

HAMMER

Rower Cobra XTR

HAMMER

GERMANY

100 YEARS IN SPORT

Item No.: 4539

OBSAH

1. Bezpečnostní pokyny.....	02
2. Obecně.....	03
2.1 Obal.....	03
2.2 Likvidace.....	03
3. Montáž.....	04
3.1 Montážní kroky.....	04
4. Péče a údržba.....	11
5. Počítač.....	11
5.1 Funkce.....	12
5.2 Tlačítka.....	14
5.3 Operace.....	15
5.4 Specifikace.....	18
6. Tréninkový manuál.....	19
7. Náhled rozložené soustavy.....	20
8. Kusovník.....	21
9. Záruka.....	23

Bezpečnostní pokyny

Důležité!

- U tohoto posilovacího stroje se jedná o tréninkový stroj třídy HC, dle EN 957-1/5.
- Max. zátěž 120 kg.
- Posilovací věž se smí používat jen ke stanovenému účelu!

- Každé jiné použití je nepřípustné a může být nebezpečné. Dovozece nemůže být činěn odpovědným za škody, které byly způsobeny použitím k jinému než stanovenému účelu.
- Trénujete s přístrojem, který byl z bezpečnostně technického hlediska zkonstruován podle nejnovějších bezpečnostních standardů.

Abyste se vyvarovali zranění a/nebo nehod, přečtěte si prosím tato jednoduchá pravidla a dodržujte je:

1. Nedovolte dětem, aby si hrály s přístrojem nebo v jeho blízkosti.
2. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice, držadla a pedály utažené.
3. Vadné díly ihned vyměňte a až do opravy přístroj nepoužívejte. Dávejte pozor na případnou únavu materiálu.
4. Je nutno se vyvarovat vysokých teplot, vlhkosti a postříkání vodou.
5. Před uvedením přístroje do provozu si přesně přečtěte návod k obsluze.
6. Přístroj potřebuje ve všech směrech dostatek volného prostoru (minimálně 1,5m).
7. Postavte přístroj na pevný a rovný podklad.
8. Netrénujte bezprostředně před nebo po jídle.
9. Před začátkem kondičního tréninku se vždy nechte nejprve vyšetřit lékařem.
10. Bezpečnostní úroveň přístroje je zajištěna jen, když v pravidelných intervalech kontrolujete opotřebitelné díly. Ty jsou v kusovníku označeny *.
11. Tréninkové přístroje se v žádném případě nesmí používat na hraní.
12. Nestoupejte na skříň přístroje, pouze na plochy určené k tomu účelu.
13. Nenoste volné oblečení, ale oblečení vhodné na trénink např. tréninkovou soupravu.
14. Noste boty a nikdy netrénujte bosí.
15. Dbejte na to, aby se v blízkosti přístroje nenacházely třetí osoby, protože další osoby mohou být zraněny pohyblivými částmi.

2. Obecně

Oblastí použití tohoto tréninkového stroje je domácnost. Přístroj odpovídá požadavkům DIN EN 957-1/5 třídy HC. Označení CE se vztahuje ke směrnici EU 2004/108EEC a 2006/95EEC. Při neodborném použití tohoto přístroje (např. nadměrném tréninku, špatném nastavení atd.) nelze vyloučit poškození zdraví.

Před začátkem tréninku by Vám měl Váš lékař provést všeobecnou prohlídku, aby vyloučil případná existující zdravotní rizika.

2.1 Obal

Obal sestává z ekologických a recyklovatelných materiálů:

- Vnější obal z lepenky
- Tvarované díly z pěnového polystyrenu (PS) bez CFS
- Fólie a sáčky z polyethylenu (PE)
- Upevňovací pásy z polypropylenu (PP)

2.2 Likvidace

Tento výrobek nesmí být po ukončení životnosti zlikvidován jako běžný domovní odpad, ale musí být odevzdán na sběrném místě pro recyklaci elektrických a elektronických přístrojů. Materiály jsou podle svého označení znovu zhodnotitelné. Novým použitím, zhodnocením materiálu nebo jinými formami zhodnocení starých přístrojů podstatně přispějete k ochraně životního prostředí. Příslušné likvidační místo si prosím zjistěte na obecní správě.

