



## Rower Cobra XT



Item No.:4538

## **Spis treści:**

### **1. Wskazówki bezpieczeństwa.**

### **2. Ogólne.**

#### **2.1. Opakowanie.**

#### **2.2. Usuwanie odpadów.**

### **3. Montaż.**

#### **3.1. Montaż krok po kroku.**

### **4. Pielęgnacja i konserwacja.**

### **5. Komputer.**

#### **5.1. Przyciski komputera**

#### **5.2. Wyświetlacz**

### **6. Utylizacja baterii**

### **7. Instrukcja treningu**

### **8. Schematy budowy urządzenia**

### **9. Serwis HAMMER.**

## 1. Wskazówki bezpieczeństwa

- Wioślarz wyprodukowany jest zgodnie z EN 957-1/5 klasa HC.
- Max. waga użytkownika to 120 kg.
- Wioślarz powinien być użytkowany tylko zgodnie z jego przeznaczeniem. Jakikolwiek inne wykorzystanie urządzenia jest zabronione i może być niebezpieczne. Importer nie może być pociągnięty do odpowiedzialności za szkody spowodowane przez niewłaściwe użytkowanie sprzętu.
- Wioślarz został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi normami bezpieczeństwa.

### **W celu uniknięcia obrażeń i/lub wypadków, proszę przeczytać i przestrzegać poniższych prostych reguł:**

1. Proszę nie pozwalać dzieciom na zabawy urządzeniem lub w jego pobliżu.
2. Proszę regularnie sprawdzać, czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są mocno przykręcone.
3. Proszę natychmiast wymieniać uszkodzone części i nie używać urządzenia aż do jego naprawienia. Proszę również zwracać uwagę na ewentualne zmęczenie materiału.
4. Należy unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz opryskiwania wodą.
5. Przed uruchomieniem urządzenia należy dokładnie przeczytać jego instrukcję obsługi.
6. Urządzenie potrzebuje w każdym kierunku odpowiednio dużo wolnego miejsca, (co najmniej 1,5m)
7. Proszę postawić urządzenie na twardej i równej powierzchni.
8. Proszę nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłkach.
9. Przed rozpoczęciem treningu siłowego proszę poddać się badaniom lekarskim.
10. Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być zagwarantowany, kiedy będziecie Państwo w regularnych odstępach czasowych kontrolować części zużywające się. Na liście części zamiennych oznaczono je \*.
11. Nie należy używać urządzeń treningowych jako do zabawy.
12. Proszę nie stawać na obudowie.
13. Proszę nie nosić luźnych ubrań, jedynie odpowiednie ubranie treningowe na przykład dres.
14. Proszę nosić obuwie i nigdy nie trenować na bosaka
15. Proszę zwracać uwagę, aby w pobliżu urządzenia nie znajdowały się osoby trzecie, ponieważ dodatkowe osoby mogłyby zostać zranione przez ruchome części.
16. Urządzenie do treningu nie może stać w pomieszczeniu wilgotnym (Łazienka), lub na balkonie.

## 2. Ogólne:

### 2.1 Opakowanie

Opakowanie składa się z materiałów przyjaznych środowisku z możliwością ich dalszego użytkowania:

- Opakowanie zewnętrzne wykonane z kartonu
- Formy wykonane z piankowego, wolnego od FCKW polistyrenu (PS).
- Folie i worki wykonane z polietylenu (PE)
- Zawieszki taśmowe z naciągiem z polipropylenu (PP)

### 2.2 Usuwanie odpadów

Niniejszego produktu nie można po jego eksploatacji wyrzucić razem z odpadami domowymi, lecz należy go oddać do punktu przerabiania odpadów urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Zgodnie z oznakowaniem materiały użyte do produkcji nadają się do ponownego użycia. Używając ponownie przetworzonych materiałów lub korzystając z innych form przetwarzania starych urządzeń wnosicie Państwo wkład do ochrony naszego środowiska.

Proszę zapytać w zarządzie gminy o odpowiednie miejsca usuwania odpadów



### 3. Montaż

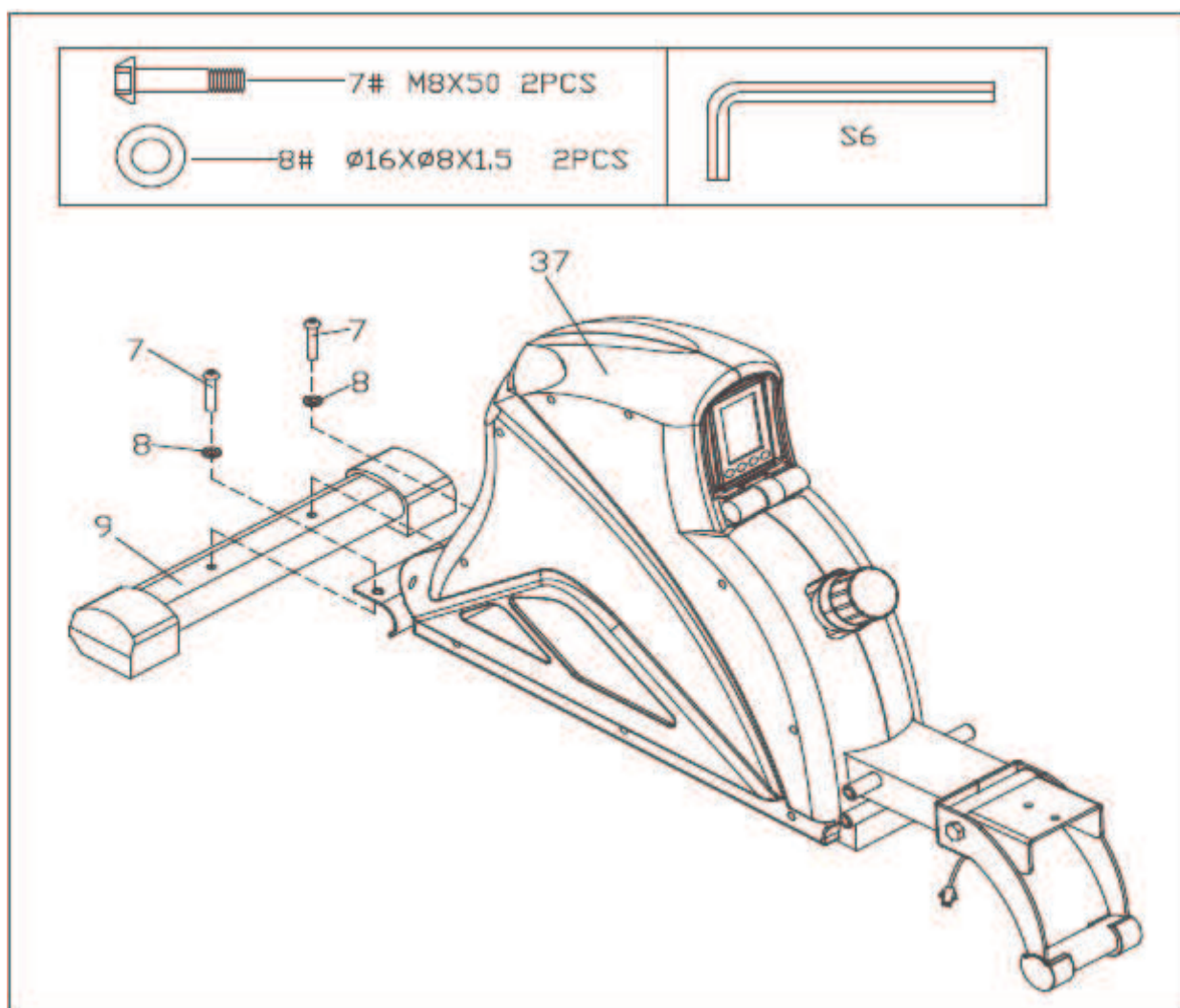
#### 3.1 Montaż krok po kroku:

Aby składanie wioślارza było dla Państwa jak najłatwiejsze, najważniejsze części zmontowaliśmy sami. Zanim zaczniecie Państwo montować urządzenie, proszę wcześniej przeczytać niniejszą instrukcję montażu i następnie tak jak opisano postępować krok po kroku.

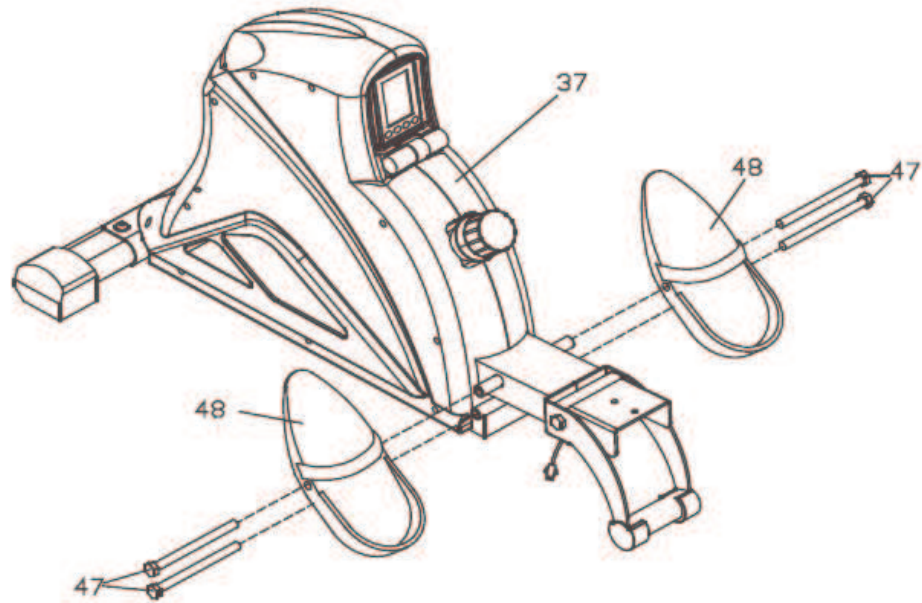
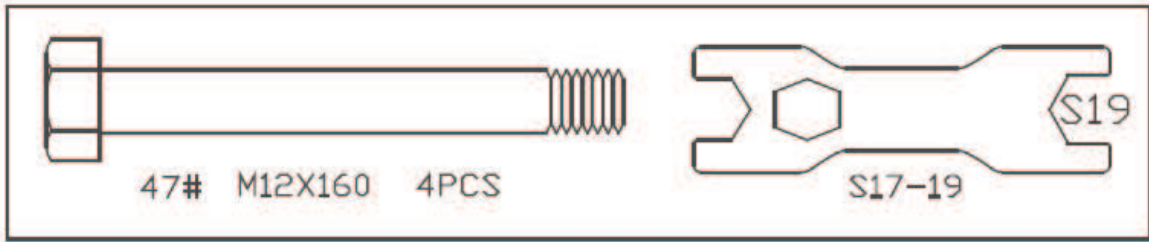
#### Zawartość opakowania

- Proszę wyjąć wszystkie części z formy styropianowej i położyć jedną obok drugiej starannie na podłodze.
- Ramy główne proszę położyć na podłożu, ponieważ bez zamontowanych stopek podpierających możecie państwo porysować podłogę. Podłoże powinno być płaskie i niezbyt cienkie, tak aby ramy miały stabilne oparcie.
- Proszę zwracać uwagę, abyście Państwo podczas montażu mieli odpowiednią ilość miejsca zapewniającą swobodę ruchu w każdym kierunku (minimum 1,5m).

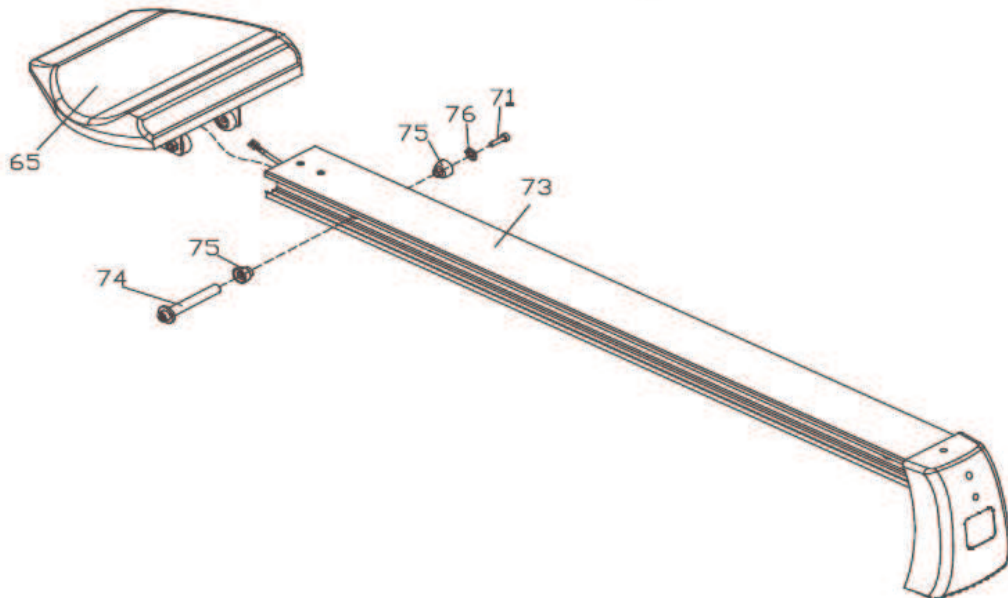
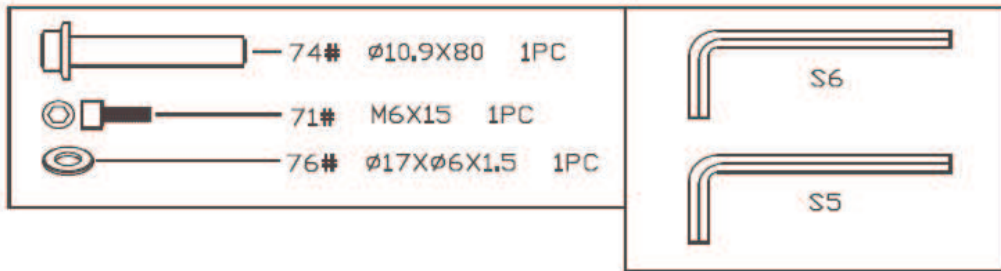
Krok 1.



Krok 2.






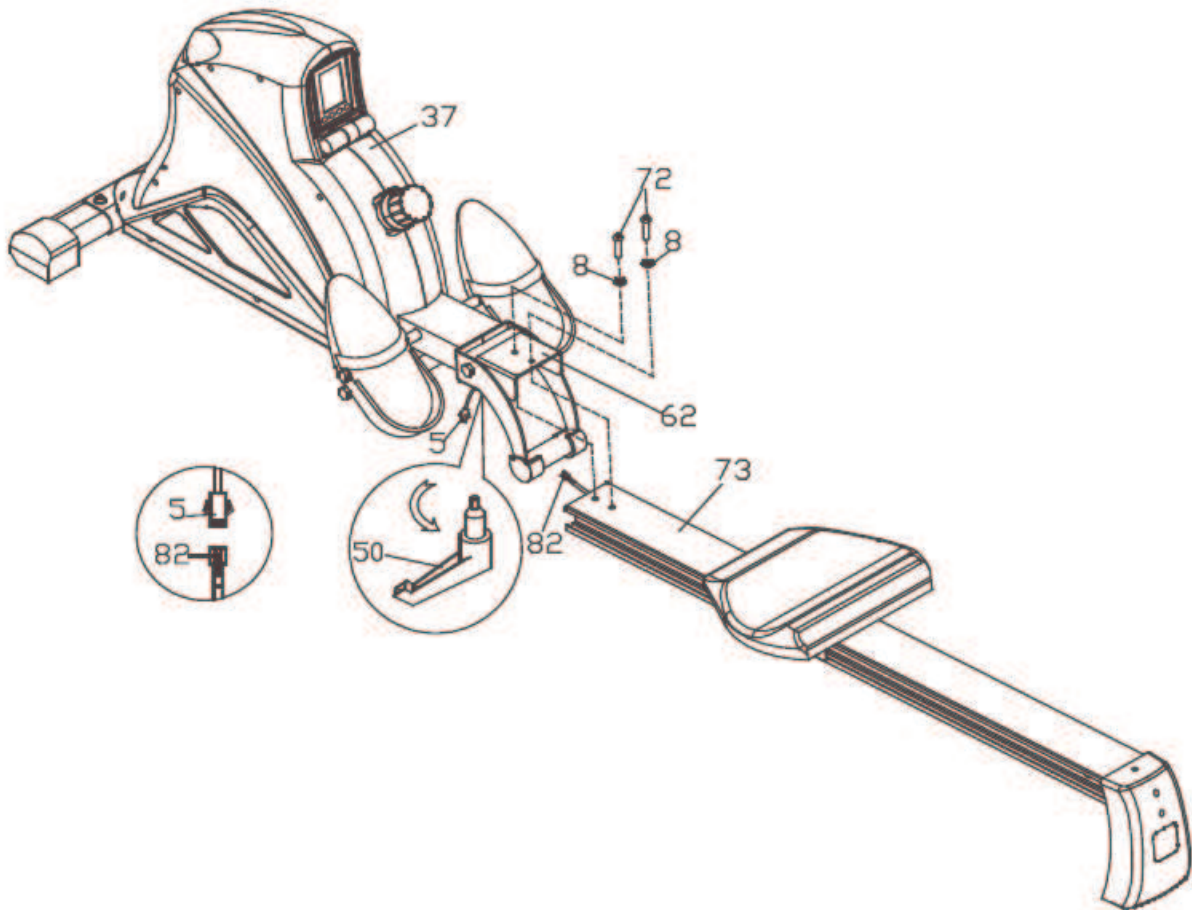
Krok 3.





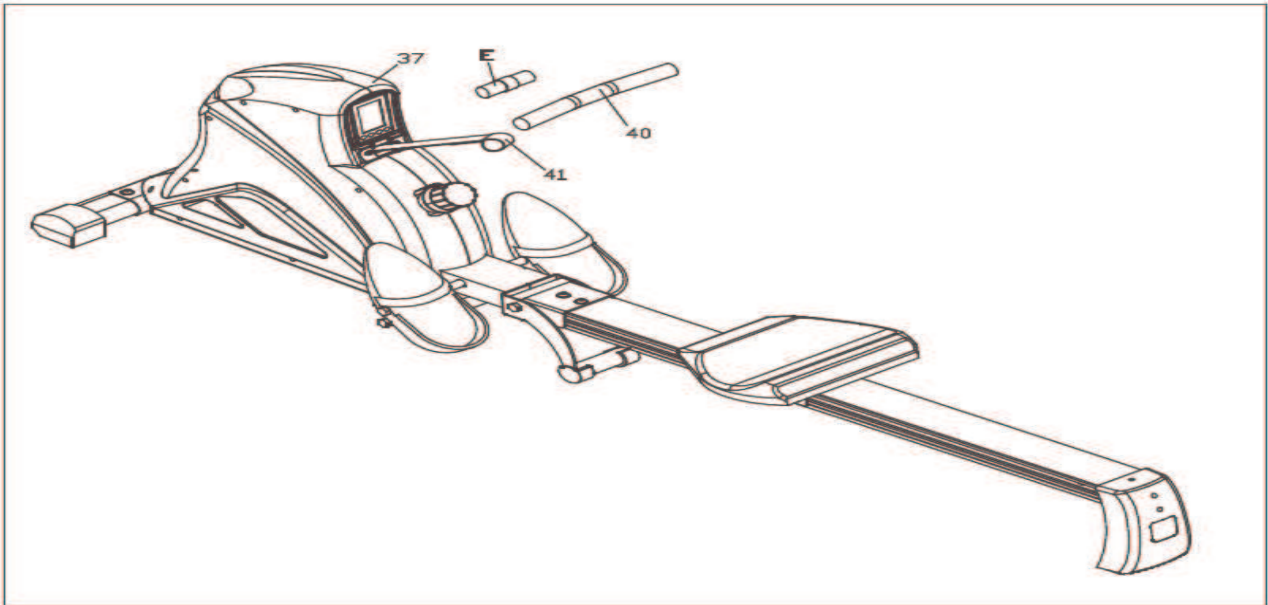
Krok 4.

	72# M8X20 2PCS	
	8# $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.5$ 2PCS	S6

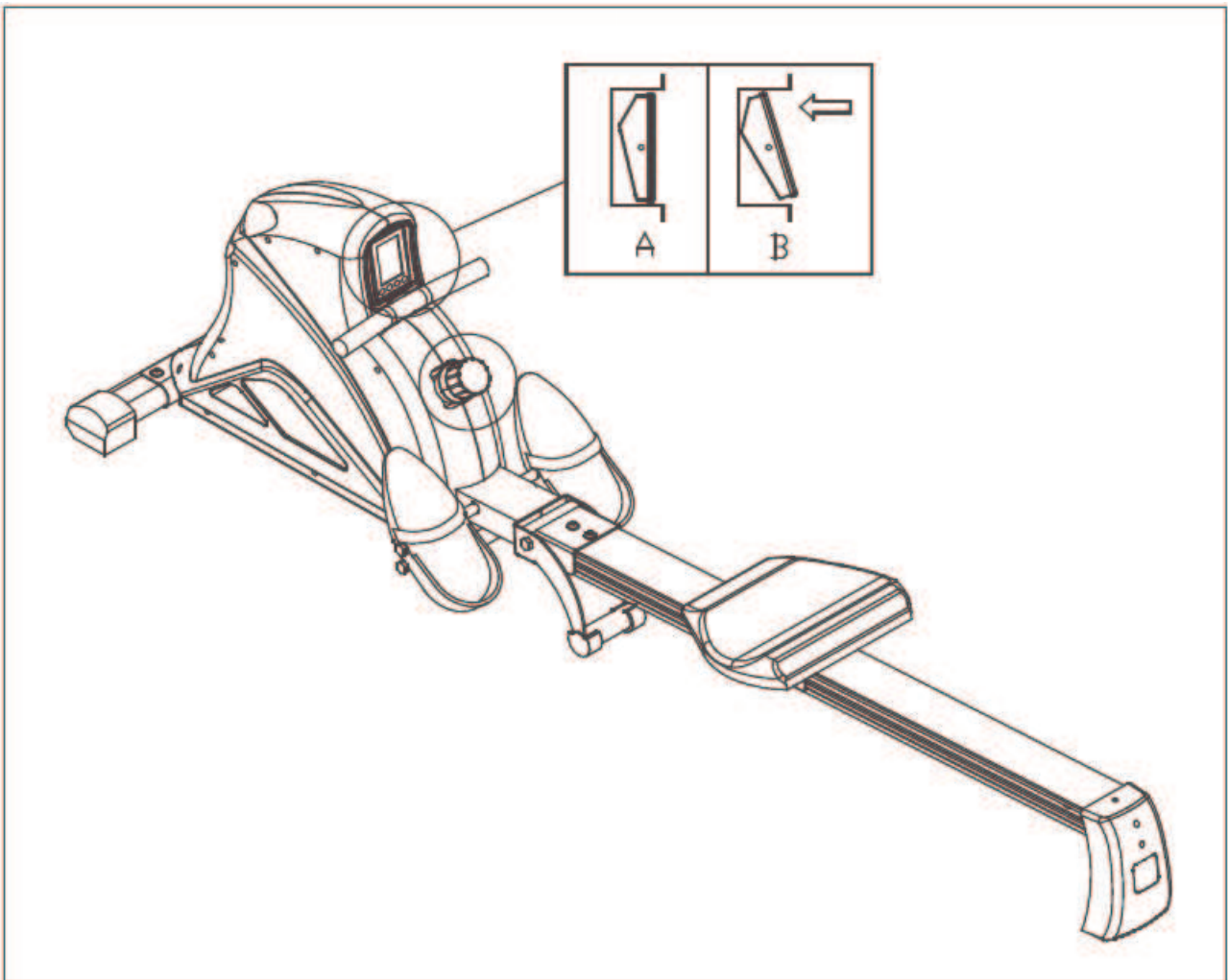




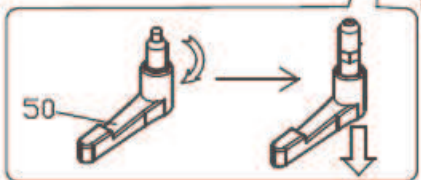
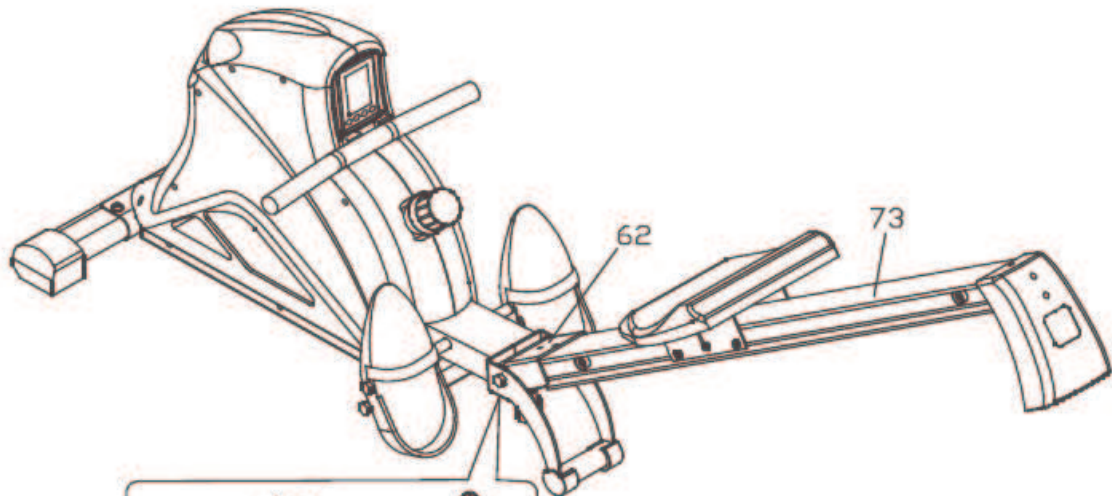
Krok 5.



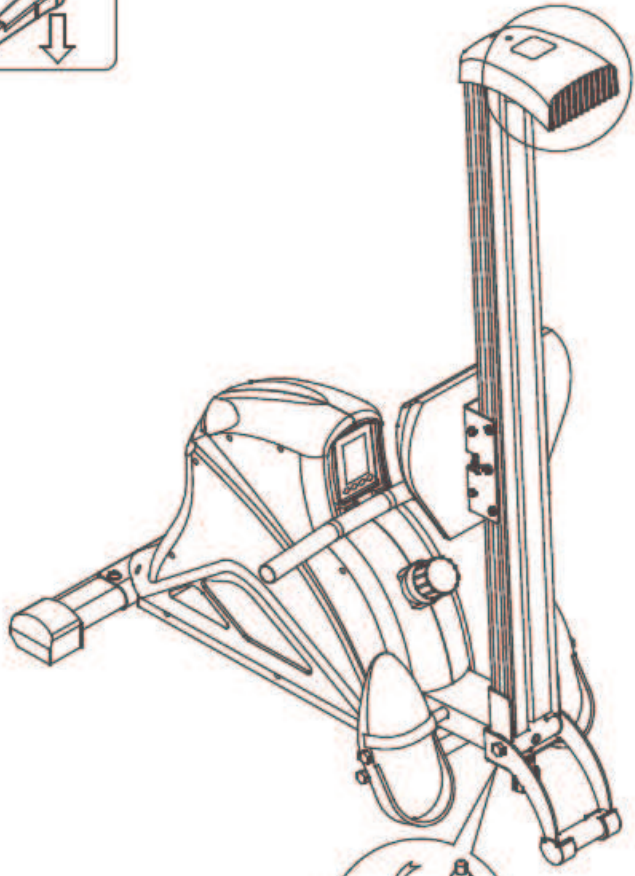
Krok 6.



Krok 7.



( D )



( F )

## **4. Pielęgnacja i konserwacja**

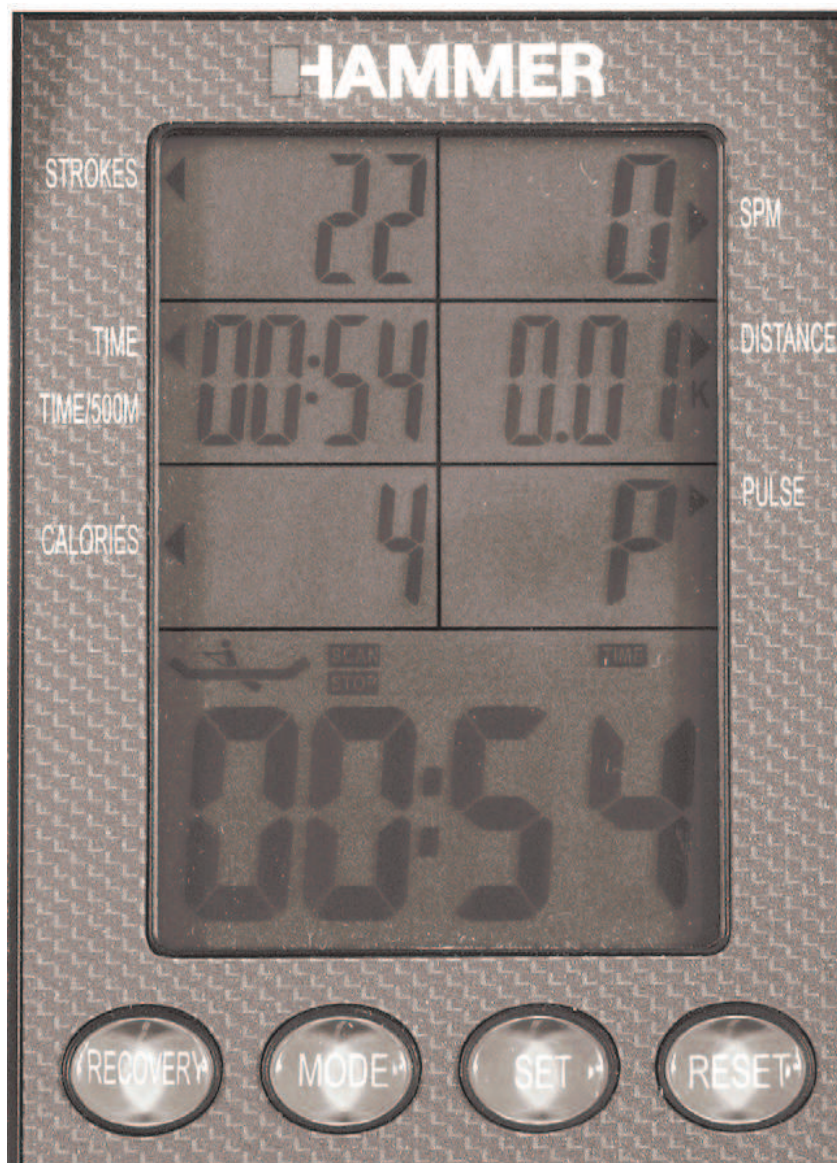
### ***Konserwacja***

- Zasadniczo urządzenie nie wymaga konserwacji
- Proszę regularnie kontrolować wszystkie części urządzenia oraz osadzenie śrub i połączeń.
- Proszę wymienić natychmiast uszkodzone części korzystając z naszego serwisu obsługi klienta. Aż do momentu naprawy urządzenia nie można używać.

### ***Pielęgnacja***

- Do czyszczenia proszę używać tylko wilgotnej ściereczki bez silnego środka czyszczącego. Proszę zwracać uwagę, aby żadna ciecz nie dostała się do komputera.
- Części konstrukcyjne które mają kontakt z potem, wystarczy wycierać tylko wilgotną chusteczką.

## 5. Komputer



### 5.1 Przyciski komputera

- SET:** Naciśnij, aby ustawić żądane wartości funkcji. Przytrzymaj przycisk, aby szybko ustawić wartości funkcji.
- MODE:** Naciśnij, aby wprowadzić ustawienia wartości. Naciśnij, aby wybrać funkcję głównego wyświetlacza. Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości funkcji.
- RESET:** Naciśnij, aby skasować wartość funkcji. Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości funkcji.
- RECOVERY:** Naciśnij przycisk, aby uruchomić funkcję „recovery”, (działa gdy jest aktywny pomiar tętna)

#### Funkcja RECOVERY

Do wykorzystania tej funkcji jest używany pomiar tętna przez 60s. (zaczynając w momencie ukończenia ćwiczeń), tak aby można było ocenić poziom kondycji ćwiczącego. Ważnym wskaźnikiem dla ćwiczeń fitness jest szybkość spadku tętna do wartości spoczynkowej. Jeśli puls spada w ciągu jednej minuty po zakończeniu ćwiczenia o 30%, można założyć, że jesteś w dobrej kondycji fizycznej. Urządzenie ocenia kondycję w skali 1-6, gdzie F1 oznacza, że jesteśmy w dobrej kondycji a F6 oznacza słabą kondycję ćwiczącego.



## 5.1 Wyświetlacz



STOP: Symbol PAUZY, ukaze się po zatrzymaniu wiosłowania

TIME: czas wykonywania ćwiczenia, zakres: 0:00 ~ 99:59.

STROKES: ilość cykli ćwiczenia (wiosłowania).

SCAN: Pokazuje wszystkie funkcje na głównym wyświetlaczu w turach po 6s.

SPM: pokazuje aktualną częstotliwość wiosłowania na minutę. Rząd: 0 ~ 999.

TIME/500M: czas potrzebny na przebycie 500m przy obecnej częstotliwości ćwiczenia: 00:00 ~ 99:59.

DIST: odległość. Rząd: 0,0 ~ 99.9KM

CALORIES: ilość spalonych kalorii w trakcie ćwiczenia

PULSE: Zasięg: 30 ~240BPM (uderzenia na minutę)

HEART SIGN: Częstotliwość pracy serca (wizualizacja)

FUNKCJA	Wyświetlany zakres	Możliwość ustawienia wartości dla treningu „celowego” (wartości będą w miarę treningu dążyć do zera)	Wartości zapamiętują się do momentu ich zresetowania do zera
STROKES	0~9999	0~9990	Tak
SPM	0~999	Niemożliwe	Nie
TIME/500m	0:00~99:59	Niemożliwe	Nie
TIME	0:00~99:59	0:00~99:00 min	Tak
DISTANCE	0:00~99.99	0.00~99.50 km	Tak
CALORIES	0~9999	0~9999	Tak
PULSE	60~220	60~220	Tak

Aby uruchomić trening „celowy”, gdzie wartości będą w miarę treningu dążyć do zera (można ustalić na przykład, że chcemy spalić 1000 kCal i komputer będzie zliczał kalorie od 1000 w dół i zakomunikuje osiągnięcie celu poprzez mruganie wartością „0” Kcal na głównym ekranie, po czym zacznie liczyć kalorie do góry.

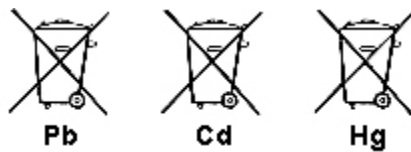
Przyciskamy MODE aby wybrać ustawianą funkcję.

Przyciskamy SET aby ustawić żadaną wartość.

RESET kasuje wartość do 0.

SPM i TIME/500M nie mogą być ustawione.

## 6. Utylizacja baterii



Prosimy o usunięcie baterii w autoryzowanych punktach, np. sklepy elektroniczne.

Nie wrzucać baterii do domowego śmietnika!

## 7. Wykonywanie wiosłowania

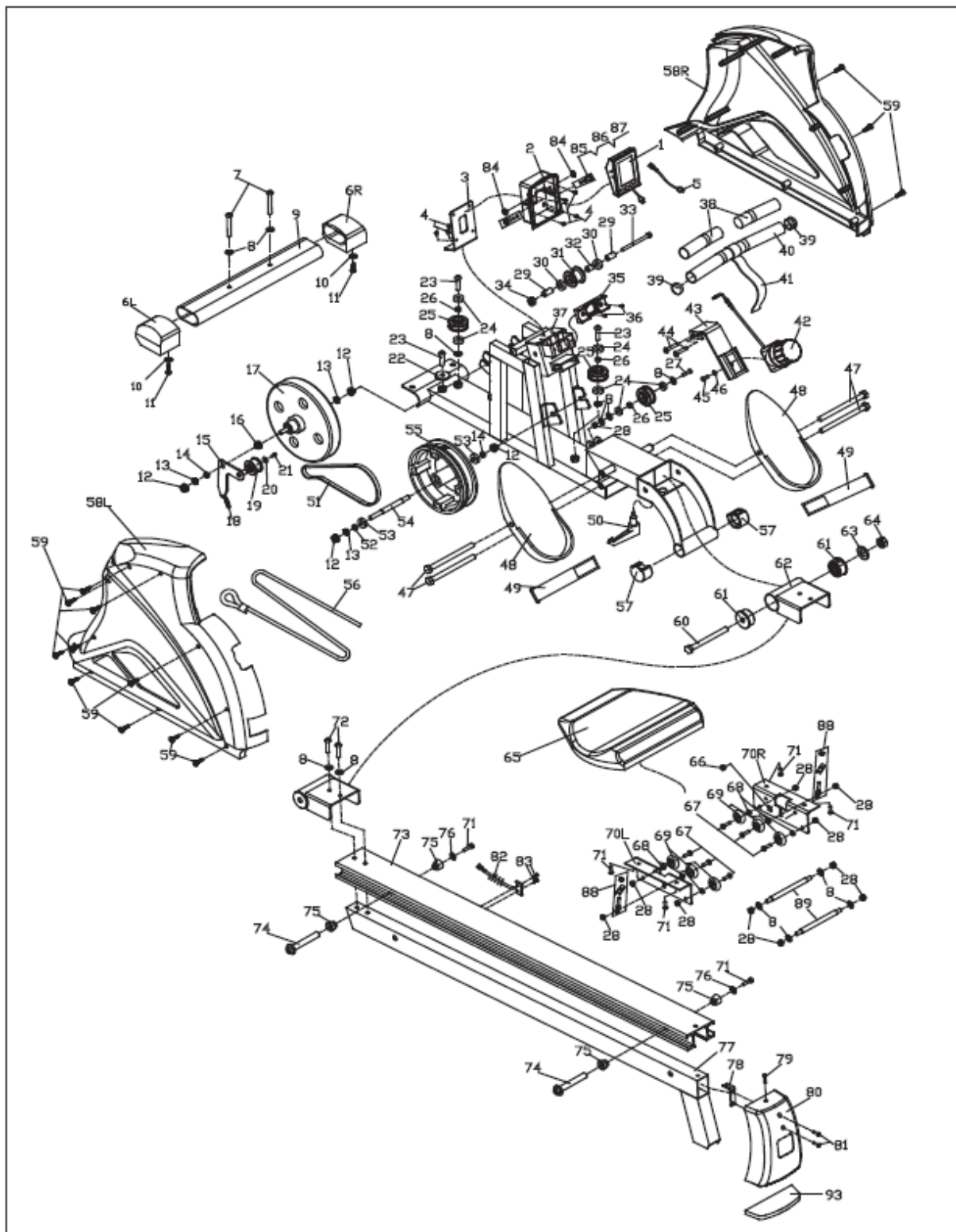
-Przytrzymaj uchwyt i przesuń się maksymalnie do przodu siedząc na siedzisku i opierając stopy na podnóżkach

-Odepchnij się nogami i ciągnij za uchwyt pochylając się do tyłu

-Wrócić do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 do 25 razy, od 1 do 3 serii.



## 8. Schemat budowy



## Lista części

- 1 Computer Computer JS-103 1
- 2 Computerkasten Computer case 1
- 3 Halterung für Computer Computer case holder 1
- 4 Innensechskantschraube Bolt M5x10 7
- 5 Computerkabel Trunk wire 1
- 6 Endkappen mit Transportrollen links/rechts End cap with transportation wheel 1
  - 7 Innesechskantschraube Bolt M8x50 2
- 8 Unterlegscheibe Flat washer  $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.5$  13
- 9 Standfuß, vorne Front stabilizer 1
- 10 Unterlegscheibe Flat washer  $\varnothing 12 \times \varnothing 5 \times 1.0$  2
- 11 Innensechskantschraube Bolt ST4.2x16 2
- 12 Mutter Nut M10x1.0 4
- 13 Mutter Thin nut M10x1.0 3
- 14 Buchse Bushing  $\varnothing 15 \times 10.2 \times 3$  2
- 15 Spannhebel Idler bar 1
- 16 Mutter Nut M10 1
- 17 Schwungrad Flywheel 1
- 18 Spannfeder Tension spring 1
- 19 Spannhebel Idler 1
- 20 Unterlegscheibe Flat washer  $\varnothing 17 \times \varnothing 6 \times 1.5$  1
- 21 Innensechskantschraube Bolt M6x12 1
- 22 Unterlegscheibe Flat washer  $\varnothing 32 \times \varnothing 8 \times 2.0$  1
- 23 Innensechskantschraube Bolt M8x35 3
- 24 Kugellager Bearing 608 6
- 25 Rolle Pulley  $\varnothing 50 \times 24$  3
- 26 Buchse Bushing  $\varnothing 12 \times \varnothing 8.2 \times 10$  3
- 27 Innensechskantschraube Bolt M8x40 1
- 28 Sicherungsmutter Nylon nut M8 11
- 29 Buchse Bushing 2
- 30 Kugellager Bearing 6000Z 2
- 31 Rolle für Antriebsriemen Pulley for belt 1
- 32 Buchse Bushing 1
- 33 Innensechskantschraube Bolt M10x112 1
- 34 Sicherungsmutter Nylon nut M10x1.25 1
- 35 Halterung für Griff Handlebar holder 1
- 36 Innensechskantschraube Bolt M4x10 2
- 37 Hauptrahmen Main frame 1
- 38 Schaumstoffgriffe Foam grip 2
- 39 Abdeckkappe End cap 2
- 40 Griffstück Handlebar 1
- 41 Widerstandsriemen Resistnace belt 1
- 42 Widerstandsverstellrad 10-level tension control 1
- 43 Halterung für Widerstandsverstellrad Tension control holder 1
- 44 Innensechskantschraube Bolt M8x60 2
- 45 Innensechskantschraube Bolt M5x25 1
- 46 Unterlegscheibe Flat washer  $\varnothing 12 \times \varnothing 5 \times 1.0$  1
- 47 Innensechskantschraube Bolt M12x160 4
- 48 Pedale Pedal 2
- 49 Pedalschlaufe Pedal strap 2
- 50 Verriegler L-shape knob M16x27 1
- 51 Riemen Belt 1
- 52 Buchse Bushing  $\varnothing 15 \times \varnothing 10.2 \times 11$  1
- 53 Kugellager Bearing 6000Z 2
- 54 Achse Axis 1
- 55 Aluminiumrad Aluminium wheel  $\varnothing 200$  1

- 56 Gummiexpander Rubber rope Ø17 1
- 57 Abdeckkappe End cap 2
- 58L/R Gehäuse, links/rechts Chain cover 1
- 59 Innensechskantschraube Bolt ST4.2x20 13
- 60 Innensechskantschraube Bolt M12x1.75x139 1
- 61 Buchse Bushing Ø50xØ12x23 2
- 62 Klappmechanismus Aluminium rail link 1
- 63 Unterlegscheibe Flat washer Ø22xØ12.5x2.0 1
- 64 Sicherungsmutter Nylon nut M12x1.75 1
- 65 Sattel Saddle 1
- 66 Magnet, rund Round magnet 1
- 67 Innensechskantschraube Bolt M8x28 6
- 68 Buchse Bushing Ø12.5xØ8.2x10 6
- 69 Laufrolle Plastic trolley 6
- 70L/R Halterung für Sattel Saddle holder 2
- 71 Innensechskantschraube Bolt M6x15 6 -72 Innensechskantschraube Bolt M8x20 2
- 73 Aluminiumstange Aluminium rail 1 -74 Achsen Axis Ø10.9xØ80 2
- 75 Stopper Location fixture 4
- 76 Unterlegscheibe Flat washer Ø17xØ6x1.5 2
- 77 Auflage für Aluminiumstange Aluminium rail support frame 1
- 78 Winkel für Verkleidung Backstand fixture 1
- 79 Innensechskantschraube Bolt M5x20 1
- 80 Verkleidung, hinten Backstand cover 1
- 81 Innensechskantschraube Bolt M5x15 2
- 82 Sensor Sensor 1
- 83 Innensechskantschraube Bolt ST3x10 2
- 84 Sechskantmutter Hex nut M10 2
- 85 Innensechskantschraube Bolt M10 2
- 86 Stahlkugel Steel ball SØ5 2
- 87 Feder Spring for setting bolt 2
- 88 Innensechskantschraube Bolt 2
- 89 Befestigung für Achsen Axis fixture 2
- 90-92 Werkzeug Tools 1
- 93 Gummikissen Rubber cushion 1

## 9. Serwis HAMMER

W przypadku awarii urządzenia proszę o kontakt na numer telefonu:  
**32 270 77 22**

lub kontakt mail:

[serwis@finnlo.com.pl](mailto:serwis@finnlo.com.pl)