



Rotopéd WaterGrinder

Návod k obsluhu

Model:
WaterGrinder

Rozmery:
Šírka: 80 cm
Výška: 120 cm
Dĺžka: 110 cm
Hmotnosť: cca. 50 kg (bez vody)

Materiály:
Drevo, kov, sklo, plast.

Dodanie:
Trenažér je dodávaný v 3 krabiciach.

Funkcie:
Trenažér na precvičovanie horných partií tela.

Dôležité:
Drevo je prírodný materiál, ktorý sa môže počas používania opotrebovať a vydávať zvuky, môže spôsobiť zadretie triesky. Ďalej môže vykazovať nepravidelnosti vo vzore, farbe a tvare, čo nie sú dôvody na reklamáciu. Drevo môže reagovať na vonkajšie vplyvy, a preto je neustále v pohybe. Je nutné pravidelne a pred použitím výrobku kontrolovať všetky časti. Pri montáži jednotky sa odporúča pracovať vo dvojici. Uistite sa, že máte dostatok miesta na zostavenie produktu. Odporúčame uschovať obalový materiál, pokiaľ nebude jednotka úplne zostavená a vyskúšaná.

VAROVANIE:
Výrobok nie je vhodný pre deti do 36 mesiacov, pretože obsahuje malé časti, ktoré je možné prehltnúť. Deti môžu tento výrobok používať iba pod dohľadom dospelej osoby.



Bezpečnostné pokyny:

Prečítajte si prosím pozorne nasledujúce bezpečnostné pokyny pre správne používanie, manipuláciu a údržbu rotopedu. Uchovajte si tento návod na prípadné budúce využitie. Pri starostlivom dodržiavaní týchto pokynov bude pri používaní vaše zariadenie v bezpečí.

1. Trenažér je určený iba pre dospelých. Je určený pre zlepšenie fyzickej kondície a mal by byť používaný iba na tento účel.

2. Poškodené diely môžu ovplyvniť vašu bezpečnosť aj bezpečnosť trenažéra. Nemali by ste ho používať, ak je jeden alebo niekoľko originálnych dielov poškodených, opotrebovaných alebo nie sú plne funkčné. Pri výmene používajte iba originálne diely.

3. Nesprávne opravy alebo neoriginálne náhradné diely môžu viesť k poškodeniu a použitiu trenažéra nemusí byť bezpečné. V tomto prípade výrobca nenesie žiadnu zodpovednosť.

4. Manipulácia alebo zmeny oproti pôvodnej konštrukcii trenažéra môžu viesť k poškodeniu a/alebo zraneniu osôb. Akékoľvek zmeny by mali vykonávať iba odborní pracovníci výrobcu.

5. Drevo je prírodný materiál a upevňovacie skrutky na ňom zanechávajú stopy. Kvôli mäkkosti dreva treba skrutky pravidelne (minimálne každé dva mesiace) dotáhať. Používajte nástroje, ktoré ste dostali so zakúpením trenažéra. Pokiaľ je v nádrži voda, je treba ju tiež pravidelne udržiavať. Ak použijete chlórové tablety alebo modré farbivo, musíte ich riadne zlikvidovať.

6. Všetky osoby, ktoré trenažér používajú, najmä deti, musia byť pred použitím informované a upozornené na tieto bezpečnostné opatrenia. Deti by nikdy nemali používať zariadenie bez dohľadu dospelého človeka.

7. Maximálna hmotnosť užívateľa je 120 kg.

8. Prizerajúce osoby musia dodržiavať bezpečnostnú vzdialenosť minimálne jeden meter od trenažéra, pokiaľ na ňom niekto cvičí.

9. Než začnete trenažér používať, uistite sa, že ste v dobrej fyzickej kondícii a ste zdraví. Poradte sa so svojim lekárom. Nesprávne používanie a nadmerné cvičenie môže viesť k poškodeniu zdravia.



Manipulačné pokyny:

Prečítajte si prosím pozorne tieto pokyny.

Nasledujúce informácie vám pomôžu správne používať trenažér.

