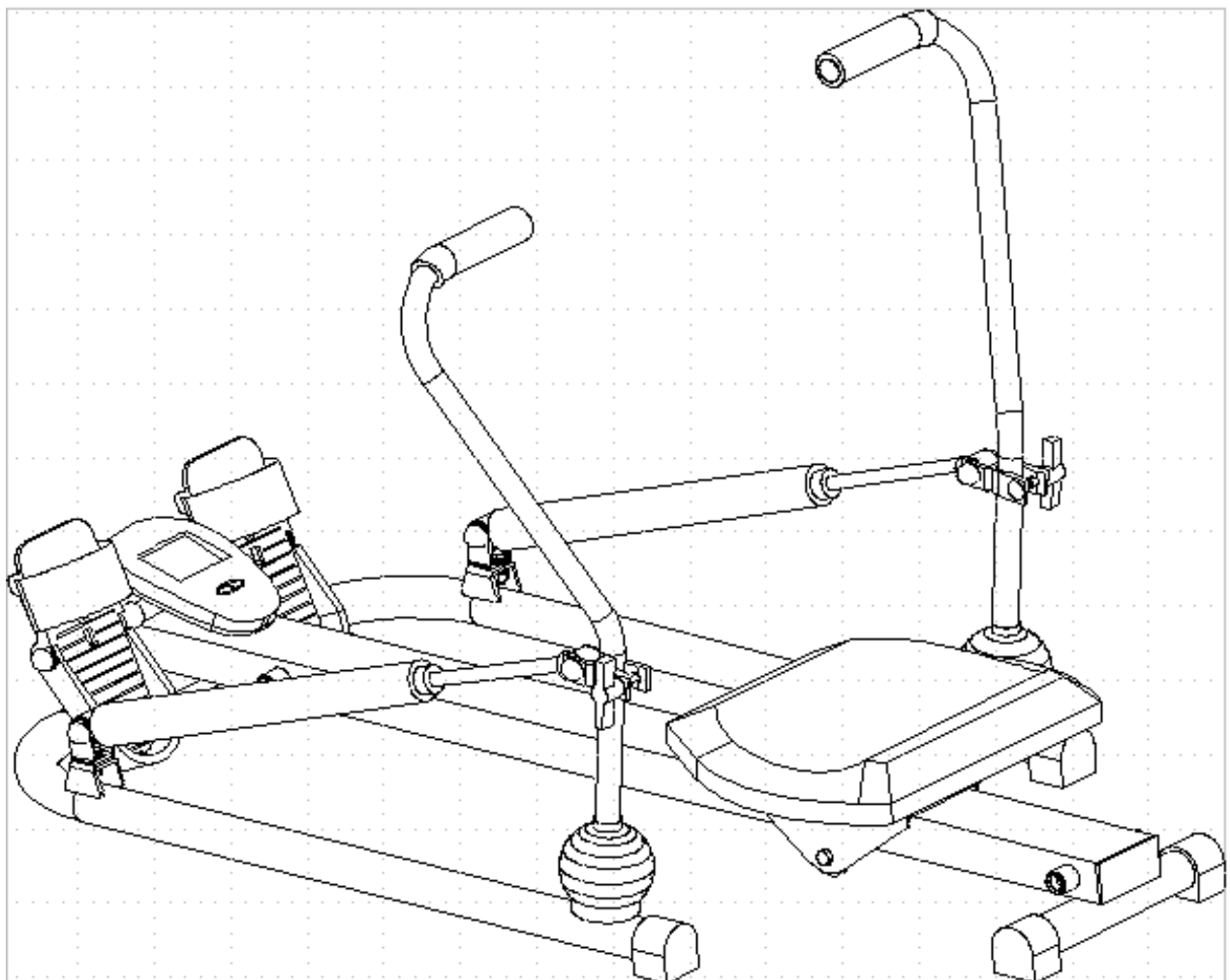


Veslovací základna
číslo: 1229

LifeGear

Získání aktivity pro život


SPARTAN
SPORT



NÁVOD NA POUŽITÍ

Důležité: Přečtěte si pozorně všechny pokyny před použitím tohoto produktu. Uschovejte tento návod pro budoucí použití.

Technické údaje tohoto výrobku se mohou lišit od této fotografie, mohou se změnit bez předchozího upozornění.

