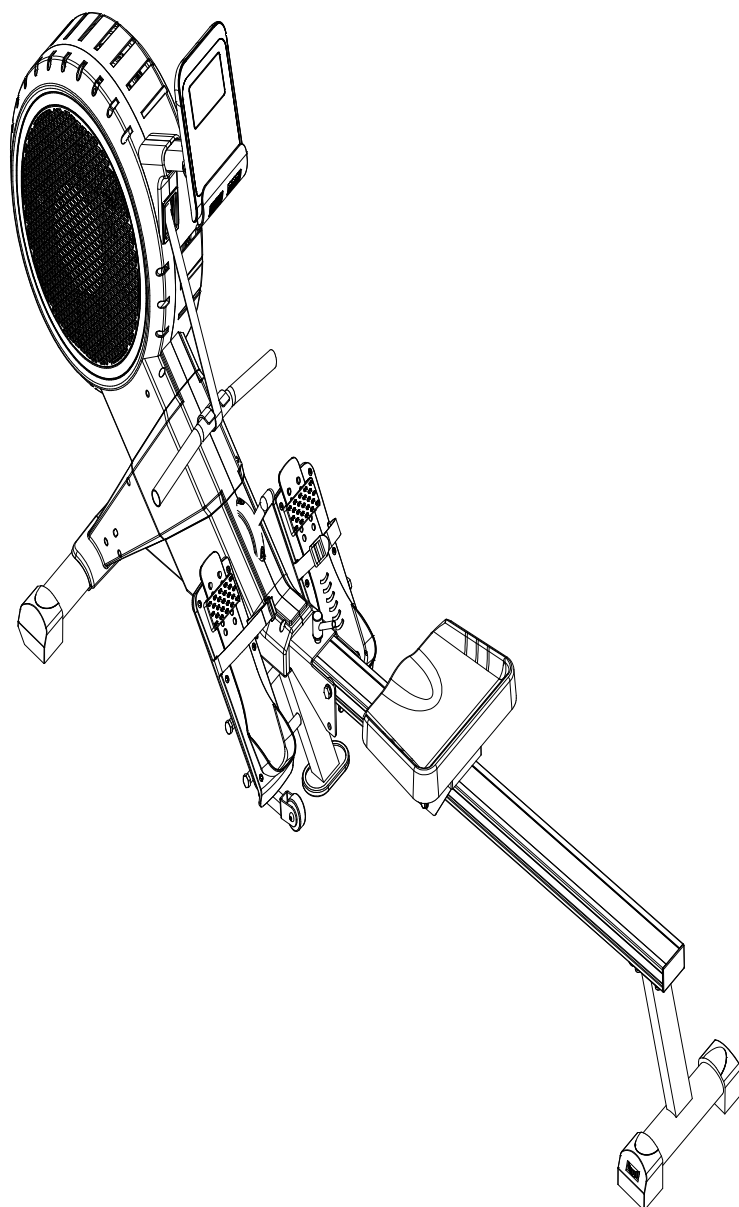




WIOŚLARZ MAGNETYCZNY
Competition CH 2 (YK-R1801)
INSTRUKCJA OBSŁUGI



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. 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.

DANE TECHNICZNE :

waga netto : 34,5 kg (brutto : 40,2 kg)

