

# **Veslovací тренаžér s magnetickým brzdovým systémem**

**Výrobek: 1218**



**Manuál**

## Důležité informace pro bezpečné užívání

**Uchovejte, prosím, tento manuál na bezpečném místě pro další použití.**

1. Je důležité, abyste si přečetli celý tento manuál dříve, než trenažér sestavíte a začnete ho používat. Správného a bezpečného používání trenažéru lze dosáhnout pouze tehdy, jestliže trenažér je smontován, udržován a používán podle pokynů výrobce. Vaší zodpovědností je zajistit, aby všichni uživatelé trenažéru byli informováni o všech varováních a bezpečnostních opatřeních.
2. Než začnete cvičení, měli byste se poradit s vaším ošetřujícím lékařem, aby určil, zda nemáte nějakou fyzickou nebo zdravotní zábranu, která by mohla znamenat riziko pro vaše zdraví nebo pro vaši bezpečnost, nebo která by vám mohla zabránit, abyste mohli veslovací trenažér řádně používat. Posouzení vašeho ošetřujícího lékaře je nezbytné, pokud pravidelně berete léky, které ovlivňují vaši srdeční činnost, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
3. Všimněte si reakcí vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může ohrozit vaše zdraví. Přestaňte se cvičením, pokud pociťujete některý z následujících příznaků: bolest, svírání v hrudi, nepravidelný srdeční tep, intenzivní nedostatek dechu, pocity závratě, motání hlavy, nevolnost od žaludku. Pokud pociťte některou z těchto potíží, měli byste se poradit se svým ošetřujícím lékařem dříve, než budete pokračovat ve svém cvičení.
4. Nedovolte, aby se k veslovacímu trenažéru přibližovaly děti nebo domácí zvířata. Tento trenažér je určen pouze pro dospělé osoby.
5. Před cvičením položte veslovací trenažér na rovnou a pevnou podlahu, na níž je ochranná podložka chránící vaši podlahu nebo koberec. Z bezpečnostních důvodů by mělo být okolo trenažéru na každé straně nejméně 0,5 metrů volného místa.
6. Než začnete používat veslovací trenažér, ujistěte se, že matičky a šrouby jsou dobře utaženy.
7. Bezpečnost veslovacího trenažéru může být dodržena pouze tehdy, je-li trenažér pravidelně kontrolován, zda není poškozen nebo zda nevykazuje známky opotřebení.
8. Vždy používejte veslovací trenažér tak, jak je doporučeno výrobcem. Pokud najdete nějakou vadnou součástku při montáži nebo při kontrole trenažéru nebo pokud uslyšíte jakýkoliv neobvyklý zvuk vycházející z trenažéru, přestaňte cvičit. Nepoužívejte trenažér do té doby, dokud problém nebyl plně objasněn.
9. Při cvičení na trenažéru noste vhodné oblečení. Nenoste příliš volné oblečení, které by se mohlo zachytit o vyčnívající díly trenažéru nebo takové oblečení, které by vás omezovalo nebo vám bránilo v pohybu.
10. Tento veslovací trenažér není vhodný pro léčebné účely.
11. Při zvedání nebo přemisťování trenažéru postupujte s opatrností, abyste se nezranili či si nenamohli záda. Vždycky používejte správný způsob zvedání břemena a/nebo si zajistěte pomoc.

*Poznámka překladatele: číslování některých položek (dílů) na montážním schématu (str.3)*

## SEZNAM DÍLŮ

Polož. číslo	POPIS	ks	Polož. číslo	POPIS	ks
1.	hlavní rám	1	43.	upevňovací šroub (1/2" x 105mm)	1
2.	veslovací rám	1	44.	podložka (Ø13mm x Ø26mm)	2
3.	zadní hlavní podpěra ve tvaru "T"	1	45.	umělohmotná matice (1/2")	1
4.	přední hlavní podpěra	1	46.	vratový šroub (M8 x 70mm(L))	2
5.	hřidel opěrek chodidel	1	47.	pružná podložka (Ø8mm)	2
6.	veslovací tyč s držadly	1	48.	umělohmotná matice (M8)	6
7.	podpěra držáku	1	49.	šroub (4mm x 15mm(L))	4
8.	umělohmotná objímka (pouzdro)	1	50.	upevňovací šroub (M8 x 50mm(L))	1
9.	zajišťovací kolík (Ø10mm x 7mm(L))	1	51.	podložka (Ø8mm x Ø16mm x 1.5(t))	6
10.	kladkový řemen	1	52.	šroub (M5 x 19mm(L))	1
11.	umělohmotná objímka (pouzdro)	3	53.	šroub (M6 x 70mm(L))	2
12.	upevňovací knoflík	1	54.	klobouková matice (3/8")	2
13.	magnetický brzdny systém	1	55.	umělohmotná matice (M6)	7
14.	ovladač pro nastavení tahu	1	56.	klobouková matice (3/8")	4
15.	kabel od snímače	1	57.	pěnová hmota	1
16.	zajišťovací kolík (Ø8mm x 97mm(L))	1	58.	upevňovací šroub (M8 x 15mm(L))	4
17.	tréninkový počítač	1	59.	podložka (Ø13mm x Ø34mm x 3(t))	1
18.	kryt řetězu (pravý)	1	60.	matice (1/2")	1
19.	kryt řetězu (levý)	1	61.	šroub (3/8" x 100mm(L))	1
20.	kuličkové ložisko	1	62.	šroub (M6 x 32mm(L))	4
21.	rozšiřující destička	1	63.	šroub (1/4" x 1/2")	4
22.	přední koncová krytka	2	64.	podložka (Ø6.3mm x Ø13mm x 1(t))	4
23.	kryt kabelu	1	65.	šroub (M5 x 15mm(L))	4
24.	opěrka chodidel	2	66.	podložka (Ø8mm x Ø23mm x 1.5(t))	2
25.	pásek se suchým zipem	2	67.	šroub (4mm x 25mm(L))	4
26.	umělohmotná průchodka	4	68.	kladka	1
27.	zadní koncová krytka	2	69.	pružné lano	1
28.	zajišťovací šroub	2	70.	kladkové lano	1
29.	držadlo z pěnové gumy	2	71.	vačka	1
30.	sedák	1	72.	ložiskový váleček	1
31.	držák sedáku	1	73.	tlačítko ve tvaru C	1
32.	pouzdro	2	74.	pružina	1
33.	pouzdro	4	75.	podložka (45mm T)	1
34.	válečky pro sedák	4	76.	podložka (30mm průměr)	1
35.	magnety	1	77.	volná kladka	3
36.	krytka konce kolejničky	1	78.	ložisko	6
37.	krytka veslovací tyče	2	79.	blokovací kroužek	4
38.	krytka matice (Ø1/2")	2	80.	šroub ( 8 x 45mm)	3
39.	krytka matice (M8)	4	81.	šroub (M3 x 10mm(L))	2
40.	zarážka	2	82.	matice (M3)	2
41.	horní kabel od snímače	1	83.	krytka matice (3/8")	2
42.	držadlo veslovací tyče	1			

