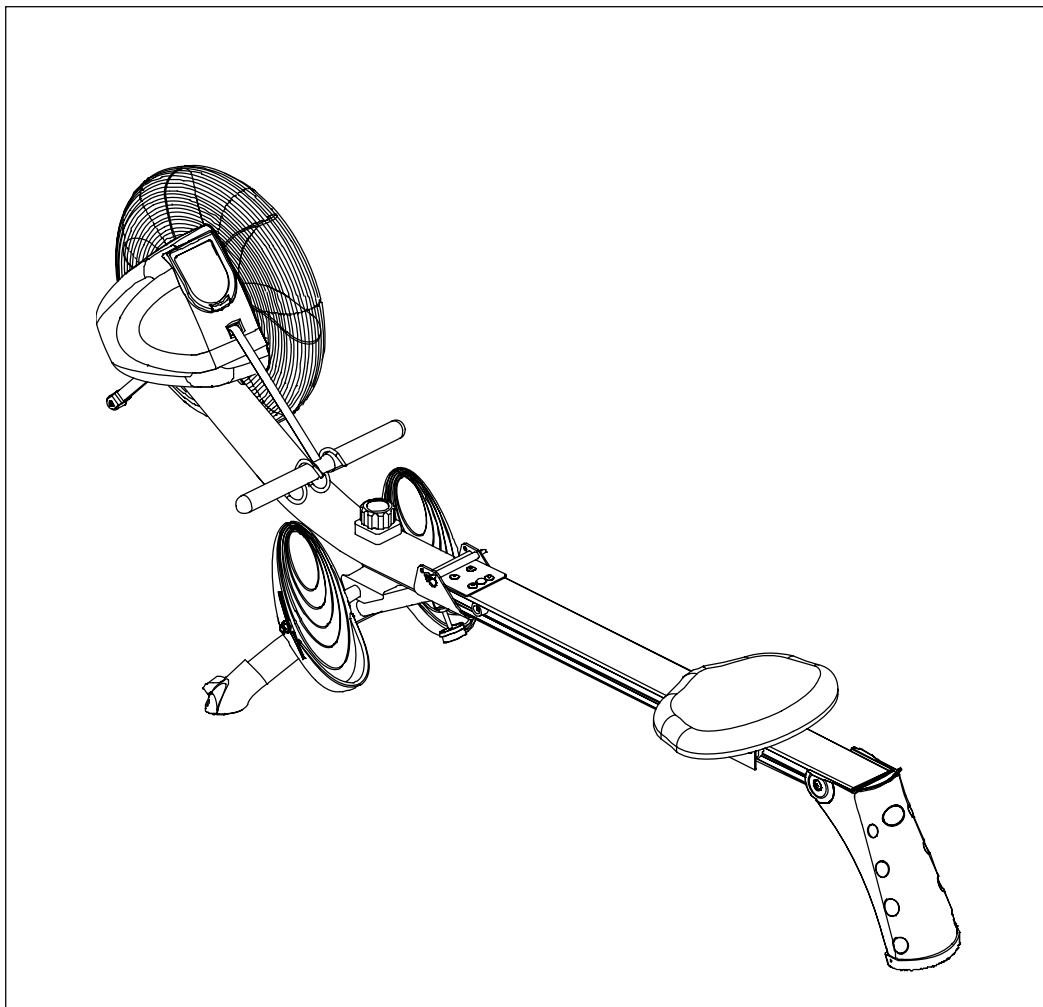




**CZ - VESLOVACÍ TRENAŽER  
S VENTILÁTOREM  
CONGO – IN 2811  
(BR-2700)**



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



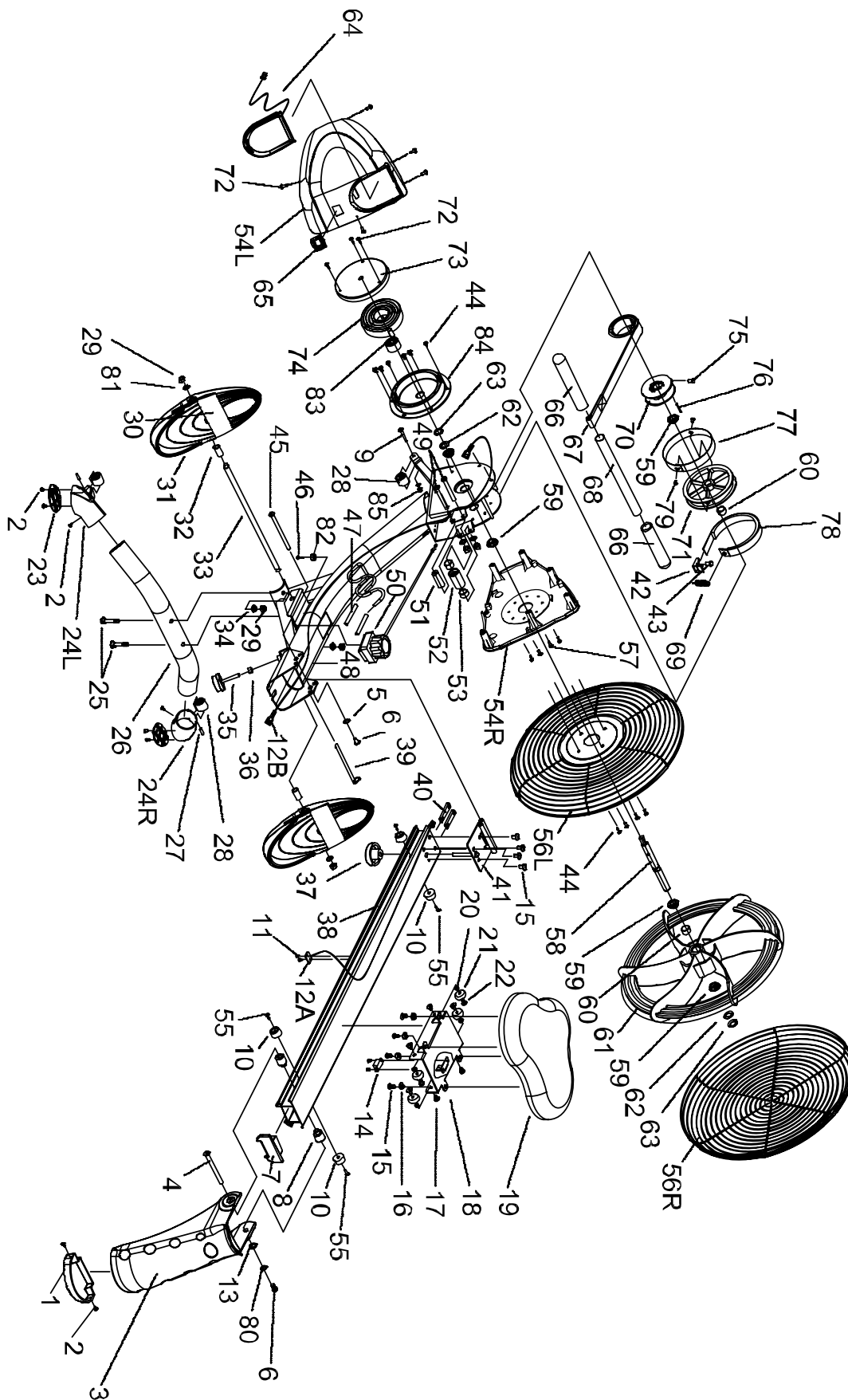
# Důležité bezpečnostní informace

## **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 plochém 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.**



