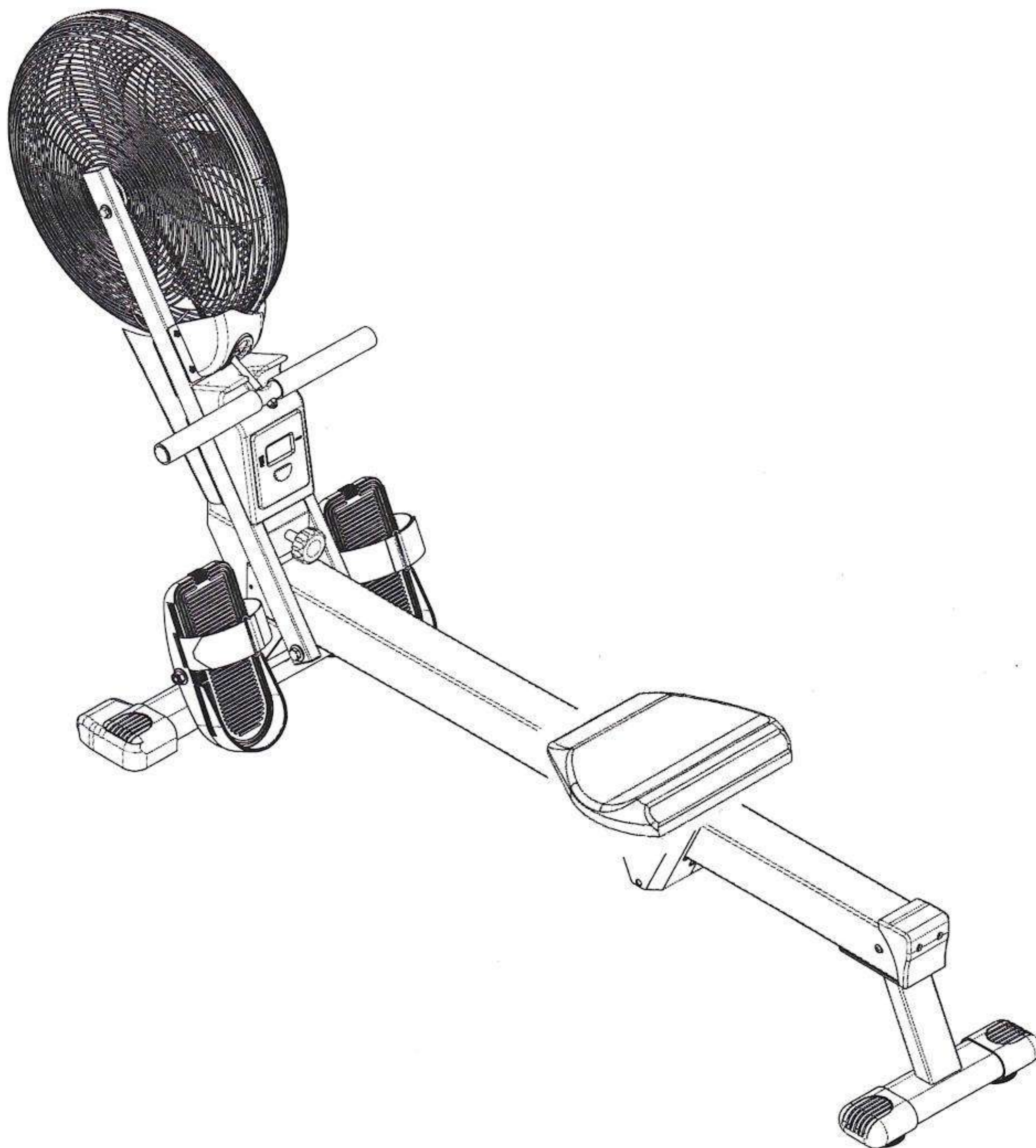


Model 17480

Instrukcja użytkowania



Wstęp

Aby w pełni wykorzystać możliwości nowego wioślarza, prosimy o uważne przeczytanie niniejszej instrukcji przed użyciem. Zalecamy również zachowanie instrukcji na wypadek, gdyby w przyszłości zaszła potrzeba odświeżenia wiedzy na temat funkcji wioślarza.

Dane techniczne

Waga użytkownika: Maks. 120 kg
Wymiary urządzenia: 185×47×102,5 cm

Baterie: 2×1,5 V AA
(nieuwzględnione)

Funkcje komputera: prędkość, czas, dystans, kalorie i skanowanie

Ogólne zasady bezpieczeństwa

Zawsze skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.

W razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem, fizjoterapeutą lub instruktorem fitnessu i stwórz dla siebie odpowiedni program ćwiczeń.

Słuchaj swojego ciała podczas ćwiczeń. Pamiętaj o rozgrzewce i nie forsuj się zbyt mocno, zwłaszcza na początku treningu. Nieprawidłowe lub zbyt intensywne ćwiczenia mogą być szkodliwe dla zdrowia.

Pamiętaj, że uzyskanie dobrej formy wymaga czasu i systematycznych treningów.

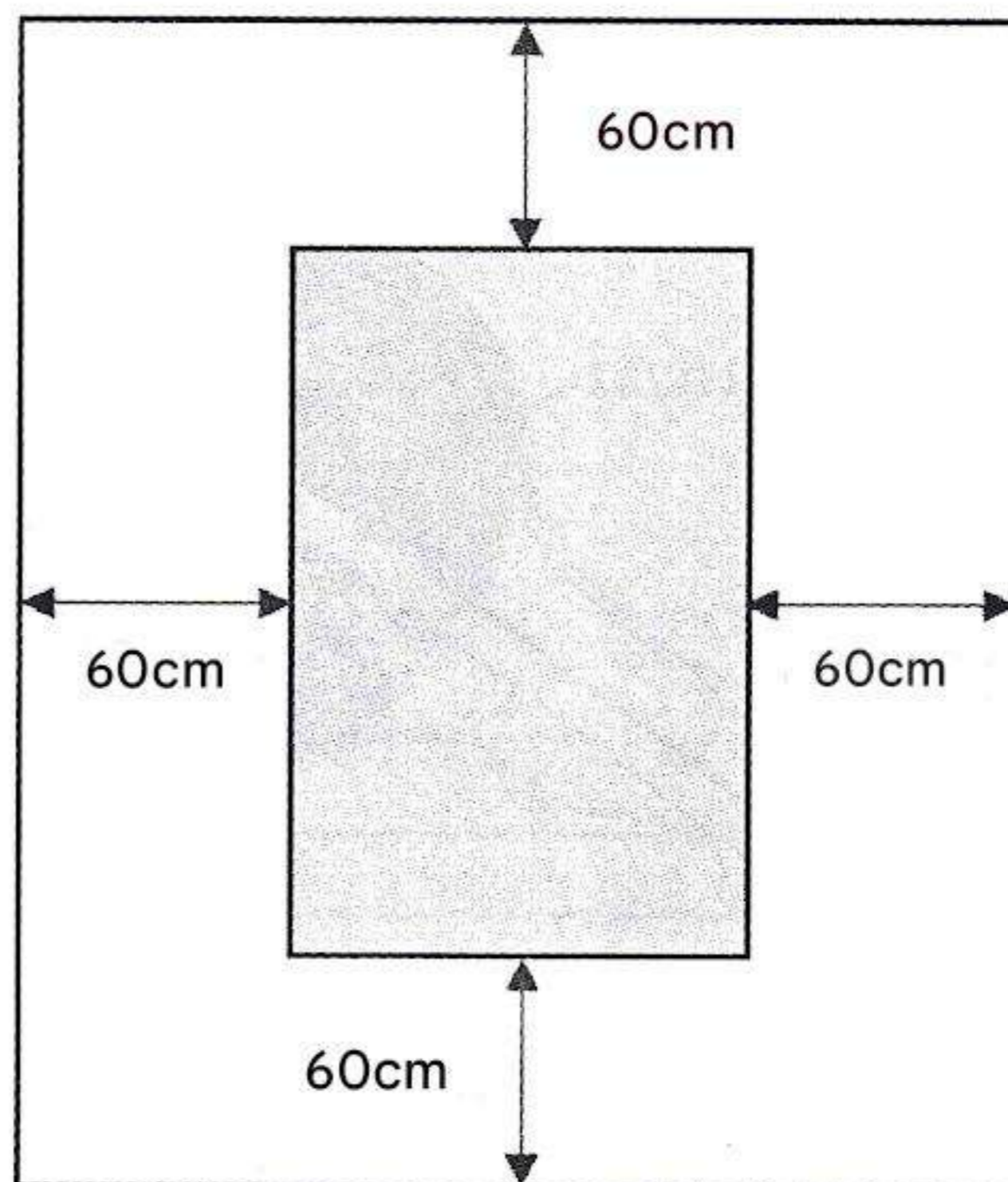
Przed rozpoczęciem korzystania z ergometru wioślarzkiego należy wykonać rozgrzewkę przez 2-5 minut, a po każdym użyciu należy się rozciągać przez 2-5 minut.