rozmiary po rozłożeniu: 230x 54 x 107 cm

wymagane miejsce do treningu : dodatkowe 0,6 m z każdej strony

maksymalne obciążenie produktu : 150 kg

urządzenie z przeznaczeniem do użytku domowego. Klasa dokładności C

Nie może być używany jako sprzęt rehabilitacyjny

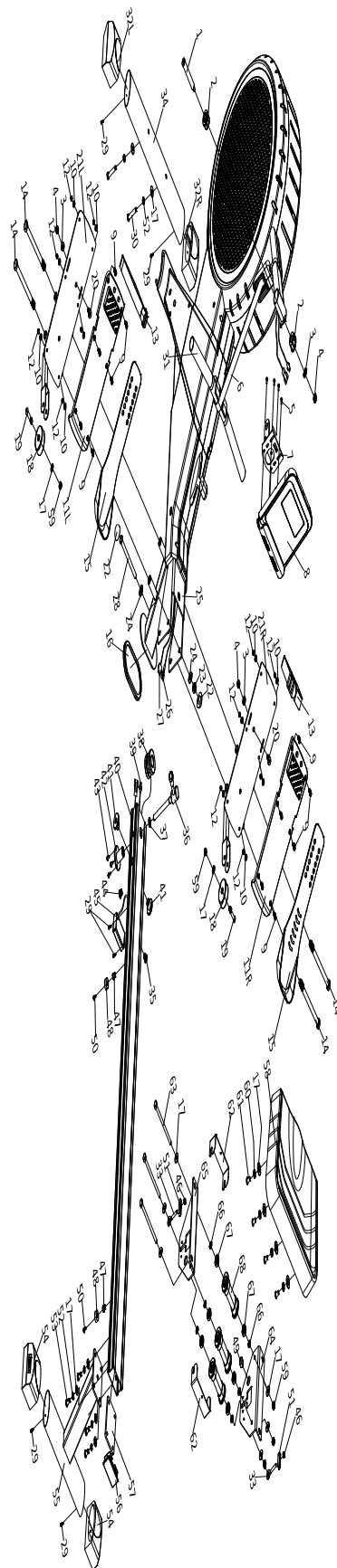


Należy zachować tę instrukcję do późniejszego wglądu.

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 oddania 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 elektrycznego. Składniki zawarte w takim sprzęcie mogą powodować długo utrzymujące się zmiany w środowisku i negatywnie wpływać na zdrowie ludzkie.

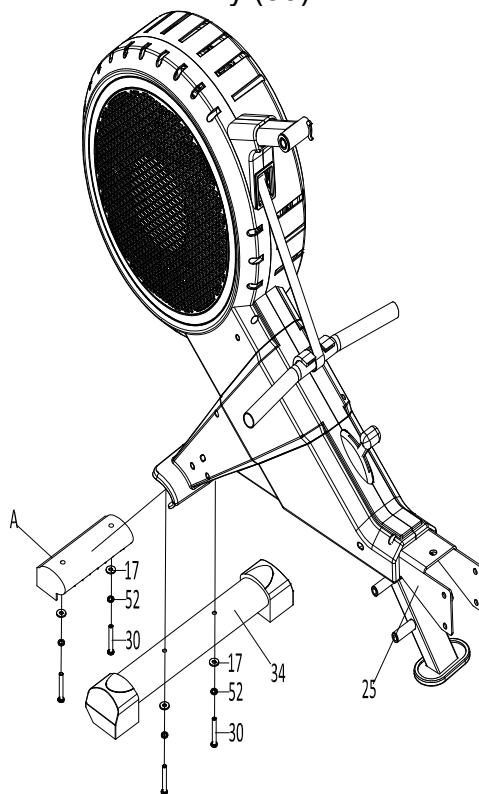


Diagram montażu oraz jego przebieg



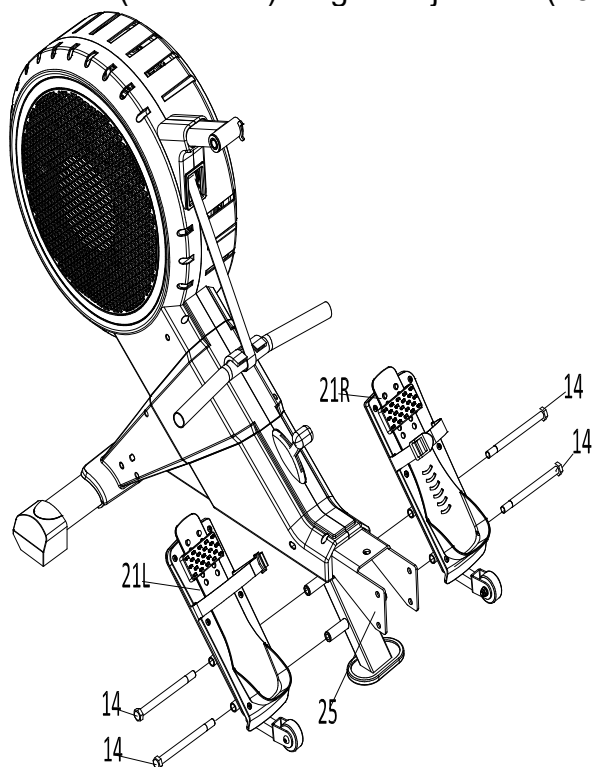
KROK 1.

