

Veslařský trenažer „Go“

č. výrobku 137512225

Příručka

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi tohoto výrobku. Přečtěte si prosím pečlivě tuto příručku dříve, než uvedete přístroj do provozu. Příručku dobře uschovejte pro případné budoucí použití.



Důležité bezpečnostní pokyny

Přečtěte si prosím pečlivě a kompletně následující bezpečnostní pokyny před tím, než přístroj sestavíte a použijete.

Opatření k zamezení zranění uživatelů

- Než začnete s používáním přístroje, měli byste se poradit se svým lékařem, zda je pro Vás trénink vhodný z hlediska zdraví. Týká se to především lidí, kteří mají dědičnou predispozici k onemocnění srdce nebo vysokému krevnímu tlaku, kouří, mají vysokou hladinu cholesterolu, mají nadváhu nebo v posledním roce pravidelně necvičili.
- Před začátkem tréninku se dobře seznamte se všemi funkcemi a nastaveními přístroje. Důkladně a pečlivě si přečtěte všechny jednotlivé pokyny.
- Dejte pozor na to, aby se během tréninku v pohybovém rozsahu přístroje nenacházely žádné osoby nebo domácí zvířata.
- Aby se snížilo riziko zranění, je obzvláště důležité, se před tréninkem zahřát a protáhnout. Tím budou vaše svaly a klouby připraveny na zátěž.
- Rychlost tréninku, intenzitu tréninku a dobu trvání tréninku vždy zvyšujte postupně.
- Nezapomeňte prosím, že nadměrný trénink může poškodit vaše zdraví. Neveslujte plnou silou, pokud nejste seznámeni s technikou.
- Veslařský trenažer nepoužívejte, pokud máte horečku. Jste nadměrně unaveni, nebo jste pod vlivem alkoholu či léků.
- Ihned zanechte tréninku, pokud se u Vás vyskytnou následující symptomy: bolesti, tíseň na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, malátnost, závratě, nevolnosti nebo jiné obtíže. Problémy prosím neprodleně konzultujte se svým lékařem.
- Nenoste prosím bačkory nebo sukně, pokud používáte veslařský trenažer.
- Při používání nenoste volné oblečení, ale vhodné sportovní oblečení. Při výběru sportovní obuvi dbejte na vhodnou podrážku, která by měla být nejlépe z gumy nebo z jiného protiskluzového materiálu. Nevhodná je obuv s podpatkem, koženou podrážkou, kopačky nebo obuv s hroty. Nikdy netrénujte naboso.
- Během používání držte řídítka pevně.
- Přístroj smí být vždy použit pouze jednou osobou.
- Vždy se prosím ujistěte, že jsou děti a staří lidé během používání výrobku pod dohledem dospělé osoby.

Opatření k zamezení škod na veslovacím trenažeru

- Příklad je určen jen pro soukromé použití. Je vhodný i pro terapeutické účely, stejně tak pro použití ve fitness studiích nebo v jiných veřejných tréninkových zařízeních. Příklad nepoužívejte pro komerční účely.
- Veslovací trenažer udržujte mimo dosah zdrojů tepla a otevřeného ohně.
- Děti a domácí zvířata udržujte mimo dosah dětí a domácích zvířat.
- Příklad není vhodný pro použití osobami s hmotností nad 120 kg. Jinak může přístroj zobrazovat poruchu a může dojít k poškození přístroje.
- Nevhodná oprava, změna a demontáž mohou vést ke škodám, k chybné funkci a k nehodám.
- Veslovací trenažer udržujte mimo dosah nebezpečných substancí.
- Vyberte prosím takové stanoviště, kde budete mít na všechny strany dostatek místa pro trénování. Dejte pozor na to, aby byl v tréninkové zóně na každé straně alespoň 30 cm prostor.
- Veslovací trenažer nestavte na nerovné povrchy.
- Plocha, na kterou se přístroj postaví, by měla být rovná a pevná, případné nerovnosti na podlaze by měly být vyrovnány.
- Ochranné podložky na podlahu pomáhají chránit vysoce kvalitní podlahové krytiny (parkety, laminát, korek, koberce atd.) před otlaky a potom a vyrovnává drobné nedokonalosti.
- Před použitím tohoto přístroje se ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice pevně utaženy.
- Abyste udržovali přístroj v top stavu, prověřujte pravidelně přístroj na známky poškození nebo opotřebení.
- Pokud během používání slyšíte z přístroje nepříjemné zvuky, ihned trénink ukončete. Příklad pak použijte až tehdy, až bude problém vyřešen.
- Pokud jsou jednotlivé díly poškozeny nebo rozbity, ihned je nahraďte. Příklad použijte teprve až tehdy, až bude přístroj perfektně fungovat.
- Pokud nebudete veslovací trenažer používat, udržujte jej mimo dosah:
 - a) nadměrného tepla a chladu
 - b) venkovního prostředí a přímého slunečního záření
 - c) plynové trouby a ohně
 - d) mrazu a vlhkosti
 - e) dětí
 - f) olejů, kouře a páry

Rozsah dodávky

viz obrázky: hlavní přístroj, počítač, rukojeti, šrouby a otočný knoflík, kolík

Montáž

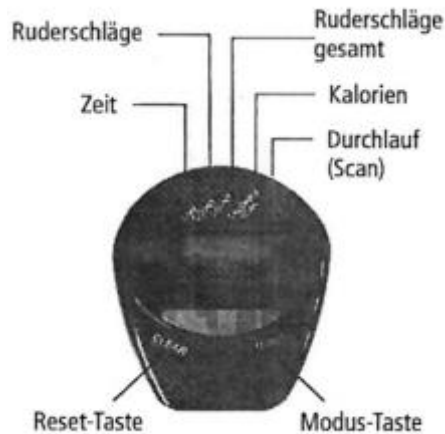
viz obrázky

1. Jednotlivé díly rozložte na podlahu.
2. Rukojeti připevněte na veslovací trenažer.
3. Počítač připevněte na rukojeti.
4. Připevněte zadní podpěrnou trubku. K tomu je potřeba kolík.

5. Trubku uzamkněte šroubem a otočným knoflíkem.
6. Veslovací trenažer je připraven k použití

Funkce počítače

Tréninkový počítač je provozován na 1x AA baterii. Pokud je displej nejasně čitelný nebo tmavý, měli byste ihned vyměnit baterie.



viz. popis obrázku zleva ve směru hodinových ručiček: tlačítko Reset, čas, tahy veslem, tahy veslem celkem, kalorie, průběh (Scan), tlačítko Modus (režim)

Vysvětlení funkcí

tlačítko Reset: Navrátí všechny hodnoty na nulu.

čas: Ukazuje již uplynulý čas od začátku tréninku.

tahy veslem: Ukazuje počet tahů veslem v aktuálním tréninku.

tahy veslem celkem: Ukazuje celkovou sumu všech tahů veslem ze všech tréninků.

kalorie: Ukazatel spotřeby energie (spálené kalorie) během tréninku.

průběh (Scan): Po aktivaci této funkce poté běží automaticky ukazatel všech funkcí počítače. Každá funkce bude několik sekund zobrazena na displeji, než bude přepnuta na další funkci.

tlačítko Modus (režim): Toto tlačítko stiskněte pro výběr mezi jednotlivými funkcemi.

Technická data

- rozměry: 129,5 x 48 x 25,5 cm
- baterie: 1 x AA baterie (je součástí dodávky)
- materiál: nerez, PP, PVC, EVA
- maximální nosnost: 120 kg

Likvidace starých přístrojů

Tento produkt nepatří na konci své životnosti do běžného domácího odpadu, ale do recyklačního svěrného dvora pro elektrické a elektronické přístroje. Symbol přeškrtnuté popelnice na výrobku, v příručce a na obalu, Vás na to upozorňuje.