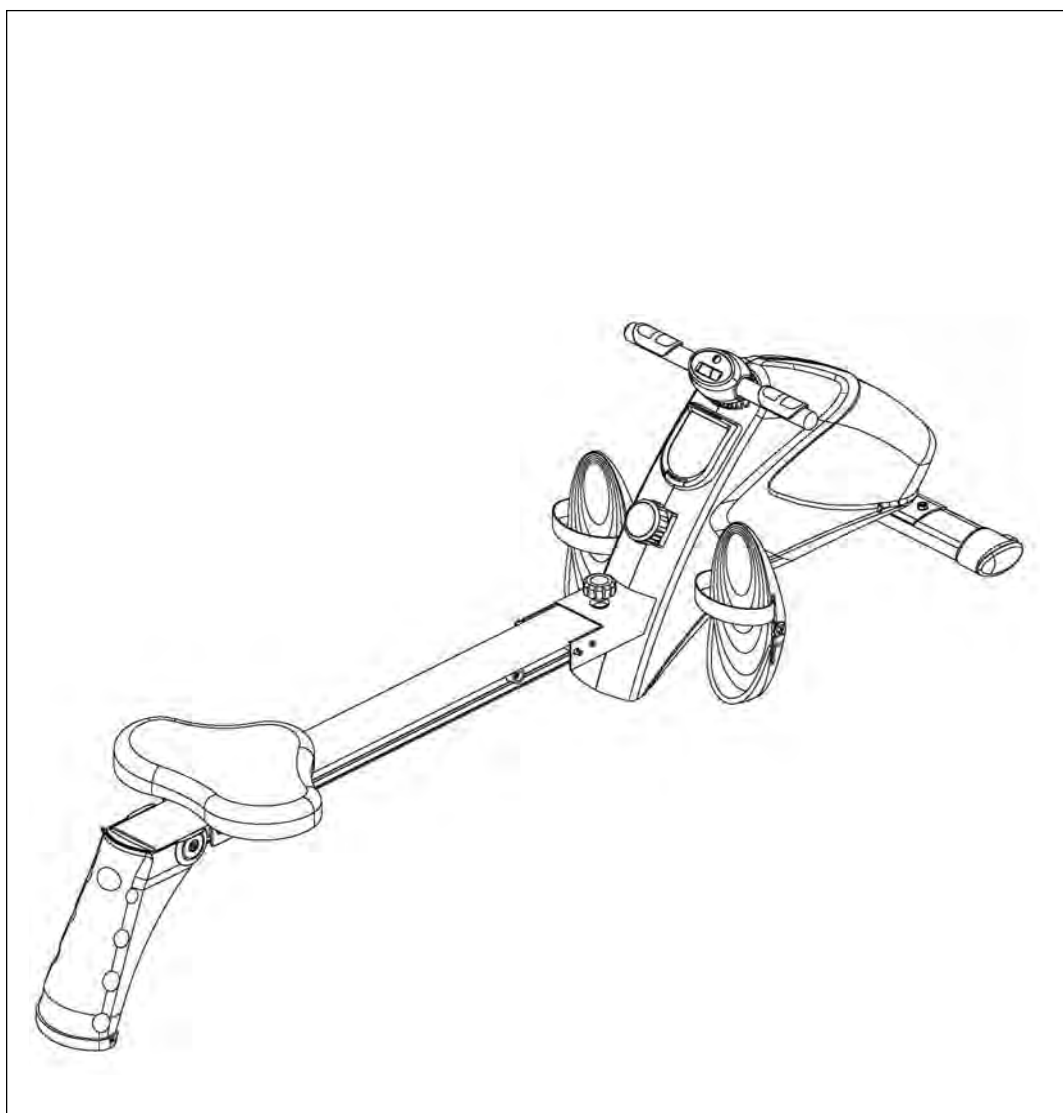




**CZ - MAGNETICKÝ
VESLOVACÍ TRENAŽÉR
AMAZONIAN – IN 2812
(BR-3160-H)**



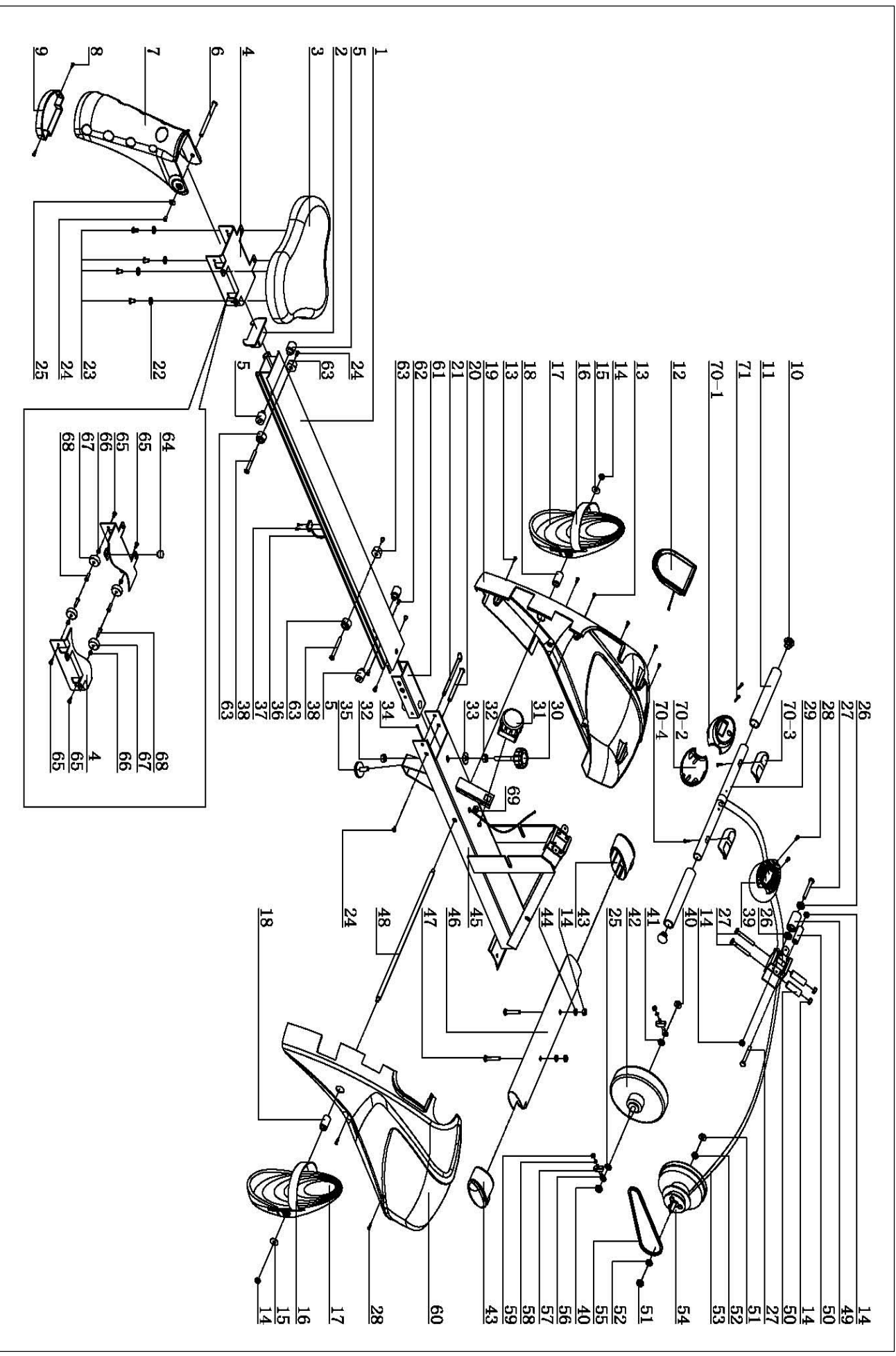
Dodavatel:
Seven Sport s.r.o.,
Dělnická, Vítkov 749 01
www.insportline.cz
Tel.: +420-556 770 199

Důležité bezpečnostní informace

Uchovávejte tento manuál na bezpečném místě pro pozdější použití.

1. Před montáží a použitím tohoto přístroje je důležité si pročíst celý tento manuál. Bezpečného a efektivního použití může být dosaženo pouze v případě, pokud je zařízení správně sestaveno, udržováno a užíváno. Jste odpovědní zajistit, aby všichni uživatelé zařízení byli informováni o všech upozorněních a varováních.
2. Před započetím jakéhokoli cvičebního programu byste měli vyhledat lékaře a zjistit, zda nemáte nějaké fyzické nebo zdravotní komplikace, které by mohly představovat nebezpečí pro vaše zdraví a bezpečnost a které by vám bránily tento stroj správně používat. Doporučení vašeho lékaře je nezbytná, pokud užíváte léky, které ovlivňují vaši tepovou frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
3. Sledujte signály vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Okamžitě cvičení ukončete, pokud pocítíte některé z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, extrémní dušnost, pocity závratě nebo nevolnosti. Pokud jste zažili některý z těchto stavů, měli byste navštívit svého lékaře, než budete v cvičebním programu pokračovat.
4. Děti a domácí mazlíčky držte z dosahu zařízení. Zařízení je navrženo pouze pro dospělé.
5. Zařízení používejte pouze na pevném rovném plochem povrchu, s ochranou podložkou pro vaši podlahu nebo koberec. Z důvodu bezpečnosti byste měli kolem zařízení dodržet 0,5m volného prostoru.
6. Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou matice a šroubky správně utaženy.
7. Bezpečnostní úroveň zařízení může být zachována pouze tehdy, pokud probíhá pravidelná kontrola poškození nebo opotřebení.
8. Zařízení musí být instalováno na stabilním podkladě a rovné podlaze. Zařízení používejte tak, jak je uvedeno. Naleznete-li při montáži nebo kontrole zařízení jakoukoli vadnou součástku, nebo pokud během používání zaslechnete neobvyklý zvuk pocházející ze zařízení, zastavte a přístroj dále nepoužívejte, dokud nebude problém napraven.
9. Během cvičení noste vhodné oblečení. Vyvarujte se volným oděvům, které by se mohly do přístroje zachytit, omezit pohyb nebo pohybu bránit.
10. Toto zařízení bylo testováno a certifikováno podle EN957 třídy H.C. Je vhodné jen pro domácí použití. Maximální váha uživatele je 120 kg. Porušování je nezávislé na rychlosti.
11. Zařízení není určeno pro terapeutické využití.
12. V případě zvedání a přesouvání zařízení pracujte s ohledem na vaše záda, aby nedošlo k poranění. Vždy využívejte správných technik zvedání nebo využijte asistenci. Pravidelně kontrolujte celistvost krytů a bezpečnostních prvků.
13. Rodiče a osoby, které dohlížejí na děti by si měli být vědomi své odpovědnosti týkající se tohoto zařízení. Přirozený hrací instinkt a záliba v experimentování dětem vlastní by mohla vést k použití tohoto zařízení k účelům, ke kterým není určeno.
14. Pokud mají děti možnost toto zařízení využívat, měl by být bran v potaz stupeň jejich fyzického a mentálního vývoje i temperament. Měly by být pod dohledem a instruovány k správnému používání zařízení. Zařízení rozhodně není vhodné jako dětská hračka.
15. **Pokud se setkáte s problémy nebo potřebujete pomoc, kontaktujte prosím náš zákaznický servis, viz. 1. Strana manual.**

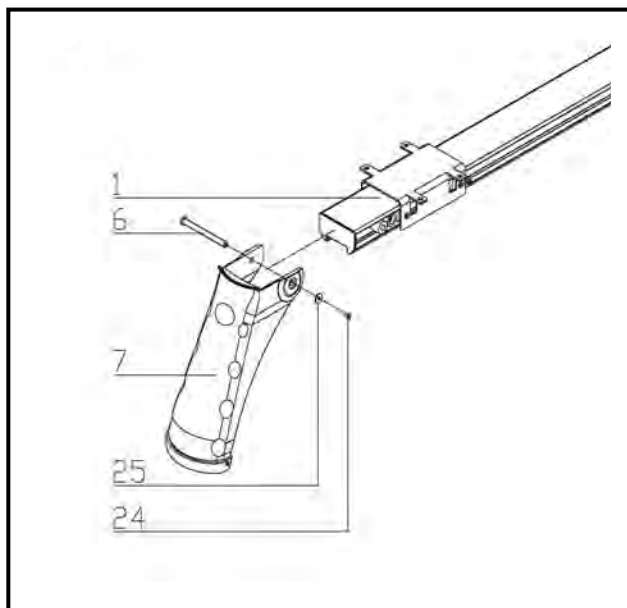
SCHEMATICKÝ POHLED – NÁKRES DÍLŮ



Seznam dílů

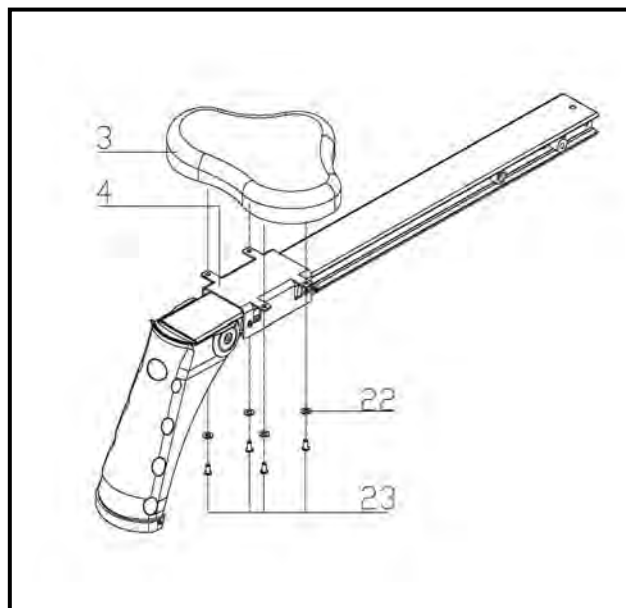
Číslo dílu	Popis	Počet ks	Číslo dílu	Popis	Počet ks
1.	Veslařský rám	1	39.	Obal polštáře	1
2.	Kryt veslařského rámu	1	40.	Matice (M10*1)	2
3.	Sedadlo	1	41.	Matice (M10*1)	1
4.	Podpěrka sedla	1	42.	Řídící kolo	1
5.	Podložka	4	43.	Víčko předního konce	2
6.	Fixní šroub (φ9.5*115)	1	44.	Oblá podložka (φ8)	2
7.	Zadní stabilizátor	1	45.	Hlavní rám	1
8.	Šroub (ST4.2*10F)	7	46.	Přední stabilizátor	1
9.	Víčko zadního konce	1	47.	Šroub podvozku (M8*50)	2
10.	Koncové víčko	2	48.	Náprava pedálu	1
11.	Pěnová rukojeť	2	49.	Váleček 1(φ28*48)	1
12.	Počítač	1	50.	Váleček 2(φ17*48)	3
13.	Šroub (ST4.2*15)	4	51.	Matice (M10*1.25)	2
14.	S matice (M8)	14	52.	Matice (M10*1.25)	2
15.	Podložka (φ8)	2	53.	Tkaný pás	1
16.	Pásek suchého zipu	2	54.	Třecí kolečko	1
17.	Pedál	2	55.	Řetěz	1
18.	Plastové pouzdro	2	56.	Matice (M6)	2
19.	Kryt řetězu (levý)	1	57.	Konzola typu U	2
20.	Otočný čep	1	58.	Pružné podložky	2
21.	Zástrčný kolík	1	59.	Matice (M6)	2
22.	Podložka (φ8)	4	60.	Kryt řetězu (pravý)	1
23.	Šroub (M8*15)	4	61.	Spojovací trubka U	1
24.	Šroub (M6*10)	4	62.	Křížový šroub (M6*10)	4
25.	Podložka (φ10)	2	63.	Zátka	4
26.	Ložisko	2	64.	Magnet	1
27.	Šroub (M8*65)	4	65.	Křížový šroub (M5*10)	4
28.	Křížový šroub (ST4.2*19)	6	66.	Trubice pro váleček	4
29.	Řídítka	1	67.	Kolečko pro sedlo	4
30.	Seřizovací knoflík (M10*55)	1	68.	Fixační šroub	4
31.	Knoflík regulující napětí	1	69.	Skřípec	1
32.	Matice (M10)	2	70.	Počítač	1
33.	Podložka (φ10)	1	70-1	Horní kryt počítače	1
34.	Horní drát	1	70-2	Spodní kryt počítače	1
35.	Pryžová podložka	1	70-3	Ruční snímač pulsu	1
36.	Spodní drát	1	70-4	Šroub	2
37.	Křížový šroub (ST2.9*10)	2	71.	Křížový šroub (ST3.5*30)	2
38.	Otočný čep	2			

INSTRUKCE K MONTÁŽI



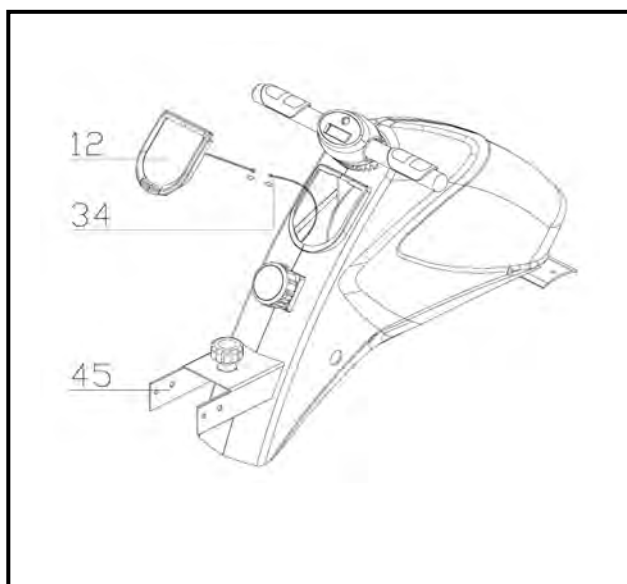
KROK 1

Připojte veslařský rám (1) k zadnímu stabilizéru (7) za použití fixního šroubu ($\varnothing 9.5 \times 115$) (6) provlečeného skrz otvor v držáku a upevněte na místě použitím podložky (25) a (M6*10) šroubu (24).



