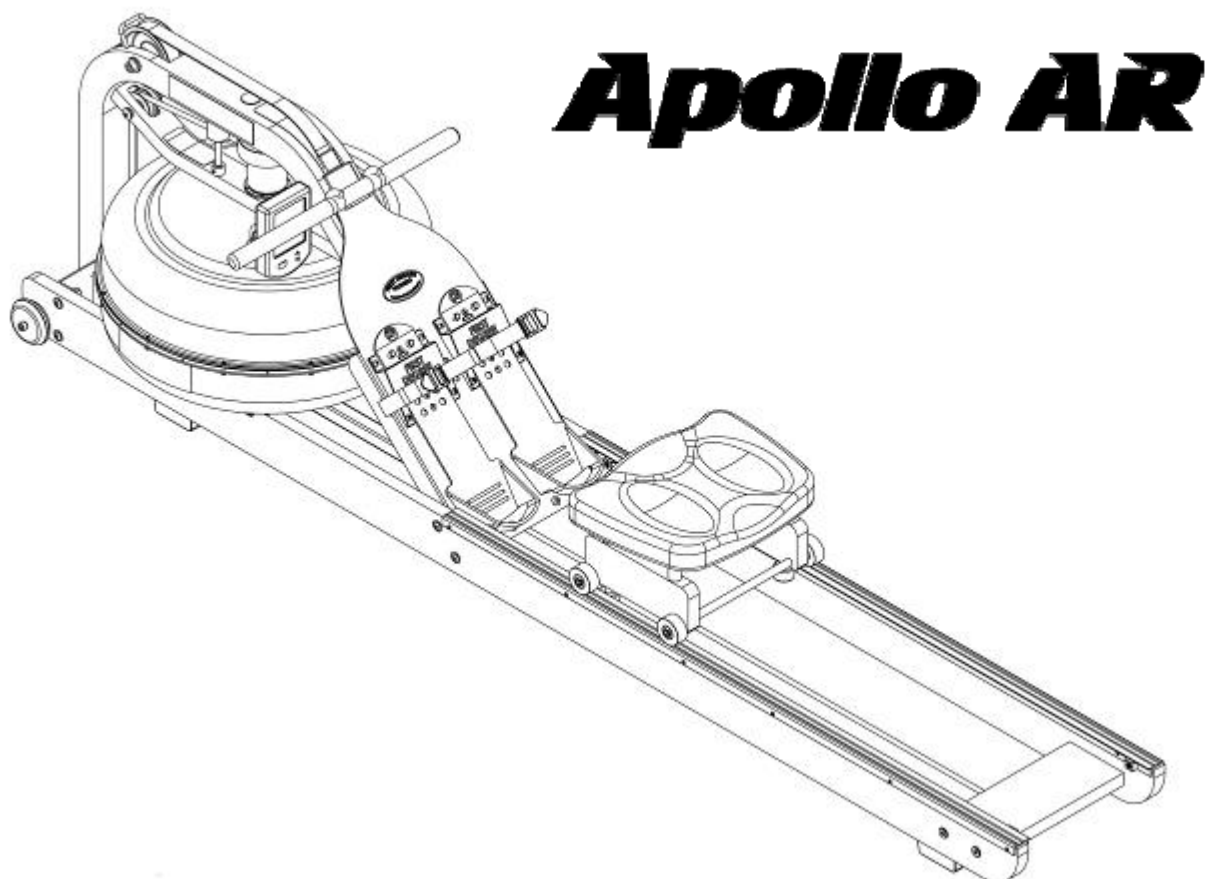


NÁVOD K POUŽITÍ



Apollo AR



FIRST DEGREE FITNESS
FLUID INNOVATION

www.firstdegreefitness.com

