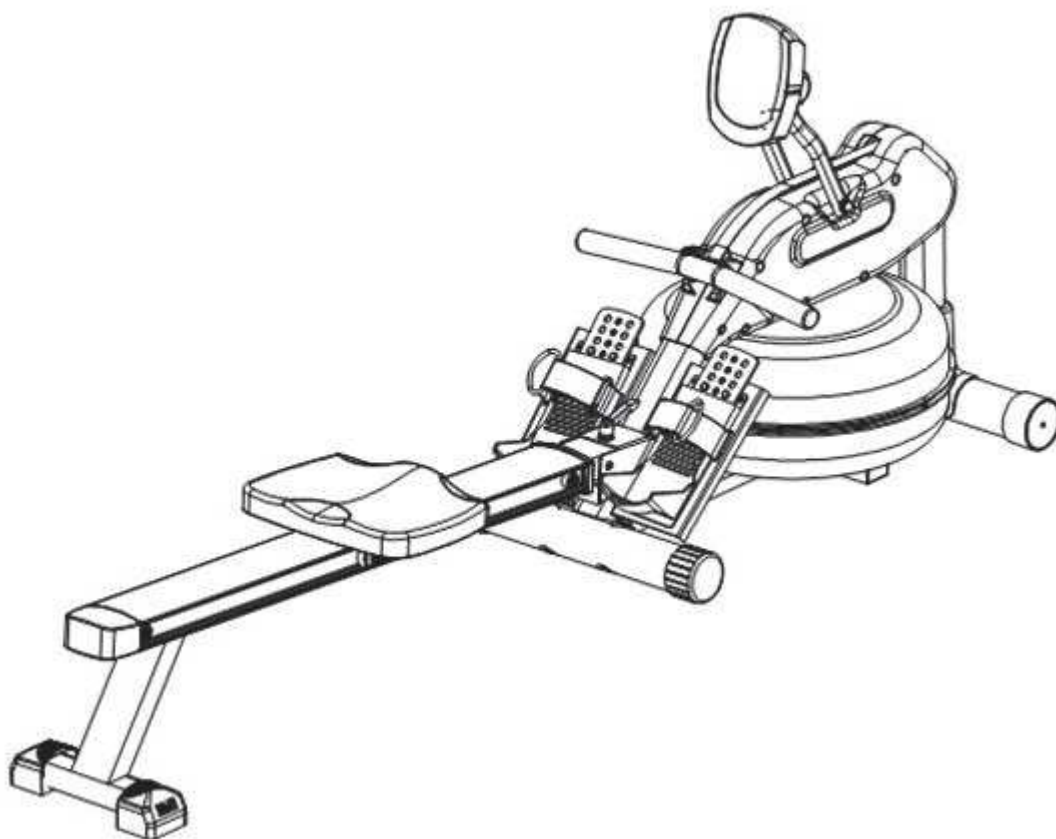


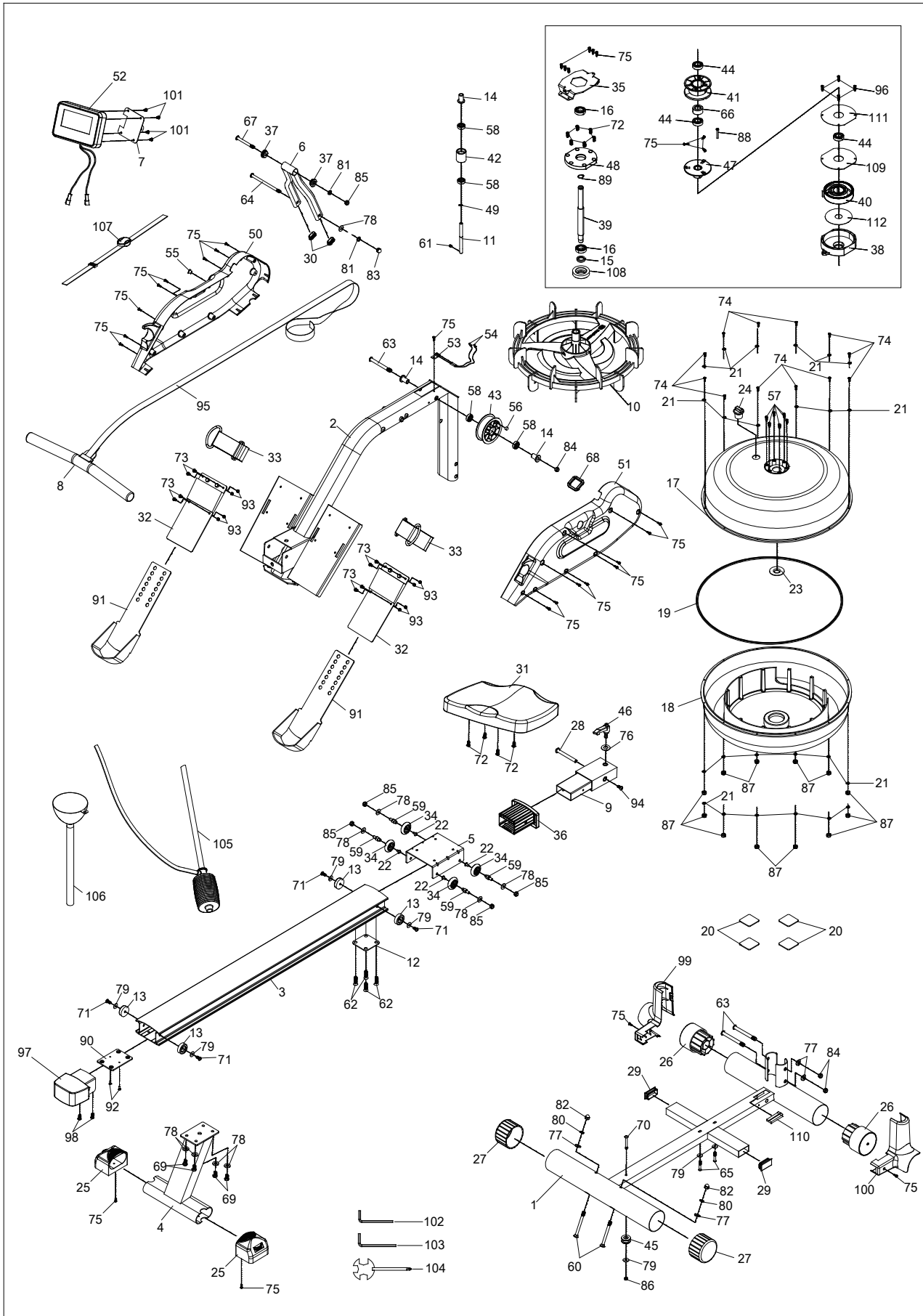
ZW1600



8. Manual instruction **EN**
13. Instrukcja obsługi **PL**
20. Návod k obsluze **CZ**
26. Manuel instruktion **DA**
31. Gebrauchsanweisung **DE**
37. Manual de instrucciones **ES**
42. Käsijuhend **ET**
47. Manuel d'instruction **FR**
53. Kézi utasítás **HU**
58. Manuale di istruzioni **IT**
64. Naudojimo instrukcijos **LT**
69. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
74. Handmatige instructie **NL**
79. Manual de instruções **PT**
84. Instrucțiuni manuale **RO**
89. Návod na obsluhu **SK**
94. Navodila za uporabo **SL**
99. Instruktionsbok **SV**
104. Інструкція з експлуатації **UK**

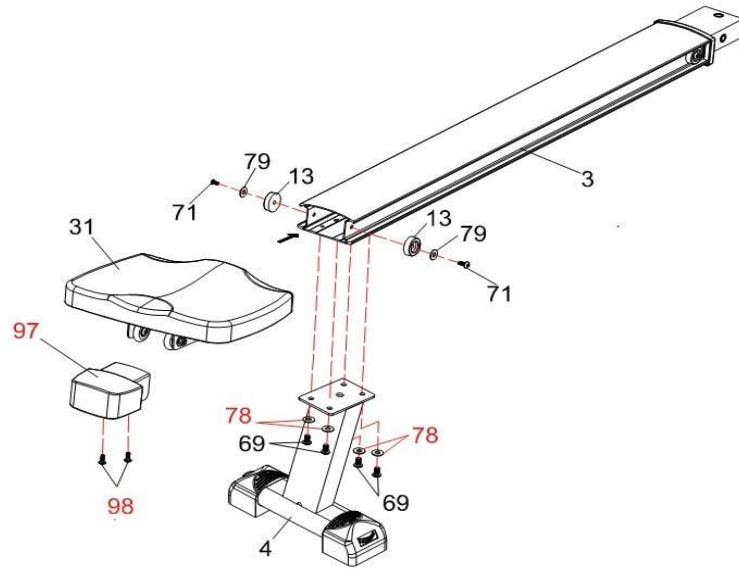


1.

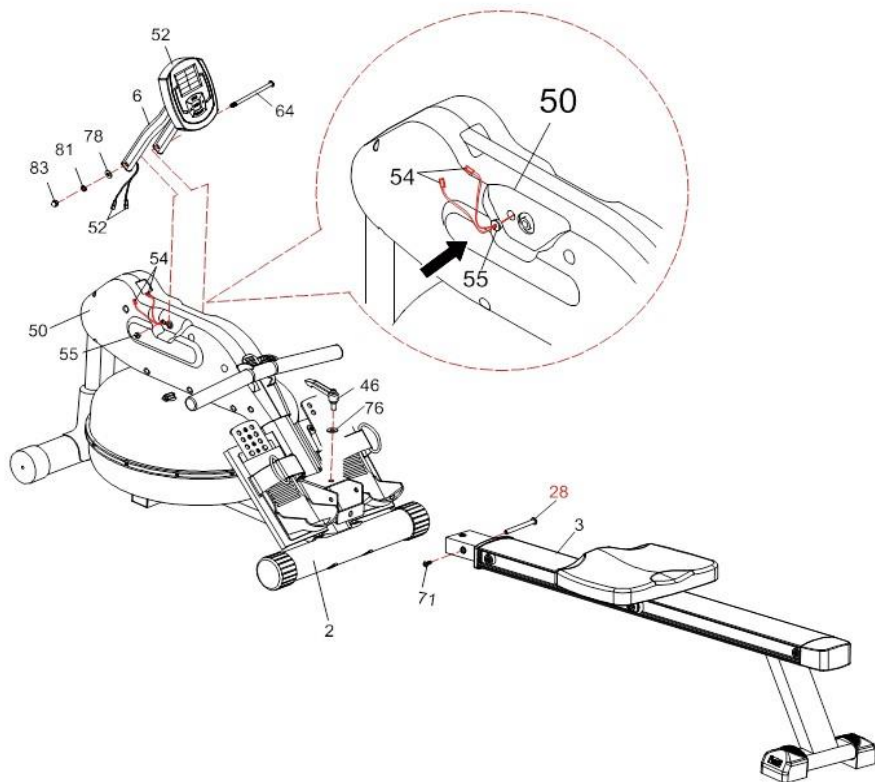




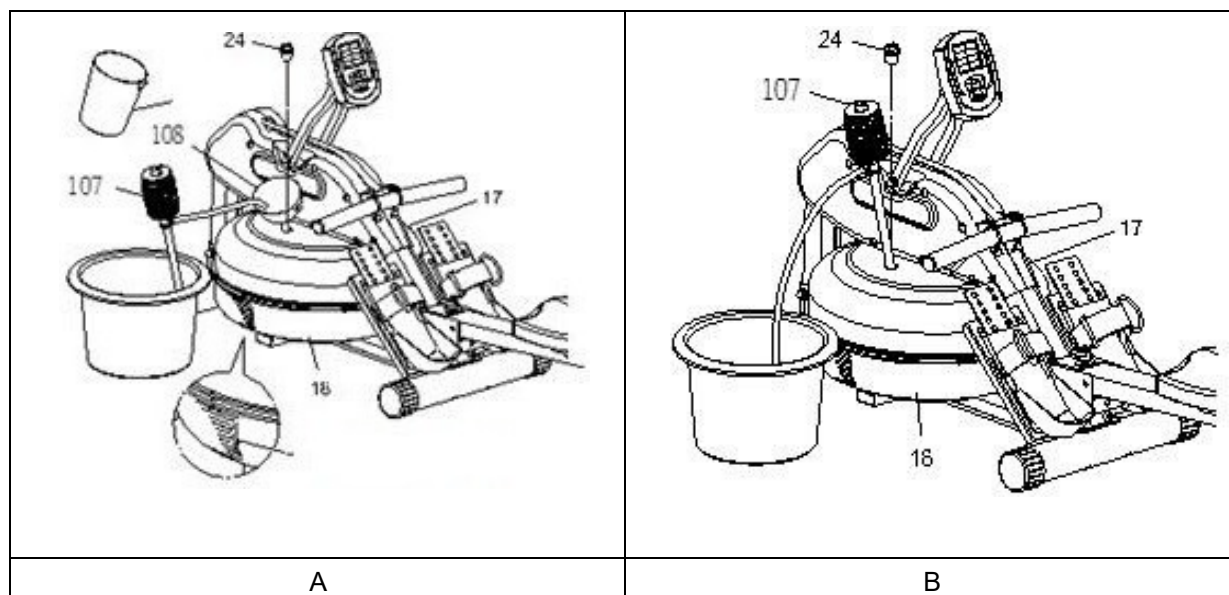
2.



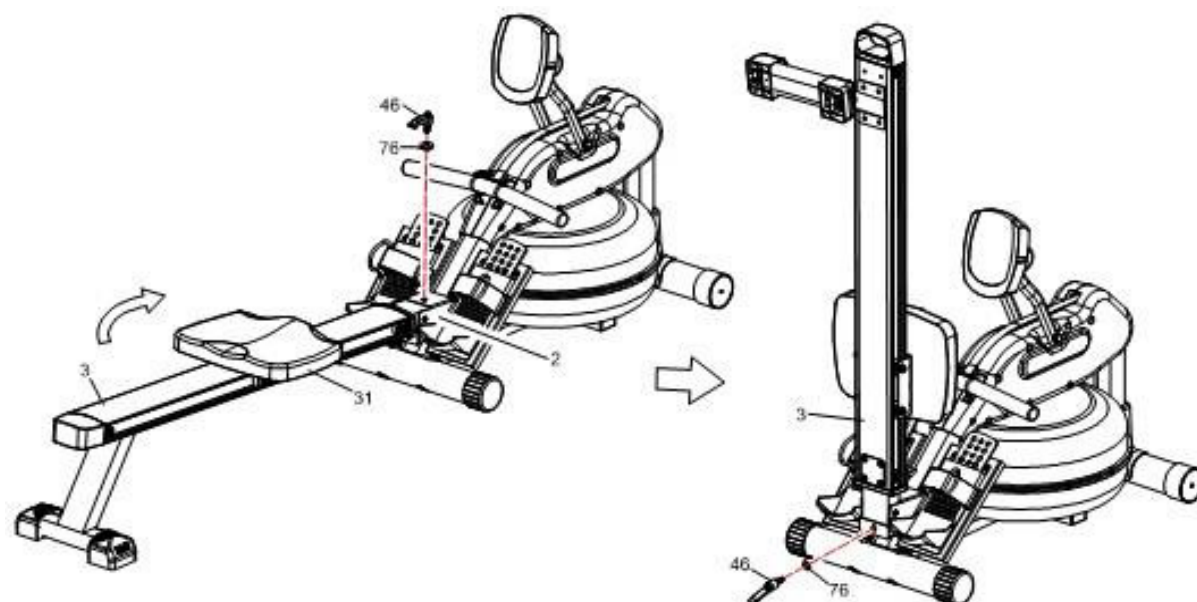
3.



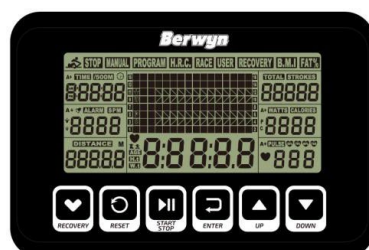
4.



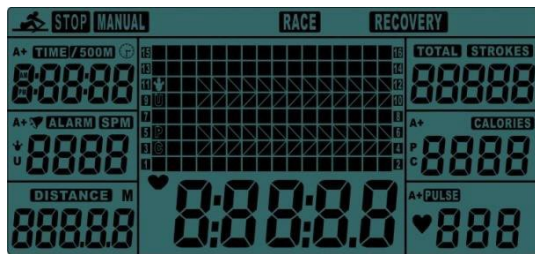
5.



6.



7.



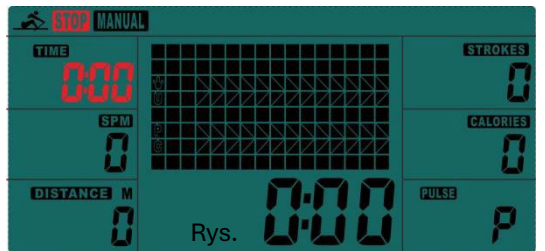
8.



9.



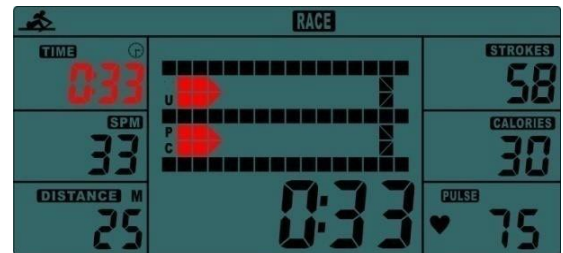
10.



11.



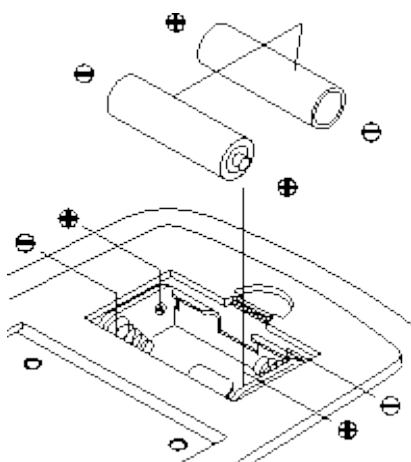
12.



13.



14.

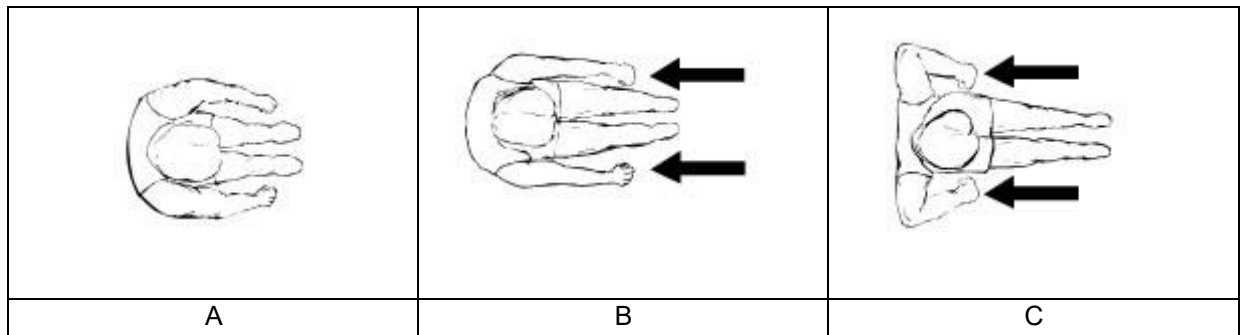




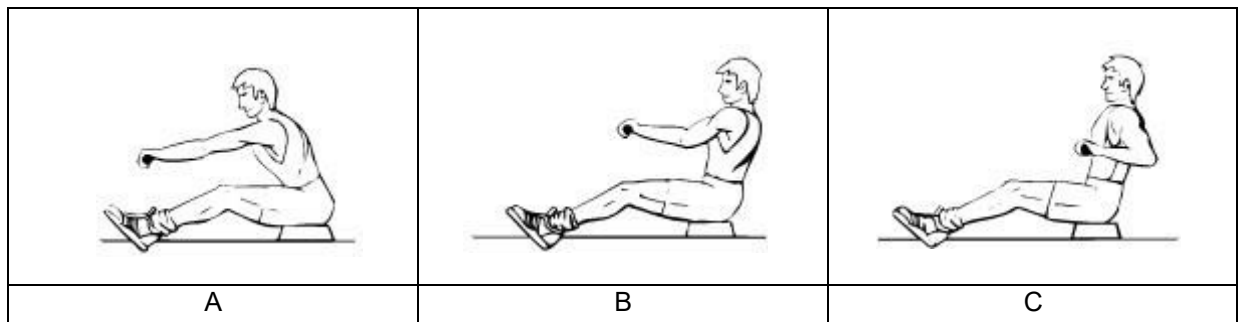
15.



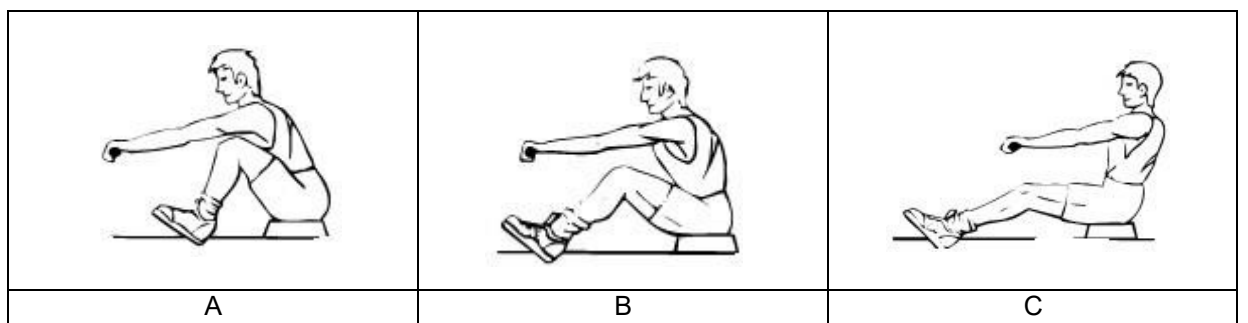
16.



17.



18.



USER MANUAL

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 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. Don't use it outdoors.
10. 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.
11. If some sharp edges occur, stop using.
12. If you hear some unusual noises coming from this device, stop using.
13. No adjustable part should protrude and obstruct user movements. Only one person may use it at time.
14. Braking is independent of the speed.
15. It is not intended for therapeutic purpose.
16. Pay attention while lifting or transporting it to avoid back injury. Use only proper lifting techniques or ask some other person for help.
17. Don't do any improper modification of this product. If necessary, contact authorized service.
18. Recommended temperature during use: 15-25 °C.
19. **Max user weight: 150 kgs**
20. **The equipment is classified as Class S according to EN ISO 20957-1 and is intended for semi- commercial 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):

No.	Description	Qty.	No.	Description	Qty.
1	Base frame	1	39	Axis of one way bearing	1
2	Main frame	1	40	Scroll coil spring	1
3	Sliding rail	1	41	Pulley	1
4	Rear support	1	42	Idle roller	1
5	Seat support	1	43	Strap pulley	1
6	Console support	1	44	Bearing	3
7	Support plate	1	45	Small bungee pulley	1
8	Handlebar	1	46	Fixing lever	1
9	Rail connector	1	47	Axis of spring pulley	1
10	Impeller	1	48	Plate of bearing	1
11	Idle shaft	1	49	E-ring	1
12	Rail support	1	50	Left cover	1
13	Stopper	4	51	Right cover	1
14	Strap pulley bushing	3	52	Console	1
15	Axis seal	1	53	Sensor holder	1
16	Bearing	2	54	Sensor wire	2
17	Upper tank	1	55	Grommet	1
18	Lower tank	1	56	Magnet	1
19	Rubber ring seal	1	57	Self-tapping screw	6
20	Lower pad	4	58	Bearing	4
21	Stainless washer	24	59	Roller shaft	4
22	Bolt (M5x8)	4	60	Carriage bolt (M10*85)	2
23	Impeller shaft seal	1	61	Set screw (M5*8)	1
24	Fill plug	1	62	Bolt (8*30)	4
25	Adjustable end cap	2	63	Bolt (M10*95)	3
26	Wheel end cap	2	64	Bolt (M8*135)	1

27	Round end cap	2	65	Bolt (M6*35)	2
28	Barrel nut (M10)	1	66	One-way bearing	1
29	Rectangular plug	2	67	Bolt (M8*65)	1
30	Oval plug	2	68	Rubber ring	1
31	Seat	1	69	Bolt (M8*15)	4
32	Pedal support	2	70	Bolt (M6*50)	1
33	Pedal strap	2	71	Bolt (M6*20)	4
34	Roller	4	72	Bolt (M6*15)	10
35	Connection plate of spring holder	1	73	Bolt (M5*12)	8
36	Front end cap	1	74	Stainless screw (M3*24)	12
37	Platic bushing	2	75	Screw (M4*16)	30
38	Spring holder	1	76	Washer (ø 10)	1
77	Arc washer (ø 10)	4	95	Strap	1
78	Washer (ø 8)	9	96	Self-tapping screw	4
79	Washer (ø 6)	7	97	Rear end cap	1
80	Lock washer (ø 10)	2	98	Bolt (M5*10)	2
81	Lock washer (ø 8)	2	99	Left front cover	1
82	Acorn nut (M10)	2	100	Right front cover	1
83	Acorn nut (M8)	2	101	Screw (M5*12)	4
84	Nylock nut (M10)	3	102	Allen wrench (5mm)	1
85	Nylock nut (M8)	5	103	Allen wrench (6mm)	1
86	Nylock nut (M6)	2	104	Combinational wrench	1
87	Stainless nylock nut (M3)	12	105	Syphon pump	1
88	Bolt (M5*35)	1	106	Funnel	1
89	C Clip	1	107	Chest blet	1
90	Plate	1	108	Plate of bearing	1
91	Pedal cap	2	109	Sound insulation plate-small	1
92	Bolt (M4*12)	2	110	End cap of front cover	1
93	Nylock nut (M5)	8	111	Plate of spring holder	1
94	Big Head Bolt (M6*15)	1	112	Sound insulation plate-big	1



ASSEMBLY INSTRUCTION

- Step 1: Slide the seat (31) into the rail (3). Insert rear end cap (97) into the rail (3) and secure with two screws (98).
- Step 2: Secure the two stoppers (13) onto the rail (3) with two bolts (71) and washers ø6 (79).
- Step 3: Attach the rear stand (4) to the rail (3) with four bolts M8*15 (69) and washers ø8 (78) (picture 2).
- Step 4: Attach the rail (3) to the main frame (2) with one bolt M6*15 (71) and one barrel nut M10 (28). Lock the rail (3) in unfolded position using a fixing lever (46) and one washer ø10 (76).
NOTE: After tightening the fixing lever (46), the rear stabilizer of the base frame (1) might be raised off the floor slightly. It is normal state. It will lean the floor after the user sits on.
- Step 5: Insert batteries into the meter (52). Attach the meter post (6) to the main frame (2) using one bolt M8*130 (64), one washer ø8 (78), one lock washer ø8 (81) and acorn nut M8 (83).
- Step 6: Clip the grommet (55) onto both sensor wires (54). Then press the grommet (55) into the left cover (50). Connect the sensor wire (54) to the connection wire of the meter (52). Push the excess wires back into the left cover (50) (picture 3).

HOW TO FILL AND EMPTY THE TANK (picture 4)

1. Remove the fill plug (24) from the upper tank (17).
2. Refer to the A illustration to fill it with water. Insert the funnel (108) into the tank. Use a water cup or the syphon pump (107) and bucket to fill the tank. Use a water level gauge on the side of the tank to measure desired water level (volume) in the tank.
3. Refer to the picture B to empty the tank. Place a bucket next to the rower. Use the syphon pump (107) to pump out the water from the tank into the bucket.
4. Once completed insert the fill plug (24) into the upper tank (17). Wipe excess water out from the frame after filling.

NOTE:

- Fill the tank only with municipal water and don't use water from a well. If municipal water is not available, use distilled water and add water-purification tablet. Never use pool chlorine or chlorine bleach. More information in the maintenance section.
- Water from the tank is not suitable for human or animal consumption. Dispose the water after pumping it out from the tank.

WATER LEVEL

1. Look at the figure A. The water level gauge is situated on the tank side. The max. Filling level is 10. Never fill it over this limit.
NOTICE: Not observing it should void the warranty. The standard calibration level is 9.
2. The resistance depends on the water amount in the tank. For example, water level 3 offers a light resistance. Level 9 then means the highest resistance.



EXERCISE METER INSTRUCTION (picture 6)

Meterized display console on the Water Rower allows the user to tailor a personalized workout by monitoring their progress. During a workout, the display console will alternately and repeatedly display the Time, Time/500M, SPM, Distance, Strokes, Total Strokes, Calories Burned and Pulse.

FUNCTION BUTTONS

UP ▲/DOWN ▼	Press these two buttons to scroll through available selections. To adjust the function value upward and downward.
ENTER	To confirm your selection. During training, press the button to scan each display function.
START/STOP	To start and stop your selected workout program
RESET	To return the meter back to the main menu. Press and hold to reset values.
RECOVERY	To activate the recovery program that will automatically evaluate your fitness immediately after your workout.

FUNCTIONS

TIME	Set target time by pressing UP and DOWN buttons (1 min~99 min). Jump every minute.
TIME/500M	Your average 500M time is automatically displayed.
SPM	Repeats every minute.
DISTANCE	Preset target value by pressing UP and DOWN buttons (0~99900 meters), 100 meters increments.
STROKES	Set target value by pressing UP and DOWN buttons (0~9990 strokes). Jump every 100 meters.
TOTAL STROKES	Accumulates total strokes from 0 up to 9999.
CALORIES	Set target calories by pressing UP and DOWN buttons (10Cal~9990Cal). Jump every 10 calories.
PULSE*	In Manual Mode Set target value by pressing UP/DOWN mode from 30 to 240, 1 BPM increments, pulse will display on the top of computer at the same time.

*Option pulse with receiver built-in (which will work with extra chest belts)

When reach target value, computer will beep until change to other mode or take off chest belt, also the pulse will blink the pulse measurement function is only used by chest strap system.

CALENDAR	The meter will display year, month, and when meter is in sleep mode
TEMPERATURE	The meter will display current room temperature when the meter is in sleep mode
CLOCK	The meter will display current clock when the meter is in sleep mode

Turning on the computer

1. Install 2 pieces of AA batteries (included) and meter will beep for 2 seconds (figure 7). The, the meter enters into the clock and calendar mode (figure 8).
2. The clock will flash. Press up to set the hour. Press ENTER to confirm. Press up to set the minutes. Press ENTER to confirm. Continue to set up year (in the strokes window); month (in the calories window); day (in the pulse window) by pressing UP and DOWN. Each time, press ENTER to confirm. After you confirm it, ALARM will blink. To skip setting up an alarm, press ENTER. To set up an ALARM, press UP KEY to turn on ALARM. An arrow will appear next to ALARM. Press ENTER. Clock window will flash. Press UP or DOWN to set the ALARM time. Press ENTER to confirm. Meter will go into the SPORT screen (figure 9).
3. When you enter into the SPORT screen, MANUAL and RACE will blink. Press UP or DOWN to select MANUAL or RACE. Press ENTER to confirm your selection.

➤ There are 2 options in **MANUAL mode (figure 10):**

- 1) The meter can be set to countdown. When you select MANUAL, the value of TIME will start to flash. Press UP to set the value of time to countdown. Press ENTER to confirm it. If you do not want to set the value of time to countdown, press ENTER to go to the next function. You can set the values for DISTANCE, STROKES, CALORIES or PULSE (You can only set the value for one function to countdown. For example, if you have set the target value for TIME, then DISTANCE can't be set). Press START button to start. The STOP icon will disappear. When the function you have selected counts down to zero or you press STOP button, the meter will stop and display the average value.
- 2) The meter count the value of your workout. Press START to start.

➤ **RACE (figure 11)**

- 1) Select RACE mode and L9 will flash. The TIME/500M will display 4:00. Then, press UP or DOWN to select L1~L15. Press ENTER to confirm. Then, you can set the distance of the race (500M~10000M) while the value of DISTANCE is blinking. Press ENTER and the picture of the race will display on the screen.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00

- 2) Press START button to start and STOP will disappear. USER and PC will display in the matrix (Fig. 12). The meter will stop when either user or meter has reached the race distance that was set. Then the matrix displays „PC WIN“ or „USER WIN“ (Fig. 13).
 - 3) When the race is over you can press START to start a race once again. Press RESET to leave the RACE screen.
- **RECOVERY** (if use chest belt)
- 1) This meter work with a 5.3 KHz chest strap heart rate monitor. After exercising for a period of time, keep wearing chest strap monitor and press RECOVERY button. All function displays will stop except TIME starts counting down from 00:60 to 00:00.
 - 2) Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2... to F6.
 - 3) F1 is outstanding. F6 is poor. User may keep exercising to improve the heart rate recovery status (Press the RECOVERY button again to return the main display).
- **ALARM**
- 1) Alarm only works while the meter is in sleep mode. Alarm will not sound during exercise.
 - 2) Press and hold RESET to go to clock screen to set up ALARM.
- **SLEEP MODE**
- 1) The meter will go into sleep mode after about 4 minutes of inactivity.



BATTERY (picture 14)

This meter uses 2 AA batteries, which are included. Changing the batteries will reset all values. If there is a problem with the display, try changing the batteries first. When changing the batteries, change both of them. Do not mix battery types. Do not mix new and old batteries.



CHEST BELT INSTRUCTIONS (picture 15)

The transmitter chest belt will detect your heart rate and will transfer the information to the computer (or compatible device e.g. pulse watch), by wireless signal. The receiving appliance can then display your heart rate frequency. The measurement procedure with this chest belt is very accurate and resistant to disturbances. The wireless signal is transmitted via low frequency technique. The chest belt is sufficiently protected against your sweat during exercise.

Features:

- transmission frequency 5.3 kHz
- compatible with pulse watches
- transmission range 130 cm
- 1 pc. CR2032 battery – if used 1 hour per day the energy will be sufficient for 10 months of use

How to wear the chest belt

You may adjust the belt to a comfortable length. However, the electrodes must have contact with your skin in order to measure your heart rate correctly. It may last up to one minute before a correct display can be seen. Moisten the electrodes slightly before wearing the belt. This increases the contact sensibility and enables a better wireless signal transmitting.

Tip

The battery compartment lid should face the outside.

Battery replacement

If the signal transmission is insufficient, you may need to replace the battery. Use a screwdriver to open the battery compartment cover. Replace the old battery by a fitting new one (CR2032). Make sure, the battery is inserted the right way around (“+” side facing up). Put the battery compartment cover back and fix it with the screws.

REMARKS

- If your skin is too dry, the chest belt may not be able to measure your pulse rate correctly. Moisten your skin and the electrodes slightly and try again.
- If your chest hair is too dense, the chest belt may not be able to measure your pulse rate correctly. Please only use the belt if your chest hair is not too dense.

STORAGE

1. Store it in a clean and dry place.
2. If you store it for one year and longer, remove batterie.
3. To move it, use moving wheel end cap (26) on the front of the base frame (1). Catch the rear stand (4) to transport it. Never use the seat (31) to transport it. The seat could slide and its carriage could crush your fingers.
4. If you store it for longer than one month, empty the water tank.
5. Fold it as shown in picture 5:
 - Remove the fixing lever (46) and washer (76) from the main frame (2).
 - Fold the rail (3) and lock in the folded position using the fixing lever (46) and washer (76). Make sure the rail (3) is properly

secured and doesn't drop down.

MAINTENANCE

This machine can assure user safety only if it is without fault or wearing. Maintain it regularly to assure your safety. Check it regularly for damage and wearing. Never use damaged or worn product.

- Sit on the seat (31) and pull on the handlebar (8) to make sure the water system offers adequate resistance and the seat moves smoothly and steadily.
- Periodically maintain water in the tank. Refresh it periodically by adding a water purification tablet, such as sodium dichlor (56% chlorine) every 4-6 months. **WARNING!** Never use pool chlorine (Trichlor 90% chlorine) or a chlorine bleach. It could damage this product and void the warranty.
- Clean the roller track on the rail (3) with an absorbent cloth.
- Clean the tank periodically. Never use methylated spirits, chlorates, bleach or ammonia based cleaners. It could damage this product and void the warranty.
- User/owner is responsible for proper maintaining.
- Damaged or worn parts should be replaced immediately. To repair it, contact a service.
- Only supplied and original spare parts should be used for repairing or maintenance.
- After each usage wipe it using an absorbent cloth.



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 (figure 16)

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 (position A). Push your body backwards while simultaneously straightening your back and legs (position B). Continue this movement until you are leaning slightly backwards. Bring your arms out of the side during this phase (position 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

- **ONLY ARM ROWING (figure 17):** This workout should tone your arm, shoulder, back and abdominal muscles. Sit on the machine (position A). Straight your legs, lean forward and grasp the handles. Control your moving and gradually lean back to just past the up- right position (position B) and continue to pull the handles towards your chest (position C). Return to the starting position and repeat.
- **ONLY LEG ROWING (figure 18):** 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 (position A). Use your legs to push your body back (position B) while keeping your arms and back straight (position C).

4. Exercise instructions

Using this device provides you with several benefits such as better physical fitness, toned muscles and, in combination with controlled diet, weight loss.

1) WARM-UP PHASE

This phase should help improving blood circulation and make your muscles working properly while reducing a cramp risk or injury. It is advisable to do a few stretching exercises. Each stretching exercise should be taken for approx. 30 seconds. Don't overstretch and don't jerk your muscles. If you feel pain, stop immediately.

2) EXERCISE PHASE

It is a phase, during which you should put in your effort. After regular workout, your leg muscles should get more flexible. Keep steady tempo throughout your exercising. The workout intensity should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone as shown below. **NOTE:** This stage should last for at least 12 mins. Thus, most people start at approx. 15-20 mins.

3) COOL-DOWN PHASE

In this stage, your cardio-vascular system and muscles should get calm. Repeat the warm-up exercises, reduce your tempo and continue for approx. 5 mins. Repeat the stretching exercises, but don't overstretch or jerk your muscles. As you get fitter, you can exercise longer and harder. It is advisable to train at least three times a week and, if possible, to space your workouts evenly throughout a week.

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

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 leki 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. Dywan lub podłogę należy zabezpieczyć osłoną.
8. Należy korzystać z odpowiedniego stroju sportowego i butów. Należy unikać zbyt luźnych ubrań.
9. Maszyny nie wolno używać na świeżym powietrzu.
10. Przyrząd należy sprawdzić pod kątem uszkodzeń lub zużycia przed każdym treningiem. Należy regularnie sprawdzać wszystkie śruby i nakrętki. Wszystkie powinny być ściśle dokręcone. W razie konieczności należy je dokręcić. W trosce o własne bezpieczeństwo nigdy nie wolno korzystać z uszkodzonego lub zużytego sprzętu.
11. Należy zaprzestać użytkowania, gdy na sprzęcie pojawią się ostre krawędzie.
12. Jeżeli maszyna zacznie wydawać niecodzienne dźwięki należy przerwać użytkowanie.
13. Żadna regulowana część nie powinna wystawać, ani utrudniać ruchów użytkownika. Z maszyny może korzystać tylko jedna osoba w danym momencie.
14. Hamowanie nie zależy od prędkości.
15. Maszyna nie jest przeznaczona do celów terapeutycznych.
16. 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.
17. Nie wolno wprowadzać modyfikacji w konstrukcji produktu. W razie potrzeby należy skontaktować się z autoryzowanym serwisem.
18. Zalecana temperatura podczas użytkowania: 15-25 °C.
19. **Maksymalna waga użytkownika: 150 kg**
20. **Sprzęt zaliczony został do klasy S według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony do użytku semi-commercial.**

OSTRZEŻENIE! Monitoring tętna może nie być doskonale dokładny. Przeciążenie w czasie treningu może prowadzić do poważnej kontuzji, a nawet śmierci. Jeżeli poczujesz się słabo, niezwłocznie przerwij ćwiczenia.



Lista części (rysunek 1)

Lp.	Opis	Ilość
1	Rama podstawowa	1
2	Rama główna	1
3	Szyna	1
4	Słupek tylny	1
5	Podstawa siedziska	1
6	Słupek pod licznik	1
7	Płyta wspierająca	1
8	Drążek z uchwytami	1
9	Połączenie szynowe	1
10	Wirnik	1
11	Wał wirnika	1
12	Podpora szyny	1
13	Stoper	4
14	Tuleja krążka do paska	3
15	Uszczelka osi	1
16	Łożysko	2
17	Zbiornik górny	1
18	Zbiornik dolny	1

19	Gumowe uszczelnienie pierścienia	1
20	Podkładka dolna	4
21	Podkładka górna	4
22	Plastikowa podkładka (ø13)	4
23	Uszczelnienie wału wirnika	1
24	Zaślepka	1
25	Regulowana zaślepka	2
26	Zaślepka koła	2
27	Zaślepka okrągła	2
28	Nakrętka tulejowa (M10)	1
29	Zatyczka prostokątna	2
30	Zatyczka owalna	2
31	Siedzenie	1
32	Podpora pod pedał	2
33	Pasek pedału	2
34	Walek	4
35	Płyta przyłączeniowa uchwytu sprężyny	1
36	Zaślepka przednia	1
37	Tuleja plastikowa	2
38	Uchwyt sprężyny	1
39	Oś łożyska jednokierunkowego	1
40	Sprężyna śrubowa	1
41	Koło pasowe	1
42	Walek pośredniczący	1
43	Krążek do paska	1
44	Krążek do linki	3
45	Mały krążek do linki	1
46	Drążek mocujący	1
47	Oś ściągacza sprężyny	1
48	Płyta łożyska	1
49	E-ring	1
50	Lewa osłona	1
51	Prawa osłona	1
52	Licznik	1
53	Słupek czujnika	1
54	Przewód czujnika	2
55	Przelotka	1
56	Magnes	1
57	Wkręt samogiwntujący	6
58	Łożysko	4
59	Śruba (M8*32)	4
60	Śruba podsadzana (M8*90)	2
61	Śruba ustalająca (M5*8)	1
62	Śruba (M8*30)	2
63	Śruba (M10*95)	3
64	Śruba (M8*130)	1
65	Śruba (M6*58)	1
66	Łożysko jednokierunkowe	1
67	Śruba (M8*85)	1

68	Śruba (M8*65)	1
69	Śruba (M8*15)	4
70	Śruba (M6*50)	1
71	Śruba (M6*15)	9
72	Śruba nierdzewna (M6*15)	4
73	Śruba (M5*12)	8
74	Śruba nierdzewna (M3*22)	12
75	Śruba (M4*16)	30
76	Podkładka (ø10)	1
77	Podkładka łukowa (ø10)	4
78	Podkładka (ø8)	9
79	Podkładka (ø6)	4
80	Podkładka blokująca (ø10)	2
81	Podkładka blokująca (ø8)	1
82	Nakrętka kołpakowa (M10)	2
83	Nakrętka kołpakowa (M8)	1
84	Nakrętka nylonowa (M10)	3
85	Nakrętka nylonowa (M8)	5
86	Nakrętka nylonowa (M6)	2
87	Nakrętka nierdzewna nylonowa (M3)	12
88	Śruba (M5*35)	1
89	Zacisk C	1
90	Płytki	1
91	Zaślepka pedału	2
92	Śruba (M4*12)	2
93	Nakrętka nylonowa (M5)	8
94	Duża śruba z łbem	1
95	Pasek	1
96	Wkręt samogwintujący	4
97	Zaślepka tylna	1
98	Śruba (M5*10)	2
99	Lewa przednia osłona	1
100	Prawa przednia osłona	1
101	Śruba (M5*12)	4
102	Klucz nasadowy	1
103	Klucz imbusowy (5 mm)	1
104	Klucz imbusowy (6 mm)	1
105	Pompa syfonowa	1
106	Lejek	1
107	Pas piersiowy	1
108	Płyta łożyska	1
109	Płyta dźwiękochłonna mała	1
110	Zaślepka osłony przedniej	1
111	Płytki uchwytu sprężyny	1
112	Płyta dźwiękochłonna - duża	1



Instrukcja montażu

- Krok 1: Nasuń siedzenie (31) na szynę (3). Nałóż tylną zaślepkę (97) na szynę (3) i zabezpiecz przy pomocy dwóch śrub (98).
- Krok 2: Zabezpiecz dwa stopery (13) na szynie przy pomocy dwóch śrub (71) i podkładek $\varnothing 6$ (79).
- Krok 3: Przymocuj słupki tylny (4) do szyny (3) przy pomocy czterech śrub M8*15 i podkładek $\varnothing 8$ (78) (rysunek 2).
- Krok 4: Przymocuj szynę (3) do ramy głównej (2) przy pomocy śruby M6*15 (71) i nakrętki tulejowej M10 (28). Zablockuj szynę (3) w położeniu rozłożonym przy pomocy drążka mocującego (46) i podkładki $\varnothing 10$ (76).
UWAGA: Po dokręceniu drążka mocującego (46) tylny stabilizator ramy podstawowej (1) może lekko unieść się z podłogi. Jest to normalna sytuacja. Połóż się na podłodze, gdy użytkownik na nim usiądzie.
- Krok 5: Włóż dwie baterie do licznika (52). Przymocuj słupki pomiarowy (6) do ramy głównej (2) przy pomocy jednej śruby M8*130 (64), jednej podkładki $\varnothing 8$ (78), jednej podkładki blokującej (81) i jednej nakrętki kołpakowej M8 (83).
- Krok 6: Zaciśnij przelotkę (55) na obu przewodach czujnika (54). Następnie wciśnij przelotkę (55) w lewą osłonę (50). Podłącz przewód czujnika (54) do złącza przewodu licznika (52). Schowaj nadmiar przewodów w lewą osłonę (50) (rysunek 3).

Jak napełnić i opróżnić zbiornik (rysunek 4)

1. Usuń zatyczkę (24) z górnego zbiornika (17).
2. Ilustracja A pokazuje sposób napełniania zbiornika wodą. Włóż lejek (108) do zbiornika. Napełnij zbiornik korzystając ze szklanki lub pompy syfonowej (107) i wiadra. Posługując się miarką poziomu wody na boku zbiornika, możesz zmierzyć potrzebny poziom (ilość) wody w zbiorniku.
3. Ilustracja B przedstawia sposób opróżniania zbiornika. Ustaw wiadro w pobliżu wioślarza. Korzystając z pompy syfonowej (107) wypompuj wodę ze zbiornika do wiadra.
4. Po zakończeniu tej czynności włóż zatyczkę (24) do górnego zbiornika (17). Wytrzyj nadmiar wody z ramy po napełnieniu.

UWAGA:

- Zbiornik należy napełniać wodę jedynie z sieci miejskiej. Nie wolno korzystać z wody ze studni. Jeżeli woda miejska nie jest dostępna, można wykorzystać wodę destylowaną z tabletką oczyszczającą. Nigdy nie wolno korzystać z chloru basenowego lub wybielacza chlorowego.
- Woda ze zbiornika nie nadaje się do spożycia przez ludzi i zwierzęta. Wodę odpompowaną ze zbiornika należy wylać.

Poziom wody

1. Wykorzystaj ilustrację A. Miarka poziomu wody znajduje się z boku zbiornika. Maksymalny poziom napełnienia wynosi 10. Nigdy nie wolno przekraczać tego poziomu napełnienia.
UWAGA: Nieprzestrzeganie tego warunku prowadzi do utraty gwarancji. Standardowy poziom kalibracji wynosi 9.
2. Opór zależy od ilości wody w zbiorniku. Na przykład, poziom 3 napełnienia daje lekki opór. Poziom 9 oznacza najwyższy opór.



Instrukcja licznika (rysunek 6)

Licznik użyty w wioślarzu pozwala użytkownikowi spersonalizować trening monitorując postępy w trakcie użytkowania urządzenia. Podczas treningu komputer wyświetlacza będzie naprzemiennie pokazywać Czas, Czas/500M, SPM, Dystans, Powtórzenie, Łączna ilość powtórzeń, Kalorie i Puls.

Funkcje klawiszy

UP ▲ / DOWN ▼	Używając tych przycisków możesz poruszać się po dostępnych ustawieniach. Aby zmienić wartość funkcji przyciśnij strzałkę w górę lub w dół.
ENTER	Przycisk potwierdzenia. Podczas treningu naciśnij go, aby zeskanować każdą funkcję wyświetlacza.
START/STOP	Aby włączyć lub wyłączyć program treningowy.
RESET	Naciśnij w celu powrotu do menu głównego. Aby zresetować urządzenie naciśnij i przytrzymaj przycisk.
RECOVERY	W celu oceny przeprowadzonego treningu naciśnij przycisk

Funkcje

TIME	Zaprogramuj wartość docelową, naciskając UP i DOWN (1 min ~ 99min). Skok co 1 minutę
TIME/500M	Średni czas na 500 M Wyświetlany jest automatycznie
SPM	Powtórzenia co minutę
DISTANCE	Zaprogramuj wartość docelową, naciskając UP i DOWN (0 ~ 99900m). Skok co 100 metrów
STROKES	Ustaw pożądaną ilość powtórzeń w przedziale (0~9990). Skok co 10 powtórzeń

TOTAL STROKES	Łączna ilość powtórzeń od 0 do 9999
CALORIES	Zaprogramuj wartość docelową, naciskając UP i DOWN (10 kcal~9990 kcal). Skok co 10 kalorii
PULSE*	W trybie ręcznym ustaw wartość docelową, naciskając przycisk UP i DOWN od 30 do 240. Skok co 1 BPM. Wartość ta będzie wyświetlana na górze komputera w czasie wykonywania ćwiczeń.

*Opcja PULSE z wbudowanym odbiornikiem (który będzie działał z dodatkowy, pasem telemetrycznym)

Kiedy osiągniesz docelową wartość, komputer wyda sygnał dźwiękowy, aż do momentu zmiany na inny tryb lub zdjęcie pasa telemetrycznego, jednocześnie PULS będzie migał na wyświetlaczu komputera.

Funkcja pomiaru tętna jest używana tylko przez system pasów telemetrycznych.

CALENDAR	Licznik wyświetla aktualną datę w trybie uśpienia
TEMPERATURE	Licznik wyświetla aktualną temperaturę otoczenia w trybie uśpienia
CLOCK	Licznik wyświetla aktualną godzinę otoczenia w trybie uśpienia

Włączenie komputera

- Umieść dołączone do zestawu baterie (2*AA) w tylnej części komputera, urządzenie będzie wydawać sygnał dźwiękowy przez 2 sekundy (rysunek 7). Następnie komputer przejdzie w tryb ustawienia godziny i daty (rysunek 8).
- Na ekranie komputera podświetli się komórka z godziną- należy ustawić ją używając przycisków UP/DOWN, po ustawieniu pożądanej wartości należy zatwierdzić przyciskiem ENTER. Następnie przejdź do ustawienia daty zatwierdzając za każdym razem pożądaną wartość przyciskiem ENTER. Po ustawieniu godziny i daty komputer przejdzie do opcji ustawienia ALARMU, aby pominąć te ustawienia naciśnij ENTER. W celu ustawienia alarmu przyciśnij UP, na ekranie pojawi się okienko ustawienia godziny- użyj przycisków UP/DOWN w celu ustawienia pożądanej godziny alarmu, a następnie zatwierdź poprzez wciśnięcie przycisku ENTER. Po zakończeniu wprowadzenia wstępnych ustawień wyświetlacz przejdzie w tryb SPORT (rysunek 9).
- Po wejściu do ekranu sport, okienka MANUAL i RACE zaczną migać. Naciśnij UP/DOWN, aby wybrać MANUAL lub RACE. Zatwierdź przyciskiem ENTER.

➤ **TRYB MANUAL zawiera 2 opcje (rysunek 10)**

- Licznik może zostać ustawiony na odliczanie. Po wybraniu opcji MANUAL licznik TIME zacznie migać. Naciśnij UP w celu ustawienia wartości TIME, która ma zostać odliczona. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić. Jeśli nie chcesz korzystać z opcji odliczania wciśnij ENTER aby przejść do kolejnej funkcji. Możliwe jest ustawienie wartości DYSTANS (DISTANCE), POWTÓRZENIA (STROKES), KALORIE i PULS (można ustawić tylko jedną funkcję w celu ich odliczenia). Naciśnij START aby rozpocząć, ikonka STOP zniknie po zakończonym treningu. Po zakończeniu odliczania lub wciśnięciu przycisku STOP licznik wyświetli wartość średnią.
- Licznik pokazuje wartość wykonanych powtórzeń, naciśnij START.

➤ **TRYB RACE (rysunek 11)**

- Po wybraniu trybu RACE podświetli się okienko L9. Na ekranie pojawi się TIME/500m z wartością 4:00. Naciśnij UP/DOWN aby wybrać między L1~L15. Naciśnij ENTER żeby zatwierdzić. W następnym kroku będzie możliwe ustalenie dystansu (500m~10000m) podczas gdy na ekranie będzie migać DISTANCE. Naciśnij ENTER żeby zatwierdzić.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00

- Naciśnij START, aby rozpocząć. Ikonka STOP zniknie po rozpoczęciu treningu. Na wyświetlaczu pojawi się wartość USER i PC (rysunek 12). Licznik przestanie odliczać, gdy użytkownik lub komputer osiągnie metę trasy wyścigu. Następnie na ekranie wyświetli się PC WIN lub USER WIN (rysunek 13).
- Gdy wyścig dobiegnie końca możesz nacisnąć START aby rozpocząć wyścig ponownie. Naciśnij RESET, aby opuścić funkcję RACE.

➤ **RECOVERY (tylko z pasem telemetrycznym)**

- Ten komputer działa z pasem telemetrycznym o częstotliwości 5.3 KHz. Po zakończeniu ćwiczeń bez zdejmowania pasa telemetrycznego naciśnij przycisk RECOVERY w celu uzyskania pożądanego czasu. Z wyświetlacza znikną wszystkie funkcje poza TIME, po czym nastąpi odliczanie od 00:60 do 00:00.
- Wyświetlacz pokaże wartość RECOVERY w przedziale F1, F2,... F6.
- F1 Wybitny, F6 kiepski. Użytkownik może dalej ćwiczyć, aby poprawić wartość RECOVERY (Naciśnij ponownie przycisk RECOVERY, aby powrócić do głównego ekranu).

➤ **ALARM**

- Alarm działa tylko wtedy, gdy komputer znajduje się w trybie uśpienia. Alarm nie będzie wyświetlany podczas ćwiczeń.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk RESET, aby przejść do ekranu zegara, aby ustawić ALARM.

➤ **SLEEP MODE**

- Komputer przejdzie w tryb uśpienia po 4 minutach bezczynności.



Baterie (rysunek 14)

Ten komputer jest zasilany poprzez dwie baterie AA, które są dołączone do zestawu, zmiana baterii będzie skutkować zresetowaniem wszystkich ustawień. Jeśli w trakcie użytkowania pojawi się problem z wyświetlaczem, spróbuj wymienić baterię na nową (obie na raz). Nie mieszaj typów baterii ani starych z nowymi. Utylizacja baterii następuje zgodnie z wymogami Twojego kraju.



INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z PASA TELEMETRYCZNEGO (rysunek 15)

Przeznaczony pas piersiowy wykrywa pracę serca i przekazuje informacje do komputera (lub kompatybilnego urządzenia np. Zegarka z pomiarem pulsu) przy pomocy sygnału bezprzewodowego. Odbiornik wyświetla wtedy częstotliwość uderzeń serca.

Procedura pomiaru przy pomocy pasa piersiowego jest bardzo dokładna i odporna na zakłócenia. Sygnał bezprzewodowy jest przekazywany przy użyciu technik niskiej częstotliwości. Pas jest odpowiednio zabezpieczony przed działaniem potu w czasie ćwiczeń.

Cechy urządzenia:

- Częstotliwość transmisji: 5,3 KHz
- Kompatybilny z zegarami z pomiarem pulsu
- Zasięg 130 cm
- 1 szt. Baterii CR2032- w przypadku korzystania przez godzinę, wystarczy na 10 miesięcy użytkowania

Jak założyć pas telemetryczny

Możesz wybrać odpowiednią dla siebie długość pasa. Jednak elektrody muszą dotykać Twojej skóry, aby poprawnie zmierzyć pracę serca. Odpowiednie wskazania mogą się pojawić na wyświetlaczu w czasie do 1 minuty. Należy delikatnie zwilżyć elektrody przed założeniem pasa. Daje to lepsze możliwości odczytu i umożliwia dokładniejszy przesył sygnału.

Wskazówka

Wieczko przegrody na baterie powinno być skierowane na zewnątrz.

Wymiana baterii

Jeśli transmisja sygnału nie jest wystarczająco dobra, może to oznaczać konieczność wymiany baterii. Otwórz wieczko przegrody na baterie przy pomocy śrubokręta. Wymień starą baterię na nową (CR2032). Upewnij się, że bateria jest ułożona we właściwy sposób (stroną „+” do góry). Załóż wieczko na przegrodę i przymocuj przy pomocy śrubek.

UWAGI

- Pas piersiowy może nie mierzyć poprawnie pracy serca, gdy skóra jest zbyt sucha. Należy lekko zwilżyć skórę oraz elektrody i spróbować ponownie.
- Pas piersiowy może nie mierzyć poprawnie pracy serca, gdy skóra jest zbyt owłosiona. Z pasa można korzystać jedynie, gdy owłosienie na klatce piersiowej nie jest zbyt gęste.

PRZECHOWYWANIE

1. Maszynę należy przechowywać w czystym i suchym miejscu.
2. Jeżeli ma być przechowywana przez ponad rok, należy wyjąć baterie.
3. Aby przestawić maszynę należy posłużyć się ruchomą ochroną koła (26) na przodzie ramy podstawowej (1). Należy chwycić słupek tylny (4) w celu transportu maszyny. Nigdy nie wolno przenosić maszyny przy pomocy siedzenia (31). Siedzenie może się wyslizgnąć i przysięść palce.
4. Jeżeli maszyna ma być przechowywana dłużej niż miesiąc, należy opróżnić zbiornik wody.
5. Złóż maszynę w sposób pokazany na rysunku 5:
 - Usuń drążek mocujący (46) i podkładkę (76) z ramy głównej (2).
 - Złóż szynę (3) i zablokuj w położeniu złożonym przy pomocy drążka mocującego (46) i podkładki (76). Upewnij się, że szyna (3) jest odpowiednio zabezpieczona i nie spadnie.

KONSERWACJA

Maszyna zapewnia bezpieczeństwo użytkownikowi jedynie wtedy, gdy jest wolna od wad i oznak zużycia. Należy zapewnić jej regularną konserwację, mając na względzie własne bezpieczeństwo. Należy regularnie sprawdzać stan maszyny pod kątem uszkodzeń i zużycia. Nigdy nie wolno korzystać z uszkodzonego lub zużytego sprzętu!

- Usiądź na siedzeniu (31) i pociągnij rączkę (8), upewniając się, że system wody zapewnia odpowiedni opór, a siedzenie porusza się płynnie i stabilnie.
- Okresowo należy zmieniać wodę w zbiorniku. Okresowo co 4-6 miesięcy należy ją odświeżać przy pomocy tabletki do czyszczenia wody zawierającej na przykład dichlorek sodu (56% chloru). **OSTRZEŻENIE !** Nigdy nie wolno korzystać z chlor basenowego (tichlorek 90% chloru) lub wybielacza chlorowego. Może to doprowadzić do uszkodzenia produktu i utraty gwarancji.
- Tor toczny na szynie (3) należy czyścić przy pomocy chłonnej ściereczki.