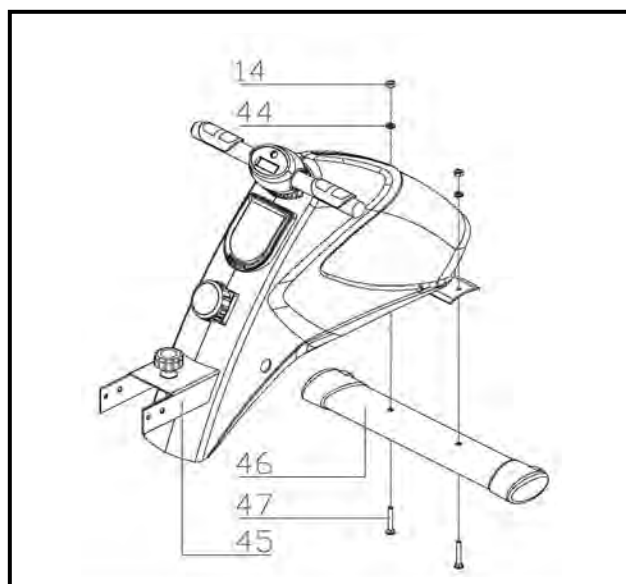
KROK 2

Připojte podpěrku sedla (4) ke spodní straně sedadla (3) za použití čtyř podložek ($\varnothing 8$) (22) a šroubů (M8*15) (23).



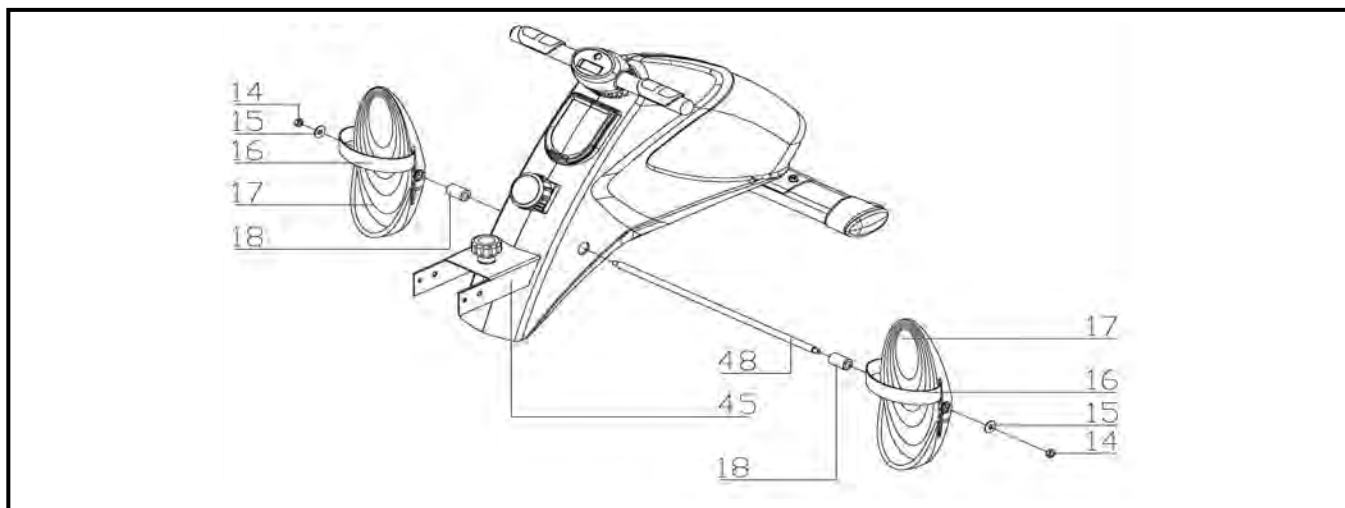
KROK 3

Spojte horní drát (34) s počítacem (12), pak připevněte počítáč k hlavnímu rámu (45).



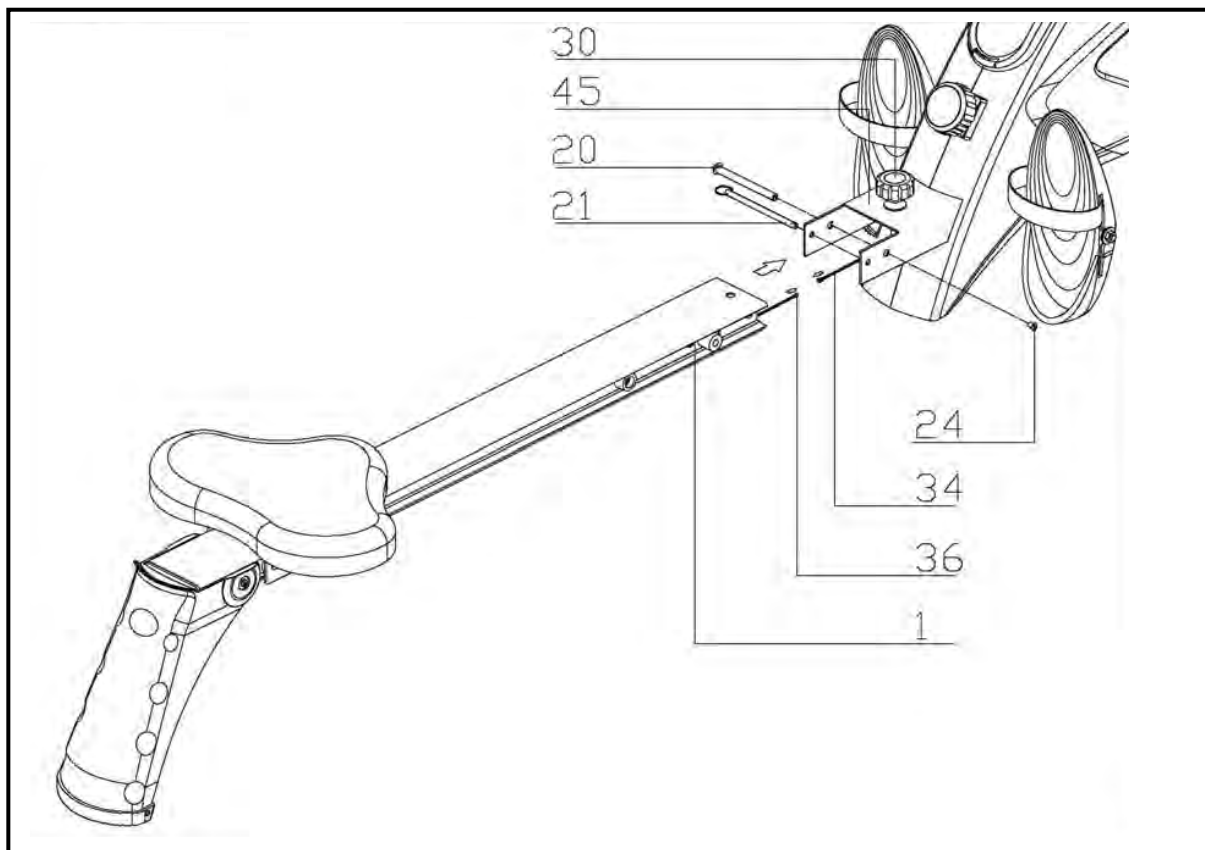
KROK 4

Připojte přední stabilizer (46) ke spodní straně hlavního rámu (45) za použití dvou šroubů podvozku (M8*50) (47), oblé podložky ($\varnothing 8$) (44) a S matice (M8)(14).



KROK 5

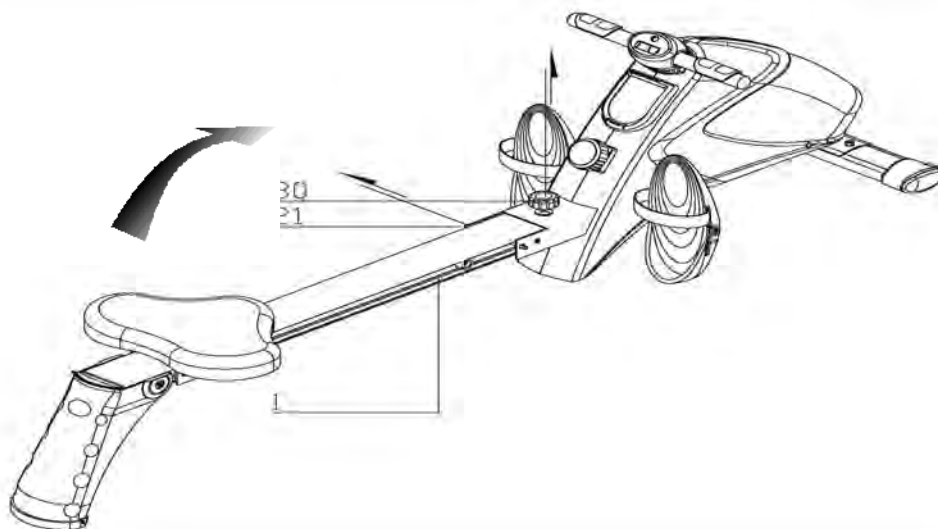
Vložte nápravu pedálu (48) do hlavního rámu (45), připojte plastové pouzdro (18), pedál (17) a větší podložku ($\varnothing 8$) (15) v tomto pořadí. Poté vše pevně zafixujte za pomoci matice (M8) (14).



KROK 6

Připojte nápravu pedálu (48) k hlavnímu rámu (45), spojte horní drát (34) se spodním drátem (36). Pevně je zafixujte za pomoci otočného čepu (20) a šroubu (24), pak vložte zástrčný kolík (21), a nakonec upevněte seřizovacím knoflíkem (30).

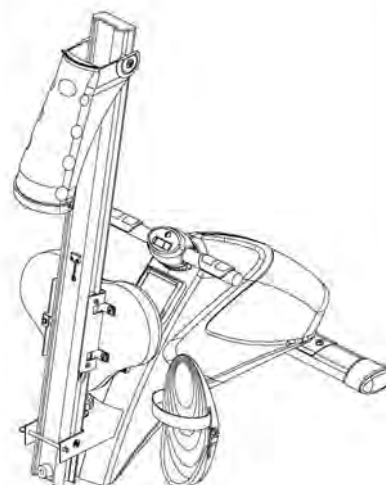
INSTRUKCE K USKLADNĚNÍ



1



2

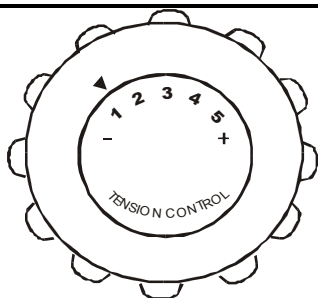


3

Vyšroubujte seřizovací knoflík (30) z hlavního rámu (45) a vyjměte zástrčný kolík (21), pak vytáhněte veslařský rám (1) k hlavní jednotce a přemístěte tahovou svorku tak, abyste udrželi veslo ve sklopené poloze.

Pak snižte zadní stabilizátor (7). (Ujistěte se prosím, že se kabely senzoru nepřiskříply mezi hlavním rámem a jednotkou).

NASTAVENÍ TAHU



Nastavitelné napětí pro různý odpor

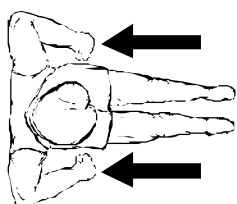
Otočte knoflíkem regulujícím napětí (31) po směru hodinových ručiček pro zvýšení odporu, pro snížení odporu otočte knoflíkem regulujícím napětí v protisměru hodinových ručiček.

PRŮVODCE CVIČENÍM

Veslování je extrémně efektivní formou cvičení. Posiluje srdce, zlepšuje cirkulaci, stejně tak procvičuje hlavní svalové skupiny, záda, pas, paže, ramena, boky a nohy.

Základní veslovací tah

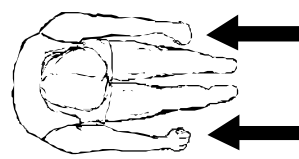
- 1) Posadíte se na sedadlo, upevníte nohy do pedálů pomocí suchého zipu. Pak uchopíte veslovací tyč.
- 2) Zaujměte výchozí polohu – nakloňte se kupředu s pažemi uloženými rovně a kolena ohnutými, jak je uvedeno (obrázek 1).
- 3) Postrčte se směrem dozadu, zároveň narovnávejte vaše záda a nohy (obrázek 2).
- 4) Dokončete tento pohyb, dokud se nebudete naklánět mírně vzad, během této fáze byste měli dostat paže podél vašich boků (obrázek 3). Pak se vraťte do pozice 2 a zopakujte (obrázek 3). Jak je znázorněno níže.



(Obrázek 1)



(Obrázek 2)



(Obrázek 3)

Čas tréninku

Veslování je namáhavou formou cvičení, proto je nejlepší začít s krátkým lehkým cvičením a pokračovat v delší a těžší cvičení. Začněte veslovat po dobu 5 minut, plynulým tempem zvyšujte délku vašeho cvičení tak, aby odpovídala zlepšující se úrovni vašeho fitness pokroku. Nakonec byste měli být schopni veslovat 15-20 min., ale nesnažte se tohoto výsledku dosáhnout příliš rychle.

Snažte se trénovat každý druhý den, 3x do týdne. To vašemu tělu poskytne dostatek času na regeneraci mezi cvičeními.

Alternativní veslovací styly

Veslování jen za pomoci paží

Toto cvičení zpevní svaly vašich paží, ramen, zad a břicha. Sedněte si, jak je ukázáno na obrázku 4, s nohama rovně. Nakloňte se kupředu a uchopte rukojeť. Postupně a velmi kontrolovaně se nakloňte tak, že minete výchozí polohu a pokračujte přitahováním rukojeti k hrudníku. Vraťte se do výchozí pozice a zopakujte. Jako je znázorněno na obrázku níže.



(Obrázek 4)



(Obrázek 5)



(Obrázek 6)

Veslování jen za pomoci nohou

Toto cvičení pomůže zpevnit svaly zad a nohou. S rovnými zády a pažemi nataženými ohněte nohy dokud neuchopíte držadlo ve výchozí pozici (obrázek 7). Použijte nohy, abyste odrazili tělo zpátky, zároveň držte paže a záda rovně.



(Obrázek 7)



(Obrázek 8)



(Obrázek 9)

CVIČEBNÍ INSTRUKCE

Používání vašeho MAGNETICKÉHO VESLOVACÍHO TRENAŽÉRU vám poskytne hned několik benefitů. Zlepší vaši fyzickou kondici, zpevní vaše svaly a ve spojení s kaloricky kontrolovanou dietou vám pomůže zhubnout.

1. Zahřívací fáze

Tato fáze napomáhá rozproudit krev celým tělem a umožní svalům správně fungovat. To také sníží riziko křečí a svalového zranění. Je vhodné udělat několik protahovacích cviků, jako je znázorněno níže. Každý protahovací cvik byste měli vykonávat přibližně po dobu 30 sekund. Nepřepínejte svaly silou a nepoužívejte k protažení švih, pokud vás protažení bolí, **ZASTAVTE**.

