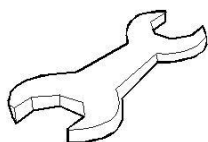
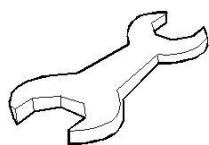


LISTA CZĘŚCI

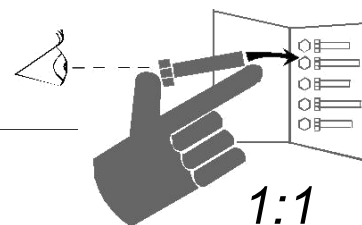


1:1

NR	OPIS	IL.	NR	OPIS	IL.
01	PODPORA RAMY	1	20	PODKŁADKA (∅8x∅20x1.5)	2
02	RAMA	1	21	ŚRUBA (M8X50)	2
03	"T" PODPORA TYŁ	1	22	ŚRUBA(M6 x 15)	4
04	PODPORA PRZÓD	1	23	PODKŁADKA (∅6)	4
05	OŚKA	1	24	ŚRUBA (M8 X16)	6
06	ŁOŻE SIEDZISKA	1	25	PODKŁADKA (∅8x∅15x1.5)	8
07	PEDAŁ	2	26	PODKŁADKA	1
08	SIEDZISKO	1	27	PODKŁADKA (∅12)	1
09	ŚRUBA (M12x60)	1	28	LINKA CZUJNIKA (GÓRNA)	1
10	UCHWYT	1	29	LINKA CZUJNIKA (DOLNA)	1
11	ŚRUBA	1	30	ŚRUBA (M8x25)	4
12	PRZEPUST	2	31	ROLKA	4
13	ŚRUBA (M10 x 120mm)	1	32	WTYCZKA	2
14	PODKŁADKA (∅10)	4	33	WTYCZKA	1
15	Knob	2	34	BLOK PLASTIKOWY	4
16	ZAPINKA (∅8x105)	1	35	ŚRUBA (M4x25)	4
17	PODKŁADKA (∅8x∅20x1.5)	2	36	MAGNES	1
18	NAKRĘTKA NYLON(M8)	6	37	PRZEPUST DŁUGI	2
19	NAKRĘTKA (M8)	2	38	PRZEPUST KRÓTKI	2

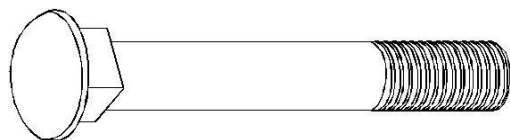
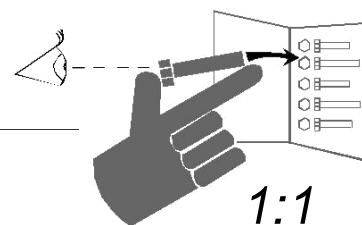
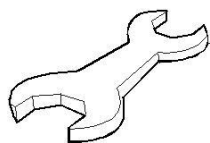


LISTA CZĘŚCI

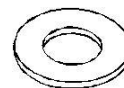


NR	OPIS	IL.	NR	OPIS	IL.
39	ROLKA	4	52	PRZEPUST	1
40	ŚRUBA (M8X105)	2	53	OSŁONA	1
41	OSŁONA (L/R)	2	54	KIEROWNICA	1
42	ZATYCZKA	2	55	OSŁONA PIANKOWA	2
43	NAKRĘTKA(3/8")	4	56	ZATYCZKA TYŁ	2
44	NAKRĘTKA(3/8 ")	4	57	GAŁKE REG. OBCIĄŻENIA	1
45	PASEK	1	58	LICZNIK	1
46	ROLKA	1	59	ZESTAW MAGNESU	1
47	ŚRUBA(M6x70)	3	60	ŚRUBA(M5x15)	4
48	PRZEPUST	3	61	ŚRUBA(M5x25)	4
49	NAKRĘTKA(M6)	3	62	LINKA	1
50	ŚRUBA(M8x70)	1	63	ŚRUBA(M5X19)	1
51	ŁOŻYSKO	2			

