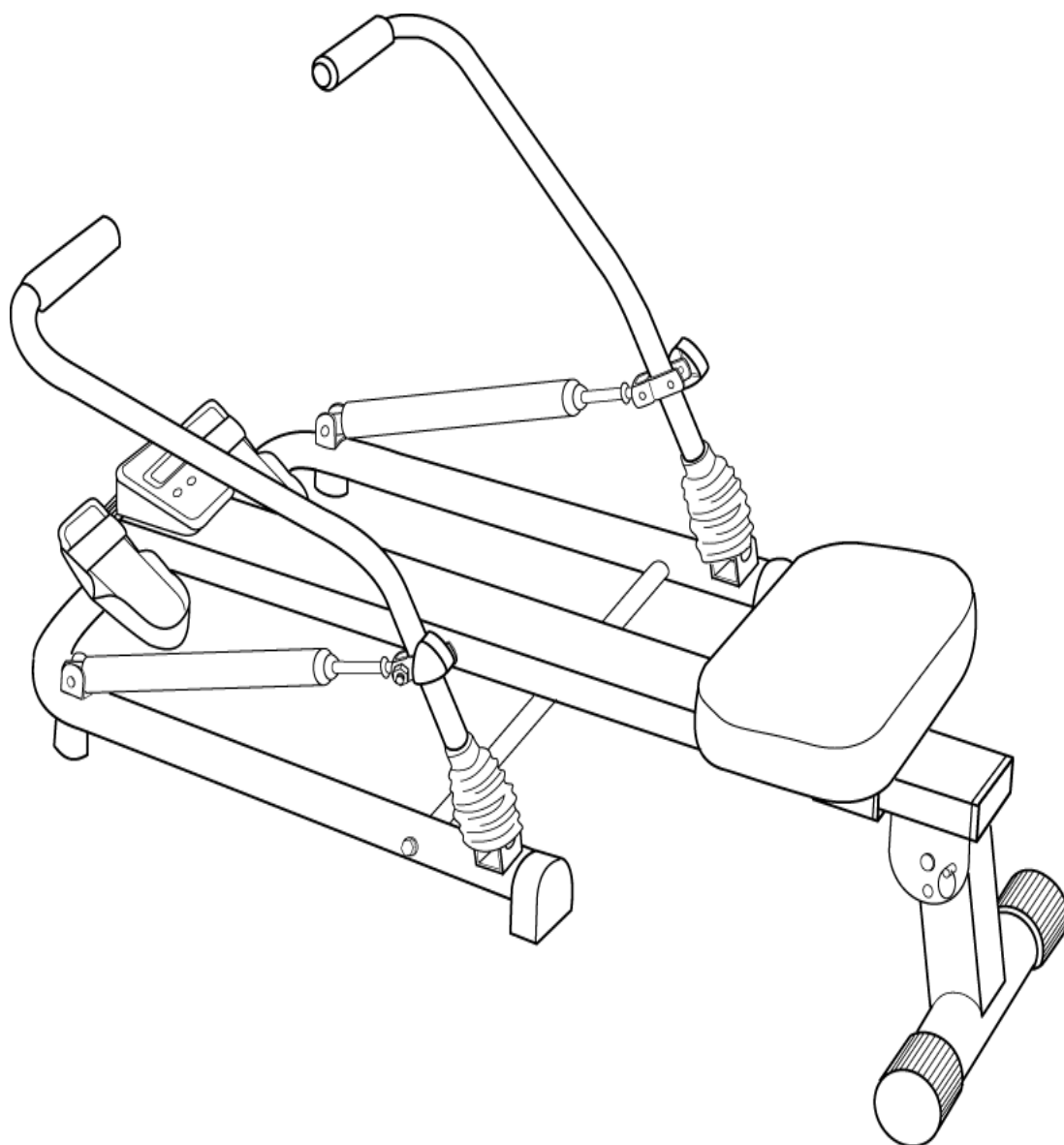




HM-H03

WIOŚLARZ HYDRAULICZNY
INSTRUKCJA OBSŁUGI



I. INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPECZEŃSTWA

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. Zgachowaj po 0,5 m z wolnej przestrzeni z każdej strony urządzenia
- I. Tylko jedna osoba może jednocześnie używać urządzenia.
- J. 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.
- K. 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.
- L. Maksymalny dopuszczalny ciężar dla urządzenia to 100 kg.
- M. 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.
- N. Systemy monitorujące tętno mogą być niedokładne.

Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35 roku życia, lub u których zauważono problemy ze zdrowiem. Przed użyciem urządzenia należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami.



**Przed użyciem produktu należy dokładnie zapoznać się z instrukcją.
Należy zachować tę instrukcję do późniejszego wglądu.**

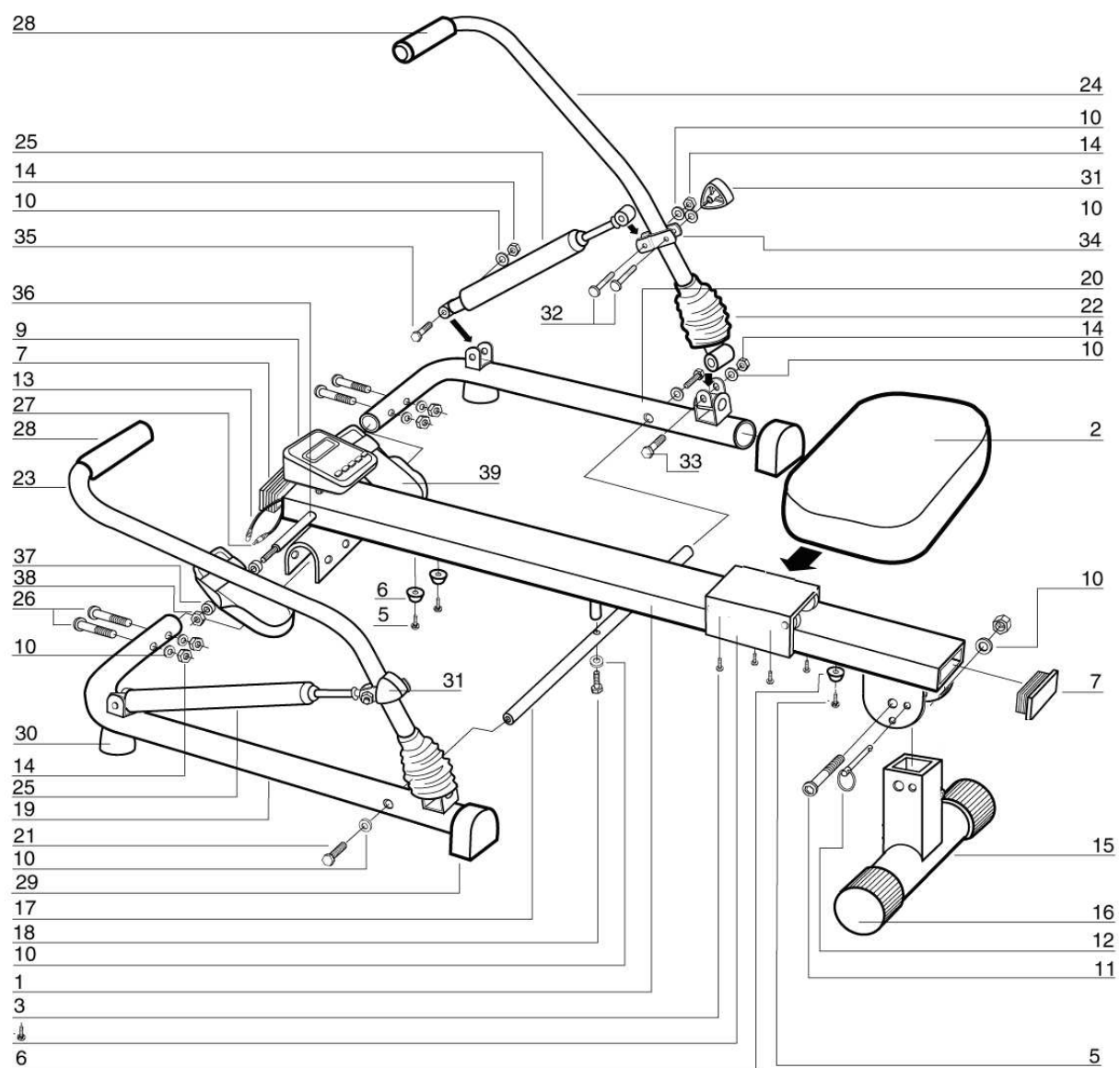
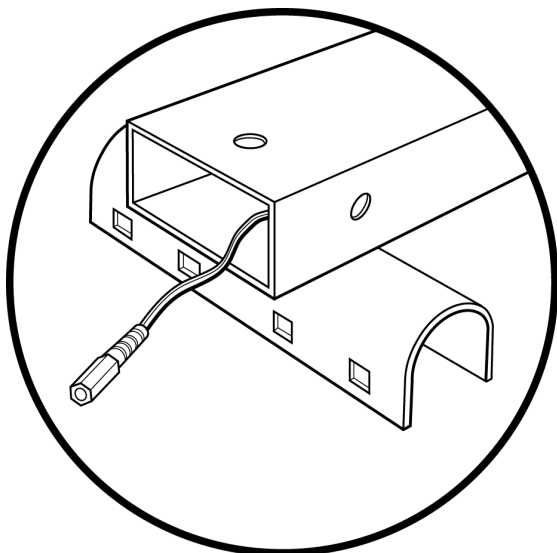
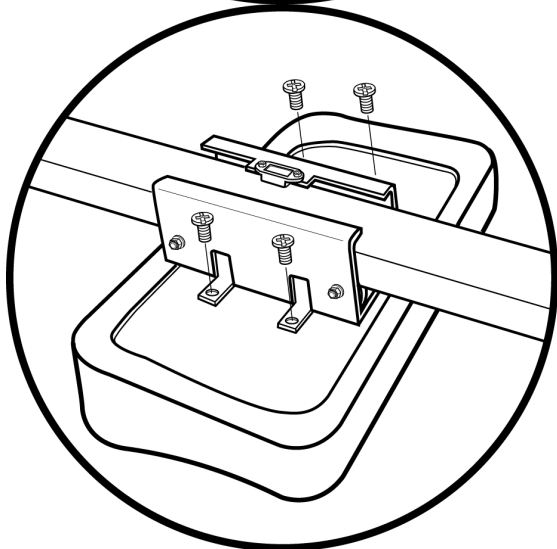