2011, srpen

OBSAH

ZÁRUKA -----	1
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY -----	2
Provoz počítače -----	3
SEZNAM DÍLŮ -----	4
Plastový kryt -----	4
NÁSTROJE -----	4
PŘEHLED ČERPÁNÍ -----	5
MONTÁŽNÍ NÁVOD -----	6
ODOLNOST ÚPRAVY -----	8
JAK na to-----	8
Zahřát a ochladit -----	9

PŮLROČNÍ ZÁRUKA

LifeGear Inc zaručuje původnímu kupujícímu, že tento produkt bude bez vady materiálu a zpracování při použití pro zamýšlený účel, za podmínek, že byl instalován a provozován v souladu s LifeGear návodem k obsluze. Povinnosti LifeGear v rámci této záruky jsou omezeny na opravu nebo výměnu a na náhradu všech dílů, které mohou prokázat, že jsou vadné při normálním používání v domácnosti. Tato záruka nezahrňuje škody způsobené nesprávným provozem, zneužitím nebo při komerčním využití.

Ode dne zakoupení, je poskytována záruka na vady po dobu půl (1/2) roku. Tato záruka se vztahuje pouze na původního majitele a je nepřenosná.

Při objednávání náhradních dílů si prosím přečtěte následující informace:

1. Návod k obsluze
2. Číslo modelu
3. Popis součástky
4. Číslo součástky
5. Datum prodeje

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Vždy je třeba dodržovat základní bezpečnostní opatření, včetně následujících bezpečnostních pokynů při používání tohoto veslovacího zařízení. Přečtěte si všechny instrukce před použitím tohoto produktu.

VAROVÁNÍ: Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby, které jsou starší než 35 let, nebo kteří mají již existující zdravotní problémy. Přečtěte si všechny pokyny před použitím jakéhokoli fitness vybavení. Nepřebíráme žádnou odpovědnost za zranění osob nebo poškození majetku prostřednictvím využití tohoto produktu. Neprovozujte toto zařízení bez správně namontovaných krytů, protože pohyblivé části

mohou představovat riziko vážného zranění malých dětí.

UPOZORNĚNÍ: Chcete-li snížit riziko zranění jiných osob, přečtěte si prosím následující:

1. Všechny pokyny v této příručce, a to i zahřívací cvičení před použitím tohoto zařízení.
 2. Před cvičením, aby se zabránilo poranění svalu, je nutné procvičovat zahřívací cvičení každé polohy těla. Viz si stránku zahřívacích a ochlazovacích cvičení. Po cvičení je jako ochlazování dobrá relaxace těla.
 3. Prosím ujistěte se před použitím tohoto zařízení, že jsou všechny díly v pořádku a opraveny. Toto zařízení by mělo být umístěno na rovném povrchu. Doporučujeme použít podložku nebo jiný potahový materiál na zem.
 4. Umístěte veslovací zařízení na rovnou a čistou plochu. Nepoužívejte ho v blízkosti vody nebo venku.
 5. Před použitím se ujistěte, že veslařské zařízení je správně smontováno a utaženo.
 6. Pravidelně kontrolujte toto zařízení pro opotřebení nebo uvolnění součástí.
 7. Toto zařízení musí být uchováno mimo dosah dětí a domácích zvířat. Nedovolte dětem jít vedle něj, pokud nejsou pod dohledem dospělé osoby.
 8. Hydraulické láhve na veslovacím zařízení se během používání zahřívají. Aby nedošlo k popálení, nedotýkejte se jich, dokud nejsou úplně vychladlé.
 9. Dávejte pozor při udržení rovnováhy při používání, montáži a demontáži veslařského zařízení. Ztráta rovnováhy může mít za následek pád a vážné zranění.
 10. Prosím používejte ochranné oděvy a obuv při používání tohoto zařízení; nenoste oblečení, které by se mohlo zachytit do části zařízení, nezapomeňte utáhnout stupačky a popruhy.
2. Tento produkt je určen pouze pro domácí použití.
 3. Veslařské zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
 4. Toto zařízení může používat pouze jedna osoba v témže čase.
 5. Pokud máte pocit závratě, nevolnost, bolest na hrudi při námaze, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem.
 6. Nikdy nezačínajte cvičební program bez konzultace s lékařem, pokud trpíte nebo jste trpěli v minulosti jakýmkoli fyzikálním problémem.
 7. Maximální nosnost pro tento produkt 110kg.

Provoz počítače

POWER ON: Spouštěč pohybu nebo hlavní tlačítko.

POWER OFF: Automatické vypnutí po 4 minutách nečinnosti.