LISTA CZĘŚCI



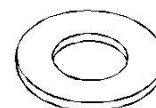
NR 21 IL. 2



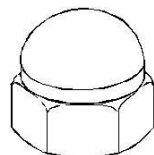
NR 23 IL. 4



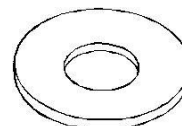
NR 20 IL. 2



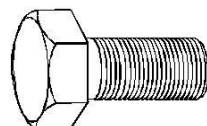
NR 25 IL. 6



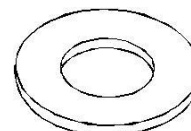
NR 19 IL. 2



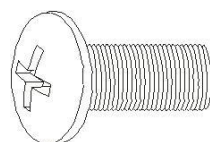
NR 17 IL. 2



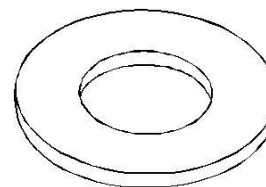
NR 24 IL. 6



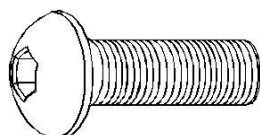
NR 14 IL. 2



NR 22 IL. 4



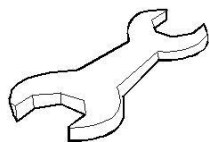
NR 27 IL. 1



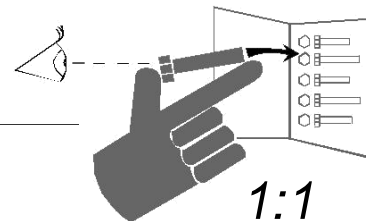
NR 30 IL. 4



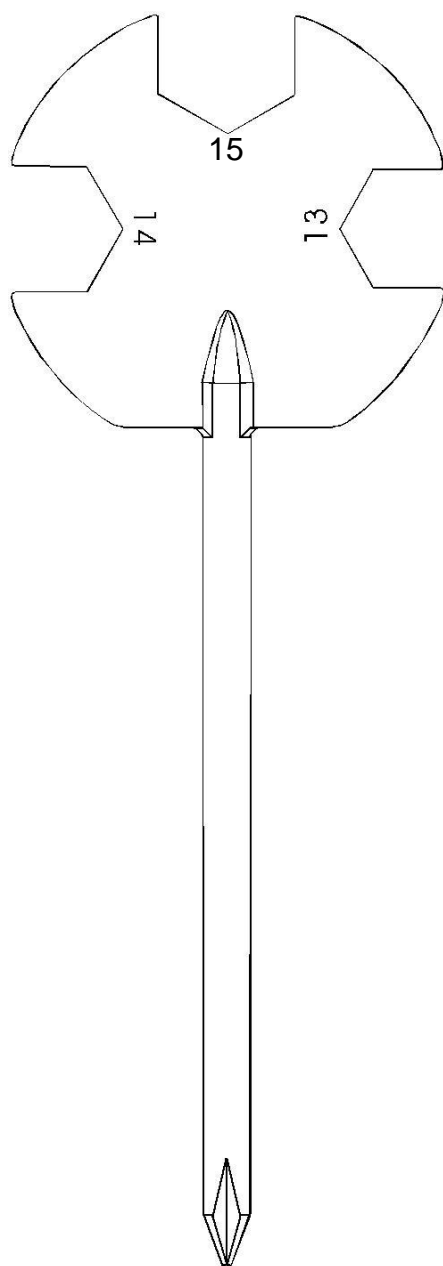
NR 18 IL. 6



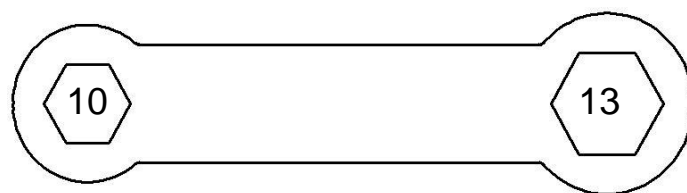
LISTA KLUCZY



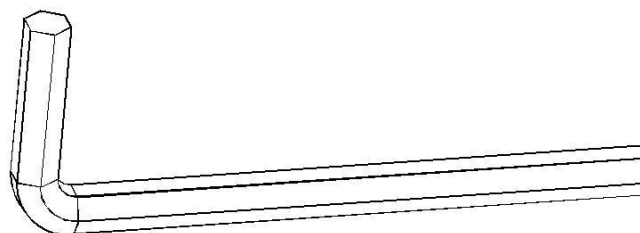
1:1



Cross KLUCZ
IL. 1

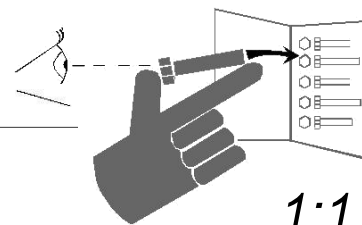


OCZKOWY IL. 1

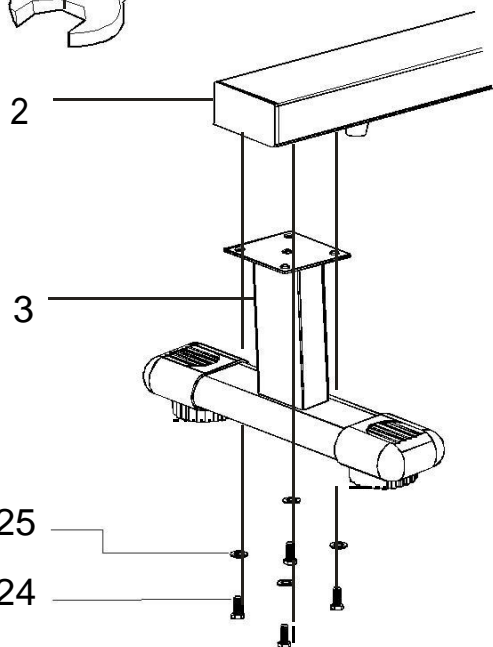


IMBUS
IL. 1

INSTRUKCJA MONTAŻU



1:1



KROK1.

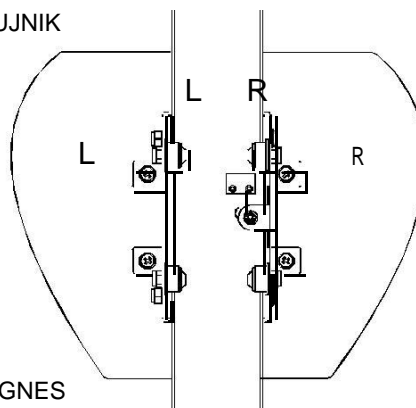
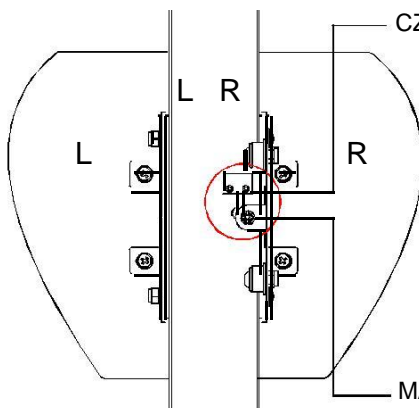
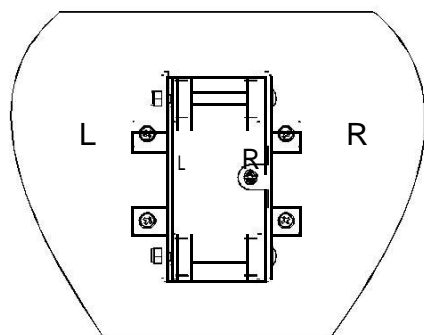
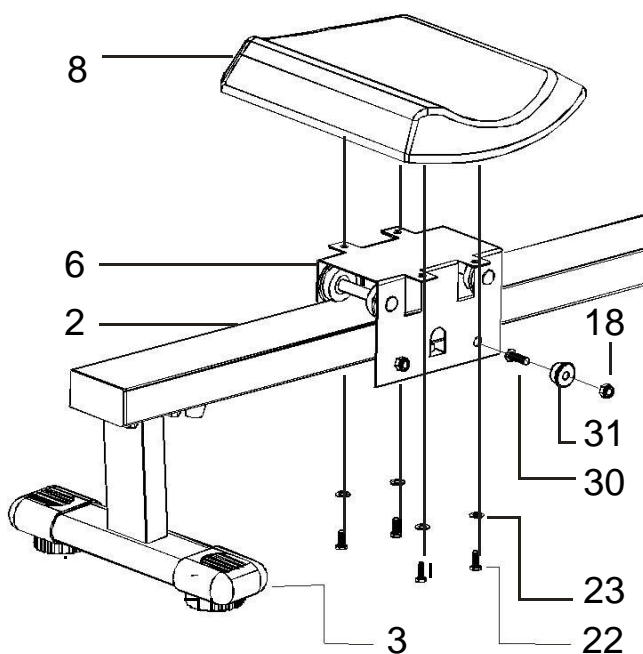
MOCUJ DO RAMY (2) PODPORĘ „T „
(3) UŻYWAJĄC ŚRUB(24) Z PODKŁADKAMI
(25). UŻYJ KLUCZA „CROSS”.

KROK2.

