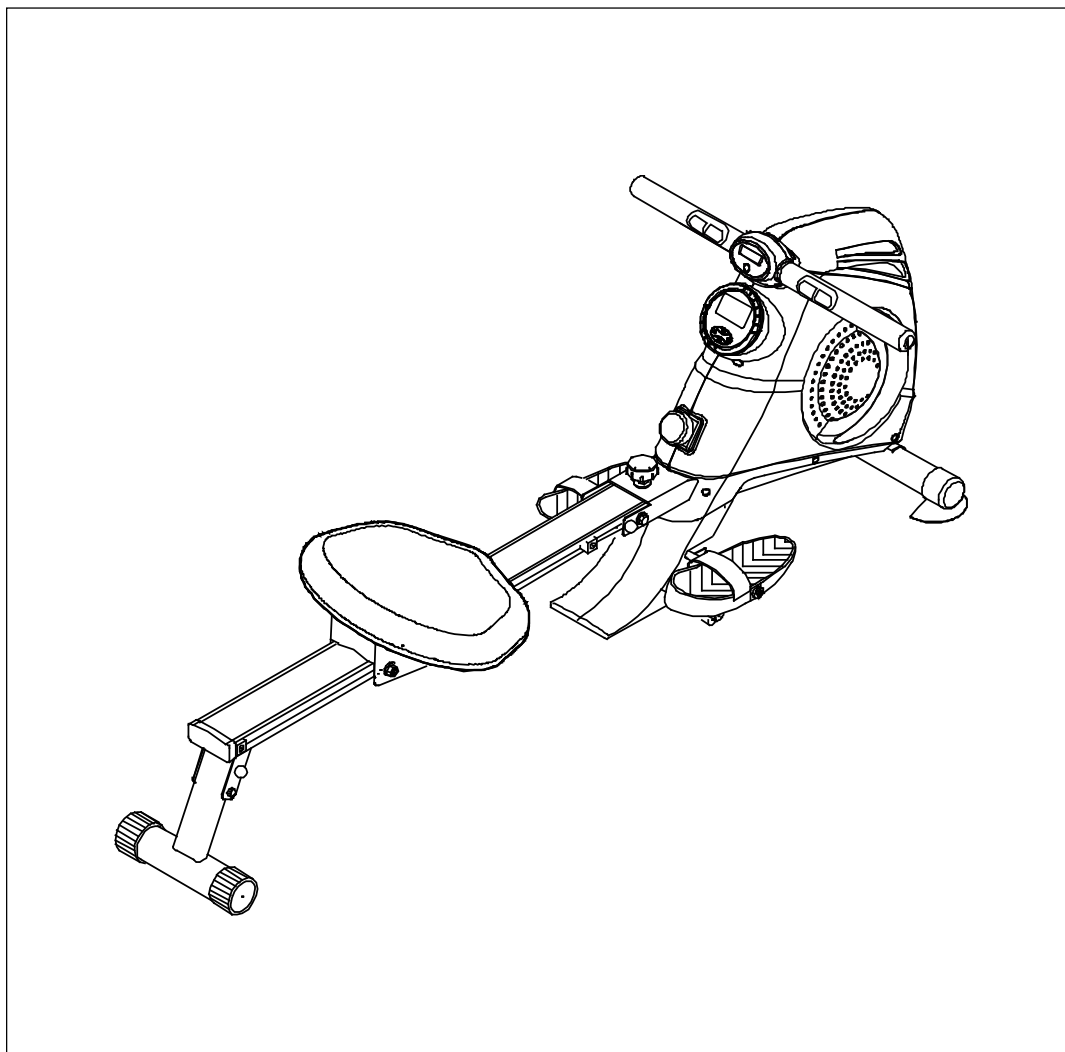


**CZ - MAGNETICKÝ  
VESLOVACÍ TRENAŽÉR  
ELBE – IN 2846  
(BR-3320HO-H)**



Dodavatel:  
Seven Sport s.r.o.,  
Dělnická, Vítkov 749 01  
[www.insportline.cz](http://www.insportline.cz)  
Tel.: +420-556 770 199



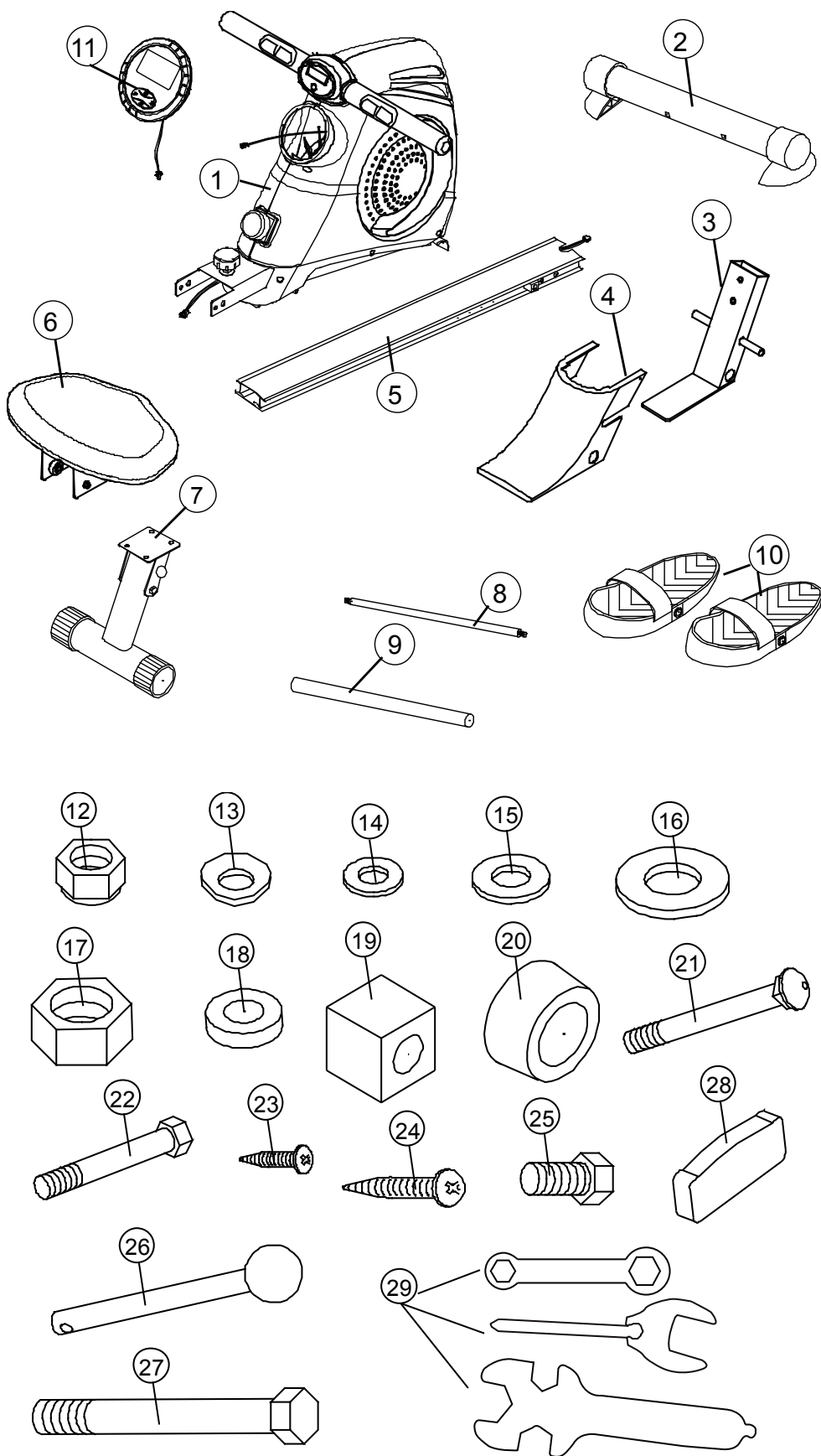
# Důležité bezpečnostní informace

## **Uchovávejte tento manuál na bezpečném místě pro pozdější použití.**

1. Před montáží a použitím tohoto přístroje je důležité si pročíst celý tento manuál. Bezpečného a efektivního použití může být dosaženo pouze v případě, pokud je zařízení správně sestaveno, udržováno a užíváno. Jste odpovědní zajistit, aby všichni uživatelé zařízení byli informováni o všech upozorněních a varováních.
2. Před započítím jakéhokoli cvičebního programu byste měli vyhledat lékaře a zjistit, zda nemáte nějaké fyzické nebo zdravotní komplikace, které by mohly představovat nebezpečí pro vaše zdraví a bezpečnost a které by vám bránily tento stroj správně používat. Doporučení vašeho lékaře je nezbytná, pokud užíváte léky, které ovlivňují vaši tepovou frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
3. Sledujte signály vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Okamžitě cvičení ukončete, pokud pocítíte některé z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, extrémní dušnost, pocity závratě nebo nevolnosti. Pokud jste zažili některý z těchto stavů, měli byste navštívit svého lékaře, než budete v cvičebním programu pokračovat.
4. Děti a domácí mazlíčky držte z dosahu zařízení. Zařízení je navrženo pouze pro dospělé.
5. Zařízení používejte pouze na pevném rovném plochem povrchu, s ochranou podložkou pro vaši podlahu nebo koberec. Z důvodu bezpečnosti byste měli kolem zařízení dodržet 0,5m volného prostoru.
6. Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou matice a šroubky správně utaženy.
7. Bezpečnostní úroveň zařízení může být zachována pouze tehdy, pokud probíhá pravidelná kontrola poškození nebo opotřebení.
8. Zařízení musí být instalováno na stabilním podkladě a rovné podlaze. Zařízení používejte tak, jak je uvedeno. Naleznete-li při montáži nebo kontrole zařízení jakoukoli vadnou součástku, nebo pokud během používání zaslechnete neobvyklý zvuk pocházející ze zařízení, zastavte a přístroj dále nepoužívejte, dokud nebude problém napraven.
9. Během cvičení noste vhodné oblečení. Vyvarujte se volným oděvům, které by se mohly do přístroje zachytit, omezit pohyb nebo pohybu bránit.
10. Toto zařízení bylo testováno a certifikováno podle EN957 třídy H.C. Je vhodné jen pro domácí použití. Maximální váha uživatele je 120 kg. Porušování je nezávislé na rychlosti.
11. Zařízení není určeno pro terapeutické využití.
12. V případě zvedání a přesouvání zařízení pracujte s ohledem na vaše záda, aby nedošlo k poranění. Vždy využívejte správných technik zvedání nebo využijte asistenci. Pravidelně kontrolujte celistvost krytů a bezpečnostních prvků.
13. Rodiče a osoby, které dohlížejí na děti by si měli být vědomi své odpovědnosti týkající se tohoto zařízení. Přirozený hrací instinkt a záliba v experimentování dětem vlastní by mohla vést k použití tohoto zařízení k účelům, ke kterým není určeno.
14. Pokud mají děti možnost toto zařízení využívat, měl by být bran v potaz stupeň jejich fyzického a mentálního vývoje i temperament. Měly by být pod dohledem a instruovány k správnému používání zařízení. Zařízení rozhodně není vhodné jako dětská hračka.
15. **Pokud se setkáte s problémy nebo potřebujete pomoc, kontaktujte prosím náš zákaznický servis, viz. 1. Strana manual.**



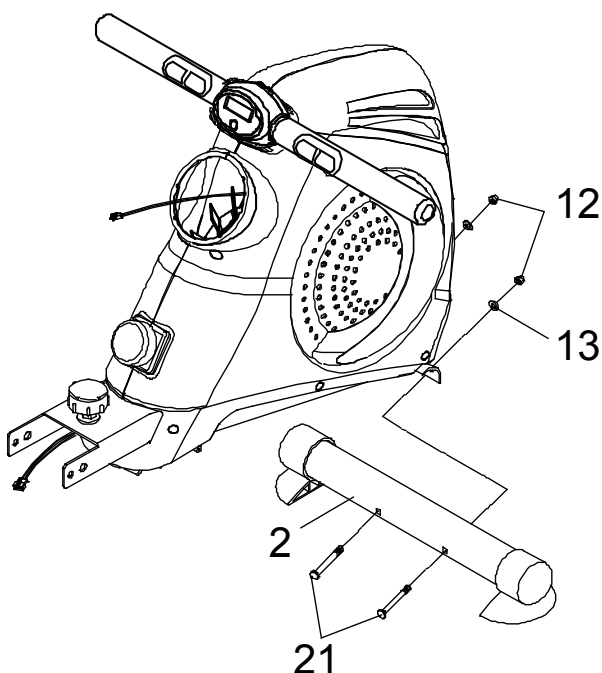
# SCHÉMATICKÝ POHLED – MONTÁŽNÍ NÁKRES



**SEZNAM DÍLŮ**

<b>ČÍSLO DÍLU</b>	<b>POPIS</b>	<b>MNOŽSTVÍ</b>
1.	Hlavní díl	1
2.	Přední stabilizér	1
3.	Držák	1
4.	Kryt držáku	1
5.	Hliníková kolejnice	1
6.	Sedadlo	1
7.	Zadní stabilizér	1
8.	Vřetenná tyč	1
9.	Tyč podnožky	1
10.	Podnožka	2
11.	Počítač	1
12.	Nylonová matice (M8)	4
13.	Oblouková podložka	2
14.	Podložka (M8*16)	6
15.	Podložka (M8*23)	2
16.	Podložka (M8*26)	1
17.	Tenká nylonová matice	1
18.	Plastové pouzdro	2
19.	Zátka	2
20.	Houba	2
21.	Nosný šroub	2
22.	Šroub s šestihranou hlavou (55mm)	2
23.	Šroub (krátký)	2
24.	Šroub (dlouhý)	2
25.	Šroub s šestihranou hlavou (15mm)	4
26.	Zástrčný kolík	1
27.	Šroub s šestihranou hlavou	1
28.	Krytka konce kolejnice	1
29.	Náradí	1

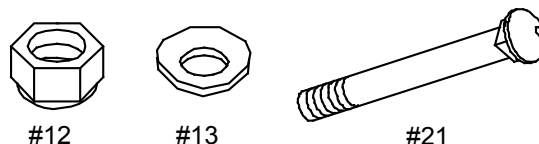
# MONTÁŽNÍ INSTRUKCE



## KROK 1

Připojte přední stabilizér (#2) k hlavnímu dílu (#1) a spojte s pomocí dvou setů nosných šroubů (#21), obloukových podložek (#13) a nylonových matic (#12).

**DÍLY:**

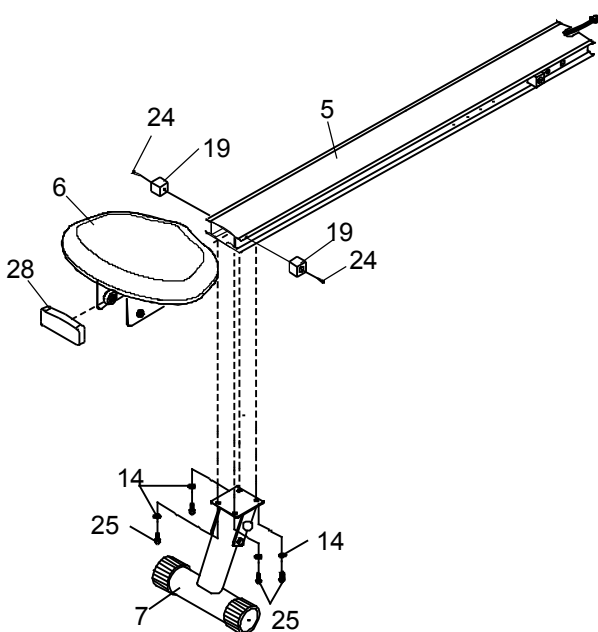
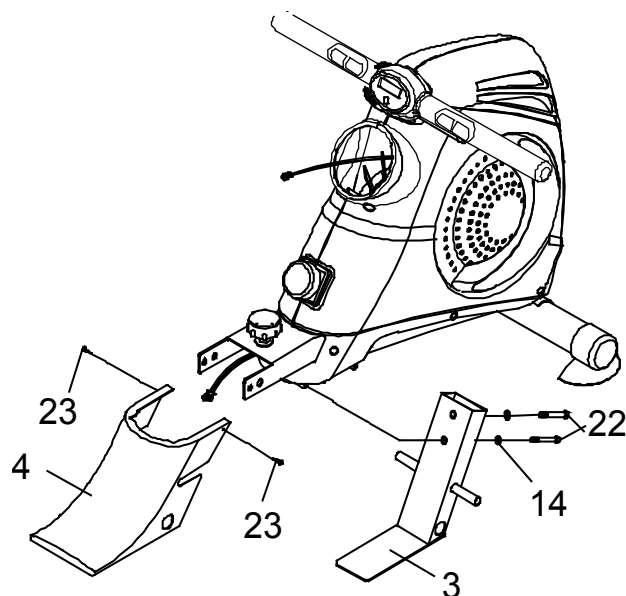
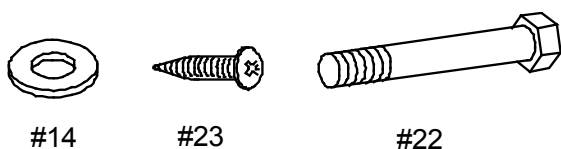


## KROK 2

Spojte držák (#3) s hlavním rámem za pomoci dvou podložek (#14) a dvou šroubů (#22).

