

HAMMER

COBRA XTR PLUS II



Instrukcja obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	4
3.	Montaż.....	4
3.1.	Montaż krok po kroku.....	4
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	11
5.	Komputer.....	11
5.1.	Klawisze funkcyjne.....	11
5.2.	Funkcje komputera / Wyświetlacz.....	12
5.3.	Obsługa komputera.....	12
5.4.	Pomiar tętna.....	14
6.	Wskazówka treningowa.....	14
7.	Rysunek.....	15
8.	Lista części.....	17

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja wioślarza klasy HC wyprodukowanego zgodnie z normą EN ISO 20957-1/7. Urządzenie nie nadaje się do treningu terapeutycznego.
- Maksymalne obciążenie: 130kg.
- Wioślarz powinien być używany zgodnie z przeznaczeniem.
- Użycie niezgodne z przeznaczeniem może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za szkody wywołane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.
- Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa. Potencjalne zagrożenia mogące spowodować urazy zostały wykluczone.

W celu uniknięcia urazów i / lub wypadków, należy przestrzegać następujących, prostych zasad:

1. Nie pozwalać dzieciom bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są dobrze przymocowane.
3. Niezwłocznie wymieniać wszystkie uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy też zwracać uwagę na ewentualne zużycie materiału.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkownika.
6. Z każdej strony sprzętu musi się znajdować min. 1,5m wolnej przestrzeni.
7. Sprzęt ustawić na stałym i równym podłożu.
8. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
9. Przed rozpoczęciem treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku regularnego dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Są one oznaczone * na liście części.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Nie stawać na obudowie.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy EN ISO 20957-1/7 klasy HC. Znak CE odnosi się do dyrektywy UE 2014/30/UE i 2014/35/UE. W przypadku niewłaściwego użytkownika (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

Przed rozpoczęciem treningu należy dokonać ogólnego badania lekarskiego w celu wykluczenia ewentualnych ryzyk dla zdrowia.

2.1. Opakowanie

Opakowanie wykonane jest z przyjaznych dla środowiska i podlegających recyklingowi materiałów.

- Opakowanie zewnętrzne z tektury
- Części wyprofilowane z pianki polistyrenowej (PS) nie zawierającej freonu
- Folie i worki z polietylenu (PE)
- Taśmy mocujące z polipropylenu (PP)

2.2. Usuwanie

Po zakończeniu użytkowania, produkt ten nie może zostać usunięty jako odpad domowy, tylko musi zostać oddany do punktu zbiórki zużytych sprzętów elektrycznych i elektronicznych. Materiały można poddać recyklingowi zgodnie z ich oznakowaniem. Poprzez recykling, recykling materiałów lub inne formy wykorzystania starych urządzeń, przyczyniacie się Państwo do ochrony naszego środowiska.



Proszę pytać w urzędzie miasta / gminy o odpowiednie miejsce utylizacji.

3. Montaż

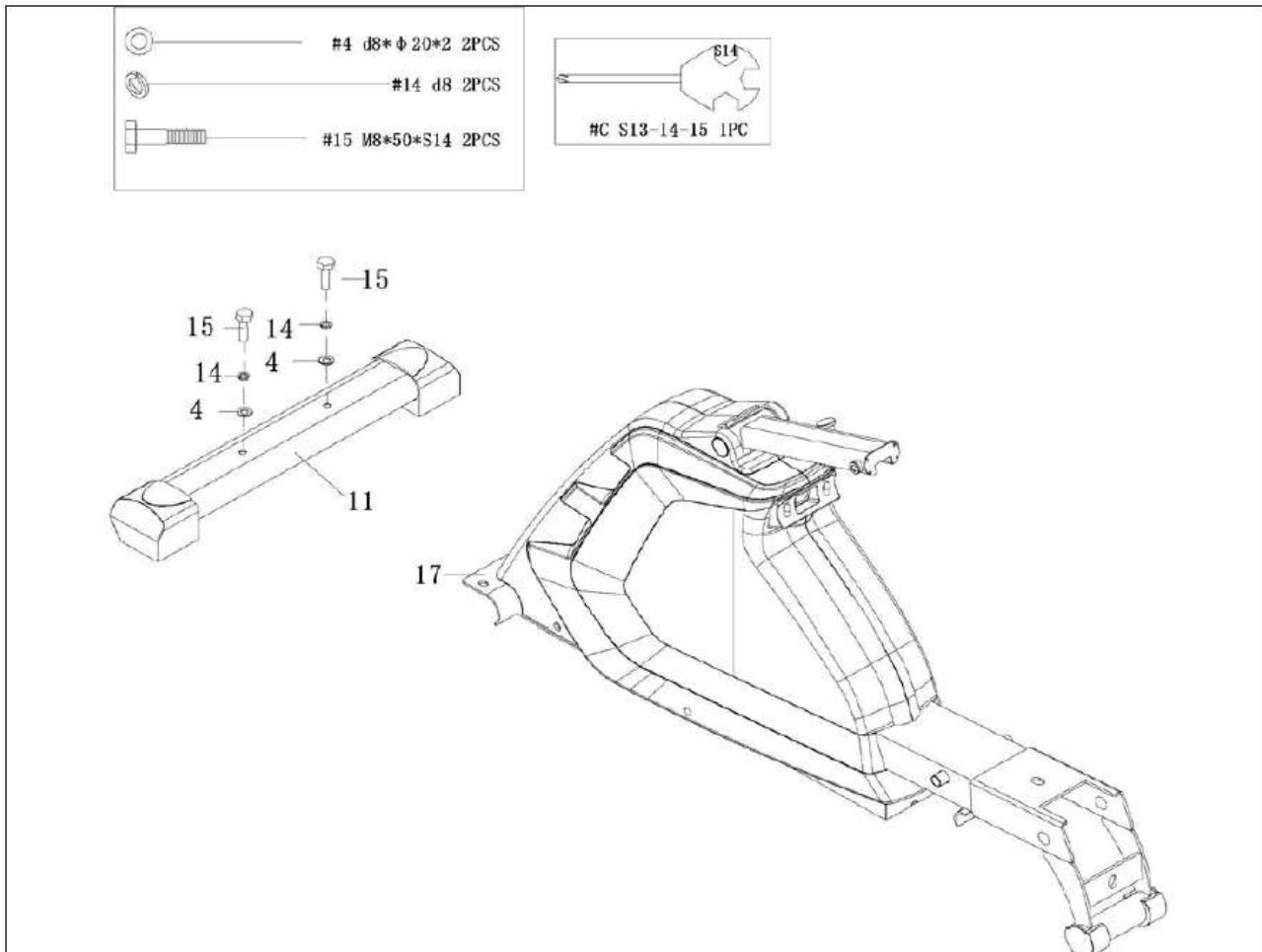
W celu ułatwienia montażu wioślارza, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

