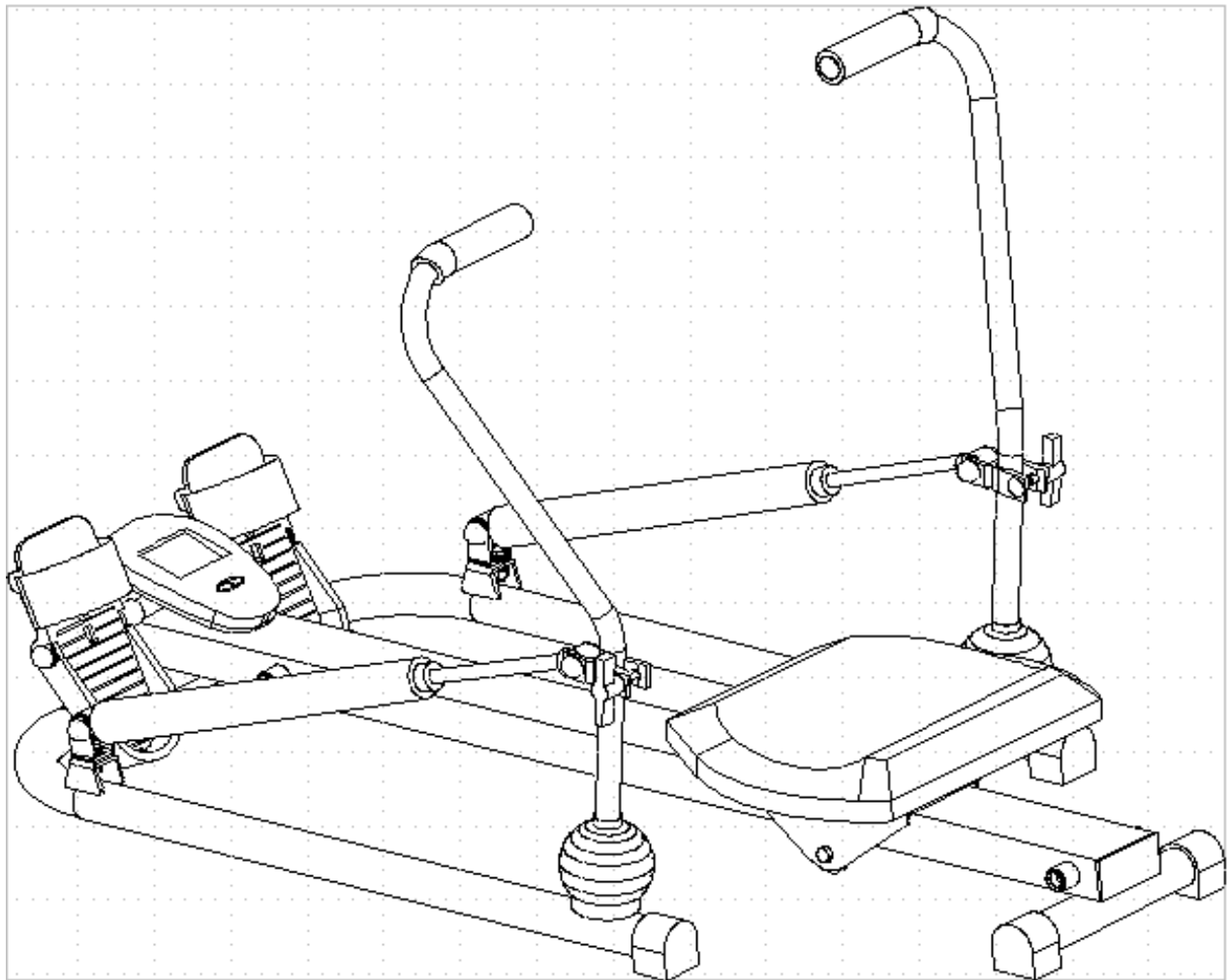


Veslovacia základňa
číslo: 1229

LifeGear

Získanie aktivity pre život


SPARTAN
SPORT



NÁVOD NA POUŽITIE

Dôležité: Prečítajte si pozorne všetky pokyny pred použitím tohto produktu. Uschovajte tento návod pre budúce použitie.

Technické údaje tohto výrobku sa môžu líšiť od tejto fotografie, môžu sa zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.