Zamontuj przednią podporę (34) na głównej ramie (25) za pomocą podkładek (52 i 17) i śruby (30).



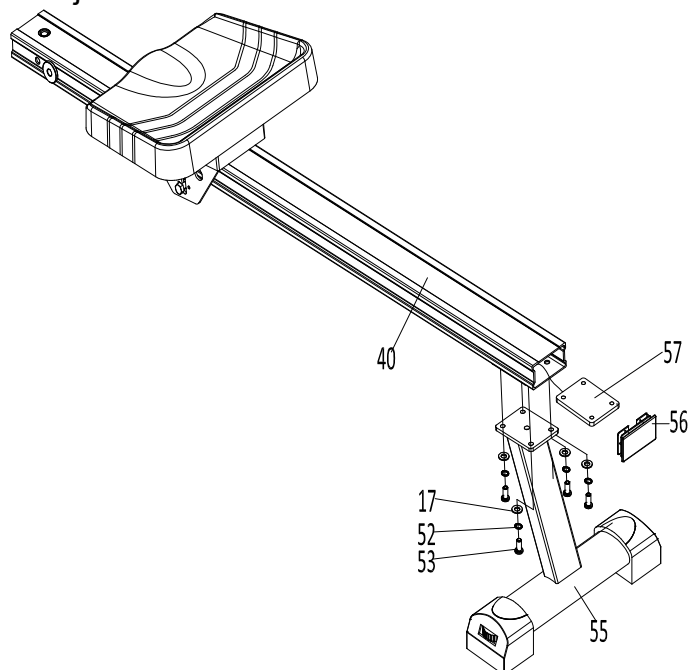
KROK 2.

Zamontuj wsporniki pedałów (21R i 21L) na głównej ramie (25) za pomocą śrub (14).



KROK 3.

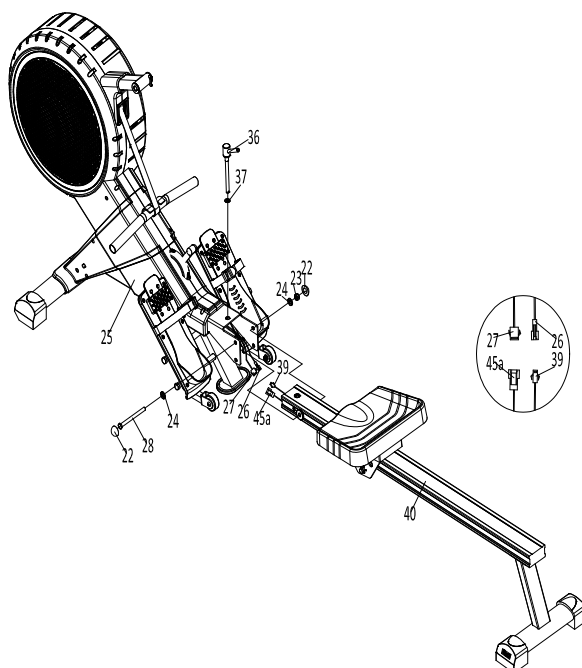
Wsuń blaszkę (57) do środka ramy suwnej (40), następnie zamontuj tylną podstawę (55) do ramy suwnej za pomocą śrub (53) i podkładek (52 i 17). Nałóż aluminiową osłonę (56) na końcówkę ramy suwnej



KROK 4.

Podłącz wiązki (27 i 45) oraz (26 i 39).

Zamontuj ramę suwną (40) na głównej ramie (25) używając do tego śruby (28) oraz podkładek (24) nakrętek (23). Nakrętkę i główkę śruby zabezpiecz plastikowymi osłonkami (22). Zwróć uwagę na umieszczenie ich w odpowiednich otworach (patrz rys.). Pozycję zablokuj śrubą (36) z podkładką (37).

