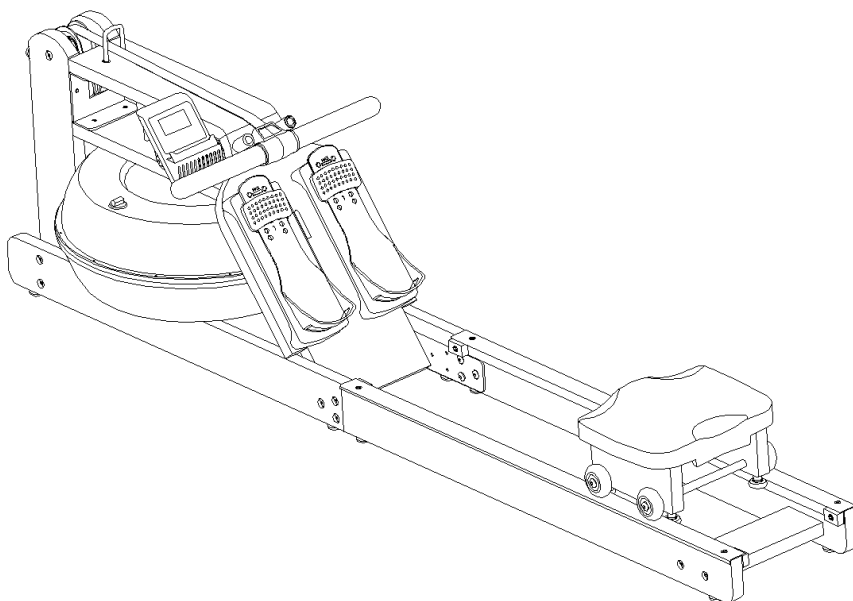


Wiośła treningowe - wodne

Instrukcja obsługi



DEL SPORT Sp. z o.o.

ul. Potczyńska 63

01-336 Warszawa

tel. 22/3509420-23

delsport@delsport.pl

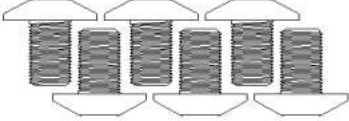
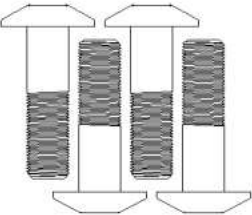

SERWIS: serwis@delsport.pl

Dziękujemy za kupno wioseł wodnych - treningowych. Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania oraz konserwacji urządzenia.

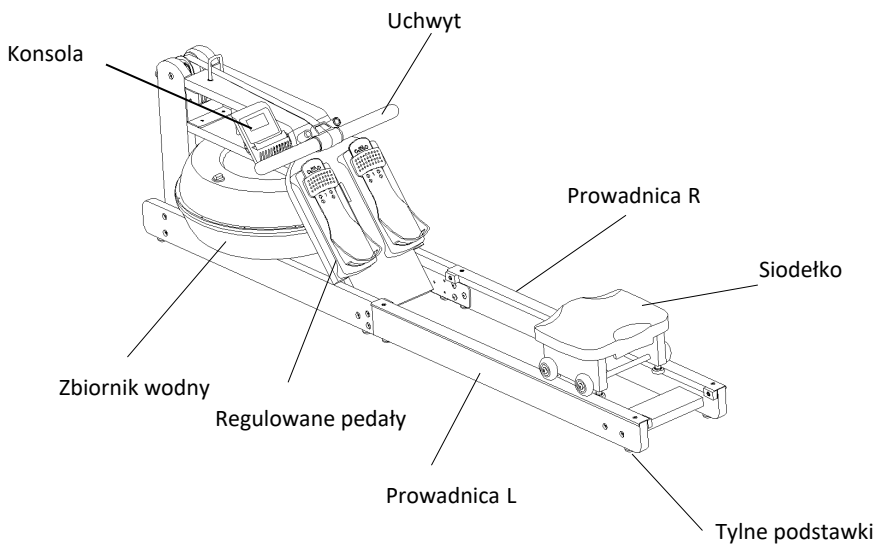
INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA:

1. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zalecamy przeprowadzenie kompleksowych badań lekarskich.
2. Jeśli w trakcie treningu poczujesz ból, przerwij ćwiczenie. Nie ćwicz ponad swoje możliwości.
3. Ustaw urządzenie na równej powierzchni. Ze względu na bezpieczeństwo wokół urządzenia nie powinny znajdować się żadne przedmioty w odległości minimum 0,5m.
4. Nie pozwól by dzieci bawiły się urządzeniem lub w jego pobliżu. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów urządzenia.
5. Upewnij się przed rozpoczęciem ćwiczenia czy wszystkie części zostały odpowiednio zainstalowane.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
7. Z urządzenia może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów urządzenia.
8. Korzystaj z urządzenia zawsze zgodnie z instrukcją obsługi.
9. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone lub wadliwe. Skontaktuj się z serwisem.
10. Dzieci nie powinny korzystać z urządzenia bez opieki.
11. Jeśli poczujesz nagły ból, zawroty głowy, ucisk w klatce piersiowej przerwij ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.
12. Urządzenie przeznaczone jest dla osób, których waga nie przekracza 110kg.
13. Nie korzystaj z urządzenia, które może być wadliwe lub uszkodzone. Skontaktuj się z serwisem.
14. Wiosła treningowe wodne nie są urządzeniem medycznym.

LISTA ŠRUB

 <p>M8 × 15 (6PCS)</p>	 <p>M8 × 35 × 20 (4PCS)</p>
 <p>L shape spanner 1pcs</p>	

INSTRUKCJA



UWAGI:

Otwórz karton.

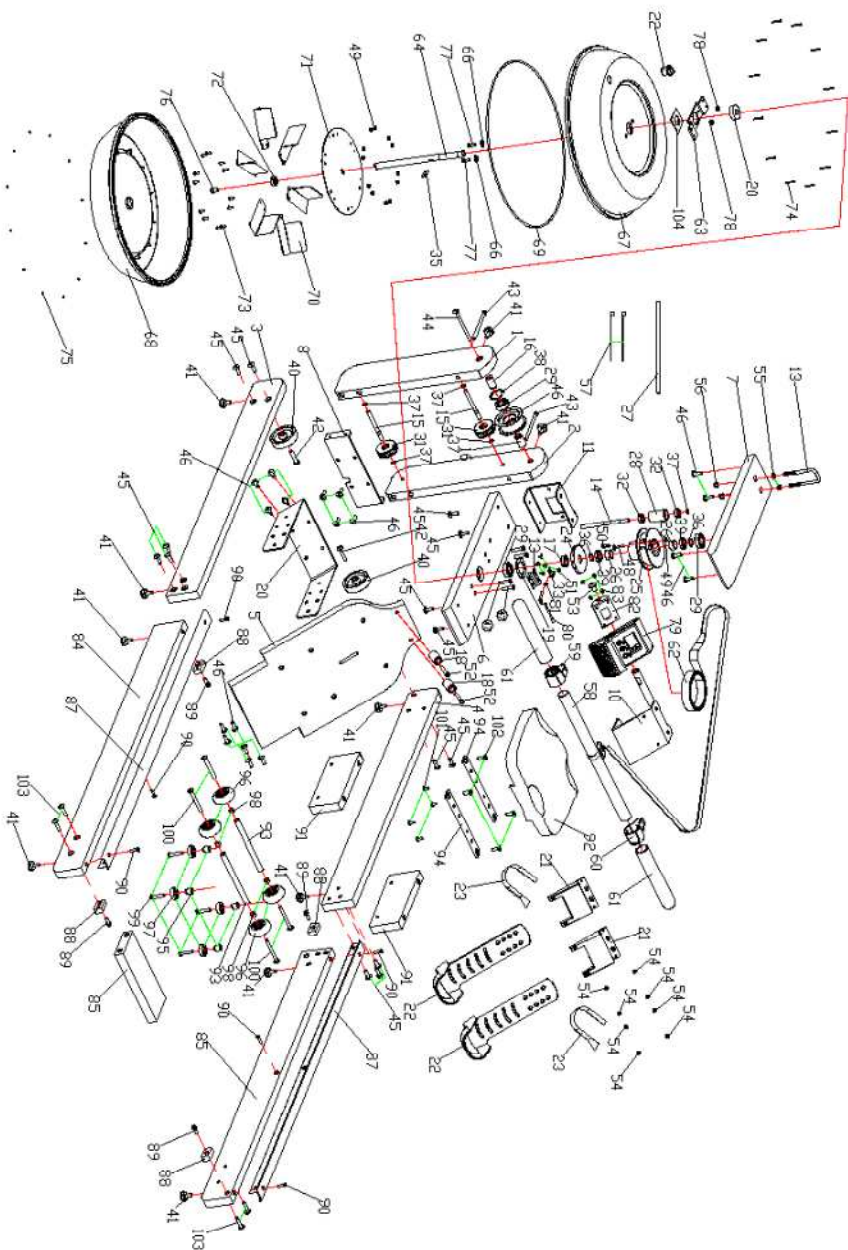
Po wyjęciu urządzenia z kartonu upewnij się czy nie brakuje żadnego elementu. Jeśli brakuje jakiegokolwiek elementu skontaktuj się z dystrybutorem.

Specyfikacja

Model	6203
Wymiary	Po rozłożeniu: 2100*560*547mm
Max waga Użytkownika	110kg (242.50 lbs)
Opór	Wodny

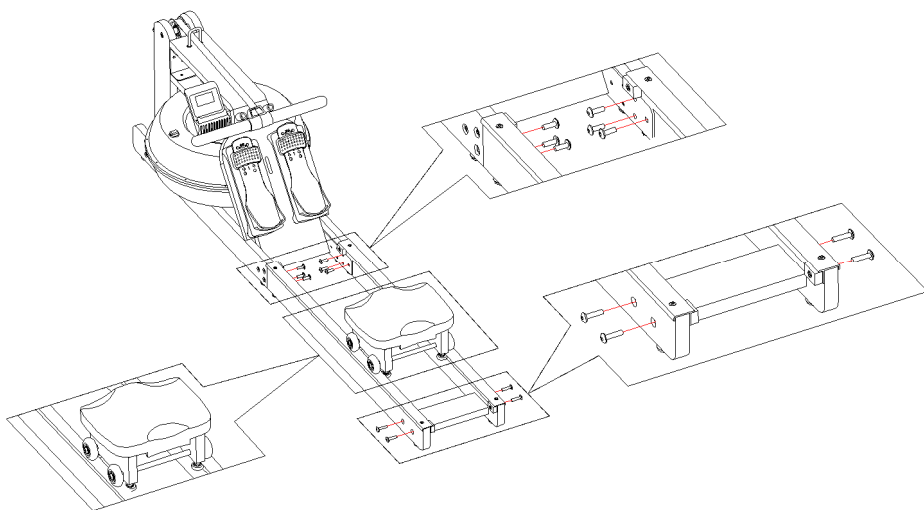
Uwagi: Zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania zmian bez uprzedzenia.

Rysunek złożeniowy



INSTRUKCJA MONTAŻU

MONTAŻ



1. Ustaw prowadnicę L&R po obu stronach zbiornika z wodą i pedałami, następnie wyrównaj elementy, tak aby móc dokręcić 6 śrub (46).

Uwaga: 1. 3 śruby po każdej prowadnicy.

2. Zanim dokręcisz mocno śruby ustaw wszystkie śruby w odpowiedniej pozycji.

2. Ustaw siodełko na prowadnicach, upewnij się, że kółka (97) prouszają się swobodnie po prowadnicy.

3. Przymocuj tylny stabilizator pomiędzy prowadnicami używając do tego 4 szt. śrub.

1. Po 2 śruby z każdej strony urządzenia.

2. Ustaw wszystkie śruby na miejscu, a dopiero potem dokręć je mocno.

ROZGRZEWKA

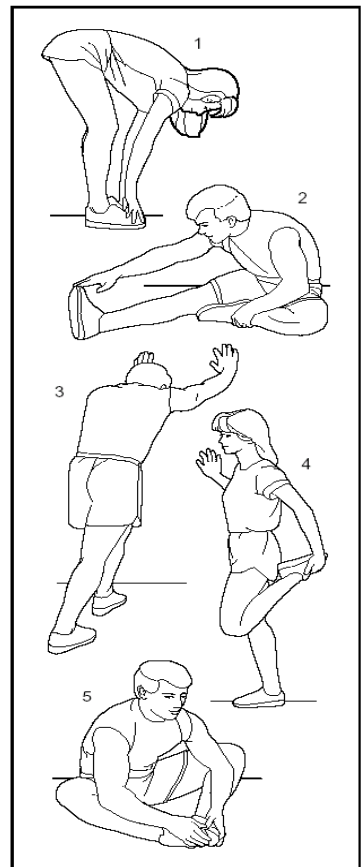
Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających oraz siłowych.

