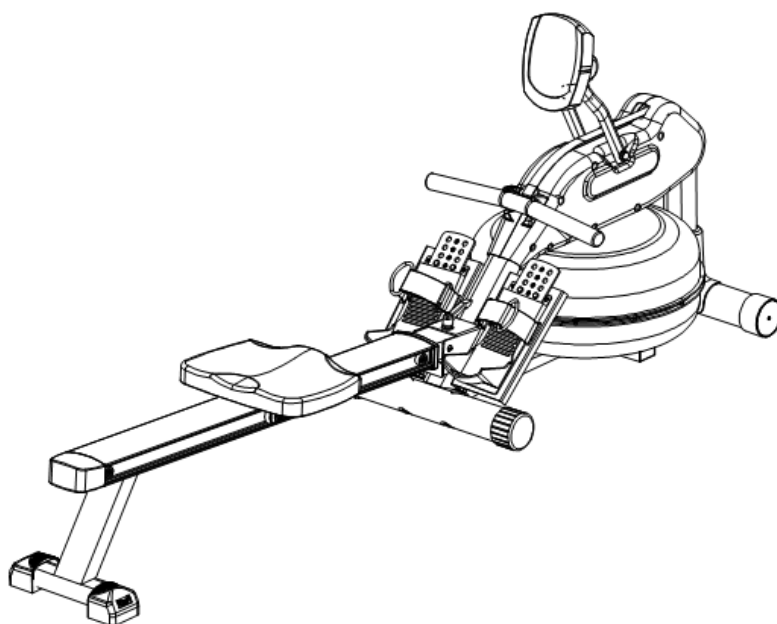




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 16144 Wioślarz inSPORTline Wateres



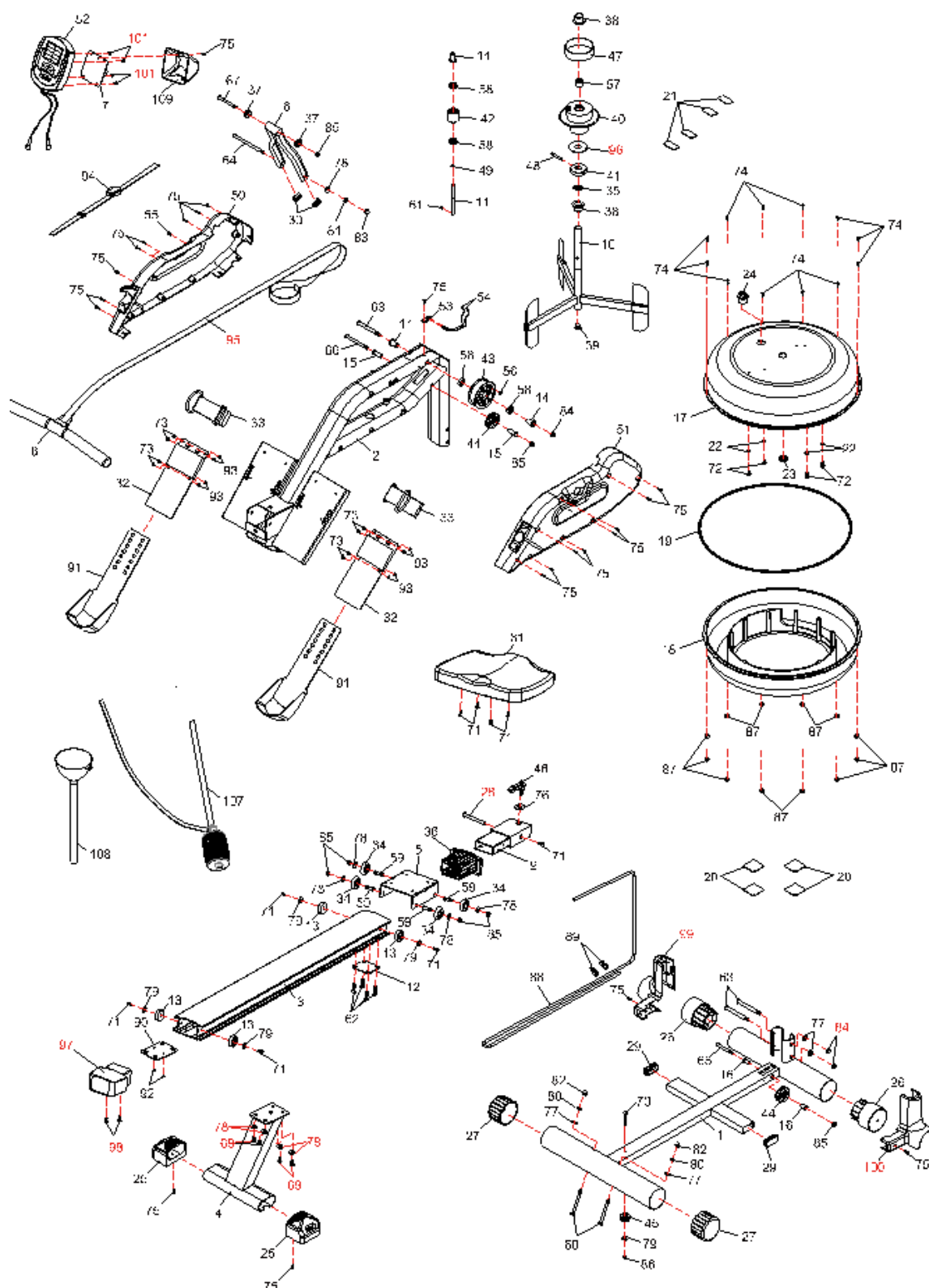
SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
WIDOK PO ROZŁOŻENIU	4
LISTA CZĘŚCI.....	5
INSTRUKCJE MONTAŻOWE	8
KROK 1	8
KROK 2.....	8
KROK 3.....	8
KROK 4	8
KROK 5.....	8
KROK 6.....	9
JAK WYPEŁNIĆ I OPRÓŻNIĆ ZBIORNIK	9
POZIOM WODY	10
MIERNIK.....	10
FUNKCJE PRZYCISKÓW	10
FUNKCJE.....	11
WARTOŚCI PREDEFINIOWANE	11
FUNKCJA ODZYSKIWANIA	12
INSTALACJA I WYMIANA BATERII	13
PRZECHOWYWANIE	13
KONSERWACJA.....	14
INSTRUKCJE ĆWICZEŃ	14
PODSTAWOWE WIOSŁOWANIE	14
CZAS NA TRENING	15
ALTERNATYWNE STYLE WIOSŁOWANIA.....	15
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	15
1. FAZA ROZGRZEWKI	15
2. FAZA ĆWICZEŃ.....	16
3. FAZA SCHŁODZENIA.....	17
TONOWANIE MIĘŚNI	17
ODCHUDZANIE.....	17
OCHRONA ŚRODOWISKA	17
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	18

