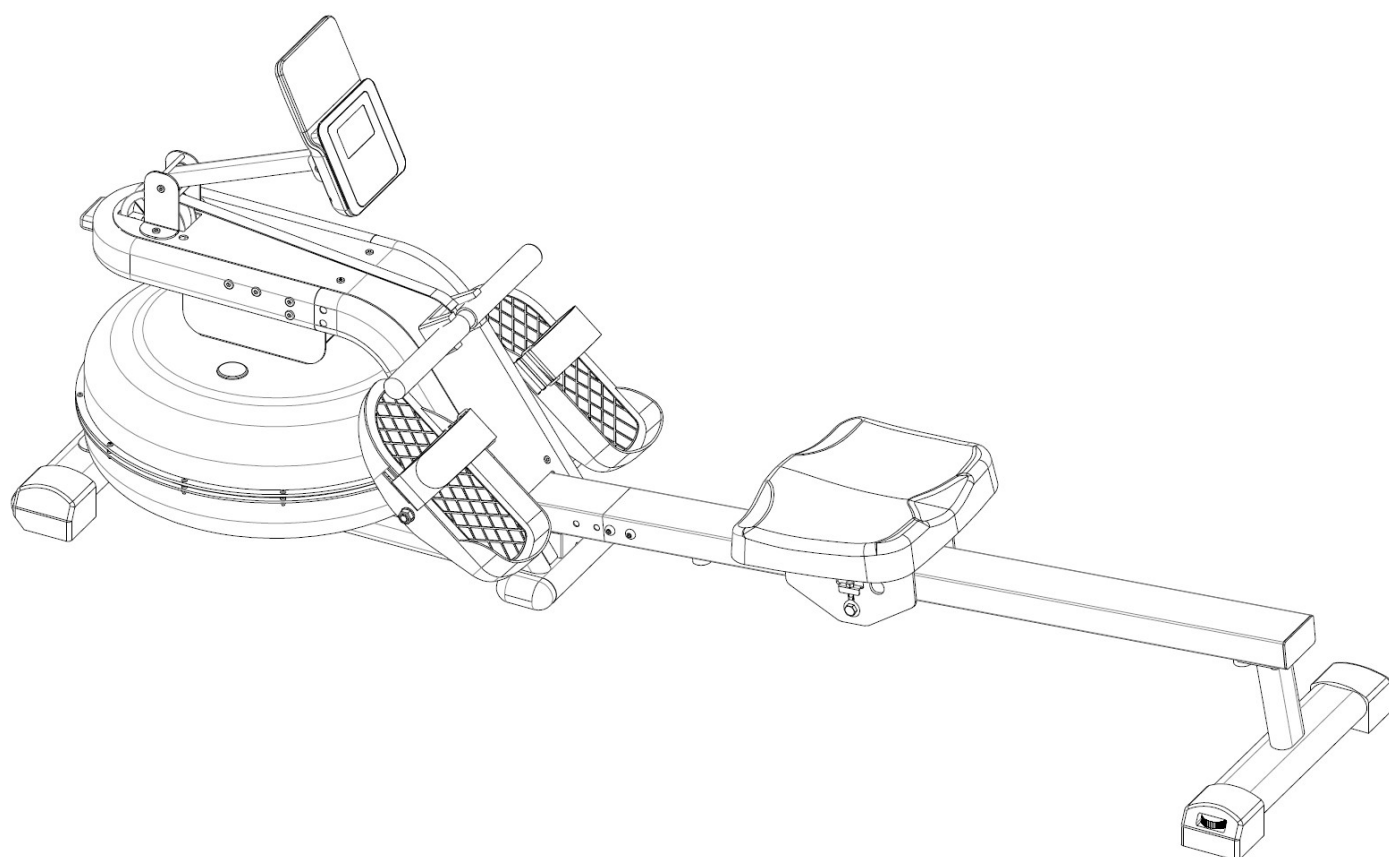




***WIOŚLARZ WODNY
HERTZ AQUA ROW
(TF-93001)***

INSTRUKCJA OBSŁUGI



O PRODUKCIE:

Gratulujemy wyboru naszego wioślarza. Jest to Twój wielki krok do poprawy zdrowia i samopoczucia. Wioślarz ten jest specjalnie zaprojektowany dla Twoich potrzeb. Poniżej znajdziesz specyfikację produktu.

UWAGA: proszę przeczytać całą instrukcję

WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

- Maszyna jest przeznaczona do użytku domowego.
- Przed użytkowaniem bieżni wykonaj 10-minutową rozgrzewkę oraz ubierz ubrania i buty nadające się do uprawiania sportu.
- Uważaj w trakcie wchodzenia lub schodzenia z maszyny.
- Dzieci powinny być pod nadzorem dorosłego podczas przebywania na lub obok maszyny.
- Wioślarz powinien być osłonięty od promieni słonecznych, wilgoci czy zabrudzeń. Wszystkie części powinny być często czyszczone.
- Jeśli maszyna nie była użytkowana długi czas nie kładź na niej żadnych przedmiotów ani nie stawaj na niej.

NATYCHMIAST SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM:

Uwaga: przed rozpoczęciem wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń należy skontaktować się ze swoim lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób w wieku powyżej 35 lat lub osób z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi. Przeczytaj całość instrukcji przed użyciem sprzętu fitness.

WAŻNE:

Przeczytaj wszystkie instrukcje i ostrzeżenia przed użytkowaniem bieżni.

Zostaw instrukcję w bezpiecznym miejscu.

Podczas użytkowania niniejszego sprzętu, należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, włączając poniższe instrukcje.

Przed użyciem należy przeczytać całą poniższą treść!

A. Przed użyciem niniejszego sprzętu należy zapoznać się ze wszystkimi informacjami zawartymi w tej instrukcji oraz wykonać ćwiczenia rozgrzewające.

B. Przed ćwiczeniem, aby uniknąć urazów mięśni, należy wykonać rozgrzewkę każdej partii mięśni. Należy postępować według punktu VII tej instrukcji.

Po zakończeniu ćwiczenia zaleca się ćwiczenia relaksacyjne.

C. Przed użyciem przyrządu, należy upewnić się, czy wszystkie części są nieuszkodzone i dobrze utwierdzone. Podczas użytkowania, sprzęt ten powinien leżeć na płaskiej powierzchni. Wskazane jest użycie specjalnej maty bądź innego, odpowiedniego podłoża.

D. Podczas użytkowania urządzenia należy pamiętać o odpowiednim ubiorze i obuwiu. Nie należy ćwiczyć w ubraniu, które mogłoby zaczepić o elementy urządzenia.

Należy też pamiętać o zacieśnieniu pasów pedałów.

E. Nie należy samodzielnie przystępować do napraw czy zmiany ustawień innych, niż opisane w tej instrukcji. W przypadku problemów, należy wstrzymać użytkowanie i skonsultować się z autoryzowanym serwisem.

F. Nie należy używać urządzenia na zewnątrz.

G. Urządzenie nadaje się tylko do użytku domowego.

H. Tylko jedna osoba może jednocześnie używać urządzenia.

I. Podczas użytkowania, należy trzymać dzieci oraz zwierzęta z dala od urządzenia.

Nadaje się ono tylko do użytku osób dorosłych. Dla bezpiecznej pracy urządzenia należy zapewnić minimum dwa metry wolnej przestrzeni.