Unikaj ćwiczeń bezpośrednio przed i po jedzeniu.

Zawsze noś odpowiednią odzież i obuwie sportowe.

Trzymaj ręce i stopy z dala od ruchomych części, ponieważ mogą zostać uwięzione.

Zawsze ustawiaj wioślarza na płaskiej i twardej powierzchni, najlepiej na macie przeznaczony do maszyn treningowych. Z każdej z czterech stron wioślarza musi być co najmniej 60 cm wolnej przestrzeni.



Wioślarz może być używany przez dzieci w wieku od 8 lat oraz osoby o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej, pod warunkiem, że będą one nadzorowane lub poinstruowane w zakresie bezpiecznego korzystania z wioślarza i zrozumieją związane z tym zagrożenia. Dzieci nie mogą bawić się wioślarzem. Czyszczenia i konserwacji nie mogą wykonywać dzieci bez nadzoru.

Podczas użytkowania ergometru wioślarzkiego należy go stale nadzorować. Dzieci znajdujące się w pobliżu ergometru wioślarzkiego powinny być zawsze pod nadzorem. Wioślarz nie jest zabawką.

Pamiętaj o regularnym sprawdzaniu swojego ergometru. Dokręcaj wszystkie śruby, nakrętki i nakrętki wioslarza. Sprawdź ergometr i wymień zużyte części. Nie używaj ergometru, jeśli jest uszkodzony.

Jeśli zachodzi konieczność przesunięcia ergometru wiosłarskiego, należy zastosować prawidłową technikę podnoszenia.

Wioslarz przeznaczony jest do użytku domowego.

