

SPOKEY®

FIT Line



WIOŚLARZ MECHANICZNY

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Model: 84678



INSTRUKCJA OBSŁUGI

UWAGI

- ✓ **Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia i zachowaj ją do późniejszego wykorzystania!!!**
- ✓ **Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego!**
- ✓ **Orbitrek nie posiada funkcji regulacji kierownicy!**

INFORMACJE 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. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
4. Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
5. Urządzenie należy ustawić na prostej, twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około ławki należy zostawić po 0,5m przestrzeni z każdej strony.
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.
10. Sprzęt zaliczony został do klasy H. Nie może być używany do celów terapii lub rehabilitacji.
11. Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi **120 kg** zgodnie z certyfikatem EN957.
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.

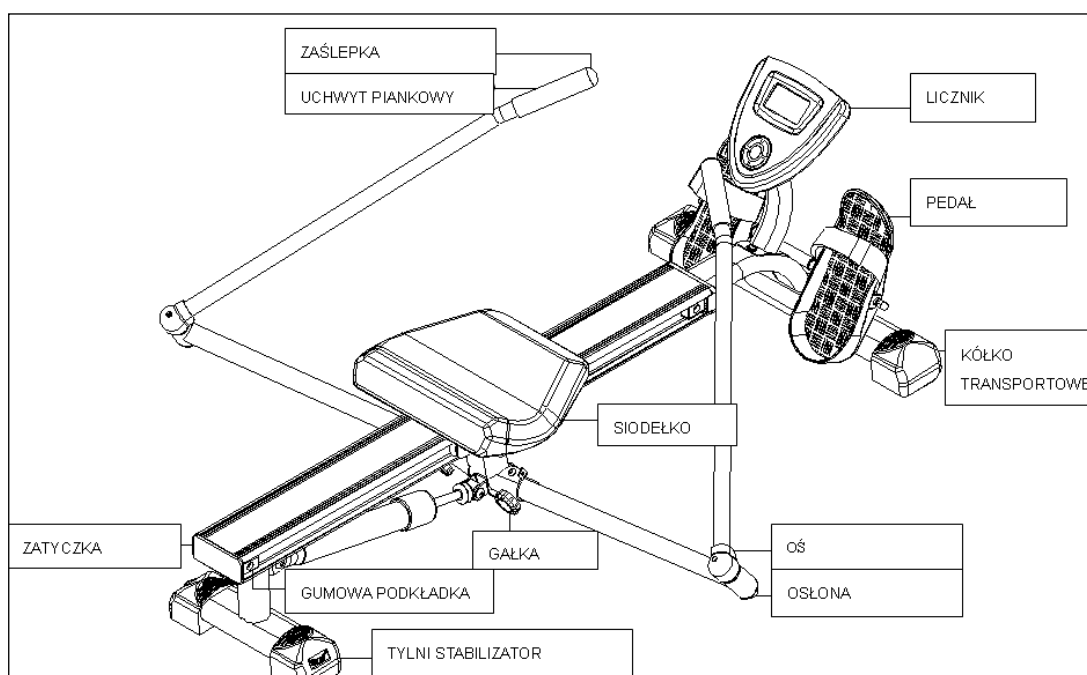
OSTRZEŻENIE!! Przed użyciem sprzętu należy przeczytać instrukcję. Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu nie ponosimy odpowiedzialności.

DANE TECHNICZNE

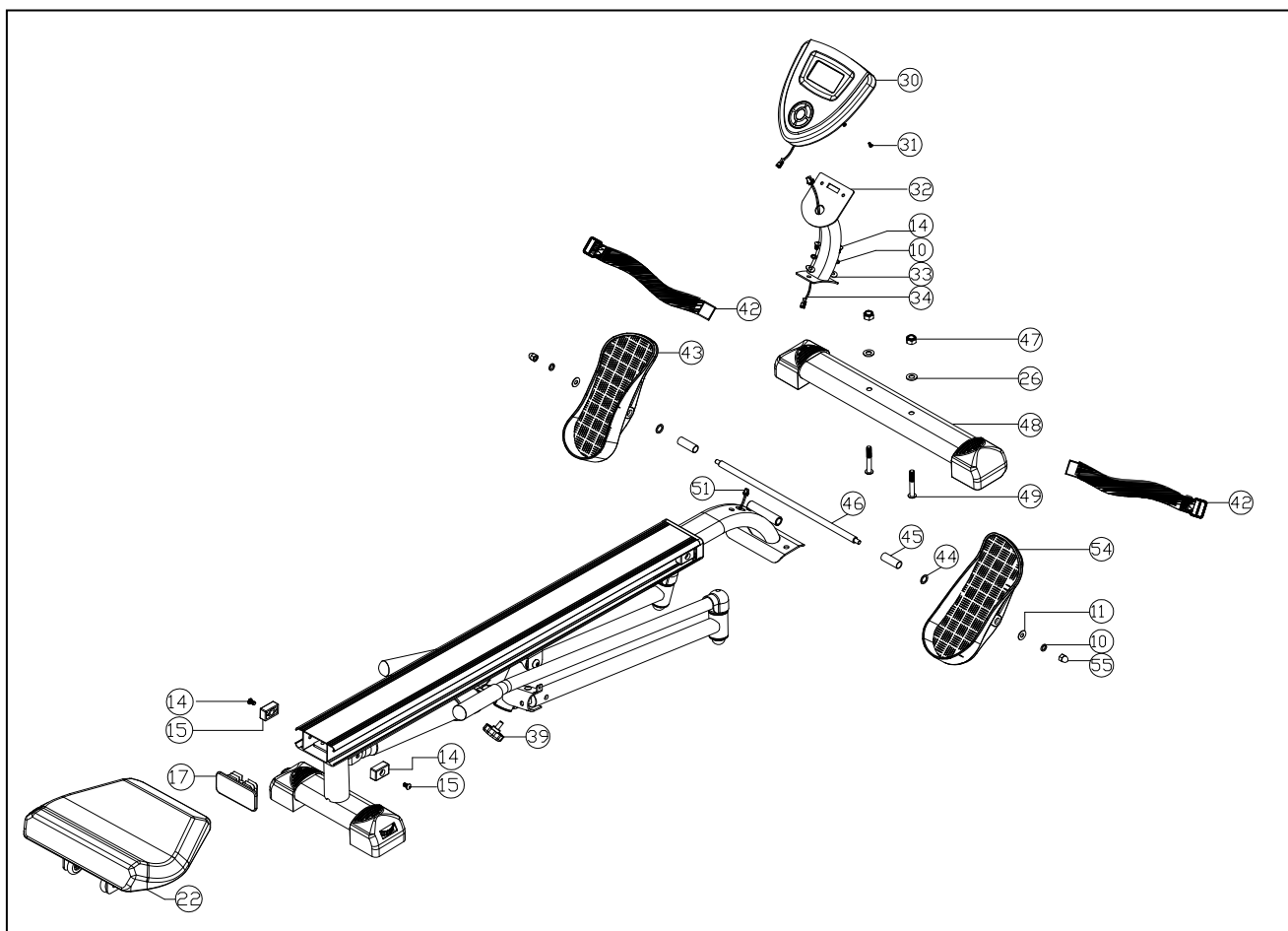
Wymiary po rozłożeniu:	121x93x28 cm
Waga netto:	19,5 kg
Maksymalna waga użytkownika:	120kg






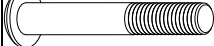



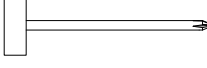



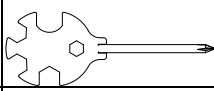

LISTA CZĘŚCI

L.p.	Część	L.p.	Część
A	Licznik	F	Uchwyty
B	Regulator oporu	G	Kółka transportowe
C	Siodelko	H	Paski mocujące
D	Gałka do regulacji odpowiedniego położenia siodełka	I	Stopnie
E	Oslona		

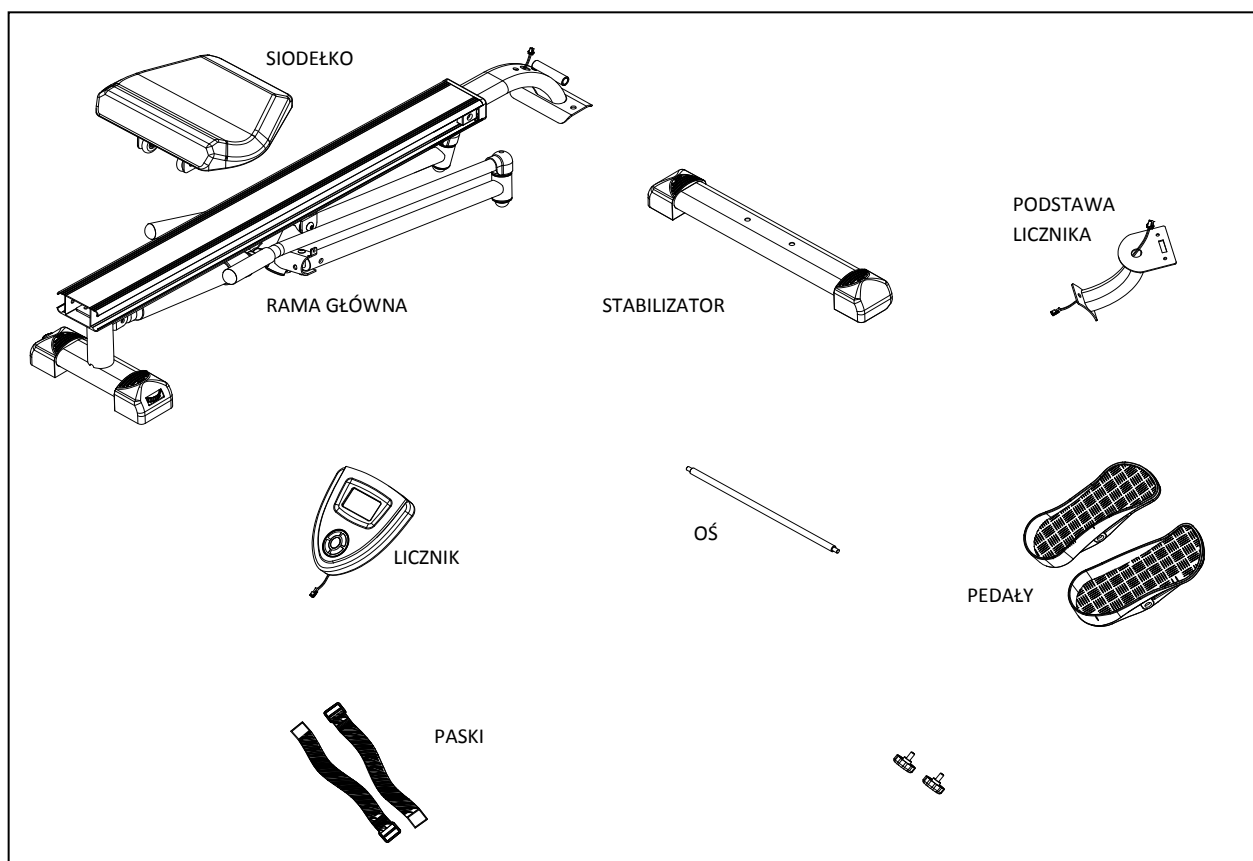


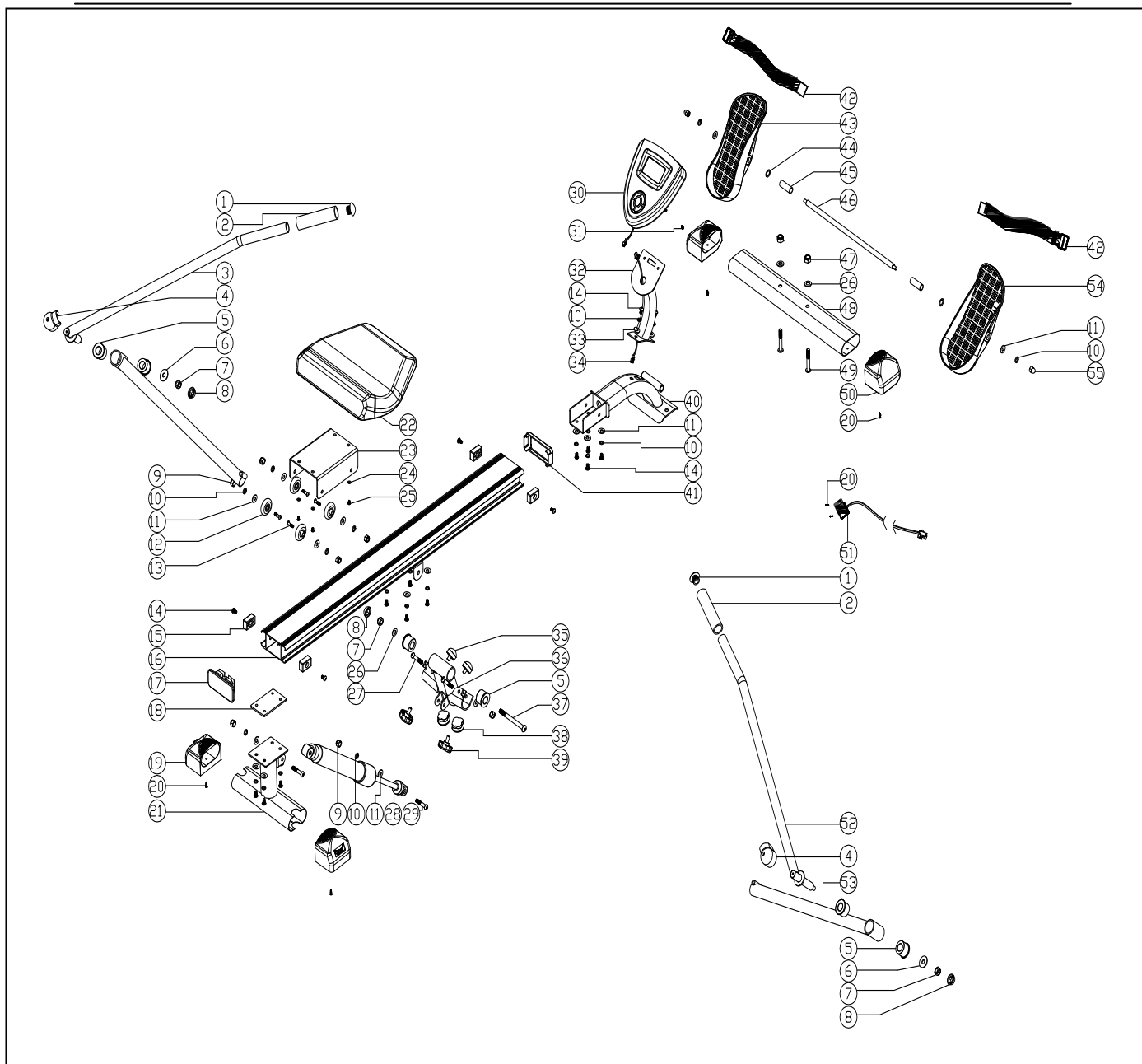
Wszystkie małe części takie jak: śruby, podkładki, nakrętki, zakrętki, inbusy itp. dla usprawnienia składania urządzenia są zapakowane w plastikowe woreczki lub pudełka.



L.p.	Część	Rysunek	Ilość	L.p.	Część	Rysunek	Ilość
10	M8 sprężynowa podkładka		2	47	M10 zakrętka		2
11	Płaska podkładka OD20*ID8.5*1.5T		2	55	M8 nakrętka		2
14	Śruba M8*20		2	49	Śruba M10*55		2
15	Blokada siodełka		2		5MM inbus		1
17	Aluminiowa końcówka		1		spanner		1
26	Płaska podkładka OD20*ID10.5*1.5T		2		8MML inbus		1
44	Płaska podkładka OD22*ID13*1.5T		2		Multi- inbus		1
45	Tulejka osi pedału		2				