2011, august

OBSAH

ZÁRUKA -----	1
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY -----	2
Prevádzka počítača -----	3
ZOZNAM DIELOV -----	4
Plastový kryt -----	4
NÁSTROJE -----	4
PREHĽAD ČERPANIA -----	5
MONTÁŽNY NÁVOD -----	6
ODOLNOSŤ ÚPRAVY -----	8
AKO na to -----	8
Zahriať a ochladiť -----	9

POLROČNÁ ZÁRUKA

LifeGear Inc zaručuje pôvodnému kupujúcemu, že tento produkt bude bez vady materiálu a spracovania pri použití pre zamýšľaný účel, za podmienok, že bol inštalovaný a prevádzkovaný v súlade s LifeGear návodom na obsluhu. Povinnosti LifeGear v rámci tejto záruky sú obmedzené na opravu alebo výmenu a na náhradu všetkých dielov, ktoré môžu preukázať, že sú chybné pri normálnom používaní v domácnosti. Táto záruka nezahŕňa škody spôsobené nesprávnou prevádzkou, zneužitím alebo pri komerčnom využití.

Odo dňa zakúpenia, je poskytovaná záruka na vady po dobu pol (1/2) roka. Táto záruka sa vzťahuje len na pôvodného majiteľa a je neprenosná.

Pri objednávaní náhradných dielov si prosím prečítajte nasledujúce informácie:

1. Návod na obsluhu
2. Číslo modelu
3. Opis súčiastky
4. Číslo súčiastky
5. Dátum predaja

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Vždy je potrebné dodržiavať základné bezpečnostné opatrenia, vrátane nasledujúcich bezpečnostných pokynov pri používaní tohto veslovacieho zariadenia. Prečítajte si všetky inštrukcie pred použitím tohto produktu.

VAROVANIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. To je dôležité najmä pre osoby, ktoré sú staršie ako 35 rokov, alebo ktorí majú už existujúce zdravotné problémy. Prečítajte si všetky pokyny pred použitím akéhokoľvek fitness vybavenia. Nepreberáme žiadnu zodpovednosť za zranenie osôb alebo poškodenie majetku prostredníctvom využitia tohto produktu. Neprevádzkujte toto zariadenie bez správne namontovaných krytov, pretože pohyblivé

časti môžu predstavovať riziko vážneho zranenia malých detí.

UPOZORNENIE: Ak chcete znížiť riziko zranenia iných osôb, prečítajte si prosím nasledujúce:

1. Všetky pokyny v tejto príručke, a to aj zahrievacie cvičenia pred použitím tohto zariadenia.
 2. Pred cvičením, aby sa zabránilo poraneniu svalu, je nutné precvičovať zahrievacie cvičenia každej polohy tela. Pozri si stránku zahrievacích a ochladzovacích cvičení. Po cvičení je ako ochladzovanie dobrá relaxácia tela.
 3. Prosím uistite sa pred použitím tohto zariadenia, že sú všetky diely v poriadku a opravené. Toto zariadenie by malo byť umiestnené na rovnom povrchu. Odporúča sa použiť podložku alebo iný poťahový materiál na zem.
 4. Umiestnite veslovacie zariadenie na rovnú a čistú plochu. Nepoužívajte ho v blízkosti vody alebo vonku.
 5. Pred použitím sa uistite, že veslárske zariadenie je správne zmontované a utiahnuté.
 6. Pravidelne kontrolujte toto zariadenie pre opotrebenie alebo uvoľnenie súčiastok.
 7. Toto zariadenie musí byť uchované mimo dosahu detí a domácich zvierat. Nedovoľte deťom ísť vedľa neho, ak nie sú pod dohľadom dospeléj osoby.
 8. Hydraulické fľaše na veslárskom zariadení sa počas používania zahrievajú. Aby nedošlo k popáleniu, nedotýkajte sa ich, kým nie sú úplne vychladnuté.
 9. Dávajte pozor pri udržaní rovnováhy pri používaní, montáži a demontáži veslárskeho zariadenia. Strata rovnováhy môže mať za následok pád a vážne zranenia.
 10. Prosím používajte ochranné odevy a obuv pri používaní tohto zariadenia; nenoste oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do časti zariadenia, nezabudnite utiahnuť stupačky a popruhy.
2. Tento produkt je určený iba pre domáce použitie.
 3. Veslárske zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
 4. Toto zariadenie môže používať iba jedna osoba v tom istom čase.
 5. Ak máte pocit závrate, nevoľnosť, bolesť na hrudi pri námahe, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom.
 6. Nikdy nezačínajte cvičebný program bez konzultácie s lekárom, ak trpíte alebo ste trpeli v minulosti akýmkoľvek fyzikálnym problémom.
 7. Maximálna nosnosť pre tento produkt 110kg.

