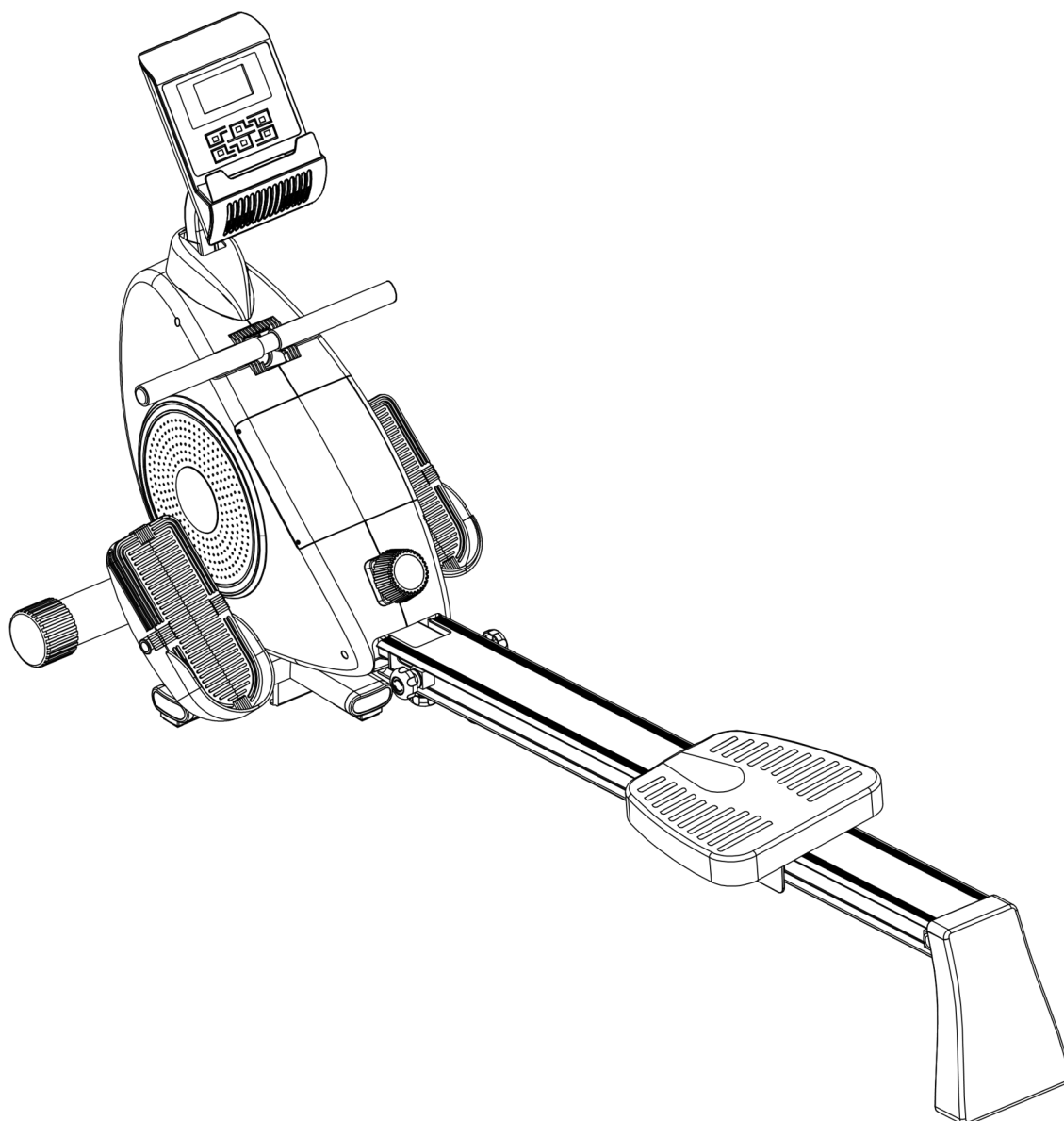




WIOŚLARZ MAGNETYCZNY CHALLENGER S (JK-RM83)

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 platform.
 - 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: 21,5 kg (brutto: 23,6 kg)

Rozmiary po rozłożeniu: 159 x 47 x 89 cm

Wymagane miejsce do treningu: dodatkowe 0,5 m z każdej strony

Maksymalne obciążenie produktu: 120 kg

Urządzenie z przeznaczeniem do użytku domowego. Klasa dokładności C

Nie może być używane jako sprzęt rehabilitacyjny



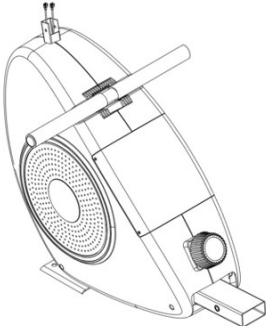
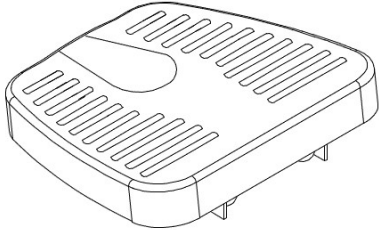
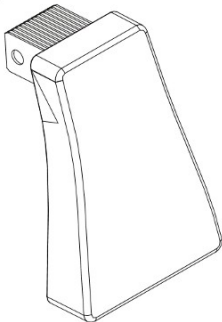
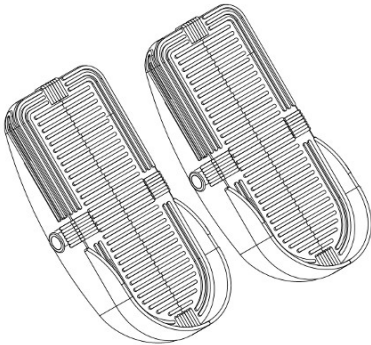
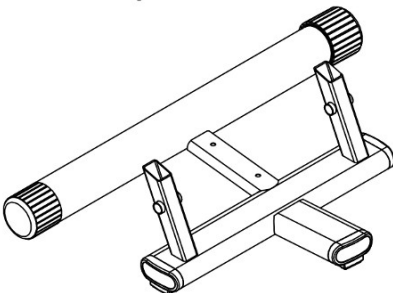
Należy zachować tę instrukcję do późniejszego wglądu.

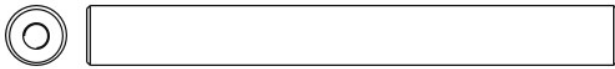
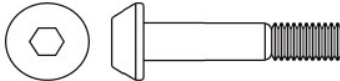
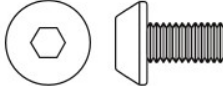
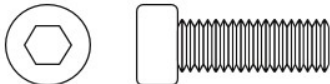
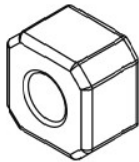
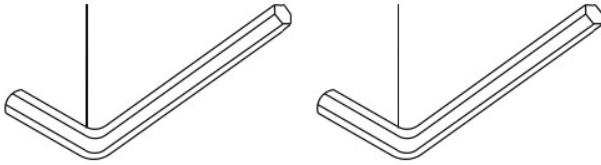
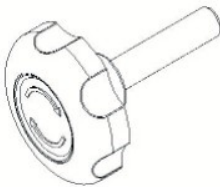
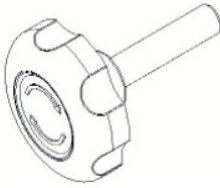
Produktu tego nie można wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Zgodnie z europejską dyrektywą WEE oraz polskim prawem zabrania się łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Użytkownik zamierzający pozbyć się produktu zobowiązany jest do oddanie 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.

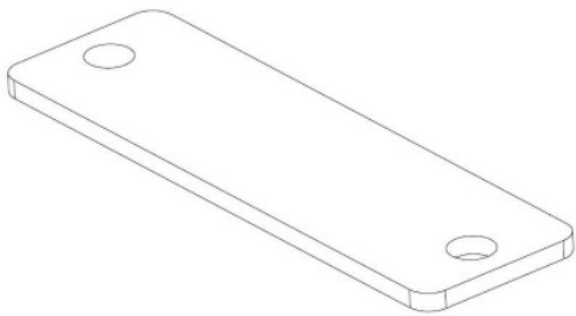
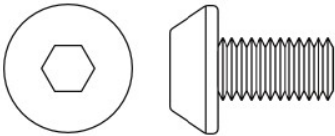
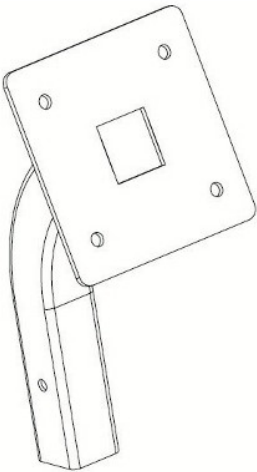


SPIS ELEMENTÓW DO MONTAŻU

Poniżej znajdziesz listę elementów do montażu urządzenia wraz z ilustracjami. Wszystkie powinny znajdować się w kartonie.

