

AR700



**PRODUCENT:**



**STYLE FITNESS GMBH  
JOHNSON HEALTH TECH.  
ELISABETHSTRABE 2  
50226 FRECHEN**

**DYSTRYBUTOR:**



**DEL SPORT SP. Z O. O.  
ul. SYROKOMLI 16  
03-335 WARSZAWA  
tel. 22/ 8110102, 8110739, 6744142  
e-mail: [delsport@delsport.com.pl](mailto:delsport@delsport.com.pl)  
[www.visionfitness.pl](http://www.visionfitness.pl)**

## Instrukcja bezpieczeństwa

### UWAGA!

Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania oraz konserwacji urządzenia.

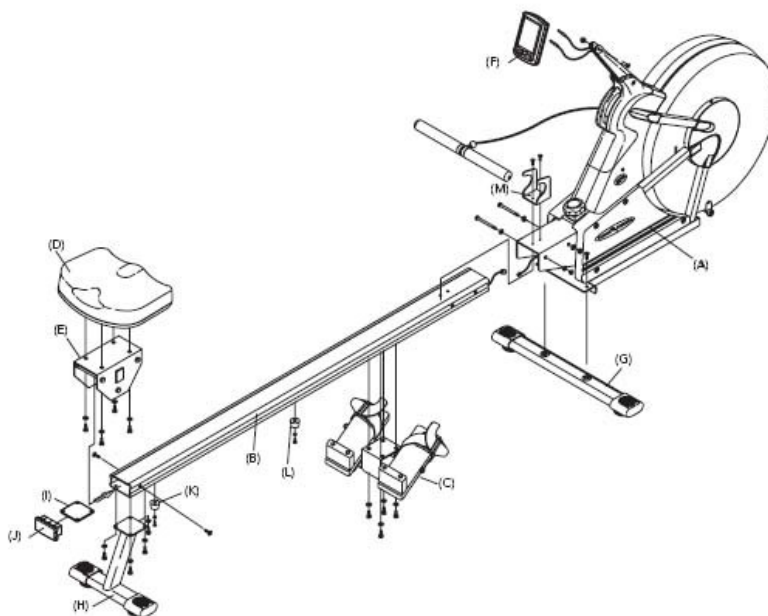
### UWAGA!

- Korzystaj z urządzenia zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory znajdujące się w urządzeniu.
- Napraw powinien dokonywać jedynie autoryzowany serwis Vision Fitness.
- Nie korzystaj z urządzenia jeśli nie działa poprawnie. Zgłoś się do autoryzowanego przedstawiciela Vision Fitness.
- Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz poza budynkiem.
- Dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia.
- Uważaj na zwierzęta, nie powinny zbliżać się do urządzenia.
- Urządzenie powinno stać na równej powierzchni.
  
- Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.
- Do ćwiczenia zakładaj ubrania sportowe oraz takie, które nie mogą zaczepić się o urządzenie.
- Pij dużo podczas treningu.
  
- Czyszczenie: urządzenie powinno być przecierane wilgotną szmatką. Nie stosuj rozpuszczalników!

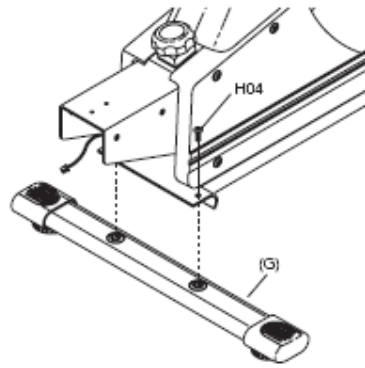
Zanim zaczniesz korzystanie z urządzenia upewnij się czy wszystkie elementy zostały prawidłowo i mocno dokręcone.

Każdy trening zaczynaj od kilkuminutowej rozgrzewki.

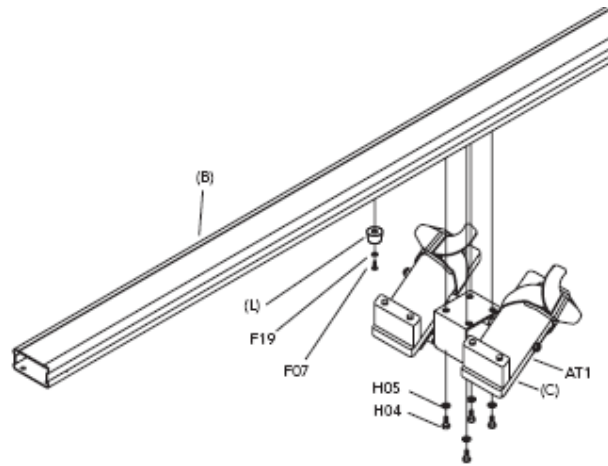
### MONTAŻ:



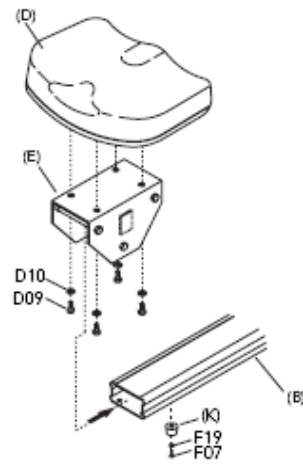
KROK I



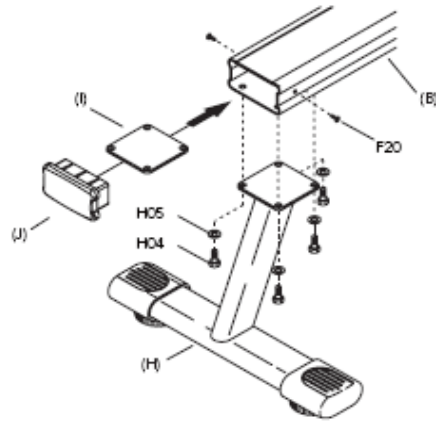
KROK II



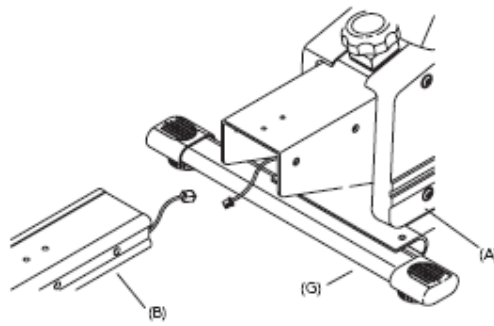
KROK III



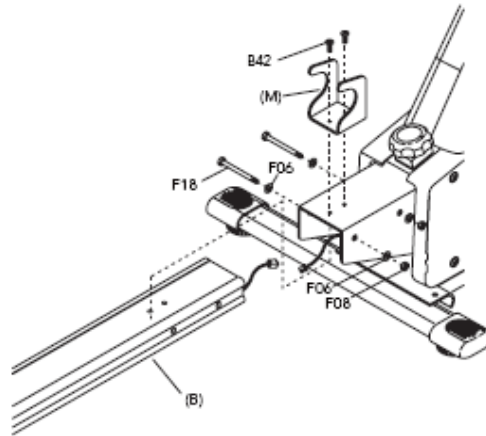
KROK IV



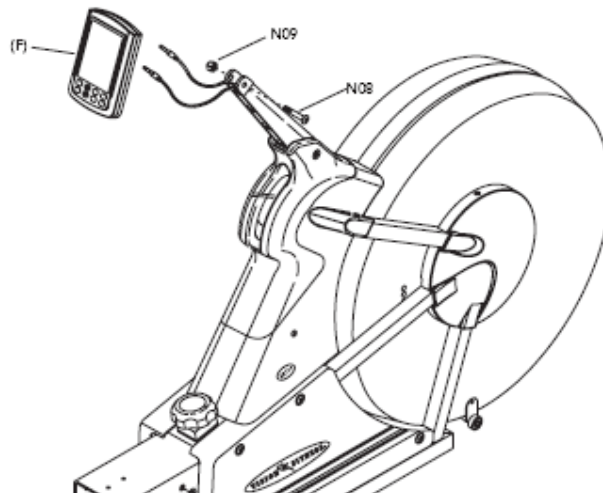
KROK V



KROK VI



## KROK VII



### INSTRUKCJA OBSŁUGI

#### TRYB MANUAL - ręczne ustawienie funkcji

Trening można ustawić w zależności od funkcji czas lub dystans.

1. Określ czas trwania treningu i rozpocznij ćwiczenie: Strzałkami ▲▼ określ czas trwania treningu od 1 do 180 minut. Gdy w okienku funkcji czas pojawi się wprowadzony czas, naciśnij START. Rozpocznie się odliczanie. Po upływie zaprogramowanego czasu usłyszysz 3 – krotnie dźwięk, który powiadomi o zakończeniu treningu.
2. Określ dystans i rozpocznij ćwiczenie: Naciśnij SELECT i w okienku funkcji METER pojawi się „0”. Strzałkami ▲▼ określ dystans od 100 do 30000 m. Gdy w okienku funkcji METER pojawi się wprowadzony dystans, naciśnij START. Rozpocznie się odliczanie. Po przebyciu zaprogramowanego dystansu usłyszysz 3 – krotnie dźwięk, który powiadomi o zakończeniu treningu.

#### PROGRAM RACE

W Programie Race Użytkownik ściga się z komputerem.

1. Naciśnij program RACE i w okienku funkcji METER pojawi się „500”.
2. Strzałkami ▲▼ wprowadź dystans wyścigu od 500 do 10000m. Gdy w okienku funkcji pojawi się wprowadzony czas, naciśnij SELECT i LO9 pojawi się w okienku CAL.
3. Strzałkami ▲▼ wprowadź prędkość komputera (PACE/500m), z którą będziesz się ścigać. Gdy w okienku poziomu pojawi się poziom na jakim chcesz ćwiczyć naciśnij START.

LO1- 8:00 LO2- 07:30 LO3-7:00 LO4-06:30  
LO5- 06:00 LO6-05:30 LO7-05:00 LO8-04:30  
LO9-04:00 L10-03:30 L11-03:00 L12-02:30  
L13-02:00 L14-01:30 L15-01:00

#### PROGRAM

Trening SPM. Trening można ustawić w zależności od czasu lub dystansu.

Określ czas i rozpocznij trening.

1. Naciśnij przycisk TRAINING i na wyświetlaczu pojawi się 00:00 w okienku czas.
2. Strzałkami ▲▼ wprowadź czas trwania treningu od 1 do 180 minut.
3. Naciśnij SELECT i w okienku SPM pojawi się 14.
4. Strzałkami ▲▼ wprowadź SPM (ilość pociągnięć na minutę) od 6 do 99 minut. Gdy zaprogramowana wartość pojawi się naciśnij START.

Określ dystans i rozpocznij trening.

1. Naciśnij przycisk TRAINING aby wejść w tryb treningu.
2. Naciśnij SELECT i w okienku METER pojawi się „0”.
3. Strzałkami ▲▼ wprowadź dystans treningu od 100 do 30000 m.
4. Naciśnij SELECT i w okienku SPM pojawi się 14.
5. Strzałkami ▲▼ wprowadź SPM (ilość pociągnięć na minutę) od 6 do 99 minut. Gdy zaprogramowana wartość pojawi się naciśnij START.

## KONSERWACJA

**Uwaga!** Usterki wynikające z zaniedbania nie podlegają gwarancji.

Należy regularnie sprawdzać stan techniczny wioseł, dokręcać śruby, sprawdzać linkę.

Nie korzystaj z urządzenia, które może być niesprawne.

Regularnie po każdym treningu wycieraj urządzenie z potu i kurzu.

Do czyszczenia urządzenia nie stosuj rozpuszczalników ani żadnych mocnych detergentów.

## SPECYFIKACJA

---

WYŚWIETLACZ: LCD, funkcje: Czas, Dystans, SPM (ilość pociągnięć na minutę), Pociągnięcia, Watt, Puls, Kalorie

PROGRAMY: Manual, Race, Training

PULS: Telemetryczny system pomiaru pulsu

OPÓR: Połączenie magnetycznego systemu oporu z systemem oporu powietrza; 12 stopniowa regulacja

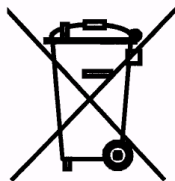
NAPĘD: Pas Poly-V

WAGA: 41kg

MAX. WAGA UŻYTKOWNIKA: 160kg

ZASILANIE: Wyświetlacz działa na baterie

RAMA: Aluminium



*“Zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o ZSEiE zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza.*

*Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego lub elektrycznego, jest obowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu.*

*Powyższe obowiązki ustawowe zostały wprowadzone w celu ograniczenia ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu.*

*W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.*

*Masa sprzętu: 41kg”*