



Rower Cobra XTR



Item No.:4539

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. Programy treningowe.

6. Specyfikacja.

7. Rysunek poglądowy.

8. Serwis Finnlo.

1. Wskazówki bezpieczeństwa

- Wioślarz wyprodukowany jest zgodnie z DIN EN 957-1/5 klasa HA.
- Max. waga użytkownika to 120 kg.
- Wioślarz powinien być użytkowany tylko zgodnie z jego przeznaczeniem. Jakiegokolwiek 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.

Ważne!

- W przypadku niniejszego wioślarza chodzi o zależne od ilości obrotów urządzenie treningowe klasy HA zgodnie z DIN EN 957-1/9.5
- Maksymalne obciążenie 120 kg.
- Wioślarz może być używany tylko do celów, dla których został wyprodukowany!
- Każde inne użycie jest niedopuszczalne i ewentualnie niebezpieczne. Nie można obarczać importera odpowiedzialnością za szkody spowodowane przez użytkowanie niezgodne z przeznaczeniem.
- Trenujecie Państwo na urządzeniu, które zostało skonstruowane zgodnie z najnowszą wiedzą dotyczącą bezpieczeństwa. Występujące ewentualnie miejsca mogące powodować obrażenia ciała zostały w miarę możliwości usunięte.

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, z tyłu minimum 2 m x 1 m!
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 urządzeń zabawowych.
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 balkon.

2. Ogólne:

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

- Opakowanie zewnętrzne wykonane z papy
- 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 lub oddać go do punktu przerabiania odpadów urządzeń elektrycznych i elektronicznych Zgodnie z oznakowaniem materiały 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

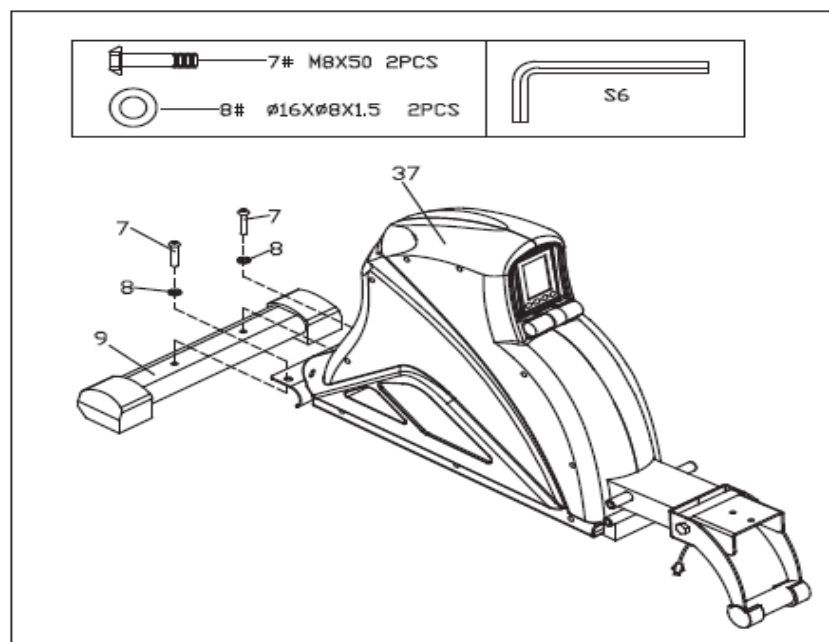
3.1 Montaż krok po kroku:

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.