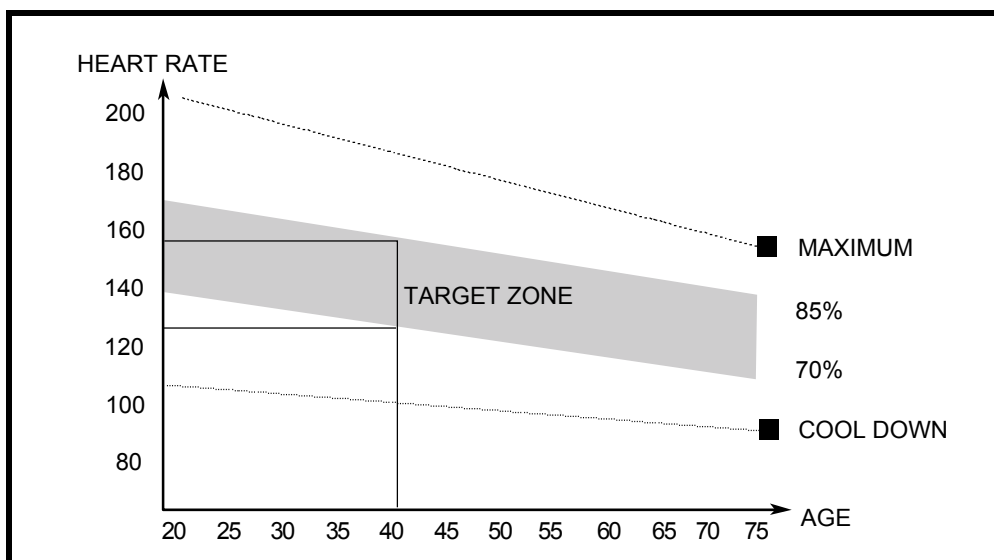


2. Fáze samotného cvičení

Toto je fáze do které budete investovat úsilí. Po pravidelném tréninku se svaly vašich nohou stanou ohebnějšími. Pracujte vlastním tempem, ale ujistěte se, že během cvičení udržujete stabilní tempo. Rychlost vašeho výkonu by měla být dostatečná tak, aby vaše tepová frekvence dosáhla cílové zóny, jak je znázorněno v grafu.

Vysvětlivky:

Heart rate – srdeční frekvence, target zone – cílová zóna, cool down – vychladnutí, age – věk,



Tato fáze by měla trvat nejméně 12 minut, i když většina lidí začíná na 15-20 minutách.

3. Fáze vychladnutí

Tato fáze umožňuje kardiovaskulárnímu systému a svalům, aby se zklidnily. Je to v podstatě opakování zahřívací fáze. Pro začátek zklidněte své cvičební tempo a pokračujte v pomalejším rytmu po dobu přibližně 5 minut, než ze stroje sesednete. Zopakujte protahovací cvičení a pamatujte na to, že byste neměli protahovat silou nebo švihem. Postupem času se dostanete do kondice a budete potřebovat cvičit déle a intenzivněji. Je vhodné trénovat alespoň 3x do týdne, pokud máte možnost, tak kdykoli během týdne.

ZPEVNĚNÍ SVALŮ

Aby jste během svého cvičení na MAGNETICKÉM VESLOVACÍM STROJI zpevnili svaly, měli byste mít odpor nastaven docela vysoko. To bude klást větší nároky na svaly nohou a může to způsobit, že nebudete schopni trénovat tak dlouho, jak byste si přáli. Pokud se snažíte zlepšit si svou kondici, měli byste upravit svůj tréninkový program. Během fáze zahřívání a vychladnutí byste měli postupovat jako obvykle, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor, aby práce vašich nohou byla intenzivnější. Zároveň byste měli snížit rychlost, abyste udrželi srdeční frekvenci v cílové zóně.

HUBNUTÍ

Důležitým faktorem v tomto případě je množství vydaného úsilí, které do cvičení vložíte. Čím usilovněji a déle budete cvičit, tím více kalorií spálíte. Je to v podstatě stejné, jako když se snažíte zlepšit si svou kondici, rozdíl je pouze v cíli.

ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

Počítač nefunguje správně Pokud váš počítač nefunguje správně, zkontrolujte prosím, jestli je spodní drát správně spojen s horním drátem a horní drát s počítačem. Pokud jste toto zkontrolovali a počítač stále nefunguje, ujistěte se, že baterie umístěné v počítači mají dostatek energie a jsou správně nainstalovány.

ÚDRŽBA

1. Před použitím **MAGNETICKÉHO VESLOVACÍHO TRENAŽÉRU** se vždy přesvědčte, že jsou všechny šrouby a matice pevně dotaženy.
2. Vybité baterie jsou nebezpečným odpadem,- prosím zacházejte s nimi správně a neodkládejte je do běžného odpadu.
3. V případě, že chcete přístroj likvidovat, měli byste baterie vyjmout a zacházet s nimi odděleně jako s nebezpečným odpadem.

LIKVIDACE BATERÍ

1. Použité baterie jsou nebezpečným odpadem, nakládejte s nimi správně, neodkládejte je do běžného odpadu.
2. V případě, že chcete přístroj likvidovat, měli byste baterie vyjmout a zacházet s nimi odděleně jako s nebezpečným odpadem.
3. Baterie držte z dosahu malých dětí. Jsou extrémně nebezpečné v případě spolknutí. Pokud dojde ke spolknutí baterie, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.

POČÍTAČ

FUNKČNÍ TLAČÍTKA

MODE	PRO PŘEDNASTAVENÍ POČTU, ČASU A KALORIÍ STISKNĚTE TOTO TLAČÍTKO
RESET	STISKNĚTE PRO PŘENASTAVENÍ KAŽDÉ FUNKCE (POČTU, ČASU, KALORIÍ)
SET	STISKNĚTE PRO NASTAVENÍ POČTU, ČASU, KALORIÍ



FUNKCE

SCAN	AUTOMATICKY ZOBRAZUJE V SEKVENCÍCH JEDNOTLIVÉ FUNKCE
COUNT	COUNT UP – POČÍTAČ ZOBRAZÍ POČET TAHŮ OD 0 DO 9999 COUNT DOWN – POČÍTAČ ZAČNE ODCÍTAT OD PŘEDNASTAVENÉ HODNOTY TAHŮ K 0 IHNEDE, JAK ZAPOČNETE CVIČENÍ
TIME	COUNT UP – POČÍTAČ BUDE HROMADIT TRÉNINKOVÝ ČAS OD 0:00 DO 99:59. COUNT DOWN – POČÍTAČ ZAČNE ODEČÍTAT TRÉNINKOVÝ ČAS OD PŘEDNASTAVENÉ HODNOTY SMĚREM 0:00 IHNEDE JAK ZAPOČNETE TRÉNINK.
TOTAL COUNT	COUNT UP – NA DISPLEJI SE BUDE ZOBRAZOVAT CELKOVÝ POČET. COUNT DOWN – POČÍTAČ ZAČNE ODEČÍTAT OD PŘEDNASTAVENÉHO CELKOVÉHO POČTU K 0:00 IHNEDE PO ZAPOČETÍ TRÉNINKU.
CALORIES	COUNT UP – POČÍTAČ BUDE HROMADIT POČET SPÁLENÝCH KALORIÍ OD 0 DO 999. COUNT DOWN – POČÍTAČ ZAČNE ODEČÍTAT OD PŘEDNASTAVENÉ HODNOTY KALORIÍ K 0, IHNEDE PO ZAPOČETÍ TRÉNINKU. (TATO DATA JSOU POUZE HRUBÝM PRŮVODCEM PRO POROVNÁNÍ JEDNOTLIVÝCH STYLŮ CVIČENÍ, NEMĚLA BY BÝT POUŽÍVÁNA K MEDICÍNSKÉMU HODNOCENÍ).

POZNÁMKA

1. POKUD POČÍTAČ NEOBDRŽÍ PO DOBU 5 MINUT ŽÁDNÝ SIGNÁL, LCD OBRAZOVKA SE AUTOMATICKY VYPNE, ABY ŠETŘILA BATERIE.
2. STISKEM TLAČÍTKA „MODE“ NEBO ZAPOČETÍM CVIČENÍ SE ZAŘÍZENÍ UVEDE DO PROVOZU.
3. STISKNUTÍM A PŘIDRŽENÍM TLAČÍTKA „MODE“ PO DOBU 4 SEKUND SE VŠECHNY HODNOTY VYNULUJÍ.
4. POČÍTAČ PRACUJE NA 1KS 1.5 V AAA BATERIE.

FUNKČNÍ TLAČÍTKO

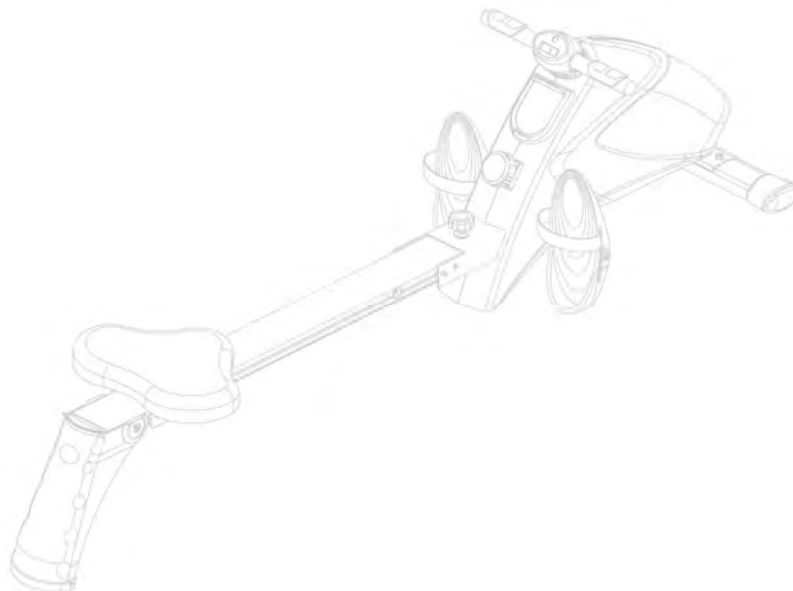
STISKNĚTE, ABY SE TEPOVÁ FREKVENCE PŘENESENÁ Z E SNÍMAČE NA DRŽADLE ZOBRAZILA NA MONITORU.

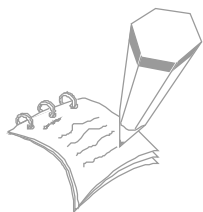
FUNKCE

PULSE: MONITOR ZOBRAZUJE UŽIVATELOVU SRDEČNÍ FREKVENCII BĚHEM CVIČENÍ. UVIDÍTE SVOU AKTUÁLNÍ TEPOVOU FREKVENCII (BMP) ZOBRAZENOU NA LCD OBRAZOVCE BĚHEM CVIČENÍ. KDYŽ ZAČNETE CVIČIT, MĚLI BYSTE DRŽET MADLA OBĚMA RUKAMA. PO 30 SEKUNDÁCH AŽ 1 MINUTĚ SE NA LCD ZOBRAZÍ PULS. POKUD BUDETE RUKOJEŤ DRŽET POUZE JEDNOU RUKOU, ZOBRAZENÍ PULSU BUDE NESTABILNÍ. ABY DOCHÁZELO K PŘESNÉMU ZOBRAZOVÁNÍ PULSU, DOPORUČUJEME DRŽET MADLA BĚHEM CVIČENÍ OBĚMA RUKAMA. MŮŽETE TAKÉ STISKNOUT TLAČÍTKO “TARGET PULSE” K PODPOŘE TRÉNINKU. JAKMILE VAŠE TEPOVÁ FREKVENCE DOSÁHNE CÍLOVÉ HODNOTY, MONITOR VÁS ALARMEM UPOZORNÍ.

POZNÁMKA

1. DISPLEJ MONITORU SE AUTOMATICKY VYPNE, POKUD PO DOBU 4 MINUT NEOBDRŽÍ ŽÁDNÝ SIGNÁL.
2. POKUD MONITOR ZOBRAZUJE DATA NESPRÁVNĚ, VYMĚŇTE BATERIE, ABY JSTE DOSÁHLI SPRÁVNÝCH VÝSLEDKŮ.
3. MONITOR PRACUJE NA 2 KS 1.5V AAA NEBO UM-3 BATERIE.
4. POKUD PŘÍSTROJ PO DELŠÍ OBDOBÍ NEPOUŽÍVÁTE, MĚLI BYSTE BATERIE VYJMOUT. VŽDY VYMĚŇUJTE OBĚ BATERIE NAJEDNOU.





POZNÁMKY K CVIČENÍ

Tento prosto použijte k zaznamenávání vašich cvičebních výsledků.

UPOZORNĚNÍ

Trenažér musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů.

Záruční podmínky:

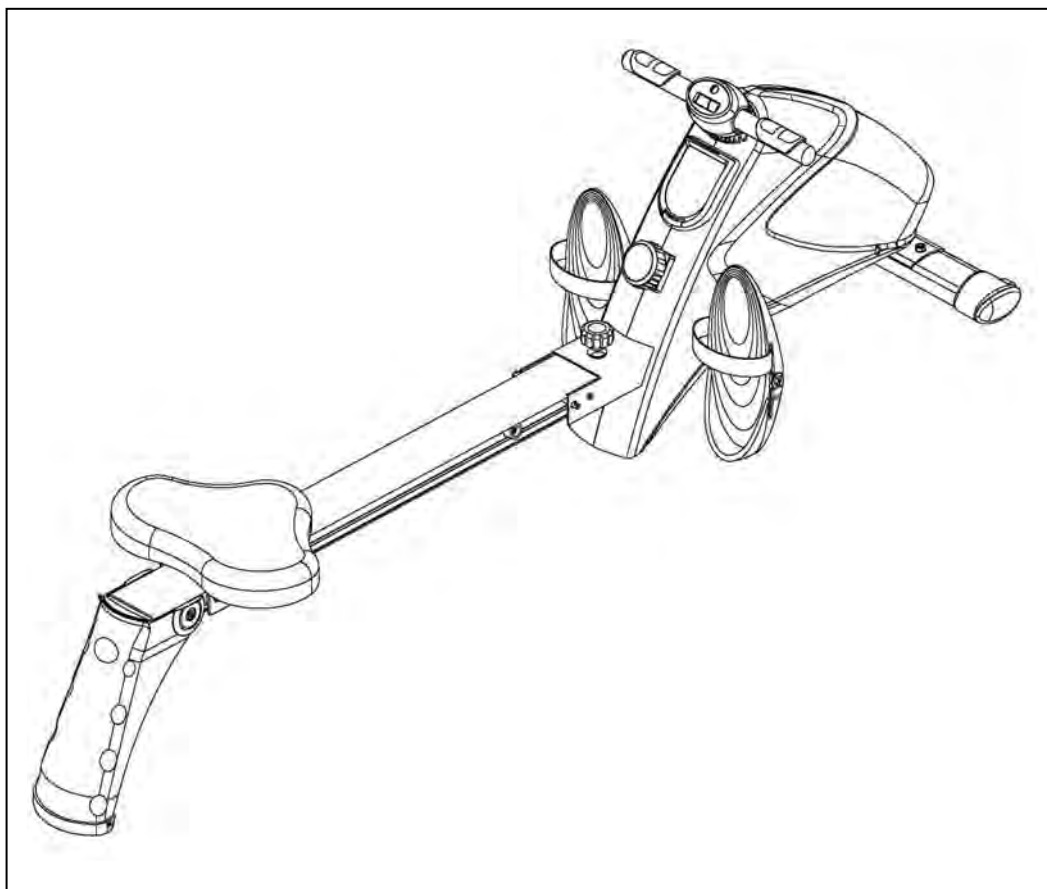
1. Na trenažér se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
2. V době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
3. Práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
 - mechanickým poškozením
 - neodvratnou událostí, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahy
 - nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry
4. Reklamacce se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a potvrzeným záručním listem.
5. Záruku lze uplatňovat pouze u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:



**SK - MAGNETICKÝ
VESLOVACÍ TRENAŽÉR
AMAZONIAN – IN 2812
(BR-3160-H)**



Dodávateľ:
inSPORTline s.r.o.
Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
tel: + 421 32 6526704
email: insportline.reklamacie@stonline.sk

