

KETTLER



INSTRUKCJA OBSŁUGI WIOŚLARZ KETTLER AQUAROWER 700 RO1033-500

» Wstęp

Gratulujemy zakupu wioślarza KETTLER AQUA ROWER 700.

KETTLER z dumą prezentuje wioślarza przeznaczonego do użytku domowego, z opatentowaną wodną regulacją oporu.

Rama wioślarza, tylna płyta oraz podstawa siedziska zostały wykonane z litego drewna (jesion amerykański) natomiast górna część (obudowa ramienia) ze sklejki jesionowej. Drewno jest zbierane przy użyciu najnowszych technologii zrównoważonego pozyskiwania i pochodzi z odnawialnych plantacji.

Należy pamiętać, że niewielkie różnice w kolorze drewna są normalne i stanowią część sztuki Matki Natury. Wzory słojów drewna i subtelne odcienie każdego wioślarza sprawiają, że każdy egzemplarz jest unikalny i zaprojektowany tak, by pasował do każdego wnętrza.

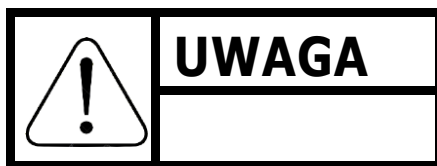
Podczas montażu, napełnianiu zbiornika, uzdatniania wody, serwisu i użytkowania należy postępować zgodnie z niniejszą instrukcją i wskazówkami bezpieczeństwa.

Informacje o dystrybutorach marki KETTLER oraz informacje dotyczące serwisu urządzeń znajdziesz pod adresem: www.kettlersport.com

Przed rozpoczęciem montażu sprawdź zawartość kartonu 1 i 2, aby upewnić się czy masz wszystkie części.

Trening na wioślarzu

1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń, skonsultuj się z lekarzem i upewnij się, że taka forma treningu jest dla Ciebie odpowiednia.
2. Postępuj zgodnie ze wskazówkami, podanymi w niniejszej instrukcji, dotyczącymi prawidłowej pozycji stóp oraz podstawowej techniki wiosłowania.
3. Jeżeli potrzebujesz bardziej szczegółowych informacji dotyczących techniki wiosłowania, zajrzyj na www.kettlersport.com




1. Trzymaj ręce i palce z dala od ruchomych części, tak jak wskazano w niniejszej instrukcji.
2. Wioślarz może być przechowywany w pozycji pionowej. Upewnij się, że wybrano bezpieczne miejsce, takie jak narożnik pomieszczenia lub miejsce przy ścianie, na równej, gładkiej powierzchni.

Uwaga: Jeżeli miejsce przechowywania nie jest równe, należy używać dodatkowego mocowania, które pomoże utrzymać wioślarza w pozycji pionowej.

» Spis treści

Bezpieczeństwo	5
Montaż.....	7
Zawartość kartonu 1 & 2	8
Instrukcja montażu	9
Instrukcja obsługi	12
Monitor Bluetooth z automatyczną regulacją.....	15
Łączność z aplikacją.....	16
Kalibracja	17
Odpinanie pasa.....	18
Zakładanie pasa.....	19
Konserwacja.....	20
Rozwiązywanie problemów.....	21
Instrukcja obsługi opcjonalnego zestawu mocującego.....	22
Międzynarodowa gwarancja	23

Informacje dotyczące bezpieczeństwa

- Przed użyciem tego produktu należy koniecznie **przeczytać niniejszą instrukcję obsługi w całości**. Wioślarz jest przeznaczony do stosowania wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji.
- PEŁNE ZROZUMIENIE KAŻDEGO Z OSTRZEŻEŃ I ZALECEŃ JEST BARDZO WAŻNE.
- Jak w przypadku każdego sprzętu fitness, przed rozpoczęciem korzystania z niego należy skonsultować się z lekarzem.
- Należy pamiętać, że rozpoczęcie treningu najlepiej poprzedzić badaniem fizycznym u lekarza oceniającym nasz ogólny stan zdrowia i kondycję.
- Uszkodzenia zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub nadmiernego treningu.
-  **OSTRZEŻENIE** Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierny wysiłek fizyczny może prowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. W przypadku omdlenia należy natychmiast przerwać wykonywanie ćwiczeń.
- Jeśli na linie, bloczkach lub siedzisku widoczne są jakiegokolwiek oznaki nadmiernego zużycia, należy natychmiast zatrzymać urządzenie. Nie należy używać urządzenia, dopóki części nie zostaną naprawione lub wymienione.
- Dzieci nie mogą korzystać z urządzenia bez nadzoru.
- Wioślarza można przechowywać w pionie. W tym celu należy postępować zgodnie z instrukcjami podanymi w instrukcji obsługi.
- Trzymaj ręce i palce z dala od ruchomych części, tak jak wskazano w niniejszej instrukcji i napisano na naklejce ostrzegawczej na urządzeniu.
- Jeśli którekolwiek z elementów regulacyjnych pozostaną wystające, mogą one zakłócać ruch użytkownika.
- Nie należy przechowywać wioślarza z wodą w warunkach, w których temperatura spada poniżej 0 st. C. W wyniku zamarznięcia, może zwiększyć swoją objętość i doprowadzić do pęknięcia zbiornika.

Montaż

- Podczas użytkowania należy urządzenie ustawić na stabilnej, płaskiej powierzchni w pozycji poziomej dla maksymalnej stabilności.
- Należy regularnie sprawdzać pasek, linki, bloczki i siedzisko pod kątem oznak zużycia i wymieniać je w razie potrzeby.
- Należy regularnie sprawdzać i stosować się do wszystkich instrukcji dotyczących konserwacji urządzenia opisanych w niniejszej instrukcji.
- Uszkodzone części należy natychmiast wymienić i nie należy używać urządzenia, dopóki wszystkie naprawy nie zostaną zakończone.

Właściwe użytkowanie

- Nie wolno używać urządzenia w sposób inny niż zgodny z przeznaczeniem i opisanym przez producenta. W celu uniknięcia obrażeń ciała należy bezwzględnie stosować sprzęt Kettlera we właściwy sposób.
- W przypadku niewłaściwego lub nadmiernego wykonywania ćwiczeń może dojść do obrażeń ciała. Zaleca się, aby przed rozpoczęciem treningu skonsultować się z lekarzem. Jeśli w dowolnym momencie podczas ćwiczeń odczujesz omdlenie, zawroty głowy lub ból, przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.
- Aby uniknąć urazów i wkręcenia się w pasek wioslarza należy trzymać z dala od ruchomych części urządzenia: części ciała takie jak ręce, stopy, włosy itp., ubrania i biżuterię.
- Zapoznaj się z prawidłową techniką wiosłowania pokazaną w niniejszej instrukcji i stosuj ją podczas treningu.

Regularne sprawdzanie stanu elementów urządzenia

- **NIE NALEŻY UŻYWAĆ** ani zezwalać na używanie jakichkolwiek urządzeń KETTLER, które są uszkodzone i/lub mają zużyte lub połamane części. Do wszystkich urządzeń marki KETTLER należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych dostarczanych przez KETTLER.
- Linki i paski stanowią skrajne niebezpieczeństwo, jeżeli są używane po postrzępieniu. Zawsze wymieniaj te elementy przy pierwszych pojawiających się oznakach zużycia.
- **KONSERWACJA** - Urządzenie musi być kontrolowane w regularnych odstępach czasu. Konserwacja jest kluczem do sprawnego działania urządzeń, jak również do ograniczenia do minimum ryzyka wystąpienia wypadku.
- Należy upewnić się, że każda z osób dokonująca regulacji urządzenia lub przeprowadzająca czynności konserwujący bądź naprawy, posiada odpowiednie kwalifikacje do ich przeprowadzania.
- **NIE NALEŻY PRÓBOWAĆ UŻYWAĆ ANI NAPRAWIAĆ ŻADNYCH AKCESORIÓW PRZEZNACZONYCH DO STOSOWANIA Z WIOŚLARZEM, KTÓRE WYDAJĄ SIĘ BYĆ USZKODZONE LUB ZUŻYTE.**
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie linki, bloczki i pasy pod kątem śladów zużycia i w razie potrzeby wymienić.
- Należy regularnie sprawdzać stan urządzenia i stosować się do wszystkich instrukcji dotyczących konserwacji określonych w niniejszej instrukcji.
- Należy niezwłocznie wymienić uszkodzone części i nie uruchamiać urządzenia do czasu zakończenia wszystkich napraw.

Ostrzeżenia

- Trzymaj dzieci z dala od sprzętu. Rodzice lub inne osoby nadzorujące dzieci muszą zapewnić ścisły nadzór nad dziećmi, jeśli urządzenie jest używane w obecności dzieci.
- Nie wolno pozwalać użytkownikom na noszenie luźnej odzieży lub biżuterii podczas użytkowania sprzętu. Zaleca się również, aby użytkownicy zabezpieczali długie włosy wiążąc je do tyłu lub do góry, aby uniknąć kontaktu z ruchomymi częściami maszyny.
- Podczas pracy urządzenia wszystkie osoby postronne muszą trzymać się z dala od osoby ćwiczącej, części ruchomych oraz dołączonych akcesoriów i elementów.
- Nie wolno wkładać palców do zbiornika.
- Po treningu należy pozostawić urządzenie nieużywane na 5 minut, zanim jego pozycja zostanie zmieniona na pionową, w celu przechowywania.
- Napełniając zbiornik wodą nie należy przekraczać znaku kalibracji, który znajduje się na naklejce umieszczonej na zbiorniku. Może dojść do rozlania się wody.
- Nigdy nie należy używać tego wioslarza bez wcześniejszego odpowiedniego zabezpieczenia stóp w paskach na stopy.