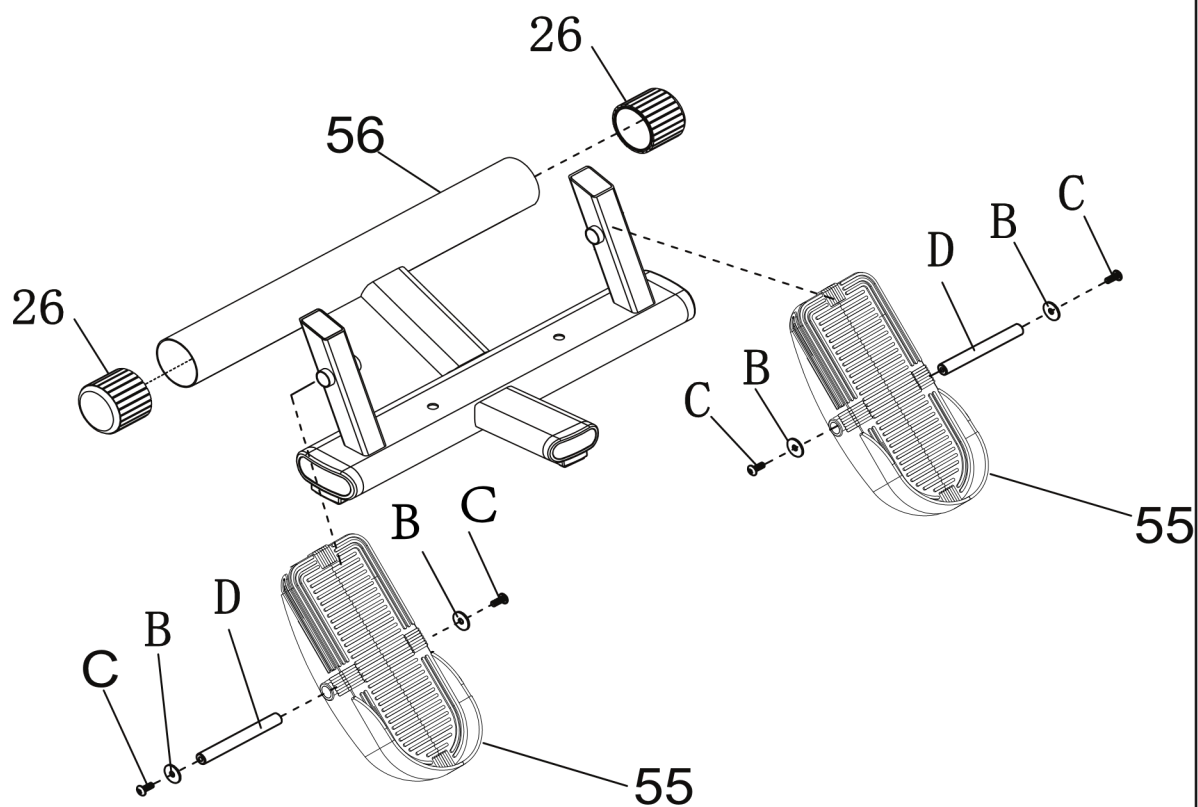
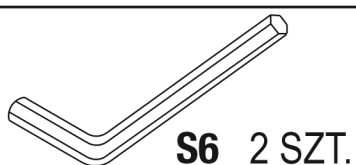
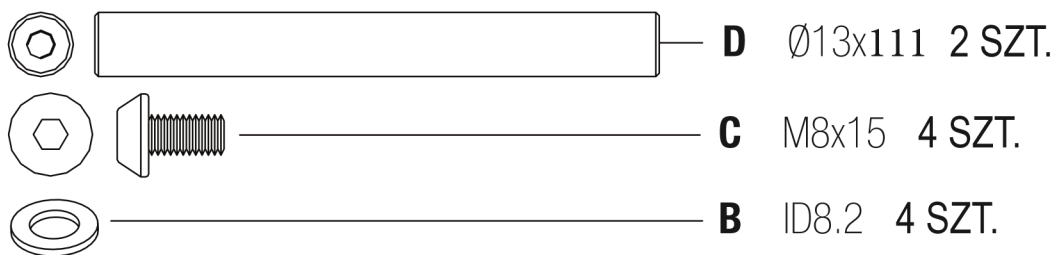
Nr	Opis	Ilość	Nr	Opis	Ilość
1	Korpus 	1	46	Siodełko 	1
31	Tylna podstawa 	1	55	Platforma 	2
36	Szyna 	1	56	Przednia podstawa 	1

Nr	Element	Kształt	Ilość
D	Tuleja Ø13x111		2
G	Tuleja Ø13x66		1
A	Śruba M8x38		2
C	Śruba M8*15		4
F	Śruba M8*30		2
B	Podkładka ID8.2		4
E	<u>Cushion</u> 23x23x19		4
H	Klucz <u>imbusowy</u> 6S		2
I	Pokrętło M8x26		2
J	Pokrętło M8x20		2

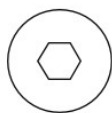
<u>Item</u>	<u>Size</u>	<u>Shape</u>	<u>Qty</u>
K	Blaszka 140x33x4		1
N	Klucz montażowy		1
M	Śruba M6x10		2
14	Ośłona dekoracyjna		1
17-16	Wspornik komputera		1

INSTRUKCJA MONTAŻU

KROK 1



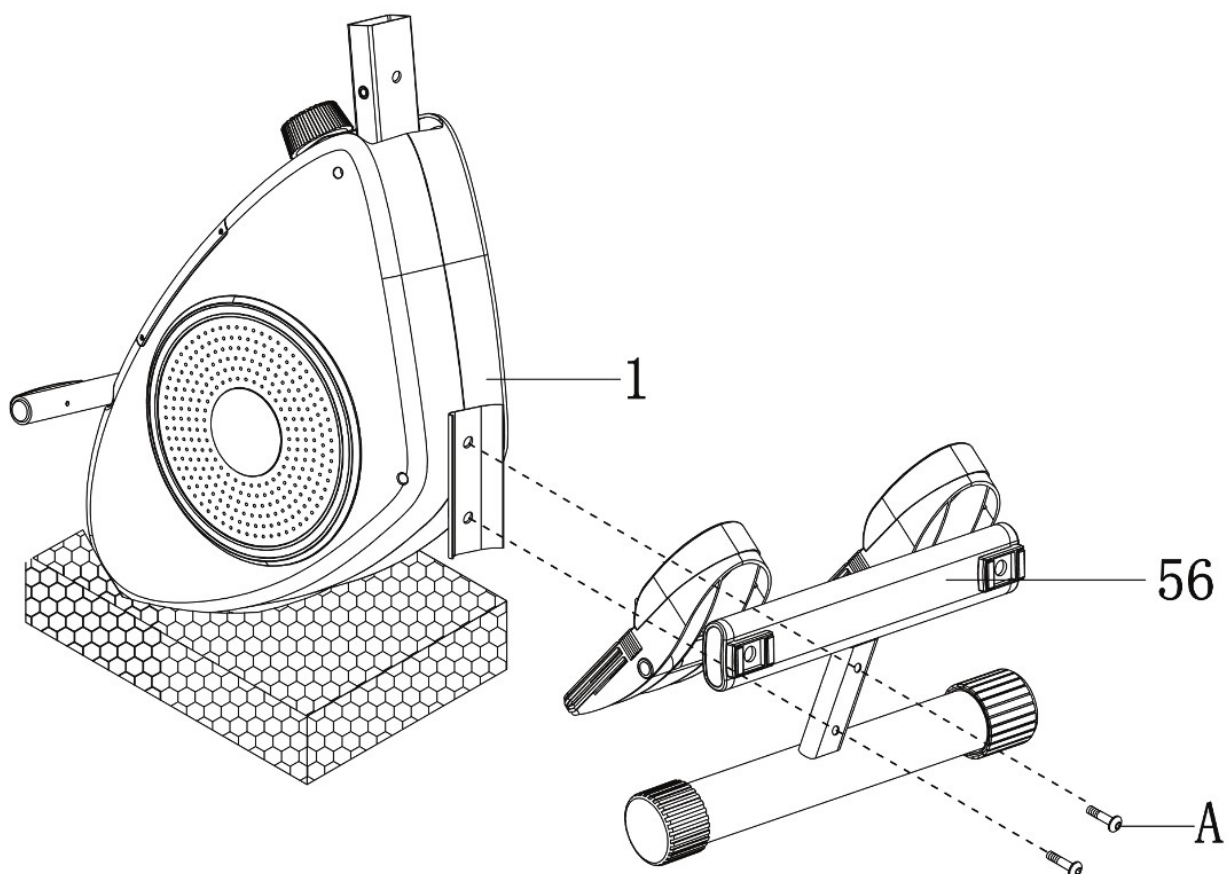
KROK 2



A M8x38 2 SZT



S6 1 SZT.