- Okresowo należy czyścić zbiornik. Nigdy nie wolno używać produktów zawierających alkohol metylowy, chlorany, wybielacze lub środki czystości zawierające amoniak. Może to prowadzić do uszkodzenia produktu i utraty gwarancji.
- Użytkownik/właściciel odpowiada za poprawną konserwację.
- Uszkodzone lub zużyte części należy niezwłocznie wymienić. W celu naprawy maszyny należy skontaktować się z serwisem.
- Do naprawy lub konserwacji można wykorzystywać jedynie dostarczone lub oryginalne części zamienne.
- Po każdym użyciu należy przetrzeć maszynę chłonną ściereczką.



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 (rysunek 16)

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 (pozycja A). Popchnij ciało do tyłu, jednocześnie prostując plecy i nogi (pozycja B). Kontynuuj ten ruch do momentu lekkiego przechyłu do tyłu. Odciągnij ramiona po bokach do tyłu w czasie tej fazy ruchu (pozycja 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

- **Wiosłowanie tylko ramionami (rysunek 17):** ten rodzaj treningu tonizuje mięśnie ramion, barków i brzucha. Usiądź na maszynie (pozycja A). Wyprostuj nogi, pochyl się do przodu i chwyć za rączki. Kontroluj swoje ruchy i stopniowo pochylaj się do tyłu nieco poza pozycję wyprostowaną (pozycja B). Kontynuuj przyciąganie rączek do klatki piersiowej (pozycja C). Następnie wróć do pozycji wyjściowej i powtórz serię.
- **Wiosłowanie jedynie z pracą nóg (rysunek 18):** 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 (pozycja A). Przy pomocy nóg wypchaj ciało do tyłu (pozycja B), zachowując proste ramiona i plecy (pozycja C).

4. Instrukcja wykonywania ćwiczeń

Trening przy pomocy tego urządzenia daje wiele korzyści takich, jak lepsza kondycja fizyczna, tonizacja mięśni i utrata wagi w połączeniu z kontrolowaną dietą.

1) FAZA ROZGRZEWKI

Faza ta ma za zadanie poprawić krążenie i usprawnić pracę mięśni, a także zmniejszyć ryzyko skurczu lub kontuzji. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających. Każde ćwiczenie rozciągające powinno trwać około 30 sekund. Nie należy nadmiernie rozciągać ani przeciążać mięśni. W razie wystąpienia bólu należy natychmiast przerwać trening.

2) FAZA ĆWICZEŃ

Jest to faza, która wymaga największego wysiłku. Przy regularnym treningu mięśnie nóg zyskują na elastyczności. Zachowaj równe tempo w czasie ćwiczeń. Intensywność treningu powinna zwiększyć tętno do wartości docelowej zgodnie z poniższymi danymi.

UWAGA: Faza ta powinna trwać co najmniej 12 minut. Dlatego większość ćwiczących zaczyna od około 15-20 minut.

3) Faza relaksu po treningu

W tej fazie układ sercowo-naczyniowy i mięśniowy powinny się odprężyć. Powtarzaj ćwiczenia rozgrzewkowe, zmniejszając tempo. Kontynuuj przez około 5 minut. Powtórz ćwiczenia rozgrzewkowe, unikając nadmiernego rozciągania i przeciążania mięśni. Wraz z poprawą kondycji fizycznej, możliwe będzie wydłużenie i zwiększenie intensywności treningu. Zaleca się trenować co najmniej 3 razy w tygodniu. Jeśli to możliwe, należy rozłożyć treningi równomiernie na cały tydzień.

NÁVOD MONTÁŽE

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 přerušte 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. Koberce 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 každým 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. Přerušte 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 jednou 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. Doporučená teplota během používání: 15-25 °C.
19. **Maximální hmotnost uživatele: 150 kg**
20. **Zařízení je klasifikováno jako třída S podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno pro polokomerční použití.**

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)**

Č.	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
1	Základní rám	1	57	Samořezný šroub	6
2	Hlavní rám	1	58	Ložisko	4
3	Vodící rám	1	59	Osa kolečka	4
4	Zadní rám	1	60	Vratový šroub (M10*85)	2
5	Rám sedadla	1	61	Upevňovací šroub (M5*8)	1
6	Sloupek počítače	1	62	Šroub (M8*30)	2
7	Vzperná destička	1	63	Šroub (M10*95)	3
8	Madlo	1	64	Šroub (M8*135)	1
9	Spoje kolejnice	1	65	Šroub (M6*35)	1
10	Rotor	1	66	Volnoběžka	1
11	Hřídel rotoru	1	67	Šroub (M8*65)	1
12	Podpěra kolejnice	1	68	Gumový kroužek	1
13	Nárazník	4	69	Šroub (M8*15)	4
14	Pouzdro	3	70	Šroub (M6*50)	1
15	Těsnění osy	1	71	Šroub (M6*20)	9
16	Ložisko	2	72	Nerezový šroub (M6*15)	4
17	Horní část nádrže	1	73	Šroub (M5*12)	8
18	Spodní část nádrže	1	74	Nerezový šroub (M3*24)	12
19	Gumové těsnění nádrže	1	75	Šroub (M4*16)	30

20	Dolní podložka	4	76	Podložka (ø10)	1
21	Ocelová podložka	4	77	Prohnutá podložka (ø10)	4
22	Šroub (M5x8)	4	78	Podložka (ø8)	9
23	Utěsnění hřídele rotoru	1	79	Podložka (ø6)	4
24	Uzávěr	1	80	Pružná podložka (ø10)	2
25	Nastavitelná krytka	2	81	Pružná podložka (ø8)	1
26	Krytka s kolečkem	2	82	Ozdobná matice (M10)	2
27	Kulatá krytka	2	83	Ozdobná matice (M8)	1
28	Matice s pouzdrem (M10)	1	84	Nylonová matice (M10)	3
29	Obdélníková krytka	2	85	Nylonová matice (M8)	5
30	Kulatá krytka	2	86	Nylonová matice (M6)	2
31	Sedadlo	1	87	Nylonová nerezová matice (M3)	12
32	Podpěra pedálu	2	88	šroub (M5*35)	1
33	Popruh pedálu	2	89	C-Klip	1
34	Kolečko	4	90	Destička	1
35	Spojovací deska držáku pružiny	1	91	Krytka pedálu	2
36	Přední krytka	1	92	Šroub (M4*12)	2
37	Plastové pouzdro	2	93	Nylonová matice (M5)	8
38	Držák pružiny	1	94	Šroub s velkou hlavou (M6*15)	1
39	Osa volnoběžky	1	95	Popruh	1
40	Svinutá pružina	1	96	Samořezný šroub	4
41	Kladka	1	97	Zadní krytka	1
42	Středový válec	1	98	Šroub (M5*10)	2
43	Buben popruhu	1	99	Levý přední kryt	1
44	Ložisko	3	100	Pravý přední kryt	1
45	Malá kladka lanka	1	101	Šroub (M5*12)	4
46	Montážní páčka	1	102	Imbusový klíč (5mm)	1
47	Osa pružinové kladky	1	103	Imbusový klíč (6 mm)	1
48	Ložisková deska	1	104	Kombinovaný klíč	1
49	E-ring	1	105	Syfonová pumpa	1
50	Levý kryt	1	106	Nálevka	1
51	Pravý kryt	1	107	Hrudní pás (volitelný)	1
52	Počítač	1	108	Ložisková deska	1
53	Čidlo	1	109	Zvukově izolační deska-malá	1
54	Vodič čidla	2	110	Koncovka předního krytu	1
55	Průchodka	1	111	Deska držáku pružiny	1
56	Magnet	1	112	Zvukově izolační deska-velká	1



NÁVOD MONTÁŽE:

- Krok 1: Nasaďte sedadlo (31) na vodící rám (3). Nasaďte zadní krytku (97) na vodící rám (3) a vše zabezpečte pomocí dvou šroubů (98).
- Krok 2: Zabezpečte dva nárazníky (13) na vodícím rámu (3) pomocí dvou šroubů (71) a podložek ø6 (79).
- Krok 3: Připevněte zadní rám (4) k vodícímu rámu (3) pomocí čtyř šroubů M8*15 (69) a podložek ø8 (78) (obrazek 2).
- Krok 4: Připevněte vodící rám (3) k hlavnímu rámu (2) pomocí šroubů M6*15 (71) a matice s pouzdrem M10 (28). Zablokujte vodící rám

(3) ve vytažené poloze pomocí montážní páčky (46) a podložky ø10 (76).

POZOR: Po dotažení montážní páčky (46) se zadní stabilizátor základního rámu (1) může lehce nadzvednout. To je normální. Ale jakmile si na něj uživatel sedne, přilne k podlaze.

- Krok 5: Vložte dvě baterie do počítače (52). Připevněte sloupek počítače (6) k hlavnímu rámu (2) pomocí jednoho šroubu M8*130 (64), jedné podložky ø8 (78), jedné pružné podložky ø8 (81) a jedné ozdobné matice M8 (83).
- Krok 6: Vtlačte propustku (55) s oběma vodiči čidla (54). Dále vtlačte propustku (55) do levého krytu (50). Připojte vodič čidla (54) k vodiči počítače (52). Přechující vodiče schovejte pod levý kryt (50) (obrázek 3).

JAK NAPUSTIT A VYPUSTIT NÁDRŽ (obrázek 4)

1. Odstraňte uzávěr (24) z nádrže (17).
2. Ilustrace A zobrazuje způsob napuštění nádrže vodou. Vložte trychtýř (108) do nádrže. Naplňte nádrž, pomocí sklenice nebo pomocí pumpy (107) a kbelíku. Pomocí měřky vodní hladiny na boční straně nádrže, můžete změřit potřebnou hladinu (množství) vody v nádrži.
3. Ilustrace B zobrazuje způsob vypuštění nádrže. Postavte kbelík blízko trenažeru. Pomocí pumpy (107) vypumpujte vodu z nádrže do kbelíku.
4. Po zakončení této činnosti vložte uzávěr (24) do nádrže (17). Po naplnění otřete přebytečnou vodu z rámu.

POZOR:

- Nádrž plňte pouze vodou z městské sítě. Je zakázáno použít vodu ze studně. Pokud voda z městské sítě není k dispozici, můžete použít vodu destilovanou s čistící tabletou. Nikdy nepoužívejte bazénový chlor nebo chlorové bělidlo. Více informací se nachází v části „Údržba“.
- Voda z nádrže není vhodná ke spotřebě lidmi nebo zvířaty. Odčerpanou vodu z nádrže vylijte.

HLADINA VODY:

1. Využijte ilustraci 4A. Stupnice hladiny vody se nachází na boční straně nádrže. Maximální úroveň naplnění je 10. Nikdy nepřekračujte tuto úroveň naplnění.
POZOR: Nedodržení této podmínky povede ke ztrátě záruky. Standardní hladina je 9.
2. Odpor záleží na množství vody v nádrži. Např.: úroveň naplnění 3 představuje lehký odpor. Úroveň 9 představuje nejvyšší odpor.



Návod počítače (obrázek 6)

Počítač použitý u veslovacího trenažeru (veslaře) umožňuje uživateli přizpůsobit si trénink monitorováním průběhu používání zařízení. Během tréninku bude displej počítače střídavě zobrazovat Čas, Čas/500M, Přítahy/minuta, Vzdálenost, Opakování, Celkový počet opakování, Kalorie a Puls.

Funkce tlačítek

UP ▲ / DOWN ▼	Použitím těchto tlačítek si můžete procházet dostupná nastavení. Za účelem změny hodnoty funkce stiskněte šipku nahoru nebo dolů.
ENTER	Tlačítko pro potvrzení. Během tréninku ho stiskněte za účelem zobrazení každé funkce displeje.
START/STOP	Tlačítko sloužící k zapnutí nebo vypnutí tréninkového programu.
RESET	Stiskněte za účelem návratu do hlavního menu. Za účelem zresetování zařízení stiskněte a přidržte tlačítko.
RECOVERY	Toto tlačítko stiskněte pro měření obnovy tepové frekvence.

Funkce

TIME	Čas tréninku. Naprogramujte cílovou hodnotu stisknutím UP a DOWN (1 min ~ 99 min). Skok co 1 minutu.
TIME/500M	Průměrný čas na 500M je zobrazován automaticky.
SPM	Přítahy za minutu.
DISTANCE	Vzdálenost. Naprogramujte cílovou hodnotu stisknutím UP a DOWN (0 ~ 99900m). Skok co 100 metrů.
STROKES	Počet přítahů. Nastavte cílovou hodnotu v rozmezí (0~9990). Skok co 10 přítahů.
TOTAL STROKES	Celkový počet přítahů od 0 do 9999
CALORIES	Spálené kalorie. Naprogramujte cílovou hodnotu stisknutím UP a DOWN (10 kcal~9990 kcal). Skok co 10 kalorií.
PULSE *	Tepová frekvence. V ručním režimu nastavte cílovou hodnotu stisknutím tlačítka UP a DOWN od 30 do 240. Skok co 1 tep. Tato hodnota bude zobrazována nvrchu počítače během tréninku.

*Možnost PULSE s vestavěným přijímačem (který bude fungovat s dodatečným telemetrickým pásem)

Jakmile dosáhnete cílové hodnoty, počítač vydá zvukový signál až do okamžiku změny na jiný režim nebo sejmutí telemetrického pásu, zároveň bude na displeji počítače blikat PULS. Funkce měření tepové frekvence používá pouze systém telemetrického pásu.

CALENDAR	Počítač zobrazuje aktuální datum v režimu spánku.
TEMPERATURE	Počítač zobrazuje aktuální teplotu okolí v režimu spánku.
CLOCK	Počítač zobrazuje aktuální čas v režimu spánku.

Zapnutí počítače

1. Vložte dodané baterie (2*AA) do zadní části počítače, zařízení vydá zvukový signál po dobu 2 sekund (Obr. 7). Dále počítač přejde do režimu nastavení času a data (obr. 8).
2. Na displeji počítače se rozsvítí políčko s časem- nastavte ho pomocí tlačítek UP/DOWN, po nastavení požadované hodnoty ji potvrďte tlačítkem ENTER. Dále přejděte do nastavení data a požadovanou hodnotu pokaždé potvrďte stisknutím tlačítka ENTER. Po nastavení času a data přejde počítač do možnosti nastavení ALARMU, za účelem vyhnouti se tomuto nastavení stiskněte ENTER. Za účelem nastavení alarmu stiskněte UP, na displeji se zobrazí políčko pro nastavení času-použijte tlačítka UP/DOWN za účelem nastavení požadované hodnoty alarmu, a dále vše potvrďte stisknutím tlačítka ENTER. Po zakončení navádění vstupních nastavení přejde displej do režimu SPORT (obr. 9).
3. Po vstoupení do políčka sport začnou blikat políčka MANUAL a RACE. Stiskněte UP/DOWN, za účelem zvolení MANUAL nebo RACE. Vše potvrďte tlačítkem ENTER.

➤ **REŽIM MANUAL má 2 možnosti (obr. 10):**

- 1) Počítač může být nastaven na odpočítávání. Po zvolení možnosti MANUAL počítadlo TIME začne blikat. Stiskněte UP za účelem nastavení hodnoty TIME, která má být odpočítávána. Stiskněte ENTER za účelem potvrzení. Pokud nechcete využít možnosti odpočítávání, stiskněte ENTER za účelem přechodu na jinou funkci. Možné je nastavení hodnoty VZDÁLENOSTI (DISTANCE), OPAKOVÁNÍ (STROKES), KALORIÍ a PULSU (za účelem odpočítávání je možné nastavit pouze jednu funkci). Stiskněte START pro spuštění, ikonka STOP zmizí po ukončení tréninku. Po ukončení odpočítávání nebo stisknutím tlačítka STOP počítač zobrazí průměrnou hodnotu.
- 2) Počítač zobrazuje hodnotu provedených opakování, stiskněte START.

➤ **REŽIM RACE (obr. 11):**

- 1) Po zvolení si režimu RACE začne svítit políčko L9. Na displeji se zobrazí TIME/500m s hodnotou 4:00. Stiskněte UP/DOWN za účelem výběru hodnoty v rozmezí L1~L15. Stiskněte ENTER pro potvrzení. V dalším kroku bude možné nastavení vzdálenosti (500m~10000m) v okamžiku, kdy na displeji bude blikat DISTANCE. Stiskněte ENTER pro potvrzení.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00

- 2) Stiskněte START pro spuštění. Ikonka STOP zmizí po spuštění tréninku. Na displeji se zobrazí hodnota USER a PC (obr. 12). Počítač přestane odpočítávat, jakmile uživatel nebo počítač dosáhne cílové čáry závodní trasy. Dále se na displeji zobrazí PC WIN nebo USER WIN (obr. 13).
- 3) Když závod skončí, můžete stisknout START za účelem opětovného spuštění závodu. Stiskněte RESET, pro opouštění funkce RACE.

➤ **RECOVERY (pouze s telemetrickým pásem)**

- 1) Tento počítač funguje s telemetrickým pásem o frekvenci 5.3 KHz. Po zakončení tréninku, aniž byste si sundali telemetrický pás, stiskněte tlačítko RECOVERY za účelem získání požadovaných hodnot. Z displeje zmizí všechny funkce kromě TIME, poté začne odpočítávání od 00:60 do 00:00.
- 2) Displej zobrazí hodnotu RECOVERY v rozsahu F1, F2,... F6.
- 3) F1 vynikající, F6 špatný. Uživatel může dále cvičit, za účelem zlepšení hodnoty RECOVERY (Stiskněte opětovně tlačítko RECOVERY za účelem návratu na hlavní displej).

➤ **ALARM**

- 1) Alarm funguje pouze tehdy, když se počítač nachází v režimu spánku. Alarm se nebude zobrazovat během tréninku.
- 2) Stiskněte a přidržte tlačítko RESET za účelem přechodu do obrazovky času, za účelem nastavení ALARMU.

➤ **SLEEP MODE**

- 1) Po 4 minutách nečinnosti přejde počítač do režimu spánku.

**BATERIE (obrázek 14)**

Tento počítač je napájen pomocí dvou baterií AA, které jsou součástí balení. Výměna baterií způsobí vyresetování všech nastavení. Pokud se během používání objeví problém s displejem, zkuste vyměnit baterie za nové (obě najednou). Nemíchejte typy baterií ani staré s novými. Likvidace baterií probíhá v souladu s požadavky Vaší země.

**NÁVOD POUŽÍVÁNÍ TELEMETRICKÉHO PÁSU (obrázek 15)**

Hrudní pás detekuje práci srdce a předává informace do počítače (nebo kompatibilního zařízení, např. Hodinek s funkcí měření pulsu) pomocí bezdrátového přenosu. Příjímač pak zobrazuje frekvenci úderů srdce.

Postup měření pomocí hrudního pásu je velmi přesný a odolný vůči chybám. Bezdrátový signál je přenášen díky použití technik nízké frekvence.

Pás je během cvičení řádně chráněn před působením potu.

Vlastnosti zařízení:

- Frekvence vysílání: 5,3 KHz
- Kompatibilní s hodinkami s funkcí měření pulsu
- Dosah 130 cm
- 1 ks baterie CR2032- pokud je používána po dobu jedné hodiny, stačí na 10 měsíců používání.

Jak si nasadit telemetrický pás

Můžete si vybrat pro sebe vhodnou délku pásu.

Elektrody se musejí dotýkat Vaší pokožky, za účelem správného měření srdeční činnosti. Příslušné indikace se mohou zobrazit na displeji během 1 minuty. Před nanesením pásu jemně navlhčete elektrody. To poskytuje lepší možnosti načtení a přesnější přenos signálu.

Tip

Víčko prostoru pro baterie by mělo směřovat ven.

Výměna baterií

Pokud není přenos signálu dostatečně dobrý, může to znamenat, že je třeba vyměnit baterii. Otevřete víčko prostoru pro baterie pomocí šroubováku. Vyměňte baterii za novou (CR2032). Ujistěte se, že je baterie správně orientovaná (stranou „+“ nahoru). Nasadte víčko na prostor a připevněte je pomocí šroubováku.

POZNÁMKY

- Hrudní pás nemusí správně měřit srdeční frekvenci, pokud je kůže příliš suchá. Lehce navlhčete kůži a elektrody a zkuste to znovu.
- Hrudní pás nemusí správně měřit srdce, pokud je kůže příliš chlupatá. Pás může být použit pouze tehdy, když ochlupení hrudi není příliš husté.

PŘECHOVÁVÁNÍ

1. Zařízení přechovávejte na čistém a suchém místě.
2. Pokud bude uschováno po dobu delší než rok, pak vyjměte baterie.
3. Chcete-li stroj posunout, použijte pohyblivou koncovku (26) na přední straně základního rámu (1). Uchopte zadní rám (4) za účelem přepravy stroje. Nikdy nepřenášejte zařízení pomocí sedadla (31). Sedadlo může sklouznout a skřípnout prsty.
4. Pokud bude uschováno po dobu delší než 1 měsíc, pak vypustěte nádrž vody.
5. Složte zařízení dle ilustrace 5:
 - Odstraňte montážní páčku (46) a podložku (76) z hlavního rámu (2).
 - Složte vodící rám (3) a zablokujte jej v této poloze pomocí montážní páčky (46) a podložky (76). Ujistěte se, že je vodící rám (3) řádně zabezpečen a nespadne

ÚDRŽBA

Zařízení zaručuje bezpečnost uživateli jedině v případě, kdy je v bezvadném stavu a není opotřeben. Je potřeba zajistit jeho pravidelnou údržbu majíc na paměti vlastní bezpečnost. Je potřeba pravidelně kontrolovat stav zařízení z hlediska poškození a opotřebování. Nikdy nepoužívejte poškozené nebo opotřebené zařízení.

- Sedněte si na sedadlo (31) a potáhněte za rukojeť (8), ujistěte se, že systém vody poskytuje zvolený odpor a sedadlo se pohybuje volně a stabilně.
- Voda v nádrži by měla být pravidelně měněna. Pravidelně se každých 4-6 měsíců musí očistit tabletou na čištění vody obsahující například dichlorid sodný (56% chlor). POZOR! Nikdy nepoužívejte bazénový chlor (90% chlorid chloritý) nebo bělící chlor. To může vést k poškození výrobku a ztrátě záruky.
- Místo pohybu koleček na vodícím rámu (3) je potřeba čistit pomocí savého hadříku.
- Nádrž pravidelně vyčistěte. Nikdy nepoužívejte výrobky obsahující metylalkohol, chlorečnany, bělící prostředky nebo čisticí prostředky obsahující amoniak. To může vést k poškození výrobku a ztrátě záruky.
- Za správnou údržbu odpovídá uživatel / majitel.
- Poškozené nebo opotřebené díly musí být okamžitě vyměněny. Chcete-li stroj opravit, kontaktujte prosím servis.
- Pro opravy nebo údržbu lze použít pouze dodané nebo originální náhradní díly.
- Po každém použití stroj otřete hadříkem.

**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 (obrázek 16)

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 pozice A. Zatlačte tělo dozadu, zároveň vyrovnejte záda a nohy (pozice B). V tomto pohybu pokračujte do okamžiku lehkého záklonu dozadu. Odtáhněte paže podél boků dozadu během této fáze pohybu (pozice C). Dále se vraťte do pozice A a opakujte pohyby shodně s instrukcemi výše.

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 STYLY VESLOVÁNÍ

- **VESLOVÁNÍ POUZE PAŽEMI (obrázek 17):** Tento druh tréninku tonizuje svalstvo paží, ramen a břicha. Sedněte si na zařízení (pozice A). Narovnejte nohy, předkloňte se dopředu a uchopte rukojeti. Kontrolujte svoje pohyby a postupně se lehce zaklánějte dozadu, mírně mimo rovnou polohu zad (pozice B). Pokračujte přitahováním rukojeti k hrudi (pozice C). Dále se vraťte do výchozí pozice a zopakujte sérii.
- **VESLOVÁNÍ POUZE S PRACÍ NOHOU (obrázek 18):** Tento druh tréninku tonizuje svalstvo nohou a zad. Sedněte si rovně s nataženými rameny. Ohněte nohy tak, abyste dokázali uchopit rukojeti ve výchozí poloze (pozice A). Pomocí nohou zatlačte tělo dozadu (pozice B) a udržujte paže a záda rovně, viz pozice C.

4. NÁVOD PROVÁDĚNÍ TRÉNINKU

Trénink pomocí tohoto zařízení přináší mnoho výhod jako je lepší fyzická kondice, tonizace svalů a, ve spojení s kontrolovanou dietou, úbytek hmotnosti.

1) FÁZE ROZCVÍČKY

Tato fáze má za úkol zlepšit krevní oběh a zlepšit práci svalů a také snížit riziko křeče nebo zranění.

Doporučujeme provádět několik protahovacích cviků v souladu s ilustracemi níže. Každá rozcvička by měla trvat kolem 30 sekund.

Svaly nesmíte příliš roztahovat a přetěžovat. V případě objevení se bolesti okamžitě přerušte trénink.

2) FÁZE CVIKŮ

Je to fáze, která vyžaduje největší úsilí. Díky pravidelného tréninku získávají svaly nohou na pružnosti. Během cviků udržujte rovnoměrné tempo. Intenzita tréninku by měla zvýšit tep na cílovou hodnotu v souladu s údaji níže.

POZOR: Tato fáze by měla trvat nejméně 12 minut. Proto většina cvičících začíná od 15-20 minut.

3) FÁZE PROTAHOVÁNÍ PO TRÉNINKU

V této fázi by měl kardiovaskulární a svalový systém relaxovat. Opakujte rozcvičku a snižuje tempo. Pokračujte přibližně 5 minut.

Opakujte zahřívací cviky, vyhněte se nadměrnému protahování a přetížení svalů. Spolu se zlepšením fyziky bude možné prodloužit a zvýšit intenzitu tréninku. Doporučuje se trénovat alespoň 3krát týdně. Pokud je to možné, rozdělte cvičení rovnoměrně po celý týden.

BRUGERMANUAL**Sikkerhedsforanstaltninger**

1. Læs denne manual omhyggeligt før første brug, og gem den til senere brug.
2. Overhold alle advarsler og forholdsregler, herunder monteringsstrin. Brug den kun til det tilsigtede formål.
3. Saml og brug den kun i henhold til denne manual for at garantere 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 begynder på 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 føler problemer (smerter, 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. Tag passende sportstøj og sportssko på. Undgå for løstsiddende tøj.
9. Brug den ikke udendørs.
10. Kontrollér denne enhed 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.
11. Hvis der opstår skarpe kanter, skal du stoppe med at bruge den.
12. Hvis du hører usædvanlige lyde fra denne enhed, skal du holde op med at bruge den.
13. Ingen justerbar del må stikke ud og hindre brugerens bevægelser. Kun én person må bruge den ad gangen.
14. Bremsning er uafhængig af hastigheden.
15. Den er ikke beregnet til terapeutiske formål.
16. Vær opmærksom, når du løfter eller transporterer den, for at undgå rygskafer. Brug kun korrekte løfteteknikker, eller bed en anden person om hjælp.
17. Foretag ikke ukorrekte ændringer af dette produkt. Kontakt om nødvendigt autoriseret service.
18. Anbefalet temperatur under brug: 15-25 °C.
19. **Maks. brugervægt: 150 kg**
20. **Udstyret er klassificeret som klasse S i henhold til EN ISO 20957-1 og er beregnet til semi-kommerciel brug.**

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

**DELELISTE (billede 1):**

Nej.	Beskrivelse	Antal.	Nej.	Beskrivelse	Antal.
1	Basisramme	1	39	Akse for envejsleje	1
2	Hovedramme	1	40	Spiralfjeder med rullehjul	1
3	Glidende skinne	1	41	Remskive	1
4	Støtte bagpå	1	42	Tomgangsruille	1
5	Støtte til sædet	1	43	Remskive	1
6	Støtte til konsol	1	44	Leje	3
7	Støtteplade	1	45	Lille bungee-remskive	1
8	Styr	1	46	Fastgørelses håndtag	1
9	Skinneforbindelse	1	47	Fjederskivens akse	1
10	Løbehjul	1	48	Plade af leje	1
11	Tomgangsaksel	1	49	E-ring	1
12	Støtte til skinner	1	50	Venstre dæksel	1
13	Stopper	4	51	Højre dæksel	1
14	Bøsning til remskive	3	52	Konsol	1
15	Akseltætning	1	53	Sensorholder	1
16	Leje	2	54	Sensor-ledning	2
17	Øvre tank	1	55	Gennemføring	1
18	Nedre tank	1	56	Magnet	1
19	Ringforsegling af gummi	1	57	Selvskærende skrue	6
20	Nedre pude	4	58	Leje	4
21	Rustfri skive	24	59	Rulleaksel	4
22	Bolt (M5x8)	4	60	Vognbolt (M10*85)	2
23	Akseltætning til løbehjul	1	61	Stilleskrue (M5*8)	1
24	Fyld prop	1	62	Bolt (8*30)	4
25	Justerbar endekappe	2	63	Bolt (M10*95)	3

26	Endedæksel til hjul	2	64	Bolt (M8*135)	1
27	Rund endekappe	2	65	Bolt (M6*35)	2
28	Tøndemøtrik (M10)	1	66	Envejsleje	1
29	Rektangulært stik	2	67	Bolt (M8*65)	1
30	Ovalt stik	2	68	Gummiring	1
31	Sæde	1	69	Bolt (M8*15)	4
32	Støtte til pedalerne	2	70	Bolt (M6*50)	1
33	Rem til pedalerne	2	71	Bolt (M6*20)	4
34	Rulle	4	72	Bolt (M6*15)	10
35	Forbindelsesplade til fjederholder	1	73	Bolt (M5*12)	8
36	Forreste endekappe	1	74	Rustfri skrue (M3*24)	12
37	Platisk bøsning	2	75	Skrue (M4*16)	30
38	Fjederholder	1	76	Skive (ø 10)	1
77	Bueskive (ø 10)	4	95	Rem	1
78	Skive (ø 8)	9	96	Selvskærende skrue	4
79	Skive (ø 6)	7	97	Bagerste endekappe	1
80	Låseskive (ø 10)	2	98	Bolt (M5*10)	2
81	Låseskive (ø 8)	2	99	Venstre forside	1
82	Agermøtrik (M10)	2	100	Højre forside	1
83	Agermøtrik (M8)	2	101	Skrue (M5*12)	4
84	Nylock-møtrik (M10)	3	102	Unbrakonøgle (5 mm)	1
85	Nylock-møtrik (M8)	5	103	Unbrakonøgle (6 mm)	1
86	Nylock-møtrik (M6)	2	104	Kombinationsnøgle	1
87	Rustfri nylås-møtrik (M3)	12	105	Sifonpumpe	1
88	Bolt (M5*35)	1	106	Tragt	1
89	C Klip	1	107	Brystblære	1
90	Tallerken	1	108	Plade af leje	1
91	Pedalhætte	2	109	Lydisoleringsplade - lille	1
92	Bolt (M4*12)	2	110	Endekappe på forreste omslag	1
93	Nylock-møtrik (M5)	8	111	Plade til fjederholder	1
94	Stor hovedbolt (M6*15)	1	112	Lydisoleringsplade - stor	1



SAMLEVEJLEDNING

- Trin 1: Skub sædet (31) ind i skinnen (3). Sæt den bageste endekappe (97) ind i skinnen (3), og skru den fast med to skruer (98).
- Trin 2: Sæt de to propper (13) fast på skinnen (3) med to bolte (71) og skiver ø6 (79).
- Trin 3: Fastgør det bageste stativ (4) til skinnen (3) med fire bolte M8*15 (69) og spændeskiver ø8 (78) (billede 2).
- Trin 4: Fastgør skinnen (3) til hovedrammen (2) med en bolt M6*15 (71) og en tøndemøtrik M10 (28). Lås skinnen (3) i udfoldet position ved hjælp af et fastgørelsesgreb (46) og en skive ø10 (76).
BEMÆRK: Når fastgørelseshåndtaget (46) er strammet, kan den bageste stabilisator på basisrammen (1) blive løftet en smule fra gulvet. Det er en normal tilstand. Den vil læne sig op ad gulvet, når brugeren sætter sig på den.
- Trin 5: Sæt batterierne i måleren (52). Fastgør målerens stolpe (6) til hovedrammen (2) med en bolt M8*130 (64), en spændeskive ø8 (78), en låseskive ø8 (81) og en agermøtrik M8 (83).
- Trin 6: Klips gennemføringen (55) fast på begge sensortråde (54). Tryk derefter gennemføringen (55) ind i det venstre dæksel (50). Tilslut sensorledningen (54) til målerens tilslutningsledning (52). Skub de overskydende ledninger tilbage i det venstre dæksel (50) (billede 3).

SÅDAN FYLDER OG TØMMER DU TANKEN (billede 4)

1. Fjern påfyldningsproppen (24) fra den øverste tank (17).
2. Se illustration A for at fylde den med vand. Sæt tragten (108) ind i tanken. Brug en vandkop eller sifonpumpen (107) og en spand til at fylde tanken. Brug en vandstandsmåler på siden af tanken til at måle den ønskede vandstand (volumen) i tanken.
3. Se billede B for at tømme tanken. Stil en spand ved siden af roeren. Brug sifonpumpen (107) til at pumpe vandet ud af tanken og ned i spanden.
4. Når du er færdig, skal du sætte påfyldningsproppen (24) i den øverste tank (17). Tør overskydende vand ud af rammen efter påfyldning.

BEMÆRK:

- Fyld kun tanken med kommunalt vand, og brug ikke vand fra en brønd. Hvis kommunalt vand ikke er tilgængeligt, skal du bruge destilleret vand og tilsætte vandrensningstabletter. Brug aldrig poolklor eller klorblegemiddel. Mere information i afsnittet om

vedligeholdelse.

- Vand fra tanken er ikke egnet til indtagelse af mennesker eller dyr. Bortskaf vandet efter at have pumpet det ud af tanken.

VANDNIVEAU

- Se på figur A. Vandstandsmåleren sidder på siden af tanken. Den maks. Fyldningsniveau er 10. Fyld den aldrig over denne grænse.
BEMÆRK: Hvis det ikke overholdes, bortfalder garantien. Standardkalibreringsniveauet er 9.
- Modstanden afhænger af vandmængden i tanken. For eksempel giver vandniveau 3 en let modstand. Niveau 9 betyder så den højeste modstand.



Instruktion til øvelsesmåler (billede 6)

Den målte displaykonsol på Water Rower giver brugeren mulighed for at skræddersy en personlig træning ved at overvåge sine fremskridt. Under et træningspas vil displaykonsollen skiftevis og gentagne gange vise tid, tid/500M, SPM, distance, slag, samlede slag, forbrændte kalorier og puls.

FUNKTIONSKNAPPER

UP ▲/DOWN ▼	Tryk på disse to knapper for at rulle gennem de tilgængelige valg. For at justere funktionsværdien opad og nedad.
ENTER	For at bekræfte dit valg. Tryk på knappen under træningen for at scanne hver enkelt displayfunktion.
START/STOP	Sådan starter og stopper du dit valgte træningsprogram
RESET	Sådan vender måleren tilbage til hovedmenuen. Tryk og hold for at nulstille værdierne.
GENOPRETNING	For at aktivere restitutionsprogrammet, der automatisk evaluerer din kondition umiddelbart efter din træning.

FUNKTIONER

TID	Indstil måltiden ved at trykke på OP- og NED-knapperne (1 min~99 min). Spring hvert minut.
TID/500M	Din gennemsnitlige 500M-tid vises automatisk.
SPM	Gentages hvert minut.
AFSTAND	Forudindstil målværdien ved at trykke på OP- og NED-knapperne (0~99900 meter) i intervaller på 100 meter.
STROKES	Indstil målværdien ved at trykke på OP- og NED-knapperne (0~9990 slag). Hop for hver 100 meter.
TOTAL STROKES	Akkumulerer det samlede antal slag fra 0 til 9999.
KALORIER	Indstil målkalorier ved at trykke på OP- og NED-knapperne (10Cal~9990Cal). Spring for hver 10 kalorier.
PULSE*	I manuel tilstand indstilles målværdien ved at trykke på OP/NED fra 30 til 240 i trin på 1 BPM, og pulsen vises samtidig øverst på computeren.

*Mulighed for puls med indbygget modtager (som vil fungere med ekstra brystbælter)

Når målværdien nås, bipper computeren, indtil den skifter til en anden tilstand eller tager brystbæltet af. Pulsen blinker også, og pulsmålefunktionen bruges kun af brystbæltessystemet.

KALENDER	Måleren viser år, måned, og når måleren er i dvaletilstand
TEMPERATUR	Måleren viser den aktuelle rumtemperatur, når måleren er i dvaletilstand.
KLOKKE	Måleren viser det aktuelle ur, når måleren er i dvaletilstand.

Tænder for computeren

- Sæt 2 AA-batterier i (medfølger), og måleren bipper i 2 sekunder (figur 7). Herefter går måleren i ur- og kalendertilstand (figur 8).
- Uret vil blinke. Tryk på op for at indstille timen. Tryk på ENTER for at bekræfte. Tryk op for at indstille minutterne. Tryk på ENTER for at bekræfte. Fortsæt med at indstille år (i slagvinduet); måned (i kalorievinduet); dag (i pulsvinduet) ved at trykke på UP og DOWN. Tryk hver gang på ENTER for at bekræfte. Når du har bekræftet det, vil ALARM blinke. Tryk på ENTER for at springe opsætningen af en alarm over. For at indstille en ALARM skal du trykke på OP-tasten for at tænde for ALARM. Der vises en pil ved siden af ALARM. Tryk på ENTER. Ur-vinduet vil blinke. Tryk på OP eller NED for at indstille ALARM-tiden. Tryk på ENTER for at bekræfte. Måleren skifter til skærmen SPORT (figur 9).
- Når du går ind på SPORT-skærmen, blinker MANUAL og RACE. Tryk på UP eller DOWN for at vælge MANUAL eller RACE. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg.

- Der er 2 muligheder i **MANUAL-tilstand (figur 10):**

- Måleren kan indstilles til nedtælling. Når du vælger MANUAL, begynder værdien af TIME at blinke. Tryk på UP for at indstille tidsværdien til nedtælling. Tryk på ENTER for at bekræfte. Hvis du ikke ønsker at indstille tiden til nedtælling, skal du trykke på ENTER for at gå til næste funktion. Du kan indstille værdierne for DISTANCE, STROKES, CALORIES eller PULSE (Du kan kun indstille værdien for én funktion til nedtælling. Hvis du f.eks. har indstillet målværdien for TIME, kan DISTANCE ikke indstilles). Tryk på START-knappen for at starte. STOP-ikonet forsvinder. Når den funktion, du har valgt, tæller ned til nul, eller du trykker på STOP-knappen, stopper måleren og viser gennemsnitsværdien.
- Måleren tæller værdien af dit træningspas. Tryk på START for at starte.

- **RACE (figur 11)**

- Vælg RACE-tilstand, og L9 blinker. TIME/500M vil vise 4:00. Tryk derefter på UP eller DOWN for at vælge L1~L15.

Tryk på ENTER for at bekræfte. Derefter kan du indstille distancen for løbet (500M~10000M), mens værdien for DISTANCE blinker. Tryk på ENTER, og billedet af løbet vises på skærmen.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00

- 2) Tryk på START-knappen for at starte, og STOP forsvinder. USER og PC vises i matrixen (fig. 12). Måleren stopper, når enten brugeren eller måleren har nået den indstillede løbsdistance. Derefter viser matrixen »PC WIN« eller »USER WIN« (fig. 13).
 - 3) Når løbet er slut, kan du trykke på START for at starte et løb igen. Tryk på RESET for at forlade RACE-skærmen.
- **RECOVERY** (hvis du bruger brystbælte)
 - 1) Denne måler fungerer med en 5,3 KHz pulsmåler med brystbælte. Når du har trænet i en periode, skal du beholde pulsbæltet på og trykke på RECOVERY-knappen. Alle funktionsdisplays stopper, undtagen TIME, der begynder at tælle ned fra 00:60 til 00:00.
 - 2) Skærmen viser din pulsgenoprettelsesstatus med F1, F2 ... til F6.
 - 3) F1 er fremragende. F6 er dårlig. Brugeren kan fortsætte med at træne for at forbedre status for genopretning af hjertefrekvensen (tryk på RECOVERY-knappen igen for at vende tilbage til hoveddisplayet).
 - **ALARM**
 - 1) Alarmen virker kun, når måleren er i dvaletilstand. Alarmen lyder ikke under træning.
 - 2) Tryk og hold RESET for at gå til urskærmen og indstille ALARM.
 - **SLEEP MODE**
 - 1) Måleren går i dvaletilstand efter ca. 4 minutters inaktivitet.



BATTERI (billede 14)

Denne måler bruger 2 AA-batterier, som medfølger. Udskiftning af batterierne nulstiller alle værdier. Hvis der er problemer med displayet, skal du prøve at skifte batterierne først. Når du skifter batterier, skal du skifte dem begge. Bland ikke batterityper. Bland ikke nye og gamle batterier.



INSTRUKTIONER TIL BRYSTESEL (billede 15)

Transmitterens brystbælte registrerer din puls og overfører den til dig. oplysninger til computeren (eller en kompatibel enhed, f.eks. et pulsur) via et trådløst signal. Det modtagende apparat kan derefter vise din pulsfrekvens. Måleproceduren med dette brystbælte er meget nøjagtig og modstandsdygtig over for forstyrrelser. Det trådløse signal overføres via lavfrekvensteknik. Brystbæltet er tilstrækkeligt beskyttet mod din sved under træning.

Funktioner:

- Sendefrekvens 5,3 kHz
- kompatibel med pulsure
- Transmissionsområde 130 cm
- 1 stk. CR2032-batteri - hvis det bruges 1 time om dagen, vil energien være tilstrækkelig til 10 måneders brug

Sådan bærer du brystbæltet

Du kan justere bæltet til en behagelig længde. Elektroderne skal dog have kontakt med din hud for at kunne måle din puls korrekt. Det kan vare op til et minut, før en korrekt visning kan ses. Fugt elektroderne en smule, før du tager bæltet på. Det øger kontaktfølsomheden og muliggør en bedre trådløs signaloverførsel.

Tip

Låget til batterirummet skal vende udad.

Udskiftning af batteri

Hvis signaloverførslen er utilstrækkelig, kan det være nødvendigt at udskifte batteriet. Brug en skruetrækker til at åbne dækslet til batterirummet. Udskift det gamle batteri med et passende nyt (CR2032). Sørg for, at batteriet er sat rigtigt i ("+"-siden vender opad). Sæt til batterirummet tilbage, og sæt det fast med skruerne.

BEMÆRKNINGER

- Hvis din hud er for tør, kan brystbæltet måske ikke måle din puls korrekt. Fugt din hud og elektroderne en smule, og prøv igen.
- Hvis din brystbehåring er for tæt, kan brystbæltet muligvis ikke måle din puls korrekt. Brug kun bæltet, hvis dit brysthår ikke er for tæt.

OPBEVARING

1. Opbevar den på et rent og tørt sted.
2. Hvis du opbevarer den i et år eller længere, skal du fjerne batteriet.
3. Brug den bevægelige hjulkapsel (26) på forsiden af basisrammen (1) til at flytte den. Tag fat i det bageste stativ (4) for at transportere den. Brug aldrig sædet (31) til at transportere den. Sædet kan glide, og vognen kan klemme dine fingre.
4. Hvis du opbevarer den i mere end en måned, skal du tømme vandtanken.
5. Fold den som vist på billede 5:
 - Fjern fastgørelseshåndtaget (46) og skiven (76) fra hovedrammen (2).

- Fold skinnen (3), og lås den i foldet position ved hjælp af fastgørelseshåndtaget (46) og skiven (76). Sørg for, at skinnen (3) er ordentligt fastgjort og ikke falder ned.

VEDLIGEHOLDELSE

Denne maskine kan kun garantere brugerens sikkerhed, hvis den er uden fejl eller slitage. Vedligehold den regelmæssigt for at sikre din sikkerhed. Kontrollér den regelmæssigt for skader og slitage. Brug aldrig et beskadiget eller slidt produkt.

- Sæt dig på sædet (31), og træk i styret (8) for at sikre, at vandsystemet yder tilstrækkelig modstand, og at sædet bevæger sig jævnt og stabilt.
- Vedligehold jævnlgt vandet i tanken. Opfrisk det med jævne mellemrum ved at tilsætte en vandrensningstablet, f.eks. natriumdichlor (56 % klor) hver 4.-6. måned. ADVARSEL! Brug aldrig poolklor (Trichlor 90% klor) eller klorblegemiddel. Det kan beskadige produktet og gøre garantien ugyldig.
- Rengør rullebanen på skinnen (3) med en absorberende klud.
- Rengør tanken med jævne mellemrum. Brug aldrig sprit, klorater, blegemiddel eller ammoniakbaserede rengøringsmidler. Det kan beskadige produktet og gøre garantien ugyldig.
- Brugeren/ejeren er ansvarlig for korrekt vedligeholdelse.
- Beskadigede eller slidte dele skal straks udskiftes. Kontakt et serviceværksted for at reparere den.
- Der må kun bruges medfølgende og originale reservedele til reparation eller vedligeholdelse.
- Tør den af med en absorberende klud efter hver brug.



ØVELSESGUIDE

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

1. Grundlæggende rotag (figur 16)

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

2. Tid til træning

Roning er en anstrengende træningsform. Derfor er det bedre at starte med et kort og let program og fortsætte med en længere og 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 træningssessionerne.

3. Skift af ro-stil

- **KUN ARM ROWING (figur 17):** Denne træning skal tone dine arm-, skulder-, ryg- og mavemuskler. Sæt dig på maskinen (position A). Stræk benene, læn dig frem, og tag fat i håndtagene. Kontrollér dine bevægelser, og læn dig gradvist tilbage til lige over højre position (position B), og fortsæt med at trække håndtagene op mod brystet (position C). Vend tilbage til startpositionen, og gentag.
- **ONLY LEG ROWING (figur 18):** Denne træning hjælper med at styrke dine ben- og rygmuskler. Hold ryggen ret og armene strakte, bøj benene, indtil du kan gribe fat i rohåndtagene i udgangspositionen (position A). Brug benene til at skubbe kroppen tilbage (position B), mens du holder armene og ryggen strakt (position C).

4. Instruktioner til øvelser

Brug af denne enhed giver dig flere fordele som bedre fysisk form, tonede muskler og, i kombination med kontrolleret kost, vægttab.

- 1) **OPVARMNINGSFASE**
Denne fase skal hjælpe med at forbedre blodcirkulationen og få dine muskler til at fungere ordentligt, samtidig med at risikoen for kramper eller skader mindskes. Det er tilrådeligt at lave et par strækøvelser. Hver strækøvelse skal udføres i ca. 30 sekunder. Stræk ikke for meget, og giv ikke dine muskler et ryk. Hvis du føler smerte, skal du straks stoppe.
- 2) **ØVELSE FASE**
Det er en fase, hvor du skal gøre dig umage. Efter regelmæssig træning bør dine benmuskler blive mere fleksible. Hold et stabilt tempo under hele træningen. Træningsintensiteten skal være tilstrækkelig til at få din hjerterytme op i målzonen som vist nedenfor.
BEMÆRK: Denne fase bør vare mindst 12 minutter. Derfor starter de fleste ved ca. 15-20 minutter.
- 3) **NEDKØLINGSFASE**
I denne fase skal dit hjerte-kar-system og dine muskler falde til ro. Gentag opvarmningsøvelserne, sæt tempoet ned, og fortsæt i ca. 5 minutter. Gentag strækøvelserne, men lad være med at overstrække eller lave ryk i musklerne. Efterhånden som du kommer i bedre form, kan du træne længere og hårdere. Det anbefales at træne mindst tre gange om ugen, og hvis det er muligt, at fordele træningen jævnt over ugen.

BEDIENUNGSANLEITUNG

Sicherheitshinweise

1. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor dem ersten Gebrauch und für die Zukunft behalten.
2. Alle Warnhinweise und Sicherheitsvorkehrungen einschließlich der Montageschritte sind zu beachten. Die Maschine darf nur bestimmungsgemäß verwendet werden. Zu ihrer eigenen Sicherheit, das Produkt muss zusammengebaut werden, und gemäß den Anweisungen verwenden.
3. Schützen Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren. Kindern sollten sich nicht unbeaufsichtigt in der Nähe der Maschine aufhalten.
4. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist insbesondere für Menschen mit gesundheitlichen Problem, oder Medikamente einnehmen, die sich auf Ihre Herzfrequenz, den Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel auswirken können.
5. Sie sollten Ihren Körper sorgfältig beobachten. Wenn Sie Probleme haben (schmerzen Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Übelkeit oder Schwindel), beenden Sie das Training sofort. Unsachgemäßes Training kann zu schweren gesundheitlichen Problemen oder Verletzungen führen.
6. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, trockene und saubere Oberfläche, und einen Freiraum von mindestens 0,6 m zu anderen Gegenständen vorsehen, um die Sicherheit zu erhöhen. Der Teppich oder Boden sollte mit einer Abdeckung geschützt werden.
7. Tragen Sie geeignete Sportkleidung und Schuhe. Vermeiden Sie zu Lockere Kleidung.
8. Die Maschine darf nicht im Freien verwendet werden.
9. Das Gerät sollte vor jeder Trainingseinheit auf Beschädigungen oder Verschleiß überprüft werden. Alle Schrauben und Muttern sollten regelmässig überprüft werden. Alles sollte fest angezogen sein. Ziehen Sie sie bei Bedarf fest. Benutzen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit niemals beschädigte oder abgenutzte Geräte.
10. Stellen Sie den Gebrauch ein, wenn den Gerät Scharfe Kanten aufweist.
11. Wenn das Gerät ungewöhnliche Geräusche macht, Stellen Sie den Betrieb ein.
12. Es darf kein verstellbares Teil darf überstehen oder die Bewegungen des Benutzers behindern. Die Maschine darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
13. Das Bremsen ist nicht von der Geschwindigkeit.
14. Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke bestimmt.
15. Seien Sie beim Anheben oder Transportieren der Maschine vorsichtig, um Rucken Verletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie nur geeignete Hebeltechniken oder Lassen Sie sich von einer zweiten Person helfen.
16. Es dürfen keine Änderungen am Design des Produkts vorgenommen werden. Wenden Sie sich bei Bedarf an ein autorisiertes Servicecenter.
17. Empfohlene Temperatur während des Gebrauchs: 15-25 °C.
18. **Maximales Benutzergewicht: 150 kg.**
19. **Das Gerät ist gemäß der Norm EN ISO20957-1 in die Klasse S eingestuft und ist für den halbgewerblichen Einsatz bestimmt.**

Warnung! Die Überwachung der Herzfrequenz ist möglicherweise nicht ganz genau. Übertraining kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf.



Teilleiste (Abbildung 1)

Nummer	Beschreibung	Menge	Nummer	Beschreibung	Menge
1	Grundrahmen	1	56	Magnet	1
2	Hauptrahmen	1	57	Einweglager	1
3	Schiene	1	58	Lager	4
4	Hinterer Pfosten	1	59	Schraube (M8*32)	4
5	Sitzbasis	1	60	Tragschrauber (M8*90)	2
6	Pfosten unter dem Zähler	1	61	Halteschraube (M5*8)	1
7	Stützplatte	1	62	Schraube (M8*30)	2
8	Stange mit Griffen	1	63	Schraube (M10*95)	3
9	Schienenverbindung	1	64	Schraube (M8*130)	1
10	Rotor	1	65	Schraube (M6*58)	1
11	Rotorwelle	1	66	Schraube (M8*95)	1
12	Schienenstutze	1	67	Schraube (M8*85)	1
13	Stopper	4	68	Schraube (M8*65)	1
14	Scheiben Hülse für Riemen	3	69	Schraube (M8*15)	4
15	Scheiben Hülse für Kabel	2	70	Schraube (M6*50)	1
16	Kleine Scheiben hülle für Kabel	2	71	Schraube (M6*15)	9
17	Oberer Tank	1	72	Edelstahlschraube (M6*15)	4
18	Unterer Tank	1	73	Schraube (M5*12)	8
19	Gummiringdichtung	1	74	Edelstahlschraube (M3*22)	12

20	Unterlegscheibe	4	75	Schraube (M4*16)	22
21	Obererlegscheibe	4	76	Unterlegscheibe (ø10)	1
22	Kunststoffscheibe (ø13)	4	77	Gewölbte Unterscheibe (ø10)	4
23	Dichtung der Rotorwelle	1	78	Unterscheibe (ø8)	9
24	Blindstopfen	1	79	Unterscheibe (ø6)	4
25	Verstellbare Blindstopf	2	80	Sicherung scheibe (ø10)	2
26	Rad Blindstopf	2	81	Sicherung scheibe (ø8)	1
27	Runde Blindstopf	2	82	Hutmutter (M10)	2
28	Hülsenmutter (M10)	1	83	Hutmutter (M8)	1
29	Rechteckiger Stecker	2	84	Nylonmutter (M10)	3
30	Ovaler Stecker	2	85	Nylonmutter (M8)	7
31	Sitz	1	86	Nylonmutter (M6)	2
32	Pedalstütze	2	87	Edelstahl-Nylonmutter (M3)	12
33	Pedalriemen	2	88	Kabel	1
34	Welle	4	89	Nylonband	2
35	Kunststoffscheibe (ø20)	1	90	Platte	1
36	Vordere Blindstopf	1	91	Pedalabdeckung	2
37	Kunststoff Hülse	2	92	Schraube (M4*12)	2
38	Scheiben Hülse für Riemen/Kabel	2	93	Nylonmutter (M5)	8
39	Rundstecker	1	94	Brustgurt (optional)	1
40	Riemenscheibe für seil	1	95	Gurt	1
41	Wallen befestigungselement	1	96	Kunststoffscheibe (ø20)	1
42	Zwischenwelle	1	97	Hinter Stecker	1
43	Riemenscheibe	1	98	Schraube (M5*10)	2
44	Seilrolle	2	99	Linke Vordere Abdeckung	1
45	Kleine Riemenscheibe	1	100	Rechte Vordere Abdeckung	1
46	Befestigungsstange	1	101	Schraube (M5*12)	4
47	Hakenpolster	1	102	Steckschlüssel	1
48	Federstift	1	103	Inbusschlüssel (5 mm)	1
49	E-Ring	1	104	Inbusschlüssel (6 mm)	1
50	Linke-Abdeckung	1	105	Gabelschlüssel	1
51	Rechte Abdeckung	1	106	Warnschild	1
52	Zähler	1	107	Siphonpumpe	1
53	Sensorpfoer	1	108	Trichter	1
54	Sensorkabel	2	109	Konsolenabdeckung	1



Montageanleitung

- Schritt 1: Schieben Sie den Sitz (31) auf die Schiene (3). Setzen Sie die hintere Abdeckung (97) auf die Schiene (3) und sichern Sie sie mit zwei Schrauben (98).
- Schritt 2: Befestigen Sie die beiden Anschläge (13) mit zwei Schrauben (71) und Unterlegscheiben ø6 (79) an der Schiene.
- Schritt 3: Befestigen Sie den hinteren Pfosten (4) mit vier Schrauben M8*15 und Unterlegscheiben ø8 (78) an der Schiene (3) (Abbildung 2).
- Schritt 4: Befestigen Sie die Schiene (3) mit einer Schraube M6*15 (71) und einer Hülsenmutter M10 (28) am Hauptrahmen (2). Arretieren Sie die Schiene (3) in ausgezogener Position mit der Befestigungsstange (46) und einer Unterlegscheibe ø10 (76).
HINWEIS: Nach dem Festziehen der Befestigungsstange (46) kann sich der hintere Stabilisator des Grundrahmens (1) leicht vom Boden abheben. Dies ist normal. Er legt sich auf den Boden, sobald sich der Benutzer darauf setzt.
- Schritt 5: Legen Sie zwei Batterien in den Zähler (52) ein. Befestigen Sie den Messpfosten (6) mit einer Schraube M8*130 (64), einer Unterlegscheibe ø8 (78), einer Sicherungsscheibe (81) und einer Hutmutter M8 (83) am Hauptrahmen (2)
- Schritt 6: Die Durchführungshülse (55) auf beide Sensorkabel (54) aufschieben. Anschließend die Durchführungshülse (55) in die linke Abdeckung (50) drücken. Verbinden Sie das Sensorkabel (54) mit dem Kabelanschluss des Zählers (52). Verstauen Sie überschüssige Kabel in der linken Abdeckung (50) (Abbildung 3).

So füllen und entleeren Sie den Tank (Abbildung 4)

1. Entfernen Sie den Stopfen (24) aus dem oberen Tank (17).
2. Die Abbildung A zeigt, wie Sie den Tank mit Wasser füllen. Führen Sie den Trichter (108) in den Tank ein. Füllen Sie den Tank mit Hilfe einer Glas- oder Siphonpumpe (107) und eines Eimers. Verwenden Sie den Wasserstands Messstab an der Seite des Tanks, um den erforderlichen Wasserstand (Menge) im Tank zu messen.
3. Abbildung B zeigt, wie Sie den Tank entleeren. Stellen Sie den Eimer in die Nähe des Rudergeräts. Pumpen Sie mit der Siphonpumpe (107) das Wasser aus dem Tank in den Eimer.
4. Setzen Sie anschließend den Stopfen (24) in den oberen Tank (17) ein. Wischen Sie nach dem Befüllen überschüssiges Wasser vom Rahmen ab.

HINWEISE:

- Füllen Sie den Tank nur mit Wasser aus dem städtischen Netz. Kein Wasser aus einem Brunnen verwenden. Wenn kein Stadtwasser verfügbar ist, kann destilliertes Wasser mit einer Reinigungstablette verwendet werden. Verwenden Sie niemals Poolchlor oder Chlorbleiche.
- Das Wasser aus dem Tank ist nicht für den menschlichen oder tierischen Verzehr geeignet. Das aus dem Tank gepumpte Wasser muss weggeschüttet werden.

Wasserstand

1. Verwenden Sie Abbildung A. Die Wasserstandsanzeige befindet sich an der Seite des Tanks. Der maximale Füllstand ist 10. Überschreiten Sie niemals diesen Füllstand.
VORSICHT! Zuwiderhandlung führt zum Verlust der Garantie. Der Standard-Kalibrierungsstand ist 9.
2. Der Widerstand hängt von der Wassermenge im Tank ab. Ein Füllstand von 3 ergibt zum Beispiel einen geringen Widerstand. Stufe 9 bedeutet den höchsten Widerstand.



Anweisungen für den Zähler (Abbildung 6)

Der Zähler auf dem Rudergerät ermöglicht es dem Benutzer, sein Training zu personalisieren, indem er seine Fortschritte während der Benutzung des Geräts überwacht. Während des Trainings wechselt der Anzeigecomputer zwischen Zeit, Zeit/500M, SPM, Distanz, Wiederholungen, Gesamtwiederholungen, Kalorien und Puls.