» Montaż

Specyfikacja urządzenia

Klasa produktu: HC

System hamowania: Niezależny od prędkości

Waga produktu netto: 32.7kg(72.09lb)

Waga produktu brutto: 39.5kg(87.08lb)

Minimalna przestrzeń bezpieczeństwa dookoła urządzenia: 333 cm (131.09") x 172 cm (67.71")

Wymiary: 2130 mm (83.85") długość x 520 mm (20.47") szerokość x 560 mm (22.04") wysokość

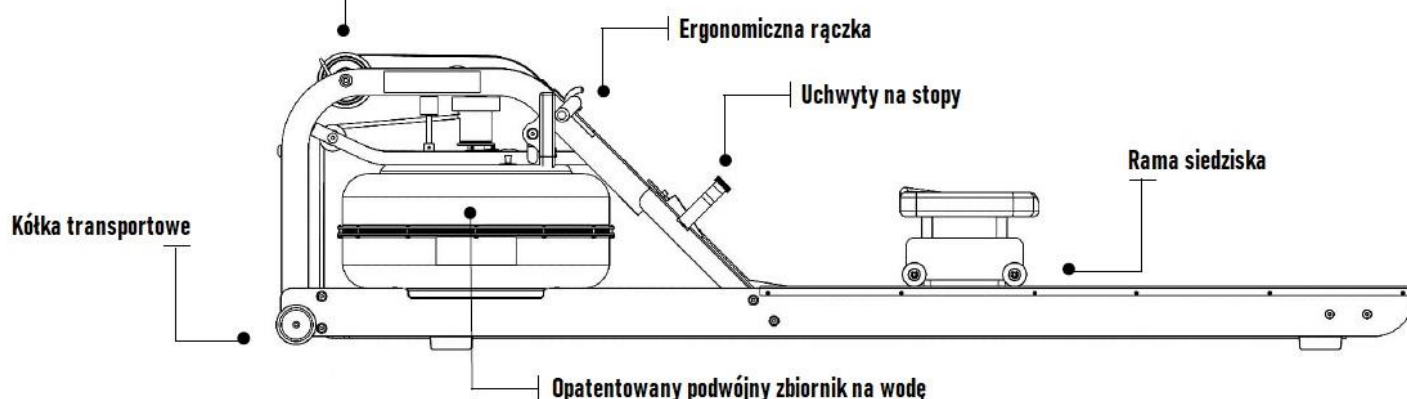
Maksymalna waga użytkownika: 150 kg (330lb)

Wymiary podstawek na stopy: 2730 mm x 1120 mm lub pionowo 560 mm x 520 mm

Najważniejsze cechy produktu

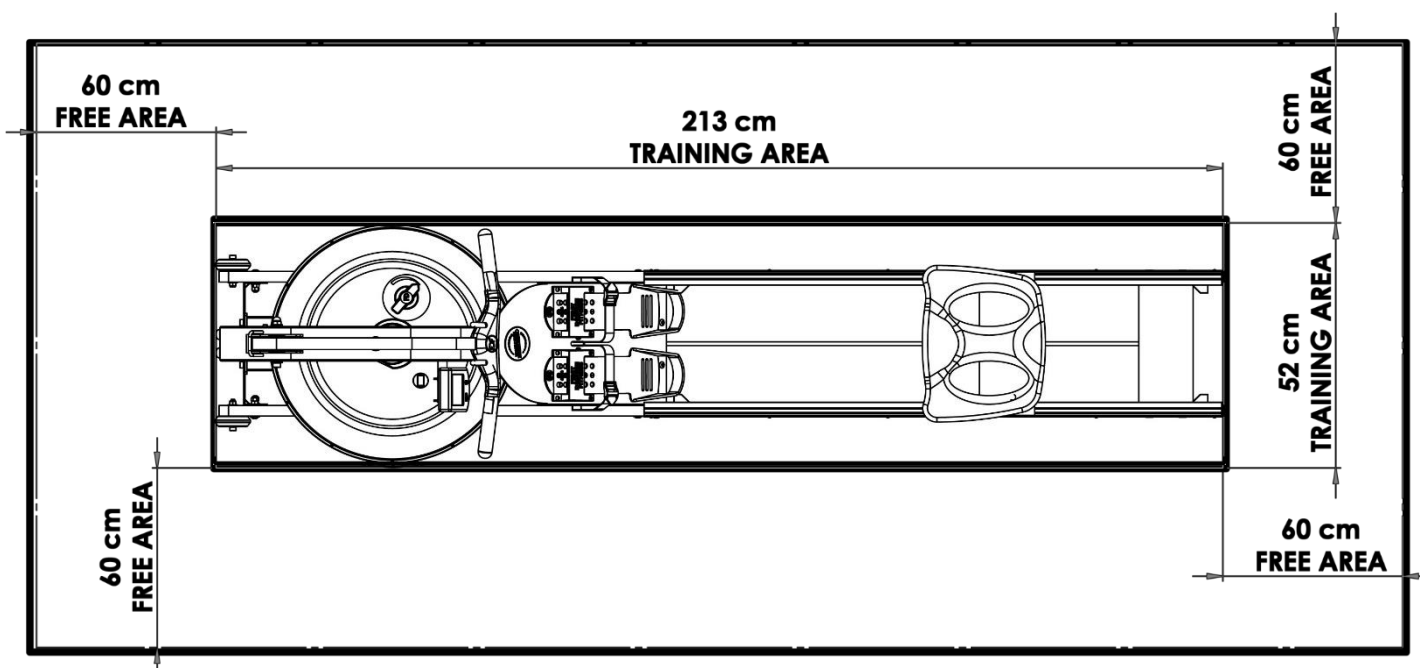
Wytrzymały pasek

z aktywnym układem zwijania



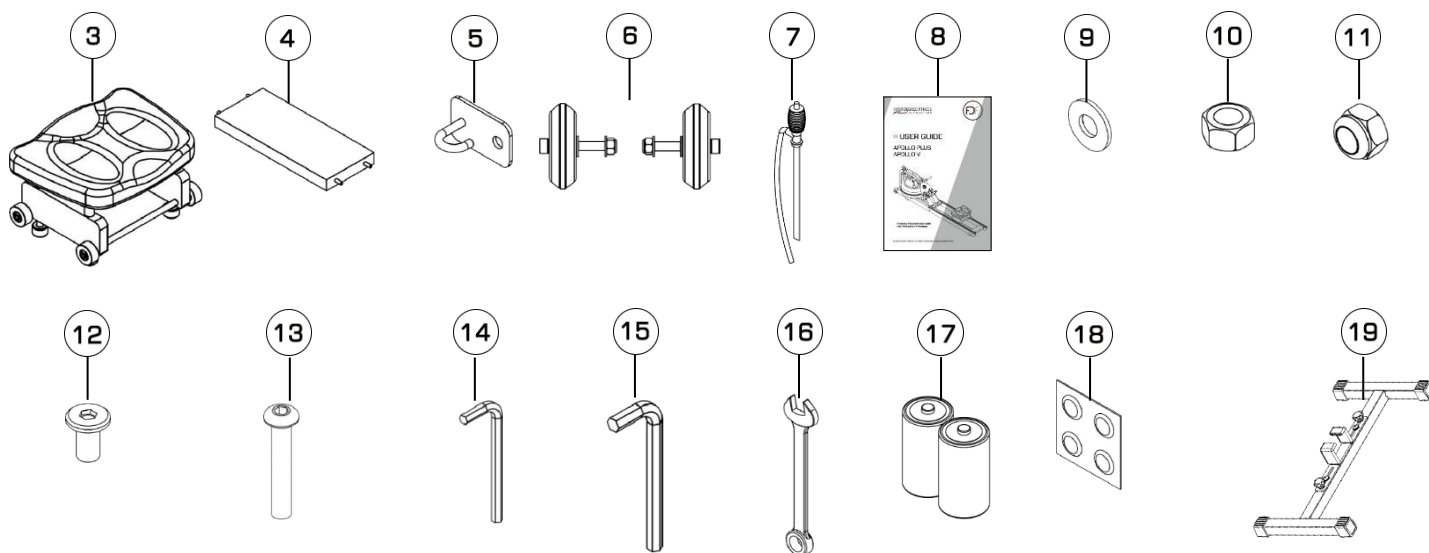
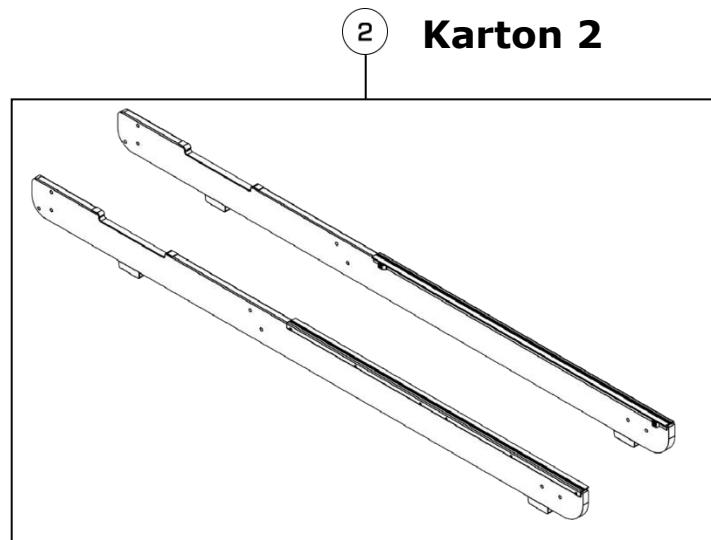
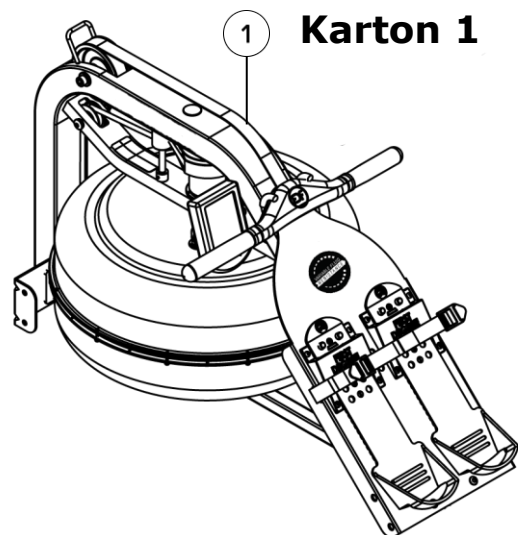
Powierzchnia użytkowa musi być większa od powierzchni treningowej, nie mniej niż o 23,62"(60 cm), w każdym kierunku, z którego sprzęt jest dostępny. Powierzchnia użytkowa musi również obejmować obszar do awaryjnego demontażu.

