

MASZYNA DO WIOSŁOWANIA INSTRUKCJA



Opakowanie zutylizować w sposób przyjazny dla środowiska. To urządzenie jest oznaczone zgodnie z Dyrektywą Europejską 2012/19 / UE dotyczącą zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego

(Dyrektywa WEEE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego).

Dyrektywa określa ramy zwrotu i recyklingu zużytego sprzętu, które mają zastosowanie w całej UE. Zapytaj swojego sprzedawcę o aktualne punkty odbioru. Deklaracja zgodności UE

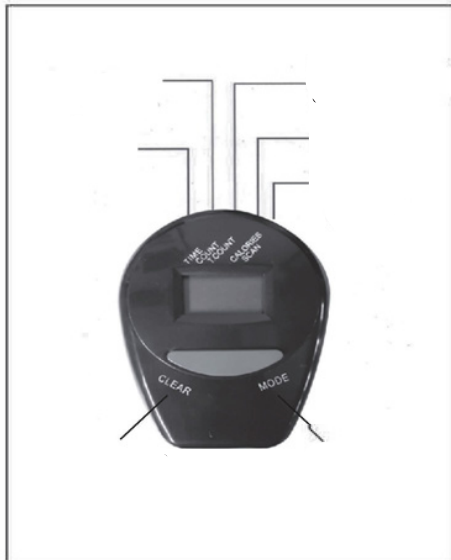




Funkcje komputera

Komputer treningowy zasilany jest 1 baterią AA.

Jeśli wyświetlacz stanie się niewyraźny lub ciemny, należy natychmiast wymienić baterię.



Wyjaśnienie funkcji:

- Przycisk resetu: zerowanie wszystkich wartości.
- Czas: Wyświetla czas od początku sesji treningowej.
- Ruchy wiosłarskie: Pokazuje liczbę ruchów wiosłarskich w bieżącej jednostce treningowej.
- Całkowita liczba ruchów: Pokazuje łączną liczbę ruchów ze sobą.
- Kalorie: Wyświetlanie zużycia energii (spalone kalorie) podczas ćwiczeń.
- Skanowanie: Jeśli aktywujesz tę funkcję, wyświetlacz automatycznie przewija przez wszystkie funkcje komputera. Każda funkcja jest pokazywana na wyświetlaczu przez kilka sekund, zanim przełączy się na następną funkcję.
- Przycisk trybu: Naciśnij ten przycisk, aby przełączać się między poszczególnymi funkcjami.

PARAMETRY:

- Wymiary: 129,5 x 48 x 25,5 cm
- Bateria: 1 x bateria AA (w zestawie)
- Materiał: stal nierdzewna, PP, PVC, EVA
- Maksymalne obciążenie: 120 kg

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA



Przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia:

1. Zanim zaczniesz korzystać z urządzenia, skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym, aby określić, czy trening jest odpowiedni z punktu widzenia Twojego zdrowia. Dotyczy to przede wszystkim osób mających predyspozycje dziedziczne do chorób serca lub wysokiego ciśnienia krwi, osób siedzących, z wysokim poziomem cholesterolu, otyłych i/lub osób, które nie uprawiały dużo sportu w ostatnim roku.

Podczas korzystania z urządzenia: 2. Przed rozpoczęciem treningu zapoń

1. Upewnij się, że podczas ćwiczeń nikt inny ani żadne zwierzęta nie znajdują się w zasięgu ruchu urządzenia.
2. Aby zminimalizować ryzyko kontuzji, bardzo ważne jest rozciąganie i rozgrzewka przed treningiem. Przygotowuje to mięśnie i stawy użytkownika do wysiłku.
3. Stopniowo zwiększaj prędkość, intensywność i czas trwania treningu.
4. Prosimy zwrócić uwagę, że nadmierne ćwiczenia mogą zaszkodzić zdrowiu. Nie wysiłaj się na pełnej sile, dopóki nie opanujesz techniki.
5. Nie korzystaj z urządzenia do ćwiczeń w przypadku gorączki, zmęczenia lub pod wpływem alkoholu lub leków.
6. Natychmiast zakończ trening, jeśli wystąpią następujące objawy: ból, uczucie ścisku w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajne duszności, senność, zawroty głowy, nudności lub inne dolegliwości. Skonsultuj się niezwłocznie z lekarzem rodzinnym.
7. Unikaj noszenia kapci i spódnic podczas korzystania z urządzenia do ćwiczeń.
8. Nie nosz luźnej odzieży podczas użytkowania, lecz odpowiednią odzież sportową. Upewnij się, że podeszwy butów sportowych są odpowiednie, najlepiej wykonane z gumy lub innych materiałów o antypoślizgowej powierzchni. Buty na obcasach, z podeszwami skórzanymi, korkowymi lub kolcami są nieodpowiednie. Nigdy nie ćwicz boso.
9. Zawsze trzymaj się uchwytów podczas korzystania z urządzenia.
10. Urządzenie może być używane tylko przez jedną osobę naraz.
11. Zawsze upewnij się, że starsze osoby i dzieci są nadzorowane przez dorosłego podczas korzystania z produktu.

Lista środków ostrożności, które należy podjąć, aby uniknąć uszkodzenia urządzenia do wiosłarstwa:

1. Urządzenie do wiosłarstwa jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Nie nadaje się do celów terapeutycznych ani do użytku w studiach fitness lub innych publicznych obiektach treningowych. Nie używaj urządzenia w celach komercyjnych.
2. Trzymaj urządzenie z dala od źródeł ciepła lub otwartego ognia.
3. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia.
4. Urządzenie do wiosłarstwa nie powinno być używane przez osoby ważące więcej niż 120 kg. W przeciwnym razie urządzenie może ulec awarii i uszkodzeniu.
5. Nieprawidłowe naprawy, przeróbki i demontaż mogą prowadzić do uszkodzeń, awarii i wypadków.
6. Trzymaj urządzenie do wiosłarstwa z dala od niebezpiecznych substancji.
7. Wybierz miejsce tak, abyś miał wystarczająco dużo miejsca z wszystkich stron do treningu. Upewnij się, że zostawiasz co najmniej 30 cm miejsca po obu stronach jako strefę treningową.
8. Nie umieszczaj urządzenia na nierównych powierzchniach.
9. Powierzchnia instalacyjna urządzenia powinna być równa i stabilna, wszelkie nierówności na podłodze należy wyrównać.
10. Mata ochronna podłogi pomaga chronić wysokiej jakości okładziny podłogowe (parkiet, laminat, korek, dywany itp.) przed punktami nacisku i potem oraz wyrównuje niewielkie nierówności.
11. Przed użyciem urządzenia upewnij się, że wszystkie nakrętki i są odpowiednio dokręcone.
12. Aby utrzymać urządzenie w doskonałym stanie, regularnie je kontroluj, sprawdzając oznaki uszkodzeń lub zużycia.
13. Jeśli podczas używania urządzenia słyszysz nietypowe dźwięki, natychmiast przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
14. Jeśli pojedyncze części są uszkodzone lub mają wady, natychmiast je wymień. Nie używaj urządzenia, dopóki nie będzie działać poprawnie.

Kiedy urządzenie do wiosłarstwa nie jest używane, przechowuj je z dala od:

1. Nadmiernego ciepła i zimna
2. Na zewnątrz i bezpośredniego nasłonecznienia
3. Płyty gazowej i ognia
4. Mrozu i wilgoci
5. Poza zasięgiem dzieci
6. Dymu, dymu i pary wodnej.