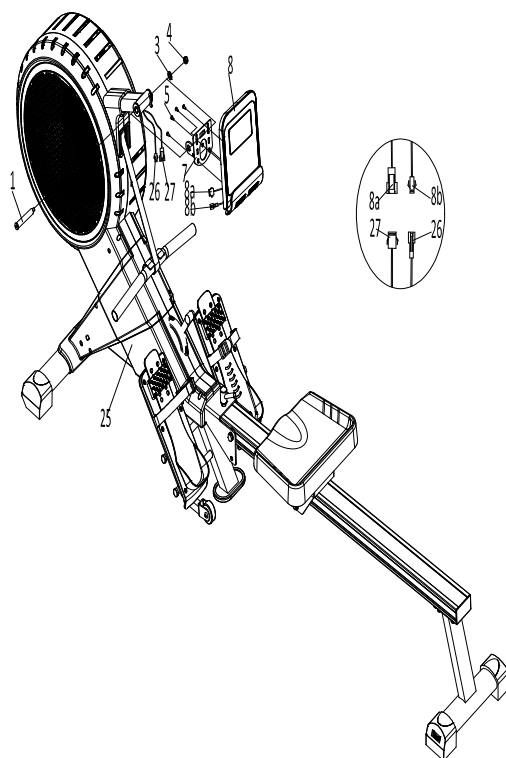


KROK 5.

Zamontuj uchwyt komputera (7) do głównej ramy (25) za pomocą śruby (1) nakrętki (4) i podkładki (3).

Zamontuj komputer (8) do uchwytu (7) za pomocą śrub (5).

Podłącz wiązki (27 i 8A) oraz (26 i 8B).

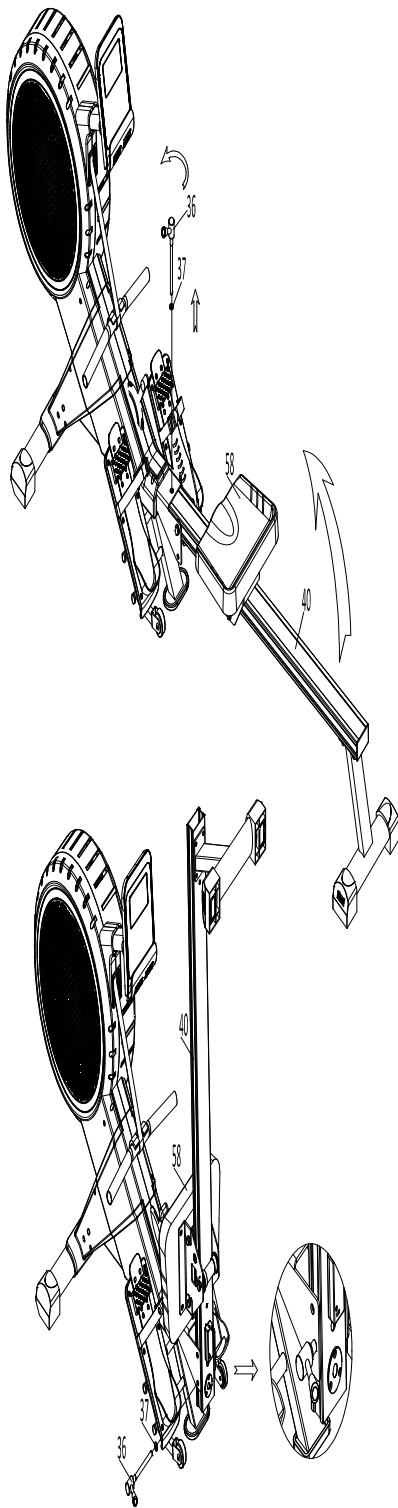


INFORMACJE I OSTRZEŻENIA

1. **UWAGA !** 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.
2. **UWAGA !** Systemy monitorujące tętno(*jeśli są dostępne) mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.
3. Regularnie sprawdzaj urządzenie pod względem zużycia i uszkodzeń tak aby spełniało warunki bezpieczeństwa. Zwróć szczególną uwagę na elementy zużywające się najszybciej takie jak uchwyty piankowe czy pas biegowy. Uszkodzone elementy powinny być natychmiast naprawione lub wymienione. W tym celu skontaktuj się ze sprzedawcą lub importerem (dane na karcie gwarancyjnej).
4. **POWIETRZNY SYSTEM OPORU** -Wioślarz wyposażono w m powietrzny system oporu. Jest to system oparty o bezdotykowe hamowanie opaską z magnesami, której regulowana odległość od koła zamachowego wpływa na siłę hamowania i możliwą do osiągnięcia prędkość maksymalną.
5. **REGULACJA OPORU** – wioślarza wyposażono w manualną regulację oporu, gdzie siłę oporu w sposób natychmiastowy w dowolnym momencie można zwiększyć lub zmniejszyć, przekręcając wyskalowaną śrubę na przednim słupku.pokrętło jest wyskalowane od 1-8 gdzie 1 oznacza opór najniższy a 8 najwyższy.
6. **UWAGA !** Po zakończeniu treningu należy w bezpieczny sposób zejść z urządzenia stosując

SKŁADANIE WIOŚLARZA.