J. W przypadku zauważenia dolegliwości takich, jak bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy czy problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci.

Systemy monitorujące tętno mogą być niedokładne.

1. OPIS URZĄDZENIA

Wioślarz wodny umożliwia treningi wzmacniające mięśnie, kondycję i wytrzymałość. Ćwiczenia te dotleniają organizm i poprawiają samopoczucie.

PARAMETRY TECHNICZNE

- Waga netto: 26 kg (brutto: 32 kg)
- Rozmiary po rozłożeniu: 181 x 51 x 79 cm
- Maksymalne obciążenie produktu: 130 kg
- Urządzenie z przeznaczeniem do użytku domowego. Klasa dokładności C
- Nie może być używane jako sprzęt rehabilitacyjny
- Pojemność zbiornika na wodę: 12L
- Funkcje komputera: TIME, COUNT, TOTAL COUNT, CALORIES, SCAN

2. PIERWSZE KROKI PO ZAKUPIE

Uwaga : Podczas czynności rozpakowywania urządzenia uważaj aby niczego nie uszkodzić.

Kroki :

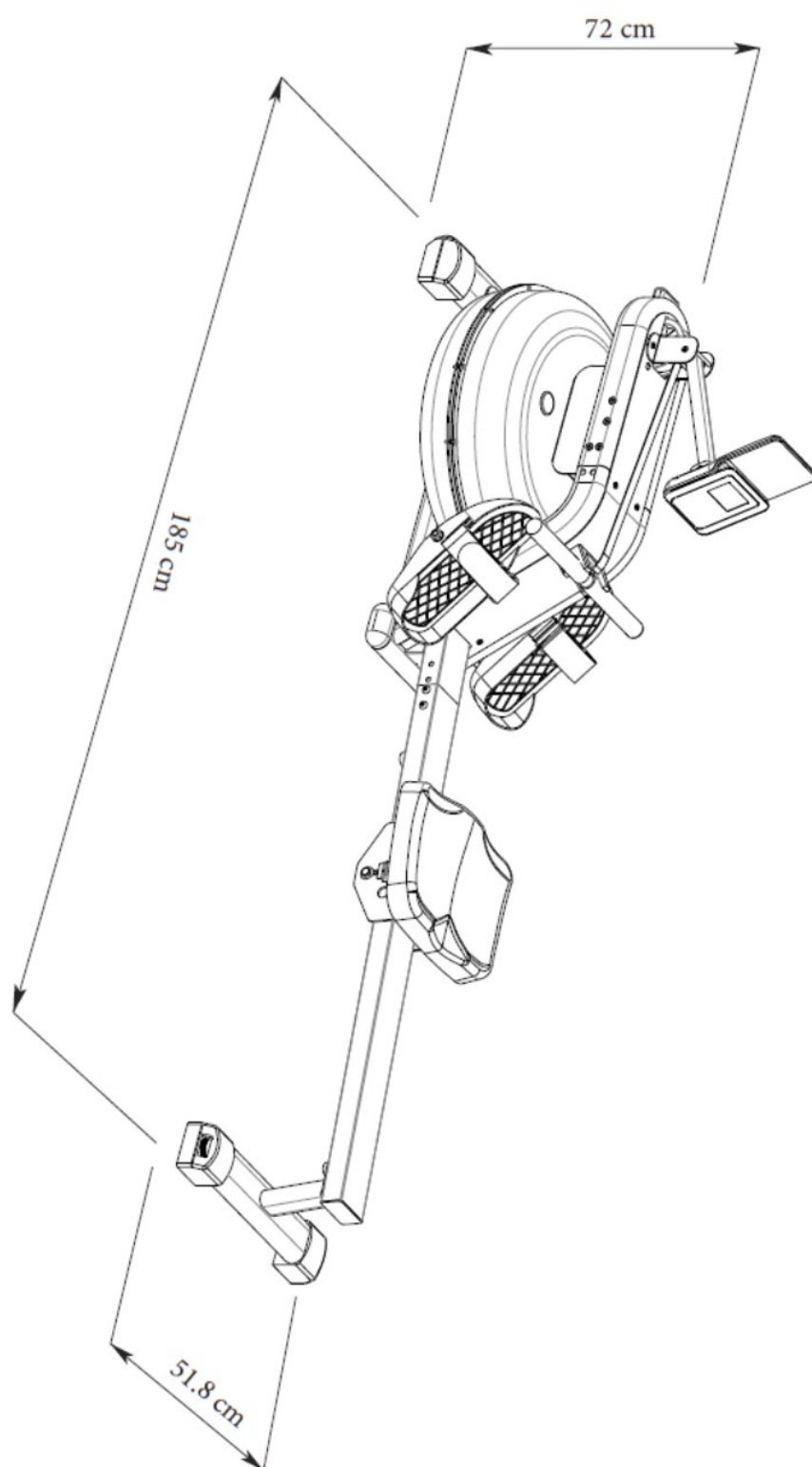
- 1) Uważnie przeczytaj całą instrukcję przed montażem. Postępuj zgodnie z krokami instrukcji.
- 2) Sprawdź wszystkie czy wszystkie elementy wioślarza były w kartonie.
- 3) Usuń wszystkie zabezpieczające kartony i gąbki .
- 4) Jeśli zauważysz że brakuje jakiegokolwiek elementu wioślarza, skontaktuj się z sprzedawcą.
- 5) Skręcając urządzenie nie dokręcaj od razu śrub do oporu. Śruby dokręć po sprawdzeniu czy wszystko działa.



Produktu tego nie można wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Zgodnie z europejską dyrektywą WEE oraz polskim prawem zabrania się łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Użytkownik zamierzający pozbyć się produktu, zobowiązany jest do oddanie go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. W tym celu należy skontaktować się z punktem gdzie urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Dbając o pozbycie się produktu w odpowiedni sposób, można zapobiec potencjalnym

negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wynikać z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego. Składniki zawarte w takim sprzęcie mogą powodować długo utrzymujące się zmiany w środowisku i negatywnie wpływać na zdrowie ludzkie.

