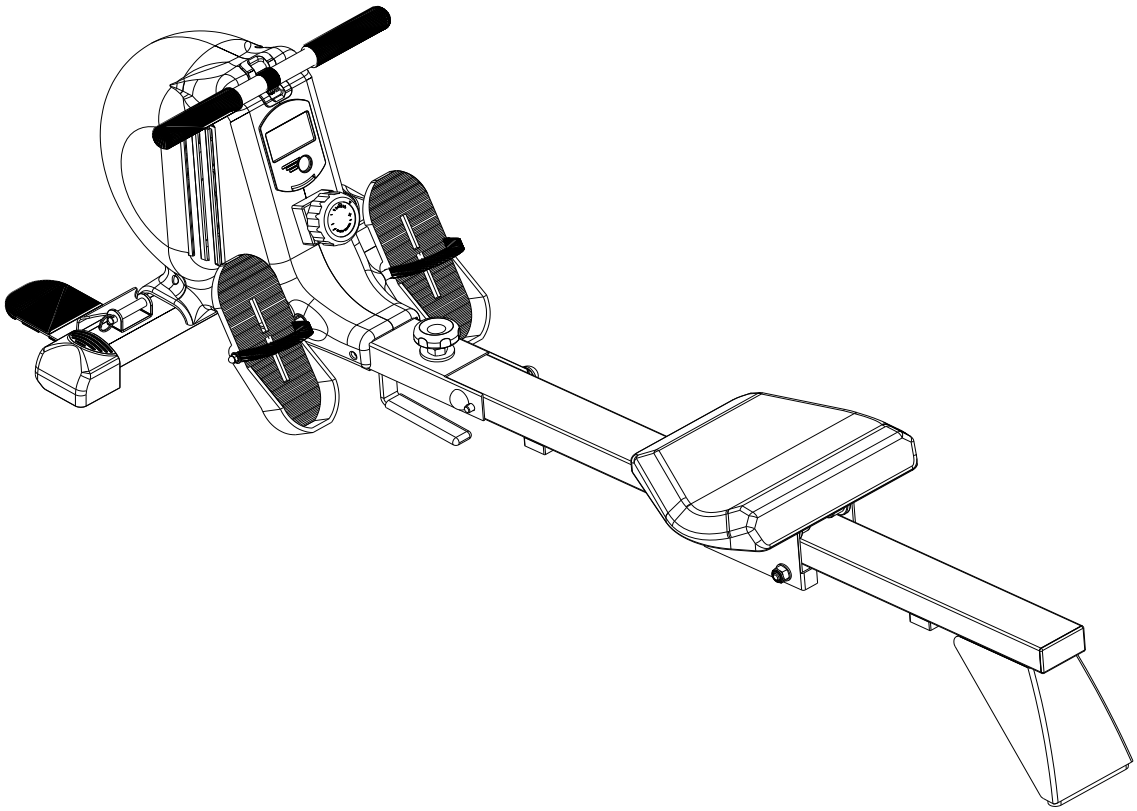
ZM1502



9. Manual instruction **EN**

13. Instrukcja obsługi **PL**

17. Návod k obsluze **CZ**

21. Manuel instruktion **DA**

25. Gebrauchsanweisung **DE**

29. Manual de instrucciones **ES**

33. Käsijuhend **ET**

37. Manuel d'instruction **FR**

41. Kézi utasítás **HU**

45. Manuale di istruzioni **IT**

49. Naudojimo instrukcijos **LT**

53. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**

57. Handmatige instructie **NL**

61. Manual de instruções **PT**

65. Instrucțiuni manuale **RO**

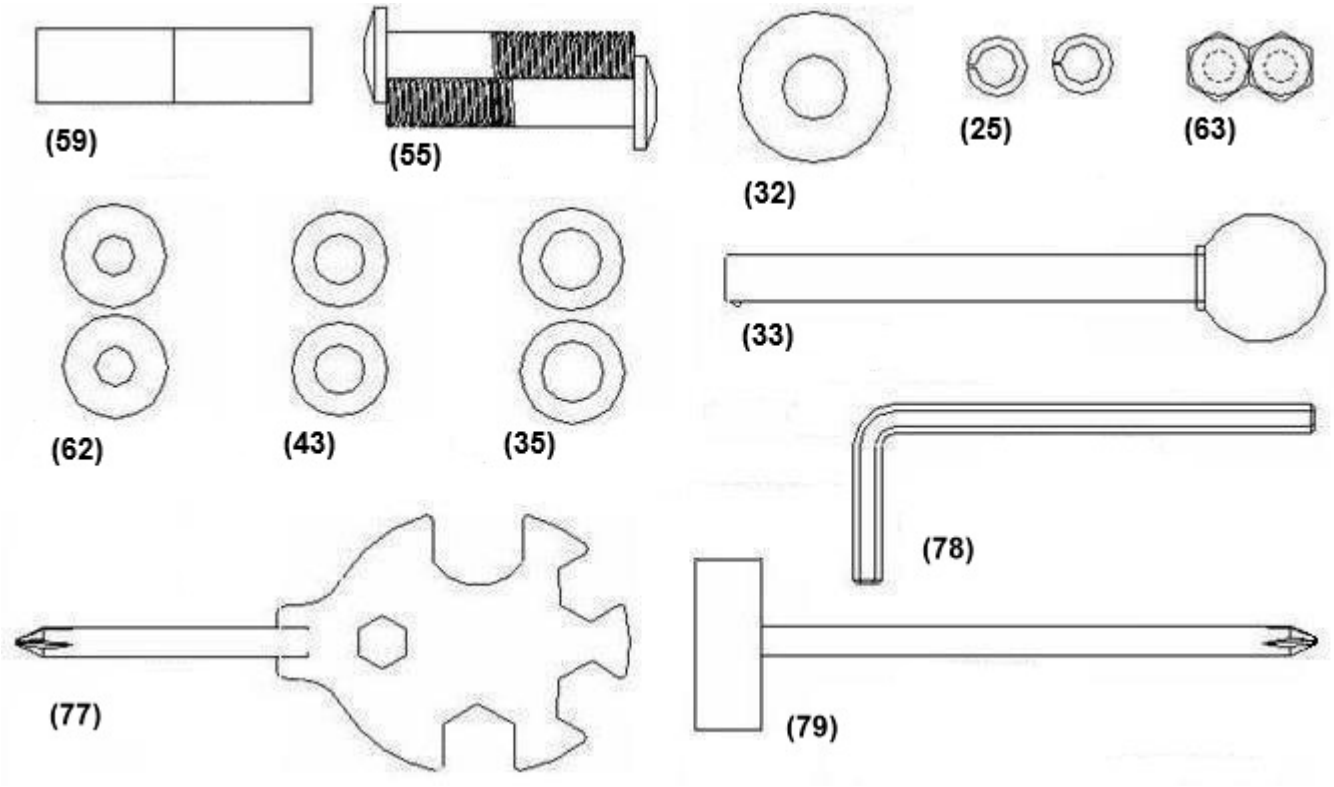
69. Návod na obsluhu **SK**

73. Navodila za uporabo **SL**

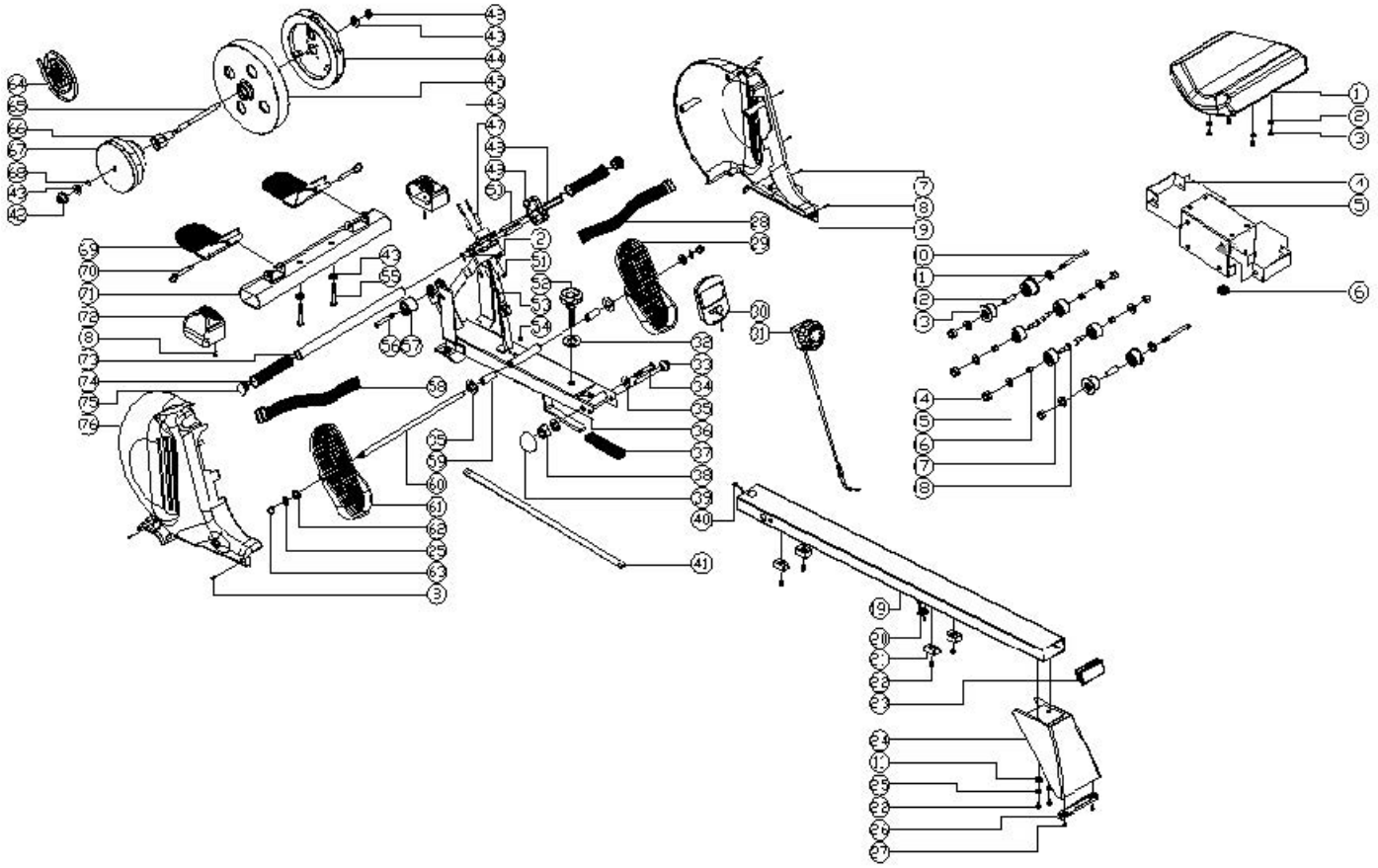
77. Instruktionsbok **SV**

81. Інструкція з експлуатації **UK**

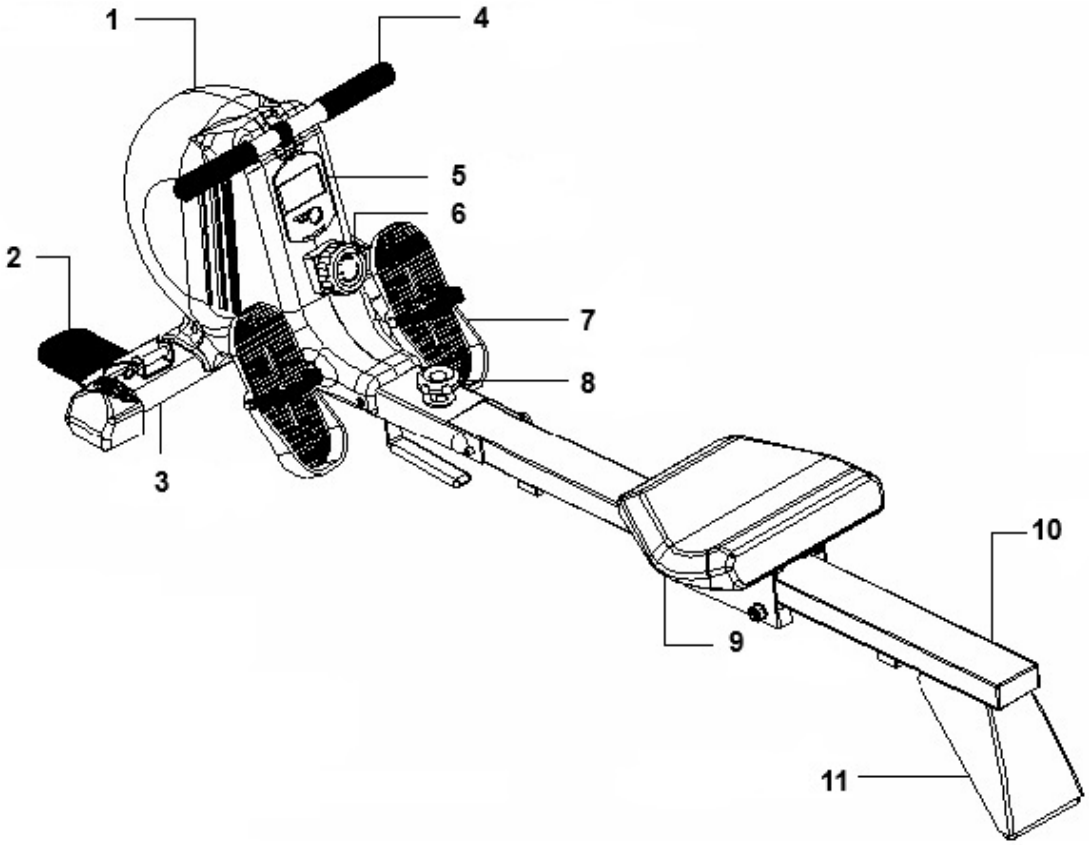
1.



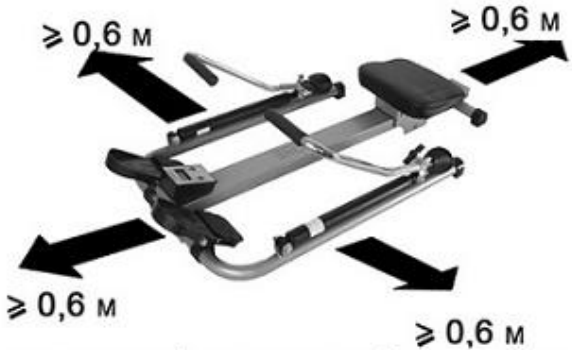
2.



3.

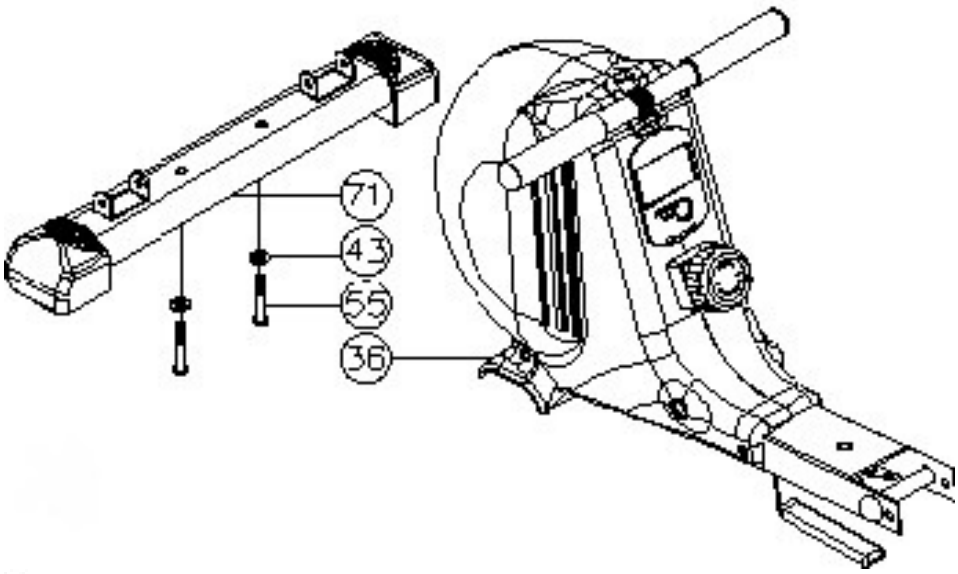


4.

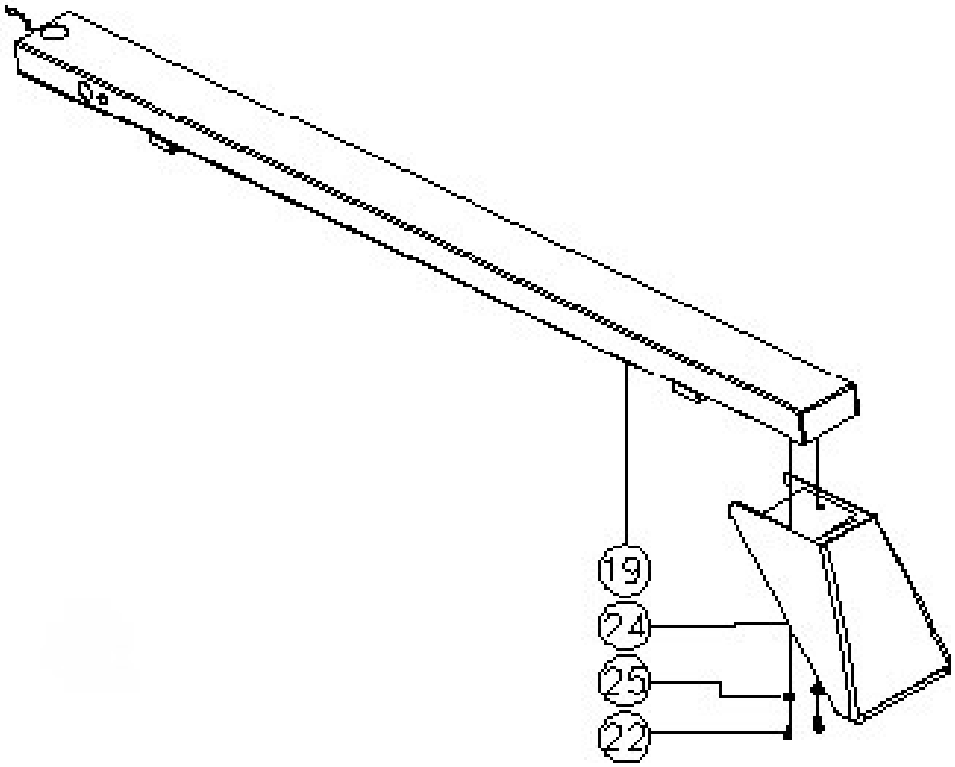


5.

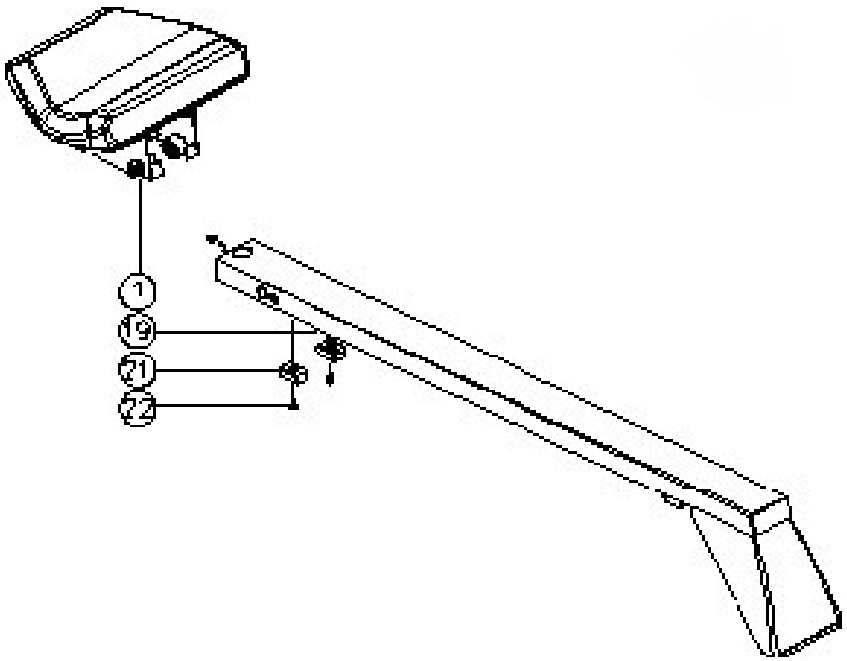
- **1**



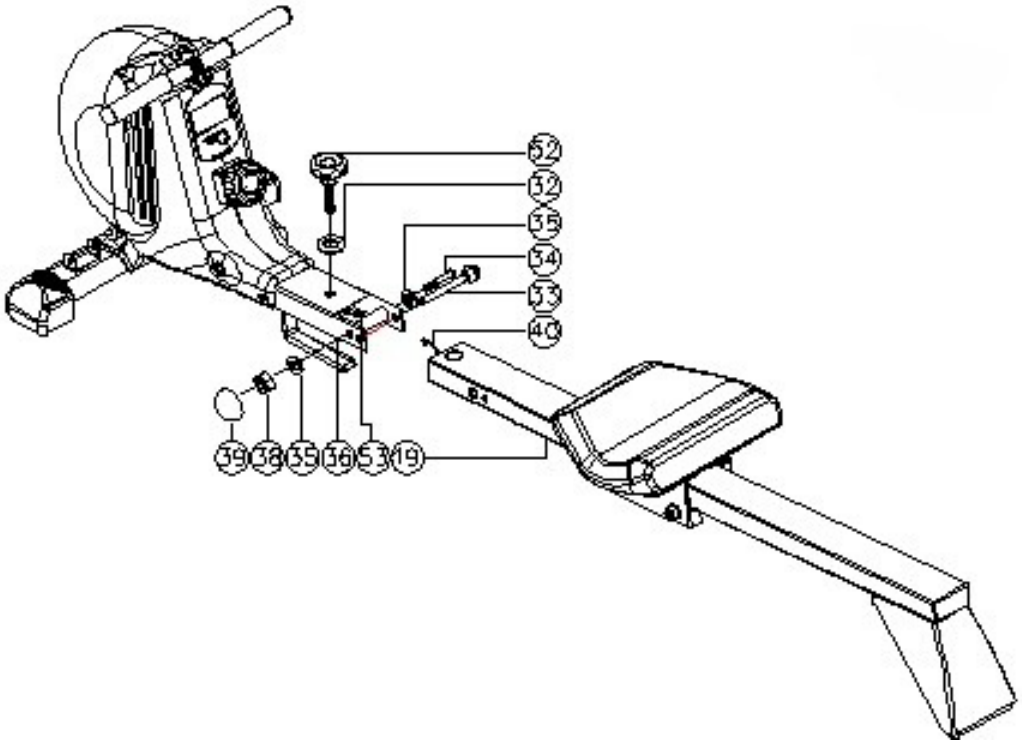
- **2**



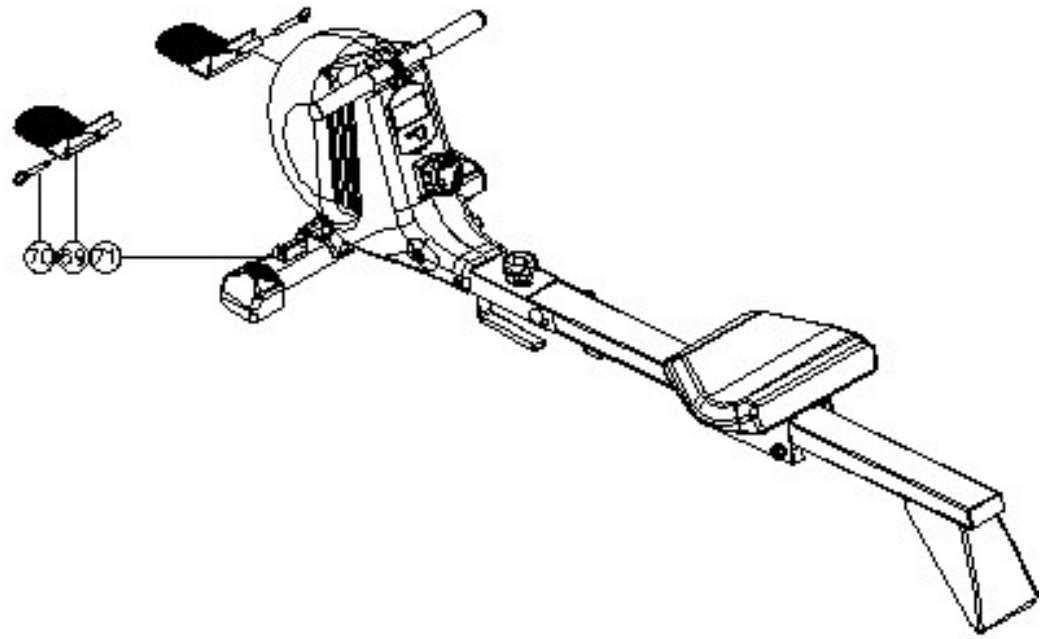
➢ **3**



➢ **4**

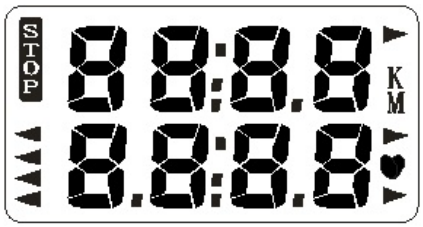


➢ **5**

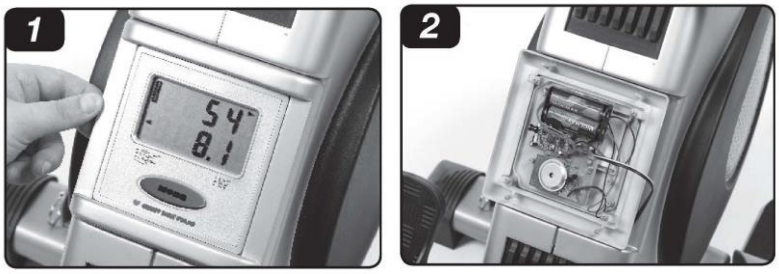


➢ **6**

6.



7.



8.

9.

Manual instruction

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a stable and levelled surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m larger than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or may restrict or prevent movement.
14. The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance. The rowing machine is equipped with transportation wheels helping in moving the product to desired place. Store in dry place.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.
18. Please keep a clear space of more than 0.6m from the training space shown in the picture **(picture 4)**.

WARNING: READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

SPECIFICATIONS

Weight – 24,5 kg
Flywheel – 6 kg
Dimensions - 187 x 58 x 47 cm
Maximum weight of user – 120 kg

MAINTENANCE

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following:

1. Keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use
2. Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear
3. Regularly check the tightness of nuts and bolts

TENSION ADJUSTMENT

Turn the tension control (magnetic, 1 – 8) knob anti-clockwise to reduce the tension, turn the tension control knob clockwise to increase the tension.

LIST OF THE PARTS AND TOOLS (picture 1 and 2)

No.	Name and specification	Qty	No.	Name and specification	Qty
1	Saddle	1	40	Sensor wire rear section	1
2	M6 flat washer	6	41	Belt	1
3	Screw M6*13	4	42	M10 screw	2
4	Roller cover	2	43	Flat OD20*ID10. 5*2 .0T washer	5
5	Seat fixer	1	44	Inner magnet	1
6	Sensor magnet	1	45	Flywheel	1

7	Screw M4*16	4	46	Screw M6*67 (15MM)	2
8	Screw M4*20	6	47	Rubber tube (1)	2
9	Cover (R)	1	48	Screw M6*67	2
10	Screw M8*115	2	49	Rubber loop	1
11	Flat washer OD20*ID8.5*1.5T	6	50	Rubber tube (2)	2
12	Roller plastic bearing(1)	2	51	M6 nylon cap	4
13	Roller (1)	4	52	Knob	1
14	M8 nylon cap	6	53	Sensor wire front section	1
15	Flat washer OD14*8.5*2.0T	4	54	Wire port cap	1
16	Roller plastic bearing (2)	4	55	M10*52 screw	2
17	Roller (2)	4	56	M10*48 screw	1
18	Screw(5MM)*φ9.96*16*M8*13	4	57	Belt wheel	1
19	Slide track	1	58	Pedal belt (L)	1
20	Screw M3*10	2	59	Pedal gap tube	2
21	Saddle block	4	60	Pedal axle	1
22	Screw M8*25	6	61	Pedal (L)	1
23	Slide track cap	1	62	Flat washer OD22*ID8.5*1.5T	2
24	Slide track support	1	63	M8 cap	2
25	M8 spring washer	4	64	Spring	1
26	Rubber mattress	1	65	Flywheel axle	1
27	Screw M5*16	2	66	Small belt roller	1
28	Pedal belt (R)	1	67	Clockwork spring cover	1
29	Pedal (R)	1	68	C style bottom	1
30	Meter	1	69	Foot stepper	2
31	Tension control (TCD)	1	70	Foot stepper plug	2
32	Flat washer OD32*ID13.5*2.0T	1	71	Stabilizer	1
33	Round head plug	1	72	Stabilizer end cap	2
34	Screw 1/2*102	1	73	handle bar	1
35	Flat washer OD22*ID13*2.0T	4	74	handle bar foam	2
36	Main frame	1	75	handle bar end cap	2
37	Main frame support cover	1	76	cover (L)	1
38	M12*1.75 nut	1	77	Wrench	1
39	Nylon cap cover	1	78	Tool	1
			79	Screwdriver	1

Diagram (picture 3)

Number	Name
1	Cover
2	Foot stepper
3	Stabilizer
4	Handle bar
5	Computer
6	Regulator
7	Pedal
8	Knob

9	Saddle
10	Slide track
11	Slide track support

Picture 5

- **Step 1: Stabilizer**

Attach the stabilizer (71) to the main frame (36), then lock them up by using screw M10*52 (55), flat washer OD20*ID10.5*2.0T (43).

- **Step 2: Slide track support**

First please remove the screw M8*25 (22), M8 spring washer (25) and OD20*ID8.5*1.5T flat washer (11) which are pre-assembled on the back of the slide track (19). Then attach the slide track support (24) to the back of slide track (19). Use M8*25 screw (22) and M8 spring washer (25) to fix them.

- **Step 3: Saddle**

Remove the 2pcs of saddle block (21) and screw M8*25 (22) which are pre-assembled on the front of the slide track (19). Fit the saddle (1) onto slide track (19). Then lock them using the removed screw.

- **Step 4: Connection of slide track and main frame**

First please remove screw 1/2*102 (34), flat washer OD22*ID13*2.0T (35), M12*1.75 nut (38) and nylon cap cover (39) which pre-assembled on the main frame (36). Move the assembled slide track (19) to the main frame (36), and connect the sensor wire front section (53) and rear section (40). Please insert the slide track into the main frame and insert round head plug (33) through the main frame and slide track , lock them up by removed screw, washer, nylon cap and nylon cap cover. Then put knob (52) through flat washer OD32*ID13.5*2.0T (32), main frame and the slide square tube and lock them up.

- **Step 5: Foot stepper**

First please remove the foot stepper plug (70) which is pre-assembled on the foot stepper (69). Attach the foot stepper (69) to the stabilizer U shape tube, lock them firm by using the removed foot stepper plug.

- **Step 6: Pedals**

Insert the pedal axle (60) through the main frame. Please make sure distance from the end to cover of both sides are same. Then fix the pedal gap tube (59) and flat washer OD22*ID13*2.0T onto the pedal axle. Then slide the pedal (61). Use the tool spanner to screw the following devices onto them: OD22*ID8.5*1.5T(62), M8 spring washer (25) and M8 cap (63). See pictures as follow. Connect peddle belt as shown in the picture.

METER (picture 6):

There are two ways to start the meter:
Way one: step the pedal.
Way two: press any button on the meter.
Turn off: The meter will turn the functions off automatically with displaying time and temperature when no exercise happens for about 4 minutes.

FUNCTION:

1. COUNT: Accumulates workout counts.
2. T. COUNT: Accumulates total counts for different exercise session.
3. TIME: Accumulates workout time.
4. RPM: Display strokes per minute.
5. CAL: Accumulate consumed calories during exercise.
6. SCAN: Automatically scan through COUNT, TIME, TOTAL COUNT, STROKE/MIN, CALORIES PULSE.
7. PULSE: Display current heart rate (beat per minute). Function available only with additional belt.

FUNCTION BUTTON:

MODE: Press to select function display on the monitor and hold the button for 2 seconds to total reset all function value.

BATTERY REPLACEMENT (picture 7)

TERMS OF REFERENCES:

Rowing machine is use for abdominal, arms and lower body training. ZM1502 is item class H. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.

TRAINING INSTRUCTION:

1. **Warm-Up (picture 8):**

To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm-up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.

Number	Exercise
1	Side bend
2	Bent
3	Quadriceps
4	Inner thigh
5	Calf and Achilles

2. Position and exercises (picture 9):

To begin the seated row take hold of the handles (Could be like the one shown). Sit with your back straight while keeping your legs bent and feet against the metal block. Extend your arms feeling your lats stretch. Pull the weight back into your body until the handles touch your abdomen. Make sure to bring your shoulder blades as far back as you can and keep your back straight.

Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and / or omissions do occur. Please contact us for a replacement anytime you find this product to has either a defective or a missing part.

Instrukcja użytkowania

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt.
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń. Układ hamujący nie jest zależny od prędkości ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. W miejscach, gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa. Sprzęt wyposażony jest w kółka transportowe ułatwiające transport w wyznaczone miejsce. Przechowuj w suchym pomieszczeniu.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem dorosłych, z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
18. Proszę zachować wolną przestrzeń większą niż 0,6m od widocznej na zdjęciu przestrzeni treningowej **(rysunek 4).**

OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

DANE TECHNICZNE:
Waga netto – 24,5 kg
Koło zamachowe – 6 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 187 x 58 x 47 cm
Maksymalne obciążenie produktu – 120 kg

KONSERWACJA:
Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwaj ślady potu, gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić tapicerkę. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

SPOSÓB REGULACJI OPORU:
Siłę oporu magnetycznego (obciążenie: 1 – 8) reguluje się za pomocą gałki umieszczonej pod komputerem na obudowie. Aby zmniejszyć opór przekręcamy gałkę regulacji w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby zwiększyć opór przekręcamy gałkę zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Rysunek 1 i 2

Nr	Nazwa i specyfikacja	Ilość	Nr	Nazwa i specyfikacja	Ilość
1	Siodełko	1	40	Tylna część czujnika	1
2	Podkładka M6	6	41	Pas	1
3	Śruba M6	4	42	Śruba M10	2
4	Okrągła obudowa	2	43	Płaska podkładka OD20*ID10.5*2.0T	5
5	Mocowanie siodełka	1	44	Magnes	1
6	Magnetyczny czujnik	1	45	Koło zamachowe	1
7	Śruba M4	4	46	Śruba M6	2
8	Śruba M4	6	47	Gumowa tuleja (1)	2
9	Obudowa (R)	1	48	ŚrubaM6	2
10	Śruba M8	2	49	Gumowa nakładka	1
11	Podkładka	6	50	Gumowa tuleja	2
12	Okrągłe plastikowe łożysko(1)	2	51	Nasadka M6	4
13	Rolka (1)	4	52	Gałka	1
14	Nakładka M8	6	53	Przednia część czujnika	1
15	Podkładka	4	54	Nasadka kabla	1
16	Okrągłe plastikowe łożysko (2)	4	55	Śruba M10*52	2
17	Rolka (2)	4	56	Śruba M10	1
18	Śruba (5MM) M8	4	57	Pasek koła	1
19	Belka	1	58	Pasek pedału	1
20	Śruba M3	2	59	Tuleja pedału	2
21	Bloczek siodełka	4	60	Oś pedału	1
22	Śruba M8	6	61	Pedał(L)	1
23	Nasadka belki	1	62	Podkładka OD22*ID8.5*1.5T	2
24	Podstawa belki	1	63	Nakrętka M8	2
25	Sprężynowa podkładka M8	4	64	Sprężyna	1
26	Gumowa osłonka	1	65	Oś koła zamachowego	1
27	Śruba M5	2	66	Mała rolka paska	1
28	Pasek pedału (R)	1	67	Mechanizm sprężynowy	1
29	Pedał (R)	1	68	C - przycisk	1
30	Komputer	1	69	Stopki	2
31	Regulator oporu (TCD)	1	70	Zatyczka	2
32	Płaska podkładka OD32*ID13.5*2.0T	1	71	Stabilizator	1
33	Okrągła wtyczka – gałka blokująca	1	72	Stabilizator nasadki	2
34	Śruba	1	73	Kierownica	1
35	Płaska podkładka OD22*ID13*2.0Tx2	4	74	Pianka kierownicy	2
36	Rama główna	1	75	Zaślepka kierownicy	2
37	Obudowa ramy głównej	1	76	Obudowa	1
38	Nakrętka M12	1	77	Klucz	1
39	Nasadka obudowy	1	78	Narzędzie	1
			79	Śrubokręt	1

SCHEMAT (rysunek 3)

Nr	Nazwa
1	Obudowa
2	Stopka
3	Stabilizator
4	Kierownica
5	Komputer
6	Regulator
7	Pedał
8	Gałka
9	Siodełko
10	Belka
11	Podstawa belki

Rysunek 5

- **Krok 1: Stabilizator**

Zamontuj stabilizator (71) do ramy głównej (36) za pomocą śrub M10 (55), podkładki (43).