DIAGRAM MONTAŻU



KROK 1

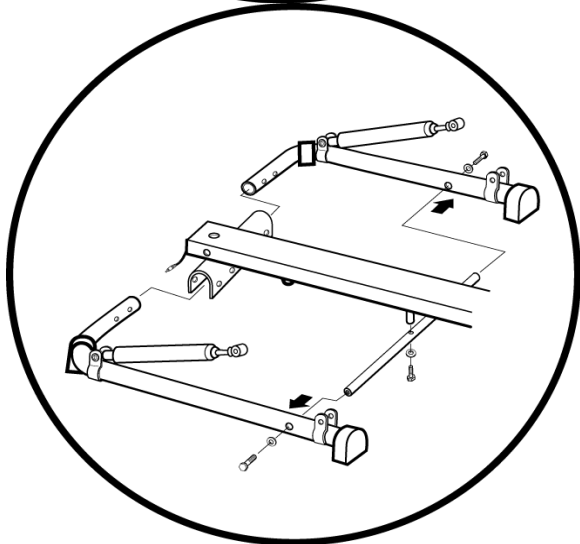
Upewnij się że kabel sygnałowy wychodzi z przedniej części głównej ramy



KROK 2

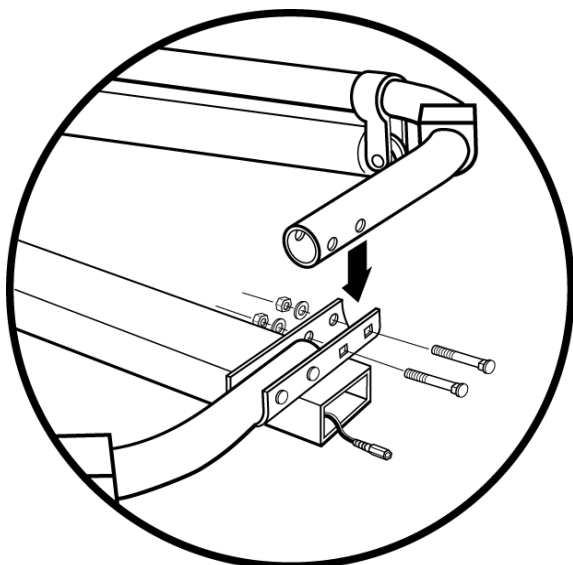
Zamontuj siedzenie do ramy używając odpowiednich śrub (4 szt) .

Uwaga: Cieńsza część siedzenia powinna być skierowana w tylną stronę wioślarza.



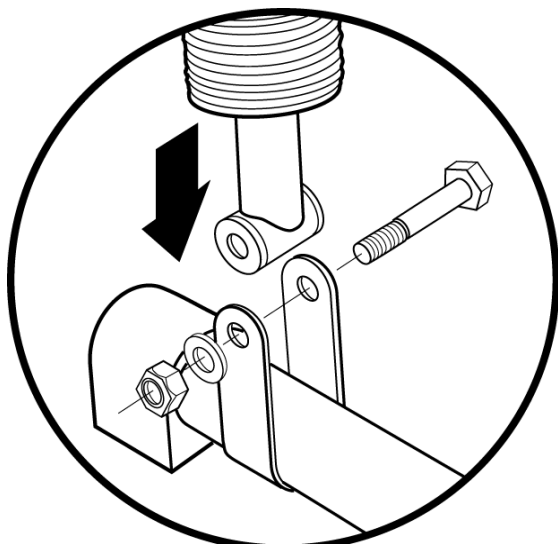
KROK 3

Wsuń podstawy ramion do gniazda na głównej ramie, jak pokazano na rysunku obok. używając odpowiednich śrub (główna sześciokątna) i podkładek przymocuj do do poprzeczki w ramie głównej.



KROK 4

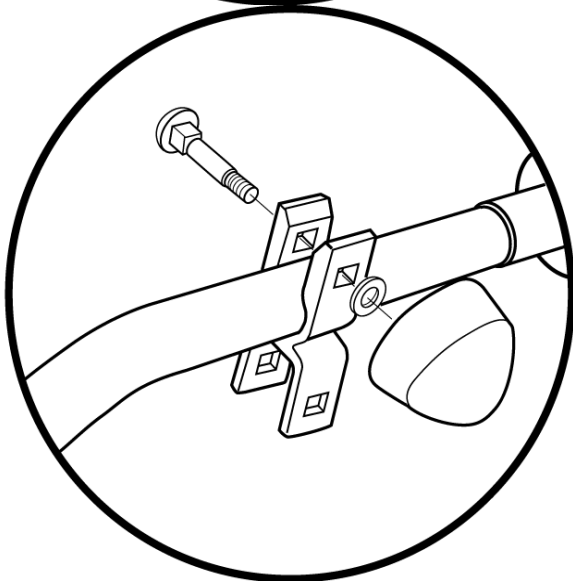
Zamontuj lewą podstawę ramienia w gnieździe głównej ramy za pomocą 4 śrub, podkładek oraz nakrętek. Upewnij się że jest to dobrze skonstruowane. Zamontuj podobnie prawą podstawę ramion.



