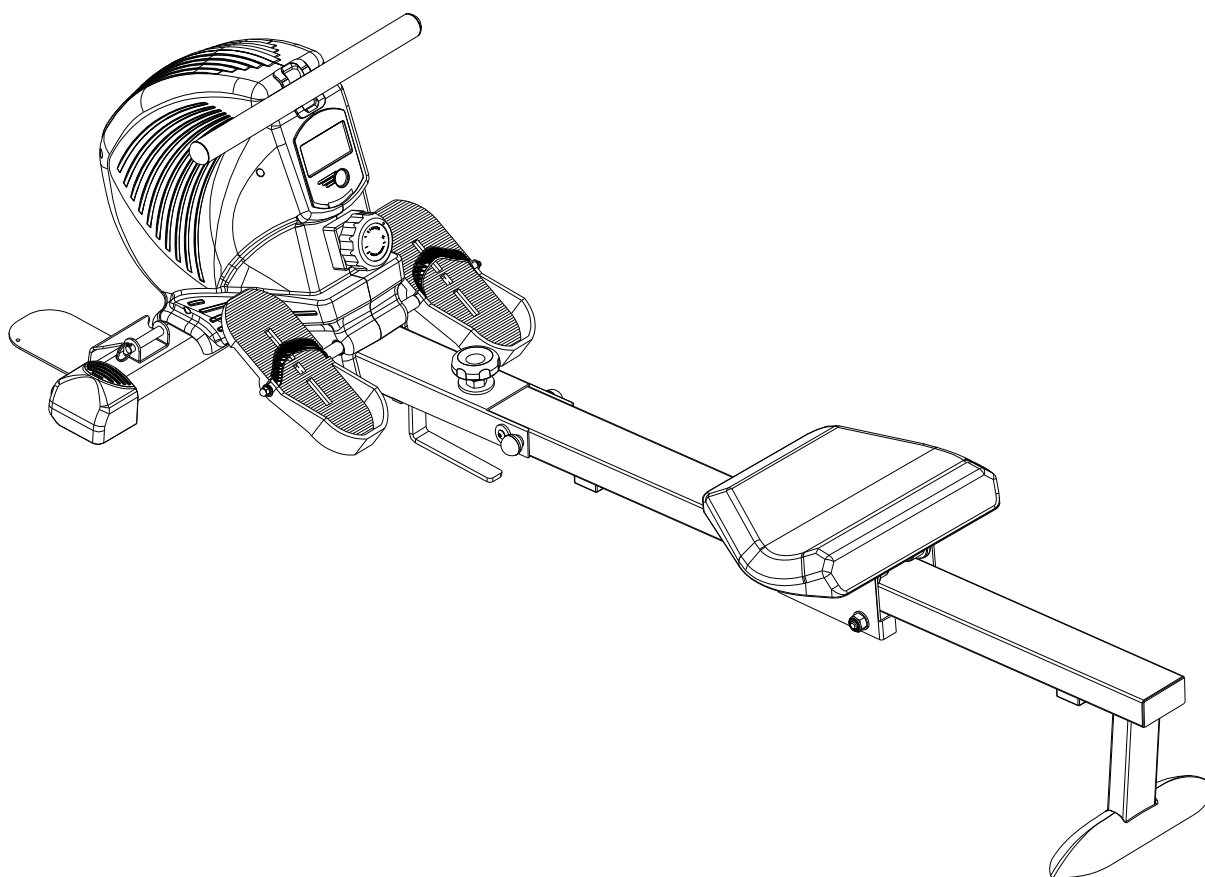




**Instrukcja Obsługi - PL**

**IN 1979 Wioślarz magnetyczny treningowy inSPORTline Ocean**

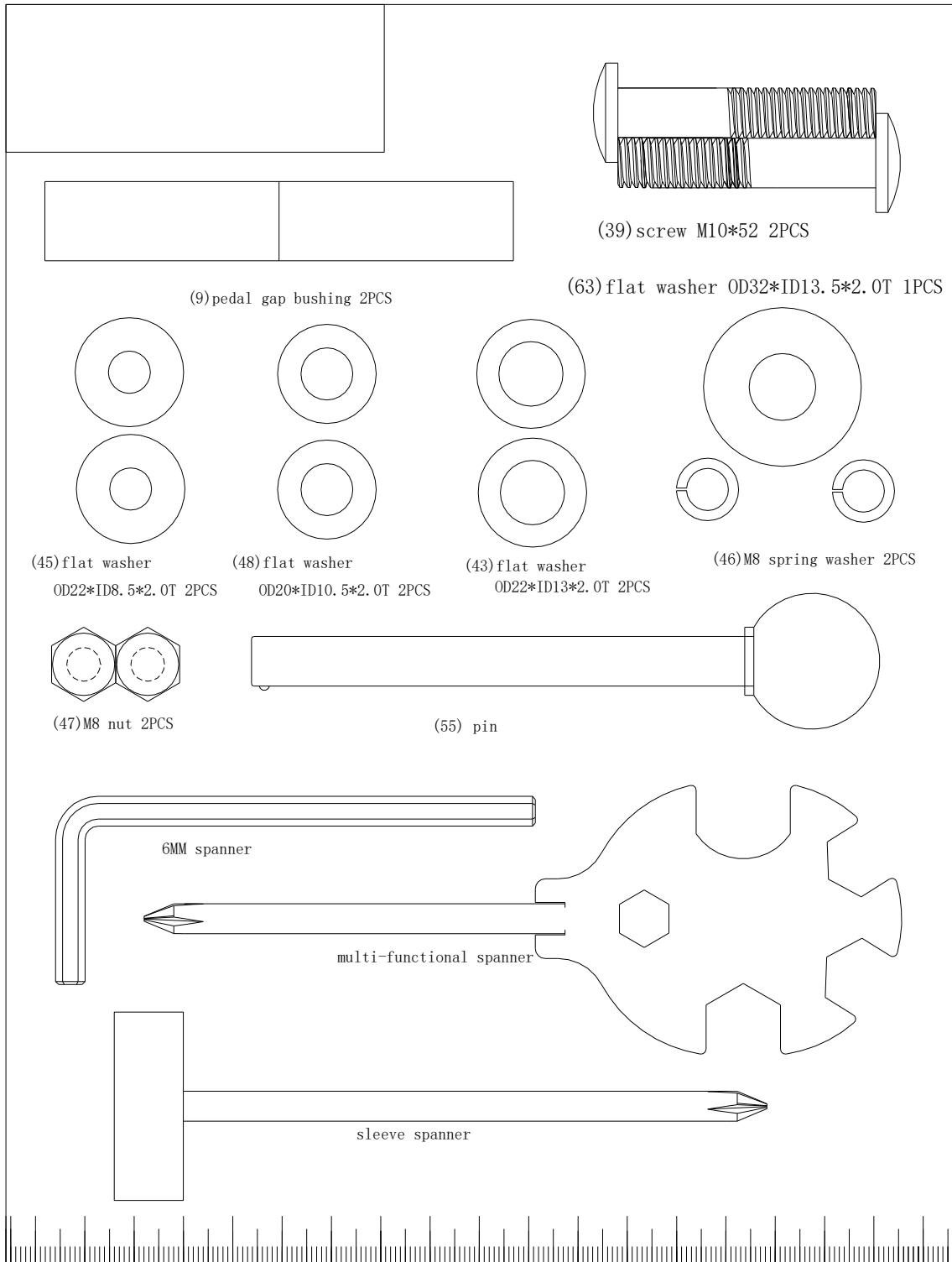


