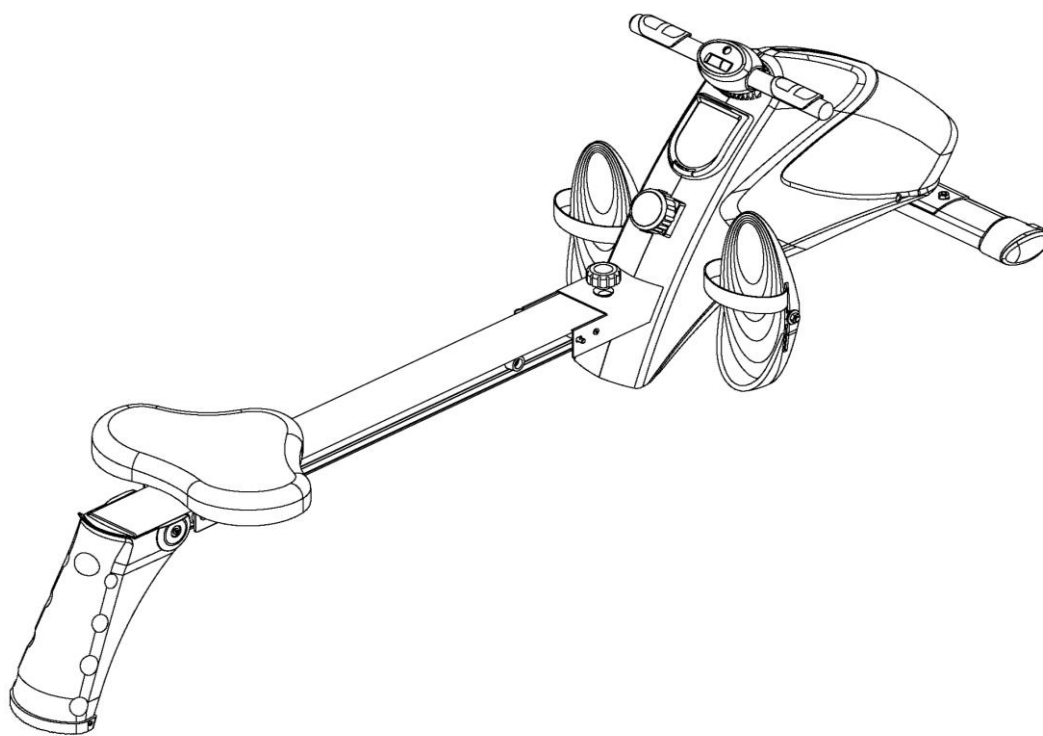




INSTRUKCJA OBSŁUGI - PL

IN 2812 – wioślarz Amazonian (BR-3160-H)

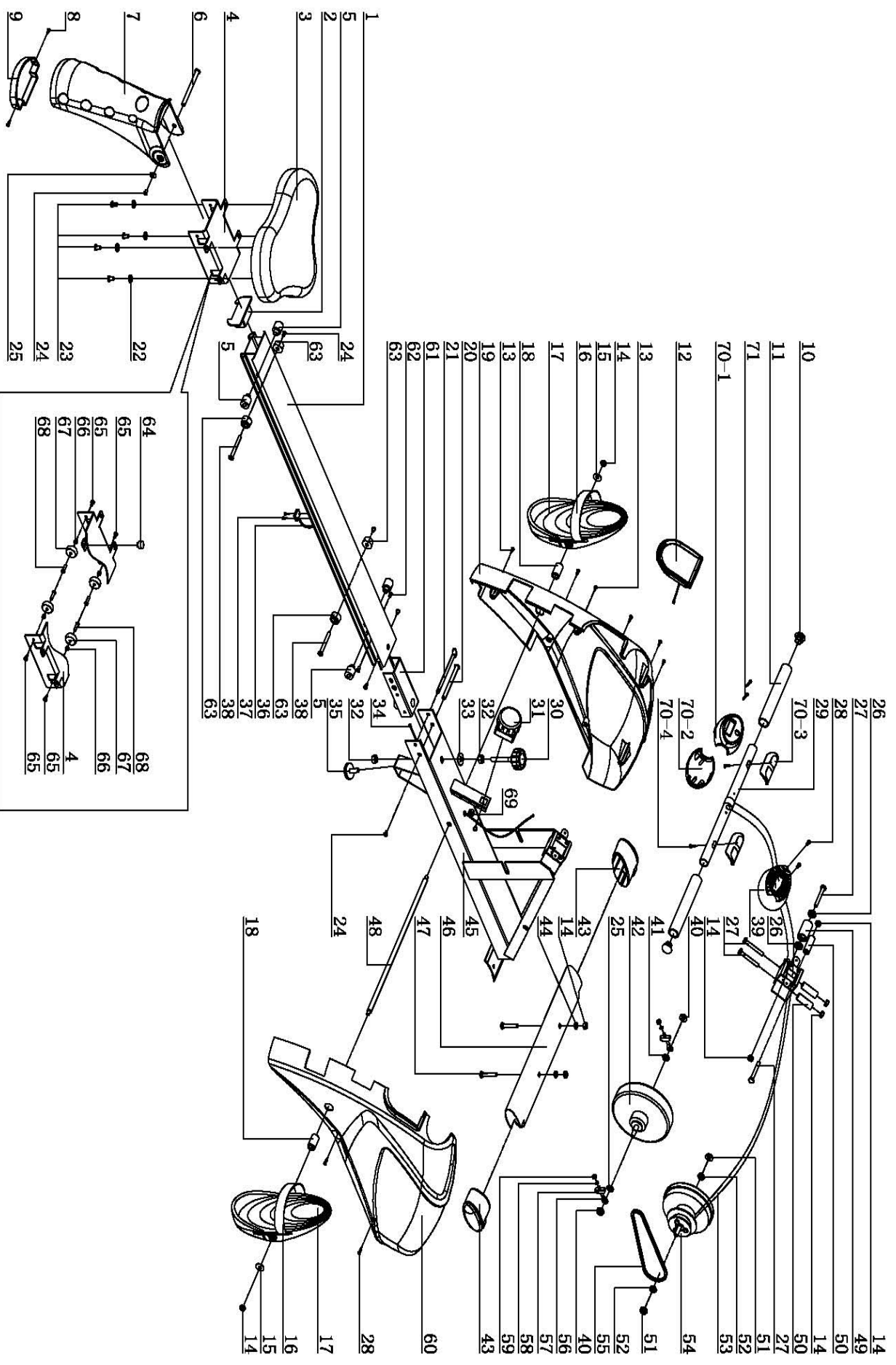


Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

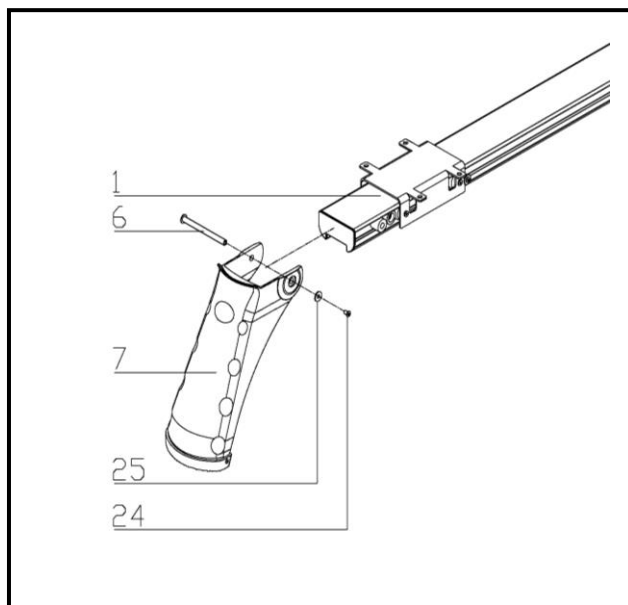
Zachowaj instrukcję obsługi w bezpiecznym miejscu, dla celów informacyjnych.

1. Ważnym elementem jest przeczytanie całej instrukcji przed montażem i użyciem urządzenia. Bezpiecznie i efektywne wykorzystanie urządzenia możesz osiągnąć tylko wtedy, gdy zostanie ono zamontowane, utrzymywane i użytkowane prawidłowo. Najważniejszym zadaniem jakie musisz spełnić jest poinformowanie wszystkich użytkowników o środkach ostrożności korzystania ze sprzętu.
2. Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, aby ustalić, czym posiadasz przeciwwskazania fizyczne lub możliwości zdrowotne, które mogą powodować zagrożenia dla zdrowia i bezpieczeństwa lub uniemożliwiają prawidłowe korzystanie z urządzenia. Zalecenia lekarza są niezbędne, jeśli pacjent przyjmuje leki, regulują pracę rytmu serca, poziomu cholesterolu we krwi oraz ciśnienia.
3. Bądź świadomy potrzeb swojego organizmu. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu. Należy wstrzymać ćwiczenia jeśli wystąpi którykolwiek z podanych objawów: ból i ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajne duszności, uczucie lekkich zawrotów głowy lub mdłości. Jeśli jednak nie wystąpi jakikolwiek z podanych powyżej dolegliwości, należy skonsultować się z lekarzem, przed kontynuowaniem programu ćwiczeniowego.
4. Urządzenie powinno być trzymane z dala od zwierząt i dzieci. Urządzenie jest przeznaczone do użytku tylko przez dorosłych.
5. Z urządzenia powinno korzystać się na twardej i płaskiej powierzchni z nakładką ochronną na dywanie lub podłodze. Dla bezpieczeństwa, sprzęt powinien posiadać 0,5 m wolnej przestrzeni wokół siebie.
6. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, należy sprawdzić czy wszystkie nakrętki i śrubki są dobrze dokręcone.
7. Poziom bezpieczeństwa sprzętu można utrzymać tylko wtedy gdy, jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń oraz zużycia.
8. Urządzenie musi zostać zainstalowane na stabilnej i prawidłowo wypoziomowany na podłodze. Używaj sprzętu zgodnie jego opisem. Jeśli w czasie kontroli albo montażu sprzętu lub jego użytkowania, usłyszysz niepokojący Cię hałas, natychmiast przerwij działanie. Nie należy korzystać z urządzenia, dopóki problem nie zostanie naprawiony.
9. Należy nosić odpowiednią odzież podczas korzystania z urządzenia. Unikaj luźnych ubrań, która może ograniczyć lub utrudnić ruch bądź zostanie przypadkowo pochwycona przez urządzenie.
10. Urządzenie zostało przetestowane i certyfikowane zgodnie z EN957 w klasie HC. Nadaje się tylko do użytku domowego. Maksymalna waga użytkownika to 120 kg. Złamanie jest niezależnie szybkie.
11. Urządzenie nie nadaje się do stosowania terapeutycznego.
12. Należy zachować ostrożność podczas przenoszenia lub podnoszenia sprzętu, tak aby nie uszkodzić kręgosłupa, a także zawsze stosować odpowiednie techniki podnoszenia lub skorzystać z pomocy innej osoby. Należy również regularnie sprawdzać integralności osłon oraz urządzeń zabezpieczających.
13. Rodzice oraz osoby odpowiedzialne za dzieci powinny być świadome swojej odpowiedzialności, gdy ich podopieczni znajdują się blisko urządzenia. Dzieci posiadają naturalny odruch zabawy i zamiłowania do eksperymentów, co może spowodować wykorzystanie sprzętu treningowego do celów, dla których nie jest on przeznaczony.
14. Jeśli dzieci posiadają prawo do korzystania ze sprzętu, to ich rozwój psychiczny i fizyczny, oraz temperament powinien być brany pod uwagę. Powinny być one nadzorowane i pouczane pod względem prawidłowego użytkowania ze sprzętu treningowego. Sprzęt nie nadaje się w żadnym wypadku jako zabawka dla dziecka.
15. **Jeśli powstaną ewentualne problemy lub potrzebujesz pomocy, skontaktuj się z obsługą klienta w danym kraju, numer kontaktowy możesz odnaleźć na naszej stronie internetowej.**

RYSUNKOWY OBRAZ MONTAŻU

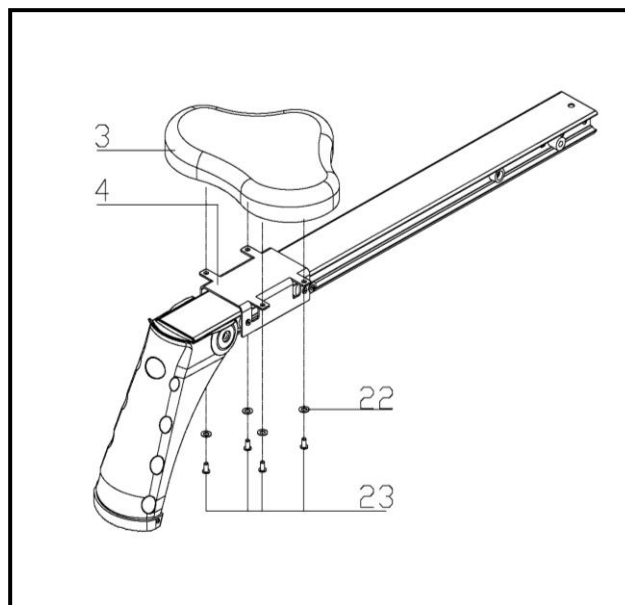


INSTRUKCJA MONTAŻU



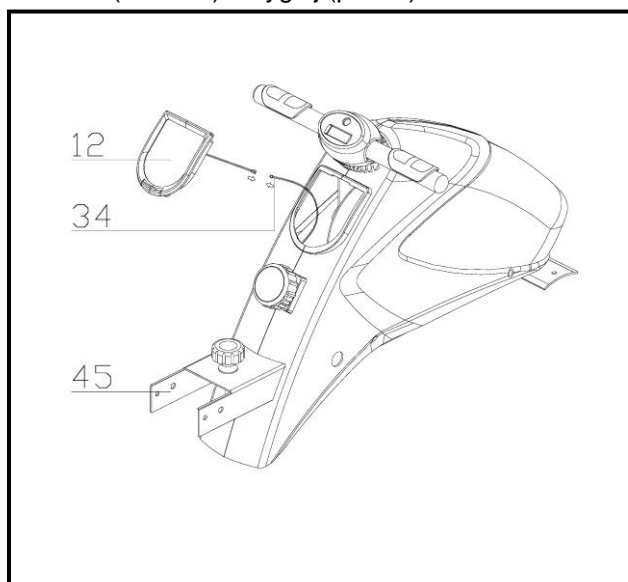
KROK 1

Połącz ramę roweru (pkt. 1) do tylnego stabilizatora (pkt.7) użyj wspornika i zamontuj w slocie na śrubę mocującą ($\varnothing 9.5 * 115$) (pkt.6) oraz przy pomocy uchwytu i blokady zabezpiecz za pomocą podkładki (pt.25) oraz (M6 * 10) zarygluj (pkt.24).



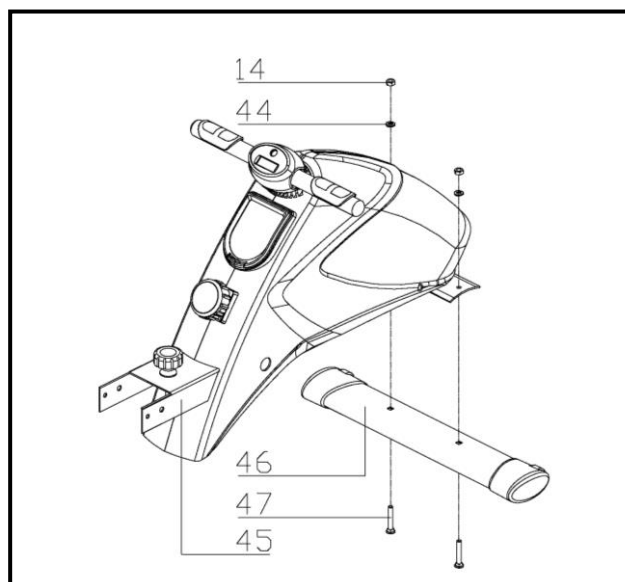
KROK 2

Przymocuj wspornik (pkt.4) do spodniej część siedziska (pt.3) używając czterech podkładek ($\varnothing 8$) (pkt.22) oraz śrubek (M8 * 15) (pkt.23).



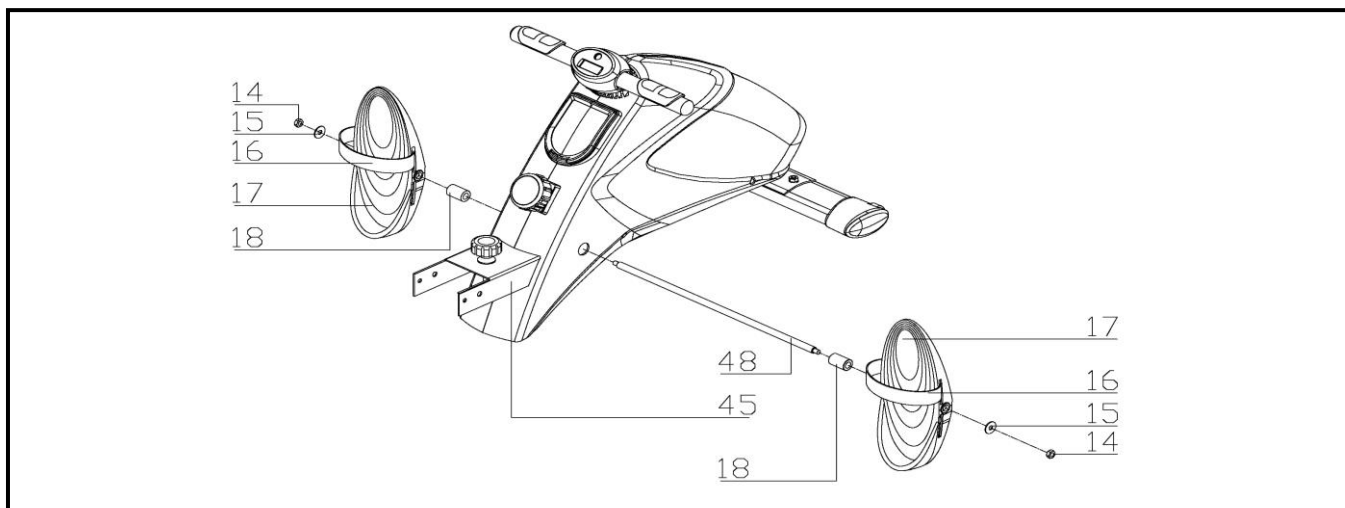
KROK 3

Podłącz górny przewód (pkt.34) z komputerem (pkt.12) następnie podłączyć komputer do ramy głównej (pkt.45).