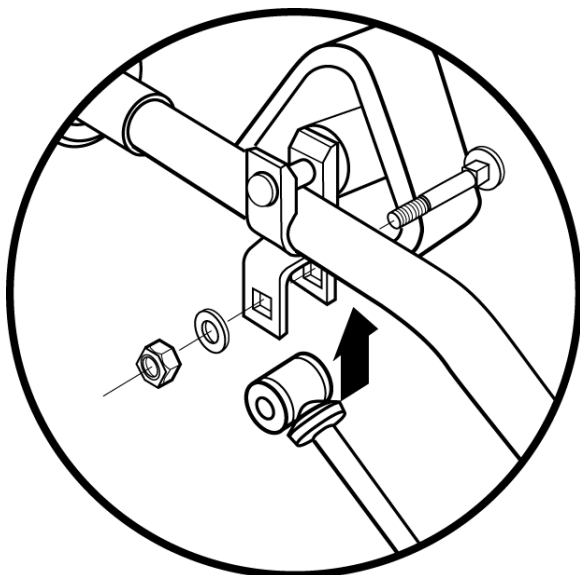
KROK 5

Podłącz jedno z ramion do podstawy ramion za pomocą śruby (główna sześciokątna) podkładki oraz nakrętek. Opuść osłonę na to połączenie.

Uwaga :Zwróć uwagę na to aby ramiona były w dobrą stronę- popatrz DIAGRAM MONTAŻU.

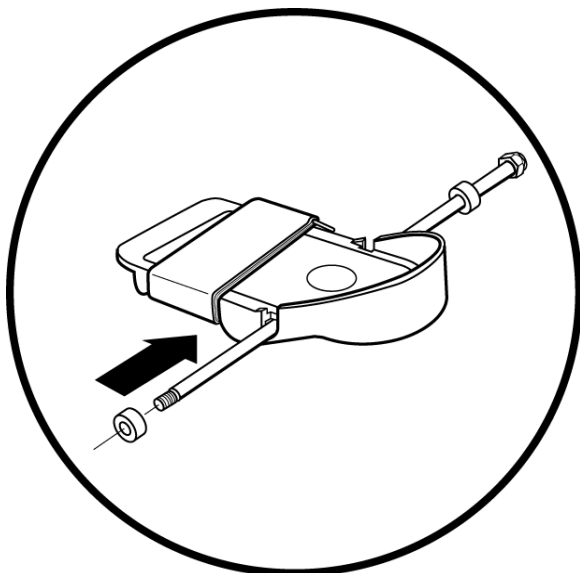


Na ramieniu należy zamontować H-kształtny uchwyt do . Do jego montażu użyj śruby oraz podkładki oraz plastikowego pokrętła. Śrubę wkręć do pokrętła. Pokrętłem możesz regulować położenie uchwytu . Im uchwyt zamontowany niżej, tym łatwiej wykonywać ćwiczenie.