Aby zaoszczędzić miejsce po zakończonym treningu można złożyć wioślarza. Należy wyciągnąć śrubę (36) oraz podkładkę (37) następnie podnieść ramę suwną z siedzeniem do pionu. Śrubą (36) z podkładką (37) zablokować wioślarza w tej pozycji tak jak pokazuje rys. poniżej.



REGULACJA OPORU

Regulacja oporu odbywa się za pomocą śruby/pokrętła wyskalowanego od 1 do 8 przy czym najniższy opór znajduje się na poziomie 1 a najwyższy na 8 .

OBSŁUGA KOMPUTERA:

SPCYFIKACJA:

CZAS-TIME (TMR).....00:00-99:59

POCIĄgniĘCIA- COUNT.....0-9999 pociągnięć

DYSTANS-DISTANCE...0-999 M.

SPALONE KALORIE-CALORIES (CAL).....0-9999KCAL

FUNKCJE PRZYCISKÓW:

MODE: Przycisk pozwalający na wybór odpowiedniej funkcji

SET: Przycisk pozwalający na ustawienie wartości parametrów

RESET : Przycisk resetujący aktualny parametr , Przycisnięcie prze 3 sek resetuje wszystkie parametry

MOŻLIWOŚCI:

1. **AUTO ON/OFF:**

2. Komputer zostanie automatycznie uruchomiony w przypadku naciśnięcia jakiegokolwiek przycisku lub gdy zostanie wykonany ruch korbą pedałów.
3. Komputer wyłączy się automatycznie gdy przez 4 minuty nie zostanie naciśnięty żaden z przycisków lub nie będzie ruchu korba pedałów.

4. **RESET:**

Komputer można zresetować poprzez naciśnięcie i przytrzymanie przez 3 sekundy przycisku RESET lub wyjęcie i ponowne włożenie baterii.

5. **USTAWIEANIE PARAMETRÓW :**

Naciśnij MODE aby wybrać i zatwierdzić parametr który chcesz ustawić.

Ustaw wartość parametru naciskając przycisk SET.

Przez 10 sek komputer będzie wydawał sygnał. Naciśnij jakikolwiek klawisz aby przerwać sygnał.

6. **TRYB COUNTDOWN – odliczanie**

można ustawić czas, kalorii oraz pociągnięcia w trybie odliczania.

Wybierz przyciskiem MODE parametr który chcesz ustawić. Przyciskiem SET ustawiasz wybraną przez Ciebie wartość. Jeśli wyświetlacz przestanie pulsować można rozpocząć trening.

BATERIE

Komputer do poprawnego działania potrzebuje dwóch sprawnych baterii. Gdy komputer niepoprawnie wyświetla parametry lub pojawił się inny problem z komputerem, w pierwszej kolejności spróbuj wymienić baterie.

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Urządzenie należy czyścić miękką szmatką z delikatnym środkiem czyszczącym. Po każdym użytkowaniu wyczyść urządzenie z potu oraz innych zabrudzeń. Ze względu na to że komputer zeg elektronikę wystrzegaj się jego kontaktu z potem.

Pilnuj aby wszystkie obracające się połączenia oraz przeguby były odpowiednio nasmarowane.

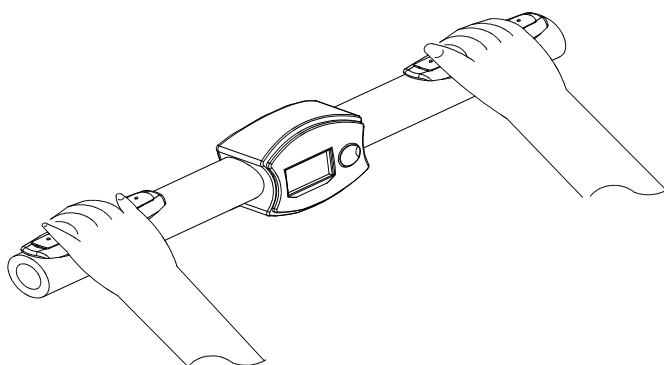
PRZYKŁAD CWICZEŃ ROZGRZEWAJĄCYCH



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.



