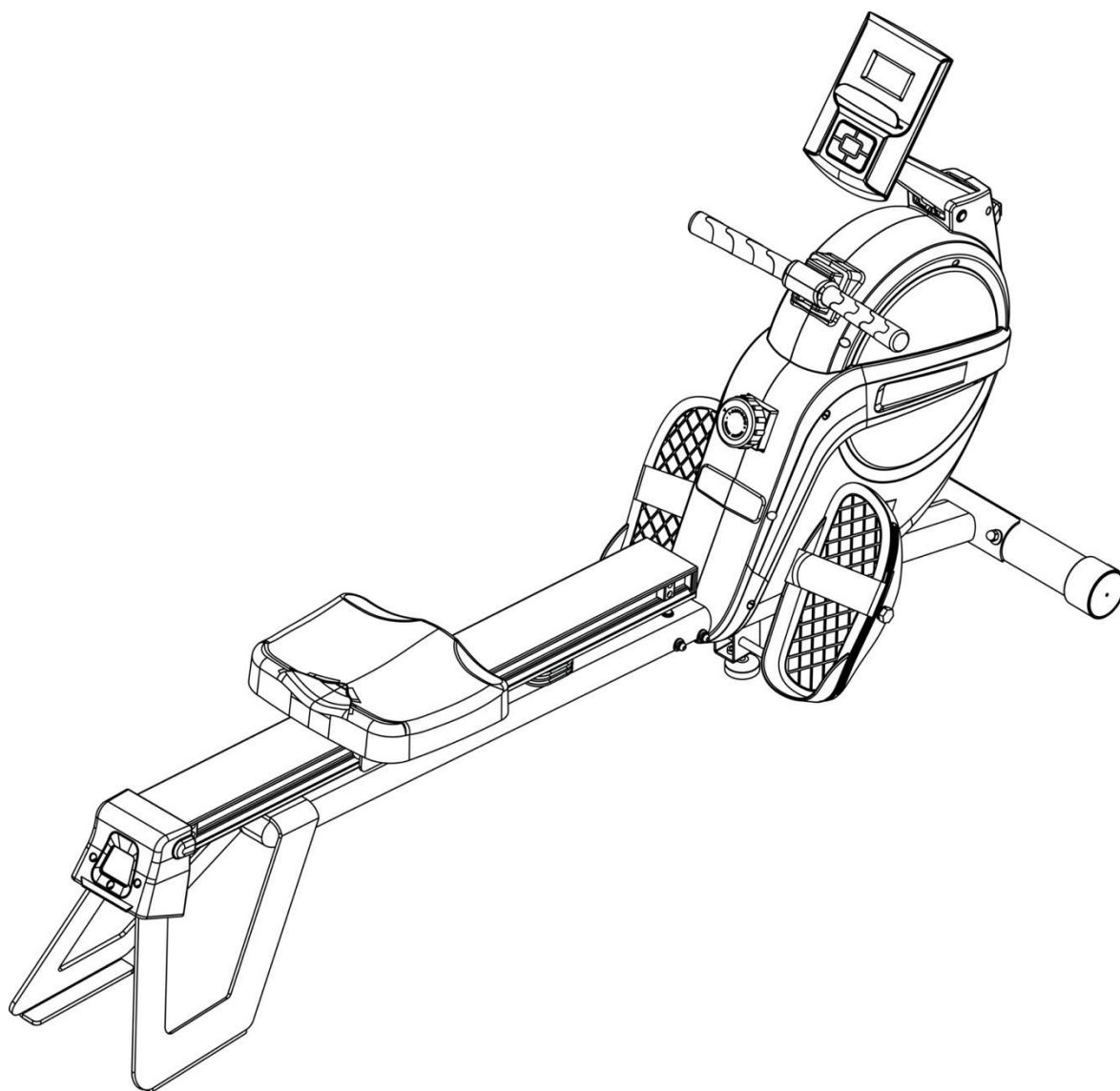




WIOŚLARZ MAGNETYCZNY CHALLENGER 1 (JK-RM23)

INSTRUKCJA OBSŁUGI



I. INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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 kg (brutto: 24,5 kg)

Rozmiary po rozłożeniu: 161,5 x 53 x 68 cm

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

Maksymalne obciążenie produktu: 110 kg

Urządzenie z przeznaczeniem do użytku domowego. Klasa dokładności C

Nie może być używane jako sprzęt rehabilitacyjny



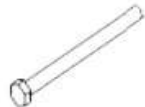
Należy zachować tę instrukcję do późniejszego wglądu.

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.