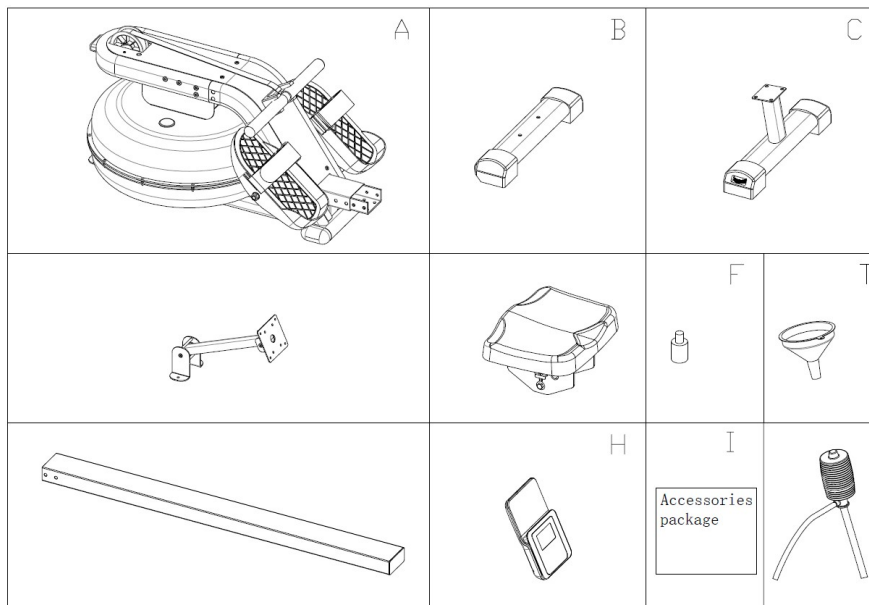
Baterie oraz akumulatory nie mogą być wyrzucane razem z innymi odpadami gospodarstwa domowego. Baterie oraz akumulatory mogą zawierać toksyny. Wszyscy ich użytkownicy są prawnie zobowiązani do ich zwrotu w specjalnie przeznaczone do tego miejsca określone prawem lokalnym. Jeśli masz wątpliwości skontaktuj się z władzami lokalnymi aby pozyskać informacje na temat ich poprawnego pozbycia się. Pozbywaj się baterii i akumulatorów tylko jeśli są całkowicie rozładowane.



3. MONTAŻ URZĄDZENIA

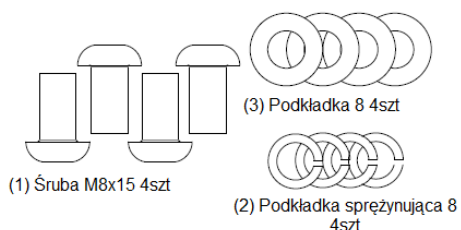
Ostrożnie otwórz karton i wyjmij urządzenie. Bieżnia jest tak zapakowana aby montaż był jak najszybszy i bezproblemowy.

Po otwarciu kartonu znajdziesz poniższe części montażowe. Sprawdź czy wszystkie elementy znajdują się w kartonie.

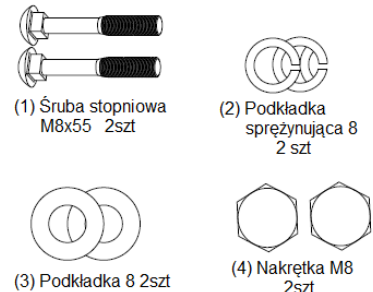


Elementy montażowe

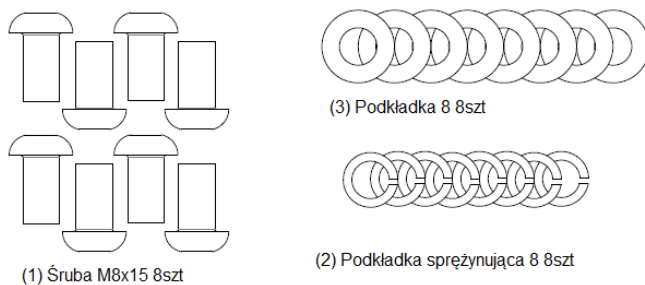
Krok 1



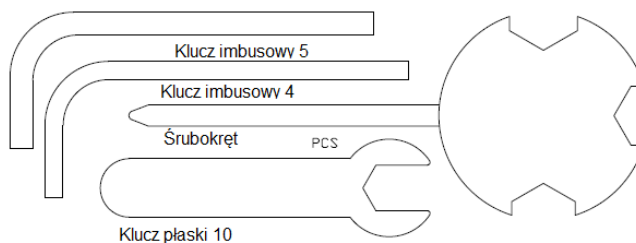
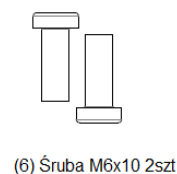
Krok 4