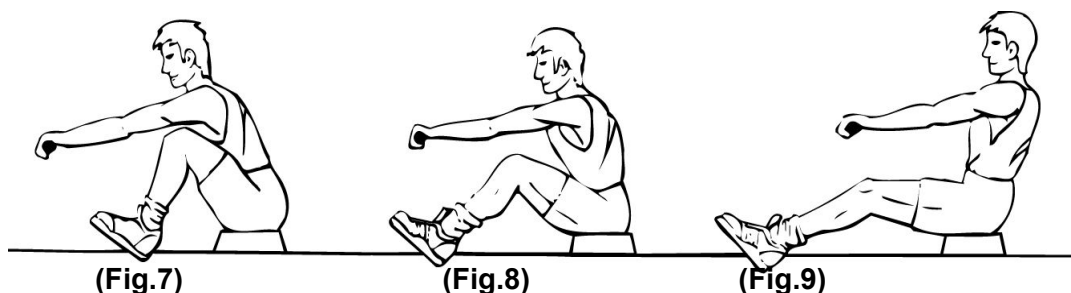
Prawidłowy chwyt podczas wiosłowania.

Metody treningu

Trening na wioślarzu jest treningiem wyczerpującym. Początkowe treningi nie powinny przekraczać 15-20 minut.

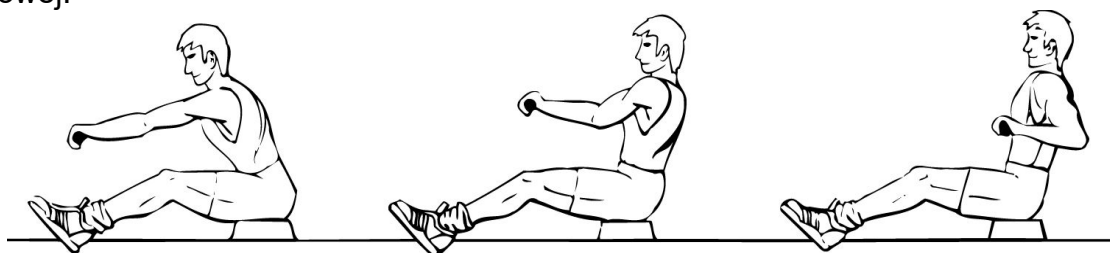
Trening pełny

Ten typ treningu rozwija mięśnie ramion, barków i klatki piersiowej oraz nóg. Przyjmij pozycję jak na rys poniżej. Następnie wykonuj pociągnięcia ramionami do klatki piersiowej z jednoczesnym wyprostem wcześniej podkurczonych nóg.



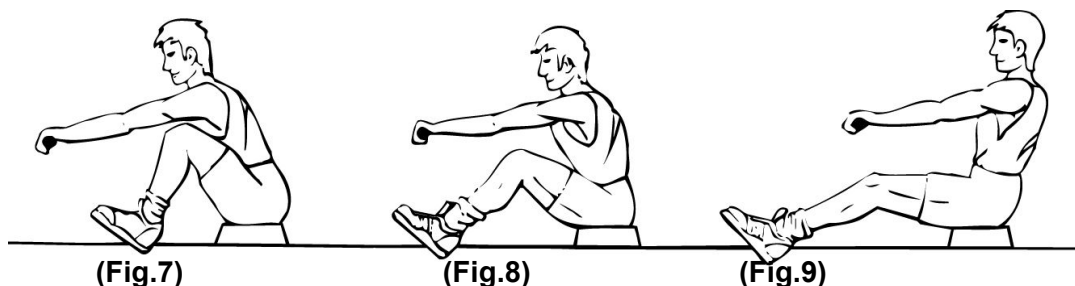
Tylko ramiona

Ten typ treningu rozwija głównie mięśnie ramion, barków i klatki piersiowej. Przyjmij pozycję jak na rys poniżej. Następnie wykonuj pociągnięcia samymi ramionami do klatki piersiowej.

