



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 20113 Wioślarz treningowy inSPORTline Thenar



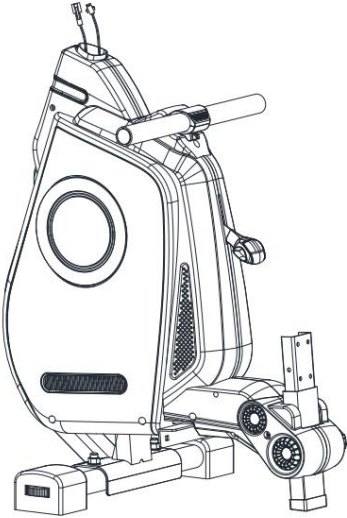
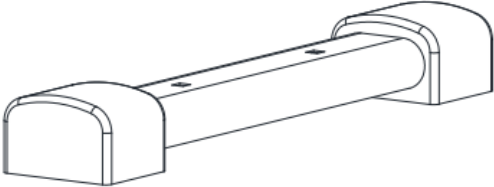
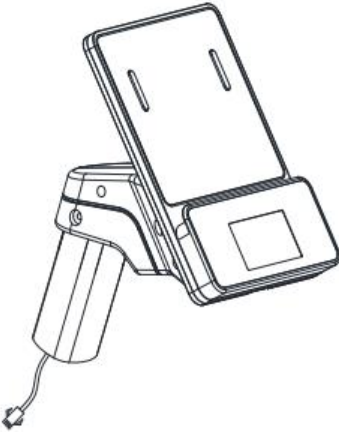
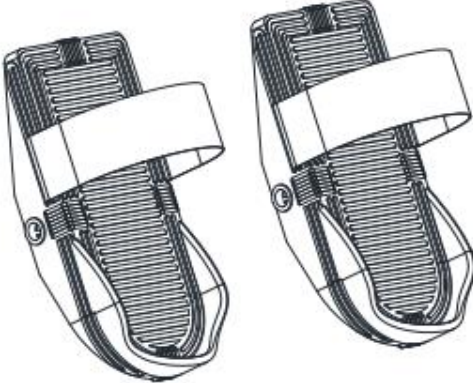
SPIS TREŚCI

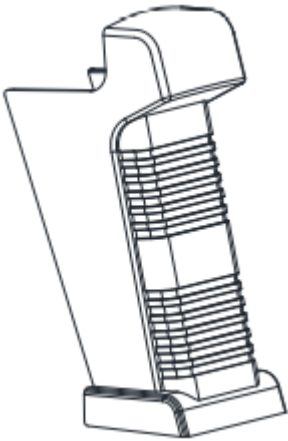
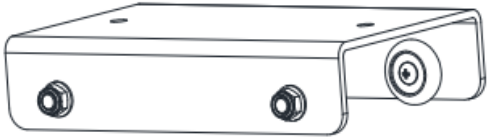
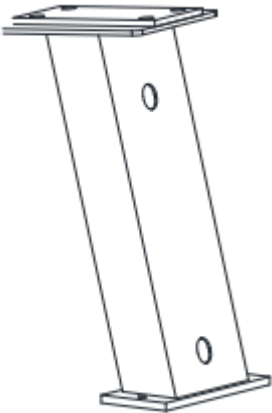
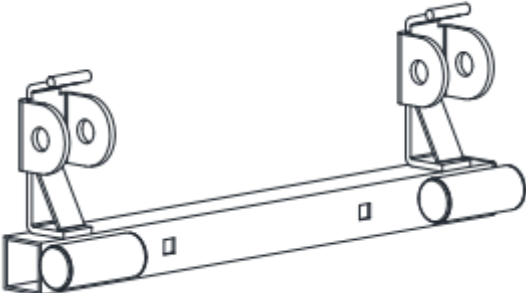
INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA.....	3
MONTAŻ.....	4
KONSOLA	15
SCHEMAT	16
LISTA CZĘŚCI.....	17
JAK ĆWICZYĆ NA WIOŚLARZU TRENINGOWYM?	18
KONSERWACJA.....	18
PRZECHOWYWANIE	19
WAŻNE UWAGI.....	19
OCHRONA ŚRODOWISKA	19
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE.....	20

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

- Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję przed pierwszym użyciem i zachowaj ją na przyszłość.
- Przestrzegaj wszystkich ostrzeżeń i środków ostrożności, w tym kroków montażowych. Używaj wioślarza tylko zgodnie z przeznaczeniem.
- Montuj i używaj go wyłącznie zgodnie z niniejszą instrukcją, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo. Poinformuj wszystkich innych użytkowników o bezpiecznym użytkowaniu.
- Trzymaj go z dala od dzieci i zwierząt domowych. Nie pozwól przebywać dzieciom bez opieki w pobliżu tego urządzenia. Tylko osoba dorosła może je montować i używać.
- Poproś lekarza o radę przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń. Jest to szczególnie konieczne w przypadku problemów zdrowotnych lub przyjmowania leków, które mogą wpływać na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
- Obserwuj swój organizm. Jeśli poczujesz jakieś problemy (ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszność, zawroty głowy lub nudności), natychmiast przestań. Niewłaściwe ćwiczenia mogą powodować poważne problemy zdrowotne lub obrażenia.
- Połóż urządzenie na płaskiej, suchej i czystej powierzchni i zachowaj odstęp co najmniej 0,6m od innych przedmiotów dla większego bezpieczeństwa. Użyj maty ochronnej, aby chronić dywan lub podłogę.
- Noś odpowiednią odzież sportową i obuwie sportowe. Unikaj zbyt luźnych ubrań.
- Nie używaj wioślarza na zewnątrz.
- Przed każdym użyciem sprawdź to urządzenie pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Regularnie sprawdzaj wszystkie śruby i nakrętki. Powinny być dobrze dokręcone. Dokręć ponownie, jeśli to konieczne. Nigdy nie używaj uszkodzonego lub zużytego urządzenia, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo.
- Jeśli pojawiają się ostre krawędzie, przestań używać.
- Jeśli usłyszysz nietypowe odgłosy dochodzące z tego urządzenia, przestań go używać.
- Żadna regulowana część nie powinna wystawać i utrudniać ruchów użytkownika. Jednocześnie może z niego korzystać tylko jedna osoba.
- Nie jest przeznaczony do celów terapeutycznych.
- Uważaj podczas podnoszenia lub transportu, aby uniknąć obrażeń kręgosłupa. Używaj tylko właściwych technik podnoszenia lub poproś o pomoc inną osobę.
- Nie wprowadzaj żadnych niewłaściwych modyfikacji tego produktu. W razie potrzeby skontaktuj się z autoryzowanym serwisem.
- **Maksymalna waga użytkownika:** 150 kg
- **Kategoria:** HC zgodnie z EN 957 do użytku domowego
- **OSTRZEŻENIE!** Monitorowanie 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.

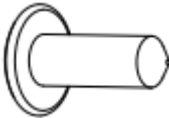
MONTAŽ

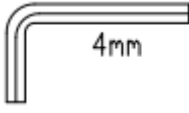
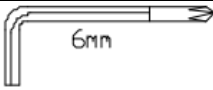
	
Nr 1	Nr 3
	
Nr 9	Nr 26
	
Nr 11	Nr 14 L/R

	
Nr 69	Nr 35
	
Nr 28	Nr 17

Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1
3	Przedni stabilizator	1
9	Konsola	1
26	Szyba ślizgowa	1
11	Siedzenie	1
14L/R	Pedały L / R	1/1
69	Tylna pokrywa stabilizatora	1
35	Sztuka podsiodłowa	1
28	Tylny stabilizator	1
17	Wspornik pedału	1

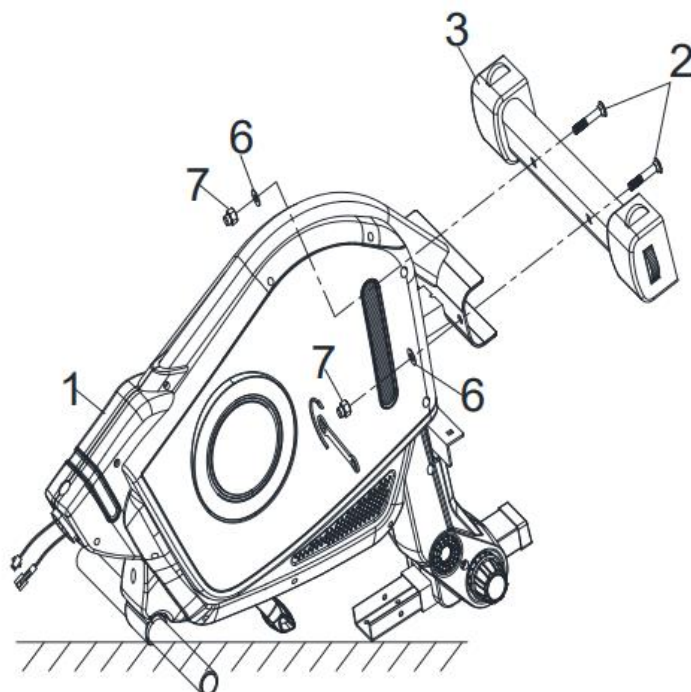
ELEMENTY MONTAŻOWE

Nr	Nazwa	Ilość	Obrazek
2	Śruba	2	
6	Podkładka płaska	2	
7	Nakrętka	2	
19	Śruba	2	
15	Śruba	2	
30	Śruba imbusowa	2	
34	Nakrętka	2	
22	Podkładka gumowa	4	
23	Śruba imbusowa	5	
24	Śruba imbusowa	10	
25	Podkładka płaska	12	

8	Podkładka falista	1	
72	Oś pedału	2	
73	Podkładka płaska	6	
74	Śruba imbusowa	4	
	Klucz imbusowy 4 mm	2	
	Klucz	1	
	Klucz imbusowy 6 mm	1	

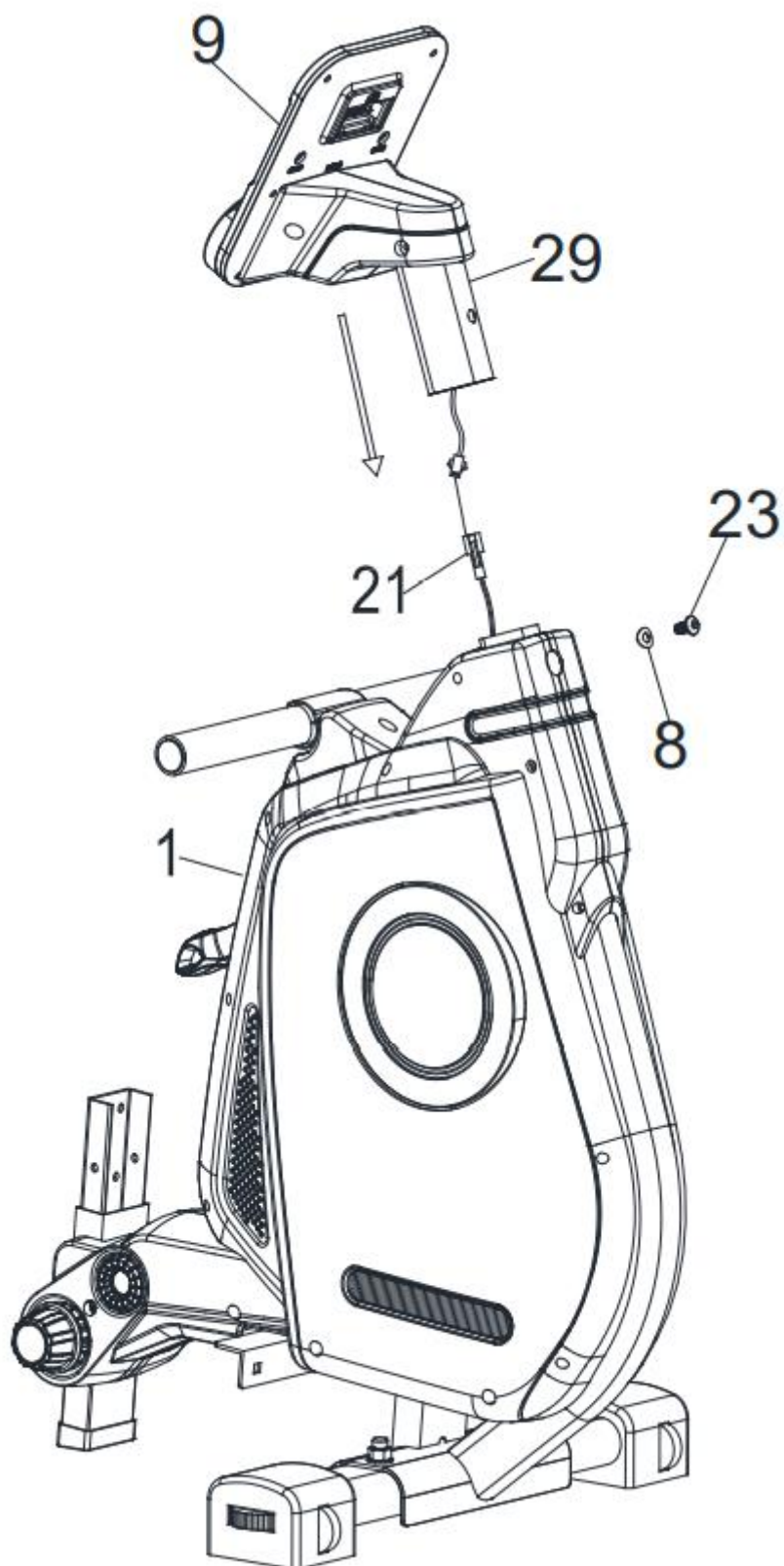
KROK 1

Przymocuj przedni stabilizator (3) do ramy głównej (1) za pomocą 2 śrub (2), 2 podkładek (6) i 2 nakrętek (7).



KROK 2

Podłącz kabel konsoli środkowej do kabla czujnika (21). Przymocuj wspornik konsoli (29) do ramy głównej (1) za pomocą śruby (23) i podkładki (8).

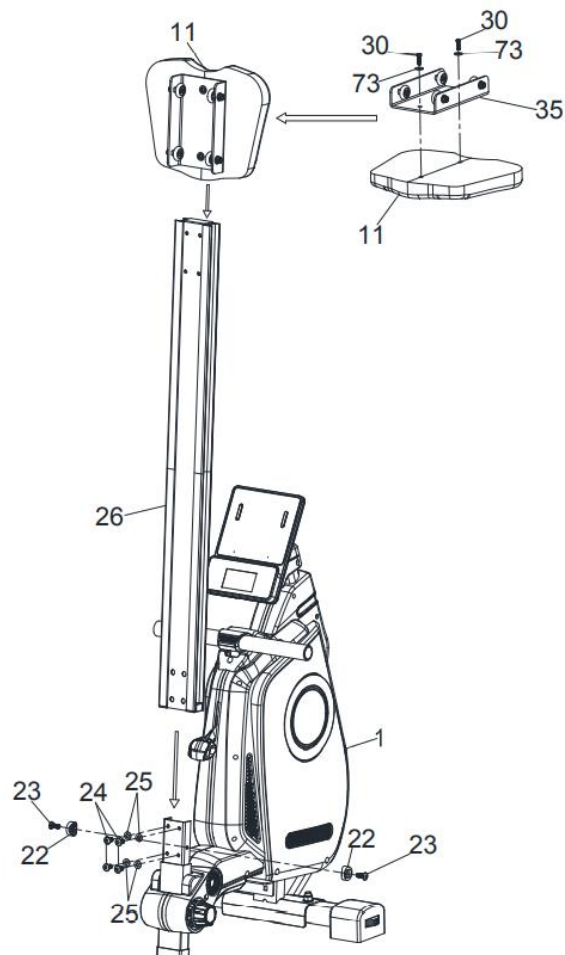


KROK 3

Wyciągnij zawleczkę z ramy głównej (1). Zabezpiecz szynę ślizgową (26) za pomocą 4 śrub (24) i 4 podkładek (25).

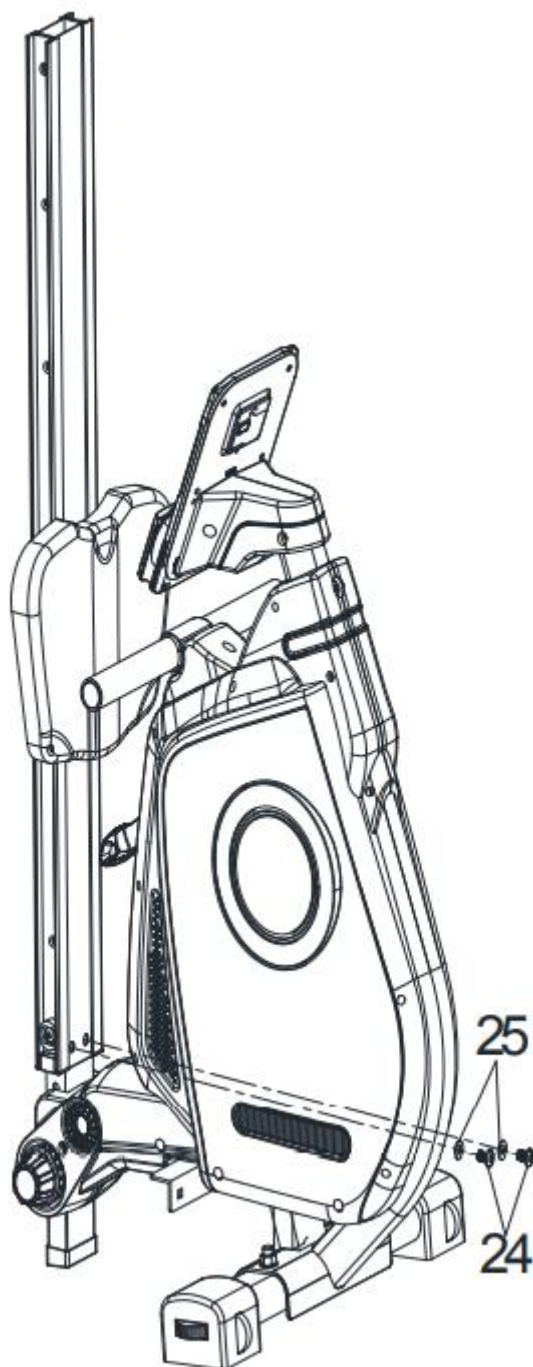
Przymocuj siedzisko (11) do sztycy (35) za pomocą 2 śrub (30) i 2 podkładek (73)

Przymocuj gumowe podkładki (22) do szyny ślizgowej (26) i zabezpiecz 2 śrubami (23).



KROK 4

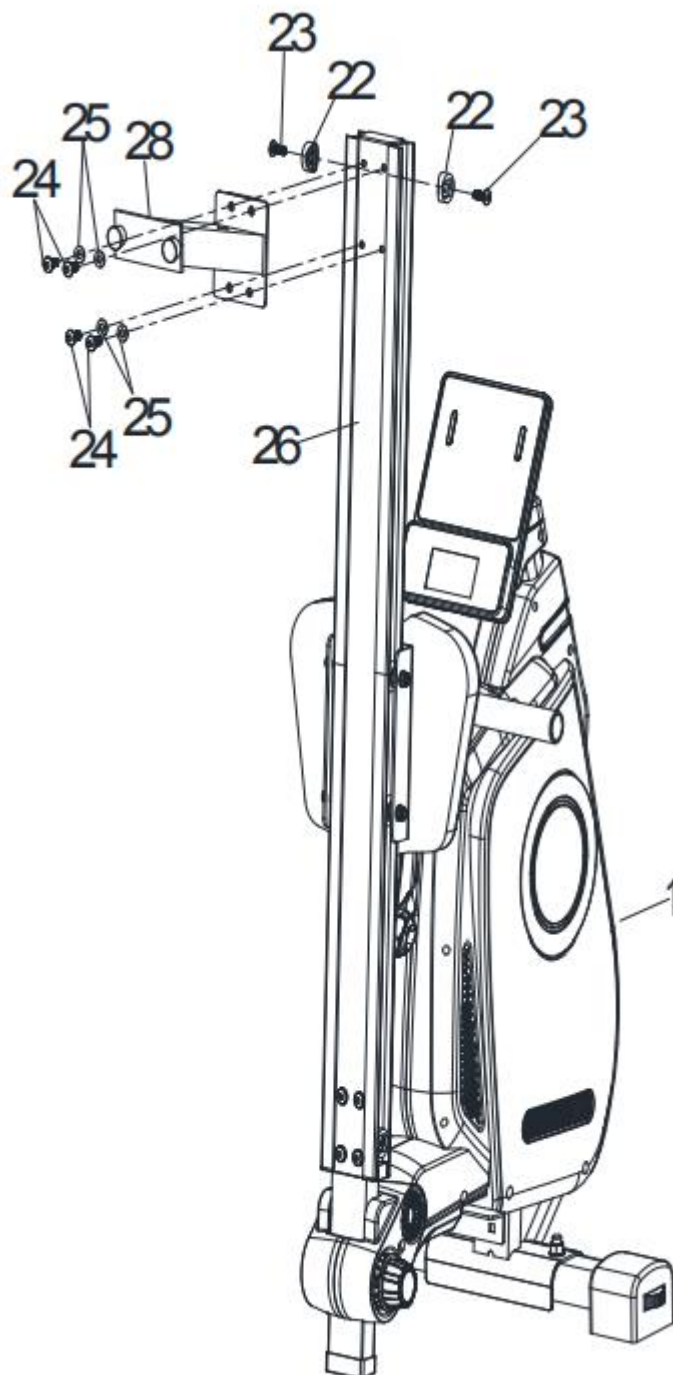
Zabezpiecz szynę ślizgową (26) za pomocą 2 śrub (24) i 2 podkładek (25).



KROK 5

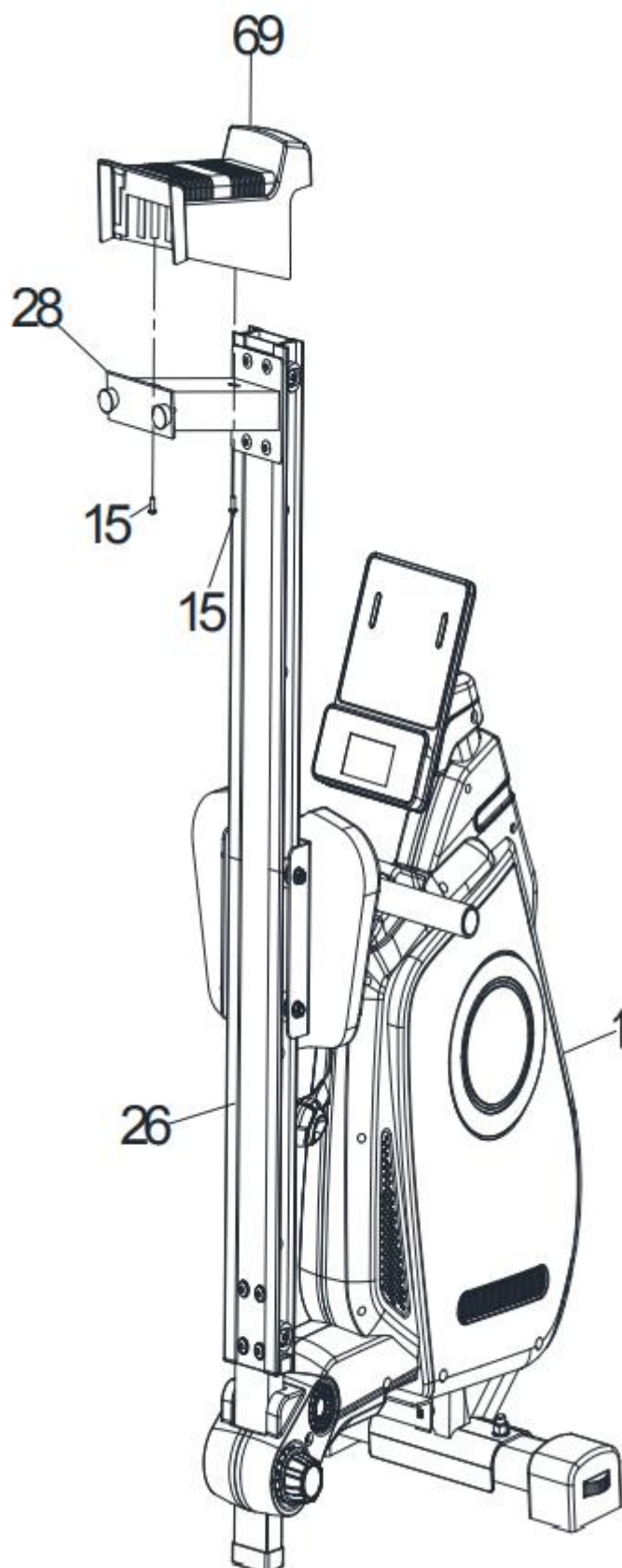
Przymocuj 2 gumowe podkładki (22) z tyłu szyny ślizgowej (26) za pomocą 2 śrub (23).

Przymocuj tylny stabilizator (28) do tylnej części szyny ślizgowej (26) za pomocą 4 śrub (24) i 2 podkładek (25).



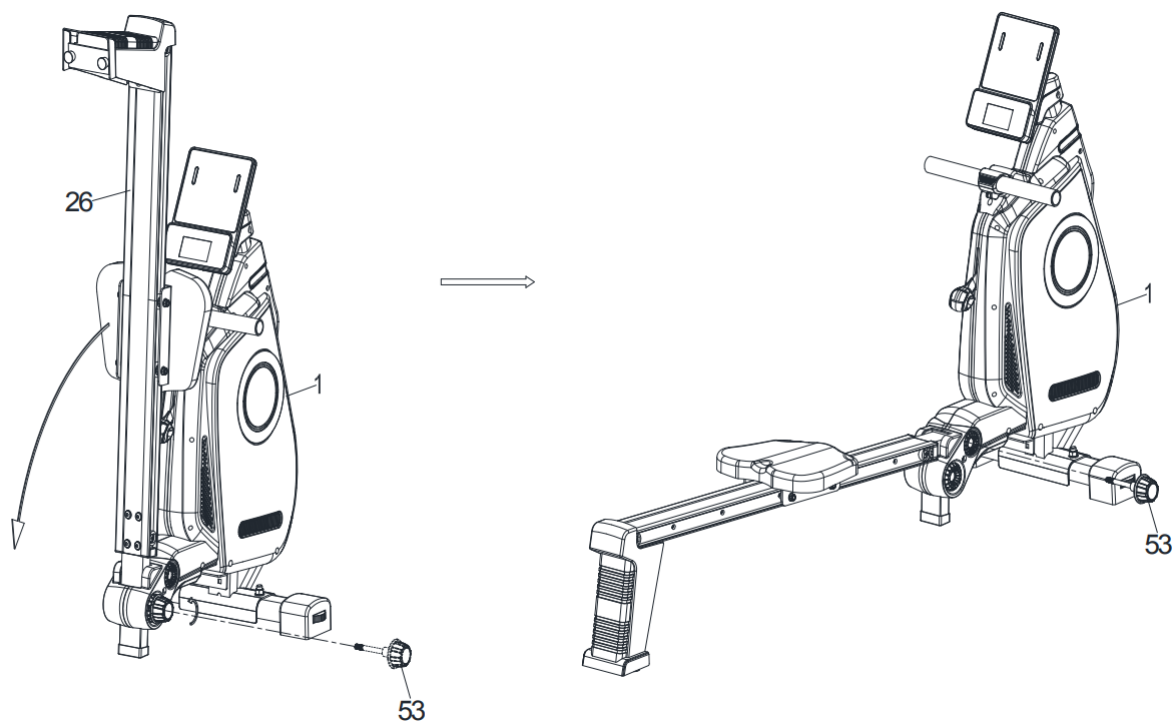
KROK 6

Przymocuj pokrywę (69) do tylnego stabilizatora (28) za pomocą 2 śrub (15).



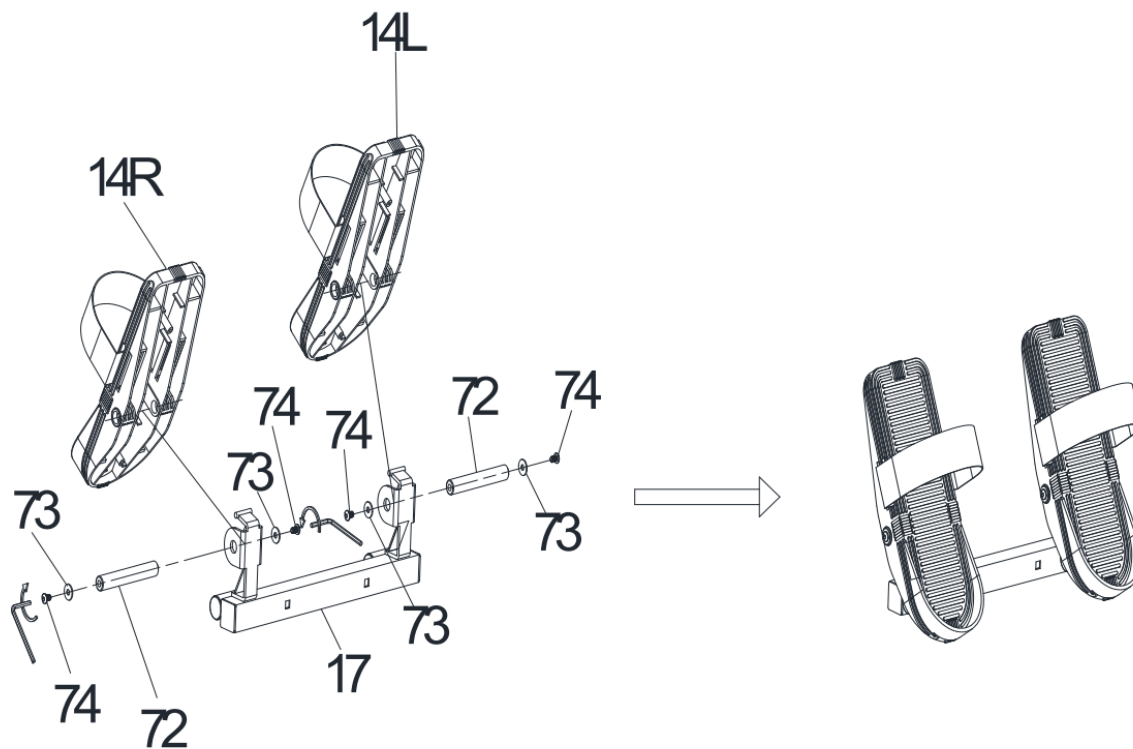
KROK 7

Rozłóż szynę ślizgową (26) i włóż gałkę (53).



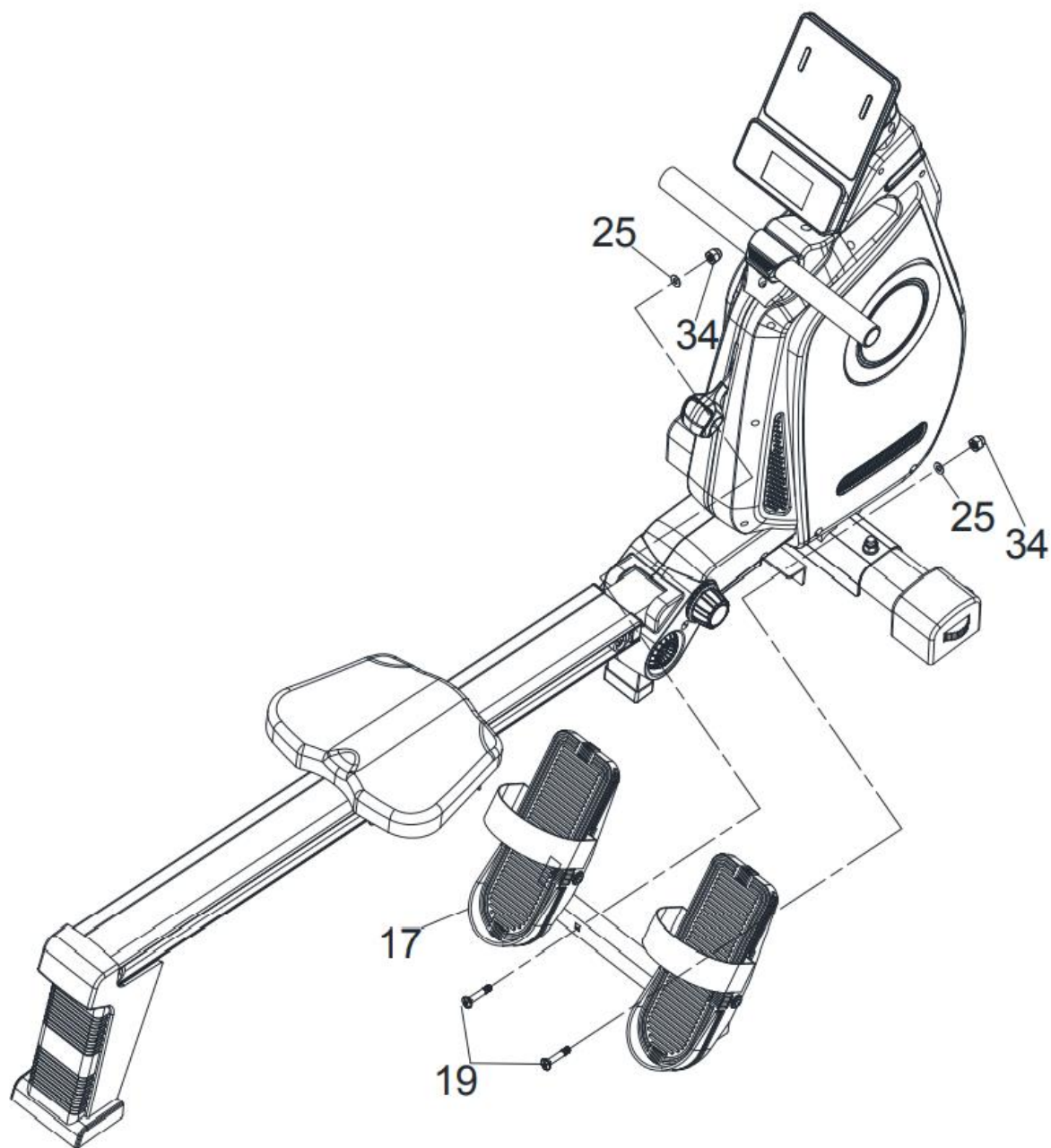
KROK 8

Przymocuj lewy i prawy pedał (14 L / R) do wspornika pedału (17). Przesuń oś pedałów (72) przez pedały (14 L / R). Zabezpiecz 4 śrubami (74) i 4 podkładkami (73).



KROK 9

Przymocuj wspornik pedału (17) do ramy głównej za pomocą 2 śrub (19), 2 podkładek (25) i 2 nakrętek (34).



KONSOLA



PRZYCISKI

MODE	Naciśnij, aby potwierdzić wybór
SET	Ustaw docelowy czas, liczbę powtórzeń, dystans, kalorie.
RESET	Resetuje czas, liczbę powtórzeń, dystans, kalorie.

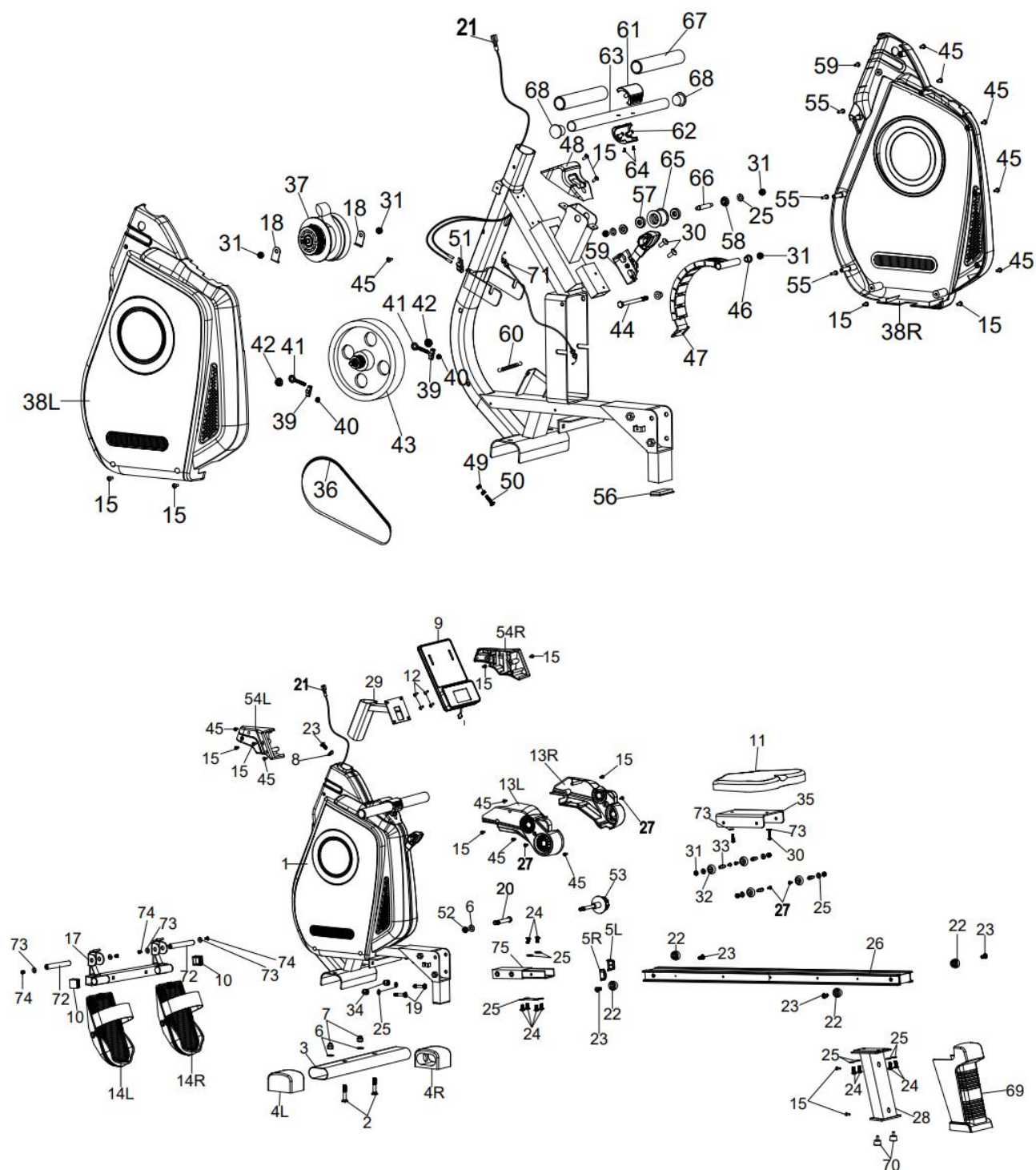
FUNKCJE

SCAN	Naciśnij kilkakrotnie MODE , aby wybrać SCAN . Co 5 sekund na wyświetlaczu będą wyświetlane różne dane: czas, liczba powtórzeń, powtórzeń na minutę i kalorie. Dane będą wyświetlane przez 6 sekund.
TIME	Wyświetla czas treningu. Naciśnij kilkakrotnie MODE , aby wybrać TIME , a następnie naciśnij SET , aby ustawić czas treningu. Wartość zostanie odliczona.
COUNT	Wyświetlana jest liczba powtórzeń podczas ćwiczenia. Naciśnij kilkakrotnie MODE , aby wybrać COUNT , a następnie naciśnij SET , aby ustawić liczbę razy. Wartość zostanie odliczona.
DISTANCE	Wyświetlana jest odległość przebyta podczas ćwiczenia. Naciśnij kilkakrotnie MODE , aby wybrać DISTANCE , a następnie naciśnij SET , aby ustawić odległość. Wartość zostanie odliczona.
REPETITIONS/MIN (RPM)	Wyświetlana jest liczba powtórzeń na minutę
CALORIES	Spalone kalorie są wyświetlane podczas ćwiczeń. Naciśnij kilkakrotnie przycisk MODE , aby wybrać CALORIES , a następnie naciśnij SET , aby ustawić spalane kalorie. Wartość zostanie odliczona.

WYŚWIETLACZ

FUNKCJE	SCAN	Zmiana co 6 sekund
	TIME	0:00 – 99:59
	COUNT	0 – 9999
	DISTANCE	0 – 9999
	RPM	0 – 999
	CALORIES	0 – 9999
TYP BATERII		2x AAA lub UM4
TEMPERATURA PRACY		0°C - +40°C
TEMPERATURA PRZECHOWYWANIA		-10°C - +60°C

SCHEMAT



LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1	33	Oś kół transportowych	4
2	Śruba	2	34	Nakrętka	2
3	Przedni stabilizator	1	35	Wspornik siedziska	1
4/L	Przednia zaślepka stabilizatora L	1	36	Pas	1
4/R	Przednia zaślepka stabilizatora R	1	37	Sprężyna z liną	1
5/L	Zaślepka szyny L (lewa)	1	38/L	Lewa osłona łańcucha	1
5/R	Zaślepka szyny R (prawa)	1	38/R	Prawa osłona łańcucha	1
6	Podkładka płaska	3	39	Śruba	2
7	Nakrętka	2	40	Nylonowa nakrętka	2
8	Podkładka falista	1	41	Śruba	2
9	Konsola	1	42	Nakrętka	2
10	Zaślepka	2	43	Koło zamachowe	1
11	Siedzenie	1	44	Śruba	1
12	Śruba	4	45	Śruba	11
13/L	Oslona L.	1	46	Uchwyt na magnes	2
13/R	Oslona R.	1	47	Zestaw magnesów	1
14/L	Lewy pedał	1	48	Zderzak na kierownicę	1
14/R	Prawy pedał	1	49	Nakrętka	2
15	Śruba	14	50	Śruba	1
17	Wspornik pedału	1	51	Uchwyt czujnika	1
18	Podkładka	2	52	Nylonowa nakrętka	1
19	Śruba	2	53	Pokrętło	1
20	Śruba	1	54	Oslona pręta nośnego	1/1
21	Przewód czujnika 2	1	55	Śruba	3
22	Podkładka gumowa	4	56	Zaślepka	1
23	Śruba imbusowa	5	57	Łożyska	2
24	Śruba imbusowa	10	58	Odstępnik	1
25	Podkładka płaska	17	59	Pokrętło oporowe	1
26	Szyna przesuwna	1	60	Sprężyna	1
27	Śruba	6	61	Górna pokrywa kierownicy	1
28	Tylny stabilizator	1	62	Dolna pokrywa kierownicy	1
29	Konsola	1	63	Kierownica	1
30	Śruba imbusowa	4	64	Śruba	2
31	Nylonowa nakrętka	9	65	Plastikowe koło pasowe	1
32	Koła transportowe	4	66	Oś koła pasowego	1

67	Uchwyt piankowy	2	72	Oś pedału	2
68	Zaślepka kierownicy	2	73	Podkładka płaska	6
69	Tylna zaślepka stabilizatora	1	74	Śruba imbusowa	4
70	Regulowany ogranicznik	2	75	Korbowód	1
71	Przewód silnika	1			

JAK ĆWICZYĆ NA WIOŚLARZU TRENINGOWYM?

Fazy prawidłowego wiosłowania w celu wzmocnienia określonych mięśni:

1. Suw (mięśnie dolnej części ciała): zegnij kolana i wyprostuj ramiona. Chwyć uchwyt i wyprostuj plecy (Rysunek 01).
2. Ruch (środkowe mięśnie): odpychaj się nogami i zginaj ręce (rys. 02).
3. Koniec (mięśnie górnej części ciała): Ściśnij mocno plecy i nogi. Trzymaj nadgarstki prosto i pociągnij za uchwyt (rys. 03).
4. Trening mięśnia czterogłowego uda (rys. 04).
5. Trening mięśni ramion (rys. 05).
6. Ćwiczenie mięśni pleców i brzucha (rys. 06).



Picture 01



Picture 02



Picture 03



Picture 04



Picture 05



Picture 06

KONSERWACJA

- Czyszczenie: Do czyszczenia produktu używaj miękkiej szmatki i delikatnego środka czyszczącego.
- Nie używaj materiałów ściernych ani rozpuszczalników do plastikowych części.
- Wytrzyj pot po każdym użyciu.
- Chronь konsolę przed wilgocią, aby uniknąć uszkodzenia elektroniki.
- Chronь urządzenie i konsolę przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.
- Sprawdź wszystkie śruby i prawidłowe dokręcenie pedałów przynajmniej raz w tygodniu. Dokręć w razie potrzeby.
- Przechowuj w suchym i czystym miejscu. Trzymaj z dala od dzieci.

PRZECHOWYWANIE

Przechowuj wioślarz w czystym i suchym otoczeniu. Upewnij się, że włącznik zasilania jest wyłączony, a urządzenie nie jest podłączone do gniazdka elektrycznego.

WAŻNE UWAGI

- Ten wioślarz treningowy podlega standardowym przepisom bezpieczeństwa i nadaje się tylko do użytku domowego. Jakiegolwiek inne użycie jest zabronione i może być niebezpieczne dla użytkowników. Nie ponosimy odpowiedzialności za obrażenia spowodowane niewłaściwym i niedozwolonym użytkowaniem urządzenia.
- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu. Lekarz powinien ocenić, czy jesteś fizycznie zdolny do korzystania z urządzenia i ile wysiłku możesz wykonać. Nieprawidłowe ćwiczenie lub zmiana pozycji ciała może zaszkodzić zdrowiu.
- Uważnie przeczytaj poniższe wskazówki i zalecenia. Jeśli podczas wysiłku wystąpi ból, nudności, nierówny oddech lub inne problemy zdrowotne, natychmiast przerwij ćwiczenie. Jeśli ból utrzymuje się, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Ten wioślarz treningowy nie nadaje się do celów zawodowych lub medycznych. Nie można go również używać do celów leczniczych.
- Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym. Dostarcza jedynie przybliżonych informacji na temat średniego tętna, a każda sugerowana częstotliwość tętna nie jest medycznie wiążąca. Zgromadzone dane mogą nie zawsze być dokładne w odniesieniu do niekontrolowanych czynników ludzkich i środowiskowych.

OCHRONA ŚRODOWISKA

Po wygaśnięciu żywotności produktu lub jeśli ewentualna naprawa jest nieopłacalna, należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i w sposób przyjazny dla środowiska na najbliższym złomowisku.

Poprzez odpowiednią utylizację chronisz środowisko i źródła naturalne. Ponadto możesz pomóc chronić zdrowie ludzkie. Jeśli nie masz pewności co do prawidłowej utylizacji, poproś lokalne władze o więcej informacji, aby uniknąć naruszenia prawa lub sankcji.

Nie wyrzucaj baterii do odpadów domowych, ale przekaz je do miejsca recyklingu.

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

Ciemnietniki 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) Drobnego, powierzchownego 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 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