3. Montáž

Abychom Vám sestavení přístroje co nejvíce ulehčili, jsou důležité díly již předmontované. Před montáží přístroje byste si měli pečlivě přečíst tento montážní návod a poté postupovat krok za krokem tak, jak je popsáno.

Obsah balení

- Vyjměte všechny jednotlivé díly z tvarovaného polystyrenu a položte je vedle sebe na zem.
- Umístěte hlavní rám na ochrannou podložku na zemi, bez ní může podstavec poškodit podlahu. Podložka musí být rovná a ne příliš tenká tak, aby rám byl stabilní.
- Dbejte na to, abyste měli během montáže dostatek volného místa pro pohyb ve všech směrech (min. 1,5m).

3.1 Montážní kroky

Viz. obrázky originální návod Krok 1-7

4. Péče a údržba

Údržba:

- Přístroj v podstatě nepotřebuje žádnou údržbu.
- Pravidelně kontrolujte všechny části přístroje a pevnost všech šroubů a spojů.
- Vadné díly ihned vyměňte přes náš zákaznický servis. Přístroj se pak až do opravy nesmí používat.

Péče:

- Pro čištění prosím používejte jen vlhký hadr bez ostrých čisticích prostředků. Dávejte pozor, ať se nedostane žádná tekutina do počítače.
- Součásti, které přicházejí do styku s potem, vyžadují pouze vyčištění vlhkým hadrem.

5. Počítač

5.1 Funkce

1. Programy : 11 programů

A) 1 manuální program (obrázek 1 viz. originální návod)

B) 6 přednastavených profilových programů (obrázek 2-7 viz. originální návod)

P1: Rolling (válení) P2: Valley (údolí) P3: Fatburn (spalování tuků) P4: Ramp (rampa) P5: Mountain (hory) P6: Interval (interval)

C) program kontroly srdečního pulsu (obrázek 8-11 viz.originální návod)
Cíl 55% srdečního pulsu,75% srdečního pulsu nebo 90% srdečního pulsu

2. Zaznamenání uživatelských dat jako pohlaví,váha,výška,věk a také nastavení vypnutí.
3. Bodový displej zobrazuje Váš aktuální stav. (obrázek 12 viz.originální návod)
4. Simulativní ECG měří Váš srdeční puls. (obrázek 13 viz.originální návod)
5. Zobrazuje rychlost veslování (SPM),čas/500m,vzdálenost,kalorie,puls a úroveň ve stejný čas.
6. Pokud nastavíte čas a vzdálenost,počítač automaticky vypočítá průměrnou rychlost veslování a SPM se zobrazí. Pokud Vaše aktuální rychlost veslování bude vyšší než průměr,zobrazí se na displeji +. Pokud Vaše aktuální rychlost veslování bude nižší než průměr,zobrazí se na displeji -.
7. Počítač se sám vypne pokud s ním 4 minuty nebude manipulováno. Mezitím se uloží Vaše aktuální odcvičená data a sníží nastavený cvičební odpor stroje na minimum. Pokud stisknete nějaké tlačítko nebo začnete pohybovat strojem,sám se automaticky znovu zapne.

5.2 Tlačítka

1. MODE (módu)

- Můžete vybrat a potvrdit požadované cíle nebo programy
- Během cvičení (zobrazuje se START) stiskněte MODE pro nastavení zobrazení času nebo času/500m nebo jejich automatického přepínání
- Během jakéhokoliv módu stiskněte MODE po dobu 2 vteřin k vynulování všech dat

2. UP (Vzhůru)

- V módu zastavení bliká určitá charakteristika. Můžete stiskem tlačítka UP přepínat mezi programy. Pokud máte program vybrán,můžete pomocí UP zvyšovat hodnoty.
- Během cvičení stiskem UP zvýšíte odpor stroje.

3. DOWN (Dolů)

- V módu zastavení bliká určitá charakteristika. Můžete stiskem tlačítka DOWN přepínat mezi programy. Pokud máte program vybrán,můžete pomocí DOWN snižovat hodnoty.
- Během cvičení stiskem DOWN snížíte odpor stroje.