- **Krok 2: Belka**

Najpierw odkręć śruby M8 (22), M8 oraz podkładkę (25) i podkładki (11) które są wstępnie zamontowane do belki (19). Następnie połącz belkę (24) z podstawą belki (19). Użyj M8 śrub (22) i M8 sprężynowej podkładki (25) i przykręć.

- **Krok 3: Siodełko**

Odkręć 2 sztuki śrub M8 (22) z bloczków siodełka (21), które są wstępnie zamontowane na spodzie belki (19). Przykręć siodełko (1) na (19). Zablokuj używając śrub, które były tam wcześniej.

- **Krok 4: Łączenie belki z ramą główną**

Usuń śrubę (34), płaską podkładkę (35), M12 nakrętkę (38) i plastikową nasadkę (39), która jest wstępnie zamontowana do ramy głównej (36). Przysuń belkę (19) do ramy głównej (36) i połącz przednią część czujnika z tylną częścią czujnika (40). Wprowadź belką do ramy głównej i zamocuj gałkę blokującą (33) na ramie głównej i belce. Skręć je używając usuniętych śrub, podkładek, plastikowej nasadki i plastikowej osłony. Następnie włóż gałkę przez podkładkę (32) do ramy głównej i belki i zablokuj.

- **Krok 5: Podstawa na nogi**

Najpierw usuń ze stopek zatyczki (70) które są już zamocowane (69). Zamocuj stopki (69) do stabilizatora w kształcie U, zablokuj używając usuniętych wtyczek na stopki.

- **Krok 6: Pedały**

Wprowadź oś pedałów (60) wsuń do ramy głównej. Proszę upewnij się że odległość od końca obudowy po obydwóch stronach obudowy jest taka sama. Następnie załóż tulejkę (59), podkładkę (35), wsuń pedał (61), nałóż podkładkę (62), podkładkę sprężynową (25) i nakręć nakrętkę (63). Użyj narzędzi do śrub i następujących urządzeń: sprężynowa podkładka Φ8 i nasadka M8 (63). Patrz rysunek. Połącz pasek pedału jak na obrazku.

KOMPUTER (rysunek 6):

1. Komputerek włącza i wyłącza się automatycznie po rozpoczęciu ćwiczeń lub ich poprzestaniu.
2. Komputerek wyłącza się automatycznie jeśli nie dostanie sygnału z zewnątrz w ciągu 4 minut. Naciśnięcie klawisza spowoduje ponowne uruchomienie się monitora.

WYMIANA I MONTAŻ BATERII (rysunek 7)

FUNKCJE:

1. COUNT: (licznik): Zlicza ilość pociągnięć wiosłami.
2. T. COUNT: (licznik całości): Zlicza wszystkie ilość pociągnięć.
3. TIME: (czas): Pokazuje czas pracy.
4. RPM: Pokazuje ilość pociągnięć na minutę.
5. CAL: (kalorie): Pokazuje spalone kalorie w czasie ćwiczenia.
6. SCAN: Automatycznie pokazuje następujące funkcje: COUNT, TIME, TOTAL COUNT, STROKE/MIN, CALORIES, PULSE.
7. PULSE: (puls): pokazuje aktualne tętno (liczba uderzeń serca na minutę). Pomiar tętna możliwy jest tylko dla modelu RM1801 posiadającego dodatkowy pas na klatkę piersiową z czujnikiem pomiaru pulsu.

PRZYCISK FUNKCJI:

MODE: Naciśnij aby wybrać funkcję pokazywaną na wyświetlaczu. Aby skasować dane przytrzymaj klawisz przez 2 sekundy.

OSTRZEŻENIE!

Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

ZAKRES STOSOWANIA:

Wioślarz do ćwiczeń jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń mięśni nóg, ramion oraz klatki piersiowej. Wioślarz magnetyczny ZM1502 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ:

Cykl ćwiczeń zapewni Ci polepszenie kondycji, rozbudowę mięśni, a w połączeniu z dietą i ograniczeniem kalorii pozwoli zgubić zbędne kilogramy.

1. **Rozgrzewka (rysunek 8)**

Ten etap pomoże przyspieszyć krążenie krwi, co pozwoli na efektywniejsze ćwiczenie mięśni. Poprawnie wykonana rozgrzewka zredukuje ryzyko kontuzji. Wskazane jest rozciągnięcie ciała jak pokazano na rysunkach poniżej. Każda z następujących czynności powinna być wykonywana przez co najmniej 30 sekund. Nie rozciągaj się zbyt mocno, jeśli poczujesz ból przestań naciągać mięśnie.

Numer	Ćwiczenie
1	Skłony w bok
2	Skłony w przód
3	Rozciąganie mięśni ud
4	Wewnętrzne mięśnie ud
5	Łydka, Achilles

2. **Pozycja i ćwiczenia (rysunek 9)**

Siadamy na siedzeniu, stopy wsuwamy pomiędzy pedał i pasek. Odpychamy się nogami równocześnie wykonując ruch wiosłami w tył. W trakcie wykonywania ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy.

Mimo iż dopełniamy wszelkich starań by zapewnić najlepszą jakość naszych produktów mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.

Návod k použití

RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

Tento výrobek je určen pouze k domácímu využití a byl navržen tak, aby byla zajištěnamaximální bezpečnost. Měly by být dodržovány následující zásady:

1. Před započetím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu.Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započetím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všímejte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se slékařem. Úrazy mohou být způsobené nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte,aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovnosti podlahy je potřeby vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovatdo vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započetím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušte trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhýbejte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do kategorie H podle normy **EN ISO 20957-1**. Není možnéjej využívat jako terapeutické zařízení.
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla,aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru udržujte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započetím montáže je potřeby zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu,byly dodány.
18. Dodržujte prosím volný prostor více než 0,6 m od tréninkového prostoru zobrazeného na fotografii **(obrázek 4).**

UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE
Hmotnost netto - 24,5 kg
Kotoučový setrvačník - 6 kg
Rozměry po rozložení - 187 x 58 x 47 cm
Maximální zatížení výrobku - 120 kg

ÚDRŽBA
K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čistící prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu neboť kyselá reakce může poškodit potah. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě,aby bylo chráněno před vlhkostí a korozí.

ZPŮSOB NASTAVENÍ ZÁTĚŽE
Síla odporu (magneticky, 1 –8) je nastavována pomocí hlavičky umístěné na předním držadle, pod řídítky. Pro snížení zátěže je potřeba hlavičkou otočit ve směru znaku mínus (-), pro zvýšení zátěže je potřeba hlavičkou otočit ve směru znaku plus (+).

Obrázek 1 & 2

Č.	Název a specifikace	Počet	Č.	Název a specifikace	Počet
1	Sedátko	1	40	Zadní část čidla	1
2	M6 podložka	6	41	Pás	1
3	Šroub M6*13	4	42	M10 šroub	2
4	Kulatý kryt	2	43	Plochá podložka OD20*ID10.5*2.0T	5
5	Držadlo sedátka	1	44	Magnet	1
6	Magnetické čidlo	1	45	Kotoučový setrvačník	1
7	Šroub M4*16	4	46	Šroub M6*67 (15MM)	2
8	Šroub M4*20	6	47	Gumová objímka (1)	2
9	Kryt (R)	1	48	Šroub M6*67	2
10	Šroub M8*115	2	49	Gumová krytka	1
11	Podložka OD20*ID8.5*1.5T	6	50	Gumová objímka	2
12	Kulaté plastové ložisko (1)	2	51	M6 krytka	4
13	Rolka (1)	4	52	Hlavička	1
14	M8 krytka	6	53	Přední část čidla	1
15	Podložka OD14*8.5*2.0T	4	54	Krytka kabelu	1
16	Kulaté plastové ložisko (2)	4	55	M10*52 šroub	2
17	Rolka (2)	4	56	M10*48 šroub	1
18	Šroub (5MM)*φ9.96*16*M8*13	4	57	Pás kola	1
19	Tyč	1	58	Pás pedálu	1
20	Šroub M3*10	2	59	Objímka pedálu	2
21	Blokáda sedátka	4	60	Osa pedálu	1
22	Šroub M8*25	6	61	Pedál(L)	1
23	Krytka tyče	1	62	Podložka OD22*ID8.5*1.5T	2
24	Základna tyče	1	63	M8 krytka	2
25	M8 pružinová podložka	4	64	Pružina	1
26	Gumový kryt	1	65	Osa kotoučového setrvačníku	1
27	Šroub M5*16	2	66	Malá rolka pásku	1
28	Pás pedálu (R)	1	67	Pružinový mechanismus	1
29	Pedál (R)	1	68	C – tlačítko	1
30	Počítač	1	69	Stopky	2
31	Regulátor odporu (TCD)	1	70	Klínek pedálů	2
32	Plochá podložka OD32*ID13.5*2.0T	1	71	Stabilizátor	1
33	Kulatý klínek	1	72	Stabilizátor krytky	2
34	Šroub1/2*102	1	73	Řídítka	1
35	Plochá podložka OD22*ID13*2.0T	4	74	Pěnovka řídítek	2
36	Hlavní rám	1	75	Krytka řídítek	2
37	Kryt hlavního rámu	1	76	Kryt	1
38	M12*1.75 matka	1	77	Klíč	1
39	Kryt	1	78	Nástroj	1
			79	Šroubovák	1

SCHÉMA (Obrázek 3)

Číslo	Název
1	Kryt
2	Stopka
3	Stabilizátor
4	Řídítka
5	Počítač
6	Regulátor
7	Pedál
8	Hlavička
9	Sedátko
10	Tyč
11	Základna tyče

Obrázek 5

- **Krok 1: Stabilizátor**

Připevni stabilizátor (71) k hlavnímu rámu (36), pomocí šroubů M10*52 (55), podložek OD20*ID10.5*2.0T (43).

- **Krok 2: Tyč**

Nejdřív odšroubuj šrouby M8*25 (22), M8 a podložku (25) a OD20*ID8.5*1.5T podložky (11), které jsou přišroubovány na tyči (19). Dále spoj tyč (24) se základnou tyče (19). Použij M8*25 šrouby (22) a M8 pružinové podložky (25) a utáhni je.

- **Krok 3: Sedátko**

Odšroubuj 2 blokády sedátka (21) a šroub M8*25(22), které jsou připevněny na přední části tyče (19). Utáhni sedátko (1) na (19). Zablokuj jej pomocí šroubů, které se tam nacházely již dříve.

- **Krok 4: Spojení tyče s hlavním rámem**

Nejdříve odstraň šroub 1/2*102 (34), podložku OD22*ID13*2.0T (35), M12*1.75 matku a plastovou krytku (39), která je připevněna k hlavnímu rámu (36). Polož tyč (19) k hlavnímu rámu (36) a spoj přední část čidla (53) se zadní částí čidla (40). Naveď tyč do hlavního rámu a prostrč blokační hlavičku (33) tyčí a hlavním rámem a přesuň tyč, zablokuj je pomocí vytáhnutého šroubu, podložky a plastových krytek. Nasaď hlavičku (52) přes podložku OD32*ID13.5*2.0T (32), do hlavního rámu a vše zablokuj.

- **Krok 5: Základna nohou**

Nejdříve odstraň z pedálů klínky (70), které jsou již připevněné (69). Připevni stopky (69) ke stabilizátoru ve tvaru písmene U, zablokuj je pomocí odstraněných klínků pedálů.

- **Krok 6: Pedály**

Nasaď osu pedálů (60) do hlavního rámu. Ujisti se, že vzdálenost od konce krytu je po obou stranách stejná. Dále přišroubuj pedály s objímkou (59) a podložkou OD22*ID13*2.0T na osy pedálu a dále nasaď pedál (61). Použij nářadí: OD22*ID8.5*1.5T(62) M8pružinová podložka（25 a M8 krytka (63). Dle obrazku. Připevni pásek pedálu dle obrazku.

POČÍTAČ (Obrázek 6)

Počítač se automatický zapíná jakmile začněte cvičit a vypíná se automaticky po ukončení cvičení.
Počítač se automaticky vypíná pokud po dobu 4 minut neobdrží žádný signál. Stisknutím klávesy opět spustíte obrazovku.

FUNKCE:

COUNT: (počitadlo) Spočítá počet pohybů vesly.
T. COUNT: (souhrnné počitadlo): Spočítá všechny přítahy madel
TIME: (čas): Ukazuje čas práce.
RPM: Ukazuje počet přítahů pro minutu.
CAL: (kalorie): Ukazuje kalorie spálené během cvičení
SCAN: Automatický ukazuje následující funkce: COUNT, TIME, TOTAL COUNT, STROKE/MIN, CALORIES, PULSE.
PULSE: ukazuje aktuální tep (počet stahů srdce během jedné minuty). (Měřenípulsu je dostupné jedině pro model RM 1801 vybavený dodatečným hrudním pásem se snímačem tepové frekvence).

TLAČÍTKO FUNKCÍ:

MODE: Stiskněte k zvolení funkce aktuálně zobrazené na obrazovce. K smazáni dat držte klávesu stisknutoupo dobu 2 vteřin.

VAROVÁNÍ!

Systémy počítaní tepu mohou být neprecizní. Nadměrné cvičení může Vás přivést k vážným úrazům anebo smrti.Pokud pocítíte příznaky nevolnosti, okamžitě přestaňte s cvičením.

VÝMĚNA A INSTALACE BATERII (Obrázek 7)

ROZSAH POUŽÍVÁNÍ:

Veslařský trenažer ZM1502 je zařízením určeným k posilování svalů nohou, ramen a svalů prsních. Toto zařízení není určeno k rehabilitačním a terapeutickým účelům.

NÁVOD CVIČENÍ:

Opakované cvičení zpevní a zlepší kondyci, buduje svaly a spolu s dodržením životosprávy a spálenými kaloriemi umožní schození nadbytečných kil.

ŠKOLÍCÍ INSTRUKCE:

1. **Rozvička (Obrázek 8)**

Před započetím tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky, které jsou zobrazeny níže na obrázku. Každý cvik bychom měli vykonávat min. po dobu 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko úrazu a svalové křeče a způsobuje lepší práci svalů.

Číslo	Cvičení
1	Úklony na bok
2	Předklony vpřed
3	Protahování stehenního svalstva
4	Vnitřní stehenní svalstv
5	Achillova šlacha

2. **Poloha a cviky (Obrázek 9)**

Sedněte si na sedátko, chodidla vložte mezi pedál a pásek.Nohama se odrážejte zároveň s vykonáváním pohybu s vesly dozadu. Během cvičení je potřeba mít rovné záda.

Přesto, že děláme vše pro to,abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.

Instruktioner til brug

VIGTIGE SIKKERHEDSOPLYSNINGER

Dette produkt er kun beregnet til hjemmebrug og er bygget med henblik på optimal sikkerhed. Vær opmærksom på følgende sikkerhedsforanstaltninger:

1. Før du påbegynder et træningsprogram, bør du konsultere din læge for at finde ud af, om du har fysiske eller helbredsmæssige problemer, der kan udgøre en risiko for dit helbred og din sikkerhed eller forhindre dig i at bruge udstyret korrekt. Din læges råd er afgørende, hvis du tager medicin, der påvirker din puls, dit blodtryk eller dit kolesterolniveau. Dette er især vigtigt for personer over 35 år, gravide kvinder eller personer med eksisterende helbredsproblemer eller nedsat balance.
2. Før du bruger dette udstyr til at træne, skal du altid lave strækøvelser for at varme ordentligt op.
3. Vær opmærksom på din krops signaler. Forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred. Stop med at træne, hvis du oplever nogle af følgende symptomer: smerter, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, svimmelhed eller kvalme. Hvis du oplever nogen af disse tilstande, bør du konsultere din læge, før du fortsætter med træningsprogrammet. Der kan opstå helbredsskader som følge af forkert eller overdreven træning.
4. Hold børn og kæledyr væk fra udstyret under og efter øvelserne.
5. Brug udstyret på en stabil og jævn overflade med et beskyttende dække til dit gulv eller tæppe. Flyt alle skarpe genstande.
6. Det frie område skal være mindst 0,6 m større end træningsområdet i de retninger, hvorfra der er adgang til udstyret. Det frie område skal også omfatte området for nødafstigning. Hvis udstyret er placeret ved siden af hinanden, kan værdien af det frie område deles.
7. Før hver brug skal du visuelt inspicere enheden, herunder hardware og modstandsbøjninger.
8. Før du bruger udstyret, skal du kontrollere, om møtrikker, bolte og andre bøjninger er spændt ordentligt.
9. Brug altid udstyret som angivet. Hvis du finder defekte komponenter, mens du samler eller kontrollerer udstyret, eller hvis du hører usædvanlig støj fra udstyret, mens du bruger det, skal du stoppe. Brug ikke udstyret, før problemet er løst.
10. Stik ikke genstande ind i nogen af åbningerne.
11. Vær opmærksom på alle regler og konstruktionsdele, som kan forstyrre under øvelserne.
12. Udstyrets sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det regelmæssigt undersøges for skader og/eller slitage.
13. Bær passende tøj, når du bruger udstyret. Undgå at bære løstsiddende tøj, som kan hænge fast i udstyret, eller som kan begrænse eller forhindre bevægelse.
14. Udstyret er testet og certificeret i henhold til EN ISO 20957-1 i klasse H. Det er ikke egnet til terapeutisk brug.
15. Vær forsigtig, når du løfter eller flytter udstyret, så du ikke skader din ryg. Brug altid korrekt løfteteknik og/eller brug hjælp. Romaskinen er udstyret med transporthjul, der hjælper med at flytte produktet til det ønskede sted. Opbevares på et tørt sted.
16. Udstyret er kun beregnet til brug af voksne. Hold børn uden opsyn væk fra udstyret.
17. Saml denne enhed som beskrevet i denne manual. Brug kun dele fra sættet. Kontrollér alle dele med styklisten.
18. Hold et frirum på mere end 0,6 m fra træningspladsen som vist billedet (**tegne 4)**.

ADVARSEL: LÆS ALLE INSTRUKTIONER, FØR DU BRUGER FITNESSUDSTYR. VI PÅTAGER OS INTET ANSVAR FOR PERSONSKADE ELLER SKADE PÅ EJENDOM FORÅRSAGET AF ELLER GENNEM BRUG AF DETTE PRODUKT.

SPECIFIKATIONER

Vægt - 24,5 kg
Svinghjul - 6 kg
Mål - 187 x 58 x 47 cm
Maksimal brugervægt - 120 kg

VEDLIGEHOLDELSE

Din enhed er omhyggeligt designet til at kræve minimal vedligeholdelse. For at sikre dette anbefaler vi, at du gør følgende:

1. Hold din enhed ren ved at tørre sved, støv eller andre rester af med en blød, ren klud efter hver brug.
2. Sørg altid for, at båndene sidder godt fast og ikke viser tegn på slitage.
3. Kontrollér regelmæssigt, at møtrikker og bolte er stramme.

JUSTERING AF SPÆNDING

Drej spændingsreguleringsknappen (magnetisk, 1 - 8) mod uret for at reducere spændingen, drej spændingsreguleringsknappen med uret for at øge spændingen.

LISTE OVER DELE OG VÆRKTØJER (tegne 1 og 2)

Nej.	Navn og specifikation	Antal	Nej.	Navn og specifikation	Antal
1	Sadel	1	40	Sensorkabel bageste del	1
2	M6 flad skive	6	41	Bælte	1
3	Skrue M6*13	4	42	M10-skrue	2
4	Rulledæksel	2	43	Flad OD20*ID10. 5*2 .0T skive	5
5	Fastgørelse af sæde	1	44	Indre magnet	1
6	Sensor-magnet	1	45	Svinghjul	1

7	Skrue M4*16	4	46	Skrue M6*67 (15MM)	2
8	Skrue M4*20	6	47	Gummislange (1)	2
9	Omslag (R)	1	48	Skrue M6*67	2
10	Skrue M8*115	2	49	Sløjfe af gummi	1
11	Flad skive OD20*ID8,5*1,5T	6	50	Gummislange (2)	2
12	Rulleleje i (1)plast	2	51	M6 nylonhætte	4
13	Rulle (1)	4	52	Knap	1
14	M8 nylonhætte	6	53	Forreste del af sensorkablet	1
15	Flad skive OD14*8,5*2,0T	4	54	Hætte til ledningsport	1
16	Rulleplastleje (2)	4	55	M10*52-skrue	2
17	Rulle (2)	4	56	M10*48-skrue	1
18	Screw(5MM)*φ9.96*16*M8*13	4	57	Bæltehjul	1
19	Glidebane	1	58	Pedalrem (L)	1
20	Skrue M3*10	2	59	Rør til pedalspalte	2
21	Sadelblok	4	60	Pedalaksel	1
22	Skrue M8*25	6	61	Pedal (L)	1
23	Glidebanehætte	1	62	Flad skive OD22*ID8,5*1,5T	2
24	Støtte til glideskinner	1	63	M8-hætte	2
25	M8 fjederskive	4	64	Forår	1
26	Gummimadras	1	65	Svinghjulets aksel	1
27	Skrue M5*16	2	66	Lille båndrulle	1
28	Pedalrem (R)	1	67	Dæksel til urværksfjeder	1
29	Pedal (R)	1	68	C-stil bund	1
30	Meter	1	69	Fodstepper	2
31	Spændingskontrol (TCD)	1	70	Fodstepper-stik	2
32	Flad skive OD32*ID13.5*2.0T	1	71	Stabilisator	1
33	Stik med rundt hoved	1	72	Stabilisatorens endekappe	2
34	Skrue 1/2*102	1	73	Håndtag	1
35	Flad skive OD22*ID13*2.0T	4	74	Skum til håndtag	2
36	Hovedramme	1	75	styrets endekappe	2
37	Dæksel til hovedrammens støtte	1	76	dækning (L)	1
38	M12*1,75 møtrik	1	77	Skruenøgle	1
39	Dæksel af nylon	1	78	Værktøj	1
			79	Skruetrækker	1

Diagram (tegne 3)

Antal	Navn
1	Omslag
2	Fodstepper
3	Stabilisator
4	Håndtag
5	Computer
6	Regulator
7	Pedal
8	Knap

9	Sadel
10	Glidebane
11	Støtte til glideskinne

Tegne 5

- **Trin 1: Stabilisator**

Sæt stabilisatoren (71) på hovedrammen (36), og lås dem fast med skrue M10*52 (55), flad skive OD20*ID10,5*2,0T (43).

- **Trin 2: Skub sporstøtte**

Fjern først skruen M8*25 (22), fjederskiven M8 (25) og den flade skive OD20*ID8,5*1,5T (11), som er formonteret på bagsiden af glideskinnen (19). Fastgør derefter glidesporets støtte (24) på bagsiden af glidesporet (19). Brug M8*25-skrue (22) og M8-fjederskive (25) til at fastgøre dem.

- **Trin 3: Sadel**

Fjern de 2 stk. sadelblok (21) og skrue M8*25 (22), som er formonteret på forsiden af glideskinnen (19). Sæt sadlen (1) på glideskinnen (19). Lås dem derefter ved hjælp af den fjernede skrue.

- **Trin 4: Forbindelse af glideskinne og hovedramme**

Fjern først skruen 1/2*102 (34), den flade skive OD22*ID13*2.0T (35), møtrikken M12*1.75 (38) og nylonhætten (39), som er formonteret på hovedrammen (36). Flyt den samlede glideskinne (19) til hovedrammen (36), og tilslut sensorkablet til den forreste sektion (53) og den bageste sektion (40). Sæt glideskinnen ind i hovedrammen, og sæt rundhovedproppen (33) ind gennem hovedrammen og glideskinnen, og lås dem fast ved at fjerne skruen, skiven, nylonhætten og nylonhættedækslet. Sæt derefter knoppen (52) gennem den flade skive OD32*ID13,5*2,0T (32), hovedrammen og det firkantede gliderør, og lås dem fast.

- **Trin 5: Fodtrin**

Fjern først fodtrinsproppen (70), som er formonteret på fodtrinnet (69). Sæt fodpedalen (69) på stabilisatorens U-formede rør, og lås dem fast ved hjælp af den fjernede fodpedalprop.

- **Trin 6: Pedaler**

Sæt pedalakslen (60) ind gennem hovedrammen. Sørg for, at afstanden fra enden til dækslet på begge sider er den samme. Fastgør derefter pedalrøret (59) og den flade skive OD22*ID13*2.0T på pedalakslen. Skub derefter pedalen (61). Brug værktøjsnøglen til at skrue følgende enheder på dem: OD22*ID8,5*1,5T (62), M8 fjederskive (25) og M8 hætte (63). Se billederne nedenfor. Tilslut pedalremmen som vist på billedet.

METER (tegne 6):

Der er to måder at starte måleren på:
Første måde: Træd på pedalen.
Anden måde: Tryk på en vilkårlig knap på måleren.
Sluk: Måleren slukker automatisk for funktionerne med visning af tid og temperatur, når der ikke sker nogen træning i ca. 4 minutter.

FUNKTION:

1. TÆLLE: Akkumulerer træningstællinger.
2. T. TÆLLE: Akkumulerer samlede tællinger for forskellige træningssessioner.
3. TID: Akkumulerer træningstid.
4. RPM: Vis slag per minut.
5. CAL: Akkumulering af indtagne kalorier under træning.
6. SCAN: Scanner automatisk gennem TÆLLE, TID, SAMLET TÆLLE, STROKE/MIN, KALORIER PULSE.
7. PULSE: Viser den aktuelle puls (slag pr. minut). Funktionen er kun tilgængelig med ekstra bælte.

FUNKTIONSKNAP:

MODE: Tryk for at vælge funktionsvisning på skærmen, og hold knappen nede i 2 sekunder for at nulstille alle funktionsværdier.

UDSKIFTNING BATTERI AF (tegne 7)

REFERENCERAMMER:

Romaskinen bruges til træning af mave, arme og underkrop. ZM1502 er artikelklasse H. **Enheden er ikke beregnet til** kommerciel brug**, terapi eller genoptræning.**

TRÆNINGSINSTRUKTIONER:

1. **Opvarmning (tegne 8):**

For at forebygge skader og maksimere ydeevnen anbefaler vi, at hver træningsperiode starter med opvarmning. Vi foreslår, at du laver følgende øvelse som skitsekort. Hver øvelse varer mindst 30 sekunder.

Antal	Træning
1	Bøjning i siden
2	Bøjet
3	Quadriceps
4	Indersiden af låret
5	Læg og akillessene

2. Position og øvelser (tegne 9):

For at begynde den siddende række skal du tage fat i håndtagene (kan være som det viste). Sid med ret ryg, mens du holder benene bøjede og fødderne mod metalblokken. Stræk armene ud, og mærk, hvordan latsmusklerne strækkes. Træk vægten tilbage i kroppen, indtil håndtagene rører din mave. Sørg for at føre skulderbladene så langt tilbage som muligt, og hold ryggen ret.

Selv om vi gør en stor indsats for at sikre kvaliteten af hvert enkelt produkt, vi producerer, kan der forekomme fejl og/eller mangler. Kontakt os venligst for at få erstatning hvis en,du finder ud af, at dette produkt enten har en defekt eller manglende del.

Gebrauchsanweisung

WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

Dieses Produkt wurde nur für den Heimgebrauch konzipiert und für optimale Sicherheit gebaut. Bitte beachten Sie die folgenden Sicherheitsvorkehrungen:

1. Bevor Sie mit Einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, die Geräte richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre, schwangere Frauen oder Personen mit vorbestehenden Gesundheitsproblemen oder Gleichgewichtsstörungen.
2. Machen Sie vor dem Training mit diesem Gerät immer Dehnübungen, um richtig aufzuwärmen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm fortfahren. Falsches oder übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.
4. Achten Sie während und nach dem Training darauf, dass Kinder und Tiere keinen Zugang zu den Trainingsgeräten haben.
5. Verwenden Sie das Gerät auf einer stabilen und ebenen Fläche mit einem Schutzbelag für Ihren Boden oder Teppich. Entfernen Sie alle scharfen Gegenstände.
6. Die Freifläche muss in den Richtungen, aus denen das Gerät betreten wird, mindestens 0,6 m größer sein als die Übungsfläche. Die Freifläche muss auch den Bereich für den Notabstieg umfassen. Wenn die Geräte sind nebeneinander aufgestellt, kann die Freifläche geteilt sein.
7. Überprüfen Sie vor der ersten Verwendung und danach in regelmäßigen Abständen, ob alle Schrauben, Bolzen und sonstigen Verbindungen fest sitzen.
8. Überprüfen Sie vor Beginn der Übungen die Befestigung der Teile und die Verbindungsschrauben. Das Training kann nur beginnen, wenn das Gerät voll funktionsfähig ist.
9. Das Gerät sollte regelmäßig auf Abnutzung und Beschädigungen überprüft werden, um sicherzustellen, dass es den Sicherheitsanforderungen entspricht. Besondere Aufmerksamkeit sollte den Schaumstoffgriffen, den Beinabdeckungen und der Polsterung gewidmet werden, da diese am stärksten beansprucht werden. Beschädigte Teile müssen sofort repariert oder ausgetauscht werden und das Trainingsgerät darf erst wieder verwendet werden, wenn dies geschehen ist.
10. Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen.
11. Achten Sie auf alle Vorschriften und Konstruktionsteile, die bei den stören können.
12. Das Sicherheitsniveau der Geräte kann nur aufrechterhalten werden, wenn sie regelmäßig auf Enschede und/oder untersucht werden.
13. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen loser Kleidung, die sich im verfangen oder die Bewegung oder verhindern einschränken könnte.
14. Das Gerät wurde nach EN ISO 20957-1 unter der Klasse H geprüft und zertifiziert. Es ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
15. Beim Anheben oder Bewegen des Geräts ist Vorsicht geboten, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Wenden Sie immer die richtigen Hebetechniken an und/oder lassen Sie sich helfen. Das Rudergerät ist mit Transportrollen die erleichtern den Transport des Geräts an den gewünschten Ort ausgestattet. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort.
16. Das Gerät ist nur für die Benutzung durch Erwachsene vorgesehen. Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder von dem Gerät fern.
17. Bauen Sie zusammen das Gerät wie in dieser Anleitung beschrieben. Verwenden Sie nur Teile aus dem Satz. Überprüfen Sie alle Teile anhand der Teileliste.
18. Bitte halten Sie einen Abstand von mehr als 0,6 m zu dem in der Abbildung (Abbildung 4) gezeigten Übungsplatz ein.

WARNUNG: LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN, BEVOR SIE EIN FITNESSGERÄT BENUTZEN. WIR ÜBERNEHMEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR PERSONEN- ODER SACHSCHÄDEN, DIE DURCH DIE VERWENDUNG DIESES PRODUKTS VERURSACHT WERDEN.

SPEZIFIKATIONEN

Gewicht - 24,5 kg
Schwungrad - 6 kg
Abmessungen - 187 x 58 x 47 cm
Maximales Gewicht des Benutzers - 120 kg

WARTUNG

Ihr Gerät wurde so konzipiert, dass es möglichst wenig Wartung benötigt. Um dies zu gewährleisten, empfehlen wir Ihnen, Folgendes zu tun:

1. Halten Sie Ihr Gerät sauber, indem Sie Schweiß, Staub oder andere Rückstände nach jedem Gebrauch mit einem weichen, sauberen Tuch abwischen.
2. Vergewissern Sie sich immer, dass die Bänder sicher sind und keine Anzeichen von Verschleiß aufweisen.
3. Prüfen Sie regelmäßig den festen Sitz der Schrauben und Muttern.

SPANNUNGSEINSTELLUNG

Drehen Sie den Spannungsregler (magnetisch, 1 - 8) gegen den Uhrzeigersinn, um die Spannung zu verringern, drehen Sie den Spannungsregler im Uhrzeigersinn, um die Spannung zu erhöhen.

LISTE DER TEILE UND WERKZEUGE (Abbildung 1 und 2)

Nein.	Name und Spezifikation	Menge	Nein.	Name und Spezifikation	Menge
1	Sattel	1	40	Sensorkabel hinterer Teil	1
2	Unterlegscheibe M6	6	41	Gürtel	1
3	Schraube M6*13	4	42	Schraube M10	2
4	Rollenabdeckung	2	43	Flache OD20*ID10. 5*2 .0T Unterlegscheibe	5
5	Sitzbefestiger	1	44	Innerer Magnet	1
6	Sensor-Magnet	1	45	Schwungrad	1
7	Schraube M4*16	4	46	Schraube M6*67 (15MM(	2
8	Schraube M4*20	6	47	Gummischlauch (1)	2
9	Abdeckung (R)	1	48	Schraube M6*67	2
10	Schraube M8*115	2	49	Gummischlaufe	1
11	Unterlegscheibe OD20*ID8.5*1.5T	6	50	Gummischlauch (2)	2
12	Kunststoff-Rollenlager(1)	2	51	M6-Nylonkappe	4
13	Walze (1)	4	52	Knopf	1
14	M8-Nylonkappe	6	53	Sensorkabel Vorderteil	1
15	Unterlegscheibe OD14*8.5*2.0T	4	54	Kappe des Drahtanschlusses	1
16	Kunststoff-Rollenlager (2)	4	55	Schraube M10*52	2
17	Walze (2)	4	56	Schraube M10*48	1
18	Screw(5MM)*φ9.96*16*M8*13	4	57	Riemenscheibe	1
19	Dia-Strecke	1	58	Pedalriemen (L)	1
20	Schraube M3*10	2	59	Pedalspaltrohr	2
21	Sattelblock	4	60	Pedalachse	1
22	Schraube M8*25	6	61	Pedal (L)	1
23	Kappe der Gleitschiene	1	62	Unterlegscheibe OD22*ID8.5*1.5T	2
24	Unterstützung für Gleitschienen	1	63	M8-Kappe	2
25	Federscheibe M8	4	64	Frühling	1
26	Gummimatratze	1	65	Schwungradachse	1
27	Schraube M5*16	2	66	Kleine Bandrolle	1
28	Pedalriemen (R)	1	67	Abdeckung der Uhrwerkfeder	1
29	Pedal (R)	1	68	C-Stil Boden	1
30	Zähler	1	69	Fußtreter	2
31	Spannungskontrolle (TCD)	1	70	Fuß-Stepper-Stecker	2
32	Unterlegscheibe OD32*ID13.5*2.0T	1	71	Stabilisator	1
33	Rundkopfstecker	1	72	Endkappe des Stabilisators	2
34	Schraube 1/2*102	1	73	Griffstange	1
35	Unterlegscheibe OD22*ID13*2.0T	4	74	Lenkerschaum	2
36	Hauptrahmen	1	75	Lenkerendkappe	2
37	Abdeckung der Hauptrahmenstütze	1	76	Abdeckung (L)	1
38	Mutter M12*1,75	1	77	Schraubenschlüssel	1
39	Nylon-Kappenabdeckung	1	78	Werkzeug	1
			79	Schraubenzieher	1

Diagramm (Abbildung 3)

Nummer	Name
1	Abdeckung
2	Fußtreter
3	Stabilisator
4	Lenker
5	Computer
6	Regler
7	Pedal
8	Knopf
9	Sattel
10	Dia-Strecke
11	Unterstützung für Gleitschienen

Abbildung 5

- **Schritt 1: Stabilisator**

Befestigen Sie den Stabilisator (71) am Hauptrahmen (36) und sichern Sie ihn mit der Schraube M10*52 (55) und der Unterlegscheibe OD20*ID10.5*2.0T (43).

- **Schritt 2: Gleitschienenträger**

Entfernen Sie zunächst die Schraube M8*25 (22), die Federscheibe M8 (25) und die Unterlegscheibe OD20*ID8.5*1.5T (11), die auf der Rückseite der Gleitschiene (19) vormontiert sind. Befestigen Sie dann den Gleitschienenträger (24) an der Rückseite der Gleitschiene (19). Verwenden Sie zur Befestigung die Schraube M8*25 (22) und die Federscheibe M8 (25).

- **Schritt 3: Sattel**

Entfernen Sie die 2 Stück Sattel (21) und die Schraube M8*25 (22), die an der Vorderseite der Führungsschiene (19) vormontiert sind. Setzen Sie den Sattel (1) auf die Gleitschiene (19). Verriegeln Sie ihn dann mit der entfernten Schraube.

- **Schritt 4: Verbindung von Gleitschiene und Hauptrahmen**

Entfernen Sie zunächst die Schraube 1/2*102 (34), die Unterlegscheibe OD22*ID13*2.0T (35), die Mutter M12*1.75 (38) und die Nylonabdeckung (39), die am Hauptrahmen (36) vormontiert sind. Schieben Sie die montierte Gleitschiene (19) auf den Hauptrahmen (36) und verbinden Sie den vorderen (53) und hinteren (40) Sensorkabelabschnitt. Führen Sie die Gleitschiene in den Hauptrahmen ein und stecken Sie den Rundkopfstecker (33) durch den Hauptrahmen und die Gleitschiene, sichern Sie sie mit der entfernten Schraube, Unterlegscheibe, Nylonkappe und Nylonkappenabdeckung. Stecken Sie dann den Knopf (52) durch die flache Unterlegscheibe OD32*ID13.5*2.0T (32), den Hauptrahmen und das Vierkantrohr des Schlittens und sichern Sie sie.