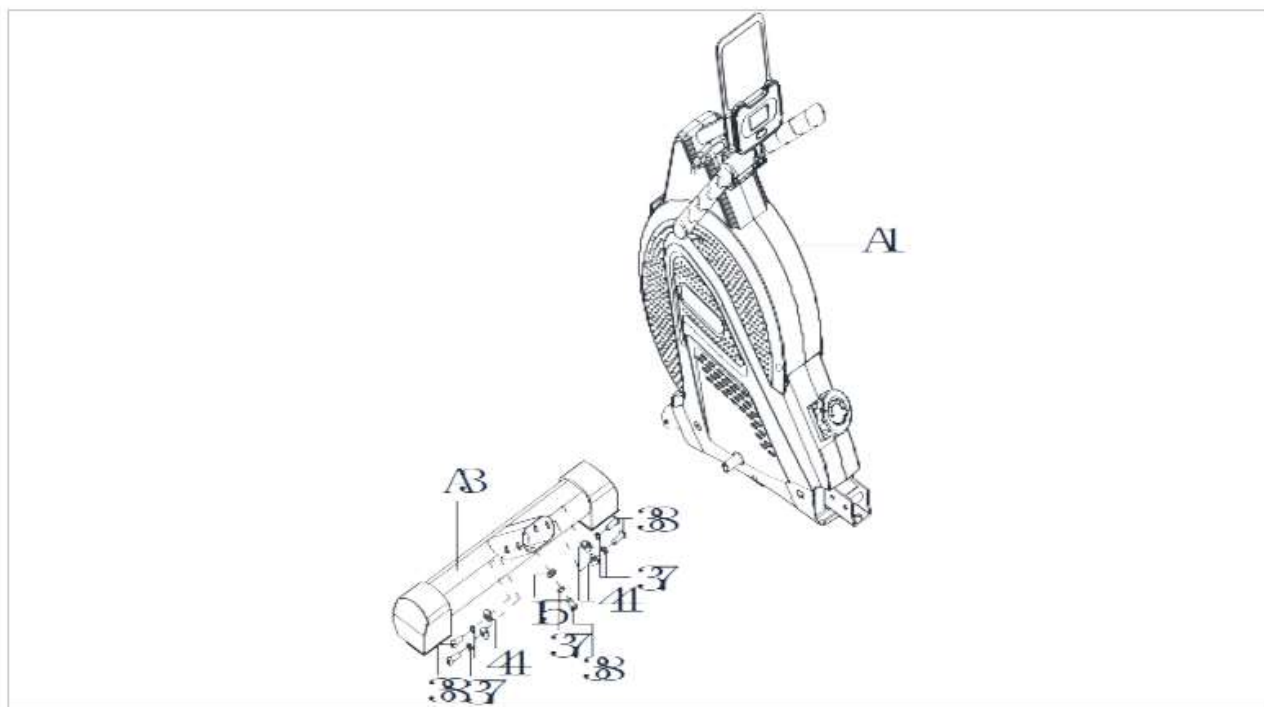
			
A1	A2	A3	A4
			
A5	A6	A7	A8
			
15	37	38	41
			
72	T1	T2	

NO	DES.	Specification	Nos.	NO	DES.	Specification	Nos.
A1	Main Frame Set		1	15	Flat washer	d8*D16*1.5	11
A2	Track tube set		1	37	Spring washer	8	15
A3	Front Stabilizer		1	38	Bolts	M8*20	15
A4	Rear supporting board		1	41	Bolts	M12*155	2
A5	Seat cushion		1	44	Arc washer	d8*D20*R15*1.5	4
A6	Pipe plug		1	T1	Multi-function wrench	S=10/13/17/19	1
A7	Pedal set		2	T2	Allen Wrench	30*68/S5	1
A8	Pedal Axle		1				

Fixing tools: 5# Allen wrench 1pc Multi-function wrench S=10,13,17,19 1pc

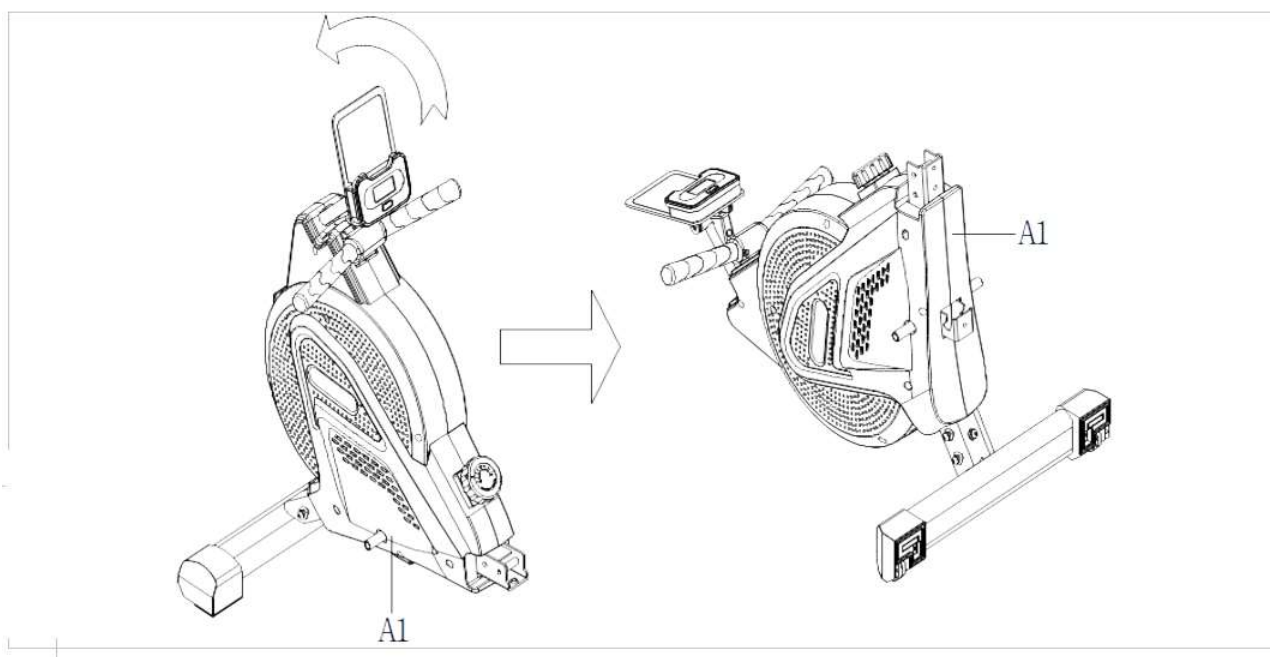
KROK 1.

Użyj klucza imbusowego (T2), śruby (38), podkładki sprężystej (37), podkładki płaskiej (15) i podkładki łukowej (44), aby zamontować przedni stabilizator (A3) do zestawu ramy głównej (A1) i zablokować go.