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję przed pierwszym użyciem i zachowaj ją na przyszłość.
- Przestrzegaj wszystkich ostrzeżeń i środków ostrożności, w tym kroków montażowych. Używaj go tylko do zamierzonego celu.
- Montuj i używaj go tylko zgodnie z niniejszą instrukcją, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo. Poinformuj wszystkich innych użytkowników o bezpiecznym użytkowaniu.
- Trzymaj z dala od dzieci i zwierząt domowych. Nie pozwalaj przebywać dzieciom bez opieki w pobliżu tego urządzenia. Tylko dorosła osoba może ją złożyć i używać.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy poradzić się lekarza. Jest to szczególnie konieczne, jeśli cierpisz na pewne problemy zdrowotne lub przyjmujesz leki, które mogą wpływać na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
- Obserwuj sygnały ciała. Jeśli odczuwasz pewne problemy (ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, krótki oddech, zawroty głowy lub nudności), natychmiast przerwij. Niewłaściwe ćwiczenia mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych lub obrażeń.
- Umieść go tylko na płaskiej, suchej i czystej powierzchni i zachowaj odstęp bezpieczeństwa co najmniej 0,6 m od innych przedmiotów dla większego bezpieczeństwa. Użyj osłony ochronnej, aby chronić dywan lub podłogę.
- Nosić odpowiednią odzież sportową i obuwie sportowe. Unikaj zbyt luźnych ubrań.
- Nie używaj go na zewnątrz.
- Przed każdym użyciem sprawdź urządzenie pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Regularnie sprawdzaj wszystkie śruby i nakrętki. Powinny być dobrze zastrzone. W razie potrzeby dokręć ponownie. Nigdy nie używaj uszkodzonego lub zużytego urządzenia, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo.
- Jeśli wystąpią ostre krawędzie, przestań używać.
- Jeśli usłyszysz dziwne dźwięki dochodzące z tego urządzenia, przestań go używać.
- Żadna regulowana część nie powinna wystawać i utrudniać ruchy użytkownika. Tylko jedna osoba może z niego korzystać w jednym czasie.
- Hamowanie jest niezależne od prędkości.
- Nie jest przeznaczony do celów terapeutycznych.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub transportu, aby uniknąć urazów kręgosłupa. Używaj tylko odpowiednich technik podnoszenia lub poproś kogoś o pomoc.
- Nie należy wykonywać żadnych niewłaściwych modyfikacji tego produktu. W razie potrzeby skontaktuj się z autoryzowanym serwisem.
- **Limit wagowy:** 150 kg
- **Kategoria:** HC (zgodnie z normą EN957) nadaje się do użytku domowego
- **OSTRZEŻENIE!** Monitorowanie częstotliwości tętna może nie być całkowicie dokładne. Nadmierny wysiłek podczas treningu może prowadzić do poważnych obrażeń, a nawet śmierci. Jeśli zaczniesz czuć się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenie.

WIDOK PO ROZŁOŻENIU



LISTA CZĘŚCI

Lp.	Opis	Ilość
1	Rama podstawowa	1
2	Rama główna	1
3	Szyna	1
4	Tylny stojak	1
5	Karetka siedzenia	1
6	Słupki miernika	1
7	Płyta podpierająca	1
8	Kierownica	1
9	Złącze szynowe	1
10	Wirnik	1
11	Wał wirnika	1
12	Wspornik szyny	1
13	Ogranicznik	4
14	Tuleja koła pasowego	3
15	Tuleja koła pasowego	2
16	Tuleja koła pasowego małego	2
17	Górny zbiornik	1
18	Dolny zbiornik	1
19	Gumowa uszczelka pierścieniowa	1
20	Dolna podkładka	4
21	Górna podkładka	4
22	Podkładka z tworzywa sztucznego (Ø13)	4
23	Uszczelnienie wału wirnika	1
24	Wtyczka	1
25	Regulowana zaślepka	2
26	Ośłona koła	2
27	Okrągła zaślepka	2
28	Nakrętka baryłkowa (M8)	1
29	Prostokątna wtyczka	2
30	Owalna wtyczka	2
31	Siedzenie	1
32	Wspornik pedałów	2
33	Pasek na pedały	2
34	Wałek	4
35	Łożysko rolkowe	1
36	Przednia zaślepka	1

37	Tuleja z tworzywa sztucznego	2
38	Tuleja paska	2
39	Okrągła wtyczka	1
40	Krążek do paska	1
41	Dystans wału	1
42	Bieg jałowy	1
43	Koło pasowe	1
44	Pierścień	2
45	Mały krążek	1
46	Mocowanie dźwigni	1
47	Podkładka do haka	1
48	Kołek sprężynowy	1
49	Pierścień	1
50	Lewa pokrywa	1
51	Prawa pokrywa	1
52	Miernik	1
53	Uchwyt czujnika	1
54	Przewód czujnika	2
55	Przelotka	1
56	Magnes	1
57	Łożysko jednokierunkowe	1
58	Łożysko	4
59	Śruba (M8 * 30)	4
60	Śruba wózka (M8 * 90)	2
61	Śruba ustalająca (M5 * 8)	1
62	Śruba (M8 * 20)	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)	7
72	Śruba nierdzewna (M6 * 15)	4
73	Śruba (M5 * 12)	8
74	Śruba nierdzewna (M3 * 20)	12

75	Śruba (M4 * 15)	22
76	Podkładka (ø10)	1
77	Podkładka łukowata (ø10)	4
78	Podkładka (ø8)	9
79	Podkładka (ø6)	4
80	Podkładka zabezpieczająca (ø10)	2
81	Podkładka zabezpieczająca (ø8)	1
82	Nakrętka (M10)	2
83	Nakrętka (M8)	1
84	Nakrętka (M10)	3
85	Nakrętka (M8)	7
86	Nakrętka (M6)	2
87	Nierdzewna nakrętka (M3)	12
88	Przewód	1
89	Pasek nylonowy	2
90	Płyta	1
91	Nakładka na pedał	2
92	Śruba (M4 * 10)	2
93	Nakrętka (M5)	8
94	Pas do klatki piersiowej (opcjonalnie)	1
95	Pasek	1
96	Podkładka z tworzywa (ø20)	1
97	Tylna zaślepka	1
98	Śruba (M5 * 10)	2
99	Lewa przednia pokrywa	1
100	Prawa przednia pokrywa	1
101	Wkręt (M5 * 10)	4
102	Klucz nasadowy	1
103	Klucz imbusowy (5 mm)	1
104	Klucz imbusowy (6 mm)	1
105	Klucz kombinowany	1
106	Etykieta ostrzegawcza	1
107	Pompa syfonowa	1
108	Lejek	1
109	Pokrywa konsoli	1