Funktionstasten

UP ▲ / DOWN ▼	Verwenden Sie diese Schaltflächen, um durch die verfügbaren Einstellungen zu navigieren. Um den Wert einer Funktion zu ändern, drücken Sie den Pfeil nach oben oder unten.
ENTER	Bestätigungstaste. Drücken Sie diese Taste während des Trainings, um jede Anzeigefunktion zu scannen.
START/STOP	Ein- und ausschalten des Trainingsprogramms.
RESET	Drücken Sie, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Drücken und halten Sie die Taste, um das Gerät zurückzusetzen.
RECOVERY	Um Ihr Training zu bewerten, drücken Sie die Knopf.

Funktionen

TIME	Programmieren Sie den Zielwert durch Drücken von UP und DOWN (1 min ~ 99min). Springt alle 1 Minute
TIME/500M	Durchschnittliche Zeit pro 500 M Wird automatisch angezeigt
SPM	Wiederholungen jede Minute
DISTANCE	Programmieren Sie den Zielwert durch Drücken von UP und DOWN (0 ~ 99900m). Sprung in 100-Meter-Schritten
STROKES	Stellen Sie die gewünschte Anzahl der Wiederholungen im Bereich (0~9990) ein. Sprung alle 10 Wiederholungen
TOTAL STROKES	Gesamtzahl der Wiederholungen 0 bis 9999
CALORIES	Programmieren Sie den Zielwert durch Drücken von UP und DOWN (10 kcal~9990 kcal). Sprung in 10-Kalorien-Schritten
PULSE *	Im manuellen Modus stellen Sie den Zielwert durch Drücken der Tasten UP und DOWN von 30 bis 240 in Schritten von 1 BPM einstellen. Dieser Wert wird während des Trainings auf der Oberseite des Computers angezeigt.

*PULSE- Option mit eingebautem Empfänger (der mit einem zusätzlichen Telemetrie Gurt funktioniert)

Wenn Sie den Zielwert erreicht haben, ertönt ein Signalton, bis Sie in einen anderen Modus wechseln oder den Telemetrie Gurt abnehmen; gleichzeitig blinkt PULSE auf dem Computerdisplay.

Die Herzfrequenzmessung wird nur vom Telemetrie Gurt-System verwendet.

KALENDER	Zähler zeigt aktuelles Datum im Schlafmodus an
TEMPERATUR	Zähler zeigt aktuelle Umgebungstemperatur im Schlafmodus an
UHR	Zähler zeigt aktuelle Umgebungszeit im Schlafmodus an

Einschalten des Computers

1. Legen Sie die mitgelieferten Batterien (2*AA) in die Rückseite des Computers ein, das Gerät piept 2 Sekunden lang (Abb. 7). Der Computer wechselt dann in den Modus zur Einstellung von Uhrzeit und Datum (Abb. 8).
2. Eine Zelle mit der Uhrzeit wird auf dem Computerbildschirm hervorgehoben - stellen Sie diese mit den Tasten UP/DOWN ein, nachdem Sie den gewünschten Wert eingestellt haben, bestätigen Sie ihn mit der ENTER-Taste. Fahren Sie dann mit der Einstellung des Datums fort, indem Sie den gewünschten Wert jedes Mal mit der ENTER-Taste bestätigen. Nach der Einstellung der Uhrzeit und des Datums geht der Computer zur Option ALARM-Einstellung über; drücken Sie ENTER, um diese Einstellungen zu überspringen. Zum Einstellen des Weckers drücken Sie die Taste UP, es erscheint ein Zeiteinstellungsfenster auf dem Bildschirm - stellen Sie mit den Tasten UP/DOWN die gewünschte Weckzeit ein und bestätigen Sie dann mit ENTER. Sobald die ersten Einstellungen abgeschlossen sind, wechselt das Display in den Modus SPORT (Abb. 9).
3. Wenn Sie den Sport-Bildschirm aufrufen, beginnen die Felder MANUELL und RENNEN zu blinken. Drücken Sie UP/DOWN, um MANUELL oder RENNEN auszuwählen. Bestätigen Sie mit ENTER.

➤ **DER MANUELLE MODUS enthält 2 Optionen (Abb. 10):**

- 1) Der Zähler kann auf Countdown eingestellt werden. Nach Auswahl der Option MANUAL beginnt der Zähler TIME zu blinken. Drücken Sie UP, um den Wert TIME einzustellen, der heruntergezählt werden soll. Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen. Wenn Sie die Countdown-Option nicht verwenden möchten, drücken Sie ENTER, um zur nächsten Funktion zu gelangen. Es können die Werte DISTANCE (DISTANCE), STROKES (STROKES), CALORIES (CALORIES) und PULSE (PULSE) eingestellt werden (es kann nur eine Funktion zum Countdown eingestellt werden). Drücken Sie START, um zu beginnen. Das STOP-Symbol verschwindet nach Beendigung des Trainings. Nach Ablauf der Countdown-Zeit oder durch Drücken der STOP-Taste zeigt der Zähler den Durchschnittswert an.
- 2) Der Zähler zeigt die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen an. Drücken Sie START.

➤ **RENEN MODUS (Abb. 11)**

- 1) Wenn der RACE-Modus ausgewählt ist, leuchtet das Feld L9 auf. Auf dem Bildschirm wird TIME/500m mit einem Wert von 4:00 angezeigt. Drücken Sie UP/DOWN, um zwischen L1~L15 zu wählen. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Im nächsten Schritt können Sie die Entfernung (500m~10000m) einstellen, während DISTANCE auf dem Bildschirm blinkt. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00

- 2) Drücken Sie START, um zu beginnen. Das STOP-Symbol verschwindet, sobald das Training begonnen hat. Auf dem Display werden USER und PC angezeigt (Abb. 12). Der Zähler hört auf zu zählen, wenn der Benutzer oder der PC die Ziellinie der Rennstrecke erreicht. Auf dem Bildschirm wird dann PC WIN oder USER WIN angezeigt (Abb. 13).
- 3) Wenn das Rennen vorbei ist, können Sie START drücken, um das Rennen erneut zu starten. Drücken Sie RESET, um die Funktion RACE zu beenden.

➤ **RECOVERY (nur mit Telemetrie Gurt)**

- 1) Dieser Computer arbeitet mit einem 5,3-kHz-Telemetriegurt. Wenn Sie Ihr Training beendet haben, ohne den Telemetrie Gürtel abzunehmen, drücken Sie die Taste RECOVERY, um die gewünschten Werte zu erhalten. Alle Funktionen mit Ausnahme der ZEIT verschwinden aus der Anzeige, gefolgt von einem Countdown von 00:60 bis 00:00.
- 2) Auf dem Display wird der RECOVERY-Wert im Bereich F1, F2,... angezeigt. F6.
- 3) F1 Hervorragend, F6 Schlecht. Der Benutzer kann weiter üben, um den RECOVERY-Wert zu verbessern (drücken Sie erneut RECOVERY, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren).

➤ **ALARM**

- 1) Der Alarm funktioniert nur, wenn sich der Computer im Ruhezustand befindet. Während des Trainings wird der Alarm nicht angezeigt.
- 2) Halten Sie die RESET-Taste gedrückt, um zum Uhrbildschirm zu gelangen und den ALARM einzustellen.

➤ **SLEEP MODE**

- 1) Der Computer geht nach 4 Minuten Inaktivität in den Ruhezustand über.



BATTERIEN (Abbildung 14)

Dieser Computer wird mit zwei AA-Batterien betrieben, die im Lieferumfang enthalten sind. Wenn Sie die Batterien auswechseln, werden alle Einstellungen zurückgesetzt. Wenn Sie während des Gebrauchs ein Problem mit der Anzeige haben, versuchen Sie, die Batterien durch neue zu

ersetzen (beide auf einmal). Mischen Sie nicht die Batterietypen oder alte mit neuen. Entsorgen Sie die Batterien entsprechend den Vorschriften Ihres Landes.



GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR DEN TELEMETRIEGÜRTEL (Abbildung 15):

Der Relais-Brustgurt erfasst die Arbeit des Herzens und überträgt die Informationen über ein drahtloses Signal an einen Computer (oder ein kompatibles Gerät wie eine Uhr mit Pulsmessung). Der Empfänger zeigt dann die Herzfrequenz an.

Das Messverfahren mit dem Brustgurt ist sehr genau und störungsresistent. Das drahtlose Signal wird mit Niederfrequenztechnik übertragen. Der Gurt ist ausreichend gegen die Auswirkungen von Schweiß während des Trainings geschützt.

Geräte Funktionen:

- Übertragungsfrequenz: 5,3 KHz
- Kompatibel mit Impulsmessuhren
- Reichweite 130 cm
- 1 Stk. CR2032-Batterie - bei einstündiger Nutzung ausreichend für 10 Monate Benutzung

Wie man einen Telemetrie Gürtel trägt:

Sie können die für Sie passende Länge des Gürtels wählen. Die Elektroden müssen jedoch Ihre Haut berühren, um die Ihre Herzfrequenz zu messen. Die entsprechenden können innerhalb von bis zu 1 Minute auf dem Display erscheinen. Sie sollten die Elektroden leicht anfeuchten, bevor Sie den Gurt anlegen. Dies führt zu einer besseren Messung und ermöglicht eine genauere Signalübertragung.

Austausch der Batterien:

Wenn die Signalübertragung nicht gut genug ist, müssen die Batterien möglicherweise ausgetauscht werden. Öffnen Sie den Deckel des Batteriefachs mit einem Schraubenzieher. Ersetzen Sie die alte Batterie durch eine neue (CR2032). Vergewissern Sie sich, dass die Batterie richtig herum eingelegt ist („+“ Seite nach oben). Bringen Sie den Deckel des Batteriefachs wieder an und befestigen Sie ihn mit Schrauben.

Hinweise:

- Der Brustgurt misst die Herzfrequenz möglicherweise nicht korrekt, wenn die Haut zu trocken ist. Befeuchten Sie die Haut und die Elektroden leicht und versuchen Sie es erneut..
- Der Brustgurt misst Ihre Herzfrequenz möglicherweise nicht richtig, wenn Ihre Haut zu stark behaart ist. Sie können den Gurt nur verwenden, wenn die Haare auf Ihrer Brust nicht zu dicht sind.

LAGERUNG:

1. Lagern Sie das Gerät an einem sauberen und trockenen Ort.
2. Wenn das Gerät länger als ein Jahr gelagert werden soll, entfernen Sie die Batterien.
3. Verwenden Sie den beweglichen Radschutz (26) an der Vorderseite des Grundrahmens (1), um die Maschine zu bewegen. Fassen Sie zum Transportieren der Maschine an der hinteren Stütze (4) an. Bewegen Sie die Maschine niemals auf dem Sitz (31). Der Sitz kann abrutschen und Ihre Finger ein- klemmen.
4. Wenn die Maschine länger als einen Monat gelagert werden soll, leeren Sie den Wassertank..
5. Bauen Sie das Gerät wie in der Abbildung 5 gezeigt zusammen:
 - Entfernen Sie die Haltestange (46) und die Unterlegscheibe (76) vom Hauptrahmen (2).
 - Klappen Sie die Schiene (3) zusammen und arretieren Sie sie in der zusammengeklappten Position mit der Befestigungsstange (46) und der Unterlegscheibe.

KONSERVIERUNG:

Eine Maschine kann nur dann die Sicherheit des Benutzers gewährleisten, wenn sie frei von Mängeln und Verschleißerscheinungen ist. Sorgen Sie für eine regelmäßige Wartung im Hinblick auf Ihre eigene Sicherheit. Kontrollieren Sie den Zustand der Maschine regelmäßig auf Schäden und Verschleiß. Verwenden Sie niemals beschädigte oder verschlissene Geräte!

- Setzen Sie sich auf den Sitz (31) und ziehen Sie am Griff (8), wobei Sie darauf achten müssen, dass das Wassersystem einen ausreichenden Widerstand bietet und der Sitz sich gleichmäßig und ruhig bewegt.
- Wechseln Sie das Wasser im Tank regelmäßig. Frischen Sie das Wasser regelmäßig, alle 4-6 Monate, mit einer Wasserreinigungstablette auf, die z.B. Natriumdichlorid (56% Chlor) enthält.
WARNUNG: Verwenden Sie niemals Poolchlor (90% Chlortrichlorid) oder Chlorbleiche. Dies kann das Produkt beschädigen und zum Erlöschen der Garantie führen.
- Reinigen Sie die Rollbahn auf der Schiene (3) mit einem saugfähigen Tuch.
- Reinigen Sie den Tank in regelmäßigen Abständen. Verwenden Sie niemals Produkte, die Methylalkohol, Chlorate, Bleichmittel oder ammoniakhaltige Reinigungsmittel enthalten. Dies kann zu Schäden am Produkt und zum Erlöschen der Garantie führen.
- Der Benutzer/Eigentümer ist für die ordnungsgemäße Wartung verantwortlich.
- Beschädigte oder verschlissene Teile müssen sofort ersetzt werden. Wenden Sie sich zur Reparatur der Maschine an den Kundendienst.
- Für die Reparatur oder Wartung dürfen nur mitgelieferte oder Originalersatzteile verwendet werden.
- Wischen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch mit einem saugfähigen Tuch ab.



ÜBUNGSANLEITUNG:

Rudern ist eine äußerst effektive Form der Bewegung. 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 (Abbildung 16)

Setzen Sie sich auf den Sitz und befestigen Sie Ihre Füße mit Klettbandern an den Pedalen. Nehmen Sie eine Ruderstange. Nehmen Sie die Ausgangsposition ein. Lehnen Sie sich mit gestreckten Armen und gebeugten Knien nach vorne (Position A). Drücken Sie Ihren Körper nach hinten, während Sie Ihren Rücken und Ihre Beine strecken (Position B). Setzen Sie diese Bewegung fort, bis Sie sich leicht nach hinten lehnen. Ziehen Sie in dieser Phase der Bewegung die Arme an den Seiten zurück (Position C). Kehren Sie dann in die zweite Position zurück und wiederholen Sie die Bewegungen wie unten beschrieben.

2. TREININGSZEIT

Rudern ist eine anstrengende Trainingsart. Deshalb ist es besser, das Training mit einem kurzen und einfachen Programm zu beginnen und dann zu längeren und intensiveren Einheiten überzugehen. Beginnen Sie mit einer Ruderzeit von etwa 5 Minuten und verlängern Sie Ihr Training dann allmählich, während Sie Ihre Kondition steigern. Schließlich sollten Sie in der Lage sein, 15-20 Minuten zu rudern. Versuchen Sie nicht, Ihr Training zu schnell zu verlängern. Versuchen Sie, jeden zweiten Tag zu trainieren, 3 Mal pro Woche. Legen Sie zwischen den Trainingseinheiten eine Erholungspause ein.

3. VERSCHIEDENE RUDERSTILE

- **Rudern nur mit den Armen (Abbildung 17):** Bei dieser Art von Training werden die Muskeln der Arme, der Schultern und des Bauches gestärkt. Setzen Sie sich auf das Gerät (Position A). Strecken Sie die Beine durch, beugen Sie sich vor und greifen Sie die Griffe. Kontrollieren Sie Ihre Bewegungen und lehnen Sie sich allmählich etwas über die aufrechte Position hinaus zurück (Position B). Ziehen Sie die Griffe weiter in Richtung Brust (Position C). Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Serie.
- **Rudern nur mit Beinarbeit (Abbildung 18):** Diese Art trainiert die Muskeln in den Beinen und im Rücken. Setzen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie die Arme aus. Beugen Sie die Beine, bis Sie die Rudergriffe in der Ausgangsposition ergreifen können (Position A): Drücken Sie Ihren Körper mit den Beinen nach hinten (Position B) und halten Sie dabei die Arme und den Rücken gerade (Position C).

4. Anleitung zur Durchführung der Übungen

Das Training mit diesem Gerät bietet viele Vorteile, wie z. B. eine bessere körperliche Verfassung, Muskelstraffung und Gewichtsabnahme in Verbindung mit einer kontrollierten Ernährung.

1) AUFWÄRMPHASE

Diese Phase dient dazu, die Durchblutung und die Muskelfunktion zu verbessern sowie das Risiko von Krämpfen und Verletzungen zu verringern. Es wird empfohlen, einige Dehnübungen durchzuführen. Jede Dehnübung sollte etwa 30 Sekunden dauern. Die Muskeln sollten nicht übermäßig gedehnt oder überlastet werden. Bei Schmerzen ist das Training sofort abzubrechen.

2) TRAININGSPHASE

Dies ist die Phase, die die größte Anstrengung erfordert. Bei regelmäßigem Training gewinnen die Beinmuskeln an Elastizität. Halten Sie während des Trainings ein gleichmäßiges Tempo ein. Die Trainingsintensität sollte die Herzfrequenz gemäß den folgenden Angaben auf den Zielwert erhöhen.

HINWEIS: Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern. Daher beginnen die meisten Trainierenden mit etwa 15 bis 20 Minuten.

3) Entspannungsphase nach dem Training

In dieser Phase sollten sich das Herz-Kreislauf- und das Muskelsystem entspannen. Wiederholen Sie die Aufwärmübungen mit verlangsamtem Tempo. Fahren Sie etwa 5 Minuten lang fort. Wiederholen Sie die Aufwärmübungen und vermeiden Sie dabei übermäßiges Dehnen und Überlasten der Muskeln. Mit zunehmender körperlicher Fitness können Sie die Dauer und Intensität des Trainings steigern. Es wird empfohlen, mindestens 3 Mal pro Woche zu trainieren. Wenn möglich, sollten Sie die Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche verteilen.

MANUAL DEL USUARIO

Precauciones de seguridad

1. Lea atentamente este manual antes de utilizarlo por primera vez y consérvelo para futuras consultas.
2. Observe todas las advertencias y precauciones, incluidos los pasos de montaje. Utilícelo únicamente para el fin previsto.
3. Para garantizar su seguridad, ármelo y utilícelo únicamente de acuerdo con este manual. Informe a todos 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 empezar cualquier programa de ejercicios. Es especialmente necesario si padece algún problema de salud o si toma algún medicamento que pueda afectar a su ritmo cardíaco, su tensión arterial o su nivel de colesterol.
6. Observe las señales corporales. Si notas algún problema (dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, dificultad para respirar, mareos o náuseas), para inmediatamente, un ejercicio incorrecto 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 cubierta protectora para proteger la alfombra o el suelo.
8. Lleva ropa deportiva adecuada y calzado deportivo. Evita la ropa demasiado holgada.
9. No lo uses al aire libre.
10. Antes de cada uso, compruebe si el aparato está dañado o desgastado. 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.
11. Si aparecen bordes afilados, deje de utilizarlo.
12. Si oye ruidos extraños procedentes de este aparato, deje de utilizarlo.
13. Ninguna pieza ajustable debe sobresalir y obstruir los movimientos del usuario. Sólo puede utilizarlo una persona a la vez.
14. El frenado es independiente de la velocidad.
15. No está destinado a fines terapéuticos.
16. Preste atención al levantarlo o transportarlo para evitar lesiones en la espalda. Utilice únicamente técnicas de elevación adecuadas o pida ayuda a otra persona.
17. No realice ninguna modificación indebida en este producto. En caso necesario, póngase en contacto con el servicio técnico autorizado.
18. Temperatura recomendada durante el uso: 15-25 °C.
19. **Peso máximo del usuario: 150 kg**
20. **El equipo está clasificado como Clase S según la norma EN ISO 20957-1 y está destinado a un uso semicomercial.**

ADVERTENCIA Es posible que el control de la frecuencia cardíaca no sea completamente preciso. Un esfuerzo excesivo durante el entrenamiento puede provocar una lesión grave o incluso la muerte. Si empiezas a sentirte débil, detén el ejercicio inmediatamente.



LISTA DE PIEZAS (imagen 1):

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
1	Bastidor	1	39	Eje del rodamiento unidireccional	1
2	Bastidor principal	1	40	Muelle helicoidal	1
3	Carril deslizante	1	41	Polea	1
4	Soporte trasero	1	42	Rodillo loco	1
5	Soporte del asiento	1	43	Polea de correa	1
6	Soporte de consola	1	44	Rodamiento	3
7	Placa de soporte	1	45	Polea elástica pequeña	1
8	Manillar	1	46	Palanca de fijación	1
9	Conector de carril	1	47	Eje de la polea de resorte	1
10	Rodete	1	48	Placa de cojinete	1
11	Eje de ralentí	1	49	Anillo E	1
12	Apoyo ferroviario	1	50	Tapa izquierda	1
13	Tapón	4	51	Cubierta derecha	1
14	Casquillo de la polea	3	52	Consola	1
15	Junta del eje	1	53	Soporte del sensor	1
16	Rodamiento	2	54	Cable del sensor	2
17	Depósito superior	1	55	Ojal	1
18	Depósito inferior	1	56	Imán	1
19	Junta de anillo de goma	1	57	Tornillo autorroscante	6
20	Almohadilla inferior	4	58	Rodamiento	4
21	Arandela inoxidable	24	59	Eje de rodillos	4
22	Perno (M5x8)	4	60	Perno de carro (M10*85)	2
23	Junta del eje del impulsor	1	61	Tornillo de fijación (M5*8)	1
24	Tapón de llenado	1	62	Tornillo (8*30)	4
25	Tapa ajustable	2	63	Perno (M10*95)	3

26	Tapa de la rueda	2	64	Perno (M8*135)	1
27	Tapa redonda	2	65	Perno (M6*35)	2
28	Tuerca del cañón (M10)	1	66	Rodamiento unidireccional	1
29	Tapón rectangular	2	67	Perno (M8*65)	1
30	Tapón oval	2	68	Anillo de goma	1
31	Asiento	1	69	Perno (M8*15)	4
32	Soporte para pedales	2	70	Perno (M6*50)	1
33	Correa de pedal	2	71	Perno (M6*20)	4
34	Rodillo	4	72	Perno (M6*15)	10
35	Placa de conexión del soporte del muelle	1	73	Perno (M5*12)	8
36	Tapa frontal	1	74	Tornillo inoxidable (M3*24)	12
37	Casquillo de plástico	2	75	Tornillo (M4*16)	30
38	Soporte para muelles	1	76	Arandela (ø 10)	1
77	Arandela de arco (ø 10)	4	95	Correa	1
78	Arandela (ø 8)	9	96	Tornillo autorroscante	4
79	Arandela (ø 6)	7	97	Tapa trasera	1
80	Arandela de seguridad (ø 10)	2	98	Perno (M5*10)	2
81	Arandela de seguridad (ø 8)	2	99	Cubierta delantera izquierda	1
82	Tuerca bellota (M10)	2	100	Tapa delantera derecha	1
83	Tuerca bellota (M8)	2	101	Tornillo (M5*12)	4
84	Tuerca Nylock (M10)	3	102	Llave Allen (5 mm)	1
85	Tuerca Nylock (M8)	5	103	Llave Allen (6 mm)	1
86	Tuerca Nylock (M6)	2	104	Llave combinada	1
87	Tuerca de seguridad inoxidable (M3)	12	105	Bomba sifónica	1
88	Perno (M5*35)	1	106	Embudo	1
89	C Clip	1	107	Pechera	1
90	Placa	1	108	Placa de cojinete	1
91	Tapa del pedal	2	109	Placa insonorizante-pequeña	1
92	Perno (M4*12)	2	110	Tapa de la cubierta frontal	1
93	Tuerca Nylock (M5)	8	111	Placa de soporte del muelle	1
94	Tornillo de cabeza grande (M6*15)	1	112	Placa insonorizante grande	1



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

- Paso 1: Deslice el asiento (31) en el riel (3). Inserte la tapa del extremo trasero (97) en el riel (3) y fíjela con dos tornillos (98).
- Paso 2: Fije los dos toques (13) en el carril (3) con dos tornillos (71) y arandelas ø6 (79).
- Paso 3: Fije el caballete trasero (4) al riel (3) con cuatro tornillos M8*15 (69) y arandelas ø8 (78) (imagen 2).
- Paso 4: Fije el riel (3) al bastidor principal (2) con un tornillo M6*15 (71) y una tuerca M10 (28). Bloquee el riel (3) en posición desplegada utilizando una palanca de fijación (46) y una arandela ø10 (76).
NOTA: Después de apretar la palanca de fijación (46), es posible que el estabilizador trasero del bastidor base (1) se levante ligeramente del suelo. Es un estado normal. Se apoyará en el suelo después de que el usuario se siente.
- Paso 5: Inserte las pilas en el medidor (52). Fije el poste del medidor (6) al bastidor principal (2) utilizando un tornillo M8*130 (64), una arandela ø8 (78), una arandela de seguridad ø8 (81) y una tuerca M8 (83).
- Paso 6: Enganche el ojal (55) en ambos cables del sensor (54). A continuación, presione el ojal (55) en la cubierta izquierda (50). Conecte el cable del sensor (54) al cable de conexión del medidor (52). Vuelva a introducir los cables sobrantes en la cubierta izquierda (50) (imagen 3).

CÓMO LLENAR Y VACIAR EL DEPÓSITO (imagen 4)

1. Retire el tapón de llenado (24) del depósito superior (17).
2. Consulte la ilustración A para llenarlo de agua. Introduzca el embudo (108) en el depósito. Utilice un vaso de agua o la bomba de sifón (107) y el cubo para llenar el depósito. Utilice un indicador de nivel de agua en el lateral del depósito para medir el nivel de agua deseado (volumen) en el depósito.
3. Consulte la imagen B para vaciar el depósito. Coloque un cubo junto al remo. Utilice la bomba sifónica (107) para bombear el agua del depósito al cubo.
4. Una vez terminado, introduzca el tapón de llenado (24) en el depósito superior (17). Limpie el exceso de agua del marco después del llenado.

NOTA:

- Llena el depósito sólo con agua municipal y no utilices agua de pozo. Si no dispone de agua municipal, utilice agua destilada y añada

- pastillas potabilizadoras. No utilice nunca cloro de piscina ni lejía. Más información en la sección de mantenimiento.
- El agua del depósito no es apta para el consumo humano ni animal. Deseche el agua después de bombearla del depósito.

NIVEL DEL AGUA

- Observe la figura A. El indicador del nivel de agua está situado en el lado del depósito. El nivel máx. El nivel máximo de llenado es 10. No lo llene nunca por encima de este límite.
AVISO: Su inobservancia anulará la garantía. El nivel de calibración estándar es 9.
- La resistencia depende de la cantidad de agua que haya en el depósito. Por ejemplo, el nivel de agua 3 ofrece una resistencia ligera. El nivel 9 significa entonces la mayor resistencia.



INSTRUCCIÓN DEL MEDIDOR DE EJERCICIOS (imagen 6)

La consola de visualización con medidores del Water Rower permite al usuario adaptar un entrenamiento personalizado mediante el seguimiento de su progreso. Durante un entrenamiento, la consola de visualización mostrará alternativamente y repetidamente el Tiempo, Tiempo/500M, SPM, Distancia, Brazadas, Brazadas Totales, Calorías Quemadas y Pulso.

BOTONES DE FUNCIÓN

ARRIBA ▲/ABAJO ▼	Pulse estos dos botones para desplazarse por las selecciones disponibles. Para ajustar el valor de la función hacia arriba y hacia abajo.
INTRODUCE	Para confirmar la selección. Durante el entrenamiento, pulse el botón para explorar cada función de la pantalla.
START/STOP	Para iniciar y detener el programa de entrenamiento seleccionado
RESET	Para devolver el medidor al menú principal. Mantenga pulsado para restablecer los valores.
RECUPERACIÓN	Para activar el programa de recuperación que evaluará automáticamente tu forma física inmediatamente después del entrenamiento.

FUNCIONES

TIEMPO	Ajuste el tiempo objetivo pulsando los botones ARRIBA y ABAJO (1 min~99 min). Salta cada minuto.
TIEMPO/500M	Tu tiempo medio en 500M se muestra automáticamente.
SPM	Se repite cada minuto.
DISTANCIA	Preajuste el valor objetivo pulsando los botones ARRIBA y ABAJO (0~99900 metros), incrementos de 100 metros.
STROKES	Establece el valor objetivo pulsando los botones ARRIBA y ABAJO (0~9990 golpes). Salta cada 100 metros.
TOTAL DE GOLPES	Acumula el total de golpes de 0 a 9999.
CALORÍAS	Ajuste las calorías objetivo pulsando los botones ARRIBA y ABAJO (10Cal~9990Cal). Salta cada 10 calorías.
PULSO	En Modo Manual Ajuste el valor objetivo pulsando el modo UP/DOWN de 30 a 240, incrementos de 1 BPM, el pulso se mostrará en la parte superior del ordenador al mismo tiempo.

*Opción pulso con receptor incorporado (que funcionará con cinturones pectorales adicionales)

Cuando alcance el valor objetivo, el ordenador emitirá un pitido hasta que cambie a otro modo o se quite el cinturón pectoral, también parpadeará el pulso la función de medición del pulso sólo se utiliza con el sistema de cinturón pectoral.

CALENDARIO	El medidor mostrará el año, el mes, y cuando el medidor está en modo de reposo
TEMPERATURA	El medidor mostrará la temperatura ambiente actual cuando el medidor esté en modo de reposo
RELOJ	El medidor mostrará el reloj actual cuando el medidor esté en modo de reposo

Encender el ordenador

- Instale 2 pilas AA (incluidas) y el medidor emitirá un pitido durante 2 segundos (figura 7). El medidor entra en el modo de reloj y calendario (figura 8).
- El reloj parpadeará. Pulse hacia arriba para ajustar la hora. Pulse ENTER para confirmar. Pulse hacia arriba para ajustar los minutos. Pulse ENTER para confirmar. Continúe ajustando el año (en la ventana de trazos); el mes (en la ventana de calorías); el día (en la ventana de pulso) pulsando UP y DOWN. Cada vez, pulse ENTER para confirmar. Después de confirmar, ALARM parpadeará. Para omitir la configuración de una alarma, pulse ENTER. Para configurar una ALARMA, pulse la TECLA ARRIBA para activar la ALARMA. Aparecerá una flecha junto a ALARM. Pulse ENTER. La ventana del reloj parpadeará. Pulse ARRIBA o ABAJO para ajustar la hora de la ALARMA. Pulse ENTER para confirmar. El medidor pasará a la pantalla SPORT (figura 9).
- Cuando entre en la pantalla DEPORTE, MANUAL y CARRERA parpadearán. Pulse ARRIBA o ABAJO para seleccionar MANUAL o RACE. Pulse ENTER para confirmar su selección.

➤ Hay 2 opciones en **modo MANUAL (figura 10):**

- El medidor puede ajustarse en cuenta atrás. Cuando seleccione MANUAL, el valor de TIEMPO comenzará a parpadear. Pulse ARRIBA para ajustar el valor del tiempo en cuenta atrás. Pulse ENTER para confirmarlo. Si no desea ajustar el valor del tiempo en cuenta atrás, pulse ENTER para pasar a la siguiente función. Puede ajustar los valores de DISTANCIA, STROKES, CALORIES o PULSE (Sólo puede ajustar el valor de una función para la cuenta atrás. Por ejemplo, si ha ajustado el valor objetivo para TIEMPO, no podrá ajustar DISTANCIA). Pulse el botón START para comenzar. El icono STOP desaparecerá. Cuando la función seleccionada llegue a cero o pulse el botón STOP, el medidor se detendrá y mostrará el valor medio.

- 2) El medidor cuenta el valor de su entrenamiento. Pulse START para comenzar.

➤ **RAZA (figura 11)**

- 1) Seleccione el modo RACE y L9 parpadeará. El TIME/500M mostrará 4:00. A continuación, pulse ARRIBA o ABAJO para seleccionar L1~L15. Pulse ENTER para confirmar. A continuación, puede ajustar la distancia de la carrera (500M~10000M) mientras parpadea el valor de DISTANCE. Pulse ENTER y la imagen de la carrera aparecerá en la pantalla.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00

- 2) Pulse el botón START para iniciar y STOP desaparecerá. USER y PC aparecerán en la matriz (Fig. 12). El medidor se detendrá cuando el usuario o el medidor alcancen la distancia de carrera establecida. A continuación, la matriz mostrará «PC WIN» o «USER WIN» (Fig. 13).
- 3) Cuando la carrera haya terminado, puedes pulsar START para volver a empezar una carrera. Pulsa RESET para salir de la pantalla CARRERA.

➤ **RECUPERACIÓN (si se utiliza cinturón pectoral)**

- 1) Este medidor funciona con un pulsómetro de pecho de 5,3 KHz. Después de hacer ejercicio durante un periodo de tiempo, siga llevando puesto el monitor de banda pectoral y pulse el botón RECOVERY. Todas las pantallas de funciones se detendrán excepto la de TIEMPO, que iniciará la cuenta atrás de 00:60 a 00:00.
- 2) La pantalla mostrará el estado de recuperación de tu ritmo cardíaco con las teclas F1, F2... a F6.
- 3) F1 es sobresaliente. F6 es deficiente. El usuario puede seguir haciendo ejercicio para mejorar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca (Pulse de nuevo el botón RECUPERACIÓN para volver a la pantalla principal).

➤ **ALARMA**

- 1) La alarma sólo funciona mientras el medidor está en modo de reposo. La alarma no sonará durante el ejercicio.
- 2) Mantenga pulsado RESET para ir a la pantalla del reloj y configurar la ALARMA.

➤ **MODO DORMIR**

- 1) El medidor entrará en modo de reposo tras unos 4 minutos de inactividad.



BATERÍA (imagen 14)

Este medidor utiliza 2 pilas AA, que están incluidas. Al cambiar las pilas se restablecerán todos los valores. Si hay algún problema con la pantalla, pruebe primero a cambiar las pilas. Cuando cambie las pilas, cambie las dos. No mezcle tipos de pilas. No mezcle pilas nuevas y usadas.



INSTRUCCIONES PARA EL CINTURÓN DEL PECHO (imagen 15)

El transmisor pectoral detectará tu frecuencia cardíaca y transferirá la información al ordenador (o a un aparato compatible, por ejemplo, un reloj de pulso), mediante una señal inalámbrica. El aparato receptor puede entonces mostrar su frecuencia cardíaca. El procedimiento de medición con este cinturón pectoral es muy preciso y resistente a las perturbaciones. La señal inalámbrica se transmite mediante una técnica de baja frecuencia. El cinturón pectoral está suficientemente protegido contra el sudor durante el ejercicio.

Características:

- frecuencia de transmisión 5,3 kHz
- compatible con relojes de pulso
- alcance de transmisión 130 cm
- 1 pz. Pila CR2032 - si se utiliza 1 hora al día la energía será suficiente para 10 meses de uso

Cómo llevar el cinturón pectoral

Puede ajustar el cinturón a una longitud cómoda. Sin embargo, los electrodos deben estar en contacto con su piel para medir correctamente su frecuencia cardíaca. Puede transcurrir hasta un minuto antes de que pueda verse una indicación correcta. Humedezca ligeramente los electrodos antes de ponerse el cinturón. Esto aumenta la sensibilidad de contacto y permite una mejor transmisión inalámbrica de la señal.

Consejo

La tapa del compartimento de las pilas debe mirar hacia el exterior.

Sustitución de la batería

Si la transmisión de la señal es insuficiente, es posible que tenga que cambiar la pila. Utilice un destornillador para abrir la tapa del compartimento de la pila. Sustituya la pila usada por una nueva (CR2032). Asegúrese de que la pila está colocada correctamente (con el polo "+" hacia arriba). Vuelva a colocar la tapa del compartimento de la pila y fíjela con los tornillos.

OBSERVACIONES

- Si su piel está demasiado seca, es posible que el cinturón pectoral no pueda medir correctamente su pulso. Humedezca ligeramente la piel y los electrodos e inténtelo de nuevo.
- Si el vello de su pecho es demasiado denso, es posible que el cinturón pectoral no pueda medir correctamente su pulso. Utilice el cinturón únicamente si el vello de su pecho no es demasiado denso.

ALMACENAMIENTO

1. Guárdelo en un lugar limpio y seco.
2. Si lo almacena durante un año o más, retire la batería.
3. Para desplazarla, utilice la tapa de extremo de rueda móvil (26) situada en la parte delantera del bastidor de base (1). Agarre el caballete trasero (4) para transportarla. No utilice nunca el asiento (31) para transportarla. El asiento podría deslizarse y su carro podría aplastarle los dedos.
4. Si la guarda durante más de un mes, vacíe el depósito de agua.
5. Dóblelo como se muestra en la imagen 5:
 - Retire la palanca de fijación (46) y la arandela (76) del bastidor principal (2).
 - Pliegue el rail (3) y bloquéelo en la posición plegada utilizando la palanca de fijación (46) y la arandela (76). Asegúrese de que el rail (3) esté bien fijado y no se caiga.

MANTENIMIENTO

Esta máquina sólo puede garantizar la seguridad del usuario si no presenta fallos ni desgaste. Realice un mantenimiento regular para garantizar su seguridad. Compruebe periódicamente si presenta daños o desgaste. No utilice nunca un producto dañado o desgastado.

- Siéntese en el asiento (31) y tire del manillar (8) para comprobar que el sistema de agua ofrece una resistencia adecuada y que el asiento se mueve con suavidad y estabilidad.
- Mantenga periódicamente el agua del depósito. Refréscuela periódicamente añadiendo una pastilla potabilizadora, como dicloro sódico (56% de cloro) cada 4-6 meses. ADVERTENCIA No utilice nunca cloro para piscinas (Trichlor 90% de cloro) o un blanqueador de cloro. Podría dañar este producto y anular la garantía.
- Limpie la pista de rodillos del carril (3) con un paño absorbente.
- Limpie el depósito periódicamente. Nunca utilice alcohol metílico, cloratos, lejía o limpiadores a base de amoníaco. Podría dañar este producto y anular la garantía.
- El usuario/propietario es responsable de su correcto mantenimiento.
- Las piezas dañadas o desgastadas deben sustituirse inmediatamente. Para repararlo, póngase en contacto con un servicio técnico.
- Para la reparación o el mantenimiento sólo deben utilizarse piezas de repuesto originales suministradas.
- Después de cada uso, límpialo con un paño absorbente.



GUÍA DE EJERCICIOS

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

1. Brazada de remo básica (figura 16)

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 (posición A). Empuja tu cuerpo hacia atrás al tiempo que enderezas la espalda y las piernas (posición B). Continúa este movimiento hasta que estés ligeramente inclinado hacia atrás. Saque los brazos hacia los lados durante esta fase (posición C). A continuación, vuelva a la segunda posición y repítalo como se muestra a continuación.

2. Tiempo de formación

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. Tómase un tiempo de recuperación entre los entrenamientos.

3. Alternancia estilo remo

- **SOLO BRAZO (figura 17):** Este ejercicio tonifica los músculos de los brazos, los hombros, la espalda y los abdominales. Siéntese en la máquina (posición A). Estire las piernas, inclínese hacia delante y agarre las empuñaduras. Controla el movimiento e inclínate gradualmente hacia atrás hasta pasar la posición superior derecha (posición B) y sigue tirando de las asas hacia el pecho (posición C). Vuelva a la posición inicial y repita.
- **REMO CON SOLAS PIERNAS (figura 18):** Este ejercicio ayuda a tonificar los músculos de las piernas y la espalda. Manteniendo la espalda recta y los brazos estirados, flexiona las piernas hasta agarrar las asas de remo en la posición inicial (posición A). Utiliza las piernas para empujar el cuerpo hacia atrás (posición B) mientras mantienes los brazos y la espalda rectos (posición C).

4. Instrucciones para el ejercicio

El uso de este aparato le proporciona varios beneficios, como una mejor forma física, músculos tonificados y, en combinación con una dieta controlada, pérdida de peso.

1) FASE DE CALENTAMIENTO

Esta fase debería ayudar a mejorar la circulación sanguínea y hacer que los músculos funcionen correctamente, reduciendo al mismo tiempo el riesgo de calambres o lesiones. Es aconsejable realizar algunos ejercicios de estiramiento. Cada ejercicio de estiramiento debe durar unos 30 segundos. No te estires en exceso ni des tirones a los músculos. Si sientes dolor, para inmediatamente.

2) FASE DE EJERCICIO

Es una fase en la que debes esforzarte. Después de un entrenamiento regular, los músculos de las piernas deberían volverse más flexibles. Mantenga un ritmo constante durante todo el ejercicio. La intensidad del entrenamiento debe ser suficiente para elevar el ritmo cardíaco hasta la zona objetivo, como se muestra a continuación.

NOTA: Esta fase debe durar al menos 12 minutos. Por lo tanto, la mayoría de la gente empieza con unos 15-20 minutos.

3) FASE DE ENFRIAMIENTO

En esta fase, tu sistema cardiovascular y tus músculos deben calmarse. Repite los ejercicios de calentamiento, reduce el ritmo y continúa durante unos 5 minutos. Repite los ejercicios de estiramiento, pero sin estirar demasiado ni sacudir los músculos. A medida que te pongas en forma, podrás ejercitarte durante más tiempo y con más intensidad. Es aconsejable entrenar al menos tres veces por semana y, si es posible, espaciar los entrenamientos uniformemente a lo largo de la semana.

KASUTUSJUHEND**Ohutusabinõud**

1. Lugege seda kasutusjuhendit enne esimest kasutamist hoolikalt läbi ja säilitage see edaspidiseks kasutamiseks.
2. Järgige kõiki hoiatusi ja ettevaatusabinõusid, sealhulgas montaažietappe. Kasutage seda ainult ettenähtud otstarbel.
3. Teie ohutuse tagamiseks monteeringu ja kasutage seda ainult vastavalt käesolevale kasutusjuhendile. Teavitage kõiki teisi kasutajaid ohutust kasutamiseks.
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. Ärge kasutage seda välitingimustes.
10. 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.
11. Kui tekivad teravad servad, lõpetage kasutamine.
12. Kui te kuulete sellest seadmest ebatavalisi helisid, lõpetage selle kasutamine.
13. Ükski reguleeritav osa ei tohi väljaulatuvalt takistada kasutaja liikumist. Seda võib korraga kasutada ainult üks inimene.
14. Pidurdamine ei sõltu kiirusest.
15. See ei ole ette nähtud terapeutiliseks otstarbeks.
16. Olge selle tõstmisel või transportimisel tähelepanelik, et vältida seljavigastusi. Kasutage ainult õigeid tõstmistehnikaid või paluge abi mõnelt teiselt inimeselt.
17. Ärge tehke selle toote ebakorrektseid muudatusi. Vajaduse korral võtke ühendust volitatud teenindusega.
18. Soovitatav temperatuur kasutamise ajal: 15-25 °C.
19. **Maksimaalne kasutajakaal: 150 kg**
20. **Seade on klassifitseeritud klassi S vastavalt standardile EN ISO 20957-1 ja on ette nähtud poolkaubanduslikuks kasutamiseks.**

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):**

Ei.	Kirjeldus	Kogus.	Ei.	Kirjeldus	Kogus.
1	Alusraam	1	39	Ühesuunalise laagri telg	1
2	Põhiraam	1	40	Spiraalvedru	1
3	Liugraudtee	1	41	Pulley	1
4	Tagumine tugi	1	42	Tühikäigurull	1
5	Istme tugi	1	43	Rihmarihma rihmaratas	1
6	Konsooli tugi	1	44	Laager	3
7	Tugiplaat	1	45	Väike pingutusrull	1
8	Käepideme	1	46	Kinnitushoob	1
9	Raudteeühendus	1	47	Vedruvõlli telg	1
10	Impeller	1	48	Laagri plaat	1
11	Tühikäiguvõlli	1	49	E-rõngas	1
12	Raudtee toetus	1	50	Vasakpoolne kate	1
13	Stopper	4	51	Õige kate	1
14	Rihmarihma puks	3	52	Konsool	1
15	Teljepitsat	1	53	Anduri hoidja	1
16	Laager	2	54	Anduri juhe	2
17	Ülemine paak	1	55	Grommet	1
18	Alumine paak	1	56	Magnet	1
19	Kummist rõngastihend	1	57	Isekeermestav kruvi	6
20	Alumine padjand	4	58	Laager	4
21	Roostevaba allasõrestik	24	59	Rullivõlli	4
22	Polt (M5x8)	4	60	Kandepolt (M10*85)	2
23	Impelleri võlli tihend	1	61	Seadekruvi (M5*8)	1
24	Täitepistik	1	62	Polt (8*30)	4

25	Reguleeritav otsakork	2	63	Polt (M10*95)	3
26	Ratta otsakork	2	64	Polt (M8*135)	1
27	Ümmargune otsakork	2	65	Polt (M6*35)	2
28	Tünnimutter (M10)	1	66	Ühesuunaline laager	1
29	Ristkülikukujuline pistik	2	67	Polt (M8*65)	1
30	Ovaalne pistik	2	68	Kummirõngas	1
31	Istekoht	1	69	Polt (M8*15)	4
32	Pedaalide tugi	2	70	Polt (M6*50)	1
33	Pedaali rihm	2	71	Polt (M6*20)	4
34	Rull	4	72	Polt (M6*15)	10
35	Vedru hoidiku ühendusplaat	1	73	Polt (M5*12)	8
36	Eesmine otsakate	1	74	Roostevaba kruvi (M3*24)	12
37	Platiinhülss	2	75	Kruvi (M4*16)	30
38	Kevadine hoidja	1	76	Aluskate (ø 10)	1
77	Kaarepesu (ø 10)	4	95	Rihm	1
78	Seibike (ø 8)	9	96	Isekeermestav kruvi	4
79	Aluskate (ø 6)	7	97	Tagumine otsakate	1
80	Kinnitusrõngas (ø 10)	2	98	Polt (M5*10)	2
81	Kinnitusrõngas (ø 8)	2	99	Vasakpoolne esikaane	1
82	Tammutter (M10)	2	100	Parem esiosa	1
83	Tammutter (M8)	2	101	Kruvi (M5*12)	4
84	Nylock-mutter (M10)	3	102	Inglise mutrivõti (5 mm)	1
85	Nylock-mutter (M8)	5	103	Inglise mutrivõti (6 mm)	1
86	Kinnitusmutter (M6)	2	104	Kombineeritud mutrivõti	1
87	Roostevaba nailonmutter (M3)	12	105	Sifoonpump	1
88	Polt (M5*35)	1	106	Funnel	1
89	C Clip	1	107	Rindkere blet	1
90	Plaat	1	108	Laagri plaat	1
91	Pedaali kork	2	109	Heliisolatsiooniplaat - väike	1
92	Polt (M4*12)	2	110	Esikaane otsakate	1
93	Kinnitusmutter (M5)	8	111	Vedru hoidiku plaat	1
94	Suurpea poldi (M6*15)	1	112	Helisolatsiooniplaat - suur	1



KOOSTAMISJUHEND

- Samm 1: Lükake iste (31) rõõpasse (3). Sisestage tagumine otsakork (97) rõõpasse (3) ja kinnitage kahe kruviga (98).
- 2. samm: Kinnitage kaks stopperit (13) kahe poldi (71) ja seibidega ø6 (79) rõõpale (3).
- Samm 3: Kinnitage tagumine statiiv (4) nelja poldi M8*15 (69) ja seibidega ø8 (78) rõõpale (joonis 2).
- Samm 4: Kinnitage rõõbas (3) põhiraami (2) külge ühe poldi M6*15 (71) ja ühe torumutri M10 (28) abil. Lukustage rõõbas (3) kokkupandud asendis, kasutades kinnitushooba (46) ja ühte seibist ø10 (76).
MÄRKUS: Pärast kinnitushoova (46) pingutamist võib alusraami (1) tagumine stabilisaator veidi pörandast lahti tõusta. See on normaalne seisund. See toetub pörandale pärast seda, kui kasutaja istub peale.
- Samm 5: Asetage patareid mõõtmisseadmesse (52). Kinnitage arvesti post (6) põhiraami (2) külge ühe poldi M8*130 (64), ühe seibiku ø8 (78), ühe kinnitusseibiku ø8 (81) ja kuusepähkli M8 (83) abil.
- Samm 6: Kinnitage tihend (55) mõlema anduri juhtme (54) külge. Seejärel suruge tihend (55) vasakusse kaanesse (50). Ühendage anduri juhe (54) mooturi ühendusjuhtmega (52). Lükake üleliigsed juhtmed tagasi vasakusse kaanesse (50) (joonis 3).

KUIDAS TANKI TÄITMINE JA TÜÜHJENDAMINE (pilt 4)

1. Eemaldage täitekork (24) ülemisest paagist (17).
2. Täitmiseks veega vaadake joonist A. Sisestage trummel (108) paaki. Kasutage paagi täitmiseks veeklaasi või sifoonpumpa (107) ja ämbrit. Kasutage paagi küljel olevat veetasememõõturit, et mõõta paagis soovitud veetaset (mahtu).
3. Paagi tüühendamiseks vaadake pilti B. Asetage ämber sõudja kõrvale. Kasutage sifoonpumpa (107), et pumbata vesi paagist ämbrisse.
4. Pärast seda sisestage täitekork (24) ülemisse paaki (17). Pärast täitmist pühkige raamilt üleliigne vesi välja.

MÄRKUS:

- Täitke paak ainult olmevee ja ärge kasutage kaevuvett. Kui olmevesi ei ole kättesaadav, kasutage destilleeritud vett ja lisage veepuhastustablett. Ärge kunagi kasutage basseinkloori ega kloorivalgendajat. Lisateavet leiate hoolduse osast.

- Mahutist pärit vesi ei sobi inimeste ega loomade tarbimiseks. Heitke vesi pärast paagist välja pumpamist ära.

VEE TASE

1. Vaadake joonist A. Veetasememõõtja asub paagi küljel. Maks. täitetas on 10. Ärge kunagi täitke seda üle selle piiri.
MÄRKUS: Selle eiramine peaks tühistama garantii. Standardne kalibreerimistas on 9.
2. Vastupidavus sõltub veekogusest mahutis. Näiteks veetase 3 pakub kerget vastupanu. Tase 9 tähendab siis kõrgeimat vastupanu.



HARJUTUSMÕÕTMISE INSTUKTIOON (joonis 6)

Water Rower'i mõõdistatud näidikukonsool võimaldab kasutajal isikupärastatud treeningut kohandada, jälgides oma edusamme. Treeningu ajal näitab näidikukonsool vaheldumisi ja korduvalt aega, aega/500M, SPM, distantsti, löökide arvu, löökide koguarvu, põletatud kaloreid ja pulssi.

FUNKTSIOONINUPUD

UP ▲/DOWN ▲	Vajutage neid kahte nuppu olemasolevate valikute sirvimiseks. Funktsiooni väärtuse reguleerimiseks üles- ja allapoole.
SISESTA	Valiku kinnitamiseks. Koolituse ajal vajutage nuppu, et skaneerida iga ekraanifunktsiooni.
START/STOP	Valitud treeningprogrammi käivitamine ja peatamine
RESET	Mõõtu tagasipööramiseks tagasi põhimenüüsse. Väärtuste lähtestamiseks vajutage ja hoidke all.
REKLAAMI	Aktiveerida taastumisprogramm, mis hindab automaatselt teie sobivust kohe pärast treeningut.

FUNKTSIOONID

AEG	Seadistage soovitud aeg, vajutades nuppe UP ja DOWN (1 min ~ 99 min). Hüpake iga minuti järel.
TIME/500M	Teie keskmine 500M aeg kuvatakse automaatselt.
SPM	Kordub iga minut.
DISTANCE	Eelseadistatud sihtväärtus, vajutades nuppe UP ja DOWN (0~99900 meetrit), 100 meetri sammud.
STROKES	Seadistage sihtväärtus, vajutades nuppe UP ja DOWN (0~9990 lööki). Hüpe iga 100 meetri järel.
KOKKU TÖÖÖD KOKKU	Kogub kokku löökide arvu 0 kuni 9999.
KALORID	Seadistage sihtkalorid, vajutades nuppe UP ja DOWN (10Cal ~ 9990Cal). Hüpake iga 10 kalori järel.
PULSS*	Manuaalses režiimis seadke sihtväärtus, vajutades UP/DOWN režiimi 30 kuni 240, 1 BPM sammud, impulss kuvatakse samal ajal arvuti peal.

*Võimalus impulss koos sisseehitatud vastuvõtjaga (mis töötab koos täiendavate rinnavöödega)

Kui saavutate sihtväärtuse, annab arvuti piiksu, kuni muudate teise režiimi või võtate rinnavöö maha, samuti vilgub pulss, et pulsi mõõtmise funktsiooni kasutab ainult rinnarihma süsteem.

KALENDER	Mõõtja kuvab aasta, kuu ja kui mõõtja on puhkeolekus
TEMPERATUUR	Kui mõõtja on puhkeolekus, näitab mõõtja praegust ruumitemperatuuri.
KELL	Mõõtja näitab praegust kella, kui mõõtja on puhkeolekus.

Arvuti sisselülitamine

1. Paigaldage 2 tk AA-patareid (kaasas) ja mõõtja piiksub 2 sekundit (joonis 7). Seejärel lülitub arvuti kella ja kalendri režiimi (joonis 8).
2. Kell vilgub. Tunni seadmiseks vajutage üles. Kinnitamiseks vajutage ENTER. Minutite seadmiseks vajutage üles. Kinnitamiseks vajutage ENTER. Jätkake aasta (lööki aken); kuu (kalorite aken); päev (impulsside aken) seadistamist, vajutades UP ja DOWN. Kinnitamiseks vajutage iga kord ENTER. Pärast kinnitamist vilgub ALARM. Alarmi seadistamise vahelejätmiseks vajutage ENTER. ALARMi seadistamiseks vajutage ALARMi sisselülitamiseks UP KEY. ALARMi kõrval ilmub nool. Vajutage ENTER. Kella aken hakkab vilkuma. ALARMi aja seadmiseks vajutage UP või DOWN. Kinnitamiseks vajutage ENTER. Mõõtur läheb ekraanile SPORT (joonis 9).
3. Kui sisenete ekraanile SPORT, vilguvad MANUAL ja RACE. Vajutage UP või DOWN, et valida MANUAL või RACE. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.

➤ Käsitsi-režiimis on 2 võimalust (joonis 10):

- 1) Arvestit saab seadistada tagasiarvestuseks. Kui valite MANUAALNE, hakkab TIME väärtus vilkuma. Vajutage UP, et seada aja väärtus tagasiarvestuseks. Kinnitamiseks vajutage ENTER. Kui te ei soovi aja väärtust tagasiarvestuseks seada, vajutage ENTER, et minna järgmise funktsiooni juurde. Saate määrata väärtusi DISTANCE, STROKES, CALORIES või PULSE (Saate määrata ainult ühe funktsiooni väärtuse tagasiarvestuseks. Näiteks, kui olete seadnud sihtväärtuse AEG, siis ei saa DISTANTSI väärtust seada). Alustamiseks vajutage nuppu START. Ikoon STOP kaob. Kui valitud funktsioon loeb tagasi nullini või kui vajutate nuppu STOP, peatub arvuti ja kuvab keskmise väärtuse.
- 2) Mõõtur loeb teie treeningu väärtust. Alustamiseks vajutage START.

➤ RACE (joonis 11)

- 1) Valige RACE-režiim ja L9 hakkab vilkuma. TIME/500M näitab 4:00. Seejärel vajutage UP või DOWN, et valida L1~L15. Kinnitamiseks vajutage ENTER. Seejärel saate määrata võistlusdistantsti (500M~10000M), samal ajal kui

DISTANCE väärtus vilgub. Vajutage ENTER ja ekraanile ilmub võistluse pilt.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00

- 2) Alustamiseks vajutage nuppu START, STOP kaob. Matriitsile kuvatakse USER ja PC (joonis 12). Mõõtur peatub, kui kasutaja või mõõtur on jõudnud seatud võistlusdistsantsini. Seejärel kuvatakse matriitsile „PC WIN“ või „USER WIN“ (joonis 13).
 - 3) Kui võistlus on lõppenud, võite uuesti võistluse alustamiseks vajutada START. RACE ekraanilt lahkumiseks vajutage RESET.
- **REKLAAM** (kui kasutatakse rinnavööd)
- 1) See mõõtur töötab 5,3 KHz rinnarihma pulsikellaga. Pärast mõnda aega kestnud treeningut hoidke rinnarihma monitor seljas ja vajutage RECOVERY nuppu. Kõik funktsiooninäidud peatuvad, välja arvatud TIME, mis hakkab tagasi lugema alates 00:60-st kuni 00:00-ni.
 - 2) Ekraanil kuvatakse teie südame löögisageduse taastamise olekuga F1, F2... kuni F6.
 - 3) F1 on silmapaistev. F6 on kehv. Kasutaja võib jätkata treenimist, et parandada südame löögisageduse taastumise seisundit (Vajutage uuesti RECOVERY nuppu, et naasta põhinäidikule).
- **ALARM**
- 1) Häire töötab ainult siis, kui mõõtja on puhkeolekus. Häire ei kõla treeningu ajal.
 - 2) Vajutage ja hoidke all RESET, et minna kellaekraanile, et seadistada ALARM.
- **UINUMISREŽIIM**
- 1) Mõõtur läheb puhkeolekusse pärast umbes 4-minutilist tegevusetust.



AKU (pilt 14)

See mõõtur kasutab 2 AA patareid, mis on kaasas. Patareide vahetamine nullib kõik väärtused. Kui ekraaniga on probleeme, proovige esmalt patareid vahetada. Patareide vahetamisel vahetage mõlemad patareid. Ärge segage patareide tüüpe. Ärge segage uusi ja vanu patareid.



Rinnavöö juhised (pilt 15)

Saatja rinnavöö tuvastab teie südame löögisageduse ja edastab teave arvutile (või ühilduvale seadmele, nt pulsikellale) traadita signaali abil. Vastuvõttev seade saab seejärel kuvada teie südame löögisageduse sagedust. Selle rinnavööga toimuv mõõtmisprotseduur on väga täpne ja häireteta. Juhtmevaba signaal edastatakse madalsagedusliku tehnika abil. Rinnavöö on piisavalt kaitstud teie higistamise eest treeningu ajal.

Omadused:

- edastussagedus 5,3 kHz
- ühildub pulsikelladega
- ülekandeulatus 130 cm
- 1 tk. CR2032 patarei - kui seda kasutatakse 1 tund päevas, piisab energiast 10 kuuks.

Kuidas kanda rinnavööd

Vööd saab reguleerida mugava pikkusega. Siiski peavad elektroodid olema kontaktis teie nahaga, et teie südame löögisagedust saaks õigesti mõõta. See võib kesta kuni ühe minuti, enne kui õiget näitu saab näha. Enne vöö kandmist niisutage elektroode veidi. See suurendab kontakttundlikkust ja võimaldab paremat traadita signaali edastamist.

Vihje

Patareipesa kaas peab olema suunatud väljapoole.

Aku vahetus

Kui signaali edastamine on ebapiisav, peate võib-olla aku välja vahetama. Kasutage patareipesa kaane avamiseks kruvikeerajat. Asendage vana patarei sobiva uue patareiga (CR2032). Veenduge, et patarei on sisestatud õigesti ("+" pool ülespoole). Pange patareipesa kaas tagasi ja kinnitage see kruvidega.

