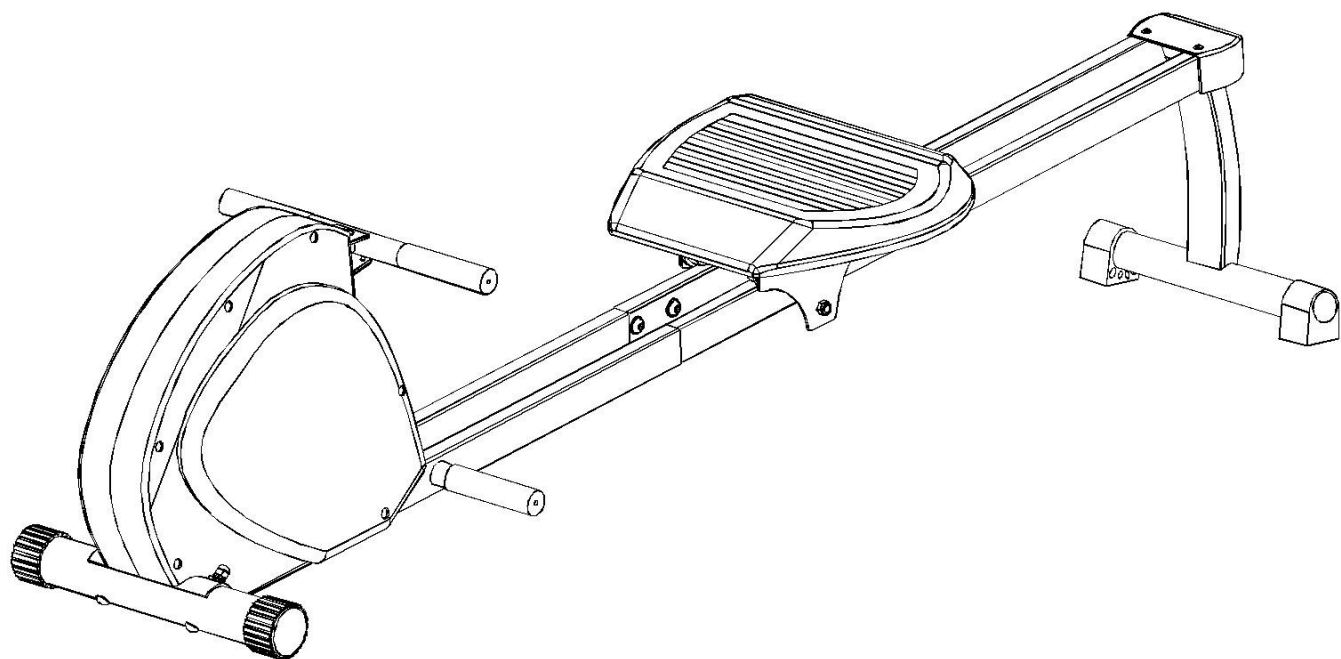
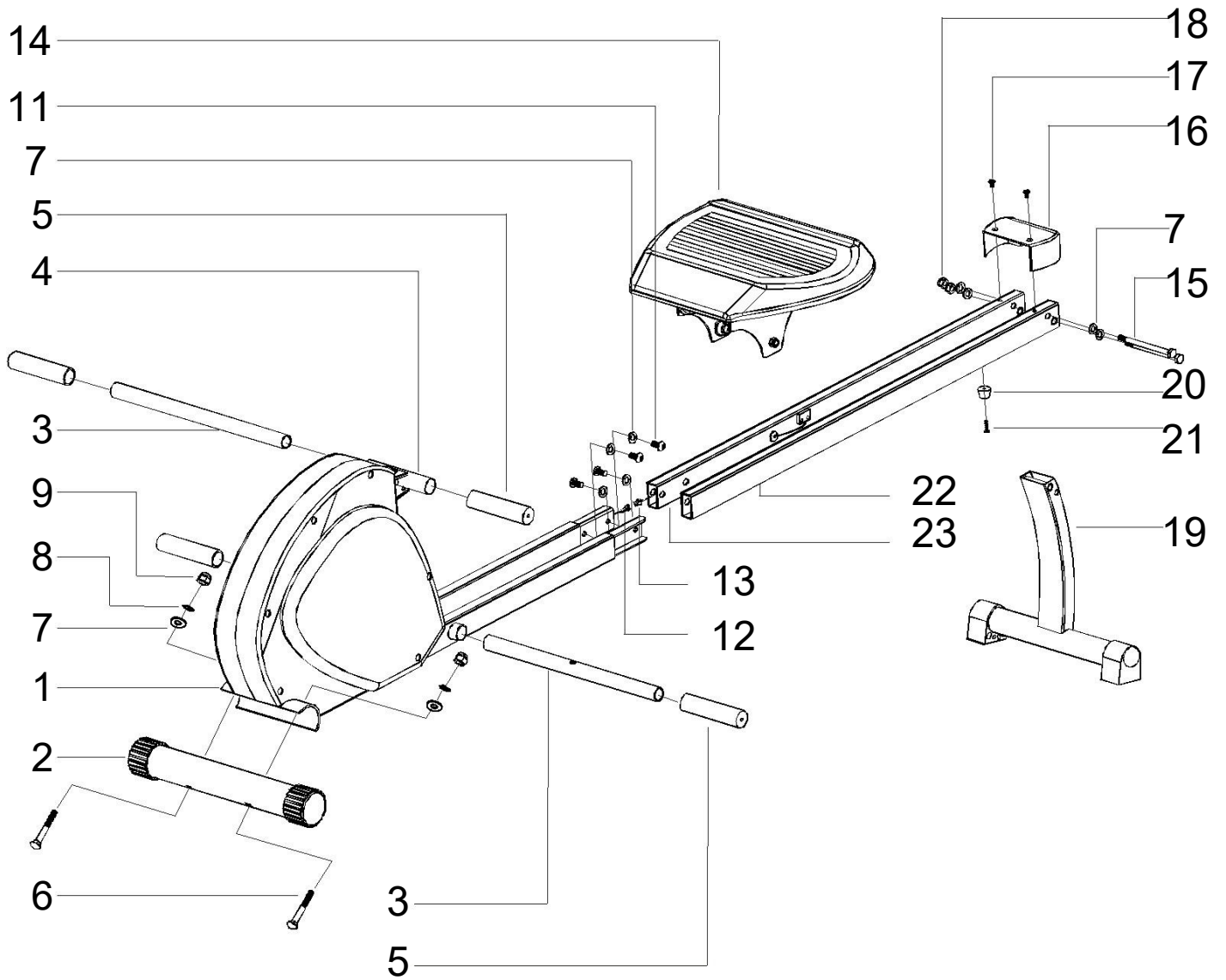
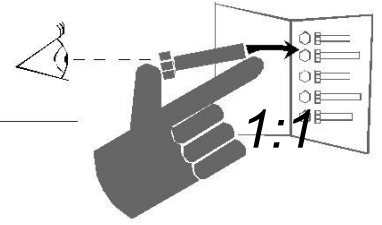
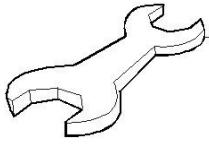