4. PULS RECOVERY (Obnova pulsu)

- Když dokončíte cvičení stiskněte RECOVERY a přestaňte veslovat. Počítač změří srdeční puls a čas se začne odpočítávat od 60 vteřin dolů až k nule. Až odpočítávání dojde k nule a znovu změří puls. Pokud je rozdíl pulsů kolem 20%,výsledek bude F1 (nejlepší možný).
- Pokud jste v pulsovém módu.stiskněte tohle tlačítko pro odchod.

5.3 Operace

1) Zapnutí počítače

Připojte jeden konec elektrického adaptéru do přístroje a druhý konec do elektrické zásuvky. Počítač pípne a zapne se do počátečního módu. (obrázek 14 viz.originální návod)

2) Výběr programu a nastavení hodnot (pokud je v pozici Stop)

Upozornění : Je možné nastavit pouze jeden cíl a to čas,vzdálenost nebo kalorie. Pokud nastavíte další z nich,předchozí se vymaže.

A) Stiskněte tlačítka UP a DOWN k výběru požadovaného programu. (obrázek 15 viz.originální návod)

B) Stiskněte tlačítko MODE k potvrzení požadovaného programu a vložení časového okna.

C) Čas se zobrazí,mačkejte UP a DOWN k nastavení požadovaného času. Stiskněte MODE k potvrzení hodnoty. (obrázek 16 viz.originální návod)

D) Vzdálenost se zobrazí mačkejte UP a DOWN k nastavení požadované vzdálenosti.

Stiskněte MODE k potvrzení hodnoty. (obrázek 17 viz.originální návod) Zatímco SPM bude v levém horním rohu a bude zobrazována průměrná rychlost.

E) Kalorie se zobrazí mačkejte UP a DOWN k nastavení požadované hodnoty spálených kalorií. Stiskněte MODE k potvrzení hodnoty. (obrázek 18 viz.originální návod)

Program kontroly srdečního tepu : Cíl srdeční tep

Uživatel si může nastavit jakýkoliv cíl hodnoty srdečního tepu během cvičení.

A) Stiskněte UP a DOWN k vybraní programu kontroly srdečního tepu.

B) Stiskněte MODE k potvrzení programu.

Upozornění : Je možné nastavit pouze jeden cíl a to čas,vzdálenost nebo kalorie. Pokud nastavíte další z nich,předchozí se vymaže.

C) Čas se zobrazí,mačkejte UP a DOWN k nastavení požadovaného času. Stiskněte MODE k potvrzení hodnoty.

D) Vzdálenost se zobrazí mačkejte UP a DOWN k nastavení požadované vzdálenosti. Stiskněte MODE k potvrzení hodnoty.

E) Kalorie se zobrazí mačkejte UP a DOWN k nastavení požadované hodnoty spálených kalorií. Stiskněte MODE k potvrzení hodnoty. (obrázek 18 viz.originální návod)

F) Cíl srdečního pulsu se zobrazí. Mačkejte UP a DOWN k nastavení požadované hodnoty srdečního pulsu. (obrázek 20 viz.originální návod). Hodnota srdečního pulsu se bude na displeji zobrazovat vždy,zmizí pouze pokud dojde k chybě přenosu dat!

Program kontroly srdečního pulsu : 55%,75%,90%

Maximální srdeční pul závisí na věku a tento program zajistí,aby jste cvičili zdravě a v rozmezí maximálního pulsu.

A) Zmáčkněte UP/DOWN k výběru programu kontroly srdečního pulsu

B) Zmáčkněte MODE k potvrzení volby

Upozornění: Je povoleno nastavit pouze jednu hodnotu pro TIME, DISTANCE nebo CALORIES. Jestliže nastavíte druhou hodnotu, Vámi původně nastavené hodnoty budou smazány.

C) Funkce času bude nyní blikat, zmáčkněte UP/DOWN tlačítka k nastavení Vámi požadovaného času. Zmáčkněte MODE k potvrzení volby.

D) Funkce vzdálenosti bude nyní blikat a poté zmáčkněte UP/DOWN tlačítka k nastavení Vámi požadované vzdálenosti. Zmáčkněte MODE k potvrzení volby.