# 1. WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

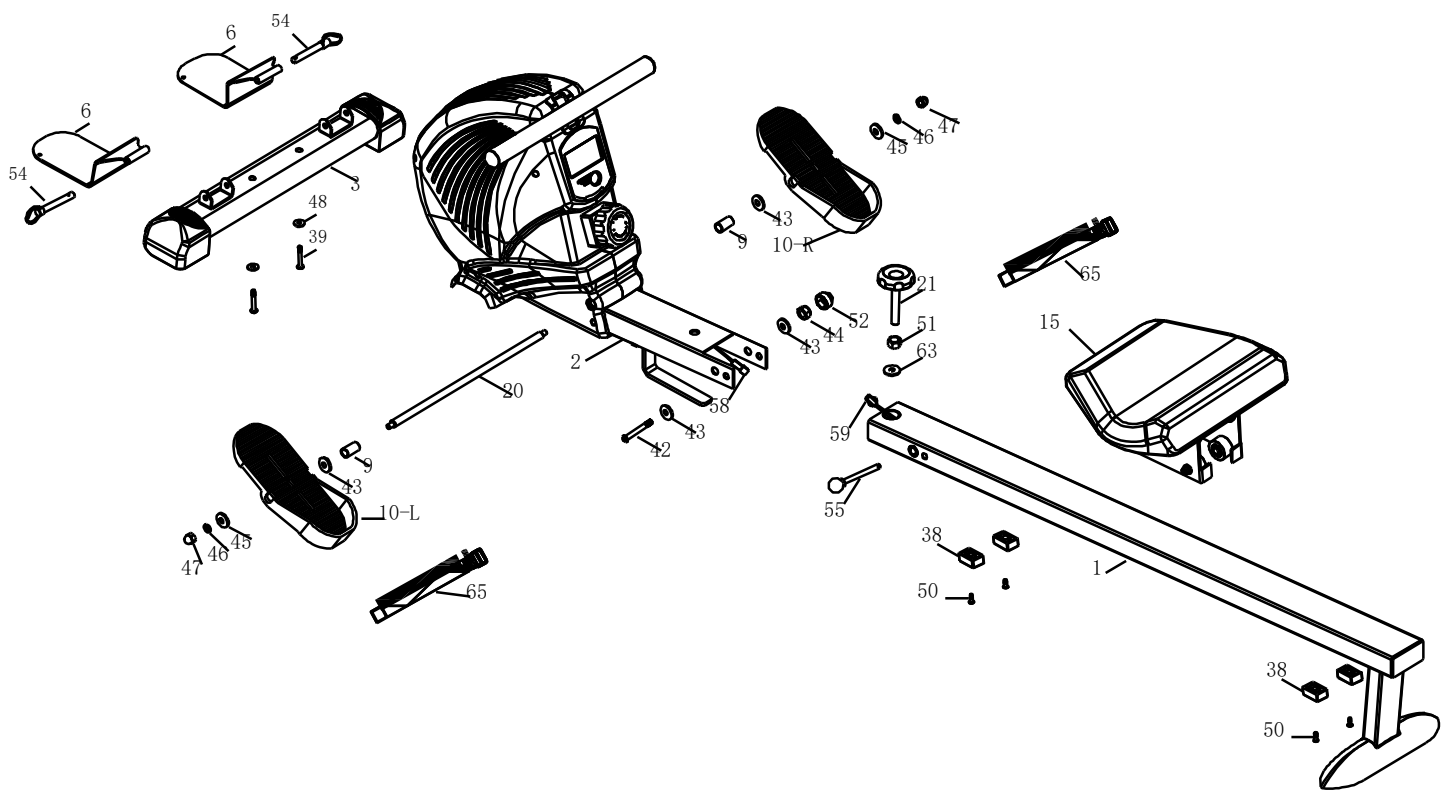
Należy zachować tę instrukcję w bezpiecznym miejscu do wykorzystania w przyszłości.