## POKYNY PRO MONTÁŽ

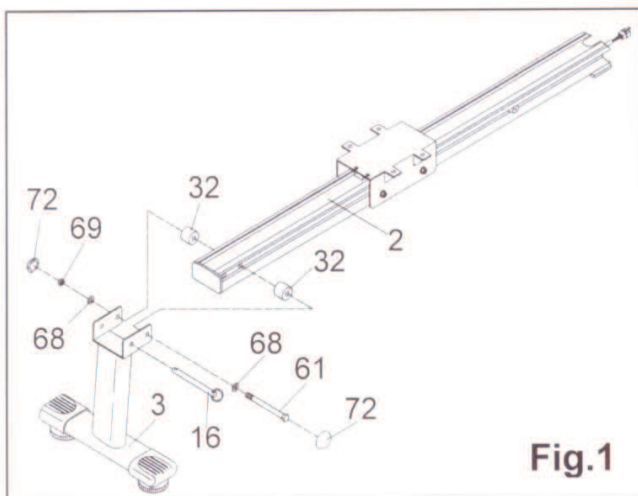


Fig.1

### KROK 1

Propojte veslovací rám (#2) se zadní hlavní podpěrou ve tvaru "T" (#3) pomocí příslušného držáku; prostrčte šroub (#61) držákem a pouzdrem (#32) a spojte dohromady pomocí podložky (#68) a umělohmotné matice (#69). Zakryjte obě matice na obou koncích krytkou matice (#72). Vložte zajišťovací kolík (#16) do zadní hlavní podpěry ve tvaru "T" (#3).

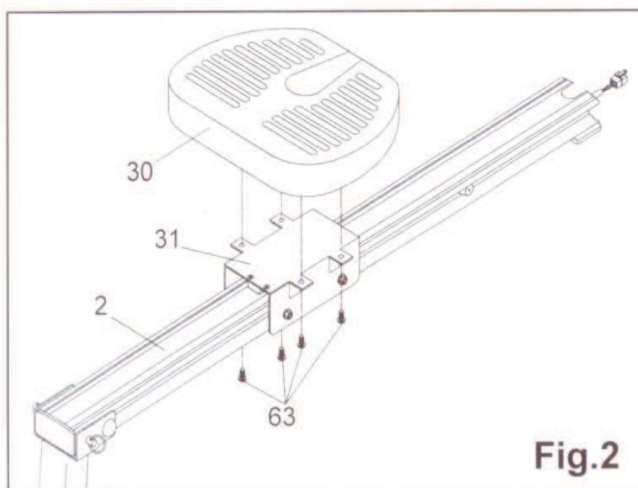


Fig.2

### KROK 2

Připevněte držák sedáku (#31) k spodní straně sedáku (#30) pomocí čtyřech dodaných šroubů (#63).

### Krok 3:

Přiošroubujte přední hlavní podpěru na hlavní kryt držáku pomocí dvou vratových šroubů, 2 pružných podložek a umělohmotných matic a nezapomene připevnit kryty matic poté, co jste matice dobře dotáhli.

Připevněte podpěru držáku k hlavnímu rámu pomocí dvou šroubů a podložek. Připojte horní kabel do snímače k počítači a vložte počítač do rámu.

### Krok 4:

Našroubujte umělohmotnou matici #48 na konec pravé strany hřídele opěrky chodidla #5, potom na hřídel nasunte z pravé strany podložku #66, následně nasunte umělohmotnou průchodku opěrky chodidla #26, potom opěrku chodidla #24, a nakonec druhou umělohmotnou průchodku #26 opěrky chodidla. Potom prostrčte takto částečně smontovanou hřídel otvorem v hlavním krytu. Potom začněte montovat levou opěrku chodidla na hřídel

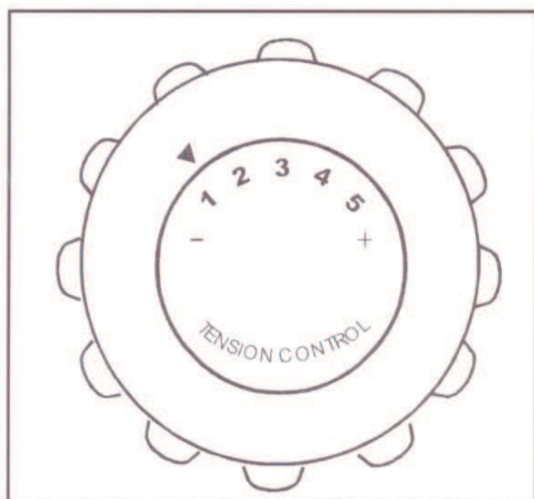
**#5, potom nasunte opěrku chodidla #24, následuje druhá umělohmotná průchodka opěrky chodidla #26, podložka #66 a nakonec umělohmotná matice M8. Nezapomente zakrýt obě matice na obou kancích hřídele opěrky chodidla krytkou matice #39.**