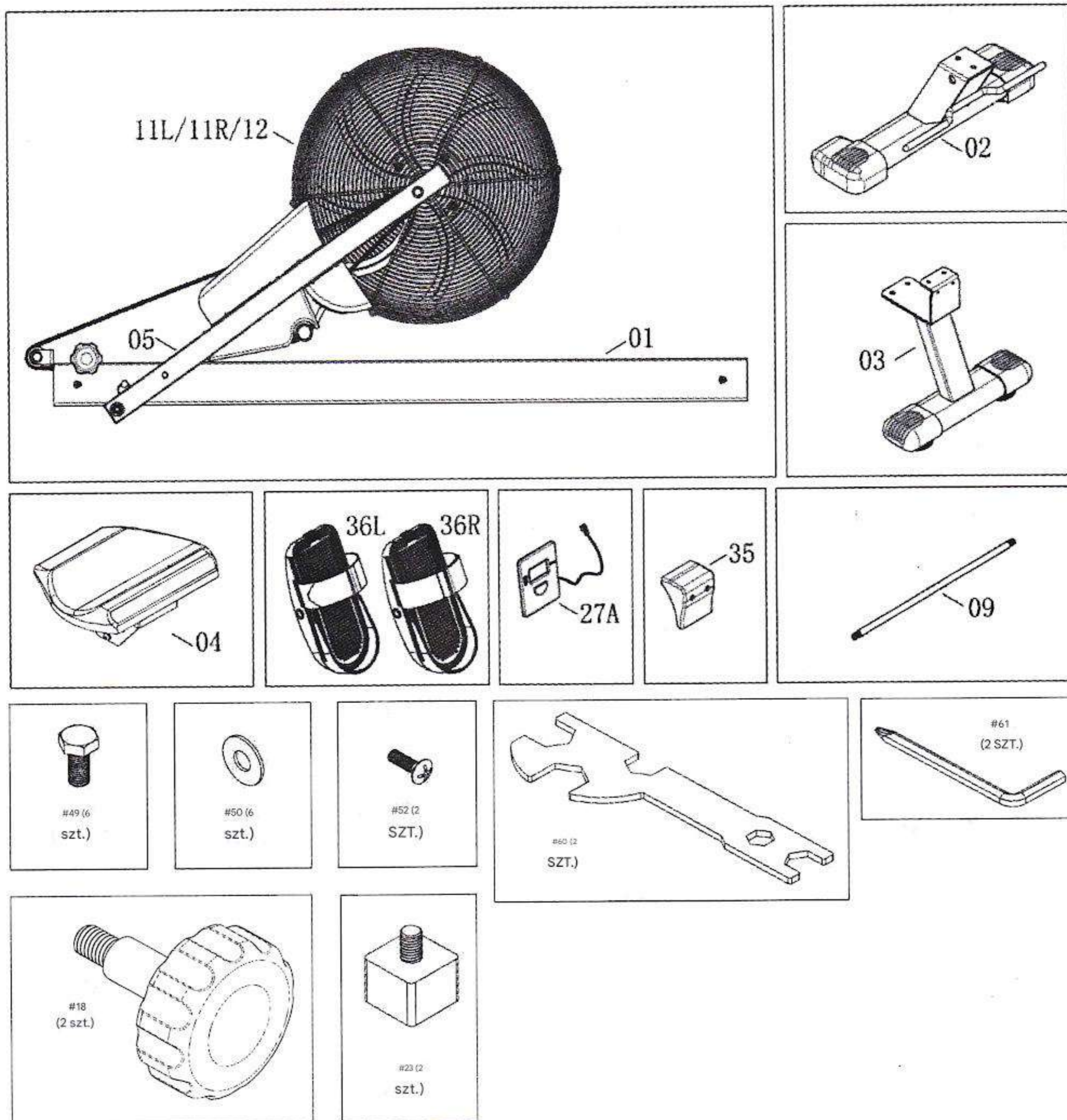
Przygotowanie do montażu

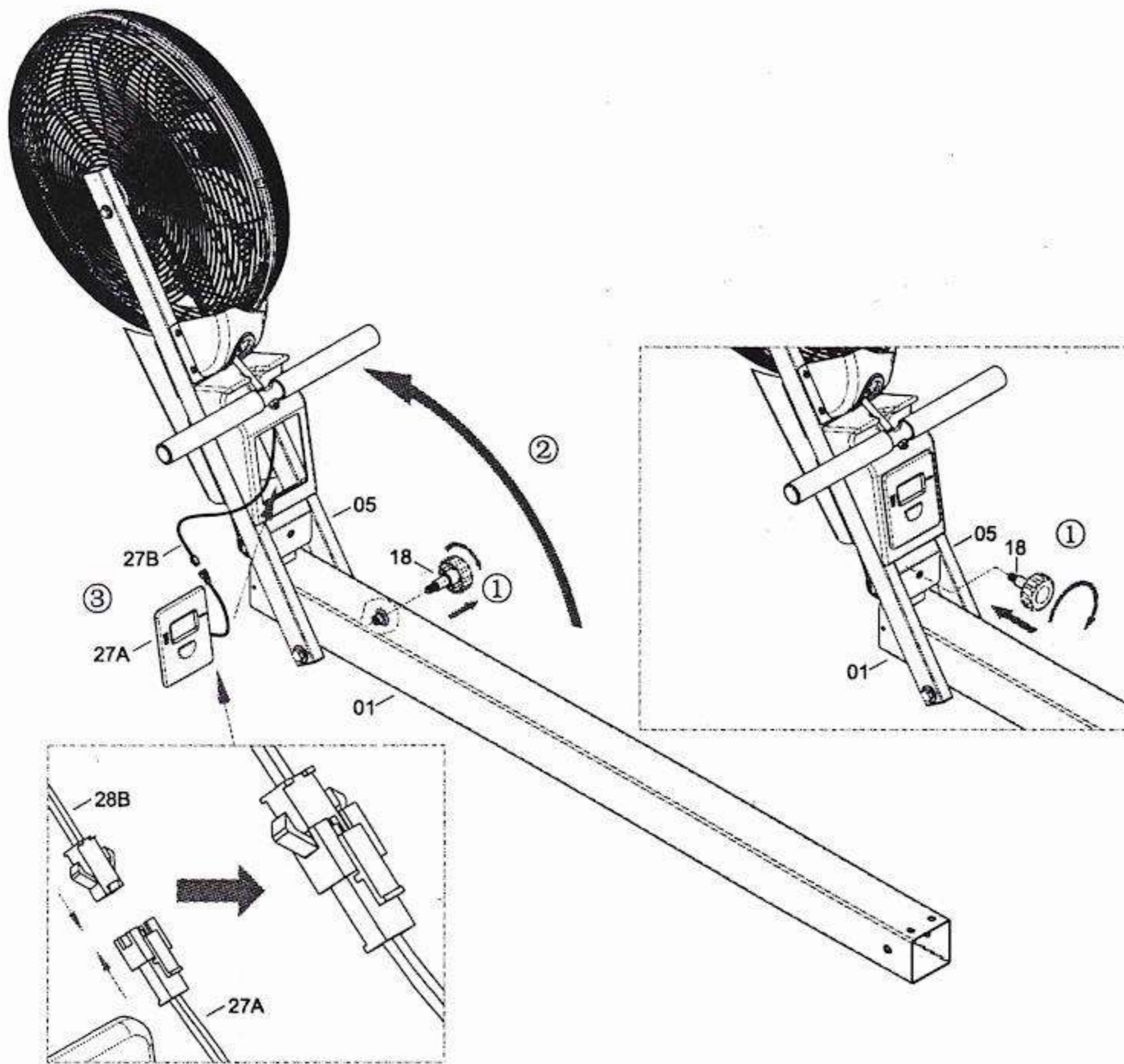
Do montażu ergometru wiosłarskiego potrzebne są dwie osoby.

Rozłóż poniższe części na podłodze i sprawdź, czy wszystkie są na miejscu.

Proszę zapoznać się z obrazkiem poglądowym i listą części na końcu instrukcji.

W zestawie elementy montażowe





Krok 1

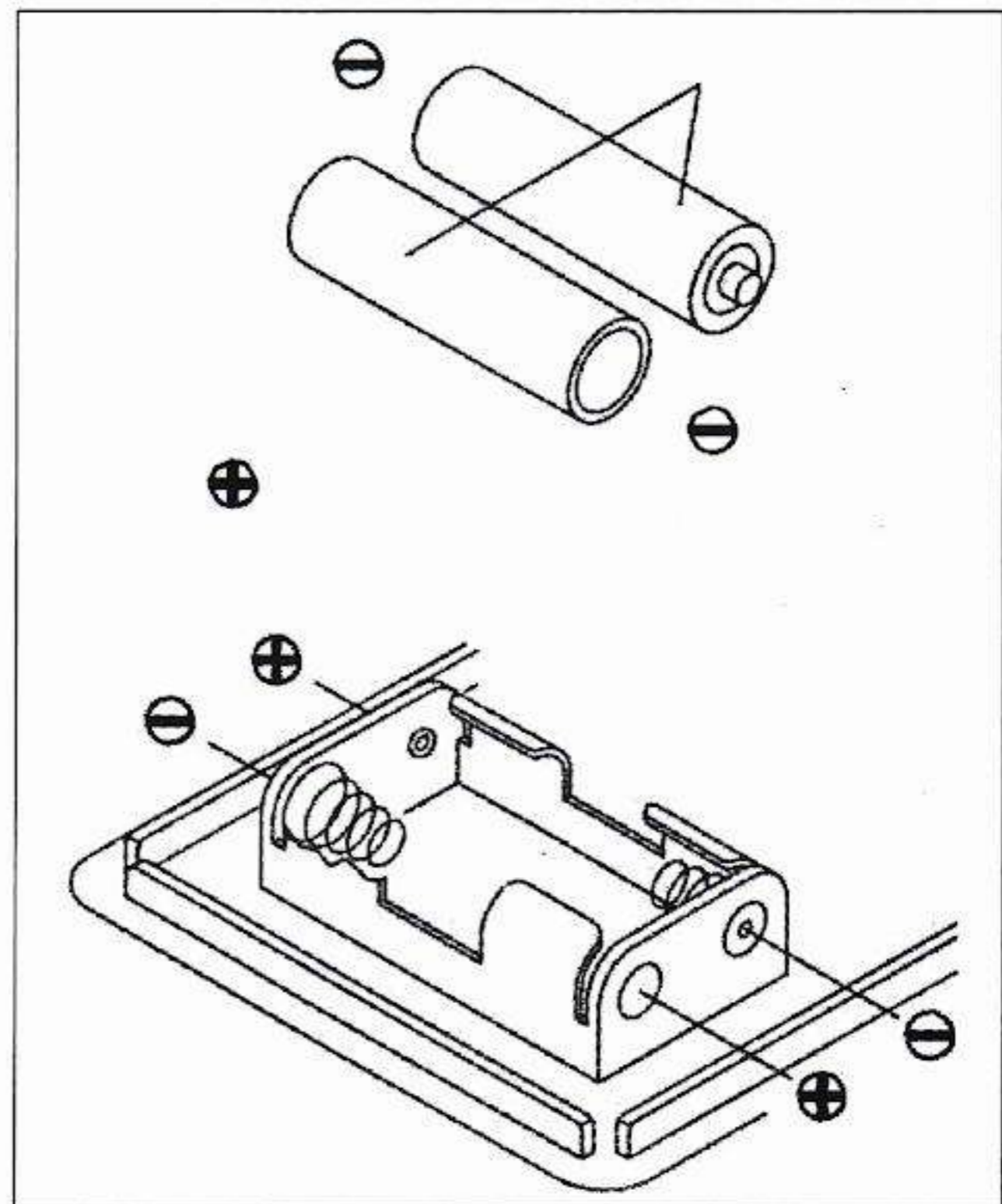
Wyjmij zawleczkę (59) i sworzeń (18) z ramy i złóż koło zamachowe (5). Włóż sworzeń do ramy (1) i zabezpiecz go zawleczką (59), aby zablokować koło zamachowe w pozycji uniesionej.