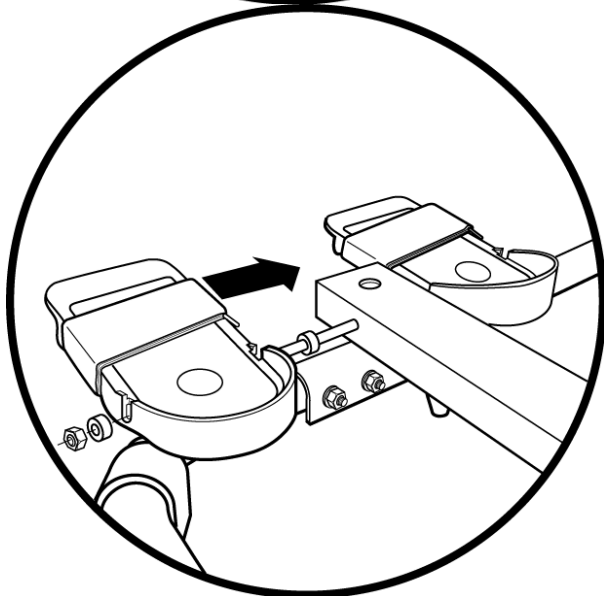
KROK 7

Przymocuj wolną końcówkę ramienia (pt.25) do uchwytu tak jak pokazani na rys obok używając śrub podkładek i nakrętek (pt.32, 10 oraz 14). Nakrętkę przykręci "od zewnątrz." Powtórz czynności przy drugim ramieniu.



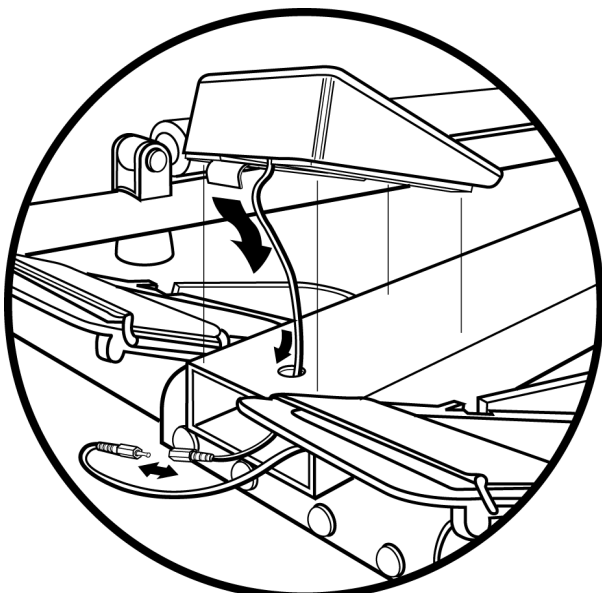
STEP 8

Przykręć dużą nakrętkę (pt.38) do osi pedałów (pt.36) oraz wsuń podkładkę (pt.37). Następnie wsuń pedał na oś (pt.39) i umieść następną podkładkę (pt.37)



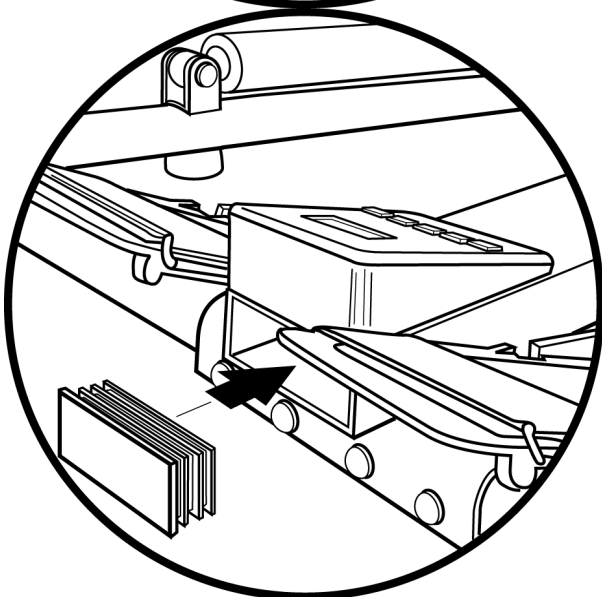
KROK 9

Przełóż oś z pedałem poprzez otwór w ramieniu. Nałóż podkładkę (pt.37), drugi pedał (pt.39) i kolejną podkładkę (pt.37) a następnie zabezpiecz dużą nakrętką I (pt.38).



KROK 10

Przełóż kabel licznika poprzez otwór na górze głównej rama a następnie połącz z przewodem czujnika wychodzącym z ramy. (pt.27). Umieść komputer na ramie.



KROK 11

Upewnij się że kabel nie wychodzi na zewnątrz a następnie zamontuj plastikową zaślepkę z przodu oraz z tyłu głównej ramy.

