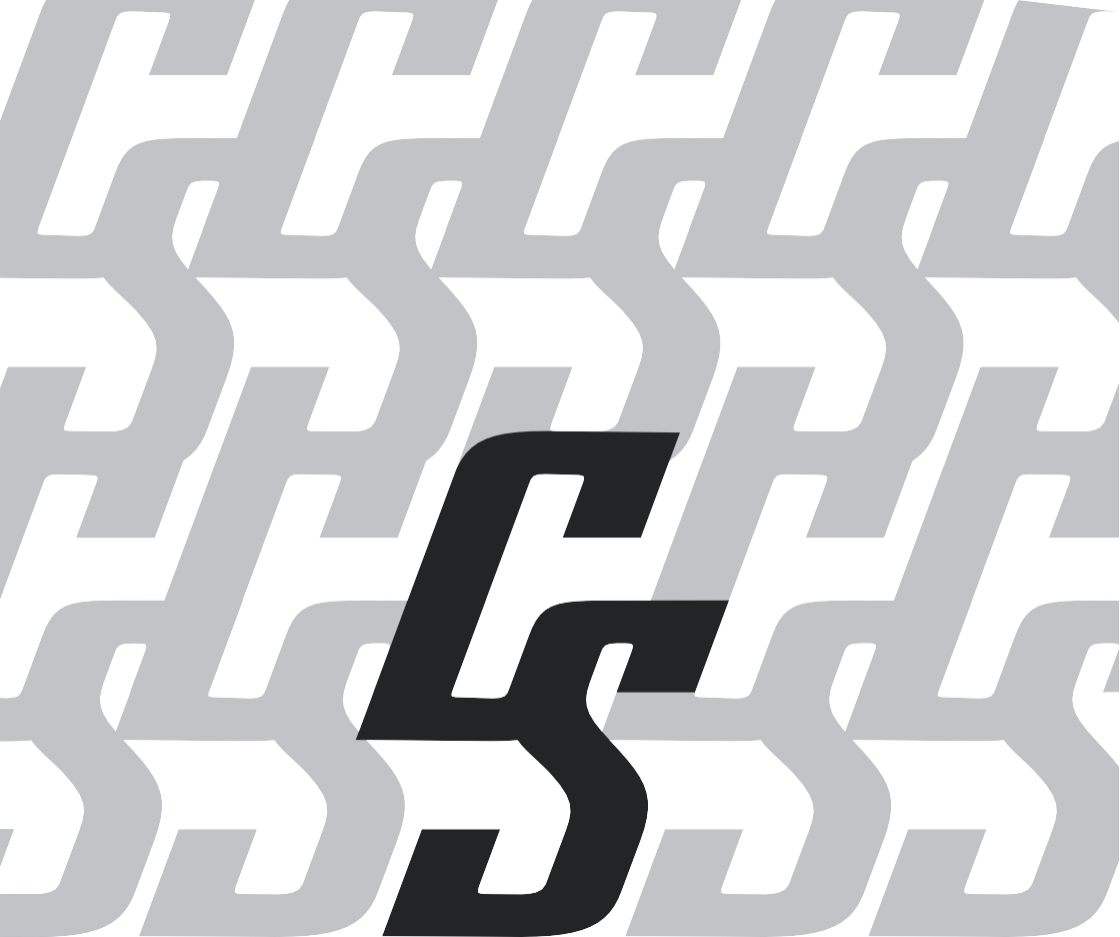




CAPITAL SPORTS

Azura

Trenażer wioślarski

10045213

Szanowny Kliencie,

Gratulujemy zakupu tego produktu. Przeczytaj uważnie poniższe instrukcje i postępuj zgodnie z nimi, aby uniknąć potencjalnych uszkodzeń. Nie ponosimy odpowiedzialności za szkody spowodowane nieprzestrzeganiem instrukcji lub niewłaściwym użytkowaniem. Zeskanuj kod QR, aby uzyskać dostęp do najnowszych instrukcji obsługi i innych informacji o produkcie.



SPIS TREŚCI

Instrukcje bezpieczeństwa	4
Przegląd poszczególnych części	6
Przed instalacją	7
Montaż	8
Przekształcenie bieżni w maszynę do ćwiczeń brzucha	15
Przekształcanie sprzętu do ćwiczeń brzucha w wiosłarza	20
Rozgrzewka przed treningiem	24
Pielęgnacja i konserwacja	27
Instrukcja likwidacji	28
Producent	28

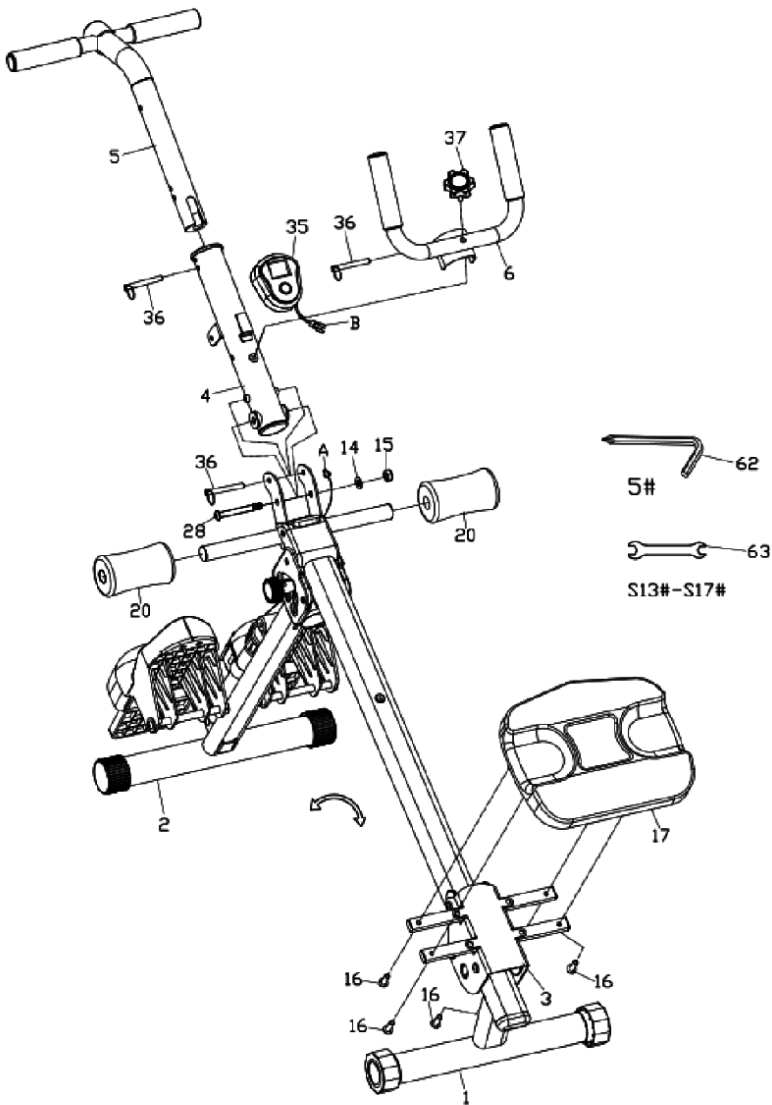
INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Przed użyciem urządzenia należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi i zachować do wykorzystania w przyszłości. Cechy produktu mogą nieznacznie różnić się od tych przedstawionych na zdjęciach. Zmiany mogą być wprowadzone przez producenta bez uprzedzenia.

