



**ROWLYMPIC**

Veslovací  
trenažér

10033672



**CAPITAL SPORTS**

[www.capitalsports.de](http://www.capitalsports.de)

## Vážení zákazníci,

Gratulujeme Vám k zakúpeniu tohto produktu. Prosím, dôkladne si prečítajte manuál a dbajte na nasledovné pokyny, aby sa zabránilo škodám na zariadení. Akékoľvek zlyhanie spôsobené ignorovaním uvedených inštrukcií a upozornení uvedených v návode na použitie sa nevzťahuje na našu záruku a akúkoľvek zodpovednosť.

---

## OBSAH

---

Montáž	4
Opis zariadenia a príslušenstvo	6
Naplnenie nádrže na vodu	7
Pokyny na veslovanie	10
Vyprázdnenie nádrže na vodu	11
Nastavenie opierky chodidiel	13
Počítač	14
Údržba a starostlivosť	15
Pokyny o likvidácii	16
Vyhĺasenie o zhode	16

---

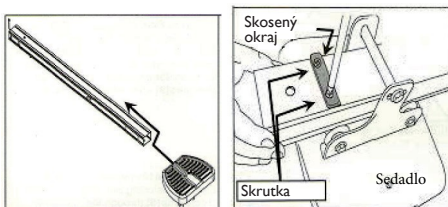
## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

---

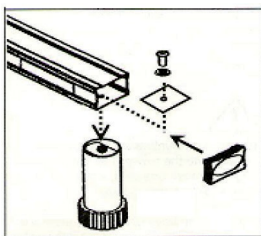
- Rovnako ako v prípade iného fitness vybavenia, pred začatím cvičebného veslárskeho programu Rower sa poraďte s lekárom.
- Tréning okamžite prerušte, ak pocítite mdloby alebo závraty.
- Postupujte podľa pokynov v tejto príručke, aby ste nastavili správnu polohu chodidla a osvojili si základné techniky veslovania.
- Veslársky trénažér môže byť kvôli uskladneniu uložený aj vertikálne. Uistite sa, že je vybrané bezpečné miesto, napríklad roh miestnosti alebo miesto pri stene.
- Ruky a prsty držte ďalej od pohybujúcich sa častí, ako to naznačuje výstražná nálepka na hlavnom ráme stroja.

## MONTÁŽ

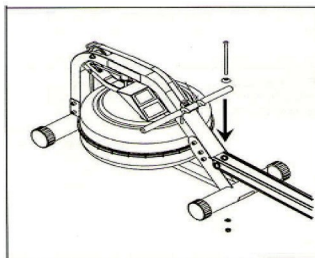
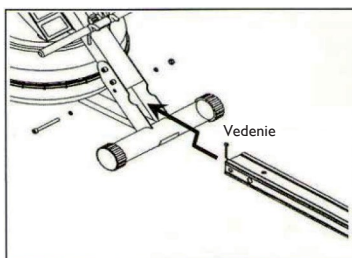
- 1 Nainštalujte veslárské sedadlo na koľajnicu sedadla a potom namontujte zadný gumený doraz.



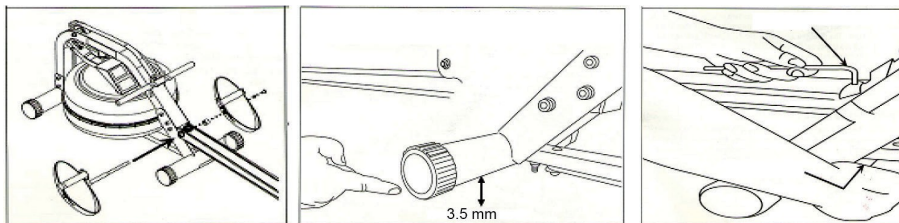
- 2 Pripevnite koľajnicu sedadla k opierke chodidiel.