7. Na cvičenie odporúčame nosiť vhodné tréningové oblečenie a tréningovú obuv.

8. Na údržbu drevených častí zariadenia odporúčame použiť našu údržbovú sadu.

1. Trenažér začnite používať až po kompletnom zostavení a úplnom prečítaní bezpečnostných pokynov.

2. Zoznámte sa so všetkými rôznymi možnosťami nastavenia trenažéra. Nastavte ho podľa vašich požiadaviek a vašej zdatnosti.

3. Pred použitím trenažéra skontrolujte, či sú všetky prvky upevnené a utiahnuté.

4. Zariadenie skladujte na suchom mieste. Vlhkosť môže spôsobiť koróziu kovových častí.

5. Po každom cvičení je nutné trenažér očistiť vlhkou handričkou. Čistiť by sa mali hlavne koľajnice a pohyblivé časti, ako sú kladky a madlá. Nepoužívajte chemikálie, pretože môžu poškodiť povrch materiálu.

6. Deti nesmú trenažér používať bez dozoru dospelšej osoby. Počas cvičenia dbajte na to, aby vás nikto iný (najmä deti) nerušil a nesiahal do pohyblivých častí stroja. Pohybujúce sa laná, závažia alebo iné pohyblivé časti môžu spôsobiť vážne poranenie.



Montážny návod:

Starostlivo vybaľte treňažér a skontrolujte, či nedošlo k poškodeniu pri preprave. Obalový materiál si uschovajte, kým treňažér úplne nezostavíte a neuvediete ho do prevádzky.

Skontrolujte podľa zoznamu dielov, aby žiadny diel nechýbal. Pokiaľ nájdete poškodené diely alebo ak nejaký chýba, kontaktujte svojho miestneho predajcu.

Uistite sa, že máte na montáž dostatok miesta. Montáž by mala vykonávať aspoň jedna dospelá osoba, optimálna je pomoc ďalšej osoby.

Trenažér zostavte presne podľa krokov v návode. Prečítajte si a pozorne dodržujte upozornenia.

Pozrite sa tiež na pokyny na obrázkoch. Po dokončení montáže skontrolujte upevnenie všetkých dielov.

Zákaznícky servis:















Pre servisné otázky budete potrebovať sériové číslo treňažéra, ktoré nájdete na časti treňažéra označené v manuáli písmenom F.

Adresa zákaznického servisu:

WaterRower GmbH
Otto-Hahn-Straße 75
48529 Nordhorn Germany

Phone +49 59 21 - 17 98 400

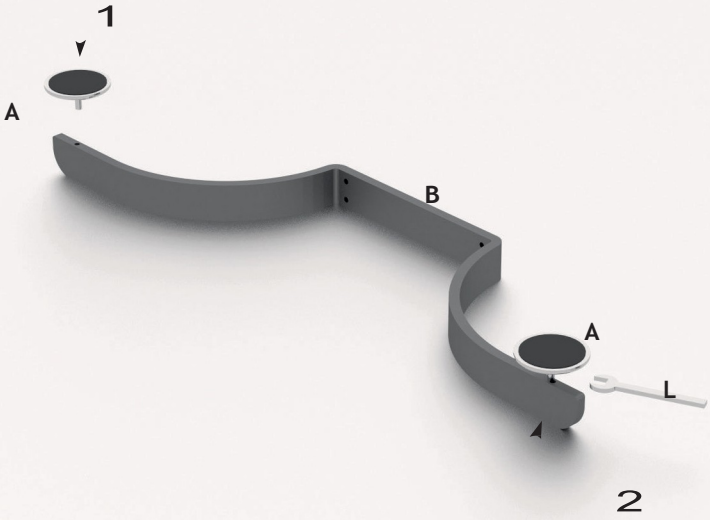
info@nohrd.de
www.nohrd.com

	A	4x
	B	2x
	C	2x
	D	2x
	E	1x
	F	1x
	G	1x
	H	2x
	I	8x
	J	1x
	K	2x
	L	1x
	M	1x
	N	1x