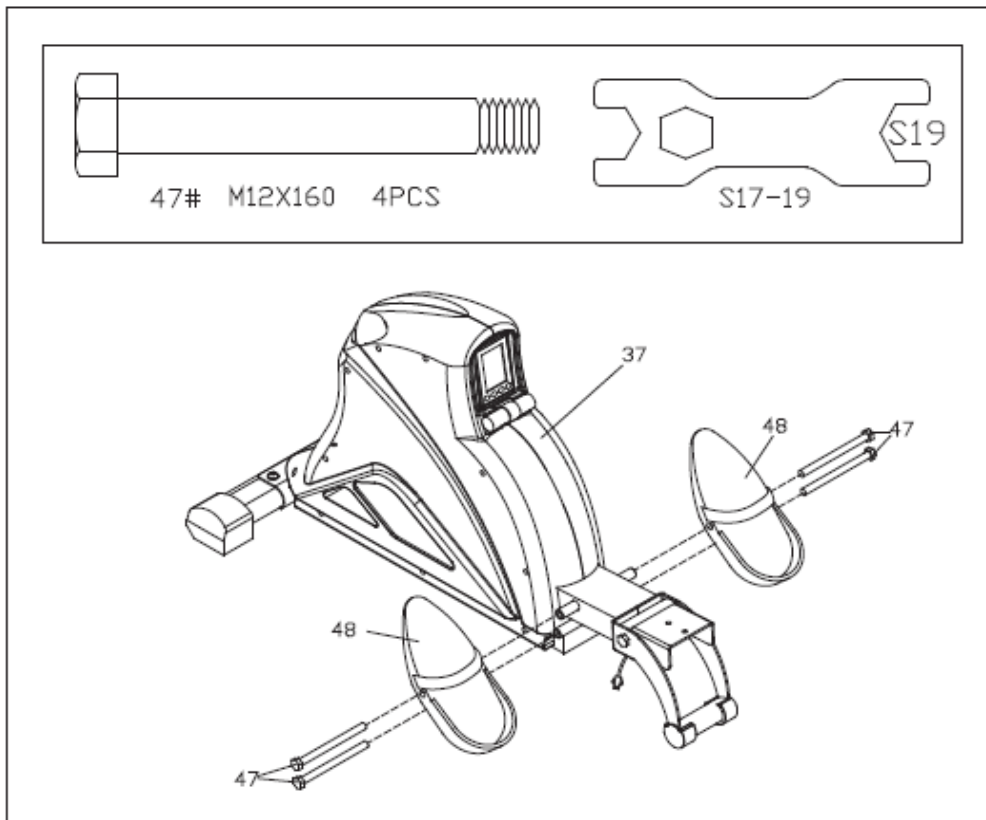
Zawartość opakowania

- 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 podłogę porysować. Podłoże powinno być płaskie i niezbyt grube, 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).

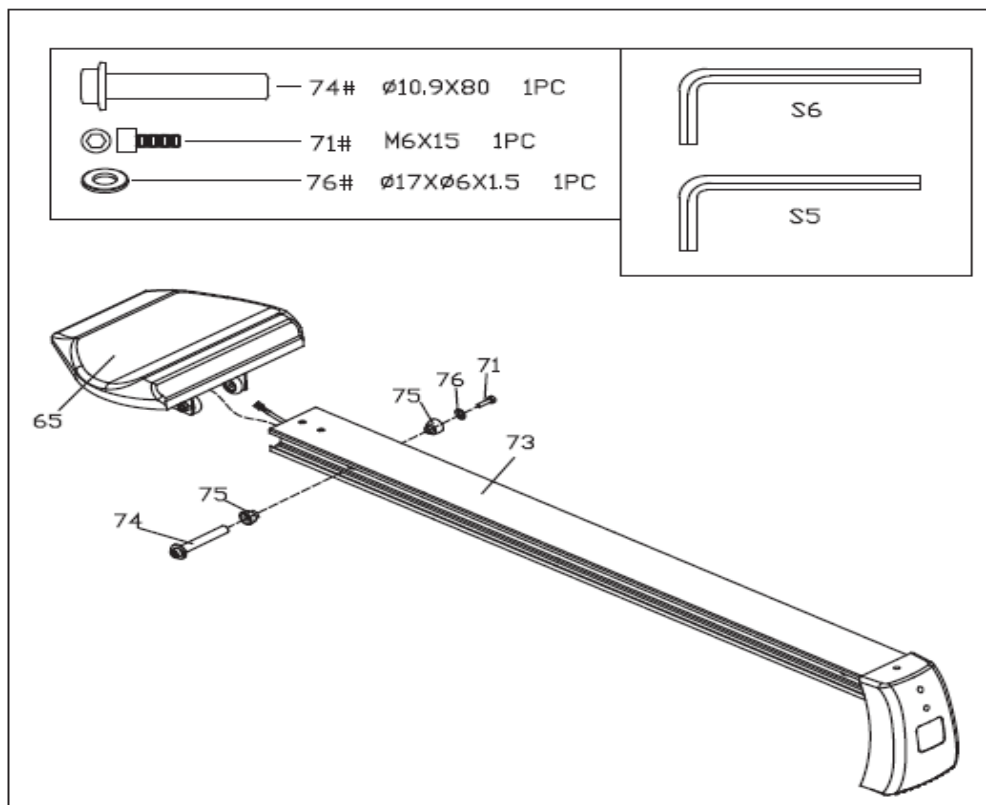
Krok 1.