MÄRKUSED

- Kui teie nahk on liiga kuiv, ei pruugi rinnavöö teie pulsisagedust õigesti mõõta. Niisutage oma nahka ja elektroode veidi ja proovige uuesti.
- Kui teie rinnakarvad on liiga tihedad, ei pruugi rinnavöö teie pulsisagedust õigesti mõõta. Palun kasutage vööd ainult siis, kui teie rinnakarvad ei ole liiga tihedad.

LAOSTAMINE

1. Säilitage seda puhtas ja kuivas kohas.
2. Kui hoiustate seda ühe aasta ja kauem, eemaldage aku.
3. Selle liigutamiseks kasutage alusraami (1) esiosas asuvat liikuvat ratta otsakorki (26). Transportimiseks haarake tagumine tugi (4) kinni. Ärge kunagi kasutage selle transportimiseks istikut (31). Iste võib libiseda ja selle vedu võib teie sõrmi purustada.

4. Kui hoiustate seda kauem kui üks kuu, tühjendage veepaak.
5. Murra see kokku, nagu on näidatud pildil 5:
 - Eemaldage kinnitushoob (46) ja seib (76) põhiraamilt (2).
 - Murdke rõõbas (3) kokku ja lukustage see kokkuklapitud asendis, kasutades selleks kinnitusvahendit (46) ja seibistikku (76). Veenduge, et rõõbas (3) oleks korralikult kinnitatud ja ei kukuks alla.

HOOLDUS

See masin võib tagada kasutaja ohutuse ainult siis, kui see ei ole vigane ega kulunud. Hooldage seda regulaarselt, et tagada teie ohutus.

Kontrollige seda regulaarselt kahjustuste ja kulumise suhtes. Ärge kunagi kasutage kahjustatud või kulunud toodet.

- Istuge istmele (31) ja tõmmake juhtrauda (8), et veenduda, et veesüsteem pakub piisavat vastupanu ja et iste liigub sujuvalt ja stabiilselt.
- Hooldage perioodiliselt vett mahutis. Värskendage seda perioodiliselt, lisades iga 4-6 kuu tagant veepuhastustabletti, näiteks naatriumdikloori (56% kloor). HOIATUS! Ärge kunagi kasutage basseinkloori (Trichlor 90% kloor) või kloorivalgendajat. See võib seda toodet kahjustada ja tühistada garantii.
- Puhastage rõõpmelrada (3) imava lapiga.
- Puhastage paaki perioodiliselt. Ärge kunagi kasutage metüülalkoholi, kloroide, pleegitusainet või ammoniaagipõhiseid puhastusvahendeid. See võib seda toodet kahjustada ja tühistada garantii.
- Kasutaja/omanik vastutab nõuetekohase hoolduse eest.
- Kahjustatud või kulunud osad tuleb viivitamatult välja vahetada. Remondiks pöörduge teenindusse.
- Remondiks või hoolduseks tohib kasutada ainult kaasasolevaid ja originaalvaruosi.
- Pärast iga kasutamist pühkige see imava lapiga.



HARJUTUSJUHEND

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

1. Põhiline sõudmisviis (joonis 16)

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

2. Kooolitusaeg

Sõudmine on pingeline treeningstiil. Seetõttu 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

- **AINULT ARMI ROWING (joonis 17):** See treening peaks toniseerima käte-, õla-, selja- ja kõhulihaseid. Istuge masinale (asend A). Sirutage jalad sirgeks, kummarduge ettepoole ja haarake käepidemetest. Kontrollige oma liikumist ja nõjatuge järk-järgult tagasi veidi ülevalt alla (asend B) ning jätkake käepideme tõmbamist rinna suunas (asend C). Pöörduge tagasi lähteasendisse ja korrake.
- **AINULT JALGADE RIDA (joonis 18):** See treening aitab toniseerida teie jalg- ja seljelihaseid. Hoidke selg sirge ja käed sirutatud, painutage jalgu, kuni haarate algasendis (asend A) sõudekäepidemetest kinni. Kasutage oma jalgu, et suruda keha tagasi (asend B), hoides samal ajal käed ja selja sirgelt (asend C).

4. Harjutusjuhised

Selle seadme kasutamine annab teile mitmeid eeliseid, nagu parem füüsiline vorm, toonuses lihased ja koos kontrollitud toitumisega ka kaalulangus.

- 1) **SOOJENDUSFAASI**
See faas peaks aitama parandada vereringet ja panna lihased korralikult tööle, vähendades samal ajal krampide või vigastuste ohtu. Soovitatav on teha mõned venitusharjutused. Iga venitusharjutus peaks kestma umbes 30 sekundit. Ärge venitage liiga palju ja ärge pingutage oma lihaseid. Kui tunnete valu, lõpetage kohe.
- 2) **HARJUTUSFAASI**
See on faas, mille jooksul peaksite pingutama. Pärast regulaarset treeningut peaksid teie jalalihased muutuma paindlikumaks. Hoidke kogu treeningu ajal ühtlast tempot. Treeningu intensiivsus peaks olema piisav, et tõsta südame löögisagedus sihtsooni, nagu allpool näidatud.
MÄRKUS: See etapp peaks kestma vähemalt 12 minutit. Seega alustavad enamik inimesi umbes 15-20 minutiga.
- 3) **JAHTUMISFAAS**
Selles etapis peaksid teie südame-veresoonkonna süsteem ja lihased rahunema. Korrake soojendusharjutusi, vähendage tempot ja jätkake umbes 5 minutit. Korrake venitusharjutusi, kuid ärge venitage või tõmmake lihaseid üle. Kui te muutute tublimaks, võite teha pikemaid ja raskemaid harjutusi. Soovitatav on treenida vähemalt kolm korda nädalas ja võimalusel paigutada treeningud ühtlaselt nädala peale.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Précautions de sécurité

1. Lisez attentivement ce manuel avant la première utilisation et conservez-le pour toute 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. Assemblez et utilisez l'appareil uniquement 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 corporels. Si vous ressentez des problèmes (douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, vertiges ou nausées), arrêtez immédiatement, car un exercice inapproprié 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. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
10. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'appareil n'est pas endommagé ou usé. Vérifiez régulièrement tous les boulons et écrous. Ils doivent être bien serrés et resserrés si nécessaire. N'utilisez jamais un appareil endommagé ou usé pour assurer votre sécurité.
11. Si des bords tranchants apparaissent, cessez d'utiliser l'appareil.
12. Si vous entendez des bruits inhabituels provenant de cet appareil, arrêtez de l'utiliser.
13. Aucune pièce réglable ne doit dépasser et gêner les mouvements de l'utilisateur. Une seule personne peut l'utiliser à la fois.
14. Le freinage est indépendant de la vitesse.
15. Il n'est pas destiné à des fins thérapeutiques.
16. Faites attention lorsque vous le soulevez ou le transportez afin d'éviter les blessures au dos. Utilisez uniquement des techniques de levage appropriées ou demandez de l'aide à une autre personne.
17. Ne modifiez pas ce produit de manière inappropriée. Si nécessaire, contactez le service agréé.
18. Température recommandée pendant l'utilisation: 15-25 °C.
19. **Poids maximal de l'utilisateur: 150 kgs**
20. **L'équipement est classé dans la catégorie S conformément à la norme EN ISO 20957-1 et est destiné à un usage semi-commercial.**

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 (image 1) :

Non.	Description	Qté.	Non.	Description	Qté.
1	Cadre de base	1	39	Axe du palier unidirectionnel	1
2	Cadre principal	1	40	Ressort hélicoïdal à spirale	1
3	Rail coulissant	1	41	Poulie	1
4	Support arrière	1	42	Rouleau libre	1
5	Support de siège	1	43	Poulie de courroie	1
6	Support de la console	1	44	Palier	3
7	Plaque de support	1	45	Petite poulie élastique	1
8	Guidon	1	46	Levier de fixation	1
9	Connecteur de rail	1	47	Axe de la poulie à ressort	1
10	Roue	1	48	Plaque de roulement	1
11	Arbre de ralenti	1	49	Anneau en E	1
12	Support ferroviaire	1	50	Couvercle gauche	1
13	Bouchon	4	51	Couvercle droit	1
14	Douille de poulie de courroie	3	52	Console	1
15	Joint d'axe	1	53	Porte-capteur	1
16	Palier	2	54	Fil du capteur	2
17	Réservoir supérieur	1	55	Oillet	1
18	Réservoir inférieur	1	56	Aimant	1
19	Joint d'étanchéité en caoutchouc	1	57	Vis autotaraudeuse	6
20	Coussinet inférieur	4	58	Palier	4
21	Rondelle en acier inoxydable	24	59	Arbre à rouleaux	4
22	Boulon (M5x8)	4	60	Boulon de carrosserie (M10*85)	2

23	Joint d'arbre de roue	1	61	Vis de réglage (M5*8)	1
24	Bouchon de remplissage	1	62	Boulon (8*30)	4
25	Capuchon d'extrémité réglable	2	63	Boulon (M10*95)	3
26	Embout de roue	2	64	Boulon (M8*135)	1
27	Capuchon d'extrémité rond	2	65	Boulon (M6*35)	2
28	Écrou de canon (M10)	1	66	Palier à sens unique	1
29	Bouchon rectangulaire	2	67	Boulon (M8*65)	1
30	Bouchon ovale	2	68	Anneau en caoutchouc	1
31	Siège	1	69	Boulon (M8*15)	4
32	Support de pédale	2	70	Boulon (M6*50)	1
33	Sangle de pédale	2	71	Boulon (M6*20)	4
34	Rouleau	4	72	Boulon (M6*15)	10
35	Plaque de connexion du porte-ressort	1	73	Boulon (M5*12)	8
36	Capuchon d'extrémité avant	1	74	Vis en acier inoxydable (M3*24)	12
37	Douille plastique	2	75	Vis (M4*16)	30
38	Porte-ressort	1	76	Rondelle (ø 10)	1
77	Rondelle arc (ø 10)	4	95	Courroie	1
78	Rondelle (ø 8)	9	96	Vis autotaraudeuse	4
79	Rondelle (ø 6)	7	97	Capuchon d'extrémité arrière	1
80	Rondelle d'arrêt (ø 10)	2	98	Boulon (M5*10)	2
81	Rondelle d'arrêt (ø 8)	2	99	Couvercle avant gauche	1
82	Ecrou borgne (M10)	2	100	Couvercle avant droit	1
83	Ecrou borgne (M8)	2	101	Vis (M5*12)	4
84	Écrou Nylock (M10)	3	102	Clé Allen (5mm)	1
85	Écrou Nylock (M8)	5	103	Clé Allen (6mm)	1
86	Écrou Nylock (M6)	2	104	Clé combinée	1
87	Ecrou nylock en acier inoxydable (M3)	12	105	Pompe à siphon	1
88	Boulon (M5*35)	1	106	Entonnoir	1
89	C Clip	1	107	Billet de poitrine	1
90	Assiette	1	108	Plaque de roulement	1
91	Capuchon de pédale	2	109	Plaque d'insonorisation - petite	1
92	Boulon (M4*12)	2	110	Capuchon de la couverture	1
93	Écrou Nylock (M5)	8	111	Plaque du porte-ressort	1
94	Boulon à grosse tête (M6*15)	1	112	Plaque d'insonorisation - grande	1



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

- Étape 1: Glissez le siège (31) dans le rail (3). Insérer l'embout arrière (97) dans le rail (3) et le fixer avec deux vis (98).
- Étape 2: Fixez les deux bouchons (13) sur le rail (3) à l'aide de deux boulons (71) et de rondelles ø6 (79).
- Étape 3: Fixez la béquille arrière (4) au rail (3) à l'aide de quatre boulons M8*15 (69) et de rondelles ø8 (78) (photo 2).
- Étape 4: Fixez le rail (3) au cadre principal (2) à l'aide d'un boulon M6*15 (71) et d'un écrou cylindrique M10 (28). Bloquer le rail (3) en position dépliée à l'aide d'un levier de fixation (46) et d'une rondelle ø10 (76).
REMARQUE : Après avoir serré le levier de fixation (46), le stabilisateur arrière du cadre de base (1) peut se soulever légèrement du sol. C'est un état normal. Il s'appuiera sur le sol une fois que l'utilisateur se sera assis dessus.
- Étape 5: Insérez les piles dans le compteur (52). Fixez le support du lecteur (6) au cadre principal (2) à l'aide d'un boulon M8*130 (64), d'une rondelle ø8 (78), d'une rondelle frein ø8 (81) et d'un écrou borgne M8 (83).
- Étape 6: Clipsez l'œillet (55) sur les deux fils du capteur (54). Enfoncez ensuite l'œillet (55) dans le couvercle gauche (50). Connectez le fil du capteur (54) au fil de connexion du compteur (52). Repoussez les fils excédentaires dans le couvercle gauche (50) (image 3).

COMMENT REMPLIR ET VIDER LE RÉSERVOIR (image 4)

1. Retirer le bouchon de remplissage (24) du réservoir supérieur (17).
2. Reportez-vous à l'illustration A pour le remplir d'eau. Insérez l'entonnoir (108) dans le réservoir. Utilisez un gobelet d'eau ou la pompe à siphon (107) et un seau pour remplir le réservoir. Utilisez un indicateur de niveau d'eau sur le côté du réservoir pour mesurer le niveau d'eau souhaité (volume) dans le réservoir.
3. Reportez-vous à l'image B pour vider le réservoir. Placez un seau à côté du rameur. Utilisez la pompe à siphon (107) pour pomper l'eau du réservoir dans le seau.
4. Une fois le remplissage terminé, insérer le bouchon de remplissage (24) dans le réservoir supérieur (17). Essuyer l'excès d'eau sur le

cadre après le remplissage.

NOTE:

- Ne remplissez le réservoir qu'avec de l'eau municipale et n'utilisez pas d'eau provenant d'un puits. Si l'eau municipale n'est pas disponible, utilisez de l'eau distillée et ajoutez une pastille de purification de l'eau. N'utilisez jamais de chlore de piscine ou d'eau de javel. Plus d'informations dans la section entretien.
- L'eau du réservoir ne convient pas à la consommation humaine ou animale. Jetez l'eau après l'avoir pompée du réservoir.

NIVEAU D'EAU

1. Regardez la figure A. L'indicateur de niveau d'eau est situé sur le côté du réservoir. Le niveau de remplissage max. Le niveau de remplissage maximum est de 10. Ne jamais dépasser cette limite.
AVIS: Le non-respect de cette consigne annule la garantie. Le niveau d'étalonnage standard est de 9.
2. La résistance dépend de la quantité d'eau dans le réservoir. Par exemple, le niveau d'eau 3 offre une faible résistance. Le niveau 9 correspond à la résistance la plus élevée.



INSTRUCTION DU COMPTEUR D'EXERCICE (image 6)

La console d'affichage mesurée du rameur d'eau permet à l'utilisateur de personnaliser son entraînement en suivant ses progrès. Au cours d'une séance d'entraînement, la console d'affichage affiche alternativement et de manière répétée le temps, le temps/500M, le SPM, la distance, les coups, le nombre total de coups, les calories brûlées et le pouls.

BOUTONS DE FONCTION

UP ▲/DOWN ▼	Appuyez sur ces deux boutons pour faire défiler les sélections disponibles. Pour ajuster la valeur de la fonction vers le haut ou vers le bas.
ENTRÉE	Pour confirmer votre sélection. Pendant l'entraînement, appuyez sur le bouton pour balayer chaque fonction d'affichage.
START/STOP	Pour démarrer et arrêter le programme d'entraînement sélectionné
RESET	Pour ramener le lecteur au menu principal. Appuyez sur la touche et maintenez-la enfoncée pour réinitialiser les valeurs.
RÉCUPÉRATION	Pour activer le programme de récupération, tah évaluera automatiquement votre condition physique immédiatement après votre séance d'entraînement.

FONCTIONS

TEMPS	Régler l'heure cible en appuyant sur les boutons UP et DOWN (1 min~99 min) par incréments de 1 minute.
TEMPS/500M	Votre temps moyen sur 500 m s'affiche automatiquement.
SPM	Frappes par minute.
DISTANCE	Présélection de la valeur cible en appuyant sur les boutons UP et DOWN (0~99900 mètres), par incréments de 100 mètres.
STROKES	Régler la valeur cible en appuyant sur les boutons UP et DOWN (0~9990 coups). Incréments de 10 coups.
TOTAL STROKES	Accumulation du nombre total de coups de 0 à 9999.
CALORIES	Réglez les calories cibles en appuyant sur les boutons UP et DOWN (10Cal~9990Cal), par incréments de 10 al.
PULSE*	En mode manuel Réglez la valeur cible en appuyant sur le mode UP/DOWN de 30 à 240, par incréments de 1 BPM, le pouls s'affichera en même temps sur le haut de l'ordinateur.

* Option pulse avec récepteur intégré (qui fonctionnera avec des ceintures thoraciques supplémentaires)

Lorsque la valeur cible est atteinte, l'ordinateur émet un signal sonore jusqu'à ce que l'on passe à un autre mode ou que l'on retire la ceinture thoracique, et le pouls clignote.

CALENDRIER	Le glycomètre affiche l'année, le mois et lorsque le glycomètre est en mode veille.
TEMPERATURE	Le lecteur affiche la température ambiante actuelle lorsqu'il est en mode veille.
HORLOGE	Le lecteur affiche l'heure actuelle lorsque le lecteur est en mode veille.

FONCTIONNEMENT

1. Installez 2 piles AA (incluses) et le lecteur émet un signal sonore pendant 2 secondes (figure 7). Le lecteur passe alors en mode horloge et calendrier (figure 8).
2. L'horloge clignote. Appuyez sur le haut pour régler l'heure. Appuyez sur ENTER pour confirmer. Appuyez sur le haut pour régler les minutes. Appuyez sur ENTER pour confirmer. Continuez à régler l'année (dans la fenêtre des coups) ; le mois (dans la fenêtre des calories) ; le jour (dans la fenêtre des impulsions) en appuyant sur HAUT et BAS. A chaque fois, appuyez sur ENTER pour confirmer. Une fois que vous avez confirmé, ALARM clignote. Pour sauter le réglage d'une alarme, appuyez sur ENTER. Pour configurer une ALARME, appuyez sur la TOUCHE HAUT pour activer l'ALARME. Une flèche apparaît à côté de ALARME. Appuyez sur ENTER. La fenêtre de l'horloge clignote. Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler l'heure de l'ALARME. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer. Le compteur passe à l'écran SPORT (Fig. 9).

3. Lorsque vous entrez dans l'écran SPORT, MANUEL et COURSE clignotent. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner MANUEL ou COURSE. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.

➤ Le mode **MANUEL** offre deux options (figure 10) :

- 1) Le compteur peut être réglé sur le compte à rebours. Lorsque vous sélectionnez MANUEL, la valeur de TEMPS commence à clignoter. Appuyez sur UP pour régler la valeur du temps pour le compte à rebours. Appuyez sur ENTER pour confirmer. Si vous ne souhaitez pas régler la valeur du temps sur le compte à rebours, appuyez sur ENTER pour passer à la fonction suivante. Vous pouvez régler les valeurs pour la DISTANCE, les TIGES, les COULEURS ou les IMPULSIONS (Vous ne pouvez régler la valeur d'une fonction que pour le compte à rebours. Par exemple, si vous avez réglé la valeur cible pour le TEMPS, vous ne pouvez pas régler la DISTANCE). Appuyez sur la touche START pour démarrer. L'icône STOP disparaît. Lorsque la fonction que vous avez sélectionnée compte à rebours jusqu'à zéro ou que vous appuyez sur la touche STOP, le compteur s'arrête et affiche la valeur moyenne.
- 2) Le compteur indique la valeur de votre séance d'entraînement. Appuyez sur START pour commencer.

➤ **RACE (figure 11)**

- 1) Sélectionnez le mode RACE et L9 clignote. L'indicateur TIME/500M affiche 4:00. Ensuite, appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner L1~L15. Appuyez sur ENTER pour confirmer. Ensuite, vous pouvez régler la distance de la course (500M~10000M) pendant que la valeur de DISTANCE clignote. Appuyez sur ENTER et l'image de la course s'affichera à l'écran.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00

- 2) Appuyez sur le bouton START pour démarrer et STOP disparaîtra. USER et PC s'afficheront dans la matrice (Fig. 12). Le compteur s'arrêtera lorsque l'utilisateur ou le compteur aura atteint la distance de course qui a été définie. La matrice affichera alors « PC WIN » ou « USER WIN » (Fig. 13).
- 3) Lorsque la course est terminée, vous pouvez appuyer sur START pour recommencer une course. Appuyez sur RESET pour quitter l'écran RACE.

➤ **RÉCUPÉRATION** (en cas d'utilisation de la ceinture thoracique)

- 1) Ce compteur fonctionne avec un cardiofréquencemètre à sangle thoracique de 5,3 KHz. Après avoir fait de l'exercice pendant un certain temps, continuez à porter la ceinture thoracique et appuyez sur la touche RECOVERY. Tous les affichages de fonctions s'arrêtent, à l'exception de TIME qui commence à décompter de 00:60 à 00:00.
- 2) L'écran affiche l'état de récupération de votre fréquence cardiaque avec les touches F1, F2... à F6.
- 3) F1 est remarquable. F6 est médiocre. L'utilisateur peut continuer à faire de l'exercice pour améliorer l'état de récupération de la fréquence cardiaque (appuyez à nouveau sur la touche RECOVERY pour revenir à l'affichage principal).

➤ **ALARME**

- 1) L'alarme ne fonctionne que lorsque le lecteur est en mode veille. L'alarme ne se déclenche pas pendant l'exercice.
- 2) Appuyez sur RESET et maintenez-le enfoncé pour accéder à l'écran de l'horloge et régler l'ALARME.

➤ **MODE VEILLE**

- 1) Le lecteur passe en mode veille après environ 4 minutes d'inactivité.



BATTERIE (image 14)

Ce compteur fonctionne avec 2 piles AA, qui sont incluses. Le remplacement des piles réinitialise toutes les valeurs. En cas de problème d'affichage, essayez d'abord de changer les piles. Lorsque vous changez les piles, changez-les toutes les deux. Ne mélangez pas les types de piles. Ne pas mélanger des piles neuves et des piles usagées.



INSTRUCTIONS CONCERNANT LA CEINTURE DE POITRINE (image 15)

La ceinture thoracique émettrice détecte votre rythme cardiaque et transfère la fréquence cardiaque à l'ordinateur (ou à un appareil compatible, par exemple une montre à impulsions), par un signal sans fil. L'appareil récepteur peut alors afficher votre fréquence cardiaque. La procédure de mesure avec cette ceinture thoracique est très précise et résistante aux perturbations. Le signal sans fil est transmis par une technique de basse fréquence. La ceinture thoracique est suffisamment protégée contre la transpiration pendant l'exercice.

Caractéristiques :

- fréquence de transmission 5,3 kHz
- compatible avec les montres à impulsion
- portée de transmission 130 cm
- 1 pc. Pile CR2032 - si elle est utilisée 1 heure par jour, l'énergie sera suffisante pour 10 mois d'utilisation.

Comment porter la ceinture thoracique

Vous pouvez ajuster la ceinture à une longueur confortable. Cependant, les électrodes doivent être en contact avec votre peau pour mesurer correctement votre fréquence cardiaque. Il peut s'écouler jusqu'à une minute avant que l'affichage ne soit correct. Humidifiez légèrement les électrodes avant de porter la ceinture. Cela augmente la sensibilité du contact et permet une meilleure transmission du signal sans fil.

Conseil

Le couvercle du compartiment à piles doit être orienté vers l'extérieur.

Remplacement de la batterie

Si la transmission du signal est insuffisante, il peut être nécessaire de remplacer la pile. Utilisez un tournevis pour ouvrir le couvercle du compartiment à piles. Remplacez la pile usagée par une pile neuve (CR2032). Assurez-vous que la pile est insérée dans le bon sens (côté "+" vers le haut). Remettez le couvercle du compartiment à piles en place et fixez-le à l'aide des vis.

REMARQUES

- Si votre peau est trop sèche, la ceinture thoracique risque de ne pas pouvoir mesurer correctement votre pouls. Humidifiez légèrement votre peau et les électrodes et réessayez.
- Si votre pilosité thoracique est trop dense, la ceinture thoracique risque de ne pas pouvoir mesurer correctement votre pouls. N'utilisez la ceinture que si les poils de votre poitrine ne sont pas trop denses.

STOCKAGE

1. Conservez-la dans un endroit propre et sec.
2. Si vous le conservez pendant un an ou plus, retirez la batterie.
3. Pour le déplacer, utiliser l'embout de roue mobile (26) à l'avant du cadre de base (1). Attrapez la bécasse arrière (4) pour le transporter. Ne jamais utiliser le siège (31) pour le transporter. Le siège pourrait glisser et son chariot pourrait écraser vos doigts.
4. Si vous le stockez pendant plus d'un mois, videz le réservoir d'eau.
5. Pliez-le comme indiqué sur l'image 5 :
 - Retirer le levier de fixation (46) et la rondelle (76) du cadre principal (2).
 - Plier le rail (3) et le bloquer en position pliée à l'aide du levier de fixation (46) et de la rondelle (76). Assurez-vous que le rail (3) est correctement fixé et qu'il ne tombe pas.

ENTRETIEN

Cette machine ne peut assurer la sécurité de l'utilisateur que si elle ne présente aucun défaut ou usure. Entretenez-le régulièrement pour assurer votre sécurité. Vérifiez régulièrement qu'il n'est pas endommagé ou usé. Ne jamais utiliser un produit endommagé ou usé.

- Asseyez-vous sur le siège (31) et tirez sur le guidon (8) pour vous assurer que le système d'eau offre une résistance adéquate et que le siège se déplace en douceur et de manière régulière.
- Entretenez périodiquement l'eau du réservoir. Rafraîchissez-la périodiquement en ajoutant une pastille de purification de l'eau, telle que le dichlore de sodium (56 % de chlore) tous les 4 à 6 mois. ATTENTION ! N'utilisez jamais de chlore de piscine (Trichlor 90 % de chlore) ou d'agent de blanchiment au chlore. Cela pourrait endommager ce produit et annuler la garantie.
- Nettoyer le chemin de roulement sur le rail (3) à l'aide d'un chiffon absorbant.
- Nettoyer périodiquement le réservoir. N'utilisez jamais d'alcool à brûler, de chlorates, d'eau de Javel ou de nettoyeurs à base d'ammoniaque. Cela pourrait endommager le produit et annuler la garantie.
- L'utilisateur/le propriétaire est responsable de l'entretien de l'appareil.
- Les pièces endommagées ou usées doivent être remplacées immédiatement. Pour le réparer, contactez un service après-vente.
- Seules les pièces de rechange fournies et originales doivent être utilisées pour la réparation ou l'entretien.
- Après chaque utilisation, essuyez-le à l'aide d'un chiffon absorbant.



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. Coup d'aviron de base (figure 16)

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, bras tendus et genoux fléchis (position A). Poussez votre corps vers l'arrière tout en redressant le dos et les jambes (position B). Continuez ce mouvement jusqu'à ce que vous soyez légèrement penché vers l'arrière. Pendant cette phase, amenez les bras sur le côté (position C). Revenez ensuite à la deuxième position et répétez le mouvement comme indiqué ci-dessous.

2. Temps de formation

L'aviron est un style d'entraînement éprouvant. 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 style d'aviron

- **ROGUE AU BRAS UNIQUEMENT (figure 17) :** Cet exercice devrait tonifier les muscles des bras, des épaules, du dos et des abdominaux. Asseyez-vous sur l'appareil (position A). 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 debout (position B) et continuez à tirer les poignées vers votre poitrine (position C). Revenez à la position de départ et répétez l'exercice.
- **ROGUE SUR LES JAMBES SEULES (figure 18) :** 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 saisissez les poignées du rameur en position de départ (position A). Utilisez vos jambes pour pousser votre corps vers l'arrière (position B) tout en gardant vos bras et votre dos droits (position C).

4. Instructions pour l'exercice

L'utilisation de cet appareil vous apporte plusieurs avantages tels qu'une meilleure forme physique, des muscles toniques et, en combinaison avec un régime alimentaire contrôlé, une perte de poids.

1) PHASE D'ÉCHAUFFEMENT

Cette phase doit permettre d'améliorer la circulation sanguine et d'assurer le bon fonctionnement des muscles tout en réduisant le risque de crampe ou de blessure. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement. Chaque exercice d'étirement doit durer environ 30 secondes. Ne vous étirez pas trop et ne donnez pas d'à-coups à vos muscles. Si vous ressentez une douleur, arrêtez-vous immédiatement.

2) PHASE D'EXERCICE

Il s'agit d'une phase durant laquelle vous devez fournir des efforts. Après un entraînement régulier, les muscles de vos jambes devraient s'assouplir. Gardez un rythme régulier tout au long de l'exercice. L'intensité de l'entraînement doit être suffisante pour faire monter votre rythme cardiaque dans la zone cible, comme indiqué ci-dessous.

NOTE: Cette étape doit durer au moins 12 minutes. La plupart des gens commencent donc par une durée d'environ 15-20 minutes.

3) PHASE DE REFROIDISSEMENT

À ce stade, votre système cardio-vasculaire et vos muscles doivent se calmer. Répétez les exercices d'échauffement, réduisez le rythme et continuez pendant environ 5 minutes. Répétez les exercices d'étirement, mais n'étirez pas trop vos muscles et ne les soumettez pas à des secousses. Au fur et à mesure que vous vous améliorez, vous pouvez faire des exercices plus longs et plus intenses. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer les séances d'entraînement tout au long de la semaine.

HASZNÁLATI KÉZIKÖNYV**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. A biztonság érdekében csak a jelen kézikönyvnek megfelelően szerelje össze és használja. 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. Ez különösen akkor szükséges, ha Ön valamilyen egészségügyi problémával küzd, 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. Ne használja a szabadban.
10. Minden használat előtt ellenőrizze a készüléket, hogy nem sérült-e meg vagy kopott-e. 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 az Ön biztonsága érdekében.
11. Ha éles szélék keletkeznek, hagyja abba a használatát.
12. Ha szokatlan hangokat hall a készülékből, hagyja abba a használatát.
13. Egyetlen állítható rész sem állhat ki és akadályozhatja a felhasználó mozgását. Egyszerre csak egy személy használhatja.
14. A fékezés független a sebességtől.
15. Nem terápiás célra szánták.
16. A hátsérülések elkerülése érdekében emelés vagy szállítás közben figyeljen oda. Csak megfelelő emelési technikákat használjon, vagy kérjen segítséget más személytől.
17. Ne végezzen semmilyen nem megfelelő módosítást ezen a terméken. Szükség esetén forduljon a hivatalos szervizhez.
18. Ajánlott hőmérséklet használat közben: 15-25 °C.
19. **Maximális felhasználói súly: 150 kg**
20. **A berendezés az EN ISO 20957-1 szabvány szerint az S osztályba tartozik, és félüzemi használatra szánták.**

FIGYELEM! A pulzusfrekvencia-ellenőrzés 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.

**SZERELÉKES LISTA (1. kép):**

Nem.	Leírás	Mennyiség.	Nem.	Leírás	Mennyiség.
1	Alapkeret	1	39	Egyirányú csapágy tengelye	1
2	Főkeret	1	40	Tekercses tekercsrugó	1
3	Csúszósín	1	41	Csigakerék	1
4	Hátsó támasz	1	42	Üresjáratú görgő	1
5	Üléstámasz	1	43	Szíjcsiga	1
6	Konzol támogatás	1	44	Csapágyazás	3
7	Tartólemez	1	45	Kis bungee csiga	1
8	Kormánykerék	1	46	Rögzítő kar	1
9	Sínclatlakozó	1	47	A rugós csiga tengelye	1
10	Futókerék	1	48	Csapágylemez	1
11	Üresjáratú tengely	1	49	E-gyűrű	1
12	Vasúti támogatás	1	50	Bal oldali borító	1
13	Stopper	4	51	Jobb oldali borítás	1
14	Szíjcsiga perselye	3	52	Konzol	1
15	Tengelytömítés	1	53	Érzékelőtartó	1
16	Csapágyazás	2	54	Érzékelő vezeték	2
17	Felső tartály	1	55	Grommet	1
18	Alsó tartály	1	56	Mágnes	1
19	Gumigyűrűs tömítés	1	57	Önmetsző csavar	6
20	Alsó páma	4	58	Csapágyazás	4
21	Rozsdamentes alátét	24	59	Görgős tengely	4
22	Csavar (M5x8)	4	60	Csavar (M10*85)	2
23	A járókerék tengelyének tömítése	1	61	Állítócsavar (M5*8)	1
24	Töltődugó	1	62	Csavar (8*30)	4

25	Állítható végzáró sapka	2	63	Csavar (M10*95)	3
26	Kerékvég sapka	2	64	Csavar (M8*135)	1
27	Kerek végzáró sapka	2	65	Csavar (M6*35)	2
28	Csavaranya (M10)	1	66	Egyirányú csapágyszűrés	1
29	Négyszögletes dugó	2	67	Csavar (M8*65)	1
30	Ovális dugó	2	68	Gumi gyűrű	1
31	Ülés	1	69	Csavar (M8*15)	4
32	Pedáltámasz	2	70	Csavar (M6*50)	1
33	Pedálszíj	2	71	Csavar (M6*20)	4
34	Roller	4	72	Csavar (M6*15)	10
35	A rugótartó csatlakozólemeze	1	73	Csavar (M5*12)	8
36	Elülső végzáró sapka	1	74	Rozsdamentes csavar (M3*24)	12
37	Platic persely	2	75	Csavar (M4*16)	30
38	Tavaszi tartó	1	76	alátét (ø 10)	1
77	íves alátét (ø 10)	4	95	Pánt	1
78	alátét (ø 8)	9	96	Önmetsző csavar	4
79	alátét (ø 6)	7	97	Hátsó kupak	1
80	Rögzítő alátét (ø 10)	2	98	Csavar (M5*10)	2
81	Rögzítő alátét (ø 8)	2	99	Bal első borító	1
82	makkanya (M10)	2	100	Jobb első borító	1
83	makkanya (M8)	2	101	Csavar (M5*12)	4
84	Nylock anya (M10)	3	102	imbusz kulcs (5 mm)	1
85	Nylock anya (M8)	5	103	imbusz kulcs (6 mm)	1
86	Nylock anya (M6)	2	104	Kombinációs kulcs	1
87	Rozsdamentes nylock anya (M3)	12	105	Szifonszivattyú	1
88	Csavar (M5*35)	1	106	Tölcsér	1
89	C Clip	1	107	Mellkasi bletta	1
90	Tányér	1	108	Csapágylemez	1
91	Pedal sapka	2	109	Hangszigetelő lemez-kis	1
92	Csavar (M4*12)	2	110	Az elülső borító zárófedele	1
93	Nylock anya (M5)	8	111	Rugótartó tányér	1
94	Nagy fejű csavar (M6*15)	1	112	Hangszigetelő lemez-nagy	1



ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁS

- 1. lépés: Csúsztassa az ülést (31) a sínbe (3). Helyezze be a hátsó végsapkát (97) a sínbe (3), és rögzítse két csavarral (98).
- 2. lépés: Rögzítse a két ütközőt (13) a sínre (3) két csavarral (71) és ø6-os alátétekkel (79).
- 3. lépés: Rögzítse a hátsó állványt (4) a sínhez (3) négy M8*15 (69) csavarral és ø8 (78) alátétekkel (2. kép).
- 4. lépés: Rögzítse a sín (3) a főkerethez (2) egy M8*15 (71) csavarral és egy M10 (28) csőanyával. Rögzítse a sín (3) kihajtott helyzetben egy rögzítőkar (46) és egy ø10-es alátét (76) segítségével.
MEGJEGYZÉS: A rögzítőkar (46) meghúzása után az alapkeret (1) hátsó stabilizátora kissé megemelkedhet a padlótól. Ez normális állapot. A felhasználó leülése után a padlóhoz fog dőlni.
- 5. lépés: Helyezze be az elemeket a mérőműszerbe (52). Rögzítse a mérőoszlopot (6) a főkerethez (2) egy M8*130-as csavar (64), egy ø8-as alátét (78), egy ø8-as alátét (81) és egy M8-as makkanya (83) segítségével.
- 6. lépés: Csatlakoztassa a tömítőgyűrűt (55) mindkét érzékelő vezetékére (54). Ezután nyomja be a tömszelence (55) a bal oldali burkolatba (50). Csatlakoztassa az érzékelővezetékét (54) a mérőműszer (52) csatlakozóvezetékéhez. Nyomja vissza a felesleges vezetékeket a bal oldali burkolatba (50) (3. kép).

A TARTÁLY MEGTÖLTÉSE ÉS ÜRÍTÉSE (4. kép)

1. Távolítsa el a töltőcsontot (24) a felső tartályból (17).
2. Az A ábrán látható módon tölts fel vízzel. Helyezze a töltőcsontot (108) a tartályba. Használjon vízpoharat vagy a szifonszivattyút (107) és vödört a tartály feltöltéséhez. A tartály oldalán lévő vízszintmérővel mérje meg a tartályban a kívánt vízszintet (térfogatot).
3. A tartály kiürítéséhez lásd a B képet. Helyezzen egy vödört az evezőgép mellé. A szifonszivattyút (107) segítségével pumpálja ki a vizet a tartályból a vödörbe.
4. Ha elkészült, helyezze be a töltőcsontot (24) a felső tartályba (17). Töltés után törölje ki a felesleges vizet a keretből.

MEGJEGYZÉS:

- A tartályt csak városi vízzel tölts fel, és ne használjon kútvizet. Ha nem áll rendelkezésre városi víz, használjon desztillált vizet, és adjon hozzá víztisztító tablettát. Soha ne használjon medenceklórt vagy klóros fehérítőt. További információ a karbantartás szakaszban

található.

- A tartályból származó víz emberi vagy állati fogyasztásra nem alkalmas. A vizet a tartályból való kiszivattyúzás után ártalmatlanítsa.

VÍZSZINT

- Nézze meg az A ábrát. A vízszintmérő a tartály oldalán található. A max. Töltési szint 10. Soha ne töltse fel ezt a határt meghaladóan. **FIGYELMEZTETÉS:** Ha nem tartja be, a garancia érvényét veszti. A standard kalibrációs szint 9.
- Az ellenállás a tartályban lévő vízmennyiségtől függ. Például a 3. vízszint könnyű ellenállást biztosít. A 9-es szint ezután a legnagyobb ellenállást jelenti.



FELADATMÉRŐ UTASÍTÁS (6. kép)

A Water Rower vízibicikli konzolján található mérő kijelző lehetővé teszi a felhasználó számára, hogy személyre szabott edzést végezzen a fejlődésének nyomon követésével. Az edzés során a kijelző konzol felváltva és ismételtel megjeleníti az időt, az időt/500M, az SPM-et, a távolságot, az ütések, az összes ütest, az elégetett kalóriát és a pulzust.

FUNKCIÓGOMBOK

UP ▲/DOWN ▼	Nyomja meg ezt a két gombot a rendelkezésre álló választások görgetéséhez. A funkció értékének felfelé és lefelé történő beállításához.
BELÉPÉS	A kiválasztás megerősítéséhez. Az edzés során nyomja meg a gombot az egyes kijelzőfunkciók beolvasásához.
START/STOP	A kiválasztott edzésprogram indítása és leállítása
RESET	A mérőműszer visszatérése a főmenübe. Nyomja meg és tartsa lenyomva az értékek visszaállításához.
VISSZATÉRÉS	A regenerációs program aktiválásához, amely automatikusan értékeli a kondícióját közvetlenül az edzés után.

FUNKCIÓK

IDŐ	Állítsa be a célidőt a FEL és LENYÍL gombok megnyomásával (1 perc ~ 99 perc). Ugrás minden percben.
TIME/500M	Az 500 méteres átlagidő automatikusan megjelenik.
SPM	Percenként ismétlődik.
TÁVOLSÁG	Előre beállított célérték a FEL és LENYÍL gombok megnyomásával (0~99900 méter), 100 méteres lépésekben.
STROKES	Állítsa be a célértéket a FEL és LENYÍL gombok megnyomásával (0~9990 löket). Ugrás 100 méterenként.
ÖSSZES STROKES	Összesített lökések felhalmozása 0-tól 9999-ig.
KALÓRIÁK	Állítsa be a célkalóriákat a FEL és LENYÍL gombok megnyomásával (10Cal~9990Cal). Minden 10 kalória után ugrás.
PULSE*	Kézi üzemmódban állítsa be a célértéket a FEL/LE üzemmód megnyomásával 30 és 240 között, 1 BPM lépésekben, az impulzus egyidejűleg megjelenik a számítógép tetején.

* Opció impulzus beépített vevővel (amely extra mellkasi övekkel működik)

Amikor eléri a célértéket, a számítógép addig csipog, amíg más üzemmódra nem vált, vagy le nem veszi a mellkasi övet, az impulzus is villogni fog, az impulzusmérési funkciót csak a mellkasi pántrendszer használja.

NAPTÁR	A mérő kijelzi az évet, a hónapot, és amikor a mérő alvó üzemmódban van.
TEMPERATÚRA	A mérő kijelzi az aktuális szobahőmérsékletet, amikor a mérő alvó üzemmódban van.
ÓRA	A mérő kijelzi az aktuális órát, amikor a mérő alvó üzemmódban van.

A számítógép bekapcsolása

- Helyezzen be 2 darab AA elemet (tartozék), és a mérő 2 másodpercig csipogni fog (7. ábra). A mérő óra és naptár üzemmódba lép (8. ábra).
- Az óra villogni fog. Nyomja meg a felfelé gombot az óra beállításához. Nyomja meg az ENTER billentyűt a megerősítéshez. Nyomja meg a fel gombot a percek beállításához. Nyomja meg az ENTER billentyűt a megerősítéshez. Folytassa az év beállítását (az ütés ablakban); hónap (a kalória ablakban); nap (az impulzus ablakban) a FEL és a LENYÍL megnyomásával. Minden alkalommal nyomja meg az ENTER billentyűt a megerősítéshez. A megerősítés után az ALARM villogni fog. Az ébresztő beállításának kihagyásához nyomja meg az ENTER billentyűt. Az ALARM beállításához nyomja meg a FELNYÍL billentyűt az ALARM bekapcsolásához. Az ALARM mellett egy nyíl jelenik meg. Nyomja meg az ENTER billentyűt. Az óra ablak villogni fog. Nyomja meg a FEL vagy a LENYÍL billentyűt az ALARM idő beállításához. Nyomja meg az ENTER billentyűt a megerősítéshez. A mérő a SPORT képernyőre lép (9. ábra).
- Amikor a SPORT képernyőre lép, a MANUAL és a RACE villogni fog. Nyomja meg a FEL vagy a LE gombot a MANUAL vagy a RACE kiválasztásához. Nyomja meg az ENTER billentyűt a választás megerősítéséhez.

- **MANUÁLIS üzemmódban 2 lehetőség van (10. ábra):**

- 1) A mérő beállítható visszaszámításra. Ha a MANUÁLIS beállítást választja, az IDŐ értéke villogni kezd. Nyomja meg a UP gombot a visszaszámításához tartozó idő értékének beállításához. Nyomja meg az ENTER billentyűt a megerősítéshez. Ha nem kívánja az idő értékét visszaszámításra állítani, nyomja meg az ENTER billentyűt a következő funkcióra való áttéréshez. Beállíthatja a TÁVIDŐ, a STROKES, a SZÍNHAZ vagy a PULSE értékeit (Csak egy funkció értékét állíthatja be a visszaszámításához. Például, ha az IDŐ célértékét állította be, akkor a TÁVOLSÁG nem állítható be). Az indításhoz nyomja meg a START gombot. A STOP ikon eltűnik. Amikor a kiválasztott funkció nulláig visszaszámol, vagy megnyomja a STOP gombot, a mérő megáll, és megjeleníti az átlagértéket.

- 2) A mérő számolja az edzés értékét. Az indításhoz nyomja meg a START gombot.

➤ **RACE (11. ábra)**

- 1) Válassza a RACE üzemmódot, és az L9 villogni fog. A TIME/500M kijelzőn 4:00 jelenik meg. Ezután nyomja meg az UP vagy DOWN gombot az L1~L15 kiválasztásához. Nyomja meg az ENTER billentyűt a megerősítéshez. Ezután beállíthatja a verseny távolságát (500M~10000M), miközben a TÁVOLSÁG értéke villog. Nyomja meg az ENTER gombot, és a verseny képe megjelenik a képernyőn.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00

- 2) A START gomb megnyomásával elindul a mérő, és a STOP felirat eltűnik. A USER és PC felirat jelenik meg a kijelzőn (12. ábra). A mérő akkor áll meg, amikor a felhasználó vagy a mérő eléri a beállított távot. Ezután a kijelzőn a „PC WIN” vagy „USER WIN” felirat jelenik meg (13. ábra).
- 3) Ha a verseny véget ért, a START gomb megnyomásával újraindíthatja a versenyt. Nyomja meg a RESET gombot a RACE képernyő elhagyásához.

➤ **VISSZAVÉTEL (mellkasi öv használata esetén)**

- 1) Ez a mérőműszer 5,3 KHz-es mellkasi szíjpántos pulzuspólusmóddal működik. Egy ideig tartó edzés után tartsa a mellkaspántos monitor viselését, és nyomja meg a RECOVERY gombot. Minden funkció kijelzője leáll, kivéve a TIME, amely 00:60-tól 00:00-ig visszaszámol.
- 2) A képernyő az F1, F2... és F6 között megjeleníti a pulzusszám helyreállításának állapotát.
- 3) Az F1 kiemelkedő. Az F6 gyenge. A felhasználó tovább edzhet, hogy javítsa a pulzusszám helyreállítási állapotát (Nyomja meg újra a RECOVERY gombot a fő kijelzőre való visszatéréshez).

➤ **ALARM**

- 1) A riasztás csak akkor működik, amikor a mérőműszer alvó üzemmódban van. A riasztás edzés közben nem szólal meg.
- 2) Nyomja meg és tartsa lenyomva a RESET gombot, hogy az ALARM beállításához az óra képernyőre lépjen.

➤ **SZUNYÓMÓD**

- 1) A mérő körülbelül 4 perc inaktivitás után alvó üzemmódba kerül.



AKKUMULÁTOR (14. kép)

Ez a mérőműszer 2 AA elemet használ, amelyek a tartozék részét képezik. Az elemek cseréje az összes értéket visszaállítja. Ha probléma van a kijelzővel, először próbálja meg kicserélni az elemeket. Az elemek cseréjekor cserélje ki mindkettőt. Ne keverje az elemtípusokat. Ne keverje össze az új és a régi elemeket.



ÚTMUTATÓ a mellkasi övhöz (15. kép)

A jeladó mellkasi öv érzékeli a pulzusszámot, és átadja a vezeték nélküli jel segítségével információt küld a számítógépnek (vagy kompatibilis eszköznek, pl. pulzuspólus mérő órának). A fogadó készülék ezután megjelenítheti az Ön pulzusfrekvenciáját. A mérési eljárás ezzel a mellkasi övvel nagyon pontos és ellenálló a zavarokkal szemben. A vezeték nélküli jelet alacsony frekvenciájú technikával továbbítják. A mellkasi öv kellően védett az izzadságtól edzés közben.

Jellemzők:

- átviteli frekvencia 5,3 kHz
- kompatibilis a pulzuspólusokkal
- átviteli tartomány 130 cm
- 1 db. CR2032 elem - napi 1 óra használat esetén az energia 10 hónapos használatra elegendő.

Hogyan kell viselni a mellkasi övet

Az övet kényelmes hosszúságúra állíthatja. Az elektródáknak azonban érintkezniük kell a bőrrel ahhoz, hogy a pulzusszámot megfelelően mérni lehessen. Akár egy percig is eltarthat, amíg a helyes kijelzés láthatóvá válik. Az öv viselése előtt nedvesítse meg kissé az elektródákat. Ez növeli az érintkezési érzékenységet és jobb vezeték nélküli jelátvitelt tesz lehetővé.

Fő fogadás

Az elemtartó fedelének kifelé kell néznie.

Akkumulátor csere

Ha a jelátvitel elégtelen, akkor szükség lehet az akkumulátor cseréjére. Egy csavarhúzóval nyissa ki az elemtartó fedelét. Cserélje ki a régi elemet egy megfelelő új elemmel (CR2032). Győződjön meg róla, hogy az elem helyesen van behelyezve ("+" oldalával felfelé). Tegye vissza az elemtartó fedelét, és rögzítse a csavarokkal.

MEGJEGYZÉSEK

- Ha a bőre túl száraz, előfordulhat, hogy a mellkasi öv nem tudja megfelelően mérni a pulzusszámot. Nedvesítse meg kissé a bőrét és az elektródákat, és próbálja meg újra.
- Ha a mellkasi szőrzet túl sűrű, a mellkasi öv esetleg nem tudja megfelelően mérni a pulzusszámot. Kérjük, csak akkor használja az övet, ha a mellkasi szőrzet nem túl sűrű.

TÁROLÁS

1. Tárolja tiszta és száraz helyen.
2. Ha egy évig vagy tovább tárolja, vegye ki az akkumulátort.
3. A mozgathoz használja az alapteret (1) elején lévő mozgó kerékvégsapkát (26). A szállításhoz fogja meg a hátsó állványt (4). Soha ne használja az ülést (31) a szállításhoz. Az ülés megcsúszhat, és a kocsija összenyomhatja az ujjait.
4. Ha egy hónapnál hosszabb ideig tárolja, ürítse ki a víztartályt.
5. Hajtsa össze a 5. képen látható módon:
 - Távolítsa el a rögzítőkart (46) és az alátétet (76) a főkeretről (2).
 - Hajtsa össze a sín (3), és rögzítse az összehajtott helyzetben a rögzítőkar (46) és az alátét (76) segítségével. Győződjön meg róla, hogy a sín (3) megfelelően rögzítve van, és nem esik le.

KARBANTARTÁS

Ez a gép csak akkor tudja garantálni a felhasználó biztonságát, ha hibátlan vagy kopásmentes. Rendszeresen karbantartja a biztonsága érdekében. Rendszeresen ellenőrizze, hogy nem sérült-e meg és nem kopik-e. Soha ne használja a sérült vagy kopott terméket.

- Üljön az ülésre (31), és húzza meg a kormányt (8), hogy meggyőződjön arról, hogy a vízrendszer megfelelő ellenállást nyújt, és az ülés egyenletesen és egyenletesen mozog.
- Rendszeresen tartsa fenn a vizet a tartályban. Rendszeresen frissítse fel 4-6 havonta egy víztisztító tablettát, például nátriumdiklór (56% klór) hozzáadásával. FIGYELMEZTETÉS! Soha ne használjon medenceklórt (Trichlor 90%-os klór) vagy klóros fehérítőt. Ez károsíthatja ezt a terméket és érvénytelenítheti a garanciát.
- Tisztítsa meg a görgősíneket a sínre (3) egy nedvszívó ruhával.
- Rendszeresen tisztítsa meg a tartályt. Soha ne használjon metilalkoholt, klorátokat, fehérítőt vagy ammónia alapú tisztítószeret. Ez károsíthatja a terméket és érvénytelenítheti a garanciát.
- A felhasználó/tulajdonos felelős a megfelelő karbantartásért.
- A sérült vagy kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni. A javításhoz forduljon szervízhez.
- A javításhoz vagy karbantartáshoz csak a mellékelt és eredeti pótalkatrészeket szabad használni.
- Minden használat után törölje le egy nedvszívó ruhával.



FELADATI 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 nagyobb izomcsoportja részt vesz benne.

1. Az evezés alapütése (16. ábra)

Üljön a nyeregbe, és rögzítse lábát a pedálokhoz tépőzáras pántokkal. Ezután fogja meg az evezőrudat. Vegye fel a kezdőpozíciót, hajoljon előre egyenes karokkal és behajlított térdekkel (A pozíció). Nyomja hátrafelé a testét, miközben egyidejűleg kiegyenesíti a hátát és a lábát (B pozíció). Folytassa ezt a mozdulatot, amíg enyhén hátradől. Ebben a fázisban a karjait hozza ki oldalra (C pozíció). Ezt követően térjen vissza a második pozícióba, és ismételje meg az alább 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. Próbáljon meg váltott napokon, heti 3 alkalommal edzeni. Az edzések között tartson regenerációs időt.

3. Evezés stílus váltakozás

- **CSAK KAROS HORGÁSZÁS (17. ábra):** Ez az edzés a kar-, váll-, hát- és hasizmokat erősíti. Üljön a gépre (A pozíció). Lábait egyenesítse ki, hajoljon előre, és fogja meg a fogantyúkat. Ellenőrizze a mozgását, és fokozatosan dőljön hátra, hogy éppen csak meghaladja a jobbra felfelé irányuló pozíciót (B pozíció), és folytassa a fogantyúk mellkasához való húzását (C pozíció). Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, és ismételje meg.
- **CSAK LÁBSZÁRNYAK ROVÁZÁSA (18. ábra):** Ez az edzés segít a láb- és hátizmok tonizálásában. Tartsa egyenesen a hátát és a karjait kinyújtva, hajlítsa be a lábait, amíg a kiindulási helyzetben (A pozíció) meg nem fogja az evezőnyelet. A lábakkal tolja hátra a testét (B pozíció), miközben karjait és hátát egyenesen tartja (C pozíció).

4. Gyakorlati utasítások

Az eszköz használata számos előnnyel jár, mint például jobb fizikai erőnlét, tónusos izmok és ellenőrzött diétával kombinálva fogyás.

- 1) **FELMELEGEDÉSI FÁZIS**
Ennek a fázisnak segítenie kell a vérkeringés javításában és az izmok megfelelő működésében, miközben csökkenti a görcs vagy sérülés kockázatát. Célszerű néhány nyújtó gyakorlatot végezni. Minden egyes nyújtógyakorlatot kb. 30 másodpercig kell végezni. Ne nyújtss túl és ne rángasd az izmaidat. Ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba.
- 2) **GYAKORLATI FÁZIS**
Ez egy olyan fázis, amely során erőfeszítéseket kell tennie. A rendszeres edzés után a lábizmoknak rugalmasabbá kell válniuk. Tartsa egyenletes tempóban az egész edzés során. Az edzés intenzitásának elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy a szívverésed az alábbiakban látható célzónába emelkedjen.
MEGJEGYZÉS: Ennek a fázisnak legalább 12 percig kell tartania. Így a legtöbb ember kb. 15-20 percnél kezd.
- 3) **LEHÜLÉSI FÁZIS**
Ebben a szakaszban a szív- és érrendszerének és az izmoknak meg kell nyugodniuk. Ismételje meg a bemelegítő gyakorlatokat, csökkentse a tempót, és folytassa kb. 5 perccig. Ismételje meg a nyújtógyakorlatokat, de ne feszítse túl és ne rángassa meg az izmait. Ahogy egyre fittebb leszel, egyre hosszabb ideig és keményebben edzhetsz. Célszerű hetente legalább háromszor edzeni, és ha lehet, az edzéseket egyenletesen elosztani a héten.

MANUALE UTENTE

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. Utilizzarlo solo per lo scopo previsto.
3. Per garantire la propria sicurezza, assemblare e utilizzare l'apparecchio solo in base a questo manuale. 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, 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 protettiva per proteggere la moquette o il pavimento.
8. Indossare un abbigliamento sportivo e scarpe sportive adeguate. Evitare abiti troppo larghi.
9. Non utilizzarlo all'aperto.
10. 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.
11. Se si verificano bordi taglienti, interrompere l'uso.
12. Se si sentono rumori insoliti provenire da questo dispositivo, smettere di usarlo.
13. Nessuna parte regolabile deve sporgere e ostacolare i movimenti dell'utente. Può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
14. La frenata è indipendente dalla velocità.
15. Non è destinato a scopi terapeutici.
16. Prestare attenzione durante il sollevamento o il trasporto per evitare lesioni alla schiena. Utilizzate solo tecniche di sollevamento adeguate o chiedete aiuto ad altre persone.
17. Non apportare modifiche improprie al prodotto. Se necessario, contattare il servizio di assistenza autorizzato.
18. Temperatura consigliata durante l'uso: 15-25 °C.
19. **Peso massimo dell'utente: 150 kg**
20. **L'apparecchiatura è classificata come Classe S secondo la norma EN ISO 20957-1 ed è destinata a un uso semi-commerciale.**

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 PARTI (figura 1):

No.	Descrizione	Qtà.	No.	Descrizione	Qtà.
1	Telaio di base	1	39	Asse del cuscinetto unidirezionale	1
2	Telaio principale	1	40	Molla elicoidale a spirale	1
3	Binario scorrevole	1	41	Puleggia	1
4	Supporto posteriore	1	42	Rullo folle	1
5	Supporto del sedile	1	43	Puleggia a cinghia	1
6	Supporto per la console	1	44	Cuscinetto	3
7	Piastra di supporto	1	45	Piccola carrucola bungee	1
8	Manubrio	1	46	Leva di fissaggio	1
9	Connettore a binario	1	47	Asse della puleggia a molla	1
10	Girante	1	48	Piastra del cuscinetto	1
11	Albero folle	1	49	Anello a E	1
12	Supporto ferroviario	1	50	Coperchio sinistro	1
13	Tappo	4	51	Coperchio destro	1
14	Boccola della puleggia a cinghia	3	52	Console	1
15	Tenuta dell'asse	1	53	Supporto del sensore	1
16	Cuscinetto	2	54	Filo del sensore	2
17	Serbatoio superiore	1	55	Occhiello	1
18	Serbatoio inferiore	1	56	Magnete	1
19	Guarnizione ad anello in gomma	1	57	Vite autofilettante	6
20	Cuscinetto inferiore	4	58	Cuscinetto	4
21	Rondella in acciaio inox	24	59	Albero a rulli	4
22	Bullone (M5x8)	4	60	Bullone a carrello (M10*85)	2
23	Guarnizione dell'albero della girante	1	61	Vite di fermo (M5*8)	1

24	Tappo di riempimento	1	62	Bullone (8*30)	4
25	Testata regolabile	2	63	Bullone (M10*95)	3
26	Tappo di chiusura della ruota	2	64	Bullone (M8*135)	1
27	Tappo rotondo	2	65	Bullone (M6*35)	2
28	Dado della canna (M10)	1	66	Cuscinetto unidirezionale	1
29	Tappo rettangolare	2	67	Bullone (M8*65)	1
30	Tappo ovale	2	68	Anello in gomma	1
31	Sedile	1	69	Bullone (M8*15)	4
32	Supporto del pedale	2	70	Bullone (M6*50)	1
33	Cinghia per pedali	2	71	Bullone (M6*20)	4
34	Rullo	4	72	Bullone (M6*15)	10
35	Piastra di collegamento del supporto a molla	1	73	Bullone (M5*12)	8
36	Testata anteriore	1	74	Vite inox (M3*24)	12
37	Boccola in plastica	2	75	Vite (M4*16)	30
38	Supporto a molla	1	76	Rondella (ø 10)	1
77	Rondella ad arco (ø 10)	4	95	Cinghia	1
78	Rondella (ø 8)	9	96	Vite autofilettante	4
79	Rondella (ø 6)	7	97	Testata posteriore	1
80	Rondella di sicurezza (ø 10)	2	98	Bullone (M5*10)	2
81	Rondella di sicurezza (ø 8)	2	99	Coperchio anteriore sinistro	1
82	Dado a ghianda (M10)	2	100	Coperchio anteriore destro	1
83	Dado a ghianda (M8)	2	101	Vite (M5*12)	4
84	Dado nylock (M10)	3	102	Chiave a brugola (5 mm)	1
85	Dado nylock (M8)	5	103	Chiave a brugola (6 mm)	1
86	Dado nylock (M6)	2	104	Chiave combinata	1
87	Dado nylock inossidabile (M3)	12	105	Pompa a sifone	1
88	Bullone (M5*35)	1	106	Imbuto	1
89	C Clip	1	107	Pettorale	1
90	Piatto	1	108	Piastra del cuscinetto	1
91	Tappo del pedale	2	109	Piastra fonoassorbente piccola	1
92	Bullone (M4*12)	2	110	Testata della copertina anteriore	1
93	Dado nylock (M5)	8	111	Piastra del supporto a molla	1
94	Bullone a testa grande (M6*15)	1	112	Piastra fonoisolante grande	1



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

- Fase 1: far scorrere il sedile (31) nella guida (3). Inserire il coperchio posteriore (97) nella guida (3) e fissarlo con due viti (98).
- Fase 2: fissare i due tappi (13) sulla guida (3) con due bulloni (71) e rondelle ø6 (79).
- Fase 3: fissare il cavalletto posteriore (4) alla guida (3) con quattro bulloni M8*15 (69) e rondelle ø8 (78) (figura 2).
- Fase 4: Fissare la guida (3) al telaio principale (2) con un bullone M6*15 (71) e un dado a barile M10 (28). Bloccare la guida (3) in posizione aperta con una leva di fissaggio (46) e una rondella ø10 (76).
NOTA: Dopo aver serrato la leva di fissaggio (46), lo stabilizzatore posteriore del telaio di base (1) potrebbe sollevarsi leggermente dal pavimento. È uno stato normale. Si appoggerà al pavimento dopo che l'utente si sarà seduto.
- Fase 5: Inserire le batterie nel misuratore (52). Fissare il montante del misuratore (6) al telaio principale (2) utilizzando un bullone M8*130 (64), una rondella ø8 (78), una rondella di sicurezza ø8 (81) e un dado a ghianda M8 (83).
- Fase 6: agganciare il gommino (55) su entrambi i fili del sensore (54). Quindi premere il gommino (55) nel coperchio sinistro (50). Collegare il filo del sensore (54) al filo di collegamento del misuratore (52). Spingere i fili in eccesso nel coperchio sinistro (50) (figura 3).