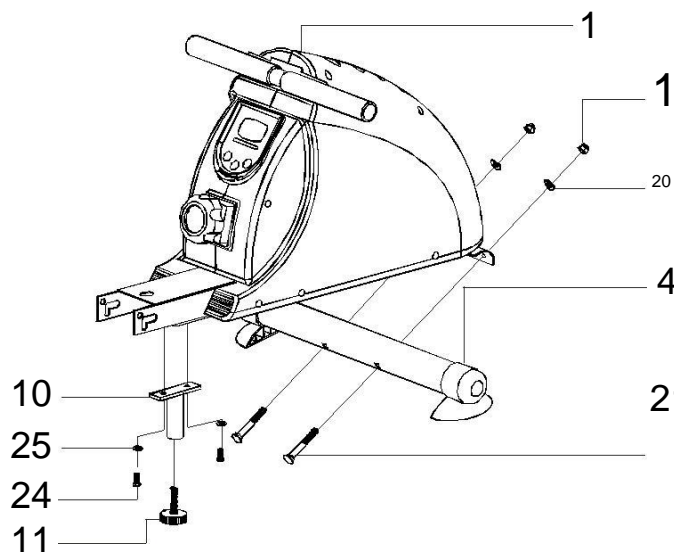
MOCUJ SIODŁO (8) NA UCHWYCIE (6)
UŻYWAJĄC 4 ŚRUB (22) Z PODKŁADKAMI
(23) . NASTĘPNIE MOCUJ UCHWYT
Z SIODŁEM NA RAMIE (2) UŻYWAJĄC
4 NAKRĘTEK(18), 4 PIERŚCIENI (31) &
4 ŚRUB (30).

UWAGA: UPEWNIJ SIĘ, ŻE MAGNES &
CZUJNIK SĄ PO TEJ SAMEJ STRONIE.
MAGNES & CZUJNIK WINNY BYĆ PO
PO PRAWEJ STRONIE OSOBY SIEDZĄCEJ
NA SIEDZISKU.

PO ZAKOŃCZENIU SPRAWDŹ, CZY
SIEDZISKO PŁYNNIE PRZESUWA SIĘ
PO PROWADNICY(2).



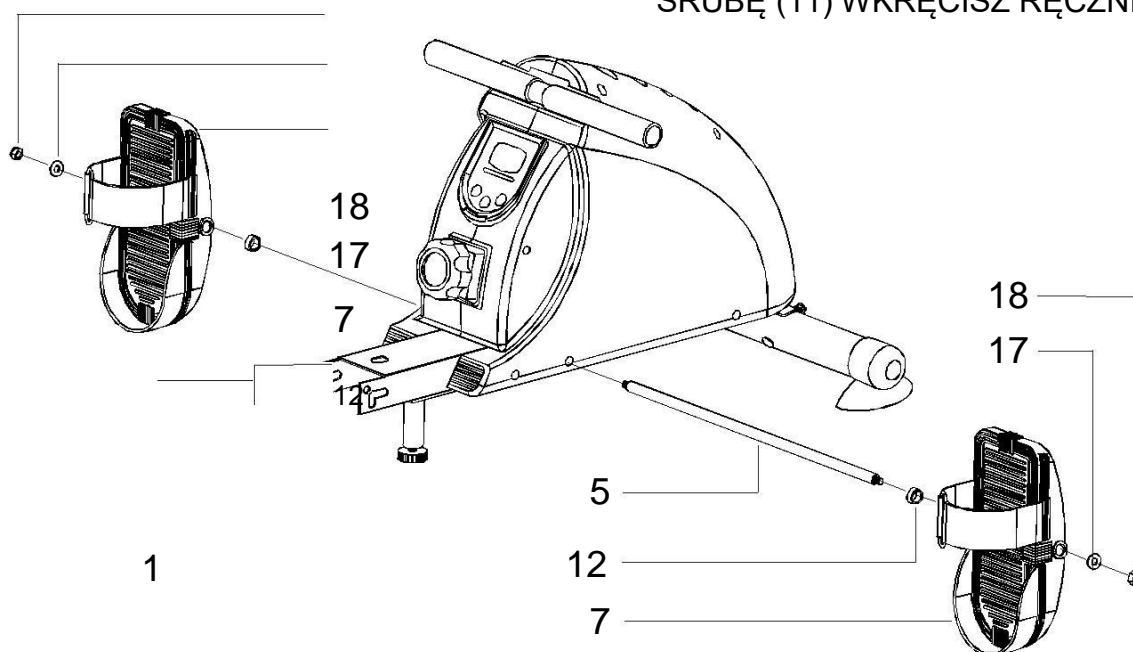
KROK 3.



MOCUJ PODPORĘ PRZÓD (4) DO RAMY (1) UŻYWAJĄC 2 ŚRUB (21) & 2 PODKŁADEK (20) & 2 NAKRĘTEK(19).
Use KLUCZA "cross".

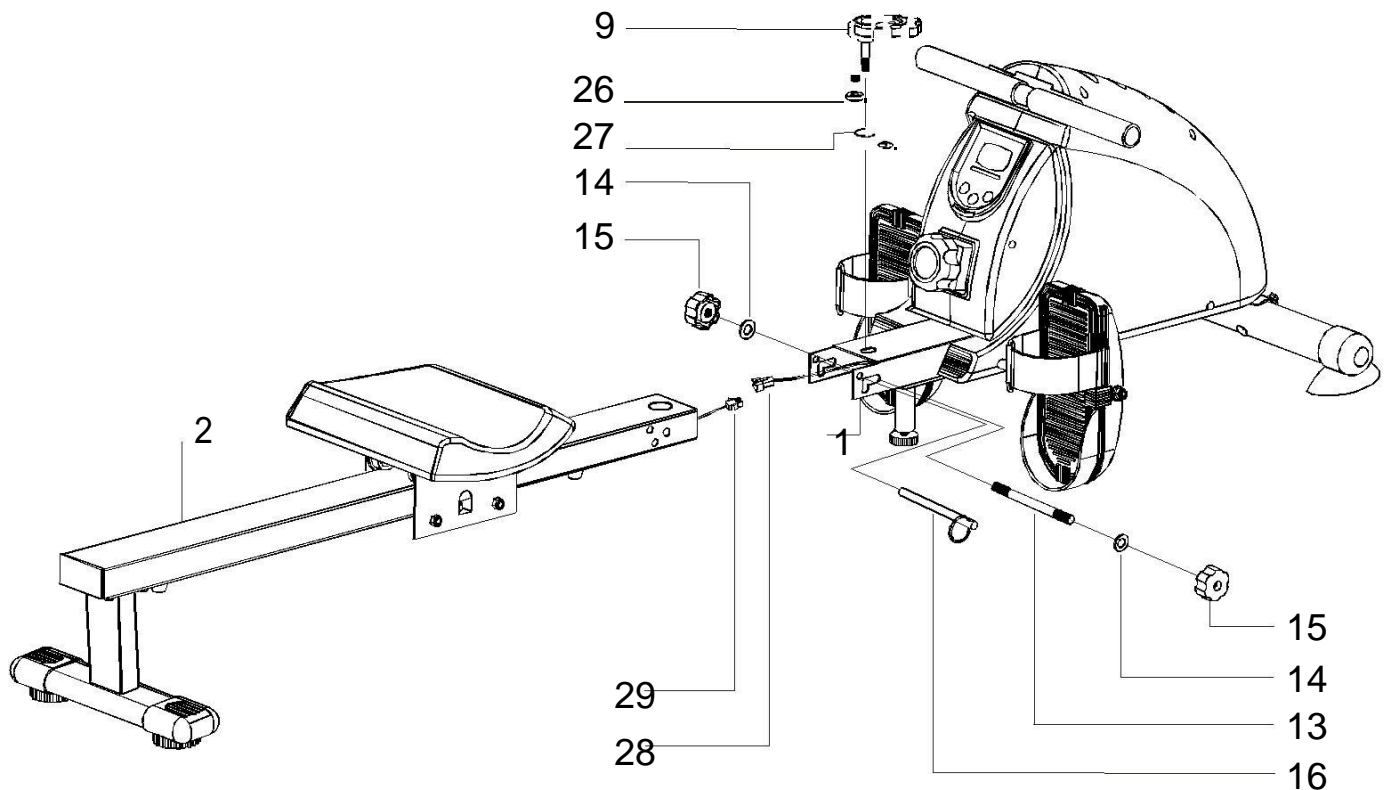
MOCUJ UCHWYT (10) NA RAMIE (1) UŻYWAJĄC ŚRUBY (11), 2 PODKŁADEK (25) & 2 ŚRUB (24). UŻYJ KLUCZA "cross" ABY DOKRĘCIĆ ŚRUBY (24) .