1. Ważne jest aby przeczytać całą instrukcję przed montażem i używaniem urządzenia. Bezpieczne i efektywne wykorzystanie można osiągnąć tylko wtedy gdy urządzenie jest zamontowane, utrzymywane i użytkowane prawidłowo. Twoim zadaniem jest aby upewnić się że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o o wszystkich środkach ostrożności i ostrzeżeniach.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem aby ustalić czy masz jakiegokolwiek przeciwwskazania fizyczne lub zdrowotne, które mogą powodować zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa lub uniemożliwiają prawidłowe korzystanie z urządzenia. Opinia lekarza jest niezbędna jeśli pacjent przyjmuje leki, które mogą wpłynąć na tętno, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu.
3. Bądź świadomy sygnałów organizmu. Niewłaściwy lub nadmierny wysiłek może spowodować uszczerbek na zdrowiu. Należy zatrzymać ćwiczenia jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, nasilona duszność, zawroty głowy lub mdłości. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów należy skonsultować się z lekarzem przed kontynuowaniem ćwiczeń.
4. Dzieci i zwierzęta domowe trzymać z dala od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone do użytku tylko dla dorosłych.
5. Korzystaj z urządzenia na twardej płaskiej powierzchni z pokrywą ochronną na podłodze lub dywanie. Dla bezpieczeństwa, sprzęt powinien mieć co najmniej 0,5 metra wolnej przestrzeni dookoła.
6. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy sprawdzić czy nakrętki i śruby są dobrze dokręcone.
6. Poziom bezpieczeństwa sprzętu można utrzymać tylko wtedy gdy jest regularnie badane pod kątem uszkodzeń lub/i zużycia.
8. Ostrzeżenie. Urządzenie musi być zainstalowane na stabilnej podstawie i prawidłowo wypoziomowane. Zawsze używaj urządzenia zgodnie z opisem. Jeśli znajdziemy jakieś wadliwe komponenty w czasie montażu lub kontroli sprzętu, lub jeśli słychać nietypowy hałas pochodzący z urządzenia podczas użytkowania należy zatrzymać wykonywaną czynność. Nie należy korzystać z urządzenia dopóki problem nie zostanie naprawiony.
9. Noś odpowiednią odzież podczas korzystania z urządzenia. Unikaj noszenia luźnych ubrań, które mogą zostać wciągnięte przez urządzenia lub które mogą utrudniać twój ruch.
10. Urządzenie zostało przetestowane i certyfikowane zgodnie z EN957 w klasie HC. Nadaje się do domowego użytku. Maksymalna waga użytkownika to 110 kg. Złamanie nie jest zależne od prędkości.
11. Urządzenie nie nadaje się do stosowania terapeutycznego.
12. Należy zachować ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia sprzętu, tak aby nie uszkodzić kręgosłupa. Zawsze należy stosować odpowiednie techniki podnoszenia i/lub korzystać z pomocy. Regularnie sprawdzaj integralności osłon i bezpieczeństwo urządzenia.
13. Rodzice i osoby odpowiedzialne za dzieci powinny być świadomi swojej odpowiedzialności wokół tego sprzętu. Naturalny instynkt zabawy i zamięłowanie do eksperymentowania dzieci może doprowadzić do sytuacji kiedy sprzęt będzie wykorzystywany w sposób jaki nie powinien być.
14. Jeśli dzieci mają prawo do korzystania ze sprzętu, ich rozwój umysłowy i fizyczny a przede wszystkim temperament powinien być uwzględniony. Powinny być one nadzorowane i pouczane do właściwego korzystania z urządzenia. Sprzęt w żadnym wypadku nie nadaje się do zabawy dla dziecka.

