

INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MODEL RM088



Koniecznie zapoznaj się z poniższymi informacjami

NAZWA I ADRES IMPORTERA

IMPORTER: VICTORIA – SPORT SP. Z O.O. SP.K.
UL. MARYNARKI POLSKIEJ 59A
80-557 GDAŃSK
TEL. 58 3004633, 3004863
FAX 58 3225252



www.galeriasportowa.pl

ADRES SERWISU: UL. WYBICKIEGO 9
83-050 BĄKOWO
TEL. (58) 798 759 011

PRODUCENT:
Suzhou Kymax fitness & equipment Co., Ltd.
Room#510~511, Tianyu Industrial Park, No.77, middle of Suhong
Road, Suzhou Industrial Park, Suzhou, Jiangsu, China

INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MODEL RM088

OPIS PRODUKTU

Sprzęt służy do poprawiania kondycji fizycznej i uzyskania prawidłowej sylwetki. Wioślarz jest tak zaprojektowany, aby wykonywać ćwiczenia bez nadmiernego wysiłku fizycznego. Urządzenie pozwala na realizację ćwiczeń w zaciszu domowym.

MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA – 110 KG

URZĄDZENIE DO UŻYTKU DOMOWEGO, KLASA „HC” („H”- do użytku domowego, „C”- minimalna dokładność)

ROK PRODUKCJI - 2020

OKRES TRWAŁOŚCI – BEZTERMINOWO



Koniecznie zapoznaj się z poniższymi informacjami

Urządzenie nie jest przeznaczone dla celów terapii – rehabilitacji.

Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowości lub zbyt intensywnego treningu.

- **Ostrzeżenie!** Poziom bezpieczeństwa użytkownika sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzenia i zużycia, np. elementów łączących.
- **Ostrzeżenie!** Uszkodzone części należy natychmiast wymienić na nowe i wycofać urządzenie do czasu naprawy,
- **Ostrzeżenie!** Zwróć uwagę na części najbardziej narażone na zużycie, czy ich funkcja nie uległa zmianie, w przypadku poważnego zużycia - wymień na nowe.



Zdjęcie poglądowe

INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MODEL RM088

DANE TECHNICZNE:

NAZWA PRODUKTU	WIOŚLARZ, MODEL RM088
MATERIAŁ	ALUMINIUM+PU (siedelko), STAL (koło)
WAGA NETTO/BRUTTO	18,5/21,5 KG
WAGA KOŁA ZAMACHOWEGO	1,5 KG
WYMIARY	156x55x70 CM
FUNKCE KOMPUTERA	czas/ilość powtórzeń na min./dystans/kalorie
WYMIARY KARTONU	145x45x20 CM
KOLOR	CZARNO-SREBRNY

OSTRZEŻENIA!

Zabrania się, aby w pobliżu sprzętu przebywały dzieci bez nadzoru osoby dorosłej.

Zabrania się użytkowania przez dzieci. Urządzenie nie służy do zabawy.

Zakres ćwiczeń i ich rodzaj skonsultuj z lekarzem, aby dobrać je do Twoich potrzeb.

Jeżeli jesteś w trakcie leczenia, cierpisz na jakieś choroby, ukończyłeś 35 lat, konsultacja z lekarzem jest wskazana.

Unikaj zbytniego wysiłku w trakcie wykonywania ćwiczeń.

W wyniku niewłaściwego lub nadmiernego treningu może dojść do uszczerbku na zdrowiu

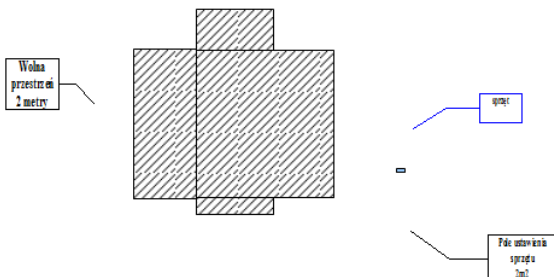
Przed treningiem należy sprawdzić, czy urządzenie jest w pełni sprawne, czy dokręcone są wszystkie elementy ruchome, aby nie przeszkadzały one w trakcie ruchów użytkownika

Urządzenie należy ustawić na stabilnym i wypoziomowanym podłożu

INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MODEL RM088

SPOSÓB KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA

1. Ustaw sprzęt na gładkiej, wypoziomowanej i stabilnej powierzchni.
2. Dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń ustaw urządzenie na wolnej przestrzeni o wymiarach co najmniej 2 m². Urządzenie zajmuje około 1 m² powierzchni. Wokół urządzenia powinno być co najmniej 2 m wolnej przestrzeni.