- **Schritt 5: Trittbrett**

Entfernen Sie zunächst den Stecker (70) des Fußschalters, der auf dem Fußschalter (69) vormontiert ist. Befestigen Sie den Fußabstreifer (69) am Stabilisierungs-U-Rohr und fixieren Sie ihn mit dem entfernten Fußabstreifer-Stecker.

- **Schritt 6: Pedale:**

Führen Sie die Pedalachse (60) durch den Hauptrahmen. Achten Sie darauf, dass der Abstand vom Ende zur Abdeckung auf beiden Seiten gleich ist. Befestigen Sie dann das Pedalspaltrohr (59) und die Unterlegscheibe OD22*ID13*2.0T an der Pedalachse. Schieben Sie dann das Pedal (61). Verwenden Sie den Werkzeugschlüssel, um die folgenden Teile anzuschrauben: OD22*ID8.5*1.5T(62), M8 Federscheibe（25） und M8 Kappe (63). Siehe folgende Bilder. Schließen Sie den Pedalriemen wie auf dem Bild gezeigt an.

METER (Abbildung 6):

Es gibt zwei Möglichkeiten, das Messgerät zu starten:
Weg eins: Treten Sie das Pedal.
Möglichkeit zwei: Drücken Sie eine beliebige Taste auf dem Messgerät.
Ausschalten: Das Messgerät schaltet die Funktionen automatisch ab und zeigt die Zeit und die Temperatur an, wenn etwa 4 Minuten lang kein Training stattfindet.

FUNKTION:

ZÄHLEN: Akkumuliert die Anzahl der Trainingseinheiten.
T. ZAEHLEN: Erfasst die Gesamtzahlen für die verschiedenen Trainingseinheiten.
ZEIT: Akkumuliert die Trainingszeit.
RPM: Anzeige der Hübe pro Minute.
CAL: Kumulieren Sie die verbrauchten während des KalorienTrainings .
SCAN: Automatisches Scannen von COUNT, TIME, TOTAL COUNT, STROKE/MIN, CALORIES PULSE.
PULSE: Anzeige der aktuellen Herzfrequenz (Schläge pro Minute). Funktion nur mit zusätzlichem Gurt verfügbar.

FUNKTIONSTASTE:

MODUS: Drücken Sie diese Taste, um die Funktionsanzeige auf dem Monitor auszuwählen, und halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionswerte vollständig zurückzusetzen.

AUSTAUSCHEN DER BATTERIE (Abbildung 7)

BEDINGUNGEN FÜR REFERENZEN:

Das Rudergerät ist für das Training von Bauch, Armen und Unterkörper geeignet. ZM1502 ist ein Gerät der Klasse H. **Das Gerät ist nicht für den kommerziellen Einsatz in der Therapie oder Rehabilitation bestimmt.**

AUSBILDUNGSUNTERRICHT:

1. **Aufwärmen (Abbildung 8):**

Um Verletzungen vorzubeugen und die Leistung zu maximieren, empfehlen wir, jede Trainingsperiode mit einem Aufwärmtraining zu beginnen. Wir empfehlen Ihnen, die folgende Übung als Skizze auszuführen. Jede Übung dauert mindestens 30 Sekunden.

Nummer	Übung
1	Seitliche Biegung
2	Gebogen
3	Quadrizeps
4	Innenseite des Oberschenkels
5	Wade und Achillessehne

2. **Position und Übungen (Abbildung 9):**

Um mit dem sitzenden Rudern zu beginnen, halten Sie sich an den Griffen fest (könnte so aussehen wie auf dem Bild). Setzen Sie sich mit geradem Rücken hin, während Sie die Beine angewinkelt lassen und die Füße gegen den Metallblock stellen. Strecken Sie die Arme aus und spüren Sie, wie sich Ihre Lats dehnen. Ziehen Sie das Gewicht zurück in Ihren Körper, bis die Griffe Ihren Bauch berühren. Achten Sie darauf, dass Sie die Schulterblätter so weit wie möglich nach hinten bringen und den Rücken gerade halten.

Obwohl wir große Anstrengungen unternehmen, um die Qualität jedes von uns hergestellten Produkts zu gewährleisten, können gelegentlich Fehler und / oder Auslassungen auftreten. Bitte kontaktieren Sie uns für einen Ersatz, wenn Sie feststellen, dass dieses Produkt entweder ein defektes oder ein fehlendes Teil hat.

Modo de empleo

IMPORTANTE INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

Este producto ha sido diseñado exclusivamente para uso doméstico y construido para una seguridad óptima. Tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si padece algún trastorno físico o de salud que pueda suponer un riesgo para su salud y seguridad, o impedirle utilizar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicación que afecte a su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años, las mujeres embarazadas o las personas con problemas de salud preexistentes o problemas de equilibrio.
2. Antes de utilizar este equipo para hacer ejercicio, realice siempre ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente.
3. Sea consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas siguientes: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta alguno de estos síntomas, consulte a su médico antes de continuar con el programa de ejercicio. El entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar lesiones en la salud.
4. Durante los ejercicios y después de ellos, mantenga a los niños y a los animales domésticos alejados del equipo.
5. Utilice el equipo sobre una superficie estable y nivelada con una cubierta protectora para su suelo o alfombra. Mueva todos los objetos afilados.
6. El área libre no deberá ser inferior a 0,6 m mayor que el área de entrenamiento en las direcciones desde las que se accede al equipo. El área libre también debe incluir el área para el desmontaje de emergencia. Cuando los equipos estén situados uno junto al otro, el valor del área libre podrá compartirse.
7. Antes de cada uso, inspeccione visualmente la unidad, incluidos los herrajes y las curvas de resistencia.
8. Antes de utilizar el equipo, compruebe si las tuercas, pernos y otros dobleces están bien apretados.
9. Utilice siempre el equipo tal y como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la comprobación del equipo, o si escucha algún ruido inusual procedente del equipo durante su uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que se haya subsanado el problema.
10. No introduzca ningún objeto en las aberturas.
11. Esté atento a todas las piezas reglamentarias y de construcción que puedan molestar durante los ejercicios.
12. El nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina periódicamente para detectar daños y/o desgaste.
13. Lleve ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite llevar ropa holgada que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
14. El equipo ha sido probado y certificado conforme a la norma EN ISO 20957-1 en la clase H. No es apto para uso terapéutico.
15. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Utilice siempre técnicas de elevación adecuadas y/o utilice ayuda. La máquina de remo está equipada con ruedas de transporte que ayudan a trasladar el producto al lugar deseado. Guárdelo en un lugar seco.
16. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos. Mantenga a los niños sin supervisión alejados del equipo.
17. Monte esta unidad como se describe en este manual. Utilice sólo piezas del juego. Compruebe todas las piezas con la lista de piezas.
18. Por favor, mantenga un espacio libre de más de 0,6m del espacio de entrenamiento mostrado en la imagen **(figura 4)**.

ADVERTENCIA: LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR CUALQUIER EQUIPO DE FITNESS. NO ASUMIMOS NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS PERSONALES O MATERIALES CAUSADOS POR O A TRAVÉS DEL USO DE ESTE PRODUCTO.

ESPECIFICACIONES

Peso - 24,5 kg
Volante - 6 kg
Dimensiones - 187 x 58 x 47 cm
Peso máximo del usuario - 120 kg

MANTENIMIENTO

Su unidad ha sido cuidadosamente diseñada para requerir un mantenimiento mínimo. Para garantizarlo, le recomendamos que haga lo siguiente:

1. Mantenga limpia la unidad limpiando el sudor, el polvo u otros residuos con un paño suave y limpio después de cada uso.
2. Asegúrese siempre de que las cintas estén bien sujetas y no muestren signos de desgaste.
3. Compruebe regularmente el apriete de tuercas y tornillos

AJUSTE DE TENSIÓN

Gire el mando de control de tensión (magnético, 1 - 8) en el sentido contrario a las agujas del reloj para reducir la tensión, gire el mando de control de tensión en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la tensión.

LISTA DE PIEZAS Y HERRAMIENTAS (figuras 1 y 2)

No.	Nombre y especificaciones	Cantidad	No.	Nombre y especificaciones	Cantidad
1	Silla de montar	1	40	Parte trasera del cable del sensor	1
2	Arandela plana M6	6	41	Cinturón	1

3	Tornillo M6*13	4	42	Tornillo M10	2
4	Cubierta de rodillo	2	43	Arandela plana OD20*ID10. 5*2 .0TArandela	5
5	Fijador de asientos	1	44	Imán interior	1
6	Sensor magnético	1	45	Volante	1
7	Tornillo M4*16	4	46	Tornillo M6*67 (15MM(	2
8	Tornillo M4*20	6	47	Tubo de goma (1)	2
9	Portada (R)	1	48	Tornillo M6*67	2
10	Tornillo M8*115	2	49	Lazo de goma	1
11	Arandela plana OD20*ID8.5*1.5T	6	50	Tubo de goma (2)	2
12	Rodamiento de(1) plástico de rodillos	2	51	Tapón de nylon M6	4
13	Rodillo (1)	4	52	Pomo	1
14	Tapón de nylon M8	6	53	Parte delantera del cable del sensor	1
15	Arandela plana OD14*8.5*2.0T	4	54	Tapa del puerto de cable	1
16	Rodamiento de plástico de rodillos (2)	4	55	Tornillo M10*52	2
17	Rodillo (2)	4	56	Tornillo M10*48	1
18	Screw(5MM)*φ9.96*16*M8*13	4	57	Rueda de correa	1
19	Pista de deslizamiento	1	58	Cinturón de pedales (L)	1
20	Tornillo M3*10	2	59	Tubo del hueco del pedal	2
21	Bloque de sillín	4	60	Eje del pedal	1
22	Tornillo M8*25	6	61	Pedal (L)	1
23	Tapa deslizante	1	62	Arandela plana OD22*ID8.5*1.5T	2
24	Soporte de guías de deslizamiento	1	63	Tapón M8	2
25	Arandela elástica M8	4	64	Primavera	1
26	Colchón de goma	1	65	Eje del volante	1
27	Tornillo M5*16	2	66	Rodillo de correa pequeño	1
28	Cinturón de pedales (R)	1	67	Tapa del muelle del reloj	1
29	Pedal (R)	1	68	Fondo en C	1
30	Contador	1	69	Pisapies	2
31	Control de la tensión (TCD)	1	70	Enchufe de pedal	2
32	Arandela plana OD32*ID13.5*2.0T	1	71	Estabilizador	1
33	Tapón de cabeza redonda	1	72	Tapa del estabilizador	2
34	Tornillo 1/2*102	1	73	manillar	1
35	Arandela plana OD22*ID13*2.0T	4	74	espuma para manillar	2
36	Bastidor principal	1	75	tapa del manillar	2
37	Tapa de soporte del bastidor principal	1	76	cobertura (L)	1
38	Tuerca M12*1,75	1	77	Llave	1
39	Tapa de nylon	1	78	Herramienta	1
			79	Destornillador	1

Diagrama (figura 3)

Número	Nombre
1	Portada
2	Pisapies
3	Estabilizador

4	Manillar
5	Ordenador
6	Regulador
7	Pedal
8	Pomo
9	Silla de montar
10	Pista de deslizamiento
11	Soporte de guías de deslizamiento

Gráfico 5

- **Paso 1: Estabilizador**

Fije el estabilizador (71) al bastidor principal (36), luego bloquéelos utilizando tornillo M10*52 (55), arandela plana OD20*ID10.5*2.0T (43).

- **Paso 2: Deslizar el soporte del riel**

En primer lugar, retire el tornillo M8*25 (22), la arandela elástica M8 (25) y la arandela plana OD20*ID8.5*1.5T (11) premontados en la parte posterior de la guía de deslizamiento (19). A continuación, fije el soporte de la guía de deslizamiento (24) a la parte posterior de la guía de deslizamiento (19). Utilice un tornillo M8*25 (22) y una arandela elástica M8 (25) para fijarlos.

- **Paso 3: Montar**

Retire las 2 piezas del bloque del sillín (21) y el tornillo M8*25(22) que están premontados en la parte delantera de la guía de deslizamiento (19). Coloque el sillín (1) en la guía de deslizamiento (19). A continuación, bloquéelos con el tornillo retirado.

- **Paso 4: Conexión de la guía de deslizamiento y el bastidor principal**

En primer lugar, retire el tornillo 1/2*102 (34), la arandela plana OD22*ID13*2.0T (35), la tuerca M12*1.75 (38) y la tapa de nylon (39) premontados en el bastidor principal (36). Coloque la guía deslizante montada (19) en el bastidor principal (36) y conecte la sección delantera (53) y la sección trasera (40) del cable sensor. Inserte el riel de deslizamiento en el bastidor principal e inserte el tapón de cabeza redonda (33) a través del bastidor principal y el riel de deslizamiento, bloquéelos quitando el tornillo, la arandela, la tapa de nylon y la cubierta de la tapa de nylon. A continuación, introduzca el pomo (52) a través de la arandela plana OD32*ID13.5*2.0T (32), el bastidor principal y el tubo cuadrado deslizante y bloquéelos.

- **Paso 5: Pisador**

En primer lugar, retire el tapón del pedal (70) que está premontado en el pedal (69). Acople el pedal (69) al tubo estabilizador en forma de U y fíjelo firmemente con el tapón retirado.

- **Paso 6: Pedales:**

Inserte el eje del pedal (60) a través del bastidor principal. Asegúrese de que la distancia entre el extremo y la tapa de ambos lados es la misma. A continuación, fije el tubo de separación del pedal (59) y la arandela plana OD22*ID13*2.0T en el eje del pedal. A continuación, deslice el pedal (61). Atornille los siguientes dispositivos con la llave de herramientas: OD22*ID8.5*1.5T(62). Arandela elástica M8 (25) y tapón M8 (63). Vea las siguientes imágenes. Conecte la correa del pedal como se muestra en la imagen.

METRO (figura 6):

Hay dos formas de arrancar el contador:
Primera vía: pisar el pedal
Segunda forma: pulsa cualquier botón del medidor.
Apagado: El medidor apagará las funciones automáticamente mostrando la hora y la temperatura cuando no se realice ningún ejercicio durante unos 4 minutos.

FUNCIÓN:

CONTAR: Acumula recuentos de entrenamientos.
T. CONTAR: Acumula los recuentos totales de las diferentes sesiones de ejercicio.
TIEMPO: Acumula el tiempo de entrenamiento.
RPM: Indicación de los golpes por minuto.
CAL: Acumula consumidas las calorías durante el ejercicio.
SCAN: Escanea automáticamente a través de CONTADOR, TIEMPO, CONTADOR TOTAL, TIEMPO/MIN, CALORÍASPULSO DE.
PULSE: Muestra la frecuencia cardiaca actual (latidos por minuto). Función disponible sólo con cinturón adicional.

BOTÓN DE FUNCIÓN

MODO: Pulse este botón para seleccionar la visualización de la función en el monitor y manténgalo pulsado durante 2 segundos para restablecer totalmente el valor de todas las funciones.

SUSTITUCIÓN DE LA BATERÍA (figura 7)

MANDATO:

La máquina de remo sirve para entrenar los abdominales, los brazos y la parte inferior del cuerpo. ZM1502 es un artículo de clase H. **La unidad está no diseñada para terapia o rehabilitación de .**uso comercial

INSTRUCCIÓN DE FORMACIÓN:

1. **Calentamiento (figura 8):**

Para evitar lesiones y maximizar el rendimiento, recomendamos que cada período de entrenamiento comience con un calentamiento. Te sugerimos que realices los siguientes ejercicios a modo de mapa esquemático. Cada ejercicio al menos unos 30 segundos.

Número	Ejercicio
1	Curva lateral
2	Doblado
3	Cuadriceps
4	Muslo interno
5	Pantorrilla y Aquiles

2. **Posición y ejercicios (figura 9):**

Para empezar el remo sentado agárrate a las asas (podrían ser como las que se muestran). Siéntate con la espalda recta mientras mantienes las piernas flexionadas y los pies contra el bloque metálico. Extiende los brazos sintiendo cómo se estiran los dorsales. Tire del peso hacia su cuerpo hasta que las asas toquen su abdomen. Asegúrate de llevar los omóplatos tan atrás como puedas y mantén la espalda recta.

Aunque nos esforzamos mucho por garantizar la calidad de cada producto que fabricamos, a veces errores se producen omisiones. Por favor, póngase en contacto con nosotros para un reemplazo en cualquier momento usted encuentra que este producto tiene una parte defectuosa o que falta.

Käsitsi juhendamine

OLULINE OHUTUSALANE TEAVE

See toode on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks ja loodud optimaalse ohutuse tagamiseks. Palun võtke arvesse järgmisi ohutusnõudeid:

1. Enne mis tahes treeningprogrammi alustamist peaksite konsulteerima oma arstiga, et teha kindlaks, kas teil on mõni füüsiline või tervislik seisund, mis võib ohustada teie tervist ja ohutust või takistada teid seadmete nõuetekohasel kasutamisel. Arsti nõuanne on oluline, kui te võtate ravimeid, mis mõjutavad teie südame löögisagedust, vererõhku või kolesteroolitaset. See on eriti oluline üle 35-aastastele, rasedatele või neile, kellel on juba olemasolevad terviseprobleemid või tasakaaluhäired.
2. Enne selle seadme kasutamist treenimiseks tehke alati venitusharjutusi, et end korralikult soojendada.
3. Olge teadlik oma keha signaalidest. Vale või liigne treening võib kahjustada teie tervist. Lõpetage treening, kui teil tekib mõni järgmistest sümptomitest: valu, pigistustunne rinnus, ebaregulaarne südamerütm, äärmuslik hingeldus, peapööritus, pearinglus või iiveldus. Kui teil tekib mõni neist seisunditest, peaksite enne treeningprogrammi jätkamist konsulteerima arstiga. Vale või liigne treening võib põhjustada tervisekahjustusi.
4. Hoidke lapsed ja lemmikloomad harjutuste ajal ja pärast neid seadmetest eemal.
5. Kasutage seadet stabiilsel ja tasasel pinnal, millel on põrandale või vaibale kaitsekate. Liigutage kõik teravad esemed.
6. Vaba ala peab olema vähemalt 0,6 m suurem kui treeninguala nendes suundades, kust seadmetele pääseb ligi. Vaba ala peab hõlmama ka ala, kus saab hädasõiduki maha võtta. Kui seadmed on paigutatud üksteise kõrval, võib vaba ala väärtust jagada.
7. Enne igat kasutamist kontrollige seadet, sealhulgas riistvara ja vastupanukõveraid visuaalselt.
8. Enne seadme kasutamist kontrollige, kas mutrid, poldid ja muud painutused on kindlalt kinni keeratud.
9. Kasutage seadmeid alati nii, nagu on näidatud. Kui leiate seadme kokkupaneku või kontrollimise ajal defektseid komponente või kui kuulete seadme kasutamise ajal ebatavalist müra, lõpetage töö. Ärge kasutage seadet enne, kui probleem on kõrvaldatud.
10. Ärge sisestage ühtegi eset mis tahes avadesse.
11. Olge teadlik kõikidest regulatsioonidest ja konstruktsioonide osadest, mis võivad häirida harjutuste ajal.
12. Seadmete ohutustaset on võimalik säilitada ainult siis, kui neid korrapäraselt kontrollitakse kahjustuste ja/või kulumise suhtes.
13. Kandke sobivat riietustseadme kasutamise ajal. Vältige lahtiste riiete kandmist, mis võivad seadmesse kinni jääda või liikumist piirata või takistada.
14. Seade on testitud ja sertifitseeritud vastavalt standardile EN ISO 20957-1 klassile H. See ei sobi terapeutiliseks kasutamiseks.
15. Seadme tõstmisel või teisaldamisel tuleb olla ettevaatlik, et mitte vigastada selga. Kasutage alati õigeid tõstmistehnikaid ja/või kasutage abi. Sõudmismasin on varustatud transpordiratastega, mis aitavad toodet soovitud kohta liigutada. Säilitage seda kuivas kohas.
16. Seadmed on mõeldud ainult täiskasvanutele. Hoidke järelvalveta lapsed seadmetest eemal.
17. Pange seade kokku vastavalt käesolevas kasutusjuhendis kirjeldatule. Kasutage ainult komplekti kuuluvaid osi. Kontrollige kõiki osi osade loeteluga.
18. Palun hoidke pildil näidatud harjutusväljast rohkem kui 0,6 m vaba ruumi **(pilt 4)**.

HOIATUS: LUGEGE KÕIKI JUHISEID ENNE FITNESS-SEADMETE KASUTAMIST. ME EI VÕTA VASTUTUST ISIKUKAHJU VÕI VARAKAHJU EEST, MIS ON PÕHJUSTATUD SELLE TOOTE KASUTAMISEST VÕI SELLE KASUTAMISE TÕTTU.

SPETSIFIKATSIOONID

Kaal - 24,5 kg
Hõlmaratas - 6 kg
Mõõtmed - 187 x 58 x 47 cm
Kasutaja maksimaalne kaal - 120 kg

HOOLDUS

Teie seade on hoolikalt konstrueeritud nii, et see vajaks minimaalset hooldust. Selle tagamiseks soovitame teil teha järgmist:

1. Hoidke seade puhtana, pühkides higi, tolmu või muud jäägid pehme, puhta lapiga pärast iga kasutuskorda.
2. Veenduge alati, et rihmad oleksid kindlalt kinnitatud ja et neil ei oleks kulumise märke.
3. Kontrollige regulaarselt mutrite ja poltide tihedust.

PINGE REGULEERIMINE

Pinge reguleerimise nuppu (magnetiline, 1 - 8) keerake pinge vähendamiseks vastupäeva, pinge reguleerimise nuppu suurendamiseks keerake päripäeva.

OSADE JA TOOLIDE LOETELU (pilt 1 ja 2)

Ei.	Nimi ja spetsifikatsioon	Kogus	Ei.	Nimi ja spetsifikatsioon	Kogus
1	Sadul	1	40	Anduri traadi tagumine osa	1
2	M6 lameda seibiga	6	41	Vöö	1
3	Kruvi M6*13	4	42	M10 kruvi	2
4	Rullikate	2	43	Korter OD20*ID10. 5*2 .0T alusrõngas	5
5	Istme fikseerija	1	44	Sisemine magnet	1
6	Anduri magnet	1	45	Flywheel	1

7	Kruvi M4*16	4	46	Kruvi M6*67 (15MM(	2
8	Kruvi M4*20	6	47	Kummist toru (1)	2
9	Kaane (R)	1	48	Kruvi M6*67	2
10	Kruvi M8*115	2	49	Kummist silmus	1
11	Lame alusrõngas OD20*ID8.5*1.5T	6	50	Kummist toru (2)	2
12	Plastikust rull-laager(1)	2	51	M6 nailonist kork	4
13	Roller (1)	4	52	Nupp	1
14	M8 nailonist kork	6	53	Anduri juhtme esiosas	1
15	Lame alusrõngas OD14*8.5*2.0T	4	54	Traadi pordi kork	1
16	Plastikust rull-laager (2)	4	55	M10*52 kruvi	2
17	Rull (2)	4	56	M10*48 kruvi	1
18	Screw(5MM)*φ9.96*16*M8*13	4	57	Rihmaratas	1
19	Slaidirada	1	58	Pedaalivöö (L)	1
20	Kruvi M3*10	2	59	Pedaalide vahe toru	2
21	Sadulaplokk	4	60	Pedaal telg	1
22	Kruvi M8*25	6	61	Pedaal (L)	1
23	Slide track cap	1	62	Lame alusrõngas OD22*ID8.5*1.5T	2
24	Slide track tugi	1	63	M8 kork	2
25	M8 vedru seibiga	4	64	Kevadine	1
26	Kummist madrats	1	65	Hõlmaratta telg	1
27	Kruvi M5*16	2	66	Väike rihmarull	1
28	Pedaalivöö (R)	1	67	Kellavõru kate	1
29	Pedaal (R)	1	68	C-stiilis põhi	1
30	Arvesti	1	69	Jalgsihoidja	2
31	Pinge kontrollimine (TCD)	1	70	Jalgade astmeline pistik	2
32	Lame alusrõngas OD32*ID13.5*2.0T	1	71	Stabilisaator	1
33	Ümmarguse peaga pistik	1	72	Stabilisaatori otsakork	2
34	Kruvi 1/2*102	1	73	käepide	1
35	Lame alusrõngas OD22*ID13*2.0T	4	74	käepideme vaht	2
36	Põhiraam	1	75	käepideme otsakork	2
37	Raami peamise toe kate	1	76	kate (L)	1
38	M12*1,75 mutter	1	77	Võtmega	1
39	Nailonist korki kate	1	78	Tööriistad	1
			79	Kruvikeeraja	1

Diagramm (joonis 3)

Number	Nimi
1	Kaane
2	Jalgade sammuti
3	Stabilisaator
4	Käepide
5	Arvuti
6	Regulaator
7	Pedaal
8	Nupp

9	Sadul
10	Slaidirada
11	Slide track tugi

Pilt 5

- **1. samm: stabilisaator**

Kinnitage stabilisaator (71) põhiraami (36) külge, seejärel lukustage need kruvi M10*52 (55) ja lameda seibiga OD20*ID10,5*2,0T (43) abil.

- **2. samm: Slide track tugi**

Eemaldage kõigepealt kruvi M8*25 (22), M8 vedrustusrõngas (25) ja OD20*ID8,5*1,5T lame alusrõngas (11), mis on eelnevalt paigaldatud liuguri (19) tagaküljele. Seejärel kinnitage liugurtee tugi (24) liugurtee (19) tagaküljele. Kasutage nende kinnitamiseks M8*25 kruvi (22) ja M8 vedrustusrõngast (25).

- **3. : sammsadul**

Eemaldage 2 tk sadulaplokki (21) ja kruvi M8*25 (22), mis on eelpaigaldatud liuguri (19) esiküljele. Paigaldage sadul (1) liugurraja (19) peale. Seejärel lukustage need eemaldatud kruvi abil.

- **4. samm: liugraja ja põhiraami ühendamine**

Eemaldage esmalt kruvi 1/2*102 (34), lame alusrõngas OD22*ID13*2.0T (35), M12*1.75 mutter (38) ja nailonist kate (39), mis on eelnevalt paigaldatud põhiraamile (36). Liigutage kokkupandud liugraja (19) põhiraamile (36) ja ühendage andurijuhtme esiosa (53) ja tagumine osa (40). Sisestage liugurirada põhiraamile ja sisestage ümmarguse peaga pistik (33) läbi põhiraami ja liugurirada , lukustage need eemaldatud kruvi, seibiku, nailonkorki ja nailonkorki katte abil. Seejärel pange nupp (52) läbi lamedate seibide OD32*ID13,5*2,0T (32), põhiraami ja liuguri ruudukujulise toru ja lukustage need kinni.

- **Samm 5: Jalalaba astuja**

Eemaldage kõigepealt jalalüliti pistik (70), mis on eelnevalt jalalülitile (69) paigaldatud. Kinnitage jalapealne stepper (69) stabilisaatori U-kujulise toru külge, lukustage need kindlalt, kasutades eemaldatud jalapealse stepperi pistikut.

- **6. samm: pedaalid**

Sisestage pedaalide telg (60) läbi põhiraami. Veenduge, et vahemaa otsast kaaneni on mõlemal poolel sama. Seejärel kinnitage pedaali vahetoru (59) ja lame alusrõngas OD22*ID13*2,0T pedaalteljele. Seejärel libistage pedaal (61). Keerake tööriistakruvikeerajaga järgmised seadmed peale: OD22*ID8,5*1,5T (62), M8 vedruseib (25) ja M8 kork (63). Vt järgmisi pilte. Ühendage pedaalirihm nagu pildil näidatud.

METER (pilt 6):

Arvestit saab käivitada kahel viisil:
Esimene viis: astuge pedaalile.
Teine viis: vajutage mõõteriistal mis tahes nuppu.
Lülita välja: Kui umbes 4 minuti jooksul ei toimu ühtegi treeningut, lülitab arvesti funktsioonid automaatselt välja, näidates aega ja temperatuuri.

FUNKTSIOON:

1. COUNT: Kogub treeningute arvu.
2. T. COUNT: Kogub kokku erinevate treeningute koguarvu.
3. AEG: Kogub treeninguaega.
4. RPM: Näitab löökide arvu minutis.
5. CAL: Koguneb treeningu ajal tarbitud kaloreid.
6. SCAN: skaneerib automaatselt läbi COUNT, TIME, TOTAL COUNT, STROKE/MIN, CALORIES PULSE.
7. PULS: Näitab praegust südame löögisagedust (löögisagedus minutis). Funktsioon on saadaval ainult lisavööga.

FUNKTSIOONINUPPU:

MODE: Vajutage, et valida funktsiooni kuvamine monitoril ja hoidke nuppu 2 sekundit all, et nullida kõik funktsioonide väärtused.

PATAREI VAHETAMINE (pilt 7)

VIITED:

Sõudemasinat kasutatakse kõhu-, käte- ja alakeha treenimiseks. ZM1502 on H-klassi toode. Seade ei ole ette nähtud kaubanduslikuks teraapiaks ega taastusraviks.

KOOLITUSJUHEND:

1. **Soojendus (pilt 8):**

Vigastuste vältimiseks ja tulemuslikkuse maksimeerimiseks soovitame, et iga treeningperiood algab soojendusega. Soovitame teha järgmise harjutuse visandikaardina. Iga harjutus vähemalt umbes 30 sekundit.

Number	Harjutus
1	Külgmine kõverus
2	Painutatud
3	Neljajalgsed
4	Reie sisemine osa
5	Vasikas ja Achilleus

2. Asend ja harjutused (pilt 9):

Istumise alustamiseks võtke kinni käepidemetest (võiks olla nagu näidatud). Istuge sirge seljaga, hoides samal ajal jalad kõverdatud ja jalad vastu metallplokki. Sirutage käed välja, tundes, kuidas teie latid venivad. Tõmmake raskus tagasi oma kehasse, kuni käepidemed puudutavad teie kõhtu. Veenduge, et tooge õlavarred nii kaugele tagasi kui võimalik ja hoidke selg sirge.

Kuigi me teeme suuri jõupingutusi, et tagada iga toodetava toote kvaliteet, aeg-ajalt vigu esineb puudusi. Palun võtke meiega ühendust, kui leiate, et see toode on defektne või puuduv osa.

Manuel d'instruction

INFORMATIONS IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

Ce produit a été conçu pour un usage domestique uniquement et pour une sécurité optimale. Veuillez noter les précautions de sécurité suivantes:

1. Avant de commencer un programme d'exercices, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient créer un risque pour votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans, les femmes enceintes, les personnes ayant des problèmes de santé préexistants ou des troubles de l'équilibre.
2. Avant d'utiliser cet équipement pour faire de l'exercice, faites toujours des exercices d'étirement pour vous échauffer correctement.
3. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, sensation de tête légère, d'étourdissement ou de nausée. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices. Des blessures peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif.
4. Pendant et après les exercices, éloignez les enfants et les animaux domestiques de l'équipement.
5. Utilisez l'appareil sur une surface stable et nivelée, avec un revêtement de protection pour le sol ou la moquette. Déplacez tous les objets tranchants.
6. La zone libre doit être au moins 0,6 m plus grande que la zone d'entraînement dans les directions à partir desquelles on accède à l'équipement. La zone libre doit également comprendre la zone de descente d'urgence. Lorsque les équipements sont placés à proximité les uns des autres, la valeur de la zone libre peut être partagée.
7. Avant chaque utilisation, inspectez visuellement l'appareil, y compris la quincaillerie et les courbes de résistance.
8. Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez que les écrous, les boulons et les autres coudes sont bien serrés.
9. Utilisez toujours l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement pendant son utilisation, arrêtez. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
10. N'insérez aucun objet dans les ouvertures.
11. Faites attention à toutes les pièces réglementaires et de construction qui peuvent être perturbées pendant les exercices.
12. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter les dommages et/ou l'usure.
13. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'appareil. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
14. L'appareil a été testé et certifié selon la norme EN ISO 20957-1 dans la classe H. Il n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
15. Des précautions doivent être prises lors du levage ou du déplacement de l'équipement afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées et/ou faites-vous aider. Le rameur est équipé de roues de transport qui permettent de déplacer le produit à l'endroit souhaité. Stocker dans un endroit sec.
16. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement. Les enfants non surveillés ne doivent pas s'approcher de l'appareil.
17. Assemblez l'appareil comme décrit dans ce manuel. N'utilisez que les pièces du kit. Vérifier toutes les pièces à l'aide de la liste des pièces.
18. Veuillez respecter un espace libre de plus de 0,6 m par rapport à l'espace d'entraînement indiqué dans l'image **(image 4)**.

AVERTISSEMENT : LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER UN APPAREIL DE FITNESS. NOUS N'ASSUMONS AUCUNE RESPONSABILITÉ EN CAS DE DOMMAGES CORPORELS OU MATÉRIELS CAUSÉS PAR OU GRÂCE À L'UTILISATION DE CE PRODUIT.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Poids - 24,5 kg
Volant d'inertie - 6 kg
Dimensions - 187 x 58 x 47 cm
Poids maximal de l'utilisateur - 120 kg

ENTRETIEN

Votre appareil a été soigneusement conçu pour ne nécessiter qu'un minimum d'entretien. Pour ce faire, nous vous recommandons d'effectuer les opérations suivantes:

1. Gardez votre appareil propre en essuyant la sueur, la poussière ou tout autre résidu à l'aide d'un chiffon doux et propre après chaque utilisation.
2. Assurez-vous toujours que les bagues sont bien fixées et qu'elles ne présentent aucun signe d'usure.
3. Vérifier régulièrement le serrage des écrous et des boulons.

RÉGLAGE DE LA TENSION

Tournez le bouton de contrôle de la tension (magnétique, 1 - 8) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour réduire la tension, tournez le bouton de contrôle de la tension dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la tension.

LISTE DES PIÈCES ET OUTILS (images 1 et 2)

Non.	Nom et spécification	Qté	Non.	Nom et spécification	Qté
1	Selle	1	40	Fil du capteur section arrière	1
2	Rondelle plate M6	6	41	Ceinture	1
3	Vis M6*13	4	42	Vis M10	2
4	Couvercle du rouleau	2	43	Rondelle plate OD20*ID10. 5*2 .0T rondelle	5
5	Fixateur de siège	1	44	Aimant interne	1
6	Aimant du capteur	1	45	Volant d'inertie	1
7	Vis M4*16	4	46	Vis M6*67 (15MM)	2
8	Vis M4*20	6	47	Tube en caoutchouc (1)	2
9	Couverture (R)	1	48	Vis M6*67	2
10	Vis M8*115	2	49	Boucle en caoutchouc	1
11	Rondelle plate OD20*ID8.5*1.5T	6	50	Tube en caoutchouc (2)	2
12	Roulement (1) en plastique	2	51	Capuchon en nylon M6	4
13	Rouleau (1)	4	52	Bouton	1
14	Capuchon en nylon M8	6	53	Fil du capteur section avant	1
15	Rondelle plate OD14*8.5*2.0T	4	54	Capuchon de l'orifice du fil	1
16	Roulement en plastique (2)	4	55	Vis M10*52	2
17	Rouleau (2)	4	56	Vis M10*48	1
18	Screw(5MM)*φ9.96*16*M8*13	4	57	Roue à courroie	1
19	Piste de diapositives	1	58	Courroie de pédale (L)	1
20	Vis M3*10	2	59	Tube d'espacement de la pédale	2
21	Bloc de selle	4	60	Axe de la pédale	1
22	Vis M8*25	6	61	Pédale (L)	1
23	Capuchon de glissière	1	62	Rondelle plate OD22*ID8.5*1.5T	2
24	Support de glissière	1	63	Capuchon M8	2
25	Rondelle élastique M8	4	64	Printemps	1
26	Matelas en caoutchouc	1	65	Axe du volant moteur	1
27	Vis M5*16	2	66	Petit rouleau à courroie	1
28	Courroie de pédale (R)	1	67	Couvercle de ressort d'horlogerie	1
29	Pédale (R)	1	68	Fond en forme de C	1
30	Compteur	1	69	Pédale d'escalier	2
31	Contrôle de la tension (TCD)	1	70	Fiche de pied bichede	2
32	Rondelle plate OD32*ID13.5*2.0T	1	71	Stabilisateur	1
33	Bouchon à tête ronde	1	72	Capuchon d'extrémité du stabilisateur	2
34	Vis 1/2*102	1	73	barre de poignée	1
35	Rondelle plate OD22*ID13*2.0T	4	74	mousse pour guidon	2
36	Cadre principal	1	75	capuchon d'extrémité du guidon	2
37	Couvercle du support du cadre principal	1	76	couverture (L)	1
38	Ecrou M12*1,75	1	77	Clé à molette	1
39	Capuchon en nylon	1	78	Outil	1
			79	Tournevis	1

Diagramme (image 3)

Nombre	Nom
1	Couverture
2	Pédale d'accélération
3	Stabilisateur
4	Guidon
5	Ordinateur
6	Régulateur
7	Pédale
8	Bouton
9	Selle
10	Piste de diapositives
11	Support de glissière

Image 5

- **Étape 1: Stabilisateur**

Fixer le stabilisateur (71) au cadre principal (36), puis les verrouiller à l'aide de la vis M10*52 (55), de la rondelle plate OD20*ID10.5*2.0T (43).