Prevádzka počítača

POWER ON: Spúšťač pohybu alebo hlavné tlačidlo.

POWER OFF: Automatické vypnutie po 4 minútach nečinnosti.

FUNKCIE :

MODE: Stlačte tlačidlo MODE pre voľbu všetkých funkcií. Stlačte tlačidlo MODE a podržte 4 sekundy. Všetky hodnoty funkcie budú spočívať na nule okrem T. COUNT (celkový počet) funkcie.

RESET: Stlačte tlačidlo RESET pre vynulovanie hodnoty funkcie času, počítania, alebo kalórií.

FUNKCIE počítača:

SCAN: Automaticky prehľadá každú funkciu v poradí.

TIME: Zobrazuje váš uplynulý čas cvičenia v minútach a sekundách.

STROKE / MIN: Zobrazuje počet úderov za minútu.

COUNT: Akumulácia počet opakovaní počas cvičenia.

T. COUNT: Akumulácia celkový počet pre rôzne druhy tréningov.

KALÓRIÍ: Zobrazuje sa celkový počet nahromadených kalórií spálených pri cvičení.

Ako nainštalovať batérie:

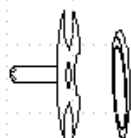
1. Odstráňte kryt batérie na zadnej strane počítača.
2. Vložte dve batérie "veľkosť AA" do vnútra.
3. Presveďte sa, či sú batérie správne umiestnené a batériové pramene sú v kontakte s batériou.
4. Znovu nainštalujte kryt batérie.
5. Ak je displej nečitateľný alebo sa objavia iba čiastočné segmenty, vyberte batérie a počkajte 15 sekúnd pred reinštaláciou.

Diely:

Seat rail	podpera koľajničky
seat support	podpera sedadla
left base frame	ľavý rám
right base frame	pravý rám
rubber foot	gumový rám
bolt	skrutka
cap nut	prevlečná matica
washer	podložka
seat	podpera
bolt for seat	skrutka pre sedadlo
metal protector	kovové chrániče
roller round plug	valec guľatý konektor
long bolt	dlhá skrutka
nylon nut	nylonová matica
footrest shaft	podnožka hriadeľu
spacer sleeve	Dištančné puzdro
footrest	podnožka
large washer	podložka veľká
plastic cover	plastový kryt
Computer	počítač
hydraulic cylinder	hydraulický valec
bolt	skrutka
left rowing handlebar	ľavé veslovacie riadidlá
foam grip for handlebar	penová rukoväť pre riadidlá
seat rail end cap	koľajnice sedadiel koncovka
end cap	koncovka
U bracket	U držiak
tension adjuster	napätie nastaviteľné
carriage bolt	zaistovacia skrutka
washer	podložka
locking knob	zamykací kolík
connector	konektor
bolt	skrutka
nylon washer	nylonová podložka
stopper	zátku
bolt	skrutka
sensor wire	vedenie snímača

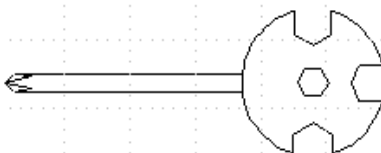
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Seat Rail	1	021	Computer (XL G-607)	1
002	Seat Support	1	022	Hydraulic Cylinder	2
003	Left Base Frame	1	023	Bolt (M8x45)	8
004	Right Base Frame	1	024	Left Rowing Handlebar	1
005	Rubber Foot (Ø38)	2	025	Right Rowing Handlebar	1
006	Bolt (M8x55)	4	026	Foam Grip 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