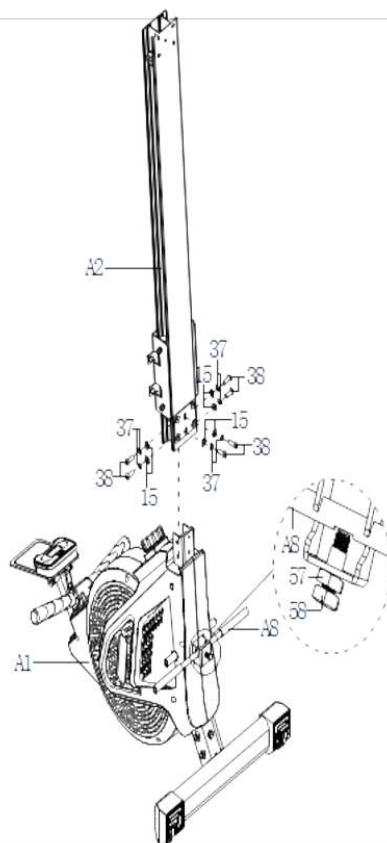
KROK 2.

Odwróć zestaw ramy głównej (A1).



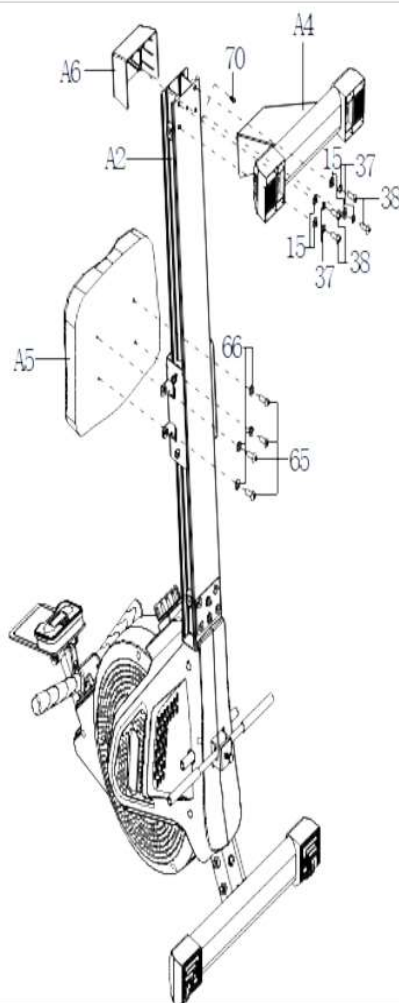
KROK 3.

Użyj klucza imbusowego (T2) ze śrubami (38), podkładkami płaskimi (15) i podkładkami sprężystymi (37), aby zamontować zestaw prowadnicy (A2) na zestawie ramy głównej (A1) i mocno zablokować. Użyj klucza wielofunkcyjnego (T1) ze śrubami (58) i nakrętkami (57), aby zamontować oś platform (A8) na zestawie ramy głównej (A1) i zablokować ją.



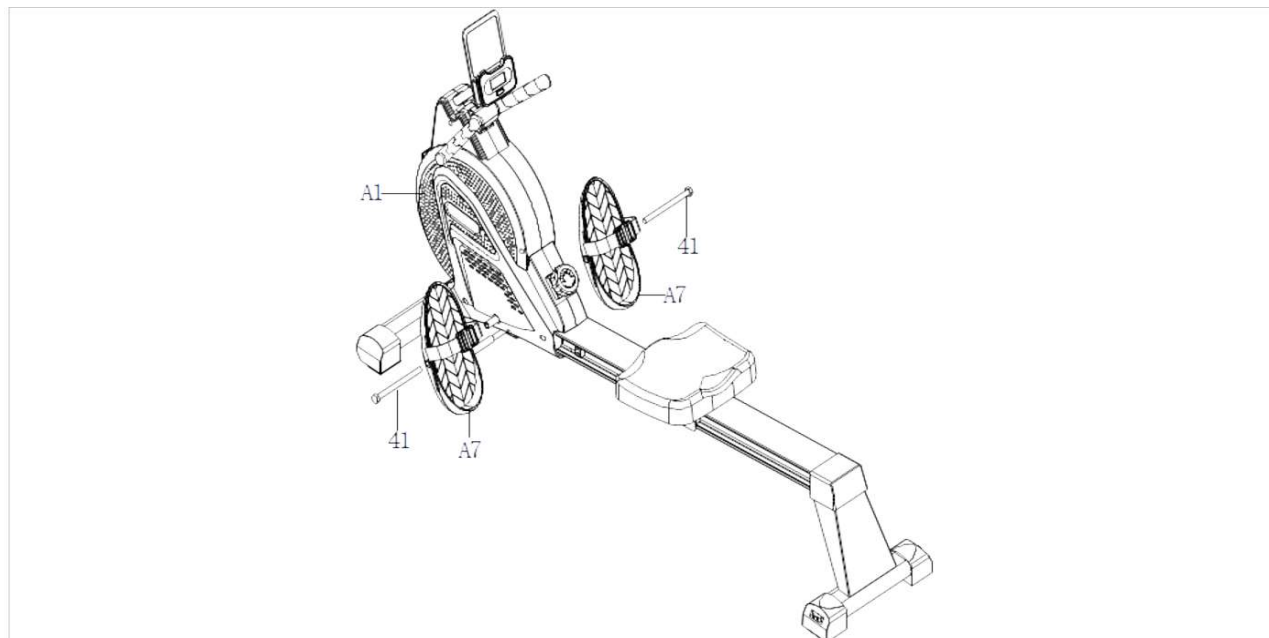
KROK 4.

Użyj klucza imbusowego (T2), aby zainstalować siedzisko (A5) na prowadnicy (A2) i zablokuj ją śrubą (65) i płaską podkładką (66). Użyj klucza imbusowego (T2) ze śrubami (38), podkładkami płaskimi (15) i podkładkami sprężystymi (37), aby zainstalować tylną płytę podtrzymującą (A4) na zestawie prowadnicy (A2) i mocno ją zablokuj. Użyj klucza imbusowego (T2), aby zainstalować zaślepkę (A6) na zestawie prowadnicy (A2) za pomocą śruby (70), a następnie zablokuj ją.