- Niniejszą instrukcję należy zawsze przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby w każdej chwili mieć do niej dostęp.
- Nie używaj urządzenia, dopóki nie przeczytasz całej instrukcji obsługi. Bezpieczeństwo i sprawność sprzętu można zagwarantować tylko wtedy, gdy został on prawidłowo zmontowany, konserwowany i użytkowany. Na własną odpowiedzialność należy zapewnić, że wszyscy użytkownicy sprzętu są świadomi ostrzeżeń i środków ostrożności.
- Urządzenie musi być umieszczone na stabilnej i równej powierzchni, aby umożliwić bezpieczne korzystanie z. Zabezpiecz podłogę matą. Nie należy używać urządzenia w wilgotnym środowisku, np. w pobliżu basenu itp. Bezpieczna odległość wokół urządzenia musi wynosić co najmniej 0,6 metra.
- Przed rozpoczęciem korzystania z programów treningowych należy bezwzględnie skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy użytkownik ma jakiegokolwiek problemy fizyczne lub medyczne, które mogłyby zagrozić jego zdrowiu w wyniku korzystania ze sprzętu. Konsultacja z lekarzem jest niezbędna, jeśli przyjmujesz leki, które wpływają na puls, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
- Zwróć uwagę na sygnały swojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą być szkodliwe dla zdrowia. Należy przerwać ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli wystąpi któryś z tych stanów, przed wznowieniem treningu należy skonsultować się z lekarzem.
- Nie należy wykonywać ćwiczeń bezpośrednio po jedzeniu.
- Urządzenie mogą montować tylko osoby dorosłe. Trzymaj małe dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia.
- Urządzenie może być używane wyłącznie w gospodarstwach domowych.
- Urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego. Można go używać wyłącznie do ćwiczeń określonych w instrukcji.
- Podczas korzystania z maszyny należy nosić odpowiednią odzież do ćwiczeń i buty do ćwiczeń. Unikaj używania luźnych ubrań, ponieważ mogą one zaplątać się w urządzeniu.
- Podczas ćwiczenia trzymaj plecy prosto.

- Przed każdym użyciem sprzętu należy sprawdzić czy uchwyty, siodełko, nakrętki i śruby są odpowiednio dokręcone.
- Przestrzegać maksymalnego położenia regulowanych części urządzenia i nie przekraczać znaku "Stop", ponieważ stanowiłoby to zagrożenie.
- Używaj sprzętu tylko do celów, do których został zaprojektowany. Jeśli podczas montażu lub kontroli zauważysz jakiegokolwiek wadliwe części lub uszkodzenia, lub jeśli podczas użytkowania usłyszysz dziwne odgłosy z urządzenia, natychmiast zaprzestań jego używania. Nie należy używać urządzenia do czasu usunięcia problemu .
- Należy uważać, aby nie urazić pleców podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu. Stosuj techniki podnoszenia przyjazne dla pleców i w razie potrzeby szukaj pomocy innej osoby.
- Wszystkie ruchome części urządzenia (np. pedały, chwyt, siodełko... itp.) należy sprawdzać raz w tygodniu. Sprawdź je przed każdym użyciem. Jeśli coś jest uszkodzone lub poluzowane, należy natychmiast naprawić lub wymienić daną część. Nie należy kontynuować użytkowania urządzenia do czasu jego naprawy.
- Przewód zasilający należy trzymać z dala od źródeł ciepła.
- Nie wkładaj żadnych przedmiotów do otworów urządzenia.
- Przed przeniesieniem lub czyszczeniem należy wyłączyć i odłączyć urządzenie od sieci. Podczas czyszczenia należy przetrzeć powierzchnie łagodnym detergentem i wilgotną szmatką. Nie używaj rozpuszczalników ani ściernych środków czyszczących.
- Nie należy używać urządzenia w miejscach, w których temperatura nie jest kontrolowana, takich jak garaże, ganki, łazienki, wiaty samochodowe lub na zewnątrz.
- Urządzenie należy instalować wyłącznie zgodnie z zaleceniami zawartymi w instrukcji obsługi.
- Nieprawidłowe naprawy i zmiany konstrukcyjne (np. Usuwanie lub wymiana oryginalnych części) może zagrozić bezpieczeństwu użytkownika.
- Dzieci od 8 roku życia oraz osoby niepełnosprawne umysłowo i fizycznie mogą korzystać z urządzenia tylko wtedy, gdy zostały dokładnie zapoznane z funkcjami i środkami ostrożności przez odpowiedzialnego opiekuna .
- Upewnij się, że dzieci nie bawią się urządzeniem.
- Przed użyciem sprawdź napięcie na etykiecie produktu. Upewnij się, że podłączasz urządzenie tylko do gniazdek o odpowiednim napięciu .

POSZCZEGÓLNE CZĘŚCI



nr.	Nazwa	szt.	nr.	Nazwa	szt.
1	Rama główna	1	17	Poduszka	1
2	Przedni stabilizator	1	20	Pena	2
3	Przesuwane siedzenie	1	28	śruba imbusowa M10*80	1
4	Wsparcie przednie	1	35	Komputer	1
5	Kierownica trenażera wioślarskiego	1	36	Szpilka	3
6	Kontrola aparatu wzmacniającego mięśnie brzucha	1	37	Przycisk	1
14	Podkładka OD16*ID8	1	62	klucz imbusowy	1
15	Nakrętka nylonowa M8	1	63	Kluczowy	1
16	Śruba M6*12	4			

PRZED MONTAŻEM

Otwórz pudełko

Upewnij się, że wszystkie części są obecne. Sprawdź listę części, aby określić liczbę części potrzebnych do prawidłowego montażu.

Przygotuj swoje narzędzia

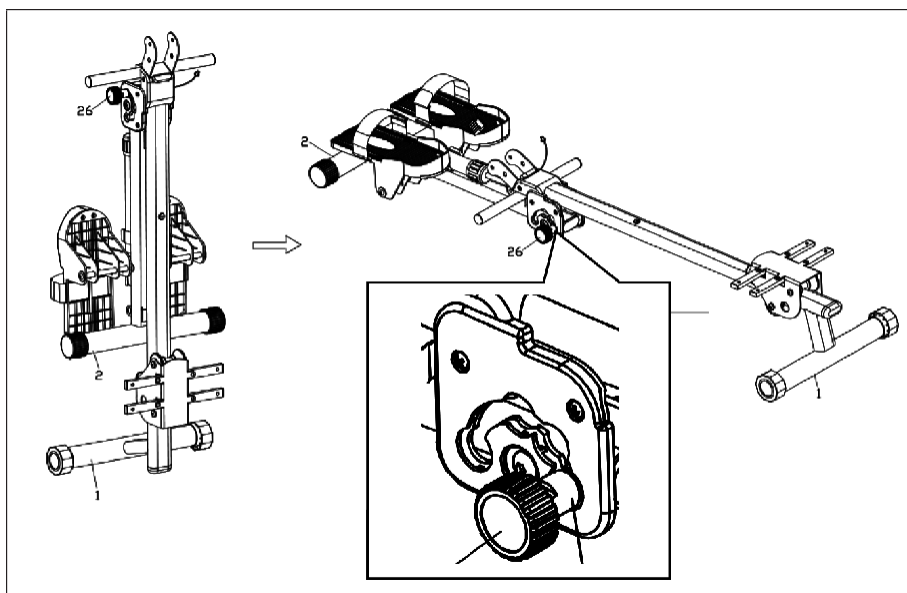
Przed rozpoczęciem montażu sprzętu należy przygotować niezbędne narzędzia. Posiadanie wszystkich narzędzi pod ręką pozwoli zaoszczędzić czas i sprawi, że instalacja będzie szybka i bezproblemowa.

Uporządkuj swoje miejsce pracy

Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby prawidłowo zmontować sprzęt. Upewnij się, że w obszarze montażu nie znajduje się nic, co mogłoby spowodować obrażenia. Gdy urządzenie jest w pełni zmontowane, należy upewnić się, że wokół urządzenia jest wystarczająco dużo wolnej przestrzeni do swobodnego działania.