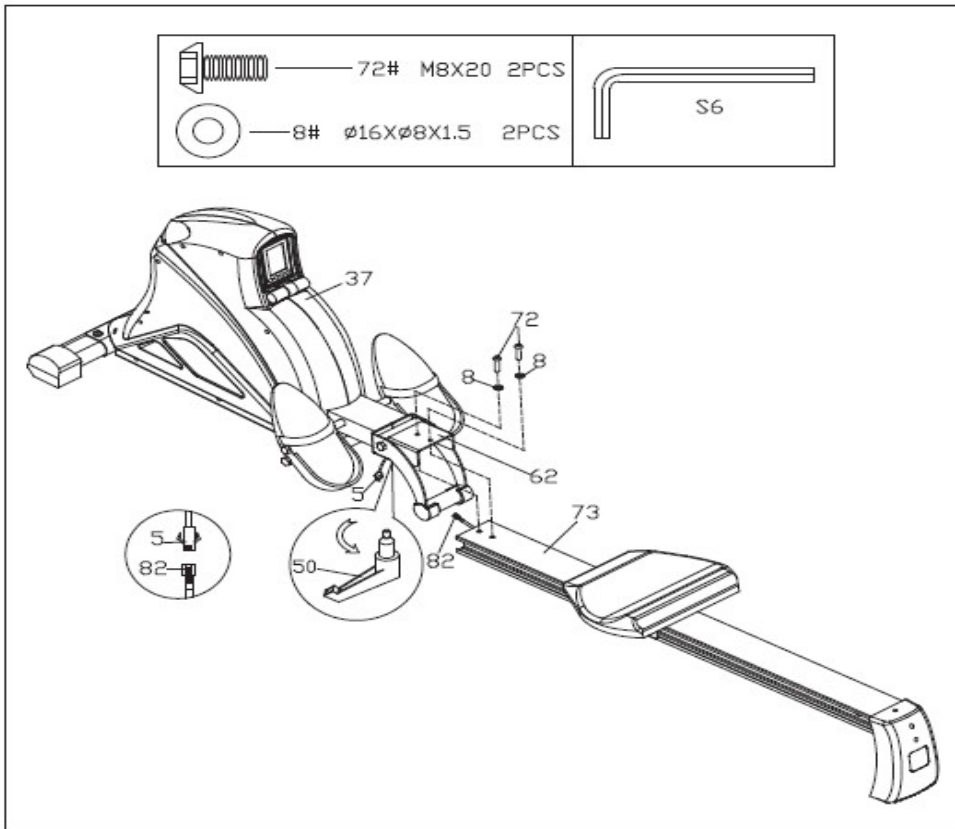
Krok 2.



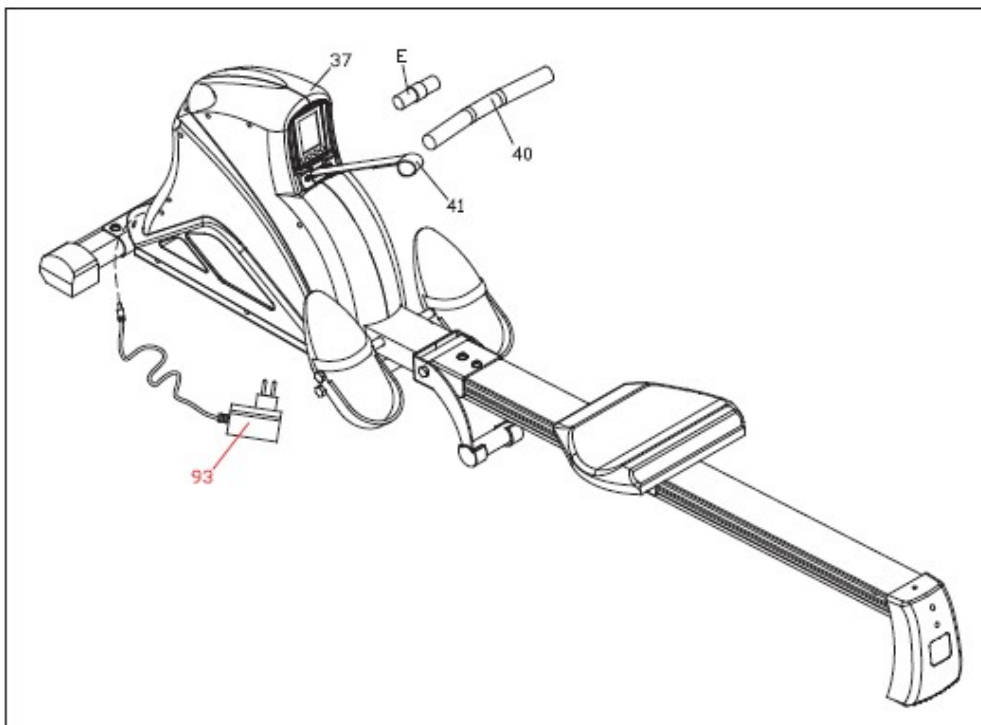
Krok 3.