Powierzchnia treningowa i użytkowa



Uwaga: Wioślarz nie jest odpowiedni do celów terapeutycznych.

» Zawartość kartonu 1 & 2



Numer części	Ilość	Nazwa części	Numer części	Ilość	Nazwa części
1	1	Zbiornik z wodą	5	1	Mocowanie hak Bungee
2	2	Lewa i prawa szyna	6	2	Kółka transportowe
3	1	Siedzisko	7	1	Syfon
4	1	Tylny wspornik	8	1	Instrukcja obsługi
Elementy złączne					
9	16	Podkładka M8	14	1	Klucz imbusowy 5 mm
10	8	Nakrętka standardowa M8	15	1	Klucz imbusowy 6 mm
11	8	Nakrętka zabezpieczająca	16	1	Napinacz 13 mm
12	4	Śruba M6x15 mm	17	2	Bateria R20 NT long life
13	8	Śruba M8x45mm	18	4	Tabletka do uzdatniania wody
Wyposażenie dodatkowe (nie jest dołączone do wioślacza)					
19	1	Dodatkowa podstawa			

» Instrukcja montażu

KROK 1

Montaż tylnego łącznika oraz kół transportowych do szyny

Potrzebne są:

Lewa i prawa szyna [2]

Tyłny wspornik [4]

Mocowanie hak Bungee [5]

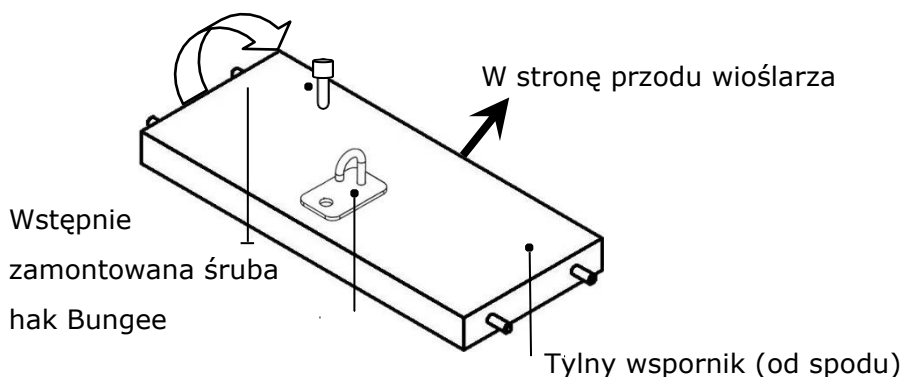
Kółka transportowe [6]

4x śruba M6x15mm [12]

! UWAGA

Przed montażem tylnego łącznika ustaw go we właściwej pozycji w stosunku do szyn.

- a) Zaczynij od **tylnego wspornika**, na spodzie którego znajdziesz wstępnie zamontowaną śrubę. Przymocuj **hak Bungee** na wsporniku zgodnie z rysunkiem. Zwróć uwagę, że orientacja łącznika i haka musi być prawidłowa, aby utrzymać koniec linki Bungee, jak pokazuje strzałka na rysunku, w kierunku przodu wioślarza.



! UWAGA

Koła transportowe należy zamontować po zewnętrznej stronie szyn, jak pokazano na rysunku.

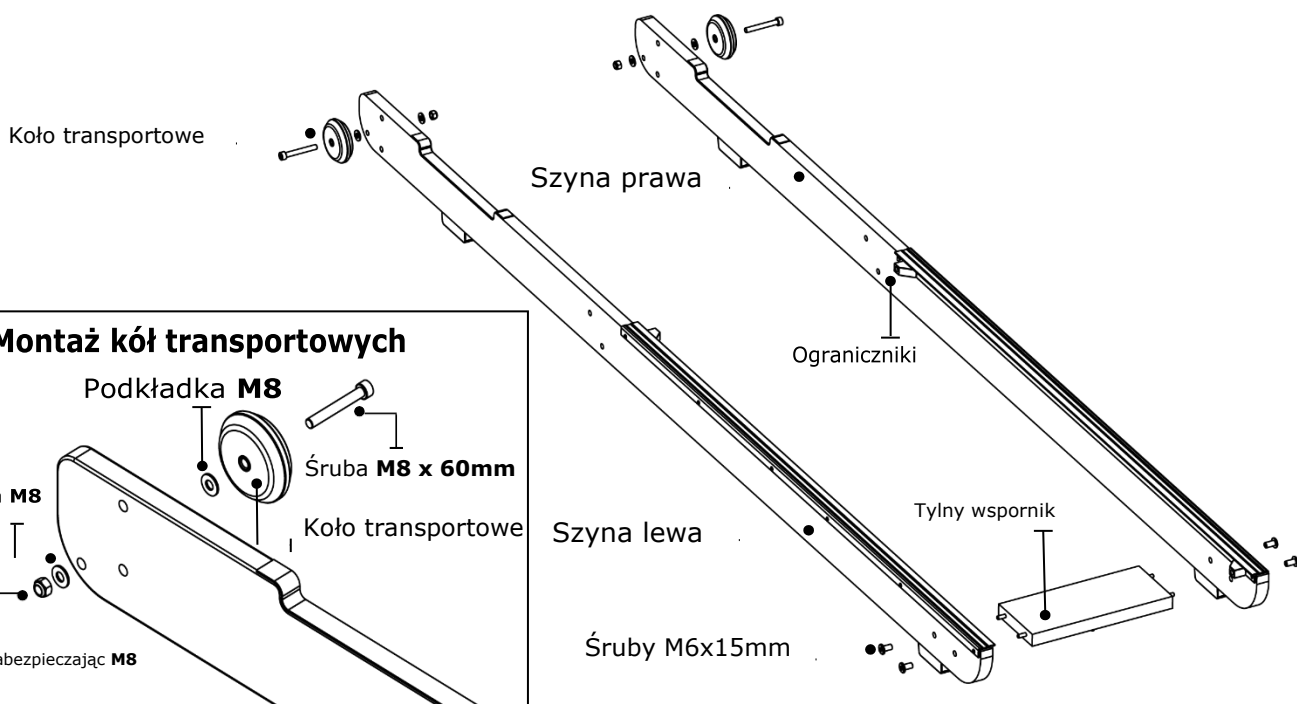
Kół nie należy nadmiernie przykręcać, gdyż może uniemożliwić to ich swobodny obrót.

- b) Następnie połącz **lewą i prawą szynę [2]** używając **4x śrub M6x15mm [12]** oraz **tylnego wspornika [4]**. **NIE DOKRĘCAJ.**

Wskazówka: ograniczniki skierowane są do wewnątrz szyny. Zwróć na to uwagę podczas montażu.

- c) Po połączeniu tylnego wspornika z szynami, zamontuj **koła transportowe [6]** do **lewaj i prawej szyny [2]**.

Wskazówka: Przy montażu użyj podkładki po wewnętrznej i po zewnętrznej stronie każdej z szyn.



» Instrukcja montażu

KROK 2 Montaż siedziska do szyny

Potrzebne są:

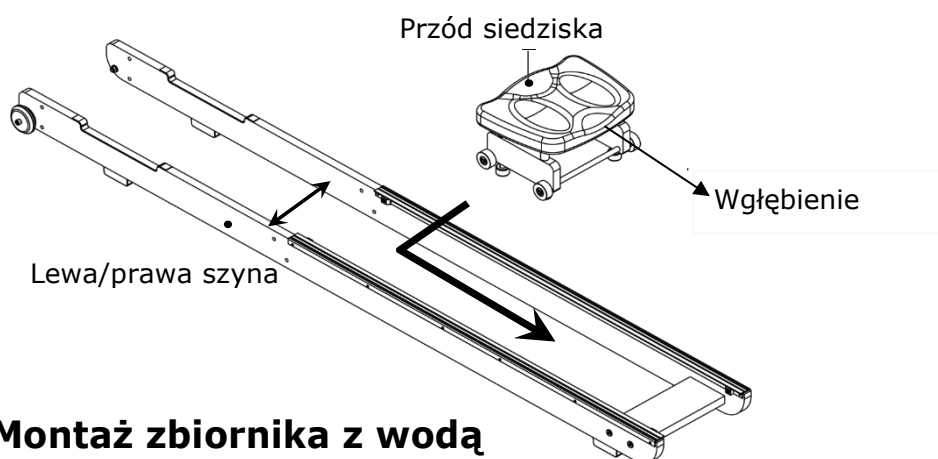
Lewa/prawa szyna [2]
Siedzisko [3]

W celu montażu **siedziska [3]** należy lekko rozsunąć **lewą i prawą szynę [2]** a następnie powoli umieścić rolki siedziska na szynach. Siedzisko posiada rolki prowadzące oraz blokujące dolne dla płynniejszej pracy (wszystkie są wyposażone w łożyska niskooporowe ABEC).

Wskazówka: Wgłębienie siedziska musi być skierowane do tyłu.

! UWAGA

Zbyt mocne dokręcenie śrub mocujących może uszkodzić strukturę drewna!



KROK 3 Montaż zbiornika z wodą

Potrzebne są:

Zbiornik w wodą [1]
Zmontowane szyny [2]
16x podkładka M8 [9]
8x nakrętka M8 [10]
8x nakrętka zabezpieczająca [11]
8x śruba M8x45mm [13]

Następnie, połącz **zbiornik z wodą [1]** ze **zmontowanymi szynami [2]** jak pokazano na rysunku. Do montażu potrzebne będzie: **8x śruba M8x45mm [13]**, **16x podkładka M8 [9]**, **8x standardowych nakrętek M8 [10]** oraz **8x nakrętek zabezpieczających [11]**.