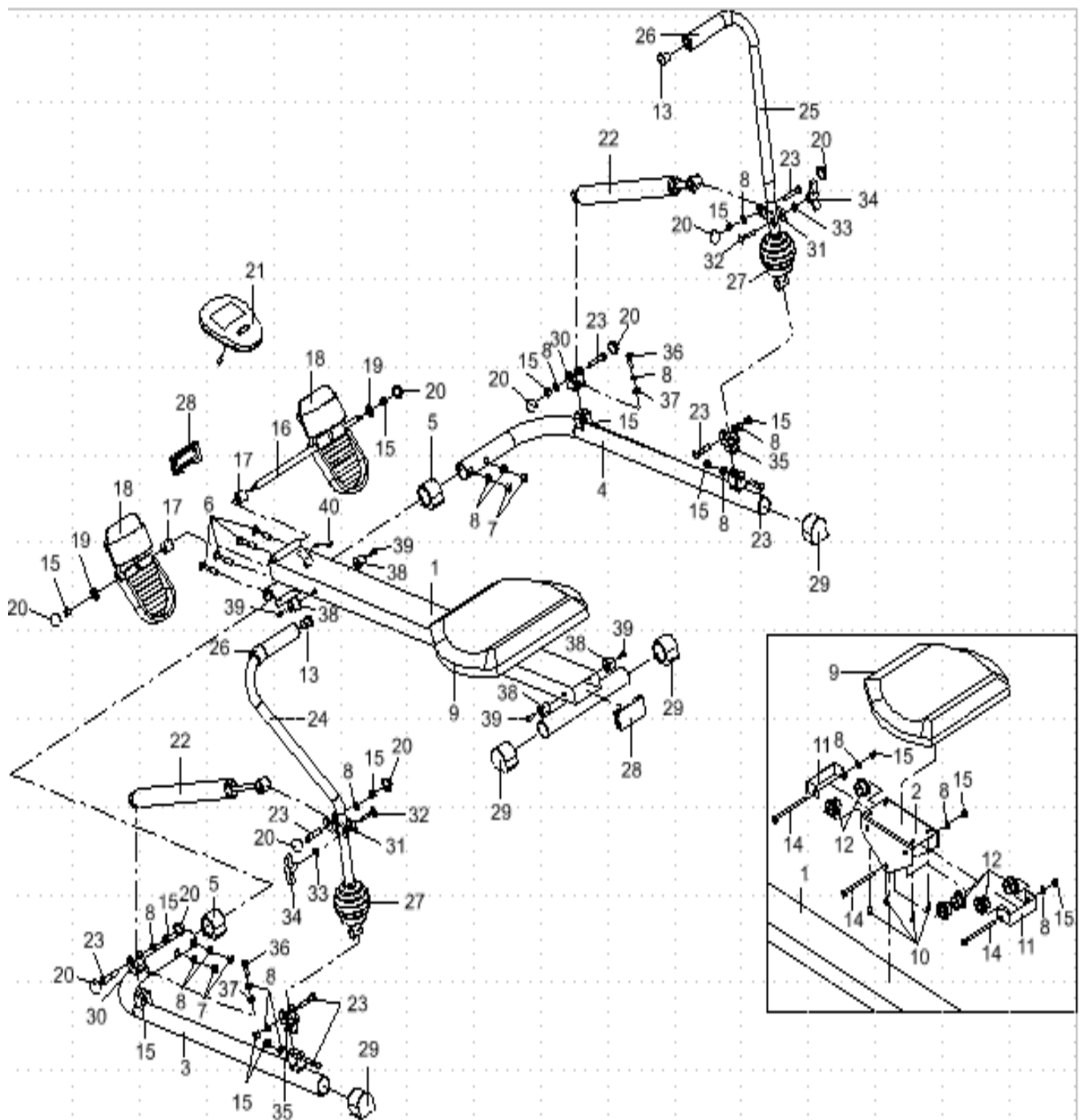


(20) Plastic Cover (S13)
10 PCS

TOOLS



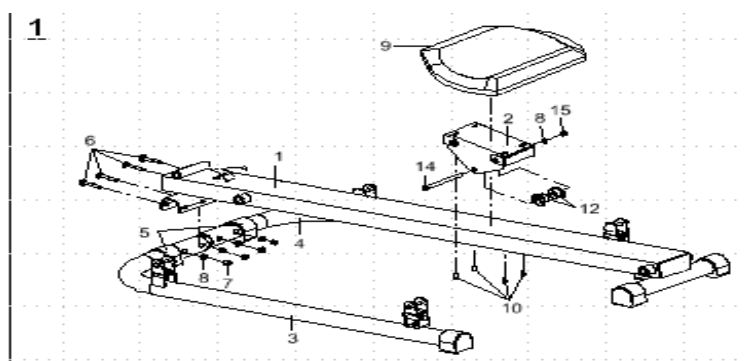
Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
2 PCS



Všeobecné inštrukcie:

Upozornenie:

Postupujte podľa nasledujúcich pokynov a podľa montážneho návodu krok za krokom ako je uvedené.