3. Nie należy użytkować go „pod gołym niebem”, a także w pomieszczeniach o dużej wilgotności.
4. Przed korzystaniem z urządzenia należy sprawdzić, czy urządzenie jest sprawne w 100%.
5. Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoba.

UWAGA!

1. Zabrania się używania sprzętu przez dzieci. Sprzęt należy składować w miejscu niedostępnym dla dzieci. Urządzenie nie przewiduje tego typu używania. Urządzenie nie służy do zabawy.
2. Dzieci bez opieki należy trzymać z dala od urządzenia.
3. Zakres ćwiczeń i ich rodzaj skonsultuj z lekarzem, aby dobrać je do Twoich potrzeb.
4. Jeżeli jesteś w trakcie leczenia, cierpisz na jakieś choroby, ukończyłeś 35 lat, konsultacja z lekarzem jest wskazana.
5. Unikaj zbytniego wysiłku w trakcie wykonywania ćwiczeń.
6. „OSTRZEŻENIE ” Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci.

INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MODEL RM088

Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenie. (WIOŚLARZ NIE JEST WYPOSAŻONY W SYSTEM MONITOROWANIA TĘTNA !!!)

7. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
8. Urządzenie zostało zaprojektowane do użytku w pomieszczeniach zamkniętych.
9. Nie wystawiaj urządzenia na działanie wilgoci oraz kurzu, nie używaj poza domem, nie przechowuj w szopie, garażu, przybudówce, pod zadaszeniem.
10. Urządzenie zostało zaprojektowane wyłącznie do użytku domowego. Gwarancja i producent nie odpowiadają za produkt lub uszkodzenia produktu jeśli używany był w celach komercyjnych, profesjonalnych bądź pół-profesjonalnych.
11. Sprzęt nie służy do celów medycznych.
12. Nie używaj urządzenia w pobliżu wody.
13. Pamiętaj, że przy każdym używaniu narzędzi zachodzi niebezpieczeństwo skażenia. Zachowaj wszelkie zasady ostrożności!

SPOSÓB KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA

14. Ustaw sprzęt na gładkiej, wypoziomowanej i stabilnej powierzchni.
15. Dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń ustaw urządzenie na wolnej przestrzeni o wymiarach co najmniej 2.m2. Urządzenie zajmuje około 1.m2 powierzchni. Wokół urządzenia powinno być co najmniej 2.m wolnej przestrzeni.
16. Nie należy użytkować go „pod gołym niebem”, a także w pomieszczeniach o dużej wilgotności.
17. Przed korzystaniem z urządzenia należy sprawdzić, czy urządzenie jest sprawne w 100%.
18. Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoba.



19. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy wykonać krótką rozgrzewkę (przykładowe ćwiczenia – rys.)

20. Podczas treningu należy mieć na sobie odpowiednie ubranie treningowe oraz buty dostosowane do ćwiczeń na rowerze rehabilitacyjnym. Ubranie musi przylegać do ciała, aby zwisające lub odstające części ubrania nie zawisły się lub nie wkręciły. Buty powinny być dopasowane i mieć spody, które nie ślizgają się.

21. Ustawienie siodła regulujesz zgodnie z otworami nawierconymi na podporze siodła. Zaleca się nie używać skrajnych otworów. Po ustawieniu dokręć śrubę zabezpieczającą. Części ulegają naturalnemu zużyciu na skutek długotrwałego użytkowania. Najbardziej narażone na zużycie są części napędowe wiosła, w tym korby, stopki.

22. Wioślarz nie posiada systemu hamującego.

23. W trakcie ćwiczeń przyjmij prawidłową pozycję: siedząc trzymaj dłonie na drążkach, a stopy wsparte na stopkach. Wykonuj ruchy typowe dla wiosłowania.

INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MODEL RM088

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU

Aby osiągnąć odczuwalną poprawę stanu zdrowia i kondycji, należy przestrzegać podczas treningu następujących zasad:

INTENSYWNOŚĆ:

1. Stopień obciążenia organizmu nie może być zbyt wysoki, tzn. nie należy doprowadzić organizmu do stanu wyczerpania - wskazówką może być aktualnie osiągany puls, który podczas treningu powinien znaleźć się w zakresie 70 % a 85 % pulsu maksymalnego.
2. Podczas pierwszego tygodnia ćwiczeń puls powinien nie przekraczać dolnego zakresu tj. ok. 70 % pulsu maksymalnego. Z biegiem czasu powinien powoli podnosić się do górnej granicy - 85 % pulsu maksymalnego.
3. Nasilenie treningu powinno wzrastać wraz z rosnącą kondycją ćwiczącego. Osiąga się je poprzez wydłużenie czasu treningu i/lub przez podniesienie jego stopnia trudności.