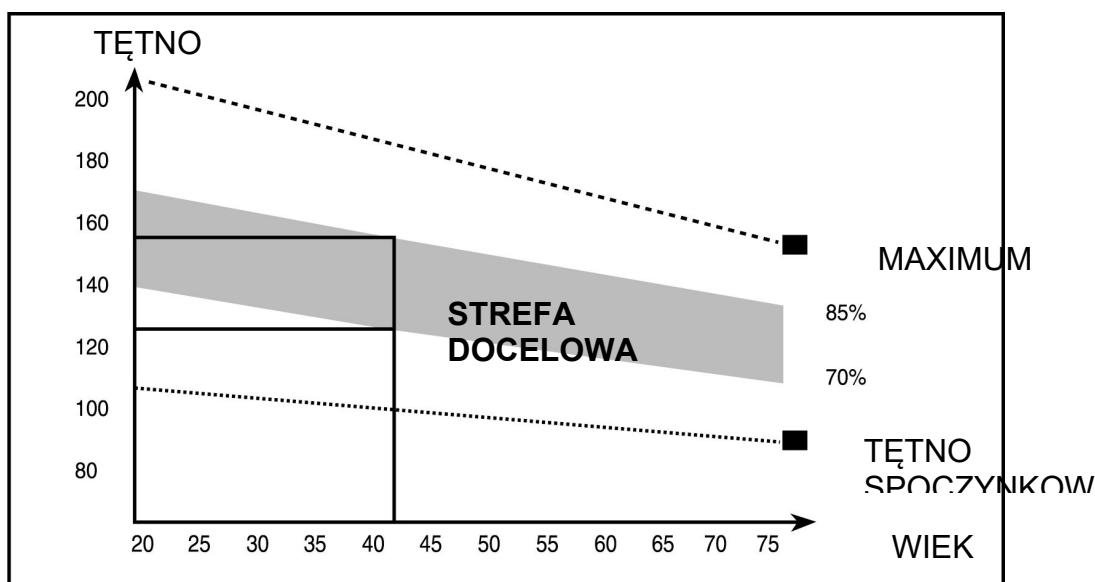


Tylko nogi

Ten typ treningu rozwija głównie mięśnie nóg. Przyjmij pozycję jak na rys poniżej. Następnie wykonuj wyprosty nóg utrzymując ramiona na pełnym wyproście.



Prawidłowe ułożenie rąk



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.

SERWISOWA LISTA ELEMENTÓW

69	Hex bolt	M8*35	4		94	Nut	Φ12*M6	2
70	Roller	Φ50*Φ8*19.2	4		95	302C foot pad	Φ33*Φ8*13	2
71	Front stabilizer		1		96	Washer	d6*Φ16*1.5	2
72	Square cap	J60*30	4		97	Cross recessed	M6*16*Φ12	2
73	Collar for shaft	d20	1		98	Plastic washer	Φ30	1
74	Square cap	F30*30*16	2		99	Rubber cap for	Φ12*11*Φ3	1
75	Hex bolt	M8	2		100	Triangle belt		1
76	Foot pad	Φ43*14**M8*25	2		101	Hex bolt	M8*20*S14	4
77	Knob	Φ25*160*M12	1		102	Rear stabilizer		1
78	Knob handle	Φ20*80	1		103	Rear nut board	t6*88*68	1
79	Fastening bush	Φ45*41.8	1		104	Cap for aluminum	J80*40*17.5	1
80	Sensor	900	1		105	Saddle	365*262*50	1
81	Pulse wire	700	1		106	U block		2
82	Aluminum guide rail	80*40*1500	1		107	Left support for		1
83	Guide rail bush	Φ32*4.5*Φ10	2		108	Hex nut	M8*125*15	3
84	T-bush	Φ45*22*M12	1		109	Right support for	Powdering	1
85	Cross recessed pan	M5*16	5		110	Bush for roller	d8*Φ15*4	6
86	Nut	Φ14*M8	4		111	Bearing	608Z	6
87	Pedal support		1		112	Roller	Φ40*92	3
88	Long shaft for pedal	Φ13*434*M8*10	1		113	Round magnet	Φ15*7	1
89	Pedal	320*140*55	2		114	Solid wrench	S17-19 S17	2
90	Cap nut	M8*H16*S13	4		115	Solid wrench	S13-14	1
91	Pedal strap		2		116	Cross solid	S13-14-15	1
92	Short shaft for pedal	Φ13*355*M8*10	1		117	Inner hex wrench	S6	1
93	Bush for pedal shaft	Φ16*Φ1.5*97.5	2		118	washer	d12*Φ24*2	1