COME RIEMPIRE E SVUOTARE IL SERBATOIO (figura 4)

1. Rimuovere il tappo di riempimento (24) dal serbatoio superiore (17).
2. Per riempirlo d'acqua, fare riferimento all'illustrazione A. Inserire l'imbuto (108) nel serbatoio. Per riempire il serbatoio, utilizzare una tazza d'acqua o la pompa a sifone (107) e un secchio. Utilizzare l'indicatore di livello dell'acqua sul lato del serbatoio per misurare il livello (volume) d'acqua desiderato nel serbatoio.
3. Per svuotare il serbatoio, fare riferimento alla figura B. Posizionare un secchio accanto al vogatore. Utilizzare la pompa a sifone (107) per pompare l'acqua dal serbatoio al secchio.
4. Una volta completato, inserire il tappo di riempimento (24) nel serbatoio superiore (17). Dopo il riempimento, eliminare l'acqua in eccesso dal telaio.

NOTA:

- Riempire il serbatoio solo con acqua comunale e non utilizzare acqua di pozzo. Se l'acqua comunale non è disponibile, utilizzare acqua distillata e aggiungere una pastiglia per la depurazione dell'acqua. Non utilizzare mai cloro per piscine o candeggina. Ulteriori informazioni nella sezione Manutenzione.
- L'acqua del serbatoio non è adatta al consumo umano o animale. Smaltire l'acqua dopo averla pompata dal serbatoio.

LIVELLO DELL'ACQUA

1. Osservare la figura A. L'indicatore di livello dell'acqua si trova sul lato del serbatoio. Il livello massimo di riempimento è 10. livello di riempimento è 10. Non riempire mai oltre questo limite.
AVVISO: la mancata osservanza di questa regola comporta l'annullamento della garanzia. Il livello di calibrazione standard è 9.
2. La resistenza dipende dalla quantità d'acqua presente nel serbatoio. Ad esempio, il livello d'acqua 3 offre una resistenza leggera. Il livello 9 indica la massima resistenza.

**ISTRUZIONE DEL METRO DI ESERCIZIO (figura 6)**

La console di visualizzazione meterizzata del vogatore ad acqua consente all'utente di personalizzare l'allenamento monitorando i propri progressi. Durante l'allenamento, la console del display visualizza alternativamente e ripetutamente il tempo, il tempo/500M, l'SPM, la distanza, le corse, le corse totali, le calorie bruciate e le pulsazioni.

PULSANTI FUNZIONE

SU ▲/GIÙ ▼	Premere questi due pulsanti per scorrere le selezioni disponibili. Per regolare il valore della funzione verso l'alto e verso il basso.
ENTRARE	Per confermare la selezione. Durante l'allenamento, premere il pulsante per eseguire la scansione di ciascuna funzione del display.
AVVIO/ARRESTO	Per avviare e interrompere il programma di allenamento selezionato
RESET	Per riportare lo strumento al menu principale. Tenere premuto per azzerare i valori.
RECUPERO	Per attivare il programma di recupero che valuta automaticamente la forma fisica subito dopo l'allenamento.

FUNZIONI

TEMPO	Impostare il tempo target premendo i pulsanti SU e GIÙ (1 min~99 min). Salta ogni minuto.
TEMPO/500M	Il tempo medio dei 500M viene visualizzato automaticamente.
SPM	Si ripete ogni minuto.
DISTANZA	Preimpostare il valore target premendo i pulsanti SU e GIÙ (0~99900 metri), con incrementi di 100 metri.
STROZZE	Impostare il valore target premendo i pulsanti SU e GIÙ (0~9990 corse). Salto ogni 100 metri.
TOTALE GOCCE	Accumula le corse totali da 0 a 9999.
CALORIE	Impostare le calorie target premendo i pulsanti SU e GIÙ (10Cal~9990Cal). Saltare ogni 10 calorie.
IMPULSO*	In modalità manuale Impostare il valore target premendo la modalità SU/GIÙ da 30 a 240, con incrementi di 1 BPM, il polso verrà visualizzato contemporaneamente sulla parte superiore del computer.

*Opzione polso con ricevitore incorporato (che funzionerà con cinture toraciche aggiuntive)

Quando si raggiunge il valore target, il computer emette un segnale acustico fino a quando non passa ad un'altra modalità o non si toglie la fascia toracica, inoltre il polso lampeggia. La funzione di misurazione del polso è utilizzata solo dal sistema di fascia toracica.

CALENDARIO	Lo strumento visualizza l'anno, il mese e quando lo strumento è in modalità di riposo.
TEMPERATURA	Il misuratore visualizzerà la temperatura ambiente attuale quando il misuratore è in modalità sleep.
OROLOGIO	Lo strumento visualizzerà l'orologio corrente quando è in modalità di riposo.

Accensione del computer

1. Installare 2 batterie AA (incluse) e lo strumento emetterà un segnale acustico per 2 secondi (figura 7). Lo strumento entra in modalità orologio e calendario (figura 8).
2. L'orologio lampeggia. Premere su per impostare l'ora. Premere ENTER per confermare. Premere verso l'alto per impostare i minuti. Premere ENTER per confermare. Continuare a impostare l'anno (nella finestra dei tratti); il mese (nella finestra delle calorie); il giorno (nella finestra degli impulsi) premendo SU e GIÙ. Ogni volta, premere ENTER per confermare. Dopo la conferma, la scritta ALARM lampeggia. Per saltare l'impostazione di un allarme, premere ENTER. Per impostare un allarme, premere il TASTO SU per attivare l'allarme. Accanto ad ALLARME compare una freccia. Premere ENTER. La finestra dell'orologio lampeggia. Premere SU o GIÙ per impostare l'ora dell'ALLARME. Premere ENTER per confermare. Lo strumento passa alla schermata SPORT (figura 9).
3. Quando si accede alla schermata SPORT, le scritte MANUAL e RACE lampeggiano. Premere SU o GIÙ per selezionare MANUALE o GARA. Premere ENTER per confermare la selezione.
 - In modalità **MANUALE** sono disponibili 2 opzioni (figura 10):
 - 1) Lo strumento può essere impostato per il conto alla rovescia. Quando si seleziona MANUAL, il valore di TIME inizia a lampeggiare. Premere UP per impostare il valore del tempo per il conto alla rovescia. Premere ENTER per

confermare. Se non si desidera impostare il valore del tempo sul conto alla rovescia, premere ENTER per passare alla funzione successiva. È possibile impostare i valori di DISTANZA, CORDE, COLORI o IMPULSI (è possibile impostare il valore di una sola funzione per il conto alla rovescia. Ad esempio, se si è impostato il valore target per il TEMPO, non è possibile impostare la DISTANZA). Premere il pulsante START per iniziare. L'icona STOP scompare. Quando la funzione selezionata esegue il conto alla rovescia fino a zero o si preme il pulsante STOP, lo strumento si ferma e visualizza il valore medio.

- 2) Il contatore conta il valore dell'allenamento. Premere START per iniziare.

➤ **GARA (figura 11)**

- 1) Selezionare la modalità RACE e L9 lampeggia. Il TIME/500M visualizzerà 4:00. Quindi, premere SU o GIÙ per selezionare L1~L15. Premere ENTER per confermare. È quindi possibile impostare la distanza della gara (500M~10000M) mentre il valore di DISTANZA lampeggia. Premere ENTER e l'immagine della gara verrà visualizzata sullo schermo.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00

- 2) Premere il pulsante START per avviare e STOP scomparirà. USER e PC appariranno sul display (Fig. 12). Il misuratore si fermerà quando l'utente o il misuratore avrà raggiunto la distanza di gara impostata. Quindi il display visualizzerà "PC WIN" o "USER WIN" (Fig. 13).
- 3) Al termine della gara, è possibile premere START per ricominciare una gara. Premere RESET per uscire dalla schermata GARA.

➤ **RECUPERO (se si usa la cintura toracica)**

- 1) Questo misuratore funziona con una fascia cardio toracica da 5,3 KHz. Dopo essersi allenati per un certo periodo di tempo, continuare a indossare la fascia toracica e premere il pulsante RECUPERO. Tutti i display delle funzioni si fermano, ad eccezione del TEMPO che inizia il conto alla rovescia da 00:60 a 00:00.
- 2) Sullo schermo viene visualizzato lo stato di recupero della frequenza cardiaca con i tasti F1, F2... fino a F6.
- 3) F1 è eccezionale. F6 è scarso. L'utente può continuare ad allenarsi per migliorare lo stato di recupero della frequenza cardiaca (premere nuovamente il pulsante RECUPERO per tornare alla visualizzazione principale).

➤ **ALLARME**

- 1) L'allarme funziona solo quando lo strumento è in modalità di riposo. L'allarme non suona durante l'esercizio fisico.
- 2) Tenere premuto RESET per passare alla schermata dell'orologio per impostare l'ALLARME.

➤ **MODALITÀ SONNO**

- 1) Lo strumento passa in modalità di sospensione dopo circa 4 minuti di inattività.



BATTERIA (figura 14)

Questo strumento utilizza 2 batterie AA, incluse. La sostituzione delle batterie azzerà tutti i valori. Se si verifica un problema con il display, provare prima a cambiare le batterie. Quando si cambiano le batterie, cambiarle entrambe. Non mischiare i tipi di batterie. Non mischiare batterie nuove e vecchie.



ISTRUZIONI PER LA CINTURA DEL GILET (figura 15)

La cintura toracica con trasmettitore rileverà la frequenza cardiaca e trasferirà il dato informazioni al computer (o a un dispositivo compatibile, ad esempio un orologio a impulsi), tramite segnale wireless. L'apparecchio ricevente può quindi visualizzare la frequenza cardiaca. La procedura di misurazione con questa cintura toracica è molto accurata e resistente ai disturbi. Il segnale wireless viene trasmesso con una tecnica a bassa frequenza. La cintura toracica è sufficientemente protetta dal sudore durante l'esercizio fisico.

Caratteristiche:

- frequenza di trasmissione 5,3 kHz
- compatibile con gli orologi a impulsi
- raggio di trasmissione 130 cm
- 1 pz. Batteria CR2032 - se utilizzata 1 ora al giorno, l'energia sarà sufficiente per 10 mesi di utilizzo.

Come indossare la cintura toracica

È possibile regolare la cintura a una lunghezza confortevole. Tuttavia, per misurare correttamente la frequenza cardiaca, gli elettrodi devono essere a contatto con la pelle. Può durare fino a un minuto prima che venga visualizzato un display corretto. Inumidire leggermente gli elettrodi prima di indossare la cintura. Questo aumenta la sensibilità del contatto e consente una migliore trasmissione del segnale wireless.

Suggerimento

Il coperchio del vano batterie deve essere rivolto verso l'esterno.

Sostituzione della batteria

Se la trasmissione del segnale è insufficiente, potrebbe essere necessario sostituire la batteria. Aprire il coperchio del vano batteria con un

cacciavite. Sostituire la vecchia batteria con una nuova (CR2032). Assicurarsi che la batteria sia inserita nel verso giusto (lato "+" rivolto verso l'alto). Rimettere il coperchio del vano batteria e fissarlo con le viti.

RIFERIMENTI

- Se la pelle è troppo secca, la fascia toracica potrebbe non essere in grado di misurare correttamente la frequenza del polso. Inumidire leggermente la pelle e gli elettrodi e riprovare.
- Se i peli del petto sono troppo folti, la cintura toracica potrebbe non essere in grado di misurare correttamente la frequenza del polso. Utilizzare la cintura solo se i peli del petto non sono troppo folti.

IMMAGAZZINAMENTO

1. Conservarlo in un luogo pulito e asciutto.
2. Se lo si conserva per un anno o più, rimuovere la batteria.
3. Per spostarlo, utilizzare il tappo terminale della ruota mobile (26) sulla parte anteriore del telaio di base (1). Per il trasporto, utilizzare il cavalletto posteriore (4). Non utilizzare mai il sedile (31) per il trasporto. Il sedile potrebbe scivolare e il suo carrello potrebbe schiacciare le dita.
4. Se lo si conserva per più di un mese, svuotare il serbatoio dell'acqua.
5. Piegarlo come mostrato nell'immagine 5:
 - Rimuovere la leva di fissaggio (46) e la rondella (76) dal telaio principale (2).
 - Piegarla la guida (3) e bloccarla in posizione ripiegata utilizzando la leva di fissaggio (46) e la rondella (76). Assicurarsi che la guida (3) sia fissata correttamente e non cada.

MANUTENZIONE

Questa macchina può garantire la sicurezza dell'utente solo se non è difettosa o usurata. Eseguire una manutenzione regolare per garantire la sicurezza dell'utente. Controllare regolarmente che non sia danneggiato o usurato. Non utilizzare mai prodotti danneggiati o usurati.

- Sedersi sul sedile (31) e tirare il manubrio (8) per verificare che il sistema idrico offra una resistenza adeguata e che il sedile si muova in modo fluido e costante.
- Mantenere periodicamente l'acqua nel serbatoio. Rinfrescare periodicamente l'acqua aggiungendo ogni 4-6 mesi una pastiglia per la purificazione dell'acqua, come il sodio diclor (56% di cloro). **ATTENZIONE!** Non utilizzare mai cloro per piscine (Trichlor 90% cloro) o candeggina. Potrebbero danneggiare il prodotto e invalidare la garanzia.
- Pulire la pista dei rulli sulla guida (3) con un panno assorbente.
- Pulire periodicamente il serbatoio. Non utilizzare mai detergenti a base di alcol metilico, clorati, candeggina o ammoniaca. Potrebbero danneggiare il prodotto e invalidare la garanzia.
- L'utente/proprietario è responsabile della corretta manutenzione.
- Le parti danneggiate o usurate devono essere sostituite immediatamente. Per la riparazione, rivolgersi a un servizio di assistenza.
- Per la riparazione o la manutenzione si devono utilizzare esclusivamente i ricambi originali forniti in dotazione.
- Dopo ogni utilizzo, pulire con un panno assorbente.



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 vogatore (figura 16)

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

2. Tempo di formazione

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 un allenamento e l'altro.

3. Alternanza di stile di canottaggio

- **SOLO BRACCIO (figura 17):** Questo allenamento tonifica i muscoli delle braccia, delle spalle, della schiena e degli addominali. Sedetevi sulla macchina (posizione A). Raddrizzare le gambe, piegarsi in avanti e afferrare le maniglie. Controllate il movimento e indietreggiate gradualmente fino a superare la posizione eretta (posizione B) e continuate a tirare le maniglie verso il petto (posizione C). Tornare alla posizione di partenza e ripetere.
- **CAMMINARE CON LE SOLE GAMBE (figura 18):** 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 (posizione A). Usate le gambe per spingere il corpo all'indietro (posizione B) mantenendo le braccia e la schiena dritte (posizione C).

4. Istruzioni per gli esercizi

L'uso di questo dispositivo offre diversi vantaggi, come una migliore forma fisica, muscoli tonici e, in combinazione con una dieta controllata, la perdita di peso.

- 1) **FASE DI RISCALDAMENTO**
Questa fase dovrebbe contribuire a migliorare la circolazione sanguigna e a far funzionare correttamente i muscoli, riducendo il rischio di crampi o lesioni. È consigliabile eseguire alcuni esercizi di stretching. Ogni esercizio di stretching deve durare circa 30 secondi. Non esagerate con lo stretching e non fate sobbalzare i muscoli. Se si avverte dolore, fermarsi immediatamente.
- 2) **FASE DI ESERCIZIO**
Si tratta di una fase durante la quale è necessario impegnarsi a fondo. Dopo un allenamento regolare, i muscoli delle gambe dovrebbero diventare più flessibili. Mantenere un ritmo costante per tutta la durata dell'allenamento. L'intensità dell'allenamento deve essere

sufficiente a portare il battito cardiaco nella zona target, come indicato di seguito.

NOTA: questa fase dovrebbe durare almeno 12 minuti. Pertanto, la maggior parte delle persone inizia a circa 15-20 minuti.

3) **FASE DI RAFFREDDAMENTO**

In questa fase, il sistema cardiovascolare e i muscoli dovrebbero calmarsi. Ripetete gli esercizi di riscaldamento, riducendo il ritmo e continuando per circa 5 minuti. Ripetete gli esercizi di stretching, ma senza sforzare troppo i muscoli. Man mano che si migliora la forma fisica, è possibile allenarsi più a lungo e più intensamente. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte alla settimana e, se possibile, di distribuire gli allenamenti in modo uniforme nell'arco della settimana.

VARTOTOJO VADOVAS**Saugos priemonės**

1. Prieš pradėdami naudoti pirmą kartą, atidžiai perskaitykite šį vadovą ir išsaugokite jį 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 šį vadovą. 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 sveikatos problemų arba vartojate vaistus, kurie gali turėti įtakos širdies ritmui, kraujospūdžiui ar cholesterolio kiekiui kraujyje.
6. Stebėkite kūno signalus. Jei jaučiate tam tikras problemas (skausmą, spaudimą krūtinėje, nereguliarų širdies plakimą, sutrikusį kvėpavimą, galvos svaigimą ar pykinimą), nedelsdami liaukitės, nes netinkamas fizinis krūvis 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 kilimą ar grindis.
8. Dėvėkite tinkamą sportinę aprangą ir sportinius batelius. Venkite pernelyg laisvų drabužių.
9. Nenaudokite jo lauke.
10. 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.
11. Jei atsiranda aštrių briaunų, nebenaudokite.
12. Jei iš šio prietaiso sklinda neįprasti garsai, nustokite jį naudoti.
13. Jokia reguliuojama dalis neturi išsikišti ir trukdyti naudotojui judėti. Vienu metu jį gali naudoti tik vienas asmuo.
14. Stabdymas nepriklauso nuo greičio.
15. Jis nėra skirtas gydymui.
16. Kad išvengtumėte nugaros traumų, būkite atidūs jį keldami ar gabendami. Naudokite tik tinkamus kėlimo būdus arba paprašykite kito asmens pagalbos.
17. Nedarykite jokių netinkamų šio gaminio pakeitimų. Prireikus kreipkitės į įgaliotąją tarnybą.
18. Rekomenduojama temperatūra naudojimo metu: 15-25 °C.
19. **Didžiausias naudotojo svoris: 150 kg**
20. Įranga priskiriama S klasei pagal standartą EN ISO 20957-1 ir yra skirta pusiau komerciniam naudojimui.

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

**DALYKŲ SARAŠAS (1 paveikslėlis):**

Ne.	Aprašymas	Kiekis.	Ne.	Aprašymas	Kiekis.
1	Pagrindo rėmas	1	39	Vienpusio guolio ašis	1
2	Pagrindinis rėmas	1	40	Spiralinė spyruoklė	1
3	Stumdomas bėgis	1	41	Skriemulys	1
4	Galinė atrama	1	42	Tuščiosios eigos ritinėlis	1
5	Sėdynės atrama	1	43	Dirželio skriemulys	1
6	Konsolės palaikymas	1	44	Guolis	3
7	Atraminė plokštė	1	45	Mažas bungee skriemulys	1
8	Vairas	1	46	Tvirtinimo svirtis	1
9	Bėgio jungtis	1	47	Spyruoklinio skriemulio ašis	1
10	Darbo ratas	1	48	Guolio plokštelė	1
11	Tuščiosios eigos velenas	1	49	E-žiedas	1
12	Geležinkelio parama	1	50	Kairysis dangtis	1
13	Kamštis	4	51	Dešinysis dangtis	1
14	Diržo skriemulio įvorė	3	52	Konsolė	1
15	Ašies sandarinimas	1	53	Jutiklio laikiklis	1
16	Guolis	2	54	Jutiklio laidas	2
17	Viršutinis bakas	1	55	Grommet	1
18	Apatinis bakas	1	56	Magnetas	1
19	Guminis žiedinis sandariklis	1	57	Savisriegis varžtas	6
20	Apatinė trinkelė	4	58	Guolis	4
21	Nerūdijančio plieno poveržlė	24	59	Ritininis velenas	4
22	Varžtas (M5x8)	4	60	Vežimėlio varžtas (M10*85)	2
23	Rotoriaus veleno sandariklis	1	61	Nustatomasis varžtas (M5*8)	1

24	Užpildymo kamštis	1	62	Varžtas (8*30)	4
25	Reguliuojamas galinis dangtelis	2	63	Varžtas (M10*95)	3
26	Rato galinis dangtelis	2	64	Varžtas (M8*135)	1
27	Apvalus galinis dangtelis	2	65	Varžtas (M6*35)	2
28	Statinės veržlės (M10)	1	66	Vienpusis guolis	1
29	Stačiakampis kištukas	2	67	Varžtas (M8*65)	1
30	Ovalus kištukas	2	68	Guminis žiedas	1
31	Sėdynė	1	69	Varžtas (M8*15)	4
32	Pedalo atrama	2	70	Varžtas (M6*50)	1
33	Pedalų dirželis	2	71	Varžtas (M6*20)	4
34	Ritinėlis	4	72	Varžtas (M6*15)	10
35	Spyruoklės laikiklio jungiamoji plokštelė	1	73	Varžtas (M5*12)	8
36	Priekinis dangtelis	1	74	Nerūdijančio plieno varžtas (M3*24)	12
37	Plokštelinė įvorė	2	75	Sraigtas (M4*16)	30
38	Spyruoklės laikiklis	1	76	poveržlė (ø 10)	1
77	Lanko poveržlė (ø 10)	4	95	Dirželis	1
78	poveržlė (ø 8)	9	96	Savisriegis varžtas	4
79	poveržlė (ø 6)	7	97	Galinis dangtelis	1
80	Spyruoklinė poveržlė (ø 10)	2	98	Varžtas (M5*10)	2
81	Spyruoklinė poveržlė (ø 8)	2	99	Kairės pusės priekinis dangtelis	1
82	Dygliuotoji veržlė (M10)	2	100	Dešinysis priekinis dangtelis	1
83	Dygliuotoji veržlė (M8)	2	101	Sraigtas (M5*12)	4
84	Nylock veržlė (M10)	3	102	Alleninis veržliaraktis (5 mm)	1
85	Nylock veržlė (M8)	5	103	Alleninis veržliaraktis (6 mm)	1
86	Nylock veržlė (M6)	2	104	Kombinuoti veržliarakčiai	1
87	Nerūdijančio plieno veržlė (M3)	12	105	Sifoninis siurblys	1
88	Varžtas (M5*35)	1	106	Piltuvėlis	1
89	C Clip	1	107	Krūtinės ląsta	1
90	Plokštė	1	108	Guolio plokštelė	1
91	Pedalo dangtelis	2	109	Garso izoliacijos plokštė - maža	1
92	Varžtas (M4*12)	2	110	Priekinio viršelio galinis dangtelis	1
93	Nylock veržlė (M5)	8	111	Spyruoklės laikiklio plokštelė	1
94	Varžtas su didele galvute (M6*15)	1	112	Garso izoliacijos plokštė - didelė	1



SURINKIMO INSTRUKCIJA

- 1 veiksmas: įstumkite sėdynę (31) į bėgį (3). Įkiškite galinį dangtelį (97) į bėgį (3) ir pritvirtinkite dviem varžtais (98).
- 2 veiksmas: pritvirtinkite du kamščius (13) prie bėgio (3) dviem varžtais (71) ir poveržlėmis ø6 (79).
- 3 veiksmas: pritvirtinkite galinį stovą (4) prie bėgio (3) keturiais varžtais M8*15 (69) ir poveržlėmis ø8 (78) (2 pav.).
- 4 veiksmas: pritvirtinkite bėgį (3) prie pagrindinio rėmo (2) vienu varžtu M6*15 (71) ir viena cilindrine veržle M10 (28). Užfiksukite bėgį (3) išskleistoje padėtyje naudodami tvirtinimo svirtį (46) ir vieną poveržlę ø10 (76).
PASTABA: Užveržus tvirtinimo svirtį (46), pagrindo rėmo (1) galinis stabilizatorius gali būti šiek tiek pakeltas nuo grindų. Tai normali būseną. Jis atsirems į grindis po to, kai naudotojas atsisisės.
- 5 veiksmas: įdėkite baterijas į matuoklį (52). Pritvirtinkite matuoklio stulpelį (6) prie pagrindinio rėmo (2) naudodami vieną varžtą M8*130 (64), vieną poveržlę ø8 (78), vieną spyruoklinę poveržlę ø8 (81) ir veržlę M8 (83).
- 6 veiksmas: Užmaukite įvorę (55) ant abiejų jutiklio laidų (54). Tada įspauskite įvorę (55) į kairįjį dangtelį (50). Prijunkite jutiklio laidą (54) prie matuoklio (52) jungiamojo laido. Įstumkite laidų perteklių atgal į kairįjį dangtelį (50) (3 pav.).

Kaip pripildyti ir ištuštinti baką (4 paveikslėlis)

1. Iš viršutinio bako (17) išimkite užpildymo kamštį (24).
2. Norėdami užpildyti jį vandeniu, vadovaukitės A iliustracija. Įstatykite piltuvėlį (108) į rezervuarą. Naudokite vandens puodelį arba sifoninį siurbį (107) ir kibirą bakui pripildyti. Naudodami vandens lygio matuoklį, esantį bako šone, išmatuokite norimą vandens lygį (tūrį) bake.
3. Kaip ištuštinti baką, žr. paveikslėlį B. Pastatykite kibirą šalia irklentės. Sifoniniu sifoniniu siurbliu (107) išpumpuokite vandenį iš bako į kibirą.
4. Baigę įdėkite užpildymo kamštį (24) į viršutinį baką (17). Po užpildymo nuvalykite vandens perteklių nuo rėmo.

PASTABA:

- Į baką pilkite tik komunalinį vandenį ir nenaudokite vandens iš šulinio. Jei savivaldybės vandens nėra, naudokite distiliuotą vandenį ir pridėkite vandens valymo tablečių. Niekada nenaudokite baseinų chloro arba chloro baliklio. Daugiau informacijos rasite techninės priežiūros skyriuje.
- Vanduo iš rezervuaro netinka vartoti žmonėms ar gyvūnams. Išpumpavę vandenį iš rezervuaro, jį išmeskite.

VANDENS LYGIS

- Pažvelkite į paveikslėlį A. Vandens lygio matuoklis yra bako pusėje. Didžiausias. Užpildymo lygis yra 10. Niekada nepildymo metu neviršykite šios ribos.
ĮSPĖJIMAS: Jei jo nesilaikysite, garantija neteks galios. Standartinis kalibravimo lygis yra 9.
- Varža priklauso nuo vandens kiekio rezervuare. Pavyzdžiui, esant 3 vandens lygiui, pasipriešinimas yra nedidelis. Tuomet 9 lygis reiškia didžiausią atsparumą.

**EKSPERIMENTO METRO INSTRUKCIJA (6 paveikslėlis)**

Vandens bėgimo treniruoklio ekrano konsolė su matuokliais leidžia naudotojui pritaikyti asmeninę treniruotę ir stebėti savo pažangą. Treniruotės metu ekrano konsolėje pakaitomis ir pakartotinai rodomas laikas, laikas/500M, SPM, atstumas, smūgiai, bendras smūgių skaičius, sudegintos kalorijos ir pulsas.

FUNKCINIAI MYGTUKAI

↑ VIRŠŲ ▲/ŽEMYN ▲	Paspauskite šiuos du mygtukus, norėdami slinkti per galimus pasirinkimus. Funkcijos reikšmei reguliuoti aukštyn ir žemyn.
IVESKITE	Norėdami patvirtinti pasirinkimą. Treniruočių metu paspauskite mygtuką, kad nuskaitytumėte kiekvieną ekrano funkciją.
START/STOP	Pasirinktos treniruotės programos paleidimas ir sustabdymas
RESET	Jei norite grąžinti matuoklį į pagrindinį meniu. Paspauskite ir palaikykite, kad iš naujo nustatytumėte vertes.
ATKŪRIMAS	Įjungti atsigavimo programą, kuri automatiškai įvertins jūsų fizinę būklę iškart po treniruotės.

FUNKCIJOS

TIME	Nustatykite tikslinį laiką spausdami mygtukus UP ir DOWN (1 min. ~ 99 min.). Šuolis kas minutę.
TIME/500M	Jūsų vidutinis 500M laikas rodomas automatiškai.
SPM	Kartojasi kas minutę.
DISTANCIJA	Iš anksto nustatykite tikslinę vertę spausdami mygtukus UP ir DOWN (0 ~ 99900 metrų), 100 metrų žingsniu.
STROKES	Nustatykite tikslinę vertę spausdami mygtukus UP ir DOWN (0 ~ 9990 smūgių). Šuolis kas 100 metrų.
IŠ VISO STROKŲ	Kaupia bendrą smūgių skaičių nuo 0 iki 9999.
KALORIJS	Nustatykite siektinas kalorijas, spausdami mygtukus UP ir DOWN (10Cal~9990Cal). Šuolis kas 10 kalorijų.
PULSE*	Rankiniu režimu Nustatykite tikslinę vertę spausdami UP/DOWN režimą nuo 30 iki 240, 1 BPM žingsniu, pulsas tuo pačiu metu bus rodomas kompiuterio viršuje.

* Galimybė pulsas su įmontuotu imtuvu (kuris veiks su papildomais krūtinės diržais)

Pasiekus tikslinę vertę, kompiuteris skleis garsinį signalą, kol bus perjungtas į kitą režimą arba nuimtas krūtinės diržas, taip pat pulsas mirksės, pulso matavimo funkcija naudojama tik krūtinės diržo sistemoje.

KALENDORIUS	Skaitiklis rodys metus, mėnesį ir, kai skaitiklis veikia miego režimu.
TEMPERATŪRA	Kai skaitiklis veikia miego režimu, skaitiklis rodo esamą kambario temperatūrą.
LAIKRODIS	Matuoklis rodo esamą laikrodį, kai matuoklis veikia miego režimu.

Kompiuterio įjungimas

- Įdėkite 2 AA tipo baterijas (yra komplekte) ir matuoklis 2 sekundes skleis garsinį signalą (7 pav.). Tada matuoklis įjungia laikrodžio ir kalendoriaus režimą (8 pav.).
- Laikrodis pradės mirksėti. Paspauskite aukštyn, kad nustatytumėte valandą. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte. Paspauskite aukštyn, kad nustatytumėte minutes. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte. Toliau nustatykite metus (smūgių lange); mėnesį (kalorijų lange); dieną (impulsų lange) spausdami UP ir DOWN. Kiekvieną kartą paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte. Patvirtinus, ALARM mirksės. Norėdami praleisti žadintuvo nustatymą, paspauskite ENTER. Norėdami nustatyti ALARMĄ, paspauskite klavišą UP KEY, kad įjungtumėte ALARMĄ. Šalia ALARM pasirodys rodyklė. Paspauskite ENTER. Laikrodžio langas mirksės. Paspauskite mygtuką UP arba DOWN, kad nustatytumėte ALARMO laiką. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte. Matuoklis pereis į SPORT ekraną (9 pav.).
- Jėjus į SPORTO ekraną, MANUAL ir RACE mirksi. Paspauskite aukštyn arba žemyn, kad pasirinktumėte MANUAL (rankinis) arba RACE (lenktynės). Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.

➤ **Rankiniu režimu yra 2 parinktys (10 pav.):**

- Galima nustatyti, kad skaitiklis skaičiuotų atgal. Pasirinkus MANUAL (rankinis), pradės mirksėti TIME (laikas) reikšmė. Paspauskite mygtuką UP, kad nustatytumėte laiko reikšmę atgaliniam skaičiavimui. Paspauskite ENTER, kad ją patvirtintumėte. Jei nenorite nustatyti laiko reikšmės atskaitymo, paspauskite ENTER, kad pereitumėte prie kitos funkcijos. Galite nustatyti DISTANCIJOS, STROPU, KOLORIJŲ arba PULSŲ reikšmes (Galite nustatyti tik

vienos funkcijos reikšmę atgaliniam skaičiavimui. Pavyzdžiui, jei nustatėte tikslią vertę TIME (Laikas), tai DISTANCE (Atstumas) nustatyti negalima). Paspauskite START mygtuką, kad pradėtumėte skaičiuoti. STOP piktograma išnyks. Kai pasirinkta funkcija pradės skaičiuoti iki nulio arba paspausite STOP mygtuką, matuoklis sustos ir parodys vidutinę vertę.

- 2) Skaitiklis skaičiuoja treniruotės vertę. Paspauskite START, kad pradėtumėte.

➤ RASA (11 pav.)

- 1) Pasirinkite lenktynių režimą ir mirksės L9. Laikrodis TIME/500M rodys 4:00. Tada paspauskite aukštyn arba žemyn, kad pasirinktumėte L1~L15. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte. Tada galite nustatyti lenktynių atstumą (500M~10000M), kol mirksi DISTANCE reikšmė. Paspauskite ENTER ir ekrane bus rodomas lenktynių vaizdas.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00

- 2) Paspauskite START mygtuką, kad pradėtumėte, ir STOP išnyks. Matricoje bus rodomas USER ir PC (12 pav.). Matuoklis sustos, kai vartotojas arba matuoklis pasieks nustatytą lenktynių atstumą. Tada matricoje bus rodomas „PC WIN“ arba „USER WIN“ (13 pav.).
- 3) Pasibaigus lenktynėms galite paspausti START ir vėl pradėti lenktynes. Paspauskite RESET, kad išeitumėte iš lenktynių ekrano.

➤ GYVENIMAS (jei naudojate krūtinės diržą)

- 1) Šis matuoklis veikia su 5,3 kHz dažnio krūtinės diržo širdies ritmo matuokliu. Po tam tikro laiko treniruočių nešiokite krūtinės diržo matuoklį ir paspauskite RECOVERY mygtuką. Visi funkcijų rodmenys sustos, išskyrus TIME (laikas), kuris pradeda skaičiuoti nuo 00:60 iki 00:00.
- 2) Ekrane bus rodoma jūsų širdies ritmo atkūrimo būklė su F1, F2... iki F6.
- 3) F1 yra išskirtinė. F6 yra prastas. Vartotojas gali toliau mankštintis, kad pagerintų širdies ritmo atkūrimo būklę (dar kartą paspauskite RECOVERY mygtuką, kad grįžtumėte į pagrindinį ekraną).

➤ ALARMAS

- 1) Žadintuvas veikia tik tada, kai matuoklis veikia miego režimu. Treniruočių metu žadintuvas neskambės.
- 2) Paspauskite ir palaikykite RESET, kad pereitumėte į laikrodžio ekraną ir nustatytumėte ALARM.

➤ MIEGO REŽIMAS

- 1) Maždaug po 4 minučių neveikimo matuoklis pereis į miego režimą.



BATERIJA (14 paveikslėlis)

Šis matuoklis naudoja 2 AA tipo baterijas, kurios yra komplekte. Pakeitus baterijas, visos vertės bus atstatytos iš naujo. Jei kyla problemų su ekranu, pirmiausia pabandykite pakeisti baterijas. Keisdami baterijas, pakeiskite abi. Nemaiškykite baterijų tipų. Nemaiškykite naujų ir senų baterijų.



DĖŽĖMĖS DREŽMO INSTRUKCIJOS (15 paveikslėlis)

Siųstuvas krūtinės diržas nustatys jūsų širdies ritmą ir perduos informaciją į kompiuterį (arba suderinamą įrenginį, pvz., pulsinį laikrodį) belaidžiu signalu. Tuomet priimančias prietaisas gali rodyti jūsų širdies ritmo dažnį. Matavimo procedūra su šiuo krūtinės diržu yra labai tiksli ir atspari trikdžiams. Belaidis signalas perduodamas žemo dažnio metodu. Krūtinės diržas yra pakankamai apsaugotas nuo prakaito fizinio krūvio metu.

Funkcijos:

- perdavimo dažnis 5,3 kHz
- suderinamas su pulsiniiais laikrodžiais
- perdavimo nuotolis 130 cm
- 1 vnt. CR2032 baterija - jei naudojama 1 valandą per dieną, energijos užteks 10 mėnesių naudojimo.

Kaip dėvėti krūtinės diržą

Diržą galite reguliuoti iki patogaus ilgio. Tačiau elektrodai turi liestis su jūsų oda, kad teisingai matuotų širdies ritmą. Tai gali trukti iki vienos minutės, kol ekrane bus matomas teisingas rodmuo. Prieš dėvėdami diržą šiek tiek sudrėkinkite elektrodus. Tai padidina kontakto jautrumą ir leidžia geriau perduoti belaidį signalą.

Patarimas

Baterijų skyriaus dangtelis turi būti nukreiptas į išorę.

Akumuliatoriaus keitimas

Jei signalas perduodamas nepakankamai, gali tekti pakeisti akumuliatorių. Naudodami atsuktuvą atidarykite akumuliatoriaus skyriaus dangtelį. Seną bateriją pakeiskite nauja (CR2032). Įsitikinkite, kad baterija įdėta teisinga puse ("+" puse į viršų). Uždėkite baterijos skyriaus dangtelį atgal ir pritvirtinkite jį varžtais.

PASTABOS

- Jei jūsų oda per sausa, krūtinės diržas gali neteisingai matuoti pulsą. Šiek tiek sudrėkinkite odą ir elektrodus ir bandykite dar kartą.

- Jei krūtinės plaukuotumas per tankus, krūtinės diržu gali nepavykti teisingai išmatuoti pulso dažnio. Diržą naudokite tik tuo atveju, jei jūsų krūtinės plaukai nėra per tankūs.

SANDELIAVIMAS

1. Laikykite jį švarioje ir sausoje vietoje.
2. Jei laikote vienerius metus ir ilgiau, išimkite bateriją.
3. Norėdami jį perkelti, naudokite pagrindo rėmo (1) priekyje esantį judantį ratų galinį dangtelį (26). Norėdami jį transportuoti, užfiksuokite galinį stovą (4). Niekada nenaudokite sėdynės (31) jam transportuoti. Sėdynė gali pasislinkti ir jos vežimėlis gali sutraiškyti pirštus.
4. Jei laikote ilgiau nei mėnesį, ištuštinkite vandens rezervuarą.
5. Sulenkite jį taip, kaip parodyta 5 paveikslėlyje:
 - Nuo pagrindinio rėmo (2) nuimkite tvirtinimo svirtį (46) ir poveržlę (76).
 - Sulenkite bėgį (3) ir užfiksuokite sulenktoje padėtyje naudodami tvirtinimo svirtį (46) ir poveržlę (76). Įsitikinkite, kad bėgelis (3) yra tinkamai pritvirtintas ir nenukrenta žemyn.

PRIEŽIŪRA

Ši mašina gali užtikrinti naudotojo saugumą tik tuo atveju, jei ji yra be gedimų ar nusidėvėjimo. Reguliariai ją prižiūrėkite, kad užtikrintumėte savo saugumą. Reguliariai tikrinkite, ar jis nėra sugedęs ir susidėvėjęs. Niekada nenaudokite pažeisto ar susidėvėjusio gaminio.

- Atsisėskite ant sėdynės (31) ir patraukite vairą (8), kad įsitikintumėte, jog vandens sistema kelia pakankamą pasipriešinimą ir sėdynė juda sklandžiai ir tolygiai.
- Periodiškai prižiūrėkite vandens rezervuarą. Kas 4-6 mėnesius periodiškai jį atnaujinkite įpildami vandens valymo tablečių, pavyzdžiui, natrio dichloro (56 % chloro). ĮSPĖJIMAS! Niekada nenaudokite baseino chloro (90 % chloro "Trichlor") arba chloro baliklio. Tai gali sugadinti šį gaminį ir panaikinti garantiją.
- Nuvalykite bėgio (3) ritinėlių vėžes sugeriančia šluoste.
- Periodiškai valykite baką. Niekada nenaudokite metilo spirito, chloratų, baliklių ar amoniako pagrindu pagamintų valiklių. Tai gali sugadinti šį gaminį ir panaikinti garantiją.
- Naudotojas / savininkas yra atsakingas už tinkamą priežiūrą.
- Pažeistas arba susidėvėjęs dalis reikia nedelsiant pakeisti. Norėdami jį suremontuoti, kreipkitės į servisą.
- Remontui ar techninei priežiūrai turi būti naudojamos tik pateiktos originalios atsarginės dalys.
- Po kiekvieno naudojimo nuvalykite jį sugeriančia šluoste.



PRATYBŲ VADOVAS

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

1. Pagrindinis irklavimo smūgis (16 pav.)

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 (A padėtis). Stumkite kūną atgal, tuo pat metu tiesdami nugarą ir kojas (B padėtis). Tęskite šį judesį tol, kol šiek tiek pasvirsite atgal. Šiame etape iškelkite rankas į šonus (padėtis C). Po to grįžkite į antrąją padėtį ir pakartokite ją, kaip parodyta toliau.

2. Mokymo laikas

Irkavimas yra sunkus treniruočių stilius. Todėl geriau pradėti nuo trumpos ir lengvos programos ir tęsti ilgesnes ir intensyvesnes treniruotes. Pradėkite irkluoti apie 5 minutes ir palaipsniui ilginkite treniruotės trukmę, kad pagerintumėte savo fizinę formą. 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

- **TIK RANKOS VIRTUVĖ (17 pav.):** Ši treniruotė turėtų sustiprinti rankų, pečių, nugaros ir pilvo raumenis. Atsisėskite ant treniruoklio (A padėtis). Ištiesinkite kojas, pasilenkite į priekį ir suimkite rankenas. Kontroliuokite judesius ir palaipsniui atsisloškite atgal iki vos ne viršutinės padėties (B padėtis) ir toliau traukite rankenas link krūtinės (C padėtis). Grįžkite į pradinę padėtį ir pakartokite.
- **TIK KOJŲ RIEDĖJIMAS (18 pav.):** Ši treniruotė padeda tonizuoti kojų ir nugaros raumenis. Laikydami nugarą tiesią ir ištiestas rankas, lenkite kojas tol, kol pradinėje padėtyje (A padėtis) sugriebsite irklavimo rankenas. Kojomis stumkite kūną atgal (B padėtis), rankas ir nugarą laikydami tiesias (C padėtis).

4. Pratybų instrukcijos

Naudojant šį prietaisą gaunama nemažai naudos, pavyzdžiui, geresnė fizinė būklė, tonizuojami raumenys, o kartu su kontroliuojama mityba - mažinamas svoris.

- 1) **ŠILDYMO FAZĖ**
Šis etapas turėtų padėti pagerinti kraujotaką ir priversti raumenis tinkamai dirbti, o kartu sumažinti mėšlungio ar traumų riziką. Patartina atlikti keletą tempimo pratimų. Kiekvienas tempimo pratimas turėtų trukti apie 30 sekundžių. Nepersitempkite ir nespauskite raumenų. Jei jaučiate skausmą, nedelsdami sustokite.
- 2) **PRATYBŲ FAZĖ**
Tai etapas, kurio metu turite įdėti pastangų. Po reguliarių treniruočių kojų raumenys turėtų tapti lankstesni. Visą mankštos laiką palaikykite pastovų tempą. Treniruotės intensyvumas turėtų būti pakankamas, kad jūsų širdies ritmas pakiltų į tikslinę zoną, kaip parodyta toliau.
PASTABA: šis etapas turėtų trukti ne trumpiau kaip 12 min. Dauguma žmonių pradeda maždaug nuo 15-20 min.
- 3) **ATVĖSIMO FAZĖ**
Šiame etape širdies ir kraujagyslių sistema bei raumenys turėtų nurimti. Pakartokite apšilimo pratimus, sumažinkite tempą ir tęskite maždaug 5 min. Pakartokite tempimo pratimus, tačiau nepertempkite ir nesukite raumenų. Kai tapsite geresnės fizinės formos, galėsite mankštintis ilgiau ir sunkiau. Patartina treniruotis ne rečiau kaip tris kartus per savaitę ir, jei įmanoma, tolygiai paskirstyti treniruotes per savaitę.

LIETOTĀJA ROKASGRĀMATA

Drošības pasākumi

1. Pirms pirmās lietošanas reizes rūpīgi izlasiet šo rokasgrāmatu un saglabāiet to turpmākai atsaucēi.
2. Ievērojiet visus brīdinājumus un piesardzības pasākumus, tostarp montāžas soļus. 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. Uzglabājiet 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 konsultējieties ar ārstu. Tas ir īpaši nepieciešams, ja Jums ir kādas veselības problēmas vai lietojat medikamentus, kas var ietekmēt Jūsu sirdsdarbību, asinsspiedienu vai holesterīna līmeni.
6. Novērojiet ķermeņa signālus. Ja jūtat kādas problēmas (sāpes, sasprindzinājums krūtīs, neregulāra sirdsdarbība, elpošanas traucējumi, reibonis vai slikta dūša), nekavējoties pārtrauciet, jo 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. Nelietojiet to ārpus telpām.
10. 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 pievilkām. Lai nodrošinātu savu drošību, nekad nelietojiet bojātu vai nolietotu ierīci.
11. Ja rodas asas malas, pārtrauciet lietot.
12. Ja no šīs ierīces dzirdat neparastus trokšņus, pārtrauciet tās lietošanu.
13. Neviena no regulējamām daļām nedrīkst izvirzīties un traucēt lietotāja kustības. Vienlaikus to drīkst lietot tikai viena persona.
14. Bremzēšana nav atkarīga no ātruma.
15. Tas nav paredzēts terapeitiskiem nolūkiem.
16. Lai izvairītos no muguras traumām, pievērsiet uzmanību, to paceļot vai transportējot. Izmantojiet tikai pareizas celšanas metodes vai lūdziet palīdzību kādai citai personai.
17. Neveiciet nekādas nepareizas šī produkta modifikācijas. Ja nepieciešams, sazinieties ar pilnvaroto servisu.
18. Ieteicamā temperatūra lietošanas laikā: 15-25 °C.
19. **Maksimālais lietotāja svars: 150 kg**
20. **Iekārta ir klasificēta kā S klase saskaņā ar EN ISO 20957-1 un ir paredzēta puskomerciālai lietošanai.**

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



Dalu saraksts (1. attēls):

Nē.	Apraksts	Daudz.	Nē.	Apraksts	Daudz.
1	Pamata rāmis	1	39	Vienvirziena gultņa ass	1
2	Galvenais rāmis	1	40	Spirālveida atspere	1
3	Bīdāmā sliede	1	41	Skrūvgriezis	1
4	Aizmugurējais balsts	1	42	Tukšās darbības veltnis	1
5	Sēdekļa atbalsts	1	43	Siksnas skriemelis	1
6	Konsoles atbalsts	1	44	Gultnis	3
7	Atbalsta plāksne	1	45	Mazs gumijas skriemelis	1
8	Stūre	1	46	Stiprinājuma svira	1
9	Sliežu savienotājs	1	47	Atsperes skriemeļa ass	1
10	Darbības rotors	1	48	Gultņa plāksne	1
11	Bezdarbības vārpsta	1	49	E-gredzens	1
12	Dzelzceļa atbalsts	1	50	Kreisais vāks	1
13	Aizbāzni	4	51	Labais vāks	1
14	Siksnas skriemeļa bukses	3	52	Konsole	1
15	Ass blīvējums	1	53	Sensora turētājs	1
16	Gultnis	2	54	Sensora vads	2
17	Augšējā tvertne	1	55	Grommet	1
18	Apakšējā tvertne	1	56	Magnēts	1
19	Gumijas gredzena blīvējums	1	57	Pašvītņgriezies skrūve	6
20	Apakšējais spilventiņš	4	58	Gultnis	4
21	Nerūsējošā paplāksne	24	59	Rullīša vārpsta	4
22	Skrūve (M5x8)	4	60	Kravas skrūve (M10*85)	2
23	Darba rotora vārpstas blīvējums	1	61	Regulēšanas skrūve (M5*8)	1
24	Uzpildes aizbāzni	1	62	Skrūve (8*30)	4

25	Regulējams gala vāciņš	2	63	Skrūve (M10*95)	3
26	Riteņa gala vāciņš	2	64	Skrūve (M8*135)	1
27	Apaļais gala vāciņš	2	65	Skrūve (M6*35)	2
28	Stobra uzgrieznis (M10)	1	66	Vienvirziena gultnis	1
29	Taisnstūra formas kontaktdakša	2	67	Skrūve (M8*65)	1
30	Ovāls spraudnis	2	68	Gumijas gredzens	1
31	Sēdeklis	1	69	Skrūve (M8*15)	4
32	Pedāļu atbalsts	2	70	Skrūve (M6*50)	1
33	Pedāļa sikсна	2	71	Skrūve (M6*20)	4
34	Rullītis	4	72	Skrūve (M6*15)	10
35	Atsperu turētāja savienojuma plāksne	1	73	Skrūve (M5*12)	8
36	Priekšējais gala vāciņš	1	74	Nerūsējošā skrūve (M3*24)	12
37	Platiskā buksēšana	2	75	Skrūve (M4*16)	30
38	Atsperu turētājs	1	76	Paplāksne (ø 10)	1
77	Loka paplāksne (ø 10)	4	95	Sikсна	1
78	Paplāksne (ø 8)	9	96	Pašvītņgriezies skrūve	4
79	Paplāksne (ø 6)	7	97	Aizmugurējā gala vāciņš	1
80	Bloķēšanas paplāksne (ø 10)	2	98	Skrūve (M5*10)	2
81	Bloķēšanas paplāksne (ø 8)	2	99	Kreisais priekšējais vāks	1
82	Uzgriežņu uzgrieznis (M10)	2	100	Labais priekšējais vāks	1
83	Uzgriežņu uzgrieznis (M8)	2	101	Skrūve (M5*12)	4
84	Uzgriežņu uzgrieznis (M10)	3	102	Uzgriežņu atslēga (5mm)	1
85	Niksēta uzgrieznis (M8)	5	103	Sešstūra atslēga (6 mm)	1
86	Uzgriežņu uzgrieznis (M6)	2	104	Kombinētā uzgriežņu atslēga	1
87	Nerūsējošā tērauda uzgrieznis (M3)	12	105	Sifona sūkņi	1
88	Skrūve (M5*35)	1	106	Piltuve	1
89	C klips	1	107	Krūškurvja blet	1
90	Plāksne	1	108	Gultņa plāksne	1
91	Pedāļa vāciņš	2	109	Skaņas izolācijas plāksne - maza	1
92	Skrūve (M4*12)	2	110	Priekšējā vāka vāciņš	1
93	Uzgriežņu uzgrieznis (M5)	8	111	Atsperu turētāja plāksne	1
94	Skrūve ar lielu galvu (M6*15)	1	112	Skaņas izolācijas plāksne-liela	1



MONTĀŽAS INSTRUKCIJA

- 1. solis: iebīdīet sēdekli (31) slīdē (3). Ievietojiet aizmugurējo gala vāciņu (97) slīdē (3) un nostipriniet ar divām skrūvēm (98).
- 2. solis: nostipriniet abus aizbīdņus (13) uz slīdes (3) ar divām skrūvēm (71) un paplāksnēm ø6 (79).
- 3. solis: Piestipriniet aizmugurējo statīvu (4) pie slīdes (3) ar četrām skrūvēm M8*15 (69) un paplāksnēm ø8 (78) (2. attēls).
- 4. solis: Piestipriniet slīdi (3) pie galvenā rāmja (2) ar vienu skrūvi M6*15 (71) un vienu mucas uzgriezni M10 (28). Nostipriniet slīdi (3) izvērstā stāvoklī, izmantojot fiksācijas sviru (46) un vienu paplāksni ø10 (76).
PIEZĪME: Pēc stiprinājuma sviras (46) pievilkšanas pamatnes rāmja (1) aizmugurējais stabilizators var nedaudz pacelties no grīdas. Tas ir normāls stāvoklis. Pēc tam, kad lietotājs uz tā apsēdīsies, tas atbalstīsies pret grīdu.
- 5. solis: Ievietojiet baterijas mērierīcē (52). Piestipriniet skaitītāja statni (6) pie galvenā rāmja (2), izmantojot vienu skrūvi M8*130 (64), vienu paplāksni ø8 (78), vienu loka paplāksni ø8 (81) un uzgriezni M8 (83).
- 6. solis: Aizspīdīet caurlaidi (55) uz abiem sensora vadiem (54). Pēc tam iespiežiet caurlaidi (55) kreisajā vākā (50). Pievienojiet sensora vadu (54) skaitītāja savienojuma vadam (52). Ievietojiet liekos vadus atpakaļ kreisajā vākā (50) (3. attēls).

Kā piepildīt un iztukšot tvertni (4. attēls)

1. Noņemiet uzpildes aizbāzni (24) no augšējās tvertnes (17).
2. Lai to piepildītu ar ūdeni, skatiet A ilustrāciju. Ievietojiet piltuvi (108) tvertnē. Lai piepildītu tvertni, izmantojiet ūdens krūzīti vai sifona sūkni (107) un spaini. Izmantojiet ūdens līmeņa mērītāju tvertnes sānos, lai izmērītu vēlamo ūdens līmeni (tilpumu) tvertnē.
3. Lai iztukšotu tvertni, skatiet attēlu B. Novietojiet spaini blakus airētājam. Izmantojiet sifona sūkni (107), lai izsūknētu ūdeni no tvertnes spainī.
4. Pēc tam ievietojiet uzpildes aizbāzni (24) augšējā tvertnē (17). Pēc uzpildīšanas noslaukiet lieko ūdeni no rāmja.

PIEZĪME:

- Piepildiet tvertni tikai ar komunālo ūdeni un neizmantojiet ūdeni no akas. Ja sadzīves ūdens nav pieejams, izmantojiet destilētu ūdeni un

pievienojiet ūdens attīrīšanas tabletes. Nekad neizmantojiet baseina hloru vai hlorētu balinātāju. Plašāka informācija sniegta tehniskās apkopes sadaļā.

- Ūdens no tvertnes nav piemērots lietošanai pārtikā cilvēkiem vai dzīvniekiem. Pēc ūdens izsūkšanās no tvertnes to izlietojiet.

ŪDENS LĪMENŠ

1. Aplūkojiet attēlu A. Ūdens līmeņa rādītājs atrodas tvertnes pusē. Maksimālais. Uzpildes līmenis ir 10. Nekad neuzpildiet tvertni virs šīs robežas.
PIEZĪME: Ja to neievērosiet, garantija zaudēs spēku. Standarta kalibrēšanas līmenis ir 9.
2. Pretestība ir atkarīga no ūdens daudzuma tvertnē. Piemēram, 3. ūdens līmenis nodrošina nelielu pretestību. 9. līmenis ir vislielākā pretestība.



INSTRUKCIJA IZMANTOJUMU METRA IZMANTOJUMAMS (6. attēls)

Ūdens trenāžiera displeja konsole ar mērītājiem ļauj lietotājam pielāgot personalizētu treniņu, sekojot līdzi savam progresam. Treniņa laikā uz displeja konsoles pārmaiņus un atkārtoti tiek rādīts laiks, laiks/500M, SPM, attālums, soļi, kopējais soļu skaits, sadedzinātās kalorijas un pulss.

FUNKCIJU POGAS

UZ AUGŠU/UZ LEJU ▲	Nospiediet šīs divas pogas, lai ritinātu pa pieejamajām izvēlēm. Lai pielāgotu funkcijas vērtību uz augšu vai uz leju.
IEVADIET	Lai apstiprinātu savu izvēli. Mācību laikā nospiediet pogu, lai skenētu katru displeja funkciju.
START/STOP	Izvēlētais treniņu programmas palaišana un apturēšana
RESET	Lai atgrieztu skaitītāju atpakaļ galvenajā izvēlnē. Nospiediet un turiet, lai atiestatītu vērtības.
ATGŪŠANA	Lai aktivizētu atveseļošanās programmu, kas automātiski novērtēs jūsu fizisko sagatavotību uzreiz pēc treniņa.

FUNKCIJAS

LAIKS	Iestatiet mērķa laiku, nospiežot pogas UP un DOWN (1 min ~ 99 min). Pārlēciet katru minūti.
TIME/500M	Jūsu vidējais 500M laiks tiek parādīts automātiski.
SPM	Atkārtojas katru minūti.
ATTĀLUMS	Iepriekš iestatiet mērķa vērtību, nospiežot pogas UP un DOWN (0 ~ 99900 metri), ar 100 metru soli.
STROKES	Iestatiet mērķa vērtību, nospiežot pogas UP un DOWN (0 ~ 9990 insultu). Pārlēciet ik pēc 100 metriem.
KOPĀ STROKES	Uzkrāj kopējo gājēju skaitu no 0 līdz 9999.
KALORIJAS	Iestatiet mērķa kalorijas, nospiežot pogas UP un DOWN (10Cal ~ 9990Cal). Pārlēciet ik pēc 10 kalorijām.
PULSE*	Manuālā režīmā iestatiet mērķa vērtību, nospiežot UP/DOWN režīmu no 30 līdz 240, ar 1 BPM soli, pulss vienlaikus tiks parādīts datora augšpusē.