Jeżeli trenujący chce kontrolować puls ręcznie może:

- a) kontrolować puls w zwykły sposób, tzn. przez przyłożenie palców do przegubu ręki i liczenie uderzeń na 1 minutę
- b) mierzyć puls za pomocą specjalnych, dostępnych w handlu urządzeń.

CZĘSTOTLIWOŚĆ

Większość ekspertów poleca łączenie zdrowego sposobu odżywiania (tzn. odpowiednio dostosowanej do treningu diety) i fizycznego hartowania organizmu 3 - 5 razy w tygodniu.

Aby utrzymać zdobytą kondycję, dorosły powinien trenować średnio 2 razy w tygodniu. Aby ją ulepszyć i zmniejszyć wagę ciała, trzeba trenować co najmniej 3 razy w tygodniu.

FORMA TRENINGU

Każda jednostka treningowa powinna składać się z 3 faz:

- fazy rozgrzewki
- fazy treningu właściwego
- fazy końcowej (odprężenie organizmu).

INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MODEL RM088

Podczas fazy rozgrzewającej należy podnieść temperaturę ciała i poprawić dotlenienie organizmu, wykonując ćwiczenia gimnastyczne. Ćwiczenia winny trwać od 5 do 10 minut.

Po niej następuje trening właściwy. Należy zacząć od umiarkowanego obciążania organizmu ćwicząc przez kilka minut, następnie intensyfikować ćwiczenia, aż do osiągnięcia odpowiedniego stopnia ich nasilenia ćwiczyć w tym rytmie 15 - 30 minut.

Aby układ krążenia powrócił do normy, by zapobiec skurczom mięśni oraz uszkodzeniom ścięgien, po fazie treningu musi nastąpić faza odprężenia, podczas której należy przez 5 - 10 minut wykonywać ćwiczenia rozciągające oraz lekkie ćwiczenia gimnastyczne.

MOTYWACJA

Kluczem do sukcesu jest trening regularny. Ćwiczący powinien wyznaczyć sobie stały czas i miejsce w jakim trenuje oraz co ważne, przygotować się duchowo do wysiłku. Należy trenować w dobrym nastroju i nastawieniu, mając stale na uwadze wyznaczony sobie cel. Z czasem każdy zauważy, że się rozwija i zbliża krok po kroku do upragnionego celu.

ZAKRES STOSOWANIA URZĄDZENIA

1. Wioślarz przeznaczony jest do treningu w domu. Poprawia kondycję i ukrwienie organizmu, aktywuje cały układ krwionośny. W połączeniu z odpowiednim sposobem odżywiania (o dokładne wskazówki w tym względzie należy poprosić lekarza lub doradcę żywieniowego) redukuje tkankę tłuszczową a przez to i nadwagę.

2. Rozwija wszystkie grupy mięśniowe tułowia, nóg, klatki piersiowej i ramion (czworogłowy)

Ograniczenia: urządzenie nie jest zalecane dla osób ze schorzeniami kolan lub o znacznej otyłości.

ZALECENIA TRENINGOWE

Długość ćwiczeń:

Długość ćwiczeń zależy od:

- Celu prowadzonych ćwiczeń
- Poziomu wytrenowanego ćwiczenia

Generalną zasadą jest nie przekraczanie maksymalnej indywidualnej części pulsu.

Częstym błędem początkujących jest przeciążenie i zbyt długie ćwiczenia. Bagatelizowanie wskazań pulsowych, doprowadza do zadyszki, bólu mięśni.

220-wiek+maksymalna częstość tętna – to ogólna zasada.

Ogólna charakterystyka przedziałów aerobowych

INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MODEL RM088

Procent części pulsu maksymalnego	Opis	Przykładowa wartość dla 40-letniej osoby ćwiczącej
100% częstości pulsu maksymalnego	Granica bezpieczeństwa, która wskazuje na konieczność zmniejszenia obciążeń. W przypadku pozostawienia mimo tego na jej poziomie lub wyżej należy przerwać ćwiczenia	$220 - 40 (\text{wiek}) = 180$ uderzeń na minutę
90% częstości pulsu maksymalnego	Poziom treningu dla osób profesjonalnie zajmujących się sportem i bardzo dobrze wytrenowanych. Wskazane jest prowadzenie treningu interwałowego, to znaczy osiąganie tego poziomu na krótkie do 10 minut okresy przegrodzone minimum 5 min ćwiczeń na niższym poziomie	J.W. zalecana jest konsultacja fachowa z lekarzem o możliwości ćwiczeń na tym poziomie
75% częstości pulsu maksymalnego	Poziom treningu fitness, czyli najwydajniej podnoszącego tężyźnię fizyczną. Umiejętność utrzymania tego poziomu powyżej 30 min pozwala na gwałtowne spalanie tłuszczu	$75\% \times 180 = 135$ uderzeń na minutę
55% częstości pulsu maksymalnego	Poziom rekreacyjny treningu. Wskazany dla osób, które nie miały dotychczas kontaktu z treningiem aerobowym, osób otyłych rozpoczynających treningi, oraz osób ze wskazaniami kardiologicznymi. Równoważny jest wysiłkowi podczas spaceru.	$55\% \times 180 = 99$ uderzeń na min.

