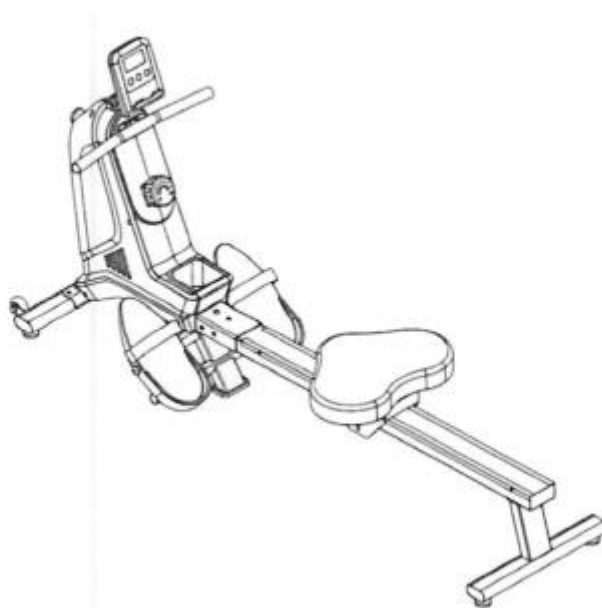


Orbisana RDG 600

Veslovací trenažer

č. výrobku 149 630 576

Příručka



Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi tohoto výrobku. Aby se zajistila vaše bezpečnost a zdraví, prosíme Vás, abyste přístroj správně používali a pečlivě si přečetli následující informace před tím, než uvedete přístroj do provozu. Je důležité, abyste si tuto příručku přečetli před sestavením a použitím přístroje. Bezpečného a efektivního použití můžete dosáhnout jen tehdy, pokud bude přístroj správně sestaven, udržován a používán. Uchovejte prosím dobře tuto příručku pro další případné použití. V případě, že budete předávat přístroj třetí osobě, měla by být spolu s přístrojem vždy předána i tato příručka.

1. Identifikace a popis výrobku

1.1. Popis výrobku

- veslovací přístroj na doma pro zlepšení kondice a posílení svalů
- tréninkový počítač s ukazateli doby tréninku, vzdáleností a kalorií
- jednoduchá montáž

1.2. Technická data

- napájení: 2 x AAA baterie (každá 1,5 V)
- provozní teplota: 0 °C do + 40 °C
- skladovací teplota: - 10 °C do + 60 °C

- funkce auto scan: každé 4 sekundy
- čas: 0:00 do 99,59 min.
- aktuální rychlost: senzor do maxima 999,9 km/h
- tréninková vzdálenost: 0,00 do 9999 km
- kalorie: 0,0 do 9999 kcal
- celková vzdálenost (ODO): 0,0 do 9999 km
- frekvence pulzu (pokud je k dispozici): 40 do 240 úderů za minutu

2. Zamýšlené použití

Tento přístroj je zdravotní přístroj a není vhodný pro terapeutické účely.

Veslovací přístroj orbisana RDG 600 je určen výhradně pro soukromé účely.

Veslovací přístroj orbisana RDG 600 používejte pouze tak, jak je popsáno v této příručce. Každé další jiné použití je považováno za nevhodné a může vést k věcným nebo dokonce k osobním škodám.

Výrobce neručí za škody, které jsou způsobené nevhodným nebo špatným použitím.

Tento přístroj je vhodný pro děti od 8 let, stejně tak pro osoby, které mají snížené fyzické, smyslové nebo duševní schopnosti nebo nedostatek zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o bezpečném použití přístroje a pochopí případná nebezpečí, která mohou použitím tohoto přístroje vzniknout.

Děti si nesmí s přístrojem hrát.

Čištění a užitelkou údržbu nesmí provádět děti bez dozoru.

