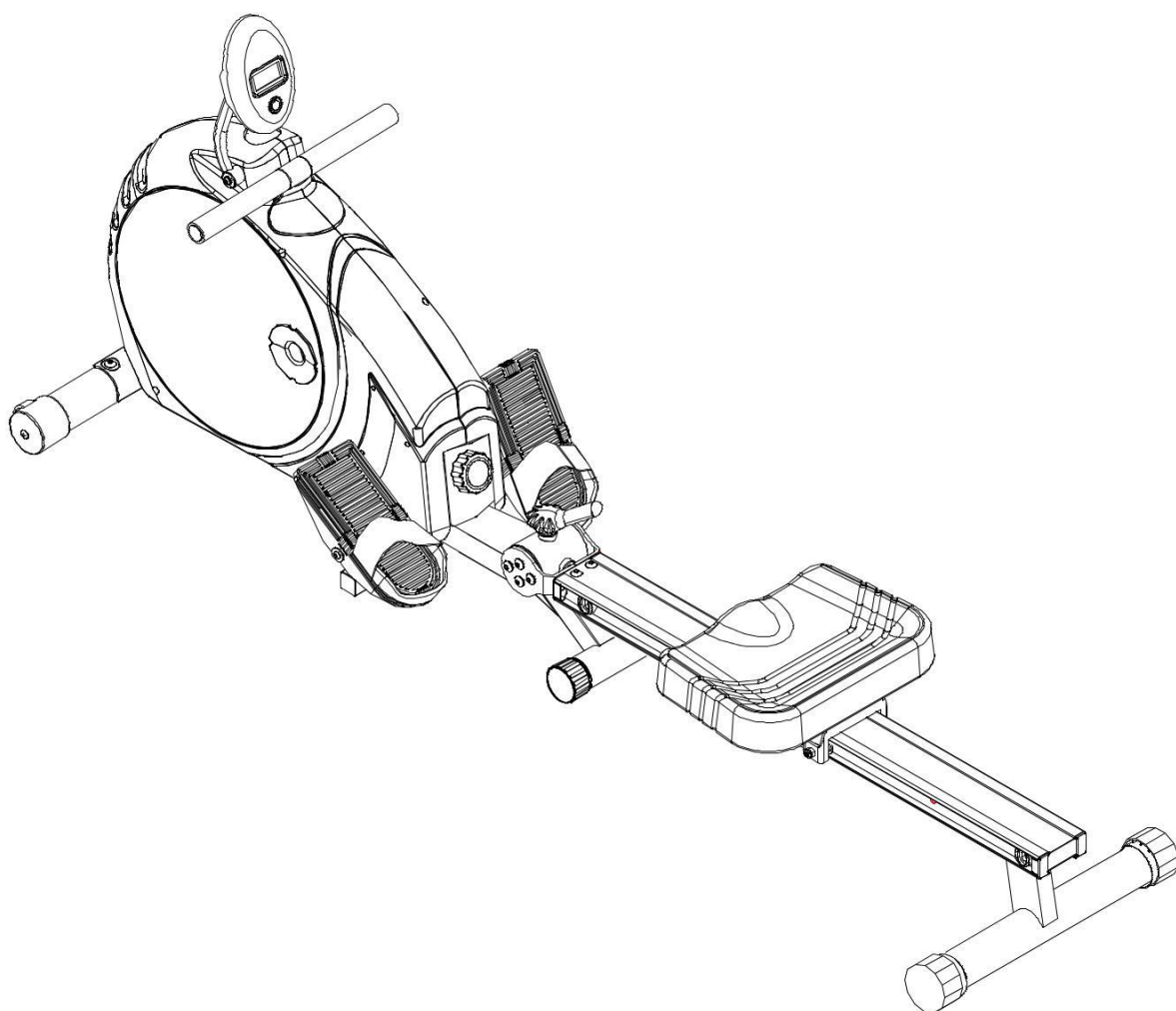




INSTRUKCJA OBSŁUGI - PL
W 351 Wioślarz InSPORTline Oxford

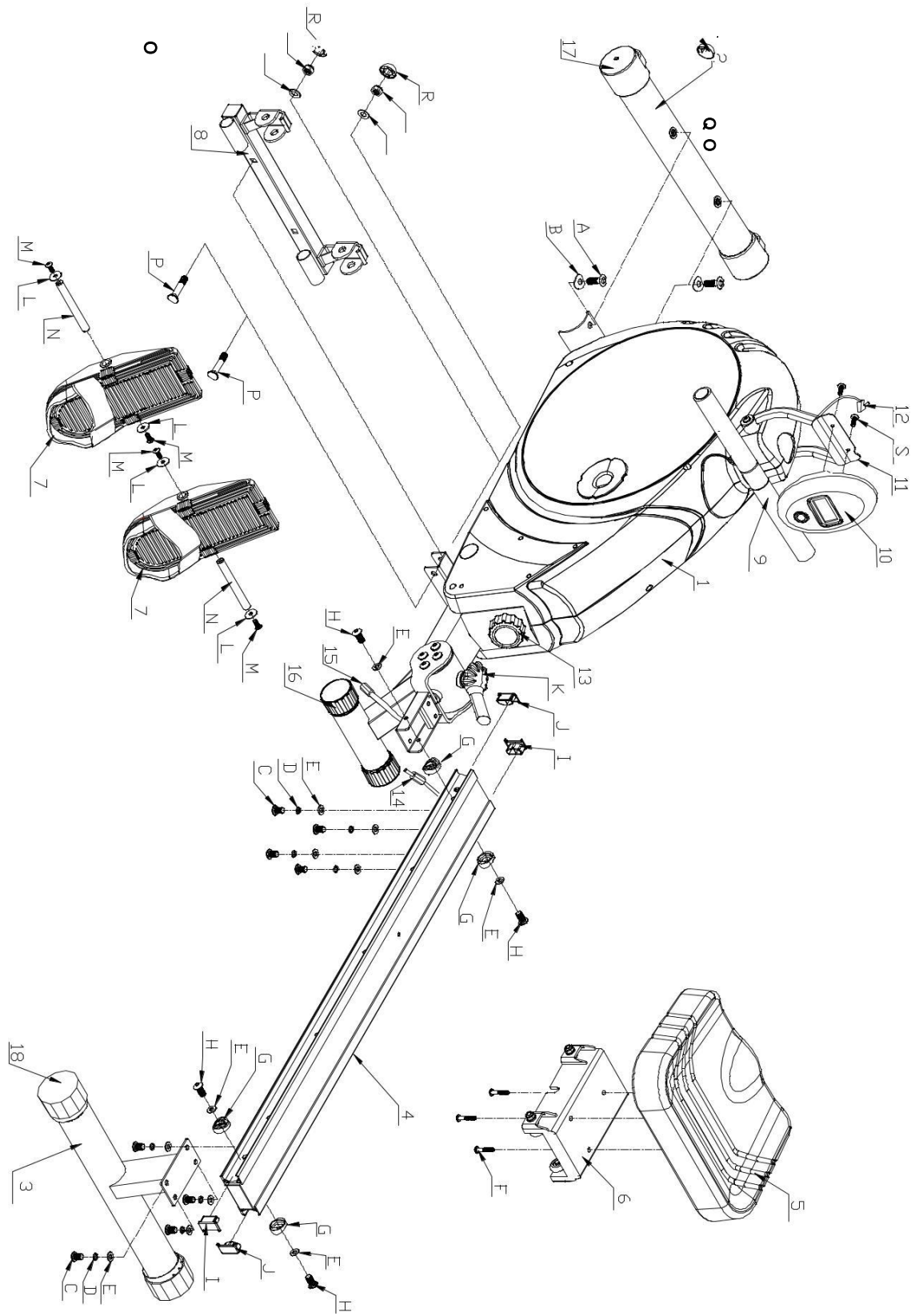


INFORMACJE BEZPIECZEŃSTWA

Przechowuj instrukcję w bezpiecznym miejscu i użyj jej w razie potrzeby.

1. Przed rozpoczęciem montażu i korzystaniem z urządzenia, przeczytaj uważnie tę instrukcję. Tylko odpowiednia konserwacja i prawidłowe wykorzystanie zapewni bezpieczne i efektywne działanie urządzenia.
2. Zanim rozpoczniesz ćwiczenia skonsultuj się z lekarzem. Upewnij się, że ćwiczenia nie będą stanowiły zagrożenia dla zdrowia oraz czy możesz korzystać ze wszystkich funkcji urządzenia. Ocena medyczna jest niezbędna, jeśli przyjmujesz leki, które mogą mieć wpływ na poziom tętna, ciśnienia krwi lub poziom cholesterolu.
3. Podczas ćwiczenia kontroluj reakcję ciała. Niewłaściwie prowadzony lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu. Zakończ ćwiczenie jeśli poczujesz: ból, ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszność, utratę równowagi, zawroty głowy lub nudności. W takich przypadkach jest konieczna konsultacja z lekarzem, który dostosuje odpowiedni program ćwiczeń.
4. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie dla osób dorosłych.
5. Ustaw urządzenie na stabilnej, równej powierzchni. Zastosuj matę ochronną lub dywan aby zabezpieczyć podłogę i urządzenie. Do bezpiecznej pracy zapewnij wolną przestrzeń wokół całego urządzenia (co najmniej 0,5 m).
Przed użyciem maszyny sprawdź czy śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.
6. Zachowaj bezpieczeństwo, koniecznie regularnie sprawdzaj urządzenie ze względu na zużycie.
7. Używaj produktu tylko w sposób opisany w instrukcji. W przypadku, gdy urządzenie sterujące jest wadliwe lub jego
8. części oraz jeśli występują nietypowe hałasy natychmiast zaprzestań używania urządzenia. Nie używaj produktu, aż problem zostanie rozwiązany.
9. Stosuj odpowiednią odzież. Nie noś luźnych ubrań, które mogą zostać wciągnięte w maszynę bądź ograniczają ruch.
10. Maksymalna waga użytkownika wynosi 120 kg w biegu jałowym.
11. Urządzenie jest odpowiednie do celów terapeutycznych.
12. Podczas podnoszenia i przenoszenia zachowaj ostrożność. Zapewnij prawidłową postawę oraz pomoc innej osoby.

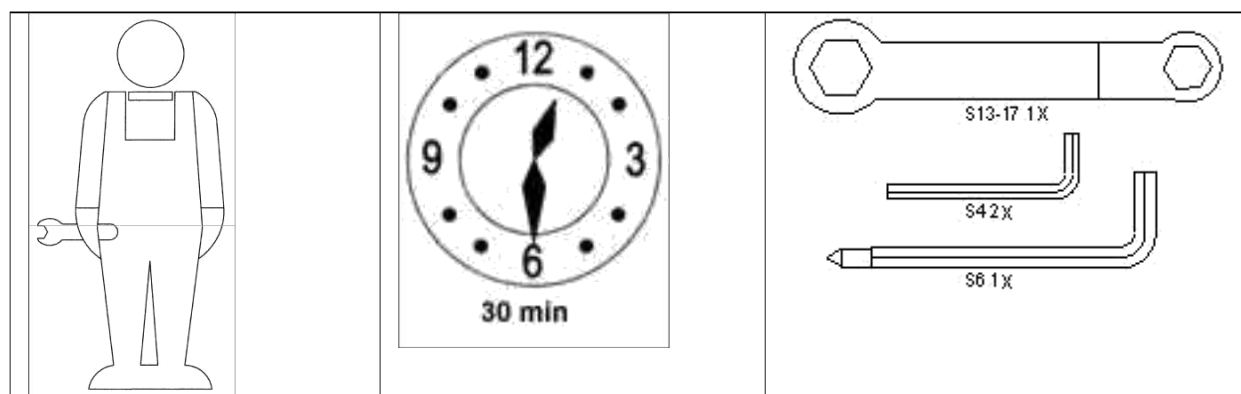
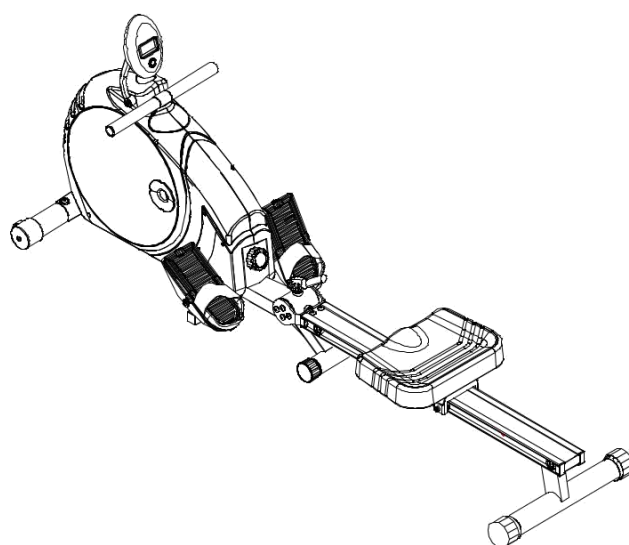
SCHEMAT



WYKAZ CZĘŚCI

OZNACZENIE	CZĘŚĆ	ILOŚĆ
A	Śruba M10x20	2
B	Podkładka kopuła ID10.5 x OD25 x T1. 5	2
C	Śruba M8x15	8
D	Podkładka sprężysta ID8.5 x OD11.5 x T1. 5	8
E	Podkładka ID8.5 x OD16 x T1. 5	12
F	Śruba M6x35	3
G	Gumowy korek	4
H	Śruba M8x20	4
I	Zaślepka	2
J	Zaślepka	2
K	Dźwignia	1
L	Podkładka ID6.5 x OD22 x T1. 5	4
M	Śruba M6x15	4
N	Oś pedała	2
O	Podkładka ID10.5 x OD25 x T1. 5	2
P	Śruba M10x50	2
Q	Nakrętka M10	2
R	Zaślepka	2
S	Śruba M5x15	2
1	Główna rama	1
2	Belka przednia	1
3	Belka tylnia	1
4	Główny pręt	1
5	Siodełko	1
6	Przesuwny uchwyt siedzenia	1
7	Pedał	2
8	Pręt do mocowania pedałów	1

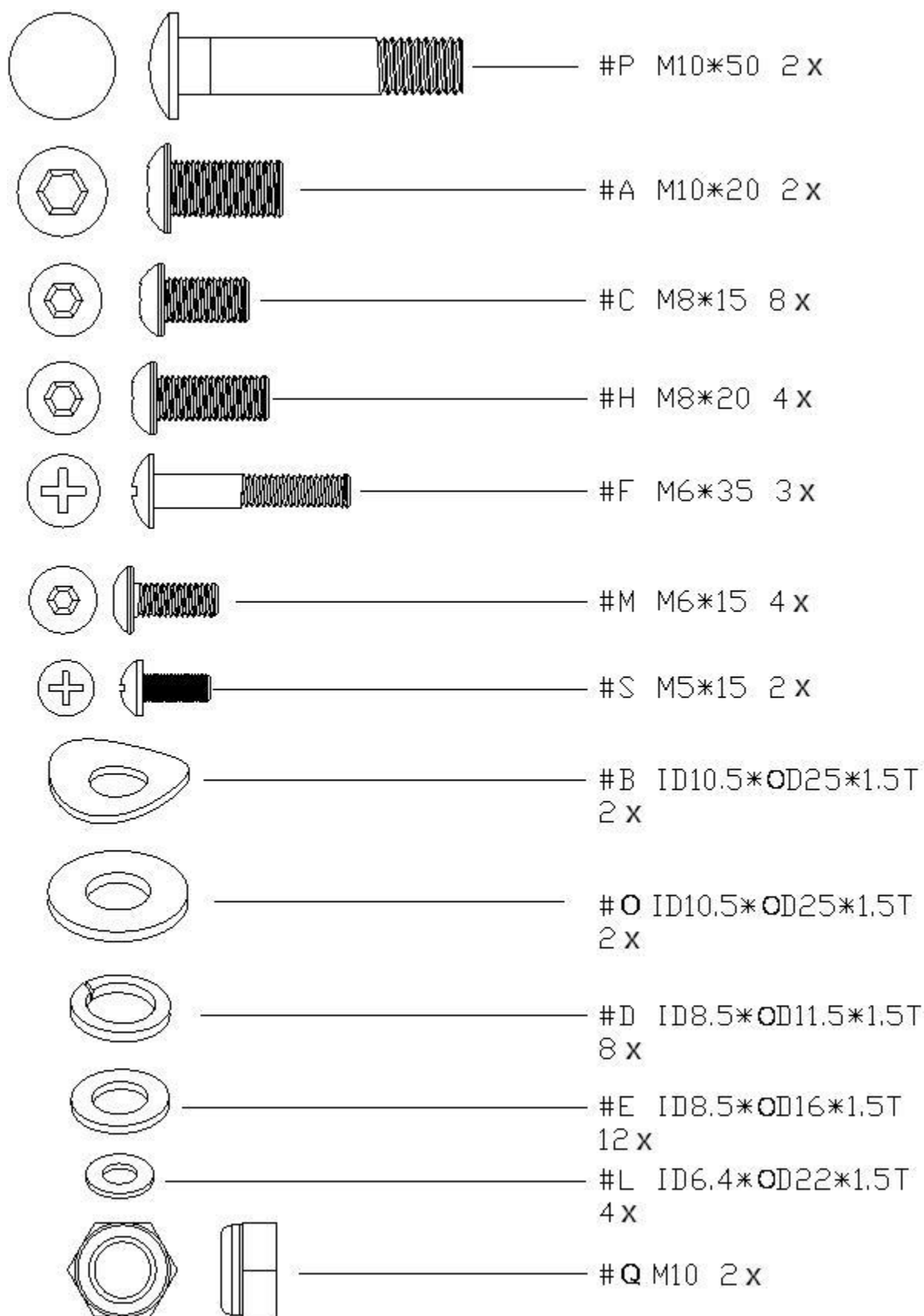
9	Uchwyt	1
10	Komputer	1
11	Uchwyt na komputer	1
12	Kabel komputerowy	1
13	Śruba do regulacji obciążenia ręki	1
14	Kabel do pomiaru tętna	1
15	Kabel do pomiaru tętna	1
16	Zaślepka	2
17	Zaślepka	2
18	Zaślepka	2
T	Klucz nasadowy S13-17	1
U	Klucz imbusowy S4	2
V	Klucz imbusowy– śrubokręt krzyżakowy S6	1

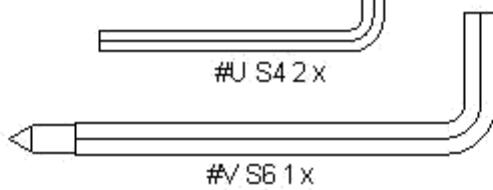
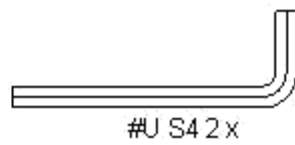
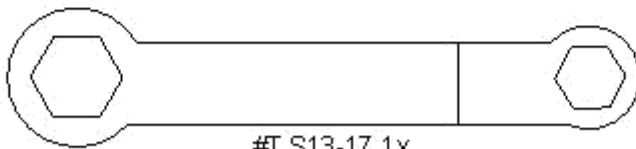
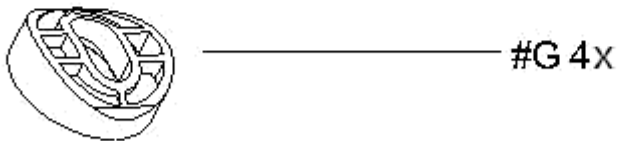
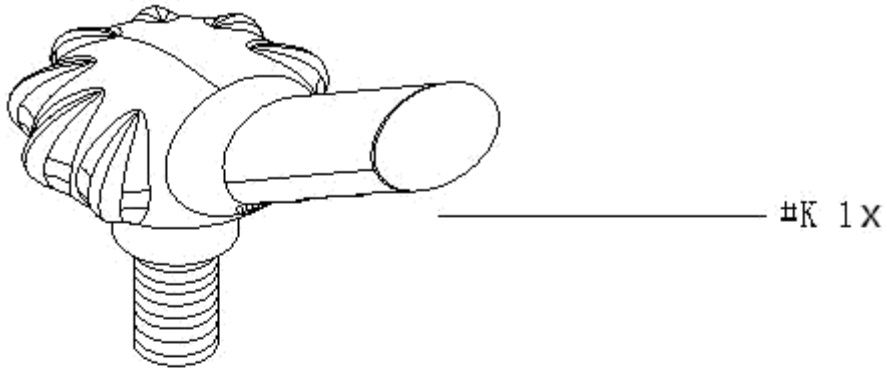


UWAGA • Przed rozpoczęciem instalacji zapoznaj się z instrukcją.

- Sprawdź czy wszystkie części są w zestawie.
- Upewnij się czy posiadasz wszystkie elementy mocujące z zestawu .
- Sprawdź czy korzystasz z odpowiednich narzędzi.
- Upewnij się czy jest wystarczająca ilość wolnego miejsca do instalacji.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami znajdującymi się w zestawie.
- Okresowo dokręć wszystkie połączenia .

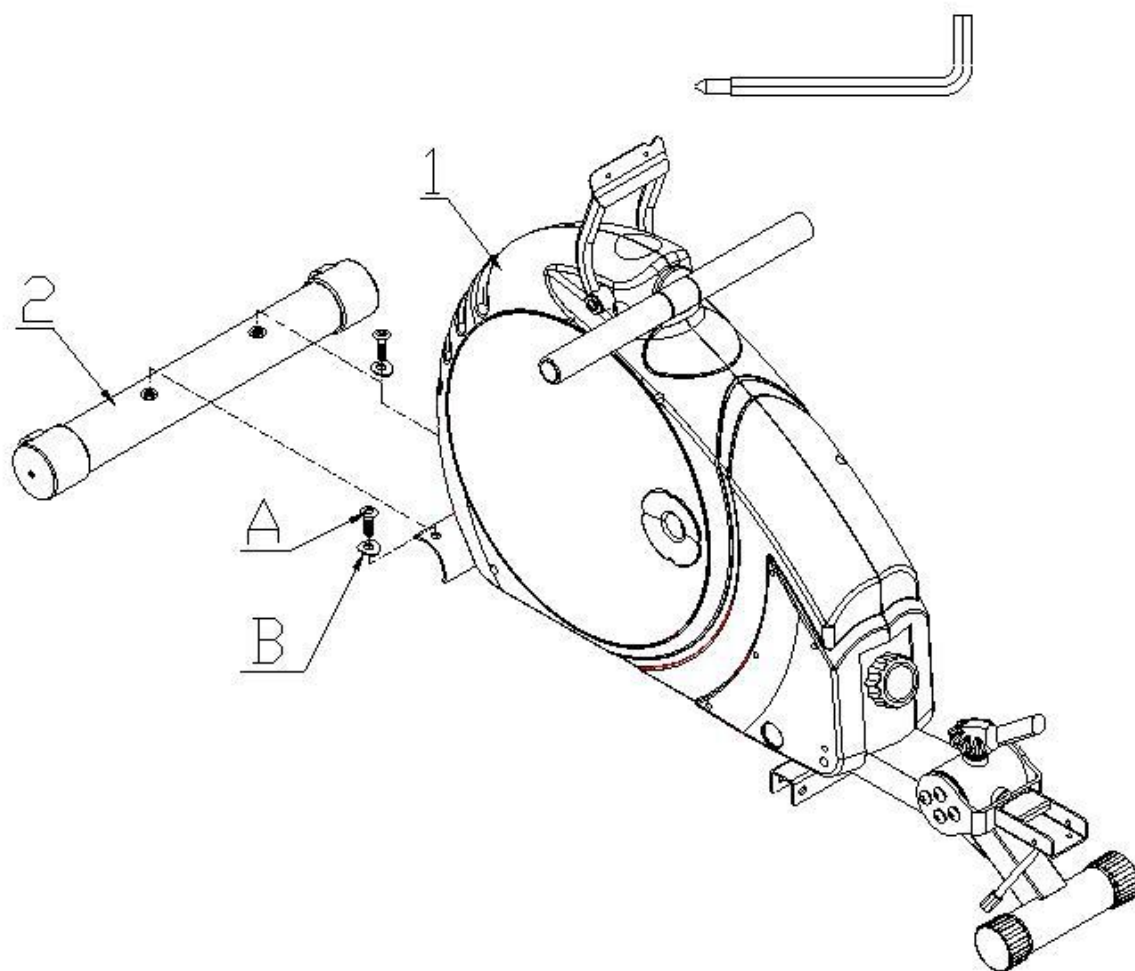
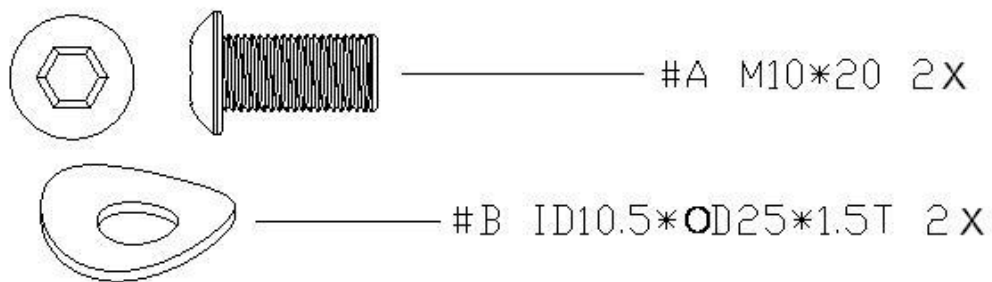
ŁĄCZNIKI MONTAŻOWE



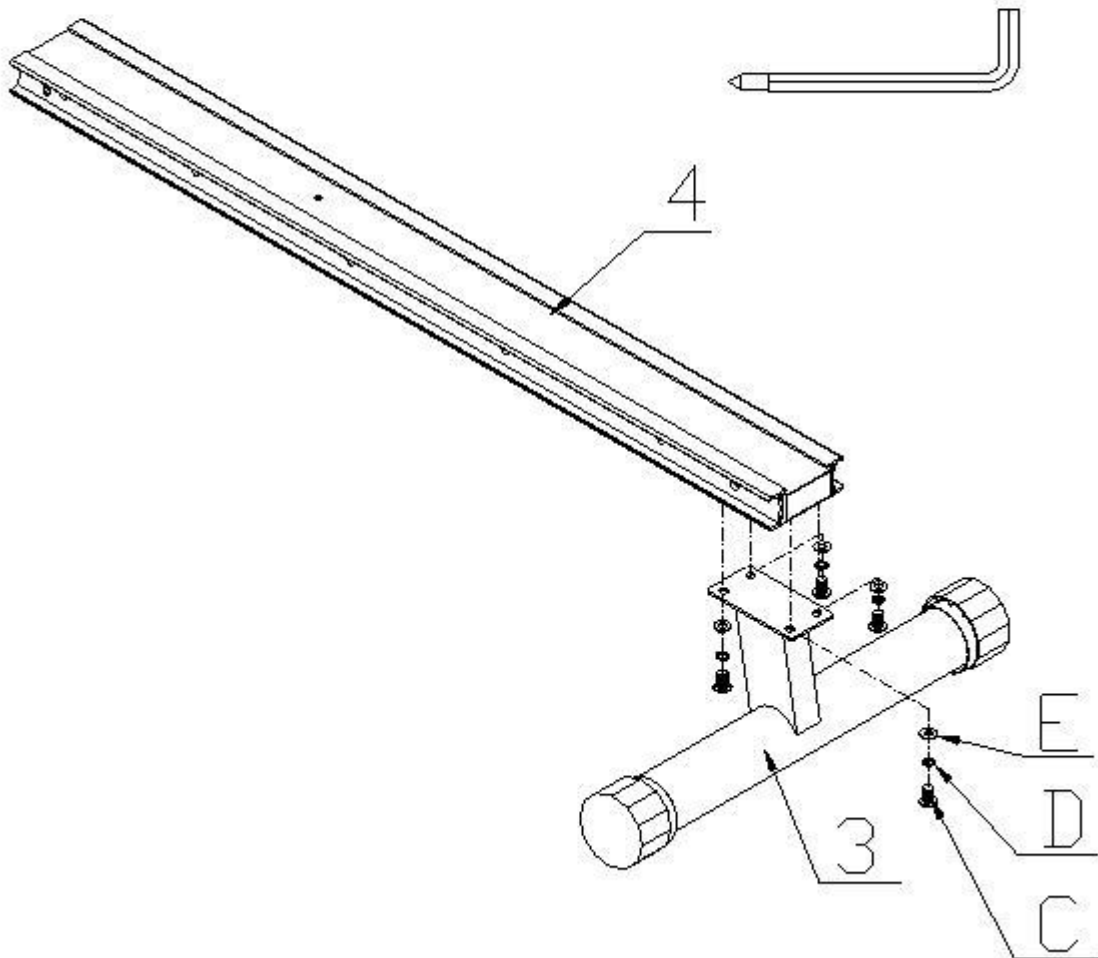


INSTRUKCJA MONTAŻU

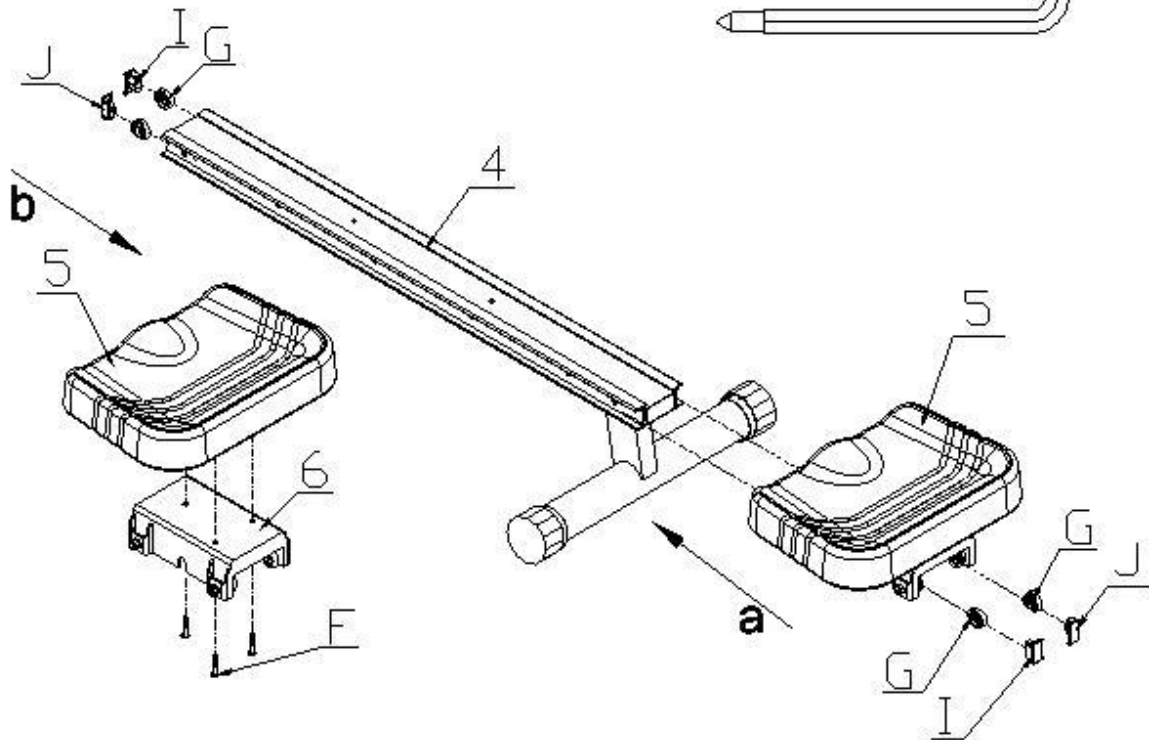
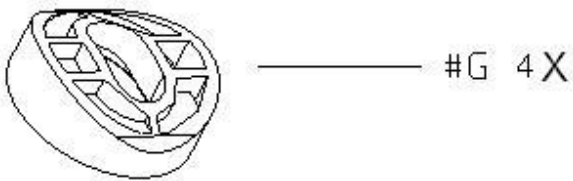
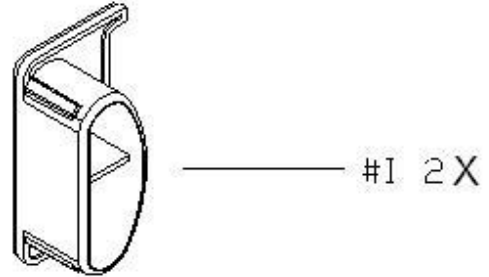
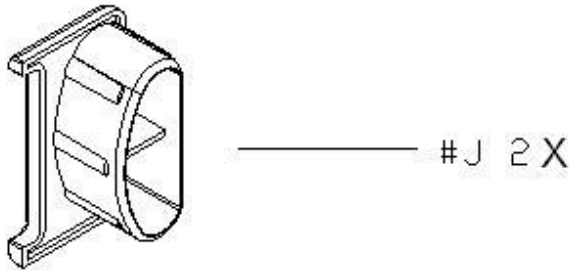
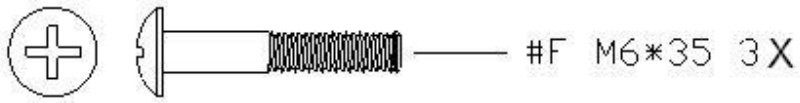
1. KROK:



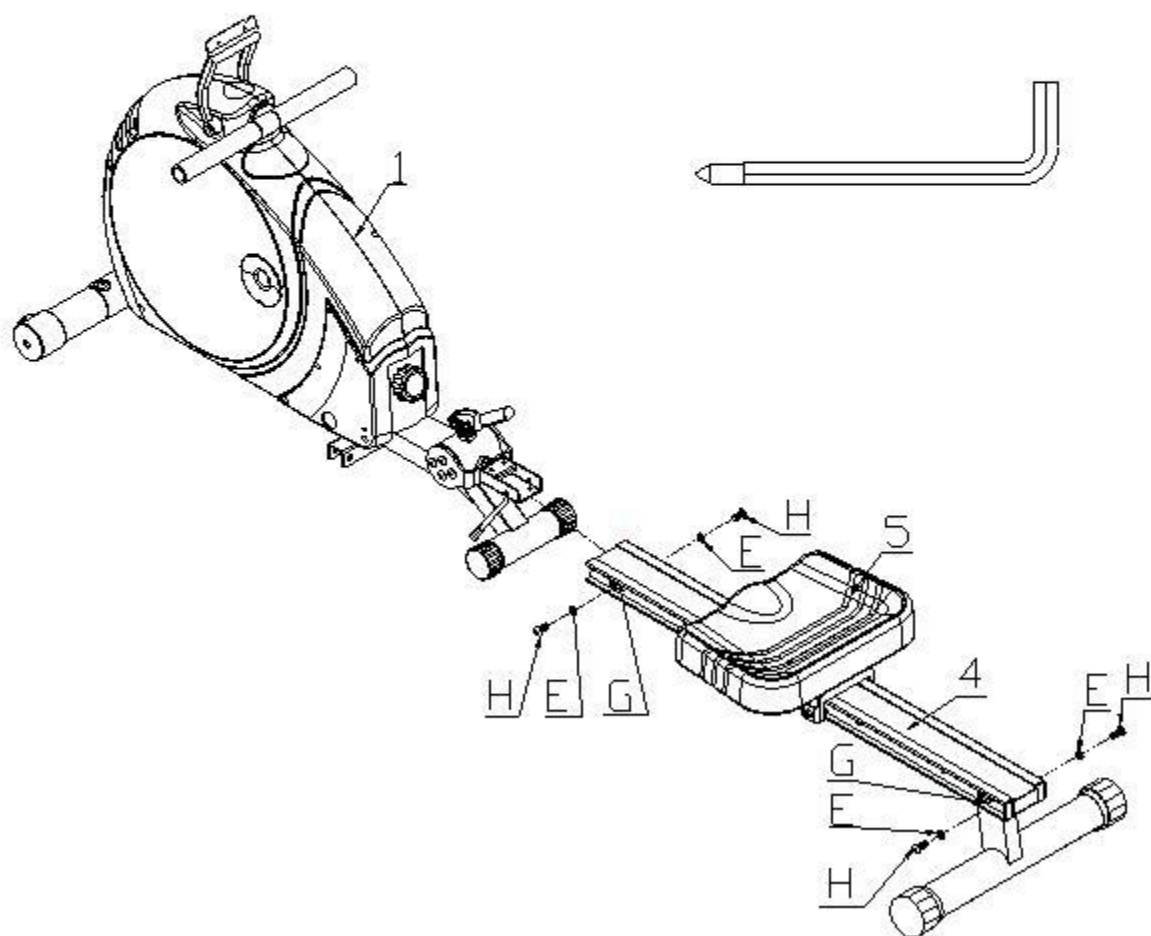
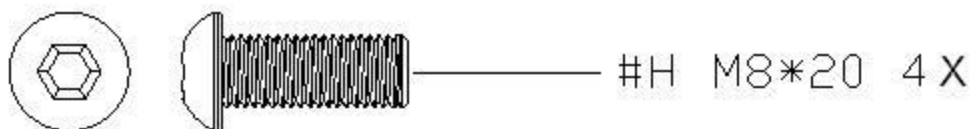
2. KROK



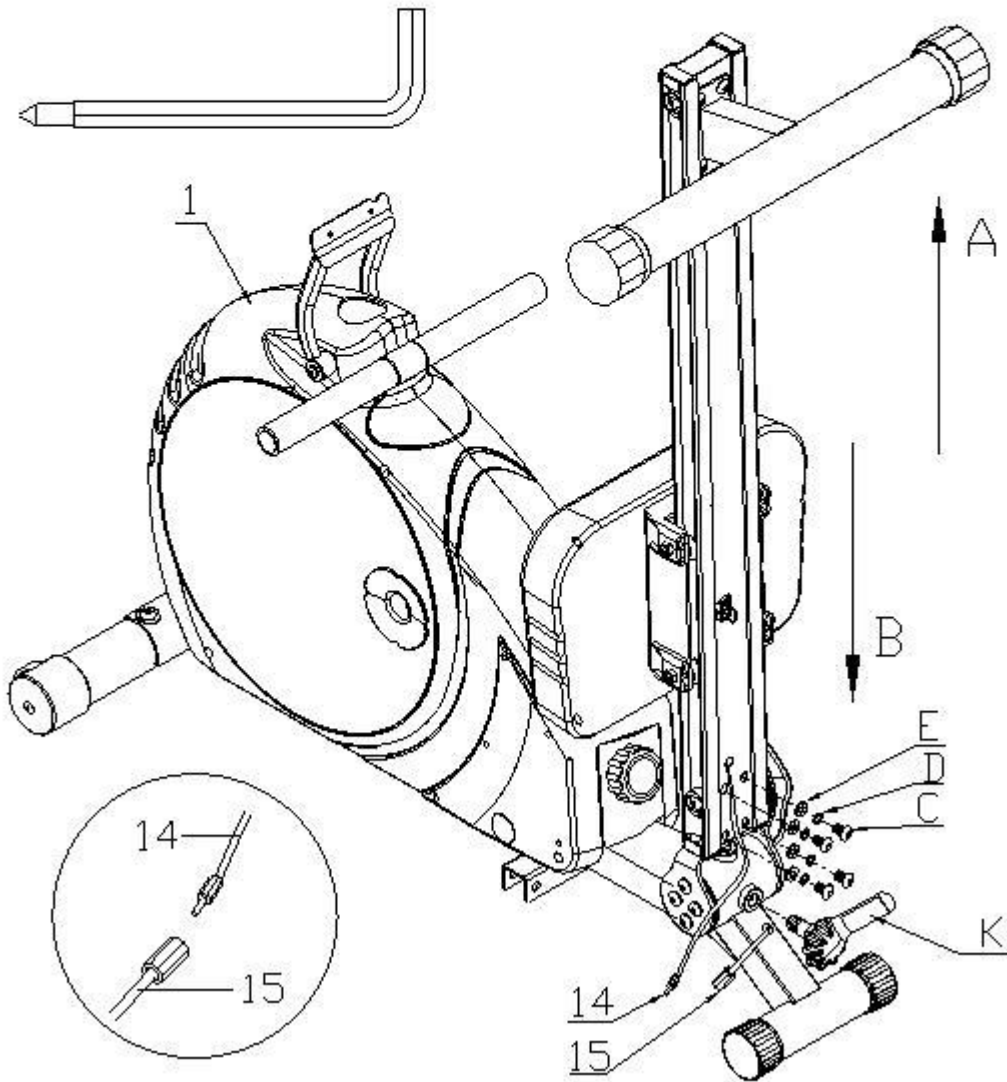
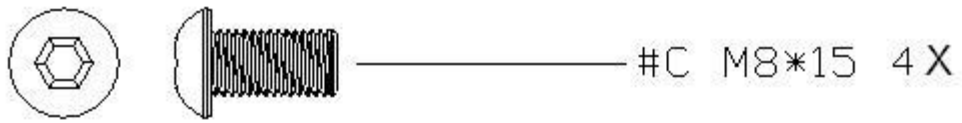
3. KROK:



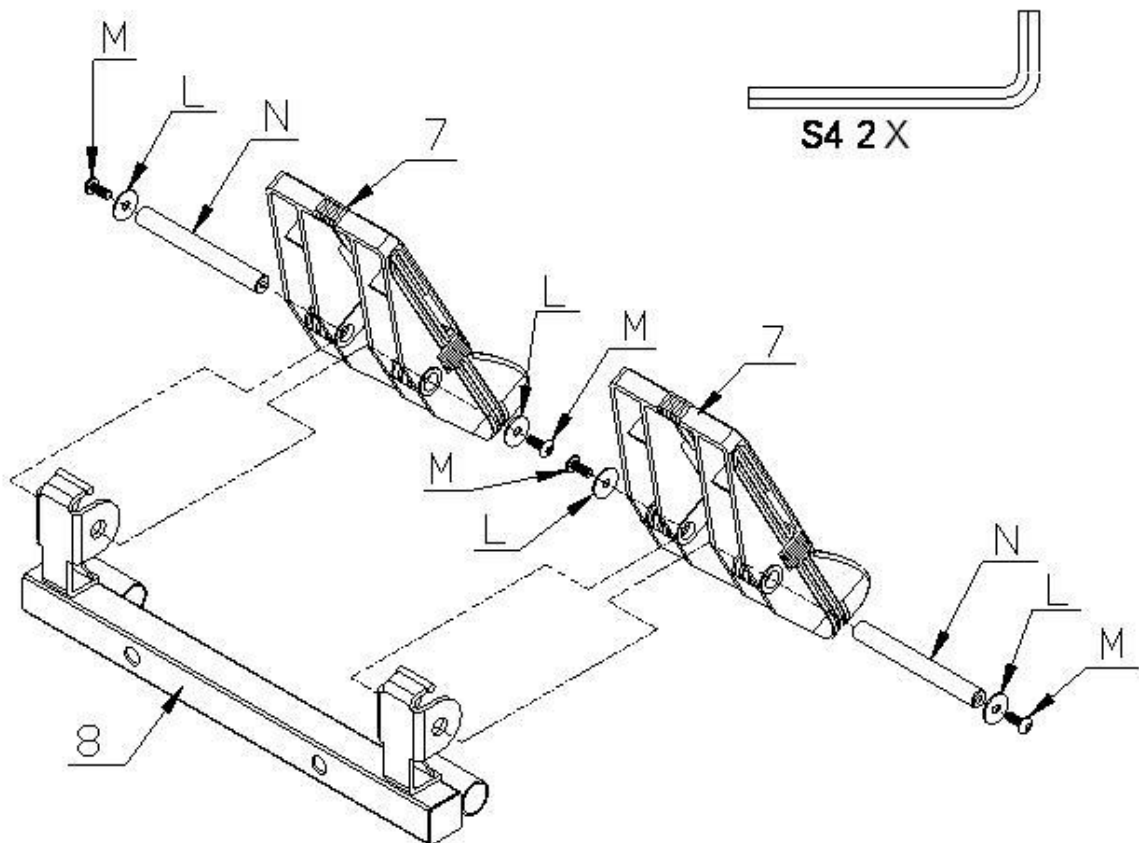
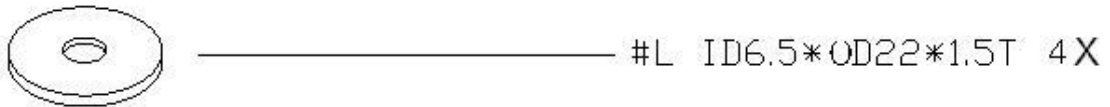
4. KROK:



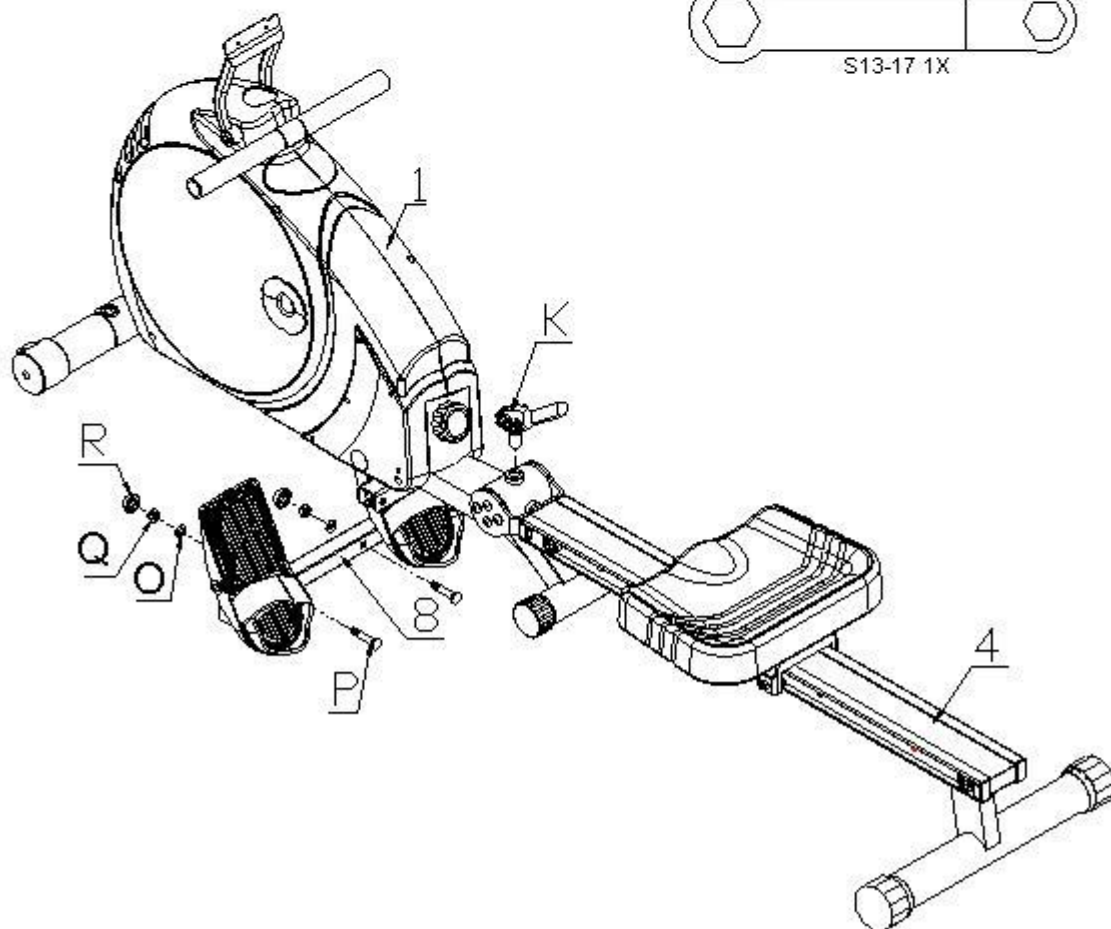
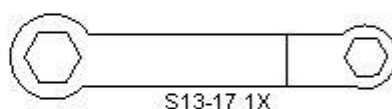
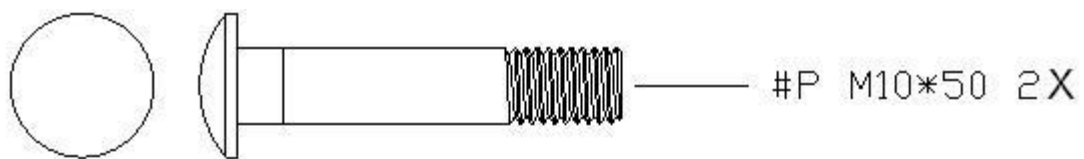
5. KROK:




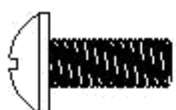
6. KROK:

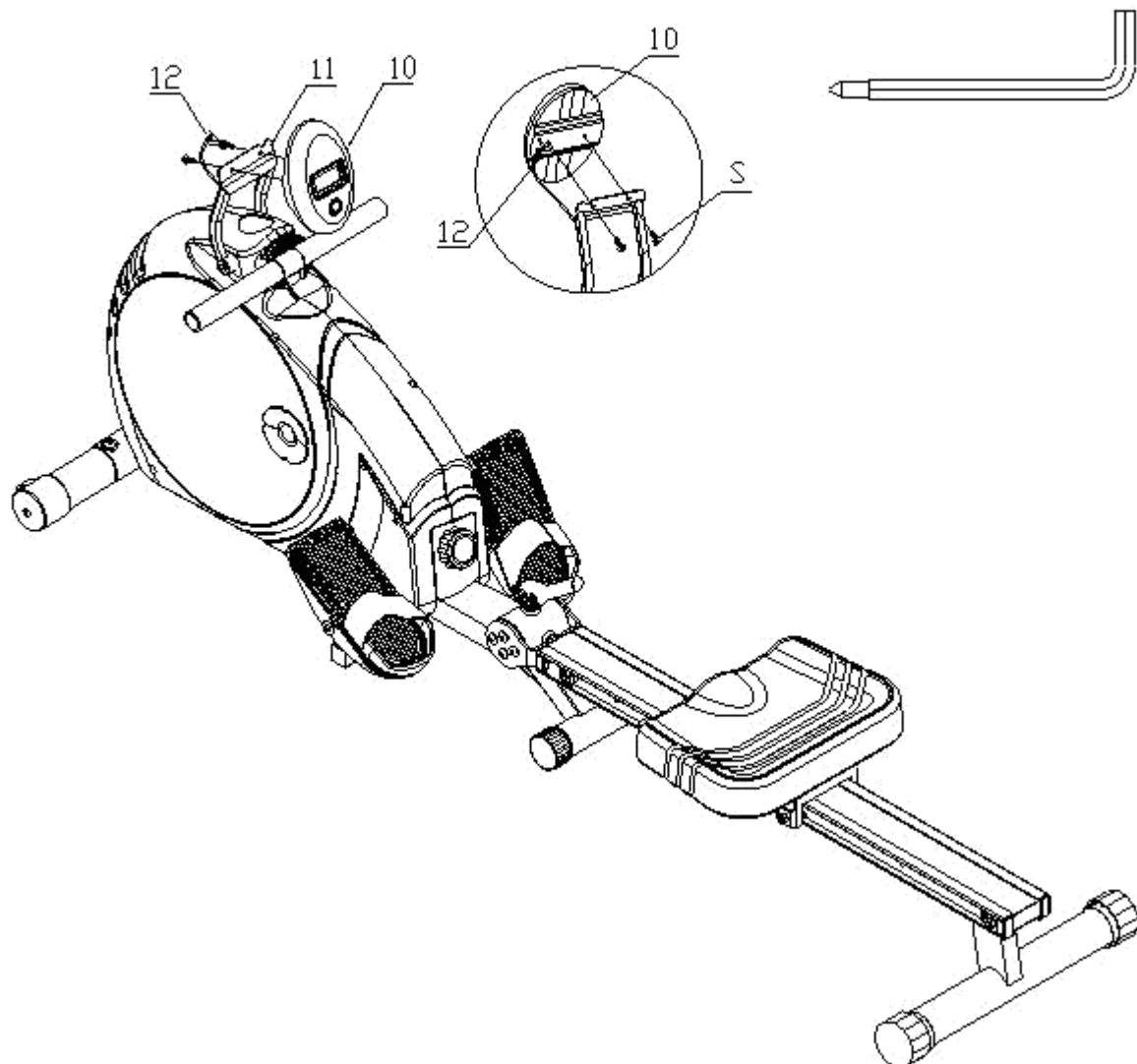


7. KROK:

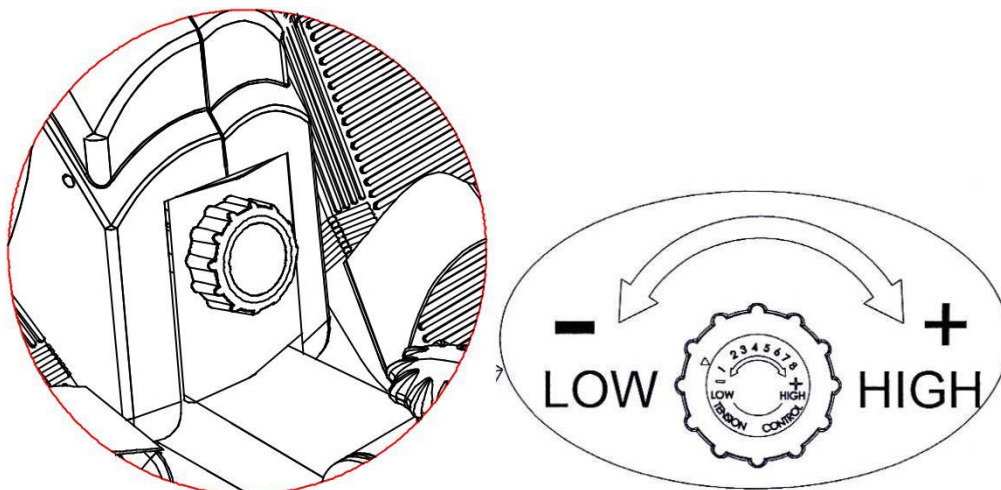


8. KROK:

  — #S M5*15 2PCS



Ustawienie obciążenia za pomocą śrub bocznych;



UWAGA: Dostosuj intensywność treningu do swoich możliwości i kondycji fizycznej. Stopniowo zwiększaj intensywność ćwiczeń .

INSTRUKCJA USTAWIEŃ KOMPUTERA



Funkcje i czynności:

RESET: Przytrzymaj przez 2 sekundy wciśnięty przycisk , aby wyzerować wartość parametru. **SCAN:**Użyj głównego przycisku obok SCAN(funkcję automatycznego przełączania między funkcjami) co 5 sekund w kolejności: *STEP* / min (liczba kroków na minutę), *TIME* (czas trwania ćwiczenia) oraz *COUNT* (liczba powtórzeń), *CAL* (ilość kalorii).

TIME: (Widok - minuty: sekundy) Użyj przycisku, aby wybrać czas oraz gdy chcesz wyświetlić bieżący czas ćwiczenia.

REPS: Użyj przycisku zasilania aby wybrać ilość powtórzeń, oraz gdy chcesz zobaczyć, jak wiele powtórzeń zostało wykonane podczas ćwiczeń.

CALORIE: Użyj przycisku zasilania, aby wybrać funkcję CAL, która wyświetli liczbę spalonych kalorii podczas ćwiczeń.

WIĘCEJ INFORMACJI:

FUNKCJE	Auto Scan (Automatyczne przełączanie między funkcjami)	Co 6 sekund
	Time (czas ćwiczeń)	0:00-99:59
	Count (REPS) (Liczba powtórzeń)	1-9999
	Calorie (ilość spalonych kalorii)	0.1-999.9 Kcal
	TTR(Total count) (Łączna liczba powtórzeń)	1--9999
Jednostka sterująca	4-bitowy, jednocukładowy procesor	
Czujnik	Bezdotykowy układ magnetyczny	
Baterie	1 sztuka typu AA/ UM-4	
Temperatura pracy	-20°C - +50°C (-4°F - 122°F)	
Temperatura przechowywania	-20°C - +50°C (-4°F - 122°F)	

BATERIA:

1. Bateria powinna znajdować się na tylnym panelu. Użyj baterii AA / UM4.
2. Akumulator musi być właściwie zamontowany.
3. Jeśli wyświetlacz jest nieczytelny lub wyświetlana jest tylko część informacji, wyjmij baterię poczekaj 15 min i spróbuj ponownie. Gdy nadal występuje ten błąd wymień go na nowy.
4. Nie ustawaj urządzenia z rozładowanym akumulatorem. Gdy nie używasz urządzenia przez dłuższy czas wyjmij baterię zapobiegnie to uszkodzeniu komputera.
5. Akumulator jest ładowany nie demontuj ani wrzucaj go aby nie spowodować zagrożenia pożarowego .
6. Włóż baterię do komory komputera z zachowaniem odpowiedniej polaryzacji (+ i -).

7. Używaj baterii alkalicznych mają dłuższą żywotność niż zwykłe baterie cynkowo-węglowe.

8. Wymieniaj baterie, gdy odczyt jest słaby.



PROGRAM ĆWICZEŃ

Właściwe jest ustalenie takiego programu szkoleniowego, który spełni twoje wymagania i będzie również zgodny z twoją kondycją fizyczną. Właściwy program ćwiczeń powinien składać się z fazy rozgrzewki, ćwiczeń aerobowych i fazy końcowej na uspokojenie organizmu. trening będzie skuteczny tylko wtedy, gdy będzie wykonywany co najmniej dwa razy w tygodniu, a najlepiej trzy razy w tygodniu, a między treningami należy zrobić dzień odpoczynku. Po kilku miesiącach, można zwiększyć częstotliwość treningu 4-5 razy w tygodniu.

Pierwsza faza rozgrzewka.

Faza rozgrzewki jest bardzo ważna i powinna poprzedzać ćwiczenia, aby odpowiednio przygotować się do ćwiczeń. Na tym etapie rozgrzewamy ciało, rozciągamy i dotleniamy mięśnie, kick-krążenie. Pod koniec treningu, powtórz ćwiczenia. Polecamy następujące ćwiczenia do ogrzania i uspokojenia ciała:

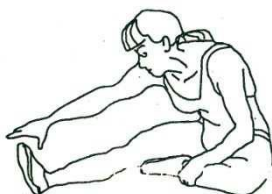
Rozciąganie wewnętrzne ud

Usiądź na podłodze i ugnij kolana, tak aby Twoje stopy dotykały się. Spróbuj przyciągnąć nogi jak najbliżej a łokciami delikatnie dociśnij kolana do podłogi. Pozostań w tej pozycji przez 15 sekund.



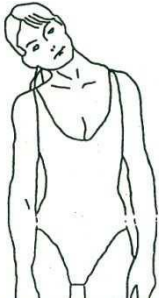
Rozciąganie ścięgien podkolanowych

Usiądź i wyprostuj prawą nogę. Podeszwę lewej stopy przyciągnij do wewnętrznej strony uda prawej nogi. Spróbuj naciągnąć górną część ciała blisko jak to możliwe do palców stopy. Pozostań w pozycji przez 15 sekund. Powtórz ćwiczenie na drugiej nodze.



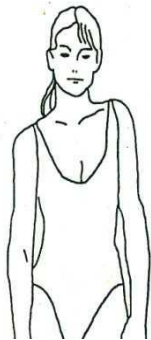
Przechylenie głowy

Przechyl głowę w kierunku prawego ramienia, powinieneś poczuć opór lewej strony szyi. Następnie przechyl głowę. Usta powinny być otwarte. Przechyl głowę w stronę lewego ramienia, a następnie zegnij głowę i spróbuj ją przyciągnąć do klatki piersiowej.



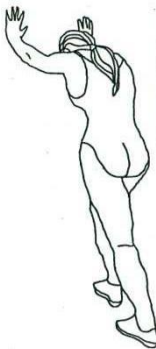
Alternatywne podnoszenie ramion

Unioś ramiona na przemian w górę i utrzymaj w tym położeniu przez co najmniej 1 sekundę.



Rozciąganie ścięgna Achillesa i łydki

Oprzyj się o ścianę, przesun lewą stopę bliżej ściany i wsuń ją z powrotem, ramiona do przodu. Wyprostuj prawą nogę i podeszwę stopy lewej. Zegnij lewą nogę i spróbuj wyciągnąć ją w kierunku ściany. Pozostań w tym położeniu, przez co najmniej 15 sekund. Następnie powtórz z drugą nogą.



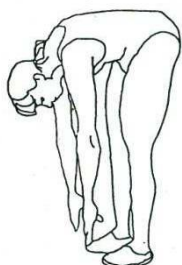
Przeciąganie

Podnieść ręce nad głowę. Spróbuj podnieść jedną rękę jak najwyżej i wyciągnij ją. W tym położeniu wytrzymaj co najmniej 1 sekundę, a następnie w ten sam sposób ćwicz drugą stronę ciała.



Przyciąganie cali

Powoli zegnij się do przodu, opuść ramiona i zrób skłon . Pozostań w tym położeniu przez co najmniej 15 sekund.



INSTRUKCJA TRAINER

Ćwiczenia na tym urządzeniu mają wiele pozytywnych skutków dla organizmu ludzkiego.

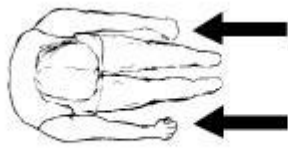
- 1) Ćwiczenia na wioślارzu poprawiają kondycję fizyczną, wzmacniają serce i krążenie krwi oraz wszystkie grupy mięśni głównych (ramiona, talia ,brzuch, kończyn górne i dolne).
- 2) Systematyczne ćwiczenia kształtują mięśni wraz z odpowiednia dietą skutecznie tracimy na wadze. Wioślarstwo jest bardzo skuteczną formą ćwiczeń.

Technika podstawowa

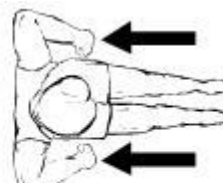
- 1) Usiądź na fotelu, ustaw stopy na pedałach oraz zastosuj podkładki Velcro.Chwyć za uchwyt.
- 2) Zaczynj od pozycji domyślnej czyli zginaj i prostuj ręce. Nogi zginaj w kolanach (patrz rysunek 1)..
- 3) Przesuń się do tyłu, jednocześnie wyprostuj plecy i kończyny dolne (rys. 2).
- 4) W ruchu do tyłu występuje lekki Stretch - pociągnij za uchwyt (Fig. 3)
Wróć z powrotem do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

Długość szkolenia

Wioślarstwo jest dużym obciążeniem dla ciała w związku z tym zaleca się, aby rozpocząć program ćwiczeń krótkich wymagających mniejszego wysiłku. Początkowo ćwicz na urządzeniu przez około 5 minut. Stopniowo możesz wydłużać czas trwania i zwiększać intensywność do 15 do 20 minut. Nie należy jednak ćwiczyć ponad własne możliwości. Ćwiczenia trzy razy w tygodniu z jednodniowym odstępem w ćwiczeniu. Systematyczne ćwiczenia są efektywne.

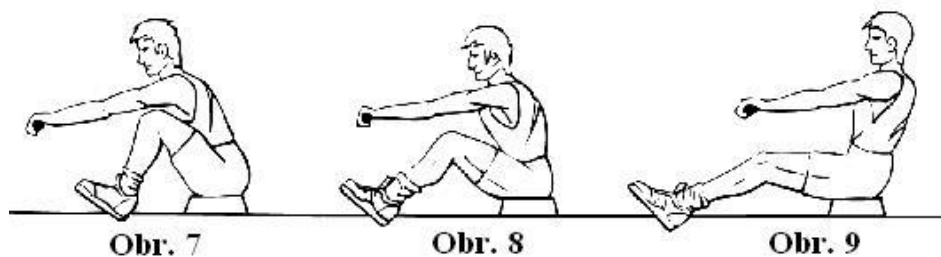
Alternatywny ćwiczenie-wioślarstwo

Wioślarstwo tylko z użyciem kończyn górnych. To ćwiczenie stosowane jest do wzmocnienia mięśni kończyn górnych, ramion, pleców i mięśni brzucha. Usiądź na symulatorze (patrz ryc. 4), zginaj i chwytaj za uchwyt. Stopniowo wykonuj ruch tj. przyciągaj uchwyt do klatki piersiowej lekko. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie.



Wioślarstwo tylko z kończyn dolnych

To ćwiczenie jest używane w celu wzmocnienia mięśni kończyn dolnych i mięśni pleców. Plecy powinny być wyprostowane, kończyny górne wyciągnięte, zegnij nogi w kolanach i chwytaj za uchwyty (rys. 7). Przejdź do tyłu używając mięśni nóg i rąk. Utrzymaj plecy proste i napięte.



Rzeźba mięśni

Do kształtowania mięśni ważne jest zapewnienie wysokiego poziomu napięcia oraz większego obciążenia mięśni nóg. Może to oznaczać, że nie będziesz w stanie wykonywać tego ćwiczenia zbyt długo. W celu uzyskania większej efektywności dostosuj trening. Prawdopodobnie będziesz musiał spowolnić szybkość rytmu serca pozostały w wyniku wysiłku.

Utrata masy ciała

Liczba spalonych kalorii zależy jedynie od długości i intensywności ćwiczeń.

3. Uspokojenie po wysiłku

Faza ta służy do uspokojenia aktywność układu krążenia i mięśni. Powinna zająć około 5 minut, można powtórzyć ćwiczenia z rozgrzewki. Rozciąganie mięśni po wysiłku jest ważne, aby unikać gwałtownych ruchów i drgań. Z poprawą stanu można przedłużyć długość i zwiększyć intensywność. Trening powinien odbywać się co najmniej trzy razy w tygodniu, a jego rozkład czasu musi być jednolity.

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 Gwarancję 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: 510 275 999
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6090063070 REGON: 260656756