Oprzyj korpus na piance, aby zapobiec zarysowaniu podczas mocowania przedniej podstawy do korpusu.

KROK 3



F M8x30 2 SZT



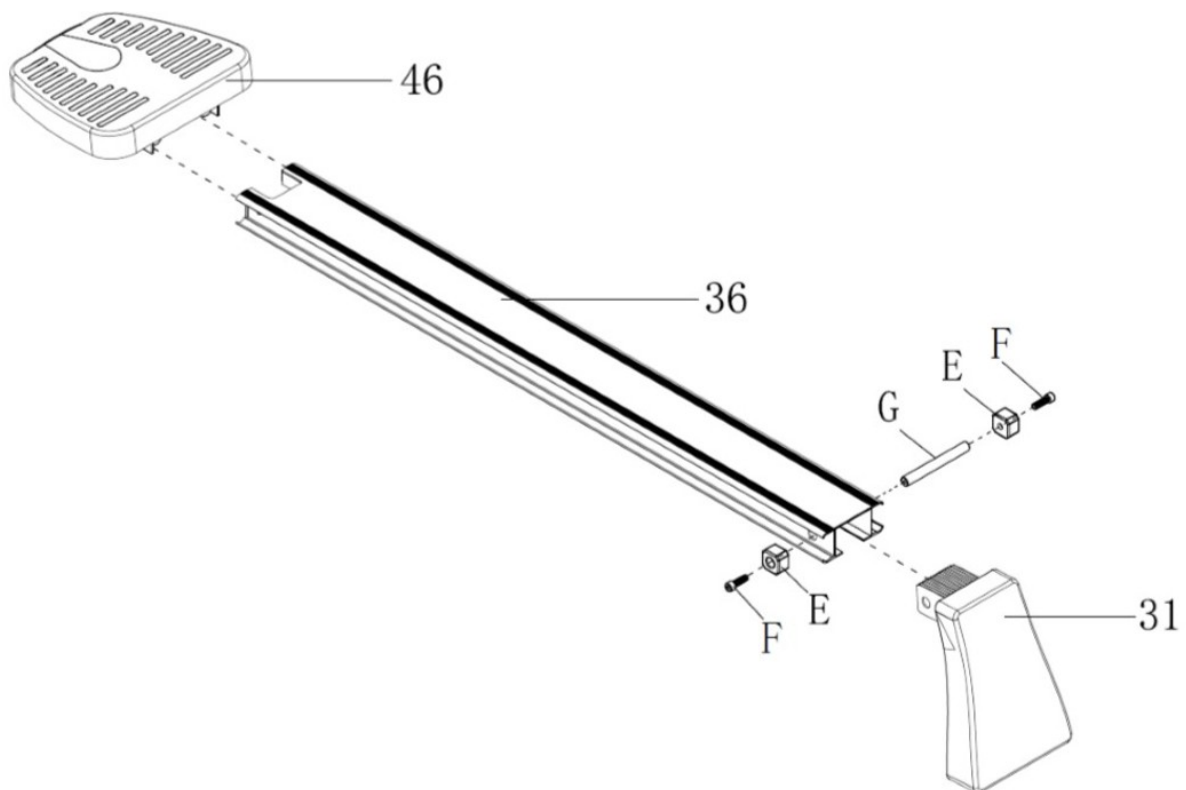
E 23x23x19 2 SZT



G Ø13x66 1 SZT

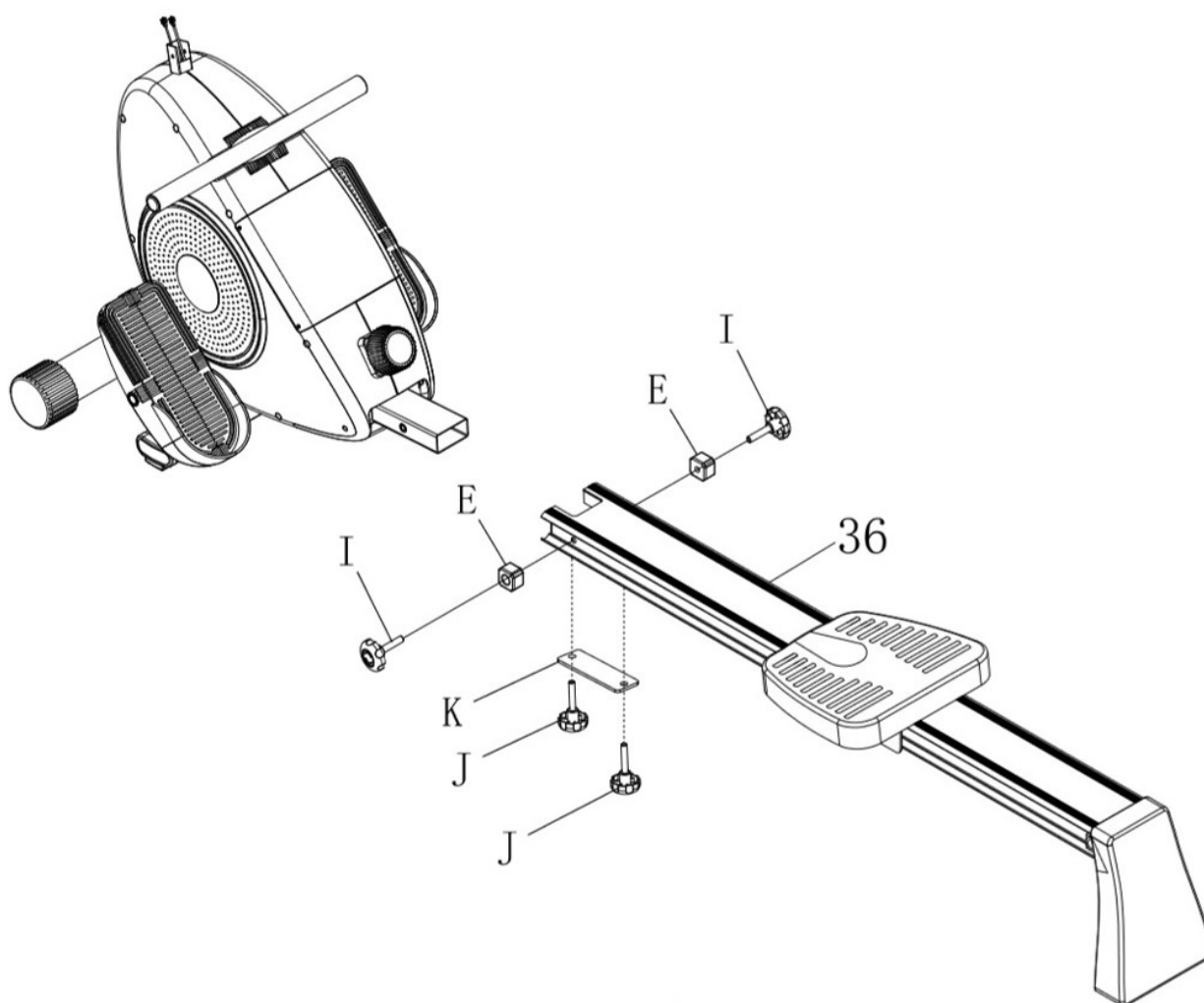


S6 2 SZT



KROK 4