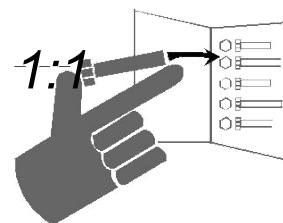
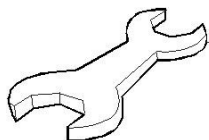
INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ MECHANICZNY R400



RYSUNEK KONSTRUKCYJNY

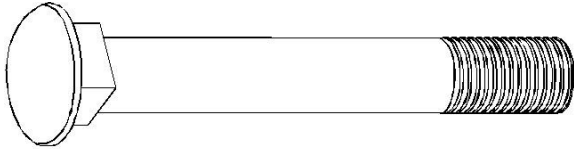
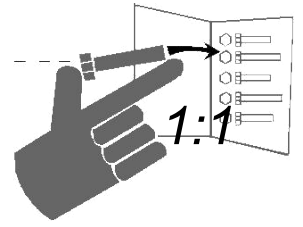
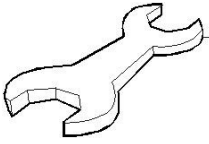


LISTA CZĘŚCI

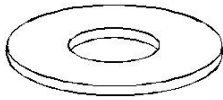


| NR | OPIS | IL. | NR | OPIS | IL. |
|----|-----------------------|-----|----|-------------------|-----|
| 01 | RAMA GŁÓWNA | 1 | 13 | CZUJNIK | 1 |
| 02 | PODPORA PRZÓD | 1 | 14 | SIEDZISKO | 1 |
| 03 | RĄCZKA | 2 | 15 | ŚRUBA M8x102 | 2 |
| 04 | DRAŻEK | 1 | 16 | OSŁONA TYŁ | 1 |
| 05 | OSŁONKA | 4 | 17 | ŚRUBA M5x8 | 2 |
| 06 | ŚRUBA (M8X60) | 2 | 18 | NAKRETKA M8 | 2 |
| 07 | PODKŁ.(ϕ 8) | 12 | 19 | PODPORA TYŁ | 1 |
| 08 | PODKŁADKA (ϕ 8) | 2 | 20 | STOPER | 2 |
| 09 | NAKRETKA (M8) | 2 | 21 | ŚRUBA M5x20 | 2 |
| 11 | M8x15 ŚRUBA | 4 | 22 | SZYNA LEWA (L) | 1 |
| 12 | LINKA | 1 | 23 | SZYNA PRAWA (R) | 1 |