*Variants pulss ar iebūvētu uztvērēju (kas darbosies ar papildu krūšu jostām)

Sasniedzot mērķa vērtību, dators signalizēs, līdz pārslēgsies uz citu režīmu vai noņems krūšu jostu, arī pulss mirgos pulsa mērīšanas funkcija tiek izmantota tikai krūšu siksas sistēmā.

KALENDĀRS	Kad skaitītājs ir miega režīmā, uz displeja tiek parādīts gads, mēnesis un kad skaitītājs ir miega režīmā.
TEMPERATŪRA	Ja skaitītājs ir miega režīmā, tas rādīs pašreizējo telpas temperatūru.
CLOCK	Kad skaitītājs ir miega režīmā, skaitītājs rādīs pašreizējo pulksteni.

Datora ieslēgšana

1. Ievietojiet 2 AA baterijas (iekļautas komplektā), un skaitītājs signalizēs 2 sekundes (7. attēls). Pēc tam skaitītājs pāriet pulksteņa un kalendāra režīmā (8. attēls).
2. Pulkstenis mirgo. Nospiediet uz augšu, lai iestatītu stundu. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu. Nospiediet uz augšu, lai iestatītu minūtes. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu. Turpiniet iestatīt gadu (insulta logā); mēnesi (kaloriju logā); dienu (impulsa logā), nospiežot UP un DOWN. Katru reizi nospiediet ENTER, lai apstiprinātu. Pēc apstiprināšanas ALARM sāks mirgot. Lai izlaistu modinātāja iestatīšanu, nospiediet ENTER. Lai iestatītu ALARMU, nospiediet taustiņu UP, lai ieslēgtu ALARMU. Blakus ALARM parādīsies bultiņa. Nospiediet ENTER. Pulksteņa logs mirgo. Nospiediet UP vai DOWN, lai iestatītu ALARMA laiku. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu. Mērierīce pāries uz SPORTA ekrānu (9. attēls).
3. Ieejot SPORTA ekrānā, MANUAL un RACE mirgo. Nospiediet UP vai DOWN, lai izvēlētos MANUAL vai RACE. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu izvēli.

- **MANUAL režīmā ir 2 opcijas (10. attēls):**

- 1) Skaitītājam var iestatīt atpakaļskaitīšanu. Izvēloties MANUAL, sāks mirgot TIME vērtība. Nospiediet UP, lai iestatītu laika atskaites vērtību. Nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu. Ja nevēlaties iestatīt laika atskaites vērtību, nospiediet ENTER, lai pārietu uz nākamo funkciju. Jūs varat iestatīt DISTANCE, STROKES, CALORIES vai PULSE vērtības (Jūs varat iestatīt tikai vienas funkcijas vērtību atpakaļskaitīšanai. Piemēram, ja esat iestatījis mērķvērtību TIME (Laiks), tad DISTANCE (Attālums) nevar iestatīt). Nospiediet START pogu, lai sāktu. STOP ikona pazudīs. Kad izvēlēta funkcija atskaita līdz nullei vai nospiežat STOP pogu, skaitītājs apstāties un parādīs vidējo vērtību.
- 2) Skaitītājs saskaita treniņa vērtību. Nospiediet START, lai sāktu.

➤ **RACE (11. attēls)**

- 1) Izvēlieties RACE režīmu, un L9 sāks mirgot. TIME/500M rādīs 4:00. Pēc tam nospiediet UP vai DOWN, lai izvēlētos L1~L15. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu. Pēc tam varat iestatīt sacensību distanci (500M~10000M), kamēr mirgo DISTANCE vērtība. Nospiediet ENTER, un ekrānā tiks parādīts sacensību attēls.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00

- 2) Nospiediet pogu START, lai sāktu, un STOP pazudīs. Matricā parādīsies USER un PC (12. att.). Mērītājs apstāties, kad lietotājs vai mērītājs sasniegs iestatīto sacensību distanci. Tad matricā parādīsies "PC WIN" vai "USER WIN" (13. att.).
- 3) Kad sacensības ir beigušās, varat nospiegt START, lai sāktu sacensības vēlreiz. Nospiediet RESET, lai izietu no RACE ekrāna.

➤ **ATGRIEŠANĀS (ja izmantojat krūšu jostu)**

- 1) Šis mērītājs darbojas ar 5,3 KHz krūšu siksas sirds darbības monitoru. Pēc treniņa kādu laiku turpiniet valkāt krūšu siksas monitoru un nospiediet RECOVERY pogu. Visi funkciju rādījumi apstāties, izņemot TIME, kas sāks skaitīt no 00:60 līdz 00:00.
- 2) Ekrānā tiks parādīts jūsu sirds darbības atjaunošanas statuss ar taustiņiem F1, F2... līdz F6.
- 3) F1 ir izcila. F6 ir slikts. Lietotājs var turpināt vingrināt, lai uzlabotu sirds darbības atjaunošanās statusu (nospiediet RECOVERY pogu vēlreiz, lai atgrieztos galvenajā displejā).

➤ **ALARM**

- 1) Trauksmes signāls darbojas tikai tad, kad mērierīce ir miega režīmā. Trauksmes signāls nedarbojas treniņa laikā.
- 2) Nospiediet un turiet nospiektu RESET, lai pārietu uz pulksteņa ekrānu un iestatītu ALARM.

➤ **MIEGA REŽĪMS**

- 1) Pēc aptuveni 4 minūšu dīkstāves mērierīce pāriet miega režīmā.



BATERIJA (14. attēls)

Šis mērītājs izmanto 2 AA baterijas, kas ir iekļautas komplektā. Nomainot baterijas, visas vērtības tiek atiestatītas. Ja rodas problēmas ar displeju, vispirms mēģiniet nomainīt baterijas. Mainot baterijas, nomainiet abas. Nejauciet bateriju tipus. Nesajauciet jaunas un vecas baterijas.



GRIDRINU JOMA INSTRUKCIJAS (15. attēls)

Pārraidītāja krūšu josta noteiks jūsu sirds darbības frekvenci un pārsūtīs informāciju uz datoru (vai saderīgu ierīci, piemēram, pulsa pulksteni), izmantojot bezvadu signālu. Pēc tam saņemšanā ierīce var parādīt jūsu sirds darbības frekvenci. Mērīšanas procedūra ar šo krūšu jostu ir ļoti precīza un izturīga pret traucējumiem. Bezvadu signāls tiek pārraidīts, izmantojot zemas frekvences metodi. Krūšu josta ir pietiekami aizsargāta pret sviedriem treniņa laikā.

Funkcijas:

- pārraides frekvence 5,3 kHz
- saderīgs ar pulsa pulksteniem
- pārraides diapazons 130 cm
- 1 gab. CR2032 baterija - ja to izmanto 1 stundu dienā, enerģijas pietiks 10 mēnešu lietošanai.

Kā valkāt krūšu jostu

Drošības jostu var regulēt, lai tās garums būtu ērts. Tomēr, lai pareizi izmērītu sirds darbību, elektrodiem ir jāsaskaras ar ādu. Tas var ilgt līdz vienai minūtei, līdz displejā var parādīties pareizs rādījums. Pirms jostas valkāšanas nedaudz samitriniet elektrodus. Tas palielina kontakta jutību un nodrošina labāku bezvadu signāla pārraidi.

Padoms

Akumulatora nodalījuma vākam jābūt vērstam uz āru.

Akumulatora nomaiņa

Ja signāla pārraide ir nepietiekama, var būt nepieciešams nomainīt akumulatoru. Izmantojiet skrūvgriezi, lai atvērtu akumulatora nodalījuma vāku. Veco bateriju nomainiet pret jaunu (CR2032). Pārliedzinieties, ka baterija ir ievietota pareizajā pusē (ar "+" pusi uz augšu). Uzlieciet atpakaļ bateriju nodalījuma vāciņu un nostipriniet to ar skrūvēm.

PIEZĪMES

- Ja jūsu āda ir pārāk sausa, krūšu josta var nespēt pareizi izmērīt pulsu. Nedaudz samitriniet ādu un elektrodus un mēģiniet vēlreiz.
- Ja jūsu krūšu apmatojums ir pārāk blīvs, krūšu josta var nespēt pareizi izmērīt pulsu. Lūdzu, izmantojiet jostu tikai tad, ja jūsu krūšu apmatojums nav pārāk blīvs.

GLABĀŠANA

1. Uzglabājiet to tīrā un sausā vietā.

2. Ja to uzglabājat vienu gadu un ilgāk, izņemiet bateriju.
3. Lai to pārvietotu, izmantojiet kustīgo riteņa gala vāciņu (26) uz pamatnes rāmja (1) priekšējās daļas. Lai to transportētu, satveriet aizmugurējo statīvu (4). Nekad neizmantojiet sēdekli (31), lai to transportētu. Sēdeklis var noslīdēt un tā ratīņi var saspiest jūsu pirkstus.
4. Ja to uzglabājat ilgāk par vienu mēnesi, iztukšojiet ūdens tvertni.
5. Salociet to, kā parādīts 5. attēlā:
 - Noņemiet fiksācijas sviru (46) un paplāksni (76) no galvenā rāmja (2).
 - Salieciet sliedi (3) un fiksējiet to salocītā stāvoklī, izmantojot fiksācijas sviru (46) un paplāksni (76). Pārliecinieties, ka sliede (3) ir pienācīgi nostiprināta un nenokrīt uz leju.

UZTURĒŠANA

Šī mašīna var nodrošināt lietotāja drošību tikai tad, ja tā ir bez bojājumiem vai nodiluma. Regulāri veiciet tās apkopi, lai nodrošinātu drošību. Regulāri pārbaudiet, vai tā nav bojāta un nodilusi. Nekad nelietojiet bojātu vai nolietotu izstrādājumu.

- Sēdiet uz sēdekļa (31) un velciet stūri (8), lai pārliecinātos, ka ūdens sistēma nodrošina pietiekamu pretestību un sēdeklis kustas vienmērīgi un stabili.
- Periodiski jāuztur ūdens tvertne. Periodiski atsvaidziniet to, ik pēc 4-6 mēnešiem pievienojot ūdens attīrīšanas tableti, piemēram, nātrija dihloru (56% hlora). **BRĪDINĀJUMS!** Nekad nelietojiet baseina hlora (Trichlor 90% hlora) vai hlora balinātāju. Tas var sabojāt šo izstrādājumu un anulēt garantiju.
- Notīriet rullīša sliedi uz sliedes (3) ar absorbējošu drānu.
- Periodiski iztīriet tvertni. Nekad neizmantojiet metilētos spirtus, hlorātus, balinātājus vai tīrīšanas līdzekļus uz amonjaka bāzes. Tas var sabojāt šo izstrādājumu un anulēt garantiju.
- Lietotājs/īpašnieks ir atbildīgs par pareizu apkopi.
- Bojātas vai nolietotas detaļas nekavējoties jānomaina. Lai to salabotu, sazinieties ar servisu.
- Remontam vai apkopei jāizmanto tikai piegādātās un oriģinālās rezerves daļas.
- Pēc katras lietošanas reizes noslaukiet to, izmantojot absorbējošu drānu.



VADĪTĀJUMA PAMATLĪDZĒJA

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

1. Airēšanas pamatskrējiens (16. attēls)

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

2. Apmācību 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

- **TIKAI ARMA ROWING (17. attēls):** Šim treniņam vajadzētu tonizēt roku, plecu, muguras un vēdera muskuļus. Sēdiet uz treniņiera (A pozīcija). Iztaisnojiet kājas, noliecieties uz priekšu un satveriet rokturus. Kontrolējiet savu kustību un pakāpeniski noliecieties atpakaļ, lai nonāktu tikai nedaudz aiz augšējā labajā pozīcijā (pozīcija B), un turpiniet vilkt rokturus krūšu virzienā (pozīcija C). Atgriezieties sākuma pozīcijā un atkārtojiet.
- **TIKAI Kāju rindošana (18. attēls):** Šis treniņš palīdz tonizēt kāju un muguras muskuļus. Turiet muguru taisnu un izstieptas rokas, salieciet kājas, līdz sākumpozīcijā (A pozīcija) satverat airēšanas rokturus. Izmantojiet kājas, lai virzītu ķermeni atpakaļ (pozīcija B), vienlaikus saglabājot rokas un muguru taisnu (pozīcija C).

4. Norādījumi par vingrinājumiem

Šīs ierīces lietošana sniedz vairākas priekšrocības, piemēram, labāku fizisko sagatavotību, tonizētus muskuļus un, apvienojumā ar kontrolētu diētu, svara zudumu.

- 1) **SASILŠANAS FĀZE**
Šim posmam vajadzētu palīdzēt uzlabot asinsriti un padarīt muskuļus darbspējīgus, vienlaikus samazinot krampju risku vai traumas. Ieteicams veikt dažus stiepšanās vingrinājumus. Katram stiepšanās vingrinājumam jāilgst aptuveni 30 sekundes. Nepārspīlējiet un nesatrauciet muskuļus. Ja jūtat sāpes, nekavējoties pārtrauciet.
- 2) **VADĪŠANAS FĀZE**
Tas ir posms, kura laikā jums ir jāpieliek pūles. Pēc regulāra treniņa jūsu kāju muskuļiem vajadzētu kļūt elastīgākiem. Uzturiet vienmērīgu tempu visu treniņa laiku. Treniņa intensitātei jābūt pietiekamai, lai paaugstinātu sirdsdarbību līdz mērķa zonai, kā parādīts turpmāk. **PIEZĪME:** Šim posmam jāilgst vismaz 12 minūtes. Lielākā daļa cilvēku sāk aptuveni 15-20 min.
- 3) **ATDZIŠANAS FĀZE**
Šajā posmā sirds un asinsvadu sistēmai un muskuļiem vajadzētu nomierināties. Atkārtojiet iesildīšanās vingrinājumus, samaziniet tempu un turpiniet aptuveni 5 minūtes. Atkārtojiet stiepšanās vingrinājumus, bet nepārspīlējiet un neaizstiepiet muskuļus. Kļūstot labākai fiziskajai sagatavotībai, varat vingrot ilgāk un intensīvāk. Ieteicams trenēties vismaz trīs reizes nedēļā un, ja iespējams, vienmērīgi izvietot treniņus nedēļas laikā.

GEBRUIKERSHANDLEIDING

Veiligheidsmaatregelen

1. Lees deze handleiding zorgvuldig door voor het eerste gebruik en bewaar hem 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 je problemen voelt (pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid), stop dan onmiddellijk. Onjuiste training 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. Gebruik het niet buitenshuis.
10. 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.
11. Stop het gebruik als er scherpe randen ontstaan.
12. Als je ongewone geluiden uit dit apparaat hoort komen, stop dan met het gebruik.
13. Geen enkel verstelbaar onderdeel mag uitsteken of de bewegingen van de gebruiker belemmeren. Hij mag maar door één persoon tegelijk worden gebruikt.
14. Remmen is onafhankelijk van de snelheid.
15. Het is niet bedoeld voor therapeutische doeleinden.
16. Let goed op tijdens het optillen of vervoeren om rugletsel te voorkomen. Gebruik alleen de juiste tiltechnieken of vraag iemand anders om hulp.
17. Breng geen ongepaste wijzigingen aan in dit product. Neem indien nodig contact op met bevoegde service.
18. Aanbevolen temperatuur tijdens gebruik: 15-25 °C.
19. **Max. gewicht gebruiker: 150 kg**
20. **De apparatuur is geclassificeerd als Klasse S volgens EN ISO 20957-1 en is bedoeld voor semi-commercieel 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 de training.



ONDERDELENLIJST (afbeelding 1):

Nee.	Beschrijving	Hoeveelheid.	Nee.	Beschrijving	Hoeveelheid.
1	Basisframe	1	39	As van eenrichtingslager	1
2	Hoofdframe	1	40	Scroll schroefveer	1
3	Schuifrail	1	41	Katrol	1
4	Achtersteun	1	42	Onbelaste rol	1
5	Stoelsteun	1	43	Riemschijf	1
6	Console-ondersteuning	1	44	Lager	3
7	Steunplaat	1	45	Kleine bungee katrol	1
8	Stuur	1	46	Bevestigingshendel	1
9	Railaansluiting	1	47	As van veerpoelie	1
10	Waaier	1	48	Plaat van lager	1
11	Onbelaste as	1	49	E-ring	1
12	Rail ondersteuning	1	50	Linkerafdekking	1
13	Stop	4	51	Deksel rechts	1
14	Riemschijfbus	3	52	Console	1
15	Asafdichting	1	53	Sensorhouder	1
16	Lager	2	54	Sensordraad	2
17	Bovenste tank	1	55	Tule	1
18	Onderste tank	1	56	Magneet	1
19	Rubberen ringafdichting	1	57	Zelftappende schroef	6
20	Onderlegger	4	58	Lager	4
21	Roestvrije ring	24	59	Rollenas	4
22	Bout (M5x8)	4	60	Karabijnbout (M10*85)	2
23	Asafdichting waaier	1	61	Stelschroef (M5*8)	1
24	Vulplug	1	62	Bout (8*30)	4

25	Verstelbare eindkap	2	63	Bout (M10*95)	3
26	Eindkap wiel	2	64	Bout (M8*135)	1
27	Ronde eindkap	2	65	Bout (M6*35)	2
28	Loopmoer (M10)	1	66	Eenrichtingslager	1
29	Rechthoekige plug	2	67	Bout (M8*65)	1
30	Ovale plug	2	68	Rubberen ring	1
31	Stoel	1	69	Bout (M8*15)	4
32	Pedaalsteun	2	70	Bout (M6*50)	1
33	Pedaalriem	2	71	Bout (M6*20)	4
34	Rol	4	72	Bout (M6*15)	10
35	Verbindingsplaat van veerhouder	1	73	Bout (M5*12)	8
36	Voorste eindkap	1	74	Roestvrije schroef (M3*24)	12
37	Platische bus	2	75	Schroef (M4*16)	30
38	Veerhouder	1	76	Sluitring (ø 10)	1
77	Boogring (ø 10)	4	95	Riem	1
78	Sluitring (ø 8)	9	96	Zelftappende schroef	4
79	Sluitring (ø 6)	7	97	Achtereindkap	1
80	Borgring (ø 10)	2	98	Bout (M5*10)	2
81	Borgring (ø 8)	2	99	Linker voorklep	1
82	Eikelmoer (M10)	2	100	Deksel rechtsvoor	1
83	Eikelmoer (M8)	2	101	Schroef (M5*12)	4
84	Borgmoer (M10)	3	102	Inbussleutel (5mm)	1
85	Borgmoer (M8)	5	103	Inbussleutel (6mm)	1
86	Borgmoer (M6)	2	104	Combinatiesleutel	1
87	Roestvrije borgmoer (M3)	12	105	Syfonpomp	1
88	Bout (M5*35)	1	106	Trechter	1
89	C Clip	1	107	Borst blet	1
90	Plaat	1	108	Plaat van lager	1
91	Pedaaldop	2	109	Geluidsisolatieplaat-klein	1
92	Bout (M4*12)	2	110	Eindkap van voorkaft	1
93	Borgmoer (M5)	8	111	Plaat van veerhouder	1
94	Grote kopbout (M6*15)	1	112	Geluidsisolatieplaat-groot	1



ASSEMBLAGE-INSTRUCTIE

- Stap 1: Schuif de zitting (31) in de rail (3). Plaats de achterste eindkap (97) in de rail (3) en zet hem vast met twee schroeven (98).
- Stap 2: Bevestig de twee stoppers (13) op de rail (3) met twee bouten (71) en ringen ø6 (79).
- Stap 3: Bevestig de achterstandaard (4) aan de rail (3) met vier bouten M8*15 (69) en sluitringen ø8 (78) (foto 2).
- Stap 4: Bevestig de rail (3) aan het hoofdframe (2) met één bout M6*15 (71) en één moer M10 (28). Vergrendel de rail (3) in uitgeklapte positie met behulp van een bevestigingshendel (46) en een ring ø10 (76).
OPMERKING: Na het vastdraaien van de bevestigingshendel (46) kan de achterstabilisator van het basisframe (1) iets omhoog komen. Dit is normaal. Het zal op de vloer leunen nadat de gebruiker erop is gaan zitten.
- Stap 5: Plaats de batterijen in de meter (52). Bevestig de meterpaal (6) aan het hoofdframe (2) met één bout M8*130 (64), één sluitring ø8 (78), één borgring ø8 (81) en eikelmoer M8 (83).
- Stap 6: Klik de doorvoertule (55) op beide sensordraden (54). Druk vervolgens de doorvoertule (55) in het linker deksel (50). Sluit de sensordraad (54) aan op de aansluitdraad van de meter (52). Duw de overtollige draden terug in het linker deksel (50) (foto 3).

HOE DE TANK TE VULLEN EN TE LEGGEN (foto 4)

1. Verwijder de vulplug (24) uit de bovenste tank (17).
2. Raadpleeg illustratie A om de tank met water te vullen. Steek de trechter (108) in de tank. Gebruik een waterbeker of de syfonpomp (107) en emmer om de tank te vullen. Gebruik een waterpeilmeter aan de zijkant van de tank om het gewenste waterpeil (volume) in de tank te meten.
3. Zie afbeelding B om de tank te legen. Zet een emmer naast de roeier. Gebruik de syphonpomp (107) om het water uit de tank in de emmer te pompen.
4. Steek na het vullen de vulplug (24) in de bovenste tank (17). Veeg overtollig water uit het frame na het vullen.

OPMERKING:

- Vul de tank alleen met gemeentewater en gebruik geen water uit een put. Als er geen gemeentelijk water beschikbaar is, gebruik dan gedestilleerd water en voeg een waterzuiveringstablet toe. Gebruik nooit zwembadchloor of chloorbleekmiddel. Meer informatie in het

hoofdstuk over onderhoud.

- Water uit de tank is niet geschikt voor menselijke of dierlijke consumptie. Voer het water af nadat het uit de tank is gepompt.

WATERNIVEAU

1. Kijk naar figuur A. De waterpeilmeter bevindt zich aan de kant van de tank. Het max. Vulniveau is 10. Vul de tank nooit boven deze limiet.
LET OP: Als u dit niet in acht neemt, vervalt de garantie. Het standaardkalibratieniveau is 9.
2. De weerstand hangt af van de hoeveelheid water in de tank. Waterniveau 3 biedt bijvoorbeeld een lichte weerstand. Niveau 9 betekent dan de hoogste weerstand.



Instructie voor het meten van de oefening (afbeelding 6)

Dankzij de meterweergave op de waterroeier kan de gebruiker een persoonlijke training samenstellen door zijn of haar voortgang te volgen. Tijdens een training geeft de displayconsole afwisselend en herhaaldelijk de tijd, tijd/500M, SPM, afstand, slagen, totaal aantal slagen, verbrande calorieën en hartslag weer.

FUNCTIEKNOPPEN

OMHOOG/OMLAAG ▲	Druk op deze twee knoppen om door de beschikbare selecties te bladeren. De functiewaarde naar boven en beneden bijstellen.
ENTER	Uw selectie bevestigen. Druk tijdens de training op de knop om elke displayfunctie te scannen.
START/STOP	Het geselecteerde trainingsprogramma starten en stoppen
RESET	De meter terugzetten naar het hoofdmenu. Houd ingedrukt om de waarden te resetten.
HERSTEL	Om het herstelprogramma te activeren dat onmiddellijk na de training automatisch je fitheid evalueert.

FUNCTIES

TIJD	Stel de doeltijd in door op de knoppen OMHOOG en OMLAAG te drukken (1 min~99 min). Spring elke minuut.
TIJD/500M	Je gemiddelde 500M-tijd wordt automatisch weergegeven.
SPM	Herhaalt elke minuut.
AFSTAND	Stel de doelwaarde in door op de knoppen OMHOOG en OMLAAG te drukken (0~99900 meter), in stappen van 100 meter.
STROKEN	Stel de doelwaarde in door op de knoppen OMHOOG en OMLAAG te drukken (0~9990 slagen). Spring elke 100 meter.
TOTAAL AANTAL STREPEN	Telt het totaal aantal slagen op van 0 tot 9999.
CALORIEËN	Stel doelcalorieën in door op de knoppen OMHOOG en OMLAAG te drukken (10Cal~9990Cal). Spring elke 10 calorieën.
PULSE*	In de handmatige modus stelt u de doelwaarde in door op de modus OMHOOG/OMLAAG te drukken, van 30 tot 240, in stappen van 1 BPM.

*Optie puls met ingebouwde ontvanger (die werkt met extra borstriemen)

Wanneer de doelwaarde is bereikt, geeft de computer een pieptoon totdat de computer naar een andere modus overschakelt of de borstriem afneemt, ook gaat de hartslag knipperen.

KALENDER	De meter geeft het jaar, de maand en wanneer de meter in de slaapstand staat weer.
TEMPERATUUR	De meter geeft de huidige kamertemperatuur weer als de meter in de slaapstand staat.
KLOK	De meter geeft de huidige klok weer wanneer de meter in de slaapstand staat.

De computer inschakelen

1. Plaats 2 AA-batterijen (meegeleverd) en de meter piept gedurende 2 seconden (afbeelding 7). Daarna gaat de meter over naar de klok- en kalendermodus (afbeelding 8).
2. De klok knippert. Druk op omhoog om het uur in te stellen. Druk op ENTER om te bevestigen. Druk op omhoog om de minuten in te stellen. Druk op ENTER om te bevestigen. Ga verder met het instellen van jaar (in het strookvenster); maand (in het calorieënnenster); dag (in het impulsvenster) door op UP en DOWN te drukken. Druk elke keer op ENTER om te bevestigen. Nadat je het hebt bevestigd, knippert ALARM. Om het instellen van een alarm over te slaan, drukt u op ENTER. Om een ALARM in te stellen druk je op de UP KEY om ALARM aan te zetten. Een pijl verschijnt naast ALARM. Druk op ENTER. Het klokvenster knippert. Druk op UP of DOWN om de ALARM tijd in te stellen. Druk op ENTER om te bevestigen. De meter gaat naar het SPORT-scherm (afbeelding 9).
3. Wanneer je naar het SPORT-scherm gaat, knipperen MANUAL en RACE. Druk op UP of DOWN om MANUAL of RACE te selecteren. Druk op ENTER om je selectie te bevestigen.

- Er zijn 2 opties in de **HANDMATIGE modus (afbeelding 10)**:

- 1) De meter kan worden ingesteld om af te tellen. Als je MANUAL selecteert, begint de waarde van TIME te knipperen. Druk op UP om de tijd in te stellen om af te tellen. Druk op ENTER om te bevestigen. Als je de tijd niet wilt laten aftellen, druk dan op ENTER om naar de volgende functie te gaan. U kunt de waarden voor AFSTAND, STERKTE, KLEUREN of PULSE instellen (U kunt de waarde voor slechts één functie instellen om af te tellen. Als je bijvoorbeeld de doelwaarde voor TIJD hebt ingesteld, dan kan AFSTAND niet worden ingesteld). Druk op de knop START om te starten. Het STOP-pictogram verdwijnt. Wanneer de functie die u hebt geselecteerd tot nul aftelt of wanneer u op de STOP knop drukt, stopt de meter en wordt de gemiddelde waarde weergegeven.
- 2) De meter telt de waarde van je training. Druk op START om te beginnen.

➤ **RACE (afbeelding 11)**

- 1) Selecteer de modus RACE en L9 gaat knipperen. De TIME/500M geeft 4:00 weer. Druk vervolgens op UP of DOWN om L1~L15 te selecteren. Druk op ENTER om te bevestigen. Vervolgens kun je de afstand van de race instellen (500M~10000M) terwijl de waarde van DISTANCE knippert. Druk op ENTER en het beeld van de race verschijnt op het scherm.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00

- 2) Druk op de START-knop om te starten. STOP verdwijnt dan. USER en PC verschijnen in de matrix (afb. 12). De meter stopt wanneer de gebruiker of de meter de ingestelde raceafstand heeft bereikt. Vervolgens verschijnt in de matrix 'PC WIN' of 'USER WIN' (afb. 13).
- 3) Als de race voorbij is, kun je op START drukken om opnieuw een race te starten. Druk op RESET om het scherm RACE te verlaten.

➤ **HERSTEL (bij gebruik borstriem)**

- 1) Deze meter werkt met een 5,3 KHz borstband hartslagmeter. Draag de borstbandmonitor na een periode van training en druk op de RECOVERY knop. Alle functieweergaven stoppen, behalve TIME dat begint af te tellen van 00:60 tot 00:00.
- 2) Het scherm toont de herstelstatus van je hartslag met de toetsen F1, F2... tot en met F6.
- 3) F1 is uitstekend. F6 is slecht. De gebruiker kan blijven oefenen om de herstelstatus van de hartslag te verbeteren (Druk nogmaals op de RECOVERY knop om terug te keren naar het hoofdscherm).

➤ **ALARM**

- 1) Het alarm werkt alleen als de meter in de slaapmodus staat. Het alarm gaat niet af tijdens het sporten.
- 2) Houd RESET ingedrukt om naar het klokscherm te gaan en ALARM in te stellen.

➤ **SLAAPSMODUS**

- 1) De meter gaat in de slaapmodus na ongeveer 4 minuten van inactiviteit.



BATTERIJ (afbeelding 14)

Deze meter gebruikt 2 AA-batterijen, die zijn meegeleverd. Als u de batterijen vervangt, worden alle waarden gereset. Als er een probleem is met het display, probeer dan eerst de batterijen te vervangen. Vervang beide batterijen als u ze vervangt. Gebruik geen verschillende soorten batterijen door elkaar. Gebruik geen oude en nieuwe batterijen door elkaar.



Instructies voor de borstriem (afbeelding 15)

De borstriem van de zender detecteert je hartslag en stuurt de informatie via een draadloos signaal naar de computer (of een compatibel apparaat zoals een polshorloge). Het ontvangende apparaat kan dan je hartslagfrequentie weergeven. De meetprocedure met deze borstriem is zeer nauwkeurig en bestand tegen storingen. Het draadloze signaal wordt via laagfrequentietechniek verzonden. De borstriem is voldoende beschermd tegen je zweet tijdens het sporten.

Kenmerken:

- zendfrequentie 5,3 kHz
- compatibel met pulse horloges
- zendbereik 130 cm
- 1 st. CR2032-batterij - bij gebruik van 1 uur per dag is de energie voldoende voor 10 maanden gebruik

Hoe draag je de borstriem?

Je kunt de riem op een comfortabele lengte instellen. De elektroden moeten echter contact maken met je huid om je hartslag correct te meten. Het kan tot een minuut duren voordat je een correcte weergave ziet. Bevochtig de elektroden een beetje voordat je de riem draagt. Dit verhoogt de contactgevoeligheid en maakt een betere draadloze signaaloverdracht mogelijk.

Tip

Het deksel van het batterijvak moet naar buiten gericht zijn.

Batterij vervangen

Als de signaaloverdracht onvoldoende is, moet u mogelijk de batterij vervangen. Gebruik een schroevendraaier om het klepje van het batterijvakje te openen. Vervang de oude batterij door een nieuwe (CR2032). Zorg ervoor dat de batterij op de juiste manier is geplaatst ("+" kant naar boven). Plaats het deksel van het batterijvak terug en zet het vast met de schroeven.

OPMERKINGEN

- Als je huid te droog is, kan de borstriem je hartslag mogelijk niet goed meten. Bevochtig je huid en de elektroden een beetje en probeer het opnieuw.
- Als je borsthaar te dicht is, kan de borstriem je hartslag mogelijk niet goed meten. Gebruik de borstriem alleen als je borsthaar niet te dicht is.

OPSLAG

1. Bewaar het op een schone en droge plaats.

2. Verwijder de batterij als je hem een jaar of langer bewaart.
3. Gebruik de bewegende wielop (26) aan de voorkant van het basisframe (1) om het te verplaatsen. Pak de achterste standaard (4) om het te vervoeren. Gebruik nooit het zitje (31) om het te vervoeren. De stoel kan wegglijden en de slede kan uw vingers beknellen.
4. Als je het apparaat langer dan een maand opbergt, leeg dan het waterreservoir.
5. Vouw het zoals getoond in afbeelding 5:
 - Verwijder de bevestigingshendel (46) en de sluitring (76) van het hoofdframe (2).
 - Klap de rail (3) in en vergrendel deze in de ingeklapte positie met behulp van de bevestigingshendel (46) en sluitring (76). Zorg ervoor dat de rail (3) goed vastzit en niet naar beneden valt.

ONDERHOUD

Dit apparaat kan de veiligheid van de gebruiker alleen garanderen als het geen fouten of slijtage vertoont. Onderhoud het regelmatig om uw veiligheid te garanderen. Controleer het regelmatig op schade en slijtage. Gebruik nooit een beschadigd of versleten product.

- Ga op het zadel (31) zitten en trek aan het stuur (8) om te controleren of het watersysteem voldoende weerstand biedt en het zadel soepel en stabiel beweegt.
- Onderhoud het water in de tank regelmatig. Ververs het regelmatig door elke 4-6 maanden een waterzuiveringstablet toe te voegen, zoals natriumdichloor (56% chloor). **WAARSCHUWING!** Gebruik nooit zwembadchloor (Trichlor 90% chloor) of chloorbleekmiddel. Dit kan dit product beschadigen en de garantie ongeldig maken.
- Reinig de rollerbaan op de rail (3) met een absorberende doek.
- Maak de tank regelmatig schoon. Gebruik nooit spiritus, chloraten, bleekmiddel of reinigingsmiddelen op basis van ammoniak. Dit kan dit product beschadigen en maakt de garantie ongeldig.
- Gebruiker/eigenaar is verantwoordelijk voor het juiste onderhoud.
- Beschadigde of versleten onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen. Neem voor reparatie contact op met een servicebedrijf.
- Voor reparatie of onderhoud mogen alleen meegeleverde en originele reserveonderdelen worden gebruikt.
- Veeg het na elk gebruik af met een absorberende doek.



OEFENINGSGIDS

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 (figuur 16)

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 (positie A). Duw je lichaam naar achteren en strek tegelijkertijd je rug en benen (positie B). Ga door met deze beweging totdat je licht achterover leunt. Breng je armen tijdens deze fase naar buiten (positie C). Ga daarna terug naar de tweede positie en herhaal dit zoals hieronder aangegeven.

2. Trainingstijd

Roeien is een inspannende trainingsstijl. 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

- **ALLEEN ARM ROWING (afbeelding 17):** Deze workout moet je arm-, schouder-, rug- en buikspieren trainen. Ga op de machine zitten (positie A). Strek uw benen, leun naar voren en pak de handgrepen vast. Controleer uw bewegingen en leun geleidelijk terug tot net voorbij de rechtopstaande positie (positie B) en blijf de handgrepen naar uw borst trekken (positie C). Keer terug naar de beginpositie en herhaal.
- **ALLEEN LEG ROWING (figuur 18):** Deze workout helpt je been- en rugspieren te verstevigen. Houd je rug recht en je armen gestrekt en buig je benen tot je de roeigrepen in de startpositie vastpakt (positie A). Gebruik je benen om je lichaam naar achteren te duwen (positie B) terwijl je je armen en rug recht houdt (positie C).

4. Instructies voor oefeningen

Het gebruik van dit apparaat biedt je verschillende voordelen, zoals een betere fysieke conditie, gespierde spieren en, in combinatie met een gecontroleerd dieet, gewichtsverlies.

- 1) **OPWARMFASE**
Deze fase moet helpen om de bloedcirculatie te verbeteren en je spieren goed te laten werken, terwijl je het risico op kramp of blessures vermindert. Het is aan te raden om een paar rekoefeningen te doen. Elke rekoefening moet ongeveer 30 seconden duren. Rek niet te veel en trek niet aan je spieren. Stop onmiddellijk als je pijn voelt.
- 2) **OEFENINGSFASE**
Het is een fase waarin je je moet inspannen. Na regelmatige training zouden je beenspieren soepeler moeten worden. Houd het tempo tijdens het trainen constant. De trainingsintensiteit moet voldoende zijn om je hartslag in de streefzone te brengen, zoals hieronder aangegeven.
LET OP: Deze fase moet minstens 12 minuten duren. De meeste mensen beginnen dus bij ongeveer 15-20 minuten.
- 3) **AFKOELFASE**
In dit stadium moeten je cardiovasculaire systeem en spieren rustig worden. Herhaal de opwarmoefeningen, verlaag je tempo en ga ongeveer 5 minuten door. Herhaal de rekoefeningen, maar rek of strek je spieren niet te veel. Naarmate je fitter wordt, kun je langer en zwaarder trainen. Het is aan te raden om minstens drie keer per week te trainen en, indien mogelijk, je trainingen gelijkmatig over een week te verdelen.

MANUAL DO UTILIZADOR

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. Para garantir a sua segurança, monte-o e utilize-o apenas de acordo com este manual. 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. A montagem e a utilização do aparelho só podem ser efectuadas por um adulto.
5. Peça conselho ao seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. É especialmente necessário se sofrer de algum problema de saúde ou se tomar alguma medicação que possa afetar o ritmo cardíaco, a pressão arterial ou o nível de colesterol.
6. Observe os sinais do corpo. Se sentir alguns problemas (dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, 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. Evitar roupas demasiado largas.
9. Não o utilize no exterior.
10. Verificar se este aparelho apresenta danos ou desgaste antes de cada utilização. Verificar regularmente todos os parafusos e porcas. Devem estar bem apertados, reapertando-os, se necessário. Nunca utilize um aparelho danificado ou desgastado para garantir a sua segurança.
11. Se surgirem arestas vivas, interromper a utilização.
12. Se ouvir ruídos invulgares provenientes deste aparelho, pare de o utilizar.
13. Nenhuma peça ajustável deve sobressair e obstruir os movimentos do utilizador. Só pode ser utilizado por uma pessoa de cada vez.
14. A travagem é independente da velocidade.
15. Não se destina a fins terapêuticos.
16. Preste atenção ao levantar ou transportar o aparelho para evitar lesões nas costas. Utilize apenas técnicas de elevação adequadas ou peça ajuda a outra pessoa.
17. Não efectue qualquer modificação incorrecta deste produto. Se necessário, contacte o serviço autorizado.
18. Temperatura recomendada durante a utilização: 15-25 °C.
19. **Peso máximo do utilizador: 150 kg**
20. **El equipo está clasificado como Clase S según la norma EN ISO 20957-1 y está destinado a un uso semicomercial.**

AVISO! 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 (figura 1):

Não.	Descrição	Qtd.	Não.	Descrição	Qtd.
1	Estrutura de base	1	39	Eixo do rolamento unidirecional	1
2	Quadro principal	1	40	Mola helicoidal de rolagem	1
3	Calha deslizante	1	41	Polia	1
4	Suporte traseiro	1	42	Rolo de marcha lenta	1
5	Apoio do assento	1	43	Polia de correia	1
6	Suporte da consola	1	44	Rolamento	3
7	Placa de suporte	1	45	Pequena roldana de bungee	1
8	Guiador	1	46	Alavanca de fixação	1
9	Conector de carril	1	47	Eixo da polia de mola	1
10	Impulsor	1	48	Placa de rolamento	1
11	Eixo de marcha lenta	1	49	Anel em E	1
12	Suporte de carris	1	50	Tampa esquerda	1
13	Rolha	4	51	Tampa direita	1
14	Casquilho da polia da correia	3	52	Consola	1
15	Vedação do eixo	1	53	Suporte do sensor	1
16	Rolamento	2	54	Fio do sensor	2
17	Depósito superior	1	55	Argola	1
18	Depósito inferior	1	56	Íman	1
19	Anel de vedação de borracha	1	57	Parafuso auto-roscante	6
20	Almofada inferior	4	58	Rolamento	4
21	Anilha em aço inoxidável	24	59	Eixo do rolo	4
22	Parafuso (M5x8)	4	60	Parafuso de transporte (M10*85)	2
23	Vedação do veio do impulsor	1	61	Parafuso de ajuste (M5*8)	1
24	Tampão de enchimento	1	62	Parafuso (8*30)	4

25	Tampa de extremidade ajustável	2	63	Parafuso (M10*95)	3
26	Tampa da extremidade da roda	2	64	Parafuso (M8*135)	1
27	Tampa de extremidade redonda	2	65	Parafuso (M6*35)	2
28	Porca do cano (M10)	1	66	Rolamento unidirecional	1
29	Tampão retangular	2	67	Parafuso (M8*65)	1
30	Tampão oval	2	68	Anel de borracha	1
31	Assento	1	69	Parafuso (M8*15)	4
32	Suporte do pedal	2	70	Parafuso (M6*50)	1
33	Correia para pedais	2	71	Parafuso (M6*20)	4
34	Rolo	4	72	Parafuso (M6*15)	10
35	Placa de ligação do suporte da mola	1	73	Parafuso (M5*12)	8
36	Tampa da extremidade dianteira	1	74	Parafuso inoxidável (M3*24)	12
37	Bucha plástica	2	75	Parafuso (M4*16)	30
38	Suporte de mola	1	76	Anilha (ø 10)	1
77	Anilha de arco (ø 10)	4	95	Bracelete	1
78	Anilha (ø 8)	9	96	Parafuso auto-roscante	4
79	Anilha (ø 6)	7	97	Tampa da extremidade traseira	1
80	Anilha de bloqueio (ø 10)	2	98	Parafuso (M5*10)	2
81	Anilha de bloqueio (ø 8)	2	99	Tampa frontal esquerda	1
82	Porca de bolota (M10)	2	100	Tampa frontal direita	1
83	Porca de bolota (M8)	2	101	Parafuso (M5*12)	4
84	Porca Nylock (M10)	3	102	Chave Allen (5mm)	1
85	Porca Nylock (M8)	5	103	Chave Allen (6 mm)	1
86	Porca Nylock (M6)	2	104	Chave combinada	1
87	Porca de segurança inoxidável (M3)	12	105	Bomba de sifão	1
88	Parafuso (M5*35)	1	106	Funil	1
89	C Clip	1	107	Bola de peito	1
90	Prato	1	108	Placa de rolamento	1
91	Tampa do pedal	2	109	Placa de isolamento acústico - pequena	1
92	Parafuso (M4*12)	2	110	Tampa da capa da frente	1
93	Porca Nylock (M5)	8	111	Placa do suporte da mola	1
94	Parafuso de cabeça grande (M6*15)	1	112	Placa de isolamento acústico - grande	1



INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

- Etapa 1: Introduzir o assento (31) na calha (3). Introduzir a tampa da extremidade traseira (97) na calha (3) e fixar com dois parafusos (98).
- Etapa 2: Fixar os dois batentes (13) na calha (3) com dois parafusos (71) e anilhas ø6 (79).
- Etapa 3: Fixe o apoio traseiro (4) à calha (3) com quatro parafusos M8*15 (69) e anilhas ø8 (78) (figura 2).
- Etapa 4: Fixar a calha (3) à estrutura principal (2) com um parafuso M6*15 (71) e uma porca de capa M10 (28). Bloqueie a calha (3) na posição desdobrada utilizando uma alavanca de fixação (46) e uma anilha ø10 (76).
NOTA: Depois de apertar a alavanca de fixação (46), o estabilizador traseiro da estrutura de base (1) pode ser ligeiramente levantado do chão. É um estado normal. Apoiar-se-á no chão depois de o utilizador se sentar.
- Passo 5: Introduzir as pilhas no aparelho (52). Fixar o poste do aparelho (6) à estrutura principal (2) utilizando um parafuso M8*130 (64), uma anilha ø8 (78), uma anilha de bloqueio ø8 (81) e uma porca de bolota M8 (83).
- Passo 6: Prenda o anel isolante (55) nos dois fios do sensor (54). Em seguida, pressione o anel isolante (55) na tampa esquerda (50). Ligue o fio do sensor (54) ao fio de ligação do contador (52). Empurre os fios em excesso para dentro da tampa esquerda (50) (figura 3).

COMO ENCHER E VAZAR O TANQUE (figura 4)

1. Retirar o tampão de enchimento (24) do reservatório superior (17).
2. Consulte a ilustração A para o encher de água. Introduzir o funil (108) no reservatório. Utilize um copo de água ou a bomba de sifão (107) e um balde para encher o reservatório. Utilize um indicador de nível de água na parte lateral do reservatório para medir o nível de água desejado (volume) no reservatório.
3. Consultar a figura B para esvaziar o depósito. Colocar um balde ao lado do remo. Utilize a bomba de sifão (107) para bombear a água do depósito para o balde.
4. Uma vez terminado, inserir o tampão de enchimento (24) no depósito superior (17). Limpe o excesso de água da estrutura após o enchimento.

NOTA:

- Encher o reservatório apenas com água municipal e não utilizar água de um poço. Se a água municipal não estiver disponível, utilize água destilada e adicione uma pastilha de purificação de água. Nunca utilize cloro de piscina ou lixívia de cloro. Mais informações na secção de manutenção.
- A água do reservatório não é adequada para o consumo humano ou animal. Eliminar a água depois de a bombear do reservatório.

NÍVEL DE ÁGUA

1. Observe a figura A. O indicador do nível de água está situado no lado do depósito. O nível máx. O nível máximo de enchimento é 10. Nunca o encha acima deste limite.
AVISO: A inobservância deste requisito implica a anulação da garantia. O nível de calibração padrão é 9.
2. A resistência depende da quantidade de água no depósito. Por exemplo, o nível de água 3 oferece uma resistência ligeira. O nível 9 significa então a maior resistência.



INSTRUÇÃO DO EXERCÍCIOMETRO (figura 6)

A consola com visor medido no Water Rower permite ao utilizador adaptar um treino personalizado, monitorizando o seu progresso. Durante um treino, a consola de visualização apresenta alternada e repetidamente o Tempo, Tempo/500M, SPM, Distância, Pancadas, Total de Pancadas, Calorias Queimadas e Pulsação.

BOTÕES DE FUNÇÃO

UP ▲/DOWN ▼	Prima estes dois botões para percorrer as selecções disponíveis. Para ajustar o valor da função para cima e para baixo.
ENTRAR	Para confirmar a sua selecção. Durante o treino, premir o botão para procurar cada função do visor.
INICIAR/PARAR	Para iniciar e parar o programa de treino seleccionado
REINICIAR	Para voltar a colocar o medidor no menu principal. Prima sem soltar para repor os valores.
RECUPERAÇÃO	Para ativar o programa de recuperação que avaliará automaticamente a sua condição física imediatamente após o treino.

FUNÇÕES

TEMPO	Defina o tempo alvo premindo os botões UP e DOWN (1 min~99 min). Salta a cada minuto.
TEMPO/500M	O seu tempo médio de 500M é automaticamente apresentado.
SPM	Repete-se a cada minuto.
DISTÂNCIA	Valor alvo predefinido premindo os botões UP e DOWN (0~99900 metros), com incrementos de 100 metros.
ESTRELAS	Definir o valor alvo premindo os botões UP e DOWN (0~9990 pancadas). Saltar a cada 100 metros.
TOTAL DE PEÇAS	Acumula o total de cursos de 0 a 9999.
CALORIAS	Defina as calorias pretendidas premindo os botões UP e DOWN (10Cal~9990Cal). Salta a cada 10 calorias.
PULSO*	No modo manual, defina o valor-alvo premindo o modo UP/DOWN (PARA CIMA/PARA BAIXO) de 30 a 240, com incrementos de 1 BPM, o pulso será apresentado na parte superior do computador ao mesmo tempo.

*Opção de pulso com recetor incorporado (que funcionará com cintos peitorais extra)

Quando atingir o valor-alvo, o computador emite um sinal sonoro até mudar para outro modo ou retirar o cinto peitoral, e a pulsação fica intermitente. A função de medição da pulsação só é utilizada pelo sistema de cinto peitoral.

CALENDÁRIO	O medidor apresentará o ano, o mês e quando o medidor estiver em modo de espera
TEMPERATURA	O medidor apresentará a temperatura ambiente atual quando o medidor estiver no modo de suspensão
RELÓGIO	O medidor apresentará o relógio atual quando estiver no modo de suspensão

Ligar o computador

1. Coloque 2 pilhas AA (incluídas) e o medidor emitirá um sinal sonoro durante 2 segundos (figura 7). Em seguida, o medidor entra no modo de relógio e calendário (figura 8).
2. O relógio fica intermitente. Prima para cima para acertar a hora. Prima ENTER para confirmar. Prima para cima para acertar os minutos. Prima ENTER para confirmar. Continue a acertar o ano (na janela dos traços); o mês (na janela das calorias); o dia (na janela dos impulsos) premindo UP e DOWN. De cada vez, prima ENTER para confirmar. Depois de confirmar, ALARM fica intermitente. Para saltar a configuração de um alarme, prima ENTER. Para configurar um ALARME, prima a TECLA PARA CIMA para ligar o ALARME. Aparecerá uma seta ao lado de ALARM. Prima ENTER. A janela do relógio piscará. Prima UP ou DOWN para definir a hora do ALARME. Prima ENTER para confirmar. O medidor passa para o ecrã SPORT (figura 9).
3. Quando entra no ecrã SPORT, MANUAL e RACE ficam intermitentes. Prima UP ou DOWN para seleccionar MANUAL ou RACE. Prima ENTER para confirmar a sua selecção.

- Existem 2 opções no **modo MANUAL (figura 10):**

- 1) O aparelho pode ser definido para contagem decrescente. Quando seleccionar MANUAL, o valor de TIME começará a piscar. Prima UP para definir o valor do tempo para a contagem decrescente. Prima ENTER para confirmar. Se não pretender definir o valor do tempo para contagem decrescente, prima ENTER para passar à função seguinte. Pode definir os valores para DISTÂNCIA, MARCAS, CORES ou PULSO (Só pode definir o valor de uma função para a contagem decrescente. Por exemplo, se tiver definido o valor-alvo para TIME, então não pode definir DISTANCE). Prima o botão START para iniciar. O ícone STOP desaparecerá. Quando a função seleccionada chega

- a zero ou quando se prime o botão STOP, o medidor pára e apresenta o valor médio.
- 2) O medidor conta o valor do seu treino. Prima START para começar.

➤ **RAÇA (figura 11)**

- 1) Selecione o modo RACE e L9 piscará. O mostrador TIME/500M apresentará 4:00. Depois, prima UP ou DOWN para seleccionar L1~L15. Prima ENTER para confirmar. Em seguida, pode definir a distância da corrida (500M~10000M) enquanto o valor de DISTANCE estiver a piscar. Prima ENTER e a imagem da corrida será apresentada no ecrã.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00

- 2) Pressione o botão START para iniciar e STOP desaparecerá. USER e PC serão exibidos na matriz (Fig. 12). O medidor irá parar quando o utilizador ou o medidor atingirem a distância da corrida que foi definida. Em seguida, a matriz exibe «PC WIN» ou «USER WIN» (Fig. 13).
- 3) Quando a corrida terminar, pode premir START para começar uma corrida novamente. Prima RESET para sair do ecrã RACE.

➤ **RECUPERAÇÃO (se utilizar o cinto peitoral)**

- 1) Este medidor funciona com um monitor de frequência cardíaca de banda peitoral de 5,3 KHz. Depois de se exercitar durante um período de tempo, continue a usar o monitor com fita peitoral e prima o botão RECOVERY. Todos os visores de funções param, exceto o de TEMPO, que começa a contagem decrescente de 00:60 a 00:00.
- 2) O ecrã apresentará o estado de recuperação do ritmo cardíaco com as teclas F1, F2... a F6.
- 3) F1 é excelente. F6 é fraco. O utilizador pode continuar a fazer exercício para melhorar o estado de recuperação da frequência cardíaca (Prima novamente o botão RECOVERY para voltar ao ecrã principal).

➤ **ALARME**

- 1) O alarme só funciona quando o medidor está no modo de suspensão. O alarme não soa durante o exercício.
- 2) Prima e mantenha premida a tecla RESET para ir para o ecrã do relógio e configurar o ALARME.

➤ **MODO DORMIR**

- 1) O aparelho entrará em modo de espera após cerca de 4 minutos de inatividade.



BATERIA (figura 14)

Este medidor utiliza 2 pilhas AA, que estão incluídas. A substituição das pilhas reporá todos os valores. Se houver um problema com o ecrã, tente primeiro mudar as pilhas. Quando mudar as pilhas, mude as duas. Não misture tipos de pilhas. Não misturar pilhas novas e velhas.



INSTRUÇÕES PARA O CINTURÃO (figura 15)

O cinto peitoral transmissor detecta o seu ritmo cardíaco e transfere o informações para o computador (ou dispositivo compatível, por exemplo, relógio de pulso), por sinal sem fios. O aparelho recetor pode então apresentar a frequência do seu ritmo cardíaco. O processo de medição com este cinto peitoral é muito preciso e resistente a perturbações. O sinal sem fios é transmitido através de uma técnica de baixa frequência. O cinto peitoral está suficientemente protegido contra o suor durante o exercício.

Caraterísticas:

- frequência de transmissão 5,3 kHz
- compatível com relógios pulse
- alcance de transmissão 130 cm
- 1 unidade. Pilha CR2032 - se for utilizada 1 hora por dia, a energia será suficiente para 10 meses de utilização

Como usar o cinto peitoral

Pode ajustar o cinto para um comprimento confortável. No entanto, os eléctrodos têm de estar em contacto com a pele para que o ritmo cardíaco seja medido corretamente. Pode demorar até um minuto antes de se ver um ecrã correto. Humedecer ligeiramente os eléctrodos antes de colocar o cinto. Isto aumenta a sensibilidade ao contacto e permite uma melhor transmissão do sinal sem fios.

Dica

A tampa do compartimento das pilhas deve estar virada para o exterior.

Substituição da bateria

Se a transmissão do sinal for insuficiente, poderá ser necessário substituir a pilha. Utilize uma chave de fendas para abrir a tampa do compartimento da pilha. Substitua a pilha antiga por uma nova (CR2032). Certifique-se de que a pilha está inserida corretamente (lado "+" virado para cima). Volte a colocar a do compartimento da pilha e fixe-a com os parafusos.

OBSERVAÇÕES

- Se a sua pele estiver demasiado seca, o cinto peitoral pode não conseguir medir corretamente a sua pulsação. Humedeça ligeiramente a pele e os eléctrodos e tente novamente.
- Se os pêlos do seu peito forem demasiado densos, o cinto peitoral pode não conseguir medir corretamente a sua pulsação. Utilize o cinto apenas se os pêlos do seu peito não forem demasiado densos.

ARMAZENAMENTO

1. Guardar num local limpo e seco.
2. Se o guardar durante um ano ou mais, retire a pilha.
3. Para o deslocar, utilize a tampa da extremidade da roda móvel (26) na parte da frente da estrutura de base (1). Pegue no suporte traseiro (4) para o transportar. Nunca utilize o assento (31) para o transportar. O assento pode deslizar e o seu carrinho pode esmagar os seus dedos.
4. Se o guardar durante mais de um mês, esvazie o reservatório de água.
5. Dobre-o como indicado na figura 5:
 - Retirar a alavanca de fixação (46) e a anilha (76) do quadro principal (2).
 - Dobre a calha (3) e fixe-a na posição dobrada utilizando a alavanca de fixação (46) e a anilha (76). Certifique-se de que a calha (3) está corretamente fixada e não cai.

MANUTENÇÃO

Esta máquina só pode garantir a segurança do utilizador se não apresentar falhas ou desgaste. Faça uma manutenção regular para garantir a sua segurança. Verificar regularmente a existência de danos e desgaste. Nunca utilizar um produto danificado ou desgastado.

- Sente-se no assento (31) e puxe o guiador (8) para se certificar de que o sistema de água oferece uma resistência adequada e que o assento se move de forma suave e estável.
- Manter periodicamente a água no reservatório. Refresque-a periodicamente, adicionando uma pastilha de purificação de água, como o dicloreto de sódio (56% de cloro) a cada 4-6 meses. ATENÇÃO! Nunca utilize cloro de piscina (Trichlor 90% cloro) ou uma lixívia de cloro. Pode danificar este produto e anular a garantia.
- Limpar a calha do rolo no carril (3) com um pano absorvente.
- Limpar periodicamente o depósito. Nunca utilize produtos de limpeza à base de álcool metilado, cloratos, lixívia ou amoníaco. Pode danificar este produto e anular a garantia.
- O utilizador/proprietário é responsável pela manutenção adequada.
- As peças danificadas ou gastas devem ser substituídas imediatamente. Para o reparar, contacte um serviço de assistência.
- Para a reparação ou manutenção, só devem ser utilizadas as peças sobressalentes fornecidas e originais.
- Após cada utilização, limpe-o com um pano absorvente.



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. Remada básica (figura 16)

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

2. Tempo de formação

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 período de recuperação entre os treinos.

3. Alternância de estilos de remo

- **APENAS ROSCA DE BRAÇO (figura 17):** Este exercício deve tonificar os músculos dos braços, ombros, costas e abdómen. Sente-se na máquina (posição A). 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 direita (posição B) e continue a puxar as pegas em direção ao peito (posição C). Regresse à posição inicial e repita.
- **Remada só de pernas (figura 18):** 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 do remo na posição inicial (posição A). Utilize as pernas para empurrar o corpo para trás (posição B), mantendo os braços e as costas direitas (posição C).

4. Instruções de exercício

A utilização deste aparelho proporciona-lhe vários benefícios, tais como uma melhor forma física, músculos tonificados e, em combinação com uma dieta controlada, perda de peso.

- 1) **FASE DE AQUECIMENTO**
Esta fase deve ajudar a melhorar a circulação sanguínea e a pôr os músculos a funcionar corretamente, reduzindo o risco de câibras ou lesões. É aconselhável efetuar alguns exercícios de alongamento. Cada exercício de alongamento deve ser efectuado durante cerca de 30 segundos. Não estique demasiado e não force os músculos. Se sentir dor, pare imediatamente.
- 2) **FASE DE EXERCÍCIO**
É uma fase durante a qual deve esforçar-se. Após um treino regular, os músculos das pernas devem tornar-se mais flexíveis. Mantenha um ritmo constante durante todo o exercício. A intensidade do treino deve ser suficiente para elevar o seu ritmo cardíaco para a zona-alvo, como indicado abaixo.
NOTA: Esta fase deve durar pelo menos 12 minutos. Por isso, a maioria das pessoas começa com cerca de 15-20 minutos.
- 3) **FASE DE ARREFECIMENTO**
Nesta fase, o sistema cardio-vascular e os músculos devem ficar calmos. Repita os exercícios de aquecimento, reduza o ritmo e continue durante cerca de 5 minutos. Repita os exercícios de alongamento, mas não estique demasiado os músculos nem os sacuda. À medida que vai ficando mais em forma, pode exercitar-se mais tempo e com mais força. É aconselhável treinar, pelo menos, três vezes por semana e, se possível, espacar os treinos de forma homogênea ao longo da semana.