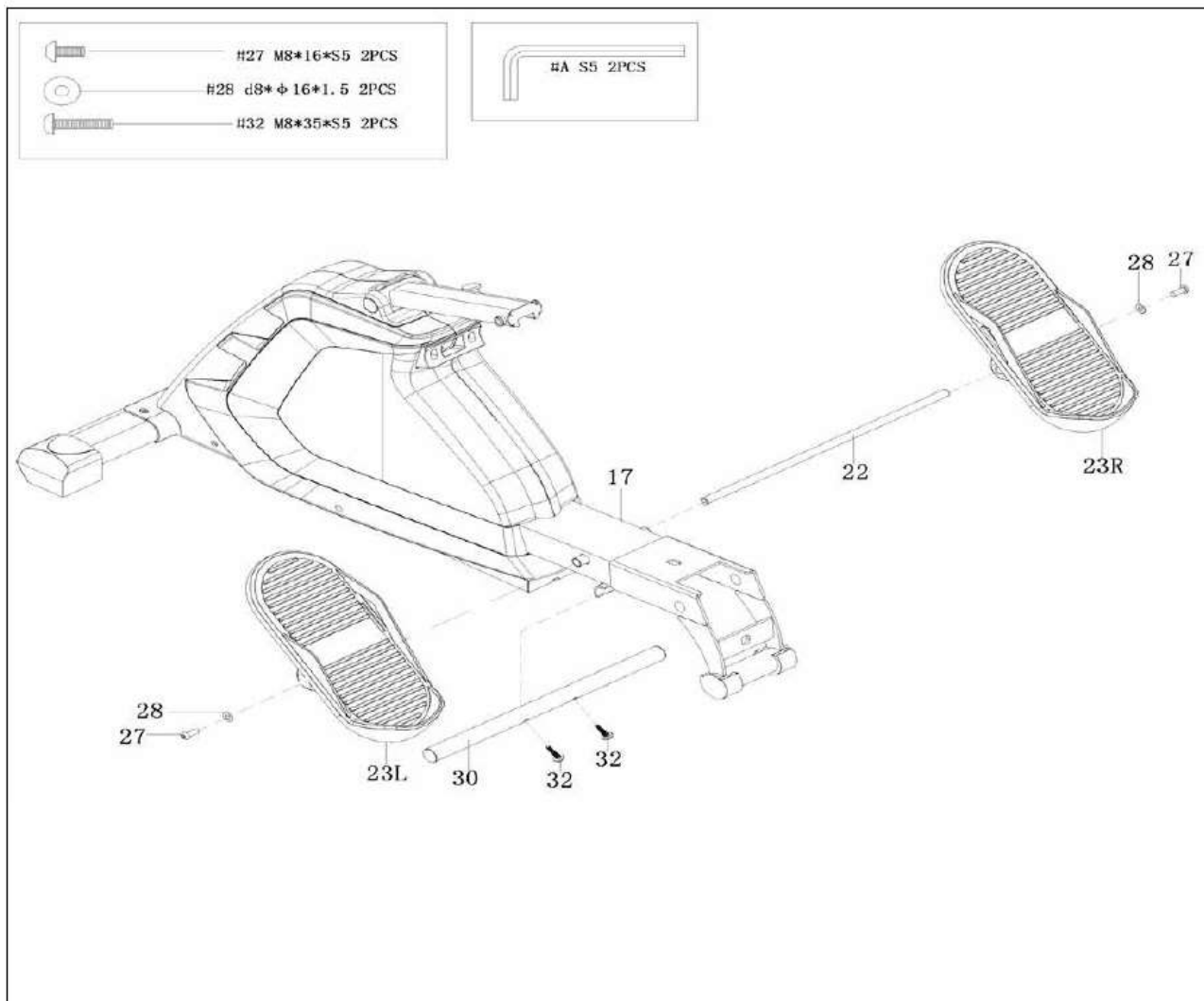
- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Główną ramę umieścić na podkładzie chroniącym podłogę, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i niezbyt gruby, tak aby rama mogła stać stabilnie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.