Dôležité bezpečnostné informácie

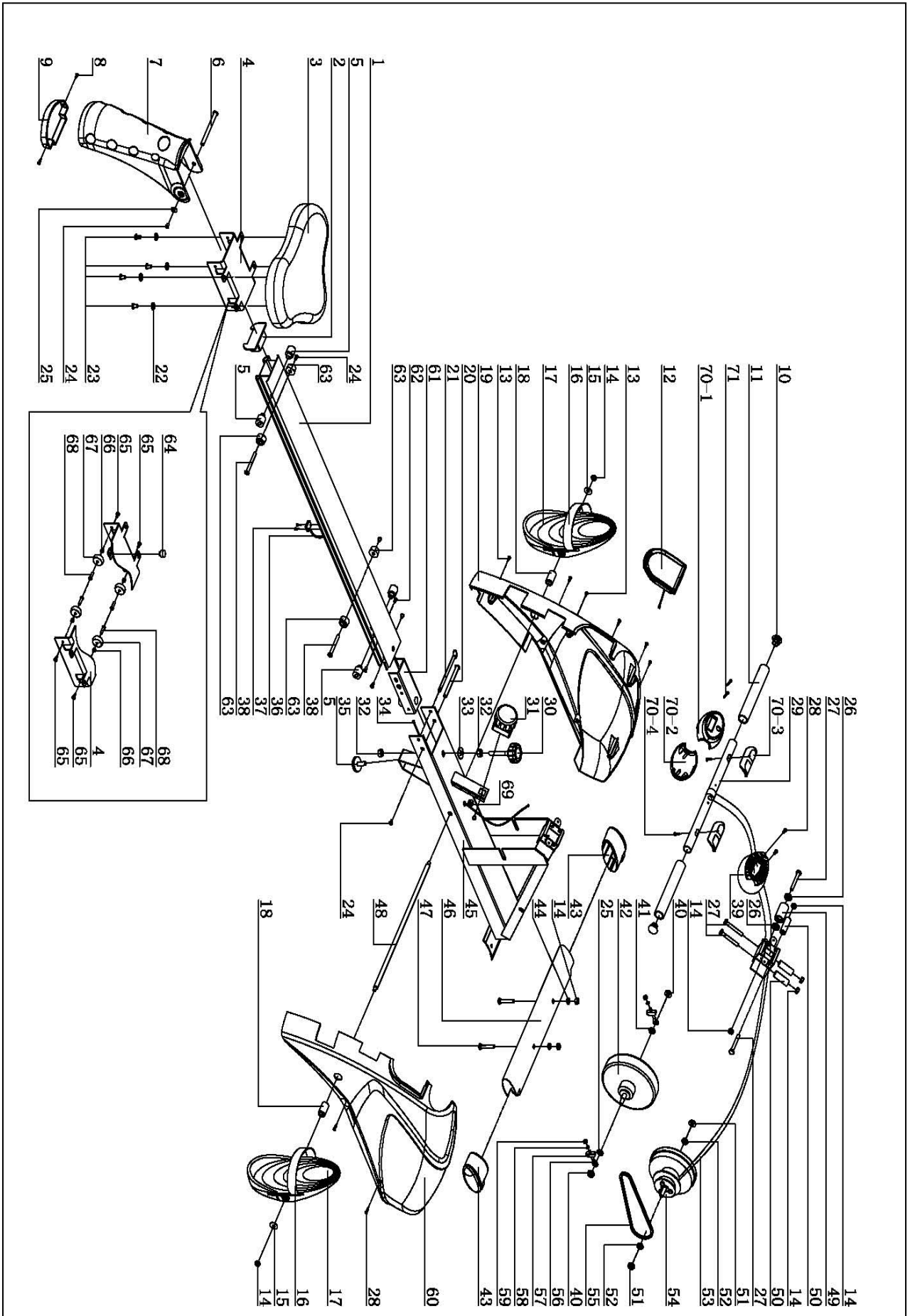
Prosím odložte si tento návod na bezpečné miesto, kde ho kedykoľvek nájdete v prípade potreby.

1. Je veľmi dôležité, aby ste si pozorne prečítali tento návod na používanie ešte pred samotnou montážou zariadenia a jeho používaním.

Bezpečné a efektívne používanie môže byť dosiahnuté len v prípade, že je zariadenie správne zmontované, správne sa oň staráte a správne ho používate. Je na Vašu zodpovednosť, aby ste zabezpečili, že všetci používatelia tohto zariadenia sú dostatočne a správne informovaní o všetkých výstrahách a bezpečnostných pokynoch.

2. Pred samotným začatím cvičenia, by ste mali konzultovať svoj zdravotný stav so svojim lekárom, aby zistil Vaše prípadne zdravotné problémy alebo fyzickú kondíciu, aby predišiel prípadným rizikám poškodenia zdravia a odporúči Vám nepoužívať toto zariadenie. Berte odporúčania doktora vážne, najmä ak beriete lieky na srdce, tlak alebo cholesterol.
3. Nepodceňujte signály tela. Nesprávne alebo prílišné cvičenie môže poškodiť Vaše zdravie. Prestaňte okamžite cvičiť ako spozorujete nasledovné symptómy: bolesť, tlak na hrudi, nepravidelný tep, extrémne lapanie po dychu, miernu bolesť hlavy, nevoľnosť alebo pocit nepokoja v žalúdku. Ak spozorujete niektorý z týchto príznakov, mali by ste konzultovať Váš zdravotný stav s Vaším lekárom pred tým ako budete pokračovať v cvičení.
4. Dbajte o to, aby zariadenie bolo mimo dosah detí a zvierat. Zariadenie je určené len pre dospelé osoby.
5. Používajte zariadenie len na pevnom a rovnom povrchu, ktorý je pokrytý ochranným krytom podlahy alebo použite koberec. Pre zabezpečenie bezpečnosti, majte okolo zariadenia voľný priestor v okruhu cca 0,5 m.
6. Pred samotným používaním zariadenia sa uistite, že všetky matice a skrutky sú bezpečne dotiahnuté.
7. Bezpečnosť zariadenia môže byť udržiavaná len ak sa pravidelne kontroluje či nie je poškodené a/alebo nemá opotrebené dielce.
8. Vždy používajte zariadenie iba plne funkčné bez chýb a závad. Ak objavíte akýkoľvek poškodený dielce počas montáže alebo kontrole zariadenia, alebo ak začnete počuť nezvyčajnú zvuk vychádzajúci zo zariadenia počas používania, prestaňte ho okamžite používať. Nepoužívajte zariadenie pokiaľ nebola chyba odstránená.
9. Pri cvičení noste pohodlné, ľahké a vzdušné oblečenie, ktoré dobre odvádza pot. Avšak nie príliš voľné, ktoré by sa mohlo zachytiť do zariadenia. Vždy majte na nohách vhodnú obuv správnej veľkosti, ktorá nohu podopiera zvonku a z boku a zabraňuje zraneniu kolien a členkov.
10. Zariadenie bolo testované a certifikované v zmysle normy EN957 trieda H.C.. Vhodné len pre domáce používanie. Maximálna hmotnosť užívateľa: 120kg. Schopnosť brzdienia je nezávislá na rýchlosti.
11. Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.
12. Dbajte na zvýšenú opatrnosť keď zariadenie dvíhate alebo presúvate a dbajte o to, aby ste si neporanili chrbát. Vždy používajte vhodnú zdvíhaciu techniku a/alebo ak je to potrebné požiadajte o pomoc.
13. Rodičia a osoby zodpovedná za deti musí dávať pozor keď sa deti nachádzajú v blízkosti zariadenia. Prírodný hravý inštinkt detí a ich snaha experimentovať môže viesť k situáciám keď by deti mohli používať zariadenie na iné účely ako je určené.

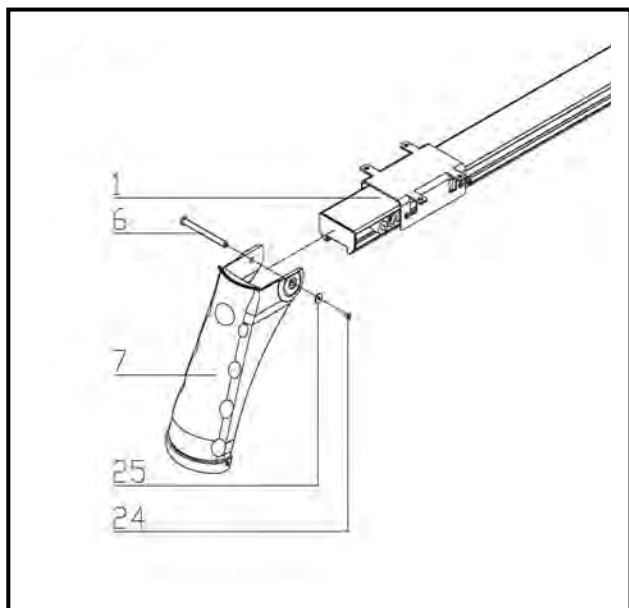
Výkres montážnych dielcov



Zoznam dielcov

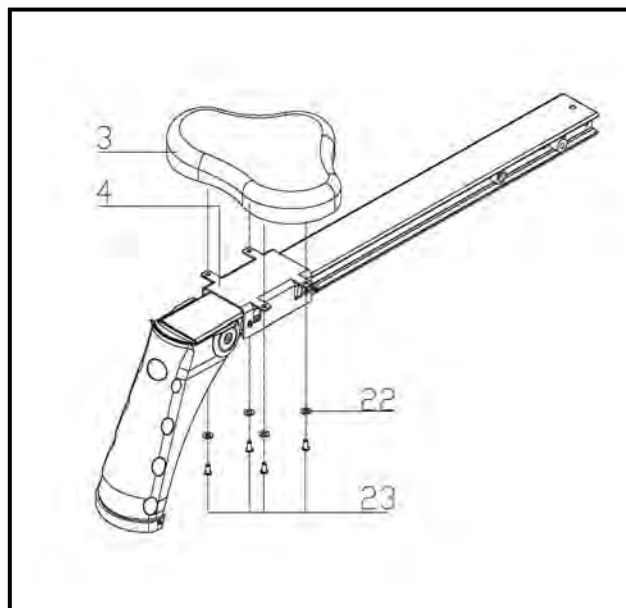
P.č.	Popis	ks	P.č.	Popis	ks
1.	Rám	1	39.	Kryt podušky	1
2.	Kryt rámu	1	40.	Matica (M10*1)	2
3.	Sedadlo	1	41.	Matica (M10*1)	1
4.	Podpera sedadla	1	42.	Koleso	1
5.	Tapacír	4	43.	Predná zátka	2
6.	Fixovacia skrutka ($\varphi 9.5 \times 115$)	1	44.	Zahnutá podložka ($\varphi 8$)	2
7.	Zadný stabilizátor	1	45.	Hlavný rám	1
8.	Skrutka (ST4.2*10F)	7	46.	Predný stabilizátor	1
9.	Zadná záčka	1	47.	Nosná skrutka (M8*50)	2
10.	Zátka	2	48.	Hriadel' pedálu	1
11.	Penová rukoväť	2	49.	Valec1($\varphi 28 \times 48$)	1
12.	Počítač	1	50.	Valec2($\varphi 17 \times 48$)	3
13.	Skrutka (ST4.2*15)	4	51.	Matica(M10*1.25)	2
14.	Matica(M8)	14	52.	Matica(M10*1.25)	2
15.	Podložka($\varphi 8$)	2	53.	Pás	1
16.	Pracka	2	54.	Koleso	1
17.	Pedál	2	55.	Reťaz	1
18.	Plastikové púzdro	2	56.	Matica(M6)	2
19.	Kryt reťaze (ľavý)	1	57.	Podpera tvaru U	2
20.	Otočný čap	1	58.	Pružinová podložka	2
21.	Vyťahovací čap	1	59.	Matica(M6)	2
22.	Podložka ($\varphi 8$)	4	60.	Kryt reťaze (pravý)	1
23.	Skrutka (M8*15)	4	61.	Spojovacia trubka v tvare U	1
24.	Skrutka (M6*10)	4	62.	Křížová skrutka (M6*10)	4
25.	Podložka ($\varphi 10$)	2	63.	Doraz	4
26.	Ložisko	2	64.	Magnet	1
27.	Skrutka(M8*65)	4	65.	Křížová skrutka (M5*10)	4
28.	Křížová skrutka (ST4.2*19)	6	66.	Trubka pre valec	4
29.	Rukoväť	1	67.	Koleso sedadla	4
30.	Nastavovací gombík (M10*55)	1	68.	Fixná skrutka	4
31.	Napínací gombík	1	69.	Klip	1
32.	Matica (M10)	2	70.	Počítač pre rukoväť	1
33.	Podložka ($\varphi 10$)	1	70-1	Vrchný kryt počítača na rukoväti	1
34.	Vrchný kábel	1	70-2	Spodný počítača na rukoväti	1
35.	Gumová podložka	1	70-3	Snímač pulzu	1
36.	Spodný kábel	1	70-4	Skrutka	2
37.	Křížová skrutka (ST2.9*10)	2	71.	Křížová skrutka (ST3.5*30)	2
38.	Otočný čap	2			

Návod na montáž



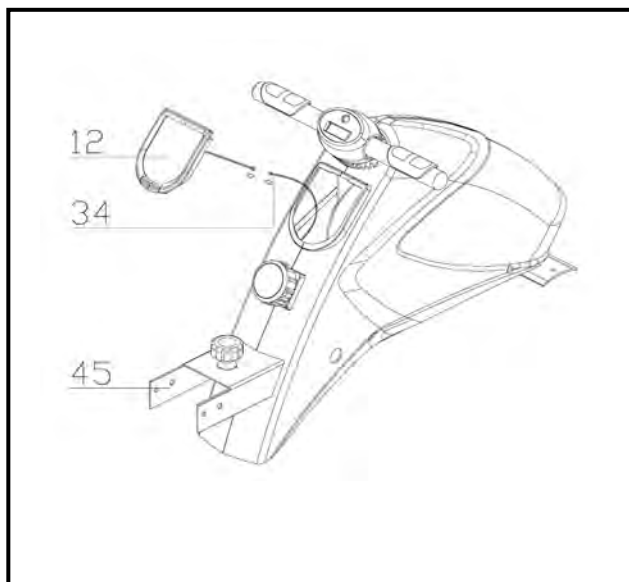
Krok 1

Pripojte rám (1) k zadnému stabilizátoru (7) pomocou podpery, vložte fixovaciú skrutku ($\varphi 9.5 \times 115$) (6) do podpery a zaistite ju pomocou podložky (25) a (M6*10) skrutky (24).



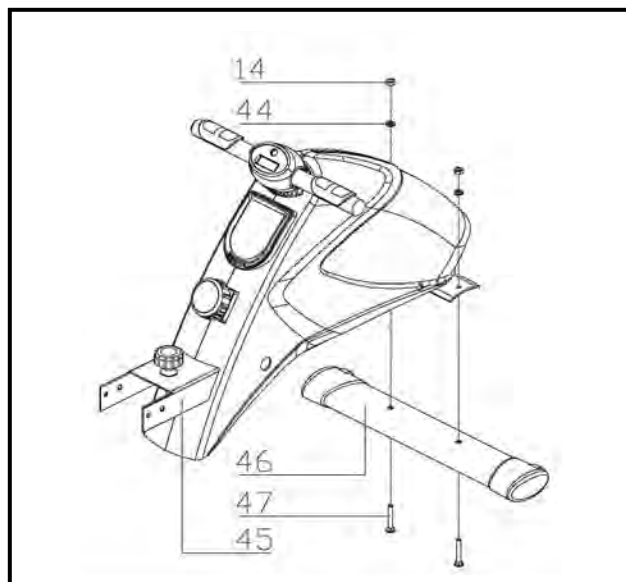
Krok 2

Primontujte držiaka sedadla (4) k spodnej časti sedadla (3) použitím štyroch podložiek ($\varphi 8$) (22) a skrutiek (M8*15) (23).



