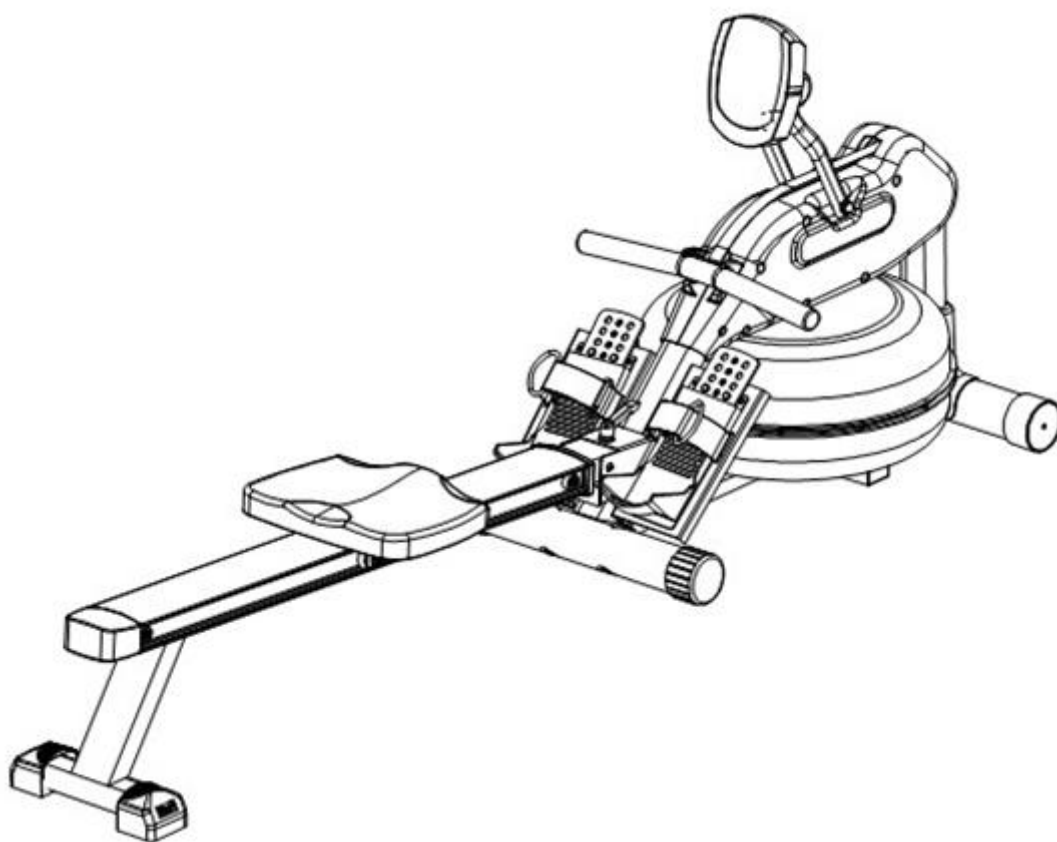




ZW1600



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –
NÁVOD K OBSLUZE**

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

1. Przed pierwszym użyciem należy zapoznać się dokładnie z instrukcją i zachować ją na przyszłość.
2. Należy uwzględnić wszystkie ostrzeżenia i środki ostrożności łącznie z etapami montażu. Z maszyny można korzystać jedynie zgodnie z jej przeznaczeniem.
3. Mając na względzie własne bezpieczeństwo, produkt należy zmontować i użytkować zgodnie z niniejszą instrukcją. Należy poinformować wszelkich innych użytkowników o zasadach bezpiecznego użytkowania.
4. Należy chronić urządzenie przed dostępem dzieci i zwierząt. Dzieci nie powinny przebywać w pobliżu maszyny bez nadzoru. Maszynę może montować i użytkować jedynie osoba dorosła.
5. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to niezbędne zwłaszcza w przypadku osób mających problemy zdrowotne lub przyjmujących leki mogące wpływać na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
6. Należy uważnie obserwować swój organizm. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów (ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularna praca serca, brak oddechu, nudności lub zawroty głowy) należy niezwłocznie przerwać trening. Niewłaściwe wykonywanie ćwiczeń może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych lub urazów.
7. Maszynę należy ustawić na płaskiej, suchej i czystej nawierzchni i zapewnić swobodną przestrzeń minimum 0,6 m od innych przedmiotów, aby zwiększyć poziom bezpieczeństwa. Dywan lub podłogę należy zabezpieczyć osłoną.
8. Należy korzystać z odpowiedniego stroju sportowego i butów. Należy unikać zbyt luźnych ubrań.
9. Maszyny nie wolno używać na świeżym powietrzu.
10. Przyrząd należy sprawdzić pod kątem uszkodzeń lub zużycia przed każdym treningiem. Należy regularnie sprawdzać wszystkie śruby i nakrętki. Wszystkie powinny być ściśle dokręcone. W razie konieczności należy je dokręcić. W trosce o własne bezpieczeństwo nigdy nie wolno korzystać z uszkodzonego lub zużytego sprzętu.
11. Należy zaprzestać użytkowania, gdy na sprzęcie pojawią się ostre krawędzie.
12. Jeżeli maszyna zacznie wydawać niecodzienne dźwięki należy przerwać użytkowanie.
13. Żadna regulowana część nie powinna wystawać, ani utrudniać ruchów użytkownika. Z maszyny może korzystać tylko jedna osoba w danym momencie.
14. Hamowanie nie zależy od prędkości.
15. Maszyna nie jest przeznaczona do celów terapeutycznych.
16. Zależy zachować ostrożność przy podnoszeniu lub transporcie maszyny, aby uniknąć kontuzji pleców. Należy korzystać jedynie z odpowiednich technik podnoszenia lub zapewnić sobie pomoc drugiej osoby.
17. Nie wolno wprowadzać modyfikacji w konstrukcji produktu. W razie potrzeby należy skontaktować się z autoryzowanym serwisem.
18. **Maksymalna waga użytkownika: 150 kg**
19. **Sprzęt zaliczony został do klasy SB według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony do użytku domowego/komercyjnego. Nie może być używany w celach terapeutycznych i rehabilitacyjnych.**

OSTRZEŻENIE! Monitoring tętna może nie być doskonale dokładny. Przeciążenie w czasie treningu może prowadzić do poważnej kontuzji, a nawet śmierci. Jeżeli poczujesz się słabo, niezwłocznie przerwij ćwiczenia.

LISTA CZĘŚCI

Lp.	Opis	Ilość
1	Rama podstawowa	1
2	Rama główna	1
3	Szyna	1
4	Słupek tylny	1
5	Podstawa siedziska	1
6	Słupek pod licznik	1
7	Płyta wspierająca	1
8	Drążek z uchwyty	1
9	Połączenie szynowe	1
10	Wirnik	1
11	Wał wirnika	1
12	Podpora szyny	1
13	Stoper	4
14	Tuleja krążka do paska	3
15	Tuleja krążka do linki	2
16	Tuleja małego krążka do linki	2
17	Zbiornik górny	1
18	Zbiornik dolny	1
19	Gumowe uszczelnienie pierścienia	1
20	Podkładka dolna	4
21	Podkładka górna	4
22	Plastikowa podkładka (∅13)	4
23	Uszczelnienie wału wirnika	1
24	Zaślepka	1
25	Regulowana zaślepka	2
26	Zaślepka koła	2
27	Zaślepka okrągła	2
28	Nakrętka tulejowa (M10)	1
29	Zatyczka prostokątna	2
30	Zatyczka owalna	2
31	Siedzenie	1
32	Podpora pod pedał	2
33	Pasek pedału	2
34	Wałek	4
35	Podkładka plastikowa (∅20)	1
36	Zaślepka przednia	1
37	Tuleja plastikowa	2
38	Tuleja krążka do paska/linki	2
39	Zatyczka okrągła	1
40	Krążek do paska/linki	1
41	Element mocujący wału	1
42	Wałek pośredniczący	1
43	Krążek do paska	1
44	Krążek do linki	2

45	Mały krążek do linki	1
46	Drażek mocujący	1
47	Podkładka pod hak	1
48	Kołek sprężynowy	1
49	E-ring	1
50	Lewa osłona	1
51	Prawa osłona	1
52	Licznik	1
53	Słupek czujnika	1
54	Przewód czujnika	2
55	Przelotka	1
56	Magnes	1
57	Łożysko jednokierunkowe	1
58	Łożysko	4
59	Śruba (M8*32)	4
60	Śruba podsadzana (M8*90)	2
61	Śruba ustalająca (M5*8)	1
62	Śruba (M8*30)	2
63	Śruba (M10*95)	3
64	Śruba (M8*130)	1
65	Śruba (M6*58)	1
66	Śruba (M8*95)	1
67	Śruba (M8*85)	1
68	Śruba (M8*65)	1
69	Śruba (M8*15)	4
70	Śruba (M6*50)	1
71	Śruba (M6*15)	9
72	Śruba nierdzewna (M6*15)	4
73	Śruba (M5*12)	8
74	Śruba nierdzewna (M3*22)	12
75	Śruba (M4*16)	22
76	Podkładka (∅10)	1
77	Podkładka łukowa (∅10)	4
78	Podkładka (∅8)	9
79	Podkładka (∅6)	4
80	Podkładka blokująca (∅10)	2
81	Podkładka blokująca (∅8)	1
82	Nakrętka kołpakowa (M10)	2
83	Nakrętka kołpakowa (M8)	1
84	Nakrętka nylonowa (M10)	3
85	Nakrętka nylonowa (M8)	7
86	Nakrętka nylonowa (M6)	2
87	Nakrętka nierdzewna nylonowa (M3)	12
88	Linka	1
89	Pasek nylonowy	2
90	Płytki	1

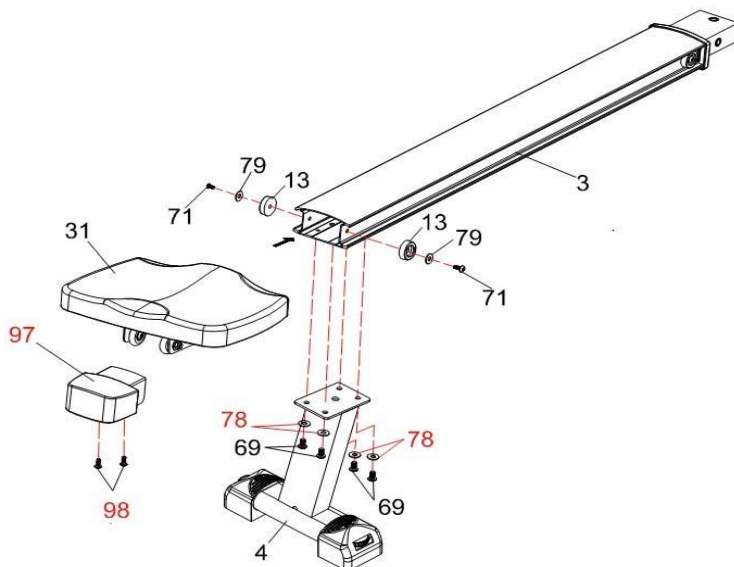
91	Zaślepka pedału	2
92	Śruba (M4*12)	2
93	Nakrętka nylonowa (M5)	8
94	Pas piersiowy (opcjonalnie)	1
95	Pasek	1
96	Podkładka plastikowa (ø20)	1
97	Zaślepka tylna	1
98	Śruba (M5*10)	2
99	Lewa przednia osłona	1
100	Prawa przednia osłona	1
101	Śruba (M5*12)	4
102	Klucz nasadowy	1
103	Klucz imbusowy (5 mm)	1
104	Klucz imbusowy (6 mm)	1
105	Klucz płasko-oczkowy	1
106	Etykieta z ostrzeżeniem	1
107	Pompa syfonowa	1
108	Lejek	1
109	Osłona konsoli	1

Instrukcja montażu

Krok 1: Nasuń siedzenie (31) na szynę (3). Nałóż tylną zaślepkę (97) na szynę (3) i zabezpiecz przy pomocy dwóch śrub (98)

Krok 2: Zabezpiecz dwa stopery (13) na szynie przy pomocy dwóch śrub (71) i podkładek $\phi 6$ (79)

Krok 3: Przymocuj słupek tylny (4) do szyny (3) przy pomocy czterech śrub M8*15 i podkładek $\phi 8$ (78)



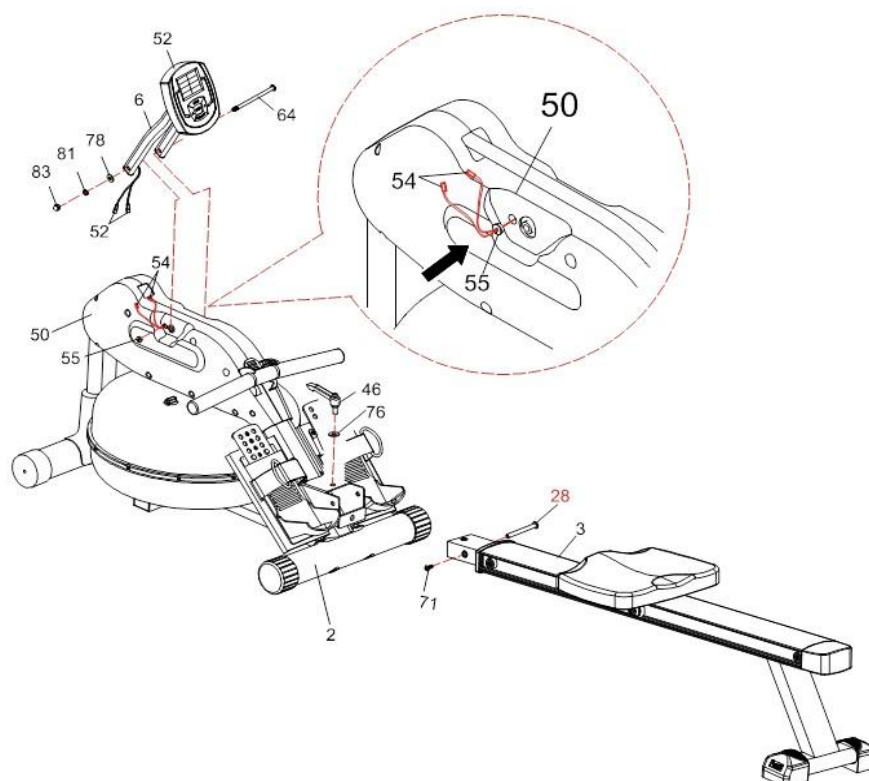
Krok 4:

1. Przymocuj szynę (3) do ramy głównej (2) przy pomocy śruby M6*15 (71) i nakrętki tulejowej M10 (28). Zablokuj szynę (3) w położeniu rozłożonym przy pomocy drążka mocującego (46) i podkładki $\phi 10$ (76).

UWAGA: Po dokręceniu drążka mocującego (46) tylny stabilizator ramy podstawowej (1) może lekko unieść się z podłogi. Jest to normalna sytuacja. Połóż się na podłodze, gdy użytkownik na nim usiądzie.

Krok 5: Włóż dwie baterie do licznika (52). Przymocuj słupek pomiarowy (6) do ramy głównej (2) przy pomocy jednej śruby M8*130 (64), jednej podkładki $\phi 8$ (78), jednej podkładki blokującej (81) i jednej nakrętki kołpakowej M8 (83).

Krok 6: Zaciśnij przelotkę (55) na obu przewodach czujnika (54). Następnie wciśnij przelotkę (55) w lewą osłonę (50). Podłącz przewód czujnika (54) do złącza przewodu licznika (52). Schowaj nadmiar przewodów w lewą osłonę (50).