Uwagi:

1. Zalecane jest łagodne przechodzenie pomiędzy poziomami aerobowymi. W miarę uzyskiwania wytrzymałości wprowadzać coraz większe wartości częstości maksymalnej, aż do doprowadzenia do właściwej dla swojego wieku.
2. Trening na najwyższym poziomie osób, które nie dysponują odpowiednim wytrenowaniem może doprowadzić do uszczerbku na zdrowiu, szczególnie u osób starszych.
3. Optymalny program tygodniowy spalania tłuszczu to:
 - 2-3 razy po 30 min
 - 3-6 razy po 20 min
 - Przy 75% częstości pulsu maksymalnego.

INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MODEL RM088

UWAGI NA TEMAT BEZPIECZEŃSTWA

1. Najlepiej ćwiczyć przed jedzeniem, lub nie wcześniej niż 2 godziny po posiłku.
2. Jeżeli w trakcie ćwiczeń będziesz odczuwał jakieś niepokojące objawy (np. bóle, skurcze itp.) natychmiast przerwij ćwiczenia i w razie konieczności skontaktuj się z lekarzem.
3. Zachowaj ostrożność przy wchodzeniu i schodzenia z urządzenia.
4. Kobiety w ciąży nie powinny korzystać z urządzenia w celu uniknięcia komplikacji wynikających ze wzmożonego wysiłku.
5. Nie dotykaj części urządzenia, znajdujących się w ruchu.
6. W trakcie wykonywania ćwiczeń używaj właściwego obuwia, które zabezpieczy cię przed poślizgiem.
7. Przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź, czy wszystkie części są prawidłowo dokręcone.
8. Pamiętaj, że licznik powinien być suchy.
9. W trakcie ćwiczeń i po ich zakończeniu nie dotykaj siłowników. Elementy te nagrzewają się i ich dotknięcie może spowodować oparzenia.
10. Nie dokonuj żadnych modyfikacji w urządzeniu, które mogą wpłynąć na bezpieczeństwo użytkownika. Jakiegokolwiek naprawy może wykonywać tylko wyspecjalizowany serwis. Kontakt do serwisu pod numerem telefonu: Victoria-Sport Sp z o.o. (58) 3010465, ul. Wybickiego 9, 83-050 Bąkowo.
11. Należy pamiętać o konieczności utrzymania dzieci nie będących pod nadzorem z dala od urządzeń.
12. Nie zaleca się pozostawiania urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek element.

**PRODUKT PRZEZNACZONY DO UŻYTKU DOMOWEGO. PRODUCENT NIE
PONOSI
ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA USZKODZENIA SPOWODOWANE UŻYTKOWANIEM
URZĄDZENIA
W WARUNKACH INNYCH NIŻ DOMOWE (SALE GIMNASTYCZNE, KLUBY
SPORTOWE ITP).**

OSTRZEŻENIA:

1. POZIOM BEZPIECZEŃSTWA UŻYTKOWANEGO SPRZĘTU MOŻNA UTRZYMAĆ TYLKO DZIĘKI REGULARNEJ KONTROLI, DOTYCZĄCEJ USZKODZEŃ I ZUŻYCIA.
2. USZKODZONE CZĘŚCI NALEŻY NATYCHMIAST WYMIENIĆ.
3. NAJBARDZIEJ NARAŻONYMI NA ZUŻYCIE CZĘŚCIAMI SĄ NAKRĘTKI SAMOBLOKUJĄCE, NAKŁADKI.
4. NIE ZALECA SIĘ POZOSTAWIANIA URZĄDZEŃ REGULUJĄCYCH, KTÓRE MOGŁYBY PRZESZKADZAĆ W RUCHU UŻYTKOWNIKA, W TAKIM POŁOŻENIU, ABY WYSTAWAŁ JAKIKOLWIEK ELEMENT.

KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MODEL RM088

1. Czyść ręcznie mydłem z ciepłą wodą. Temperatura wody nie może przekraczać 25 stopni.
2. Suszyć w temperaturze pokojowej. Nigdy do suszenia nie używaj otwartego ognia, ani też żadnych urządzeń np. suszarki do włosów.
3. Nie należy czyścić chemicznie.
4. Przechowuj w suchym miejscu w temperaturze pokojowej.