Rozsah použití

Třída použití H (domácí oblast):

Použití v domácnosti

Třída přesnosti C:

Nízká třída přesnosti

Trénink

- Trénink na spodní část těla: Postavte se stabilně na pedály a pevně držte střední řídítka. Vrchní část těla držte vzpřímeně, paže otevřete a dívejte se před sebe. Zpočátku táhněte pomalou rychlostí podle tréninkového plánu. Po chvíli zvyšte rychlost podle svých osobních schopností, abyste dosáhli tréninkového efektu pro nohy a hýždě.
- Trénink pro celé tělo: Postavte se stabilně na pedály a držte pevně levé a pravé řídítka. Vrchní část těla držte vzpřímeně, paže otevřete a dívejte se před sebe. Když šlápnete vpřed, můžete pohybovat horní a dolní částí těla diagonálně. Udržujte horní část těla vzpřímenou a ruce střídejte z pokrčených do plně natažených.

Pokyny pro efektivní trénink

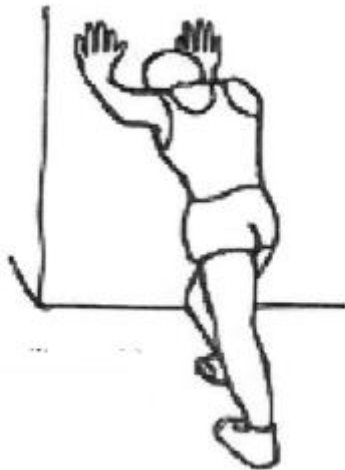
- Věděli jste, že správný odporový trénink (dvakrát týdně, pokaždé 30 minut) může výrazně zlepšit vaše zdraví? Krevní tlak, hladina cholesterolu, krevní cukr, iniciativa a dokonce i vaše emoce se mohou pravidelným cvičením výrazně zlepšit. Typ postavy můžete změnit správnou stravou prostřednictvím cvičení, které může snížit množství tělesného tuku.
- Trénink začíná rozehřátím! Čím více fyzické síly budete používat, tím důležitější je zahřátí. Zahřívání může připravit tělo na stres, stimulovat kardiovaskulární systém a zabránit poranění vazů, šlach a kloubů. Zahřívání může také snížit riziko křečí a svalových zranění. Zahřátí je stejně důležité jako samotný trénink!

Trénink s veslovacím trenažerem

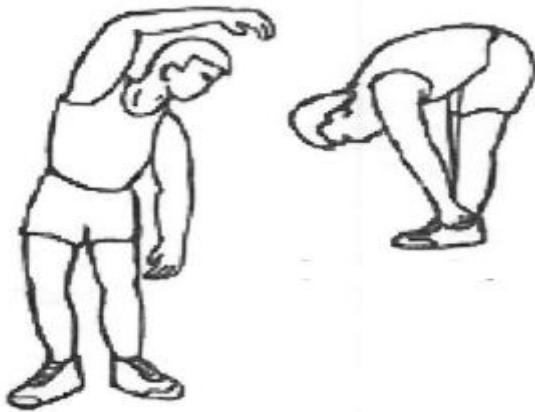
Trénink s veslovacím trenažerem Vám nabízí mnoho výhod: Zlepšuje se Vaše tělesná kondice, posilují se svaly a pomáhá Vám v kombinaci s nízkokalorickou dietou při hubnutí.

a) Zahřívací fáze

Tato fáze zajišťuje stimulaci kardiovaskulárního systému a zahřátí svalů. Tím se také snižuje riziko křečí a svalových zranění. Je vhodné provádět některá protahovací cvičení, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund. Svaly se nesmí natahovat silou ani trhavě – pokud to bolí, prosím PŘESTAŇTE.



lýtka/Achilova šlacha



ohyb stranou a ohyb vpřed



vnitřní strana stehen a vnější strana stehen

b) Tréninková fáze

Toto je fáze, kdy se musíte snažit. Při pravidelném tréninku svaly na nohou zesílí. Trénujte svým vlastním tempem, ale je velmi důležité, abyste udržovali stabilní tempo. Trénink by měl být navržen tak, aby se vaše tepová frekvence zvýšila do cílového rozsahu znázorněného na obrázku níže.

srdeční frekvence



Maximum

Vychladnutí

Tato fáze by měla obvykle trvat alespoň 12 minut.

c) Fáze vychladnutí

Tato fáze pomáhá vašemu kardiovaskulárnímu systému a svalům se zotavit. Toto je opakování zahřívacího cvičení, tj. zpomalte tempo a pokračujte asi 5 minut. Protahovací cviky by se nyní měly opakovat, ale dbejte na to, abyste svaly do protažení netlačili silou nebo s nimi netrhali.