FUNKCE:

MODE: Stiskněte tlačítko MODE pro volbu všech funkcí. Stiskněte tlačítko MODE a podržte 4 sekundy. Všechny hodnoty funkce budou spočívat na nule kromě T. COUNT (celkový počet) funkce.

RESET: Stiskněte tlačítko RESET pro vynulování hodnoty funkce času, počítání, nebo kalorií.

FUNKCE počítače:

SCAN: Automaticky prohledá každou funkci v pořadí.

TIME: Zobrazuje váš uplynulý čas cvičení v minutách a sekundách.

STROKE / MIN: Zobrazuje počet úderů za minutu.

COUNT: Akumulace počet opakování během cvičení.

T. COUNT: Akumulace celkový počet pro různé druhy tréninků.

KALORIE: Zobrazuje se celkový počet nahromaděných kalorií spálených při cvičení.

Jak nainstalovat baterie:

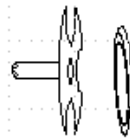
1. Odstráňte kryt baterie na zadní straně počítače.
2. Vložte dvě baterie "velikost AA" do nitra.
3. Presvědčte se, zda jsou baterie správně umístěny a bateriové prameny jsou v kontaktu s baterií.
4. Znovu nainstalujte kryt baterie.
5. Pokud je displej nečitelný nebo se objeví pouze částečné segmenty, vyjměte baterie a počkejte 15 sekund před přeinstalací.

Diely:

Seat rail	podpěra kolejničky
seat support	podpěra sedadla
left base frame	levý rám
right base frame	pravý rám
rubber foot	gumový rám
bolt	šroub
cap nut	převlečná matice
washer	podložka
seat	podpěra
bolt for seat	šroub pro sedadlo
metal protector	kovové chrániče
roller round plug	válec kulatý konektor
long bolt	dlouhá šroub
nylon nut	nylonová matice
footrest shaft	podnožka hřideli
spacer sleeve	distanční pouzdro
footrest	podnožka
large washer	podložka velká
plastic cover	plastový kryt
Computer	počítač
hydraulic cylinder	hydraulický válec
bolt	šroub
left rowing handlebar	levé veslovací řídítka
foam grip for handlebar	pěnová rukojeť pro řídítka
seat rail end cap	kolejnice sedadel koncovka
end cap	koncovka
U bracket	U držák
tension adjuster	napětí nastavitelné
carriage bolt	zajišťovací šroub
washer	podložka
locking knob	zamykací kolík
connector	konektor
bolt	šroub
nylon washer	nylonová podložka
stopper	zátka
bolt	šroub
sensor wire	vedení snímače

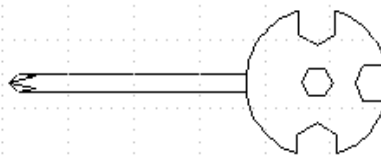
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Seat Rail	1	021	Computer (XL G-607)	1
002	Seat Support	1	022	Hydraulic Cylinder	2
003	Left Base Frame	1	023	Bolt (M8x45)	8
004	Right Base Frame	1	024	Left Rowing Handlebar	1
005	Rubber Foot (Ø38)	2	025	Right Rowing Handlebar	1
006	Bolt (M8x55)	4	026	Foam Grip for Handlebar (Ø23xØ14x130)	2
007	Cap Nut (M8)	4	027	Bellow (Ø59xØ24x89.5)	2
008	Washer (M8)	17	028	Seat Rail End Cap (□80x40x1.5)	2
009	Seat (370x265x65)	1	029	End Cap (Ø38)	4
010	Bolt for Seat (M6x15)	4	030	U Bracket	2
011	Metal Protector	2	031	Tension Adjuster	2
012	Roller (Ø43.5x20.5xØ29.5)	6	032	Carriage Bolt (M8x40)	2
013	Round Plug (Ø22)	2	033	Washer (d8)	2
014	Long Bolt (M8x110)	3	034	Locking Knob (M8)	2
015	Nylon Nut (M8)	15	035	Connector	2
016	Footrest Shaft (Ø12x345)	1	036	Bolt (M8x25xL15)	2
017	Spacer Sleeve (Ø22.5xØ12.5x24.5)	2	037	Nylon Washer (d8x2x22)	2
018	Footrest (XC-004)	2	038	Stopper (Ø23x20xØ8)	4
019	Large Washer (d8)	2	039	Bolt (M8x16)	4
020	Plastic Cover (S13)	10	040	Sensor Wire (920mm)	1