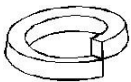
LISTA CZĘŚCI



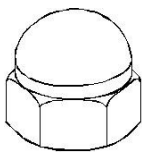
NR 6 IL. 2



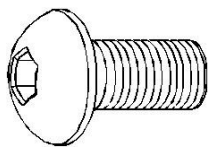
NR 7 IL. 12



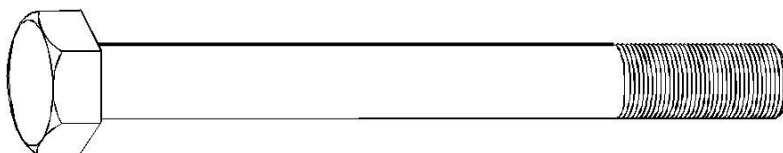
NR 8 IL. 2



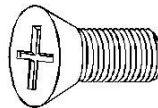
NR 9 IL. 2



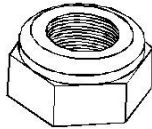
NR 11 IL. 4



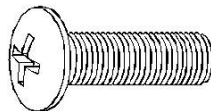
NR. 15 IL. 2



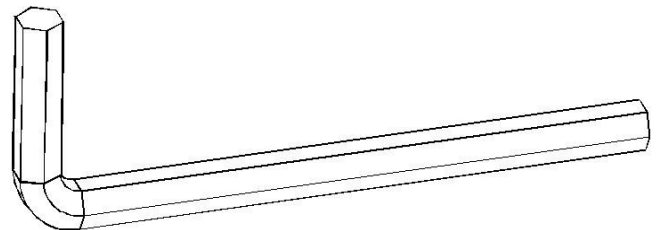
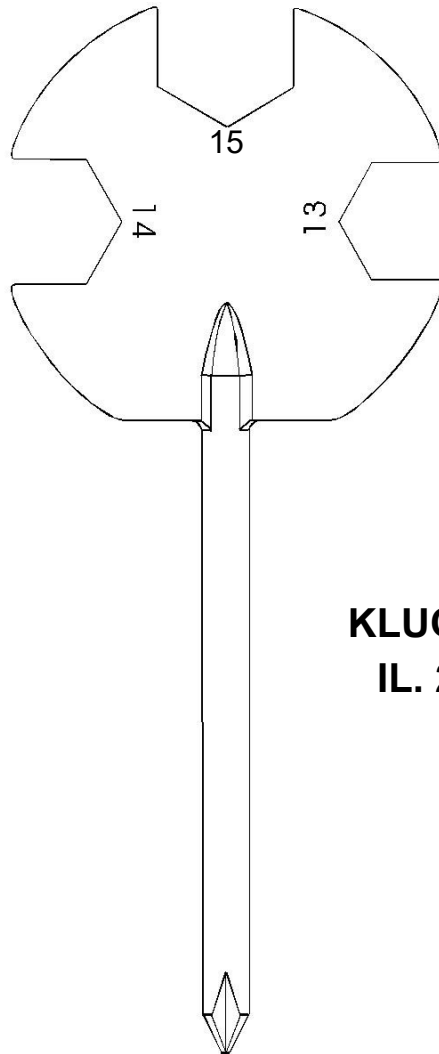
NR 17 IL. 2



NR 18 IL. 2

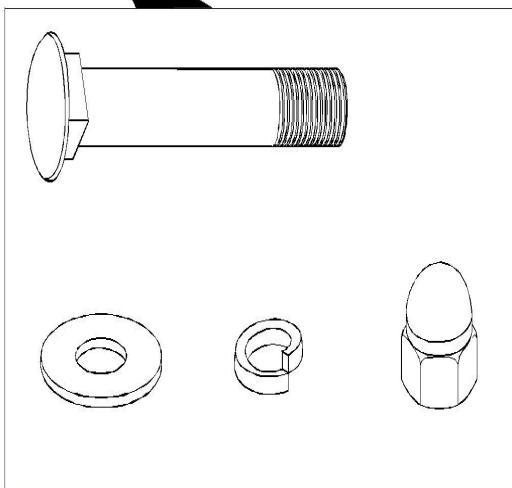
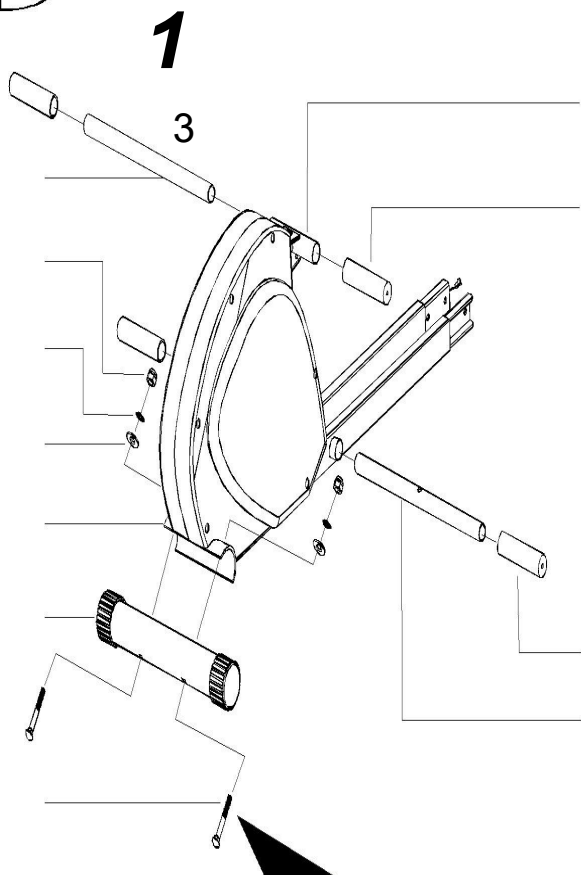
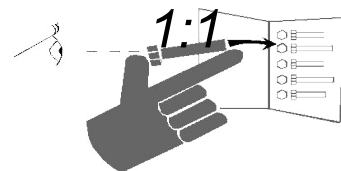
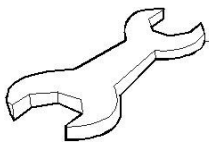