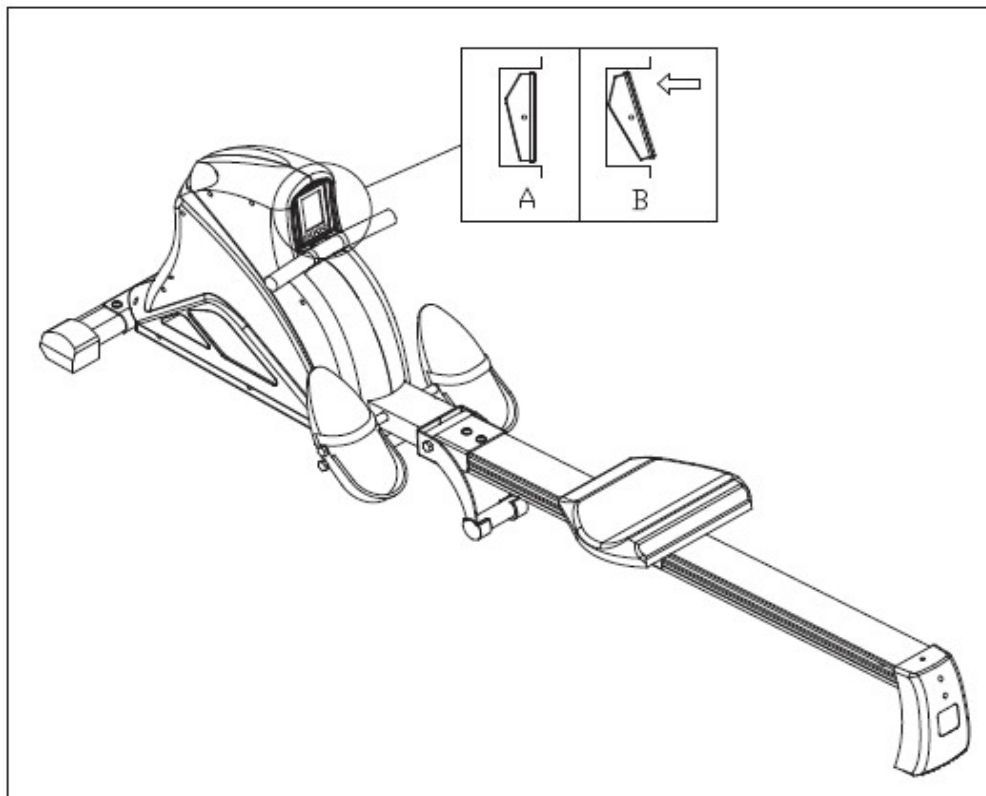
Krok 4.



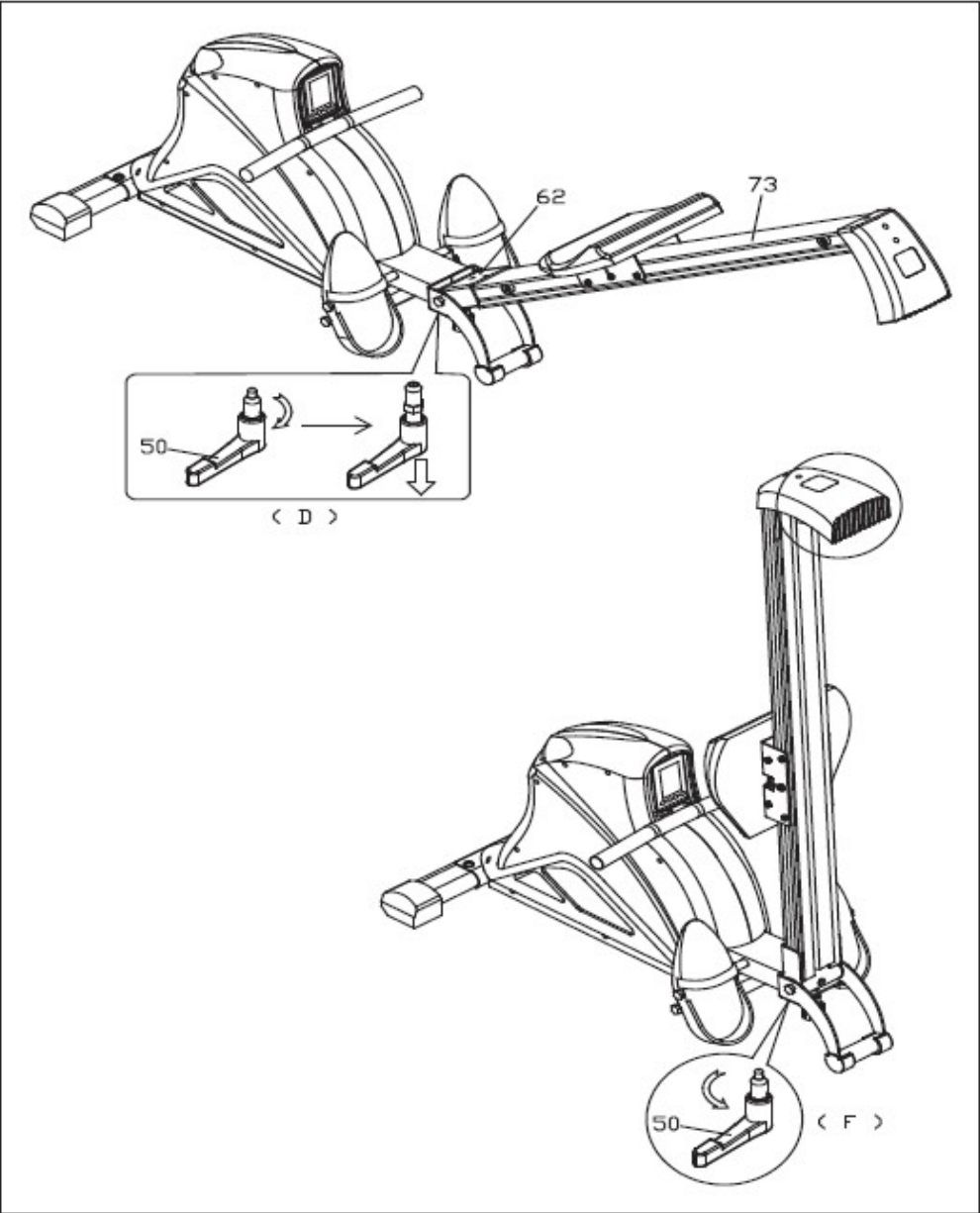
Krok 5.



Krok 6.



Krok 7.



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 Programy treningowe:

A) Program manualny MANUAL:



B) Programy treningowe:



fig 2



fig 3



fig 4



fig 5



fig 6



fig 7

Programy treningowe:

P1-Obrotowy

P2- Dolina

P3- Spalanie kalorii

P4- Rampa

P5- Górski

P6- Interwał

C) Program kontroli pulsu



5.2 Przyciski komputera:

MODE: Naciskając ten przycisk uruchamiamy jakąś funkcję
Podwyższenie/ zmniejszenie wartości funkcji. Dłuższe przyciskanie przycisku powoduje uruchomienie szybkiego przebiegu.

GÓRA: podczas ćwiczenia możliwość poprzez naciśnięcie przycisku - zwiększamy obciążenie

DÓŁ: podczas ćwiczenia możliwość poprzez naciśnięcie przycisku - zmniejszamy obciążenie

RECOVERY:

Pomiar pulsu spoczynkowego z nadaniem oceny sprawności od 1 do 6.

5. Operacje komputera:

– 1.Kolejność operacji na komputerze:

Podłączyć jeden koniec zasilacza do AC źródła energii elektrycznej i połączyć drugi koniec do wioślarza. Komputer da sygnał dźwiękowy i wejdzie w Tryb początkowy.



2. Wybór ustawienia programu (przy wyświetlaczu "STOP"):

Uwaga: Jest to tylko możliwe do wykonania celu czasu, odległości lub kalorii. Jeśli ustawisz drugie wartości docelowe, gotowe wartości zestawienia skreślą się.

- A) Naciśnij GÓRA, DÓŁ, aby wybrać program, który chcesz. Zobaczyć
- B. Naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić ustawienia i wprowadzić czas wiązania okna.
- C. Czas miga, naciśnij UP, DOWN, ustaw żądaną wartość czasu. Naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić wartość.



Program kontroli rytmu serca:

Użytkownik może ustawić dowolny cel serca do wysiłku fizycznego.

A. Naciśnij GÓRA, DÓŁ, aby wybrać program TARGET serca.

B. Naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić wybór.

Uwaga. To jest tylko możliwe do wykonania czasu, odległości lub kalorii. Jeśli ustawisz drugi wartości docelowe, wartość zestawienia skreśla się.

C. Czas miga, naciśnij UP, DOWN aby ustawić żądany czas. Naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić wartość.

D. Odległość będzie migać, a następnie naciśnij przycisk UP, DOWN, aby ustawić wartość żądanej odległości. Naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić wartość.

E. Okno kalorii miga, naciśnij przycisk UP, DOWN, aby ustawić żądane spożycie kalorii. Naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić wartość.

F. Wartość HRC serca miga, naciśnij UP, DOWN, aby skonfigurować tętno docelowe. Naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić wartość.

Program kontroli rytmu serca: 55% H.R, 75% H.R i 90% H.R:

Tętno maksymalne zależy od wieku i różnych wartości programu Zapewni on uzyskanie w bezpieczny sposób tętna maksymalnego:

A. Naciśnij GÓRA, DÓŁ, aby wybrać program kontroli rytmu serca

B. Naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić wybór.

C. czas miga, naciśnij UP, DOWN aby ustawić żadaną wartość czasu. Naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić wartość.

D. Odległość będzie migać, a następnie naciśnij przycisk UP, DOWN, aby ustawić wartość żądanej odległości. Naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić wartość.

E. Okno kalorii miga, naciśnij przycisk UP, DOWN, aby ustawić żadaną wartość spalonych kalorii. Naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić wartość.

F. Okno wieku będzie migać, naciśnij przycisk UP, DOWN, aby ustawić prawidłową wartość wieku. Naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić wartość.

G. Kiedy serce osiągnie docelowy poziom HRC kontroli program komputera wyświetli użytkownika serca według wieku użytkownika.



Funkcja RECOVERY (odpoczynku)

Do wykorzystania tej funkcji jest używany pomiar tętna spoczynkowego, tak aby można było odtworzyć swój status wykonania lub poprawy wydajności. Ważnym wskaźnikiem dla ćwiczeń fitness jest szybkość Twojego ciała odzysku. Jeśli puls spadea w ciągu jednej minuty po zakończeniu ćwiczenia o 30%, można założyć, że jesteś w dobrej kondycji fizycznej.

6.Specyfikacja:

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

TIME/500M: czas wyświetlania odległości 500 m pod rząd częstotliwości: 00:00 ~ 99:59.

TIME: czas wykonywania akumulacyjny, zakres: 0:00 ~ 99:59. zakres czasu jest od 05:00 ~ 99:00.

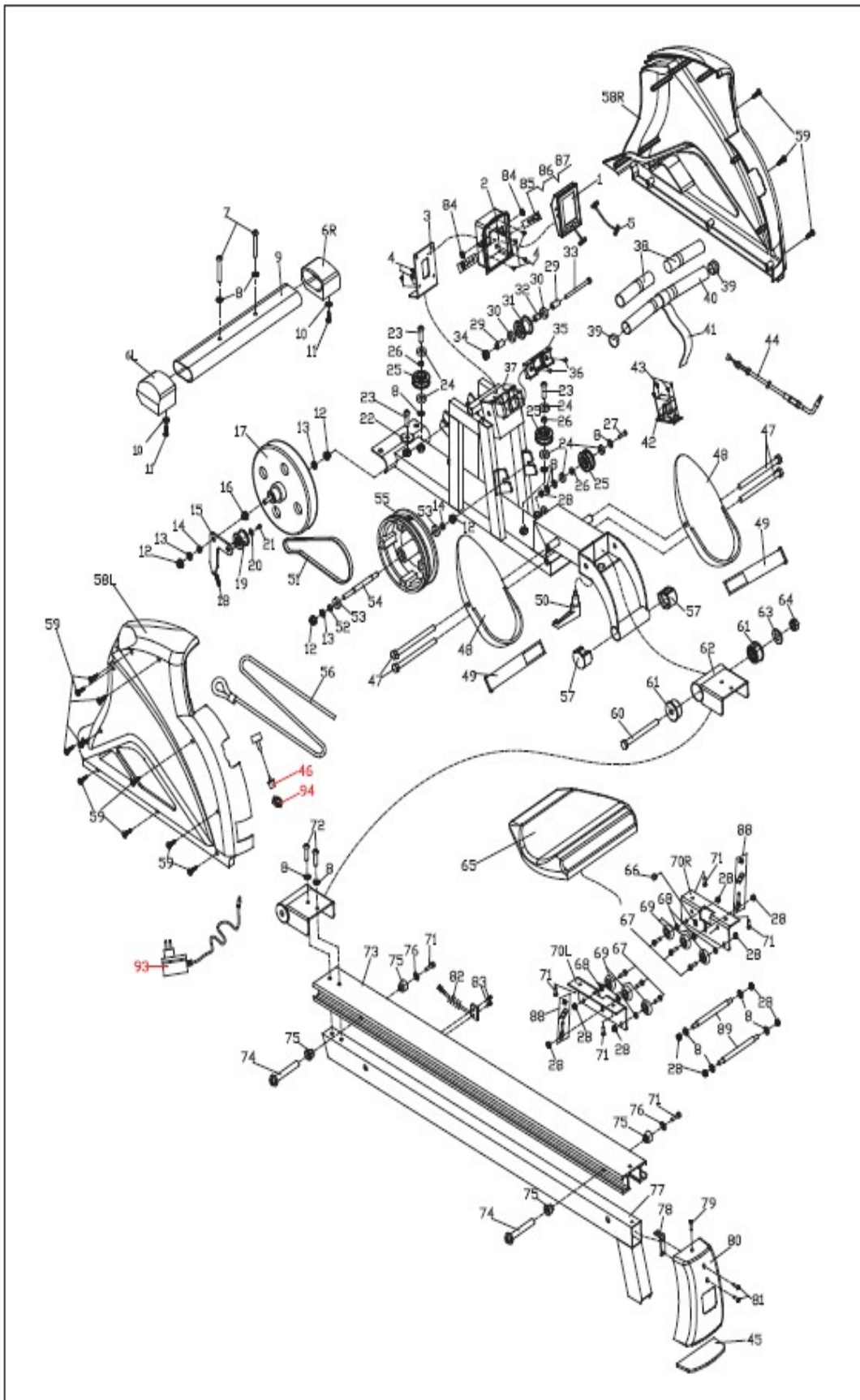
Komputer zacznie odliczanie od zaprogramowanego czasu do 0:00 z średniego czasu dla każdego poziomu oporu. Gdy czas dotrze do zera, program zatrzyma się sygnalizując sygnałem alarmu.

DIST: odległość. Rząd: 0,0 ~ 99.9KM (mile) ustawiony zasięg: 0,5 ~ 99,99

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

LEVEL: Ppoziom oporu. Zakres: od 1 ~ 16

7. Rysunek poglądowy:



Lista części:

4539-1	Computer	Computer	JS-1012	1
-2	Computerkasten	Computer case		1
-3	Haltevorrichtung für Computer	Computer case holder		1
-4	Innensackdentschraube	Bolt	M5x10	4
-5	Computerkabel	Trunk wire		1
-6L	Endklappen mit Transportrollen, links	End cap with transportation wheel, left side		1
-6R	Endklappen mit Transportrollen, rechts	End cap with transportation wheel, right side		1
-7	Innensackdentschraube	Bolt	M3x50	2
-8	Unterlagscheibe	Flat washer	Ø16xØ8x1.5	13
-9	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-10	Unterlagscheibe	Flat washer	Ø12xØ5x1.0	2
-11	Innensackdentschraube	Bolt	ST4.2x18	2
-12	Mutter	Nut	M10x1.0	4
-13	Mutter	Thin nut	M10x1.0	3
-14	Buchse	Bushing	Ø15x10.5x3	2
-15	Spannhobel	Idler bar		1
-16	Mutter	Nut	M10	1
-17	Schwungrad	Flywheel		1
-18	Spannfeder	Tension spring		1
-19	Spannhobel	Idler		1
-20	Unterlagscheibe	Flat washer	Ø17xØ8x1.5	1
-21	Innensackdentschraube	Bolt	M3x12	1
-22	Unterlagscheibe	Flat washer	Ø32xØ8x2.0	1
-23	Innensackdentschraube	Bolt	M3x35	3
-24	Kugellager	Bearing	608	8
-25	Rolle	Pulley	Ø50xØ4	3
-26	Buchse	Bushing	Ø12xØ8.2x10	3
-27	Innensackdentschraube	Bolt	M3x40	1
-28	Sicherungsmutter	Nylon nut	M3	11
-29	Buchse	Bushing		2
-30	Kugellager	Bearing	6000Z	2
-31	Rolle für Antriebsriemen	Pulley for belt		1
-32	Buchse	Bushing		1
-33	Innensackdentschraube	Bolt	M10x1.12	1
-34	Sicherungsmutter	Nylon nut	M10x1.25	1
-35	Haltevorrichtung für Griff	Handlebar holder		1
-36	Innensackdentschraube	Bolt	M4x10	2
-37	Hauptrahmen	Main frame		1
-38	Schaumstoffgriffe	Foam grip		2
-39	Abdeckkappe	End cap		2
-40	Griffstiel	Handlebar		1
-41	Widerstandsriemen	Resistance bolt		1
-42	Motor	Motor		1
-43	Innensackdentschraube	Bolt	M5x15	4
-44	Widerstandszug	Tension cable		1
-45	Gummi	Rubber		1
-46	Nicht vorhanden	No needed		-
-47	Innensackdentschraube	Bolt	M12x160	4
-48	Pedale	Pedal		2
-49	Pedalschleife	Pedal strap		2
-50	Vornagler	L-shaped knob	M16x27	1
-51	Riemen	Belt		1
-52	Buchse	Bushing	Ø15xØ10.2x11	1
-53	Kugellager	Bearing	6000Z	2
-54	Achse	Axle		1
-55	Aluminiumrad	Aluminium wheel	Ø200	1
-56	Gummispendler	Rubber rope		1
-57	Abdeckkappe	End cap		2
-58L/R	Gehäuse, links/rechts	Chain cover		1
-59	Innensackdentschraube	Bolt	ST4.2x20	13
-60	Innensackdentschraube	Bolt	M12x1.75x139	1
-61	Buchse	Bushing	Ø50xØ12x23	2
-62	Kleppmechanismus	Aluminium rail link		1
-63	Unterlagscheibe	Flat washer	Ø22xØ12.5x2.0	1
-64	Sicherungsmutter	Nylon nut	M12x1.75	1
-65	Sattel	Saddle		1
-66	Magnet, rund	Round magnet		1
-67	Innensackdentschraube	Bolt	M3x28	8

-68	Buchsa	Bushing	Ø12.5xØ8.2x10	8
-69	Laufrolle	Plastic trolley		8
-70L/R	Halterung für Sattel	Saddle holder		2
-71	Innenschekentachse	Bolt	M8x15	8
-72	Innenschekentachse	Bolt	M8x20	2
-73	Aluminiumstange	Aluminium rail		1
-74	Achse	Axle	Ø10.9xØ80	2
-75	Stopper	Location fixture		4
-76	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø17xØ8x1.5	2
-77	Auflege für Aluminiumstange	Aluminium rail support frame		1
-78	Winkel für Verkleidung	Backstand fixture		1
-79	Innenschekentachse	Bolt	M8x20	1
-80	Verkleidung, hinten	Backstand cover		1
-81	Innenschekentachse	Bolt	M8x15	2
-82	Sensor	Sensor		1
-83	Innenschekentachse	Bolt	BT3x10	2
-84	Sechskantmutter	Hex nut	M10	2
-85	Innenschekentachse	Bolt	M10	2
-86	Stahlkugel	Steel ball	Ø85	2
-87	Feder	Spring for setting bolt		2
-88	Innenschekentachse	Bolt		2
-89	Befestigung für Achse	Axle fixture		2
-90	Wird nicht benötigt	No needed		0
-91	Wird nicht benötigt	No needed		0
-92	Wird nicht benötigt	No needed		0
-93	Netzgerät	Adapter	BV, 500mA	1

8. Serwis Finnlo.



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

lub kontakt mail:

serwis@finnlo.com.pl