PLASTIC COVER INCLUDED

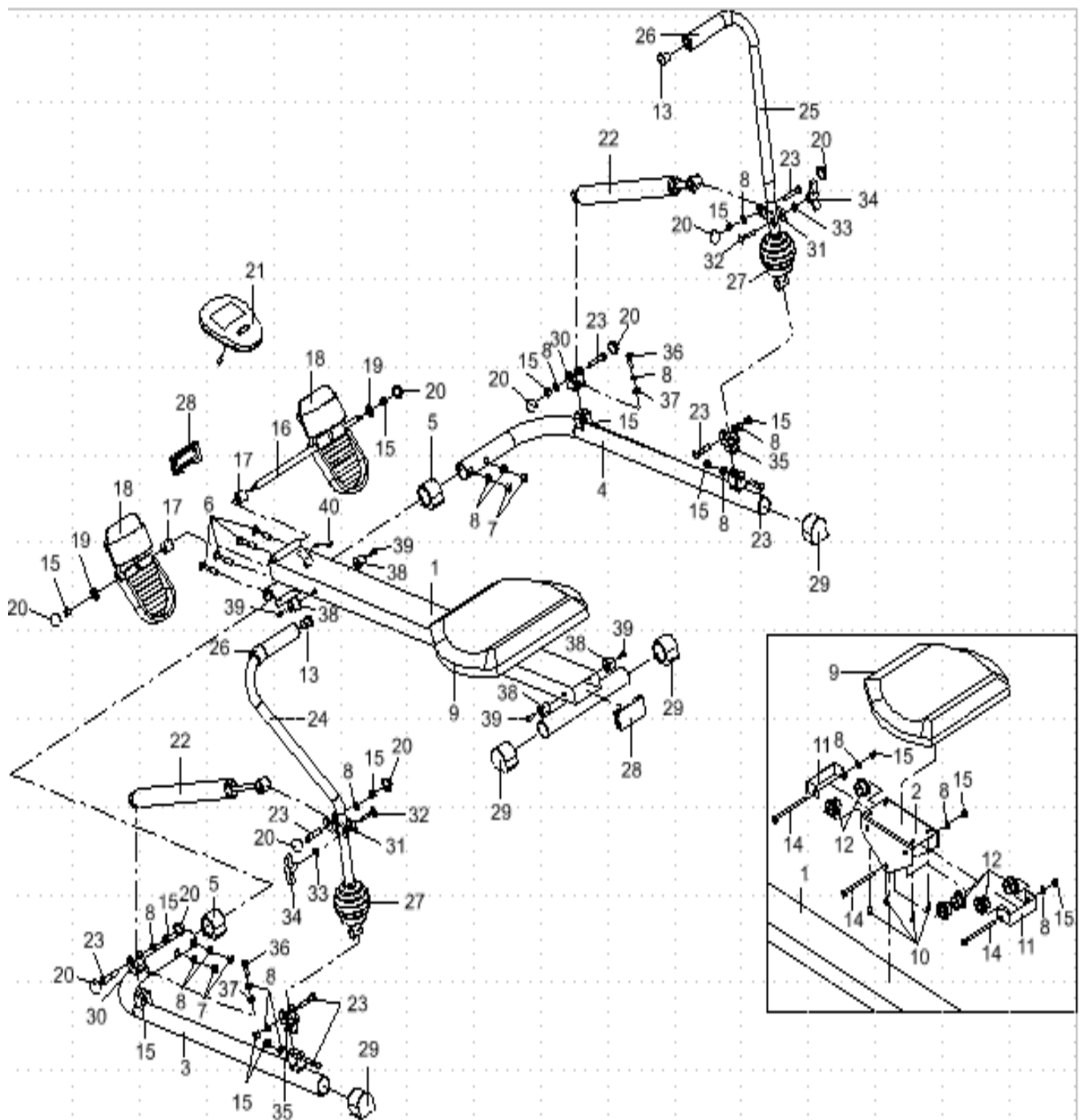


(20) Plastic Cover (S13)
10 PCS

TOOLS



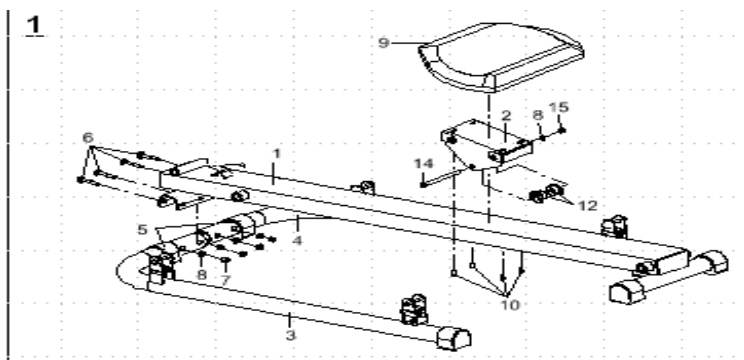
Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
2 PCS