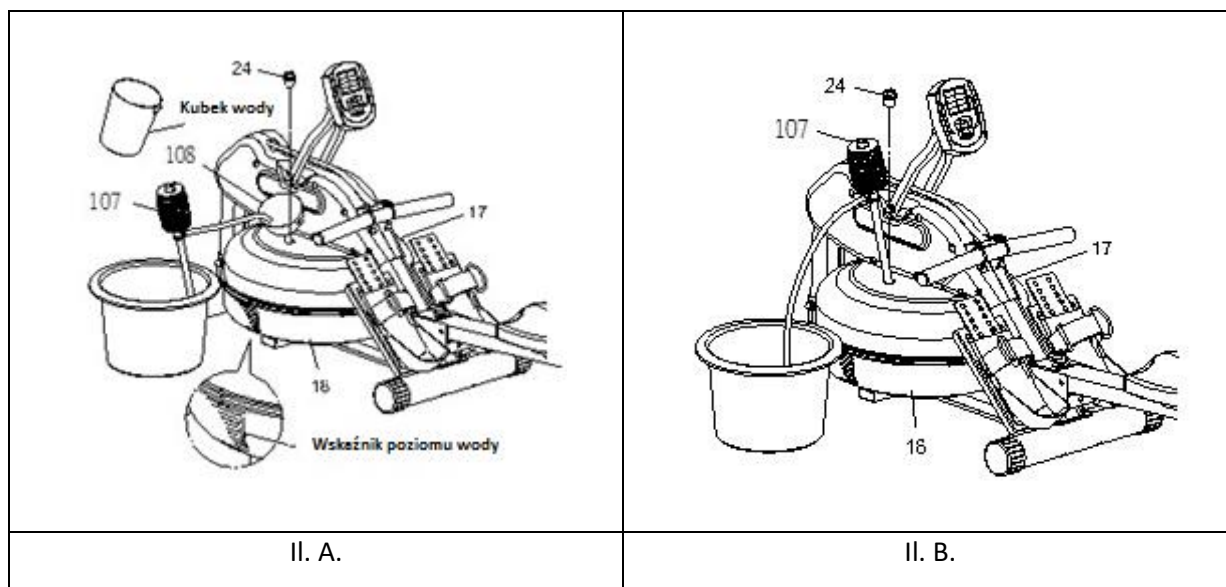


Jak napełnić i opróżnić zbiornik

1. Usuń zatyczkę (24) z górnego zbiornika (17).
2. Ilustracja A pokazuje sposób napełniania zbiornika wodą. Włóż lejek (108) do zbiornika. Napełnij zbiornik korzystając ze szklanki lub pompy syfonowej (107) i wiadra. Postępując się miarką poziomą wody na boku zbiornika, możesz zmierzyć potrzebny poziom (ilość) wody w zbiorniku.
3. Ilustracja B przedstawia sposób opróżniania zbiornika. Ustaw wiadro w pobliżu wioślacza. Korzystając z pompy syfonowej (107) wypompuj wodę ze zbiornika do wiadra.
4. Po zakończeniu tej czynności włóż zatyczkę (24) do górnego zbiornika (17). Wytrzyj nadmiar wody z ramy po napełnieniu.

UWAGA:

1. Zbiornik należy napełniać wodę jedynie z sieci miejskiej. Nie wolno korzystać z wody ze studni. Jeżeli woda miejska nie jest dostępna, można wykorzystać wodę destylowaną z tabletką oczyszczającą. Nigdy nie wolno korzystać z chloru basenowego lub wybielacza chlorowego.
2. Woda ze zbiornika nie nadaje się do spożycia przez ludzi i zwierzęta. Wodę odpompowaną ze zbiornika należy wylać.



Poziom wody

1. Wykorzystaj ilustrację A. Miarka poziomu wody znajduje się z boku zbiornika. Maksymalny poziom napełnienia wynosi 10. Nigdy nie wolno przekraczać tego poziomu napełnienia.

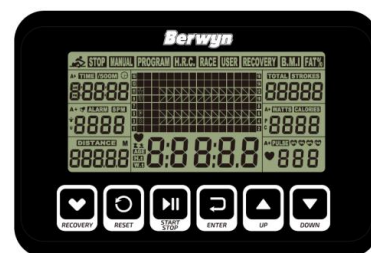
UWAGA:

Nieprzestrzeganie tego warunku prowadzi do utraty gwarancji. Standardowy poziom kalibracji wynosi 9.

2. Opór zależy od ilości wody w zbiorniku. Na przykład, poziom 3 napełnienia daje lekki opór. Poziom 9 oznacza najwyższy opór.

Instrukcja Licznika

Licznik użyty w wiosłarzu pozwala użytkownikowi spersonalizować trening monitorując postępy w trakcie użytkowania urządzenia. Podczas treningu komputer wyświetlacza będzie naprzemiennie pokazywać Czas, Czas/500M, SPM, Dystans, Powtórzenie, Łączna ilość powtórzeń, Kalorie i Puls



Funkcje klawiszy

UP ▲ / DOWN ▼	Używając tych przycisków możesz poruszać się po dostępnych ustawieniach. Aby zmienić wartość funkcji przyciśnij strzałkę w górę lub w dół.
ENTER	Przycisk potwierdzenia. Podczas treningu naciśnij go, aby zeskanować każdą funkcję wyświetlacza.
START/STOP	Aby włączyć lub wyłączyć program treningowy.
RESET	Naciśnij w celu powrotu do menu głównego. Aby zresetować urządzenie naciśnij i przytrzymaj przycisk.
RECOVERY	W celu oceny przeprowadzonego treningu naciśnij przycisk

Funkcje

TIME	Zaprogramuj wartość docelową, naciskając UP i DOWN (1 min ~ 99min). Skok co 1 minutę
TIME/500M	Średni czas na 500 M Wyświetlany jest automatycznie
SPM	Powtórzenia co minutę
DISTANCE	Zaprogramuj wartość docelową, naciskając UP i DOWN (0 ~ 99900m). Skok co 100 metrów
STROKES	Ustaw pożądaną ilość powtórzeń w przedziale (0~9990). Skok co 10 powtórzeń
TOTAL STROKES	Łączna ilość powtórzeń od 0 do 9999
CALORIES	Zaprogramuj wartość docelową, naciskając UP i DOWN (10 kcal~9990 kcal). Skok co 10 kalorii
PULSE *	W trybie ręcznym ustaw wartość docelową, naciskając przycisk UP i DOWN od 30 do 240. Skok co 1 BPM. Wartość ta będzie wyświetlana na górze komputera w czasie wykonywania ćwiczeń.

* Opcja PULSE z wbudowanym odbiornikiem (który będzie działał z dodatkowy, pasem telemetrycznym)

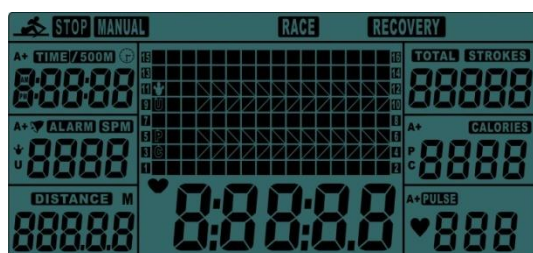
Kiedy osiągniesz docelową wartość, komputer wyda sygnał dźwiękowy, aż do momentu zmiany na inny tryb lub zdjęcie pasa telemetrycznego, jednocześnie PULS będzie migał na wyświetlaczu komputera.

Funkcja pomiaru tętna jest używana tylko przez system pasów telemetrycznych.

CALENDAR	Licznik wyświetla aktualną datę w trybie uśpienia
TEMPERATURE	Licznik wyświetla aktualną temperaturę otoczenia w trybie uśpienia
CLOCK	Licznik wyświetla aktualną godzinę otoczenia w trybie uśpienia

Włączenie komputera

1. Umieść dołączone do zestawu baterie (2*AA) w tylnej części komputera, urządzenie będzie wydawać sygnał dźwiękowy przez 2 sekundy (Rys. 1). Następnie komputer przejdzie w tryb ustawienia godziny i daty (Rys. 2).



Rys. 1



Rys. 2

2. Na ekranie komputera podświetli się komórka z godziną- należy ustawić ją używając przycisków UP/DOWN, po ustawieniu pożądanej wartości należy zatwierdzić przyciskiem ENTER. Następnie przejdź do ustawienia daty zatwierdzając za każdym razem pożądaną wartość przyciskiem ENTER. Po ustawieniu godziny i daty komputer przejdzie do opcji ustawienia ALARMU, aby pominąć te ustawienia naciśnij ENTER. W celu ustawienia alarmu przyciśnij UP, na ekranie pojawi się okienko ustawienia godziny- użyj przycisków UP/DOWN w celu ustawienia pożądanej godziny alarmu, a następnie zatwierdź poprzez wciśnięcie przycisku ENTER. Po zakończeniu wprowadzenia wstępnych ustawień wyświetlacz przejdzie w tryb SPORT (Rys. 3).
3. Po wejściu do ekranu sport, okienka MANUAL i RACE zaczną migać. Naciśnij UP/DOWN, aby wybrać MANUAL lub RACE. Zatwierdź przyciskiem ENTER.

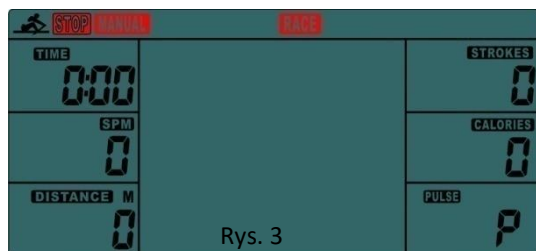
TRYB MANUAL zawiera 2 opcje (Rys. 4):

1. Licznik może zostać ustawiony na odliczanie. Po wybraniu opcji MANUAL licznik TIME zacznie migać. Naciśnij UP w celu ustawienia wartości TIME, która ma zostać odliczona. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić. Jeśli nie chcesz korzystać z opcji odliczania wciśnij ENTER aby przejść do kolejnej funkcji. Możliwe jest ustawienie wartości DYSTANS (DISTANCE), POWTÓRZENIA (STROKES), KALORIE i PULS (można ustawić tylko jedną funkcję w celu ich odliczenia).

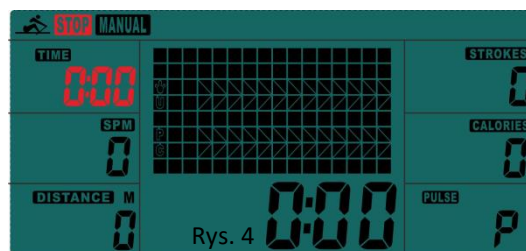
Naciśnij START aby rozpocząć, ikonka STOP zniknie po zakończonym treningu.

Po zakończeniu odliczania lub wciśnięciu przycisku STOP licznik wyświetli wartość średnią.

2. Licznik pokazuje wartość wykonanych powtórzeń, naciśnij START



Rys. 3

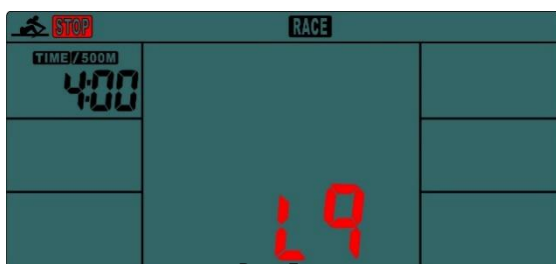


Rys. 4

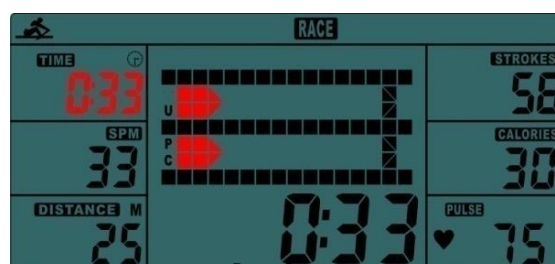
TRYB RACE (Rys.5)

Po wybraniu trybu RACE podświetli się okienko L9. Na ekranie pojawi się TIME/500m z wartością 4:00. Naciśnij UP/DOWN aby wybrać między L1~L15. Naciśnij ENTER żeby zatwierdzić. W następnym kroku będzie możliwe ustalenie dystansu (500m~10000m) podczas gdy na ekranie będzie migać DISTANCE. Naciśnij ENTER żeby zatwierdzić.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00



Rys. 5



Rys. 6

- Naciśnij START, aby rozpocząć. Ikonka STOP zniknie po rozpoczęciu treningu. Na wyświetlaczu pojawi się wartość USER i PC (Rys. 6). Licznik przestanie odliczać, gdy użytkownik lub komputer osiągnie metę trasy wyścigu. Następnie na ekranie wyświetli się PC WIN lub USER WIN (Rys. 7).
- Gdy wyścig dobiegnie końca możesz nacisnąć START aby rozpocząć wyścig ponownie. Naciśnij RESET, aby opuścić funkcję RACE.



Rys. 7

RECOVERY (tylko z pasem telemetrycznym)

1. Ten komputer działa z pasem telemetrycznym o częstotliwości 5.3 KHz. Po zakończeniu ćwiczeń bez zdejmowania pasa telemetrycznego naciśnij przycisk RECOVERY w celu uzyskania pożądanych wartości. Z wyświetlacza znikną wszystkie funkcje poza TIME, po czym nastąpi odliczanie od 00:60 do 00:00.
2. Wyświetlacz pokaże wartość RECOVERY w przedziale F1, F2,... F6.
3. F1 Wybitny, F6 kiepski. Użytkownik może dalej ćwiczyć, aby poprawić wartość RECOVERY (Naciśnij ponownie przycisk RECOVERY, aby powrócić do głównego ekranu).

ALARM

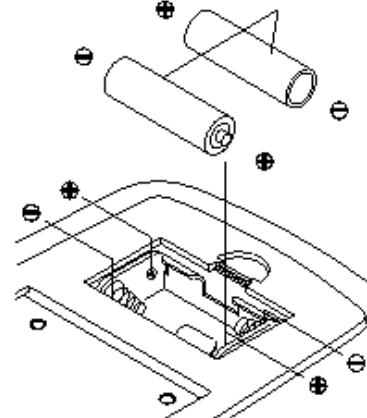
- Alarm działa tylko wtedy, gdy komputer znajduje się w trybie uśpienia. Alarm nie będzie wyświetlany podczas ćwiczeń.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk RESET, aby przejść do ekranu zegara, aby ustawić ALARM.

SLEEP MODE

Komputer przejdzie w tryb uśpienia po 4 minutach bezczynności.

BATERIE

Ten komputer jest zasilany poprzez dwie baterie AA, które są dołączone do zestawu, zmiana baterii będzie skutkować zresetowaniem wszystkich ustawień. Jeśli w trakcie użytkowania pojawi się problem z wyświetlaczem, spróbuj wymienić baterię na nową (obie na raz). Nie mieszaj typów baterii ani starych z nowymi. Utylizacja baterii następuje zgodnie z wymogami Twojego kraju.



INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z PASA TELEMTRYCZNEGO

Przebieżnikowy pas piersiowy wykrywa pracę serca i przekazuje informacje do komputera (lub kompatybilnego urządzenia np. zegarka z pomiarem pulsu) przy pomocy sygnału bezprzewodowego. Odbiornik wyświetla wtedy częstotliwość uderzeń serca.

Procedura pomiaru przy pomocy pasa piersiowego jest bardzo dokładna i odporna na zakłócenia. Sygnał bezprzewodowy jest przekazywany przy użyciu technik niskiej częstotliwości. Pas jest odpowiednio zabezpieczony przed działaniem potu w czasie ćwiczeń.

Cechy urządzenia:

- Częstotliwość transmisji: 5,3 KHz
- Kompatybilny z zegarami z pomiarem pulsu
- Zasięg 130 cm
- 1 szt. Baterii CR2032- w przypadku korzystania przez godzinę, wystarczy na 10 miesięcy użytkowania.

Jak założyć pas telemetryczny

Możesz wybrać odpowiednią dla siebie długość pasa. Jednak elektrody muszą dotykać Twojej skóry, aby poprawnie zmierzyć pracę serca. Odpowiednie wskazania mogą się pojawić na wyświetlaczu w czasie do 1 minuty. Należy delikatnie zwilżyć elektrody przed założeniem pasa. Daje to lepsze możliwości odczytu i umożliwia dokładniejszy przesył sygnału.



Wskazówka

Wieżko przegrody na baterie powinno być skierowane na zewnątrz.