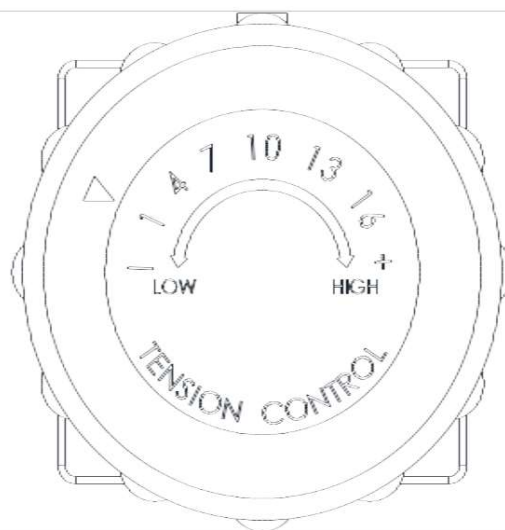
KROK 5.

Za pomocą klucza wielofunkcyjnego (T1) zamontuj zestaw platform (A7) na ramie głównej (A1) i zablokuj go śrubami (41).



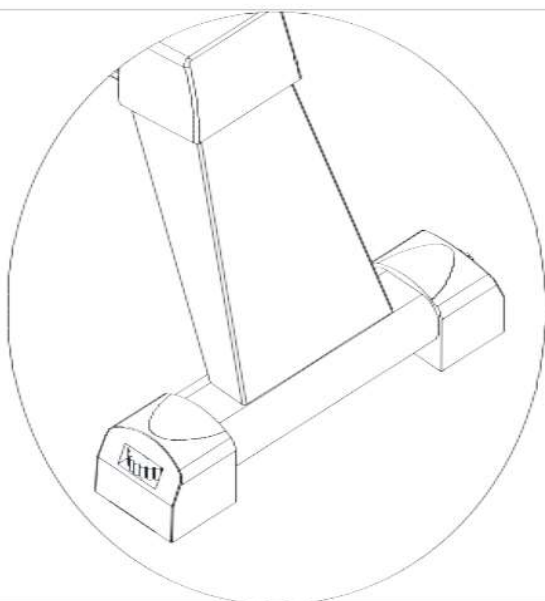
REGULACJA OPORU

Urządzenie pozwala dostosować opór do potrzeb użytkownika. Posiada płynną, 16-stopniową regulację oporu za pomocą pokrętła, przy czym najniższy opór znajduje się na poziomie 1, a najwyższy na poziomie 16.



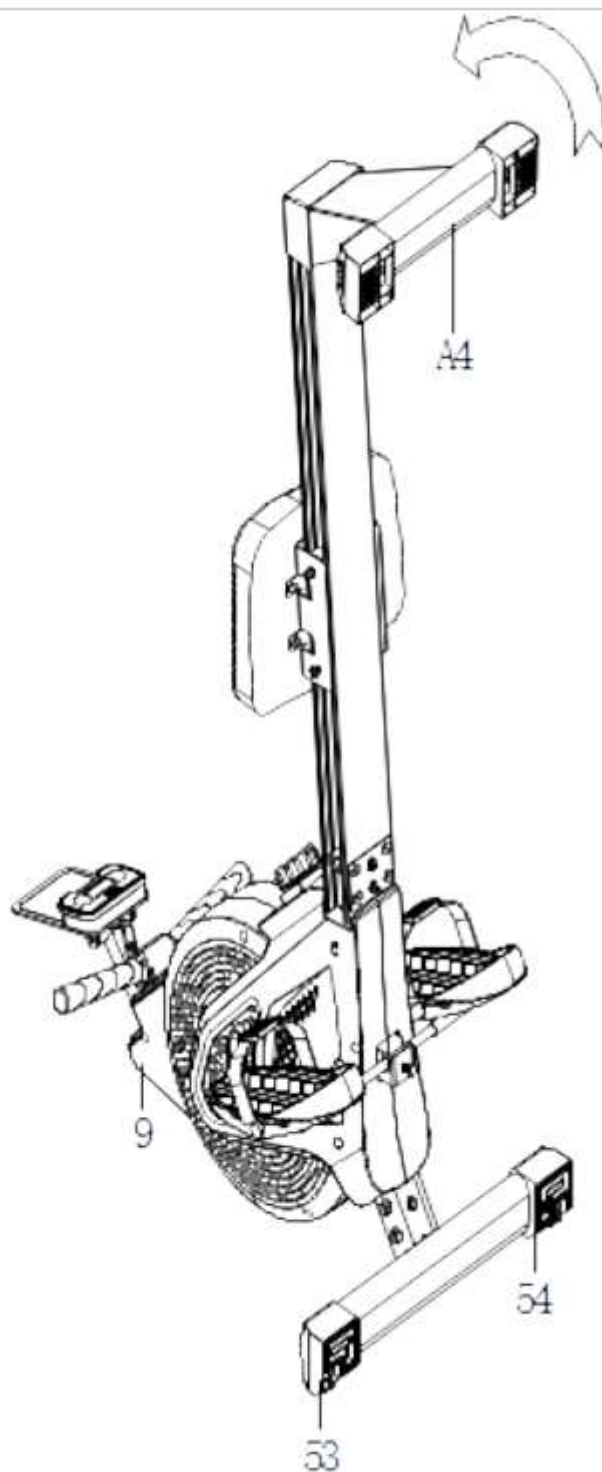
Regulacja tylnej osłony

Użytkownik może regulować tylną osłonę w lewo i w prawo, tak aby maszyna była stabilna i nie trzęsła się.