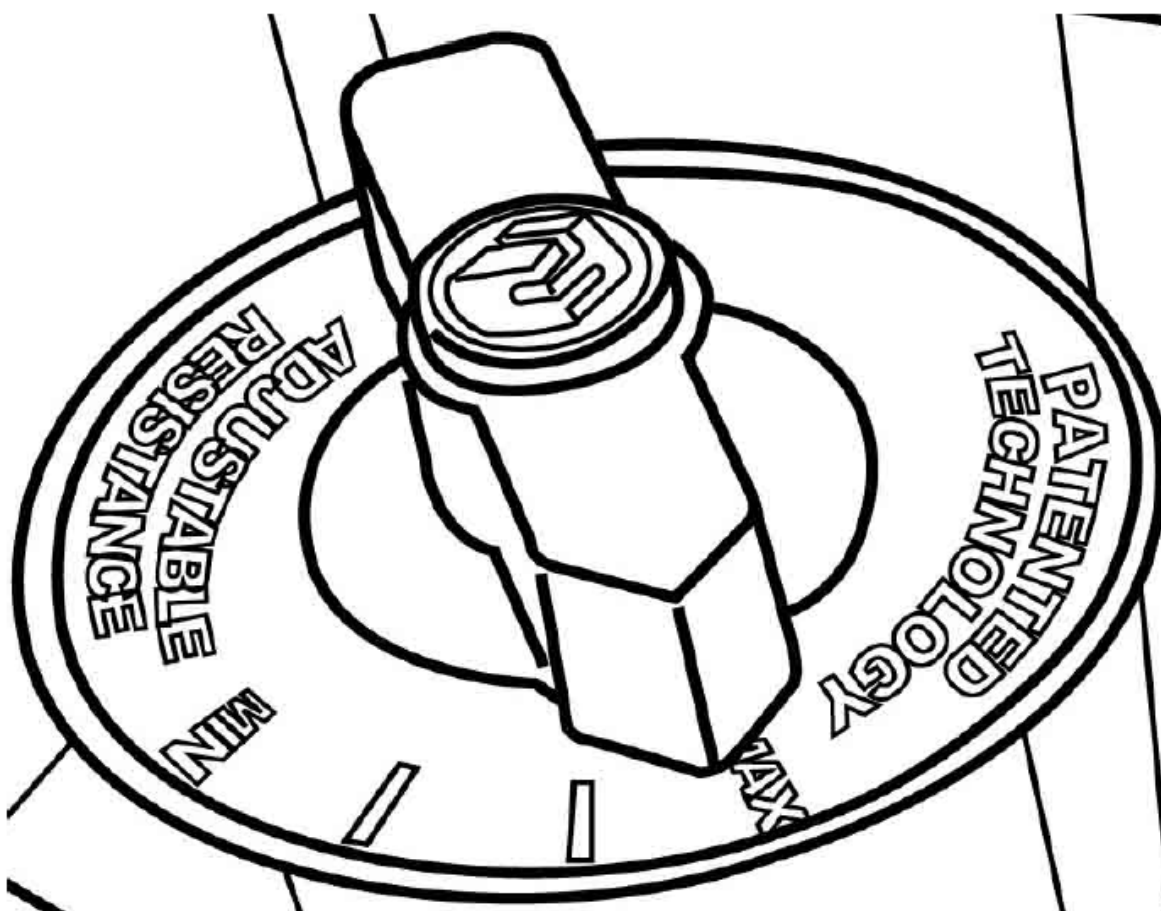
BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ PRO POUŽÍVÁNÍ TRENAŽÉRU:

- 1) Zajistěte, aby DĚTI MLADŠÍ 12 let (ale i postižené osoby, či jiné osoby vyžadující dozor) NEPOUŽÍVALI TRENAŽÉR, A ABY K NĚMU NEMĚLY PŘÍSTUP, A TO ANI POKUD JE STROJ V KLIDU. Zajistěte, aby domácí zvířata neměla přístup ke stroji. Hrozí poškození stroje, zranění, či smrt osob, či zvířat.
- 2) Před prvním použitím stroje navštivte svého lékaře a ujistěte se, že Váš zdravotní stav umožňuje trénink na tomto trenažéru. Poradte se o vhodné intenzitě tréninku vzhledem k aktuálnímu stavu.
- 3) Pokud se kdykoliv během cvičení necítíte dobře, vaše vidění je rozmazané, máte křeč ve svalu, cítíte se zmateni, cítíte jakoukoliv neobvyklou bolest atd., okamžitě přerušete cvičení a vyhledejte lékaře. V takovém případě se o dalším používání trenažéru poraďte s lékařem, až poté co budou u Vás provedeny příslušné zdravotní testy.
- 4) Dodržujte pokyny pro používání, které jsou uvedeny v tomto manuálu.
- 5) Udržujte nášlapné plochy čisté a suché.
- 6) Vždy používejte sportovní oblečení, které není příliš volné, aby se zamotalo do pohyblivých částí stroje. Tkaničky bot vždy pevně utáhněte. Nikdy necvičte naboso.
- 7) Nikdy nesahejte do otevřených a pohyblivých částí stroje.
- 8) Nahlaste jakékoliv poruchy, poškození či neobvyklé fungování stroje.
- 9) Stroj nikdy nepožívejte venku, ani na terasách a balkonech, ani vlhkých prostorách.
- 10) Pravidelně kontrolujte dotažení všech šroubů a matek.
- 11) Pokud stroj používá jiná osoba než majitel, tato osoba musí být řádně proškolená o bezpečném používání, toto je odpovědností majitele trenažéru.
- 12) Umístěte stroj na čistou rovnou podlahu. Ujistěte se, že pod strojem a ani v jeho blízkém okolí nejsou žádné předměty, které by mohly bránit cvičení na trenažéru.
- 13) Ujistěte se, že kolem stroje je dostatečný prostor na bezpečné nastupování a sestupování.
- 14) Nikdy nepoužívejte stroj, pokud:
 - Stroj vykazuje neobvyklé chování, či zvuky
 - Pokud stroj byl poškozen, nebo pokud upadl nekontrolovaně na zem. Těchto případech vždy vyhledejte odborný servis.
 - Stroj může být uskladněn ve vertikální poloze. Ujistěte se, že místo je vhodné (roh místnosti), rovné a že stroj je stabilní a nehrozí tedy jeho pád.

NASTAVENÍ ZÁTĚŽE:

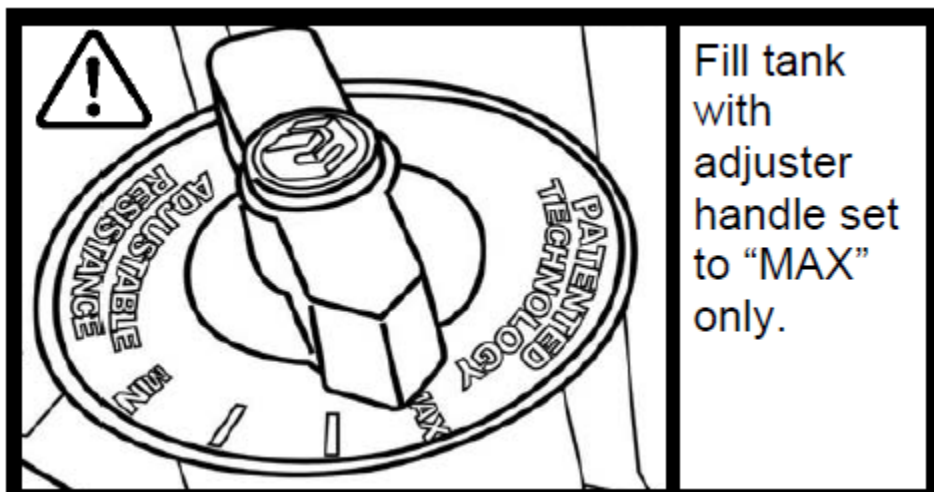
Nastavení zátěže se provádí z polohy MIN – minimální zátěž, do polhy MAX – maximální zátěž na nádrži s vodou. Pokud zvolíte maximální zátěž, bude ve vodní nádrži maximum vody, které musíte svým pohybem roztáčet. Při zvolení minimální zátěže je část vody odčerpána do zásobníku a vaše práce na stroji je lehčí.

Pokud zvolíte nízkou zátěž, bude trvat minimálně 10 záběrů, než se voda přečerpá do zásobníku. Pro začátek si zvolte nižší zátěž a ujistěte se, že sedíte ve správné pozici, a váš pohyb je plynulý.



NÁDRŽ NA VODU:

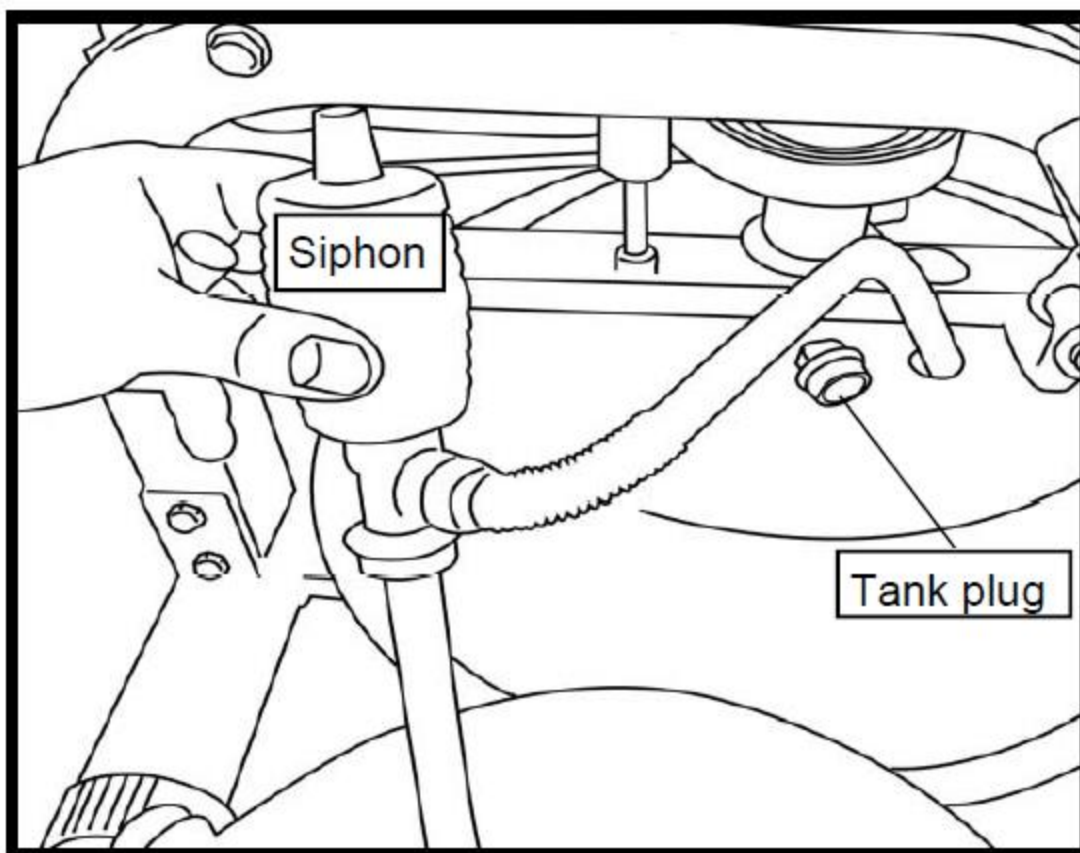
Celkem 17 litrů vody se vejde do nádrže. Pokud budete doplňovat vodu, ujistěte se, že nastavení je vždy v poloze MAX.



Pokud není dobrá kvalita vody, použijte destilovanou.

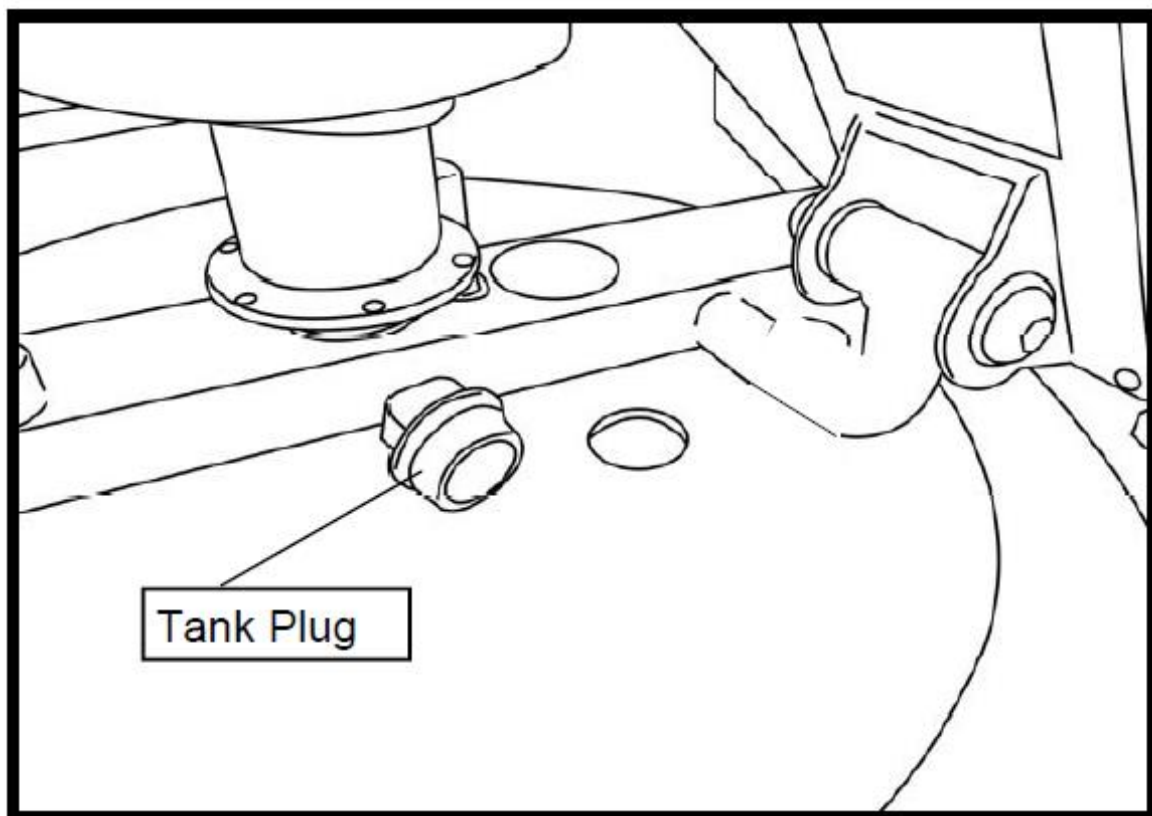
PLNĚNÍ:

- 1) Odstraňte gumový uzávěr na nádrži.
- 2) Umístěte nádobu s vodou do blízkosti trenažéru tak, aby dosáhla tuhá hadice od nádoby k sifonu a od sifonu do nádrži vložte měkkou hadici. Před plněním překontrolujte, zda je malý ventil na sifonu uzavřen.
- 3) Začněte čerpat vodu stlačováním sifonu a naplňujte až po rysku. Pokud nemáte nastaveno do pozice max na nádrži, nádrž se plně nenaplní a může docházet i k unikání vody.
- 4) Poté, co jste naplnili vodu až po vyznačenou rysku, uvolněte ventil na sifonu, aby i zbytek vody vnikl do nádoby.



Po přidání chlorové tablety vyčkejte minimálně 72 hodin a poté přidejte modré barvivo.

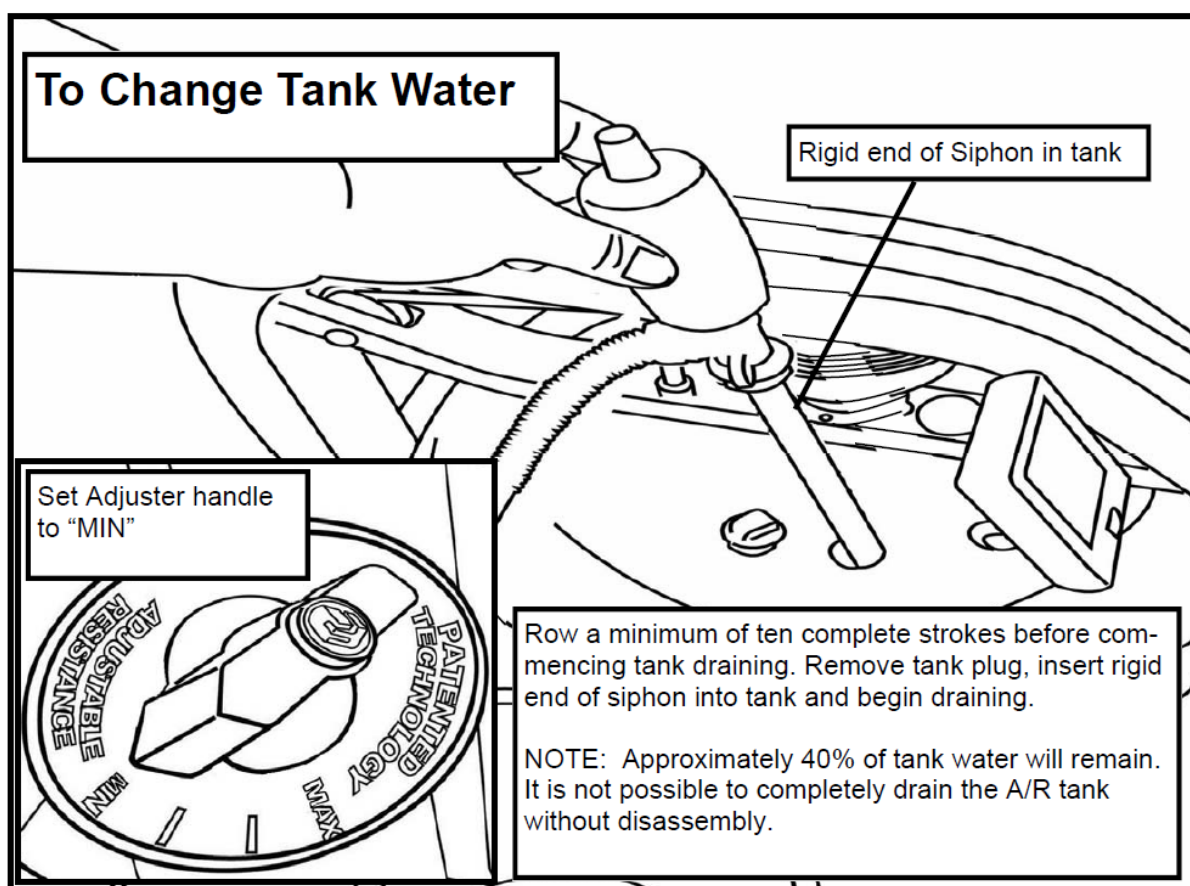
UPOZORNĚNÍ: Podložte trenažér suchým hadrem před plněním vodou i před přidáváním modrého barviva, abyste ochránili Vaši podlahu.



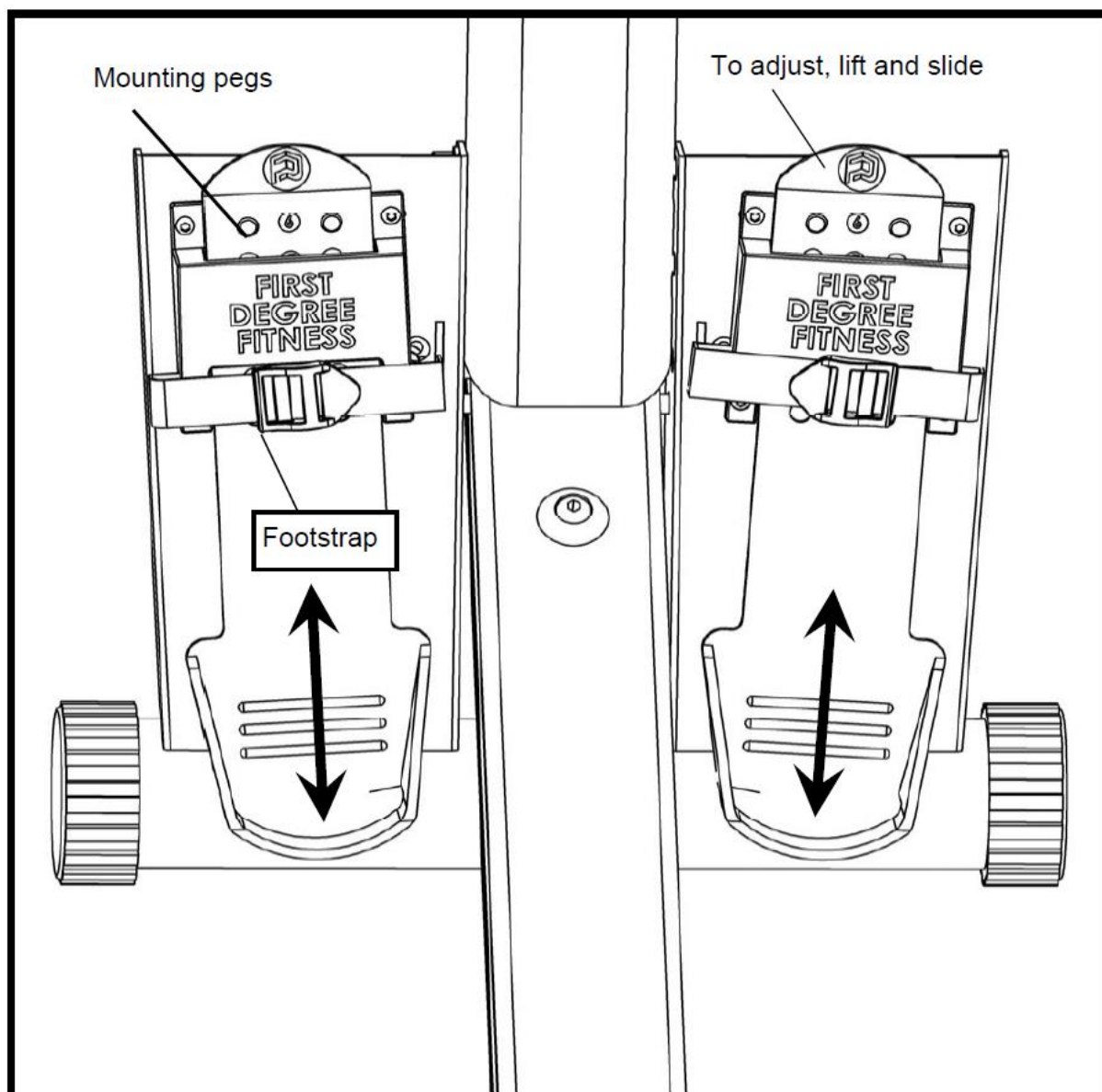
Výměna vody v nádrži:

- 1) Nastavte ukazatel na nádrži do polohy MIN.
- 2) Veslujte minimálně 10 záběrů, abyste naplnili zásobní rezervoár kompletně.
- 3) Odejměte gumový špunt.
- 4) Vložte pevnou hadici sifonu do nádrže trenažeru a měkkou hadici do přistavené nádrže. Ujistěte se, že ventil na sifonu je uzavřen, aby mohlo probíhat nasávání.
- 5) Odebírejte vodu z nádrže, vždy zůstává asi 40% vody v nádrži. Poté postupujte v plnění, jak je popsáno v předchozí kapitole.

Další chlorová tableta je nutná pouze pokud pozorujete změny v zabarvení vody. Kvalitu vody v nádrži může zhoršovat i sluneční světlo, které svítí přímo na nádrž. Posuňte trenažér z přímého světla.



UMÍSTĚNÍ CHODIDEL NA NÁŠLAPNÉ PLOCHY:



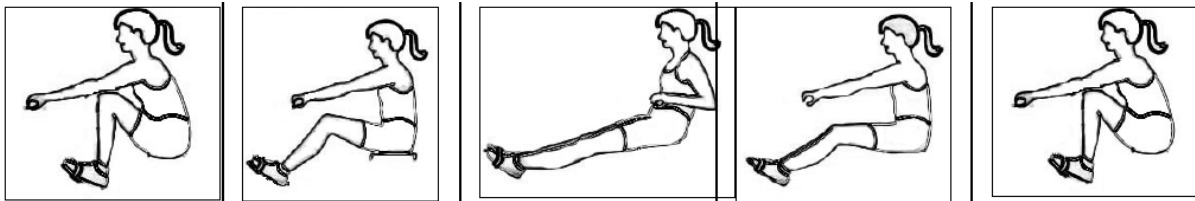
Nášlapné plochy můžete nastavovat podle velikosti vašich chodidel. Horní část je pohyblivá směrem nahoru, či dolů. Nastavte požadovanou velikost, **zajistěte kolíčky a silně zatlačte dolů, aby došlo k uzamčení požadované polohy. Nikdy nezačínajte trénink, pokud nášlapné plochy nejsou dobře zajištěny.**

VŽDY používejte bezpečnostní pásy pro upevnění nohou k nášlapným plochám!!

JAK VESLOVAT:

- 1) Začněte veslovat v pozici vzpřímené a vaše ruce nechte natažené.
- 2) Pokračujte dokud jsou nohy natažené a poté dokončete záběr přitažením rukou k tělu.
- 3) Vraťte se do výchozí pozice.

Jak často: Je vysoce individuální. Začátečníkům je doporučeno začít s 5ti minutovým tréninkem a postupně prodlužujte tréninkové lekce až na 30-45 minut.



Počítač trenažéru:

MOŽNOSTI:

Počítač potřebuje pro podsvícení baterie. Používejte vždy jen vhodné baterie.

Vymazání hodnot: Tlačítkem HOLD TO RESET, které podržíte po dobu 3 vteřin dojde k vymazání dříve nastavených hodnot.

Stejným tlačítkem nastavíte vzdálenost – jeden stisk 1000 m, opakovaný stisk reprezentuje vždy dalších 1000 metrů. Po nastavení začněte veslovat a spustí se odečítání vzdálenosti.

Data na počítači:

TIME - čas

500M TIME – čas potřebný k překonání 500 m

PULSE – pokud budete chtít měřit pulz, musíte nosit hrudní pás, který ale není součástí dodávky.

SPM – počet záběrů za minutu při aktuální rychlosti.

CAL HOUR – kalorie za hodinu

WATT - výkon

LEVEL UP/DOWN – nastavení zátěže (na tanku nastavte zátěž manuálně, tak aby byla stejná jako nastavená zátěž na displeji)