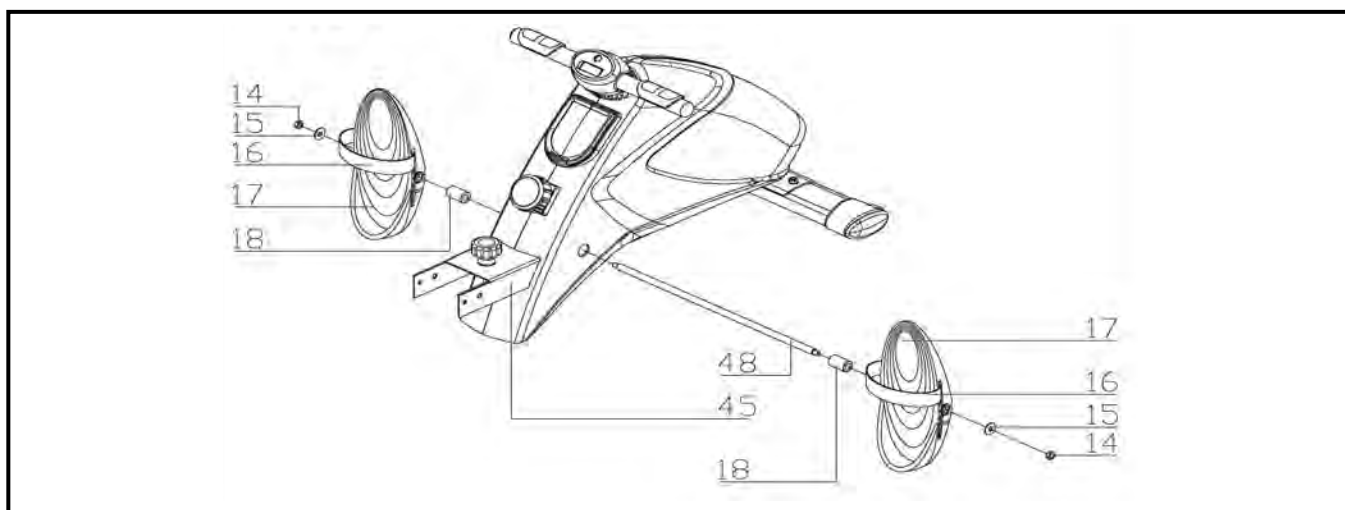
Krok 3

Pripojte vrchný kábel (34) k počítaču (12) potom promontujte počítač k hlavnému rámu (45).



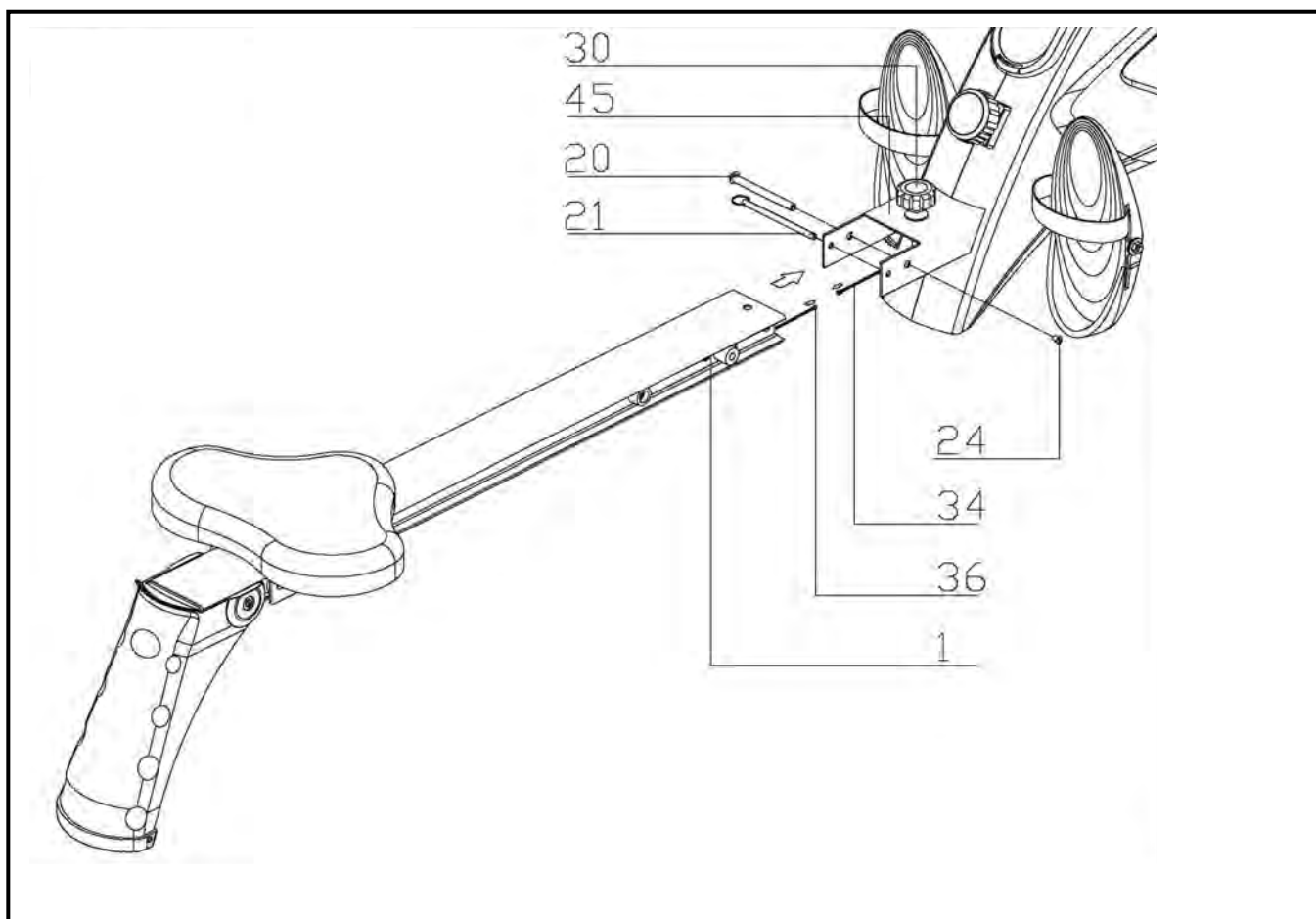
Krok 4

Primontujte spodný stabilizátor (46) k spodnej časti hlavného rámu (45) použitím dvoch nosných skrutiek (M8*50) (47), zahnutú podložku ($\varphi 8$) (44) a S matice (M8) (14).



Krok 5

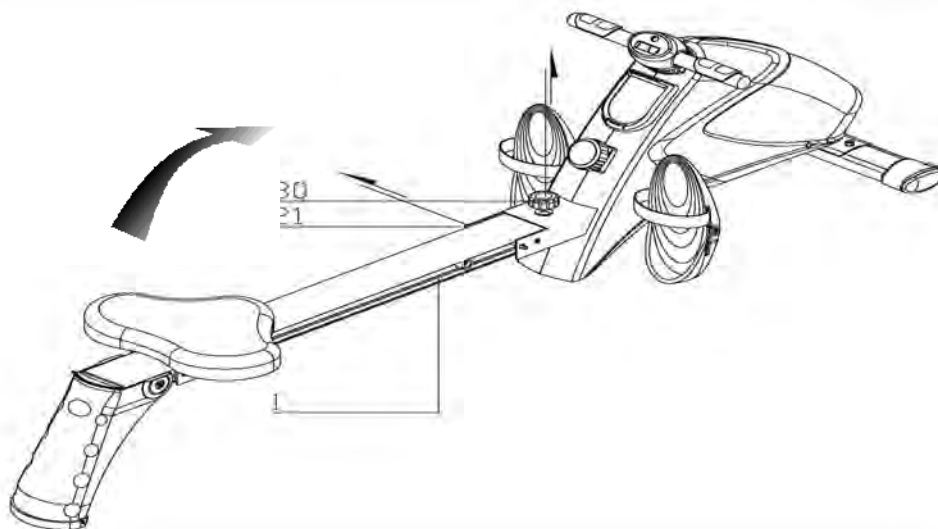
Vložte hriadeľ pedálu (48) do hlavného rámu (45), vložte plastové púzdro (18), pedál (17) a veľkú podložku ($\varnothing 8$) (15) v tomto poradí. Potom to zaistíte zľahka pomocou poistnej matice (M8) (14).



Krok 6

Primontujte rám (48) k hlavnému rámu (45), spojte vrchný kábel (34) so spodným káblom (36). Zaistite rám pomocou otočného čapu (20) a skrutky (24), potom vložte vyťahovací čap (21), a nakoniec utiahnite napínací nastavovací gombík (30).

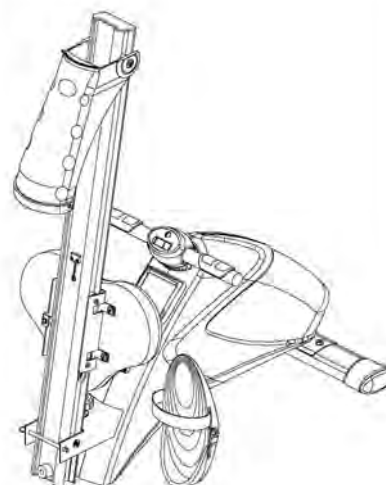
SKLADANIE PRE USKLADNENIE



1



2

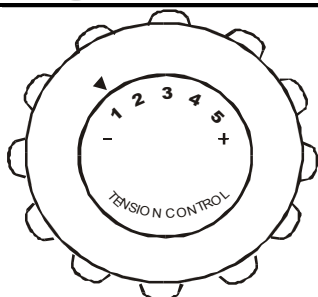


3

Odskrutkujte nastavovací gombík (30) z hlavného rámu (45) a odstráňte vyťahovací čap (21), potom potiahnite rám (1) dopredu k hlavnému rámu a vložte vyťahovací čap naspäť na pôvodné miesto, aby ste zaistili polohu zloženia rámu.

Potom sklopte zadný stabilizátor (7). (Poznámka: uistite sa, že sa káble nezachytili do zloženého rámu počas skladania rámu k hlavnému rámu).

NASTAVENIE NAPNUTIA



Možnosť nastavenie napnutia pre variabilný odpor/záťaž

Pootočte kolieskom (32) v smere hodinových ručičiek pre zvýšenie záťaže, pre zníženie záťaže pootočte kolieskom proti smeru hodinových ručičiek.

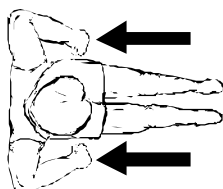
Odporúčenia pre cvičenie

Veslovanie je extrémne efektívny spôsob cvičenia. Posilňuje výkon srdca a zvyšuje cirkuláciu krvi pri cvičení do všetkých hlavných skupín svalov – chrbtových, drieku, ramien, hrudníka, bokov a nôh.

Základný veslovací ťah

Predkolenie držte vertikálne, telo sa opiera o nohy. Paže sú natiiahnuté a uvoľnené, trup sa ľahko naklána dopredu. V tejto pozícii by ste sa mali cítiť pohodlne.

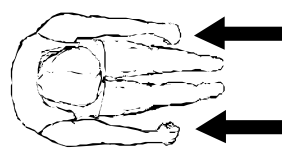
- 5) Sadnite si na sedadlo a zaistite si nohy do pedálov pomocou praciek. Potom pevne uchopte veslovaciu tyč.
- 6) Predkolenie držte vertikálne, telo sa opiera o nohy. Paže sú natiiahnuté a uvoľnené, trup sa ľahko nakláňa dopredu. V tejto pozícii by ste sa mali cítiť pohodlne. Pozrite sa na obrázok FIG1.
- 7) Potlačte sa vzad, napnite chrbát a nohy súčasne (Fig 2).
- 8) Pokračujte s týmto pohybom pokým sa zľahka ešte posúvate vzad, počas tohto procesu sa dostanú Vaše ramená na popri boku tela. (Fig 3). Potom sa vráťte do pozície 2 a opakujte tieto pohyby. Pozri nižšie.



(Fig.1)



(Fig.2)



(Fig.3)

Čas cvičenia

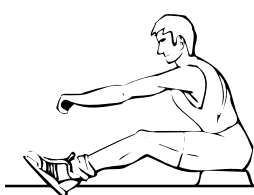
Veslovanie je intenzívna forma cvičenia a z tohto dôvodu je najlepšie začať krátkymi cvičeniami, jednoducho programované cvičenie a postupne si vybudovať výdrž a silu pre dlhšie a intenzívnejšie cvičenie. Začnite s veslovaním v trvaní asi cca 5 minút a ako sa postupne budete zlepšovať, zvyšujte postupne dĺžku Vášho cvičenia, ktoré bude zodpovedať zvýšenému výkonu Vášho tela. Mali by ste postupne byť schopní veslovať 15-20 minút, ale nepokúšajte sa dosiahnuť tento výkon príliš rýchlo.

Pokúste sa trénovať každý druhý deň, 3 krát týždenne. To napomôže Vášmu telu znovu obnoviť sa medzi cvičením.

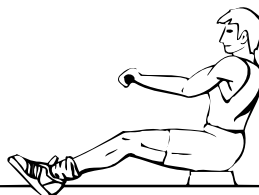
Striedavé veslovacie štýly.

Veslovanie len ramenami

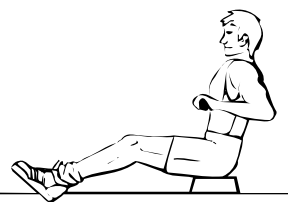
Toto cvičenie je zamerané na precvičenie svalstva v ramenách, hrudníku a brucha. Sadnite si ako je to ukázané na obrázku Fig 4 s vystretými nohami, predkloňte sa vpred a uchopte rukoväť. Postupne a kontrolované sa skloňte mierne vzad (mierne za kolmú polohu) a ťahajte rukoväť k hrudníku. Vráťte sa do štartovacej polohy a cvičenie opakujte. Pozri obrázky nižšie.



(Fig.4)



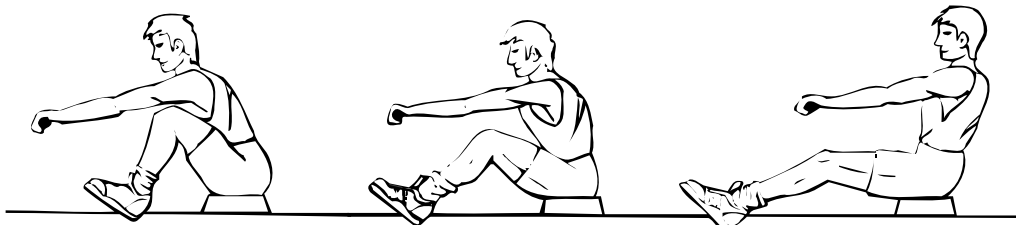
(Fig.5)



(Fig.6)

Veslovanie len nohami

Toto cvičenie je zamerané na precvičenie svalov nôh a chrbta. So vzpriameným chrbtom a vystretými ramenami, pokrčte nohy až kým neuchopíte rukoväť veslovacej tyče a tým sa dostanete do štartovacej polohy, pozri obrázok FIG 7. Použite Vaše nohy pre potlačenie Vášho tela vzad, pokým držíte Vaše ruky a chrbát vystreté.



(Fig.7)

(Fig.8)

(Fig.9)

POKYNY K CVIČENIU

Používaním magnetického veslovacieho trénažéra dosiahnete niekoľko výhod, zlepši sa Vám fyzická kondícia, spevní svalstvo a súbežne s kontrolovanou diétou Vám napomôže znížiť hmotnosť.

1. Zahrievacie cvičenie

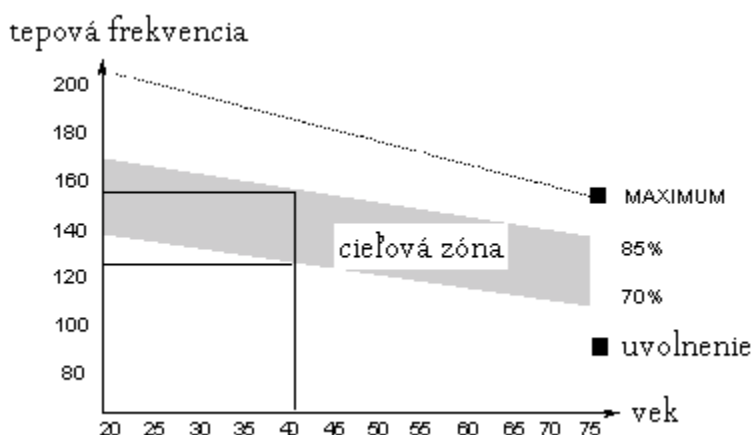
Umožní prúdiť krv telom správnym spôsobom. Obmedzí možnosť vzniku kŕčov a bolesti svalov. Každý preťahovací cvik by mal trvať 30 sekúnd. Svaly preťahujte len do tej polohy, kde máte prijateľnú bolesť. Pokiaľ to bolí príliš, trochu povoľte.



Pretiahnutie postranných brušných svalov Zadné strany stehien Predné strany stehien Vnútorne strany stehien Lýtka a achilovky

2. Cvičiacia fáza

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy a svalstvo omnoho ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo cvičenia. Cvičenie bude efektívnejšie, pokiaľ zvýšite Vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je poukázaná na obrázku. Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15-20 minút.



3. Uvoľňovacie cvičenie

Tieto cvičenia umožnia vášmu kardiovaskulárnemu systému, aby sa ukludnil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení – tzn. zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte preťahovacie cvičenie. Nezabudnite, že sa cvičenie robí pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Odporúčame cvičiť 3 krát týždenne.

Formovanie svalstva

Pre vytváranie svalov je treba zvýšiť záťaž. Toto pridá záťaž na svalstva nôh a môže to znamenať, že nebudete môcť cvičiť tak dlho ako by ste chceli. Ak sa taktiež snažíte zlepšiť fyzickú kondíciu, je potrebné zmeniť aj cvičený program. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, iba na konci cvičenia si zvýšte záťaž a prinúťte nohy pracovať pod touto zvýšenou záťažou. Obmedzujte rýchlosť pre udržanie vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

Úbytok hmotnosti

Základným a dôležitým faktorom je námaha. Čím dlhšie a tvrdšie budete cvičiť, tým viac spálite kalórie. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť vašu kondíciu.

Odstraňovanie problémov

Počítač nepracuje správne. Ak Váš počítač nepracuje správne, prosím skontrolujte, či spodný kábel je spojený s vrchným káblom a či je vrchný kábel pripojený k počítaču. Ak je horeuvedené vykonané a je všetky pripojené správne a počítač stále nepracuje, potom prosím skontrolujte batérie, či sú dostatočne nabité a či sú správne vložené do počítača.

Údržba

1. Pred používaním **magnetického veslovacieho trénažera**, sa vždy uistite, že všetky skrutky/matice sú dostatočne dotiahnuté.
2. Použitú batériu sú nebezpečným odpadom – prosím zlikvidujte tento odpad správne a nehádzte ich do bežného odpadu.
3. Ak chcete prípadne zlikvidovať zariadenie, vyberte zo zariadenia batérie a zlikvidujte ich samostatne ako nebezpečný odpad.

Likvidácia batérií

1. Použitú batériu sú nebezpečným odpadom – prosím zlikvidujte tento odpad správne a nehádzte ich do bežného odpadu.
2. Ak chcete prípadne zlikvidovať zariadenie, vyberte zo zariadenia batérie a zlikvidujte ich samostatne ako nebezpečný odpad.
3. Majte batérie mimo dosahu detí. Batérie sú veľmi nebezpečné – hrozí nebezpečenstvo ak sa prehltnú. Ak sa batéria prehltne, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.

OBSLUHA POČÍTAČA

FUNKCIE TLAČÍTKOK

MODE-MÓD

1. Pre výber funkcie a nastavenie.
2. Pre vstup a prepnutie do ďalšieho režimu po nastavení.

SET-NASTAVENIE:

Pre nastavenie hodnoty každej funkcie ako TIME - čas, COUNT - počítanie a CALORIES - kalórie.

RESET

Pre zresetovanie každej jednej funkcie TIME - čas, COUNT - počítanie a CALORIES - kalórie.

TOTAL RESET-CELKOVÝ RESET

Pre vynulovanie všetkých dát a reštart počítača.



FUNKCIE

SCAN - SKENOVANIE Automaticky preskenuje každú funkciu.

TIME - ČAS Pripočítavanie: monitor zobrazí čas cvičenia pripočítavaním od 00:00 až do 99:59

Odpočítavanie: ak máte prednastavený cieľový čas, počítač bude odpočítavať od prednastaveného času až do 00:00 ako náhle začnete s cvičením.

COUNT - POČÍTANIE Pripočítavanie: monitor zobrazí súčasný počet zdvihov od 0 do 9999.

Odpočítavanie: ak máte prednastavený cieľový počet, počítač začne odpočítavať od nastavenej hodnoty po nulu ako náhle začnete cvičiť.

TOTAL COUNT – CELKOVÝ POČET

Napočítavanie: na monitore sa zobrazí celkový počet opakovaných cvičení od posledného stlačenia nulovacieho tlačítka.

CALORIES - KALÓRIE Napočítavanie: monitor zobrazí pripočítavanie spálených kalórií počas cvičenia od 0 až do 999 cal. Tieto informácie sú hrubé rady a mali by byť používané pre porovnanie po niekoľkých cvičebných blokoch.

POZNÁMKA

1. Ak počítač nedostane žiadne dáta po viac ako 5 minútach, automaticky sa vypne a všetky doteraz zachytené informácie sa uložia. Je to najmä pre šetrenie batérií
2. Keď začnete opäť cvičiť na zariadení alebo stlačíte tlačítko „MODE“ na počítači, na monitore sa zobrazia pred tým uložené údaje.
3. Stlačte a podržte tlačítko „MODE“ na 4 sekundy, všetky hodnoty sa zresetujú na nulu.
4. Typ batérií: 1.5V AA(1 ks).

FUNKČNÉ TLAČÍTKO

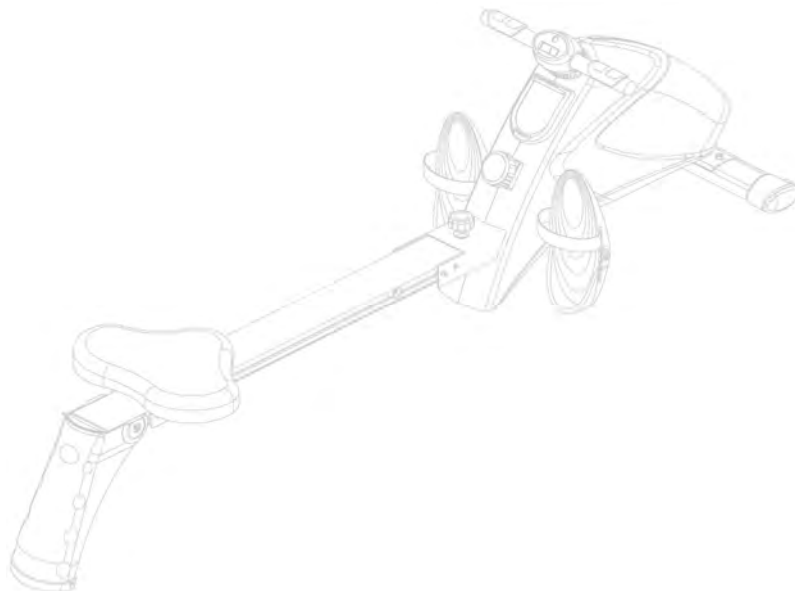
DRŽTE RUKOVÄŤ TAK, ABY SA NA MONITORE ZOBRAZIL VÁŠ TEP.

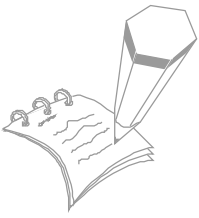
FUNKCIA

PULZ POČÍTAČ ZOBRAZÍ UŽÍVATEĽOV TEP POČAS CVIČENIA A UVIDÍTE TEP SRDCA (BPM) NA OBRAZOVKE. KEĎ ZAČNETE CVIČIŤ, MUSÍTE DRŽAŤ OBE RUKY NA RUKOVETIACH, PO ASI 30 SEKUNDÁCH AŽ PO 1 MINÚTE, SA NA OBRAZOVKE ZOBRAZÍ VÁŠ TEP. AK BUDETE DRŽAŤ RUKOVÄŤ LEN JEDNOU RUKOU, VÝSLEDOK ZOBRAZENÝ NA MONITORE BUDE NESTABILNÝ. PRE SPRÁVNE SNÍMANIE PULZU DRŽTE RUKOVÄŤ OBOMA RUKAMI POČAS CVIČENIA, A MÔŽETE SI NASTAVIŤ POŽADOVANÝ CIEĽOVÝ TEP A SPRÁVNYM SNÍMANÍM VÁS BUDE POČÍTAČ USMERŇOVAŤ A DRŽAŤ V CIEĽOVEJ ZÓNE. AK PREKROČÍTE CIEĽOVÚ ZÓNU, POČÍTAČ VÁS NA TO UPOZORNÍ.

POZNÁMKA

5. AK SA DO POČÍTAČA NEDOSTÁVA ŽIADNY SIGNÁL PO DOBU VIAC AKO 4 MINÚTY, DISPLAY POČÍTAČA SA AUTOMATICKY VYPNE.
6. AK JE SLABÉ ZOBRAZOVANIE NA DISPLAY, PROSÍM VYMEŇTE BATÉRIE ABY SA OBRAZ ZLEPŠIL.
7. POČÍTAČ POTREBUJE 2 KS BATÉRII VEĽKOSTI 1.5V AAA ALEBO TYPU UM-3.
8. BATÉRIE BY SA MALI VYBRAŤ, AK PLÁNUJTE DLHŠÍ ČAS ZARIADENIE NEPOUŽÍVAŤ. ZAKAŽDÝM VYMIEŇAJTE OBE BATÉRIE NARAZ.





Poznámky pre cvičenie

Použite tento priestor pre zaznamenávanie Vašich vlastných výsledkov pri cvičení

UPOZORNENIE

Trenažér musí byť umiestnený na rovnej a pevnej podložke. Pred každým použitím výrobku zkontrolujte dotaženie všetkých šrubov.

Záručné podmienky:

1. Na trenažér sa poskytuje kupujúcemu záručná lhôta 24 mesiacov odo dňa zakúpenia
2. V dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobní závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná.
3. Práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
 - mechanickým poškodením
 - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahmi
 - nesprávnym zachádzaním alebo nevhodným umiestnením, vlivom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazy, úmyslné pozmeneným dizajnom, tvarom alebo rozmermi
4. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a potvrdeným záručným listom.
5. Záruku uplatníte len u organizácie, v ktorej bol tento výrobok zakúpený.

Dátum predaja:

Razítko a podpis predajcu:

Dodávateľ:

inSPORTline s.r.o.

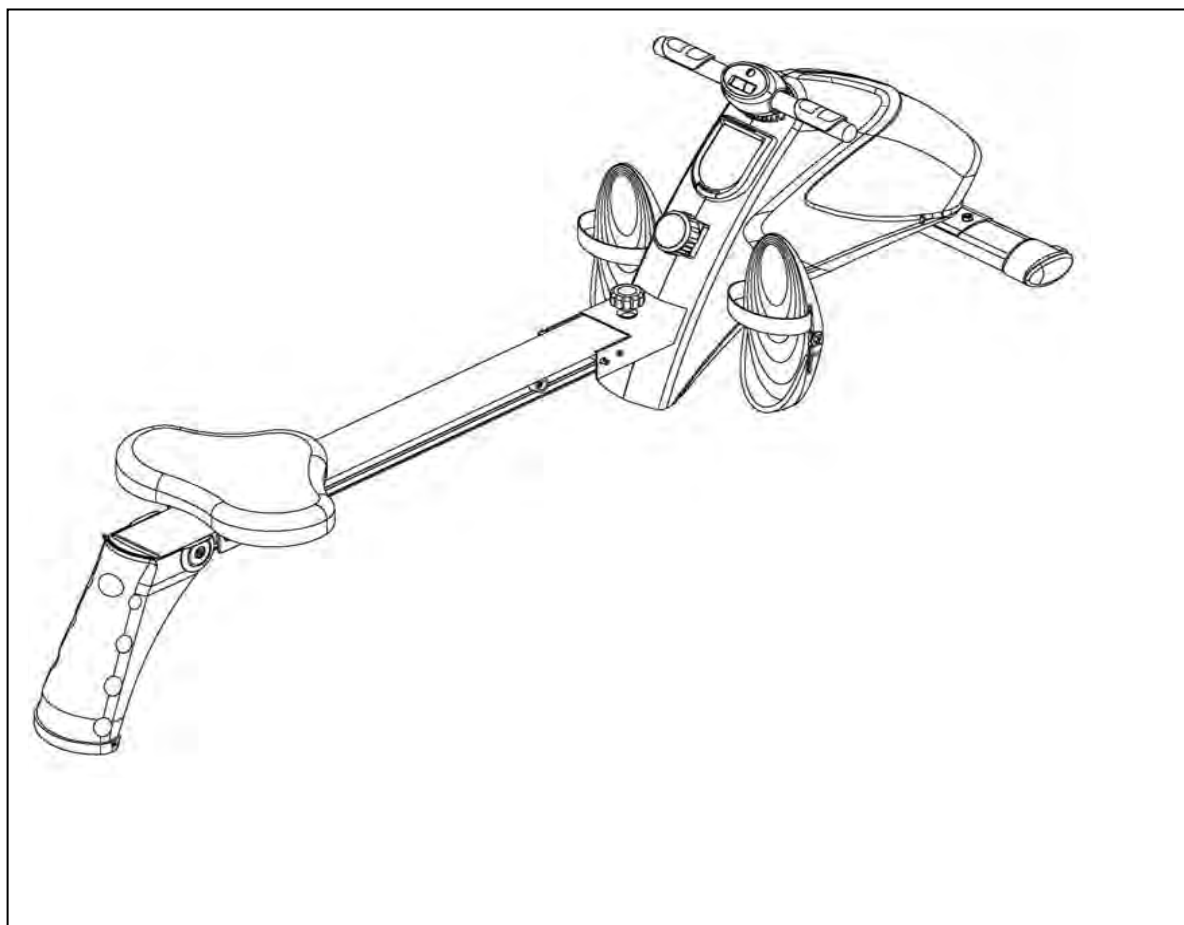
Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704

email: insportline.reklamacie@stonline.sk



**ENG - MAGNETIC
ROWING MACHINE
AMAZONIAN – IN 2812
(BR-3160-H)**



Supplier for CZ: Seven Sport s.r.o., Dělnická, Vítkov 749 01 / Tel.: +420-556 770 199

Supplier for SK: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín / Tel: + 421 32 6526704

Supplier for PL: inSPORTline PL, ul. Kantorowicka 400, Kraków 31-763 / Tel.: +48-012-4173850

Supplier for HU: inSPORTline Hungary Kft., Kossuth Lajos u.65, Esztergom 250 0 / Tel.: +36-33-313242

Supplier for RO: Total Sport Equip.S.R.L., Apuseni 1, Deva 330 18 / Tel: +40-0354-882222

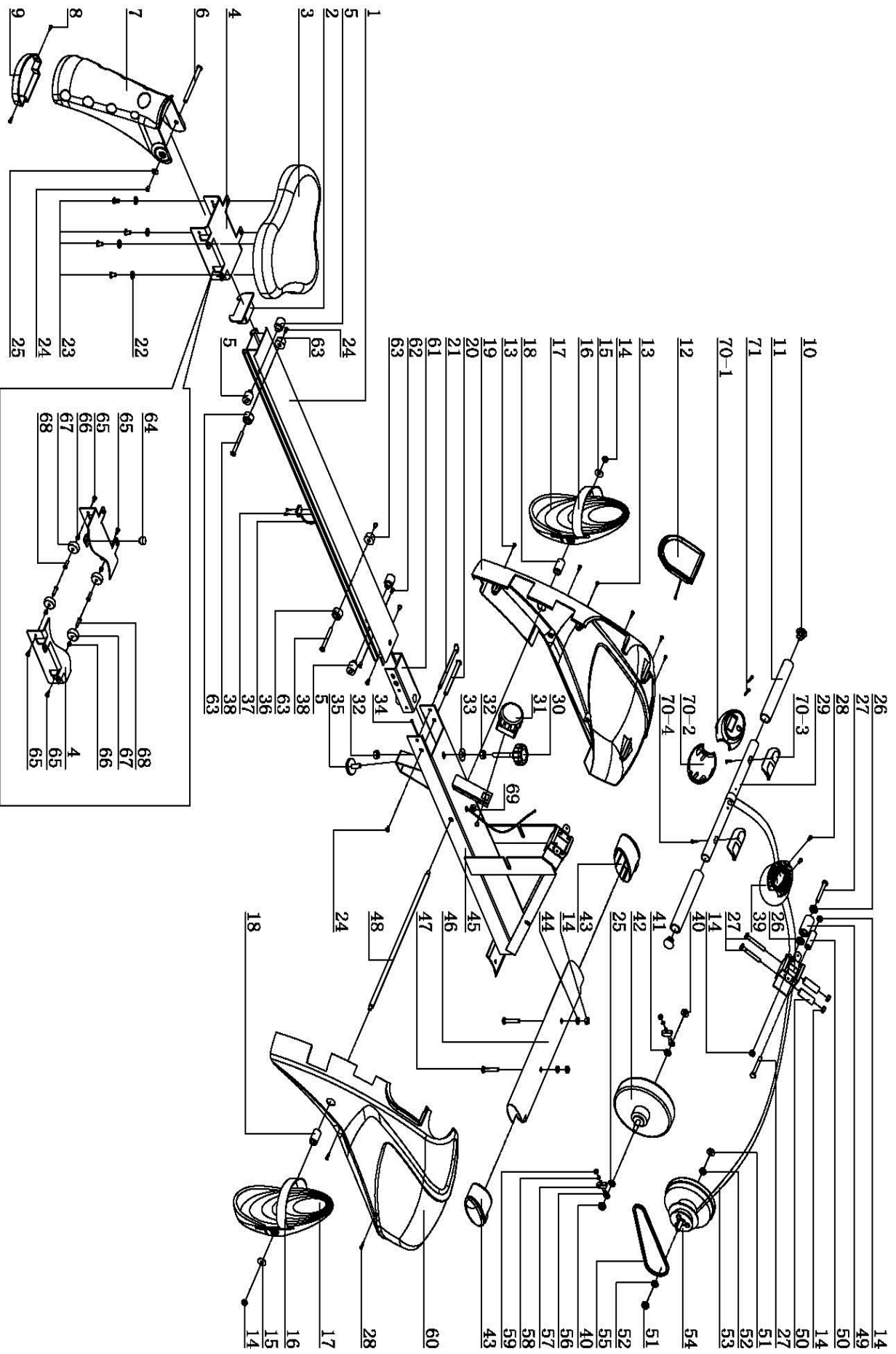
Supplier for SLO: FS SPORT d.o.o., Hosta13, Skofja Loka 4220 / Tel.: +386-0-45151880