INSTRUKCJE MONTAŻOWE

KROK 1

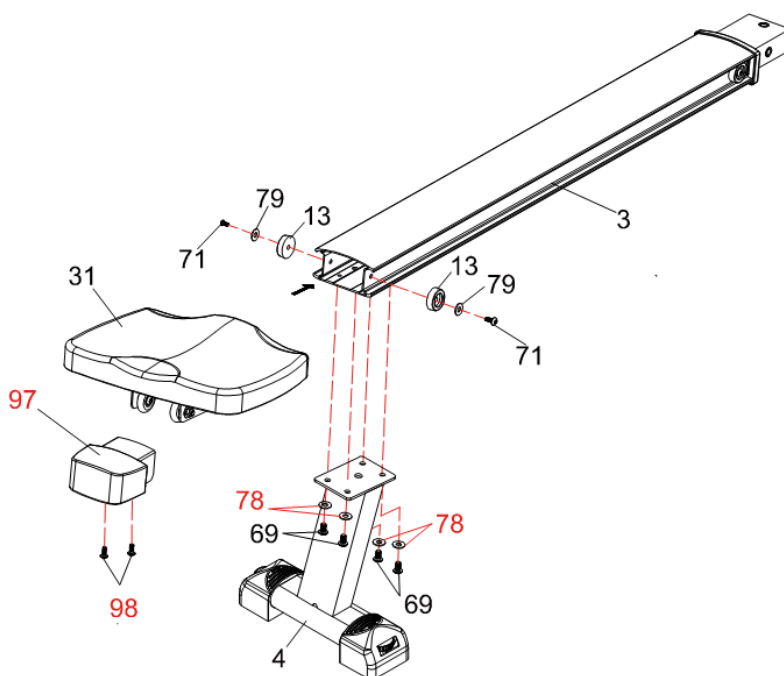
- Przymocuj tylny stojak (4) do szyny (3) czterema śrubami M8 * 15 (69) i podkładkami $\varnothing 8$ (78).

KROK 2

- Nasunąć siedzisko (31) na szynę (3). Włóż tylną zaślepkę (97) do szyny (3) i zabezpiecz dwiema śrubami (98).

KROK 3

- Zabezpieczyć dwa ograniczniki (13) na szynie (3) za pomocą dwóch śrub (71) i podkładek $\varnothing 6$ (79).



KROK 4

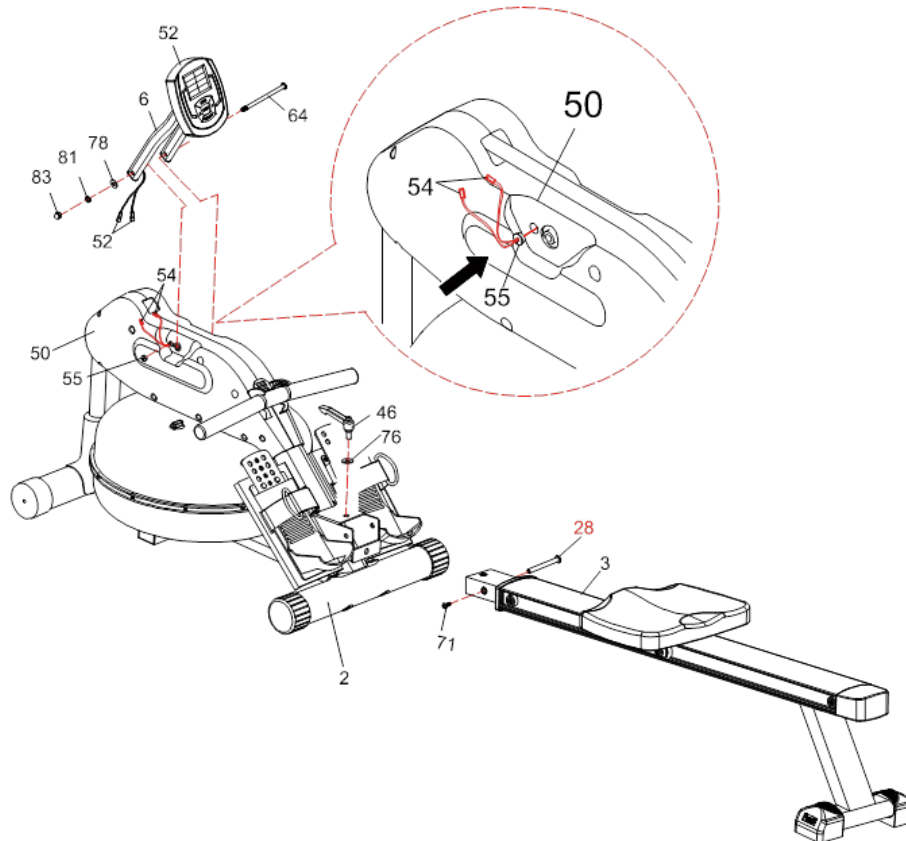
- Przymocuj szynę (3) do ramy głównej (2) za pomocą jednej śruby M6 * 15 (71) i jednej nakrętki lufowej M8 (28). Zablokuj szynę (3) w pozycji rozłożonej za pomocą dźwigni mocującej (46) i jednej podkładki $\varnothing 10$ (76).
- UWAGA: Po dokręceniu dźwigni mocującej (46) tylny stabilizator ramy podstawy (1) może nieznacznie zostać podniesiony z podłogi. Jest to normalny stan. Będzie opierał podłogę, gdy użytkownik usiądzie.

KROK 5

- Włóż baterie do miernika (52). Przymocuj słupek licznika (6) do ramy głównej (2) za pomocą jednej śruby M8 * 130 (64), jednej podkładki $\varnothing 8$ (78), jednej podkładki zabezpieczającej $\varnothing 8$ (81) i nakrętki żołądź M8 (83).

KROK 6

- Zaciśnij przelotkę (55) na obu przewodach czujnika (54). Następnie naciśnij przelotkę (55) w lewą pokrywę (50). Podłącz przewód czujnika (54) do przewodu łączącego miernika (52). Wepchnij nadmiar przewodów z powrotem do lewej pokrywy (50).