	_____	E	23x23x19	2 SZT
	_____	J	M8x20	2 SZT
	_____	K	140x33x4	1 SZT
	_____	I	M8x 26	2 SZT



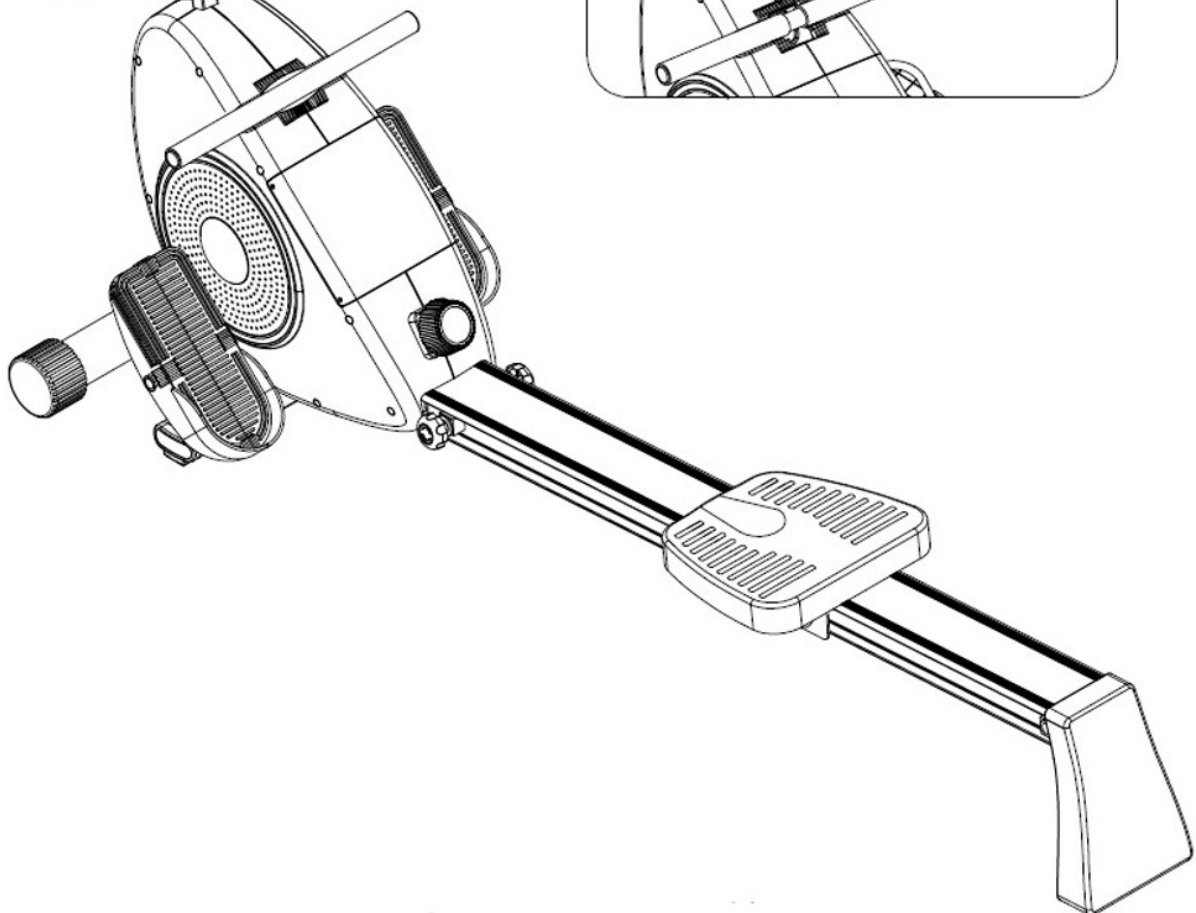
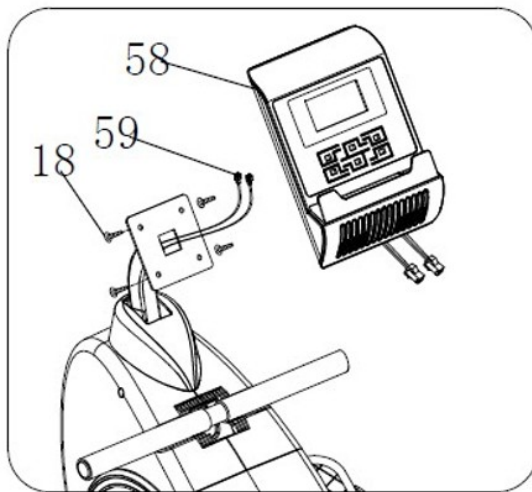
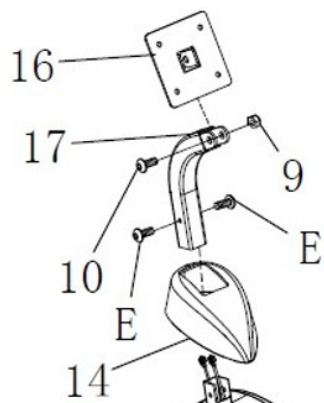
KROK 5



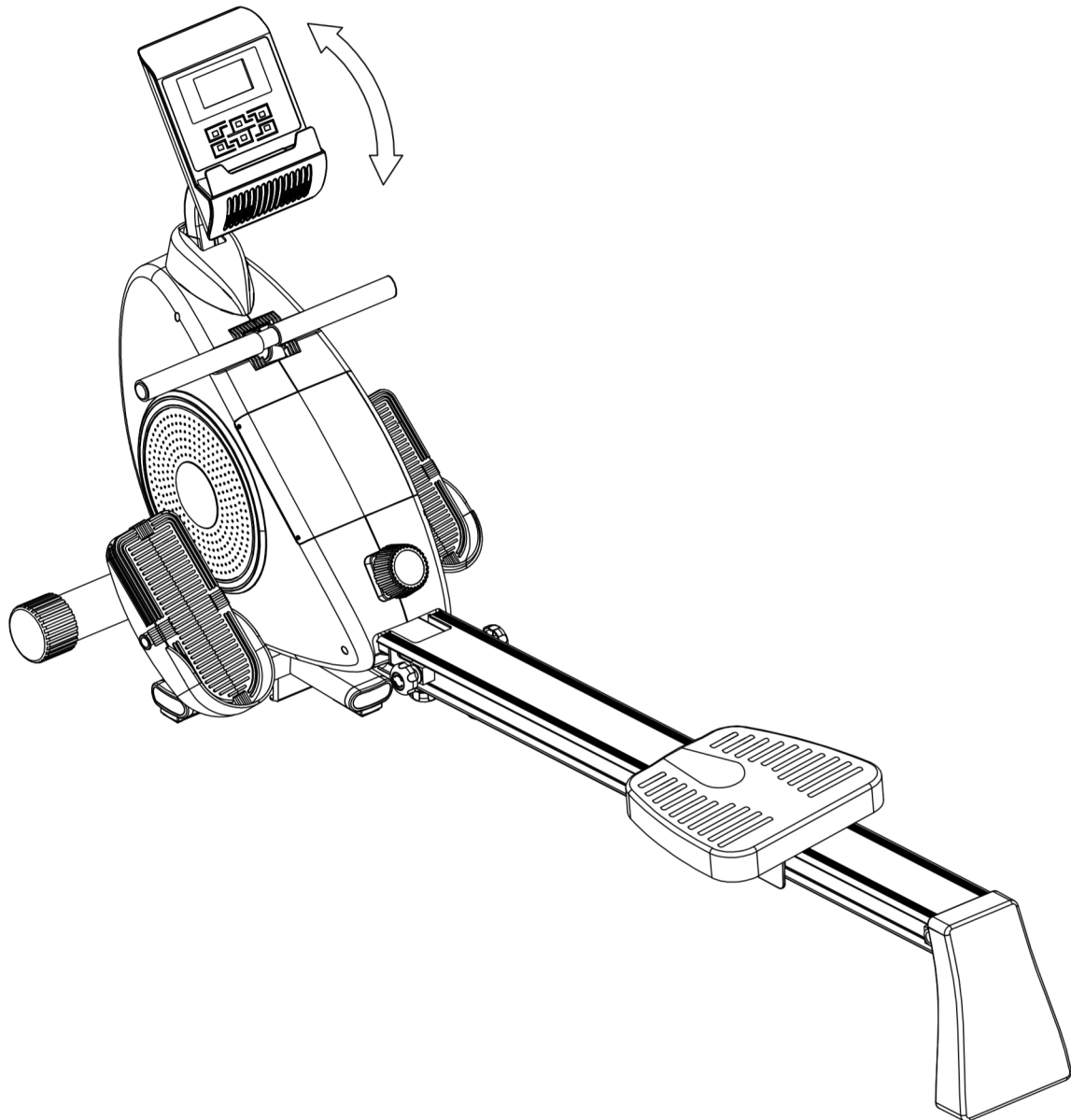
N 1 SZT.