- **Étape 2: Faire glisser le support de la voie**

Commencez par retirer la vis M8*25 (22), la rondelle élastique M8 (25) et la rondelle plate OD20*ID8.5*1.5T (11) qui sont prémontées à l'arrière du rail de guidage (19). Fixer ensuite le support de glissière (24) à l'arrière de la glissière (19). Utiliser la vis M8*25 (22) et la rondelle élastique M8 (25) pour les fixer.

- **Étape 3: Selle**

Retirer les deux blocs de la selle (21) et la vis M8*25 (22) qui sont prémontés à l'avant de la glissière (19). Monter la selle (1) sur la glissière (19). Les bloquer ensuite à l'aide de la vis retirée.

- **Étape 4: Connexion de la glissière et du cadre principal**

Commencer par retirer la vis 1/2*102 (34), la rondelle plate OD22*ID13*2.0T (35), l'écrou M12*1.75 (38) et le capuchon en nylon (39) qui ont été préassemblés sur le cadre principal (36). Déplacer le rail de glissement assemblé (19) sur le cadre principal (36), et connecter le câble du capteur à la section avant (53) et à la section arrière (40). Insérez la glissière dans le cadre principal et insérez le bouchon à tête ronde (33) à travers le cadre principal et la glissière, verrouillez-les en retirant la vis, la rondelle, le capuchon en nylon et le couvercle du capuchon en nylon. Ensuite, placer le bouton (52) dans la rondelle plate OD32*ID13.5*2.0T (32), le cadre principal et le tube carré de la glissière et les verrouiller.

- **Étape 5: Pieds-de-biche**

Commencez par retirer le bouchon (70) qui est préassemblé sur le vérin à pied (69). Fixer le pied (69) au tube en U du stabilisateur, en les verrouillant fermement à l'aide du bouchon de pied retiré.

- **Étape 6: Pédales**

Insérer l'axe de la pédale (60) à travers le cadre principal. Veiller à ce que la distance entre l'extrémité et le couvercle des deux côtés soit identique. Fixer ensuite le tube d'espacement de la pédale (59) et la rondelle plate OD22*ID13*2.0T sur l'axe de la pédale. Faire ensuite glisser la pédale (61). Utiliser la clé à outils pour visser les dispositifs suivants sur la pédale: OD22*ID8.5*1.5T(62), M8 rondelle élastique (25) et M8 capuchon (63). Voir les photos ci-dessous. Connecter la courroie de pédalier comme indiqué sur l'image.

METER (image 6):

Il y a deux façons de démarrer le compteur:
Première méthode: Appuyez sur la pédale.
Deuxième méthode: Appuyez sur n'importe quel bouton du lecteur.
Arrêt: Le lecteur éteint automatiquement les fonctions d'affichage de l'heure et de la température lorsqu'il n'y a pas d'exercice pendant environ 4 minutes.

FONCTION:

1. COMPTE: Accumule les comptes d'entraînement.
2. T. COMPTE: Accumule les comptes totaux pour les différentes sessions d'exercice.
3. TEMPS: Accumule le temps d'entraînement.
4. RPM: Affichage des coups par minute.
5. CAL: Accumuler les calories consommées pendant l'exercice.
6. BALAYAGE: Balayage automatique du COMPTEUR, du TEMPS, du COMPTEUR TOTAL, du STROKE/MIN, des CALORIES PULSE.
7. PULSE: Affichage de la fréquence cardiaque actuelle (battements par minute). Fonction disponible uniquement avec une ceinture supplémentaire.

BOUTON DE FONCTION:

MODE : Appuyez sur cette touche pour sélectionner l'affichage de la fonction sur le moniteur et maintenez-la enfoncée pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs de la fonction.

REMPLACEMENT DE LA BATTERIE (image 7)

LES TERMES DE RÉFÉRENCE:

Le rameur est utilisé pour l'entraînement des abdominaux, des bras et du bas du corps. Le ZM1502 est un article de classe H. **L'appareil n'est pas destiné à un** usage commercial **de thérapie ou de rééducation.**

L'INSTRUCTION DE FORMATION:

1. **Échauffement (image 8) :**

Pour éviter les blessures et maximiser les performances, nous recommandons que chaque période d'entraînement commence par un échauffement. Nous vous suggérons d'effectuer les exercices suivants en guise de carte de croquis. Chaque exercice dure au moins 30 secondes.

Nombre	Exercice
1	Coude latéral
2	Courbé
3	Quadriceps
4	Intérieur de la cuisse
5	Mollet et Achille

2. **Position et exercices (figure 9):**

Pour commencer le rowing assis, saisissez les poignées (qui pourraient ressembler à celles de l'illustration). Asseyez-vous en gardant le dos droit, les jambes fléchies et les pieds contre le bloc de métal. Tendez les bras en sentant vos lombaires s'étirer. Ramenez le poids vers l'intérieur de votre corps jusqu'à ce que les poignées touchent votre abdomen. Veillez à ramener vos omoplates aussi loin que possible et à garder le dos droit.

Bien que nous fassions de grands efforts pour assurer la qualité de chaque produit que nous fabriquons, des erreurs et/ou occasionnelles des omissions peuvent se produire. N'hésitez pas à nous contacter pour obtenir un remplacement si vous constatez que ce produit comporte une pièce défectueuse ou manquante.

Használati utasítás

FONTOS BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

Ezt a terméket kizárólag otthoni használatra tervezték, és az optimális biztonság érdekében készült. Kérjük, vegye figyelembe a következő biztonsági óvintézkedéseket:

1. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy megállapítsa, van-e olyan fizikai vagy egészségügyi állapota, amely veszélyeztetheti az egészségét és biztonságát, vagy megakadályozhatja a berendezés megfelelő használatát. Orvosa tanácsa elengedhetetlen, ha olyan gyógyszert szed, amely hatással van a szívritmusára, a vérnyomására vagy a koleszterinszintjére. Ez különösen fontos a 35 év feletti személyek, terhes nők, illetve a már meglévő egészségügyi problémákkal vagy egyensúlyzavarral rendelkezők esetében.
2. Mielőtt ezt a berendezést edzésre használná, mindig végezzen nyújtógyakorlatokat a megfelelő bemelegítés érdekében.
3. Figyeljen a teste jelzéseire. A helytelen vagy túlzott testmozgás károsíthatja egészségét. Hagyja abba az edzést, ha a következő tünetek bármelyikét tapasztalja: fájdalom, szorító érzés a mellkasában, szabálytalan szívverés, extrém légszomj, szédülés, szédülés vagy émelygés. Ha a fenti állapotok bármelyikét tapasztalja, konzultáljon orvosával, mielőtt folytatná az edzésprogramot. A helytelen vagy túlzott edzés következtében egészségkárosodások keletkezhetnek.
4. A gyakorlatok alatt és után tartsa távol a gyerekeket és a háziállatokat a berendezéstől.
5. A berendezést stabil és kiegyenlített felületen használja, a padlót vagy szőnyeget védő borítással ellátva. Távolítson el minden éles tárgyat.
6. A szabad területnek legalább 0,6 m-rel nagyobbnak kell lennie, mint a gyakorlóterület azon irányokban, ahonnan a berendezéshez hozzáférnek. A szabad területnek magában kell foglalnia a vészhelyzeti leszállás területét is. Ha a felszerelés egymás mellett van elhelyezve, a szabad terület értéke megosztható.
7. Minden használat előtt vizuálisan ellenőrizze a készüléket, beleértve a hardvereket és az ellenálláshajlításokat is.
8. A berendezés használata előtt ellenőrizze, hogy az anyák, csavarok és egyéb hajlítások biztonságosan meg vannak-e húzva.
9. Mindig a jelzett módon használja a berendezést. Ha a berendezés összeszerelése vagy ellenőrzése során hibás alkatrészeket talál, vagy ha használat közben szokatlan zajt hall a berendezésből, hagyja abba. Ne használja a berendezést, amíg a problémát meg nem oldották.
10. Ne helyezzen semmilyen tárgyat semmilyen nyílásba.
11. Legyen tisztában a szabályozás és a szerkezetek azon részeivel, amelyek a gyakorlatok során zavarhatják.
12. A berendezés biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen megvizsgálják, hogy nincs-e rajta sérülés és/vagy elhasználódás.
13. A berendezés használata . Kerülje a bő ruházat viselését, amely beakadhat a berendezésbe, vagy korlátozhatja vagy akadályozhatja a mozgást.közben viseljen megfelelő ruházatot
14. A készüléket az EN ISO 20957-1 szabvány szerint H osztályba sorolták és tanúsították.
15. A berendezés emelésekor vagy mozgatásakor óvatosan kell eljárni, nehogy megsérüljön a hát. Mindig alkalmazza a megfelelő emelési technikákat és/vagy vegyen igénybe segítséget. Az evezőgép szállító kerekekkel van felszerelve, amelyek segítik a termék kívánt helyre történő mozgatását. Száraz helyen tárolja.
16. A felszerelést kizárólag felnőttek számára tervezték. A felügyelet nélküli gyermekeket tartsa távol a berendezéstől.
17. Szerelje össze a készüléket a jelen kézikönyvben leírtak szerint. Csak a készletből származó alkatrészeket használjon. Ellenőrizze az összes alkatrészt az alkatrészlistával.
18. Kérjük, tartson 0,6 m-nél nagyobb szabad távolságot a képen látható gyakorlótértől **(4. ábra)**.

FIGYELMEZTETÉS: BÁRMILYEN FITNESZESZKÖZ HASZNÁLATA ELŐTT OLVASSA EL AZ ÖSSZES HASZNÁLATI UTASÍTÁST. NEM VÁLLALUNK FELELŐSSÉGET A TERMÉK HASZNÁLATA ÁLTAL VAGY ANNAK HASZNÁLATÁVAL OKOZOTT SZEMÉLYI SÉRÜLÉSEKÉRT VAGY ANYAGI KÁROKÉRT.

SPECIFIKÁCIÓK

Súly - 24,5 kg
Lendkerék - 6 kg
Méretek - 187 x 58 x 47 cm
A felhasználó maximális súlya - 120 kg

KARBANTARTÁS

Az Ön készülékét gondosan úgy tervezték, hogy minimális karbantartást igényeljen. Ennek biztosítása érdekében a következőket javasoljuk:

1. Tartsa tisztán a készüléket úgy, hogy minden használat után puha, tiszta ruhával letörli az izzadtságot, port vagy egyéb maradványokat.
2. Mindig győződjön meg arról, hogy a szalagok biztonságosan rögzítve vannak és nem mutatják a kopás jeleit.
3. Rendszeresen ellenőrizze az anyák és csavarok feszességét.

FESZÜLTSÉG BEÁLLÍTÁSA

A feszültségszabályozó (mágneses, 1 - 8) gombot az óramutató járásával ellentétes irányban elforgatva csökkentheti a feszültséget, a feszültségszabályozó gombot az óramutató járásával megegyező irányban elforgatva növelheti a feszültséget.

A SZERELÉKEK ÉS SZERELÉKEK LISTÁJA (1. és 2. ábra)

Nem.	Név és specifikáció	Mennyiség	Nem.	Név és specifikáció	Mennyiség
1	Nyereg	1	40	Érzékelő vezeték hátsó szakasza	1
2	M6 lapos alátét	6	41	Öv	1

3	M6*13 csavar	4	42	M10-es csavar	2
4	Görgő burkolat	2	43	Lapos OD20*ID10. 5*2 .0T alátét	5
5	Ülésrögzítő	1	44	Belső mágnes	1
6	Érzékelő mágnes	1	45	Lendkerék	1
7	M4*16 csavar	4	46	Csavar M6*67 (15MM)	2
8	M4*20 csavar	6	47	Gumicső (1)	2
9	Borító (R)	1	48	M6*67 csavar	2
10	M8*115 csavar	2	49	Gumi hurok	1
11	Lapos alátét OD20*ID8.5*1.5T	6	50	Gumicső (2)	2
12	Műanyag görgős csapágy(1)	2	51	M6 nejlon sapka	4
13	Görgő (1)	4	52	Gomb	1
14	M8 nejlon sapka	6	53	Érzékelő vezeték elülső szakasza	1
15	Lapos alátét OD14*8.5*2.0T	4	54	Drótcsatlakozó sapka	1
16	Műanyag görgős csapágy (2)	4	55	M10*52 csavar	2
17	Görgő (2)	4	56	M10*48 csavar	1
18	Screw(5MM)*φ9.96*16*M8*13	4	57	Övkerék	1
19	Diapálya	1	58	Pedálszíj (L)	1
20	M3*10 csavar	2	59	Pedál rés cső	2
21	Nyerges blokk	4	60	Pedál tengely	1
22	M8*25 csavar	6	61	Pedál (L)	1
23	Csúszósín sapka	1	62	Lapos alátét OD22*ID8.5*1.5T	2
24	Csúszópálya-tartó	1	63	M8-as kupak	2
25	M8 rugós alátét	4	64	Tavaszi	1
26	Gumi matrac	1	65	Lendkerék tengely	1
27	M5*16 csavar	2	66	Kis szalaghenger	1
28	Pedálszíj (R)	1	67	Óraműves rugófedél	1
29	Pedál (R)	1	68	C stílusú fenék	1
30	Meter	1	69	Láblépő	2
31	Feszültségszabályozás (TCD)	1	70	Lábléptető dugó	2
32	Lapos alátét OD32*ID13.5*2.0T	1	71	Stabilizátor	1
33	Kerek fejű dugó	1	72	Stabilizátor végzáró sapka	2
34	Csavar 1/2*102	1	73	fogantyú	1
35	Lapos alátét OD22*ID13*2.0T	4	74	fogantyúhab	2
36	Főkeret	1	75	kormány végzáró sapka	2
37	Főkeret tartófedél	1	76	fedezet (L)	1
38	M12*1,75 anya	1	77	Csavarkulcs	1
39	Nylon sapka fedél	1	78	Szerszám	1
			79	Csavarhúzó	1

Rendszer (3. ábra)

Szám	Név
1	Borító
2	Láblépő
3	Stabilizátor

4	Fogantyú
5	Számítógép
6	Szabályozó
7	Pedál
8	Gomb
9	Nyereg
10	Diapálya
11	Csúszópálya-tartó

5. ábra

- **1. lépés: Stabilizátor**

Csatlakoztassa a stabilizátort (71) a főkerethez (36), majd rögzítse őket M10*52 (55) csavarral, OD20*ID10,5*2,0T (43) lapos alátétekkel.

- **2. lépés: Csúszósín-tartó**

Először távolítsa el az M8*25 csavart (22), az M8 rugós alátétet (25) és az OD20*ID8,5*1,5T lapos alátétet (11), amelyek előszerelve vannak a csúszósín (19) hátulján. Ezután rögzítse a csúszósín-tartót (24) a csúszósín (19) hátuljára. A rögzítéshez használjon M8*25 csavart (22) és M8 rugós alátétet (25).

- **3. lépés: Nyergeléslépés**

Távolítsa el a 2db nyeregblokkot (21) és az M8*25 csavart (22), amelyek előszerelve vannak a csúszópálya (19) elején. Illessze a nyerget (1) a csúszósínre (19). Ezután rögzítse őket az eltávolított csavarral.

- **4. lépés: A csúszópálya és a főkeret összekapcsolása**

Először távolítsa el az 1/2*102 csavart (34), az OD22*ID13*2.0T lapos alátétet (35), az M12*1.75 anyát (38) és a nejlon sapkát (39), amelyek előszereltek a főkeretre (36). Helyezze az összeszerelt csúszópályát (19) a főkeretre (36), és csatlakoztassa az érzékelőhuzal első részét (53) és hátsó részét (40). Helyezze be a csúszósínt a főkeretbe, és helyezze be a kerek fejű dugót (33) a főkereten és a csúszósínen keresztül , rögzítse őket az eltávolított csavarral, alátéttel, nejlon sapkával és nejlon sapkafedéllel. Ezután dugja át a gombot (52) a lapos alátéten OD32*ID13,5*2,0T (32), a főkereten és a csúszó négyszögletes csövön, és rögzítse őket.

- **5. : Láblépőlépés**

Először távolítsa el a láblépcső dugóját (70), amely előzetesen a láblépcsőre (69) van szerelve. Csatlakoztassa a láblépcsőt (69) a stabilizátor U alakú csövéhez, és rögzítse őket szilárdan az eltávolított láblépcső dugó segítségével.

- **6. lépés: Pedálok**

Helyezze be a pedáltengelyt (60) a főkereten keresztül. Kérjük, győződjön meg arról, hogy a két oldal végétől a burkolatig mért távolság azonos. Ezután rögzítse a pedál hézagcsövet (59) és az OD22*ID13*2,0T lapos alátétet a pedáltengelyre. Ezután csúsztassa a pedált (61). A szerszámkulccsal csavarja rá a következő eszközöket: OD22*ID8,5*1,5T (62), M8 rugós alátét (25) és M8 kupak (63). Lásd a következő képeket. Csatlakoztassa a pedálszíjat a képen látható módon.

METER (6. ábra):

A mérő kétféleképpen indítható:
Első mód: lépjen a pedálra.
Második mód: nyomja meg a mérő bármelyik gombját.
Kapcsolja ki: A mérő automatikusan kikapcsolja a funkciókat az idő és a hőmérséklet kijelzésével, ha kb. 4 percig nem történik edzés.

FUNKCIÓ:

1. COUNT: Gyűjti az edzésszámokat.
2. T. COUNT: Összesíti a különböző edzésszakaszok összpontszámait.
3. IDŐ: Gyűjti az edzési időt.
4. RPM: Megjelenített lökések percenként.
5. CAL: Az edzés során elfogyasztott kalóriák felhalmozása.
6. SCAN: Automatikusan végigpásztázza a COUNT, TIME, TOTAL COUNT, STROKE/MIN, CALORIES értékeket PULSE .
7. PULSE: Az aktuális pulzusszám (percenkénti ütésszám) megjelenítése. A funkció csak kiegészítő övvel érhető el.

FUNKCIÓGOMB:

MODE: Nyomja meg a gombot a monitoron megjelenő funkció kiválasztásához, és tartsa lenyomva 2 másodpercig az összes funkció értékének teljes visszaállításához.

AKKUMULÁTOR Cseréje (7. ábra)

REFERENCIÁK:

Az evezőgépet hasi, kar- és alsótest edzésre használják. A ZM1502 a tartozik H termékosztályba**. A készülék nem szolgál** kereskedelmi célú **terápiára vagy rehabilitációra.**

KÉPZÉSI UTASÍTÁS:

1. **Bemelegítés (8. ábra):**

A sérülések megelőzése és a teljesítmény maximalizálása érdekében javasoljuk, hogy minden edzésszakasz bemelegítéssel kezdődjön. Javasoljuk, hogy a következő gyakorlatot végezze el vázlatos térképként. Minden gyakorlat legalább körülbelül 30 másodpercig.

Szám	Gyakorlat
1	Oldalsó kanyar
2	Hajlított
3	Quadriceps
4	Belső comb
5	Vádli és Achilles

2. **Helyzet és gyakorlatok (9. ábra):**

Az ülő sor megkezdéséhez fogd meg a fogantyúkat (lehet, mint a képen látható). Ülj egyenes háttal, miközben a lábadat hajlítva tartod, és a lábfejedet a fémtömbnek támasztod. Nyújtsa ki a karját, érezve, hogy a hátizmai megnyúlnak. Húzza vissza a súlyt a testébe, amíg a fogantyúk a hasához érnek. Ügyeljen arra, hogy lapockáit minél hátrébb vigye, és tartsa egyenesen a hátát.

Bár nagy erőfeszítéseket teszünk annak érdekében, hogy biztosítsuk minden egyes termékünk minőségét, időnként hibák előfordulnak hiányosságok. Kérjük, lépjen kapcsolatba velünk a csere érdekében, ha úgy találja, hogy ez a termék hibás vagy hiányzó alkatrész.

Manuale di istruzioni

IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

Questo prodotto è stato progettato solo per uso domestico e costruito per garantire la massima sicurezza. Si prega di osservare le seguenti precauzioni di sicurezza:

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è necessario consultare il proprio medico per determinare se esistono condizioni fisiche o di salute che potrebbero creare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'attrezzatura. Il parere del medico è essenziale se si assumono farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo. Questo è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni, per le donne in gravidanza o per chi ha problemi di salute o di equilibrio preesistenti.
2. Prima di utilizzare questo attrezzo per allenarsi, eseguire sempre esercizi di stretching per riscaldarsi adeguatamente.
3. Siate consapevoli dei segnali del vostro corpo. Un esercizio fisico scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompere l'esercizio se si avverte uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, sensazione di testa leggera, vertigini o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il medico prima di continuare il programma di esercizio. L'allenamento scorretto o eccessivo può provocare danni alla salute.
4. Durante e dopo gli esercizi, tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchiatura.
5. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie stabile e livellata con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Spostare tutti gli oggetti appuntiti.
6. L'area libera deve essere almeno 0,6 m più grande dell'area di allenamento nelle direzioni da cui si accede all'attrezzatura. L'area libera deve includere anche l'area per lo smontaggio di emergenza. Se le attrezzature sono posizionate una accanto all'altra, il valore dell'area libera può essere condiviso.
7. Prima di ogni utilizzo, ispezionare visivamente l'unità, compresa la ferramenta e le curve di resistenza.
8. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare che i dadi, i bulloni e le altre curve siano saldamente serrati.
9. Utilizzare sempre l'apparecchiatura come indicato. Se durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura si riscontrano componenti difettosi o se si sente un rumore insolito provenire dall'apparecchiatura durante l'uso, fermarsi. Non utilizzare l'apparecchiatura finché il problema non è stato risolto.
10. Non inserire alcun oggetto nelle aperture.
11. Prestare attenzione a tutte le parti regolamentari e costruttive che possono disturbare durante gli esercizi.
12. Il livello di sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuto solo se viene esaminata regolarmente per verificare la presenza di danni e/o usura.
13. Indossare indumenti adeguati durante l'utilizzo dell'apparecchiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che possano impigliarsi nell'apparecchiatura o che possano limitare o impedire i movimenti.
14. L'apparecchiatura è stata testata e certificata secondo la norma EN ISO 20957-1 in classe H. Non è adatta all'uso terapeutico.
15. È necessario prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'apparecchiatura per evitare di farsi male alla schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e/o ricorrere all'assistenza. Il vogatore è dotato di ruote di trasporto che aiutano a spostare il prodotto nel luogo desiderato. Conservare in un luogo asciutto.
16. L'attrezzatura è progettata solo per l'uso da parte di adulti. Tenere i bambini non sorvegliati lontano dall'attrezzatura.
17. Assemblare l'unità come descritto nel presente manuale. Utilizzare solo i pezzi del set. Controllare tutte le parti con l'elenco dei componenti.
18. Mantenere uno spazio libero di oltre 0,6 m dallo spazio di allenamento mostrato nell'immagine **(figura 4)**.

ATTENZIONE: LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUALSIASI ATTREZZO PER IL FITNESS. NON CI ASSUMIAMO ALCUNA RESPONSABILITÀ PER LESIONI PERSONALI O DANNI ALLA PROPRIETÀ CAUSATI DA O ATTRAVERSO L'USO DI QUESTO PRODOTTO.

SPECIFICHE

Peso - 24,5 kg
Volano - 6 kg
Dimensioni - 187 x 58 x 47 cm
Peso massimo dell'utente - 120 kg

MANUTENZIONE

L'unità è stata progettata con cura per richiedere una manutenzione minima. A tal fine, si consiglia di eseguire le seguenti operazioni:

1. Mantenere l'unità pulita pulendo il sudore, la polvere o altri residui con un panno morbido e pulito dopo ogni utilizzo.
2. Assicurarsi sempre che le fascette siano ben salde e non presentino segni di usura.
3. Controllare regolarmente il serraggio di dadi e bulloni.

REGOLAZIONE DELLA TENSIONE

Ruotare la manopola di controllo della tensione (magnetica, 1 - 8) in senso antiorario per ridurre la tensione, ruotare la manopola di controllo della tensione in senso orario per aumentarla.

ELENCO DELLE PARTI E DEGLI UTENSILI (figure 1 e 2)

No.	Nome e specifiche	Quantità	No.	Nome e specifiche	Quantità
1	Sella	1	40	Sezione posteriore del cavo del sensore	1
2	Rondella piatta M6	6	41	Cintura	1
3	Vite M6*13	4	42	Vite M10	2
4	Coperchio a rullo	2	43	Rondella piatta OD20*ID10. 5*2 .0T Rondella	5
5	Fissatore di sedili	1	44	Magnete interno	1
6	Magnete del sensore	1	45	Volano	1
7	Vite M4*16	4	46	Vite M6*67 (15MM)	2
8	Vite M4*20	6	47	Tubo di gomma (1)	2
9	Copertina (R)	1	48	Vite M6*67	2
10	Vite M8*115	2	49	Anello in gomma	1
11	Rondella piatta OD20*ID8,5*1,5T	6	50	Tubo di gomma (2)	2
12	Cuscinetto (1) a rulli in plastica	2	51	Tappo in nylon M6	4
13	Rullo (1)	4	52	Manopola	1
14	Tappo in nylon M8	6	53	Sezione anteriore del cavo del sensore	1
15	Rondella piatta OD14*8,5*2,0T	4	54	Tappo della porta del filo	1
16	Cuscinetto a rulli in plastica (2)	4	55	Vite M10*52	2
17	Rullo (2)	4	56	Vite M10*48	1
18	Screw(5MM)*φ9.96*16*M8*13	4	57	Ruota a nastro	1
19	Binario di scorrimento	1	58	Cinghia dei pedali (L)	1
20	Vite M3*10	2	59	Tubo per la fessura del pedale	2
21	Blocco sella	4	60	Asse del pedale	1
22	Vite M8*25	6	61	Pedale (L)	1
23	Tappo del binario di scorrimento	1	62	Rondella piatta OD22*ID8,5*1,5T	2
24	Supporto del binario di scorrimento	1	63	Tappo M8	2
25	Rondella elastica M8	4	64	Primavera	1
26	Materasso in gomma	1	65	Asse del volano	1
27	Vite M5*16	2	66	Rullo a nastro piccolo	1
28	Cinghia dei pedali (R)	1	67	Coperchio della molla ad orologeria	1
29	Pedale (R)	1	68	Fondo stile C	1
30	Contatore	1	69	Passo-passo a pedale	2
31	Controllo della tensione (TCD)	1	70	Spina per il pedale del freno	2
32	Rondella piana OD32*ID13,5*2,0T	1	71	Stabilizzatore	1
33	Spina a testa tonda	1	72	Testata dello stabilizzatore	2
34	Vite 1/2*102	1	73	barra della maniglia	1
35	Rondella piatta OD22*ID13*2.0T	4	74	schiuma per manubrio	2
36	Telaio principale	1	75	tappo di chiusura del manubrio	2
37	Coperchio del supporto del telaio principale	1	76	copertura (L)	1
38	Dado M12*1,75	1	77	Chiave	1
39	Coperchio in nylon	1	78	Strumento	1
			79	Cacciavite	1

Diagramma (figura 3)

Numero	Nome
1	Copertina
2	Passo-passo a pedale
3	Stabilizzatore
4	Manubrio
5	Computer
6	Regolatore
7	Pedale
8	Manopola
9	Sella
10	Binario di scorrimento
11	Supporto del binario di scorrimento

Immagine 5

- **Fase 1: Stabilizzatore**

Fissare lo stabilizzatore (71) al telaio principale (36), quindi bloccarlo utilizzando la vite M10*52 (55), la rondella piatta OD20*ID10,5*2,0T (43).

- **Fase 2: Supporto del binario a scorrimento**

Per prima cosa rimuovere la vite M8*25 (22), la rondella elastica M8 (25) e la rondella piatta OD20*ID8,5*1,5T (11) che sono preassemblate sul retro del binario di scorrimento (19). Fissare quindi il supporto del binario di scorrimento (24) sul retro del binario di scorrimento (19). Per il fissaggio utilizzare la vite M8*25 (22) e la rondella elastica M8 (25).

- **Fase 3: Sella**

Rimuovere i 2 blocchi della sella (21) e la vite M8*25 (22) preassemblati sulla parte anteriore del binario di scorrimento (19). Montare la sella (1) sul binario di scorrimento (19). Quindi bloccarle utilizzando la vite rimossa.

- **Fase 4: Collegamento del binario di scorrimento e del telaio principale**

Per prima cosa rimuovere la vite 1/2*102 (34), la rondella piatta OD22*ID13*2,0T (35), il dado M12*1,75 (38) e il coperchio in nylon (39) preassemblati sul telaio principale (36). Spostare il binario di scorrimento assemblato (19) sul telaio principale (36) e collegare il filo del sensore alla sezione anteriore (53) e alla sezione posteriore (40). Inserire il binario di scorrimento nel telaio principale e inserire il tappo a testa tonda (33) attraverso il telaio principale e il binario di scorrimento, bloccandoli con la vite, la rondella, il cappuccio di nylon e il coperchio di nylon rimossi. Quindi inserire la manopola (52) attraverso la rondella piatta OD32*ID13,5*2,0T (32), il telaio principale e il tubo quadro della slitta e bloccarli.

- **Fase 5: Passo-passo del piede**

Per prima cosa rimuovere il tappo del pedale (70) che è preassemblato sul pedale (69). Fissare la pedaliera (69) al tubo a U dello stabilizzatore e bloccarla saldamente utilizzando il tappo della pedaliera rimosso.

- **Fase 6: Pedali**

Inserire l'asse del pedale (60) attraverso il telaio principale. Assicurarsi che la distanza tra l'estremità e il coperchio di entrambi i lati sia la stessa. Fissare quindi il tubo del pedale (59) e la rondella piatta OD22*ID13*2.0T sull'asse del pedale. Quindi far scorrere il pedale (61). Utilizzare la chiave per avvitare i seguenti dispositivi: OD22*ID8,5*1,5T(62), rondella elastica M8 (25) e tappo M8 (63). Vedere le immagini seguenti. Collegare la cinghia dei pedali come mostrato nella figura.

METRO (figura 6):

Esistono due modi per avviare il contatore:
Primo modo: premere il pedale.
Secondo modo: premere un pulsante qualsiasi dello strumento.
Spegnimento: Il misuratore spegne automaticamente le funzioni con la visualizzazione dell'ora e della temperatura quando non viene eseguito alcun esercizio per circa 4 minuti.

FUNZIONE:

1. CONTO: Accumula i conteggi degli allenamenti.
2. T. CONTO: Accumula i conteggi totali per le diverse sessioni di esercizio.
3. TEMPO: Accumula il tempo di allenamento.
4. RPM: Visualizza le corse al minuto.
5. CAL: Accumula le calorie consumate durante l'esercizio.
6. SCANSIONE: scansione automatica di CONTO, TEMPO, CONTO TOTALE, CORSA/MIN, CALORIE PULSE.
7. PULSE: visualizza la frequenza cardiaca corrente (battiti al minuto). Funzione disponibile solo con la cintura aggiuntiva.

PULSANTE DI FUNZIONE

MODALITÀ: Premere per selezionare la funzione visualizzata sul monitor e tenere premuto il pulsante per 2 secondi per azzerare tutti i valori delle funzioni.

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA (figura 7)

TERMINI DI RIFERIMENTO:

Il vogatore viene utilizzato per l'allenamento di addominali, braccia e parte inferiore del corpo. ZM1502 è un articolo di classe H. L'unità non è destinata alla terapia o alla riabilitazione per uso commerciale.

ISTRUZIONI PER LA FORMAZIONE:

1. **Riscaldamento (figura 8):**

Per prevenire gli infortuni e massimizzare le prestazioni, consigliamo di iniziare ogni periodo di allenamento con un riscaldamento. Suggeriamo di eseguire i seguenti esercizi come mappa di schizzo. Ogni esercizio dura almeno 30 secondi.

Numero	Esercizio
1	Curva laterale
2	Piegato
3	Quadricipite
4	Interno coscia
5	Polpaccio e Achille

2. **Posizione ed esercizi (figura 9):**

Per iniziare la remata da seduti afferrate le maniglie (potrebbero essere come quelle mostrate). Sedersi con la schiena dritta mantenendo le gambe piegate e i piedi appoggiati al blocco metallico. Allungare le braccia sentendo i dorsali in tensione. Tirate il peso all'interno del corpo finché le maniglie non toccano l'addome. Assicuratevi di portare le scapole il più indietro possibile e di mantenere la schiena dritta.

Anche se ci impegniamo a fondo per garantire la qualità di ogni prodotto che produciamo, occasionalmente errori si verificano omissioni. Vi preghiamo di contattarci per una sostituzione ogni volta che riscontrate che questo prodotto ha una parte difettosa o mancante.

Vadovo instrukcija

SVARBI SAUGOS INFORMACIJA

Šis gaminys skirtas naudoti tik namuose ir pagamintas taip, kad būtų užtikrintas optimalus saugumas. Atkreipkite dėmesį į šias saugos priemones:

1. Prieš pradėdami bet kokią treniruočių programą, turėtumėte pasikonsultuoti su gydytoju ir nustatyti, ar neturite kokių nors fizinių ar sveikatos sutrikimų, kurie galėtų kelti pavojų jūsų sveikatai ir saugumui arba trukdyti tinkamai naudotis įranga. Gydytojo patarimas būtinas, jei vartojate vaistus, kurie turi įtakos širdies ritmui, kraujospūdžiui ar cholesterolio kiekiui. Tai ypač svarbu vyresniems nei 35 metų asmenims, nėščioms moterims arba tiems, kurie jau turi sveikatos problemų ar pusiausvyros sutrikimų.
2. Prieš naudodami šią įrangą treniruotėms, visada atlikite tempimo pratimus, kad tinkamai apšiltumėte.
3. Atkreipkite dėmesį į savo kūno signalus. Neteisingas arba per didelis fizinis krūvis gali pakenkti jūsų sveikatai. Nustokite sportuoti, jei jaučiate bet kurį iš šių simptomų: skausmą, spaudimą krūtinėje, nereguliarų širdies plakimą, itin trumpą kvėpavimą, galvos svaigimą, svaigimą ar pykinimą. Jei vis dėlto pajutote bet kurią iš šių būklių, prieš tęsdami mankštos programą turėtumėte pasitarti su gydytoju. Dėl netinkamų ar per ilgų treniruočių gali būti sužalota sveikata.
4. Pratybų metu ir po jų laikykite vaikus ir naminius gyvūnus atokiau nuo įrangos.
5. Įrangą naudokite ant stabilaus ir lygaus paviršiaus, padengę grindis ar kilimą apsaugine danga. Perkelkite visus aštrius daiktus.
6. Laisvas plotas turi būti ne mažesnis kaip 0,6 m didesnis už mokymo plotą tomis kryptimis, iš kurių patenkama į įrangą. Į laisvą plotą taip pat turi būti įtraukta avarinio nusileidimo zona. Jei įranga yra išdėstyta greta viena kitos, laisvojo ploto vertė gali būti dalijama.
7. Prieš kiekvieną naudojimą vizualiai apžiūrėkite įrenginį, įskaitant techninę įrangą ir pasipriešinimo išlinkimus.
8. Prieš naudodami įrangą patikrinkite, ar veržlės, varžtai ir kiti lankstai yra patikimai priveržti.
9. Visada naudokite įrangą taip, kaip nurodyta. Jei montuodami ar tikrindami įrangą aptiksite sugedusių komponentų arba jei naudodami įrangą išgirsite iš jos sklindantį neįprastą triukšmą, sustokite. Nenaudokite įrangos, kol problema nebus pašalinta.
10. Neįkiškite jokių daiktų į jokias angas.
11. Atkreipkite dėmesį į visas reguliavimo ir konstrukcijų dalis, kurios gali trukdyti atliekant pratimus.
12. Įrangos saugos lygis gali būti išlaikytas tik tada, jei ji reguliariai tikrinama, ar nėra pažeista ir (arba) susidėvėjusi.
13. Naudodamiesi įranga . Nedėvėkite laisvų drabužių, kurie gali įsipainioti į įrangą arba riboti ar trukdyti judėti.dėvėkite tinkamus drabužius
14. Įranga buvo išbandyta ir sertifikuota pagal EN ISO 20957-1 H klasę.
15. Keldami arba perkeldami įrangą, turite būti atsargūs, kad nesusižeistumėte nugaros. Visada naudokite tinkamus kėlimo būdus ir (arba) naudokitės pagalba. Irklavimo treniruoklis turi transportavimo ratukus, padedančius perkelti gaminį į norimą vietą. Laikykite sausoje vietoje.
16. Įranga skirta naudoti tik suaugusiesiems. Neleiskite neprižiūrimiems vaikams naudotis įranga.
17. Surinkite šį įrenginį taip, kaip aprašyta šiame vadove. Naudokite tik komplekte esančias dalis. Visas dalis sutikrinkite su dalių sąrašu.
18. Nuo paveikslėlyje pavaizduotos treniruočių vietos (palikite laisvą daugiau kaip 0,6 m atstumą **(4 paveikslėlis)** .

ĮSPĖJIMAS: PRIEŠ NAUDODAMI TRENIRUOKLĮ PERSKAITYKITE VISAS INSTRUKCIJAS. MES NEPRISIIMAME JOKIOS ATSAKOMYBĖS UŽ ASMENS SUŽALOJIMĄ AR ŽALĄ TURTUI, PADARYTĄ NAUDOJANT ŠĮ GAMINĮ.