Zajistěte nasazení krytu držáku (#4) a utáhněte šrouby (#23).

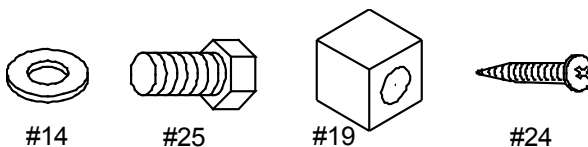
**DÍLY:**

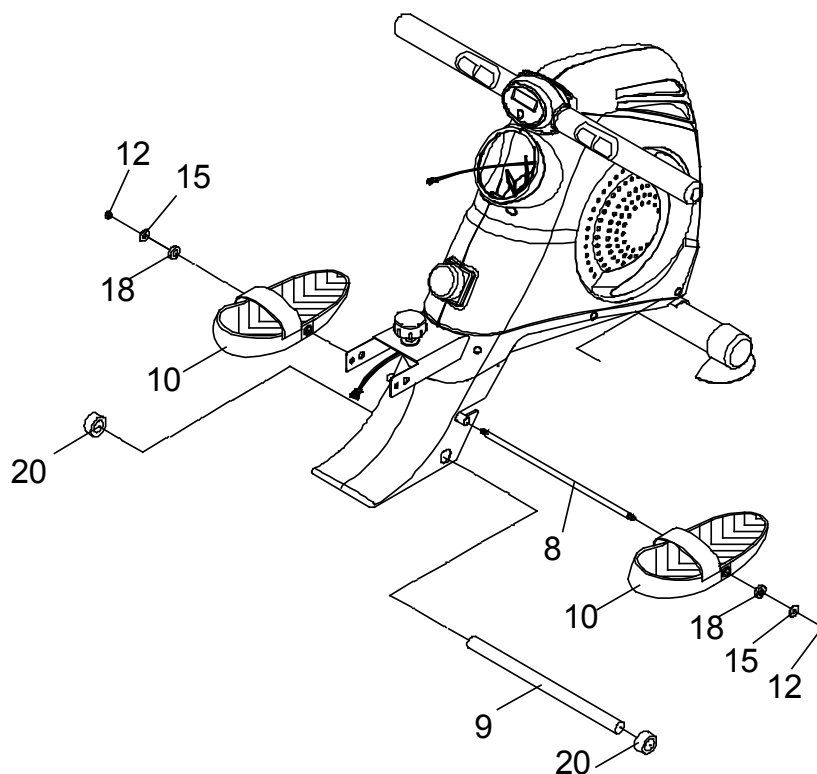


## KROK 3

1. Posuňte držák sedadla (#6) na kolejnici (#5) a uzamkněte zátkou (#19) ke kolejnici (#5) za použití šroubů (#24). Připojte krytku konce kolejnice (#28) ke konci kolejnice.
2. Připojte zadní stabilizér (#7) k hliníkové kolejnici (#5) za použití dvou setů podložek (#14) a šroubů se šestihrannou hlavou (#25)

**DÍLY:**

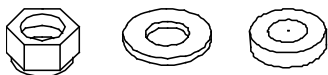




## **KROK 4**

1. Spojte nylonovou maticí (#12) s koncem levé strany vřetené tyče (#8), pak zprava nasuňte na tyč podložku (#15), pokračujte plastovým pouzdrém (#18), pak podnožkou (#10). Pak prostrčte vřetenou tyč skrz otvor v hlavním díle. Nyní můžete přimontovat pravý pedál na vřetenou tyč (#8). Posuňte pedál (#10) k pravé straně vřetené tyče, pokračujte plastovým pouzdrém (#18), podložkou (#15) a nakonec M8 nylonovou podložkou (#12).
2. Připojte houbu (#20) k levé straně tyče podnožky (#9), pak tyč podnožky prosuňte (#9) skrz otvor v krytu držáku a připojte druhou houbu (#20) na opačnou stranu tyče.

### **DÍLY:**

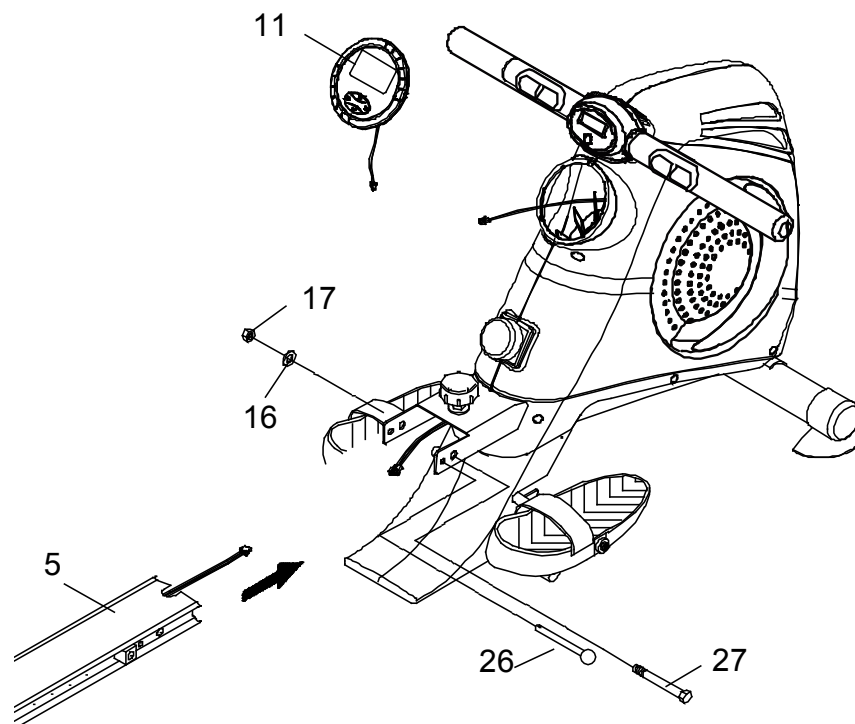


#12

#15

#18





## **KROK 5**

1. Připojte senzorický drát, který se nachází na kolejnici k hlavnímu dílu, pak posuňte hliníkovou kolejnici (#5) k hlavnímu dílu a přišroubujte fixačním šroubem (#27), jakmile prostrčíte šroub skrz předvrtaný otvor v hlavním díle, připojte podložku (#16) a poté tenkou nylonovou matici (#17). Druhým předvrtaným otvorem v hlavním díle prostrčte kolík (#26). Nakonec přišroubujte fixační šroub do hliníkové kolejnice (#5) předvrtaným otvorem.
2. Připojte senzorický drát a monitor (#11) k hlavnímu rámu.

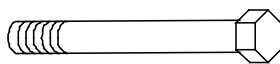
### **DÍLY:**



#16

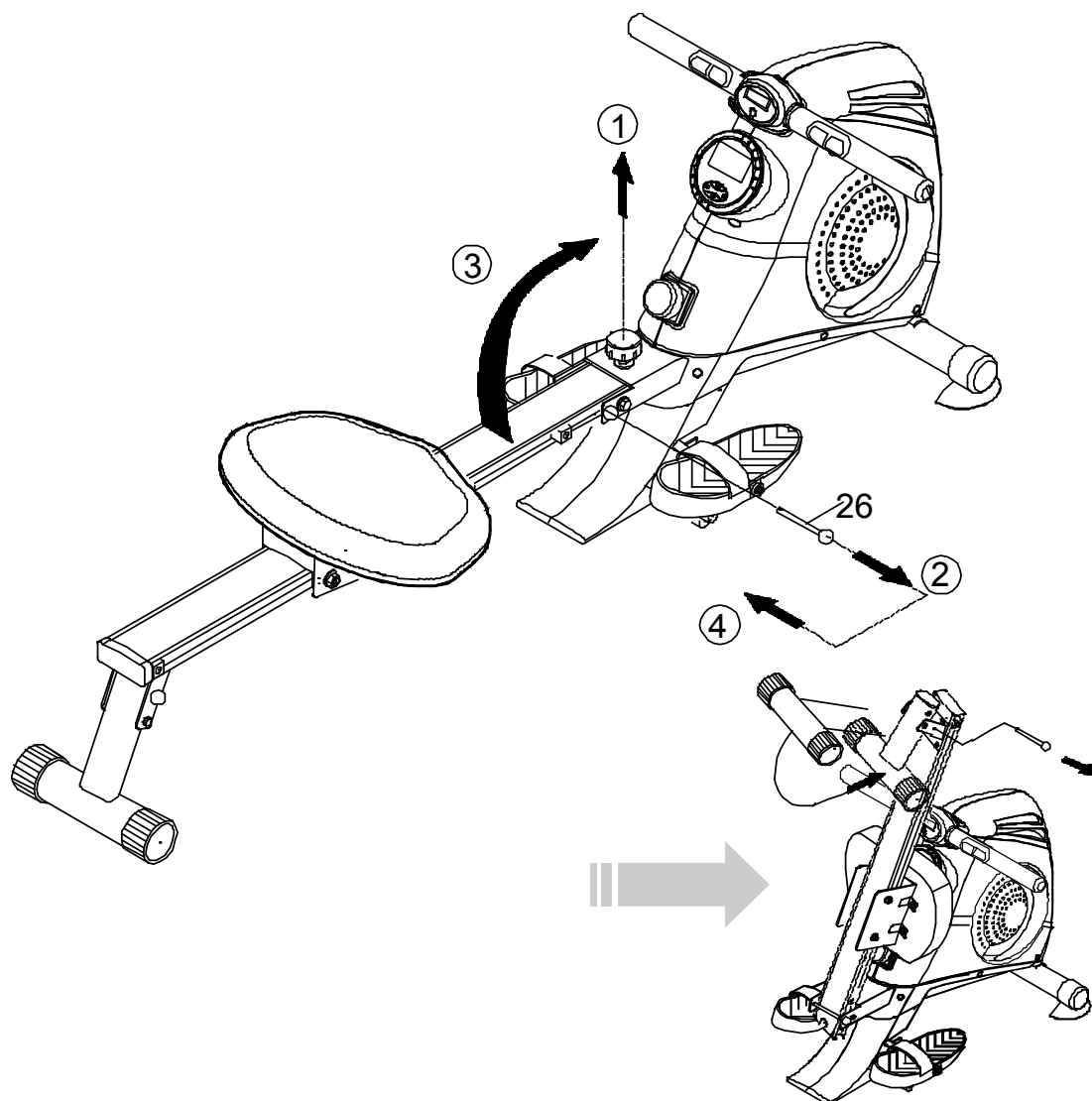


#17



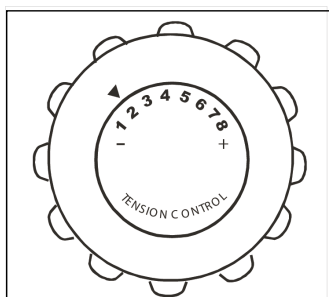
#27

## SLOŽENÍ KE SKLADOVÁNÍ



1. Odstraňte zámek (#26) vyšroubováním fixačního kolíku.
2. Přitáhněte hliníkovou kolejnici (#5) k hlavnímu rámu a zafixujte kolíkem tak, aby byla kolejnice ve sklopené poloze.
3. Odstraňte kolík, který se nachází na zadním držáku kolejnice.
4. Otočte zadní stabilizér k hlavnímu rámu a přemístěte kolík, tak abyste zadní stabilizér udrželi ve sklopené pozici.

## NASTAVENÍ ODPORU



### **Nastavitelné napětí pro různé stupně odporu**

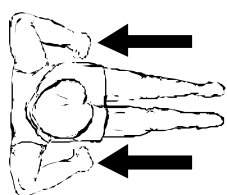
Otočte knoflík ovládající napětí po směru hodinových ručiček pro vysoký stupeň odporu, pro nižší stupeň odporu otočte knoflíkem v protisměru hodinových ručiček.

# **PRŮVODCE CVIČENÍM**

Veslování je extrémně efektivní formou cvičení. Posiluje srdce a zlepšuje cirkulaci stejně dobře, jako procvičuje všechny hlavní svalové skupiny: zádové, břišní, svaly paže, ramen, boků a nohou.

## **Základní veslovací tah**

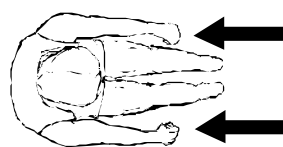
- 1) Sedněte si na sedadlo a upevněte nohy do pedálů za použití suchých zipů. Poté uchopte veslovací tyč.
- 2) Zaujměte startovací pozici, nakloňte se kupředu s pažemi nataženými a kolena ohnutými, jak je nakresleno níže (obr.1).
- 3) Odstrčte se směrem dozadu tak, že ve stejný čas narovnávejte záda a nohy (obr.2)
- 4) Dokončete tento pohyb, dokud se nenahnete mírně dozadu, během této fáze byste měli vést paže podél těla. (obr. 3). Poté se vraťte do fáze 2 a opakujte.



(obr.1)



(obr.2)



(obr.3)

## **Tréninkový čas**

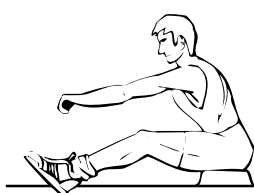
Veslování je namáhavou formou cvičení, proto je nejlepší začít s krátkým, lehkým cvičebním programem a pokračovat k delšímu a těžšímu tréninku. Začněte veslovat nejdříve po dobu 5 minut a přímouměrně vašemu pokroku prodlužujte délku cvičení tak, aby odpovídala zlepšení vaší kondice. Nakonec byste měli být schopni veslovat 15-20 min, ale nesnažte se tohoto výsledku dosáhnout příliš rychle.

Snažte se trénovat každý druhý den, 3x do týdne, abyste tělu poskytli dostatečný čas pro regeneraci mezi cvičeními.

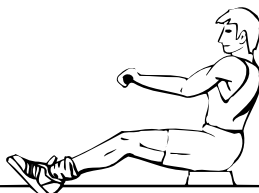
## **Alternativní veslovací styly**

### **Veslování jen za pomoci paží**

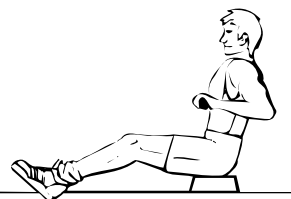
Toto cvičení posílí svaly paží, ramen, zad a břicha. Sedněte si tak, jak je znázorněno na obrázku 4 s nohama narovnanými, nakloňte se dopředu a uchote madlo. Plynulým a kontrolovaným pohybem se nakloňte dozadu, abyste minuli vzpřímenou pozici, pokračujte přitážením madla ke hrudníku. Vraťte se do počáteční pozice a opakujte. Tak jak je znázorněno níže.



(obr.4)



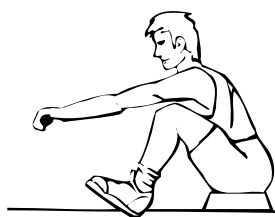
(obr.5)



(obr.6)

### **Veslování jen za pomoci nohou**

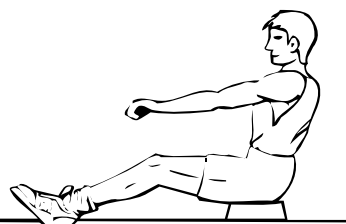
Toto cvičení pomáhá posilovat svaly nohou a zad. S narovnanými zády a pažemi nataženými ohněte nohy tak, dokud se vám nepodaří uchopit madla ve startovací pozici (obr. 7). Za použití nohou se odraďte směrem dozadu, při tomto pohybu mějte paže i záda stále narovnané.



(obr.7)



(obr.8)



(obr.9)

# INSTRUKCE KE CVIČENÍ

Používání vašeho veslovacího trenážeru vám přinese několik benefitů. Zlepší vaši fyzickou kondici, posílí svaly a ve spojení s dietou kontrolující kalorický příjem vám umožní zhubnout.

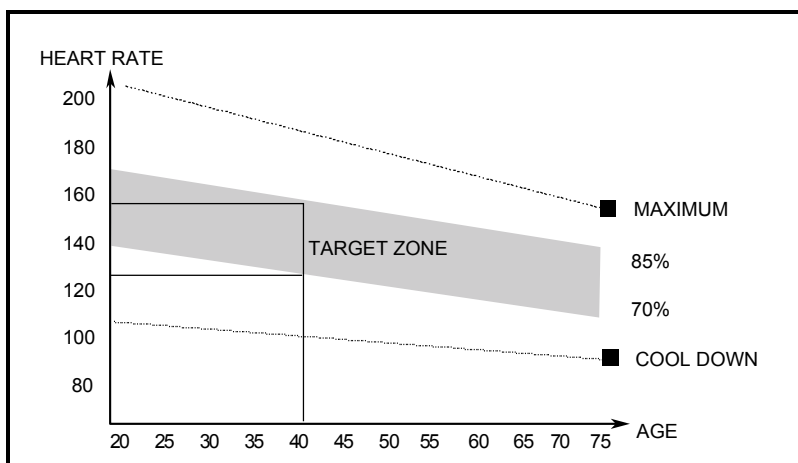
## 1. Zahřívací fáze

Tato fáze cvičení pomáhá rozproudit krev po celém těle a umožní svalům správně pracovat. Zároveň sníží riziko křečí a svalového poranění. Je doporučeno provést několik zahřívacích cviků, jak je znázorněno níže. Každý ze cviků by měl být prováděn po dobu přibližně 30 sekund. Neprovádějte silou nebo švihem – pokud to bolí, UKONČETE cvik.