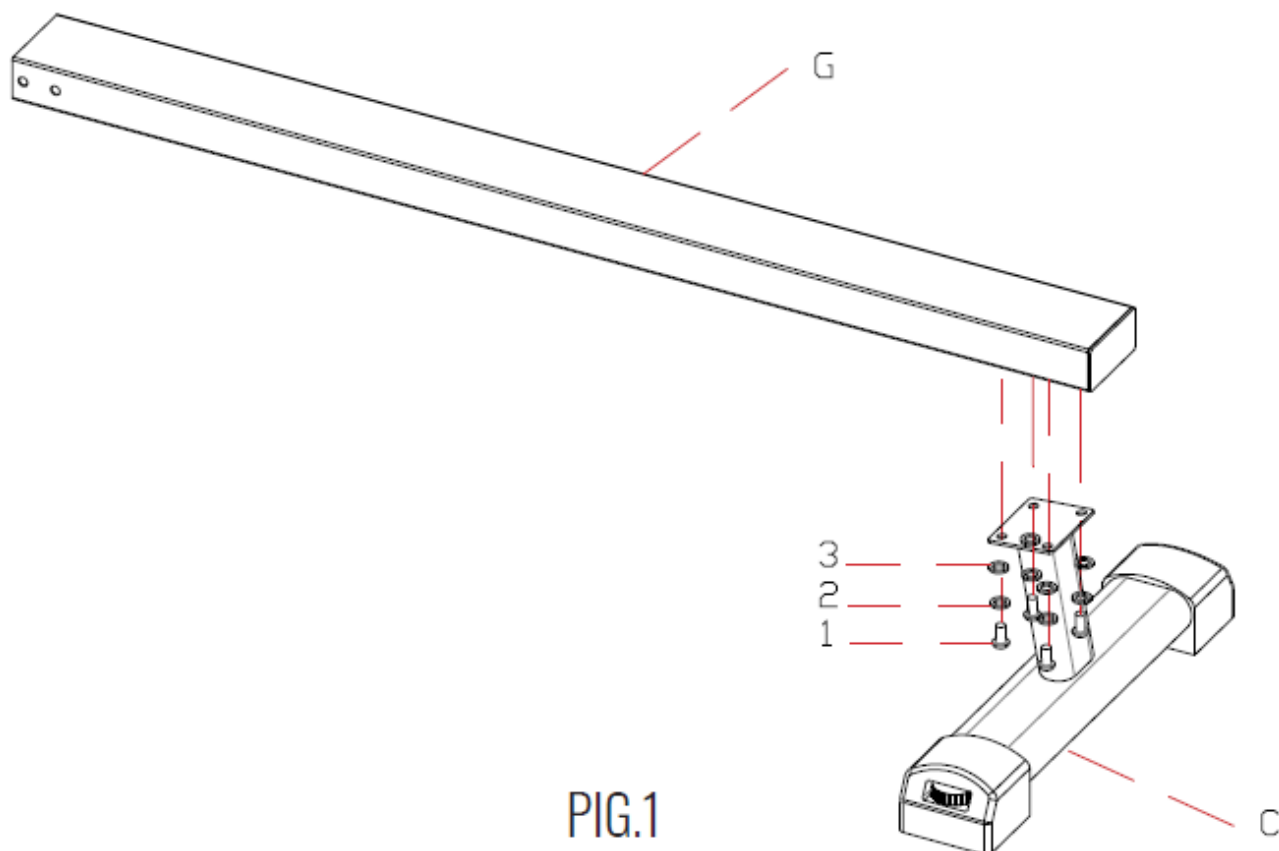
Krok 5



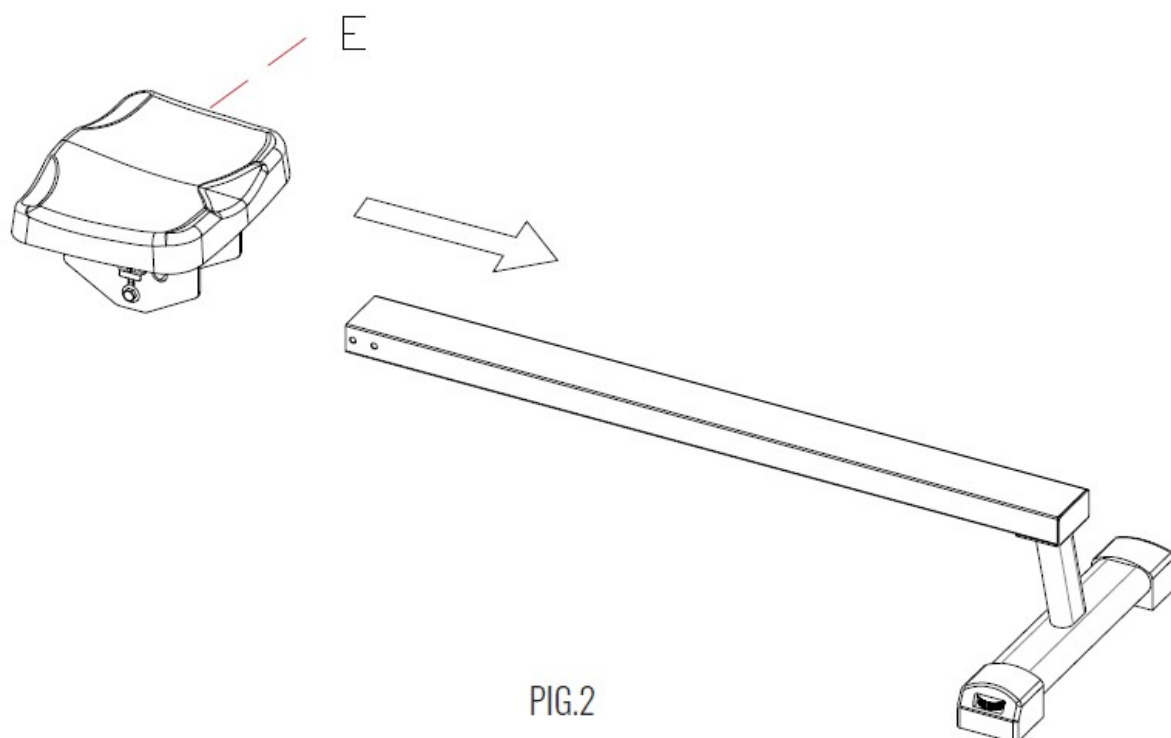
Krok 6



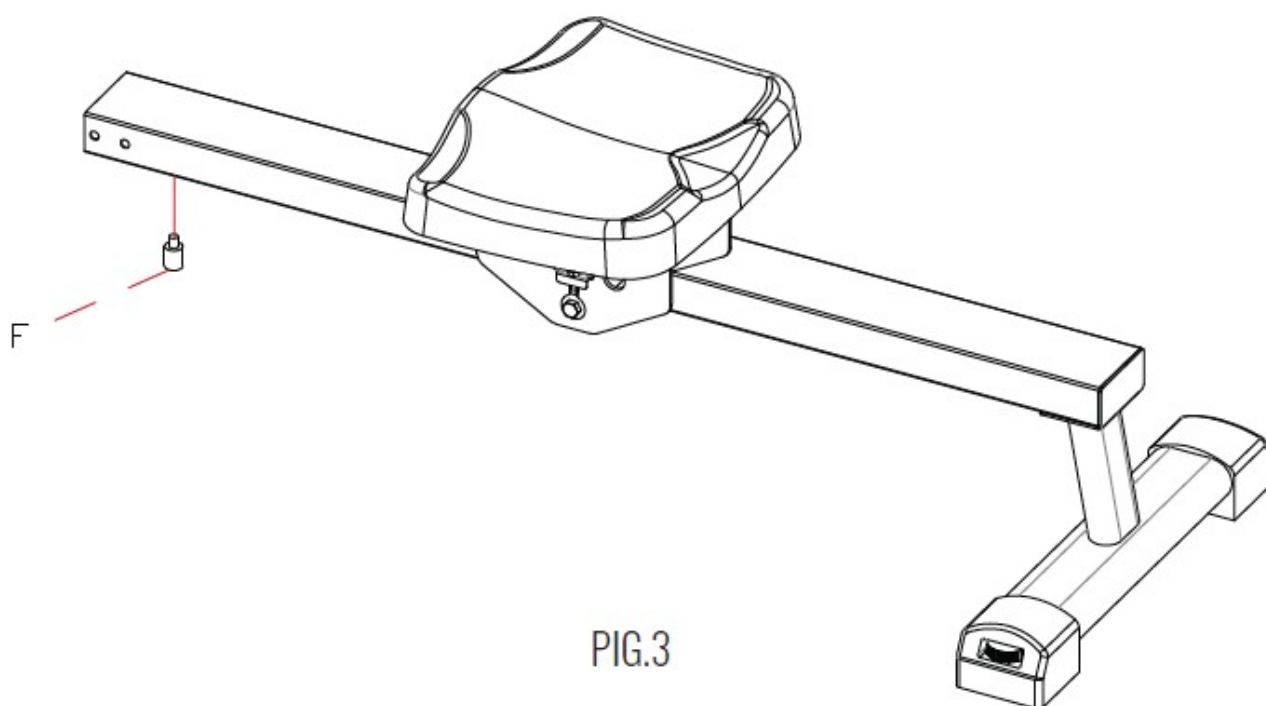
1. Wyjmij z kartonu szynę główną (G) oraz tylną podporę (C). Połącz je za pomocą czterech śrub M8x15(1), czterech podkładek sprężynujących 8 (2) i czterech podkładek płaskich 8 (3). Użyj klucza imbusowego 5.