SPECIFIKACIJOS

Svoris - 24,5 kg
Smagratis - 6 kg
Matmenys - 187 x 58 x 47 cm
Didžiausias naudotojo svoris - 120 kg

PRIEŽIŪRA

Jūsų įrenginys buvo kruopščiai suprojektuotas taip, kad reikalautų minimalios priežiūros. Kad tai užtikrintumėte, rekomenduojame atlikti šiuos veiksmus:

1. Saugokite įrenginį švarų, po kiekvieno naudojimo nuvalykite prakaitą, dulkes ar kitus likučius minkšta, švaria šluoste.
2. Visada įsitikinkite, kad juostos yra tvirtos ir neturi nusidėvėjimo požymių.
3. Reguliariai tikrinkite veržlių ir varžtų sandarumą

ĮTEMPIMO REGULIAVIMAS

Pasukite įtempimo reguliavimo (magnetinio, 1-8) rankenėlę prieš laikrodžio rodyklę, kad sumažintumėte įtempimą, pasukite įtempimo reguliavimo rankenėlę pagal laikrodžio rodyklę, kad padidintumėte įtempimą.

DALYBIŲ IR ĮRANKŲ SĄRAŠAS (1 ir 2 paveikslėlis)

Ne.	Pavadinimas ir specifikacija	Kiekis	Ne.	Pavadinimas ir specifikacija	Kiekis
1	Balnelis	1	40	Galinė jutiklio laido dalis	1
2	M6 plokščia poveržlė	6	41	Diržas	1
3	Varžtas M6*13	4	42	M10 varžtas	2
4	Ritinėlio dangtis	2	43	Plokščias OD20*ID10. 5*2 .0T poveržlė	5
5	Sėdynių tvirtinimo įtaisas	1	44	Vidinis magnetas	1

6	Jutiklio magnetas	1	45	Smagratis	1
7	Varžtas M4*16	4	46	Sraigtas M6*67 (15MM)	2
8	Varžtas M4*20	6	47	Guminis vamzdelis (1)	2
9	Dangtis (R)	1	48	Varžtas M6*67	2
10	Sraigtas M8*115	2	49	Guminė kilpa	1
11	Plokščioji poveržlė OD20*ID8.5*1.5T	6	50	Guminis vamzdelis (2)	2
12	Ritininis plastikinis guolis(1)	2	51	M6 nailoninis dangtelis	4
13	Ritinėlis (1)	4	52	Rankenėlė	1
14	M8 nailoninis dangtelis	6	53	Jutiklio laido priekinė dalis	1
15	Plokščia poveržlė OD14*8,5*2,0T	4	54	Vielos prievado dangtelis	1
16	Plastikinis ritininis guolis (2)	4	55	M10*52 varžtas	2
17	Ritinėlis (2)	4	56	M10*48 varžtas	1
18	Screw(5MM)*φ9.96*16*M8*13	4	57	Diržo ratas	1
19	Skaidrių takelis	1	58	Pedalų diržas (L)	1
20	Varžtas M3*10	2	59	Pedalo tarpo vamzdelis	2
21	Balno blokas	4	60	Pedalo ašis	1
22	Varžtas M8*25	6	61	Pedalas (L)	1
23	Stumdomojo bėgio dangtelis	1	62	Plokščioji poveržlė OD22*ID8.5*1.5T	2
24	Slankiojančio bėgio atrama	1	63	M8 dangtelis	2
25	M8 spyruoklinė poveržlė	4	64	Pavasaris	1
26	Guminis čiužinys	1	65	Smagračio ašis	1
27	Varžtas M5*16	2	66	Mažasis diržo ritinėlis	1
28	Pedalų diržas (R)	1	67	Laikrodžio spyruoklės dangtelis	1
29	Pedalas (R)	1	68	C stiliaus dugnas	1
30	Skaitiklis	1	69	Kojų žingsniamatis	2
31	Įtempimo kontrolė (TCD)	1	70	Kojinių žingsninis kištukas	2
32	Plokščioji poveržlė OD32*ID13.5*2.0T	1	71	Stabilizatorius	1
33	Apvalus kištukas su galvute	1	72	Stabilizatoriaus galinis dangtelis	2
34	Sraigtas 1/2*102	1	73	rankena	1
35	Plokščia poveržlė OD22*ID13*2.0T	4	74	rankenų putplastis	2
36	Pagrindinis rėmas	1	75	rankenos galinis dangtelis	2
37	Pagrindinio rėmo atramos dangtis	1	76	danga (L)	1
38	M12*1,75 veržlė	1	77	Veržliaraktis	1
39	Nailono dangtelio dangtelis	1	78	Įrankis	1
			79	Atsuktuvas	1

Schema (3 paveikslėlis)

Numeris	Pavadinimas
1	Viršelis
2	Kojų žingsniamatis
3	Stabilizatorius
4	Rankenos juosta
5	Kompiuteris
6	Reguliatorius
7	Pedalas

8	Rankenėlė
9	Balnelis
10	Skaidrių takelis
11	Slankiojančio bėgio atrama

5 paveikslėlis

- **1 žingsnis: stabilizatorius**

Pritvirtinkite stabilizatorių (71) prie pagrindinio rėmo (36), tada užfiksuokite juos varžtu M10*52 (55), plokščia poveržle OD20*ID10,5*2,0T (43).

- **2 žingsnis: Stumdomos bėgių atramos**

Pirmiausia nuimkite varžtą M8*25 (22), M8 spyruoklinę poveržlę (25) ir plokščią poveržlę OD20*ID8,5*1,5T (11), kurie yra iš anksto sumontuoti šliaužiklio bėgio (19) gale. Tada pritvirtinkite slankmačio atramą (24) prie slankmačio bėgio (19) galinės dalies. Jiems pritvirtinti naudokite M8*25 varžtą (22) ir M8 spyruoklinę poveržlę (25).

- **3 žingsnis: balnelis**

Nuimkite 2 vnt. balnelio bloko (21) ir varžtą M8*25 (22), kurie yra iš anksto sumontuoti ant šliaužiklio bėgio (19) priekinės dalies. Uždėkite balną (1) ant slydimo takelio (19). Tada užfiksuokite juos nuimtu varžtu.

- **4 žingsnis: Slankiojančio bėgio ir pagrindinio rėmo sujungimas**

Pirmiausia nuimkite varžtą 1/2*102 (34), plokščią poveržlę OD22*ID13*2.0T (35), veržlę M12*1.75 (38) ir nailoninį dangtelį (39), kurie iš anksto sumontuoti ant pagrindinio rėmo (36). Perkelkite surinktą šliaužimo takelį (19) ant pagrindinio rėmo (36) ir prijunkite priekinę (53) ir galinę (40) jutiklio vielos dalį. Įstatykite slydimo takelį į pagrindinį rėmą ir įkiškite apvalų kamštį (33) per pagrindinį rėmą ir slydimo takelį, užfiksuokite juos nuimtu varžtu, poveržle, nailoniniu dangteliu ir nailoniniu dangteliu. Tada įkiškite rankenėlę (52) per plokščią poveržlę OD32*ID13,5*2,0T (32), pagrindinį rėmą ir skaidrių kvadratinį vamzdelį ir užfiksuokite juos.

- **1 žingsnis: kojinis žingsniamatis**

Pirmiausia nuimkite kojinio žingsniamačio kištuką (70), kuris iš anksto sumontuotas ant kojinio žingsniamačio (69). Pritvirtinkite kojos žingsniamatį (69) prie stabilizatoriaus U formos vamzdžio, tvirtai užfiksuokite juos nuimtu kojos žingsniamačio kištuku.

- **6 žingsnis: Pedalai**

Įkiškite pedalo ašį (60) per pagrindinį rėmą. Įsitikinkite, kad atstumas nuo galo iki dangčio abiejose pusėse yra vienodas. Tada prie pedalo ašies pritvirtinkite pedalo tarpo vamzdelį (59) ir plokščią poveržlę OD22*ID13*2,0T. Tada įstumkite pedalą (61). Naudodami įrankių veržliaraktį prie jų prisukite toliau nurodytus įtaisus: OD22*ID8,5*1,5T (62), M8 spyruoklinę poveržlę (25) ir M8 dangtelį (63). Žr. toliau pateiktus paveikslėlius. Prijunkite pedalų diržą, kaip parodyta paveikslėlyje.

METRAS (6 paveikslėlis):

Skaitiklį galima įjungti dviem būdais:
Pirmas būdas: paspauskite pedalą.
Antras būdas: paspauskite bet kurį matuoklio mygtuką.
Išjungti: Matuoklis automatiškai išjungia funkcijas, rodydamas laiką ir temperatūrą, kai apie 4 minutes neatliekami jokie pratimai.

FUNKCIJA:

1. COUNT: Kaupia treniruočių skaičių.
2. T. COUNT: Kaupia bendrą skirtingų pratimų sesijų skaičių.
3. LAIKAS: Kaupia treniruotės laiką.
4. RPM: Rodomi smūgiai per minutę.
5. CAL: CAL: kaupia pratybų metu suvartotas kalorijas.
6. SKENAVIMAS: automatiškai nuskaito Skaičius, Laikas, IŠ VISO SKAITYMO, SKAIČIAI/MIN, KALORIJOS PULSAS.
7. PULSE: rodomas dabartinis širdies ritmas (tvinksniai per minutę). Funkcija galima tik su papildomu diržu.

FUNKCINIS MYGTUKAS:

REŽIMAS: Paspauskite, kad pasirinktumėte funkcijos rodymą monitoriuje, ir palaikykite mygtuką 2 sekundes, kad iš naujo nustatytumėte visų funkcijų vertę.

AKUMULATORIAUS PAKEITIMAS (7 paveikslėlis)

ĮGALIOJIMAI:

Irklavimo treniruoklis naudojamas pilvo, rankų ir apatinės kūno dalies treniruotėms. ZM1502 yra H klasės prekė. Įrenginys nėra skirtas komerciniam gydymui ar reabilitacijai.

MOKYMO INSTRUKCIJOS:

1. **Apšilimas (8 paveikslėlis):**

Kad išvengtumėte traumų ir pasiektumėte kuo geresnių rezultatų, rekomenduojame kiekvieną treniruotę pradėti apšilimu. Siūlome jums atlikti šį pratimą kaip eskizinį žemėlapį. Kiekvieną pratimą atlikite bent apie 30 sekundžių.

Numeris	Pratimai
1	Šoninis lenkimas
2	Sulenktas
3	Keturgalvis šlaunies raumuo
4	Vidinė šlaunies dalis
5	Blauzdos ir Achilo

2. Pozicija ir pratimai (9 paveikslėlis):

Norėdami pradėti sėdimąją eilutę, paimkite rankenas (gali būti tokios, kaip parodyta paveikslėlyje). Sėdėkite tiesia nugara, o kojas laikykite sulenktas ir pėdas atremtas į metalinį bloką. Ištieskite rankas, jausdami, kaip išsitempia tiesieji raumenys. Traukite svorį atgal į kūną, kol rankenos palies jūsų pilvą. Įsitikinkite, kad pečių mentės atkeltos kuo toliau atgal ir nugara tiesi.

Nors dedame daug pastangų, kad užtikrintume kiekvieno mūsų gaminamo produkto kokybę, kartais pasitaiko klaidų ir (arba) praleidimų. Prašome susisiekti su mumis dėl pakeitimo, jei pastebėjote, kad šiame gaminyje yra defektų arba trūksta dalies.

Rokasgrāmatas instrukcija

SVARĪGA DROŠĪBAS INFORMĀCIJA

Šis izstrādājums ir paredzēts tikai lietošanai mājās un ir konstruēts optimālai drošībai. Lūdzu, ievērojiet šādus drošības pasākumus:

1. Pirms jebkuras vingrojumu programmas uzsākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai noteiktu, vai jums ir kādi fiziski vai veselības traucējumi, kas varētu apdraudēt jūsu veselību un drošību vai traucēt pareizi izmantot aprīkojumu. Ārsta padoms ir būtisks, ja lietojat medikamentus, kas ietekmē sirdsdarbību, asinsspiedienu vai holesterīna līmeni. Tas ir īpaši svarīgi personām, kas vecākas par 35 gadiem, grūtniecēm vai personām ar jau esošām veselības problēmām vai līdzsvara traucējumiem.
2. Pirms izmantot šo aprīkojumu, vienmēr veiciet stiepšanās vingrinājumus, lai pareizi iesildītos.
3. Ievērojiet sava ķermeņa signālus. Nepareiza vai pārmērīga fiziskā slodze var kaitēt jūsu veselībai. Pārtrauciet vingrinājumus, ja jūtat kādu no šādiem simptomiem: sāpes, sasprindzinājums krūtīs, neregulāra sirdsdarbība, ļoti ātra elpošana, vieglprātības, reibonis vai slikta dūša. Ja Jums rodas kāds no šiem simptomiem, pirms turpināt vingrojumu programmu, konsultējieties ar ārstu. Nepareiza vai pārmērīga treniņa rezultātā var tikt nodarīti veselības traucējumi.
4. Nodarbību laikā un pēc tām turiet bērnus un mājdzīvniekus tālāk no iekārtas.
5. Lietojiet iekārtu uz stabilas un nolīdzinātas virsmas ar grīdas vai paklāja aizsargpārklājumu. Pārvietojiet visus asus priekšmetus.
6. Brīvajam laukumam jābūt ne mazāk kā 0,6 m lielākam par mācību laukumu tajos virzienos, no kuriem notiek piekļuve iekārtai. Brīvajai zonai jāietver arī avārijas izkāpšanas zona. Ja iekārtas ir novietotas blakus viena otrai, brīvās zonas vērtību var sadalīt.
7. Pirms katras lietošanas reizes vizuāli pārbaudiet ierīci, tostarp aparatūru un pretestības līkumus.
8. Pirms iekārtas lietošanas pārbaudiet, vai uzgriežņi, skrūves un citi līkumi ir droši pievilkti.
9. Vienmēr izmantojiet aprīkojumu, kā norādīts. Ja, montējot vai pārbaudot iekārtu, konstatējat bojātas detaļas vai ja iekārtas lietošanas laikā no tās izstaro neparastu troksni, pārtrauciet darbu. Neizmantojiet iekārtu, kamēr problēma nav novērsta.
10. Neievietojiet nekādus priekšmetus atverēs.
11. Ņemiet vērā visus noteikumus un konstrukcijas daļas, kas var traucēt vingrinājumu laikā.
12. Iekārtas drošības līmeni var saglabāt tikai tad, ja to regulāri pārbauda, lai konstatētu bojājumus un/vai nolietojumu.
13. Iekārtas lietošanas . Izvairieties valkāt vaļīgus apģērbus, kas var iesprūst iekārtā vai var ierobežot vai traucēt kustības.laikā valkājiet piemērotu apģērbu
14. Iekārta ir pārbaudīta un sertificēta saskaņā ar EN ISO 20957-1 H klasē. Tā nav piemērota terapeitiskai lietošanai.
15. Pacelšanas vai pārvietošanas laikā ir jāievēro piesardzība, lai nesavainotu muguru. Vienmēr izmantojiet pareizu celšanas tehniku un/vai izmantojiet palīdzību. Airēšanas trenažieris ir aprīkots ar transportēšanas riteņiem, kas palīdz pārvietot izstrādājumu uz vēlamo vietu. Uzglabāt sausā vietā.
16. Aprīkojums ir paredzēts tikai pieaugušo lietošanai. Neļaujiet bērniem bez uzraudzības piekļūt iekārtai.
17. Salieciet šo ierīci, kā aprakstīts šajā rokasgrāmatā. Izmantojiet tikai komplektā iekļautās detaļas. Pārbaudiet visas detaļas ar detaļu sarakstu.
18. Lūdzu, saglabājiet vairāk nekā 0,6 m brīvu telpu no attēlā parādītās mācību vietas **(4. attēls)**.

BRĪDINĀJUMS: PIRMS JEBKURA TRENAŽIERA LIETOŠANAS IZLASIET VISUS NORĀDĪJUMUS. MĒS NEUZŅEMAMIES NEKĀDU ATBILDĪBU PAR MIESAS BOJĀJUMIEM VAI ĪPAŠUMA BOJĀJUMIEM, KAS RADUŠIES, LIETOJOT ŠO IZSTRĀDĀJUMU.

SPECIFIKĀCIJAS

Svars - 24,5 kg
Sparararats - 6 kg
Izmēri - 187 x 58 x 47 cm
Maksimālais lietotāja svars - 120 kg

UZTURĒŠANA

Jūsu ierīce ir rūpīgi izstrādāta tā, lai tai būtu nepieciešama minimāla apkope. Lai to nodrošinātu, mēs iesakām veikt šādas darbības:

1. Uzturiet ierīci tīru, pēc katras lietošanas reizes noslaukot sviedrus, putekļus vai citas atliekas ar mīkstu, tīru drānu.
2. Vienmēr pārliecinieties, ka lentes ir drošas un tām nav nodiluma pazīmju.
3. Regulāri pārbaudiet uzgriežņu un skrūvju pievilkšanu.

SPRIEGUMA REGULĒŠANA

Lai samazinātu spriegojumu, pagrieziet spriegojuma regulēšanas (magnētisko, 1 - 8) pogu pretēji pulksteņrādītāja virzienam, lai samazinātu spriegojumu, savukārt, lai palielinātu spriegojumu, pagrieziet spriegojuma regulēšanas pogu pulksteņrādītāja virzienā.

Daļu un instrumentu saraksts (1. un 2. attēls)

Nē.	Nosaukums un specifikācija	Daudzums	Nē.	Nosaukums un specifikācija	Daudzums
1	Sēdeklis	1	40	Sensora stieples aizmugurējā daļa	1
2	M6 plakana paplāksne	6	41	Josta	1
3	Skrūve M6*13	4	42	M10 skrūve	2
4	Rullīša vāks	2	43	Plakana OD20*ID10. 5*2 .0T paplāksne	5
5	Sēdekļu fiksators	1	44	Iekšējais magnēts	1

6	Sensora magnēts	1	45	Spararatats	1
7	Skrūve M4*16	4	46	Skrūve M6*67 (15 mm)	2
8	Skrūve M4*20	6	47	Gumijas caurule (1)	2
9	Vāks (R)	1	48	Skrūve M6*67	2
10	Skrūve M8*115	2	49	Gumijas cilpa	1
11	Plakanā paplāksne OD20*ID8,5*1,5T	6	50	Gumijas caurule (2)	2
12	Rullīšu plastmasas gultnis(1)	2	51	M6 neilona vāciņš	4
13	Rullītis (1)	4	52	Pogas	1
14	M8 neilona vāciņš	6	53	Sensora stieples priekšējā daļa	1
15	Plakanā paplāksne OD14*8,5*2,0T	4	54	Stieples ostas vāciņš	1
16	Plastmasas rullīšu gultnis (2)	4	55	M10*52 skrūve	2
17	Rullītis (2)	4	56	M10*48 skrūve	1
18	Screw(5MM)*φ9.96*16*M8*13	4	57	Siksnas ritenis	1
19	Slaidu trase	1	58	Pedāļu siksna (L)	1
20	Skrūve M3*10	2	59	Pedāļa spraugas caurule	2
21	Seglu bloks	4	60	Pedāļa ass	1
22	Skrūve M8*25	6	61	Pedālis (L)	1
23	Sliežu ceļa vāciņš	1	62	Plakanā paplāksne OD22*ID8.5*1.5T	2
24	Sliežu ceļa atbalsts	1	63	M8 vāciņš	2
25	M8 atsperu paplāksne	4	64	Pavasaris	1
26	Gumijas matracis	1	65	Spararata ass	1
27	Skrūve M5*16	2	66	Mazais jostas veltnis	1
28	Pedāļu siksna (R)	1	67	Pulksteņa atsperes vāciņš	1
29	Pedālis (R)	1	68	C stila apakšdaļa	1
30	Mērītājs	1	69	Kāju soliņš	2
31	Sprieguma kontrole (TCD)	1	70	Kāju soļu spraudnis	2
32	Plakanā paplāksne OD32*ID13.5*2.0T	1	71	Stabilizators	1
33	Apaļas galvas kontaktdakša	1	72	Stabilizatora gala vāciņš	2
34	Skrūve 1/2*102	1	73	rokturis	1
35	Plakanā paplāksne OD22*ID13*2.0T	4	74	roktura stieņa putas	2
36	Galvenais rāmis	1	75	roktura stūres gala vāciņš	2
37	Galvenā rāmja atbalsta vāks	1	76	segums (L)	1
38	M12*1,75 uzgrieznis	1	77	Atslēga	1
39	Neilona vāciņa vāciņš	1	78	Rīks	1
			79	Skrūvgriezis	1

Diagramma (3. attēls)

Numurs	Nosaukums
1	Vāks
2	Kāju soliņš
3	Stabilizators
4	Rokturis
5	Dators
6	Regulators
7	Pedāļi

8	Pogas
9	Sēdeklis
10	Slaidu trase
11	Sliežu ceļa atbalsts

5. attēls

- **1. solis: stabilizators**

Piestipriniet stabilizatoru (71) galvenajam rāmim (36), pēc tam tos nostipriniet, izmantojot skrūvi M10*52 (55), plakano paplāksni OD20*ID10,5*2,0T (43).

- **2. solis: Slaidu sliežu ceļa atbalsts**

Vispirms noņemiet skrūvi M8*25 (22), M8 atsperu paplāksni (25) un OD20*ID8,5*1,5T plakano paplāksni (11), kas ir iepriekš uzstādītas uz slīdņa sliedes (19) aizmugures. Pēc tam piestipriniet slīdceliņa balstu (24) pie slīdceliņa (19) aizmugures. To nostiprināšanai izmantojiet M8*25 skrūvi (22) un M8 atsperu paplāksni (25).

- **3. solis: Sēdeklis**

Noņemiet 2 gab. seglu bloka (21) un skrūvi M8*25 (22), kas ir iepriekš samontēti slīdceliņa (19) priekšpusē. Uzlieciet seglu (1) uz slīdceliņa (19). Pēc tam nofiksējiet tos, izmantojot noņemto skrūvi.

- **4. solis: Sliežu ceļa un galvenā rāmja savienojums**

Vispirms noņemiet skrūvi 1/2*102 (34), plakano paplāksni OD22*ID13*2.0T (35), uzgriezni M12*1.75 (38) un neilona vāciņu (39), kas iepriekš uzstādīti uz galvenā rāmja (36). Novietojiet samontēto slīdceliņu (19) uz galvenā rāmja (36) un savienojiet sensora stieples priekšējo daļu (53) un aizmugurējo daļu (40). Ievietojiet slīdceliņu galvenajā rāmī un ievietojiet apaļgalviņas aizbāzni (33) caur galveno rāmi un slīdceliņu , nostipriniet tos, noņemot skrūvi, paplāksni, neilona vāciņu un neilona vāciņa vāku. Pēc tam ievietojiet pogu (52) caur plakano paplāksni OD32*ID13,5*2,0T (32), galveno rāmi un slīdņa kvadrātveida cauruli un nostipriniet tās.

- **5. solis: Kāju soliņš**

Vispirms noņemiet kājas soļa aizbāzni (70), kas ir iepriekš uzstādīts uz kājas soļa (69). Piestipriniet kāju soliņu (69) pie stabilizatora U formas caurules, stingri fiksējiet tos, izmantojot noņemto kāju soļa aizbāzni.

- **6. solis: Pedāļi**

Ievietojiet pedāļa asi (60) caur galveno rāmi. Pārliecinieties, ka attālums no gala līdz abu pušu vākam ir vienāds. Pēc tam piestipriniet pedāļa starpas caurulīti (59) un plakano paplāksni OD22*ID13*2,0T pie pedāļa ass. Pēc tam ievietojiet pedāli (61). Ar instrumentu uzgriežņu atslēgu pieskrūvējiet šādas ierīces: OD22*ID8,5*1,5T (62), M8 atsperu paplāksni (25) un M8 vāciņu (63). Skatiet turpmāk sniegtos attēlus. Pievienojiet pedāļu siksnu, kā parādīts attēlā.

METRS (6. attēls):

Skaitītāju var iedarbināt divējādi:
Pirmais veids: nospiediet pedāli.
Otrais veids: nospiediet jebkuru skaitītāja pogu.
Izslēgt: Ja aptuveni 4 minūtes netiks veikts neviens vingrinājums, mērītājs automātiski izslēgs funkcijas, parādot laiku un temperatūru.

FUNKCIJA:

1. COUNT: Uzkrāj treniņu skaitu.
2. T. COUNT: Uzkrāj kopējo skaitu dažādām vingrinājumu sesijām.
3. LAIKS: Uzkrāj treniņa laiku.
4. RPM: RPM: Rādīt apgriezienus minūtē.
5. CAL: Uzkrāt treniņa laikā patērētās kalorijas.
6. SKENĒŠANA: Automātiski skenē Skaitītājs, LAIKS, KOPĒJAIS Skaitītājs, STROKE/MIN, KALORIJAS Pulss.
7. PULSE: parāda pašreizējo sirdsdarbības frekvenci (pulss minūtē). Funkcija pieejama tikai ar papildu jostu.

FUNKCIJU POGU:

REŽĪMS: Nospiediet, lai izvēlētos funkciju rādījumu uz monitora, un turiet pogu nospiestu 2 sekundes, lai atiestatītu visu funkciju vērtību.

BATERIJU NOMAIŅA (7. attēls)

ATSAUCES NOTEIKUMI:

Airēšanas trenažieris tiek izmantots vēdera, roku un apakšējās ķermeņa daļas treniņiem. ZM1502 ir H klases prece. Vienība nav paredzēta komerciālai terapijai vai rehabilitācijai.

APMĀCĪBAS INSTRUKCIJAS:

1. **Warm-Up (8. attēls):**

Lai novērstu traumas un maksimāli uzlabotu sniegumu, mēs iesakām katru treniņu sākt ar iesildīšanos. Mēs iesakām veikt šādu vingrinājumu kā skeču karti. Katram vingrinājumam vismaz aptuveni 30 sekundes.

Numurs	Exercise
1	Sānu līkums
2	Bent
3	Četrststaru muskuļi
4	Iekšējā augšstilba daļa
5	Teļš un Ahileja

2. Pozīcija un vingrinājumi (9. attēls):

Lai sāktu sēdošu rindu, satveriet rokturus (Var būt kā parādītajā). Sēdiet ar taisnu muguru, vienlaikus turot kājas saliektas un pēdas pret metāla bloku. Izstiepiet rokas, sajūtot, kā stiepjas jostas muskuļi. Pavelciet svaru atpakaļ uz savu ķermeni, līdz rokturi pieskaras jūsu vēderam. Pārliecinieties, ka lāpstiņas ir atvilktas pēc iespējas tālāk atpakaļ un mugura ir taisna.

Lai gan mēs pieliekam lielas pūles, lai nodrošinātu katra mūsu izstrādājuma kvalitāti, tomēr reizēm gadās kļūdas un/vai izlaidumi. Lūdzu, sazinieties ar mums, lai veiktu nomaiņu, ja konstatējat, ka šajā izstrādājumā ir bojāta vai iztrūkusi kāda detaļa.

Handmatige instructie

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE

Dit product is uitsluitend ontworpen voor thuisgebruik en gebouwd voor optimale veiligheid. Houd rekening met de volgende veiligheidsmaatregelen:

1. Voordat u met een trainingsprogramma begint, moet u uw arts raadplegen om te bepalen of u lichamelijke of gezondheidsproblemen hebt die een risico kunnen vormen voor uw gezondheid en veiligheid, of die kunnen verhinderen dat u de apparatuur op de juiste manier gebruikt. Het advies van uw arts is essentieel als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35, zwangere vrouwen of personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen of evenwichtsstoornissen.
2. Doe altijd eerst rekoefeningen om goed op te warmen voordat u dit apparaat gebruikt om te trainen.
3. Wees je bewust van de signalen van je lichaam. Verkeerde of overmatige lichaamsbeweging kan je gezondheid schaden. Stop met sporten als u een van de volgende symptomen ervaart: pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, zich licht in het hoofd, duizelig of misselijk voelen. Als u een van deze aandoeningen ervaart, moet u uw arts raadplegen voordat u doorgaat met het trainingsprogramma. Verwondingen aan de gezondheid kunnen het gevolg zijn van onjuiste of overmatige training.
4. Houd kinderen en huisdieren tijdens en na de oefeningen uit de buurt van de apparatuur.
5. Gebruik de apparatuur op een stabiele en vlakke ondergrond met een beschermende hoes voor uw vloer of tapijt. Verplaats alle scherpe voorwerpen.
6. De vrije ruimte moet ten minste 0,6 m zijn groter dan de trainingsruimte in de richtingen van waaruit de uitrusting toegankelijk is. De vrije ruimte moet ook de ruimte voor een noodafstap omvatten. Als apparatuur naast elkaar is geplaatst, mag de waarde van de vrije ruimte worden gedeeld.
7. Inspecteer het apparaat voor elk gebruik visueel, inclusief de hardware en weerstandsbochten.
8. Controleer voordat u de apparatuur gebruikt of de moeren, bouten en andere bochten goed vastzitten.
9. Gebruik de apparatuur altijd zoals aangegeven. Als u tijdens het monteren of controleren van de apparatuur defecte onderdelen aantreft of als u tijdens het gebruik ongewone geluiden uit de apparatuur hoort komen, stop dan. Gebruik het apparaat niet totdat het probleem is verholpen.
10. Steek geen voorwerpen in de openingen.
11. Houd rekening met alle voorschriften en constructiedelen die tijdens de oefeningen kunnen storen.
12. Het veiligheidsniveau van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt onderzocht op schade en/of slijtage.
13. Draag geschikte kleding tijdens het gebruik van de apparatuur. Vermijd het dragen van losse kleding die vast kan komen te zitten in de apparatuur of die bewegingen kan beperken of verhinderen.
14. De apparatuur is getest en gecertificeerd volgens EN ISO 20957-1 onder klasse H. De apparatuur is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
15. Wees voorzichtig bij het optillen of verplaatsen van de apparatuur om rugletsel te voorkomen. Gebruik altijd de juiste tiltechnieken en/of hulp. De roeimachine is uitgerust met transportwieltjes die helpen bij het verplaatsen van het product naar de gewenste plaats. Droog bewaren.
16. De uitrusting is alleen bedoeld voor gebruik door volwassenen. Houd kinderen zonder toezicht uit de buurt van de apparatuur.
17. Zet dit apparaat in elkaar zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik alleen onderdelen uit de set. Controleer alle onderdelen aan de hand van de onderdelenlijst.
18. Houd meer dan 0,6 m afstand van de trainingsruimte die wordt getoond in de afbeelding **(afbeelding 4)**.

WAARSCHUWING: LEES ALLE INSTRUCTIES VOORDAT U EEN FITNESSAPPARAAT GEBRUIKT. WIJ AANVAARDEN GEEN AANSPRAKELIJKHEID VOOR PERSOONLIJK LETSEL OF MATERIËLE SCHADE VEROORZAAKT DOOR OF DOOR HET GEBRUIK VAN DIT PRODUCT.

SPECIFICATIES

Gewicht - 24,5 kg
Vliegwiel - 6 kg
Afmetingen - 187 x 58 x 47 cm
Maximaal gewicht gebruiker - 120 kg

ONDERHOUD

Uw toestel is zorgvuldig ontworpen om een minimum aan onderhoud te vereisen. Om dit te garanderen, raden we je aan het volgende te doen:

1. Houd uw apparaat schoon door zweet, stof of andere resten na elk gebruik af te vegen met een zachte, schone doek.
2. Controleer altijd of de banden goed vastzitten en geen tekenen van slijtage vertonen.
3. Controleer regelmatig of bouten en moeren goed vastzitten

SPANNINGSAANPASSING

Draai de spanningsregelknop (magnetisch, 1 - 8) tegen de klok in om de spanning te verlagen, draai de spanningsregelknop met de klok mee om de spanning te verhogen.

LIJST VAN DE ONDERDELEN EN HET GEREEDSCHAP (afbeelding 1 en 2)

Nee.	Naam en specificatie	Qty	Nee.	Naam en specificatie	Qty
1	Zadel	1	40	Sensordraad achterste gedeelte	1
2	M6 platte ring	6	41	Riem	1
3	Schroef M6*13	4	42	M10 schroef	2
4	Rolhoes	2	43	Plat OD20*ID10. 5*2 .0T sluitring	5
5	Stoelversteller	1	44	Binnenmagneet	1
6	Sensormagneet	1	45	Vliegwiel	1
7	Schroef M4*16	4	46	Schroef M6*67 (15MM)	2
8	Schroef M4*20	6	47	Rubberen buis (1)	2
9	Omslag (R)	1	48	Schroef M6*67	2
10	Schroef M8*115	2	49	Rubber lus	1
11	Vlakke sluitring OD20*ID8.5*1.5T	6	50	Rubberen buis (2)	2
12	Plastic rollager(1)	2	51	M6 nylon dop	4
13	Rol (1)	4	52	Knop	1
14	M8 nylon dop	6	53	Voorste gedeelte sensordraad	1
15	Platte sluitring OD14*8.5*2.0T	4	54	Draadpoortdop	1
16	Kunststof rollager (2)	4	55	M10*52 schroef	2
17	Rol (2)	4	56	M10*48 schroef	1
18	Screw(5MM)*φ9.96*16*M8*13	4	57	Riemwiel	1
19	Glijbaan	1	58	Pedaalriem (L)	1
20	Schroef M3*10	2	59	Pedaalgat buis	2
21	Zadelblok	4	60	Pedaalas	1
22	Schroef M8*25	6	61	Pedaal (L)	1
23	Schuifrailkap	1	62	Platte ring OD22*ID8.5*1.5T	2
24	Schuifrailondersteuning	1	63	M8 dop	2
25	M8 veerring	4	64	Lente	1
26	Rubber matras	1	65	Vliegwielas	1
27	Schroef M5*16	2	66	Kleine bandrol	1
28	Pedaalriem (R)	1	67	Uurwerk veer cover	1
29	Pedaal (R)	1	68	C stijl onderkant	1
30	Meter	1	69	Voetpedaal	2
31	Spanningscontrole (TCD)	1	70	Stekker voor voetpedaal	2
32	Vlakke sluitring OD32*ID13.5*2.0T	1	71	Stabilisator	1
33	Stekker met ronde kop	1	72	Eindkap stabilisator	2
34	Schroef 1/2*102	1	73	handvat	1
35	Vlakke sluitring OD22*ID13*2.0T	4	74	stuurschuim	2
36	Hoofdframe	1	75	eindkap stuur	2
37	Deksel voor hoofdframe	1	76	bedekken (L)	1
38	M12*1,75 moer	1	77	Moersleutel	1
39	Nylon kap	1	78	Gereedschap	1
			79	Schroevendraaier	1

Diagram (afbeelding 3)

Aantal	Naam
1	Omslag
2	Voetpedaal
3	Stabilisator
4	Stuur
5	Computer
6	Regelaar
7	Pedaal
8	Knop
9	Zadel
10	Glijbaan
11	Schuifrailondersteuning

Afbeelding 5

- **Stap 1: Stabilisator**

Bevestig de stabilisator (71) aan het hoofdframe (36) en zet ze vast met schroef M10*52 (55), platte ring OD20*ID10,5*2,0T (43).

- **Stap 2: Schuif railsteun**

Verwijder eerst de schroef M8*25 (22), de veerring M8 (25) en de platte ring OD20*ID8.5*1.5T (11) die vooraf op de achterkant van de geleider (19) zijn gemonteerd. Bevestig vervolgens de geleidersteun (24) aan de achterkant van de geleider (19). Gebruik M8*25 schroef (22) en M8 veerring (25) om ze vast te zetten.

- **Stap 3: Zadel**

Verwijder de 2 stuks zadelblok (21) en schroef M8*25 (22) die voorgemonteerd zijn op de voorkant van de geleider (19). Plaats het zadel (1) op de geleider (19). Zet ze vervolgens vast met de verwijderde schroef.

- **Stap 4: Verbinding van geleiderail en hoofdframe**

Verwijder eerst schroef 1/2*102 (34), platte ring OD22*ID13*2.0T (35), moer M12*1.75 (38) en nylon afdekkap (39) die vooraf op het hoofdframe (36) zijn gemonteerd. Schuif de geassembleerde geleider (19) in het hoofdframe (36) en sluit de sensorkabel aan op het voorste gedeelte (53) en het achterste gedeelte (40). Plaats de geleider in het hoofdframe en steek de ronde plug (33) door het hoofdframe en de geleider, vergrendel deze door de schroef, sluitring, nylon kapje en nylon kapje te verwijderen. Steek vervolgens de knop (52) door de platte ring OD32*ID13.5*2.0T (32), het hoofdframe en de vierkante buis van de geleiderail en zet ze vast.

- **Stap 5: Voetpedaal**

Verwijder eerst de stekker (70) van de voetpedaal die al op de voetpedaal (69) is gemonteerd. Bevestig de voetpedaal (69) aan de U-vormige buis van de stabilisator en vergrendel deze stevig met behulp van de verwijderde voetpedaalplug.