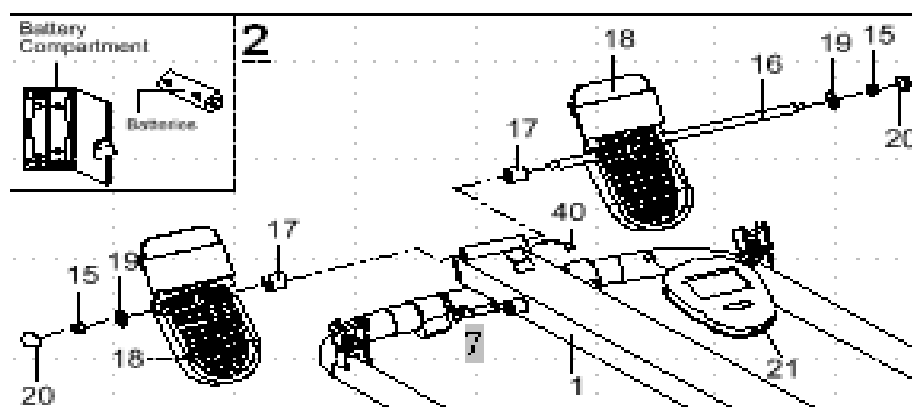
KROK 1

Odstráňte štyri skrutky M8x55 (6), štyri uzavreté matice M8 (7), a štyri M8 podložky (8) z koľajníc sedadiel (1). Potom pripojte ľavý a pravý rám (3, 4) na prednom konci koľajníc sedadiel (1) so štyrmi skrutkami M8x55 (6), štyrmi maticami M8 (7), a štyrmi M8 podložkami (8), ktoré boli odobraté.

Vyberte jednu M8X110 skrutku (14), M8 podložku (8), M8 nylonovú maticu (15) a dva Ø30x15.5xØ8 valce (12) zo sedla (2).

Odstráňte štyri skrutky M6X15 na sedadle (10) zo sedla (9). Potom pripojte sedlo (9) na podperu (2) so štyrmi skrutkami M6X15 na sedle (10), ktoré boli odstránené.

Pripojte podperu sedadla (2), na sedlo (9) na koľajníc sedadiel (1) s jednou M8X110 skrutkou (14), jednou M8 podložkou (8), M8 nylonovou maticou (15), a dvomi Ø30x15.5xØ8 valčekmi (12), ktoré boli odstránené.



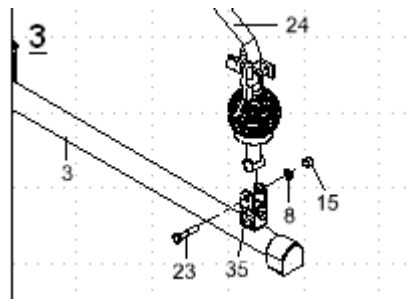
KROK 2

Odstráňte dve nylonové matice M8 (15), dve Ø22.5xØ12.5x24.5 dištančné podložky (17) a dve veľké D8 podložky (19) zo Ø12x345 stupačky (16).

Vložte Ø12x345 nožnú opierku (16), cez priechodné otvory umiestnené na prednom konci sedlových koľajníc (1). Umiestnite Ø22.5xØ12.5x24.5 dištančné puzdro (17) a opierky nôh (18) na každej strane Ø12x345 podnožky (16) a posuňte smerom k sedlovým koľajničkám (1). Potom zaistíte opierky nôh (18) s M8 nylonovými maticami (15) a D8 veľkoplošnou podložkou (19), ktoré boli odstránené na oboch stranách Ø12x345 stupačky (16). Vložte dva S13 plastové kryty (20) na oboch stranách M8 a nylonové matice (15).

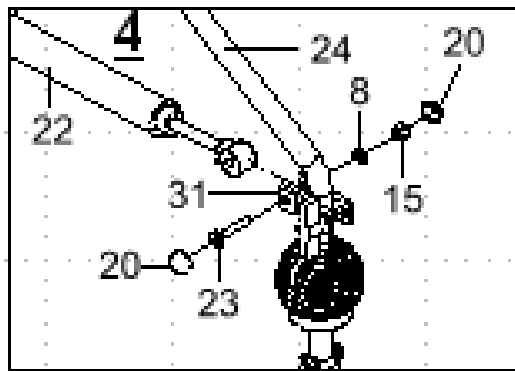
Otvorte kryt batérii a vložte dve batérie "veľkosť AA". Pozrite sa prosím na malom obrázku ako ich treba nainštalovať, alebo vymeniť.