ŚRUBĘ (11) WKRĘCISZ RĘCZNIE .



KROK 4.

NAJPIERW ODKRĘĆ NAKRĘTKĘ (18) Z PODKŁADKĄ (17) & 2 PIERŚCIENIAMI (12) Z KOŃCA OŚKI STOPKI (5). NASTĘPNIE MOCUJ STOPKĘ (7) NA OŚCE (5) PROWADZONEJ PRZEZ PIERŚCIEŃ (12). NASTĘPNIE WŁÓŻ ZMONTOWANĄ OŚ POD STOPKĘ (5) PRZEZ OTWÓR W PODSTAWIE RAMY (1). NASTĘPNIE MOCUJ NA OŚCE (5) STOPKĘ, PO STRONIE PRZECIWNEJ. WSUŃ DRUGĄ TULEJĘ (12) PO DRUGIEJ STRONIE OSI STOPKI (5), Z DRUGĄ STOPKĄ (7) Z PODKŁADKĄ (17) & NAKRĘTKĄ (18). PAMIĘTAJĄC, ABY NA KAŻDYM KOŃCU PRĘTA NAKRĘCIĆ NAKRĘTKĘ NYLONOWĄ (18). UŻYJ 2 KLUCZY (13*14*15) ABY RÓWNOCZEŚNIE DOKRĘCIĆ OBIE STOPKI.

**KROK 5.**

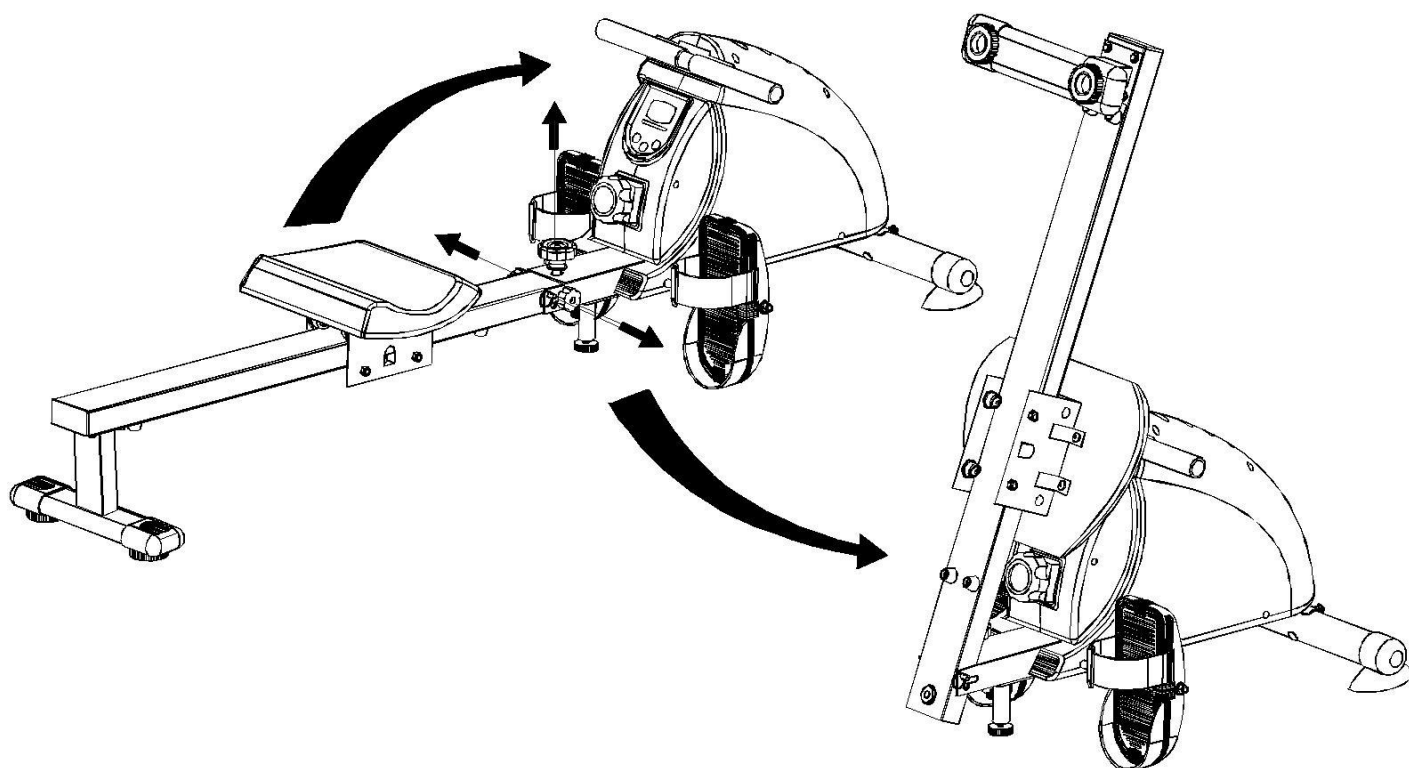
POŁĄCZ LINKI CZUJNIKA (28 & 29), A NASTĘPNIE WSUŃ PODPORĘ (2) W RAMĘ (1) I SKRĘĆ UŻYWAJĄC ŚRUB (13). PO PRZEŁOŻENIU ŚRUBY PRZEZ OTWÓR RAMY GŁÓWNEJ (1), WSTAW 2 PODKŁADKI (14) PO OBU STRONACH & DOKRĘĆ ŚRUBY (15).

PO SKRĘCENIU NAKRĘTEK(15) PO OBU STRONACH RAMY (1), WSTAW TRZPIEŃ Z ZAWLECZKĄ(16). NASTĘPNIE WKRĘĆ ŚRUBĘ (9) Z PODKŁADKAMI (26), (27) DO RAMY (1).
 UWAGA: ŚRUBĘ (9) NALEŻY WKRĘCAĆ ZGODNIE Z RUCHEM WSKAZÓWEK ZEGARA.

UWAGA:

PO ZAKOŃCZENIU MONTAŻU, PRZESUŃ ZMONTOWANE SIEDZISKO & WSPORNIK NA RAMIE (2) ABY SPRAWDZIĆ CZY DZIAŁA LICZNIK. PODCZAS PRZESUWANIA SIEDZISKA NA WYŚWIETLACZU LICZNIKA POWINNY POJAWIĆ SIĘ CYFRY. W WYPADKU BRAKU REAKCJI LICZNIKA NALEŻY SPRAWDZIĆ CZY LINKI ZOSTAŁY PRAWIDŁOWO POŁĄCZONE W RAMIE (2). (KIEDY NACIŚNIESZ GUZIK LICZNIKA, WSKAZ ZMIENI SIĘ NA "0"). JEŻELI NIE DZIAŁA, NALEŻY POWTÓRZYĆ CZYNNOŚCI MONTAŻOWE Z KROKU 2.

SKŁADANIE



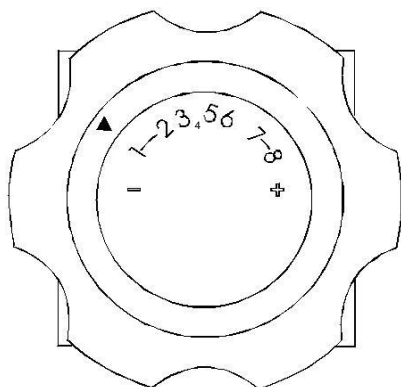
1.ODKREĆ ŚRUBĘ (9) Z RAMY (1) & WYJMIJ ZAPINKE (16).

2.ODKREĆ ŚRUBĘ (15),WSUŃ ŚRUBĘ DO 2-GO OTWORU, A NASTĘPNIE DOKREĆ.

3.POCIĄGNIJ RAMĘ (2) W KIERUNKU PODSTAWY RAMY (1) & ZAŁÓŻ KOŁEK BLOKUJĄCY ABY ZABLOKOWAĆ WIOŚLARZA W POZYCJI ZŁOŻONEJ.

(W TRAKCIE MONTAŻU PODPORY (2) NA RAMIE (1) UWAŻAJ ABY NIE PRZYCIĄĆ LINEK LICZNIKA.

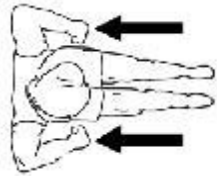
USTAWIANIE OBCIĄŻENIA



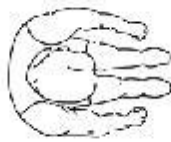
8 SEKWENCYJNA GAŁKA REG. OBCIĄŻENIA

DOKRĘCAJĄC GAŁKĘ Z RUCHEM WSKAZÓWEK ZEGARA ZWIĄKSZASZ OBCIĄŻENIE, A KRĘCĄC W KIERUNKU PRZECIWNYM, ZMNIEJSZASZ.

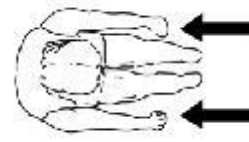
SYLWETKA PRZY WIOSŁOWANIU



(Fig 1)



(Fig 2)



(Fig 3)

SYLWETKA PRZY WIOSŁOWANIU



(Fig 4)



(Fig 5)



(Fig 6)



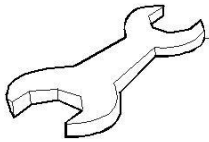
(Fig 7)



(Fig 8)



(Fig 9)



INSTRUKCJA LICZNIKA

SPECIFICATIONS:

TIME.....00:00-99:59MIN (CZAS)
 CALORIE.....0.0-9999KCAL (KALORIE)
 COUNT.....0-9999TIME (ODLICZANIE)
 TOTAL COUNT.....0-9999TIME (ODLICZANIE TOTAL)

PRZYCISKI FUNKCYJNE:

MODE: WYBÓR & ZABLOKOWANIE NA FUNKCJI ŻĄDANEJ.

SET: USTAWIENIE WARTOŚCI TIME, COUNT & CALORIE.

RESET: ZEROWANIE WARTOŚCI FUNKCJI.

OPERATION PROCEDURES:

1.AUTO ON/OFF

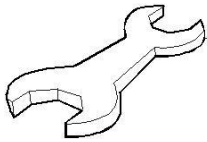
- ◆ LICZNIK SIĘ WŁĄCZY KIEDY ZOSTANIE NACIŚNIĘTY DOWOLNY PRZYCISK LUB KIEDY UŻYTKOWNIK ZACZNIE WIOSŁOWAĆ.
- ◆ JEŻELI W CIĄGU 4 MINUT ŻADEN SYGNAŁ NIE DOJDZIE DO LICZNIKA, LICZNIK WYŁĄCZY SIĘ AUTOMATYCZNIE.

2.RESET

WYJĘCIE BATERII LUB NACIŚNIĘCIE & PRZYTRZYMANIE „MODE” PRZEZ 4 SEKUNDY – ZEROWANIE LICZNIKA.

3.MODE:

WYBIERZ “SCAN” ,A NASTĘPNIE WYBIERZ FUNKCJĘ, KTÓRA AKTUALNIE JEST WYŚWIETLANA ABY ZABLOKOWAĆ LICZNIK NA DANEJ FUNKCJI.



FUNKCJE LICZNIKA

4. FUNCTION:

- TIME** NACISKAJ “MODE” AŻ WSKAŹNIK POKAŻE “TIME”. NACIŚNIJ RAZ “MODE” ABY ZABLOKOWAĆ LICZNIK NA TEJ FUNKCJI. WSKAŹNIK PRZESTAJE MIGAĆ.
- COUNT** NACISKAJ “MODE” AŻ WSKAŹNIK DOJDZIE DO “COUNT”. NACIŚNIJ RAZ „MODE”, A WSKAŹNIK PRZESTANIE MIGAĆ & ZABLOKUJE SIĘ NA FUNKCJI “COUNT”.
- TOTAL COUNT** NACISKAJ “MODE” AŻ WSKAŹNIK DOJDZIE DO “TOTAL COUNT” NACIŚNIJ RAZ “MODE” , A LICZNIK ZABLOKUJE SIĘ NA “TOTAL COUNT”.
- CALORIE** NACISKAJ “MODE” AŻ LICZNIK DOJDZIE DO “CALORIE”. NACIŚNIJ RAZ „MODE”, A WSKAŹNIK PRZESTANIE MIGAĆ I ZABLOKUJE SIĘ NA TEJ FUNKCJI.
- SCAN** AUTOMATYCZNE SKANOWANIE KOLEJNYCH FUNKCJI:
TIME—COUNT—T.COUNT—CALORIE.

5. BATERIA (NIE MA BATERII W ZESTAWIE).

LICZNIK PRACUJE NA JEDNEJ BATERII. JEŻELI WSKAZY LICZNIKA SĄ NIECZYTELNE NALEŻY WYMIENIĆ BATERIE NA NOWE. UŻYWAJ BATERII ALKALICZNYCH.

**MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA – 100 KG
URZĄDZENIE DO UŻYTKU DOMOWEGO KLASA „H-C”**



Koniecznie zapoznaj się z poniższymi informacjami

NAZWA I ADRES IMPORTERA

SASKA BIS SP ZO.O. SP.K.
Ul. WYBICKIEGO 9
83-050 BAŁOWO
Tel. (58) 5733833
SERWIS:
Tel. (58) 3225252
www.galeriasportowa.pl

Fax (58) 3225252

Fax (58) 5733833

OPIS PRODUKTU

MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA	- 100 kg
WAGA URZĄDZENIA	- 22 kg
WAGA KOŁA	- 3.5 kg
DO UŻYTKU DOMOWEGO	- KLASA „H-C”
KLASA DOKŁADNOŚCI	- „C” (DOKŁADNOŚĆ MINIMALNA)
KLASA UŻYTKOWANIA	- „H” (DO UŻYTKU DOMOWEGO)
ROK PRODUKCJI	- 2020
OKRES TRWAŁOŚCI	- BEZTERMINOWO

Urządzenie nie jest przeznaczone dla celów terapii – rehabilitacji.

Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowości lub zbyt intensywnego treningu.

- **Ostrzeżenie ! poziom bezpieczeństwa użytkownika sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzenia i zużycia, np. elementów łączących.**
- **Ostrzeżenie! uszkodzone części należy natychmiast wymienić na nowe i wycofać urządzenie do czasu naprawy,**
- **Ostrzeżenie! zwróć uwagę na części najbardziej narażone na zużycie, czy ich funkcja nie uległa zmianie, w przypadku poważnego zużycia - wymień na nowe.**

UWAGI I ZALECENIA

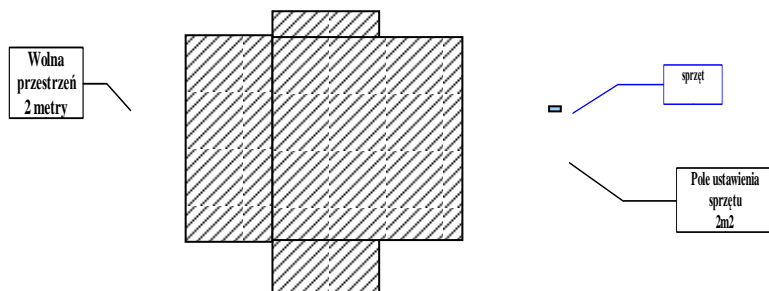
Sprzęt służy do poprawiania kondycji fizycznej i uzyskania prawidłowej sylwetki. Wioślarz jest tak zaprojektowany, aby wykonywać ćwiczenia bez nadmiernego wysiłku fizycznego. Urządzenie pozwala na realizację ćwiczeń w zaciszu domowym.

UWAGA!

1. Zabrania się użytkowania przez dzieci. Urządzenie nie służy do zabawy.
2. Zakres ćwiczeń i ich rodzaj skonsultuj z lekarzem, aby dobrać je do Twoich potrzeb.
3. Jeżeli jesteś w trakcie leczenia, cierpisz na jakieś choroby, ukończyłeś 35 lat, konsultacja z lekarzem jest wskazana.
4. Unikaj zbytniego wysiłku w trakcie wykonywania ćwiczeń.

SPOSÓB KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA

1. Ustaw sprzęt na gładkiej, wypoziomowanej i stabilnej powierzchni.
2. Dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń ustaw urządzenie na wolnej przestrzeni o wymiarach co najmniej 2 m². Urządzenie zajmuje około 1 m² powierzchni. Wokół urządzenia powinno być co najmniej 2 m wolnej przestrzeni.

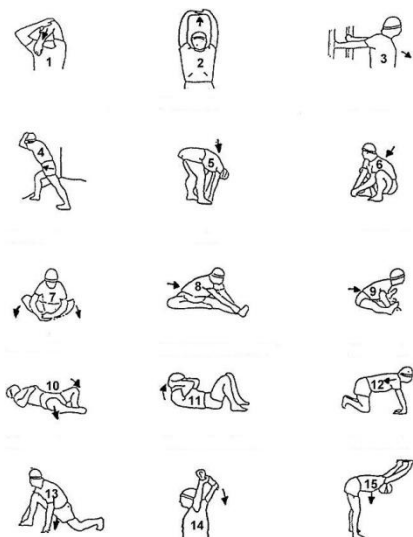


3. Nie należy użytkować go „pod gołym niebem”, a także w pomieszczeniach o dużej wilgotności.
4. Przed korzystaniem z urządzenia należy sprawdzić, czy urządzenie jest sprawne w 100%.
5. Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoba.

UWAGA!

1. Zabrania się używania sprzętu przez dzieci. Sprzęt należy składować w miejscu niedostępnym dla dzieci. Urządzenie nie przewiduje tego typu używania. Urządzenie nie służy do zabawy.
2. Dzieci bez opieki należy trzymać z dala od urządzenia.
3. Zakres ćwiczeń i ich rodzaj skonsultuj z lekarzem, aby dobrać je do Twoich potrzeb.
4. Jeżeli jesteś w trakcie leczenia, cierpisz na jakieś choroby, ukończyłeś 35 lat, konsultacja z lekarzem jest wskazana.
5. Unikaj zbytniego wysiłku w trakcie wykonywania ćwiczeń.
6. **„ OSTRZEŻENIE ” Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenie. (WIOŚLARZ NIE JEST WYPOSAŻONY W SYSTEM MONITOROWANIA TĘTNA !!!)**
7. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
8. Urządzenie zostało zaprojektowane do użytku w pomieszczeniach zamkniętych.
9. Nie wystawiaj urządzenia na działanie wilgoci oraz kurzu, nie używaj poza domem, nie przechowuj w szopie, garażu, przybudówce, pod zadaszeniem.
10. Urządzenie zostało zaprojektowane wyłącznie do użytku domowego. Gwarancja i producent nie odpowiadają za produkt lub uszkodzenia produktu jeśli używany był w celach komercyjnych, profesjonalnych bądź pół-profesjonalnych.
11. Sprzęt nie służy do celów medycznych.
12. Nie używaj urządzenia w pobliżu wody.
13. Pamiętaj, że przy każdym używaniu narzędzi zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia. Zachowaj wszelkie zasady ostrożności!

SPOSÓB KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA



14. Ustaw sprzęt na gładkiej, wypoziomowanej i stabilnej powierzchni.
15. Dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń ustaw urządzenie na wolnej przestrzeni o wymiarach co najmniej 2 m². Urządzenie zajmuje około 1 m² powierzchni. Wokół urządzenia powinno być co najmniej 2 m wolnej przestrzeni.
16. Nie należy użytkować go „pod gołym niebem”, a także w pomieszczeniach o dużej wilgotności.
17. Przed korzystaniem z urządzenia należy sprawdzić, czy urządzenie jest sprawne w 100%.
18. Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoba.
19. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy wykonać krótką rozgrzewkę (przykładowe ćwiczenia – rys.)
20. Podczas treningu należy mieć na sobie odpowiednie ubranie treningowe oraz buty dostosowane do ćwiczeń na rowerze rehabilitacyjnym. Ubranie musi przylegać do ciała, aby zwisające lub odstające części ubrania nie zawiesiły się lub nie wkręciły. Buty powinny być dopasowane i mieć spody, które nie ślizgają się.

21. Ustawienie siodełka regulujesz zgodnie z otworami nawierconymi na podporze siodełka. Zaleca się nie używać skrajnych otworach. Po ustawieniu dokręć śrubę zabezpieczającą. Części ulegają naturalnemu zużyciu na skutek długotrwałego użytkowania. Najbardziej narażone na zużycie są części napędowe wioślarza, w tym korby, stopki.
22. Wioślarz nie posiada systemu hamującego.
23. W trakcie ćwiczeń przyjmij prawidłową pozycję: siedząc trzymaj dłonie na drążkach, a stopy wsparte na stopkach. Wykonuj ruchy typowe dla wiosłowania.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU

Aby osiągnąć odczuwalną poprawę stanu zdrowia i kondycji, należy przestrzegać podczas treningu następujących zasad:

Intensywność

1. Stopień obciążenia organizmu nie może być zbyt wysoki, tzn. nie należy doprowadzić organizmu do stanu wyczerpania - wskazówką może być aktualnie osiągany puls, który podczas treningu powinien znaleźć się w zakresie 70 % a 85 % pulsu maksymalnego.
2. Podczas pierwszego tygodnia ćwiczeń puls powinien nie przekraczać dolnego zakresu tj. ok. 70 % pulsu maksymalnego. Z biegiem czasu powinien powoli podnosić się do górnej granicy - 85 % pulsu maksymalnego.
3. Nasilenie treningu powinno wzrastać wraz z rosnącą kondycją ćwiczącego. Osiąga się je poprzez wydłużenie czasu treningu i/lub przez podniesienie jego stopnia trudności.
Jeżeli trenujący chce kontrolować puls ręcznie może:
 - a) kontrolować puls w zwykły sposób, tzn. przez przyłożenie palców do przegubu ręki i liczenie uderzeń na 1 minutę
 - b) mierzyć puls za pomocą specjalnych, dostępnych w handlu urządzeń.

Częstotliwość

Większość ekspertów poleca łączenie zdrowego sposobu odżywiania (tzn. odpowiednio dostosowanej do treningu diety) i fizycznego hartowania organizmu 3 - 5 razy w tygodniu.

Aby utrzymać zdobytą kondycję, dorosły powinien trenować średnio 2 razy w tygodniu. Aby ja ulepszyć i zmniejszyć wagę ciała, trzeba trenować co najmniej 3 razy w tygodniu.

Forma treningu

Każda jednostka treningowa powinna składać się z 3 faz:

- fazy rozgrzewki
- fazy treningu właściwego
- fazy końcowej (odprężenie organizmu).

Podczas fazy rozgrzewającej należy podnieść temperaturę ciała i poprawić dotlenienie organizmu, wykonując ćwiczenia gimnastyczne. Ćwiczenia winny trwać od 5 do 10 minut.

Po niej następuje trening właściwy. Należy zacząć od umiarkowanego obciążania organizmu ćwicząc przez kilka minut, następnie intensyfikować ćwiczenia, aż do osiągnięcia odpowiedniego stopnia ich nasilenia ćwiczyć w tym rytmie 15 - 30 minut.

Aby układ krążenia powrócił do normy, by zapobiec skurczom mięśni oraz uszkodzeniom ścięgien, po fazie treningu musi nastąpić faza odprężenia, podczas której należy przez 5 - 10 minut wykonywać ćwiczenia rozciągające oraz lekkie ćwiczenia gimnastyczne.

Motywacja

Kluczem do sukcesu jest trening regularny. Ćwiczący powinien wyznaczyć sobie stały czas i miejsce w jakim trenuje oraz co ważne, przygotować się duchowo do wysiłku.

Należy trenować w dobrym nastroju i nastawieniu, mając stale na uwadze wyznaczony sobie cel. Z czasem każdy zauważy, że się rozwija i zbliża krok po kroku do upragnionego celu.

ZAKRES STOSOWANIA URZĄDZENIA

1. Wioślarz przeznaczony jest do treningu w domu. Poprawia kondycję i ukrwienie organizmu, aktywuje cały układ krwionośny. W połączeniu z odpowiednim sposobem odżywiania (o dokładne wskazówki w tym

względnie należy poprosić lekarza lub doradcę żywieniowego) redukuje tkankę tłuszczową a przez to i nadwagę.

2. Rozwijają wszystkie grupy mięśniowe tułowia, nóg, klatki piersiowej i ramion (czworogłowy)

Ograniczenia: urządzenie nie jest zalecane dla osób ze schorzeniami kolan lub o znacznej otyłości.

ZALECENIA TRENINGOWE

Długość ćwiczeń:

Długość ćwiczeń zależy od:

- Celu prowadzonych ćwiczeń
- Poziomu wytrenowanego ćwiczenia

Generalną zasadą jest nie przekraczanie maksymalnej indywidualnej części pulsu.

Częstym błędem początkujących jest przeciążenie i zbyt długie ćwiczenia. Bagatelizowanie wskazań pulsowych, doprowadza do zadyszki, bólu mięśni.

220-wiek+maksymalna częstość tętna – to ogólna zasada.

Ogólna charakterystyka przedziałów aerobowych

Procent części pulsu maksymalnego	Opis	Przykładowa wartość dla 40-letniej osoby ćwiczącej
100% częstości pulsu maksymalnego	Granica bezpieczeństwa, która wskazuje na konieczność zmniejszenia obciążenia. W przypadku pozostawienia mimo tego na jej poziomie lub wyżej należy przerwać ćwiczenia	$220 - 40 \text{ (wiek)} = 180$ uderzeń na minutę
90% częstości pulsu maksymalnego	Poziom treningu dla osób profesjonalnie zajmujących się sportem i bardzo dobrze wytrenowanych. Wskazane jest prowadzenie treningu interwałowego, to znaczy osiąganie tego poziomu na krótkie do 10 minut okresy przegrodzone minimum 5 min ćwiczeń na niższym poziomie	j.w. zalecana jest konsultacja fachowa z lekarzem o możliwości ćwiczeń na tym poziomie
75% częstości pulsu maksymalnego	Poziom treningu fitness, czyli najwydajniej podnoszącego ciężyznę fizyczną. Umiejętność utrzymania tego poziomu powyżej 30 min pozwala na gwałtowne spalanie tłuszczu	$75\% \times 180 = 135$ uderzeń na minutę
55% częstości pulsu maksymalnego	Poziom rekreacyjny treningu. Wskazany dla osób, które nie miały dotychczas kontaktu z treningiem aerobowym, osób otyłych rozpoczynających treningi, oraz osób ze wskazaniami kardiologicznymi. Równoważny jest wysiłkowi podczas spaceru.	$55\% \times 180 = 99$ uderzeń na min.

Uwagi:

1. Zalecane jest łagodne przechodzenie pomiędzy poziomami aerobowymi. W miarę uzyskiwania wytrzymałości wprowadzać coraz większe wartości częstości maksymalnej, aż do doprowadzenia do właściwej dla swojego wieku.
2. Trening na najwyższym poziomie osób, które nie dysponują odpowiednim wytrenowaniem może doprowadzić do uszczerbku na zdrowiu, szczególnie u osób starszych.
3. Optymalny program tygodniowy spalania tłuszczu to:
 - 2-3 razy po 30 min
 - 3-6 razy po 20 min

Przy 75% częstości pulsu maksymalnego.

UWAGI NA TEMAT BEZPIECZEŃSTWA

1. Najlepiej ćwiczyć przed jedzeniem, lub nie wcześniej niż 2 godziny po posiłku.
2. Jeżeli w trakcie ćwiczeń będziesz odczuwał jakieś niepokojące objawy (np. bóle, skurcze itp.) natychmiast przerwij ćwiczenia i w razie konieczności skontaktuj się z lekarzem.
3. Zachowaj ostrożność przy wchodzeniu i schodzenia z urządzenia.
4. Kobiety w ciąży nie powinny korzystać z urządzenia w celu uniknięcia komplikacji wynikających ze wzmożonego wysiłku.
5. Nie dotykaj części urządzenia, znajdujących się w ruchu.
6. W trakcie wykonywania ćwiczeń używaj właściwego obuwia, które zabezpieczy cię przed poślizgiem.
7. Przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź, czy wszystkie części są prawidłowo dokręcone.
8. Pamiętaj, że licznik powinien być suchy.
9. W trakcie ćwiczeń i po ich zakończeniu nie dotykaj siłowników. Elementy te nagrzewają się i ich dotknięcie może spowodować oparzenia.
10. Nie dokonuj żadnych modyfikacji w urządzeniu, które mogą wpłynąć na bezpieczeństwo użytkownika. Jakiegokolwiek naprawy może wykonywać tylko wyspecjalizowany serwis. Kontakt do serwisu pod numerem telefonu: Victoria-Sport Sp z o.o. (58) 3010465, ul. Wybickiego 9, 83-050 Bąkowo.
11. Należy pamiętać o konieczności utrzymania dzieci nie będących pod nadzorem z dala od urządzeń.
12. Nie zaleca się pozostawiania urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek element.

PRODUKT PRZEZNACZONY DO UŻYTKU DOMOWEGO. PRODUCENT NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA USZKODZENIA SPOWODOWANE UŻYTKOWANIEM URZĄDZENIA W WARUNKACH INNYCH NIŻ DOMOWE (SALE GIMNASTYCZNE, KLUBY SPORTOWE ITP).

OSTRZEŻENIA:

1. **POZIOM BEZPIECZEŃSTWA UŻYTKOWANEGO SPRZĘTU MOŻNA UTRZYMAĆ TYLKO DZIĘKI REGULARNEJ KONTROLI, DOTYCZĄCEJ USZKODZEŃ I ZUŻYCIA.**
2. **USZKODZONE CZĘŚCI NALEŻY NATYCHMIAST WYMIENIĆ.**
3. **NAJBARDZIEJ NARAŻONYMI NA ZUŻYCIE CZĘŚCIAMI SĄ NAKRĘTKI SAMOBLOKUJĄCE, NAKŁADKI.**
4. **NIE ZALECA SIĘ POZOSTAWIANIA URZĄDZEŃ REGULUJĄCYCH, KTÓRE MOGŁYBY PRZESZKADZAĆ W RUCHU UŻYTKOWNIKA, W TAKIM POŁOŻENIU, ABY WYSTAWAŁ JAKIKOLWIEK ELEMENT.**
- 5.

KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

1. Czyść ręcznie mydłem z ciepłą wodą. Temperatura wody nie może przekraczać 25 stopni.
2. Suszyć w temperaturze pokojowej. Nigdy do suszenia nie używaj otwartego ognia, ani też żadnych urządzeń np. suszarki do włosów.
3. Nie należy czyścić chemicznie.
4. Przechowuj w suchym miejscu w temperaturze pokojowej.

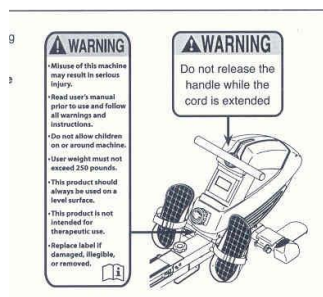
UWAGA!

DO CZYSZCZENIE NIE UŻYWAJ ŻADNYCH ŚRODKÓW CHEMICZNYCH.

ZWROTY I LIKWIDACJA SPRZĘTU

1. Ewentualny zwrot urządzenia z przyczyn trzecich może nastąpić tylko w fabrycznym opakowaniu w stanie identycznym do fabrycznego.
2. Po okresie użytkowania sprzęt powinien być przekazany do odpowiednich punktów zbioru surowców wtórnych. Nie zawiera elementów szkodliwych o szczególnych wymaganiach utylizacyjnych.

UWAGA!!!



OSTRZEŻENIE!!! NIE PUSZCZAJ RĄCZKI KIEDY LINKA JEST WYCIĄGNIĘTA. POWOLI ZWALNIAJ LINKĘ AŻ DO MOMENTU OPARCIA RĄCZKI NA OBUDOWIE.

OSTRZEŻENIE!!! ZAPOZNAJ SIĘ Z INSTRUCJĄ OBSŁUGI PRZE PRZYSTĄPIENIE DO MONTAŻU.

RYSUNEK KONSTRUKCYJNY