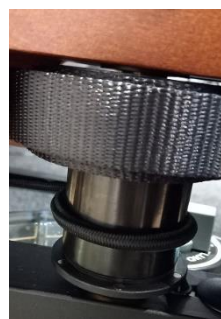
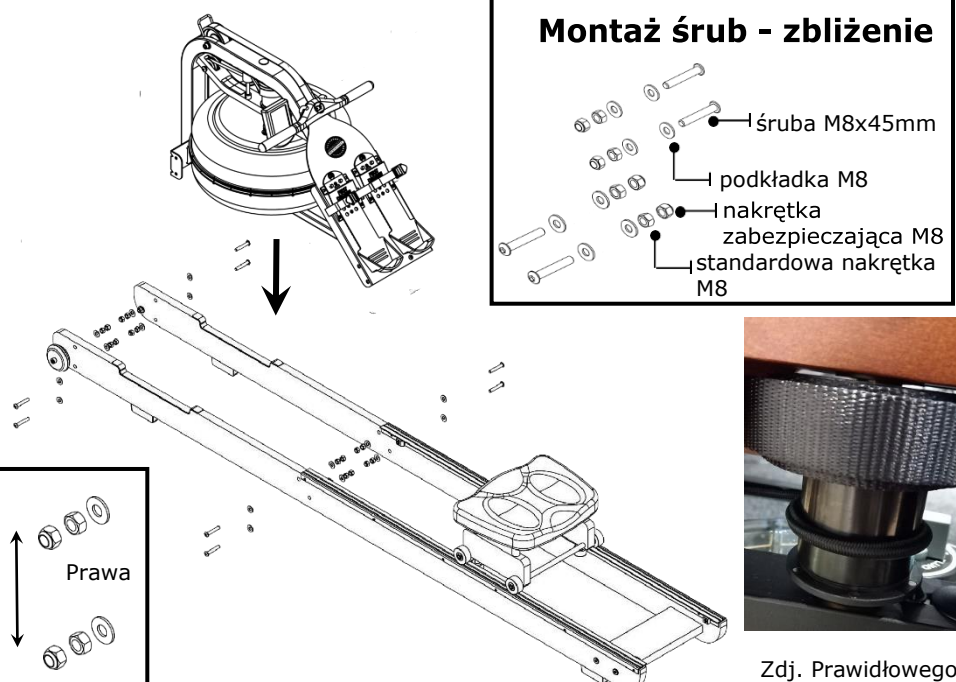
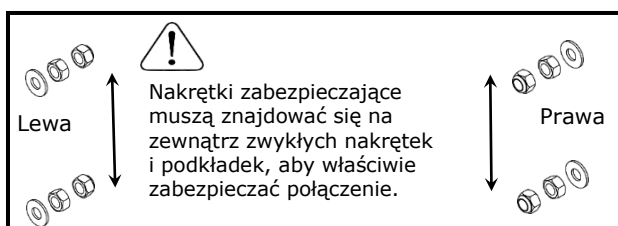
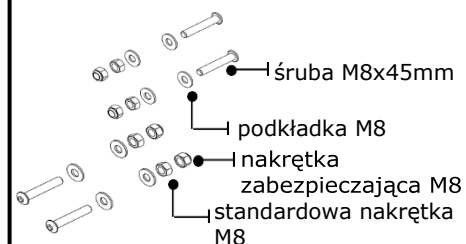
Zacznij od przymocowania przedniego dolnego wspornika zbiornika do szyny, a następnie przymocuj część z uchwytami na stopy. **NIE DOKRĘCAJ.** Może się okazać, że śruby przedniego wspornika są trudno dostępne. Śruby te można całkowicie dokręcić po postawieniu wioślarza w pozycji pionowej. Na razie luźno wkręć śruby i nakrętki. W trakcie montażu uważaj na przypadkowe wyciągnięcie rączki wioślarza (pas nie może się zsunąć z górnej rolki na jej dolną część (na zdjęciu prawidłowe ułożenie).

! UWAGA

Nakrętki zabezpieczające muszą znajdować się na zewnątrz zwykłych nakrętek i podkładek, aby właściwie zabezpieczyć połączenie.

Rada: Raz na tydzień koła należy przetrzeć suchą i miękką szmatką, aby zmniejszyć tempo ich zużycia.

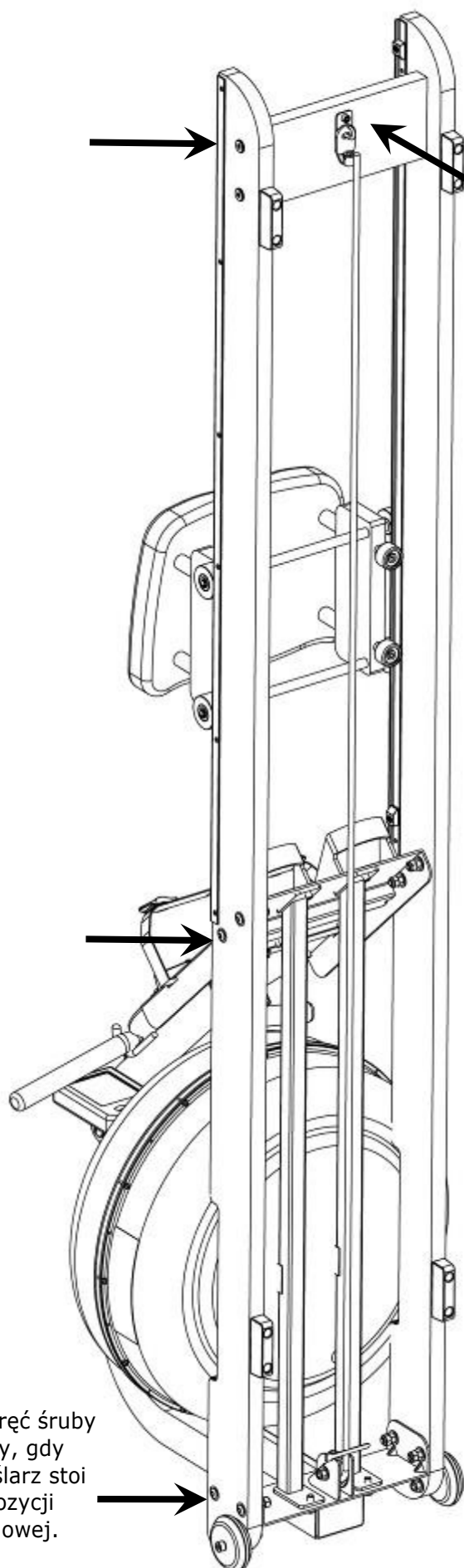
Montaż śrub - zbliżenie



Zdj. Prawidłowego ułożenia pasa

» Instrukcja montażu

KROK 4 Zakończenie montażu wioślarza



Dokręć śruby ramy, gdy wioślarz stoi w pozycji pionowej.

Przeciagnij linkę Bungee Cord i przymocuj ją do **haka Bungee[5]** jak pokazano na rysunku.



Nie przecinaj taśmy Bungee zanim nie zostanie ona zamocowana do haka, jak pokazano na rysunku.

Po przymocowaniu linki Bungee do tylnego wspornika, dokręć śruby łączące zbiornik na wodę z szynami. Gdy wioślarz stoi w pozycji pionowej, dojście do tych połączeń jest wygodniejsze.

Następnie postaw wioślarza w pozycji poziomej. Sprawdź czy linka Bungee zwija się w sposób prawidłowy.

Przed zajęciem miejsca na siedzisku należy sprawdzić, czy rolki/prowadnice siedziska nie są zabrudzone lub zanieczyszczone. Małe przedmioty, które dostaną się pomiędzy rolki siedziska a prowadnice mogą uszkodzić rolki lub powierzchnię bieżnika szyny. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy w prowadnicach nie ma zanieczyszczeń. Należy je regularnie czyścić.

Hałas, który słychać podczas przesuwania siedziska, spowodowany jest obecnością szczotek przy rolkach siedziska, które na bieżąco dbają o czystość prowadnic.

Uwaga: Śruby szyny wioślarza wymagają okresowego sprawdzenia stopnia ich dokręcenia. Sprawdź i jeżeli potrzeba, dokręć je pod koniec pierwszego miesiąca użytkowania wioślarza. Czynność powtarzaj po każdym kolejnych 12 miesiącach.

Wybierz odpowiednie miejsce do przechowywania wioślarza.

Aby pokreślić drewniane wykończenie szyn wioślarza, można je polerować za pomocą wysokiej jakości pasty do mebli.

Do monitora włóż dołączone do wioślarza baterie 2x R20 NT long life, a następnie sprawdź dostępne funkcje. W niniejszej instrukcji znajdziesz szczegółowy opis funkcji monitora.

Wioślarza ustaw na płaskiej i równej powierzchni. Nie może się chwiać podczas ćwiczeń, gdyż może to powodować jego przedwczesne zużycie się.

» Instrukcja obsługi

» Zbiornik z regulacją oporu (AR)

Opatentowany zbiornik z regulacją oporu (AR) oferuje wielopoziomowe doświadczenie. Woda przemieszcza się pomiędzy "magazynem" a "aktywną" komorą zbiornika AR. Za pomocą pokrętki, w wiosłarzu AQUAROWER 700, możesz dopasować wielkość oporu do poziomu preferowanego przez każdego użytkownika.

Pierwszy trening

Aby ustawić minimalny opór, wybierz "1" na pokrętkle zbiornika. **Następnie wykonaj 10 pociągnięć, aby napęlić zbiornik centralny (magazyn), pozostawiając minimalną ilość wody w zbiorniku zewnętrznym (aktywnym).** Jeżeli chcesz ćwiczyć z minimalnym oporem, musisz zawsze powtarzać ten proces. Wiosłuj mocno, w stałym tempie (20 do 25 uderzeń na minutę [SPM]) i wkładaj trochę wysiłku w pociągnięcia, upewniając się, że zachowujesz prawidłową postawę. Podczas wiosłowania możesz dostosowywać poziom oporu. Zbiornik AR dostosuje się niemal natychmiast do wzrostu oporu, ale zajmie mu do 10 pociągnięć, aby zmniejszyć opór, ponieważ zbiornik centralny (magazyn) potrzebuje czasu aby się napęlić.