- E) Funkce nastavení kalorií bude nyní blikat a poté zmáčkněte UP/DOWN tlačítka k nastavení Vámi požadovaného nastavení kalorií. Zmáčkněte MODE k potvrzení volby.
- F) Funkce nastavení věku bude nyní blikat a poté zmáčkněte UP/DOWN tlačítka k nastavení Vašeho věku. Zmáčkněte MODE k potvrzení Vámi nastavené hodnoty.
- G) Jakmile problikne program kontroly srdečního pulsu, počítač Vám ukáže Vaše hodnoty srdečního pulsu na základě věku, který jste zadali.

3. Test obnovy tepové frekvence

Test obnovy tepové frekvence srovnává Vaši tepovou frekvenci před a po cvičení. Cílem je zjistit sílu Vašeho srdce během cvičení. Prosím, test dělejte dle následujících instrukcí:

- A) Nasadte si hrudní pás pro měření a změřte si Vaši tepovou frekvenci, počítač Vám ukáže Vaši aktuální tepovou frekvenci.
- B) Zmáčkněte tlačítko RECOVERY k zahájení testu obnovy tepové frekvence a počítač nastaví tzv. STOP status.
- C) Pokračujte v měření tepové frekvence.
- D) Bude Vám odpočítáván čas od 60ti do 0 sekund.
- E) Jakmile dosáhne čas hranice 0 sekund, výsledek testu se Vám zobrazí na displeji počítače. F1- Excelent, F2- Dobré, F3- Přiměřené, F4- pod průměrem, F5- ne velmi dobré, F6- slabé.
- F) Jestliže počítač nezměří Vaše přesné hodnoty obnovy tepové frekvence, zmáčknutí RECOVERY Vás nedovede do testu tepové frekvence. Během testu tepové frekvence, můžete stlačením RECOVERY ukončit test a vrátit se do základního statusu.

4. Měření tepové frekvence

Nasadte si hrudní pás a změřte si Vaši tepovou frekvenci, počítač Vám zobrazí displeji během 3 až 4 sekund Vaši aktuální tepovou frekvenci na v úderech za minutu (BPM. Během měření, ikona srdce bude problikávat společně se simulací EKG přístroje.

Poznámka: Během měření tepové frekvence, mohou nastat rušivé elementy, nemusí být stabilní pozice když začínáte, a proto toto měření nemůže být považováno jako originální lékařské měření.

POZNÁMKA: Jestliže počítač má funkci i měření prostřednictvím WIFI měřičem tepové frekvence v pásu a funkcí měření v madlech přístroje, je preferováno měření pomocí čidel v madlech přístroje.

5.4 Specifikace

SPM: zobrazuje aktuální frekvenci veslování za minutu. Rozsah: 0-999

TIME/ 500M: zobrazuje dosažený čas pro hodnotu 500M. Rozsah: 00.00-99:59 min.

TIME: zobrazuje přesný čas cvičení. Rozsah: 0.00-99.59

Přednastavení čas je od 5:00-99:00. Počítač začne odpočítávat z přednastaveného času k 0:00 s průměrným časem pro každý stupeň nastavení. Jakmile dosáhne hodnoty nula, program se zastaví a počítač Vás upozorní. Jestliže nechcete přednastavený čas, bude běžet s 1 minutovým nařízením pro každý stupeň nastavení odporu.

DIST: přesná hodnota dosažené vzdálenosti. Rozsah: 0:00-99.9 KM (MILE). Přednastavená hodnota 0.5-99.5. Jakmile vzdálenost dosáhne hodnoty 0, program se zastaví a počítač Vás upozorní.

CALORIE: přesné zobrazení hodnoty spálených kalorií během cvičení. Rozsah: 0.00- 999. Přednastavená hodnota: 10.0-990. Jakmile hodnota funkce kalorií dosáhne 0, program se zastaví a počítač Vás upozorní.

PULSE: zobrazí přesnou hodnotu Vaší tepové frekvence. Rozsah: 30-240 úderů za minutu (BPM).

RESISTANCE LEVEL: zobrazí Vám nastavení odporu během cvičení. Rozsah: 1-16

PORUCHA DISPLEJE

Jakmile počítač zobrazí hodnotu ERROR1, prosím zkontrolujte jestliže je motor v pořádku a jestliže je přístroj dobře zapojen do elektrické sítě.

ADAPTÉR

INPUT: AC (Napětí se odvíjí od jednotlivých zemí)

OUTPUT: 8 VDC 500mA

6. Tréninkový manuál

1.Veslovací cvičení

A.Uchopte veslovací rukojeti a pohybujte sedadlem vpřed jak nejdále je možné.