UWAGA!

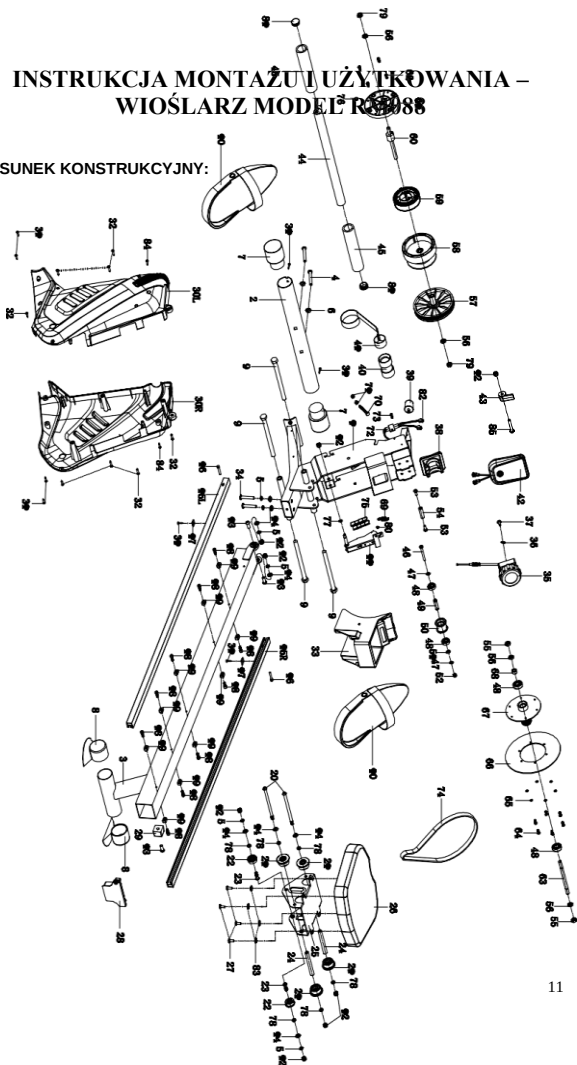
DO CZYSZCZENIA NIE UŻYWAJ ŻADNYCH ŚRODKÓW CHEMICZNYCH.

ZWROTY I LIKWIDACJA SPRZĘTU

1. Ewentualny zwrot urządzenia z przyczyn trzecich może nastąpić tylko w fabrycznym opakowaniu w stanie identycznym do fabrycznego.
2. Po okresie użytkowania sprzęt powinien być przekazany do odpowiednich punktów zbioru surowców wtórnych. Nie zawiera elementów szkodliwych o szczególnych wymaganiach utylizacyjnych.

INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MODEL R-9988

RYSUNEK KONSTRUKCYJNY:



INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MODEL RM088

LISTA CZĘŚCI:

No.	OPIS	Ilość	No.	Opis	Ilość
1	Rama	1	43	Miejsce pod wyświetlacz	1
2	Przedni Stabilizator	1	44	Poręcz	1
3	Ślizg	1	45	Rączki	2
4	Śruba M8*60	2	46	Śruba M6*55	1
5	Uszczelka D8	6	47	Pierścień wału D10	2
6	Uszczelka zagięta D8	2	48	Łożysko 6000Z	4
7	Zasłlepka przednia	2	49	Tulejka rolki pasa	1
8	Zasłlepka tylna	2	50	Rolka paska	1
9	Śruba M12*160	4	51	Uszczelka D10	1
10	Pedał	2	52	Nakrętka M6	1
11	Tablica magnetyczna	1	53	Śruba M6*10	2
12	Zakrętka M8	8	54	Wał paska	1
13	Śruba M8*20	3	55	Nakrętka M10*1*H8	2
14	Uszczelka Φ16*Φ8,5*1,5	8	56	Nakrętka M10*1*H5	4
15L	Tor aluminiowy (L)	1	57	Rolka paska	1
15R	Tor aluminiowy (R)	1	58	Koło	1

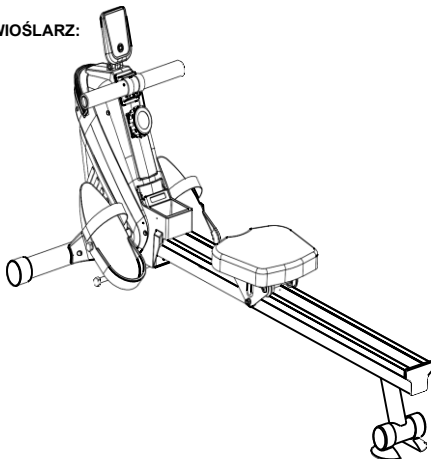
INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MODEL RM088