Jak budete silnější, možná budete muset trénovat déle a tvrději. Je vhodné cvičit alespoň třikrát týdně a tréninky rozložit co nejrovnoměrněji do celého týdne.

Budování svalů

Abyste tréninkem na veslovacím trenažeru budovali svaly, musíte nastavit odpor poměrně vysoko. To více zatěžuje svaly na nohou a možná nebudete moci cvičit tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se také snažíte zlepšit svou kondici, budete muset změnit svůj cvičební program. Během zahřívací fáze a fáze vychladnutí byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci tréninkové fáze byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy byly zatěžovány silněji než normálně. Možná budete muset snížit tempo, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

Hubnutí

Nejdůležitějším faktorem je zde vynaložené úsilí. Čím tvrději a déle budete cvičit, tím více kalorií spálíte. V podstatě je to stejné jako trénink ke zlepšení kondice, rozdíl je pouze v cíli.

Zvyšování odporu

Pomocí tlačítka pro ovládání napětí můžete upravit odpor na přístroji. Vysoký odpor ztěžuje trénink, nízký odpor usnadňuje. Pro dosažení nejlepších výsledků upravujte napětí během cvičení na veslovacím trenažeru.

Tréninkový počítač

Funkce tlačítek

- MODE: Stiskněte pro výběr funkce. Pokud podržíte tlačítko MODE zmáčknuté delší dobu, můžete obnovit do základního nastavení čas, vzdálenost a kalorie.
- SET: Pro nastavení hodnot času, vzdálenosti, kalorií a pulsu. Tato nastavení nejsou v režimu Scan možná.
- RESET: Pro obnovu do základního nastavení hodnot času, vzdálenosti, kalorií a pulsu.

Funkčnost

1. **SCAN:** Stiskněte několikrát tlačítko MODE, dokud se nezobrazí „SCAN“. Na monitoru se bude měnit všech 5 funkcí: čas, rychlost, vzdálenost, ODO, kalorie. Každý ukazatel bude zobrazen po dobu 4 sekund.
2. **ČAS:**
 - a) Počítá celkový čas od začátku do konce tréninku.
 - b) Stiskněte několikrát tlačítko MODE, dokud se nezobrazí „TIME“ a poté stiskněte tlačítko SET pro nastavení tréninkového času.

Pokud je nastavení "SET" nastaveno na nulu, počítač se zastaví 1 sekundu po zahájení měření času.

3. **RYCHLOST (SPEED):** Ukazuje aktuální rychlost.
4. **DIST (VZDÁLENOST):**
 - a) Počítá vzdálenost od startu do konce tréninku.
 - b) Stiskněte několikrát tlačítko MODE, dokud se nezobrazí „DIST“ a poté stiskněte tlačítko SET pro nastavení tréninkové trasy.

Pokud je nastavení "SET" nastaveno na nulu, počítač se zastaví 1 sekundu po zahájení měření času.

5. **ODO:** Celková vzdálenost, na kterou se tato funkce vztahuje, běží po celou dobu kapacity baterie.
6. **KALORIE:**
 - a) Počítá celkový počet kalorií od začátku do konce tréninku.
 - b) Stiskněte několikrát tlačítko MODE, dokud se nezobrazí „CAL“ a poté stiskněte tlačítko SET pro nastavení tréninkových kalorií.

Pokud je nastavení "SET" nastaveno na nulu, počítač se zastaví 1 sekundu po zahájení měření času.

Poznámky:

- Když je displej slabý nebo neukazuje žádné hodnoty, vyměňte prosím baterie.
- Monitor se automaticky vypne, pokud nebude po 4 minutách zaznamenán žádný signál.
- Monitor se automaticky zapne, když zaznamená signál přes tlačítko.
- Monitor začne automaticky s počítáním, když začnete s tréninkem a ukončí počítání, když netrénujete déle než 4 sekundy.

