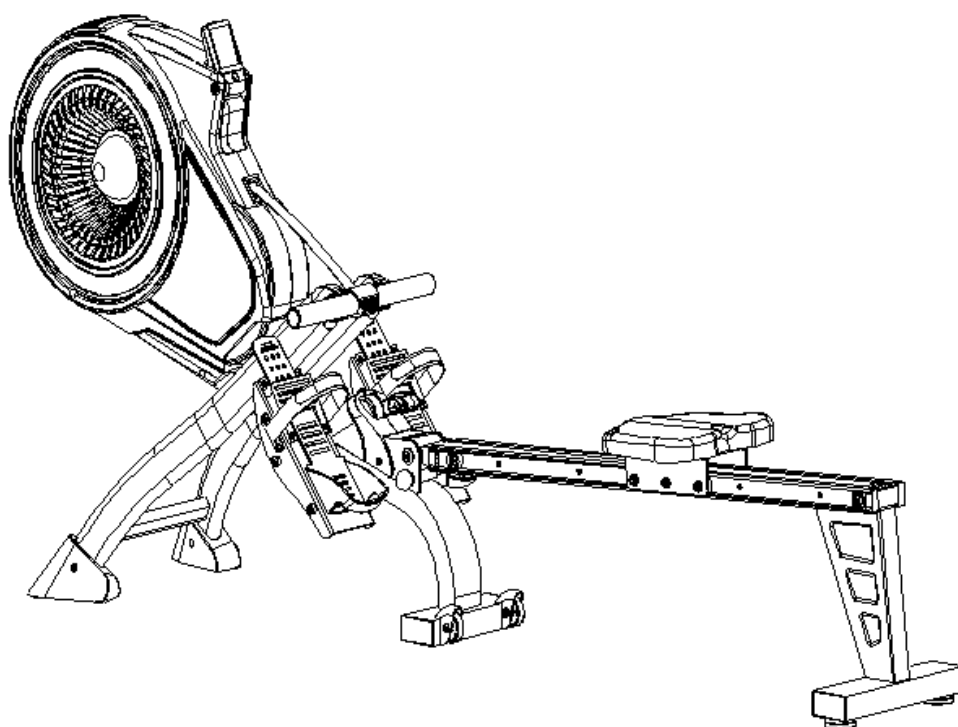




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 20114 Wioślarz treningowy inSPORTline Bravos



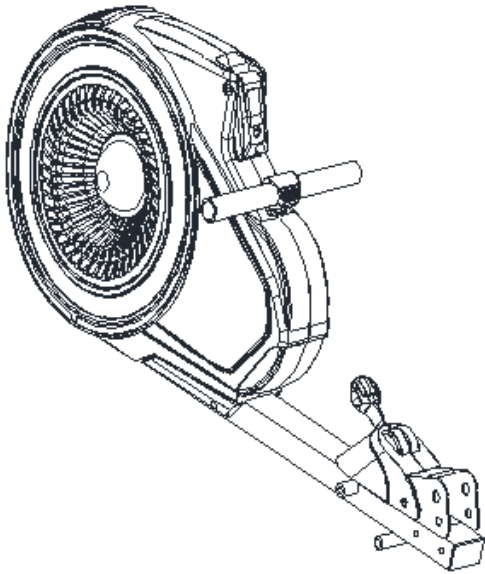
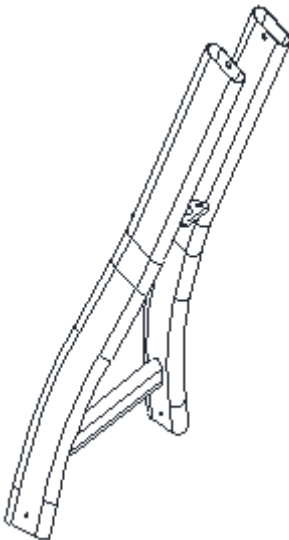
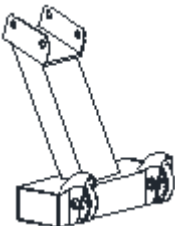
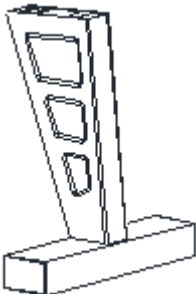
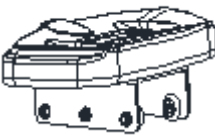
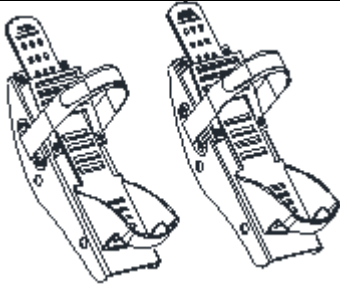
SPIS TREŚCI