NR 21 IL. 2



Allen KLUCZ
IL. 1

INSTRUKCJA MONTAŻU



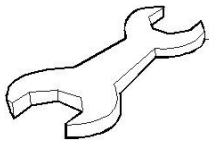
9
8
7
1
2

4
5
3

NR 6 IL. 2**NR 7 IL. 2****NR 8 IL.2****NR 9 IL. 2****KROK 1.**

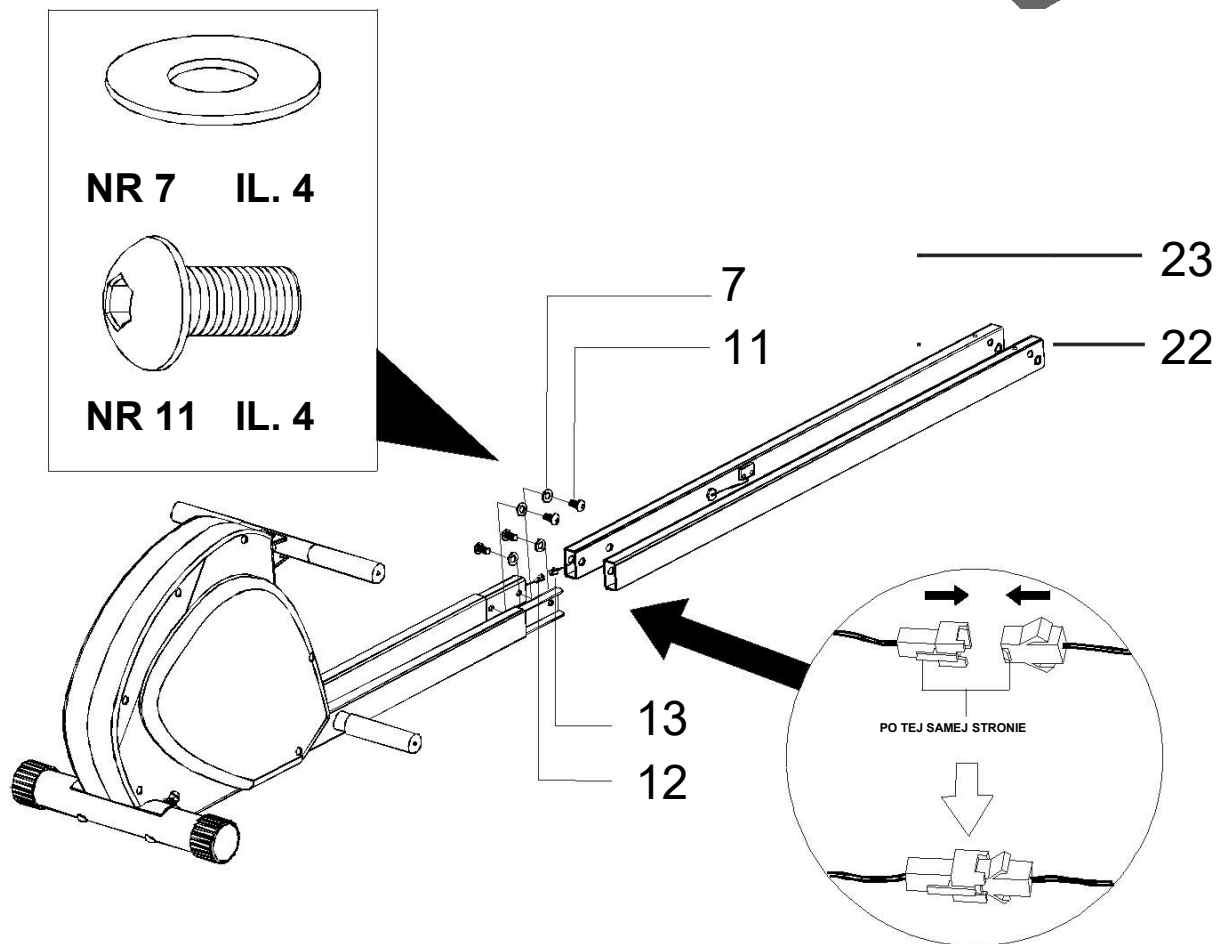
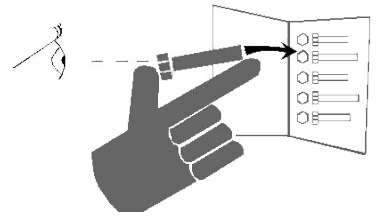
MOCUJ PODPOREĘ (2) DO RAMY (1) UŻYWAJĄC 2XŚRUB M8x60 (6), 2XPODKŁADEK M8 (7),
2xPODKŁADEKM8 (8) & 2xNAKRETEK M8 (9).