S6 2 SZT.

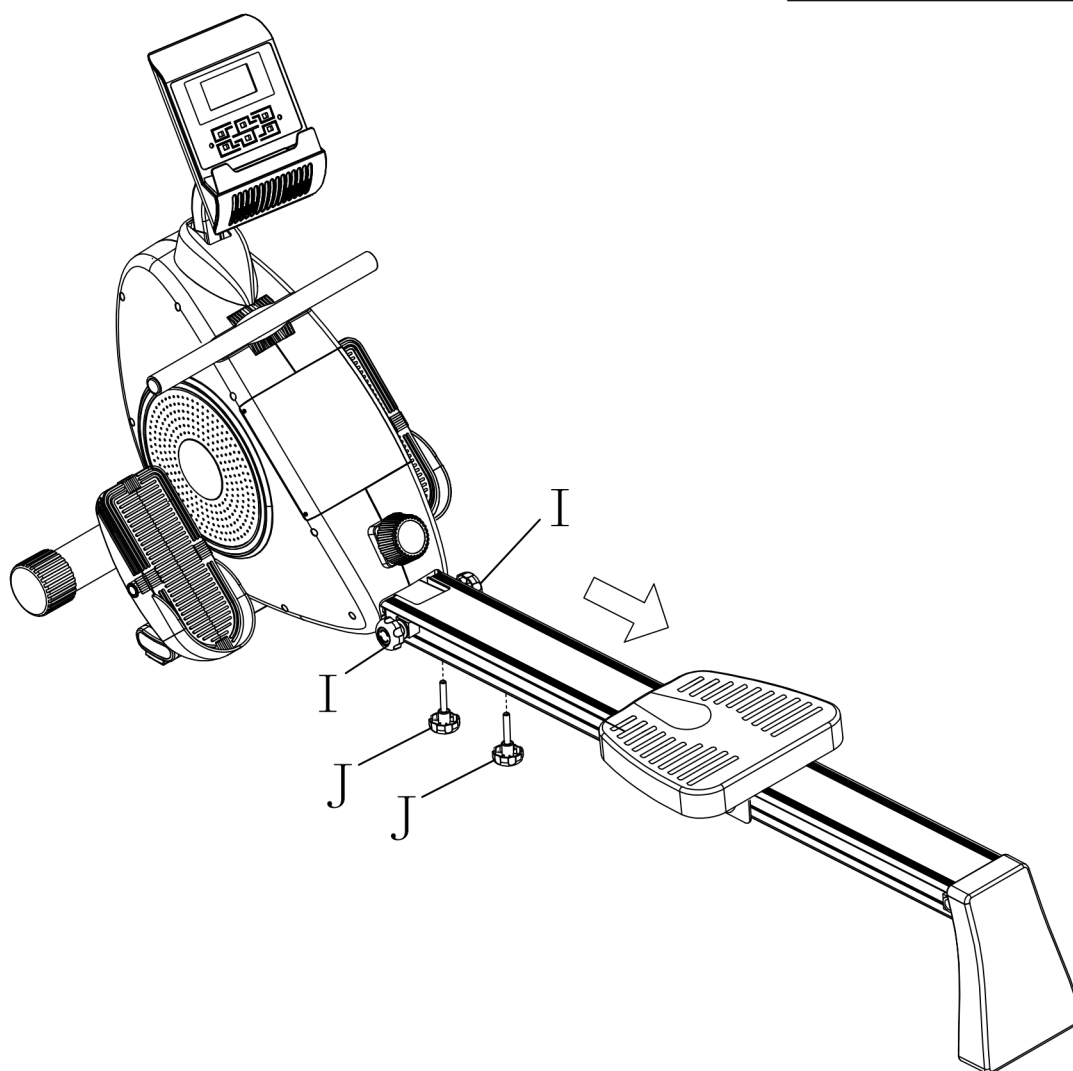


KROK 6



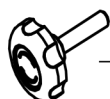
SKŁADANIE I ROZKŁADANIE URZĄDZENIA

SKŁADANIE

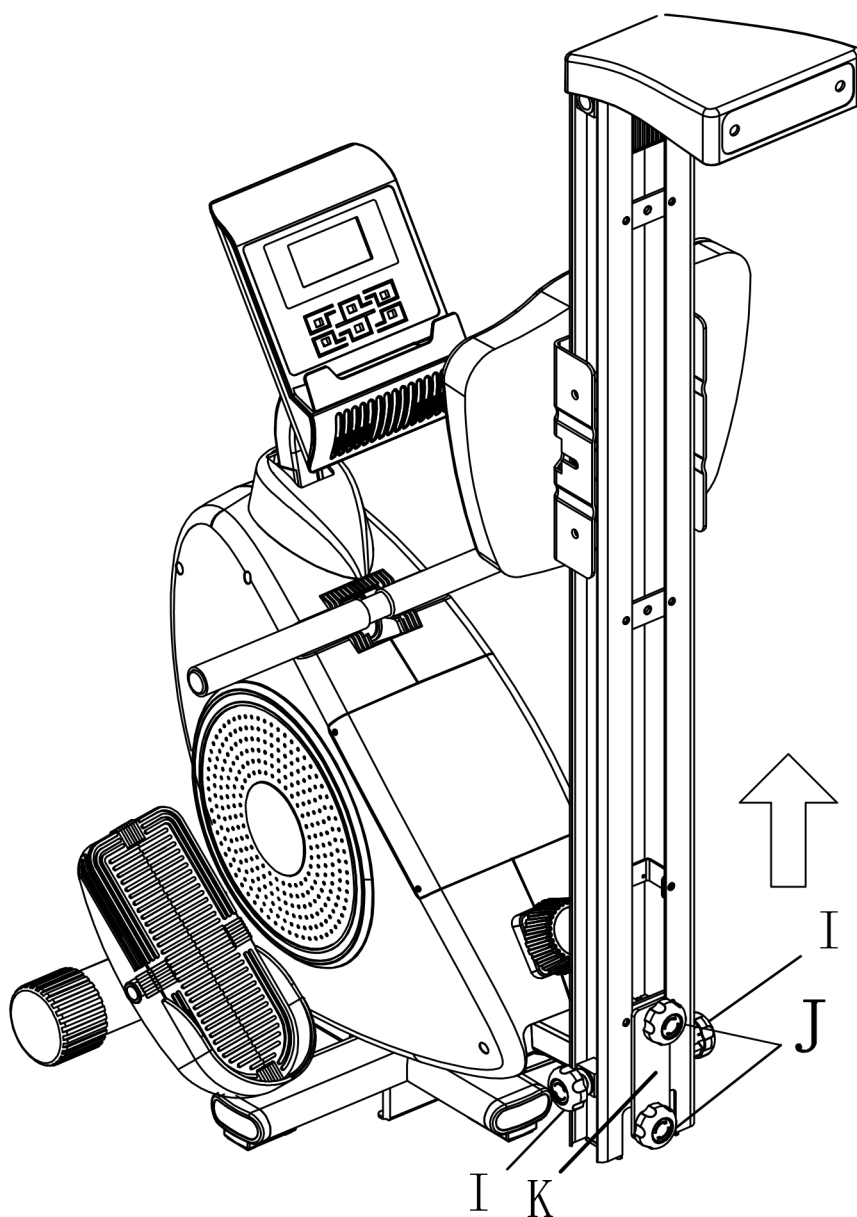




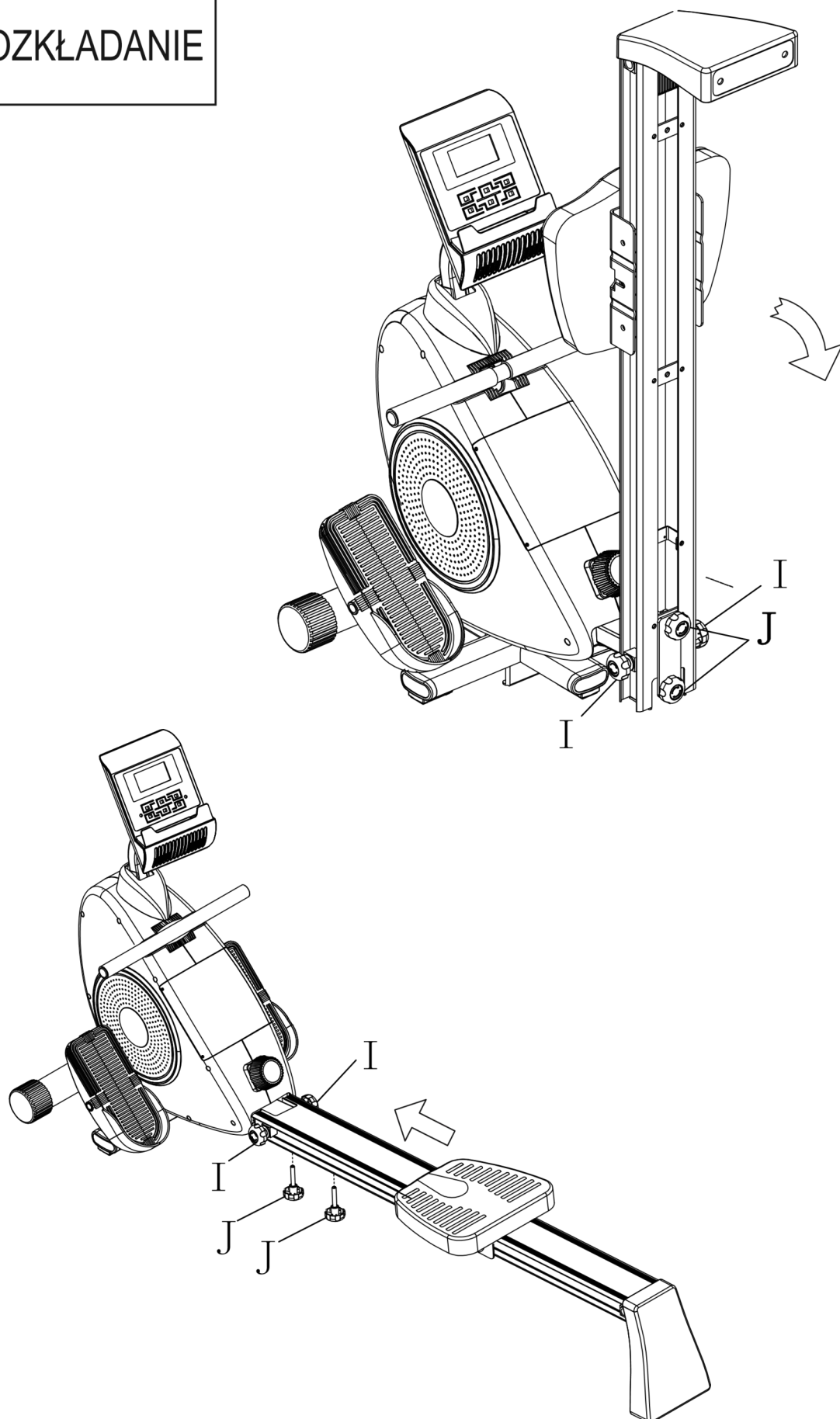
K 140x33x4 1 SZT.



I M8x26 2 SZT.



ROZKŁADANIE



KOMPUTER TRENINGOWY

PRZYCISKI:

- MODE – przełączanie pomiędzy poszczególnymi pomiarami:
SCAN → COUNT → TIME → TOTAL COUNT → CALORIES
- SET – ustawienie celu: czasu treningu, ilości pociągnięć, dystansu, spalonych kalorii
- RESET – wyzerowanie parametrów

FUNKCJE:

SCAN: Prezentuje wszystkie pomiary po kolei, przełączając na kolejny co 6 sekund.

COUNT: Liczba pociągnięć od momentu rozpoczęcia treningu.

COUNT/MIN: Tempo - liczba pociągnięć na minutę

TIME: Aktualny czas treningu.

DISTANCE: Dystans pokonany od rozpoczęcia treningu.

CALORIES: Przybliżona ilość kalorii spalonych w czasie trwającego treningu.

Przytrzymanie przycisku RESET przez 3 sekundy powoduje zresetowanie wszystkich wartości do zera (poza TOTAL COUNT – ta wartość zresetowana zostanie tylko po wyjęciu baterii).

UŚPIENIE:

Komputer uruchamia się po naciśnięciu przycisku MODE lub po otrzymaniu sygnału z czujnika wykrywającego ruch na prowadnicy.