JAK WYPEŁNIĆ I OPRÓŻNIĆ ZBIORNIK

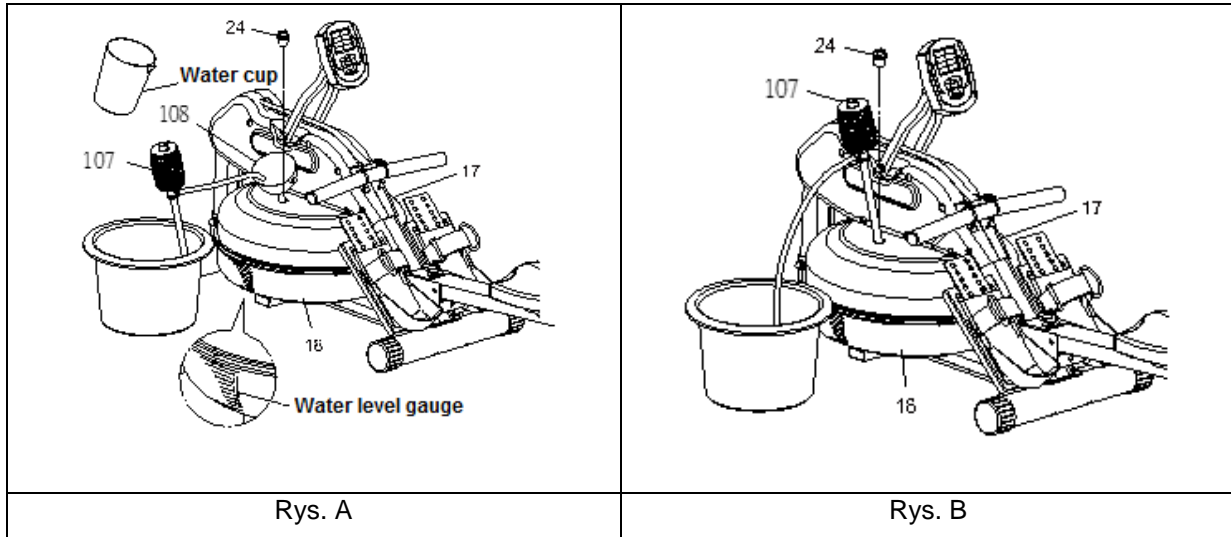
1. Wyjmij korek wlewowy (24) z górnego zbiornika (17).
2. Zapoznaj się z ilustracją A, aby napełnić ją wodą. Włóż lejek (108) do zbiornika. Użyj kubka na wodę lub pompy syfonowej (107) i wiadra do napełnienia zbiornika. Użyj miernika poziomu wody z boku zbiornika, aby zmierzyć pożądaną poziom wody (objętość) w zbiorniku.
3. Zapoznaj się z rysunkiem B, aby opróżnić zbiornik. Umieść wiadro obok wioślacza. Użyj pompy syfonowej (107), aby wypompować wodę ze zbiornika do wiadra.
4. Po zakończeniu wstaw korek wlewowy (24) do górnego zbiornika (17). Wytrzyj nadmiar wody z ramy po napełnieniu.

UWAGA:

- Napełniaj zbiornik tylko miękką wodą i nie używaj wody ze studni. Jeśli woda komunalna nie jest dostępna, użyj wody destylowanej i dodaj tabletkę do oczyszczania wody. Nigdy nie używaj chloru w basenie lub wybielaczy chlorowych. Więcej informacji w dziale konserwacji.
- Woda ze zbiornika nie nadaje się do spożycia przez ludzi lub zwierzęta. Pozbywaj się wody po wypompowaniu jej ze zbiornika.

POZIOM WODY

- Spójrz na rys. A. Wskaźnik poziomu wody znajduje się po stronie zbiornika. Maks. poziom napełnienia wynosi: 10. Nigdy nie wypełniaj tego limitu. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może spowodować utratę gwarancji. Standardowy poziom kalibracji wynosi: 9.
- Opór zależy od ilości wody w zbiorniku. Na przykład poziom wody 3 zapewnia odporność na światło. Poziom 9 oznacza najwyższą odporność.



Rys. A

Rys. B

MIERNIK

WŁĄCZANIE: Przesuń kierownicę lub naciśnij dowolny przycisk.

WYŁĄCZANIE: Automatycznie wyłącza się po 4 minutach bezczynności.




FUNKCJE PRZYCISKÓW

MODE	<ul style="list-style-type: none"> • Naciśnij i zwolnij, aby wybrać każdą funkcję, aby wstępnie ustawić docelowe wartości: TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES, PULSE.
RESET	<ul style="list-style-type: none"> • Naciśnij w trybie SETTING, aby zresetować wartości ustawień do zera (TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES). PULSE zostanie zresetowany do 90. • Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby zresetować wszystkie funkcje do

	zera.
UP	<ul style="list-style-type: none"> • Zwiększa wartość ustawień
DOWN	<ul style="list-style-type: none"> • Zmniejsza wartość ustawień
RECOVERY	<ul style="list-style-type: none"> • Naciśnij go, aby aktywować funkcję odzyskiwania tętna po treningu. Powinieneś nosić pas piersiowy (opcjonalny) na klatce piersiowej, aby zmierzyć puls.

FUNKCJE

TIME	<ul style="list-style-type: none"> • Wyświetla czas od 1 sekundy. do 99:59 min. Może odliczać od wstępnie ustawionej wartości.
COUNT	<ul style="list-style-type: none"> • Wyświetla całkowitą liczbę wierszy, które zostały wykonane w zakresie od 0 do 9999.
DISTANCE	<ul style="list-style-type: none"> • Wyświetla odległość od 0 do 99,9 km lub odlicza od wstępnie ustawionej wartości.
CALORIES	<ul style="list-style-type: none"> • Wyświetla spalone kalorie w zakresie od 0 do 9999 kcal lub odlicza od wstępnie ustawionej wartości. Ta wartość jest jedynie orientacyjna, bez żadnej medycznej ważności. Używaj go tylko do porównania.
STROKES/MIN	<ul style="list-style-type: none"> • Wyświetla prędkość wiosłowania od 0 do 999 uderzeń na minutę.
PULSE	<ul style="list-style-type: none"> • Wyświetla częstość akcji serca od 40 do 240 uderzeń na minutę. Noś opcjonalny pas na klatkę piersiową, aby skorzystać z tej funkcji, aby zapewnić transmisję sygnału między paskiem a odbiornikiem urządzenia. Każdemu sygnałowi tętna będzie towarzyszył jeden migający symbol "♥". Jeśli nie przymocujesz pasa piersiowego prawidłowo, pojawi się znak "P". Możesz użyć przycisków UP, DOWN, RESET, aby ustawić docelową wartość tętna. Podczas ćwiczeń system ostrzega o alarmie dźwiękowym, jeśli wartość docelowa została osiągnięta lub przekroczona. Zmniejsz stopniowo intensywność treningu, aby utrzymać puls w strefie docelowej.
	Wskaźnik odległości podróży - wskazuje odległość przejazdu maszyny wiosłarskiej podczas treningu.