### **Krok 5:**

**Propojte navzájem kabely od snímačů #41, #15, potom nasunte veslovací rám #2, do hlavního krytu a sešroubujte je k sobě pomocí upevňovacího šroubu #43. Šroub přeštrčte nejbližším předvrtaným otvorem k hlavnímu krytu, potom nasadte podložku #44 a našroubujte umělohmotnou matici #45. Do druhého předvrtaného otvoru prostrčte zajistovací kolík #9. Nakonec našroubujte upevňovací knoflík #12 do veslovacího rámu #2 do příslušné předvrtané díry. Odšroubujte upevňovací knoflík #12 z veslovacího rámu #2 a vysunte zajistovací knoflík #9, potom sklopte na doraz nosník veslovacího rámu #2 směrem k hlavnímu krytu a přemístěte zajistovací kolík, aby veslovací trenážer držel ve složené poloze.**

Odšroubujte upevňovací knoflík (#12) z veslovacího rámu (#2) a vysunte zajišťovací kolík (#9), potom sklopte na doraz nosník veslovacího rámu (#2) směrem k hlavnímu krytu a přemístěte zajišťovací kolík, aby veslovací trenážer držel ve složené poloze. (Překontrolujte, že se nezachytily kabely od snímačů, když se nosník veslovacího rámu sklápěl směrem k hlavnímu krytu).

## **NASTAVENÍ TAHU**



### **Nastavení tahu pro změnu zátěže**

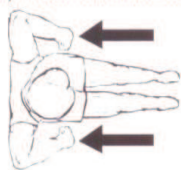
Otáčejte ovladač pro nastavení tahu (#14) ve směr hodinových ručiček, pokud chcete nastavit větší zátěž. Pro nastavení nižší zátěže otáčejte ovladač proti směru hodinových ručiček.

## DOPORUČENÍ PRO CVIČENÍ

Veslování je neobyčejně účinná forma cvičení. Posiluje srdce a zlepšuje krevní oběh a procvičuje všechny hlavní svalové skupiny: zádové svaly, břišní svaly, paže, ramena, kyčelní svaly a nohy.

### Základní veslovací cyklus

- 1) Posadte se na sedák a připevněte chodidla na opěrky chodidel pomocí pásku se suchým zipem. Potom uchopte veslovací tyč.
- 2) Zaujměte výchozí polohu, nahněte se dopředu s nataženými rukama a ohnutými koleny dle obrázku 1.
- 3) Zatlačte se dozadu a současně narovnejte záda a natáhněte nohy (obrázek 2).
- 4) Pokračujte v pohybu tak dlouho, až budete lehce zakloněni dozadu, během tohoto pohybu byste měli ruce dostat vedle sebe (obrázek 3). Potom se vraťte k bodu 2 a opakujte celý cyklus. Viz obrázek níže.



(obrázek 1)



(obrázek 2)



(obrázek 3)

### Doba cvičení

Veslování je namáhavou formou cvičení a proto je nejlepší začít s krátkým a snadným cvičením a postupně ho prodlužovat na delší a náročnější cvičení. Začněte veslovat po dobu 5 minut a jak se budete zlepšovat, zvyšujte postupně délku cvičení, abyste přizpůsobili cvičení vaši zlepšující se kondici. Postupně byste měli být schopni veslovat po dobu 15 až 20 minut, ale nesnažte se dosáhnout této doby příliš rychle.

Pokuste se cvičit každý druhý den, 3 krát týdně. Tento způsob cvičení poskytne vašemu tělu čas na zotavení mezi dvěma tréninky.

## Alternativní způsoby veslování (cvičení)

### Veslování pouze pažemi

Toto cvičení vám procvičí svaly vašich paží, ramen, zádové svaly a břišní svaly (v oblasti žaludku). Posadte se podle obrázku 4, nohy natažené, nahněte se dopředu a uchopte držáky veslovací tyče. Postupně se zaklánějte dozadu až za vzpřímenou polohu a současně přitahujte držáky ke hrudi. Vraťte se do výchozí polohy a cvik opakujte. Viz obrázek níže.



(obrázek 4)



(obrázek 5)



(obrázek 6)

### Veslování pouze nohama

Toto cvičení vám procvičí svaly vašich nohou a zádové svaly. Posadte se se vzpřímenými zády, ruce natáhněte dopředu, ohněte nohy, abyste mohli uchopit držadla veslovací tyče ve výchozí poloze (obrázek 7). Pomocí nohou tlačte vaše tělo dozadu a přitom mějte vaše paže natažené a záda vzpřímená.



(obrázek 7)



(obrázek 8)



(obrázek 9)

## POKYNY PRO CVIČENÍ

Cvičení na VESLOVACÍM TRENAŽĚRU vám přinese vícenásobný užitek. Jednak zlepší vaši fyzickou kondici, procvičí vaše svaly a spolu s kaloricky řízenou dietou vám pomůže snížit vaši váhu.