Trening siłowy: Wraz z wiekiem spada masa mięśniowa. By temu zapobiec do treningu powinno włączyć się ćwiczenia również siłowe. Odpowiedni trening pobudzi do pracy zarówno górne jak i dolne partie mięśniowe.

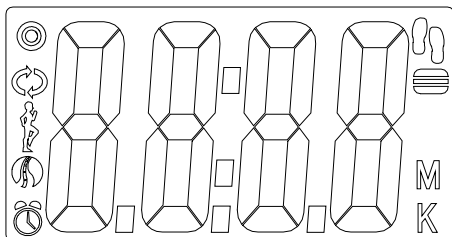
Rozciąganie: Rozciąganie pozwoli Ci uniknąć kontuzji. Pamiętaj, że każde ćwiczenie należy wykonywać powoli, delikatnie, nie naciągając się aż do granic bólu.

Przykładowe ćwiczenia:

- Stań blisko ściany. Stopy ustaw jedna za drugą w pewnej odległości od siebie i od ściany. Pochyl się do przodu, oprzyj dłońmi o ścianę. Piętami dotykaj do podłoża i utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Nie dociskaj ciała, stój spokojnie. Następnie zmień nogi i powtórz to samo ćwiczenie. Wykonaj 8 powtórzeń.
- Rozciąganie mięśnia czterogłowego: Stań przy ścianie, by nie stracić równowagi. Chwyć lewą ręką za lewą kostkę i przyciągnij stopę do tyłu uda. Utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Następnie powtórz ćwiczenie na prawą nogę. Wykonaj 8 powtórzeń.
- Usiądź na podłodze z wyciągniętymi przed siebie, złączonymi nogami. Nie blokuj kolan. Wyciągnij dłonie w kierunku palców u stóp i wytrzymaj w takiej pozycji przez ok. 15 sekund. Nie dociskaj. Wyprostuj się. Wykonaj 8 powtórzeń.



INSTRUKCJA OBSŁUGI WYŚWIETLACZA



■ Funkcje

1. Naciśnij przycisk krótko: zmiana wyświetlanej funkcji, scan>>> czas >>> dystans >>> czas>>> czas całkowity >>> kalorie >>>scan.
2. Naciśnij przycisk i przytrzymaj przez 2 sekundy: zresetuj wcześniejsze ustawienia, rozpocznij od 0. Usunięte zostaną wszystkie wartości poza funkcją całkowity czas.

■ Tryb uśpienia

Jesli przez 4 minuty urządzenie pozostaje w stanie spoczynku, to wyświetlacz przejdzie w tryb uśpienia automatycznie i uruchomi się również automatycznie po ponownym rozpoczęciu ćwiczenia.

■ Funkcje:

1. Scan: W trybie Scan co 6 sekund będzie zmieniać się wyświetlana funkcja w następującej kolejności: czas>>dystans>czas>>całkowity czas >>kalorie

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA



1. Ustaw stopy na podstawach. Chwyć uchwyt. Rozluźnij ramiona i barki. Wyprostuj ręce w łokciach i ugnij kolana . Ręce proste wyciągnięte w przód, uda przyciągnięte do klatki piersiowej, łydki pionowo.
2. Odchyl się do tyłu, odepchnij się nogami, ręce utrzymaj proste. Zegnij ręce dopiero wtedy gdy uchwyt znajdzie się nad kolanami. Stopniowo prostuj nogi w kolanach. Drażek skieruj podciągnij do żeber.
3. Wyprostuj nogi, tułów odchyl do tyłu.
4. Wysportuj ręce, zegnij kolana i przyciągnij się do przodu.

NAPEŁNIANIE ZBIORNIKA Z WODĄ

1. Z lewej strony zbiornika znajduje się wlew.
2. Włóż twardą końcówkę dozownika do zbiornika z wodą (np: wiadra), a giętki wężyk do zbiornika na wodę wioślarza. Zamknij zawór znajdujący się na końcu czerwonej pompki.
3. Nalej 17l wody do zbiornika. UWAGA! Nie przekraczaj linii oznaczonej na zbiorniku.
4. Po nalaniu odpowiedniej ilości wody, otwórz zawór na końcu czerwonej pompki i pozwól by reszta wody wleciała do zbiornika.
5. Zamknij wlew.
6. Zbiornik z wodą, z której wlewa się wodę do wioślarza powinien znajdować się wyżej niż wioślarz, tak by woda mogła swobodnie wpłynąć do zbiornika wioślarza.
7. Ułóż pod wioślarzem szmatę, by wytrzeć wodę, która może się wylać.

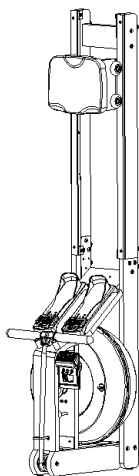
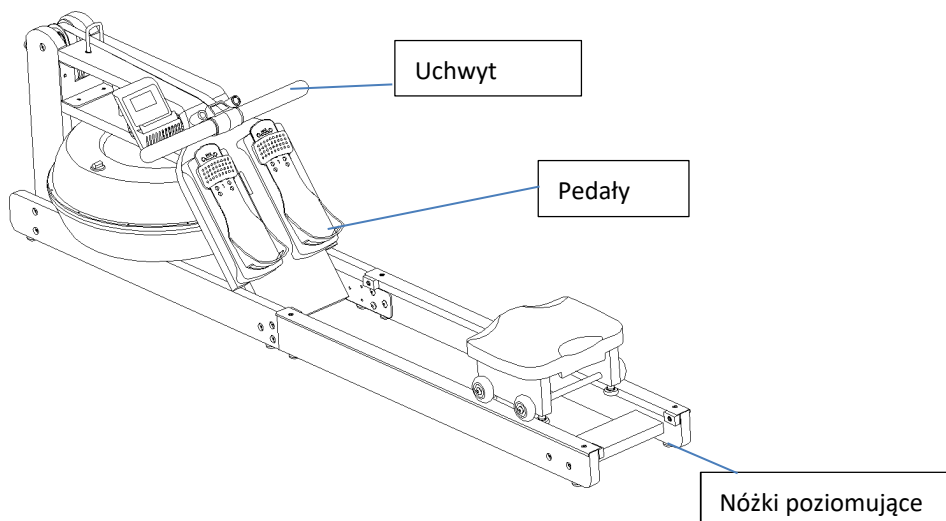
WYLEWANIE WODY ZE ZBIORNIKA:

1. Otwórz wlew.
2. Sztywną rurkę dozownika włóż do zbiornika z wodą w wioślarczy, wężyk włóż do pojemnika (np: miski, wiadra), do którego ma być przelana woda.
3. Wylej wodę.

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie wyreguluj nóżki samopoziomujące, tak aby urządzenie stało równo i stabilnie.

KONSERWACJA:

1. Zalecamy wsypywanie do zbiornika z wodą preparatu oczyszczającego lub ewentualnie napełnienie zbiornika wodą destylowaną. Woda z kranu jest mocno zanieczyszczona przez co może doprowadzić z czasem do uszkodzenia zbiornika oraz łożpat.
2. Nle wystawiaj urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, które mają również negatywny wpływ na jakość oraz ilość wody w zbiorniku.
3. Jeśli nie korzystasz z urządzenia przez dłuższy czas opórnij zbiornik z wodą. Natychmiast wymień wodę w zbiorniku jeśli zauważysz, że kolor wody uległ zmianie lub zauważysz ślady alg na ściankach zbiornika.
4. Do urządzenie dołączone jest preparat oczyszczający wodę oraz smar. Ilość dodawanego preparatu oczyszczającego wodę zależy od jej jakości. Średnio raz na 3 miesiące dodaj 1g preparatu do zbiornika z wodą.
Nakładaj co 3 miesiące lub jeśli usłyszysz niepokojące dźwięki niewielkie ilości smaru na ruchome elementy urządzenia.



Uwaga:

Aby zmniejszyć zajmowaną powierzchnię podczas przechowywania urządzenia istnieje możliwość ustawienia go w pionowej pozycji. Wylej wodę ze zbiornika zanim ustawisz wiosła w pozycji pionowej.