L.p.	Część	Ilość	L.p.	Część	Ilość
10	M8 sprężynowa podkładka	4	39	Gałka do regulacji	2
11	Płaska podkładka OD20*ID8.5*1.5T	2	42	Paski do pedałów	2
14	Śruba M8*20	4	43	Lewy pedał	1
15	Blokada siodełka	2	44	Płaska podkładka OD22*ID13*2.0T	2
17	Końcówka aluminiowa	1	45	Tulejka osi pedału	2
22	Siodełko	1	46	Oś	1
26	Płaska podkładka OD20*ID10.5*1.5T	2	47	M10 zakrętka	2
30	Licznik	1	48	Przedni stabilizator	1
31	Śruba do licznika	2	49	Śruba M10*55	2
32	Mocowanie licznika	1	54	Prawy pedał	1
33	M8 podkładka	2	55	M8 nakrętka	2
34	Górny przewód czujnika	1			





L.p.	Część	Ilość
1	Zaślepki do uchwytów	2
2	Gąbka	2
3	Lewe ramię wiosła	1
4	Obrotowa tulejka osi	2
5	Tulejka	6
6	OD30*ID10.5*2.0T płaska podkładka	2
7	M10*6.35T nakrętka	3
8	Ośłona	3
9	M8 nakrętka	8
10	M8 sprężynowa podkładka	16

11	OD20*ID8.5*1.5T płaska podkładka	22
12	Walec	4
13	M8*30 śruba	4
14	M8*20 śruba	18
15	Blokada siodełka	4
16	Szyna główna	1
17	Aluminiowa końcówka	1
18	Tyłna podstawa osi	1
19	Zaślepka	2
20	M4*16 śruba	6
21	Tyłna podpora	1
22	Siodełko	1
23	Podstawa siodełka	1
24	OD16*ID6.5*1.5T płaska podkładka	4
25	M6*16 śruba	4
26	OD20*ID10.5*1.5T płaska podkładka	3
27	M8*48 śruba	2
28	Cylinder	1
29	M8*41 śruba	2
30	Licznik	1
31	Sruba do licznika	2
32	Podstawa licznika	1
33	M8 podkładka	2
34	Górny przewód czujnika	1
35	zakrętka	2
36	Obrotowa oś	1
37	M10*105 śruba	1
38	Okrągła zatyczka	2
39	Gałka	2
40	Przednia część ramy głównej	1
41	Tulejka	1
42	Pasek do pedału	2
43	Lewy pedał	1
44	OD22*ID13*2.0T płaska podkładka	2
45	Tulejka osi pedału	1
46	Oś pedału	2
47	M10 zakrętka	2
48	Przedni stabilizator	1
49	M10*55 śruba	2
50	Przednie kółka transportowe	2
51	Dolny przewód czujnika	1
52	Prawe ramię wiosła	1

53	Łącznik ramienia	2
54	Prawy pedał	1
55	M8 nakrętka	2

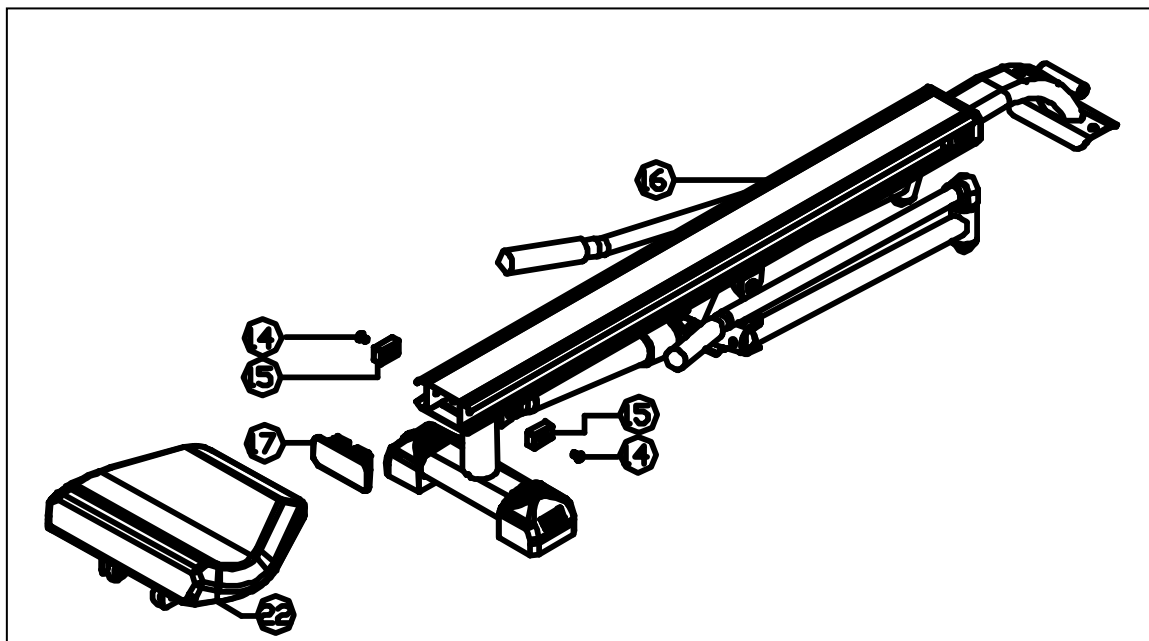
INSTRUKCJA MONTAŻU

KROK 1

Rozpakuj wszystkie części i rozłóż je na podłodze. Sprawdź czy żadnej nie brakuje.

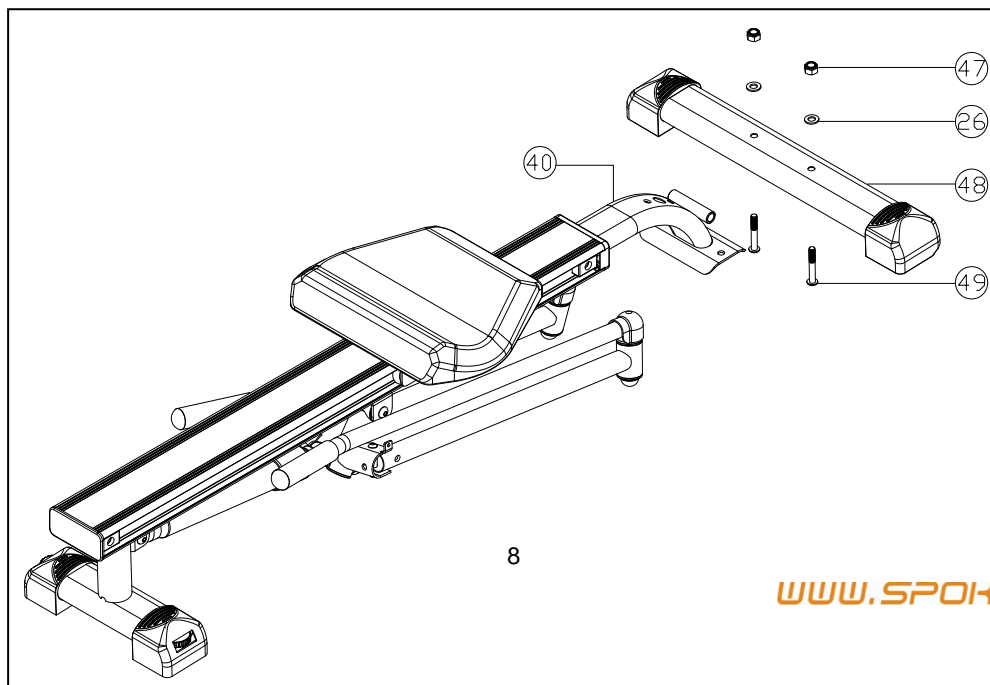
Następnie połącz siodełko (22) z aluminiową ramą (szyną) i zablokuj je przy użyciu śruby (14) i blokady (15).

Kolejnym krokiem jest włożenie aluminiowej końcówki do ramy w celu jej zakończenia.



KROK 2

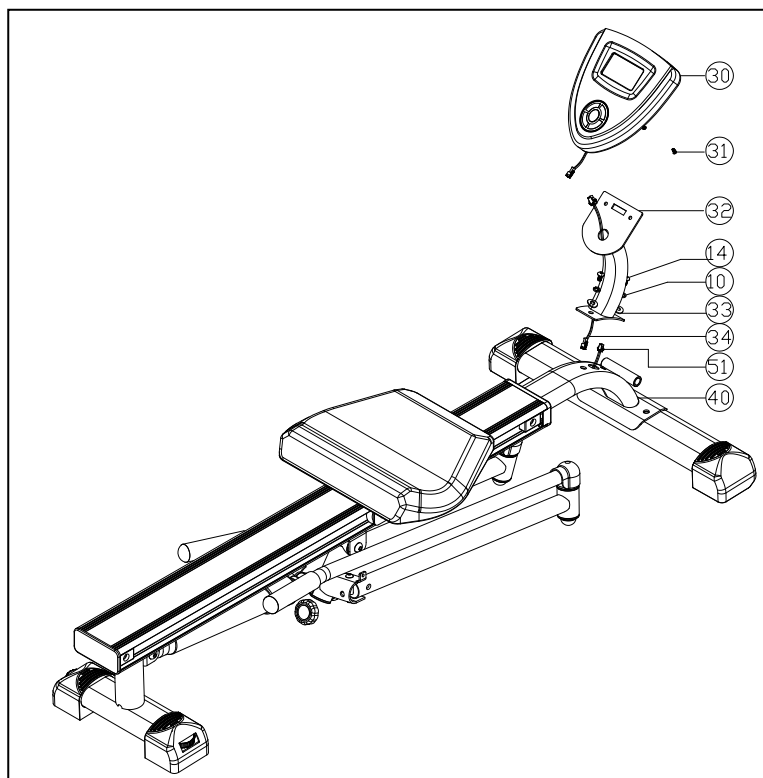
Połącz przedni stabilizator (48) z przednią częścią ramy głównej (40) za pomocą śruby M10*55 (49), płaskiej podkładki OD20*ID10.5*2.0T(26) oraz zakrętki M10 (47).



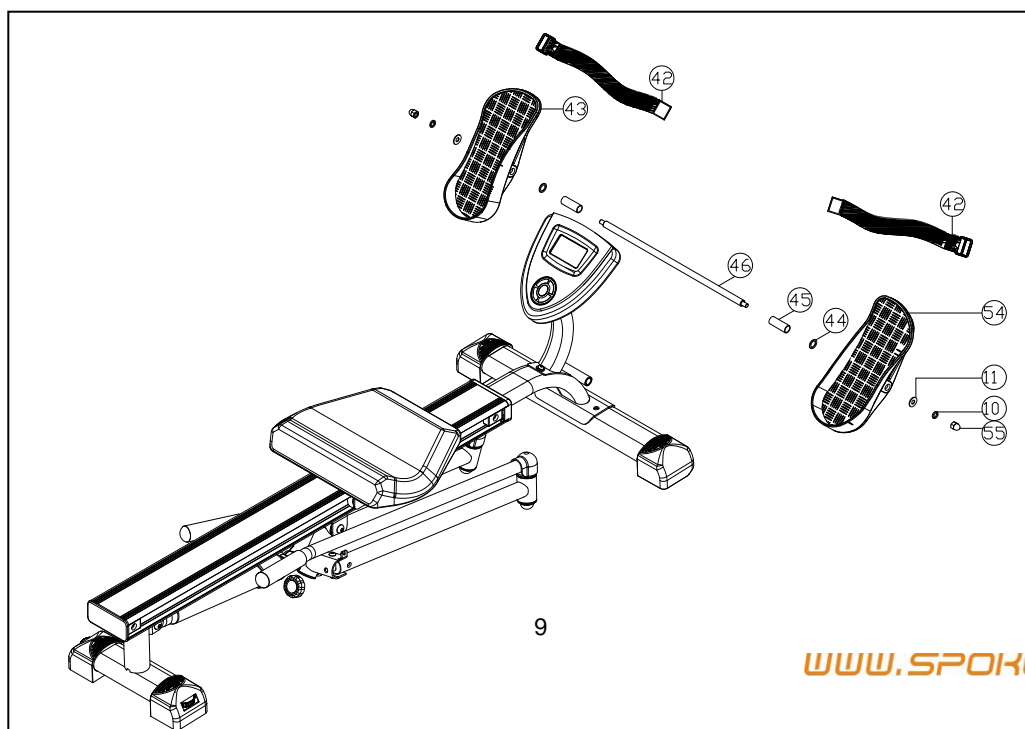
KROK 3

Przy użyciu M8*20 sprężynowej (14) i płaskiej (33) podkładki należy zamontować podstawę licznika (32) do przedniej części ramy głównej (40). Proszę pamiętać o połączeniu dolnego przewodu czujnika (51) z jego górną częścią (34).

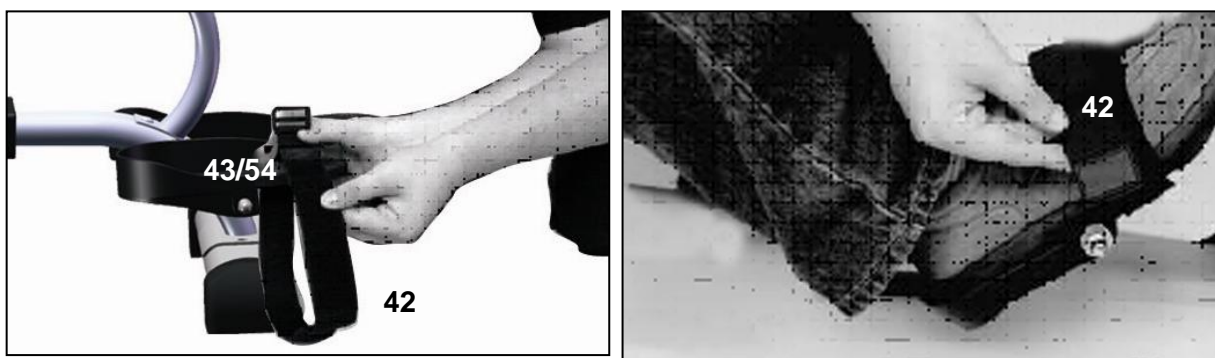
Następnym krokiem jest przykręcenie licznika (30) do jego podstawy (32) przy użyciu śruby oraz połączenie licznika z górnym przewodem czujnika (34).

**KROK 4**

Kolejnym etapem jest przełożenie osi pedałów (46) przez ramę główną przy zachowaniu symetrii oraz przy użyciu tulejki (45) i płaskiej podkładki OD22*ID13*2.0T(35). Następnie przymocuj oba pedały (34/54) używając do tego celu: płaskiej (11) i sprężynowej (10) podkładki, a także nakrętki (55).



Następnie proszę połączyć paski od pedałów zgodnie z poniższymi rysunkami.

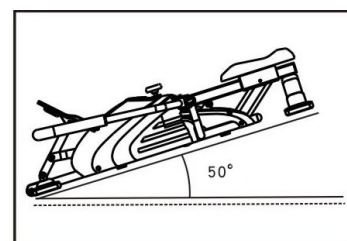


KROK 5

Ostatnim krokiem jest rozłożenie obu ramion (53, 3, 52) tzw. wiosła które znajdują się pod aluminiową szyną. Zabezpiecz połączenie ramion wiosła z ramą główną przy pomocy gałki (39) którą należy mocno dokręcić.

PRZENOSZENIE URZĄDZENIA

Ostrożnie unieś urządzenie na rolki transportowe znajdujące się w przedniej części wioslarza i trzymając po obu stronach przemieść go w wybrane miejsce.

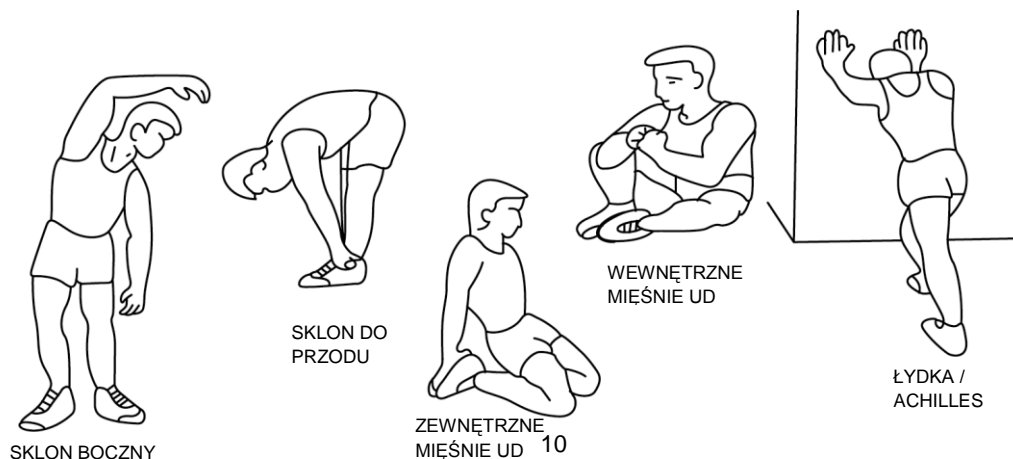


INSTRUKCJA TRENINGU

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

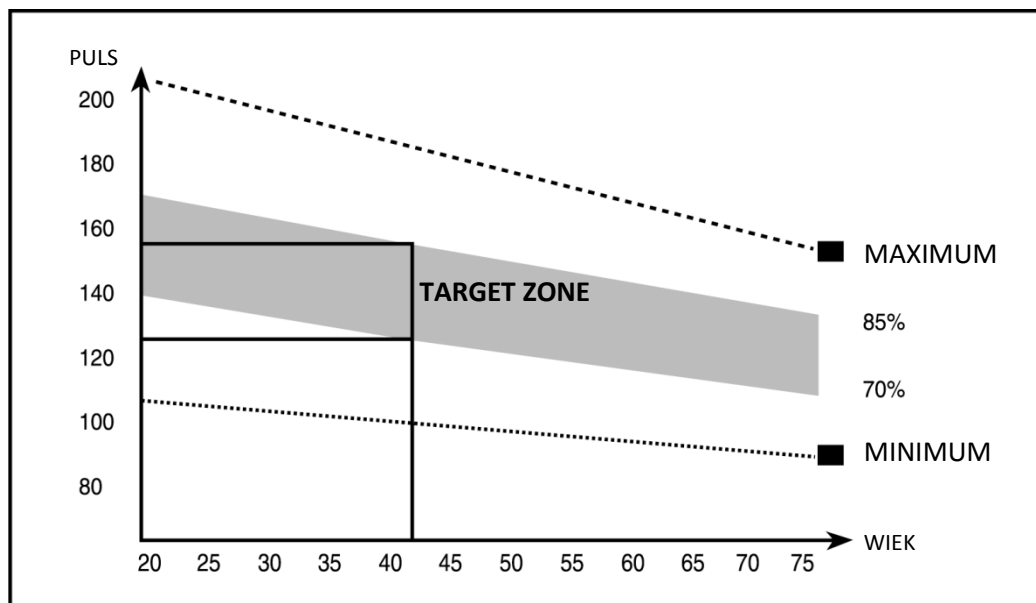
FAZA ROZGRZEWKI

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.



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.

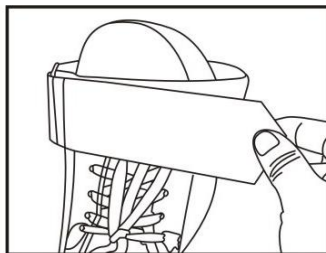
BŁĄD URZĄDZENIA

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

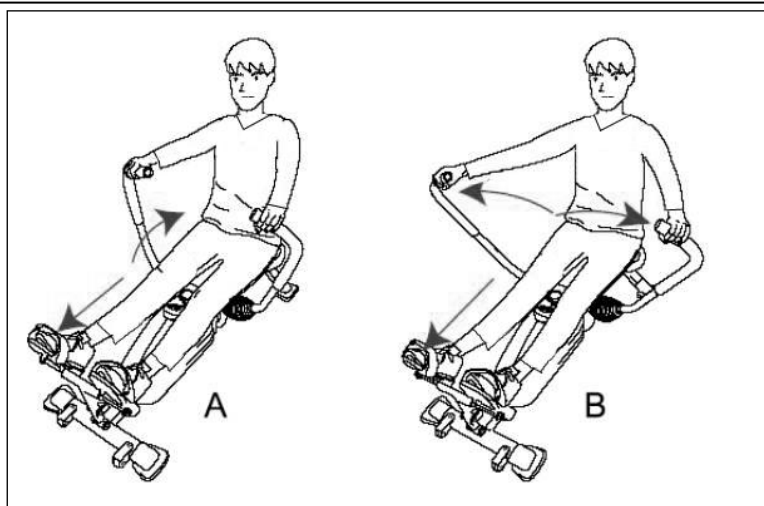
POZYCJA

Siadamy na siedelku, stopy wsuwamy pomiędzy pedały i paski.

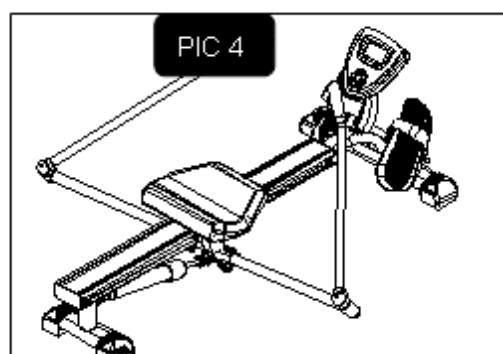
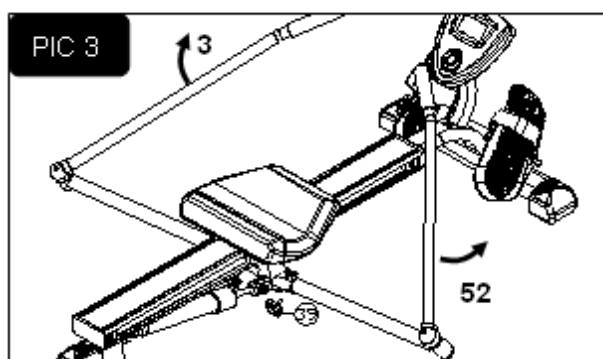
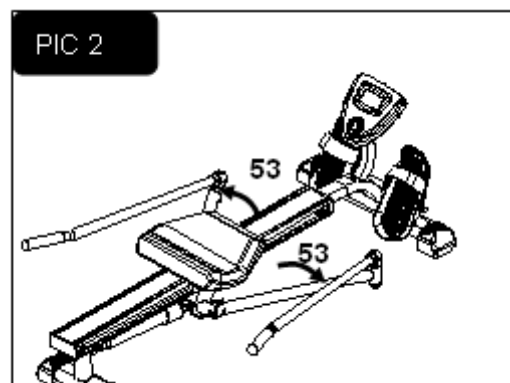
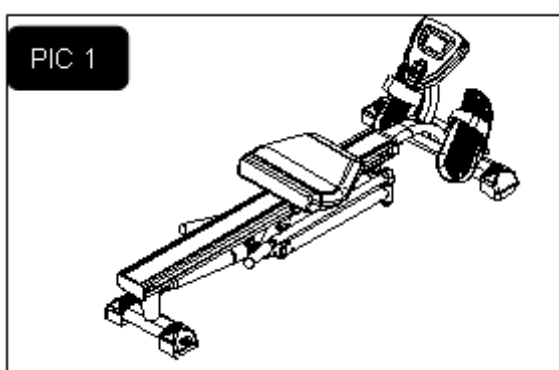
Należy zabezpieczyć odpowiednią pozycję stóp poprzez zapięcie pasków mocujących.



Odpychamy się nogami równocześnie wykonując ruch wiosłami w tył.



W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy. Zaleca się wykonywanie ruchów okrężnych (obie ręce do boku) w chwili gdy wypychamy uchwyty do przodu przed siebie, do pierwotnej pozycji (rys. B).



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.

UŻYTKOWANIE

REGULACJA OPORU

Pokrętło regulacji natężenia pozwala na zmianę poziomu oporu. Wysoki opór wymaga większego wysiłku przy wiosłowaniu, a niski zmniejsza go.

Siłę oporu reguluje się za pomocą gałki umieszczonej pod wiosłarzem, na cylindrze. Aby zmniejszyć opór przekręcamy gałkę w kierunku cyfry 1 natomiast aby zwiększyć opór przekręcamy gałkę w kierunku cyfry 12.

SPOSÓB ZAKOŃCZENIA SESJI TRENINGOWEJ

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

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

PRZYCISK „MODE”:

1. Naciśnij przycisk MODE w celu wybrania porządanej funkcji:
TIME - CPM - COUNT – CAL - SUM
2. Zatwierdź wyświetlaną wartość poprzez naciśnięcie MODE.
3. Bez wskazania wybranej wartości do wyświetlania, licznik będzie skanował wszystkie funkcje po kolei wyświetlając każdą wartość przez 4 sekundy.

PRZYCISK „SET”:

1. Naciśnij przycisk SET w celu ustawienia czasu ćwiczeń, ilości powtórzeń lub ilości spalanych kalorii. Gdy dana wartość osiągnie „0”, licznik będzie pikał przez 15 sekund.

PRZYCISK „RESET”:

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

AUTOMATYCZNE WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE

- Wyświetlacz włączy się automatycznie jeżeli zaczniesz ćwiczyć, lub naciśniesz którykolwiek przycisk.
- Wyświetlacz wyłączy się automatycznie jeżeli zaprzestasz treningu na dłużej niż 8 minuty.
- Wyświetlacz automatycznie wyzeruje wszystkie wartości, oprócz całkowitej ilości powtórzeń po wyłączeniu się licznika.

FUNKCJE

1. CPM (częstotliwość) – Wyświetla ilość powtórzeń wykonywanych w ciągu minuty.
2. Time (czas) - Wyświetla czas treningu
3. Cal (kalorie) - Wyświetla spalane kalorie w trakcie danej sesji treningowej.
4. Count (ilość powtórzeń) - Wyświetla ilość powtórzeń w trakcie danej sesji treningowej.
5. Scan - Automatyczne skanowanie wszystkich funkcji.
6. Sum (ilość całkowita powtórzeń) - Wyświetla całkowitą ilość powtórzeń wykonanych na danym urządzeniu.

Przy każdorazowym naciśnięciu któregoś z przycisków, licznik będzie wydawał specyficzny dźwięk tzw. kliknięcie.

Funkcje	Auto Scan	Co 4 sekundy
	Time	00:00 ~ 99:59(minuty:sekundy)
	CPM	max 1200 CPM
	Count	0 ~ 9999 ilość powtórzeń
	Calories	0 ~ 999.9~ 9999 calorie
	Sum	0 ~ 9999
Temperatura przechowywania urządzenia		-10 ~ +60 °C

BATERIE: 2 x AA LUB UM3

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 uchwyty.
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.

KONSERWACJA

1. Przed każdym użyciem wioślarza, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokręta 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 wyladowane. 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