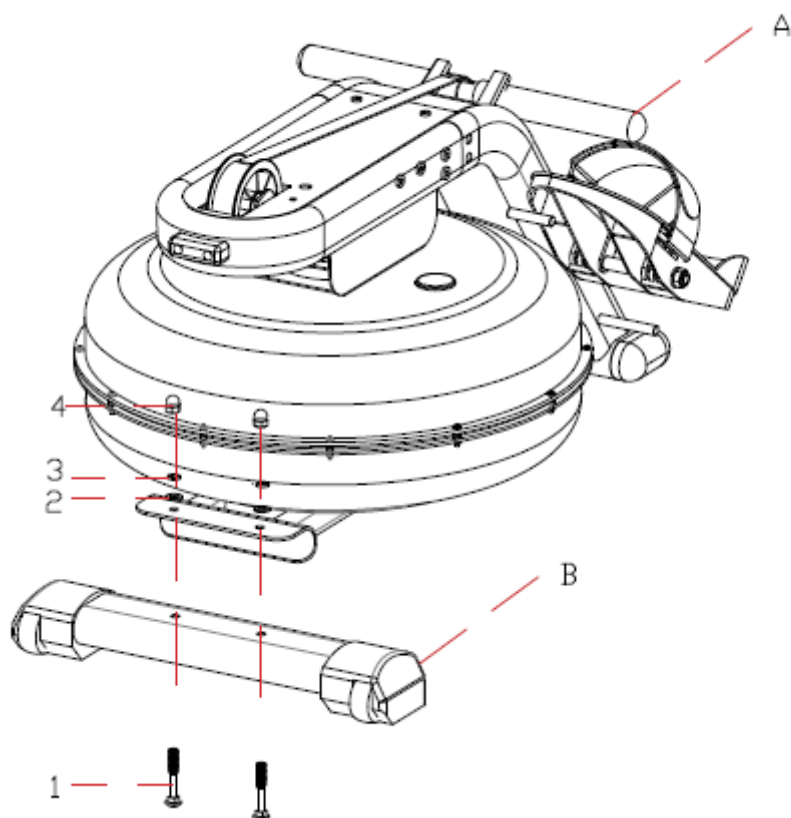
2. Wyjmij siedzisko (E) i nałóż je na szynę główną zgodnie z ilustracją poniżej.



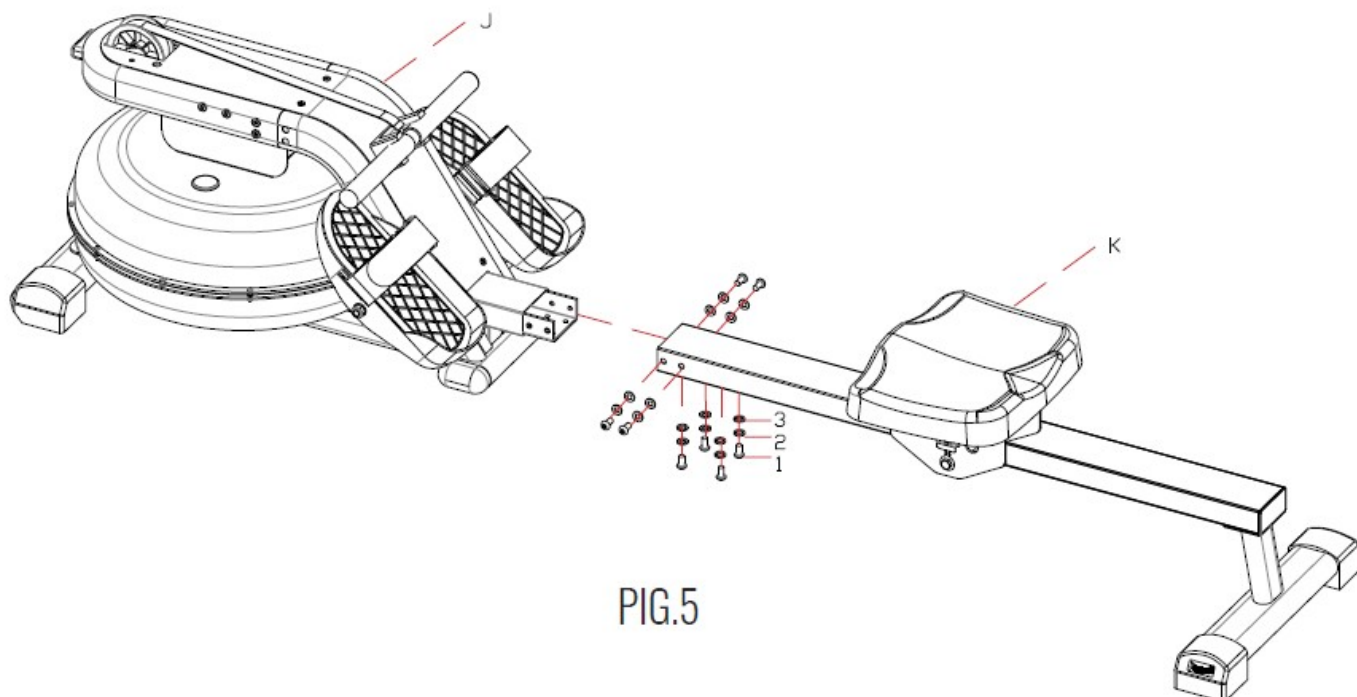
3. Wyjmij blokadę ograniczającą siedziska (F) i wkręć ją w szynę główną ręcznie).



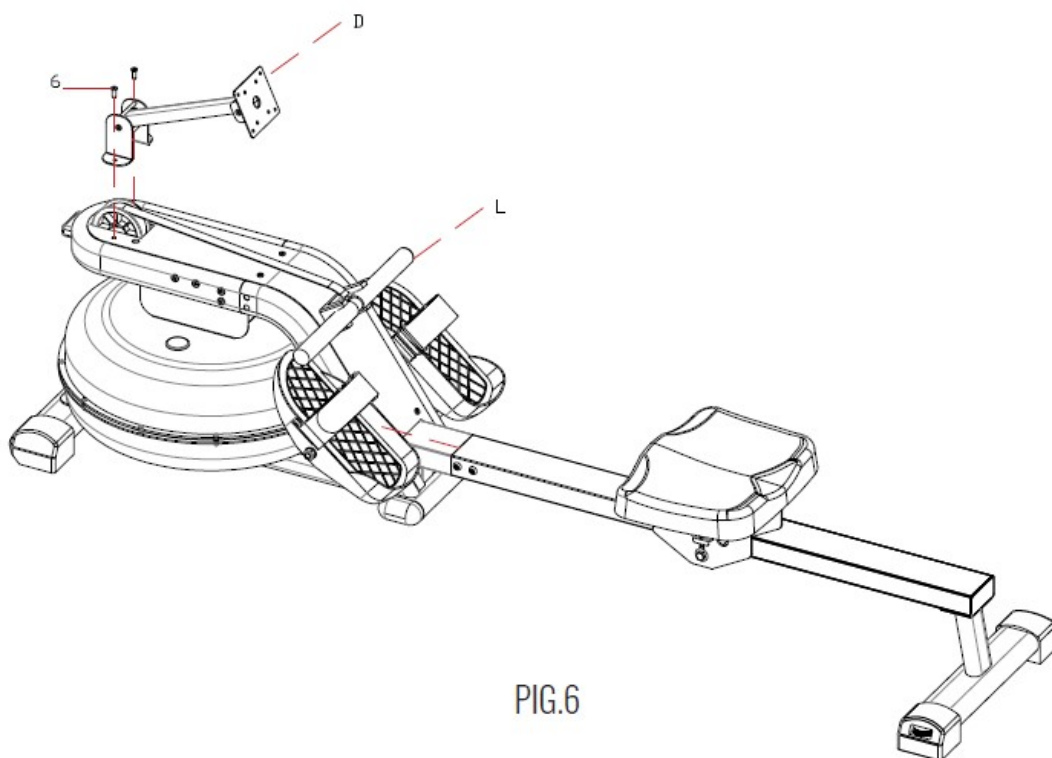
4. Zamontuj do głównej części wioslarza (A) przednie nóżki (B) za pomocą śrub stopniowych M8x55 (1) 2szt, podkładek sprężynujących i płaskich 8 (2,3) 2+2szt i nakrętek M8 (4) 2szt. Użyj klucza imbusowego 5 oraz klucza płaskiego.