WARTOŚCI PREDEFINIOWANE

Możesz pociągnąć za kierownicę, aby włączyć miernik i bezpośrednio pracować z miernikiem. Lub możliwe jest ustawienie wartości funkcji do odliczania. Zatrzymaj wiosłowanie na cztery sekundy, naciśnij MODE, aby przejść do trybu ustawień. Licznik przechodzi przez elementy wejściowe w następujący sposób i umożliwia ustawienie wartości. Użyj klawiszy UP, DOWN i RESET, aby je ustawić. Naciśnij MODE, aby potwierdzić. Lub po prostu naciśnij MODE, aby pominąć ustawienie i przejść do następnej funkcji. Po ustawieniu wszystkich pożądanych wartości pociągnij za kierownicę, aby go uruchomić.

TIME	1:00 – 99:00
COUNT	10 – 9990
DISTANCE	0.1 – 99.9 km
CALORIES	1.0 – 9999 kcal
PULSE	90 – 220 bpm

UWAGA:

1. Możesz ustawić wartości dla kilku funkcji. Wartości zaprogramowanych funkcji zaczną odliczać. Po wykonaniu jednej z ustawionych funkcji miernik przypomni o alarmie dźwiękowym przez trzy sekundy. Następnie wartość ukończonej funkcji rozpocznie się odliczanie, podczas gdy inne wstępnie ustawione funkcje będą kontynuować odliczanie.
2. Licznik wyłączy się automatycznie po 4 minutach bez żadnej aktywności. Wszystkie wartości funkcji zostaną zachowane. Naciśnij przycisk RESET i przytrzymaj go przez 2 sekundy, aby zresetować wszystkie funkcje do zera.

FUNKCJA ODZYSKIWANIA

UWAGA: Aby korzystać z tego programu, powinieneś nosić pas piersiowy (opcjonalnie) do klatki piersiowej. Funkcja odzyskiwania tętna mierzy szybkość powrotu do tętna spoczynkowego po treningu. Możesz go użyć do obejrzenia swojej poprawy. Miernik będzie monitorować tętno przez 60 sekund i obliczyć wartość odzyskiwania tętna od 1 do 6:

1.0	Doskonały
2.0	Dobry
3.0	Średni
4.0	Poniżej średniej
5.0	Niedobrze
6.0	Słaby

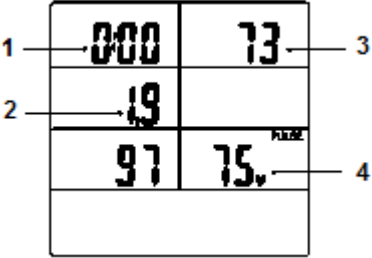
- Używaj wartości tylko do porównania ćwiczeń.
- Może być stosowany bezpośrednio po treningu aerobowym.
- Przestań ćwiczyć przed uruchomieniem tej funkcji.

Aby uruchomić funkcję odzyskiwania tętna, twoje tętno będzie wyświetlane przez ok. 5 sekund po wyświetleniu symbolu serca. Następnie naciśnij przycisk RECOVERY. Podczas funkcji odzyskiwania tętna działają tylko PULSE i TIME i zostaną wyświetlone w sposób pokazany na rysunku A. Czas odlicza od 0:60, a symbol serca będzie migał. Gdy czas osiągnie zero, miernik przypomni o usłyszeniu sygnału dźwiękowego przez trzy sekundy i wyświetli warunki powrotu tętna z 1,0 do 6,0. Zobacz zdjęcie B. Naciśnij dowolny przycisk, aby wyjść z funkcji odzyskiwania tętna i przejść do trybu aktywności.

UWAGA:

1. Możesz nacisnąć przycisk RECOVERY w dowolnym momencie, aby uruchomić program odzyskiwania tętna, nawet podczas treningu.
2. Po uruchomieniu funkcji odzyskiwania tętna TIME odlicza od 60 sekund do zera. Możesz nacisnąć przycisk RESET, aby wyjść z funkcji odzyskiwania tętna. Jeśli sygnał serca nie jest dostępny, w oknie PULSE zostanie wyświetlony znak "P". Znak "E" będzie wyświetlany w oknie wartości odzyskiwania tętna, jeśli CZAS osiągnie zero.

A	
	1. Czas
	2. Najwyższe tętno wykryte podczas pierwszych 20 sekund.
	3. Bieżąca częstość akcji serca (znak "P" jest wyświetlany, jeśli nie jest dostępny właściwy sygnał tętna)

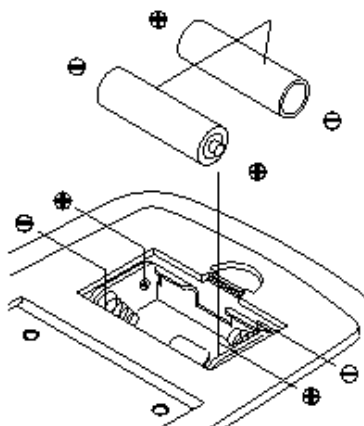
B	
	1. Czas
	2. Wartość odzysku pulsu
	3. Najniższe tętno wykryte podczas odzyskiwania tętna.
	4. Końcowe tętno.

INSTALACJA I WYMIANA BATERII

1. Użyj palca lub prostego narzędzia, aby zdjąć pokrywę z miernika z powrotem.
2. Licznik zasilany jest dwoma bateriami. Wymień je, jak pokazano na rysunku.

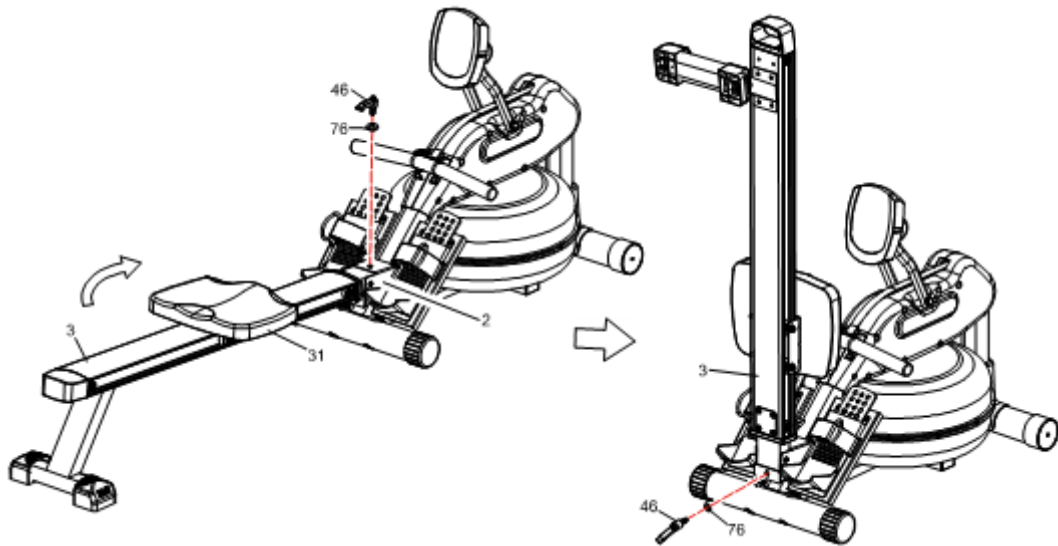
UWAGA:

- Nie mieszaj nowych i starszych baterii.
- Używaj tego samego rodzaju baterii. Nie mieszaj baterii alkalicznych z innym rodzajem.
- Baterie należy utylizować zgodnie z lokalnymi przepisami.
- Nigdy nie wrzucaj baterii do ognia.



PRZECHOWYWANIE

1. Przechowuj go w czystym i suchym miejscu.
2. Jeśli przechowujesz go przez rok lub dłużej, usuń baterie.
3. Aby go przesunąć, użyj ruchomej zaślepki koła (26) z przodu ramy podstawy (1). Złap tylny stojak (4), aby go przetransportować. Nigdy nie używaj siedziska (31) do transportu. Siedzenie mogło się przesunąć, a jego wózek mógł zmiażdżyć palce.
4. Jeśli przechowujesz go dłużej niż miesiąc, opróżnij zbiornik na wodę.
5. Złóż go w sposób pokazany na poniższych obrazkach:
 - Zdejmij dźwignię mocującą (46) i podkładkę (76) z ramy głównej (2).
 - Złóż szynę (3) i zablokuj ją w pozycji złożonej za pomocą dźwigni mocującej (46) i podkładki (76). Upewnij się, że szyna (3) jest odpowiednio zabezpieczona i nie opada.



KONSERWACJA

To urządzenie może zapewnić bezpieczeństwo użytkownika tylko wtedy, gdy jest bezużyteczne lub zużywa się. Utrzymuj go regularnie, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo. Sprawdzaj regularnie, czy nie ma uszkodzeń i zużycia. Nigdy nie używaj uszkodzonego lub zużytego produktu.

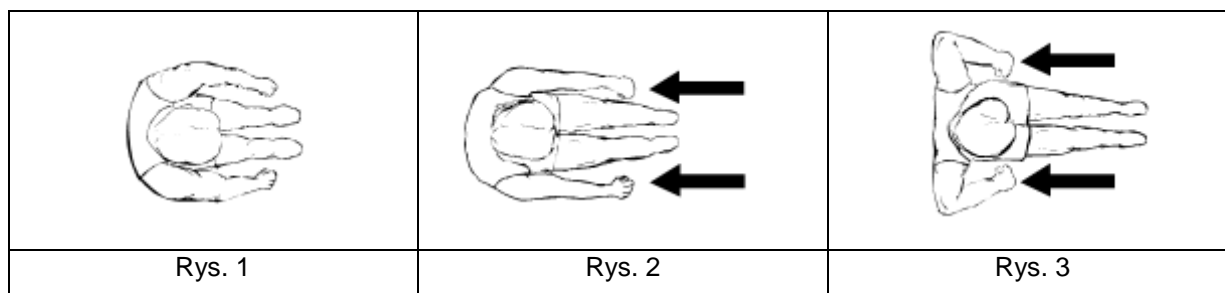
- Usiądź na siedzeniu (31) i pociągnij za kierownicę (8), aby upewnić się, że system wodny zapewnia odpowiedni opór, a siedzenie porusza się płynnie i równomiernie.
- Okresowo utrzymuj wodę w zbiorniku. Odświeżaj go okresowo, dodając tabletkę do oczyszczania wody, taką jak dichlorek sodu (56% chloru) co 4-6 miesięcy. **OSTRZEŻENIE!** Nigdy nie używaj chloru w basenie (Trichlor 90% chloru) lub wybielacza chlorowego. Może to spowodować uszkodzenie tego produktu i unieważnienie gwarancji.
- Oczyszczyć bieżnię rolki na szynie (3) za pomocą chłonnej szmatki.
- Okresowo czyścić zbiornik. Nigdy nie używaj środków czyszczących na bazie spirytusów metylowych, chloranów, środków wybielających ani na bazie amoniaku. Może to spowodować uszkodzenie tego produktu i unieważnienie gwarancji.
- Użytkownik / właściciel jest odpowiedzialny za prawidłowe utrzymanie.
- Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić. Aby go naprawić, skontaktuj się z serwisem.
- Do naprawy lub konserwacji należy używać wyłącznie dostarczonych i oryginalnych części zamiennych.
- Po każdym użyciu wytrzyj go chłonną ściereczką.

INSTRUKCJE ĆWICZEŃ

Wioślarstwo jest niezwykle skuteczną formą ćwiczeń. Wzmacnia twoje serce i poprawia krążenie krwi. Zaangażowane są wszystkie główne grupy mięśni pleców, talii, ramion, bioder i nóg.

PODSTAWOWE WIOSŁOWANIE

Usiądź na siodelku i przymocuj stopy do pedałów za pomocą pasków z rzepami. Następnie chwyć za pasek wiosłowania. Weź pozycję wyjściową, pochyl się do przodu z ramionami prostymi i zgiętymi kolanami, jak pokazano na rys. 1. Popchnij ciało do tyłu, jednocześnie prostując plecy i nogi (rys. 2). Kontynuuj ten ruch, aż lekko pochylisz się do tyłu. Podczas tej fazy wyciągnij ręce z boku (rys. 3). Następnie powróć do drugiej pozycji i powtórz to, jak pokazano poniżej.