3.1. Montaż krok po kroku

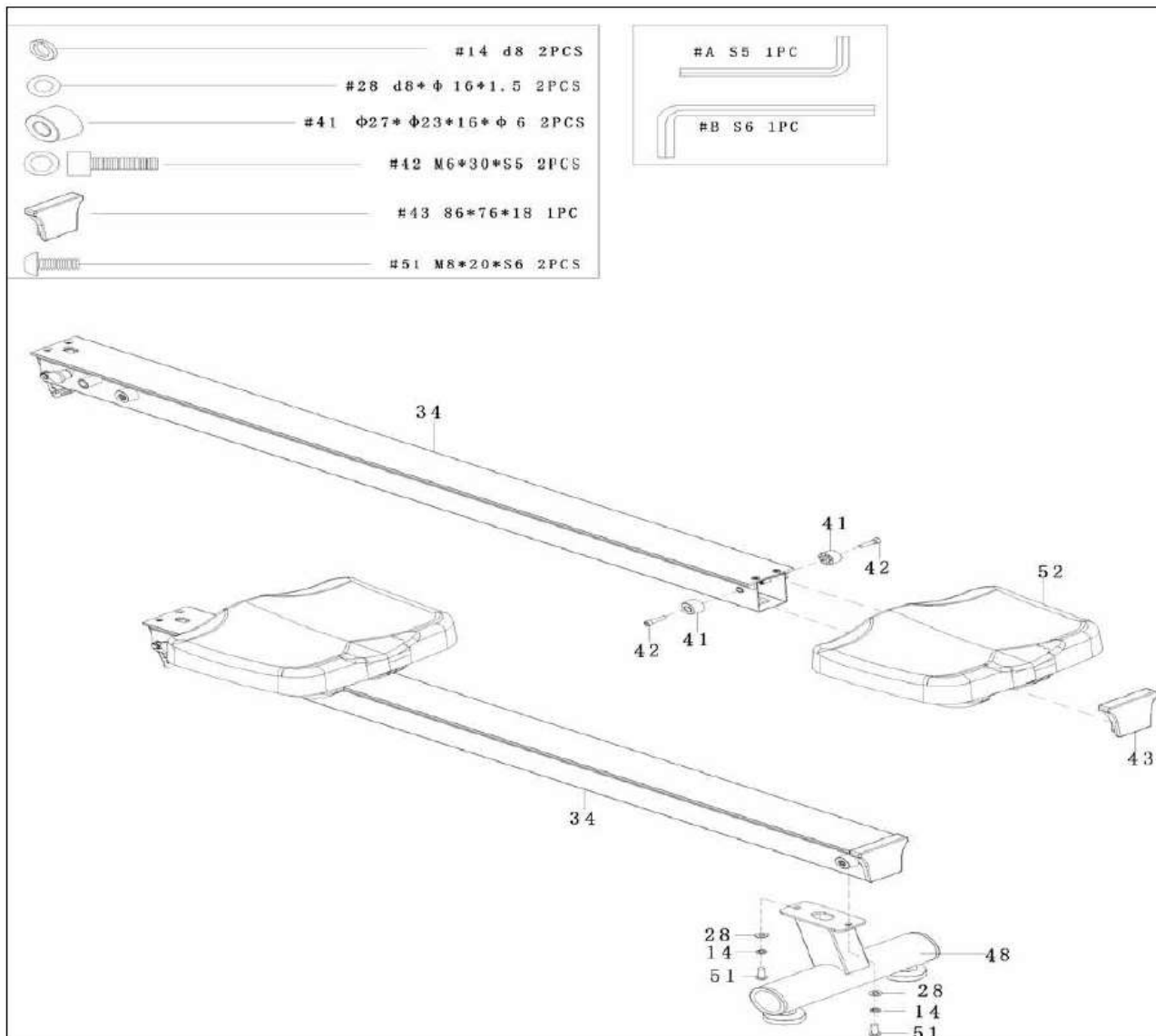
Krok 1



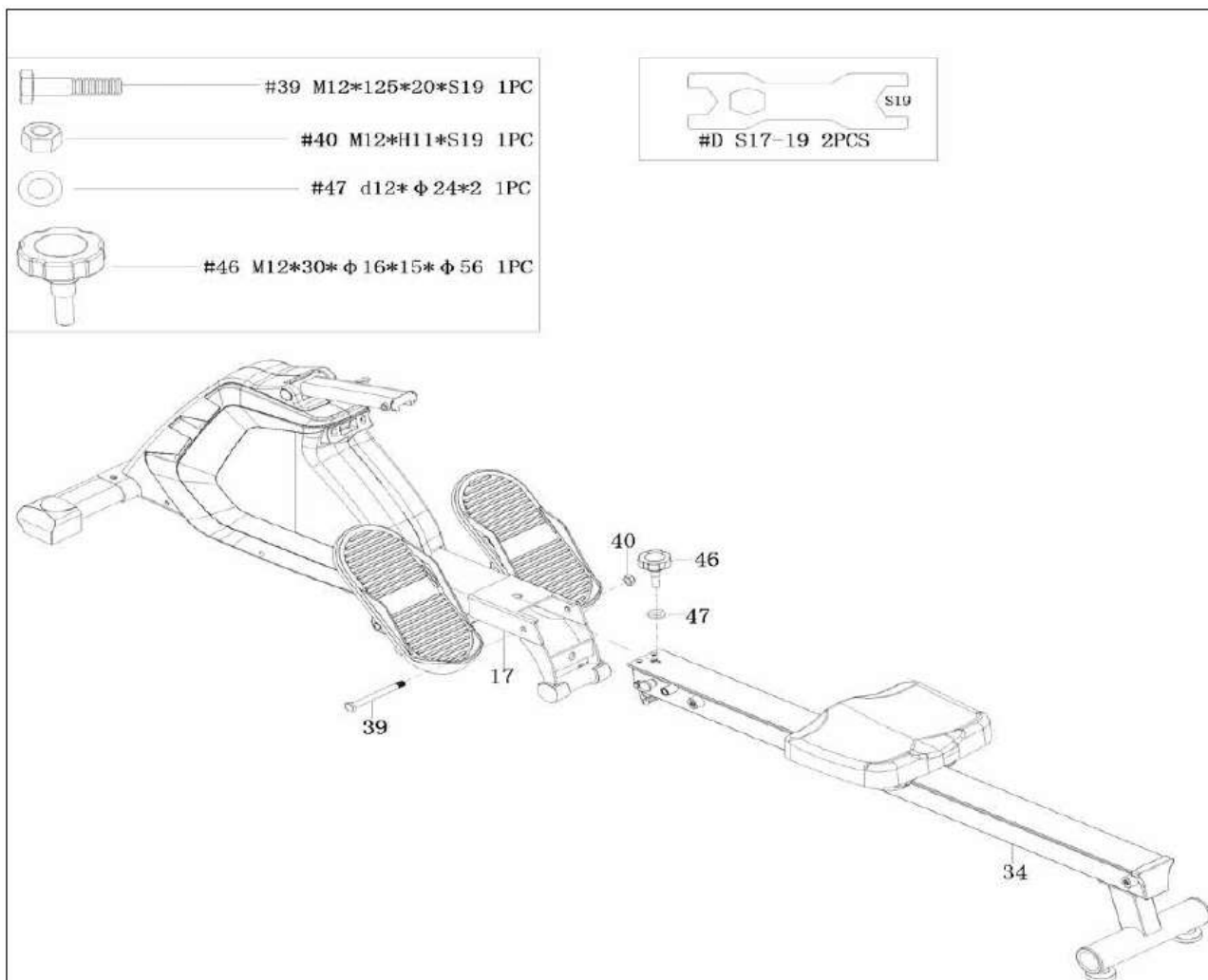