Wypracuj rutynę

Po znalezieniu poziomu oporu, który zapewnia odpowiedni wysiłek fizyczny, możesz dokonywać zmian w SPM i intensywności uderzeń, aby jeszcze bardziej zróżnicować intensywność ćwiczeń. Trening interwałowy jest stosowany przez większość wiosłarzy, gdzie okres niskiej intensywności jest połączony z krótkimi okresami o wysokiej intensywności. Ergometr wiosłarski pozwala na zmiany "w locie", aby uzyskać zróżnicowane fazy wysiłku podczas jednego treningu. Aby uzyskać więcej informacji na temat zalecanych metod ćwiczeń, odwiedź stronę internetową www.kettlersport.com.

» Napełnianie zbiornika i uzdatnianie wody

Potrzebne są:
Syfon [7]

! UWAGA

Regulator oporu musi być ustawiony na **POZIOMIE 5**, aby umożliwić całkowite napełnienie zbiornika wodą.

! UWAGA

Nie należy napełniać zbiornika wodą ponad wskazany maksymalny poziom 17 litrów. Zawsze kontroluj poziom patrząc na naklejkę znajdującą się w dolnej części zbiornika.

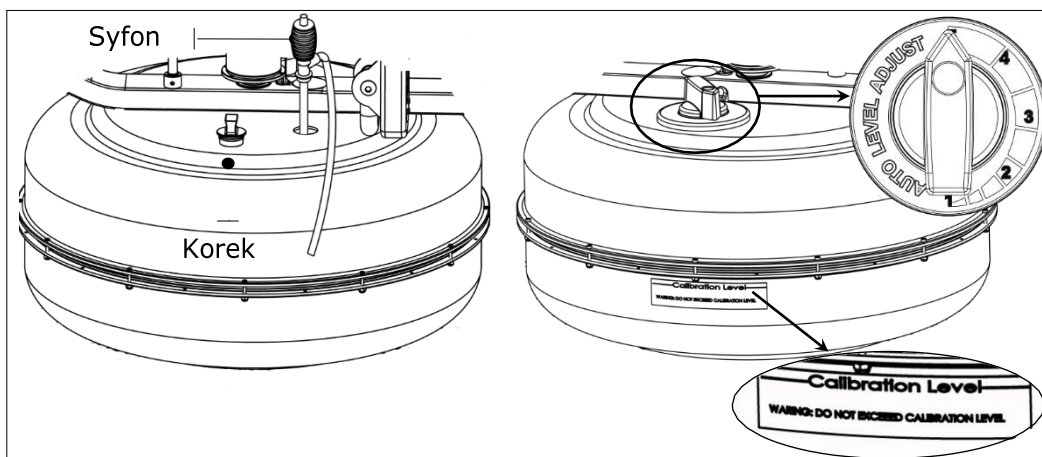
! UWAGA

Jeżeli woda z kranu jest niskiej jakości, stosuj wodę destylowaną. Dzięki temu rzadziej będzie trzeba ją wymieniać.

- Zdejmij gumowy korek z górnej części zbiornika.
- Umieść duże wiadro z wodą obok wiosłarza. Umieść **syfon [7]** sztywną częścią w wiadrze, a elastyczną częścią w zbiorniku.

Uwaga: Przed napełnieniem należy upewnić się, że mały zawór oddechowy na syfonie jest zamknięty.

- Ściśnij syfon, aby rozpocząć napełnianie. **Uwaga:** Nie należy przepęlić zbiornika.
- Po napełnieniu zbiornika, otwórz zawór w górnej części syfonu, aby nadmiar wody mógł wylecieć.
- Po zakończeniu napełniania wodą zamknij zbiornik korkiem. Następnie postępuj zgodnie z poniższymi harmonogramem uzdatniania wody



POZIOM 1: To ustawienie pozwala ćwiczyć z lekkim oporem, część wody jest magazynowana.

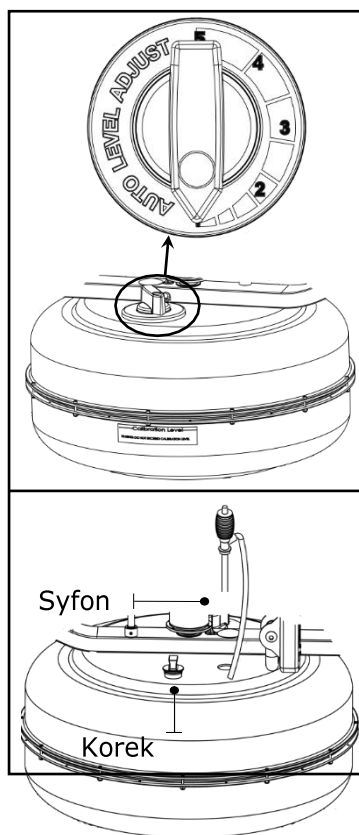
POZIOM 5: To ustawienie pozwala ćwiczyć z maksymalnym oporem, cała woda dociera do koła zamachowego.

WSTĘPNE UZDATNIANIE WODY

Dodaj 1 tabletkę do uzdatniania wody na jeden pełny zbiornik. **POD ŻADNYM POZOREM NIE NALEŻY UŻYWAĆ TABLETEK DO UZDATNIANIA WODY INNYCH NIŻ TE, KTÓRE SĄ DOŁĄCZONE DO URZĄDZENIA.** Zakupione urządzenie zawiera 4 tabletki do uzdatniania wody, co powinno wystarczyć na kilka lat użytkowania wiosłarza. Aby zakupić dodatkowe tabletki do uzdatniania wody, należy skontaktować się z najbliższym regionalnym sprzedawcą lub dystrybutorem marki KETTLER.

» Instrukcja obsługi

» Wylewanie/Wymiana wody w zbiorniku



- Ustaw pokrętkę oporu na poziomie "1"
- Wykonaj minimum 10 pociągnięć na wioślarzu, tak aby maksymalnie zapełnić wodą zbiornik centralny.
- Wyjmij korek zbiornika.
- Włóż sztywną końcówkę syfonu do zbiornika, a elastyczną końcówkę do dużego wiadra.
- Spuść wodę ze zbiornika (pozostanie około 40% wody), a następnie ponownie napełnij zbiornik zgodnie z instrukcjami dotyczącymi napełniania zbiornika opisanymi w rozdziale Napełnianie zbiornika w niniejszej instrukcji.

Uwaga:

- ⊙ Zawór na górze syfonu musi być zamknięty, aby umożliwić prawidłowy upust wody.
- ⊙ Jeżeli przestrzegany jest harmonogram uzdatniania wody to nie zachodzi konieczność wymieniania w wioślarzu wody. Jednak gdy w wodzie pojawią się przebarwienie, należy użyć dodatkowej tabletki do uzdatniania wody.
- ⊙ Gdy wioślarz, a w szczególności zbiornik z wodą, przechowywany jest w bardzo nasłonecznionym miejscu, to wówczas możemy zaobserwować krótszą skuteczność tabletek do uzdatniania wody. Na wioślarza nie powinno padać bezpośrednio promieniowanie słoneczne.
- ⊙ W zbiorniku pozostanie około 40% wody. Nie jest możliwe całkowite opróżnienie zbiornika AR bez demontażu wioślarza.

» Długotrwałe uzdatnianie wody i podstawowa eksploatacja

Nie należy używać żadnych innych środków do uzdatniania wody, niż tabletki dostarczone z tym urządzeniem.

W celu uzupełnienia zapasów tabletek, należy skontaktować się z lokalnym dystrybutorem marki KETTLER.

Harmonogram uzdatniania wody w wioślarzu będzie się różnił w zależności od ekspozycji zbiornika na światło słoneczne. W przypadku przechowywania go w miejscu nasłonecznionym, uzdatnianie powinno się odbywać raz na 8-12 miesięcy. W przypadku przechowywania w zaciemnionym pomieszczeniu, uzdatnianie zalecane jest raz na 2 lata. Gdy zauważysz, że woda w zbiorniku jest lekko mętna, dodaj tabletkę uzdatniającą, nawet jeżeli nie minął jeszcze zalecany czas od ostatniego uzdatniania



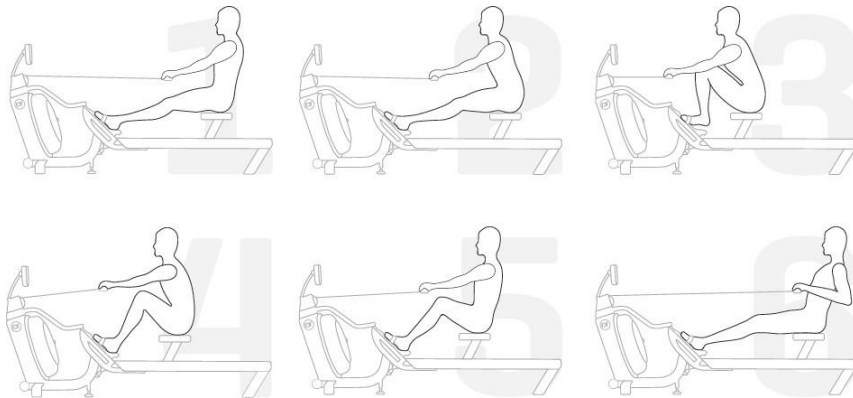
UWAGA

Za każdym razem, gdy otwierany jest zbiornik z wodą w celu uzdatniania wody, zaleca się podłożenie pod zbiornik ściereczki pochłaniającej płyny.

» Instrukcja obsługi

» Wiosłowanie

Wykonanie prawidłowego ruchu wiosłowania składa się z sześciu faz.



1. Usiądź z wyprostowanymi nogami i plecami, pochylając się lekko do przodu w biodrach, z rękoma wyprostowanymi i dłońmi na wysokości dolnych żeber. Odchyl się do tyłu.
2. Nogi i plecy prosto, ciało lekko pochylone do przodu od linii bioder, ręce wyciągnięte do przodu. Wychyl się i przesun do przodu.

Uwaga: Dłonie powinny znajdować się na wysokości kolan, nogi cały czas pozostają wyprostowane.