Obecné instrukce:

Upozornění:

Postupujte podle následujících pokynů a podle montážního návodu krok za krokem, jak je uvedeno.



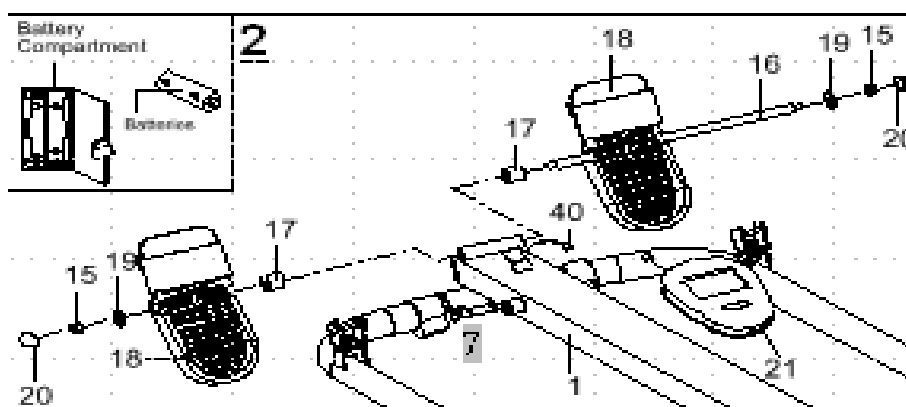
KROK 1

Odstraňte čtyři šrouby M8x55 (6), čtyři uzavřené matice M8 (7), a čtyři M8 podložky (8) z kolejnice sedadel (1). Poté připojte levý a pravý rám (3, 4) na předním konci kolejnice sedadel (1) se čtyřmi šrouby M8x55 (6), čtyřmi maticemi M8 (7), a čtyřmi M8 podložkami (8), které byly odebrány.

Vyberte jednu M8X110 šroub (14), M8 podložku (8), M8 nylonovou matici (15) a dva Ø30x15.5xØ8 válce (12) ze sedla (2).

Odstraňte čtyři šrouby M6X15 na sedadle (10) ze sedla (9). Poté připojte sedlo (9) na podpěru (2) se čtyřmi šrouby M6X15 na sedle (10), které byly odstraněny.

Připojte podpěru sedadla (2), na sedlo (9) na kolejnice sedadel (1) s jedním M8X110 šroubem (14), jednou M8 podložkou (8), M8 nylonovou maticí (15), a dvěma Ø30x15.5xØ8 válečky (12), které byly odstraněny.



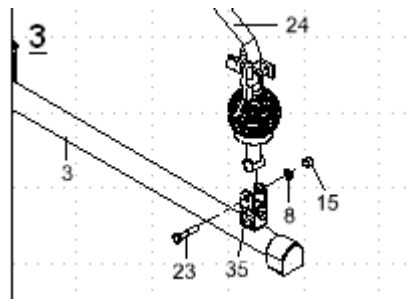
KROK 2

Odstraňte dvě nylonové matice M8 (15), dvě Ø22.5xØ12.5x24.5 distanční podložky (17) a dvě velké D8 podložky (19) ze Ø12x345 stupačky (16).

Vložte Ø12x345 nožní opěrku (16), přes průchozí otvory umístěny na předním konci sedlových kolejnic (1). Umístěte Ø22.5xØ12.5x24.5 distanční pouzdro (17) a opěrky nohou (18) na každé straně Ø12x345 podnožky (16) a posuňte směrem k sedlovým pojezdům (1). Pak zajistěte opěrky nohou (18) s M8 nylonovými maticemi (15) a D8 velkoplošnou podložkou (19), které byly odstraněny na obou stranách Ø12x345 stupačky (16). Vložte dva S13 plastové kryty (20) na obou stranách M8 a nylonové matice (15).