Krok 2



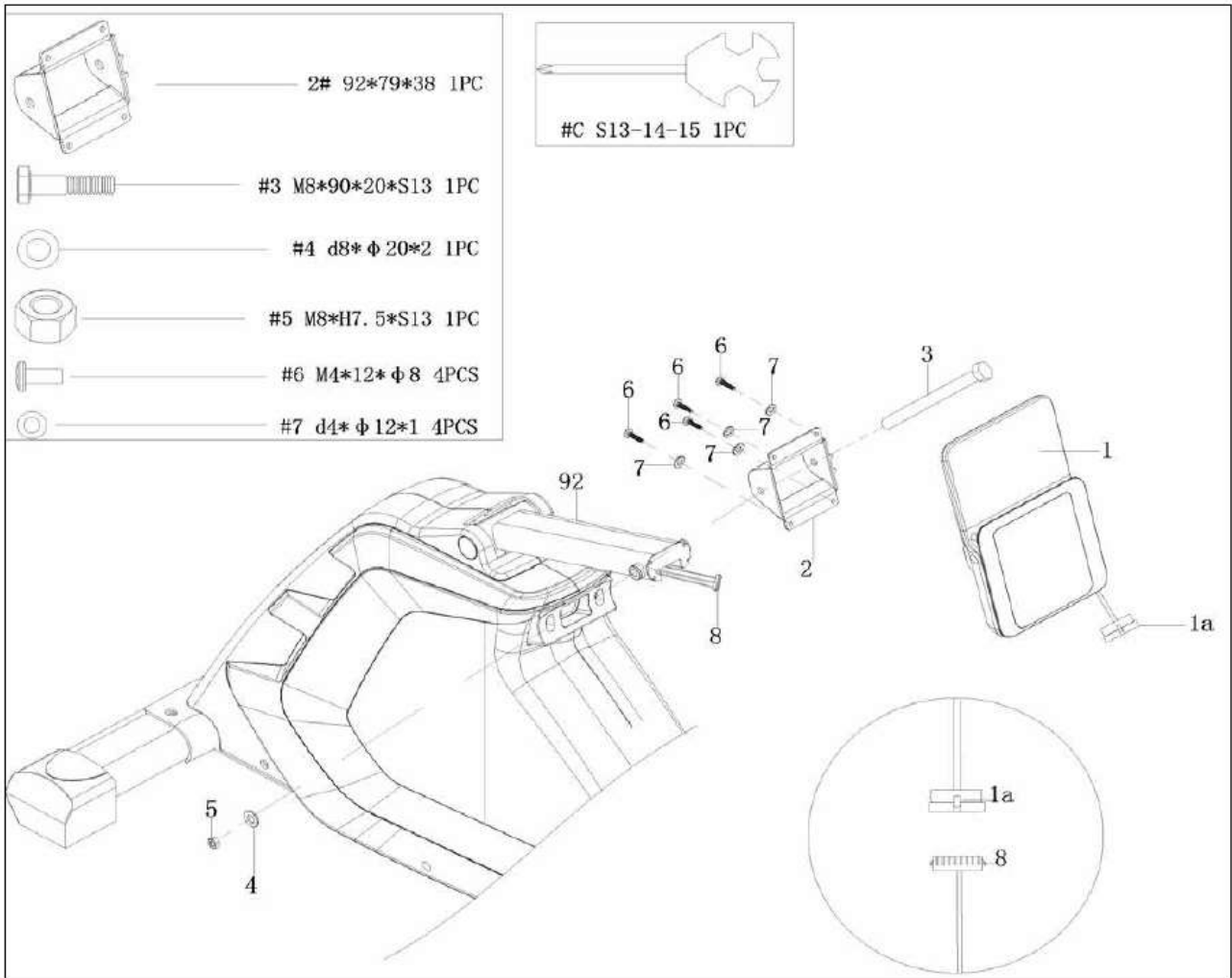
Krok 3



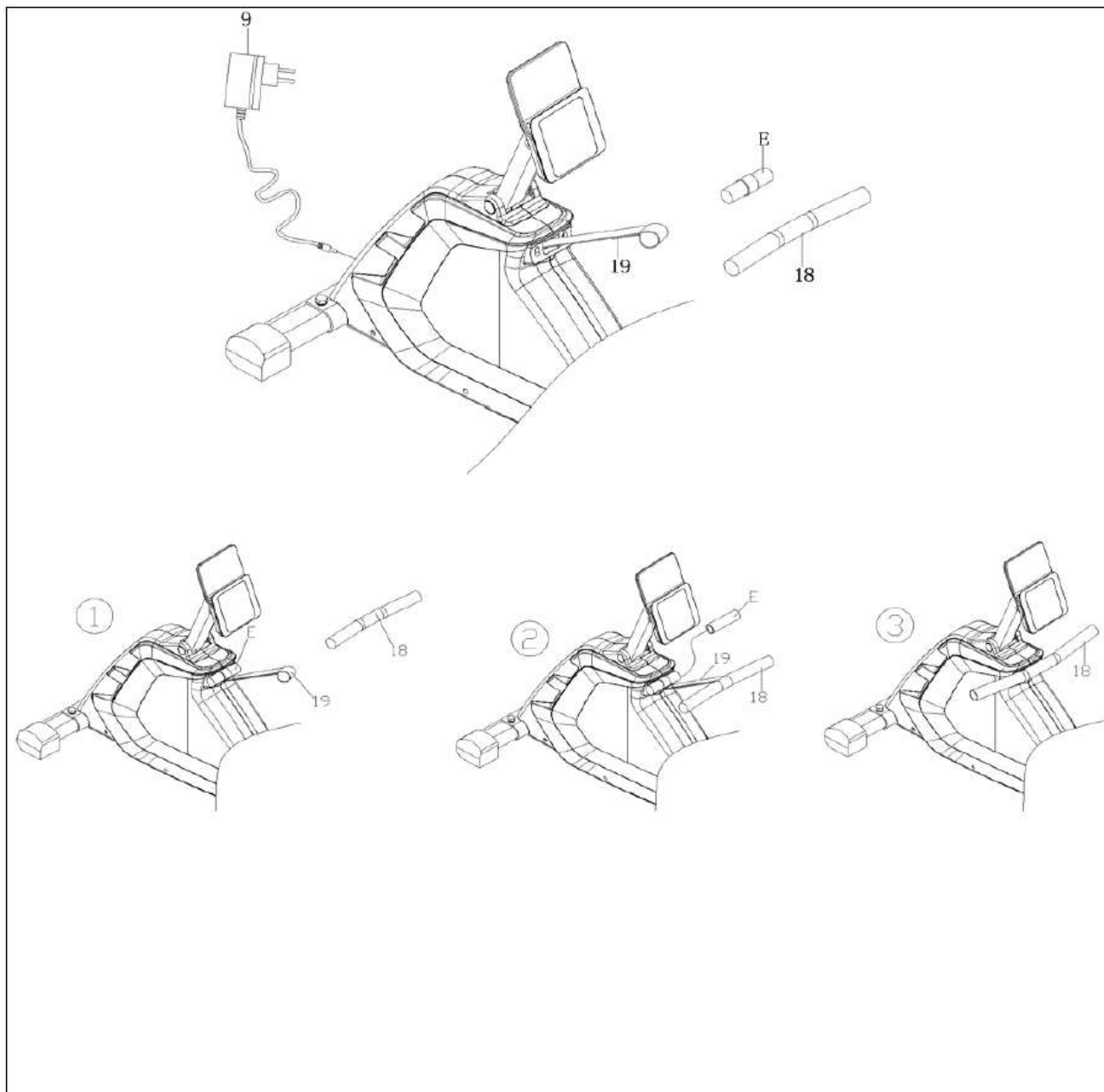