16	Śruba M5*30	2	59	Sprężyna	1
17	Podkładka prowadnicy	2	60	Wał paska	1
18	Śruba M5*15	10	61	Pokrowiec na wał paska	1
19	Przednia Uszczelka	10	62	Śruba 4.2*12	4
20	Śruba M8*130	2	63	Oś koła	1
21	Rolka poduszki siedzenia	4	64	Śruba M5*10	6
22	Blokada koła	2	65	Uszczelka D5	6
23	Śruba M8*25	2	66	Blacha aluminiowa	1
24	Długa zawlecza	2	67	Tuleja mocująca do płyty	1
25	Ślizg	1	68	Tuleja koła	1
26	Pokrowiec na siodełko	1	69	Sprężyna	1
27	Śruba M6*15	4	70	Śruba M6*50	1
28	Tylna pokrywa ślizgacza	1	71	Nakrętka M6	2
29	Uszczelka	1	72	Uchwyt czujnika	1
30L	Osłona na łańcuch(L)	1	73	Śruba M4*10	1
30R	Osłona na łańcuch(R)	1	74	Pasek	1
31	Śruba ST4.2*20	8	75	Magnes	8
32	Śruba ST4.2*20	8	76	Magnes	1

INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MODEL RM088

33	Półka	1	77	Uszczelka D8	1
34	Śruba M8*45	2	78	Rękaw	6
35	Kontrola napięcia	1	79	Nakrętka M10*1	1
36	Uszczelka $\Phi 18 \times \Phi 5 \times 1.5$	1	80	Wtyczka	1
37	Śruba M5*20	1	81	Wtyczka	2
38	Uchwyt siedziska	1	82	Przewód czujnika	2
39	Amortyzująca nakładka	1	83	Uszczelka $\Phi 6.2 \times \Phi 16 \times 1.5$	4
40	Pasek	1	84	Śruba ST4.8*20	2
41	Pasek	1	85	Śruba M8*35	1
42	Monitor	1			

ZŁOŻONY WIOŚLARZ:



INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MODEL RM088

KROKI MONTAŻOWE:

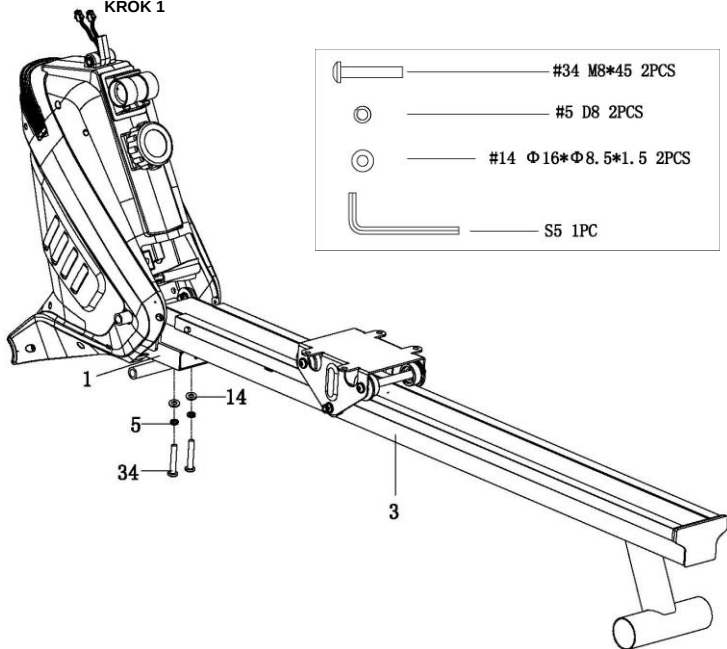
1. PRZYGOTOWANIE:

Upewnij się, że masz dość przestrzeni do złożenia wiosłarza.

Użyj odpowiednich narzędzi do instalacji.

Sprawdź listę części-czy ich stan faktyczny zgadza się z listą-jeśli czegoś jest brak, skontaktuj się z serwisem.