## 2. PACKAGE CONTENTS

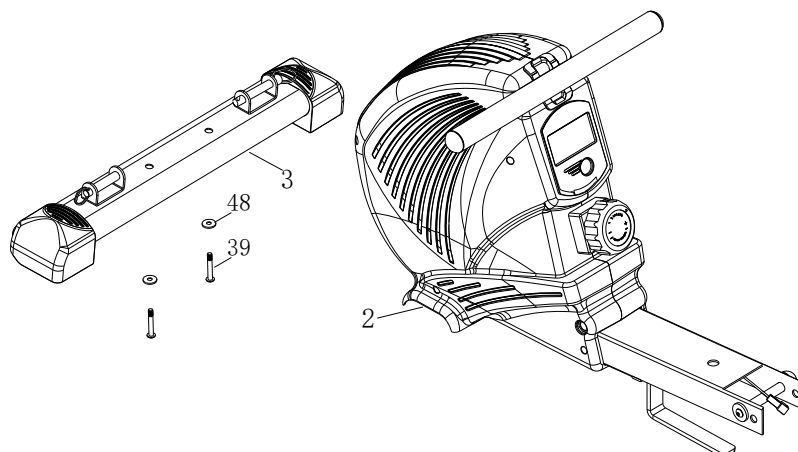


### 3. MONTAŻ



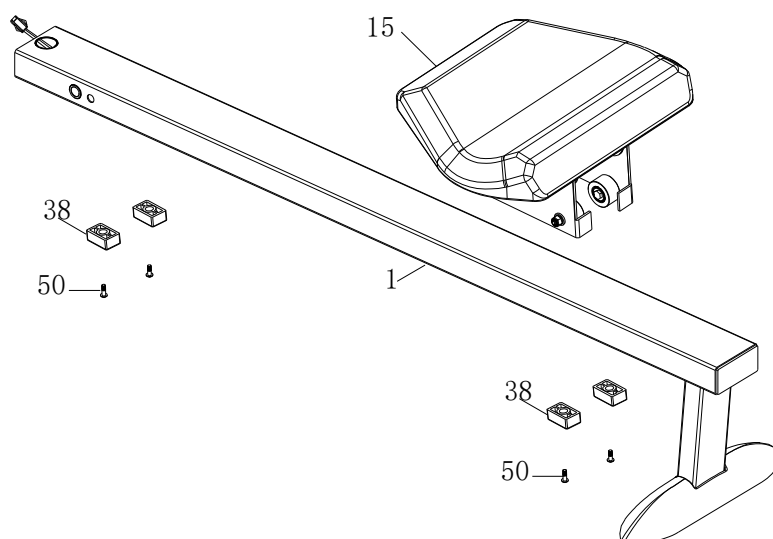
#### 1. Montaż przedniego stabilizatora

Umieść przedni zestaw stabilizatora (3) pod ramą główną, blokując śrubką M10\*52 (39) i płaskimi podkładkami OD20\*ID10.5\*2.0T(48).



## 2. Montaż fotela

Odkręć 4 sztuki śrub M8\*25 (50) i 4 sztuki zatyczek siedziska (38) które są montowane pod słupkiem siedziska(1). Włóż siedzisko (15) na słupek siedziska(1), blokując 4 sztukami śrubek M8\*25 (50) i 4 szt. Zatyczek siedziska (38).

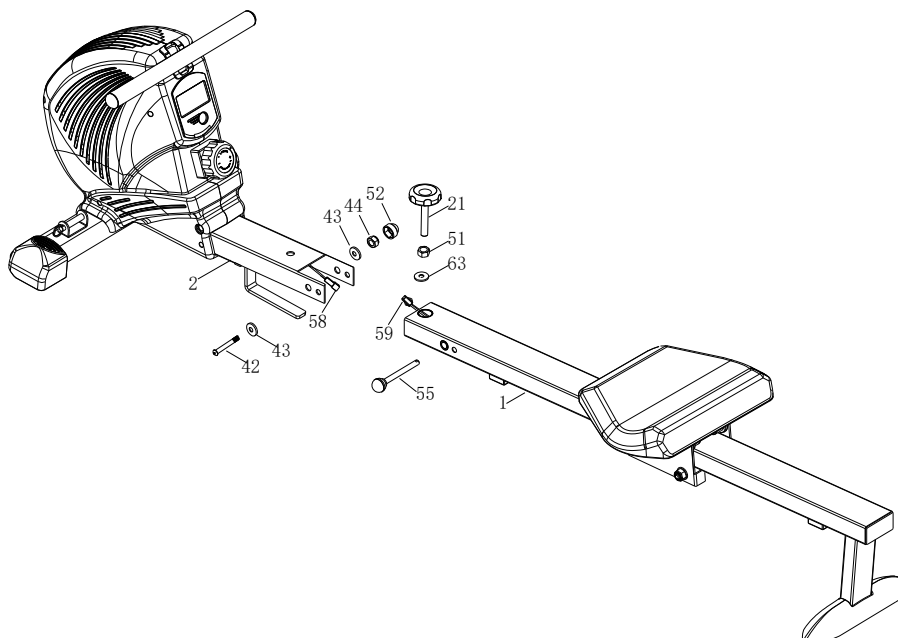


## 3. Połącz słupek siedziska i ramę główną

Odkręć śrubkę 1/2\*100 (42), 2 szt płaskich podkładek OD22\*ID13\*2.0T(43), 1 szt. Nylonowej nakrętki 1/2 (44) i 1 szt. osłony nylonowej nakrętki 1/2 (52) które są przymocowane do ramy głównej. Podłącz górną część przewodu czujnika (58) z sekcją przewodu czujnika(59).