Urządzenie przechodzi w stan uśpienia, gdy nie otrzyma sygnału z czujnika lub żaden przycisk nie zostanie naciśnięty przez ok. 4 minuty.

SPECYFIKACJA

ZAKRES POMIARÓW	SCAN	Zmiana co 6 sekund
	TIME	0:00~99:59
	DISTANCE	0~9999 m
	COUNT	0~999/min
	TOTAL COUNT	0~9999
	CALORIES	0~999.9Kcal
BATERIA		2 x AA lub UM-3
Temperatura użytkowania		0~40°C
Temperatura przechowywania		-10~60°C

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Urządzenie należy czyścić miękką szmatką z delikatnym środkiem czyszczącym. Po każdym użyciu wyczyścić urządzenie z potu i innych zabrudzeń. Ze względu na elektronikę, wystrzegaj się kontaktu komputera z potem.

INFORMACJE I OSTRZEŻENIA

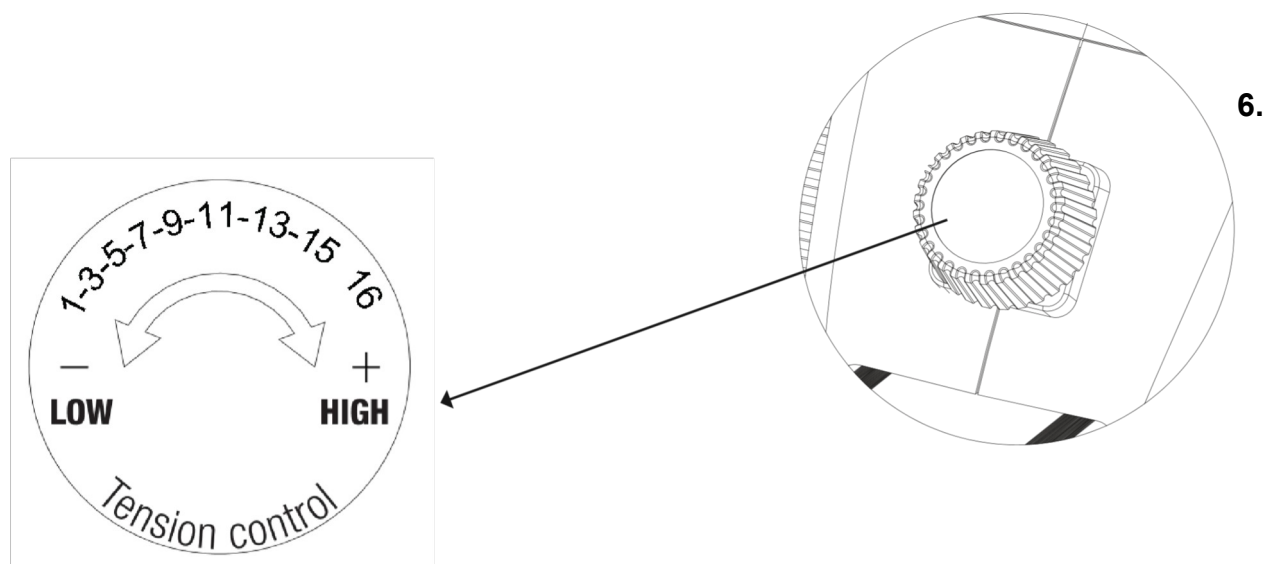
1. UWAGA! W przypadku zauważenia dolegliwości takich, jak bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy czy problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.

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. MAGNETYCZNY SYSTEM OPORU - Wioślarz wyposażono w magnetyczny 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 1-16, gdzie 1 oznacza opór najslabszy, a 16 najcięższy.

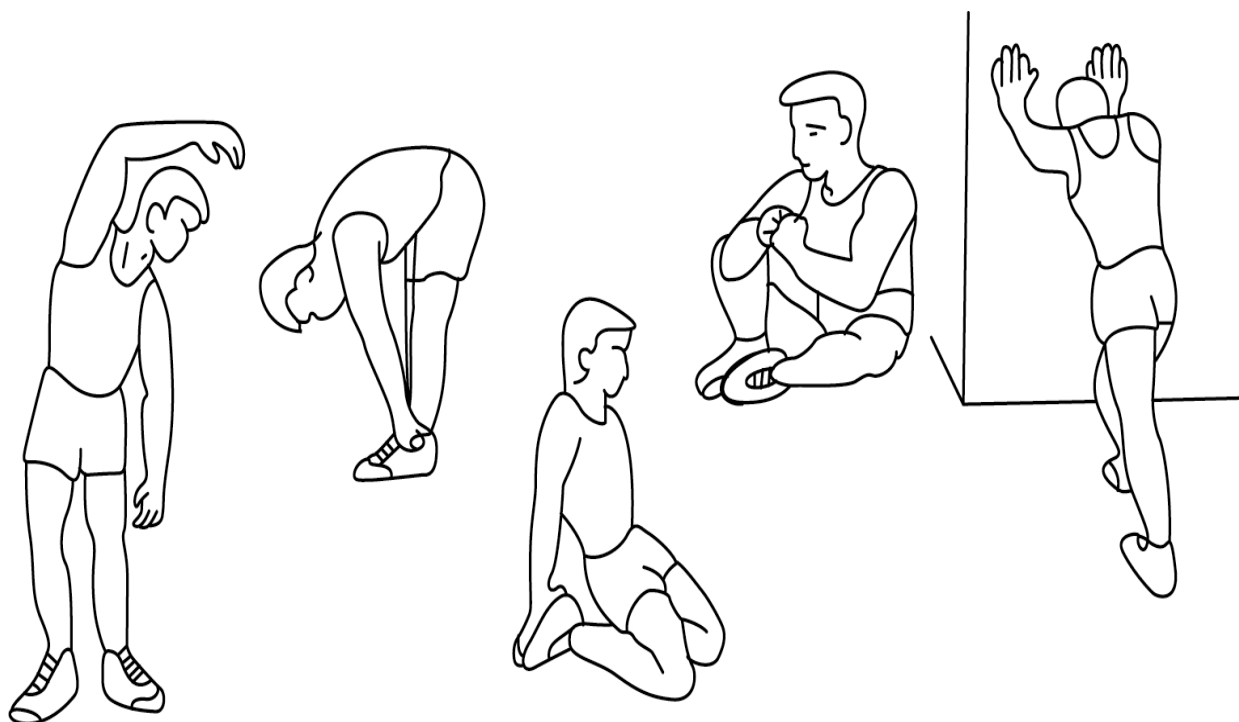


UWAGA! Po zakończeniu treningu należy w bezpieczny sposób zejść z urządzenia.

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA ROZGRZEWAJĄCE

1. ROZGRZEWKA

Przed rozpoczęciem właściwego treningu, należy rozgrzać mięśnie.

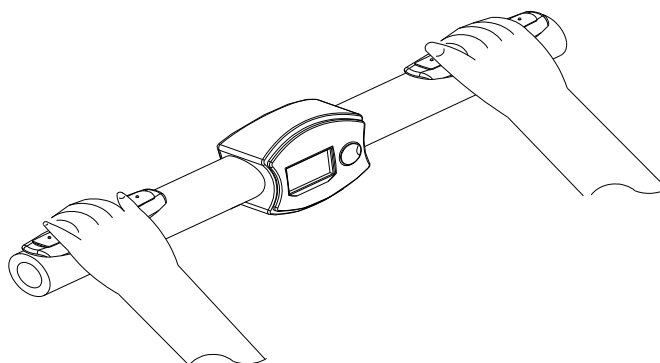


ROZCIĄGANIE ŁYDEK I ŚCIĘGIEN ACHILLESA

2. TRENING WŁAŚCIWY

Podczas treningu należy zmobilizować swój organizm do wysiłku. Jeżeli trening będzie regularny, mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Treningi rozplanuj według własnych potrzeb. 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.

UWAGA! Aby uniknąć kontuzji, plan treningowy powinien być adekwatny do naszego poziomu zaawansowania, stanu zdrowia oraz wydolności organizmu.



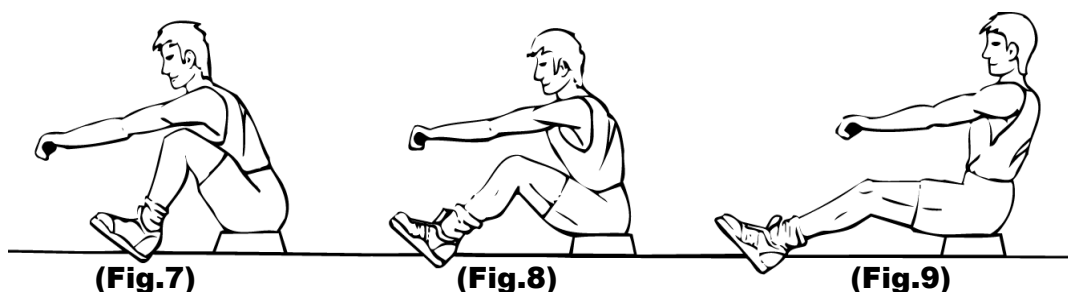
PRAWIDŁOWY CHWYT PODCZAS WIOSŁOWANIA

Metody treningu

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

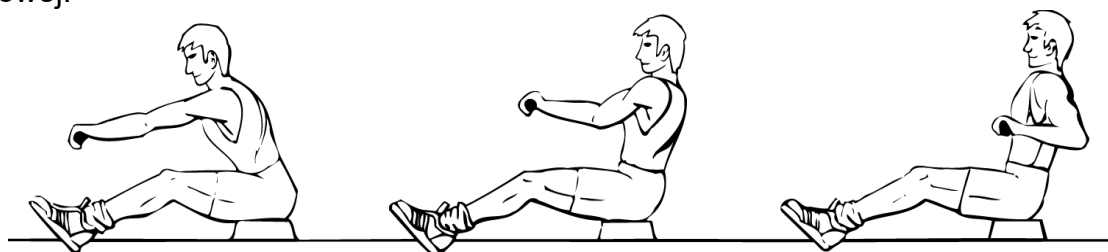
Trening pełny

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



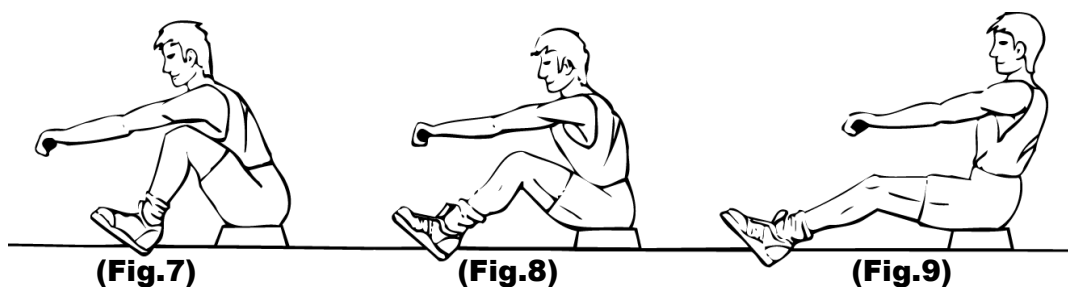
Tylko ramiona

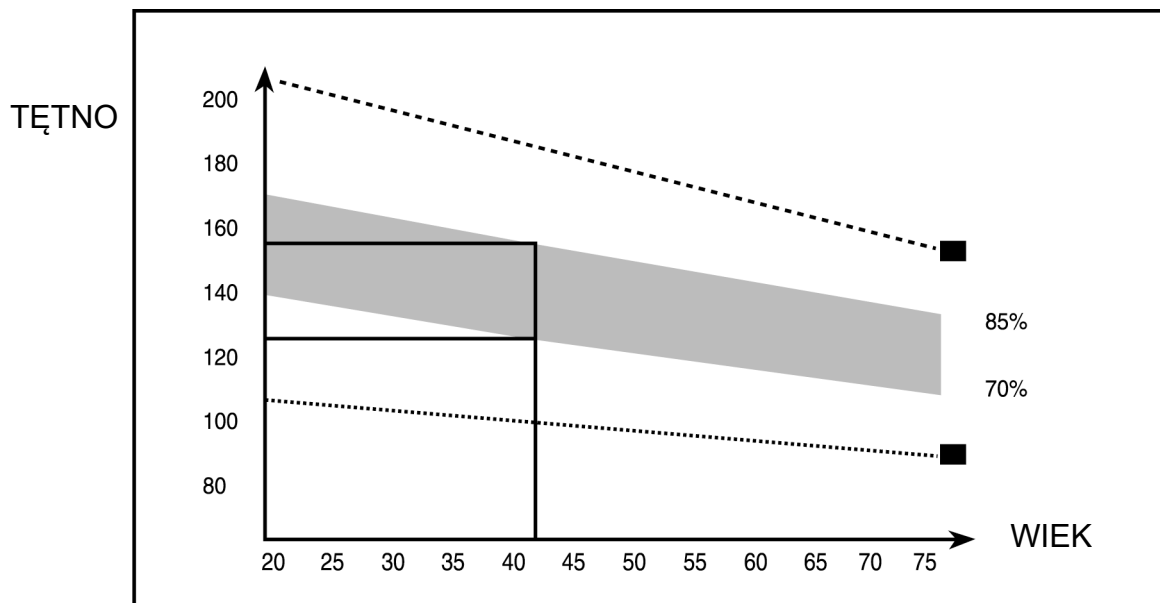
Ten typ treningu rozwija głównie mięśnie ramion, barków i klatki piersiowej. Przyjmij pozycję jak na rys poniżej. Następnie wykonuj pociągnięcia samymi ramionami do klatki piersiowej.



Tylko nogi

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





Wykres przedstawia tętno, jakie powinniśmy osiągnąć podczas treningu w zależności od wieku. Właściwy trening powinien trwać minimum 12 minut, większości trenujących zaczyna jednak od 15-20 minut.

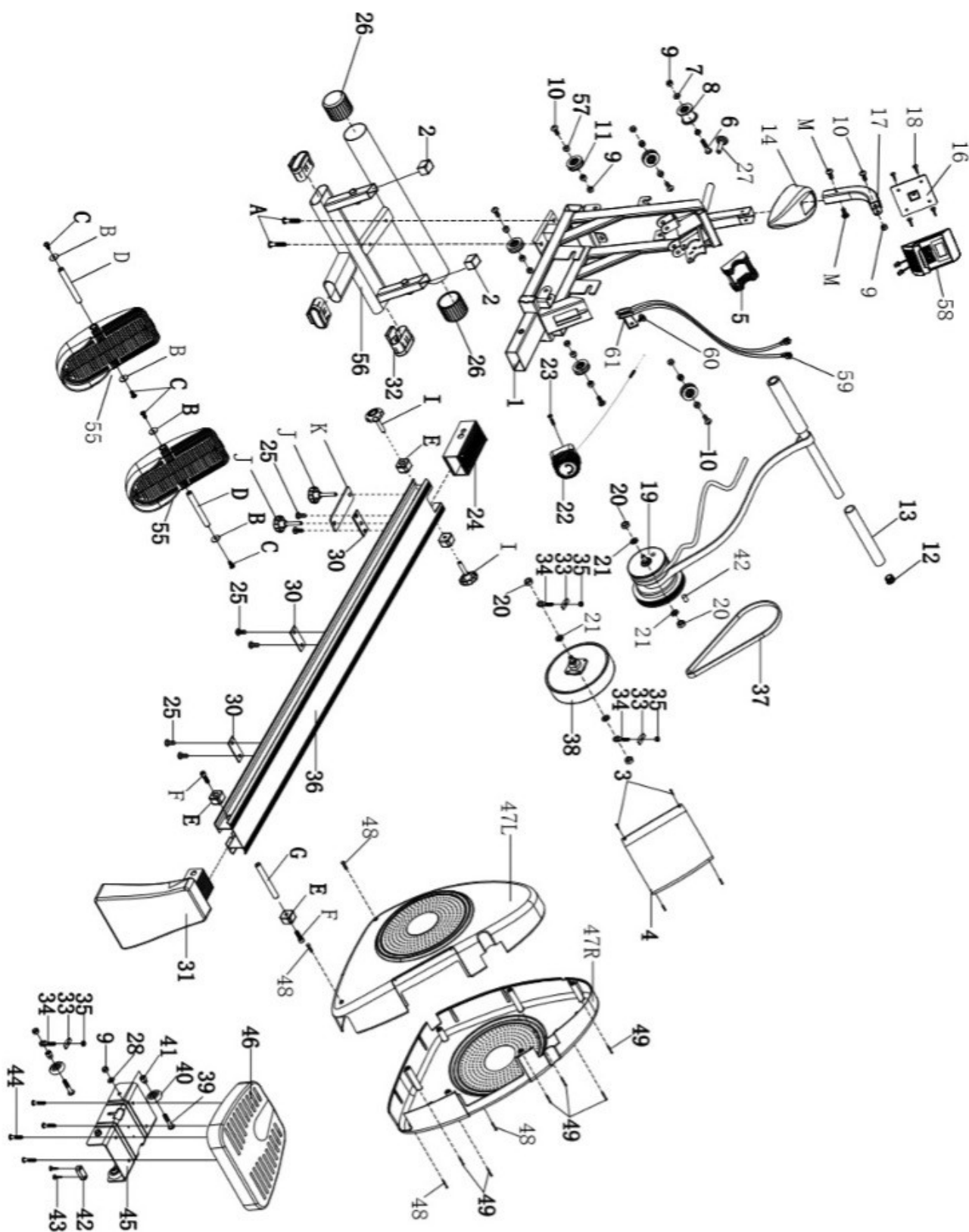
3. FAZA USPOKOJENIA

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. 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 uspokojenia, natomiast pod koniec fazy treningowej zwiększyć opór, aby zwiększyć bodźce docierające do mięśni nóg. Prawdopodobnie konieczna będzie redukcja prędkości, aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

DIAGRAM SERWISOWY BUDOWY URZĄDZENIA



SERWISOWA LISTA ELEMENTÓW

No	Description	Qty	No	Description	Qty
A	Bolt M8x38	2	21	Nut	4
B	Washer	4	22	Tension Knob and cable	1
C	Bolt M8x15	4	23	Screws M5*15	1
D	Axle	2	24	Hollow bushing	1
E	Rubber Cushion	4	25	Bolt M6*15	6
F	Bolt M8x30	2	26	End cap	2
G	Axle	1	27	Knob	1
H	Wrench S6	2	30	Enforcement plate	3
I	plum bolt knob M8x26	2	31	Rear Plastic Stabiliser	1
J	plum bolt knob M8x20	2	32	End cap	3
K	Connecting plate 140x33x4	1	33	U- shaped piece	4
N	open spanner	1	34	Bolt M6*20	4
L	Allen key 4S	1	35	Nut M6	4
M	Bolt M6x10	2	36	Main Rail	1
1	Main Frame	1	37	Belt	1
2	End cap	2	38	Magnetic flywheel	1
3	Screw	4	39	Bolt M8*30	6
4	Plastic cover	1	40	Wheel	6
5	Plastic pad	1	41	Sleeve	6
6	Bolt M8x55	1	42	Magnet	1
7	Sleeve	2	44	Bolt M6*12	4
8	Plastic wheel	1	45	Saddle Support frame	1
9	Nut M8	12	46	Saddle	1
10	Bolt M8*35	5	47R	Right plastics Cover (right)	1
11	Pulley	5	47L	Left plastics Cover(left)	1
12	End cap	2	48	Screw M4x20	6
13	Grip	2	49	Screw M4*12	5
14	Decorative covers	1	55	Pedal	2
15	Rowing handle bar	1	56	Front Stabiliser	1
16	Square plate	1	57	Sleeve	10
17	Square plate support	1	58	Computer	1
18	Bolzen M5x10	4	59	Sensor	2
19	Magnetic flywheel	1	60	Screw	1
20	Nut	4	61	Sensor fasten plate	1

Importer:

Hertz Fitness Sp. z o.o.
ul. Grażyńskiego 40
43-300 Bielsko Biała
wyprodukowano w Chinach