MANUAL UTILIZATOR**Precauții 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 etapele de asamblare. Utilizați-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 medicamente care vă pot afecta 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 rănire.
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 și încălțăminte sport adecvate. Evitați hainele prea largi.
9. Nu-l folosiți în aer liber.
10. Verificați dacă acest dispozitiv este deteriorat sau uzat înainte de fiecare utilizare. Verificați periodic 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.
11. Dacă apar margini ascuțite, opriți utilizarea.
12. Dacă auziți zgomote neobișnuite provenind de la acest dispozitiv, nu îl mai utilizați.
13. Nicio parte reglabilă nu trebuie să iasă în afară și să obstrucționeze mișcările utilizatorului. O singură persoană îl poate utiliza în același timp.
14. Frânarea este independentă de viteză.
15. Acesta nu este destinat scopului terapeutic.
16. Acordați atenție în timpul ridicării sau transportului pentru a evita rănirea spatelui. Utilizați numai tehnici de ridicare adecvate sau cereți ajutorul unei alte persoane.
17. Nu efectuați nicio modificare necorespunzătoare a acestui produs. Dacă este necesar, contactați service-ul autorizat.
18. Temperatura recomandată în timpul utilizării: 15-25 °C.
19. **Greutatea maximă a utilizatorului: 150 kg**
20. **Echipamentul este clasificat în clasa S în conformitate cu EN ISO 20957-1 și este destinat utilizării semi- comerciale.**

ATENȚIE! 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 PIETELOR (imaginea 1):**

Nu.	Descriere	Qty.	Nu.	Descriere	Qty.
1	Cadru de bază	1	39	Axa rulmentului unidirecțional	1
2	Cadru principal	1	40	Arcul spiralat	1
3	Șină glisantă	1	41	Polei	1
4	Suport spate	1	42	Role de mers în gol	1
5	Suport pentru scaun	1	43	Roată cu curea	1
6	Suport pentru consolă	1	44	Rulment	3
7	Placă de suport	1	45	scripete bungee mici	1
8	Ghidon	1	46	Pârghie de fixare	1
9	Conector pentru șină	1	47	Axa scripetelui cu arc	1
10	Rotor	1	48	Placă de rulment	1
11	Arbore de ralanti	1	49	Inel E	1
12	Suport feroviar	1	50	Capac stânga	1
13	Dop	4	51	Capac dreapta	1
14	Bucșă de curea pentru scripete	3	52	Consolă	1
15	Etanșare axă	1	53	Suport senzor	1
16	Rulment	2	54	Sârmă senzor	2
17	Rezervor superior	1	55	Grommet	1
18	Rezervor inferior	1	56	Magnet	1
19	Inel de etanșare din cauciuc	1	57	Șurub autofiletant	6
20	Tampon inferior	4	58	Rulment	4
21	Șaibă din oțel inoxidabil	24	59	Arbore cu role	4
22	Bolț (M5x8)	4	60	Șurub de transport (M10*85)	2
23	Garnitura arborelui rotorului	1	61	Șurub de fixare (M5*8)	1

24	Dop de umplere	1	62	Bolț (8*30)	4
25	Capac de capăt reglabil	2	63	Bolț (M10*95)	3
26	Capac de capăt roată	2	64	Bolț (M8*135)	1
27	Capac de capăt rotund	2	65	Bolț (M6*35)	2
28	Piuliță de țeavă (M10)	1	66	Rulment unidirecțional	1
29	Dop dreptunghiular	2	67	Bolț (M8*65)	1
30	Dop oval	2	68	Inel de cauciuc	1
31	Scaun	1	69	Bolț (M8*15)	4
32	Suport pedală	2	70	Bolț (M6*50)	1
33	Curea pentru pedale	2	71	Bolț (M6*20)	4
34	Role	4	72	Bolț (M6*15)	10
35	Placa de conectare a suportului pentru arc	1	73	Bolț (M5*12)	8
36	Capac de capăt frontal	1	74	Șurub inoxidabil (M3*24)	12
37	Bucșă plastică	2	75	Șurub (M4*16)	30
38	Suport pentru arc	1	76	Șaibă (ø 10)	1
77	Șaibă arc (ø 10)	4	95	Curea	1
78	Șaibă (ø 8)	9	96	Șurub autofiletant	4
79	Șaibă (ø 6)	7	97	Capac capăt spate	1
80	Șaibă de blocare (ø 10)	2	98	Bolț (M5*10)	2
81	Șaibă de blocare (ø 8)	2	99	Capac frontal stânga	1
82	Piuliță ghimpată (M10)	2	100	Capac frontal drept	1
83	Piuliță ghimpată (M8)	2	101	Șurub (M5*12)	4
84	Piuliță Nylock (M10)	3	102	Cheie Allen (5mm)	1
85	Piuliță Nylock (M8)	5	103	Cheie Allen (6mm)	1
86	Piuliță Nylock (M6)	2	104	Cheie combinațională	1
87	Piuliță nylock inoxidabilă (M3)	12	105	Pompă cu sifon	1
88	Bolț (M5*35)	1	106	Pâlnie	1
89	C Clip	1	107	Piept blet	1
90	Farfurie	1	108	Placă de rulment	1
91	Capacul pedalei	2	109	Placă de izolare fonică-small	1
92	Bolț (M4*12)	2	110	Capacul de capăt al copertei față	1
93	Piuliță Nylock (M5)	8	111	Placa de fixare a arcului	1
94	Șurub cu cap mare (M6*15)	1	112	Placă de izolare fonică - mare	1



INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE

- Pasul 1: Introduceți scaunul (31) în șină (3). Introduceți capacul din spate (97) în șină (3) și fixați cu două șuruburi (98).
- Pasul 2: Fixați cele două opritori (13) pe șină (3) cu două șuruburi (71) și șaibe ø6 (79).
- Pasul 3: Atașați suportul spate (4) la șină (3) cu patru șuruburi M8*15 (69) și șaibe ø8 (78) (imaginea 2).
- Pasul 4: Atașați șina (3) la cadrul principal (2) cu un șurub M6*15 (71) și o piuliță cilindrică M10 (28). Blocați șina (3) în poziția desfăcută cu ajutorul unei pârgii de fixare (46) și a unei șaibe ø10 (76).
NOTĂ: După strângerea manetei de fixare (46), stabilizatorul din spate al cadrului de bază (1) s-ar putea ridica ușor de pe podea. Aceasta este o stare normală. Acesta se va sprijini de podea după ce utilizatorul se va așeza pe el.
- Pasul 5: Introduceți bateriile în contor (52). Atașați suportul contorului (6) la cadrul principal (2) folosind un șurub M8*130 (64), o șaibă ø8 (78), o șaibă de blocare ø8 (81) și o piuliță M8 (83).
- Pasul 6: Prindeți grommetul (55) pe ambele fire ale senzorului (54). Apoi, apăsați grommetul (55) în capacul din stânga (50). Conectați firul senzorului (54) la firul de conectare al contorului (52). Împingeți firele în exces înapoi în capacul din stânga (50) (imaginea 3).

CUM se umple și se golește rezervorul (imaginea 4)

1. Scoateți dopul de umplere (24) din rezervorul superior (17).
2. Consultați ilustrația A pentru a-l umple cu apă. Introduceți pâlnia (108) în rezervor. Utilizați un pahar cu apă sau pompa cu sifon (107) și găleata pentru a umple rezervorul. Utilizați un indicator de nivel al apei pe partea laterală a rezervorului pentru a măsura nivelul (volumul) dorit al apei în rezervor.
3. Consultați imaginea B pentru a goli rezervorul. Așezați o găleată lângă vâsleț. Utilizați pompa cu sifon (107) pentru a pompa apa din rezervor în găleată.
4. După ce ați terminat, introduceți dopul de umplere (24) în rezervorul superior (17). Ștergeți excesul de apă de pe cadru după umplere.

NOTĂ:

- Umpleți rezervorul numai cu apă municipală și nu folosiți apă din fântână. Dacă apa municipală nu este disponibilă, utilizați apă distilată și adăugați tabletă de purificare a apei. Nu utilizați niciodată clor de piscină sau înălbitor de clor. Mai multe informații în secțiunea de întreținere.
- Apa din rezervor nu este adecvată pentru consumul uman sau animal. Aruncați apa după ce ați pompat-o din rezervor.

NIVELUL APEI

- Uitați-vă la figura A. Indicatorul de nivel al apei este situat pe partea rezervorului. Nivelul max. Nivelul de umplere este 10. Nu-l umpleți niciodată peste această limită.
AVERTISMENT: Nerespectarea acestuia ar putea anula garanția. Nivelul standard de calibrare este 9.
- Rezistența depinde de cantitatea de apă din rezervor. De exemplu, nivelul de apă 3 oferă o rezistență ușoară. Nivelul 9 înseamnă apoi cea mai mare rezistență.



INSTRUCȚIUNI PENTRU METRUL DE EXERCITIU (imaginea 6)

Consola de afișare contorizată de pe Water Rower permite utilizatorului să își adapteze un antrenament personalizat prin monitorizarea progresului său. În timpul unui antrenament, consola de afișare va afișa alternativ și în mod repetat Timpul, Timpul/500M, SPM, Distanța, Loviturile, Loviturile totale, Caloriile arse și Pulsul.

BUTOANE FUNCTIONALE

UP ▲/DOWN ▼	Apăsați aceste două butoane pentru a derula prin selecțiile disponibile. Pentru a ajusta valoarea funcției în sus și în jos.
INTRĂ	Pentru a confirma selecția. În timpul antrenamentului, apăsați butonul pentru a scana fiecare funcție de afișare.
START/STOP	Pentru a porni și a opri programul de antrenament selectat
RESET	Pentru a readuce contorul la meniul principal. Apăsați și mențineți apăsat pentru a reseta valorile.
RECUPERARE	Pentru a activa programul de recuperare care vă va evalua automat condiția fizică imediat după antrenament.

FUNCTII

ORA	Setați timpul țintă prin apăsarea butoanelor UP și DOWN (1 min~99 min). Salt la fiecare minut.
TIMP/500M	Timpul dvs. mediu de 500M este afișat automat.
SPM	Se repetă în fiecare minut.
DISTANȚĂ	Valoarea țintă prestabilită prin apăsarea butoanelor UP și DOWN (0~99900 de metri), creșteri de 100 de metri.
STROKES	Setați valoarea țintă prin apăsarea butoanelor UP și DOWN (0~9990 curse). Săriți la fiecare 100 de metri.
TOTAL STROKES	Acumulează cursele totale de la 0 până la 9999.
CALORII	Setați caloriile țintă prin apăsarea butoanelor UP și DOWN (10Cal~9990Cal). Salt la fiecare 10 calorii.
PULS*	În modul manual setați valoarea țintă apăsând pe modul UP/DOWN de la 30 la 240, în trepte de 1 BPM, pulsul va fi afișat în același timp pe partea superioară a computerului.

* Opțiune puls cu receptor încorporat (care va funcționa cu centuri toracice suplimentare)

Când atingeți valoarea țintă, computerul va emite un bip până când treceți la alt mod sau scoateți centura toracică, de asemenea, pulsul va clipi funcția de măsurare a pulsului este utilizată numai de sistemul de curea toracică.

CALENDAR	Contorul va afișa anul, luna și când contorul este în modul de așteptare
TEMPERATURA	Aparatul de măsură va afișa temperatura curentă a camerei atunci când aparatul de măsură este în modul de așteptare
CLOCK	Contorul va afișa ceasul curent atunci când contorul este în modul de așteptare

Pornirea computerului

- Instalați 2 baterii AA (incluse) și contorul va emite un bip timp de 2 secunde (figura 7). Apoi, contorul intră în modul ceas și calendar (figura 8).
- Ceasul va clipi. Apăsați în sus pentru a seta ora. Apăsați ENTER pentru a confirma. Apăsați în sus pentru a seta minutele. Apăsați ENTER pentru confirmare. Continuați să setați anul (în fereastra liniuțelor); luna (în fereastra caloriilor); ziua (în fereastra pulsului) apăsând UP și DOWN. De fiecare dată, apăsați ENTER pentru a confirma. După confirmare, ALARM va clipi. Pentru a sări peste setarea unei alarme, apăsați ENTER. Pentru a configura o ALARMĂ, apăsați tasta UP pentru a porni ALARMĂ. O săgeată va apărea lângă ALARM. Apăsați ENTER. Fereastra ceasului va clipi. Apăsați UP sau DOWN pentru a seta ora ALARM. Apăsați ENTER pentru a confirma. Contorul va intra în ecranul SPORT (figura 9).
- Când intrați în ecranul SPORT, MANUAL și RACE vor clipi. Apăsați UP sau DOWN pentru a selecta MANUAL sau RACE. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.

- Există 2 opțiuni în **modul MANUAL (figura 10):**

- 1) Contorul poate fi setat pentru numărătoare inversă. Când selectați MANUAL, valoarea TIME va începe să clipească. Apăsați UP pentru a seta valoarea timpului pentru numărătoare inversă. Apăsați ENTER pentru a confirma. Dacă nu doriți să setați valoarea timpului pentru numărătoare inversă, apăsați ENTER pentru a trece la funcția următoare. Puteți seta valorile pentru DISTANȚĂ, STROKES, COLORIES sau PULSE (Puteți seta doar valoarea pentru o singură funcție pentru numărătoare inversă. De exemplu, dacă ați setat valoarea țintă pentru TIMP, atunci DISTANȚA nu poate fi setată). Apăsați butonul START pentru a porni. Pictograma STOP va dispărea. Când funcția pe care ați selectat-o numărătoare inversă ajunge la zero sau când apăsați butonul STOP, contorul se va opri și va

afișa valoarea medie.

- 2) Contorul numără valoarea antrenamentului dumneavoastră. Apăsati START pentru a începe.

➤ RACE (figura 11)

- 1) Selectați modul RACE și L9 va clipi. TIME/500M va afișa 4:00. Apoi, apăsați UP sau DOWN pentru a selecta L1~L15. Apăsati ENTER pentru a confirma. Apoi, puteți seta distanța cursei (500M~10000M) în timp ce valoarea DISTANCE clipește. Apăsati ENTER și imaginea cursei va fi afișată pe ecran.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00

- 2) Apăsati butonul START pentru a porni și STOP va dispărea. USER și PC vor apărea pe matrice (Fig. 12). Contorul se va opri când utilizatorul sau contorul a atins distanța de cursă setată. Apoi, matricea afișează „PC WIN” sau „USER WIN” (Fig. 13).
- 3) Când cursa se termină, puteți apăsa START pentru a începe din nou o cursă. Apăsati RESET pentru a părăsi ecranul RACE.

➤ RECUPERARE (dacă utilizați centura toracică)

- 1) Acest aparat funcționează cu un monitor de ritm cardiac cu curea toracică de 5,3 KHz. După o perioadă de exerciții fizice, continuați să purtați monitorul cu curea toracică și apăsați butonul RECOVERY. Toate afișajele funcțiilor se vor opri, cu excepția TIME care începe număratoarea inversă de la 00:60 la 00:00.
- 2) Ecranul va afișa starea de recuperare a ritmului cardiac cu tastele F1, F2... până la F6.
- 3) F1 este remarcabil. F6 este slab. Utilizatorul poate continua să facă exerciții pentru a îmbunătăți starea de recuperare a ritmului cardiac (apăsati din nou butonul RECOVERY pentru a reveni la afișajul principal).

➤ ALARMĂ

- 1) Alarma funcționează numai în timp ce contorul este în modul de așteptare. Alarma nu va suna în timpul exercițiilor fizice.
- 2) Apăsati și mențineți apăsat RESET pentru a merge la ecranul ceasului pentru a configura ALARM.

➤ MODUL DORMIRE

- 1) Contorul va intra în modul de așteptare după aproximativ 4 minute de inactivitate.



BATERIE (imaginea 14)

Acest aparat de măsură utilizează 2 baterii AA, care sunt incluse. Schimbarea bateriilor va reseta toate valorile. Dacă există o problemă cu afișajul, încercați mai întâi să schimbați bateriile. Când schimbați bateriile, schimbați-le pe amândouă. Nu amestecați tipurile de baterii. Nu amestecați baterii noi și vechi.



INSTRUCȚIUNI privind centura de piept (imaginea 15)

Centura de piept cu transmițător va detecta ritmul cardiac și va transfera informații către computer (sau dispozitiv compatibil, de exemplu, ceas cu puls), prin semnal fără fir. Aparatul receptor vă poate afișa apoi frecvența ritmului cardiac. Procedura de măsurare cu această centură toracică este foarte precisă și rezistentă la perturbații. Semnalul fără fir este transmis prin tehnica frecvențelor joase. Centura toracică este suficient de protejată împotriva transpirației în timpul exercițiilor fizice.

Caracteristici:

- frecvența de transmisie 5,3 kHz
- compatibil cu ceasurile pulse
- raza de transmisie 130 cm
- 1 buc. Baterie CR2032 - dacă este utilizată 1 oră pe zi, energia va fi suficientă pentru 10 luni de utilizare

Cum să purtați centura toracică

Puteți ajusta curea la o lungime confortabilă. Cu toate acestea, electrozii trebuie să aibă contact cu pielea pentru a măsura corect ritmul cardiac. Poate dura până la un minut până când se poate vedea un afișaj corect. Umeziți puțin electrozii înainte de a purta curea. Acest lucru crește sensibilitatea la contact și permite o transmisie mai bună a semnalului wireless.

Sfat

Capacul compartimentului bateriei trebuie să fie orientat spre exterior.

Înlocuirea bateriei

Dacă transmisia semnalului este insuficientă, este posibil să fie necesar să înlocuiți bateria. Utilizați o șurubelniță pentru a deschide capacul compartimentului bateriei. Înlocuiți bateria veche cu una nouă corespunzătoare (CR2032). Asigurați-vă că bateria este introdusă în direcția corectă (partea "+" orientată în sus). Puneți la loc capacul compartimentului bateriei și fixați-l cu șuruburile.

OBSERVAȚII

- Dacă pielea dvs. este prea uscată, este posibil ca centura toracică să nu vă poată măsura corect pulsul. Umezește-ți ușor pielea și electrozii și încearcă din nou.
- Dacă părul de pe piept este prea dens, este posibil ca centura toracică să nu vă poată măsura corect pulsul. Vă rugăm să utilizați centura

numai dacă părul de pe piept nu este prea dens.

DEPOZITARE

1. Păstrați-l într-un loc curat și uscat.
2. Dacă îl depozitați timp de un an și mai mult, scoateți bateria.
3. Pentru a-l deplasa, utilizați capacul de capăt al roții mobile (26) de pe partea din față a cadrului de bază (1). Prindeți suportul din spate (4) pentru a o transporta. Nu utilizați niciodată scaunul (31) pentru a o transporta. Scaunul ar putea aluneca și căruciorul acestuia v-ar putea strivi degetele.
4. Dacă îl depozitați pentru mai mult de o lună, goliiți rezervorul de apă.
5. Îndoiiți-o așa cum se arată în imaginea 5:
 - Scoateți pârgă de fixare (46) și șaiba (76) din cadrul principal (2).
 - Pliati șina (3) și blocați-o în poziția pliată folosind maneta de fixare (46) și șaiba (76). Asigurați-vă că șina (3) este bine fixată și nu cade în jos.

ÎNTREȚINERE

Această mașină poate asigura siguranța utilizatorului numai dacă este fără defecte sau uzură. Întrețineți-o în mod regulat pentru a vă asigura siguranța. Verificați-o în mod regulat să nu prezinte defecțiuni sau uzură. Nu utilizați niciodată produsul deteriorat sau uzat.

- Așezați-vă pe scaun (31) și trageți de ghidon (8) pentru a vă asigura că sistemul de apă oferă o rezistență adecvată și că scaunul se mișcă ușor și constant.
- Întrețineți periodic apa din rezervor. Reîmprospătați-o periodic prin adăugarea unei tablete de purificare a apei, cum ar fi diclor de sodiu (56% clor) la fiecare 4-6 luni. AVERTISMENT! Nu utilizați niciodată clor de piscină (Trichlor 90% clor) sau un înălbitor cu clor. Acesta ar putea deteriora acest produs și ar putea anula garanția.
- Curățați calea de rulare de pe șină (3) cu o cârpă absorbantă.
- Curățați rezervorul periodic. Nu utilizați niciodată alcool metilic, cloruri, înălbitor sau detergenți pe bază de amoniac. Acestea ar putea deteriora acest produs și ar putea anula garanția.
- Utilizatorul/proprietarul este responsabil pentru întreținerea corespunzătoare.
- Piese deteriorate sau uzate trebuie înlocuite imediat. Pentru a-l repara, contactați un service.
- Pentru reparații sau întreținere trebuie utilizate numai piesele de schimb furnizate și originale.
- După fiecare utilizare, ștergeți-l folosind o cârpă absorbantă.



GHID DE EXERCITIU

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

1. Cursă de vâsliț de bază (figura 16)

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

2. Timpul de formare

Canotajul este un stil de antrenament extenuant. 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 văslitiți timp de aproximativ 5 minute și măriti treptat durata antrenamentului pentru a vă îmbunătăți condiția fizică. În cele din urmă, ar trebui să puteți văsliti 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. Alternarea stilului de canotaj

- **ROWING DOAR CU BRAȚUL (figura 17):** Acest antrenament ar trebui să vă tonifice brațul, umerii, spatele și mușchii abdominali. Așezați-vă pe aparat (poziția A). Întindeți picioarele, aplecați-vă înainte și prindeți mânerul. Controlați-vă mișcarea și înclinați-vă treptat înapoi până la poziția sus-dreapta (poziția B) și continuați să trageți mânerul spre piept (poziția C). Reveniți la poziția inițială și repetați.
- **ROWING DOAR PE PICIOARE (figura 18):** Acest antrenament ajută la tonifierea mușchilor picioarelor și ai spatelui. Țineți spatele drept și brațele întinse, îndoiți picioarele până când veți apuca mânerul de canotaj în poziția de pornire (poziția A). Folosiți-vă picioarele pentru a vă împinge corpul înapoi (poziția B), menținându-vă în același timp brațele și spatele drepte (poziția C).

4. Instrucțiuni pentru exerciții

Utilizarea acestui dispozitiv vă oferă mai multe beneficii, cum ar fi o formă fizică mai bună, mușchi tonificați și, în combinație cu o dietă controlată, pierderea în greutate.

1) FAZA DE ÎNCĂLZIRE

Această fază ar trebui să contribuie la îmbunătățirea circulației sângelui și la funcționarea corectă a mușchilor, reducând în același timp riscul de crampe sau leziuni. Este recomandabil să faceți câteva exerciții de întindere. Fiecare exercițiu de întindere trebuie efectuat timp de aproximativ 30 de secunde. Nu vă întindeți excesiv și nu vă bruscați mușchii. Dacă simțiți durere, opriți-vă imediat.

2) FAZA DE EXERCITIU

Este o fază în timpul căreia trebuie să depuneți efort. După un antrenament regulat, mușchii picioarelor ar trebui să devină mai flexibili. Mențineți un ritm constant pe tot parcursul exercițiilor. Intensitatea antrenamentului ar trebui să fie suficientă pentru a vă ridica bătăile inimii în zona țintă, așa cum se arată mai jos.

NOTĂ: Această etapă ar trebui să dureze cel puțin 12 minute. Astfel, majoritatea oamenilor încep la aproximativ 15-20 de minute.

3) FAZA DE RĂCIRE

În această etapă, sistemul cardio-vascular și mușchii trebuie să se calmeze. Repetați exercițiile de încălzire, reduceți ritmul și continuați timp de aprox. 5 minute. Repetați exercițiile de întindere, dar nu suprasolicitați și nu bruscați mușchii. Pe măsură ce deveniți mai în formă, puteți face exerciții mai lungi și mai intense. Este recomandabil să vă antrenați de cel puțin trei ori pe săptămână și, dacă este posibil, să vă distribuiți antrenamentele în mod egal pe parcursul unei săptămâni.

POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA**Bezpečnostné opatrenia**

1. Pred prvým použitím si pozorne prečítajte tento návod a uschovajte si ho pre budúce použitie.
2. Dodržiavajte všetky upozornenia a bezpečnostné opatrenia vrátane montážnych krokov. Používajte ho len na určený účel.
3. Zostavte 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 požiadajte svojho lekára o radu. Je to potrebné najmä vtedy, ak trpíte nejakými zdravotnými problémami alebo užívate lieky, ktoré by mohli ovplyvniť váš srdcový tep, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
6. Sledujte signály tela. Ak pocítite nejaké problémy (bolesť, napätie v hrudníku, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť), okamžite prestaňte, nesprávne cvičenie môže mať za následok vážne zdravotné problémy alebo zranenie.
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 vhodné športové oblečenie a športovú obuv. Vyhnite sa príliš voľnému oblečeniu.
9. Nepoužívajte ho vo vonkajšom prostredí.
10. Pred každým použitím skontrolujte, či toto zariadenie 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.
11. Ak sa objavia ostré hrany, prestaňte ho používať.
12. Ak z tohto zariadenia počujete nezvyčajné zvuky, prestaňte ho používať.
13. Žiadna nastaviteľná časť by nemala vyčnievať a brániť používateľovi v pohybe. Súčasne ho môže používať len jedna osoba.
14. Brzdenie je nezávislé od rýchlosti.
15. Nie je určený na terapeutické účely.
16. Pri jeho zdvíhaní alebo preprave dávajte pozor, aby ste predišli zraneniu chrbta. Používajte len správne techniky zdvíhania alebo požiadajte o pomoc inú osobu.
17. Nerobte žiadne nesprávne úpravy tohto výrobku. V prípade potreby sa obráťte na autorizovaný servis.
18. Odporúčaná teplota počas používania: 15-25 °C.
19. **Maximálna hmotnosť používateľa: 150 kg**
20. **Zariadenie je klasifikované ako trieda S podľa normy EN ISO 20957-1 a je určené na poloprevádzkové použitie.**

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

**ZOZNAM DIELOV (obrázok 1):**

Nie.	Popis	Množstvo.	Nie.	Popis	Množstvo.
1	Základný rám	1	39	Os jednosmerného ložiska	1
2	Hlavný rám	1	40	Špirálová pružina	1
3	Posuvná koľajnica	1	41	Kladka	1
4	Zadná podpora	1	42	Voľnobežný valec	1
5	Podpora sedadla	1	43	Kladka remeňa	1
6	Podpora konzoly	1	44	Ložisko	3
7	Podporná doska	1	45	Malá bungee kladka	1
8	Riadidlá	1	46	Upevňovacia páka	1
9	Konektor koľajnice	1	47	Os pružinovej kladky	1
10	Obežné koleso	1	48	Doska ložiska	1
11	Voľnobežný hriadeľ	1	49	E-krúžok	1
12	Podpora železníc	1	50	Ľavý kryt	1
13	Zátka	4	51	Pravý kryt	1
14	Puzdro remenice	3	52	Konzola	1
15	Osové tesnenie	1	53	Držiak senzora	1
16	Ložisko	2	54	Drôt snímača	2
17	Horná nádrž	1	55	Priečodka	1
18	Spodná nádrž	1	56	Magnet	1
19	Gumové krúžkové tesnenie	1	57	Samorezná skrutka	6
20	Spodná podložka	4	58	Ložisko	4
21	Nerezová podložka	24	59	Valčekový hriadeľ	4
22	Skrutka (M5x8)	4	60	Nosná skrutka (M10*85)	2
23	Tesnenie hriadeľa obežného kolesa	1	61	Nastavovacia skrutka (M5*8)	1
24	Plniaca zátk	1	62	Skrutka (8*30)	4

25	Nastaviteľný koncový uzáver	2	63	Skrutka (M10*95)	3
26	Koncový kryt kolesa	2	64	Skrutka (M8*135)	1
27	Okrúhly koncový uzáver	2	65	Skrutka (M6*35)	2
28	Hlaveňová matica (M10)	1	66	Jednosmerné ložisko	1
29	Obdĺžniková zástrčka	2	67	Skrutka (M8*65)	1
30	Oválna zástrčka	2	68	Gumový krúžok	1
31	Sídlo	1	69	Skrutka (M8*15)	4
32	Podpora pedálov	2	70	Skrutka (M6*50)	1
33	Pedálový remienok	2	71	Skrutka (M6*20)	4
34	Valček	4	72	Skrutka (M6*15)	10
35	Pripojovacia doska držiaka pružiny	1	73	Skrutka (M5*12)	8
36	Predný koncový uzáver	1	74	Nerezová skrutka (M3*24)	12
37	Platové puzdro	2	75	Skrutka (M4*16)	30
38	Držiak pružiny	1	76	Podložka (ø 10)	1
77	Oblúková podložka (ø 10)	4	95	Popruh	1
78	Podložka (ø 8)	9	96	Samorezná skrutka	4
79	Podložka (ø 6)	7	97	Zadný kryt	1
80	Zaistovacia podložka (ø 10)	2	98	Skrutka (M5*10)	2
81	Zaistovacia podložka (ø 8)	2	99	Ľavý predný kryt	1
82	Žaludová matica (M10)	2	100	Pravý predný kryt	1
83	Žaludová matica (M8)	2	101	Skrutka (M5*12)	4
84	Zaistovacia matica (M10)	3	102	imbusový kľúč (5 mm)	1
85	Zaistovacia matica (M8)	5	103	imbusový kľúč (6 mm)	1
86	Zaistovacia matica (M6)	2	104	Kombinovaný kľúč	1
87	Nerezová poistná matica (M3)	12	105	Sifónové čerpadlo	1
88	Skrutka (M5*35)	1	106	Lievik	1
89	C Klip	1	107	Hrudný kôš	1
90	Doska	1	108	Doska ložiska	1
91	Krytka pedálu	2	109	Zvuková izolačná doska - malá	1
92	Skrutka (M4*12)	2	110	Koncový uzáver predného krytu	1
93	Zaistovacia matica (M5)	8	111	Doska držiaka pružiny	1
94	Skrutka s veľkou hlavou (M6*15)	1	112	Zvuková izolačná doska - veľká	1



MONTÁŽNY NÁVOD

- Krok 1: Zasuňte sedadlo (31) do koľajnice (3). Vložte zadnú koncovú krytku (97) do koľajnice (3) a zaistíte ju dvoma skrutkami (98).
- Krok 2: Pripevnite dve zarážky (13) na koľajnicu (3) pomocou dvoch skrutiek (71) a podložiek ø6 (79).
- Krok 3: Pripevnite zadný stojan (4) k lište (3) pomocou štyroch skrutiek M8*15 (69) a podložiek ø8 (78) (obrázok 2).
- Krok 4: Pripevnite koľajnicu (3) k hlavnému rámu (2) pomocou jednej skrutky M6*15 (71) a jednej matice M10 (28). Pomocou upevňovacej páky (46) a jednej podložky ø10 (76) zaistíte koľajnicu (3) v rozloženej polohe.
POZNÁMKA: Po utiahnutí upevňovacej páky (46) sa môže zadný stabilizátor základného rámu (1) mierne zdvihnúť nad podlahu. Je to normálny stav. O podlahu sa oprie po tom, ako sa na ňu používateľ posadí.
- Krok 5: Vložte batérie do merača (52). Pripevnite stĺpik merača (6) k hlavnému rámu (2) pomocou jednej skrutky M8*130 (64), jednej podložky ø8 (78), jednej poistnej podložky ø8 (81) a matky so žaludom M8 (83).
- Krok 6: Pripevnite priechodku (55) na oba senzorové káble (54). Potom zatlačte priechodku (55) do ľavého krytu (50). Pripojte vodič snímača (54) k pripojovaciemu vodiču merača (52). Prebytočné vodiče zatlačte späť do ľavého krytu (50) (obrázok 3).

NÁVOD NA PLNENIE A VYPRAZDŇOVANIE NÁDRŽE (obrázok 4)

1. Odstráňte plniacu zátku (24) z hornej nádrže (17).
2. Pri plnení vodou si pozrite obrázok A. Do nádrže vložte lievnik (108). Na naplnenie nádrže použite pohár na vodu alebo sifónové čerpadlo (107) a vedro. Pomocou hladinomeru na boku nádrže zmerajte požadovanú hladinu (objem) vody v nádrži.
3. Pri vyprázdňovaní nádrže si pozrite obrázok B. Vedľa veslára umiestnite vedro. Pomocou sifónového čerpadla (107) odčerpajte vodu z nádrže do vedra.
4. Po dokončení vložte plniacu zátku (24) do hornej nádrže (17). Po naplnení zotrite z rámu prebytočnú vodu.

POZNÁMKA:

- Nádrž naplňajte len komunálnou vodou a nepoužívajte vodu zo studne. Ak nie je k dispozícii obecná voda, použite destilovanú vodu a pridajte tabletu na čistenie vody. Nikdy nepoužívajte bazénový chlór alebo chlórové bielidlo. Viac informácií nájdete v časti o údržbe.
- Voda z nádrže nie je vhodná na konzumáciu ľuďmi ani zvieratami. Po odčerpaní vody z nádrže ju zlikvidujte.

ÚROVEŇ VODY

1. Pozrite sa na obrázok A. Ukazovateľ hladiny vody sa nachádza na strane nádrže. Maximálna hodnota. Hladina naplnenia je 10. Nikdy ju nenapĺňajte nad túto hranicu.
UPOZORNENIE: Jeho nedodržanie by malo mať za následok stratu záruky. Štandardná úroveň je 9.
2. Odpor závisí od množstva vody v nádrži. Napríklad hladina vody 3 poskytuje ľahký odpor. Úroveň 9 potom znamená najvyššiu odolnosť.



NÁVOD NA OVLÁDANIE KONZOLY (obrázok 6)

Konzola s meracím displejom na treadmille umožňuje používateľovi prispôbiť si tréning na mieru sledovaním svojho pokroku. Počas tréningu sa na konzole displeja striedavo a opakovane zobrazuje čas, čas/500M, SPM, vzdialenosť, počet úderov, celkový počet úderov, spálené kalórie a pulz.

FUNKČNÉ TLAČIDLÁ

UP ▲ / DOWN ▼	Stlačením týchto dvoch tlačidiel môžete prechádzať dostupnými výbermi. Nastavenie hodnoty funkcie smerom nahor a nadol.
ENTER	Potvrdenie výberu. Počas tréningu stlačte tlačidlo na skenovanie jednotlivých funkcií displeja.
START/STOP	Spustenie a zastavenie vybraného tréningového programu
RESET	Ak chcete vrátiť merač späť do hlavnej ponuky. Stlačením a podržaním vynulujete hodnoty.
RECOVERY	Aktivácia regeneračného programu, ktorý automaticky vyhodnotí vašu kondíciu ihneď po tréningu.

FUNKCIE

TIME	Čas tréningu. Nastavte cieľový čas stlačením tlačidiel UP a DOWN (1 min ~ 99 min). Skok každú minútu.
TIME/500M	Automaticky sa zobrazí váš priemerný čas na 500 m.
SPM	Prítahy za minútú.
DISTANCE	Vzdialenosť. Prednastavte cieľovú hodnotu stlačením tlačidiel UP a DOWN (0 ~ 99900 metrov), s prírastkom 100 metrov.
STROKES	Prítahy. Nastavte cieľovú hodnotu stlačením tlačidiel UP a DOWN (0 ~ 9990 zdvihov). Skok každých 100 prítahov.
TOTAL STROKES	Kumuluje celkový počet prítahov od 0 do 9999.
CALORIES	Nastavte cieľové kalórie stlačením tlačidiel UP a DOWN (10Cal~9990Cal). Skok každých 10 kalórií.
PULSE*	V manuálnom režime Nastavte cieľovú hodnotu stlačením režimu UP/DOWN od 30 do 240 s prírastkom 1 BPM, pulz sa zároveň zobrazí na hornej strane počítača.

*Možnosť pulzu so zabudovaným prijímačom (ktorý bude fungovať s hrudnými pásmi)

Keď dosiahnete cieľovú hodnotu, počítač bude pípať, kým sa nezmení režim na iný alebo sa neodloží hrudný pás, tiež bude blikať funkcia merania pulzu, ktorú používa iba systém hrudného pásu.

CALENDAR	Merač zobrazí rok, mesiac, a keď je merač v režime spánku
TEMPERATURE	Keď je merač v režime spánku, zobrazuje aktuálnu teplotu v miestnosti.
CLOCK	Keď je merač v režime spánku, na displeji sa zobrazia aktuálne hodiny

Zapnutie počítača

1. Nainštalujte 2 ks batérií AA (sú súčasťou dodávky) a merač bude pípať 2 sekundy (obrázok 7). Merač prejde do režimu hodín a kalendára (obrázok 8).
2. Hodiny budú blikať. Stlačením tlačidla nahor nastavte hodiny. Stlačte ENTER na potvrdenie. Stlačením tlačidla nahor nastavte minúty. Stlačte ENTER na potvrdenie. Pokračujte v nastavovaní roka (v okne ťahov); mesiaca (v okne kalórií); dňa (v okne impulzov) stlačením nahor a nadol. Zakaždým stlačte ENTER na potvrdenie. Po potvrdení bude blikať ALARM. Ak chcete preskočiť nastavenie budíka, stlačte tlačidlo ENTER. Ak chcete nastaviť ALARM, stlačte tlačidlo UP, čím zapnete ALARM. Vedľa položky ALARM sa zobrazí šípka. Stlačte tlačidlo ENTER. Okno hodín bude blikať. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte čas ALARMU. Stlačte ENTER na potvrdenie. Merač prejde na obrazovku SPORT (obrázok 9).
3. Po vstupe na obrazovku SPORT budú blikať položky MANUAL a RACE. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN vyberte MANUAL alebo RACE. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.

➤ V režime **MANUAL (obrázok 10)** sú k dispozícii 2 možnosti:

- 1) Merač je možné nastaviť na odpočítavanie. Keď vyberiete možnosť MANUAL, hodnota TIME začne blikať. Stlačením tlačidla UP nastavte hodnotu času na odpočítavanie. Stlačením tlačidla ENTER ju potvrdíte. Ak nechcete nastaviť hodnotu času na odpočítavanie, stlačením ENTER prejdite na ďalšiu funkciu. Môžete nastaviť hodnoty pre DISTANCE (Vzdialenosť), STROKES (Prítah), CALORIES (kalórie) alebo PULSE (Môžete nastaviť hodnotu len pre jednu funkciu na odpočítavanie. Ak ste napríklad nastavili cieľovú hodnotu pre ČAS, potom nie je možné nastaviť VZDIALENOSŤ). Stlačením tlačidla START spustíte odpočítavanie. Ikona STOP zmizne. Keď zvolená funkcia odpočítava na nulu alebo stlačíte tlačidlo STOP, merač sa zastaví a zobrazí priemernú hodnotu.
- 2) Merač počíta hodnotu vášho tréningu. Stlačením tlačidla START začne.

➤ **RACE (obrázok 10)**

- 1) Vyberte režim RACE a bliká L9. Na displeji TIME/500M sa zobrazí 4:00. Potom stlačením tlačidla UP alebo DOWN vyberte L1~L15. Stlačte tlačidlo ENTER na potvrdenie. Potom môžete nastaviť vzdialenosť pretekov (500M~1000M), pričom hodnota DISTANCE (Vzdialenosť) bliká. Stlačte tlačidlo ENTER a na obrazovke sa zobrazí obrázok preteku.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00

- 2) Stlačte tlačidlo START na spustenie a nápis STOP zmizne. Na displeji sa zobrazí USER a PC (obr. 12). Meradlo sa zastaví, keď používateľ alebo meradlo dosiahnu nastavenú vzdialenosť. Na displeji sa potom zobrazí „PC WIN“ alebo „USER WIN“ (obr. 13).
- 3) Po skončení pretekov môžete stlačením tlačidla START opäť spustiť preteky. Stlačením tlačidla RESET opustíte obrazovku RACE.

➤ **RECOVERY** (ak používate hrudný pás)

- 1) Tento merač pracuje so snímačom srdcovej frekvencie s hrudným pásom s frekvenciou 5,3 KHz. Po určitom čase cvičenia majte na sebe monitor s hrudným pásom a stlačte tlačidlo RECOVERY. Všetky zobrazenia funkcií sa zastavia okrem TIME, ktorý začne odpočítavať čas od 00:60 do 00:00.
- 2) Na obrazovke sa zobrazí stav zotavenia srdcovej frekvencie pomocou F1, F2... až F6.
- 3) F1 je vynikajúca. F6 je slabá. Používateľ môže pokračovať v cvičení, aby zlepšil stav zotavenia srdcovej frekvencie (opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na hlavný displej).

➤ **ALARM**

- 1) Alarm funguje len vtedy, keď je merač v režime spánku. Počas cvičenia sa alarm nespustí.
- 2) Stlačením a podržaním tlačidla RESET prejdete na obrazovku hodín a nastavte ALARM.

➤ **REŽIM SPÁNKU**

- 1) Merač prejde do režimu spánku približne po 4 minútach nečinnosti.



BATÉRIA (obrázok 14)

Tento merač používa 2 batérie AA, ktoré sú súčasťou balenia. Výmena batérií vynuluje všetky hodnoty. Ak sa vyskytne problém s displejom, skúste najprv vymeniť batérie. Pri výmene batérií vymeňte obe batérie. Nemiešajte typy batérií. Nemiešajte nové a staré batérie.



INŠTRUKCIE PRE PRÍSLUŠENSTVO (obrázok 15)

Hrudný pás s vysielačom zistí vašu srdcovú frekvenciu a prenesie informácie do počítača (alebo kompatibilného zariadenia, napr. pulzných hodínok) prostredníctvom bezdrôtového signálu. Prijímajúci prístroj potom môže zobraziť frekvenciu vašej srdcovej frekvencie. Postup merania s týmto hrudným pásom je veľmi presný a odolný voči rušivým vplyvom. Bezdrôtový signál sa prenáša nízko-frekvenčnou technikou. Hrudný pás je počas cvičenia dostatočne chránený proti vášmu potu.

Vlastnosti:

- vysielať frekvencia 5,3 kHz
- kompatibilný s pulznými hodinkami
- prenosový rozsah 130 cm
- 1 ks. batéria CR2032 - pri používaní 1 hodinu denne vystačí energia na 10 mesiacov používania

Ako nosiť hrudný pás

Opasok si môžete nastaviť na pohodlnú dĺžku. Elektródy však musia byť v kontakte s vašou pokožkou, aby merali srdcovú frekvenciu správne. Môže trvať až jednu minútu, kým sa na displeji zobrazí správna hodnota. Pred nasadením pásu elektródy mierne navlhčíte. Zvýši sa tým citlivosť kontaktu a umožní sa lepší bezdrôtový prenos signálu.

Tip

Veko priehradky na batérie by malo smerovať von.

Výmena batérie

Ak je prenos signálu nedostatočný, možno bude potrebné vymeniť batériu. Pomocou skrutkovača otvorte kryt priestoru pre batérie. Starú batériu vymeňte za novú (CR2032). Uistite sa, že je batéria vložená správne (stranou "+" nahor). Nasadte späť kryt priestoru pre batérie a upevnite ho pomocou skrutiek.

POZNÁMKY

- Ak je vaša pokožka príliš suchá, hrudný pás nemusí byť schopný správne merať vašu tepovú frekvenciu. Kožu a elektródy mierne navlhčíte a skúste to znova.
- Ak je ochlpenie na hrudi príliš husté, hrudný pás nemusí byť schopný správne merať vašu tepovú frekvenciu. Pás používajte len vtedy, ak vaše ochlpenie na hrudi nie je príliš husté.

SKLADOVANIE

1. Skladujte ho na čistom a suchom mieste.

2. Ak ho skladujete jeden rok a dlhšie, vyberte batériu.
3. Ak ho chcete premiestniť, použite pohyblivú koncovku kolesa (26) na prednej strane základného rámu (1). Na prepravu zachyťte zadný podstavec (4). Na jeho prepravu nikdy nepoužívajte sedadlo (31). Sedadlo by sa mohlo posunúť a jeho vozík by vám mohol rozdrviť prsty.
4. Ak ho skladujete dlhšie ako jeden mesiac, vyprázdňte nádržku na vodu.
5. Zložte ho tak, ako je znázornené na obrázku 5:
 - Odstráňte upevňovaciu páku (46) a podložku (76) z hlavného rámu (2).
 - Zložte koľajnica (3) a zaistite ju v zloženej polohe pomocou upevňovacej páky (46) a podložky (76). Uistite sa, že je koľajnica (3) riadne zaistená a nespadne.

ÚDRŽBA

Tento stroj môže zaistiť bezpečnosť používateľa len vtedy, ak je bez poruchy alebo opotrebovania. Pravidelne ho udržiavajte, aby ste zaistili svoju bezpečnosť. Pravidelne ho kontrolujte, či nie je poškodený a opotrebovaný. Nikdy nepoužívajte poškodený alebo opotrebovaný výrobok.

- Posadte sa na sedadlo (31) a potiahnite za riadidlá (8), aby ste sa uistili, že vodný systém kladie dostatočný odpor a sedadlo sa pohybuje hladko a stabilne.
- Pravidelne udržiavajte vodu v nádrži. Pravidelne ju osviežujte pridávaním tabliet na čistenie vody, napríklad dichlóru sodného (56 % chlóru) každých 4-6 mesiacov. **VAROVANIE!** Nikdy nepoužívajte bazénový chlór (Trichlor 90 % chlóru) ani chlórové bielidlo. Mohlo by dôjsť k poškodeniu tohto výrobku a strate záruky.
- Vyčistite valčekovú dráhu na koľajnici (3) savou handričkou.
- Nádrž pravidelne čistite. Nikdy nepoužívajte metylované liehoviny, chloráty, bielidlá alebo čistiace prostriedky na báze amoniaku. Mohlo by dôjsť k poškodeniu tohto výrobku a strate záruky.
- Používateľ/vlastník je zodpovedný za správnu údržbu.
- Poškodené alebo opotrebované diely by sa mali okamžite vymeniť. Ak ho chcete opraviť, obráťte sa na servis.
- Na opravu alebo údržbu by sa mali používať len dodané a originálne náhradné diely.
- Po každom použití ho utrite savou handričkou.



PRÍRUČKA PRE CVIČENIE

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

1. Základný veslársky záber (obrázok 16)

Posadte sa na sedlo a pripevnite nohy k pedálom pomocou pásov na suchý zips. Potom sa chyťte veslovacej tyče. Zaujmite východiskovú polohu, predkloňte sa dopredu s rovnými rukami a pokrčenými kolenami (poloha A). Zatiačte telo dozadu a súčasne narovnajete chrbát a nohy (poloha B). Pokračujte v tomto pohybe, kým sa mierne nenakloníte dozadu. Počas tejto fázy vystríte ruky do strán (pozícia C). Následne sa vráťte do druhej polohy a zopakujte ju podľa nasledujúceho obrázka.

2. Čas tréningu

Veslovanie je náročný tréningový štýl. Z tohto dôvodu je lepšie začať s krátkym a jednoduchým programom a pokračovať dlhším a intenzívnym tréningom. Začnite veslovať približne 5 minút a postupne zvyšujte 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 štýlu veslovania

- **JEDNODUCHÉ ROVNANIE RÚK (obrázok 17):** Tento tréning by mal spevniť svaly rúk, ramien, chrbta a brucha. Posadte sa na stroj (pozícia A). Narovnajete nohy, nakloňte sa dopredu a uchopíte rukoväte. Kontrolujte svoj pohyb a postupne sa nakláňajte dozadu až tesne za pravú hornú polohu (poloha B) a pokračujte v priťahovaní držadiel k hrudníku (poloha C). Vráťte sa do východiskovej polohy a opakujte.
- **JEDINÉ RIADKOVANIE NOHY (obrázok 18):** Tento tréning pomáha tonizovať svaly nôh a chrbta. Chrbát majte rovný a ruky vystreté, pokrčte nohy, až kým vo východiskovej polohe (pozícia A) neuchoptíte veslovacie držadlá. Pomocou nôh tlačte telo dozadu (pozícia B), pričom ruky a chrbát zostávajú rovné (pozícia C).

4. Pokyny na cvičenie

Používanie tohto zariadenia vám prináša niekoľko výhod, ako je lepšia fyzická kondícia, spevnené svaly a v kombinácii s kontrolovanou stravou aj zníženie hmotnosti.

1) FÁZA ZAHRIEVANIA

Táto fáza by mala pomôcť zlepšiť krvný obeh a zabezpečiť, aby vaše svaly pracovali správne, a zároveň znížiť riziko kŕčov alebo zranení. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení. Každé strečingové cvičenie by malo trvať približne 30 sekúnd. Neprepínajte sa a netrhajte svalmi. Ak pocítite bolesť, okamžite prestaňte.

2) FÁZA CVIČENIA

Je to fáza, počas ktorej by ste mali vynaložiť úsilie. Po pravidelnom tréningu by vaše svaly nôh mali byť pružnejšie. Počas celého cvičenia udržiavajte stabilné tempo. Intenzita tréningu by mala byť dostatočná na to, aby sa váš srdcový tep dostal do cieľovej zóny, ako je uvedené nižšie.

POZNÁMKA: Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút. Väčšina ľudí preto začína približne po 15-20 minútach.

3) OCHLADZOVACIA FÁZA

V tejto fáze by sa váš srdcovo-cievny systém a svaly mali upokojiť. Zopakujte zahrievacie cvičenia, znížte tempo a pokračujte približne 5 minút. Zopakujte strečingové cvičenia, ale svaly príliš nenapínajte ani nestrhávajte. Keď budete zdatnejší, môžete cvičiť dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne, a ak je to možné, rozložiť si tréningy rovnomerne počas celého týždňa.

UPORABNIŠKI PRAVILNIK**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. Uporabljajte ga samo za predvideni namen.
3. Za zagotovitev varnosti ga sestavite in uporabljajte le v skladu s tem priročnikom. 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 vadbe se za nasvet posvetujte z zdravnikom. To je še posebej potrebno, če imate zdravstvene težave ali jemljete zdravila, ki lahko vplivajo na srčni utrip, krvni tlak ali raven holesterola.
6. Opazujte 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 primerna športna oblačila in športne čevlje. Izogibajte se preveč ohlapnim oblačilom.
9. Ne uporabljajte ga na prostem.
10. Pred vsako uporabo preverite, ali je naprava poškodovana ali obrabljena. Redno preverjajte vse vijake in matice. Biti morajo dobro zategnjene, po potrebi jih ponovno zategnite. Da bi zagotovili svojo varnost, nikoli ne uporabljajte poškodovane ali obrabljene naprave.
11. Če se pojavijo ostri robovi, prenehajte z uporabo.
12. Če iz te naprave slišite nenavadne zvoke, jo prenehajte uporabljati.
13. Noben nastavljiv del ne sme štrleti in ovirati gibanja uporabnika. Naenkrat ga lahko uporablja le ena oseba.
14. Zaviranje je neodvisno od hitrosti.
15. Ni namenjen za terapevtske namene.
16. Pri dvigovanju ali prenašanju bodite pozorni, da si ne poškodujete hrbta. Uporabljajte le pravilne tehnike dvigovanja ali prosite za pomoč drugo osebo.
17. Ne spreminjajte tega izdelka na nepravilen način. Po potrebi se obrnite na pooblašeni servis.
18. Priporočena temperatura med uporabo: 15-25 °C.
19. **Največja teža uporabnika: 150 kg**
20. **Oprema je razvrščena v razred S v skladu s standardom EN ISO 20957-1 in je namenjena za delno komercialno uporabo.**

OPOZORILO! Spremljanje frekvence srčnega utripa morda ni povsem natančno. Prevelik napor med vadbo lahko privede do resne poškodbe ali celo smrti. Če začnete čutiti slabost, takoj prekinite vadbo.

**SEZNAM DELOV (slika 1):**

Ne.	Opis	Količina.	Ne.	Opis	Količina.
1	Osnovni okvir	1	39	Os enosmernega ležaja	1
2	Glavni okvir	1	40	Spiralna vzmet	1
3	Drсна tirnica	1	41	jermenica	1
4	Zadnja podpora	1	42	Valj v prostem teku	1
5	Podpora za sedež	1	43	jermenica jermena	1
6	Podpora za konzolo	1	44	Ložišče	3
7	Podporna plošča	1	45	Majhna bungee jermenica	1
8	Krmilo	1	46	Pritrdilni vzvod	1
9	Priključek za tirnico	1	47	Os vzmetne jermenice	1
10	Rotor	1	48	Plošča ležaja	1
11	Gred v prostem teku	1	49	E-obroč	1
12	Podpora za tirnice	1	50	Levi pokrov	1
13	Zamašek	4	51	Desni pokrov	1
14	Vmesnik jermenice jermenice	3	52	Konzola	1
15	Tesnjenje osi	1	53	Nosilec senzorja	1
16	Ložišče	2	54	Žica senzorja	2
17	Zgornji rezervoar	1	55	Vtičnica	1
18	Spodnji rezervoar	1	56	Magnet	1
19	Gumijasto obročno tesnilo	1	57	Samorezni vijak	6
20	Spodnja podloga	4	58	Ložišče	4
21	Nerjaveča podložka	24	59	Valjčna gred	4
22	Vijak (M5x8)	4	60	Nosilni vijak (M10*85)	2
23	Tesnilo gredi rotorja	1	61	Nastavitveni vijak (M5*8)	1
24	Polnilni čep	1	62	Vijak (8*30)	4
25	Nastavljiv končni pokrovček	2	63	Vijak (M10*95)	3

26	Končni pokrov kolesa	2	64	Vijak (M8*135)	1
27	Okrogel končni pokrovček	2	65	Vijak (M6*35)	2
28	Matica za cev (M10)	1	66	Enosmerni ležaj	1
29	Pravokotni čep	2	67	Vijak (M8*65)	1
30	Ovalni čep	2	68	Gumijasti obroč	1
31	Sedež	1	69	Vijak (M8*15)	4
32	Podpora za pedala	2	70	Vijak (M6*50)	1
33	Trak za pedala	2	71	Vijak (M6*20)	4
34	Roller	4	72	Vijak (M6*15)	10
35	Priključna plošča nosilca vzmeti	1	73	Vijak (M5*12)	8
36	Sprednji končni pokrovček	1	74	Vijak iz nerjavečega jekla (M3*24)	12
37	Platična puša	2	75	Vijak (M4*16)	30
38	Nosilec vzmeti	1	76	Podloga (ø 10)	1
77	Obločna podložka (ø 10)	4	95	Trak	1
78	Podloga (ø 8)	9	96	Samorezni vijak	4
79	Podloga (ø 6)	7	97	Zadnji pokrovček	1
80	Zaščitna podložka (ø 10)	2	98	Vijak (M5*10)	2
81	Zaščitna podložka (ø 8)	2	99	Levi sprednji pokrov	1
82	Želodna matica (M10)	2	100	Desni sprednji pokrov	1
83	Želodna matica (M8)	2	101	Vijak (M5*12)	4
84	Matica Nylock (M10)	3	102	imbusni ključ (5 mm)	1
85	Matica Nylock (M8)	5	103	imbusni ključ (6 mm)	1
86	Matica Nylock (M6)	2	104	Kombinirani ključ	1
87	Nerjaveča matica (M3)	12	105	Sifonska črpalka	1
88	Vijak (M5*35)	1	106	Lijak	1
89	Sponka C	1	107	Prsni koš	1
90	Plošča	1	108	Plošča ležaja	1
91	Pokrovček pedala	2	109	Zvočna izolacijska plošča - majhna	1
92	Vijak (M4*12)	2	110	Končni pokrov sprednje platnice	1
93	Matica Nylock (M5)	8	111	Plošča nosilca vzmeti	1
94	Vijak z veliko glavo (M6*15)	1	112	Zvočna izolacijska plošča - velika	1



NAVODILA ZA MONTAŽO

- Korak 1: Sedež (31) potisnite v tirnico (3). Vstavite zadnji zaključek (97) v tirnico (3) in ga pritrdite z dvema vijakoma (98).
- Korak 2: Z dvema vijakoma (71) in podložkama ø6 (79) pritrdite oba omejevalnika (13) na tirnico (3).
- Korak 3: Pritrdite zadnje stojalo (4) na tirnico (3) s štirimi vijaki M8*15 (69) in podložkami ø8 (78) (slika 2).
- Korak 4: tirnico (3) pritrdite na glavni okvir (2) z enim vijakom M6*15 (71) in eno sodčkasto matico M10 (28). S pritrdilnim vzvodom (46) in eno podložko ø10 (76) pritrdite tirnico (3) v nerazvitem položaju.
- **OPOMBA:** Ko zategnete pritrdilni vzvod (46), se lahko zadnji stabilizator osnovnega okvirja (1) nekoliko dvigne od tal. To je normalno stanje. Ko se uporabnik usede, se bo naslonil na tla.
- 5. korak: V merilnik vstavite baterije (52). Stojalo merilnika (6) pritrdite na glavni okvir (2) z enim vijakom M8*130 (64), eno podložko ø8 (78), eno varovalno podložko ø8 (81) in matico M8 (83).
- Korak 6: Na obe žici senzorja (54) pritrdite vponko (55). Nato pritisnite uvodnico (55) v levi pokrov (50). Žico senzorja (54) povežite s priključno žico merilnika (52). Odvečni žici potisnite nazaj v levi pokrov (50) (slika 3).

KAKO NAPOLNITI IN IZPRAZNITI ZADNJE (slika 4)

1. Z zgornjega rezervoarja (17) odstranite polnilni čep (24).
2. Za polnjenje z vodo glejte sliko A. V rezervoar vstavite lijak (108). Za polnjenje rezervoarja uporabite skodelico za vodo ali sifonsko črpalko (107) in vedro. Z merilnikom nivoja vode na strani rezervoarja izmerite zeleni nivo (prostornino) vode v rezervoarju.
3. Za izpraznitev rezervoarja glejte sliko B. Vedro postavite poleg vesla. S sifonsko črpalko (107) prečrpajte vodo iz rezervoarja v vedro.
4. Po končanem polnjenju vstavite polnilni čep (24) v zgornji rezervoar (17). Po polnjenju z okvirja obrišite odvečno vodo.

OPOMBA:

- Rezervoar napolnite samo z mestno vodo in ne uporabljajte vode iz vodnjaka. Če komunalna voda ni na voljo, uporabite destilirano vodo in dodajte tableto za čiščenje vode. Nikoli ne uporabljajte bazenskega klora ali klorovega belila. Več informacij najdete v razdelku o vzdrževanju.
- Voda iz rezervoarja ni primerna za prehrano ljudi in živali. Po črpanju vode iz rezervoarja jo odstranite.

RAVEN VODE

- Oglejte si sliko A. Merilnik nivoja vode je na strani rezervoarja. Največja možna vrednost je 10. Nikoli ga ne polnite nad to mejo. **OPOZORILO:** Če ga ne upoštevate, garancija preneha veljati. Standardna raven kalibracije je 9.
- Odpornost je odvisna od količine vode v rezervoarju. Na primer, pri stopnji vode 3 je odpornost majhna. Raven 9 pomeni najvišjo odpornost.

**Navodila za uporabo merilnika vadbe (slika 6)**

Merilna konzola na vodni veslači omogoča uporabniku, da si s spremljanjem napredka prilagodi vadbo po meri. Med vadbo se na prikazovalni konzoli izmenično in večkrat prikažejo čas, čas/500M, SPM, razdalja, udarci, skupni udarci, zažgane kalorije in pulz.

FUNKCIJSKI GUMBI

UP ▲/DOWN ▼	Pritisnite ta dva gumba, da se pomikate med razpoložljivimi izbirami. Nastavitev vrednosti funkcije navzgor in navzdol.
VSTOP	Potrditev izbire. Med vadbo pritisnite gumb za pregledovanje posameznih funkcij zaslona.
START/STOP	Zagon in zaustavitev izbranega programa vadbe
RESET	Vrnitev merilnika v glavni meni. Za ponastavitev vrednosti pritisnite in pridržite .
RECOVERY	Aktivacija programa za okrevanje, ki bo samodejno ocenil vašo telesno pripravljenost takoj po vadbi.