Important Safety Information

Please keep this manual in a safe place for reference.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
6. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Warning the equipment must be installed on a stable base and properly leveled floor. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user, 120kg. Breaking is speed independent.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance. Regular checking of the integrity of guards and safety devices.
13. Parents and those in charge of children should be aware of their responsibility around this equipment. The natural play instinct and fondness for experimenting of children can lead to situations and use of the training equipment for which it is not intended.
14. If children are allowed to use the equipment their mental and physical development and above all their temperament should be taken in to account. They should be supervised and instructed to the correct use of the equipment. The equipment is under no circumstances suitable as a child's toy.
15. **If you experience any problems or require assistance, please contact the customer service in your country, see 1st page for tel. numbers.**

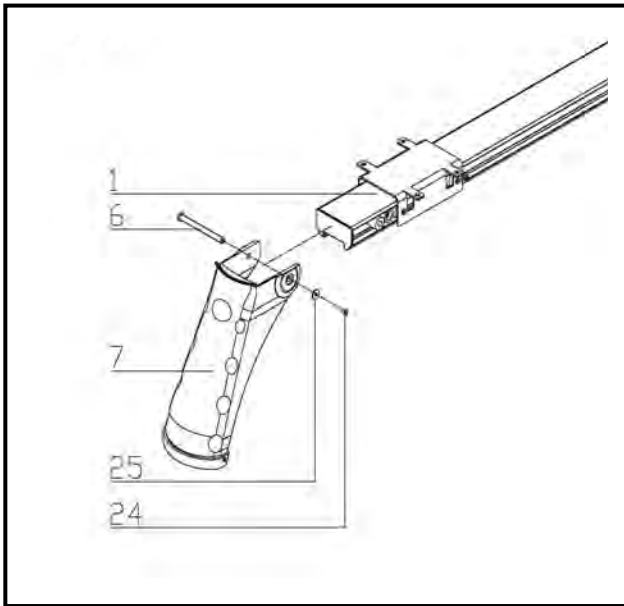
EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



Parts List

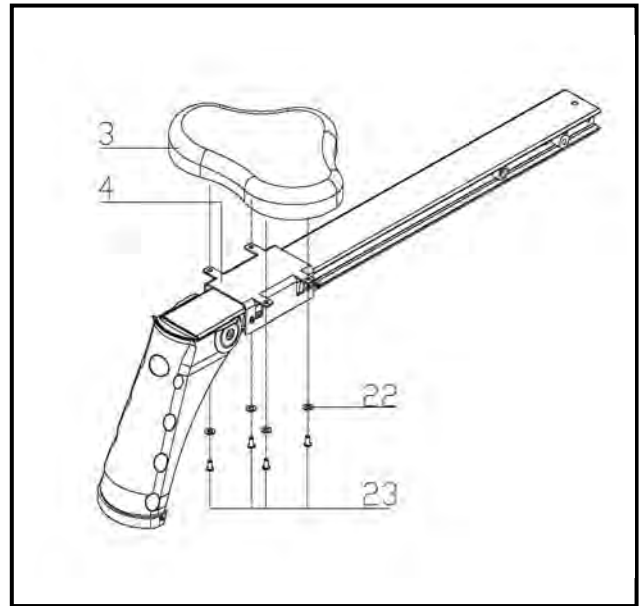
PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY	PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1.	Rower Frame	1	39.	Cushion Cover	1
2.	Cover for Rower Frame	1	40.	Nut(M10*1)	2
3.	Seat	1	41.	Nut(M10*1)	1
4.	Seat Bracket	1	42.	Fly wheel	1
5.	Pad	4	43.	Front End Cap	2
6.	Fixing Bolt (φ9.5*115)	1	44.	Curved Washer(φ8)	2
7.	Rear Stabilizer	1	45.	Main Frame	1
8.	Screw (ST4.2*10F)	7	46.	Front Stabilizer	1
9.	Rear End Cap	1	47.	Carriage Bolt (M8*50)	2
10.	End Cap	2	48.	Axle for Pedal	1
11.	Foam Grip	2	49.	Roller1(φ28*48)	1
12.	Computer	1	50.	Roller2(φ17*48)	3
13.	Screw (ST4.2*15)	4	51.	Nut(M10*1.25)	2
14.	Nut(M8)	14	52.	Nut(M10*1.25)	2
15.	Washer(φ8)	2	53.	Weave Belt	1
16.	Velcro strap	2	54.	Rub wheel	1
17.	Pedal	2	55.	Chain	1
18.	Plastic Bushing	2	56.	Nut(M6)	2
19.	Chain Cover (Left)	1	57.	U Type Bracket	2
20.	Pivot	1	58.	Spring washer	2
21.	Pull Pin	1	59.	Nut(M6)	2
22.	Washer(φ8)	4	60.	Chain Cover (Right)	1
23.	Screw(M8*15)	4	61.	U Connection Tube	1
24.	Bolt(M6*10)	4	62.	Cross Bolt (M6*10)	4
25.	Washer(φ10)	2	63.	Stopper	4
26.	Bearing	2	64.	Magnet	1
27.	Bolt(M8*65)	4	65.	Cross Bolt (M5*10)	4
28.	Cross screw(ST4.2*19)	6	66.	Tube for Roller	4
29.	Handlebar	1	67.	Wheel for Seat	4
30.	Adjustment Knob(M10*55)	1	68.	Fixing Bolt	4
31.	Tension Knob	1	69.	Clip	1
32.	Nut(M10)	2	70.	Computer For Handlebar	1
33.	Washer(φ10)	1	70-1	Upper cover for handlebar's computer	1
34.	Upper Wire	1	70-2	Low cover for handlebar's computer	1
35.	Rubber Pad	1	70-3	Hand pulse	1
36.	Lower Wire	1	70-4	Bolt	2
37.	Cross screw (ST2.9*10)	2	71.	Cross screw (ST3.5*30)	2
38.	Pivot	2			

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



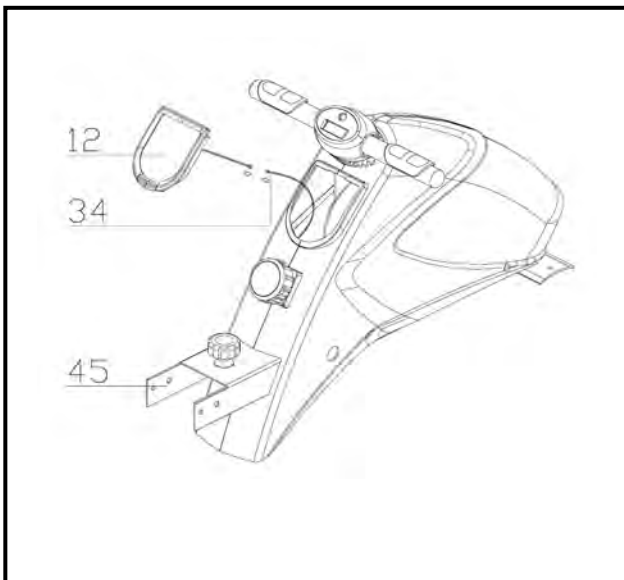
STEP 1

Connect the rower frame (pt.1) to the rear stabilizer (pt.7) using the bracket provided, slot the fixing bolt ($\phi 9.5 \times 115$) (pt.6) through the bracket and lock in place using the washer (pt.25) and (M6*10) Bolt (pt.24).



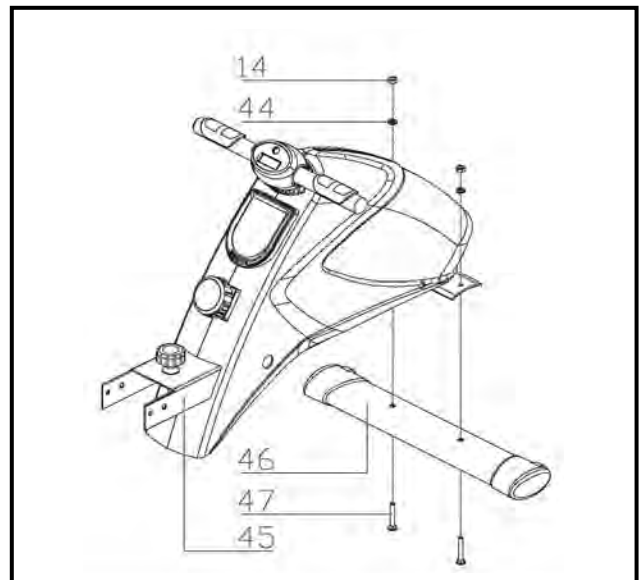
STEP 2

Attach the seat bracket (pt.4) to the underside of the seat (pt.3) using the four Washer ($\phi 8$) (pt.22) and Screw (M8*15) (pt.23).



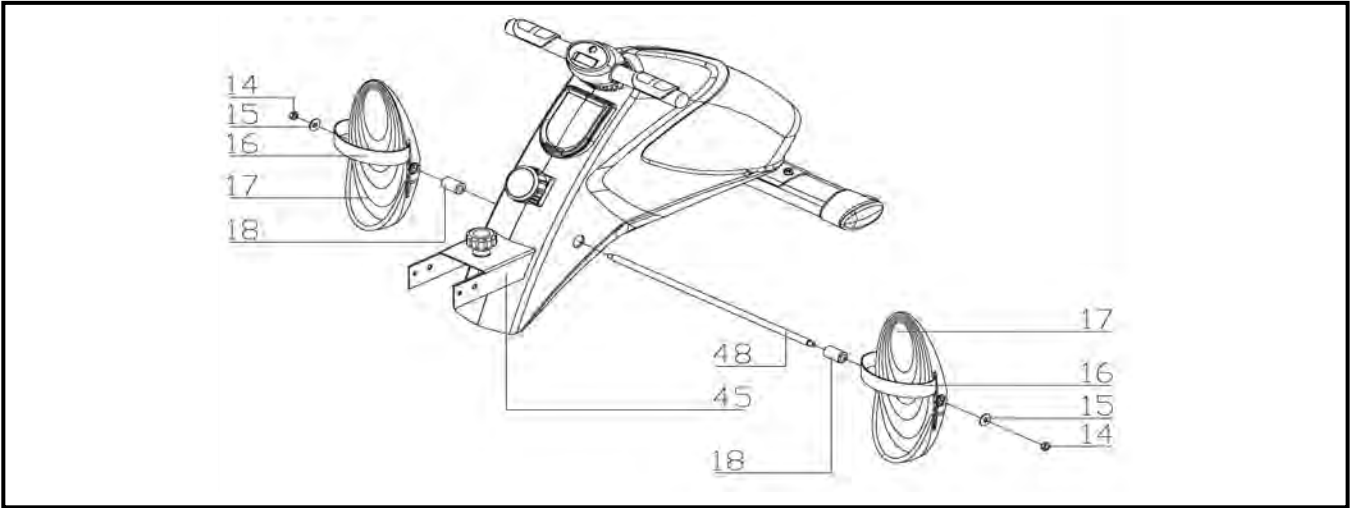
STEP 3

Connect upper wire (pt.34) with Computer (pt.12) then attach computer to the Main Frame (pt.45).



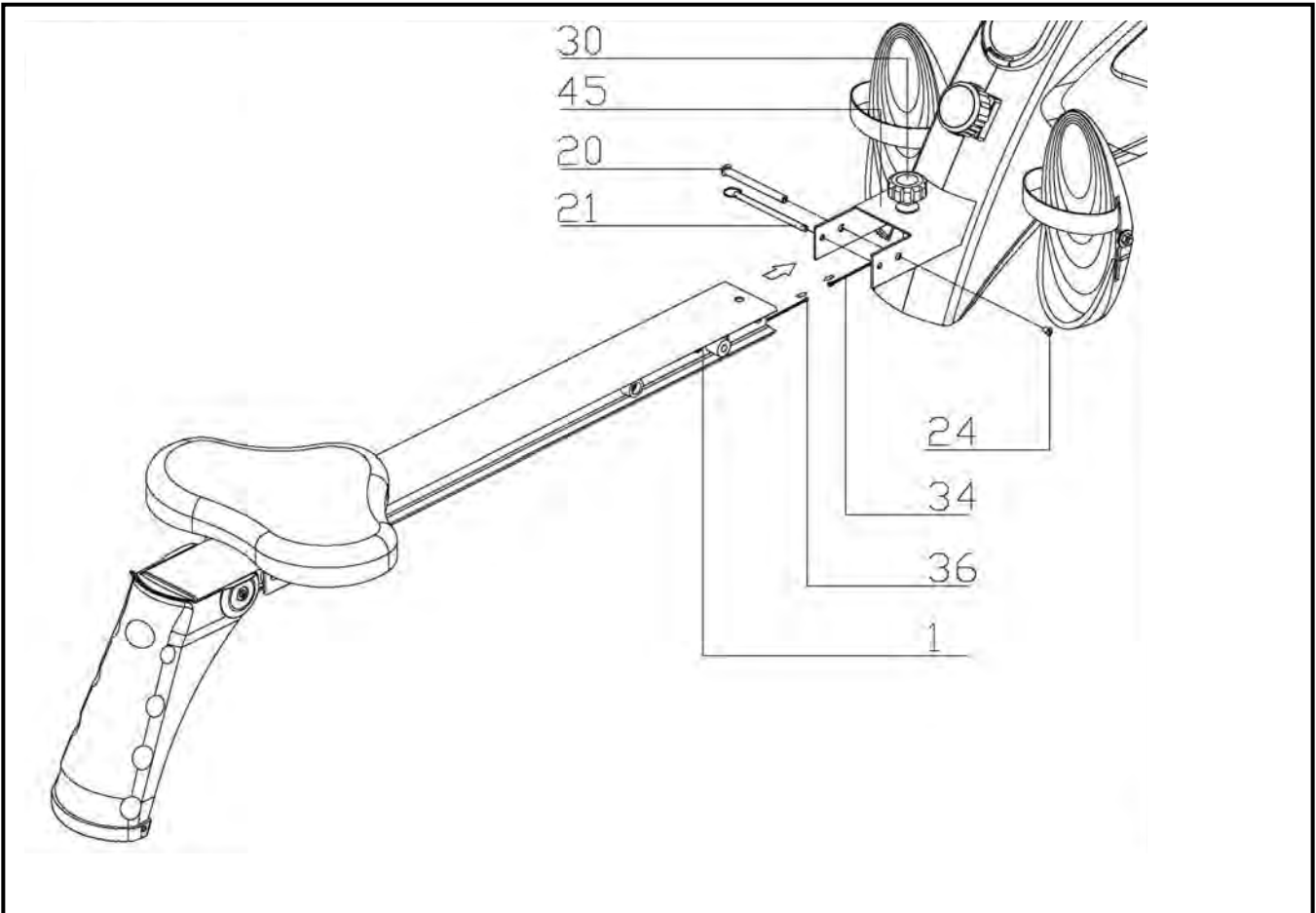
STEP 4

Attach the front stabilizer (pt.46) to the underside of the Main Frame (pt.45) using the two Carriage Bolt (M8*50) (pt.47), Curved Washer ($\phi 8$) (pt.44) and S Nut (M8) (pt.14).