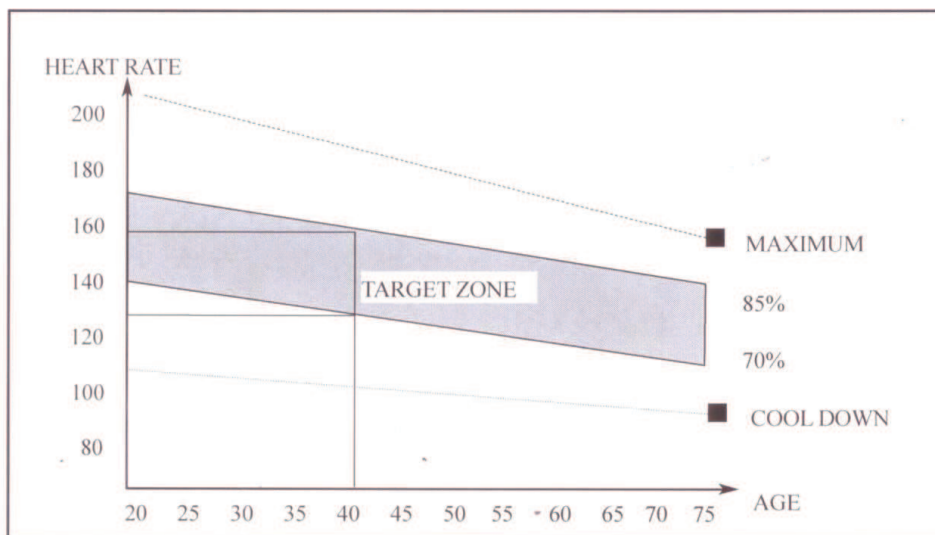
### 1. Zahřívací fáze

Zahřívací fáze pomůže rozproudít krev ve vašem těle a umožní, aby vaše svaly řádně pracovaly. Zahřívací fáze rovněž snižuje riziko křečí a poškození svalové tkáně. Doporučuje se začít cvičení několika protahovacími cviky, jak je uvedeno na obrázku níže. Každý cvik by se měl cvičit asi 30 vteřin. Nenuťte svaly do cvičení násilím – pokud svaly začnou bolet – **PŘESTAŇTE**.



### 2. Vlastní tréninková fáze

Ve vlastní tréninkové fázi byste měli vynaložit co největší námahu. Po pravidelném tréninku svaly na vašich nohách budou pružnější. Cvičte svým vlastním tempem, ale snažte se, abyste dodržovali stejné tempo po celou dobu cvičení. Cvičební dávka by měla být dostatečná, aby zvýšila váš srdeční tep na cílovou hodnotu uvedenou v grafu níže.



Vlastní tréninková fáze by měla trvat nejméně 12 minut, většina lidí cvičí na začátku 15-20 minut.

#### Legenda k obrázku:

HEART RATE – SRDEČNÍ TEP; TARGET ZONE – CÍLOVÁ OBLAST; COOL DOWN – OCHLAZENÍ; AGE - VĚK

# TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ

## FUNKČNÍ TLAČÍTKA

MÓD	STISKNĚTE PRO NASTAVENÍ FUNKCE POČÍTÁNÍ ZÁBĚRŮ, ČASU A KALORIÍ PRO NASTAVENÍ POČÁTEČNÍCH HODNOT.
RESETOVÁNÍ	STISKNĚTE PRO RESETOVÁNÍ KAŽDÉ JEDNOTLIVÉ FUNKCE POČÍTÁNÍ ZÁBĚRŮ, ČASU A KALORIÍ.
NASTAVENÍ	STISKNĚTE PRO NASTAVENÍ POČÍTÁNÍ ZÁBĚRŮ, ČASU A KALORIÍ.

## FUNKCE

SCAN	AUTOMATICKY POSTUPNĚ SKENUJE (VZORKUJE) KAŽDOU FUNKCI.
POČÍTÁNÍ	<b>POČÍTÁNÍ NAHORU</b> - MONITOR ZOBRAZUJE POČET SOUČASNÝCH ZÁBĚRŮ OD NULY DO 9999. <b>POČÍTÁNÍ DOLŮ</b> - JAKMILE ZAČNE CVIČENÍ, MONITOR ZAČNE POČÍTAT DOLŮ OD ZADANÉHO POČTU ZÁBĚRŮ AŽ DO NULY.
ČAS	<b>POČÍTÁNÍ NAHORU</b> - MONITOR POSTUPNĚ NAČÍTÁ TRÉNINKOVÝ ČAS OD 0:00 DO 99:59. <b>POČÍTÁNÍ DOLŮ</b> - JAKMILE ZAČNE CVIČENÍ, MONITOR ZAČNE ODEČÍTAT ČAS OD ZADANÉ HODNOTY ČASU AŽ DO 0:00.
CELKOVÝ POČET	<b>POČÍTÁNÍ NAHORU</b> – CELKOVÝ POČET PŘI TRÉNINKU, KTERÝ ZŮSTÁVÁ ZACHOVÁN NA LCD DISPLEJI PRO ZOBRAZENÍ CELKOVÉHO POČTU. <i>(Poznámka překladatele – z anglického textu není jasné, zda se počítá celkový čas nebo celkový počet záběrů).</i> <b>POČÍTÁNÍ DOLŮ</b> - JAKMILE ZAČNE CVIČENÍ, MONITOR ZAČNE ODEČÍTAT ČAS OD ZADANÉ CELKOVÉ HODNOTY ČASU AŽ DO 0:00.
KALORIE	<b>POČÍTÁNÍ NAHORU</b> - MONITOR ZAČNE NAČÍTAT SPOTŘEBU KALORIÍ OD NULY DO 999 CAL. <b>POČÍTÁNÍ DOLŮ</b> - MONITOR ZAČNE ODEČÍTAT KALORIE OD ZADANÉ HODNOTY KALORIÍ K NULE, JAKMILE ZAČNE CVIČENÍ.  (TYTO ÚDAJE JSOU POUZE HRUBÝM VODÍTKEM PRO POROVNÁNÍ JEDNOTLIVÝCH CVIČEBNÍCH LEKCÍ MEZI SEBOU, UVEDENÉ ÚDAJE NELZE POUŽÍT K LÉČEBNÝM ÚČELŮM).

## POZNÁMKA

1. POKUD POČÍTAČ NEDOSTANE ŽÁDNÝ SIGNÁL PO DOBU 5 MINUT, LCD DISPLEJ SE AUTOMATICKY VYPÍNÁ, ABY UCHOVAL KAPACITU BATERIÍ.
2. STISKnutí TLAČÍTKA "MODE/ MÓD" NEBO ZAHÁJENÍ CVIČENÍ NA VESLOVACÍM TRENAŽERU OPĚT ZAPÍNÁ NAPÁJECÍ NAPĚTÍ PRO LCD DISPLEJ.
3. POKUD STISKNETE TLAČÍTKO "MODE/ MÓD" A PŮDRŽÍTE HO STISKnutÉ PO 4 VTEŘINY, VŠECHNY HODNOTY BUDOU RESETOVÁNY NA NULU.
4. POČÍTAČ PRACUJE S JEDNOU BATERIÍ TYPU 1,5 V AA.