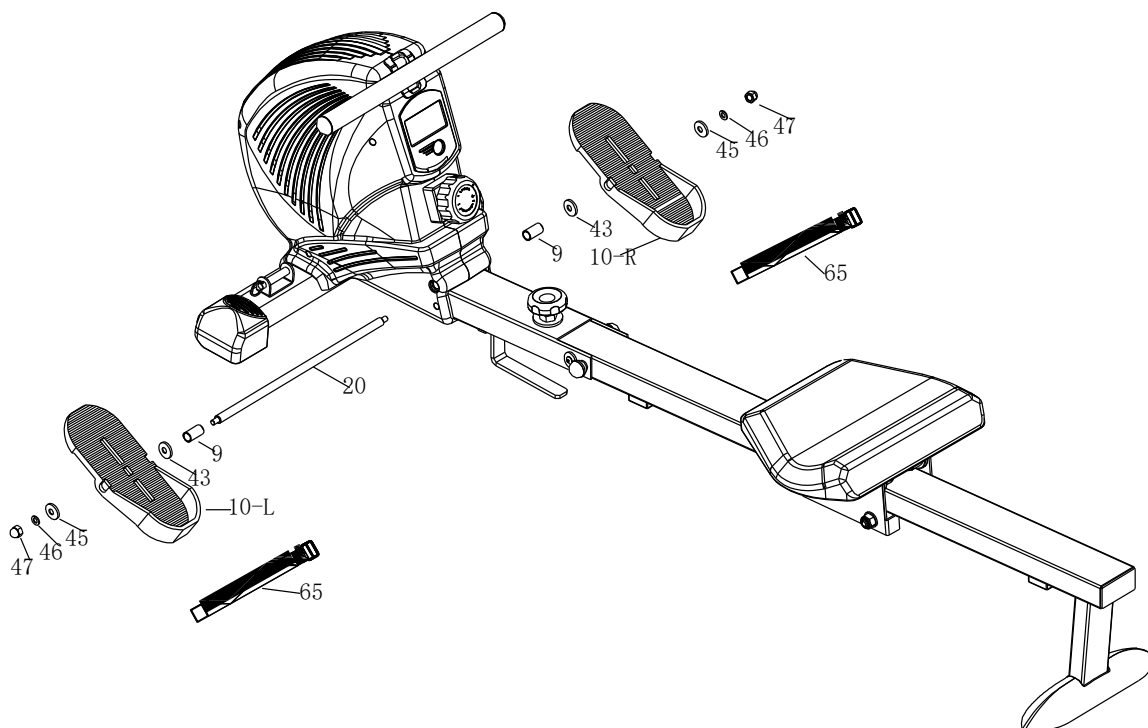
Włóż słupek siedziska (1) do ramy głównej (2), włóż kołek ramy głównej (55) do ramy głównej i słupka siedziska(1), blokując jedną śrubą 1/2\*100 (42) dwiema podkładkami OD22\*ID13\*2.0T(43), jedną nylonową nakrętką 1/2 (44) i jedną osłoną nylonowej nakrętki 1/2 (52).

Połącz ramę główną i słupek siedziska za pomocą sworznia łączącego (21), nakrętki M12\*1.75 (51) i płaskiej podkładki OD32\*ID13.5\*2.0T(63).



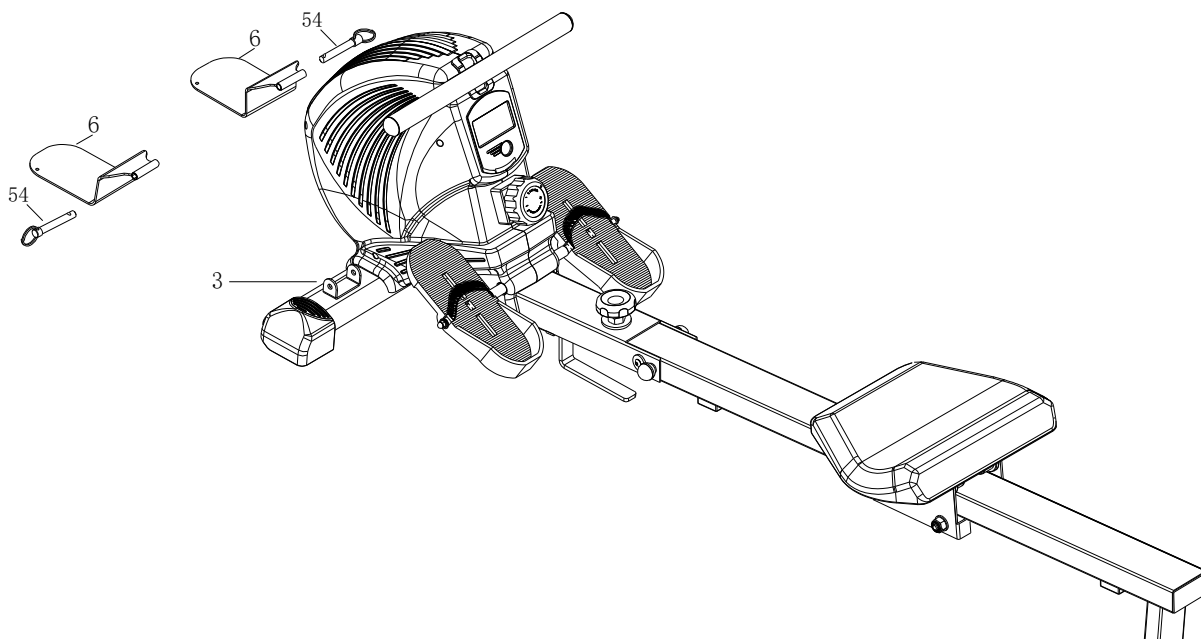
#### 4. Montaż pedałów

Włóż osie pedałów (20) do otworu w ramie głównej. Włóż 2 szt. podkładek szczelinowych (9), 2 płaskie podkładki OD22\*ID13\*2.0T(43), 2 pedały (10-L, 10-P) do osi pedałów (20), blokując za pomocą 2 płaskich podkładek OD22\*ID8.5\*2.0T(45), 2 sprężystych podkładek M8 (46), 2 nakrętek M8 (47), mocno za pomocą klucza 6MM. Umieść pas pedału (65) na pedale.

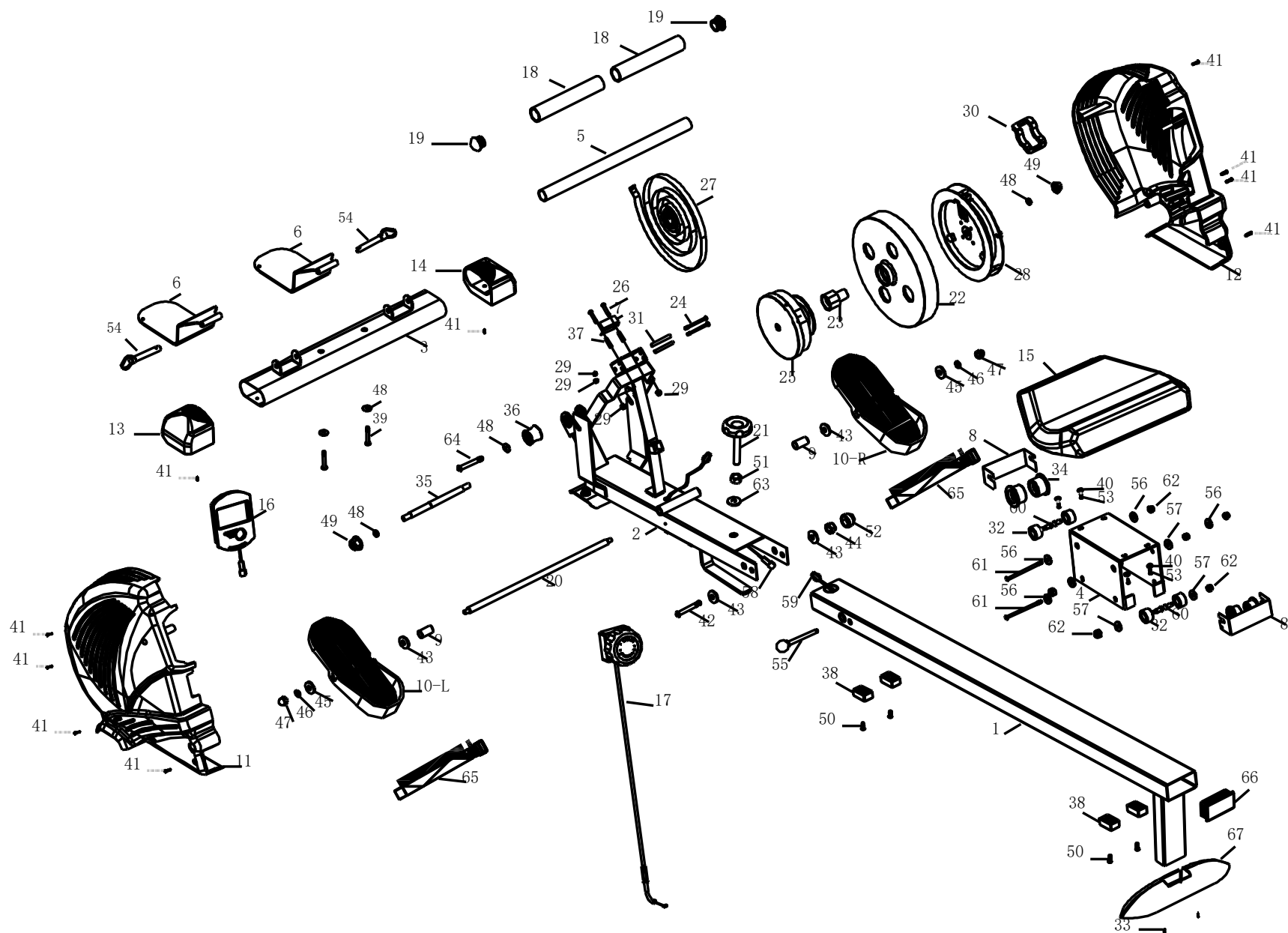


#### 5. Montaż metalowych pedałów

Wymij sworzeń pedałów metalowych (54) które są wstępnie zamocowane na przednim stabilizatorze (3), umieść metalowy pedał (6) na U kształtnym metalowym kawałku przedniego stabilizatora (3),zablokuj wkładając sworzeń metalowych pedałów (54).



## 4. CZĘŚCI



Lp.	Nazwa	Ilość	Lp.	Nazwa	Ilość
1	Słupek siedziska	1	35	Osie koła zamachowego	1
2	Rama główna	1	36	Pas koła( zawiera 2 szt łożyska 6000 )	1
3	Zestaw przedniego stabilizatora	1	37	Plastikowy pas rurki ( 1 )	2
4	Zestaw montażowy Siedziska	1	38	Zatyczka siedziska	4
5	Kierownica	1	39	Śruba M10*52	2
6	Metalowy pedał	2	40	Podkładka M6flat	4
7	Dekoracyjny element	1	41	Śruba M4*20	10
8	Pokrywa koła siedziska	2	42	Śruba 1/2*100	1
9	Podkładka szczelinowa padłu	2	43	Płaska podkładka OD22*ID13*2.0T	4
10	Prawy i lewy Pedał	2	44	Nylonowa nakrętka 1/2	1
11	Lewa osłona	1	45	Płaska podkładka OD22*ID8.5*2.0T	2
12	Prawa osłona	1	46	Sprężysta podkładka M8	2
13	Lewa zatyczka przedniego stabilizatora	1	47	Nakrętka M8	2
14	Prawa zatyczka przedniego stabilizatora	1	48	Płaska podkładka OD20*ID10.5*2.0	5
15	Siedzisko	1	49	Nakrętka M10	2
16	Komputer	1	50	Śruba M8*25	4
17	Zestaw TCD	1	51	Nakrętka M12*1.75	1
18	Pianka kierownicy	2	52	Osłona nylonowej nakrętki1/2	1
19	Zaślepka kierownicy	2	53	Śruba M6*16	4
20	Oś pedałów	1	54	Sworzeń pedałów	2
21	Sworzeń łączący	1	55	Sworzeń ramy głównej	1
22	Koło zamachowe	1	56	Płaska podkładka OD16*ID8.5*1.5T	4
23	Małe koło pasowe	1	57	Płaska podkładka OD14*ID8.5*2.0T	4
24	Śruba M6*67	2	58	Górna część przewodu czujnika	1
25	Zestaw sprężyn	1	59	Dolna część przewodu czujnika	1
26	Śruba M6*40	2	60	Śruba $\phi$ 9.96*16*M8*13	4
27	Pas	1	61	Śruba M8*115	2
28	Wewnętrzny zestaw magnetyczny	1	62	Nylonowa nakrętka M8	6
29	Nylonowa nakrętka M6	4	63	Płaska podkładka OD32*ID13.5*2.0T	1
30	Gumowy pierścień	1	64	Śruba M10*48	1
31	Plastikowy pas rurki ( 2 )	2	65	Pas pedałów	2
32	Koło (2)	4	66	Zatyczka rurki siedziska	1
33	Śruba M4*16	2	67	Zestaw tylnego stabilizatora	1
34	Koło (1)	4	68		

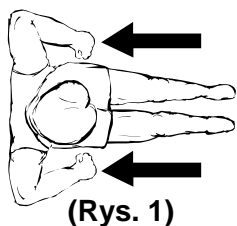


## 5. INSTRUKCJA DOTYCZĄCA ĆWICZEŃ

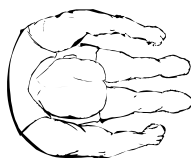
Wioślarstwo jest niezwykle efektywną formą ćwiczeń. To wzmacnia serce i poprawia krążenie a także ćwiczy wszystkie główne grupy mięśni, pleców, talii, ramion, barków, bioder i nóg.

### Podstawowy takt wioślarski

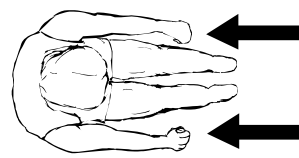
- 1) Usiądź na siodełku mocując swoje nogi na pedałach z wykorzystaniem pasków Velcro. Następnie chwycić pasek wiosłowania.
- 2) Przenieść pozycję wyjściową, pochylając się do przodu ze swoimi wyprostowanymi ramionami i zgiętymi kolanami jak pokazano na rysunku 1.
- 3) Wcisnąć się do tyłu prostując plecy i nogi w tym samym czasie (rys 2).
- 4) Kontynuuj ten ruch, dopóki nie będziesz lekko pochylony do tyłu, w tym etapie należy przenieść swoje ramiona na bok (Rys 3) Następnie wróć do etapu 2 i powtórz.



(Rys. 1)



(Rys. 2)



(Rys. 3)

### Czas ćwiczeń

Wioślarstwo jest męczącą formą ćwiczeń z tego powodu najlepiej zacząć od krótkiego i łatwego zaprogramowanego ćwiczenia i dopiero tworzyć trudniejsze treningi. Zaczynaj wiosłować przez około 5 minut, w miarę postępów należy zwiększać tę długość podnosząc poziom sprawności. W końcu powinieneś być w stanie wiosłować przez 15-20 minut ale nie staraj się zbyt szybko osiągać tego celu.

Staraj się ćwiczyć co drugi dzień 3 razy w tygodniu. To daje czas twojemu ciału na regenerację między treningami.

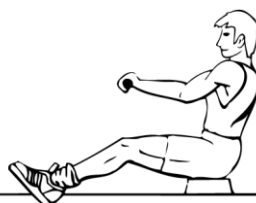
Alternatywne style wiosłowania.

### Wiosłowanie tylko ramionami

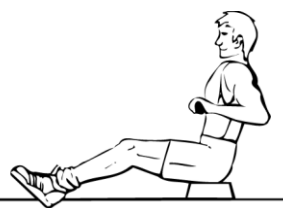
To ćwiczenie będzie tonowało twoje mięśnie rąk, ramion, pleców i brzucha. Siedź tak jak pokazano na rysunku 4 z wyprostowanymi nogami, pochylając się do przodu chwycić za uchwyty. Stopniowo i w kontrolowany sposób opieraj się pociągając uchwyt do klatki piersiowej. Wróć do pozycji wyjściowej i powtarzaj to ćwiczenie. Patrz na załączony poniżej rysunek.



(Rys. 4)



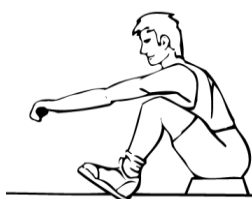
(Rys. 5)



(Rys. 6)

### Wiosłowanie tylko nogami

To ćwiczenie pomoże w tonowaniu mięśni nóg i pleców. Z wyprostowanymi plecami i ramionami rozciągnij się, zegnij nogi dopóki nie chwycisz ramienia wiosła w pozycji wyjściowej (Rys 7). Wykorzystując swoje nogi pchnij ciało z powrotem utrzymując wyprostowane swoje plecy i ramiona.



