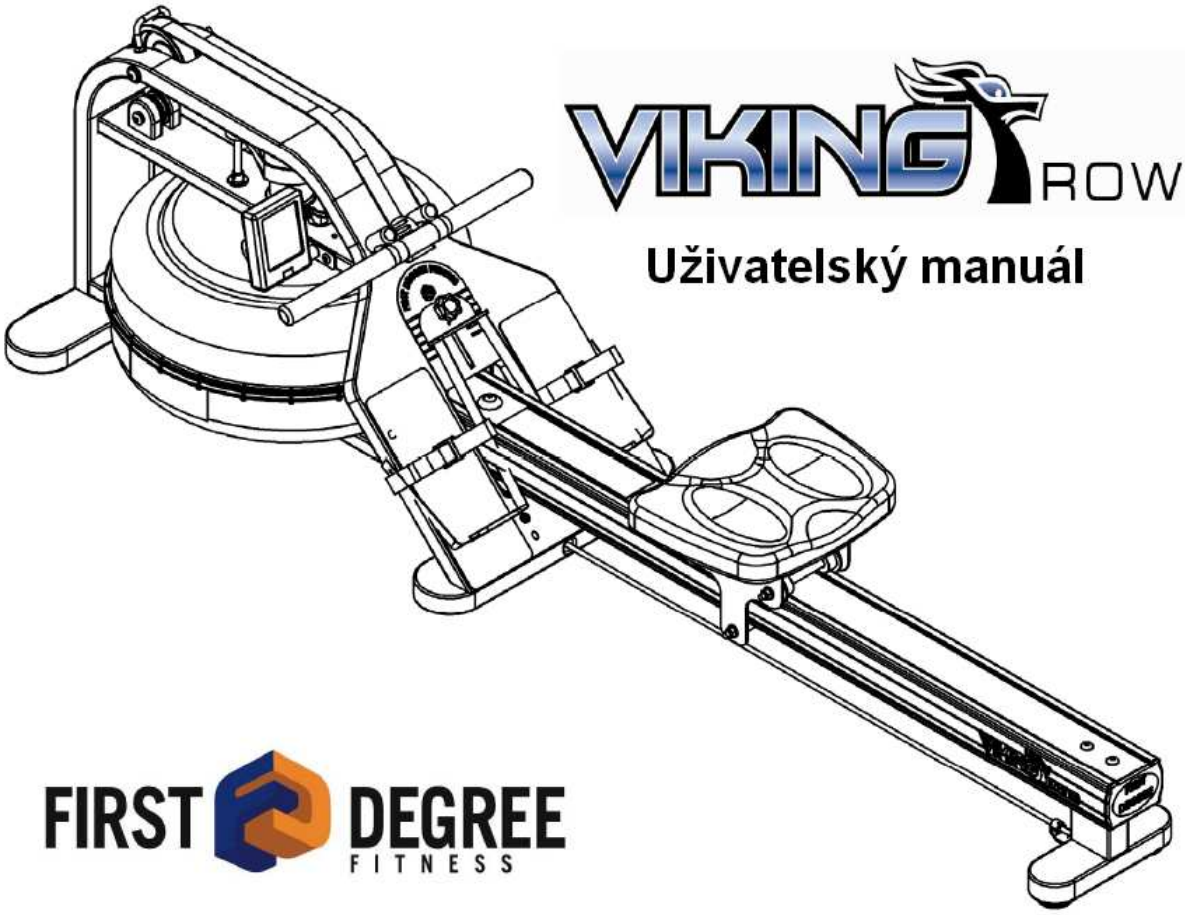


VIKING ROWER

Uživatelský manuál

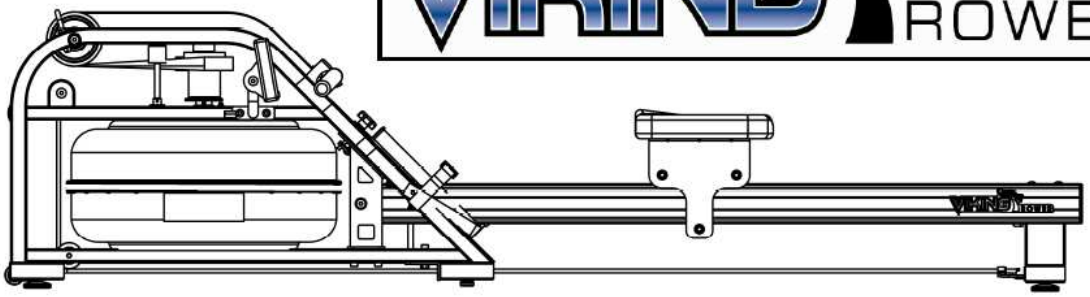
FIRST DEGREE FITNESS

Distributor pro ČR:

DOMAFIT FITNESS, s. r. o.
Karlovarská 106
skladový areál H.Z.C.J.
Hala 7, sektor B
252 61 Jeneč u Prahy

Tel.: +420 220 981 452
Fax: +420 220 981 452
GSM: +420 602 238 405

E-mail: domafit@domafit.cz
WWW: http://www.domafit.cz



Děkujeme Vám za koupi veslařského trenažéru Viking rower. Firma First Degree představuje tento typ jako svůj vrcholový model exklusivní řady komerčních a domácích trenažérů využívajících odporu na tekuté bázi.

Trenažér je sestaven z laminátu a dřevěného rámu, který je vyroben z vysoce kvalitního skandinávského buku, těženého pomocí nejnovějších technologií způsobem, který umožňuje opětovné obnovování plantáží.

Drobné změny odstínu dřeva jsou v pořádku. Každý kus dřeva je jiný, proto mají jednotlivé veslařská trenažéry Viking rower jedinečný vzhled.

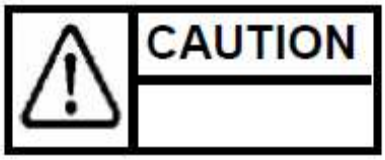
Abyste trenažér správně zkompletovali, naplnili nádrž a dokázali se správným způsobem starat o vodu, je třeba si pečlivě přečíst návod k použití.

Jednotlivé distributory a servisy můžete nalézt na stránkách www.firstdegreefitness.com

Trénink s trenažérem Viking Rower

1. Podobně jako u jakéhokoliv jiného fitness zařízení, i zde konzultujte cvičení s vašim lékařem.

2. Dodržujte instrukce v tomto manuálu, abyste drželi správnou pozici a prováděli základní veslařské techniky vhodným způsobem.



1. Trenažér Viking Rower může být uskladněn ve vertikální pozici. Takové uskladnění je možné pouze na bezpečném místě, jako je například roh místnosti nebo prostor naproti stěně.

2. Nedotýkejte se rukou a prsty pohyblivých částí tak, jak je naznačeno varovnými etiketami na ránu stroje.

Obsah

1. Obsah krabice Viking Rower

2. Montáž

3. Naplnění nádrže a údržba vody

4. Jak trenažér používat

5. Počítač Viking Rower

6. Výměna veslařského řemenu

7. Údržba a odstraňování závad

8. Seznam dílů

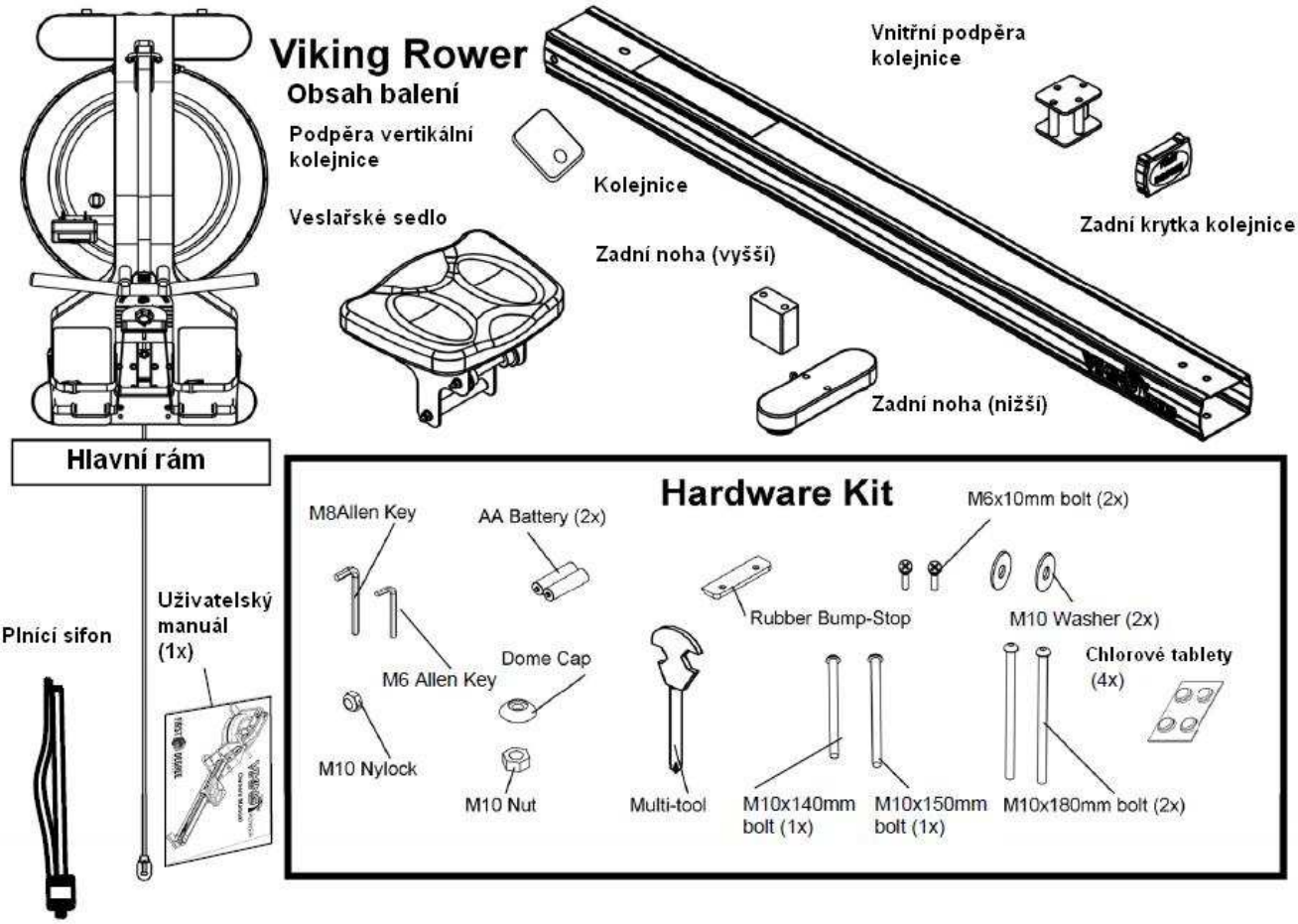
9. Záruka

FIRST DEGREE FITNESS

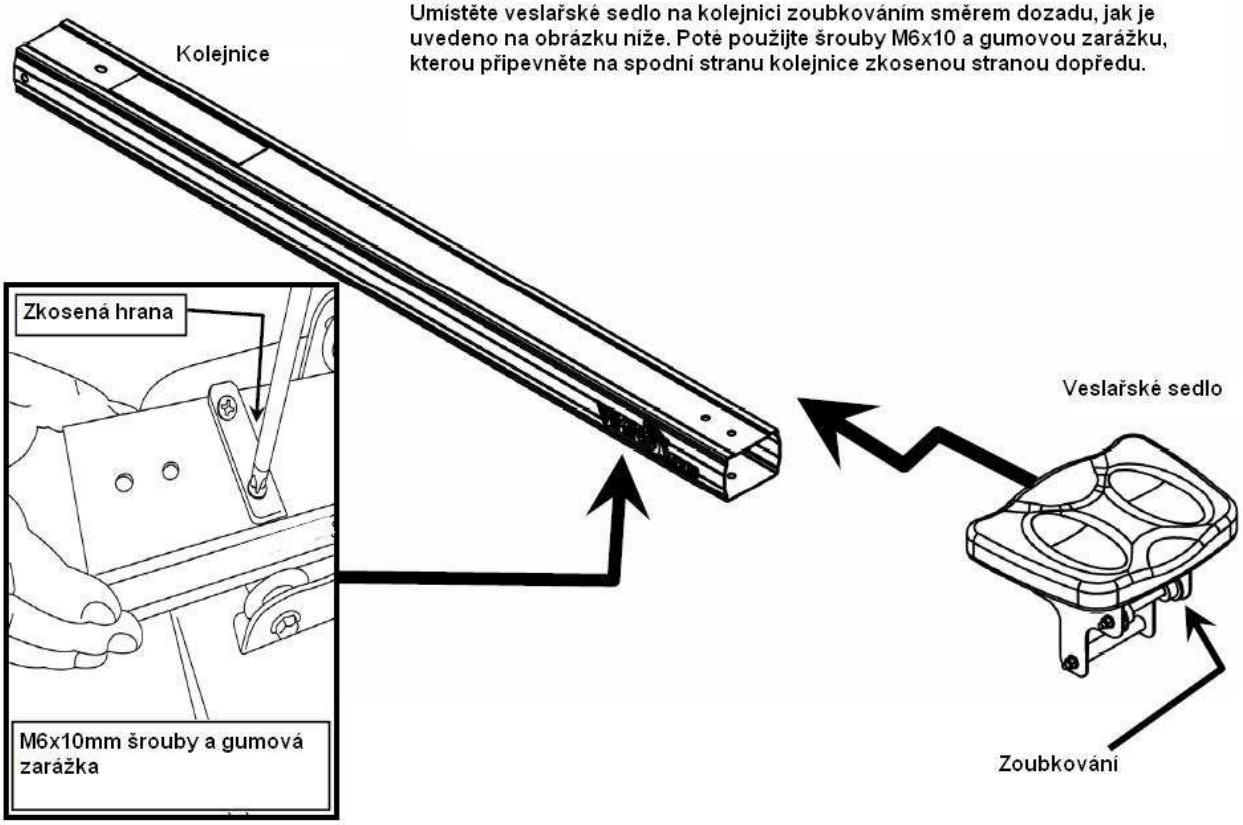
www.firstdegreefitness.com

Viking Rower

Obsah balení



Krok 1 a 2
Umístěte veslařské sedlo na kolejnici zoubkováním směrem dozadu, jak je uvedeno na obrázku níže. Poté použijte šrouby M6x10 a gumovou zarážku, kterou připevněte na spodní stranu kolejnice zkosenou stranou dopředu.



Montáž zadní nohy

M10x180mm šrouby

Hotová montáž

Krok 3 a 4
Nejprve vsuňte vnitřní podpěru dovnitř kolejnice, poté přišroubujte šrouby M10x180mm (2x) skrz vyšší nohu do nižší nohy. Nakonec připevněte na konci kolejnice gumovou krytku.

Vnitřní podpěra kolejnice

Vyšší noha

Gumová krytka

Nižší noha

⚠	Neužití vnitřní podpěry poškodí během používání kolejnici

Připevnění kolejnice k rámu

Krok 5: Vložte kolejnici do podložky na nohy a srovnejte s rámem. Zajistěte horizontálními šrouby M10x140 mm s podložkami a matkami.

Horizontální šrouby M10x140 mm, podložka M10 a matka.

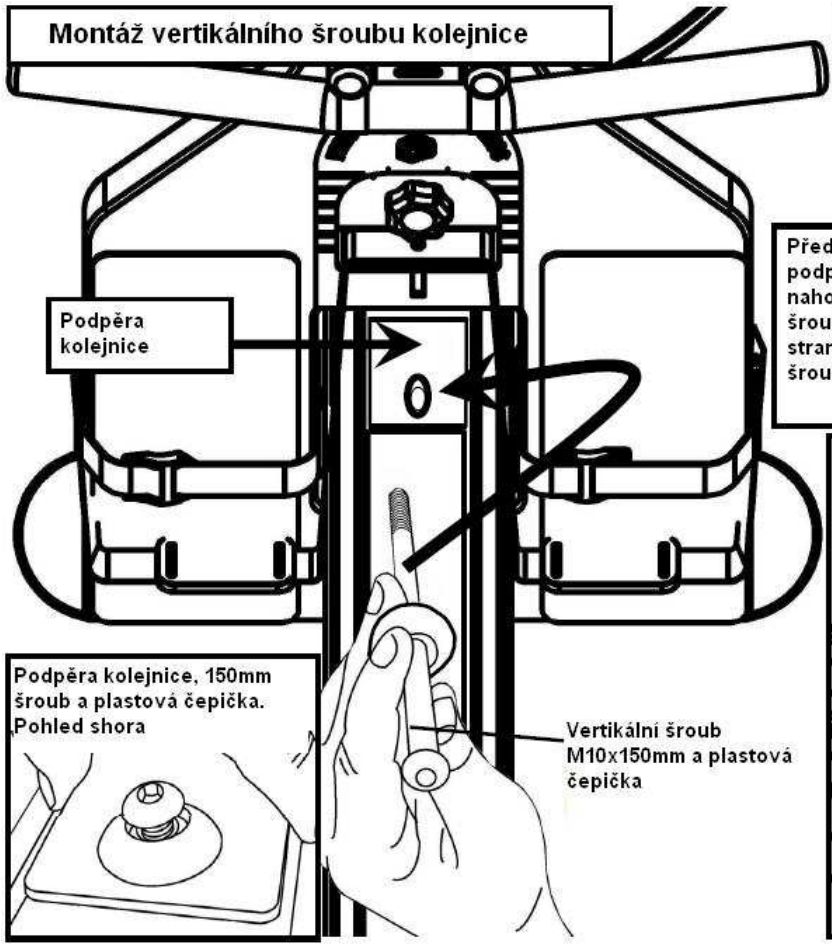
⚠	Držte lano napnuté, dokud ho nepřipojíte k zadní noze

Poté, co je řádně připevněna kolejnice, povolte lano, ale držte ho lehce napnuté tak, aby nespadl řemen z kladky. Lano připojte na háček k zadní noze.

Kolejnice/rám – místo spoje

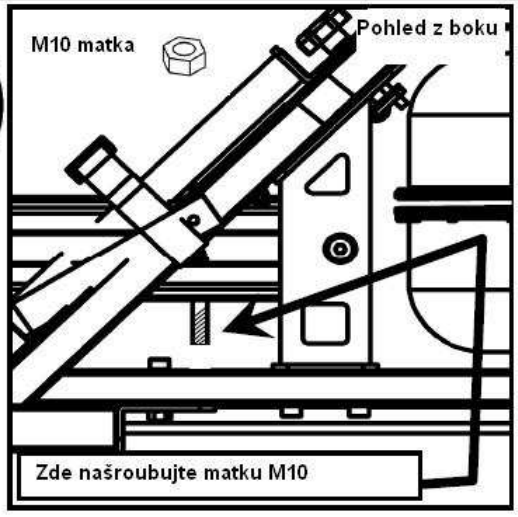
Montáž vertikálního šroubu kolejnice

Krok 6: Prostrčte 150 mm vertikální šroub kolejnice skrz plastovou čepičku, podpěru a kolejnici.

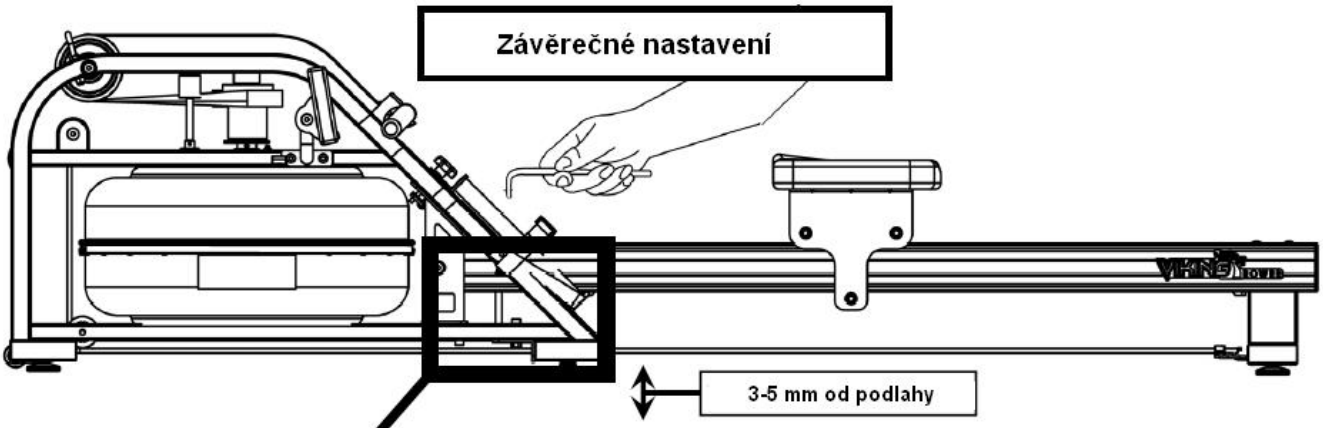


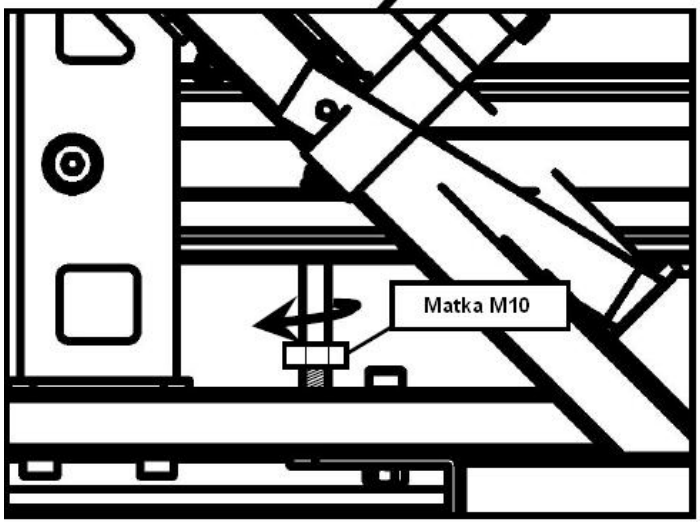
Důležité

Před zašroubováním vertikálního šroubu do dolní podpěry rámu nasaďte matici M10. Našroubujte matici nahoru, kam až to půjde, a poté zašroubujte vertikální šroub kolejnice do dolní podpěry. Na následující straně návodu je uvedeno, jak vhodně utáhnout šroub a nastavit výšku střední nohy



Závěrečné nastavení



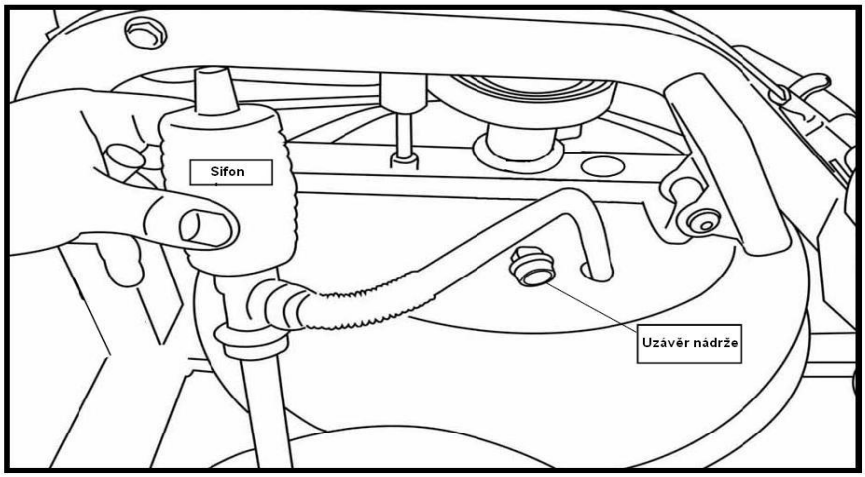


Vertikální napínací šroub je určen k tomu, aby držel střední nohu nezatíženého trenažéru 3-5 mm nad podlahou tak, aby se střední noha mohla lehce dotýkat podlahy v průběhu veslování.

Utahujte vertikální šroub tak dlouho, dokud střední noha není 3-5 mm nad podlahou a poté utáhněte matku M10 ve směru hodinových ručiček a zajistěte tak tím celou montáž.

Poznámka: neutažení matky M10 může způsobit, že se šroub vertikální kolejnice povolí a nastavení trenažéru následkem toho rozladí.

Pokud se přední část trenažéru v průběhu veslování zvedá, znamená to, že šroub vertikální kolejnice není správně nastaven. Povolte matku M10 a nastavte výšku tak, jak je uvedeno v postupu výše.



Naplnění nádrže a údržba vody

Poznámka: k maximálnímu naplnění nádrže je třeba 17 litrů vody

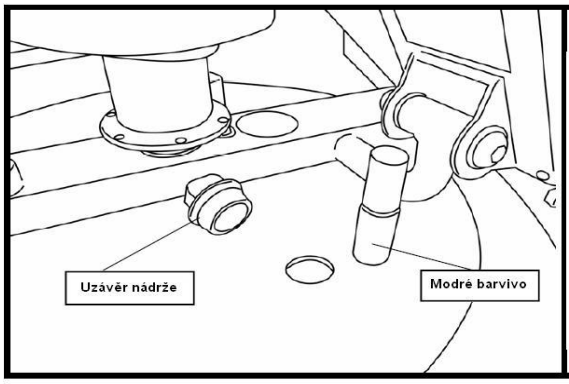
1. Odšroubujte uzávěr nádrže

2. Vedle trenažéru umístěte velký kbelík vody, pevnou část sifonu (pumpy) ponořte do kbelíku s vodou a pohyblivou hadici do nádrže trenažéru.
Poznámka: ujistěte se, že ventil v horní části sifonu je před plněním vody uzavřen

3. Mačkáním sifonu naplňte nádrž až po měrku na boční straně nádrže.
Poznámka: velikost odporu je určen množstvím vody v nádrži. Například 9 litrů vody – lehká zátěž, 17 litrů vody – nejtěžší zátěž. Důležité: neplňte větším množstvím vody, než je maximálně možná hladina!

4. Po naplnění vody na požadované množství povolte ventil sifonu tak, aby zbývající množství vody mohlo odtéci.

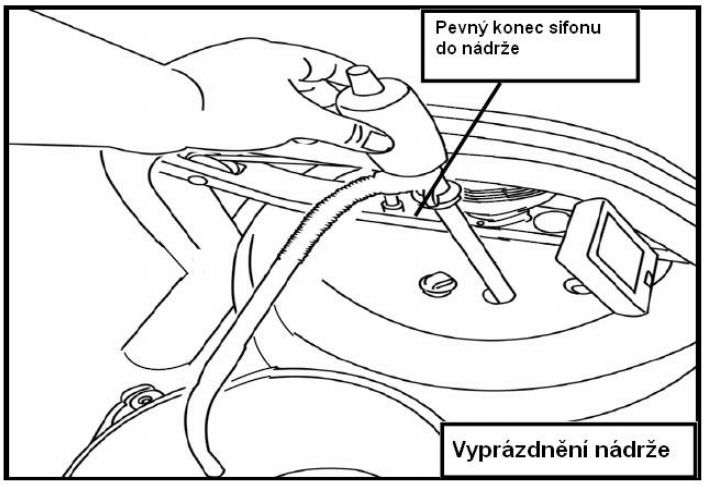
5. Po naplnění a ošetření vody se ujistěte, že uzávěr nádrže je řádně uzavřen.



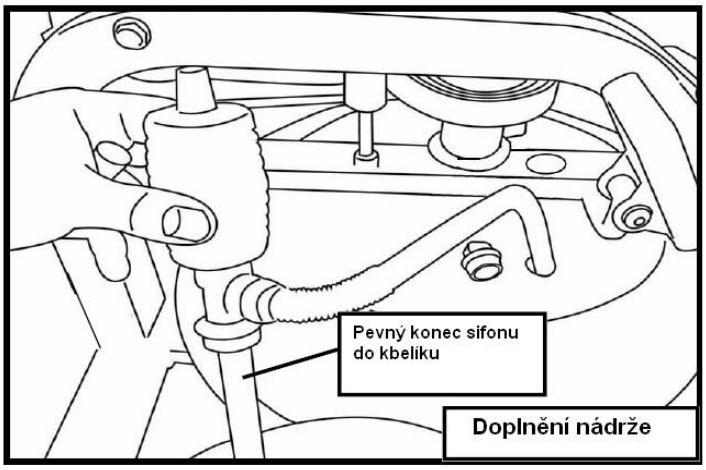
Údržba vody v nádrži

Přidejte chlórovou tabletu.
Přidejte velmi malé množství modrého barviva.
Důležité: nepřidávejte modré barvivo dříve než 72 hodin po vložení chlorové tablety.
Modré barvivo dopomůže atraktivnějšímu vzhledu trenažéru a také sníží intenzitu slunečního svitu, což prodlouží intervaly nutné k údržbě vody v nádrži.

V oblastech, kde není k dispozici kvalitní voda, First Degrese doporučuje použít do nádrže destilovanou vodu.



Vyprázdnění nádrže



Doplnění nádrže

Vypuštění nádrže/výměna vody

1. Odšroubujte uzávěr

2. Vsuňte pevnou část sifonu do nádrže a hadici do většího kbelíku.

Poznámka: pokud se sifon dotýká lopatek rotoru, můžete jím pootočit tak, aby se pevná část sifonu dostala až na dno nádrže.

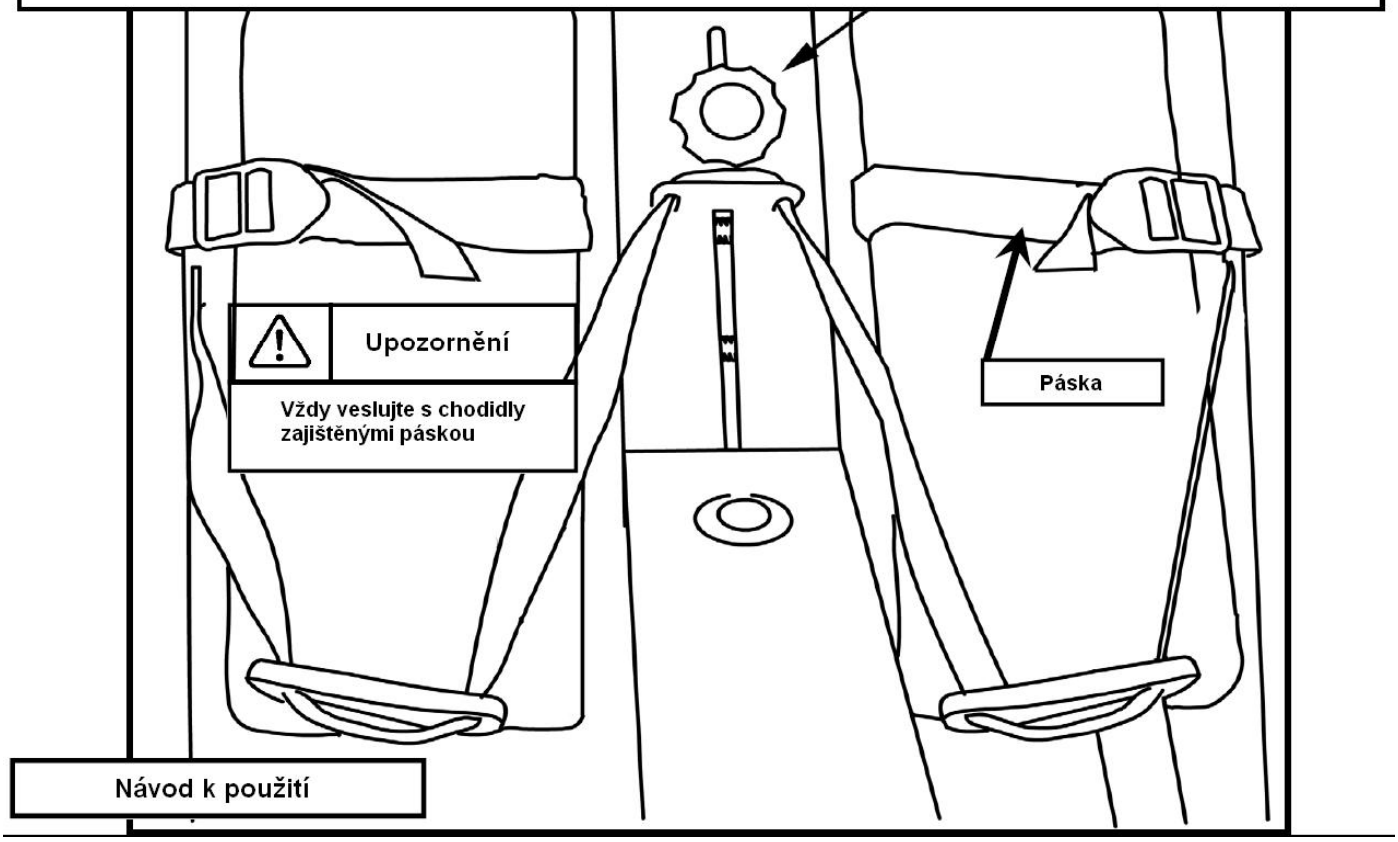
3. Vyprázdněte nádrž a naplňte ji znovu podle předchozího postupu.

Poznámka: aby se nádrž řádně vyprázdnila, je třeba, aby byl ventil v horní části sifonu uzavřen.

Řádná a plánovaná údržba vody v nádrži zamezí její častější výměně. Další chlorování je nutné pouze tehdy, pokud se jeví voda v nádrži zkažená.

Vystavení nádrže přímému slunečnímu svitu ovlivňuje kvalitu vody. Umístění trenažéru mimo sluneční svit a přidání modrého barviva prodlouží interval nutný k údržbě vody.

Trenažér Viking Rower má unikátní a snadno nastavitelný zádržný systém nohou. Povolte otočný knoflík a nastavte pásek do potřebné pozice nahoru nebo dolů. Vsuňte chodidla přímo pod horizontální pásky a utáhnutím otočného knoflíku zajistěte. Zádržný systém umožňuje trénovat s botami i bez.



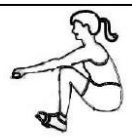
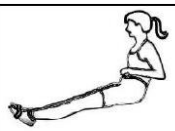
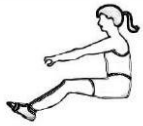
Jak veslovat?

1. Začněte záběrem v předklonu a nohami se silou posuňte směrem dozadu, zatímco záda a paže máte napřímené.
2. Táhnete pažemi dozadu nad koleny a pokračujte se záběrem lehce přes pánev.
3. Navraťte se do počáteční pozice a opakujte.

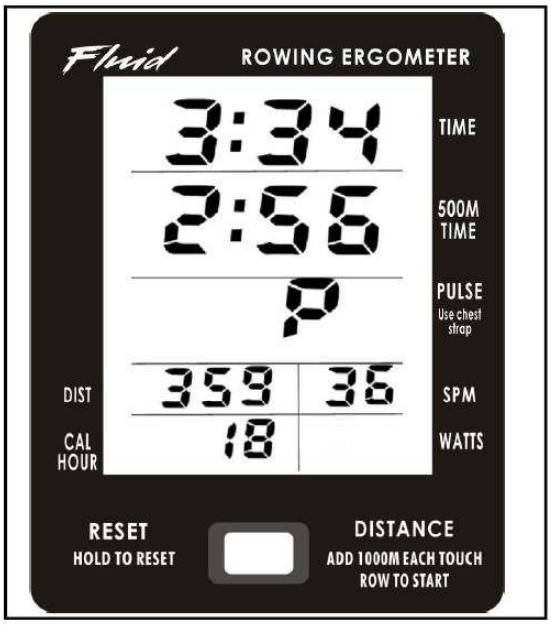
Jak často cvičit?

Nejprve začněte s 5 minutovým cvičením denně s cílovým časem okolo 2:30 až 2:45 na 500 m.
Postupně přidávejte každý den několik minut až pohodně zvládnete 30 – 45 minutové cvičení 3x nebo 4x týdně.
Takové cvičení dopomůže k vaší aerobní výdrži, posílení svalů a spálení kalorií.

Upozornění Vždy konzultujte vaše cvičení s lékařem. S cvičením okamžitě přestaňte, pokud cítíte slabost nebo máte závrať.

				
Úchop Předklon s napřímenými zády a	**Záběr** Narovnání nohou, zatímco paže zůstávají	**Dokončení** Paže tlačte dozadu lehce přes pánev.	**Návrat** Přední část těla se vrací dopředu.	**Úchop** Úchop a opakování.

Viking Rower počítač:



Poznámka: počítač se vynuluje a začne počítat po 10 sekundách nečinnosti.

Funkce počítače

TIME: Počítá uplynulý čas od začátku cvičení.

500M TIME: Čas potřebný k veslování 500 m, aktualizovaný každým záběrem.

PULSE: Měření pulsu – vyžaduje použití hrudního snímače.

SPM: Počet záběrů za minutu, aktualizován každým záběrem.

CAL HOUR: Aktualizováno každým záběrem.

PROGRAMMING: Počítač se sám zapne.

Možnosti (Nejprve podržte tlačítko po dobu jedné sekundy, aby se počítač resetoval)

1. Každým zmáčknutím tlačítka přidáte 1000 metrovou vzdálenost, poté začněte cvičit.

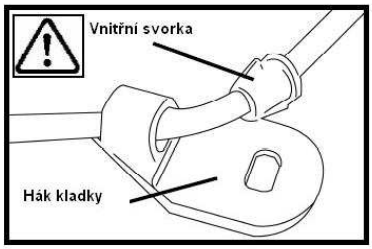
2. Intervalový trénink.

Veslujte výše uvedou vzdálenost.
Přestaňte veslovat. Počítač počká 10 sekund, poté začne počítat 6 minut odpočinku.

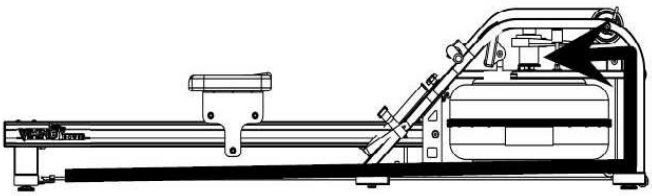
Sejmutí veslařského řemenu

1. K sejmutí řemenu je třeba táhnout řemen až za úroveň běžného veslařského záběru, dokud se neoddělí od kladky.

Tip: Krátce před sejmutím řemenu se objeví část z nylonové tkaniny

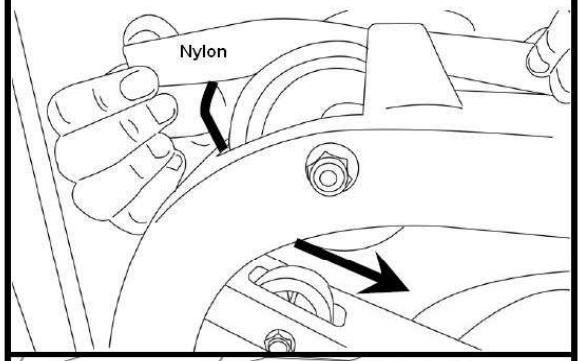


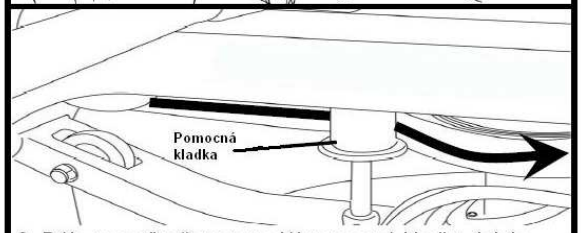
2. Sejměte hák ze zadní nohy trenažéru. Poté vysuňte vnitřní svorku z háku lana. To umožní sejmutí celého lana z hlavního rámu trenažéru.



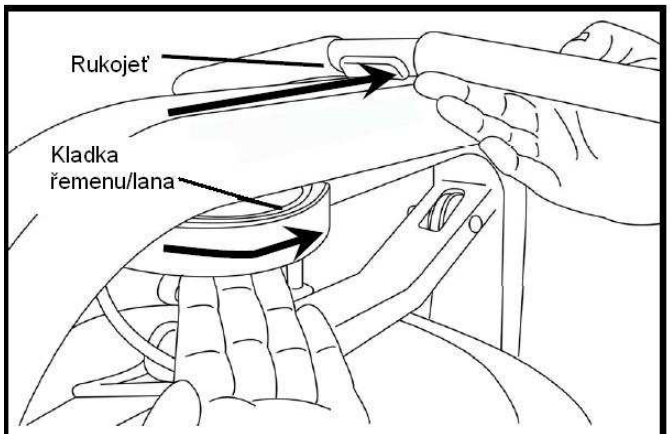
Nasazení veslařského řemenu

1. Nasazování veslařského řemenu začněte navlečením na kladku nylonovou částí směrem dopředu viz obr. níže.

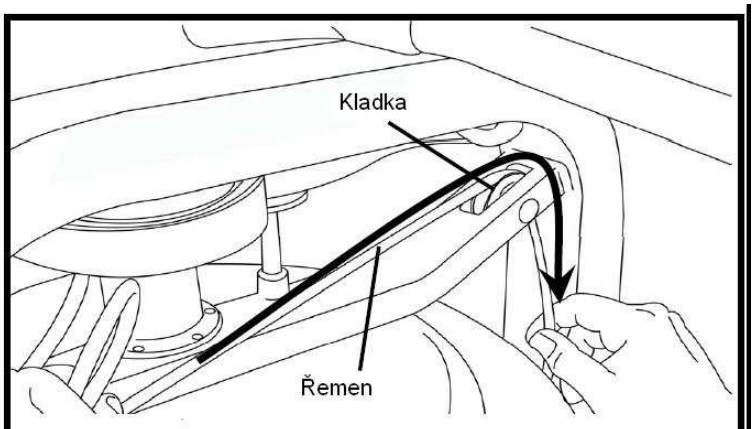




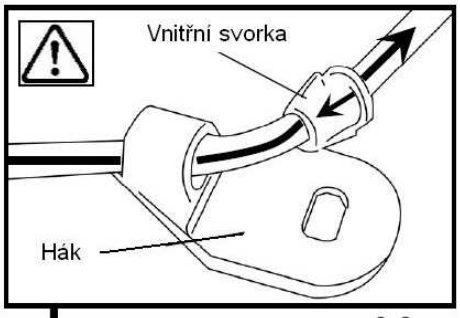
2. Dále nasaďte řemen podél pomocné kladky, jak je zobrazeno na obrázku, a poté na kladku.



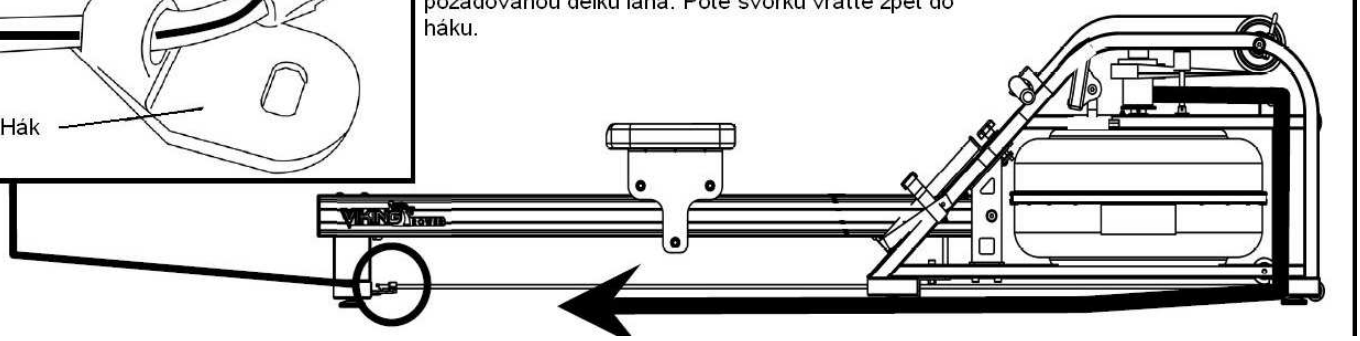
3. Viňte řemen na kladku až do chvíle, kdy bude rukojeť trenažéru ve své nejvzdálenější pozici vpředu.



4. Naviňte lano (na protější straně pomocné kladky) zpět skrz kladku, prostřední nohu trenažéru a zahákněte do zadní nohy.



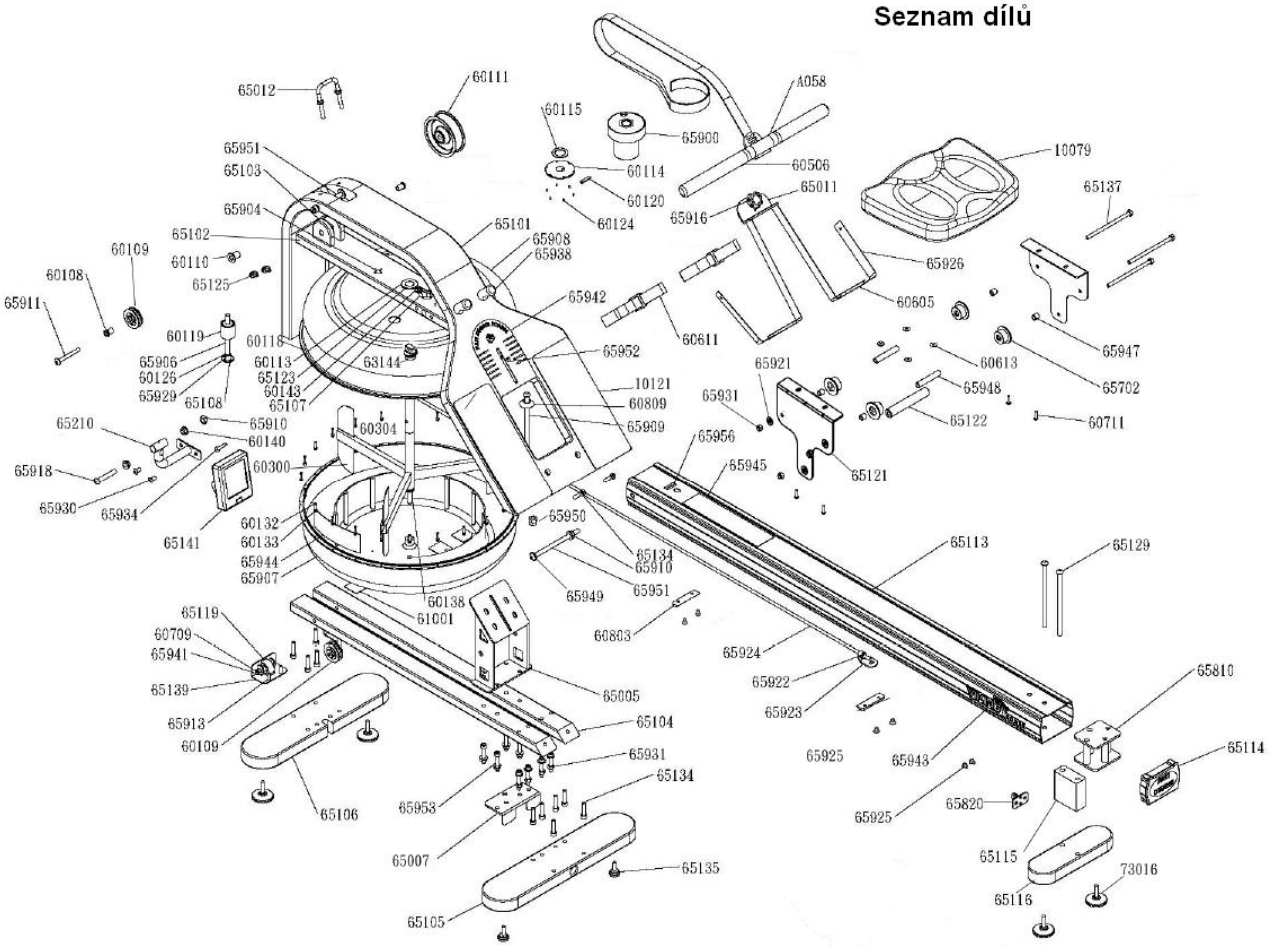
Síla zpětného chodu může být snadno nastavena podle potřeby každého uživatele. K nastavení je třeba posunout vnitřní svorku a skrz ni provléknout požadovanou délku lana. Poté svorku vraťte zpět do háku.



Odstraňování závad

Problém	Možná příčina	Řešení
Změna barvy vody nebo zakalení.	Trenažér je umístěn na přímém slunečním svitu nebo voda není ošetřena. Místní voda je nekvalitní.	Umístěte trenažér na místo, které není vystaveno přímému slunečnímu svitu. Přidejte do vody modré barvivo nebo vyměňte vodu v nádrži podle postupu uvedeného v tomto návodu.
Veslařský řemen padá z kladky.	Lano není dostatečně napnuto. Zpětný chod je slabý.	Napněte lano podle instrukcí v sekci „Nasazení veslařského řemenu“ v tomto návodu.
Přední část trenažéru se při intenzivnějším cvičení zvedá.	Šroub M10x150 mm vertikální kolejnice není správně nastaven.	Podívejte na postup „Závěrečné nastavení“ v tomto návodu. Utahujte šroub o 1/4 , dokud problém nezmizí. Poznámka: přílišné utažení může poškodit kolejnici. Nejprve se ujistěte, že matka M10 je povolena a po nastavení opět utáhněte.
Displej počítače po vložení baterií nefunguje.	Baterie špatně vloženy nebo potřebují vyměnit.	Vyměňte/správně vložte baterie a znovu zkuste. Pokud display počítače stále nefunguje, lehce v počítači pootočte bateriemi. Pokud ani to nepomůže, kontaktujte váš servis.
Displej počítače funguje, ale při cvičení nereaguje.	Špatné připojení počítače.	Zkontrolujte, zda-li je konektor počítače správně zapojen. Pokud ano, kontaktujete váš servis.

Seznam dílů



P/N	Qty	Description	P/N	Qty	Description	P/N	Qty	Description
A058	1	Rowing Handle Complete	65007	1	Verticle Seat Rail Bolt/Lower Frame Bracket	65907	1	Lower Tank shell
10079	1	Seat LS-E28	65011	1	Heel Adjuster Knob External Plate	65908	1	Upper Tank shell
10121	2	3M Foot Plate Non Slip	65012	1	U Bolt 8mm with 2xFlange Nuts #65940	65909	1	Bolt M10X150 -B
10176	2	Foot Strap with Buckle # 10177	65101	1	Main Frame	65910	3	Nut M10 Nylock -B
60108	2	Bungee Pulley Spacer 8mm	65102	1	Mid Frame	65911	1	Bolt M8X70 -B
60109	2	Bungee Pulley 50mm	65103	2	Bungee Wheel Bracket	65913	4	Bolt M6x20 -B
60110	4	Belt Pulley Spacer	65104	2	Lower Frame Left/Right	65916	1	Knob & Decal #60618
60111	1	Belt Pulley 100mm & 2x Bearing #60112	65105	1	Mid Leg	65918	1	Bolt M10x60 -B
60113	1	Main Shaft Oil Bushing - Lower	65106	1	Front Leg Base	65921	8	Washer M8X18 -B
60114	1	Magnet Ring & 6 x Magnet #60124	65107	1	Sensor Bracket	65922	1	Bungee Clip 8mm
60115	1	Flywheel Shaft Spacer	65108	1	Idle Wheel Shaft Bracket (Lower)	65923	1	Bungee bracket 8mm
60118	1	Tank Large Ring Seal	65113	1	Seat Rail - Viking	65924	1	Bungee 8mm
60119	1	Idle wheel & 2x Bearing #60112	65114	1	End Cap - Seat Rail	65925	6	Bolt M6x15 -B
60120	1	Roll Pin 6mm	65115	1	Rear Leg Upper	65926	1	Heel Strap
60124	6	Rare Earth Magnet 5mmx4mm	65116	1	Rear Leg Lower	65929	1	Grub Screw M4x6 - B
60126	2	C Clip 10mm	65119	2	Transport Wheel	65930	2	Bolt M8x15 -B
60132	24	Screw M3x20	65121	2	Seat Frame Bracket	65931	18	Nut Nylock M8 -B
60133	24	Nut Nylock M3	65122	1	Wheel Spacer	65934	10	Screw M6X40 -B
60138	1	Impeller End Cap	65123	1	Shaft Spacer Lower	65938	2	Handle Catch
60140	2	Computer Mount Plastic Bushing	65125	2	Bump Stop - Main Frame	65941	1	Bolt M8x50 -B
60143	1	Sensor	65129	2	Bolt M10x180 for Rail End - B	65942	1	Decal - Heel Adjuster
60300	1	Impeller/Main Shaft Complete	65134	30	Bolt M8x35mm -B	65943	2	Decal - Seat Rail Viking
60304	1	Flywheel Upper Shaft	65135	2	Foot Leveler Mid 36.6*8.5	65944	1	Decal - Tank Level
60506	2	Rowing Handle Rubber Grip	65137	3	Bolt M8X140	65945	1	Decal - How to Row
60605	2	Rubber Heel Support Pad	65139	2	Transport Wheel Bracket Complete	65947	4	Seat Wheel Short Spacer
60613	4	Washer M6x16	65141	1	Computer Viking	65948	2	Seat Wheel Long Spacer
60709	1	Nut Nylock M8	65210	1	Computer Stalk Complete	65949	2	Washer M10X21X2t -B
60711	4	Bolt M6x20 -B	65702	4	Seat Wheel	65950	1	Nut M10 -B
60803	2	Rubber Bump Stop - Seat Rail	65810	1	Seat Rail Internal Support Bracket	65951	2	Bolt M10X140 -B
60809	1	Plastic Dome Cap For Vertical Seat Rail Bolt 10mm	65820	1	Bungee Hook Bracket Complete	65952	1	Bolt M6x8
61001	5	Tank Bonding Strip 3M-VHB	65900	1	Belt/Bungee Complete with Bearings and Velcro	65953	8	Bolt M8x45-B
63144	1	Tank Plug	65904	7	Wood Screw M3X15mm	65956	1	Decal - To adjust see manual
65005	1	Main Frame / Seat Rail Bracket Complete	65906	1	Idle Wheel Shaft	73016	4	Foot Leveler M8x30 PVC