B.Odtlačte se na sedadle nohama vzad a táhněte pažemi dokud nejsou v ohnutí.Hluboký výdech.

C.Pohybujte se zpět do výchozí pozice zatímco vydechujete.Opakujte toto cvičení 10-25 krát po 1 až 3 sériích.

Posilujete paže,ramena,záda,nohy a břicho

2.Dvoufázové veslování

A.Uchopte veslovací rukojeti a lehce ohněte kolena.

B.Přitahujte jednu rukojeť dokud nedosáhnete až k hrudi.Nepohybujte kolena.

C.Táhněte zpět a opakujte pohyb také na druhé straně.Opakujte pohyb na obou stranách.Během cvičení dýchejte normálně.

Opakujte toto cvičení 10-25 krát po 1 až 3 sériích.

3. Táhnutí a protažení

A. Uchopte veslovací rukojeti a pohybujte boky vpřed jak nejdále můžete a nohy zůstanou napjaty.

B. Vytahujte tělo pomocí obou rukou dokud nedosáhnete vzpřímené pozice.

C. Vraťte se do výchozí pozice a zároveň vydechněte.

Opakujte toto cvičení 10-25 krát po 1 až 3 sériích.

Upozornění: Tohle je protahovací cvičení. Nepoužívejte velkou zátěž odporu. Zvyšuje se flexibilita boků, trénuje se horní část paží, zad a abs.

Vyšší nastavení

Vaše Rower Cobra Vám nabízí možnost zintenzivnit Váš trénink s integrovaným výškovým nastavením. Toto nastavení simuluje skutečné veslování s různými úrovněmi. Můžete si vybrat ze tří poloh. Uvolněte kolík (76) a připevněte výškově nastavitelný šroub (70) s kolíkem (76) v požadované pozici.

7. Náskres rozložené soustavy

Viz. Obrázek originální návod

8. Kusovník

Pozice	Popis	Rozměry	Počet
1	Počítač	JS-103	1
2	Krabička počítače		1
3	Držák krabičky počítače		1
4	Šroub	M5x10	7
5	Krabička drátů		1
6	Krytka na kolečka		1
7	Šroub	M8x50	2
8	Plochá podložka	Ø16xØ8x1.5	13
9	Přední stabilizér		1
10	Plochá podložka	Ø12xØ5x1.0	2
11	Šroub	ST4.2x16	2
12	Matice	M10x1.0	4
13	Slabá matice	M10x1.0	3
14	Pouzdro	Ø15x10.2x3	2
15	Volná kladka		1
16	Matice	M10	1
17	Setrvačnick		1
18	Lanko pro napětí		1
19	Běhoun		1
20	Plochá podložka	Ø17xØ6x1.5	1
21	Šroub	M6x12	1
22	Plochá podložka	Ø32xØ8x2.0	1

23	Šroub	M8x35	3
24	Ložisko	608	6
25	Kladka	Ø50x24	3
26	Pouzdro	Ø12xØ8.2x10	3
27	Šroub	M8x40	1
28	Nylon matice	M8	9
29	Pouzdro		2
30	Ložisko	6000Z	2
31	Kladka pro pás		1
32	Pouzdro		1
33	Šroub	M10x112	1
34	Nylon matice	M10x1.25	1
35	Držák rukojeti		1
36	Šroub	M4x10	2
37	Hlavní rám		1
38	Pěna		2
39	Krytka		2
40	Rukojeť		1
41	Pás odporu		1
42	10-ti úrovnňová kontrolka		1
43	Držák kontroly napětí		1
44	Šroub	M8x60	2
45	Šroub	M5x25	1
46	Plochá podložka	Ø12xØ5x1.0	1
47	Šroub	M12x160	4
48	Pedál		2
49	Pásek na pedál		2
50	L - kolík	M16x27	1
51	Pás		1
52	Pouzdro	Ø15xØ10.2x11	1
53	Ložisko	6000Z	2
54	Osa		1
55	Hliníkové kolo	Ø200	1
56	Gumové lano	Ø17	1
57	Krytka		2
58L/R	Krytka řetězu		1
59	Šroub	ST4.2x20	13
60	Šroub	M12x1.75x139	1
61	Pouzdro	Ø50xØ12x23	2
62	Hliníková kolejnice		1
63	Plochá podložka	Ø22xØ12.5x2.0	1
64	Nylon matice	M12x1.75	1
65	Sedadlo		1
66	Kulatý magnet		1