SKŁADANIE:

Chwyć tylną płytę podtrzymującą (A4) obiema rękami, podnieś maszynę w kierunku strzałki i postaw ją tak, aby osłona lewa (53), prawa (54) i amortyzująca podkładka (9) znalazły się na podłożu w tym samym czasie.

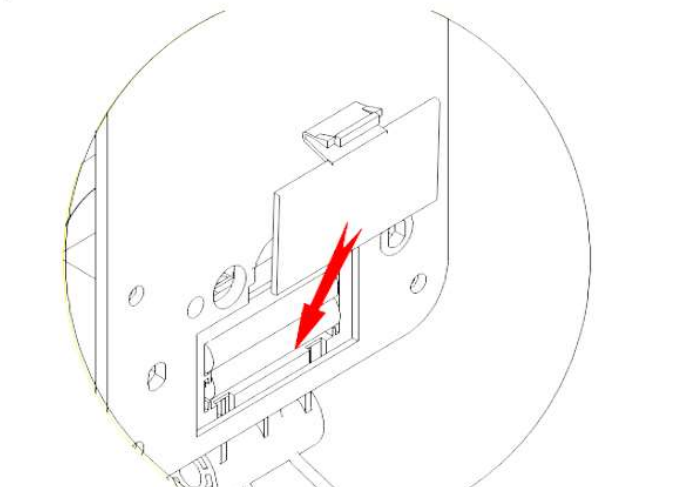
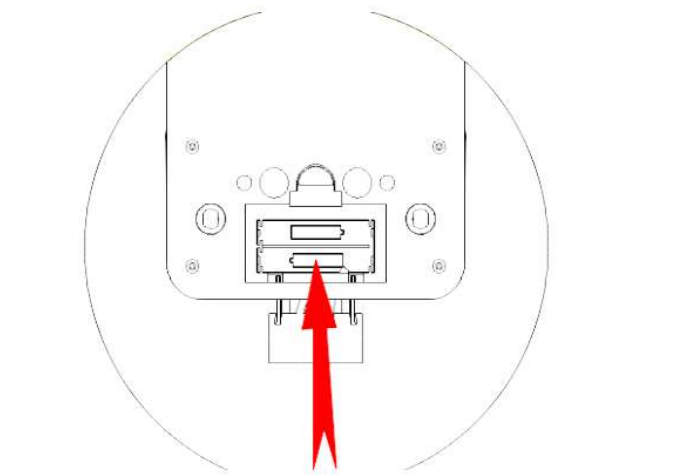
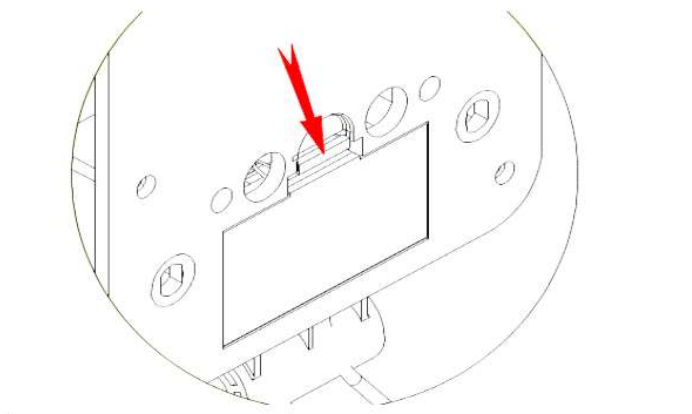


INSTALACJA I WYMIANA BATERII MONITORA

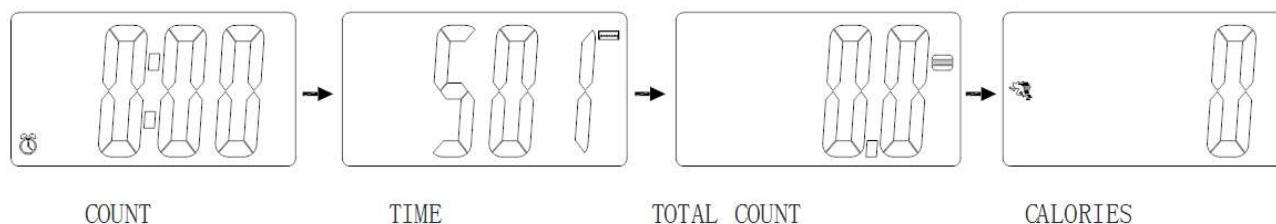
Naciśnij klamrę pokrywy baterii (strzałka) i delikatnie wypchnij ją na zewnątrz, aby zdjąć pokrywę baterii.

Po zdjęciu pokrywy zainstaluj baterię. Zwróć uwagę na rysunek 2 - pozycja instalacji baterii. Zainstaluj baterię prawidłowo, zgodnie z oznaczeniem w komorze baterii.

Delikatnie zatrzasknij pokrywę baterii w monitorze w kierunku pokazanym na rys 3 i wciśnij ją do środka, aby zakończyć instalację.



KOMPUTER TRENINGOWY



PODSTAWOWE POMIARY:

Przycisk MODE służy do przełączania pomiędzy poszczególnymi pomiarami w następującej kolejności:

SCAN → COUNT → TIME → TOTAL COUNT → CALORIES

Przytrzymanie przycisku MODE 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.

FUNKCJE:

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

COUNT: Liczba pociągnięć od momentu rozpoczęcia treningu.

TIME: Aktualny czas treningu.