# **Veslovací treňažer s magnetickým brzdným systémom**

**Výrobok: 1218**



**Manuál**

## Důležité informace pro bezpečné užívání

**Uchovejte, prosím, tento manuál na bezpečném místě pro další použití.**

1. Je důležité, abyste si přečetli celý tento manuál dříve, než trenažér sestavíte a začnete ho používat. Správného a bezpečného používání trenažéru lze dosáhnout pouze tehdy, jestliže trenažér je smontován, udržován a používán podle pokynů výrobce. Vaší zodpovědností je zajistit, aby všichni uživatelé trenažéru byli informováni o všech varováních a bezpečnostních opatřeních.
2. Než začnete cvičení, měli byste se poradit s vaším ošetřujícím lékařem, aby určil, zda nemáte nějakou fyzickou nebo zdravotní zábranu, která by mohla znamenat riziko pro vaše zdraví nebo pro vaši bezpečnost, nebo která by vám mohla zabránit, abyste mohli veslovací trenažér řádně používat. Posouzení vašeho ošetřujícího lékaře je nezbytné, pokud pravidelně berete léky, které ovlivňují vaši srdeční činnost, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
3. Všimněte si reakcí vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může ohrozit vaše zdraví. Přestaňte se cvičením, pokud pociťujete některý z následujících příznaků: bolest, svírání v hrudi, nepravidelný srdeční tep, intenzivní nedostatek dechu, pocity závratě, motání hlavy, nevolnost od žaludku. Pokud pociťte některou z těchto potíží, měli byste se poradit se svým ošetřujícím lékařem dříve, než budete pokračovat ve svém cvičení.
4. Nedovolte, aby se k veslovacímu trenažéru přibližovaly děti nebo domácí zvířata. Tento trenažér je určen pouze pro dospělé osoby.
5. Před cvičením položte veslovací trenažér na rovnou a pevnou podlahu, na níž je ochranná podložka chránící vaši podlahu nebo koberec. Z bezpečnostních důvodů by mělo být okolo trenažéru na každé straně nejméně 0,5 metrů volného místa.
6. Než začnete používat veslovací trenažér, ujistěte se, že matičky a šrouby jsou dobře utaženy.
7. Bezpečnost veslovacího trenažéru může být dodržena pouze tehdy, je-li trenažér pravidelně kontrolován, zda není poškozen nebo zda nevykazuje známky opotřebení.
8. Vždy používejte veslovací trenažér tak, jak je doporučeno výrobcem. Pokud najdete nějakou vadnou součástku při montáži nebo při kontrole trenažéru nebo pokud uslyšíte jakýkoliv neobvyklý zvuk vycházející z trenažéru, přestaňte cvičit. Nepoužívejte trenažér do té doby, dokud problém nebyl plně objasněn.
9. Při cvičení na trenažéru noste vhodné oblečení. Nenoste příliš volné oblečení, které by se mohlo zachytit o vyčnívající díly trenažéru nebo takové oblečení, které by vás omezovalo nebo vám bránilo v pohybu.
10. Tento veslovací trenažér není vhodný pro léčebné účely.
11. Při zvedání nebo přemisťování trenažéru postupujte s opatrností, abyste se nezranili či si nenamohli záda. Vždycky používejte správný způsob zvedání břemena a/nebo si zajistěte pomoc.

*Poznámka překladatele: číslování některých položek (dílů) na montážním schématu (str.3)*

## SEZNAM DÍLŮ

Polož. číslo	POPIS	ks	Polož. číslo	POPIS	ks
1.	hlavní rám	1	43.	upevňovací šroub (1/2" x 105mm)	1
2.	veslovací rám	1	44.	podložka (Ø13mm x Ø26mm)	2
3.	zadní hlavní podpěra ve tvaru "T"	1	45.	umělohmotná matice (1/2")	1
4.	přední hlavní podpěra	1	46.	vratový šroub (M8 x 70mm(L))	2
5.	hřidel opěrek chodidel	1	47.	pružná podložka (Ø8mm)	2
6.	veslovací tyč s držadly	1	48.	umělohmotná matice (M8)	6
7.	podpěra držáku	1	49.	šroub (4mm x 15mm(L))	4
8.	umělohmotná objímka (pouzdro)	1	50.	upevňovací šroub (M8 x 50mm(L))	1
9.	zajišťovací kolík (Ø10mm x 7mm(L))	1	51.	podložka (Ø8mm x Ø16mm x 1.5(t))	6
10.	kladkový řemen	1	52.	šroub (M5 x 19mm(L))	1
11.	umělohmotná objímka (pouzdro)	3	53.	šroub (M6 x 70mm(L))	2
12.	upevňovací knoflík	1	54.	klobouková matice (3/8")	2
13.	magnetický brzdny systém	1	55.	umělohmotná matice (M6)	7
14.	ovladač pro nastavení tahu	1	56.	klobouková matice (3/8")	4
15.	kabel od snímače	1	57.	pěnová hmota	1
16.	zajišťovací kolík (Ø8mm x 97mm(L))	1	58.	upevňovací šroub (M8 x 15mm(L))	4
17.	tréninkový počítač	1	59.	podložka (Ø13mm x Ø34mm x 3(t))	1
18.	kryt řetězu (pravý)	1	60.	matice (1/2")	1
19.	kryt řetězu (levý)	1	61.	šroub (3/8" x 100mm(L))	1
20.	kuličkové ložisko	1	62.	šroub (M6 x 32mm(L))	4
21.	rozšiřující destička	1	63.	šroub (1/4" x 1/2")	4
22.	přední koncová krytka	2	64.	podložka (Ø6.3mm x Ø13mm x 1(t))	4
23.	kryt kabelu	1	65.	šroub (M5 x 15mm(L))	4
24.	opěrka chodidel	2	66.	podložka (Ø8mm x Ø23mm x 1.5(t))	2
25.	pásek se suchým zipem	2	67.	šroub (4mm x 25mm(L))	4
26.	umělohmotná průchodka	4	68.	kladka	1
27.	zadní koncová krytka	2	69.	pružné lano	1
28.	zajišťovací šroub	2	70.	kladkové lano	1
29.	držadlo z pěnové gumy	2	71.	vačka	1
30.	sedák	1	72.	ložiskový váleček	1
31.	držák sedáku	1	73.	tlačítko ve tvaru C	1
32.	pouzdro	2	74.	pružina	1
33.	pouzdro	4	75.	podložka (45mm T)	1
34.	válečky pro sedák	4	76.	podložka (30mm průměr)	1
35.	magnety	1	77.	volná kladka	3
36.	krytka konce kolejničky	1	78.	ložisko	6
37.	krytka veslovací tyče	2	79.	blokovací kroužek	4
38.	krytka matice (Ø1/2")	2	80.	šroub ( 8 x 45mm)	3
39.	krytka matice (M8)	4	81.	šroub (M3 x 10mm(L))	2
40.	zarážka	2	82.	matice (M3)	2
41.	horní kabel od snímače	1	83.	krytka matice (3/8")	2
42.	držadlo veslovací tyče	1			