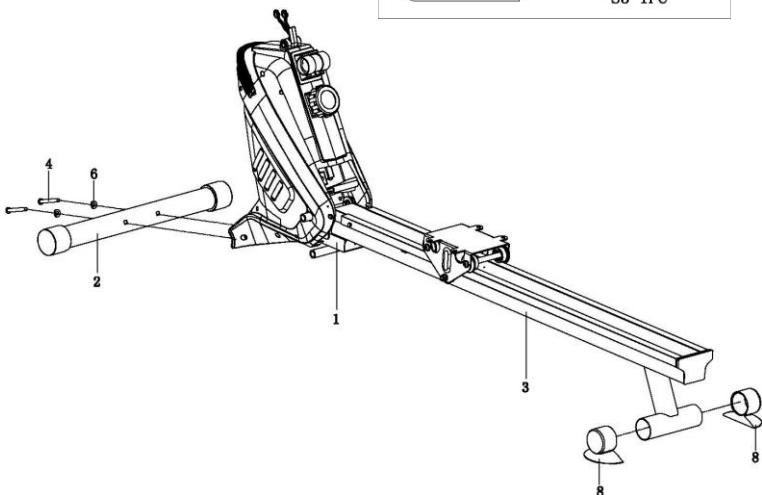
KROK 1



INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MODEL RM088

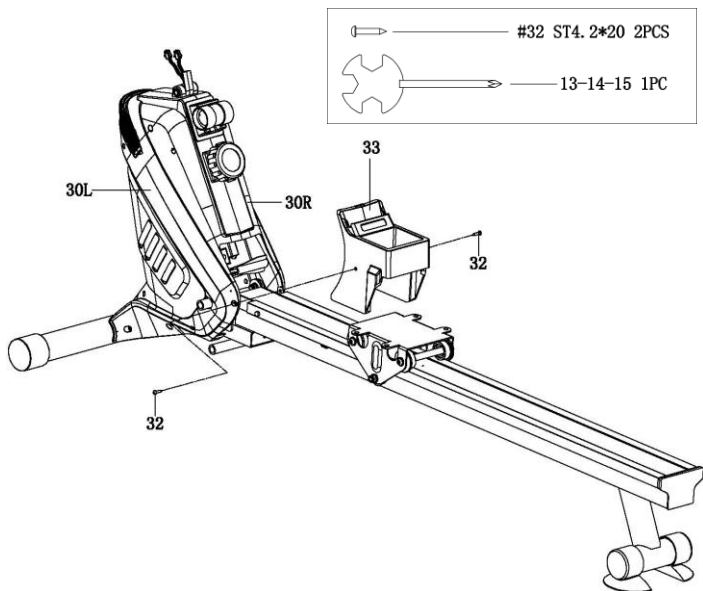
KROK 2

	#4 M8*60 2PCS
	#6 D8 2PCS
	S5 1PC



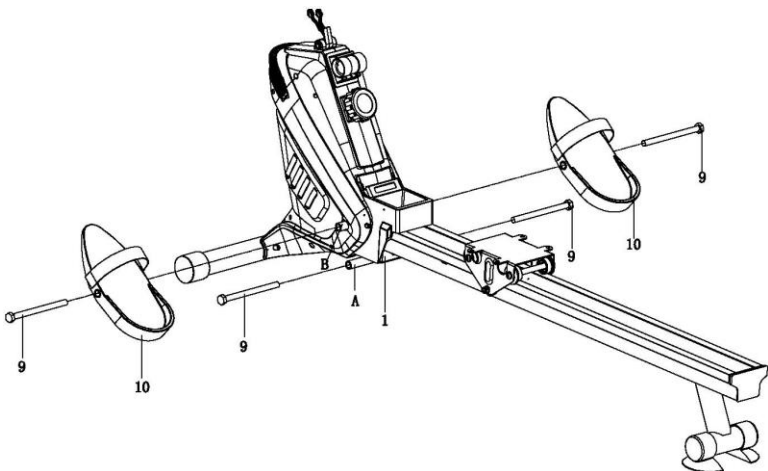
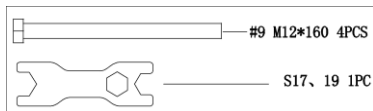
INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MODEL RM088

KROK 3



INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MODEL RM088

KROK 4



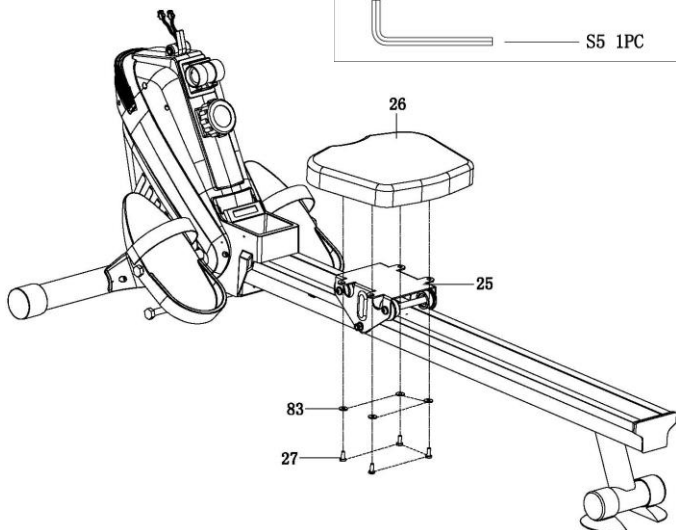
INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MODEL RM088