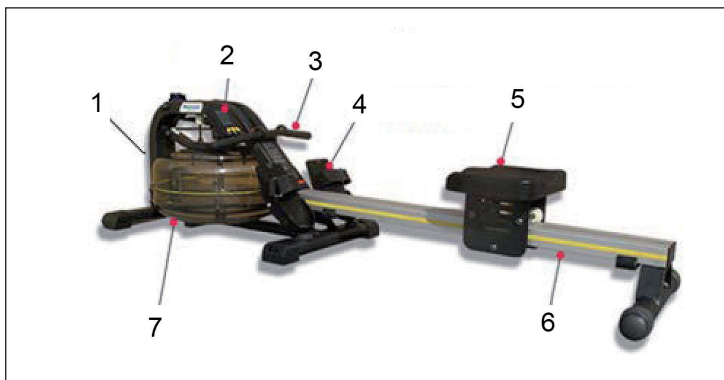
- 3 Pripevnite koľajnicu sedadla k hlavnému rámu.



- 4 Nainštalujte opierku na chodidlá a utiahnite vertikálny rám, kým sa stredná noha nezvýši približne o 3-5 mm od podlahy. Skrutku vertikálneho rámu pevne utiahnite pomocou imbusového kľúča, dolnú časť dotiahnite viacúčelovým nástrojom (pozri šípky na obrázku 3).

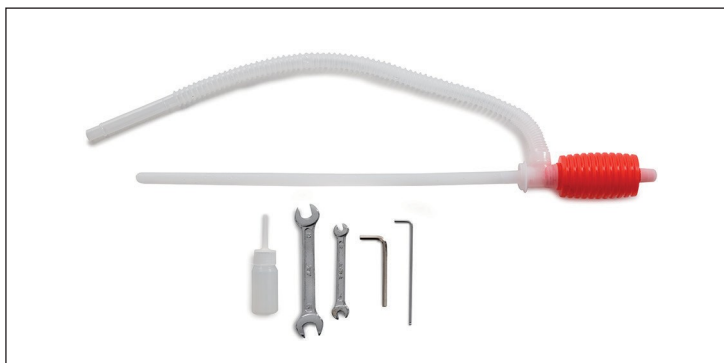


## OPIS ZARIADENIA A PRÍSLUŠENSTVO



1 Hlavný rám	5 Sedadlo
2 Počítač	6 Koľajnica sedadla
3 Rukoväť	7 Nádrž na vodu
4 Opierka chodidiel	

### Príslušenstvo:



---

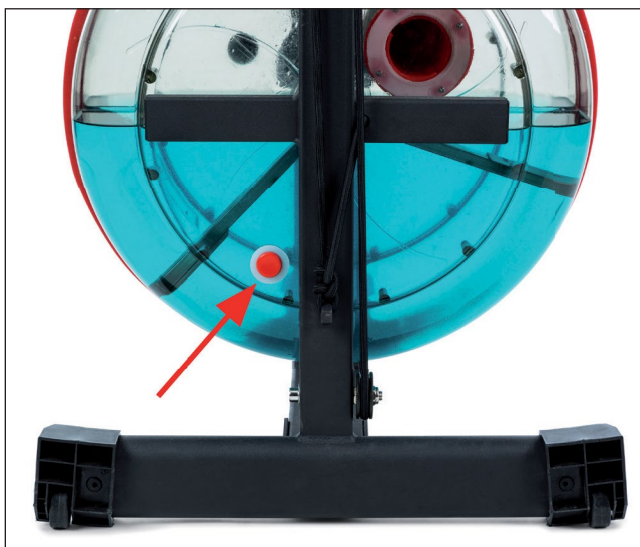
## NAPLNIENIE NÁDRŽE NA VODU

---

Pre správne používanie veslárskoho trénažéru musí byť nádrž na vodu naplnená až do polovice. To vyžaduje asi 17 litrov vody. Na plnenie odporúčame použiť vodu z vodovodu, pretože má v sebe aditíva, ktoré neumožňujú vznik rias. Destilovaná voda ich neobsahuje.