Pripojte vodič snímača (40) z koľajníc sedadiel (1) k drôtu, ktorý pochádza z počítača (21) a posuňte nadol počítač (21) na prednom konci koľajníc sedadiel (1).



KROK 3

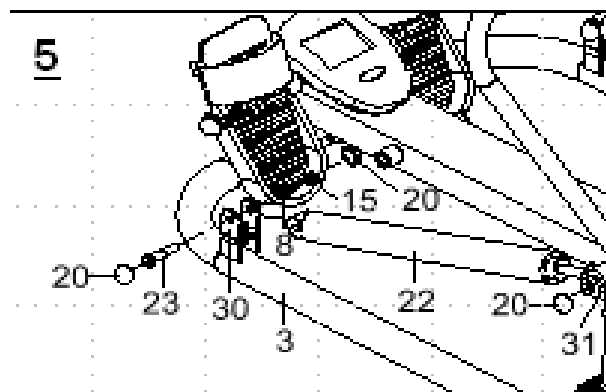
Vyberte dve podložky M8 (8), dve M8 nylonové matice (15) a dve M8x45 skrutky (23) z konektoru (35). Potom pripojte ľavé a pravé vesliarske riadiťko (24, 25) na konektory (35) s dvoma podložkami M8 (8), dvoma M8 nylonovými maticami (15) a dvoma M8x45 skrutkami (23), ktoré boli odstránené.



KROK 4

Vyberte dve podložky M8 (8), dve M8 nylonové matice (15) a dve M8x45 skrutky (23) z napínacej regulačnej skrutky (31). Potom pripojte oba hydraulické valce (22) a pripevnite napínacími skrutkami (31) s dvoma M8 podložkami (8), dve M8 nylonovými maticami (15), a dvomi M8x45 skrutkami (23), ktoré boli odstránené.

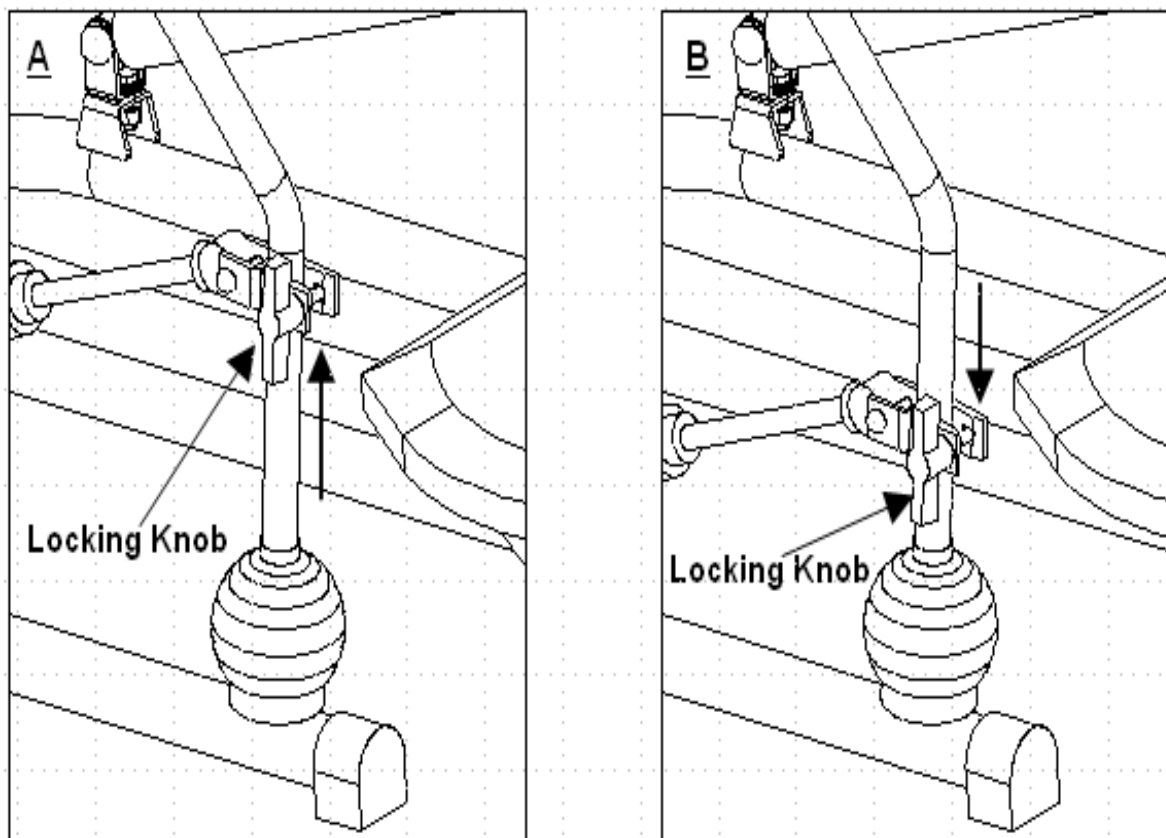
Vložte štyri S13 plastové kryty (20) na obe M8 nylonové matice (15) a spojte so M8x45 skrutkami (23).