## POKYNY PRO MONTÁŽ

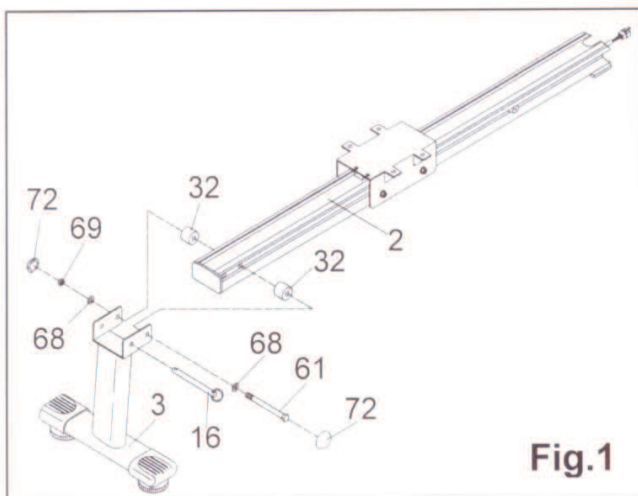


Fig.1

### KROK 1

Propojte veslovací rám (#2) se zadní hlavní podpěrou ve tvaru "T" (#3) pomocí příslušného držáku; prostrčte šroub (#61) držákem a pouzdrum (#32) a spojte dohromady pomocí podložky (#68) a umělohmotné matice (#69). Zakryjte obě matice na obou koncích krytkou matice (#72). Vložte zajišťovací kolík (#16) do zadní hlavní podpěry ve tvaru "T" (#3).

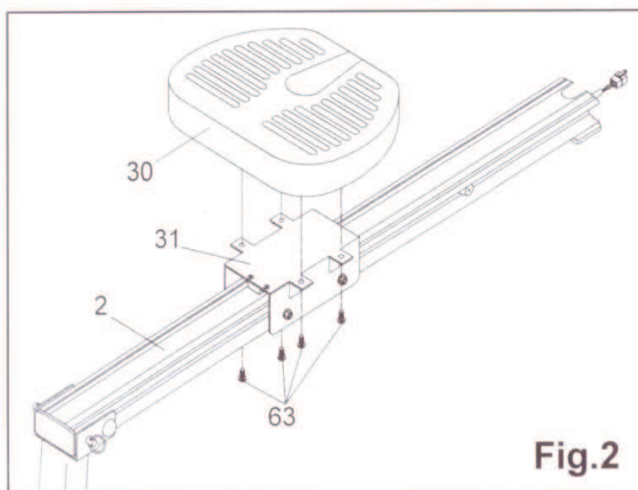


Fig.2

### KROK 2

Připevněte držák sedáku (#31) k spodní straně sedáku (#30) pomocí čtyřech dodaných šroubů (#63).

Krok 3:

Přišroubujte přední hlavní podporu na hlavní kryt držáka pomocí dvou bránových skrutiek, 2 pružných podložiek a umelohmotných matic a nezabudnite pripevniť kryty matic potom, čo ste matice dobre dotiahli.

Pripevnite podporu držáku k hlavnému rámu pomocou dvoch skrutiek a podložiek. Pripojte horný kábel do snímača k počítaču a vložte počítač do rámu.

Krok 4:

Naskrutkujte umelohmotnú maticu # 48 na koniec pravej strany hriadeľa opierky chodidla # 5, potom na hriadeľ nasuňte z pravej strany podložku # 66, následne nasuňte umelohmotnú priechodku opierky chodidla # 26, potom opierku chodidla # 24, a nakoniec druhú umelohmotnú priechodku # 26 opierky chodidla. Potom prestrčte takto čiastočne zmontovaný hriadeľ otvorom v hlavnom kryte. Potom začnite montovať ľavú opierku chodidla na hriadeľ # 5, potom nasuňte opierku chodidla # 24, nasleduje druhá umelohmotná priechodka opierky chodidla # 26, podložka #

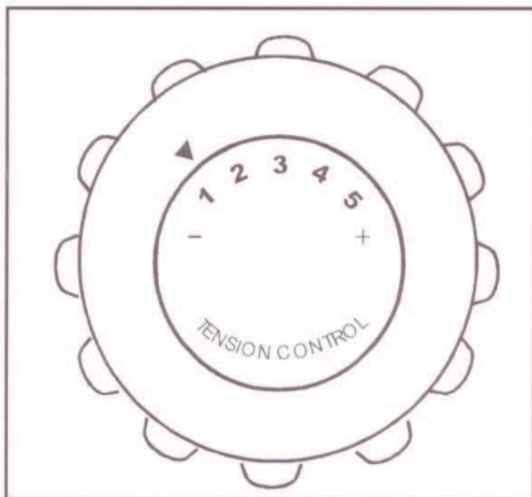
66 a nakoniec umelohmotná matica M8. Nezabudnite zakryť obe matice na oboch koncoch hriadeľa opierky chodidla krytkou matice # 39.