STEP 5

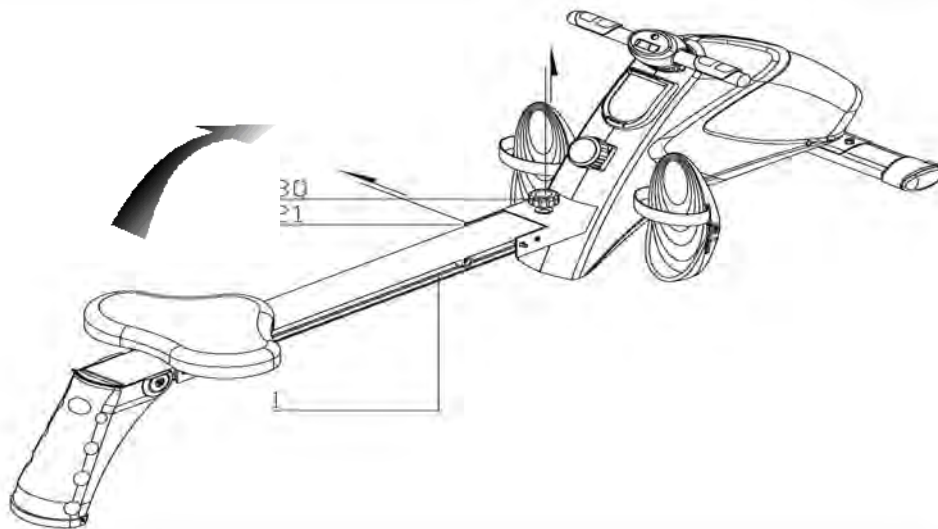
Insert the Axle for Pedal (pt.48) to the Main Frame (pt.45), cover the Plastic Bushing (pt.18), pedal (pt.17) and bigger Washer(φ8) (pt.15) in order. Then fix tightly by lock Nut (M8) (pt.14) .



STEP 6

Attach rower frame (pt.48) to the main frame (pt.45), connect upper wire (pt.34) with lower wire(pt.36).Fix them tightly by Pivot (pt.20) and Bolt (pt.24) ,then insert Pull Pin (pt.21), at last tight tighten adjustment knob (pt.30).

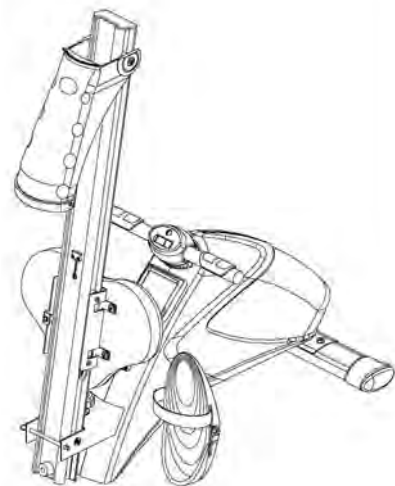
FOLDING FOR STORAGE



1



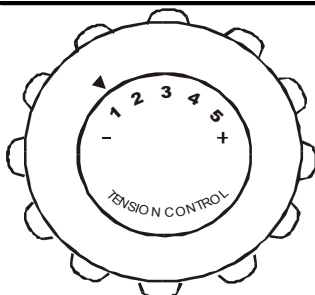
2



3

Unscrew the adjustment knob (pt.30) from the mainframe (pt.45) and remove the pull pin (pt.21), then pull the rower frame (pt.1) in towards the main housing unit and replace the pull pin to keep the rower in a folded position. Then down the rear stabilizer (pt.7). (NB please ensures that the sensor cables do not get trapped when tilting the mainframe bar in towards the main housing).

TENSION ADJUSTMENT



Adjustable tension for varied resistance

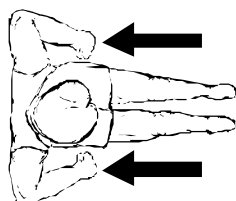
Turn the Tension Knob (pt.31) clockwise for high resistance tension, for lower resistance turns the tension knob by anti-clockwise.

EXERCISE GUIDE

Rowing is an extremely effective form of exercise. It strengthens the heart and improves circulation as well as exercising all the major muscle groups; the back, waist, arms, shoulders, hips and legs.

The Basic Rowing Stroke

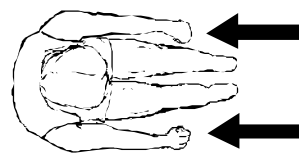
- 9) Sit on the saddle and fasten your feet to the pedals using the Velcro straps. Then take hold of the rowing bar.
- 10) Take up the starting position, leaning forward with your arms straight and knees bent as shown in (Fig 1).
- 11) Push yourself backwards, straightening your back and legs at the same time (Fig 2).
- 12) Continue this movement until you are leaning slightly backwards, during this stage you should bring your arms out of the side. (Fig 3). Then return to stage 2 and repeat. See attached.



(Fig.1)



(Fig.2)



(Fig.3)

Training Time

Rowing is a strenuous form of exercise, because of this it is best to start with a short, easy exercise programmed and build up to longer and harder workouts. Start rowing for about 5 minutes and as you progress, increase the length of your work out to match your improving level of fitness. You should eventually be capable of rowing for 15-20 minutes, but do not try to achieve this too quickly.

Try to train on alternate days, 3 times a week. This gives your body time to recover between workouts.

Alternate Rowing Styles.

Arms Only Rowing

This exercise will tone muscles in your arms, shoulders, back and stomach. Sit as shown in Fig 4 with your legs straight, lean forward and grasp the handles. In a gradual and controlled manner lean back to just past the up right position continuing to pull the handles towards your chest. Return to the starting position and repeat. See attached.



(Fig.4)



(Fig.5)



(Fig.6)

Legs Only Rowing

This exercise will help tone muscles in your legs and back. With your back straight and arms out stretched, bend your legs until you are grasping the rowing arm handles in the starting position, Fig 7. Use your legs to push your body back whilst keeping your arms and back straight.



(Fig.7)



(Fig.8)



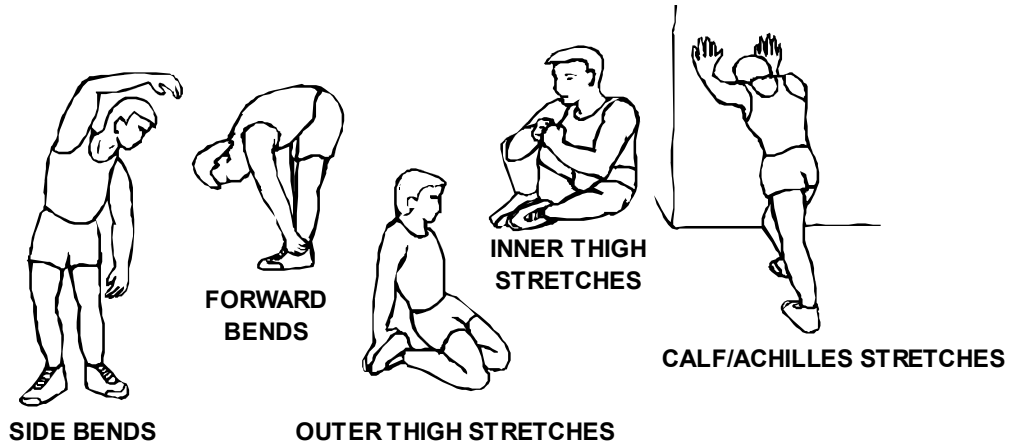
(Fig.9)

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your **MAGNETIC ROWING MACHINE** will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and, in conjunction with a calorie-controlled diet, help you lose weight.

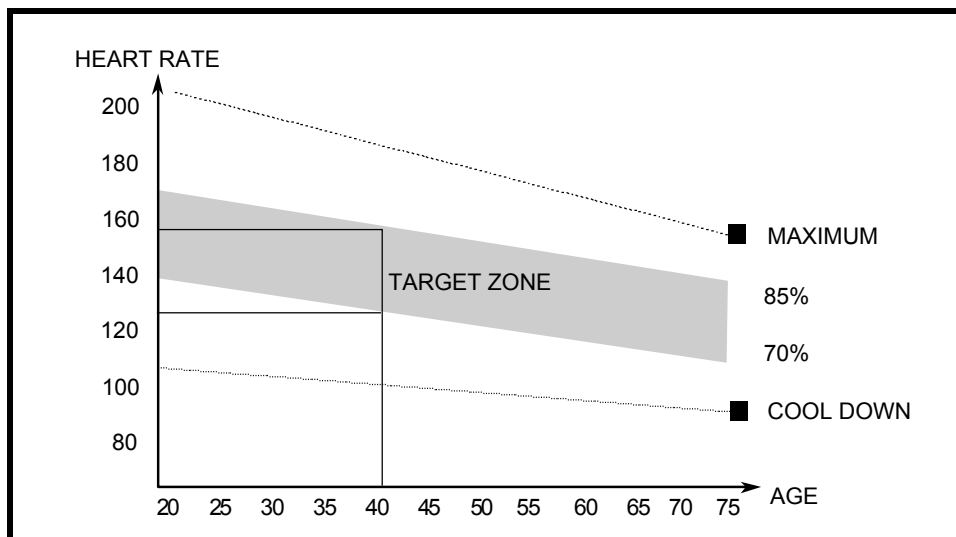
1. The Warm-Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds. Do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, **STOP**.



2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace, but be sure to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes.

3. Cooling-Down Phase

This stage is to let your cardio-vascular system and muscles wind down. This is a repeat of the warm-up phase. First, reduce your tempo and continue at this slower pace for approximately 5 minutes before you get off your Exercise Bike. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible to space your workouts evenly throughout the week.

MUSCLE TONING

To tone muscle while on your **MAGNETIC ROWING MACHINE** you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

WEIGHT LOSS

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. This is effectively the same as if you were training to improve your fitness, the difference being the goal.

TROUBLE SHOOTING

Computer not working correctly. If your computer is not working correctly, please check whether the lower wire is connected to the upper wire, and make sure that the upper wire is connected to the computer. If you have checked for the above, and the computer still not working, then please make sure the batteries are still working and are installed correctly in the computer.

MAINTENANCE

4. Before using the **MAGNETIC ROWING MACHINE**, always make sure all bolts/nuts are fully tightened.
5. A spent battery is hazardous waste – please dispose of it correctly and do not throw it in the trash.
6. When eventually you want to scrap the machine, you should remove the batteries from the computer and dispose of them separately as hazardous waste.

BATTERY DISPOSAL

4. A spent battery is hazardous waste - please dispose of it correctly and do not throw it in the trash.
5. When you eventually want to scrap the machine, you should remove the batteries from the computer, and dispose of them separately as hazardous waste.
6. Keep batteries out of the reach of small children. Batteries are extremely dangerous when swallowed. If a battery has been swallowed, seek immediate medical treatment.

EXERCISE COMPUTER

FUNCTION BUTTON

MODE	PRESS TO SELECT FUNCTION OF COUNT, TIME, AND CALORIES FOR PRESETTING.
RESET	PRESS TO RESET EACH SINGLE FUNCTION OF COUNT, TIME, AND CALORIES.
SET	PRESS TO SET COUNT, TIME ,AND CALORIES.



FUNCTIONS

SCAN	AUTOMATICALLY SCANS EACH FUNCTION IN SEQUENCE.
COUNT	COUNT UP - THE MONITOR WILL DISPLAY CURRENT STROKE NUMBERS FROM 0 TO 9999. COUNT DOWN - THE MONITOR WILL START TO COUNT FROM PRESET STROKE NUMBERS DOWN TO 0 SOON AS TRAINING STARTS.
TIME	COUNT UP - THE MONITOR WILL ACCUMULATE TRAINING TIME FROM 0:00 TO 99:59. COUNT DOWN - THE MONITOR WILL START TO COUNT FROM PRESET TIME DOWN TO 0:00 AS SOON AS TRAINING STARTS.
TOTAL COUNT	COUNT UP - THE TOTAL WORKING COUNTS WHICH WILL BE KEPT DISPLAYING ON THE LCD TO SHOW THE USER'S TOTAL COUNTS. COUNT DOWN - THE MONITOR WILL START TO COUNT FROM PRESET TOTAL COUNT DOWN TO 0:00 AS SOON AS TRAINING STARTS.
CALORIES	COUNT UP - THE MONITOR WILL ACCUMULATE CALORIES CONSUMPTION FROM 0 TO 999 CAL. COUNT DOWN - THE MONITOR WILL START TO COUNT FROM PRESET CALORIES DOWN TO 0 AS SOON AS TRAINING STARTS. (THIS DATA IS A ROUGH GUIDE FOR COMPARISON OF DIFFERENT EXERCISE SESSIONS WHICH CAN NOT BE USED IN MEDICAL TREATMENT).

NOTE

1. WITHOUT SIGNAL TRANSFERRED TO THE COMPUTER FOR 5 MINUTES, THE LCD WILL SHUT OFF AUTOMATICALLY TO CONSERVE THE BATTERY POWER.
2. PRESS "MODE" BUTTON OR START EXERCISE ON THE EQUIPMENT SHALL TURN THE POWER ON.
3. PRESS AND HOLD "MODE" BUTTON FOR 4 SECONDS, ALL VALUE WILL BE RESET TO ZERO.
4. THE COMPUTER OPERATES WITH 1 PC 1.5 V AAA SIZE BATTERY.

FUNCTION BUTTON

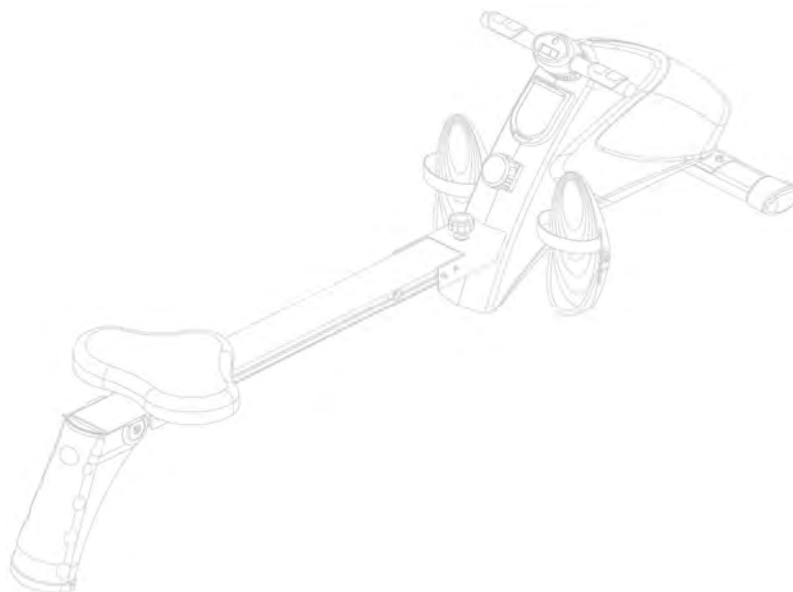
PRESS TO HAVE HANDGRIP HEART RATE FIGURES DISPLAY ON THE MONITOR.

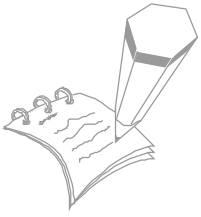
FUNCTION

PULSE THE MONITOR WILL DISPLAY THE USER'S HEART RATE WHILE EXERCISING. YOU WILL SEE YOUR CURRENT HEART RATE (BPM) DISPLAY ON THE LCD DURING EXERCISING. WHEN YOU START TO EXERCISE, YOU HAVE TO HOLD ON GRIPS WITH BOTH HANDS, AFTER 30 SECONDS TO MAX. 1 MINUTE, THE PULSE FIGURE WILL DISPLAY ON THE LCD. IF YOU HOLD ON THE GRIP WITH ONE HAND ONLY, THE PULSE FIGURE DISPLAY WILL BECOME UNSTABLE. FOR THE PULSE READOUT ACCURACY REASON, WE'LL SUGGEST YOU TO HOLD ON BOTH HANDS DURING EXERCISING. YOU MAY ALSO PRESET TARGET PULSE TO ASSIST TRAINING. AS SOON AS YOUR CURRENT HEART RATE IS EXCEED THE TARGET FIGURE, THE MONITOR STARTS TO ALARM TO REMIND THE USER.

NOTE

5. WHEN THERE IS NO SIGNAL BEEN TRANSFERRED INTO THE MONITOR FOR 4 MINUTES, THE MONITOR DISPLAY WILL SHUT OFF AUTOMATICALLY.
6. IF IMPROPER DISPLAY ON MONITER, PLEASE RE-INSTALL BATTERIES TO HAVE A GOOD RESULT.
7. THE MONITOR REQUIRES 2 PCS OF 1.5V AAA SIZE OR UM-3 BATTERIES.
8. BATTERIES SHOULD BE REMOVED FORM THE DEVICE IF NOT USED FOR PROLONGED PERIODS. ALWAYS CHANGE BOTH BATTERIES AT THE SAME TIME.





EXERCISE NOTES

Use this space to record your own exercise routine results.