WSUŃ DRAŻEK (3) W ŁOŻE RAMY(4). POWTÓRZ MONTUJĄC DRAŻEK (3),WCISKAJĄC DRAŻEK
USTALAJĄCY W TAKI SPOSÓB ABY ZOPOBIEC ŚLIZGANIU SIĘ DRAŻKÓW.
NASTĘPNIE WSUŃ 1XOSŁONKI PIANKOWE (5) NA KOŃCE DRAŻKA (3).



INSTRUKCJA MONTAŻU

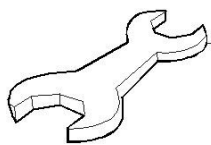
2



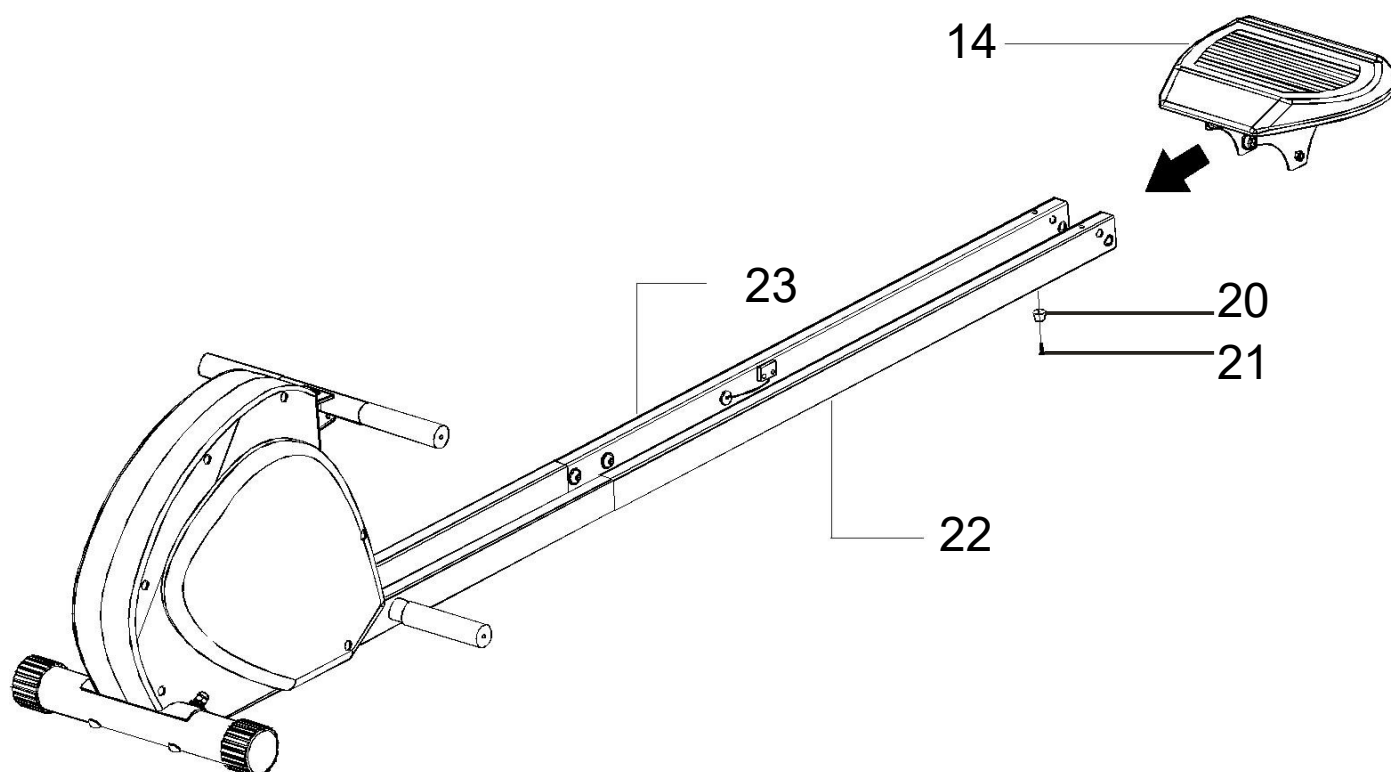
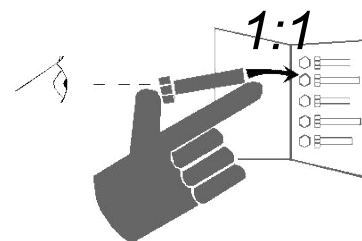
KROK 2.

MOCUJ SZYNĘ LEWĄ (22) DO RAMY (1) UŻYWAJĄC 2XŚRUB M8 x15 (11) & 2XPODKŁADEK M8 (7).
NASTĘPNIE POŁĄCZ LINKĘ (12) Z LINKĄ CZUJNIKA (13) & WSUŃ PRAWĄ SZYNĘ (23) W RAMĘ (1)
UWAŻAJĄC ABY NIE PRZYCIAĆ LINEK & SKRĘĆ UŻYWAJĄC 2XŚRUB M8x15 (11) & 2xM8 PODKŁADEK (7).