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA	3
MONTAŻ	4
KONSOLA	10
SCHEMAT	12
LISTA CZĘŚCI	14
JAK ĆWICZYĆ NA WIOŚLARZU TRENINGOWYM?	15
KONSERWACJA	15
PRZECHOWYWANIE	16
WAŻNE UWAGI	16
OCHRONA ŚRODOWISKA	16
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	17

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

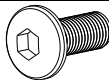
- Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję przed pierwszym użyciem i zachowaj ją na przyszłość.
- Przestrzegaj wszystkich ostrzeżeń i środków ostrożności, w tym kroków montażowych. Używaj wioślarza tylko zgodnie z przeznaczeniem.
- Montuj i używaj go wyłącznie zgodnie z niniejszą instrukcją, aby zapewnić 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.
- Limit wagi: 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.

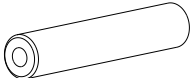
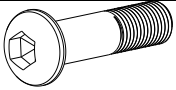
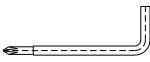
MONTAŻ

	
Rys. 1	Rys. 9
	
Rys. 78	Rys. 54
	
Rys. 53	Rys. 45
	
Rys. 14 L/R	Rys. 11 L/R
	

Rys. 55	Rys. 13
	
Rys. 35	Rys. 8 L/R

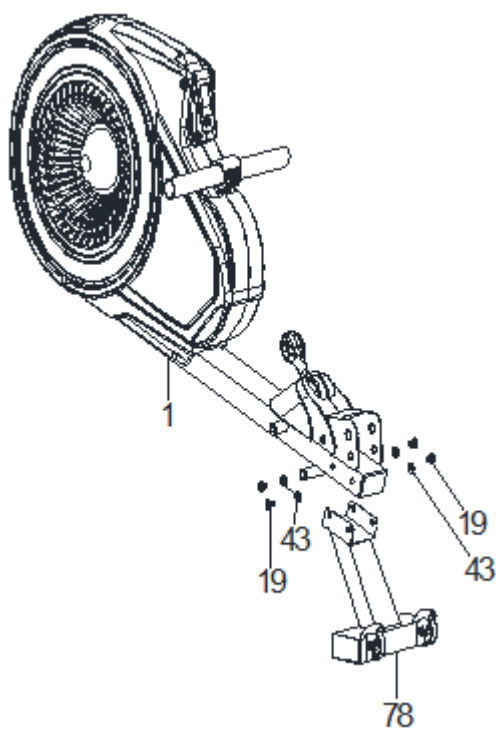
Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1
9	Przedni stabilizator	1
78	Środkowy stabilizator	1
54	Tylny stabilizator	1
53	Siedzenie	1
45	Sztyca podsiodłowa	1
14L/R	Pedał (L / R)	1/1
11L/R	Kierownica (L / R)	1/1
55	Nóżki	2
13	Śruby pedału	4
35	Zawlecza zabezpieczająca	1
8L/R	Zaślepka do przedniego stabilizatora (L / R)	1/1
	Instrukcja	1
	Materiały montażowe	1

No.	Name	Qty.	Picture
19	Śruba imbusowa	9	
34	Śruba imbusowa	4	
36	Podkładka gumowa	2	
37	Podkładka sprężynowa	2	
38	Podkładka płaska	2	
40L	Zaślepka do szyny ślizgowej L	1	

40R	Zaślepka do szyny ślizgowej R	1	
41	Oś do szyny ślizgowej	1	
42	Śruba imbusowa	2	
43	Podkładka płaska	7	
	Klucz imbusowy	2	

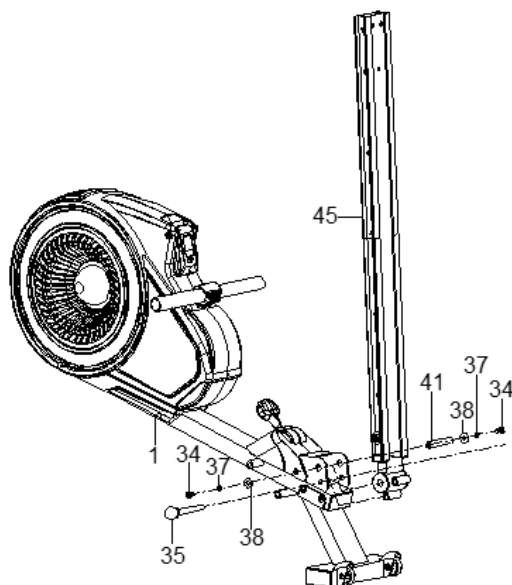
KROK 1

Przymocuj środkowy stabilizator (78) do ramy głównej (1) za pomocą śrub (19) i podkładek (43).



KROK 2

Wyciągnij zawleczkę (35) z ramy głównej (1). Przymocuj szynę ślizgową (45) do ramy głównej (1) i zabezpiecz za pomocą osi (41), dwóch śrub (34), podkładki sprężynowej (37) i podkładki płaskiej (38). Następnie zabezpiecz go ponownie zawleczką zabezpieczającą (35).

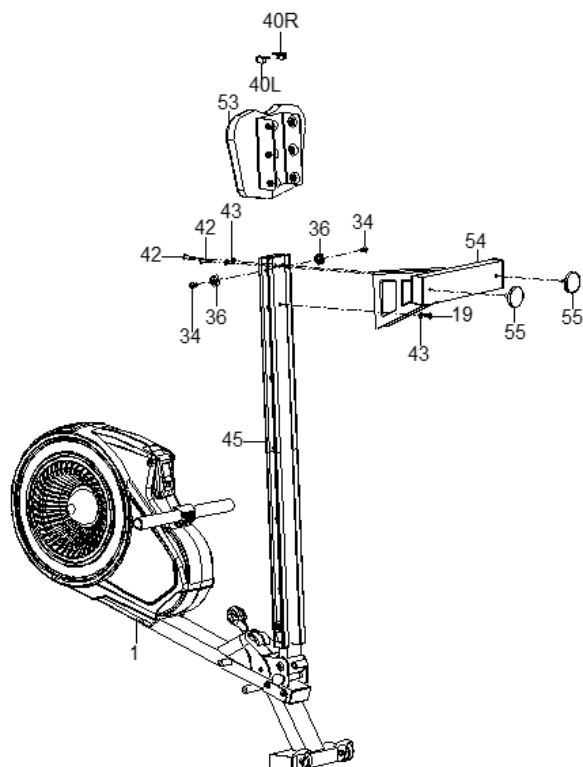


KROK 3

Przymocuj siedzisko (53) do szyny ślizgowej (45). Włóż dwie gumowe podkładki (36) na drążek jezdny (45) i lekko dokręć 2 śrubami imbusowymi (34).

Przymocuj tylny stabilizator (54) do szyny ślizgowej (45) i zabezpiecz śrubą imbusową (19), 3 podkładkami (43) i 2 śrubami (42).

Następnie przymocuj zaślepki (40L / R) na końcach szyny ślizgowej (45).

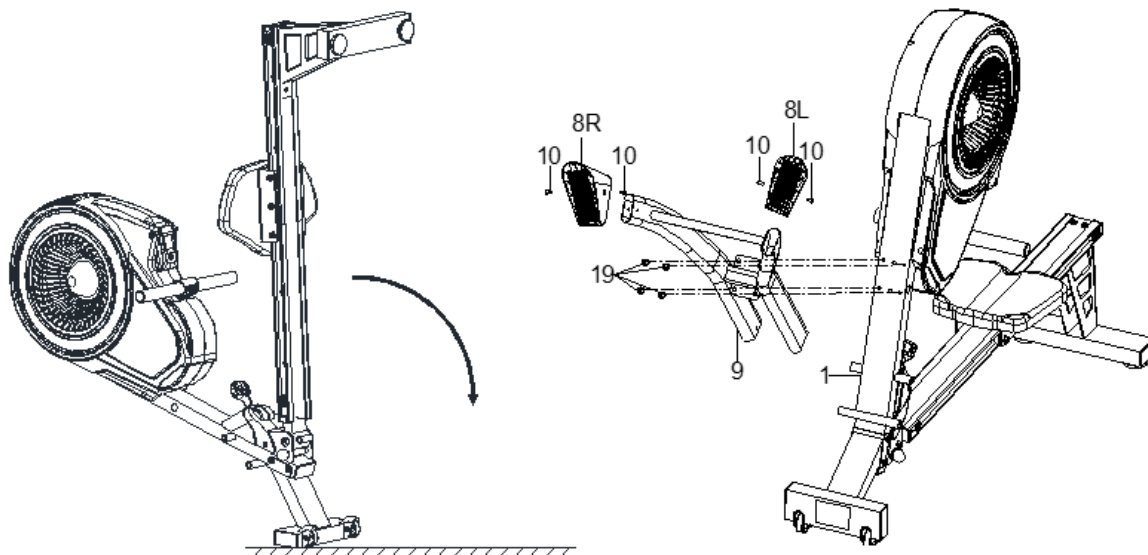


KROK 4

Umieść główną ramę na tylnym stabilizatorze.

Odkręć 4 śruby (10) z przednich zaślepek stabilizatora (8 L / R) i przykręć przednie zaślepki stabilizatora 4 śrubami (10).

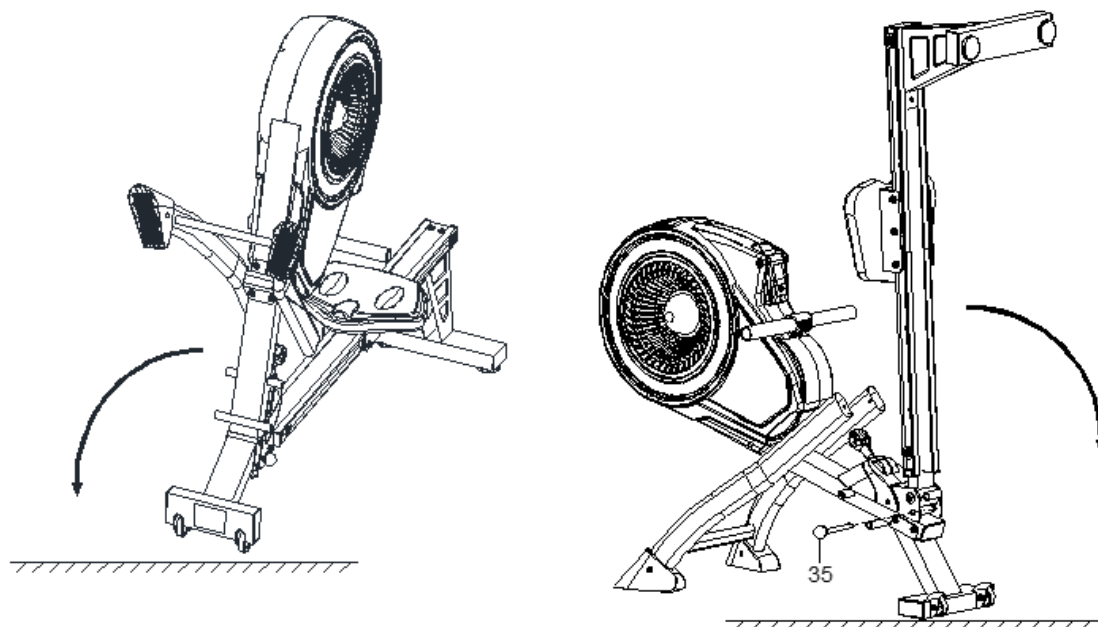
Przymocuj przedni stabilizator (9) do ramy głównej (1) za pomocą 4 śrub imbusowych (19).



KROK 5

Rozłóż ramę główną (1), wyciągając zawleczkę zabezpieczającą (35), a następnie zablokuj ją ponownie zawleczką zabezpieczającą (35).

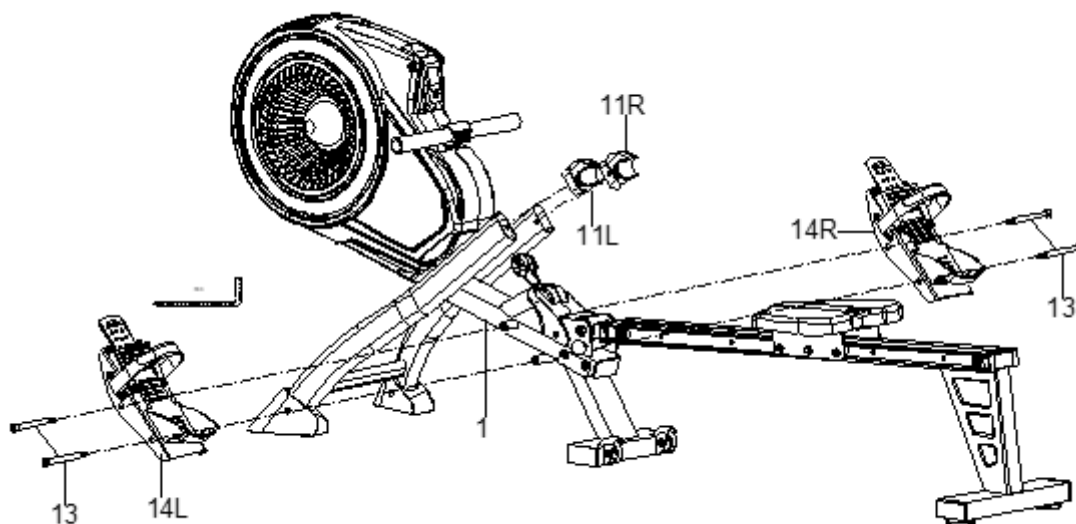
Przed zamocowaniem zawleczki upewnij się, że otwory są wyrównane, a następnie zabezpiecz zawleczką.



KROK 6

Przymocuj uchwyty kierownicy (11 L / R) do ramy głównej (1).

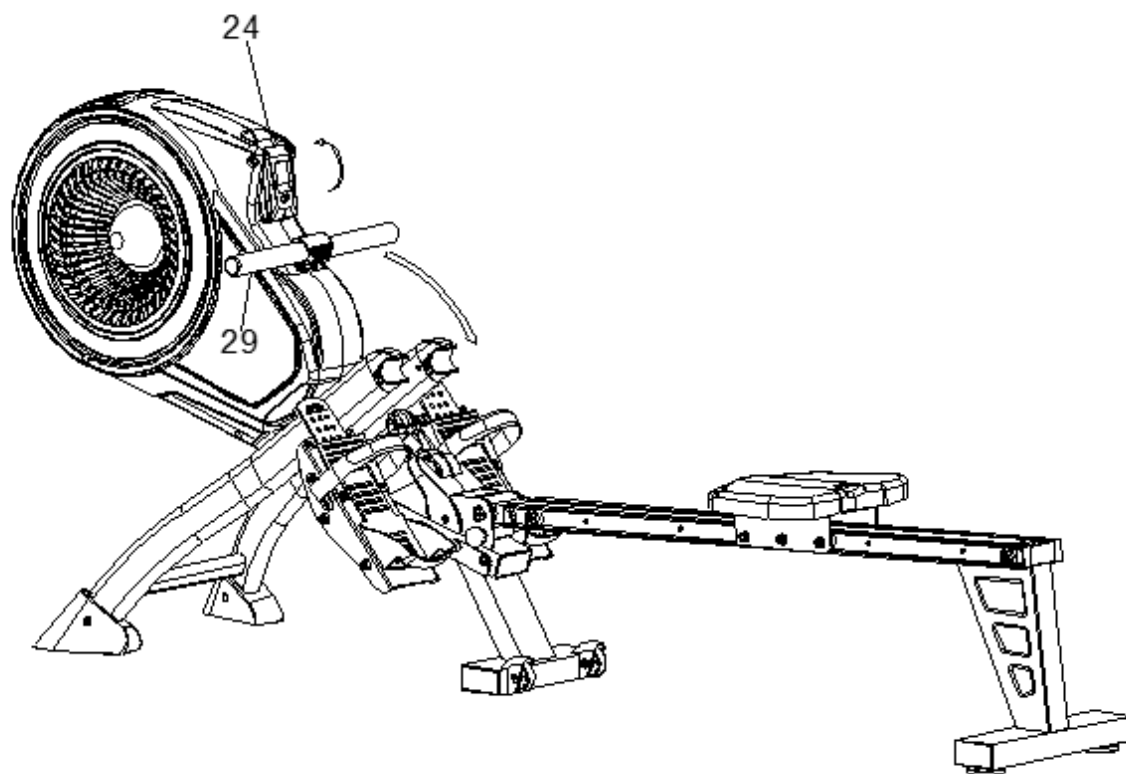
Przymocuj lewy pedał (14 L) do ramy głównej (1) za pomocą 2 śrub imbusowych (13). Powtórz z prawym pedałem (14 R).



KROK 7

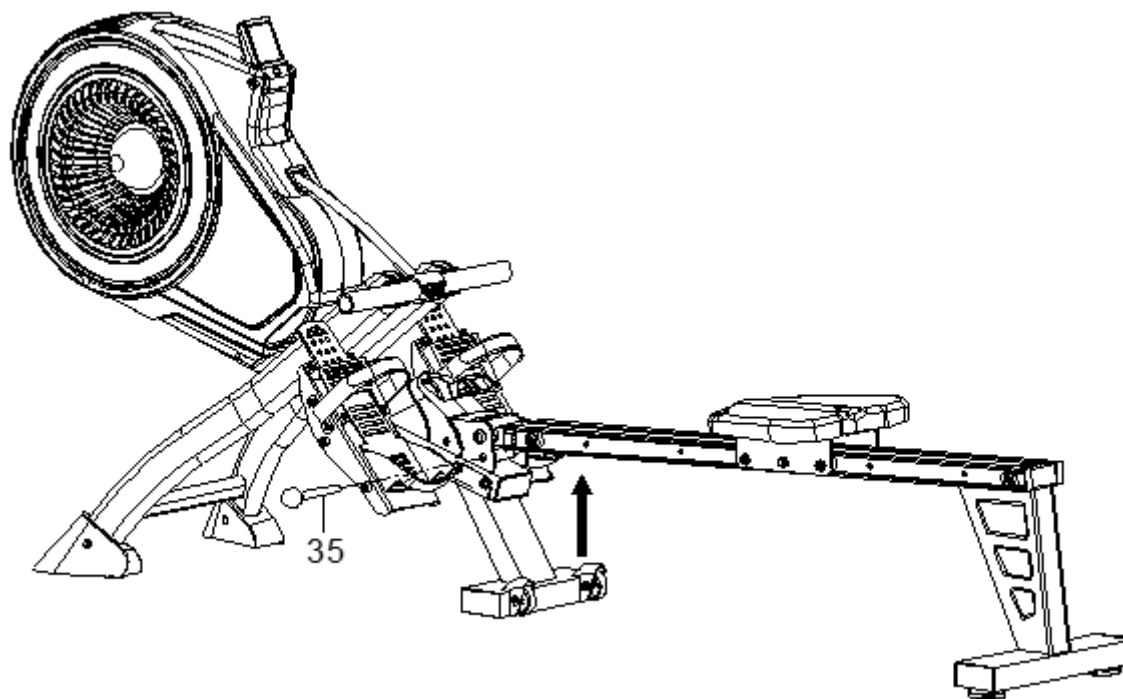
Otwórz konsolę (24) w górę, aby wyświetlić dane.

Możesz umieścić rączkę (29) w dedykowanym otworze.



STEP 8

Aby złożyć maszynę do wiosłowania, usuń zawleczkę zabezpieczającą (35) i złoż konstrukcję.



KONSOLA

PRZYCISKI

MODE / RESET –

Naciśnij, aby wybrać wyświetlaną funkcję

Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 2 sekundy, aby zresetować czas, dystans, kalorie i liczbę powtórzeń

Po wymianie baterii naciśnij przycisk i odczekaj 5 sekund. Następnie konsola uruchomi się automatycznie pociągając za uchwyt.

FUNKCJE

1. **SCAN:** Naciśnij kilkakrotnie, aby wybrać SCAN, dane będą przełączane co 5 sekund
2. **TIME:** Wyświetla czas treningu
3. **SPEED:** Wyświetla aktualna prędkość
4. **DISTANCE:** Wyświetla przebytą odległość
5. **CALORIE:** Wyświetla spalone kalorie
6. **COUNT:** Wyświetla liczbę powtórzeń
7. **RPM:** Wyświetla liczbę powtórzeń na minutę
8. **PULSE:** Wyświetla bieżące tętno

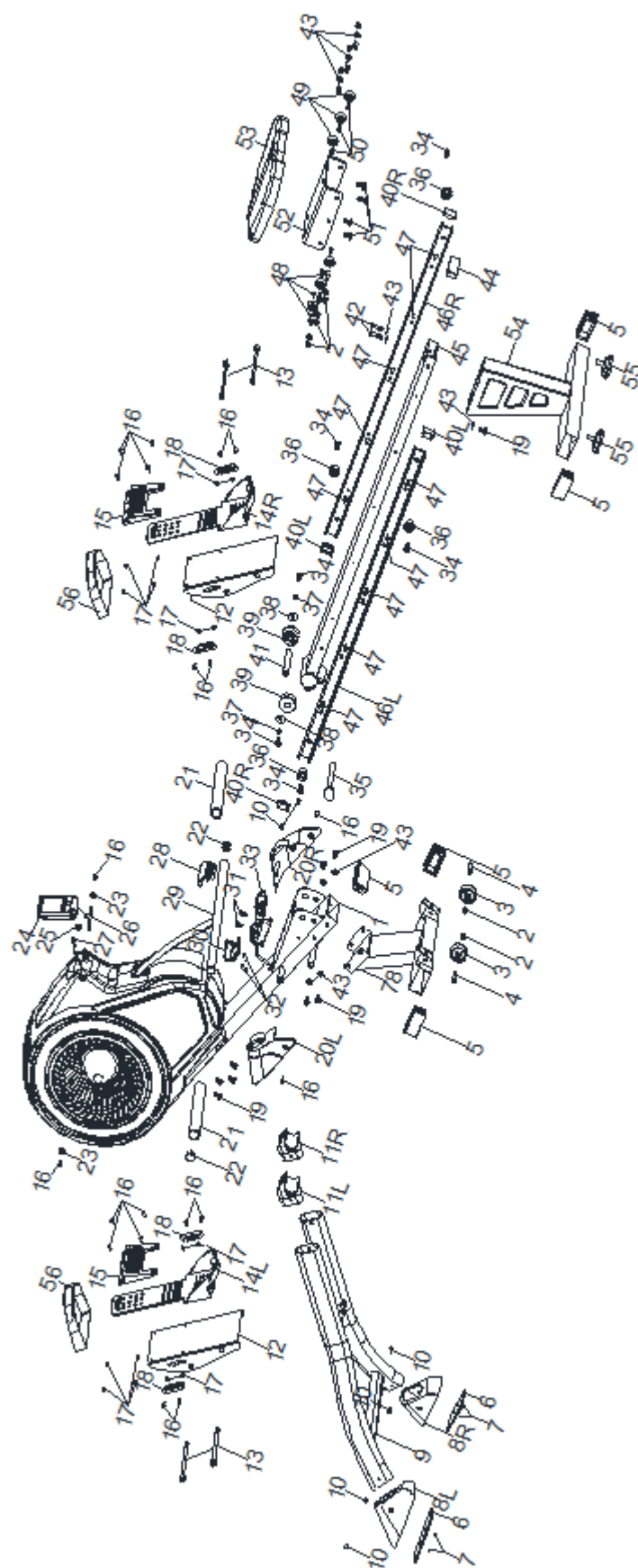
UWAGA:

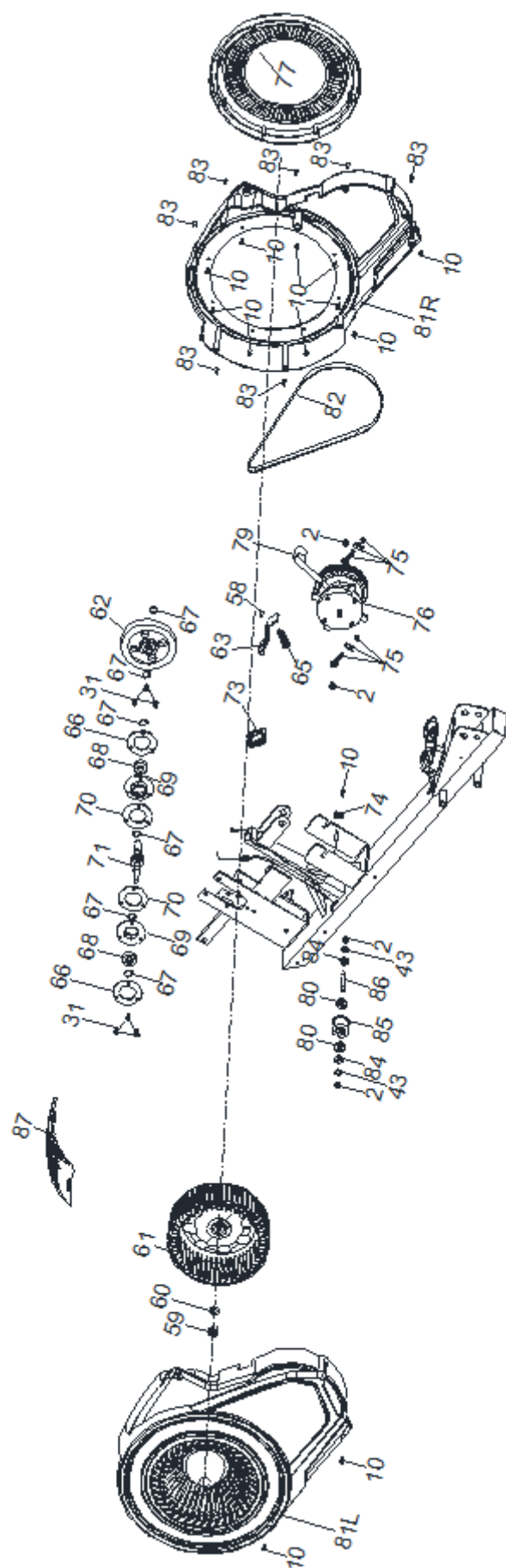
- Jeśli wyświetlacz jest trudny do odczytania, wymień baterie.
- Wyświetlacz przełącza się w tryb oszczędzania energii po 4 minutach bezczynności.
- Konsola włącza się automatycznie po odebraniu sygnałów.

SPECYFIKACJA

FUNKCJE	SCAN	Przełącza dane co 5 sekund
	TIME	Wyświetla czas od 00:00 do 99:59
	SPEED	Wyświetla aktualną prędkość do 99,99 km/h
	DISTANCE	Wyświetla aktualną odległość od 0,0 do 999,9 km
	CALORIES	Wyświetla spalone kalorie od 0,0 do 999,9 kalorii
	COUNT	Wyświetla liczbę powtórzeń od 0 do 9999
	RPM	Wyświetla liczbę powtórzeń na minutę od 0 do 999 obr./min
	PULSE	Wyświetla puls od 40 do 240 uderzeń na minutę
	Rodzaj baterii	2x AAA lub UM-4
Temperatura pracy		0°C - +40 °C
Temperatura przechowywania		-10° - + 60 °C

SCHEMAT





LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1	33	Pokrętło regulacji oporu	1
2	Nakrętka	12	34	Śruba imbusowa	6
3	Koło transportowe	2	35	Zawlecza zabezpieczająca	1
4	Śruba imbusowa	2	36	Miękka mata	4
5	Zaślepka	5	37	Podkładka sprężynowa	2
6	Podkładki antypoślizgowe	2	38	Podkładka płaska	2
7	Śruba	4	39	Tuleja gumowa	2
8L	Przednia zaślepka stabilizatora L.	1	40L	Pokrywa drążka przesuwne L	2
8R	Przednia zaślepka stabilizatora R	1	40R	Pokrywa drążka przesuwne R	2
9	Przedni stabilizator	1	41	Oś szyny ślizgowej	1
10	Śruba	20	42	Śruba imbusowa	2
11L	Uchwyt na kierownicę L	1	43	Podkładka płaska	11
11R	Uchwyt na kierownicę R	1	44	Podkładka	1
12	Uchwyt na pedał	2	45	Szyna ślizgowa	1
13	Śruba mocująca pedał	4	46L	Szyna ślizgowa L	1
14L	Lewy pedał L.	1	46R	Szyna ślizgowa R	1
14R	Prawy pedał R.	1	47	Śruba	10
15	Uchwyt na pedał	2	48	Oś kół transportowych	6
16	Śruba	20	49	Koła transportowe	6
17	Nakrętka	16	50	Śruba	6
18	Zapinanie paska na pedał	4	51	Śruba imbusowa	4
19	Śruba imbusowa	9	52	Sztuka podsiodłowa	1
20L	Pokrywa oporowa lewej gałki L	1	53	Siedzenie	1
20R	Pokrywa oporowa prawej gałki R	1	54	Tylny stabilizator	1
21	Walek z pianki	2	55	Podkładka pod stopy	2
22	Zaślepka	2	56	Pasek	2
23	Podkładka płaska	2	58	Śruba	1
24	Konsola	1	59	Nakrętka	1
25	Uszczelka	1	60	Podkładka płaska	1
26	Wał obrotowy do konsoli	1	61	Turbina powietrzna	1
27	Przewód czujnika	1	62	Koło zamachowe	1
28	Pokrywa uchwytu (górze)	1	63	Magnes	1
29	Kierownica	1	65	Sprężyna	1
30	Pokrywa uchwytu (dół)	1	66	Tuleja łożyska	2
31	Śruba imbusowa	8	67	Sprężyna	6
32	Śruba	2	68	Łożyska	2

69	Uchwyt na łożyska	2	79	Tkana taśma	2
70	Talerz łożysk	2	80	Łożyska	1/1
71	Oś turbiny wiatrowej	1	81	Ośłona łańcucha L / R	1
73	Uszczelka	1	82	Pas	7
74	Uchwyt czujnika	1	83	Śruba	2
75	Wkręt	2	84	Tuleja metalowa	1
76	Sprężyna	1	85	Krążek linowy	1
77	Koło pasowe	1	86	Oś koła pasowego	1
78	Środkowy stabilizator	1	87	Wylot powietrza	2

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 przekaż je do miejsca recyklingu.

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

Ciemieńniki 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