuma	A szolgáltatás időpontja	A javítás menete	A címzett aláírása (üzlet, tulajdonos)

CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita:

TERMINI DI GARANZIA:

1. Il Venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia nel territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro di assistenza dietro presentazione da parte del cliente di:
 - una scheda di garanzia compilata in modo leggibile e corretto con il timbro di vendita e la firma del venditore,
 - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita/ricezione, la merce reclamata.
3. Eventuali difetti e danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al servizio.
4. Nel caso in cui sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di riparazione può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre i 90 giorni.
5. La garanzia non copre:
 - danni meccanici e difetti da essi causati,
 - danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri,
 - montaggio e manutenzione impropri,
 - danni e usura di componenti quali cavi, cinghie, parti in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, ecc.
6. La garanzia decade in caso di:
 - scadenza,
 - auto-riparazione,
 - mancato rispetto delle regole di corretto funzionamento.
7. Il prodotto restituito per la riparazione deve essere completo e pulito. In caso di difetti, il servizio di assistenza ha il diritto di rifiutare l'accettazione per la riparazione. Se il prodotto viene consegnato sporco, il centro di assistenza può rifiutarlo o pulirlo a spese del cliente con il suo consenso scritto.
8. La garanzia non copre i lavori di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, devono essere eseguiti dall'utente stesso.
9. Il garante informa inoltre che fornisce assistenza post-garanzia.
10. La merce deve essere protetta per la spedizione.
11. Per avvalersi della garanzia, seguire la procedura indicata sul sito web: <https://serwis.abisal.pl/>.

In caso di non conformità della cosa venduta al contratto, l'acquirente ha diritto per legge a rimedi legali da parte del venditore e a spese di quest'ultimo. La garanzia non pregiudica tali rimedi.

L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA

NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

Oggetto	Data di notifica	Data della fornitura	Corso delle riparazioni	Firma del destinatario (negozio, proprietario)

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
 - įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
 - netinkamo surinkimo ir priežiūros,
 - tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - savaiminio remonto,
 - nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminytis turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminytis pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantantas taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinę gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

Prekė	Notifikavimo data	Pateikimo data	Remonto eiga	Gavėjo parašas (parduotuvė, savininkas)

GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....
EAN kods:.....
Pārdošanas datums:

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķirs veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
 - salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - derīgu iekārtas iegādi apliecinošu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
 - mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
 - bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
 - nepareizu montāžu un apkopi,
 - tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā trosses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteni, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
 - beidzas derīguma termiņš,
 - pašremontēšana,
 - nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikties pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: <https://serwis.abisal.pl/> norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina:
Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

Prece	Paziņojuma datums	Nodošanas datums	Remonta gaita	Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts

GARANTIEKAART

Naam artikel:.....
EAN-code:.....
Verkoopdatum:.....

GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
 - een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden geïmporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
 - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
 - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
 - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
 - schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgreps, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
 - vervaldatum,
 - zelfreparatie,
 - het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

Item	Datum van kennisgeving	Datum van verstrekking	Verloop van reparaties	Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar)

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
 - um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
 - um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
 - danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
 - danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
 - montagem e manutenção incorrectas,
 - os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
 - data de expiração,
 - auto-reparação,
 - não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: <https://serwis.abisal.pl/>.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

Item	Data de notificação	Data da prestação	Curso das reparações	Assinatura do destinatário (loja, proprietário)

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

1. Vânzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
2. Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client
 - un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
3. Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
4. În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
5. Garanția nu acoperă:
 - deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,
 - asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
6. Garanția este anulată în caz de:
 - data expirării,
 - auto-reparare,
 - nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
7. Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
8. Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
9. De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
10. Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
11. Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: <https://serwis.abisal.pl/>.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

Punct	Data notificării	Data furnizării	Desfășurarea reparațiilor	Semnătura beneficiarului (magazin, proprietar)

ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....
EAN kód:.....
Dátum predaja:

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
 - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
 - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
 - nesprávnej montáže a údržby,
 - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
 - Dátum skončenia platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....
Koda EAN:.....
Datum prodaje:

GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prezema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
 - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
 - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
 - nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
 - datum izteka veljavnosti,
 - samopopravila,
 - neupoštevanja pravil pravilnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: <https://serwis.abisal.pl/>.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

Artikel	Datum uradnega obvestila	Datum zagotovitve	Potek popravil	Podpis prejemnika (trgovina, lastnik)

GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelnamn:.....
EAN-kod:.....
Datum för försäljning:.....

GARANTIVILLKOR:

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
 - ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
 - ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som åberopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
 - mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
 - skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
 - felaktig montering och felaktigt underhåll,
 - skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
 - utgångsdatum,
 - självreparation,
 - underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: <https://serwis.abisal.pl/>.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

Ämne	Datum för anmälan	Datum för tillhandahållande	Reparationens förlopp	Mottagarens underskrift (butik, ägare)

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем
- розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця
- дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на
- механічні пошкодження і викликані ними дефекти,
- пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання
- неправильного монтажу та обслуговування,
- пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, ремені, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
- закінчення терміну придатності,
- самостійного ремонту,
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)

NOTATKI



HMS-FITNESS.COM



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl