

diamond r301
podręcznik użytkownika

www.yorkfitness.pl

21/05/2008



Gratulujemy zakupu produktu firmy York Fitness.

Wybrali Państwo urządzenie o wysokiej jakości, bezpieczne i nowoczesne, które pomoże Wam osiągnąć pożądaną sprawność fizyczną.

Prosimy o zapoznanie się z podręcznikiem użytkownika, co pozwoli Państwu efektywnie korzystać z urządzenia. Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie www.yorkfitness.pl



Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

spis treści

informacje dotyczące bezpieczeństwa	04
wsparcie posprzedażowe	05
instrukcja montażu	06
instrukcje dla użytkownika	12
– szybki start	
– opis wyświetlacza i komunikaty	
– funkcje przycisków	
– korzystanie z programów treningowych	
trening	14
objaśnienia funkcji trenera	15
konserwacja trenera	16
wykrywanie i usuwanie usterek	16
rysunki szczegółowe	17
wykaz części	19



informacje dotyczące bezpieczeństwa

PRZED ROZPOCZĘCIEM MONTAŻU PROSIMY O ZAPOZNANIE SIĘ Z PODRĘCZNIKIEM UŻYTKOWNIKA. PODRĘCZNIK OPRACOWANO Z NAJWYŻSZĄ STARANNOŚCIĄ. PRZESTRZEGANIE ZALECEŃ ZAWARTYCH W NIM POZWOLI NA OGRANICZENIE RYZYKA KONTUZJI.

- Jesteś odpowiedzialny za własne bezpieczeństwo – poniższe informacje nie opisują wszystkich możliwych zagrożeń mogących pojawić się w trakcie eksploatacji urządzenia
- Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym i równym podłożu.
- Zawsze korzystaj z urządzenia na płaskiej powierzchni i przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź jego stabilność.
- Zachowaj odpowiedni odstęp wokół urządzenia 60 cm po bokach urządzenia. Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzaną część na nową, oryginalną.
- W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w podręczniku. Zawsze należy używać właściwych elementów regulujących/blokujących.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich elementów blokujących.
- W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulujących w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.
- Sprawdź, czy rękojęść powraca łagodnie do pozycji wyjściowej.
- Niewystarczająco mocny uchwyt lub nagłe zwolnienie rękojęści mogą spowodować niekontrolowany ruch powrotny. Należy zapewnić odpowiedni odstęp wokół urządzenia.
- Dla pewniejszego chwytu rękojęści można użyć rękawic treningowych. Uwaga - rękojęść może być śliska od potu.
- W razie transportu urządzenia poza miejsce treningu – zwróć uwagę na części ruchome, które mogą powodować obrażenia.
- W trakcie przenoszenia urządzenia trzymaj je za korpus z dala od elementów ruchomych. W razie potrzeby poproś o pomoc.
- Nie przechowuj urządzenia w zasięgu dzieci – ruchome elementy są niebezpieczne.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.
- Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij biżuterię.
- Celem zapobieżenia kontuzji przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadź rozgrzewkę.
- Celem zapobieżenia kontuzji nie ćwicz od 1 do 2 godzin po posiłku.
- Nie należy przeciążać urządzenia – maksymalna waga użytkownika wynosi 120 kg.
- Nie należy używać urządzenia w sposób odmienny do podanego w niniejszym podręczniku i / lub w dostarczanych tablicach ściennych.
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- Rodzice i inne osoby opiekujące się dziećmi powinny sobie zdawać sprawę z ich wrodzonej chęci do zabawy i eksperymentowania, co może prowadzić do sytuacji nieodpowiedniego wykorzystania urządzenia.
- W przypadku korzystania z urządzenia przez dzieci należy wziąć pod uwagę ich predyspozycje umysłowe i fizyczne oraz cechy osobowości. Należy przeszkolić je pod kątem właściwego korzystania z urządzenia.
- Niniejsze urządzenie nie może być traktowane jako zabawka.
- Dzieci nie mogą przebywać w pobliżu urządzenia zwłaszcza, kiedy nikt na nim nie ćwiczy.
- Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób o ograniczonych zdolnościach fizycznych, czuciowych lub umysłowych (włącznie z dziećmi) lub nie posiadających odpowiedniego doświadczenia i wiedzy. Takie osoby muszą podczas korzystania z urządzenia znajdować się pod opieką i zostać przeszkolone przez osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo.

Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia ISO 20957 część 1 i 7 (o ile mają zastosowanie). Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia:



Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.

Dane techniczne:

1. Waga urządzenia: 33 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.) 257 x 59 cm

Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem.

Konserwacja

- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
- Do czyszczenia elementów elektrycznych nie stosuj środków w płynie.
- Przed czyszczeniem lub konserwacją odłącz urządzenie od zasilania.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, śruby, części ruchome, tuleje, łańcuchy, kółka, łożyska i elementy łączące, itp.
- Zaleca się regularne sprawdzanie urządzenia: co najmniej raz na tydzień.
- Przed przystąpieniem do treningu należy sprawdzić dokręcenie wszystkich śrub.
- W przypadku uszkodzenia / zużycia elementów należy wycofać urządzenie z użytkowania do czasu naprawy, a w/w elementy zastąpić nowymi oryginalnymi częściami.

Dbaj o środowisko i nie wyrzucaj niniejszego produktu. Produkt należy poddać recyklingowi. Informacji na temat sposobu i firm zajmujących się utylizacją udzielają lokalne władze (dotyczy tylko Europy).



Wsparcie posprzedażowe

W razie jakichkolwiek pytań dotyczących urządzenia, przed skontaktowaniem się ze sprzedawcą należy zebrać poniższe informacje:

1. Numer seryjny. Znajduje się on na etykiecie umiejscowionej we wskazanym miejscu. Celem uzyskania pomocy spisz numer seryjny.
2. Data pierwszego zakupu urządzenia.
3. Miejsce zakupu.
4. Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
5. Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia.

Twój numer seryjny:

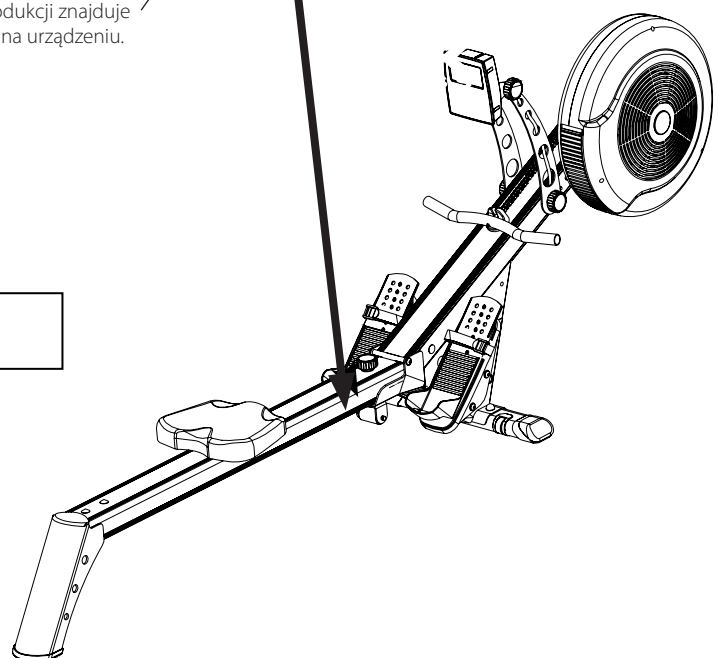
Produkt jest zgodny z normą europejską EN957-1+5

Symbol urządzenia i rok produkcji znajduje się na urządzeniu.

Wyłączny dystrybutor w Polsce:

Towarzystwo Handlowe „Matmarco” Sp. z o.o.
04-987 Warszawa, ul. Wał Miedzeszyński 168
tel.: (22) 872 09 89, fax: (22) 872 09 60
Trenażer wiosłarski r301
EN 957-1+5
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa: HC.
Nie jest odpowiedni dla celów terapii (rehabilitacji).
Maksymalna waga użytkownika: 120 kg
..... rok produkcji:
Wyprodukowano w Chinach.

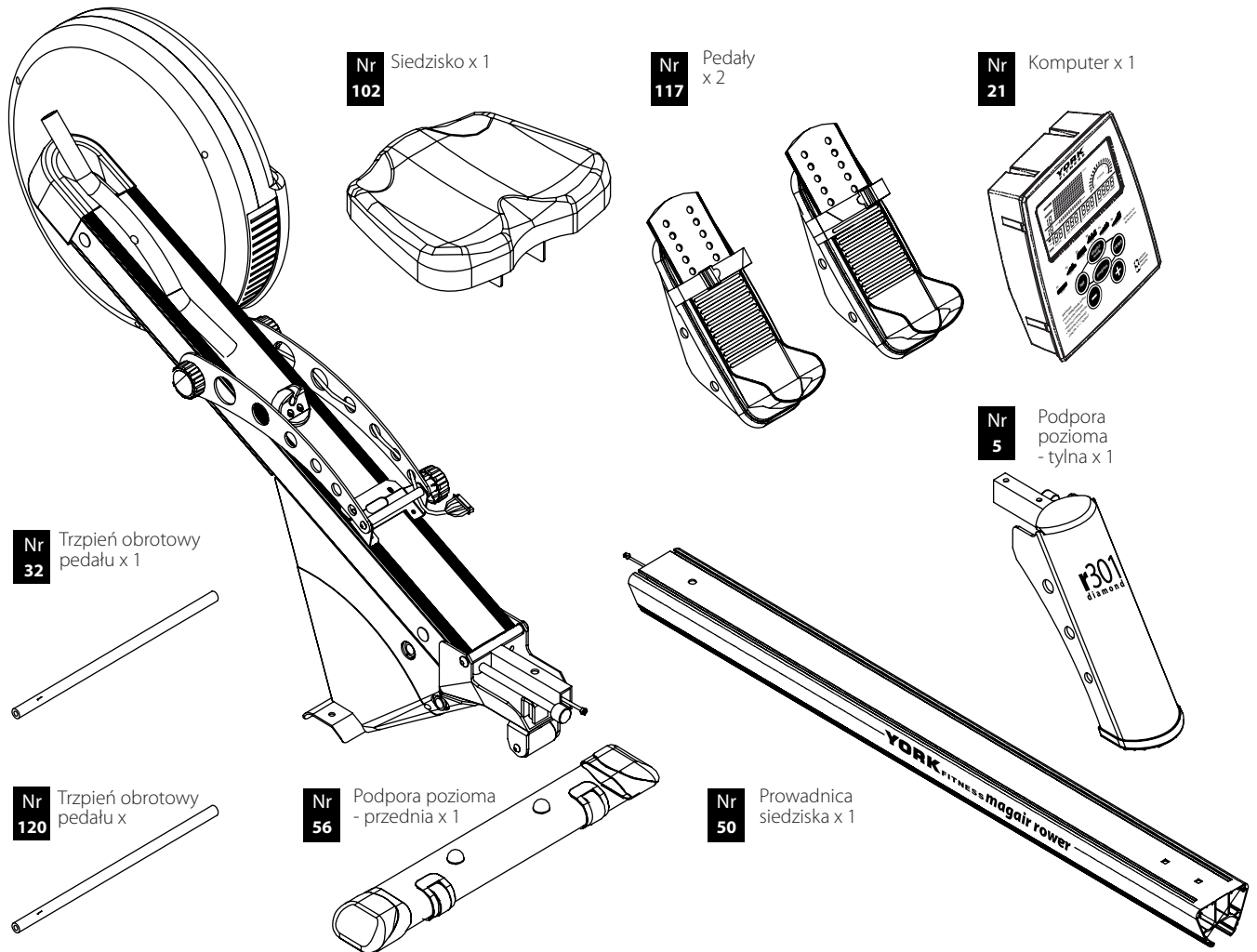
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa HC.



instrukcje montażu

1. Przed montażem

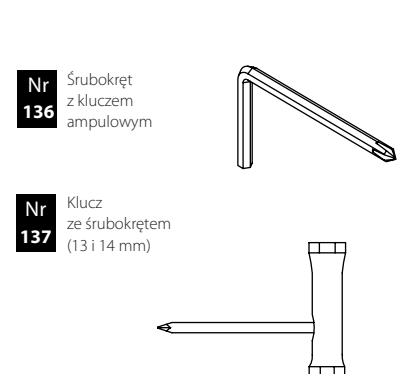
- Przygotuj odpowiednie miejsce pracy –**
Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.
- Poproś o pomoc –**
Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.
- Otwórz opakowanie –**
Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz je we właściwej pozycji.
- Wypakuj części z opakowania –**
Sprawdź, czy znajdują się w nim następujące elementy:



Elementy łączące



Narzędzia potrzebne do montażu



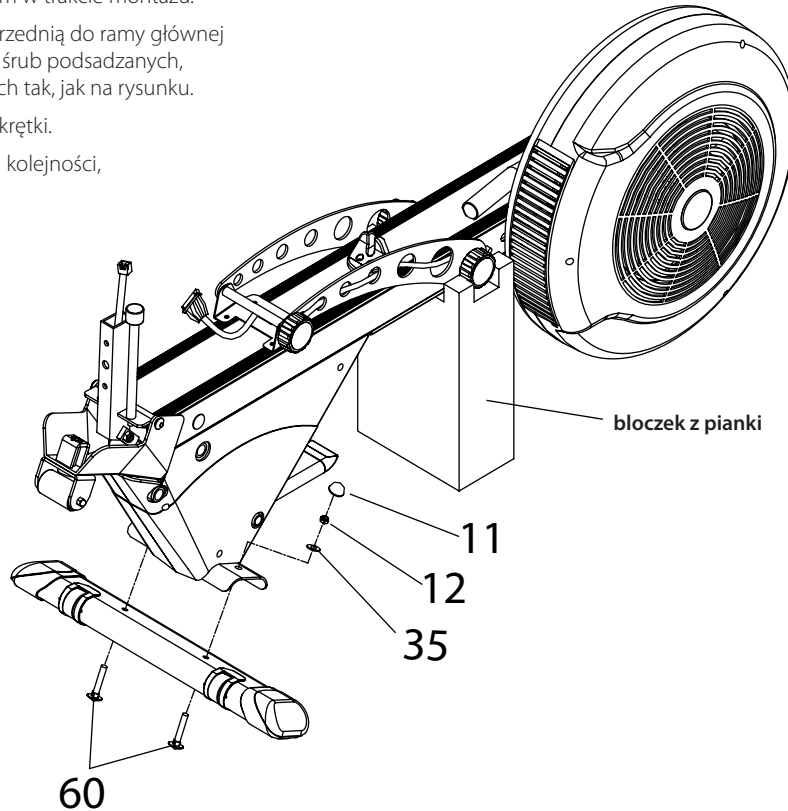
Trenażer zajmuje powierzchnię 257 x 59 cm i waży 33 kg.

W przypadku braku jakiejkolwiek części skontaktuj się ze Sprzedawcą.

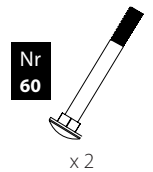
2. Mocowanie podpór poziomych

1. W trakcie wyjmowania ramy głównej z opakowania przytrzymaj blok z pianki w przedniej części ramy tak, jak jest zapakowany.
2. Ustaw ramę ostrożnie na podłodze tak, jak pokazano na rysunku. Bloczek z pianki podtrzymuje i chroni obudowę wentylatora przed uszkodzeniem w trakcie montażu.
3. Przymocuj podporę poziomą przednią do ramy głównej i przykręć przy pomocy dwóch śrub podsadzanych, podkładek i nakrętek blokujących tak, jak na rysunku.
4. Załóż plastikowe zaślepki na nakrętki.
5. Elementy składaj w takiej samej kolejności, jak pokazano na rysunku.

! Sprawdź, czy śruby zostały w pełni dokręcone oraz czy wchodzi od góry nakrętka.



ELEMENTY ŁĄCZĄCE

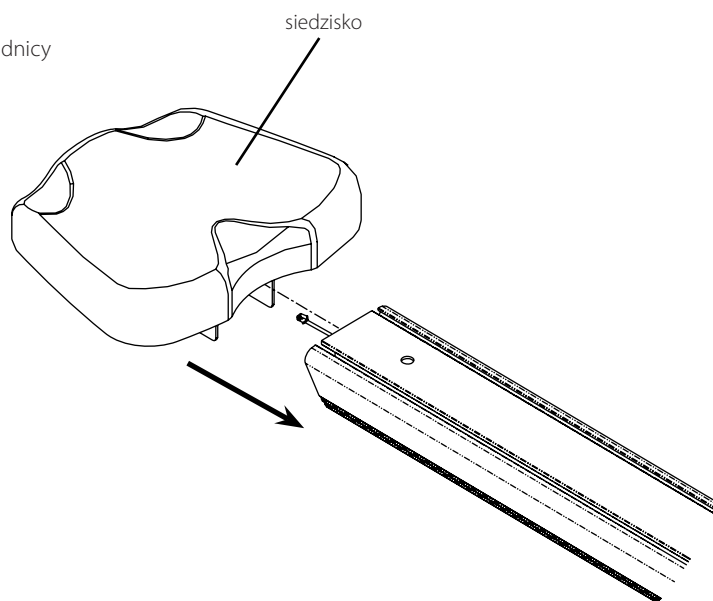


3. Mocowanie siedziska

1. Wsuń ostrożnie siedzisko wraz z prowadnicą do prowadnicy trenera tak, jak pokazano na rysunku.

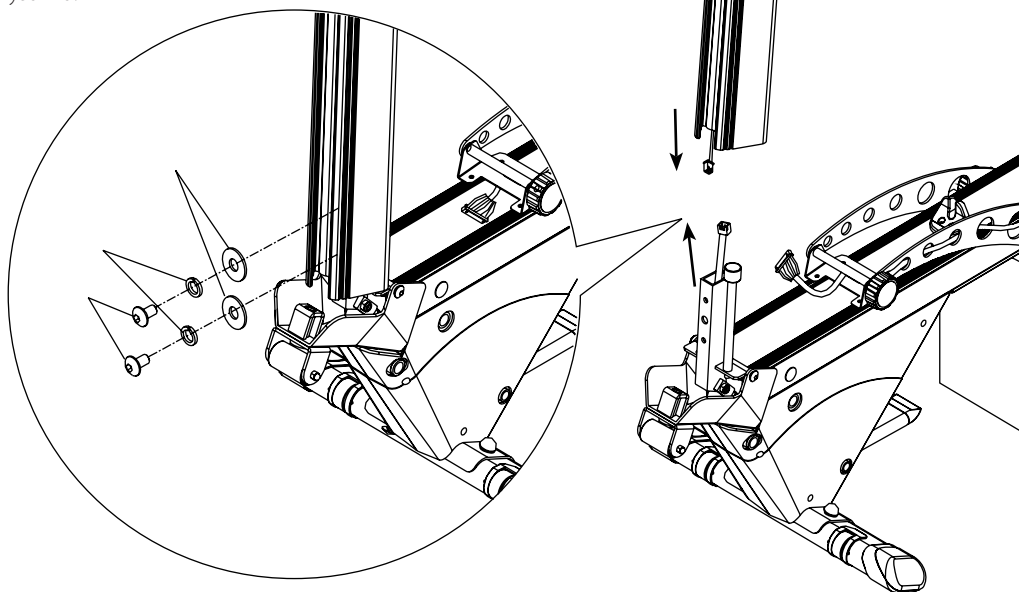
! Sprawdź czy szersza część siedziska jest skierowana w kierunku tyłu ramy.

