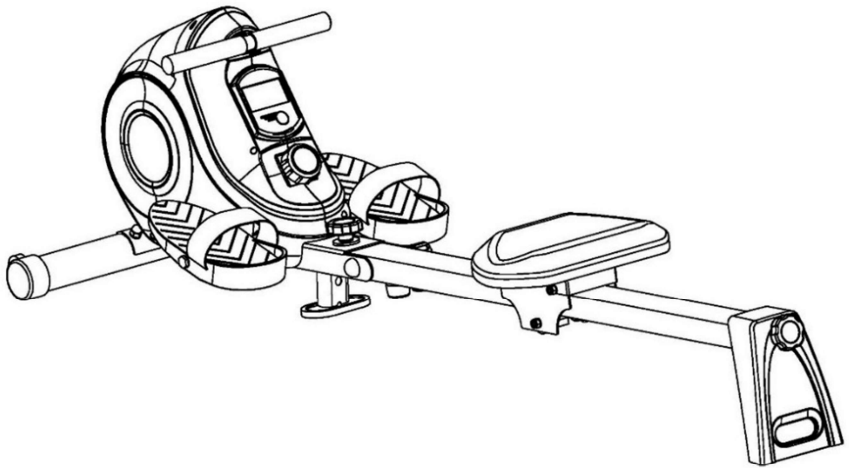
ZIPRO

Nix

PL Wioślarz
EN Rower
DE Rudergerät
RU Гребной тренажер
RO Dispozitiv canotaj
LT Irklavimo treniruoklis
CZ Veslařský trenažér
SK Veslovací stroj
H Evezőgép
BG Гребен тренажор



PL Producent - Morele.net sp. z o.o. ul. Fabryczna 20 A, 31-553 Kraków, Poland
EN Manufacturer - Morele.net sp. z o.o. ul. Fabryczna 20 A, 31-553 Kraków, Poland
DE Hersteller - Morele.net sp. z o.o. ul. Fabryczna 20 A, 31-553 Kraków, Poland
RU Производитель - ООО Morele.net, ул. Фабрычна, 20A, 31-553 Краков, Польша
RO Producător - Morele.net sp. z o.o. ul. Fabryczna 20 A, 31-553 Kraków, Poland
LT Gamintojas - Morele.net sp. z o.o. ul. Fabryczna 20 A, 31-553 Kraków, Lenkija
CZ Výrobce - Morele.net sp. z o.o. ul. Fabryczna 20 A, 31 553 Krakov, Polsko
SK Výrobca a- Morele.net sp. z o.o. ul. Fabryczna 20 A, 31-553 Kraków, Poľsko
H Gyártó - Morele.net sp. z o.o. ul. Fabryczna 20 A, 31-553 Krakkó, Poland
BG Производител - Morele.net sp. z o.o. ul. Fabryczna 20 A, 31-553 Kraków, Poland

PL	Podręcznik użytkowania **Zachowaj podręcznik użytkowania.**	Str. 3
EN	User Manual **Keep the User Manual for future use.**	Page 16
DE	Bedienungsanleitung **Bewahren Sie die Bedienungsanleitung auf.**	S. 28
RU	Руководство к пользованию **Сохраните руководство к пользованию.**	Стр. 41
RO	Manual de utilizare **Păstraţi manualul de utilizare.**	Pag 54
LT	Naudotojo vadovas **Naudotojo vadovo neišmeskite.**	Pyl. 66
CZ	Příručka uživatele **Uchovejte návod pro případné další použití.**	Str. 78
SK	Príručka užívateľa **Uchovajte návod pre ďalšie používanie.**	Str. 90
H	Használati kézikönyv **Kérjük, őrizze meg a használati kézikönyvet.**	Old. 102
BG	Инструкция за употреба **Запазете инструкцията за употреба.**	Стр. 114

Użytkowniku,
Zapoznaj się z poniższą instrukcją przed rozpoczęciem montażu i pierwszym użyciem urządzenia. Instrukcja ta zawiera ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa użytkowania i konserwacji sprzętu. Zachowaj ją w celu możliwości skorzystania z informacji dotyczących konserwacji lub zamawiania części zamiennych.

DANE TECHNICZNE

Zasilanie	Baterie 2xAA
Waga	26,5 kg
Temperatura użytkowania	0°C do +40°C
Temperatura przechowywania	-10°C do +60°C
Maksymalna waga użytkownika	120 kg
Klasa zastosowania	Klasa H
Klasa dokładności	Klasa C
Prędkość	0,0-99,9 km/h
Norma wyrobu (główna)	EN 20957-1:2013
Przeznaczenie	Wioślarz magnetyczny do użytku domowego

BEZPIECZEŃSTWO

UWAGA! Z urządzenia można korzystać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, czyli do treningu przez osoby dorosłe. Każde inne zastosowanie urządzenie może być niebezpieczne. Producent nie może być pociągany do odpowiedzialności za szkody, które zostały spowodowane nieprawidłowym użytkowaniem urządzenia.

- Urządzenie zostało zaprojektowane i skonstruowane w oparciu o najnowszą wiedzę z zakresu bezpieczeństwa. Elementy niebezpieczne, które potencjalnie mogą być stanowić zagrożenie odniesienia obrażeń zostały wyeliminowane lub względnie zabezpieczone.
- Nie dopuszcza się napraw i zmian na własną rękę.
- Raz na jeden lub dwa miesiące sprawdź poprawność dokręcenia śrub, wkrętów i nakrętek.
- W celu trwałego zapewnienia bezpieczeństwa regularnie (czyli jeden raz w roku) sprawdzaj i konserwuj sprzęt w specjalistycznej placówce handlowej.
- Wszystkie zmiany na urządzeniu, które nie zostały opisane w niniejszej instrukcji mogą stanowić przyczynę uszkodzeń lub bezpośrednio zagrażać zdrowiu i życiu osoby ćwiczącej. Zmian na urządzeniu mogą dokonywać wyłącznie pracownicy serwisu producenta lub osoby przeszkolone przez nie w tym zakresie.
- Wszystkie urządzenia podlegają stałym działaniom innowacyjnym w celu zapewnienia wysokiej jakości. Z tego powodu producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian technicznych.
- Wszelkie pytania lub wątpliwości związane ze sprzętem kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.

UWAGA! Osoby przebywające w pobliżu w trakcie użytkowania sprzętu należy uprzedzić o ewentualnych zagrożeniach. Zachowaj szczególną ostrożność w obecności dzieci.

UWAGA! Przed przystąpieniem do ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem w celu upewnienia się, czy nie masz żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do prowadzenia treningów na urządzeniu. W oparciu o opinię specjalisty możesz opracować swój plan treningowy. Nieprawidłowo dobrany program lub nadmierne ćwiczenia mogą być niebezpieczne dla Twojego zdrowia i życia.

OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przestań ćwiczyć.

UWAGA! Bezwzględnie przestrzegaj uwag dotyczących prowadzenia treningu zawartych w niniejszej instrukcji.

- Wybierając miejsce do prowadzenia treningu uwzględnij zapewnienie sobie bezpiecznych odległości od możliwych przeszkód. Nie ustawiaj sprzętu w pobliżu ciągów komunikacyjnych (dróg, bram, przejść itp.).
- Zabrania się użytkowania sprzętu w bliskiej odległości od ściany. Strefa bezpieczeństwa wynosi 2000 mm i co najmniej takiej szerokości jak urządzenie.

UWAGA! W trakcie montażu urządzenia zachowaj ostrożność i nie pozwalaj przebywać w pobliżu dzieciom. Podczas montażu używane są drobne części (nakrętki, śruby itp.), które mogą zostać przez nie połknięte.

RYZYKO RESZTKOWE

- Po ograniczeniu ryzyka tylko 13 z ponad 230 przyczyn należy do „powszechnie akceptowanych".
- W sytuacji, gdy zabezpieczenie przed upadkiem nie zostanie zastosowane lub zostanie, ale nieprawidłowo, istnieje ryzyko resztkowe, czyli upadek osoby powodujący otarcia skóry, siniaki, złamania lub, w najgorszym przypadku, śmierć.
- Istnieje ryzyko resztkowe niezamierzonego przeciążenia osoby ćwiczącej spowodowanego nieprawidłową obsługą lub niewłaściwą oceną, a także nieprawidłowym przesłaniem danych (z powodu zakłóceń elektromagnetycznych, błędu oprogramowania itp.). Nawet najlepsze zabezpieczenie oprogramowania i sprzętu nie wyklucza błędu oprogramowania czy sprzętu i może teoretycznie spowodować przeciążenie osoby ćwiczącej.
- Produkt jest urządzeniem elektrycznym, dlatego nie można wykluczyć porażenia prądem, które może doprowadzić do śmierci.
- Nie można wykluczyć ryzyka resztkowego uduszenia.
- Ryzyko można ograniczyć, stosując się do informacji o bezpieczeństwie zawartych w instrukcji obsługi.
- Nie można wykluczyć, że niezamierzone lub niedozwolone użycie spowoduje inne, nieuwzględnione ryzyko, a uwzględnione ryzyko zostało oszacowane nieprawidłowo.

W analizie ryzyka oceny dokonano na podstawie „stanu obecnego urządzenia". Z przeprowadzonej oceny i kontroli produktu wynika, że prawdopodobieństwo wystąpienia niedopuszczalnego ryzyka jest bardzo niskie. Urządzenie (jego budowa, sposób działania oraz zastosowanie) nie powoduje — w normalnych warunkach — nieuzasadnionego ryzyka dla osoby ćwiczącej ani osób trzecich.

ZNAKI MANIPULACYJNE NA OPAKOWANIACH TRANSPORTOWYCH

	Tą stroną w górę. Nie przewracać.
	Ostrożnie, kruche. Możliwość uszkodzenia. Zachować ostrożność.
	Chronić przed upadkiem.
	Chronić przed wilgocią.

	Opakowanie nadające się do recyclingu.
	Uwaga ciężki produkt.

OBSŁUGA

Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że urządzenie zostało prawidłowo zamontowane.

- Przed rozpoczęciem pierwszego treningu zapoznaj się ze wszystkimi funkcjami i możliwościami regulacji urządzenia.
- Urządzenie posiada elementy, które mogą być narażone na korozję. Z tego powodu nie zaleca się, aby pozostawało w wilgotnym pomieszczeniu. Należy również dbać o to, aby sprzęt (szczególnie jego elementy wewnętrzne oraz elektroniczne) nie był narażony na kontakt z wodą, napojami, potem itp.
- Urządzenie jest przeznaczone tylko do prowadzenia treningu tylko przez osoby dorosłe i absolutnie nie jest zabawką dla dzieci. Jeśli na własną odpowiedzialność pozwolisz z niego korzystać dzieciom, bezwzględnie poinstruuj je o prawidłowym korzystaniu i stale nadzoruj.
- Sprzęt nie nadaje się do przeznaczenia terapeutycznego.
- Podczas pracy urządzenia mogą występować ciche szumy przy ruchu bezwładnym masy zamachowej pasa biegowego, które wynikają z rodzaju konstrukcji. Nie mają one żadnego wpływu na działanie sprzętu.
- Emisja hałasu podczas obciążenia jest większa niż bez obciążenia.
- Przed rozpoczęciem każdego treningu sprawdź prawidłowość zabezpieczeń oraz połączeń śrubowych i wtykowych.
- W czasie treningu na urządzeniu pamiętaj o odpowiednim obuwiu (buty sportowe).

MONTAŻ

Montaż urządzenia musi zostać przeprowadzony starannie przez osobę dorosłą. W przypadku wątpliwości poproś o pomoc kogoś z większym doświadczeniem w tej dziedzinie.

- Przed rozpoczęciem montażu upewnij się, czy zestaw z urządzeniem zawiera wszystkie elementy z listy części oraz czy jakieś elementy nie uległy zniszczeniu podczas transportu. W przypadku braku elementów lub zastrzeżeń skontaktuj się ze sprzedawcą.
- Zapoznaj się z rysunkami oraz objaśnieniami i dokonuj montażu zgodnie z kolejnością zawartą w instrukcji montażu.
- Zachowaj ostrożność podczas montażu. W trakcie korzystania z narzędzi i elementów istnieje ryzyko skaleczenia się.
- Pamiętaj o zachowaniu bezpiecznego otoczenia. Nie rozkładaj chaotycznie narzędzi i elementów montażowych. Pamiętaj, że folie i torby z tworzywa sztucznego stanowią zagrożenie uduszeniem się przez dzieci.
- Elementy montażowe potrzebne do wykonania danego kroku instrukcji montażu zostały przedstawione na rysunkach i objaśnieniach. Korzystaj z elementów wskazanych w instrukcji montażu.
- W pierwszych fazach montażu nie dokręcaj części do oporu. Zrób to po umieszczeniu wszystkich i upewnieniu się, że są prawidłowo osadzone.
- Producent zastrzega sobie prawo do wstępnego montażu niektórych elementów.

WYMIANA BATERII

Słabo widoczne informacje na wyświetlaczu komputera lub ich brak oznaczają konieczność wymiany baterii.

Zdejmij osłonę baterii i wymień stare na dwie nowe. Umieszczając je w pojemniku na baterie przestrzegaj oznaczeń „+” oraz „-”. Jeśli po ponownym uruchomieniu wyświetlacz nie działa prawidłowo, wyjmij na kilka minut baterie, a następnie ponownie je włóż.



UWAGA! Zużyte baterie nie podlegają gwarancji. Zawierają szkodliwe substancje (jak np. kadm, rtęć, czy ołów), dlatego nie wyrzucaj ich do domowego pojemnika na śmieci.
Zanieś je do odpowiedniego punktu na zużyte baterie.

ŚRODOWISKO



Urządzenie jest dostarczane w opakowaniu w celu ochrony przed ewentualnymi uszkodzeniami w czasie transportu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być recyklingowane. Wyrzucaj te materiały do odpowiednich kolorowych pojemników przeznaczonych do selektywnej zbiórki.

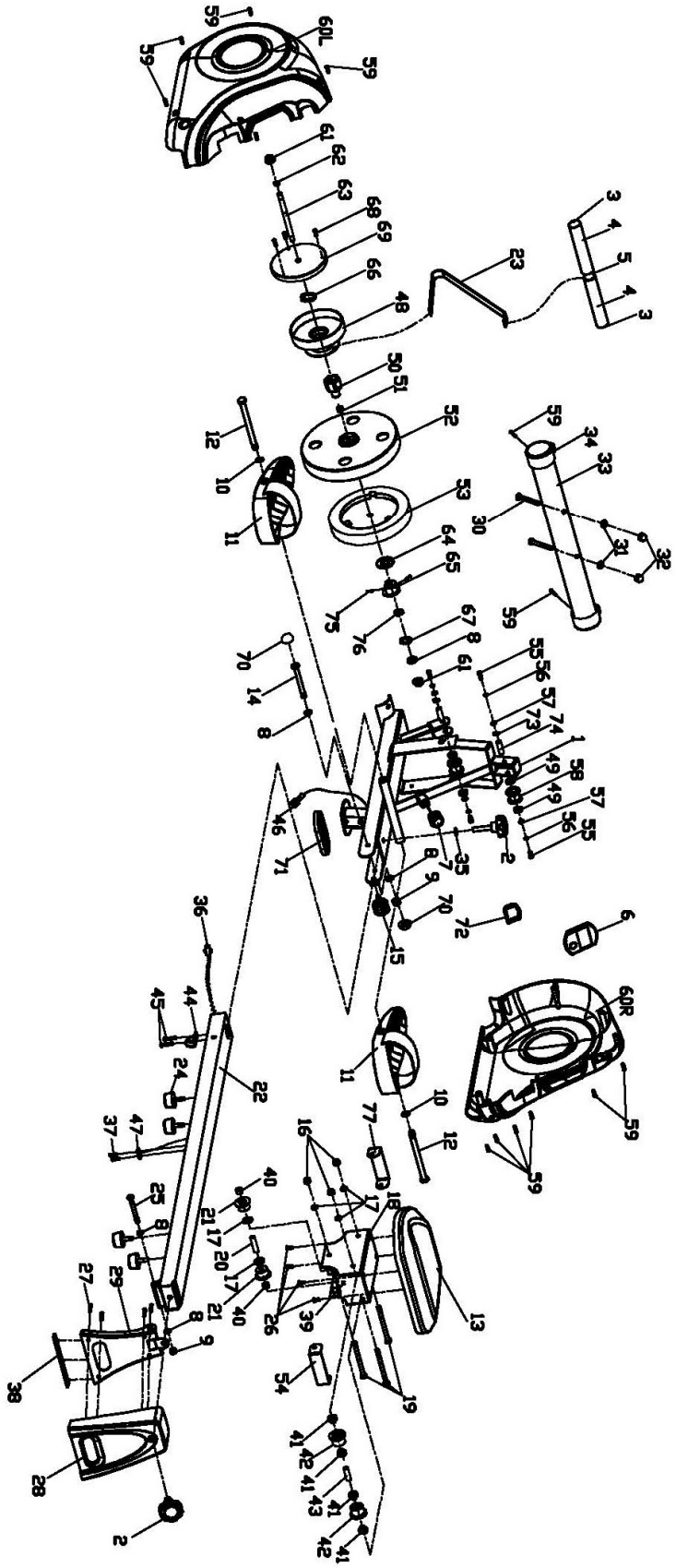


Chroń środowisko i nie wyrzucaj zużytych baterii do domowego kosza na śmieci. Oddawaj je w miejscu zakupu lub przekazuj do wydzielonego punktu składowania surowców wtórnych.

Zużyte urządzenie elektryczne (w tym licznik, zasilacz) są surowcami wtórnymi – nie wyrzucaj ich do pojemników na odpady domowe, ponieważ mogą one zawierać substancje niebezpieczne dla zdrowia i środowiska. Prosimy o aktywną pomoc w oszczędnym gospodarowaniu zasobami naturalnymi i ochronie środowiska naturalnego przez przekazanie zużytego urządzenia do punktu składowania surowców wtórnych – zużytych urządzeń elektrycznych.

SCHEMAT MONTAŻOWY

UWAGA! Zabrania się używania części pochodzących z innych źródeł niż od producenta.



LISTA CZĘŚCI

Nr	Opis	Ilość
1	Rama główna	1
2	Pokrętło M10*25	2
3	Zaślepka uchwytu	2
4	Pianka uchwytu	2
5	Uchwyt	1
6	Komputer	1
7	Pokrętło regulacji oporu	1
8	Podkładka płaska D10×2.0×ϕ20	5
9	Nylonowa nakrętka M10	2
10	Podkładka płaska D13×2.0×ϕ26	2
11L/R	Pedał	1/1
12	Śruba M12×155×16	2
13	Siodełko	1
14	Śruba sześciokątna M10*100	1
15	Pokrętło M16x1.5	1
16	Nylonowa nakrętka M8	2
17	Podkładka płaska D8×1.5×ϕ16	5
18	Suwnica siodełka	1
19	Śruba sześciokątna M8*110	3
20	Mufa	1
21	Kółko	2
22	Szyna suwnicy	1
23	Pas napinający	1
24	Ogranicznik	4
25	Śruba sześciokątna M10*95	1
26	Wkręt M6*15	4
27	Wkręt ST4.2*8	4
28	Osłona podstawy tylnej	1
29	Podstawa tylna	1
30	Śruba M8*73	2
31	Podkładka łukowa D8×2×Φ25×R30.5	2
32	Nakrętka kołpakowa M8	2
33	Podstawa przednia	1
34	Nakładka podstawy przedniej	2
35	Podkładka płaska	1
36	Przewód komputera	1
37	Śruba ST3X10	2
38	Gumowa podkładka	1

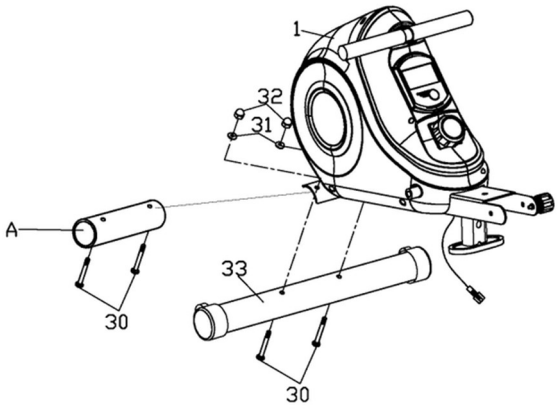
Nr	Opis	Ilość
39	Magnes	1
40	Tuleja	2
41	Łożysko	8
42	Kółko PU	4
43	Mufa	2
44	Płytka mocująca	1
45	Wkręt M6*20	2
46	Przewód łączący	1
47	Sensor	1
48	Płyta obrotowa	1
49	Łożysko 6000	4
50	Wtyczka	1
51	Tuleja	1
52	Koło zamachowe	1
53	Płyta magnetyczna	1
54	Płyta	2
55	Śruba sześciokątna M6*15	4
56	Podkładka sprężysta D6	4
57	Podkładka płaska D6×1.0×ϕ12	4
58	Rolka	2
59	Wkręt ST4.2X18	13
60L/R	Osłona koła zamachowego	1/1
61	Śruba M10*1.0	2
62	Śruba sześciokątna M10*1.0	1
63	Wał koła zamachowego	1
64	Resor	1
65	Oś	1
66	Podkładka D17	1
67	Podkładka D12	1
68	Wkręt ST3.5*18	3
69	Osłona	1
70	Zaślepka S17	2
71	Gumowa podkładka	1
72	Pokrycie	1
73	Podkładka D10	4
74	Wał koła	2
75	Śruba sześciokątna M8*10	2
76	Łożysko 6003	1

INSTRUKCJA MONTAŻU

UWAGA! W trakcie montażu przestrzegaj poniższych kroków i korzystaj z narzędzi dołączonych do produktu.

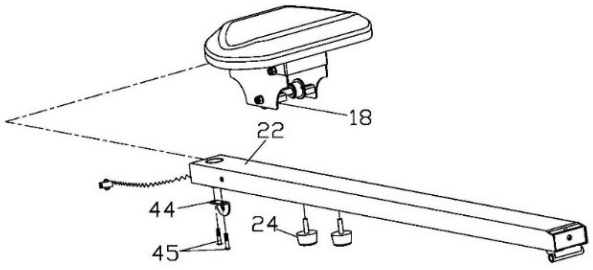
Przygotuj odpowiednio dużo wolnego miejsca do montażu urządzenia.
Ze względu na dużą wagę niektórych elementów zaleca się montaż w dwie osoby.

KROK 1.
Usuń papierową osłonę i zamontuj podstawę przednią (33) do ramy głównej (1) za pomocą śrub (30), podkładek łukowych (31) i nakrętek (32).



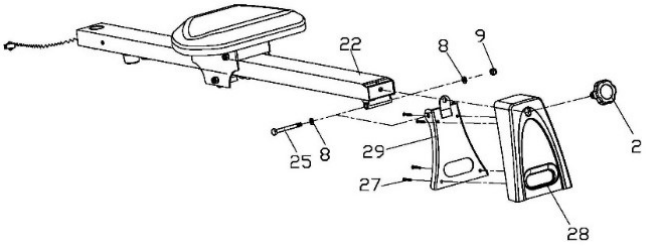
KROK 2.
Usuń ograniczniki (24), wkręty (45) i płytkę mocującą (44).

Zamontuj siodełko z suwnicą (18) na szynie suwnicy (22) i dokręć ponownie blokady (24) oraz płytkę mocującą za pomocą wkrętów (45).

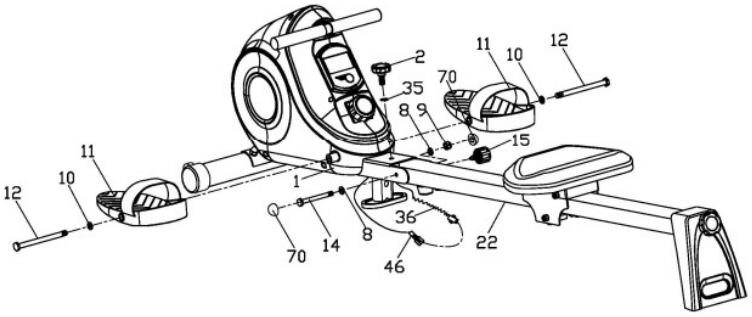


KROK 3.
Przykręć tylną podstawę (29) do szyny suwnicy (22) śrubą sześciokątną (25) z podkładką płaską (8) oraz nylonową nakrętką (9).

Następnie na tylną podstawę (29) załóż osłonę (28) i przykręć wkrętami (27) oraz wkręć pokrętło (2).



KROK 4.
Połącz przewód łączący (46) i przewód komputera (36).



Następnie przykręć szynę suwnicy (22) do ramy głównej (1) za pomocą śruby sześciokątnej (14) z podkładkami płaskimi (8) oraz nylonową nakrętką (9). Załóż zaślepki (70).

Przykręć pokrętło (2) z podkładką płaską (35) oraz pokrętło (15). Przykręć pedały (11 L/R) do ramy głównej (1) za pomocą śrub (12), podkładek płaskich(10).

UWAGA! Prawy i lewy pedał są oznaczone “R” dla prawego i “L” dla lewego.

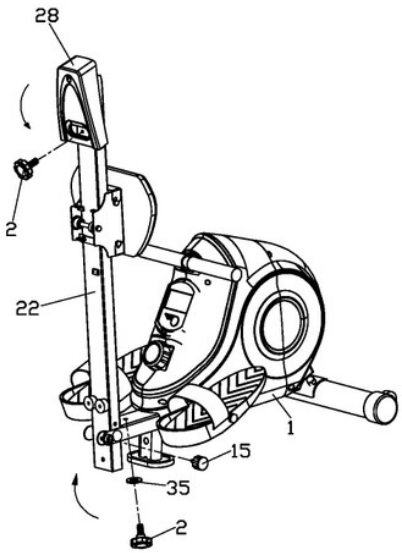
Gratulacje! Montaż wioślarza jest zakończony!

Zanim skorzystasz z urządzenia, przeczytaj uważnie instrukcję.

INSTRUKCJA SKŁADANIA I ROZKŁADANIA WIOŚLARZA

UWAGA! Przed przystąpieniem do składania, sprawdź dokładnie czy wszystkie śruby są dokręcone.
UWAGA! Podczas składania uważaj na swoje dłonie i palce, aby nie zostały przytrzaśnięte.

Odkręć pokrętło (15), pokrętło (2) z podkładką.
Odkręć pokrętło (15), pokrętło (2) z podkładką płaską (35) .
Złóż szynę suwnicy (22) oraz tylną podstawę z osłoną (28) jak pokazuje rysunek.



Na koniec zabezpiecz suwnicę (22) do głównej ramy (1) za pomocą pokrętła (15) i pokrętła (2) z płaską podkładką (35) oraz osłonę (28) do szyny suwnicy (22) za pomocą pokrętła (2).

REGULACJE

Regulacja oporu
Urządzenie jest wyposażone w pokrętło do regulacji, którą można ustawiać opór w zakresie 1-8.
Aby zwiększyć opór, przekręć pokrętło regulacji oporu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Minimalna wartość oznaczona jest 1.
Aby zmniejszyć opór, przekręć pokrętło w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Maksymalna wartość oznaczona jest 8.

Regulacja pasków pedałów
Urządzenie posiada paski na rzep przy pedałach. Wyreguluj długość paska, tak aby stopa była nieruchoma podczas treningu i dało się ją łatwo wyjąć. Wykonaj tą czynność dla obu pedałów.

KONSERWACJA SPRZĘTU

Regularnie dokonuj konserwacji urządzenia. Poniższe czynności przeprowadzaj nie rzadziej niż co 20 godzin jego pracy.

- Kontroluj ruchome części urządzenia. Jeśli nie są dostatecznie nasmarowane, użyj smaru do łożysk rowerowych.
- Kontroluj stan elementów takich jak śruby i nakrętki. Dbaj o to, by były dobrze dokręcone.
- Po każdym treningu wytrzyj pot z urządzenia. Zwróć uwagę na to, aby monitor nie miał kontaktu z wodą ani wilgocią.
- Do czyszczenia urządzenia używaj wyłącznie wody z mydłem. Nie stosuj środków czyszczących.
- Przechowuj urządzenie w suchym i ciepłym miejscu.
- Nie wystawiaj urządzenia na działanie promieni słonecznych.

TRENING I FAZY ĆWICZEŃ

Korzystanie z urządzenia dostarczy Ci wiele korzyści. Przede wszystkim poprawi Twoją kondycję, wzmocni mięśnie, a w połączeniu z odpowiednią dietą pozwoli spalić zbędną tkankę tłuszczową.

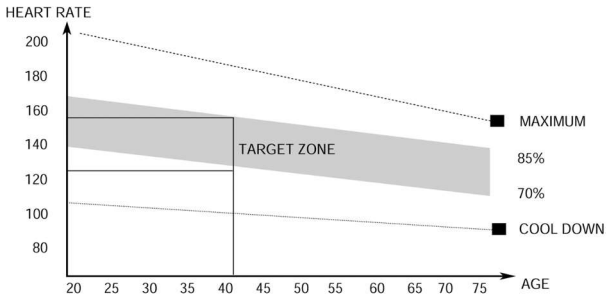
1. ROZGRZEWKA
To faza, która poprawia krążenie krwi w całym ciele oraz przygotowuje mięśnie do wzmożonego wysiłku. Zmniejsza również ryzyko powstania skurczów oraz odniesienia kontuzji. Wskazane jest, aby wykonać kilka ćwiczeń rozciągających tak jak pokazano poniżej. Jeśli czujesz ból, przestań ćwiczyć lub zmniejsz zakres wykonywanego ruchu.

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE:

- **ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNYCH MIĘŚNI UD**
  Usiądź na płaskim podłożu ze zgiętymi nogami i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Złącz podeszwy stóp i zbliż je do siebie tak blisko jak to możliwe. Delikatnie naciśnij kolana kierując je w kierunku podłoża i wytrzymaj w tej pozycji przez 15 sekund.
- **ROZCIĄGANIE UD**
  Usiądź na płaskim podłożu. Wyprostuj prawą nogę, a podeszwę lewej stopy przyłóż do prawego uda. Wyciągnij prawą rękę w kierunku palców prawej nogi tak daleko jak to możliwe. Wytrzymaj przez 15 sekund. Powtórz czynność z lewą nogą.
- **SKRĘTY GŁOWY**
  Trzymaj głowę prosto patrząc przed siebie. Nie ruszając ramionami obróć ją w prawo i wyprostuj, a potem obróć w lewo i wyprostuj.
- **UNOSZENIE RAMION**
  Podnieś możliwie wysoko do góry lewą rękę i wytrzymaj przez kilka sekund. Powtórz czynność z prawą ręką.

- **ROZCIĄGANIE ŚCIĘGIEN ACHILLESA**
  Stań twarzą do ściany, lewą nogę wysuń do przodu i lekko ugnij w kolanie. Prawą trzymaj z tyłu – wyprostowaną, z piętą położoną płasko na podłożu. Trzymaj obie pięty płasko na podłożu i przyciskaj biodra w kierunku ściany. Utrzymuj tę pozycję przez 30 sekund. Powtórz czynność z wysuniętą prawą nogą. Pamiętaj, aby podczas ćwiczenia nie wyginać pleców w łuk.
- **SKŁONY**
  Stań w nogami złączonymi razem. Wykonaj skłon w przód starając się jak najbardziej zbliżyć klatkę piersiową do kolan. Wytrzymaj przez 15 sekund. Pamiętaj, aby nie zginać kolan.

2. FAZA ĆWICZEŃ
To właściwa faza treningu. Ćwicz we własnym tempie tak, aby osiągnąć adekwatne tętno do swojego wieku jak przedstawiono na wykresie.



3. FAZA ODPRĘŻENIA
Faza ta pozwala uspokoić krążenie i odprężyć mięśnie. Jest to powtórka ćwiczeń rozgrzewających. Należy pamiętać o tym, aby nie nadwyrężać mięśni.

INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA

Przed użyciem proszę usunąć folię zabezpieczającą z ekranu komputera.

KOMPUTER (MODEL)
RMFS02



AUTO ON/OFF
Komputer włączy się, gdy koło zamachowe zostanie wprawione w ruch lub wciśnięty zostanie dowolny przycisk.
Komputer wyłączy się automatycznie po 4 minutach bezczynności.

OPIS POSZCZEGÓLNYCH PRZYCISKÓW

- **MODE / RESET** - umożliwia dokonanie wyboru parametru.
  Wciśnięcie i przytrzymanie przez sekundy powoduje wyzerowanie wartości.

FUNKCJE (SPECYFIKACJA)

SCAN	Wyświetla kolejno na ekranie wszystkie mierzone parametry treningu.	co 6 sekundy
TIME	Liczy łączny czas ćwiczeń od ich rozpoczęcia do zakończenia.	00:00-99:59 min
STRIKES	Liczy ilość ciągów od rozpoczęcia do zakończenia ćwiczeń.	0-9999
STRIKES TOTAL	Liczy łączną ilość ciągów od zainstalowania baterii.	0-9999
STRIKES/MIN	Liczy ilość ciągów wykonanych w minutę.	0-1200
CALORIES	Liczy łączną liczbę spalonych kalorii od rozpoczęcia do zakończenia ćwiczeń. (Pomiar jest przybliżony w celu porównania różnych sesji ćwiczeń, nie może być stosowany w leczeniu).	0,0-999,9 kcal

MOŻLIWE USZKODZENIA I TECHNIKI NAPRAWY

UWAGA! Otwarcie obudowy urządzenia bez wcześniejszego skontaktowania się z serwisem producenta powoduje utratę gwarancji. W przypadku podejrzenia wystąpienia usterki wymagającej otwarcia obudowy skontaktuj się z serwisem producenta.

Opis błędu	Możliwe przyczyny	Rozwiązanie
Urządzenie kołysze się	Urządzenia ustawione zostało na nierównej powierzchni. Pod podstawą urządzenia znajduje się przedmiot zakłócający równowagę.	Ustaw urządzenie na równej powierzchni. Usuń przedmiot zakłócający równowagę.
	Podstawy nie zostały poprawnie zamontowane.	Zamontuj poprawnie podstawy urządzenia. Wypoziomuj nakładki na tylnej podstawie.
	Nakładki na podstawie nie zostały poprawnie zamontowane i wypoziomowane.	Zamontuj poprawnie podstawę tylną urządzenia. Wypoziomuj nakładki na tylnej podstawie.
Siodełko kołysze się	Śruby siodełka nie zostały dokręcone.	Dokręć śruby siodełka.
Hałas podczas użytkowania	Niewłaściwie dokręcone elementy.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
	Podczas pracy urządzenia mogą występować ciche szumy przy ruchu bezwładnym masy zamachowej, które wynikają z rodzaju konstrukcji. Nie mają one żadnego wpływu na działanie sprzętu. Potencjalne szumy słyszalne podczas kręcenia pedałami w przeciwnym kierunku są uwarunkowane technicznie i nie powodują żadnych negatywnych konsekwencji.	
Hałas i brak płynności pracy	Uszkodzone łożyska.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
Brak odpowiedniego oporu podczas treningu	Nieprawidłowo podłączony przewód do regulacji oporu.	Połącz przewód poprawnie zgodnie z instrukcją montażu.
	Poluzowany pas napędowy.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
	Wzrósł odstęp pomiędzy kołem zamachowym a magnesami.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
	Regulator napięcia został uszkodzony.	Skontaktuj się z obsługą klienta serwisu producenta.

GWARANCJA

Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży. Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień Kupującego wynikających z Ustawy o prawach konsumenta.

WARUNKI GWARANCJI

1. Reklamacji i gwarancji podlegają wyłącznie wady ukryte powstałe z winy producenta.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
   - ważnej czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczątką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
   - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży,
   - reklamowanego towaru lub wadliwej części.

   W przypadku zakupu na odległość, karta gwarancyjna jest ważna wyłącznie na podstawie dokumentu zakupu (paragon / faktura).
3. Reklamacja zostanie rozpatrzona w terminie do 14 dni od momentu zgłoszenia wady przez Klienta.
4. Wady fabryczne i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
5. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres realizacji naprawy gwarancyjnej może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
6. Gwarancją nie są objęte:
   - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
   - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania, niewłaściwego montażu i konserwacji,
   - uszkodzenia i zużycie elementów eksploatacyjnych takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka.
   - czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
7. Gwarancja nie ma zastosowania w następujących przypadkach:
   - upływu terminu ważności,
   - dokonania przez klienta samodzielnych napraw i modyfikacji z użyciem nieoryginalnych części,
   - gdy powstała wada wynika z nieprawidłowej instalacji lub na skutek nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji opisanych w instrukcji obsługi,
   - użytkowania innego niż użytkowanie domowe,
   - uszkodzeń powstałych w transporcie.
8. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
9. W ramach gwarancji klient ma prawo żądać następujących rodzajów świadczonego bezpłatnie zadośćuczynienia:
   - naprawy produktu,
   - wymiany produktu,
   - obniżenia ceny,
   - rozwiązania umowy i pełnego zwrotu poniesionych kosztów.
10. W celu zgłoszenia reklamacji należy:
    a) Przedstawić produkt lub jego część, której dotyczy gwarancja.
    b) Dowód zakupu określający nazwę i adres sprzedającego, datę i miejsce zakupu, rodzaj produktu lub ważną kartę gwarancyjną z pieczątką sklepu.
    c) W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
11. W przypadku pozytywnego rozpatrzenia reklamacji sprzęt zostanie naprawiony lub wymieniony na nowy lub zostaną klientowi zwrócone pieniądze. Koszty transportu towaru do klienta pokrywa serwis producenta.
12. W przypadku odrzucenia reklamacji gwarancyjnej, klient otrzyma szczegółowe uzasadnienie podjętej decyzji oraz w terminie do 14 dni od momentu przekazania decyzji, sprzęt zostanie odesłany do klienta na jego koszt.

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu	
Kod EAN	
Data sprzedaży	

(Pieczątka i podpis sprzedawcy)
(Nie dotyczy w przypadku zakupu na odległość. Patrz Warunki gwarancji pkt.2)

Informacja dotycząca zakupionego sprzętu wprowadzonego na terytorium kraju przez Morele.net Sp. z o.o., Kraków, Fabryczna 20A.

Masa sprzętu umieszczona jest na opakowaniu. Przekazanie zużytego sprzętu do punktu zbierania odpadów zapobiega potencjalnym złym wpływom na środowisko oraz zdrowie ludzi, jakie mogą następować w przypadku niewłaściwego gospodarowania odpadami.

CE RoHS Compliant

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego.
Komputer posiada certyfikaty CE oraz RoHS.
Komputer spełnia normę EN957.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA KOMERCYJNEGO ANI DO CELÓW WYCZYNOWYCH. UŻYTKOWANIE NIEZGODNE Z PRZEZNACZENIEM PRODUKTU ORAZ WARUNKAMI GWARANCJI POWODUJE JEJ UTRATĘ.



Produkt dostarczany jest w opakowaniu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być poddane recyklingowi.
Segreguj materiały i wyrzucaj je odpowiednio wg rodzaju.
Dbajmy razem o środowisko!

CENTRUM SERWISOWE
Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec

PRODUCENT
Morele.net Sp. z o.o.
Fabryczna 20A, 31-553 Kraków
NIP: 9451972201, KRS: 0000390511
Wyprodukowano w Chinach

Dear user,
please, read the manual before assembling and using the device for the first time. The manual contains important safety, operational, and maintenance information. Keep it for future reference related to the maintenance or ordering spare parts.

TECHNICAL DATA

Power	2 AA batteries
Weight	26,5 kg
Operating temperature	0°C to +40°C
Storage temperature	–10°C to +60°C
Maximum user weight	120 kg
Class	H
Accuracy class	C
Speed	0,0-99,9 km/h
Product standard (primary)	EN 20957-1:2013
Intended use	Magnetic rower for home use

SAFETY

CAUTION! The device may be used solely for its intended purpose that is as a training device for adults. Any other use may be dangerous. The manufacturer accepts no liability for any damage caused by the misuse of the device.

- The device has been designed and produced using the latest safety findings. Hazardous elements that can potentially cause injury were eliminated or secured.
- Do not attempt to repair or modify the product yourself.
- Check bolt, screw, and nut tightness once every month or two months.
- To ensure long-term safety, have the device checked and serviced regularly (once a year) by a professional point of sale.
- Any modifications not described in the manual may cause damage or pose a direct threat to the health and life of the user. The device may be modified solely by employees of manufacturer's technical service or persons trained by the service.
- All devices are part of our innovative development process in order to guarantee high quality. The manufacturer reserves the right to introduce technical modifications.
- Any questions or doubts regarding the device can be handled by an expert point of sale.

CAUTION! Inform any bystanders about the hazards occurring when the device is used. Be extremely cautious when children are around.

CAUTION! Before starting a training consult a doctor to make sure it will be safe for you to use the device. You can develop a training plan with an expert. Inappropriate training programme or excessive exercise may pose a hazard to your health and life.

WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over-exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.

CAUTION! Strictly follow the training recommendations in the manual.

- When choosing the training location take into account safe distances to any potential obstacles. Do not place the device near paths or traffic (roads, gates, passages, etc.).

- Do not use the product close to a wall. The safety zone is 2000 mm long and not narrower than the device.

CAUTION! Be careful during the assembly and do not let children near the assembly area. They may ingest small parts used during the assembly (nuts, bolts, etc.).

RESIDUAL RISK

- Only 13 out of over 230 causes are 'generally acceptable' following risk controls.
- If no fall safeguard is applied or it is applied incorrectly, there is a residual risk of falling resulting in skin abrasions, bruises, bone fractures, or even death.
- There is a residual risk of unintended over-exercising caused by incorrect operation or judgement, and also incorrect communication (due to electromagnetic interference, software error, etc.). Even the best software and equipment safeguards cannot prevent software or equipment errors, which can, in theory, cause over-exercise.
- The product is an electric device. Therefore, electric shock, potentially leg to death, is possible.
- The residual risk of suffocation cannot be prevented.
- It can be mitigated by following safety information in the operating manual.
- Unintended or prohibited use may cause other risks not specified here. The specified risk may have been estimated incorrectly.

The risk analysis assessment has been performed on the device 'as is'. The product assessment and control intricate that the probability of unacceptable risk is very low. The device (its design, operation, and use) does not cause unreasonable risk for the user or third parties under normal circumstances.

TRANSPORT PACKAGING HANDLING MARKS

	This side up. Do not tip over.
	Fragile. Prone to damage. Proceed with caution.
	Handle with care.
	Protect from humidity.
	Recyclable packaging.
	Attention, heavy product.

OPERATION

Make sure the device has been assembled correctly before starting the training.

- Before your first training, get familiar with all the functions and adjustments available for the device.
- Some parts of the device may corrode. It is, therefore, inadvisable to leave the device in a room with a high moisture content. Take care not to allow the device (in particular internal and electronic components) to be exposed to water, beverages, sweat, etc.
- The device is intended for adult training and is NOT a toy. If you allow children to use it at your own discretion, you must provide them with instructions of appropriate use and ensure constant supervision.
- This is not a therapeutic device.
- Slight humming noise may be heard during operation due to the inertial movement of the flywheel caused by the structure. It does not affect the operation of the device. For exercise bikes and elliptical trainers, any possible humming noises heard when rotating the pedals backwards occur for technical reasons and have no negative consequences.
- Noise emissions are greater when loaded.
- Before each training, make sure the protective devices are operational and bolt and plug connections are tight.
- Wear appropriate (sports) shoes during the training.

ASSEMBLY

The device must be assembled carefully by an adult. In case of doubt, ask a more experienced person for help.

- Prior to the assembly, make sure the set contains all the listed elements and whether none of the parts was damaged during transport. If any parts are missing or you have any other reservations, contact the seller.
- Have a look at the drawings and explanations and follow the assembly manual when assembling the device.
- Be careful during the assembly. There is a risk of injury when using the tools and parts.
- Remember to keep your surroundings safe. Do not let tools and parts lie around in chaos. Remember that plastic foil and bags pose o suffocation risk to small children.
- Assembly parts necessary for a specific step in the assembly manual are shown in pictures and included in instructions. Use the elements indicated in the assembly manual.
- Do not tighten parts completely during the first stages of the assembly. Tighten connections after all parts are placed and fitted properly.
- The manufacturer may have assembled some parts.

CAUTION! Use of spare parts other than those produced by the manufacturer voids the warranty. Parts from other suppliers may be used for repairs after the warranty period.