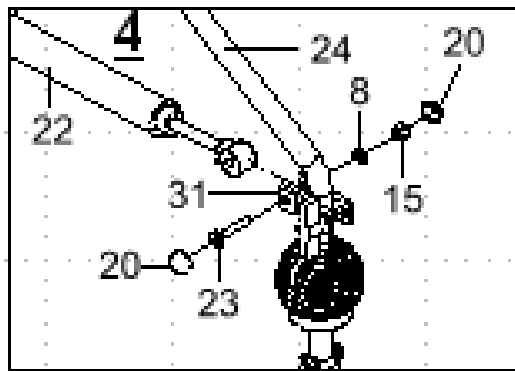
Otevřete kryt baterií a vložte dvě baterie "velikost AA". Podívejte se prosím na malém obrázku jak je třeba nainstalovat, nebo vyměnit.

Připojte vodič snímače (40) z kolejnice sedadel (1) k drátu, který pochází z počítače (21) a posuňte dolů počítač (21) na předním konci kolejnice sedadel (1).



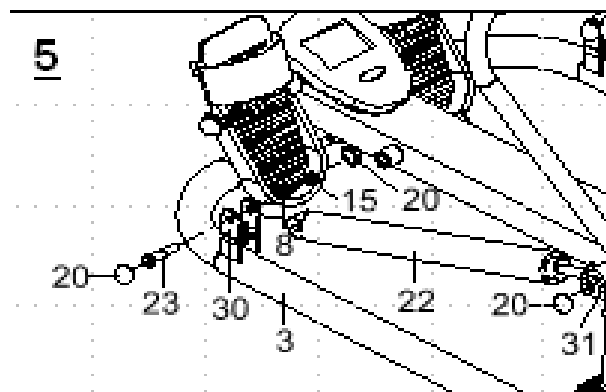
KROK 3

Vyjměte dvě podložky M8 (8), dvě M8 nylonové matice (15) a dvě M8x45 šrouby (23) z konektoru (35). Poté připojte levé a pravé veslařské Řídítka (24, 25) na konektory (35) se dvěma podložkami M8 (8), dvěma M8 nylonovými maticemi (15) a dvěma M8x45 šrouby (23), které byly odstraněny.



KROK 4

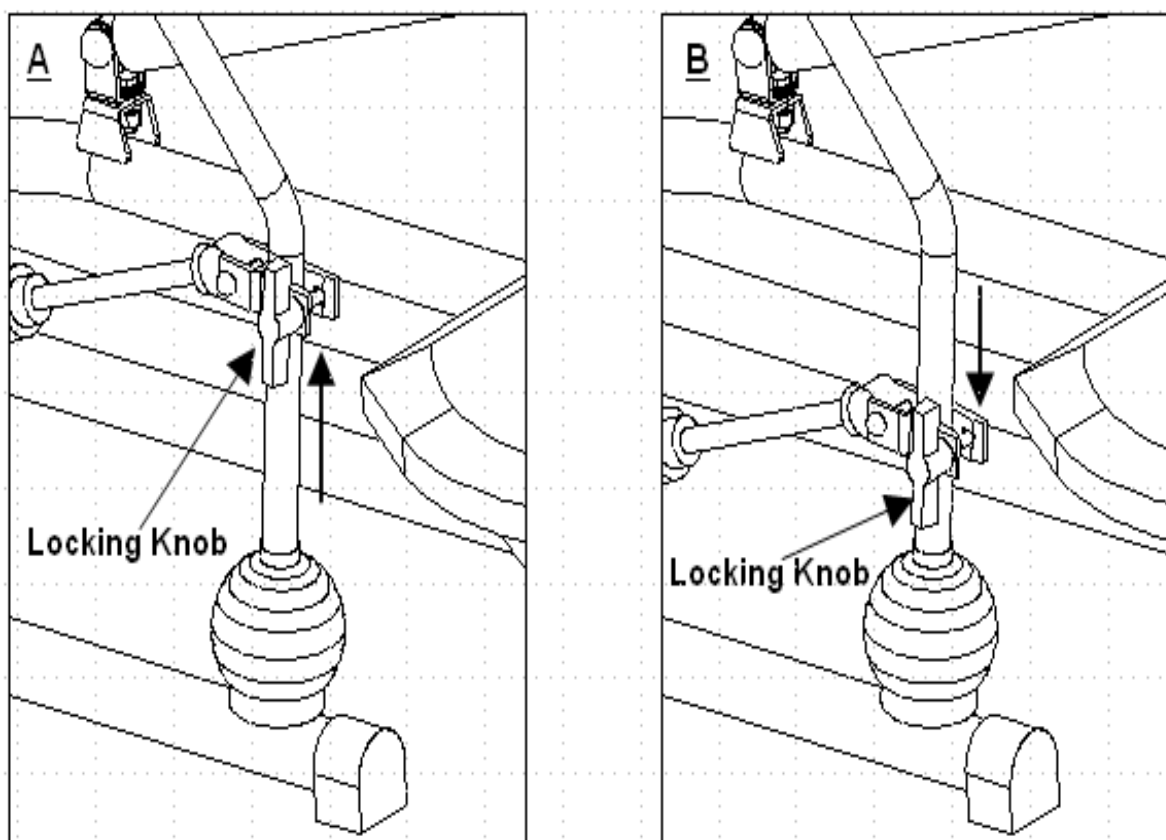
Vyjměte dvě podložky M8 (8), dvě M8 nylonové matice (15) a dvě M8x45 šrouby (23) z napínacího regulačního šroubu (31). Poté připojte oba hydraulické válce (22) a připevněte napínacími šrouby (31) se dvěma M8 podložkami (8), dvěma M8 nylonovými maticemi (15), a dvěma M8x45 šrouby (23), které byly odstraněny. Vložte čtyři S13 plastové kryty (20) na obě M8 nylonové matice (15) a spojte se M8x45 šrouby (23).