! W trakcie montażu siedziska sprawdź czy przewód czujnika nie został przytrzaśnięty.



4. Mocowanie prowadnicy siedziska

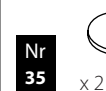
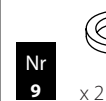
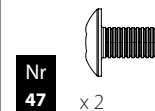
1. Poproś drugą osobę o pomoc w wyjęciu prowadnicy siedziska i podłącz przewody komputera tak, jak pokazano na rysunku. Sprawdź ich poprawne podłączenie.
2. Wsuń ostrożnie prowadnicę siedziska do ramy i zablokuj za pomocą 2 śrub pod klucz ampulowy, podkładek sprężynujących i podkładek płaskich tak, jak pokazano na rysunku. Podczas montażu zachowaj tę samą kolejność, co na rysunku.



! W trakcie montażu siedziska sprawdź czy przewód czujnika nie został przytrzaśnięty.

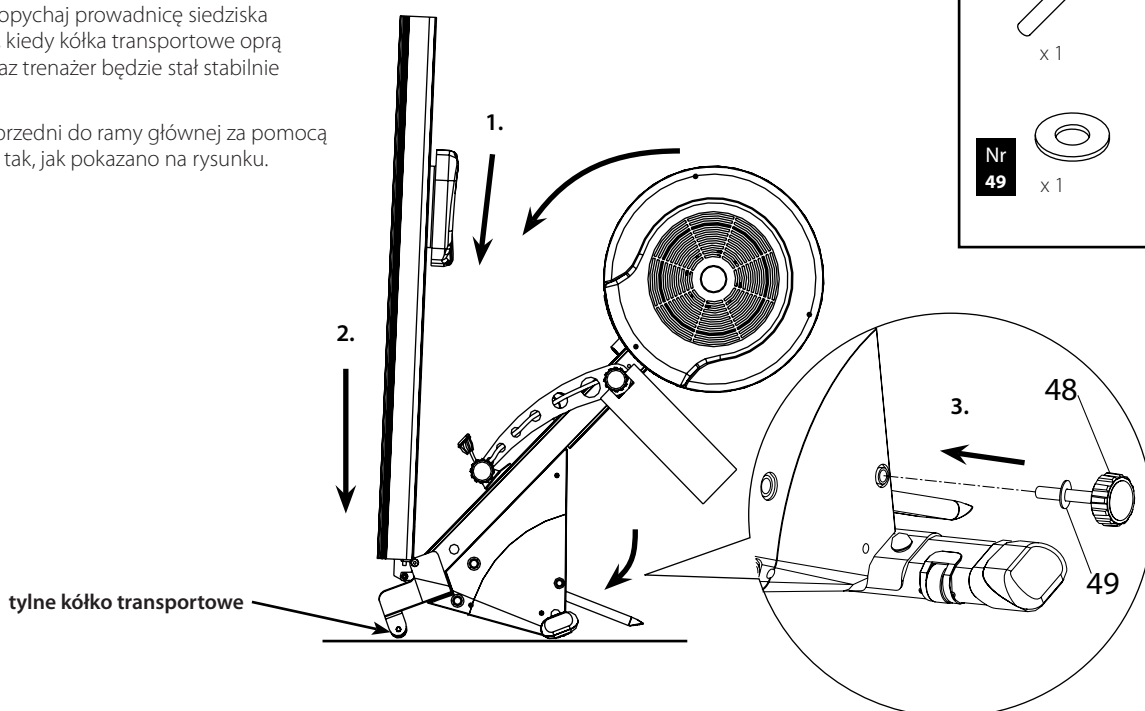
! Sprawdź, czy śruby zostały w pełni dokręcone oraz czy wchodzą od góry nakrętki.

ELEMENTY ŁĄCZĄCE

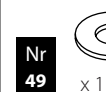
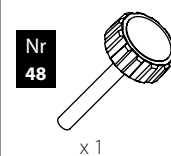


5. Składanie trenażera

1. Przesuń prowadnicę siedziska w dół do blokady.
2. Ostrożnie chwyć i popychaj prowadnicę siedziska w dół do momentu, kiedy kółka transportowe oprą się na podłodze. Teraz trenażer będzie stał stabilnie na podłodze.
3. Zamocuj wspornik przedni do ramy głównej za pomocą pokrętki i podkładki tak, jak pokazano na rysunku.



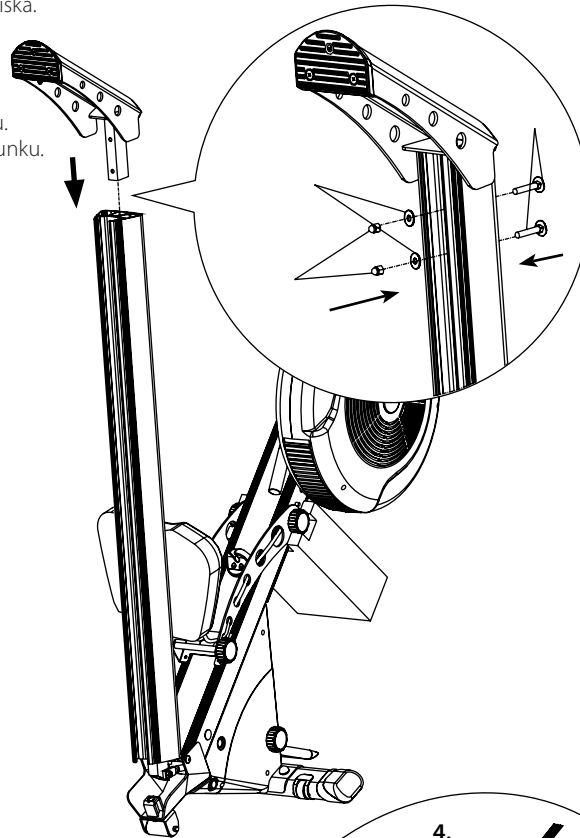
ELEMENTY ŁĄCZĄCE



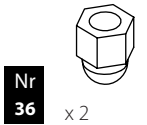
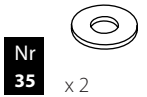
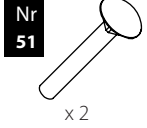
6. Mocowanie podpory tylnej

1. Poproś drugą osobę, aby przytrzymała prowadnicę siedziska.
2. Wsuń ostrożnie tylną podporę poziomą do prowadnicy siedziska i zablokuj za pomocą 2 śrub pod klucz ampulowy, podkładek sprężynujących i nakrętek samoblokujących tak, jak pokazano na rysunku. Podczas montażu zachowaj tę samą kolejność, co na rysunku.

Upewnij się, że śruby zostały całkowicie dokręcone za pomocą śrubokręta.

