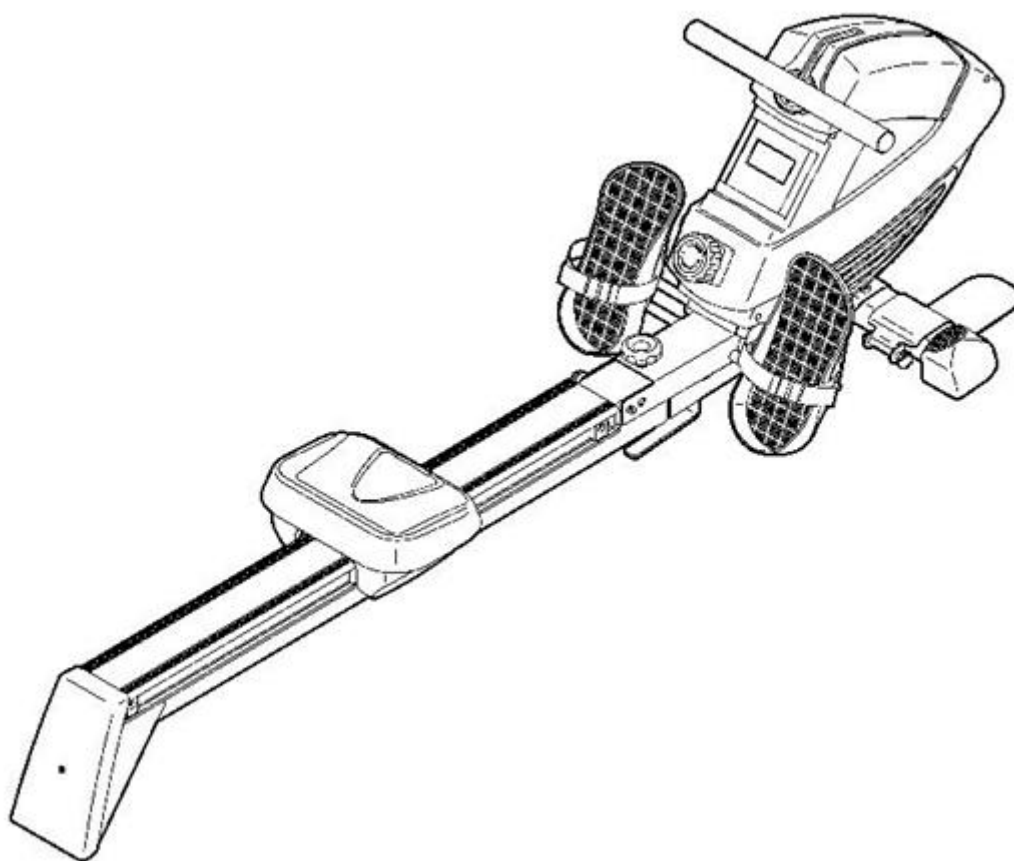




ZM1901



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –
NÁVOD K OBSLUŽE- GEBRAUCHSANWEISUNG**

! Przed użyciem sprzętu należy zapoznać się z środkami ostrożności i wskazówkami zawartymi w poniższej instrukcji.

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

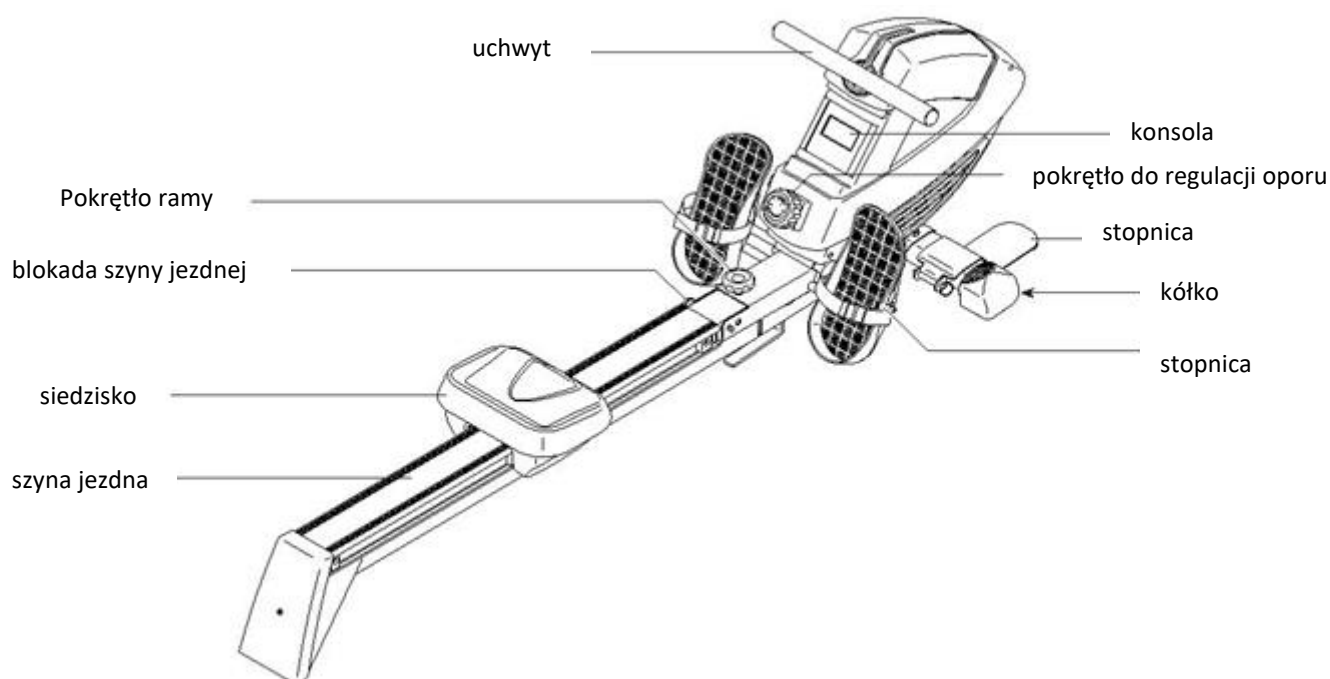
1. Przed pierwszym użyciem należy zapoznać się dokładnie z instrukcją i zachować ją na przyszłość.
2. Należy uwzględnić wszystkie ostrzeżenia i środki ostrożności łącznie z etapami montażu. Z maszyny można korzystać jedynie zgodnie z jej przeznaczeniem.
3. Mając na względzie własne bezpieczeństwo, produkt należy zmontować i użytkować zgodnie z niniejszą instrukcją. Należy poinformować wszelkich innych użytkowników o zasadach bezpiecznego użytkowania.
4. Należy chronić urządzenie przed dostępem dzieci i zwierząt. Dzieci nie powinny przebywać w pobliżu maszyny bez nadzoru. Maszynę może montować i użytkować jedynie osoba dorosła.
5. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to niezbędne zwłaszcza w przypadku osób mających problemy zdrowotne lub przyjmujących leki, które mogą wpływać na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
6. Należy uważnie obserwować swój organizm. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów (ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularna praca serca, brak oddechu, nudności lub zawroty głowy) należy niezwłocznie przerwać trening. Niewłaściwe wykonywanie ćwiczeń może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych lub urazów.
7. Maszynę należy ustawić na płaskiej, suchej i czystej nawierzchni i zapewnić swobodną przestrzeń minimum 0,6 m od innych przedmiotów, aby zwiększyć poziom bezpieczeństwa.
8. Należy korzystać z odpowiedniego stroju sportowego i butów. Należy unikać zbyt luźnych ubrań.
9. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
10. Maszyny nie wolno używać na świeżym powietrzu.
11. Przyrząd należy sprawdzić pod kątem uszkodzeń lub zużycia przed każdym treningiem.
12. Należy zaprzestać użytkowania, gdy na sprzęcie pojawią się ostre krawędzie.
13. Jeżeli maszyna zacznie wydawać niecodzienne dźwięki należy przerwać użytkowanie.
14. Żadna regulowana część nie powinna wystawać, ani utrudniać ruchów użytkownika. Z maszyny może korzystać tylko jedna osoba w danym momencie.
15. Hamowanie nie zależy od prędkości.
16. Maszyna nie jest przeznaczona do celów terapeutycznych.
17. Zależy zachować ostrożność przy podnoszeniu lub transporcie maszyny, aby uniknąć kontuzji pleców. Należy korzystać jedynie z odpowiednich technik podnoszenia lub zapewnić sobie pomoc drugiej osoby.
18. Nie wolno wprowadzać modyfikacji w konstrukcji produktu. W razie potrzeby należy skontaktować się z autoryzowanym serwisem.
19. **Maksymalna waga użytkownika: 120 kg**
20. **Sprzęt zaliczony został do klasy HC według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony do użytku domowego/komercyjnego. Nie może być używany w celach terapeutycznych i rehabilitacyjnych.**

LISTA CZĘŚCI

nr	ilość	opis	nr	ilość	opis
1	4	Wkręt M2.5 x 10mm	53	1	Ośłona ramy
2	1	Ośłona tylnego stabilizatora	54	1	Nakrętka zabezpieczająca 1/2"
3	1	Tylny stabilizator	55	1	Nakrętka zamknięta
4	1	Przełącznik	56	1	Zaślepka prawego stabilizatora
5	3	Mały krążek linowy	57	1	Lewa stopnica
6	1	Wkręt M10 x 30mm	58	1	Oś stopnicy
7	1	Zaślepka uchwytu szyny	59	2	Wkręt M10 x 48mm
8	1	Szyna jezdna	60	2	Duży krążek linowy
9	2	Wkręt M6 x 12mm	61	2	Wkręt M3 x 10mm
10	4	Odbojnik	62	5	Nakrętka zabezpieczająca M10
11	4	Tuleja ramy	63	1	Sprężyna magnetyczna
12	6	Wkręt M5 x 8mm	64	1	Magnes
13	1	Tylna stopa	65	2	Wkręt M8 x 16mm
14	6	Wkręt M8 x 20mm	66	1	Konsola
15	12	Podkładka dzielona M8	67	1	Ramka konsoli
16	14	Podkładka M8 x 20mm	68	1	Podkładka M5 x 12mm
17	4	Wkręt M4 x 12mm	69	1	Lewa ośłona
18	1	Ośłona szyny jezdnej	70	1	Tuleja szpulowa
19	1	Ośłona rolki	71	2	Łożysko 6001
20	6	Podkładka dzielona M6	72	2	Klips C
21	6	Podkładka M6	73	1	Oś koła zamachowego
22	1	Uchwyt siedziska	74	1	Łożysko 6904
23	4	Wkręt M8 x 32mm	75	1	Łożysko
24	4	Rolka	76	1	Koło zamachowe
25	1	Ośłona tarczy	77	1	Szpula
26	1	Przelotka	78	3	Tuleja 6mm
27	6	Nakrętka zabezpieczająca M8	79	1	Przewód
28	1	Siedzisko	80	2	Tuleja 13.5mm
29	2	Taśma stopnicy	81	1	Pianka na uchwyt
30	1	Prawa stopnica	82	2	Zaślepka uchwytu
31	4	Zamknięta nakrętka M8	83	1	Uchwyt

32	2	Pręt dystansowy	84	1	Wspornik przełącznika
33	4	Podkładka M13 x 22mm	85	1	Napinacz
34	2	Blokada stopnicy	86	1	Sprężyna napinająca
35	1	Drążek blokujący	87	1	Pokrętło ramy
36	1	Śruba 1/2" x 100mm	88	1	Podkładka M13 x 32mm
37	1	Sworzeń ramy	89	1	Pokrętło regulacji oporu
38	6	Wkręt M6 x 16mm	90	1	Wkręt M5 x 35mm
39	1	Rama	91	2	Nakrętka M5
40	1	Stabilizator	92	1	Wkręt M10 x 68mm
41	1	Wspornik szyny jezdnej	93	2	Wkręt M4 x 8mm
42	1	Zaślepka szyny	94	1	Podkładka M10
43	1	Uchwyt do mocowania szyny	95	1	Końcówka linki
44	1	Prawa osłona	96	1	Osłona linki
45	1	Sznur Bungee	97	1	Zaczep linki Bungee
46	2	Wkręt M10 x 52mm	98	4	Podkładka M8
47	5	Podkładka M10 x 20mm	99	1	Wkręt M10 x 36mm
48	14	Wkręt M4 x 20mm	100	1	Wkręt M5 x 60mm
49	1	Zaślepka lewego stabilizatora	101	1	Wkręt M5 x 10mm
50	1	Przedni stabilizator	102	2	Śruba maszynowa M4 x 12mm
51	2	Sworzeń stopnicy	103	1	Płytki szyny
52	2	Stopnica	104		Instrukcja

PRODUKT



DANE TECHNICZNE

Wymiary produktu: 191cm x 60cm x 51cm

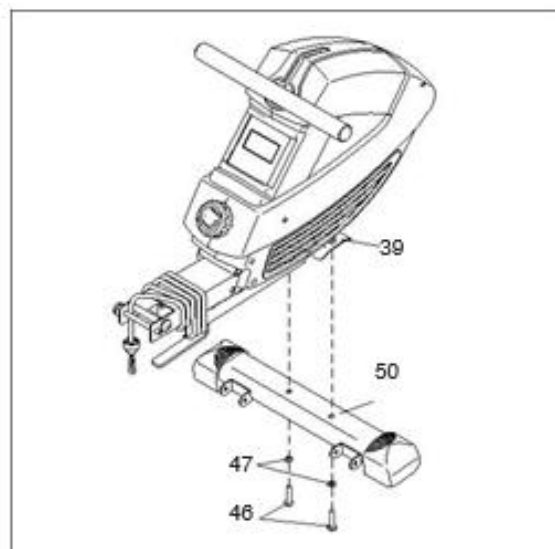
Waga netto: 33kg

Waga brutto: 36,5kg

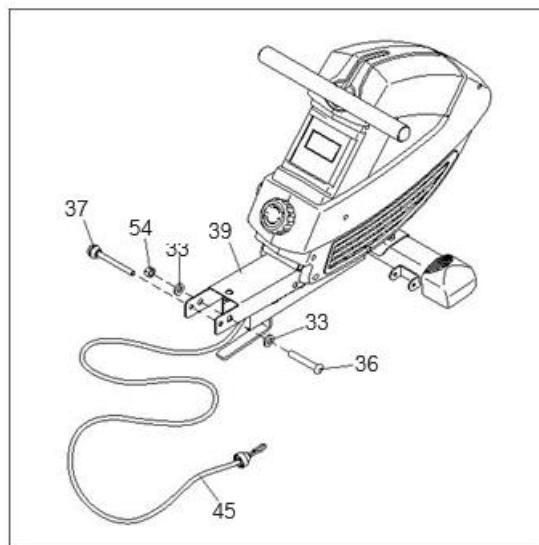
Maksymalna waga użytkownika: 120kg

MONTAŻ

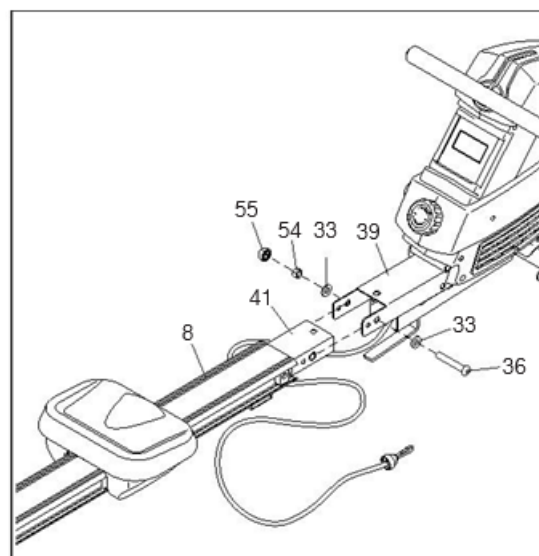
Krok 1. Ustawić stabilizator przedni (50) w sposób pokazany na rysunku. Przymocować przedni stabilizator (50) do ramy (39) za pomocą dwóch śrub M10 x 52 mm (46) i dwóch podkładek M10x 20 mm (47).



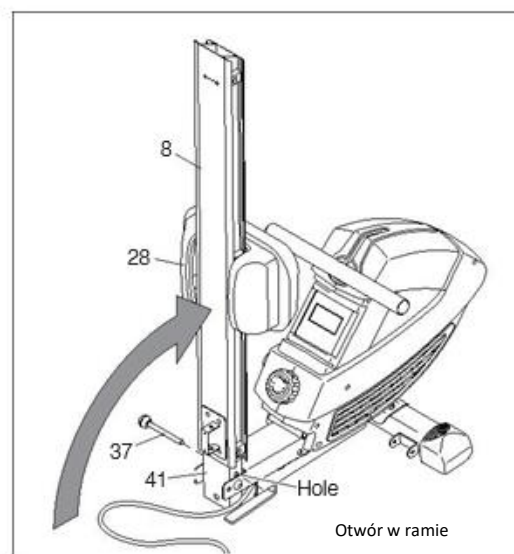
Krok 2. Usuń trzpień ramy (37) z ramy (39). Następnie odczep sznur Bungee (45) z ramy (39). Usuń nakrętkę zabezpieczającą 1/2" (54), dwie podkładki M13x 22mm (33) i śrubę 1/2" x 100mm (36) z ramki (39). Uwaga: Części, które zostały usunięte, zostaną użyte w krokach 4 i 5.



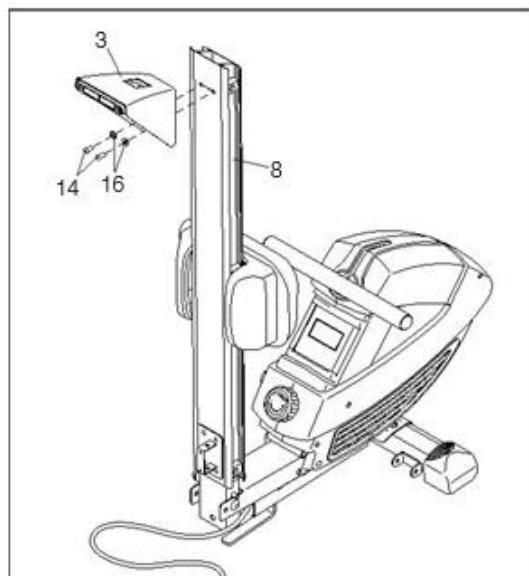
Krok 3. Ustaw szynę jezdnią (8) w sposób pokazany na rysunku. Przymocuj wspornik szyny (41) do ramy (39) za pomocą śruby 1/2" x 100mm (36), dwóch podkładek M13 x22mm (33) i nakrętki zabezpieczającej 1/2" (54), którą zdemonutowano w kroku 3.



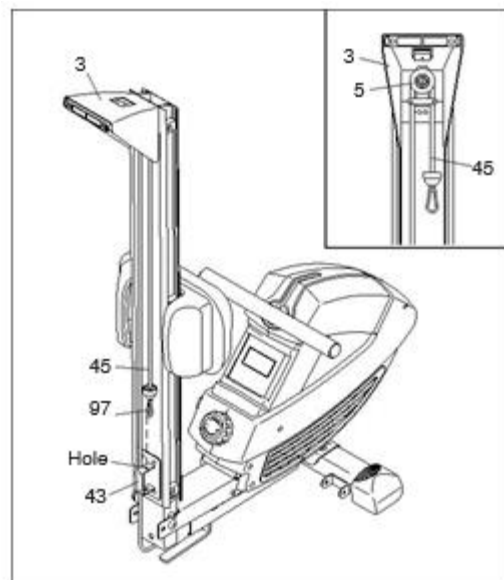
Krok 4. Przesuń siedzenie (28) do przodu szyny jezdnej (8). Poproś drugą osobę o podniesienie szyny jezdnej (8) do pozycji pionowej. Włóż sworzeń ramy (37) do wskazanego otworu we wsporniku szyny (41), tak aby utrzymać szynę na miejscu.



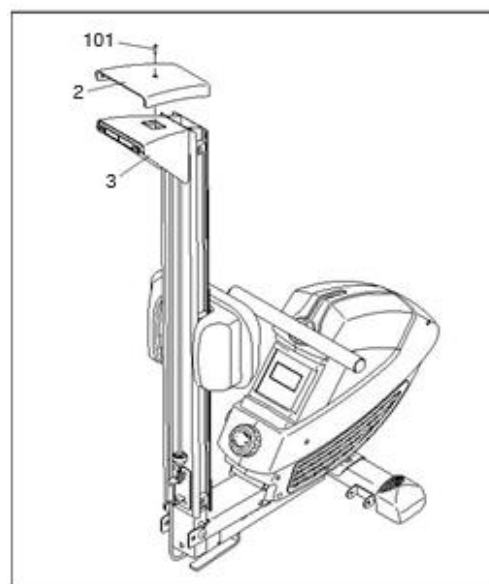
Krok 5. Przymocuj tylny stabilizator (3) do szyny jezdnej (8) za pomocą dwóch śrub M8 x 20mm (14) i dwóch podkładek M8 x20mm (16).



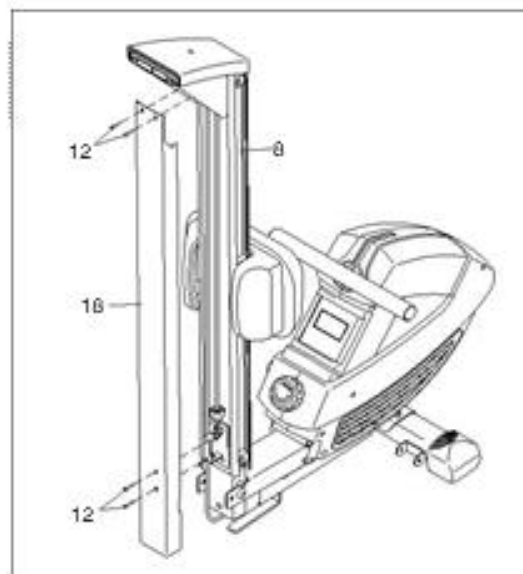
Krok 6. Poprowadź koniec sznura Bungee (45) wokół małego krążka linowego (5) na tylnym stabilizatorze (3) jak pokazano na mniejszym rysunku. Upewnij się, że sznur Bungee (45) nie jest skręcony. Przymocować zaczep sznura Bungee (97) do obojętnego otworu w uchwycie mocowania szyny (43).



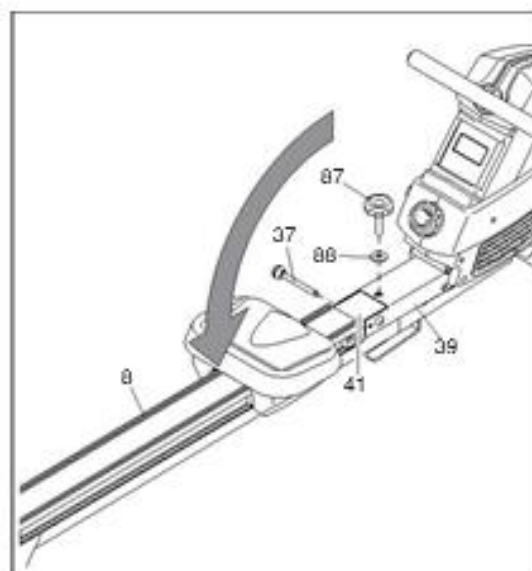
Krok 7. Przymocuj osłonę tylnego stabilizatora (2) do tylnego stabilizatora (3) za pomocą śruby M5 x 10 mm (101).



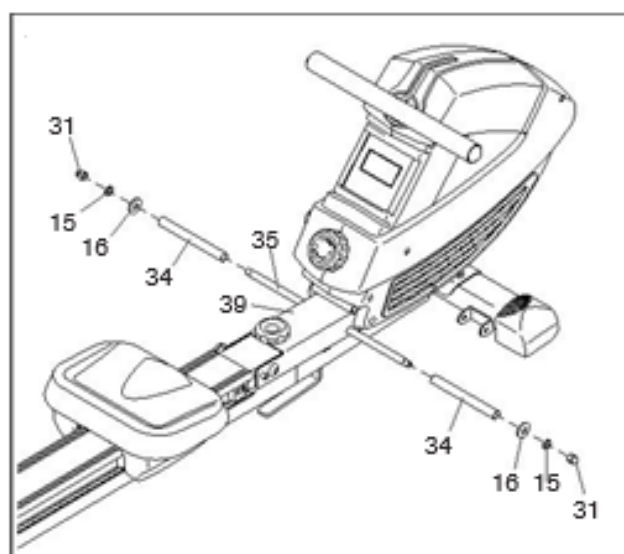
Krok 8. Ustaw osłonę szyny jezdnej (18) w sposób pokazany na rysunku. Przymocuj osłonę szyny (18) do szyny jezdnej (8) za pomocą cztery śruby M5 x 8 mm (12).



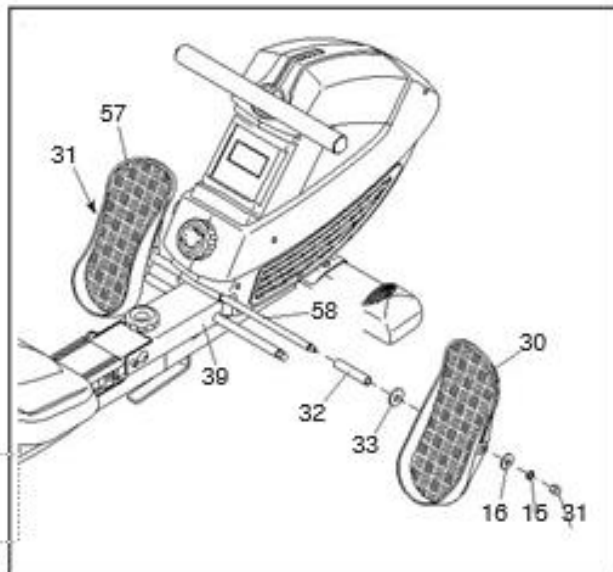
Krok 9. Wyjmij sworzeń ramy (37) ze wspornika szyny jezdnej (41) i opuścić szynę jezdnią (8) na podłogę. Następnie włożyć sworzeń ramy (37) do ramy (39) i do wspornika szyny jezdnej (41). Następnie wsunąć podkładkę M13 x 32 mm (88) na pokrętło ramy (87), włożyć pokrętło ramy we wspornik szyny jezdnej (41) i ramę (39) następnie dokręcić pokrętło ramy do wspornika szyny jezdnej (41).



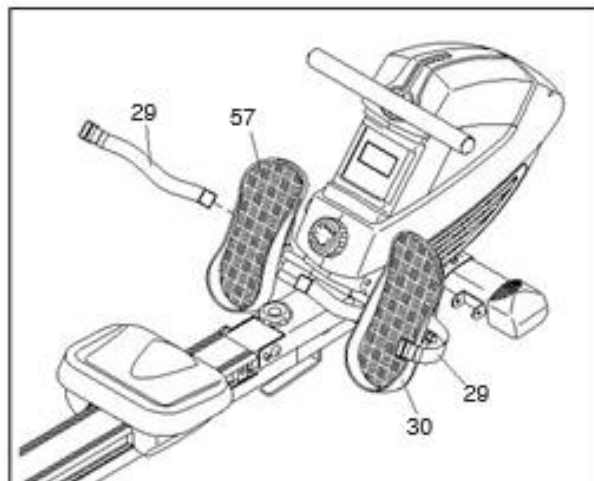
Krok 10. Znajdź drążek blokujący (35), który jest nieco krótszy od osi pedału (nie pokazany). Włożyć drążek blokujący (35) do ramy (39) i wycentruj go. Następnie wsunąć blokadę stopnicy (34), podkładkę M8 x 20 mm (16) i podkładkę dzieloną M8 (15) na każdą stronę drążka blokującego (35). Następnie dokręcić jednocześnie nakrętkę zamkniętą M8 (31) na każdym końcu drążka blokującego (35).



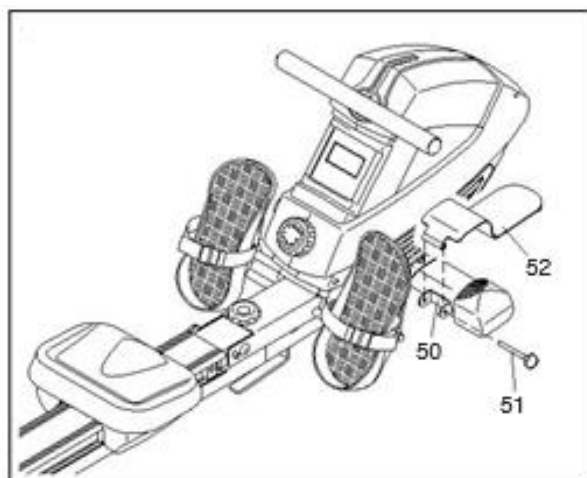
Krok 11. Włóż oś stopnicy (58) do ramy(39) i wycentruj ją. Następnie wsuń pręt dystansowy (32) i podkładkę M13 x22mm (33) na każdą stronę osi stopnicy (58) (pokazano tylko jedną stronę). Następnie znajdź prawą stopnicę (30) i lewą stopnicę (57). Nasuń prawą stopnicę na prawą stronę osi stopnicy (58), a następnie przesunąć lewą stopnicę (57). Pedaluj po lewej stronie osi pedału. Następnie wsunąć podkładkę M8 x 20 mm (16) i M8 Split Washer (15) na każdą stronę osi pedału (58) (pokazano tylko jedną stronę). Następnie dokręcić jednocześnie nakrętkę M8 Acorn Nut (31) na każdym końcu osi pedału (58).



Krok 12. Przełóż taśmę stopnicy(29) przez prawą stopnicę (30), jak pokazano na rysunku. Następnie przełóż koniec paska stopnicy przez klamrę na pasku stopnicy. Zamocuj drugi pasek stopnicy (29) do lewej stopnicy (57) w ten sam sposób.

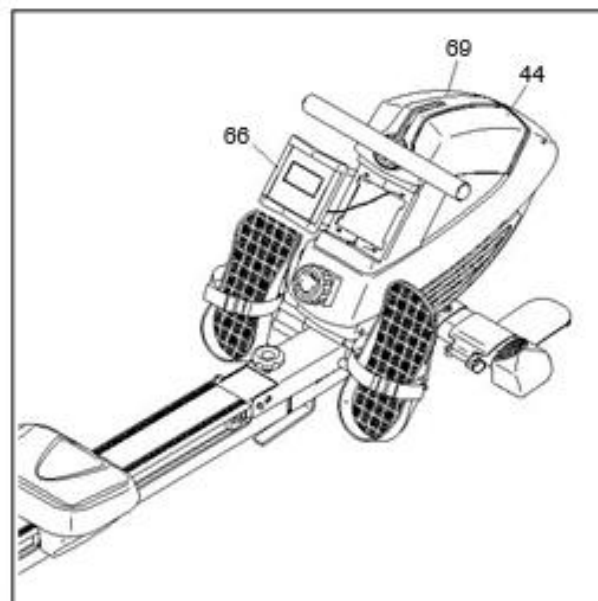


Krok 13. Przymocuj stopnicę (52) do jednej strony przedniego stabilizatora (50) za pomocą sworznia stopnicy (51). Przymocować drugą stopnicę (nie pokazaną na rysunku) do przedniego stabilizatora (50) za pomocą sworznia stopnicy (51). Druga strona przedniego stabilizatora (50) -postępuj w ten sam sposób.



Krok 14. Konsola (66) wymaga dwóch baterii AA (nie zostały dołączone), zalecane są baterie alkaliczne. Nie należy używać starych i nowych baterii razem lub baterii alkalicznych, standardowych i akumulatorów razem.

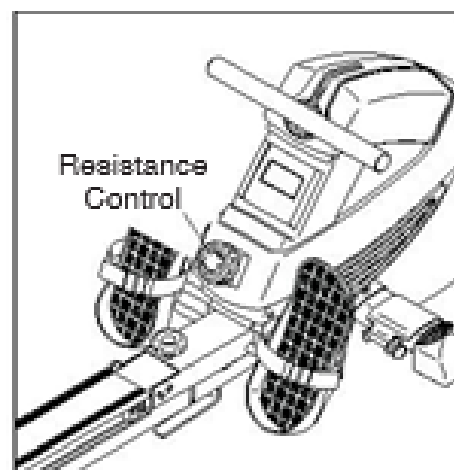
WAŻNE: Jeśli konsola była wystawiona na działanie niskich temperatur, przed włożeniem baterii należy odczekać, aż ogrzeje się do temperatury pokojowej. W przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia wyświetlacza konsoli lub innych elementów elektronicznych. Ostrożnie wyjmij konsolę (66) z osłon (44, 69); uważaj, aby nie pociągnąć za przewód podłączony do konsoli. Następnie odkręć śrubę (nie pokazaną na rysunku) i zdejmij pokrywę baterii z tylnej części konsoli. Włóż baterie do komory baterii; upewnij się, że baterie są ułożone w sposób pokazany na rysunku wewnątrz komory baterii. Następnie ponownie przykręć śrubą pokrywę baterii i wciśnij Konsolę w osłony.



Krok 15. Upewnij się, że wszystkie części są prawidłowo dokręcone przed użyciem wioślarza. Umieść pod wioślarzem matę chroniącą podłogę.

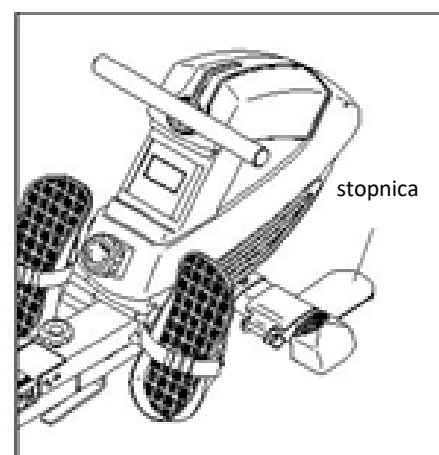
REGULACJA OPORU

W celu zróżnicowania intensywności ćwiczeń, można regulować opór odczuwany podczas ciągnięcia uchwytu. Aby zwiększyć opór, obróć regulator oporu w prawo; aby zmniejszyć opór, obróć regulator oporu w lewo. **WAŻNE:** Aby uniknąć uszkodzenia regulatora oporu, należy przestać go obracać, gdy obrót staje się trudny.



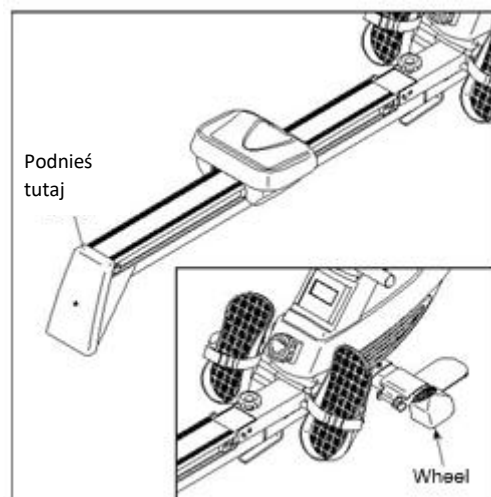
ĆWICZENIA

Stań na stopnicach, twarzą do wioślarza. Chwyć uchwyt następnie podnieś do wysokości, gdzie ręce znajdują się na równi z ramionami. Utrzymaj proste plecy i trzymaj łokcie po bokach. Następnie opuść ręce do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie.



PRZENOSZENIE WIOŚLARZA

Stań za wioślarzem i podnieś tylny stabilizator, aż wioślarz będzie toczyć się na rolkach transportowych. Następnie ostrożnie przenieś wioślarza na żądane miejsce i opuść go na podłogę.



rolki transportowe

SKŁADANIE I PRZECHOWYWANIE

Wioślarz może być przechowywany w pozycji złożonej w celu zaoszczędzenia miejsca. Wioślarz należy przechowywać w miejscu, w którym będzie stabilny i poza zasięgiem dzieci. Podczas dłuższego przechowywania wioślarza należy wyjąć baterie z konsoli, zdjąć pokrętło ramy (87) i podkładkę M13x 32mm (88), następnie wyjąć sworzeń ramy (37). Pokrętło ramy i podkładkę należy przechować w miejscu, w którym nie zgubią się. W celu złożenia wioślarza należy podnieść szynę jezdną (8) do pozycji pionowej, następnie włożyć całkowicie sworzeń ramy (37) do wspornika szyny jezdnej (41), tak aby utrzymać szynę na swoim miejscu.

W celu złożenia wioślarza należy wyjąć sworzeń ramy (37) i opuścić szynę jezdną (8) na podłogę. Następnie włożyć sworzeń ramy do ramy (39) i do wspornika szyny jezdnej (41). Następnie dokręcić pokrętło ramy (87) i podkładkę M13 x 32 mm (88) do ramy i wspornika szyny jezdnej.

INSTRUKCJA OBSŁUGI KONSOLI

Strokes/Min. - pokazuje liczbę pociągnięć wioślarza, wykonywanych w ciągu minuty podczas treningu

Calories - pokazuje przybliżoną liczbę kalorii spalonych podczas treningu.

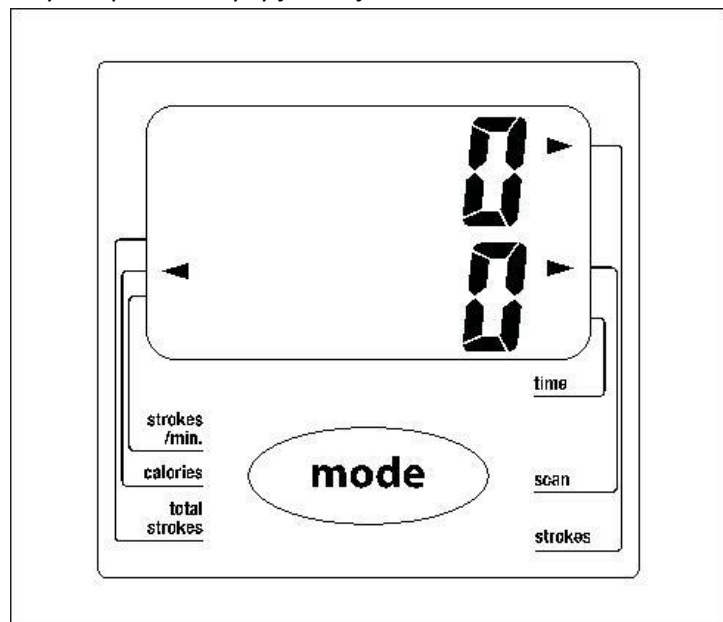
Total strokes - pokazuje łączną liczbę pociągnięć wioślarza, wykonanych od czasu ostatniego restartu konsoli.

Uwaga: Aby zresetować konsolę, należy usunąć baterie z konsoli, a następnie włożyć je ponownie.

Time - pokazuje czas treningu

Scan - pokazuje czas, liczbę pociągnięć wioślarza, całkowitą liczbę pociągnięć wioślarza, kalorie i ilość pociągnięć wioślarza na minutę. Wyniki wyświetlane są na kilka sekund w trybie cyklicznym.

Strokes - pokazuje liczbę pociągnięć wioślarza wykonanych podczas treningu.



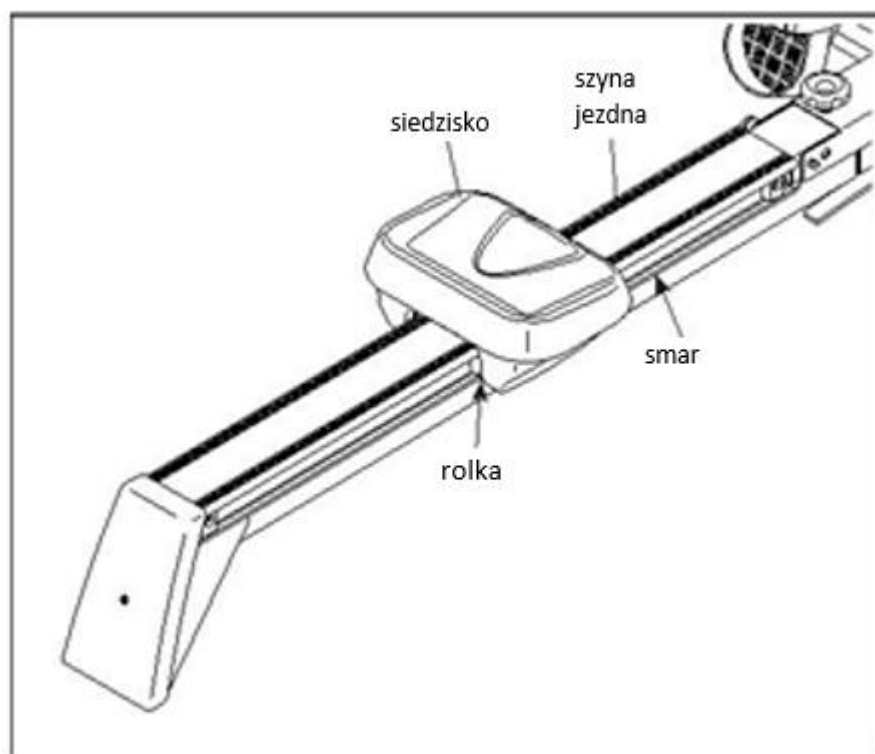
1. Włączanie konsoli- naciśnij przycisk Mode na konsoli lub po prostu zacznij wiosłować.
2. Wybierz jeden z trybów wyświetlania. Tryb skanowania - należy wielokrotnie naciskać przycisk Mode, aż pojawi się strzałka obok etykiety Scan.
Pociągnięcia wiosłarza na minutę, kalorie, pociągnięcia wiosłarza całkowite, czas lub treningu - aby wybrać jeden z tych trybów do wyświetlania ciągłego, należy naciskać przycisk Mode, aż do pojawienia się strzałki obok etykietyżądanego trybu. Należy zwrócić uwagę, aby strzałka nie pojawiła się obok etykiety Scan.
3. Rozpocznij wiosłowanie i śledź swoje postępy na wyświetlaczu. Aby wyzerować wyświetlacz, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk Mode przez kilka sekund.
4. Po zakończeniu ćwiczeń, konsola wyłączy się automatycznie. Jeśli pasek rzędu nie poruszy się przez kilka sekund, konsola zostanie zatrzymana.
5. Konsola jest wyposażona w funkcję automatycznego wyłączania. Jeżeli uchwyt nie porusza się, a przycisk Mode nie zostanie wciśnięty przez kilka minut, zasilanie wyłączy się automatycznie w celu oszczędzania baterii.

KONSERWACJA I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Należy regularnie sprawdzać i dokręcać wszystkie części wiosłarza. Wszystkie zużyte części należy natychmiast wymienić.

Do czyszczenia roweru należy używać wilgotnej szmatki i niewielkiej ilości łagodnego detergentu. **WAŻNE:** Aby uniknąć uszkodzenia konsoli, należy trzymać płyny z dala od konsoli i chronić ją przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.

Jeśli stopnice „piszczą” podczas używania wiosłarza, należy zdjąć prawą i lewą stopnicę (30, 57), a następnie nałożyć niewielką ilość dołączonego smaru na obie strony osi stopnic (58). Następnie zamontuj ponownie stopnice.



W przypadku jeśli rolki pod siedziskiem „piszczą” podczas użytkowania wiosłarza, należy nanieść niewielką ilość dołączonego smaru na ręcznik papierowy i rozprowadzić cienką warstwę równomiernie wzdłuż szyny jezdnej, po której poruszają się rolki. Następnie wytrzeć nadmiar smaru.

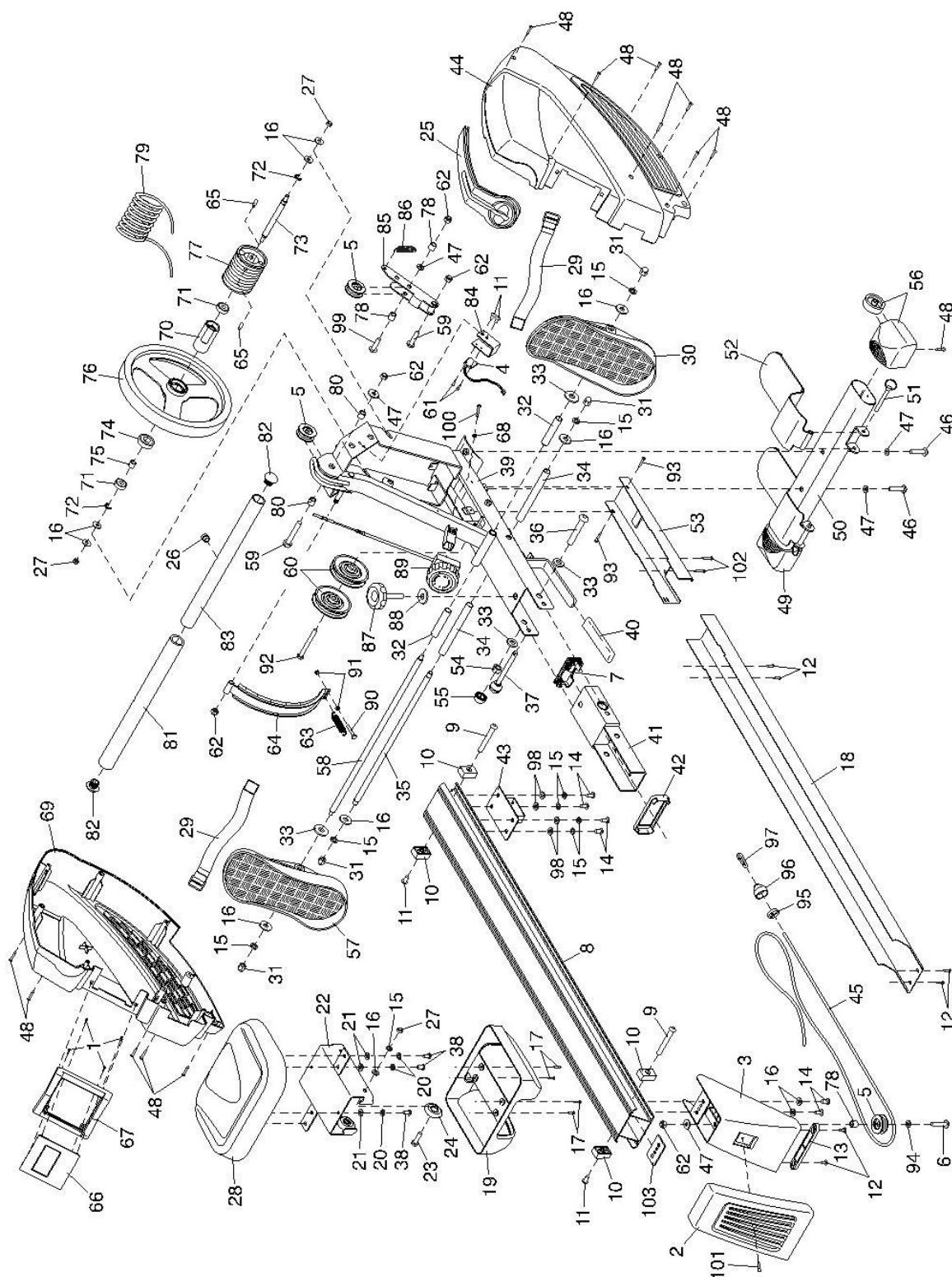
WAŻNE

! Urządzenie odpowiada aktualnym standardom bezpieczeństwa. Urządzenie nadaje się tylko do użytku domowego. Każde inne użycie jest niedopuszczalne, a nawet niebezpieczne. Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym użytkowaniem.

! Przed rozpoczęciem sesji ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym, aby ustalić, czy możesz wykonywać taki rodzaj wysiłku fizycznego. Opinia lekarska powinna być podstawą ustalenia struktury programu ćwiczeń. Nieprawidłowy lub nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.

! Uważnie przeczytaj poniższe ogólne wskazówki dotyczące sprawności i instrukcje ćwiczeń. W przypadku bólu, duszności, złego samopoczucia lub innych dolegliwości fizycznych natychmiast przerwij ćwiczenie. Natychmiast skonsultuj się z lekarzem, jeśli coś powoduje twój niepokój.

! To urządzenie fitness nie nadaje się do użytku profesjonalnego lub medycznego ani nie może być używane do celów terapeutycznych.

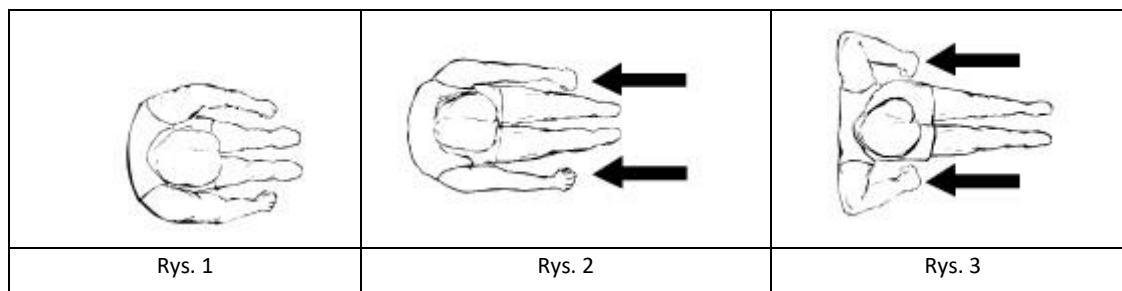


PRZEWODNIK PO ĆWICZENIACH

Wiosłowanie jest wyjątkowo skuteczną formą ćwiczenia. Wzmacnia ręce i usprawnia pracę krążenia. Angażuje wszystkie najważniejsze grupy mięśni pleców, talii, rąk, ramion, bioder i nóg.

1. Podstawowe pociągnięcie wiosłami

Usiądź na siedzeniu i przypnij stopy do pedałów przy pomocy pasków na rzep. Chwyć drążek do wiosłowania. Przyjmij pozycję startową. Pochyl się do przodu z prostymi ramionami i ugiętymi kolanami (Rys. 1). Popchnij ciała do tyłu, jednocześnie prostując plecy i nogi (Rys. 2). Kontynuuj ten ruch do momentu lekkiego przechyłu do tyłu. Odciągnij ramiona po bokach do tyłu w czasie tej fazy ruchu (Rys.3). następnie wróć do pozycji drugiej i powtarzaj ruchy zgodnie z poniższymi instrukcjami.

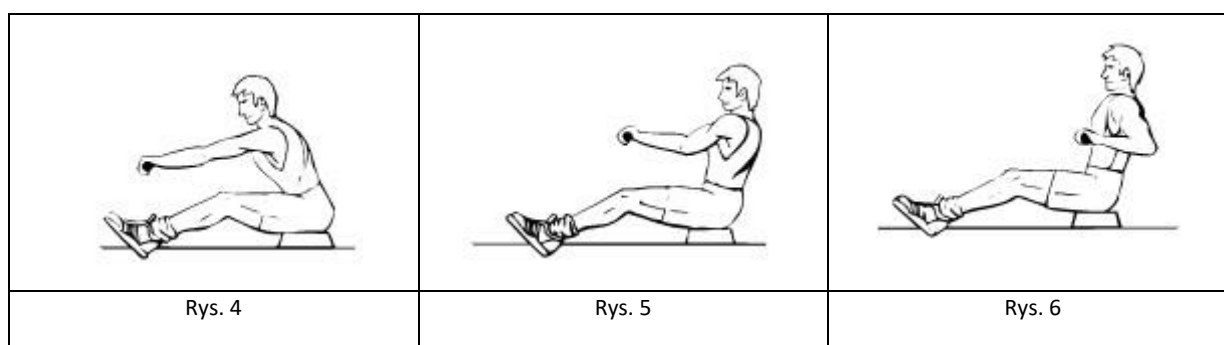


2. Czas treningu

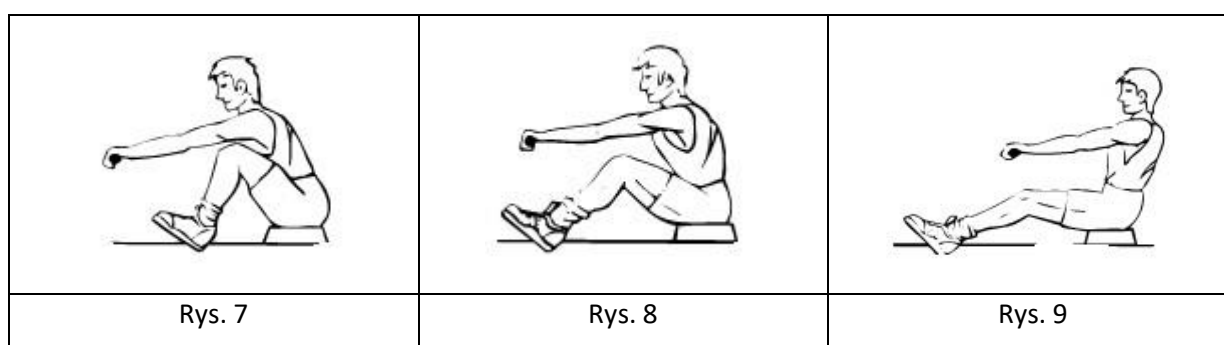
Wiosłowanie to wyczerpujący rodzaj treningu. Z tego względu lepiej rozpocząć treningi od krótkiego i prostego programu, przechodząc następnie do dłuższych i bardziej intensywnych sesji. Rozpocznij od wiosłowania przez około 5 minut, a następnie stopniowo wydłużaj trening, zwiększając jednocześnie swoją wydolność. W końcu powinieneś być w stanie wiosłować przez 15-20 minut. Nie próbuj wydłużać treningu zbyt szybko. Spróbuj trenować co drugi dzień, 3 razy w tygodniu. Zrób sobie przerwę na regenerację pomiędzy treningami.

3. Różne style wiosłowania

Wiosłowanie tylko ramionami: ten rodzaj treningu tonizuje mięśnie ramion, barków i brzucha. Usiądź na maszynie (Rys. 4). Wyprostuj nogi, pochyl się do przodu i chwyć za rączki. Kontroluj swoje ruchy i stopniowo pochylaj się do tyłu nieco poza pozycję wyprostowaną (Rys. 5). Kontynuuj przyciąganie rączek do klatki piersiowej (Rys. 6). Następnie wróć do pozycji wyjściowej i powtórz serię.



Wiosłowanie jedynie z pracą nóg: taki rodzaj tonizuje mięśnie nóg i pleców. Usiądź prosto z wyciągniętymi ramionami. Zegnij nogi, aż uda Ci się chwycić rączki do wiosłowania w pozycji wyjściowej (Rys. 7). Przy pomocy nóg wypchaj ciało do tyłu (Rys. 8), zachowując proste ramiona i plecy (Rys. 9).

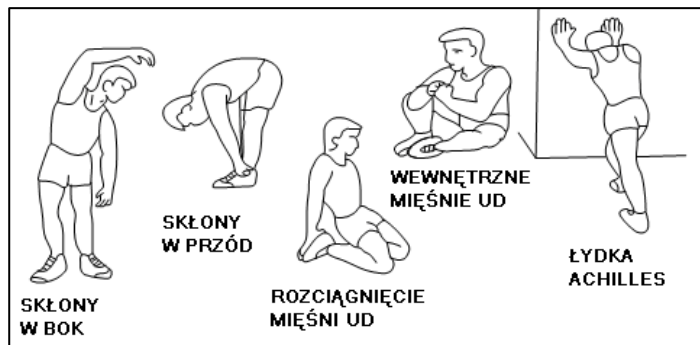


4. Instrukcja wykonywania ćwiczeń

Trening przy pomocy tego urządzenia daje wiele korzyści takich, jak lepsza kondycja fizyczna, tonizacja mięśni i utrata wagi w połączeniu z kontrolowaną dietą.

I. FAZA ROZGRZEWKI

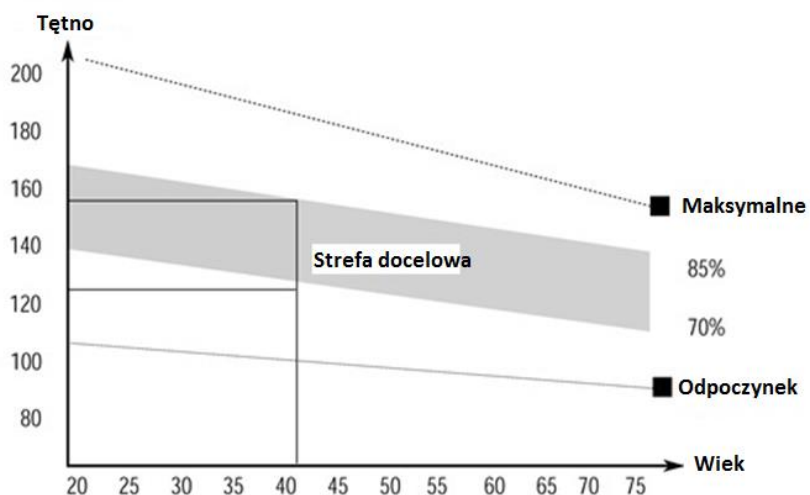
Faza ta ma za zadanie poprawić krążenie i usprawnić pracę mięśni, a także zmniejszyć ryzyko skurczu lub kontuzji. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z poniższymi ilustracjami. Każde ćwiczenie rozciągające powinno trwać około 30 sekund. Nie należy nadmiernie rozciągać ani przeciążać mięśni. W razie wystąpienia bólu należy natychmiast przerwać trening.



II. FAZA ĆWICZEŃ

Jest to faza, która wymaga największego wysiłku. Przy regularnym treningu mięśnie nóg zyskują na elastyczności. Zachowaj równe tempo w czasie ćwiczeń. Intensywność treningu powinna zwiększyć tętno do wartości docelowej zgodnie z poniższymi danymi.

UWAGA: Faza ta powinna trwać co najmniej 12 minut. Dlatego większość ćwiczących zaczyna od około 15-20 minut.



III. Faza relaksu po treningu

W tej fazie układ sercowo-naczyniowy i mięśniowy powinny się odprężyć. Powtarzaj ćwiczenia rozgrzewkowe, zmniejszając tempo. Kontynuuj przez około 5 minut. Powtórz ćwiczenia rozgrzewkowe, unikając nadmiernego rozciągania i przeciążania mięśni. Wraz z poprawą kondycji fizycznej, możliwe będzie wydłużenie i zwiększenie intensywności treningu. Zaleca się trenować co najmniej 3 razy w tygodniu. Jeśli to możliwe, należy rozłożyć treningi równomiernie na cały tydzień.

Before using the equipment, read the precautions and directions contained in the following instructions.

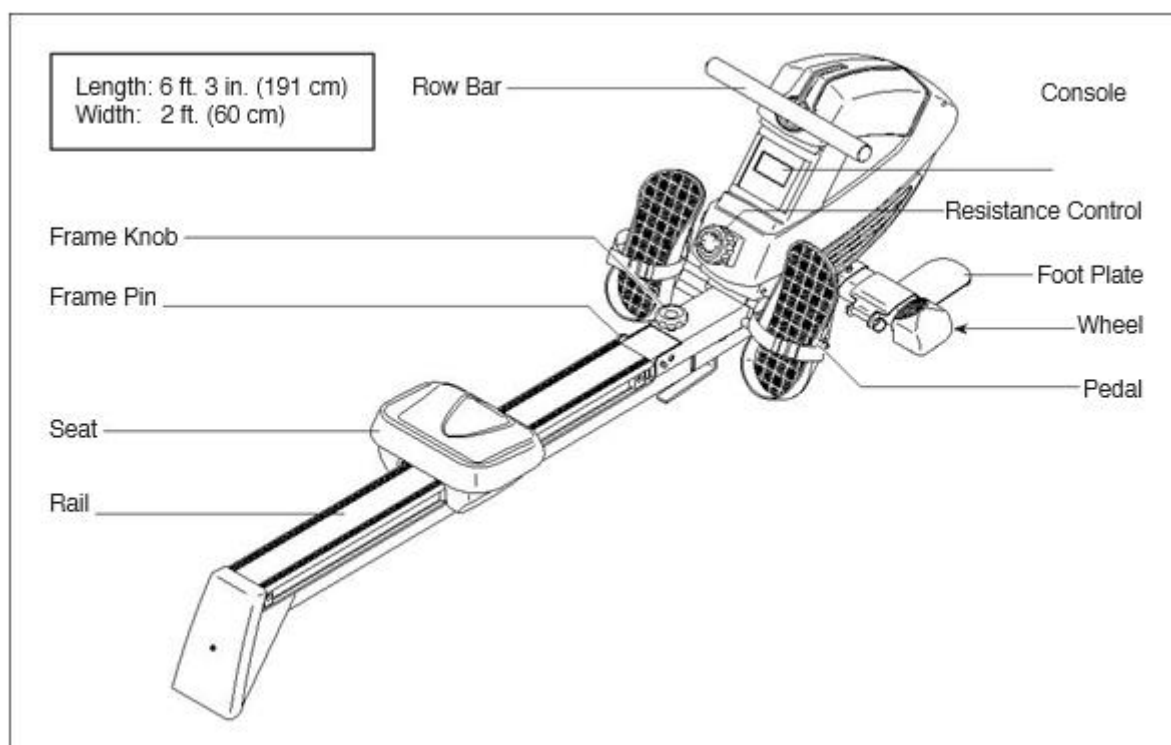
SAFETY PRECAUTIONS

1. Read this manual carefully before first using and retain it for future reference.
2. Observe all warnings and precautions including assembly steps. Use it only for intended purpose.
3. Assemble and use it only according to this manual to assure your safety. Inform all other users about safe usage.
4. Keep it away from children and pets. Don't let children unattended near this device. Only an adult person may assemble and use it.
5. Ask your physician for advice before starting any exercise program. It is especially necessary if you suffer from some health problems or if you take some medication that could affect your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
6. Observe body signals. If you feel some problems (pain, tightness in chest, irregular heartbeat, breathing shortness, dizziness or nausea), stop immediately, improper exercising can result in serious health problems or in an injury.
7. Put it only on a flat, dry and clean surface and keep a safety clearance of at least 0.6 m from other objects for higher safety. Use a protective cover to protect carpet or floor.
8. Wear adequate sports clothes and sports shoes. Avoid too loose clothes.
9. Don't use it outdoors.
10. Check this device for damage or wearing before each using. Regularly check all bolts and nuts. They should be well tightened, Re-tighten, if necessary. Never use damaged or worn device to assure your safety.
11. If some sharp edges occur, stop using.
12. If you hear some unusual noises coming from this device, stop using.
13. No adjustable part should protrude and obstruct user movements. Only one person may use it at time.
14. Braking is independent of the speed.
15. It is not intended for therapeutic purpose.
16. Pay attention while lifting or transporting it to avoid back injury. Use only proper lifting techniques or ask some other person for help.
17. Don't do any improper modification of this product. If necessary, contact authorized service.
18. **Max user weight:** 120 kgs
19. **Category:** The equipment has been tested and certified according EN ISO 20957-1 under class HC. It is not suitable for therapeutic use.

WARNING! The heart rate frequency monitoring may not be completely accurate. Overexertion during training can lead to a serious injury or even death. If you start to feel faint, stop the exercise immediately.

Part List

Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
1	4	M2.5 x 10mm Screw	53	1	Frame Cover
2	1	Rear Stabilizer Cover	54	1	1/2" Locknut
3	1	Rear Stabilizer	55	1	Nut Cap
4	1	Reed Switch	56	1	Right Stabilizer Cap
5	3	Small Pulley	57	1	Left Pedal
6	1	M10 x 30mm Screw	58	1	Pedal Axle
7	1	Rail Bracket Cap	59	2	M10 x 48mm Screw
8	1	Rail	60	2	Large Pulley
9	2	M6 x 12mm Screw	61	2	M3 x 10mm Screw
10	4	Carriage Bumper	62	5	M10 Locknut
11	4	Frame Bushing	63	1	Magnet Spring
12	6	M5 x 8mm Screw	64	1	C-magnet
13	1	Rear Foot	65	2	M8 x 16mm Screw
14	6	M8 x 20mm Screw	66	1	Console
15	12	M8 Split Washer	67	1	Console Bezel
16	14	M8 x 20mm Washer	68	1	M5 x 12mm Washer
17	4	M4 x 12mm Screw	69	1	Left Shield
18	1	Rail Cover	70	1	Spool Bushing
19	1	Carriage Cover	71	2	6001 Bearing
20	6	M6 Split Washer	72	2	C-clip
21	6	M6 Washer	73	1	Flywheel Axle
22	1	Seat Carriage	74	1	6904 Bearing
23	4	M8 x 32mm Screw	75	1	Coaster Bearing
24	4	Roller	76	1	Flywheel
25	1	Shield Cover	77	1	Spool
26	1	Grommet	78	3	6mm Bushing
27	6	M8 Locknut	79	1	Cord
28	1	Seat	80	2	13.5mm Bushing
29	2	Pedal Strap	81	1	Foam Grip
30	1	Right Pedal	82	2	Row Bar Cap
31	4	M8 Acorn Nut	83	1	Row Bar
32	2	Pedal Spacer	84	1	Reed Switch Bracket
33	4	M13 x 22mm Washer	85	1	Tension Pulley Bracket
34	2	Pedal Stop	86	1	Tension Spring
35	1	Stop Rod	87	1	Frame Knob
36	1	1/2" x 100mm Bolt	88	1	M13 x 32mm Washer
37	1	Frame Pin	89	1	Resistance Control
38	6	M6 x 16mm Screw	90	1	M5 x 35mm Screw
39	1	Frame	91	2	M5 Nut
40	1	Frame Foot	92	1	M10 x 68mm Screw
41	1	Rail Bracket	93	2	M4 x 8mm Screw
42	1	Rail Cap	94	1	M10 Washer
43	1	Rail Attachment Bracket	95	1	Bungee End
44	1	Right Shield	96	1	Bungee Cover
45	1	Bungee Cord	97	1	Bungee Clip
46	2	M10 x 52mm Screw	98	4	M8 Washer
47	5	M10 x 20mm Washer	99	1	M10 x 36mm Screw
48	14	M4 x 20mm Screw	100	1	M5 x 60mm Screw
49	1	Left Stabilizer Cap	101	1	M5 x 10mm Screw
50	1	Front Stabilizer	102	2	M4 x 12mm Machine Screw
51	2	Foot Plate Pin	103	1	Rail Plate
52	2	Foot Plate	*	—	User's Manual



TECHNICAL INFO

Item size: 191cm x 60cm x 51cm

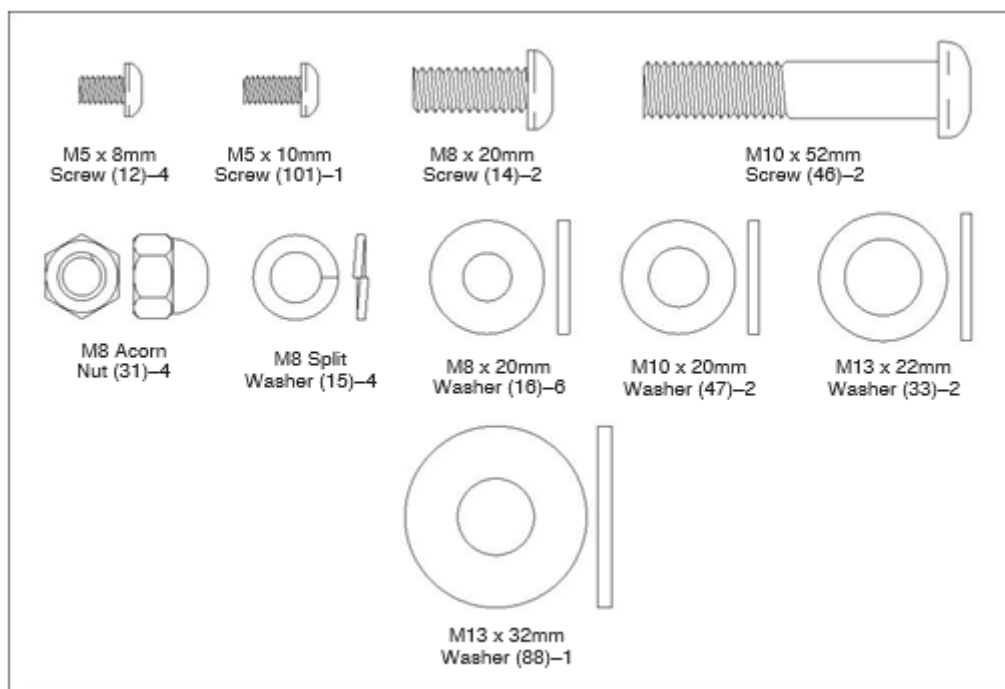
NW: 33kg

GW: 36,5kg

Max load: 120k

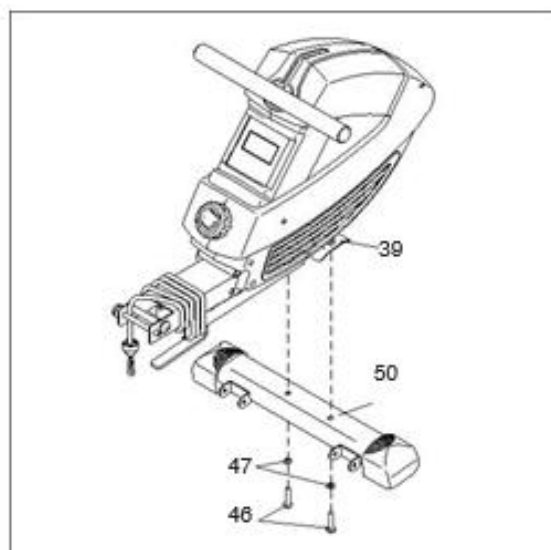
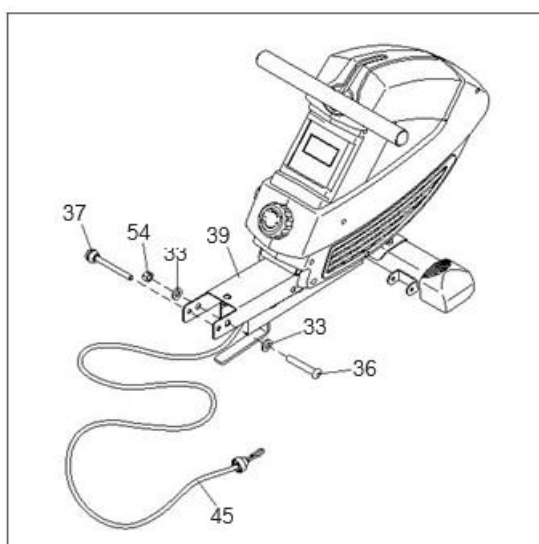
Note: Specifications are subject to change without notice. For information about ordering replacement parts, see the back cover of this manual. *These parts are not illustrated.

Part chart



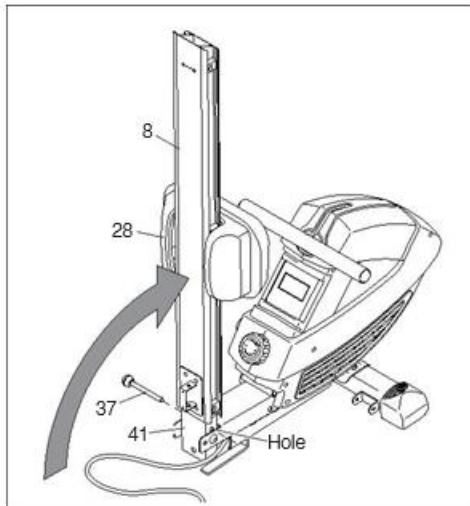
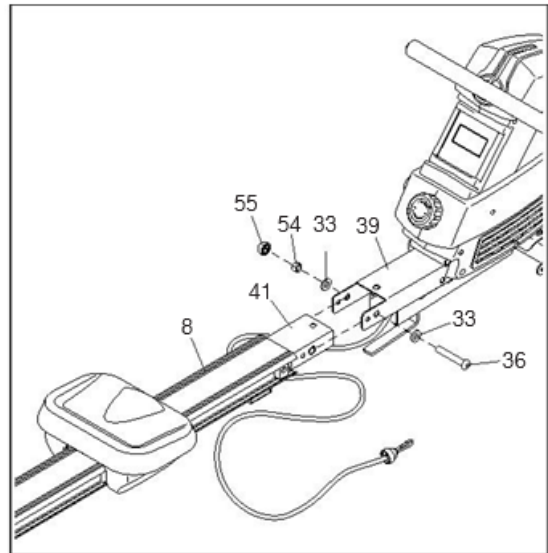
Assembly:

- 1) Orient the Front Stabilizer (50) as shown. Attach the Front Stabilizer (50) to the Frame (39) with two M10 x 52mm Screws (46) and two M10x 20mm Washers (47).



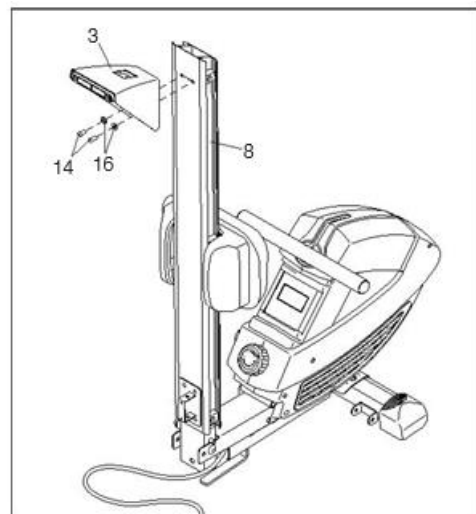
- 2) Remove the Frame Pin (37) from the Frame (39). Next, unwrap the Bungee Cord (45) from the Frame (39). Then, remove the 1/2" Locknut (54), the two M13x 22mm Washers (33), and the 1/2" x 100mm Bolt (36) from the Frame (39). Note: The parts that you removed will be used in steps 4 and 5.

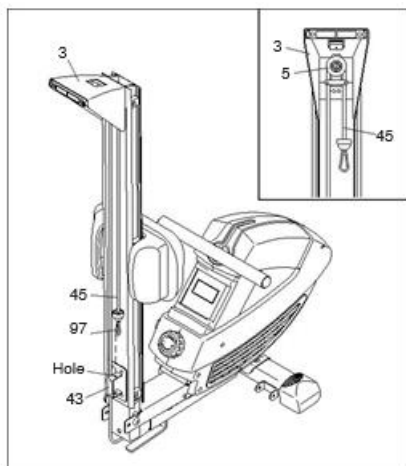
- 3) Orient the Rail (8) as shown. Attach the Rail Bracket (41) to the Frame (39) with the 1/2" x 100mm Bolt (36), the two M13 x 22mm Washers (33), and the 1/2" Locknut (54) that you removed in step 3.



- 4) Move the Seat (28) to the front of the Rail (8). Have a second person raise the Rail (8) to the vertical position. Fully insert the Frame Pin (37) into the indicated hole in the Rail Bracket (41) so that it holds the Rail in place.

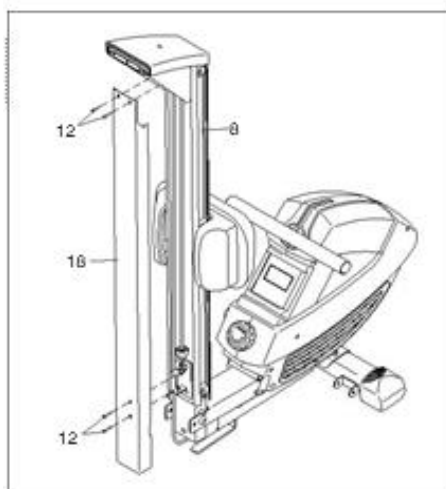
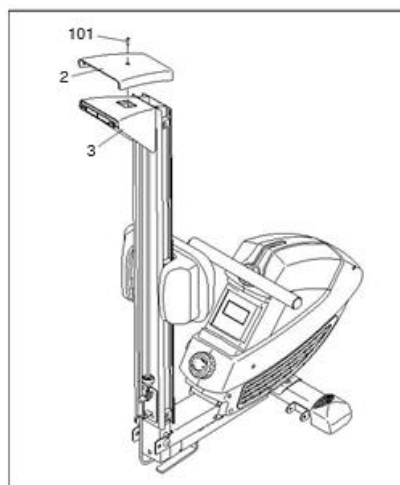
- 5) Attach the Rear Stabilizer (3) to the Rail (8) with two M8 x 20mm Screws (14) and two M8 x 20mm Washers (16).





6) See the inset drawing. Route the end of the Bungee Cord (45) around the Small Pulley (5) on the Rear Stabilizer (3) as shown. Make sure that the Bungee Cord (45) is not twisted. Attach the Bungee Clip (97) to the indicated hole in the Rail Attachment Bracket (43).

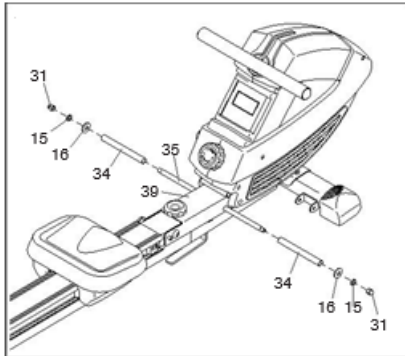
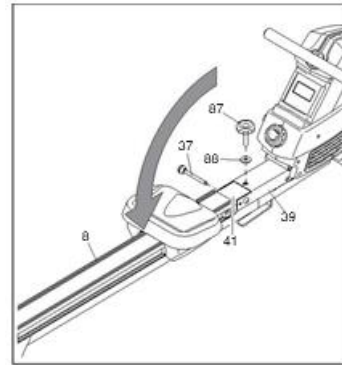
7) Attach the Rear Stabilizer Cover (2) to the Rear Stabilizer (3) with an M5 x 10mm Screw (101).



8) Orient the Rail Cover (18) as shown. Attach the Rail Cover (18) to the Rail (8) with four M5 x 8mm Screws (12).

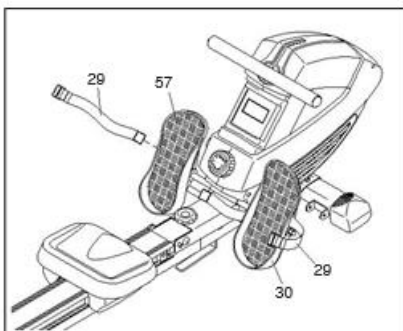
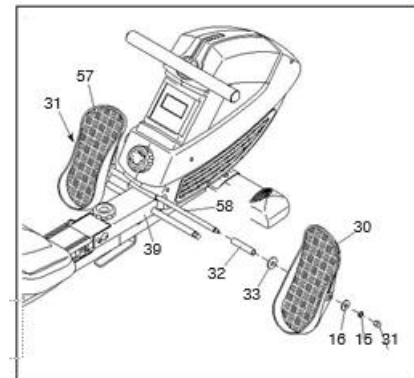
9) Remove the Frame Pin (37) from the Rail Bracket (41), and lower the Rail (8) to the floor. Next, insert the Frame Pin (37) into the Frame

(39) and into the Rail Bracket (41). Then, slide an M13 x 32mm Washer (88) onto the Frame Knob (87), insert the Frame Knob into the Frame (39), and tighten the Frame Knob into the Rail Bracket (41)



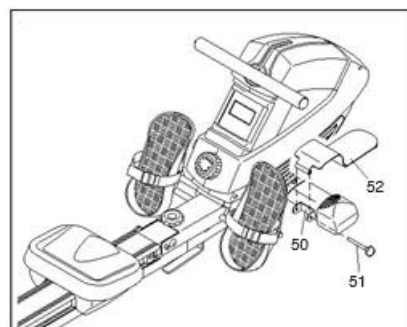
10) Identify the Stop Rod (35), which is slightly shorter than the Pedal Axle (not shown). Insert the Stop Rod (35) into the Frame (39) and center it. Next, slide a Pedal Stop (34), an M8 x 20mm Washer (16), and an M8 Split Washer (15) onto each side of the Stop Rod (35). Then, tighten an M8 Acorn Nut (31) onto each end of the Stop Rod (35) at the same time.

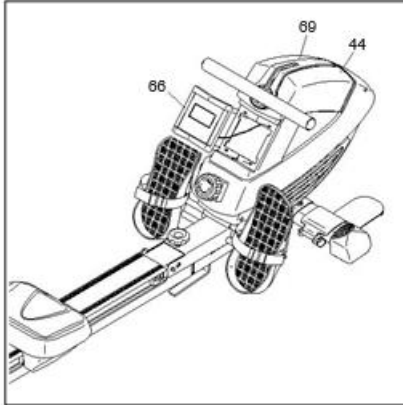
11) Insert the Pedal Axle (58) into the welded tube on the Frame (39) and center it. Next, slide a Pedal Spacer (32) and an M13 x 22mm Washer (33) onto each side of the Pedal Axle (58) (only one side is shown). Next, identify the Right Pedal (30) and the Left Pedal (57). Slide the Right Pedal onto the right side of the Pedal Axle (58), and slide the Left Pedal onto the left side of the Pedal Axle. Next, slide an M8 x 20mm Washer (16) and an M8 Split Washer (15) onto each side of the Pedal Axle (58) (only one side is shown). Then, tighten an M8 Acorn Nut (31) onto each end of the Pedal Axle (58) at the same time.



12) Insert a Pedal Strap (29) through the Right Pedal (30) as shown. Then, route the end of the Pedal Strap through the buckle on the Pedal Strap. Attach the other Pedal Strap (29) to the Left Pedal (57) in the same way.

13) Attach a Foot Plate (52) to one side of the Front Stabilizer (50) with a Foot Plate Pin (51). Attach the other Foot Plate (not shown) to the other side of the Front Stabilizer (50) in the same way.

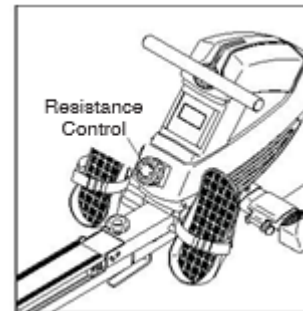




Console into the Shields.

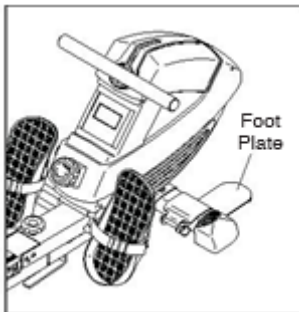
14) The Console (66) requires two AA batteries (not included); alkaline batteries are recommended. Do not use old and new batteries together or alkaline, standard, and rechargeable batteries together. **IMPORTANT:** If the Console has been exposed to cold temperatures, allow it to warm to room temperature before you insert batteries. Otherwise, you may damage the console display or other electronic components. Carefully pry the Console (66) out of the Shields (44, 69); be careful not to pull on the wire attached to the Console. Next, remove the screw (not shown) and the battery cover from the back of the Console. Insert batteries into the battery compartment; make sure to orient the batteries as shown by the diagram inside the battery compartment. Then, reattach the battery cover with the screw, and press the

15) Make sure that all parts are properly tightened before you use the rower. Extra parts may be included. Place a mat under the rower to protect the floor.



HOW TO ADJUST THE RESISTANCE

To vary the intensity of your exercise, you can adjust the resistance that you feel when you pull the row bar. To increase the resistance, turn the resistance control clockwise; to decrease the resistance, turn the resistance control counterclockwise. **IMPORTANT:** To avoid damaging the resistance control, stop turning it when turning becomes difficult.



HOW TO DO CURL EXERCISES WITH THE ROWER

Stand on the foot plates, facing the rower. Hold the row bar with an underhand or other grip. Next, raise the row bar until your hands are level with your shoulders. Keep your back straight and keep your elbows at your sides. Then, lower your hands to the starting position. Repeat the exercise as many times as desired.

HOW TO MOVE THE ROWER

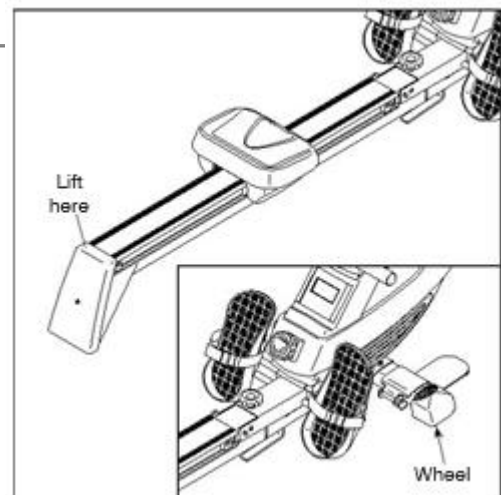
Stand behind the rower and lift the rear stabilizer until the rower will roll on the wheels. Then, carefully move the rower to the desired location, and lower it to the floor.

HOW TO FOLD AND STORE THE ROWER

The rower can be stored in a folded position to conserve space. Store the rower in a location where children cannot tip it. Remove the batteries from the console when storing the rower for extended periods of time.

Remove the Frame Knob (87) and the M13x 32mm Washer (88). Next, remove the Frame Pin (37). Keep the Frame Knob and the Washer in a place where they will not become lost. Raise the Rail (8) to the vertical position.

Then, fully insert the Frame Pin (37) into the Rail Bracket (41) so that it holds the Rail in place.



HOW TO UNFOLD THE ROWER

Remove the Frame Pin (37), and lower the Rail (8) to the floor. Next, insert the Frame Pin into the Frame (39) and into the Rail Bracket (41). Then, tighten the Frame Knob (87) and the M13 x 32mm Washer (88) into the Frame and into the Rail Bracket.

COMPUTER

Strokes/Min.—This shows the number of rowing strokes you are completing per minute.

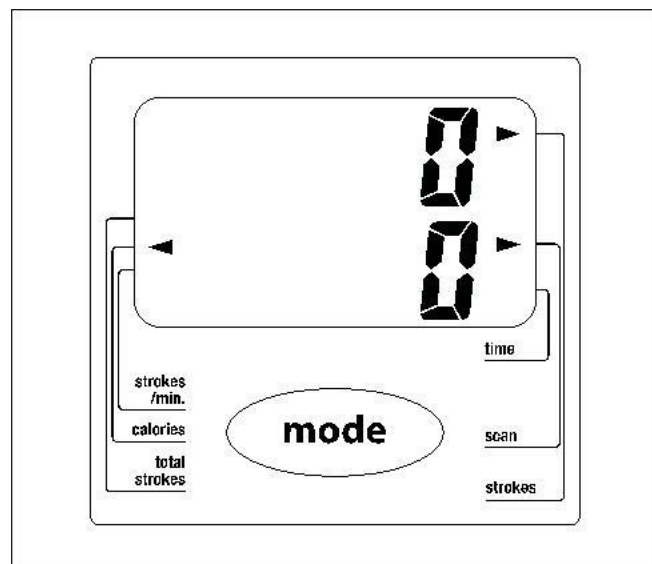
Calories—This mode shows the approximate number of calories you have burned during your workout.

Total Strokes—This mode shows the total number of rowing strokes you have completed since the console was last reset. Note: To reset the console, remove the batteries from the console and then reinsert them.

Time—This mode shows the elapsed time.

Scan—This mode shows the time, strokes, total strokes, calories, and strokes per minute modes, for a few seconds each, in a repeating cycle.

Strokes—This mode shows the number of rowing strokes you have completed during your workout.



HOW TO USE THE CONSOLE

1. Turn on the console. To turn on the console, press the Mode button on the console or simply begin rowing.

2. Select one of the display modes. Scan mode—To select the scan mode, press the Mode button repeatedly until an arrow appears next to the Scan label.

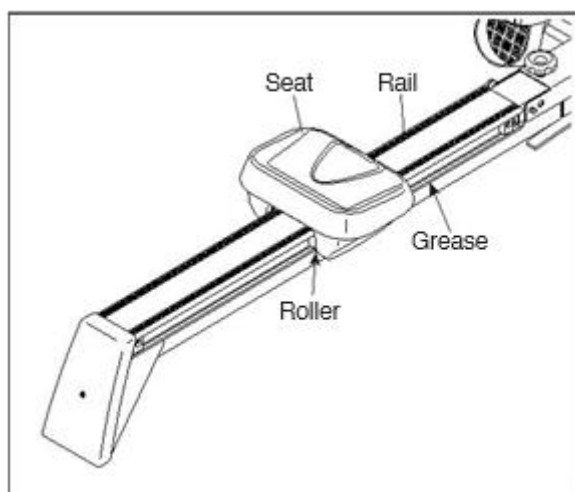
Strokes per minute, calories, total strokes, time, or strokes—To select one of these modes for continuous display, press the Mode button repeatedly until an arrow appears next to the label for the desired mode. Make sure that an arrow does not appear next to the Scan label.

3. Begin rowing and follow your progress with the display. To reset the display to zero, press and hold the Mode button for several seconds.

4. When you are finished exercising, the console will turn off automatically. If the row bar does not move for a few seconds, the console will pause.

The console has an auto-off feature. If the row bar does not move and the Mode button is not pressed for a few minutes, the power will turn off automatically to save the batteries.

MAINTENANCE AND TROUBLESHOOTING



Maintenance

Inspect and tighten all parts of the rower regularly.. Replace any worn parts immediately.

To clean the rower, use a damp cloth and a small. amount of mild detergent. **IMPORTANT:** To avoid. damage to the console, keep liquids away from the console and keep the console out of direct sunlight.

Pedal greasing

If the pedals squeak when you use the rower. Remove the Right and Left Pedals (30, 57), and apply a small amount of the included grease to both sides of the Pedal Axle (58). Then, reattach the Pedals.

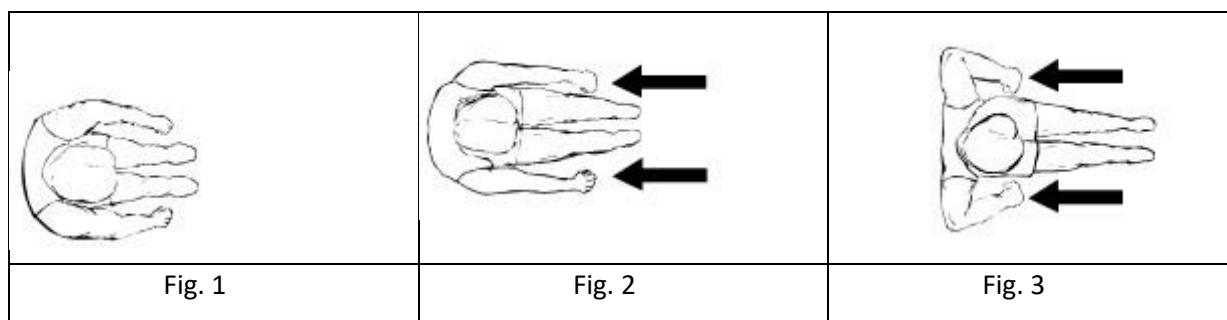
Roller greasing: If the rollers beneath the seat squeak when you use the rower, apply a small amount of the included grease to a paper towel, and spread a thin layer evenly along the rail where the rollers move. Then, wipe off any excess grease.

EXERCISE GUIDE

Rowing is an extremely effective form of exercising. It strengthens your heart and improves blood circulation as well. There are involved all major muscle groups of back, waist, arms, shoulders, hips and legs.

1. Basic rowing stroke

Sit on the saddle and fasten your feet to the pedals using Velcro straps. Then take hold of the rowing bar. Take the start position, lean forward with your arms straight and knees bent as shown in Fig. 1. Push your body backwards while simultaneously straightening your back and legs (Fig. 2). Continue this movement until you are leaning slightly backwards. Bring your arms out of the side during this phase (Fig. 3). Thereafter return to the second position and repeat it as shown below.

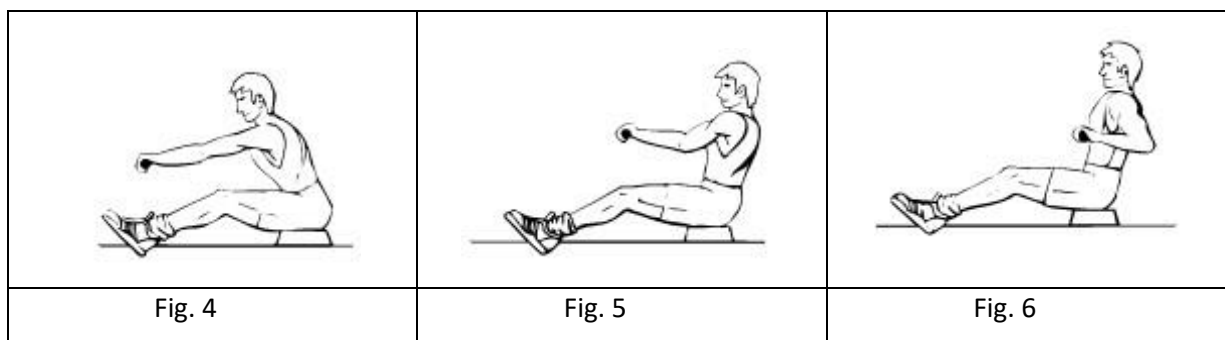


2. Training time

Rowing is a strenuous training style. Because of it, is better to start with a short and easy program and continue to a longer and intensive workout. Start rowing for about 5 minutes and increase the workout length gradually to improve your fitness. Finally, you should be able to row for 15-20 mins. Don't try to do it too quickly. Try to train on alternate days, 3 times a week. Take a recovery time between workouts.

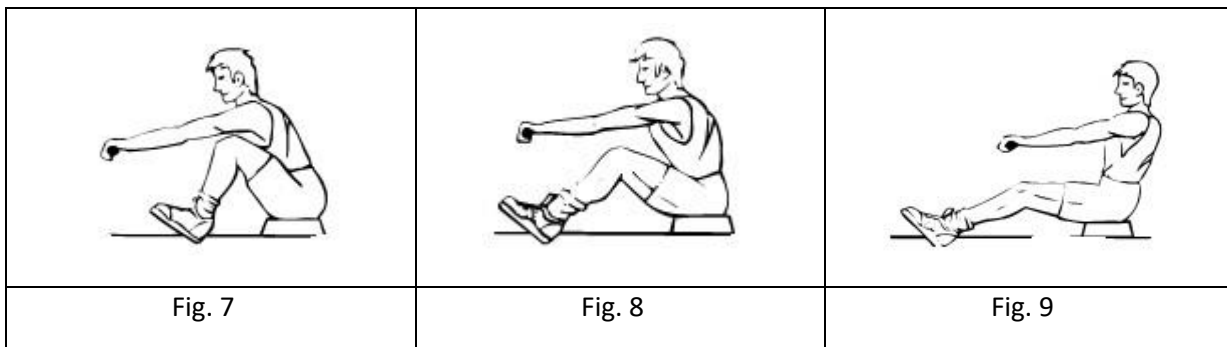
3. Rowing style alternation

ONLY ARM ROWING: This workout should tone your arm, shoulder, back and abdominal muscles. Sit on the machine as shown in Fig. 4. Straight your legs, lean forward and grasp the handles. Control your moving and gradually lean back to just past the up-right position (Fig. 5) and continue to pull the



handles towards your chest (Fig. 6). Return to the starting position and repeat.

ONLY LEG ROWING: This workout helps toning your leg and back muscles. Keep your back straight and arms out-stretched, bend your legs until you will grasp the rowing handles in the starting position (Fig. 7). Use your legs to push your body back (Fig. 8) while keeping your arms and back straight as shown in Fig. 9.

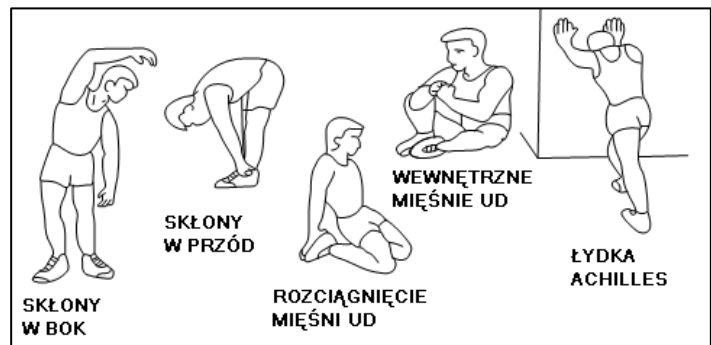


4. Exercise instructions

Using this device provides you with several benefits such as better physical fitness, toned muscles and, in combination with controlled diet, weight loss.

I. WARM-UP PHASE

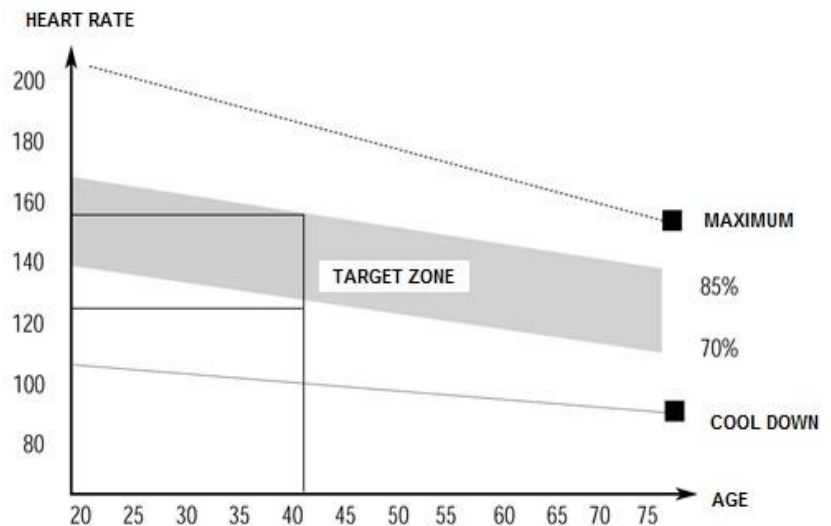
This phase should help improving blood circulation and make your muscles working properly while reducing a cramp risk or injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretching exercise should be taken for approx. 30 seconds. Don't overstretch and don't jerk your muscles. If you feel pain, stop immediately.



II. EXERCISE PHASE

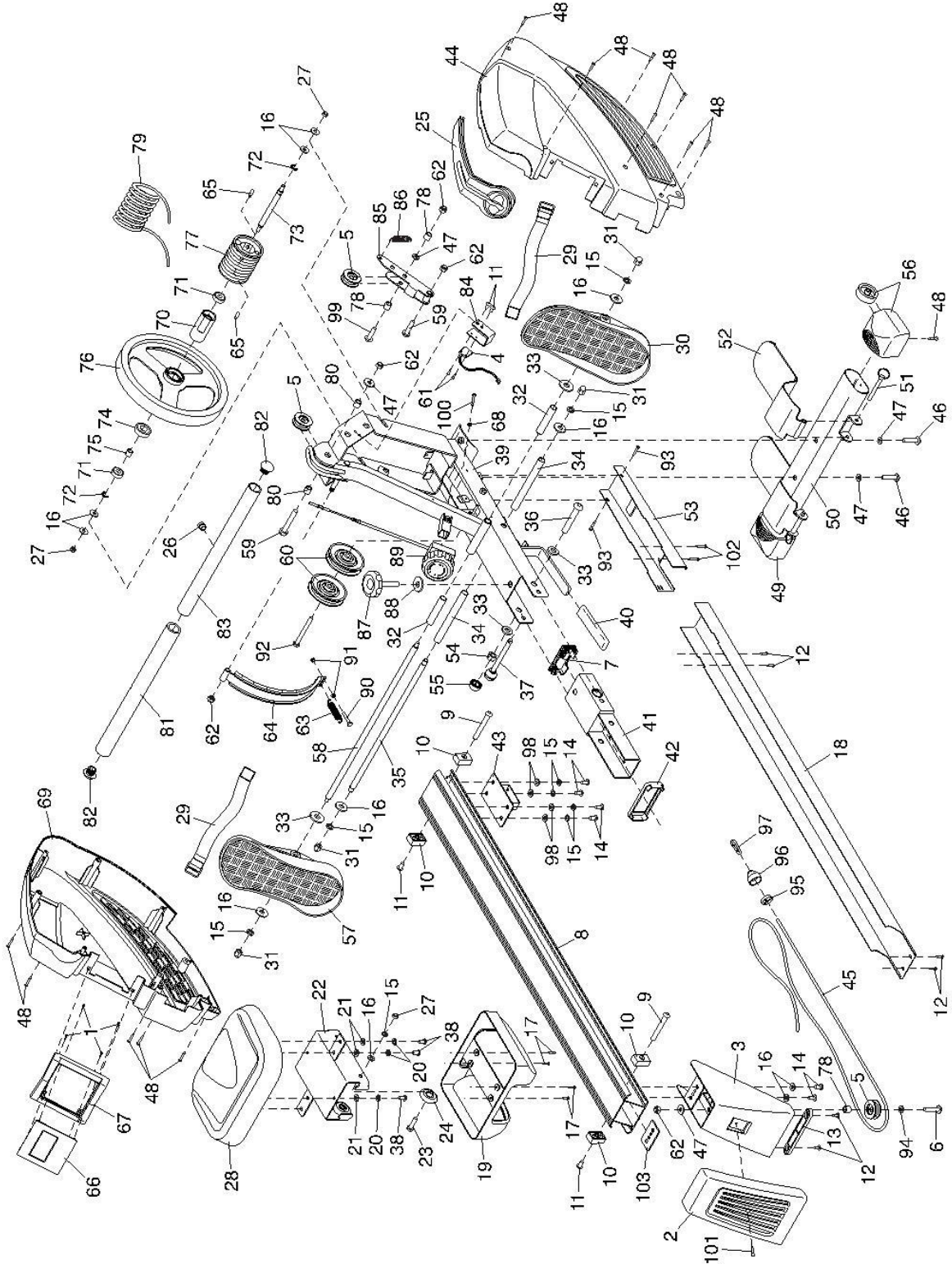
It is a phase, during which you should put in your effort. After regular workout, your leg muscles should get more flexible. Keep steady tempo throughout your exercising. The workout intensity should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone as shown below.

NOTE: This stage should last for at least 12 mins. Thus, most people start at approx. 15-20 mins.



III. COOL-DOWN PHASE

In this stage, your cardio-vascular system and muscles should get calm. Repeat the warm-up exercises, reduce your tempo and continue for approx. 5 mins. Repeat the stretching exercises, but don't overstretch or jerk your muscles. As you get fitter, you can exercise longer and harder. It is advisable to train at least three times a week and, if possible, to space your workouts evenly throughout a week.



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

1. Před prvním použitím je potřeba seznámit se přesně s návodem a uschovat si jej do budoucnosti.
2. Mějte na paměti všechna upozornění a bezpečnostní opatření včetně montážních kroků. Stroj lze používat pouze k určenému účelu.
3. S ohledem na vlastní bezpečnost by měl být výrobek sestaven a používán v souladu s tímto návodem. Všichni ostatní uživatelé by měli být informováni o zásadách bezpečného používání.
4. Přístroj musí být chráněn před přístupem dětí a zvířat. Děti by neměly zůstat v blízkosti zařízení bez dozoru. Zařízení může být sestaveno a používáno pouze dospělou osobou.
5. Před spuštěním jakéhokoli cvičebního programu se poraďte s lékařem. Je to nezbytné především v případě osob majících zdravotní problémy nebo užívajících léky, které mohou mít vliv na srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
6. Pozorně sledujte své tělo. V případě objevení se jakýchkoliv problémů (bolest, tlak na prsou, nepravidelná srdeční akce, lapání po dechu, nevolnosti nebo závratě), okamžitě přerušete trénink. Nesprávné provádění cviků může vést k vážným zdravotním problémům nebo zraněním.
7. Zařízení postavte na rovný, suchý a čistý povrch a zabezpečte volný prostor min. 0,6m od ostatních předmětů, za účelem zvýšení stupně bezpečnosti. Koberec nebo podlahu chraňte podložkou.
8. Používejte vhodné oblečení a boty. Vyhýbejte se volnému oblečení.
9. Zařízení není určeno k venkovnímu použití.
10. Zařízení zkontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení před každý tréninkem. Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice. Všechny by měly být řádně dotažené. V případě potřeby je musíte dotáhnout. V zájmu vlastní bezpečnosti nepoužívejte poškozené nebo použité zařízení.
11. Přerušete používání, pokud se na zařízení objeví ostré hrany.
12. Pokud zařízení začne vydávat neobvyklé zvuky, přestaňte jej používat.
13. Žádná nastavitelná část by neměla vyčnívat nebo bránit pohybu uživatele. Zařízení může být využíváno najednou pouze jednou osobou.
14. Brzdění nezávisí na rychlosti.
15. Zařízení není určeno k terapeutickým účelům.
16. Při zvedání nebo přepravě stroje je třeba dbát na to, aby nedošlo ke zranění zad. Používejte pouze vhodné techniky zdvihu nebo si zajistěte pomoc jiné osoby.
17. Nelze provádět modifikace v konstrukci produktu. V případě potřeby kontaktujte autorizovaný servis.
18. **Maximální hmotnost uživatele:** 120 kg
19. **Kategorie:** Zařízení bylo klasifikováno jako HC podle EN ISO 20957-1 a je určeno pro domácí / komerční použití. Nemůže být používán pro terapeutické a rehabilitační účely.

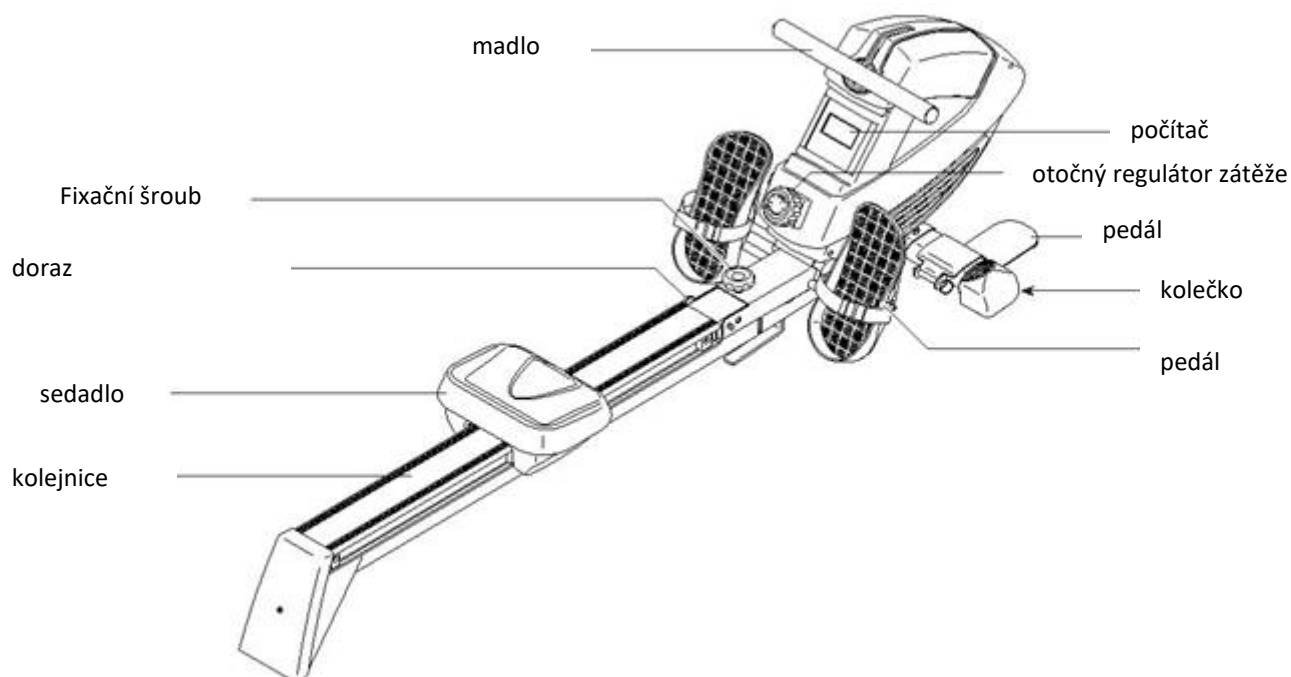
UPOZORNĚNÍ! Monitorování srdeční frekvence nemusí být naprosto přesné. Přetížení během tréninku může vést k vážnému úrazu nebo dokonce ke smrti. Pokud se cítíte slabě, okamžitě ukončete cvičení.

SOUPIS ČÁSTÍ

č.	Poč.	Název	č.	Poč.	Název
1	4	Šroub M2.5 x 10mm	53	1	Spodní kryt rámu
2	1	Zadní kryt	54	1	Samoblokovací matice 1/2"
3	1	Zadní stabilizátor	55	1	Ozdobná matice
4	1	Datový kabel	56	1	Krytka pravého stabilizátoru
5	3	Malá kladka	57	1	Levý pedál
6	1	Šroub M10 x 30mm	58	1	Osa pedálů
7	1	Záslepka	59	2	Šroub M10 x 48mm
8	1	Kolejnice	60	2	Velká kladka
9	2	Šroub M6 x 12mm	61	2	Šroub M3 x 10mm
10	4	Doraz	62	5	Samoblokující matice M10
11	4	Dlouhý šroub	63	1	Magnetická pružina
12	6	Šroub M5 x 8mm	64	1	Magnet
13	1	Zadní noha	65	2	Šroub M8 x 16mm
14	6	Šroub M8 x 20mm	66	1	Počítač
15	12	Podložka M8	67	1	Rám PC
16	14	Podložka M8 x 20mm	68	1	Podložka M5 x 12mm
17	4	Šroub M4 x 12mm	69	1	Levý kryt
18	1	Spodní kryt kolejnice	70	1	Volnoběžka
19	1	Kryt pojezdu	71	2	Ložisko 6001
20	6	Podložka M6	72	2	Klips C
21	6	Podložka M6	73	1	Osa zátěžového kola
22	1	Pojezd	74	1	Ložisko 6904
23	4	Šroub M8 x 32mm	75	1	Ložisko
24	4	Váleček	76	1	Zátěžové kolo
25	1	Ozdobný kryt	77	1	Špulka
26	1	Průchodka	78	3	Váleček 6mm
27	6	Samoblokující matice M8	79	1	Převod
28	1	Sedadlo	80	2	Váleček 13.5mm
29	2	Řemínek	81	1	Pěnový návlek
30	1	Pravý pedál	82	2	Záslepka madla
31	4	Ozdobná matice M8	83	1	Madlo

32	2	Distanční váleček	84	1	Držák čidla
33	4	Podložka M13 x 22mm	85	1	Napínák
34	2	Opěrka pedálu	86	1	Napínací pružina
35	1	Váleček	87	1	Fixační šroub
36	1	Šroub 1/2" x 100mm	88	1	Podložka M13 x 32mm
37	1	Čep	89	1	Šroub regulace zátěže
38	6	Šroub M6 x 16mm	90	1	Šroub M5 x 35mm
39	1	Rám	91	2	Matice M5
40	1	Stabilizátor	92	1	Šroub M10 x 68mm
41	1	Kloub kolejnice	93	2	Šroub M4 x 8mm
42	1	Krytka kolejnice	94	1	Podložka M10
43	1	Úchyt	95	1	Průvlek lana
44	1	Pravý kryt	96	1	Prytka lana
45	1	Elastické lano	97	1	Koncovka lana
46	2	Šroub M10 x 52mm	98	4	Podložka M8
47	5	Podložka M10 x 20mm	99	1	Šroub M10 x 36mm
48	14	Šroub M4 x 20mm	100	1	Šroub M5 x 60mm
49	1	Krytka levého stabilizátoru	101	1	Wkręt M5 x 10mm
50	1	Přední stabilizátor	102	2	Strojní šroub M4 x 12mm
51	2	Čep nášlapu	103	1	Destička
52	2	Nášlap	104		Návod

PRODUKT



TECHNICKÉ PARAMETRY

Rozměry produktu: 191cm x 60cm x 51cm

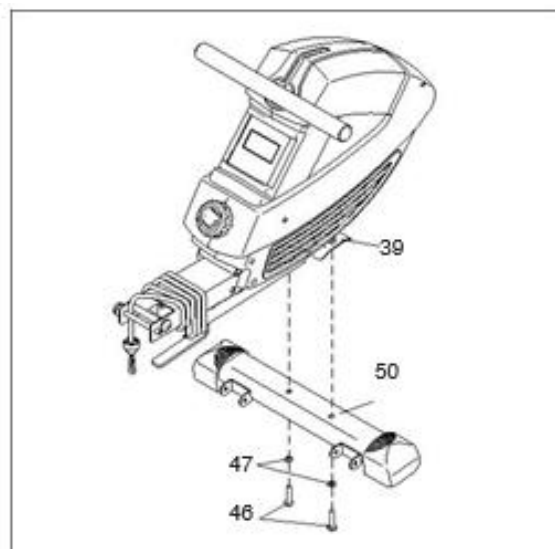
Hmotnost netto: 33kg

Hmotnost brutto: 36,5kg

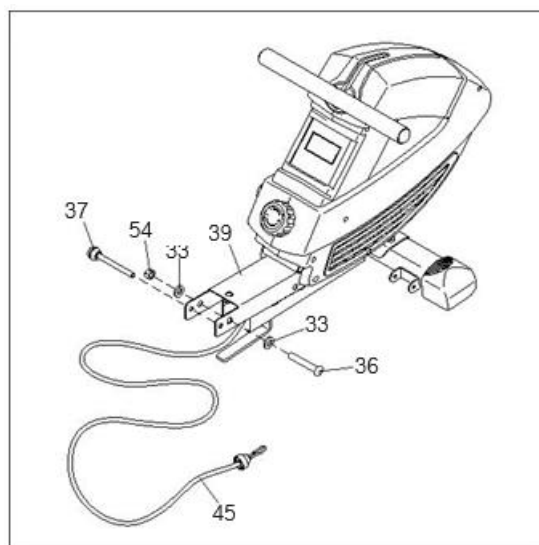
Maximální zatížení: 120kg

MONTÁŽ

Krok 1. Položte přední stabilizátor (50) podle nákresu. Přišroubujte přední stabilizátor (50) k rámu (39) za pomoci dvou šroubů M10 x 52 mm (46) a dvou podložek M10x 20 mm (47).

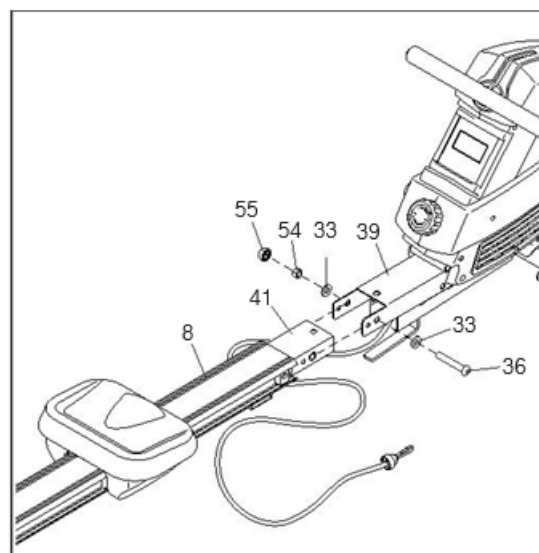


Krok 2. Vyjměte čep (37) z rámu (39). Dále odsuňte elastické lano (45) od rámu (39). Uvolněte samoblokující matici 1/2" (54), dvě podložky M13x 22mm (33) a šroub 1/2" x 100mm (36) z rámu (39). Pozor: Části, které jsme sundali budou použity v krocích 4 a 5.

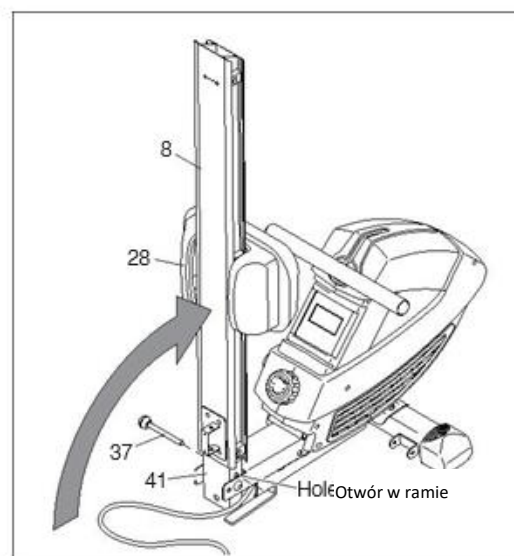


Krok 3. Položte pojezdovou kolejnici (8) podle obrázku.

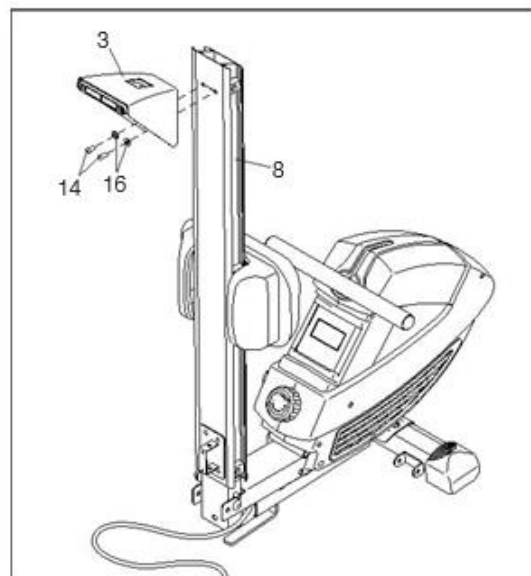
Připevněte kloub kolejnice (41) k rámu (39) pomocí šroubu 1/2" x 100mm (36), dvou podložek M13 x22mm (33) a samoblokujících matic 1/2" (54), které jsme sundali v kroku 2.



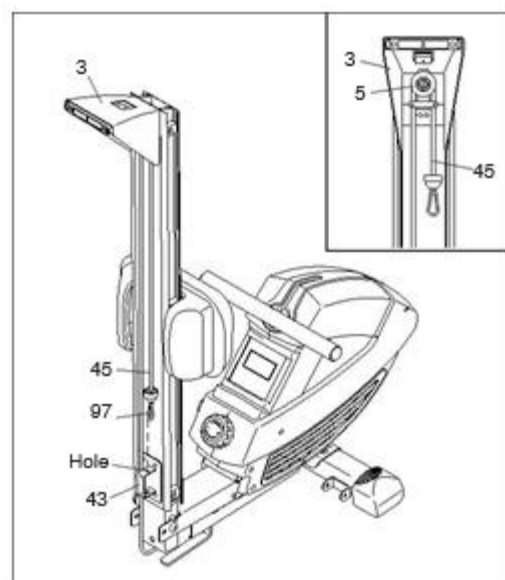
Krok 4. Přesuňte pojezd (28) do přední části kolejnice (8). Zvedněte kolejnici (8) do svislé pozice. Čep (37) vložte do otvoru v kloubu kolejnice (41), tak aby zafixoval kolejnici ve svislé poloze.



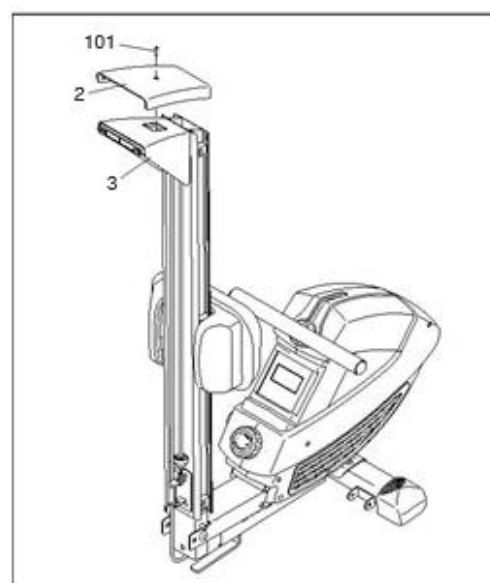
Krok 5. Připevněte zadní stabilizátor (3) k pojezdové kolejnici (8) pomocí dvou šroubů M8 x 20mm (14) a dvou podložek M8 x20mm (16).



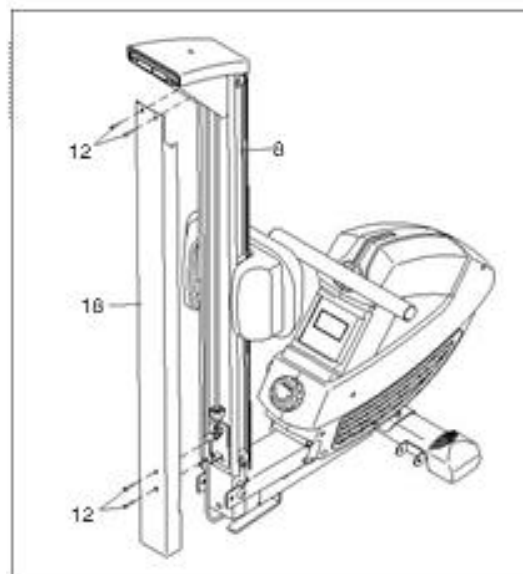
Krok 6. Elastické lano (45) nasuňte do malé kladky (5) na zadním stabilizátoru (3) jak je zobrazeno na výkroji v obrázku. Ujistěte se, že elastické lano (45) není překroucené. Připevněte koncovku lana (97) do otvoru v kloubu kolejnice (43).



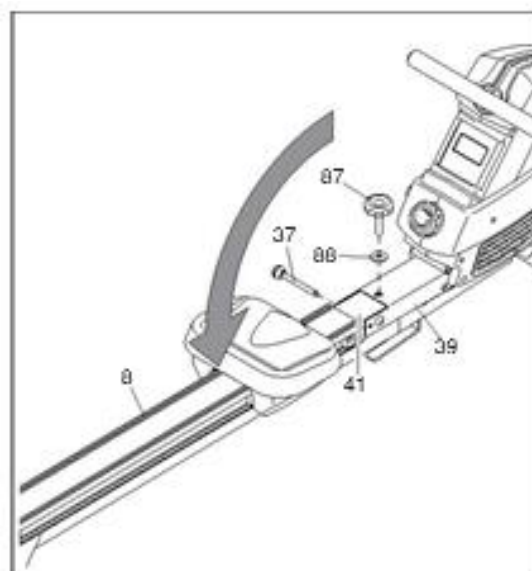
Krok 7. Připevněte zadní kryt (2) k zadnímu stabilizátoru (3) pomocí šroubu M5 x 10 mm (101).



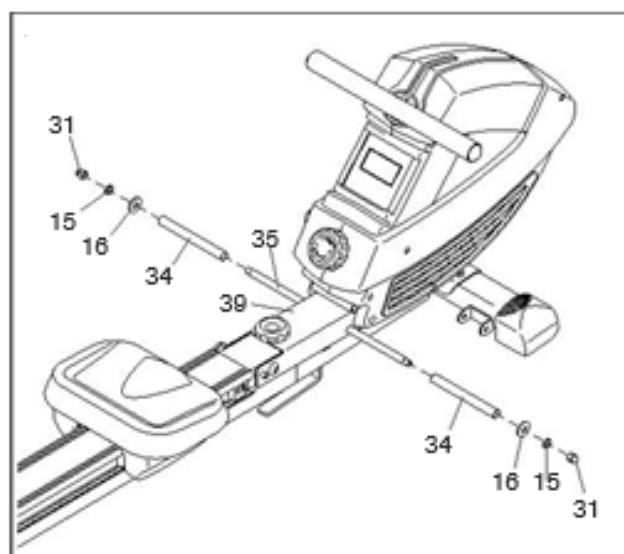
Krok 8. Umístěte spodní kryt kolejnice (18) podle obrázku. Připevněte spodní kryt kolejnice (18) ke kolejnici (8) pomocí čtyř šroubů M5 x 8 mm (12).



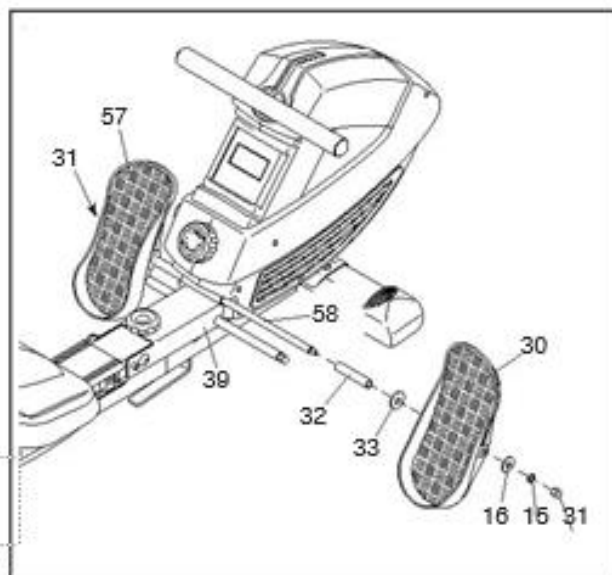
Krok 9. Vytáhněte čep (37) z kloubu kolejnice (41) spusťte kolejnici (8) na podlahu. Vložte čep (37) do rámu (39) a do kloubu kolejnice (41). Dále nasadte podložku M13 x 32 mm (88) na fixační šroub (87), fixační šroub vložte do kloubu kolejnice (41) a rámu (39) fixační šroub dotáhněte v kloubu kolejnice (41).



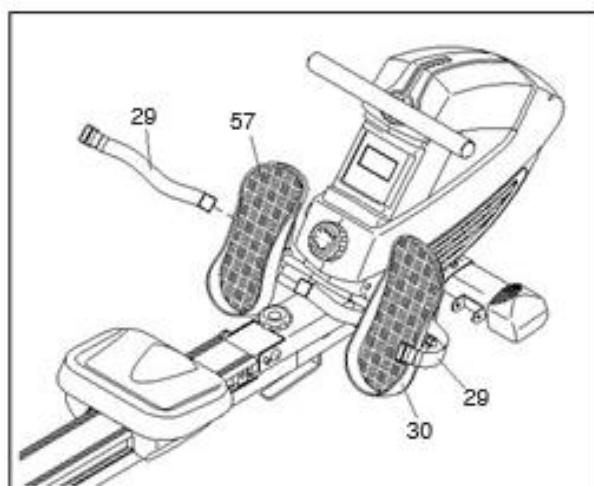
Krok 10. Najděte váleček (35), který je o kousek kratší, než osa pedálů (není zobrazena). Vložte váleček (35) do rámu (39) a vystředte ho. Následně na váleček nasuňte opěrky pedálů (34), podložku M8 x 20 mm (16) a podložku M8 (15) na každou stranu opěrky pedálů (35). Následně zároveň dotáhněte ozdobné matice M8 (31) na každé straně válečku (35).



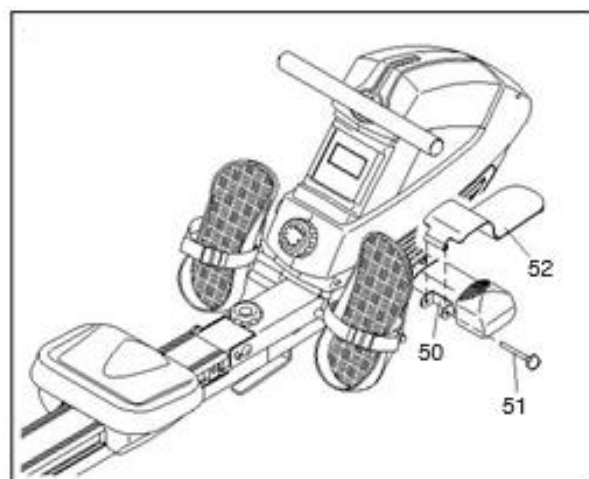
Krok 11. Vložte osu pedálů (58) do rámu (39) a vystředte ji. Následně nasuňte distanční válečka (32) a podložky M13 x22mm (33) na každou stranu osy pedálů (58) (na obrázku pouze pravá strana). Dále najděte pravý pedál (30) a levý pedál (57). Nasuňte pravý pedál na pravou stranu osy pedálu (58), a dále levý pedál (57) na levou stranu osy pedálů. Dále použijte podložky M8 x 20 mm (16) a podložku M8 (15) na každou stranu osy pedálů (58). Dále dotáhněte obě ozdobné matice M8 (31) na každém koci osy pedálů (58).



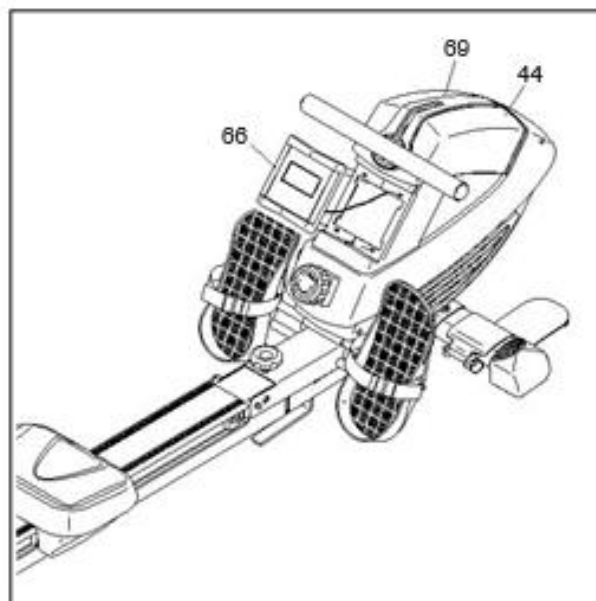
Krok 12. Založte řemínek (29) přes pravý pedál (30), jak je zobrazeno na obrázku. Dále protáhněte konec řemínku přes oko na druhém konci řemínku. Založte druhý řemínek (29) do levého pedálu (57) stejným způsobem.



Krok 13. Připevněte nášláp (52) k přednímu stabilizátoru (50) pomocí čepu (51). Připevněte druhý nášláp (není zobrazeno) k přednímu stabilizátoru (50) pomocí čepu (51).



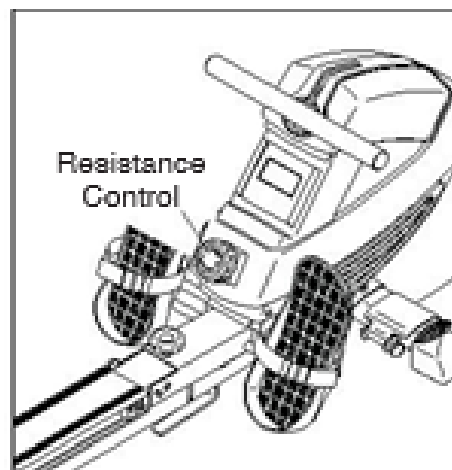
Krok 14. Do počítače (66) vložte dvě baterie AA (prodávají se samostatně), doporučujeme použít alkalické baterie. **POZOR:** Pokud byl trenažér vystaven nízkým teplotám, tak před vložením baterií je nutné počkat, dokud se trenažér neaklimatizuje na pokojovou teplotu. V případě nedodržení poučky může dojít k poškození počítače a jiných elektronických částí. Opatrně vysuňte počítač (66) z krytu (44, 69); dbejte na to, aby nedošlo k zatažení za datový kabel, který je připojen k PC. Odšroubujte kryt baterií. Vložte baterie (dbejte na správnou polaritu) a zašroubujte kryt baterií. Počítač opatrně vložte zpátky na své místo.



Krok 15. Před použitím trenažéru se ujistěte, že všechny šrouby jsou správně dotaženy. Pod trenažér položte podložku pro ochranu podlahy.

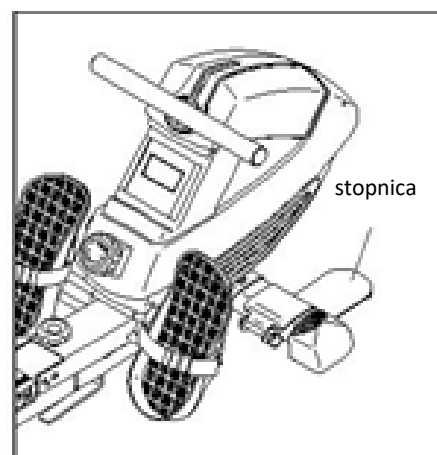
REGULACE ZÁTĚŽE

Pro přizpůsobení tréninku Vaším potřebám je trenažér vybaven otočným regulátorem zátěže. Pokud si přejete zátěž zvýšit, otočte regulátorem vpravo. Pokud si přejete zátěž snížit, otočte regulátorem vlevo. **WAŽNE:** Aby se předešlo poškození regulátoru, tak jím neotáčejte mimo rozsah zobrazený na stupnici.



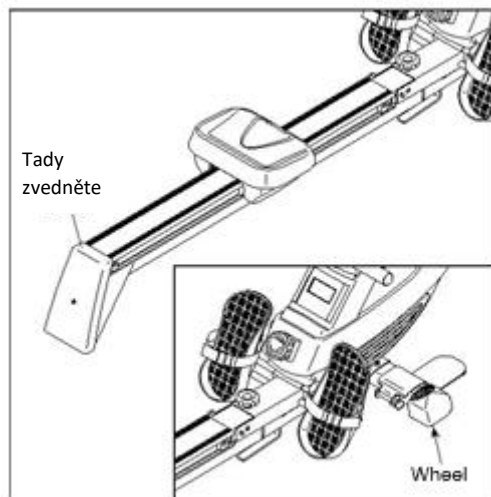
CVIČENÍ PŘÍTAHŮ

Postavte se na nášlpy čelem k trenažéru. Chyťte madlo a přitáhněte jej do výšky ramen.. Dbejte na to, aby jste měli rovná záda. Madlo povolte zpět dolů. Opakujte.



PŘEMÍSTĚNÍ TRENAŽÉRU

Trenažér uchopte za zadní část pojezdové kolejnice a nadzvedněte jej. Po naklonení se trenažérem dá pohybovat za pomoci transportních koleček. Po přesunutí trenažéru na požadované místo jej položte zpět na podlahu.



Transportní kolečka

SKLÁDÁNÍ A ÚSCHOVA

Trenažér můžeme uskladnit ve složené poloze pro úsporu místa. Trenažér uskladněte na stabilním místě a tam, kde se k němu nedostanou malé děti. Během delšího uskladnění je potřeba vyjmout baterie, fixační šroub (87) a podložku M13x 32mm (88), následně čep (37). Tyto části je potřeba uschovat na místo, kde se neztratí.

INSTRUKCE K OBSLUZE PC

Strokes/Min.- zobrazuje aktuální počet přitahů za minutu.

Calories – zobrazuje přibližný počet spálených kalorií.

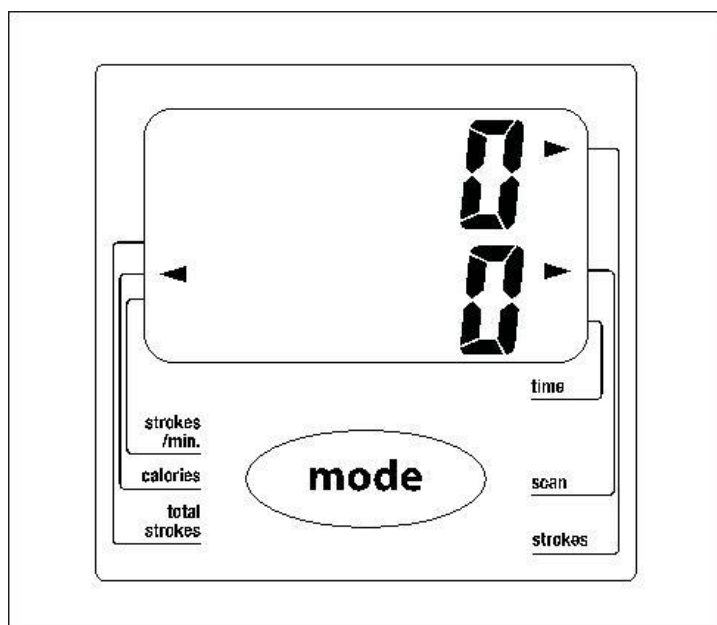
Total strokes – zobrazuje celkový počet přitahů od posledního resetu PC.

POZOR: Pro resetování PC je potřeba vyjmout baterie a znovu je vložit do PC.

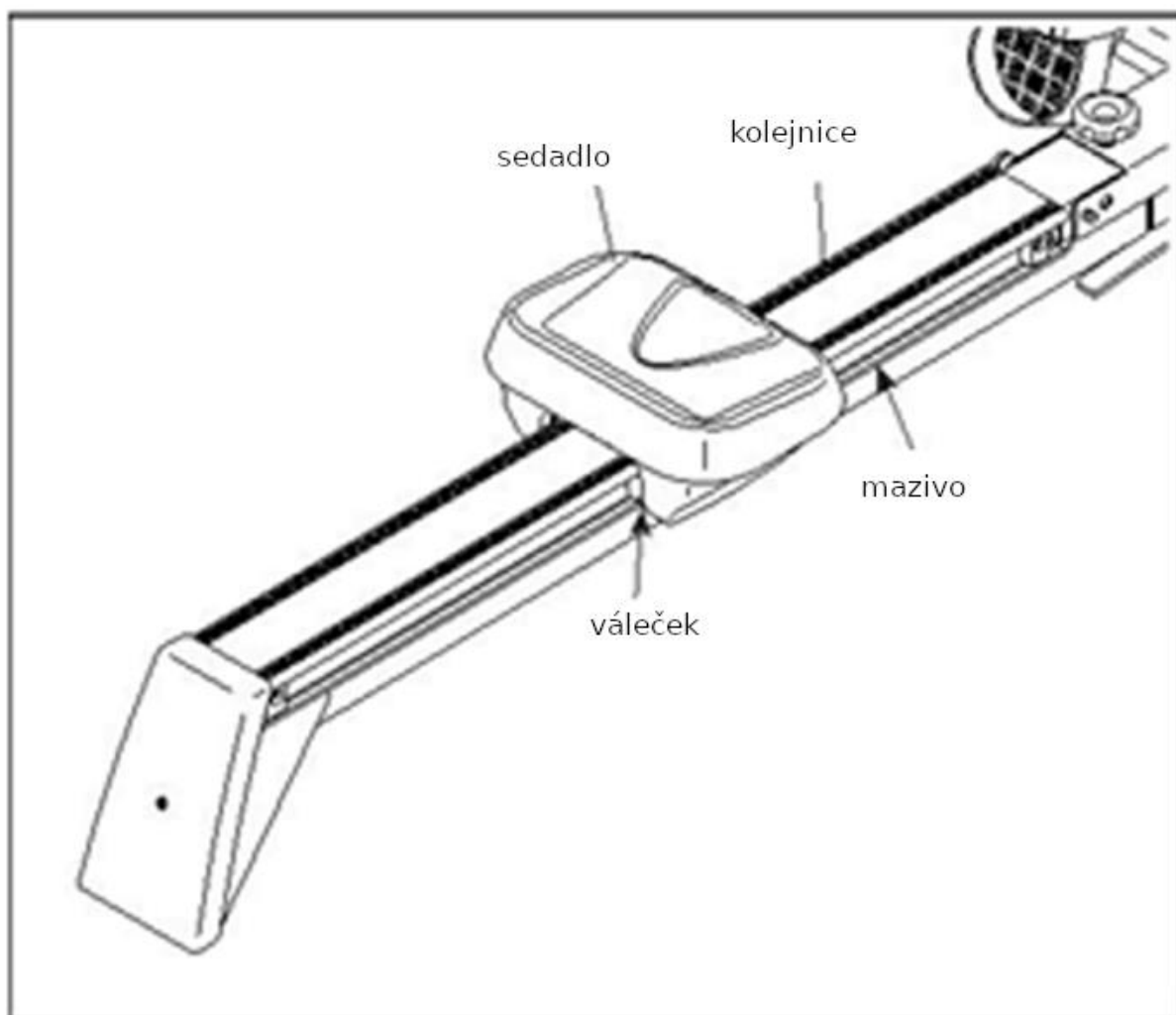
Time – zobrazuje čas tréninku

Scan- funkce, která zajišťuje cyklické zobrazování všech údajů. Aktuální zobrazený údaj je označen šipkou.

Strokes- zobrazuje celkový počet přitahů.



1. Zapnutí PC – stiskněte tlačítko MODE nebo zatáhněte za madlo.
Zvolte si zobrazovaný údaj, pokud chcete zobrazovat veškeré údaje, tak stiskněte několikrát tlačítko MODE, dokud se vpravo na displeji nezobrazí 2. šipka, která označuje funkci SCAN.
2. Zahajte trénink a sledujte údaje na displeji. Vynulování hodnot se provádí přidržením tlačítka MODE na několik vteřin.
3. Po ukončení tréninku se počítač vypne automaticky. Počítání hodnot se zastaví, pokud je lano několik vteřin bez pohybu.



ÚDRŽBA A ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Pravidelně kontrolujte dotažení všech částí. Opatřebované části je potřeba vyměnit.

K čištění trenažéru používejte vlhký hadřík. **POZOR:** Aby nedošlo k poškození PC, tak je potřeba vyvarovat se jakékoliv vlhkosti.

Pokud pravý, nebo levý pedál (30, 57) vrže během tréninku, tak je potřeba je sundat, a následně na obě části osy pedálu naneste trochu přiloženého maziva (58). Pedály pak připevněte zpět.

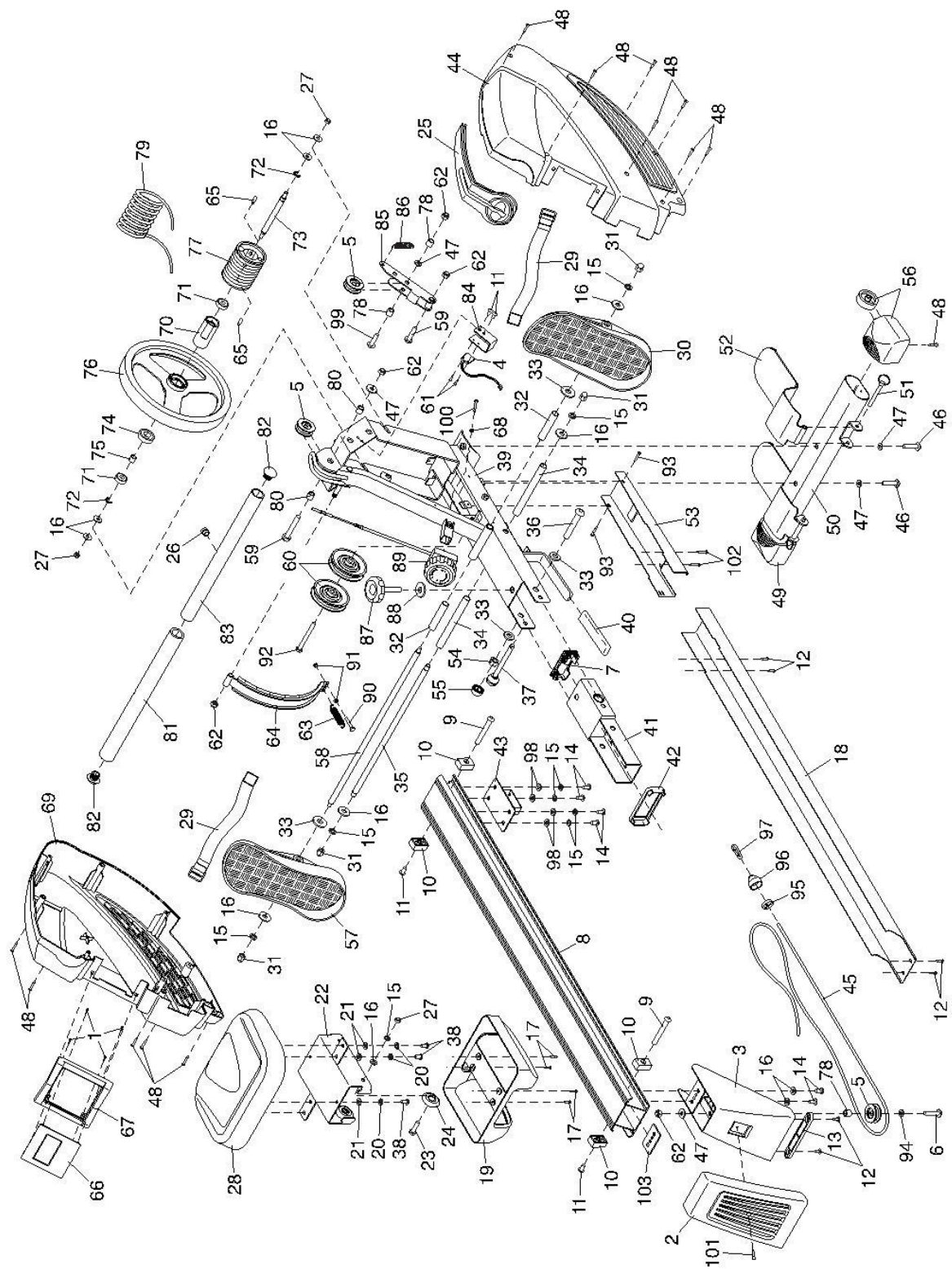
Pokud během tréninku začnou vrzat válečky pojezdu sedadla, tak je potřeba na papírovou utěrku nanést trochu dodávaného maziva a na kolejnici (v místě, kde se pohybují válečky pojezdu) nanést tenkou vrstvu maziva. Nadbytek maziva utřete do čisté, papírové utěrky.

POZOR

! Zařízení odpovídá aktuálním, bezpečnostním standardům. Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Jakékoliv jiné použití je zakázáno a navíc může být nebezpečné. Výrobce nenes zodpovědnost za škody způsobené špatným používáním.

! Před použitím trenažéru se poraďte se svým lékařem o svém zdravotním stavu. L=kař by Vám měl upravit průběh a intenzitu tréninku. Nadměrná fyzická zátěž může způsobit zdravotní komplikace..

! Zařízení není určeno pro komerční, terapeutické a jiné účely.

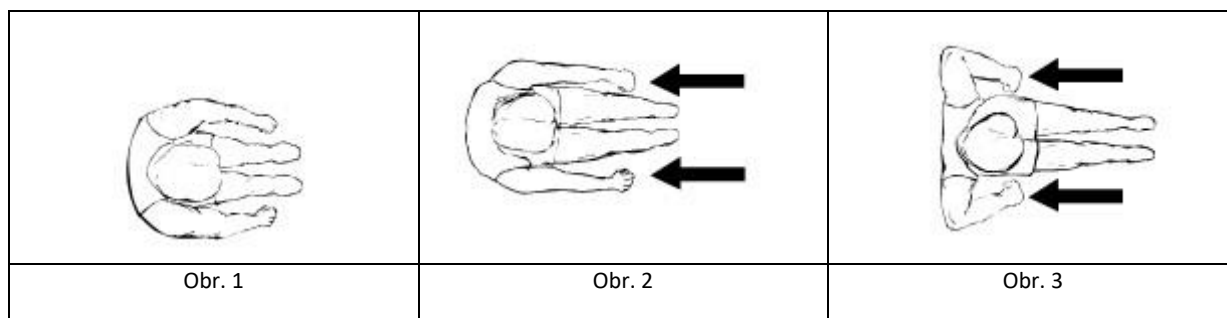


PRŮVODCE CVIKY

Veslování je výjimečně účinnou formou cvičení. Posiluje srdce a zlepšuje oběh. Zapojuje všechny nejdůležitější svaly zad, pásu, paží, ramen, boků a nohou.

1. ZÁKLADNÍ TAHY VESLY

Sedněte si na sedadlo a připevněte chodidla k pedálům pomocí popruhů na suchý zip. Uchopte rukojeť k veslování. Zaujměte startovní pozici. Skloňte se dopředu s rovnými rameny a ohnutými koleny, viz obrázek 1. Zatlačte tělo dozadu, zároveň vyrovnejte záda a nohy (obr. 2). V tomto pohybu pokračujte do okamžiku lehkého záklonu dozadu. Odtáhněte paže podél boků dozadu během této fáze pohybu (obr. 3). Dále se vraťte do pozice č. 2 a opakujte pohyby shodně s instrukcemi níže.

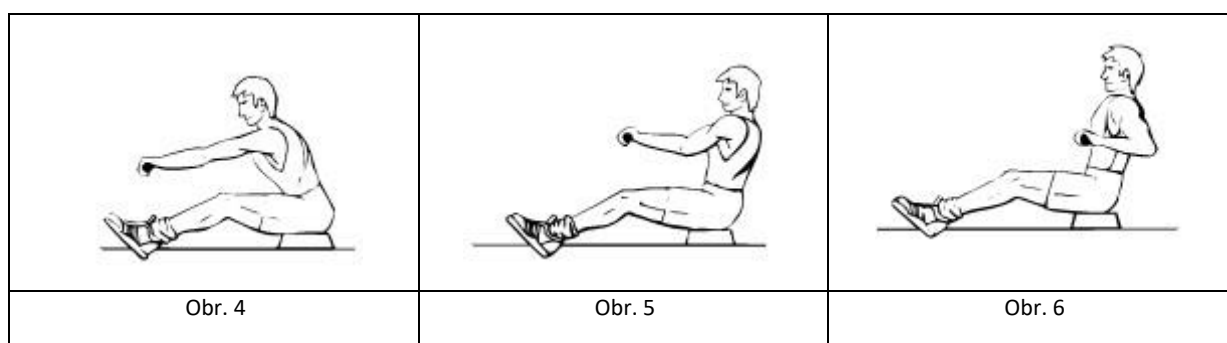


2. DOBA TRÉNINKU

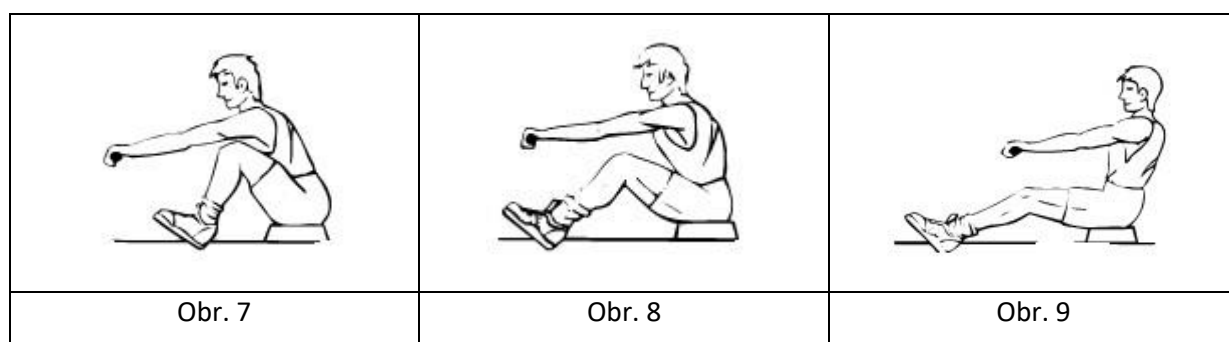
Veslování je vyčerpávající typ tréninku. Z toho důvodu je lepší začít krátkým a jednoduchým tréninkem a postupně přecházet na trénink delší a intenzivnější. Začněte veslováním po dobu cca 5 minut a dále postupně prodlužujte trénink současně zvyšujíc svůj výkon. Ve výsledku byste měli být schopni veslovat po dobu 15-20 minut. Nesnažte se prodlužovat trénink příliš rychle. Zkuste trénovat obden, 3 x týdně. Mezi tréninky si dejte pauzu na regeneraci.

3. RŮZNÉ STYLY VESLOVÁNÍ

VESLOVÁNÍ POUZE PAŽEMI: Tento druh tréninku tonizuje svalstvo paží, ramen a břicha. Sedněte si na zařízení dle obr. 4. Narovnejte nohy, předkloňte se dopředu a uchopte rukojeť. Kontrolujte svoje pohyby a postupně se lehce zaklánějte dozadu, mírně mimo rovnou polohu zad (obr. 5). Pokračujte přitahováním rukojeti k hrudi (obr. 6). Dále se vraťte do výchozí pozice a zopakujte sérii.



VESLOVÁNÍ POUZE S PRACÍ NOHOU: Tento druh tréninku tonizuje svalstvo nohou a zad. Sedněte si rovně s nataženými rameny. Ohněte nohy tak, abyste dokázali uchopit rukojeť ve výchozí poloze (obr. 7). Pomocí nohou zatlačte tělo dozadu (obr. 8) a udržujte paže a záda rovně, viz obr. 9.

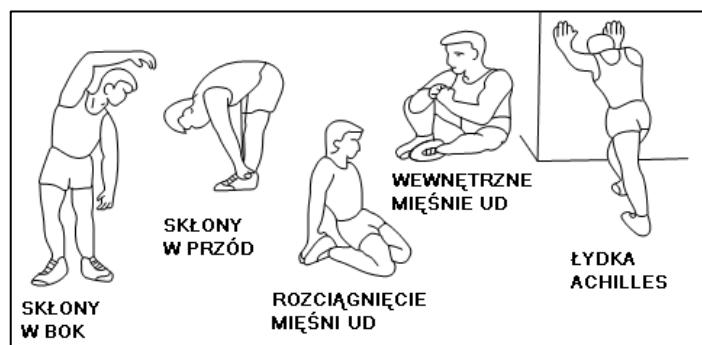


4. NÁVOD PROVÁDĚNÍ TRÉNINKU

Trénink pomocí tohoto zařízení přináší mnoho výhod jako je lepší fyzická kondice, tonizace svalů a, ve spojení s kontrolovanou dietou, úbytek hmotnosti.

I. FÁZE ROZCVIČKY

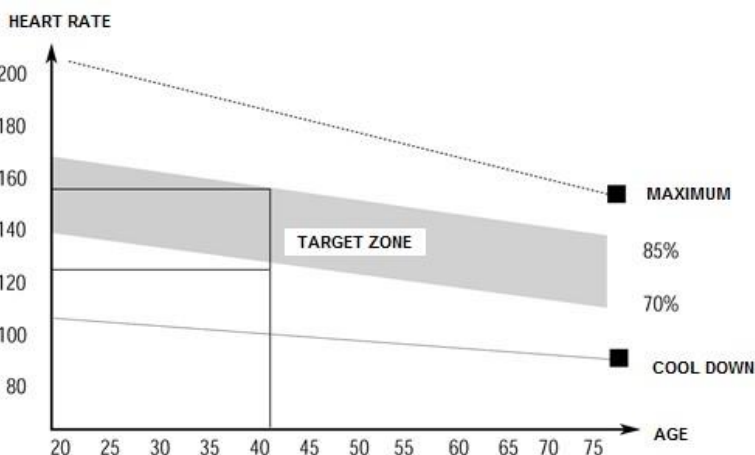
Tato fáze má za úkol zlepšit krevní oběh a zlepšit práci svalů a také snížit riziko křeče nebo zranění. Doporučujeme provádět několik protahovacích cviků v souladu s ilustracemi níže. Každá rozcvička by měla trvat kolem 30 sekund. Svaly nesmíte příliš roztahovat a přetěžovat. V případě objevení se bolesti okamžitě přerušte trénink.



II. FÁZE CVIKŮ

Je to fáze, která vyžaduje největší úsilí. Díky pravidelného tréninku získávají svaly nohou na pružnosti. Během cviků udržujte rovnoměrné tempo. Intenzita tréninku by měla zvýšit tep na cílovou hodnotu v souladu s údaji níže.

POZOR: Tato fáze by měla trvat nejméně 12 minut. Proto většina cvičících začíná od 15-20 minut.



III. FÁZE PROTAHOVÁNÍ PO TRÉNINKU

V této fázi by měl kardiovaskulární a svalový systém relaxovat. Opakujte rozcvičku a snižuje tempo. Pokračujte přibližně 5 minut. Opakujte zahřívací cviky, vyhněte se nadměrnému protahování a přetížení svalů. Spolu se zlepšením fyzicky bude možné prodloužit a zvýšit intenzitu tréninku. Doporučuje se trénovat alespoň 3krát týdně. Pokud je to možné, rozdělte cvičení rovnoměrně po celý týden.

! Vor der Benutzung dieses Geräts sollten Sie sich gründlich mit den Vorsichtsmaßnahmen und den Sicherheitsanmerkungen in der unten stehenden Bedienungsanleitung vertraut machen.

Sicherheitsanmerkungen

1. Vor dem ersten Gebrauch sollte die unten stehende Bedienungsanleitung sorgfältig durchgelesen und für die Zukunft aufbewahrt werden.
2. Es sollten alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen sowie die einzelnen Montageschritte berücksichtigt werden. Benutzen Sie das Gerät nur gemäß seinem Verwendungszweck.
3. Um die eigene Sicherheit nicht zu gefährden, sollte das Produkt gemäß dieser Bedienungsanleitung aufgebaut und verwendet werden. Alle anderen Anwender sollten über die Grundsätze der sicheren Verwendung informiert werden.
4. Das Gerät sollte vor dem Zugriff von Kindern und Tieren gesichert werden. Kinder sollten sich nicht ohne Aufsicht in der Nähe der Maschine aufhalten. Die Maschine kann durch eine erwachsene Person aufgebaut und verwendet werden.
5. Vor dem Beginn eines Übungsprogramms sollten Sie sich von Ihrem Arzt beraten lassen. Die Meinung des Arztes ist vor allem wichtig bei Personen mit Gesundheitsproblemen oder Personen, die Medikamente einnehmen, die ihre Herzfrequenz, ihren Blutdruck und ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
6. Der eigene Körper sollte stets aufmerksam überwacht werden. Falls irgendein Gesundheitsproblem auftritt (z. B. Schmerz, Druckgefühl im Brustkorbbereich, Herzrhythmusstörungen, Atemstillstand, Übelkeit, Schwindel), sollte das Training unverzüglich unterbrochen werden. Die fehlerhafte Durchführung der Übungen kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen und zu Verletzungen führen.
7. Die Maschine sollte auf einer flachen, trockenen und sauberen Oberfläche aufgestellt werden. Aus Sicherheitsgründen sollte der Abstand zu anderen Gegenständen mindestens 0,6 m betragen.
8. Es sollten entsprechende Sportkleidung und -schuhe verwendet werden. Zu lockere Kleidungsstücke sollten vermieden werden.
9. Bevor Sie Ihr Training beginnen, machen Sie die Aufwärmübungen.
10. Die Maschine darf nicht im Freien benutzt werden.
11. Das Gerät sollte vor jedem Training auf mögliche Beschädigungen oder Verschleißspuren überprüft werden.
12. Falls auf dem Gerät scharfe Kanten entstehen, sollte die Benutzung sofort beendet werden.
13. Falls die Maschine ungewöhnliche Geräusche von sich gibt, sollte die weitere Benutzung unterbrochen werden.
14. Keines der einstellbaren Teile darf hervorstehen und die Bewegungen des Benutzers behindern. Das Produkt ist nur zur Benutzung durch eine Person geeignet.
15. Die Bremsung hängt von der Geschwindigkeit nicht ab.
16. Die Maschine ist zu therapeutischen Zwecken nicht geeignet.
17. Beim Anheben oder beim Transport der Maschine sollte vorsichtig vorgegangen werden, um die Wirbelsäule nicht zu verletzen. Es sollten entsprechende Techniken beim Anheben angewendet oder die Hilfe einer weiteren Person in Anspruch genommen werden.
18. Es dürfen keine Modifikationen am Produkt vorgenommen werden. Bei Bedarf sollte der technische Dienst kontaktiert werden.
19. **Maximales Nutzergewicht:** 120 kg

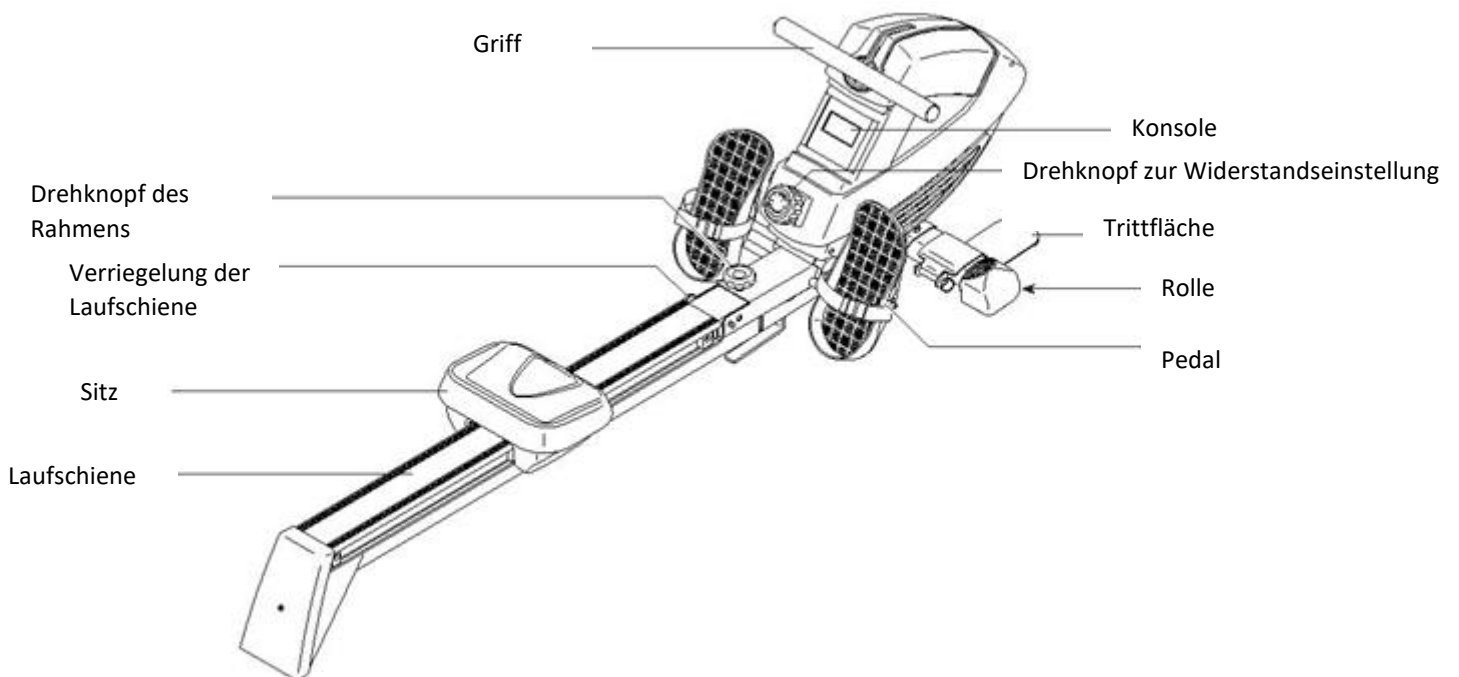
**20. Das Gerät wurde zur Klasse HC gemäß der Norm EN ISO 20957-1 angerechnet.
Es darf für den Heimgebrauch / den kommerziellen Gebrauch. Es darf aber
nicht zu therapeutischen und Rehabilitationszwecken verwendet werden.**

LISTE DER TEILE

Nr.	Menge	Bezeichnung	Nr.	Menge	Bezeichnung
1	4	Schraube M2.5 x 10 mm	53	1	Abdeckung des Rahmens
2	1	Abdeckung des hinteren Standfußes	54	1	Sicherungsmutter 1/2"
3	1	hinterer Standfuß	55	1	Hutmutter
4	1	Schalter	56	1	Endkappe des rechten Standfußes
5	3	kleine Seilrolle	57	1	Pedal links
6	1	Schraube M10 x 30 mm	58	1	Pedalachse
7	1	Endkappe für den Griff der Schiene	59	2	Schraube M10 x 48 mm
8	1	Laufschiene	60	2	große Seilrolle
9	2	Schraube M6 x 12mm	61	2	Schraube M3 x 10 mm
10	4	Anschlagpuffer	62	5	Sicherungsmutter M10
11	4	Hülse des Rahmens	63	1	magnetische Feder
12	6	Schraube M5 x 8mm	64	1	Magnet
13	1	Bodenplatte (hinten)	65	2	Schraube M8 x 16mm
14	6	Schraube M8 x 20mm	66	1	Konsole
15	12	Federring M8	67	1	Rahmen der Konsole
16	14	Unterlegscheibe M8 x 20mm	68	1	Unterlegscheibe M5 x 12mm
17	4	Schraube M4 x 12mm	69	1	linke Gehäuseabdeckung
18	1	Abdeckung der Laufschiene	70	1	Rollenhülse
19	1	Abdeckung der Rolle	71	2	Lager 6001
20	6	Federring M6	72	2	Klemme C
21	6	Unterlegscheibe M6	73	1	Achse des Schwungrads
22	1	Sitzhalterung	74	1	Lager 6904
23	4	Schraube M8 x 32mm	75	1	Lager
24	4	kleine Rolle	76	1	Schwungrad
25	1	Abdeckung der Scheibe	77	1	Spule
26	1	Kabeldurchführung	78	3	Hülse 6 mm
27	6	Sicherungsmutter M8	79	1	Kabel
28	1	Sitz	80	2	Hülse 13.5 mm

29	2	Riemen für Pedal	81	1	Schaum für den Griff
30	1	Pedal rechts	82	2	Endkappe des Griffs
31	4	Hutmutter M8	83	1	Griff
32	2	Distanzstange	84	1	Schalter-Halterung
33	4	Unterlegscheibe M13 x 22mm	85	1	Spannrolle
34	2	Verriegelung für Pedal	86	1	Spannfeder
35	1	Sicherungsstange	87	1	Drehknopf des Rahmens
36	1	Schraube 1/2" x 100mm	88	1	Unterlegscheibe M13 x 32mm
37	1	Bolzen des Rahmens	89	1	Drehknopf zur Widerstandseinstellung
38	6	Schraube M6 x 16mm	90	1	Schraube M5 x 35mm
39	1	Rahmen	91	2	Mutter M5
40	1	Standfuß	92	1	Schraube M10 x 68mm
41	1	Verbindungselement der Laufschiene	93	2	Schraube M4 x 8mm
42	1	Endkappe der Schiene	94	1	Unterlegscheibe M10
43	1	Halterung zur Befestigung der Schiene	95	1	Halterung für Seil
44	1	rechte Gehäuseabdeckung	96	1	Abdeckung für Seil
45	1	Bungee-Seil	97	1	Haken für Bungee-Seil
46	2	Schraube M10 x 52mm	98	4	Unterlegscheibe M8
47	5	Unterlegscheibe M10 x 20mm	99	1	Schraube M10 x 36mm
48	14	Schraube M4 x 20mm	100	1	Schraube M5 x 60mm
49	1	Endkappe des linken Standfußes	101	1	Schraube M5 x 10mm
50	1	vorderer Standfuß	102	2	Maschinenschraube M4 x 12mm
51	2	Bolzen der Trittfläche	103	1	Platte der Schiene
52	2	Trittfläche	104		Bedienungsanleitung

PRODUKT



TECHNISCHE DATEN

Abmessungen des Produkts: 191 cm x 60 cm x 51 cm

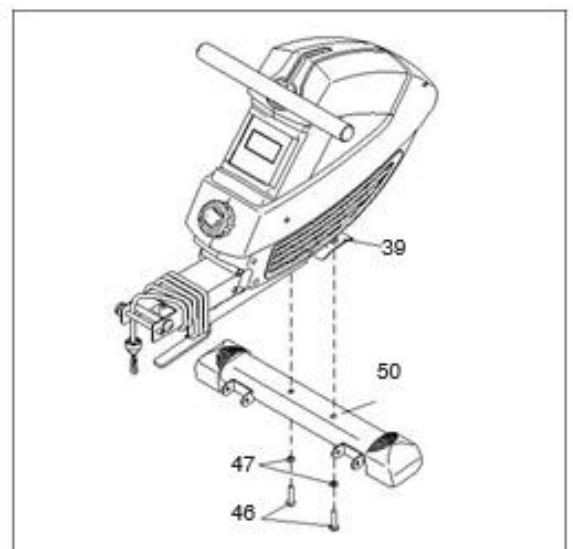
Nettogewicht: 33 kg

Bruttogewicht: 36,5 kg

Maximales Nutzergewicht: 120 kg

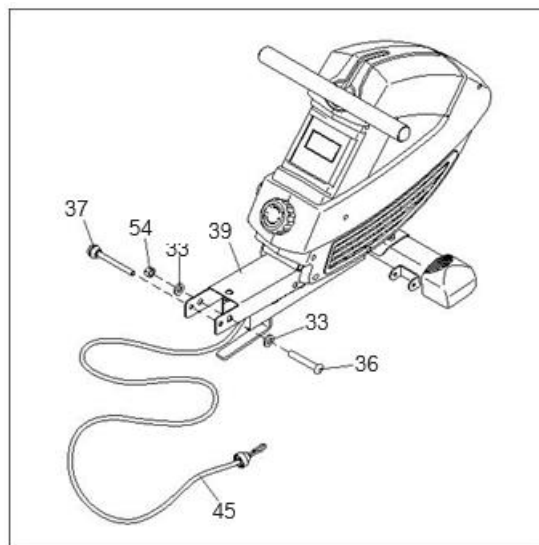
MONTAGE

Schritt 1. Stellen Sie den vorderen Standfuß (50) auf wie auf der Abbildung. Befestigen Sie den vorderen Standfuß (50) am Rahmen (39) mit zwei Schrauben M10 x 52 mm (46) und zwei Unterlegscheiben M10 x 20 mm (47).

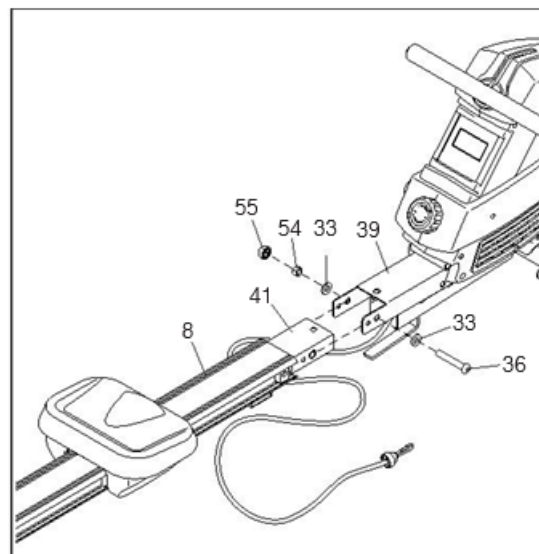


Schritt 2. Entfernen Sie den Bolzen (37) aus dem Rahmen (39). Entfernen Sie dann das Bungee-Seil (45) aus dem Rahmen (39). Entfernen Sie die Sicherungsmutter 1/2" (54), zwei Unterlegscheiben M13x 22mm (33) und die Schraube 1/2" x 100mm (36) aus dem Rahmen (39).

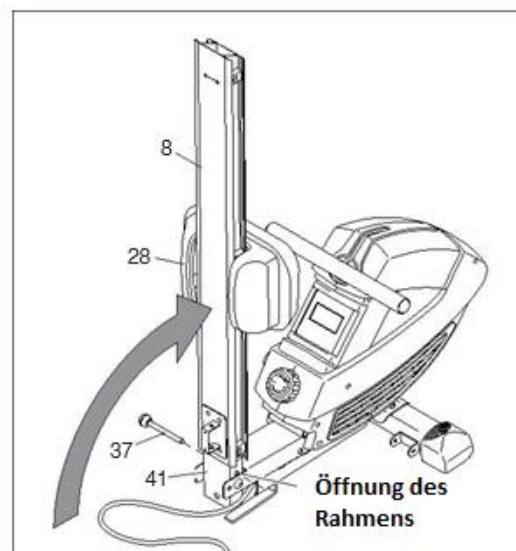
Achtung: Teile, die entfernt worden sind, werden in den Schritten Nr. 4 und 5 verwendet.



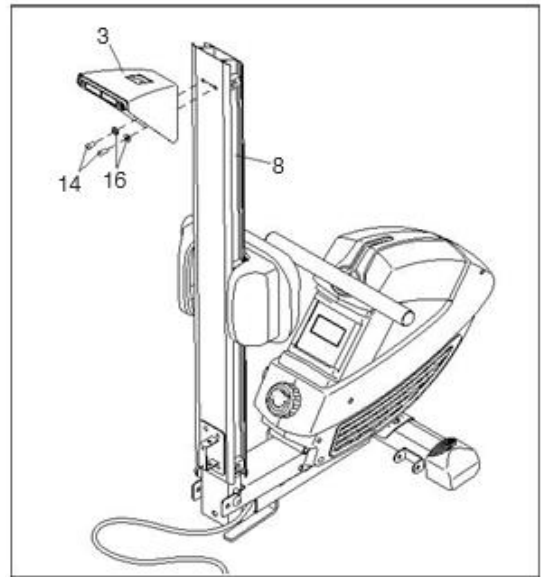
Schritt 3. Stellen Sie die Laufschiene (8) auf wie auf der Abbildung. Befestigen Sie das Verbindungselement der Schiene (41) am Rahmen (39) mit der Schraube 1/2" x 100mm (36), zwei Unterlegscheiben M13 x 22mm (33) und der Sicherungsmutter 1/2" (54), die im Schritt Nr. 3 demontiert worden ist.



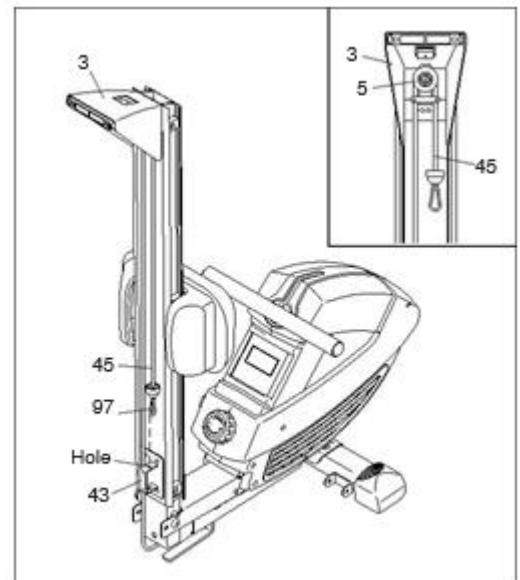
Schritt 4. Verschieben Sie den Sitz (28) nach vorne auf der Laufschiene (8). Bitten Sie die andere Person, die Laufschiene (8) in eine aufrechte Position zu bringen. Führen Sie den Bolzen (37) in die angezeigte Öffnung im Verbindungselement der Schiene (41) ein, um sie in einer entsprechenden Position zu halten.



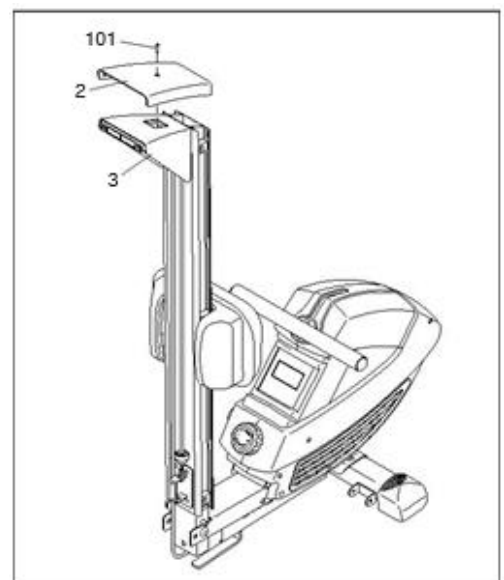
Schritt 5. Befestigen Sie den hinteren Standfuß (3) an der Laufschiene (8) mit zwei Schrauben M8 x 20 mm (14) und zwei Unterlegscheiben M8 x 20 mm (16).



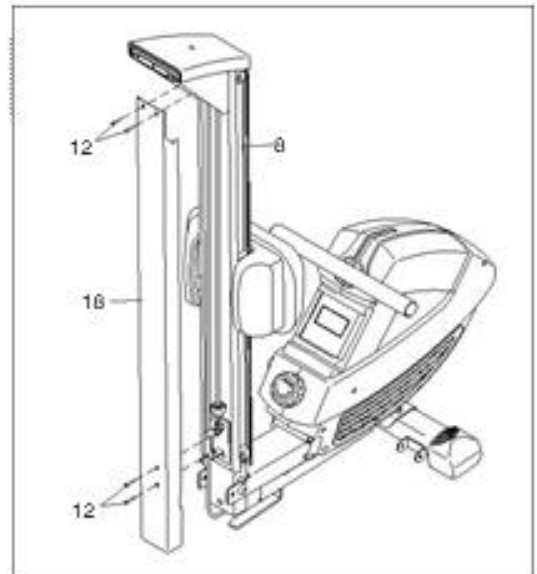
Schritt 6. Führen Sie die Halterung des Bungee-Seils (45) um die kleine Seilrolle (5) am hinteren Standfuß (3), wie auf der kleineren Abbildung gezeigt wird. Vergewissern Sie sich, dass das Bungee-Seil (45) nicht verdreht ist. Bringen Sie den Haken des Bungee-Seils (97) an der Öffnung in der Halterung zur Befestigung der Schiene (43) an.



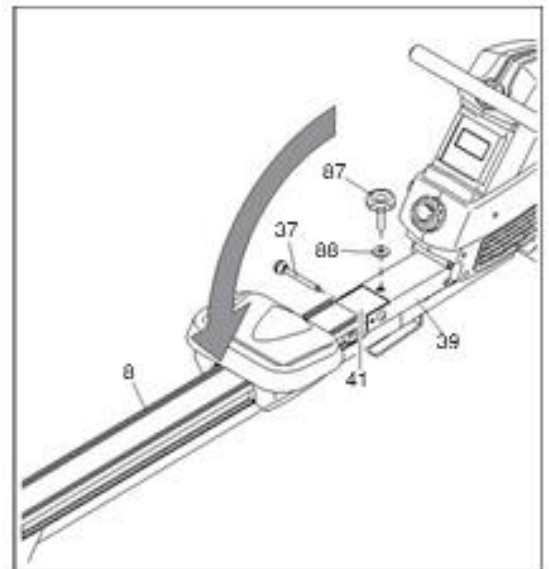
Schritt 7. Befestigen Sie die Abdeckung des hinteren Standfußes (2) mit der Schraube M5 x 10 mm (101) am hinteren Standfuß (3).



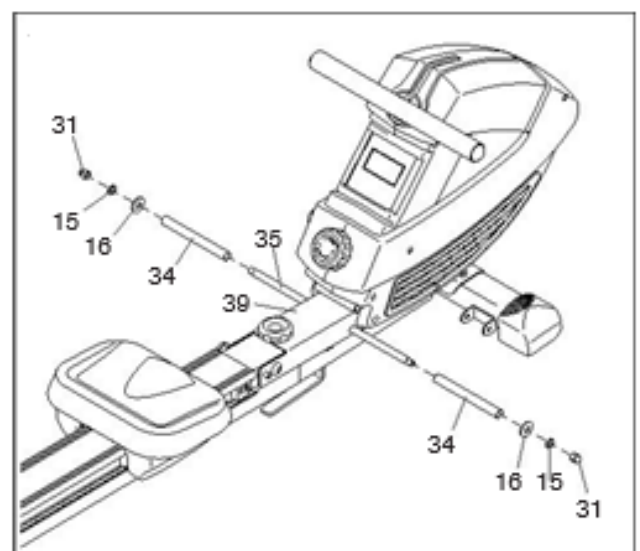
Schritt 8. Positionieren Sie die Abdeckung der Laufschiene (18), wie auf der Abbildung gezeigt wird. Befestigen Sie diese Abdeckung (18) an der Laufschiene (8) mit vier Schrauben M5 x 8 mm (12).



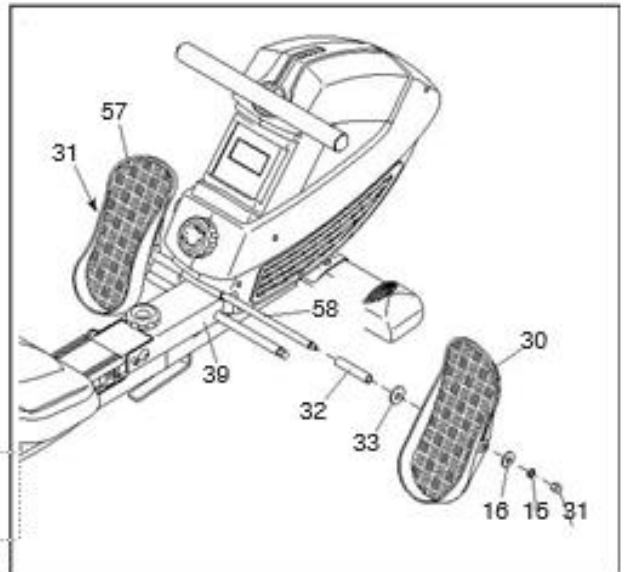
Schritt 9. Entfernen Sie den Bolzen des Rahmens (37) vom Verbindungselement der Schiene (41) und legen Sie die Laufschiene (8) auf den Boden auf. Führen Sie dann den Bolzen (37) in den Rahmen (39) und in das Verbindungselement der Laufschiene (41) ein. Schieben Sie die Unterlegscheibe M13 x 32 mm (88) auf den Knopf des Rahmens (87), führen Sie diesen Knopf in das Verbindungselement der Schiene (41) und den Rahmen (39) ein und ziehen Sie der Knopf an diesem Verbindungselement (41) an.



Schritt 10. Suchen Sie die Sicherungsstange (35), die etwas kürzer als die Pedalachse ist (nicht abgebildet). Führen Sie die Sicherungsstange (35) in den Rahmen (39) ein und zentrieren Sie sie. Schieben Sie dann das Verriegelungselement (34), die Unterlegscheibe M8 x 20 mm (16) und den Federring M8 (15) auf jeder Seite der Sicherungsstange (35) hinein. Ziehen Sie die Hutmutter M8 (31) an beiden Enden der Sicherungsstange (35) gleichzeitig an.

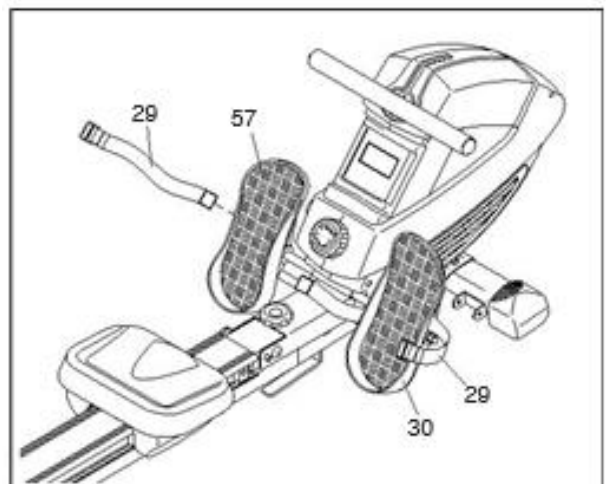


Schritt 11. Führen Sie die Pedalachse (58) in den Rahmen (39) ein und zentrieren Sie sie. Schieben Sie dann die Distanzstange (32) und die Unterlegscheibe M13 x22mm (33) auf jede Seite der Pedalachse (58) (nur eine Seite abgebildet) hinein. Suchen Sie dann das rechte (30) und das linke Pedal (57). Schieben Sie das rechte Pedal auf die rechte Seite der Pedalachse (58) und verschieben Sie danach das linke Pedal (57). Treten Sie in die Pedale auf der linken Seite der Pedalachse. Schieben Sie dann die Unterlegscheibe M8 x 20 mm (16) und den Federring M8 (15) auf jede Seite der Pedalachse (58) (nur eine Seite abgebildet). Ziehen Sie dann gleichzeitig die Hutmutter M8 (31) an beiden Enden der Pedalachse (58) an.

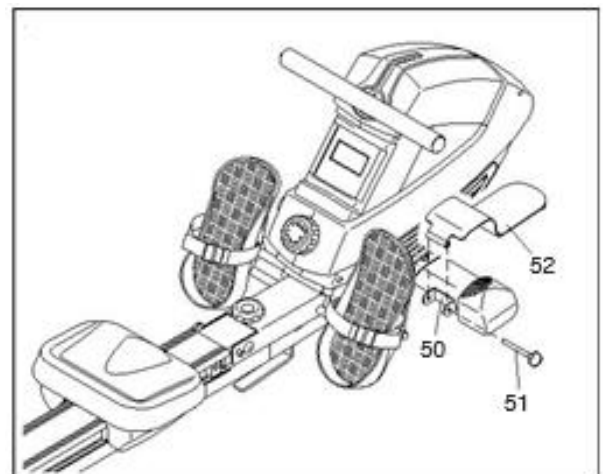


Schritt 12.

Führen Sie den Riemen (29) durch das rechte Pedal (30), wie in der Abbildung gezeigt wird. Führen Sie dann das Ende des Riemens durch die Schnalle auf dem Riemen des Pedals. Der andere Riemen (29) wird auf die gleiche Weise am linken Pedal (57) befestigt.



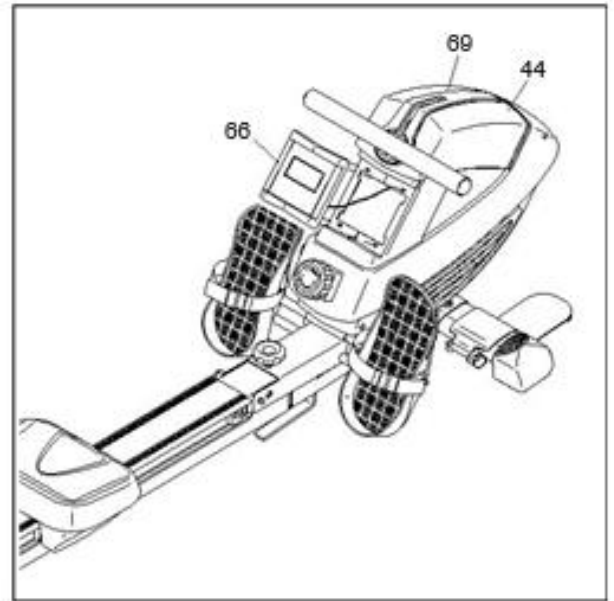
Schritt 13. Befestigen Sie die Trittfläche (52) mit dem Bolzen (51) an einer Seite des vorderen Standfußes (50). Befestigen Sie dann die andere Trittfläche (nicht abgebildet) mit dem Bolzen (51) am vorderen Standfuß (50). Gehen Sie auf die gleiche Weise bei der anderen Seite des vorderen Standfußes (50) vor.



Schritt 14. Die Konsole (66) benötigt zwei AA-Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten). Alkalibatterien werden empfohlen. Verwenden Sie keine alten und neuen Batterien zusammen oder Alkali-, Standardbatterien und Akkus zusammen.

WICHTIG: Wenn die Konsole niedrigen Temperaturen ausgesetzt war, warten Sie, bis sie sich auf Raumtemperatur erwärmt, bevor Sie die Batterien einlegen. Andernfalls können die Anzeige der Konsole oder andere elektronische Komponenten beschädigt werden. Nehmen Sie die Konsole (66) vorsichtig von den Abdeckungen (44, 69) ab. Achten Sie darauf, nicht an dem an die Konsole angeschlossenen Kabel zu ziehen. Lösen Sie dann die Schraube (nicht abgebildet) und entfernen Sie die Batterieabdeckung von der Rückseite der Konsole. Legen Sie die Batterien in das Batteriefach ein.

Vergewissern Sie sich, dass die Batterien, wie auf der Abbildung gezeigt wird, im Batteriefach richtig angeordnet sind. Schrauben Sie dann die Batterieabdeckung wieder fest und schieben Sie die Konsole in die Abdeckungen.

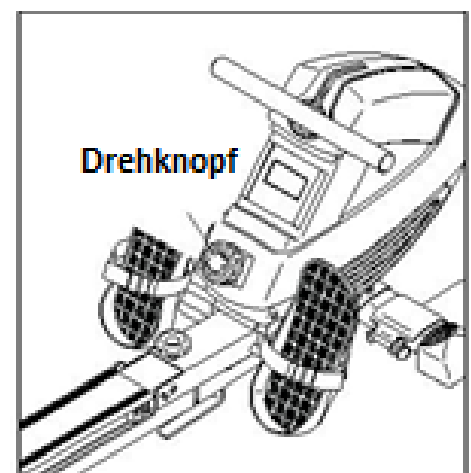


Schritt 15. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig angezogen sind, bevor Sie das Rudergerät benutzen. Legen Sie eine Bodenschutzmatte unter das Rudergerät.

WIDERSTANDSEINSTELLUNG

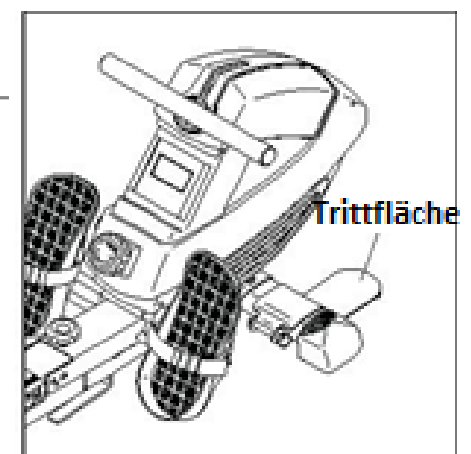
Um die Intensität der Übungen zu ändern, kann der Widerstand eingestellt werden, der beim Ziehen des Griffs empfunden wird. Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Drehknopf zur Widerstandseinstellung nach rechts. Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie den Drehknopf zur Widerstandseinstellung nach links.

WICHTIG: Um den Drehknopf zur Widerstandseinstellung nicht zu beschädigen, hören Sie auf, ihn zu drehen, wenn das schwierig wird.



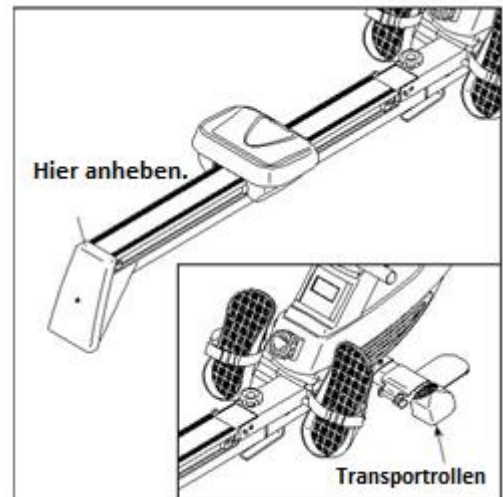
ÜBUNGEN

Stellen Sie sich mit Ihren beiden Beinen auf die Trittflächen, mit dem Gesicht in der Richtung des Rudergeräts. Greifen Sie den Griff und heben Sie ihn dann so weit an, dass sich Ihre Hände auf einer gleichen Höhe mit Ihren Schultern befinden. Halten Sie den Rücken gerade und die Ellenbogen auf den Seiten. Dann legen Sie den Griff mit den Händen in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung.



TRANSPORT DES RUDERGERÄTS

Stellen Sie sich hinter das Rudergerät und heben Sie den hinteren Standfuß an, bis das Rudergerät auf den Transportrollen zu rollen beginnt. Bringen Sie dann das Rudergerät vorsichtig an die gewünschte Stelle und legen Sie es auf den Boden ab.



ZUSAMMENKLAPPEN UND AUFBEWAHREN

Das Rudergerät kann zusammengeklappt aufbewahrt werden, um den Platz zu sparen. Bewahren Sie das Rudergerät an einem Ort auf, an dem es stabil stehen und für Kinder unerreichbar sein kann. Für eine längere Zeit der Aufbewahrung nehmen Sie die Batterien aus der Konsole heraus, entfernen Sie den Drehknopf des Rahmens (87) und die Unterlegscheibe M13x 32 mm (88) und dann auch den Bolzen des Rahmens (37). Bewahren Sie den Drehknopf des Rahmens und die Unterlegscheibe an einem Ort auf, an dem sie nicht verloren gehen. Um das Rudergerät zusammenzuklappen, heben Sie die Laufschiene (8) in eine aufrechte Position an und führen Sie dann den Bolzen des Rahmens (37) vollständig in das Verbindungselement der Laufschiene (41) ein, um die Schiene an ihrem Platz zu halten.

Zum Aufklappen des Rudergeräts wird der Bolzen des Rahmens (37) entfernt und die Laufschiene (8) auf den Boden abgelegt. Führen Sie dann den Bolzen in den Rahmen (39) und in das Verbindungselement der Laufschiene (41) ein. Ziehen Sie dann den Drehknopf des Rahmens (87) und die Unterlegscheibe M13 x 32 mm (88) am Rahmen und am Verbindungselement der Laufschiene an.

BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DIE KONSOLE

Strokes/Min.- zeigt die Anzahl der Ruderzüge pro Minute während des Trainings an.

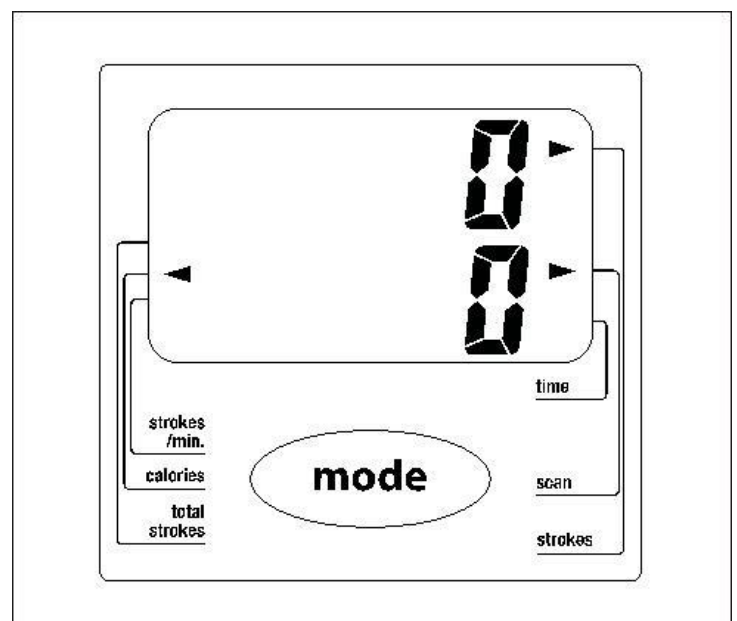
Calories - zeigt die geschätzte Anzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien an.

Total strokes - zeigt die Gesamtzahl der Ruderzüge seit dem letzten Neustart der Konsole an.

Achtung: Um die Konsole zurückzusetzen, entfernen Sie die Batterien aus der Konsole und legen Sie sie dann wieder ein.

Time - zeigt die Trainingszeit an.

Scan- zeigt Zeit, Anzahl der Ruderzüge, Gesamtzahl der Ruderzüge, Kalorienverbrauch



und Anzahl der Ruderzüge pro Minute an. Die Ergebnisse werden ein paar Sekunden lang im zyklischen Modus angezeigt.

Strokes – zeigt die Anzahl der Ruderzüge während des Trainings an.

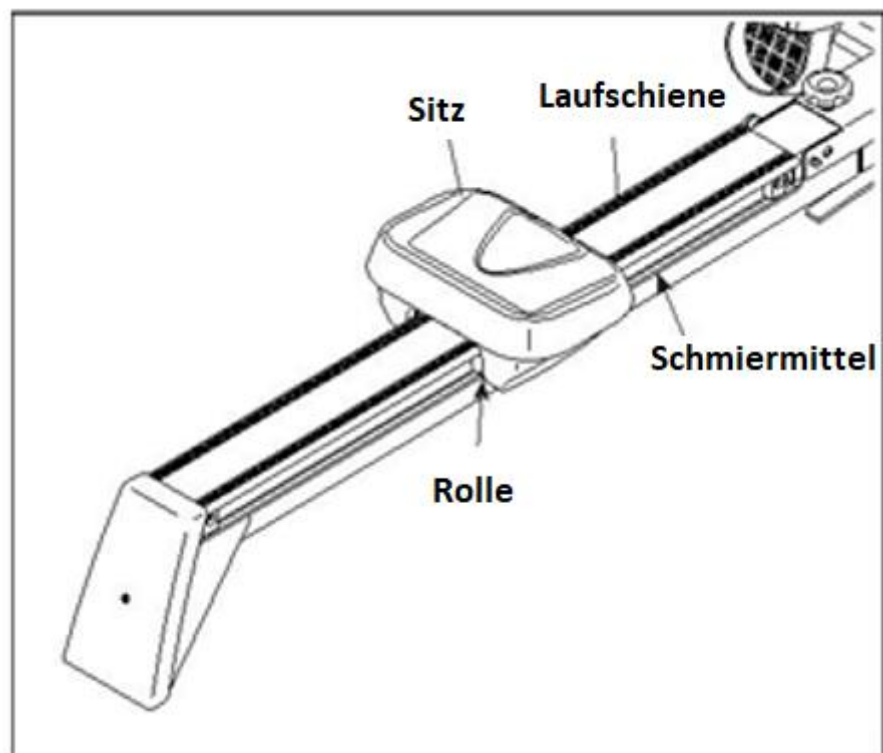
1. Einschalten der Konsole – Drücken Sie die Taste „Mode“ auf der Konsole oder beginnen Sie einfach zu rudern.
2. Wählen Sie einen der Anzeigemodi aus. Scanmodus - Drücken Sie mehrmals die Taste „Mode“, bis der Pfeil neben dem Etikett „Scan“ erscheint.
Ruderzüge pro Minute, Kalorienverbrauch, Gesamtzahl der Ruderzüge, Trainingszeit - Um einen dieser Modi für das ununterbrochenen Anzeigen auszuwählen, drücken Sie die Taste „Mode“ so lang, bis der Pfeil neben dem Etikett des gewünschten Modus erscheint. Vergewissern Sie sich, dass der Pfeil nicht neben dem Etikett „Scan“ erscheint.
3. Beginnen Sie zu rudern und verfolgen Sie Ihre Fortschritte auf der Anzeige. Um die Anzeige zurückzusetzen, halten Sie die Taste „Modus“ einige Sekunden lang gedrückt.
4. Nach den Übungen schaltet sich die Konsole automatisch aus. Wenn sich die Leiste mehrere Sekunden lang nicht bewegt, wird die Konsole gestoppt.
5. Die Konsole ist mit der Funktion zur automatischen Standby-Schaltung ausgestattet. Wenn sich der Griff nicht bewegt und die Taste „Modus“ einige Minuten lang nicht betätigt wird, schaltet sich das Gerät automatisch aus, um Batterien zu sparen.

WARTUNG UND PROBLEMLÖSUNG

Alle Teile des Rudergeräts müssen regelmäßig überprüft und festgeschraubt werden. Alle abgenutzten Teile müssen sofort ersetzt werden.

Reinigen Sie das Gerät mit einem feuchten Tuch und einer kleinen Menge eines milden Reinigungsmittels.

WICHTIG: Um einer Beschädigung der Konsole vorzubeugen, halten Sie alle Flüssigkeiten vom Gerät fern. Schützen Sie die Konsole vor direkter Sonnenstrahlung.



Falls die Pedale bei der Benutzung des Rudergeräts seltsame Geräusche von sich geben, nehmen Sie das rechte und linke Pedal (30, 57) ab und tragen Sie dann eine kleine Menge des im Lieferumfang enthaltenen Schmiermittels auf die beiden Seiten der Pedalachsen auf (58). Montieren Sie dann die Pedale nochmals.

Falls die Rollen bei der Benutzung des Rudergeräts unter dem Sitz seltsame Geräusche von sich geben, tragen Sie eine kleine Menge des im Lieferumfang enthaltenen Schmiermittels auf ein Papiertuch auf und verstreichen Sie eine dünne Schicht gleichmäßig entlang der Laufschiene, auf der sich die Rollen bewegen. Wischen Sie dann das übermäßige Schmiermittel ab.

ACHTUNG

! Das Gerät entspricht den geltenden Sicherheitsnormen. Das Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Jede andere Art der Verwendung ist nicht erlaubt oder sogar gefährlich. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch den unsachgemäßen Gebrauch entstehen.

! Lassen Sie sich vor Beginn einer Übungseinheit von ihrem Hausarzt beraten, um festzustellen, ob Sie diese Art von Übungen durchführen können. Die Meinung Ihres Arztes sollte die Grundlage für die Festlegung der Struktur des Übungsprogramms sein. Die fehlerhafte Durchführung der Übungen oder die übermäßige Anstrengung ist gesundheitsgefährdend.

! Lesen Sie die folgenden allgemeinen Fitnesstipps und Trainingsanleitungen sorgfältig durch. Bei Schmerzen, Atemnot, Unwohlsein oder anderen körperlichen Beschwerden sollten Sie sofort das Training unterbrechen. Lassen Sie sich sofort von einem Arzt beraten, wenn Sie etwas beunruhigt.

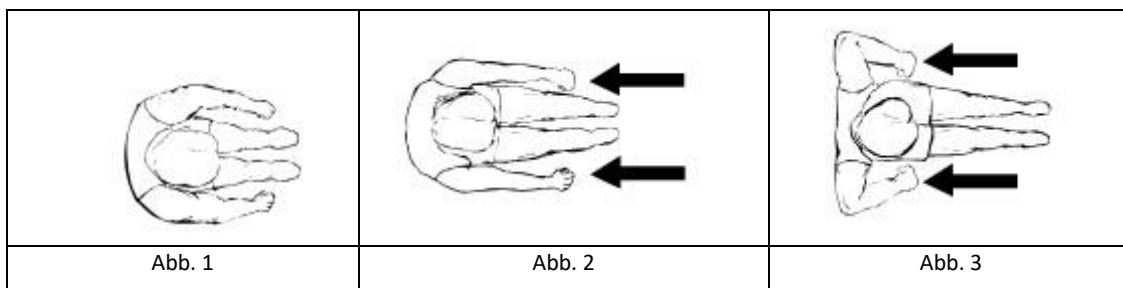
! Dieses Fitnessgerät ist nicht für den professionellen oder medizinischen Gebrauch geeignet und darf nicht zu therapeutischen Zwecken verwendet werden.

ÜBUNGSANWEISUNGEN

Rudern ist eine sehr effektive Form des Trainings. Es stärkt die Hände und verbessert die Durchblutung. Es beansprucht die wichtigsten Muskelgruppen des Rückens, der Arme, der Schultern, der Hüften, der Beine und in der Taille.

1. Einfaches Rudern

Setzen Sie sich auf den Sitz des Rudergeräts und positionieren Sie Ihre Füße auf den Pedalen. Befestigen Sie sie dann mit dem Klettverschluss. Greifen Sie den Griff zum Rudern. Nehmen Sie die Startposition ein. Beugen Sie sich mit geradem Rücken und gebeugten Beinen vor (Abb. 1). Schieben Sie den Oberkörper nach hinten und strecken Sie gleichzeitig Ihren Rücken und Ihre Beine (Abb. 2). Setzen Sie diese Bewegung bis zu diesem Moment fort, wenn Sie sich leicht nach hinten lehnen. Ziehen Sie in dieser Bewegungsetappe seitlich Arme nach hinten (Abb. 3). Kehren Sie dann in die zweite Position zurück und wiederholen Sie die Bewegung nach den folgenden Anweisungen auf den unten dargestellten Abbildungen.

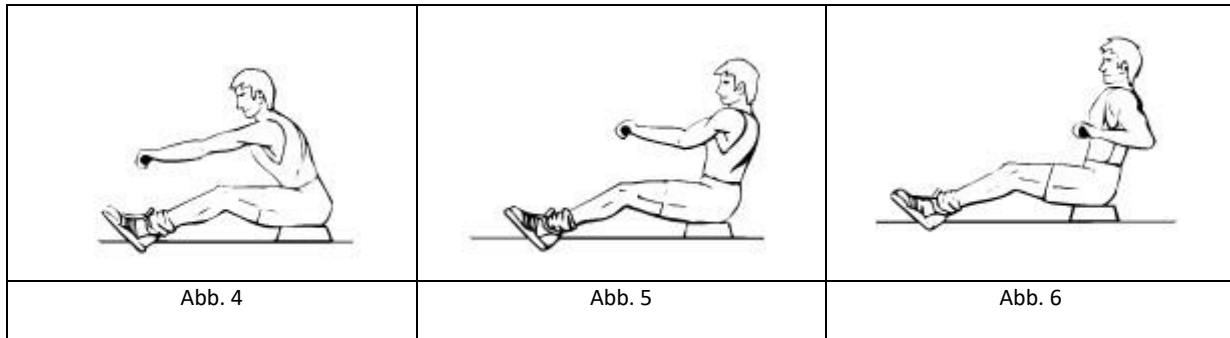


2. Trainingszeit

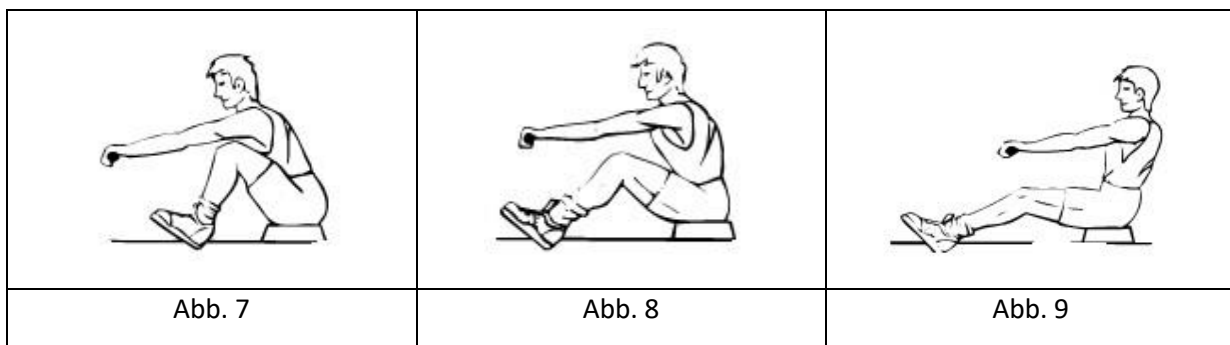
Rudern ist eine anstrengende Übung. Daher ist es besser, Ihr Training mit einem kurzen und einfachen Programm zu beginnen und dann zu längeren und intensiveren Trainings überzugehen. Beginnen Sie mit dem Rudern für etwa 5 Minuten und verlängern Sie dann stufenweise Ihre Trainingszeit. Gleichzeitig werden Sie Ihre Ausdauer verbessern. Schließlich sollten Sie in der Lage sein, 15-20 Minuten lang zu rudern. Versuchen Sie nicht, Ihre Trainingszeit zu schnell zu verlängern. Versuchen Sie jeden zweiten Tag, 3 Mal pro Woche zu trainieren. Machen Sie zwischen den Trainingseinheiten eine Pause zur Regeneration.

3. Unterschiedliche Rudergerät-Techniken

Rudern nur mit Ihren Schultern: Diese Art der Trainings hilft dabei, die Schulter-, Arm- und Bauchmuskulatur aufzubauen. Setzen Sie sich auf das Rudergerät (Abb. 4). Strecken Sie Ihre Beine, beugen Sie sich vor und greifen Sie den Griff. Kontrollieren Sie Ihre Bewegung und lehnen Sie sich schrittweise leicht über die aufrechte Position hinaus nach hinten (Abb. 5). Setzen Sie fort und ziehen Sie am Griff in der Richtung Ihres Brustkorbs (Abb. 6). Kehren Sie dann zur Anfangsposition zurück und wiederholen Sie diese Trainingseinheit.



Rudern mit der Beinarbeit: Diese Art der Trainings hilft dabei, die Bein- und Rückenmuskulatur aufzubauen. Setzen Sie sich auf das Rudergerät und halten Sie Ihren Körper mit den ausgestreckten Armen aufrecht. Beugen Sie Ihre Beine, bis Sie den Griff zum Rudern in der Ausgangsposition greifen können (Abb. 7). Schieben Sie mit den Beinen den Körper zurück (Abb. 8), wobei Ihre Arme und Ihr Rücken gerade gehalten werden sollten (Abb. 9).

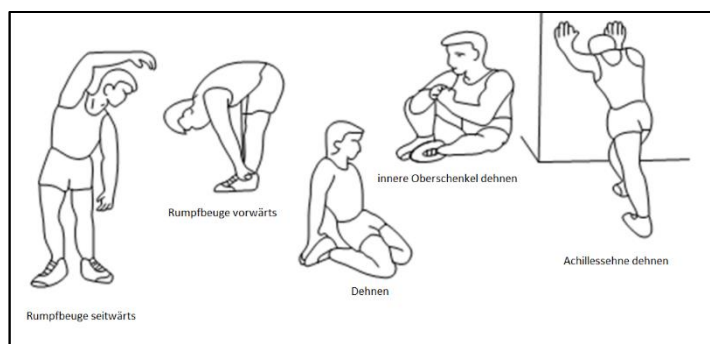


4. Trainingsanleitung

Das Training mit diesem Gerät bietet viele Vorteile wie bessere körperliche Leistungsfähigkeit, Muskelaufbau und Gewichtsabnahme in Verbindung mit der Einhaltung der entsprechenden Ernährung.

I. AUFWÄRMÜBUNGEN

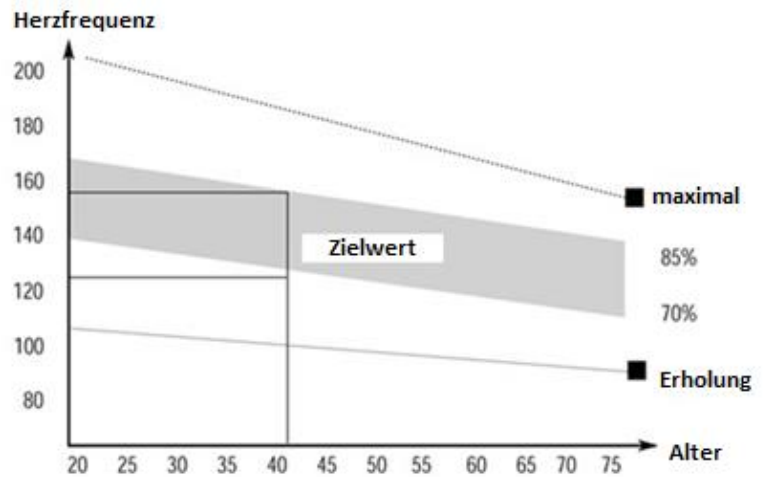
Diese Etappe dient der Verbesserung Ihrer Durchblutung und der Muskelleistung sowie der Verringerung des Risikos einer Kontraktion oder Verletzungen. Es wird Ihnen empfohlen, die auf der Abbildung dargestellten Aufwärmübungen zu machen. Jede Übung soll circa 30 Sekunden lang gemacht werden. Sie sollten die Muskeln nicht überdehnen oder überfordern. Wenn Sie Schmerzen haben, unterbrechen Sie das Training sofort.



II. ÜBUNGEN

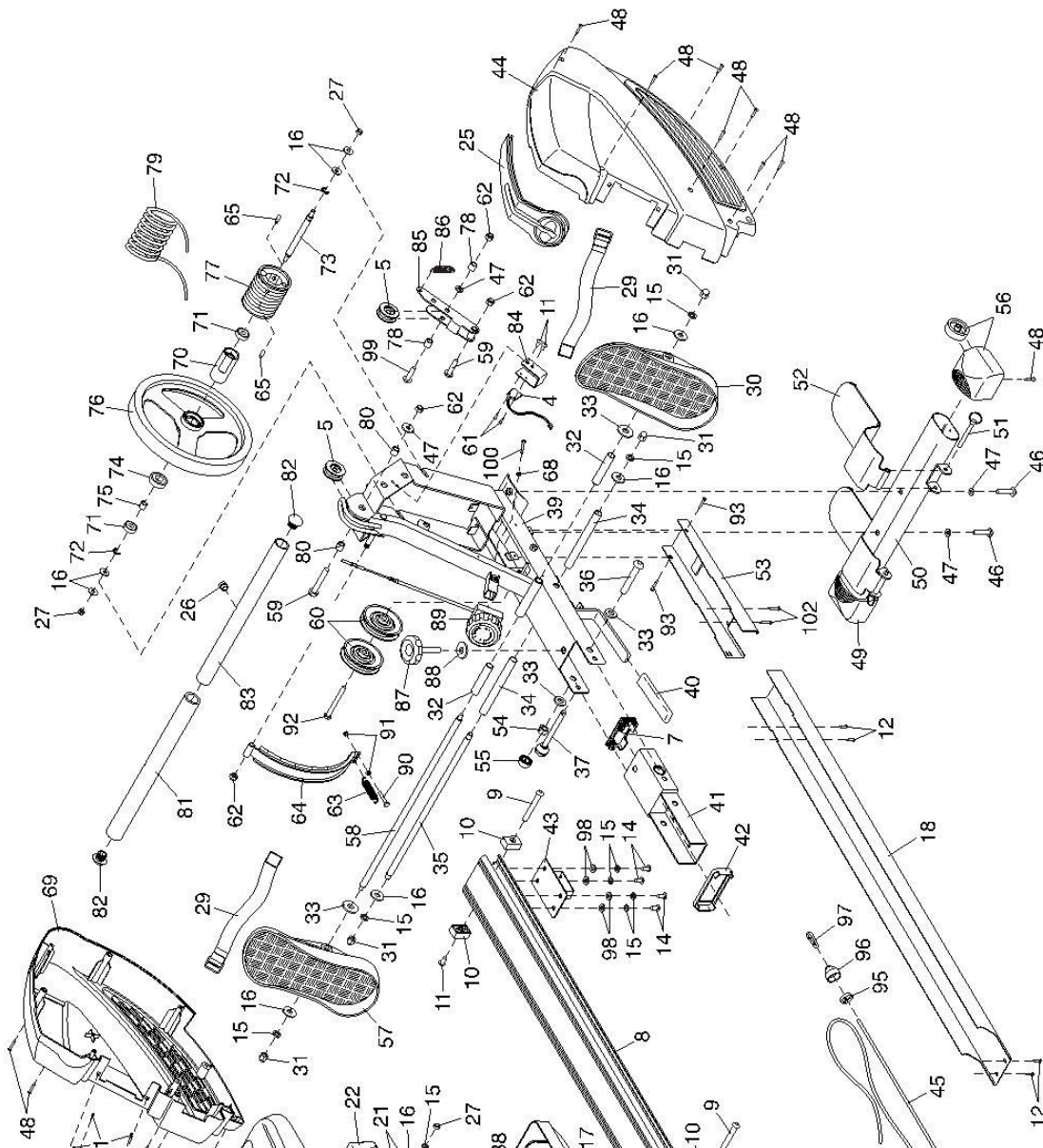
Diese Etappe erfordert die größte Anstrengung. Mit regelmäßigem Training gewinnen die Beinmuskeln an Flexibilität. Halten Sie während der Übung ein gleichmäßiges Tempo ein. Die Intensität Ihres Trainings sollte Ihre Herzfrequenz auf den Zielwert erhöhen, wie neben dargestellt.

ANMERKUNG: Diese Etappe sollte mindestens 12 Minuten dauern. Daher beginnen die meisten Trainerinnen und Trainer mit etwa 15-20 Minuten.



III. ERHOLUNG NACH DEM TRAINING

In dieser Etappe sollten sich das Herz-Kreislauf- und das Muskelsystem entspannen. Wiederholen Sie die Aufwärmübungen und reduzieren Sie das Tempo. Setzen Sie sie für etwa 5 Minuten fort. Wiederholen Sie die Aufwärmübungen und vermeiden Sie dabei die Überdehnung und die Überforderung Ihrer Muskeln. Wenn sich Ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern wird, werden Sie auch in der Lage sein, Ihre Trainings zu verlängern und ihre Intensität zu erhöhen. Es wird empfohlen, mindestens 3 Mal pro Woche zu trainieren. Wenn das möglich ist, verteilen Sie Ihre Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche.





PL: Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

EN: Marking the equipment with a symbol of a crossed-out waste container informs about prohibition of placing used electrical and electronic equipment with other household waste. According to the WEEE Directive on used electrical and electronic waste management, separate disposal methods must be applied for this type of equipment. A user, who intends to dispose this product, is required to deliver it to a collection point for used electrical and electronic equipment in order to contribute to reuse, recycling, or recovery and consequently, to protect the environment. To do this, contact the point where the device was purchased or local government officials. Hazardous components contained in the electronic equipment can cause long-lasting adverse changes in the environment, as well as have a harmful effect on human health.

CZ: Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad informuje o zákazu ukládání použitých elektrických a elektronických zařízení společně s ostatním odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použitá elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo zpracování na druhotné suroviny, a tím přispěje k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné složky obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé změny v životním prostředí a také mít škodlivý vliv na lidské zdraví.

DE: Die Kennzeichnung von Geräten mit einem durchgestrichenen Abfallbehälter weist darauf hin, dass das Produkt vom normalen Haushaltsabfall getrennt gesammelt und entsorgt werden muss. Nach der WEEE-Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte muss man diese Art der Geräte getrennt entsorgen. Der Nutzer, der dieses Gerät entsorgen will, ist dazu verpflichtet, es an die Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zurückzugeben, was zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beiträgt. Wenden Sie sich dazu bitte an Ihren Händler oder an die örtlichen Behörden. Gefährliche Komponenten in elektronischen Geräten können zu dauerhaften nachteiligen Veränderungen der Umwelt und zu schädlichen Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit führen.



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:.....
Kod EAN:.....
Data sprzedaży:.....

WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku, reklamowanego towaru.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
 - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszonej na stronie internetowej:
<https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

L.p.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale: electric power assisted booster 24 months, charger 6 months.
2. The Guarantee will be recognised by the shop or service centre after the client provides:
 - clearly and correctly filled-in guarantee card with the sale stamp and the seller's signature
 - valid purchase confirmation for the equipment including the date of sale / bill, complained product.
3. Possible defects and damages revealed during the guarantee period shall be remedied free of charge within not more than 21 days from the delivery of the product to the shop or service.
4. Should it be necessary to import some components, the guarantee term can be extended by the period required to import such part, however such period shall not be longer than 90 days.
5. The guarantee does not cover:
 - mechanical damages and subsequent defects,
 - damages and defects resulting from incorrect storage and usage of the equipment against its purpose,
 - incorrect assembly and maintenance,
 - damages and consumption of such elements as: cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The guarantee expires in the event of:
 - expiry of the validity term,
 - self-repairs,
 - failure to follow the rules of correct operation.
7. The product handed over for repair should be complete and clean. If some parts are missing, the service is entitled to refuse to accept the product for repair. The service may refuse to accept a dirty product or clean in on the client's expense after the client's written permit.
8. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.
9. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.
10. The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.
11. To exercise the guarantee follow the procedure posted on the website: <https://serwis.abisal.pl/>

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notificacion	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer gewährt im Namen des Garanten eine Garantie für 24 Monate nach dem Verkaufsdatum auf dem Hoheitsgebiet der Republik Polen: Roller 24 Monate, Akku 6 Monate.
2. Die Garantie wird von dem Laden oder dem Service nach Vorlage:
 - der leserlich und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers,
 - eines gültigen Kaufnachweises für das Gerät mit dem Verkaufsdatum / Rechnung, der beanstandeten Ware durch den Kunden respektiert.
3. Während der Garantiezeit festgestellte Mängel und Schäden werden innerhalb von 21 Tagen nach dem Datum der Lieferung an den Laden oder den Service kostenlos repariert.
4. Falls es erforderlich ist, importierte Ersatzteile einzuführen, kann die Gewährleistungsfrist um die Zeit, die erforderlich ist, um den Import durchzuführen, jedoch nicht länger als 90 Tage verlängert werden.
5. Die Garantie umfasst nicht:
 - mechanische Schäden und die durch Schäden verursachten Mängel,
 - Schäden und Mängel infolge unsachgemäßer Verwendung und Lagerung,
 - falsche Montage und Wartung,
 - Beschädigung und Verschleiß von Elementen wie: Kabeln, Riemen, Gummielementen, Pedalen, Schwammhaltern, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt:
 - nach Ablauf der Haltbarkeit,
 - bei freiwilligen Reparaturen,
 - Nichteinhaltung der Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb.
7. Das zu reparierende Produkt sollte vollständig und sauber sein. Bei Feststellung von Mängeln ist der Service, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Im Falle der Lieferung eines verschmutzten Produkts kann der Service die Annahme verweigern oder auf Kosten des Kunden mit seiner schriftlichen Genehmigung die Reinigung durchführen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage und Wartung, zu deren Durchführung der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst verpflichtet ist.
9. Der Garant teilt ferner mit, dass er einen Nachgarantieservice durchführt.
10. Das Produkt sollte sich in der Originalverpackung befinden und für den Versand gesichert sein.
11. Um die Garantie zu beanspruchen, folgen Sie dem Reklamationsverfahren auf der Website:
<https://serwis.abisal.pl/>

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje: skútr 24 měsíců, baterie po dobu 6 měsíců.
2. Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem a podpisem prodávajícího,
 - platného doklad o koupi produktu s datem prodeje (účtu),
 - reklamovaného produktu.
3. Jakékoli závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.
4. Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanické poškození a vady způsobené nimi,
 - poškození a vady vyplývající z nesprávného použití a skladování,
 - špatnou montáž a údržbu,
 - poškození a opotřebení součástí které podléhají zkáze, jako jsou kabely, pásy, pryžové prvky, pedály, držáky na houby, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká, pokud:
 - vyprší její platnost,
 - bylo do produktu neodborně zasaženo,
 - nebyla dodržena pravidla řádné údržby.
7. Produkt dodaný do opravy by měl být kompletní a čistý, v opačném případě má servis právo odmítnout přijetí produktu do opravy. V případě dodání špinavého produktu může servis odmítnout jeho přijetí do opravy, nebo na náklady zákazníka stroj vyčistit s jeho písemným svolením k čištění.
8. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
9. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
10. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.
11. V případě reklamace zboží prosím postupujte podle návodu na webových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

NOTATKI

NOTATKI

NOTATKI



HMS-FITNESS.COM



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

abisal@abisal.pl www.abisal.pl