KROK 5

Vyberte dve podložky M8 (8), dve M8 nylonovej matice (15) a dve M8x45 skrutky (23) z U Konzoly (30). Potom pripojte oba hydraulické valce (22) na U konzoly (30) s dvoma M8 Podložkami (8), dvoma nylonovými maticami M8 (15), a dvomi M8x45 skrutkami (23), ktoré boli odstránené. nainštalujte štyri S13 plastové kryty (20) na obe M8 nylonové matice (15) a M8x45 skrutky (23).

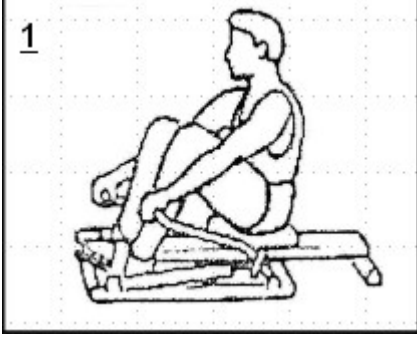
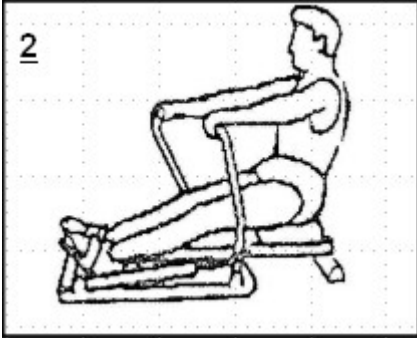
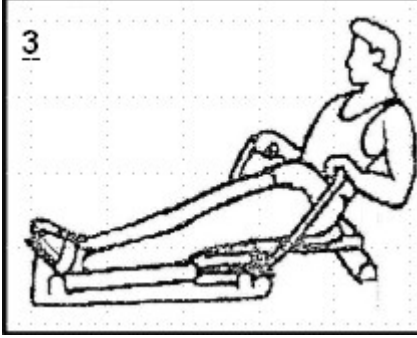
Nastavenie odolnosti:



A. Na zvýšenie odolnosti, natočte blokovanie v protismere hodinových ručičiek, aby ste uvoľnili tlačidlo zámku a vytiahnite napinák až do požadovanej polohy. Uťahnite poistnú skrutku. Pozri obrázok A

B. Na zníženie odporu, natočte blokovanie proti smeru hodinových ručičiek, aby ste uvoľnili tlačidlo zámku a stlačte svorku do požadovanej polohy. Pritiahnite poistnú skrutku. Pozri obr. B.

Ako veslovať:

<p><u>1</u></p> 	<p>Veźmite vŕchodiskovŕ pozŕciu v predklone, kolena a paže ohnuté</p>
<p><u>2</u></p> 	<p>Tlačte sa dozadu, chrbŕt a nohy sŕčasťne vyrovnŕvajte.</p>
<p><u>3</u></p> 	<p>Pokračujte, kŕm ste sa naklonili mierne dozadu, ohŕbajte sŕčasťne aj paže. Spŕť na 1. a opakujte znova.</p>

Zahrievacie a ochladzovacie cvičenia

Dobrŕy cvičebnŕy program sa skladŕa zo zahrievacieho a ochladzovacieho aerŕbneho cvičenia. Opakujte celŕy program aspoň dvakrŕt aŕ trikrŕt tŕždenne, odpočŕvajte medzi tréningami. Po niekoľkŕch mesiacoch mŕžete zvyšŕť tréningy na štyrikrŕt alebo pŕťkrŕt tŕždenne.