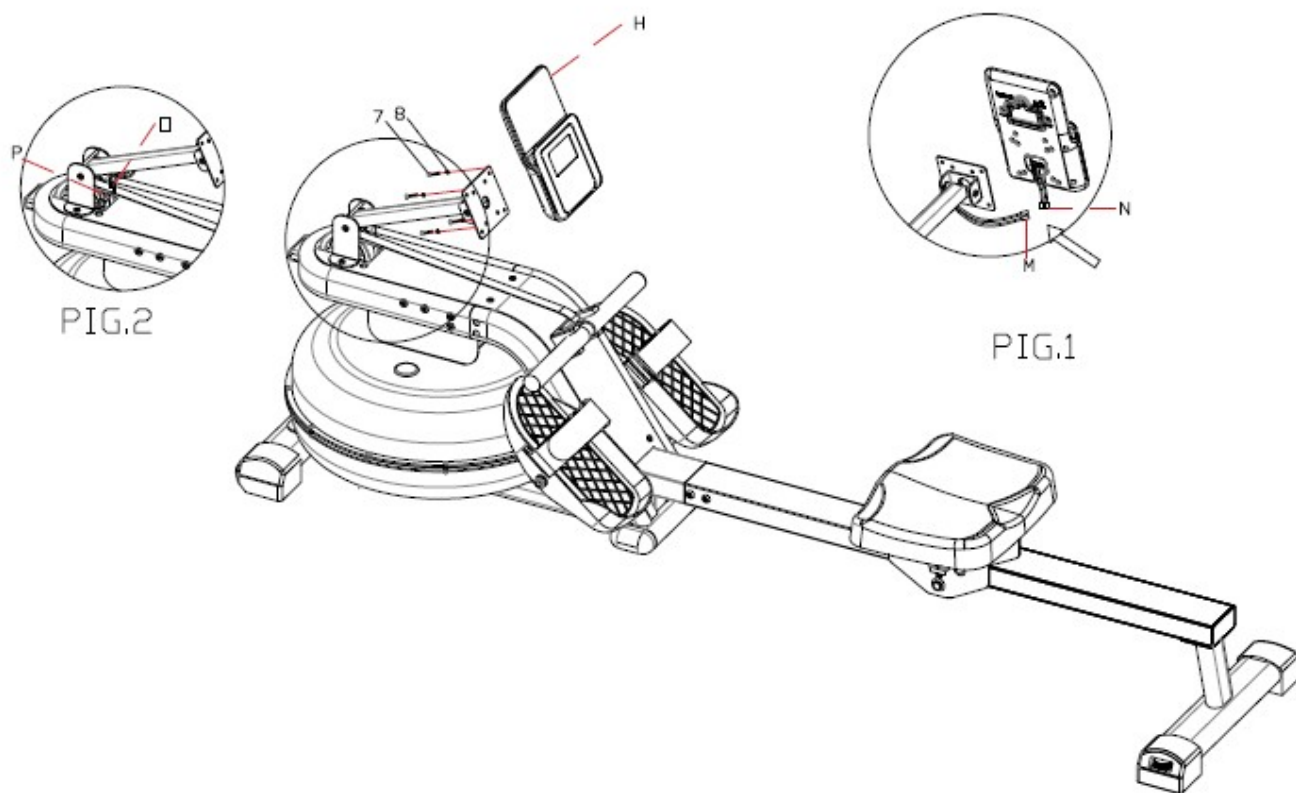
5. Za pomocą śrub M8x15 (1) 8szt, podkładek sprężynujących 8 (2) 8szt i podkładek płaskich 8 (3) 8szt. Użyj klucza imbusowego 5 aby skrócić ze sobą komponenty (J) i (K) złożone w poprzednich krokach.



6. Za pomocą śrub M6x10 (6) 2szt. Zamontuj uchwyt komputera (D) do wioślarza. Użyj klucza imbusowego 4.



7. Użyj śrubokrętu aby wykręcić wstępnie zamontowane śruby z główką krzyżakową M4x10 (7) i podkładki 4 (8). Zamontuj komputer zgodnie z rysunkiem poniżej wkręcając uprzednio wyjęte śruby i podkładki oraz podepnij go zgodnie z FIG.1 i FIG.2



4. ZBIORNIK

Oczywiście, istnieje bezpośredni związek między wioślarstwem a żywiołem wody. Wioślarz **Hertz Fitness Aqua Row** jest więc idealnym urządzeniem treningowym, na którym można realistycznie prowadzić trening wioślarski, ponieważ zapewnia realistyczną symulację wiosłowania na wodzie.

Zaletą wioślarstwa w porównaniu do innych rodzajów sportów wytrzymałościowych jest to, że angażuje ono prawie 80% wszystkich mięśni ciała, a spalanie kalorii podczas wiosłowania jest znacznie wyższe.

ZBIORNIK NA WODĘ

Opór podczas wiosłowania na wioślarzu jest tworzony przez wodę. W tym celu zbiornik na wodę musi być napełniony. Zalecamy użycie zwykłej wody z kranu. Woda z kranu zawiera wszystkie niezbędne dodatki, aby zapobiec rozwojowi glonów. Te dodatki zostały usunięte z wody destylowanej lub jakiegokolwiek innej oczyszczonej lub filtrowanej wody, co mogłoby spowodować rozwój glonów w krótkim lub średnim okresie czasu. Po napełnieniu zbiornika należy natychmiast dodać do niego tabletkę do uzdatniania wody. Nigdy nie używaj wybielacza chlorowego ani chloru przeznaczonego do basenów, ponieważ mocna chemia może uszkodzić zbiornik urządzenia. Wodę w zbiorniku należy wymieniać co 6 miesięcy i za każdym razem dodać tabletkę do uzdatniania wody.

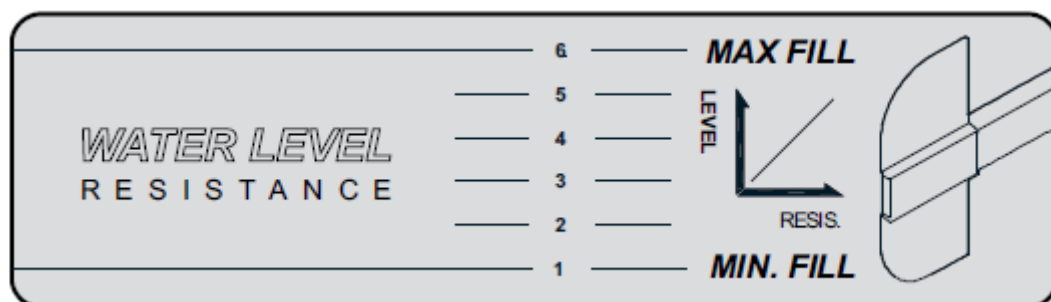
NAPEŁNIANIE ZBIORNIKA I REGULACJA OPORU

Na zbiorniku wody znajduje się skala poziomu wody, która pokazuje 6 różnych poziomów napełnienia. Ilość wody w zbiorniku symuluje względną wagę lub rozmiar łodzi. Ilość napełnienia nie wpływa na opór, ale na masę, którą wioślarz musi poruszyć. Mniejsza ilość wody oznacza mniejszą, lżejszą łódź, natomiast maksymalne napełnienie na poziomie 6 oznacza dużą i ciężką łódź.