Exercise Computer

OBSŁUGA KOMPUTERA:

MODE/RESET:

Naciśnij i przytrzymaj prze 5 sek- wszystkie parametry się zresetują

Przycisk MODE- ustawienie wybranych parametrów

FUNKCJE :

Scan : w tym trybie na wyświetlaczu będą się kolejnbo pokazywały wszystkie parametry. Każdy z parametrów będzie wyświetlany przez 5 sek.

Time : Całkowity czas treningu

Speed : Aktualna prędkość

Count : Liczba pociągnięć

Calorie : :Liczba spalonych kalorii.

Uwagi:

O. Komputer wyłączy się automatycznie gdy nie będzie wykonywane ćwiczenie przez 4 minuty

P. Pamiętaj o wymianie baterii gdy komputer słabo wyświetla liczby.

Q. baterie: AA (2 szt).

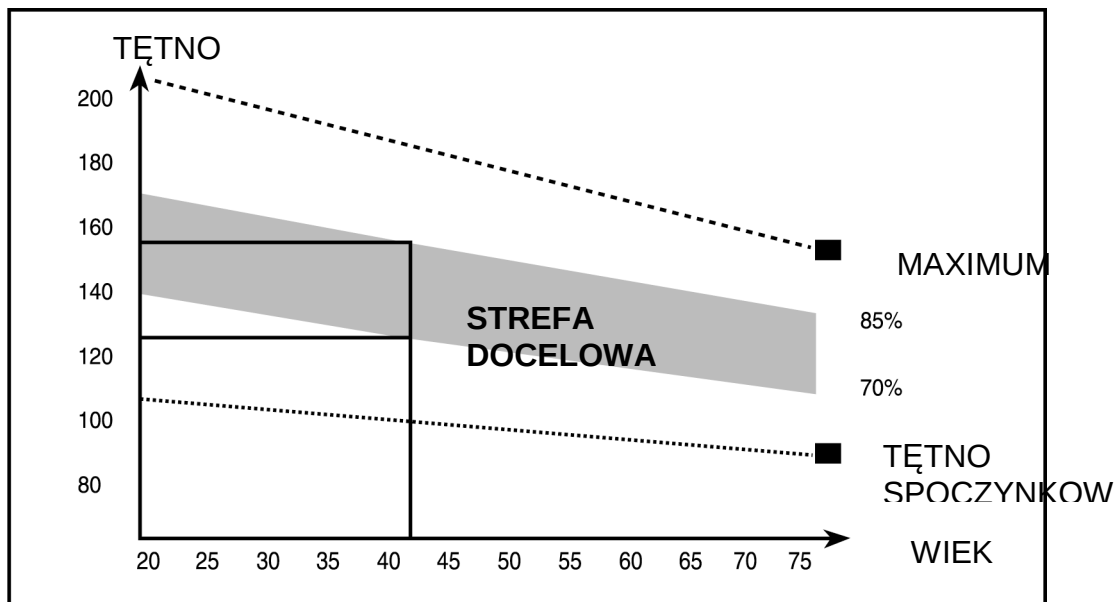
PRZYKŁAD CWICZEŃ ROZGRZEWAJĄCYCH



1. TRENING

W tym etapie musisz zmobilizować swój organizm do wysiłku. Jeżeli trening będzie regularny, mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Ćwicz według własnych potrzeb, ale pamiętaj żeby utrzymywać stałe tempo podczas treningu. Poziom wysiłku powinien być wystarczający, aby zwiększyć tętno do strefy docelowej pokazanej na wykresie poniżej.

Ważnym czynnikiem jest ilość wysiłku którą wkładasz w trening. Im dłużej trenujesz, tym większa będzie liczba kalorii, jakie spalisz. Efekt jest taki sam jak przy ćwiczeniu na polepszenie kondycji lub masy mięśniowej, różnica tkwi w celu treningu.