- **Stap 6: Pedalen**

Steek de pedaalas (60) door het hoofdframe. Zorg ervoor dat de afstand van het uiteinde tot de afdekking aan beide zijden gelijk is. Bevestig vervolgens de buis voor de pedaalopening (59) en de platte ring OD22*ID13*2.0T op de pedaalas. Schuif vervolgens het pedaal (61). Gebruik de gereedschapssleutel om de volgende onderdelen erop te schroeven: OD22*ID8.5*1.5T(62), M8 veerring (25) en M8 dop (63). Zie de volgende afbeeldingen. Sluit de pedaalriem aan zoals op de afbeelding.

METER (afbeelding 6):

Er zijn twee manieren om de meter te starten:
Manier één: trap het inpedaal .
Manier twee: druk op een willekeurige knop op de meter.
Uitschakelen: De meter schakelt de functies automatisch uit met weergave van tijd en temperatuur als er gedurende ongeveer 4 minuten geen oefening plaatsvindt.

FUNCTIE:

1. TELLEN: Telt de trainingen op.
2. T. TELLEN: Telt het totale aantal tellen op voor verschillende trainingssessies.
3. TIJD: Telt de trainingstijd op.
4. RPM: Weergave slagen per minuut.
5. CAL: Accumuleer verbruikte calorieën tijdens het sporten.
6. SCAN: Automatisch scannen door TELLER, TIJD, TOTAAL TELLER, STROKE/MIN, CALORIEËN PULSE.
7. PULSE: Weergave huidige hartslag (hartslag per minuut). Functie alleen beschikbaar met extra riem.

FUNCTIETOETS:

MODE: Druk op om de functieweergave op de monitor te selecteren en houd de knop 2 seconden ingedrukt om alle functiewaarden te resetten.

BATTERIJ VERVANGEN (foto 7)

REFERENTIES:

Roeiapparaat wordt gebruikt voor buik-, arm- en onderlichaamstraining. ZM1502 is artikelklasse H. Apparaat is niet bedoeld voor commerciële therapie of revalidatie.

TRAININGSINSTRUCTIE:

1. **Warming-up (afbeelding 8):**

Om blessures te voorkomen en prestaties te maximaliseren raden we aan dat elke trainingsperiode begint met een warming-up. We stellen voor dat je de volgende oefening doet als schetskaart. Elke oefening minstens ongeveer 30 seconden.

Aantal	Oefening
1	Zijwaartse buiging
2	Gebogen
3	Quadriceps
4	Binnendij
5	Kuit en achillespees

2. **Positie en oefeningen (afbeelding 9):**

Om met de zittende rij te beginnen, pak je de handgrepen vast (kunnen zijn zoals op de afbeelding). Ga zitten met je rug recht terwijl je je benen gebogen houdt en je voeten tegen het metalen blok. Strek je armen en voel je lats strekken. Trek het gewicht terug in je lichaam totdat de handgrepen je buik raken. Zorg ervoor dat je je schouderbladen zo ver mogelijk naar achteren brengt en houd je rug recht.

Hoewel we ons uiterste best doen om de kwaliteit van elk product dat we maken te garanderen, kunnen er af en toe fouten en/of omissies voorkomen. Neem contact met ons op voor een vervangend product wanneer u vindt dat dit product een defect of ontbrekend onderdeel heeft.

Manual de instruções

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Este produto foi concebido apenas para utilização doméstica e foi construído para uma segurança óptima. Tenha em atenção as seguintes precauções de segurança:

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercício, deve consultar o seu médico para determinar se tem alguma condição física ou de saúde que possa criar um risco para a sua saúde e segurança ou impedi-lo de utilizar o equipamento corretamente. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos que afectem o ritmo cardíaco, a pressão arterial ou o nível de colesterol. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos, mulheres grávidas ou pessoas com problemas de saúde ou de equilíbrio pré-existentes.
2. Antes de utilizar este equipamento para fazer exercício, faça sempre exercícios de alongamento para um aquecimento adequado.
3. Esteja atento aos sinais do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de se exercitar se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar extrema, sensação de cabeça leve, tonturas ou náuseas. Se sentir alguma destas condições, deve consultar o seu médico antes de prosseguir com o programa de exercício. O treino incorreto ou excessivo pode provocar lesões na saúde.
4. Durante e após os exercícios, manter as crianças e os animais domésticos afastados do equipamento.
5. Utilize o equipamento numa superfície estável e nivelada com uma cobertura protetora para o chão ou alcatifa. Deslocar todos os objectos pontiagudos.
6. A área livre deve ser pelo menos 0,6 m maior do que a área de formação nas direcções a partir das quais se acede ao equipamento. A área livre deve também incluir a área para desmontagem de emergência. Se o equipamento estiver posicionado adjacente um ao outro, o valor da área livre pode ser partilhado.
7. Antes de cada utilização, inspecionar visualmente a unidade, incluindo as ferragens e as dobras da resistência.
8. Antes de utilizar o equipamento, verificar se as porcas, os parafusos e outras dobras estão bem apertados.
9. Utilizar sempre o aparelho conforme indicado. Se encontrar componentes defeituosos durante a montagem ou a verificação do aparelho, ou se ouvir ruídos anormais provenientes do aparelho durante a sua utilização, pare. Não utilizar o aparelho até que o problema tenha sido resolvido.
10. Não introduzir nenhum objeto nas aberturas.
11. Estar atento a todas as partes regulamentares e construtivas que possam perturbar durante os exercícios.
12. O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se este for regularmente examinado quanto a danos e/ou desgaste.
13. Usar vestuário adequado durante a utilização do equipamento. Evitar usar vestuário largo que possa ficar preso no equipamento ou que possa restringir ou impedir o movimento.
14. O equipamento foi testado e certificado de acordo com a norma EN ISO 20957-1 na classe H. Não é adequado para utilização terapêutica.
15. É necessário ter cuidado ao levantar ou deslocar o equipamento para não magoar as costas. Utilizar sempre técnicas de elevação adequadas e/ou recorrer a assistência. A máquina de remo está equipada com rodas de transporte que ajudam a deslocar o produto para o local pretendido. Armazenar em local seco.
16. O equipamento foi concebido para ser utilizado apenas por adultos. Manter as crianças sem supervisão afastadas do equipamento.
17. Montar este aparelho como descrito neste manual. Utilizar apenas peças do conjunto. Verificar todas as peças com a lista de peças.
18. Mantenha um espaço livre de mais de 0,6 m em relação ao espaço de treino indicado na imagem **(imagem 4)**.

AVISO: LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR QUALQUER EQUIPAMENTO DE FITNESS. NÃO ASSUMIMOS QUALQUER RESPONSABILIDADE POR FERIMENTOS PESSOAIS OU DANOS MATERIAIS CAUSADOS POR OU ATRAVÉS DA UTILIZAÇÃO DESTE PRODUTO.

ESPECIFICAÇÕES

Peso - 24,5 kg
Volante do motor - 6 kg
Dimensões - 187 x 58 x 47 cm
Peso máximo do utilizador - 120 kg

MANUTENÇÃO

O seu aparelho foi cuidadosamente concebido para exigir um mínimo de manutenção. Para o garantir, recomendamos que faça o seguinte:

1. Mantenha a unidade limpa, limpando o suor, o pó ou outros resíduos com um pano macio e limpo após cada utilização
2. Certifique-se sempre de que as faixas estão seguras e não apresentam sinais de desgaste
3. Verificar regularmente o aperto das porcas e parafusos

REGULAÇÃO DA TENSÃO

Rodar o botão de controlo da tensão (magnético, 1 - 8) no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio para reduzir a tensão, rodar o botão de controlo da tensão no sentido dos ponteiros do relógio para aumentar a tensão.

LISTA DAS PEÇAS E FERRAMENTAS (figura 1 e 2)

Não.	Nome e especificações	Quantidade	Não.	Nome e especificações	Quantidade
1	Sela	1	40	Secção posterior do fio do sensor	1
2	Anilha plana M6	6	41	Cinto	1
3	Parafuso M6*13	4	42	Parafuso M10	2
4	Cobertura do rolo	2	43	Plana OD20*ID10. 5*2 .0T anilha	5
5	Fixador de assento	1	44	Íman interior	1
6	Íman do sensor	1	45	Volante do motor	1
7	Parafuso M4*16	4	46	Parafuso M6*67 (15MM(	2
8	Parafuso M4*20	6	47	Tubo de borracha (1)	2
9	Capa (R)	1	48	Parafuso M6*67	2
10	Parafuso M8*115	2	49	Laço de borracha	1
11	Anilha plana OD20*ID8.5*1.5T	6	50	Tubo de borracha (2)	2
12	Rolamento (1)de de rolosplástico	2	51	Tampa de nylon M6	4
13	Rolo (1)	4	52	Maçaneta	1
14	Tampa de nylon M8	6	53	Secção frontal do fio do sensor	1
15	Anilha plana OD14*8,5*2,0T	4	54	Tampa do orifício do cabo	1
16	Rolamento de plástico de rolos (2)	4	55	Parafuso M10*52	2
17	Rolo (2)	4	56	Parafuso M10*48	1
18	Screw(5MM)*φ9.96*16*M8*13	4	57	Roda de correia	1
19	Trilho de deslizamento	1	58	Correia do pedal (L)	1
20	Parafuso M3*10	2	59	Tubo de folga do pedal	2
21	Bloco de sela	4	60	Eixo do pedal	1
22	Parafuso M8*25	6	61	Pedal (L)	1
23	Tampa da calha de deslizamento	1	62	Anilha plana OD22*ID8.5*1.5T	2
24	Suporte da calha de deslizamento	1	63	Tampa M8	2
25	Anilha de mola M8	4	64	primavera	1
26	Colchão de borracha	1	65	Eixo do volante do motor	1
27	Parafuso M5*16	2	66	Rolo de correia pequeno	1
28	Cinto de pedais (R)	1	67	Tampa da mola do relógio	1
29	Pedal (R)	1	68	Fundo estilo C	1
30	Contador	1	69	Passo de pé	2
31	Controlo da tensão (TCD)	1	70	Ficha de pedal	2
32	Arruela plana OD32*ID13.5*2.0T	1	71	Estabilizador	1
33	Ficha de cabeça redonda	1	72	Tampa da extremidade do estabilizador	2
34	Parafuso 1/2*102	1	73	guiador	1
35	Arruela plana OD22*ID13*2.0T	4	74	espuma de guiador	2
36	Quadro principal	1	75	tampa da extremidade do guiador	2
37	Tampa de suporte do quadro principal	1	76	cobertura (L)	1
38	Porca M12*1,75	1	77	Chave inglesa	1
39	Tampa de nylon	1	78	Ferramenta	1
			79	Chave de fendas	1

Diagrama (figura 3)

Número	Nome
1	Capa
2	Passo de pé
3	Estabilizador
4	Guiador
5	Computador
6	Regulador
7	Pedal
8	Maçaneta
9	Sela
10	Trilho de deslizamento
11	Suporte da calha de deslizamento

Imagem 5

- **Etapa 1: Estabilizador**

Fixe o estabilizador (71) à estrutura principal (36) e, em seguida, bloqueie-os com o parafuso M10*52 (55) e a anilha plana OD20*ID10.5*2.0T (43).

- **Etapa 2: Deslizar o suporte da calha**

Em primeiro lugar, retire o parafuso M8*25 (22), a anilha de pressão M8 (25) e a anilha plana OD20*ID8.5*1.5T (11) que estão pré-montados na parte de trás da calha de deslize (19). Em seguida, fixar o suporte da calha de deslize (24) na parte de trás da calha de deslize (19). Utilize o parafuso M8*25 (22) e a anilha de pressão M8 (25) para os fixar.

- **Etapa 3: Sela**

Retire as 2 peças do bloco do selim (21) e o parafuso M8*25 (22) que estão pré-montados na parte da frente da calha de deslize (19). Encaixe o selim (1) na calha de deslize (19). De seguida, bloqueie-os com o parafuso removido.

- **Etapa 4: Ligação da calha de deslize e do quadro principal**

Em primeiro lugar, retire o parafuso 1/2*102 (34), a anilha plana OD22*ID13*2.0T (35), a porca M12*1.75 (38) e a tampa de nylon (39) que foram pré-montados na estrutura principal (36). Desloque a calha deslizante montada (19) para a estrutura principal (36) e ligue a secção dianteira (53) e a secção traseira (40) do fio do sensor. Insira a calha de deslizamento na estrutura principal e insira o tampão de cabeça redonda (33) através da estrutura principal e da calha de deslizamento, bloqueando-os com o parafuso, a anilha, a tampa de nylon e a tampa de nylon removidos. Em seguida, coloque o botão (52) através da anilha plana OD32*ID13.5*2.0T (32), da estrutura principal e do tubo quadrado deslizante e fixe-os.

- **Etapa 5: Passo de pé**

Primeiro, retire a ficha do pedal (70) que está pré-montada no pedal (69). Fixe o pedal (69) ao tubo estabilizador em forma de U, fixe-os firmemente utilizando o tampão do pedal retirado.

- **Passo 6: Pedais**

Insira o eixo do pedal (60) através da estrutura principal. Certifique-se de que a distância da extremidade à cobertura de ambos os lados é a mesma. Em seguida, fixe o tubo de folga do pedal (59) e a anilha plana OD22*ID13*2.0T no eixo do pedal. De seguida, faça deslizar o pedal (61). Utilize a chave de ferramentas para aparafusar os seguintes dispositivos: OD22*ID8.5*1.5T(62), anilha de mola M8 (25) e tampa M8 (63). Ver imagens a seguir. Ligue a correia do pedivela como indicado na imagem.

METRO (figura 6):

Existem duas formas de ligar o aparelho:
Primeira maneira: acelerar o pedal.
Segunda forma: premir qualquer botão do aparelho.
Desligar: O medidor desliga automaticamente as funções com a apresentação da hora e da temperatura quando não é efectuado qualquer exercício durante cerca de 4 minutos.

FUNÇÃO:

1. CONTAGEM: Acumula contagens de exercícios.
2. T. CONTAGEM: Acumula contagens totais para diferentes sessões de exercício.
3. TEMPO: Acumula o tempo de treino.
4. RPM: Indicação de cursos por minuto.
5. CAL: Acumular as calorias consumidas durante o exercício.
6. DIGITALIZAÇÃO: Analisa automaticamente a contagem, o tempo, a contagem total, o número de rotações/minuto e a de caloriaspulsação .
7. PULSE: Apresenta o ritmo cardíaco atual (batimentos por minuto). Função disponível apenas com cinto adicional.

BOTÃO DE: FUNÇÃO

MODO: Premir para selecionar a função apresentada no monitor e manter premido o botão durante 2 segundos para repor totalmente todos os valores da função.

SUBSTITUIÇÃO DA BATERIA (figura 7)

TERMOS DE REFERÊNCIA:

A máquina de remo é utilizada para treino de abdominais, braços e parte inferior do corpo. A ZM1502 é um artigo da classe H. A unidade não se destina a terapia ou reabilitação para uso comercial.

INSTRUÇÃO DE FORMAÇÃO:

1. **Aquecimento (figura 8):**

Para evitar lesões e maximizar o desempenho, recomendamos que cada período de treino comece com um aquecimento. Sugerimos que faça o seguinte exercício como mapa de esboço. Cada exercício tem uma duração mínima de 30 segundos.

Número	Exercício
1	Curva lateral
2	Dobrado
3	Quadríceps
4	Parte interna da coxa
5	Panturrilha e Aquiles

2. **Posição e exercícios (figura 9):**

Para começar a remada sentada, agarre nas pegas (pode ser como a apresentada). Sente-se com as costas direitas, mantendo as pernas dobradas e os pés encostados ao bloco metálico. Estenda os braços, sentindo os dorsais a esticar. Puxe o peso de volta para o seu corpo até as pegas tocarem no seu abdómen. Certifique-se de que leva as omoplatas o mais para trás possível e mantém as costas direitas.

Apesar de nos esforçarmos muito para garantir a qualidade de cada produto que produzimos, ocorrem ocasionalmente erros omissões. Por favor, contacte-nos para obter uma substituição sempre que verificar que este produto tem uma peça defeituosa ou em falta.

Manual de instrucțiuni

INFORMAȚII IMPORTANTE PRIVIND SIGURANȚA

Acest produs a fost proiectat numai pentru uz casnic și construit pentru o siguranță optimă. Vă rugăm să țineți cont de următoarele măsuri de siguranță:

1. Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, trebuie să vă consultați medicul pentru a stabili dacă aveți afecțiuni fizice sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dumneavoastră sau care v-ar împiedica să utilizați echipamentul în mod corespunzător. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu vârsta de peste 35 de ani, femeile însărcinate sau cele cu probleme de sănătate preexistente sau deficiențe de echilibru.
2. Înainte de a utiliza acest echipament pentru exerciții fizice, efectuați întotdeauna exerciții de întindere pentru a vă încălzi corespunzător.
3. Fiți conștienți de semnalele corpului dumneavoastră. Exercițiile incorecte sau excesive vă pot afecta sănătatea. Opriți exercițiul fizic dacă prezentați oricare dintre următoarele simptome: durere, strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți extreme de respirație, senzație de amețeală, amețeală sau greață. Dacă vă confruntați cu oricare dintre aceste simptome, trebuie să consultați medicul înainte de a continua programul de exerciții fizice. Leziuni ale sănătății pot rezulta în urma unui antrenament incorect sau excesiv.
4. În timpul exercițiilor și după acestea, țineți copiii și animalele de companie departe de echipament.
5. Utilizați echipamentul pe o suprafață stabilă și nivelată, cu un capac de protecție pentru podea sau covor. Mutați toate obiectele ascuțite.
6. Zona liberă trebuie să fie cu cel puțin 0,6 m mai mare decât zona de antrenament în direcțiile din care se accesează echipamentul. Zona liberă trebuie să includă, de asemenea, zona pentru coborârea de urgență. În cazul în care echipamentul este poziționat unul lângă celălalt, valoarea zonei libere poate fi împărțită.
7. Înainte de fiecare utilizare, inspectați vizual unitatea, inclusiv feroneria și îndoiturile de rezistență.
8. Înainte de a utiliza echipamentul, verificați dacă piulițele, șuruburile și alte coturi sunt bine strânse.
9. Utilizați întotdeauna echipamentul conform indicațiilor. Dacă găsiți componente defecte în timpul asamblării sau verificării echipamentului sau dacă auziți zgomote neobișnuite provenind de la echipament în timpul utilizării, opriți-vă. Nu utilizați echipamentul până când problema nu a fost remediată.
10. Nu introduceți niciun obiect în nicio deschidere.
11. Fiți atenți la toate piesele regulamentare și de construcție care pot deranja în timpul exercițiilor.
12. Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai dacă acesta este examinat în mod regulat pentru a depista deteriorări și/sau uzură.
13. Purtați îmbrăcăminte adecvată în timpul utilizării echipamentului. Evitați să purtați haine largi care se pot prinde în echipament sau care pot limita sau împiedica mișcarea.
14. Echipamentul a fost testat și certificat în conformitate cu EN ISO 20957-1 în clasa H. Nu este adecvat pentru uz terapeutic.
15. Trebuie să aveți grijă când ridicați sau mutați echipamentul pentru a nu vă răni spatele. Utilizați întotdeauna tehnici adecvate de ridicare și/sau apelați la asistență. Aparatul de canotaj este echipat cu roți de transport care ajută la mutarea produsului în locul dorit. Depozitați în loc uscat.
16. Echipamentul este conceput numai pentru utilizarea de către adulți. Țineți copiii nesupravegheați departe de echipament.
17. Asamblați această unitate așa cum este descris în acest manual. Utilizați numai piese din set. Verificați toate piesele cu lista de piese.
18. Vă rugăm să păstrați un spațiu liber de mai mult de 0,6 m față de spațiul de antrenament prezentat în imagine **(imaginea 4)**.

AVERTIZARE: CITIȚI TOATE INSTRUCȚIUNILE ÎNAINTE DE A UTILIZA ORICE ECHIPAMENT DE FITNESS. NU NE ASUMĂM NICIO RESPONSABILITATE PENTRU VĂTĂMĂRI CORPORALE SAU DAUNE MATERIALE CAUZATE DE SAU PRIN UTILIZAREA ACESTUI PRODUS.

SPECIFICAȚII

Greutate - 24,5 kg
Volant de inerție - 6 kg
Dimensiuni - 187 x 58 x 47 cm
Greutatea maximă a utilizatorului - 120 kg

ÎNTREȚINERE

Unitatea dvs. a fost proiectată cu atenție pentru a necesita o întreținere minimă. Pentru a asigura acest lucru, vă recomandăm să faceți următoarele:

1. Păstrați unitatea curată ștergând transpirația, praful sau alte reziduuri cu o cârpă moale și curată după fiecare utilizare
2. Asigurați-vă întotdeauna că benzile sunt bine fixate și nu prezintă semne de uzură
3. Verificați periodic strângerea piulițelor și a șuruburilor

REGLAREA TENSIUNII

Rotiți butonul de control al tensiunii (magnetic, 1 - 8) în sens antiorar pentru a reduce tensiunea, rotiți butonul de control al tensiunii în sens orar pentru a crește tensiunea.

LISTA pieselor și a sculelor (imaginea 1 și 2)

Nu.	Denumire și specificații	Cantitate	Nu.	Denumire și specificații	Cantitate
1	Șa	1	40	Cablu senzor secțiunea din spate	1
2	Șaibă plată M6	6	41	Curea	1
3	Șurub M6*13	4	42	Șurub M10	2
4	Capac cu role	2	43	Plat OD20*ID10. 5*2 .0TȘaibă	5
5	Fixator de scaun	1	44	Magnet interior	1
6	Senzor magnetic	1	45	Volan	1
7	Șurub M4*16	4	46	Șurub M6*67 (15MM)	2
8	Șurub M4*20	6	47	Tub de cauciuc (1)	2
9	Capac (R)	1	48	Șurub M6*67	2
10	Șurub M8*115	2	49	Bucla de cauciuc	1
11	Șaibă plată OD20*ID8.5*1.5T	6	50	Tub de cauciuc (2)	2
12	Rulment din roleplastic cu (1)	2	51	Capac de nylon M6	4
13	Role (1)	4	52	Buton	1
14	Capac de nylon M8	6	53	Secțiunea frontală a firului senzorului	1
15	Șaibă plată OD14*8.5*2.0T	4	54	Capac port sârmă	1
16	Rulment din role plastic cu (2)	4	55	Șurub M10*52	2
17	Role (2)	4	56	Șurub M10*48	1
18	Screw(5MM)*φ9.96*16*M8*13	4	57	Roată cu curea	1
19	Calea de rulare	1	58	Cureaua pedalei (L)	1
20	Șurub M3*10	2	59	Tub de decalaj pedală	2
21	Bloc de șa	4	60	Axul pedalei	1
22	Șurub M8*25	6	61	Pedală (L)	1
23	Capacul șinei de alunecare	1	62	Șaibă plată OD22*ID8.5*1.5T	2
24	Suport pentru calea de rulare	1	63	Capac M8	2
25	Șaibă de arc M8	4	64	Primăvara	1
26	Saltea din cauciuc	1	65	Axul volanului	1
27	Șurub M5*16	2	66	Rolă cu bandă mică	1
28	Cureaua pedalei (R)	1	67	Capac cu arc de ceasornic	1
29	Pedală (R)	1	68	Fund stil C	1
30	Contor	1	69	Picior stepper	2
31	Controlul tensiunii (TCD)	1	70	Conector pas cu pas pentru picior	2
32	Șaibă plată OD32*ID13.5*2.0T	1	71	Stabilizator	1
33	Dop cu cap rotund	1	72	Capac de capăt stabilizator	2
34	Șurub 1/2*102	1	73	ghidon	1
35	Șaibă plată OD22*ID13*2.0T	4	74	spumă pentru ghidon	2
36	Cadru principal	1	75	capac de capăt pentru ghidon	2
37	Capac de susținere a cadrului principal	1	76	capac (L)	1
38	M12*1.75 piuliță	1	77	Cheie	1
39	Capac capac din nylon	1	78	Instrumentul	1
			79	Șurubelniță	1

Diagrama (imaginea 3)

Număr	Nume și prenume
1	Acoperire
2	Picior stepper
3	Stabilizator
4	Ghidon
5	Computer
6	Regulator
7	Pedală
8	Buton
9	Șa
10	Calea de rulare
11	Suport pentru calea de rulare

Imagine 5

- **Pasul 1: Stabilizator**

Atașați stabilizatorul (71) la cadrul principal (36), apoi blocați-le folosind șurubul M10*52 (55), șaiba plată OD20*ID10.5*2.0T (43).

- **Pasul 2: Glisați suportul șinei**

În primul rând, îndepărtați șurubul M8*25 (22), șaiba elastică M8 (25) și șaiba plată OD20*ID8.5*1.5T (11) care sunt preasamblate pe partea din spate a căii de rulare (19). Apoi atașați suportul căii de rulare (24) la partea din spate a căii de rulare (19). Utilizați șurubul M8*25 (22) și șaiba elastică M8 (25) pentru a le fixa.

- **Pasul 3: Șaua**

Scoateți cele 2 bucăți de bloc șa (21) și șurubul M8*25 (22) care sunt preasamblate pe partea din față a șinei de alunecare (19). Montați șaua (1) pe calea de rulare (19). Apoi blocați-le folosind șurubul îndepărtat.

- **Etapa 4: Conectarea căii de rulare și a cadrului principal**

În primul rând, îndepărtați șurubul 1/2*102 (34), șaiba plată OD22*ID13*2.0T (35), piulița M12*1.75 (38) și capacul de nailon (39) preasamblate pe cadrul principal (36). Deplasați calea de rulare asamblată (19) pe cadrul principal (36) și conectați firul senzorului la secțiunea din față (53) și la secțiunea din spate (40). Introduceți calea de rulare în cadrul principal și introduceți ștecherul cu cap rotund (33) prin cadrul principal și calea de rulare , blocați-le prin îndepărtarea șurubului, a șaibei, a capacului din nailon și a capacului din nailon. Apoi puneți butonul (52) prin șaiba plată OD32*ID13.5*2.0T (32), cadrul principal și tubul pătrat al glisierei și blocați-le.

- **Pasul 5: Pedala de pas cu pas**

În primul rând, vă rugăm să scoateți ștecherul piciorului (70) care este preasamblat pe piciorul (69). Atașați piciorul pas cu pas (69) la tubul stabilizator în formă de U, blocați-le ferm cu ajutorul dopului îndepărtat al piciorului pas cu pas.

- **Pasul 6: Pedale**

Introduceți axul pedalei (60) prin cadrul principal. Asigurați-vă că distanța de la capăt la capac pe ambele părți este aceeași. Apoi fixați tubul de decalaj al pedalei (59) și șaiba plată OD22*ID13*2.0T pe axul pedalei. Apoi glisați pedala (61). Utilizați cheia de scule pentru a înșuruba următoarele dispozitive pe acestea: OD22*ID8.5*1.5T(62), șaibă elastică M8 (25) și capac M8 (63). A se vedea imaginile de mai jos. Conectați cureaua pedalei așa cum se arată în imagine.

METER (imaginea 6):

Există două moduri de a porni contorul:
Prima modalitate: apăsați pedala.
Al doilea mod: apăsați orice buton de pe contor.
Oprire: Aparatul de măsurare va dezactiva automat funcțiile cu afișarea orei și a temperaturii atunci când nu se efectuează niciun exercițiu timp de aproximativ 4 minute.

FUNCȚIE:

1. COUNT: Acumularea numărului de antrenamente.
2. T. COUNT: Acumulează numărătorile totale pentru diferite sesiuni de exerciții.
3. TIMP: Acumularea timpului de antrenament.
4. RPM: Afișați cursele pe minut.
5. CAL: Acumularea caloriilor consumate în timpul exercițiilor fizice.
6. SCAN: Scanează automat numărătoarea, timpul, numărătoarea totală, turația/minut, caloriile pulsului.
7. PULSE: Afișează ritmul cardiac curent (bătăi pe minut). Funcție disponibilă numai cu centura suplimentară.

BUTON: FUNCȚIE

MODE: Apăsați pentru a selecta afișarea funcției pe monitor și țineți apăsat butonul timp de 2 secunde pentru a reseta total toate valorile funcției.

Înlocuirea bateriilor (imaginea 7)

TERMENI DE REFERINȚĂ:

Aparatul de vâslit este utilizat pentru antrenarea abdomenului, a brațelor și a părții inferioare a corpului. ZM1502 este un articol din clasa H. Aparatul nu destinat terapiei sau reabilitării în scopuri comerciale.este

INSTRUCȚIUNI DE FORMARE:

1. **Încălzire (imaginea 8):**

Pentru a preveni rănile și a maximiza performanța, vă recomandăm ca fiecare perioadă de antrenament să înceapă cu o încălzire. Vă sugerăm să faceți următoarele exerciții ca schiță de hartă. Fiecare exercițiu cel puțin aproximativ 30 de secunde.

Număr	Exercițiu
1	Îndoire laterală
2	Bent
3	Cadriceps
4	Interiorul coapsei
5	Vițel și tendon lui Ahile

2. **Poziție și exerciții (imaginea 9):**

Pentru a începe rândul așezat, prindeți mânerele (ar putea fi ca cel prezentat). Stați cu spatele drept, menținând picioarele îndoite și picioarele sprijinite de blocul metalic. Întindeți brațele simțind cum vi se întind latele. Trageți greutatea înapoi în corp până când mânerele vă ating abdomenul. Asigurați-vă că aduceți omoplații cât mai mult înapoi și mențineți spatele drept.

Chiar dacă depunem eforturi mari pentru a asigura calitatea fiecărui produs pe care îl producem, erori și / ocazionalepot apărea sau omisiuni . Vă rugăm să ne contactați pentru o înlocuire ori de câte ori considerați că acest produs are o parte defectă sau lipsă.

Manuálne inštrukcie

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

Tento výrobok bol navrhnutý len na domáce použitie a skonštruovaný pre optimálnu bezpečnosť. Upozorňujeme na nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

1. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu by ste sa mali poradiť so svojím lekárom, či nemáte nejaké fyzické alebo zdravotné ťažkosti, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo vám brániť v správnom používaní zariadenia. Rada lekára je nevyhnutná, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov, tehotné ženy alebo osoby s už existujúcimi zdravotnými problémami alebo poruchami rovnováhy.
2. Pred použitím tohto zariadenia na cvičenie vždy vykonajte strečingové cvičenia na správne zahriatie.
3. Všímajte si signály svojho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete niektorý z nasledujúcich príznakov: bolesť, napätie v hrudníku, nepravidelný srdcový tep, extrémnu dýchavičnosť, pocit závratu, točenie hlavy alebo nevoľnosť. Ak sa u vás vyskytne niektorý z týchto stavov, mali by ste sa pred pokračovaním v cvičebnom programe poradiť so svojím lekárom. Z nesprávneho alebo nadmerného tréningu môže dôjsť k poškodeniu zdravia.
4. Počas cvičenia a po ňom udržujte deti a domáce zvieratá mimo zariadenia.
5. Zariadenie používajte na stabilnom a vyrovnanom povrchu s ochranným krytom podlahy alebo koberca. Odstráňte všetky ostré predmety.
6. Voľný priestor nesmie byť o menej ako 0,6 m väčší ako tréningový priestor v smeroch, z ktorých sa k zariadeniu pristupuje. Voľný priestor musí zahŕňať aj priestor na núdzové zosadnutie. Ak je zariadenie umiestnené vedľa seba, hodnota voľnej plochy sa môže rozdeliť.
7. Pred každým použitím vizuálne skontrolujte jednotku vrátane hardvéru a odporových ohybov.
8. Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú matice, skrutky a iné ohyby bezpečne utiahnuté.
9. Zariadenie vždy používajte podľa pokynov. Ak pri montáži alebo kontrole zariadenia zistíte akékoľvek chybné komponenty alebo ak počas používania zariadenia počujete z neho vychádzať neobvyklý hluk, prestaňte ho používať. Zariadenie nepoužívajte, kým sa problém neodstráni.
10. Do žiadneho otvoru nevkladajte žiadne predmety.
11. Dávajte pozor na všetky regulačné a konštrukčné časti, ktoré môžu počas cvičenia rušiť.
12. Úroveň bezpečnosti zariadenia sa môže zachovať len vtedy, ak sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodené a/alebo opotrebované.
13. Počas používania zariadenia . Vyhnite sa noseniu voľného odevu, ktorý by sa mohol zachytiť o zariadenie alebo by mohol obmedzovať či brániť pohybu.noste vhodný odev
14. Zariadenie bolo testované a certifikované podľa normy EN ISO 20957-1 v triede H. Nie je vhodné na terapeutické použitie.
15. Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia je potrebné dbať na opatrnosť, aby ste si neporanili chrbát. Vždy používajte správne techniky zdvíhania a/alebo pomoc. Veslovací trenažér je vybavený prepravnými kolieskami, ktoré pomáhajú pri premiestňovaní výrobku na požadované miesto. Skladujte na suchom mieste.
16. Zariadenie je určené len pre dospelých. Udržujte deti bez dozoru mimo zariadenia.
17. Zostavte túto jednotku podľa popisu v tejto príručke. Používajte len diely zo súpravy. Všetky diely skontrolujte podľa zoznamu dielov.
18. Dodržujte voľný priestor viac ako 0,6 m od tréningového priestoru zobrazeného na obrázku **(obrázok 4)**.

UPOZORNENIE: PRED POUŽITÍM AKÉHOKOĽVEK FITNES ZARIADENIA SI PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY. NENESIEME ŽIADNU ZODPOVEDNOSŤ ZA ZRANENIA OSÔB ALEBO ŠKODY NA MAJETKU SPÔSOBENÉ POUŽÍVANÍM TOHTO VÝROBKU.

ŠPECIFIKÁCIE

Hmotnosť - 24,5 kg
Zotrvačník - 6 kg
Rozmery - 187 x 58 x 47 cm
Maximálna hmotnosť používateľa - 120 kg

ÚDRŽBA

Vaša jednotka bola starostlivo navrhnutá tak, aby vyžadovala minimálnu údržbu. Aby ste to zabezpečili, odporúčame vám vykonať nasledujúce kroky:

1. Prístroj udržiavajte v čistote tak, že po každom použití utriete pot, prach alebo iné zvyšky mäkkou, čistou handričkou.
2. Vždy sa uistite, že sú pásky bezpečné a nevykazujú známky opotrebovania.
3. Pravidelne kontrolujte utiahnutie matíc a skrutiek

NASTAVENIE NAPÄTIA

Otočením gombíka regulácie napätia (magnetický, 1 - 8) proti smeru hodinových ručičiek znížite napätie, otočením gombíka regulácie napätia v smere hodinových ručičiek napätie zvýšite.

ZOZNAM DIELOV A NÁSTROJOV (obrázok 1 a 2)

Nie.	Názov a špecifikácia	Množstvo	Nie.	Názov a špecifikácia	Množstvo
1	Sedlo	1	40	Zadná časť drôtu snímača	1
2	Plochá podložka M6	6	41	Pás	1
3	Skrutka M6*13	4	42	Skrutka M10	2

4	Kryt valca	2	43	Ploché OD20*ID10. 5*2 .0T podložka	5
5	Zariadenie na upevnenie sedadiel	1	44	Vnútorný magnet	1
6	Senzorový magnet	1	45	Zotrvačník	1
7	Skrutka M4*16	4	46	Skrutka M6*67 (15MM)	2
8	Skrutka M4*20	6	47	Gumová rúrka (1)	2
9	Obal (R)	1	48	Skrutka M6*67	2
10	Skrutka M8*115	2	49	Gumová slučka	1
11	Plochá podložka OD20*ID8,5*1,5T	6	50	Gumová rúrka (2)	2
12	Valčekové plastové ložisko(1)	2	51	Nylonový uzáver M6	4
13	Valček (1)	4	52	Kľučka	1
14	Nylonový uzáver M8	6	53	Predná časť drôtu snímača	1
15	Plochá podložka OD14*8,5*2,0T	4	54	Krytka drôteného portu	1
16	Valčekové plastové ložisko (2)	4	55	Skrutka M10*52	2
17	Valček (2)	4	56	Skrutka M10*48	1
18	Screw(5MM)*φ9.96*16*M8*13	4	57	Pásové koleso	1
19	Sklzová dráha	1	58	Pedálový remeň (L)	1
20	Skrutka M3*10	2	59	Rúrka s medzerou medzi pedálmi	2
21	Blok sedla	4	60	Pedálová náprava	1
22	Skrutka M8*25	6	61	Pedál (L)	1
23	Posuvný uzáver dráhy	1	62	Plochá podložka OD22*ID8,5*1,5T	2
24	Podpora posuvnej dráhy	1	63	Viečko M8	2
25	Pružinová podložka M8	4	64	Jar	1
26	Gumový matrac	1	65	Os zotrvačníka	1
27	Skrutka M5*16	2	66	Malý valec pásu	1
28	Pedálový pás R)	1	67	Kryt hodinovej pružiny	1
29	Pedál (R)	1	68	Dno v štýle C	1
30	Merač	1	69	Nožný stepper	2
31	Kontrola napätia (TCD)	1	70	Zástrčka nožného krokového ovládača	2
32	Plochá podložka OD32*ID13,5*2,0T	1	71	Stabilizátor	1
33	Zástrčka s okrúhlou hlavou	1	72	Koncový uzáver stabilizátora	2
34	Skrutka 1/2*102	1	73	rukoväť	1
35	Plochá podložka OD22*ID13*2.0T	4	74	pena na rukoväti	2
36	Hlavný rám	1	75	koncovka rukoväte	2
37	Hlavný kryt nosného rámu	1	76	kryt (L)	1
38	Matica M12*1,75	1	77	Kľúč	1
39	Nylonový kryt uzáveru	1	78	Nástroj	1
			79	Skrutkovač	1

Schéma (obrázok 3)

Číslo	Názov
1	Obal
2	Nožný stepper
3	Stabilizátor
4	Rukoväť

5	Počítač
6	Regulátor
7	Pedál
8	Kľučka
9	Sedlo
10	Sklzová dráha
11	Podpora posuvnej dráhy

Obrázok 5

- **Krok 1: Stabilizátor**

Pripevnite stabilizátor (71) k hlavnému rámu (36), potom ich zaistite pomocou skrutky M10*52 (55), plochej podložky OD20*ID10,5*2,0T (43).