UWAGA: Dopilnuj aby poziom wody w zbiorniku nie był niższy, niż poziom 1 ani nie przekraczał poziomu 6. Może to prowadzić do poważnych uszkodzeń urządzenia.

Poziomy napełniania:

- 1 – 8.5L
- 2 – 9.5L
- 3 – 10.5L
- 4 – 11.1L
- 5 – 11.9L
- 6 – 12.8L

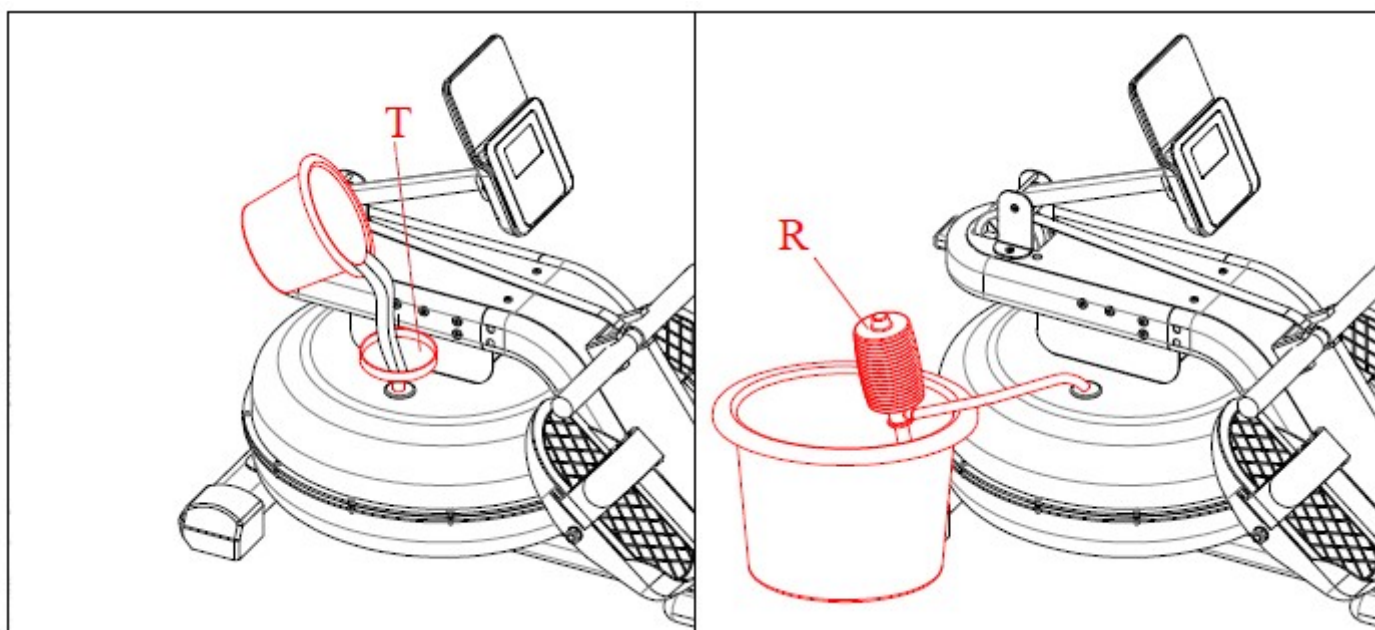


NAPEŁNIANIE ZBIORNIKA

1. Zdejmij korek zbiornika.
2. Włóż lejek w otwór do napełniania.
3. Wlej pożądaną ilość wody.

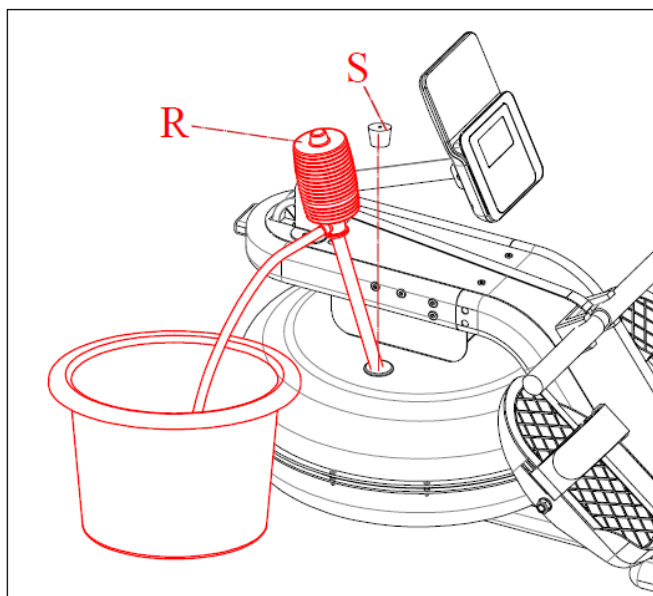
UWAGA: Dopilnuj aby poziom wody w zbiorniku nie był niższy, niż poziom 1 ani nie przekraczał poziomu 6. Może to prowadzić do poważnych uszkodzeń urządzenia.

4. Wrzuć do zbiornika tabletkę do uzdatniania wody.
5. Zatkaj zbiornik uprzednio zdjętym korkiem.
6. Sprawdź czy zbiornik jest szczelnie zakręcony i wyraźnie widzisz poziom wody. Wytrzyj do sucha wszystkie ślady wody, które mogły pojawić się przy nalewaniu z urządzenia oraz z podłogi.



OPRÓŻNIANIE ZBIORNIKA

1. Zdejmij korek zbiornika.
2. Połóż dodatkowy zbiornik np. wiadro obok zbiornika wioślarza.
3. Włóż rurę z pompa do zbiornika a jej wąż wsadź do dodatkowego zbiornika.
4. Wypompuj całą wodę lub do jej pożądanego poziomu.
5. Zatkaj ponownie zbiornik.
6. Wytrzyj do sucha wszystkie ślady wody, które mogły pojawić się przy nalewaniu z urządzenia oraz z podłogi.



5. PODPORY NA NOGI

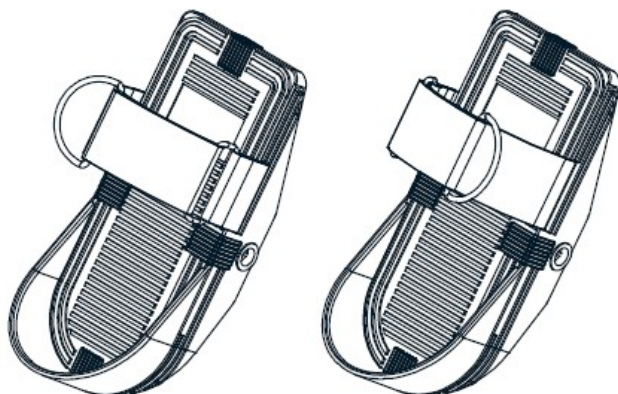
Twój wioślarz jest wyposażony w specjalny system podparcia stóp. Do treningu wioślarskiego powinieneś nosić odpowiednie obuwie sportowe. Polecamy buty do biegania, ponieważ są one idealne do ruchu stóp podczas wiosłowania dzięki lekko zakrzywionemu kształtowi.