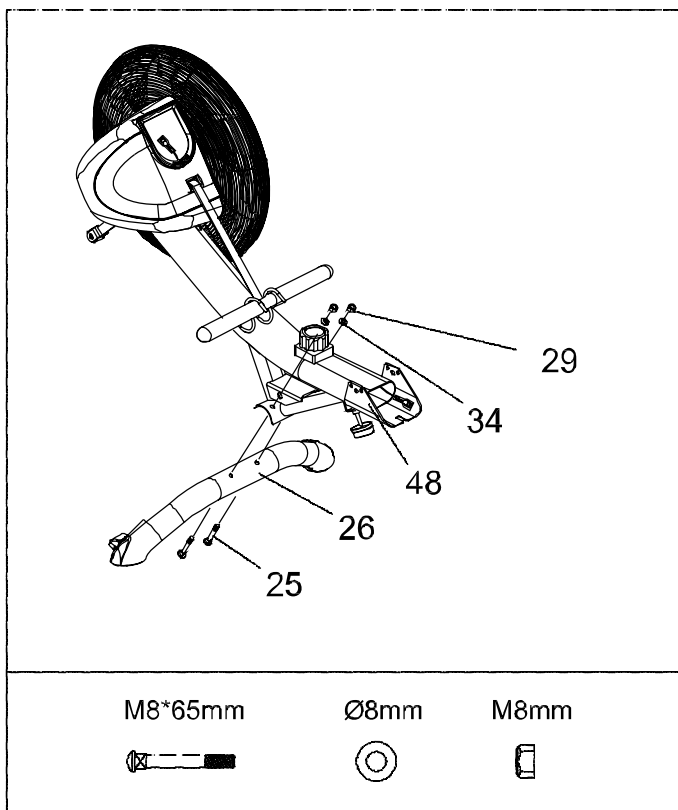
# SCHÉMATICKÝ POHLED – MONTÁŽNÍ NÁKRES



# SEZNAM DÍLŮ

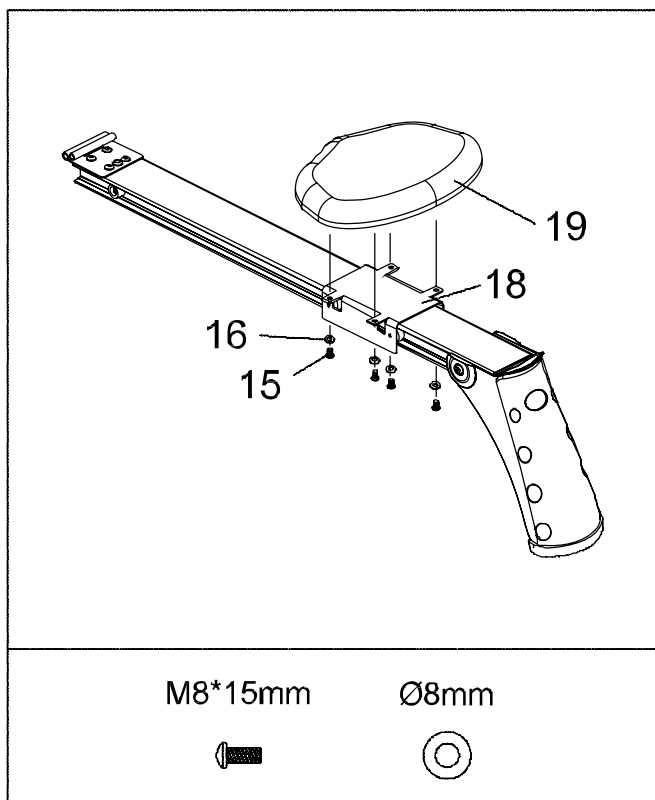
DÍL Č.	POPIS	POČ.	DÍL Č.	POPIS	POČ.
1.	Protiskluzná podložka	1	43.	Šroub (ST4.8*19)	1
2.	Šroub (ST4.2*10)	8	44.	Šroub (M5*10)	10
3.	Zadní držák sedadla	1	45.	Otočný čep (φ10*108)	1
4.	Šroub (φ10*115)	1	46.	Šroub (M5*18)	1
5.	Podložka (φ6)	1	47.	Gumová bužírka (φ10*φ5*110)	2
6.	Šroub (M6*10)	2	48.	Přední rám	1
7.	Plastové pouzdro	1	49.	Šroub(M8*65)	2
8.	Rotační polštářek	2	50.	Knoflík pro regulaci napětí	1
9.	Šroub (M5*35)	1	51.	Vlnité kolečko (φ17*48)	1
10.	Zátka	4	52.	Vlnité kolečko (φ28*48)	1
11.	Šroub (ST2.9*10)	2	53.	Ploché ložisko ramene (608ZZ)	2
12(A).	Senzorický drát A	1	54(L).	Kryt řetězu (levý)	1
12(B).	Senzorický drát B	1	54(R).	Kryt řetězu (pravý)	1
13.	Podložka (φ10)	3	55.	Šroub (ST4.8*25)	4
14.	Magnet	1	56(L).	Železná síť větráku (levá)	1
15.	Šroub (M8*15)	8	56(R).	Železná síť větráku (pravá)	1
16.	Podložka (φ8)	8	57.	Šroub (M5*8)	4
17.	Šroub (M5*10)	4	58.	Klička větráku (φ18*218)	1
18.	Nosič sedla	1	59.	Rukáv nápravy (φ28*φ22*φ16*9)	5
19.	Sedlo	1	60.	Jednocestné ložisko (FC16)	2
20.	Víčko (φ9*φ6.3*5.4)	4	61.	Kolečko větráku (φ460*70)	1
21.	Kolečko sedadla (φ33*12)	4	62.	Podložka (φ16)	3
22.	Otočný čep (φ6*20)	4	63.	Uzávěr kličky (φ16)	2
23.	Protiskluzná podložka	2	64.	Počítač	1
24(L).	Přední koncové víčko (levé)	1	65.	Vodítko	1
24(R).	Přední koncové víčko (pravé)	1	66.	Pěnové úchytky (φ32*φ23*190)	2
25.	Šroub (M8*60)	2	67.	Tkaný pás	1
26.	Přední stabilizér (50.8*1.5)	1	68.	Rukojeť (φ25.4*1.5)	1
27.	Válcová objímka (5*35)	2	69.	Pružina (φ10*40)	1
28.	Kolečko	3	70.	Kladka pružiny (φ125*70)	1
29.	Kryt matice (M8)	6	71.	Gumové kolečko (φ140*27)	1
30.	Pásek suchého zipu	2	72.	Šroub (ST4.2*15)	3
31.	Pedál	2	73.	Krytka otočné kladky(L)	1
32.	Plastové pouzdro	2	74.	Otočná kladka	1
33.	Náprava pedálu (12*430)	1	75.	Šroub (M5*25)	1
34.	Oblý polštářek (φ8)	2	76.	Cylindrický šroub (φ5*30)	1
35.	Podstavec (M8)	1	77.	Hliníková roura	1
36.	Krytka matice (M8)	1	78.	Třecí páska	1
37.	Knoflík (M10)	1	79.	Šroub (ST4.2*10)	2
38.	Hlavní rám (100*50*2)	1	80.	Pružná podložka (φ8)	1
39.	Kolík (φ8*120)	1	81.	Podložka (φ8)	2
40.	Zámek paluby	2	82.	Podložka (φ5)	2
41.	Obklad paluby	1	83.	Krytka otočné kladky (pravá)	1
42.	Svorka	1	84.	Pružný rám	1
			85.	Krytka matice (M5)	1

# MONTÁŽNÍ INSTRUKCE



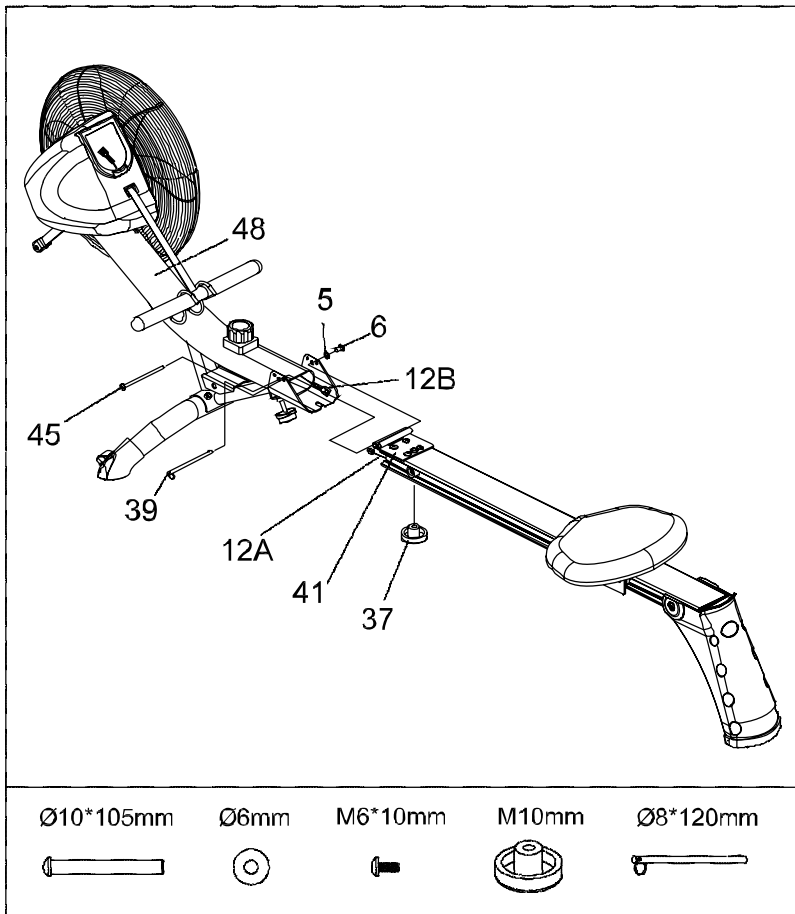
## KROK 1

Připojte přední stabilizér (26) k hlavnímu rámu (48) za použití šroubu M8\*60 (25), oblého polštářku  $\varnothing 8$  (34) a krytky matice M8 (29).



## KROK 2

Připojte sedlo (19) k nosiči sedla (18) za použití šroubu M8\*15 (15) a podložky  $\varnothing 8$  (16). (znázorněno na obr.2)



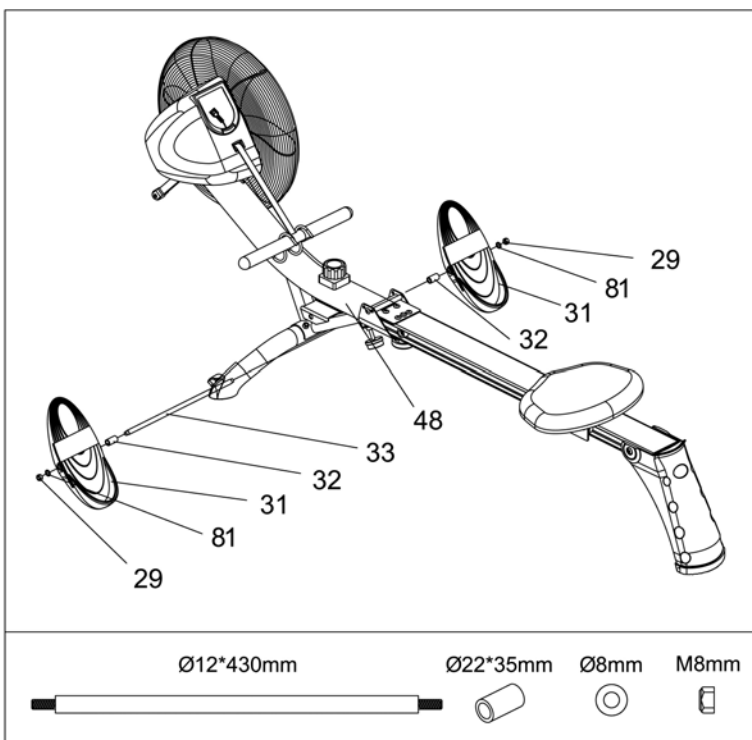
### **KROK 3**

Připojte sensor A (12A) k sensoru B (12B),  
uložte spojené části do předního rámu (48) a pak  
připojte zámek paluby (41) k hlavnímu rámu za  
pomocí otočného čepu  $\varphi 10*108$  (41) podložky  
 $\varphi 6$  (5) a šroubu M6\*10 (6). Vložte kolík  $\varphi 8*120$   
(39). Nakonec spojte zámek paluby (41) a hlavní  
rám (48) za použití knoflíku (37).

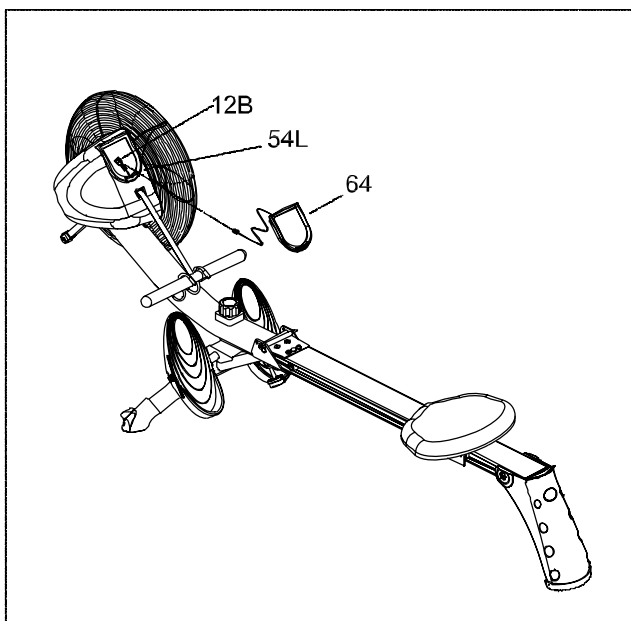


### **KROK 4**

Připojte pedál (31), plastové pouzdro (32) a  
nápravu pedálu (33) k hlavnímu rámu (48) za  
použití krytu matice M8 (29) a podložky  $\varphi 8$   
(81).





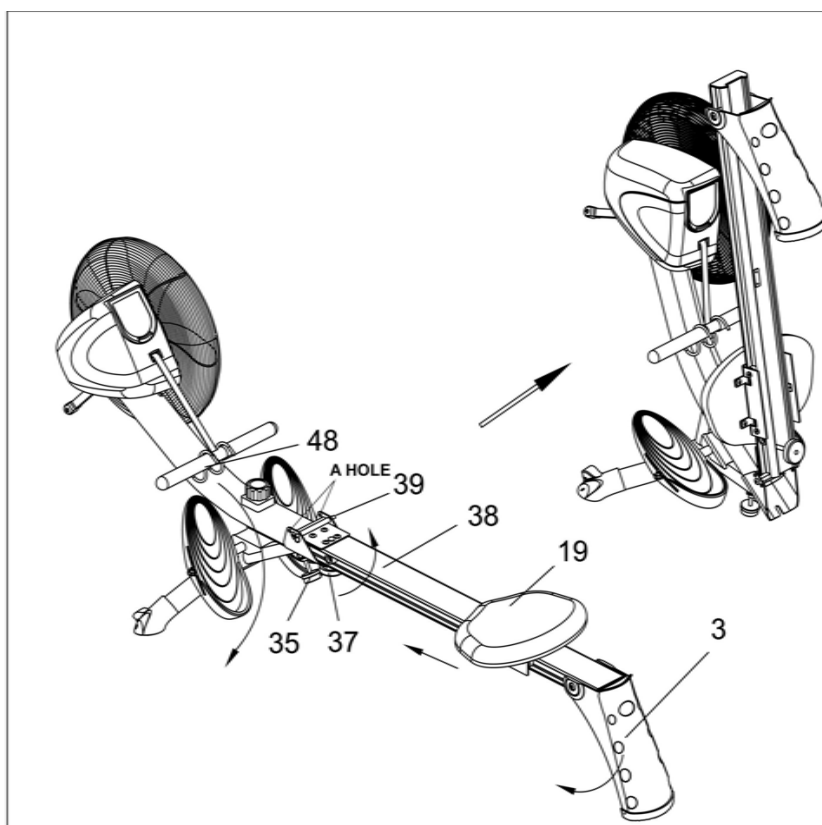


## **KROK 5**

Připojte počítáč (64) drátem k senzoru B (12B), pak připevněte počítáč ke krytu řetězu (54L).

Poznámka: dejte vrchní část počítáče (64) na kryt řetězu (54L) pak zatlačte spodní část počítáče, dokud nebude pevně držet.