Wymiana baterii

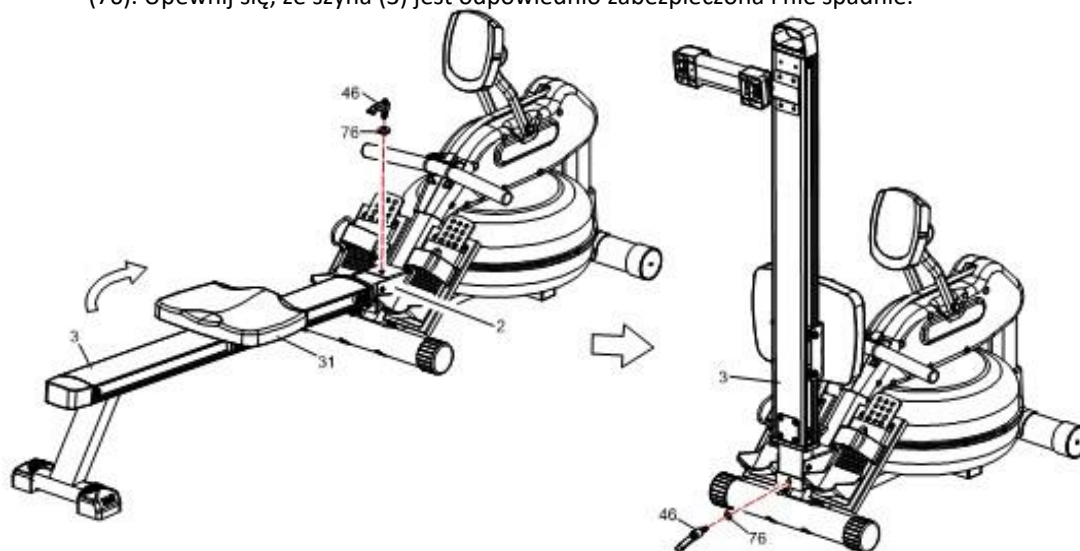
Jeśli transmisja sygnału nie jest wystarczająco dobra, może to oznaczać konieczność wymiany baterii. Otwórz wiezko przegrody na baterie przy pomocy śrubokręta. Wymień starą baterię na nową (CR2032). Upewnij się, że bateria jest ułożona we właściwy sposób (stroną „+” do góry). Załóż wiezko na przegrodę i przymocuj przy pomocy śrubek.

UWAGI

- Pas piersiowy może nie mierzyć poprawnie pracy serca, gdy skóra jest zbyt sucha. Należy lekko zwilżyć skórę oraz elektrody i spróbować ponownie.
- Pas piersiowy może nie mierzyć poprawnie pracy serca, gdy skóra jest zbyt owłosiona. Z pasa można korzystać jedynie, gdy owłosienie na klatce piersiowej nie jest zbyt gęste.

PRZECHOWYWANIE

1. Maszynę należy przechowywać w czystym i suchym miejscu.
2. Jeżeli ma być przechowywana przez ponad rok, należy wyjąć baterie.
3. Aby przestawić maszynę należy posłużyć się ruchomą ochroną koła (26) na przodzie ramy podstawowej (1). Należy chwycić słupek tylny (4) w celu transportu maszyny. Nigdy nie wolno przenosić maszyny przy pomocy siedzenia (31). Siedzenie może się wyslizgnąć i przygnieść palce.
4. Jeżeli maszyna ma być przechowywana dłużej niż miesiąc, należy opróżnić zbiornik wody.
5. Złóż maszynę w sposób pokazany na ilustracji:
 - Usuń drążek mocujący (46) i podkładkę (76) z ramy głównej (2).
 - Złóż szynę (3) i zablokuj w położeniu złożonym przy pomocy drążka mocującego (46) i podkładki (76). Upewnij się, że szyna (3) jest odpowiednio zabezpieczona i nie spadnie.



KONSERWACJA

Maszyna zapewnia bezpieczeństwo użytkownikowi jedynie wtedy, gdy jest wolna od wad i oznak zużycia. Należy zapewnić jej regularną konserwację, mając na względzie własne bezpieczeństwo. Należy regularnie sprawdzać stan maszyny pod kątem uszkodzeń i zużycia. Nigdy nie wolno korzystać z uszkodzonego lub zużytego sprzętu!

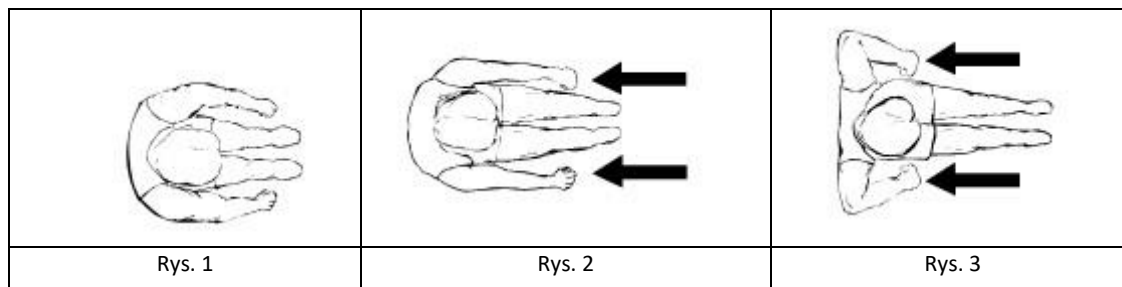
- Usiądź na siedzeniu (31) i pociągnij rączkę (8), upewniając się, że system wody zapewnia odpowiedni opór, a siedzenie porusza się płynnie i stabilnie.
- Okresowo należy zmieniać wodę w zbiorniku. Okresowo co 4-6 miesięcy należy ją odświeżać przy pomocy tabletki do czyszczenia wody zawierającej na przykład dichlorek sodu (56% chloru).
OSTRZEŻENIE ! Nigdy nie wolno korzystać z chloru basenowego (tichlorek 90% chloru) lub wybielacza chlorowego. Może to doprowadzić do uszkodzenia produktu i utraty gwarancji.
- Tor toczny na szynie (3) należy czyścić przy pomocy chłonnej ściereczki.
- Okresowo należy czyścić zbiornik. Nigdy nie wolno używać produktów zawierających alkohol metylowy, chlorany, wybielacze lub środki czystości zawierające amoniak. Może to prowadzić do uszkodzenia produktu i utraty gwarancji.
- Użytkownik/właściciel odpowiada za poprawną konserwację.
- Uszkodzone lub zużyte części należy niezwłocznie wymienić. W celu naprawy maszyny należy skontaktować się z serwisem.
- Do naprawy lub konserwacji można wykorzystywać jedynie dostarczone lub oryginalne części zamienne.
- Po każdym użyciu należy przetrzeć maszynę chłonną ściereczką.

PRZEWODNIK PO ĆWICZENIACH

Wiosłowanie jest wyjątkowo skuteczną formą ćwiczenia. Wzmacnia ręce i usprawnia pracę krążenia. Angażuje wszystkie najważniejsze grupy mięśni pleców, talii, rąk, ramion, bioder i nóg.

1. Podstawowe pociągnięcie wiosłami

Usiądź na siedzeniu i przypnij stopy do pedałów przy pomocy pasków na rzep. Chwyć drążek do wiosłowania. Przyjmij pozycję startową. Pochyl się do przodu z prostymi ramionami i ugiętymi kolanami (Rys. 1). Popchnij ciało do tyłu, jednocześnie prostując plecy i nogi (Rys. 2). Kontynuuj ten ruch do momentu lekkiego przechyłu do tyłu. Odciągnij ramiona po bokach do tyłu w czasie tej fazy ruchu (Rys.3). następnie wróć do pozycji drugiej i powtarzaj ruchy zgodnie z poniższymi instrukcjami.

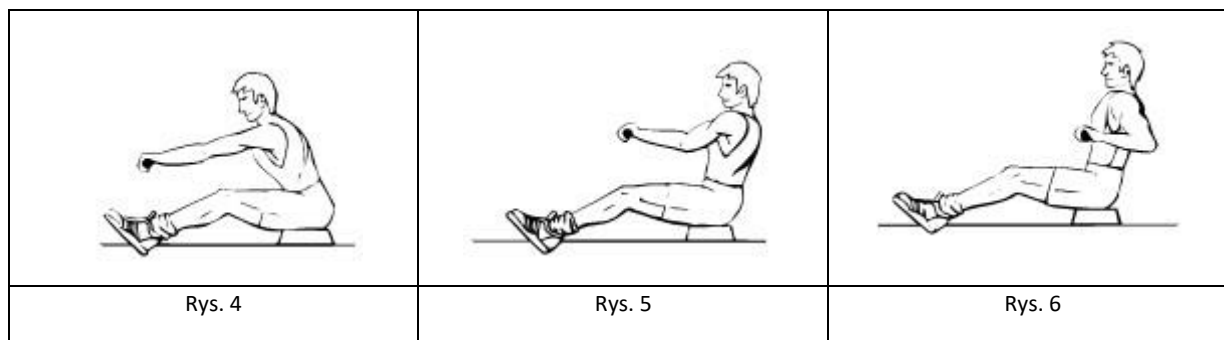


2. Czas treningu

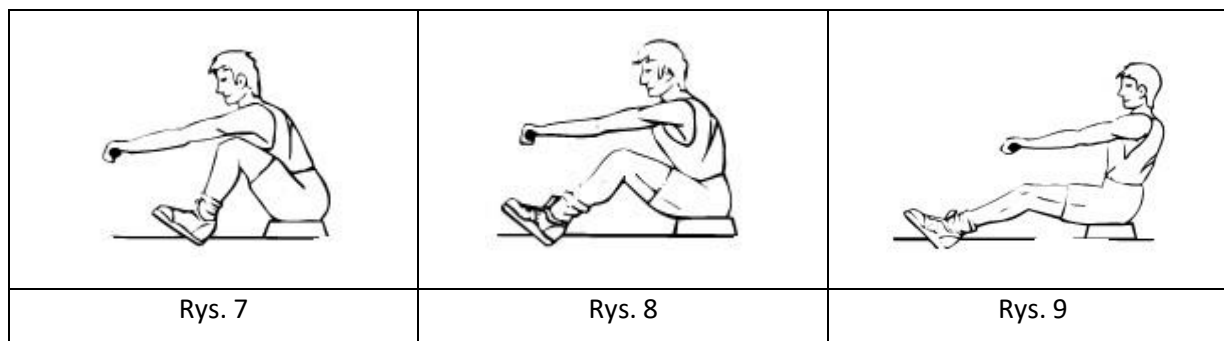
Wiosłowanie to wyczerpujący rodzaj treningu. Z tego względu lepiej rozpocząć treningi od krótkiego i prostego programu, przechodząc następnie do dłuższych i bardziej intensywnych sesji. Rozpocznij od wiosłowania przez około 5 minut, a następnie stopniowo wydłużaj trening, zwiększając jednocześnie swoją wydolność. W końcu powinieneś być w stanie wiosłować przez 15-20 minut. Nie próbuj wydłużać treningu zbyt szybko. Spróbuj trenować co drugi dzień, 3 razy w tygodniu. Zrób sobie przerwę na regenerację pomiędzy treningami.

3. Różne style wiosłowania

Wiosłowanie tylko ramionami: ten rodzaj treningu tonizuje mięśnie ramion, barków i brzucha. Usiądź na maszynie (Rys. 4). Wyprostuj nogi, pochyl się do przodu i chwyć za rączki. Kontroluj swoje ruchy i stopniowo pochylaj się do tyłu nieco poza pozycję wyprostowaną (Rys. 5). Kontynuuj przyciąganie rączek do klatki piersiowej (Rys. 6). Następnie wróć do pozycji wyjściowej i powtórz serię.



Wiosłowanie jedynie z pracą nóg: taki rodzaj tonizuje mięśnie nóg i pleców. Usiądź prosto z wyciągniętymi ramionami. Zegnij nogi, aż uda Ci się chwycić rączki do wiosłowania w pozycji wyjściowej (Rys. 7). Przy pomocy nóg wypchaj ciało do tyłu (Rys. 8), zachowując proste ramiona i plecy (Rys. 9).



4. Instrukcja wykonywania

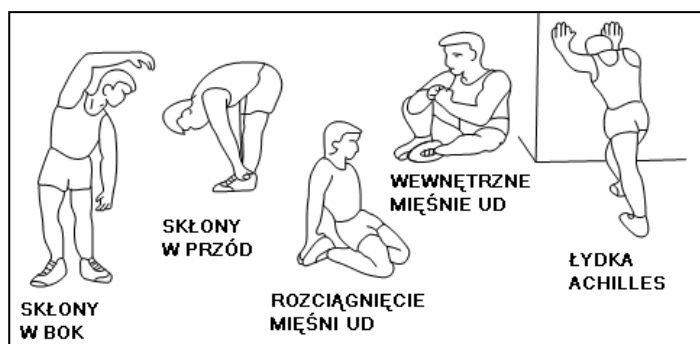
ABISAL

 ćwiczeń

Trening przy pomocy tego urządzenia daje wiele korzyści takich, jak lepsza kondycja fizyczna, tonizacja mięśni i utrata wagi w połączeniu z kontrolowaną dietą.

I. FAZA ROZGRZEWKI

Faza ta ma za zadanie poprawić krążenie i usprawnić pracę mięśni, a także zmniejszyć ryzyko skurczu lub kontuzji. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z poniższymi ilustracjami. Każde ćwiczenie rozciągające powinno trwać około 30 sekund. Nie należy nadmiernie rozciągać ani przeciążać mięśni. W razie wystąpienia bólu należy natychmiast przerwać trening.



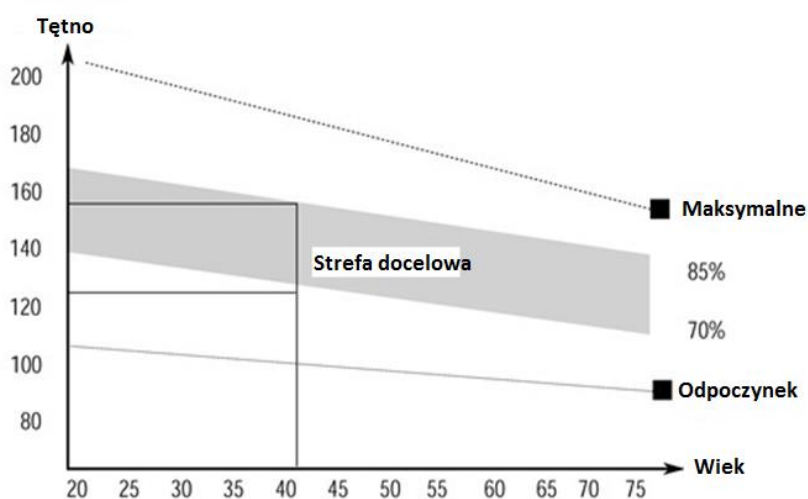
II. FAZA ĆWICZEŃ

Jest to faza, która wymaga największego wysiłku. Przy regularnym treningu mięśnie nóg zyskują na elastyczności. Zachowaj równe tempo w czasie ćwiczeń. Intensywność treningu powinna zwiększyć tętno do wartości docelowej zgodnie z poniższymi danymi.

UWAGA: Faza ta powinna trwać co najmniej 12 minut. Dlatego większość ćwiczących zaczyna od około 15-20 minut.

III. Faza relaksu po treningu

W tej fazie układ sercowo-naczyniowy i mięśniowy powinny się odprężyć. Powtarzaj ćwiczenia rozgrzewkowe, zmniejszając tempo. Kontynuuj przez około 5 minut. Powtórz ćwiczenia rozgrzewkowe, unikając nadmiernego rozciągania i przeciążania mięśni. Wraz z poprawą kondycji fizycznej, możliwe będzie wydłużenie i zwiększenie intensywności treningu. Zaleca się trenować co najmniej 3 razy w tygodniu. Jeśli to możliwe, należy rozłożyć treningi równomiernie na cały tydzień.



Mimo iż dopełniamy wszelkich starań by zapewnić najlepszą jakość naszych produktów mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.

IMPOERTER: ABISAL SP.Z.O.O., ul. Św.