3. Nogi przesuwają się do przodu, dążąc do ustawienia goleni pionowo. Plecy pozostają proste, a cała postawa lekko pochylona do przodu, z wyciągniętymi do przodu rękoma. To jest **faza chwytu**.
4. Kolana częściowo wyprostowane, siedzisko znajduje się w połowie ruchu, plecy i ramiona są nadal wyprostowane. Utrzymaj pociągnięcie. Kolana prawie proste, plecy nadal wyprostowane, ale lekko odchyłone do tyłu. Ramiona proste. Teraz mocno się odepchnij
5. Nogi są teraz całkowicie wyprostowane. Plecy proste i lekko odchyłone do tyłu. Dłonie należy przyciągnąć blisko klatki piersiowej, przedramiona poziomo, a łokcie blisko klatki piersiowej. To jest **koniec ruchu**.

Więcej informacji na temat prawidłowej techniki wiosłowania i wskazówek dotyczących treningu znajdziesz na stronie: www.kettlersport.com



UWAGA: Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem. W przypadku wystąpienia zawrotów głowy lub omdlenia natychmiast przerwij trening.

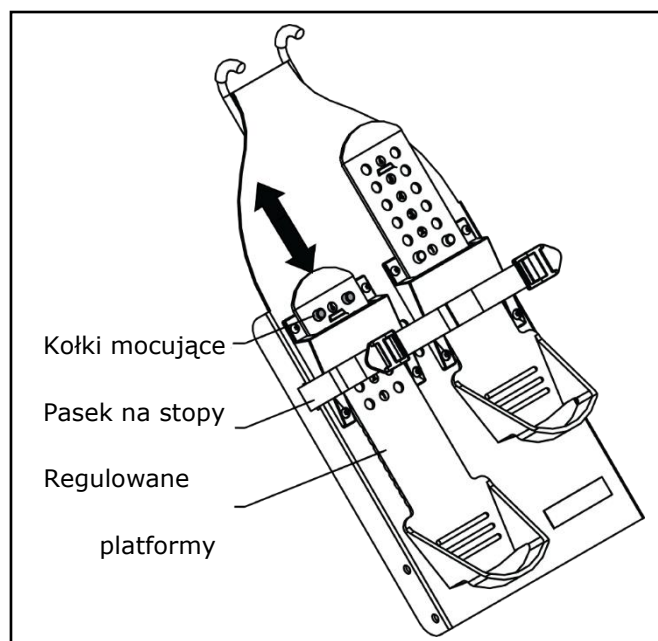
» Regulacja platform

Platformy pasują do większości rozmiarów stóp i zostały zaprojektowane tak, aby utrzymać stopy bezpiecznie w miejscu podczas wiosłowania. Stopy powinny być ustawione tak, aby pasek na stopę obejmował część stopy naturalnie zginającą się podczas wiosłowania.

REGULACJA:

Wypnij górną część platformy z kołków montażowych i przesun ją w pionie w zakresie 1-6, aby dopasować ją do długości stopy. Zabezpiecz ją, zaczepiając z powrotem na kołkach montażowych i mocno dociskając, aby zablokować ją we właściwym położeniu. Umieść stopy na płytach stóp i zaciśnij paski na stopy, aby upewnić się, że stopy mocno przylegają do uchwytów na pięty.

Uwaga: Uchwyt na pięcie powinien się zginać, aby umożliwić naturalny obrót stopy podczas wiosłowania.



UWAGA: Nigdy nie należy używać tego wiosłarza bez stóp prawidłowo przymocowanych do platform lub bez zablokowania platformy na kołkach!

» Monitor Bluetooth z automatyczną regulacją

Auto Start: Rozpocznij ćwiczenie, aby aktywować

Reset wszystkich wartości: Naciśnij i przytrzymaj przycisk RESET przez 3 sekundy.

Automatyczne wyłączenie: po 5 minutach. Po ponownym uruchomieniu wszystkie wartości startują od zera.

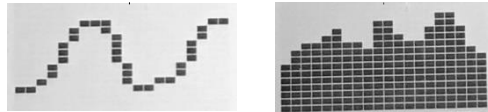


| **500M TIME:** Czas na dystansie 500 metrów.

| **WATT:** Jednostka mocy aktualizowana co pociągnięcie.

| **DISTANCE:** Pokonany dystans, aktualizowany co 1 s.

| **POWER GRAPH:** Naciśnij RESET, aby zmienić wyświetlanie z krzywej mocy na wykres mocy skumulowanej.



| **SPM:** Pociągnięcia na minutę, aktualizowane co każde uderzenie.

| **LEVEL:** Regulacja oporu w zakresie 1 - 5

PULSE: Aktualizowany co dwie sekundy. Kompatybilny z paskiem na klatkę piersiową Polar Heart Rate Receiver i Transmitter.

CAL: Kalorie spalone na godzinę przy aktualnych Wattach. Pokazuje całkowitą ilość spalonych kalorii po zatrzymaniu treningu.

TIME: Automatyczny start. Czas od rozpoczęcia treningu.

WATT: Mierzy moc szczytową w watach, obliczając siłę i przyspieszenie, aby dokładnie zmierzyć moc użytkownika.

TRAINING DATA: Dane zebrane z każdego treningu są wyświetlane w postaci krzywej mocy i wykresu mocy skumulowanej, umożliwiając porównywanie treningu w czasie rzeczywistym.

AUTO ADJUST LEVEL: Wbudowany potencjometr automatycznie dostosowuje poziom oporu pokazywany na monitorze w zależności od położenia pokrętła regulacyjnego na zbiorniku.

BLUETOOTH CONNECTIVITY: Wioślarz wyposażony jest w najbardziej zaawansowaną technologię, umożliwiającą łączność Bluetooth z dowolnym kompatybilnym urządzeniem. Zaprojektowany został do łączenia się z aplikacjami wioślarskimi i fitnessowymi w celu efektywnego treningu, zapisywania i porównywania danych dla osób lubiących śledzić swoje postępy. (W tym FDF Rowing APP dostępne na stronie FDF).

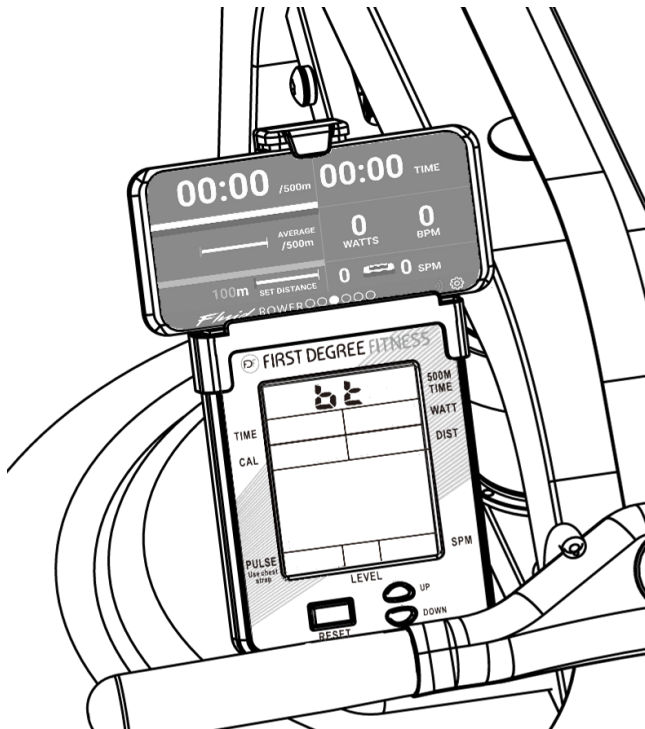
UWAGA: Odbiornika tętna/pulsu i paska na klatkę piersiową jest sprzedawany oddzielnie.



UWAGA:

Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierne ćwiczenie może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli poczujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia i zasięgnij profesjonalnej porady lekarskiej.

» Łączność z aplikacją



Pobierz aplikację FluidRower App dla IOS lub Android.

Link do pobrania poniżej:

IOS:

<https://apps.apple.com/us/app/fluidrower/id1449683562>



Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.firstdegreefitness.fluidworkout&hl=pl&gl=US>



Przytrzymaj przyciski UP i DOWN razem przez 5 sekund, aby zainicjować funkcję Bluetooth.

Otwórz aplikację FluidRower App i połącz się.

Demo Video: https://drive.google.com/file/d/1uE1U5kXwawropkinD_hVAAWAOesDhnwH/view?usp=sharing



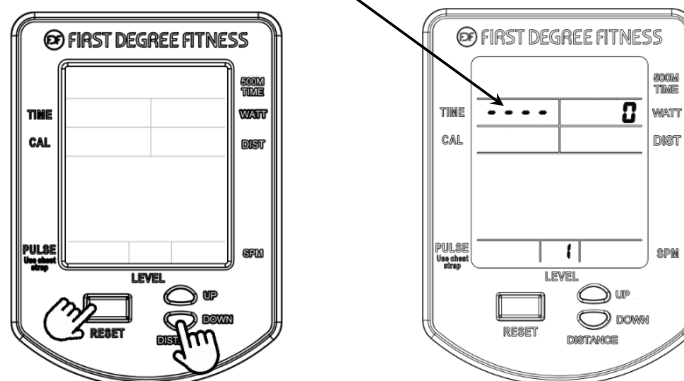
Wymaga zestawu odbiornika tętna i paska na klatkę piersiową do wyświetlania funkcji tętna.

Zestaw odbiornika tętna i pasek na klatkę piersiową sprzedawane są oddzielnie.