REPLACING BATTERIES

Poor display view or no information displayed at all means the batteries need to be replaced.
Remove the battery cover and replace the old batteries with two new ones. When replacing the batteries, respect the '+' and '–' polarities. If the display does not operate correctly after a restart, remove the batteries for a few minutes and insert them back.



CAUTION! Used batteries are out of the scope of the warranty. They contain harmful substances (such as cadmium, mercury, or lead) and should not be thrown away with household waste. Dispose of them in an appropriate battery recycling centre.

ENVIRONMENT



The device is delivered in a package to protect it against any possible transport damage. The packaging is made from non-processed material and can be recycled. Throw the materials to appropriate colour containers for selective waste collection.

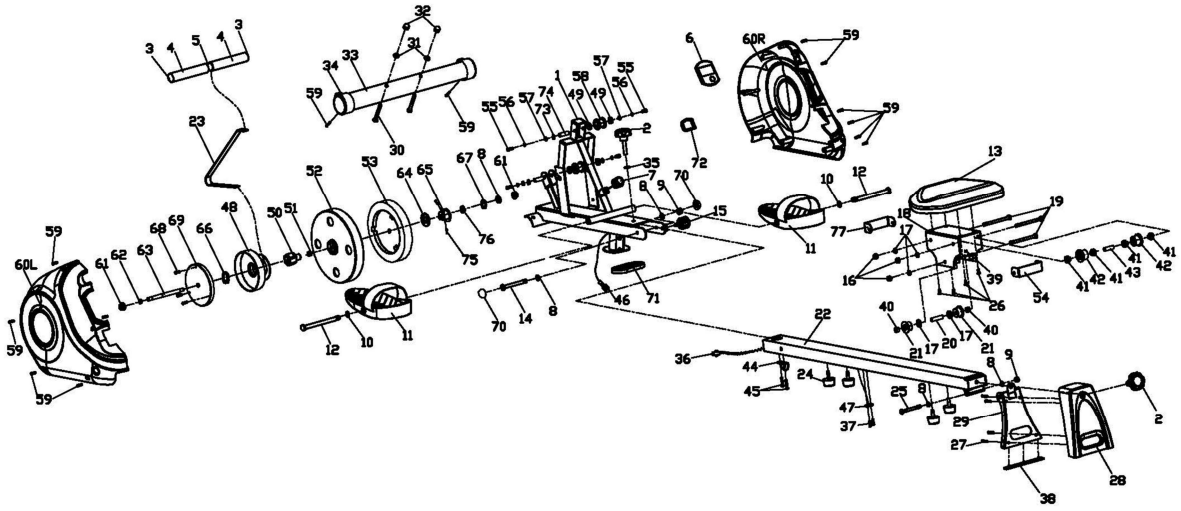


Protect the environment and do not throw used batteries into household wastes. Return them to the point of sale or a special recycling centre.

Used electrical equipment (including the computer and power supply) are recyclable. Do not throw them out with household waste as they may contain substances dangerous to the health and environment. You can actively contribute to sustainable use of natural resources and the protection of the natural environment by handing the used device to a recycling centre for used electrical devices.

ASSEMBLY DIAGRAM

ATTENTION! Do not use parts other than those provided by the manufacturer.



PARTS LIST

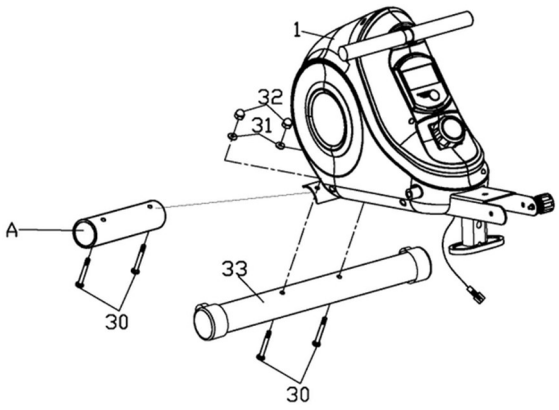
No.	Description	Quantity
1	Main frame	1
2	Knob M10*25	2
3	Grip cap	2
4	Grip foam	2
5	Grip	1
6	Computer	1
7	Resistance adjustment knob	1
8	Flat washer D10×2.0×ϕ20	5
9	Nylon nut M10	2
10	Flat washer D13×2.0×ϕ26	2
11L/R	Pedal	1/1
12	Bolt M12×155×16	2
13	Saddle	1
14	Hexagonal bolt M10*100	1
15	Knob M16x1.5	1
16	Nylon nut M8	2
17	Flat washer D8×1.5×ϕ16	5
18	Seat slider	1
19	Hexagonal bolt M8*110	3
20	Sleeve	1
21	Wheel	2
22	Slider track	1
23	Tension strap	1
24	Limiter	4
25	Hexagonal bolt M10*95	1
26	Screw M6*15	4
27	Screw ST4.2*8	4
28	Rear base cover	1
29	Rear base	1
30	Bolt M8*73	2
31	Curved washer D8×2×Φ25×R30.5	2
32	Acorn nut M8	2
33	Front base	1
34	Front base pad	2
35	Flat washer	1
36	Computer cable	1
37	Bolt ST3X10	2
38	Rubber washer	1

No.	Description	Quantity
39	Magnet	1
40	Sleeve	2
41	Bearing	8
42	PU wheel	4
43	Sleeve	2
44	Back plate	1
45	Screw M6*20	2
46	Connecting cable	1
47	Sensor	1
48	Rotating plate	1
49	Bearing 6000	4
50	Plug	1
51	Sleeve	1
52	Flywheel	1
53	Magnetic plate	1
54	Board	2
55	Hexagonal bolt M6*15	4
56	Spring washer D6	4
57	Flat washer D6×1.0×ϕ12	4
58	Roll	2
59	Screw ST4.2X18	13
60L/R	Flywheel cover	1/1
61	Bolt M10*1.0	2
62	Hexagonal bolt M10*1.0	1
63	Flywheel shaft	1
64	Damper	1
65	Axle	1
66	Washer D17	1
67	Washer D12	1
68	Screw ST3.5*18	3
69	Shield	1
70	Plug S17	2
71	Rubber washer	1
72	Lining	1
73	Washer D10	4
74	Wheel shaft	2
75	Hexagonal bolt M8*10	2
76	Bearing 6003	1

ASSEMBLY MANUAL

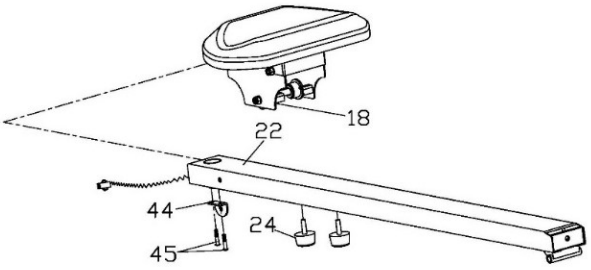
CAUTION! Follow the steps below during the assembly and use tools supplied with the product.
Prepare sufficient space for the assembly operation.
It is advisable to assemble the product with another person because of the weight of some elements.

STEP 1.
Remove the paper cover and fix the front base (33) to the main frame (1) with bolts (30), curved washers (31), and nuts (32).



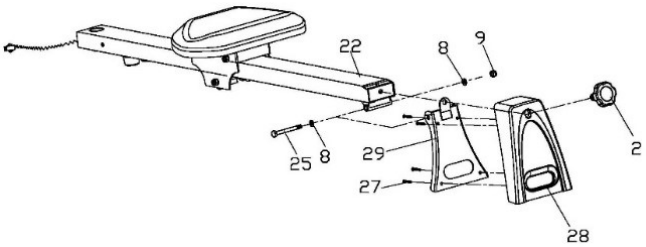
STEP 2.
Remove stoppers (24), screws (45), and the back plate (44).

Lock the saddle with the slider (18) on the slider track (22) and retighten the locks (24) and the back plate with screws (45).



STEP 3.
Fix the rear base (29) to the slider track (22) with the hexagonal bolt (25) with the flat washer (8) and the nylon nut (9).

Then put the cover (28) onto the rear base (29) and screw it with screws (27).
Screw the knob (2) on.

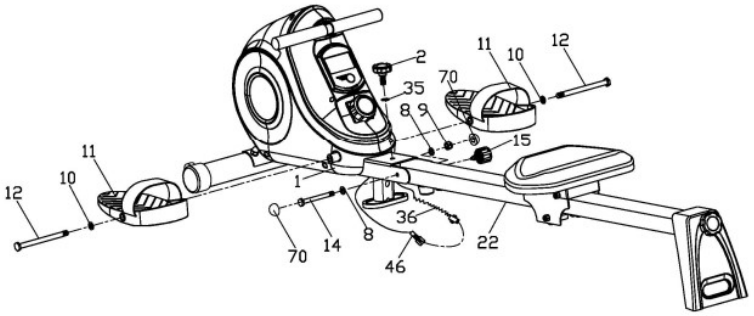


STEP 4.
Connect the connecting cable (46) to the computer cable (36).

Next, fix the slider track (22) to the main frame (1) using the hexagonal bolt (14) with flat washers (8) and the nylon nut (9). Install hole plugs (70).

Screw on the know (2) with the flat washer (35) and knob (15).
Attach pedals (11 L/R) to the main frame (1) with bolts (12) and flat washers (10).

NOTE! The right pedal is marked 'R', and the left pedal is marked 'L'.



Congratulations! You have assembled the rower!

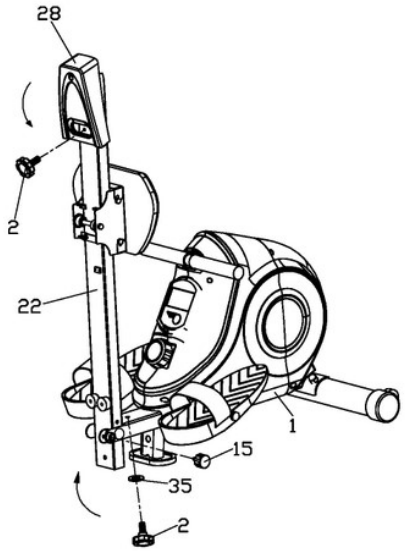
Read the manual carefully before using the bicycle.

FOLDING AND UNFOLDING

NOTE! Before folding the product, make sure all bolts are tight.
NOTE! Mind your fingers when folding so that they don't get pinched.

Unscrew the knob (15) and knob (2) with the flat washer (35). Fold the slider track (22) and the rear base with the cover (28) as shown.

Finally, secure the slider (22) to the main frame (1) with the knob (15) and the knob (2) with the flat washer (35), and secure the cover (28) to the slider track (22) with the knob (2).



ADJUSTMENTS

Resistance adjustment
The device has an adjustment knob for setting the resistance from 1 to 8.
To increase the resistance, turn the resistance knob clockwise. The minimum value is 1.
In order to decrease the resistance, turn the knob counter-clockwise. The maximum value is 8.

Adjusting pedal straps
The device has pedals Velcro straps. Adjust the strap length so that the foot does not move during training and can be easily taken out. Repeat for the other pedal.

MAINTENANCE

Carry out maintenance activities at regular intervals. The tasks listed below should be carried out at least every 20 hours of operation.

- Check moving parts of the device. If they need lubrication, use a bicycle bearing grease.
- Check the conditions of such parts as bolts and nuts. Make sure they are tight.
- Wipe the sweat off the device after each training. Make sure the display does not come in contact with water or moisture.
- Clean the product with soapy water only. Do not use cleaning agents.
- Store the device in a dry and warm place.
- Do not expose the device to direct sunlight.

TRAINING AND PHASES

The use of the device is very beneficial. It will improve your physical condition, strengthen your muscles, and when combined with the right diet, it will help burn excess fat tissue.

1. WARM-UP

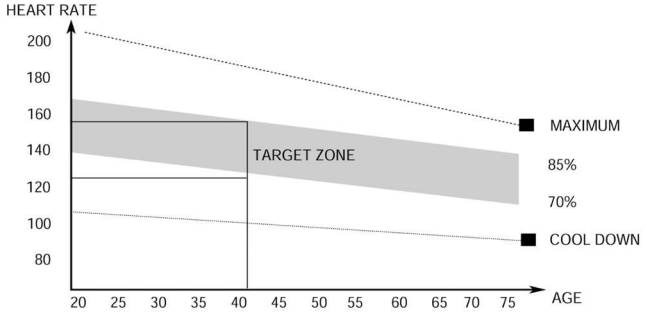
This phase improves blood circulation in the whole body and prepares the muscles for intensive work. It reduces the risk of cramps and injuries. It is advisable to do some stretching exercises as shown below. If you feel pain, stop exercising or reduce the extent of the move.

STRETCHING EXERCISES:

- **STRETCHING INNER THIGH MUSCLES**
  Sit on a flat surface with your legs bent and knees pointing outwards. Put feet soles together and get them as close to you as possible. Slightly push the knees downwards and hold for 15 seconds.
- **THIGH STRETCHING**
  Sit on a flat surface. Straighten the right leg and press the sole of the left foot against the tight. Stretch your right arm towards the toes of the right leg as far as possible. Hold for 15 seconds. Repeat for the left leg.
- **HEAD SIDE-TO-SIDE**
  Keep your head straight looking forwards. Keep your shoulders still, and rotate the head right. Return your head so that you are looking straight. Next, rotate it left and back to the starting point.
- **SHOULDERS UP-AND-DOWN**
  Lift the left hand as high as possible and hold for a few seconds. Repeat for the right hand.
- **ACHILLES TENDON STRETCHING**
  Stand facing a wall. Extend the left foot forward and bend the knee a little. Keep your right leg straight and back, with the heel on the ground. Keep both heels flat on the ground and push your hips towards the wall. Hold for 30 seconds. Repeat with the right leg extended. Remember not to arch your back during the exercise.
- **BENDS**
  Stand up with your legs together. Bend forwards trying to get your chest as close to the knees as possible. Hold for 15 seconds. Remember not to bend the knees.

2. EXERCISE PHASE

This is the exercise proper. Maintain your own pace to reach the heart rate appropriate for your age as shown in the chart below.



3. RELAXATION PHASE

This phase helps steady the circulation and relax the muscles. It is identical to the warm-up phase. Remember not to strain your muscles.

COMPUTER MANUAL

Remove the safety film from the display before use.



COMPUTER (MODEL)
RMFS02

AUTO ON/OFF
The computer is switched on when the flywheel moves or any button is pressed.
The computer is switched off after four minutes of inactivity.

BUTTONS

- **MODE / RESET** – selects the parameter.
  To reset, press it and hold for seconds.

FUNCTIONS (SPECIFICATION)

SCAN	Displays all measured training parameters in a cycle.	every 6 seconds
TIME	Total exercise duration, from the start to the end.	00:00-99:59 min
STROKES	The total number of strokes from the start to the end of the exercise.	0-9999
STROKES TOTAL	The total number of strokes from the last battery installation.	0-9999
STROKES/MIN	The number of strokes per minute.	0-1200
CALORIES	Total calories burnt from the start to the end of the exercise. (The measurement is an approximation for comparing training sessions. Do not use for medical purposes).	0,0-999,9 kcal

TROUBLESHOOTING

CAUTION! Opening the housing of the device without a prior contact with a manufacturer's service voids the warranty. If you suspect a failure that requires the housing to be opened, contact manufacturer's service.

Error description	Possible causes	Solution
The device rocks to sides	The device was placed on an uneven surface. There is an object disrupting the balance under the base of the device.	Place the device on an even surface. Remove the object that upsets the balance.
	The bases have not be assembled correctly.	Assembly the bases correctly. Level the caps on the rear base.
	Caps on the base have not been installed and levelled correctly.	Assembly the rear base correctly. Level the caps on the rear base.
The saddle sway	Bolts and knobs of the saddle column have not been tightened.	Tighten the bolts and knob of the saddle .
Noise during use	Incorrectly tightened elements.	Contact the manufacturer's service.
	Slight humming noise may be heard during operation due to the inertial movement of the flywheel caused by the nature of the structure. It does not affect the operation of the device. Any possible humming noises heard when rotating the pedals backwards occur for technical reasons and have no negative consequences.	
Noise and uneven operation	Bearings damaged.	Contact the manufacturer's service.
Lack of appropriate resistance during training	Resistance adjustment cable connected incorrectly.	Connect the cable correctly as per the assembly manual.
	Drive belt loose.	Contact the manufacturer's service.
	The distance between the flywheel and the magnets increased.	Contact the manufacturer's service.
	Voltage regulator damaged.	Contact the customer service of the manufacturer's service.

WARRANTY

On behalf of the Warrantor, the seller grants a 24-month warranty in the territory of the Republic of Poland starting on the date of sale. The warranty for the product does not exclude, limit, or suspend any rights of the Buyer under the Consumer Rights Act.

WARRANTY TERMS AND CONDITIONS

1. The warranty covers only latent defects attributable to the manufacturer.
2. The claim shall be processed by the point of sale or technical service under the warranty if the customer produces:
   - a valid and clear warranty card filled in properly with a sale stamp and signature of the seller,
   - a valid proof of purchase with the date of sale,
   - the reported product or defective part.

   In the case of a remote purchase, the warranty card is valid solely with a proof of purchase (receipt/invoice).
3. The claim is resolved within 14 days of the report by the Customer.
4. Manufacturing defects identified in the warranty period shall be repaired free of charge within 21 days following the delivery of the product to the point of sale or technical service.
5. If it is necessary to import parts for the repair, the warranty repair period may be extended by the time necessary to import the part, not longer than by 40 days.
6. Warranty exclusions:
   - mechanical damage and related defects,
   - damage and defects resulting from misuse and inappropriate storage, assembly, and maintenance,
   - damage and wear of such consumable elements as cables, belts, rubber elements, pedals, foam grips, wheels, bearings, and upholstery,
   - activities related to the assembly or maintenance that are user's obligation in accordance with the manual.
7. The warranty shall not apply when:
   - it is past its validity period,
   - the customer had repaired or modified the product using non-genuine parts,
   - the defect resulted from incorrect installation or a failure to follow the rules of correct operation in accordance with the manual,
   - the product is used for purposes other than household use,
   - damage occurred during transport.
8. No duplicates of the warranty card are issued.
9. The customer is entitled to the following compensation free of charge:
   - product repair,
   - product replacement,
   - reduced price,
   - termination of a contract and full cost compensation.
10. To report a claim:
    a) Present the product or its reported part.
    b) Present the proof of purchase with the name and address of the seller, date and place of purchase, type of product, or a valid warranty card with a stamp of the point of sale.
    c) If the product is delivered dirty, the technical service may refuse to accept it or clean it at customer's cost following their written approval.
11. If the claim is accepted, the device is repaired or replaced with a new one, or the customer is reimbursed. Transport cost from the service to the customer is covered by a manufacturer's service.
12. If the claim is rejected, the customer is provided with a detailed justification for the decision and the equipment is sent to them at their cost within 14 days following the provision of the decision.

WARRANTY CARD

Product name	
EAN code	
Date of sale	

(Stamp and signature of the seller)
(Not applicable to remote purchases. See Warranty Terms and Conditions, section 2)

Information about the purchased equipment imported by Morele.net Sp. z o.o., Kraków, Fabryczna 20A.

Equipment weight on the package. Brig the used equipment to the recycling centre to prevent potential adverse environmental and health effect of incorrect waste management.

CE RoHS Compliant

Household use only.
The computer is CE- and RoHS-certified.
The computer conforms to the EN957 standard.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR COMMERCIAL OR COMPETITIVE USE. ANY USE AT VARIANCE WITH THE INTENDED USE AND TERMS AND CONDITIONS OF WARRANTY VOID THE WARRANTY.



The product is delivered in a package. The packaging is made from non-processed material and can be recycled.
Segregate the materials and throw them into appropriate containers.
Let's protect the environment together!

TECHNICAL SERVICE CENTRE
Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec,
Poland

MANUFACTURER
Morele.net Sp. z o.o.
Fabryczna 20A, 31-553 Kraków
TAX ID: 9451972201, National Court Register: 0000390511
Made in China

Lieber Nutzer,
lesen Sie bitte vor Beginn der Montage und der ersten Nutzung des Geräts diese Bedienungsanleitung. Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen zu der Sicherheit des Nutzers und der Wartung des Trainingsgeräts. Bewahren Sie sie auf, um auf die Informationen zur der Wartung zurückgreifen zu können oder Ersatzteile zu bestellen.

TECHNISCHE DATEN

Stromversorgung	2 AA-Batterien
Gewicht	26,5 kg
Betriebstemperatur	0 °C bis +40 °C
Lagertemperatur	-10 °C bis +60 °C
Maximales Benutzergewicht	120 kg
Anwendungsklasse	Klasse H
Genauigkeitsklasse	Klasse C
Geschwindigkeit	0,0-99,9 km/h
Produktnorm (Hauptnorm)	EN 20957-1:2013
Verwendungszweck	Magnet-Rudergerät für den Heimgebrauch

SICHERHEIT

ACHTUNG! Das Trainingsgerät darf nur für den gestimmungsgemäßen Gebrauch verwendet werden, d. h. für das Training von erwachsenen Personen. Jegliche anderen Verwendung des Geräts können zu Gefahren führen. Der Hersteller kann nicht für Schäden haftbar gemacht werden, die durch den unsachgemäßen Gebrauch des Geräts verursacht wurden.

- Das Gerät wurde nach den neuesten Erkenntnissen auf dem Gebiet der Sicherheit entwickelt und konstruiert. Gefährliche Komponenten, die möglicherweise eine Gefahr für Verletzungen darstellen können, wurden beseitigt oder verhältnismäßig geschützt.
- Eigenständig vorgenommene Reparaturen und Änderungen sind unzulässig.
- Überprüfen Sie alle ein oder zwei Monate den korrekten Halt der Befestigungsschrauben, Schrauben und Muttern.
- Um die Sicherheit dauerhaft zu gewährleisten, muss das Gerät regelmäßig (d. h. einmal pro Jahr) in einem Fachhandel überprüft und gewartet werden.
- Alle Änderungen am Gerät, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind, können Schäden verursachen oder unmittelbar die Gesundheit und das Leben des Trainierenden gefährden. Änderungen am Gerät dürfen nur durch das Servicepersonal des Herstellers oder Personen vorgenommen werden, die durch den Hersteller in diesem Bereich geschult worden sind.
- Alle Trainingsgeräte werden stetig weiterentwickelt, um Ihnen eine hohe Qualität gewährleisten zu können. Aus diesem Grund behält sich der Hersteller das Recht vor, technische Änderungen vorzunehmen.
- Bei Fragen oder Zweifel in Bezug auf das Gerät wenden Sie sich bitte an einen Fachhandel.

ACHTUNG! Personen, die sich während der Nutzung des Geräts in der Nähe aufhalten, müssen vor den möglichen Gefahren gewarnt werden. Seien Sie besonders vorsichtig in Gegenwart von Kindern.

ACHTUNG! Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen, um sicherzustellen, dass keine medizinischen Kontraindikationen für das Training auf dem Gerät vorhanden sind. Basierend auf der Bewertung eines Experten können Sie Ihren Trainingsplan aufstellen. Ein falsch ausgewähltes Trainingsprogramm sowie eine übermäßige Belastung des Körpers können für Ihre Gesundheit und Ihr Leben gefährlich sein.

WARNUNG! Puls-Überwachungssysteme sind möglicherweise ungenau. Eine Übermüdung während des Trainings kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tode führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, sollten Sie das Training sofort abbrechen.

ACHTUNG! Befolgen Sie stets die Trainingsanweisungen, die in dieser Bedienungsanleitung enthalten sind.

- Berücksichtigen Sie bei der Auswahl des Trainingsortes die Sicherheitsabstände von möglichen Hindernissen. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Verkehrswegen (Straßen, Tore, Passagen usw.) auf.
- Es ist verboten, das Gerät in naher Entfernung zu Wänden zu benutzen. Die Sicherheitszone beträgt 2000 mm und mindestens die Breite des Geräts.

ACHTUNG! Gehen Sie bei der Montage des Geräts mit Vorsicht vor und achten Sie darauf, dass sich keine Kinder in der Nähe aufhalten. Bei der Montage werden kleine Teile (Muttern, Schrauben usw.) verwendet, die von ihnen verschluckt werden können.

RESTRISIKO

- Nach der Einschränkung des Risikos gehören nur 13 von über 230 Ursachen zu den „allgemein akzeptierten".
- In der Situation, wenn der Schutz gegen Sturz nicht angewandt oder unsachgemäß angewandt wird, besteht ein Restrisiko, also der Sturz der Person, der zu Schürfwunden auf der Haut, Blutergüssen, Knochenbrüchen oder im schlimmsten Fall zum Tode führen kann.
- Es besteht das Restrisiko der unbeabsichtigten Überlastung der trainierenden Person, verursacht durch die unsachgemäße Bedienung oder falsche Einschätzung, sowie falsche Datenübertragung (aufgrund von elektromagnetischen Störungen, Softwarefehler usw.). Sogar der beste Schutz der Software und des Geräts schließt Fehler von Software oder Gerät nicht aus, und kann theoretisch zu einer Überlastung der trainierenden Person führen.
- Das Produkt ist ein elektrisches Gerät, deshalb kann ein Stromschlag, der zum Tode führen kann, nicht ausgeschlossen werden.
- Das Restrisiko des Erstickens kann nicht ausgeschlossen werden.
- Das Risiko kann beschränkt werden, durch die Einhaltung der in der Bedienungsanleitung enthaltenen Sicherheitshinweise.
- Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass ein unbeabsichtigter oder unzulässiger Gebrauch zu einem anderen, nicht berücksichtigten Risiko führt, und ein berücksichtigtes Risiko falsch eingeschätzt wurde.

Bei der Risikoanalyse wurde die Bewertung auf Grundlage des „derzeitigen Gerätezustands" vorgenommen. Aus der durchgeführten Bewertung und Kontrolle des Geräts folgt, dass die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten eines unzulässigen Risikos sehr niedrig ist. Das Gerät (sein Aufbau, seine Funktionsweise und Anwendung) führen — unter normalen Bedingungen — zu keinem unbegründeten Risiko für die trainierende Person oder Dritte.

HANDHABUNGS-SYMBOLE AUF TRANSPORTVERPACKUNGEN

	Diese Seite nach oben. Nicht umdrehen.
	Achtung, zerbrechlich. Beschädigung möglich. Vorsicht ist geboten.
	Vor Sturz schützen.
	Vor Feuchtigkeit schützen.
	Zum Recycling geeignete Verpackung.
	Achtung schweres Produkt.

BEDIENUNG

Vergewissern Sie sich, bevor Sie mit dem Training beginnen, dass das Gerät ordnungsgemäß montiert ist.

- Machen Sie sich vor Beginn des ersten Trainings mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.
- Das Gerät verfügt über Bauteile, die anfällig gegen Korrosion sein können. Aus diesem Grund ist es nicht empfehlenswert, das Trainingsgerät in einem feuchten Raum aufzubewahren. Es sollte ebenfalls sichergestellt werden, dass das Gerät (insbesondere die internen und elektronischen Bauteile) nicht in Kontakt mit Wasser, Getränken, Schweiß usw. kommen.
- Das Gerät ist nur für das Training nur von erwachsenen Personen bestimmt und stellt absolut kein Spielzeug für Kinder dar. Falls Sie auf eigene Gefahr hin Kindern jedoch erlauben sollten, das Gerät zu benutzen, müssen sie unbedingt angewiesen werden, wie sie das Trainingsgerät richtig verwenden. Außerdem müssen Sie ununterbrochen beaufsichtigt werden.
- Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Während des Betriebs des Geräts kann es bei der Bewegung des Schwungrads zu einem leisen Rauschen kommen, was aus der Konstruktionsart resultiert. Diese Geräusche beeinträchtigen die Funktion des Gerätes jedoch nicht. Im Fall von Heimtrainern und Crosstrainern sind mögliche Geräusche, die beim Treten der Pedale entgegen dem Uhrzeigersinn zu hören sind, technisch bedingt und verursachen keine negativen Folgen.
- Die Lärmemission während der Belastung ist höher als ohne Belastung.
- Überprüfen Sie vor jedem Training die korrekte Einstellung der Sicherheitseinrichtungen sowie den festen Sitz der Schraub- und Steckverbindungen.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings auf dem Gerät das richtige Schuhwerk (Sportschuhe) tragen.

MONTAGE

Die Montage des Geräts muss auf sorgfältige Weise durch einen Erwachsenen durchgeführt werden. Falls Sie Zweifel haben, dann bitten Sie jemanden mit mehr Erfahrung in diesem Bereich um Hilfe.

- Stellen Sie vor Beginn der Montage sicher, dass der Gerätesatz alle Elemente aus der Stückliste enthält und dass keine Elemente während des Transports beschädigt wurden. Falls Artikel nicht vorhanden sind oder Sie Vorbehalte haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.
- Machen Sie sich mit den Zeichnungen und Erläuterungen vertraut und führen Sie die Montage gemäß der in der Montageanleitung enthaltenen Schritte vor.
- Gehen Sie während der Montage mit Vorsicht vor. Bei der Nutzung von Werkzeugen und Bauteilen besteht eine Verletzungsgefahr.
- Denken Sie daran, eine sichere Umgebung zu bewahren. Achten Sie darauf, Werkzeuge und Montageteile nicht ungeordnet liegen zu lassen. Denken Sie daran, dass Kunststofffolien und -beutel eine Erstickungsgefahr für Kinder darstellen.
- Die Montageelemente, die benötigt werden, um den gegebenen Schritt der Montageanleitung auszuführen, sind in den Abbildungen und Erläuterungen dargestellt. Verwenden Sie die in der Montageanleitung angegebenen Teile.
- Ziehen Sie in den ersten Montagephasen die Teile nicht fest. Ziehen Sie sie fest, nachdem Sie alle eingesetzt haben und sicherstellen haben, dass sie richtig sitzen.
- Der Hersteller behält sich das Recht vor, einige Elemente vorzumontieren.

ACHTUNG! Die Montage von Ersatzteilen, die aus einer anderen Quelle bezogen wurden als dem Hersteller, führt zum Erlöschen der Garantie. Die Montage von Ersatzteilen, die aus einer anderen Quelle bezogen wurden, ist nach dem Ablauf der Gewährleistungsfrist zulässig.

BATTERIEWECHSEL

Falls die Informationen auf dem Trainingscomputer schlecht sichtbar sind oder nicht mehr angezeigt werden, bedeutet das, dass die Batterien ausgewechselt werden müssen.
Entfernen Sie die Batterieabdeckung und ersetzen Sie die alten durch zwei neue. Beachten Sie beim Einlegen in einen Batteriebehälter die Zeichen „+“ und „-“. Wenn der Trainingscomputer nach dem Neustart weiterhin nicht ordnungsgemäß funktioniert, entnehmen Sie die Batterien für einige Minuten und setzen Sie sie danach wieder ein.



ACHTUNG! Altbatterien fallen nicht unter die Garantie. Sie enthalten schädliche Substanzen (wie Cadmium, Quecksilber oder Blei) und dürfen daher nicht im Haushaltsabfall entsorgt werden. Entsorgen Sie sie an einen entsprechenden Sammelpunkt für Altbatterien.

UMWELT




Das Trainingsgerät wird zwecks Schutz vor eventuellen Beschädigungen während des Transports in einer Verpackung geliefert. Das Verpackungsmaterial besteht unverarbeiteten Rohstoffen und kann recycelt werden. Entsorgen Sie diese Materialien in den entsprechenden, farbigen Behältern zur getrennten Müllsammlung.

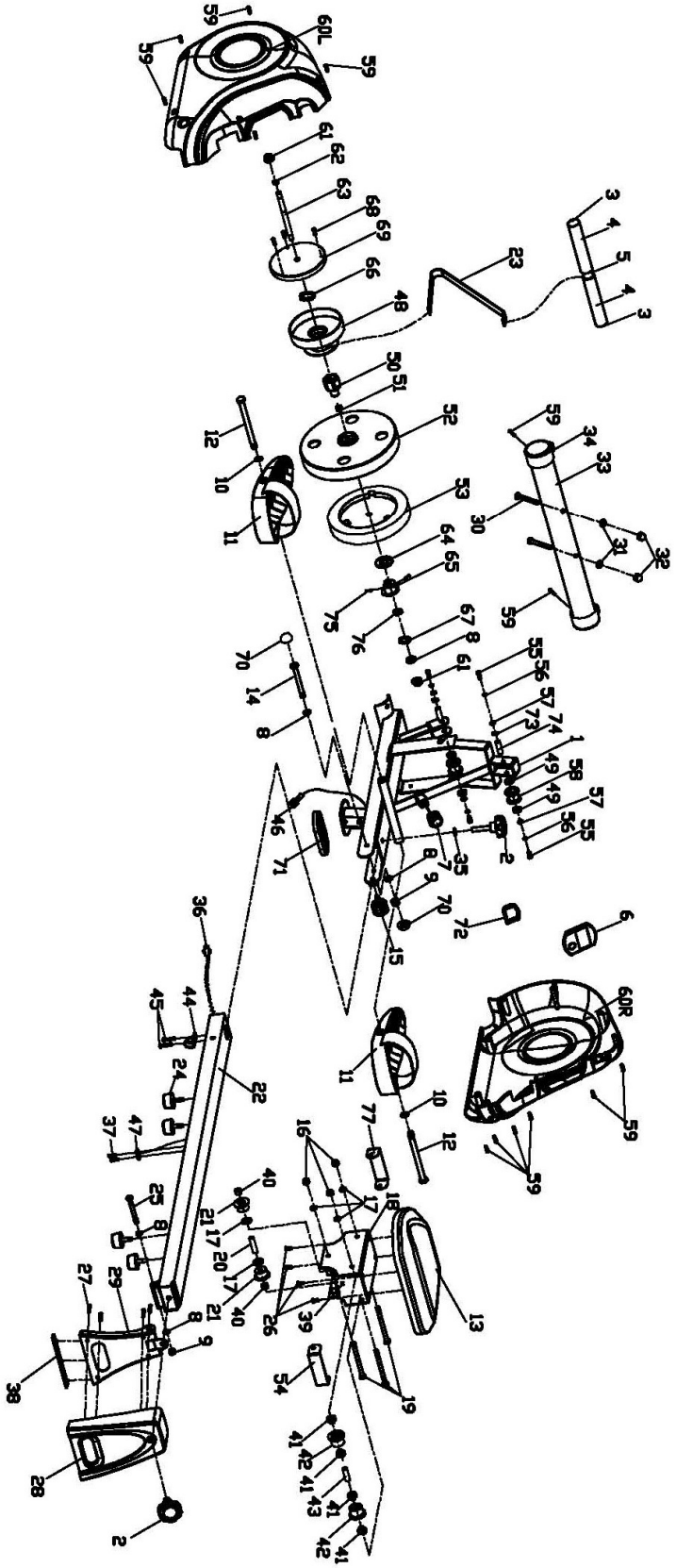


Schützen Sie die Umwelt und entsorgen Sie verbrauchte Batterien nicht im Hausmüll. Bringen Sie sie zum Kaufort zurück oder entsorgen Sie sie an einen separaten Sammelpunkt.

Elektroaltgeräte (einschließlich Zähler, Stromversorgung) sind sekundäre Rohstoffe - entsorgen Sie sie nicht im Hausmüll, da sie gesundheits- und umweltgefährdende Stoffe enthalten können. Wir bitten Sie um eine aktive Mithilfe beim sparsamen Umgang mit natürlichen Ressourcen und dem Schutz der natürlichen Umwelt, indem Sie das Altgerät zu einem Lagerpunkt für sekundäre Rohstoffe – Elektroaltgeräte bringen.

MONTAGESCHEMA

ACHTUNG! Es ist verboten, Teile zu verwenden, die aus anderen Quellen als vom Hersteller stammen.



TEILLISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Drehknopf M10*25	2
3	Blende der Halterung	2
4	Schaumstoffteil für Handgriff	2
5	Griff	1
6	Computer	1
7	Widerstandsdrehknopf	1
8	Flache Unterlegscheibe D10×2.0×ϕ20	5
9	Nylonmutter M10	2
10	Flache Unterlegscheibe D13×2.0×ϕ26	2
11L/R	Pedal	1/1
12	Schraube M12×155×16	2
13	Sattel	1
14	Sechskantschraube M10*100	1
15	Drehknopf M16x1.5	1
16	Nylonmutter M8	2
17	Flache Unterlegscheibe D8×1.5×ϕ16	5
18	Sattelrollfahrwerk	1
19	Sechskantschraube M8*110	3
20	Muffe	1
21	Rad	2
22	Rollschiene	1
23	Spanngurt	1
24	Begrenzer	4
25	Sechskantschraube M10*95	1
26	Schraube M6*15	4
27	Schraube ST4.2*8	4
28	Abdeckung des hinteren Fußes	1
29	Hinterer Fuß	1
30	Schraube M8*73	2
31	Gewölbte Scheibe D8×2×Φ25×R30.5	2
32	Hutmutter M8	2
33	Vorderer Fuß	1
34	Auflage des vorderen Fußes	2
35	Flache Unterlegscheibe	1
36	Computerleitung	1
37	Schraube ST3X10	2
38	Gummiunterlage	1

Nr.	Beschreibung	Menge
39	Magnet	1
40	Hülse	2
41	Lager	8
42	PU-Rad	4
43	Muffe	2
44	Befestigungsplatte	1
45	Schraube M6*20	2
46	Verbindungsleitung	1
47	Sensor	1
48	Drehplatte	1
49	Lager 6000	4
50	Stecker	1
51	Hülse	1
52	Schwungrad	1
53	Magnetplatte	1
54	Platte	2
55	Sechskantschraube M6*15	4
56	Federunterlage D6	4
57	Flache Unterlegscheibe D6×1.0×ϕ12	4
58	Rolle	2
59	Schraube ST4.2X18	13
60L/R	Schwungradabdeckung	1/1
61	Schraube M10*1.0	2
62	Sechskantschraube M10*1.0	1
63	Schwungradwelle	1
64	Feder	1
65	Achse	1
66	Unterlegscheibe D17	1
67	Unterlegscheibe D12	1
68	Schraube ST3.5*18	3
69	Abdeckung	1
70	Blende S17	2
71	Gummiunterlage	1
72	Abdeckung	1
73	Unterlegscheibe D10	4
74	Radwelle	2
75	Sechskantschraube M8*10	2
76	Lager 6003	1

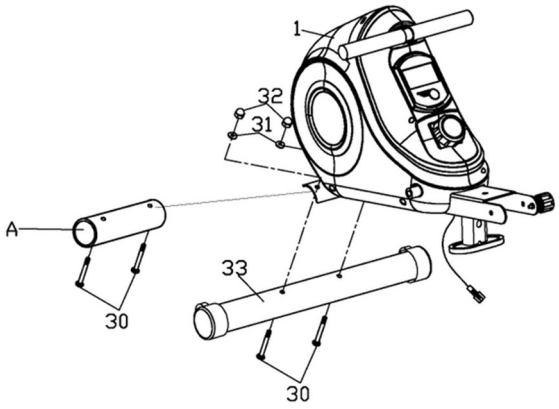
MONTAGEANLEITUNG

ACHTUNG! Befolgen Sie bei der Montage die unten angegebenen Schritte und verwenden Sie die dem Gerät beigefügten Werkzeuge.

Bereiten Sie genügend Platz für die Montage des Geräts vor.
Aufgrund des hohen Gewichts einiger Elemente wird empfohlen, die Montage mit zwei Personen durchzuführen.

SCHRITT 1.

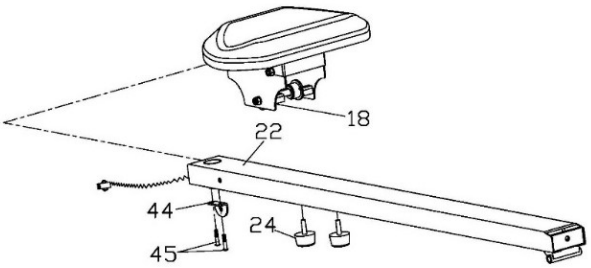
Entfernen Sie die Papierabdeckung und montieren Sie den vorderen Fuß (33) an den Hauptrahmen (1), indem Sie die Schrauben (30), gewölbten Unterlegscheiben (31) und Muttern (32) verwenden.



SCHRITT 2.

Entfernen Sie die Begrenzer (24), Schrauben (45) und die Befestigungsplatte (44).

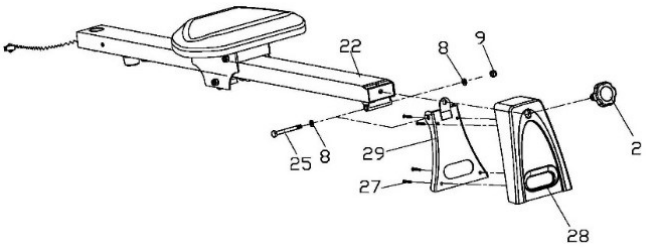
Montieren Sie den Sattel mit dem Rollfahrwerk (18) auf der Rollschiene (22) und schrauben Sie die Blockaden (24) und die Befestigungsplatte mithilfe der Schrauben (45) wieder fest.



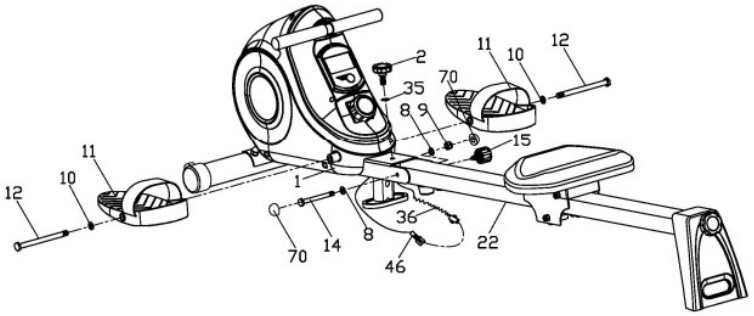
SCHRITT 3.

Schrauben Sie den hinteren Fuß (29) mithilfe der Sechskantschraube (25), flachen Unterlegscheibe (8) und Nylonmutter (9) an die Rollschiene (22).

Setzen Sie danach auf dem hinteren Fuß (29) die Abdeckung (28) auf und befestigen Sie sie mit den Schrauben (27) und drehen Sie den Drehknopf (2) ein.



SCHRITT 4.
Verbinden Sie die Verbindungsleitung (46) mit der Computerleitung (36).



Befestigen Sie danach die Rollschiene (22) mithilfe der Sechskantschraube (14), flachen Unterlegscheiben (8) und Nylonmutter (9) am Hauptrahmen (1). Setzen Sie die Blenden (70) auf.

Setzen Sie den Drehknopf (2) mit der flachen Unterlegscheibe (35) und den Drehknopf (15) ein. Befestigen Sie die Pedale (11 L/R) mit den Schrauben (12) und flachen Unterlegscheiben (10) am Hauptrahmen (1).

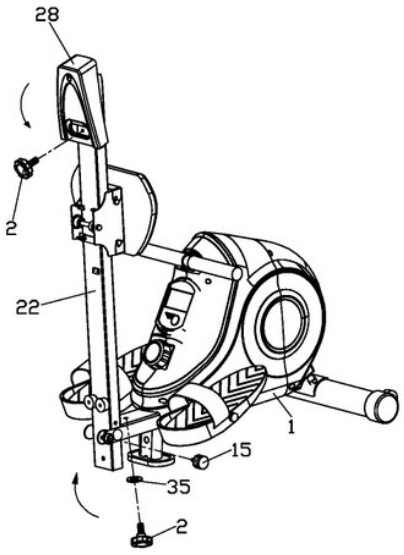
ACHTUNG! Das linke und rechte Pedal sind mit „R“ für das rechte und „L“ für das linke Pedal gekennzeichnet.

Herzlichen Glückwunsch! Die Montage des Rudergeräts ist abgeschlossen!

Lesen Sie, bevor Sie das Rudergeräts verwenden, die Bedienungsanweisung.

ANWEISUNG FÜR DAS AUF- UND ZUKLAPPEN DES RUDERGERÄTS

ACHTUNG! Überprüfen Sie, bevor Sie mit dem Zuklappen beginnen, ob alle Schrauben fest angezogen sind.
ACHTUNG! Achten Sie während des Zusammenklappens auf Ihre Hände und Finger, damit Sie sich keine Quetschungen zuziehen.



Lösen Sie den Drehknopf (15) sowie den Drehknopf (2) mit der flache Unterlegscheibe (35).
Setzen Sie die Rollschiene (22) sowie den hinteren Fuß mit der Abdeckung (28), so wie es auf der Abbildung gezeigt wird.

Sichern Sie zum Schluss die Rollschiene (22) mithilfe des Drehknopfs (15) und des Drehknopfs (2) mit flacher Unterlegscheibe (35) am Hauptrahmen (1) und die Abdeckung (28) mithilfe des Drehknopfs (2) an der Rollschiene (22).

EINSTELLUNG

Einstellung der Widerstandsstufe
Das Gerät ist mit einem Drehknopf für die Einstellung des Widerstandes im Bereich von 8 Stufen ausgestattet.
Um den Widerstand zu erhöhen, müssen Sie den Widerstandsdrehknopf im Uhrzeigersinn drehen.
Der Minimalwert ist mit 1 gekennzeichnet.
Um den Widerstand zu reduzieren, müssen Sie den Widerstandsdrehknopf entgegen dem Uhrzeigersinn drehen. Der Maximalwert ist mit 8 gekennzeichnet.

Einstellung der Pedalriemen
Das Trainingsgerät ist mit Pedalriemen mit Klettverschluss ausgestattet. Stellen Sie die Riemen so ein, dass Ihr Fuß während des Trainings fest sitzt und leicht aus den Riemen genommen werden kann. Wiederholen Sie diesen Schritt für beide Pedale.

WARTUNG DES TRAININGSGERÄTS

Führen Sie regelmäßig eine Wartung des Geräts aus. Führen Sie die unten beschriebenen Tätigkeiten nicht seltener als nach je 20 Arbeitsstunden des Geräts aus.

- Überprüfen Sie die beweglichen Teile des Geräts. Falls diese nicht ausreichend geschmiert sind, verwenden Sie ein Schmiermittel für Fahrradlager.
- Kontrollieren Sie den Zustand von Komponenten wie Schrauben und Muttern. Stellen Sie sicher, dass diese gut festgezogen sind.
- Wischen Sie nach jedem Training den Schweiß vom Gerät ab. Achten Sie darauf, dass der Bildschirm nicht mit Wasser oder Feuchtigkeit in Berührung kommt.
- Verwenden Sie nur Seifenwasser für die Reinigung des Geräts. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen und warmen Ort.
- Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus.

TRAINING UND TRAININGSPHASEN

Die Nutzung des Trainingsgeräts bietet Ihnen viele Vorteile. Zuallererst wird es Ihre Kondition verbessern, Ihre Muskeln stärken und in Kombination mit der richtigen Ernährung unnötiges Fett verbrennen.

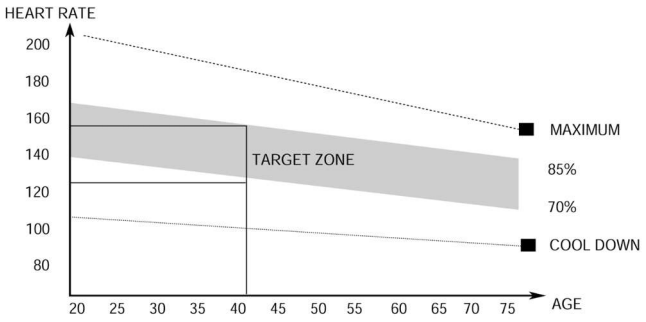
1. AUFWÄRMEN
Diese Phase verbessert die Blutzirkulation im ganzen Körper und bereitet die Muskeln für eine höhere Anstrengung vor. Es reduziert außerdem das Risiko von Krämpfen und Verletzungen. Es ist ratsam, mehrere Dehnübungen, wie unten gezeigt, durchzuführen. Wenn Sie Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training oder reduzieren Sie die Intensität der Bewegung.

DEHNÜBUNGEN:

- **DEHNUNG DER INNEREN OBERSCHENKELMUSKELN**
  Setzen Sie sich mit gebeugten Beinen und Knien, die nach außen gerichtet sind, auf eine flache Oberfläche. Verbinden Sie die Fußsohlen und bringen Sie sie so nah wie möglich zusammen. Drücken Sie die Knie sanft auf den Boden und halten Sie diese Position für 15 Sekunden.
- **DEHNUNG DER OBERSCHENKEL**
  Setzen Sie sich auf eine flache Oberfläche. Strecken Sie das rechte Bein und lege Sie die Sohle Ihres linken Fußes auf den rechten Oberschenkel. Strecken Sie Ihre rechte Hand so weit wie möglich zu den Zehen des rechten Beines. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung für das linke Bein.
- **KOPFDREHUNGEN**
  Halten Sie den Kopf gerade und schauen Sie nach vorne. Drehen Sie den Kopf nach rechts, ohne dabei die Schultern zu bewegen, drehen Sie den Kopf wieder nach vorne und drehen Sie ihn dann nach links und danach nach vorne.
- **ANHEBEN DER SCHULTERN**
  Heben Sie die linke Hand so weit wie möglich und halten Sie sie für einige Sekunden in dieser Position. Wiederholen Sie die Übung mit der rechten Hand.
- **DEHNUNG DER ACHILLESSEHNEN**
  Stehen Sie Gesicht zur Wand, bewegen Sie das linke Bein nach vorne und beugen Sie es leicht im Knie. Halten Sie das rechte Bein hinten - gerade, mit der Ferse flach auf dem Boden liegend. Halten Sie beide Füße flach auf dem Boden und drücken Sie das Becken in Richtung der Wand. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein nach vorne. Achten Sie darauf, den Rücken während der Übung nicht bogenförmig zu wölben.

- **RUMPFBEUGEN**
  Stellen Sie sich mit beiden Beinen zusammengestellt hin. Beugen Sie sich nach vorne und versuchen Sie den Brustkorb so nah wie möglich an die Knie zu bringen. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nicht beugen.

2. TRAININGSPHASE
Das ist die Phase des eigentlichen Trainings. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, um einen angemessenen Puls für Ihr Alter zu erreichen, der in der Tabelle unten gezeigt wird.



3. ABKÜHLUNGSPHASE
Diese Phase ermöglicht, dass die Blutzirkulation beruhigt wird und die Muskeln sich entspannen. Es handelt sich hierbei um eine Wiederholung der Aufwärmübungen. Achten Sie darauf, Ihre Muskeln nicht zu überstrapazieren.

BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DEN TRAININGSCOMPUTER

Nehmen Sie vor dem Gebrauch die Schutzfolie vom Computerbildschirm ab.

KOMPUTER (MODELL)
RMFS02



AUTO ON/OFF
Der Computer schaltet sich ein, wenn das Schwungrad gedreht oder eine beliebige Taste gedrückt wird. Der Computer schaltet sich nach 4 Minuten der Inaktivität automatisch aus.

BESCHREIBUNG DER EINZELNEN TASTEN

- **MODE / RESET** - ermöglicht die Parameterauswahl.
  Durch das Drücken und Halten dieser Taste für Sekunden wird der Wert auf Null gestellt.

FUNKTIONEN (SPEZIFIKATION)

SCAN	Alle gemessenen Trainingsparameter werden nacheinander auf dem Bildschirm angezeigt.	je 6 Sekunden
TIME	Zeigt die Gesamtzeit des Trainings von dessen Beginn bis zum Abschluss an.	00:00-99:59 min
STRIKES	Gesamtanzahl der Ruderschläge von dem Beginn des Trainings bis zu dessen Abschluss.	0-9999
STRIKES TOTAL	Gesamtanzahl der Ruderschläge ab dem Einlegen der Batterien.	0-9999
STRIKES/MIN	Anzahl der Ruderschläge pro Minute.	0-1200
CALORIES	Zeigt den gesamten Kalorienverbrauch von dem Beginn des Trainings bis zu dessen Abschluss an. (Es handelt sich um eine annährende Messung, die zum Vergleich verschiedener Trainingseinheiten dient, aber nicht für Behandlungszwecke verwendet werden darf.)	0,0-999,9 kcal

MÖGLICHE SCHÄDEN UND REPARATURTECHNIKEN

ACHTUNG! Das Öffnen des Gehäuses des Geräts ohne vorherige Kontaktaufnahme mit dem Herstellerservice führt zum Erlöschen der Garantie. Wenn ein Fehler auftritt, der das Öffnen des Gehäuses erfordert, wenden Sie sich bitte an die Serviceabteilung des Herstellers.

Fehlerbeschreibung	Mögliche Ursachen	Lösungen
Das Gerät schwenkt	Das Gerät wurde auf einer unebenen Oberfläche aufgestellt. Unter dem Gerät befindet sich ein Gegenstand, der das Gleichgewicht des Geräts stört.	Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Oberfläche. Entfernen Sie den Gegenstand, der das Gleichgewicht stört.
	Die Füße wurden nicht ordnungsgemäß montiert.	Montieren Sie die Füße des Geräts ordnungsgemäß. Bringen Sie die Auflagen auf dem hinteren Fuß in Waage.
	Die Auflagen auf dem Fuß wurden nicht ordnungsgemäß montiert und in Waage gebracht.	Montieren Sie den hinteren Fuß des Geräts ordnungsgemäß. Bringen Sie die Auflagen auf dem hinteren Fuß in Waage.
Der Sattel schwenken	Die Schrauben und Knebelgriffe der Sattelkolumne sind nicht festgezogen.	Ziehen Sie die Schrauben und Drehgriffe der Sattelkolumne fest.
Lärm während der Nutzung	Unsachgemäß angezogene Komponenten.	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
	Während des Betriebs des Geräts kann es bei der Bewegung des Schwungrads zu einem leisen Rauschen kommen, was aus der Konstruktionsart resultiert. Diese Geräusche beeinträchtigen die Funktion des Gerätes jedoch nicht. Mögliche Geräusche, die beim Treten der Pedale entgegen dem Uhrzeigersinn zu hören sind, sind technisch bedingt und verursachen keine negativen Folgen.	
Lärm und mangelnde Laufruhe	Beschädigte Lager.	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
Adäquater Widerstand während des Trainings ist nicht vorhanden	Falscher Anschluss der Leitung an die Widerstandsregulierung.	Schließen Sie die Leitung gemäß der Montageanleitung richtig an.
	Loser Antriebsriemen.	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
	Der Abstand zwischen dem Schwungrad und den Magneten hat sich vergrößert.	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
	Der Spannungsregler wurde beschädigt.	Kontaktieren Sie den Kundendienst des Herstellers.

GARANTIE

Der Verkäufer gewährt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum. Die Garantie für die verkauften Waren schließt die Rechte des Käufers gemäß dem Gesetz über Verbraucherrechte nicht aus, beschränkt diese nicht und setzt sie nicht aus.

GARANTIEBEDINGUNGEN

1. Der Reklamation und Garantie unterliegen lediglich versteckte Mängel, die auf Verschulden des Herstellers beruhen.
2. Die Garantie wird vom Geschäft oder Service anerkannt, wenn der Kunde folgendes vorlegt:
   - gültige, lesbar und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers;
   - gültiger Kaufnachweis mit Kaufdatum;
   - reklamiertes Gerät oder defektes Teil.

   Beim Fernkauf ist die Garantiekarte nur auf Basis des Kaufbelegs (Quittung / Rechnung) gültig.
3. Die Reklamation wird innerhalb von 14 Tagen ab dem Datum der Reklamationsmeldung durch den Kunden berücksichtigt geprüft.
4. Fabrikmängel und Schäden, die während der Garantiezeit festgestellt werden, werden innerhalb von 21 Tagen ab dem Datum der Lieferung an das Geschäft oder die Servicestelle kostenlos repariert.
5. Wenn ein Teil importiert werden muss, kann sich hierdurch eine Verlängerung der für die Ausführung der Garantiereparatur notwendigen Zeit ergeben, jedoch nicht länger als um 40 Tage.
6. Folgendes ist nicht durch die Garantie umfasst:
   - mechanische Schäden und durch diese verursachte Defekte;
   - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung, unsachgemäße Montage und Wartung zurückzuführen sind;
   - Beschädigung und Verschleiß von Verschleißteile, wie: Kabel, Gurte, Gummielemente, Pedale, Schaumstoffgriffe, Räder, Lager, Polster;
   - Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Montage und Wartung, die der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung eigenständig durchführen muss.
7. Die Garantie gilt in den folgenden Fällen nicht:
   - Ablauf des Garantiezeitraums;
   - Eigenständige Reparaturen und Modifikationen mit nicht originalen Teilen, die durch den Kunden durchgeführt wurden;
   - wenn ein Defekt aufgrund einer unsachgemäßen Installation oder aufgrund der Nichteinhaltung der in der Bedienungsanleitung beschriebenen Richtlinien für die sachgemäße Nutzung auftritt;
   - einer anderen Verwendung als für den häuslichen Gebrauch;
   - Transportschäden.
8. Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
9. Im Rahmen der Garantie hat der Kunde das Recht, folgende kostenlose Nachbesserungsleistungen zu verlangen:
   - Reparatur des Produkts;
   - Auswechseln des Produkts;
   - Preisreduktion;
   - Kündigung des Vertrages und volle Erstattung der entstandenen Kosten.
10. Um eine Reklamation anzumelden, müssen Sie folgendes tun:
    d) Das Produkt oder den Teil, den die Garantie betrifft, vorlegen.
    e) Kaufnachweis mit Angabe von Name und Adresse des Verkäufers, Datum und Ort des Kaufs, Art des Produkts oder eine gültige Garantiekarte mit dem Stempel des Geschäfts.
    f) Im Falle der Lieferung eines schmutzigen Produkts kann die Servicestelle die Annahme verweigern oder das Gerät auf Kosten des Kunden mit seiner schriftlichen Genehmigung reinigen.
11. Bei positivem Ergebnis der Prüfung der Reklamation wird das Gerät repariert oder gegen ein neues ausgetauscht oder dem Kunden wird das Geld zurückerstattet. Die Kosten für Transport des Produkts zum Kunden werden vom Service des Herstellers gedeckt.
12. Wird der Garantieantrag abgelehnt, erhält der Kunde eine detaillierte Begründung der getroffenen Entscheidung und das Gerät wurd dem Kunden innerhalb von 14 Tagen nach der Entscheidung auf Kosten des Kunden zurückgesendet.

GARANTIEKARTE

Artikelname	
EAN-Code	
Datum des Verkaufs	

(Stempel und Unterschrift des Verkäufers)
(Nicht anwendbar im Fall des Fernkaufs. Siehe Garantiebedingungen Punkt 2)

Informationen über erworbenes Gerät, das von Morele.net Sp. z o.o., Krakau, Polen, Fabryczna 20A, in das polnische Staatsgebiet importiert wurde.

Das Gewicht des Geräts wird auf der Verpackung angegeben. Die Entsorgung von Altgeräten auf Müllsammelstelle verhindert die möglichen negativen Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit, die im Falle einer unsachgemäßen Abfallentsorgung auftreten können.

CE RoHS Compliant

Das Gerät ist für den häuslichen Gebrauch bestimmt.
Der Computer verfügt über CE- und RoHS-Zertifikate.
Der Computer erfüllt die Anforderungen der Norm EN957.

DAS GERÄT IST NICHT FÜR DIE GEWERBLICHE ODER PROFESSIONELLE NUTZUNG BESTIMMT. DIE NUTZUNG DES PRODUKTS ENTGEGEN DEN NUTZUNGSBESTIMMUNGEN UND ENTGEGEN DEN GARANTIEBEDINGUNGEN FÜHRT ZUM VERLUST DER GARANTIE.



Das Produkt wird in einer Verpackung geliefert. Das Verpackungsmaterial besteht unverarbeiteten Rohstoffen und kann recycelt werden.
Sortieren Sie die Materialien und entsorgen Sie sie entsprechend der Art.
Lassen Sie uns gemeinsam auf die Umwelt achten!

SERVICECENTRUM
Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec,
Polen

HERSTELLER
Morele.net Sp. z o.o.
Fabryczna 20A, 31-553 Krakau, Polen
Steuernummer: 9451972201, Gerichtsregister KRS: 0000390511
Hergestellt in China

Уважаемый пользователь,
Ознакомьтесь с нижеследующим руководством перед началом сборки и первым использованием устройства. Настоящее руководство содержит важную информацию о безопасности, эксплуатации и техническом обслуживании устройства. Сохраните его, чтобы иметь возможность воспользоваться информацией относительно технического обслуживания или заказа сменных запчастей.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание	2 батареи AA
Вес	26,5 кг
Рабочая температура	от 0°C до +40°C
Температура хранения	от -10°C до +60°C
Максимальный вес пользователя	120 кг
Класс эксплуатации	Класс H
Класс точности	Класс C
Скорость	0,0-99,9 км/ч
Стандарт продукции (основной)	EN 20957-1:2013
Назначение	Магнитный гребной тренажер для домашнего использования

БЕЗОПАСНОСТЬ

ВНИМАНИЕ! Устройство может использоваться исключительно по назначению, т. е. как тренажер для взрослых. Любое другое использование устройства может быть опасным. Производитель не может нести ответственность за ущерб, вызванный неправильным использованием устройства.

- Устройство спроектировано и сконструировано на основе новейших знаний в области безопасности. Опасные элементы, которые потенциально могут представлять угрозу травмирования, устранены или относительно защищены.
- Самостоятельный ремонт и изменения не допускаются.
- Ежемесячно или каждые два месяца необходимо проверять правильность затяжки болтов, винтов и гаек.
- С целью надежного обеспечения безопасности следует регулярно (т.е. один раз в год) проверять и обслуживать устройство в специализированном торговом центре.
- Все изменения, внесенные в устройство, которые не описаны в этом руководстве, могут быть причиной повреждений или непосредственно угрожать здоровью и жизни упражняющегося лица. Изменения в устройство могут вносится только работниками сервисного центра производителя или подготовленными для этого лицами.
- Все устройства постоянно усовершенствуются с целью обеспечения высокого качества. По этой причине производитель оставляет за собой право вносить технические изменения.
- Любые вопросы или сомнения, связанные с оборудованием, должны направляться в специализированный торговый центр.

ВНИМАНИЕ! Лица, находящиеся поблизости в ходе использования оборудования, должны быть предупреждены о возможных опасностях. Будьте особенно осторожны в присутствии детей.

ВНИМАНИЕ! Прежде чем начать выполнять упражнения проконсультируйтесь с врачом, чтобы убедиться, что у вас нет каких-либо медицинских противопоказаний для выполнения тренингов на устройстве. Основываясь на заключении специалиста, можете разработать свой план тренировок. Неправильно выбранная программа или чрезмерные упражнения могут быть опасны для Вашего здоровья и жизни.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ! Системы мониторинга сердечного ритма могут быть неточными. Переутомление во время тренировок может привести к серьезным травмам или смерти. Если вы почувствовали слабость, немедленно прекратите тренировку.

ВНИМАНИЕ! Обязательно следуйте инструкциям по выполнению тренинга, содержащихся в настоящем руководстве.

- Выбирать место для проведения тренинга необходимо таким образом, чтобы обеспечить безопасное расстояние от возможных препятствий. Не устанавливайте устройство вблизи путей сообщения (дорог, ворот, проходов и т. п.).
- Запрещается использовать оборудование в непосредственной близости от стены. Зона безопасности составляет 2000 мм и шириной не меньше ширины беговой устройства.

ВНИМАНИЕ! Будьте осторожны при сборке устройства и не позволяйте детям быть рядом. Во время сборки используются мелкие детали (гайки, винты и т. п.), которые могут быть проглочены ими.

ОСТАТОЧНЫЕ РИСКИ

- После снижения риска только 13 из более чем 230 причин являются "общеприемлемыми".
- В ситуации, когда защита от падения не применяется или применяется неправильно, существует остаточный риск, например, падение человека, приводящее к ссадинам, синякам, переломам или, в самом худшем случае, к смерти.
- Существует остаточный риск непреднамеренной перегрузки тренирующегося лица, вызванной неправильной эксплуатацией или неправильной оценкой, а также неправильной передачей данных (из-за электромагнитных помех, ошибки программного обеспечения и т. п.). Даже самая лучшая защита программного обеспечения и оборудования не исключает ошибки программного обеспечения или аппаратных ошибок и теоретически могут привести к чрезмерным нагрузкам у тренирующегося.
- Изделие является электрическим устройством, поэтому нельзя исключать поражение электрическим током, которое может привести к смерти.
- Нельзя исключить остаточный риск удушья.
- Риск можно ограничить, следуя рекомендациям по безопасности, содержащимся в инструкции по эксплуатации.
- Нельзя исключить, что непреднамеренное или несанкционированное использование создаст другие непредвиденные риски, а учтенные риски были оценены неправильно.

При анализе рисков оценка проведена на основе "текущего состояния устройства". Из проведенной оценки и проверки изделия следует, что вероятность возникновения неприемлемого риска очень мала. Устройство (его строение, способ действия и применение) не создает (при нормальных условиях) необоснованного риска для тренирующегося лица или третьих лиц.

НАКИ НА ТРАНСПОРТНОЙ УПАКОВКЕ, КАСАЮЩИЕСЯ СПОСОБА ОБРАЩЕНИЯ С ГРУЗОМ

	Этой стороной вверх. Не кантовать.
	Осторожно, хрупкое. Угроза повреждения. Соблюдайте осторожность.
	Не допускать падения.

	Предохранять от попадания влаги.
	Упаковка пригодна для вторичной переработки.
	Внимание, большой вес.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Прежде чем начать тренинг, убедитесь, что устройство правильно собрано.

- Перед началом первого тренинга ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями регулировки устройства.
- Устройство имеет элементы, которые могут подвергаться коррозии. По этой причине не рекомендуется оставлять его в сыром помещении. Также необходимо следить за тем, чтобы устройство (особенно его внутренние и электронные элементы) не контактировали с водой, напитками, потом и т. п.
- Устройство предназначено только для выполнения тренинга только взрослыми лицами и не является игрушкой для детей. Если вы на собственную ответственность разрешаете детям использовать его, обязательно проинструктируйте их о правильном его использовании и постоянно присматривайте за ними.
- Устройство не предназначено для терапевтического использования.
- Во время работы устройства могут возникать слабые шумы при инерциальном движении маховика, которые связаны с типом конструкции. Потенциальные шумы, слышимые при вращении педалей велотренажеров и орбитреков в противоположном направлении, связаны с техническими особенностями и не приводят к каким-либо негативным последствиям.
- Уровень шума при нагрузке больше, чем без нагрузки.
- Перед началом тренинга проверьте правильность предохранительных устройств, а также винтовые и штифтовые соединения.
- Во время тренинга на устройстве помните о соответствующей обуви (спортивные кроссовки).

СБОРКА

Собирать устройство должен взрослый и делать это тщательно. Если возникли сомнения, попросите помощь кого-нибудь, у кого больше опыта в этом.

- Перед началом сборки убедитесь, что комплект содержит все элементы из списка деталей и не повреждены ли они при транспортировке. В случае отсутствия элементов или возникновении замечаний, обратитесь к продавцу.
- Ознакомьтесь с рисунками и пояснениями и выполните сборку в порядке, указанном в инструкции по сборке.
- Соблюдайте осторожность при сборке. При использовании инструментов и элементов существует опасность ранения.
- Следует помнить о поддержании безопасной среды. Не раскладывайте хаотично инструменты и элементы сборки. Помните, что пластиковые пленки и кульки представляют опасность удушения для детей.
- Элементы сборки, необходимые для выполнения данного шага инструкции по сборке, представлены на рисунках и пояснениях. Используйте элементы, указанные в инструкции по сборке.

- На первых этапах сборки не затягивайте детали до упора. Сделайте это после установки всех деталей и убедитесь, что они правильно установлены.
- Производитель оставляет за собой право на предварительный монтаж некоторых элементов.

ВНИМАНИЕ! Монтаж запасных частей других производителей приводит к потере гарантии. Монтаж деталей других производители разрешен в случае истечения гарантийного срока.

ЗАМЕНА БАТАРЕЙКИ

Плохо видимая информация на дисплее компьютера или ее отсутствие означает, что батарею необходимо заменить.

Снимите крышку батарейного отсека и замените старые на две новые. При размещении их в батарейном отсеке следуйте указателям "+" и "-". Если после перезапуска дисплей не работает должным образом, выньте батарейки на несколько минут, а затем снова вставьте их.



ВНИМАНИЕ! Гарантия не распространяется на использованные батарейки. Они содержат вредные вещества (такие как кадмий, ртуть или свинец), поэтому не выбрасывайте их в контейнер для бытовых отходов. Отнесите их в соответствующий пункт приема использованных батареек.

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА



Устройство поставляется в упаковке, чтобы предотвратить возможное повреждение во время транспортировки. Упаковка - это необработанное сырье, которое может быть переработано. Выбрасывайте эти материалы в соответствующие цветные контейнеры для раздельного сбора.

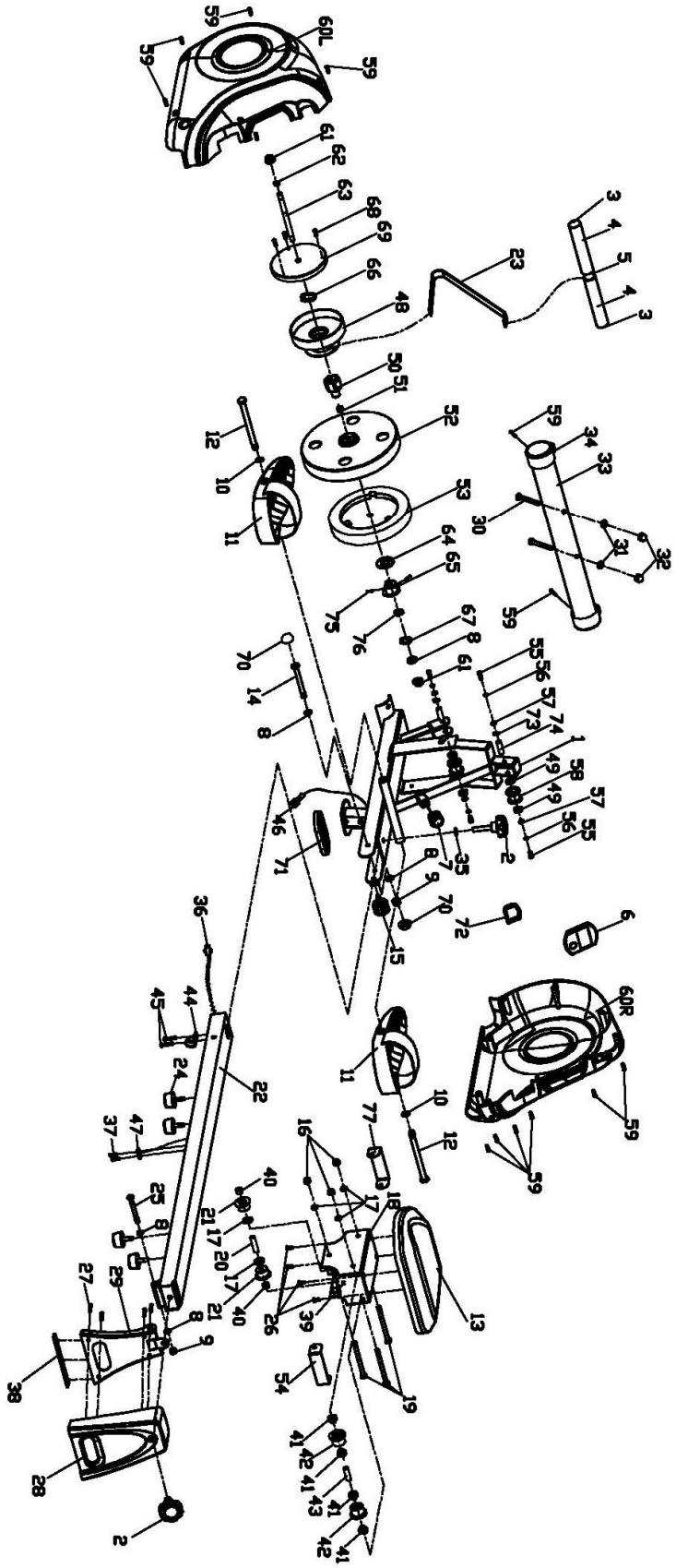


Охраняйте окружающую среду и не выбрасывайте использованные батареи в корзину для бытовых отходов. Возвращайте их по месту покупки или сдавайте в специальные пункты сбора вторичного сырья.

Использованное электрооборудование (в т.ч. счетчик, источник питания) является вторичным сырьем. Не выбрасывайте его в контейнеры для бытовых отходов, так как они могут содержать вещества, опасные для здоровья и окружающей среды. Мы просим оказывать активную помощь в экономном обращении с природными ресурсами и в защите окружающей среды путем сдачи использованного устройства в пункт хранения вторичного сырья - использованного электрооборудования.

МОНТАЖНАЯ СХЕМА

ВНИМАНИЕ! Запрещается использовать детали из других источников, кроме как от производителя.



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Количество
1	Рама главная	1
2	Маховичок M10*25	2
3	Заглушка ручки	2
4	Поролоновая накладка	2
5	Зажим	1
6	Компьютер	1
7	Ручка регулятора сопротивления	1
8	Шайба плоская D10×2.0×ф20	5
9	Нейлоновая гайка M10	2
10	Шайба плоская D13×2.0×ф26	2
11L/R	Педаль	1/1
12	Болт M12×155×16	2
13	Седло	1
14	Винт шестигранный M10*100	1
15	Маховичок M16x1.5	1
16	Нейлоновая гайка M8	2
17	Шайба плоская D8×1.5×ф16	5
18	Каретка сидения	1
19	Винт шестигранный M8*110	3
20	Муфта	1
21	Колесико	2
22	Направляющая сидения	1
23	Натяжной ремень	1
24	Ограничитель	4
25	Винт шестигранный M10*95	1
26	Винт M6*15	4
27	Винт ST4.2*8	4
28	Защита заднего основания	1
29	Заднее основание	1
30	Винт M8*73	2
31	Шайба сферическая D8×2×Ф25×R30.5	2
32	Гайка колпачковая M8	2
33	Переднее основание	1
34	Накладка переднего основания	2
35	Плоская шайба	1
36	Провод компьютера	1
37	Винт ST3X10	2
38	Резиновая прокладка	1

№	Описание	Количество
39	Магнит	1
40	Втулка	2
41	Подшипник	8
42	Колесико из ПУ	4
43	Муфта	2
44	Пластина крепежная	1
45	Винт M6*20	2
46	Соединительный провод	1
47	Сенсор	1
48	Вращающаяся пластина	1
49	Подшипник 6000	4
50	Штекер	1
51	Втулка	1
52	Маховик	1
53	Магнитная пластина	1
54	Пластина	2
55	Винт шестигранный M6*15	4
56	Пружинная шайба D6	4
57	Шайба плоская D6×1.0×ф12	4
58	Ролик	2
59	Винт ST4.2X18	13
60L/R	Крышка маховика	1/1
61	Винт M10*1.0	2
62	Винт шестигранный M10*1.0	1
63	Вал маховика	1
64	Рессора	1
65	Ось	1
66	Шайба D17	1
67	Шайба D12	1
68	Винт ST3.5*18	3
69	Крышка	1
70	Заглушка S17	2
71	Резиновая прокладка	1
72	Покрытие	1
73	Шайба D10	4
74	Вал колесный	2
75	Винт шестигранный M8*10	2
76	Подшипник 6003	1

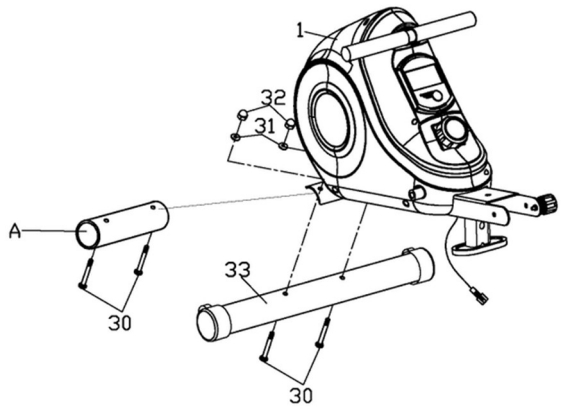
ИНСТРУЦИЯ ПО СБОРКЕ

ВНИМАНИЕ! Во время сборки выполняйте следующие шаги и используйте инструменты, входящие в комплект поставки продукта.

Подготовьте достаточно места для сборки устройства.
Из-за большого веса некоторых элементов рекомендуется выполнять сборку двумя лицами.

ШАГ 1.

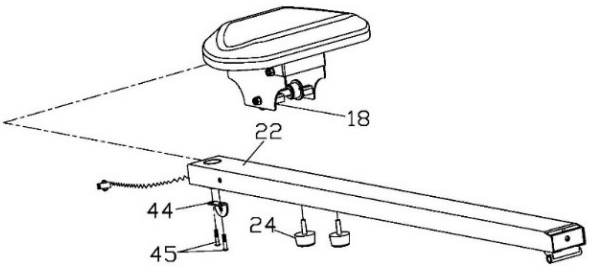
Удалите защитный картон и прикрепите переднее основание (33) к главной раме (1) с помощью винтов (30), сферических шайб (31) и гаек (32).



ШАГ 2.

Удалите ограничители (24), винты (45) и крепежную пластину (44).

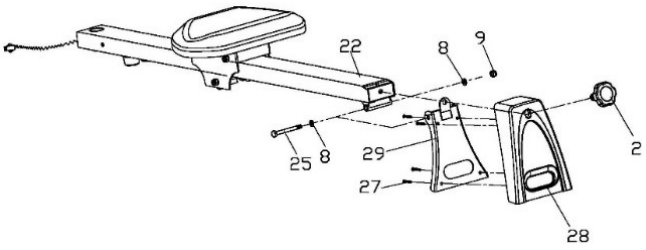
Сидение с кареткой (18) установите на направляющую (22) и повторно затяните ограничители (24) и крепежную пластину винтами (45).



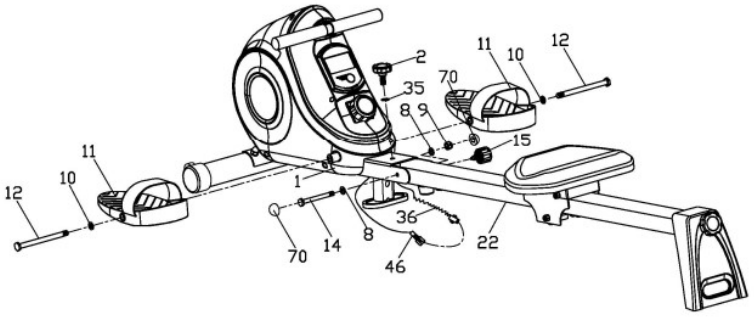
ШАГ 3.

Прикрутите заднее основание (29) к направляющей (22) с помощью шестигранного винта (25) с плоской шайбой (8) и нейлоновой гайкой (9).

Затем на заднее основание (29) установите защиту (28) и закрепите винтами (27), а также ввинтите маховичок (2).



ШАГ 4.
Соедините соединительный кабель (46) с кабелем компьютера (36).



Затем прикрутите направляющую (22) к главной раме (1) с помощью шестигранного винта (14) с плоскими шайбами (8) и нейлоновой гайкой (9). Поставьте заглушки (70).

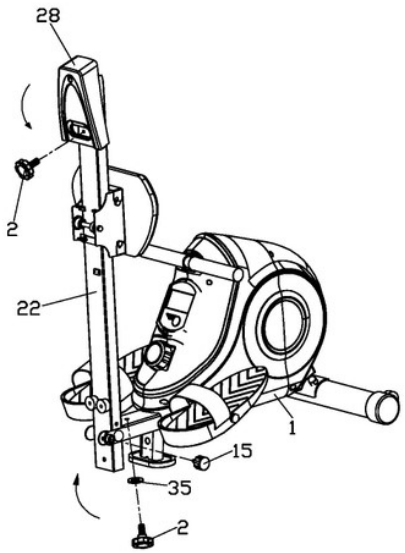
Прикрутите маховичок (2) с плоской шайбой (35) и маховичок (15).
Привинтите к главной раме (1) педали (11 L/R) при помощи винтов (12) и плоских шайб (10).

ВНИМАНИЕ! Правая и левая педали обозначены как "R" для правой и "L" для левой.

Поздравляем! Установка гребного тренажера завершена!

Внимательно прочитайте инструкцию перед использованием оборудования.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СКЛАДЫВАНИЮ И РАСКЛАДЫВАНИЮ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА



ВНИМАНИЕ! Перед тем как приступить к складыванию убедитесь, что все винты затянуты.
ВНИМАНИЕ! При складывании следите за руками и пальцами, чтобы не прищемить их.

Открутите маховичок (2) с плоской шайбой (35) и маховичок (15). Сложите направляющую (22) и заднее основание (28), как показано на рисунке.

После этого зафиксируйте направляющую (22) и главную раму (1) при помощи маховичков (15) и (2) с плоской шайбой (35), а также защиту (28) и направляющую (22) с помощью маховичка (2).

РЕГУЛИРОВКИ

Регулировка сопротивления
Устройство оснащено ручкой для регулировки, которым можно установить сопротивление в диапазоне 1-8.
Чтобы увеличить сопротивление, поверните ручку регулировки сопротивления по часовой стрелке. Минимальное значение равно 1.
Чтобы уменьшить сопротивление, поверните ручку против часовой стрелки. Максимальное значение равно 8.

Регулировка педальных ремней
Устройство оснащено педальными ремнями на липучках. Отрегулируйте длину ремня так, чтобы нога была зафиксирована во время тренировки и ее можно было легко снять. Выполните эту операцию для обеих педалей.

УХОД ЗА УСТРОЙСТВОМ

Регулярно выполняйте техническое обслуживание устройства. Приведенные ниже действия выполняйте не реже чем через каждые 20 часов работы.

- Контролируйте движущиеся части устройства. Используйте смазку для подшипников велотренажера, если они недостаточно смазаны.
- Контролируйте состояние таких элементов, как винты и гайки. Следите за тем, чтобы они были хорошо затянуты.
- После каждого тренинга вытирайте пот с устройства. Следите за тем, чтобы монитор не имел контакта с водой или влагой.
- Для чистки устройства используйте только воду с мылом. Не используйте чистящих средств.
- Храните устройство в сухом и теплом месте.
- Не подвергайте устройство воздействию солнечных лучей.

ТРЕНИНГ И ЭТАПЫ УПРАЖНЕНИЙ

Использование устройства принесет Вам много пользы. Прежде всего, оно улучшит Вашу форму, укрепит мышцы и в сочетании с правильной диетой позволит сжечь ненужную жировую ткань.

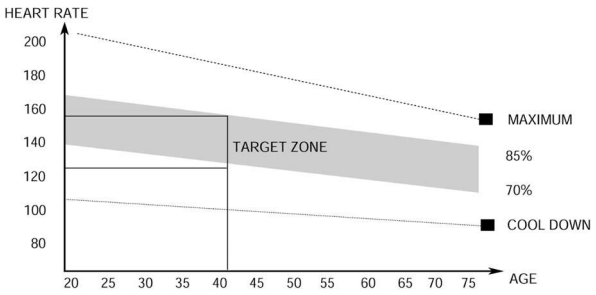
1. РАЗМИНКА
Это этап, который улучшает кровообращение во всем теле и подготавливает мышцы к интенсивным усилиям. Она также снижает риск возникновения судорог и получения ушибов. Рекомендуется выполнение нескольких упражнений на растяжку, как показано ниже. Если Вы чувствуете боль, прекратите упражнение или уменьшите диапазон выполняемого движения.

РАСТЯГИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- **РАСТЯГИВАНИЕ ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА**
  Сядьте на ровный пол с согнутыми ногами и коленями, направленными наружу. Соедините подошвы ног и придвиньте их к себе как можно ближе. Слегка нажмите на колени, прижимая их к полу, и удерживайте их в этом положении в течение 15 секунд.
- **РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ БЕДЕР**
  Сядьте на ровный пол. Выпрямьте правую ногу, а подошву левой ноги приложите к правому бедру. Вытяните правую руку в направлении пальцев правой ноги, насколько это возможно. Подержите так в течение 15 секунд. Повторите действие с левой ногой.
- **ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ**
  Держите голову прямо, смотрите перед собой. Не двигая руками, поверните ее вправо и выпрямите, затем поверните влево и выпрямите.
- **ПОДНИМАНИЕ РУК**
  Поднимите левую руку как можно выше вверх и удерживайте ее в течение нескольких секунд. Повторите действие с правой рукой.
- **РАСТЯГИВАНИЕ АХИЛЕСОВЫХ СУХОЖИЛИЙ**
  Станьте лицом к стене, левую ногу выставьте вперед и слегка согните ее в колене. Правую держите сзади – прямо, с пяткой, находящейся на полу. Удерживайте обе пятки ровно на полу и прижимайте бедра в направлении стены. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд. Повторите действие с выставленной вперед правой ногой. Помните, во время выполнения упражнения нельзя сгибать спину.
- **НАКЛОНЫ**
  Станьте прямо, ноги вместе. Выполните наклон вперед, стараясь как можно сильнее

приблизить грудную клетку к коленям. Удерживайтесь в этом положении в течение 15 секунд. Помните, что нельзя сгибать колени.

2. ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ
Это собственно этап тренинга. Упражняйтесь в своем собственном темпе, чтобы достичь пульса, соответствующего вашему возрасту, как показано на графике ниже.



3. ЭТАП РАССЛАБЛЕНИЯ
Этот этап позволяет успокоить кровообращение и расслабить мышцы. Это повторение упражнений на разогрев. Необходимо следить за тем, чтобы не надорвать мышцы.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА

Удалите защитную пленку с экрана компьютера перед использованием.

КОМПЬЮТЕР (МОДЕЛЬ)
RMFS02



AUTO ON/OFF
Компьютер включится, когда маховик будет приведен в движение либо после нажатия любой кнопки.
Компьютер автоматически отключится через 4 минуты работы в режиме ожидания.

ОПИСАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ КНОПОК

- **MODE / RESET** - позволяет выбрать параметр. Чтобы обнулить значение, нажмите и удерживайте в течение 2 секунд.

ФУНКЦИИ (СПЕЦИФИКАЦИЯ)

SCAN	Отображает на экране поочередно все измеряемые параметры тренировки.	каждые 6 секунды
TIME	Подсчитывает общее время от начала до конца упражнений.	00:00-99:59 мин
STRIKES	Количество гребков от начала до конца упражнений.	0-9999
STRIKES TOTAL	Общее количество гребков с установки батарей.	0-9999
STRIKES/MIN	Количество гребков, выполненных в минуту.	0-1200
CALORIES	Подсчитывает общее количество сожженных калорий от начала до конца упражнений. (Измерение является приблизительным для сравнения различных режимов тренировок, его нельзя использовать для лечения).	0,0-999,9 ккал

ВОЗМОЖНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ И МЕТОДЫ РЕМОНТА

ВНИМАНИЕ! Открытие корпуса устройства без предварительного обращения в сервисный центр производителя приводит к потере гарантии. В случае подозрения в возникновении ошибки, требующей открытия корпуса, обратитесь в сервисный центр производителя.

Описание ошибки	Возможные причины	Решение
Устройство качается	Устройство установлено на неровной поверхности. Под основанием устройства находится предмет, нарушающий равновесие.	Установите устройство на ровную поверхность. Устраните предмет, нарушающий равновесие.
	Основания собраны неправильно.	Правильно соберите основания устройства. Нивелируйте накладки на заднем основании.
	Накладки на основании собраны и нивелированы неправильно.	Правильно соберите заднее основание устройства. Нивелируйте накладки на заднем основании.
Седло качаются	Винты и ручки стойки седла не затянуты.	Затяните винты и ручку стойки седла.
Шум при использовании	Неправильно затянутые элементы.	Обратитесь в сервисный центр производителя.
	Во время работы устройства могут возникать слабые шумы при инерциальном движении маховика, которые связаны с типом конструкции. Они никак не влияют на работу устройства. Потенциальные шумы, слышимые при вращении педалей в противоположном направлении, связаны с техническими особенностями и не имеют никаких негативных последствий.	
Шум и отсутствие гладкости работы	Повреждены подшипники.	Обратитесь в сервисный центр производителя.
Отсутствие соответствующего сопротивления во время тренинга	Неправильно присоединен провод для регулировки сопротивления.	Правильно подключите провод, согласно инструкции по сборке.
	Ослаблен приводной ремень.	Обратитесь в сервисный центр производителя.
	Увеличился зазор между маховиком и магнитами.	Обратитесь в сервисный центр производителя.
	Поврежден регулятор напряжения.	Обратитесь в отдел по обслуживания покупателей сервисной службы производителя.

ГАРАНТИЯ

Продавец от имени Гаранта предоставляет гарантию на территории Республики Польша на 24 месяца со дня продажи. Гарантия на проданный товар не исключает, не ограничивает и не приостанавливает действия прав покупателя, вытекающих из закона о правах потребителя.

ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ

1. Рекламации и гарантии распространяются исключительно на скрытые дефекты, возникшие по вине производителя.
2. Гарантия будет подтверждена магазином или сервисным центром после предъявления клиентом:
   - действительного разборчивого и правильно заполненного гарантийного талона с печатью о продаже и подписью продавца,
   - действительного доказательства покупки оборудования с датой продажи,
   - товара, подлежащего рекламации, или дефектной детали.

   В случае дистанционной покупки гарантийный талон действителен только на основании документа о покупке (квитанция / счет-фактура).
3. Рекламация будет рассмотрена в течение 14 дней с момента сообщения покупателем о дефекте.
4. Заводские дефекты и повреждения, выявленные в течение гарантийного срока, будут отремонтированы бесплатно в течение не более 21 дней со дня доставки товара в магазин или сервисный центр.
5. В случае возникновения необходимости в импортировании детали, срок гарантийного ремонта может быть продлен на время, необходимое для ее получения, однако, не более чем на 40 дней.
6. Гарантия не распространяется на:
   - механические повреждения и вызванные ими дефекты,
   - повреждения и дефекты, возникающие в результате неправильного использования и хранения, неправильной сборки и технического обслуживания,
   - повреждения и износ эксплуатируемых элементов, таких как: тросы, ремни, резиновые элементы, педали, ручки из губки, колесики, подшипники, обивка.
   - операции, связанная со сборкой, техническим обслуживанием, которое, согласно руководству по эксплуатации пользователь обязан выполнять самостоятельно.
7. Гарантия не применяется в следующих случаях:
   - истечение срока действия,
   - выполнение покупателем самостоятельных ремонтов и модификаций с использованием неоригинальных деталей,
   - когда дефект возникает из-за неправильной установки или в результате несоблюдения правил эксплуатации, описанных в инструкции по эксплуатации,
   - иное использование, кроме домашнего использования,
   - повреждения, возникшие во время транспортировки.
8. Дубликаты гарантийной карты не выдаются.
9. Согласно гарантии, покупатель имеет право требовать следующие виды бесплатной компенсации:
   - ремонта продукта,
   - замены продукта,
   - снижение цены,
   - расторжения договора и полного возмещения понесенных расходов.
10. Для внесения рекламации необходимо:
    a) Представить продукт или его часть, на которую распространяется гарантия.
    b) Доказательство покупки с указанием наименования и адреса продавца, даты и места покупки, типа продукта или действующей гарантийной карты с печатью магазина.
    c) В случае доставки грязного продукта сервисная служба может отказаться принять его либо за счет клиента, с его письменного согласия провести чистку.
11. В случае положительного рассмотрения рекламации устройство будет отремонтировано или заменено новым, либо покупателю будут возвращены деньги. Затраты на доставку товара покупателю покрываются за счет сервисной службы производителя.
12. В случае если гарантийная рекламация будет отклонена, покупатель получит подробное обоснование принятого решения, и в течение 14 дней с момента сообщения решения, установка будет отправлена покупателю за его счет.

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Наименование продукта	
Код EAN	
Дата продажи	

(Печать и подпись продавца)
(Не относится к случаю дистанционной покупки. См. Гарантийные условия п.2)

Информация о приобретенном оборудовании, ввезенном в страну компанией ООО Morele.net, Краков, Фабрычна, 20A.

Вес оборудования указан на упаковке. Сдача использованного оборудования в пункт сбора отходов предотвращает потенциальное негативное влияние на окружающую среду и здоровье человека, которое может произойти в случае неправильного обращения с отходами.

Оборудование предназначено для домашнего использования.
Компьютер имеет сертификаты CE и RoHS.
Компьютер соответствует стандарту EN957.

ОБОРУДОВАНИЕ НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЛИ ДЛЯ СОСТЯЗАТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУКТА НЕ ПО НАЗНАЧЕНИЮ И НЕ В СООТВЕТСТВИИ С ГАРАНТИЙНЫМИ УСЛОВИЯМИ ПРИВОДИТ К ПОТЕРЕ ГАРАНТИИ.

Продукт поставляется в упаковке. Упаковка является необработанным сырьем, которое может быть переработано.
Сортируйте материалы и утилизируйте их согласно типу.
Давайте вместе заботиться об окружающей среде!

СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР
Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec,
Польша

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ
ООО Morele.net
Фабрычна, 20A, 31-553 Краков
ИНН: 9451972201, ГСР: 0000390511
Сделано в Китае

Stimate utilizator,
Trebuie să citiţi aceste instrucţiuni înainte de a începe să montaţi şi să utilizaţi prima oară aparatul. Aceste instrucţiuni conţin informaţii importante privind siguranţa de utilizare şi de mentenanţă a aparatului. Vă rugăm să le păstraţi pentru a putea folosi informaţiile privind mentenanţa sau comandarea pieselor de schimb.

DATE TEHNICE

Alimentare	2 bateril AA
Greutate	26,5 kg
Temperatura de utilizare	0°C până la +40°C
Temperatura de depozitare	-10°C până la +60°C
Greutatea maximă a utilizatorului	120 kg
Clasa de aplicare	Clasa H
Clasa de precizie	Clasa C
Viteză	0,0-99,9 km/h
Standardul produsului (principal)	EN 20957-1:2013
Destinație	Aparat de vâslit magnetic pentru uz casnic

SIGURANŢĂ

ATENŢIE! Aparatul poate fi utilizat doar în conformitate cu destinaţia acestuia, respectiv pentru antrenament de către persoane adulte. Orice altă utilizare a aparatului poate fi periculoasă. Producătorul nu poate fi tras la răspundere pentru daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare a aparatului.

- Aparatul a fost proiectat şi construit în baza celor mai noi cunoştinţe privind siguranţa. Piesele periculoase care ar putea duce la apariţia riscului de rănire au fost eliminate, respectiv protejate.
- Nu sunt permise reparaţii şi modificări pe cont propriu.
- O dată sau de două ori pe lună trebuie să verificaţi dacă şuruburile, şaibele şi piuliţele sunt înfiletate corect.
- Pentru a asigura siguranţa verificaţi şi asiguraţi mentenanţa în mod regulat (respectiv o dată pe an) a aparatului într-un punct comercial specializat.
- Toate modificările aparatului care nu au fost descrise în aceste instrucţiuni pot constitui pericol de defectare sau pot pune în pericol sănătatea şi viaţa utilizatorului. Modificările aparatului pot fi efectuate doar de către angajaţii service-ului sau de persoane instruite de către acestea în acest scop.
- Toate aparatele sunt obiectul activităţilor de inovare pentru a asigura cea mai înaltă calitate a produselor. Din acest motiv producătorul îşi rezervă dreptul de a introduce modificări tehnice.
- Vă rugăm să adresaţi întrebările sau dubiile privitoare la echipament către agentul comercial specializat.

ATENŢIE! Persoanele care se află în apropiere pe durata utilizării echipamentului trebuie să fie informate despre eventualele pericole. Fiţi prudenţi în special în prezenţa copiilor.

ATENŢIE! Înainte de a începe exerciţiile consultaţi un medic pentru a vă asigura că nu aveţi contraindicaţii de sănătate pentru efectuarea de exerciţii pe aparat. Bazându-vă pe opinia unui specialist puteţi stabili planul dumneavoastră de antrenament. Planul incorect adaptat sau exerciţiile excesive pot fi periculoase pentru sănătatea şi viaţa dumneavoastră.

AVERTIZARE! Sistemele de monitorizare a ritmului cardiac pot fi inexacte. Epuizarea în timpul exerciţiului poate duce la vătămări grave sau la deces. Dacă vă simţiţi rău, încetaţi imediat să exersaţi.

ATENŢIE! Respectaţi cu stricteţe observaţiile privind antrenamentele din aceste instrucţiuni.

- Atunci când selectaţi locul pentru efectuarea exerciţiilor trebuie să vă asiguraţi că aţi lăsat distanţe de siguranţă faţă de piedicile posibile. Nu amplasaţi echipamentul în apropierea căilor de transport (drumuri, porţi, treceri etc.).
- Este interzisă utilizarea echipamentului în imediata apropiere a peretelui. Zona de siguranță este de 2000 mm și cel puțin tot atât de lată ca echipamentul.

ATENŢIE! Pe durata montajului trebuie să fiţi precauţi şi să nu permiteţi prezenţa copiilor în apropiere. Pe durata montajului se folosesc piese mici (piuliţe, şuruburi etc.), care pot fi înghiţite de aceştia.

RISC REZIDUAL

- După ce riscul a fost atenuat, doar 13 din cele peste 230 de cauze sunt „acceptate pe scară largă”.
- Atunci când protecţia împotriva căderii nu este utilizată sau este utilizată incorect, există un risc rezidual, și anume căderea unei persoane care duce la formarea de abraziuni, vânătăi, fracturi sau, în cel mai rău caz, deces.
- Există un risc rezidual de supraîncărcare accidentală a persoanei care face exerciţii cauzată de funcționarea necorespunzătoare sau evaluarea necorespunzătoare, precum și a transmiterii incorecte a datelor (din cauza interferenţelor electromagnetice, a erorilor software etc.). Chiar şi cea mai bună protecție software și hardware nu exclude erorile software sau hardware și poate suprasolicita teoretic persoana care exersează.
- Produsul este un dispozitiv electric și, prin urmare,nu poate fi exclus scurtcircuitul, care poate duce la deces.
- Nu poate fi exclus riscul rezidual de sufocare.
- Riscul poate fi redus respectând informaţiile de siguranţă din instrucţiunile de utilizare.
- Nu se poate exclude faptul că orice utilizare neintenţionată sau neautorizată va avea ca rezultat un risc diferit, nedeclarat, iar riscul luat în considerare a fost estimat incorect.

În analiza riscurilor, evaluarea a fost făcută pe baza „stării actuale a dispozitivului”. Evaluarea şi controlul produsului efectuate, arată că probabilitatea unui risc inacceptabil este foarte mică. Dispozitivul (construcția sa, metoda de funcționare și aplicare) nu cauzează - în condiții normale - risc nejustificat pentru persoana care exersează sau pentru terţi.

SEMNE DE MANIPULARE PE AMBALAJELE DE TRANSPORTARE

	Această parte în sus. Nu răsturnați.
	Cu atenție, fragil. Posibile daune. Atenție.
	Protejați împotriva căderii.
	Protejați împotriva umezelii.
	Ambalaje reciclabile.
	Atentie produs cu greutate mare.

OPERARE

Înainte de a începe antrenamentul asiguraţi-vă că aţi montat în mod corespunzător aparatul.

- Înainte de a începe primul antrenament luaţi la cunoştinţă toate funcţiile şi posibilităţile de ajustare ale aparatului.
- Aparatul este prevăzut cu piese care pot fi expuse la coroziune. Din acest motiv nu se recomandă ca acesta să rămână într-o încăpere umedă. Aveţi grijă ca echipamentul (în special piesele interne sau electronice) să nu fie expuse la contactul cu apa, băuturile, transpiraţia etc.
- Aparatul este destinat doar pentru antrenamente de către persoane adulte şi, în niciun caz, nu este o jucărie pentru copii. În cazul în care, pe răspundere proprie, permiteţi copiilor să folosească aparatul, este obligatoriu să-i instruiţi în ceea ce priveşte modul corect de utilizare şi supravegheaţi-i în permanenţă.
- Echipamentul nu este potrivit pentru scopuri terapeutice.
- Pe durata utilizării aparatului pot apărea zgomote reduse în caz de mişcare inerţială a roţii de deplasare care decurg din tipul de construcţie. Acestea nu au niciun impact asupra funcţionării echipamentului. În cazul bicicletelor de antrenament şi a bicicletelor eliptice, zgomotul potenţial care poate fi auzit la rotirea pedalelor în direcţia opusă este determinat tehnic şi nu are consecinţe negative.
- Emisia de zgomot în timpul suprasolicitării este mai mare decât fără suprasolicitare.
- Înainte de a începe orice antrenament verificaţi dacă protecţiile sunt corecte, precum şi conexiunile cu şuruburi şi mufe.
- Pe durata antrenamentelor pe aparat trebuie să purtaţi încălţăminte corespunzătoare (pantofi sport).

MONTAJ

Montajul aparatului trebuie efectuat cu grijă de către o persoană adultă. În cazul în care aveţi dubii solicitaţi ajutorul unei persoane care are experienţă mai îndelungată în acest domeniu.

- Înainte de a începe montajul trebuie să vă asiguraţi că setul cu aparatul conţine toate piesele din listă şi că nicio piesă nu s-a defectat pe durata transportului. În cazul în care lipsesc piese sau aveţi obiecţii luaţi legătura cu comerciantul.
- Luaţi la cunoştinţă desenele şi explicaţiile şi efectuaţi montajul în conformitate cu ordinea inclusă în instrucţiunile de montaj.
- Fiţi precauţi pe durata montajului. Atunci când utilizaţi unelte şi piese există riscul de rănire.
- Aveţi grijă să păstraţi un mediu sigur. Nu împrăştiaţi haotic uneltele şi piesele de montaj. Aveţi în vedere faptul că foliile şi pungile din material plastic constituie pericol de sufocare pentru copii.
- Piesele de montaj necesare pentru efectuarea unui anumit pas din instrucţiunile de montaj au fost prezentate pe ilustraţii şi explicaţii. Folosiţi piesele indicate în instrucţiunile de montaj.
- În primele faze de montaj nu înfiletaţi piesele până la capăt. Efectuaţi acest lucru după ce aţi amplasat toate piesele şi v-aţi asigurat că au fost poziţionate corect.
- Producătorul îşi rezervă dreptul de a efectua montajul iniţial al anumitor piese.

ATENŢIE! Montajul pieselor de schimb care provin din altă sursă decât de la producător duce la pierderea garanţiei. Montajul pieselor care provin din alte surse este permis în cazul reparaţiilor efectuate după scurgerea perioadei de garanţie.

SCHIMBARE BATERII

În cazul în care informaţiile sunt puţin vizibile pe afişaj sau nu se afişează deloc înseamnă că trebuie să schimbaţi bateriile.

Daţi jos capacul compartimentului pentru baterii şi înlocuiţi bateriile cu două baterii noi. Introduceţi bateriile în compartimentul pentru baterii respectând marcajul „+” şi „-”. În cazul în care după ce porniţi din nou afişajul nu funcţionează, scoateţi bateriile pentru câteva minute şi apoi introduceţi-le din nou.

ATENŢIE! Pentru bateriile uzate nu se acordă garanţie. Conţin substanţe nocive (precum de ex. cadmiu, mercur, sau plumb), de aceea nu le aruncaţi în containerul pentru deşeuri casnice. Transmiteţi-le către un punct corespunzător pentru baterii uzate.

MEDIU

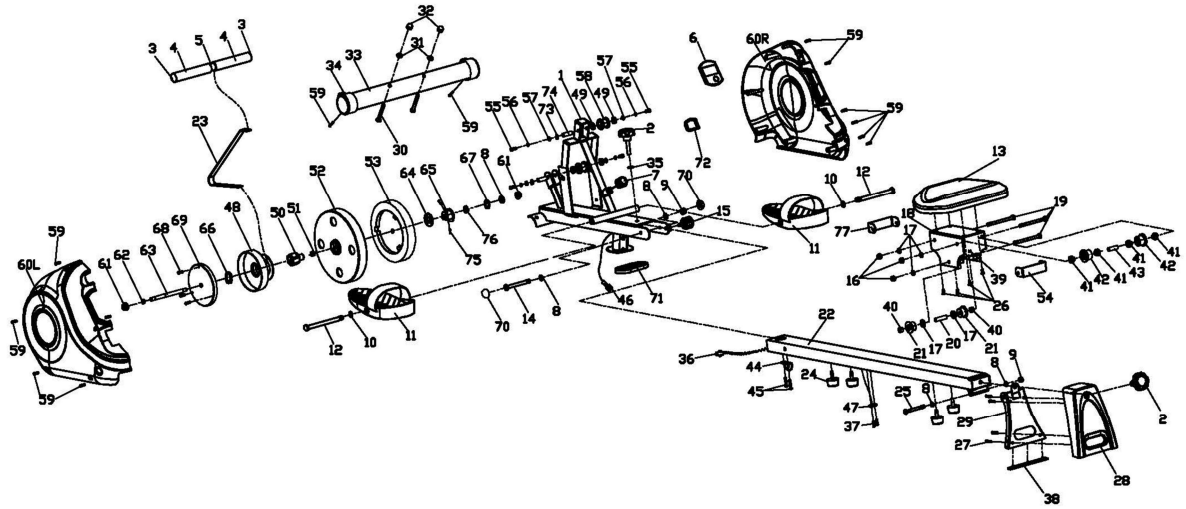
Aparatul este livrat în ambalaj pentru a asigura protecţia împotriva defecţiunilor eventuale pe durata transportului. Ambalajele sunt materiale neprelucrate şi pot fi reciclate. Aruncaţi aceste materiale în containerele cu culorile corespunzătoare pentru colectarea selectivă a deşeurilor.

Protejaţi mediul şi nu aruncaţi bateriile uzate în coşul pentru deşeuri casnice. Transmiteţi-le în locul de achiziţie sau la un punct specializat de depozitare a materiilor prime reciclate.

Aparatele electrice uzate (inclusiv kilometrajul, alimentatorul) sunz materii prime reciclabile – nu le aruncaţi în recipientele pentru deşeuri casnice deoarece pot conţine substanţe periculoase pentru sănătate şi mediu. Vă rugăm să contribuiţi în mod activ la gospodărirea resurselor naturale şi protecţia mediului natural prin transmiterea dispozitivelor uzate la punctul de depozitare a materiilor prime reciclabile – aparatelor electrice uzate.

SCHEMĂ DE MONTAJ

NOTĂ! Este interzisă utilizarea pieselor din alte surse decât cele de la producător.



LISTA DE PIESE

Nr.	Descriere	Cantitate
1	Cadru principal	1
2	Buton M10*25	2
3	Obturator mâner	2
4	Spumă mâner	2
5	Mâner	1
6	Computer	1
7	Buton de reglare a rezistenței	1
8	Șaibă plată D10×2.0×ф20	5
9	Piuliță nailon M10	2
10	Șaibă plată D13×2.0×ф26	2
11L/R	Pedală	1/1
12	Șurub M12×155×16	2
13	Șa	1
14	Șurub hexagonal M10*100	1
15	Buton M16x1.5	1
16	Piuliță nailon M8	2
17	Șaibă plată D8×1.5×ф16	5
18	Dispozitiv rulare șa	1
19	Șurub hexagonal M8*110	3
20	Manșon	1
21	Cerc	2
22	Șină dispozitiv de rulare	1
23	Curea tensionare	1
24	Limitator	4
25	Șurub hexagonal M10*95	1
26	Holț-șurub M6*15	4
27	Holț-șurub ST4.2*8	4
28	Element protector bază spate	1
29	Bază spate	1
30	Șurub M8*73	2
31	Șaibă arcuită D8×2×Φ25×R30.5	2
32	Piuliță calotă M8	2
33	Bază față	1
34	Piuliță bază față	2
35	Șaibă plată	1
36	Cablu computer	1
37	Șurub ST3X10	2
38	Șaibă de cauciuc	1

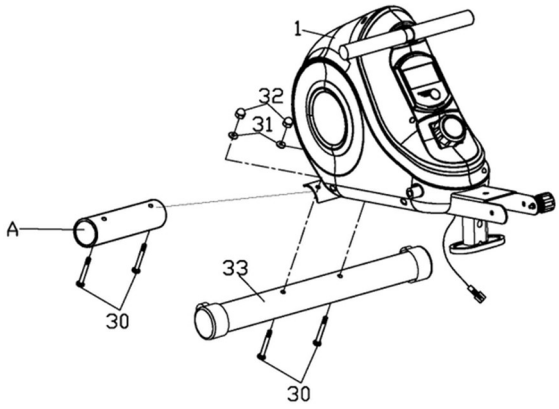
Nr.	Descriere	Cantitate
39	Magnet	1
40	Bucșă	2
41	Rulment	8
42	Cerc PU	4
43	Manșon	2
44	Placă de fixare	1
45	Holț-șurub M6*20	2
46	Cablu de conectare	1
47	Senzor	1
48	Placă rotativă	1
49	Rulment 6000	4
50	Ștecher	1
51	Bucșă	1
52	Volant	1
53	Placă magnetică	1
54	Placă	2
55	Șurub hexagonal M6*15	4
56	Șaibă flexibilă D6	4
57	Șaibă plată D6×1.0×ф12	4
58	Rolă	2
59	Holț-șurub ST4.2X18	13
60L/R	Element protector volant	1/1
61	Șurub M10*1.0	2
62	Șurub hexagonal M10*1.0	1
63	Ax volant	1
64	Arc de suspensie	1
65	Arbore	1
66	Șaibă D17	1
67	Șaibă D12	1
68	Holț-șurub ST3.5*18	3
69	Element protector	1
70	Obturator S17	2
71	Șaibă de cauciuc	1
72	Înveliș	1
73	Șaibă D10	4
74	Ax roată	2
75	Șurub hexagonal M8*10	2
76	Rulment 6003	1

INSTRUCŢIUNI DE MONTAJ

ATENŢIE! Pe durata montajului respectaţi paşii de mai jos şi folosiţi uneltele livrate împreună cu produsul.

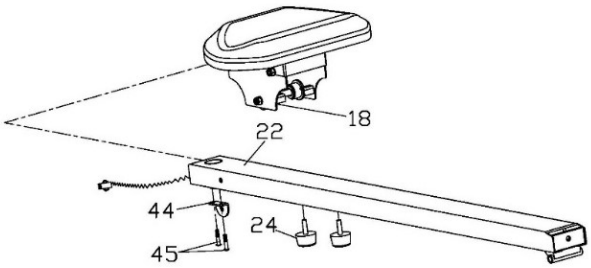
Pregătiţi suficient de mult spaţiu liber pentru a monta aparatul.
Având în vedere masa mare a anumitor piese vă recomandăm ca montajul să fie efectuat în două persoane.

PASUL 1.
Îndepărtaţi elementul protector de hârtie şi montaţi baza frontală (33) pe cadrul principal (1) cu ajutorul şuruburilor (30), şaibelor arcuite (31) şi piuliţelor (32).



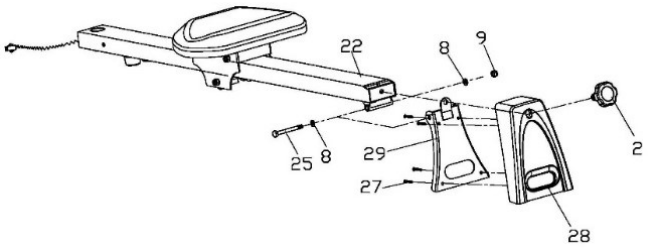
PASUL 2.
Îndepărtaţi limitatoarele (24), holţ-şuruburile (45) şi placa de fixare (44).

Montaţi şaua cu dispozitivul de rulare (18) pe şina dispozitivului de rulare (22) şi înşurubaţi la loc blocadele (24) şi placa de fixare cu ajutorul holţ-şuruburilor (45).



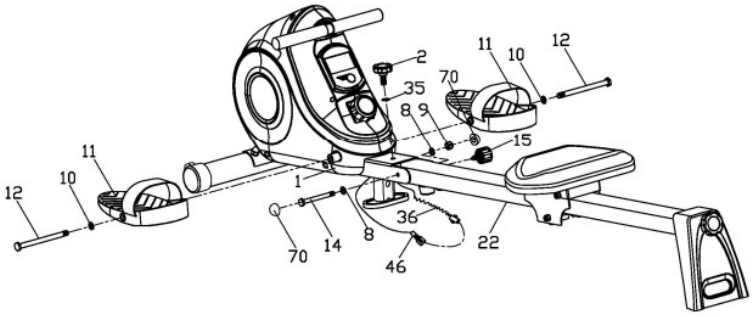
PASUL 3.
Fixaţi baza din spate (29) pe şina dispozitivului de rulare (22) cu ajutorul şurubului hexagonal (25) cu şaibă plată (8) şi piuliţa de nailon (9).

Apoi pe baza din spate (29) amplasaţi elementul protector (28) şi strângeţi cu ajutorul holţ-şuruburilor (27) şi fixaţi butonul (2).



PASUL 4.
Conectaţi cablul de conectare (46) şi cablul computerului (36).

Apoi fixaţi şina dispozitivului de rulare (22) pe cadrul principal (1) cu ajutorul şurubului hexagonal (14) şaibelor plate (8) şi piuliţa de nailon (9). Montaţi obturatoarele (70).



Înşurubaţi butonul (2) cu şaiba plată (35) şi butonul (15).
Înşurubaţi pedalele (11 L/R) pe cadrul principal (1) cu ajutorul şuruburilor (12), şaibelor plate(10).

ATENŢIE! Pedala din dreapta şi stânga sunt marcate “R” pentru cea din dreapta şi “L” pentru cea din stânga.

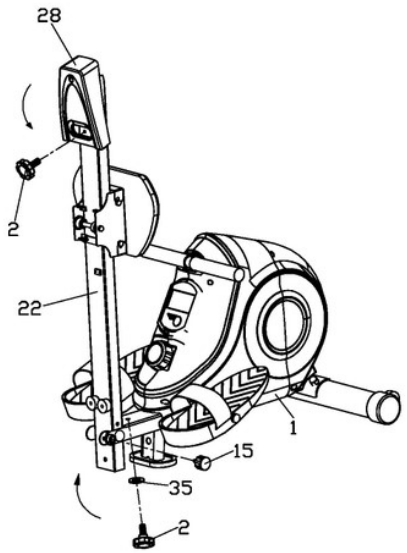
Felicitări! Montajul de canotaj este terminat!

Înainte de a începe să utilizaţi bicicleta citiţi cu atenţie instrucţiunile.

INSTRUCŢIUNE DE MONTRARE ŞI DEMONTARE A DISPOZITIVULUI DE CANOTAJ

ATENŢIE! Înainte de asamblare, verificaţi cu atenţie dacă toate şuruburile sunt strânse.
ATENŢIE! Cîn timpul montajului, aveţi grijă la mâini şi degete, astfel încât acestea să nu fie ciupite.

Deşurubaţi butonul (15), butonul (2) cu şaiba plată (35) .
Pliaţi şina dispozitivului de rulare (22) şi baza din spate cu elementul protector (28) aşa cum vedeţi în imagine.



La sfârşit asiguraţi dispozitivul de rulare (22) pe cadrul principal (1) cu ajutorul butonului (15) şi a butonului (2) zcu şaiba plată (35) şi elementul protector (28) pe ţina dispozitivului de rulare (22) cu ajutorul butonului (2).

AJUSTĂRI

Reglarea rezistenţei
Dispozitivul este echipat cu un buton de reglare care poate fi setat la rezistenţă în intervalul 1-8.
Pentru a mări rezistenţa, rotiţi butonul de reglare a rezistenţei în sens orar.
Valoarea minimă este indicată de 1.
Pentru a reduce rezistenţa, rotiţi butonul în sens invers acelor de ceasornic.
Valoarea maximă este indicată de 8.

Reglarea curelelor pedalelor
Dispozitivul are curele cu arici pe pedale. Reglaţi lungimea curelei astfel încât laba piciorului să fie bine fixată în timpul antrenamentului şi să poată fi scoasă cu uşurinţă. Faceţi acest lucru pentru ambele pedale.

ÎNTREŢINEREA ECHIPAMENTULUI

Efectuaţi în mod regulat mentenanţa aparatului. Efectuaţi activităţile de mai jos după cel puţin 20 de ore de funcţionare.

- Controlaţi piesele mobile ale aparatului. În cazul în care nu sunt lubrifiate suficient folosiţi lubrifiant pentru rulmenţi de bicicletă.
- Verificaţi starea şuruburilor şi piuliţelor. Aveţi grijă să fie bine înfiletate.
- După fiecare utilizare ştergeţi transpiraţia de pe aparat. Aveţi grijă ca afişajul să nu intre în contact cu apa şi umiditatea.
- Pentru a curăţa aparatul folosiţi doar apă cu săpun. Nu folosiţi detergenţi.
- Depozitaţi aparatul într-un loc uscat şi întunecat.
- Nu expuneţi niciodată aparatul la acţiunea razelor solare.

ANTRENAMENT ŞI FAZE EXERCIŢII

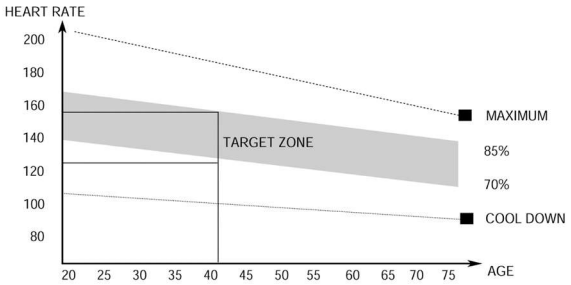
Utilizarea aparatului vă oferă multe beneficii. În primul rând condiţia dumneavoastră se va îmbunătăţi, se vor întări muşcii, iar împreună cu o dietă corespunzătoare veţi putea arde ţesutul adipos în exces.

1. ÎNCĂLZIRE
Este faza care îmbunătăţeşte circulaţia sângelui în întreg corpul şi pregăteşte muşchii la un efort intens. Reduce riscul de apariţie a crampelor şi de leziuni. Este indicat să efectuaţi câteva exerciţii de întindere cum este indicat mai jos. În cazul în care simţiţi dureri încetaţi să faceţi exerciţii sau reduceţi amploarea mişcării efectuate.

EXERCIŢII DE ÎNTINDERE:

- **ÎNTINDERE MUŞCHI INTERNI COAPSE**
  Aşezaţi-vă pe o suprafaţă plată cu picioarele îndoite şi genunchii îndreptaţi în exterior. Împreunaţi tălpile picioarelor şi apropiaţi-le atât de tare cât este posibil. Apăsaţi uşor genunchii înspre podea şi menţineţi în această poziţie timp de 15 secunde.
- **ÎNTINDERE COAPSE**
  Aşezaţi-vă pe o suprafaţă plată. Îndreptaţi piciorul drept şi aşezaţi talpa piciorului stâng pe coapsa dreaptă. Trageţi mâna dreaptă în direcţia degetelor piciorului drept atât de departe pe cât posibil. Rezistaţi timp de 15 secunde. Repetaţi activitatea cu piciorul stâng.
- **ROTIRE CAP**
  Ţineţi capul drept privind înainte. Fără a mişca braţele rotiţi-l la dreapta şi reveniţi, iar apoi rotiţi la stânga şi reveniţi.
- **RIDICARE BRAŢE**
  Ridicaţi mâna stângă cât mai sus posibil şi ţineţi câteva secunde. Repetaţi activitatea cu mâna dreaptă.
- **ÎNTINDERE TENDOANELE LUI AHILE**
  Staţi cu faţa la perete întindeţi piciorul stâng în faţă şi îndoiţi uşor genunchiul. Ţineţi piciorul drept în spate – îndreptat cu călcâiul plat pe podea. Ţineţi ambele călcâie plat pe podea şi împingeţi şoldul înspre perete. Menţineţi această poziţie timp de 30 secunde. Repetaţi activitatea cu piciorul drept întins. Reţineţi că nu trebuie să arcuiţi spatele pe durata exerciţiului.
- **EXTENSII**
  Staţi cu picioarele apropiate. Aplecaţi-vă în faţă încercând să apropiaţi cât mai tare posibil cutia toracică de genunchi. Rezistaţi timp de 15 secunde. Reţineţi că nu trebuie să îndoiţi genunchii.

2. FAZĂ EXERCIŢII
Aceasta este faza propriu-zisă a antrenamentului. Antrenaţi-vă în propriul ritm astfel încât să atingeţi pulsul adecvat pentru vârsta dumneavoastră cum este indicat în diagrama de mai jos.



3. FAZĂ RELAX
Această fază vă permite să liniştiţi circulaţia şi să relaxaţi muşchii. Constă în repetarea exerciţiilor de încălzire. Trebuie să aveţi grijă să nu suprasolicitaţi muşchii.

INSTRUCŢIUNI DE UTILIZARE COMPUTER

Înainte de utilizare vă rugăm să daţi la o parte folia de protecţie de pe ecranul computerului.

COMPUTER (MODEL)
RMFS02



AUTO ON/OFF
Computerul pornește atunci când este activat volantul sau este apăsat oricare buton.
Computerul se va opri automat după 4 minute de inactivitate.

DESCRIEREA BUTOANELOR

- **MODE / RESET –** vă permite să selectaţi parametrul.
  Apăsarea și ținerea apăsată timp de câteva secunde resetează valoarea.

FUNCŢII (SPECIFICAŢIE)

SCAN	Afișează pe rând pe ecran toți parametrii de antrenament măsurați.	la fiecare 6 secunde
TIME	Calculează durata totală a exerciţiilor de la începutul până la sfârşitul acestora.	00:00-99:59 min
STRIKES	Numărul de șiruri de la început până la sfârșitul exerciţiilor.	0-9999
STRIKES TOTAL	Numărul total de șiruri de la instalarea bateriei.	0-9999
STRIKES / MIN	Numărul de șiruri făcute într-un minut.	0-9999
CALORIES	Calculează numărul total de calorii arse de la începutul până la sfârşitul exerciţiilor. (Măsurarea este aproximativă pentru a compara diferite sesiuni de exerciţii, nu poate fi utilizată pentru tratament).	0,0-999,9 kcal

DEFECŢIUNI POSIBILE ŞI TEHNICI DE REPARARE

ATENŢIE! Deschiderea carcasei aparatului fără a contacta în prealabil service-ul producătorului duce la pierderea garanţiei. În cazul în care suspectaţi apariţia unei defecţiuni care necesită deschiderea carcasei contactaţi service-ul producătorului.

Descriere eroare	Cauze posibile	Soluţie
Aparatul se clatină	Aparatul a fost amplasat pe o suprafaţă denivelată. Sub suportul aparatului se află un obiect care perturbează echilibrul.	Amplasaţi aparatul pe o suprafaţă plată. Îndepărtaţi obiectul care perturbează echilibrul.
	Suporturile nu au fost montate corect.	Montaţi corect suporturile aparatului. Nivelaţi şaibele de pe suportul posterior.
	Şaibele de pe suport nu au fost montate şi nivelate corect.	Montaţi corect suportul posterior al aparatului. Nivelaţi şaibele de pe suportul posterior.
Scaunul se clatină	Şuruburile şi butoanele coloanei scaunului nu au fost înfiletate.	Înfiletaţi şuruburile şi butonul de ajustare al coloanei scaunului.
Zgomot pe durata utilizării	Piese înfiletate în mod necorespunzător.	Contactaţi service-ul producătorului.
	Pe durata utilizării aparatului pot apărea zgomote reduse în caz de mişcare inerţială a roţii de deplasare care decurg din tipul de construcţie. Acestea nu au niciun impact asupra funcţionării echipamentului. Zgomotele potenţiale care apar atunci când învârtiţi pedalele în direcţia opusă sunt cauzate de condiţii tehnice şi nu provoacă nicio consecinţă negativă.	
Zgomot şi funcţionare neuniformă	Rulmenţi defecţi.	Contactaţi service-ul producătorului.
Lipsă rezistenţă corespunzătoare pe durata antrenamentului	Cablu pentru ajustarea rezistenţei conectat incorect.	Conectaţi cablul în mod corect în conformitate cu instrucţiunile de montaj.
	Cureaua de transmisie joacă.	Contactaţi service-ul producătorului.
	A crescut distanţa dintre roata motoare şi magneţi.	Contactaţi service-ul producătorului.
	Regulatorul de tensiune este defect.	Contactaţi serviciile pentru clienţi de la service-ul producătorului.

GARANŢIE

Comerciantul în numele Garantului acordă garanţie pe teritoriul Republicii Polone pe o perioadă de 24 de luni de la data vânzării. Garanţia pentru marfa vândută nu exclude, nu limitează şi nu suspendă drepturile Cumpărătorului care decurg din Legea privind drepturile consumatorului.

CONDIŢII DE GARANŢIE

1. Pot fi reclamate şi se poate acorda garanţia doar pentru defectele ascunse provocate din vina producătorului.
2. Garanţia va fi onorată de către magazin sau service atunci când clientul prezintă:
   - fişa de garanţie valabilă completată lizibil şi corect cu ştampila comerciantului şi semnătura vânzătorului,
   - document valabil de achiziţie a echipamentului cu data vânzării,
   - produsul reclamat sau piesa defectă.

   În caz de achiziţie la distanţă, fişa de garanţie rămâne valabilă doar în baza documentului de achiziţie (bon fiscal / factură).
3. Reclamaţia va fi soluţionată în termen de 14 zile de la momentul notificării defectului de către Client.
4. Defectele din fabrică şi defecţiunile descoperite în perioada de garanţie vor fi reparate gratuit într-un termen de maxim 21 de zile de la data livrării produsului la magazin sau service.
5. În cazul în care este necesară importarea unei piese pentru a realiza reparaţia necesară, perioada de realizare a reparaţiei în termenul de garanţie se poate prelungi cu durata necesară pentru importarea acesteia, dar nu mai mult decât cu 40 de zile.
6. Garanţia nu include:
   - defecţiunile mecanice şi defectele cauzate de acestea,
   - defecţiunile şi defectele cauzate de utilizarea în mod necorespunzător cu destinaţia de utilizare şi depozitare, montajul şi mentenanţa necorespunzătoare,
   - defecţiunile şi uzura pieselor de exploatare precum: funii, curele, piese din cauciuc, pedale, suporturi din burete, roţi, rulmenţi, tapiţerie.
   - activităţile legate de montaj, mentenanţă pe care, în conformitate cu instrucţiunile de utilizare, utilizatorul trebuie să le efectueze pe cont propriu.
7. Garanţia nu se va aplica în următoarele cazuri:
   - expirarea termenului de valabilitate,
   - efectuarea de către client de reparaţii pe cont propriu şi modificările realizate fără piese originale,
   - atunci când defectul apărut rezultă din instalarea necorespunzătoare sau este cauzat de nerespectarea regulilor de exploatare corectă descrise în instrucţiunile de utilizare,
   - în caz de alt tip de utilizare decât utilizarea în scopuri casnice,
   - defecţiunile apărute pe durata transportului.
8. Nu se vor emite duplicate ale fişelor de garanţie.
9. În cadrul garanţiei clientul are dreptul de a solicita următoarele tipuri de recompense gratuite:
   - repararea produsului,
   - înlocuirea produsului,
   - reducere de preţ,
   - desfacerea contractului şi rambursarea integrală a costurilor suportate.
10. Pentru a opri notifica reclamaţia trebuie:
    d) Să prezentaţi produsul sau o parte din acesta la care se referă garanţia.
    e) Documentul de achiziţie care specifică numele şi adresa vânzătorului, data şi locul achiziţiei, tipul de produs sau o fişă de garanţie valabilă cu ştampila magazinului.
    f) În cazul în care produsul livrat este murdar, service-ul poate refuza primirea acestuia, sau poate, pe cheltuiala şi cu acordul scris al clientului, curăţa produsul.
11. În caz de soluţionare pozitivă a reclamaţiei echipamentul va fi reparat sau înlocuit cu unul nou sau clientului îi vor fi rambursaţi banii. Costurile de transportare a mărfii către client vor fi acoperite de către service-ul producătorului.
12. În caz de respingere a reclamaţiei în perioada de garanţie, clientul va primi justificarea detaliată a deciziei luate şi, în termen de 14 zile de la transmiterea deciziei, echipamentul va fi transmis clientului pe cheltuiala acestuia.

FIŞĂ DE GARANŢIE

Numele produsului	
Cod EAN	
Data vânzării	

(Data şi semnătura comerciantului)
(Nu se aplică în caz de achiziţie la distanţă. Vezi Condiţii de garanţie pct.2)

Informaţia privitoare la echipamentul cumpărat introdus pe piaţa naţională de către Morele.net Sp. z o.o., Kraków, Fabryczna 20A.

Masa echipamentului este specificată pe ambalaj. Transmiterea echipamentului uzat la un punct de colectare a deşeurilor previne impactul negativ asupra mediului şi sănătăţii oamenilor care poate avea loc în caz de gestionare necorespunzătoare a deşeurilor.

Echipamentul este destinat doar pentru uz casnic.
Computerul posedă certificate CE şi RoHS.
Computerul îndeplineşte cerinţele standardului EN957.

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT PENTRU UZ COMERCIAL SAU PENTRU UTILIZARE DE ANDURANŢĂ. Utilizarea în mod neconform cu destinaţia produsului şi a prevederilor garanţiei duce la pierderea garanţiei.

Produsul este livrat ambalat. Ambalajele sunt materiale neprelucrate şi pot fi reciclate.
Colectaţi materialele separat şi aruncaţi-le în mod corespunzător după tipul de deşeu.
Să apreciem mediul împreună!

CENTRU SERVICE
Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec,
Polonia

PRODUCĂTOR
Morele.net Sp. z o.o.
Fabryczna 20A, 31-553 Kraków
NIP(CUI): 9451972201, KRS: 0000390511
Fabricat în China

Gerbiamieji,
prieš pradėdami montuoti ir naudotis įrenginiu, perskaitykite šią instrukciją. Joje pateikta svarbi saugų bėgimo takelio naudojimą ir priežiūrą liečianti informacija. Instrukcijos neišmeskite tam, kad vėliau galėtumėte dar kartą perskaityti informaciją apie įrenginio priežiūrą arba užsakyti atsargines dalis.

TECHNINIAI DUOMENYS

Galia	2 AA baterijos
Svoris	26,5 kg
Naudojimo temperatūra	nuo 0°C iki +40°C
Laikymo temperatūra	nuo -10°C iki +60°C
Didžiausias vartotojo svoris	120 kg
Taikymo klasė	H klasė
Tikslumo klasė	C klasė
Greitis	0,0-99,9 km/h
Produkto standartas (pagrindinis)	EN 20957-1:2013
Paskirtis	Magnetinis irklavimo treniruoklis, skirtas naudoti namuose

SAUGA

DĖMESIO! Įrenginį galima naudoti tik pagal jo paskirtį, t.y. ant jo treniruotis gali suaugę asmenys. Kitoks įrenginio naudojimas gali būti pavojingas. Gamintojas neatsako už žalą, atsiradusią dėl netinkamo įrenginio naudojimo.

- Prietaisas suprojektuotas ir pagamintas, taikant naujausią saugą liečiančią mokslinę informaciją. Pašalinti arba uždengti pavojingi, sužalojimų grėsmę keliantys elementai.
- Netaisykite ir nekeiskite patys.
- Kartą per mėnesį arba du patikrinkite, ar veržlės, varžtai ir sriegiai yra gerai prisukti.
- Siekdami užtikrinti saugą per visą įrenginio naudojimo laiką, reguliariai (t.y. kartą per metus) įrenginį patikrinti ir priežiūros darbus atlikti turi specializuotos prekybos įstaigos darbuotojas.
- Visi šiame vadove nenurodyti įrenginio pakeitimai gali jį sugadinti arba tiesiogiai kelti grėsmę juo besinaudojančio asmens sveikatai ir gyvybei. Įrenginio pakeitimus gali atlikti tik gamintojo serviso darbuotojai arba atitinkamai apmokyti asmenys.
- Siekdamas užtikrinti aukštą kokybę, gamintojas savo įrenginiuose nuolat diegia inovacijas, todėl jis pasilieka sau teisę daryti įrenginio techninius pakeitimus.
- Kilus su įranga susijusių klausimų ar abejonių, kreipkitės į specializuotą prekybos įstaigą.

DĖMESIO! Apie galimą grėsmę būtina informuoti asmenis, esančius netoli naudojamo įrenginio. Būkite ypač atsargūs, jeigu netoli įrenginio yra vaikai.

DĖMESIO! Prieš pradėdami sportuoti, pasitarkite su gydytoju ir įsitikinkite, kad nėra jokių medicininių kontraindikacijų, neleidžiančių Jums naudotis įrenginiu. Remdamiesi eksperto patarimais, galite parengti savo treniruočių planą. Netinkama programa arba pernelyg intensyvios treniruotės gali būti pavojingos Jūsų sveikatai ir gyvybei.

ĮSPĖJIMAS! Širdies ritmo stebėjimo sistemos gali būti netikslios. Išsekus nuo didelio fizinio krūvio, galima rimtai susižeisti ar net mirti. Jei jaučiate silpnumą, nedelsdami nutraukite treniruotę.

DĖMESIO! Būtinai laikykitės šioje instrukcijoje pateiktų treniruotes liečiančių pastabų.

- Rinkdamiesi vietą treniruotėms, įsitikinkite, ar išlaikytas saugus atstumas nuo kitų daiktų. Įrenginio nestatykite tokiose vietose, kuriose yra galimas žmonių srautas (pvz., vartai, praėjimas ir pan.).

- Draudžiama naudoti įrangą arti sienos. Saugos zona - 2000 mm ir ne siauresnė nei prietaisą.

DĖMESIO! Montuodami įrenginį, būkite atsargūs. Šių darbų metu neleiskite netoliese būti vaikams. Montavimui naudojamos smulkios detalės (veržlės, varžtai ir pan.), kuriuos vaikai gali praryti.

LIKUTINĖ RIZIKA

- Apribojus riziką, tik 13 iš daugiau nei 230 priežasčių yra „plačiai pripažintos“.
- Jei netaikoma arba netinkamai taikoma apsauga nuo kritimo, išlieka likutinė rizika, t.y. asmuo gali nukristi ir dėl to gali atsirasti įbrėžimų, mėlynių, lūžių arba, blogiausiu atveju, nukritęs asmuo gali mirti.
- Išlieka likutinė sportuojančiojo asmens netyčinės perkrovos rizika; perkrova gali atsirasti dėl neteisingo įrenginio naudojimo ar klaidingo savo galimybių vertinimo, taip pat jos priežastis gali būti neteisingas duomenų perdavimas (dėl elektromagnetinių trukdžių, programinės įrangos klaidos ir kt.) Net geriausia programinės įrangos ir įrenginio apsauga nesaugo nuo programinės įrangos ar įrenginio klaidų ir teoriškai gali sukelti sportuojančiojo perkrovą.
- Šis gaminys yra elektros prietaisas, todėl negalima atmesti mirtino elektros smūgio rizikos.
- Negalima atmesti likutinės uždusimo rizikos.
- Riziką galima sumažinti, laikantis naudojimo instrukcijoje nurodytų taisyklių.
- Negalima atmesti galimybės, kad dėl bet kokio netyčinio ar netinkamo įrenginio naudojimo atsiras kitokia, čia nenurodyta rizika, arba nurodyta rizika gali būti neteisingai įvertinta.

Rizikos analizė atlikta, vertinant „dabartinę įrenginio būklę“. Produkto įvertinimas ir patikrinimas rodo, kad nepriimtinos rizikos tikimybė yra labai maža. Įrenginys (jo konstrukcija, veikimo būdas ir paskirtis) įprastomis sąlygomis nesukelia nepagrįstos rizikos sportuojančiam asmeniui ar tretiesiems asmenims.

ANT TRANSPORTAVIMO PAKUOTĖS ESANTIS ŽENKLINIMAS

	Ta puse į viršų. Neapversti.
	Atsargiai, dūžtantis produktas. Galima sugadinti. Būkite atsargūs.
	Saugoti, kad nenukristų.
	Saugoti nuo drėgmės.
	Pakuotę galima perdirbti.
	Dėmesio! Sunkus produktas.

NAUDOJIMAS

Prieš pradėdami treniruotę, patikrinkite, ar įrenginys yra tinkamai sumontuotas.

- Prieš pirmąją treniruotę, susipažinkite su visomis įrenginio funkcijomis ir jo reguliavimu.
- Įrenginyje yra komponentų, kuriuos gali paveikti korozija, todėl rekomenduojama jo nelaikyti drėgnoje patalpoje. Taip pat saugokite, kad įrenginio (ypač jo vidinių ir elektroninių komponentų) neveiktų vanduo, gėrimai, prakaitas ir pan.
- Prietaisas skirtas tik suaugusiųjų asmenų treniruotėms. Juo negali žaisti vaikai. Jei savo rizika leisite įrenginiu naudotis vaikams, būtinai išmokykite juos tinkamai naudotis bėgimo takeliu. Nepalikite vaikų be priežiūros.
- Ši įranga nėra skirta gydymo tikslams.
- Dviračių ir elipsinių treniruoklių atveju priešinga kryptimi sukant pedalus girdimas triukšmas atsiranda dėl techninės įrenginio konstrukcijos ir neturi jokių neigiamų pasekmių. Eksploatavimo metu gali atsirasti tylus smagračio inertinio judėjimo sukeltas garsas, atsiradęs dėl įrenginio konstrukcijos. Jis nedaro jokio poveikio įrenginio darbui.
- Triukšmo emisija apkrovos metu yra didesnė nei treniruokliui veikiant tuščiąja eiga.
- Prieš kiekvieną treniruotę patikrinkite saugos elementus, varžtus ir kištukines jungtis.
- Treniruotės metu avėkite tinkamą (sportinę) avalynę.

MONTAVIMAS

Įrenginio montavimą turi kruopščiai atlikti suaugęs asmuo. Kilus abejonių, kreipkitės į labiau patyrusį šioje srityje asmenį.

- Prieš montavimo darbų pradžią patikrinkite, ar pristatytos visos dalys ir ar elementai transportavimo metu nebuvo sugadinti. Jeigu pastebėsite, kad trūksta elementų, kreipkitės į pardavėją.
- Susipažinkite su brėžiniais ir informacija. Montavimo darbus atlikite, laikydamiesi instrukcijoje nurodytos tvarkos.
- Montavimo metu būkite atsargūs. Naudodamiesi įrankiais ir komponentais, galite susižaloti.
- Nepamirškite darbo vietą išlaikyti saugią. Įrankių ir montuojamų elementų nemėtykite chaotiškai. Nepamirškite, kad plastikiniai maišeliai ir plėvelė kelia uždusimo pavojų vaikams.
- Konkrečiam montavimo etapui būtini elementai nurodyti brėžiniuose ir informacijoje. Naudokite montavimo instrukcijoje nurodytus elementus.
- Pirmųjų montavimo etapų metu neprisukite elementų iki galo. Iki galo juos prisukite tik tuomet, kuomet pritvirtinsite visas dalis ir įsitikinsite, kad jos yra sumontuotos teisingai.
- Gamintojas pasilieka teisę kai kuriuos komponentus surinkti iš anksto.

DĖMESIO! Panaudojus gamintojo netiekiamas atsargines dalis, garantija nebus taikoma. Kitų gamintojų tiekiamų dalių montavimas galimas, tik remontuojant įrenginį, pasibaigus jo garantiniam laikotarpiui.

BATERIJŲ PAKEITIMAS

Jeigu informacija kompiuterio ekrane yra blogai arba visiškai nematoma, pakeiskite baterijas. Nuimkite baterijų dėklo dangtelį ir pakeiskite išsieikvojusias baterijas dvejomis naujomis. Įdėdami naujas baterijas, nepamirškite poliškumo ženklų „+“ ir „-“. Jeigu įrenginį įjungus, ekranas neveikia tinkamai, išimkite baterijas kelioms minutėms ir vėl jas įdėkite.



DĖMESIO! Išsieikvojusioms baterijoms garantija netaikoma. Baterijose yra kenksmingų medžiagų (tokių kaip kadmis, gyvsidabris ar švinas), todėl nemeskite jų kartu su buitinėmis atliekomis. Baterijas atiduokite į išsieikvojusių baterijų surinkimo punktą.

APLINKOS APSAUGA



Įrenginys pristatomas jį transporto metu saugančiojo pakuotėje. Pakuotė gali būti perdirbama. Jos atliekas išmeskite į spalvotus, rūšiuotoms atliekoms skirtus konteinerius.

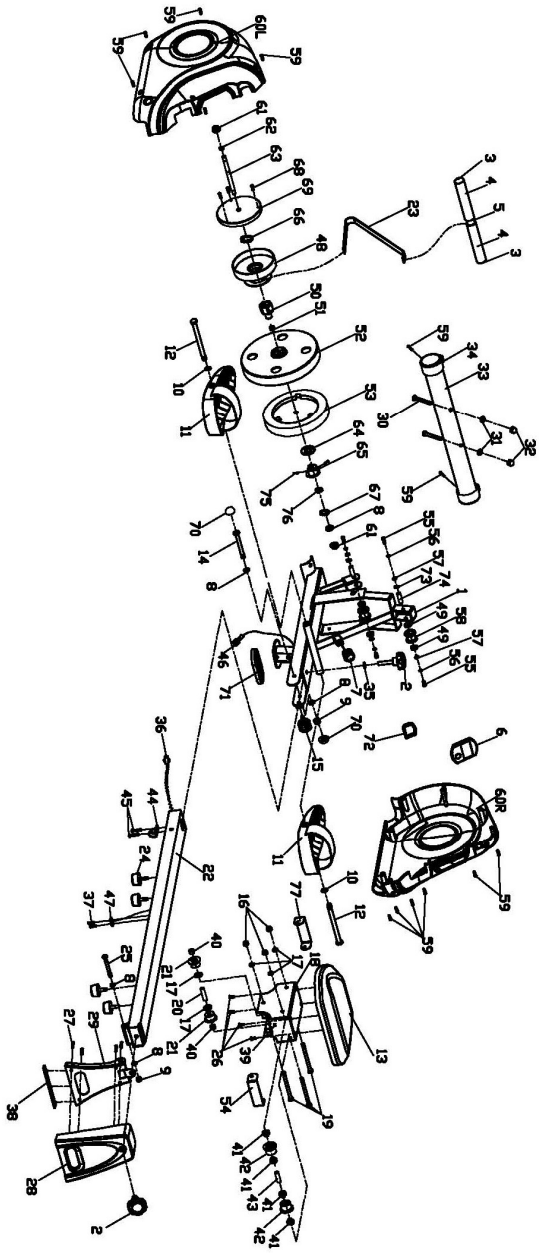


Saugokite aplinką ir išsikrovusių baterijų nemeskite kartu su buitinėmis šiukšlėmis. Atiduokite jas specialiuose baterijų arba antrinių žaliavų surinkimo punktuose.

Panaudota elektros įranga (taip pat ir skaitikliai, įkrovėjai) laikomi antrinėmis žaliavomis, todėl jų nemeskite kartu su buitinėmis atliekomis. Juose gali būti žmonių sveikatai ir aplinkai kenksmingų medžiagų. Padėkite tausoti gamtinius išteklius ir saugoti aplinką – panaudotą įrangą atiduokite antrinių žaliavų surinkimo punktuose (panaudotos įrangos surinkimo centruose).

MONTAVIMO SCHEMA

DĖMESIO! Draudžiama naudoti ne gamintojo siūlomas detales.



DALIŲ SĄRAŠAS

Nr.	Aprašymas	Kiekis
1	Pagrindinis rėmas	1
2	Rankenėlė M10*25	2
3	Laikiklio antgalis	2
4	Laikiklio putplasčio apsauga	2
5	Laikiklis	1
6	Kompiuteris	1
7	Pasipriešinimo reguliavimo rankenėlė	1
8	Plokščia poveržlė D10×2.0×ϕ20	5
9	Nailoninė veržlė M10	2
10	Plokščia poveržlė D13×2.0×ϕ26	2
11L/R	Pedalas	1/1
12	Varžtas M12×155×16	2
13	Sėdynė	1
14	Varžtas su šešiakampe galvute M10*100	1
15	Rankenėlė M16x1.5	1
16	Nailoninė veržlė M8	2
17	Nailoninė veržlė D8×1.5×ϕ16	5
18	Sėdynę pakeliantysis velenas	1
19	Varžtas su šešiakampe galvute M8*110	3
20	Mova	1
21	Ratukas	2
22	Sėdynę pakeliančiojo veleno stovas	1
23	Įtempiantysis diržas	1
24	Ribotuvas	4
25	Varžtas su šešiakampe galvute M10*95	1
26	Sraigtas M6*15	4
27	Sraigtas ST4.2*8	4
28	Galinio pagrindo apsauga	1
29	Galinis pagrindas	1
30	Varžtas M8*73	2
31	Banguota poveržlė D8×2×Φ25×R30.5	2
32	Gaubtinė veržlė M8	2
33	Priekinis pagrindas	1
34	Priekinio pagrindo antgalis	2
35	Plokščia poveržlė	1
36	Kompiuterio laidas	1
37	Varžtas ST3X10	2
38	Guminė poveržlė	1

Nr.	Aprašymas	Kiekis
39	Magnetas	1
40	Įvorė	2
41	Guolis	8
42	Poliuretano ratukas	4
43	Mova	2
44	Tvirtinančioji plokštelė	1
45	Varžtas M6*20	2
46	Jungiantysis laidas	1
47	Jutiklis	1
48	Apsisukanti plokštė	1
49	Guolis 6000	4
50	Kištukas	1
51	Įvorė	1
52	Smagratis	1
53	Magnetinė plokštė	1
54	Plokštė	2
55	Varžtas su šešiakampe galvute M6*15	4
56	Elastinga poveržlė D6	4
57	Plokščia poveržlė D6×1.0×ϕ12	4
58	Ritinėlis	2
59	Sraigtas ST4.2X18	13
60L/R	Smagračio apsauga	1/1
61	Sraigtas M10*1.0	2
62	Varžtas su šešiakampe galvute M10*1.0	1
63	Smagračio velenas	1
64	Spyruoklė	1
65	Ašis	1
66	Poveržlė D17	1
67	Poveržlė D12	1
68	Sraigtas ST3.5*18	3
69	Apsauga	1
70	Antgalis S17	2
71	Guminė poveržlė	1
72	Danga	1
73	Poveržlė D10	4
74	Ratų velenas	2
75	Varžtas su šešiakampe galvute M8*10	2
76	Guolis 6003	1

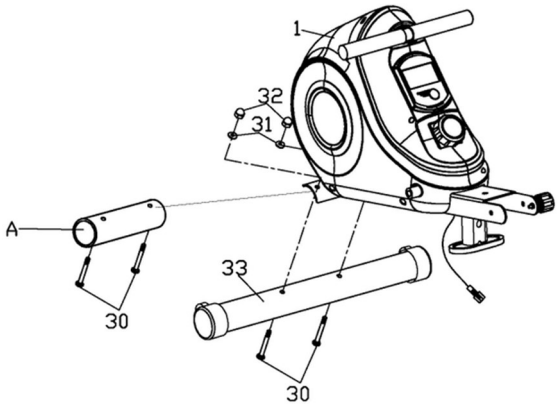
MONTAVIMO INSTRUKCIJA

DĖMESIO! Montavimo metu laikykitės toliau nurodytos eilės tvarkos ir naudokite kartu su įrenginiu pristatytus įrankius.

Įsitikinkite, ar įrenginio montavimui turite pakankamai vietos.
Kai kurie elementai yra labai sunkūs, todėl rekomenduojame, kad įrenginį montuotų du asmenys.

1 ŽINGSNIS.

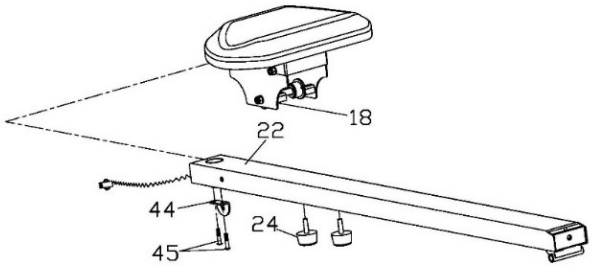
Nuimkite popierinę apsaugą. Varžtais (30), banguotomis poveržlėmis (31) ir veržlėmis (32) prie pagrindinio rėmo (1) pritvirtinkite priekinį pagrindą (33).



2 ŽINGSNIS.

Nuimkite ribotuvus (24), atsukite sriegius 45) ir tvirtinančiąją plokštelę (44).

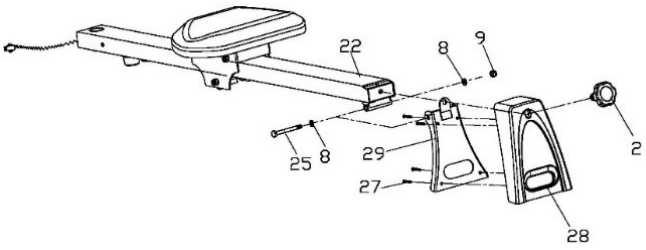
Uždėkite sėdynę su velenu (18) ant stovo (22). Sriegiais (45) vėl prisukite fiksatorių (24) ir tvirtinančiąją plokštelę.



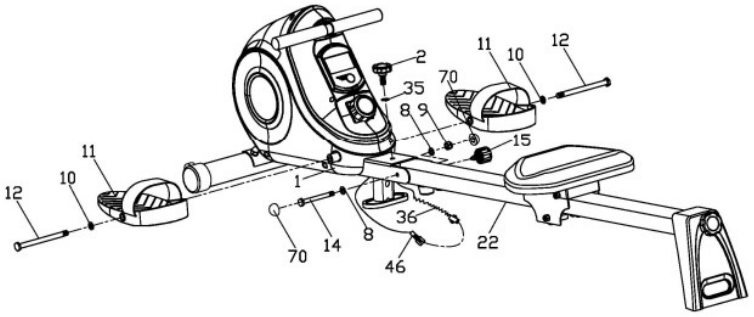
3 ŽINGSNIS.

Varžtu su šešiakampe galvute (25), plokščia poveržle (8) ir nailonine veržle (9) prie stovo (22) prisukite galinį pagrindą (29).

Tuomet ant galinio pagrindo (29) uždėkite apsaugą (28) ir prisukite ją sriegiais (27). Įsukite rankenėlę (2).



4 ŽINGSNIS.
Sujunkite jungiantjį (46) ir kompiuterio laidą (36).



Tuomet varžtais su šešiakampėmis galvutėmis (14), plokščiomis poveržlėmis (8) ir nailoninėmis veržlėmis (9) prie pagrindinio rėmo (1) prisukite stovą (22). Uždėkite antgalius (70).

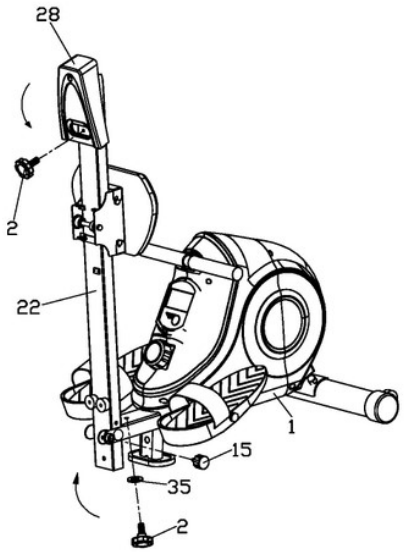
Prisukite rankenėlę (2) su plokščia poveržle (35) bei rankenėlę (15). Varžtais (12), plokščiomis poveržlėmis (10) prie pagrindinio rėmo (1) prisukite pedalus (11 L/R).

DĖMESIO! Dešinysis pedalas pažymėtas raide „R“, o kairysis „L“.

Sveikiname! Irklavimo treniruoklio montavimas baigtas!

Prieš pradėdami naudotis treniruokliu, atidžiai perskaitykite instrukciją.

IRKLAVIMO TRENIRUOKLIO SULANKSTYMO IR IŠSKLEIDIMO INSTRUKCIJA



DĖMESIO! Prieš treniruoklio sulankstymą patikrinkite, ar visi varžtai yra gerai prisukti.
DĖMESIO! Lankstydami treniruoklį, saugokite delnus ir pirštus, nes galite juos netyčia prispausti.

Atsukite rankenėlę (15) ir rankenėlę (2) su plokščia poveržle (35) . Sulenkite stovą (22) ir galinį pagrindą (28) taip, kaip parodyta iliustracijoje.

Rankenėle (15) ir rankenėle (2) su plokščia poveržle užfiksuokite stovą (22) prilenktoje prie pagrindinio rėmo (1) padėtyje, o rankenėle (2) apsaugą (28) prilenktą prie stovo (22).

REGULIAVIMAS

Pasipriešinimo nustatymas
Treniruoklis turi pasipriešinimo reguliavimo rankenėlę, kuria galima pasirinkti norimą 1-8 pasipriešinimo lygį.
Norėdami padidinti pasipriešinimą, pasukite rankenėlę laikrodžio rodyklės kryptimi.
Minimali vertė pažymėta 1.
Norėdami sumažinti pasipriešinimą, pasukite rankenėlę laikrodžio rodyklei priešinga kryptimi.
Maksimali vertė pažymėta 8.

Pedalų dirželių reguliavimas
Treniruoklis turi dirželius su lipukais. Nustatykite dirželio ilgį taip, kad pėda treniruotės metu nejudėtų, tačiau ją būtų galima lengvai ištraukti. Taip sureguliuokite abiejų dirželių ilgį.

ĮRENGINIO PRIEŽIŪRA

Reguliariai atlikite įrenginio priežiūros darbus. Toliau nurodytus veiksmus būtina atlikti ne rečiau nei kas 20 įrenginio darbo valandų.

- Patikrinkite judančiąsias įrenginio dalis. Jeigu jos nėra pakankamai suteptos, sutepkite jas dviračių guoliams skirtu tepalu.
- Patikrinkite varžtus ir veržles. Šios dalys turi būti gerai prisuktos.
- Po kiekvienos treniruotės nuo įrenginio nuvalykite prakaitą. Atkreipkite dėmesį į tai, kad monitorius nesušlaptų ir nesudrėktų.
- Įrenginio valymui naudokite tik vandenį su muilu. Nenaudokite valiklių.
- Įrenginį laikykite sausoje ir šiltoje vietoje.
- Saugokite įrenginį nuo tiesioginių saulės spindulių.

TRENIRUOTĖS IR PRATIMŲ ETAPAI

Šis įrenginys duos Jums daug naudos. Visų pirma, pagerės Jūsų fizinė būklė, sustiprės raumenys, o jeigu kartu laikysitės atitinkamos mitybos, sudeginsite nereikalingą riebalinį sluoksnį.

1. APŠILIMAS

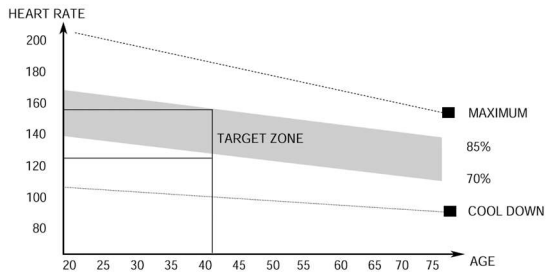
Šis pratimų etapas pagerina kraujo apytaką visame kūne ir paruošia raumenis didesniam krūviui. Tokiu būdu sumažėja mėšlungio ir sužeidimų pavojus. Patartina atlikti kelis toliau nurodytus tempimo pratimus. Jei jaučiate skausmą, baikite sportuoti arba sumažinkite judesio diapazoną.

TEMPIMO PRATIMAI

- **VIDINĖS ŠLAUNŲ PUSĖS RAUMENŲ TEMPIMAS**
  Atsisėskite ant lygaus paviršiaus. Kojos sulenktos, keliai nukreipti į išorę. Sujunkite pėdas ir pritraukite jas kiek galite arčiau savęs. Švelniai spauskite kelius pagrindo kryptimi ir išbūkite tokioje padėtyje 15 sekundžių.
- **ŠLAUNŲ RAUMENŲ TEMPIMAS**
  Atsisėskite ant lygaus paviršiaus. Ištieskite dešinę koją, o kairę pėdą pritraukite prie dešiniosios šlaunies. Dešinę ranką ištieskite dešinės pėdos pirštų link kaip galima toliau. Išbūkite tokioje padėtyje 15 sekundžių. Pakartokite šiuos pratimus kaire koja.
- **POSŪKIAI GALVA**
  Laikykite galvą tiesiai ir žiūrėkite prieš save. Nejudindami pečių, pasukite galvą į dešinę ir grįžkite į pradinę padėtį. Pasukite į kairę ir grįžkite į pradinę padėtį.
- **RANKŲ KĖLIMAS**
  Kairę ranką pakelkite kiek galite aukščiau ir išbūkite tokioje padėtyje kelias sekundes. Pakartokite pratimą dešine ranka.
- **ACHILO SAUSGYSLĖS TEMPIMAS**
  Atsistokite veidu į sieną. Kairę koją ištraukite į priekį ir šiek tiek sulenkite per kelį. Dešinę koją laikykite ištiestą atgal, pėdą laikykite priglaustą ant grindų. Abi pėdas laikydami priglaustas prie grindų, spauskite klubus sienos link. Išlaikykite tokioje padėtyje 30 sekundžių. Pakartokite pratimą su ištraukta į priekį dešine koja. Stebėkite, kad pratimo metu pečiai nebūtų palenkti į priekį.
- **PASILENKIMAI**
  Atsistokite. Kojos suglaustos. Pasilenkite į priekį, stengdamiesi krūtinę kuo arčiau priartinti prie kelių. Išbūkite tokioje padėtyje 15 sekundžių. Nelenkite kelių.

2. TIKRASIS TRENIRUOTĖS ETAPAS

Tai pagrindinė treniruotės dalis. Pasirinkite savo tempą taip, kad būtų pasiektas Jūsų amžių atitinkantis pulsas (žr. toliau pateiktą iliustraciją).



3. ATSIPALAIDAVIMO ETAPAS

Šis etapas leidžia sulėtinti kraujo apytaką ir atpalaiduoti raumenis. Kartojami apšilimo pratimai.
Nepamirškite, kad raumenys negali būti per daug įtempti.

KOMPIUTERIO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

Prieš naudojimą nuo kompiuterio ekrano nuimkite apsauginę plėvelę.

KOMPIUTERIS (MODELIS)
RMFS02



AUTO ON/OFF
Kompiuteris įsijungs, pasukus smagratį arba paspaudus bet kurį mygtuką.
Kompiuteris automatiškai išsijungs, jeigu per 4 minutes nebus atlikta jokių veiksmų.

MYGTUKŲ APRAŠYMAS

- **MODE / RESET** – parametrų pasirinkimas.
  Paspaudus šį mygtuką ir palaikius kelias sekundes, nustatoma nulinė vertė.

FUNKCIJOS (TECHNINĖ SPECIFIKACIJA)

SCAN	Ekrane iš eilės rodomi visi matuojami treniruotės parametrai.	kas 6 sekundes
TIME	Skaičiuoja visą treniruotės laiką.	00:00-99:59 min
STRIKES	Patraukimų skaičius nuo treniruotės pradžios iki pabaigos.	0-9999
STRIKES TOTAL	Visas patraukimų skaičius nuo baterijų pakeitimo.	0-9999
STRIKES/MIN	Patraukimų per minutę skaičius.	0-1200
CALORIES	Skaičiuoja visas treniruotės metu sudegintas kalorijas.	0,0-999,9 kcal

GALIMI GEDIMAI IR JŲ TAISYMAS

DĖMESIO! Garantija negalios, jeigu įrenginio korpusas bus atidarytas be išankstinės konsultacijos su gamintojo servisu. Jeigu įtariate, kad atsirado gedimas, kurio taisymui būtina atidaryti įrenginio korpusą, kreipkitės į gamintojo servisą.

Gedimas	Galimos priežastys	Šalinimas
Įrenginys siūbuoja.	Įrenginys pastatytas ant nelygaus paviršiaus. Po įrenginio atrama yra įrenginio pusiausvyrą trikdantis daiktas.	Pastatykite įrenginį ant lygaus paviršiaus. Ištraukite po įrenginio atrama esantį daiktą.
	Netinkamai sumontuotos atramos.	Tinkamai sumontuokite įrenginio atramas. Sureguliuokite galinės atramos antgalius.
	Atramos antgaliai uždėti netinkamai ir neišlyginta horizontali padėtis.	Tinkamai sumontuokite galinę įrenginio atramą. Sureguliuokite galinės atramos antgalius.
Sėdynė juda.	Sėdynės iškyšos varžtai ir rankenėlės neprisukti iki galo.	Prisukite sėdynės iškyšos varžtus ir rankenėles.
Triukšmas naudojimo metus.	Netinkamai prisukti elementai.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
	Įrenginio darbo metu gali būti girdimas nedidelis triukšmas, atsiradęs dėl inertinio smagračio judėjimo (įrenginio konstrukcijos savybė). Toks triukšmas neturi įtakos įrenginio darbui. Triukšmas, girdimas sukant pedalus priešinga kryptimi, atsiranda dėl techninių įrenginio savybių ir neturi jokių neigiamų pasekmių įrenginio darbui.	
Triukšmas ir nesklandus darbas.	Sugadinti guoliai.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
Treniruotės metus nejaučiamas tinkamas pasipriešinimas.	Neteisingai prijungtas pasipriešinimo reguliavimo laidas.	Teisingai prijunkite laidą (laikydamiesi montavimo instrukcijos nurodymų).
	Per laisvas pavaros diržas.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
	Padidėjo atstumas tarp smagračio ir magnetų.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
	Sugadintas įtempimo reguliatorius.	Kreipkitės į gamintojo serviso klientų aptarnavimo skyrių.

GARANTIJA

Lenkijos Respublikos teritorijoje pardavėjas Garanto vardu suteikia įrenginiui 24 mėnesių nuo pardavimo datos garantiją. Parduotoms prekėms suteikta garantija neatmeta, neriboja ir nesustabdo Pirkėjo teisių pagal Vartotojų teisių aktą.

GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Garantija apima tik paslėptus, dėl gamintojo kaltės atsiradusius defektus.
2. Parduotuvė arba servisas pripažins garantiją, jeigu klientas pateiks:
   - galiojančią ir teisingai užpildytą garantijos kortelę, patvirtintą pardavėjo antspaudu ir parašu;
   - galiojantį įrenginio įsigijimo dokumentą, kuriame nurodyta pardavimo data;
   - skundą liečiantį įrenginį arba jo dalį.

   Jeigu įrenginys bus įsigytas internetinėje parduotuvėje, garantinė kortelė galios, tik pateikus įrenginio įsigijimą patvirtinantį dokumentą (kasos kvitą arba sąskaitą - faktūrą).
3. Skundas bus išnagrinėtas per 14 dienų nuo jo pateikimo dienos laikotarpį.
4. Garantijos galiojimo metu išaiškėję gamykliniai defektai ir gedimai bus nemokamai taisomi per ne ilgesnį nei 21 diena laikotarpį, skaičiuojamą nuo įrenginio pristatymo į parduotuvę ar servisą dienos.
5. Prireikus importuoti atsargines dalis, garantinio remonto laikas gali būti pratęstas, pridedant dalių importavimui reikalingą laikotarpį, tačiau ne daugiau nei 40 dienų.
6. Garantija neapima:
   - mechaninių pažeidimų ir dėl jų atsiradusių defektų,
   - gedimų ir defektų, atsiradusių dėl įrenginio naudojimo ne pagal paskirtį, netinkamo laikymo, montavimo ir priežiūros,
   - eksploatacinių elementų (virvelių, dirželių, guminių elementų, pedalų, putplasčio rankenų, ratukų, guolių, apmušalų) gedimų ir susidėvėjimo,
   - montavimo ir priežiūros darbų, kuriuos pagal naudojimo instrukciją klientas privalo atlikti pats.
7. Garantija netaikoma tokiais atvejais:
   - jeigu pasibaigs galiojimo terminas,
   - jeigu klientas savarankiškai atliks remontą ar įrenginio konstrukcijos modifikavimą, naudodamas neoriginalias dalis,
   - jeigu defektas atsiras dėl netinkamo montavimo arba teisingos eksploatacijos taisyklių, nurodytų naudojimo instrukcijoje, nesilaikymo,
   - jeigu įrenginys bus naudojamas kitiems nei buitiniai tikslams,
   - jeigu gedimai atsiras transportavimo metu.
8. Garantijos kortelės dublikatai nebus išduodami.
9. Garantinio laikotarpio metu klientas turi teisę pareikalauti:
   - nemokamai pataisyti produktą,
   - pakeisti produktą,
   - sumažinti kainą,
   - nutraukti sutartį ir grąžinti visą sumokėtą sumą.
10. Norėdami pateikti skundą:
    a) pateikite skunde nurodytą produktą arba jo dalį,
    b) pateikite įrenginio įsigijimo įrodymą, kuriame nurodytas pardavėjo pavadinimas ir adresas, pirkimo data ir vieta, produkto tipas, arba galiojančią garantijos kortelę, patvirtintą parduotuvės antspaudu.

    Jeigu įrenginys bus pristatytas nešvarus, servisas gali jo nepriimti arba, klientui davus raštišką sutikimą, jį išvalyti kliento sąskaita.
11. Jeigu skundas bus pripažintas pagrįstu, įrenginys bus pataisytas, pakeistas į naują arba klientui bus grąžinti pinigai. Įrenginio transporto klientui išlaidas padengia gamintojo servisas.
12. Jeigu skundas bus pripažintas nepagrįstu, klientas gaus išsamų tokio sprendimo pagrindimą bei per 14 dienų laikotarpį nuo sprendimo įteikimo dienos įrenginys bus išsiųstas klientui. Transporto išlaidas padengia klientas.

GARANTIJOS KORTELĖ

Gaminio pavadinimas	
EAN kodas	
Pardavimo data	

(Pardavėjo antspaudas ir parašas)
(Netaikoma, jeigu įrenginys įsigytas internetinėje parduotuvėje. Žr. „Garantijos sąlygos“, 2 pkt.)

Informacija liečia įrenginį, kurį į šalies rinką įvedė bendrovė „Morele.net Sp. z o.o.“, įsikūrusi adresu Fabryczna 20A, Kraków (Krokuva).

Įrenginio svoris nurodytas ant pakuotės. Panaudotą įrangą atiduodami į atliekų surinkimo punktą, saugote aplinką ir žmonių sveikatą nuo galimo neigiamo poveikio, kurį gali sukelti netinkamas atliekų tvarkymas.

CE RoHS Compliant

Įrenginys skirtas buitiniam naudojimui.
Kompiuteris turi CE ir RoHS sertifikatą.
Kompiuteris atitinka EN957 standarto reikalavimus.

ĮRENGINYS NĖRA PRITAIKYTAS KOMERCINIAMS TIKSLAMS ARBA PROFESIONALIAM SPORTUI. GARANTIJA NEBUS TAIKOMA, JEIGU GAMINYS BUS NAUDOJAMAS NE PAGAL PASKIRTĮ ARBA NESILAIKANT GARANTIJOS SĄLYGŲ.



Gaminys pristatomas supakuotas. Pakuotė gali būti perdirbama. Rūšiuokite atliekas ir išmeskite, atsižvelgdami į jų tipą.
Saugokime aplinką kartu!

SERVISAS
Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec,
Lenkija

GAMINTOJAS
Morele.net Sp. z o.o.
Fabryczna 20A, 31-553 Kraków
NIP: 9451972201, KRS: 0000390511
Pagaminta Kinijoje.

Vážený uživateli,
před tím, než zahájíte smontování zařízení a začnete je používat, seznamte se s následujícím návodem na použití. Tento návod obsahuje důležité informace týkající se bezpečného používání a údržby zařízení. Ponechejte si příručku, abyste měli možnost pozdějšího využívání informací týkajících se údržby nebo objednávání náhradních dílů.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Napájení	2 baterie AA
Hmotnost	26,5 kg
Provozní teplota	0°C až +40°C
Teplota skladování	-10°C až +60°C
Maximální hmotnost uživatele	120 kg
Třída použití	Třída H
Přesnostní třída	Třída C
Rychlost	0,0-99,9 km/h
Výrobní norma (hlavní)	EN 20957-1:2013
Určení	Magnetický veslařský trenažér pro domácnost

BEZPEČNOST

POZOR! Zařízení lze používat výhradně v souladu s jeho určením, to znamená k tréninku dospělých osob. Každé jiné použití zařízení může být nebezpečné. Výrobce nemůže nést odpovědnost za škody, které byly způsobené nesprávným používáním zařízení.

- Zařízení bylo navrženo a zkonstruováno s využitím nejnovějších znalostí z oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, které by mohly být potenciální příčinou úrazu, byly odstraněny případně zajištěny.
- Neodborné opravy a úpravy nejsou přípustné.
- Jednou za měsíc až dva měsíce zkontrolujte, zda jsou šrouby, vruty a matice řádně utaženy.
- Za účelem trvalého zajištění bezpečnosti pravidelně (tedy jednou za rok) zařízení kontrolujte a zajišťujte jeho údržbu ve specializované prodejně.
- Veškeré změny na zařízení, které nebyly popsané v tomto návodu, mohou být příčinou poškození nebo bezprostředně ohrožovat zdraví a život cvičící osoby. Změny na zařízení mohou provádět výhradně zaměstnanci servisu výrobce nebo jimi v tomto rozsahu vyškolené osoby.
- Na veškerá zařízení se vztahují stálé vyvíjené inovační postupy, jejichž účelem je zajistit vysokou kvalitu trenažéru. Z tohoto důvodu si výrobce vyhrazuje právo zavádět technické změny.
- Veškeré otázky nebo pochybnosti spojené se zařízením směřujte na specializovanou prodejnu.

POZOR! Osoby, které pobývají během používání zařízení v jeho blízkosti, je třeba upozornit na případná ohrožení. Zvláštní opatrnost dodržujte v přítomnosti dětí.

POZOR! Před zahájením cvičení konzultujte s lékařem, zda ve vašem případě nejsou zdravotní kontraindikace trénování na zařízení. Na základě názoru odborníka si můžete vypracovat svůj tréninkový plán. Nesprávně zvolený program nebo nadměrné cvičení mohou být nebezpečné vašemu zdraví i životu.

UPOZORNĚNÍ! Systémy sledování tepu mohou být nepřesné. Nadměrná námaha během cvičení může způsobit uraz nebo smrt. Cítíte-li slabost ihned ukončete cvičení.

POZOR! Bezpodmínečně dodržujte pravidla trénování uvedena v tomto návodu.

- Při volbě místa k vedení tréninku zohledněte potřebu zajistit bezpečné vzdálenosti od případných překážek. Neumísťujte zařízení v blízkosti komunikačních tahů (cest, brán, průchodů apod.).
- Nepoužívejte posilovací stroj v přímé blízkosti stěny. Šířka bezpečnostní zóny musí přesahovat šířku stroju a její minimální šířka je 2000 mm.

POZOR! Během montáže zařízení dodržujte opatrnost a nedovolte, aby poblíž pobývaly děti. Během montáže se používají drobné části (matice, šrouby apod.), které by děti mohly spolknout.

ZBYTKOVÉ RIZIKO

- Po omezení rizik se pouze 13 z více než 230 skutkových podstat považuje za „veřejně akceptovatelné".
- Nebude-li použito zabezpečení proti pádu nebo bude, jenže špatně, zbytková rizika stále existují, tj. pád osoby může způsobit odřeniny, modříny, zlomeniny nebo v nejhorším případě i smrt.
- Existuje zbytkové riziko náhodného přetížení cvičící osoby nesprávnou obsluhou nebo špatným hodnocením a také nesprávným zasláním údajů (kvůli elektromagnetickému rušení, chybě softwaru atd.). I nejlepší zabezpečení softwaru a posilovacího stroje nevylučuje softwarovou nebo hardwarovou chybu a teoretický může způsobit přetížení cvičící osoby.
- Produkt je elektrickým spotřebičem, proto nelze vyloučit úraz elektrickým proudem, který může způsobit úmrtí.
- Nelze vyloučit zbytkové riziko udušení.
- Riziko lze omezit dodržením bezpečnostních pokynů uvedených v návodu k obsluze.
- Nelze vyloučit, že náhodné nebo nepovolené použití způsobit jiné neuvedené riziko, nebo uvedené riziko bylo hodnocené špatně.

Hodnocení rizik bylo provedeno na základě „současného stavu zařízení". Z provedeného hodnocení a kontroly produktu vyplývá, že pravděpodobnost výskytu nepřípustného rizika je téměř nulová. Spotřebič (jeho konstrukce, způsob fungování a použití) nezpůsobí — za běžných podmínek — neodůvodněné riziko pro cvičící osoby a třetí osoby.

ZNAČENÍ OBALŮ PŘI PŘEPRAVĚ

	Neklopit. Nenaklánět.
	Křehké. Možnost poškození. Věnujte dostatečnou pozornost.
	Zabraňte pádu.
	Chránit před vlhkem.
	Obal vhodný k recyklaci.
	Pozor! Těžký produkt.

OBSLUHA

Před zahájením tréninku se přesvědčte, že bylo zařízení správně smontováno.

- Před zahájením prvního tréninku se seznamte se všemi funkcemi a možnostmi nastavování zařízení.
- Zařízení má součásti, které by mohly korodovat. Z toho důvodu se nedoporučuje, aby stálo ve vlhkém prostředí. Věnujte také pozornost tomu, aby zařízení (především jeho vnitřní součásti a elektronika) nebylo vystaveno styku s vodou, nápoji, potem apod.
- Zařízení je určeno pouze k tréninku dospělých osob a v žádném případě není hračkou pro děti. Pokud na vlastní zodpovědnost dovolíte, aby je používaly děti, bezpodmínečně jim vysvětlete, jak se má správně používat, a trvale je dozorujte.
- Zařízení není vhodné k terapeutickým účelům.
- Při provozu zařízení se mohou vyskytovat tiché šumy při setrvačném pohybu běžeckého pásu, které vyplývají z druhu konstrukce. Nemají žádný vliv na fungování zařízení. V případě rotopedů a eliptických trenažerů je potenciální šumění slyšitelné při šlapaní do pedálů v protisměru dáno technickými důvody a nezpůsobí žádné negativní následky.
- Emise hluku je větší při zatížení než bez zatížení.
- Před zahájením každého tréninku zkontrolujte, zda jsou v pořádku všechna zajištění a šroubové a jiné spoje.
- Během tréninku na zařízení pamatujte na správnou obuv (sportovní obuv).

MONTÁŽ

Montáž zařízení musí být provedena pečlivě dospělou osobou. V případě pochybností požádejte o pomoc někoho s většími zkušenostmi v této oblasti.

- Před zahájením montování se přesvědčte, zda v dodané se zařízením sadě jsou všechny části ze seznamu součástek a zda se některé součástky nezničily při dopravě. Pokud něco chybí nebo máte nějaké výhrady, kontaktujte prodejce.
- Seznamte se s obrázky a vysvětleními a proveďte montáž podle postupu a pořadí uvedeného v návodu na montáž.
- Během montáže zachovejte opatrnost. Při používání nářadí a součástek existuje riziko poranění.
- Pamatujte na zajištění bezpečného okolí. Nerozkládejte nářadí a montážní prvky chaotickým způsobem. Pamatujte, že fólie a jiné umělohmotné obaly mohou ohrozit děti udušením.
- Montážní prvky potřebné k provedení jednotlivých kroků z montážního návodu jsou uvedeny na obrázcích a ve vysvětlivkách. Použijte je v souladu s montážním návodem.
- V první fázi montáže neutahujte součásti až nadoraz. Udělejte to až potom, co budou umístěny všechny prvky a když se přesvědčíte, že jsou správně usazeny.
- Výrobce si vyhrazuje právo na předběžné namontování některých součástí.

POZOR! Montáž náhradních dílů, které jsou z jiného zdroje, než od výrobce, způsobuje ztrátu záruky. Montáž součástí pocházejících z jiných zdrojů je povolena až v případě pozáručních oprav.

VÝMĚNA BATERIÍ

Pokud jsou informace na displeji počítače slabě viditelné, nebo nejsou vidět vůbec, je třeba vyměnit baterii.

Sundejte kryt baterie a vyměňte staré baterie za dvě nové. Při jejich umístění na příslušné místo dodržujte označení „+“ a „-“. Pokud by po opětovném spuštění displej stále nefungoval správně, vyjměte baterie na několik minut a opět je vložte na místo.



POZOR! Na opotřebené baterie se nevztahuje záruka. Obsahují škodlivé látky (jako jsou např. kadmium, rtuť nebo olovo), proto je nevyhazujte do komunálního odpadu. Odneste je na místo sběru opotřebených baterií.

ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ



Zařízení se dodává v obalu, aby bylo chráněno proti případnému poškození během dopravy. Obaly jsou z recyklovatelného materiálu. Vyhazujte je do příslušných barevných nádob na tříděný odpad.

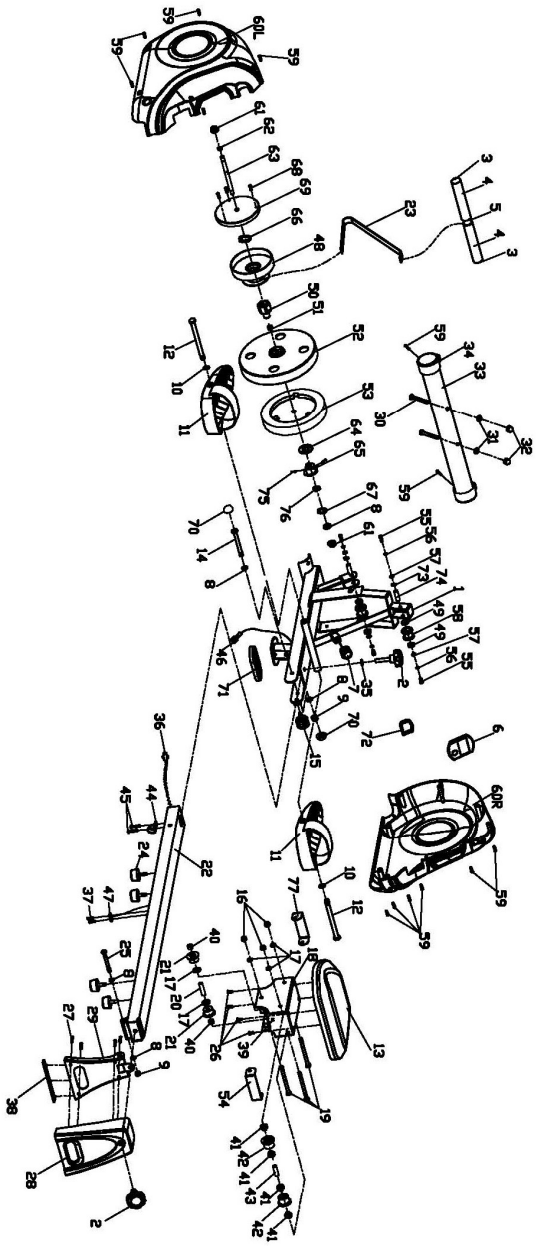


Chraňte životní prostředí a nevyhazujte vypotřebované baterie do domácího odpadkového koše. Odevzdávejte je v místě, kde byly koupeny nebo na místech určených k jejich sběru.

Opotřebená elektrická zařízení (včetně počítadel) jsou recyklovatelná – nevyhazujte je spolu s komunálním odpadem, protože by mohly obsahovat zdraví a životnímu prostředí nebezpečné látky. Prosíme, abyste aktivně pomáhali při správném hospodaření s přírodními zdroji a ochraně životního prostředí tím, že předáte opotřebené zařízení do sběrného dvora, kde se tato zařízení sbírají.

MONTÁŽNÍ SCHÉMA

UPOZORNĚNÍ! Zabraňuje se používat díly jiných dodavatelů než výrobce.



SEZNAM SOUČÁSTEK

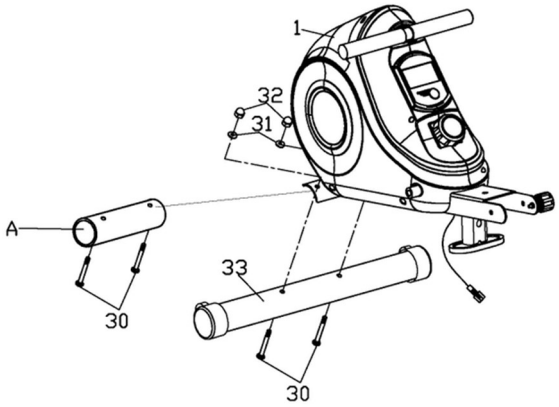
Č.	Popis	Počet
1	Hlavní rám	1
2	Rýhovaná matice M10*25	2
3	Zátka úchytu	2
4	Pěna držáku	2
5	Madlo	1
6	Počítač	1
7	Otočné kolečko nastavení odporu	1
8	Podložka plochá D10×2.0×ф20	5
9	Nylonová matice M10	2
10	Podložka plochá D13×2.0×ф26	2
11L/R	Pedál	1L/1R
12	Vrut M12×155×16	2
13	Sedlo	1
14	Šestihranný šroub M10 * 100	1
15	Rýhovaná matice M16 x 1.5	1
16	Nylonová matice M8	2
17	Podložka plochá D8×1.5×ф16	5
18	Pojezd sedla	1
19	Šestihranný šroub M8 * 110	3
20	Nátrubek	1
21	Kolečko	2
22	Kolejnice pojezdu	1
23	Napínací řemen	1
24	Omezovač	4
25	Šestihranný šroub M10 * 95	1
26	Vrut M6*15	4
27	Vrut ST4.2*8	4
28	Kryt zadní pátky	1
29	Zadní patka	1
30	Šroub M8 * 73	2
31	Pružná prohnutá podložka D8×2×Φ25×R30.5	2
32	Klobouková matice M8	2
33	Přední patka	1
34	Chránič přední patky	2
35	Podložka plochá	1
36	Kabel počítače	1
37	Šroub ST3X10	2
38	Pryžová podložka	1

č.	Popis	Počet
39	Magnet	1
40	Průchodka	2
41	Ložisko	8
42	Kolečko PU	4
43	Nátrubek	2
44	Kotevní deska	1
45	Vrut M6*20	2
46	Spojovací kabel	1
47	Snímač	1
48	Otočná deska	1
49	Ložisko 6000	4
50	Vidlice	1
51	Průchodka	1
52	Setrvačníkové kolo	1
53	Magnetická deska	1
54	Deska	2
55	Šestihranný šroub M6 * 15	4
56	Podložka pružná D6	4
57	Podložka plochá D6×1.0×ф12	4
58	Rolna	2
59	Vrut ST4.2X18	13
60L/R	Kryt setrvačníkového kola	1L/1R
61	Šroub M10 * 1.0	2
62	Šestihranný šroub M10 * 1.0	1
63	Hřídel setrvačníkového kola	1
64	Pérování	1
65	Osa	1
66	Podložka D17	1
67	Podložka D12	1
68	Vrut ST3.5*18	3
69	Kryt	1
70	Zátka S17	2
71	Pryžová podložka	1
72	Potah	1
73	Podložka D10	4
74	Hřídel kola	2
75	Šestihranný šroub M8*10	2
76	Ložisko 6003	1

NÁVOD NA MONTÁŽ

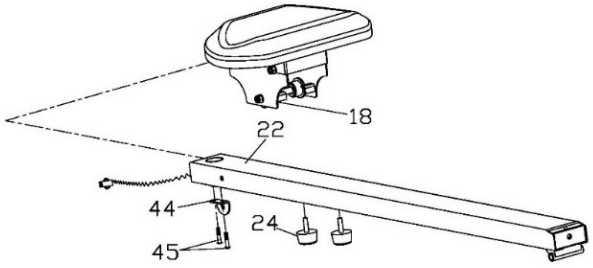
POZOR! Během montáže dodržujte následující kroky a používejte nářadí připojené k výrobku.
Na montování zařízení připravte místo příslušné velikosti.
Vzhledem k velké hmotnosti některých části se doporučuje, aby montáž prováděly dvě osoby.

KROK 1.
Odstraňte papírový kryt a připevněte přední patku (33) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (30), pružných prohnutých podložek (31) a matic (32).



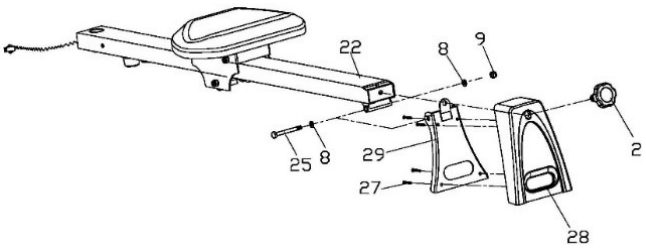
KROK 2.
Odstraňte omezovače (24), vruty (45) a kotevní desku (44).

Připevněte sedlo s pojezdem (18) na kolejnici pojezdu (22), přišroubujte aretace (24) a kotvicí desku pomocí vrutů (45).

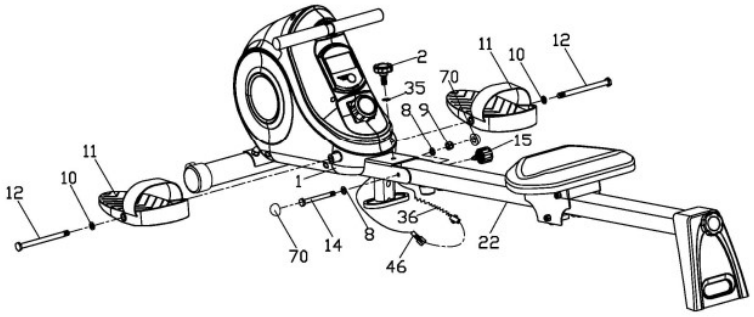


KROK 3.
Přišroubujte zadní patku (29) ke kolejnici pojezdu (22) šestihranný šroub (25) s plochou podložkou (8) a nylonovou maticí (9).

Následně na zadní patku (29) nasuňte kryt (28), přišroubujte vruty (27) a našroubujte rýhovanou matici (2).



KROK 4.
Spojte spojovací kabel (46) s kabelem počítače (36).



Následně přišroubujte kolejnici pojezdu (22) k hlavnímu rámu (1) pomocí šestihranného šroubu (14) s plochými podložky (8) a nylonovou maticí (9). Vložte koncovky (70).

Přišroubujte rýhovanou matici (2) s plochou podložkou (35) a rýhovanou maticí (15). Přišroubujte pedály (11 L/R) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubu (12), plochých podložek (10).

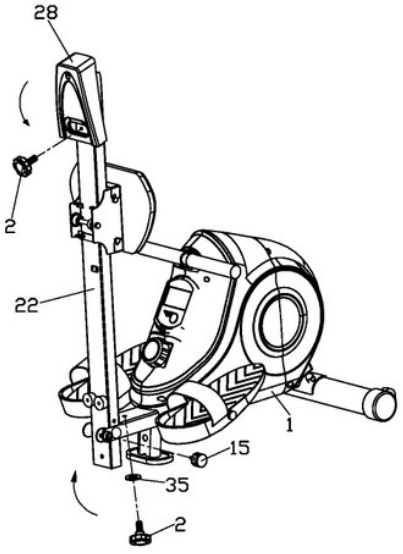
UPOZORNĚNÍ! Pravý a levý pedál mají následující označení: “R” - pravý, a “L” - levý.

Blahopřejeme! Montáž veslařského trenažéru je tím úspěšně dokončena!

Před použitím tréninkového nástroje, se podrobně seznamte s tímto návodem.

NÁVOD NA SKLÁPĚNÍ A ROZKLÁDANÍ VESLAŘSKÉHO TRENAŽÉRU

UPOZORNĚNÍ! Před zahájením rozkládání, zkontrolujte, zda všechny šrouby jsou utažené.
UPOZORNĚNÍ! Během rozkládání dejte pozor na prsty a ruce, aby nebyly přiskřípnuté.



Odšroubujte rýhovanou matici (15), rýhovanou matici (2) s podložkou Odšroubujte rýhovanou matici (15), rýhovanou matici (2) s plochou podložkou (35).
Sestavte kolejnici pojezdu (22) a zadní patku s krytem (28) jako je uvedeno na obrázku.

Na konec zajistěte pojezd (22) k hlavnímu rámu (1) pomocí rýhovanou matici (15) a rýhovanou matici (2) s plochou podložkou (35) a kryt (28) ke kolejnici pojezdu (22) pomocí rýhované matici (2).

SEŘIZOVÁNÍ

Nastavení odporu
Zařízení je vybavené otočným kolečkem nastavení, kterým lze nastavit odpor v rozsahu 1-8.
Pro zvětšení odporu, otočte kolečkem nastavení odporu po směru hodinových ručiček. Minimální hodnota je označená číslem 1.
Pro snížení odporu, otočte kolečkem proti směru hodinových ručiček.
Maximální hodnota je označená číslem 8.

Seřizování řemínků na nohy
Zařízení je vybaveno řemínky na suchý zip na pedálech. Nastavte délku řemínku, aby chodidlo bylo během tréninku znehybněné a jeho vyzutí nebylo problematické. Proveďte tento postup u obou pedálů.

ÚDRŽBA ZAŘÍZENÍ

Pravidelně provádějte údržbu zařízení. Následující činnosti provádějte minimálně jednou za 20 hodin provozu rotopedu.

- Překontrolujte pohyblivé části zařízení. Pokud nejsou dostatečně namazané, použijte mazivo na cyklistická ložiska.
- Překontrolujte stav takových prvků, jako jsou šrouby a matice. Pečujte o to, aby byly dobře utaženy.
- Po každém tréninku otřete pot ze zařízení. Věnujte pozornost tomu, aby displej neměl kontakt a vodou ani vlhkem.
- K čištění zařízení používejte výhradně vodu s mýdlem. Nepoužívejte čisticí prostředky.
- Uchovávejte zařízení na suchém a teplém místě.
- Nevystavujte zařízení působení slunečního záření.

TRÉNINK A FÁZE CVIČENÍ

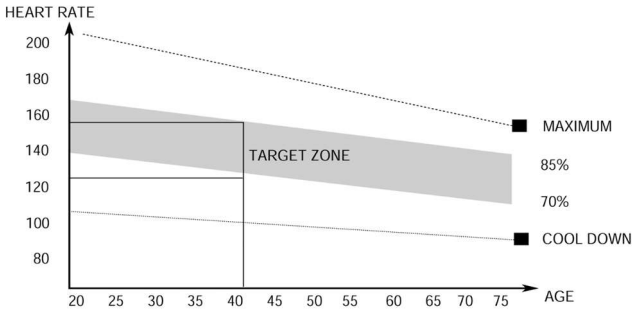
Používání trenažéru bude pro Vás velmi prospěšné. Především zlepší Vaši kondici, posílí svaly a ve spojení s příslušnou dietou umožní spálit zbytečnou tukovou tkáň.

1. ROZCVIČKA
To je fáze, která zlepšuje proudění krve v celém těle a připravuje svaly na intenzivní námahu. Snižuje také riziko vzniků křečí a úrazu. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níž. Pokud pocítíte bolest, přestaňte cvičit nebo zmenšete rozsah prováděného pohybu.

PROTAHOVACÍ CVIČENÍ:

- **PROTAHOVÁNÍ VNITŘNÍCH STEHENNÍCH SVALŮ**
  Posaďte se na rovném podkladu s ohnutýma nohama a s koleny směřujícími ven. Spojte chodidla a přibližte je k tělu tak blízko, jak je to možné. Jemně stlačte kolena směrem k zemi a vydržte v této poloze po dobu 15 sekund.
- **ROZTAHOVÁNÍ STEHEN**
  Posaďte se na rovném podkladu. Narovnejte pravou nohu a spodní stranu levého chodidla přiložte k pravému stehnu. Natáhněte pravou ruku ve směru prstů pravé nohy tak daleko, jak je to možné. Vydržte po dobu 15 sekund. Zopakujte činnost s levou nohou.
- **OTOČKY HLAVY**
  Držte hlavu rovně a dívejte se před sebe. Aniž byste pohybovali rameny, otočte hlavu doprava a narovnejte zpět a následně doleva a narovnejte.
- **ZVEDÁNÍ RAMEN**
  Zvedněte levou ruku jak je to možné nahoru a vydržte po dobu několika sekund. Činnost zopakujte s pravou rukou.
- **ROZTAHOVÁNÍ ACHILOVEK**
  Postavte se obličejem ke stěně, levou nohu vysuňte dopředu a mírně ohněte v koleně. Pravou držte zezadu – narovnanou, s patou položenou rovně na podkladu. Držte obě paty rovně na podkladu a přitlačte boky směrem ke stěně. Udržujte tuto polohu po dobu 30 sekund. Zopakujte postup s vysunutou pravou nohou. Pamatujte, abyste během cvičení neprohýbali záda do oblouku.
- **PŘEDKLONY**
  Postavte se se spojenými nohami. Proveďte předklon a snažte se při tom co nejvíce přiblížit hruď ke kolenům. Vydržte 15 sekund. Pamatujte na to, abyste neohýbali kolena.

2. FÁZE CVIČENÍ
Toto je vlastní fáze tréninku. Cvičte vlastním tempem tak, abyste dosáhli tep vhodný pro svůj věk, jak je to uvedeno na následujícím grafu.



3. ODDECHOVÁ FÁZE
Tato fáze umožňuje uklidnit krevní oběh a uvolnit svaly. Je to opakování rozcvičky.
Je třeba pamatovat na to, abyste nepřetěžovali svaly.

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČE

Před používáním odstraňte ochrannou fólii z displeje počítače.

POČÍTAČ (MODEL)
RMFS02



AUTO ON/OFF
Počítač se vypne, když bude setrvačník uveden do pohybu nebo bude stlačené libovolné tlačítko. Počítač se vypne automaticky po 4 minutách nečinnosti.

POPIS JEDNOTLIVÝCH OVLÁDACÍCH TLAČÍTEK

- **MODE / RESET** – umožňuje volbu parametru.
  Stisknutí a podržení více než vteřinu vynuluje hodnoty.

FUNKCE (SPECIFIKACE)

SCAN	Na obrazovce se postupně zobrazí všechny měřené parametry tréninku.	jednou za 6 vteřin
TIME	Počítá celkový čas tréninku od zahájení po ukončení.	00:00-99:59 min
STRIKES	Počítá množství tahů od zahájení po ukončení.	0-9999
STRIKES TOTAL	Počítá celkové množství tahů od vložení baterie.	0-9999
STRIKES/MIN	Počítá množství tahů za minutu.	0-1200
CALORIES	Počítá celkové množství spálených kalorií od zahájení po ukončení. (Měření je pouze orientační, má za účel porovnání výsledků různých tréninků, a není použitelné při léčbě).	0,0-999,9 kcal

MOŽNÁ POŠKOZENÍ A ZPŮSOBY OPRAVY

POZOR! Otevření krytu zařízení bez předchozího kontaktování servisu výrobce je důvodem ke ztrátě záruky. Pokud máte podezření, že porucha, která se vyskytla, vyžaduje otevření krytu, kontaktujte servis výrobce.

Popis chyby	Možné příčiny	Řešení
Zařízení se kolébá	Zařízení bylo postaveno na nerovném povrchu. Pod podstavcem zařízení je předmět, který způsobuje nerovnováhu.	Postavte zařízení na rovném povrchu. Odstraňte předmět, který způsobuje nerovnováhu.
	Podstavce nebyly správně namontovány.	Namontujte podstavce zařízení správně. Vyrovnejte násadky na zadním podstavci.
	Násadky na podstavcích nebyly správně namontované a vyrovnané.	Namontujte správně zadní podstavec zařízení. Vyrovnejte násadky na zadním podstavci.
Sedlo se kolébají	Šrouby a kolečka sloupku sedla nebyly utaženy.	Utáhněte šroub a kolečko sloupku sedla.
Hluk během používání	Nesprávně utažené součástky.	Kontaktujte servis výrobce.
	Při práci zařízení se mohou vyskytnout tiché šumy způsobeny pohybem setrvačníku, vyplývají z druhu konstrukce. Nemají žádný vliv na fungování zařízení. Šum, který by mohl být případně slyšet během točení pedály opačným směrem, je podmíněny technicky a nemá žádné negativní důsledky.	
Hluk a přerušování chodu	Poškozená ložiska.	Kontaktujte servis výrobce.
Při tréninku chybí příslušný odpor	Nesprávně zapojený kabel na nastavení odporu.	Zapojte kabel správně v souladu s montážním návodem.
	Povolený pás pohonu.	Kontaktujte servis výrobce.
	Zvětšil se odstup mezi setrvačníkem a magnety.	Kontaktujte servis výrobce.
	Regulátor napětí je poškozen.	Kontaktujte obsluhu zákazníků v servisu výrobce.

ZÁRUKA

Jménem Poskytovatele záruky poskytuje prodejce záruku platnou na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje. Záruka za prodané zboží nevylučuje, neomezuje ani nepozastavuje oprávnění Kupujícího vyplývající z předpisů o právech spotřebitelů.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

1. Reklamace a záruka se vztahují výhradně na skryté vady vzniklé vinou výrobce.
2. Reklamace bude prodejnou nebo servisem přijata potom, co zákazník předloží:
   - platný, čitelný a správně vyplněný záruční list s razítkem a podpisem prodejce,
   - platný prodejní doklad o nákupu zařízení s datem prodeje,
   - reklamované zboží nebo vadnou součástku.

   V případě nákupu na dálku je záruční list platný pouze na základě prodejního dokladu (účtenka / faktura).
3. Reklamace bude vyřízena v termínu do 14 dnů od chvíle nahlášení vady Zákazníkem.
4. Výrobní vady a poškození, které se projeví během záruční lhůty, budou opraveny zdarma v termínu nejpozději do 21 dnů od data dodání zboží do prodejny nebo servisu.
5. V případě nutnosti dovézt importovanou součástku se může doba záruční opravy prodloužit o dobu nezbytnou pro její dovezení, avšak ne více než o 40 dnů.
6. Záruka se nevztahuje na:
   - mechanická poškození a na vady, které tato poškození vyvolala,
   - poškození a vady vzniklé v důsledku nesprávného používání nebo používání v rozporu s určením, nesprávného uchovávání, montování a údržby zařízení,
   - poškození a opotřebení provozních součástek, jako jsou: lanka, pásky, pryžové prvky, pedály, pěnová madla, kolečka, ložiska, čalounění.
   - činnosti spojené s montáží a s údržbou, které je uživatel povinen v souladu s návodem provádět sám.
7. Záruku nelze využít v následujících případech:
   - po uplynutí záruční lhůty,
   - pokud zákazník provedl nebo nechal provést na vlastní ruku opravy a změny zařízení s použitím nepůvodních částí,
   - když zjištěná vada vyplývá z nesprávného nainstalování, nebo vznikla v důsledku nedodržování pravidel správného provozování popsaných v návodu na obsluhu,
   - jiného používání než domácí,
   - poškození vzniklých během dopravy.
8. Duplikáty záručních listů se nebudou vydávat.
9. V rámci záruky může zákazník požadovat následující druhy bezplatného plnění:
   - opravu výrobku,
   - výměnu výrobku,
   - snížení ceny výrobku,
   - rozvázání kupní smlouvy a úplné vracení nákladů.
10. Za účelem nahlášení reklamace je třeba:
    g) Uvést výrobek nebo jeho část, které se reklamace týká.
    h) Předložit prodejní doklad uvádějící název a adresu prodejce, datum a místo nákupu, druh výrobku nebo platný záruční list s razítkem prodejny.
    i) V případě, že bude reklamovaný výrobek dodaný špinavý, servis může odmítnout jej přijmout nebo nechat provést vyčištění na náklady zákazníka, s jeho písemným souhlasem.
11. V případě pozitivního vyřízení reklamace bude zařízení opraveno nebo vyměněno za nové anebo budou zákazníkovi vráceny peníze. Náklady na dopravu zboží k zákazníkovi zaplatí servis výrobce.
12. V případě odmítnutí záruční reklamace obdrží zákazník podrobné opodstatnění tohoto rozhodnutí a v termínu do 14 dnů od chvíle rozhodnutí bude zařízení odesláno zákazníkovi na jeho náklady.

ZÁRUČNÍ LIST

Název zboží	
Kód EAN	
Datum prodeje	

(Razítko a podpis prodejce)
(Netýká se v případě nákupu na dálku. Viz záruční podmínky bod 2)

Informace týkající se koupeného zařízení přivezeného na území státu prostřednictvím společnosti Morele.net Sp. z o.o., Kraków, Fabryczna 20A.

Hmotnost zařízení je uvedena na obalu. Předání opotřebeného zařízení do sběrného dvora chrání před potenciálními špatnými vlivy na životní prostředí a zdraví osob, které by se mohly projevit v případě nesprávného nakládání s odpady.

Zařízení je určeno k používání v domácnosti.
Počítač má certifikáty CE a RoHS.
Počítač splňuje požadavky normy EN957.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO KE KOMERČNÍMU POUŽÍVÁNÍ ANI K POUŽÍVÁNÍ PRO ÚČELY VRCHOLOVÉHO SPORTU. POUŽÍVÁNÍ V ROZPORU S URČENÍM VÝROBKU NEBO ZÁRUČNÍMI PODMÍNKAMI ZPŮSOBUJE ZTRÁTU ZÁRUKY.

Výrobek se dodává v obalu. Obaly jsou recyklovatelné.
Třiďte obaly a likvidujte je v souladu s jejich druhem.
Pečujme společně o životní prostředí!

SERVISNÍ CENTRUM
Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec,
Polsko

VÝROBCE
Morele.net Sp. z o.o.
Fabryczna 20A, 31-553 Kraków
NIP: 9451972201, KRS: 0000390511
Vyrobeno v Číně

Vážený užívateľ,
pred tým, ako zahájite montovanie a začnete používať zariadenie, sa zoznámte s nasledujúcim návodom na použitie. Tento návod obsahuje dôležité informácie týkajúce sa bezpečného používania a údržby zariadenia. Ponechajte si príručku, aby ste mali možnosť aj neskoršie využívať informácie týkajúce sa údržby, alebo mohli objednávať náhradné diely.

TECHNICKÉ PARAMETRE

Napájanie	2 batérie AA
Hmotnosť	26,5 kg
Prevádzková teplota	od 0 °C do +40 °C
Teplota uchovávania	od -10 °C do +60 °C
Maximálna hmotnosť používateľa	120 kg
Trieda použitia	Trieda H
Trieda presnosti	Trieda C
Rýchlosť	0,0-99,9 km/h
Norma výrobku (hlavná)	EN 20957-1:2013
Určenie	Magnetický veslovací trenažér na domáce použitie

BEZPEČNOSŤ

POZOR! Zariadenie sa môže používať výhradne v súladu s jeho určením, to znamená na tréning dospelých osôb. Každé iné použitie zariadenia môže byť nebezpečné. Výrobca nemôže niesť zodpovednosť za škody, ktoré boli spôsobené nesprávnym používaním zariadenia.

- Zariadenie bolo navrhnuté a skonštruované s využitím najnovších znalostí z oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, ktoré by mohli byť potenciálnou príčinou úrazu, boli odstránené prípadne zaistené.
- Stroj samostatne neopravujte ani nemeňte, je to zakázané.
- Raz za mesiac až dva mesiace skontrolujte, či sú skrutky a matice riadne utiahnuté.
- Za účelom trvalého zaistenia bezpečnosti pravidelne (teda raz za rok) zariadenie prekontrolujte a zaisťujte jeho údržbu v špecializovanej predajni.
- Všetky zmeny na zariadení, ktoré neboli opísané v tomto návode, môžu byť príčinou poškodenia alebo bezprostredne ohrozovať zdravie a život cvičiacej osoby. Zmeny na zariadení môžu vykonávať výhradne zamestnanci servisu výrobcu alebo nimi v tomto rozsahu vyškolené osoby.
- Na všetky zariadenia sa vzťahujú stále prebiehajúce inovačné postupy za účelom zaistenia ich vysokej kvality. Z tohto dôvodu si výrobca vyhradzuje právo zavádzať technické zmeny.
- Všetky otázky alebo pochybnosti spojené so zariadením smerujte na špecializovanú predajňu.

POZOR! Osoby, ktoré sú počas používania zariadenia v jeho blízkosti, je treba upozorniť na prípadné ohrozenia. Zvláštnu opatrnosť dodržiavajte v prítomnosti detí.

POZOR! Pred zahájením cvičení konzultujte s lekárom, či vo vašom prípade nie sú zdravotné kontraindikácie trénovania na zariadení. Na základe názoru odborníka si môžete vypracovať svoj tréningový plán. Nesprávne zvolený program alebo nadmerné cvičenie môžu byť nebezpečné vášmu zdraviu a životu.

VAROVANIE! Systémy sledovania teplu nemusia byť presné. Prílišná únava počas cvičenia môže viesť k vážnym úrazom, alebo dokonca až k smrti. Ak sa cítite slabo, okamžite prestaňte cvičiť.

POZOR! Bezpodmienečne dodržujte pravidla trénovania uvedené v tomto návode.

- Pri voľbe miesta na tréning zohľadnite potrebu zaistiť bezpečné vzdialeností od prípadných prekážok. Neumiestňujte zariadenie v blízkosti komunikačných ťahov (ciest, brán, priechodov apod.).
- Stroj nepoužívajte v blízkosti steny, je to zakázané. Bezpečnostná zóna okolo stroja musí mať 2000 mm a aspoň takú šírku, akú má stroj.

POZOR! Počas montáže zariadenia dodržujte opatrnosť a nedovoľte, aby boli v blízkosti deti. Počas montáže sa používajú drobné časti (matice, skrutky apod.), ktoré by deti mohli prehltnúť.

ZVYŠKOVÉ RIZIKO

- Po obmedzení rizika iba 13 z viac než 230 príčin sa považuje za „všeobecne akceptovateľné“.
- V prípade, ak sa ochrana pred pádom nepoužíva, alebo ak sa nepoužíva, avšak nesprávne, existuje zvyškové riziko, tzn. riziko pádu osoby, čo môže viesť k odretiu pokožky, modrinám, zlomeninám alebo v najhoršom prípade k smrti.
- Existuje zvyškové riziko nezamýšľaného preťaženia cvičiacej osoby v dôsledku nesprávnej obsluhy alebo nesprávnym posúdením, a tiež nesprávnym zaslaním údajov (kvôli elektromagnetickému rušeniu, chybe softvéru ap.). Dokonca aj to najlepšie zabezpečenie softvéru a náčinia úplne nevylučuje chyby softvéru či náčinia, čo môže teoreticky viesť k preťaženiu cvičiacej osoby.
- Výrobok je elektrické zariadenie, preto sa nedá vylúčiť úraz spôsobený zásahom el. prúdom, ktorý môže viesť až k smrti.
- Nedá sa vylúčiť zvyškové riziko udusenia.
- Riziko sa dá obmedziť dodržiavaním bezpečnostných pokynov, ktoré sú uvedené v používateľskej príručke.
- Nedá sa vylúčiť, že nezamýšľané alebo nepovolené použitie spôsobí iné, nezohľadnené riziko, a že zohľadnené riziko nebolo posúdené správne.

Hodnotenie bolo v analýze rizika vykonané na základe „aktuálneho stavu zariadenia“. Z vykonaného hodnotenia a kontroly výrobku vyplýva, že pravdepodobnosť výskytu neprípustného rizika je veľmi nízka. Zariadenie (jeho konštrukcia, spôsob fungovania a použitie) nespôsobuje — pri normálnych podmienkach — neopodstatnené riziko pre cvičiaceho ani pre tretie osoby.

MANIPULAČNÉ ZNAKY NA PREPRAVNÝCH OBALOCH

	Touto stranou dohora. Neprevracať.
	Opatrne, krehké. Riziko poškodenia. Zachovávajte ostražitosť.
	Chráňte pred pádom.
	Chráňte pred vlhkosťou.
	Obal je vhodný na recykláciu.
	Pozor, ťažký výrobok.

OBSLUHA

Pred zahájením tréningu sa presvedčte, že zariadenie bolo správne zmontované.

- Pred zahájením prvého tréningu sa zoznámte so všetkými funkciami a možnosťami nastavovania zariadenia.
- Zariadenie má súčasti, ktoré by mohli korodovať. Z tohto dôvodu sa neodporúča, aby stálo vo vlhkom prostredí. Venujte tiež pozornosť tomu, aby zariadenie (predovšetkým jeho vnútorné súčasti a elektronika) nebolo vystavené styku s vodou, nápojmi, potom apod.
- Zariadenie je určené iba na tréning dospelých osôb, v žiadnom prípade to nie je hračka pre deti. Pokiaľ na vlastnú zodpovednosť dovolíte, aby ho používali deti, bezpodmienečne im vysvetlite, ako sa má správne používať, a dohliadnete na nich.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.
- Pri prevádzke zariadenia sa môžu vyskytovať tiché šumy pri zotrvačnom pohybe bežeckého pásu, ktoré vyplývajú z druhu konštrukcie. Nemajú žiadny vplyv na fungovanie zariadenia. V prípade cyklotrenážerov a eliptických trenažérov potenciálny šum, ktorý vzniká pri krútení pedálov opačným smerom, je spôsobený technickými riešeniami, a tento jav nemá žiadne negatívne následky.
- Hlučnosť pri zaťažení je vyššia než bez zaťaženia.
- Pred zahájením každého tréningu skontrolujte, či sú v poriadku všetky zaistenia a skrutkové a iné spoje.
- Počas tréningu na zariadení pamätajte na správnu obuv (športovú obuv).

MONTÁŽ

Montáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo dospelou osobou. V prípade pochybností požiadajte o pomoc niekoho s väčšími skúsenosťami v tejto oblasti.

- Pred zahájením montovania sa presvedčte, či v sade dodanej so zariadením sú všetky časti zo zoznamu súčiastok a či sa niektoré súčiastky nezničili pri doprave. Pokiaľ niečo chýba alebo máte nejaké výhrady, kontaktujte predajcu.
- Zoznámte sa s obrázkami a vysvetleniami a preveďte montáž podľa postupu a poradia uvedeného v návode na montáž.
- Zachovajte opatrnosť počas montáže. Pri používaní náradia a súčiastok existuje riziko poranenia.
- Pamätajte na zaistenie bezpečného okolia. Nerozkladajte náradie a montážne prvky chaotickým spôsobom. Pamätajte, že fólie a iné umelohmotné obaly môžu ohroziť deti udusením.
- Montážne prvky potrebné na prevedenie jednotlivých krokov z montážneho návodu sú uvedené na obrázkoch a vo vysvetlivkách. Používajte prvky podľa montážneho návodu.
- V prvej fáze montáže neuťahujte súčasti až úplne dokonca. Urobte to až potom, keď budú umiestnené všetky prvky a keď sa presvedčíte, že sú správne usadené.
- Výrobca si vyhradzuje právo na predbežné namontovanie niektorých prvkov.

POZOR! Montáž náhradných dielov, ktoré sú z iného zdroja, ako od výrobcu, spôsobuje stratu záruky. Montáž súčastí pochádzajúcich z iných zdrojov je možná až v prípade pozáručných opráv.

VÝMENA BATÉRIÍ

Pokiaľ sú informácie na displeji počítača slabo viditeľné, alebo nie sú vidieť vôbec, je treba vymeniť batériu.

Zložte kryt batérie a vymeňte staré batérie za dve nové. Pri ich umiestení na príslušné miesto dodržujte označenie „+“ a „-“. Pokiaľ by po opätovnom spustení displej stále nefungoval správne, vyberte batérie na niekoľko minút a opäť ich vložte na miesto.



POZOR! Na opotrebené batérie sa nevzťahuje záruka. Obsahujú škodlivé látky (ako sú napr. kadmium, ortuť alebo olovo), preto ich nevyhadzujte do komunálneho odpadu. Odneste ich na miesto zberu opotrebených batérií.

ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

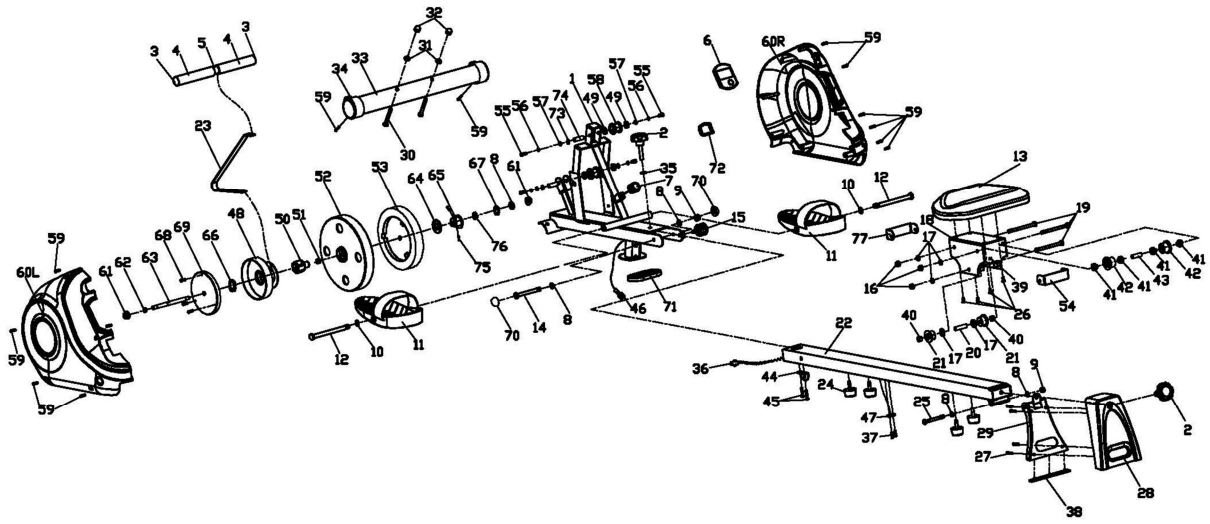
Zariadenie sa dodáva v obale, aby bolo chránené proti prípadnému poškodeniu pri doprave. Obaly sú z recyklovateľného materiálu. Vyhadzujte ich do príslušných farebných nádob na triedený odpad.

Chráňte životné prostredie a nevyhadzujte spotrebované batérie do domáceho odpadkového koša. Odovzdávajte ich v mieste, kde boli kúpené alebo na miestach určených na ich zber.

Opotrebené elektrické zariadenia (vrátanie počítadiel) sú recyklovateľné – nevyhadzujte ich spolu s komunálnym odpadom, pretože by mohli obsahovať zdraviu a životnému prostrediu nebezpečné látky. Prosíme, aby ste aktívne pomáhali pri správnom hospodárení s prírodnými zdrojmi a pri ochrane životného prostredia tým, že predáte opotrebené zariadenie do zberu, kde sa takéto zariadenia likvidujú.

MONTÁŽNA SCHÉMA

POZOR! Používanie dielov, ktoré pochádzajú z iných zdrojov než od výrobcu, je zakázané.



ZOZNAM SÚČIASTOK

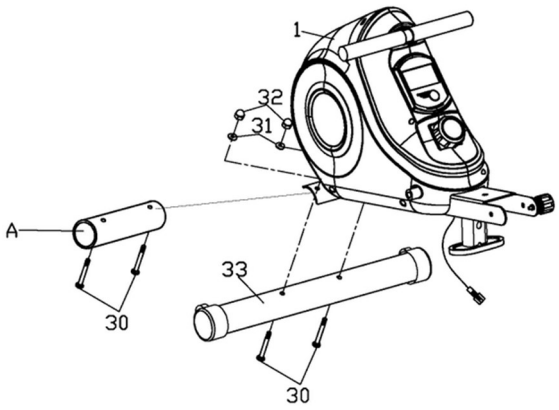
Č.	Opis	Množstvo
1	Hlavný rám	1
2	Koliesko M10*25	2
3	Záslepka rúčky	2
4	Pena rúčky	2
5	Rúčka	1
6	Počítač	1
7	Koliesko nastavenia odporu	1
8	Plochá podložka D10×2,0×ϕ20	5
9	Nylónová matica M10	2
10	Plochá podložka D13×2,0×ϕ26	2
11L/R	Pedál	1L/1R
12	Skrutka M12×155×16	2
13	Sedadlo	1
14	Šesťhranná skrutka M10*100	1
15	Koliesko M16x1.5	1
16	Nylónová matica M8	2
17	Plochá podložka D8×1,5×ϕ16	5
18	Stroj sedadla	1
19	Šesťhranná skrutka M8*110	3
20	Dvojhrdlo	1
21	Koliesko	2
22	Koľajnica stojana	1
23	Napínací pás	1
24	Doraz	4
25	Šesťhranná skrutka M10*95	1
26	Skrutka M6*15	4
27	Skrutka ST4.2*8	4
28	Kryt zadného podstavca	1
29	Zadný podstavec	1
30	Skrutka M8*73	2
31	Vlnitá podložka D8×2×Φ25×R30,5	2
32	Klobúková matica M8	2
33	Predný podstavec	1
34	Nadstavec predného podstavca	2
35	Plochá podložka	1
36	Kábel počítača	1
37	Skrutka ST3X10	2
38	Gumová podložka	1

Č.	Opis	Množstvo
39	Magnet	1
40	Hrdlo	2
41	Ložisko	8
42	Koliesko PU	4
43	Dvojhrdlo	2
44	Doštička upevňujúca	1
45	Skrutka M6*20	2
46	Spojovací kábel	1
47	Snímač	1
48	Otočná doska	1
49	Ložisko 6000 RS	4
50	Zástrčka	1
51	Hrdlo	1
52	Zotrvačník	1
53	Magnetická doska	1
54	Doska	2
55	Šesťhranná skrutka M6*15	4
56	Pružinová podložka D6	4
57	Plochá podložka D6×1,0×ϕ12	4
58	Valček	2
59	Skrutka ST4.2X18	13
60L/R	Kryt zotrvačníka	1L/1R
61	Skrutka M10*1,0	2
62	Šesťhranná skrutka M10*1,0	1
63	Hriadeľ zotrvačníka	1
64	Odpruženie	1
65	Os	1
66	Podložka D17	1
67	Podložka D12	1
68	Skrutka ST3.5*18	3
69	Kryt	1
70	Záslepka S17	2
71	Gumová podložka	1
72	Poťah	1
73	Podložka D10	4
74	Hriadeľ kolesa	2
75	Šesťhranná skrutka M8*10	2
76	Ložisko 6003 RS	1

NÁVOD NA MONTÁŽ

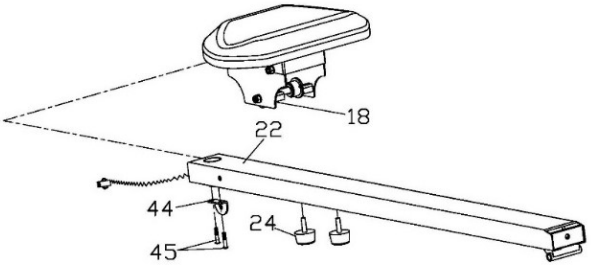
POZOR! Počas montáže dodržiavajte nasledujúce kroky a používajte náradie pripojené ku výrobku.
Na montovanie zariadenia pripravte miesto príslušnej veľkosti.
Vzhľadom ku veľkej hmotnosti niektorých prvkov sa odporúča, aby montáž vykonávali dve osoby.

1. KROK
Odstráňte papierový kryt a namontujte predný podstavec (33) k hlavnému rámu (1), použite skrutky (30), vlnité podložky (31) a matice (32).



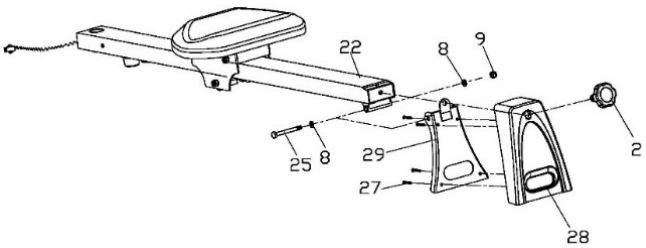
2. KROK
Odstráňte obmedzovače (24), skrutky (45) a upevňovaciu doštičku (44).

Namontujte sedadlo so stojanom (18) na koľajnici stojanu (22) a opäť utiahnite blokád (24) a upevňovaciu doštičku, použite skrutky (45).

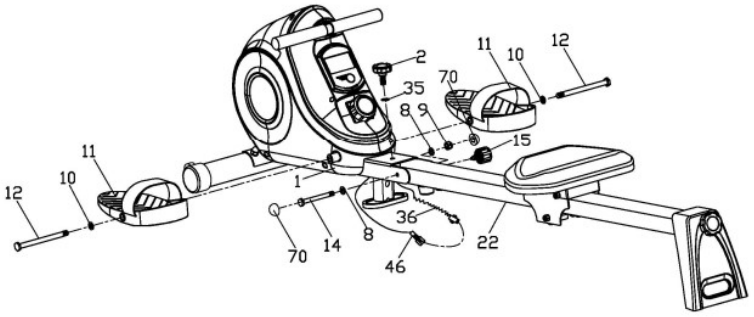


3. KROK
Priskrutkujte zadný podstavec (29) ku koľajnici stojana (22), použite šesťhrannú skrutku (25) s plochou podložkou (8) a nylónovou maticou (9).

Následne na zadný podstavec (29) založte kryt (28), priskrutkujte skrutkami (27) a zaskrutkujte koliesko (2).



4. KROK
Spojte spojovací kábel (46) a kábel počítača (36).



Následne priskrutkujte koľajnicu stojana (22) k hlavnému rámu (1), použite šesťhranné skrutky (14), ploché podložky (8) a nylónovú maticu (9).
Založte záslepky (70).

Zaskrutkujte koliesko (2) s plochou podložkou (35) a koliesko (15). Priskrutkujte pedále (11 L/R) k hlavnému rámu (1), použite skrutky (12), ploché podložky (10).

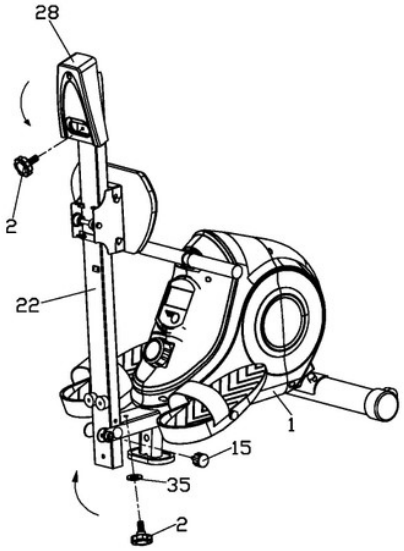
POZOR! Pravý a ľavý pedál sú označené nasledovne: pravý „R" a ľavý „L".

Gratulujeme! Veslovací stroj je zmontovaný!

Predtým, ako začnete zariadenie používať, dôkladne sa oboznámte s používateľskou príručkou.

NÁVOD NA SKLADANIE A ROZKLADANIE VESLOVACIEHO STROJA

POZOR! Pred zložením vždy skontrolujte, či sú všetky skrutky náležite dotiahnuté.
POZOR! Pri skladaní dávajte pozor na svoje ruky a prsty, aby ste si ich neprivreli.



Odskrutkujte koliesko (15), koliesko (2) s plochou podložkou. Zložte koľajnicu stojana (22) a zadný podstavec s krytom (28) tak, ako je to predstavené na obrázku.

Nakoniec zabezpečte stojan (22) k hlavnému rámu (1) kolieskom (15) a kolieskom (2) s plochou podložkou (35) a kryt (28) ku koľajnici stojana (22) kolieskom (2).

NASTAVENIA

Nastavenie odporu
Zariadenie má koliesko, ktorým sa dá nastaviť odpor v rozsahu 1 až 8.
Keď chcete odpor zvýšiť, pretočte nastavovacie koliesko v smere pohybu hodinových ručičiek. Minimálna hodnota je označená ako 1.
Keď chcete odpor znížiť, pretočte nastavovacie koliesko proti smeru hodinových ručičiek. Maximálna hodnota je označená ako 8.

Nastavenie popruhov pedálov
Zariadenie má na pedáloch popruhy na suchý zips. Nastavte dĺžku popruhov tak, aby sa chodidlo počas tréningu nepresúvalo a nedalo sa ľahko vytiahnuť. Túto činnosť vykonajte na oboch pedáloch.

ÚDRŽBA ZARIADENIA

Pravidelne vykonávajte údržbu zariadenia. Nasledujúce činnosti robte minimálne po 20 hodinách premávky rotopéda.

- Prekontrolujte pohyblivé časti zariadenia. Pokiaľ nie sú dostatočne namazané, použite mazivo na cyklistické ložiska.
- Prekontrolujte stav takých prvkov, ako sú skrutky a matice. Starajte sa o to, aby boli dobre utiahnuté.
- Po každom tréningu otrite pot zo zariadenia. Venujte pozornosť tomu, aby displej nemal kontakt a vodou ani vlhkom.
- Na čistenie zariadenia používajte výhradne vodu s mydlom. Nepoužívajte čistiace prostriedky.
- Uchovávajte zariadenie na suchom a teplom mieste.
- Nevystavujte zariadenie na pôsobenie slnečného žiarenia.

TRÉNING A FÁZY CVIČENIA

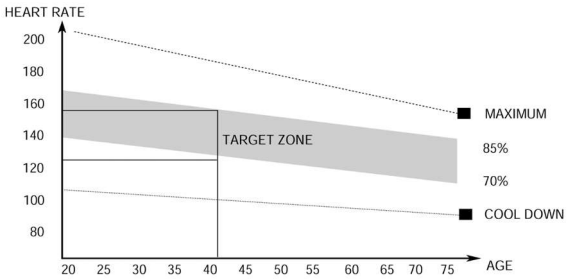
Používanie trenažéru bude pre Vás veľmi prospešné. Predovšetkým zlepší Vašu kondíciu, posilní svaly a v spojení s príslušnou diétou umožní spáliť zbytočné tukové tkanivo.

1. ROZCVIČKA
To je fáza, ktorá zlepšuje prúdenie krvi v celom tele a pripravuje svaly na intenzívnu námahu. Znižuje tiež riziko vznikov kŕčov a úrazu. Odporúča sa urobiť niekoľko naťahovacích cvikov, ako je uvedené nižšie. Pokiaľ pocítite bolesť, prestaňte cvičiť alebo zvoľte menší rozsah vykonávaného pohybu.

NAŤAHOVACIE CVIČENIA:

- **NAŤAHOVANIE VNÚTORNÝCH STEHENNÝCH SVALOV**
  Posaďte sa na rovnom podklade s ohnutými nohami a kolenami smerujúcimi von. Spojte chodidla a priblížte ich ku telu tak blízko, ako je to možné. Jemno stlačte kolena smerom ku zemi a vydržte v tejto polohe po dobu 15 sekúnd.
- **ROZŤAHOVANIE STEHIEN**
  Posaďte sa na rovnom podklade. Narovnajte pravú nohu a spodnú stranu ľavého chodidla priložte ku pravému stehnu. Natiahnite pravú ruku smerom ku prstom pravej nohy tak ďaleko, ako je to možné. Vydržte po dobu 15 sekúnd. Zopakujte činnosť s ľavou nohou.
- **OTOČKY HLAVY**
  Držte hlavu rovno a dívajte sa pred seba. Bez pohybu plecami, otočte hlavu doprava a vyrovnajte ju a následne doľava a vyrovnajte.
- **DVÍHANIE RAMIEN**
  Zodvihnite ľavú ruku tak vysoko, ako len je to možné, a vydržte cez niekoľko sekúnd. Činnosť zopakujte s pravou rukou.
- **ROZŤAHOVANIE ACHILOVIEK**
  Postavte sa tvárou ku stene, ľavú nohu vysuňte dopredu a mierne ohnite v kolene. Pravú držte vzadu – narovnanú, s pätou položenou rovno na podklade. Držte obe päty rovno na podklade, pritlačte boky smerom ku stene. Udržujte tuto polohu po dobu 30 sekúnd. Zopakujte postup s vysunutou pravou nohou. Pamätajte, aby ste počas cvičenia neohýbali chrbát do oblúku.
- **PREDKLONY**
  Postavte sa so spojenými nohami. Urobte predklon a snažte sa pri tom čo najviac priblížiť hruď ku kolenám. Vydržte 15 sekúnd. Pamätajte na to, aby ste neohýbali kolena.

2. FÁZA CVIČENIA
Toto je fáza vlastného tréningu. Cvičte svojim tempom tak, aby ste dosiahli tep vhodný pre svoj vek, ako je to uvedené na nasledujúcom grafe.



3. ODDYCHOVÁ FÁZA
Tato fáza umožňuje upokojenie krvného obehu a uvoľnenie svalov. Je to opakovanie rozcvičky.
Je treba pamätať na to, aby ste nepreťažovali svaly.

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČA

Pred používaním odstráňte ochrannú fóliu z displeja počítača.

POČÍTAČ (MODEL)
RMFS02



AUTO ON/OFF
Počítač sa vypne, keď bude zotrvačník uvedený do pohybu alebo bude stlačené ľubovoľné tlačilo.
Počítač sa vypne automaticky po 4 minútach nečinnosti.

POPIS JEDNOTLIVÝCH OVLÁDACÍCH TLAČÍTEK

- **MODE / RESET** – umožňuje volbu parametru.
  Stisknutí a podržení více než vteřinu vynuluje hodnoty.

FUNKCE (SPECIFIKACE)

SCAN	Na obrazovce se postupně zobrazí všechny měřené parametry tréninku.	jednou za 6 vteřin
TIME	Počítá celkový čas tréninku od zahájení po ukončení.	00:00-99:59 min
STRIKES	Počítá množství tahů od zahájení po ukončení.	0-9999
STRIKES TOTAL	Počítá celkové množství tahů od vložení baterie.	0-9999
STRIKES/MIN	Počítá množství tahů za minutu.	0-1200
CALORIES	Počítá celkové množství spálených kalorií od zahájení po ukončení. (Meranie je iba približné. Je určené na porovnávanie sérií cvičení, nemôže sa používať pri liečbe).	0,0-999,9 kcal

MOŽNÉ POŠKODENIA A SPÔSOBY OPRAVY

POZOR! Otvorenie krytu zariadenia bez predchádzajúceho kontaktovania servisu výrobcu je dôvodom pre stratu záruky. Pokiaľ máte podozrenie, že porucha, ktorá sa vyskytla, vyžaduje otvorenie krytu, kontaktujte servis výrobcu.

Popis chyby	Možné príčiny	Riešenie
Zariadenie sa kolíše	Zariadenie bolo postavené na nerovnom povrchu. Pod podstavcom zariadenia je predmet, ktorý spôsobuje nerovnováhu.	Postavte zariadenie na rovný povrch. Odstráňte predmet, ktorý spôsobuje nerovnováhu.
	Podstavce neboli správne namontované.	Namontujte podstavce zariadenia správne. Vyrovnajte násadky na zadnom podstavci.
	Násadky na podstavcoch neboli správne namontované a vyrovnané.	Namontujte správne zadný podstavec zariadenia. Vyrovnajte násadky na zadnom podstavci.
Sedlo sa kolíšu	Skrutky a kolieska stĺpiku sedla neboli utiahnuté.	Utiahnite skrutky a koliesko stĺpiku sedla.
Hluk pri používaní	Nesprávne utiahnuté súčiastky.	Kontaktujte servis výrobcu.
	Pri práci zariadenia sa môžu vyskytnúť tiché šumy spôsobené pohybom zotrvačníka, vyplývajú z typu konštrukcie. Nemajú žiadny vplyv na fungovanie zariadenia. Šum, ktorý by sa mohol prípadne ozývať pri otáčaní pedálmi opačným smerom, je podmienený technicky a nemá žiadne negatívne dôsledky.	
Hluk a prerušovanie chodu	Poškodené ložiska.	Kontaktujte servis výrobcu.
Pri tréningu chýba príslušný odpor	Nesprávne zapojený kábel na nastavenie odporu.	Zapojte kábel správne v súladu s montážnym návodom.
	Povolený pás pohonu.	Kontaktujte servis výrobcu.
	Zväčšil sa odstup medzi zotrvačníkom a magnetmi.	Kontaktujte servis výrobcu.
	Regulátor napätia je poškodený.	Kontaktujte obsluhu zákazníkov v servisu výrobcu.

ZÁRUKA

Menom Poskytovateľa záruky predajca poskytuje záruku platnú na území Poľskej republiky na čas 24 mesiacov od dátumu predaja. Záruka za predaný tovar nevylučuje, neobmedzuje ani nepozastavuje oprávnenia Kupujúceho vyplývajúce z predpisov o právach spotrebiteľov.

ZÁRUČNÉ PODMIENKY

1. Reklamácie a záruka sa vzťahujú výhradne na skryté chyby vzniknuté z viny výrobcu.
2. Reklamácia bude predajňou alebo servisom prijatá potom, ako zákazník predloží:
   - platný, čitateľný a správne vyplnený záručný list s pečiatkou a podpisom predajcu,
   - platný predajný doklad o nákupe zariadenia s dátumom predaja,
   - reklamovaný tovar alebo chybnú súčiastku.

   V prípade nákupu na diaľku je záručný list platný na základe predajného dokladu (účtenka / faktúra).
3. Reklamácia bude vybavená v termíne do 14 dní od chvíle nahlásenia chyby Zákazníkom.
4. Výrobné chyby a poškodenia, ktoré sa prejavili počas záručnej lehoty, budú opravené zadarmo v termíne najneskôr do 21 dní od dátumu odovzdania tovaru do predajni alebo servisu.
5. V prípade nutnosti doviezť importovanú súčiastku sa môže doba záručnej opravy predlžiť o nutnú dobu na jej dovezenie, avšak nie viacej ako o 40 dní.
6. Záruka sa nevzťahuje na:
   - mechanické poškodenia a na chyby, ktoré tieto poškodenia vyvolali,
   - poškodenia a chyby vzniknuté v dôsledku nesprávneho používania alebo používania v rozpore s určením zariadenia, nesprávneho uchovávania, montovania a údržby zariadenia,
   - poškodenia a opotrebenia prevádzkových súčiastok, ako sú: lanka, pásky, gumové prvky, pedále, penové držiaky, kolieska, ložiska, čalúnenie.
   - činnosti spojené s montážou, údržbou, ktoré je užívateľ povinný v súladu s návodom vykonávať sám.
7. Záruka sa nedá využiť v nasledujúcich prípadoch:
   - po uplynutí záručnej lehoty,
   - pokiaľ zákazník urobil alebo nechal urobiť na vlastnú ruku opravy a zmeny zariadenia s použitím nepôvodných častí,
   - keď vzniknutá chyba vyplýva z nesprávneho namontovania, alebo je dôsledkom nedodržovania opísaných v návode na obsluhu pravidiel správneho prevádzkovania,
   - iného používania ako domáce,
   - poškodení vzniknutých počas dopravy.
8. Duplikáty záručných listov sa nebudú vydávať.
9. V rámci záruky môže zákazník požadovať nasledujúce druhy bezplatného plnenia:
   - opravu výrobku,
   - výmenu výrobku,
   - zníženie ceny výrobku,
   - rozviazanie kúpnej zmluvy a úplné vrátenie nákladov.
10. Za účelom nahlásenia reklamácie je treba:
    j) Uviesť výrobok alebo jeho časť, ktorej sa záruka týka.
    k) Predložiť predajný doklad uvádzajúci názov a adresu predajcu, dátum a miesto nákupu, druh výrobku, alebo predložiť platný záručný list s pečiatkou predajni.
    l) V prípade, že bude reklamovaný výrobok dodaný špinavý, servis môže odmietnuť ho prijať alebo ho môže nechať vyčistiť na náklady zákazníka, s jeho písomným súhlasom.
11. V prípade pozitívneho vybavenia reklamácie bude zariadenie opravené alebo vymenené za nové, alebo budú zákazníkovi vrátené peniaze. Náklady na dopravu tovaru zákazníkovi zaplatí servis výrobcu.
12. V prípade odmietnutia záručnej reklamácie dostane zákazník podrobné opodstatnenie tohto rozhodnutia a v termíne do 14 dní od chvíle rozhodnutia bude zariadenie odoslané zákazníkovi na jeho náklady.

ZÁRUČNÝ LIST

Názov tovaru	
Kód EAN	
Dátum predaja	

(Pečiatka a podpis predajcu)
(Netýka sa v prípade nákupu na diaľku. Pozri záručné podmienky bod 2)

Informácie týkajúce sa kúpeného zariadenia privezeného na územie štátu prostredníctvom spoločnosti Morele.net Sp. z o.o., Kraków, Fabryczna 20A.

Hmotnosť zariadenia je uvedená na obalu. Predanie opotrebeného zariadenia do zberného miesta chráni pred potenciálnymi zlými vplyvmi na životné prostredie a na zdravie osôb, ktoré by sa mohli prejaviť v prípade nesprávneho nakladania s odpadmi.

Zariadenie je určené na používanie v domácnosti.
Počítač má certifikáty CE a RoHS.
Počítač splňuje požiadavky normy EN957.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA KOMERČNÉ POUŽÍVANIE ANI NA POUŽÍVANIE PRE ÚČELY VRCHOLOVÉHO ŠPORTU. POUŽÍVANIE V ROZPORE S URČENÍM VÝROBKU ALEBO ZÁRUČNÝMI PODMIENKAMI SPÔSOBUJE STRATU ZÁRUKY.

Výrobok sa dodáva v obale. Obaly sú recyklovateľné.
Trieďte obaly a likvidujte ich v súladu s ich druhom.
Staráme sa spoločne o životné prostredie

SERVISNÉ STREDISKO
Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec,
Poľsko

VÝROBCA
Morele.net Sp. z o.o.
Fabryczna 20A, 31-553 Kraków
NIP: 9451972201, KRS: 0000390511
Vyrobené v Číne

Kedves felhasználó,
Kérjük, ismerkedj meg az alábbi útmutatóval a készülék összeszerelése és első használatba vétele előtt. Ez az útmutató fontos információkat tartalmaz a fitness eszköz biztonságos használatára és karbantartására vonatkozóan. Őrizze meg az útmutatót a benne lévő karbantartási vagy pótalkatrészek rendelésével kapcsolatos információkra való tekintettel.

MŰSZAKI ADATOK

Tápellátás	2 darab AA
Súly	26,5 kg
Használati hőmérséklet	0°C és +40°C között
Tárolási hőmérséklet	-10°C és +60°C között
Felhasználó maximális súlya	120 kg
Alkalmazási osztály	H osztály
Pontossági osztály	C osztály
Sebesség	0,0-99,9 km/h
Termékszabvány (fő)	EN 20957-1:2013
Rendeltetés	Mágnesfékes evezőpad otthoni használatra

BIZTONSÁG

FIGYELEM! Az eszközt kizárólag a rendeltetésnek megfelelően szabad használni, tehát felnőtt személy edzésére. A termék minden egyéb használata veszélyes lehet. A gyártó nem vonható felelősség alá olyan károkért, amiket az eszköz helytelen használata okozott.

- Az eszköz a legmodernebb biztonsági ismeretek alapján lett megtervezve és legyártva. A veszélyes elemek, melyek potenciálisan veszélyesek lehetnek és testi sérülést okozhatnak, ki lettek iktatva vagy le lettek védve.
- Tilos az eszköz sajátkezű javítása és módosítása.
- Havonta egyszer, vagy kéthavonta egyszer ellenőrizze a csavarok, anyák meghúzását. Különösen a nyereg és a kormány elemeit ellenőrizze.
- A tartós biztonság érdekében rendszeresen (tehát évente egyszer) ellenőriztesse és tartsa karban az eszközt szakszervizben.
- A készüléken végrehajtott minden módosítások, melyek nem lettek leírva a jelen útmutatóban, meghibásodásokat okozhatnak vagy közvetlen sérülésveszéllyel fenyegeti az eszközön edző személyt. A készüléken módosításokat kizárólag a gyártó szervize vagy megfelelő szakképesítéssel rendelkező szakemberek végezhetnek.
- A fitness eszközök állandó fejlesztések alatt állnak a legmagasabb minőség biztosítása érdekében. Ebből kifolyólag a gyártó fenntartja magának a jogot műszaki módosítások bevezetésére.
- Az eszközzel kapcsolatos bárminemű kérdéssel vagy kétségével forduljon a szaküzlethez.

FIGYELEM! Tájékoztasd az eszköz használata alatt közelben tartózkodó személyeket az esetleges veszélyekről. Kivételes óvatossággal kell eljárni gyermekek jelenléte esetén.

FIGYELEM! Az edzés megkezdése előtt fordulj orvoshoz és győződj meg róla, hogy semmilyen egészségügyi ellenjavallat nem áll fenn az eszközön való edzéshez. Szakedző segítségével kidolgozhatod az egyéni edzéstervedet. A rosszul megválasztott program vagy a túlzásba vitt edzés veszélyes lehet az egészségedre és akár halálhoz is vezethet.

FIGYELMEZTETÉS! A pulzusmérő rendszer pontatlan értékeket mutathat. Az edzés során jelentkező kimerültség súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha legyengültnek érzed magad, azonnal fejezd be az edzést.

FIGYELEM! Feltétlenül tartsd be az edzésre vonatkozó, jelen útmutatóban található ajánlásokat.

- Az edzés helyének kiválasztásakor vedd figyelembe, hogy biztonságos távolságot tarts az esetleges akadályoktól. Ne állítsd az eszközt közlekedési útvonalak közelében (utak, kapuk, átjárók stb.)
- Tilos az eszközt a falhoz közel használni. A biztonsági zóna 2000 mm és legalább annyi, mint a futópad szélessége.

FIGYELEM! Az eszköz összeszerelése során kellő óvatossággal kell eljárni és ne engedd, hogy a közelben gyermekek tartózkodjanak. Az összeszerelés során apró elemeket használunk (anyacsavarok, csavarok stb.), amiket lenyelhetnek a gyerekek.

REZIDUÁLIS KOCKÁZAT

- A kockázat korlátozásával a több mint 230 okból csak 13 tartozik az „általánosan elfogadottak” közé.
- Abban az esetben, ha nem, vagy hibásan kerül alkalmazásra a leesés elleni védelem, fennáll a reziduális kockázat, tehát a bőrhorzsolást, véraláfutást, csonttörést, sőt, a legrosszabb esetben halált okozó leesés.
- Fennáll a sporteszközt használó személy akaratlan túlterhelése okozta reziduális kockázat, amit helytelen használat vagy helyzetértékelés, vagy az adatok hibás küldése okozhat (elektromágneses zavar, szoftverhiba stb. miatt). Még a legjobb szoftver- és eszköz védelmek sem zárják ki a szoftver- és eszközhibát, ami elméletileg az edzést végző személy kimerülését eredményezheti.
- A termék elektromos eszköz, ezért nem zárható ki a halálos áramütés kockázata.
- Nem zárható ki a fulladás reziduáls kockázata.
- A kockázat a használati útmutatóban lévő biztonsági információk betartásával csökkenthető.
- Nem zárható ki, hogy a véletlen vagy jogtalan használat további, figyelmen kívül hagyott kockázatot eredményez, míg a figyelembe vett kockázat hibásan kerül meghatározásra.

A kockázatelemzés során az értékelésre az „eszköz aktuális állapota” alapján történt. A termék végrehajtott értékelésből és ellenőrzéséből az derül ki, hogy az elfogadhatatlan kockázat bekövetkezésének a valószínűsége nagyon alacsony. A készülék (annak felépítése, működési módja, valamint használata) nem eredményez - normál feltételek mellett - megalapozatlan kockázatot a készüléket használó személy és harmadik fél számára.

SZÁLLÍTÁSI CSOMAGOLÁSON FELTÜNTETETT SZIMBÓLUMOK

	Dönteni, fordítani tilos. Állítva szállítandó.
	Óvatosan kezelni, törékeny!
	Óvatosan kezelendő.
	Nedvességtől óvni.
	Újrahasznosítható.
	Vigyázz, nehéz csomag.

HASZNÁLAT

Az edzés megkezdése előtt győződj meg róla, hogy az eszköz megfelelően van összeszerelve.

- Az első edzés megkezdése előtt ismerkedj meg az eszköz összes funkciójával és a beállítási opciókkal.
- Az eszköz olyan elemeket tartalmaz, melyek ki vannak téve a rozsdásodás veszélyének. Ebből kifolyólag nem ajánlott, hogy azt párás helyiségben tartsa. Arra is ügyelni kell, hogy a készülék (különösen annak belső és elektronikus elemei) ne legyen kitéve víz, folyadékok, izzadtság stb. hatásának.
- A készüléket kizárólag felnőtt személyek használhatják edzésre és azt szigorúan tilos játéknak használni. Amennyiben saját felelősségedre megengeded, hogy azt gyerekek is használják, feltétlenül mutasd meg a helyes használat szabályait és folyamatosan tartsd felügyelet alatt.
- Gyógykezelésre nem alkalmas.
- Használat során az eszköz halk hangokat bocsáthat ki a lendkerék mozgásából kifolyólag, mely a készülék felépítéséből ered. Ez semmilyen hatással sincs az eszköz működésére. Szobakerékpárok és elliptikus trénerek esetében az ellentétes irányban való pedálozás során hallható esetleges zúgást az eszköz műszaki felépítése okozza és semmilyen negatív hatással nincs az eszközre.
- A terhelés alatti zajkibocsátás nagyobb, mint terhelés nélkül.
- Minden edzés megkezdése előtt ellenőrizd a védőberendezések és a csavarkötések állapotát.
- Az edzés során ne feledkezz meg a megfelelő lábbeli (sportcipő) viseléséről.

ÖSSZESZERELÉS

Az eszköz összeszerelését felnőtt személynek, kellő körültekintéssel kell végeznie. Ha bármilyen kétséged lenne, kérd ki olyan személy tanácsát, aki több tapasztalattal rendelkezik a témában.

- Az összeszerelés előtt győződj meg róla, hogy a kiszállított eszköz minden lakatrészlistán szereplő elemet tartalmaz és egyik elem sem sérült meg a szállítás alatt. Amennyiben hiányt észlelsz vagy kifogásolod az alkatrészt, lépj kapcsolatba az eladóval.
- Ismerkedj meg az ábrákkal és a magyarázatokkal és végezd el az eszköz összeszerelését az összeszerelési útmutatóban lévő sorrendnek megfelelően.
- Legyél kellően körültekintő az összeszerelés során. A szerszámok és elemek használata során fennáll a sérülés veszélye.
- Ne feledkezz meg a környezet biztonságáról. Ne tedd le rendezetlenül a szerszámokat és az elemeket. Ne feledd, hogy a műanyag fóliák és tasakok fulladásveszélyt okozhatnak a gyermekek számára.
- Az összeszerelési útmutató egyes lépésének az elvégzéséhez szükséges szerelőelemek az ábrákon és a magyarázatokon kerültek bemutatásra. Vedd igénybe az összeszerelési útmutatóban megjelölt elemeket.
- Az összeszerelés első szakaszaiban ne húzd meg ellenállásig az alkatrészeket. Ezt azután végezd, miután minden elem a helyére került és meggyőződtél azok megfelelő beszereléséről.
- A gyártó fenntartja magának a jogot egyes elemek előzetes felszerelésére.

FIGYELEM! A nem a gyártótól származó alkatrészek beszerelése a garancia elvesztését eredményezi. Más forrásból származó alkatrészek beszerelése a garanciális időszak lejártát követő javítások során engedélyezett.

ELEMCSERE

A számítógép kijelzőjén alig látható információk, vagy azok hiánya az elemcsere szükségességére utalnak.

Vedd le az elemtartó fedelét és cseréld ki a lemerült elemeket két új elemre. Az elemek elemtartóba helyezése során ügyelj a „+” és „-” polaritást jelző jelzésekre. Amennyiben az elemcserét követően a kijelző továbbra se működik megfelelően, vedd ki az elemeket néhány percre, majd helyezd be őket újra.



FIGYELEM! A lemerült elemekre nem vonatkozik a garancia. Az elemek káros anyagokat tartalmaznak (mint pl. kadmium, higany vagy ólom), ezért nem szabad kommunális hulladéktárolóba dobni őket. Szolgáltasd be megfelelő elem begyújtó pontba.

TERMÉSZETES KÖRNYEZET



Az eszköz csomagolásban kerül kiszállításra, melynek feladata a termék védelme a szállítás során. A csomagolás feldolgozatlan és újrahasznosítható nyersanyagok. Ezeket az anyagokat megfelelő színű, szelektív hulladékgyűjtésre szóló tárolókba dobjad.

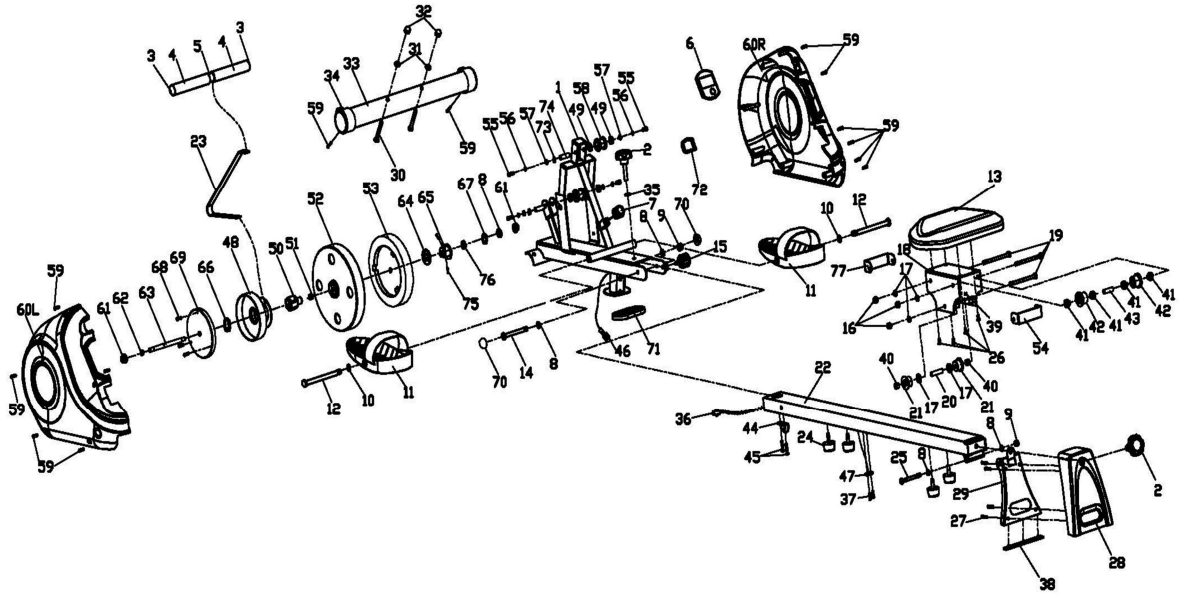


Óvd a környezetet és ne dobd ki a lemerült elemeket a háztartási szeméttárolóba. Szolgáltasd be a vásárlás helyén vagy a kijelölt újrahasznosítható anyagok begyűjtésére szolgáló ponton.

Az elhasznált elektromos készülékek (benne a számláló) újrahasznosítható nyersanyagok - ne dobd ki őket a háztartási szemetesbe, mert egészségre és környezetre veszélyes anyagokat tartalmazhatnak. Kérjük, aktívan járulj hozzá a természeti erőforrások gazdaságos felhasználásához és a természetes környezet védelméhez az elhasznált készülék újrahasznosítható anyagok - elhasznált elektromos készülékek begyűjtési pontján történő beszolgátatásával.

ÖSSZESZERELÉSI SÉMA

FIGYELEM! Tilos nem gyártótól származó alkatrészek használata.



ALKATRÉSZLISTA

Szám	Termék	Mennyiség
1	Váz	1
2	Tekerőgomb M10*25	2
3	Fogantyú záródugó	2
4	Fogantyú szivacs	2
5	Fogantyú	1
6	Számítógép	1
7	Ellenállás szabályozó tekerőgomb	1
8	Lapos csavaralátét D10×2.0×ϕ20	5
9	Nylon anyacsavar M10	2
10	Lapos csavaralátét D13×2.0×ϕ26	2
11L/R	Pedál	1L/1R
12	Csavar M12×155×16	2
13	Nyereg	1
14	Hatlapfejű csavar M10*100	1
15	Tekerőgomb M16x1.5	1
16	Nylon anyacsavar M8	2
17	Lapos csavaralátét D8×1.5×ϕ16	5
18	Csúszka	1
19	Hatlapfejű csavar M8*110	3
20	Karmantyú	1
21	Kerék	2
22	Csúszópálya	1
23	Evezőpad szíj	1
24	Határoló	4
25	Hatlapfejű csavar M10*95	1
26	Lemezcsavar M6*15	4
27	Lemezcsavar ST4.2*8	4
28	Hátsó talp burkolat	1
29	Hátsó talp	1
30	Csavar M8*73	2
31	Íves alátét D8×2×Φ25×R30.5	2
32	Záróanya M8	2
33	Első talp	1
34	Első talp stabilizáló elem	2
35	Lapos csavaralátét	1
36	Számítógép kábel	1
37	Csavar ST3X10	2
38	Gumi alátét	1

Szám	Termék	Mennyiség
39	Mágnes	1
40	Hüvely	2
41	Csapágy	8
42	PU kerék	4
43	Karmantyú	2
44	Rögzítőlap	1
45	Lemezcsavar M6*20	2
46	Csatlakozókábel	1
47	Érzékelő	1
48	Forgólap	1
49	Csapágy 6000	4
50	Dugasz	1
51	Hüvely	1
52	Lendkerék	1
53	Mágneslap	1
54	Lemez	2
55	Hatlapfejű csavar M6*15	4
56	Rugós csavaralátét D6	4
57	Lapos csavaralátét D6×1.0×ϕ12	4
58	Görgő	2
59	Lemezcsavar ST4.2X18	13
60L/R	Lendkerék burkolat	1L/1R
61	Csavar M10*1.0	2
62	Hatlapfejű csavar M10*1.0	1
63	Lendkerék tengely	1
64	Rugó	1
65	Tengely	1
66	Alátét D17	1
67	Alátét D12	1
68	Lemezcsavar ST3.5*18	3
69	Burkolat	1
70	Záródugó S17	2
71	Gumi alátét	1
72	Fedél	1
73	Alátét D10	4
74	Keréktengely	2
75	Hatlapfejű csavar M8*10	2
76	Csapágy 6003	1

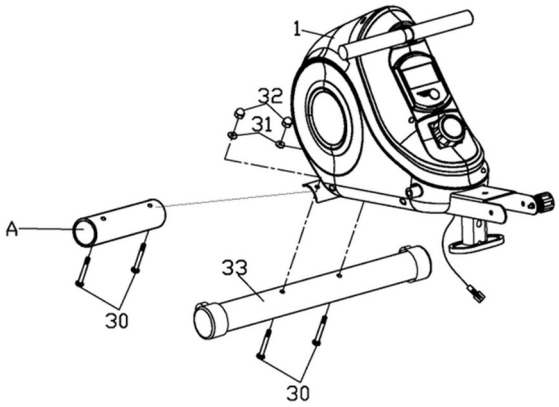
ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

FIGYELEM! Az összeszerelés során tartsd be az alábbi lépéseket és a termékhez mellékelt szerszámokat használd.

Készíts elő elegendő szabad helyet az eszköz összeszereléséhez. Az egyes elemek nagy súlyára való tekintettel az összeszerelést két embernek javasolt elvégeznie.

1. LÉPÉS

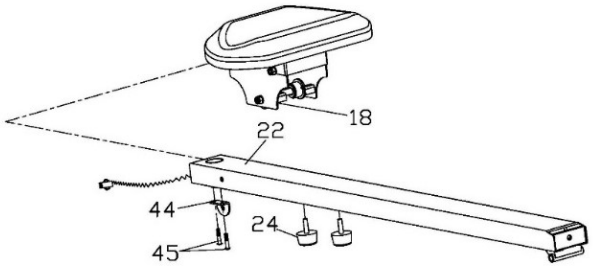
Távolítsd el a papír védőcsomagolást és szereld fel az első talpat (33) a vázra (1) a csavarokkal (30), íves alátétekkel (31) és az anyacsavarokkal (32).



2. LÉPÉS

Távolítsd el a határolókat (24), lemezcsavarokat (45) és a rögzítőlapot (44).

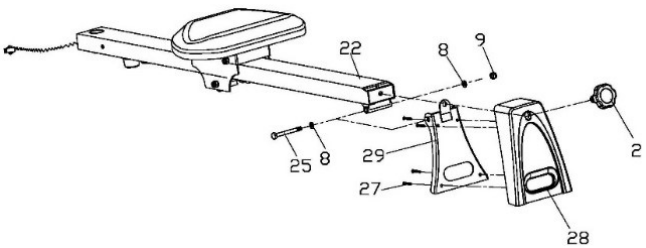
Szereld fel az ülést a csúszkával (18) a csúszópályára (22) és húzd meg újra a határolókat (24), valamint a rögzítőlapot a lemezcsavarokkal (45).



3. LÉPÉS

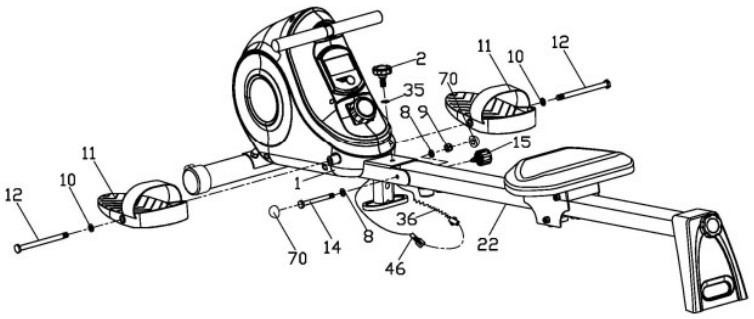
Csavard fel a hátsó talpat (29) a csúszópályára (22) a hatlapfejű csavarral (25), lapos csavaralátéttel (8) és a nylon anyacsavarral (9).

Ezután tedd fel a hátsó talpra (29) a burkolatot (28) és csavarozd fel a lemezcsavarokkal (27) és csavard be a tekerógombot (2).



4. LÉPÉS
Csatlakoztasd a csatlakozókábelt (46) a számítógép kábelével (36).

Ezután csavarozd fel a csúszópályát (22) a vázra (1) a hatlapfejű csavarral (14), lapos alátétekkel (8) és a nylon anyacsavarral (9).
Tedd fel a záródugókat (70).



Csavard fel a tekerőgombot (2) a lapos csavaralátéttel (35) és a tekerőgombbal (15).
Csavard fel a pedálokat (11 L/R) a vázra (1) a csavarokkal (12), lapos alátétekkel (10).

FIGYELEM! A jobb és a bal pedálok jelölése: “R” jobb pedál és “L” bal pedál.

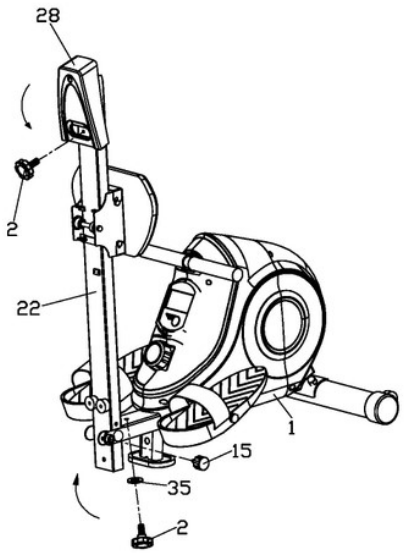
Gratulálunk! Befejezted az evezőpad összeszerelését!

Mielőtt kipróbálnád az eszközt, olvasd el figyelmesen az útmutatót.

AZ EVEZŐPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS SZÉTNYITÁSA

FIGYELEM! Az eszköz összecsukása előtt alaposan ellenőrizd, hogy minden csavart meghúzott.
FIGYELEM! Az összecsukás alatt vigyázz a tenyerekre és az ujjakra, hogy nehogy rácsapd az eszközt.

Csavard ki a tekerőgombot (15) az alátétes tekerőgombbal (2).
Csavard ki a tekerőgombot (15) a lapos alátétes tekerőgombbal (35).
Rakd össze a csúszkát (22) és a hátsó talpat a burkolattal (28) az ábra szerint.



Végül rögzísd a csúszkát (22) a vázra (1) a tekerőgombbal (15) és a lapos alátétes (35) tekerőgombbal (2), valamint a burkolatot (28) a csúszópályára (22) a tekerőgombbal (2).

BEÁLLÍTÁSOK

Ellenállás beállítás
Az eszköz 1-8 terhelési fokozatban állítható ellenállás szabályozóval felszerelt.
Az ellenállás növeléséhez tekerd az ellenállás szabályozó tekerőgombot az óramutató járásával megegyező irányba. A legalacsonyabb fokozat 1-el van jelölve.
Az ellenállás csökkentéséhez tekerd az ellenállás szabályozó tekerőgombot az óramutató járásával ellentétes irányba. A legmagasabb fokozat 8-al van jelölve.

Pedálszíjak beállítása
Az eszköz tépőzáras pedálszíjakkal rendelkezik. Állítsd be a szíj hosszát, hogy a talpak mozdulatlanok maradjanak az edzés során és könnyen ki tudd venni őket. végezd el a műveletet a másid pedál esetében is.

AZ ESZKÖZ KARBANTARTÁSA

Rendszeresen végezd el az eszköz karbantartását. Az alábbi műveleteket legalább minden 20 órányi használatot követően végre kell hajtani.

- Ellenőrizd az eszköz mozgó elemeit. Ha nincsenek kellően bekenve, használj kerékpár csapágyzsírt.
- Ellenőrizd a csavarok, anyacsavarok és ilyen típusú elemek állapotát. Ügyelj a csavarok megfelelő meghúzására.
- Minden edzés után töröld le az izzadtságot az eszközről. Ügyelj arra, hogy a monitor ne érintkezzen vízzel vagy nedvességgel.
- Az eszköz tisztításához kizárólag szappanos vizet használj. Ne használj tisztítószereket.
- Az eszköz száraz, meleg helyen tárolandó.
- Ne tedd ki az eszközt napsugárzás hatásának.

EDZÉS ÉS AZ EDZÉS FÁZISAI

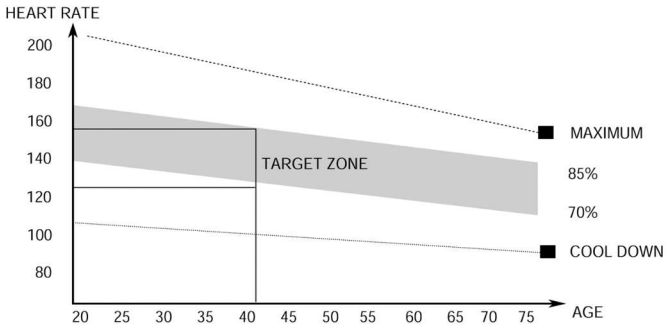
Az eszköz használata számos előnnyel jár. Mindenekelőtt javítja az erőállapotodat, megerősíti az izmokat és megfelelő diétával kiegészítve segít a felesleges zsírréteg elégetésében.

1. BEMELEGÍTÉS
Ez az a fázis, mely javítja a véráramlást és felkészíti az izmokat a fokozott erőkifejtésre. Csökkenti továbbá a görcsök és a sérülések kockázatát. Javasolt néhány nyújtó gyakorlat elvégzése az alábbi ábra szerint. Ha fájdalmat érzel, fejezd be az edzést vagy csökkentsd a mozgástartalmat.

NYÚJTÓGYAKORLATOK:

- **BELSŐ COMBIZMOK NYÚJTÁSA**
  Ülj le egy sík felületre behajlított lábakkal és kifelé néző térdekkel. Tedd egymáshoz a talpakat és közelítsd magadhoz őket, amennyire csak tudod. Gyengéden nyomd a térdeidet a padló irányába és 15 másodpercig tartsd ebben a pozícióban.
- **COMBOK NYÚJTÁSA**
  Ülj le sík felületre. Egyenesítsd ki a jobb lábadat, míg a bal cipőtalpadat helyezd a jobb combodhoz. Nyújtsd ki a jobb kezedet a jobb láb ujjai irányában, amennyire csak lehetséges. Tartsd így 15 másodpercig. Ismételd meg a gyakorlatot a bal lábaddal.
- **FEJ MOZGATÁSA**
  Tartsd egyenesen a fejedet előre nézve. A vállakat nem mozgatva forgasd el a fejedet jobbra, majd vissza és forgasd el balra és vissza.
- **VÁLLAK MEGEMELÉSE**
  Emeld fel magasra a bal kezedet és tartsd magasban néhány másodpercig. Ismételd meg a gyakorlatot a jobb kezeddel.
- **ACHILLLES-ÍNEK NYÚJTÁSA**
  Állj arccal a falnak, lépj előre a bal lábaddal és enyhén hajlítsd be a térdednél. A jobb lábadat tartsd hátul - kiegyenesítve, sarokkal laposan a földön állva. Mindkét sarkadat tartsd laposan a talajon és próbáld a fal felé előre nyomni a derekadat. Tartsd meg ezt a pozíciót 30 másodpercig. Ismételd meg a gyakorlatot a jobb lábaddal. Ne feledd, hogy a gyakorlás során ne hajlítsd be a hátadat.
- **LEHAJOLÁS**
  Állj összetett lábakkal. Hajolj előre úgy, hogy a mellkasod a lehető legközelebb kerüljön a térdedhez. Bírd ki 15 másodpercig. Vigyázz arra, hogy a gyakorlat közben ne hajlítsd be a térdedet.

2. EDZÉS FÁZIS
Ez az edzés valódi része. Edz a saját tempódban úgy, hogy elérd az életkorodnak megfelelő pulzusszámot, lásd az alábbi ábrát.



3. PIHENÉS FÁZIS
A pihenés során lenyugszik a vérkeringés és ellazulnak az izmok. Ez a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. Ne feledd, hogy ne feszítsd túl az izmokat.

SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Használat előtt távolítsd el a védőfóliát a számítógép kijelzőjéről.

SZÁMÍTÓGÉP (MODELL)
RMFS02



AUTO ON/OFF
A számítógép automatikusan bekapcsol, amint mozgásba lendül a lendkerék vagy megnyomja valamelyik gombot.
A számítógép 4 perc tétlenséget követően automatikusan kikapcsol.

EGYES GOMBOK BEMUTATÁSA

- **MODE / RESET** - paraméter kiválasztására szolgál.
  A gomb megnyomásával és másodpercig nyomva tartásával nullázzod az értékeket.

FUNKCIÓK (SPECIFIKÁCIÓ)

SCAN	Egymás után megjeleníti a képernyőn az edzés mért paramétereit.	6 másodpercenként
TIME	Az edzés teljes ideje az edzés kezdetétől a befejezéséig	00:00-99:59 min
STRIKES	Az edzés kezdetétől befejezéséig mért csapások száma.	0-9999
STRIKES TOTAL	Elemek behelyezésétől mért összes csapás száma.	0-9999
STRIKES/MIN	Percenkénti csapások száma.	0-1200
CALORIES	Az edzés kezdetétől befejezéséig elégetett összes kalória. (A mérés közelített értékű a különböző edzések összehasonlítása céljából, egészségügyi célokra nem használható).	0,0-999,9 kcal

LEHETSÉGES MEGHIBÁSODÁSOK ÉS A MEGHIBÁSODÁSOK MEGSZŰNTETÉSE

FIGYELEM! A készülék felnyitása a gyártó szervizének előzetes tájékoztatása nélkül a garancia elvesztését eredményezi. Amennyiben olyan meghibásodásra gyanakszik, mely a készülék felnyitását igényli, lépj kapcsolatba a gyártó szervizével.

Hiba leírása	Lehetséges okok	Megoldás
Az eszköz inog	Az eszközt egyenetlen felületre állítottad. Az eszköz talpa alatt olyan tárgy van, ami egyenetlenséget okoz.	Állítsd a készüléket egyenes felületre. Távolítsd el az egyenetlenséget okozó tárgyat.
	Rosszul szerelted fel a talpakat.	Szereld fel helyesen a talpakat. Szintezd ki a hátsó talpon lévő elemeket.
	Rosszul szerelted fel vagy nem szintezted ki a talpon lévő elemeket.	Szereld fel helyesen az eszköz hátsó talpát. Szintezd ki a hátsó talpon lévő elemeket.
Inog a nyereg vagy	Nem húztad meg a nyeregváz vagy és a tekerőgombot.	Húzd meg a nyereg vagy és a tekerőgombot.
Zaj az eszköz használata alatt	Rosszul meghúzott elemek.	Lépj kapcsolatba a gyártó szervizével.
	Használat során az eszköz halk hangokat bocsáthat ki a lendkerék mozgásából kifolyólag, mely a készülék felépítéséből ered. Ez semmilyen hatással sincs az eszköz működésére. Az ellentétes irányban való pedálozás során hallható esetleges zúgást az eszköz műszaki felépítése okozza és semmilyen negatív hatással nincs az eszközre.	
Zaj és egyenetlen működés	Sérült csapágyak.	Lépj kapcsolatba a gyártó szervizével.
Nem megfelelő ellenállás az edzés alatt	Rosszul csatlakoztatott ellenállás szabályozó kábel.	Csatlakoztasd helyesen a kábelt az összeszerelési útmutató szerint.
	Meglazult ékszíj.	Lépj kapcsolatba a gyártó szervizével.
	Megnövekedett a lendkerék és a mágnesek közötti távolság.	Lépj kapcsolatba a gyártó szervizével.
	Megsérült a feszültség szabályozó.	Lépj kapcsolatba a gyártó szervizének ügyfélszolgálatával.

GARANCIA

Az eladó a Jótálló nevében az értékesítés dátumától számított 24 hónap garanciát vállal a termékre a Lengyel Köztársaság területén. A termékre vonatkozó garancia nem zárja ki, nem korlátozza és nem függeszti fel a Vásárló Fogyasztóvédelmi Jogokból eredő jogosultságait.

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK

1. A reklamáció és a garancia kizárólag a gyártó hibájából eredő rejtett hibákra terjed ki.
2. Au üzlet vagy a szerviz csak akkor vállal garanciális javítást, miután bemutatta az ügyfél:
   - az érvényes, olvashatóan és helyesen kitöltött, eladó bélyegzőjével és aláírásával ellátott garanciakártyát,
   - az értékesítés dátumával ellátott érvényes vételi bizonylatot,
   - a reklamált árut vagy a hibás elemet.

   Nem személyes vásárlás esetén a garanciakártya kizárólag a vételi bizonylat (blokk/számla) alapján érvényes.
3. A reklamáció a hiba bejelentésétől számított 14 napon belül kerül elbírálásra.
4. A garanciális időszakban feltárt gyári hibák és sérülések az áru üzletbe vagy szervizbe szolgáltatásának dátumától számítva 21 napon belül, díjmentesen kerülnek megjavításra.
5. Amennyiben elengedhetetlenné válik az alkatrész külföldről történő beszerzése, a garanciális javítás ideje meghosszabbodhat az alkatrész beszerzéséhez szükséges idővel, de legfeljebb 40 nappal.
6. A garancia nem terjed ki:
   a mechanikus sérülésekre és az azokból származó meghibásodásokra,
   - a termék rendeltetéstől eltérő használata és tárolása, helytelen összeszerelése és karbantartása okozta meghibásodásokra,
   - olyan kopó elemek sérülésére és kopására, mint: kábelek, szíjak, gumielemek, pedálok, szivacsos fogantyúk, kerekek, csapágyak, kárpitozás.
   - összeszereléssel, karbantartással kapcsolatos műveletekre, melyeket a felhasználónak a használati útmutató alapján saját magának kell elvégeznie.
7. A garancia nem vehető igénybe a következő esetekben:
   - az érvényességi idő lejártát követően,
   - a termék önálló megjavítása és nem a gyártótól származó pótalkatrésszel történő módosítása,
   - helytelen összeszerelés vagy a használati útmutatóban leírt helyes használati szabályok megszegése okozta meghibásodások,
   - professzionális célú használat,
   - szállítás során bekövetkező sérülések.
8. Garanciakártya másolatok nem kerülnek kiadásra.
9. A garancia keretein belül az ügyfél a következő típusú díjmentes kártérítést igényelheti:
   - termék megjavítása,
   - termék cseréje,
   - termék árának csökkentése,
   - szerződés felbontása és a teljes költségek megtérítése.
10. A reklamáció benyújtásához:
    m) Be kell mutatni a terméket, vagy annak részét, amire a garancia vonatkozik.
    n) A vételi bizonylatot, mely tartalmazza az eladó nevét és címét, a vásárlás helyét és idejét, a termék típusát vagy az érvényes garanciakártyát az üzlet bélyegzőjével.
    o) Szennyezett termék benyújtása esetén a szerviz visszautasíthatja a termék átvételét, vagy az ügyfél költségére, annak írásos beleegyezésével, végrehajthatja annak tisztítását.
11. A reklamáció pozitív elbírálása esetén megtörténik a készülék megjavítsa vagy újra cserélése, vagy az eszköz árának a megtérítése. Az áru ügyfélnek történő kiszállítás költségei a gyártó szervizet terheli.
12. A garanciális reklamáció elutasítása esetén a szerviz elküldi az ügyfélnek a döntés részletes magyarázatát, valamint a döntés meghozatalának a pillanatától számított 14 napon belül kiküldi a terméket az ügyfélnek az ügyfél költségére.

GARANCIAKÁRTYA

Cikkszám	
EAN kód	
Értékesítés dátuma	

(Eladó bélyegzője és aláírása)
(Ez nem vonatkozik a nem személyesen történő vásárlásra. Lásd a Garanciális feltételek 2. pontját)

Morele.net Sp. z o.o., Krakkó, Fabryczna 20A vállalat által forgalomba hozott, megvásárolt termékkel kapcsolatos információ.

A termék súlya fel lett tüntetve a csomagoláson. Az elhasznált eszköz hulladékbegyűjtő pontba történő átadásával megelőzi a hulladékok helytelen gazdálkodása során fellépő, a környezetre és az emberi egészségre veszélyes negatív hatásokat.

CE RoHS Compliant

Otthoni használatra.
A számítógép CE és RoHS tanúsítványokkal rendelkezik.
A számítógép teljesíti az EN957 szabvány követelményeit.

AZ ESZKÖZ PROFESSZIONÁLIS ÉS KERESKEDELMI CÉLOKRA NEM HASZNÁLHATÓ. AZ ESZKÖZ RENDELTETÉSTŐL ÉS GARANCIÁLIS FELTÉTELEKBEN FOGLALTAKTÓL ELTÉRŐ HASZNÁLATA A GARANCIA ELVESZTÉSÉT EREDMÉNYEZI.



A termék csomagolva kerül kiszállításra. A csomagolás feldolgozatlan és újrahasznosítható nyersanyag.
Kérjük a csomagolóanyagok szelektív ártalmatlanítását.
Vigyázzunk együtt a környezetre!

SZERVIZ KÖZPONT
ul. Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec

FORGALMAZÓ
Morele.net Sp. z o.o.
Fabryczna 20A, 31-553 Krakkó
NIP: 9451972201, KRS: 0000390511
Kínában gyártott

Уважаеми потребител,
Преди за започнете монтажа и преди първото използване на уреда, моля, запознайте се с настоящата инструкция. Тази инструкция съдържа важна информация за безопасното използване и поддръжка на оборудването. Запазете я с оглед на информацията относно поддръжката или поръчката на резервни части.

ТЕХНИЧЕСКИ ДАННИ

Захранване	2 батерии от тип AAA
Везна	26,5 kg
Температура на експлоатация	0°C до +40°C
Температура на съхранение	-10°C до +60°C
Максимално тегло на потребителя	120 kg
Клас на използване	Клас H
Клас на точност	Клас C
Скорост	0,0-99,9 km/h
Стандарт на продукта (основен)	EN 20957-1:2013
Предназначение	Магнитен гребен тренажор за домашна употреба

БЕЗОПАСНОСТ

ВНИМАНИЕ! Уредът може да се използва само съгласно предназначението, тоест - за тренировки от възрастни лица. Всяка друга употреба на уреда може да бъде опасна. Производителят не може да носи отговорност за каквито и да било щети, възникнали поради неправилна употреба на уреда.

- Уредът е проектиран и конструиран въз основа на най-новите познания в областта на безопасността. Опасните компоненти, които биха могли да представляват риск от нараняване, са елиминирани или обезопасени.
- Забранено е извършването на самостоятелен ремонт и въвеждане на модификации.
- Проверявайте затягането на болтовете, винтовете и гайките веднъж на всеки един или два месеца. Особено проверявайте тези елементи в седалката и кормилото.
- За да се осигури постоянна безопасност, редовно (т.е. веднъж годишно) проверявайте и поддържайте оборудването в специализиран търговски обект.
- Всички промени в уреда, които не са описани в тази инструкция, могат да причинят щети или директно да застрашат здравето и живота на трениращото лице. Промени в уреда може да се въвеждат само от сервизния персонал на производителя или от лица, обучени от тях в тази област.
- Всички уреди са обект на постоянни усъвършенстващи дейности, за да се гарантира високо качество. Поради тази причина производителят си запазва правото да въвежда технически промени.
- Ако имате някакви въпроси или съмнения относно оборудването, моля, свържете се със специализиран търговски обект.

ВНИМАНИЕ! Лицата, които остават в близост, когато използвате оборудването, трябва да бъдат предупредени относно възможни рискове. Бъдете особено внимателни в присъствието на деца.

ВНИМАНИЕ! Преди да започнете упражненията, консултирайте се с лекар, за да се уверите, че нямате медицински противопоказания за тренирането с уреда. Въз основа на мнението на специалист можете да разработите свой собствен план за тренировки. Неправилно избрана програма или прекомерни тренировки могат да бъдат опасни за Вашето здраве и живот.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Системите за мониториране на сърдечния ритъм може да не са точни. Преумората по време на тренировка може да доведе до сериозни увреждания или смърт. Ако се чувствате отпаднали, веднага спрете тренировката.

ВНИМАНИЕ! Спазвайте стриктно инструкциите за провеждане на тренировка, съдържащи се в тази инструкция.

- Когато избирате място за тренировка, вземете предвид спазването на безопасно разстояние от възможни препятствия. Не поставяйте оборудването в близост до пътища за движение (пътища, порти, преходи и др.).
- Забранено е използването на оборудването близо до стена. Безопасната зона е на разстояние 2000 mm и с минимална широчина колкото пътеката.

ВНИМАНИЕ! Бъдете внимателни, когато инсталирате уреда, пазете децата далеч. По време на сглобяването се използват малки части (гайки, болтове и др.), които могат да бъдат погълнати от тях.

ОСТАТЪЧЕН РИСК

- След ограничаване на риска само 13 от над 230 причини са „общо приети".
- Ако защитата от падане не се прилага или не се прилага правилно, съществува остатъчен риск, като например падане на лицето, което води до ожулвания, натъртвания, фрактури или, в най-лошия случай, смърт.
- Съществува остатъчен риск от неволно претоварване на трениращото лице поради неправилно обслужване или неправилна оценка, както и неправилно предаване на данни (поради електромагнитни смущения, софтуерна грешка и др.). Дори най-добрата софтуерна и хардуерна защита не изключва софтуерни или хардуерни грешки и теоретично може да доведе до претоварване на трениращото лице.
- Продуктът е електрически уред и поради това не може да се изключи токов удар, който може да доведе до смърт.
- Не може да бъде изключен и остатъчният риск от задушаване.
- Рискът може да бъде намален, като следвате информацията за безопасност в инструкцията за употреба.
- Не може да се изключи, че неволно или неразрешено използване ще доведе до различен риск, който не е взет предвид, а взетият предвид риск е неправилно оценен.

При анализа на риска оценката е направена въз основа на „текущото състояние на устройството". Оценката и проверката на продукта показват, че вероятността от неприемлив риск е много ниска. При нормални условия устройството (неговата конструкция, начин на работа и приложение) не създава неоправдан риск за трениращото лице или за трети страни.

СПЕЦИАЛНИ МАРКИРОВКИ ЗА ОБРАБОТКА ВЪРХУ ТРАНСПОРТНИТЕ ОПАКОВКИ

	Тази страна нагоре. Не преобръщайте.
	Внимание, чупливо. Възможни повреди. Запазете внимание.
	Пазете от падане.
	Пазете от влага.

	Рециклируема опаковка.
	Внимание, тежък продукт.

ОБСЛУЖВАНЕ

Уверете се, че уредът е монтиран правилно, преди да започнете да тренирате.

- Преди да започнете първата си тренировка, запознайте се с всички функции и възможностите за настройка на устройството.
- Уредът съдържа компоненти, които могат да бъдат изложени на корозия. Поради тази причина не се препоръчва да бъде във влажно помещение. Трябва също така да се погрижите
  оборудването (особено неговите вътрешни и електронни компоненти) да не бъде изложено на контакт с вода, напитки, пот и др.
- Уредът е предназначен само за тренировки на възрастни и абсолютно не е играчка за деца. Ако на свой собствен риск разрешите на децата да го използват, безусловно трябва да ги инструктирате за правилна употреба и ги наблюдавайте по всяко време.
- Не е подходящо за терапевтични цели.
- По време на работата на уреда може да има тихи шумове по време на инерционното движение на масата на маховика, които са резултат от вида на конструкцията. Те нямат никакво влияние върху работата на уреда. В случай на велоергометри и кростренажори, потенциалният шум, който може да се чуе при въртене на педалите в обратна посока, е технически обоснован и няма никакви негативни последици.
- Генериране на шум по време на натоварване е по-високо, отколкото без натоварване.
- Преди да започнете всяка тренировка, проверете правилното монтиране на защитите, болтовите и щепселни съединения.
- Когато тренирате на уреда, не забравяйте да носите подходящи обувки (спортни обувки).

МОНТАЖ

Монтажът на уреда трябва да се проведе от възрастно лице. Когато се съмнявате, помолете за помощ някой с повече опит в тази област.

- Преди да започнете сглобяването, уверете се, че комплектът с уреда съдържа всички елементи от списъка с части и че никой от елементите не е повреден по време на транспортирането. В случай на липсващи елементи или възражения, моля, свържете се с продавача.
- Вижте фигурите и обясненията и сглобете уреда в съответствие с последователността в инструкцията за монтаж.
- Запазете внимание по време на монтаж. Има риск от нараняване при използване на инструменти и компоненти.
- Не забравяйте да поддържате безопасна среда. Не разхвърляйте хаотично инструментите и монтажните елементи. Не забравяйте, че пластмасовото фолио и пликове представляват опасност от задушаване за децата.
- Монтажните елементи, необходими за изпълнението на дадена стъпка от инструкцията за монтаж, са показани върху чертежите и обясненията. Използвайте елементите, посочени в инструкцията за монтаж.
- В първите етапи на сглобяване не затягайте частите докрай. Направете това, след като сте поставили всички елементи и сте се уверили, че са поставени правилно.
- Производителят си запазва правото да монтира предварително някои елементи.

ВНИМАНИЕ! Инсталирането на резервни части от друг източник, различен от производителя, води до загуба на гаранцията. Монтажът на части от други източници е разрешен в случай на ремонт след изтичане на гаранционния срок.

СМЯНА НА БАТЕРИИТЕ

Ако върху дисплея на компютъра информацията е слабо видима или няма информация, трябва да смените батериите.

Отстранете капака на батериите и заменете старите с две нови батерии. Спазвайте знаците "+" и "-", когато ги поставяте в отделението за батерии. Ако дисплеят не функционира правилно след рестартиране, извадете батериите за няколко минути и след това ги поставете отново.



ВНИМАНИЕ! Изтощените батерии не са обхванати от гаранцията. Те съдържат вредни вещества (като кадмий, живак или олово), така че не ги хвърляйте в домашния контейнер за боклук. Предайте ги в подходящ пункт за събиране на използвани батерии.

ОКОЛНА СРЕДА



Уредът се доставя в опаковка с цел защита срещу евентуални повреди по време на транспорт. Опаковката е непреработена суровина и може да бъде рециклирана. Изхвърлете тези материали в съответните цветни контейнери за разделно събиране.

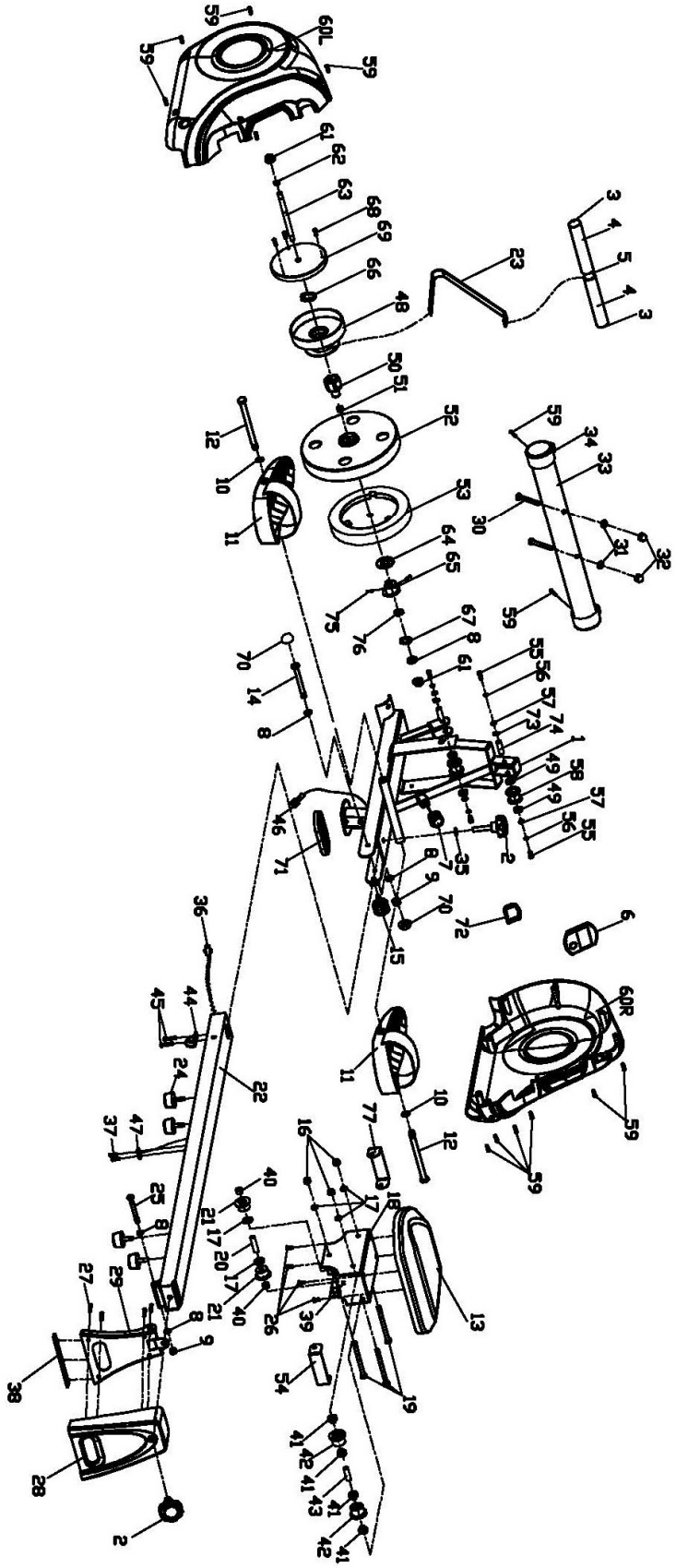


Пазете околната среда и не изхвърляйте използваните батерии в домакинските контейнери за боклук. Върнете ги на мястото на покупката или ги предайте в специален пункт за рециклиране.

Изхабените електрически устройства (включително брояч) подлежат на вторична преработка - не бива да ги изхвърляте заедно с битовите отпадъци, тъй като могат да съдържат вещества, опасни за човешкото здраве и околната среда. Призоваваме за активна подкрепа на рентабилното управление на природните ресурси и защита на околната среда чрез предаване на изхабеното оборудване в пункта за събиране на изхабено електрическо оборудване.

МОНТАЖЕН ЧЕРТЕЖ

ВНИМАНИЕ! Забранено е използването на части от източници, различни от производителя.



СПИСЪК НА ЕЛЕМЕНТИТЕ

№	Описание	Количество
1	Главна рама	1
2	Въртящо копче M10*25	2
3	Капачка на дръжката	2
4	Покритие на дръжката от пяна	2
5	Дръжка	1
6	Компютър	1
7	Въртящо копче за регулиране на натоварването	1
8	Плоска шайба D10×2.0×ф20	5
9	Пластмасова гайка M10	2
10	Плоска шайба D13×2.0×ф26	2
11L/R	Педал	1L/1R
12	Болт M12×155×16	2
13	Седалка	1
14	Шестостенен болт M10*100	1
15	Въртящ болт M16x1.5	1
16	Пластмасова гайка M8	2
17	Плоска шайба D8×1.5×ф16	5
18	Плъзгач на седалката	1
19	Шестостенен болт M8*110	3
20	Муфа	1
21	Колело	2
22	Релса на плъзгача	1
23	Опъващ колан	1
24	Ограничител	4
25	Шестостенен болт M10*95	1
26	Винт M6*15	4
27	Винт ST4.2*8	4
28	Защита на задната основа	1
29	Задна основа	1
30	Болт M8*73	2
31	Дъгообразна подложка D8×2×Ф25×R30.5	2
32	Гайка с капачка M8	2
33	Предна основа	1
34	Пластмасова обувка на предната основа	2
35	Плоска шайба	1
36	Кабел на компютъра	1
37	Болт ST3X10	2
38	Гумена подложка	1

№	Описание	Количество
39	Магнит	1
40	Втулка	2
41	Лагер	8
42	Колело PU	4
43	Муфа	2
44	Закрепваща планка	1
45	Винт M6*20	2
46	Свързващ кабел	1
47	Датчик	1
48	Въртяща се плоча	1
49	Лагер 6000	4
50	Щепсел	1
51	Втулка	1
52	Маховик	1
53	Магнитна плоча	1
54	Планка	2
55	Шестостенен болт M6*15	4
56	Пружинна шайба D6	4
57	Плоска шайба D6×1.0×ф12	4
58	Ролка	2
59	Винт ST4.2X18	13
60L/R	Защита на маховика	1L/1R
61	Болт M10*1.0	2
62	Шестостенен болт M10*1.0	1
63	Вал на маховика	1
64	Пружина	1
65	Ос	1
66	Шайба D17	1
67	Шайба D12	1
68	Винт ST3.5*18	3
69	Капак	1
70	Капачка S17	2
71	Гумена подложка	1
72	Калъф	1
73	Шайба D10	4
74	Вал на колелото	2
75	Шестостенен болт M8*10	2
76	Лагер 6003	1

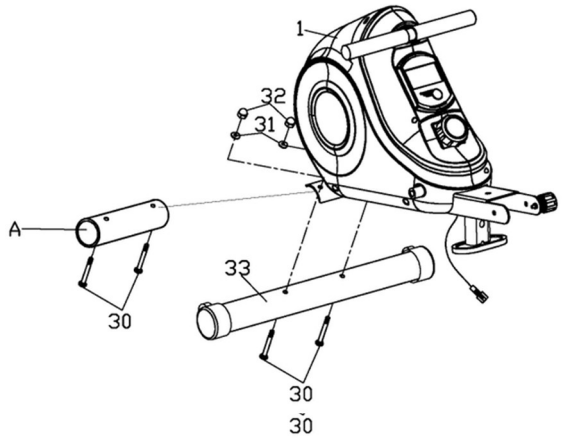
ИНСТРУКЦИЯ ЗА МОНТАЖ

ВНИМАНИЕ! По време на монтаж спазвайте указанията по-долу и използвайте инструментите, приложени към продукта.

Пригответе съответно голямо пространство за монтаж на уреда. С оглед на голямото тегло на някои елементи се препоръчва монтажът да се изпълни от две лица.

СТЪПКА 1.

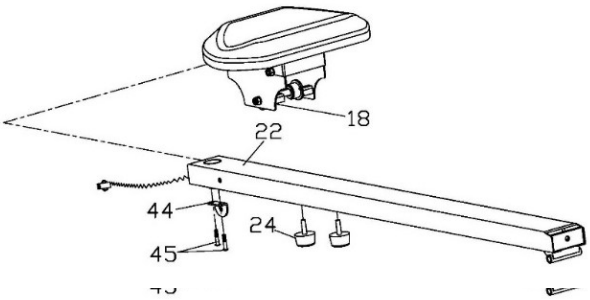
Отстранете хартиената защита и монтирайте предната основа (33) към главната рама (1) с помощта на болтовете (30), дъгообразните подложки (31) и гайките (32).



СТЪПКА 2.

Отстранете ограничителите (24), болтовете (45) и закрепващата планка (44).

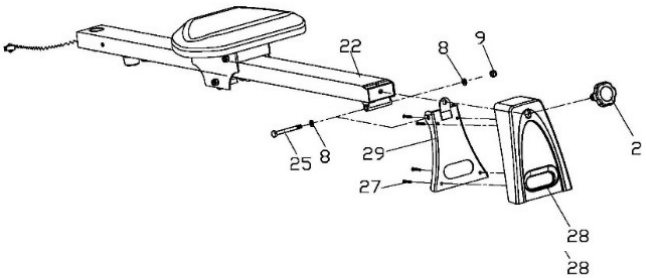
Монтирайте седалката с плъзгача (18) върху релсата на плъзгача (22) и отново затегнете блокадата (24) и закрепващата планка с помощта на винтовете (45).



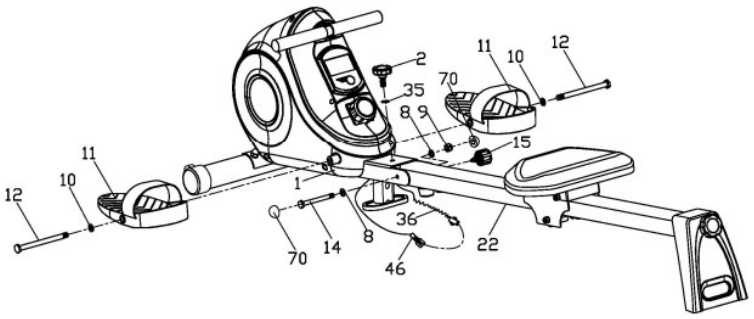
СТЪПКА 3.

Закрепете задната основа (29) към релсата на плъзгача (22) с шестостенен болт (25) с плоска шайба (8) и пластмасова гайка (9).

След това монтирайте защитата (28) на задната основа (29) и затегнете с винтове (27) и завинтете болта (2).



СТЪПКА 4.
Съединете свързващия кабел (46) с кабела на компютъра (36).



След това закрепете релсата на плъзгача (22) към главната рама (1) с шестостенния болт (14) с плоски шайби (8) и пластмасовата гайка (9).
Поставете капачките (70).

Завийте копчето (2) с плоска шайба (35) и болта (15).
Закрепете педалите (11 L/R) към основната рама (1) с болтове (12) и плоски шайби (10).

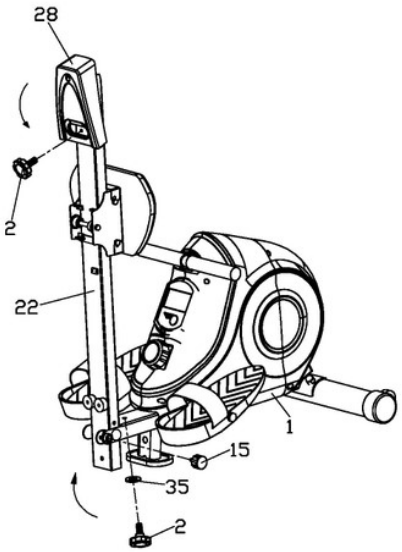
ВНИМАНИЕ! Десният и левият педал са означени съответно “R” - десен педал и “L” - ляв педал.

Поздравления! Монтажът на гребния тренажор е завършен!

Преди да започнете да използвате уреда, моля, прочете внимателно инструкцията.

ИНСТРУКЦИЯ ЗА СГЛОБЯВАНЕ И РАЗГЛОБЯВАНЕ НА ГРЕБНИЯ ТРЕНАЖОР

ВНИМАНИЕ! Преди да започнете сглобяването, уверете се, че всички болтове са затегнати.
ВНИМАНИЕ! По време на сглобяване внимавайте да не притиснете ръцете или пръстите си.



Отвийте копчето (15) и копчето (2) с шайбата Отвийте копчето (15) и регулировъчен болт (2) с плоската шайба (35) .
Сглобете релсата на плъзгача (22) и задната основа със защитата (28), както е показано върху фигурата.

Накрая обезопасете плъзгача (22) към главната рама (1) с помощта на въртящото копче (15) и въртящото копче (2) с плоска шайба (35) и защитата (28) към релсата на плъзгача (22) с помощта на въртящото копче (2).

РЕГУЛИРАНЕ

Регулиране на натоварването
Устройството е снабдено с въртящото копче, което може да бъде настроено на натоварване в диапазона 1-8.
За да увеличите натоварването, завъртете въртящото копче за регулиране на натоварването по посока на часовниковата стрелка Минималната стойност е отбелязана с 1. За да намалите натоварването, трябва да завъртите въртящото копче по посока, обратна на часовниковата стрелка. Максималната стойност е отбелязана с 8.

Регулиране на лентите на педалите
Уредът е оборудван с ленти велкро на педалите. Регулирайте дължината на лентата така, че стъпалото да бъде неподвижно по време на тренировка и лесно да се изважда. Направете това и за двата педала.

ПОДДРЪЖКА НА УРЕДА

Редовно извършвайте дейности по поддръжка на уреда. Извършвайте следните дейности не по-рядко отколкото на всеки 20 часа от работата му.

- Контролирайте подвижните части на уреда. Ако те не са достатъчно смазани, използвайте грес за лагери за велосипеди.
- Проверете състоянието на елементи като болтове и гайки. Грижете се да бъдат добре затегнати.
- Избършете потта от уреда след всяка тренировка. Уверете се, че мониторът не влиза в контакт с вода или влага.
- За почистване на уреда използвайте само сапунена вода. Не използвайте почистващи препарати.
- Съхранявайте уреда в затворена опаковка на сухо и топло място.
- Не излагайте уреда на дълготрайно въздействие на слънчеви лъчи.

ТРЕНИРОВКИ И ФАЗИ НА ТРЕНИРОВКАТА

Използването на уреда ще Ви даде много ползи. На първо място - ще подобри състоянието Ви, ще укрепи мускулите Ви и в комбинация с подходяща диета ще Ви позволи да изгорите ненужните мазнини.

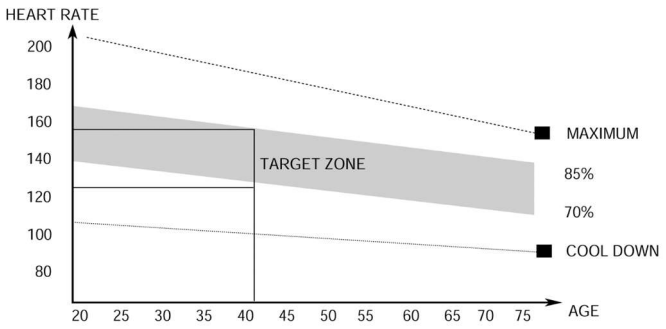
1. ЗАГРЯВАНЕ
Това е фаза, която подобрява кръвообращението в цялото тяло и подготвя мускулите за интензивни упражнения. Освен това намалява риска от спазми и наранявания. Препоръчително е да изпълните няколко упражнения за разтягане, както е показано по-долу. Ако усетите болка, спрете да тренирате или намалете обхвата на движението.

РАЗТЯГАЩИ УПРАЖНЕНИЯ:

- **РАЗТЯГАВЕ НА ВЪТРЕШНИТЕ МУСКУЛИ НА БЕДРАТА**
  Седнете на равна повърхност със сгънати крака и колене, насочени навън. Допрете стъпалата и ги приближете максимално към себе си. Внимателно натиснете коленете към пода и ги задръжте в тази позиция 15 секунди.
- **РАЗТЯГАНЕ НА БЕДРАТА**
  Седнете на равна повърхност. Изправете десния крак, а стъпалото на левия крак допрете до дясното бедро. Протегнете дясната ръка по посока на пръстите на десния крак възможно най-далеч. Задръжте за 15 секунди. Повторете това и с левия крак.
- **ВЪРТЕНЕ НА ГЛАВАТА**
  Дръжте главата изправена и гледайте напред. Завъртете я надясно и обратно като държите раменете неподвижни, а след това я завъртете наляво и обратно.
- **ПОВДИГАНЕ НА РАМЕНЕТЕ**
  повдигнете възможно най-високо лявата ръка и задръжте в продължение на няколко секунди. Повторете това и с дясната ръка.
- **РАЗТЯГАНЕ НА АХИЛЕСОВИТЕ СУХОЖИЛИЯ**
  Застанете с лице към стената, поставете левият крак напред и леко сгънете в коляното. Десният крак трябва да остане назад - изправен, с пета, допираща пода. Дръжте двете пети плоско на пода и притискайте бедрата по посока на стената. Задръжте в този позиция ок. 30 секунди. Повторете това и с поставен напред десен крак. Не забравяйте да държите гърба изправен по време на упражненията.

- **НАКЛОНИ**
  Застанете със събрани крака. Направете наклон напред като се стремите да доближите максимално гръдния кош към коленете. Задръжте за 15 секунди. Не забравяйте да не сгъвате коленете.

2. ФАЗА НА УПРАЖНЕНИЯТА
Това е същинската тренировка. Тренирайте със собственото си темпо така, че да постигнете съответен пулс за Вашата възраст, както е показано върху графиката по-долу.



3. ФАЗА НА ОТПУСКАНЕ
Тази фаза позволява да успокоите кръвообращението и да отпуснете мускулите. Това е повторение на упражненията за загряване. Не бива да забравяте, че трябва да внимавате да не претоварите мускулите.

ИНСТРУКЦИЯ ЗА ОБСЛУЖВАНЕ НА КОМПЮТЪРА

Преди използване отстранете защитното фолио от екрана на компютъра.

КОМПЮТЪР (МОДЕЛ)
RMFS02



AUTO ON/OFF
Компютърът ще се включи, когато маховикът бъде задвижен или бъде натиснат съответен бутон. Компютърът ще се изключи автоматично след 4 минути бездействие.

ОПИСАНИЕ НА ОТДЕЛНИТЕ БУТОНИ

- **MODE / RESET** – позволява избор на параметъра. Натискането и задържането за няколко секунди позволява нулиране на стойността.

ФУНКЦИИ (СПЕЦИФИКАЦИЯ)

SCAN	Върху екрана последователно се показват всички измервани параметри по време на тренировката.	на всеки 6 секунди
TIME	Общото време на тренировката от началото до края.	00:00-99:59 min
STRIKES	Броят на гребанията от началото до завършването на тренировката.	0-9999
STRIKES TOTAL	Общият брой гребания от момента на инсталиране на батерията.	0-9999
STRIKES/MIN	Броят на гребанията в минута.	0-1200
CALORIES	Общият брой изгорени калории от началото до завършването на тренировката. (Измерването е приблизително с цел сравнение с различни сесии от тренировките, не може да се използва за лечебни цели).	0,0-999,9 kcal

ВЪЗМОЖНИ ПОВРЕДИ И НАЧИНИ ЗА ОТСТРАНЯВАНЕТО ИМ

ВНИМАНИЕ! Отварянето на корпуса на уреда без предварителен контакт със сервизния център на производителя, анулира гаранцията. В случай на подозрение за неизправност, изискваща отваряне на корпуса, свържете се със сервиз на производителя.

Описание на неизправността	Възможни причини	Решение
Уредът се клати	Уредът е поставен върху неравна повърхност. Под основата на уреда се намира предмет, който смущава равновесието.	Поставете уреда върху равна повърхност. Отстранете предмета, който смущава равновесието.
	Основите не са правилно монтирани.	Монтирайте основите на уреда по правилен начин. Нивелирайте обувките на задната основа.
	Обувките на основата не са монтирани и нивелирани правилно.	Монтирайте задната основа на уреда по правилен начин. Нивелирайте обувките на задната основа.
Седалката се движат	Винтовете и регулировъчните болтове на колоната на седалката не са затегнати.	Затегнете болтовете и регулировъчния болт на седалката.
Шум по време на използване	Неправилно затегнати елементи.	Свържете се със сервиз на производителя.
	По време на работата на уреда може да има тихи шумове по време на инерционното движение на масата на маховика, които са резултат от вида на конструкцията. Те нямат никакво влияние върху работата на уреда. Потенциалните шумове, които се чуват при въртене на педалите в обратна посока са технически обусловени и нямат негативни последици.	
Шум и липса на плавна работа	Повредени лагери.	Свържете се със сервиз на производителя.
Липса на съответно натоварване по време на тренировка	Неправилно свързана корда за регулиране на натоварването.	Свържете кордата по правилен начин съгласно инструкцията за монтаж.
	Разхлабен задвижващ ремък.	Свържете се със сервиз на производителя.
	Увеличено разстояние между маховика и магнитите.	Свържете се със сервиз на производителя.
	Регулаторът на опъна е повреден.	Свържете се с отдел обслужване на клиента на сервиза на производителя.

ГАРАНЦИЯ

От името на Гаранта продавачът предоставя гаранция на територията на Република Полша за период от 24 месеца от датата на продажбата. Гаранцията за продадените стоки не изключва, не ограничава и не отменя правата на Купувача, произтичащи от Закона за правата на потребителите.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ

1. На рекламация и гаранция подлежат само скрити дефекти, причинени по вина на производителя.
2. Гаранцията ще бъде спазена от магазина или от сервиза, след като клиентът представи:
   - валидна, четливо и правилно попълнена гаранционна карта с печат за продажба и подпис на продавача,
   - валидно доказателство за покупка на уреда с датата на продажба,
   - рекламираната стока или дефектната част.

   В случай на покупка от разстояние, гаранционната карта е валидна само въз основа на документа за покупка (касова бележка / фактура).
3. Рекламацията ще бъде разгледана в рамките на 14 дни от момента на съобщаване на дефекта от страна на Клиента.
4. Повредите и производствените дефекти, открити по време на гаранционния срок, ще бъдат поправени безплатно не по-късно от 21 дни от датата на доставка на стоката до магазина или сервиза.
5. Ако е необходимо да се внасят части от внос, гаранционният период за ремонт може да бъде удължен с времето, необходимо за вноса на частите, но не по-дълго от 40 дни.
6. Гаранцията не обхваща:
   - механични повреди на продукта и дефекти, произлизащи от тях,
   - повреди и дефекти в резултат на неправилна употреба и съхранение, неправилно сглобяване и поддръжка,
   - повреди и износване на елементи като: корди, колани, гумени елементи, педали, дръжки от пяна, колела, лагери, тапицерия.
   - дейности, свързани с монтаж и поддръжка, които, според инструкцията за експлоатация, потребителят е длъжен да извърши сам.
7. Гаранцията не се прилага в следните случаи:
   - изтичане на срока на валидност,
   - ремонти и модификации, направени от клиента самостоятелно с използване на неоригинални части,
   - когато дефектът е получен в резултат на неправилна инсталация или в резултат на неспазване на правилата за правилна експлоатация, описани в инструкцията за експлоатация,
   - употреба, различна от домашна употреба,
   - щети, причинени по време на транспорт.
8. Дубликати на гаранционни карти няма да бъдат издавани.
9. По силата на гаранцията клиентът има право на следните видове услуги безплатно:
   - ремонт на продукта,
   - подмяна на продукта,
   - намаление на цената,
   - прекратяване на договора и пълно възстановяване на направените разходи.
10. За да заявите рекламация, е необходимо:
    p) Да представите продукта или неговата част, обхванати от гаранцията.
    q) Доказателство за покупка, посочващо името и адреса на продавача, датата и мястото на покупката, вида на продукта или валидна гаранционна карта с печата на магазина.
    r) В случай на доставка на замърсен продукт сервизът може да откаже да го приеме или за сметка на клиента ще извърши почистване с писменото съгласие на клиента.
11. Ако рекламацията бъде приета, уредът ще бъде ремонтиран или заменен с нов или ще бъдат възстановени паричните средства на клиента. Разходите за транспортиране на стоките до клиента се поемат от сервиза на производителя.
12. Ако рекламацията бъде отхвърлена, клиентът ще получи подробна обосновка на взетото решение и уредът ще бъде върнат на клиента за негова сметка в рамките на 14 дни от датата на решението.

ГАРАНЦИОННА КАРТА

Име на артикул	
EAN код	
Дата на продажба	

(Печат и подпис на продавача)
(Неприложимо при покупка от разстояние. Вижте Гаранционните условия т. 2)

Информацията се отнася за закупеното оборудване, издадено на територията на страната от Morele.net Sp. z o.o. , Kraków, Fabryczna 20A.

Теглото на уреда е посочено върху опаковката. Предаването на оборудването в пункта за събиране на отпадъци предотвратява потенциални отрицателни ефекти върху околната среда и човешкото здраве, които могат да възникнат в случай на неподходящо управление на отпадъците.

Уредът е предназначен за домашна употреба.
Компютърът притежава маркировка CE и е в съответствие с изискванията на RoHS.
Компютърът изпълнява изискванията на стандарт EN957.

ОБОРУДВАНЕТО НЕ Е ПРЕДНАЗНАЧЕНО ЗА ТЪРГОВСКА ИЛИ ПРОФЕСИОНАЛНА УПОТРЕБА. ИЗПОЛЗВАНЕ, КОЕТО Е НЕСЪВМЕСТИМО С ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕТО НА ПРОДУКТА И УСЛОВИЯТА НА ГАРАНЦИЯТА, ВОДИ ДО ЗАГУБА НА ГАРАНЦИЯТА.

Продуктът се доставя в опаковка. Опаковката е непреработена суровина и може да бъде рециклирана.
Събирайте разделно материалите и ги изхвърляйте в съответните контейнери за разделно събиране.
Заедно се грижим за околната среда!

СЕРВИЗЕН ЦЕНТЪР
ul. Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec

ВНОСИТЕЛ
Morele.net Sp. z o.o.
Fabryczna 20A, 31-553 Kraków
Номер ДДС: 9451972201, KRS: 0000390511
Произведено в Китай