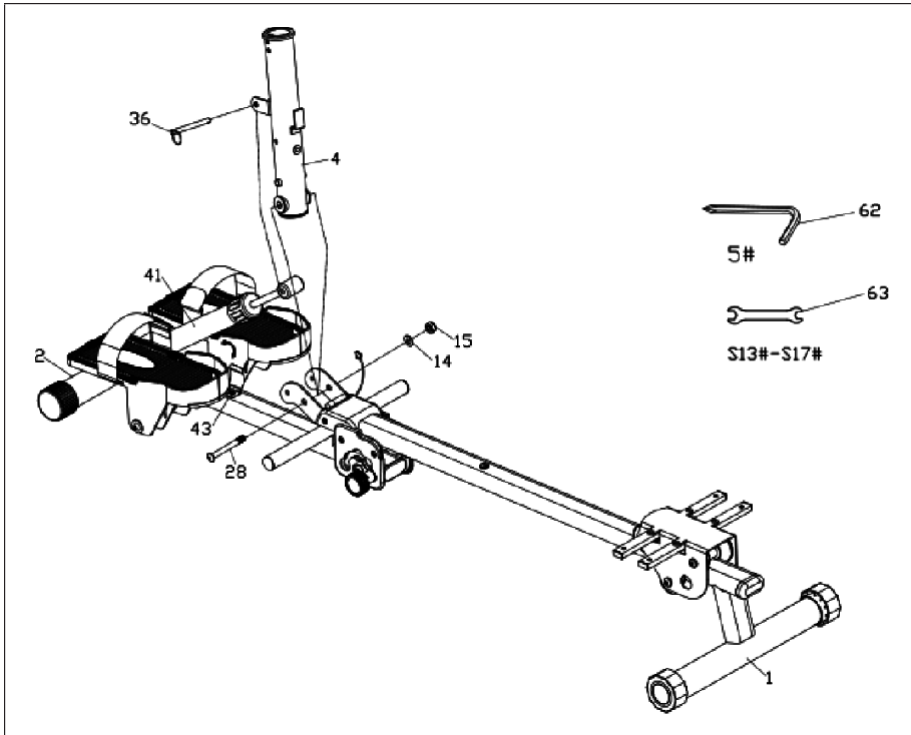
MONTAŻ

Krok 1



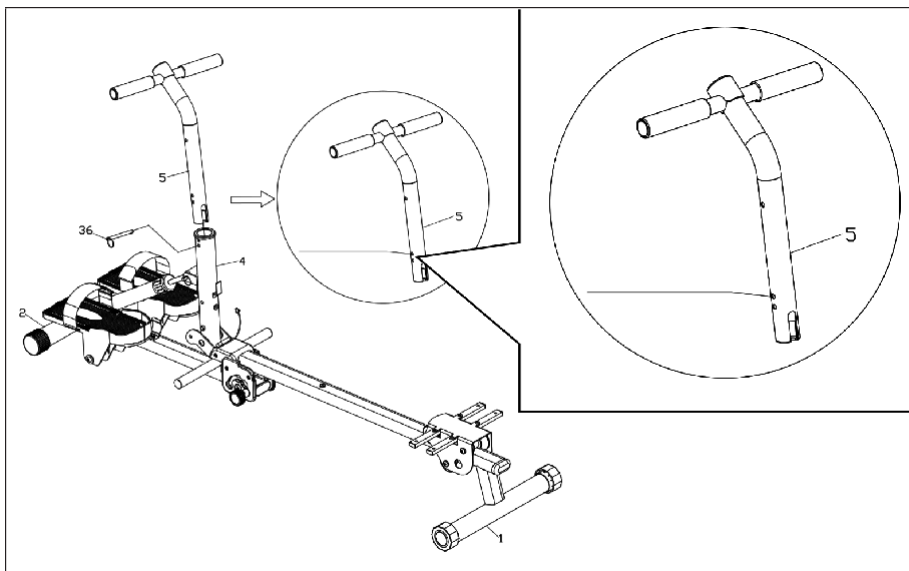
Rozłóż ramę za pomocą mechanizmu szybkiego zwalniania (26). Dopasuj przełącznik szybkiego zwalniania (26) do otworu funkcyjnego wioślarza (patrz powiększony szczegół).

Krok 2



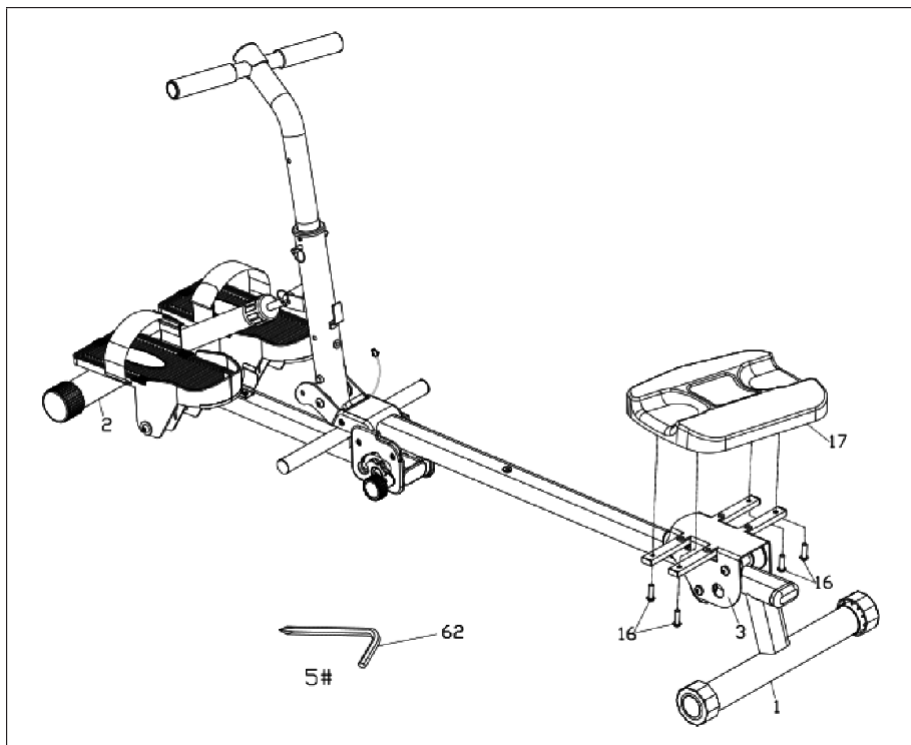
- Przymocuj przedni wspornik (4) do ramy głównej (1) za pomocą śruby imbusowej (28), podkładki (14) i nakrętki nylonowej (15).
- Odłącz rolkę (41) od zacisku rolki (43) i umieść ją na wsporniku w kształcie litery U na przednim wsporniku (4). Następnie przymocuj go do przedniego wspornika (4) za pomocą sworznia (36).

Krok 3



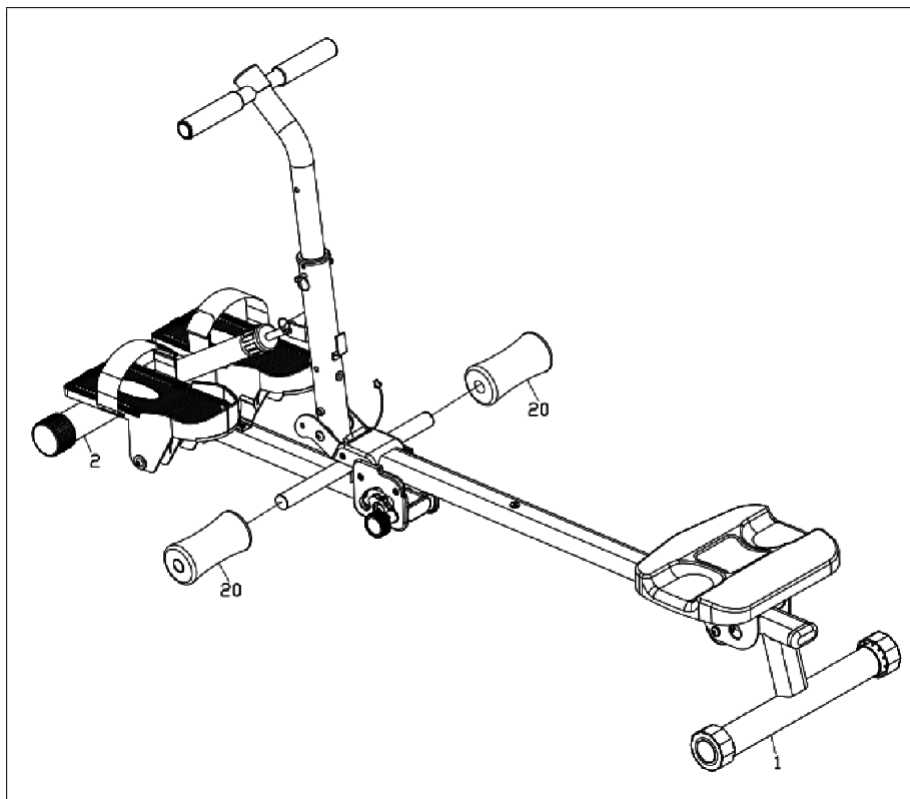
Przymocuj kierownicę wiosłarza (5) do przedniego wspornika (4), wyrównując otwór wiosłarza z otworem przedniego wspornika (4) i wkładając sworzeń (36).