3. Bezpečnostní pokyny

3.1. Bezpečnostní informace

Varování:

Toto slovo označuje nebezpečné situace, které když nebudete respektovat, mohou způsobit smrt nebo těžké zranění.

Pozor:

Toto slovo označuje nebezpečné situace, které když nebudete respektovat, mohou způsobit menší nebo střední zranění.

Poznámka:

Toto slovo varuje před možnými věcnými škodami.

3.1. Všeobecné bezpečnostní pokyny

Varování:

- Pohyb a trénink mohou představovat zdravotní riziko. Nadměrný trénink může vést k těžkému zranění nebo dokonce ke smrti. Poradte se nejprve se svým lékařem před tím, než začnete s tréninkem na tomto přístroji. Požádejte svého lékaře, aby zhodnotil vaši aktuální úroveň zdatnosti a určil nejvhodnější cvičební program pro váš věk a/nebo fyzickou kondici.
- Pokud během tréninku cítíte bolesti nebo těsnost na prsou, nepravidelný srdeční tep, dušnost, mdloby, závratě nebo jiné nepříjemné potíže, UKONČETE ihned trénink a ihned vyhledejte lékaře nebo lékařskou pomoc.
- Těhotné ženy nebo uživatelé, kteří mají implantované zdravotnické produkty, jako například kardiostimulátor, by měli konzultovat použití tohoto přístroje se svým lékařem.

Pozor:

- Před použitím přístroje proveďte, zda jsou všechny šrouby a matice pevně utažené. Aby se zajistila bezpečnost, měl by být přístroj umístěn tak, aby měl kolem sebe volný prostor alespoň 0,6 m a neměly by z něj vyčnívat žádné nastavitelné části.
- Pravidelně prověřujte, zda jsou všechny spojovací díly přístroje dobře utaženy a zda je stav přístroje v normálu, aby byla zajištěna požadovaná úroveň zabezpečení přístroje.
- Rozbité díly ihned vyměňte. Nepoužívejte přístroj dříve, než budou vyměněny rozbité díly. Pokud máte otázky, obraťte se prosím na profesionální odbornou dílnu nebo na prodejce.
- Přístroj je určen pouze pro použití dospělými osobami. Děti a zvířata udržujte mimo dosah tohoto přístroje. Děti mohou používat přístroj pouze pod dohledem dospělé osoby.
- Přístroj smí být během tréninku používán je jednou osobou. Prosím upozorněte na možná rizika při tréninku, jako například nebezpečí pohybujících se částí.
- Během tréninku noste vhodné oblečení abyste zabránili tomu, že se kusy volného oblečení zachytí do přístroje nebo budete omezeni v pohybu.
- Během tréninku držte pevně střední řídítka (nebo levé či pravé řídítko).

Důležité poznámky:

- Respektujte montážní návod a používejte jen díly. Které patří k tomuto přístroji.
- Na přístroje nelze zásadně poohlížet jako na hračku a mohou jej používat pouze osoby, které mají příslušné znalosti nebo byly proškoleny.
- Pokud začnete pociťovat některý z následujících symptomů, ihned ukončete trénink a vyhledejte lékaře: závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo něco nepravidelného.
- Tento přístroj není určen pro použití osobami (včetně dětí) se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a/nebo znalostí, pokud nejsou pod dohledem osoby zodpovědné za jejich bezpečnost nebo

pokud na ně nedohlíží osoba odpovědná za jejich bezpečnost nebo dostaly pokyny, jak přístroj používat. Děti by měly být pod dohledem, aby si s přístrojem nehrály.

- Žádné části těla by se neměly dotýkat pohybujících se částí přístroje.
- Je důležitý zvláštní dohled, pokud je přístroj používán dětmi nebo v blízkosti dětí.
- Zvláštní pozornost je třeba věnovat nastavitelným částem přístroje, které vykazují nejvíce známek opotřebení.
- Kvalitu přístroje lze zaručit pouze pravidelnou kontrolou, zda nejsou díly opotřebované nebo uvolněné.