INSTRUKCJA MONTAŻU



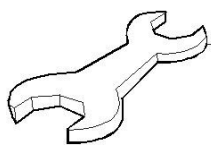
3



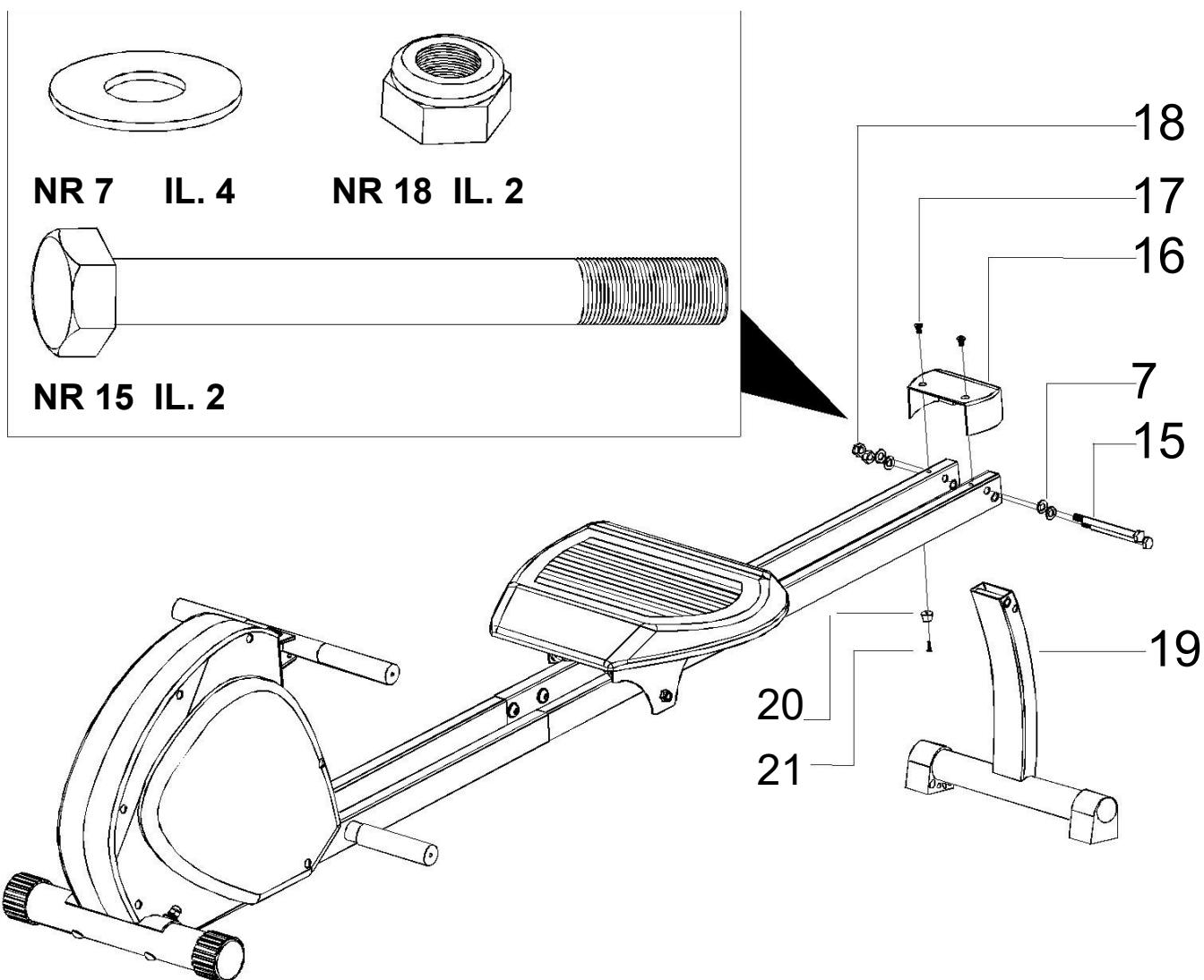
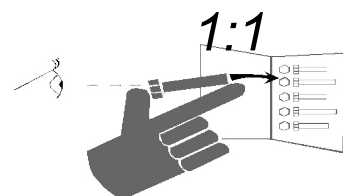
KROK 3.

WYJMIJ STOPER (20) Z DOLNEJ CZĘŚCI SZYNY (23). WSTAW SIEDZISKO (14) NA SZYNY (22 & 23). UPEWNIJ SIĘ, ŻE MAGNES ZNAJDUJE SIĘ PO PRAWEJ STRONIE SIEDZISKA.

INSTRUKCJA MONTAŻU



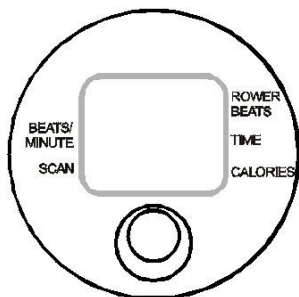
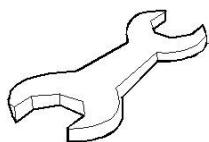
4



KROK 4.