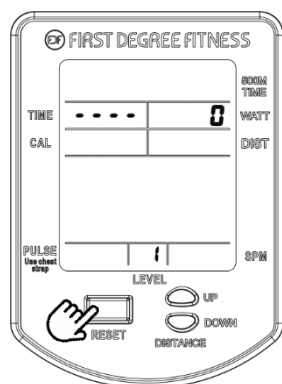
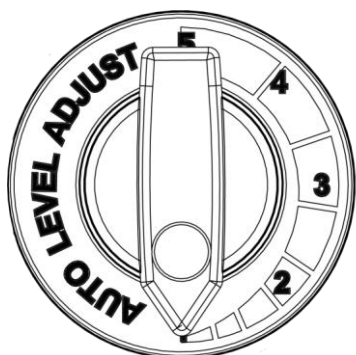
» Kalibracja

KROK 1

Naciśnij i przytrzymaj «RESET» i «DOWN» przez 5 sekund. Wyświetlacz pokaże "--"



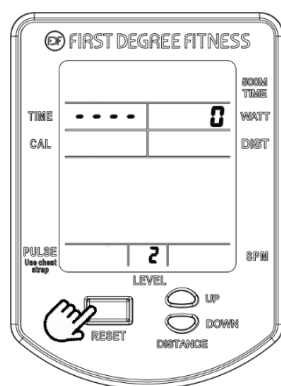
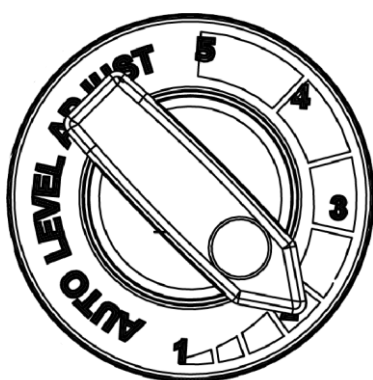
KROK 2



Ustaw pokrętko na poziomie 1.

Naciśnij Reset.
Wyświetlacz pokaże Poziom 2.
Kalibracja poziomu 1 została ukończona.

KROK 3



Ustaw pokrętko na poziomie 2.

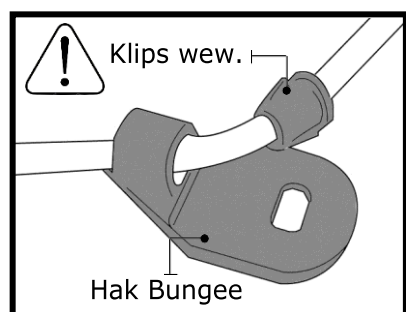
Naciśnij Reset.
Wyświetlacz pokaże poziom 3.
Kalibracja poziomu 2 została ukończona.

KROK 4

Powtórz dla poziomów 3,4,5

Poziom 5 naciśnij Reset. Poziom 5 pozostaje wyświetlony.
Kalibracja została ukończona.

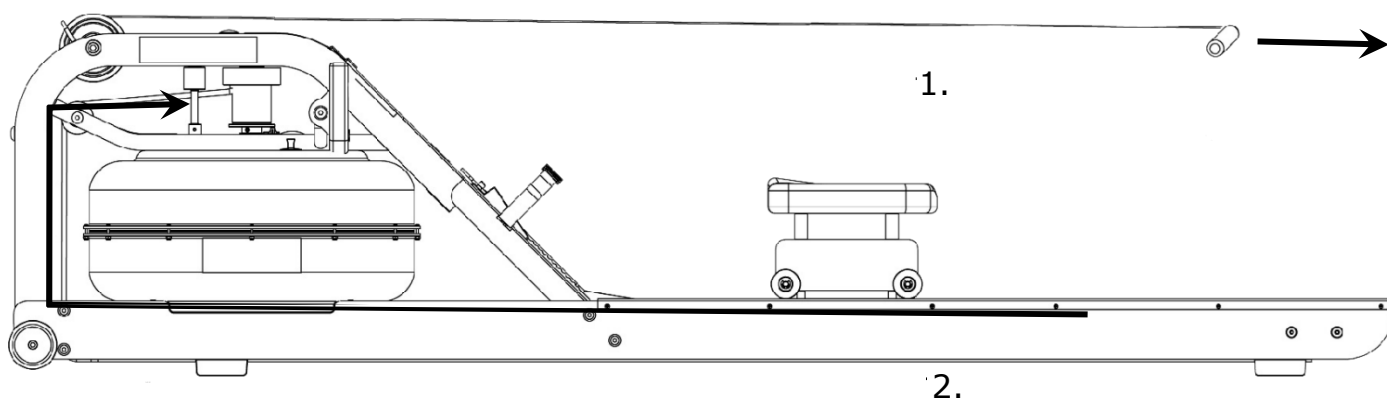
» Odpinanie pasa



1. Aby odzepić pas, wystarczy pociągnąć go poza zakres normalnego ruchu wiosłarskiego, aż pas odzepi się od rolki bungee.

Uwaga: Tuż przed odzepieniem się paska, usłyszysz odrywający się rzep.

2. Odczep linkę Bungee Shock od tylnego wspornika. Następnie wypchnij wewnętrzny klips z haka bungee. Przeciągnij linkę Bungee przez wewnętrzny klips aż do jej uwolnienia. Pozwoli to na całkowite wyciągnięcie linki Bungee Shock Cord z ramy głównej i dotarcie do krążka paska, gdzie zostanie ona ponownie zamocowana, gdy pasek znajdzie się we właściwej pozycji.



» Zakładanie pasa

KROK 1



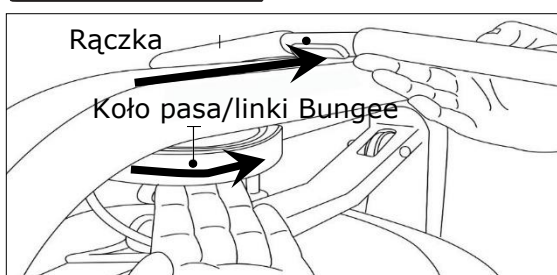
Zacznij wymianę pasa wioślarza od przełożenia go od góry wokół rolki przelotowej pasa, z rzepem skierowanym do góry jak pokazano na rysunku.

KROK 2



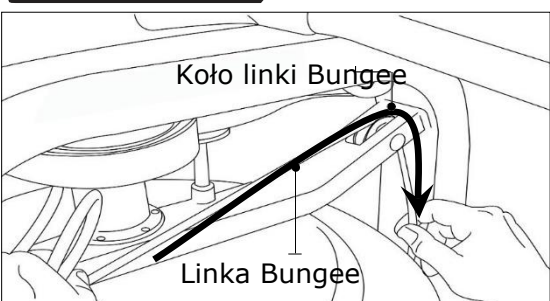
Następnie przeciągnij pas przez rolkę przelotową jak pokazano na rysunku i umocuj do koła pasowego. Na kole znajdziesz dopasowane nacięcie do zaczepienia pasa.

KROK 3



Nawiń pas na kole wysuwając rączkę wioślarza do jej najdalszej pozycji.

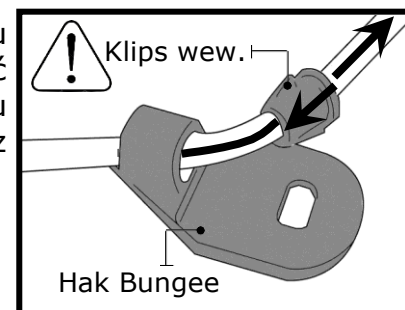
KROK 4



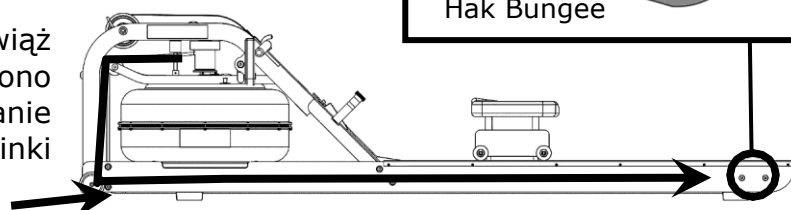
Przełóż elastyczną linkę przez tylną dolną rolkę przelotową (z drugiej strony wioślarza) w dół aż do miejsca mocowania.

KROK 5

Napięcie powrotne przy użytkowaniu zmniejsza się z biegiem czasu w związku z rozciąganiem się elastycznej linki. Aby mocniej napiąć linkę po prostu wyciągnij wewnętrzny zacisk (na linie) z otworu miejsca mocowania. Wyciągnij żądaną ilość linki i zamontuj z powrotem zacisk w otworze.



Uwaga: Aby ułatwić napięcie, zawiąż węzeł za dolną rolką linki jak zaznaczono strzałką na rysunku. Ułatwi to utrzymanie naprężenia podczas naciągania linki napinającej.



» Konserwacja

Wszystkie czynności konserwacyjne należy wykonywać w regularnych odstępach czasu. Rutynowe czynności konserwacyjne pomogą w zapewnieniu bezpiecznej i bezawaryjnej pracy urządzenia.

Producent nie odpowiada za przeprowadzanie regularnych przeglądów i czynności konserwacyjnych dla urządzeń. Skontaktuj się z lokalnym przedstawicielem marki KETTLER, w celu uzyskania odpowiedzi na dodatkowe pytania, które pojawią się podczas użytkowania i konserwacji urządzenia. Nie przeprowadzaj samodzielnie napraw urządzenia innych niż opisane w niniejszej instrukcji czynności związane z uzdatnianiem wody czy wymianą paska lub linki Bungee.