KROK 5

Vyjměte dvě podložky M8 (8), dvě M8 nylonové matice (15) a dvě M8x45 šrouby (23) z U Konzoly (30). Poté připojte oba hydraulické válce (22) na U konzoly (30) se dvěma M8 Podložkami (8), dvěma nylonovými maticemi M8 (15), a dvěma M8x45 šrouby (23), které byly odstraněny. Nainstalujte čtyři S13 plastové kryty (20) na obě M8 nylonové matice (15) a M8x45 šrouby (23).

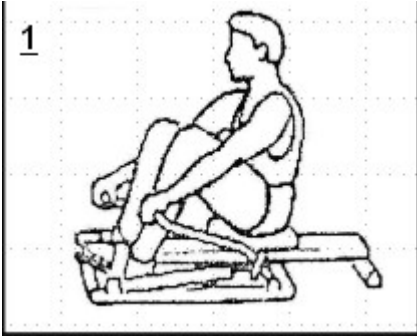
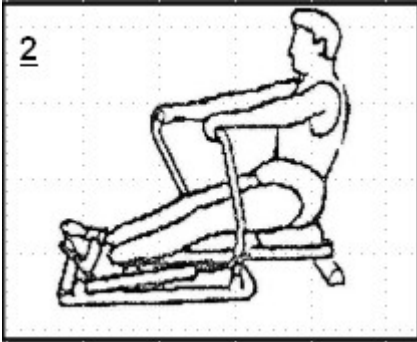
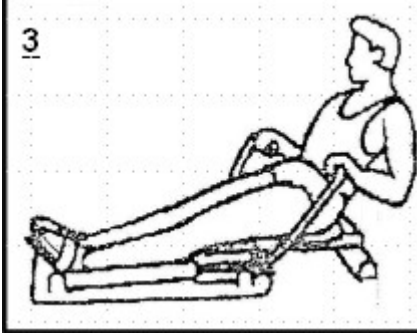
Nastavení odolnosti:



A. Na zvýšení odolnosti, natočte blokování v protisměru hodinových ručiček, abyste uvolnili tlačítko zámku a vytáhněte napínák až do požadované polohy. Utáhněte pojistný šroub. Viz obrázek A

B. Pro snížení odporu, natočte blokování proti směru hodinových ručiček, abyste uvolnili tlačítko zámku a stiskněte svorku do požadované polohy. Přitáhněte pojistný šroub. Viz obr. B.

Jako veslovat:

<p><u>1</u></p> 	<p>Vezměte výchozí pozici v předklonu, kolena a paže ohněte</p>
<p><u>2</u></p> 	<p>Tlačte se dozadu, chrbát a nohy současně vyrovnávejte.</p>
<p><u>3</u></p> 	<p>Pokračujte, až se nakloníte mírně dozadu, ohýbejte současně paže. Zpět na 1. a opakujte znovu.</p>

Zahřívací a ochlazovací cvičení

Dobrý cvičební program se skládá ze zahřívacího a ochlazovacího aerobního cvičení. Opakujte celý program alespoň dvakrát až třikrát týdně, odpočívejte mezi tréninky. Po několika měsících můžete zvýšit tréninky na čtyřikrát nebo pětkrát týdně.