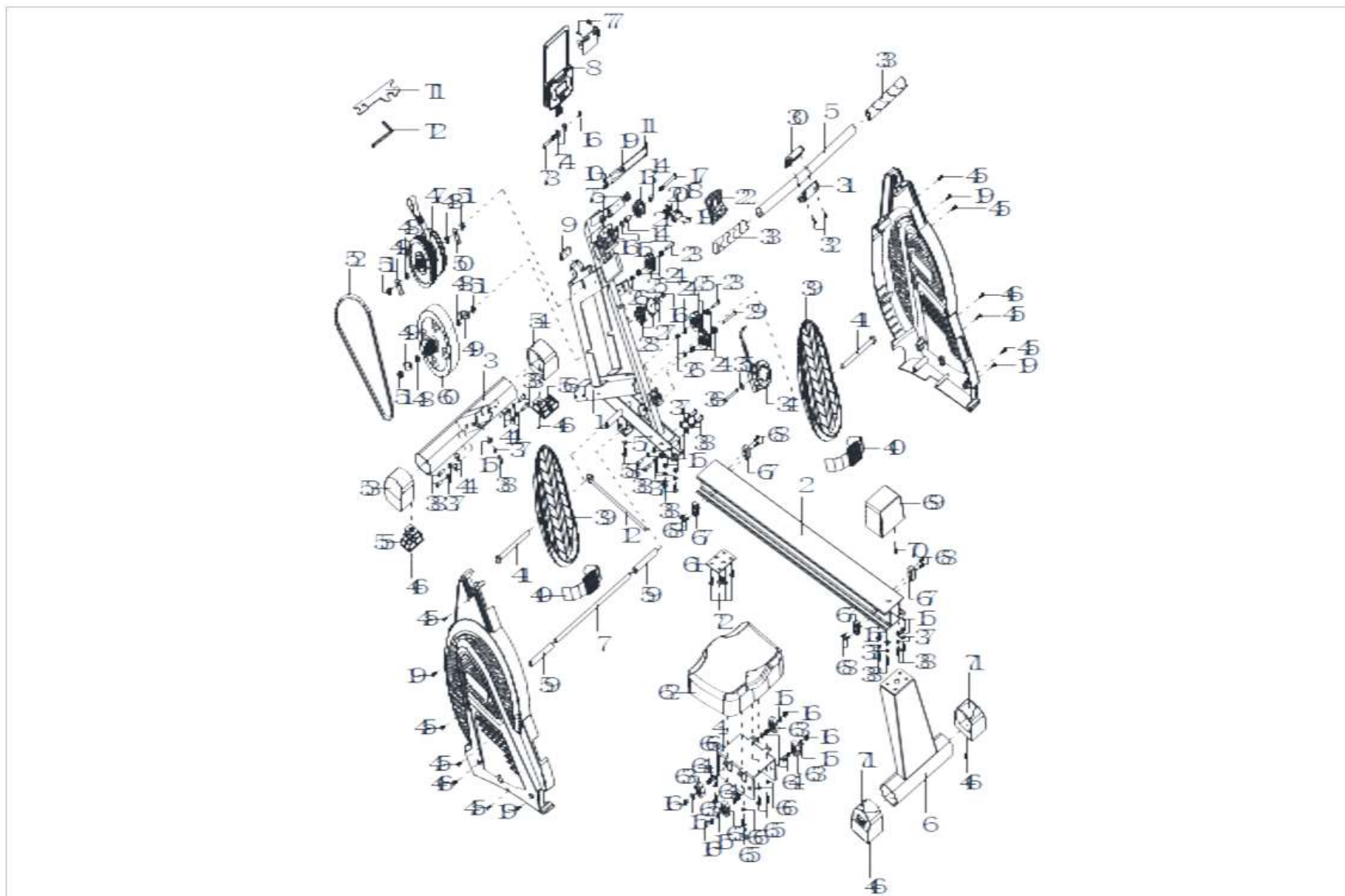
TOTAL COUNT: Całkowita liczba pociągnięć od momentu umieszczenia baterii w urządzeniu.

CALORIES: Przybliżona ilość kalorii spalonych w czasie trwającego treningu.

SPECYFIKACJA

FUNKCJE	SCAN	6S
	TIME	99M:59S
	COUNT	0~9999
	TOTAL COUNT	0~9999
	CALORIES	0~999.9Kcal
BATERIA		AAA lub UM-4 *2
Temperatura użytkowania		0~40°C
Temperatura przechowywania		-10~60°C

SZCZEGÓŁOWY SCHEMAT URZĄDZENIA ORAZ SERWISOWA LISTA ELEMENTÓW



NO	DES.	Specification	Nos.	NO	DES.	Specification	Nos.
1	Main Frame Set		1	41	Bolt	M12*155	2
2	Aluminum track		1	42	Left protective cover		1
3	Front Stabilizer		1	43	Right protective cover		1
4	Seat plate		1	44	Arc washer	D8*D20*R15*1.5	4
5	Shaking tube		1	45	Screw	ST4.2*20	8
6	Rear Stabilizer		1	46	Screw	ST4.2*19	6
7	Pedel Axle		1	47	Webbing wheel group		1
8	Exercise monitor		1	48	Nut	M10*1*5	4
9	Cushion feet		1	49	Fixed reinforcement board		3
10	Sensor base		1	50	Flat hole fixed reinforcement plate		1
11	Pin sensor		1	51	Nut	M10*1	4
12	Elastic rope		1	52	Belt		1
13	Webbing pulley		1	53	Left foot guard		1
14	Pulley limit tube		2	54	Right foot guard		1
15	Flat washer	D8*D16*1.5	16	55	Left front foot pad		1
16	Locknut	M8	7	56	Right front foot pad		1
17	Bolt	M8*80	1	57	Nut	M8	1
18	Rotating wheel seat set		1	58	Bolt	M8*30	1
19	Blot	M5*12	7	59	Outer sleeve		2
20	Flat washer	d5*D10*1.0	2	60	Magnetic wheel		1
21	Locknut	M5	2	61	Reinforcing plate		1
22	Handle pad		1	62	Seat cushion		1
23	Bolt	M6*35	2	63	Cushion pulley		4
24	Pulley spacer		6	64	Bolt	M8*32	4
25	Elastic rope pulley		3	65	Bolt	M6*15	4
26	Locknut	M6	3	66	Flat washer	D6*D12*1.0	4
27	Flat washer	d10*D28*2.0	1	67	Limiting pad		4
28	Line card		2	68	Screw	ST4.2*25	8
29	Bolt	M6*60	1	69	Pipe plug		1
30	Armrest cover		1	70	Screw	ST4.2*20	1
31	Under the armrest cover		1	71	Rear foot guard		2
32	Screw	ST4.2*25	2	72	Screw	M8*15	4
33	Grip		2	73	Bolt	M8*90	1
34	Fine-tuning		1	74	Plastic gasket	φ20*φ8.5*2.0	2
35	Flat washer	d5*D10*1.3	1	75	Rotating tube alloy sleeve		2
36	Screw	M5*60	1	76	Monitor fixing plate		1
37	Spring washer	8	15	77	Bolt	M5*10	2
38	Bolt	M8*20	15	T1	Multi-function wrench	S=10/13/17/19	1
39	Pedal		2	T2	Allen wrench	S5	1
40	Sticky buckle components		2				

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.

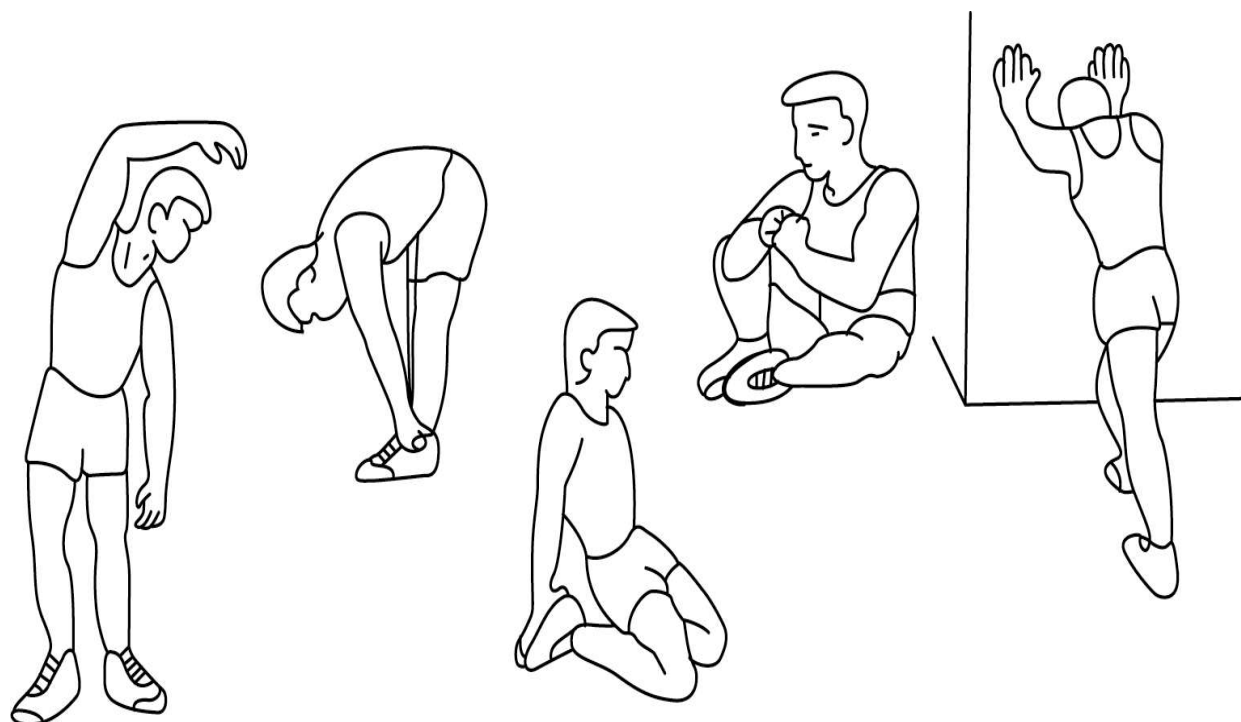
5. REGULACJA OPORU – wiosłarza wyposażono w manualną regulację oporu, gdzie siłę oporu w sposób natychmiastowy w dowolnym momencie można zwiększyć lub zmniejszyć, przekręcając wyskalowaną śrubę na przednim słupku. Pokrętło jest wyskalowane od 1-16, gdzie 1 oznacza opór najslabszy, a 16 najcięższy.

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

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA ROZGRZEWAJĄCE

1. ROZGRZEWKA

Przed rozpoczęciem właściwego treningu, należy rozgrzać mięśnie.

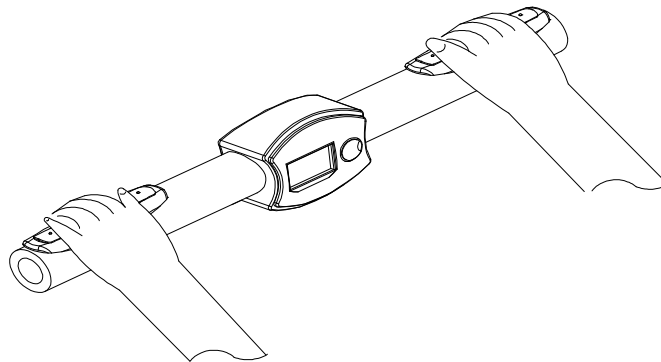


ROZCIĄGANIE ŁYDEK I ŚCIĘGIEN ACHILLESA

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.