FUNKCIJE

TIME	Ciljni čas nastavite s pritiskom gumbov UP in DOWN (1 min ~ 99 min). Preskoči vsako minuto.
TIME/500M	Vaš povprečni čas 500 m se samodejno prikaže.
SPM	Ponovi se vsako minuto.
ODSTOPNOST	Prednastavite ciljno vrednost s pritiskom gumbov UP in DOWN (0 ~ 99900 metrov), s korakom 100 metrov.
STROKES	Ciljno vrednost nastavite s pritiskom gumbov UP in DOWN (0 ~ 9990 udarcev). Skočite vsakih 100 metrov.
SKUPAJ STROKE	Akumulira skupno število udarcev od 0 do 9999.
KALORIJE	Nastavite ciljne kalorije s pritiskom gumbov UP in DOWN (10Cal~9990Cal). Preskočite vsakih 10 kalorij.
PULSE*	V ročnem načinu nastavite ciljno vrednost s pritiskom na način UP/DOWN od 30 do 240, s korakom 1 BPM, hkrati se na vrhu računalnika prikaže impulz.

*Možnost pulza z vgrajenim sprejemnikom (ki bo deloval z dodatnimi prsnimi pasovi)

Ko dosežete ciljno vrednost, bo računalnik zapiskal, dokler ne preklopite na drug način ali odstranite prsni pas, prav tako bo utripnil funkcija merjenja utripa, ki jo uporablja samo sistem prsnega pasu.

KALENDAR	Merilnik prikaže leto, mesec in ko je merilnik v načinu mirovanja.
TEMPERATURA	Ko je merilnik v načinu mirovanja, bo prikazana trenutna sobna temperatura.
CLOCK	Ko je merilnik v načinu mirovanja, se na zaslonu prikaže trenutna ura.

Vklop računalnika

- Namestite 2 bateriji AA (priloženi) in merilnik bo piskal 2 sekundi (slika 7). Merilnik preide v način ure in koledarja (slika 8).
- Ura bo utripala. Pritisnite navzgor, da nastavite uro. Za potrditev pritisnite ENTER. Pritisnite navzgor za nastavitve minut. Za potrditev pritisnite ENTER. Nadaljujte z nastavljanjem leta (v oknu z udarci); meseca (v oknu s kalorijami); dneva (v pulznem oknu) s pritiskom UP in DOWN. Vsakič pritisnite ENTER za potrditev. Po potrditvi bo utripnil ALARM. Če želite preskočiti nastavitve alarma, pritisnite ENTER. Če želite nastaviti ALARM, pritisnite tipko UP, da vklopite ALARM. Poleg napisa ALARM se prikaže puščica. Pritisnite ENTER. Okno ure bo utripalo. Pritisnite UP ali DOWN, da nastavite čas ALARM-a. Za potrditev pritisnite ENTER. Merilnik bo prešel na zaslon SPORT (slika 9).
- Ko vstopite v zaslon SPORT, bosta utripala gumba MANUAL in RACE. Pritisnite UP ali DOWN, da izberete MANUAL ali RACE. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.

➤ **V ročnem načinu** sta na voljo dve možnosti (slika 10):

- Merilnik lahko nastavite na odštevanje. Ko izberete možnost MANUAL, začne utripati vrednost TIME. Pritisnite UP, da nastavite vrednost časa za odštevanje. Za potrditev pritisnite ENTER. Če vrednosti časa ne želite nastaviti na odštevanje, pritisnite ENTER, da preidete na naslednjo funkcijo. Nastavite lahko vrednosti za DISTANCE (Razdalja), STROK, KOLORIJE ali PULS (Za odštevanje lahko nastavite vrednost samo za eno funkcijo. Na primer, če ste nastavili ciljno vrednost za TIME (ČAS), ne morete nastaviti vrednosti DISTANCE (ODSOTNOST)). Za začetek pritisnite gumb START. Ikona STOP bo izginila. Ko izbrana funkcija odšteva do nič ali ko pritisnete gumb STOP, se merilnik ustavi in prikaže povprečno vrednost.
- Števec šteje vrednost vaše vadbe. Za začetek pritisnite START.

➤ **RASA (slika 11)**

- Izberite način RACE in L9 bo utripal. Na prikazovalniku TIME/500M se prikaže 4:00. Nato pritisnite UP ali DOWN, da izberete L1 ~ L15. Za potrditev pritisnite ENTER. Nato lahko nastavite razdaljo dirke (500M~10000M), medtem ko vrednost DISTANCE utripa. Pritisnite ENTER in na zaslonu se prikaže slika dirke.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00

- 2) Stlačite tlačidlo START na spustenie a nápis STOP zmizne. Na displeji sa zobrazí USER a PC (obr. 12). Meradlo sa zastaví, keď používateľ alebo meradlo dosiahnu nastavenú vzdialenosť. Na displeji sa potom zobrazí „PC WIN“ alebo „USER WIN“ (obr. 13).
 - 3) Ko je dirke konec, lahko pritisnete START in znova začnete dirko. Če želite zapustiti zaslon RACE, pritisnite RESET.
- **OBNOVA** (če uporabljate prsni pas)
- 1) Ta merilnik deluje s 5,3-kHz merilnikom srčnega utripa s prsnim trakom. Po dolgotrajni vadbi si še naprej nadenite merilnik srčnega utripa s prsnim pasom in pritisnite gumb RECOVERY. Vsi funkcijski prikazi se ustavijo, razen prikaza TIME, ki začne odštevati od 00:60 do 00:00.
 - 2) Na zaslonu bo prikazano stanje obnove srčnega utripa s tipkami F1, F2... do F6.
 - 3) F1 je izjemna. F6 je slaba. Uporabnik lahko nadaljuje z vadbo, da izboljša stanje okrevanja srčnega utripa (ponovno pritisnite gumb RECOVERY, da se vrnete na glavni zaslon).
- **ALARM**
- 1) Alarm deluje le, ko je merilnik v načinu mirovanja. Med vadbo se alarm ne bo oglasil.
 - 2) Pritisnite in pridržite RESET, da preidete na zaslon ure in nastavite ALARM.
- **NAČIN SPANJA**
- 1) Merilnik preide v način mirovanja po približno 4 minutah nedejavnosti.



BATERIJA (slika 14)

Ta merilnik uporablja 2 bateriji AA, ki sta priloženi. Z zamenjavo baterij se ponastavijo vse vrednosti. Če se pojavi težava s prikazom, najprej poskusite zamenjati baterije. Pri menjavi baterij zamenjajte obe. Ne mešajte vrst baterij. Ne mešajte novih in starih baterij.



Navodila za uporabo prsnega pasu (slika 15)

Prsni pas z oddajnikom bo zaznal vaš srčni utrip in ga prenesel na informacije v računalnik (ali združljivo napravo, npr. pulzno uro) z brezžičnim signalom. Sprejemna naprava lahko nato prikaže frekvenco vašega srčnega utripa. Postopek merjenja s tem prsnim pasom je zelo natančen in odporen na motnje. Brezžični signal se prenaša z nizkofrekvenčno tehniko. Prsni pas je med vadbo dovolj zaščiten pred znojem.

Lastnosti:

- frekvenca oddajanja 5,3 kHz
- združljiv s pulznimi urami
- območje prenosa 130 cm
- 1 kos. baterija CR2032 - če se uporablja 1 uro na dan, bo energija zadostovala za 10 mesecev uporabe

Kako nositi prsni pas

Pas si lahko prilagodite do udobne dolžine. Vendar morajo biti elektrode v stiku s kožo, da lahko pravilno merijo srčni utrip. Preden se prikaže pravilen prikaz, lahko traja do ene minute. Pred nošenjem pasu elektrode nekoliko navlažite. S tem povečate občutljivost za stik in omogočite boljše brezžično oddajanje signala.

Nasvet

Pokrov predala za baterije mora biti obrnjen navzven.

Zamenjava baterije

Če je prenos signala nezadosten, boste morda morali zamenjati baterijo. Z izvijačem odprite pokrov predala za baterije. Staro baterijo zamenjajte z novo (CR2032). Prepričajte se, da je baterija vstavljena pravilno (stran "+" obrnjena navzgor). Pokrov predala za baterije namestite nazaj in ga pritrdite z vijaki.

OPOMBE

- Če je vaša koža presuha, prsni pas morda ne bo mogel pravilno izmeriti vašega utripa. Kožo in elektrode nekoliko navlažite in poskusite znova.
- Če so dlake na prsni pregoste, prsni pas morda ne bo mogel pravilno izmeriti vašega utripa. Pas uporabljajte le, če dlake na prsni niso pregoste.

SKLADIŠČE

1. Shranjujte ga v čistem in suhem prostoru.
2. Če ga hranite eno leto ali dlje, odstranite baterijo.
3. Za premikanje uporabite končni pokrovček kolesa (26) na sprednji strani osnovnega okvirja (1). Za prevoz ujemite zadnje stojalo (4). Za prevoz nikoli ne uporabljajte sedeža (31). Sedež bi lahko zdrsnil in njegovo vozilo bi vam lahko zdrobilo prste.
4. Če ga hranite dlje kot en mesec, izpraznite rezervoar za vodo.
5. Zložite ga, kot je prikazano na sliki 5:

- Z glavnega okvirja (2) odstranite pritrdilni vzvod (46) in podložko (76).
- Zložite tirnico (3) in jo s pritrdilnim vzvodom (46) in podložko (76) zaklenite v zloženem položaju. Prepričajte se, da je tirnica (3) ustrezno pritrjena in da ne pade navzdol.

VZDRŽEVANJE

Ta stroj lahko zagotovi varnost uporabnika le, če je brez napak ali obrabe. Za zagotavljanje varnosti ga redno vzdržujte. Redno ga preverjajte glede poškodb in obrabe. Nikoli ne uporabljajte poškodovanega ali obrabljenega izdelka.

- Sedite na sedež (31) in potegnite za krmilo (8), da se prepričate, da vodni sistem nudi ustrezen upor in da se sedež premika gladko in enakomerno.
- Redno vzdržujte vodo v rezervoarju. Občasno jo osvežite tako, da ji vsakih 4-6 mesecev dodate tableto za čiščenje vode, kot je natrijev diklor (56 % klora). **OPOZORILO!** Nikoli ne uporabljajte bazenskega klora (Trichlor 90 % klora) ali klorovega belila. To lahko poškoduje ta izdelek in prekliče veljavnost garancije.
- Z vpojno krpo očistite valjčke na tirnici (3).
- Rezervoar redno čistite. Nikoli ne uporabljajte metiliranih alkoholov, kloratov, belil ali čistil na osnovi amoniaka. To lahko poškoduje ta izdelek in izniči garancijo.
- Uporabnik/lastnik je odgovoren za pravilno vzdrževanje.
- Poškodovane ali obrabljene dele je treba takoj zamenjati. Za popravilo se obrnite na servisno službo.
- Za popravilo ali vzdrževanje uporabljajte samo dobavljene in originalne nadomestne dele.
- Po vsaki uporabi ga obrišite z vpojno krpo.



VODNIK ZA VAJE

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

1. Osnovni veslaški zamah (slika 16)

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

2. Čas usposabljanja

Veslanje je naporen način vadbe. Zato je bolje začeti s kratkim in lahkim 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. Izmenjava sloga veslanja

- **SAMO RAVNANJE Z ROKOM (slika 17):** Ta vadba naj okrepi mišice rok, ramen, hrbta in trebuha. Sedite na napravo (položaj A). Izravnajte noge, nagnite se naprej in primite ročaje. Nadzorujte svoje gibanje in se postopoma nagnite nazaj do položaja tik za desno navzgor (položaj B) ter nadaljujte z vlečenjem ročajev proti prsnemu košu (položaj C). Vrnite se v začetni položaj in ponovite.
- **samo zaporedje nog (slika 18):** Ta vadba pomaga tonizirati mišice nog in hrbta. Hrbet naj bo raven, roke iztegnjene, noge upogibajte, dokler v začetnem položaju (položaj A) ne primete ročajev za veslanje. Z nogami potisnite telo nazaj (položaj B), medtem ko roke in hrbet ostanejo ravni (položaj C).

4. Navodila za vadbo

Uporaba te naprave vam prinaša številne prednosti, kot so boljša telesna pripravljenost, napete mišice in v kombinaciji z nadzorovano prehrano izguba telesne teže.

- 1) FAZA OGREVANJA**
Ta faza naj bi pripomogla k izboljšanju krvnega obtoka in pravilnemu delovanju mišic, hkrati pa zmanjšala nevarnost krčev ali poškodb. Priporočljivo je, da naredite nekaj razteznih vaj. Vsaka raztezna vaja naj traja približno 30 sekund. Ne raztezajte se preveč in ne drgnite mišic. Če začutite bolečino, takoj prenehajte.
- 2) FAZA IZVAJANJA**
To je faza, v kateri se morate potruditi. Po redni vadbi naj bi mišice nog postale prožnejše. Ves čas vadbe ohranajte enakomeren tempo. Intenzivnost vadbe mora biti zadostna, da se srčni utrip dvigne v ciljno območje, kot je prikazano spodaj.
OPOMBA: Ta faza mora trajati vsaj 12 minut. Večina ljudi začne s približno 15-20 minutami.
- 3) FAZA OHLAJANJA**
V tej fazi se morajo srčno-žilni sistem in mišice umiriti. Ponovite ogrevalne vaje, zmanjšajte tempo in nadaljujte približno 5 minut. Ponovite vaje za raztezanje, vendar mišic ne raztezajte preveč in jih ne drgnite. Ko postanete bolj fit, lahko vadite dlje in močneje. Priporočljivo je trenirati vsaj trikrat na teden in, če je le mogoče, treninge enakomerno razporediti čez teden.

ANVÄNDARMANUAL**Säkerhetsåtgärder**

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 i enlighet med 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 obehövade i närheten av denna enhet. Endast en vuxen person får montera och använda den.
5. Fråga din läkare om råd innan du påbörjar ett träningsprogram. Det är särskilt viktigt om du lider av vissa hälsoproblem eller om du tar mediciner som kan påverka din hjärtfrekvens, ditt blodtryck eller din kolesterolnivå.
6. Observera kroppens signaler. Om du känner några problem (smärta, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, andningssvårigheter, yrsel eller illamående), sluta omedelbart, 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 skyddsskåp för att skydda matta eller golv.
8. Använd lämpliga sportkläder och sportskor. Undvik för löst sittande kläder.
9. Använd den inte utomhus.
10. Kontrollera apparaten före varje användningstillfälle med avseende på skador eller slitage. 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.
11. Om det uppstår vassa kanter ska du sluta använda den.
12. Om du hör några ovanliga ljud från enheten ska du sluta använda den.
13. Ingen justerbar del får sticka ut och hindra användaren från att röra sig. Endast en person får använda den åt gången.
14. Bromsningen är oberoende av hastigheten.
15. Den är inte avsedd för terapeutiska ändamål.
16. Var uppmärksam när du lyfter eller transporterar den för att undvika ryggsador. Använd endast korrekt lyfteknik eller be någon annan person om hjälp.
17. Gör inga olämpliga ändringar av produkten. Kontakta auktoriserad service om det behövs.
18. Rekommenderad temperatur under användning: 15-25 °C.
19. **Max användarvikt: 150 kg**
20. **Utrustningen är klassificerad som klass S enligt EN ISO 20957-1 och är avsedd för semikommersiell användning.**

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.

**DELFÖRTECKNING (bild 1):**

Numer	Beskrivning	Antal.	Numer	Beskrivning	Antal.
1	Basram	1	39	Axel för enkelriktat lager	1
2	Huvudram	1	40	Spiralfjäder för rullning	1
3	Glidande skena	1	41	Remskiva	1
4	Bakre stöd	1	42	Tomgångsrulle	1
5	Sittstöd	1	43	Remskiva	1
6	Stöd för konsol	1	44	Lager	3
7	Stödplatta	1	45	Liten bungee-remskiva	1
8	Styrstång	1	46	Fästspak	1
9	Skenanslutning	1	47	Fjäderskivans axel	1
10	Pumphjul	1	48	Platta med lager	1
11	Tomgångsaxel	1	49	E-ring	1
12	Stöd för räls	1	50	Vänster lock	1
13	Stopp	4	51	Höger lock	1
14	Bussning för remskiva	3	52	Konsol	1
15	Axeltätning	1	53	Sensorhållare	1
16	Lager	2	54	Sensorkabel	2
17	Övre tank	1	55	Ögle	1
18	Nedre tank	1	56	Magnet	1
19	Gummiringstätning	1	57	Självgående skruv	6
20	Nedre dyna	4	58	Lager	4
21	Rostfri bricka	24	59	Rullaxel	4
22	Bult (M5x8)	4	60	Vagnsbult (M10*85)	2
23	Tätning av pumphjulets axel	1	61	Ställskruv (M5*8)	1
24	Fyllningsplugg	1	62	Bult (8*30)	4

25	Justerbart ändlock	2	63	Bult (M10*95)	3
26	Hjulets ändlock	2	64	Bult (M8*135)	1
27	Runda ändlock	2	65	Bult (M6*35)	2
28	Hylsmutter (M10)	1	66	Envägslager	1
29	Rektangulär plugg	2	67	Bult (M8*65)	1
30	Oval plugg	2	68	Gummiring	1
31	Sittplats	1	69	Bult (M8*15)	4
32	Stöd för pedal	2	70	Bult (M6*50)	1
33	Rem för pedaler	2	71	Bult (M6*20)	4
34	Rulle	4	72	Bult (M6*15)	10
35	Anslutningsplatta för fjäderhållare	1	73	Bult (M5*12)	8
36	Främre ändlock	1	74	Rostfri skruv (M3*24)	12
37	Platisk bussning	2	75	Skruv (M4*16)	30
38	Fjäderhållare	1	76	Bricka (ø 10)	1
77	Bågebricka (ø 10)	4	95	Rem	1
78	Bricka (ø 8)	9	96	Självgående skruv	4
79	Bricka (ø 6)	7	97	Bakre ändlock	1
80	Låsbricka (ø 10)	2	98	Bult (M5*10)	2
81	Låsbricka (ø 8)	2	99	Vänster frontlucka	1
82	Ekornmutter (M10)	2	100	Höger frontlucka	1
83	Ekornmutter (M8)	2	101	Skruv (M5*12)	4
84	Nylockmutter (M10)	3	102	Insexnyckel (5 mm)	1
85	Nylockmutter (M8)	5	103	Insexnyckel (6 mm)	1
86	Nylockmutter (M6)	2	104	Kombinerad skiftnyckel	1
87	Nylåsmutter i rostfritt stål (M3)	12	105	Sifonpump	1
88	Bult (M5*35)	1	106	Tratt	1
89	C Clip	1	107	Bröstkorg blett	1
90	Platta	1	108	Platta med lager	1
91	Pedalens lock	2	109	Ljudisoleringsplatta - liten	1
92	Bult (M4*12)	2	110	Gaveln på främre omslaget	1
93	Nylockmutter (M5)	8	111	Platta för fjäderhållare	1
94	Stor huvudbult (M6*15)	1	112	Ljudisoleringsplatta - stor	1



MONTERINGSANVISNING

- Steg 1: Skjut in sitsen (31) i skenan (3). För in det bakre ändlocket (97) i skenan (3) och fäst med två skruvar (98).
- Steg 2: Fäst de två stopparna (13) på skenan (3) med två bultar (71) och brickor ø6 (79).
- Steg 3: Fäst det bakre stativet (4) på skenan (3) med fyra bultar M8*15 (69) och brickor ø8 (78) (bild 2).
- Steg 4: Fäst skenan (3) på huvudramen (2) med en bult M6*15 (71) och en mutter M10 (28). Lås skenan (3) i utfällt läge med hjälp av en fästspak (46) och en bricka ø10 (76).
OBS: Efter att fästspaken (46) har dragits åt kan den bakre stabilisatorn på basramen (1) lyftas något från golvet. Detta är normalt. Den kommer att luta mot golvet när användaren sätter sig på den.
- Steg 5: Sätt i batterierna i mätaren (52). Montera mätarstolpen (6) på huvudramen (2) med en bult M8*130 (64), en bricka ø8 (78), en låsbricka ø8 (81) och en mutter M8 (83).
- Steg 6: Kläm fast genomföringen (55) på båda sensorkablarna (54). Tryck sedan in genomföringen (55) i det vänstra locket (50). Anslut sensorkabeln (54) till mätarens anslutningskabel (52). Tryck tillbaka de överflödiga kablarna i det vänstra locket (50) (bild 3).

SÅ HÄR FYLLER OCH TÖMMER DU TANKEN (bild 4)

1. Ta bort påfyllningspluggen (24) från den övre tanken (17).
2. Se bild A för att fylla på vatten. För in tratten (108) i tanken. Använd en vattenkopp eller syfonpumpen (107) och en hink för att fylla tanken. Använd en vattennivåmätare på sidan av tanken för att mäta önskad vattennivå (volym) i tanken.
3. Se bild B för att tömma tanken. Ställ en hink bredvid roddmaskinen. Pumpa ut vattnet från tanken till hinken med hjälp av syfonpumpen (107).
4. När du är klar ska du sätta i påfyllningspluggen (24) i den övre tanken (17). Torka bort överflödigt vatten från ramen efter påfyllning.

OBS!

- Fyll tanken endast med kommunalt vatten och använd inte vatten från en brunn. Om kommunalt vatten inte finns tillgängligt, använd destillerat vatten och tillsätt vattenreningstabletter. Använd aldrig poolklor eller klorblekmedel. Mer information finns i avsnittet om

underhåll.

- Vatten från tanken är inte lämpligt för människor eller djur. Kassera vattnet efter att ha pumpat ut det från tanken.

VATTENNIVÅ

1. Se bild A. Vattennivåmätaren är placerad på tankens sida. Den max. Påfyllningsnivå är 10. Fyll aldrig på över denna gräns.
OBSERVERA: Om detta inte följs upphör garantin att gälla. Standardkalibreringsnivån är 9.
2. Motståndet beror på vattenmängden i tanken. Till exempel ger vattennivå 3 ett lätt motstånd. Nivå 9 innebär då det högsta motståndet.



INSTRUKTION FÖR TRÄNINGSMÄTARE (bild 6)

Den mätbara displaykonsolen på Water Rower gör det möjligt för användaren att skraddarsy ett personligt träningspass genom att övervaka sina framsteg. Under ett träningspass visar displaykonsolen omväxlande och upprepade gånger tid, tid/500M, SPM, distans, slag, totala slag, kaloriförbränning och puls.

FUNKTIONSKNAPPAR

UP ▲/DOWN ▲	Tryck på dessa två knappar för att bläddra igenom tillgängliga val. För att justera funktionsvärdet uppåt och nedåt.
ENTER	För att bekräfta ditt val. Under träningen trycker du på knappen för att skanna varje displayfunktion.
START/STOPP	För att starta och stoppa ditt valda träningsprogram
ÅTERSTÄLLNING	Återgå till huvudmenyn för att återställa mätaren. Tryck och håll in för att återställa värdena.
ÅTERHÄMTNING	För att aktivera återhämtningsprogrammet som automatiskt utvärderar din kondition direkt efter träningspasset.

FUNKTIONER

TID	Ställ in måltiden genom att trycka på knapparna UP och DOWN (1 min~99 min). Hopp varje minut.
TID/500M	Din genomsnittliga 500M-tid visas automatiskt.
SPM	Upprepas varje minut.
AVSTÅND	Förinställt målvärde genom att trycka på knapparna UP och DOWN (0~99900 meter), steg om 100 meter.
STROKES	Ställ in målvärdet genom att trycka på UP- och DOWN-knapparna (0~9990 slag). Hoppa var 100:e meter.
TOTALT STROKES	Akkumulerar totala slag från 0 upp till 9999.
KALORIER	Ställ in målkalorier genom att trycka på knapparna UP och DOWN (10Cal~9990Cal). Hoppa var 10:e kalori.
PULSE*	I manuellt läge Ställ in målvärdet genom att trycka på UP/DOWN-läget från 30 till 240, steg om 1 BPM, pulsen visas samtidigt på datorns ovansida.

*Alternativ puls med inbyggd mottagare (som fungerar med extra bröstbälten)

När målvärdet nås piper datorn tills den byter till ett annat läge eller tar av sig bröstbältet, pulsen blinkar också Pulsmätningfunktionen används endast av bröstbältsystemet.

KALENDER	Mätaren visar år, månad och när mätaren är i viloläge
TEMPERATUR	Mätaren visar aktuell rumstemperatur när mätaren är i viloläge
KLOCKA	Mätaren visar aktuell klocka när mätaren är i viloläge

Slå på datorn

1. Sätt i 2 stycken AA-batterier (medföljer) och mätaren piper i 2 sekunder (bild 7). Därefter går mätaren in i klock- och kalenderläge (bild 8).
2. Klockan blinkar. Tryck upp för att ställa in timmen. Tryck på ENTER för att bekräfta. Tryck upp för att ställa in minuterna. Tryck på ENTER för att bekräfta. Försätt att ställa in år (i strokes-fönstret); månad (i kalorifönstret); dag (i pulsfönstret) genom att trycka på UP och DOWN. Tryck varje gång på ENTER för att bekräfta. När du har bekräftat kommer ALARM att blinka. För att hoppa över inställningen av ett alarm, tryck på ENTER. För att ställa in ett ALARM, tryck på UP KEY för att slå på ALARM. En pil kommer att visas bredvid ALARM. Tryck på ENTER. Klockfönstret blinkar. Tryck UPP eller NER för att ställa in ALARM-tiden. Tryck på ENTER för att bekräfta. Mätaren övergår till SPORT-skärmen (bild 9).
3. När du kommer till SPORT-skärmen kommer MANUAL och RACE att blinka. Tryck UPP eller NER för att välja MANUAL eller RACE. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.

➤ Det finns 2 alternativ i **MANUAL-läget (bild 10):**

- 1) Mätaren kan ställas in på nedräkning. När du väljer MANUAL börjar värdet för TIME att blinka. Tryck på UP för att ställa in värdet på tiden för nedräkning. Tryck på ENTER för att bekräfta. Om du inte vill ställa in värdet för nedräkning av tiden, tryck på ENTER för att gå till nästa funktion. Du kan ställa in värden för DISTANCE, STROKES, COLORIES eller PULSE (Du kan bara ställa in värdet för en funktion till nedräkning. Om du t.ex. har ställt in målvärdet för TIME kan du inte ställa in DISTANCE). Tryck på START-knappen för att starta. STOP-symbolen försvinner. När den funktion du har valt räknar ned till noll eller när du trycker på STOP-knappen stannar mätaren och visar medelvärdet.
- 2) Mätaren räknar värdet på ditt träningspass. Tryck på START för att starta.

➤ **RACE (figur 11)**

- 1) Välj RACE-läge och L9 blinkar. TIME/500M kommer att visa 4:00. Tryck sedan på UP eller DOWN för att välja

L1~L15. Tryck på ENTER för att bekräfta. Därefter kan du ställa in distansen för loppet (500M~10000M) medan värdet för DISTANCE blinkar. Tryck på ENTER och bilden av loppet visas på skärmen.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00

- 2) Tryck på START-knappen för att starta, då försvinner STOP. USER och PC visas i matrisen (fig. 12). Mätaren stannar när antingen användaren eller mätaren har nått den inställda tävlingsdistanzen. Därefter visas "PC WIN" eller "USER WIN" i matrisen (fig. 13).
 - 3) När loppet är slut kan du trycka på START för att starta ett lopp igen. Tryck på RESET för att lämna skärmen RACE.
- **ÅTERHÄMTNING** (om bröstbälte används)
- 1) Denna mätare fungerar med en 5,3 KHz pulsmätare med bröstbälte. Efter en stunds träning, behåll pulsbältet på och tryck på RECOVERY-knappen. Alla funktionsdisplayer stannar utom TIME som börjar räkna ned från 00:60 till 00:00.
 - 2) Skärmen visar din återhämtningsstatus för hjärtfrekvensen med F1, F2... till F6.
 - 3) F1 är enastående. F6 är dålig. Användaren kan fortsätta träna för att förbättra återhämtningsstatusen för hjärtfrekvensen (tryck på RECOVERY-knappen igen för att återgå till huvuddisplayen).
- **LARM**
- 1) Larmet fungerar endast när mätaren är i viloläge. Larmet hörs inte under träning.
 - 2) Tryck och håll in RESET för att gå till klockskärmen och ställa in ALARM.
- **SÖMNLÄGE**
- 1) Mätaren går in i viloläge efter ca 4 minuters inaktivitet.



BATTERI (bild 14)

Mätaren drivs med 2 AA-batterier, som ingår i leveransen. Om batterierna byts ut återställs alla värden. Om det uppstår problem med displayen, försök först att byta batterierna. Byt båda batterierna när du byter dem. Blanda inte batterityper. Blanda inte nya och gamla batterier.



INSTRUKTIONER FÖR BRÖSTBÄLTET (bild 15)

Sändarens bröstbälte känner av din hjärtfrekvens och överför pulsen till information till datorn (eller kompatibel enhet, t.ex. pulsklocka) via trådlös signal. Den mottagande apparaten kan sedan visa din hjärtfrekvens. Mätförfarandet med detta bröstbälte är mycket noggrant och motståndskraftigt mot störningar. Den trådlösa signalen överförs via lågfrekvensteknik. Bröstbältet är tillräckligt skyddat mot din svett under träning.

Funktioner:

- sändningsfrekvens 5,3 kHz
- kompatibel med pulsklockor
- sändningsområde 130 cm
- 1 st. CR2032-batteri - om det används 1 timme per dag räcker energin till 10 månaders användning

Hur man bär bröstbältet

Du kan justera bältet till en bekväm längd. Elektroden måste dock ha kontakt med din hud för att kunna mäta din puls korrekt. Det kan ta upp till en minut innan en korrekt visning kan ses. Fukta elektroderna något innan du sätter på dig bältet. Detta ökar kontaktkänsligheten och möjliggör en bättre trådlös signalöverföring.

Tips

Batterifackets lock ska vara vänt utåt.

Byte av batteri

Om signalöverföringen är otillräcklig kan du behöva byta ut batteriet. Använd en skruvmejsel för att öppna batterifackets lucka. Byt ut det gamla batteriet mot ett nytt (CR2032). Se till att batteriet sätts i på rätt sätt ("+"-sidan vänd uppåt). Sätt tillbaka batterifackets lock och skruva fast det med skruvarna.

ANMÄRKNINGAR

- Om din hud är för torr kan det hända att bröstbältet inte kan mäta din puls korrekt. Fukta huden och elektroderna en aning och försök igen.
- Om du har för tät hår på bröstet kan det hända att bröstbältet inte kan mäta din puls korrekt. Använd endast bältet om ditt hår på bröstet inte är för tät.

FÖRVARING

1. Förvara den på en ren och torr plats.
2. Om du förvarar den i ett år eller längre, ta bort batteriet.
3. För att flytta den, använd det rörliga hjulets ändlock (26) på framsidan av basramen (1). Fånga upp det bakre stativet (4) för att transportera den. Använd aldrig sitsen (31) för att transportera den. Sitsen kan glida och dess vagn kan klämma dina fingrar.
4. Om du förvarar den längre än en månad ska du tömma vattentanken.
5. Vik den enligt bild 5:

- Ta bort fästspaken (46) och brickan (76) från huvudramen (2).
- Fäll in skenan (3) och lås fast den i uppfällt läge med hjälp av fästspaken (46) och brickan (76). Se till att skenan (3) är ordentligt säkrad och inte kan falla ned.

UNDERHÅLL

Denna maskin kan endast garantera användarens säkerhet om den är felfri eller sliten. Underhåll den regelbundet för att garantera din säkerhet. Kontrollera den regelbundet med avseende på skador och slitage. Använd aldrig en skadad eller sliten produkt.

- Sätt dig på sitsen (31) och dra i styret (8) för att kontrollera att vattensystemet ger tillräckligt motstånd och att sitsen rör sig mjukt och stadigt.
- Se till att det finns vatten i tanken med jämna mellanrum. Fyll på vattnet regelbundet genom att tillsätta en vattenreningstablett, t.ex. natriumdiklor (56% klor) var 4-6:e månad. VARNING! Använd aldrig poolklor (Trichlor 90% klor) eller klorblekmedel. Det kan skada produkten och göra garantin ogiltig.
- Rengör rullbanan på skenan (3) med en absorberande trasa.
- Rengör tanken med jämna mellanrum. Använd aldrig sprit, klorater, blekmedel eller ammoniakbaserade rengöringsmedel. Det kan skada produkten och göra garantin ogiltig.
- Användaren/ägaren är ansvarig för korrekt underhåll.
- Skadade eller slitna delar ska bytas ut omedelbart. Kontakta en serviceverkstad för reparation.
- Endast medföljande originalreservdelar får användas för reparation eller underhåll.
- Torka av den med en absorberande trasa efter varje användningstillfälle.

ÖVNINGSGUIDE

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 (figur 16)

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

2. Utbildningstid

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 träningspassets längd 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 återhämtningstid mellan träningspassen.

3. Växling av roddstil

- **BARA ARMULLNING (figur 17):** Detta träningspass tonar arm-, axel-, rygg- och magmusklerna. Sätt dig på maskinen (position A). Sträck ut benen, luta dig framåt och ta tag i handtagen. Kontrollera rörelsen och luta dig gradvis bakåt till strax efter den högra positionen (position B) och fortsätt att dra handtagen mot bröstet (position C). Återgå till startpositionen och upprepa.
- **RULLNING MED ENBARA BEN (figur 18):** Detta träningspass hjälper dig att stärka ben- och ryggmusklerna. Håll ryggen rak och armarna utsträckta, böj benen så att du får tag i roddhandtagen i startpositionen (position A). Använd benen för att pressa tillbaka kroppen (position B) samtidigt som armarna och ryggen hålls raka (position C).

4. Instruktioner för övningar

Med hjälp av den här apparaten får du flera fördelar, t.ex. bättre fysisk kondition, tonade muskler och, i kombination med kontrollerad kost, viktminskning.

- 1) **UPPVARMNINGSFAS**
Denna fas ska bidra till att förbättra blodcirkulationen och få musklerna att arbeta ordentligt samtidigt som risken för kramp eller skada minskar. Det är lämpligt att göra några stretchövningar. Varje stretchövning bör göras i ca 30 sekunder. Översträck inte och ryck inte i musklerna. Om du känner smärta ska du sluta omedelbart.
- 2) **ÖVNINGSFAS**
Det är en fas, under vilken du bör anstränga dig. Efter regelbunden träning bör dina benmuskler bli mer flexibla. Håll ett jämnt tempo under hela träningen. Träningsintensiteten ska vara tillräcklig för att höja din puls till målzonen enligt nedan.
OBS: Detta steg bör pågå i minst 12 minuter. De flesta börjar därför vid ca 15-20 minuter.
- 3) **NEDKYLNINGSFAS**
I det här skedet ska ditt hjärt-kärlsystem och dina muskler bli lugna. Upprepa uppvärmningsövningarna, sänk tempot och fortsätt i ca 5 minuter. Upprepa stretchövningarna, men överansträng inte musklerna och gör inga ryck. I takt med att du kommer i bättre form kan du träna längre och hårdare. Det är lämpligt att träna minst tre gånger i veckan och om möjligt fördela träningen jämnt över veckan.

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА**Заходи безпеки**

1. Уважно прочитайте цей посібник перед першим використанням і збережіть його для подальшого використання.
2. Дотримуйтеся усіх попереджень та застережень, включаючи етапи монтажу. Використовувати тільки 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. Тільки доросла людина може збирати та використовувати його.
5. Перед початком будь-якої програми вправ проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо необхідно, якщо ви страждаєте на певні проблеми зі здоров'ям або приймаєте ліки, які можуть вплинути на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину.
6. Прислухайтесь до сигналів тіла. 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. Не використовуйте його на відкритому повітрі.
10. Перед кожним використанням перевіряйте пристрій на наявність пошкоджень або зносу. Регулярно перевіряйте всі болти і гайки. Вони повинні бути добре затягнуті, за необхідності підтягніть їх. Ніколи не використовуйте пошкоджений або зношений пристрій, щоб гарантувати свою безпеку.
11. Якщо з'являються гострі краї, припиніть використання.
12. Якщо ви чуєте незвичні звуки, що виходять від цього пристрою, припиніть його використання.
13. Жодна регульована частина не повинна виступати і заважати рухам користувача. Одночасно може користуватися тільки одна людина.
14. Гальмування не залежить від швидкості.
15. Не призначений для терапевтичних цілей.
16. Будьте уважні під час підняття або транспортування, щоб уникнути травм спини. Використовуйте тільки правильну техніку підйому або попросіть когось іншого про допомогу.
17. Не вносьте жодних неналежних змін до цього виробу. У разі необхідності зверніться до авторизованого сервісу.
18. Рекомендована температура під час використання: 15-25 °C.
19. **Максимальна вага користувача: 150 кг**
20. **Обладнання відноситься до класу S згідно з EN ISO 20957-1 і призначене для напівкомерційного використання.**

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

**ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ (фото 1):**

Ні.	Опис	Кількість.	Ні.	Опис	Кількість.
1	Базова рама	1	39	Вісь одностороннього підшипника	1
2	Основна рама	1	40	Пружина спіральної спіралі	1
3	Розсувна рейка	1	41	Шків.	1
4	Задня опора	1	42	Ролик холостого ходу	1
5	Опора сидіння	1	43	Ремінний шків	1
6	Підтримка консолі	1	44	Підшипник	3
7	Опорна пластина	1	45	Невеликий шків банджі	1
8	Руль	1	46	Фіксуючий важіль	1
9	Рейковий з'єднувач	1	47	Вісь шківів пружини	1
10	Робоче колесо	1	48	Пластина підшипника	1
11	Холостий вал	1	49	Е-кільце.	1
12	Рейкова опора	1	50	Ліва обкладинка	1
13	Пробка.	4	51	Права обкладинка	1
14	Втулка шківів ременя	3	52	Консоль	1
15	Ущільнення осі	1	53	Тримач датчика	1
16	Підшипник	2	54	Дріт датчика	2
17	Верхній бак	1	55	Втулка	1
18	Нижній бак	1	56	Магніт	1
19	Гумове кільцеве ущільнення	1	57	Саморіз	6
20	Нижня подушечка	4	58	Підшипник	4
21	Мийка з нержавіючої сталі	24	59	Роликовий вал	4
22	Болт (M5x8)	4	60	Болт каретки (M10*85)	2
23	Ущільнення валу робочого колеса	1	61	Установчий гвинт (M5*8)	1

24	Заливна пробка	1	62	Болт (8*30)	4
25	Регульована торцева кришка	2	63	Болт (M10*95)	3
26	Ковпак на колесо	2	64	Болт (M8*135)	1
27	Кругла торцева заглушка	2	65	Болт (M6*35)	2
28	Бочкова гайка (M10)	1	66	Односторонній підшипник	1
29	Прямокутна вилка	2	67	Болт (M8*65)	1
30	Овальний штекер	2	68	Гумове кільце	1
31	Сідай.	1	69	Болт (M8*15)	4
32	Підтримка педалей	2	70	Болт (M6*50)	1
33	Ремінець для педалей	2	71	Болт (M6*20)	4
34	Ролик	4	72	Болт (M6*15)	10
35	З'єднувальна пластина тримача пружини	1	73	Болт (M5*12)	8
36	Передня торцева кришка	1	74	Нержавіючий гвинт (M3*24)	12
37	Пластмасова втулка	2	75	Гвинт (M4*16)	30
38	Пружинний тримач	1	76	Шайба (ø 10)	1
77	Дугова шайба (ø 10)	4	95	Ремінь	1
78	Шайба (ø 8)	9	96	Саморіз	4
79	Шайба (ø 6)	7	97	Задня торцева кришка	1
80	Стопорна шайба (ø 10)	2	98	Болт (M5*10)	2
81	Стопорна шайба (ø 8)	2	99	Ліва передня обкладинка	1
82	Жолудева гайка (M10)	2	100	Права передня обкладинка	1
83	Жолудева гайка (M8)	2	101	Гвинт (M5*12)	4
84	Гайка Nylock (M10)	3	102	Шестигранний ключ (5 мм)	1
85	Гайка Nylock (M8)	5	103	Шестигранний ключ (6 мм)	1
86	Гайка Nylock (M6)	2	104	Комбінований ключ	1
87	Нержавіюча нейлонова гайка (M3)	12	105	Сифонний насос	1
88	Болт (M5*35)	1	106	Воронка.	1
89	C Clip	1	107	Куля в груди	1
90	Тарілка	1	108	Пластина підшипника	1
91	Ковпачок для педалей	2	109	Звукоізоляційна плита - мала	1
92	Болт (M4*12)	2	110	Торцева заглушка передньої кришки	1
93	Гайка Nylock (M5)	8	111	Пластина тримача пружини	1
94	Болт з великою головкою (M6*15)	1	112	Звукоізоляційна плита-велика	1



ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ

- Крок 1: Вставте сидіння (31) в направляючу (3). Вставте задню торцеву кришку (97) в рейку (3) і закріпіть двома гвинтами (98).
- Крок 2: Закріпіть дві заглушки (13) на рейці (3) двома болтами (71) і шайбами ø6 (79).
- Крок 3: Прикріпіть задню стійку (4) до рейки (3) чотирма болтами M8*15 (69) і шайбами ø8 (78) (фото 2).
- Крок 4: Прикріпіть рейку (3) до основної рами (2) за допомогою одного болта M6*15 (71) і однієї гайки M10 (28). Зафіксуйте рейку (3) в розкладеному положенні за допомогою фіксуючого важеля (46) і однієї шайби ø10 (76).
ПРИМІТКА: Після затягування фіксуючого важеля (46) задній стабілізатор базової рами (1) може трохи піднятися над підлогою. Це нормальний стан. Після того, як користувач сяде, він опуститься на підлогу.
- Крок 5: Вставте батарейки в лічильник (52). Прикріпіть стійку лічильника (6) до основної рами (2) за допомогою одного болта M8*130 (64), однієї шайби ø8 (78), однієї стопорної шайби ø8 (81) і конусної гайки M8 (83).
- Крок 6: Закріпіть втулку (55) на обох дротах датчика (54). Потім притисніть втулку (55) до лівої кришки (50). Підключіть дрід датчика (54) до з'єднувального дроту лічильника (52). Засуньте зайві дроти назад у ліву кришку (50) (малюнок 3).

ЯК ЗАПОВНЮВАТИ ТА ОПОРОЖНЮВАТИ БАК (фото 4)

1. Вийміть пробку заливної горловини (24) з верхнього резервуара (17).
2. Наповніть його водою, як показано на малюнку А. Вставте ліжку (108) в бак. Наповніть бак водою за допомогою чашки для води або сифонного насоса (107) і відра. За допомогою датчика рівня води на боковій стінці резервуара виміряйте потрібний рівень (об'єм) води в резервуарі.
3. Щоб спорожнити бак, зверніться до малюнка В. Поставте відро поруч з веслувальником. За допомогою сифонного насоса (107) перекачайте воду з бака у відро.
4. Після цього вставте заливну пробку (24) у верхній бак (17). Після заповнення витріть надлишки води з рами.

ПРИМІТКА:

- Наповнюйте бак тільки міською водою і не використовуйте воду зі свердловини. Якщо міська вода недоступна, використовуйте

дистильовану воду і додайте таблетку для очищення води. Ніколи не використовуйте хлор для басейну або хлорний відбілювач. Більше інформації в розділі обслуговування.

- Вода з бака не придатна для споживання людьми або тваринами. Утилізуйте воду після відкачування з бака.

РІВЕНЬ ВОДИ

1. Подивіться на малюнок А. Показчик рівня води розташований на боці бака. Максимальний Рівень заповнення - 10. Ніколи не заповнюйте його вище цієї межі.
ПРИМІТКА: Недотримання цієї інструкції може призвести до втрати гарантії. Стандартний рівень калібрування - 9.
2. Опір залежить від рівня води в резервуарі. Наприклад, рівень води 3 забезпечує легкий опір. Рівень 9 означає найвищий опір.



ІНСТРУКЦІЯ з експлуатації велоергометра (фото 6)

Консоль з вимірювальним дисплеєм на водному тренажері дозволяє користувачеві налаштувати персоналізоване тренування, відстежуючи свій прогрес. Під час тренування на дисплеї по черзі відображаються такі показники, як час, час/500 метрів, частота серцевих скорочень, відстань, кількість гребків, загальна кількість гребків, спалені калорії та пульс.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ

ВГОРУ ▲ / ВНИЗ ▼	Натисніть ці дві кнопки для прокручування доступних варіантів. Для регулювання значення функції в бік збільшення або зменшення.
ENTER	Щоб підтвердити свій вибір. Під час тренування натискайте кнопку для сканування кожної функції дисплея.
СТАРТ/СТОП	Щоб розпочати та зупинити вибрану програму тренування
СКИДАННЯ	Щоб повернути лічильник до головного меню. Натисніть і утримуйте, щоб скинути значення.
ВІДНОВЛЕННЯ	Щоб активувати програму відновлення, яка автоматично оцінить вашу фізичну форму одразу після тренування.

ФУНКЦІЇ

ЧАС	Встановіть цільовий час за допомогою кнопок ВГОРУ та ВНИЗ (1 хв ~ 99 хв). Стрибайте щохвилини.
TIME/500M	Ваш середній час 500M автоматично відображається.
SPM	Повторюється щохвилини.
ВІДСТАНЬ	Встановіть цільове значення за допомогою кнопок UP і DOWN (0~9990 метрів) з кроком 100 метрів.
ШТРИХИ	Встановіть цільове значення, натискаючи кнопки UP і DOWN (0~9990 рухів). Стрибайте кожні 100 метрів.
ВСЬОГО ШТРАХІВ	Накопичує загальну кількість штрихів від 0 до 9999.
КАЛОРИЇ	Встановіть цільову кількість калорій, натискаючи кнопки ВГОРУ та ВНИЗ (10Cal ~ 9990Cal). Переходьте через кожні 10 калорій.
ПУЛЬС	У ручному режимі встановіть цільове значення, натискаючи кнопки UP/DOWN від 30 до 240, з кроком 1 уд/хв, пульс буде відображатися у верхній частині екрана комп'ютера.

*Опція пульс з вбудованим приймачем (який буде працювати з додатковими нагрудними ремнями)

При досягненні цільового значення комп'ютер подасть звуковий сигнал до переходу в інший режим або зняття нагрудного ремня, також пульс буде блимати, функція вимірювання пульсу використовується тільки в системі нагрудного ремня.

КАЛЕНДАРЬ	Лічильник показуватиме рік, місяць та час, коли лічильник перебуває у сплячому режимі
ТЕМПЕРАТУРА	Коли лічильник перебуває у сплячому режимі, він відображає поточну температуру в приміщенні
ГОДИННИК	Коли лічильник перебуває у сплячому режимі, на ньому відображається поточний годинник

Увімкнення комп'ютера

1. Встановіть 2 батарейки типу AA (входять до комплекту), і лічильник подасть звуковий сигнал протягом 2 секунд (рис. 7). Після цього лічильник перейде в режим годинника і календаря (рис. 8).
2. Годинник почне блимати. Натисніть вгору, щоб встановити годину. Натисніть ENTER для підтвердження. Натисніть вгору, щоб встановити хвилини. Натисніть ENTER для підтвердження. Продовжуйте встановлювати рік (у вікні штрихів); місяць (у вікні калорій); день (у вікні пульсу), натискаючи ВГОРУ та ВНИЗ. Кожного разу натискайте ENTER для підтвердження. Після підтвердження буде блимати індикатор ALARM. Щоб пропустити налаштування будильника, натисніть ENTER. Щоб увімкнути будильник, натисніть клавішу ВГОРУ, щоб увімкнути БУДИЛЬНИК. Поруч з будильником з'явиться стрілка. Натисніть клавішу ENTER. Почне блимати вікно годинника. Натискайте ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити час будильника. Натисніть ENTER для підтвердження. Вимірювач перейде на екран СПОРТ (рисунки 9).
3. Коли ви ввійдете в екран СПОРТ, індикатори MANUAL і RACE будуть блимати. Натисніть UP або DOWN, щоб вибрати MANUAL або RACE. Натисніть ENTER, щоб підтвердити вибір.

- У режимі РУЧНИЙ є 2 варіанти (рис. 10):

- 1) Лічильник можна налаштувати на зворотний відлік. Коли ви виберете РУЧНИЙ, значення ЧАС почне блимати. Натисніть UP, щоб встановити значення часу для зворотного відліку. Натисніть ENTER для підтвердження. Якщо ви не хочете встановлювати значення часу для зворотного відліку, натисніть ENTER, щоб перейти до наступної функції. Ви можете встановити значення для параметрів ВІДСТАНЬ, ШТРИХИ, КОЛІР або ІМПУЛЬС (Ви можете встановити значення тільки для однієї функції зворотного відліку. Наприклад, якщо ви встановили цільове значення для ЧАСУ, то ВІДСТАНЬ не може бути встановлена). Натисніть кнопку START

для запуску. Піктограма СТОП зникне. Коли обрана вами функція добіжить кінця або ви натиснете кнопку STOP, лічильник зупиниться і покаже середнє значення.

- 2) Лічильник підраховує тривалість вашого тренування. Натисніть СТАРТ, щоб почати.

➤ RACE (рис. 11)

- 1) Виберіть режим RACE, і L9 почне блимати. На дисплеї TIME/500M буде відображатися 4:00. Потім натисніть UP або DOWN, щоб вибрати L1~L15. Натисніть ENTER для підтвердження. Потім ви можете встановити дистанцію забігу (500M~10000M), поки значення DISTANCE блимає. Натисніть ENTER, і на екрані з'явиться зображення забігу.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00

- 2) Натисніть кнопку START, щоб почати, і напис STOP зникне. На матриці з'являться написи USER і PC (рис. 12). Лічильник зупиниться, коли користувач або лічильник досягнуть заданої дистанції. Потім на матриці з'явиться напис «PC WIN» або «USER WIN» (рис. 13).

- 3) Після завершення забігу ви можете натиснути START, щоб почати забіг ще раз. Натисніть RESET, щоб вийти з екрану RACE.

➤ ВІДНОВЛЕННЯ (якщо використовується нагрудний ремінь)

- 1) Цей вимірювач працює з нагрудним пульсометром 5,3 КГц. Після тренування протягом певного часу, продовжуйте носити нагрудний монітор і натисніть кнопку RECOVERY. Усі функціональні індикатори зупиняться, окрім індикатора ЧАС, який почне відлік від 00:60 до 00:00.
- 2) На екрані відображатиметься стан відновлення пульсу за допомогою кнопок F1, F2... до F6.
- 3) F1 - відмінний. F6 - незадовільний. Користувач може продовжувати тренування, щоб покращити стан відновлення частоти серцевих скорочень (натисніть кнопку RECOVERY ще раз, щоб повернутися до головного дисплея).

➤ ТРИВОГА

- 1) Будильник працює лише тоді, коли вимірювач перебуває в режимі сну. Під час тренування будильник не спрацює.
- 2) Натисніть і утримуйте RESET, щоб перейти на екран годинника для налаштування будильника.

➤ СПЛЯЧИЙ РЕЖИМ

- 1) Лічильник перейде в сплячий режим приблизно через 4 хвилини бездіяльності.



БАТАРЕЯ (фото 14)

Цей лічильник використовує 2 батарейки типу AA, які входять до комплекту. Заміна батарейок призведе до скидання всіх значень. Якщо є проблема з дисплеєм, спробуйте спочатку замінити батарейки. При заміні батарейок міняйте їх обидві. Не змішуйте типи батарейок. Не змішуйте нові та старі батарейки.



ІНСТРУКЦІЯ з використання нагрудного ремня (фото 15)

Нагрудний ремінь-передавач визначатиме ваш пульс і передаватиме інформацію на комп'ютер (або сумісний пристрій, наприклад, пульсометр) за допомогою бездротового сигналу. Пристрій, що приймає інформацію, може відображати частоту вашого серцебиття. Процедура вимірювання за допомогою цього нагрудного пояса дуже точна і стійка до перешкод. Бездротовий сигнал передається за допомогою низькочастотної техніки. Нагрудний ремінь достатньо захищений від вашого поту під час тренувань.

Особливості:

- частота передачі 5,3 КГц
- сумісний з пульсовими годинниками
- дальність передачі 130 см
- 1 шт. Батарейка CR2032 - при використанні 1 годину на день енергії вистачить на 10 місяців використання

Як носити нагрудний ремінь

Ви можете відрегулювати довжину пояса до комфортної для себе. Однак для правильного вимірювання частоти серцевих скорочень електроди повинні контактувати з вашою шкірою. Це може тривати до однієї хвилини, перш ніж з'являться правильні показники. Перед надяганням пояса злегка змочіть електроди. Це підвищить контактну чутливість і забезпечить кращу передачу бездротового сигналу.

Порада

Кришка батарейного відсіку повинна бути звернена назовні.

Заміна акумулятора

Якщо рівень передачі сигналу недостатній, можливо, вам доведеться замінити батарею. Відкрийте кришку батарейного відсіку за допомогою викрутки. Замініть стару батарейку на нову (CR2032). Переконайтеся, що батарейка вставлена правильно ("+" стороною догори). Встановіть кришку батарейного відсіку на місце і закріпіть її гвинтами.

ПРИМІТКИ

- Якщо ваша шкіра надто суха, нагрудний кардіопередатчик не зможе правильно виміряти частоту пульсу. Злегка зволожите шкіру

та електроди і повторіть спробу.

- Якщо волосся на грудях занадто густе, нагрудний ремінь не зможе правильно вимірювати частоту пульсу. Будь ласка, використовуйте пояс лише тоді, коли волосся на грудях не надто густе.

ЗБЕРІГАННЯ

1. Зберігайте його в чистому і сухому місці.
2. Якщо ви зберігаєте його протягом одного року і довше, вийміть батарею.
3. Для переміщення використовуйте рухому заглушку для коліс (26) на передній частині опорної рами (1). Для транспортування візка візьміться за задню підставку (4). Ніколи не використовуйте сидіння (31) для транспортування. Сидіння може зісковзнути, а його каретка може прищемити вам пальці.
4. Якщо ви зберігаєте його довше одного місяця, спорожніть резервуар для води.
5. Складіть його, як показано на малюнку 5:
 - Зніміть фіксуючий важіль (46) і шайбу (76) з основної рами (2).
 - Складіть рейку (3) і зафіксуйте в складеному положенні за допомогою фіксуючого важеля (46) і шайби (76). Переконайтеся, що рейка (3) належним чином закріплена і не падає вниз.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Ця машина може гарантувати безпеку користувача тільки в тому випадку, якщо вона не має несправностей або зносу. Для забезпечення безпеки регулярно проводьте технічне обслуговування. Регулярно перевіряйте його на наявність пошкоджень і зносу. Ніколи не використовуйте пошкоджений або зношений виріб.

- Сядьте на сидіння (31) і потягніть за кермо (8), щоб переконатися, що водяна система забезпечує достатній опір, а сидіння рухається плавно і стабільно.
- Періодично підтримуйте воду в резервуарі. Періодично оновлюйте її, додаючи таблетку для очищення води, наприклад, дихлор натрію (56% хлору) кожні 4-6 місяців. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ!** Ніколи не використовуйте хлор для басейну (Trichlor 90% хлору) або хлорний відбілювач. Це може призвести до пошкодження виробу та анулювання гарантії.
- Очистіть доріжку ролика на рейці (3) за допомогою абсорбуючої тканини.
- Періодично очищайте резервуар. Ніколи не використовуйте очищувачі на основі метилового спирту, хлоратів, відбілювачів або аміаку. Це може призвести до пошкодження виробу та анулювання гарантії.
- Користувач/власник несе відповідальність за належне обслуговування.
- Пошкоджені або зношені деталі слід негайно замінити. Щоб відремонтувати його, зверніться до сервісного центру.
- Для ремонту або технічного обслуговування слід використовувати лише оригінальні запасні частини, що входять до комплексу поставки.
- Після кожного використання протирайте його абсорбуючою ганчіркою.



ПОСІБНИК З ВИКОНАННЯ ВПРАВ

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

1. Базовий гребок (малюнок 16)

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 (позиція А). Відкиньте тіло назад, одночасно випрямляючи спину і ноги (позиція В). Продовжуйте цей рух, поки не нахилитесь трохи назад. Під час цієї фази розведіть руки в сторони (позиція С). Після цього поверніться у другу позицію і повторіть її, як показано нижче.

2. Час навчання

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 близько 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. Відпочивайте між тренуваннями.

3. Чергування стилів веслування

- **ВЕСЛУВАННЯ ЛИШЕ НА РУКАХ (малюнок 17):** Це тренування повинно привести в тонус м'язи рук, плечей, спини і живота. Сядьте на тренажер (позиція А). Випряміть ноги, нахиліться вперед і візьміться за ручки. Контролюючи свій рух, поступово нахиліться назад до правого верхнього положення (позиція В) і продовжуйте тягнути рукоятки до грудей (позиція С). Поверніться у вихідне положення і повторіть.
- **Гребля тільки ногами (рис. 18):** Це тренування допомагає тонізувати м'язи ніг і спини. Тримайте спину прямо, а руки витягнутими, згинайте ноги до тих пір, поки не візьметеся за рукоятки весла у вихідному положенні (позиція А). Ногами відштовхніться від весла (позиція В), тримаючи руки та спину прямими (позиція С).

4. Інструкція до вправи

Використання цього пристрою дає вам кілька переваг, таких як краща фізична форма, підтягнуті м'язи і, в поєднанні з контрольованим харчуванням, втрата ваги.

1) ФАЗА РОЗМИНКИ

Цей етап має допомогти поліпшити кровообіг і змусити м'язи працювати належним чином, зменшуючи ризик виникнення судом або травм. Бажано виконати кілька вправ на розтяжку. Кожна вправа на розтяжку повинна тривати приблизно 30 секунд. Не перенапружуйте і не смикайте м'язи. Якщо ви відчуваєте біль, негайно зупиніться.

2) ЕТАП ВПРАВИ

Це етап, під час якого ви повинні докласти максимум зусиль. Після регулярних тренувань м'язи ніг повинні стати більш гнучкими. Зберігайте рівномірний темп під час тренування. Інтенсивність тренування повинна бути достатньою, щоб підняти пульс до цільової зони, як показано нижче.

ПРИМІТКА: Цей етап має тривати щонайменше 12 хвилин. Таким чином, більшість людей починають приблизно з 15-20 хвилин.

3) **ФАЗА ОХОЛОДЖЕННЯ**

На цьому етапі ваша серцево-судинна система та м'язи повинні заспокоїтися. Повторіть вправи для розминки, зменшіть темп і продовжуйте приблизно 5 хвилин. Повторіть вправи на розтяжку, але не перенапружуйте і не смикайте м'язи. Коли ви станете більш підготовленими, ви зможете тренуватися довше і важче. Бажано тренуватися щонайменше тричі на тиждень і, якщо можливо, розподіляти тренування рівномірно протягом тижня.



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, lūdzu, 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, csapágycsuklók stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
 - lejáratú 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,
 - samooprawy,
 - 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/prevzema, 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 pravičnega 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, реміні, 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)



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