Ak chcete trénovať tvrdsie, jednoducho veslujte rýchlejšie.

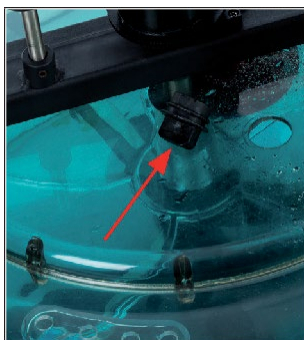
Pozor: Skôr ako začnete plniť nádrž, skontrolujte, či je vypúšťacia zátka na spodnej strane nádrže v správnej polohe tak, aby voda, ktorá je naplnená, nevytekala priamo von.



- 1 Umiestnite trénažér vodorovne na podlahu.



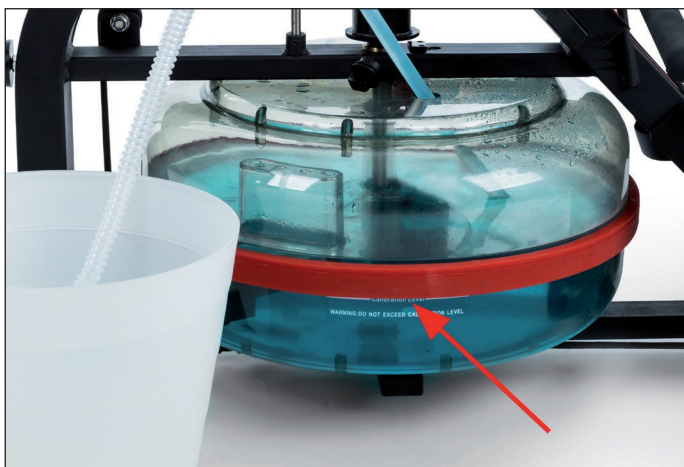
- 2 Otvorte zátku nádrže v hornej časti nádrže na vodu.



- 3 Ak máte prípojku vodnej hadice, môžete ju použiť na naplnenie nádrže. Pre zjednodušenie môžete použiť aj lievik. V opačnom prípade naplňte 20 litrovú nádobu vodou a použite uzavreté vodné čerpadlo. Za týmto účelom vložte rovný koniec vodného čerpadla do nádoby s vodou a vložte pružný koniec do otvoru nádrže. Stlačením dutiny čerpadla sa cez čerpadlo nasaje voda do nádrže.



- 4 Naplňte nádrž, až kým hladina vody nedosiahne značku „Calibration Level“ (pozrite šípku)





---

## POKYNY K VESLOVANIU

---

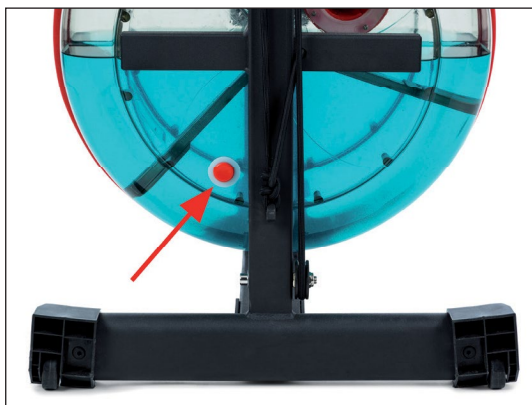
- 1 Štart: nakloňte sa dopredu s rukami rovno.
- 2 Ťah: zatlačte nohami a držte ruky rovno.
- 3 Koniec: vystrite nohy a ťahajte rukami.
- 4 Spätný pohyb: pohyb dopredu s hornou časťou tela cez panvu.
- 5 Štart: začnite pohyb od začiatku.



## VYPRÁZDNENIE NÁDRŽE NA VODU

**Poznámka:** Upozorňujeme, že nie je potrebné vyprázdňovať nádrž, ak chcete regulovať množstvo vody pre váš tréning.

Najlepšie je vypustiť nádrž priamo pomocou odtoku - môžete jednoducho otvoriť vypúšťaciu zátku na spodnej strane nádrže a nechať vodu vytiecť.



1 Ak to nie je možné, veslársky trénažér postavte vertikálne.



- 2 Počkajte, kým sa zásobník vody nevyprázdni. Teraz veslársky trenažér znova postavte horizontálne a otvorte plniacu zátku na hornej strane nádrže.



- 3 Nádrž na vodu vyprázdňte pomocou dodávanej ručnej pumpy. Do nádrže na vodu vložte rovný kus vodného čerpadla a pružný koniec do nádoby na zachytenie vody. Zatlačením dutiny čerpadla budete pumpovať vodu cez čerpadlo.
- 4 Akonáhle už nebudete môcť čerpať vodu z nádrže, nastavte regulátor odporu na maximum a počkajte, kým zostávajúca voda pretečie do dolnej polovice nádrže. Teraz umiestnite veslársky trenažér vertikálne (1). Hladina v dolnej polovici nádrže by mala byť v tomto okamihu mierne pod vypúšťacím uzáverom tak, aby pri otvorení (2) nevytekala žiadna voda. Teraz použite čerpadlo ako predtým na vyprázdnenie spodnej časti nádrže na vodu. Ak je hladina vody stále nad odtokovým otvorom, opatrne natočte veslársky trenažér tak, aby časť vody prúdila späť do nádrže, až kým sa nedá otvoriť zátka nádrže. Teraz použite čerpadlo ako predtým na vyprázdnenie spodnej časti nádrže na vodu (3 + 4). Opakujte tieto kroky, kým neodstránite všetku vodu z nádrže.



Pozor: Nezabudnite, že úplné vypustenie zvyšnej vody je možné len cez vypúšťaciu zátku na spodnej strane nádrže.

- Umiestnite zariadenie vodorovne s otvorenou zátkou nádrže. Pod nádrž umiestnite misku alebo podobnú nádobu na zachytenie zvyšnej vody. Majte handričky po ruke, aby ste utreli akúkoľvek striekajúcu vodu.



## NASTAVENIE OPIERKY CHODIDIEL

Pre optimálne uchytenie počas cvičenia nastavte opierku nohy nasledujúcim spôsobom:

- Umiestnite nohu na miesto.
- Prispôbte si oporu a popruh podľa vašej nohy. Za týmto účelom potiahnite úchytku nad špičkou prsta (pozri šípku) smerom k sebe, až sa popruh nestiahne. Po nastavení opierky päty skontrolujte, či rozmery vyhovujú vašej nohe.
- Utiahnite upínací pásik cez nohu.



## POČÍTAČ

### Vloženie batérie

Veslářský trénažér má v sebe zabudovaný počítač. Na prevádzku sú potrebné dve batérie AAA, ktoré sú vložené do zadného priestoru pre batériu. Na displeji tréningového počítača môžete sledovať svoje výkonové údaje alebo nastaviť ciele vášho tréningu.

### Parametre

Čas	00:00 - 99:59 (minúty:sekundy)
Rýchlosť	0.0 – 999.9 (km/h alebo mi/h)
Vzdialenosť	0.00 – 99.99 (km alebo mi)
Kalórie	0.0 – 999.9 (kcal)
Počítadlo kilometrov - ak je k dispozícii	0.00 – 99.99 (km alebo mi)
Pulz - ak je k dispozícii	40 - 200 (bpm)



## Tlačidlá a funkcie

- **Mode:** Slúži na výber požadovanej funkcie. Stlačením a podržaním na 4 sekundy vynulujete všetky hodnoty funkcií (okrem počítadla kilometrov).
- **Set:** Zadajte požadovanú hodnotu (okrem počítadla kilometrov).
- **Reset:** Obnovenie hodnoty (okrem počítadla kilometrov).

**Poznámka:** Monitor sa automaticky vypne, keď sa neprijme žiadny signál počas 4 minút. Monitor sa automaticky zapne, keď začnete s tréningom alebo stlačíte tlačidlo.

## Funkcie

- **Čas (TMR):** Automatické uloženie tréningového času počas tréningu.
- **Rýchlosť (SPD):** Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.
- **Vzdialenosť (DST):** Akumulujte vzdialenosti počas tréningu.
- **Kalórie (CAL):** Automatické ukladanie spálených kalórií počas tréningu.
- **Odometer (TOTAL):** Zobrazenie celkovej vzdialenosti počas tréningu. Ak budete trénovať znova, prejdená vzdialenosť sa pripočíta k celkovej vzdialenosti. Počítadlo kilometrov sa nedá vynulovať, pokiaľ nevymeníte batériu.
- **Pulz:** Zobrazuje srdcovú frekvenciu používateľa za minútu. Pre tento účel musíte držať pulzný senzor oboma rukami.
- **SCAN:** Zobrazuje hodnoty funkcií v nasledujúcom poradí: Čas> Rýchlosť> Vzdialenosť> Kalórie> Pulz> Počítadlo kilometrov.

**Poznámka:** Ak je údaj na monitore nesprávny alebo ťažko viditeľný, vymeňte batérie. Vždy vymeňte všetky batérie.

---

## ÚDRŽBA A STAROSTLIVOSŤ

---

Rovnako ako pri iných mechanických zariadeniach, ktoré majú pohyblivé komponenty, aj skrutky na tomto výrobku sa môžu uvoľniť v dôsledku častého používania. Preto vám odporúčame, aby ste ich pravidelne kontrolovali a ak je to potrebné, opätovne ich utiahnite vhodným kľúčom. Aby voda zostala bez rias, odporúča sa každé 2-3 mesiace pridať do nádrže komerčne dostupnú 20 g rýchlo sa rozpúšťajúcu chlóróvu tabletu.

Aby pri tréningu ostala zachovaná nízka hladina hluku je dôležité udržiavať pohyblivé časti, ako sú lanká, kladky a pásy, čo najviac zbavené nečistôt. Káble môžete ľahko vyčistiť vysávačom. Valčeky a kofajnice je možné utierať vlhkou handričkou. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky, pretože by mohli poškodiť plastové povrchy.

---

## POKYNY K LIKVIDÁCII

---



Podľa Európskeho nariadenia odpadu 2012/19/EU tento symbol na výrobku alebo na jeho obale znamená, že výrobok nepatrí do domáceho odpadu. Na základe smernice by sa mal prístroj odovzdať na príslušnom zbernom mieste pre recykláciu elektrických a elektronických zariadení. Zabezpečením správnej likvidácie výrobku pomôžete zabrániť možným negatívnym dopadom na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by inak mohol byť dôsledok nesprávnej likvidácie výrobku. Pre detailnejšie informácie o recyklácii tohto výrobku sa obráťte na svoj Miestny úrad alebo na odpadovú a likvidačnú službu Vašej domácnosti.

Výrobok obsahuje batérie, na ktoré sa vzťahuje európska smernica 2006/66 / ES, a preto sa nesmú likvidovať spolu s bežným domovým odpadom. Informujte sa prosím o miestnych predpisoch pre samostatnú likvidáciu batérií. Likvidáciou v súlade s predpismi chránite životné prostredie a zdravie svojich blízkych pred negatívnymi následkami.

---

## VYHLÁSENIE O ZHODE

---

### Výrobca:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín, Nemecko.



**Tento produkt je v súlade s nasledujúcimi európskymi smernicami:**

2011/65/EU (RoHS)  
DIN EN 957