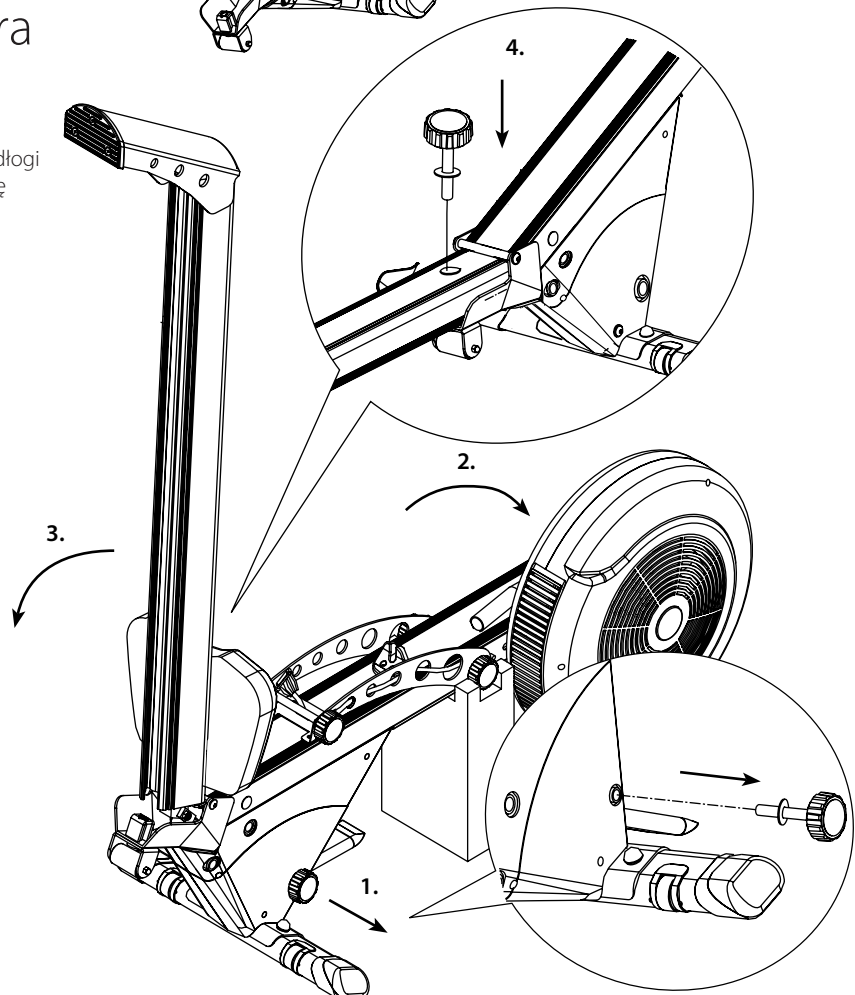


ELEMENTY ŁĄCZĄCE



7. Rozkładanie trenera

1. Ostrożnie zdemontuj pokrętło i podkładkę z ramy głównej tak, jak pokazano na rysunku.
2. Chwyć trenera oburącz i złóż go w kierunku podłogi do momentu, kiedy bloczek z pianki nie oprze się na podłodze.
3. Chwyć prowadnicę siedziska i złóż ją w kierunku podłogi do momentu, kiedy podpora tylna nie oprze się na niej.
4. Zamontuj pokrętło wraz z podkładką do prowadnicy siedziska.



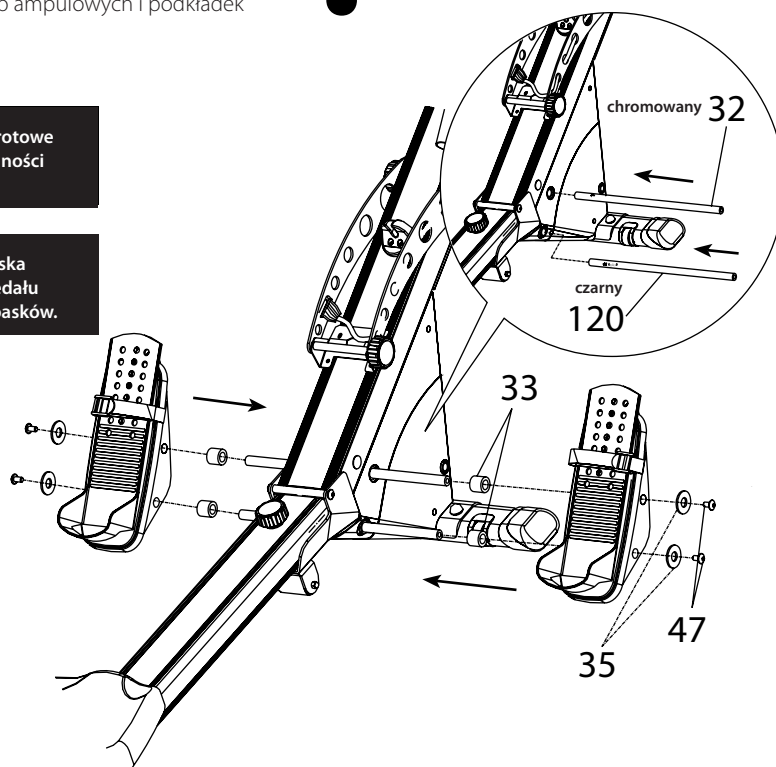
8. Montaż pedałów

1. Włóż trzpień obrotowy pedału do otworów ramy głównej. Sprawdź położenie trzpienia (powinien jednakowo wystawać po obu stronach).
2. Załóż tuleje odległościowe i pedały na trzpień obrotowy na obu końcach i przykręć za pomocą 4 śrub ampulowych i podkładek tak, jak pokazano na rysunku.

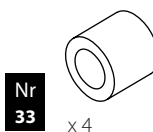
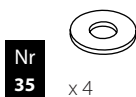
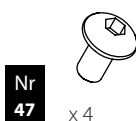
! Sprawdź, czy oba trzpienie obrotowe zostały zamontowane w kolejności pokazanej na rysunku.

! Dla ułatwienia regulacji paska na wewnętrznej krawędzi pedału należy zainstalować uchwyty pasków.

! Sprawdź, czy śruby zostały całkowicie dokręcone za pomocą klucza do śrub ampulowych.

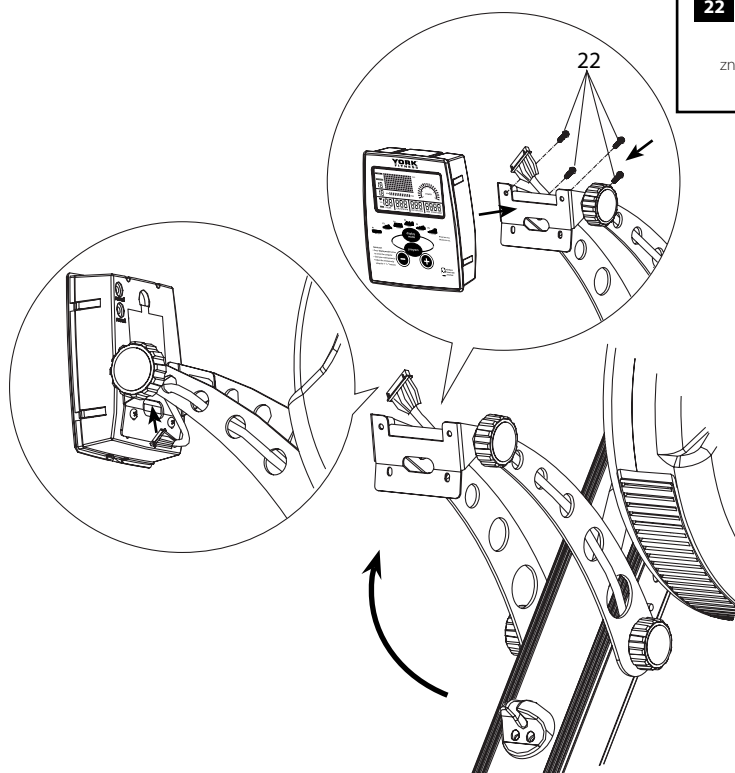


ELEMENTY ŁĄCZĄCE

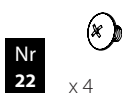


9. Montaż komputera

1. Wyjmij bloczek z pianki spod przedniej części ramy głównej.
2. Odkręć pokrętła i ustaw uchwyty mocujące komputera w pożądanym nachyleniu.
3. Dokręć z powrotem pokrętła do uchwytów mocujących.
4. Włóż 4 baterie (AA, 1,5 V) do przegródki znajdującej się z tyłu komputera.
5. Przymocuj komputer do uchwytów mocujących i przykręć za pomocą 4 wkrętów tak, jak pokazano na rysunku. (Wkręty znajdują się z tyłu komputera).
6. Podłącz wtyczkę komputera do gniazda z tyłu komputera. Sprawdź poprawność podłączenia.