Elżbiety 6, 41-905 Bytom, POLSKA

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży/
W PRZYPADKU SPRZEDAŻY I UŻYTKU TOWARU W CELACH KOMERCYJNYCH OKRES GWARANCJI JEST RÓWNY 12 MSC OD DATY SPRZEDAŻY.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczętąką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
 - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
 - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - Upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy winien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków, serwis ma prawo odmówić przyjęcia sprzętu do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu, serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem i konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonywać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje, iż prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

Adnotacje o przebiegu napraw

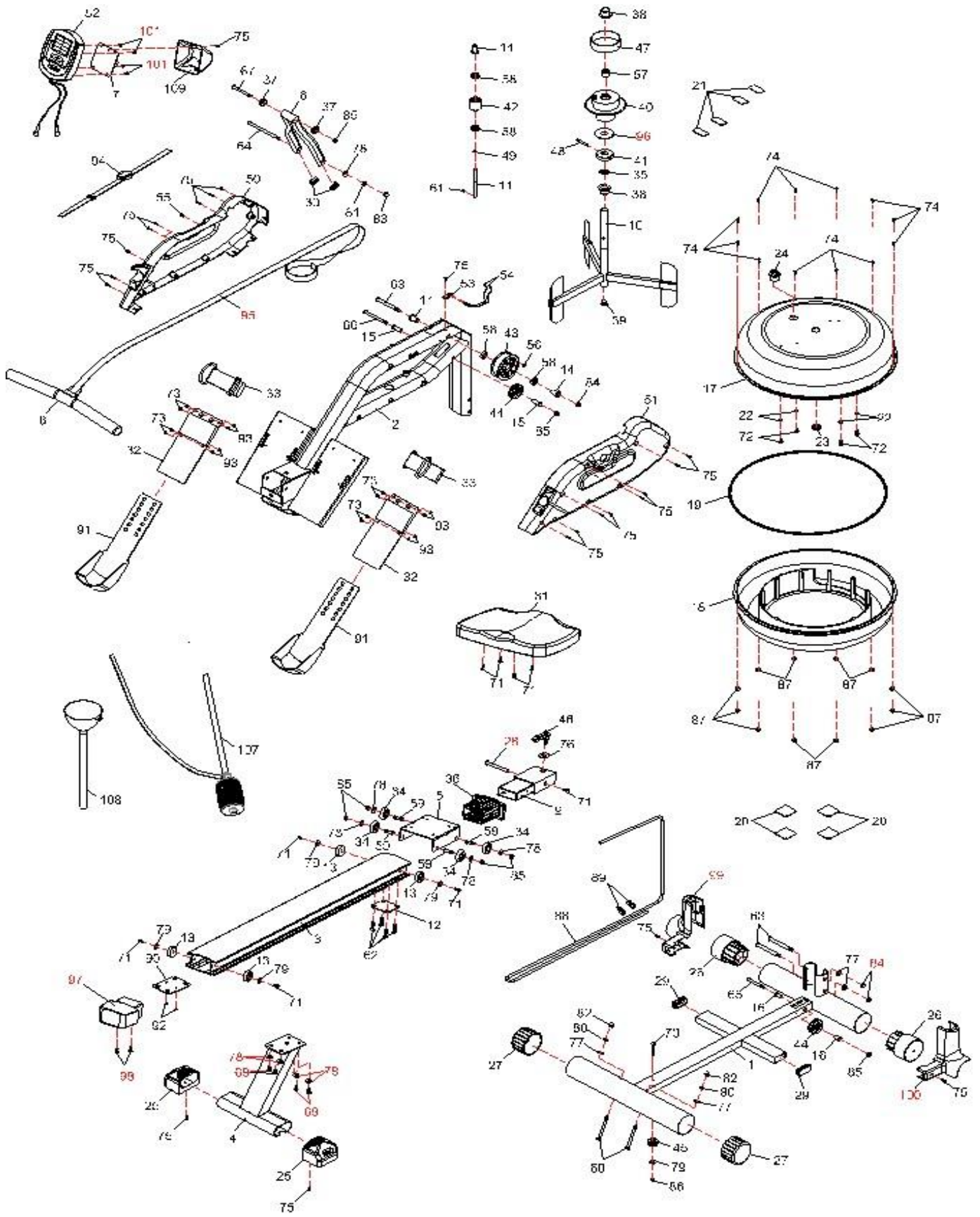
Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

SAFETY PRECAUTIONS

1. Read this manual carefully before first using and retain it for future reference.
2. Observe all warnings and precautions including assembly steps. Use it only for intended purpose.
3. Assemble and use it only according to this manual to assure your safety. Inform all other users about safe usage.
4. Keep it away from children and pets. Don't let children unattended near this device. Only an adult person may assemble and use it.
5. Ask your physician for advice before starting any exercise program. It is especially necessary if you suffer from some health problems or if you take some medication that could affect your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
6. Observe body signals. If you feel some problems (pain, tightness in chest, irregular heartbeat, breathing shortness, dizziness or nausea), stop immediately, improper exercising can result in serious health problems or in an injury.
7. Put it only on a flat, dry and clean surface and keep a safety clearance of at least 0.6 m from other objects for higher safety. Use a protective cover to protect carpet or floor.
8. Wear adequate sports clothes and sports shoes. Avoid too loose clothes.
9. Don't use it outdoors.
10. Check this device for damage or wearing before each using. Regularly check all bolts and nuts. They should be well tightened, Re-tighten, if necessary. Never use damaged or worn device to assure your safety.
11. If some sharp edges occur, stop using.
12. If you hear some unusual noises coming from this device, stop using.
13. No adjustable part should protrude and obstruct user movements. Only one person may use it at time.
14. Braking is independent of the speed.
15. It is not intended for therapeutic purpose.
16. Pay attention while lifting or transporting it to avoid back injury. Use only proper lifting techniques or ask some other person for help.
17. Don't do any improper modification of this product. If necessary, contact authorized service.
18. **Max user weight:** 150 kgs
19. **Category:** The equipment has been tested and certified according EN ISO 20957-1 under class **SB. It is not suitable for therapeutic use.**

WARNING! The heart rate frequency monitoring may not be completely accurate. Overexertion during training can lead to a serious injury or even death. If you start to feel faint, stop the exercise immediately.

EXPLODED DRAWING



PARTS LIST

No.	Description	Qty.
1	Base frame	1
2	Main frame	1
3	Rail	1
4	Rear stand	1
5	Seat carriage	1
6	Meter post	1
7	Support plate	1
8	Handlebar	1
9	Rail connector	1
10	Impeller	1
11	Impeller shaft	1
12	Rail support	1
13	Stopper	4
14	Strap pulley bushing	3
15	Bungee cord pulley	2
16	Small bungee cord pulley bushing	2
17	Upper tank	1
18	Lower tank	1
19	Rubber ring seal	1
20	Lower pad	4
21	Upper pad	4
22	Plastic washer (ø13)	4
23	Impeller shaft seal	1
24	Fill plug	1
25	Adjustable end cap	2
26	Wheel end cap	2
27	Round end cap	2
28	Barrel nut (M10)	1
29	Rectangular plug	2
30	Oval plug	2
31	Seat	1
32	Pedal support	2
33	Pedal strap	2
34	Roller	4
35	Plastic washer (ø20)	1
36	Front end cap	1
37	Platic bushing	2
38	Strap/bungee pulley bushing	2
39	Round plug	1
40	Strap/bungee pulley	1
41	Shaft retainer	1
42	Idle roller	1
43	Strap pulley	1
44	Bungee pulley	2

45	Small bungee pulley	1
46	Fixing lever	1
47	Hook pad	1
48	Spring pin	1
49	E-ring	1
50	Left cover	1
51	Right cover	1
52	Meter	1
53	Sensor holder	1
54	Sensor wire	2
55	Grommet	1
56	Magnet	1
57	One-way bearing	1
58	Bearing	4
59	Bolt (M8*32)	4
60	Carriage bolt (M8*90)	2
61	Set screw (M5*8)	1
62	Bolt (8*30)	2
63	Bolt (M10*95)	3
64	Bolt (M8*130)	1
65	Bolt (M6*58)	1
66	Bolt (M8*95)	1
67	Bolt (M8*85)	1
68	Bolt (M8*65)	1
69	Bolt (M8*15)	4
70	Bolt (M6*50)	1
71	Bolt (M6*20)	9
72	Stainless bolt (M6*15)	4
73	Bolt (M5*12)	8
74	Stainless screw (M3*22)	12
75	Screw (M4*16)	22
76	Washer (ø10)	1
77	Arc washer (ø10)	4
78	Washer (ø8)	9
79	Washer (ø6)	4
80	Lock washer (ø10)	2
81	Lock washer (ø8)	1
82	Acorn nut (M10)	2
83	Acorn nut (M8)	1
84	Nylock nut (M10)	3
85	Nylock nut (M8)	7
86	Nylock nut (M6)	2
87	Stainless nylock nut (M3)	12
88	Bungee cord	1
89	Nylon strap	2
90	Plate	1

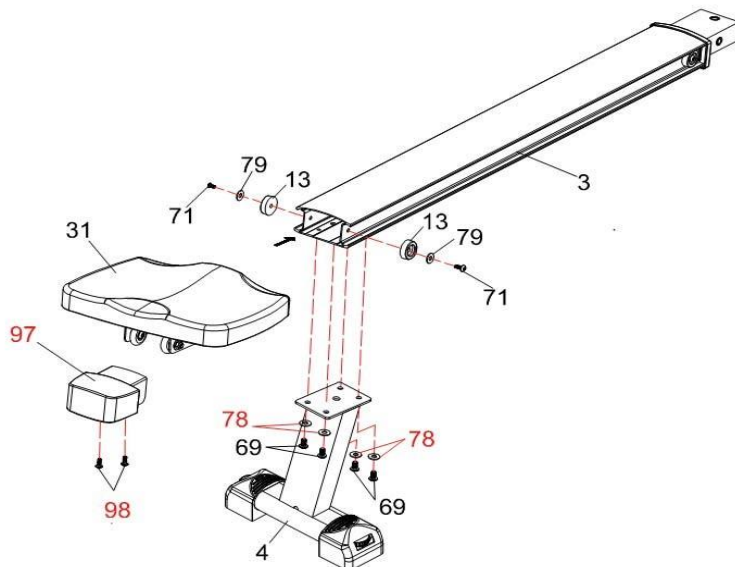
91	Pedal cap	2
92	Bolt (M4*12)	2
93	Nylock nut (M5)	8
94	Chest belt (optional)	1
95	Strap	1
96	Plastic washer (ø20)	1
97	Rear en cap	1
98	Bolt (M5*10)	2
99	Left front cover	1
100	Right front cover	1
101	Screw (M5*12)	4
102	Socket wrench	1
103	Allen wrench (5mm)	1
104	Allen wrench (6 mm)	1
105	Combinational wrench	1
106	Caution label	1
107	Syphon pump	1
108	Funnel	1
109	console cover	1

ASSEMBLY INSTRUCTION

Step 1: Slide the seat (31) into the rail (3). Insert rear end cap (97) into the rail (3) and secure with two screws (98).

Step 2: Secure the two stoppers (13) onto the rail (3) with two bolts (71) and washers $\phi 6$ (79).

Step 3: Attach the rear stand (4) to the rail (3) with four bolts M8*15 (69) and washers $\phi 8$ (78).



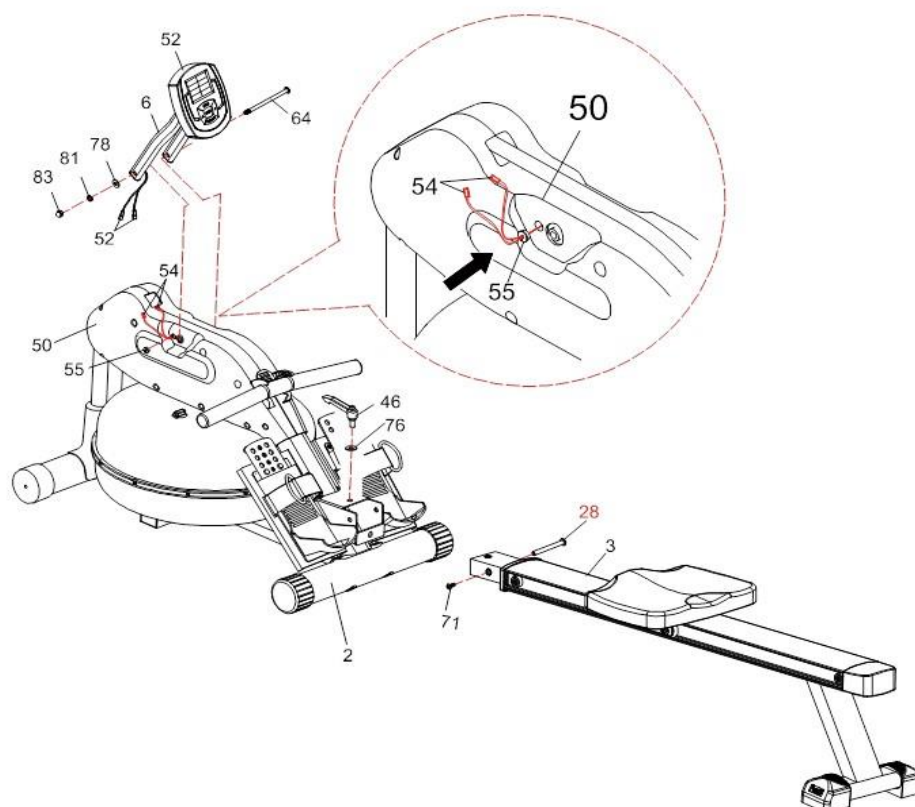
Step 4:

1. Attach the rail (3) to the main frame (2) with one bolt M6*15 (71) and one barrel nut M10 (28). Lock the rail (3) in unfolded position using a fixing lever (46) and one washer $\phi 10$ (76).

NOTE: After tightening the fixing lever (46), the rear stabilizer of the base frame (1) might be raised off the floor slightly. It is normal state. It will lean the floor after the user sits on.

Step 5: Insert batteries into the meter (52). Attach the meter post (6) to the main frame (2) using one bolt M8*130 (64), one washer $\phi 8$ (78), one lock washer $\phi 8$ (81) and acorn nut M8 (83).

Step 6: Clip the grommet (55) onto both sensor wires (54). Then press the grommet (55) into the left cover (50). Connect the sensor wire (54) to the connection wire of the meter (52). Push the excess wires back into the left cover (50).

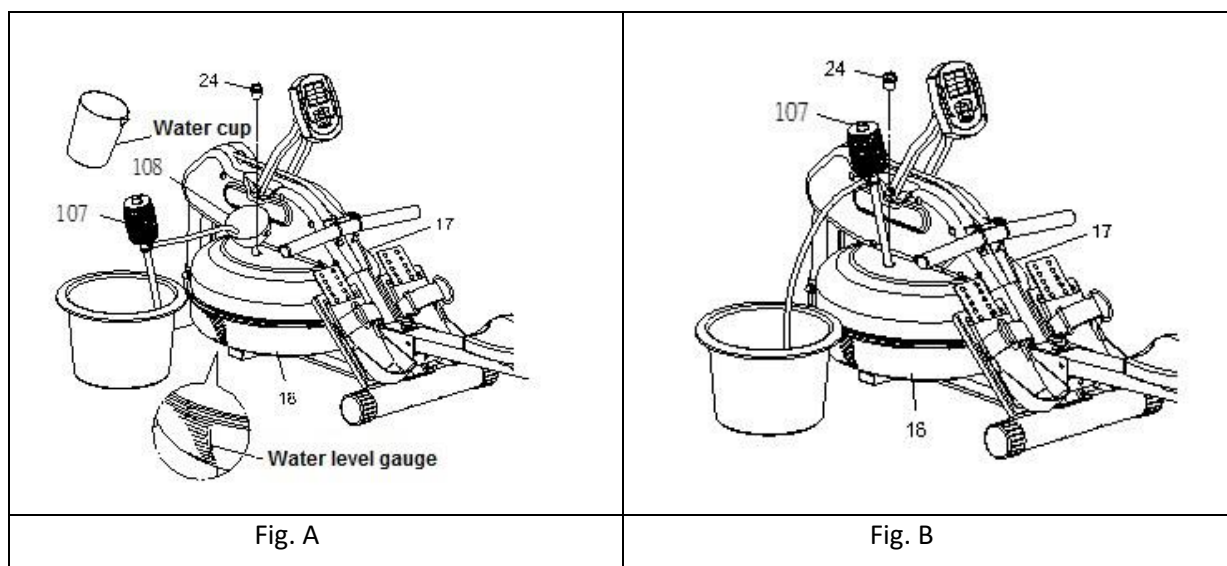


HOW TO FILL AND EMPTY THE TANK

1. Remove the fill plug (24) from the upper tank (17).
2. Refer to the A illustration to fill it with water. Insert the funnel (108) into the tank. Use a water cup or the syphon pump (107) and bucket to fill the tank. Use a water level gauge on the side of the tank to measure desired water level (volume) in the tank.
3. Refer to the picture B to empty the tank. Place a bucket next to the rower. Use the syphon pump (107) to pump out the water from the tank into the bucket.
4. Once completed insert the fill plug (24) into the upper tank (17). Wipe excess water out from the frame after filling.

NOTE:

1. Fill the tank only with municipal water and don't use water from a well. If municipal water is not available, use distilled water and add water-purification tablet. Never use pool chlorine or chlorine bleach. More information in the maintenance section.
2. Water from the tank is not suitable for human or animal consumption. Dispose the water after pumping it out from the tank.



WATER LEVEL

1. Look at the fig. A. The water level gauge is situated on the tank side. The max. Filling level is 10. Never fill it over this limit.

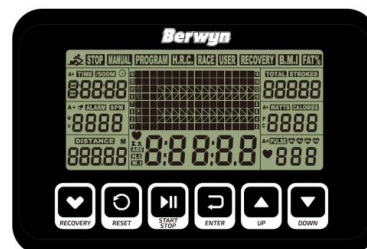
NOTICE:

Not observing it should void the warranty. The standard calibration level is 9.