- **Krok 2: Podpierka posuvnej dráhy**

Najprv odstráňte skrutku M8*25 (22), pružnú podložku M8 (25) a plochú podložku OD20*ID8,5*1,5T (11), ktoré sú vopred namontované na zadnej strane posuvnej dráhy (19). Potom na zadnú stranu posuvnej dráhy (19) pripevnite podperu posuvnej dráhy (24). Na ich upevnenie použite skrutku M8*25 (22) a pružnú podložku M8 (25).

- **Krok 3: Sedlo**

Odstráňte 2 ks sedlového bloku (21) a skrutku M8*25 (22), ktoré sú vopred namontované na prednej strane dráhy posuvu (19). Nasaďte sedlo (1) na posuvnú dráhu (19). Potom ich zaistite pomocou odstránenej skrutky.

- **Krok 4: Spojenie posuvnej dráhy a hlavného rámu**

Najprv odstráňte skrutku 1/2*102 (34), plochú podložku OD22*ID13*2,0T (35), maticu M12*1,75 (38) a nylonový kryt (39), ktoré sú vopred namontované na hlavnom ráme (36). Posuňte zmontovanú posuvnú dráhu (19) na hlavný rám (36) a pripojte prednú časť (53) a zadnú časť (40) drôtu snímača. Vložte posuvnú dráhu do hlavného rámu a zasuňte zátku s okrúhlou hlavou (33) cez hlavný rám a posuvnú dráhu , zaistite ich pomocou odstránenej skrutky, podložky, nylonovej krytky a nylonového krytu. Potom vložte gombík (52) cez plochú podložku OD32*ID13,5*2,0T (32), hlavný rám a štvorhrannú trubku klzáku a zaistite ich.

- **Krok 5: Nožný stepper**

Najprv odstráňte zástrčku nožného krokového ovládača (70), ktorá je vopred namontovaná na nožnom krokovom ovládači (69). Pripevnite nášľapný pedál (69) k trubke stabilizátora v tvare U a pevne ich zaistite pomocou odstránenej zástrčky nášľapného pedála.

- **Krok 6: Pedále**

Vložte os pedálu (60) cez hlavný rám. Uistite sa, že vzdialenosť od konca ku krytu je na oboch stranách rovnaká. Potom na os pedálu upevnite rúrku medzery pedálu (59) a plochú podložku OD22*ID13*2,0T. Potom nasuňte pedál (61). Pomocou náradia s kľúčom na ne naskrutkujte nasledujúce zariadenia: OD22*ID8,5*1,5T (62), pružnú podložku M8 (25) a krytku M8 (63). Pozrite si nasledujúce obrázky. Pripojte pedálový remeň, ako je znázornené na obrázku.

METER (obrázok 6):

Merač môžete spustiť dvoma spôsobmi:
Prvý spôsob: zošliapnite pedál.
Druhý spôsob: stlačte ľubovoľné tlačidlo na prístroji.
Vypnúť: Keď sa približne 4 minúty necvičí, merač automaticky vypne funkcie so zobrazením času a teploty.

FUNKCIA:

1. COUNT: Kumuluje počty tréningov.
2. T. COUNT: Kumuluje celkové počty pre rôzne cvičenia.
3. ČAS: Kumuluje čas tréningu.
4. RPM: Zobrazenie počtu zdvihov za minútu.
5. CAL: Kumulujte spotrebované kalórie počas cvičenia.
6. SCAN: Automaticky skenuje COUNT, TIME, TOTAL COUNT, STROKE/MIN, CALORIES PULSE.
7. PULSE: Zobrazenie aktuálnej srdcovej frekvencie (tep za minútu). Funkcia je k dispozícii len s prídavným pásom.

FUNKČNÉ TLAČIDLO:

REŽIM: Stlačením tlačidla vyberte zobrazenie funkcií na monitore a podržte tlačidlo 2 sekundy, aby ste úplne vynulovali všetky hodnoty funkcií.

VÝMENA BATÉRIE (obrázok 7)

REFERENČNÉ PODMIENKY:

Veslovací trenažér sa používa na tréning brucha, paží a dolnej časti tela. ZM1502 je položka triedy H. Jednotka nie je určená na komerčné použitie na terapiu alebo rehabilitáciu.

INŠTRUKCIE NA ŠKOLENIE:

1. **Rozcvička (obrázok 8):**

Aby ste predišli zraneniam a maximalizovali výkon, odporúčame, aby sa každý tréning začínal rozcvičkou. Odporúčame vám vykonať nasledujúce cvičenie ako nákres mapy. Každé cvičenie aspoň približne 30 sekúnd.

Číslo	Cvičenie
1	Bočný ohyb
2	Ohnuté
3	Štvorhlavý sval stehna
4	Vnútorné stehno
5	Lýtko a achilovka

2. **Poloha a cvičenia (obrázok 9):**

Na začiatku sedacieho radu sa chyťte za rukoväte (môžu byť ako na obrázku). Posaďte sa s rovným chrbtom, pričom nohy držte pokrčené a chodidlá opreté o kovový blok. Vystrite ruky a cíťte, ako sa vám napínajú široké svaly. Ťahajte závažie späť do tela, kým sa rukoväte nedotknú brucha. Dbajte na to, aby ste lopatky stiahli čo najviac dozadu a chrbát udržiavali rovný.

Napriek tomu, že vynakladáme veľké úsilie na zabezpečenie kvality každého produktu, ktorý vyrábame, občas sa vyskytnú chyby a/alebo opomenutia. Ak zistíte, že tento výrobok má chybnú alebo chýbajúcu časť, kontaktujte nás a požiadajte o výmenu.

Navodila za uporabo

POMEMBNE VARNOSTNE INFORMACIJE

Ta izdelek je bil zasnovan samo za domačo uporabo in izdelan za optimalno varnost. Upoštevajte naslednje varnostne ukrepe:

1. Pred začetkom vadbenega programa se posvetujte z zdravnikom, da ugotovite, ali imate kakršne koli telesne ali zdravstvene težave, ki bi lahko ogrozile vaše zdravje in varnost ali vam preprečile pravilno uporabo opreme. Nasvet zdravnika je nujen, če jemljete zdravila, ki vplivajo na srčni utrip, krvni tlak ali raven holesterola. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 35 let, nosečnice ali osebe z že obstoječimi zdravstvenimi težavami ali motnjami ravnotežja.
2. Pred uporabo te opreme za vadbo vedno naredite raztezne vaje, da se ustrezno ogrejete.
3. Bodite pozorni na signale svojega telesa. Nepravilna ali pretirana vadba lahko škoduje vašemu zdravju. Prenehajte z vadbo, če se pojavi kateri koli od naslednjih simptomov: bolečina, napetost v prsih, neredno bitje srca, izjemno težko dihanje, občutek vrtoglavice, omotica ali slabost. Če se pri vas pojavi kateri koli od teh znakov, se pred nadaljevanjem programa vadbe posvetujte z zdravnikom. Zaradi nepravilne ali pretirane vadbe lahko pride do poškodb zdravja.
4. Med vadbo in po njej poskrbite, da se otroci in hišni ljubljenčki ne približajo opremi.
5. Opremo uporabljajte na stabilni in izravnani površini z zaščitno prevleko za tla ali preprogo. Odstranite vse ostre predmete.
6. Prosta površina mora biti najmanj 0,6 m večja od vadbene površine v smereh, iz katerih se dostopa do opreme. Prosta površina mora vključevati tudi površino za zasilno sestopanje. Če je oprema nameščena druga ob drugi, se lahko vrednost proste površine deli.
7. Pred vsako uporabo vizualno preglejte enoto, vključno s strojno opremo in upogibi upora.
8. Pred uporabo opreme preverite, ali so matice, vijaki in drugi upogibi dobro zategnjeni.
9. Opremo vedno uporabljajte, kot je navedeno. Če med sestavljanjem ali preverjanjem opreme najdete okvarjene sestavne dele ali če med uporabo slišite nenavaden hrup, ki prihaja iz opreme, prenehajte. Opreme ne uporabljajte, dokler težava ni odpravljena.
10. V odprtine ne vstavljajte nobenih predmetov.
11. Bodite pozorni na vse predpise in konstrukcijske dele, ki lahko med vajami motijo.
12. Varnostna raven opreme se lahko ohrani le, če se redno preverja, ali je poškodovana in/ali obrabljena.
13. Med uporabo opreme . Ne nosite ohlapnih oblačil, ki bi se lahko ujela v opremo ali bi omejevala ali onemogočala gibanje.nosite primerna oblačila
14. Oprema je bila testirana in certificirana v skladu s standardom EN ISO 20957-1 v razredu H. Ni primerna za terapevtsko uporabo.
15. Pri dvigovanju ali premikanju opreme morate biti previdni, da si ne poškodujete hrbta. Vedno uporabljajte pravilne tehnike dvigovanja in/ali si pomagajte. Veslaški stroj je opremljen s transportnimi kolesi, ki pomagajo pri premikanju izdelka na želeno mesto. Shranjujte v suhem prostoru.
16. Oprema je namenjena samo odraslim osebam. Otroci brez nadzora naj ne pridejo v stik z opremo.
17. Enoto sestavite, kot je opisano v tem priročniku. Uporabljajte samo dele iz kompleta. Vse dele preverite s seznamom delov.
18. Prosimo, da od vadbenega prostora, prikazanega na sliki , pustite več kot 0,6 m prostega prostora **(slika 4)**.

OPOZORILO: PRED UPORABO FITNES OPREME PREBERITE VSA NAVODILA. NE PREVZEMAMO NOBENE ODGOVORNOSTI ZA TELESNE POŠKODBE ALI MATERIALNO ŠKODO, POVZROČENO Z UPORABO TEGA IZDELKA.

SPECIFIKACIJE

Teža- 24,5 kg
Vztrajnik - 6 kg
Dimenzije - 187 x 58 x 47 cm
Največja teža uporabnika - 120 kg

VZDRŽEVANJE

Vaša enota je bila skrbno zasnovana tako, da zahteva čim manj vzdrževanja. Da bi to zagotovili, vam priporočamo, da storite naslednje:

1. Po vsaki uporabi ohranite napravo čisto tako, da z mehko in čisto krpo obrišete znoj, prah ali druge ostanke.
2. Vedno se prepričajte, da so trakovi dobro pritrjeni in nimajo znakov obrabe.
3. Redno preverjajte zategnjenost matic in vijakov.

NASTAVITEV NAPETOSTI

Za zmanjšanje napetosti obrnite gumb za nadzor napetosti (magnetni, 1 - 8) v nasprotni smeri urinega kazalca, za povečanje napetosti obrnite gumb za nadzor napetosti v smeri urinega kazalca.

SEZNAM DELOV IN OROŽJA (slika 1 in 2)

Ne.	Ime in specifikacija	Količina	Ne.	Ime in specifikacija	Količina
1	Sedlo	1	40	Zadnji del žice senzorja	1
2	ploščata podložka M6	6	41	Pas	1
3	Vijak M6*13	4	42	Vijak M10	2
4	Pokrov valja	2	43	Ploščati OD20*ID10. 5*2 .0T podložka	5
5	Naprava za pritrjevanje sedežev	1	44	Notranji magnet	1

6	Senzorski magnet	1	45	Vztrajnik	1
7	Vijak M4*16	4	46	Vijak M6*67 (15MM)	2
8	Vijak M4*20	6	47	Gumijasta cev (1)	2
9	Pokrov (R)	1	48	Vijak M6*67	2
10	Vijak M8*115	2	49	Gumijasta zanka	1
11	Ploščata podložka OD20*ID8.5*1.5T	6	50	Gumijasta cev (2)	2
12	Valjčni plastični ležaj (1)	2	51	Najlonski pokrovček M6	4
13	Valjček (1)	4	52	Gumb	1
14	Najlonski pokrovček M8	6	53	Sprednji del žice senzorja	1
15	Ploščata podložka OD14*8,5*2,0T	4	54	Pokrovček žičnih vrat	1
16	Valjčni plastični ležaj (2)	4	55	Vijak M10*52	2
17	Valjček (2)	4	56	Vijak M10*48	1
18	Screw(5MM)*φ9.96*16*M8*13	4	57	Pasno kolo	1
19	Proga za diapozitive	1	58	Pedalni jermen (L)	1
20	Vijak M3*10	2	59	Cev za vrzel med pedali	2
21	Blok sedla	4	60	Pedalna os	1
22	Vijak M8*25	6	61	Pedal (L)	1
23	Pokrovček drsne steze	1	62	Ploščata podložka OD22*ID8.5*1.5T	2
24	Podpora za drsno stezo	1	63	Pokrovček M8	2
25	Vzmetna podložka M8	4	64	Pomlad	1
26	Gumijasta vzmetnica	1	65	Os vztrajnika	1
27	Vijak M5*16	2	66	Majhen valjček traku	1
28	Pas za pedala (R)	1	67	Pokrov vzmeti urnega mehanizma	1
29	Pedal (R)	1	68	Dno v slogu C	1
30	Merilnik	1	69	Korak za noge	2
31	Nadzor napetosti (TCD)	1	70	Vtič za nožni koračni mehanizem	2
32	Ploščata podložka OD32*ID13,5*2,0T	1	71	Stabilizator	1
33	Vtič z okroglo glavo	1	72	Končni pokrovček stabilizatorja	2
34	Vijak 1/2*102	1	73	ročaj	1
35	Ploščata podložka OD22*ID13*2.0T	4	74	pena za ročaj	2
36	Glavni okvir	1	75	končni pokrovček ročaja	2
37	Pokrov podpore glavnega okvirja	1	76	kritje (L)	1
38	Matica M12*1,75	1	77	Ključ	1
39	Pokrov pokrovanajlonskega	1	78	Orodje	1
			79	Vijačnik	1

Diagram (slika 3)

Številka	Ime
1	Naslovnica
2	Korak za noge
3	Stabilizator
4	Ročaj
5	Računalnik
6	Regulator
7	Pedal

8	Gumb
9	Sedlo
10	Proga za diapozitive
11	Podpora za drsno stezo

Slika 5

- **Korak 1: Stabilizator**

Stabilizator (71) pritrdite na glavni okvir (36), nato ju pritrdite z vijakom M10*52 (55) in ploščato podložko OD20*ID10,5*2,0T (43).

- **Korak 2: Podpiranje drsne steze**

Najprej odstranite vijak M8*25 (22), vzmetno podložko M8 (25) in ploščato podložko OD20*ID8,5*1,5T (11), ki so predhodno nameščeni na zadnji strani drsnega vodila (19). Nato na zadnjo stran drsne proge (19) pritrdite nosilec drsne proge (24). Za pritrditev uporabite vijak M8*25 (22) in vzmetno podložko M8 (25).

- **Korak 3: Sedlo**

Odstranite 2 kosa bloka sedla (21) in vijak M8*25 (22), ki sta predhodno nameščena na sprednji strani drsne steze (19). Sedlo (1) namestite na drsno vodilo (19). Nato ju zaklenite z odstranjenim vijakom.

- **Korak 4: Povezava drsne proge in glavnega okvirja**

Najprej odstranite vijak 1/2*102 (34), ploščato podložko OD22*ID13*2.0T (35), matico M12*1.75 (38) in najlonski pokrovček (39), ki so predhodno nameščeni na glavni okvir (36). Sestavljeno drsno vodilo (19) premaknite na glavni okvir (36) ter povežite sprednji (53) in zadnji (40) del senzorske žice. Drsno vodilo vstavite v glavni okvir in skozi glavni okvir in drsno vodilo vstavite čep z okroglo glavo (33) ter ju zaklenite z odstranjenim vijakom, podložko, najlonskim pokrovčkom in najlonskim pokrovčkom. Nato vstavite gumb (52) skozi ravno podložko OD32*ID13,5*2,0T (32), glavni okvir in drsno kvadratno cev ter ju zaklenite.

- **Korak 5: stopalka za noge**

Najprej odstranite vtič nožnega koraka (70), ki je predhodno nameščen na nožnem koraku (69). Pritrdite stopalko (69) na cev stabilizatorja v obliki črke U in ju trdno pritrdite z odstranjenim čepom stopalke.

- **Korak 6: Pedala**

Os pedala (60) vstavite skozi glavni okvir. Prepričajte se, da je razdalja od konca do pokrova na obeh straneh enaka. Nato na os pedala pritrdite cev za razmik med pedali (59) in ploščato podložko OD22*ID13*2,0T. Nato potisnite pedalo (61). Z orodnim ključem nanje privijte naslednje naprave: OD22*ID8,5*1,5T (62), vzmetno podložko M8 (25) in pokrovček M8 (63). Oglejte si naslednje slike. Priključite jermen za pedala, kot je prikazano na sliki.

METER (slika 6):

Merilnik lahko zaženete na dva načina:
Prvi način: stopite na pedal.
Drugi način: pritisnite kateri koli gumb na merilniku.
Izklopite: Merilnik bo samodejno izklopil funkcije s prikazom časa in temperature, ko približno 4 minute ne bo izvajal nobene vadbe.

FUNKCIJA:

1. COUNT: Našteva število treningov.
2. T. COUNT: Vključuje skupno število točk za različne vadbe.
3. ČAS: Akumulira čas vadbe.
4. ŠTEVILO VRTLJAJEV NA MINUTO: Prikaz gibov na minuto.
5. CAL: Med vadbo se kopičijo porabljene kalorije.
6. SKENIRANJE: Samodejno pregleduje števec, čas, skupni števec, poteg/MIN, kalorije PULS.
7. PULSE: Prikaz trenutnega srčnega utripa (utrip na minuto). Funkcija je na voljo le z dodatnim pasom.

FUNKCIJSKI GUMB

REŽIM: Pritisnite gumb, da izberete prikaz funkcije na monitorju, in ga pridržite 2 sekundi, da popolnoma ponastavite vse vrednosti funkcij.

ZAMENJAVA BATERIJE (slika 7)

MANDAT:

Veslaški stroj se uporablja za vadbo trebuha, rok in spodnjega dela telesa. ZM1502 je izdelek razreda H. Enota ni namenjena komercialni uporabi za terapijo ali rehabilitacijo.

NAVODILA ZA USPOSABLJANJE:

1. **Ogrevanje (slika 8):**

Da bi preprečili poškodbe in povečali učinkovitost, priporočamo, da se vsak trening začne z ogrevanjem. Predlagamo vam, da kot skico izvedete naslednjo vajo. Vsaka vaja traja sekundvsaj približno 30.

Številka	Vaja
1	Stranski ovinek
2	Upognjena stran
3	Štiriperesni mišici
4	Notranje stegno
5	Tele in Ahilova okončina

2. Položaj in vaje (slika 9):

Za začetek sedeče vrste se primite za ročaje (lahko kot na sliki). Sedite z ravnim hrbtom, pri tem pa imejte pokrčene noge in stopala naslonjena na kovinski blok. Roki iztegnite in začutite, kako se vam raztezajo zadnjične mišice. Potegnite utež nazaj v telo, dokler se ročaji ne dotaknejo vašega trebuha. Poskrbite, da lopatice potegnete čim bolj nazaj in ohranite raven hrbet.

Čeprav si zelo prizadevamo zagotoviti kakovost vsakega izdelka, ki ga izdelamo, občasno napak pride do izpustov. Če ugotovite, da ima izdelek napako ali manjkajoči del, se obrnite na nas za zamenjavo.

Manuell instruktion

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Denna produkt är endast avsedd för hemmabruk och har konstruerats för optimal säkerhet. Vänligen observera följande säkerhetsanvisningar:

1. Innan du påbörjar ett träningsprogram bör du rådfråga din läkare för att avgöra om du har några fysiska eller hälsomässiga problem som kan utgöra en risk för din hälsa och säkerhet eller hindra dig från att använda utrustningen på rätt sätt. Din läkares råd är viktigt om du tar mediciner som påverkar din hjärtfrekvens, blodtryck eller kolesterolnivå. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år, gravida kvinnor eller personer med redan existerande hälsoproblem eller balanssvårigheter.
2. Innan du använder utrustningen för träning ska du alltid göra stretchövningar för att värma upp ordentligt.
3. Var uppmärksam på din kropps signaler. Felaktig eller överdriven träning kan skada din hälsa. Sluta träna om du upplever något av följande symtom: smärta, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, extrem andfåddhet, yrsel eller illamående. Om du upplever något av dessa tillstånd bör du rådgöra med din läkare innan du fortsätter med träningsprogrammet. Hälsoskador kan uppstå till följd av felaktig eller överdriven träning.
4. Håll barn och husdjur borta från utrustningen under och efter övningarna.
5. Använd utrustningen på ett stabilt och jämnt underlag med ett skyddande överdrag för golv eller matta. Flytta alla vassa föremål.
6. Friytan skall vara minst 0,6 m större än träningsområdet i de riktningar från vilka utrustningen nås. Det fria området måste också omfatta området för nödavstigning. Om utrustningen är placerad intill varandra kan värdet av det fria området delas.
7. Före varje användningstillfälle ska enheten inspekteras visuellt, inklusive beslag och motståndsböjningar.
8. Innan du använder utrustningen, kontrollera att muttrar, bultar och andra böjningar är ordentligt åtdragna.
9. Använd alltid utrustningen enligt anvisningarna. Om du hittar defekta komponenter när du monterar eller kontrollerar utrustningen, eller om du hör något ovanligt ljud från utrustningen när du använder den, ska du sluta använda den. Använd inte utrustningen förrän problemet har åtgärdats.
10. För inte in något föremål i någon av öppningarna.
11. Var uppmärksam på alla reglerings- och konstruktionsdelar som kan störa under övningarna.
12. Utrustningens säkerhetsnivå kan endast upprätthållas om den regelbundet undersöks med avseende på skador och/eller slitage.
13. Använd lämpliga kläder när du använder utrustningen. Undvik att bära löst sittande kläder som kan fastna i utrustningen eller som kan begränsa eller förhindra rörelse.
14. Utrustningen har testats och certifierats enligt EN ISO 20957-1 under klass H. Den är inte lämplig för terapeutisk användning.
15. Var försiktig när du lyfter eller flyttar utrustningen så att du inte skadar ryggen. Använd alltid korrekt lyftteknik och/eller ta hjälp. Roddmaskinen är utrustad med transporthjul som hjälper till att flytta produkten till önskad plats. Förvara på torr plats.
16. Utrustningen är endast avsedd att användas av vuxna. Håll barn utan uppsikt borta från utrustningen.
17. Montera enheten enligt beskrivningen i denna bruksanvisning. Använd endast delar från satsen. Kontrollera alla delar med hjälp av artikellistan.
18. Håll fritt utrymme mer än 0,6 m från det träningsutrymme som visas på bilden **(bild 4).**

VARNING: LÄS ALLA INSTRUKTIONER INNAN DU ANVÄNDER NÅGON FITNESSUTRUSTNING. VI TAR INGET ANSVAR FÖR PERSONSKADOR ELLER SKADOR PÅ EGENDOM SOM ORSAKAS AV ELLER GENOM ANVÄNDNING AV DENNA PRODUKT.

SPECIFIKATIONER

Vikt - 24,5 kg
Svänghjul - 6 kg
Mått - 187 x 58 x 47 cm
Maximal vikt för användaren - 120 kg

UNDERHÅLL

Din enhet har noggrant konstruerats för att kräva minimalt underhåll. För att säkerställa detta rekommenderar vi att du gör följande:

1. Håll enheten ren genom att torka bort svett, damm eller andra rester med en mjuk, ren trasa efter varje användningstillfälle
2. Se alltid till att banden sitter ordentligt och inte visar några tecken på slitage
3. Kontrollera regelbundet att muttrar och bultar är ordentligt åtdragna

JUSTERING AV SPÄNNING

Vrid spänningsreglaget (magnetiskt, 1 - 8) moturs för att minska spänningen, vrid spänningsreglaget medurs för att öka spänningen.

FÖRTECKNING ÖVER DELAR OCH VERKTYG (bild 1 och 2)

Nummer	Namn och specifikation	Antal	Nummer	Namn och specifikation	Antal
1	Sadel	1	40	Sensorkabel bakre sektion	1
2	M6 platt bricka	6	41	Bälte	1
3	Skruv M6*13	4	42	M10 skruv	2
4	Rullskydd	2	43	Platt OD20*ID10. 5*2 .0T bricka	5
5	Fixering av säte	1	44	Inre magnet	1

6	Sensormagnet	1	45	Svänghjul	1
7	Skruv M4*16	4	46	Skruv M6*67 (15MM)	2
8	Skruv M4*20	6	47	Gummislang (1)	2
9	Omslag (R)	1	48	Skruv M6*67	2
10	Skruv M8*115	2	49	Gummiögla	1
11	Plan bricka OD20*ID8,5*1,5T	6	50	Gummislang (2)	2
12	Rullager av (1)plast	2	51	M6 nylonlock	4
13	Rulle (1)	4	52	Knopp	1
14	M8 nylonlock	6	53	Sensorkabelns främre del	1
15	Plan bricka OD14*8,5*2,0T	4	54	Lock för kabelport	1
16	Rullager av (2)plast	4	55	M10*52 skruv	2
17	Rulle (2)	4	56	M10*48 skruv	1
18	Screw(5MM)*φ9.96*16*M8*13	4	57	Bälteshjul	1
19	Glidbana	1	58	Pedalrem (L)	1
20	Skruv M3*10	2	59	Rör för pedalspalt	2
21	Sadelblock	4	60	Pedalaxel	1
22	Skruv M8*25	6	61	Pedal (L)	1
23	Skjut spårlock	1	62	Plan bricka OD22*ID8,5*1,5T	2
24	Stöd för glidbana	1	63	M8-lock	2
25	M8 fjäderbricka	4	64	Vår	1
26	Madrass av gummi	1	65	Svänghjulsaxel	1
27	Skruv M5*16	2	66	Liten bandrulle	1
28	Pedalrem (R)	1	67	Lock för urverksfjäder	1
29	Pedal (R)	1	68	C-stil botten	1
30	Mätare	1	69	Fotsteg	2
31	Spänningsreglering (TCD)	1	70	Fotstegs-kontakt	2
32	Plan bricka OD32*ID13,5*2,0T	1	71	Stabilisator	1
33	Rund huvudplugg	1	72	Stabilisatorns ändlock	2
34	Skruv 1/2*102	1	73	handtag	1
35	Plan bricka OD22*ID13*2.0T	4	74	styrstångsskum	2
36	Huvudram	1	75	handtag bar ändlock	2
37	Lock för huvudramens stöd	1	76	lock (L)	1
38	M12*1,75 mutter	1	77	Skiftnyckel	1
39	Huvskydd av nylon	1	78	Verktyg	1
			79	Skruvmejsel	1

Diagram (bild 3)

Antal	Namn
1	Omslag
2	Fotsteg
3	Stabilisator
4	Handtag
5	Dator
6	Regulator
7	Pedal

8	Knopp
9	Sadel
10	Glidbana
11	Stöd för glidbana

Bild 5

- **Steg 1: Stabilisator**

Fäst stabilisatorn (71) på huvudramen (36) och lås sedan fast dem med skruv M10*52 (55), platt bricka OD20*ID10.5*2.0T (43).

- **Steg 2: Skjut in spårstödet**

Ta först bort skruven M8*25 (22), fjäderbrickan M8 (25) och den plana brickan OD20*ID8,5*1,5T (11) som är förmonterade på baksidan av glidskenan (19). Fäst sedan glidskenans stöd (24) på baksidan av glidskenan (19). Använd M8*25 skruv (22) och M8 fjäderbricka (25) för att fixera dem.

- **Steg 3: Sadel**

Ta bort de 2 st sadelblock (21) och skruv M8*25 (22) som är förmonterade på framsidan av glidskenan (19). Montera sadeln (1) på glidskenan (19). Lås sedan fast dem med den borttagna skruven.

- **Steg 4: Anslutning av glidbana och huvudram**

Ta först bort skruv 1/2*102 (34), platt bricka OD22*ID13*2.0T (35), mutter M12*1.75 (38) och nylonlock (39) som förmonterats på huvudramen (36). Flytta den monterade glidskenan (19) till huvudramen (36) och anslut sensorkabeln till den främre sektionen (53) och den bakre sektionen (40). För in glidskenan i huvudramen och för in pluggen med runt huvud (33) genom huvudramen och glidskenan, lås fast dem genom att ta bort skruven, brickan, nylonlocket och nylonlocket. Sätt sedan in knoppen (52) genom den platta brickan OD32*ID13.5*2.0T (32), huvudramen och glidskenans fyrkantiga rör och lås fast dem.

- **Steg 5: Fotsteg**

Ta först bort fotstegspluggen (70) som är förmonterad på fotsteget (69). Montera fotsteget (69) på stabilisatorns U-formade rör och lås fast dem med hjälp av den borttagna fotstegspluggen.

- **Steg 6: Pedaler**

För in pedalaxeln (60) genom huvudramen. Se till att avståndet från änden till locket på båda sidor är detsamma. Fäst sedan pedalspaltröret (59) och den platta brickan OD22*ID13*2.0T på pedalaxeln. Skjut sedan pedalen (61). Använd verktygsnyckeln för att skruva fast följande anordningar på dem: OD22*ID8,5*1,5T(62), M8 fjäderbricka (25) och M8 lock (63). Se bilderna nedan. Anslut pedalremmen som visas på bilden.

METER (bild 6):

Det finns två sätt att starta mätaren:
Sätt ett: trampa på pedalen.
Sätt två: tryck på valfri knapp på mätaren.
Stänga av: Mätaren stänger av funktionerna automatiskt med visning av tid och temperatur när ingen träning sker under ca 4 minuter.

FUNKTION:

1. RÄKNA: Ackumulerar antal träningspass.
2. T. RÄKNA: Ackumulerar totalantalet för olika träningspass.
3. TID: Ackumulerar träningstid.
4. RPM: Visar slag per minut.
5. CAL: Ackumulering av förbrukade kalorier under träning.
6. SCAN: Automatisk genomgång av räkning, tid, total räkning, slag/minut, .kalorier/puls
7. PULSE: Visar aktuell hjärtfrekvens (slag per minut). Funktionen är endast tillgänglig med extra bälte.

FUNKTIONSKNAPP:

MODE: Tryck för att välja funktionsvisning på bildskärmen och håll knappen intryckt i 2 sekunder för att återställa alla funktionsvärden.

BYTE BATTERI AV(bild 7)

REFERENSVILLKOR:

Roddmaskinen används för träning av mage, armar och underkropp. ZM1502 är artikelklass H. Enheten är inte avsedd för kommersiell användning, terapi eller rehabilitering.

UTBILDNING INSTRUKTION:

1. **Uppvärmning ()bild 8:**

För att förebygga skador och maximera prestationen rekommenderar vi att varje träningspass inleds med en uppvärmning. Vi föreslår att du gör följande övning som kartskiss. Varje övning minst ca 30 sekunder.

Antal	Övning
1	Sidoböjning
2	Bent
3	Quadriceps
4	Inre delen av låret
5	Vad och hälsena

2. Position och övningar (bild 9):

För att påbörja sittande rodd tar du tag i handtagen (kan se ut som på bilden). Sitt med rak rygg samtidigt som du håller benen böjda och fötterna mot metallblocket. Sträck ut armarna och känn hur dina lats sträcker ut sig. Dra tillbaka vikten in i kroppen tills handtagen rör vid din mage. Se till att föra axelbladen så långt bakåt du kan och håll ryggen rak.

Även om vi gör stora ansträngningar för att säkerställa kvaliteten på varje produkt vi tillverkar, förekommer det ibland fel . utelämnandenKontakta oss för en ersättning när som helst om du tycker att denna produkt har antingen defekt eller en saknad del.en

Інструкція з експлуатації

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ПРО БЕЗПЕКУ

Цей виріб призначений лише для домашнього використання і створений для забезпечення оптимальної безпеки. Будь ласка, зверніть увагу на наступні заходи безпеки:

1. Перед початком будь-якої програми тренувань необхідно проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у вас якісь фізичні або медичні стани, які можуть становити ризик для вашого здоров'я та безпеки або перешкоджати належному використанню тренажера. Порада лікаря необхідна, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину. Це особливо важливо для осіб старше 35 років, вагітних жінок або тих, хто вже має проблеми зі здоров'ям або порушення рівноваги.
2. Перед використанням цього обладнання для тренувань завжди виконуйте вправи на розтяжку, щоб належним чином розігрітися.
3. Прислухайтеся до сигналів свого тіла. Неправильні або надмірні фізичні навантаження можуть зашкодити вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте будь-який з наступних симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, сильну задишку, відчуття легкого запаморочення, запаморочення або нудоту. Якщо ви відчуваєте будь-який з цих симптомів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати тренування. Неправильні або надмірні тренування можуть завдати шкоди здоров'ю.
4. Під час тренувань і після них тримайте дітей і домашніх тварин подалі від тренажера.
5. Використовуйте обладнання на стійкій і вирівняній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килима. Приберіть усі гострі предмети.
6. Вільна зона повинна бути щонайменше на 0,6 м більшою за тренувальну зону в напрямках, з яких здійснюється доступ до обладнання. Вільна зона повинна також включати зону для аварійного демонтажу. Якщо обладнання розташоване впритул одне до одного, величина вільної зони може бути спільною.
7. Перед кожним використанням візуально оглядайте пристрій, у тому числі фурнітуру та стійкі вигини.
8. Перед використанням обладнання перевірте, чи надійно затягнуті гайки, болти та інші з'єднання.
9. Завжди використовуйте обладнання відповідно до інструкції. Якщо ви виявили дефектні компоненти під час збирання або перевірки обладнання, або якщо ви почули незвичний шум, що виходить від обладнання під час використання, зупиніться. Не використовуйте обладнання до усунення проблеми.
10. Не вставляйте жодних предметів в отвори.
11. Зверніть увагу на всі елементи регулювання та конструкції, які можуть заважати під час виконання вправ.
12. Рівень безпеки обладнання можна підтримувати лише за умови його регулярного огляду на предмет пошкоджень та/або зносу.
13. Під відповідний одягчас використання обладнання одягайте . Уникайте носіння вільного одягу, який може зачепитися за обладнання або обмежити чи унеможливити рух.
14. Обладнання було протестовано та сертифіковано відповідно до EN ISO 20957-1 за класом H. Воно не придатне для терапевтичного використання.
15. Під час підйому або переміщення обладнання слід дотримуватися обережності, щоб не травмувати спину. Завжди використовуйте належну техніку підйому та/або користуйтеся сторонньою допомогою. Гребний тренажер оснащений транспортувальними колесами, які допомагають переміщати виріб у потрібне місце. Зберігати в сухому місці.
16. Пристрій призначений для використання тільки дорослими. Не підпускайте дітей без нагляду до обладнання.
17. Зберіть цей пристрій, як описано в цьому посібнику. Використовуйте тільки деталі з комплекту. Перевірте всі деталі за переліком деталей.
18. Будь ласка, дотримуйтесь вільного простору більше 0,6 м від простору, показаного на малюнку **(картина 4)**.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: ПРОЧИТАЙТЕ ВСІ ІНСТРУКЦІЇ ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ БУДЬ-ЯКОГО ФІТНЕС-ОБЛАДНАННЯ. МИ НЕ НЕСЕМО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ТІЛЕСНІ УШКОДЖЕННЯ АБО ПОШКОДЖЕННЯ МАЙНА, СПРИЧИНЕНІ ВИКОРИСТАННЯМ ЦЬОГО ПРОДУКТУ.

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Вага - 24,5 кг
Маховик - 6 кг
Розміри - 187 x 58 x 47 см
Максимальна вага користувача - 120 кг

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Ваш пристрій був ретельно розроблений для того, щоб вимагати мінімального технічного обслуговування. Щоб забезпечити це, ми рекомендуємо вам зробити наступне:

1. Підтримуйте пристрій у чистоті, витираючи піт, пил та інші залишки м'якою чистою тканиною після кожного використання
2. Завжди перевіряйте, щоб ремінці були надійно закріплені та не мали ознак зносу
3. Регулярно перевіряйте затягування гайок і болтів

РЕГУЛЮВАННЯ НАТЯГУ

Поверніть ручку регулювання натягу (магнітну, 1 - 8) проти годинникової стрілки, щоб зменшити натяг, поверніть ручку регулювання натягу за годинниковою стрілкою, щоб збільшити натяг.