Krok 4



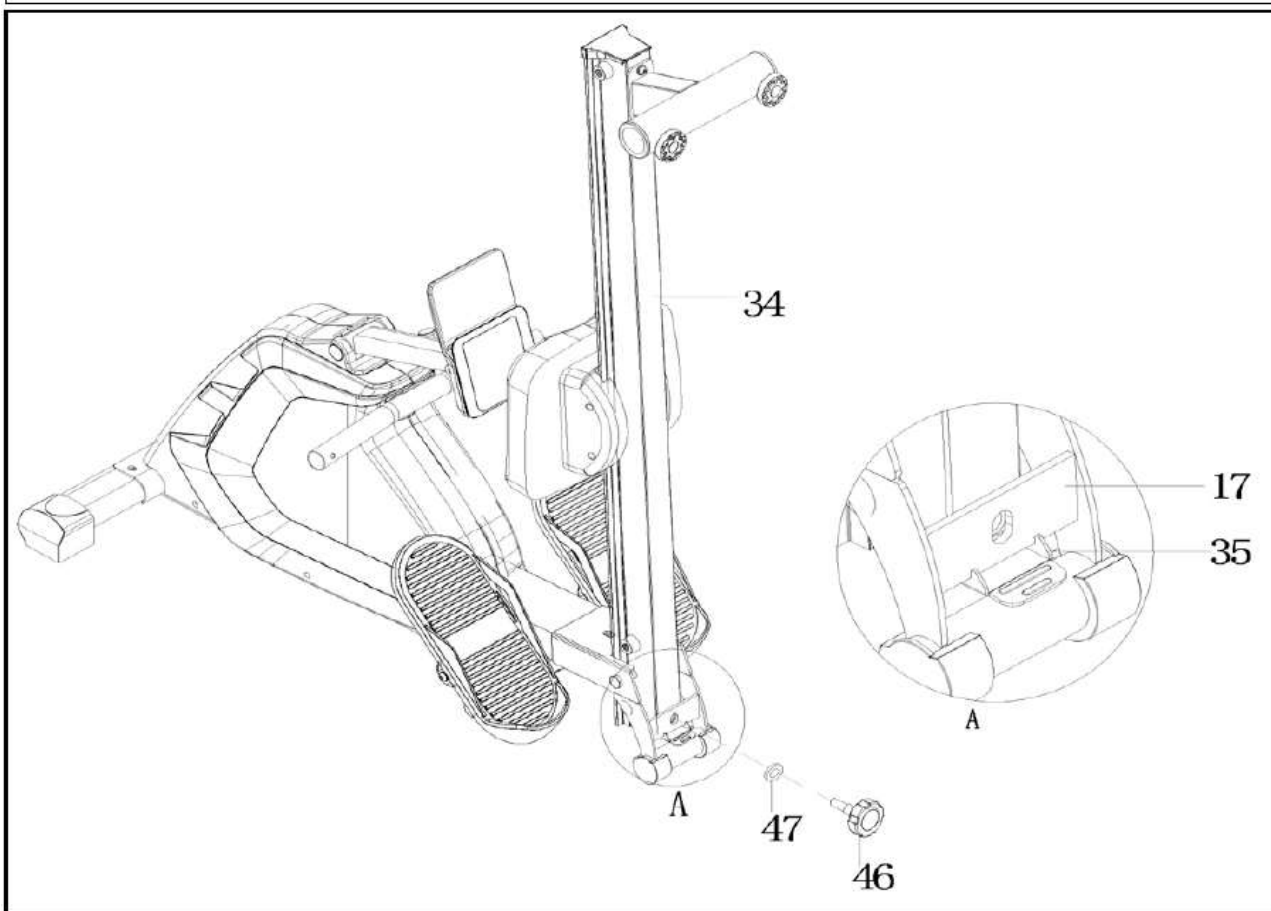
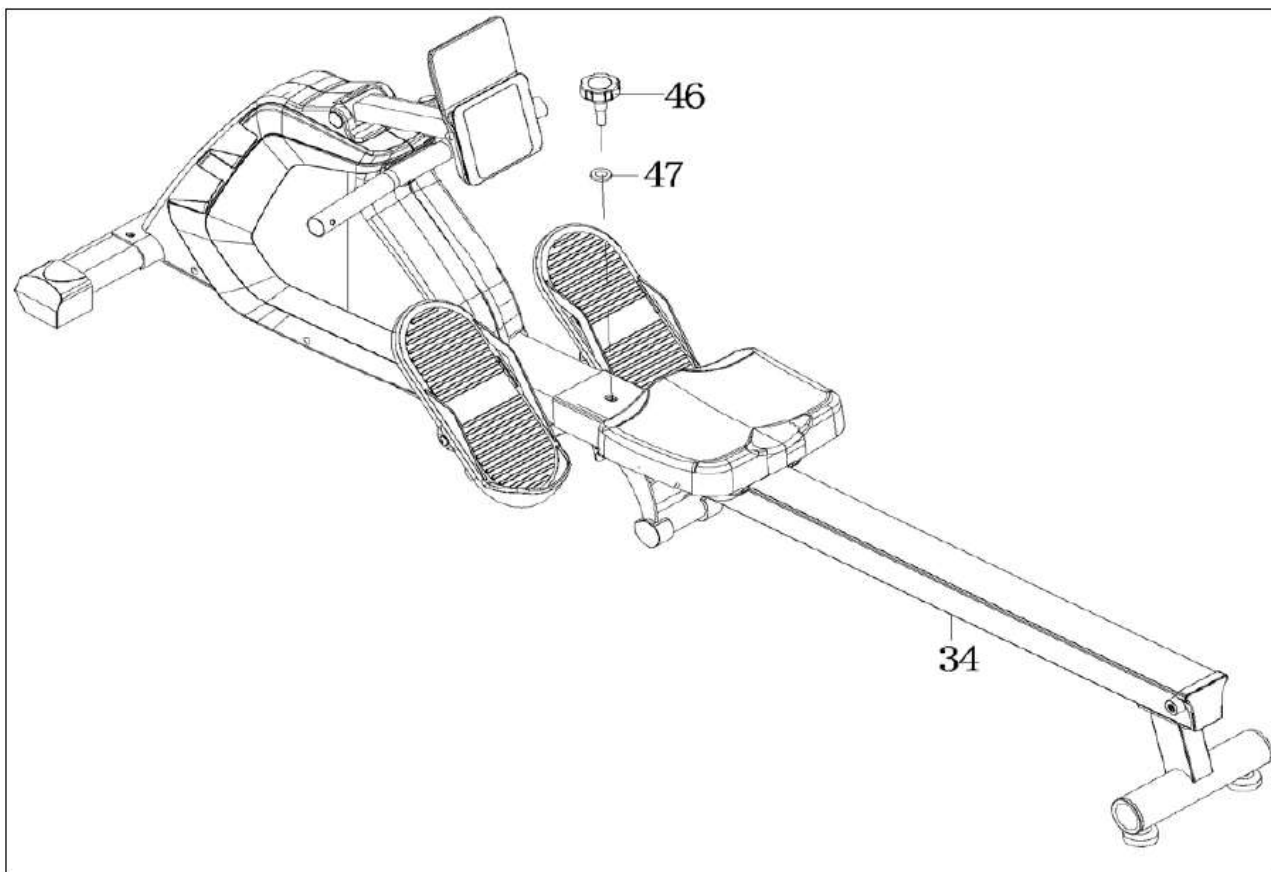
Krok 5



Krok 6



Krok 7/8



4. Pielęgnacja i konserwacja

Konserwacja

- Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji.
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.
- Należy zgłosić naszemu centrum serwisu wszystkie uszkodzenia części celem ich wymiany. Sprzętu nie wolno używać do czasu naprawy.

Pielęgnacja

- Do czyszczenia używać wilgotnej szmatki bez ostrych środków czyszczących. Chronić komputer przed wilgocią.
- Części (siodełko) mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.

5. Komputer



5.1. Klawisze funkcyjne

1. ENTER

Służy do aktywacji / potwierdzenia wprowadzonych danych treningowych i wybranego programu.

2. Przyciski UP / DOWN

Za pomocą +/- można wybrać programy i zmienić opór podczas treningu.

3. PULSE RECOVERY

Po zakończeniu treningu należy przycisnąć RECOVERY i zaprzestać wiosłowania. Komputer będzie mierzył przez 60 sekund Twoje tętno. Przy różnicy tętna ok 20% otrzymasz ocenę F1 (bardzo dobrze). Powtórne naciśnięcie przycisku spowoduje opuszczenie programu.

4. START / PAUZA / STOP

Krótkie przyciśnięcie uruchomi program. Ponowne naciśnięcie spowoduje, że program przejdzie w tryb pauzy. Kolejne krótkie przyciśnięcie spowoduje kontynuowanie programu. Dłuższe przytrzymanie (ponad 2 sekundy) spowoduje wykasowanie wszystkich danych.

5.2. Funkcje komputera / Wyświetlacz

LEVEL:	poziom trudności 1-16
COUNT:	liczy wszystkie wiosłowania w jednostce treningowej
PULSE:	Komputer został wyposażony w chip, który umożliwi bezprzewodowy przekaz tętna przy pomocy pasa telemetrycznego (5,0 – 5,5 kHz). Zakres: 60-220 uderzeń / minutę.
RPM:	pokazuje ilość obrotów na minutę
CALORIES:	Pokazuje spalanie kalorii.
DISTANCE:	Pokazuje przebyty dystans.
TIME:	Wskazuje czas treningu.

5.3. Obsługa komputera

1. Włączenie komputera

Podłącz kabel zasilający wiosłarza do gniazdka. Komputer zasygnalizuje aktywację sygnałem dźwiękowym.

2. Wybór programu i ustawienia

2.1 Programy treningowe P1-P10

P1: ROLLING P2: VALLEY P3: FATBURN P4: RAMP P5: MOUNTAIN P6: INTERVAL P7: CARDIO P8: ENDURANCE P9: SLOPE P10: RALLY

- A. Naciśnij UP, DOWN aby wybrać program.
 - B. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wybór. Przejdiesz do okna czasu.
 - C. Następujące dane nie muszą zostać podane. Naciśnij START a dane treningowe rozpoczną odliczanie w górę. Jeśli dane treningowe mają zostać podane, postępuj w następujący sposób. Po każdym wprowadzeniu możesz rozpocząć natychmiast trening. Podane wartości będą odliczane w dół.
 - D. TIME miga. Poprzez naciśnięcie UP i DOWN możesz wprowadzić czas. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonych danych.
 - E. DISTANCE miga. Poprzez naciśnięcie UP i DOWN możesz wprowadzić dystans. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonych danych.
 - F. CAL miga. Poprzez naciśnięcie UP i DOWN możesz wprowadzić ilość kalorii, które chcesz spalić. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonych danych.
- Naciśnięcie START rozpocznie trening.

2.2 Program MANUAL

Za pomocą UP/DOWN wybierz program MANUAL i zatwierdź ENTER.

Następujące dane nie muszą zostać podane. Naciśnij START a dane treningowe rozpoczną odliczanie w górę.

TIME miga. Poprzez naciśnięcie UP i DOWN możesz wprowadzić czas. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonych danych.

DISTANCE miga. Poprzez naciśnięcie UP i DOWN możesz wprowadzić dystans. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonych danych.

CAL miga. Poprzez naciśnięcie UP i DOWN możesz wprowadzić ilość kalorii, które chcesz spalić. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonych danych.

Naciśnięcie START rozpocznie trening.

2.3 Program tętna – Program P16-P19

Należy nosić pas telemetryczny.

Masz możliwość wyboru pomiędzy następującymi częstotliwościami tętna:

- 55% (regeneracja)
- 75% (spalanie tłuszczu)
- 95% (wytrzymałość anaerobowa) lub
- P19 (samodzielnie definiowana granica tętna).

Wybierz program za pomocą UP/DOWN i zatwierdź ENTER.

TIME miga. Poprzez naciśnięcie UP/DOWN możesz wprowadzić czas treningu. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.

DISTANCE miga. Poprzez naciśnięcie UP/DOWN możesz wprowadzić dystans treningowy. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.

CAL miga. Poprzez naciśnięcie UP/DOWN możesz wprowadzić ilość kalorii, które chcesz spalić. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.

Podaj swój wiek. Komputer wyliczy automatycznie, bazując na Twoim wieku, maksymalne tętno treningowe.

Rozpocznij trening wioślarski, a wprowadzone dane będą odliczane w tył.

2.4 Programy użytkownika P11-P15

W tym programie możesz samodzielnie ustawić profil. Potwierdź wybór P11-P15 za pomocą ENTER.

TIME miga. Poprzez naciśnięcie UP/DOWN możesz wprowadzić czas. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonych danych.

DISTANCE miga. Poprzez naciśnięcie UP/DOWN możesz wprowadzić dystans. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonych danych.

CAL miga. Poprzez naciśnięcie UP/DOWN możesz wprowadzić ilość kalorii, które chcesz spalić. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonych danych.

PULSE miga. Poprzez naciśnięcie UP/DOWN możesz wprowadzić maksymalne tętno treningowe. Jeśli zostanie ono osiągnięte rozlegnie się sygnał dźwiękowy. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.

Pierwsza belka profilu miga. Za pomocą UP/DOWN wprowadź opór. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.

Naciśnięcie START rozpocznie trening.

2.5 Programy użytkownika P11-P15

Wybierz program za pomocą UP/DOWN i zatwierdź ENTER.

TIME miga. Poprzez naciśnięcie UP/DOWN możesz wprowadzić czas. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonych danych.

DISTANCE miga. Poprzez naciśnięcie UP/DOWN możesz wprowadzić dystans. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonych danych.

CAL miga. Poprzez naciśnięcie UP/DOWN możesz wprowadzić ilość kalorii, które chcesz spalić. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wprowadzonych danych.

Podaj górną granicę tętna. Naciskając START rozpoczynasz trening. Jeśli komputer stwierdzi, że Twoje aktualne tętno jest wyższe niż to ustawione, automatycznie zmniejszy wartość oporu.

PULSE RECOVERY TEST

Test Pulse-Recovery porówna Twoje tętno przed i po treningu. Postępuj zgodnie ze wskazówkami.

- A. Załóż pas telemetryczny w celu pomiaru tętna. Na wyświetlaczu pojawi się Twoje aktualne tętno.
- B. Naciśnij RECOVERY aby rozpocząć test.
- C. Odliczanie rozpocznie się od 60 do 0.
- D. Po osiągnięciu 0 pojawi się na wyświetlaczu wynik (F1.0-F6.0): F1.0 - bardzo dobrze, F2.0 - dobrze, F3.0 - zadowalająco, F4.0 - wystarczająco, F5.0 - słabo, F6.0 - niedostatecznie.
- E. Jeśli komputer nie zmierzy Twojego tętna, naciśnij ponownie RECOVERY. Test nie zostanie uruchomiony automatycznie. W trakcie testu naciśnij RECOVERY, aby opuścić program.

5.4. Pomiar tętna

Pomiar tętna przy pomocy pasa telemetrycznego: Komputer został wyposażony w chip, który umożliwia bezprzewodowy przekaz tętna przy pomocy pasa telemetrycznego (5,0 – 5,5 kHz).

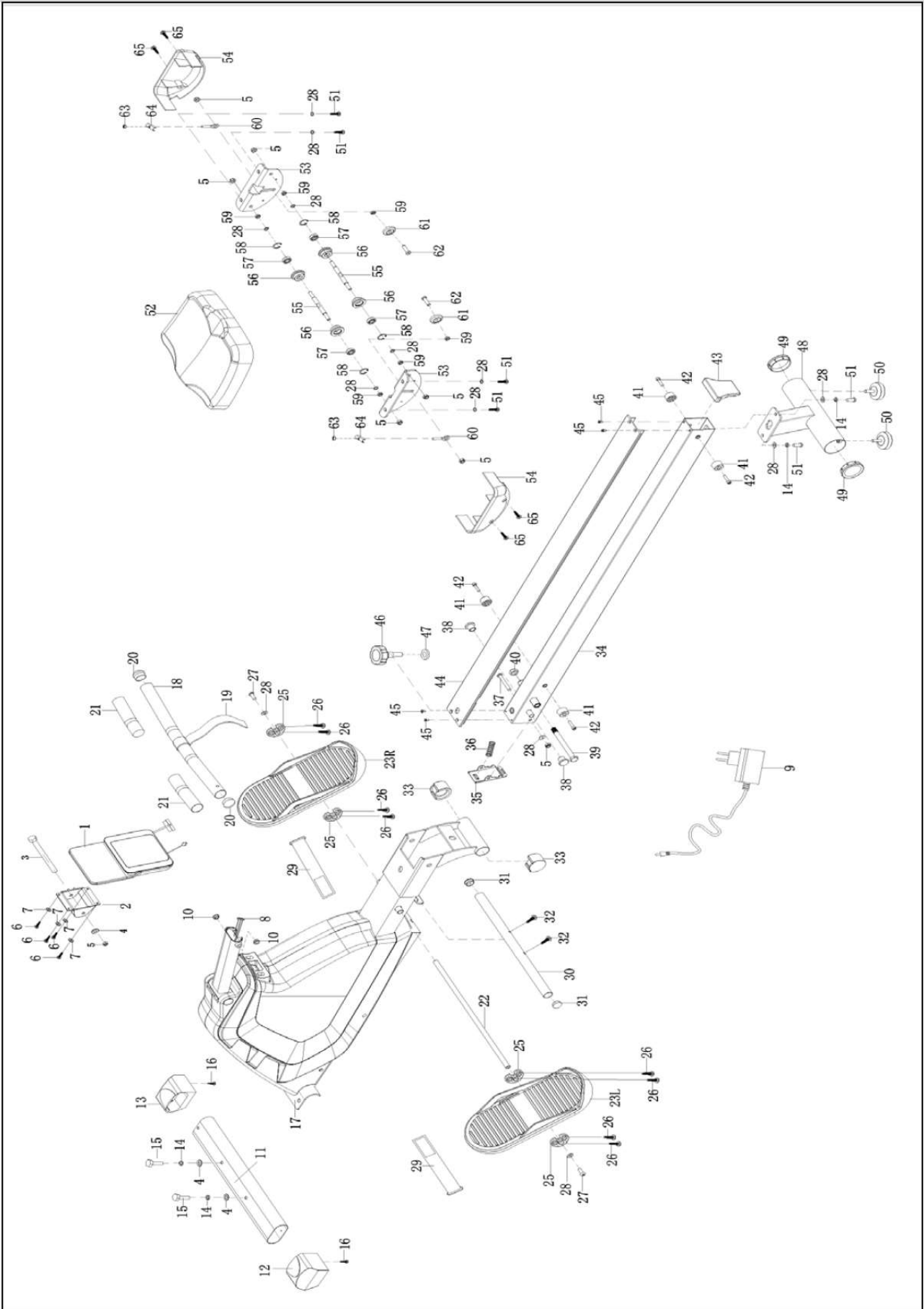
6. Wskazówka treningowa

Wiosłowanie

- A. Chwyć ramiona wioslarza w taki sposób, aby wewnętrzna strona dłoni wskazywała w dół. Przesuń siedzenie tak daleko w przód jak to możliwe.
- B. Naciskaj nogami i ciągnij rękami, podczas jak siodełko pojedzie w tył, do momentu aż nogi będą wyprostowane, a ręce zupełnie zgięte. Pamiętaj o oddychaniu.

Trening: ud, rąk, ramion, pleców i tali.

7. Rysunek



8. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4532-1	Computer	Computer	TZ 8128	1
-2	Computer Halterung	Computer holder		1
-3	Innensechskantschraube	Bolt	M8x90	2
-4	Unterlegscheibe	Washer	Ø8x20x2	5
-5	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	9
-6	Schraube	Crosshead screw		4
-7	Unterlegscheibe	Washer		4
-8	Kabel unten	Lower cable		1
-9	Netzgerät	Adapter		1
-10	Kunststoffkappe	End cap		1
-11	Standfuß vorne	Front stabilizer		1
-12	Kunststoffkappe Standfuß vorne links	End cap left for front stabilizer		1
-13	Kunststoffkappe Standfuß vorne rechts	End cap right for front stabilizer		1
-14	Federring	Spring washer	Ø8	4
-15	Schraube	Screw	M8x15	2
-16	Schraube	Screw		2
-17	Hauptrahmen	Main frame		1
-18	Griff	Handlebar		1
-19	Gurt	Strap		1
-20	Kunststoffkappe	End cap		2
-21	Schaumstoff	Foam	Ø12x24x2	1
-21	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	1
-22	Pedalrohr	Pedal tube		1
-23L	Pedal links	Pedal left		1
-23R	Pedal rechts	Pedal right		1
-24	Kunststoffkappe	End cap		2
-25	Halterung	Shaft		4
-26	Schraube	Screw		8
-27	Schraube	Allen screw	M8 x 16	2
-28	Unterlegscheibe	Washer		13
-29*	Gurt	Strap		2
-30	Pedalstützrohr	Pedal block tube		1
-31	Kunststoffkappe	End cap		2
-32	Schraube	Screw	M8x35	2
-33	Kunststoffkappe	End cap		2
-34	Schiene	Rail		1
-35	Halterung	Fixed U seat		1
-36	Feder	Spring		1
-37	Schraube	Screw	M8x60	1
-38	Kunststoffkappe	End cap		2
-39	Schraube	Screw	M12x125	1
-40	Mutter	Safety nut	M12	1
-41	Abstandshalter	Limiter		4
-42	Schraube	Screw	M6x30	4
-43	Abdeckung	Cover		1
-44	Aluminium Platte	Aluminium plate		1
-45	Schraube	Screw		4
-46	Verstellungsschraube	Knob	M12x30	1
-47	Unterlegscheibe	Washer		1
-48	Standfuß hinten	Rear support tube		1
-49	Kunststoffkappe	End cap		2
-50	Nut in use	Nut in use		
-51	Schraube	Screw	M8x20	6
-52*	Sitz	Seat		1
-53	Halterung für Sitz	Seat plate		2
-54	Abdeckung für Sitz	Seat Cover		2
-55	Achse	Axle		2
-56*	Rollen	Roller for seat slider		4
-57	Kugellager	Ball bearing		4
-58	Unterlegscheibe	Washer		4
-59	Abstandshalter	Spacer		6
-60	Schraube	Schraube	M6x40	4
-61*	Rollen	Rollers		2
-62	Schraube	Screw	M8x28	2
-63	Mutter	Safety nut	M6	4
-64	Halterung	U-Bracket		4
-65	Schraube	Screw	M5x12	4
-66	Schraube	Screw		1

Position/Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-67 Kabel	Trunk wire		1
-68 Gehäuse links	Housing left		1
-69 Gehäuse rechts	Housing right		1
-70 Schraube	Screw	ST4.2x16	4
-71 Schraube	Screw	ST4.8x16	8
-72* Motor	Motor		1
-73 Schraube	Screw	ST4.2X16	4
-74 Widerstandsverstellkabel	Resistanc cable		1
-75 Schwungrad	Flywheel		1
-76 Mutter	Nut	M10	4
-77 Mutter	Nut	M10	4
-78* Antriebsriemen	Belt		1
-79* Rolle	Pulley		1
-80 Schraube	Screw	M10x112	1
-81 Hülse	Spacer		2
-82 Kugellager	Ball bearing		2
-83 Hülse	Spacer		2
-84 Mutter	Nut	M10	1
-85 Riemenscheibe	Belt wheel		1
-86 Buchse	Bushing		2
-87 Sensor	Sensor		2
-88 Schraube	Schraube	M4X8	1
-89 Gurtauslass	Handlebar base		1
-90 Schraube	Screw	M5x10	2
-91 Unterlegscheibe	Washer		2
-92 Computerstützrohr	Computer post		1

Części oznaczone * są częściami eksploatacyjnymi podlegającymi naturalnemu zużyciu, które ewentualnie po intensywnym lub długotrwałym stosowaniu należy wymienić. W takim przypadku prosimy o kontakt z działem obsługi klienta, gdzie można te części odpłatnie zamówić.

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

LORD4SPORT Ireneusz Budzyn
 ul. Tarnogórska 1
 44-100 Gliwice
 tel. 32 270 77 22,
 e-mail: biuro@finnlo.com.pl,
www.finnlo.com.pl