Krok 5:

Prepojte navzájom káble od snímačov # 41, # 15, potom nasuňte veslovací rám # 2, do hlavného krytu a zoskrutkujte ich k sebe pomocou upevňovacej skrutky # 43. Skrutku prestrčte najbližšom predvrtaným otvorom k hlavnému krytu, potom nasad'ite podložku # 44 a naskrutkujte umelohmotnú maticu # 45. Do druhého predvrtaného otvoru prestrčte zaisťovací kolík # 9. Nakoniec naskrutkujte Upevňovací gombík # 12 do veslovacieho rámu # 2 do príslušnej predvrtanej diery. Odskrutkujte upevňovací gombík # 12 z veslovacieho rámu # 2 a vysunete zaisťovací gombík # 9, potom sklopte na doraz nosník veslovacieho rámu # 2 smerom k hlavnému krytu a premiestnite zaisťovací kolík, aby veslovací trenažér držal v zloženej polohe.

Odšroubujte upevňovací knoflík (#12) z veslovacieho rámu (#2) a vysuňte zajišťovací kolík (#9), potom sklopte na doraz nosník veslovacieho rámu (#2) směrem k hlavnímu krytu a přemístěte zajišťovací kolík, aby veslovací trenažér držel ve složené poloze. (Překontrolujte, že se nezachytily kabely od snímačů, když se nosník veslovacieho rámu sklápěl směrem k hlavnímu krytu).

## NASTAVENÍ TAHU



### **Nastavení tahu pro změnu zátěže**

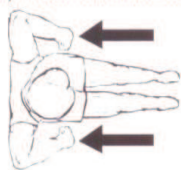
Otáčejte ovladač pro nastavení tahu (#14) ve směru hodinových ručiček, pokud chcete nastavit větší zátěž. Pro nastavení nižší zátěže otáčejte ovladač proti směru hodinových ručiček.

## DOPORUČENÍ PRO CVIČENÍ

Veslování je neobyčejně účinná forma cvičení. Posiluje srdce a zlepšuje krevní oběh a procvičuje všechny hlavní svalové skupiny: zádové svaly, břišní svaly, paže, ramena, kyčelní svaly a nohy.

### Základní veslovací cyklus

- 1) Posadte se na sedák a připevněte chodidla na opěrky chodidel pomocí pásku se suchým zipem. Potom uchopte veslovací tyč.
- 2) Zaujměte výchozí polohu, nahněte se dopředu s nataženými rukama a ohnutými koleny dle obrázku 1.
- 3) Zatláče se dozadu a současně narovnejte záda a natáhněte nohy (obrázek 2).
- 4) Pokračujte v pohybu tak dlouho, až budete lehce zakloněni dozadu, během tohoto pohybu byste měli ruce dostat vedle sebe (obrázek 3). Potom se vraťte k bodu 2 a opakujte celý cyklus. Viz obrázek níže.



(obrázek 1)



(obrázek 2)



(obrázek 3)

### Doba cvičení

Veslování je namáhavou formou cvičení a proto je nejlepší začít s krátkým a snadným cvičením a postupně ho prodlužovat na delší a náročnější cvičení. Začněte veslovat po dobu 5 minut a jak se budete zlepšovat, zvyšujte postupně délku cvičení, abyste přizpůsobili cvičení vaši zlepšující se kondici. Postupně byste měli být schopni veslovat po dobu 15 až 20 minut, ale nesnažte se dosáhnout této doby příliš rychle.

Pokuste se cvičit každý druhý den, 3 krát týdně. Tento způsob cvičení poskytne vašemu tělu čas na zotavení mezi dvěma tréninky.

## Alternativní způsoby veslování (cvičení)

### Veslování pouze pažemi

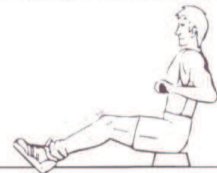
Toto cvičení vám procvičí svaly vašich paží, ramen, zádové svaly a břišní svaly (v oblasti žaludku). Posadte se podle obrázku 4, nohy natažené, nahněte se dopředu a uchopte držáky veslovací tyče. Postupně se zaklánějte dozadu až za vzpřímenou polohu a současně přitahujte držáky ke hrudi. Vraťte se do výchozí polohy a cvik opakujte. Viz obrázek níže.



(obrázek 4)



(obrázek 5)



(obrázek 6)

### Veslování pouze nohama

Toto cvičení vám procvičí svaly vašich nohou a zádové svaly. Posadte se se vzpřímenými zády, ruce natáhněte dopředu, ohněte nohy, abyste mohli uchopit držadla veslovací tyče ve výchozí poloze (obrázek 7). Pomocí nohou tlačte vaše tělo dozadu a přitom mějte vaše paže natažené a záda vzpřímená.



(obrázek 7)



(obrázek 8)



(obrázek 9)

## POKYNY PRO CVIČENÍ

Cvičení na VESLOVACÍM TRENAŽĚRU vám přinese vícenásobný užitek. Jednak zlepší vaši fyzickou kondici, procvičí vaše svaly a spolu s kaloricky řízenou dietou vám pomůže snížit vaši váhu.