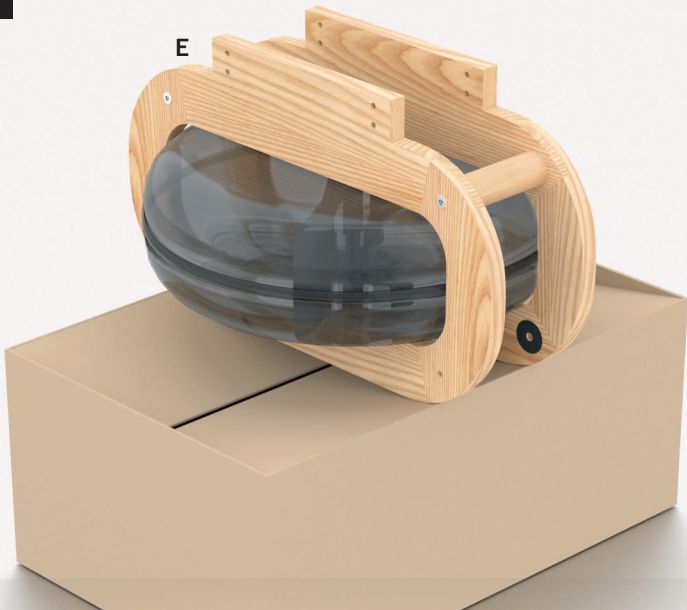


Pos. Pos.	jednotlivé diely Parts
A	Pätky
B	Nôžka
C	Spodný držiak
D	Kľučka
E	Zostava nádrže na vodu
F	Kľuková jednotka
G	Spojka
H	Závitová tyč so skrutkou
I	Skrutka
J	Imbusový kľúč
K	Imbusový kľúč
L	Kľúč
M	Sedadlo
N	Sifónové čerpadlo

1



2





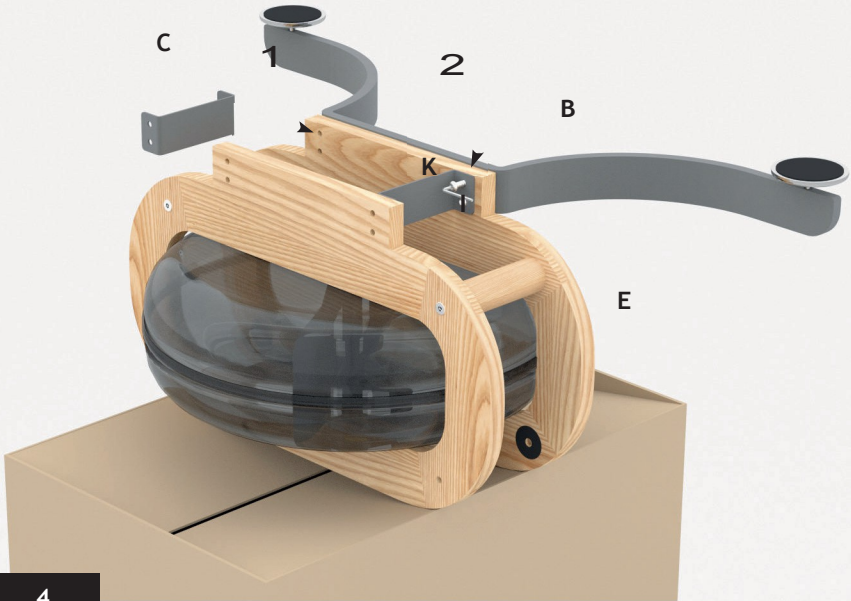
1. krok

Pomocou kľúča (L) pripevnite pätky (A) k nôžke (B).

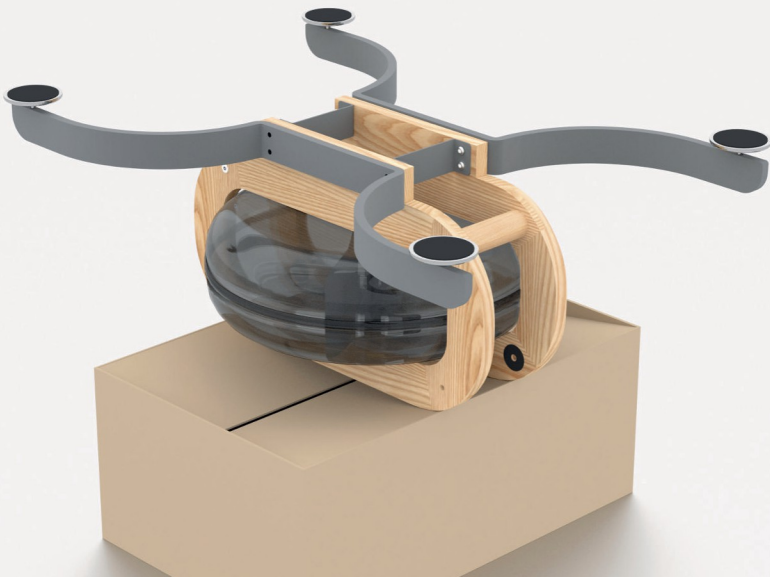
2. krok

Zostavu nádrže na vodu (E) zdvihnite na obalovú škatuľu, aby ste si uľahčili montáž.

3



4





3. krok

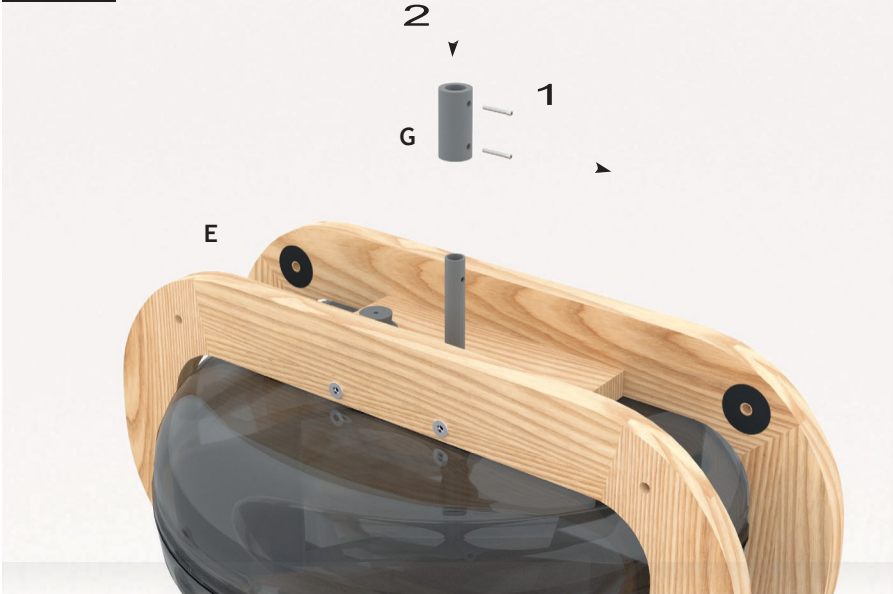
Nôžky so skrutkami (I) a spodný držiak (C) namontujte k zostave nádrže na vodu (E) a skrutky dôkladne utiahnite.

POZOR: Približne po 2 týždňoch používania rotopedu skrutky znovu utiahnite.

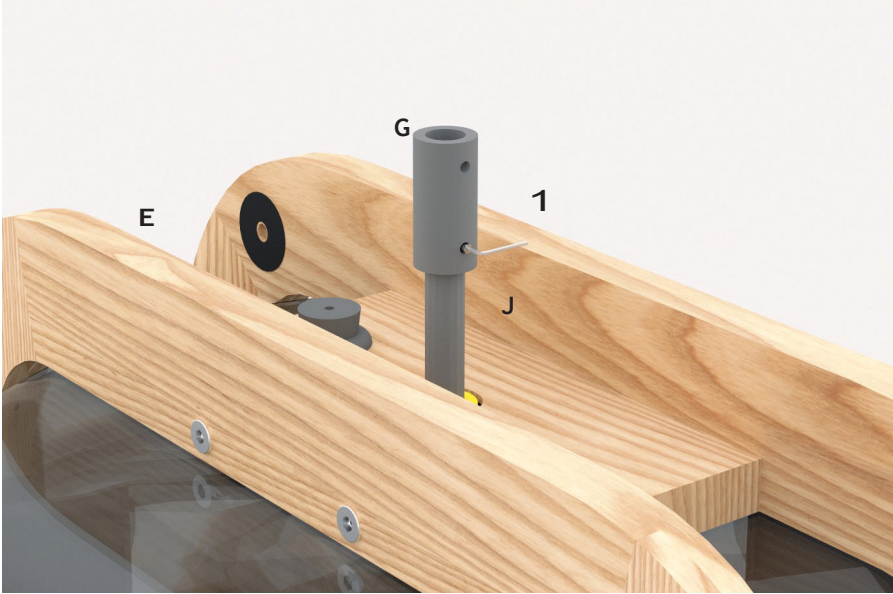
4. krok

Rovnako ako v 3. kroku postupujte aj na druhej strane.

5



6



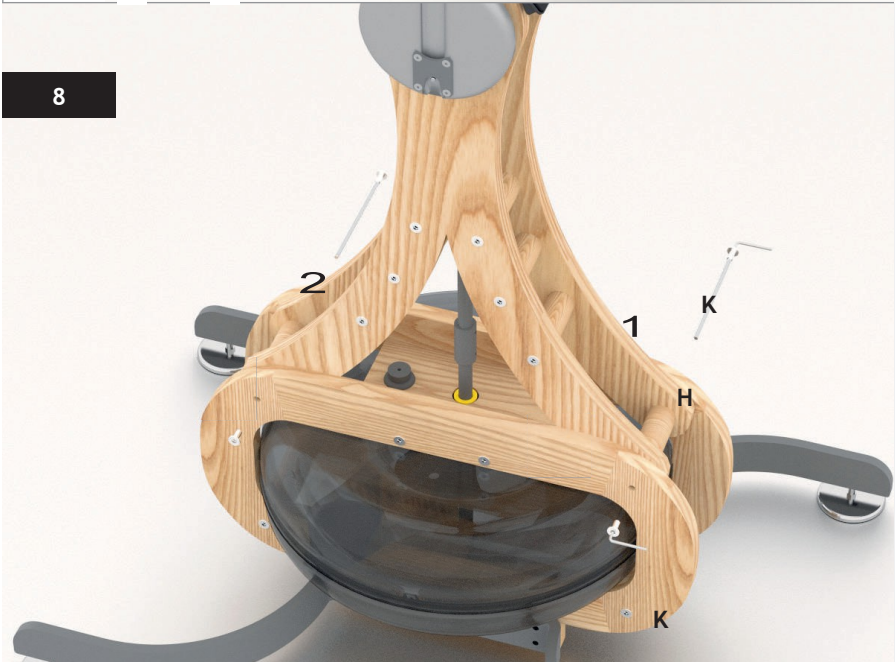
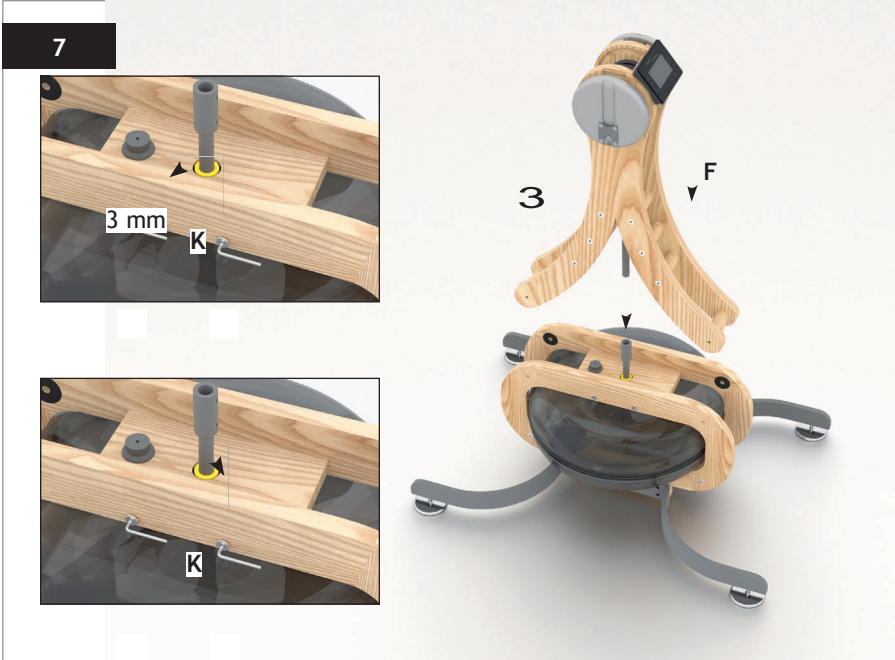


5. krok

Povoľte skrutky v spojke (G).

6. krok

Spojku (G) pripojte k hriadeľu spodnou skrutkou.



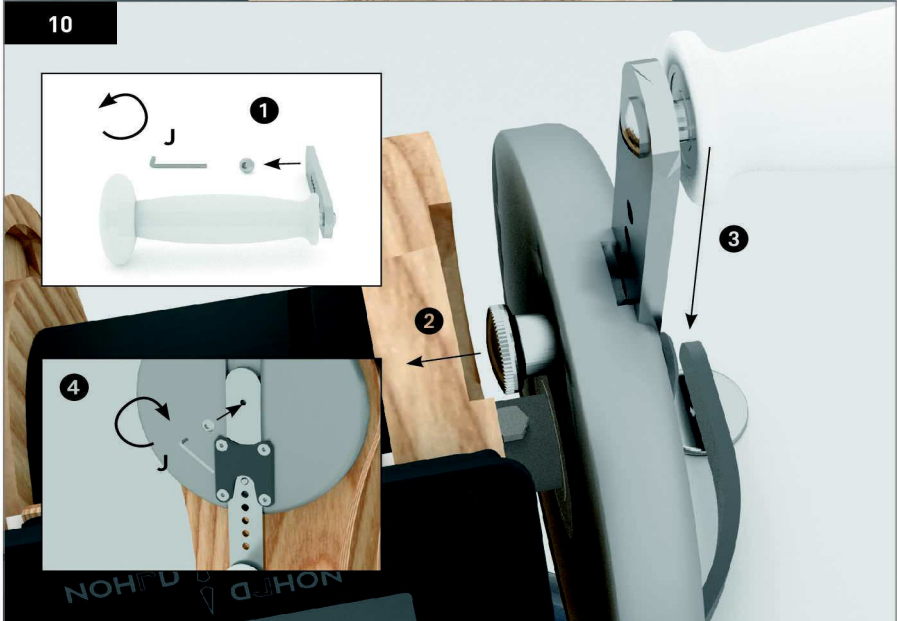


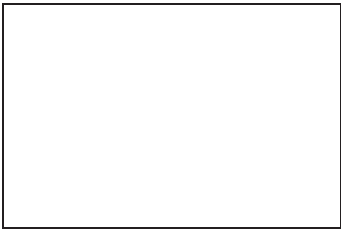
7. krok

Lahko povolíte dve bočné skrutky na zostave nádrže na vodu (E).
Klikovú jednotku (F) umiestnite na zostavu nádrže a uistite sa, že sa
hriadeľ klukovej jednotky (F) zasunie do spojky (G).
Opäť utiahnite dve bočné skrutky na nádrži.

8. krok

Klikovú jednotku pripevnite pomocou dvoch tyčí (H) a príslušných
skrutiek. Na utiahnutie skrutky budete potrebovať oba imbusové kľúče
(K).
Skrutky dôkladne utiahnite.





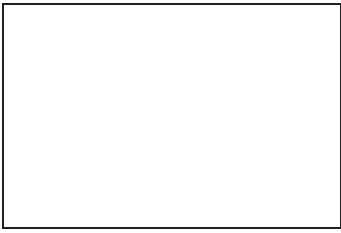


9. krok

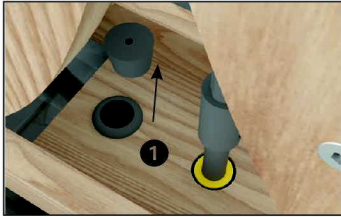
Hriadeľ klukovej jednotky (F) pripojte k spojke (G).

10. krok

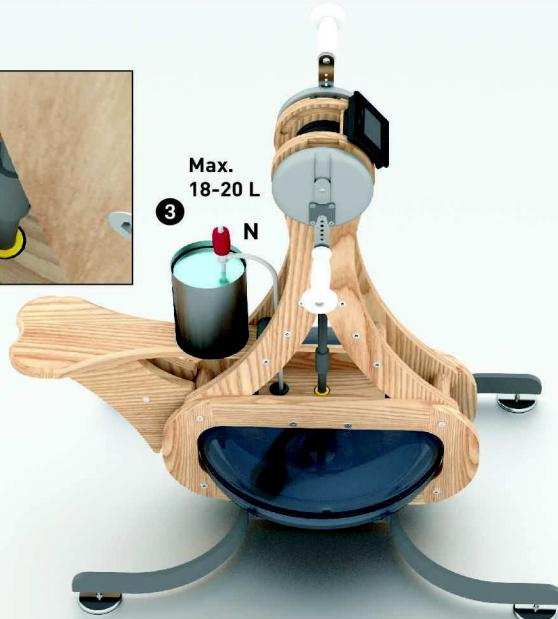
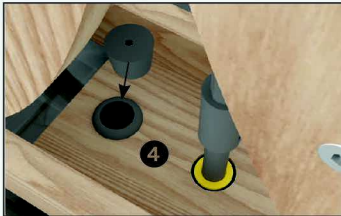
Kľuku (D) vložte do veľkého hliníkového otočného kolesa. Pomocou imbusového kľúča vyskrutkujte skrutku dorazu v kľučke (D). Vytiahnite kolík na vnútornej strane hliníkového kolesa a zasuňte kľuku na miesto. Znovu utiahnite skrutku dorazu na kľučke.



11



12





11.krok

Zaveste sedadlo (M). Můžete ho zavesit' na pravú alebo ľavú stranu do troch rôznych výškových polôh.

12.krok

Vyberte zátku z nádrže na vodu. Vedierko naplňte čistou vodou a položte ho na sedlo. Vezmite sifón (N) a umiestnite pevnú časť trubice sifónu do vedra a pružnú trubicu do nádrže na vodu na trénažéri. Po niekoľkých napumpovaniach voda automaticky natečie do nádrže. Každé 3-4 mesiace pridajte jednu tabletu chlóru, aby voda zostala čistá, aj keď sa rotopéd dlhšiu dobu nepoužíva.

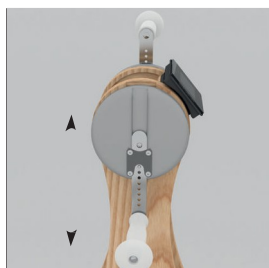
POZOR: Nádrž naplňte max. 18-20 litrami vody.



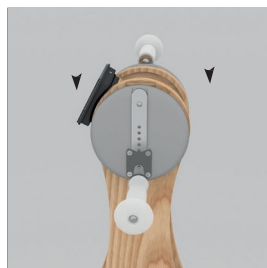
6 polůh sedenia



Dĺžka kľučky nastaviteľná do 8 polůh



Otočný monitor



Rotoped WaterGrinder umožňuje zapnúť kľučku do 10 rôznych pozícií:

- a. Recipročne vpred
- b. Symetricky dopredu
- c. Iba ľavá kľučka vpred
- d. Iba pravá kľučka vpred
- e. Recipročne spätne
- f. Symetricky spätne
- g. Ľavá kľučka iba dozadu
- h. Pravá kľučka iba dozadu
- i. Obojručné, stojace na ľavej strane
- j. Obojručné, stojace na pravej strane





Nastavenie dĺžky kľučky

Dĺžku kľučky je možné nastaviť. Čím dlhšie je madlo, tým ľahšie sa otáča, ale priemer otočného kruhu je vždy dlhší. Všeobecne môžete zmenu dĺžky madla považovať za zmenu odporu.

Odpor sa tiež zvyšuje s rýchlosťou, ktorou idete. Odporúčame začať cvičiť s maximálnou dĺžkou držadla. Po zahriatí môžete zvoliť kratšiu dĺžku na zvýšenie intenzity.

Koľko vody mám napustiť do nádrže?

Nádrž odporúčame naplniť 18-20 litrami čistej vody (max. polovica nádrže) a každé 3-4 mesiace do vody pridať chlórú tabletu. Toto množstvo vody je dostačujúce pre plnohodnotné cvičenie. Viac vody by mohlo poškodiť prevodovku.



Monitor WaterGrinder





Všeobecné informácie

Monitor WaterGrinder ponúka všestranný tréning, ktorý je zábavný a motivujúci. Zároveň je monitor ľahko ovládateľný s prehľadným menu.

Monitor pripojte k zdroju napájania (pozri obrázok). Použite priloženú napájaciu zástrčku.

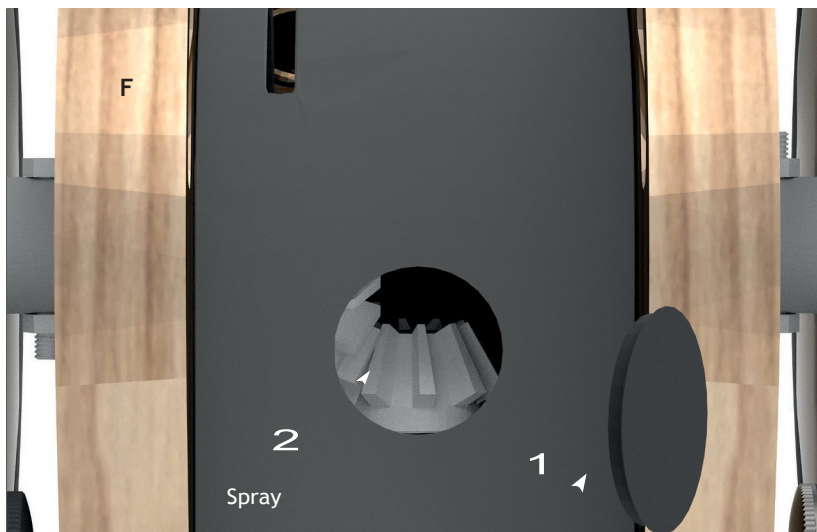
5. Servis

WaterRower GmbH · Otto-Hahn-Straße 75 · 48529 Nordhorn
Germany

Telefon +49 (0) 59 21 - 17 98 400
info@nohrd.de · www.nohrd.de

6. Údržba

Všetky skrutky pravidelne ut'ahujte pomocou dodaných imbusových kľúčov. Na utiahnutie skrutiek za hliníkovým diskom použite krátky imbusový kľúč (K) a dôkladne ich utiahnite. Ozubené kolesá kľukovej zostavy (F) je potrebné pravidelne ošetrovať mazacím olejom. Odstráňte čierne plastové veko z kľukovej zostavy a nastriekajte mazivo priamo medzi ozubené kolesá.





Dovozca a distribútor pre
Českú a Slovenskú republiku
Fitham spol. s r.o.
Kubelíkova 679/80
460 08 Liberec 8
IČ: 27338053
DIČ: CZ27338053

WaterRower GmbH · Otto-Hahn-Straße 75 · 48529 Nordhorn ·
Germany Tel. +49 (0) 59 21 - 17 98 400 · info@nohrd.de ·
www.nohrd.de