ELEMENTY ŁĄCZĄCE

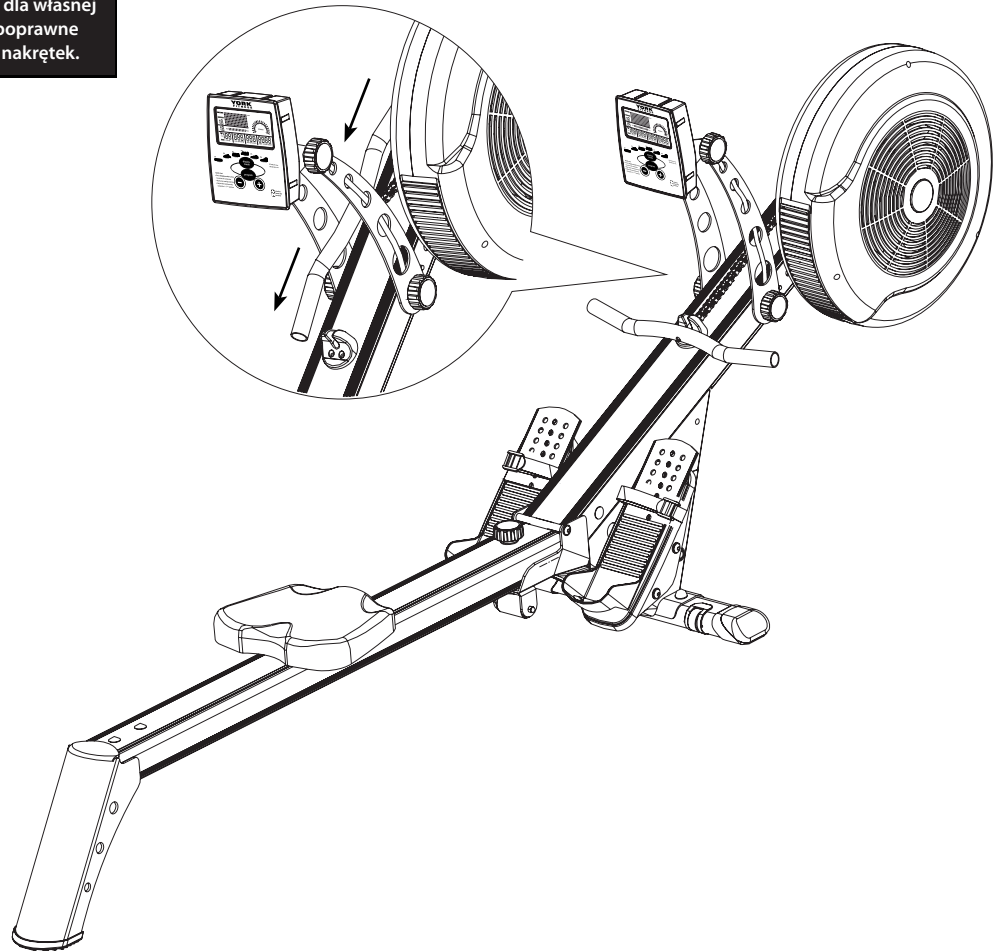


znajdują się z tyłu komputera

10. Mocowanie rękojeści

1. Pociągnij i wsuń ostrożnie rękojeść w uchwyty mocujące komputera tak, jak pokazano na rysunku.
2. Przekręć do odpowiedniej pozycji rękojeść i pozostałą część uchwyty rękojeści.

! Ze względów bezpieczeństwa i dla własnej wygody sprawdź ponownie poprawne dokręcenie wszystkich śrub i nakrętek.



Czynności kontrolne

Zakończyłeś montaż trenera wiosłarskiego. Przed pierwszym użyciem przeprowadź następujące czynności kontrolne.

- Sprawdź prawidłowe dokręcenie wszystkich śrub, sworzni i nakrętek
- Upewnij się, że urządzenie znajduje się na płaskiej powierzchni.

instrukcje dla użytkownika

Szybki start

1. Naciśnij przycisk „display mode” (tryb wyświetlania) celem włączenia komputera.
2. Rozpocznij wiosłowanie
3. Ustaw poziom oporu za pomocą przycisku „+/-”.
4. Rozpocznie się pomiar czasu, odległości i ilości spalonych kalorii.

Wyświetlacz komputera i komunikaty

AGE (WIEK)

Należy wprowadzić wiek użytkownika.

PROGRAM (PROFILE PREDEFINIOWANE)

Numer wybranego profilu predefiniowanego (1-8).

min. ██████████ max.

Wyświetla poziom oporu w trybie ręcznym.

THR (Docelowa wartość tętna)

Należy wprowadzić docelową wartość tętna.

SCAN

Automatycznie przeszukuje tryby informacji zwrotnej, wyświetlając każdy z nich przez 5 sekund.

PULSE (WARTOŚĆ TĘTNA)

Bieżąca liczba uderzeń serca na minutę (bpm). (Wyświetlana tylko, w przypadku użycia pasa piersiowego).

CAL (KALORIE)

Wskazuje przybliżoną ilość kalorii spaloną w trakcie trwania treningu (tylko dla celów porównawczych, nie medycznych); domyślnie

zlicza od zera w górę, ale w przypadku ustawienia wartości docelowej zlicza w dół.

SPM

Tempo wiosłowania na minutę (S.P.M.).

LICZBA OBROTÓW NA MINUTĘ

Liczba obrotów na minutę (obr./min.).

DST (Odległość)

Wskazuje odległość pokonaną w trakcie trwania treningu; domyślnie zlicza od zera w górę, ale w przypadku ustawienia wartości docelowej zlicza w dół.

SPD (PRĘDKOŚĆ)

Bieżąca prędkość wiosłowania w km/h.

ODO

Całkowita pokonana odległość od ostatniej zmiany baterii.

TIME (CZAS)

Czas trwania treningu. Domyślnie zlicza w górę. W przypadku ustawienia wartości końcowej, zlicza w dół.

COUNT

Liczba wykonanych ruchów wiosłem.

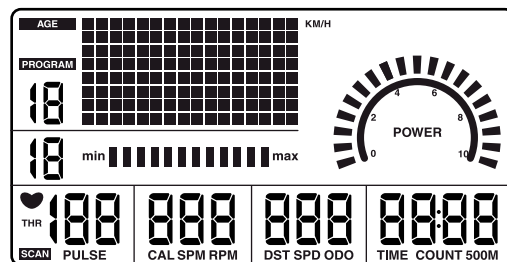
Domyślnie zlicza w górę, ale w przypadku ustawienia wartości docelowej, zlicza w dół.

500M

Prognozowany czas trwania treningu na dystansie 500 metrów.

POWER

Siła każdego ruchu wiosłem.



Wyświetlacz ekranowy

	Przed treningiem	W trakcie treningu
	przełącza pomiędzy różnymi trybami	wybiera tryb wyświetlania
	Naciśnij kilkakrotnie w celu wyboru programu (p1 do p8)	
	zatwierdzenie bieżących wartości ustawień	
	zeruje wartości, wciśnij i przytrzymaj do całkowitego wyzerowania	
	zwiększa ustawione wartości w trybie „target setting” (wprowadzanie wartości docelowej)	zwiększanie poziomu oporu
	Zmniejsza ustawione wartości w trybie „target setting” (wprowadzanie wartości docelowej)	zmniejszanie poziomu oporu

Korzystanie z programów treningowych

Po włączeniu trenera przejdzie do trybu „menu głównego” umożliwiając wybór programu i rozpoczęcie treningu.

Program sterowany ręcznie

W programie sterowanym ręcznie użytkownik może swobodnie zmieniać opór w dowolnym momencie treningu.

1. Celem wyboru programu naciśnij przycisk „program” (p1).
2. Naciśnij przycisk „set” celem potwierdzenia wyboru „manual” (tryb ręczny).
3. Celem rozpoczęcia treningu zacznij wiosłować.

UWAGA: Do programu można wprowadzać takie wartości docelowe, jak: czas, odległość, liczba ruchów wiosłem, liczba spalonych kalorii lub tętno. Więcej informacji na temat tej opcji znajduje się w części pod tytułem „Program docelowy”.

Profil predefiniowane

Użytkownik może wybrać jeden z 5 wstępnie zdefiniowanych programów. Poziom oporu jest automatycznie dostosowywany w trakcie wykonywania programu.

1. Naciśnij przycisk „program” celem wyboru programu (p2 do p6)
2. Naciśnij przycisk „set” celem potwierdzenia wyboru programu.
3. Naciśnij przycisk „display mode” celem przejścia do trybu „time” (czas).
4. W oknie „time” (czas) będzie migać wartość „00:00”.
5. Naciśnij przycisk „+” lub „-” celem ustawienia czasu treningu.
6. Naciśnij przycisk „set” celem zatwierdzenia ustawień.
7. Celem rozpoczęcia treningu zacznij wiosłować.

UWAGA: Możesz zmieniać poziom oporu w trakcie treningu i pojedynczych segmentów treningu.

UWAGA: Do programu można wprowadzać takie wartości docelowe, jak: czas, odległość, liczba ruchów wiosłem, liczba spalonych kalorii lub tętno. Więcej informacji na temat tej opcji znajduje się w części pod tytułem „Program docelowy”.

UWAGA: Każdy program składa się z 16 segmentów. Czas trwania poszczególnych segmentów zależy od czasu ustawionego dla danego treningu.

H.R.C. Program kontroli tętna (HRC)

Programy HRC działają na zasadzie automatycznej regulacji oporu, co umożliwia trenowanie przy wprowadzonym docelowym tętnie.

Do realizacji tej funkcji niezbędne jest użycie pasa piersiowego. Gdy tętno jest za wysokie, następuje automatyczne zmniejszenie oporu.

Gdy tętno jest za niskie, następuje automatyczne zwiększenie oporu.

Można wybrać jeden z 2 programów kontroli tętna:

- 60% - praca na poziomie 60% maksymalnego tętna użytkownika
- 85% - praca na poziomie 85% maksymalnego tętna użytkownika

1. Celem wprowadzenia wieku naciśnij i przytrzymaj wciśnięty przycisk „display mode” przez 5 sekund.
2. Naciśnij przycisk x lub x celem ustawienia wieku.
3. Naciśnij przycisk „display mode” celem zatwierdzenia ustawień.
4. Celem wyboru programu naciśnij przycisk „program”.
5. Naciśnij przycisk „set” celem potwierdzenia wyboru.
6. W oknie „pulse” (tętno) będzie migać wartość „THR”.
7. Naciśnij przycisk „set” celem zatwierdzenia wprowadzonego tętna docelowego.
8. Celem rozpoczęcia treningu zacznij wiosłować.

UWAGA: Do programu można wprowadzać takie wartości docelowe, jak: czas, odległość, liczba spalonych kalorii lub liczba ruchów wiosłem. Więcej informacji na temat tej opcji znajduje się w części pod tytułem „Programy docelowe”.

Programy „docelowe”

Możesz trenować przy nastawionych wartościach docelowych, które chcesz osiągnąć: czas, odległość przemierzoną, spalone kalorie lub liczba ruchów wiosłem.

W momencie osiągnięcia pożądanego celu, urządzenie wyda krótki sygnał dźwiękowy. Przed wciśnięciem przycisku „set” ustaw swój pożądaný program tak, jak opisano w poprzednim rozdziale.

1. W oknie „pulse” (tętno) będzie migać wartość „0”.
2. Naciśnij przycisk „+” lub „-” celem ustawienia docelowego tętna.
3. Naciśnij przycisk „set” celem zatwierdzenia ustawień.
4. W oknie „calories” (kalorie) będzie migać wartość „0”.
5. Naciśnij przycisk „+” lub „-” celem ustawienia docelowej liczby spalonych kalorii.
6. Naciśnij przycisk „set” celem zatwierdzenia ustawień.
7. W oknie „distance” (odległość) będzie migać wartość „0”.
8. Naciśnij przycisk „+” lub „-” celem ustawienia docelowej odległości.
9. Naciśnij przycisk „set” celem zatwierdzenia ustawień.
10. W oknie „time” (czas) będzie migać wartość „0”.
11. Naciśnij przycisk „+” lub „-” celem ustawienia docelowej odległości.
12. Naciśnij przycisk „set” celem zatwierdzenia ustawień.
13. W oknie „count” migać będzie wartość „0”.
14. Naciśnij przycisk „+” lub „-” celem ustawienia docelowej wartości pociągnięcia wiosłem.
15. Naciśnij przycisk „set” celem zatwierdzenia ustawień.
16. Celem rozpoczęcia treningu zacznij wiosłować.

UWAGA: Wymagane jest ustawienie jedynie jednej z powyżej opisanych wartości docelowych. Po dokonaniu wyboru naciśnij przycisk „set” celem bezpośredniego przejścia do treningu. W sytuacji ustawienia kilku różnych parametrów docelowych, trening zakończy się w momencie osiągnięcia pierwszej z wartości docelowych.

P1



P2



P3



P4



P5



P6



P7 60% maks. HRC

P8 85% maks. HRC

trening

! **Przed rozpoczęciem nowego zestawu ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.**

Jeśli odczuwasz mdłości, zawroty głowy lub inne nienormalne objawy w trakcie ćwiczenia, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

Wiosłowanie to wyjątkowo efektywna forma treningu. Wzmacnia serce, poprawia krążenie, jak również sprawność głównych grupy mięśni: mięśni grzbietu, pasa, rąk, ramion, ud i nóg.

Jak ćwiczyć?

1.



2.



3.



1. Pozycja startowa: usiądź na siedzisku, pochyl się do przodu, zegnij kolana i wyprostuj ręce.
2. Odchyl się do tyłu prostując jednocześnie plecy i nogi.
3. Kontynuuj ten ruch aż do lekkiego wychylenia tułowia zginając jednocześnie ramiona. Powróć do pozycji (1) i powtórz ćwiczenie.

! **UWAGA: Niniejszy produkt spełnia normy europejskie (EN957). Użytkownik musi być świadom konsekwencji w przypadku jego nieprawidłowego używania. Należy zwrócić szczególną uwagę na części ruchome. W trakcie transportowania i regulacji pozycji należy zwrócić szczególną uwagę na siedzisko i prowadnicę.**

1. W trakcie transportu trenera nie należy wkładać palców do wnętrza prowadnicy.
2. W trakcie regulacji pozycji treningowej przytrzymuj się oparcia siedziska.

Inne ćwiczenie – ćwiczenie mięśni nóg

4.



5.



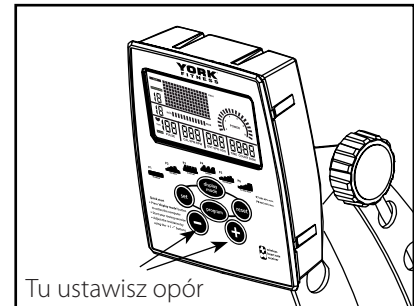
6.



Ćwiczenie to pomoże wzmocnić mięśnie nóg i grzbietu. Przy wyprostowanych plecach i rozpostartych ramionach zginaj nogi do momentu, kiedy rękojeść wiosła nie znajdzie się w pozycji wyjściowej. Odpychaj się nogami, plecy i ręce wyprostowane. Powoli powróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie.

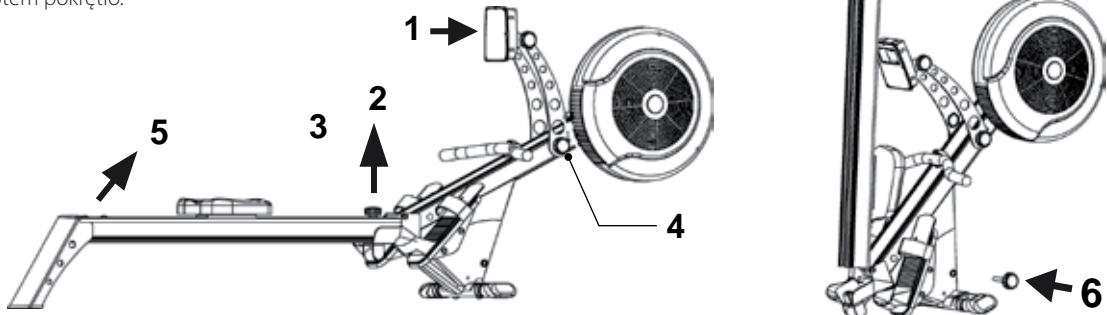
Regulacja oporu

Trenażer wyposażony jest w niezależny system hamulcowy (oporowy). Siłą oporu steruje magnes, który przybliża się lub oddala od koła zamachowego. Im bliżej koła zamachowego znajduje się magnes tym większy opór. Magnes jest sterowany przez komputer. Celem regulacji wystarczy nacisnąć przyciski „+” lub „-” na komputerze. Opór ustawiany jest w zakresie od 1 (wartość najmniejszą) do 16 (wartość największą).



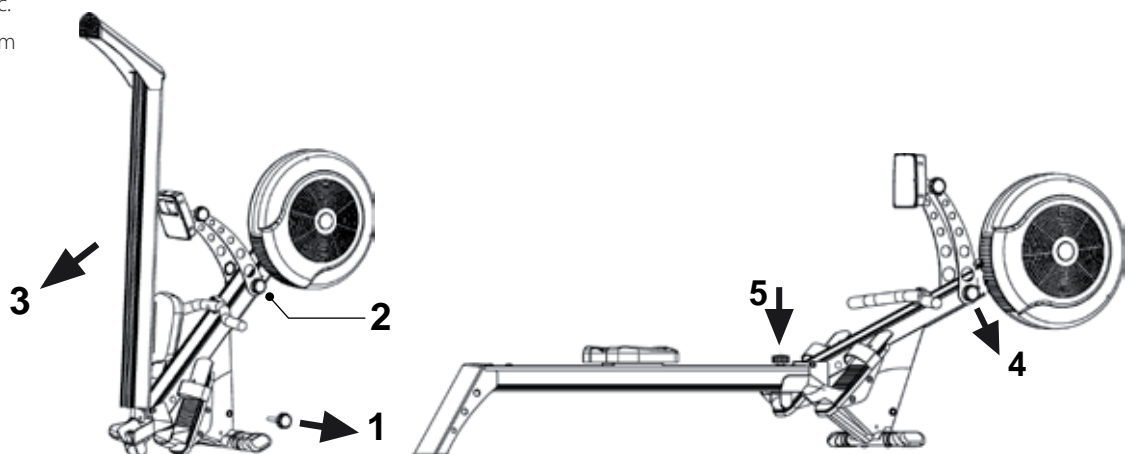
Składanie

1. Przekręć komputer do tyłu.
2. Zdemontuj pokrętło.
3. Złóż urządzenie do połowy w kierunku podłogi.
4. Przytrzymaj przód.
5. Podnieś prowadnicę.
6. Zamontuj z powrotem pokrętło.



Rozkładanie

1. Zdemontuj pokrętło.
2. Przytrzymaj przód.
3. Ostrożnie opuść prowadnicę.
4. Opuść przednią część.
5. Zamontuj z powrotem pokrętło.



konserwacja trenera

Przechowywanie

Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o stałej temperaturze. Chronić przed kurzem i na czas przestoju odłączać od zasilania elektrycznego (o ile ma zastosowanie).

Czyszczenie

Do czyszczenia powierzchni trenera używaj wilgotnej szmatki. Jeżeli zachodzi konieczność można użyć delikatnego detergentu.



Nigdy nie demontuj osłon ochronnych.

Konserwacja

Regularnie sprawdzaj elementy pod kątem zużycia. Przed każdym treningiem kontroluj dokręcenie wszystkich nakrętek i śrub.