67	Šroub	M8x28	6
68	Pouzdro	Ø12.5xØ8.2x10	6
69	Plastová kladka		6
70L/R	Držák sedadla		2
71	Šroub	M6x15	2
72	Šroub	M8x20	2
73	Hliníková kolejnice		2
74	Osa	Ø10.9xØ80	2
75	Upevnění polohy		4
76	Plochá podložka	Ø17xØ6x1.5	2
77	Podpěra hliníkové kolejnice		1
78	Upevnění backstand		1
79	Šroub	M5x20	1
80	Kryt backstand		1
81	Šroub	M5x15	2
82	Senzor		1
83	Šroub	ST3x10	2
84	Šestiboký šroub	M10	2
85	Šroub	M10	2
86	Ocelový balónek	SØ5	2
87	Pružina pro nastavení šroubu		2
88	Šroub		2
89	Upevnění osy		2
93	Gumová poduška		1

U čísel dílů opatřených * se jedná o opotřebitelné díly, které podléhají přirozenému opotřebení a po intenzivním nebo delším použití musí být případně vyměněny. V tomto případě se prosím obraťte na zákaznický servis Hammer. Zde je možno si díly vyžádat oproti fakturaci.

9. Záruční podmínky

Na naše stroje poskytujeme záruku podle následujících podmínek:

- 1) Podle následujících podmínek (čísla 2-5) odstraníme bezplatně škody nebo nedostatky na stroji, které prokazatelně spočívají ve výrobní vadě, pokud nám budou nahlášeny bezprostředně po zjištění a během 24 měsíců po dodání konečnému odběrateli.
Záruka se nevztahuje na lehce rozbitné díly jako je např. sklo nebo umělá hmota. Záruční povinnosti nepodléhají: nepatrné odchylky od požadovaných vlastností, které jsou nepodstatné pro hodnotu a použitelnost stroje, škody způsobené chemickými nebo elektrochemickými vlivy, vodou a obecně škody způsobené vyšší mocí.
- 2) Plnění záruky probíhá tak, že vadné díly jsou dle naší volby bezplatně opraveny nebo nahrazeny bezvadnými díly. Náklady na materiál a práci neseme my. Není možné

požadovat opravy na místě instalace. Je nutno předložit doklad o nákupu s datem nákupu a/nebo dodání. Vyměněné díly přecházejí do našeho vlastnictví.

- 3) Nárok na záruku zaniká, jestliže byly provedeny opravy nebo zásahy osobami, které k tomu od nás nemají oprávnění nebo jestliže byly naše stroje opatřeny doplňkovými díly nebo příslušenstvím, které není určeno pro naše stroje, dále když byl stroj poškozen nebo zničen vlivem vyšší moci nebo vlivy prostředí, v případě škod, které vznikly v důsledku neodborného zacházení – především nedodržováním návodu k provozu – nebo údržby nebo jestliže stroj vykazuje mechanické poškození jakéhokoli druhu. Zákaznický servis Vás může po telefonickém rozhovoru zmocnit k opravě případně výměně dílů, které Vám budou zaslány. V tomto případě samozřejmě nárok na záruku nezaniká.

Plnění záruky nezpůsobuje ani prodloužení záruční lhůty ani nezahajuje novou záruční lhůtu.

- 4) Další nebo jiné nároky, především na náhradu škod vzniklých mimo stroj, jsou – pokud není ručení nařízeno ze zákona – vyloučeny.
- 5) Naše záruční podmínky, které obsahují předpoklady a rozsah našich záručních plnění, se nedotýkají smluvních povinností ručení prodejce.
- 6) Opatřitelné díly, které jsou v kusovníku jako takové označeny, nepodléhají záručním podmínkám.
- 7) Nárok na záruku zaniká při neodborném používání, především ve fitness studiích, rehabilitačních zařízeních a hotelech.

Výrobce:

Hammer Sport AG, Von Liebig Str. 21, 89231 Neu-Ulm
www.hammerer.de