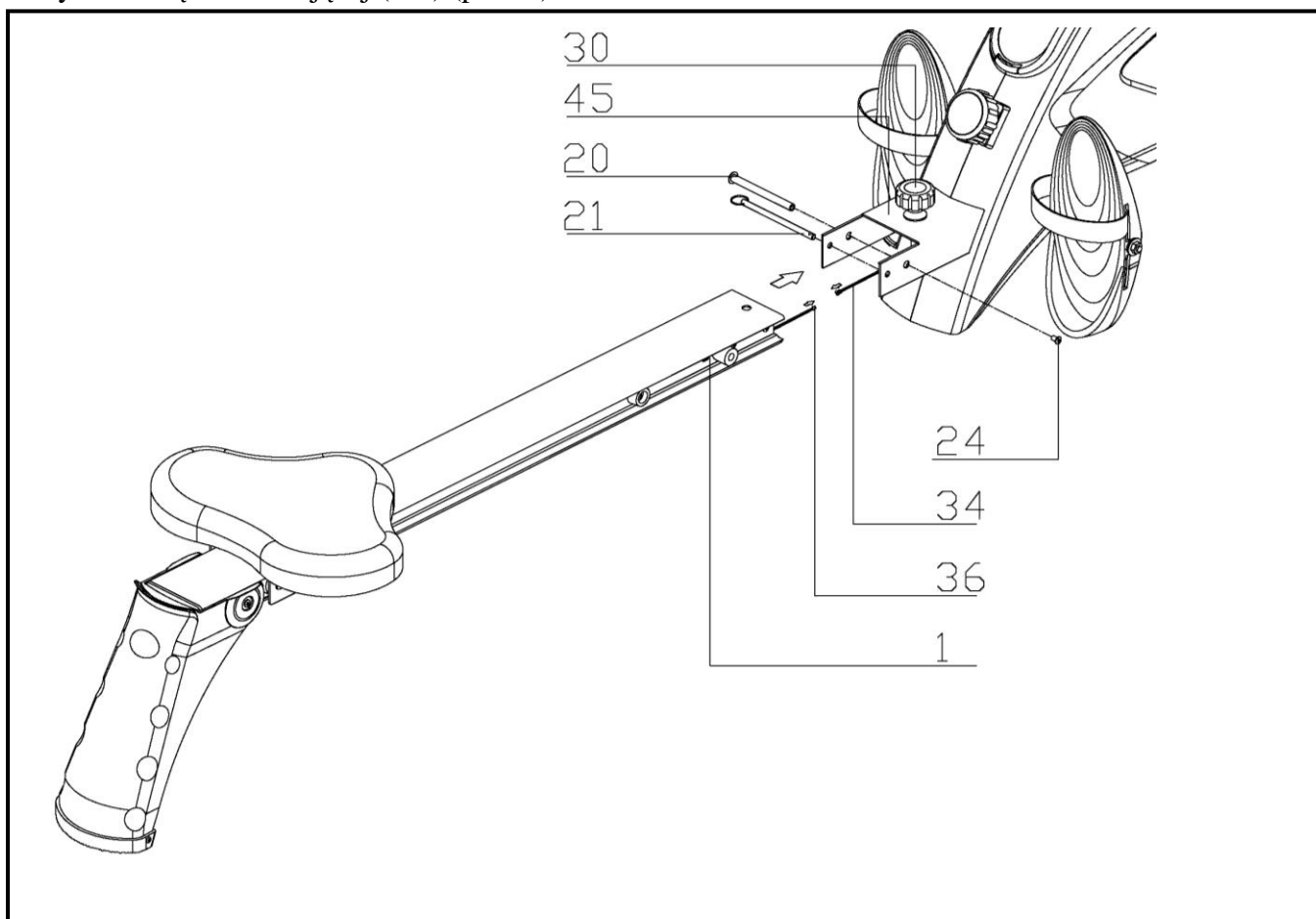
KROK 4

Przymocuj przedni stabilizator (pkt.46) do spodniej ramy głównej (pkt.45), stosując dwie długie śruby (M8 * 50) (pkt.47), wypukłe podkładki ($\varnothing 8$) (pkt.44) i nakrętki (M8) (pkt.14).



KROK 5

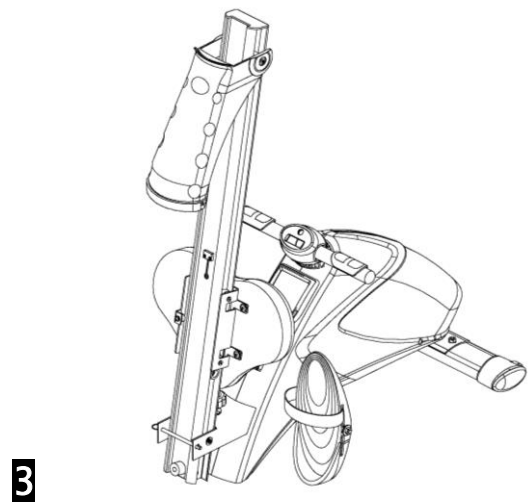
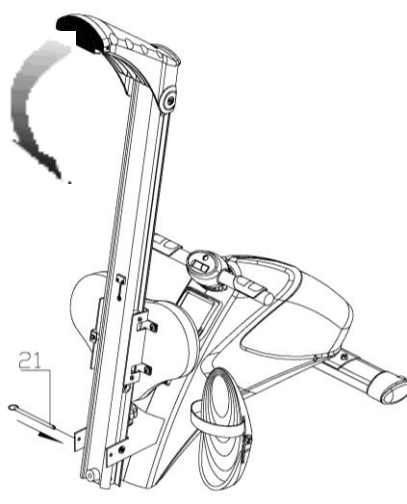
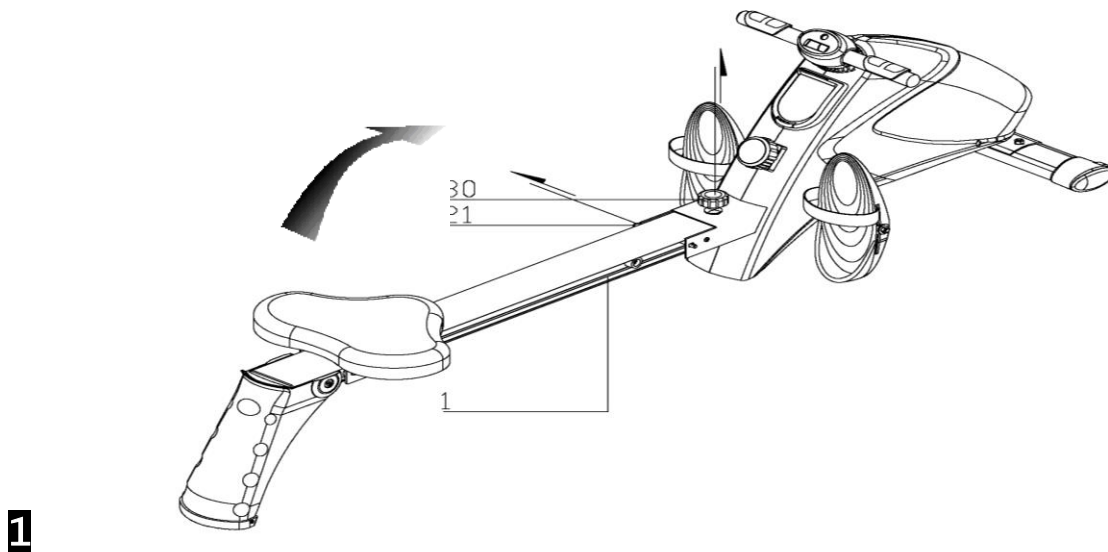
Włóż oś pedału (pkt.48) do ramy głównej (pkt.45), oraz przykryj plastikową tuleją (pkt.18), pedały (pkt.17) i większe podkładki ($\varnothing 8$) (pkt.15) w swojej kolejności. Następnie popraw szczelność przy użyciu nakrętki kontrującej (M8) (pkt.14).



STEP 6

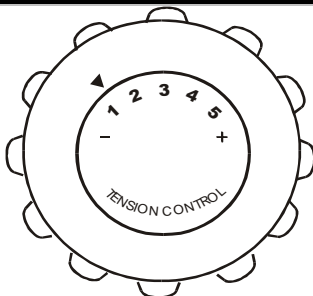
Dołączanie ramki roweru (pkt.48) do ramy głównej (pkt.45), podłącz przewód górny (pt.34) z dolnym przewodem (pkt.36). Popraw szczelnie przez obrócenie (pkt.20) śruby (pkt.24), a następnie włóż Pull PIN (pt.21), na końcu mocno dokręć pokrętko regulacji (pkt.30).

ZŁOŻENIE DO PRZECHOWANIA



Odkręcić pokrętło regulacji (pkt.30) z mainframem (pkt.45) i wyjmij zawleczkę (pkt.21), a następnie wyciągnij ramkę roweru (pkt 1), w kierunku jednostki głównej obudowy i wymień sworzeń naciskając Wioślarza by utrzymać go w złożonej pozycji. Następnie kierować jego część w dół stabilizatora tylnego (pt.7). (Uwaga: Prosimy także upewnić się, że przewody czujników nie wpadają przez poprzeczkę mainframe w kierunku głównej obudowy, podczas przechylania.)

REGÓLACJA OPORU



Regulacja oporu dla zróżnicowania odporności

Obracając pokrętło Tension (pt.31) w prawo do oporu uzyskasz wysokie opór, lecz aby uzyskać mniejszy opór przekręć pokrętło napinacza w kierunku przeciwnym.

KSZTAŁTOWANIE MIEŚNI

Budując mięśnie podczas ćwiczeń na WIOŚLARZU, który posiada wysoko ustawiony opór, będzie to obciążać Nasze mięśnie nóg, nie należy tak więc trenować zbyt długo. Jeśli chcesz poprawić swoją kondycję, musisz zmienić swój program treningowy. Powinieneś trenować normalnie, zaczynając od rozgrzewki i pamiętając o krótkich przerwach między seriami, oraz stopniowo zwiększ opór podczas treningu, dzięki czemu pobudzisz nogi do cięższej pracy. Musisz wtedy zmniejszyć prędkość wykonywanego ćwiczenia, aby utrzymać dobre tętno w strefie docelowej.

ODCHUDZANIE

Ważnym czynnikiem jest tutaj ilość włożonego wysiłku. Im ciężej i dłużej ćwiczysz, tym więcej kalorii spalasz. To skuteczny trening, aby poprawić swoją kondycję w istotnym celu.

ROZWIĄZANIE PROBLEMÓW

Komputer nie działa poprawnie. Jeśli komputer nie działa prawidłowo, należy sprawdzić, czy niższy przewód został podłączony, do górnego oraz upewnij się, że górny przewód jest podłączony do samego komputera. Jeśli po powyższym sprawdzeniu komputer dalej nie działa, należy zatem sprawdzić, czy baterie są zużyte, a jeśli tak to wymienić je na nowe.

ZACHOWANIE OSTROŻNOŚCI

1. Przed użyciem Wioślarza, zawsze upewnij się, czy wszystkie śruby i nakrętki są dokładnie zamontowane.
2. Zużyte baterie są niebezpiecznym odpadem- prosimy o segregację i nie wyrzucanie ich do śmieci.
3. Gdy chcesz wyrzucić maszynę, wyjmij baterie z komputera i zutylizuj je oddzielnie gdyż są to odpady niebezpieczne.

USUWANIE BATERII

1. Zużyte baterie są odpadem niebezpiecznym- prosimy o poprawną utylizację i nie wyrzucanie baterii bezpośrednio do śmieci.
2. Gdy chcesz wyrzucić maszynę, wyjmij baterie z komputera i zutylizuj je oddzielnie gdyż są to odpady niebezpieczne.
3. Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Baterie są bardzo niebezpieczne w przypadku gdy zostaną one połączony. Jeśli zostaną one połączony, należy natychmiast udać się po pomoc medyczną.