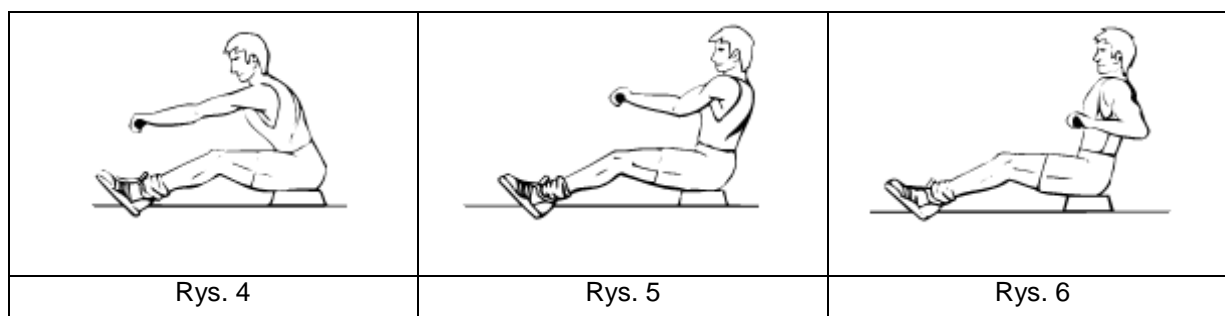


CZAS NA TRENING

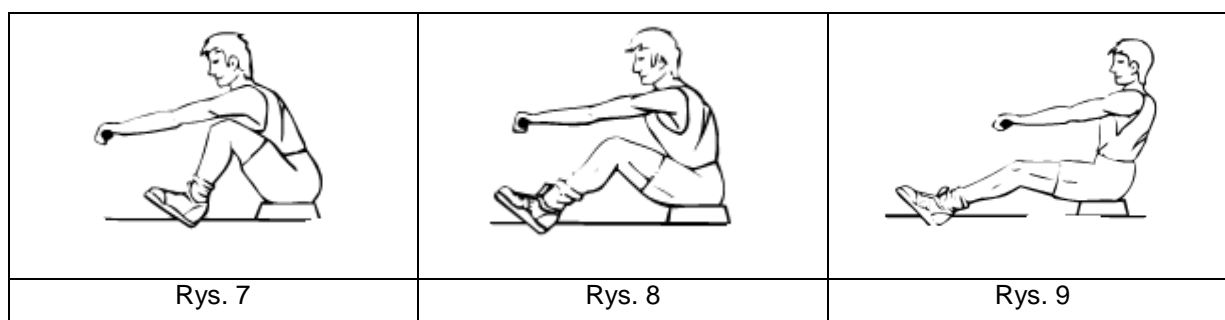
Wioślarstwo to męczący styl treningowy. Z tego powodu lepiej zacząć od krótkiego i łatwego programu i kontynuować dłuższy i intensywny trening. Zaczynaj wiosłować przez około 5 minut i stopniowo zwiększaj długość treningu, aby poprawić swoją kondycję. Wreszcie, powinieneś być w stanie wiosłować przez 15-20 minut. Nie próbuj robić tego zbyt szybko. Spróbuj trenować w alternatywne dni, 3 razy w tygodniu. Poświęć czas na regenerację pomiędzy treningami.

ALTERNATYWNE STYLE WIOSŁOWANIA

TYLKO RAMIONAMI: Ten trening powinien wzmocnić twoje ramię, ramię, plecy i mięśnie brzucha. Usiądź na maszynie, jak pokazano na Rys. 4. Wyprostuj nogi, pochyl się do przodu i chwyć uchwyty. Kontroluj ruchy i stopniowo odchyl się do tyłu tuż za górną pozycją (rys. 5) i kontynuuj pociąganie uchwytów w kierunku klatki piersiowej (rys. 6). Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz.



TYLKO NOGIAMI: Ten trening pomaga tonizować mięśnie nóg i pleców. Trzymaj plecy wyprostowane i wyciągnięte ramiona, zginaj nogi, aż chwycisz uchwyty do wiosłowania w pozycji wyjściowej (rys. 7). Użyj nóg, aby odepchnąć ciało (rys. 8), trzymając ramiona i plecy prosto, jak pokazano na rys. 9.








INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Korzystanie z tego urządzenia zapewnia wiele korzyści, takich jak lepsza kondycja fizyczna, stonowane mięśnie oraz, w połączeniu z kontrolowaną dietą, utratę wagi.

1. FAZA ROZGRZEWKI

Ta faza powinna pomóc poprawić krążenie krwi i sprawić, by twoje mięśnie pracowały właściwie redukując ryzyko skurczu lub kontuzji. Wskazane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak

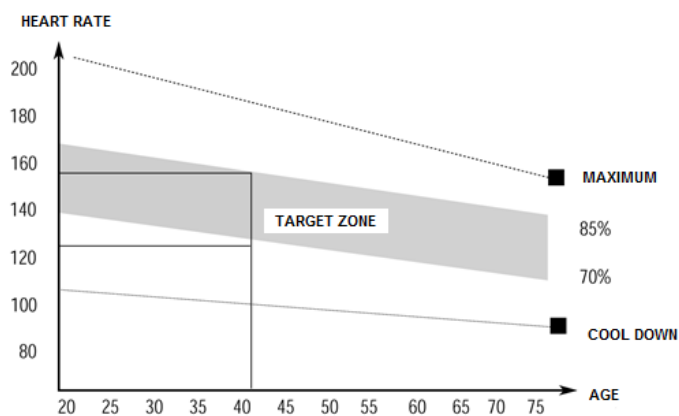
pokazano poniżej. Każde ćwiczenie rozciągające należy wykonywać przez ok. 30 sekund. Nie przeciążaj i nie szarp mięśnie. Jeśli poczujesz ból, natychmiast zatrzymaj się.

	<p>Rozciąganie boczne</p>
	<p>Skłony</p>
	<p>Rozciąganie zewnętrznej części ud</p>
	<p>Rozciąganie wewnętrznej części ud</p>
	<p>Łydki i ścięgno Achillesa</p>

2. FAZA ĆWICZEŃ

Jest to faza, podczas której powinieneś wkładać swój wysiłek. Po regularnym treningu mięśnie nóg powinny stać się bardziej elastyczne. Utrzymuj stałe tempo podczas ćwiczeń. Intensywność treningu powinna być wystarczająca, aby podnieść tętno do strefy docelowej, jak pokazano poniżej.

UWAGA: Ten etap powinien trwać co najmniej 12 minut. Tak więc większość ludzi zaczyna od około 15-20 minut.



3. FAZA SCHŁODZENIA

Na tym etapie układ sercowo-naczyniowy i mięśnie powinny uspokoić się. Powtórz ćwiczenia rozgrzewkowe, zmniejsz tempo i kontynuuj przez ok. 5 minut. Powtórz ćwiczenia rozciągające, ale nie należy nadmiernie rozciągać ani szarpać mięśni. Kiedy będziesz sprawniejszy, możesz ćwiczyć dłużej i mocniej. Wskazane jest trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu i, jeśli to możliwe, równomierne rozłożenie treningów na cały tydzień.