## 2. Fáze samotného cvičení

Toto je fáze, do které dáváte úsilí. Po pravidelném používání se vaše svaly a nohy stanou pružnějšími. Cvičte svým tempem, ale nezapomínejte udržovat stabilní tempo po celou dobu cvičení. Rychlost práce by měla být dostatečná, tak aby udržela činnost vašeho srdce v cílové zóně – zobrazena níže na grafu.



### **Vysvětlivky:**

Target zone = cílová zóna

Heart rate = srdeční frekvence

Age = věk

Cool down = vychladnutí

**Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, Většina lidí však začíná na 15-20 minutách.**

## 3. Fáze vychladnutí

Tato fáze umožňuje vašemu kardiovaskulárnímu systému a svalům ukončit práci. Je to v podstatě opakování zahřívací fáze, proto snižte tempo a pokračujte ještě dalších 5 minut. Nyní byste měli zopakovat protahovací cvičení, pamatujte opět na to, že byste svaly neměli přetahovat silou nebo zatěžovat švihem. Čím se stanete výkonnějšími, budete pociťovat potřebu trénovat déle a usilovněji. Je doporučeno trénovat 3x do týdne, ale pokud je to možné, trénujte kdykoli během týdne.

# POSÍLENÍ SVALŮ

Abyste na svém veslovacím trenážeru posílili svaly, měli byste mít nastaven vysoký stupeň odporu. To bude klást větší nároky na svaly vašich nohou a může způsobit, že nebudete schopni trénovat tak dlouho, jak byste si přáli. Pokud se snažíte zlepšit si také svou kondici, měli byste cvičební program upravit. Během zahřívací fáze a fáze vychladnutí byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy pracovaly usilovněji. Měli byste snížit svou rychlost, abyste udrželi srdeční frekvenci v cílové zóně.

# HUBNUTÍ

Důležitým faktorem v tomto případě je, kolik úsilí do cvičení vkládáte. Čím usilovněji a déle cvičíte, tím více kalorií spálíte. V podstatě je to stejný princip, jako když se snažíte zlepšit si kondici, ale s jiným cílem.

# POČÍTAČ

## FUNKČNÍ TLAČÍTKO

- MODE** 1. Ke zvolení jednotlivých funkcí přednastavením.  
2. K potvrzení a přepnutí na další funkci po přednastavení.
- SET** Chcete-li každé funkci přizpůsobit data ČASU, POČTU A KALORIÍ.
- RESET** Chcete-li nastavit každé jednotlivé funkci POČET, ČAS A KALORIE.
- TOTAL RESET** Chcete-li vymazat všechna přednastavená data a restartovat počítač.

## FUNKCE

- SCAN** Automaticky zobrazuje všechny funkce v intervalu 6 sekund.
- TIME** POČÍTÁNÍ: Počítač bude zobrazovat cvičební čas od 00:00 do 99:59  
ODPOČÍTÁVÁNÍ: Pokud jste přednastavili cílový čas, monitor bude odečítat cvičební čas od cílového až k 00:00 hned po započetí tréninku.
- COUNT** POČÍTÁNÍ: Zobrazuje počet opakování od 0.  
ODPOČÍTÁVÁNÍ: Pokud jste přednastavili cílový počet opakování, monitor bude počet opakování zobrazovat od přednastaveného k 0, ihned po započetí tréninku.
- TOTAL COUNT** Zobrazuje celkový počet opakování od doby, kdy bylo tlačítko naposledy stisknuto.
- CALORIES** POČÍTÁNÍ: Počítá množství spálených kalorií během tréninku.  
ODPOČÍTÁVÁNÍ: Pokud jste přednastavili cílové množství spálených kalorií, monitor bude počítat od přednastavené hodnoty k 0.  
  
Tato data jsou pouze orientační, měla by být použita pouze pro srovnání jednotlivých tréninků.

## POZNÁMKA

1. Pokud není do monitoru po dobu 4 sekund doručen žádný signál, LCD se automaticky vypne, ale všechny data zůstanou uchována. Když se k tréninku vrátíte nebo stisknete jakoukoli klávesu, všechna předchozí uložená data se zobrazí na monitoru.
2. Monitor začne pípat, aby vás upozornil na to, že jste u jakékoli přednastavené funkce dosáhli 0.
3. Použité baterie: 1.5V AA(2 ks).

## **FUNKČNÍ TLAČÍTKO**

STISKĚNTE, ABY SE VAŠE SRDEČNÍ FREKVENCE ZOBRAZILA NA MONITORU.

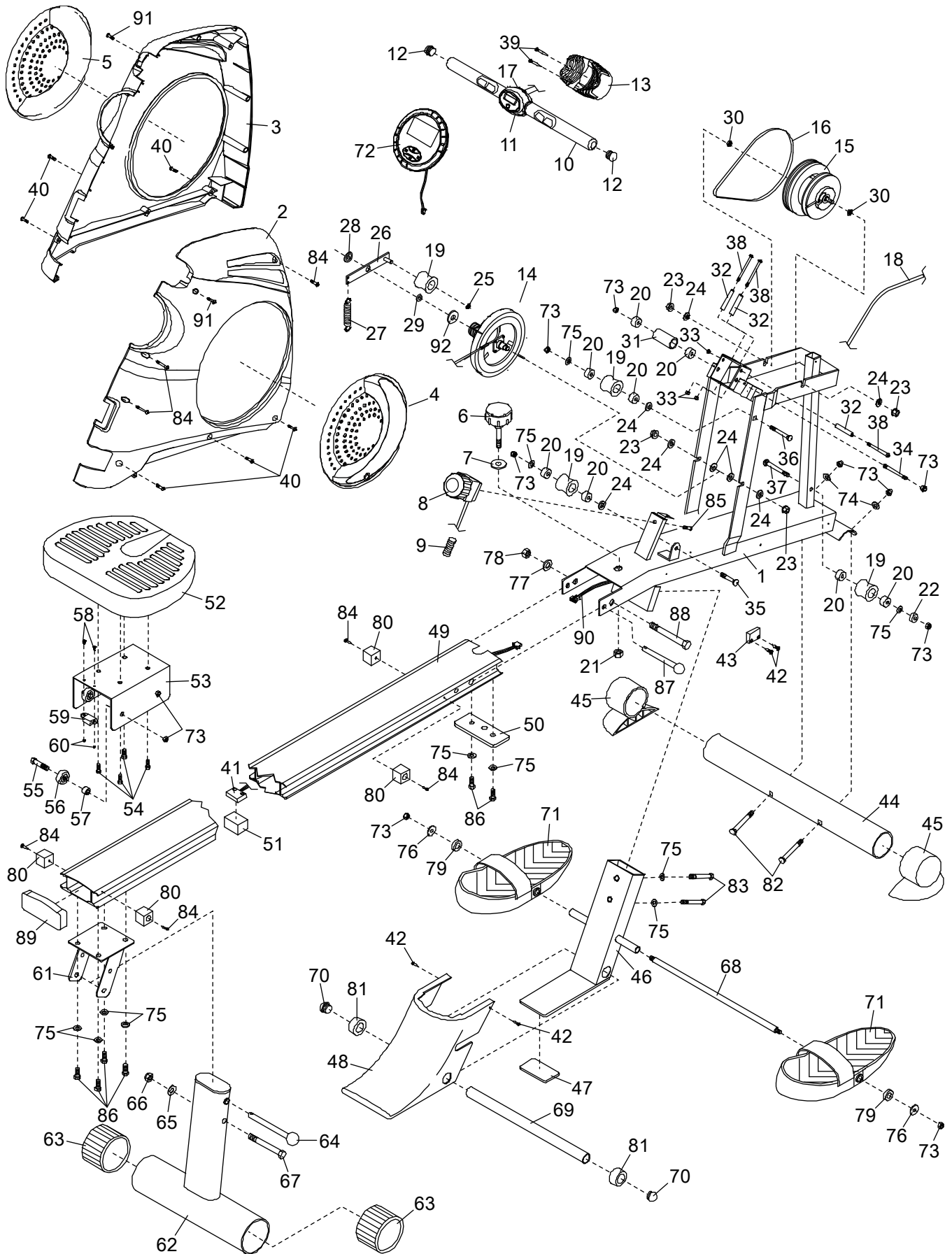
## **FUNKCE**

**PULSE** MONITOR ZOBRAZÍ UŽIVATELOVU SRDEČNÍ FREKVENCI BĚHEM CVIČENÍ. UVIDÍTE VAŠI AKTUÁLNÍ SRDEČNÍ FREKVENCI (POČET ÚDERŮ ZA MINUTU) ZOBRAZENOU BĚHEM CVIČENÍ NA LCD. KDYŽ ZAHÁJÍTE CVIČENÍ, MĚLI BYSTE DRŽET RUKOJETI OBĚMA RUKAMA. PO 30 SEKUNDÁCH, MAXIMÁLNĚ PO 1 MINUTĚ SE VÁŠ PULS OBJEVÍ NA DISPLEJI. POKUD BUDTE RUKOJEŤ DRŽET POUZE JEDNOU RUKOU, ZOBRAZENÍ PULSU BUDE NESTABILNÍ. ABY SE VÁŠ PULS ZOBRAZOVAL S MAXIMÁLNÍ PŘESNOSTÍ, DOPORUČUJEME DRŽET RUKOJETI BĚHEM CVIČENÍ OBĚMA RUKAMA. MŮŽETE SI TAKÉ PŘEDNASTAVIT CÍLOVÝ PULS, ABYSTE SI TRÉNINK USNADNILI. JAKMILE VAŠE SRDEČNÍ FREKVENCE DOSÁHNE CÍLOVÉ HODNOTY , MONITOR VÁS ALARMEM UPOZORNÍ.

## **POZNÁMKA**

1. POKUD DO MONITORU NENÍ PO DOBU 4 SEKUND PŘIVEDEN ŽÁDNÝ SIGNÁL, MONITOR SE AUTOMATICKY VYPNE.
2. POKUD JE ZOBRAZENÍ NA MONITORU NESPRÁVNÉ, VYMĚŇTE PROSÍM BATERIE, ABYSTE DOSÁHLI SPRÁVNÝCH VÝSLEDKŮ.
3. MONITOR PRACUJE NA 2 KS 1.5V AAA BATERÍ NEBO UM-3 BATERÍ.
4. POKUD PŘÍSTROJ PO DELŠÍ OBDOBÍ NEPOUŽÍVATE, MĚLI BYSTE BATERIE VYJMOUT. BATERIE MĚŇTE ZA NOVÉ OBĚ NAJEDNOU.

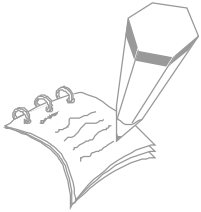
# SCHÉMATICKÝ POHLED - NÁKRES



## SEZNAM DÍLŮ

Č.	POPIS	MNOŽSTVÍ	Č.	POPIS	MNOŽSTVÍ
1	Rám	1	47	Destička EVA	1
2	Pravý štít	1	48	Kryt držáku podnožky	1
3	Levý štít	1	49	Kolejnice	1
4	Kryt pravého štítu	1	50	Destička	1
5	Kryt levého štítu	1	51	Pěnová kostka	1
6	Zamykací knoflík	1	52	Sedadlo	1
7	Podložka knoflíku	1	53	Nosič sedadla	1
8	Kabel nastavení odporu	1	54	Šroub sedadla 1/4"*1/2"	4
9	Kontrolní pružina	1	55	Šroub (M8/28mm)	4
10	Rukojeť	1	56	Přepravní kolo	4
11	Snímač pulsu	1	57	Přepravní průchodka	4
12	Víčko rukojeti	2	58	Šroub (M3*10mm)	2
13	Odpočívadlo	1	59	Magnet sedla	1
14	Větrák	1	60	Matice (M3)	2
15	Kladka	1	61	Držák zadního stabilizéru	1
16	Řemen	1	62	Zadní stabilizér	1
17	Popruh	1	63	Víčko zadního stabilizéru	2
18	Elastické lano	1	64	Stabilizační kolík	1
19	Váleček	4	65	Podložka 3/8"	1
20	Ložisko	8	66	Pojistná matice 3/8"	1
21	Matice 1/2"	1	67	Šroub 3/8"	1
22	Pouzdro	1	68	Náprava podnožky	1
23	Matice	4	69	Opěrná tyč	1
24	Podložka (M10)	8	70	Víčko opěrné tyče	2
25	C-svorka	1	71	Podnožka	2
26	Rameno	1	72	Konzole	1
27	Pružina	1	73	Pojistná matice (M8)	13
28	Podložka	1	74	Oblá podložka (M8)	2
29	Podložka (M4*18mm)	1	75	Podložka (M8*16mm)	11
30	Tenká matice	2	76	Podložka(M8*23mm)	2
31	Velký plastový váleček	1	77	Podložka (M8*26mm)	1
32	Malý plastový váleček	3	78	Ucpávka	1
33	Pojistná matice(M6)	3	79	Plastová průchodka	2
34	Knoflík (M8*80mm)	1	80	Nárazník	4
35	Nosný šroub (M8*40mm)	1	81	Podložka	2
36	Nosný šroub (M8*50mm)	1	82	Přepravní šroub (M8)	2
37	Nosný šroub (M8*63mm)	1	83	Šestihranný šroub (M8*55mm)	2
38	Šroub (M6*70mm)	3	84	Šroub (M4*25mm)	7
39	Šroub (M4*16mm)	2	85	Šroub (M5*20mm)	1
40	Šroub5/8"	6	86	Šestihranný šroub (M8*15mm)	6
41	Připínač drátu	1	87	Kolík k rámu	1
42	Šroub (M3*12mm)	4	88	Šestihranný šroub (1/2"*127mm)	1
43	Magnet rámu	1	89	Víčko kolejnice	1
44	Přední stabilizér	1	90	Prodlužovací kabel	1
45	Víčko předního stabilizátoru	2	91	Šroub (M4*16mm)	2
46	Držák podnožky	1	92	Podložka (30mm)	1





*Použijte*

## **POZNÁMKY K CVIČENÍ**

---

*Tento prostor použijte k zaznamenávání vašich cvičebních výsledků.*

## UPOZORNĚNÍ

**Trenažér musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů.**

### **Záruční podmínky:**

1. Na trenažér se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
2. V době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
3. Práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
  - mechanickým poškozením
  - neodvratnou událostí, živelnou pohromou
  - neodbornými zásahy
  - nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry
4. Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a potvrzeným záručním listem.
5. Záruku lze uplatňovat pouze u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

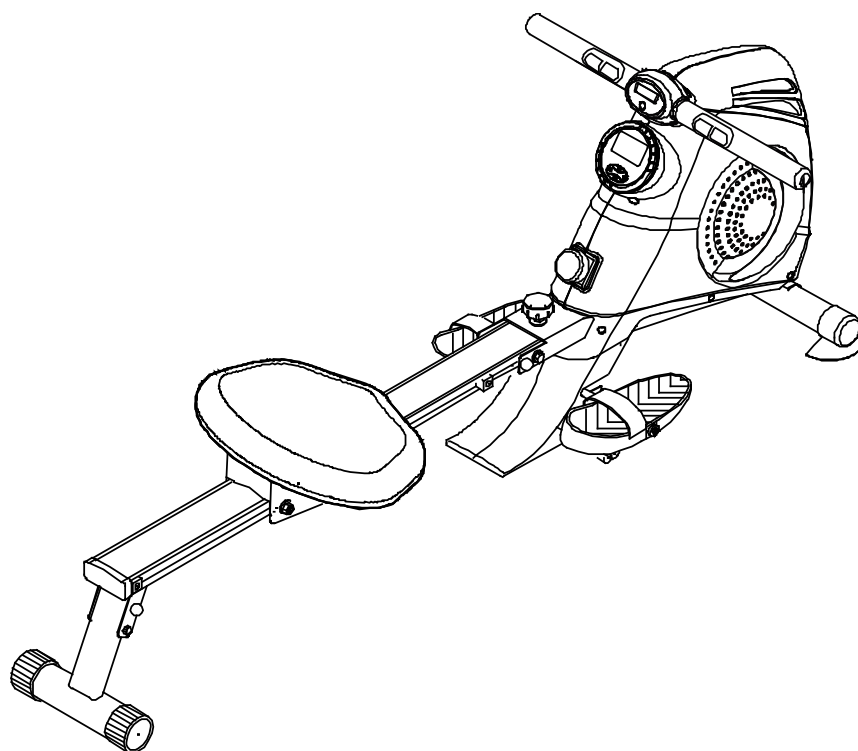
Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

Dodavatel:  
Seven Sport s.r.o.,  
Dělnická, Vítkov 749 01  
[www.insportline.cz](http://www.insportline.cz)  
Tel.: +420-556 770 199



**SK - MAGNETICKÝ  
VESLOVACÍ TRENAŽÉR  
ELBE – IN 2846  
(BR-3320HO-H)**



Dodávateľ:

inSPORTline s.r.o.

Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704

email: [insportline.reklamacie@stonline.sk](mailto:insportline.reklamacie@stonline.sk)

# **Dôležité bezpečnostné informácie**

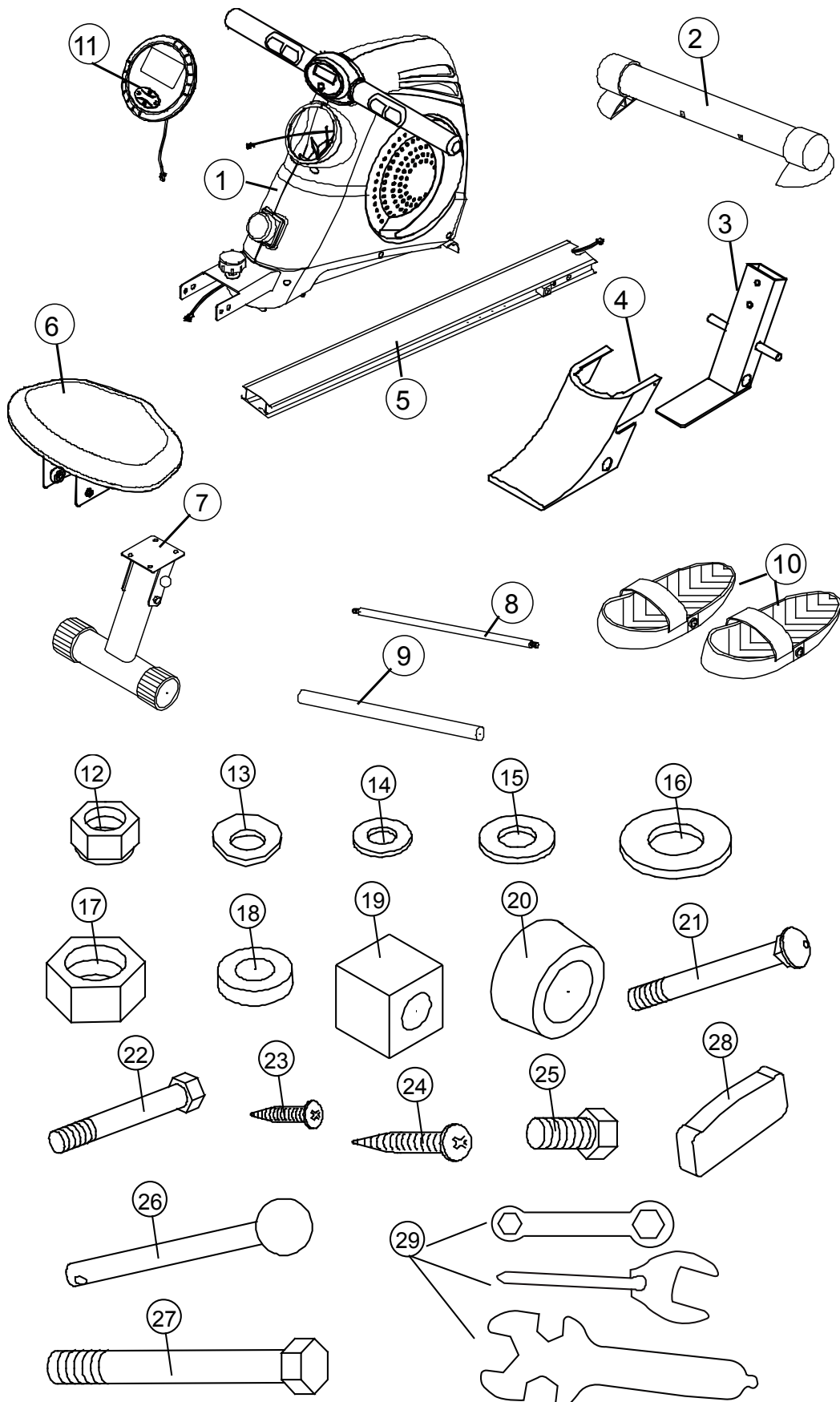
**Prosím odložte si tento návod na bezpečné miesto, kde ho kedykoľvek nájdete v prípade potreby.**

1. Je veľmi dôležité, aby ste si pozorne prečítali tento návod na používanie ešte pred samotnou montážou zariadenia a jeho používaním.

Bezpečné a efektívne používanie môže byť dosiahnuté len v prípade, že je zariadenie správne zmontované, správne sa oň staráte a správne ho používate. Je na Vašu zodpovednosť, aby ste zabezpečili, že všetci používatelia tohto zariadenia sú dostatočne a správne informovaní o všetkých výstrahách a bezpečnostných pokynoch.

2. Pred samotným začatím cvičenia, by ste mali konzultovať svoj zdravotný stav so svojim lekárom, aby zistil Vaše prípadne zdravotné problémy alebo fyzickú kondíciu, aby predišiel prípadným rizikám poškodenia zdravia a odporúči Vám nepoužívať toto zariadenie. Berte odporúčania doktora vážne, najmä ak beriete lieky na srdce, tlak alebo cholesterol.
3. Nepodceňujte signály tela. Nesprávne alebo prílišné cvičenie môže poškodiť Vaše zdravie. Prestaňte okamžite cvičiť ako spozorujete nasledovné symptómy: bolesť, tlak na hrudi, nepravidelný tep, extrémne lapanie po dychu, miernu bolesť hlavy, nevoľnosť alebo pocit nepokoja v žalúdku. Ak spozorujete niektorý z týchto príznakov, mali by ste konzultovať Váš zdravotný stav s Vaším lekárom pred tým ako budete pokračovať v cvičení.
4. Dbajte o to, aby zariadenie bolo mimo dosah detí a zvierat. Zariadenie je určené len pre dospelé osoby.
5. Používajte zariadenie len na pevnom a rovnom povrchu, ktorý je pokrytý ochranným krytom podlahy alebo použite koberec. Pre zabezpečenie bezpečnosti, majte okolo zariadenia voľný priestor v okruhu cca 0,5 m.
6. Pred samotným používaním zariadenia sa uistite, že všetky matice a skrutky sú bezpečne dotiahnuté.
7. Bezpečnosť zariadenia môže byť udržiavaná len ak sa pravidelne kontroluje či nie je poškodené a/alebo nemá opotrebené dielce.
8. Vždy používajte zariadenie iba plne funkčné bez chýb a závad. Ak objavíte akýkoľvek poškodený dielce počas montáže alebo kontrole zariadenia, alebo ak začnete počuť nezvyčajnú zvuk vychádzajúci zo zariadenia počas používania, prestaňte ho okamžite používať. Nepoužívajte zariadenie pokiaľ nebola chyba odstránená.
9. Pri cvičení noste pohodlné, ľahké a vzdušné oblečenie, ktoré dobre odvádza pot. Avšak nie príliš voľné, ktoré by sa mohlo zachytiť do zariadenia. Vždy majte na nohách vhodnú obuv správnej veľkosti, ktorá nohu podopiera zvonku a z boku a zabraňuje zraneniu kolien a členkov.
10. Zariadenie bolo testované a certifikované v zmysle normy EN957 trieda H.C.. Vhodné len pre domáce používanie. Maximálna hmotnosť užívateľa: 120kg. Schopnosť brzdenia je nezávislá na rýchlosti.
11. Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.
12. Dbajte na zvýšenú opatrnosť keď zariadenie dvíhate alebo presúvate a dbajte o to, aby ste si neporanili chrbát. Vždy používajte vhodnú zdvíhaciu techniku a/alebo ak je to potrebné požiadajte o pomoc.
13. Rodičia a osoby zodpovedná za deti musí dávať pozor keď sa deti nachádzajú v blízkosti zariadenia. Prírodný hravý inštinkt detí a ich snaha experimentovať môže viesť k situáciám keď by deti mohli používať zariadenie na iné účely ako je určené.

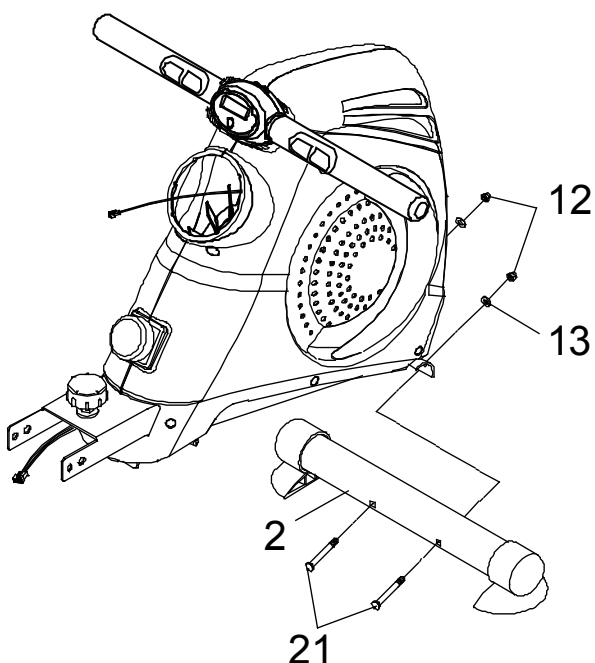
# Výkres montážnych dielcov



**Zoznam dielcov**

<b>P.č.</b>	<b>Popis</b>	<b>ks</b>
1.	Hlavný rám	1
2.	Predný stabilizátor	1
3.	Podpera	1
4.	Kryt podpery	1
5.	Hliníková koľajnica	1
6.	Sedadlo	1
7.	Zadný stabilizátor	1
8.	Točiaci trubka	1
9.	Hriadeľ pedálu	1
10.	Pedál	2
11.	Počítač	1
12.	Nylonová matica (M8)	4
13.	Podložka	2
14.	Podložka (M8*16)	6
15.	Podložka (M8*23)	2
16.	Podložka (M8*26)	1
17.	Tenka nylonová matica	1
18.	Plastikové púzdro	2
19.	Doraz	2
20.	Špongia	2
21.	Nosná skrutka	2
22.	Šesťhranná skrutka (55mm)	2
23.	Skrutka (krátka)	2
24.	Skrutka (dlhá)	2
25.	Šesťhranná skrutka (15mm)	4
26.	Čap	1
27.	Šesťhranná skrutka	1
28.	Koncová zátka koľajnice	1
29.	Náradie	1

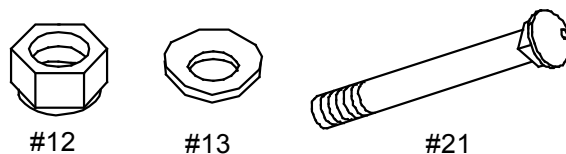
## Návod na montáž



### Krok 1

Primontujte predný stabilizátor (#2) k hlavnému rámu (#1) podpory použitím dvoch sád nosných skrutiek (#21), podložiek (#13) a nylonových matic (#12).

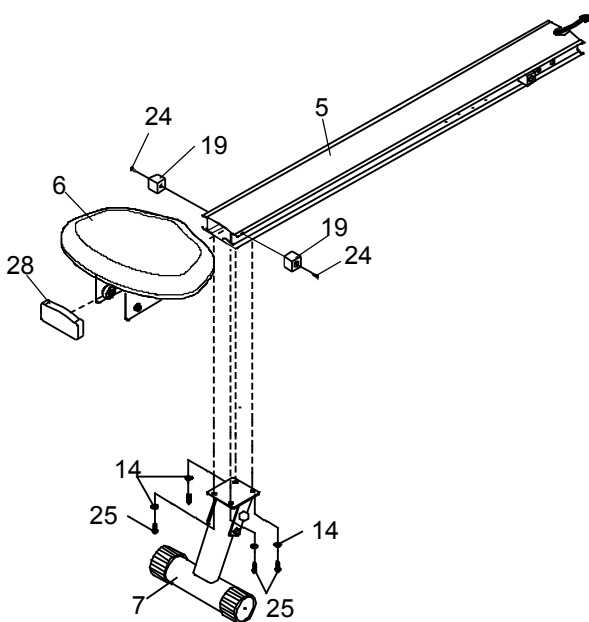
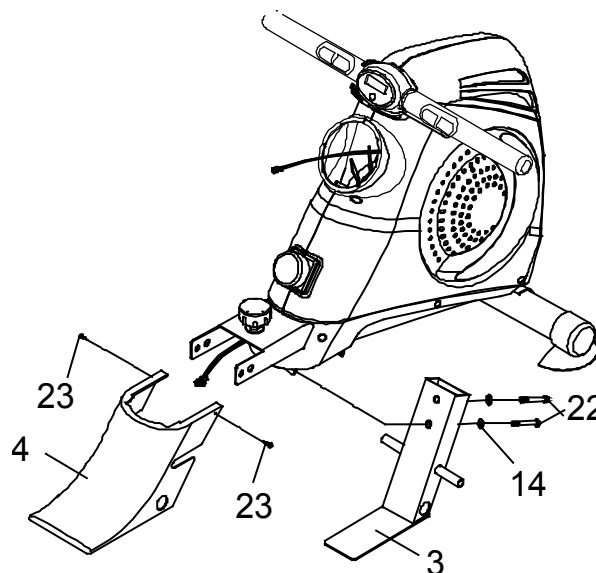
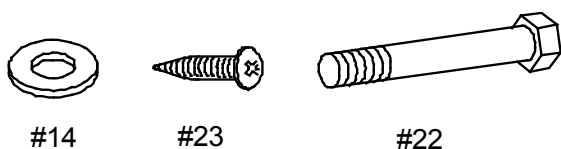
**Dielce:**



### Krok 2

Primontujte podporu (#3) k hlavnému rámu použitím dvoch podložiek (#14) a dvoch skrutiek (#22). Uistite sa, že primontujete aj kryt podpory (#4) kde dotiahnete skrutky (#23).

**Dielce:**

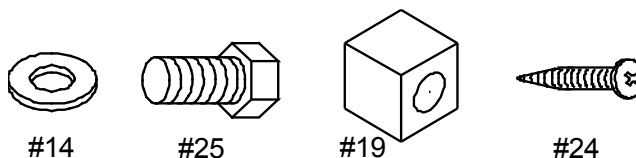


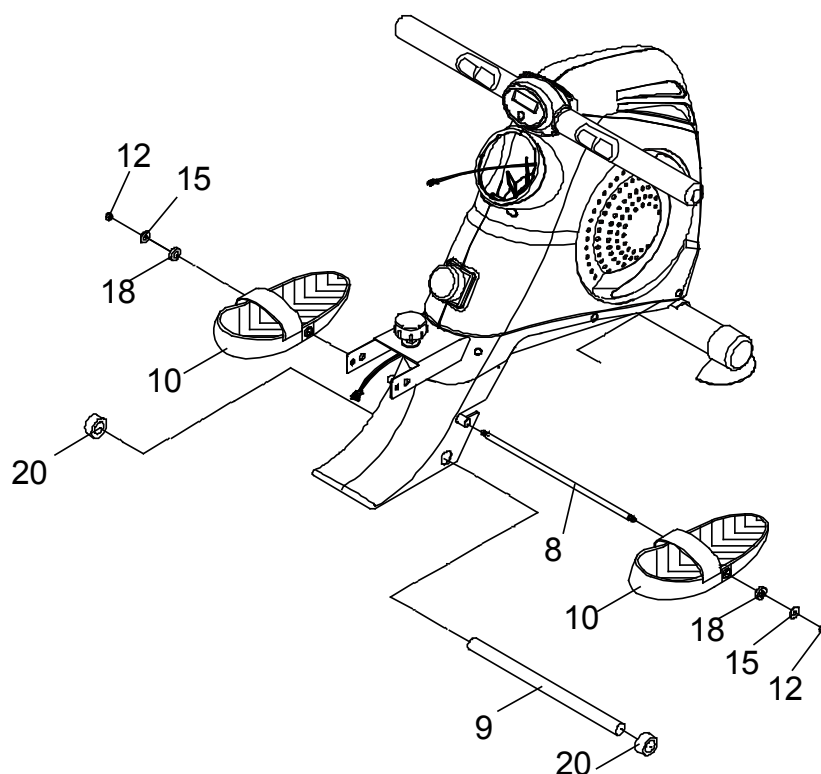
### Krok 3

3. Navlečte podporu sedadla (#6) na koľajnici (#5) potom zaistite dorazmi (#19) ku koľajnici (#5) použitím skrutiek (#24). Vložte zátku (#28) do zadnej časti koľajnice.

4. Primontujte zadný stabilizátor (#7) k hliníkovej koľajnici (#5) pomocou dvoch sád podložiek (#14) a šesťhranných skrutiek (#25)

**Dielce:**





## **Krok 4**

1. Dajte nylónovú maticu (#12) ku koncu ľavej strany točiacej trubky (#8), potom navlečte podložku (#15) na tyč doprava, následne navlečte plastové púzdro (#18) a potom pedál (#10). Potom prevlečte tyč cez otvor na hlavnom ráme. Teraz začnite s montážou pravého pedálu na točiacu tyč (#8). Nasuňte pedál (#10) na pravú stranu točiacej tyče, následne navlečte plastové púzdro (#18), podložky (#15) a nakoniec to zaistíte nylonovou maticou M8 (#12).
- 2.
3. Namontujte špongiu (#20) k ľavej strane hriadeľa pedála (#9), potom prevlečte hriadeľ pedála (#9) cez dieru hlavného rámu podpery krytu držiaka a namontujte ďalšiu špongiu (#20) na druhú stranu tyče.

### **Dielce:**



#12

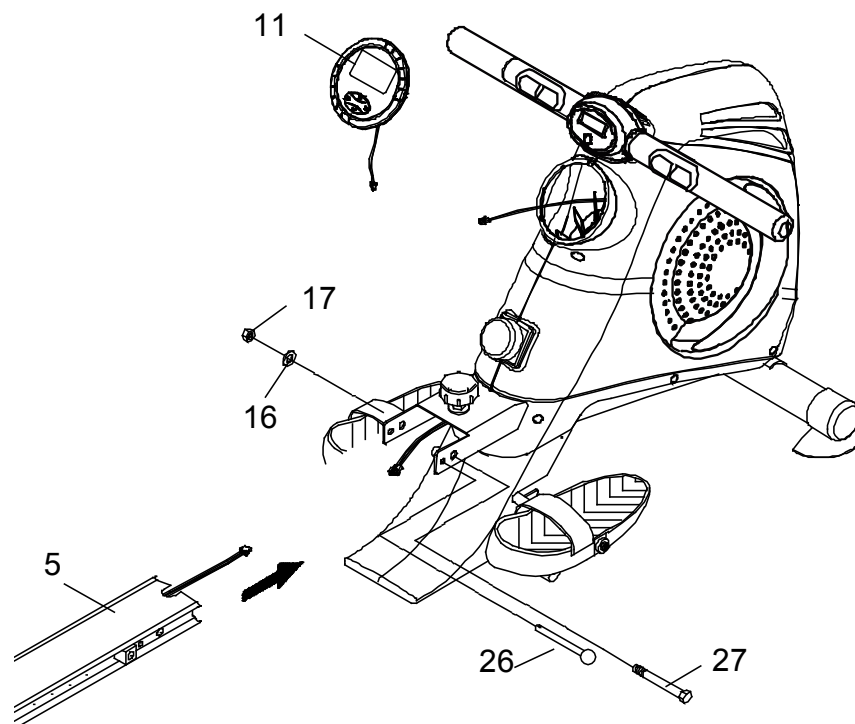


#15



#18





## **Krok 5**

1. Spojte káble snímača, ktoré sú na kolajnici a hlavnom ráme, potom vsuňte hliníkovú koľajnicu (#5) do hlavného rámu a zaistite to pomocou zaistovacej skrutky (#27), akonáhle je skrutka vložená do najbližšej predvrtanej diery hlavného rámu, vložte tam podložku (#16) a potom tenkú nylonovú maticu (#17). Do druhej predvrtanej diery vzdielenejšej od hlavného rámu, vložte čap (#26). Nakoniec utiahnite zaistovací gombík k hliníkovej koľajnici (#5) tak, aby zapadala do predvrtanej diery.
2. Pripojte kábel snímača k počítaču (#11) na hlavnom ráme.

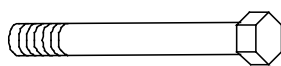
### **Dielce:**



#16

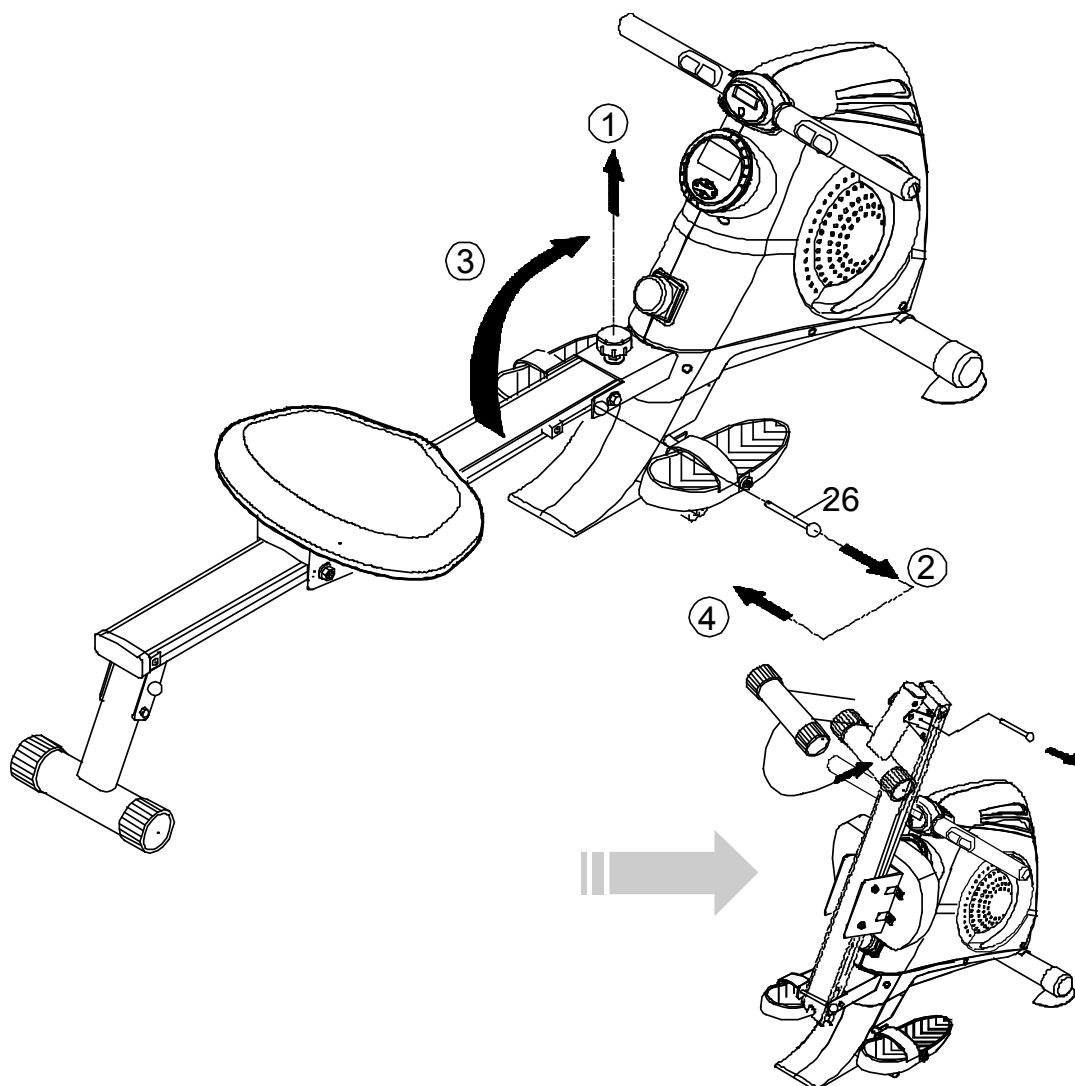


#17



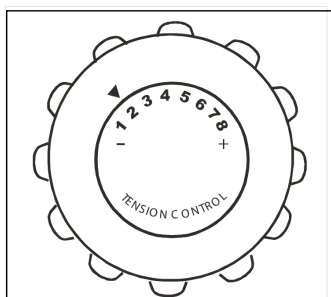
#27

## Skladanie pre uskladnenie



5. Odstráňte zaist'ovací čap (#26) a povol'te zaist'ovací gombík.
6. Potiahnite hliníkovú koľajnicu (#5) vpred k hlavnému rámu a vložte zaist'ovací čap tak, aby kolojnicu ostala priložená k hlavnému rámu a ostala v zloženej polohe.
7. Odstráňte čap umiestnený v zadnej časti zadného držiaka kolojnice.
8. Sklopte zadný stabilizátor nadol/vpred k hlavnému rámu a priemiestnite/vložte čap do otvoru tak, aby zadný stabilizátor zostal zložený a priložený k hlavnému rámu.

### Nastavenie napnutia



#### **Možnosť nastavenie napnutia pre variabilný odpor/zát'až**

Pootočte kolieskom v smere hodinových ručičiek pre zvýšenie záťaže, pre zníženie záťaže pootočte kolieskom proti smeru hodinových ručičiek.

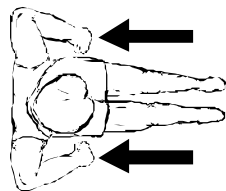
## **Odporúčenia pre cvičenie**

Veslovanie je extrémne efektívny spôsob cvičenia. Posilňuje výkon srdca a zvyšuje cirkuláciu krvi pri cvičení do všetkých hlavných skupín svalov – chrbtových, drieku, ramien, hrudníka, bokov a nôh.

### **Základný veslovací ťah**

Predkolenie držte vertikálne, telo sa opiera o nohy. Paže sú natiahnuté a uvoľnené, trup sa ľahko naklána dopredu. V tejto pozícii by ste sa mali cítiť pohodlne.

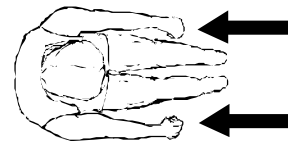
- 5) Sadnite si na sedadlo a zaistite si nohy do pedálov pomocou praciek. Potom pevne uchopte veslovaciu tyč.
- 6) Predkolenie držte vertikálne, telo sa opiera o nohy. Paže sú natiahnuté a uvoľnené, trup sa ľahko naklána dopredu. V tejto pozícii by ste sa mali cítiť pohodlne. Pozrite sa na obrázok FIG1.
- 7) Potlačte sa vzad, napnite chrbát a nohy súčasne (Fig 2).
- 8) Pokračujte s týmto pohybom pokým sa zľahka ešte posúvate vzad, počas tohto procesu sa dostanú Vaše ramená na popri boku tela. (Fig 3). Potom sa vráťte do pozície 2 a opakujte tieto pohyby. Pozri nižšie.



(Fig.1)



(Fig.2)



(Fig.3)

### **Čas cvičenia**

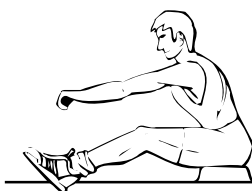
Veslovanie je intenzívna forma cvičenia a z tohto dôvodu je najlepšie začať krátkymi cvičeniami, jednoducho programované cvičenie a postupne si vybudovať výdrž a silu pre dlhšie a intenzívnejšie cvičenie. Začnite s veslovaním v trvaní asi cca 5 minút a ako sa postupne budete zlepšovať, zvyšujte postupne dĺžku Vášho cvičenia, ktoré bude zodpovedať zvýšenému výkonu Vášho tela. Mali by ste postupne byť schopní veslovať 15-20 minút, ale nepokúšajte sa dosiahnuť tento výkon príliš rýchlo.

Pokúste sa trénovať každý druhý deň, 3 krát týždenne. To napomôže Vášmu telu znovu obnoviť sa medzi cvičením.

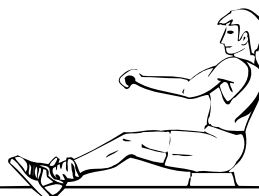
### **Striedavé veslovacie štýly.**

#### **Veslovanie len ramenami**

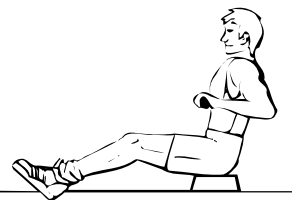
Toto cvičenie je zamerané na precvičenie svalstva v ramenách, hrudníku a brucha. Sadnite si ako je to ukázané na obrázku Fig 4 s vystretými nohami, predkloňte sa vpred a uchopte rukoväť. Postupne a kontrolovane sa skloňte mierne vzad (mierne za kolmú polohu) a ťahajte rukoväť k hrudníku. Vráťte sa do štartovacej polohy a cvičenie opakujte. Pozri obrázky nižšie.



(Fig.4)



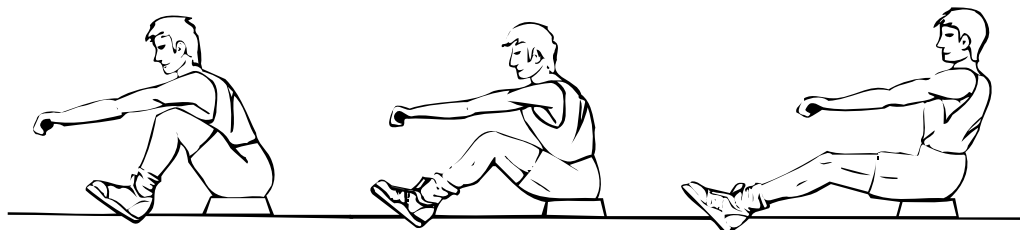
(Fig.5)



(Fig.6)

#### **Veslovanie len nohami**

Toto cvičenie je zamerané na precvičenie svalov nôh a chrbta. So vzpriameným chrbtom a vystretými ramenami, pokrčte nohy až kým neuchopíte rukoväť veslovacej tyče a tým sa dostanete do štartovacej polohy, pozri obrázok FIG 7. Použite Vaše nohy pre potlačenie Vášho tela vzad, pokým držíte Vaše ruky a chrbát vystreté.



(Fig.7)

(Fig.8)

(Fig.9)

## POKYNY K CVIČENIU

Používaním magnetického veslovacieho trénažéra dosiahnete niekoľko výhod, zlepší sa Vám fyzická kondícia, spevní svalstvo a súbežne s kontrolovanou diétou Vám napomôže znížiť hmotnosť.

### 1. Zahrievacie cvičenie

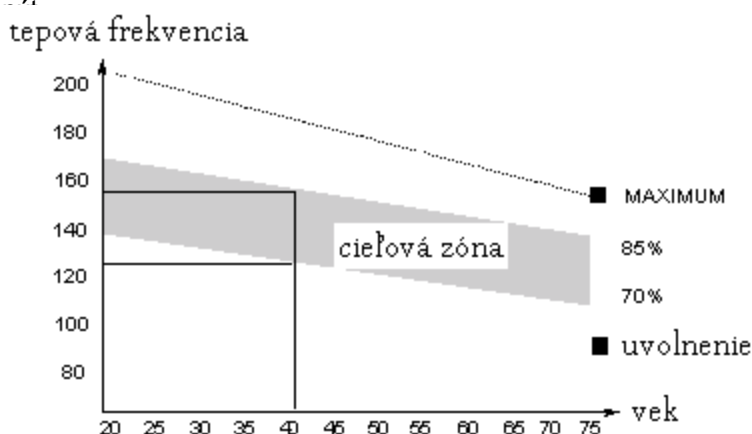
Umožní prúdiť krv telom správnym spôsobom. Obmedzí možnosť vzniku kŕčov a bolesti svalov. Každý preťahovací cvik by mal trvať 30 sekúnd. Svaly preťahujte len do tej polohy, kde máte prijateľnú bolesť. Pokiaľ to bolí príliš, trochu povolte.



Pretiahnutie postranných brušných svalov    Zadné strany stehien    Predné strany stehien    Vnútorne strany stehien    Lýtka a achilovky

### 2. Cvičiacia fáza

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy a svalstvo omnoho ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo cvičenia. Cvičenie bude efektívnejšie, pokiaľ zvýšite Vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je poukázaná na obrázku. Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15-20 minút.



### **3. Uvoľňovacie cvičenie**

Tieto cvičenia umožnia vášmu kardiovaskulárnemu systému, aby sa ukludnil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení – tzn. zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte preľahovacie cvičenie. Nezabudnite, že sa cvičenie robí pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Odporúčame cvičiť 3 krát týždenne.

### **Formovanie svalstva**

Pre vytváranie svalov je treba zvýšiť záťaž. Toto pridá záťaž na svalstva nôh a môže to znamenať, že nebudete môcť cvičiť tak dlho ako by ste chceli. Ak sa taktiež snažíte zlepšiť fyzickú kondíciu, je potrebné zmeniť aj cvičený program. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, iba na konci cvičenia si zvýšte záťaž a prinúťte nohy pracovať pod touto zvýšenou záťažou. Obmedzujte rýchlosť pre udržanie vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

### **Úbytok hmotnosti**

Základným a dôležitým faktorom je námaha. Čím dlhšie a tvrdsie budete cvičiť, tým viac spálite kalórii. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť vašu kondíciu.

## **OBSLUHA POČÍTAČA**

### **FUNKCIE TLAČÍTK**

#### **MODE-MÓD**

1. Pre výber funkcie a nastavenie.
2. Pre vstup a prepnutie do ďalšieho režimu po nastavení.

#### **SET-NASTAVENIE:**

Pre nastavenie hodnoty každej funkcie ako TIME - čas, COUNT - počítanie a CALORIES - kalórie.

#### **RESET**

Pre zresetovanie každej jednej funkcie TIME - čas, COUNT - počítanie a CALORIES - kalórie.

**TOTAL RESET-CELKOVÝ RESET** Pre vynulovanie všetkých dát a reštart počítača.

### **FUNKCIE**

**SCAN - SKENOVANIE** Automaticky preskenuje každú funkciu po 6 sekundách.

**TIME - ČAS** Pripočítavanie: počítač bude pripočítavať čas cvičenia od 00:00 až do 99:59

Odpočítavanie: ak máte prednastavený cieľový čas, počítač bude odpočítavať od prednastaveného času až do 00:00 akonáhle začnete s cvičením.

**COUNT - POČÍTANIE** Pripočítavanie: pripočítava odcvičení čas od nuly.

Odpočítavanie: ak máte prednastavený cieľový počet, počítač začne odpočítavať od nastavenej hodnoty po nulu akonáhle začnete cvičiť.

**TOTAL COUNT – CELKOVÝ POČET** Zobrazí celkový počet opakovaných cvičení od posledného stlačenia nulovacieho tlačítka.

**CALORIES - KALÓRIE** Pripočítavanie: pripočítava spálené kalórie počas cvičenia.

Odpočítavanie: ak máte prednastavenú cieľovú hodnotu kalórii, počítač bude odpočítavať od prednastavenej hodnoty po nulu.

Tieto informácie sú hrubé rady a mali by byť používané pre porovnanie po niekoľkých cvičebných blokoch.

## **POZNÁMKA**

4. Ak počítač nedostane žiadne dáta po viac ako 4 minútach, automaticky sa vypne a všetky doteraz zachytené informácie sa uložia. Keď začnete opäť cvičiť na zariadení alebo stlačíte akékoľvek tlačítko na počítači, na displayi sa zobrazia pred tým uložené údaje.
5. Počítač začne pípať aby Vám pripomenul, že ste práve dosiahli prednastavené hodnoty na nulu po odpočítavaní.
6. Typ batérií: 1.5V AA(2 ks).

## **FUNKČNÉ TLAČÍTKO**

DRŽTE RUKOVÄŤ TAK, ABY SA NA MONITORE ZOBRAZIL VÁŠ TEP.

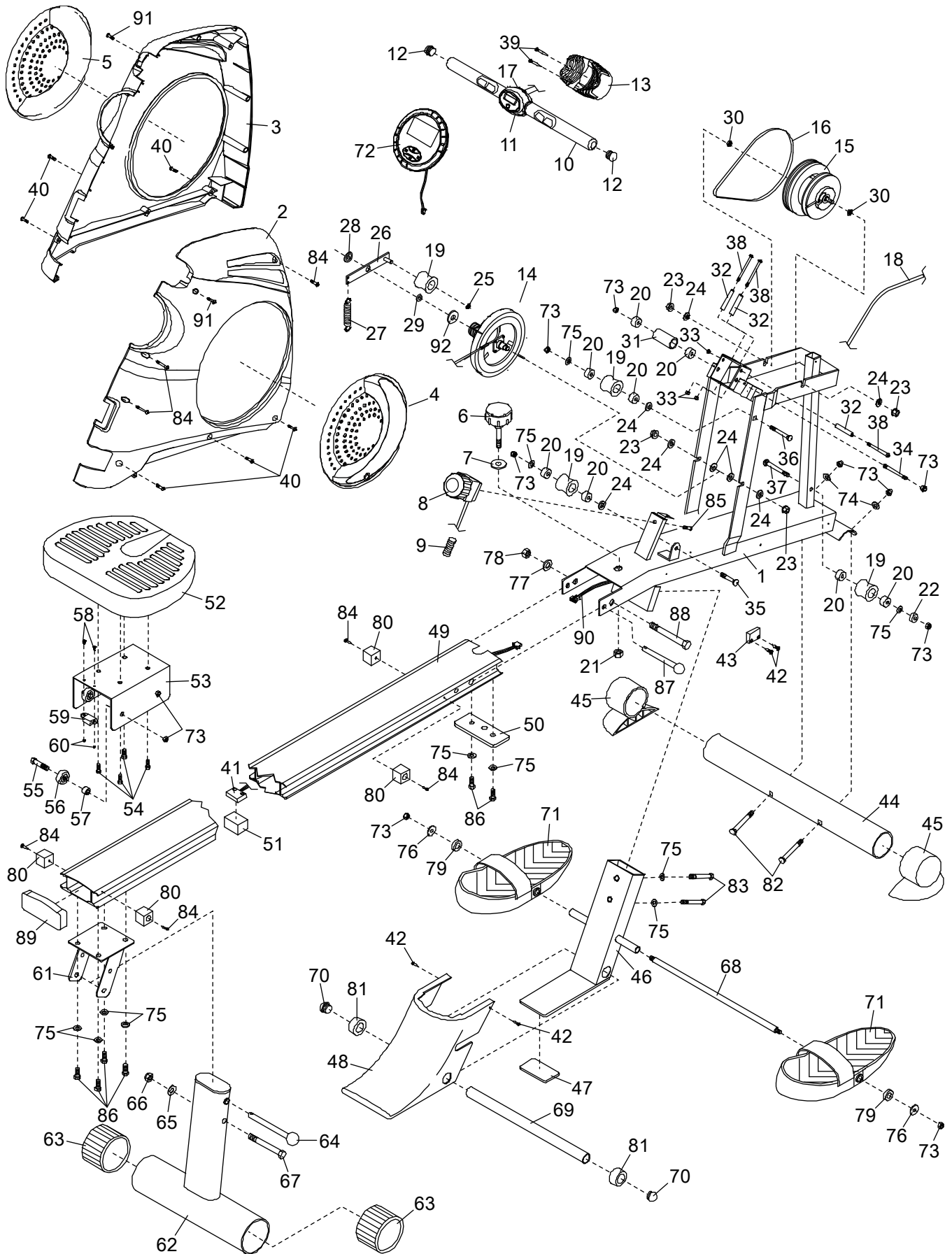
## **FUNKCIA**

**PULZ** POČÍTAČ ZOBRAZÍ UŽÍVATEĽOV TEP POČAS CVIČENIA A UVIDÍTE TEP SRDCA (BPM) NA OBRAZOVKE. KEĎ ZAČNETE CVIČIŤ, MUSÍTE DRŽAŤ OBE RUKY NA RUKOVETIACH, PO ASI 30 SEKUNDÁCH AŽ PO 1 MINÚTE, SA NA OBRAZOVKE ZOBRAZÍ VÁŠ TEP. AK BUDETE DRŽAŤ RUKOVÄŤ LEN JEDNOU RUKOU, VÝSLEDOK ZOBRAZENÝ NA MONITORE BUDE NESTABILNÝ. PRE SPRÁVNE SNÍMANIE PULZU DRŽTE RUKOVÄŤ OBOMA RUKAMI POČAS CVIČENIA, A MÔŽETE SI NASTAVIŤ POŽADOVANÝ CIEĽOVÝ TEP A SPRÁVNYM SNÍMANÍM VÁS BUDE POČÍTAČ USMERŇOVAŤ A DRŽAŤ V CIEĽOVEJ ZÓNE. AK PREKROČÍTE CIEĽOVÚ ZÓNU, POČÍTAČ VÁS NA TO UPOZORNÍ.

## **POZNÁMKA**

1. AK SA DO POČÍTAČA NEDOSTÁVA ŽIADNY SIGNÁL PO DOBU VIAC AKO 4 MINÚTY, DISPLAY POČÍTAČA SA AUTOMATICKY VYPNE.
2. AK JE SLABÉ ZOBRAZOVANIE NA DISPLAYI, PROSÍM VYMEŇTE BATÉRIE ABY SA OBRAZ ZLEPŠIL.
3. POČÍTAČ POTREBUJE 2 KS BATÉRII VEĽKOSTI 1.5V AAA ALEBO TYPU UM-3.
4. BATÉRIE BY SA MALI VYBRAŤ, AK PLÁNUJTE DLHŠÍ ČAS ZARIADENIE NEPOUŽÍVAŤ. ZAKAŽDÝM VYMIEŇAJTE OBE BATÉRIE NARAZ.

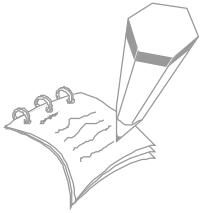
# Výkres dielcov



## ZOZNAM DIELCOV

p.č.	Popis	ks	p.č.	Popis	ks
1	Rám	1	47	EVA platňa	1
2	Pravý štít	1	48	Kryt podpery pedálu	1
3	Ľavý štít	1	49	Koľajnica	1
4	Kryt pravého štítu	1	50	Platňa	1
5	Kryt ľavého štítu	1	51	Blok peny	1
6	Zaisťovací gombík	1	52	Sedadlo	1
7	Podložka gombíka	1	53	Unášač sedadla	1
8	Kábel	1	54	Skrutka sedadla 1/4"*1/2"	4
9	Pružina	1	55	Skrutka (M8/28mm)	4
10	Rukoväť	1	56	Koleso unášača	4
11	Snímač na rukoväti	1	57	Púzdro unášača	4
12	Zátka rukoväte	2	58	Skrutka (M3*10mm)	2
13	Odložisko	1	59	Magnet sedadla	1
14	Ventilátor	1	60	Matica (M3)	2
15	Remenica	1	61	Držiak zadného stabilizátora	1
16	Pohonný pás	1	62	Zadný stabilizátor	1
17	Remeň	1	63	Krytka zadného stabilizátora	2
18	Elastické lano	1	64	Čap stabilizátora	1
19	Valec	4	65	Podložka 3/8"	1
20	Ložisko	8	66	Poistná matica 3/8"	1
21	Matica 1/2"	1	67	Skrutka 3/8"	1
22	Púzdro	1	68	Oska pedálu	1
23	Matica	4	69	Tyč	1
24	Podložka (M10)	8	70	Zátka	2
25	C-klip	1	71	Pedál	2
26	Rameno	1	72	Konzola	1
27	Napínacia pružina	1	73	Poistná matica (M8)	13
28	Podložka	1	74	Zahnutá podložka (M8)	2
29	Podložka (M4*18mm)	1	75	Podložka (M8*16mm)	11
30	Tenká matica	2	76	Podložka (M8*23mm)	2
31	Veľký plastový valec	1	77	Podložka (M8*26mm)	1
32	Malý plastový valec	3	78	Matica	1
33	Poistná matica (M6)	3	79	Plastové púzdro	2
34	Skrutka (M8*80mm)	1	80	Nárazník	4
35	Nosná skrutka (M8*40mm)	1	81	Podložka	2
36	Nosná skrutka (M8*50mm)	1	82	Nosná skrutka (M8)	2
37	Nosná skrutka (M8*63mm)	1	83	Skrutka (M8*55mm)	2
38	Skrutka (M6*70mm)	3	84	Skrutka (M4*25mm)	7
39	Skrutka (M4*16mm)	2	85	Skrutka (M5*20mm)	1
40	Skrutka 5/8"	6	86	Skrutka (M8*15mm)	6
41	Spínač/kábel	1	87	Čap rámu	1
42	Skrutka (M3*12mm)	4	88	Skrutka (1/2"*127mm)	1
43	Magnet rámu	1	89	Zátka koľajnice	1
44	Predný stabilizátor	1	90	Predĺženie kábla	1
45	Zátka predného stabilizátora	2	91	Skrutka (M4*16mm)	2
46	Podpera pedálu	1	92	Podložka (30mm)	1





## **Poznámky pre cvičenie**

*Použite tento priestor pre zaznamenávanie Vašich vlastných výsledkov pri cvičení*

---

---

## UPOZORNENIE

**Trenažér musí byť umiestnený na rovnej a pevnej podložke. Pred každým použitím výrobku zkontrolujte dotaženie všetkých šrúbov.**

### **Záručné podmienky:**

1. Na trenažér sa poskytuje kupujúcemu záručná lhôta 24 mesiacov odo dňa zakúpenia
2. V dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobní závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná.
3. Práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
  - mechanickým poškodením
  - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
  - neodbornými zásahmi
  - nesprávnym zachádzaním alebo nevhodným umiestnením, vlivom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazy, úmyslné pozmeneným dizajnom, tvarom alebo rozmermi
4. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a potvrdeným záručným listom.
5. Záruku uplatníte len u organizácie, v ktorej bol tento výrobok zakúpený.

Dátum predaja:

Razítko a podpis predajcu:

Dodávateľ:

inSPORTline s.r.o.

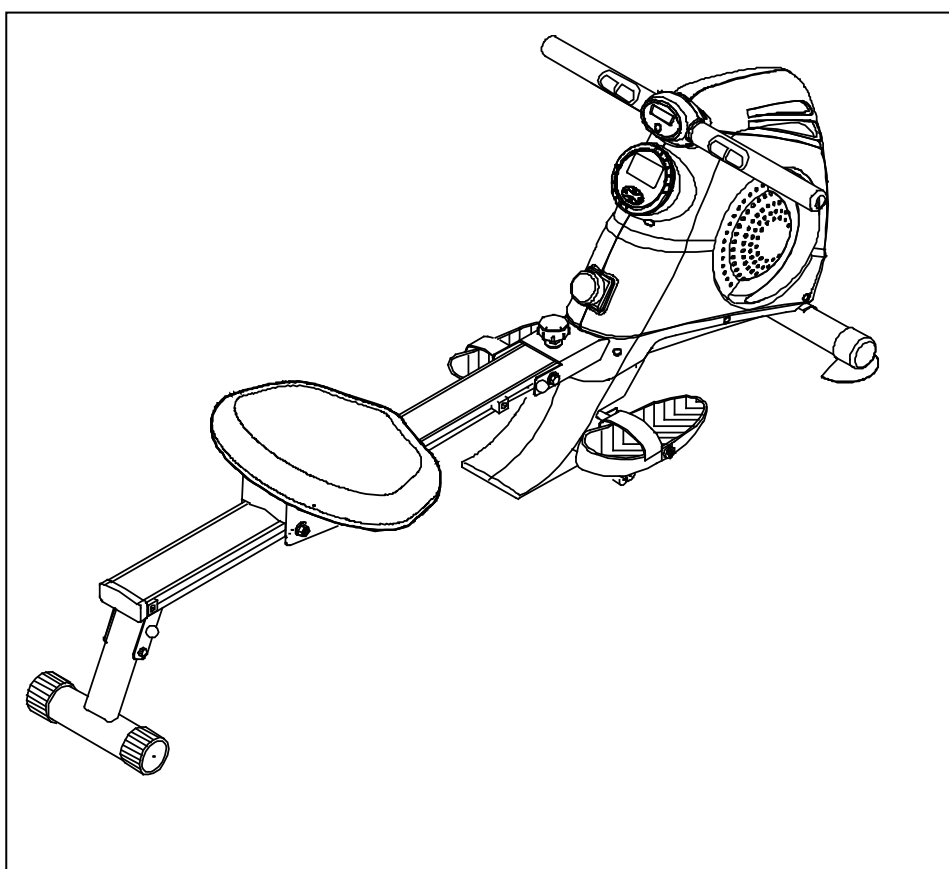
Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704

email: [insportline.reklamacie@stonline.sk](mailto:insportline.reklamacie@stonline.sk)



**ENG - MAGNETIC  
ROWING MACHINE  
ELBE – IN 2846  
(BR-3320HO-H)**



**Supplier for CZ:** Seven Sport s.r.o., Dělnická, Vítkov 749 01 / Tel.: +420-556 770 199

**Supplier for SK:** inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín / Tel: + 421 32 6526704

**Supplier for PL:** inSPORTline PL, ul. Kantorowicka 400, Kraków 31-763 / Tel.: +48-012-4173850

**Supplier for HU:** inSPORTline Hungary Kft., Kossuth Lajos u.65, Esztergom 250 0 / Tel.: +36-33-313242

**Supplier for RO:** Total Sport Equip.S.R.L., Apusenii 1, Deva 330 18 / Tel: +40-0354-882222

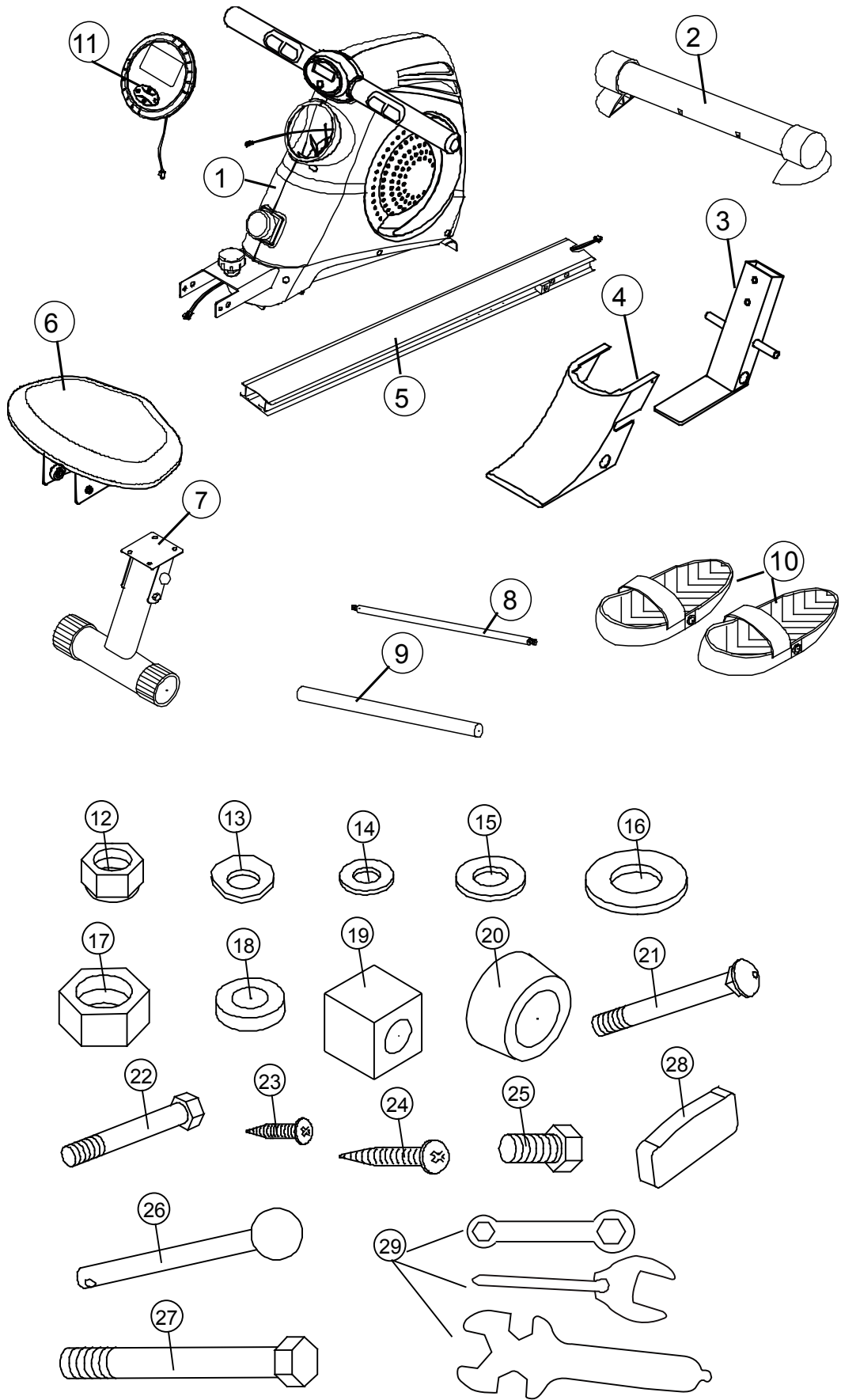
**Supplier for SLO:** FS SPORT d.o.o., Hosta13, Skofja Loka 4220 / Tel.: +386-0-45151880

## **Important Safety Information**

**Please keep this manual in a safe place for reference.**

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
6. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Warning the equipment must be installed on a stable base and properly leveled floor. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user, 120kg. Breaking is speed independent.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance. Regular checking of the integrity of guards and safety devices.
13. Parents and those in charge of children should be aware of their responsibility around this equipment. The natural play instinct and fondness for experimenting of children can lead to situations and use of the training equipment for which it is not intended.
14. If children are allowed to use the equipment their mental and physical development and above all their temperament should be taken in to account. They should be supervised and instructed to the correct use of the equipment. The equipment is under no circumstances suitable as a child's toy.
15. **If you experience any problems or require assistance, please contact the customer service in your country, see 1<sup>st</sup> page for tel. numbers.**

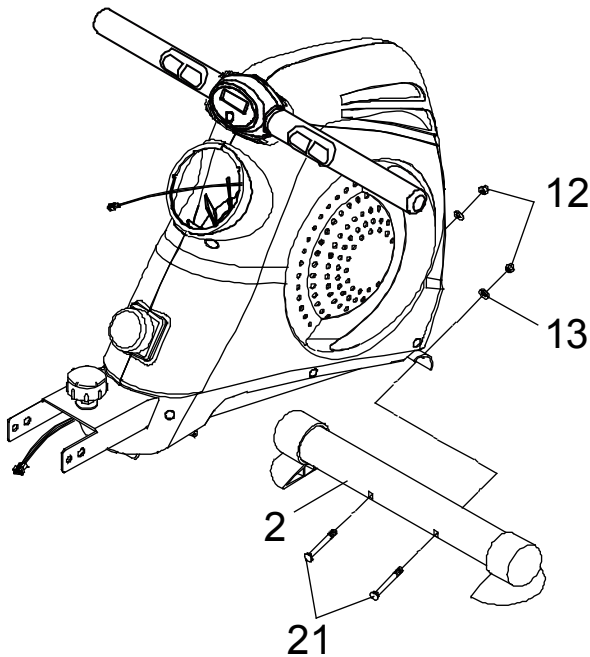
# EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



**PARTS LIST**

<b>PART NO.</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>Q'TY</b>
1.	Main Housing	1
2.	Front Stabilizer	1
3.	Bracket	1
4.	Bracket Cover	1
5.	Aluminum Rail	1
6.	Seat	1
7.	Rear Stabilizer	1
8.	Spindle Tube	1
9.	Footrest Shaft	1
10.	Footrest	2
11.	Computer	1
12.	Nylon Nut (M8)	4
13.	Arc Washer	2
14.	Washer (M8*16)	6
15.	Washer (M8*23)	2
16.	Washer (M8*26)	1
17.	Thin Nylon Nut	1
18.	Plastic Bushing	2
19.	Stopper	2
20.	Sponge	2
21.	Carriage Bolt	2
22.	Hex Head Bolt (55mm)	2
23.	Screw (Short)	2
24.	Screw (Long)	2
25.	Hex head bolt (15mm)	4
26.	Pull Pin	1
27.	Hex Head Bolt	1
28.	Rail End Cap	1
29.	Tools	1

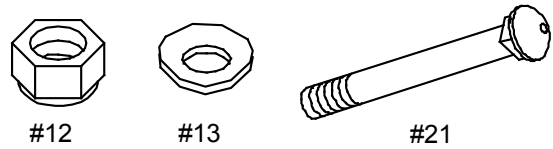
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS



## STEP 1

Attach the front stabilizer (#2) onto the main housing (#1) bracket using two sets of carriage bolts (#21), arc washers (#13) and nylon nuts (#12).

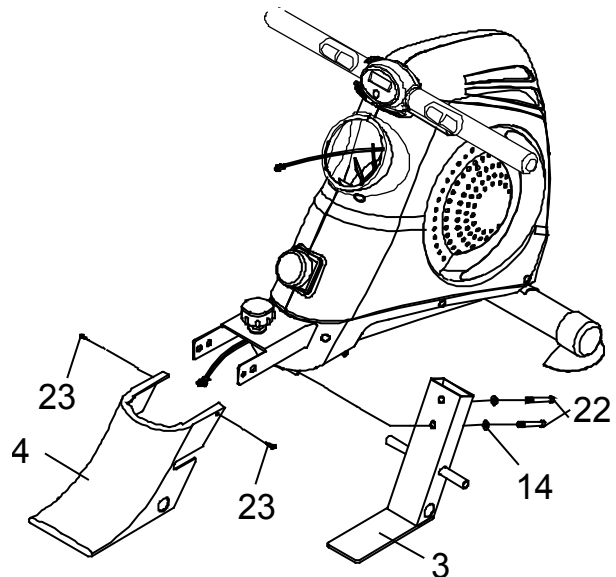
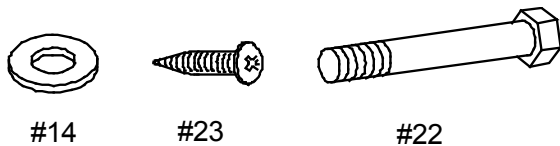
### **PARTS:**



## STEP 2

Attach the bracket (#3) to the main frame using two washers (#14) and two bolts (#22). Ensuring to attach the bracket cover (#4) when you tightened the screws (#23).

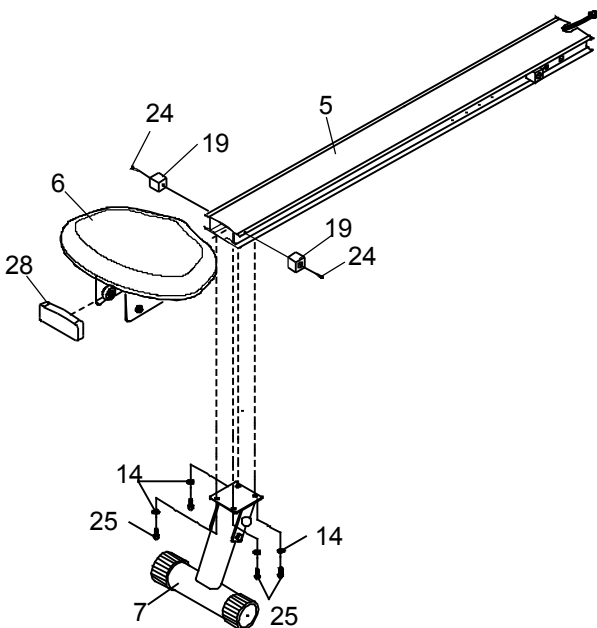
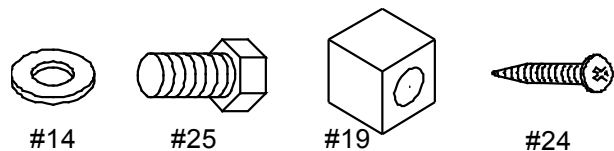
### **PARTS:**

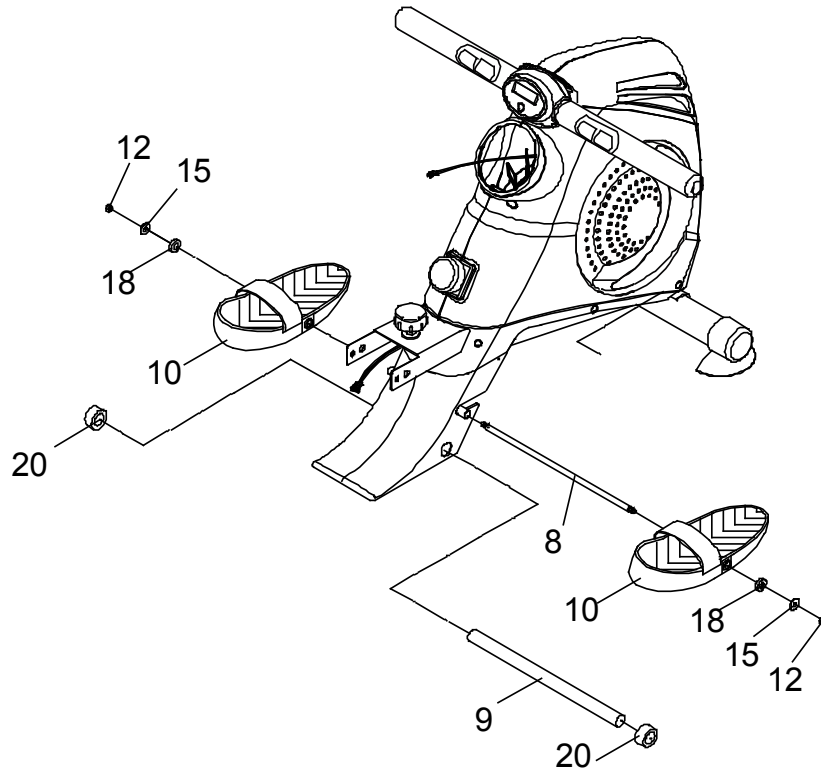


## STEP 3

1. Slide the seat bracket (#6) to the rail (#5) then lock the stoppers (#19) to the rail (#5) using screw (#24). Attached the cap (#28) to the end of the rail.
2. Attach the rear stabilizer (#7) to the aluminum rail (#5) using two sets of washers (#14) and hex head bolts (#25)

### **PARTS:**

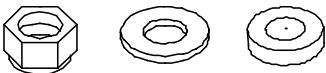




## **STEP 4**

1. Attach the nylon nut (#12) to the end of the left hand side of the spindle bar (#8), and then slide on to the bar from the right the washer (#15), followed by the plastic bushing (#18) then the footrest (#10). Then slot the part assembled spindle bar through the hole in the main housing. Now start to assemble the right hand pedal onto the spindle bar (#8). Slide the pedal (#10) onto the right hand side of the pedal spindle bar followed by the plastic bushing (#18), the washer (#15) and finally the M8 nylon nut (#12).
2. Attached the sponge (#20) to left side of the footrest shaft (#9), then slot the footrest shaft (#9) through the hole in the holder bracket cover and attached another sponge (#20) to the other side of the bar.

### **PARTS:**

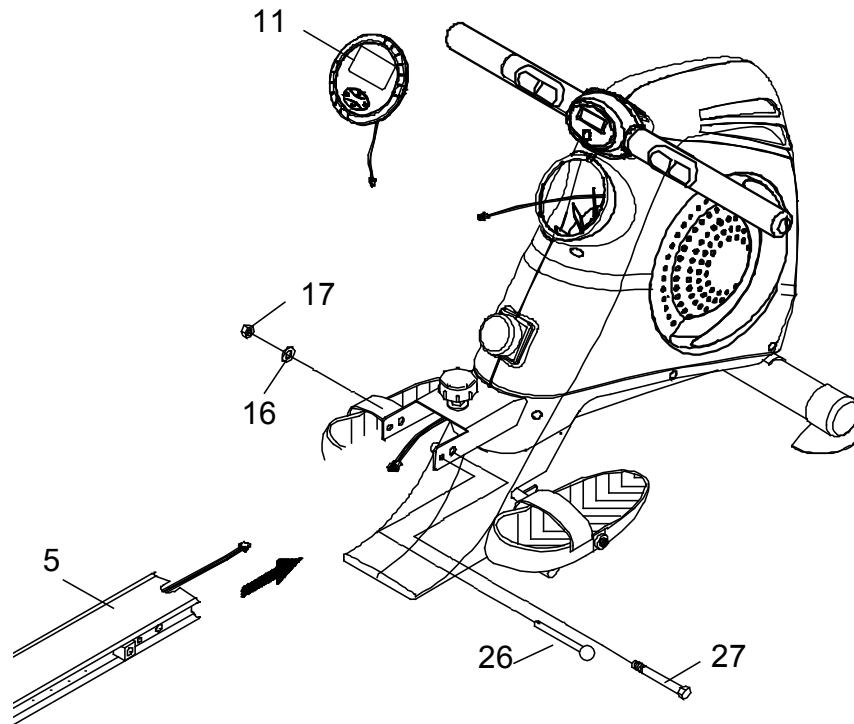


#12

#15

#18

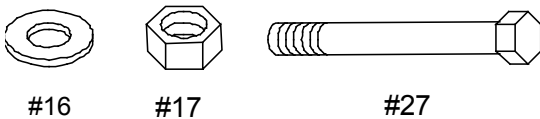




## **STEP 5**

1. Connecting the sensor wires which are on the rail and main housing together, then slide the aluminum rail (#5) into the main housing and bolt into place using the fixing bolt (#27), once the bolt is slotted through the nearest pre-drilled hole to the main housing attach the washer (#16) and the thin nylon nut (#17). Using the second pre-drilled hole away from the main housing slot through your pull pin (#26). Finally, screw the fixing knob into the aluminum rail (#5) using the pre-drilled hole provided.
2. Connect the sensor wire and place the monitor (#11) onto the main frame.

### **PARTS:**

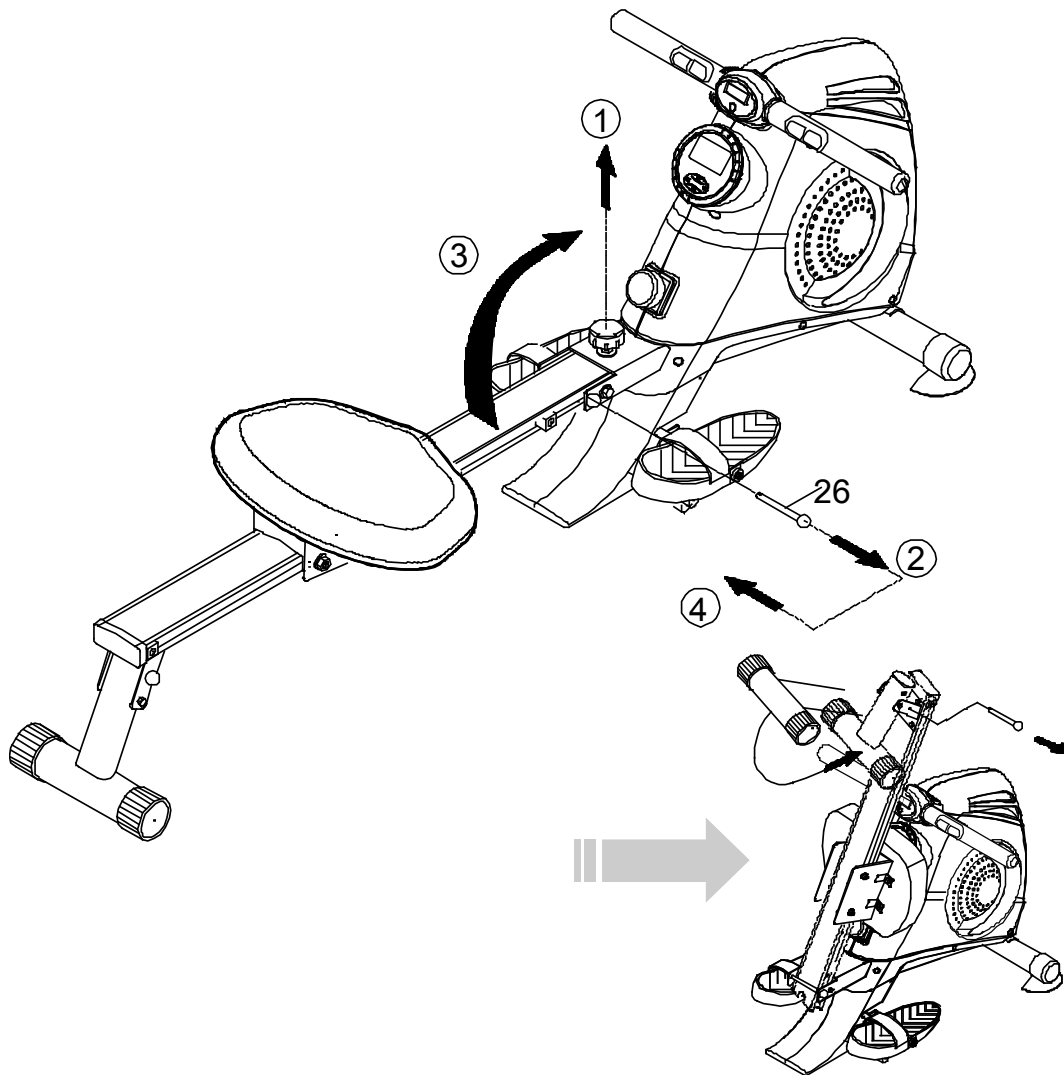


#16

#17

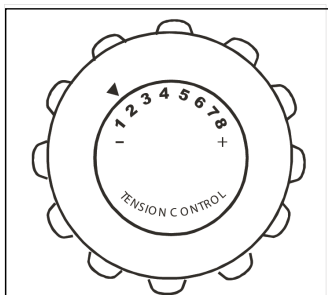
#27

## **FOLDING FOR STORAGE**



9. Remove the lock (#26) and unscrew the fixing pin.
10. Pull the aluminum rail (#5) in towards the main frame and replace the locking pin to keep the rail in a folded position.
11. Remove the pull pin located on the rear bracket of the rail.
12. Swing the rear stabilizer in towards the main frame and replace the pin to keep the rear stabilizer in a folded position.

## **TENSION ADJUSTMENT**



### **Adjustable tension for varied resistance**

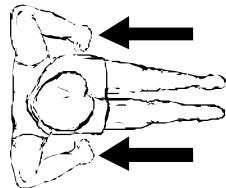
Turn the Tension Knob clockwise for high resistance tension, for lower resistance turns the tension knob by anti-clockwise.

## **EXERCISE GUIDE**

Rowing is an extremely effective form of exercise. It strengthens the heart and improves circulation as well as exercising all the major muscle groups; the back, waist, arms, shoulders, hips and legs.

### **The Basic Rowing Stroke**

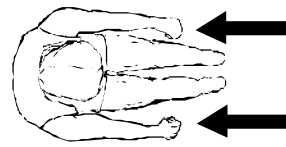
- 9) Sit on the saddle and fasten your feet to the pedals using the Velcro straps. Then take hold of the rowing bar.
- 10) Take up the starting position, leaning forward with your arms straight and knees bent as shown in (Fig 1).
- 11) Push yourself backwards, straightening your back and legs at the same time (Fig 2).
- 12) Continue this movement until you are leaning slightly backwards, during this stage you should bring your arms out of the side. (Fig 3). Then return to stage 2 and repeat. See attached.



(Fig.1)



(Fig.2)



(Fig.3)

### **Training Time**

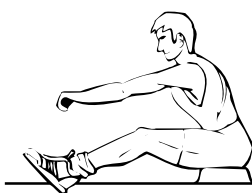
Rowing is a strenuous form of exercise, because of this it is best to start with a short, easy exercise programmed and build up to longer and harder workouts. Start rowing for about 5 minutes and as you progress, increase the length of your work out to match your improving level of fitness. You should eventually be capable of rowing for 15-20 minutes, but do not try to achieve this too quickly.

Try to train on alternate days, 3 times a week. This gives your body time to recover between workouts.

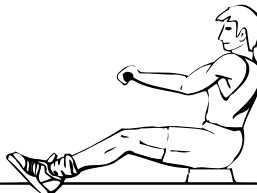
## **Alternate Rowing Styles.**

### **Arms Only Rowing**

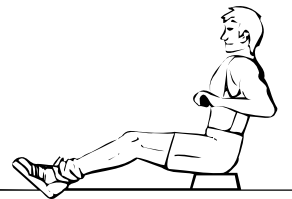
This exercise will tone muscles in your arms, shoulders, back and stomach. Sit as shown in Fig 4 with your legs straight, lean forward and grasp the handles. In a gradual and controlled manner lean back to just past the up right position continuing to pull the handles towards your chest. Return to the starting position and repeat. See attached.



(Fig.4)



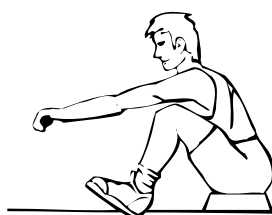
(Fig.5)



(Fig.6)

### **Legs Only Rowing**

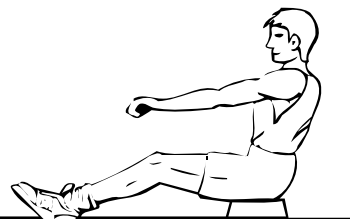
This exercise will help tone muscles in your legs and back. With your back straight and arms out stretched, bend your legs until you are grasping the rowing arm handles in the starting position, Fig 7. Use your legs to push your body back whilst keeping your arms and back straight.



(Fig.7)



(Fig.8)



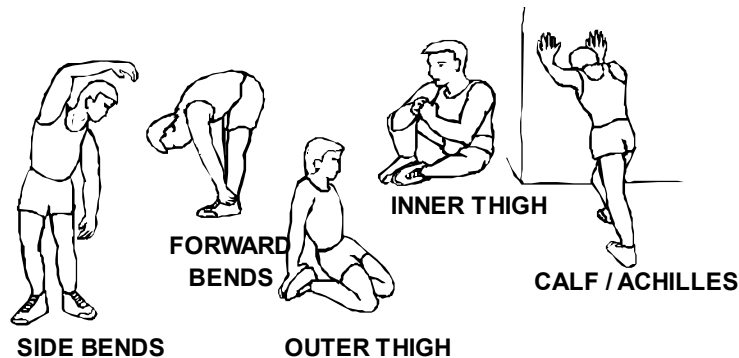
(Fig.9)

## **EXERCISE INSTRUCTIONS**

Using your MAGNETIC ROWING MACHINE will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

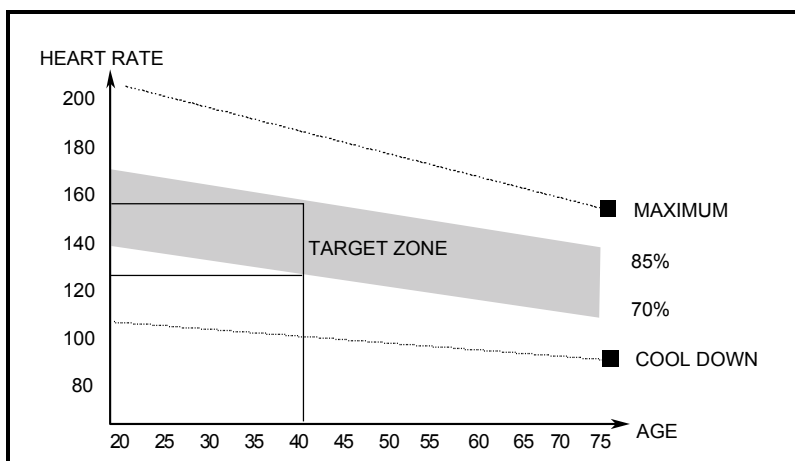
### **1. The Warm Up Phase**

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



### **2. The Exercise Phase**

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.



**This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes**

### **3. The Cool Down Phase**

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

## **MUSCLE TONING**

To tone muscle while on your revolution stepper you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

## **WEIGHT LOSS**

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

# **EXERCISE COMPUTER**

## **FUNCTION BUTTON**

- MODE**            1. To select each function for presetting.  
                      2. To enter and switch to next function after presetting.
- SET**             To make upward adjustment of each function datas of TIME, COUNT and CALORIES.
- RESET**          To reset each single function of COUNT, TIME and CALORIES.
- TOTAL RESET**   To clear all preset datas and restart the computer.

## **FUNCTIONS**

- SCAN**            Automatically scans through each function in every 6 seconds.
- TIME**            COUNT UP: The monitor will count workout time from 00:00 up to 99:59  
                      COUNT DOWN: If you have preset target time, the monitor will count from preset down to 00:00 when you start training.
- COUNT**          COUNT UP: Accumulates workout numbers from zero.  
                      COUNT DOWN: If you have preset target count numbers, the monitor will count from preset down to zero when you start training.
- TOTAL COUNT**   Displays the total number of repetitions completed since the total preset button was last pressed.
- CALORIES**      COUNT UP: Accumulates calories consumption during training.  
                      COUNT DOWN: If you have preset target calories, the computer will count from preset calories down to zero.
- This data is a rough guide only and should be used as comparison over several exercise sessions.

## **NOTE**

7. Without any signal transmitted to the monitor for 4 minutes, the LCD will shut off automatically, and all function datas would be kept. When you come back training on the equipment directly or pressing any button, the previous stored datas would display on the monitor.
8. The monitor starts beeping to remind you as soon as any preset target datas is achieved to zero.
9. Battery specification: 1.5V AA(2PCS).

## **FUNCTION BUTTON**

PRESS TO HAVE HANDGRIP HEART RATE FIGURES DISPLAY ON THE MONITOR.

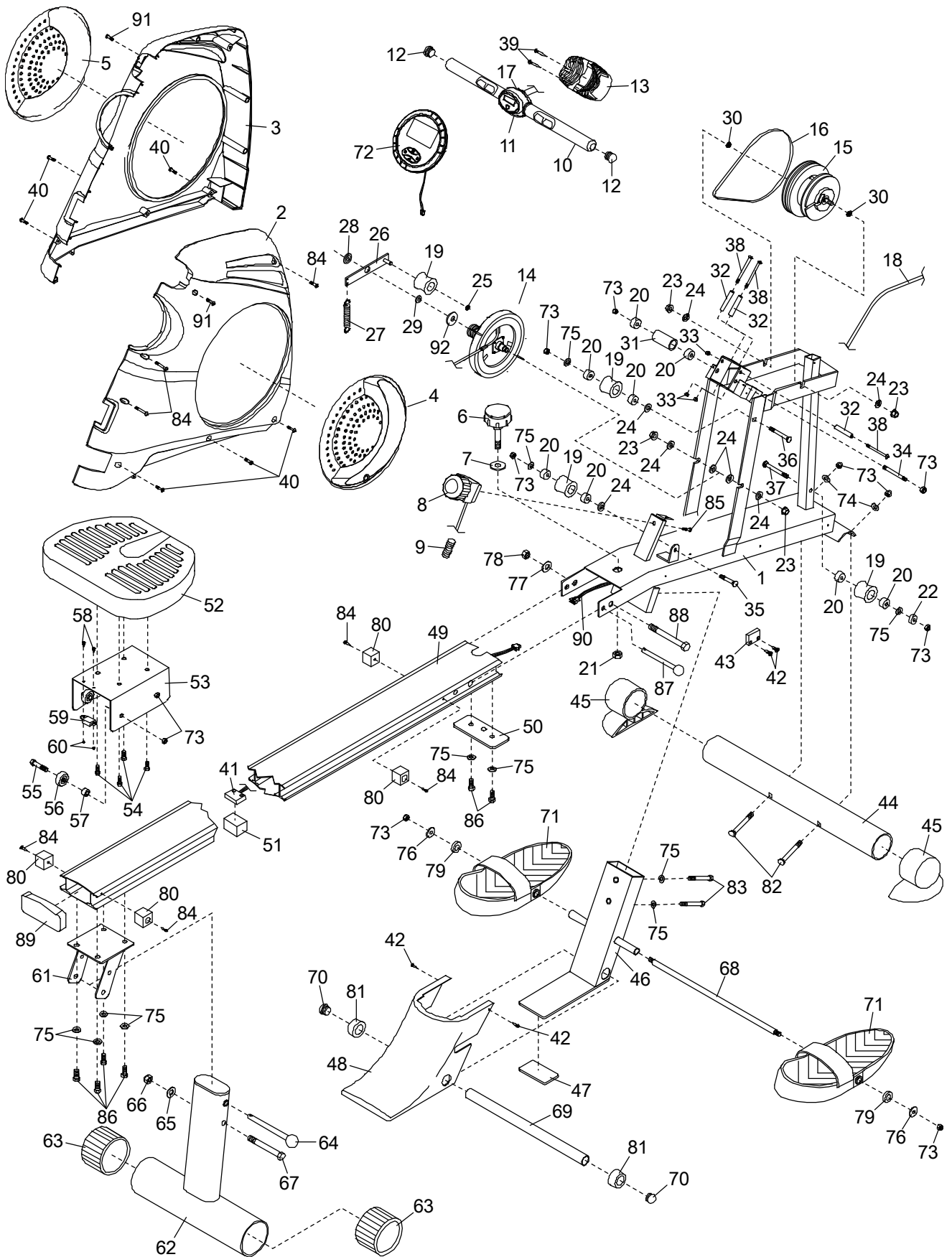
## **FUNCTION**

**PULSE** THE MONITOR WILL DISPLAY THE USER'S HEART RATE WHILE EXERCISING. YOU WILL SEE YOUR CURRENT HEART RATE (BPM) DISPLAY ON THE LCD DURING EXERCISING. WHEN YOU START TO EXERCISE, YOU HAVE TO HOLD ON GRIPS WITH BOTH HANDS, AFTER 30 SECONDS TO MAX. 1 MINUTE, THE PULSE FIGURE WILL DISPLAY ON THE LCD. IF YOU HOLD ON THE GRIP WITH ONE HAND ONLY, THE PULSE FIGURE DISPLAY WILL BECOME UNSTABLE. FOR THE PULSE READOUT ACCURACY REASON, WE'LL SUGGEST YOU TO HOLD ON BOTH HANDS DURING EXERCISING. YOU MAY ALSO PRESET TARGET PULSE TO ASSIST TRAINING. AS SOON AS YOUR CURRENT HEART RATE IS EXCEED THE TARGET FIGURE, THE MONITOR STARTS TO ALARM TO REMIND THE USER.

## **NOTE**

5. WHEN THERE IS NO SIGNAL BEEN TRANSFERRED INTO THE MONITOR FOR 4 MINUTES, THE MONITOR DISPLAY WILL SHUT OFF AUTOMATICALLY.
6. IF IMPROPER DISPLAY ON MONITER, PLEASE RE-INSTALL BATTERIES TO HAVE A GOOD RESULT.
7. THE MONITOR REQUIRES 2 PCS OF 1.5V AAA SIZE OR UM-3 BATTERIES.
8. BATTERIES SHOULD BE REMOVED FORM THE DEVICE IF NOT USED FOR PROLONGED PERIODS. ALWAYS CHANGE BOTH BATTERIES AT THE SAME TIME.

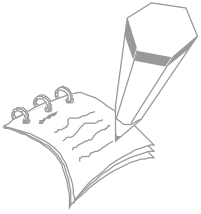
# EXPLODED-VIEW DRAWING



**PART LIST**

No.	Description	Q'ty	No.	Description	Q'ty
1	Frame	1	47	EVA plate	1
2	Right shield	1	48	Footrest bracket cover	1
3	Left shield	1	49	Rail	1
4	Right shield cover	1	50	Plate	1
5	Left shield cover	1	51	Foam block	1
6	Lock knob	1	52	Seat	1
7	Knob washer	1	53	Seat carriage	1
8	Resistance control/cable	1	54	Seat screw 1/4"*1/2"	4
9	Control spring	1	55	Bolt (M8/28mm)	4
10	Handlebar	1	56	Carriage wheel	4
11	Handle pulse computer	1	57	Carriage bushing	4
12	Handle cap	2	58	Bolt (M3*10mm)	2
13	Handle rest	1	59	Seat magnet	1
14	Fan	1	60	Nut (M3)	2
15	Pulley	1	61	Rear stabilizer bracket	1
16	Drive belt	1	62	Rear stabilizer	1
17	Strap	1	63	Rear stabilizer cap	2
18	Elastic rope	1	64	Stabilizer pin	1
19	Roller	4	65	Washer 3/8"	1
20	Bearing	8	66	Locknut 3/8"	1
21	Nut 1/2"	1	67	Bolt 3/8"	1
22	Bushing	1	68	Footrest axle	1
23	Acorn nut	4	69	Rest bar	1
24	Washer (M10)	8	70	Rest cap	2
25	C-clip	1	71	Footrest	2
26	Idler arm	1	72	Console	1
27	Tension spring	1	73	Locknut (M8)	13
28	Hat washer	1	74	Curved washer (M8)	2
29	Washer (M4*18mm)	1	75	Washer (M8*16mm)	11
30	Thin nut	2	76	Washer (M8*23mm)	2
31	Large plastic roller	1	77	Washer (M8*26mm)	1
32	Small plastic roller	3	78	Jam nut	1
33	Locknut (M6)	3	79	Plastic bushing	2
34	Stud (M8*80mm)	1	80	Bumper	4
35	Carriage bolt (M8*40mm)	1	81	Rest pad	2
36	Carriage bolt (M8*50mm)	1	82	Carriage bolt (M8)	2
37	Carriage bolt (M8*63mm)	1	83	Hex screw (M8*55mm)	2
38	Bolt (M6*70mm)	3	84	Screw (M4*25mm)	7
39	Screw (M4*16mm)	2	85	Screw (M5*20mm)	1
40	Screw 5/8"	6	86	Hex screw (M8*15mm)	6
41	Reed switch/wire	1	87	Frame pin	1
42	Screw (M3*12mm)	4	88	Hex bolt (1/2"*127mm)	1
43	Frame magnet	1	89	Rail cap	1
44	Front stabilizer	1	90	Extension wire	1
45	Front stabilizer cap	2	91	Screw (M4*16mm)	2
46	Footrest bracket	1	92	Washer (30mm)	1





*Use*

## **EXERCISE NOTES**

---

*Use this space to record your own exercise routine results*