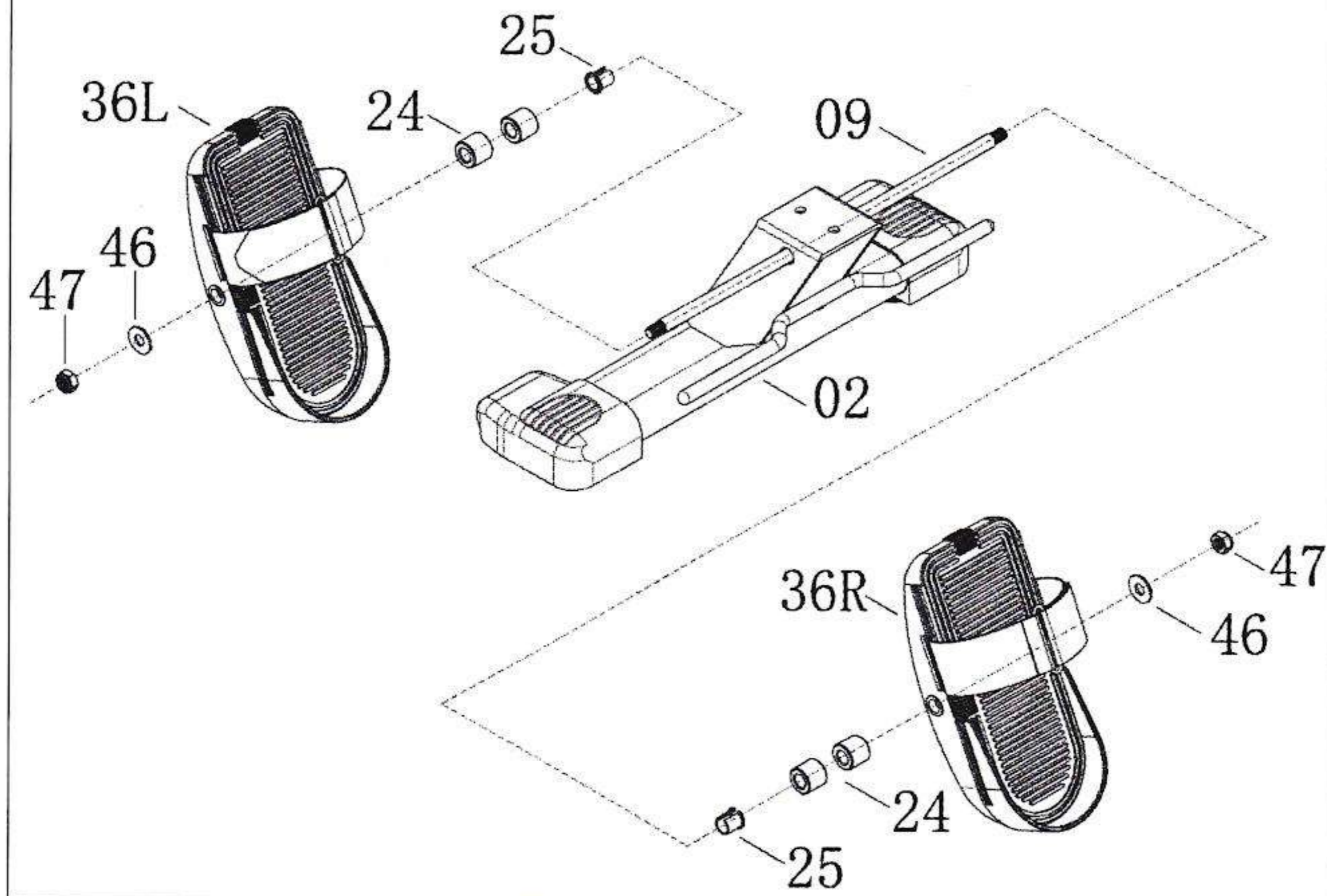
Podłącz złącze (27A) komputera do złącza (27B) ramy.

Włóż 2 baterie AA 1,5 V do uchwytu baterii w komputerze.

Upewnij się, że bieguny są prawidłowo ustawione.

Przymocuj komputer do ramy.





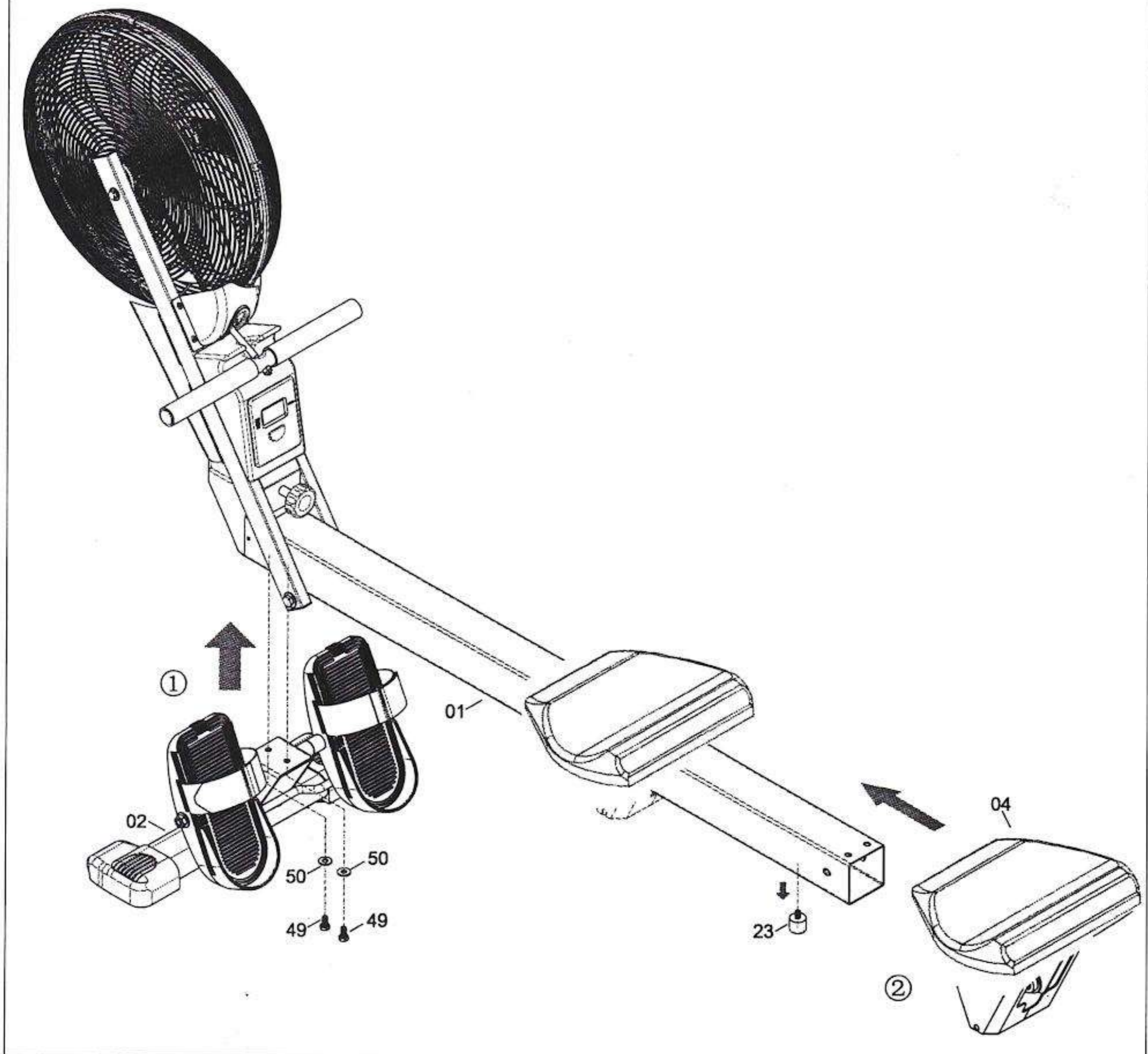
Krok 2

Wsuń wał (9) do otworu w przedniej stopie (2) i włóż tuleję (25) na wał z każdej strony i do otworu w przedniej stopie.

Załóż na wał z każdej strony dwa plastikowe kołnierze (24), płytę podstawy (36L/36R), podkładkę (46) i nakrętkę zabezpieczającą (47).

Lewy podnóżek (36L) powinien znajdować się po lewej stronie osi, patrząc z pozycji siedzącej użytkownika, a prawy podnóżek (36R) powinien znajdować się po prawej stronie osi.

Sprawdź, czy nakrętki zabezpieczające są mocno dokręcone.