Aerobní cvičení je jakákoliv činnost, která trvale dodává kyslík do svalů přes srdce a plíce. Aerobní cvičení zlepšuje kondici vašich plic a srdce. Vaše srdce bije rychle a zhluboka dýcháte. Aerobní cvičení by mělo být součástí celého tréninku.

Zahřívací cvičení je důležitou součástí každého tréninku. Tím by se mělo začít každé cvičení. Připravte své tělo na usilovnější cvičení. Zahřátím a přetažením svalů, se zvyšuje krevní oběh a tepová frekvence, a přináší více kyslíku do vašich svalů.

Na konci tréninku si dejte ochlazovací cvičení, opakujte tato cvičení ke snížení bolesti v unavených svalech.

Otáčení hlavou

Otočte hlavu doprava, počítejte do jeden, přetáhněte úsek na levé straně krku, pak otočte hlavu na druhou stranu a také počítejte do jeden, protahujte bradu až zcela vzhůru a nechte otevřít ústa. Otočte hlavu doleva, pak klesněte hlavou až k hrudníku.



Zvedání ramen

Zvedněte pravé rameno k uchu, počítejte do jeden .. Pak zvedněte levé rameno a zároveň snižte své pravé rameno.



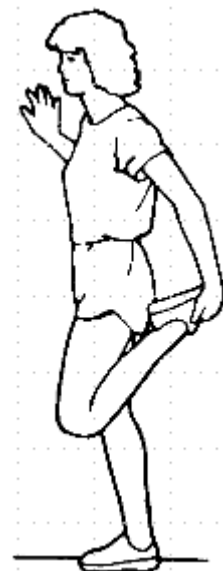
Procvičování boků

otevřete náruč a zvedněte ji nad hlavou. Táhněte pravou ruku vzhůru až ke stropu, jak vysoko můžete a počítejte do jeden. Tuto akci opakujte s levou rukou.



Protahování čtyřhlavého stehenního svalu

Opřete se s jednou rukou proti zdi a udržte rovnováhu. Jednou rukou uchopte pravou nohu a patu přiveďte co nejbližší k zadku jak je to možné. Počítejte do 15 a opakujte totéž s levou nohou.



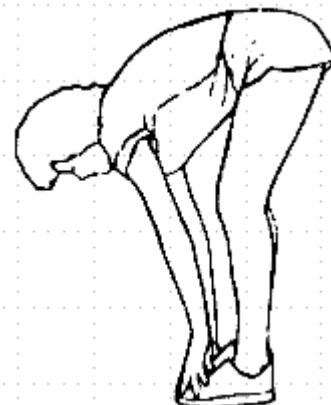
Úsek vnitřních stehien

Pohodlně se usadíte a chodidla vašich nohou dejte k sobě. Kolena směřují ven. Přitáhněte chodidla co nejbližší k rozkroku, jak je to možné. Jemně tlačte kolena směrem k podlaze. Počítejte do 15.



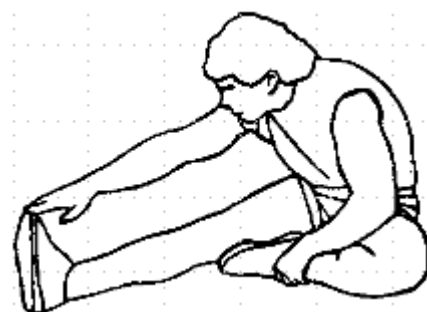
Dotyk prstů na noze

Pomalu se ohýbejte od pasu směrem dolů, záda a ramena nechte uvolněné. Protahujte se až k palci na noze. Snažte se protáhnout co nejdál, jak jen můžete a držte po dobu 15 sekund.



Protahování kolen

Natáhněte pravou nohu. Položte chodidlo levé nohy na pravou vnitřní stranu stehna. Táhněte směrem k patě v nejvyšší možné míře. Počítejte do 15. Odpočiňte si a opakujte s levou nohou.



Protahování lýtká

Opřete se proti zdi, levou nohou dejte před pravou a vaše paže vpřed. Držte pravou nohu rovně nataženou a levou nohu mějte na podlaze. Potom ohněte levou nohu, nakloňte se a pohybujte boky směrem ke zdi. Počítejte do 15 a totéž opakujte s druhou nohou.