TONOWANIE MIĘŚNI

Aby wzmocnić mięśnie podczas pracy na twoim urządzeniu rewolucyjnym, musisz ustawić dość wysoki opór. Spowoduje to większe obciążenie naszych mięśni nóg i może oznaczać, że nie możesz trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli także próbujesz poprawić swoją kondycję, musisz zmienić swój program treningowy. Powinieneś ćwiczyć jak zwykle podczas faz rozgrzewki i schładzania, ale pod koniec fazy ćwiczeń powinieneś zwiększyć opór, zmuszając nogi do cięższej pracy. Musisz zmniejszyć prędkość, aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

ODCHUDZANIE

Ważnym czynnikiem jest ilość wysiłku, który wkładasz. Im dłużej i dłużej pracujesz, tym więcej kalorii spalisz. Skutecznie jest to tak samo, jak gdybyś trenował, aby poprawić swoją kondycję, różnica jest celem.

OCHRONA ŚRODOWISKA

Po upływie czasu żywotności produktu lub jeśli możliwa naprawa jest nieopłacalna, wyrzuć ją zgodnie z lokalnymi przepisami i jest przyjazna dla środowiska w najbliższym złomowisku.

Odpowiednia utylizacja zapewni ochronę środowiska i naturalnych źródeł. Co więcej, możesz pomóc chronić ludzkie zdrowie. Jeśli nie jesteś pewien w prawidłowym utylizacji, poproś władze lokalne, aby uniknęły naruszenia prawa lub sankcji.

Nie umieszczaj baterii wśród odpadów domowych, tylko oddaj je do miejsca recyklingu.

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu towaru przez klienta. Gwarancja udzielana jest w trzech wariantach:

1. **Gwarancja Domowa** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego do użytku prywatnego, nie komercyjnego przez Kupującego będącego konsumentem. (**okres gwarancji: 24 miesiące**).
2. **Gwarancja Pół-komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, itp. (**okres gwarancji: 12 miesięcy**).
3. **Gwarancja Komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, klubach fitness oraz siłowniach, itp. (**okres gwarancji: 12 miesięcy**).

Brak informacji o wariancie gwarancji, na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie), domyślnie oznacza Gwarancje Domową.

Gwarancja obejmuje usunięcie usterek, które w sposób dający się udowodnić wynikają z zastosowania wadliwych materiałów lub są wynikiem błędów produkcyjnych.

Gwarancja nie obejmuje czynności związanych z konserwacją, czyszczeniem, regulacją i ze skręcaniem połączeń śrubowych danego przedmiotu, do których to czynności zobowiązany jest Kupujący we własnym zakresie i na własny koszt.

Dowodem udzielenia gwarancji są niniejsze Warunki gwarancji wraz z oświadczeniem Gwaranta zawartym na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie). W celu realizacji uprawnień z gwarancji Kupujący winien okazać warunki gwarancji oraz dowód zakupu (paragon lub fakturę VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski.

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

- a) uszkodzenia mechanicznego, które powstało w transporcie produktu do Kupującego za pomocą firm transportowych. Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować podmiot sprzedający oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.
- b) Uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, wtyki, gniazdka, przełączniki, przyciski, baterie, przewody, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka, rączki itp., chyba że ujawniona w tych elementach wada nie jest skutkiem naturalnego zużycia, a powstała z przyczyny tkwiącej w tym elemencie.
- c) Drobne, powierzchniowe zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej.
- d) Używania przez Kupującego, niezgodnych z instrukcją obsługi sprzętu, środków eksploatacyjnych lub czyszczących.
- e) Niewłaściwego zabezpieczenia sprzętu przez Kupującego przed działaniem czynników zewnętrznych tj. wilgoci, temperatury, kurzu, itp.
- f) Niestosowania przez Kupującego wymaganych (zgodnie z instrukcją obsługi) materiałów eksploatacyjnych.
- g) Przeróbek i zmian konstrukcyjnych, dokonywanych przez Kupującego lub inne osoby nieuprawnione do tego działania przez Gwaranta.
- h) Normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych).
- i) Uszkodzenia sprzętu na skutek nieprawidłowego montażu przez Kupującego lub osoby trzecie.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji.

W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Kupujący pokrywa koszty ewentualnego transportu i usługi serwisowej przedmiotu gwarancji.

W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Kupujący będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić usługę wysyłki danego przedmiotu na własny koszt.

W wyjątkowych przypadkach, aby zdiagnozować usterkę i stwierdzić zasadność zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant może zażądać przygotowania sprzętu do odbioru. Odbiór ten może być dokonany przez firmę spedycyjną, wówczas Kupujący zobowiązany jest przygotować towar w sposób bezpieczny do odbioru. Kupujący wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie bezpiecznym.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14 dni. Naprawa gwarancyjna zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie. W wyjątkowych przypadkach, gdy naprawa przedmiotu sprzedaży będzie wymagać sprowadzenia niedostępnych w Polsce lub nietypowych części z zagranicy, termin może być wydłużony. Kupujący zostanie poinformowany o takiej sytuacji drogą mailową lub telefonicznie.

Gwarant zobowiązuje się do naprawy uszkodzonego sprzętu w przypadku zasadności zgłoszenia gwarancyjnego. Wymiana towaru na nowy możliwa jest jedynie w przypadku braku możliwości naprawy sprzętu i gdy wada przedmiotu sprzedaży jest istotna. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy oraz gdy wada jest istotna.

Okresowe przeglądy techniczne sprzętu (dotyczy sprzętu przeznaczonego do użytku pół-komercyjnego oraz komercyjnego)

Po upływie 6 i 12 miesięcy obowiązywania gwarancji, Gwarant zaleca przeprowadzenie przeglądu technicznego sprzętu. Wszystkie części, które zostaną wymienione w trakcie okresowego przeglądu technicznego, zostaną użyte przez Gwaranta nieodpłatnie w ramach gwarancji (poza częściami zużytymi w trakcie normalnego użytkowania). Kupujący zobowiązany jest jedynie do pokrycia kosztów przeglądu technicznego i dojazdu do klienta wg. indywidualnej wyceny. Wiążącej wyceny dokonuje dział serwisowy Gwaranta.

Zgłoszenia gwarancyjne

W celu zgłoszenia reklamacyjnego należy przesłać FORMULARZ GWARANCYJNY za pomocą strony internetowej Gwaranta www.e-insportline.pl.

Formularz gwarancyjny powinien zawierać takie informacje jak:

Imię i Nazwisko / Numer telefonu / Adres / Dowód zakupu / Nazwa produktu / Opis Wady.

Klient zostanie poinformowany o zakończeniu i wyniku reklamacji przez e-mail lub telefonicznie.



inSPORTline Polska
Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko
Telefon: +48 510 275 999
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6090063070, REGON: 260656756