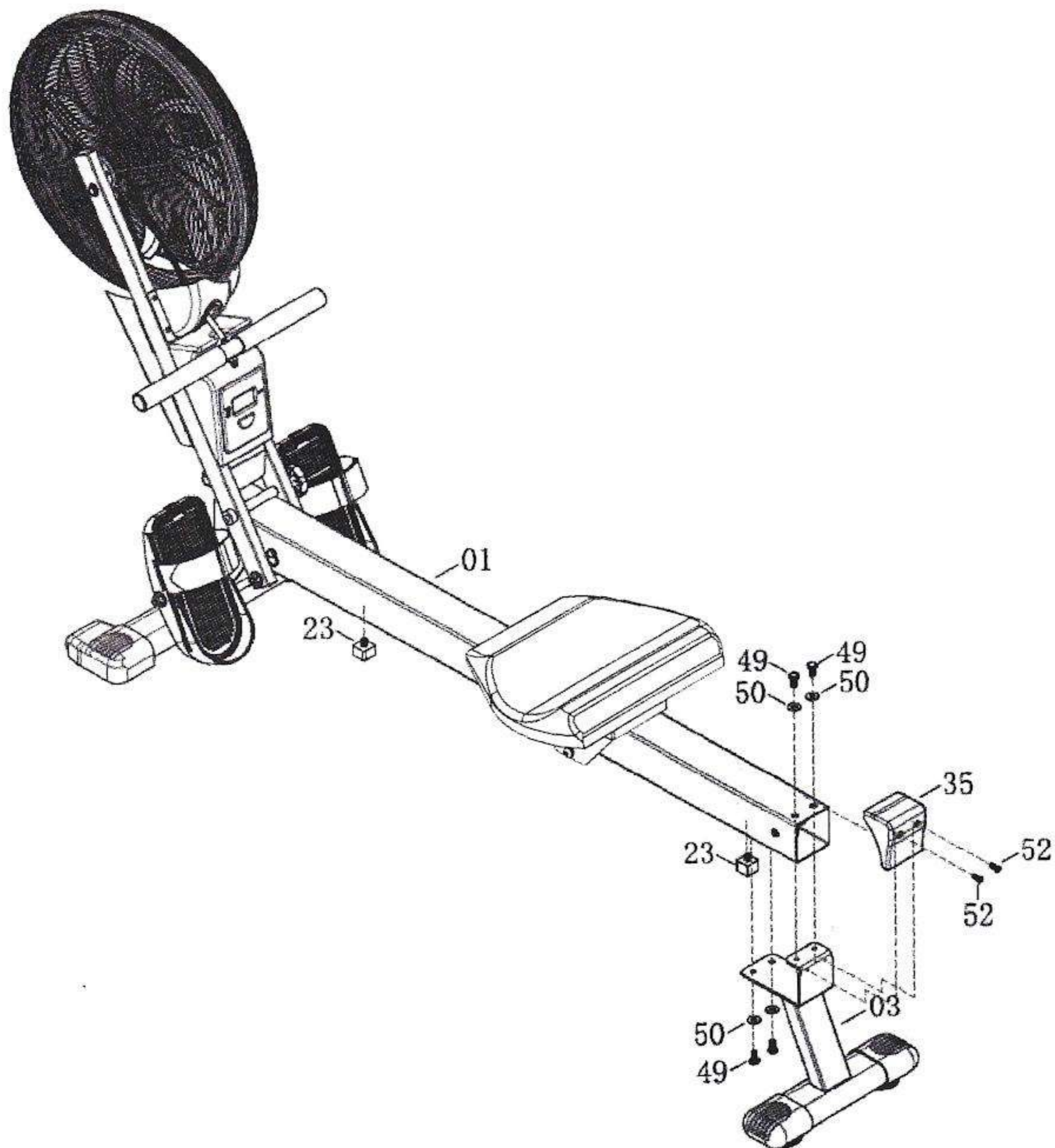


Krok 3

Umieść przednią stopę (2) pod ramą (1), upewniając się, że otwory są wyrównane.

Zabezpiecz stopę za pomocą dwóch podkładek (49) i dwóch śrub M2x16 (50).

Przesuń siedzisko (4) od tyłu na ramę (1).

KROK 4**Krok 4**

Umieść tylną stopę (3) pod ramą (1), upewniając się, że otwory są wyrównane. Zabezpiecz tylną stopę czterema podkładkami (50) i czterema śrubami M8×16 (49).

Przykręć płytkę oporową (35) do szyny za pomocą dwóch śrub (52).

Przymocuj dwa amortyzatory (23) do spodniej części ramy.

Wioślarz jest teraz zmontowany i gotowy do użycia.

Używać

Usiądź na siedzeniu naprzeciwko komputera.

Postaw jedną stopę na każdym podnóżku i zaciśnij paski podnóżka wokół stóp.

Mocno chwyć uchwyt jedną ręką po każdej stronie.

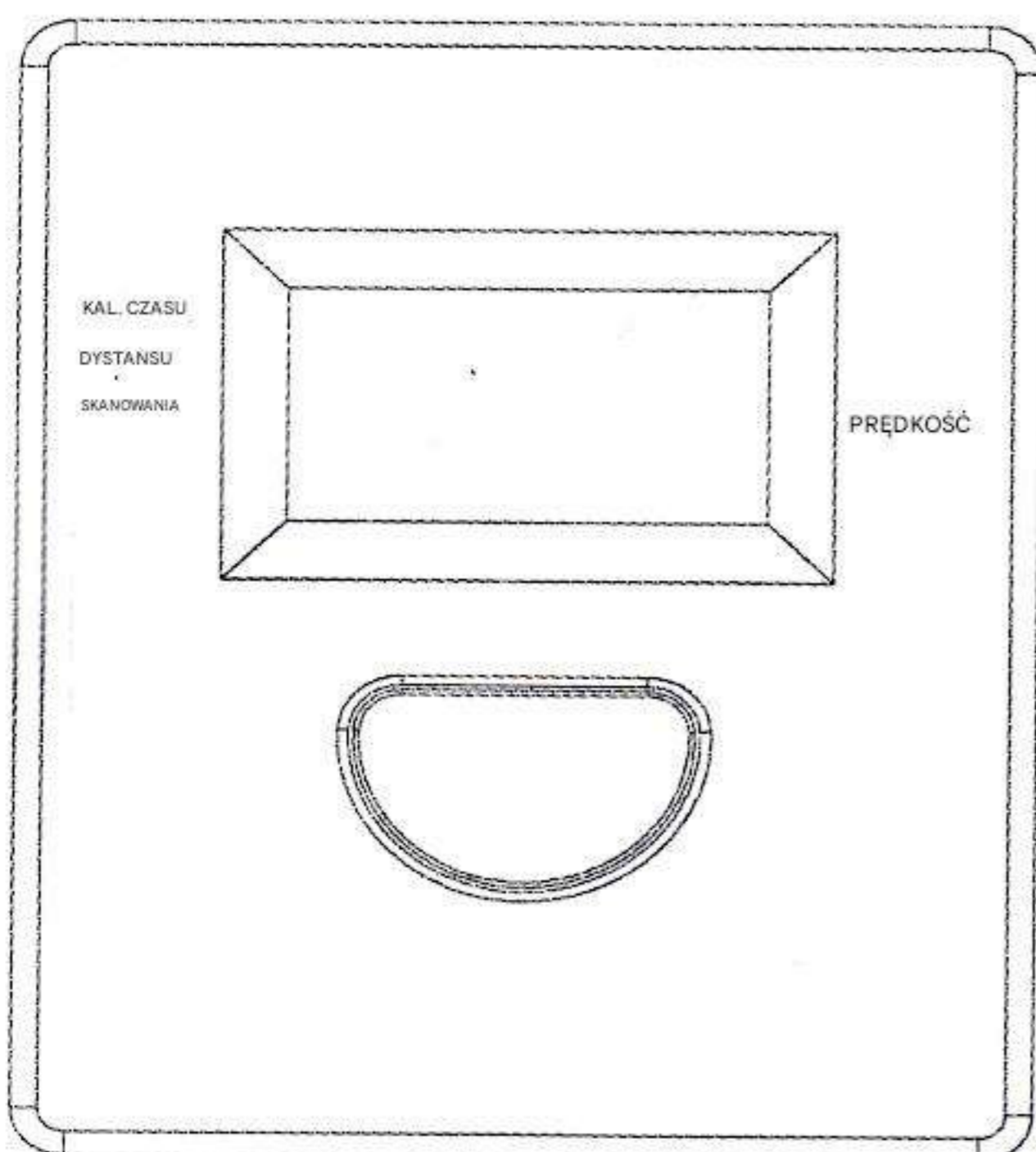
Usiądź z wyprostowanymi plecami i wyciągnij rączkę z ergometru wioślarskiego rękami, jednocześnie odchylając siedzisko do tyłu, prostując nogi. Plecy powinny być proste i nienapięte.

Ponownie ugnij kolana, tak aby siedzisko przesunęło się do przodu, a uchwyt został wciągnięty do ergometru wioślarskiego.

Korzystanie z komputera

Komputer włącza się, gdy zaczniesz ciągnąć za uchwyt ergometru wioślarskiego. Możesz go również włączyć, naciskając przycisk.

Komputer wyłączy się automatycznie, jeśli ergometr wioślarski nie będzie używany przez około 4 minuty.



Widoki komputera

Wybrany widok jest wyświetlany za pomocą strzałki. Naciśnij przycisk, aby przełączać się między dostępnymi widokami.

Przytrzymaj przycisk przez około 3 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości oprócz całkowitego dystansu od ostatniej wymiany baterii.

Wyświetlacz	funkcjonować
Skandować	Automatyczne przełączanie między różnymi widokami co 6 sekund
Prędkość	Wyświetla aktualną prędkość w km/h
Czas	Pokazuje czas spędzony na bieżącym treningu
Dystans	Pokazuje dystans w km dla bieżącej sesji treningowej
Kalorie	Wyświetla szacunkowe spalanie kalorii dla bieżącego treningu

Jeśli komputer nie wyświetla poprawnie wszystkich segmentów na wyświetlaczu, wyjmij baterie i odczekaj 15 sekund przed ich ponownym włożeniem. Całkowity dystans zostanie zresetowany po wyjęciu baterii z komputera.

Jeśli po rozpoczęciu korzystania z ergometru wioślarskiego segmenty wyświetlacza stają się przyciemnione lub komputer nie włącza się, należy wymienić baterie.

Czyszczenie i konserwacja

Regularnie przecieraj ergometr wioślarski mocno wykręconą szmatką.

Regularnie sprawdzaj stan wioślarza i w razie potrzeby dokręcaj śruby, wkręty i nakrętki.

Jeśli ergometr wioślarski nie będzie używany przez dłuższy czas, należy wyjąć baterie z komputera.

Metody szkoleniowe

1. Trening całego ciała

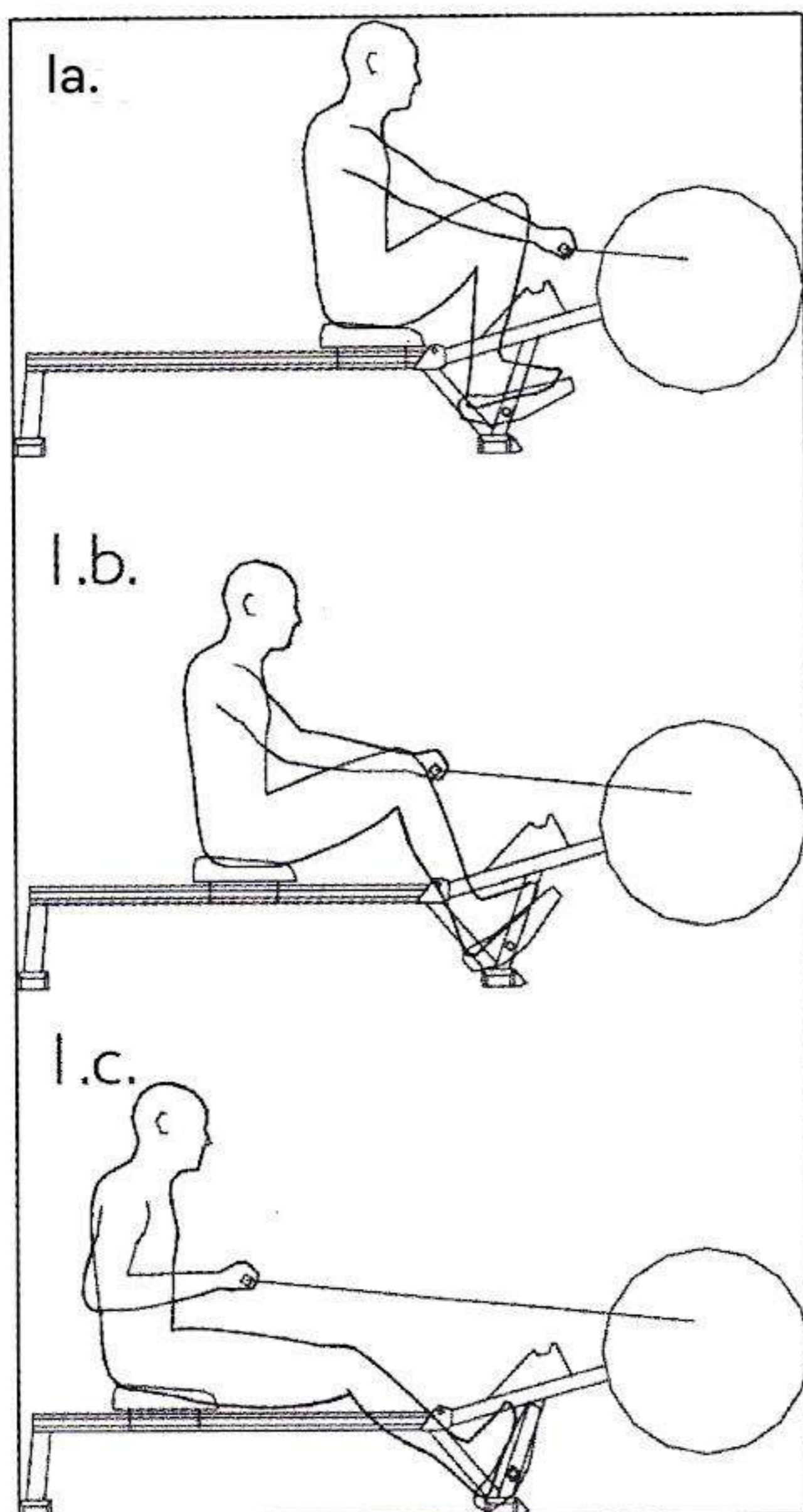
Metoda ta wzmacnia i ujędrnia mięśnie nóg, ramion, barków, pleców i brzucha.

Zacznij z uchwytem w pozycji startowej i siedziskiem jak najbliżej uchwyty. Usiądź z ugiętymi kolanami i chwyć uchwyt obiema rękami.

Trzymaj plecy prosto i powoli odpychaj się do tyłu, wyciągając nogi.

Pociągnij uchwyt w stronę klatki piersiowej.

Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz.



2. Trening ramion i górnej części ciała

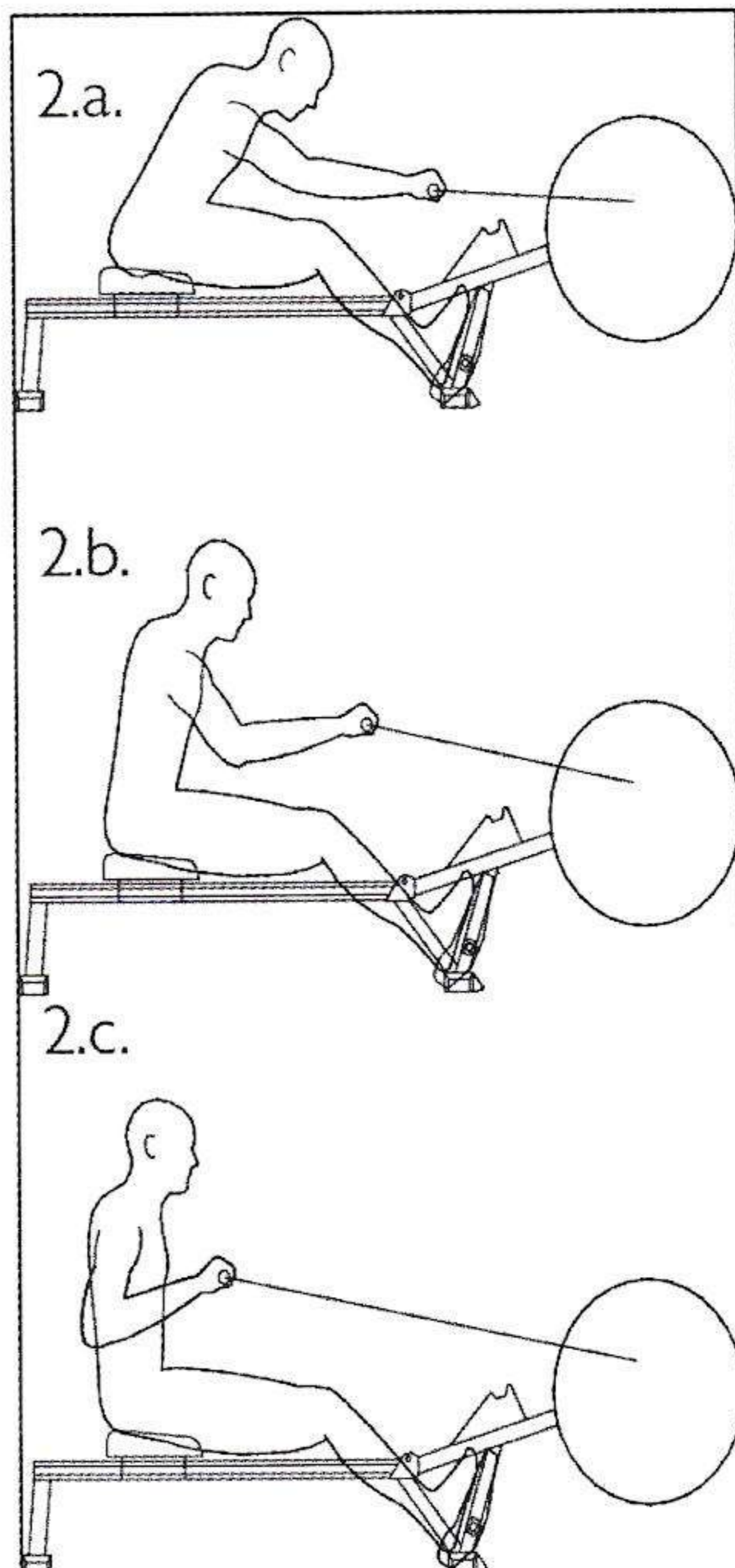
Dzięki tej metodzie możesz ćwiczyć mięśnie ramion i górnej części ciała.

Usiądź z wyprostowanymi nogami i prostymi plecami, a następnie chwyć uchwyt obiema rękami.

Powoli pociągnij uchwyt w stronę klatki piersiowej.

Trzymaj uchwyt nachwytem, aby ćwiczyć bicepsy, lub trzymaj uchwyt nachwytem, aby ćwiczyć triceps.

Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz.



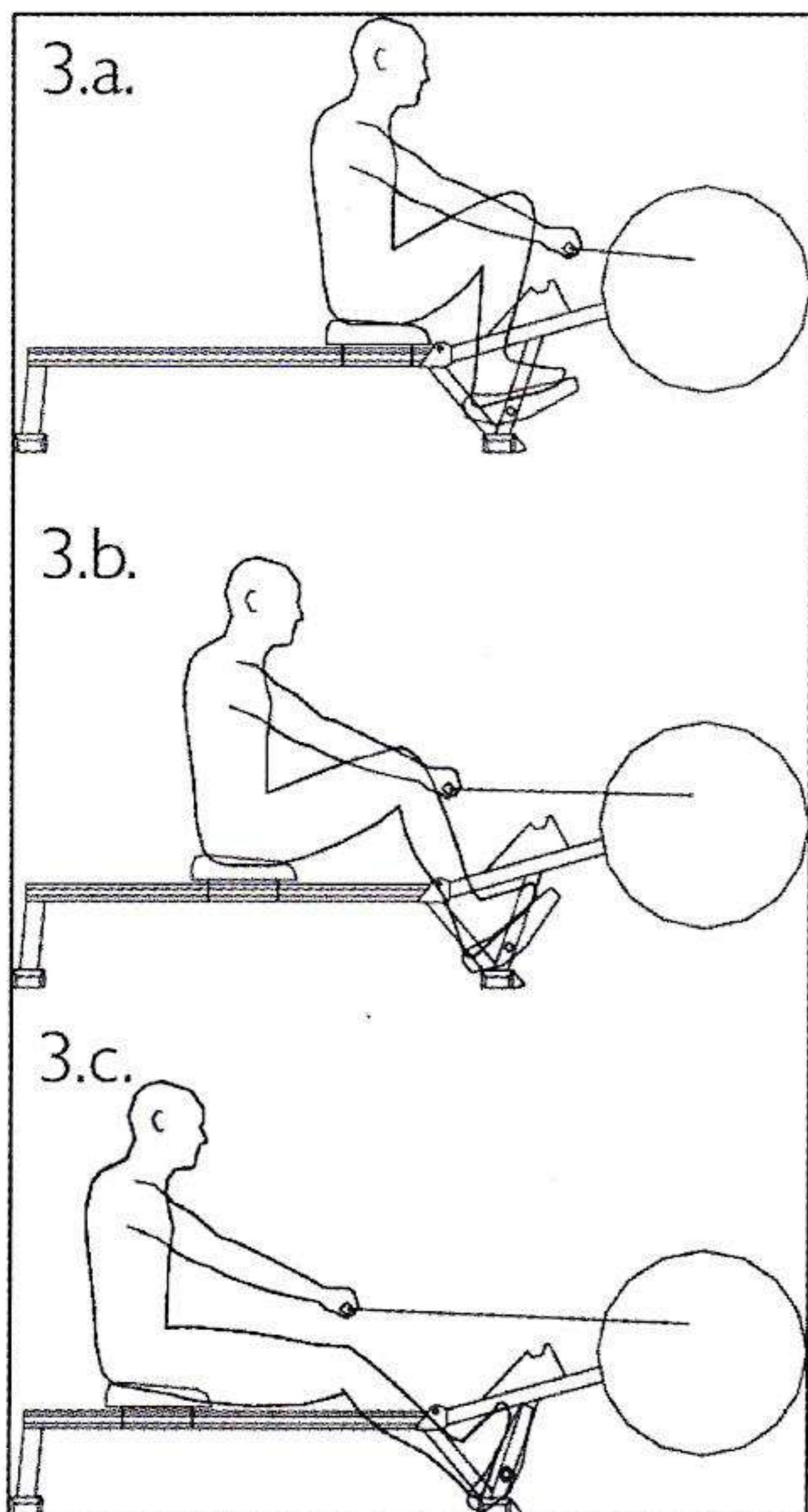
3. Trening nóg i pleców

Dzięki tej metodzie możesz ćwiczyć mięśnie nóg i pleców.

Usiądź ze zgiętymi nogami i wyprostowanymi plecami, chwyć uchwyt obiema dłońmi i prostymi ramionami.

Trzymaj plecy prosto i ramiona wyprostowane, a następnie powoli odsuń się do tyłu, prostując nogi.

Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz.



Centrum usług

Uwaga: Przy składaniu zapytania należy zawsze podać numer modelu produktu.

Numer modelu znajduje się na okładce niniejszej instrukcji oraz na tabliczce znamionowej produktu.

Jeśli chodzi o:

- Uskarżanie się
- Części zapasowe
- Zwróć towar
- Towar objęty gwarancją
- www.schou.com

Informacje o środowisku



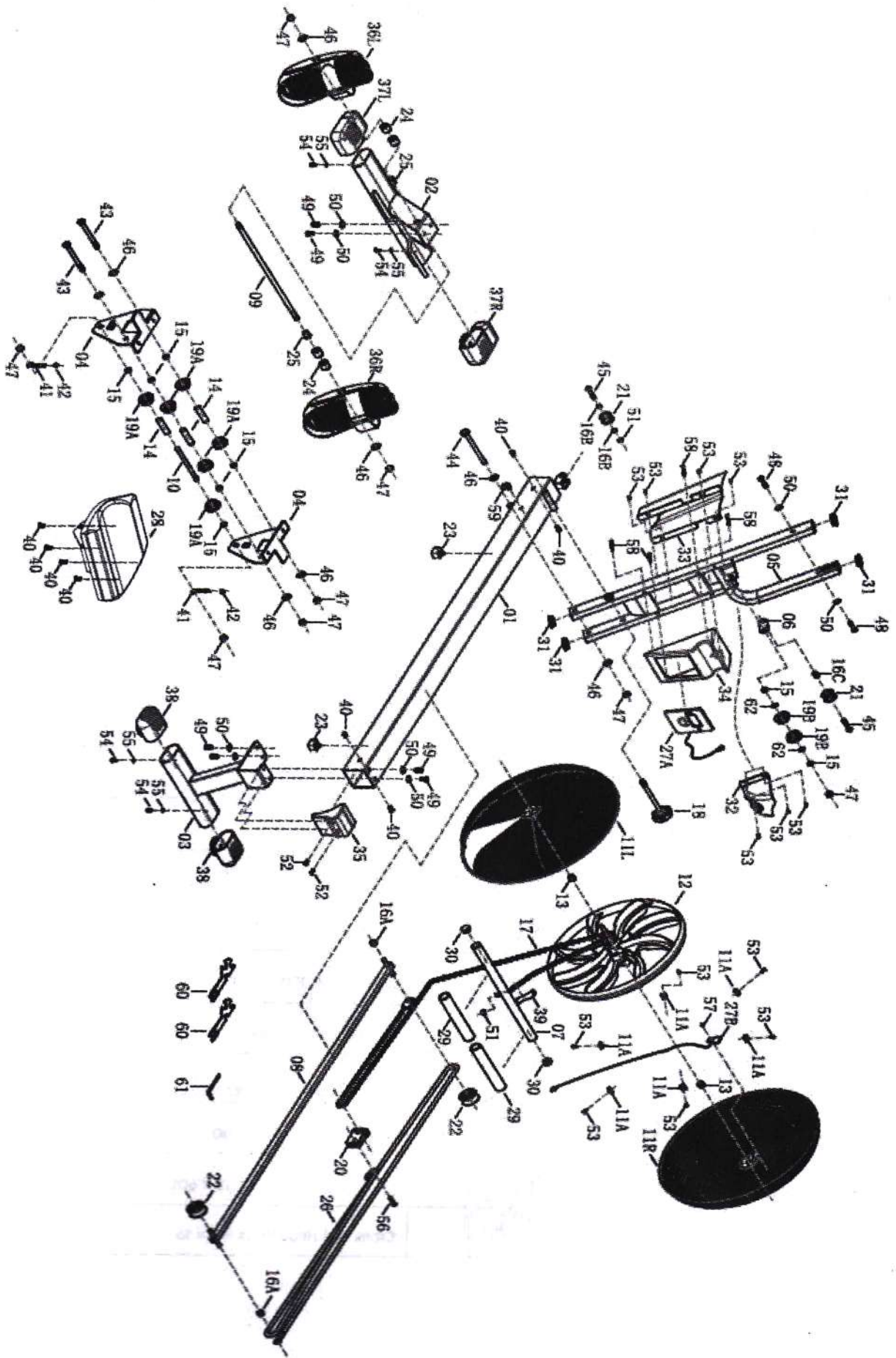
Sprzęt elektryczny i elektroniczny (SEE) zawiera materiały, komponenty i substancje, które mogą być niebezpieczne i szkodliwe dla zdrowia ludzkiego i środowiska, jeśli zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny (ZSEE) nie zostanie prawidłowo zutylizowany. Produkty oznaczone symbolem „przekreślonego kosza na kółkach” to sprzęt elektryczny i elektroniczny. Symbol przekreślonego kosza na kółkach oznacza, że zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego nie wolno wyrzucać razem z niesegregowanymi odpadami komunalnymi, lecz należy go zbierać oddzielnie.

Wyprodukowano w ChRL.

Producent:

Schou Company A/S
Nordagera 31
DK-6000 Kolding

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zawartość niniejszego przewodnika nie może być powielana, w całości ani w części, w żadnej formie ani w żaden sposób, elektroniczny ani mechaniczny, taki jak kserowanie lub nagrywanie, tłumaczona ani przechowywana w systemie wyszukiwania bez pisemnej zgody Schou Company A/S.



No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
01	Main Frame	1 SET	20	Set Box Group 3 in 1	1 SET
02	Front Stabiliser	1 SET	21	Guide Wheel ($\Phi 25.8 \times \Phi 35.5$) $\times 20.5H$	2
03	Rear Stabiliser	1 SET	22	Pull Rope Pulley $\Phi 10 \times \Phi 50 \times 26L$	2
04	Seat Support Sheet	2	23	Buffer Cushion $M8 \times (25 \times 25) \times 31L$	2
05	Fan Tray Set	1 SET	24	Plastic Sleeve $\Phi 12.5 \times \Phi 24 \times 24L$	4
06	Limit Adjuster $65L \times 25W \times 4.0T$	1	25	Notched Bushing ($\Phi 12.2 \times \Phi 19$) $\times 18L$	2
07	Handle Tube $\Phi 25 \times 1.5T \times 400$	1	26	Pull Rope Set	1 SET
08	Pull Rope Fixing Group	1 SET	27A	Computer	1
09	Foot Axis $M10 \times \Phi 12 \times 420L$	1	27B	Sensor Block	1
10	Long Axis Of Connection $M10 \times \Phi 10 \times 140L$	1	28	Cushion $320L \times 260W \times 52H$	1
11A	Wheel Buckle $18L \times 12W \times 10H \times 2.0T$	6	29	Handle Foam $\Phi 23 \times 3.0T \times 180L$	2
11L	Revolver Group $\Phi 490 \times 72H$	1 SET	30	Flat Head Round Plug $\Phi 25 \times 1.5T$	2
11R	Right Wheel Group $\Phi 490 \times 72H$	1 SET	31	Fonte $\Phi 20 \times 40 \times 1.5T$	4
12	Fan Assembly 10 in 1	1 SET	32	Wheel Cover	1
13	External Limit Sleeve $\Phi 18.5 \times \Phi 10 \times 14L$	2	33	Wheel Net Cover	1
14	Cushion Pulley Sleeve $\Phi 14 \times 1.8T \times 60L$	3	34	Meter Seat	1
15	Palin Short Tube $\Phi 11 \times \Phi 16 \times 6L$	10	35	Rear Cover	1
16A	Limiting Sleeve $\Phi 11 \times \Phi 16 \times 11L$	2	36L	Left Pedal $270L \times 116W \times 75H$	1
16B	SHORT Sleeve $\Phi 8.3 \times \Phi 13 \times 6L$	2	36R	Right Pedal $270L \times 116W \times 75H$	1
16C	LONG Sleeve $\Phi 8.3 \times \Phi 13 \times 15L$	1	37L	Front Left Foot Cover 40×80	1
17	Chain Set 3 in 1	1 SET	37R	Front Right Foot Cover Moving 40×80	1
18	Knob $M10 \times 130L$	1	38	Rear Foot Cover 40×80	2
19A	Cushion Pulley ($\Phi 43.5 \times \Phi 36$) $\times 14L$	6	39	Silicone Case $\Phi 10 \times 1.5T \times 60L$	1
19B	Cushion Pulley II ($\Phi 43.5 \times \Phi 38$) $\times 14L$	2	40	Cross Flat Head Bolts $M6 \times 16$	8

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
41	Fish Tail Bolt M6 x 45	2	56	Rivet $\phi 6 \times 25L$	1
42	Nylon Nut M6	2	57	Cross Round Head Strom T4.2 x 13 Screw	1
43	Hex Bolts M10 x 110	2	58	Cross Round Head Tapping T4.2 x 50 Screw	4
44	Hex Bolts M10 x 130	1	59	plug $\phi 8 \times 5 \text{ mm}$	1
45	Inner Hex Bolts M8 x 40	2	60	Five Opening Multi-purpose S10 / S13 / S15 / S17 / S19 Wrench	2
46	Flat Gasket M10	8	61	Hexagon Screw Driver S5	1
47	Nylon Nut M10	8	62	Flat Washer $\phi 10.5 \times \phi 14 \times 1.0T$	2
48	Hex Bolts M8 x 35	2			
49	Hex Bolts M8 x 16	6			
50	Flat Washer M8	8			
51	Nylon Nut M8	2			
52	Cross Flat Head Bolts M5 x 15	2			
53	Cross Round Head Tapping T4.2 x 16 Screw	13			
54	Cross Round Head Strom ST4.8 x 19 Screw	4			
55	Flat Washer $\phi 5.2 \times \phi 10$	4			