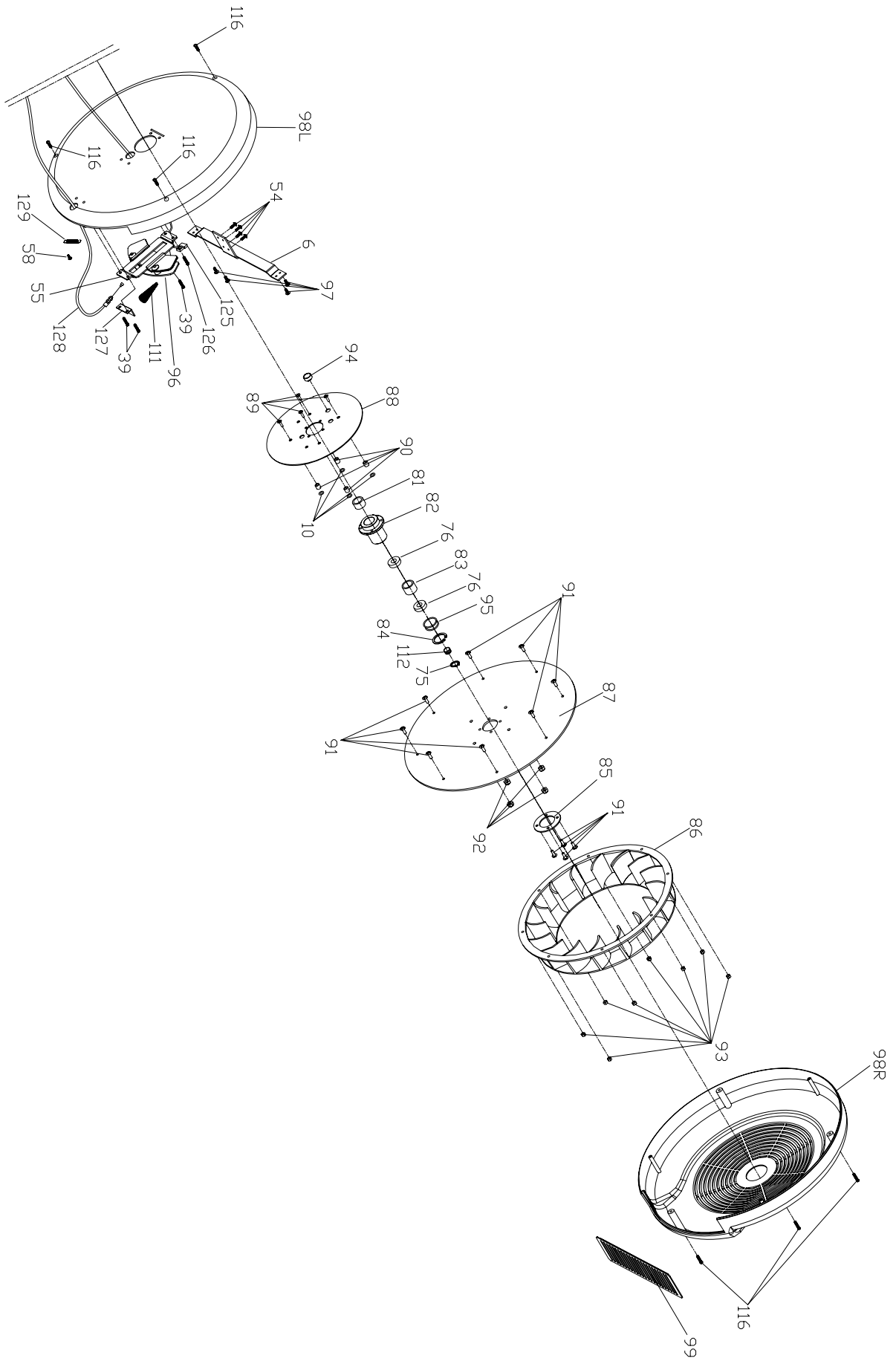
Wykrywanie i usuwanie usterek

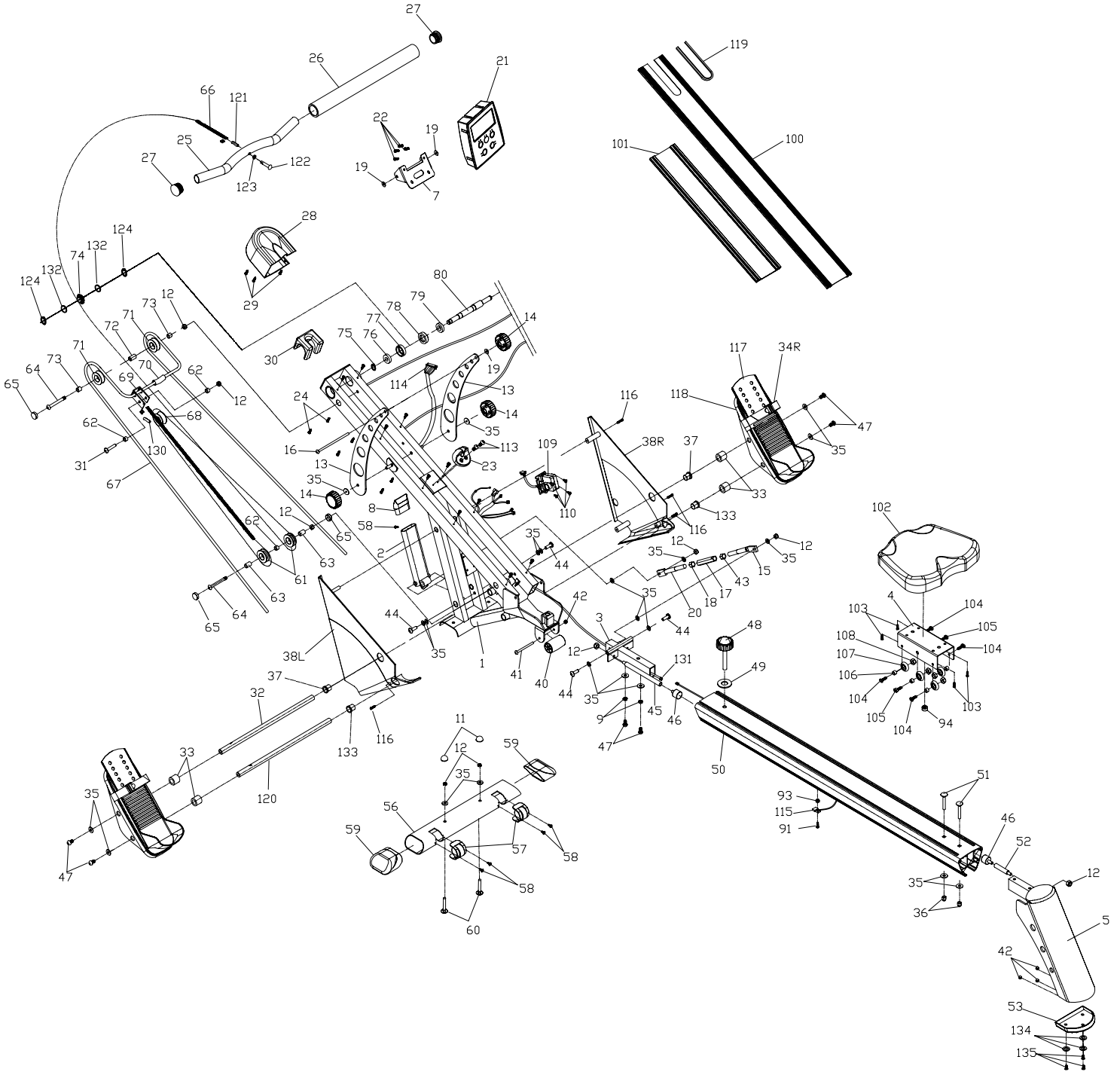


W przypadku jakichkolwiek problemów z działaniem urządzenia w pierwszej kolejności należy sprawdzić poprawne podłączenie przewodów. Poluzowane przewody są najczęstszą przyczyną usterek.

W przypadku dalszych problemów z pracą urządzenia należy skontaktować się ze Sprzedawcą.