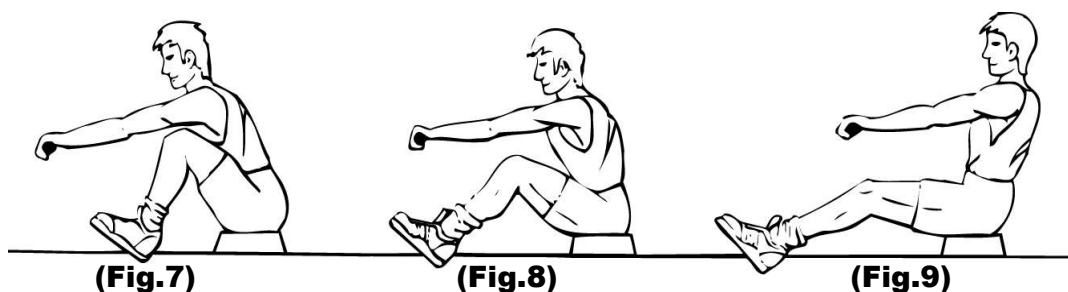
PRAWIDŁOWY CHWYT PODCZAS WIOSŁOWANIA

Metody treningu

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

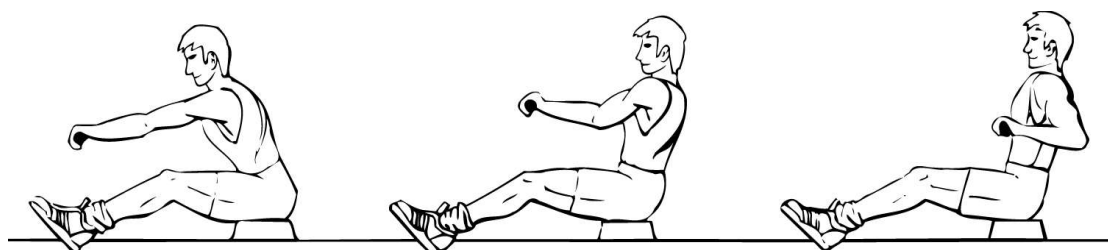
Trening pełny

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

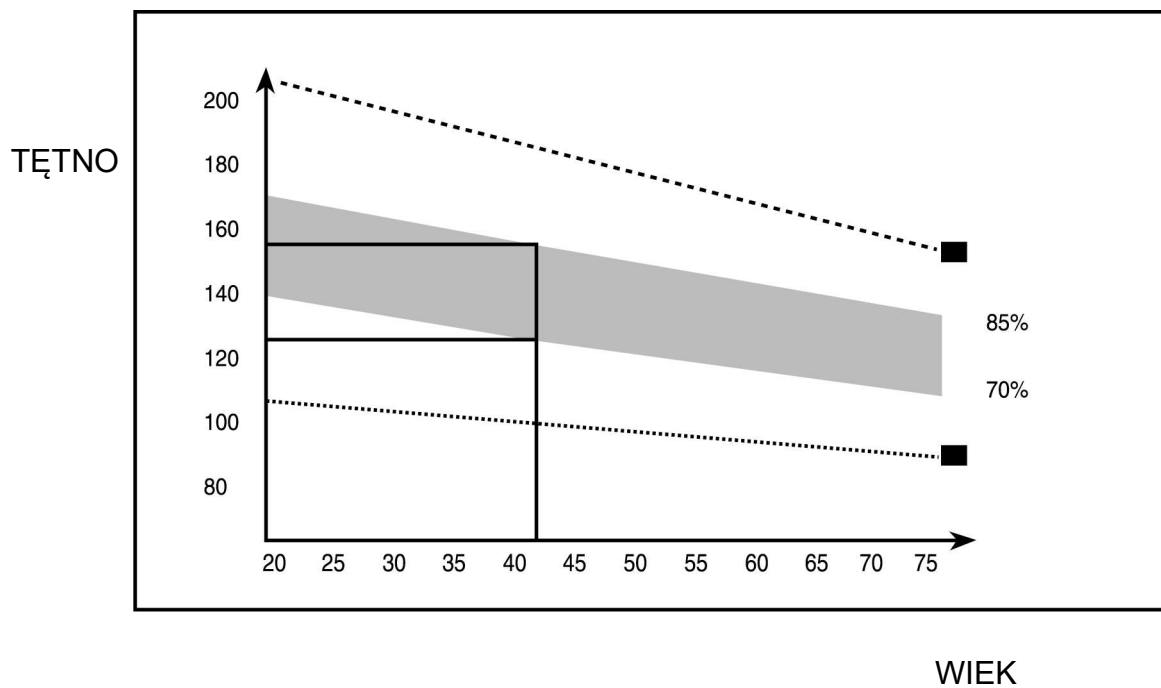
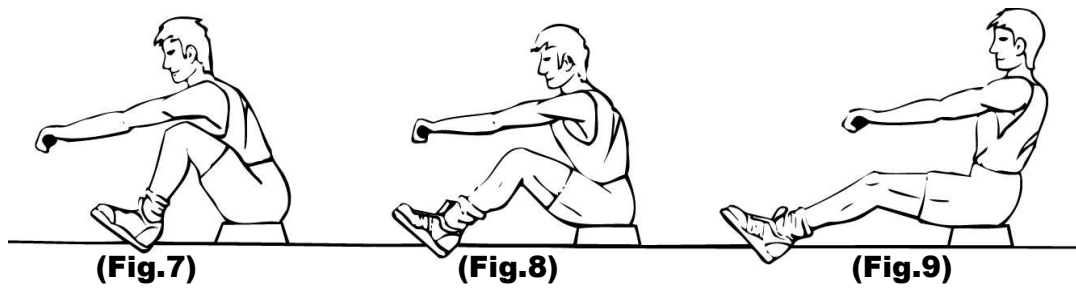


pozycję jak na rys poniżej. Następnie wykonuj pociągnięcia samymi ramionami do klatki piersiowej.

Tylko nogi

Ten typ treningu rozwija głównie mięśnie nóg. Przyjmij pozycję jak na rysunku poniżej.

Następnie wykonuj wyprosty 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.