Część	Częstotliwość	Wskazówki	Notatki
Siedzisko i szyna siedziska	Raz na tydzień	Wytrzyj szynę i rolki siedziska niestrzępiącą się szmatką.	
Rama/szyny	Raz na tydzień	Wytrzyj ramę suchą, niestrzępiącą się szmatką.	
Zbiornik i uzdatnianie wody	12 miesięcy do 2 lat	Postępuj zgodnie z instrukcjami z sekcji Uzdatnianie wody.	
Linka Bungee	Sprawdzaj jej napięcie i czy nie nosi śladów zużycia, co każde 100 godzin treningu.	Linka Bungee powinna służyć przez kilka lat. Jeżeli jednak wymaga wymiany, to skontaktuj się z lokalnym przedstawicielem marki KETTLER lub odwiedź www.kettlersport.com	
Pasek	Sprawdzaj jego napięcie i czy nie nosi śladów zużycia, co każde 100 godzin treningu.	Pasek powinien służyć przez kilka lat. Jeżeli jednak pasek wymaga wymiany, skontaktuj się z lokalnym przedstawicielem marki KETTLER lub odwiedź stronę www.kettlersport.com	

» Rozwiązywanie problemów

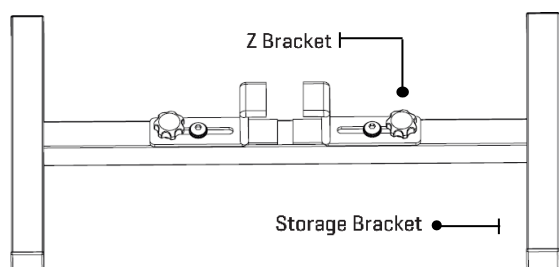
Usterka	Prawdopodobna przyczyna	Rozwiązanie
Woda zmieniła kolor lub stała się mętna.	Wioślarz jest narażony na bezpośrednie działanie promieni słonecznych lub nie zostało przeprowadzone uzdatnianie wody. Lokalna woda jest słabej jakości.	Zmień miejsce przechowywania wioślarza, aby zmniejszyć ekspozycję na promienie słoneczne. Dodaj tabletkę uzdatniającą do wody lub wymień wodę w zbiorniku, w sposób opisany w niniejszej instrukcji. Rozważ użycie wody destylowanej.
Pasek zsunął się z krążka linowego Bungee.	Linka Bungee nie została odpowiednio napięta.	Napij linkę Bungee postępując zgodnie z krokami opisanymi w niniejszej instrukcji -> Krok 5.
Niespójne odczyty na wioślarzu: czas na 500 metrów i SPM	Przerwa w przesyłaniu danych przez czujnik Wadliwy czujnik Czujnik przesunął się ze swojej pozycji Zakłócenia przez inne urządzenia	Użyj pokrywy baterii monitora jako "narzędzia do sprawdzania szczeliny pomiędzy głowicą czujnika a pierścieniem magnetycznym" lub sprawdź, czy głowica czujnika nie przesunęła się z pozycji. W celu uzyskania szczegółowych informacji należy skontaktować się z najbliższym dystrybutorem KETTLER.
Po włożeniu baterii monitor się nie świeci.	Baterie zostały nieprawidłowo włożone lub wymagają wymiany	Ponownie umieść baterie w monitorze, w odpowiedniej pozycji. Jeżeli ekran LCD nadal nie będzie się świecił, spróbuj przekręcić baterie włożone do monitora. Jeżeli to nie pomoże, to skontaktuj się z lokalnym przedstawicielem marki KETTLER.
Monitor świeci się, ale nie rejestruje żadnych danych podczas wiosłowania.	Zbyt luźne podłączenie kabla monitora. Zbyt duża odległość sensora.	Sprawdź czy przewód monitora jest prawidłowo podłączony. Jeżeli jest podłączony, a nadal nie pokazuje wartości to skontaktuj się z lokalnym przedstawicielem marki KETTLER. Sprawdź odległość sensora.
Poziom oporu na monitorze nie jest zsynchronizowany z poziomem ustawionym na zbiorniku.	Należy ponownie skalibrować monitor.	Przeprowadź raz jeszcze kalibrację monitora. Postępuj zgodnie z instrukcją, dział „Kalibracja” strona 17.

» Instrukcja obsługi opcjonalnego zestawu mocującego

Zestaw mocujący do przechowywania wioślarz w pozycji pionowej można zakupić oddzielnie. Przydatny, jeżeli mamy nierówną powierzchnię lub brakuje ściany przy której po zakończonym treningu można postawić wioślarza.

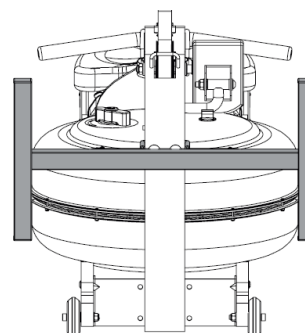
KROK 1

Zamontuj wspornik Z na podstawie. Uwaga: Nie dokręcaj pokręta i śruby.



KROK 2

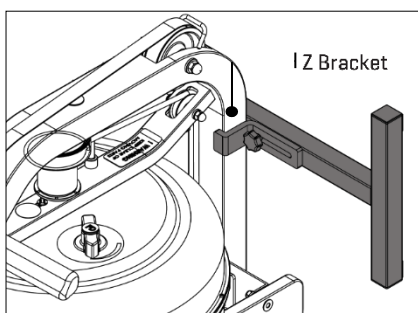
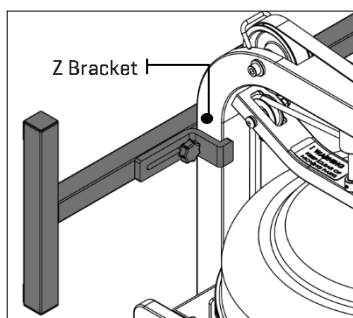
Zamontuj wspornik na wioślarzu, jak pokazano na rysunku.



KROK 3

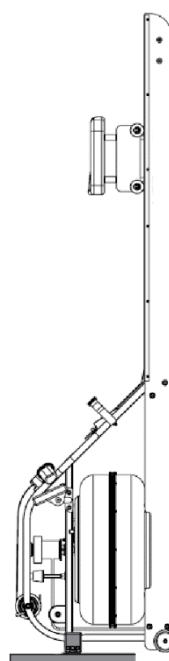
Dokręć pokrętła wspornika Z, aby przymocować go do wioślarza.

Uwaga: Upewnij się, że wspornik został przykręcony pod środkową poprzeczką ramy.



KROK 4

Ustaw wioślarza w pozycji pionowej. Używając klucza imbusowego 8 mm dokręć śruby.



UŻYTEK DOMOWY www.kettlersport.com

Firma **KETTLER** gwarantuje, że urządzenie **AQUAROWER 700** zakupione u autoryzowanego przedstawiciela i w nieuszkodzonym oryginalnym opakowaniu jest wolne od wad materiałowych i wykonawczych. Firma **KETTLER** lub jej przedstawiciel, według własnego uznania, naprawi lub wymieni części, które staną się wadliwe w okresie gwarancyjnym, z zastrzeżeniem określonych włączeń i wyłączeń poniżej.

Rama główna - 5-letnia ograniczona gwarancja

Firma **KETTLER** naprawi lub wymieni metalową ramę główną wioślarza, jeżeli ulegnie ona awarii z powodu jakiegokolwiek wady materiałowej lub wykonawczej w ciągu 5 lat od pierwotnego zakupu. Gwarancja nie dotyczy powłoki ramy.

Poliwęglanowy zbiornik i uszczelki - 5-letnia ograniczona gwarancja

Firma **KETTLER** naprawi lub wymieni poliwęglanowy zbiornik lub uszczelki, jeśli ulegną one awarii z powodu jakiegokolwiek wady materiałowej lub wykonawczej w ciągu 5 lat od pierwotnego zakupu.

Elementy mechaniczne (nie zużywające się) – 2-letnia ograniczona gwarancja

KETTLER naprawi lub wymieni każdy element mechaniczny, jeśli ulegnie on uszkodzeniu z powodu jakiegokolwiek wady materiałowej lub wykonawczej w ciągu 2 lat od pierwotnego zakupu.

Poszczególne elementy

- Siedzisko
- Szyny siedziska
- Wał i zespół wirnika

Inne komponenty (o charakterze zużywającym się) - 1 roczna ograniczona gwarancja

KETTLER naprawi lub wymieni każdy komponent, jeśli ulegnie on uszkodzeniu z powodu jakiegokolwiek wady materiałowej lub wykonawczej w ciągu 1 roku od pierwotnego zakupu.

Poszczególne elementy

- Linka Bungee
- Uchwyt & paski na stopy
- Pasek
- Siedzisko i rolki siedziska
- Wszystkie krążki, rolki i łożyska
- Wszystkie gumowe elementy
- Monitor i czujnik prędkości (baterie nie podlegają gwarancji)
- Platformy na stopy (element mocujące i kołki)

Ogólne wyłączenia

- Uszkodzenie do końca jakiegokolwiek części urządzenia.
- Uszkodzenia spowodowane zaniedbaniem, nadużyciem, nieprawidłowym montażem lub użytkowaniem maszyny.
- Wszelkie opłaty za fracht lub odprawę celną związaną ze zwrotem lub wysyłką części. Wszelkie uszkodzenia lub straty towarów podczas transportu jakiegokolwiek rodzaju.
- Wszelkie koszty pracy związane z roszczeniami gwarancyjnymi.

Warunki ogólne

- Numer seryjny urządzenia musi być prawidłowo zarejestrowany w firmie **KETTLER** lub u jednego z jej dystrybutorów.
- **KETTLER** zastrzega sobie prawo do sprawdzenia każdej części, której wymiany domaga się w ramach gwarancji klient.
- Okres gwarancji dotyczy wyłącznie pierwotnego nabywcy od daty zakupu i nie podlega przeniesieniu.
- Produkt musi zostać zwrócony do miejsca zakupu w oryginalnym opakowaniu wraz z transportem, ubezpieczeniem i związanymi z nim opłatami opłaconymi przez użytkownika. Ryzyko utraty lub uszkodzenia urządzenia podczas transportu leży po stronie użytkownika odsyłającego sprzęt.
- Firma **KETTLER** nie udziela żadnych innych gwarancji poza podanymi tutaj i wyraźnie rzeka się wszelkich gwarancji nie wymienionych w niniejszej gwarancji. Ani firma **KETTLER**, ani jej współpracownicy nie ponoszą odpowiedzialności za szkody przypadkowe lub wynikowe.
- Gwarancja producenta rozpoczyna się automatycznie po sprzedaży produktu użytkownikowi końcowemu lub po upływie jednego (1) roku od miesiąca produkcji, w zależności od tego, co nastąpi wcześniej.



Producent: KETTLER Sport and Fitness Europe by
TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND
www.kettlersport.com

Dystrybutor: SPORTPOLAND.COM SP. Z O.O.
GDYŃSKA 45
80-209 CHWASZCZYNO
POLSKA
www.kettlersport.pl
Infolinia: 695 645 645