## **SLOŽENÍ PRO SKLADOVÁNÍ**



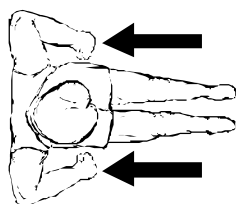
Vytáhněte knoflík (37) a kolík (39) z hlavního rámu (38) a předního rámu (48), pak otočte hlavní rám ve směru hodinových ručiček (48), ujistěte se, že se podstavec (35) dotýká země, vložte kolík (39) do otvoru A (A HOLE), nakonec otočte hlavní rám (38) v protisměru hodinových ručiček a uzamkněte knoflíkem (37) k zadní části hlavního rámu (38).

# PRŮVODCE CVIČENÍM

Veslování je extrémně efektivní formou cvičení. Posiluje srdce, zlepšuje cirkulaci, stejně tak, jako procvičuje hlavní svalové skupiny – zad, břicha, paží, ramen, boků a nohou.

## Základní veslovací tah

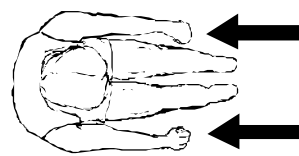
- 1) Sedněte si na sedadlo a upevněte nohy do pedálů za použití suchých zipů. Poté uchopte veslovací tyč
- 2) Zaujměte startovací pozici, nakloňte se kupředu s pažemi nataženými a koleny ohnutými, jak je nakresleno níže (obr.1).
- 3) Odstrčte se směrem dozadu tak, že ve stejný čas narovnávejte záda a 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 přímoúměrně 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 pouze 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 uchopte 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)



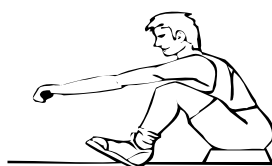
(obr.5)



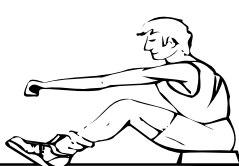
(obr.6)

### Veslování pouze za pomoci nohou

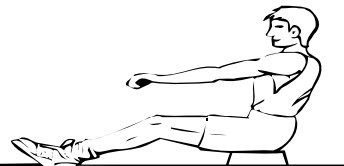
Toto cvičení pomáhá posilovat svaly nohou a zad. S narovnanými zády a pažemi nataženými ohněte nohy tak, dokud se vám nepodaří uchopit madla ve startovací pozici (obr. 7). Za použití nohou se odraďte směrem dozadu, při tomto pohybu mějte paže i záda stále narovnané.



(obr.7)



(obr.8)



(obr.9)

# INSTRUKCE KE CVIČENÍ

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

## 1. Zahřívací fáze

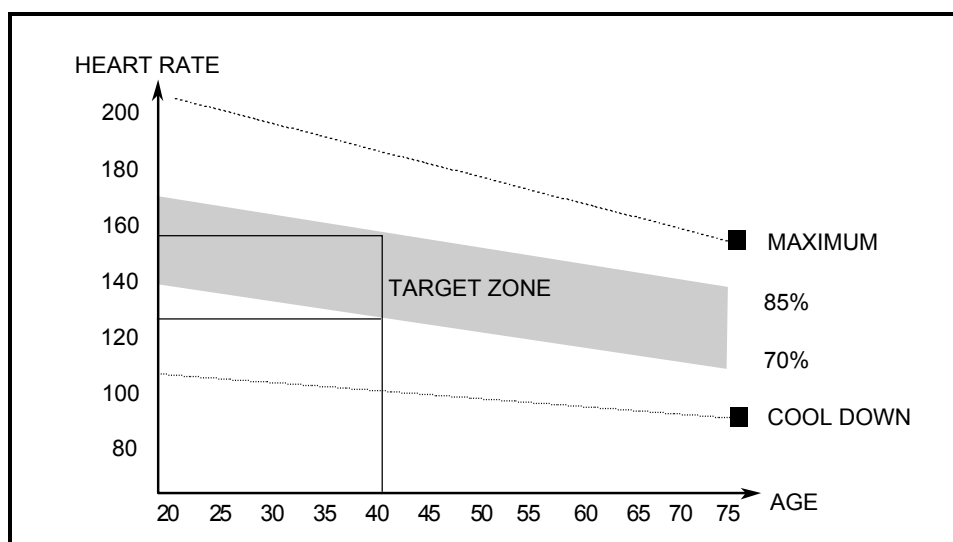
Tato fáze cvičení pomáhá rozproudit krev po celém těle a umožní svalům správně pracovat. Zároveň sníží riziko křečí a svalového poranění. Je doporučeno provést několik zahřívacích cviků, jak je znázorněno níže. Každý ze cviků by měl být prováděn po dobu přibližně 30 sekund. Neprovádějte silou nebo švihem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

## **ÚDRŽBA**

1. Před použitím přístroje se vždy ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice pevně utaženy.
2. Použité baterie jsou nebezpečným odpadem – zacházejte s nimi správně a nevyhazujte je do běžného odpadu.
3. Pokud chcete stroj likvidovat, měli byste vyjmout baterie z počítače a zacházet s nimi jako s nebezpečným odpadem.

# POČÍTAČ (ST-7329-1)

## FUNKČNÍ TLAČÍTKA

**MODE** STISKEM ZVOLÍTE FUNKCI, POČET, ČAS, KALORIE – PŘEDNASTAVÍTE.  
**RESET** STISKEM PŘENASTAVÍTE KAŽDOU JEDNOTLIVOU FUNKCI, POČET, ČAS, KALORIE.  
**SET** STISKEM NASTAVÍTE POČET, ČAS A KALORIE.

## FUNKCE

**SCAN** Automaticky zobrazuje všechny funkce v intervalu.

**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.

**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.

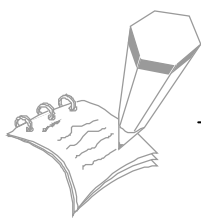
**TOTAL COUNT** **POČÍTÁNÍ:** NA LCD SE ZOBRAZUJE CELKOVÝ POČET OPAKOVÁNÍ.  
**ODPOČÍTÁVÁNÍ:** POČÍTAČ BUDE ODPOČÍTÁVAT ZE ZVOLENÉHO CELKOVÉHO POČTU K 0  
IHNEDE PO ZAPOČETÍ TRÉNINKU.

**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, ne k lékařským účelům.

## POZNÁMKY

1. POKUD NENÍ DO POČÍTAČE PO DOBU 5 MINUT PŘIVEDEN ŽÁDNÝ SIGNÁL, LCD SE AUTOMATICKY VYPNE, ABY ŠETŘILA BATERIE.
2. STISKEM TLAČÍTKA "MODE" NEBO ZAPOČETÍM CVIČENÍ OPĚT PŘÍSTROJ ZAPNETE.
3. STISKEM A PŘIDRŽENÍM TLAČÍTKA "MODE" PO DOBU 4 SEKUND VYNULUJETE VŠECHNY HODNOTY.
4. POČÍTAČ PRACUJE NA 1KS 1.5 V AAA BATERIE.
5. Záruční doba pro díly podléhající rychlému opotřebení je 12 měsíců.  
Díly podléhající rychlému opotřebení: díl č.69 – pružina (□10\*40), díl č. 78 – třecí páska.

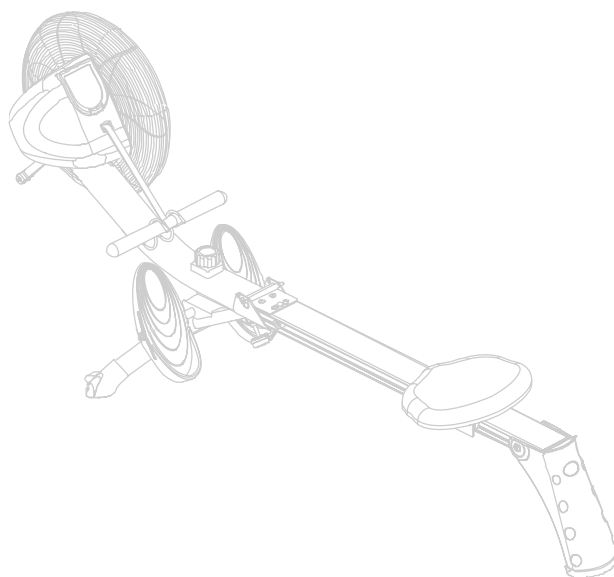




## POZNÁMKY KE CVIČENÍ

---

*Použijte toto místo k zaznamenání 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. Reklamacce 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:

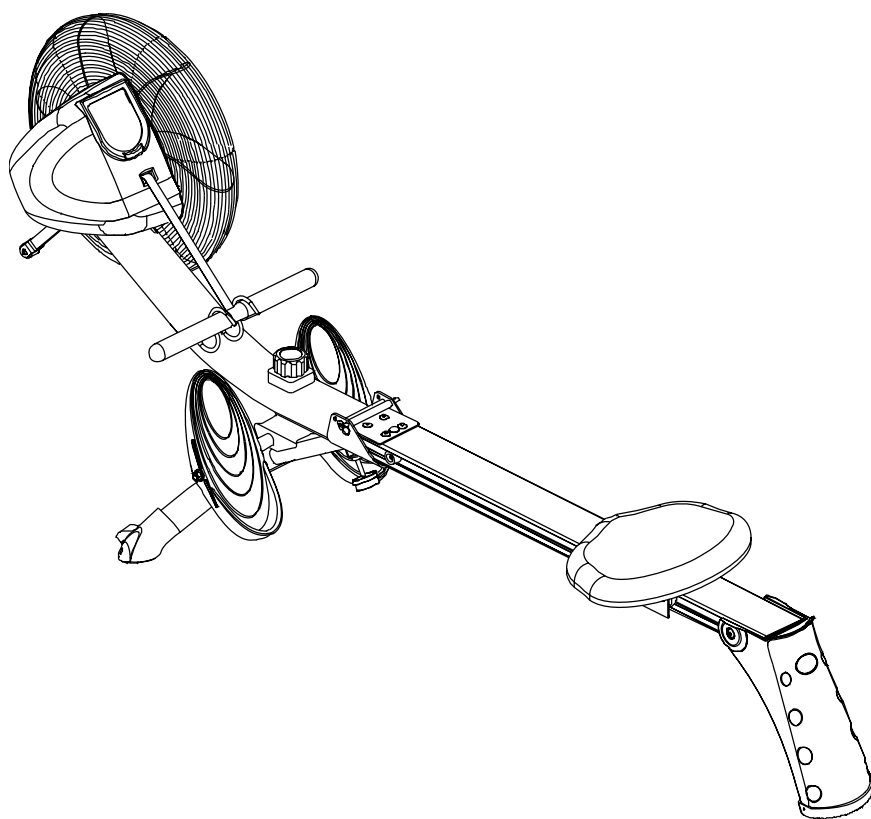
Seven Sport s.r.o.,  
Dělnická, Vítkov 749 01

[www.insportline.cz](http://www.insportline.cz)

Tel.: +420-556 770 199



**SK - VESLOVACÍ TRENAŽÉR  
S VENTILÁTOROM  
CONGO – IN 2811  
(BR-2700)**



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**

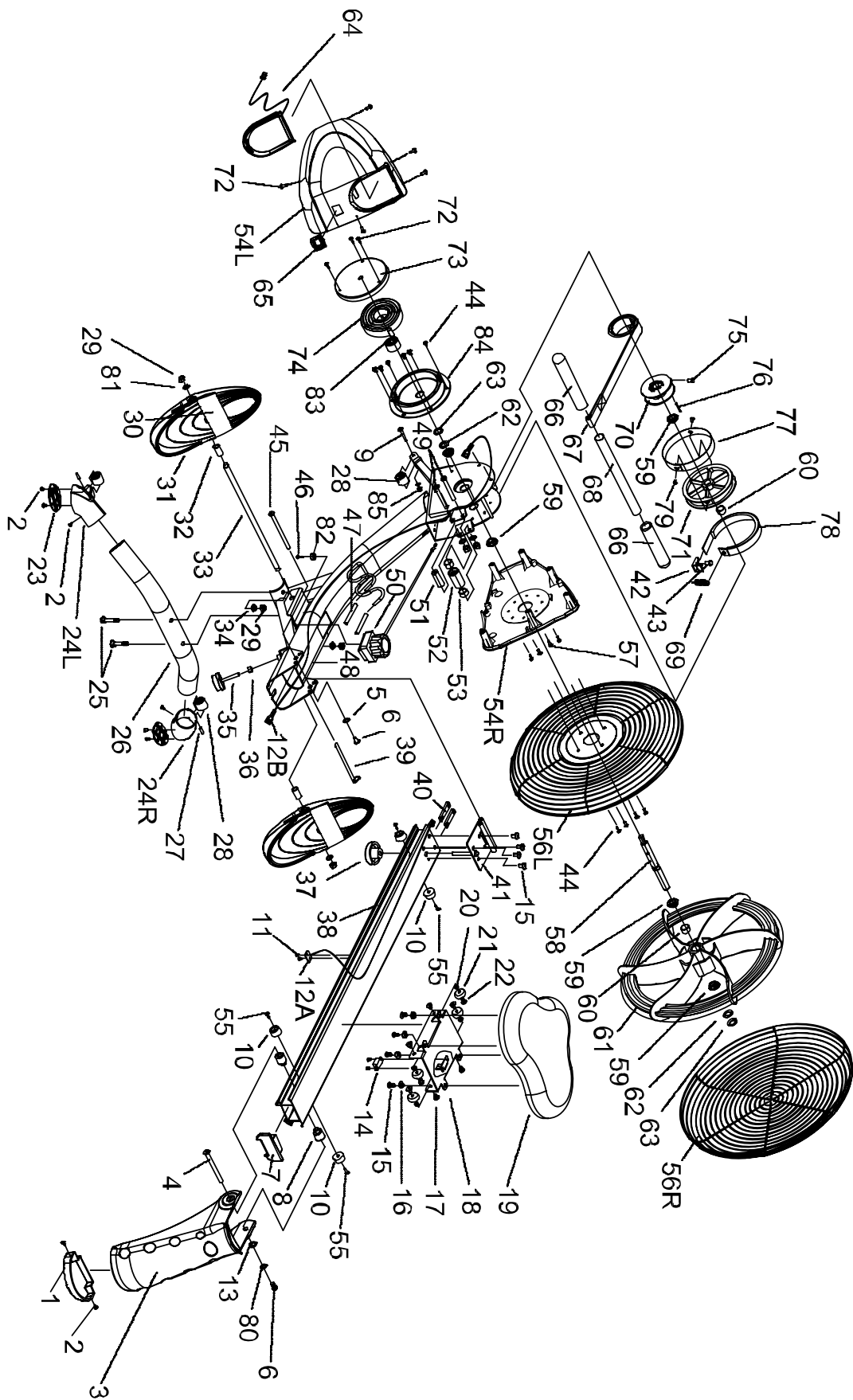
**Prosím odložte si tento návod na bezpečné miesto, kde ho kedykoľvek nájdete v prípade potreby.**

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 brzdzenia 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.

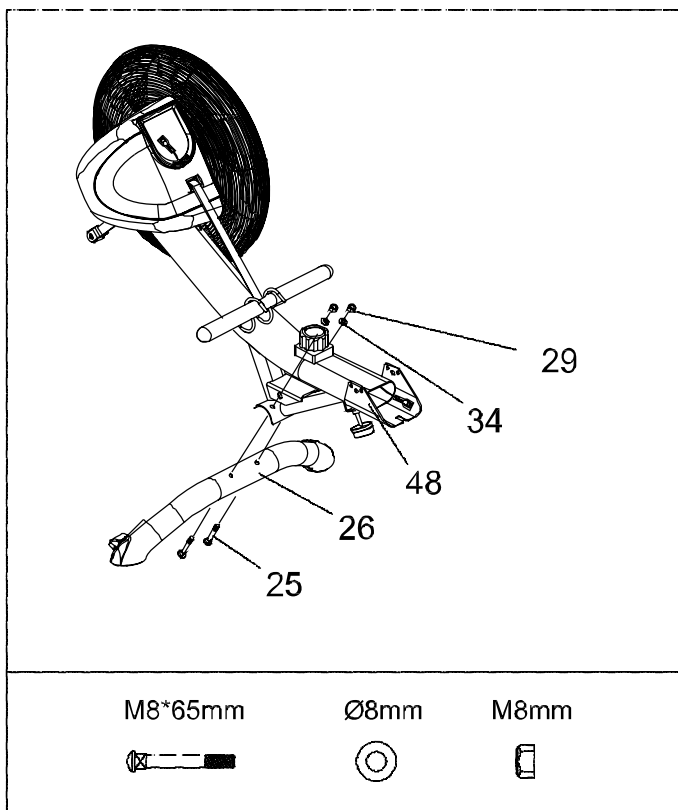
# Výkres montážnych dielcov



## Zoznam dielcov

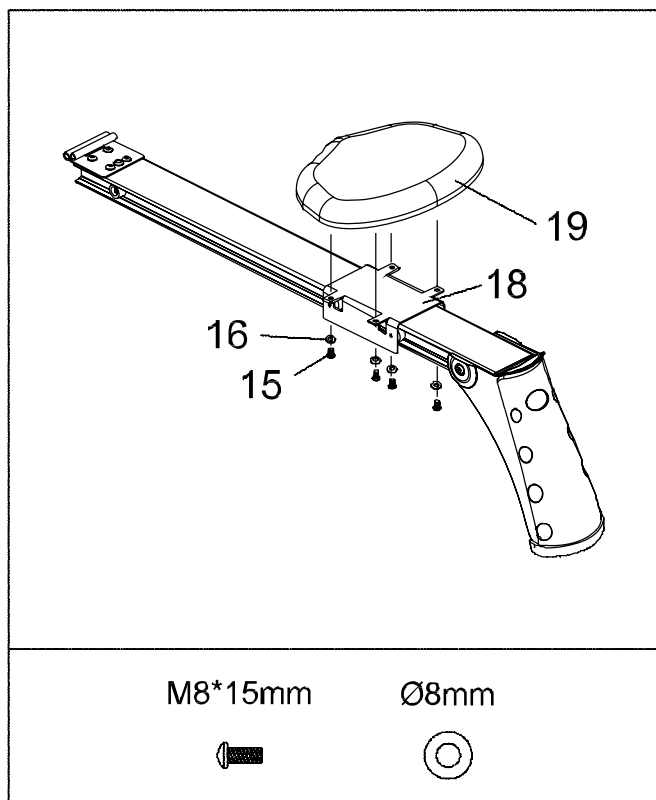
P.č.	Popis	ks	P.č.	Popis	ks
1.	Protisklizová podložka	1	43.	Skrutka (ST4.8*19)	1
2.	Skrutka c(ST4.2*10)	8	44.	Skrutka (M5*10)	10
3.	Zadná noha	1	45.	Čap(φ10*108)	1
4.	Skrutka (φ10*115)	1	46.	Skrutka (M5*18)	1
5.	Podložka (φ6)	1	47.	Gumová trubka (φ10*φ5*110)	2
6.	Skrutka (M6*10)	2	48.	Predný rám	1
7.	Plastové púzdro	1	49.	Skrutka (M8*65)	2
8.	Rotačná podložka	2	50.	Napínací gombík	1
9.	Skrutka (M5*35)	1	51.	Koleso(φ17*48)	1
10.	Doraz	4	52.	Koleso(φ28*48)	1
11.	Skrutka (ST2.9*10)	2	53.	Ploché ložisko (608ZZ)	2
12(A).	Kábel snímača A	1	54(L).	Kryt reťaze (Lavý)	1
12(B).	Kábel snímača B	1	54(R).	Kryt reťaze (Pravý)	1
13.	Podložka (φ10)	3	55.	Skrutka (ST4.8*25)	4
14.	Magnet	1	56(L).	Krycia sieťka (Lavá)	1
15.	Skrutka (M8*15)	8	56(R).	Krycia sieťka (Pravá)	1
16.	Podložka (φ8)	8	57.	Skrutka (M5*8)	4
17.	Skrutka (M5*10)	4	58.	Hriadeľ ventilátora (φ18*218)	1
18.	Podpera sedadla	1	59.	Objímka hriadele(φ28*φ22*φ16*9)	5
19.	Sedadlo	1	60.	Ložisko (FC16)	2
20.	Zátka (φ9*φ6.3*5.4)	4	61.	Ventilátorové koleso (φ460*70)	1
21.	Koleso sedadla (φ33*12)	4	62.	Podložka (φ16)	3
22.	Čap (φ6*20)	4	63.	Zátka na hriadeľ (φ16)	2
23.	Protisklizová podložka	2	64.	Počítač	1
24(L).	Predná koncová zátka ( Lavá )	1	65.	Vodítko	1
24(R).	Predná koncová zátka ( Pravá )	1	66.	Penová rukoväť (φ32*φ23*190)	2
25.	Skrutka (M8*60)	2	67.	Pás	1
26.	Predný stabilizátor (φ50.8*1.5)	1	68.	Rukoväť (φ25.4*1.5)	1
27.	Valcová objímka(φ5*35)	2	69.	Pružina (φ10*40)	1
28.	Koleso	3	70.	Pružinová remenica (φ125*70)	1
29.	Kryt matice (M8)	6	71.	Koleso (φ140*27)	1
30.	Popruh	2	72.	Skrutka (ST4.2*15)	3
31.	Pedál	2	73.	Kryt pružinového valca (Lavý)	1
32.	Plastikové púzdro	2	74.	Pružinový valec	1
33.	Hriadeľ pre pedál (φ12*430)	1	75.	Skrutka (M5*25)	1
34.	Ohnutá podložka (φ8)	2	76.	Valcová skrutka (φ5*30)	1
35.	Podložka pedálu (M8)	1	77.	Hliníková trubka	1
36.	Kryt matice (M8)	1	78.	Izolačná páska	1
37.	Gombík (M10)	1	79.	Skrutka (ST4.2*10)	2
38.	Hlavný rám (100*50*2)	1	80.	Pružinová podložka (φ8)	1
39.	Čap (φ8*120)	1	81.	Podložka (φ8)	2
40.	Zaistenie dosky	2	82.	Podložka (φ5)	2
41.	Doska	1	83.	Kryt pružinového valca (Pravý)	1
42.	Klipsňa	1	84.	Pružinový rám	1
			85.	Kryt matice (M5)	1

## Návod na montáž



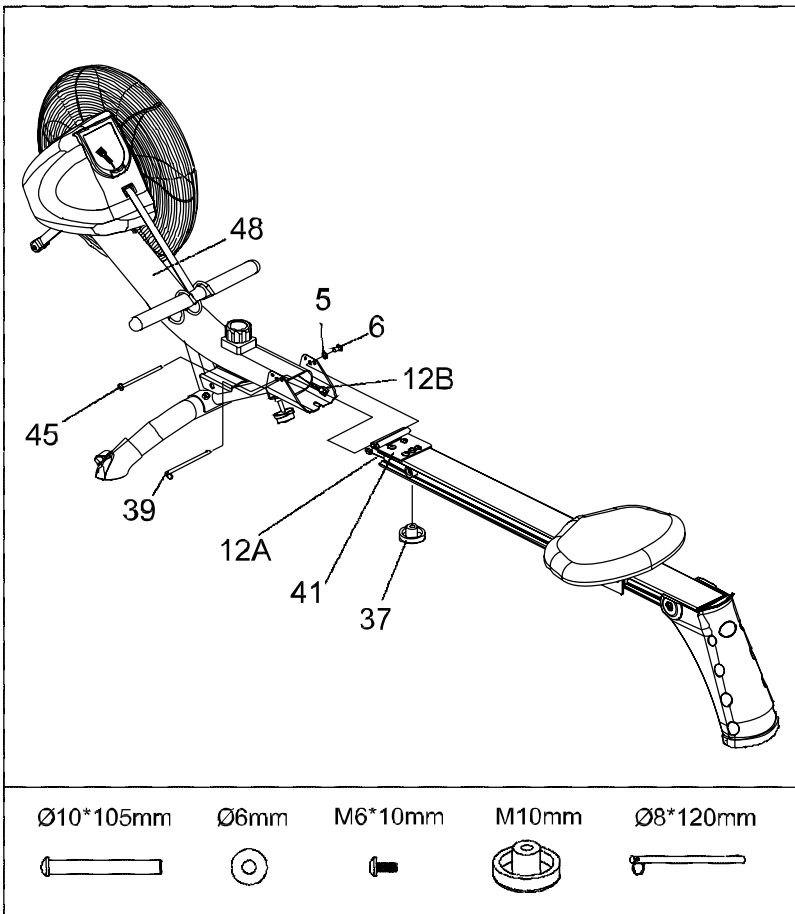
### Krok 1

Pripojte predný stabilizátor (26) k hlavnému rámu (48) pomocou skrutky M8\*60 (25), zahnutou podložkou $\varnothing$ 8 (34) a krycou maticou M8 (29).



### Krok 2

Primontujte sedadlo (19) k podpere sedadla (18) pomocou skrutky M8\*15 (15) a podložky $\varnothing$ 8 (16). (Pozri obrázok Fig.2)



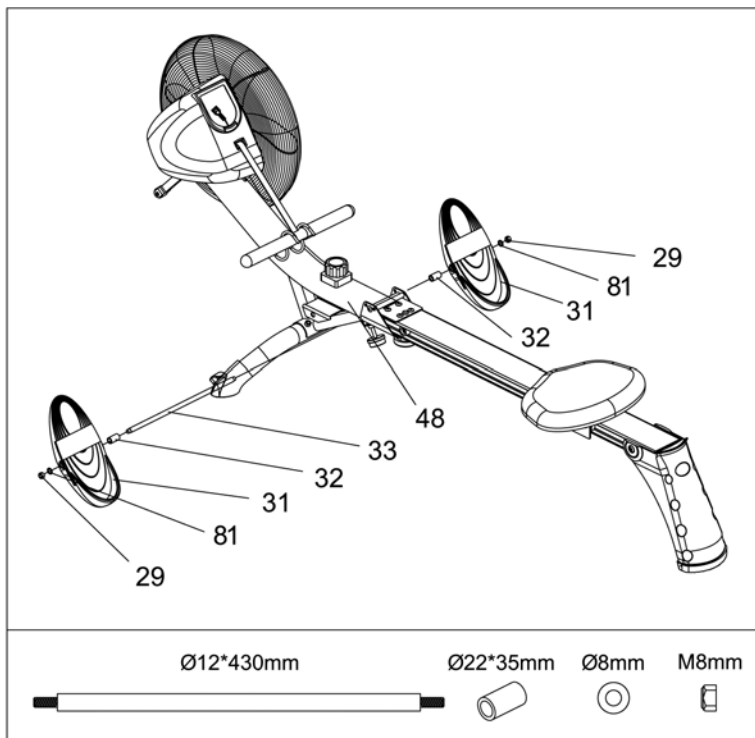
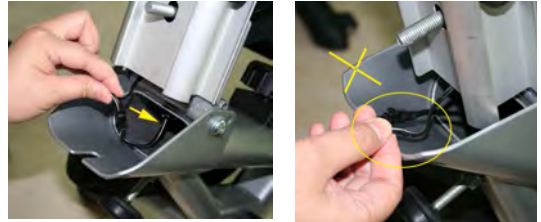
### Krok 3

Pripojte snímač A (12A) k snímaču B (12B), vložte spojené časti do prednej časti rámu (48) a potom primontujte platňu (41) k

hlavnému rámu pomocou otočného čapu

10\*108 (45), podložkyφ6 (5) a skrutky M6\*10

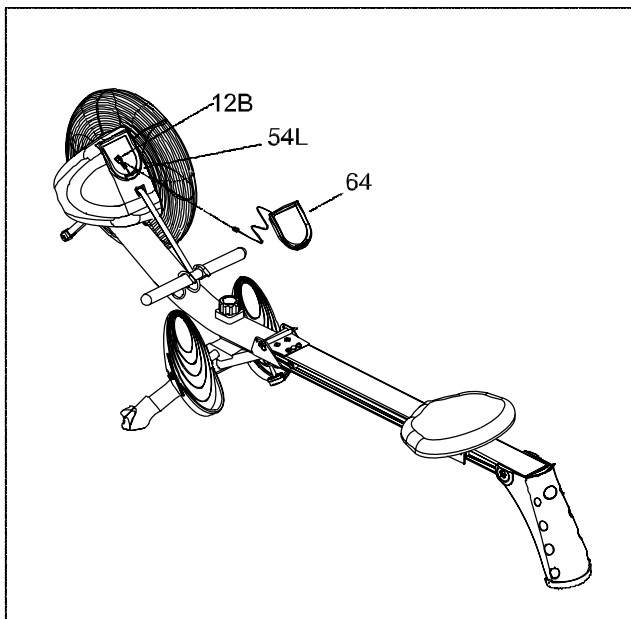
(6). Vložte držiak φ8\*120 (39) . Nakoniec pritiahnite platňu (41) a hlavný rám (48) pomocou použitia gombíka (37)



### Krok 4

Primontujte pedál (31), plastové púzdro (32) a hriadeľ pre pedál (33) k hlavnému rámu (48) použitím krycej skrutky M8 (29) a

podložky φ8 (81).

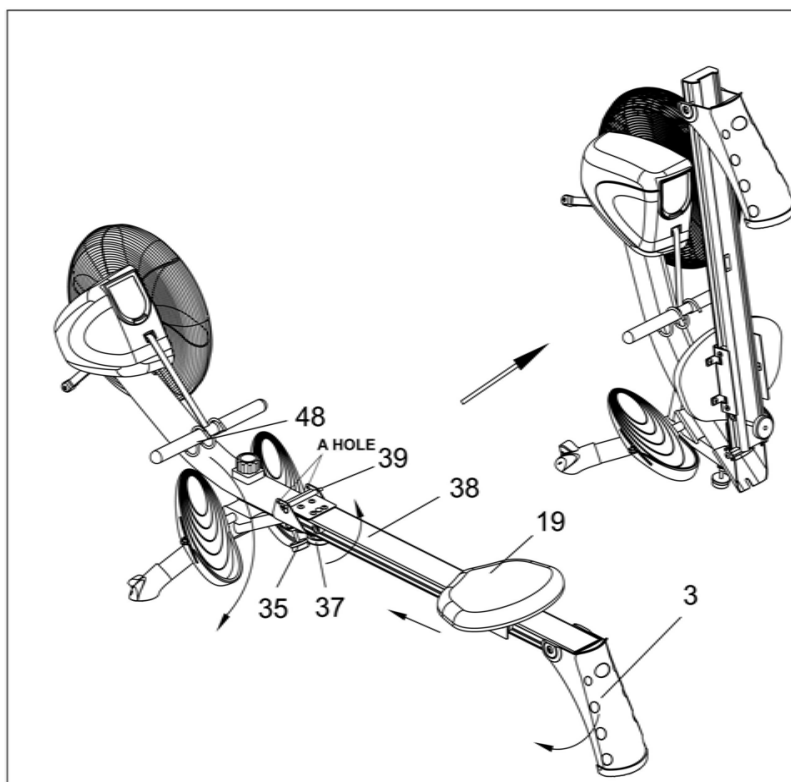


## **Krok 5**

Pripojte kábel počítača (64 ) k snímaču B (12B), potom primontujte počítač ku krytu reťaze (Lavého)(54L)。

Poznámka : Položte vrch počítača (64) na kryt reťaze (Lavý)(54L) potom potlačte spodnú časť počítača až kým nebude upevnený natesno.

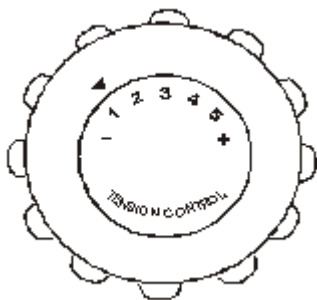
## **SKLADANIE PRE USKLADNENIE**



Vytiahnite zaist'ovací gomík (37) a čap (39) von z hlavného rámu (38) a predného rámu (48), potom otočte predným rámom (48) v smere hodinových ručičiek, uistite sa že držiaky pedálov (35) sa dotknú zeme, vložte čap (39) do diery "A", nakoniec otočte hlavným rámom (38) proti smeru hodinových ručičiek a zaiste to zaist'ovacím gomíkom (37) k zadnej časti hlavného rámu (38).



## NASTAVENIE NAPNUTIA



### Možnosť nastavenie napnutia pre variabilný odpor/zát'áž

Pootočte kolieskom (50) v smere hodinových ručičiek pre zvýšenie zát'aže, pre zníženie zát'aže pootočte kolieskom proti smeru hodinových ručičiek.

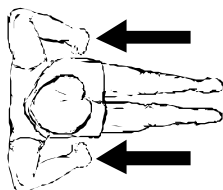
## Odporúčenia pre cvičenie

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 nakláňa dopredu. V tejto pozícii by ste sa mali cítiť pohodlne.

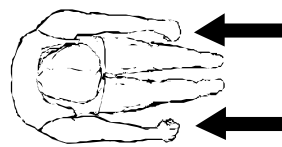
- 5) Sadnite si na sedadlo a zaistite si nohy do pedálov pomocou praciek. Potom pevne uchopte veslovaciu tyč.
- 6) Predkolenie držte vertikálne, telo sa opiera o nohy. Paže sú natiahnuté a uvoľnené, trup sa ľahko nakláňa dopredu. V tejto pozícii by ste sa mali cítiť pohodlne. Pozrite sa na obrázok FIG1.
- 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

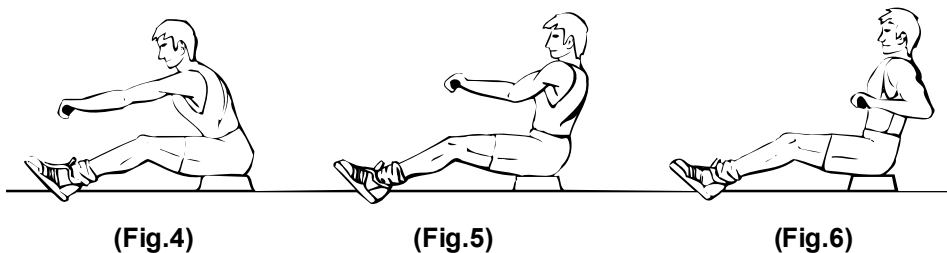
Veslovanie je intenzívna forma cvičenia a z tohto dôvodu je najlepšie začať krátkymi cvičeniami, jednoducho programované cvičenie a postupne si vybudovať výdrž a silu pre dlhšie a intenzívnejšie cvičenie. Začnite s veslovaním v trvaní asi cca 5 minút a ako sa postupne budete zlepšovať, zvyšujte postupne 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.



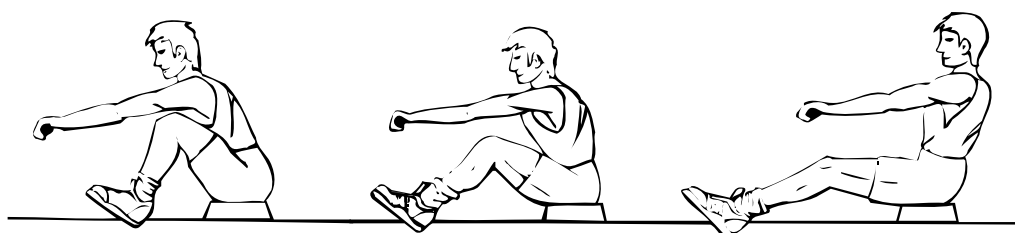
(Fig.4)

(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 trenažéra dosiahnete niekoľko výhod, zlepši sa Vám fyzická kondícia, spevní svalstvo a súbežne s kontrolovanou diétou Vám napomôže znížiť hmotnosť.

### 1. Zahrievacie cvičenie

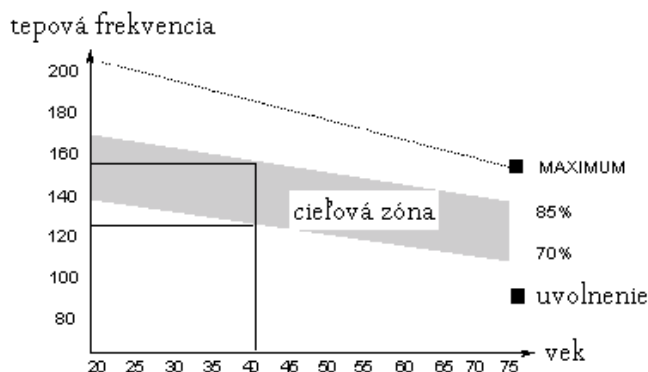
Umožní prúdiť krv telom správnym spôsobom. Obmedzí možnosť vzniku kŕčov a bolesti svalov. Každý preťahovací cvik by mal trvať 30 sekúnd. Svaly preťahujte len do tej polohy, kde máte prijateľnú bolesť. Pokiaľ to bolí príliš, trochu povoľte.



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 preťahovacie 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 tvrdšie budete cvičiť, tým viac spálite kalórii. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť vašu kondíciu.

## Údržba

4. Pred používaním **magnetického veslovacieho trénažera**, sa vždy uistite, že všetky skrutky/maticy sú dostatočne dotiahnuté.
5. Použitú batériu sú nebezpečným odpadom – prosím zlikvidujte tento odpad správne a nehádzte ich do bežného odpadu.
6. Ak chcete prípadne zlikvidovať zariadenie, vyberte zo zariadenia batérie a zlikvidujte ich samostatne ako nebezpečný odpad.

## Odstraňovanie problémov

**Počítač nepracuje správne.** Ak Váš počítač nepracuje správne, prosím skontrolujte, či spodný kábel je spojený s vrchným káblom a či je vrchný kábel pripojený k počítaču. Ak je horeuvedené vykonané a je všetky pripojené správne a počítač stále nepracuje, potom prosím skontrolujte batérie, či sú dostatočne nabité a či sú správne vložené do počítača.

## Likvidácia batérií

1. Použitú batériu sú nebezpečným odpadom – prosím zlikvidujte tento odpad správne a nehádzte ich do bežného odpadu.
2. Ak chcete prípadne zlikvidovať zariadenie, vyberte zo zariadenia batérie a zlikvidujte ich samostatne ako nebezpečný odpad.
3. Majte batérie mimo dosahu detí. Batérie sú veľmi nebezpečné – hrozí nebezpečenstvo ak sa prehltnú. Ak sa batéria prehltne, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc

# OBSLUHA POČÍTAČA (ST-7329-1)

## FUNKCIE TLAČÍTKO

**MODE-MÓD** 1. Pre výber funkcie počítanie, čas, kalórie a ich 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** Stlačte pre zresetovanie každej jednej funkcie TIME - čas, COUNT - počítanie a CALORIES - kalórie.

## FUNKCIE

**SCAN - SKENOVANIE** Automaticky preskenuje každú funkciu.

**TIME - ČAS** Pripočítavanie: monitor zobrazí čas cvičenia pripočítavaním 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: monitor zobrazí súčasný počet zdvihov od 0 do 9999.  
Odpočítavanie: ak máte prednastavený cieľový počet, počítač začne odpočítavať od nastavenej hodnoty po nulu akonáhle začnete cvičiť.

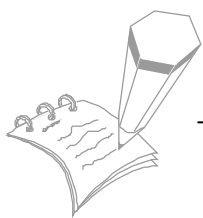
**TOTAL COUNT – CELKOVÝ POČET** Napočítavanie: na monitore sa zobrazí celkový počet opakovaných cvičení od posledného stlačenia nulovacieho tlačítka.

**CALORIES - KALÓRIE** Napočítavanie: monitor zobrazí pripočítavanie spálených kalórií počas cvičenia od 0 až do 999 cal.

Tieto informácie sú hrubé rady a mali by byť používané pre porovnanie po niekoľkých cvičebných blokoch a nesmú sa používať pri liečebných procedúrach.

## POZNÁMKA

1. Ak počítač nedostane žiadne dáta po viac ako 5 minútach, automaticky sa vypne a všetky doteraz zachytené informácie sa uložia. Je to najmä pre šetrenie batérií
2. Keď začnete opäť cvičiť na zariadení alebo stlačíte tlačítko „MODE“ na počítači, na monitore sa zobrazia pred tým uložené údaje.
3. Stlačte a podržte tlačítko „MODE“ na 4 sekundy, všetky hodnoty sa zresetujú na nulu.
4. Typ batérií: 1.5V AAA(1 ks).
5. Záruka na bežne ľahko opotrebitelné časti: 8 - 12 months  
Bežné ľahko opotrebitelné časti zahŕňa: p.č.. 69 -- pružina (□10\*40), p.č. 78 – izolačná páska



## Poznámky pre cvičeni

---

*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.

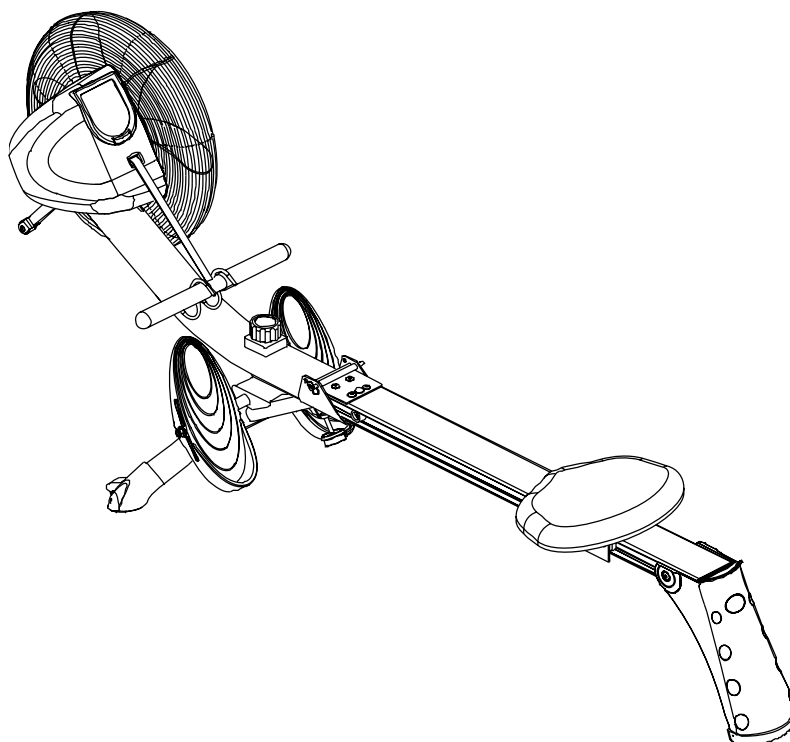
Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704

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



**ENG – AIR ROWING MACHINE  
CONGO – IN 2811  
(BR-2700)**



**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., Apuseni 1, Deva 330 18 / Tel: +40-0354-882222

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

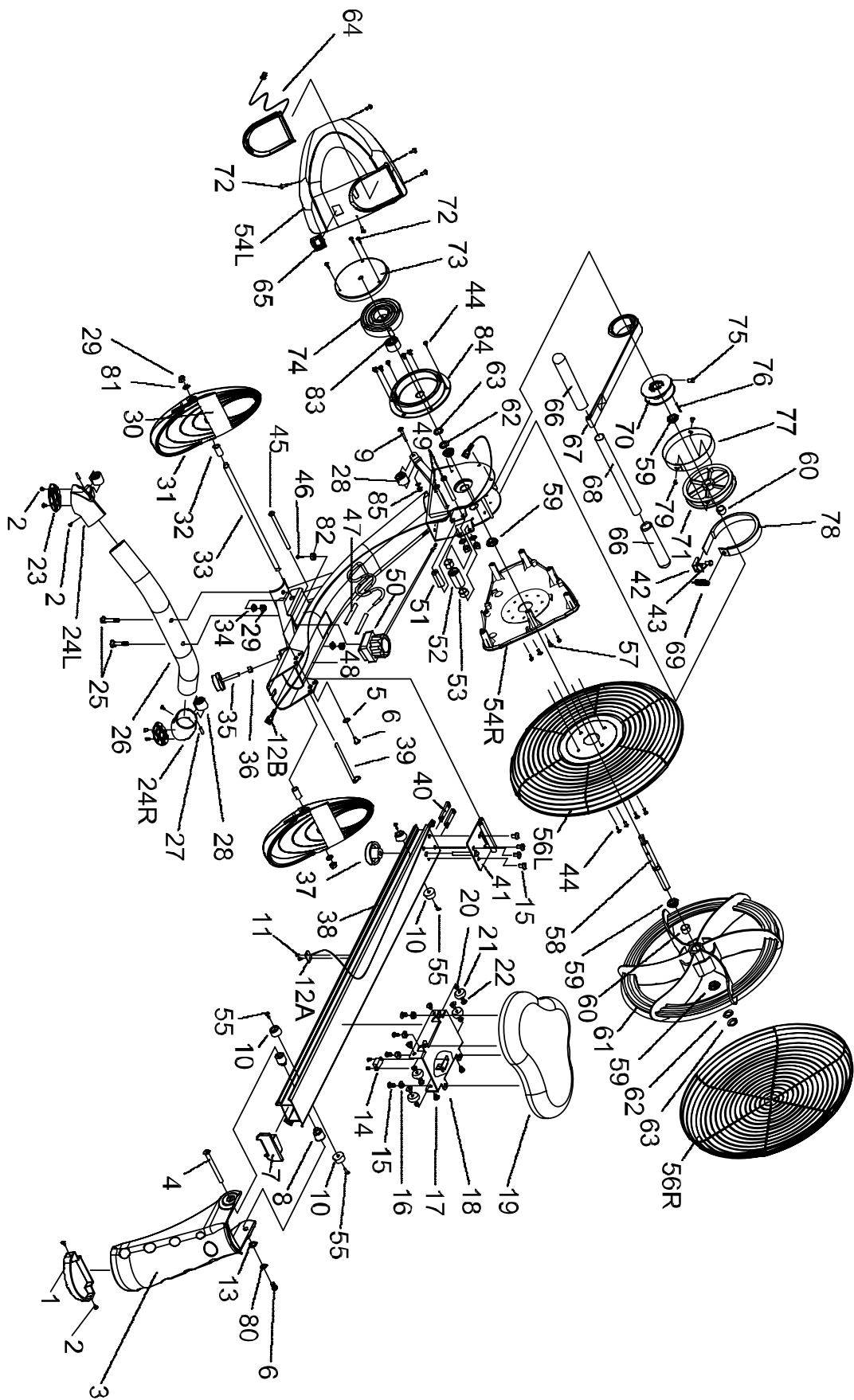
# **Important Safety Information**

**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.**



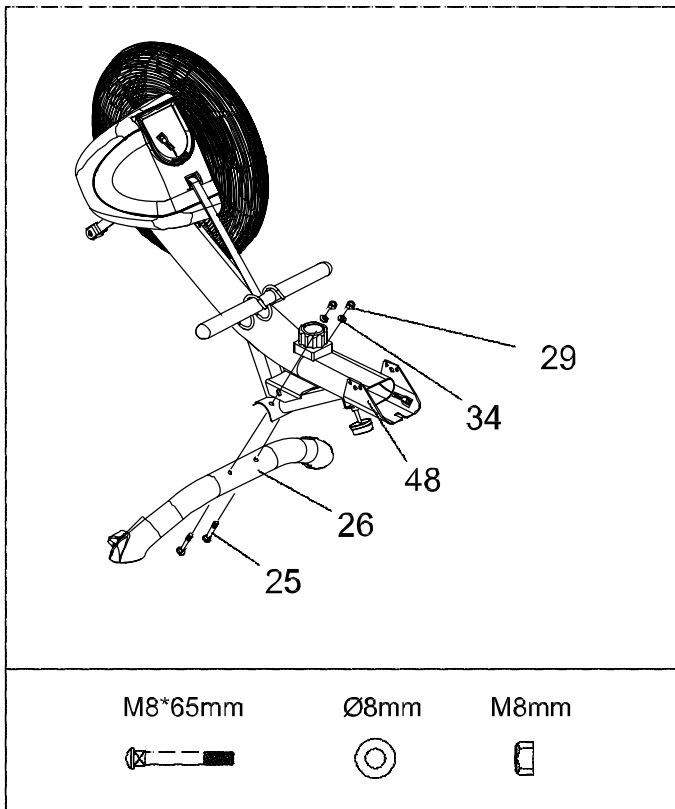
# EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



## PARTS LIST

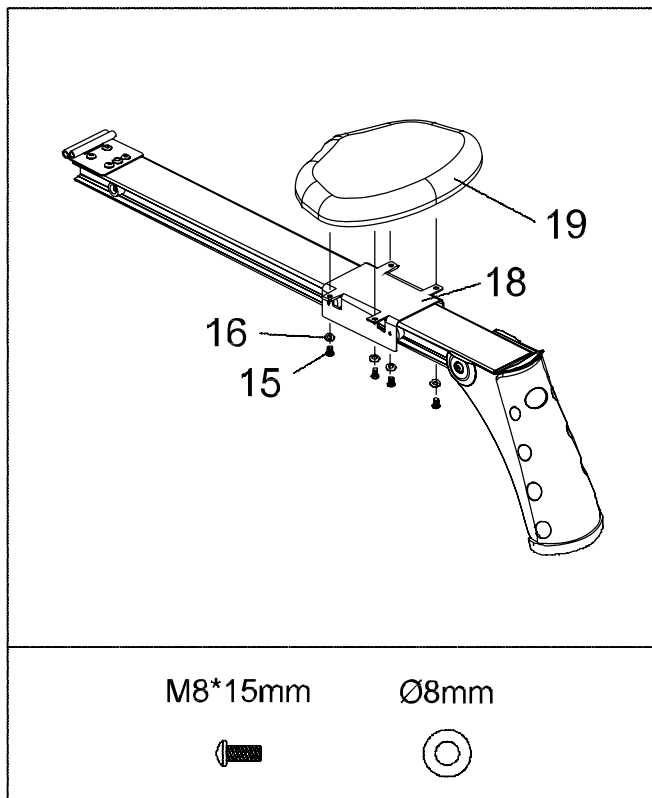
PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY	PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1.	Slip resistance mat	1	43.	Screw (ST4.8*19)	1
2.	Screw (ST4.2*10)	8	44.	Screw (M5*10)	10
3.	Rear foot seat	1	45.	Pivot( $\phi$ 10*108)	1
4.	Screw( $\phi$ 10*115)	1	46.	Screw (M5*18)	1
5.	Washer( $\phi$ 6)	1	47.	Rubber tube( $\phi$ 10* $\phi$ 5*110)	2
6.	Button Screw(M6*10)	2	48.	Front frame	1
7.	Plastic Bushing	1	49.	Screw (M8*65)	2
8.	Rotate cushion	2	50.	Tension Knob	1
9.	Screw (M5*35)	1	51.	Weave wheel( $\phi$ 17*48)	1
10.	Stopper	4	52.	Weave wheel( $\phi$ 28*48)	1
11.	Screw(ST2.9*10)	2	53.	Flat shoulder bearing (608ZZ)	2
12(A).	Sensor Wire A	1	54(L).	Chain Cover (L)	1
12(B).	Sensor Wire B	1	54(R).	Chain Cover (R)	1
13.	Washer( $\phi$ 10)	3	55.	Screw(ST4.8*25)	4
14.	Magnet	1	56(L).	Iron Network (L)	1
15.	Screw(M8*15)	8	56(R).	Iron Network (R)	1
16.	Washer( $\phi$ 8)	8	57.	Screw (M5*8)	4
17.	Screw(M5*10)	4	58.	Crank for Fan ( $\phi$ 18*218)	1
18.	Seat Bracket	1	59.	Axle sleeve ( $\phi$ 28* $\phi$ 22* $\phi$ 16*9)	5
19.	Seat	1	60.	One-way bearing (FC16)	2
20.	Cap( $\phi$ 9* $\phi$ 6.3*5.4)	4	61.	Fan wheel ( $\phi$ 460*70)	1
21.	Wheel for seat( $\phi$ 33*12)	4	62.	Washer ( $\phi$ 16)	3
22.	pivot ( $\phi$ 6*20)	4	63.	Enclose Cap for crank ( $\phi$ 16)	2
23.	Slip resistance mat	2	64.	Computer	1
24(L).	Front End Cap ( L )	1	65.	Guide set	1
24(R).	Front End Cap ( R )	1	66.	Foam Grip ( $\phi$ 32* $\phi$ 23*190)	2
25.	Screw(M8*60)	2	67.	Weave Belt	1
26.	Front Stabilizer( $\phi$ 50.8*1.5)	1	68.	Handle Bar ( $\phi$ 25.4*1.5)	1
27.	Cylinder Socket( $\phi$ 5*35)	2	69.	Spring ( $\phi$ 10*40)	1
28.	Wheel	3	70.	Spring Pulley ( $\phi$ 125*70)	1
29.	Nut Cover(M8)	6	71.	Rub wheel ( $\phi$ 140*27)	1
30.	Velcro strap	2	72.	Screw(ST4.2*15)	3
31.	Pedal	2	73.	Roller spring cover(L)	1
32.	Plastic Bushing	2	74.	Roller spring	1
33.	Axle for Pedal( $\phi$ 12*430)	1	75.	Screw (M5*25)	1
34.	Curved cushion( $\phi$ 8)	2	76.	Cylinder Blot ( $\phi$ 5*30)	1
35.	Foot cushion(M8)	1	77.	Aluminum tube	1
36.	Nut Cover(M8)	1	78.	Friction Tape	1
37.	Knob (M10)	1	79.	Screw (ST4.2*10)	2
38.	Main Frame(100*50*2)	1	80.	Spring Washer( $\phi$ 8)	1
39.	Pin ( $\phi$ 8*120)	1	81.	Washer( $\phi$ 8)	2
40.	Lock board	2	82.	Washer( $\phi$ 5)	2
41.	Compress board	1	83.	Roller spring cover(R)	1
42.	Clip	1	84.	Spring frame	1
			85.	Nut Cover(M5)	1

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS



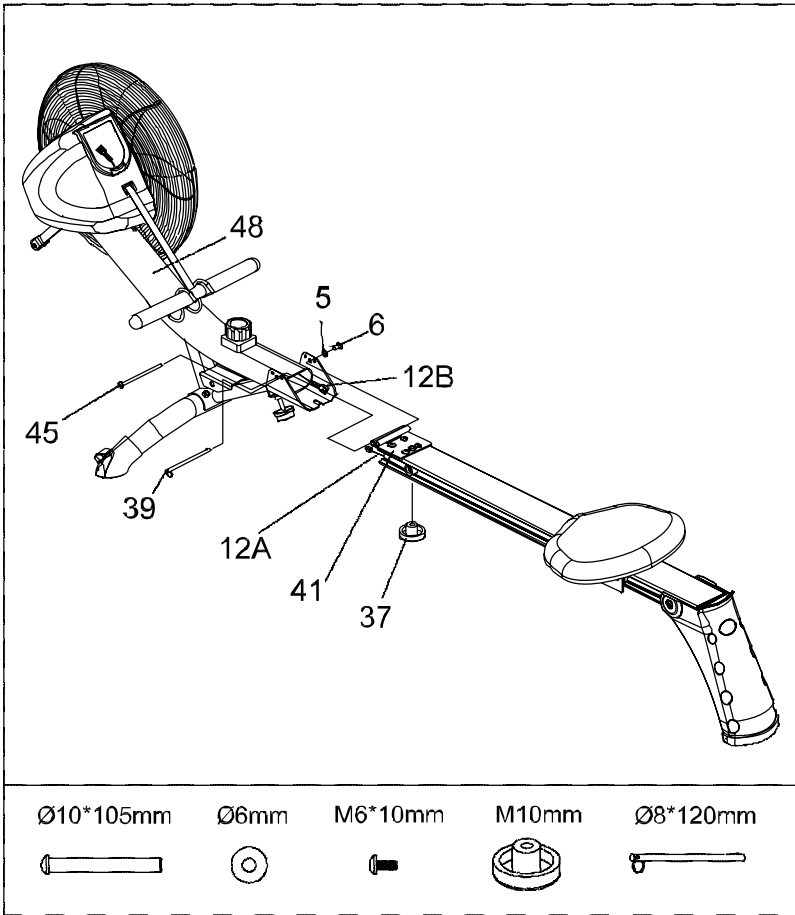
## STEP 1

Connect the front stabilizer (26) to the main frame (48) by use the screw M8\*60 (25), Curved cushion $\phi$ 8 (34) and nut cover M8 (29).



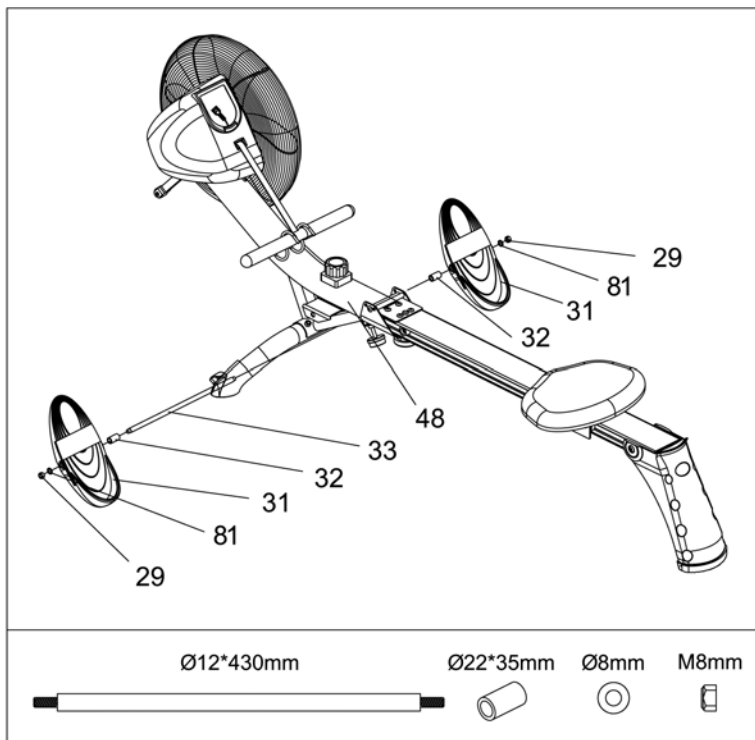
## STEP 2

Connect the seat (19) to the seat bracket (18) by use the Screw M8\*15 (15) and Washer $\phi$ 8 (16). (Shown as Fig.2)



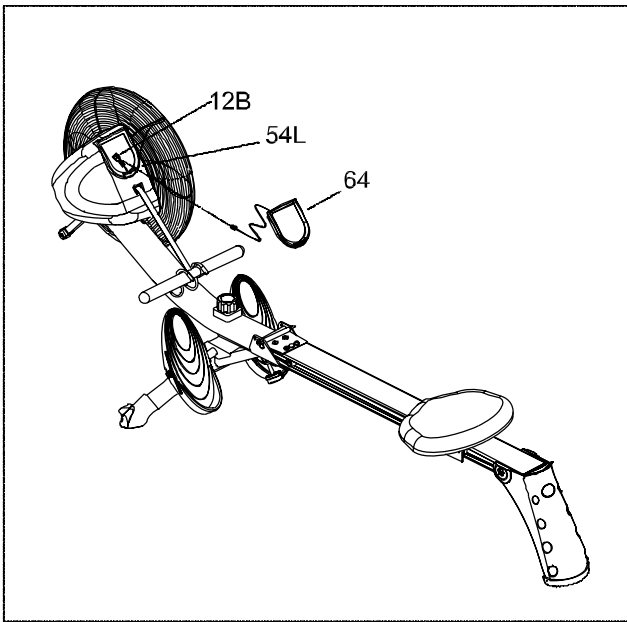
### **STEP 3**

Connect the sensor A (12A) to the sensor B (12B), put the connected parts into front frame (48) and then assemble Compress board (41) to the main frame by use Pivot  $\phi 10*108$  (45), Washer  $\phi 6$  (5) and Button Screw M6\*10 (6). Insert the Socket  $\phi 8*120$  (39). Finally tight to the Compress board (41) and Main frame (48) by use the knob (37)



### **STEP 4**

Assembly Pedal (31), Plastic Bushing (32) and (Axle for Pedal) (33) to the Main frame (48) by use Nut Cover M8 (29) and Washer  $\phi 8$  (81).

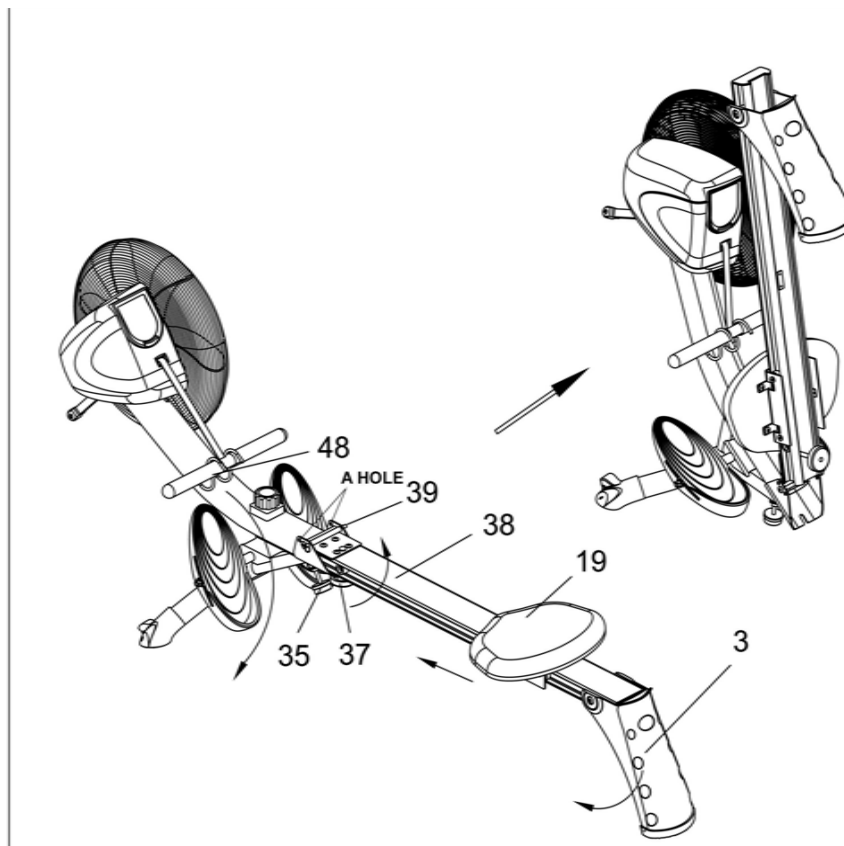


## **STEP 5**

Connect the computer ( 64 ) wire to the sensor B (12B), then fix the computer on the Chain Cover (L)(54L)。

Notice : Put the top of computer(64) on Chain Cover (L)(54L) then Push the underside of computer , until being tight.

## **FOLDING FOR STORAGE**



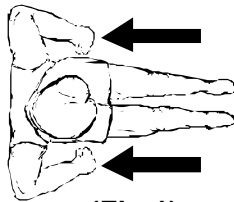
Pull the locking knob (37) and pin (39) out of the main frame (38) and front frame (48), then turn front frame (48) clockwise, make sure foot cushion (35) touch ground, insert pin (39) to the A hold, finally turn main frame (38) anticlockwise and lock the knob (37) to the back of main frame (38).

## **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**

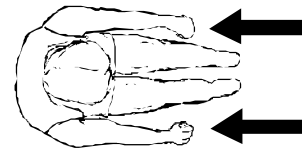
- 9) Sit on the saddle and fasten your feet to the pedals using the Velcro straps. Then take hold of the rowing bar.
- 10) Take up the starting position, leaning forward with your arms straight and knees bent as shown in (Fig 1).
- 11) Push yourself backwards, straightening your back and legs at the 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)



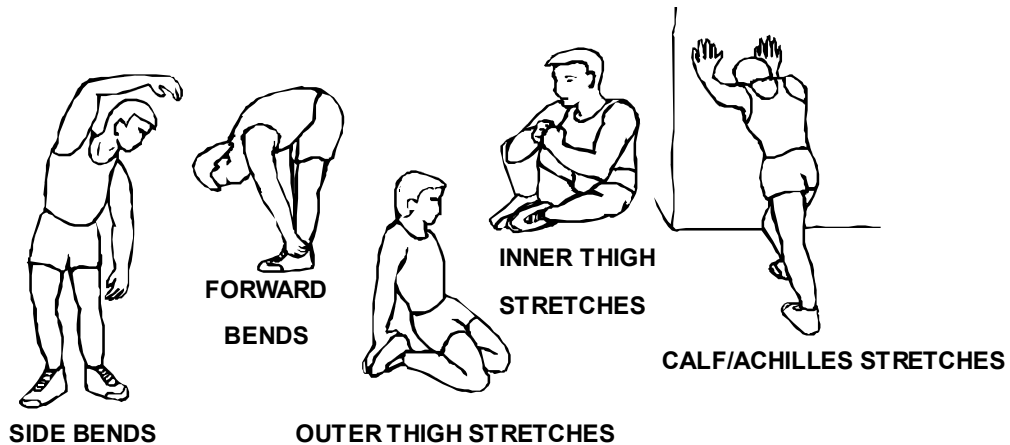
(Fig.9)

# EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your ROWING MACHINE will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and, in conjunction with a calorie-controlled diet, help you lose weight.

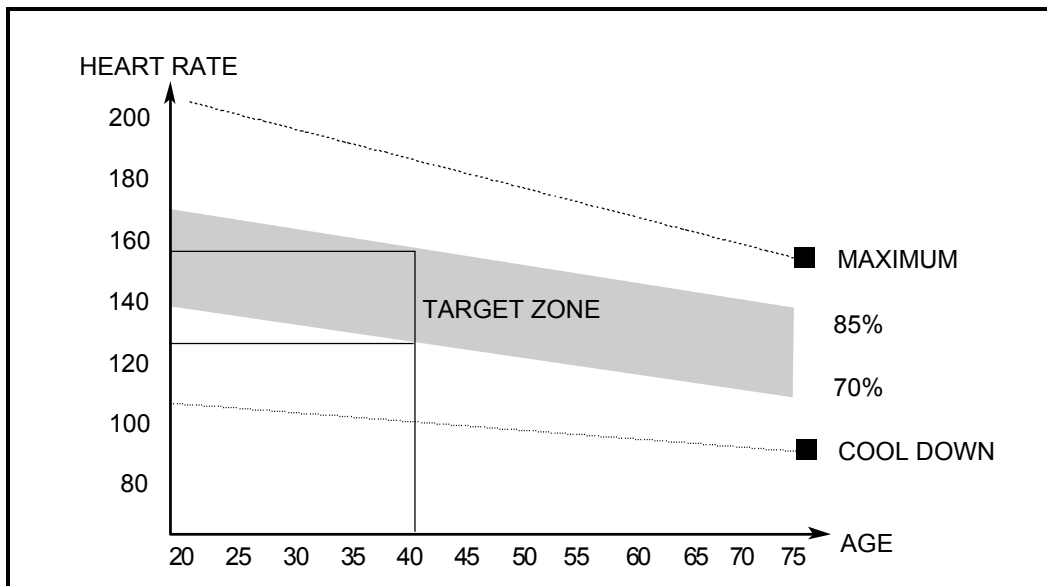
## 1. The Warm-Up Phase

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 at your own pace, but be sure 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. Cooling-Down Phase

This stage is to let your cardio-vascular system and muscles wind down. This is a repeat of the warm-up phase. First, reduce your tempo and continue at this slower pace for approximately 5 minutes before you get off your Exercise Bike. 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 to space your workouts evenly throughout the week.

## **MUSCLE TONING**

To tone muscle while on your ROWING MACHINE 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. This is effectively the same as if you were training to improve your fitness, the difference being the goal.

## **MAINTENANCE**

7. Before using the ROWING MACHINE, always make sure all bolts/nuts are fully tightened.
8. A spent battery is hazardous waste – please dispose of it correctly and do not throw it in the trash.
9. When eventually you want to scrap the machine, you should remove the batteries from the computer and dispose of them separately as hazardous waste.



# EXERCISE COMPUTER (ST-7329-1)

## FUNCTION BUTTON

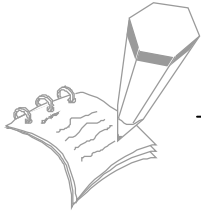
<b>MODE</b>	PRESS TO SELECT FUNCTION OF COUNT, TIME, AND CALORIES FOR PRESETTING.
<b>RESET</b>	PRESS TO RESET EACH SINGLE FUNCTION OF COUNT, TIME, AND CALORIES.
<b>SET</b>	PRESS TO SET COUNT, TIME ,AND CALORIES.

## FUNCTIONS

<b>SCAN</b>	AUTOMATICALLY SCANS EACH FUNCTION IN SEQUENCE.
<b>COUNT</b>	<b><u>COUNT UP</u></b> - THE MONITOR WILL DISPLAY CURRENT STROKE NUMBERS FROM 0 TO 9999. <b><u>COUNT DOWN</u></b> - THE MONITOR WILL START TO COUNT FROM PRESET STROKE NUMBERS DOWN TO 0 SOON AS TRAINING STARTS.
<b>TIME</b>	<b><u>COUNT UP</u></b> - THE MONITOR WILL ACCUMULATE TRAINING TIME FROM 0:00 TO 99:59. <b><u>COUNT DOWN</u></b> - THE MONITOR WILL START TO COUNT FROM PRESET TIME DOWN TO 0:00 AS SOON AS TRAINING STARTS.
<b>TOTAL COUNT</b>	<b><u>COUNT UP</u></b> - THE TOTAL WORKING COUNTS WHICH WILL BE KEPT DISPLAYING ON THE LCD TO SHOW THE USER'S TOTAL COUNTS. <b><u>COUNT DOWN</u></b> - THE MONITOR WILL START TO COUNT FROM PRESET TOTAL COUNT DOWN TO 0:00 AS SOON AS TRAINING STARTS.
<b>CALORIES</b>	<b><u>COUNT UP</u></b> - THE MONITOR WILL ACCUMULATE CALORIES CONSUMPTION FROM 0 TO 999 CAL. <b><u>COUNT DOWN</u></b> - THE MONITOR WILL START TO COUNT FROM PRESET CALORIES DOWN TO 0 AS SOON AS TRAINING STARTS. (THIS DATA IS A ROUGH GUIDE FOR COMPARISON OF DIFFERENT EXERCISE SESSIONS WHICH CAN NOT BE USED IN MEDICAL TREATMENT).

## NOTE

- WITHOUT SIGNAL TRANSFERRED TO THE COMPUTER FOR 5 MINUTES, THE LCD WILL SHUT OFF AUTOMATICALLY TO CONSERVE THE BATTERY POWER.
- PRESS "MODE" BUTTON OR START EXERCISE ON THE EQUIPMENT SHALL TURN THE POWER ON.
- PRESS AND HOLD "MODE" BUTTON FOR 4 SECONDS, ALL VALUE WILL BE RESET TO ZERO.
- THE COMPUTER OPERATES WITH 1 PC 1.5 V AAA SIZE BATTERY.
- Warranty period for easy consuming parts: 8 - 12 months  
Easy consuming parts include: part no. 69 -- Spring (φ10\*40), part no. 78 -- friction tape



## EXERCISE NOTES

---

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

