

SPOKEY®

FIT Line



WIOŚLARZ MECHANICZNY

GEORGIA

Model: 84710



INSTRUKCJA OBSŁUGI

- ✓ Proszę zatrzymać niniejszą instrukcję do późniejszego wykorzystania.
- ✓ Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego.

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

1. Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
2. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
3. Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości itp. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
4. Dzieci, nie będące pod nadzorem, należy utrzymać z dala od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
5. Urządzenie należy ustawić na prostej, stabilnej i twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około urządzenia należy zostawić po 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony potrzebnej do bezpiecznego użytkowania.
6. Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone.
7. Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
8. Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
9. Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Podczas ćwiczenia należy trzymać się uchwytów i nie schodzić z siodełka.
10. Sprzęt zaliczony został do klasy H i C, jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany do celów terapii lub rehabilitacji.
11. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 100 kg.
12. Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
13. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
14. Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.

OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM WIOŚLARZA NALEŻY PRZECZYTAĆ INSTRUKCJĘ.

ZA EWENTUALNE KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI.

URAZY DLA ZDROWIA MOGĄ WYNIKAĆ Z NIEPRAWIDŁOWEGO LUB ZBYT INTENSYWNEGO TRENINGU.

DANE TECHNICZNE

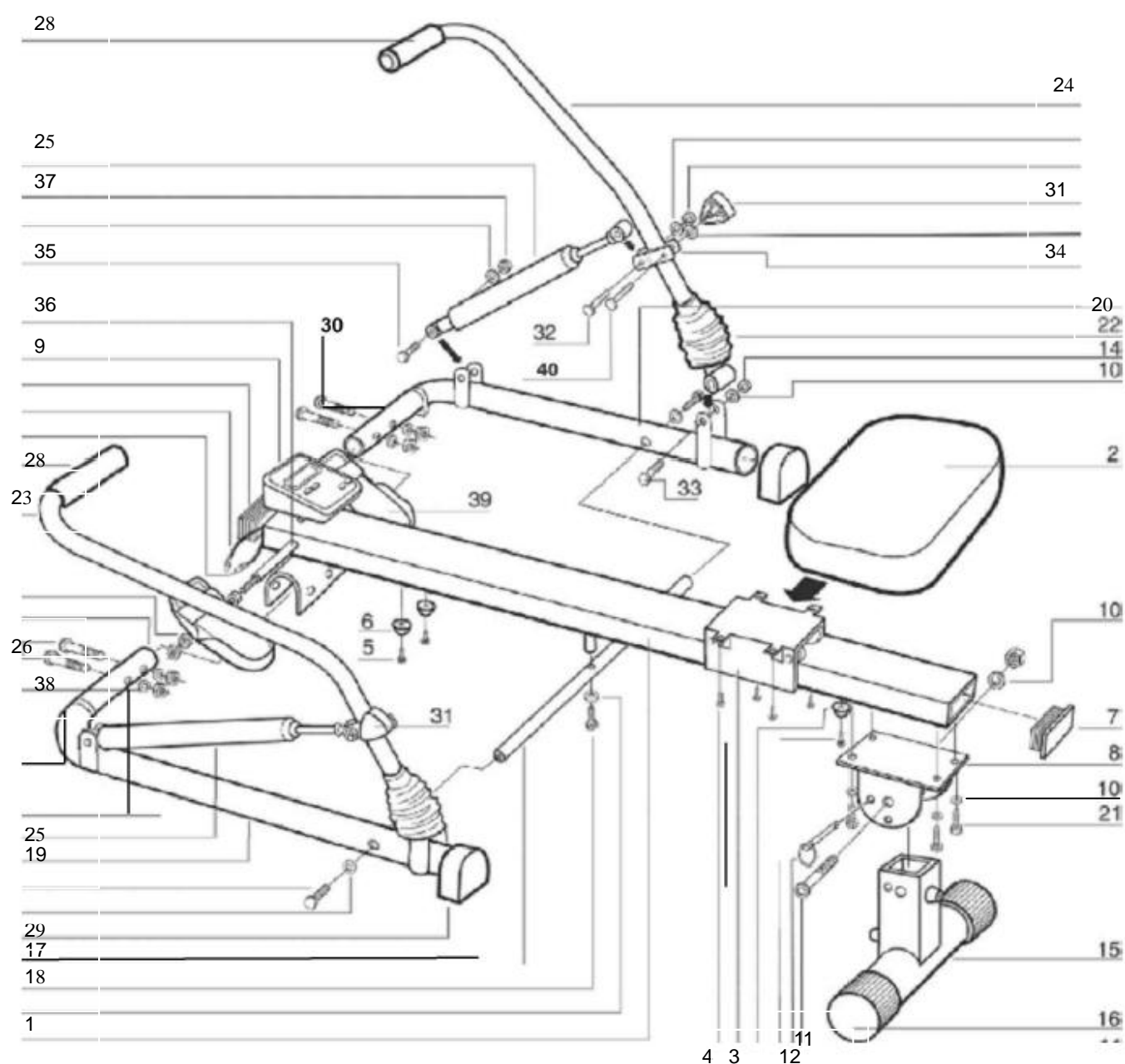
Waga netto – 17 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 125 x 88 x 35 cm

Maksymalne obciążenie produktu - 100 kg

ZESTAWIENIE CZĘŚCI

Wszystkie małe części takie jak: śruby, podkładki, nakrętki, zakrętki itp. dla usprawnienia składania urządzenia są zapakowane w plastikowe woreczki lub pudełka.



L.p.	Nazwa części	Ilość
1	Rama główna	1
2	Siedzenie	1
3	Podstawa siedziska	1
4	Śruby (M6x16)	4
5	Śruby (M4x16)	3
6	Ograniczniki końcowe	3
7	Zatyczka	2
8	Podpora tylna	1
9	Licznik	1
10	Podkładka	19
11	Śruba (M8x70L)	1
12	Przetyczka	1
13	Górny kabel sensora	1
14	Nakrętka (M8)	8
15	Podstawa tylna	1
16	Stopki tylne	2
17	Drażek łączący	1
18	Śruba (M8x35)	1
19	Rama lewa	1
20	Rama prawa	1

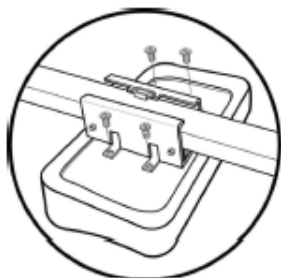
21	Śruba (M8x15L)	6
22	Ośłona gumowa	2
23	Lewe ramię	1
24	Prawe ramię	1
25	Siłownik	2
26	Śruba (M10x50L)	4
27	Dolny kabel sensora	1
28	Piankowe osłony	2
29	Stopka	2
30	Stopka	2
31	Śruba regulująca	2
32	Śruba (M8x40L)	2
33	Śruba (M8x50)	2
34	Uchwyty siłownika	2
35	Śruba (M8x40)	2
36	Trzpień pedałów	1
37	Podkładki gumowe	4
38	Nakrętka (M10)	4
39	Pedał	2
40	Śruba (M8x45L)	2

INSTRUKCJA MONTAŻU

Proszę rozpakować wszystkie części i sprawdzić czy żadnej nie brakuje.



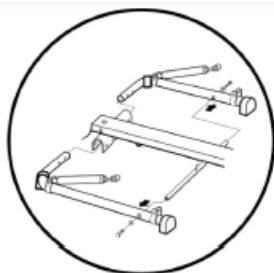
KROK 1 Upewnij się, czy kabel jest wyjęty na zewnątrz ramy głównej.



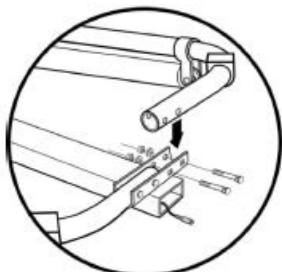
KROK 2 Proszę przykręcić siedzenie do jego podstawy przy pomocy śrub.



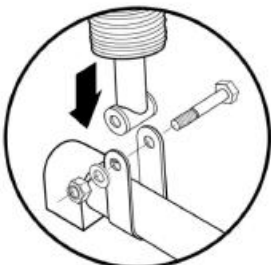
KROK 3 Proszę połączyć tylną podstawę z trzonem używając śrub i podkładek.



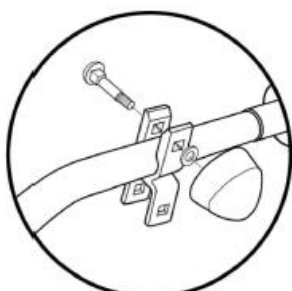
KROK 4 Następnie proszę połączyć drążek z ramą główną i przykręcić go do ramy przy użyciu śrub i odkładek. Te same czynności należy wykonać z drugim drążkiem.



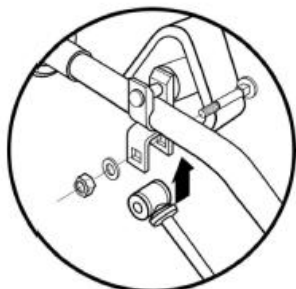
KROK 5 Proszę połączyć lewą i prawą ramienną część z ramą główną przy pomocy czterech kompletów śrub, podkładek oraz nakrętek. Należy upewnić się, że całość jest trwale zamontowana.



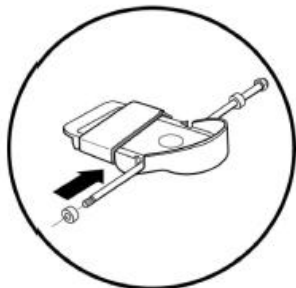
KROK 6 Proszę połączyć ramiona wiosłarza z ramą przy użyciu śrub, nakrętek i podkładek. Ostatnim etapem jest założenie gumowych osłon na ramiona.



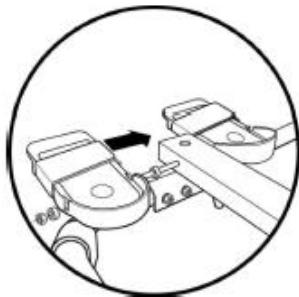
KROK 7 Proszę przykręcić śrubę regulującą do uchwyty siłownika przy użyciu śrub i podkładek. Pokrętko śruby powinno znajdować się po wewnętrznej stronie wiosłarza. Tą czynność należy powtórzyć z drugim ramieniem.



KROK 8 Proszę przymocować wolną końcówkę siłownika do uchwyty przy użyciu śrub, podkładek i nakrętek. Pokrętko śruby powinno znajdować się po wewnętrznej stronie wiosłarza. Tą czynność należy powtórzyć z drugim ramieniem.



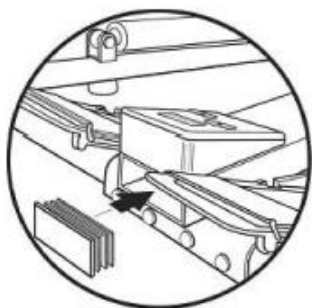
KROK 9 Następnie proszę przykręcić nakrętkę do trzpienia i nałożyć pedał. Całość należy połączyć drugą podkładką.



KROK 10 Proszę przełożyć trzpień pedałów przez otwór znajdujący się w ramie głównej. Następnie należy nasunąć podkładkę i całość skrócić przy pomocy nakrętki.



KROK 11 Proszę przeprowadzić górny kabel sensora przez otwór w górnej części ramy głównej. Następnie należy połączyć go z dolnym kablem czujnika. Kolejnym krokiem jest odklejenie pasków taśmy zabezpieczającej i przyklejenie ich do licznika i ramy głównej. Proszę przytwierdzić licznik do ramy łącząc paski ze sobą uważając przy tym, aby nie uszkodzić kabla licznika.



KROK 12 Ostatnim etapem jest sprawdzenie czy przewód czujnika nie zostanie przerwany. Plastikową zaślepkę należy wsunąć do otworu w przedniej części ramy głównej.

PRZENOSZENIE URZĄDZENIA

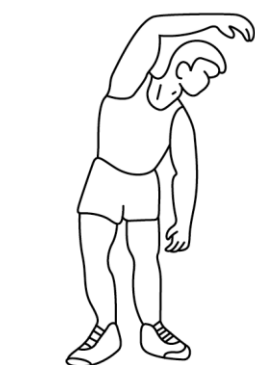
Ostrożnie unieś urządzenie i trzymając po obu stronach przemieść je w wybrane miejsce.

INSTRUKCJA TRENINGU

Przestrzeganie CYKLU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści dla zdrowia takich jak: kondycja fizyczna, kształtowanie mięśni oraz w połączeniu z kontrolą spożywanych kalorii – utratę wagi.

FAZA ROZGRZEWKI

Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej. Każda pozycja powinna być utrzymana przez około 30 sekund, nie należy nadwyręzać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakikolwiek ból należy natychmiast przestać.



SKŁON BOCZNY



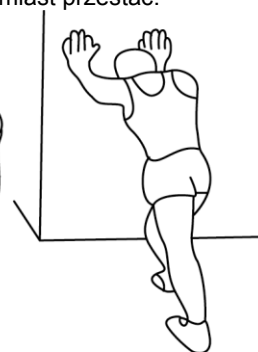
SKŁON
DO PRZODU



ZEWNĘTRZNE
MIĘŚNIE UD



WEWNĘTRZNE
MIĘŚNIE UD

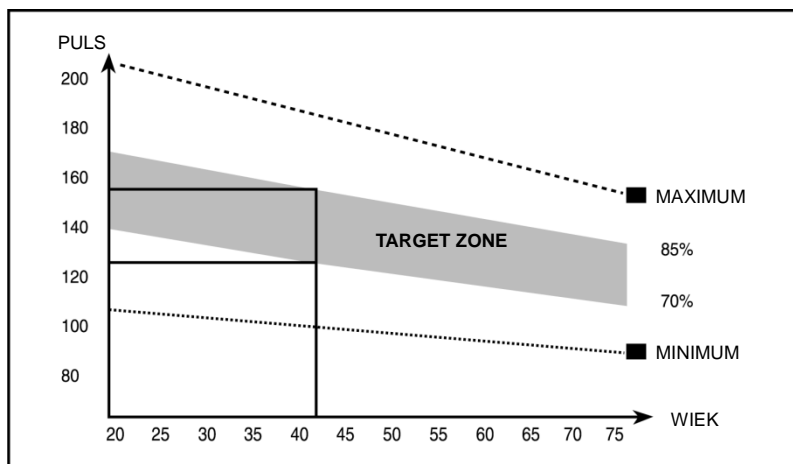


ŁYDKA / ACHILLES

FAZA TRENINGU

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tempo. Podczas ćwiczenia puls powinien utrzymywać się w obrębie wyznaczonej strefy.

Etap ten powinien trwać przynajmniej 12 minut, ale dla większości osób może on trwać pomiędzy 15-20 minut.



ODPOCZYNEK

Etap ten pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym, żeby nie nadwyręzać mięśni. Zalecane jest trenowanie przynajmniej trzy razy w tygodniu.

BŁĄD URZĄDZENIA

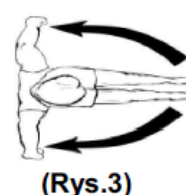
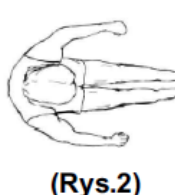
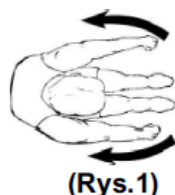
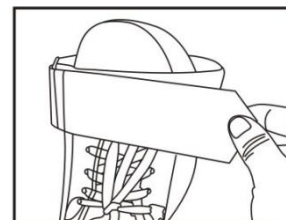
Jeżeli na wyświetlaczu nie pojawia żaden odczyt, upewnij się że wszystkie kable są prawidłowo podłączone oraz że baterie są odpowiednie i niewyczerpane.

POZYCJA

Wioślarz mechaniczny jest stacjonarnym sprzętem treningowym do ćwiczeń, z ruchomym siedziskiem, umożliwiającą wykonywanie ruchów jak podczas wiosłowania. W celu wykonywania ćwiczeń należy usiąść na siodełku i wsunąć stopy pomiędzy pedały i paski.

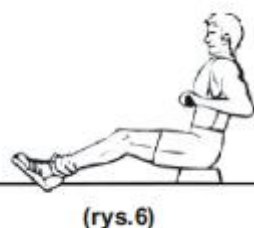
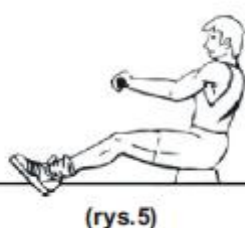
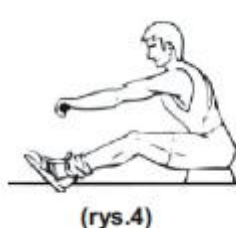
Należy zabezpieczyć odpowiednią pozycję stóp poprzez zapięcie pasków mocujących.

Odpychamy się nogami równocześnie wykonując ruch wiosłami w tył. Proszę przechylać tułów, naprężając w tym samym czasie mięśnie grzbietu i nóg, aż do wyprostowania pleców.

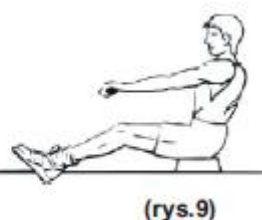
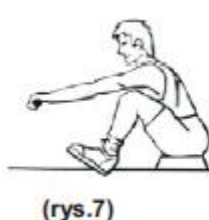


W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy. Zaleca się wykonywanie ruchów zgodnych z rys. 1-3.

a) Ćwiczenia rąk - rozwijają mięśnie ramion, grzbietu i brzucha. Zaleca się wykonywanie ruchów zgodnych z rys. 4-6.



b) Ćwiczenia nóg - rozwijają mięśnie nóg i tułowia. Zaleca się wykonywanie ruchów zgodnych z rys. 7-9.



RZEŻBIENIE MIĘŚNI

Aby ukształtować mięśnie podczas treningu należy znacznie zwiększyć opór. Spowoduje to większe napięcie mięśni i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo jak byś chciał. Jeżeli również chcesz trenować swoją kondycję należy zmieniać program treningu. Należy trenować jak zwykle poprzez fazę rozgrzewki, treningu i odpoczynku, ale pod koniec fazy treningu należy zwiększyć opór, tak aby wzmocnić pracę nóg. Należy ograniczyć prędkość, taka by puls utrzymywał się w na oznaczonym poziomie.

UTRATA WAGI

Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężiej trenujesz tym więcej kalorii stracisz. Sukcesem będzie uzyskanie takiej samej efektywności jak przy treningu kondycyjnym.

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**REGULACJA OPORU**

Opór na wioślarzu można regulować poprzez przesuwanie uchwytu siłownika wzdłuż ramion urządzenia. Najmniejszy opór uzyskuje się poprzez ustawienie uchwytu na pozycji 1, czyli najniżej. W miarę przesuwania uchwytu w górę, opór będzie wzrastał. Poziom oporu należy ustawiać według indywidualnych potrzeb osoby ćwiczącej.

SPOSÓB ZAKOŃCZENIA SESJI TRENINGOWEJ

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać ćwiczyć. Urządzenie nie posiada systemu blokującego oraz układu hamującego.

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA**PRZYCIŚK „MODE”:**

1. Naciśnij przycisk MODE w celu wybrania porządanej funkcji: TIME (czas) – DISANCE (przebyty dystans) - COUNT (ilość powtórzeń) – TOTAL COUNT (całkowita ilość powtórzeń) –
2. SCAN (wyświetlanie wartości wszystkich funkcji co 6 sekund) - CALORIES (kalorie)
3. Zatwierdź wyświetlaną wartość poprzez naciśnięcie MODE.
4. Bez wskazania wybranej wartości do wyświetlania, licznik będzie scanował wszystkie funkcje po kolei wyświetlając każdą wartość przez 4 sekundy.

PRZYCIŚK „RESET”:

Naciśnij przycisk RESET w celu wyzerowania następujących wartości: czas, ilość powtórzeń czy ilość spalonych kalorii

PRZYCIŚK „AUTO ON/OFF” - AUTOMATYCZNE WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE

- Wyświetlacz włączy się automatycznie jeżeli zaczniesz ćwiczyć, lub naciśniesz przycisk AUTO ON/OFF.
- Wyświetlacz wyłączy się automatycznie jeżeli zaprzestasz treningu na dłużej niż 4 minuty.
- Wyświetlacz automatycznie wyzeruje wszystkie wartości, oprócz całkowitej ilości powtórzeń po wyłączeniu się licznika.

BATERIE: 2 x AA

1. W celu wymiany baterii w liczniku, należy zdjąć licznik z mocowania.
2. Włóż baterie z tyłu licznika.
3. W przypadku gdy monitor nie włącza się, należy wyjąć baterie i odczekać 15 sekund.
4. Upewnij się, że baterie dobrze przylega i kontaktuje z uchwytami.
5. Umieść licznik w mocowaniu.
6. Przy każdej wymianie baterii wszystkie ustawienia będą kasowane.
7. Zużyte baterie należy wyrzucić do specjalnych pojemników przeznaczonych do przechowywania baterii.
8. Nigdy nie wyrzucaj baterii do kosza.

UWAGA:

1. Baterie nie nadają się do ponownego naładowania, każdorazowo należy je wymienić na nowe.
2. Nie należy mieszać ze sobą różnych typów baterii, lub baterii nowych z używanymi.
3. Należy używać jedynie baterii o symbolu zalecanym lub baterii równoważnych.
4. Wyczerpane baterie należy wymienić na nowe.
5. Przy wymianie baterii należy pamiętać o zachowaniu biegunowości.
6. Nie wolno zwierać zacisków zasilania.

KONSERWACJA

1. Przed każdym użyciem wioślarza, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętła są dokręcone.
2. Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwać ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić tapicerkę.
3. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.
4. Jeżeli licznik nie działa poprawnie proszę upewnić się czy wszystkie przewody są dobrze połączone, w szczególności górny przewód z licznikiem. W przypadku gdy licznik nadal nie działa, należy sprawdzić czy baterie są dobrze włożone i czy nie są wylądowane. Jeżeli odczyt na wyświetlaczu jest nieczytelny lub niektóre elementy są niewidoczne należy wymienić baterie.

Ze względu na ochronę środowiska naturalnego, zużytych baterii itp. nie należy wyrzucać ze śmieciami gospodarstwa domowego. Zużyte baterie itp. należy przekazać placówce, która dokona utylizacji w sposób zgodny z obowiązującym prawem o ochronie środowiska naturalnego.

Spokey sp. z o.o.

ul. Woźniaka 5

40-389 Katowice

WWW.SPOKEY.PL

DOKUMENT GWARANCYJNY:

1. Producent (Gwarant) :
 Spokey sp. z o.o. z siedzibą w Katowicach
 ul. Ks. Mjra Karola Woźniaka 5
 tel. 32 317 20 00
 NIP 731 11 59 686
 REGON 471323630

2. Przedmiot sprzedaży:

WIOŚLARZ MECHANICZNY GEORGIA (84710)**WARUNKI GWARANCJI JAKOŚCI :**

1. Gwarant udziela gwarancji jakości na zakupiony przedmiot sprzedaży przez okres 24 miesięcy od daty sprzedaży na elementy mechaniczne oraz przez okres 5 lat od daty sprzedaży na stelaż.
2. Gwarant zobowiązuje się do bezpłatnego usunięcia wad fizycznych przedmiotu sprzedaży, jeżeli wady ujawnią się w elementach mechanicznych w okresie 24 miesięcy od daty sprzedaży oraz w ramie w okresie 5 lat od daty sprzedaży. Okres gwarancji ulega zawieszeniu na czas od daty zgłoszenia wad Gwarantowi do czasu umożliwienia odebrania przedmiotu gwarancji przez Nabywcę.
3. Nabywcy przysługuje żądanie dostarczenia przedmiotu sprzedaży wolnego od wad, jeżeli w terminie gwarancji dokonane zostały co najmniej 4 jego naprawy, a przedmiot sprzedaży jest nadal wadliwy.
4. Odpowiedzialność z tytułu gwarancji obejmuje tylko wady fizyczne ukryte, tkwiące w przedmiocie sprzedaży.
5. W razie ujawnienia wad, nabywca wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie nie pogłębiającym ujawnionych wad czy uszkodzeń, przedstawicielowi Gwaranta, po uzgodnieniu z Gwarantem, telefonicznie pod numerem serwisu 32 317 20 34 lub 32 317 20 33 trybu i terminu odbioru towaru. Gwarant ma prawo nie przyjąć przedmiotu sprzedaży, który nie spełnia powyższych wymogów.
6. Nabywca może dostarczyć do siedziby Gwaranta wadliwy przedmiot sprzedaży osobiście lub za pośrednictwem osoby trzeciej. Koszt przesyłki nie podlega zwrotowi. Gwarant nie przyjmuje przesyłek za pobraniem lub wysłanych na koszt Gwaranta.
7. Karta gwarancyjna jest ważna z dowodem zakupu (paragonem, fakturą) zawierającym datę sprzedaży.
8. Gwarant zobowiązuje się odebrać przedmiot gwarancji w terminie 3 dni roboczych od zgłoszenia, oraz wykonać obowiązki wynikające z niniejszej gwarancji w terminie kolejnych 7 dni. W przypadku uznania reklamacji, naprawiony przedmiot gwarancji zostanie dostarczony Nabywcy na koszt własny Gwaranta, zaś w przypadku nie uznania reklamacji, Nabywca będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić jego wysyłkę na własny koszt. Proces przebiegu reklamacji nie powinien przekraczać 14 dni.
9. Gwarancją nie są objęte:
 - skutki mechanicznych uszkodzeń spowodowanych sposobem użytkowania – obicia, pęknięcia, otarcia;
 - mechaniczne oderwania ozdób, naklejek;
 - drobne powierzchniowe zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej;
 - uszkodzenia powstałe na skutek używania i przechowywania przedmiotu sprzedaży niezgodnie z instrukcją obsługi;
 - przedmioty sprzedaży w zakresie wad jawnych, o których Nabywca wiedział w dniu zakupu;
 - skutki napraw podjętych przez Nabywcę we własnym zakresie.

UŻYTKOWANIE PRZEDMIOTU SPRZEDAŻY NIEZGODNIE Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI I WARUNKAMI GWARANCJI POWODUJE JEJ UTRATĘ.