KROK 5

 — #27 M6*15 4PCS

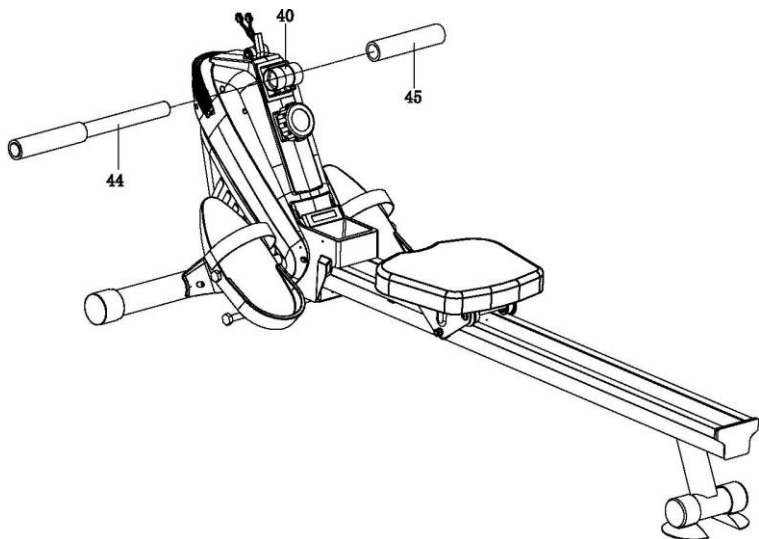
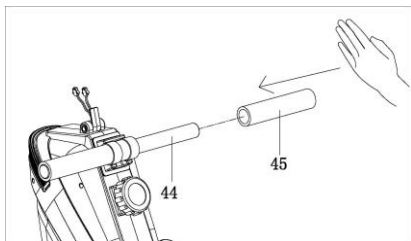
 — #83 $\Phi 6.2 * \Phi 16 * 1.5$ 4PCS

 — S5 1PC



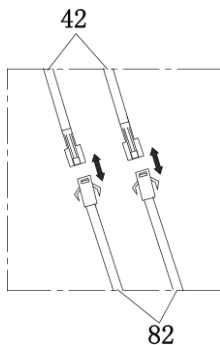
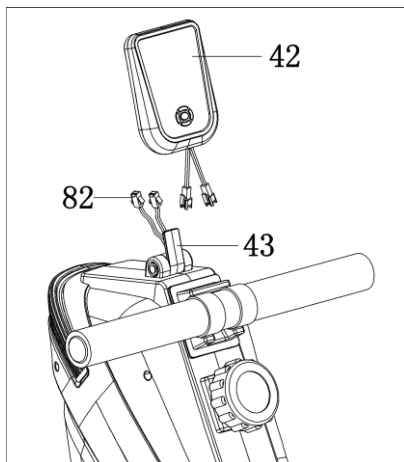
INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MODEL RM088

KROK 6

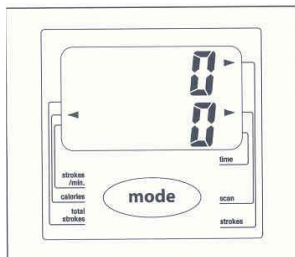


INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MODEL RM088

KROK 7



INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MODEL RM088



SPM – ILOŚĆ POWTÓRZEŃ NA MINUTĘ.
CALORIES – SZACUNKOWA WARTOŚĆ KALORII SPALONYCH W TRAKCIE ĆWICZENIA.

TIME – CZAS ĆWICZENIA.

DISTANCE - DYSTANS

SCAN – SKANOWANIE KOLEJNYCH FUNKCJI: TIME / STROKES / TOTAL

ROZPOCZĘCIE ĆWICZENIA POWIDUJE WŁĄCZENIE LICZNIKA.

SCAN MODE – WYBÓR DANEJ FUNKCJI ĆWICZENIA.

ZEROWANIE LICZNIKA – NACIŚNIĘCIE „MODE” I PRZYTRZYMANIE PRZEZ KILKA SEKUND.

AUTOMATYCZNE WYŁĄCZENIE LICZNIKA JEŻELI PRZEZ KILKA MINUT ŻADEN SYGNAŁ NIE DOTRZE DOLICZNIKA.

Przyjemnego użytkowania.