Poznámka:

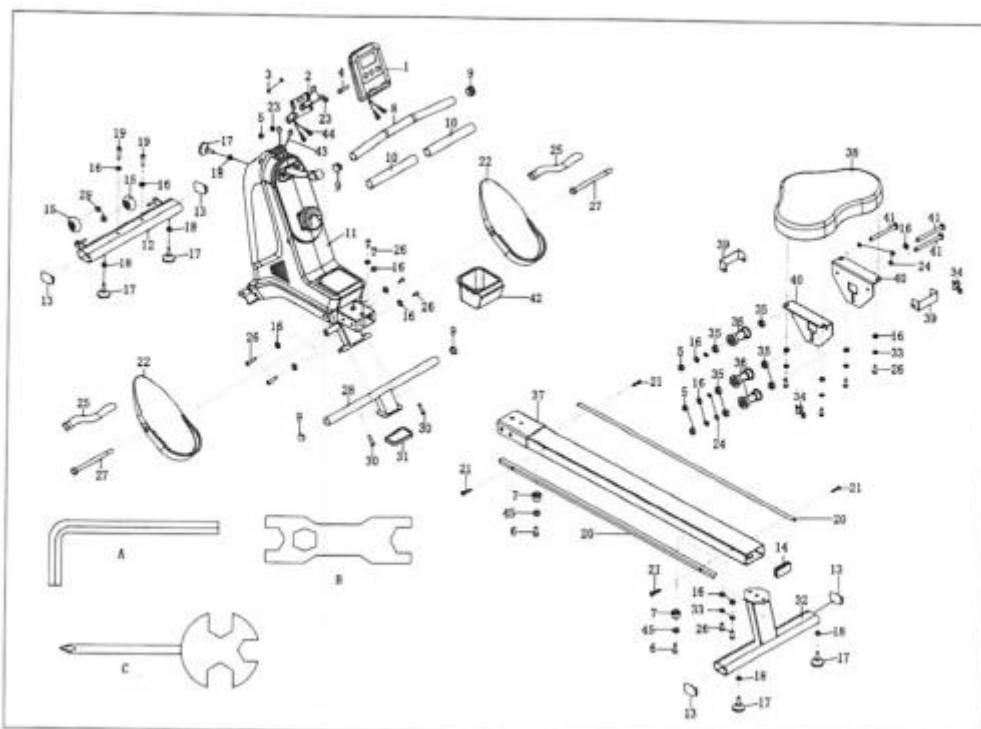
- Tento přístroj je vhodný jen pro soukromé domácí použití. Nejvyšší povolená hmotnost uživatele je 120 kg.
- Před sestavením byste se měli nejprve se všemi díly seznámit a prověřit a poté přístroj podle příručky sestavit.
- Pro sestavení by mělo být použito správné nářadí. V případě potřeby poproste jinou osobu, aby Vám při sestavení pomohla.
- Přístroj by měl být sestaven na rovném a neklouzavém povrchu, jak zhorší použití tvorba koroze.
- Používejte tento přístroj jen k takovému účelu, jaký je popsán v této příručce. Používejte jen příslušenství, které je doporučen výrobcem, jak je uvedeno v této příručce.
- Zvláštní pozornost je třeba věnovat nastavitelným částem, zejména minimální hloubce sedlové podpěry. Pokud je zvenku viditelné písmeno „MAX“, znamená to, že se jedná o konečnou polohu.
- Netrénujte před jídlem nebo po jídle.
- Dejte pozor na typ tréninku a na typ odporu.
- Odpor přístroje nemá nic společného s rychlostí. Odpor také nemá nic společného s rychlostí otáčení při pohonu přístroje a zůstává konstantní.
- Tréninkový počítač disponuje mnoha funkcemi. Může ukazovat jednotlivá data podle pohybu těla. Chceme Vás jen upozornit na to, že hodnoty pulsu slouží jen pro Vaši informaci, protože nemusí být přesné.
- Dobře prosím uschovejte tuto příručku a montážní nářadí.

3.2. Bezpečnostní pokyny pro baterie a akku

- Výrobek udržujte mimo zdroje tepla a přímého slunečního záření, baterie mohou přehřátím explodovat.
- Hrozí nebezpečí zranění!
- Vyteklé baterie nebo akku se nedotýkejte holýma rukama.
- Nepokoušejte se přístroj zkratovat.
- Baterie nesmí být vyhazovány do ohně!
- Baterie nelikvidujte s běžným domácím odpadem, ale odneste je do místního recyklačního centra.

4. Rozsah dodávky

Rozložený náhled



číslo	popis	počet
1	počítač	1
2	nosná trubka	1
3	šroub M5x10	2
4	šroub M8x40x20xS6	1
5	nylonová matice M8xH7.5xS13	4
6	šroub s plochou hlavou s křížem	1
7	ohraničená podložka	2
8	rukojeť	2
9	kulatý uzávěr průměr 25x15	4
10	pěna	2
11	hlavní rám	1
12	přední stabilizátor	1
13	koncový uzávěr PT60x30	4
14	koncový uzávěr J80x40	1
15	plastový váleček	2
16	podložka d8xprůměr 16x1,5	18
17	opěrka nohou	3
18	matice M8xH5.5xS14	3
19	šroub s vnitřním šestihranem M8x40x20	2
20	SUS304 hliníková kolejnice	2
21	šroub s vnitřním šestihranem ST4.2x13x průměr 7	4
22	levý/pravý pedál	2
23	plastová vložka průměr 16x2.5x průměr 8.1	2
24	roletová plastová vložka d8xprůměr 15x4	6

25	bandáže	2
26	pedál M8x20xS6	12
27	trubka pedálu	2
28	spoj trubky pedálu	1
29	nylonová matice M6xH5.5xS12	2
30	šroub s vnitřním šestihranem M8x35xS5	2
31	gumové nárazníky	1
32	zadní stabilizátor	1
33	pružinový kotouč d8	6
34	skupina šroubů	2
35	strana 608	6
36	plastový váleček průměr 36x69	3
37	posuvná trubka	1
38	sedlo	1
39	U šroub	2
40	boční držáky	2
41	šroub M8x125	3
42	držák na láhev	1
43	senzorový kabel	2
44	hlavní kabel	2
45	podložka d4*?9*1	2
A	imbusový klíč S6	1
B	klíč S17-19 průměr S13	1
C	klíč S13-14-15	1

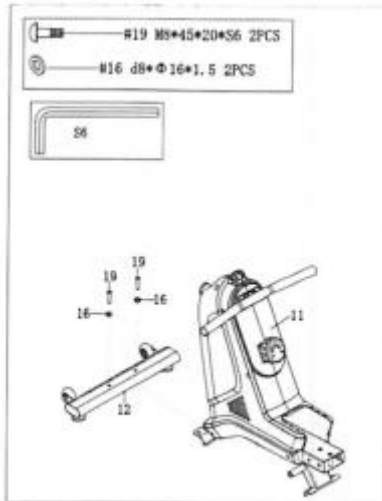
5. Montáž // Uvedení do provozu

Před montáží

- Přístroj by měl být sestaven dospělou osobou. V nejistých situacích poproste o pomoc další osoby, které mají technické zkušenosti.
- Když vybalíte všechny obalový materiál a dáte všechny díly stranou, snadněji pochopíte, jak přístroj sestavit. Na místo montáže dejte ochrannou desku abyste chránili plochu před nečistotami a poškrábáním.
- Prověřte podle seznamu, zda máte k dispozici všechny díly. Obalový materiál by měl být před sestavením odstraněn.
- Před sestavením si prosím přečtěte důkladně montážní návod a seznamte se s příslušným schématem montáže.
- Budte opatrní při použití nářadí pro montáž přístroje, protože během provozu může hrozit nebezpečí zranění.
- Po ukončení montáže důkladně prověřte všechny šrouby, matice a tlačítka, zda jsou správně umístěny a pevně utaženy.
- Po dokončení montáže neodkládejte nářadí neuspořádaně stranou.
- Doporučujeme Vám, položit pod přístroj ochrannou desku (není součástí dodávky), abyste chránili podlahu, protože gumové nožičky zanechávají bohužel nevyhnutelně stopy.

Montáž

Krok 1:



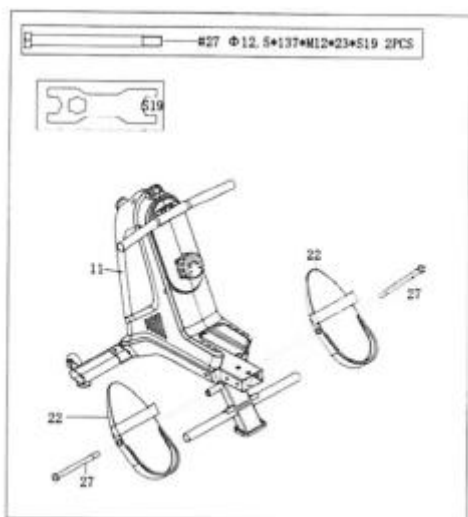
Přední stabilizátor (12) připevněte šrouby (19) a podložky (16) na hlavní rám (11).

Krok 2:



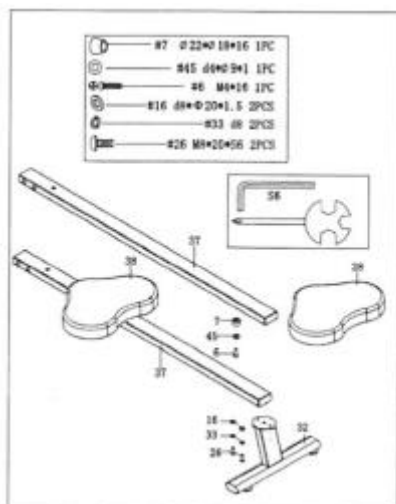
Připevněte spoj trubky pedálu (28) šrouby (30) na hlavní rám (11).

Krok 3:



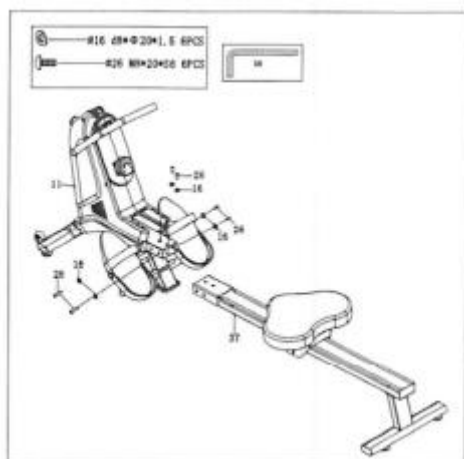
Připevněte pedály (22 L/R) šrouby (27) na hlavní rám (11).

Krok 4:



- Posuňte sedadlo (38) do posuvné trubky (37).
- Připevněte zadní stabilizátor (32) šrouby (26), pružinový kotouč (33) a podložky (16) na posuvnou trubku.

Krok 5:



Připevněte posuvnou trubku (37) šrouby (26) a podložkou (16) na hlavní rám (11).

Krok 6:



- Nasadte držák na láhev (42) na kryt hlavního rámu (11).
- Připevněte nosnou trubku (2) šrouby (4) a nylonovou maticí (5) na hlavní rám (11). Zapojte senzorový kabel (43) a hlavní kabel (44).
- Propojte kabel počítače (1a) s hlavním kabelem (44). Připevněte počítač (1) šrouby (3) na nosnou trubku (2).

Montáž je hotová!

6. Péče/čištění

Povrchy veslovacího trenažeru čistěte vlhkým hadříkem.

Nepoužívejte pro údržbu žádné žíravé čisticí prostředky, aby se zabránilo protékání kapaliny mezerami nebo trhlinami do vnitřku přístroje.

Likvidace

Tento produkt nepatří na konci své životnosti do běžného domácího odpadu, ale odevzdejte jej do vhodného recyklačního sběrného dvora. Symbol přeškrtnuté popelnice na výrobku, v příručce a na obalu, Vás na to upozorňuje.