(Rys. 7)



(Rys. 8)



(Rys. 9)

## INSTRUKCJA DO ĆWICZEŃ

Korzystanie z tego urządzenia dostarczy ci wiele korzyści. Będzie ono poprawiało twoją kondycję fizyczną, tonowanie mięśni a w połączeniu z kontrolowaniem kalorii pozwoli ci schudnąć.

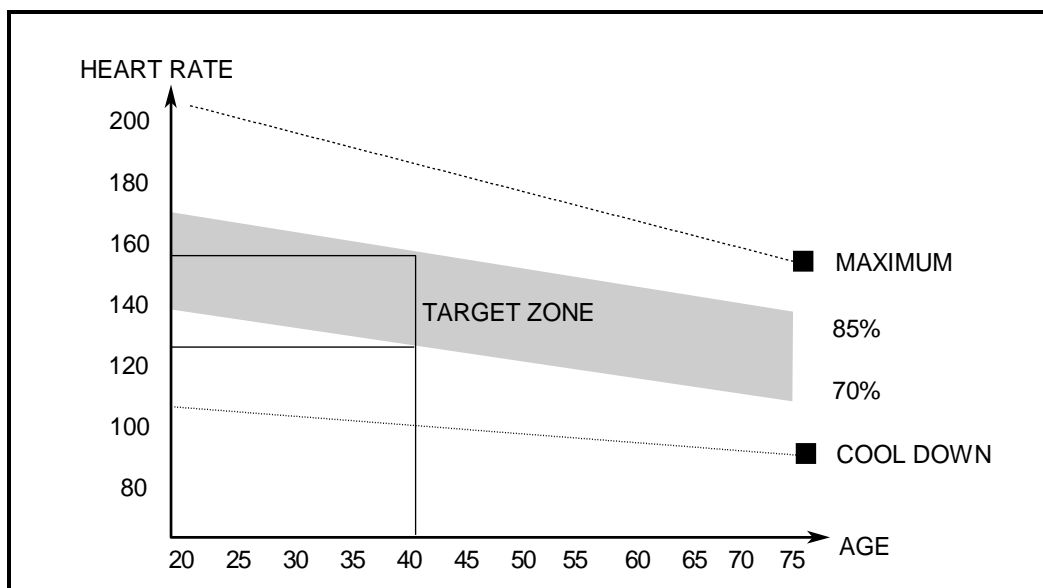
### 1. Faza rozgrzewki

Ten etap pozwala uzyskać lepszy przepływ krwi w organizmie pozwalając prawidłowo pracować mięśniom. Zmniejsz się również ryzyko skurczów mięśniowych i urazów. Wskazane jest aby zrobić kilka ćwiczeń rozciągających jak pokazano poniżej. Każde rozciąganie powinien odbyć się w ciągu około 30 sekund. Nie przeciągaj lub szarp mięśniami podczas rozciągania, jeśli zaczyna boleć **przestań**.



### 2. Faza ćwiczeń

Jest to etap, w którym występuje wysiłek. Po regularnym stosowaniu, mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Pracuj we własnym tempie ale utrzymuj stałe tempo podczas ćwiczeń. Szybkość pracy powinna być wystarczająca aby podnieść tętno do strefy docelowej pokazanej na poniższym wykresie.



Ten etap powinien trwać co najmniej 12 minut, choć większość ludzi zaczyna od około 15-20 minut.

### 3. Faza rozluźnienia po treningu (COOL DOWN)

Ten etap pozwoli twojemu systemowi sercowo-naczyniowemu i mięśniom na rozluźnienie. Jest to powtórzenie fazy rozgrzewki. Po pierwsze zmniejsz tempo i kontynuuj w wolniejszym tempie przez około 5 minut zanim zejdziesz z urządzenia. Ćwiczenia rozciągające powinny być powtórzone ponownie pamiętając aby nie przeciągać ani nie szarpać mięśni. Jeśli twój trener wskaże można trenować dłużej i ciężiej. Wskazane jest aby ćwiczyć przynajmniej trzy razy w tygodniu a jeśli to możliwe rozłożyć trening równomiernie przez cały tydzień.

## TONOWANIE MIĘŚNI

Tonowanie mięśni występuje kiedy urządzenie będzie mieć wysoko ustawiony opór. Będzie to bardziej obciążało twoje mięśnie no i może oznaczać że nie możesz trenować tak długo jak chcesz. Jeśli również próbujesz poprawić

swoją kondycję trzeba zmienić swój program treningowy. Powinieneś trenować normalnie podczas rozgrzewki i fazie Cool Down ale pod koniec fazy ćwiczeń należy zwiększyć opór dzięki czemu nogi będą ciężiej pracować. Trzeba będzie zmniejszyć prędkość aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

### **ODCHUDZANIE**

Ważnym czynnikiem jest tu ilość wysiłku jaki włożysz. Im ciężiej pracujesz i dłużej pracujesz tym więcej kalorii spalisz. To jest tak samo skuteczne jak sam trening na poprawę kondycji.

1. Przed użyciem urządzenia zawsze upewnij się czy wszystkie śruby/ nakrętki są dokręcone.
2. Zużyta bateria jest niebezpiecznym odpadem. Proszę pozbyć się go w poprawny sposób, nie wyrzucaj go do śmieci.
3. Gdy będziesz chciał wyrzucić urządzenie należy wyjąć baterię z komputera i odseparować je jako niebezpieczne odpady.