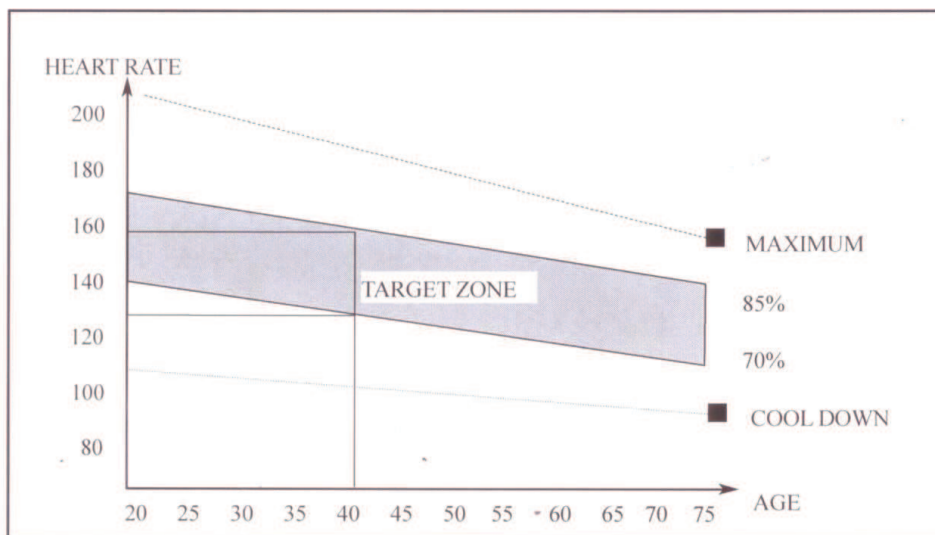
### 1. Zahřívací fáze

Zahřívací fáze pomůže rozproudit krev ve vašem těle a umožní, aby vaše svaly řádně pracovaly. Zahřívací fáze rovněž snižuje riziko křečí a poškození svalové tkáně. Doporučuje se začít cvičení několika protahovacími cviky, jak je uvedeno na obrázku níže. Každý cvik by se měl cvičit asi 30 vteřin. Nenuťte svaly do cvičení násilím – pokud svaly začnou bolet – **PŘESTAŇTE**.



### 2. Vlastní tréninková fáze

Ve vlastní tréninkové fázi byste měli vynaložit co největší námahu. Po pravidelném tréninku svaly na vašich nohách budou pružnější. Cvičte svým vlastním tempem, ale snažte se, abyste dodržovali stejné tempo po celou dobu cvičení. Cvičební dávka by měla být dostatečná, aby zvýšila váš srdeční tep na cílovou hodnotu uvedenou v grafu níže.



Vlastní tréninková fáze by měla trvat nejméně 12 minut, většina lidí cvičí na začátku 15-20 minut.

#### Legenda k obrázku:

HEART RATE – SRDEČNÍ TEP; TARGET ZONE - CÍLOVÁ OBLAST; COOL DOWN – OCHLAZENÍ; AGE - VĚK

# TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ

## FUNKČNÍ TLAČÍTKA

MÓD	STISKNĚTE PRO NASTAVENÍ FUNKCE POČÍTÁNÍ ZÁBĚRŮ, ČASU A KALORIÍ PRO NASTAVENÍ POČÁTEČNÍCH HODNOT.
RESETOVÁNÍ	STISKNĚTE PRO RESETOVÁNÍ KAŽDÉ JEDNOTLIVÉ FUNKCE POČÍTÁNÍ ZÁBĚRŮ, ČASU A KALORIÍ.
NASTAVENÍ	STISKNĚTE PRO NASTAVENÍ POČÍTÁNÍ ZÁBĚRŮ, ČASU A KALORIÍ.

## FUNKCE

SCAN	AUTOMATICKY POSTUPNĚ SKENUJE (VZORKUJE) KAŽDOU FUNKCI.
POČÍTÁNÍ	<b>POČÍTÁNÍ NAHORU</b> - MONITOR ZOBRAZUJE POČET SOUČASNÝCH ZÁBĚRŮ OD NULY DO 9999. <b>POČÍTÁNÍ DOLŮ</b> - JAKMILE ZAČNE CVIČENÍ, MONITOR ZAČNE POČÍTAT DOLŮ OD ZADANÉHO POČTU ZÁBĚRŮ AŽ DO NULY.
ČAS	<b>POČÍTÁNÍ NAHORU</b> - MONITOR POSTUPNĚ NAČÍTÁ TRÉNINKOVÝ ČAS OD 0:00 DO 99:59. <b>POČÍTÁNÍ DOLŮ</b> - JAKMILE ZAČNE CVIČENÍ, MONITOR ZAČNE ODEČÍTAT ČAS OD ZADANÉ HODNOTY ČASU AŽ DO 0:00.
CELKOVÝ POČET	<b>POČÍTÁNÍ NAHORU</b> – CELKOVÝ POČET PŘI TRÉNINKU, KTERÝ ZŮSTÁVÁ ZACHOVÁN NA LCD DISPLEJI PRO ZOBRAZENÍ CELKOVÉHO POČTU. <i>(Poznámka překladatele – z anglického textu není jasné, zda se počítá celkový čas nebo celkový počet záběrů).</i> <b>POČÍTÁNÍ DOLŮ</b> - JAKMILE ZAČNE CVIČENÍ, MONITOR ZAČNE ODEČÍTAT ČAS OD ZADANÉ CELKOVÉ HODNOTY ČASU AŽ DO 0:00.
KALORIE	<b>POČÍTÁNÍ NAHORU</b> - MONITOR ZAČNE NAČÍTAT SPOTŘEBU KALORIÍ OD NULY DO 999 CAL. <b>POČÍTÁNÍ DOLŮ</b> - MONITOR ZAČNE ODEČÍTAT KALORIE OD ZADANÉ HODNOTY KALORIÍ K NULE, JAKMILE ZAČNE CVIČENÍ.  (TYTO ÚDAJE JSOU POUZE HRUBÝM VODÍTKEM PRO POROVNÁNÍ JEDNOTLIVÝCH CVIČEBNÍCH LEKCÍ MEZI SEBOU, UVEDENÉ ÚDAJE NELZE POUŽÍT K LÉČEBNÝM ÚČELŮM).

## POZNÁMKA

1. POKUD POČÍTAČ NEDOSTANE ŽÁDNÝ SIGNÁL PO DOBU 5 MINUT, LCD DISPLEJ SE AUTOMATICKY VYPÍNÁ, ABY UCHOVAL KAPACITU BATERIÍ.
2. STISKnutí TLAČÍTKA "MODE/ MÓD" NEBO ZAHÁJENÍ CVIČENÍ NA VESLOVACÍM TRENAŽERU OPĚT ZAPÍNÁ NAPÁJECÍ NAPĚTÍ PRO LCD DISPLEJ.
3. POKUD STISKNETE TLAČÍTKO "MODE/ MÓD" A PŮDRŽÍTE HO STISKNUTÉ PO 4 VTEŘINY, VŠECHNY HODNOTY BUDOU RESETOVÁNY NA NULU.
4. POČÍTAČ PRACUJE S JEDNOU BATERIÍ TYPU 1,5 V AA.