ĆWICZENIA KOMPUTEROWE

PRZYCISKI FUNKCJI

MODE	NACIŚNIJ, ABY WYBRAĆ FUNKCJĘ PRZELICZANIA CZASU I KALORII
RESET	NACIŚNIJ, ABY WYZEROWAĆ KAŻDĄ POJEDYŃCZĄ FUNKCJĘ PRZELICZANIA CZASU I KALORII.
SET	NACIŚNIJ, ABY USTAWIĆ FUNKCJĘ PRZELICZANIA CZASU I KALORII.



FUNKCJE

SCAN	AUTOMATYCZNE SKANOWANIE KAŻDEJ FUNKCJI W SEKWENCJI.
COUNT	COUNT UP - MONITOR WYŚWIETLA BIERZĄCY NUMER WYKONANYCH RUCHÓW OD 0 DO 9999. COUNT DOWN - MONITOR ZACZYNA LICZYĆ ILOŚĆ WYKONANYCH RUCHÓW OD 0 WKRÓTCE ZARAZ PO ZACZĘCIU TRENINGU.
TIME	COUNT UP - MONITOR AKUMULUJE CZAS TRENINGU OD 0:00 DO 99:59 COUNT DOWN - MONITOR ZACZYNE LICZYĆ CZAS STARTU TRENINGU OD 0:00 O ZAPROGRAMOWANEJ GODZINIE.
TOTAL COUNT	COUNT UP - LICZY CAŁKOWITY CZAS PRACY, KTÓRĄ BĘDZIE WYŚWIETLAĆ NA EKRANIE LCD, ABY POKAZAĆ UŻYTKOWNIKOWI OGÓLNY WYNIK. COUNT DOWN - MONITOR ZACZYNE LICZYĆ, OD UZYSKANEGO WYNIKU ODLICZAJĄC DO 0:00, PO ROZPOCZĘCIU TRENINGU.
CALORIES	COUNT UP - MONITOR GROMADZI INFORMACJE O ZŻUCONYCH KALORIACH OD 0 DO 999. COUNT DOWN - MONITOR ZACZYNE LICZYĆ, OD UZYSKANEGO WYNIKU ODLICZAJĄC DO 0:00, GDY TYLKO ROZPOCZNIE SIĘ TRENING. (TE DANE ZOSTAJĄ PODAWANE ORJETACYJNIE DLA PORÓWNIANIA SWOICH SESJI, KTÓRE NIE MOGĄ BYĆ STOSOWANE W MEDYCYNIE LECZENIA).

UWAGI

1. Gdy w ciągu 5 minut nie będzie przesyłanego sygnału do komputera, wyświetlacz wyłączy się automatycznie, aby oszczędzić energię akumulatora.
2. Naciśnij przycisk "MODE" by rozpocząć ćwiczenia, sprzęt powinien włączyć zasilacz.
3. Wciśnij i przytrzymaj przycisk "MODE" przez 4 sekundy, wszystkie właściwości zostaną wyzerowane.
4. Komputer pracuje z 1 PC 1,5 V BATERIĄ AAA .

PRZYCISK FUNKCJI

Przycisk posiada funkcję obrazu figury i tętna na monitorze.

FUNKCJE

PULSE Monitor wyświetla tętno użytkownika podczas ćwiczeń. Możesz również sprawdzić swój bicie serca (BTM) na wyświetlaczu LCD podczas treningu. Gdy zaczniesz ćwiczenia, musisz trzymać zacisk oburącz, po 30 sekundach maksymalnie do 1 minuty zostanie wyświetlony rysunek pulsu na wyświetlaczu LCD. Jeśli trzymasz na uchwycie tylko jedną rękę rysunek pulsu pojawi się niestabilny. Podczas odczytu, w trakcie ćwiczeń powinieneś trzymać uchwyt oburącz, co gwarantuje dokładny wynik. Możesz też ustawić puls wymagającego treningu. Jeśli twoje tętno przekracza wartość podstawową, monitor zaalarmuje o tym użytkownika.

UWAGI

5. Gdy w ciągu 4 minut nie będzie przesyłanego sygnału do monitora, wyświetlacz wyłączy się automatycznie.
6. Jeśli monitor wyświetla informacje niepoprawnie, wyjmij i włóż baterie ponownie, aby uzyskać poprawny wynik.
7. Monitor wymaga 2 sztuk baterii 1.5V AAA lub UM-34.
8. Należy wyjąć baterie zasilające urządzenie jeśli nie jest używany przez dłuższy czas. Wymieniaj obie baterie jednocześnie.