Krok 4



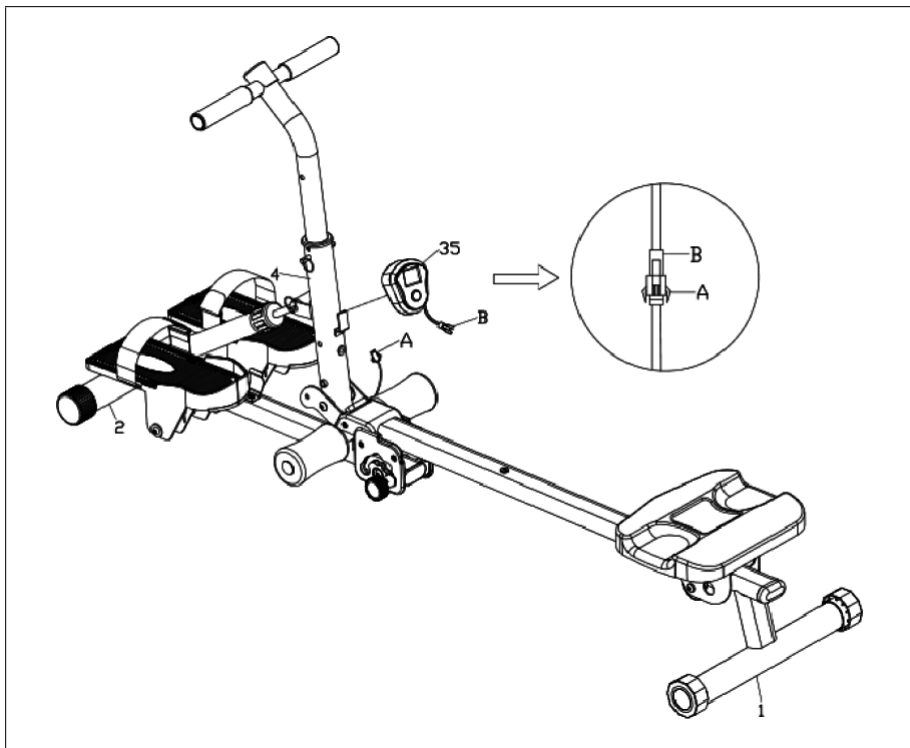
Umieść poduszkę siedziska (17) na przesuwanym siedzisku (3) i zabezpiecz ją śrubą (16).

Krok 5



Umieść piankę (20) na odpowiedniej rurze ramy głównej (1).

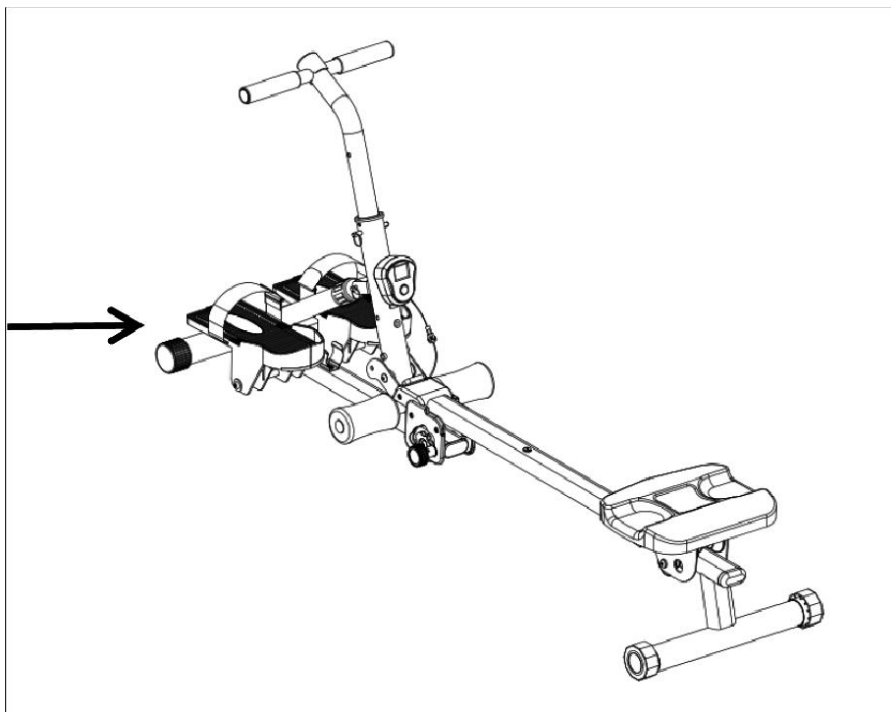
Krok 6



- Umieść komputer (35) na wsporniku komputera na przednim wsporniku (4).
- Podłącz złącze B komputera do złącza A ramy głównej (1).

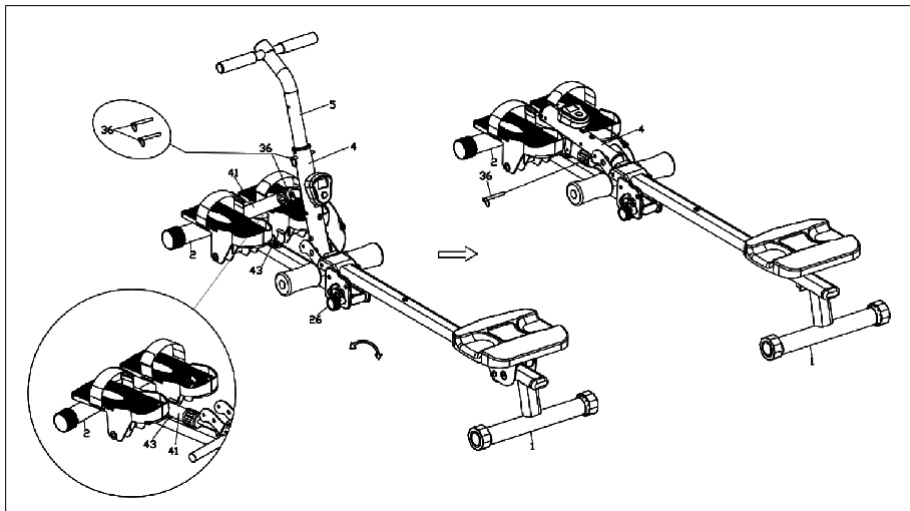
Wioślarz jest teraz całkowicie zmontowany. Na koniec sprawdź, czy wszystkie śruby są dokręcone.

Krok 8



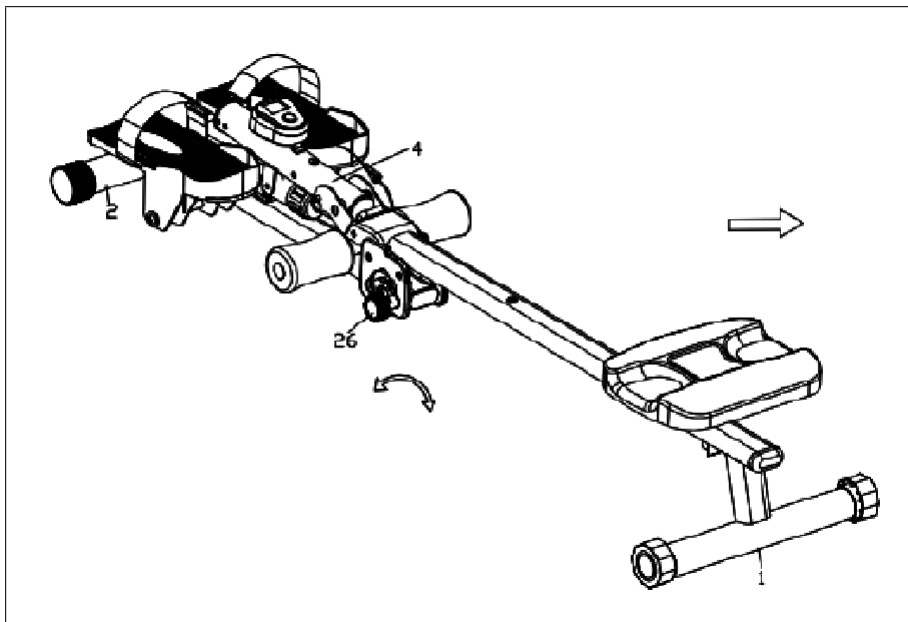
PRZEKSZTAŁCENIE MASZyny DO WIOSŁOWANIA W MASZYNE DO WZMACNIANIA MIĘŚNI BRZUCHA

Krok 1



- Wyciągnij sworzeń (36), zdejmij jedną stronę rolki (41), a następnie załóż ją do zacisku cylindra (43).
- Wyciągnij zawleczkę (36) i zdejmij kierownicę wiosłarza.
- Połóż wspornik przedni (4) płasko i włóż sworzeń (36) do ramy głównej (4).

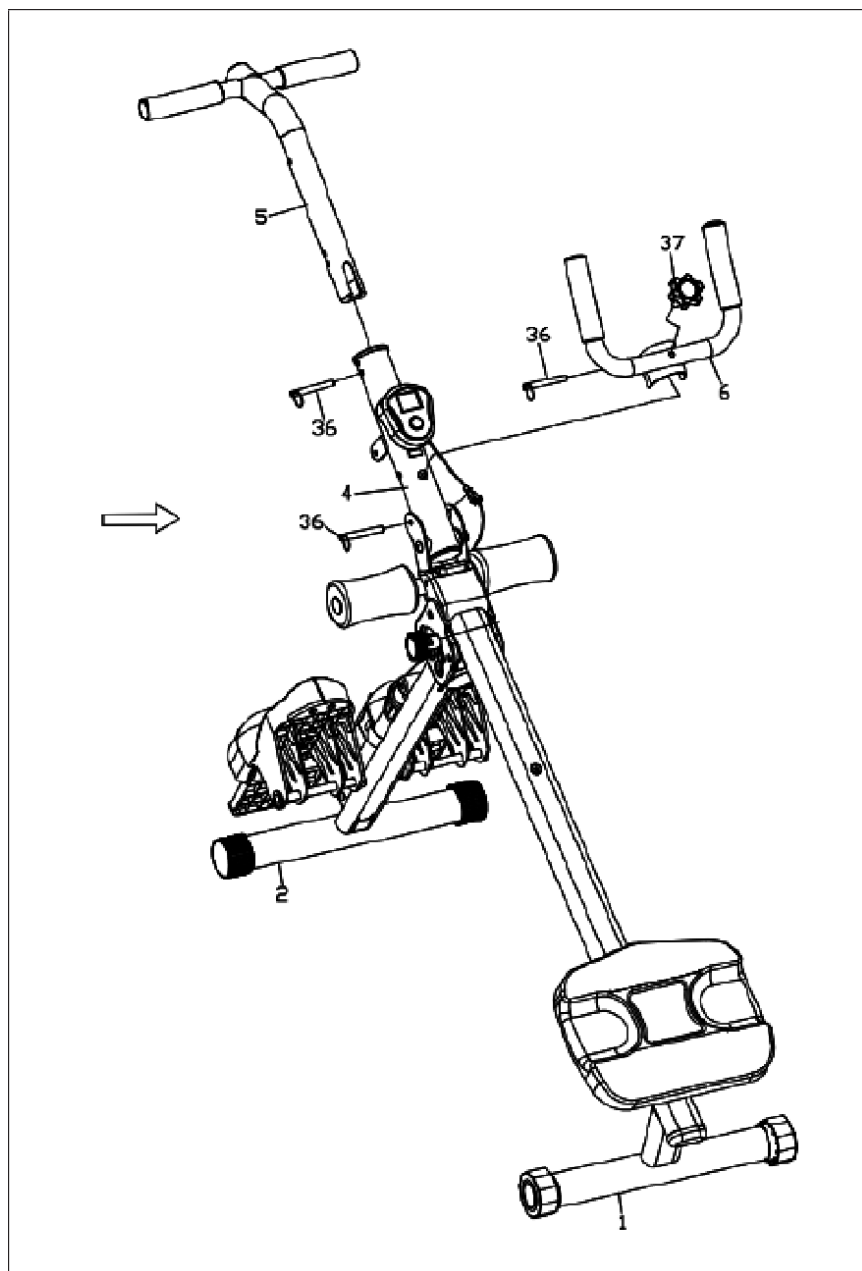
Krok 2



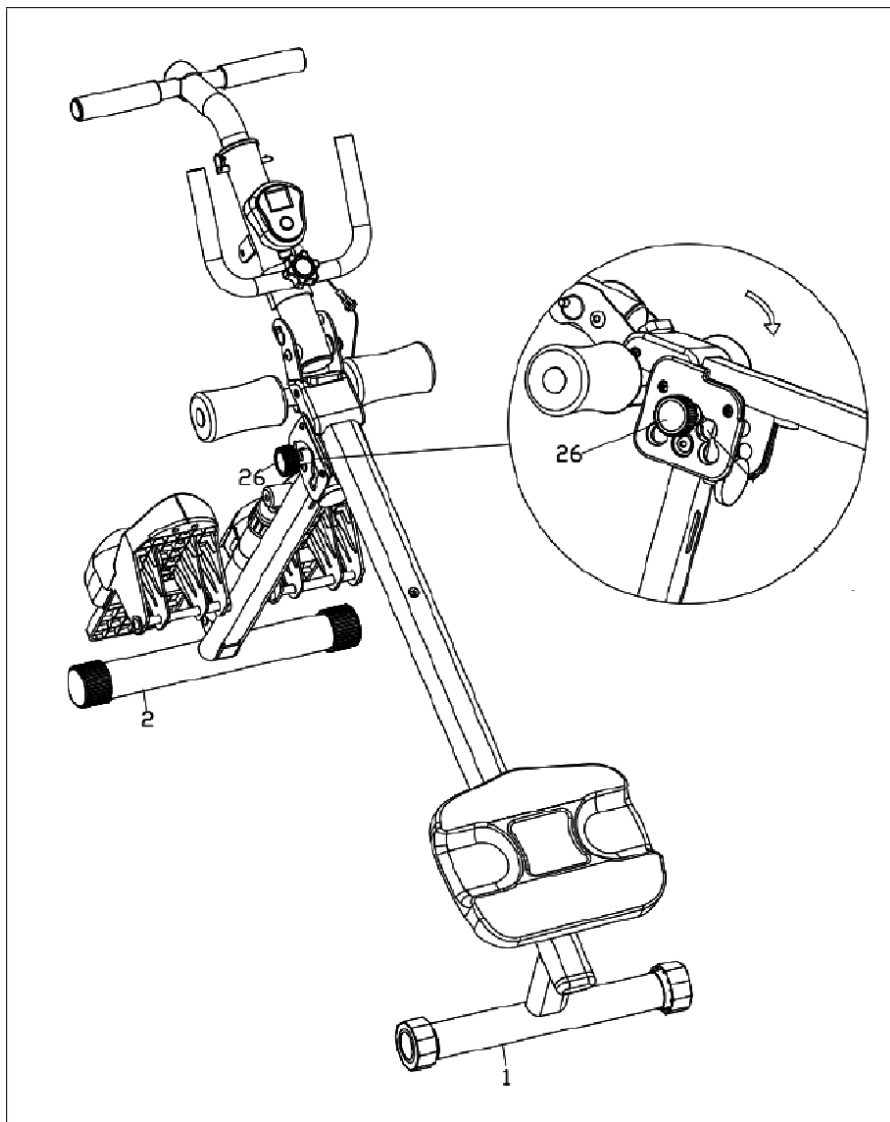
- Pociągnij szybkozamykacz (26), podnieś ramę główną (1) i stabilizator przedni (2) i wyrównaj szybkozamykacz (26) z otworem funkcjonalnym urządzenia wzmacniającego brzuch.
- Przymocuj kierownicę wiosłarza (5) do przedniego wspornika (4) i włóż sworzeń (36) (patrz rysunek po prawej).

Urządzenie do ćwiczeń brzucha jest całkowicie zmontowane. Na koniec sprawdź, czy wszystkie śruby są dokręcone.

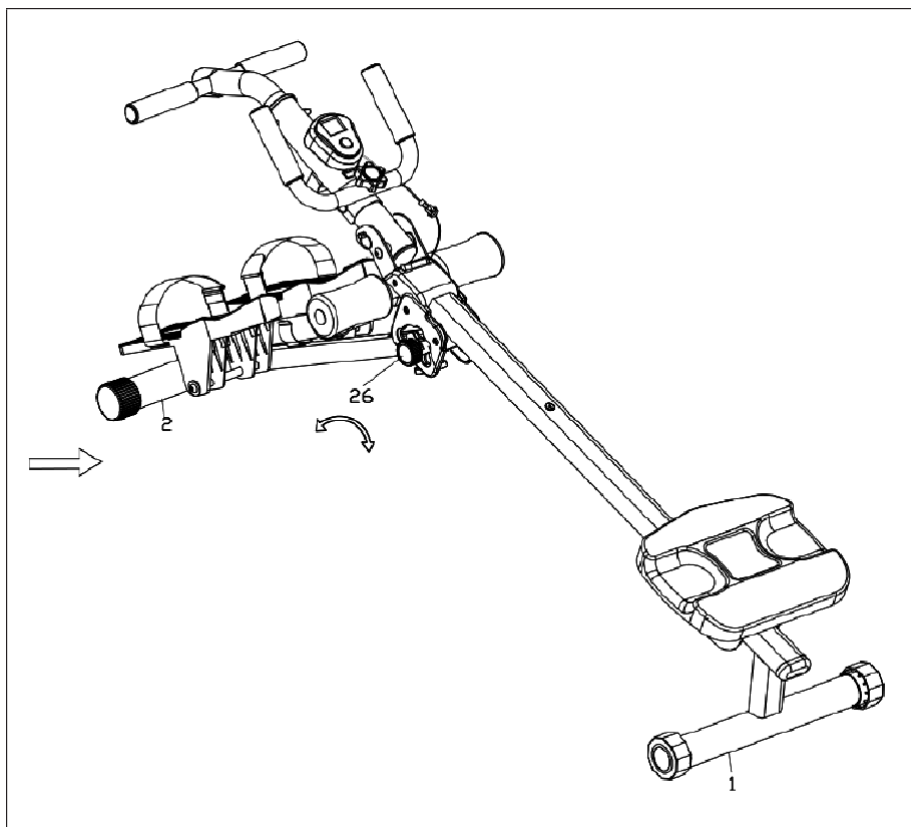
Krok 3



Krok 5



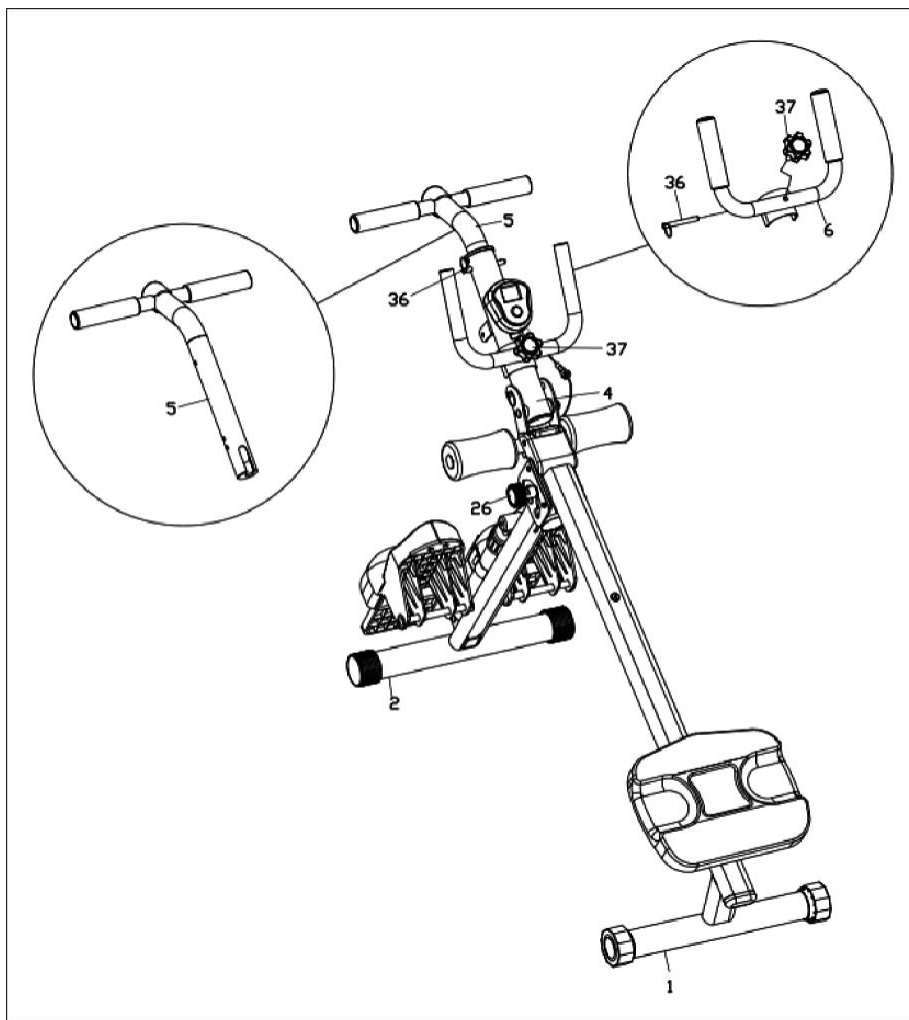
Krok 6



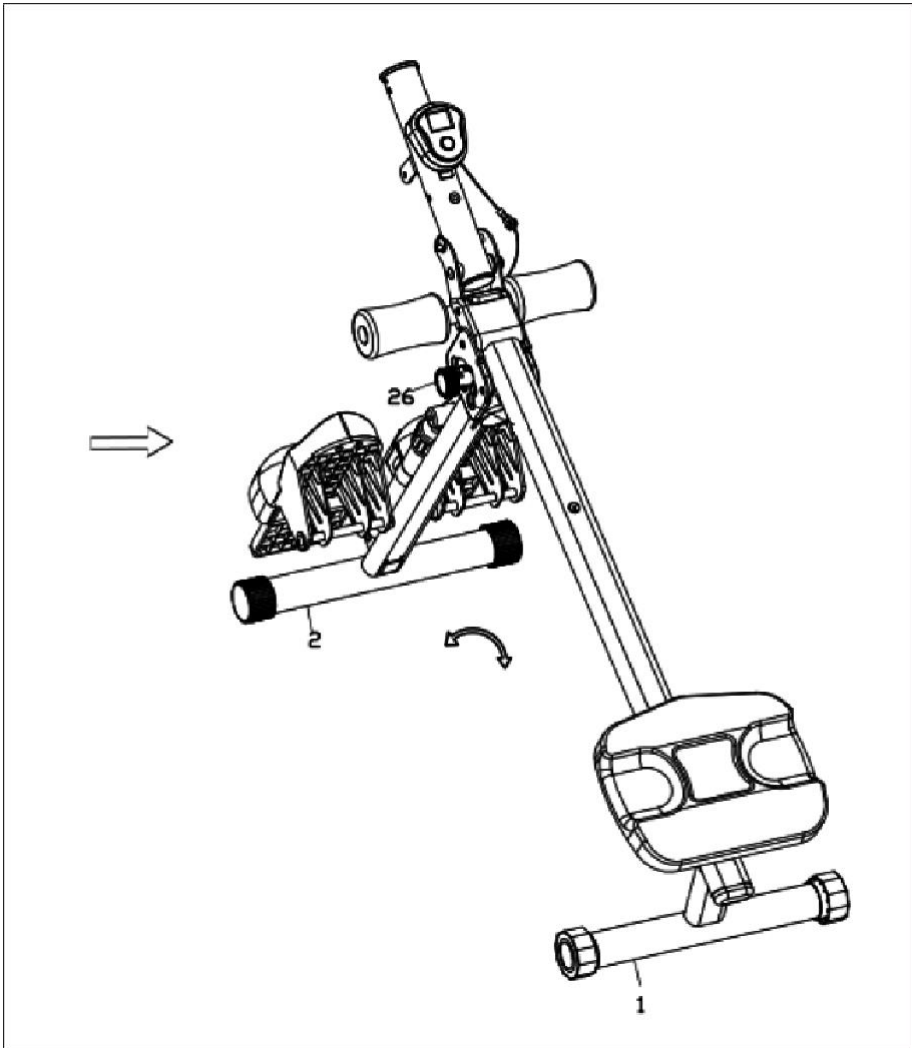
Pociągnij mechanizm szybkiego zwalniania (26), aby wyregulować nachylenie płyty.

KONWERSJA MASZINY DO WZMACNIANIA MIĘŚNI BRZUCHA NA MASZYNĘ DO WIOSŁOWANIA

Krok 1

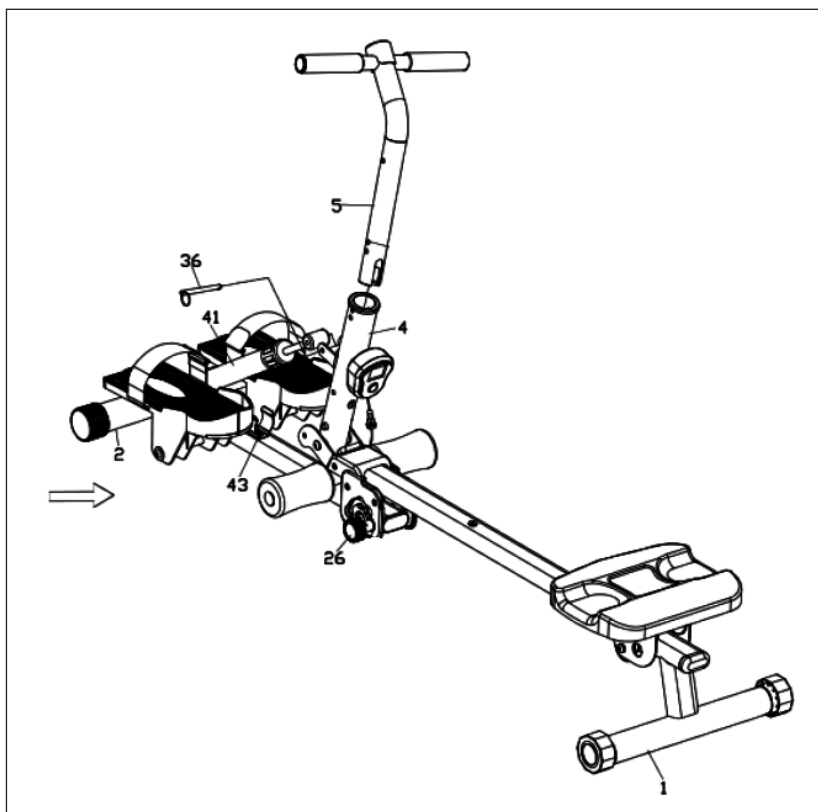
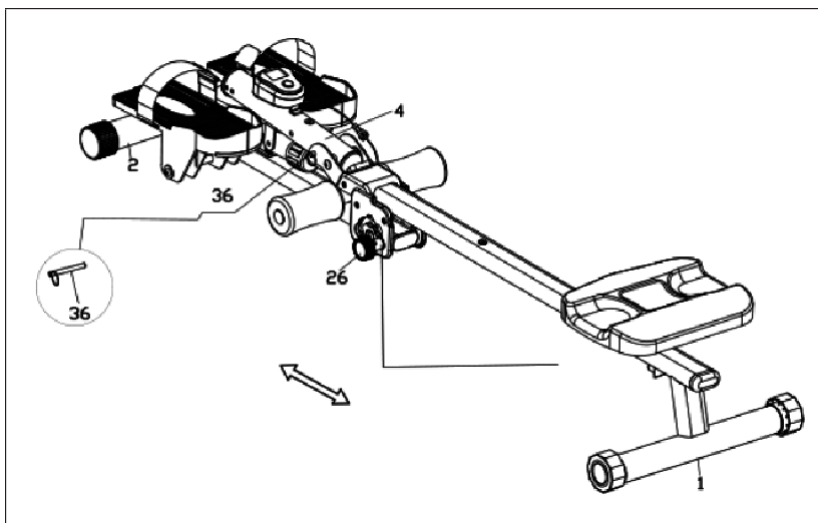