MOCUJ PODPORĘ TYLNA(19) MIĘDZY SZYNAMI (22 & 23) UŻYWAJĄC 2XŚRUB M8x102 (15), 4Xpodkładek M8 (7) & 2Xnakrętek M8. NASTĘPNIE MOCUJ OSŁONĘ TYLNA(16) NA SZYNACH (22 & 23) UŻYWAJĄC 2Xśrub M5x8 (17). NASTĘPNIE MOCUJ STOPER (20) DO SZYNY (23) UŻYWAJĄC 1XŚRUB M5x20 (21).

INSTRUKCJA LICZNIKA



FUNKCJE LICZNIKA:

BEATS/MINUTE---ILOŚĆ UDERZEŃ NA MINUTĘ

SCAN-----SKANOWANIE FUNKCJI

ROWER BEATS—LICZBA PEŁNYCH WIOSŁOWAŃ

TIME-----ODLICZANIE CZASU (MIN. & SEC.)

CALORIES-----SZACUNKOWA WARTOŚĆ ZUŻYTYCH KALORII

SPECYFIKACJA:

BEATS/MINUTE-----0-199(UDERZEŃ NA MINUTĘ)

SCAN-----SKANOWANIE FUNKCJI CO 6 SEKUND

ROWER BEATS-----0-9999 (LICZENIE W GÓRĘ/DÓŁ, CO JEDEN PRZYROST)

TIME-----0.00-99.59 MINUTY (ODLICZANIE CZASU)

CALORIES-----0.0-999.9Kcal(ODLICZANIE GÓRA/DÓŁ ZUŻYTYCH KALORII)

DANE OPERACYJNE LICZNIKA:

| | |
|----------------------------|---|
| ŹRÓDŁO ZASILANIA | 1xAAA (1.5v) POWER CELL-(NOT SUPPLIED) |
| TEMPERATURA PRZECHOWYWANIA | -10 ^o c - +60 ^o c |
| TEMPERATURA PRACY | 0 ^o c - +50 ^o c |

KORZYSTANIE Z LICZNIKA

LICZNIK WYPOSAŻONY JEST W JEDEN PRZYCIISK

NACISNIJ POMARAŃCZOWY PRZYCIISK **ORANGE MODE** ABY PRZEJŚĆ KOLEJNE

FUNKCJE: **-BEATS/MINUTE, TIME & CALORIES. ILOŚĆ WIOSŁOWAŃ ZAWSZE**

WYŚWIETLA SIĘ W PRAWYM, GÓRNYM ROGU EKRANU.

NACISKAJĄC **ORANGE MODE** MOŻNA PRZEJŚĆ DO **SCAN** & LICZNIK, CO **6 SECOND**

BĘDZIA POKAZYWAŁ DANE KOLEJNYCH FUNKCJI.

NACIŚNIĘCIE I PRZYTRZYMANIE **ORANGE MODE** PRZEZ 2 SEKUNDY SPOWODUJE

WYZEROWANIE DANYCH FUNKCJI.

PO ROZPOCZĘCIU ĆWICZENIA LICZNIK BĘDZIE ZAPISYWAŁ DANE FUNKCJI.

BRAK AKTYWNOŚCI PRZEZ 4 MINUTY SPOWODUJE AUTOMATYCZNE WYŁĄCZENIE LICZNIKA.

INSTALACJA BATERII

NIE MA BATERII W ZESTAWIE - (NOT SUPPLIED) . UWAŻAJ ABY BATERIE ZAKŁADAĆ ZGONIE Z

BIEGUNAMI “ + / - ”. ODWRTOŃ ZAŁĄŻENI BATERII MOŻE SPOWODOWAĆ USZKODZENIE

LICZNIKA. PRZY WKŁADANIU I WYCIĄGANIU BATERII NALEŻYB UWAŻAĆ ABY NIE USZKODZIĆ LICZNIKA.

BATERIE NALEŻY WYRZUCAĆ TYLKO I WYŁĄCZNIE DO SPECJALNYCH POJEMNIKÓW



MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA – 100 KG URZĄDZENIE DO UŻYTKU DOMOWEGO KLASA „H-C”



Koniecznie zapoznaj się z poniższymi informacjami

NAZWA I ADRES IMPORTERA

SASKA BIS SP ZO.O. SP.K.
Ul. WYBICKIEGO 9
83-050 BAŃKOWO
Tel. (58) 5733833
SERWIS:
Tel. (58) 3225252
www.galeriasportowa.pl

Fax (58) 3225252

Fax (58) 5733833

OPIS PRODUKTU

| | |
|-----------------------------|------------------------------|
| MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA | - 100 kg |
| WAGA URZĄDZENIA | - 12 kg |
| WYMIARY WIOŚLARZA | - 176 X 36.5 X 39 CM |
| DO UŻYTKU DOMOWEGO | - KLASA „H-C” |
| KLASA DOKŁADNOŚCI | - „C” (DOKŁADNOŚĆ MINIMALNA) |
| KLASA UŻYTKOWANIA | - „H” (DO UŻYTKU DOMOWEGO) |
| ROK PRODUKCJI | - 2020 |
| OKRES TRWAŁOŚCI | - BEZTERMINOWO |

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.**

UWAGI I ZALECENIA

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.

UWAGA!