Upewnij się, że nie zaciskasz zbyt mocno butów przed treningiem, ponieważ może to ograniczyć krążenie podczas ćwiczeń i spowodować drętwienie stóp.

DOPASOWANIE PASKÓW NA STOPY:

Krok 1: Odepnij zapięcia na rzepy na paskach.

Krok 2: Umieść stopy na pedałach i przymocuj je, zaciągając paski. Upewnij się, że paski mocno trzymają stopy, ale nie zaciskaj ich zbyt mocno. Zapnij rzepy. Mocne przymocowanie stóp jest bardzo ważne dla prawidłowego wykonania ruchu wiosłowania. Do bezpiecznego wykonywania treningu potrzebujesz stabilnego oparcia na stopach.



6. TRENING

Ruch na wioślarzu – całe ciało

Krok 1: Przygotowanie

Upewnij się, że Twoje stopy są stabilnie umieszczone na podporach stóp a paski są dopasowane do butów. Złap uchwyt nadchwytem. Twoje dłonie powinny być ułożone w odległości około 20cm od siebie.

Krok 2: Pozycja startowa

Pochyl się maksymalnie w przód na zgiętych kolanach.

Krok 3: Ruch

Użyj nóg aby odepchnąć się do tyłu.

Krok 4: Pozycja końcowa

Odepchnij się maksymalnie do tyłu tak aby kolana były tylko lekko zgięte. **UWAGA:** Nigdy nie prostuj kolan całkowicie! W tym samym czasie pociągnij ramiona tak, aby dłonie lekko dotykały ciała poniżej klatki piersiowej. Wyprostuj ciało do tyłu i zepnij łopatki. **UWAGA:** Nigdy nie wychylaj się za daleko do tyłu!

Krok 5: Powrót do pozycji końcowej

Ponownie przesun się do przodu zginając kolana i prostując ramiona przed siebie.



Ruch na wioślarzu – tylko nogi

Krok 1: Przygotowanie

Upewnij się, że Twoje stopy są stabilnie umieszczone na podporach stóp a paski są dopasowane do butów. Złap uchwyt nadchwytem. Twoje dłonie powinny być ułożone w odległości około 20cm od siebie.

Krok 2: Pozycja startowa

Pochyl się maksymalnie w przód na zgiętych kolanach.

Krok 3: Ruch

Użyj nóg aby odepchnąć się do tyłu.

Krok 4: Pozycja końcowa

Odepchnij się nogami do tyłu tak daleko aż kolana będą lekko zgięte.

UWAGA: Nigdy nie prostuj kolan całkowicie!

Krok 5: Powrót do pozycji końcowej

Przesuń się ponownie do przodu używając nóg.



Ruch na wioślarzu – tylko ramiona

Krok 1: Przygotowanie

Upewnij się, że Twoje stopy są stabilnie umieszczone na podporach stóp a paski są dopasowane do butów. Złap uchwyt nadchwytem. Twoje dłonie powinny być ułożone w odległości około 20cm od siebie.

Krok 2: Pozycja startowa

Odepchnij się do tyłu trzymając zgięte kolana.

Krok 3: Ruch

Trzymaj uchwyt rękami wyprostowanymi przed siebie na wysokości klatki piersiowej.

Krok 4: Pozycja końcowa

Pociągnij uchwyt do klatki piersiowej tak, aby spiąć łopatki.

UWAGA: Nogi powinny pozostać nieruchomo.

Krok 5: Powrót do pozycji końcowej

Pochyl się z powrotem do przodu prostując ramiona przed siebie.



7. KONSERWACJA SPRZĘTU

CZYSZCZENIE

Proszę używać tylko lekko wilgotnej ściereczki do czyszczenia. Uwaga! Nigdy nie używaj benzyny, rozcieńczalników ani innych agresywnych środków czyszczących do czyszczenia powierzchni, ponieważ może to spowodować uszkodzenie. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego wewnątrz pomieszczeń. Utrzymuj urządzenie w czystości i z dala od wilgoci. Uszkodzenia spowodowane potem lub innymi płynami nie są objęte gwarancją w żadnych okolicznościach.

KONSERWACJA

Zalecamy regularne sprawdzanie śrub i ruchomych części. Urządzenie może być używane do treningu tylko wtedy, gdy działa prawidłowo. W przypadku konieczności naprawy lub potrzeby zamówienia części zamiennych, prosimy o kontakt z naszym działem obsługi klienta. **UWAGA:** Urządzenie może być używane dopiero po jego pomyślnej naprawie.

UTYLIZACJA

W trosce o środowisko, nie wyrzucaj materiałów opakowaniowych, pustych baterii i części urządzenia do odpadów komunalnych, ale wrzuć je do wyznaczonych pojemników lub oddaj do odpowiednich punktów zbiórki. Przestrzegaj obowiązujących lokalnie przepisów.

8. OGÓLNE UWAGI I ZALECENIA DOT. TRENINGU I UŻYTKOWANIA

ROZGRZEWKA

Rozgrzej się przez około 5-10 minut przed każdym z treningów.

ODDYCHANIE

Pamiętaj o prawidłowym oddychaniu podczas wykonywania ćwiczeń. Wdychaj powietrze nosem a wydychaj ustami. Oddech musi być skoordynowany i odpowiedni do tempa ćwiczeń.

CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGU

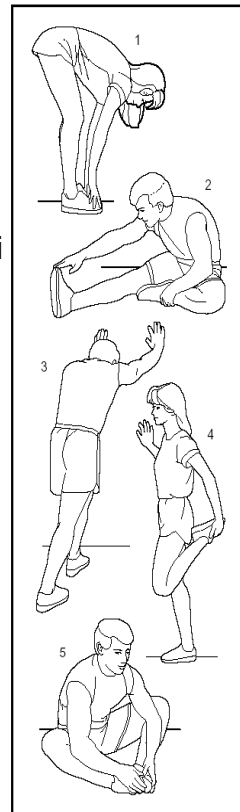
Pamiętaj że po intensywnym treningu jednej partii mięśni musisz dać im następnie odpocząć od 24-48 godz.

DIETA

Pamiętaj żeby trenować nie szybciej niż godzinę po ostatnim posiłku. Po zakończeniu treningu odczekaj co najmniej pół godz. do następnego posiłku.

ROZCIĄGANIE

Pamiętaj aby nie kończy nagle treningu. Gdy kończysz trening ostatnie 5-10 minut przejdź w chód w umiarkowanym tempie. Po skończonym treningu pamiętaj o rozciąganiu – możesz wykorzystać przykłady z rys. obok.



Importer:

HERTZ FITNESS B2B Sp. z o.o.
ul. Grażyńskiego 40
43-300 Bielsko-Biała
Polska
wyprodukowano w Chinach