Krok 2

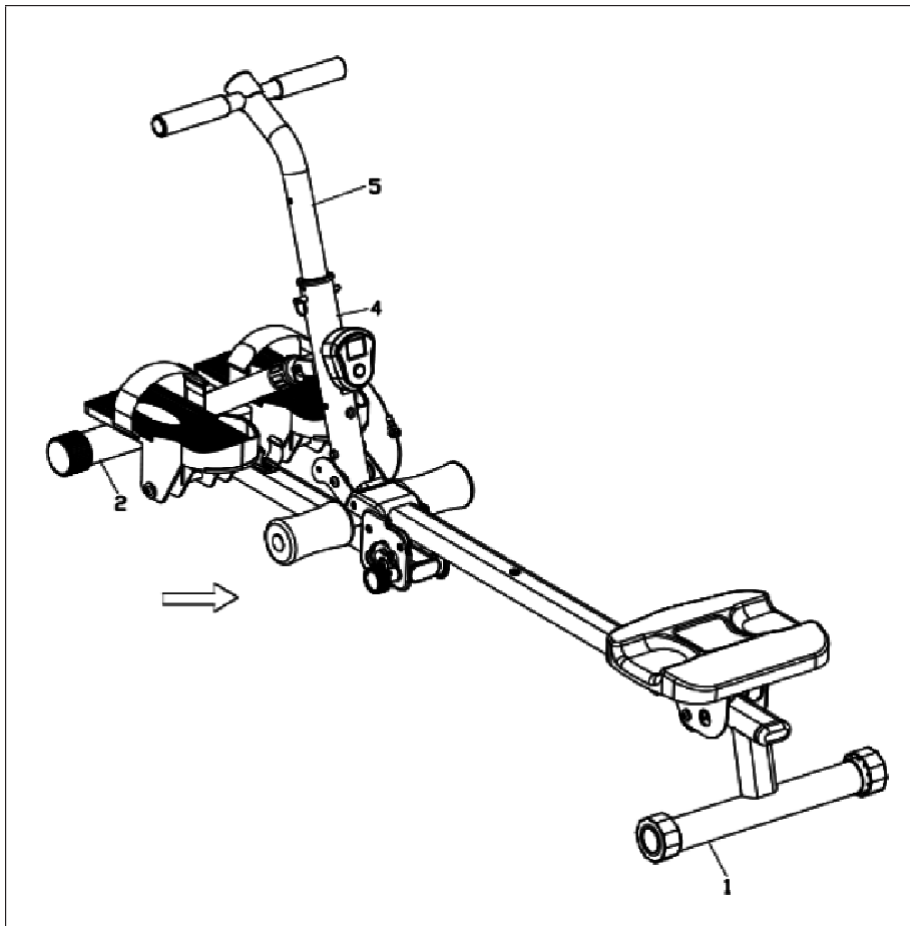


- Zdejmij kierownicę wiosłarza (6), sworzeń (36), pokrętło (37) i kierownicę wiosłarza (5).
- Pociągnij szybkozamykacz (26), przechyl ramę główną (1) i stabilizator przedni (2) poziomo i zatrzaśnij szybkozamykacz (26) w otworze funkcjonalnym wiosłarza.

Krok 3



Krok 4



- Wyjąć sworzeń (36) i zwolnić przedni wspornik (4).
- Wyjąć rolkę (41) z zacisku rolki (43). Przymocuj rolkę (41) do siodełka w kształcie litery U przedniego wspornika (4) i zamocuj ją za pomocą sworznia (36).
- Przymocuj kierownicę wiosłarza (5) do przedniego wspornika (4) i zabezpiecz go sworzniem (36).

Wiosłarz jest teraz całkowicie zmontowany. Na koniec sprawdź, czy wszystkie śruby są dokręcone.

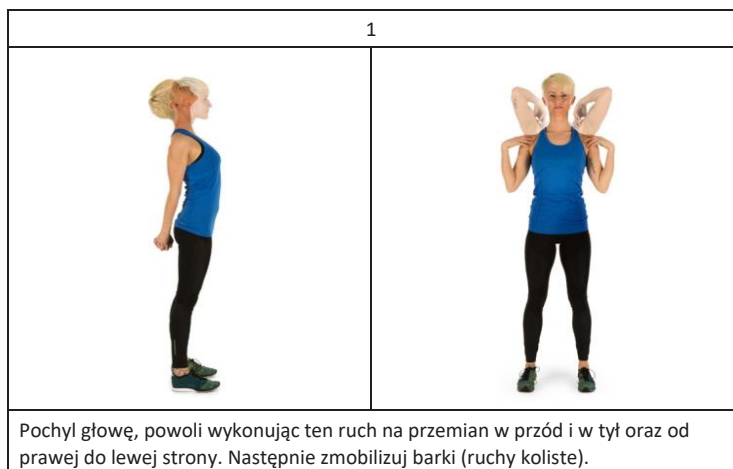
ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM

Wykonuj ćwiczenia rozgrzewające przed każdym treningiem. W ten sposób mobilizujesz stawy i aktywujesz mięśnie.

Jeśli czujesz dyskomfort lub ból podczas poszczególnych ruchów, pomiń to ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem lub trenerem fitness w sprawie konkretnej rozgrzewki.

Każdy ruch powinien mieć kilka powtórzeń (w prawo i w lewo), co pozwoli Ci rozpocząć ćwiczenie cardio z uczuciem rozluźnienia.

Przeznacz około 5 minut na wykonanie poniższych ćwiczeń Capital Sports:



2	3
	
Skręć w biodrach, aż do wyciągnięcia ramion. Stopy nie są mocno przytwierdzone do podłoża (obrocie ciała towarzyszą kostki).	Zegnij biodra, wyciągnij jedno ramię w górę. Pozostań w tej pozycji przez kilka sekund na każdej stronie.

4	
	
Stań na jednej nodze i przytrzymaj ręką drugą nogę zgiętą. Tutaj mobilizujesz kostkę i lekko rozciągasz udo. W razie potrzeby podeprzyj się, aby utrzymać równowagę. Pozostań na jednej nodze, a teraz obracaj kostkę ruchem okrężnym w obu kierunkach.	

5	6
	
Podczas przysiadu umieść stopy na szerokość ramion, opuść biodra i trzymaj ramiona prosto. Staraj się zachować proste plecy podczas wykonywania tej czynności.	Usiądź z ugiętymi nogami, tak aby podeszwy stóp dotykały się. Odbijaj się lekko kolanami. Tutaj mobilizujesz nie tylko kostki, ale i całe zewnętrzne udo. Trzymaj kostki z prostymi plecami.

7

Pochyl się w pozycji siedzącej z prostymi nogami. Staraj się trzymać kostki i kontynuuj poruszanie się w kierunku czubków palców.

PIELĘGNACJA I KONSERWACJA

Uwaga: Podobnie jak wszystkie urządzenia do ćwiczeń z mechanicznymi, ruchomymi elementami, ten produkt może mieć śruby, które poluzowują się przy częstym użytkowaniu. Dlatego zalecamy ich regularne sprawdzanie i w razie potrzeby dokręcanie odpowiednim kluczem. Czyść regularnie sprzęt do ćwiczeń wilgotną szmatką, aby usunąć pot i kurz z powierzchni.

- Urządzenie należy regularnie czyścić czystą szmatką.
- Bezpieczne użytkowanie sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, gdy sprzęt jest regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia (np. na uchwytach, pedałach, siodełku itp.). Koniecznie należy wymienić uszkodzone części i nie używać sprzętu do czasu jego naprawy.
- Regularnie sprawdzać, czy śruby i nakrętki są odpowiednio zabezpieczone.
- Regularnie smarować ruchome części urządzenia.
- Zwróć szczególną uwagę na elementy szczególnie narażone na zużycie, takie jak układ hamulcowy, podnóżek itp.
- Ponieważ pot jest bardzo agresywny, nie może mieć kontaktu z emaliowanymi lub chromowanymi częściami urządzenia, zwłaszcza z komputerem. Wytrzyj urządzenie natychmiast po użyciu. Elementy emaliowane można czyścić wilgotną gąbką. Podczas czyszczenia należy unikać wszelkich agresywnych lub żrących środków.
- Urządzenie należy przechowywać w czystym i suchym miejscu, poza zasięgiem dzieci.

INSTRUKCJE UTYLIZACJI



Jeśli w Twoim kraju obowiązują przepisy dotyczące utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego, ten symbol na produkcie lub opakowaniu oznacza, że tego produktu nie wolno wyrzucać wraz z odpadami domowymi. Zamiast tego należy oddać go do punktu zbiórki zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Pozbywając się tego produktu zgodnie z przepisami, chronią Państwo środowisko i zdrowie swoich bliźnich przed negatywnymi skutkami. Aby uzyskać informacje na temat recyklingu i utylizacji tego produktu, należy skontaktować się z lokalnymi władzami lub służbami utylizacji odpadów domowych.

Ten produkt zawiera baterie. Jeśli w Twoim kraju istnieją przepisy prawne dotyczące utylizacji baterii, baterii nie wolno wyrzucać wraz z odpadami domowymi. Informacje na temat utylizacji baterii można znaleźć w lokalnych przepisach. Pozbywając się tego produktu zgodnie z przepisami, chronisz środowisko i zdrowie swoich bliskich przed negatywnymi skutkami.

PRODUCENT

Chal-Tec GmbH, WALLSTRASSE 16, 10179 Berlin, Niemcy