Ten etap powinien trwać prze 12 minut, u większości trenujących zaczyna się on po 15-20 minutach

3. FAZA USPOKOJENIA

Ten etap służy uspokojeniu pracy układu krążeniowo-naczyniowego i mięśniowego. Jest to etap zbliżony do etapu rozgrzewkowego, zredukuj tempo i ćwicz przez kolejne 5 minut. Następnie zaleca się powtórzenie ćwiczeń rozciągających, z uwzględnieniem wszelkich środków ostrożności opisanych przy rozgrzewce. Wraz ze wzrostem wydolności organizmu będziesz potrzebował dłuższego i bardziej intensywnego treningu. Zaleca się trening co najmniej 3 razy w tygodniu i w miarę możliwości równomierne rozłożenie go w przeciągu tygodnia.

ROZBUDOWA MIĘŚNI

Aby budować mięśnie w czasie cyklu treningowego należy ustawić opór na stosunkowo wysokiej wartości. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg, a co za tym idzie skrócenie czasu treningu. Aby również poprawić swoją kondycję należy często zmieniać programy treningowe. W celu rozbudowy mięśni należy trenować normalnie w fazach rozgrzewki i uspokojenie, ale pod koniec fazy treningowej należy zwiększyć opór, aby zwiększyć bodźce docierające do mięśni nóg. Prawdopodobnie konieczna będzie redukcja prędkości, aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

WARUNKI GWARANCJI :

Importer tego urządzenia zapewnia, że urządzenie to zostało wykonane z wysokiej jakości materiałów. Warunkiem dorozumianej gwarancji jest użytkowanie zgodne z instrukcją obsługi. Niewłaściwe użycie i / lub nieprawidłowy transport może spowodować utratę gwarancji.

Gwarancja przewidziana jest na okres 2 lat począwszy od daty zakupu. Jeśli nabyte urządzenie jest wadliwe, prosimy o niezwłoczny kontakt z Sprzedawcą .

Jeśli przewód zasilający, który otrzymałeś został zniszczony, aby uniknąć niebezpieczeństwa, powinien on być wymieniony przez nas, nasz dział obsługi lub współzależny profesjonalny serwis gwarancyjny.

Uwagi:

1. Przed rozpoczęciem użytkowania sprzętu należy nasmarować smarem wszystkie przeguby/ tuleje.
2. Należy zwrócić szczególną uwagę na oznaczenia pedałów ramion I podstaw pedałów. Dopilnować aby prawe elementy były łączone z prawymi a lewe z lewymi.
3. Jeśli podczas ćwiczenia urządzenie wydaje dźwięki, skrzypi nie stanowi to przeszkody w korzystaniu z urządzenia oraz nie stanowi przedmiotu reklamacji. Problem ten można usunąć w trakcie bieżącej konserwacji

Gwarancja nie obejmuje:

- uszkodzeń mechanicznych (np. rozcięcie wyrobu lub jego części podczas rozpakowywania itp)
- uszkodzenie dokonane przez czynniki zewnętrzne. (wpływ niskiej/wysokiej temperatury, wody, wilgoci, nadmierny nacisk lub uderzenie)
- działanie nieautoryzowanych podmiotów I prób samodzielnych napraw.
- niewłaściwe obchodzenie się z produktem.
- niestosowanie się do instrukcji obsługi.
- uszkodzeń z winy użytkownika (nieprofesjonalna próba sprzedaży, niewłaściwy montaż)

Gwarancja nie obejmuje również części zużywających się oraz elementów luźnych (np. pas i inne mechanizmy ruchome, gumowe I plastikowe części).

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego/domowego.

Gwarancja nie ma zastosowania do profesjonalnego wykorzystania.

W razie potrzeby części zamienne mogą być zamawiane u Sprzedawcy.

Ewentualne poważniejsze usterki sprzętu, wymagają dostarczenia urządzenia do Sprzedawcy.

Lp.	Data zgłoszenia	Data zakupu	Przebieg napraw	Podpis serwisanta

Importer :

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