2. The resistance depends on the water amount in the tank. For example, water level 3 offers a light resistance. Level 9 then means the highest resistance.

EXERCISE METER INSTRUCTION

Meterized display console on the Water Rower allows the user to tailor a personalized workout by monitoring their progress. During a workout, the display console will alternately and repeatedly display the Time, Time/500M, SPM, Distance, Strokes, Total Strokes, Calories Burned and Pulse.



FUNCTION BUTTONS

UP ▲/DOWN ▼	Press these two buttons to scroll through available selections. To adjust the the function value upward and downward.
ENTER	To confirm your selection. During training, press the button to scan each display function.
START/STOP	To start and stop your selected workout program
RESET	To return the meter back to the main menu. Press and hold to reset values.
RECOVERY	To activate the recovery program that will automatically evaluate your fitness immediately after your workout.

FUNCTIONS

TIME	Set target time by pressing UP and DOWN buttons (1 min~99 min) in 1 minute increments
TIME/500M	Your average 500M time is automatically displayed.
SPM	Strokes per minutes
DISTANCE	Preset target value by pressing UP and DOWN buttons (0~99900 meters), 100 meters increments
STROKES	Set target value by pressing UP and DOWN buttons (0~9990 strokes). 10 strokes increments
TOTAL STROKES	Accumulates total strokes from 0 up to 9999
CALORIES	Set target calories by pressing UP and DOWN buttons (10Cal~9990Cal), 10 cal. Increments
PULSE*	In Manual Mode Set target value by pressing UP/DOWN mode from 30 to 240, 1 BPM increments, pulse will display on the top of computer at the same time

* Option pulse with receiver built-in (which will work with extra chest belts)

When reach target value, computer will beep until change to other mode or take off chest belt, also the pulse will blink the pulse measurement function is only used by chest strap system.

CALENDAR	The meter will display year, month, and when meter is in sleep mode
TEMPERATURE	The meter will display current room temperature when the meter is in sleep mode
CLOCK	The meter will display current clock when the meter is in sleep mode

OPERATION

1. Install 2PCS AA batteries (included) and meter will beep for 2 seconds (Fig. 1). The, the meter enters into the clock a& calendar mode mode (Fig. 2).



Fig. 1



Fig. 2

2. The clock will flash. Press up to set the hour. Press ENTER to confirm. Press up to set the minutes. Press ENTER to confirm. Continue to set up year (in the strokes window); month (in the calories window); day (in the pulse window) by pressing UP and DOWN. Each time, press ENTER to confirm. After you confirm it, ALARM will blink. To skip setting up an alarm, press ENTER. To set up an ALARM, press UP KEY to turn on ALARM. An arrow will appear next to ALARM. Press ENTER. Clock window will flash. Press UP or DOWN to set the ALARM time. Press ENTER to confirm. Meter will go into the SPORT screen (Fig. 3).
3. When you enter into the SPORT screen, MANUAL and RACE will blink. Press UP or DOWN to select MANUAL or RACE. Press ENTER to confirm your selection.

There are 2 options in MANUAL mode:

1. The meter can be set to countdown. When you select MANUAL, the value of TIME will start to flash. Press UP to set the value of time to countdown. Press ENTER to confirm it. If you do not want to set the value of time to countdown, press ENTER to go to the next function. You can set the values for DISTANCE, STROKES, CALORIES or PULSE (You can only set the value for one function to countdown. For example, if you have set the target value for TIME, then DISTANCE can't be set).

Press START button to start. The STOP icon will disappear.

When the function you have selected counts down to zero or you press STOP button, the meter will stop and display the average value.

2. The meter count the value of your workout. Press START to start.



Fig. 3

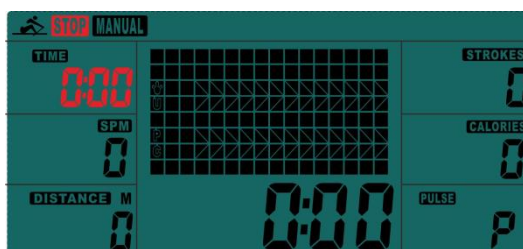


Fig. 4

RACE (Fig. 5)

Select RACE mode and L9 will flash. The TIME/500M will display 4:00. Then, press UP or DOWN to select L1~L15. Press ENTER to confirm. Then, you can set the distance of the race (500M~10000M) while the value of DISTANCE is blinking. Press ENTER and the picture of the race will display on the screen.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00



Fig. 5

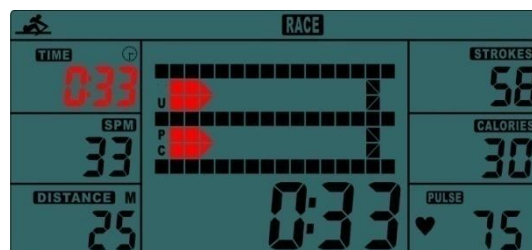


Fig. 6

- Press START button to start and STOP will disappear. USER and PC will display in the matrix (Fig. 6). The meter will stop when either user or meter has reached the race distance that was set. Then the matrix displays „PC WIN” or „USER WIN” (Fig. 7).
- When the race is over you can press START to start a race once again. Press RESET to leave the RACE screen.



Fig. 7

RECOVERY (if use chest belt)

1. This meter work with a 5.3 KHz chest strap heart rate monitor. After exercising for a period of time, keep wearing chest strap monitor and press RECOVERY button. All function displays will stop except TIME starts counting down from 00:60 to 00:00.
2. Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2... to F6.
3. F1 is outstanding. F6 is poor. User may keep exercising to improve the heart rate recovery status (Press the RECOVERY button again to return the main display).

ALARM

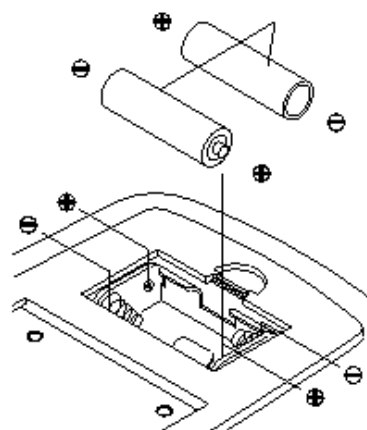
Alarm only works while the meter is in sleep mode. Alarm will not sound during exercise. Press and hold RESET to go to clock screen to set up ALARM.

SLEEP MODE

The meter will go into sleep mode after about 4 minutes of inactivity.

BATTERY

This meter uses 2 AA batteries, which are included. Changing the batteries will reset all values. If there is a problem with the display, try changing the batteries first. When changing the batteries, change both of them. Do not mix battery types. Do not mix new and old batteries.



CHEST BELT INSTRUCTIONS

The transmitter chest belt will detect your heart rate and will transfer the information to the computer (or compatible device e.g. pulse watch), by wireless signal. The receiving appliance can then display your heart rate frequency.

The measurement procedure with this chest belt is very accurate and resistant to disturbances. The wireless signal is transmitted via low frequency technique. The chest belt is sufficiently protected against your sweat during exercise.

Features:

- transmission frequency 5.3 kHz
- Compatible with Pulse Watches
- transmission range 130 cm
- 1 pc. CR2032 battery – if used 1 hour per day the energy will be sufficient for 10 months of use

How to wear the chest belt

You may adjust the belt to a comfortable length. However, the electrodes must have contact with your skin in order to measure your heart rate correctly. It may last up to one minute before a correct display can be seen.

Moisten the electrodes slightly before wearing the belt. This increases the contact sensibility and enables a better wireless signal transmitting.

Tip

The battery compartment lid should face the outside.



Battery replacement

If the signal transmission is insufficient, you may need to replace the battery. Use a screwdriver to open the battery compartment cover. Replace the old battery by a fitting new one (CR2032). Make sure, the battery is inserted the right way around (“+” side facing up). Put the battery compartment

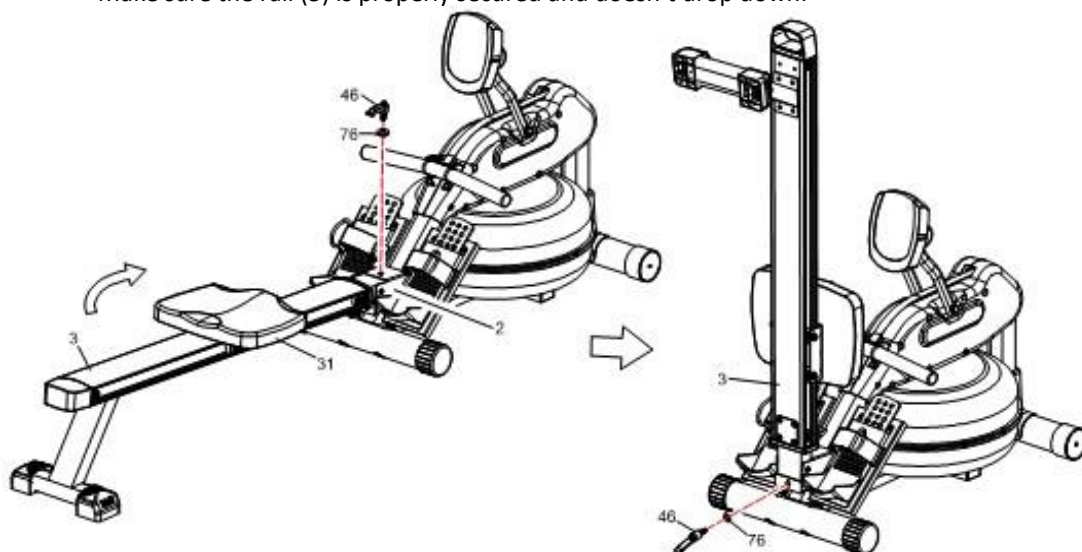
cover back and fix it with the screws.

REMARKS

1. If your skin is too dry, the chest belt may not be able to measure your pulse rate correctly. Moisten your skin and the electrodes slightly and try again.
2. If your chest hair is too dense, the chest belt may not be able to measure your pulse rate correctly. Please only use the belt if your chest hair is not too dense.

STORAGE

1. Store it in a clean and dry place.
2. If you store it for one year and longer, remove batterie.
3. To move it, use moving wheel end cap (26) on the front of the base frame (1). Catch the rear stand (4) to transport it. Never use the seat (31) to transport it. The seat could slide and its carriage could crush your fingers.
4. If you store it for longer than one month, empty the water tank.
5. Fold it as shown in pictures below:
 - Remove the fixing lever (46) and washer (76) from the main frame (2).
 - Fold the rail (3) and lock in the folded position using the fixing lever (46) and washer (76). Make sure the rail (3) is properly secured and doesn't drop down.



MAINTENANCE

This machine can assure user safety only if it is without fault or wearing. Maintain it regularly to assure your safety. Check it regularly for damage and wearing. Never use damaged or worn product.

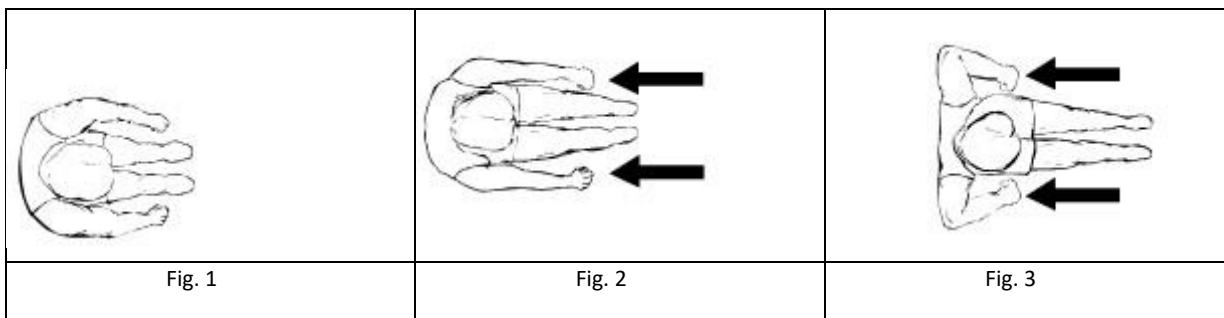
- Sit on the seat (31) and pull on the handlebar (8) to make sure the water system offers adequate resistance and the seat moves smoothly and steadily.
- Periodically maintain water in the tank. Refresh it periodically by adding a water purification tablet, such as sodium dichlor (56% chlorine) every 4-6 months. **WARNING!** Never use pool chlorine (Trichlor 90% chlorine) or a chlorine bleach. It could damage this product and void the warranty.
- Clean the roller track on the rail (3) with an absorbent cloth.
- Clean the tank periodically. Never use methylated spirits, chlorates, bleach or ammonia based cleaners. It could damage this product and void the warranty.
- User/owner is responsible for proper maintaining.
- Damaged or worn parts should be replaced immediately. To repair it, contact a service.
- Only supplied and original spare parts should be used for repairing or maintenance.
- After each usage wipe it using an absorbent cloth.

EXERCISE GUIDE

Rowing is an extremely effective form of exercising. It strengthens your heart and improves blood circulation as well. There are involved all major muscle groups of back, waist, arms, shoulders, hips and legs.

1. Basic rowing stroke

Sit on the saddle and fasten your feet to the pedals using Velcro straps. Then take hold of the rowing bar. Take the start position, lean forward with your arms straight and knees bent as shown in Fig. 1. Push your body backwards while simultaneously straightening your back and legs (Fig. 2). Continue this movement until you are leaning slightly backwards. Bring your arms out of the side during this phase (Fig. 3). Thereafter return to the second position and repeat it as shown below.

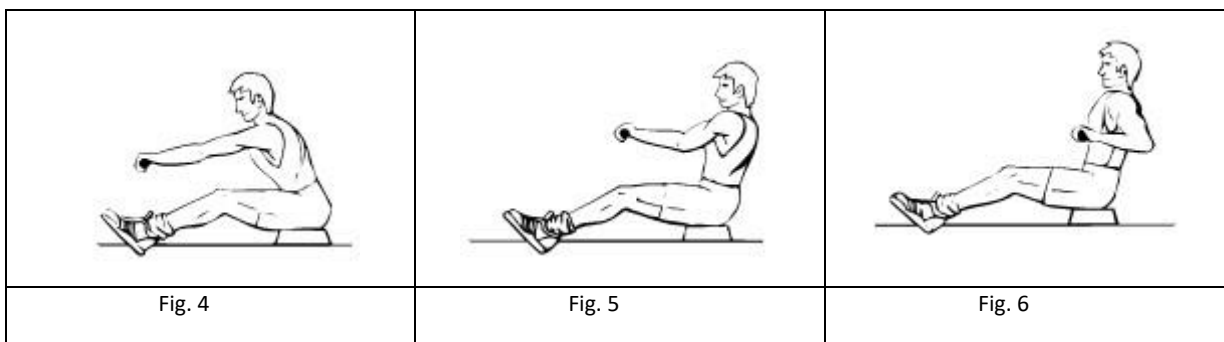


2. Training time

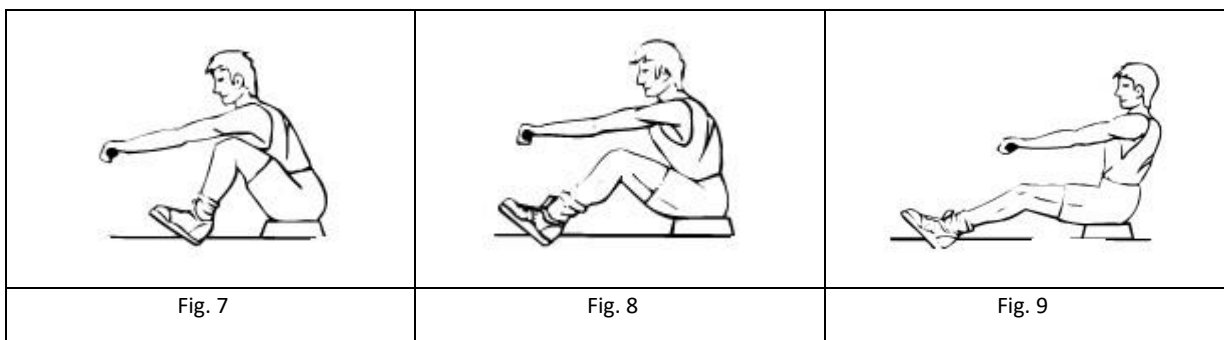
Rowing is a strenuous training style. Because of it, is better to start with a short and easy program and continue to a longer and intensive workout. Start rowing for about 5 minutes and increase the workout length gradually to improve your fitness. Finally, you should be able to row for 15-20 mins. Don't try to do it too quickly. Try to train on alternate days, 3 times a week. Take a recovery time between workouts.

3. Rowing style alternation

ONLY ARM ROWING: This workout should tone your arm, shoulder, back and abdominal muscles. Sit on the machine as shown in Fig. 4. Straight your legs, lean forward and grasp the handles. Control your moving and gradually lean back to just past the upright position (Fig. 5) and continue to pull the handles towards your chest (Fig. 6). Return to the starting position and repeat.



ONLY LEG ROWING: This workout helps toning your leg and back muscles. Keep your back straight and arms outstretched, bend your legs until you will grasp the rowing handles in the starting position (Fig. 7). Use your legs to push your body back (Fig. 8) while keeping your arms and back straight as shown in Fig. 9.



4. Exercise instructions

Using this device provides you with several benefits such as better physical fitness, toned muscles and, in combination with controlled diet, weight loss.

I. WARM-UP PHASE

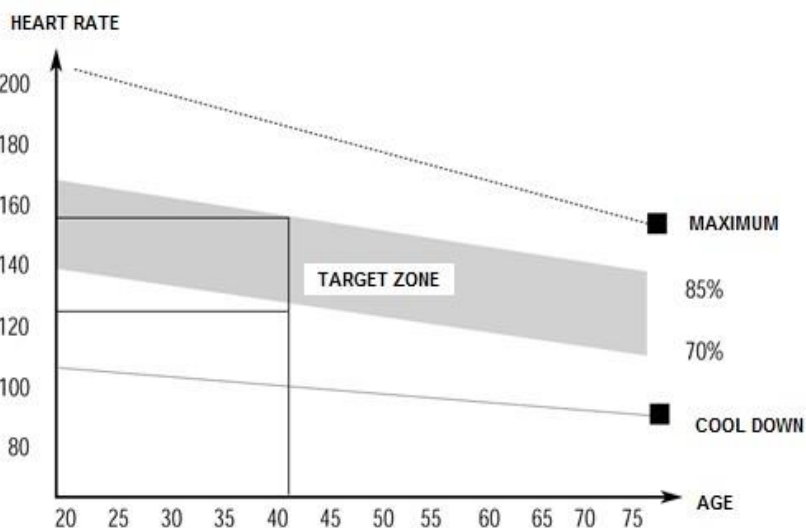
This phase should help improving blood circulation and make your muscles working properly while reducing a cramp risk or injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretching exercise should be taken for approx. 30 seconds. Don't overstretch and don't jerk your muscles. If you feel pain, stop immediately.



II. EXERCISE PHASE

It is a phase, during which you should put in your effort. After regular workout, your leg muscles should get more flexible. Keep steady tempo throughout your exercising. The workout intensity should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone as shown below.

NOTE: This stage should last for at least 12 mins. Thus, most people start at approx. 15-20 mins.



III. COOL-DOWN PHASE

In this stage, your cardio-vascular system and muscles should get calm. Repeat the warm-up exercises, reduce your tempo and continue for approx. 5 mins. Repeat the stretching exercises, but don't overstretch or jerk your muscles. As you get fitter, you can exercise longer and harder. It is advisable to train at least three times a week and, if possible, to space your workouts evenly throughout a week.

Even though we do our best to ensure the highest quality of our products, single defects or omissions might occur. If you note a defect or missing part, we invite you to contact us.

IMPOERTER: ABISAL SP.Z.O.O., ul. Św.

Elżbiety 6, 41-905 Bytom, POLSKA

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl



GUARANTEE CARD

Article name:

EAN code:

Date of sale:

GUARANTEE TERMS

1. The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale.

In the case of sales and use product for the commercial purposes warranty period is equal 12 MSC from sales data

2. The Guarantee will be recognised by the shop or service centre after the client provides:

- clearly and correctly filled-in guarantee card with the sale stamp and the seller's signature - valid purchase confirmation for the equipment including the date of sale / bill / - complained product.

3. Possible defects and damages revealed during the guarantee period shall be remedied free of charge within not more than 21 days from the delivery of the product to the shop or service.

4. Should it be necessary to import some components, the guarantee term can be extended by the period required to import such part, however such period shall not be longer than 40 days.

5. The guarantee does not cover:

- mechanical damages and subsequent defects,
- damages and defects resulting from incorrect storage and usage of the equipment against its purpose,- incorrect assembly and maintenance,
- damages and consumption of such elements as: cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.

6. The guarantee expires in the event of:

- expiry of the validity term,
- self-repairs,
- failure to follow the rules of correct operation.

7. No duplicates of the guarantee cards shall be issued.

8. The product handed over for repair should be complete and clean. If some parts are missing, the service is entitled to refuse to accept the product for repair. The service may refuse to accept a dirty product or clean in on the client's expense after the client's written permit.

9. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.

10. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.

11. The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.

The guarantee for sold goods is not exclusive, does not limit or suspend entitlements of the buyer resulting from the non-compliance of the product with the agreement.

Notes on the course of repairs

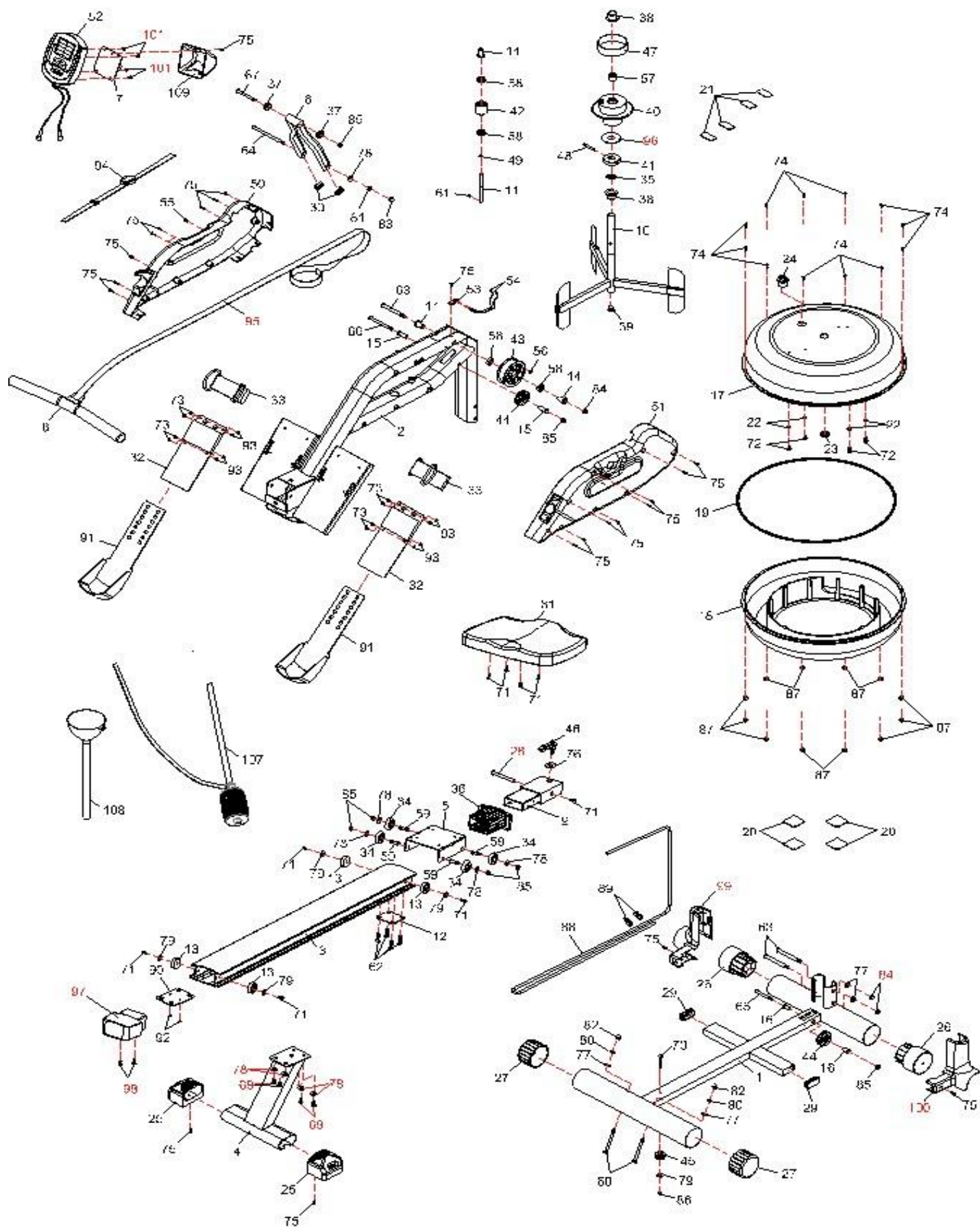
Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

1. Před prvním použitím je potřeba seznámit se přesně s návodem a uschovat si jej do budoucnosti.
2. Mějte na paměti všechna upozornění a bezpečnostní opatření včetně montážních kroků. Stroj lze používat pouze k určenému účelu.
3. S ohledem na vlastní bezpečnost by měl být výrobek sestaven a používán v souladu s tímto návodem. Všichni ostatní uživatelé by měli být informováni o zásadách bezpečného používání.
4. Přístroj musí být chráněn před přístupem dětí a zvířat. Děti by neměly zůstat v blízkosti zařízení bez dozoru. Zařízení může být sestaveno a používáno pouze dospělou osobou.
5. Před spuštěním jakéhokoli cvičebního programu se poraďte s lékařem. Je to nezbytné především v případě osob majících zdravotní problémy nebo užívajících léky, které mohou mít vliv na srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
6. Pozorně sledujte své tělo. V případě objevení se jakýchkoliv problémů (bolest, tlak na prsou, nepravidelná srdeční akce, lapání po dechu, nevolnosti nebo závratě), okamžitě přerušete trénink. Nesprávné provádění cviků může vést k vážným zdravotním problémům nebo zraněním.
7. Zařízení postavte na rovný, suchý a čistý povrch a zabezpečte volný prostor min. 0,6m od ostatních předmětů, za účelem zvýšení stupně bezpečnosti. Koberec nebo podlahu chraňte podložkou.
8. Používejte vhodné oblečení a boty. Vyhněte se volnému oblečení.
9. Zařízení není určeno k venkovnímu použití.
10. Zařízení zkontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení před každý tréninkem. Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice. Všechny by měly být řádně dotažené. V případě potřeby je musíte dotáhnout. V zájmu vlastní bezpečnosti nepoužívejte poškozené nebo použité zařízení.
11. Přerušete používání, pokud se na zařízení objeví ostré hrany.
12. Pokud zařízení začne vydávat neobvyklé zvuky, přestaňte jej používat.
13. Žádná nastavitelná část by neměla vyčnívat nebo bránit pohybu uživatele. Zařízení může být využíváno najednou pouze jedinou osobou.
14. Brzdění nezávisí na rychlosti.
15. Zařízení není určeno k terapeutickým účelům.
16. Při zvedání nebo přepravě stroje je třeba dbát na to, aby nedošlo ke zranění zad. Používejte pouze vhodné techniky zdvihu nebo si zajistěte pomoc jiné osoby.
17. Nelze provádět modifikace v konstrukci produktu. V případě potřeby kontaktujte autorizovaný servis.
18. **Maximální hmotnost uživatele:** 150 kg
19. **Kategorie:** Zařízení bylo klasifikováno jako SB podle EN ISO 20957-1 a je určeno pro domácí / komerční použití. Nemůže být používán pro terapeutické a rehabilitační účely.

UPOZORNĚNÍ! Monitorování srdeční frekvence nemusí být naprosto přesné. Přetížení během tréninku může vést k vážnému úrazu nebo dokonce ke smrti. Pokud se cítíte slabě, okamžitě ukončete cvičení.

SEZNAM ČÁSTÍ



NÁKRES

Č.	Popis	Počet
1	Základní rám	1
2	Hlavní rám	1
3	Vodící rám	1
4	Zadní rám	1
5	Rám sedadla	1
6	Sloupek počítače	1
7	Vzpěrná destička	1
8	Tyč s úchopy	1
9	Spoje kolejnice	1
10	Rotor	1
11	Hřídel rotoru	1
12	Podpěra kolejnice	1
13	Nárazník	4
14	Pouzdro kolečka popruhu	3
15	Pouzdro kolečka lanka	2
16	Pouzdro malého kolečka lanka	2
17	Horní nádrž	1
18	Dolní nádrž	1
19	Gumové těsnění prstence	1
20	Dolní podložka	4
21	Horní podložka	4
22	Plastová podložka (ø13)	4
23	Utěsnění hřídele rotoru	1
24	Uzávěr	1
25	Nastavitelná krytka	2
26	Krytka kolečka	2
27	Kulatá krytka	2
28	Matice s pouzdrem (M10)	1
29	Pravoúhlá krytka	2
30	Kulatá krytka	2
31	Sedadlo	1
32	Podpěra pedálu	2
33	Popruh pedálu	2
34	Kolečko	4
35	Plastová podložka(ø20)	1
36	Přední krytka	1
37	Plastové pouzdro	2
38	Pouzdro kolečka popruhu/lanka	2
39	Kulatá krytka	1
40	Kolečko popruhu/lanka	1
41	Upínací prvek hřídele	1
42	Středový válec	1
43	Kolečko popruhu	1
44	Kolečko lanka	2

45	Malé kolečko lanka	1
46	Montážní páčka	1
47	Podložka pod hák	1
48	Pružinový kolík	1
49	E-ring	1
50	Levý kryt	1
51	Pravý kryt	1
52	Počítač	1
53	Sloupek čidla	1
54	Převod čidla	2
55	Průchodka	1
56	Magnet	1
57	Jednosměrné ložisko	1
58	Ložisko	4
59	Šroub (M8*32)	4
60	Šroub (M8*90)	2
61	Upevňovací šroub (M5*8)	1
62	Šroub (M8*30)	2
63	Šroub (M10*95)	3
64	Šroub (M8*130)	1
65	Šroub (M6*58)	1
66	Šroub (M8*95)	1
67	Šroub (M8*85)	1
68	Šroub (M8*65)	1
69	Šroub (M8*15)	4
70	Šroub (M6*50)	1
71	Šroub (M6*20)	9
72	Nerezový šroub (M6*15)	4
73	Šroub (M5*12)	8
74	Nerezový šroub (M3*22)	12
75	Šroub (M4*16)	22
76	Podložka (ø10)	1
77	Prohnutá podložka (ø10)	4
78	Podložka (ø8)	9
79	Podložka (ø6)	4
80	Uzamykací podložka (ø10)	2
81	Uzamykací podložka (ø8)	1
82	Víčková matice (M10)	2
83	Víčková matice (M8)	1
84	Nylonová matice (M10)	3
85	Nylonová matice (M8)	7
86	Nylonová matice (M6)	2
87	Nylonová nerezová matice (M3)	12
88	Lanko	1
89	Nylonový popruh	2
90	Destička	1

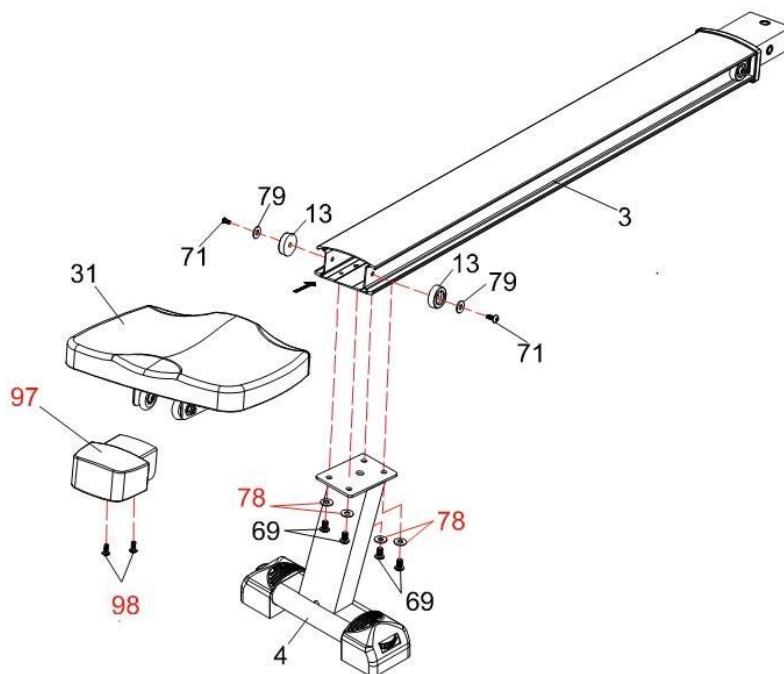
91	Krytka pedálu	2
92	Šroub (M4*12)	2
93	Nylonová matice (M5)	8
94	Hrudní pás (volitelně)	1
95	Popruh	1
96	Plastová podložka (ø20)	1
97	Zadní krytka	1
98	Šroub (M5*10)	2
99	Levý přední kryt	1
100	Pravý přední kryt	1
101	Šroub (M5*12)	4
102	Montážní klíč	1
103	Imbusový klíč (5 mm)	1
104	Imbusový klíč (6 mm)	1
105	Ploché klíč	1
106	Etiketa s upozorněním	1
107	Čerpadlo	1
108	Trychtýř	1
109	Kryt počítače	1

NÁVOD MONTÁŽE

Krok 1: Nasadte sedadlo (31) na vodící rám (3). Nasadte zadní krytku (97) na vodící rám (3) a vše zabezpečte pomocí dvou šroubů (98).

Krok 2: Zabezpečte dva nárazníky (13) na vodícím rámu (3) pomocí dvou šroubů (71) a podložek $\varnothing 6$ (79).

Krok 3: Připevněte zadní rám (4) k vodícímu rámu (3) pomocí čtyř šroubů M8*15 (69) a podložek $\varnothing 8$ (78).



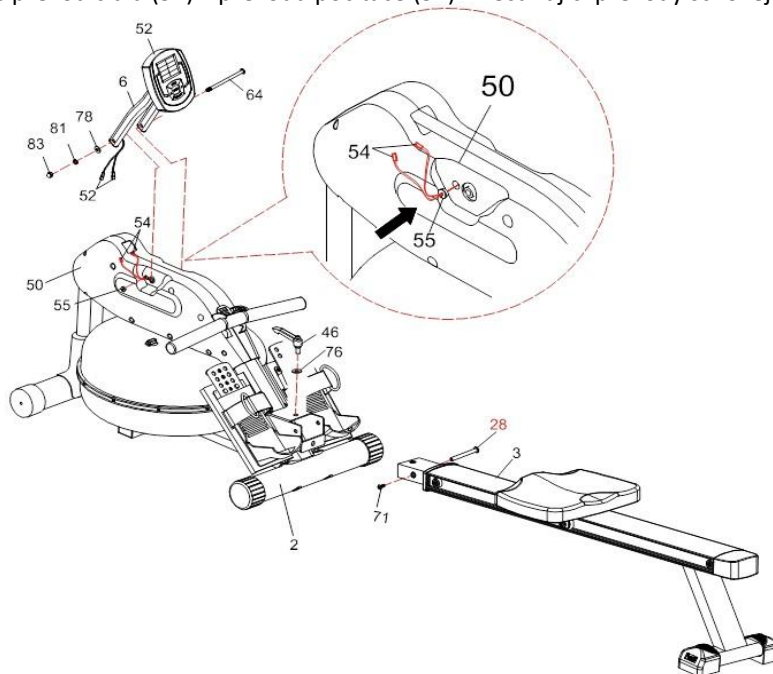
Krok 4:

1. Připevněte vodící rám (3) k hlavnímu rámu (2) pomocí šroubů M6*15 (71) a matice s pouzdrem M10 (28). Zablokujte vodící rám (3) ve vytažené poloze pomocí montážní páčky (46) a podložky $\varnothing 10$ (76).

POZOR: Po dotažení montážní páčky (46) se zadní stabilizátor základního rámu (1) může lehce nadzvednout. To je normální. Ale jakmile si na něj uživatel sedne, přilne k podlaze.

Krok 5: Vložte dvě baterie do počítače (52). Připevněte sloupek počítače (6) k hlavnímu rámu (2) pomocí jednoho šroubu M8*130 (64), jedné podložky $\varnothing 8$ (78), jedné uzamykací podložky $\varnothing 8$ (81) a jedné víčkové matice M8 (83).

Krok 6: Vtlačte propustku (55) s oběma převody čidla (54). Dále vtlačte propustku (55) do levého krytu (50). Připojte převod čidla (54) k převodu počítače (52). Přechující převody schovejte pod levý kryt (50).

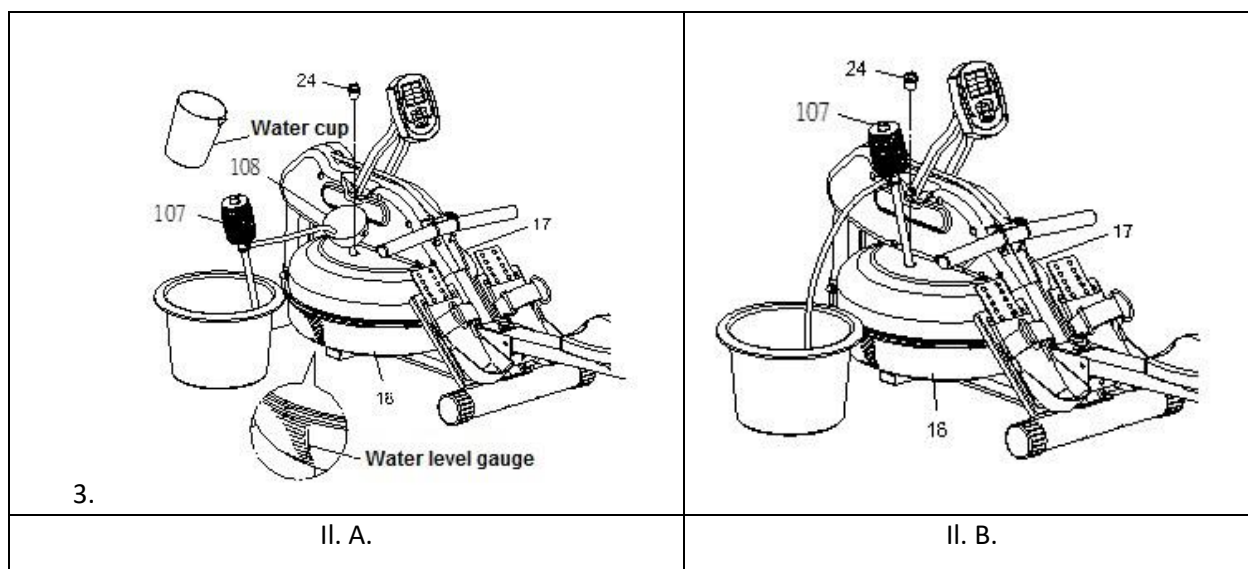


JAK NAPUSTIT A VYPUSTIT NÁDRŽ

1. Odstraňte uzávěr (24) z horní nádrže (17).
2. Ilustrace A zobrazuje způsob napuštění nádrže vodou. Vložte trychtýř (108) do nádrže. Naplňte nádrž, pomocí sklenice nebo pomocí čerpadla (107) a kbelíku. Pomocí měrky vodní hladiny na boční straně nádrže, můžete změřit potřebnou hladinu (množství) vody v nádrži.
3. Ilustrace B zobrazuje způsob vypuštění nádrže. Postavte kbelík blízko trenažéru. Pomocí čerpadla (107) vypumpujte vodu z nádrže do kbelíku.
4. Po zakončení této činnosti vložte uzávěr (24) do horní nádrže (17). Po naplnění odstraňte přebytečnou vodu z rámu.

POZOR:

1. Nádrž plňte pouze vodou z městské sítě. Je zakázáno použít vodu ze studně. Pokud voda z městské sítě není k dispozici, můžete použít vodu destilovanou s čisticí tabletou. Nikdy nepoužívejte bazénový chlor nebo chlorové bělidlo. Více informací se nachází v části „Údržba“.
2. Voda z nádrže není vhodná ke spotřebě lidmi nebo zvířaty. Odčerpanou vodu z nádrže vylijte.



HLADINA VODY

1. Využijte ilustraci A. Měřidlo hladiny vody se nachází na boční straně nádrže. Maximální úroveň naplnění je 10. Nikdy nepřekračujte tuto úroveň naplnění.

POZOR:

Nedodržení této podmínky povede ke ztrátě záruky. Standardní hladina kalibrace je 9.

2. Odpor závisí na množství vody v nádrži. Např.: úroveň naplnění 3 představuje lehký odpor. Úroveň 9 představuje nejvyšší odpor.

1. Vložte dodané baterie (2*AA) do zadní části počítače, zařízení vydá zvukový signál po dobu 2 sekund (Obr. 1). Dále počítač přejde do režimu nastavení času a data (Obr. 2).



Obr. 2

2. Na displeji počítače se rozsvítí políčko s časem- nastavte ho pomocí tlačítek UP/DOWN, po nastavení požadované hodnoty ji potvrďte tlačítkem ENTER. Dále přejděte do nastavení data a požadovanou hodnotu pokaždé potvrďte stisknutím tlačítka ENTER. Po nastavení času a data přejde počítač do možnosti nastavení ALARMU, za účelem vyhnout se tomuto nastavení stiskněte ENTER. Za účelem nastavení alarmu stiskněte UP, na displeji se zobrazí políčko pro nastavení času-použijte tlačítka UP/DOWN za účelem nastavení požadované hodnoty alarmu, a dále vše potvrďte stisknutím tlačítka ENTER. Po zakončení navádění vstupních nastavení přejde displej do režimu SPORT (Obr. 3).
3. Po vstoupení do políčka sport začnou blikat políčka MANUAL a RACE. Stiskněte UP/DOWN, za účelem zvolení MANUAL nebo RACE. Vše potvrďte tlačítkem ENTER.

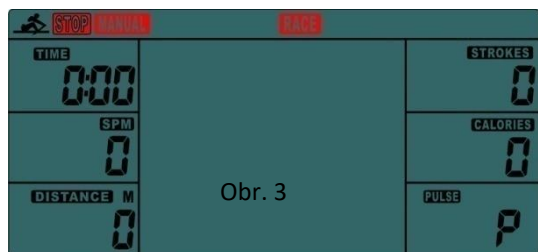
REŽIM MANUAL má 2 možnosti (Obr. 4):

1. Počítač může být nastaven na odpočítávání. Po zvolení možnosti MANUAL počítadlo TIME začne blikat. Stiskněte UP za účelem nastavení hodnoty TIME, která má být odpočítávána. Stiskněte ENTER za účelem potvrzení. Pokud nechcete využít možnosti odpočítávání, stiskněte ENTER za účelem přechodu na jinou funkci. Možné je nastavení hodnoty VZDÁLENOSTI (DISTANCE), OPAKOVÁNÍ (STROKES), KALORIÍ a PULSU (za účelem odpočítávání je možné nastavit pouze jednu funkci).

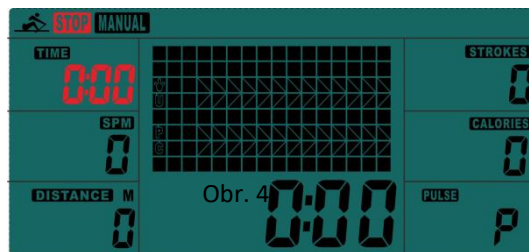
Stiskněte START pro spuštění, ikonka STOP zmizí po ukončení tréninku.

Po ukončení odpočítávání nebo stisknutím tlačítka STOP počítač zobrazí průměrnou hodnotu.

2. Počítač zobrazuje hodnotu provedených opakování, stiskněte START.



Obr. 3



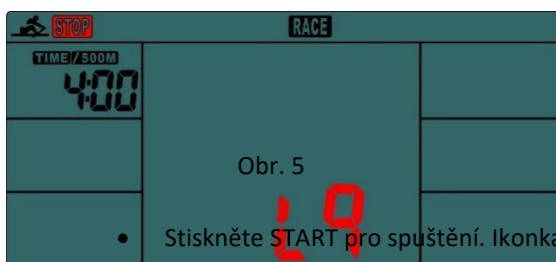
Obr. 4

REŽIM RACE (Obr. 5)

Po zvolení si režimu RACE začne svítit políčko L9. Na displeji se zobrazí TIME/500m s hodnotou 4:00. Stiskněte UP/DOWN za účelem výběru hodnoty v rozmezí L1~L15. Stiskněte ENTER pro potvrzení. V dalším kroku bude

možné nastavení vzdálenosti (500m~10000m) v okamžiku, kdy na displeji bude blikat DISTANCE. Stiskněte ENTER pro potvrzení.

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00



Obr. 5



Obr. 6

- Stiskněte START pro spuštění. Ikonka STOP zmizí po spuštění tréninku. Na displeji se zobrazí hodnota USER a PC (Obr. 6). Počítač přestane odpočítávat, jakmile uživatel nebo počítač dosáhne cílové čáry závodní trasy. Dále se na displeji zobrazí PC WIN nebo USER WIN (Obr. 7).
- Když závod skončí, můžete stisknout START za účelem opětovného spuštění závodu. Stiskněte RESET, pro opuštění funkce RACE.



Obr. 7

RECOVERY (pouze s telemetrickým pásem)

4. Tento počítač funguje s telemetrickým pásem o frekvenci 5.3 KHz. Po zakončení tréninku, aniž byste si sundali telemetrický pás, stiskněte tlačítko RECOVERY za účelem získání požadovaných hodnot. Z displeje zmizí všechny funkce kromě TIME, poté začne odpočítávání od 00:60 do 00:00.
5. Displej zobrazí hodnotu RECOVERY v rozsahu F1, F2,... F6.
6. F1 vynikající, F6 špatný. Uživatel může dále cvičit, za účelem zlepšení hodnoty RECOVERY (Stiskněte opětovně tlačítko RECOVERY za účelem návratu na hlavní displej).

ALARM

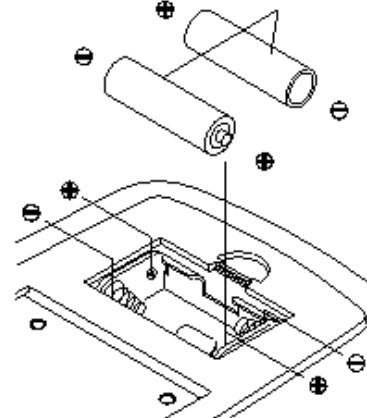
- Alarm funguje pouze tehdy, když se počítač nachází v režimu spánku. Alarm se nebude zobrazovat během tréninku.
- Stiskněte a přidržte tlačítko RESET za účelem přechodu do obrazovky času, za účelem nastavení ALARMU.

SLEEP MODE

Po 4 minutách nečinnosti přejde počítač do režimu spánku.

BATERIE

Tento počítač je napájen pomocí dvou baterií AA, které jsou součástí balení. Výměna baterií způsobí vyresetování všech nastavení. Pokud se během používání objeví problém s displejem, zkuste vyměnit baterie za nové (obě najednou). Nemíchejte typy baterií ani staré s novými. Likvidace baterií probíhá v souladu s požadavky Vaší země.



NÁVOD POUŽÍVÁNÍ TELEMETRICKÉHO PÁSU

Hrudní pás detekuje práci srdce a předává informace do počítače (nebo kompatibilního zařízení, např. hodinek s funkcí měření pulsu) pomocí bezdrátového přenosu. Přijímač pak zobrazuje frekvenci úderů srdce. Postup měření pomocí hrudního pásu je velmi přesný a odolný vůči chybám. Bezdrátový signál je přenášen díky použití technik nízké frekvence. Pás je během cvičení řádně chráněn před působením potu.

Vlastnosti zařízení:

- Frekvence vysílání: 5,3 KHz
- Kompatibilní s hodinkami s funkcí měření pulsu
- Dosah 130 cm
- 1 ks baterie CR2032- pokud je používána po dobu jedné hodiny, stačí na 10 měsíců používání.

Jak si nasadit telemetrický pás

Můžete si vybrat pro sebe vhodnou délku pásu. Elektrody se musejí dotýkat Vaší pokožky, za účelem správného měření srdeční činnosti. Příslušné indikace se mohou zobrazit na displeji během 1 minuty. Před nanesením pásu jemně navlhčete elektrody. To poskytuje lepší možnosti načtení a přesnější přenos signálu.

Tip

Víčko prostoru pro baterie by mělo směřovat ven.



Výměna baterií

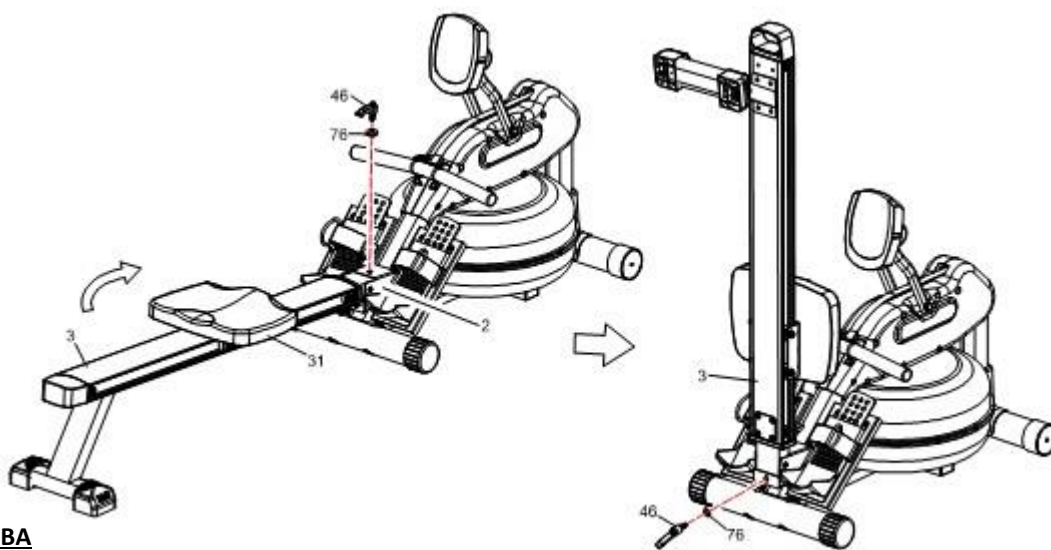
Pokud není přenos signálu dostatečně dobrý, může to znamenat, že je třeba vyměnit baterii. Otevřete víčko prostoru pro baterie pomocí šroubováku. Vyměňte baterii za novou (CR2032). Ujistěte se, že je baterie správně orientovaná (stranou „+“ nahoru). Nasadte víčko na prostor a připevněte je pomocí šroubováku.

POZNÁMKY

- Hrudní pás nemusí správně měřit srdeční frekvenci, pokud je kůže příliš suchá. Lehce navlhčete kůži a elektrody a zkuste to znovu.
- Hrudní pás nemusí správně měřit srdce, pokud je kůže příliš chlupatá. Pás může být použit pouze tehdy, když ochlupení hrudi není příliš husté.

PŘECHOVÁVÁNÍ

1. Zařízení přechovávejte na čistém a suchém místě.
2. Pokud bude uschováno po dobu delší než rok, pak vyjměte baterie.
3. Chcete-li stroj posunout, použijte pohyblivou koncovku (26) na přední straně základního rámu (1). Uchopte zadní rám (4) za účelem přepravy stroje. Nikdy nepřeházejte zařízení pomocí sedadla (31). Sedadlo může sklouznout a skřípnout prsty.
4. Pokud bude uschováno po dobu delší než 1 měsíc, pak vypusťte nádrž vody.
5. Složte zařízení dle ilustrace:
 - Odstraňte montážní páčku (46) a podložku (76) z hlavního rámu (2).
 - Složte vodící rám (3) a zablokujte jej v této poloze pomocí montážní páčky (46) a podložky (76). Ujistěte se, že je vodící rám (3) řádně zabezpečen a nespadne.



ÚDRŽBA

Zařízení zaručuje bezpečnost uživateli jedině v případě, kdy je v bezvadném stavu a není opotřebeno. Je potřeba zajistit jeho pravidelnou údržbu majíc na paměti vlastní bezpečnost. Je potřeba pravidelně kontrolovat stav zařízení z hlediska poškození a opotřebování. Nikdy nepoužívejte poškozené nebo opotřebené zařízení.

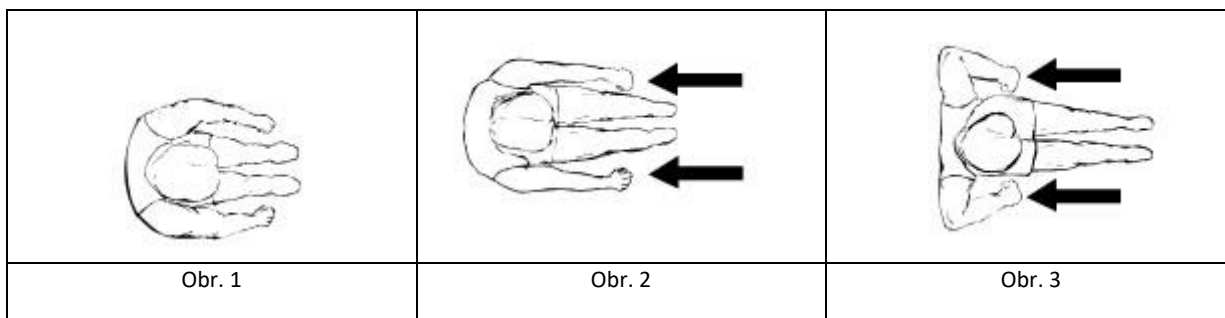
- Sedněte si na sedadlo (31) a potáhněte za rukojeť (8), ujistěte se, že systém vody poskytuje zvolený odpor a sedadlo se pohybuje volně a stabilně.
- Voda v nádrži by měla být pravidelně měněna. Pravidelně se každých 4-6 měsíců musí očistit tabletou na čištění vody obsahující například dichlorid sodný (56% chlor). **POZOR!** Nikdy nepoužívejte bazénový chlor (90% chlorid chloritý) nebo bělicí chlor. To může vést k poškození výrobku a ztrátě záruky.
- Místo pohybu koleček na vodícím rámu (3) je potřeba čistit pomocí savého hadříku.
- Nádrž pravidelně vyčistěte. Nikdy nepoužívejte výrobky obsahující metylalkohol, chlorečnany, bělicí prostředky nebo čisticí prostředky obsahující amoniak. To může vést k poškození výrobku a ztrátě záruky.
- Za správnou údržbu odpovídá uživatel / majitel.
- Poškozené nebo opotřebené díly musí být okamžitě vyměněny. Chcete-li stroj opravit, kontaktujte prosím servis.
- Pro opravy nebo údržbu lze použít pouze dodané nebo originální náhradní díly.
- Po každém použití stroj otřete hadříkem.

PRŮVODCE CVIKY

Veslování je výjimečně účinnou formou cvičení. Posiluje srdce a zlepšuje oběh. Zapojuje všechny nejdůležitější svaly zad, pásu, paží, ramen, boků a nohou.

1. ZÁKLADNÍ TAHY VESLY

Sedněte si na sedadlo a připněte chodidla k pedálům pomocí popruhů na suchý zip. Uchopte rukojeť k veslování. Zaujměte startovní pozici. Skloňte se dopředu s rovnými rameny a ohnutými koleny, viz obrázek 1. Zatlačte tělo dozadu, zároveň vyrovnejte záda a nohy (obr. 2). V tomto pohybu pokračujte do okamžiku lehkého záklonu dozadu. Odtáhněte paže podél boků dozadu během této fáze pohybu (obr. 3). Dále se vraťte do pozice č. 2 a opakujte pohyby shodně s instrukcemi níže.

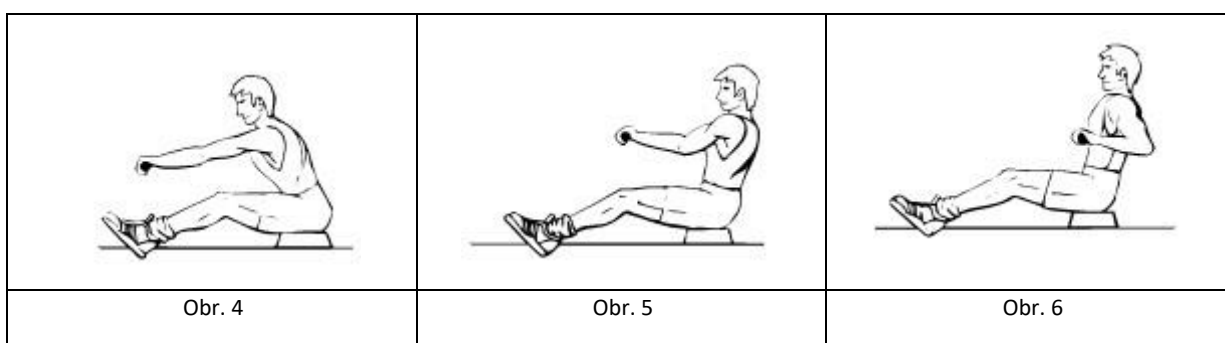


2. DOBA TRÉNINKU

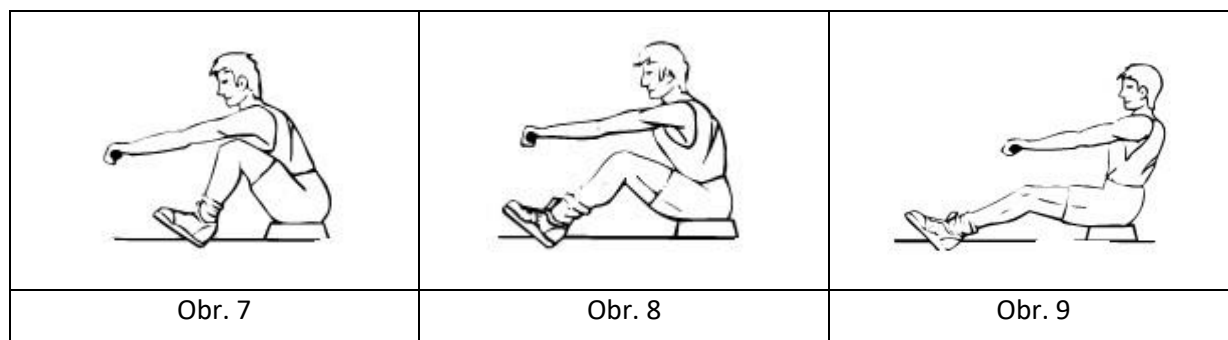
Veslování je vyčerpávající typ tréninku. Z toho důvodu je lepší začít krátkým a jednoduchým tréninkem a postupně přecházet na trénink delší a intenzivnější. Začněte veslováním po dobu cca 5 minut a dále postupně prodlužujte trénink současně zvyšujíc svůj výkon. Ve výsledku byste měli být schopni veslovat po dobu 15-20 minut. Nesnažte se prodlužovat trénink příliš rychle. Zkuste trénovat obden, 3 x týdně. Mezi tréninky si dejte pauzu na regeneraci.

3. RŮZNÉ STYLY VESLOVÁNÍ

VESLOVÁNÍ POUZE PAŽEMI: Tento druh tréninku tonizuje svalstvo paží, ramen a břicha. Sedněte si na zařízení dle obr. 4. Narovnejte nohy, předkloňte se dopředu a uchopte rukojeť. Kontrolujte svoje pohyby a postupně se lehce zaklánějte dozadu, mírně mimo rovnou polohu zad (obr. 5). Pokračujte přitážením rukojeti k hrudi (obr. 6). Dále se vraťte do výchozí pozice a zopakujte sérii.



VESLOVÁNÍ POUZE S PRACÍ NOHOU: Tento druh tréninku tonizuje svalstvo nohou a zad. Sedněte si rovně s nataženými rameny. Ohněte nohy tak, abyste dokázali uchopit rukojeť ve výchozí poloze (obr. 7). Pomocí nohou zatlačte tělo dozadu (obr. 8) a udržujte paže a záda rovně, viz obr. 9.

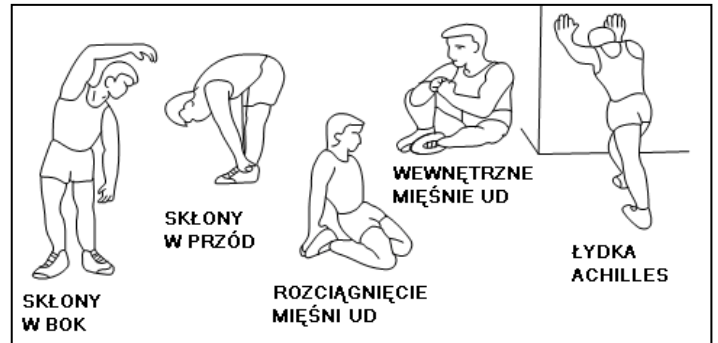


4. NÁVOD PROVÁDĚNÍ TRÉNINKU

Trénink pomocí tohoto zařízení přináší mnoho výhod jako je lepší fyzická kondice, tonizace svalů a, ve spojení s kontrolovanou dietou, úbytek hmotnosti.

I. FÁZE ROZCVIČKY

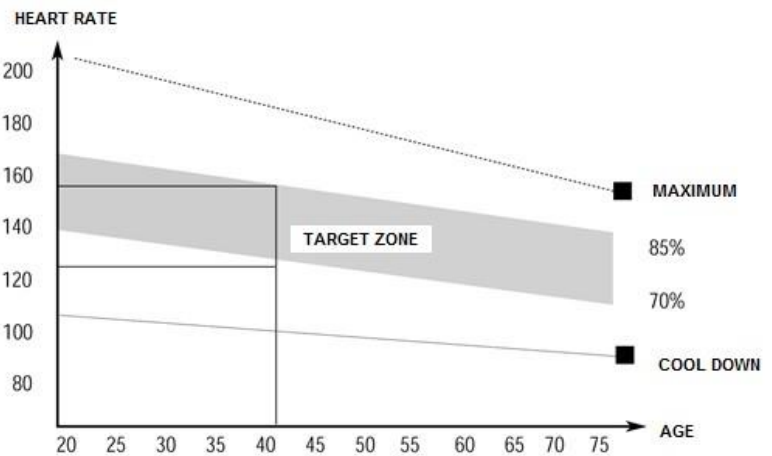
Tato fáze má za úkol zlepšit krevní oběh a zlepšit práci svalů a také snížit riziko křeče nebo zranění. Doporučujeme provádět několik protahovacích cviků v souladu s ilustracemi níže. Každá rozcvička by měla trvat kolem 30 sekund. Svaly nesmíte příliš roztahovat a přetěžovat. V případě objevení se bolesti okamžitě přerušete trénink.



II. FÁZE CVIKŮ

Je to fáze, která vyžaduje největší úsilí. Díky pravidelnému tréninku získávají svaly nohou na pružnosti. Během cviků udržujte rovnoměrné tempo. Intenzita tréninku by měla zvýšit tep na cílovou hodnotu v souladu s údaji níže.

POZOR: Tato fáze by měla trvat nejméně 12 minut. Proto většina cvičících začíná od 15-20 minut.



III. FÁZE PROTAHOVÁNÍ PO TRÉNINKU

V této fázi by měl kardiovaskulární a svalový systém relaxovat. Opakujte rozcvičku a snižuje tempo. Pokračujte přibližně 5 minut. Opakujte zahřívací cviky, vyhněte se nadměrnému protahování a přetížení svalů. Spolu se zlepšením fyziky bude možné prodloužit a zvýšit intenzitu tréninku. Doporučuje se trénovat alespoň 3krát týdně. Pokud je to možné, rozdělte cvičení rovnoměrně po celý týden.

Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.

IMPOERTER: ABISAL SP.Z.O.O., ul. Św.

Elżbiety 6, 41-905 Bytom, POLSKA

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:

EAN kod:

Datum prodeje:

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje.
V PŘÍPADĚ PRODEJE A POUŽÍVÁNÍ ZBOŽÍ PRO KOMERČNÍ ÚČELY JE DOBA ZÁRUKY 12 MĚSÍCŮ OD DATA PRODEJE.
2. Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem a podpisem prodávajícího
 - platného doklad o koupi produktu s datem prodeje (účtu)
 - reklamovaného produktu
3. Jakékoli závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.
4. Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 40 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanické poškození a vady způsobené nimi
 - poškození a vady vyplývající z nesprávného použití a skladování- špatnou montáž a údržbu
 - poškození a opotřebení součástí které podléhají zkáze, jako jsou kabely, pásy, pryžové prvky, pedály, držáky na houby, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká, pokud:
 - vyprší její platnost
 - bylo do produktu neodborně zasaženo- nebyla dodržena pravidla řádné údržby
7. Duplikáty záručního listu nebudou vydány.
8. Produkt dodaný do opravy by měl být kompletní a čistý, v opačném případě má servis právo odmítnout přijetí produktu do opravy. V případě dodání špinavého produktu může servis odmítnout jeho přijetí do opravy, nebo na náklady zákazníka stroj vyčistit s jeho písemným svolením k čištění.
9. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
10. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
11. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.
 Záruka na prodané zboží nevylučuje, neomezuje nebo nezavazuje práva kupujícího vyplývající z nedodržení záručních podmínek.

Upozornění o opravě

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