1. Zabrania się użytkowania przez dzieci. Urządzenie nie służy do zabawy.
2. Zakres ćwiczeń i ich rodzaj skonsultuj z lekarzem, aby dobrać je do Twoich potrzeb.
3. Jeżeli jesteś w trakcie leczenia, cierpisz na jakieś choroby, ukończyłeś 35 lat, konsultacja z lekarzem jest wskazana.
4. Unikaj zbytniego wysiłku w trakcie wykonywania ćwiczeń.

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.



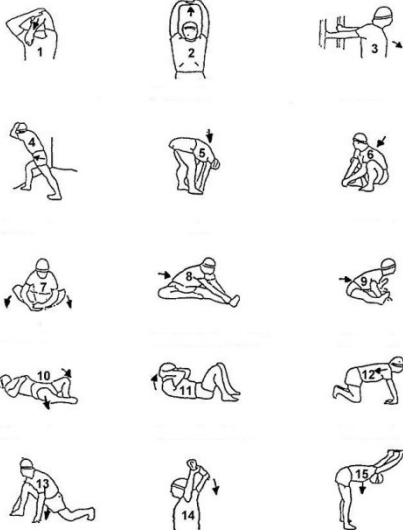
3. Nie należy użytkować go „pod gołym niebem”, a także w pomieszczeniach o dużej wilgotności.
4. Przed korzystaniem z urządzenia należy sprawdzić, czy urządzenie jest sprawne w 100%.
5. Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoba.

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 zbyt dużego wysiłku w trakcie wykonywania ćwiczeń.
6. **„ OSTRZEŻENIE ” Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. 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 skaleczenia. 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
21. wiczeń 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.
22. Ustawienie siodełka regulujesz zgodnie z otworami nawierconymi na podporze siodełka. Zaleca się nie używać skrajnych otworach. Po ustawieniu dokręć śrubę zabezpieczającą. Części ulegają naturalnemu zużyciu na skutek długotrwałego użytkowania. Najbardziej narażone na zużycie są części napędowe wiosłarza, w tym korby, stopki.
23. Wioślarz nie posiada systemu hamującego.
24. W trakcie ćwiczeń przyjmij prawidłową pozycję: siedząc trzymaj dłonie na drążkach, a stopy wsparte na stopkach. Wykonywaj ruchy typowe dla wiosłowania.

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
 2. _organizmu do stanu wyczerpania - wskazówką może być aktualnie osiągnany puls, który podczas treningu powinien znaleźć się w zakresie 70 % a 85 % pulsu maksymalnego.
 3. Podczas pierwszego tygodnia
 4. wiczeń puls powinien nie przekraczać dolnego zakresu tj. ok. 70 % pulsu maksymalnego. Z biegiem czasu powinien powoli podnosić się do górnej granicy - 85 % pulsu maksymalnego.
 5. 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 ja 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).

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

Po niej następuje trening właściwy. Należy zacząć od umiarkowanego obciążania organizmu wiczając przez kilka minut, następnie intensyfikować ćwiczenia, aż do osiągnięcia odpowiedniego stopnia ich nasilenia wiczyc 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 wiczenia rozciągające oraz lekkie wiczenia 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

| 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 osiągnięcie 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 tężyznę 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.

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 REGULACYJNYCH, KTÓRE MOGŁYBY PRZESZKADZAĆ W RUCHU UŻYTKOWNIKA, W TAKIM POŁOŻENIU, ABY WYSTAWAŁ JAKIKOLWIEK ELEMENT.**
- 5.

KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

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

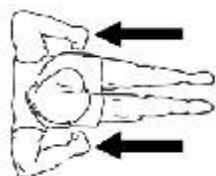
1. Ewentualny zwrot urządzenia z przyczyn trzecich może nastąpić tylko w fabrycznym opakowaniu w stanie identycznym do fabrycznego.
2. Po okresie użytkowania sprzęt powinien być przekazany do odpowiednich punktów zbioru surowców wtórnych. Nie zawiera elementów szkodliwych o szczególnych wymaganiach utylizacyjnych.

UWAGA!!!



OSTRZEŻENIE!!! NIE PUSZCZAJ RĄCZKI KIEDY LINKA JEST WYCIĄGNIĘTA. POWOLI ZWALNIJ LINKĘ AŻ DO MOMENTU OPARCIA RĄCZKI NA OBUDOWIE.
 OSTRZEŻENIE!!! ZAPOZNAJ SIĘ Z INSTRUCJĄ OBSŁUGI PRZE PRZYSTAPIENIE DO MONTAŻU.

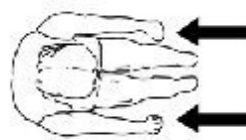
SYLWETKA PRZY WIOSŁOWANIU



(Fig 1)



(Fig 2)



(Fig 3)

SYLWETKA PRZY WIOSŁOWANIU



(Fig 4)



(Fig 5)



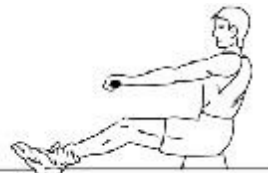
(Fig 6)



(Fig 7)



(Fig 8)



(Fig 9)