rysunek szczegółowy





wykaz części

Lp	Ilość	Nr części	Opis części
1	1	56004-01	Rama główna (C)
2	1	56004-02	Składana podpora przednia
3	1	56004-03	Składana podstawa mocująca
4	1	56004-04	Wspornik siedziska
5	1	56004-05	Podpora pozioma - tylna
6	1	56004-06	Uchwyt mocujący wentylatora
7	1	56004-07	Uchwyt mocujący komputera
8-	1	56004-08	Zasłepka składanej podpory przedniej
9	2	56004-09	Podkładka sprężynująca (Ø wew. 8 mm)
10	4	56004-10	Podkładka płaska (Ø wew. 6 x Ø zewn. 12 x gł. 0,25 mm)
11	2	56004-11	Okrągła plastikowa zasłepka śruby (M8)
12	9	56004-12	Nakrętka samoblokująca (M8)
13	2	56004-13	Płytki montażowa komputera
14	3	56004-14	Pokrętło regulacyjne - żeńskie
15	1	56004-15	Trzpień łączący - tył (M12 x 150 mm)
16	1	56004-16	Śruba podsadzana (M8 x 140 mm)
17	1	56004-17	Regulowana metalowa tuleja łącząca (M12 x 90 mm)
18	1	56004-18	Nakrętka sześciokątna (M12) – gwint prawy
19	1	56004-19	Podkładka płaska (Ø wew. - 8 x Ø zewn. 16 x gł. 1,0 mm)
20	1	56004-20	Trzpień łączący – przód (M12 x 149 mm)
21	1	56004-21	Komputer
22	4	56004-22	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 15 mm)
23	1	56004-23	Uchwyt ramienia ruchomego
24	16	56004-24	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 12,5 mm)
25	1	56004-25	Ramię ruchome prawe (Ø zew. 25,4 x 600 mm x gł. 1,5 mm)
26	1	56004-26	Uchwyt ramienia ruchomego z gąbki (Ø zew. 25,4 x 610 mm x gł. 5 mm)
27	2	56004-27	Okrągła zasłepka wewnętrzna
28	1	56004-28	Ostona przednia podpory
29	1	56004-29	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 20 mm)
30	1	56004-30	Ostona łańcucha, gumowa
31	1	56004-31	Śruba pod klucz ampułowy (M8 x 40 mm)
32	1	56004-32	Trzpień obrotowy pedału (Ø zew. 16 x 420 mm)
33	4	56004-33	Plastikowa tuleja odległościowa (Ø wew. 26 x Ø zewn. 16 x gł. 23,6 mm)
34	PARA	56004-34	Pedał z paskiem (L i R)
35	22	56004-35	Podkładka płaska (Ø wew. 8 x gł. 1,5 mm)
36	3	56004-36	Nakrętka samoblokująca (M8)
37	2	56004-37	Tuleja trzpienia obrotowego (Ø zew. 22 x Ø zew. 18 x gł. 3 mm)
38	PARA	56004-38	Ostona dolna (L i R)
39	3	56004-39	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 25 mm)
40	1	56004-40	Tylna rolka transportowa
41	1	56004-41	Śruba pod klucz ampułowy (M6 X 75 mm)
42	4	56004-42	Nakrętka samoblokująca (M6)
43	1	56004-43	Nakrętka sześciokątna (M12) – gwint lewy
44	4	56004-44	Śruba pod klucz ampułowy (M8 X 25 mm)
45	1	56004-45	Przednia blokada (Ø zew 13 x 170 mm)
46	2	56004-46	Gumowy ogranicznik
47	6	56004-47	Śruba pod klucz ampułowy (M8 X 20 mm)
48	1	56004	Pokrętło – żeńskie (M12 x 80 mm)
49	1	56004-49	Podkładka płaska (Ø wew. 13 x Ø zewn. -28 x gł. 2 mm)
50	1	56004-50	Prowadnica siedziska (110 mm x 81,74 mm x 1200 mm)
51	2	56004-51	Śruba podsadzana (M8 x 55 mm)
52	1	56004-52	Tylna blokada (Ø zew. 13 x 70 mm)
53	1	56004-53	Zasłepka zewnętrzna podpory tylnej
54	4	56004-54	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M6 x 12 mm)
55	1	56004-55	Płytki prowadząca magnesu oporowego
56	1	56004-56	PODPORA POZIOMA PRZÓD
57	2	56004-57	Kółko transportowe – podpora przednia
58	6	56004-58	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M4 x 12 mm)
59	2	56004-59	Zewnętrzna zasłepka podpory przedniej
60	2	56004-60	Śruba podsadzana (M8 x 45 mm)
61	2	56004-61	Rolka łańcucha
62	3	56004-62	Tuleja metalowa (Ø zew 13 x Ø wew. 8,2 x 9 mm)
63	2	56004-63	Tuleja metalowa (Ø zew 13 x Ø wew. 8,2 x 19 mm)
64	2	56004-64	Śruba pod klucz ampułowy (M8 X 75 mm)
65	3	56004-65	Zasłepka wewnętrzna podpory
66	1	56004-66	Łańcuch – 528 ogniw / dł. 3360)
67	1	56004-67	Linka elastyczna (Ø zew. 9 x 1500 mm)
68	1	56004-68	Rolka łańcucha (Ø zew. 36 x Ø wew. 26 x wys. 20 mm)
69	1	56004-69	Uchwyt mocujący linkę elastyczną
70	1	56004-70	Plastikowa tuleja linki elastycznej

Lp	Ilość	Nr części	Opis części
71	2	56004-71	Rolka linki elastycznej
72	1	56004-72	Tuleja metalowa (Ø zew 13 x Ø wew. 8,2 x 33 mm)
73	2	56004-73	Tuleja metalowa (Ø zew 13 x Ø wew. 8,2 x 7 mm)
74	1	56004-74	Koto łańcuchowe
75	2	56004-75	Zacisk C (do wałki Ø zew. 12,7)
76	3	56004-76	Łożysko (R8z)
77	1	56004-77	Tuleja gumowa R8z (Ø zew. 36 x Ø wew. 24 x 10 mm)
78	1	56004-78	Tuleja gumowa 6903z (Ø zew. 36 x Ø wew. 24 x 10 mm)
79	1	56004-79	Łożysko (6903Z)
80	1	56004-80	Trzpień obrotowy (Ø zew. 19 x 193 mm)
81	1	56004-81	Łożysko jednokierunkowe (RC-121610)
82	1	56004-82	Tuleja obrotowa wentylatora (Ø zew. 70 x 57 mm)
83	1	56004-83	Tuleja metalowa (Ø zew 28 x Ø wew. 22 x 20 mm)
84	1	56004-84	Zacisk C dla (Wałki 28,5)
85	1	56004-85	Płytki montażowa wentylatora (Ø zew. 70 x Ø wew. 37,5 x gł. 2,5 mm)
86	1	56004-86	Wentylator
87	1	56004-87	Tarcza mocująca wentylatora (Ø zew. 390 x Ø wew. 37,2 x gł. 4 mm)
88	1	56004-88	Krażek oporowy (Ø zew. 235 x Ø wew. 42 x gł. 2 mm)
89	4	56004-89	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M6 x 38 mm)
90	4	56004-90	Tuleja metalowa (Ø zew 10 x Ø wew. 6,2 x 10 mm)
91	13	56004-91	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 15 mm)
92	4	56004-92	Nakrętka samoblokująca (M6)
93	9	56004-93	Nakrętka samoblokująca (M5)
94	2	56004-94	Magnes
95	3	56004-95	Podkładka płaska (Ø wew. 28.3 wew. x Ø zew. 25,5 mm x gł. 0,4 mm)
96	ZESTAW	56004-96	Magnes oporowy
97	4	56004-97	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 15 mm)
98	PARA	56004-98	Ostona wentylatora (L i R)
99	1	56004-99	Odpowietrznik
100	1	56004-100	Górna ostona szyny
101	1	56004-101	Dolna ostona szyny
102	1	56004-102	SIEDZISKO
103	6	56004-103	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M6 x 15mm)
104	4	56004-104	Śruba pod klucz ampułowy (M8 X 20 mm)
105	2	56004-105	Trzpień złączka mimośrodowego (M8 x 20 mm)
106	6	56004-106	Tuleja metalowa (Ø zew 13 x Ø wew. 8,2 x 5,4 mm)
107	6	56004-107	Rolka prowadnicy siedziska
108	6	56004-108	Nakrętka sześciokątna (M8 x wys. 7 mm)
109	1	56004-109	Serwo motor (MBSYT)
110	4	56004-110	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 8 mm)
111	1	56004-111	Sprężyna (Ø zew. 15 x Ø wew. 5 x 80 mm)
112	5	56004-112	Podkładka płaska (Ø wew 12,9 x Ø zewn. 16,5 x gł. 0,4 mm)
113	2	56004-113	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M4 x 10 mm)
114	1	56004-114	Przewód serwowymotoru
115	1	56004-115	Przewód czujnika licznika
116-	10	56004-116	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M4 x 25 mm)
117	2	56004-117	Nakładka na pedał - góra
118	2	56004-118	Nakładka na pedał - dół
119	1	56004-119	Pasek gumowy
120	1	56004-120	Trzpień obrotowy pedału (Ø zew 16 x 417 mm)
121	1	56004-121	Tuleja gumowa (Ø zew. 10 x Ø wew. 6 x 40 mm)
122	1	56004-122	Śruba łącząca łańcucha (M8 x 41 mm)
123	1	56004-123	Podkładka łącząca łańcucha (Ø wew. 10 mm)
124	2	56004-124	Zacisk C (dla wałki Ø zew. 19,4)
125	1	56004-125	Przewód czujnika prędkości
126	1	56004-126	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 30 mm)
127	1	56004-127	Uchwyt mocujący
128	1	56004-128	Przewód przyłączeniowy
129	1	56004-129	Sprężyna (Ø zew. 10 x dł. 20 mm)
130	1	56004-130	Tuleja gumowa (Ø zew. 10 x Ø wew. 6 x 20 mm)
131	1	56004-131	Przewód środkowy
132	2	56004-132	Pierścień gumowy łańcucha (Ø zew. 23 x Ø wew. 19,5 x 3 mm)
133	2	56004-133	Tuleja trzpienia obrotowego (Ø zew. 22 x Ø wew. X 16 x gł. 4,5 mm)
134	3	56004-134	Podkładka płaska (Ø wew. 10 x Ø zew. 16 mm x gł. 1,5 mm)
135	3	56004-135	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M6 x 12 mm)
			NARZĘDZIA
	1	56004-136	Instrukcja dla użytkownika
	2	56004-137	Klucz ampułowy
	1	56004-138	Klucz ze śrubokrętem

DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:

Towarzystwo Handlowe „MATMARCO” Sp. z o.o.

04-987 Warszawa

ul. Wał Miedzeszyński 168

tel.: 0-22 872 09 89

fax: 0-22 872 09 60

e-mail: biuro@matmarco.pl

www.matmarco.pl

www.yorkfitness.pl