Aerŕbne cvičenie je akŕkoľvek činnosť, ktorá trvalo dodŕva kyslík do svalov cez srdce a pľŕca. Aerŕbne cvičenie zlepšuje kondŕciu vašich pľŕc a srdca. Vaše srdce bije rŕchlo a zhlboka dŕchate. Aerŕbne cvičenie by malo byť sŕčasťou celého tréningu.

Zahrievacie cvičenie je dŕležitou sŕčasťou kaŕdého tréningu. Tŕm by sa malo začať kaŕdŕ cvičenie. Pripravte svoje telo na usilovnejšie cvičenie. Zahriatŕm a pretiahnutŕm svalov, sa zvyšuje krvnŕy obeh a tepovŕ frekvencia, a prinŕša viac kyslíka do vašich svalov.

Na konci tréningu si dajte ochladzovacie cvičenie, opakujte tieto cvičenia k znŕženiu bolesti v unavenŕch svaloch.

Otŕčanie hlavou



Otočte hlavu doprava, počítajte do jeden, pretiahnite úsek na ľavej strane krku, potom otočte hlavu na druhú stranu a taktiež počítajte do jeden, pretáhnite bradu až celkom dohora a nechajte otvoriť ústa. Otočte hlavu doľava, potom klesnite hlavou až k hrudníku.

Dvíhanie ramien

Zdvihnite pravé rameno k uchu, počítajte do jeden.. Potom zdvihnite ľavé rameno a zároveň znížte svoje pravé rameno.



Precvičovanie bokov

otvorte náruč a zdvihnite ju nad hlavou. Ťahajte pravú ruku hore až k stropu, ako vysoko môžete a počítajte do jeden. Túto akciu zopakujte s ľavou rukou.



Pretáhovanie štvorhlavého stehenného svalu

Oprite sa s jednou rukou proti múru a udržte rovnováhu. Jednou rukou uchopte pravú nohu a päťu prived'te čo najbližšie k zadku ako je to možné. Počítajte do 15 a zopakujte to isté s ľavou nohou.



Úsek vnútorných stehien

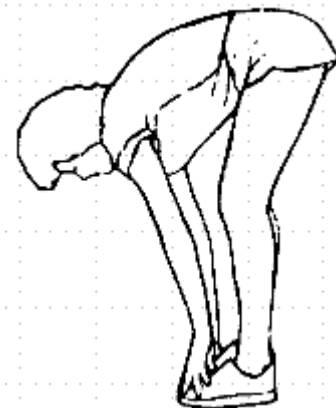
Pohodlne sa usad'te a chodidlá vašich nôh dajte k sebe. Kolená smerujú von.



Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k rozkroku, ako je to možné. Jemne tlačte kolená smerom k podlahe. Počítajte do 15.

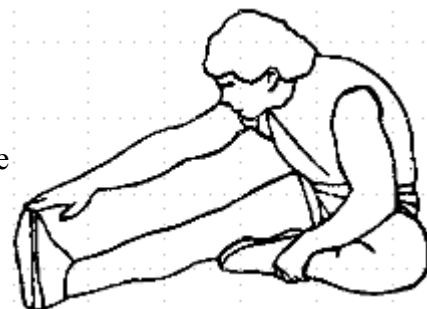
Dotyk prstov na nohe

Pomaly sa ohýbajte od pása smerom dole, chrbát a ramená nechajte uvoľnené. Pretahujte sa až k palcu na nohe. Snažte sa pretiahnuť čo najďalej, ako len môžete a držte po dobu 15 sekúnd.



Pret'ahovanie kolien

Natiahnite pravú nohu. Položte chodidlo ľavej nohy na pravú vnútornú stranu stehna. Ťahajte smerom k päte v najvyššej možnej miere. Počítajte do 15. Oddýchnite si a opakujte s ľavou nohou.



Pret'ahovanie lýtka

Oprite sa proti múru, ľavú nohu dajte pred pravú a vaše paže vpred. Držte pravú nohu rovno natiahnutú a ľavú nohu majte na podlahe. Potom ohnite ľavú nohu, nakloňte sa a pohybujte bokmi smerom k stene. Počítajte do 15 a to isté opakujte s druhou nohou.