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ ТА ІНСТРУМЕНТІВ (фото 1 і 2)

Ні.	Назва та специфікація	Кількість	Ні.	Назва та специфікація	Кількість
1	Сідай.	1	40	Задня частина дроту датчика	1
2	Плоска шайба M6	6	41	Пояс.	1
3	Гвинт M6*13	4	42	Гвинт M10	2
4	Роликова кришка	2	43	Шайба плоска OD20*ID10. 5*2 .0ТШайба	5
5	Фіксатор сидіння	1	44	Внутрішній магніт	1
6	Магніт датчика	1	45	Маховик	1
7	Гвинт M4*16	4	46	Гвинт M6*67 (15мм)	2
8	Гвинт M4*20	6	47	Гумова трубка (1)	2
9	Обкладинка (R)	1	48	Гвинт M6*67	2
10	Гвинт M8*115	2	49	Гумова петля	1
11	Шайба плоска OD20*ID8.5*1.5T	6	50	Гумова трубка (2)	2
12	Роликовий пластиковий підшипник (1)	2	51	Нейлонова кришка M6	4
13	Ролик (1)	4	52	Ручка.	1
14	Нейлонова кришка M8	6	53	Передня частина дроту датчика	1
15	Шайба плоска OD14*8.5*2.0T	4	54	Кришка дротяного отвору	1
16	Роликовий пластиковий підшипник (2)	4	55	Гвинт M10*52	2
17	Ролик (2)	4	56	Гвинт M10*48	1
18	Screw(5MM)*φ9.96*16*M8*13	4	57	Ремінне колесо	1
19	Слайд-трек	1	58	Ремінь для педалей (L)	1
20	Гвинт M3*10	2	59	Трубка зазору педалі	2
21	Сідельний блок	4	60	Вісь педалей	1
22	Гвинт M8*25	6	61	Педаль (L)	1
23	Ковпачок для ковзання	1	62	Шайба плоска OD22*ID8.5*1.5T	2
24	Опора ковзної доріжки	1	63	Кришка M8	2
25	Пружинна шайба M8	4	64	Весна	1
26	Гумовий матрац	1	65	Вісь маховика	1
27	Гвинт M5*16	2	66	Малий стрічковий ролик	1
28	Ремінь для педалей (R)	1	67	Кришка годинникової пружини	1
29	Педаль (R)	1	68	Дно в стилі C	1
30	Лічильник.	1	69	Ножний степпер	2
31	Контроль натягу (TCD)	1	70	Штепсельна вилка для ніжок	2
32	Шайба плоска OD32*ID13.5*2.0T	1	71	Стабілізатор	1
33	Заглушка з круглою головкою	1	72	Кінцева кришка стабілізатора	2
34	Гвинт 1/2*102	1	73	кермо	1
35	Шайба плоска OD22*ID13*2.0T	4	74	пінопласт на кермі	2
36	Основна рама	1	75	накладка на кермо	2
37	Опорна кришка головної рами	1	76	обкладинка (L)	1
38	Гайка M12*1,75	1	77	Гайковий ключ.	1
39	Нейлонова кришка-ковпачок	1	78	Інструмент	1
			79	Викрутка	1

Діаграма (малюнок 3)

Номер	Ім'я
1	Обкладинка
2	Ножний степпер
3	Стабілізатор
4	Рукоятка
5	Комп'ютер.
6	Регулятор
7	Педаль.
8	Ручка.
9	Сідай.
10	Слайд-трек
11	Опора ковзної доріжки

Зображення 5

- **Крок 1: Стабілізатор**

Прикріпіть стабілізатор (71) до основної рами (36), а потім зафіксуйте їх за допомогою гвинта M10*52 (55), плоскої шайби OD20*ID10.5*2.0T (43).

- **Крок 2: Опора ковзної доріжки**

Спочатку видаліть гвинт M8*25 (22), пружинну шайбу M8 (25) і плоску шайбу OD20*ID8.5*1.5T (11), які попередньо встановлені на задній стороні направляючої (19). Потім прикріпіть опору напрямної (24) до задньої частини напрямної (19). Закріпіть їх гвинтом M8*25 (22) та пружинною шайбою M8 (25).

- **Крок 3: Сідайте в сідло**

Зніміть 2 шт. блоку сідла (21) і гвинт M8*25 (22), які попередньо встановлені на передній частині каретки (19). Встановіть сідло (1) на каретку (19). Потім зафіксуйте їх за допомогою знятого гвинта.

- **Крок 4: З'єднання направляючої та основної рами**

Спочатку зніміть гвинт 1/2*102 (34), плоску шайбу OD22*ID13*2.0T (35), гайку M12*1.75 (38) і нейлонову кришку (39), які попередньо встановлені на основній рамі (36). Перемістіть зібрану напрямну (19) на основну раму (36) і з'єднайте передню секцію (53) і задню секцію (40) дроту датчика. Вставте напрямну в основну раму і вставте заглушку з круглою головкою (33) через основну раму і напрямну, зафіксуйте їх за допомогою знятих гвинта, шайби, нейлонового ковпачка і нейлонової кришки. Потім вставте ручку (52) через плоску шайбу OD32*ID13.5*2.0T (32), основну раму та квадратну трубу і зафіксуйте їх.

- **Крок 5: Ножний степпер**

Спочатку зніміть заглушку (70), яка попередньо встановлена на педальному блоці (69). Приєднайте ножний кроковий механізм (69) до U-подібної трубки стабілізатора, надійно зафіксуйте їх за допомогою знятої заглушки ножного крокового механізму.

- **Крок 6: Педалі**

Вставте вісь педалей (60) через основну раму. Переконайтеся, що відстань від кінця до кришки з обох боків однакова. Потім закріпіть трубку зазору педалі (59) і плоску шайбу OD22*ID13*2.0T на осі педалі. Потім встановіть педаль (61). За допомогою гайкового ключа прикрутіть до них наступні деталі: OD22*ID8.5*1.5T (62), пружинну шайбу M8 (25) і заглушку M8 (63). Дивіться наступні фотографії. Приєднайте ремінь, як показано на малюнку.

METER (фото 6):

Існує два способи запуску лічильника:
Спосіб перший: натиснути на педаль.
Другий спосіб: натисніть будь-яку кнопку на лічильнику.
Вимкнути: Вимірювач автоматично вимикає функції з відображенням часу та температури, якщо протягом 4 хвилин не виконується жодних вправ.

ФУНКЦІЯ:

1. COUNT: Накопичує кількість тренувань.
2. T. COUNT: Накопичує загальну кількість підрахунків для різних тренувань.
3. ЧАС: Накопичує час тренування.
4. ОБЕРТИ: Відображення штрихів за хвилину.
5. CAL: Накопичувати витрачені калорії під час тренування.
6. СКАНУВАННЯ: Автоматичне сканування КІЛЬКІСТЬ, ЧАС, ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ, СТРОК/МІНКАЛОРІЙ, ІМПУЛЬС .
7. PULSE: Відображення поточної частоти серцевих скорочень (ударів за хвилину). Функція доступна лише з додатковим ременем.

ФУНКЦІОНАЛЬНУ КНОПКУ:

РЕЖИМ: Натисніть, щоб вибрати відображення функції на моніторі, і утримуйте кнопку протягом 2 секунд для повного скидання всіх значень функції.

ЗАМІНА БАТАРЕЇ (фото 7)

ТЕХНІЧНЕ ЗАВДАННЯ:

Гребний тренажер використовується для тренування м'язів черевного преса, рук і нижньої частини тіла. ZM1502 відноситься до класу H. Тренажер не призначений для комерційного використання в терапії або реабілітації.

ТРЕНУВАЛЬНІ ІНСТРУКЦІЇ:

1. **Розминка (фото 8):**

Щоб запобігти травмам і досягти максимальної ефективності, ми рекомендуємо починати кожне тренування з розминки. Ми пропонуємо вам виконати наступну вправу в якості скетч-карти. Кожну вправу виконувати не менше 30 секунд.

Номер	Вправа
1	Бічний вигин
2	Зігнутий
3	Квадрицепс
4	Внутрішня частина стегна
5	Теля і Ахілл

2. **Позиція та вправи (фото 9):**

Для початку сидячого ряду візьміться за ручки (можна як на малюнку). Сядьте з прямою спиною, тримаючи ноги зігнутими і впираючись ступнями в металевий блок. Витягніть руки, відчуваючи, як розтягуються сідниці. Потягніть вагу назад в тіло, поки ручки не торкнуться вашого живота. Відведіть лопатки якомога далі назад і тримайте спину прямо.

Незважаючи на те, що ми докладаємо значних зусиль для забезпечення якості кожного продукту, який ми виробляємо, іноді помилки трапляються та/або упущення. Будь ласка, зв'яжіться з нами для заміни, якщо ви виявите, що цей продукт має дефект або відсутню деталь.

EN: The marking of the equipment with the crossed-out waste container symbol indicates that it is prohibited to place used electrical and electronic equipment with other waste. According to the WEEE Directive on the management of used electrical and electronic waste, separate disposal methods must be used for this type of equipment.

The user who intends to dispose of this product is obliged to take it to a collection point for used electrical and electronic equipment, thus contributing to reuse, recycling or recovery and thus to the protection of the environment. To do this, please contact the point from which the appliance was purchased or your local authority. Hazardous components contained in electronic equipment may cause long-term adverse effects on the environment, as well as harmful effects on human health.

PL: Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

CZ: Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad znamená, že je zakázáno odkládat použitá elektrická a elektronická zařízení společně s jiným odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použitá elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a tím i k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné součásti obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé účinky na životní prostředí i škodlivé účinky na lidské zdraví.

DA: Mærkningen af udstyret med det overstregede affaldsbeholdersymbol angiver, at det er forbudt at anbringe brugt elektrisk og elektronisk udstyr sammen med andet affald. I henhold til WEEE-direktivet om håndtering af brugt elektrisk og elektronisk affald skal der anvendes separate bortskaffelsesmetoder for denne type udstyr.

Den bruger, der har til hensigt at bortskaffe dette produkt, er forpligtet til at aflevere det på et indsamlingssted for brugt elektrisk og elektronisk udstyr og på den måde bidrage til genbrug, genanvendelse eller genvinding og dermed til beskyttelse af miljøet. For at gøre dette skal du kontakte det sted, hvor apparatet blev købt, eller dine lokale myndigheder. Farlige komponenter i elektronisk udstyr kan forårsage langsigtede negative virkninger på miljøet samt skadelige virkninger på menneskers sundhed.

DE: Die Kennzeichnung des Geräts mit dem Symbol des durchgestrichenen Abfallbehälters zeigt an, dass es verboten ist, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte zusammen mit anderem Abfall zu entsorgen. Gemäß der WEEE-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten müssen für diese Art von Geräten getrennte Entsorgungsmethoden verwendet werden.

Der Benutzer, der dieses Produkt entsorgen will, ist verpflichtet, es zu einer Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zu bringen und so zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beizutragen. Wenden Sie sich dazu bitte an die Stelle, bei der Sie das Gerät gekauft haben, oder an Ihre Gemeindeverwaltung. Die in elektronischen Geräten enthaltenen gefährlichen Bestandteile können langfristige negative Auswirkungen auf die Umwelt sowie schädliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben.

ES: El marcado del aparato con el símbolo del contenedor de residuos tachado indica que está prohibido depositar aparatos eléctricos y electrónicos usados junto con otros residuos. De acuerdo con la Directiva RAEE sobre la gestión de residuos eléctricos y electrónicos usados, deben utilizarse métodos de eliminación separados para este tipo de aparatos.

El usuario que pretenda deshacerse de este producto está obligado a llevarlo a un punto de recogida de aparatos eléctricos y electrónicos usados, contribuyendo así a su reutilización, reciclado o valorización y, por tanto, a la

protección del medio ambiente. Para ello, póngase en contacto con el punto donde adquirió el aparato o con las autoridades locales. Los componentes peligrosos contenidos en los equipos electrónicos pueden causar efectos adversos a largo plazo en el medio ambiente, así como efectos nocivos para la salud humana.

ET: Seadme tähistamine läbi kriipsutatud jäätmemahuti sümboliga näitab, et kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmeid on keelatud paigutada koos muude jäätmetega. Vastavalt kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete käitlemise direktiivile tuleb seda tüüpi seadmete puhul kasutada eraldi kõrvaldamismeetodeid.

Kasutaja, kes kavatseb seda toodet kõrvaldada, on kohustatud viima selle kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete kogumispunkti, aidates sellega kaasa korduvkasutamisele, ringlussevõtule või taaskasutamisele ja seega ka keskkonnakaitsele. Selleks pöörduge palun seadme ostukoha või kohaliku omavalitsuse poole. Elektroonikaseadmetes sisalduvad ohtlikud komponendid võivad avaldada pikaajalist kahjulikku mõju keskkonnale ning samuti kahjustada inimeste tervist.

FR : Le marquage de l'équipement avec le symbole de la poubelle barrée indique qu'il est interdit de placer les équipements électriques et électroniques usagés avec d'autres déchets. Conformément à la directive DEEE sur la gestion des déchets électriques et électroniques usagés, des méthodes d'élimination distinctes doivent être utilisées pour ce type d'équipement.

L'utilisateur qui a l'intention de se débarrasser de ce produit est tenu de l'apporter à un point de collecte des équipements électriques et électroniques usagés, contribuant ainsi à la réutilisation, au recyclage ou à la valorisation et donc à la protection de l'environnement. Pour ce faire, veuillez contacter le point de vente où l'appareil a été acheté ou les autorités locales. Les composants dangereux contenus dans les équipements électroniques peuvent avoir des effets néfastes à long terme sur l'environnement, ainsi que des effets nocifs sur la santé humaine.

HU: A berendezésen az áthúzott hulladéktároló szimbólummal történő jelölés azt jelzi, hogy a használt elektromos és elektronikus berendezéseket tilos más hulladékkal együtt elhelyezni. A használt elektromos és elektronikus hulladékok kezeléséről szóló WEEE-irányelv szerint az ilyen típusú berendezések esetében külön ártalmatlanítási módszereket kell alkalmazni.

Az a felhasználó, aki ezt a terméket ártalmatlanítani kívánja, köteles azt a használt elektromos és elektronikus berendezések gyűjtőhelyére vinni, hozzájárulva ezzel az újrahasználathoz, újrafeldolgozáshoz vagy hasznosításhoz, és ezáltal a környezet védelméhez. Ennek érdekében kérjük, forduljon a készüléket megvásárló ponthoz vagy a helyi hatósághoz. Az elektronikus berendezésekben található veszélyes összetevők hosszú távon káros hatással lehetnek a környezetre, valamint káros hatással lehetnek az emberi egészségre.

IT: La marcatura dell'apparecchiatura con il simbolo del contenitore dei rifiuti barrato indica che è vietato collocare le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate insieme ad altri rifiuti. Secondo la direttiva RAEE sulla gestione dei rifiuti elettrici ed elettronici usati, per questo tipo di apparecchiature devono essere utilizzati metodi di smaltimento separati.

L'utente che intende smaltire questo prodotto è tenuto a portarlo in un punto di raccolta per apparecchiature elettriche ed elettroniche usate, contribuendo così al riutilizzo, al riciclaggio o al recupero e quindi alla protezione dell'ambiente. A tal fine, rivolgersi al punto vendita presso il quale è stato acquistato l'apparecchio o alle autorità locali. I componenti pericolosi contenuti nelle apparecchiature elettroniche possono causare effetti negativi a lungo termine sull'ambiente e sulla salute umana.

LT: Įrangos žymėjimas perbraukto atliekų konteinerio simboliu reiškia, kad panaudotą elektros ir elektroninę įrangą draudžiama dėti kartu su kitomis atliekomis. Pagal EEĮ atliekų tvarkymo direktyvą dėl naudotų elektros ir elektroninių atliekų tvarkymo šio tipo įrangai turi būti taikomi atskiri šalinimo būdai.

Naudotojas, ketinantis atsikratyti šio gaminio, privalo jį pristatyti į naudotos elektros ir elektroninės įrangos surinkimo punktą, taip prisidėdamas prie pakartotinio naudojimo, perdirbimo ar utilizavimo ir taip saugodamas aplinką. Norėdami tai padaryti, kreipkitės į punktą, kuriame prietaisas buvo įsigytas, arba į vietos valdžios instituciją. Elektroninėje įrangoje esantys pavojingi komponentai gali sukelti ilgalaikį neigiamą poveikį aplinkai, taip pat žalingą poveikį žmonių sveikatai.

LV: Iekārtas marķējums ar pārsvītrota atkritumu konteinera simbolu norāda, ka nolietotās elektriskās un elektroniskās iekārtas ir aizliegts novietot kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietotu elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumu apsaimniekošanu šāda veida iekārtām jāizmanto atsevišķas iznīcināšanas metodes.

Lietotājam, kurš vēlas atbrīvoties no šī produkta, ir pienākums to nogādāt nolietoto elektrisko un elektronisko iekārtu savākšanas punktā, tādējādi veicinot atkārtotu izmantošanu, pārstrādi vai reģenerāciju un tādējādi vides aizsardzību. Lai to izdarītu, lūdzu, sazinieties ar punktu, kurā ierīce tika iegādāta, vai ar vietējo pašvaldību. Elektroniskajās iekārtās esošās bīstamās sastāvdaļas var radīt ilgtermiņa nelabvēlīgu ietekmi uz vidi, kā arī kaitīgu ietekmi uz cilvēka veselību.

NL: De markering van de apparatuur met het symbool van de doorgekruiste afvalcontainer geeft aan dat het verboden is om gebruikte elektrische en elektronische apparatuur bij ander afval te plaatsen. Volgens de WEEE-richtlijn betreffende het beheer van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moeten aparte verwijderingsmethoden worden gebruikt voor dit type apparatuur.

De gebruiker die van plan is om dit product weg te gooien, is verplicht om het naar een inzamelpunt voor gebruikte elektrische en elektronische apparatuur te brengen en zo bij te dragen aan hergebruik, recycling of terugwinning en dus aan de bescherming van het milieu. Neem hiervoor contact op met het punt waar u het apparaat hebt gekocht of met uw gemeente. Gevaarlijke onderdelen in elektronische apparatuur kunnen op lange termijn schadelijke gevolgen hebben voor het milieu en de menselijke gezondheid.

PT: A marcação do equipamento com o símbolo de contentor de resíduos riscado indica que é proibido colocar equipamentos eléctricos e electrónicos usados juntamente com outros resíduos. De acordo com a Diretiva REEE relativa à gestão de resíduos eléctricos e electrónicos usados, devem ser utilizados métodos de eliminação separados para este tipo de equipamento.

O utilizador que pretenda desfazer-se deste produto é obrigado a levá-lo a um ponto de recolha de equipamentos eléctricos e electrónicos usados, contribuindo assim para a reutilização, reciclagem ou recuperação e, consequentemente, para a proteção do ambiente. Para tal, contacte o ponto de recolha onde o aparelho foi adquirido ou a sua autoridade local. Os componentes perigosos contidos nos equipamentos electrónicos podem causar efeitos adversos a longo prazo no ambiente, bem como efeitos nocivos para a saúde humana.

RO: Marcarea echipamentului cu simbolul containerului de deșeuri barat indică faptul că este interzisă plasarea echipamentelor electrice și electronice uzate împreună cu alte deșeuri. În conformitate cu Directiva DEEE privind gestionarea deșeurilor electrice și electronice uzate, pentru acest tip de echipament trebuie utilizate metode separate de eliminare.

Utilizatorul care intenționează să elimine acest produs este obligat să îl ducă la un punct de colectare a echipamentelor electrice și electronice uzate, contribuind astfel la reutilizare, reciclare sau recuperare și, astfel, la protecția mediului. Pentru a face acest lucru, vă rugăm să contactați punctul de la care a fost achiziționat aparatul sau autoritatea locală. Componentele periculoase conținute în echipamentele electronice pot provoca efecte negative pe termen lung asupra mediului, precum și efecte nocive asupra sănătății umane.

SK: Označenie zariadenia symbolom preškrtnutého kontajnera na odpad znamená, že je zakázané umiestňovať použité elektrické a elektronické zariadenia spolu s iným odpadom. Podľa smernice WEEE o nakladaní s použitým elektrickým a elektronickým odpadom sa pre tento typ zariadenia musia používať oddelené metódy likvidácie.

Používateľ, ktorý má v úmysle zlikvidovať tento výrobok, je povinný odovzdať ho na zberné miesto použitých elektrických a elektronických zariadení, čím prispeje k opätovnému použitiu, recyklácii alebo zhodnoteniu, a tým aj k ochrane životného prostredia. Za týmto účelom sa obráťte na miesto, kde bol spotrebič zakúpený, alebo na miestny úrad. Nebezpečné komponenty obsiahnuté v elektronických zariadeniach môžu spôsobiť dlhodobé nepriaznivé účinky na životné prostredie, ako aj škodlivé účinky na ľudské zdravie.

SL: Oznaka opreme s simbolom prečrtanega zabojnika za odpadke pomeni, da je prepovedano odlagati izrabljeno električno in elektronsko opremo med druge odpadke. V skladu z Direktivo OEEO o ravnanju z izrabljenimi električnimi in elektronskimi odpadki je treba za to vrsto opreme uporabljati ločene metode odstranjevanja.

Uporabnik, ki namerava ta izdelek odstraniti, ga mora odnesti na zbirno mesto za rabljeno električno in elektronsko opremo ter tako prispevati k ponovni uporabi, recikliranju ali predelavi in s tem k varovanju okolja. V ta namen se obrnite na točko, kjer je bila naprava kupljena, ali na lokalne oblasti. Nevarne komponente, ki jih vsebuje elektronska oprema, lahko povzročijo dolgoročne škodljive vplive na okolje in tudi škodljive vplive na zdravje ljudi.

SV: Märkningen av utrustningen med den överkorsade symbolen för avfallsbehållare anger att det är förbjudet att placera begagnad elektrisk och elektronisk utrustning tillsammans med annat avfall. Enligt WEEE-direktivet om hantering av använt elektriskt och elektroniskt avfall måste separata metoder för avfallshantering användas för denna typ av utrustning.

Den användare som avser att göra sig av med denna produkt är skyldig att lämna den till en insamlingsplats för begagnad elektrisk och elektronisk utrustning och på så sätt bidra till återanvändning, återvinning eller återvinning och därmed till skyddet av miljön. För att göra detta, vänligen kontakta den plats där apparaten köptes eller din lokala myndighet. Farliga komponenter som ingår i elektronisk utrustning kan orsaka långsiktiga negativa effekter på miljön och skadliga effekter på människors hälsa.

UK: Маркування обладнання символом перекресленого контейнера для відходів вказує на те, що відпрацьоване електричне та електронне обладнання заборонено викидати разом з іншими відходами. Відповідно до Директиви WEEE про управління використаними електричними та електронними відходами, для цього типу обладнання повинні використовуватися окремі методи утилізації.

Користувач, який має намір утилізувати цей виріб, зобов'язаний здати його в пункт прийому відпрацьованого електричного та електронного обладнання, сприяючи таким чином повторному використанню, переробці або відновленню і, таким чином, захисту навколишнього середовища. Для цього, будь ласка, зверніться до магазину, в якому було придбано прилад, або до місцевої влади. Небезпечні компоненти, що містяться в електронному обладнанні, можуть спричинити довгостроковий негативний вплив на навколишнє середовище, а також шкідливий вплив на здоров'я людини.

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

GUARANTEE CARD

Article name:…….
EAN code:…….
Date of sale: ……..

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
- a legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
- a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
- mechanical damage and defects caused by them,
- damages and defects resulting from improper use and storage,
- improper assembly and maintenance,
- damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
- expiry date,
- self-repair,
- failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure on the website: https://serwis.abisal.pl/.

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:……
Kod EAN:…….
Data sprzedaży:…….

WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
- czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczątką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
- ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku, reklamowanego towaru.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
- uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
- uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
- niewłaściwy montaż i konserwacja,
- uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
- upływu terminu ważności,
- samodzielnych napraw,
- nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszonej na stronie internetowej: https://serwis.abisal.pl/

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

L.p.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:……
EAN kód:……..
Datum prodeje:……..

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude uznána prodejnou nebo servisním střediskem po předložení zákazníkem:
- čitelně a správně vyplněný záruční list s prodejním razítkem a podpisem prodávajícího,
- platný doklad o koupi zařízení s datem prodeje/příjmu, reklamované zboží.
3. Veškeré závady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně odstraněny nejpozději do 21 dnů ode dne doručení zboží do servisu.
4. V případě nutnosti dovozu dílů může být doba opravy prodloužena o dobu nutnou k jejich dovozu, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
- mechanická poškození a jimi způsobené závady,
- poškození a závady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování,
- nesprávné montáže a údržby,
- poškození a opotřebení součástí, jako jsou kabely, řemínky, gumové díly, pedály, houbové rukojeti, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká v případě:
- datum vypršení platnosti,
- samoopravy,
- nedodržení pravidel správného provozu.
7. Výrobek vrácený k opravě by měl být kompletní a čistý. V případě závad má servis právo odmítnout přijetí do opravy. Pokud je výrobek dodán znečištěný, může jej servisní středisko s písemným souhlasem zákazníka odmítnout přijmout nebo jej na jeho náklady vyčistit.
8. Záruka se nevztahuje na instalační a údržbářské práce, které si podle návodu k obsluze musí uživatel provádět sám.
9. Garant dále informuje, že poskytuje pozáruční servis.
10. Zboží by mělo být chráněno pro přepravu.
11. Pro uplatnění záruky postupujte podle postupu na internetových stránkách: https://serwis.abisal.pl/.

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

GARANTI-KORT

Artikelnavn:…….
EAN-kode:…….
Dato for salg:……..

GARANTIBETINGELSER:

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
- et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgsstempel og sælgers underskrift,
- et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. Garantien dækker ikke:
- mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
- skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring,
- forkert montering og vedligeholdelse,
- skader og slitage på komponenter som kabler, stropper, gummidele, pedaler, svampegreb, hjul, lejer osv.
6. Garantien bortfalder i tilfælde af:
- udløbsdato,
- selvreparation,
- manglende overholdelse af reglerne for korrekt betjening.
7. Produktet, der returneres til reparation, skal være komplet og rent. I tilfælde af defekter har servicecentret ret til at nægte at modtage produktet til reparation. Hvis produktet leveres snavset, kan servicecentret nægte at modtage det eller rengøre det for kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
8. Garantien dækker ikke installations- og vedligeholdelsesarbejde, som i henhold til brugervejledningen skal udføres af brugeren selv.
9. Garantigiveren oplyser også, at den yder service efter garantien.
10. Varerne skal beskyttes ved forsendelse.
11. For at gøre brug af garantien skal du følge proceduren på hjemmesiden: https://serwis.abisal.pl/.

I tilfælde af den solgte tings manglende overensstemmelse med kontrakten har køberen ifølge loven ret til retsmidler fra og på bekostning af sælgeren. Garantien påvirker ikke sådanne retsmidler.

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

Emne	Dato for notificacion	Dato for levering	Forløb af reparationer	Modtagerens underskrift (butik, ejer)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

GARANTIEKARTE

Artikelname:……...
EAN-Code:…….
Verkaufsdatum:……...

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer übernimmt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum.
2. Die Garantie wird von der Verkaufsstelle oder dem Servicecenter bei Vorlage des Kunden gewährt:
- eine leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit dem Verkaufsstempel und der Unterschrift des Verkäufers,
- einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit dem Datum des Verkaufs/der Quittung, die reklamierte Ware.
3. Alle während der Garantiezeit festgestellten Mängel und Schäden werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Übergabe der Ware an den Service kostenlos behoben.
4. Im Falle der Notwendigkeit, Teile zu importieren, kann die Reparaturfrist um die Zeit, die für den Import erforderlich ist, verlängert werden, jedoch nicht länger als 90 Tage.
5. Die Garantie erstreckt sich nicht auf:
- mechanische Schäden und dadurch verursachte Mängel,
- Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung zurückzuführen sind,
- unsachgemäße Montage und Wartung,
- Schäden und Verschleiß an Komponenten wie Kabeln, Riemen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt im Falle von:
- Verfallsdatum,
- Selbstreparatur,
- Nichtbeachtung der Regeln für den korrekten Betrieb.
7. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig und sauber sein. Im Falle von Mängeln hat der Service das Recht, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Wird das Produkt verschmutzt angeliefert, kann der Kundendienst die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Installations- und Wartungsarbeiten, die laut Gebrauchsanweisung vom Benutzer selbst durchgeführt werden müssen.
9. Die Garantiegeberin weist darauf hin, dass sie auch einen Nachgarantieservice anbietet.
10. Die Ware sollte für den Versand geschützt werden.
11. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, befolgen Sie bitte das Verfahren auf der Website: https://serwis.abisal.pl/.

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:…….
Código EAN:…….
Fecha de venta:……..

CONDICIONES DE GARANTÍA:

1. El Vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta.
2. La garantía será respetada por la tienda o centro de servicio previa presentación por parte del cliente
- una tarjeta de garantía cumplimentada de forma legible y correcta con el sello de venta y la firma del vendedor,
- una prueba válida de compra del equipo con la fecha de venta / recibo, los bienes reclamados.
3. Los defectos y daños descubiertos durante el periodo de garantía serán reparados gratuitamente en un plazo máximo de 21 días a partir de la fecha de entrega de la mercancía al servicio.
4. En el caso de que sea necesario importar piezas, el periodo de reparación podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no superior a 90 días.
5. La garantía no cubre:
- daños mecánicos y defectos causados por ellos,
- daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados,
- montaje y mantenimiento inadecuados,
- daños y desgaste de componentes como cables, correas, piezas de goma, pedales, puños de esponja, ruedas, rodamientos, etc.
6. La garantía quedará anulada en caso de:
- caducidad,
- autoreparación,
- incumplimiento de las normas de correcto funcionamiento.
7. El producto devuelto para su reparación debe estar completo y limpio. En caso de defectos, el servicio tiene derecho a negarse a aceptarlo para su reparación. Si el producto se entrega sucio, el centro de servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
8. La garantía no cubre los trabajos de instalación y mantenimiento que, según el manual de instrucciones, debe realizar el propio usuario.
9. El garante informa también de que presta servicio post garantía.
10. La mercancía debe estar protegida para su envío.
11. Para hacer uso de la garantía, siga el procedimiento indicado en la página web: https://serwis.abisal.pl/.

En caso de falta de conformidad de la cosa vendida con el contrato, el comprador tiene derecho por ley a los remedios legales de y a expensas del vendedor. La garantía no afecta a dichos recursos.

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

Artículo	Fecha de notificacion	Fecha de provision	Curso de la reparación	Firma del destinatario (tienda, propietario)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

GARANTEEKAART

Artikli nimi:…….
EAN-kood:…….
Müügikuupäev: ……..

GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
- loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
- kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
- mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
- vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
- ebaõige kokkupanek ja hooldus,
- selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaalid, käsnad, rattad, laagrid jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
- kehtivuse lõppemise kuupäev,
- eneseparandus,
- õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määrdunud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustöid, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantiijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel https://serwis.abisal.pl/ toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüdud asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevate of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:…….
Code EAN:…….
Date de vente: ……..

CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
- d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
- d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
- les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
- les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
- d'un montage et d'un entretien incorrects,
- les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
- date d'expiration,
- d'autoréparation,
- de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : https://serwis.abisal.pl/.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:……
EAN-kód:……..
Az értékesítés dátuma:……..

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciavállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
- egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
- a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
- mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
- a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
- nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
- az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágyak stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
- lejárati idő,
- önjavítás,
- a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezetten szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciavállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybevételéhez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: https://serwis.abisal.pl/.

Az eladott dolog szerződésnek való meg nem felelése esetén a vevő a törvény szerint jogosult jogorvoslatra az eladótól és annak költségére. A garancia nem érinti ezeket a jogorvoslati lehetőségeket.

A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

Tétel	A bejelentés dátuma	A szolgáltatás időpontja	A javítás menete	A címzett aláírása (üzlet, tulajdonos)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:……
Codice EAN:……
Data di vendita: ……..

TERMINI DI GARANZIA:

1. Il Venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia nel territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro di assistenza dietro presentazione da parte del cliente di:
- una scheda di garanzia compilata in modo leggibile e corretto con il timbro di vendita e la firma del venditore,
- una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita/ricezione, la merce reclamata.
3. Eventuali difetti e danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al servizio.
4. Nel caso in cui sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di riparazione può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre i 90 giorni.
5. La garanzia non copre:
- danni meccanici e difetti da essi causati,
- danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri,
- montaggio e manutenzione impropri,
- danni e usura di componenti quali cavi, cinghie, parti in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, ecc.
6. La garanzia decade in caso di:
- scadenza,
- auto-riparazione,
- mancato rispetto delle regole di corretto funzionamento.
7. Il prodotto restituito per la riparazione deve essere completo e pulito. In caso di difetti, il servizio di assistenza ha il diritto di rifiutare l'accettazione per la riparazione. Se il prodotto viene consegnato sporco, il centro di assistenza può rifiutarlo o pulirlo a spese del cliente con il suo consenso scritto.
8. La garanzia non copre i lavori di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, devono essere eseguiti dall'utente stesso.
9. Il garante informa inoltre che fornisce assistenza post-garanzia.
10. La merce deve essere protetta per la spedizione.
11. Per avvalersi della garanzia, seguire la procedura indicata sul sito web: https://serwis.abisal.pl/.

In caso di non conformità della cosa venduta al contratto, l'acquirente ha diritto per legge a rimedi legali da parte del venditore e a spese di quest'ultimo. La garanzia non pregiudica tali rimedi.

L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA

NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

Oggetto	Data di notifica	Data della fornitura	Corso delle riparazioni	Firma del destinatario (negozio, proprietario)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:…….
EAN kodas:…….
Pardavimo data: ……..

GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
- įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
- galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
- mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
- pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
- netinkamo surinkimo ir priežiūros,
- tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
- pasibaigus galiojimo laikui,
- savaiminio remonto,
- nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminys turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminys pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantas taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje https://serwis.abisal.pl/ pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisines gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

Prekė	Notifikavimo data	Pateikimo data	Remonto eiga	Gavėjo parašas (parduotuvė, savininkas)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:…….
EAN kods:…….
Pārdošanas datums: ……..

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķirs veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
- salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
- derīgu iekārtas iegādi apliecinošu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
- mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
- bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
- nepareizu montāžu un apkopi,
- tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā troses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteņi, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
- beidzas derīguma termiņš,
- pašremontēšana,
- nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikt pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: https://serwis.abisal.pl/ norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina: Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

Prece	Paziņojuma datums	Nodošanas datums	Remonta gaita	Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

GARANTIEKAART

Naam artikel:…….
EAN-code:…….
Verkoopdatum:……..

GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
- een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
- een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden ge mporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
- mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
- schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
- onjuiste montage en onjuist onderhoud,
- schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgrips, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
- vervaldatum,
- zelfreparatie,
- het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: https://serwis.abisal.pl/.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

Item	Datum van kennisgeving	Datum van verstrekking	Verloop van reparaties	Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:…….
Código EAN:…….
Data de venda: ……..

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
- um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
- um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
- danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
- danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
- montagem e manutenção incorrectas,
- os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
- data de expiração,
- auto-reparação,
- não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: https://serwis.abisal.pl/.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

Item	Data de notificação	Data da prestação	Curso das reparações	Assinatura do destinatário (loja, proprietário)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:…….
Cod EAN:…….
Data vânzării: ……..

TERMENI DE GARANȚIE:

1. Vânzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
2. Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client
- un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
- o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
3. Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
4. În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
5. Garanția nu acoperă:
- deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
- deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,
- asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
- deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
6. Garanția este anulată în caz de:
- data expirării,
- auto-reparare,
- nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
7. Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
8. Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
9. De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
10. Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
11. Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: https://serwis.abisal.pl/.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

---

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

Punct	Data notificării	Data furnizării	Desfășurarea reparațiilor	Semnătura beneficiarului (magazin, proprietar)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:……
EAN kód:…….
Dátum predaja: ……..

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
- čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
- platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
- mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
- poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
- nesprávnej montáže a údržby,
- poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
- Dátum skončenia platnosti,
- samoopravy,
- nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: https://serwis.abisal.pl/.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:…….
Koda EAN:…….
Datum prodaje: ……..

GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
- čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
- veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prevzema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
- mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
- poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
- nepravilne montaže in vzdrževanja,
- poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
- datum izteka veljavnosti,
- samopopravila,
- neupoštevanja pravil pravilnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: https://serwis.abisal.pl/.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

Artikel	Datum uradnega obvestila	Datum zagotovitve	Potek popravil	Podpis prejemnika (trgovina, lastnik)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelns namn:……
EAN-kod:……
Datum för försäljning:……..

GARANTIVILLKOR:

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
- ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
- ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som åberopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
- mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
- skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
- felaktig montering och felaktigt underhåll,
- skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
- utgångsdatum,
- självreparation,
- underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: https://serwis.abisal.pl/.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

Ämne	Datum för anmälan	Datum för tillhandahållande	Reparationens förlopp	Mottagarens underskrift (butik, ägare)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:…….
EAN код:…….
Дата продажу:……..

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем
- розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця
- дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на
- механічні пошкодження і викликані ними дефекти,
- пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання
- неправильного монтажу та обслуговування,
- пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, ремені, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
- закінчення терміну придатності,
- самостійного ремонту,
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: https://serwis.abisal.pl/.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)

NOTATKI

HMS-FITNESS.COM

IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.,** ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl