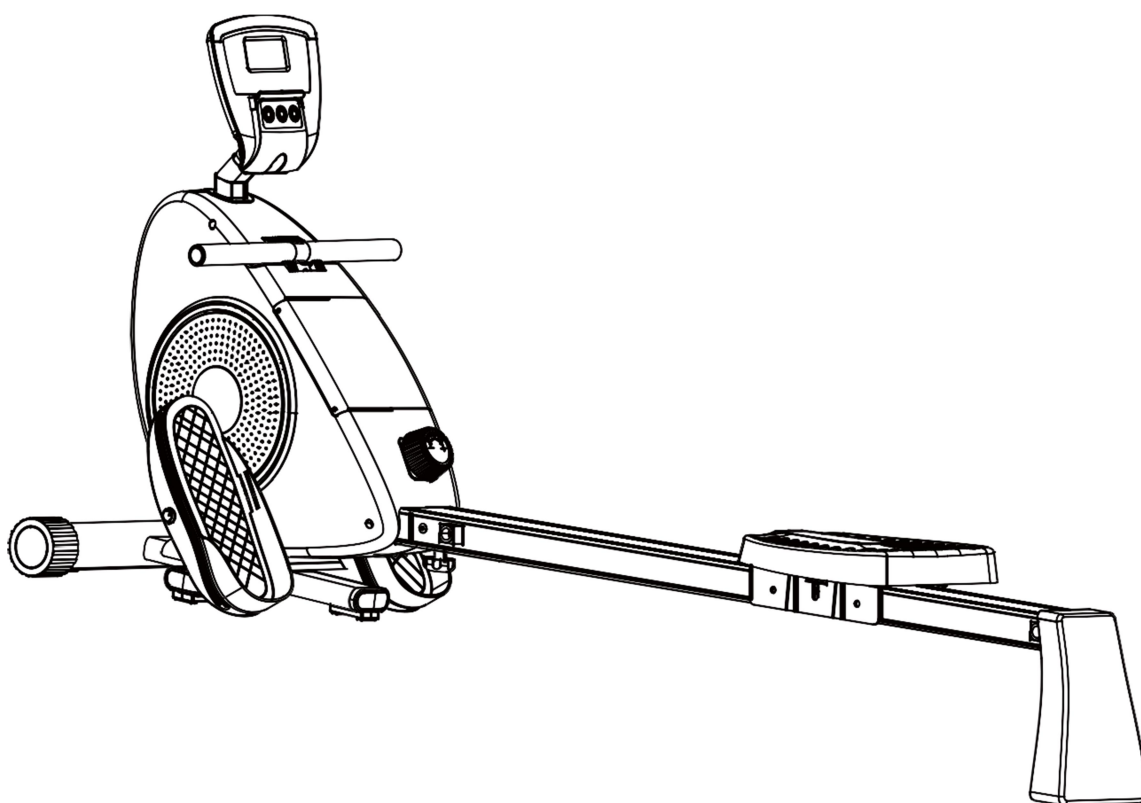




Veslovací trenažér MASTER[®] V-420 MAS4A098



Návod na použití



Zajistěte, aby si všechny osoby používající tento výrobek přečetly návod k použití a porozuměly jí.

Návod k použití uschovejte na bezpečném místě, abyste ho mohli v budoucnu použít.

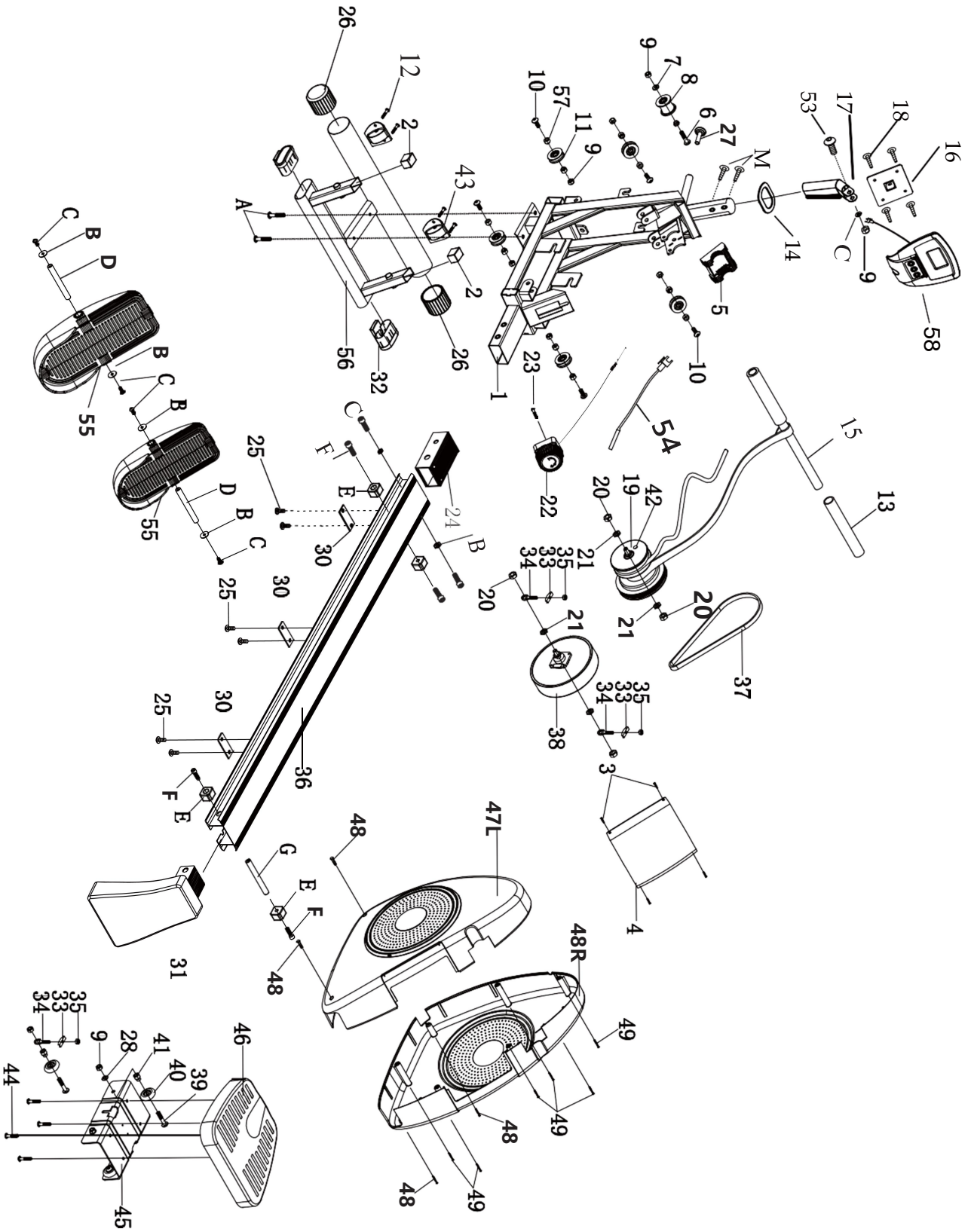
DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

Při používání trenažéru byste měli vždy dodržovat základní opatření, včetně následujících bezpečnostních pokynů: Před použitím tohoto zařízení si přečtěte všechny pokyny.

- Před montáží a použitím zařízení je důležité si přečíst celý tento návod. Bezpečného a efektivního použití lze dosáhnout pouze tehdy, je-li trenažér správně sestaven, udržován a používán. Je vaší odpovědností zajistit, aby byli všichni uživatelé informováni o všech varováních a opatřeních.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, abyste zjistili, zda máte nějaké zdravotní nebo fyzické problémy, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo vám zabránit ve správném používání. Doporučení lékaře je velmi důležité především pokud užíváte léky, které ovlivňují vaši tepovou frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Buďte si vědomi signálů svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud se u vás vyskytne některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, extrémní dušnost, závratě nebo pocity nevolnosti. Pokud se u Vás vyskytne některý z těchto stavů, měli byste se před pokračováním ve cvičebním programu poradit se svým lékařem.
- Udržujte děti a domácí zvířata v dostatečné vzdálenosti od trenažéru. Je určen pouze pro dospělé.
- Trenažér používejte na pevném, rovném povrchu s ochrannou podložkou nebo kobercem. Pro zajištění bezpečnosti by zařízení mělo mít kolem sebe alespoň 0,5 metru volného prostoru.
- Před použitím zařízení zkontrolujte pevné utažení matic a šroubů.
- Bezpečnost zařízení může být udržována pouze tehdy, je-li pravidelně kontrolována poškození a / nebo opotřebení.
- Vždy používejte zařízení podle pokynů. Pokud během montáže nebo kontroly zařízení zjistíte vadné součásti nebo pokud během používání uslyšíte neobvyklé zvuky ze zařízení, okamžitě zastavte. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude problém odstraněn.
- Při používání zařízení noste vhodný oděv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit o zařízení nebo které by mohlo omezit nebo zabránit pohybu.
- Zařízení bylo testováno ve třídě H.C. Maximální hmotnost uživatele: 120 kg. Brzdový systém je nezávislý na rychlosti.
- Zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přemisťování zařízení je třeba postupovat opatrně, aby nedošlo k poranění zad. Vždy používejte správné techniky zvedání a / nebo v případě potřeby vyhledejte pomoc.

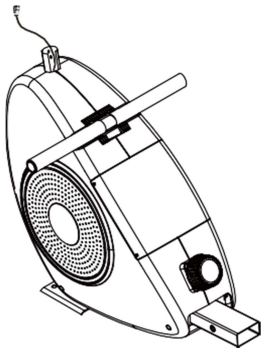
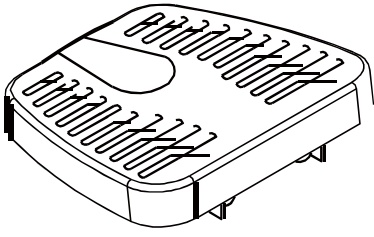
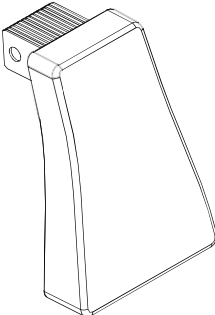


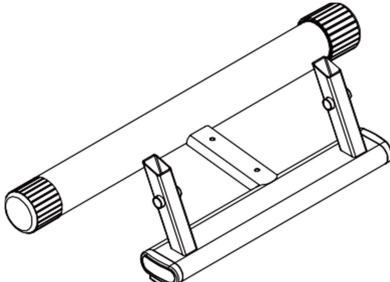
Před použitím jakéhokoli fitness vybavení si přečtěte všechny pokyny. Nepoužívejte toto cvičební zařízení bez řádně namontovaných ochranných krytů, protože pohyblivé části mohou při vystavení představovat riziko vážného zranění.



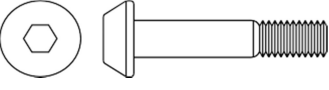
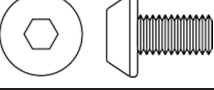
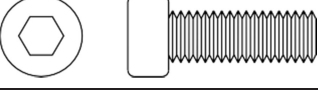

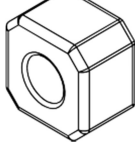
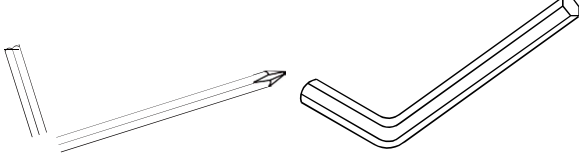
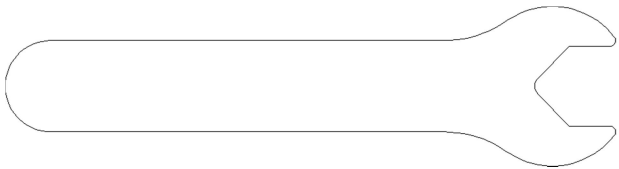
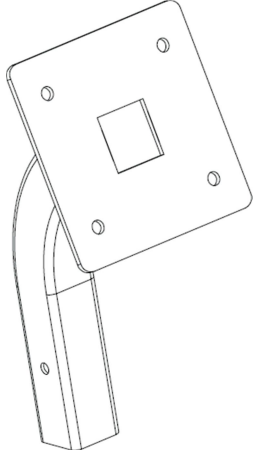
Nákres



Seznam částí

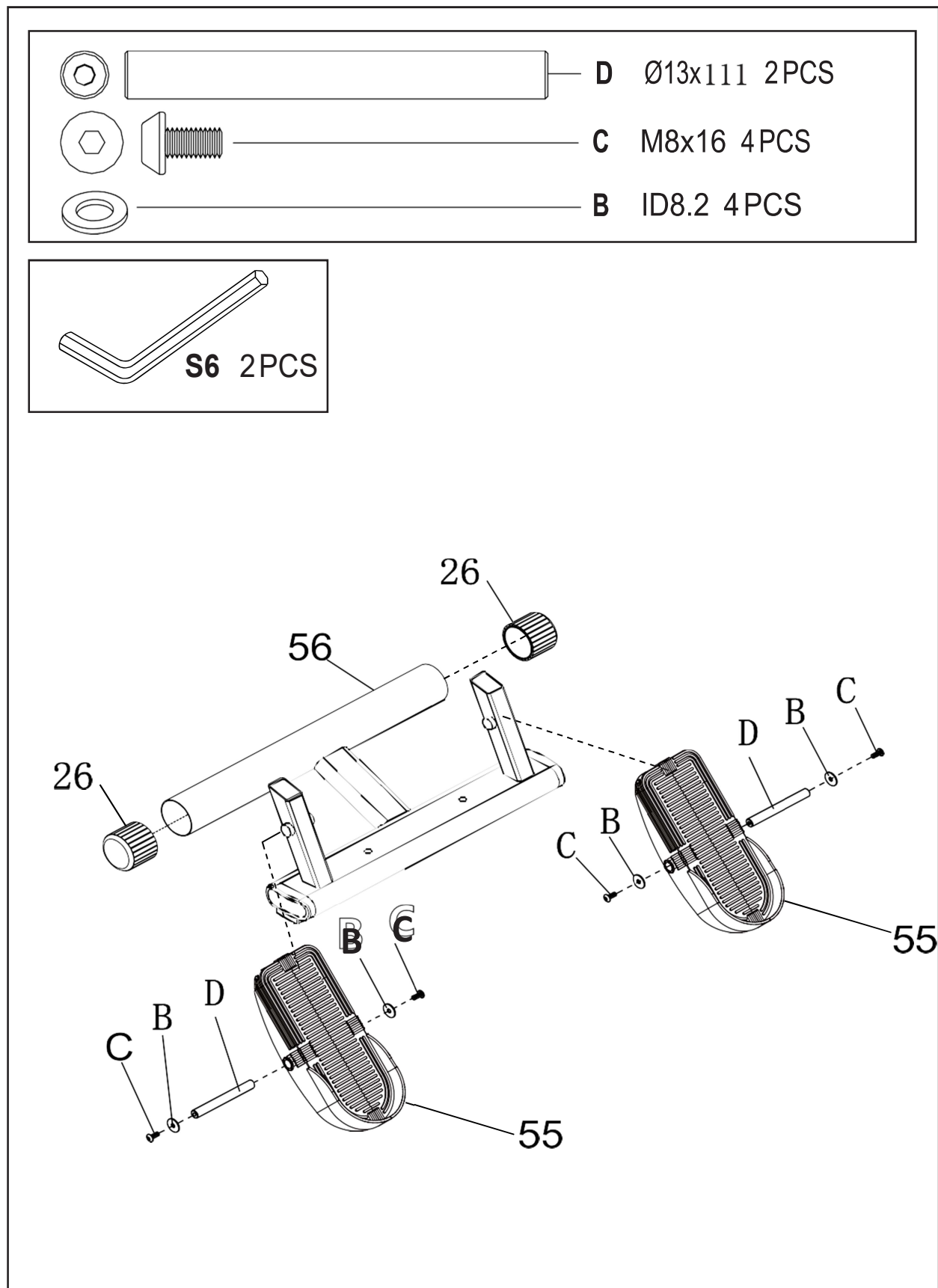
Č.	Popis	Mn.	Č.	Popis	Mn.
A	Šroub M8x40	2	23	Šroub M5*15	1
B	Podložka	6	24	Objímka	1
C	Šroub M8x16	7	25	Šroub M6*15	6
D	Osa	2	26	Krytka	2
E	Gumová krytka	4	27	Šroub	1
F	Šroub M8x25	4	30	Zesílená podložka	3
G	Osa	1	31	Zadní plastová stabilizační tyč	1
H	Imbusový klíč S6	2	32	Krytka	2
N	Klíč	2	33	U-tyč	2
M	Šroub M5x10	2	34	Šroub M6*20	2
1	Hlavní rám	1	35	Matice M6	2
2	Koncová krytka	2	36	Hlavní kolejnice	1
3	Šroub	4	37	Řemen	1
4	Plastový kryt	1	38	Magnetický setrvačnick	1
5	Plastová vložka	1	39	Šroub M8*30	6
6	Šroub M8x55	1	40	Kolo	6
7	Objímka	2	41	Objímka	6
8	Plastové kolečko	1	42	Magnet	1
9	Matice M8	1	43	Kolo	2
10	Šroub M8*35	5	44	Šroub M6*12	4
11	Kladka	5	45	Podpěrný rám sedla	1
12	Šroub M4*12	1	46	Sedlo	1
13	Rukojeť	2	47R	Pravý plastový kryt	1
14	Dekoratívni krytka	1	47L	Levý plastový kryt	1
15	Rukojeť	1	48	Šroub M4x16	6
16	Čtvercová podložka	1	49	Šroub M4*20	6
17	Podpěra čtvercové podložky	1	53	Šroub M8*65	1
18	Šroub M5x10	4	54	Kabel senzoru computeru	1
19	Magnetický setrvačnick	1	55	Pedal	2
20	Matice	4	56	Přední stabilizační tyč	1
21	Matice	4	57	Objímka	10
22	Zátěžový šroub a kabel	1	58	Computer	1

Č.	Popis	Mn.	Č.	Popis	Mn.
1	Hlavní rám 	1	46	Sedlo 	1
31	Zadní plastová stabilizační tyč 	1	55	Pedál 	2
36	Hlavní kolejnice 	1	56	Přední stabilizační tyč 	1

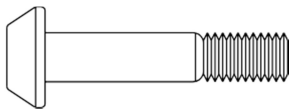
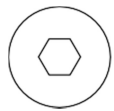
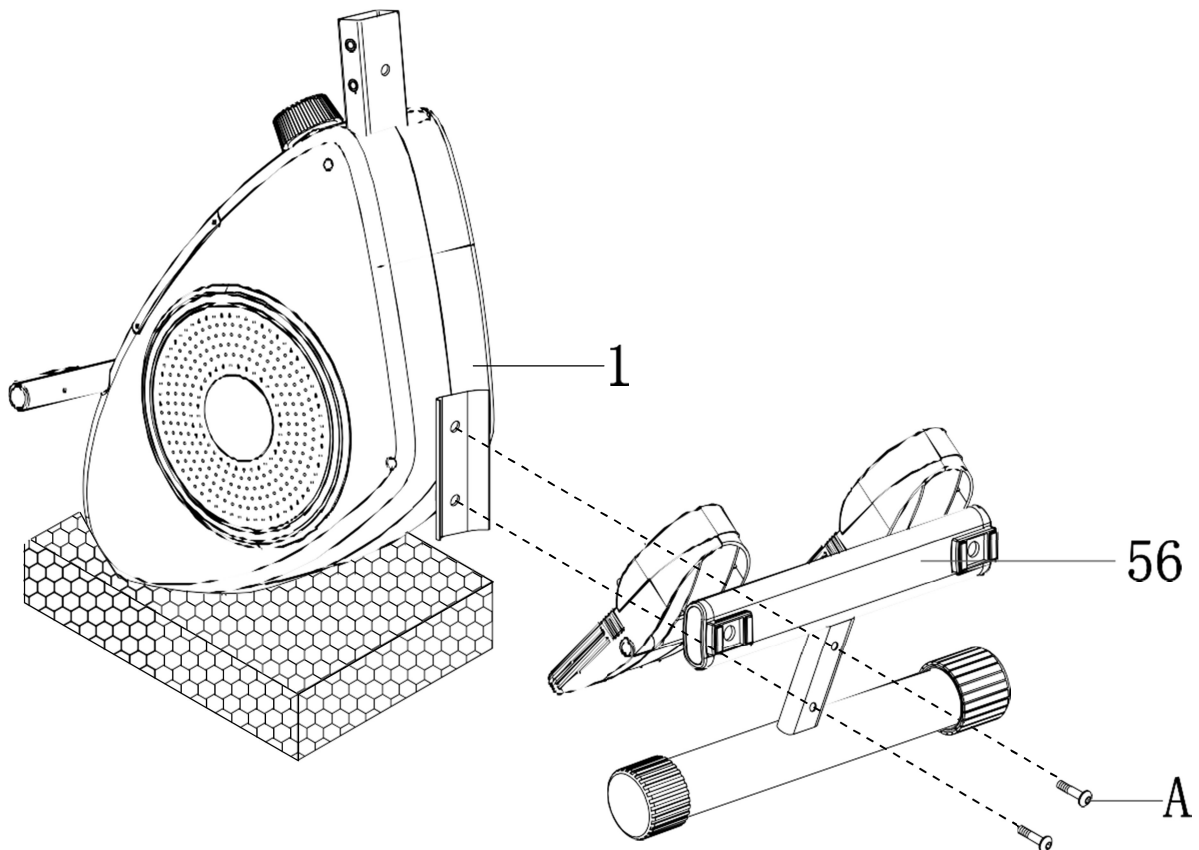
Č.	Popis	Tvar	Mn.
D	osa $\varnothing 13x$		2
G	osa $\varnothing 13x66$		1
A	šroub M8x40		2
C	šroub M8*16		6
F	šroub M8*25		4
B	podložka ID8.2		6
E	Gumová krytka 23x23x19		4
H	Imbusový klíč 6S		2
N	Klíč		1
17-16	Podpěra computeru		1

Složení stroje

Krok 1

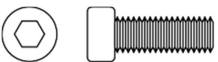

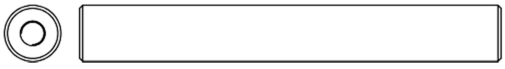


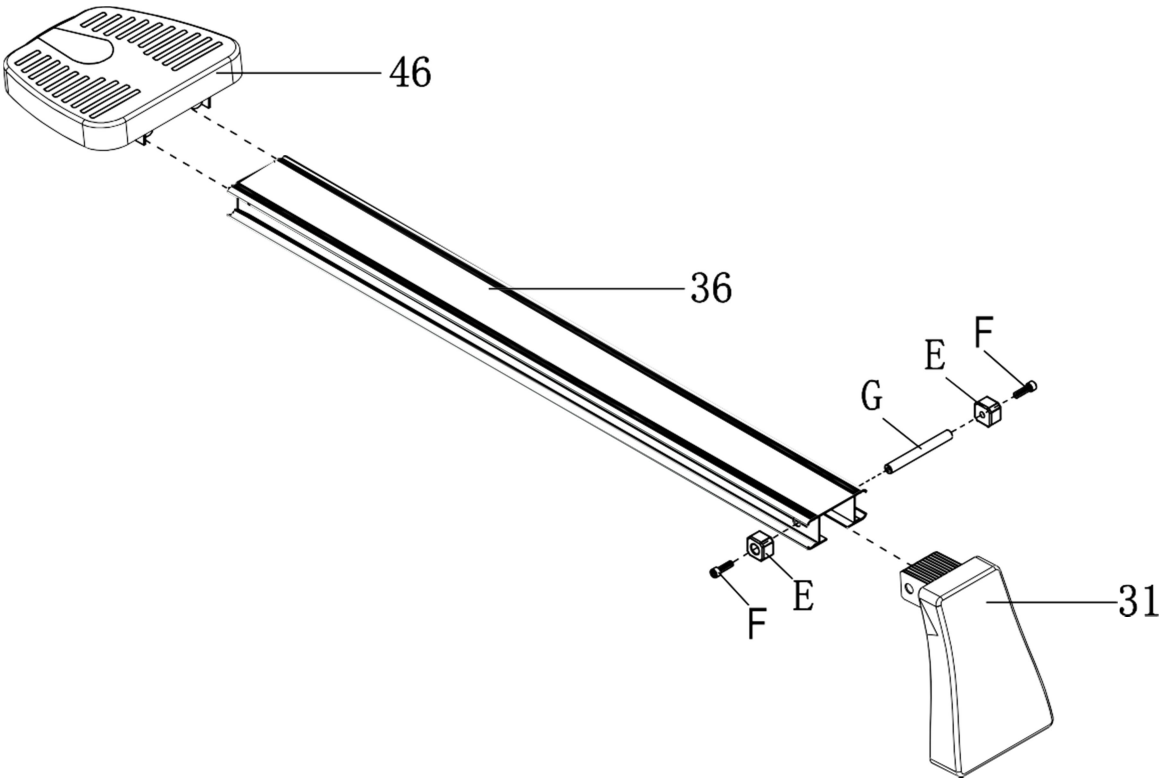
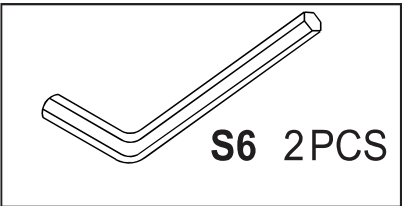
Krok 2

**A** M8x38 2 PCS**S6** 1 PCS


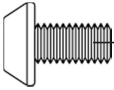
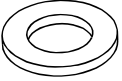
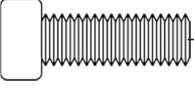
Postavte hlavní rám na polystyrén, abyste zabránili poškrábání plastového krytu při montáži přední stabilizační tyče na hlavní rám.

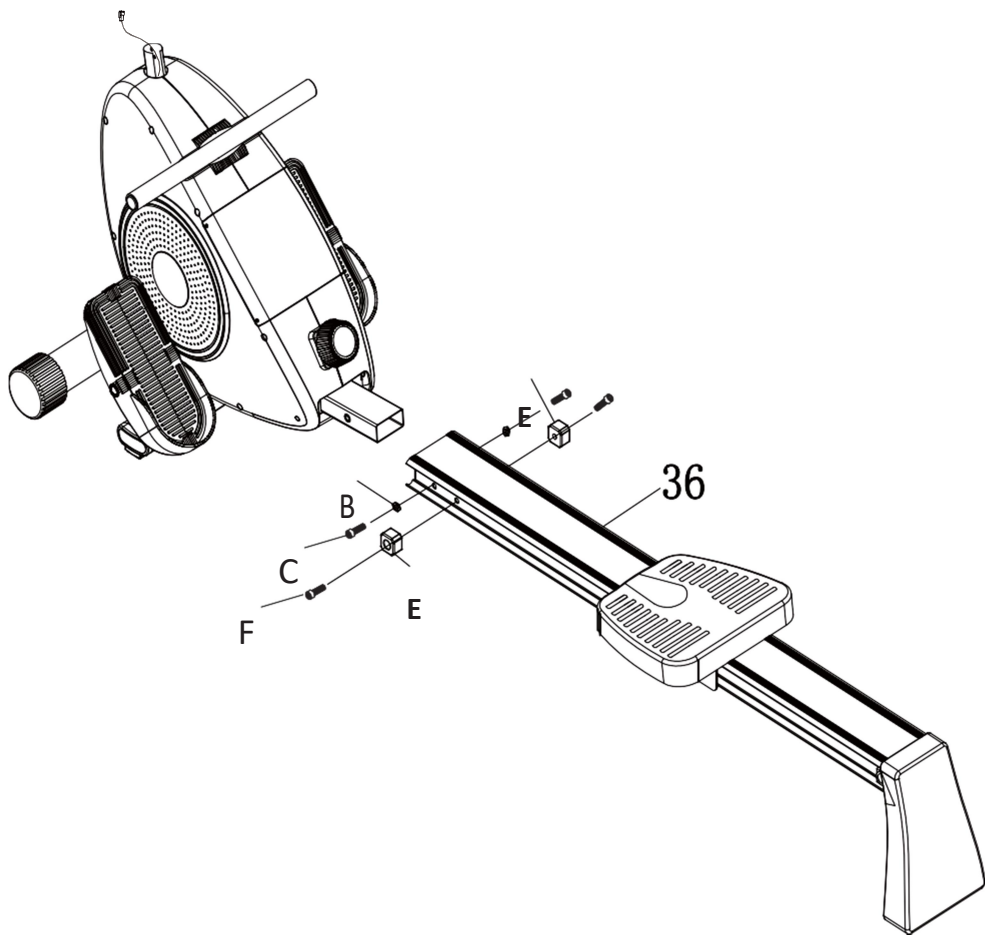
Krok 3

	F	M8x25	2 PCS
	E	23x23x19	2 PCS
	G	Ø13x66	1 PCS

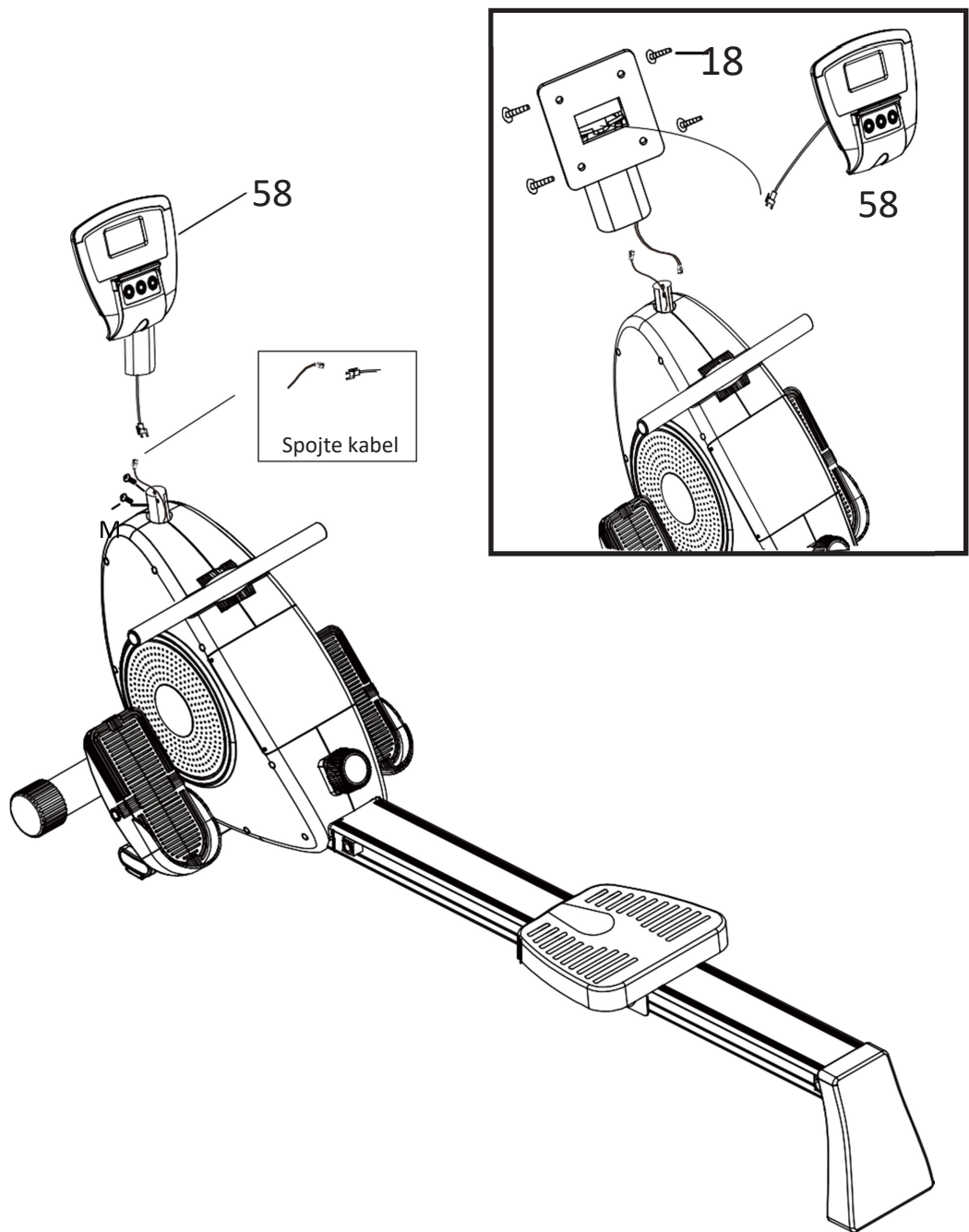
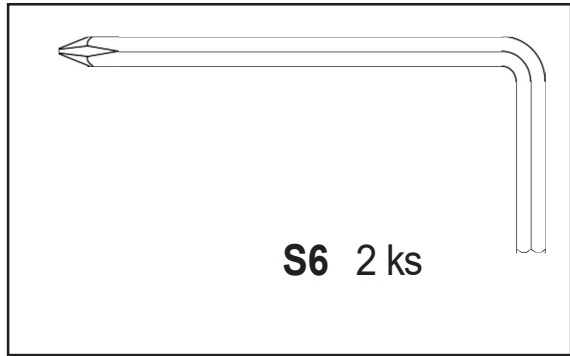


Krok 4

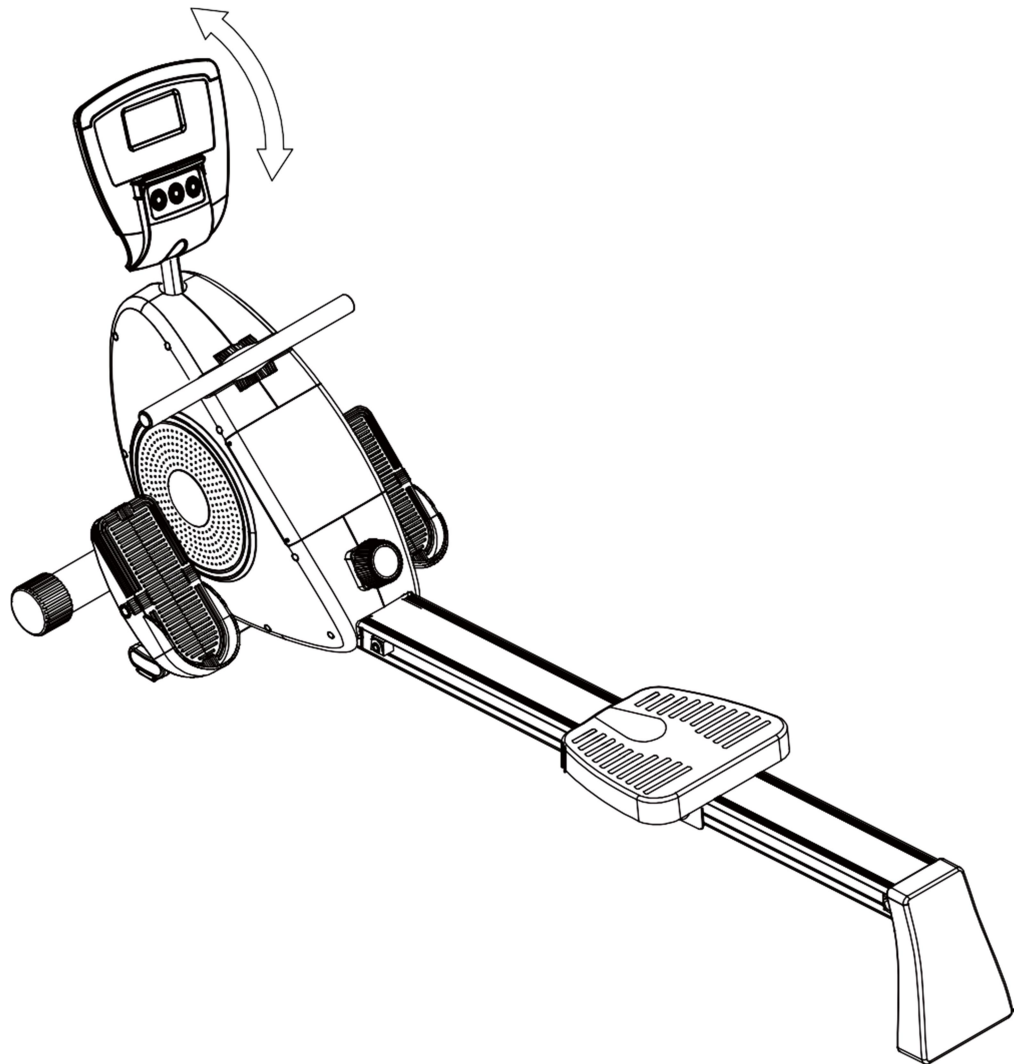
	_____	E	23x23x19 2PCS
	_____	C	M8x16 2PCS
	_____	B	Washer 2PCS
	_____	F	M8x25 2PCS



Krok 5

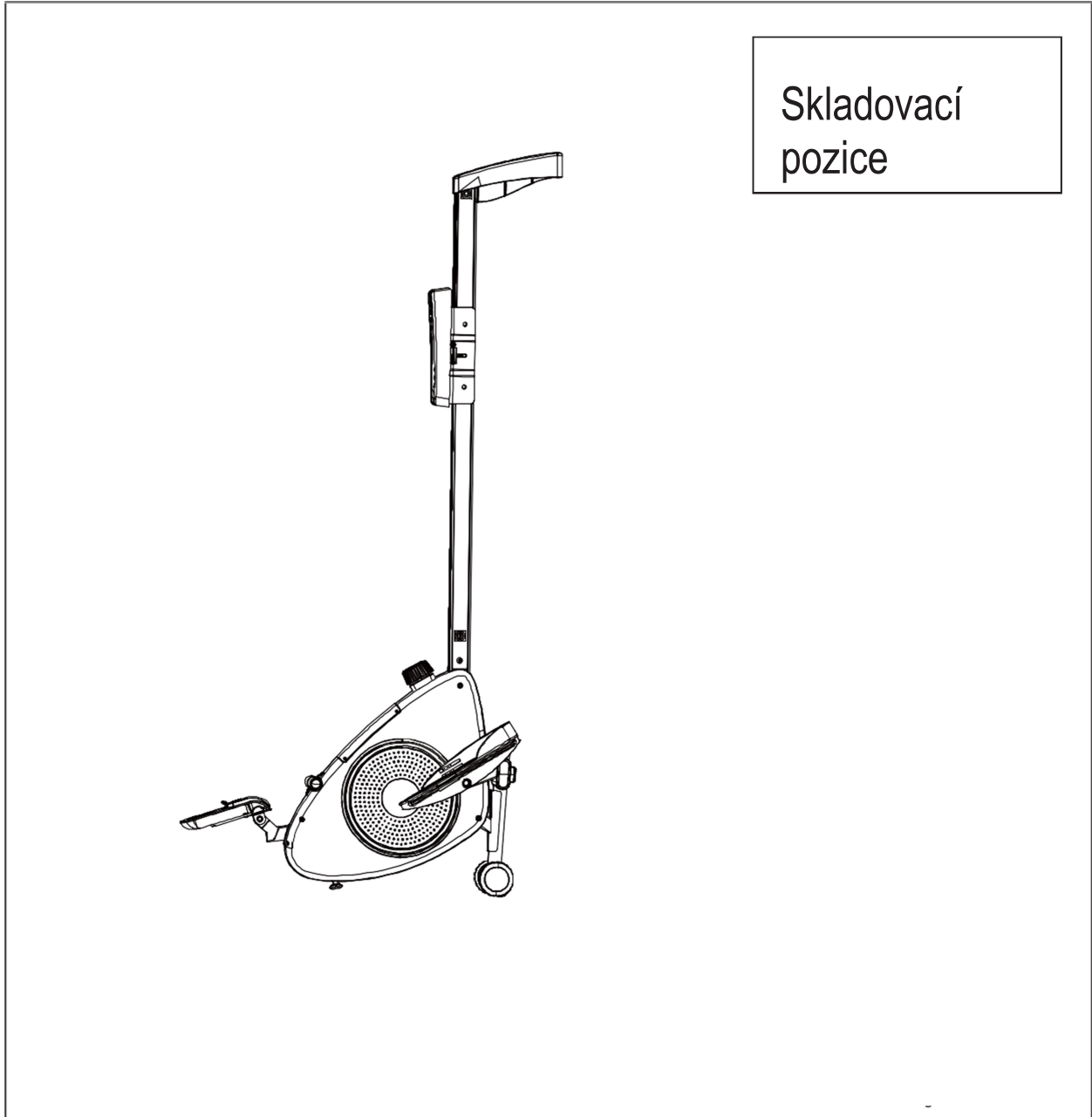


Krok 6



SKLADOVÁNÍ

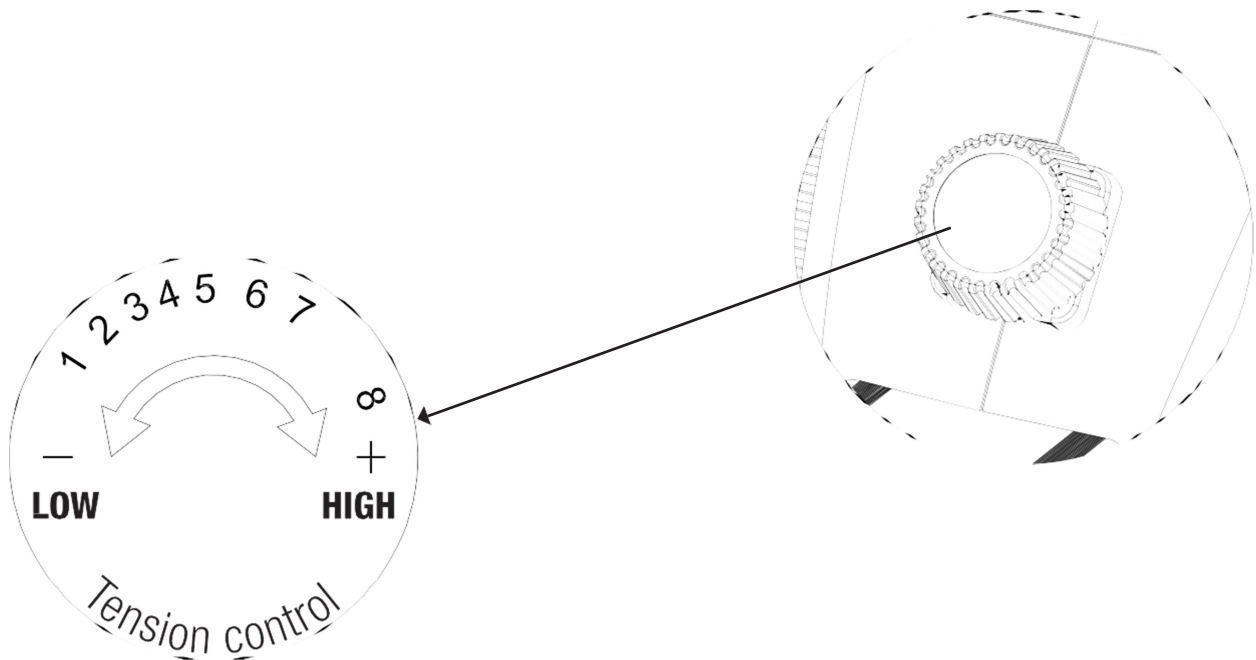
Składujte stroj na suchém místě mimo dosah dětí a mimo oblast s vysokým provozem, jak je znázorněno na obrázku. Ujistěte se, že je místo bezpečné a stroj nemůže spadnout na malá zvířata nebo děti.



NASTAVENÍ/BATERIE

ZÁTĚŽOVÝ ŠROUB

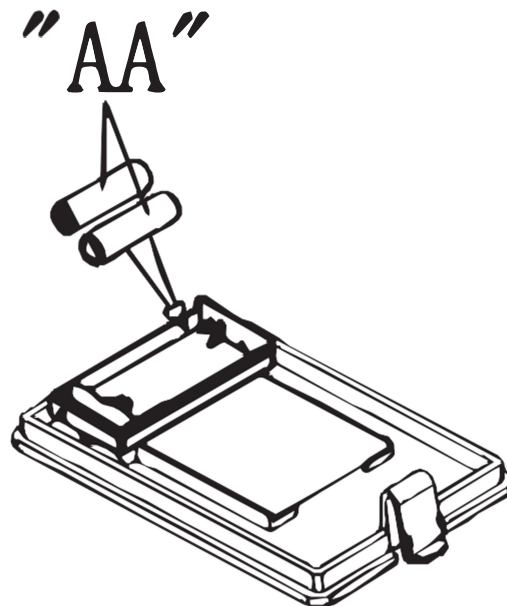
Zátěž nastavíte následovně:



Měli byste začít cvičení na úrovni odporu a rychlosti, aby vyhovovaly vašim potřebám. Nezapomeňte začít pomalu a snadno a vypracovat se na požadovanou úroveň kondice. Nepřetěžujte se ze začátku.

BATERIE

1. V computeru jsou 2 ks AA baterie. Baterie můžete vyměnit na zadní straně computeru.



2. Baterie musí být správně umístěna a pružina baterie musí být správně v kontaktu s baterií.
3. Pokud je displej nečitelný nebo se objeví jen částečný segment, vyjměte baterii a počkejte 15 sekund, poté ji znovu vložte.

POKYNY PRO ZACHÁZENÍ S BATERIEMI

1. Vyjměte baterie, pokud jsou vybité nebo pokud výrobek delší dobu nepoužíváte, aby nedošlo k úniku elektrolytu z baterií.
2. Nenabíjejte baterie, nerozebírejte je ani neházejte do ohně. Nebezpečí výbuchu!
3. Věnujte pozornost polaritě (+) a (-). Vždy vyměňte všechny baterie; nemíchejte staré a nové baterie ani různé typy baterií.
4. Používejte přednostně alkalické baterie, protože mají delší provozní dobu než obvyklé zinko-uhlíkové baterie.
5. Je-li displej slabší nebo úplně vybledlý, je nutná výměna baterií.

JAK VYMĚNIT BATERIE POČÍTAČE

1. Pokud na displeji uvidíte špatné nebo slabé údaje, vyměňte baterie, abyste dosáhli dobrého výsledku.
2. Jako zdroj napájení použijte 2ks 1,5V AA baterií.

PROTAŽENÍ PŘED CVIČENÍM

Úspěšné cvičení začíná zahřívacími cvičeními a končí zklidňujícími cvičeními. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na následující nároky při cvičení. Díky zklidňujícím cvičením se vyhnete svalovým problémům. Dále zde naleznete popisy cvičení pro rozehtání a zklidnění. Mějte, prosím, na paměti následující body:

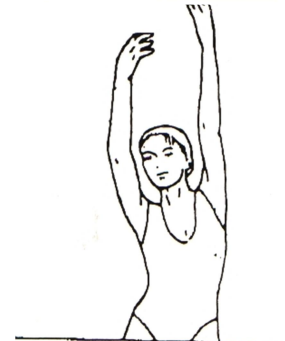
- Opatrně rozehtejte každou svalovou skupinu, cvičení budou trvat 5 až 10 minut. Cvičení jsou prováděna správně, jestliže cítíte příjemný tah v odpovídajících svalech.
- Rychlost nehraje žádnou roli během protahovačích cvičení. Je nutné se vyvarovat rychlým a trhavým pohybům.

PROTAŽENÍ KRKU

Ukloňte hlavu doprava, až ucítíte v krku tlak. Pomalu pokládejte hlavu dolů k hrudníku v polokruhu a poté vytočte hlavu doleva. Znovu ucítíte příjemný tah v krku. Individuálně můžete toto cvičení několikrát opakovat.

**CVIČENÍ OBLASTI RAMEN**

Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou. pravé rameno alebo obe ramená naraz.

**PROTAŽENÍ PAŽÍ**

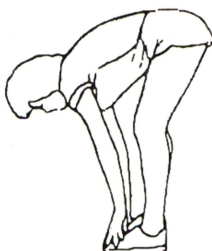
Protahuje levou a pravou paži střídavě směrem nahoru ke stropu. Ucítíte tlak na pravé a levé straně. Toto cvičení několikrát opakujte.

**PROTAŽENÍ STEHNA**

Opřete se jednou rukou o stěnu, poté přitáhněte pravou nebo levou nohu dozadu, co nejbližší hýždím. Ucítíte příjemný tah v předním stehnu. Vydržte v této pozici pokud možno 30 sekund a opakujte toto cvičení dvakrát na každou nohu.

VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHNA

Posadte se na zem, kolena směřují k zemi. Přitáhněte chodidla co nejbližší k tříslům. Nyní opatrně tlačte kolena k zemi. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.

**DOTEK PRSTŮ NA NOZE**

Pomalu ohněte trup k zemi a snažte se dotknout rukama svých chodidel. Ohněte se co nejnižší to jde. Vydržte v této pozici pokud možno 20-30 sekund.



CVIČENÍ NA KOLENA

Posadte se na zem a natáhněte pravou nohu. Ohněte levou nohu a umístěte chodidlo na stehno pravé nohy. Nyní se pokuste pravou paží dosáhnout na pravé chodidlo. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY

Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste na ni všechnu váhu těla. Poté vysuňte levou nohu dozadu a střídějte ji s pravou nohou. Tímto protahujete zadní část nohy. Vydržte v pozici pokud možno 30-40 sekund.

CVIČEBNÍ INSTRUKCE

Používání veslovacího trenažéru vám poskytne několik výhod.

1. Zlepší vaši fyzickou zdatnost, posiluje srdce a zlepšuje oběh, stejně jako cvičení všech hlavních svalových skupin: záda, břicho, paže, ramena, boky a nohy.
2. posiluje svaly a ve spojení s kaloricky kontrolovanou dietou vám pomůže zhubnout. Veslování je extrémně efektivní forma cvičení.

ZÁKLADNÍ POHYB

1. Posadte se na sedlo a připevněte nohy k pedálům pomocí popruhů na suchý zip. Poté uchopte veslovací rukojeť.
2. Zaujměte výchozí pozici, předkloňte se s rovnými rukama a ohněte nohy v kolenou, jak je znázorněno na (obr. 1).
3. Zatlačte se dozadu a současně narovnejte záda a nohy (obr. 2).
4. Pokračujte v tomto pohybu, dokud se nenakloníte mírně dozadu, během této fáze byste měli vytáhnout ruce do strany. (Obr. 3). Poté se vraťte do fáze 2 a opakujte. Viz obrázky.

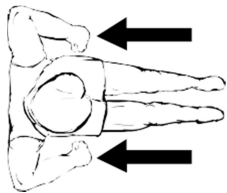


Fig. 1



Fig. 2

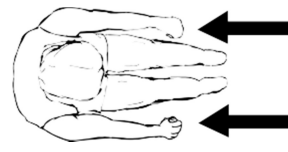


Fig. 3

DOBA CVIČENÍ

Veslování je namáhavá forma cvičení, proto je nejlepší začít s krátkým a snadným cvičením a navazovat na delší a náročnější cvičení. Začněte veslovat asi 5 minut a postupně zvyšujte délku tréninku tak, aby odpovídala vaší zlepšující se kondici. Nakonec byste měli být schopni veslovat 15-20 minut, ale nepokoušejte se toho dosáhnout příliš rychle. Zkuste trénovat každý druhý den, třikrát týdně. To dává tělu čas na zotavení mezi tréninky.

ALTERNATIVNÍ STYL VESLOVÁNÍ

Veslování pouze pažemi

Toto cvičení bude posilovat svaly paží, ramen, zad a břicha. Posadte se, jak je znázorněno na obr. 4, s rovnými nohami, předkloňte se a uchopte rukojeť. Postupným a kontrolovaným způsobem se opírejte dozadu těsně za svislou polohu a pokračujte v přitahování rukojeti směrem k hrudi. Vraťte se do výchozí polohy a opakujte. Viz obrázky.

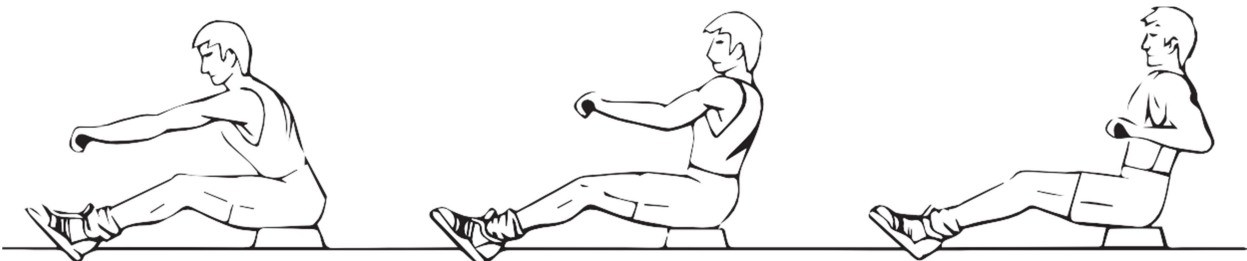


Fig. 4 Fig. 5 Fig. 6

Cvičení pouze nohama

Toto cvičení pomůže posílit svaly nohou a zad. S rovnými zády a nataženými pažemi ohýbejte nohy, dokud neuchopíte rukojeti veslovací paže ve výchozí poloze (obr. 7). Pomocí nohou zatlačte tělo dozadu, paže a záda držte rovně.

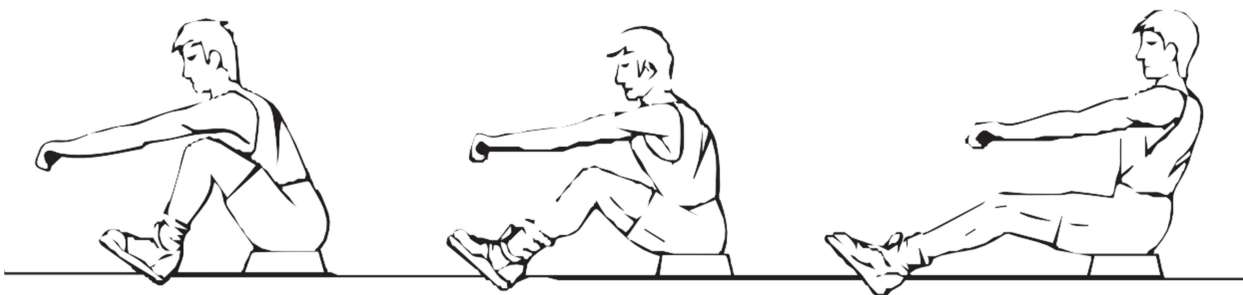
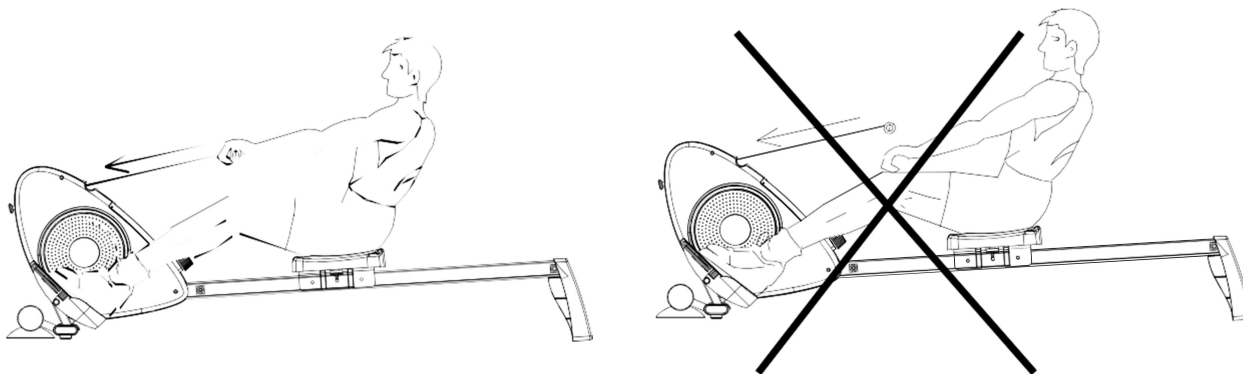


Fig.7 Fig.8 Fig.9



Upozornění: držte rukojeti během celé doby cvičení. Nedovolte aby se lano automaticky vrátilo. Může dojít k poškození stroje či zranění.



POSÍLENÍ SVALŮ – nárůst svalové hmoty

Chcete-li na svém trenažéru posilovat, musíte mít nastavenou poměrně velkou zátěž. Svaly se více zatíží a může to znamenat, že nebudete schopni trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se také snažíte zlepšit svoji kondici, nejdříve začínejte s nízkou zátěží a tu postupně zvyšujte.

Během zahřívací a uvolňovací fáze byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit zátěž, aby vaše nohy více pracovaly. Budete muset snížit rychlost, aby se váš srdeční rytmus udržel v cílovém pásmu.

ÚBYTEK HMOTNOSTI

Důležitým faktorem je zde vynaložené úsilí. Čím tvrdší a déle pracujete, tím více kalorií spálíte. Je to vlastně to samé, jako kdybyste trénovali, abyste zlepšili svoji kondici, rozdíl je cíl.

UVOLŇOVACÍ FÁZE

V této fázi necháte svůj srdečně-cévní systém a svaly uklidnit. Toto je opakování zahřívací fáze. Nejprve snižte tempo a pokračujte v tomto pomalejším tempu přibližně 5 minut, než sesednete z veslařského trenažéru. Protahovací cviky by se nyní měly opakovat a znovu si pamatovat, že protahujete jen do mírné bolesti.

Jakmile se dostanete do kondice, možná budete muset trénovat déle a tvrději. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně a pokud je to možné, tréninky rozložte rovnoměrně na celý týden.

COMPUTER

MODE - Stisknutím vyberete funkce.

- Stisknutím na 2 sekundy resetujete čas, počet tahů, vzdálenost a kalorie.

SET - Nastavení hodnot času, počtu tahů, vzdálenosti a kalorií, pokud není v režimu SCAN

RESET - Stisknutím tlačítka vymažete čas, počet tahů, vzdálenost a kalorie.

FUNKCE COMPUTERU:

1. SCAN: Stisknutím tlačítka „MODE“ vyberte funkci „TIME“, na levé straně displeje se zobrazí „SCAN“ a computer bude postupně měnit všechny funkce co 6 sekund. Pokud chcete funkci vypnout, zmáčkněte tlačítko MODE při další funkci. Chcete-li se znovu vrátit do „SCAN“, stiskněte tlačítko „MODE“ pro výběr funkce na „TIME“. V režimu „SCAN“ nepřetržitě bliká slovo „SCAN“ v levé horní části displeje.
2. TIME - ČAS: - Při cvičení se automaticky načítá doba cvičení.
3. COUNT - POČET: - Automaticky načítá počet tahů při cvičení.
4. DISTANCE - VZDÁLENOST: - zobrazuje vzdálenost od začátku do konce cvičení.
5. CALORIE - KALORIE: - Automaticky načítá spálené kalorie při cvičení.
6. SPM: Automaticky načítá tahy za minutu.

NASTAVENÍ CÍLOVÝCH HODNOT:

Tento computer umožňuje nastavit 4 cílové hodnoty: čas, počet tahů, vzdálenost a kalorie.

Pokud při přepnutí na cílovou funkci na displeji bliká SCAN, musíte znovu stisknout tlačítko MODE pro vypnutí funkce SCAN.

1. **Režim cílového ČASU:** nejprve stiskněte tlačítko „MODE“ pro přepnutí na funkci „TIME“ a poté stiskněte tlačítko „SET“ pro nastavení cílového času. (Rozsah nastavení: 1: 00-99: 00, + 1:00 pro každé stisknutí) po dosažení požadovaného času tlačítko zastavte. Poté začněte stroj používat a displej začne odpočítávat. Když odpočítávání dosáhne nuly, znamená to, že tréninkový cíl je splněn. V tuto chvíli, pokud budete pokračovat v tréninku, počítač se automaticky začne počítat od nuly.
 2. **Režim cílového POČTU TAHŮ:** nejprve stiskněte tlačítko „MODE“ pro přepnutí na funkci „COUNT“ a poté stiskněte tlačítko „SET“ pro nastavení cílového počtu. (Rozsah nastavení: 1-9999, + 1krát za každé stisknutí) po dosažení požadovaného počtu tlačítko zastavte. Poté začněte stroj používat a displej začne odpočítávat. Když odpočítávání dosáhne nuly, znamená to, že tréninkový cíl je splněn. V tuto chvíli, pokud budete pokračovat v tréninku, počítač se automaticky začne počítat od nuly.
 3. **Režim cílové VZDÁLENOSTI:** nejprve stiskněte tlačítko „MODE“ pro přepnutí na funkci „DIST“ a poté stiskněte tlačítko „SET“ pro nastavení vzdálenosti. (Rozsah nastavení: 0,10–99,99 km, +0,1 km za každé stisknutí), když dosáhne požadované vzdálenosti, zastavte tlačítko. Poté začněte stroj používat a displej začne odpočítávat. Když odpočítávání dosáhne nuly, znamená to, že tréninkový cíl je splněn. V tomto okamžiku, pokud budete pokračovat v tréninku, computerč automaticky začne počítat od nuly.
 4. **Režim cílové KALORIE:** nejprve stiskněte tlačítko "MODE" pro přepnutí na funkci "CAL" a poté stiskněte tlačítko "SET" pro nastavení cílové kalorie. (Rozsah nastavení: 0-9999 cal, +1 cal pro každé stisknutí), když dosáhne požadované kalorie, zastavte tlačítko. Poté začněte stroj používat a displej začne odpočítávat. Když odpočítávání dosáhne nuly, znamená to, že tréninkový cíl je splněn. V tuto chvíli, pokud budete pokračovat v tréninku, počítač automaticky začne počítat od nuly.
- Chcete-li upravit cílová data po procesu nastavení nebo dokončení, stiskněte přímo tlačítko „RESET“ pro vymazání všech nastavení a poté proveďte reset podle předchozího popisu.**

POZNÁMKA:

1. Pokud se na displeji rozsvítí symbol baterie, vyměňte baterii.
2. Monitor se automaticky vypne, pokud po 2 minutách není přijat žádný signál.
3. Monitor se automaticky zapne, když začnete cvičit.
4. Když přestanete cvičit na 4 sekundy, COMPUTER zastaví výpočet a na obrazovce se zobrazí „STOP“. Když začnete cvičit, COMPUTER automaticky začne počítat a „STOP“ zmizí.

SPECIFIKACE:

FUNKCE	SCAN	KAŽDÝCH 6 SEKUND
	TIME - ČAS	0:00~99:59
	COUNT – POČET TAHŮ	0~9999
	DISTANCE - VZDÁLENOST	0.00~99.99 KM
	CALORIES - KALORIE	0~9999 CAL
	SPM	0~999 TAH/MIN
TYP BATERIÍ	2 KS AA nebo UM –3	

PROVOZNÍ TEPLOTA	0°C ~ +40°C
TEPLOTA SKLADOVÁNÍ	-10°C ~ +60°C

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli následující záruky:

- záruku 5 let na rám a jeho části

- záruku 2 roky na ostatní díly

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem např. nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy jako ložiska klínový řemen, opotřebením tlačítek na computeru)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. doba životnosti ložisek, klínového řemene a dalších pohyblivých částí může být kratší než je doba záruky
3. na stroje nutné provést odborné vyčištění a seřízení minimálně jednou za 12 měsíců
4. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
5. reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným označením typu zboží, popisem závady a potvrzeným dokladem o zakoupení



OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení. Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty.

Copyright - autorská práva

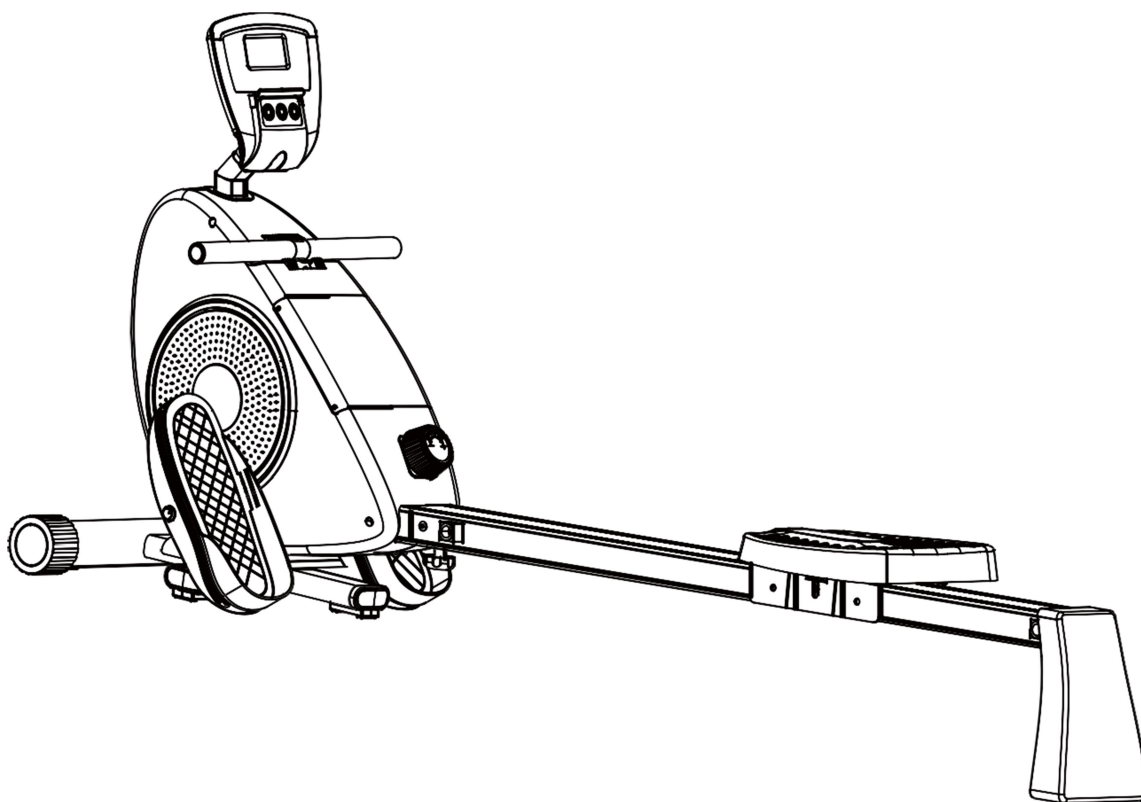
Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

MASTER SPORT s.r.o.

Provozní 5560/1B
722 00 Ostrava-Třebovice
Czech Republic
servis@mastersport.cz



Veslovací trenažér MASTER[®] V-420 MAS4A098



Návod na použitie



Zaistite, aby si všetky osoby, ktoré používajú tento výrobok prečítali návod k použitiu a porozumeli mu.

Návod k použitiu uschovajte na bezpečnom mieste, aby ste ho mohli v budúcnosti použiť.

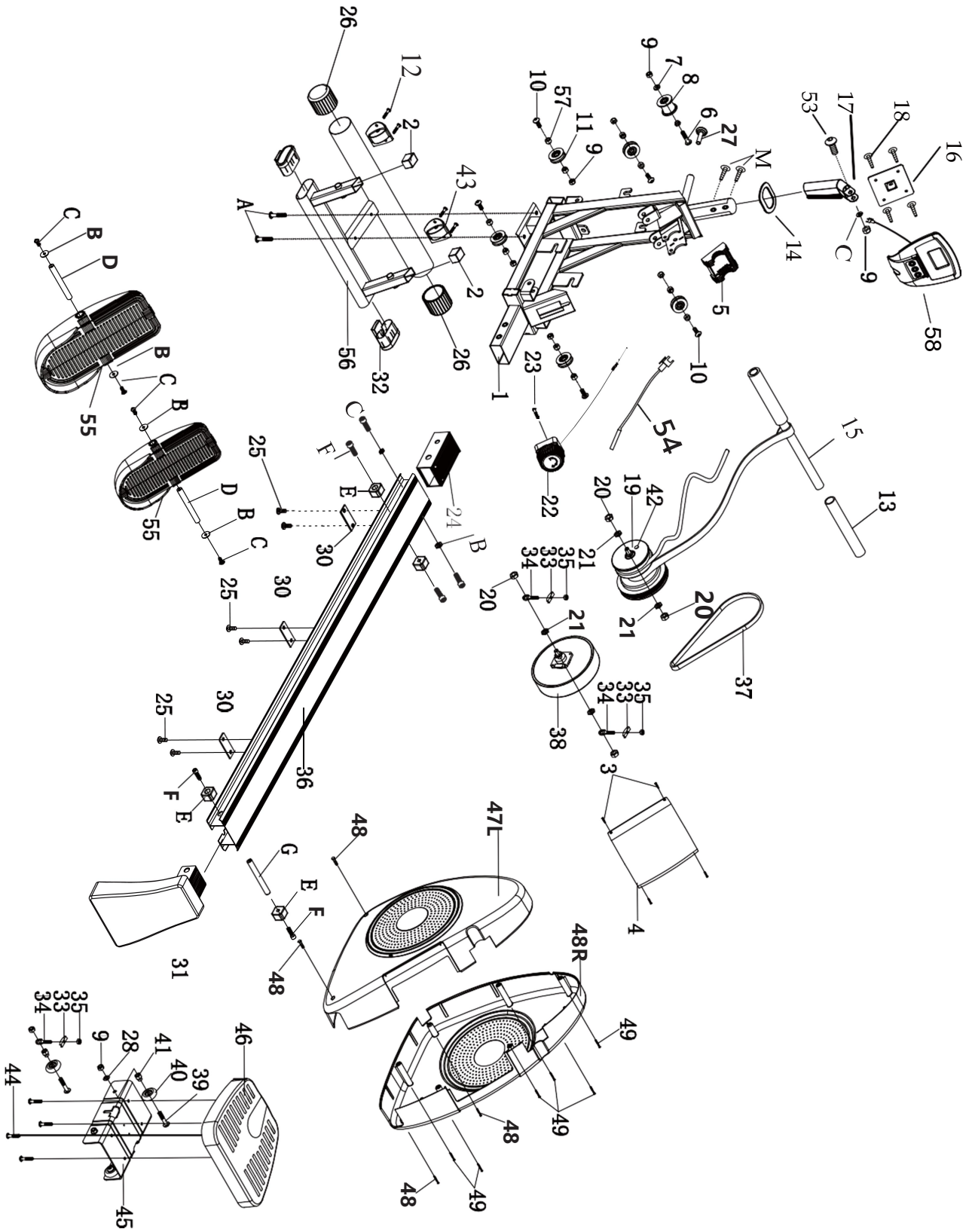
DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

Pri používaní trenažéru by ste mali vždy dodržiavať základné opatrenie, vrátane nasledujúcich bezpečnostných pokynov: pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky pokyny.

- Pred montážou a použitím zariadenia je dôležité si prečítať celý tento návod. Bezpečného a efektívneho použitia je možné dosiahnuť len vtedy, ak je trenažér správne zostavený, udržiavaný a používaný. Je vašou zodpovednosťou zaistiť, aby boli všetci užívatelia informovaní o všetkých varovaniach a opatreniach.
- Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu by ste sa mali poradiť so svojim lekárom, aby ste zistili, či máte nejaké zdravotné alebo fyzické problémy, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo vám zabrániť v správnom používaní. Doporučenie lekára je veľmi dôležité predovšetkým pokiaľ užívate lieky, ktoré ovplyvňujú vašu tepovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Buďte si vedomý signálov svojho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť, pokiaľ sa u vás vyskytne niektoré z nasledujúcich príznakov: bolesť, tlak na hrudi, nepravidelný srdcový rytmus, extrémna dusnosť, závraty alebo pocity nevoľnosti. Pokiaľ sa u Vás vyskytne niektorý z týchto stavov, mali by ste sa pred pokračovaním v cvičebnom programe poradiť so svojim lekárom.
- Udržujte deti a domáce zvieratá v dostatočnej vzdialenosti od trenažéra. Je určený len pre dospelých.
- Trenažér používajte na pevnom, rovnom povrchu s ochrannou podložkou alebo kobercom. Pre zaistenie bezpečnosti by zariadenie malo mať okolo seba aspoň 0,5 metrov voľného priestoru.
- Pred použitím zariadenia skontrolujte pevne utiahnutie matíc a skrutiek.
- Bezpečnosť zariadenia môže byť udržiavaná len vtedy, ak je pravidelne kontrolované poškodenie a / alebo opotrebenie.
- Vždy používajte zariadenie podľa pokynov. Pokiaľ behom montáže alebo kontroly zariadenia zistíte poškodené súčiastky alebo pokiaľ behom používania započujete neobvyklé zvuky zo zariadenia, okamžite zastavte. Nepoužívajte zariadenie, pokiaľ nebude problém odstránený.
- Pri používaní zariadenia noste vhodný odev. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie alebo ktoré by mohlo obmedziť alebo zabrániť pohybu.
- Zariadenie bolo testované v triede H.C. Maximálna hmotnosť užívateľa: 120 kg. Brzdny systém je nezávislý na rýchlosti.
- Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
- Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia je potrebné postupovať opatrne, aby nedošlo k poraneniu chrbta. Vždy používajte správne techniky zdvíhania a / alebo v prípade potreby vyhľadajte pomoc.

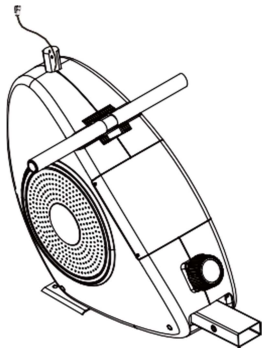
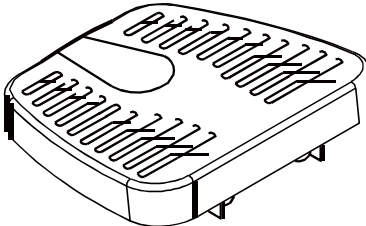
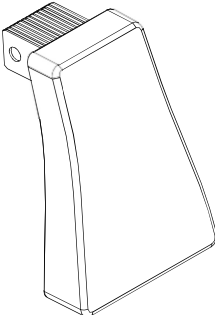


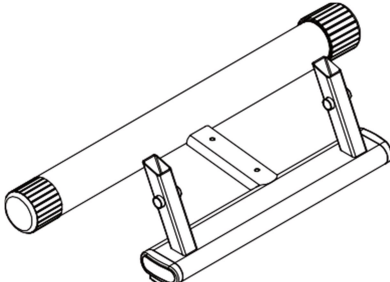
Pred použitím akéhokoľvek fitness vybavenia si prečítajte všetky pokyny. Nepoužívajte toto cvičebné zariadenie bez riadne naskrutkovaných ochranných krytov, pretože pohyblivé časti môžu pri vystavení predstavovať riziko vážneho zranenia.


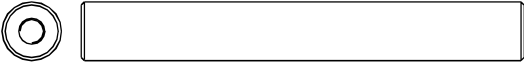
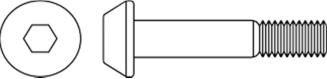

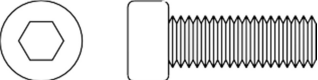
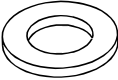
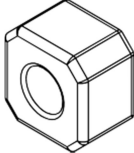
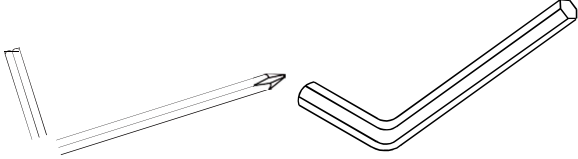
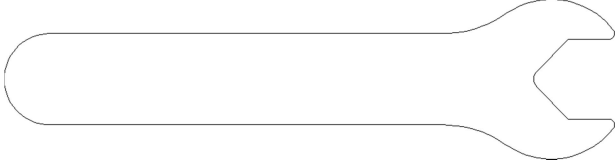
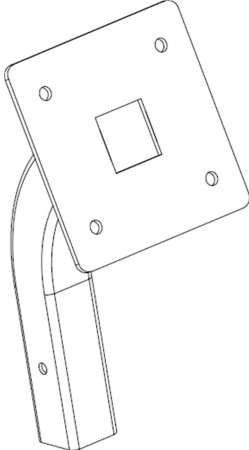
Nákres



Zoznam časti


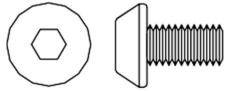

Č.	Popis	Mn.	Č.	Popis	Mn.
A	Skrutka M8x40	2	23	Skrutka M5*15	1
B	Podložka	6	24	Objímka	1
C	Skrutka M8x16	7	25	Skrutka M6*15	6
D	Os	2	26	Krytka	2
E	Gumová krytka	4	27	Skrutka	1
F	Skrutka M8x25	4	30	Zosilnená podložka	3
G	Os	1	31	Zadná plastová stabilizačná tyč	1
H	Imbusový kľúč S6	2	32	Krytka	2
N	Kľúč	2	33	U-tyč	2
M	Skrutka M5x10	2	34	Skrutka M6*20	2
1	Hlavný rám	1	35	Matica M6	2
2	Koncová krytka	2	36	Hlavná koľajnica	1
3	Skrutka	4	37	Remen	1
4	Plastový kryt	1	38	Magnetický zotrvačník	1
5	Plastová vložka	1	39	Skrutka M8*30	6
6	Skrutka M8x55	1	40	Koleso	6
7	Objímka	2	41	Objímka	6
8	Plastové koliesko	1	42	Magnet	1
9	Matica M8	1	43	Koleso	2
10	Skrutka M8*35	5	44	Skrutka M6*12	4
11	Kladka	5	45	Podporný rám sedadla	1
12	Skrutka M4*12	1	46	Sedadlo	1
13	Rukoväť	2	47R	Pravý plastový kryt	1
14	Dekoratívna krytka	1	47L	Ľavý plastový kryt	1
15	Rukoväť	1	48	Skrutka M4x16	6
16	Štvorcová podložka	1	49	Skrutka M4*20	6
17	Podpierka štvorcovej podložky	1	53	Skrutka M8*65	1
18	Skrutka M5x10	4	54	Kábel senzora computeru	1
19	Magnetický zotrvačník	1	55	Pedál	2
20	Matica	4	56	Predná stabilizačná tyč	1
21	Matica	4	57	Objímka	10
22	Zaťažová skrutka a kábel	1	58	Computer	1

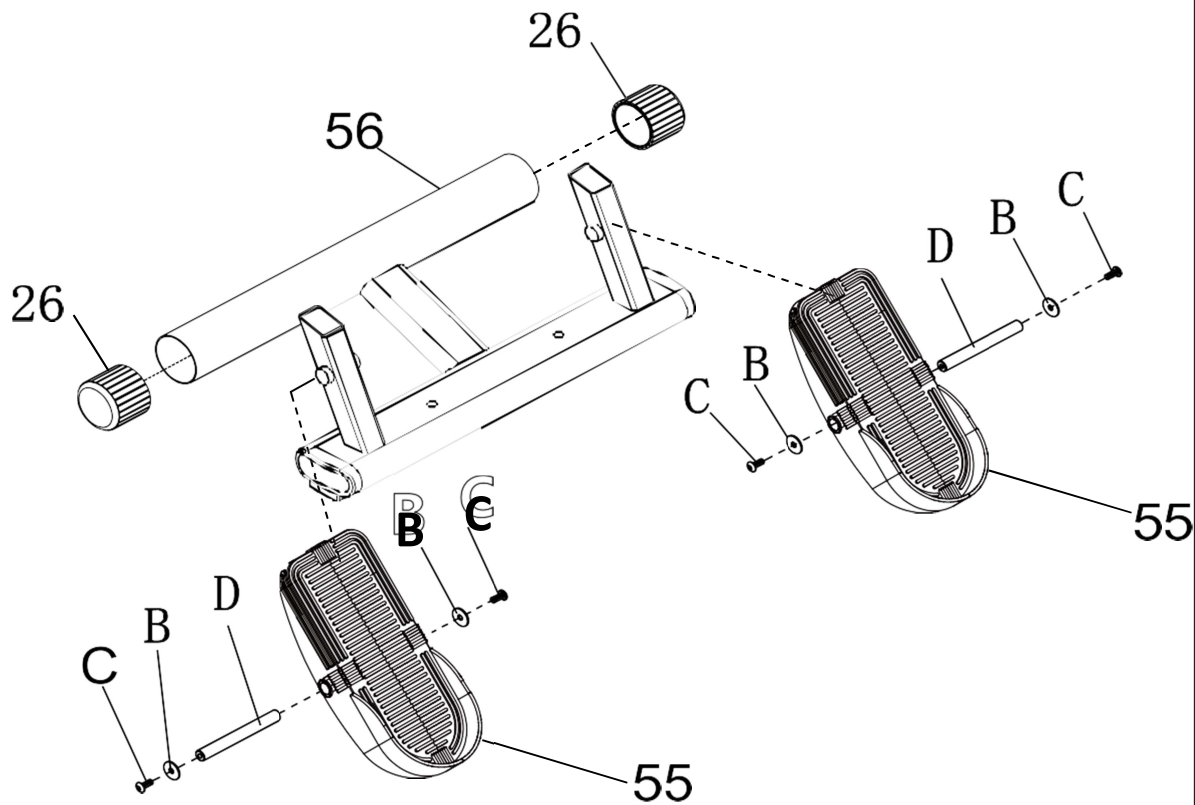
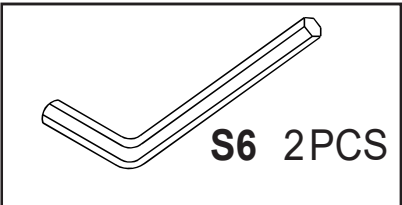
Č.	Popis	Mn.	Č.	Popis	Mn.
1	Hlavný rám 	1	46	Sedadlo 	1
31	Zadná plastová stabilizačná tyč 	1	55	Pedál 	2
36	Hlavné koľajnice 	1	56	Predná stabilizačná tyč 	1

Č.	Popis	Tvar	Mn.
D	os $\varnothing 13x$		2
G	os $\varnothing 13x66$		1
A	skrutka M8x40		2
C	skrutka M8*16		6
F	skrutka M8*25		4
B	podložka ID8.2		6
E	Gumová krytka 23x23x19		4
H	Imbusový klíč 6S		2
N	klíč		1
17-16	Podpierka computeru		1

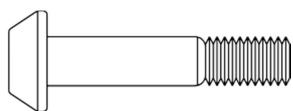
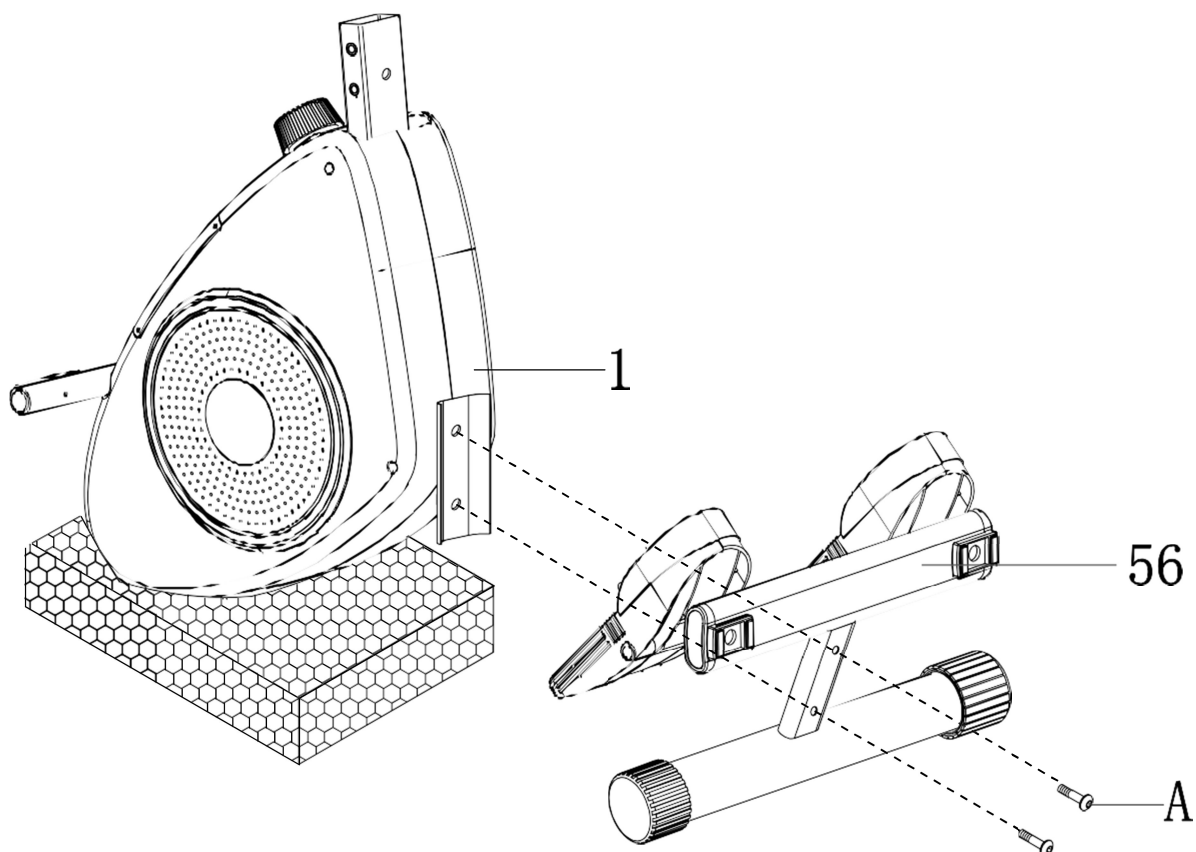
Zloženie stroja

Krok 1

-  **D** Ø13x111 2PCS
-  **C** M8x16 4PCS
-  **B** ID8.2 4PCS

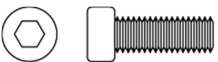

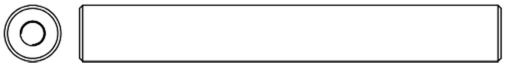


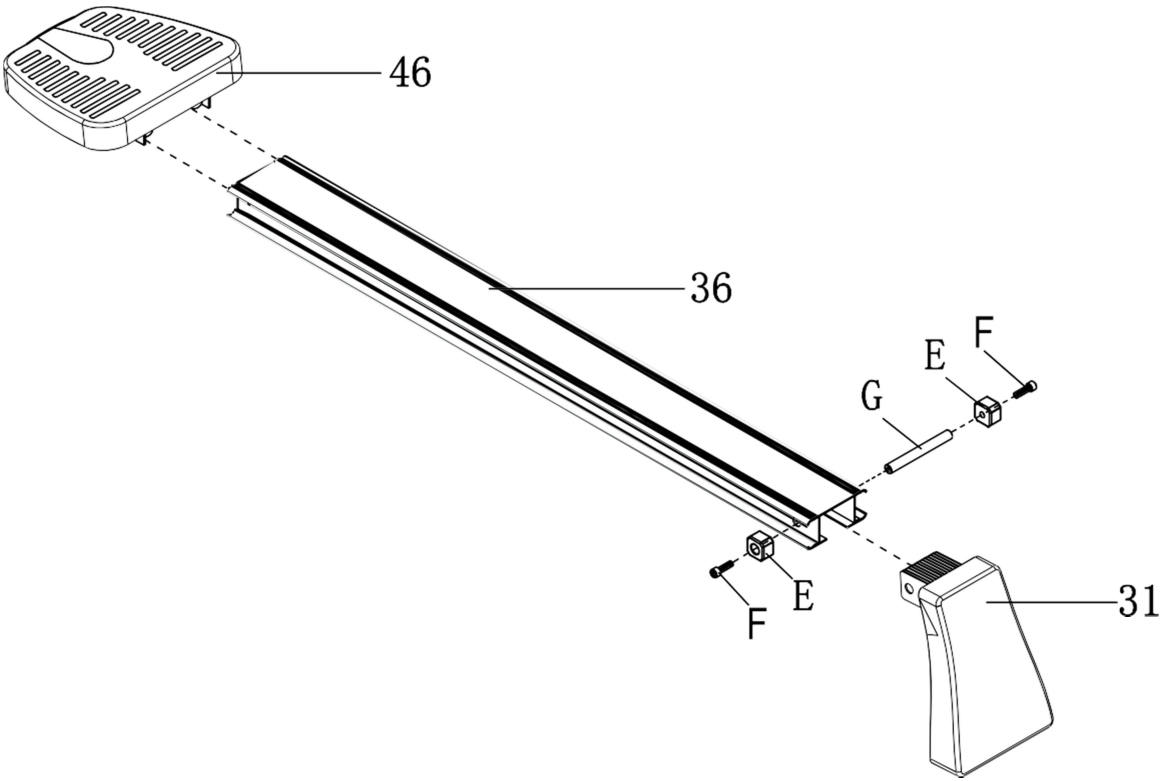
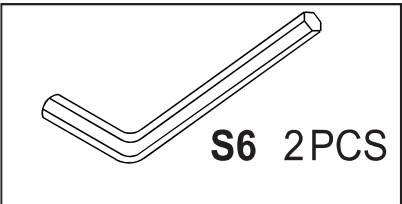
Krok 2

**A** M8x38 2 PCS**S6** 1 PCS

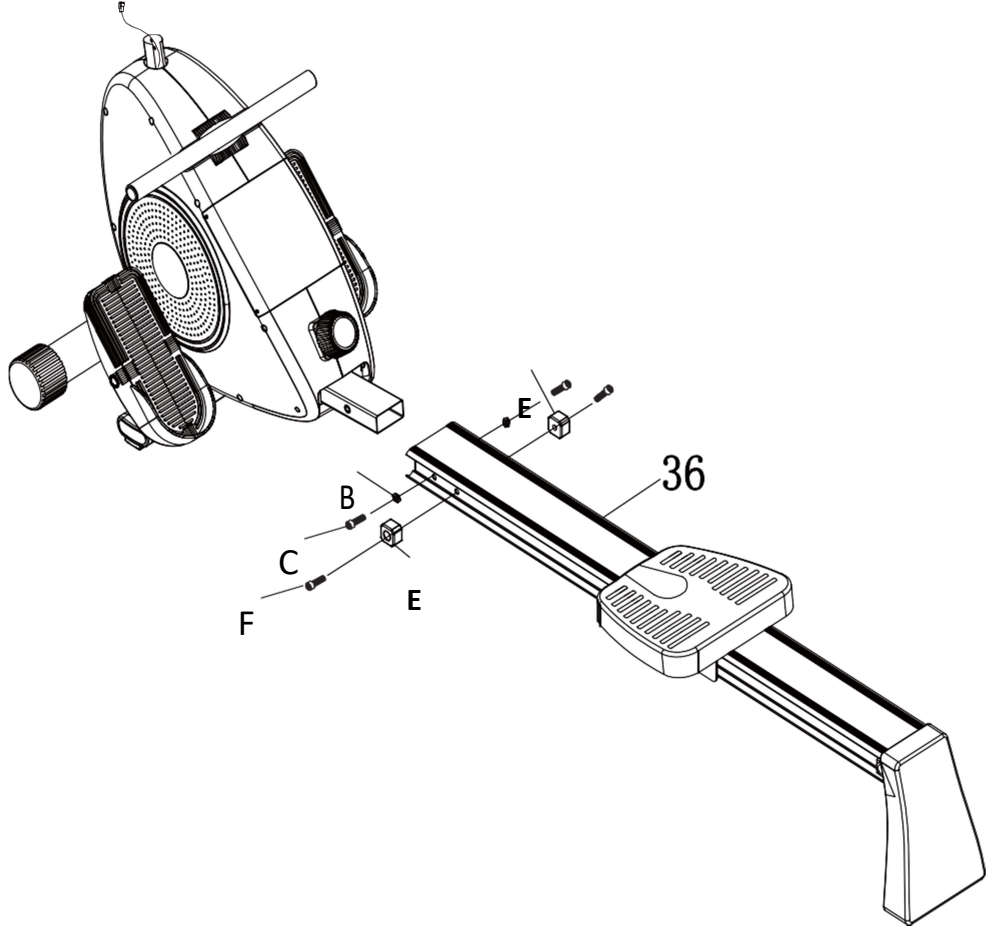
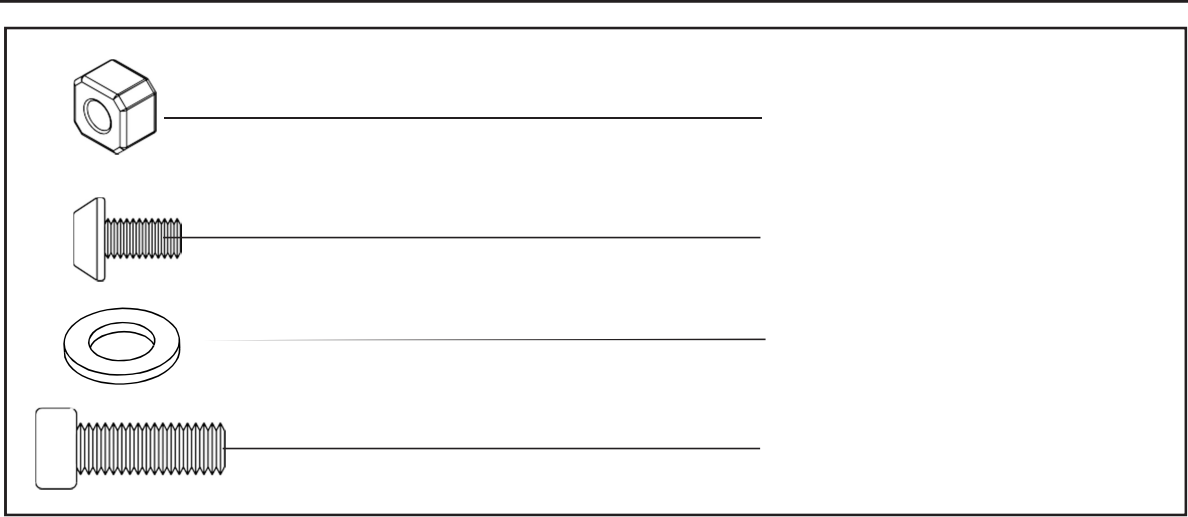
Postavte hlavný rám na polystyrén, aby ste zabránili poškrábaniu plastového krytu pri montáži prednej stabilizačnej tyče na hlavný rám.

Krok 3

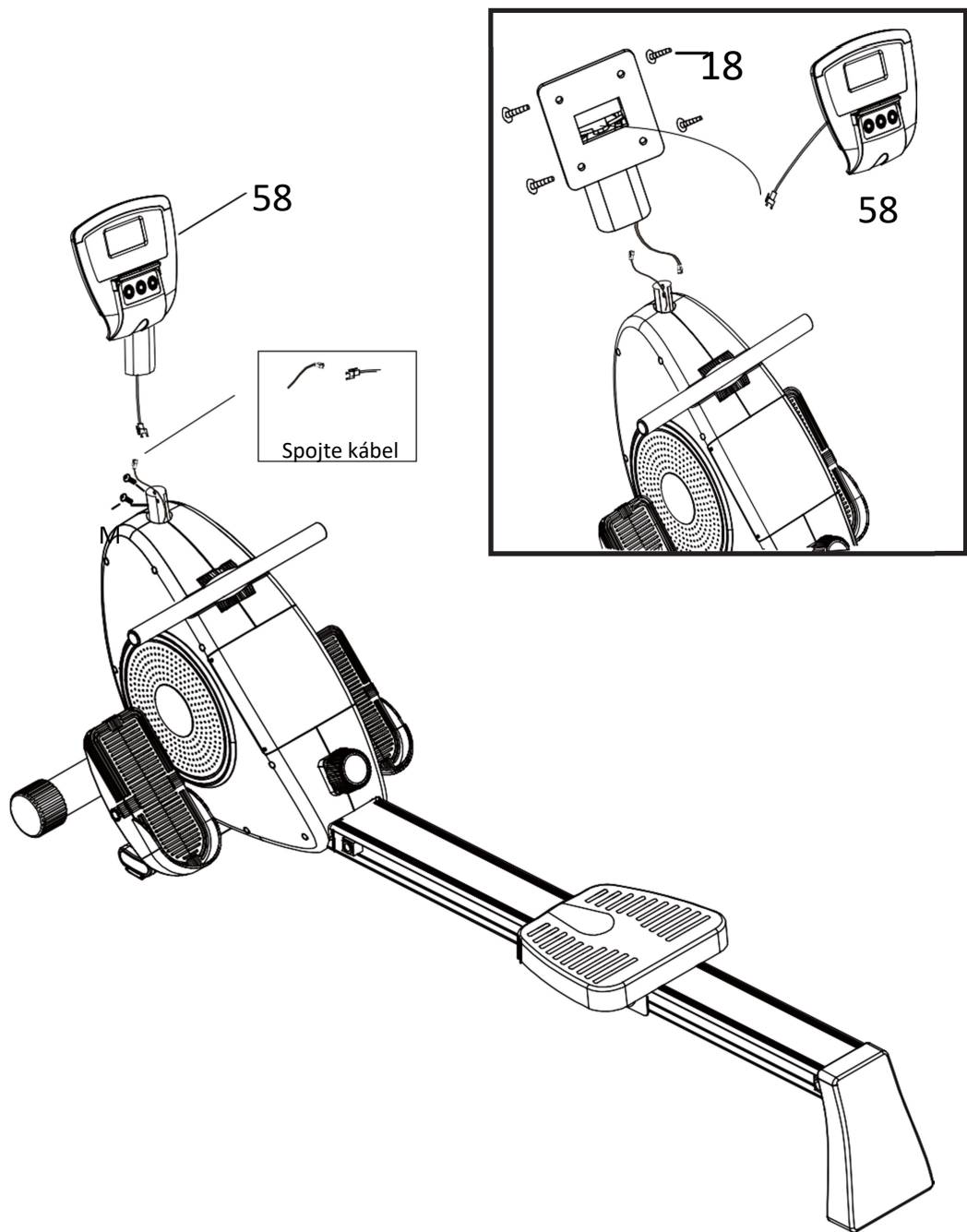
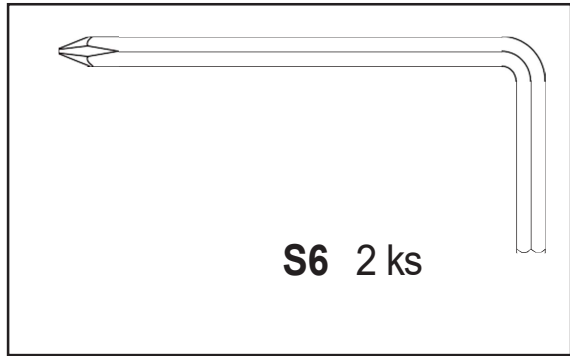
-  **F** M8x25 2 PCS
-  **E** 23x23x19 2 PCS
-  **G** Ø13x66 1 PCS



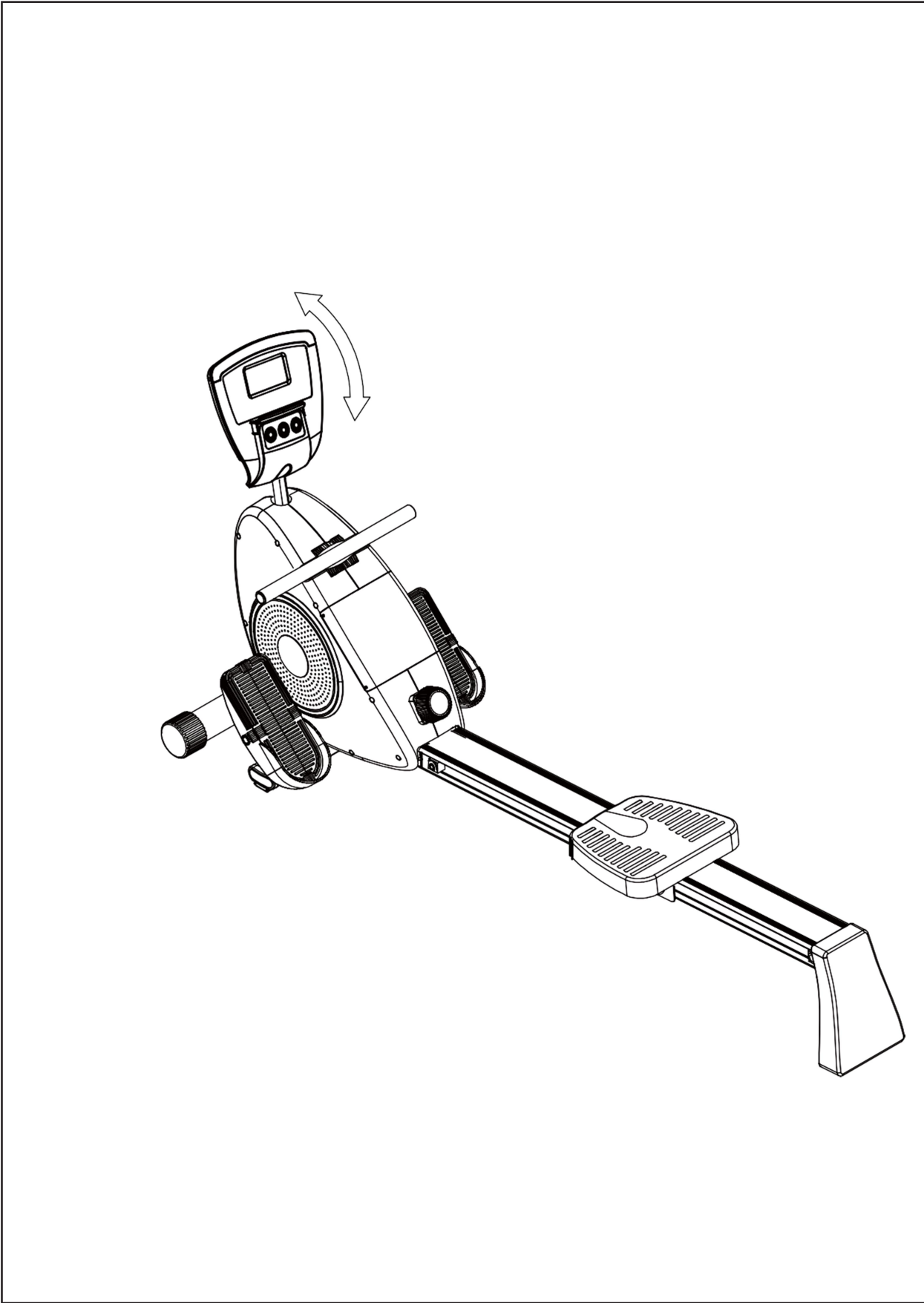
Krok 4



Krok 5



Krok 6



SKLADOVANIE

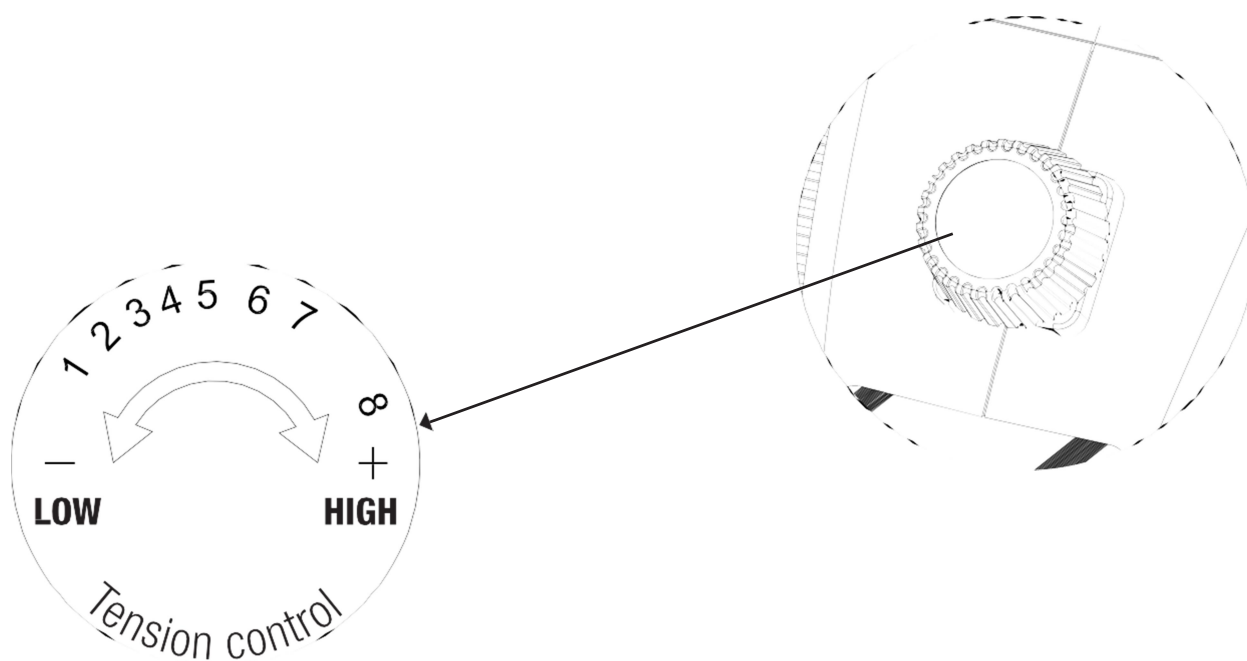
Skladujte stroj na suchom mieste mimo dosah detí a mimo oblasť s vysokou prevádzkou, ako je znázornené na obrázku. Uistite sa, že je miesto bezpečné a stroj nemôže spadnúť na malé zvieratá alebo deti.



NASTAVENIE/BATÉRIA

ZÁŤAŽOVÁ SKRUTKA

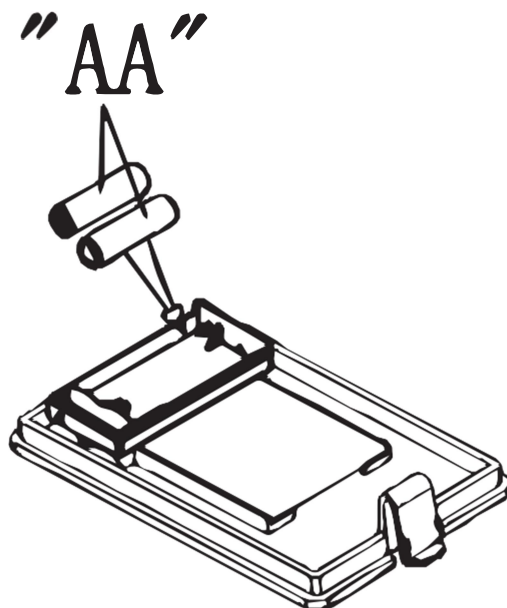
Záťaž nastavíte nasledovne:



Mali by ste začať cvičenie na úrovni odporu a rýchlosti, aby vyhovoval vašim potrebám. Nezabudnite začať pomaly a jednoducho a vypracovať sa na požadovanú úroveň kondície. Nepreťažujte sa zo začiatku.

BATÉRIA

2. V computeru sú 2 ks AA batérie. Batérie môžete vymeniť na zadnej strane computeru.



- Batérie musia byť správne umiestnené a pružina batérie musí byť správne v kontakte s batériou.
- Pokiaľ je displej nečitateľný alebo sa objaví len čiastočný segment, vytiahnite batériu a počkajte 15 sekúnd, potom ju znova vložte.

POKYNY PRE ZACHÁDZANIE S BATÉRIAMI

1. Vytiahnite batérie, pokiaľ sú vybité alebo pokiaľ výrobok dlhšiu dobu nepoužívate, aby nedošlo k úniku elektrolytu z batérii.
2. Nenabíjajte batérie, nerozoberajte ich ani nehádzte do ohňa. Nebezpečie výbuchu!
3. Venujte pozornosť polarite (+) a (-). Vždy vymeňte všetky batérie; nemiešajte staré a nové batérie ani rôzne typy batérii.
4. Používajte prednostne alkalické batérie, pretože majú dlhšiu prevádzkovú dobu než obvykle zinko-uhlíkové batérie.
5. Ak je displej slabší alebo úplne vyblednutý, je nutná výmena batérii.

AKO VYMENIŤ BATÉRIE POČÍTAČA

1. Pokiaľ na displeji uvidíte nesprávne alebo slabé údaje, vymeňte batérie, aby ste dosiahli dobrého výsledku.
2. Ako zdroj napájania použite 2ks 1,5V AA batérie.

PRETIAHNUTIE PRED CVIČENÍM

Úspešné cvičenie začína zahrievacími cvičeniami a končí skľudňujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na nasledujúce nároky pri cvičení. Vďaka skľudňujúcim cvičeniam sa vyhnete svalovým problémom. Ďalej tu nájdete popisy cvičení pre rozohriatie a skľudnenie. Majte, prosím, na pamäti nasledujúce body:

- Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cvičenia budú trvať 5 až 10 minút. Cvičenia sú robené správne, ak cítite príjemný ťah v odpovedajúcich svaloch.
- Rýchlosť nehrá žiadnu rolu behom pretiahovacích cvičení. Je nutné sa vyvarovať rýchlym a trhavým pohybom.

PRETIAHNUTIE KRKU

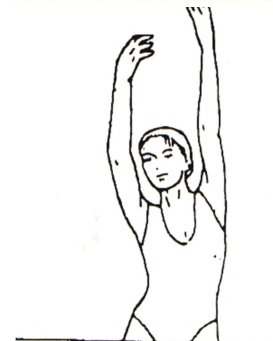
Ukloňte hlavu doprava, až ucítite v krku tlak. Pomaly pokladajte hlavu dole k hrudníku v polkruhu a potom vytočte hlavu doľava. Znovu ucítite príjemný ťah v krku. Individuálne môžete toto cvičenie niekoľkokrát opakovať.

**CVIČENIE V OBLASTI RAMIEN**

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.

PRETIAHNUTIE PAŽÍ

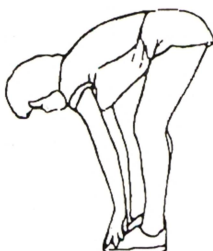
Pretahujte ľavú a pravú pažu striedavo smerom nahor k stropu. Ucítite tlak na pravej a ľavej strane. Toto cvičenie niekoľkokrát opakujte.

**PRETIAHNUTIE STEHNA**

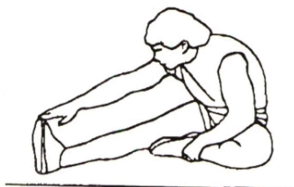
Oprite sa jednou rukou o stenu, potom pritiahnute pravú alebo ľavú nohu dozadu, čo najbližšie k zadku. Ucítite príjemný ťah v prednom stehne. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30 sekúnd a opakujte toto cvičenie dvakrát na každej nohe.

VNÚTORNÉ PRETIAHNUTIE STEHNA

Posaďte sa na zem, kolená smerujú k zemi. Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k trieslam. Potom opatrne tlačte kolena k zemi. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.

**DOTYK PRSTOV NA NOHE**

Pomaly ohnite trup k zemi a snažte sa dotknúť rukami svojich chodidiel. Ohnite sa čo najnižšie sa to dá. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 20-30 sekúnd.



CVIČENIE NA KOLENÁ

Posaďte sa na zem a natiahnite pravú nohu. Ohnite ľavú nohu a umiestnite chodidlo na stehno pravej nohy. Teraz sa pokúste pravou pažou dosiahnuť na pravé chodidlo. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.



PRETIAHNUTIE LÝTKA/ACHILLOVEJ PÄTY

Oprite sa oboma rukami o stenu a preneste na ňu všetku váhu tela. Potom vysuňte ľavú nohu dozadu a striedajte ju s pravou nohou. Týmto preťahujete zadnú časť nohy. Vydržte v pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.

CVIČEBNÉ INŠTRUKCIE

Používanie veslovacieho trenažéru vám poskytne niekoľko výhod.

1. Zlepší vašu fyzickú zdatnosť, posilňuje srdce a zlepšuje obeh, rovnako ako cvičenie všetkých hlavných svalových skupín: chrbát, brucho, paže, ramená, boky a nohy.
2. Posilňuje svaly a v spojení s kaloricky kontrolovanou diétou vám pomôže schudnúť. Veslovanie je extrémne efektívna forma cvičenia.

ZÁKLADNY POHYB

1. Posaďte sa na sedadlo a pripevnite nohy k pedálom pomocou popruhu na suchý zips. Potom uchopte veslovaciu rukoväť.
2. Zaujmite východnú pozíciu, predkloňte sa s rovnými rukami a ohnite nohy v kolenách, ako je znázornené na (obr. 1).
3. Zatláčajte sa dozadu a súčasne narovnejte chrbát a nohy (obr. 2).
4. Pokračujte v tomto pohybe, dokým sa nenakloníte mierne dozadu, behom tejto fázy by ste mali vytiahnuť ruky do strán. (Obr. 3). Potom sa vráťte do fázy 2 a opakujte. Znázornené na obrázku.

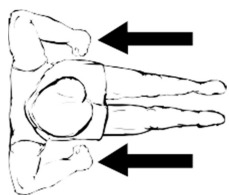


Fig. 1



Fig. 2

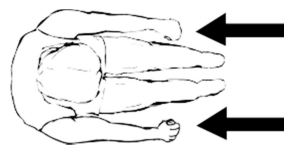


Fig. 3

DOBA CVIČENIA

Veslovanie je namáhavá forma cvičenia, preto je najlepšie začať s krátkym a jednoduchým cvičením a naväzovať na ďalšie a náročnejšie cvičenie. Začnite veslovať asi 5 minút a postupne zvyšujte dĺžku tréningu tak, aby zodpovedala vašej zlepšujúcej sa kondícii. Nakoniec by ste mali byť schopný veslovať 15-20 minút, ale nepokúšajte sa toho dosiahnuť príliš rýchlo. Skúste trénovať každý druhý deň, trikrát za týždeň. To dáva telu čas na zotavenie medzi tréningmi.

ALTERNATÍVNY ŠTÝL VESLOVANIA

Veslovanie len pažami

Toto cvičenie bude posilňovať svaly paží, ramien, chrbta a brucha. Posaďte sa, ako je znázornené na obr. 4, s rovnými nohami, predkloňte sa a uchopte rukoväť. Postupným a kontrolovaným spôsobom sa opierajte dozadu tesne za zvislou polohou a pokračujte v priťahovaní rukoväti smerom k hrudi. Vráťte sa do východnej polohy a opakujte. Znázornené na obrázku.

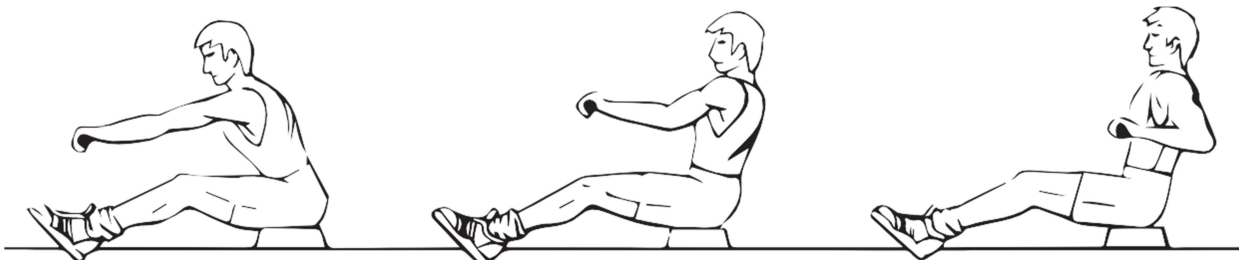


Fig. 4 Fig. 5 Fig. 6

Cvičenie iba nohami

Toto cvičenie pomôže posilniť svaly nôh a chrbta. S rovným chrbtom a natahnutými pažami ohýbajte nohy, dokým neuchopíte rukoväť veslovacie paže v predvolenej polohe (obr. 7). Pomocou nôh zatlačte telo dozadu, paže a chrbát držte rovno.

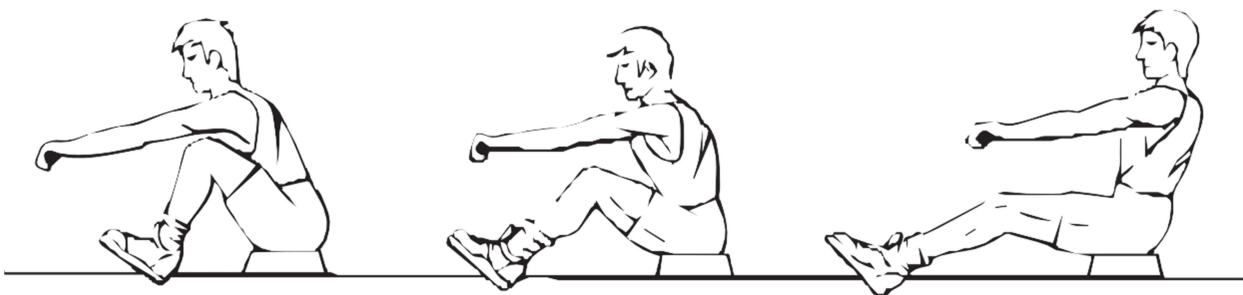
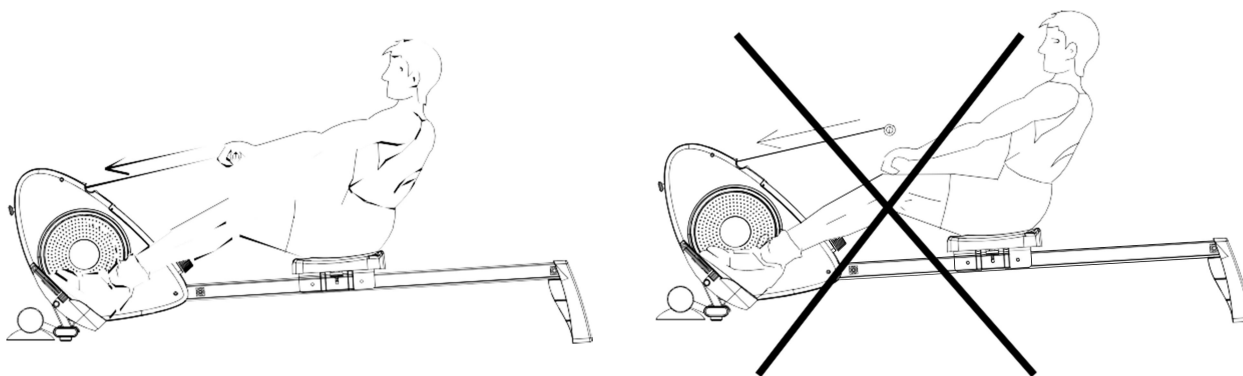


Fig. 7 Fig. 8 Fig. 9



Upozornenie: držte rukoväť behom celej doby cvičenia. Nedovoľte aby sa lano automaticky vrátilo. Môže dôjsť k poškodeniu stroja či k zraneniu.



POSILNENIE SVALOV – nárast svalovej hmoty

Ak chcete na svojom trenažeri posilňovať, musíte mať nastavenú pomerne veľkú záťaž. Svaly sa viac zaťažia a môže to znamenať, že nebudete schopný trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Pokiaľ sa tiež snažíte zlepšiť svoju kondíciu, najskôr začínajte s nízkou záťažou a tu postupne zvyšujte.

Behom zahrievacej a uvoľňovacej fázy by ste mali trénovať ako obvykle, ale ku konci cvičebnej fázy by ste mali zvýšiť záťaž, aby vaše nohy viac pracovali. Budete musieť znížiť rýchlosť, aby sa váš srdcový rytmus udržal v cieľovom pásme.

ÚBYTOK HMOTNOSTI

Dôležitým faktorom je tu vynaložené úsilie. Čím tvrdšie a ďalej pracujete, tým viac kalórii spálite. Je to vlastne rovnaké, ako keby ste trénovali, aby ste zlepšili svoju kondíciu, rozdiel je cieľ.

UVOLŇOVACIA FÁZA

V tejto fáze necháte svoj srdcovo-cievny systém a svaly uklidniť. Toto je opakovanie zahrievacej fázy. Najprv znížte tempo a pokračujte v tomto pomalšom tempe približne 5 minút, než zosadnete z veslárskoho trenažera. Preťahovacie cviky by sa teraz mali opakovať a znova si pamätať, že preťahujete len do miernej bolesti.

Akonáhle sa dostanete do kondície, možno budete musieť trénovať ďalej a tvrdšie. Doporučuje sa trénovať aspoň trikrát týždenne a pokiaľ je to možné, tréningy rozložte rovnomerne na celý týždeň.

COMPUTER

MODE - Stlačením vyberiete funkcie.

- Stlačením na 2 sekundy resetujete čas, počet ťahov, vzdialenosť a kalórie.

SET - Nastavenie hodnôt času, počtu ťahov, vzdialenosti a kalórii, pokiaľ nie je v režime SCAN

RESET - Stlačením tlačidla vymažete čas, počet ťahov, vzdialenosť a kalórie.

FUNKCIE COMPUTERU:

1. SCAN: Stlačením tlačidla „MODE“ vyberte funkciu „TIME“, na ľavej strane displeja se zobrazí „SCAN“ a computer bude postupne meniť všetky funkcie čo 6 sekúnd. Pokiaľ chcete funkciu vypnúť, zmačknite tlačidlo MODE pri ďalšej funkcii. Ak sa chcete znova vrátiť do „SCAN“, stlačte tlačidlo „MODE“ pre výber funkcie na „TIME“. V režime „SCAN“ nepretržite bliká slovo „SCAN“ v ľavej hornej časti displeja.
2. TIME - ČAS: - Pri cvičení sa automaticky načíta doba cvičenia.
3. COUNT - POČET: - Automaticky načíta počet ťahov pri cvičení.
4. DISTANCE - VZDIALENOSŤ: - zobrazuje vzdialenosť od začiatku do konca cvičenia.
5. CALORIE - KALÓRIE: - Automaticky načíta spálené kalórie pri cvičení.
6. SPM: Automaticky načíta ťahy za minútu.

NASTAVENIE CIEĽOVÝCH HODNÔT:

Tento computer umožňuje nastaviť 4 cieľové hodnoty: čas, počet ťahov, vzdialenosť a kalórie.

Pokiaľ pri prepnutí na cieľovú funkciu na displeji bliká SCAN, musíte znova stlačiť tlačidlo MODE pre vypnutie funkcie SCAN.

1. Režim cieľového ČASU: najprv stlačte tlačidlo „MODE“ pre prepnutie na funkciu „TIME“ a potom stlačte tlačidlo „SET“ pre nastavenie cieľového času. (Rozsah nastavení: 1: 00-99: 00, + 1:00 pre každé stlačenie) po dosiahnutí požadovaného času tlačidlo zastavte. Potom začnite stroj používať a displej začne odpočítavať. Keď odpočítavanie dosiahne nuly, znamená to, že tréningový cieľ je splnený. V tejto chvíli, pokiaľ budete pokračovať v tréningu, počítač sa automaticky začne počítat od nuly.

2. Režim cieľového POČTU ŤAHOV: najprv stlačte tlačidlo „MODE“ pre prepnutie na funkciu „COUNT“ a potom stlačte tlačidlo „SET“ pre nastavenie cieľového počtu. (Rozsah nastavení: 1-9999, + 1krát za každé stlačenie) po dosiahnutí požadovaného počtu tlačidlo zastavte. Potom začnite stroj používať a displej začne odpočítavať. Keď odpočítavanie dosiahne nuly, znamená to, že tréningový cieľ je splnený. V tejto chvíli, pokiaľ budete pokračovať v tréningu, počítač sa automaticky začne počítat od nuly.

3. Režim cieľovej VZDIALENOSTI: najprv stlačte tlačidlo „MODE“ pre prepnutie na funkciu „DIST“ a potom stlačte tlačidlo „SET“ pre nastavenie vzdialenosti. (Rozsah nastavenia: 0,10-99,99 km, +0,1 km za každé stlačenie), keď dosiahne požadovanej vzdialenosti, zastavte tlačidlo. Potom začnite stroj používať a displej začne odpočítavať. Keď odpočítavanie dosiahne nuly, znamená to, že tréningový cieľ je splnený. V tomto okamžiku, pokiaľ budete pokračovať v tréningu, computer automaticky začne počítat od nuly.

4. Režim cieľovej KALÓRIE: najprv stlačte tlačidlo "MODE" pre prepnutie na funkciu "CAL" a potom stlačte tlačidlo "SET" pre nastavenie cieľovej kalórie. (Rozsah nastavení: 0-9999 cal, +1 cal pre každé stlačenie), keď dosiahne požadované kalórie, zastavte tlačidlo. Potom začnite stroj používať a displej začne odpočítavať. Keď odpočítavanie dosiahne nuly, znamená to, že tréningový cieľ je splnený. V tejto chvíli, pokiaľ budete pokračovať v tréningu, počítač automaticky začne počítat od nuly.

Ak chcete upraviť cieľové dáta po procese nastavenia alebo dokončenia, stlačte priamo tlačidlo „RESET“ pre vymazanie všetkých nastavení a potom spravte reset podľa predchádzajúceho popisu.

POZNÁMKA:

1. Pokiaľ sa na displeji rozsvieti symbol batérie, vymeňte batériu.
2. Monitor sa automaticky vypne, pokiaľ po 2 minútach nie je prijatý žiadny signál.
3. Monitor sa automaticky zapne, keď začnete cvičiť.
4. Keď prestanete cvičiť na 4 sekundy, COMPUTER zastaví výpočet a na obrazovke sa zobrazí „STOP“. Keď začnete cvičiť, COMPUTER automaticky začne počítat a „STOP“ zmizne.

SPECIFIKÁCIA:

FUNKCIE	SCAN	KAŽDÝCH 6 SEKÚND
	TIME - ČAS	0:00~99:59
	COUNT – POČET ŤAHOV	0~9999
	DISTANCIA - VZDIALENOSŤ	0.00~99.99 KM

	CALORIES - KALÓRIE	0~9999 CAL
	SPM	0~999 TAH/MIN
TYP BATÉRII		2 KS AA alebo UM –3
PREVÁDZKOVÁ TEPLOTA		0°C ~ +40°C
TEPLOTA SKLADOVANIA		-10°C ~ +60°C

**Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi
následujúce záruky:
- záruku 5 rokov na rám a jeho časti
- záruku 2 roky na ostatné diely**

Záruka sa nevzťahuje na poruchy vzniknuté:

1. zavinením užívateľa t.j. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. nedostatočným zasunutím sedadlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiska klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na počítača)
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zachádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyslné pozmeneným dizajnom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

1. cvičenie doprevádzané zvukovými efektami a občasným vrzganím nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a preto nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav je možné odstrániť bežnou údržbou.
2. doba životnosti ložisiek, klinového remeňa a ďalších pohyblivých častí môže byť kratšia, ako je doba záruky
3. na stroji je nutné robiť odborné vyčistenie a zostavenie minimálne raz za 12 mesiacov
4. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná
5. reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným označením typu tovaru, popisom závady a potvrdeným dokladom o zakúpení



OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA - informácia k likvidácii elektrických a elektronických zariadení. Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v momente, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhazujte do domáceho odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma. Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nespávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

Copyright - autorské práva

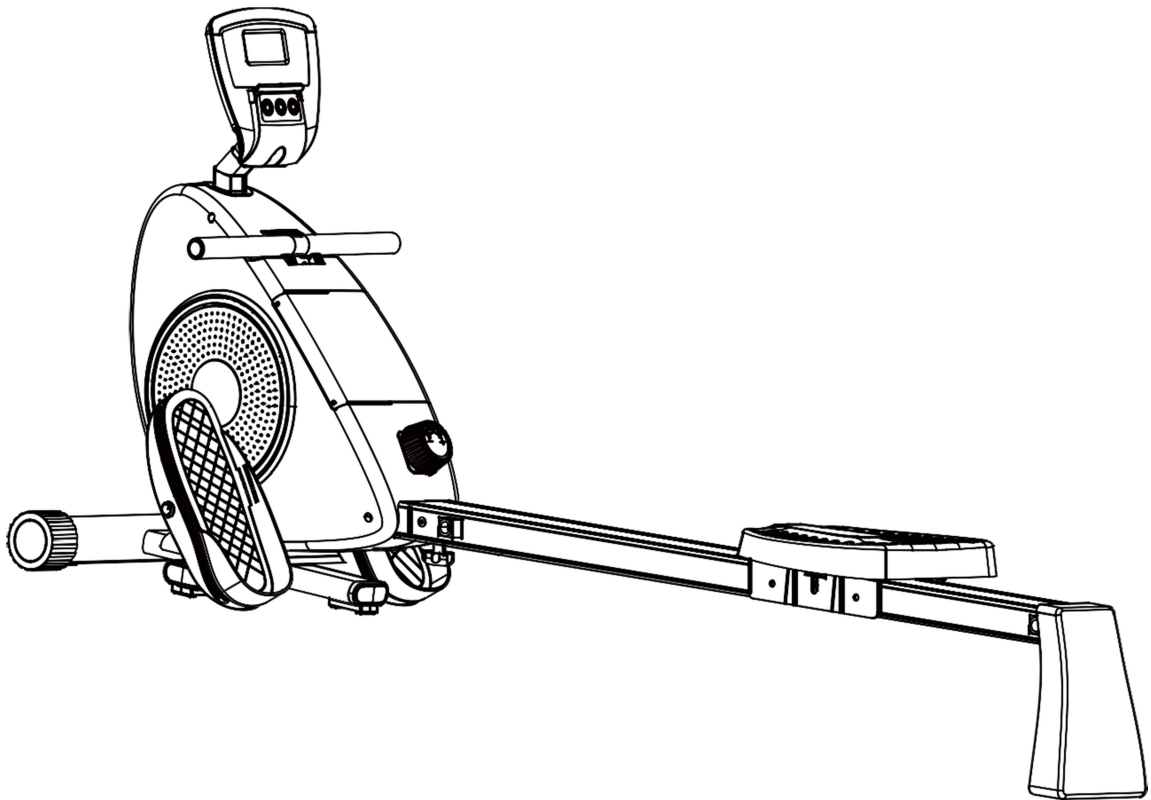
Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohto návodu k použitiu. Autorské právo zakazuje reprodukciu časti tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií, spomenutých v tomto návode k použitiu nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.

MASTER SPORT s.r.o.

Provozní 5560/1B
722 00 Ostrava-Třebovice
Czech Republic
servis@mastersport.cz



ROWING MACHINE MASTER[®] V-420 MAS4A098



User's manual



Please ensure that all persons using the device have read and understood the user manual.

Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



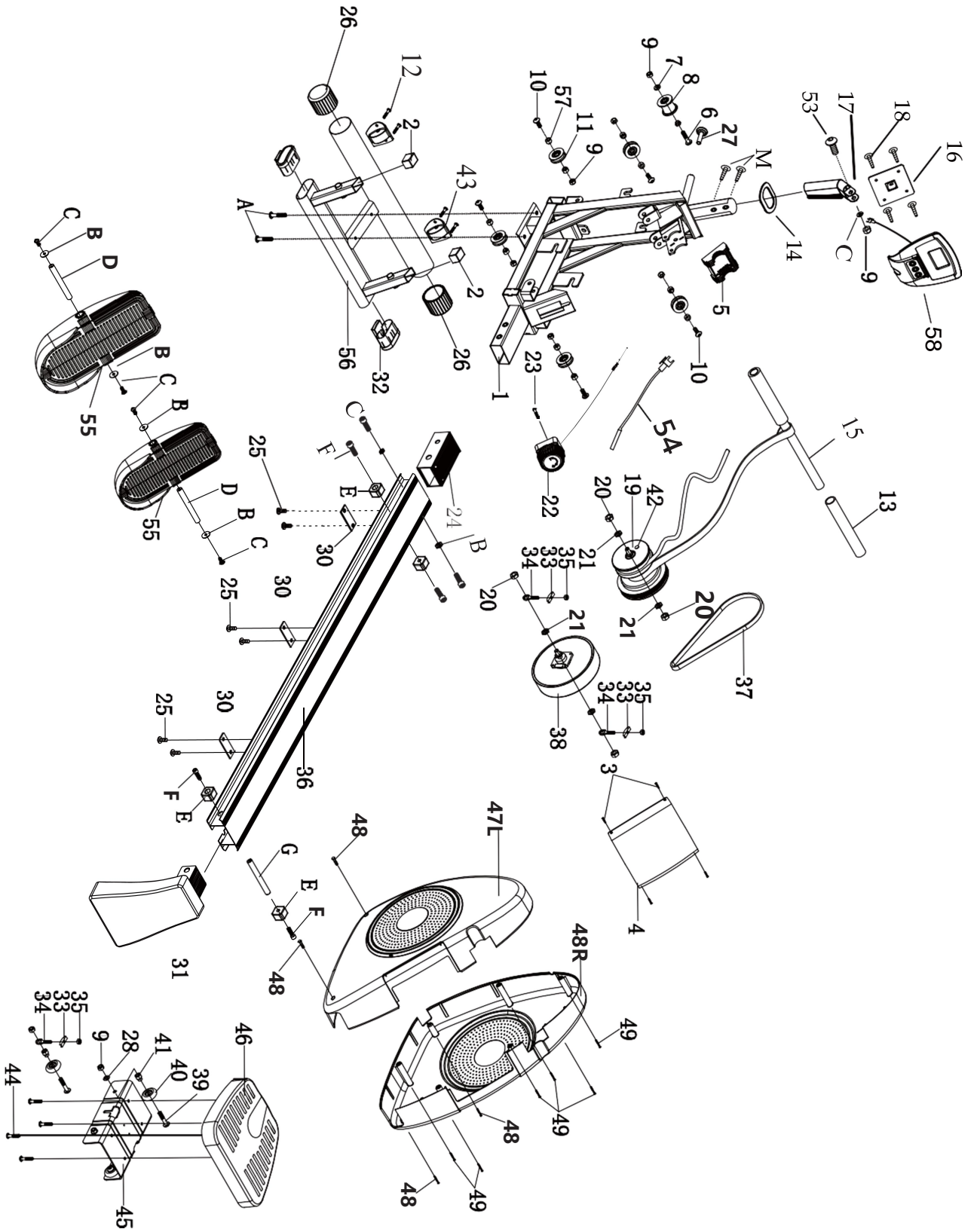
Basic precautions should always be followed, including the following safety instructions when using the crosstrainer: Read all instructions before using this equipment.

- It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- Before starting any exercise programme, you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise programme.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 metres of free space all around it.
- Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
- The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- The equipment has been tested under class H.C. Maximum weight of user: 120 kg. Braking ability is independent of speed.
- The equipment is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance if necessary.

WARNING

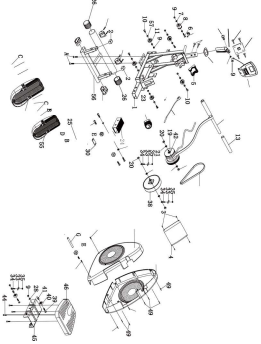
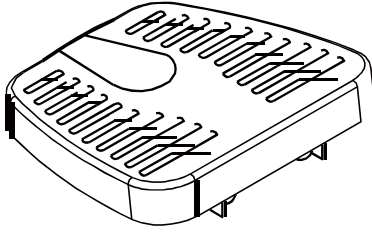
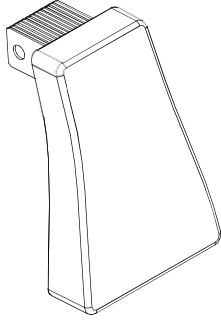

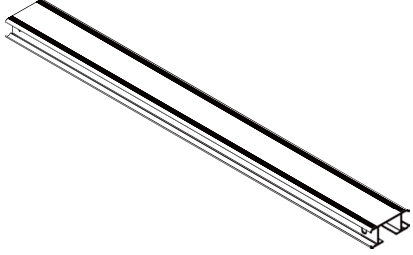
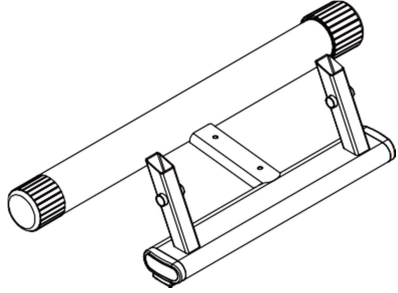
Read all instructions before using any fitness equipment. Do not operate this exercise equipment without properly fitted guards, as the moving parts can present a risk of serious injury if exposed.

EXPLODE-VIEW



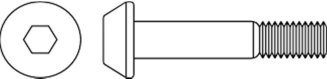
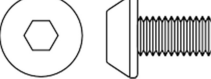
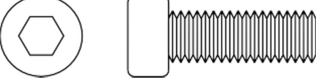
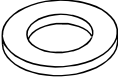
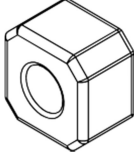
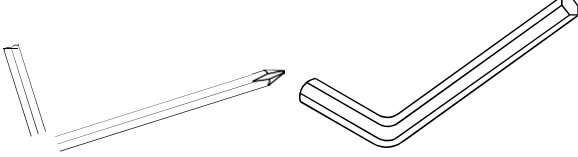


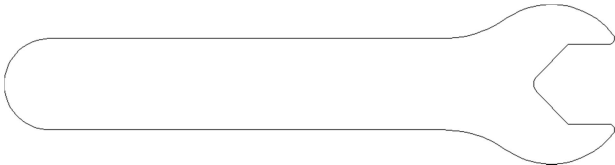
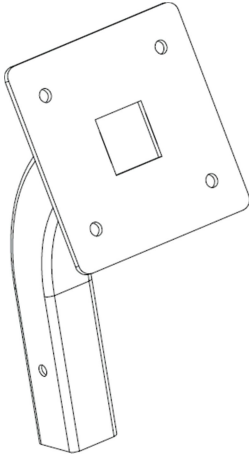
PARTS LIST

No	Description	Qty	No	Description	Qty
A	Bolt M8x40	2	23	Screws M5*15	1
B	Washer	6	24	Hollow bushing	1
C	Bolt M8x16	7	25	Bolt M6*15	6
D	Axle	2	26	End cap	2
E	Rubber Cushion	4	27	Knob	1
F	Bolt M8x25	4	30	Enforcement plate	3
G	Axle	1	31	Rear Plastic Stabiliser	1
H	Wrench S6	2	32	End cap	2
N	open spanner	2	33	U- shaped piece	2
M	Bolt M5x10	2	34	Bolt M6*20	2
1	Main Frame	1	35	Nut M6	2
2	End cap	2	36	Main Rail	1
3	Screw	4	37	Belt	1
4	Plastic cover	1	38	Magnetic flywheel	1
5	Plastic pad	1	39	Bolt M8*30	6
6	Bolt M8x55	1	40	Wheel	6
7	Sleeve	2	41	Sleeve	6
8	Plastic wheel	1	42	Magnet	1
9	Nut M8	1	43	wheel	2
10	Bolt M8*35	5	44	Bolt M6*12	4
11	Pulley	5	45	Saddle Support frame	1
12	Screws M4*12	1	46	Saddle	1
13	Grip	2	47R	Right plastics Cover (right)	1
14	Decorative covers	1	47L	Left plastics Cover(left)	1
15	Rowing handle bar	1	48	Screw M4x16	6
16	Square plate	1	49	Screw M4*20	6
17	Square plate support	1	53	Blot M8*65	1
18	Bolt M5x10	4	54	Sensor wire of computer	1
19	Magnetic flywheel	1	55	Pedal	2
20	Nut	4	56	Front Stabiliser	1
21	Nut	4	57	Sleeve	10
22	Tension Knob and cable	1	58	Computer	1

No	Description	Qty	No	Description	Qty
1	Main Frame 	1	46	Saddle 	1
31	Rear Plastic Stabilizer 	1	55	Pedal 	2
36	Main Rail 	1	56	Front Stabilizer 	1


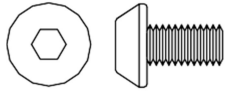

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

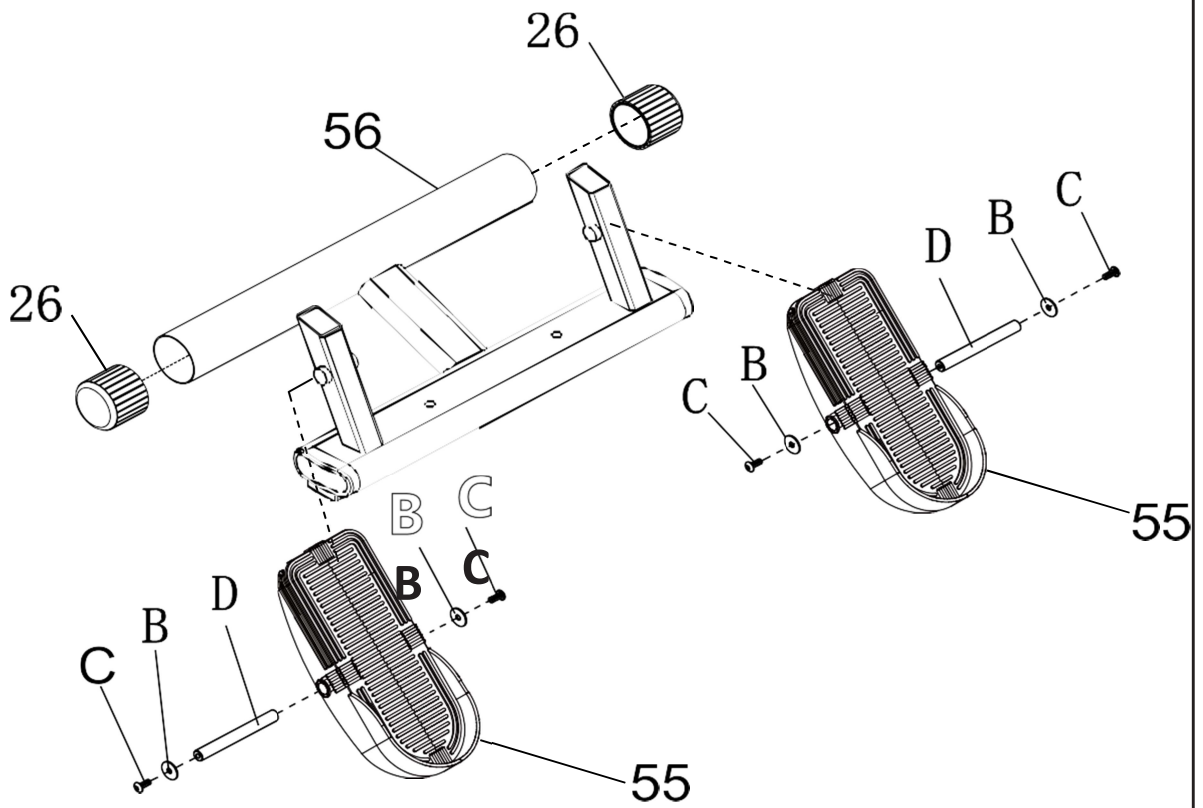
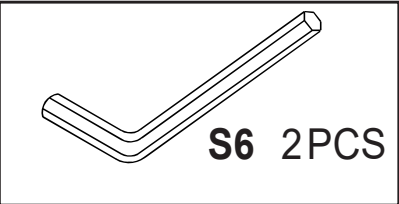
No	Item	Shape	Qty
D	Axe $\varnothing 13 \times 111$		2
G	Axe $\varnothing 13 \times 66$		1
A	Bolt M8x40		2
C	Bolt M8*16		6
F	Bolt M8*25		4
B	Washer ID8.2		6
E	Cushion 23x23x19		4
H	Allen key 6S		2

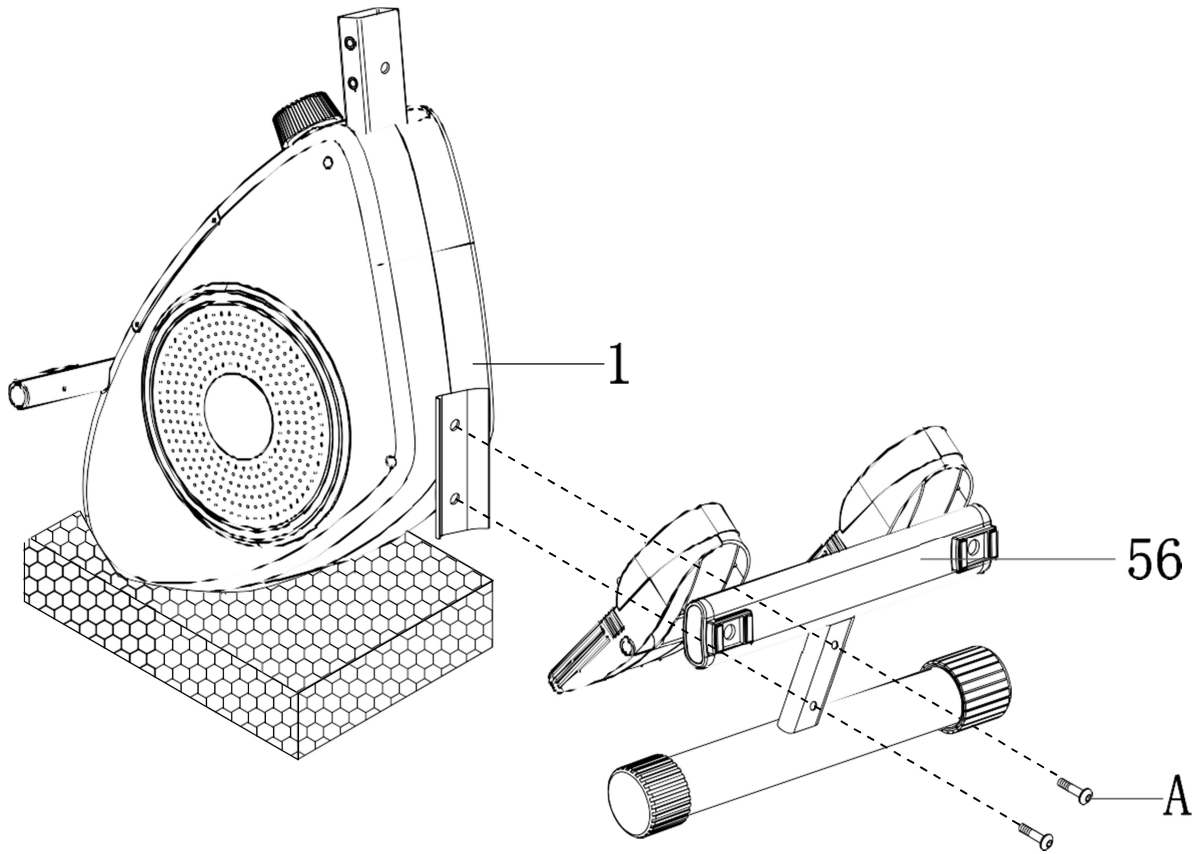
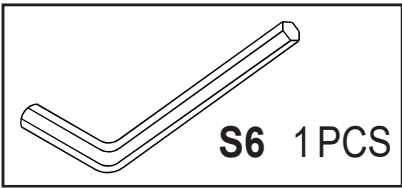
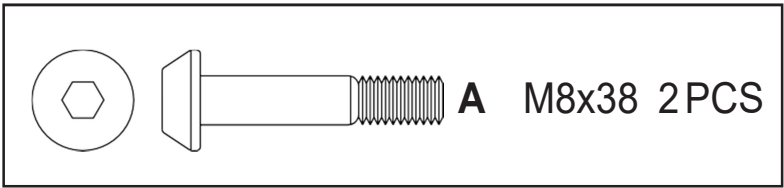
Item	Size	Shape	Qty
N	Open spanner		1
17-16	Console Supporter		1

ASSEMBLY STEPS

Step 1

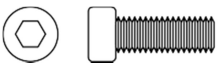
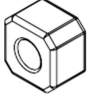

-  **D** Ø13x111 2PCS
-  **C** M8x16 4PCS
-  **B** ID8.2 4PCS

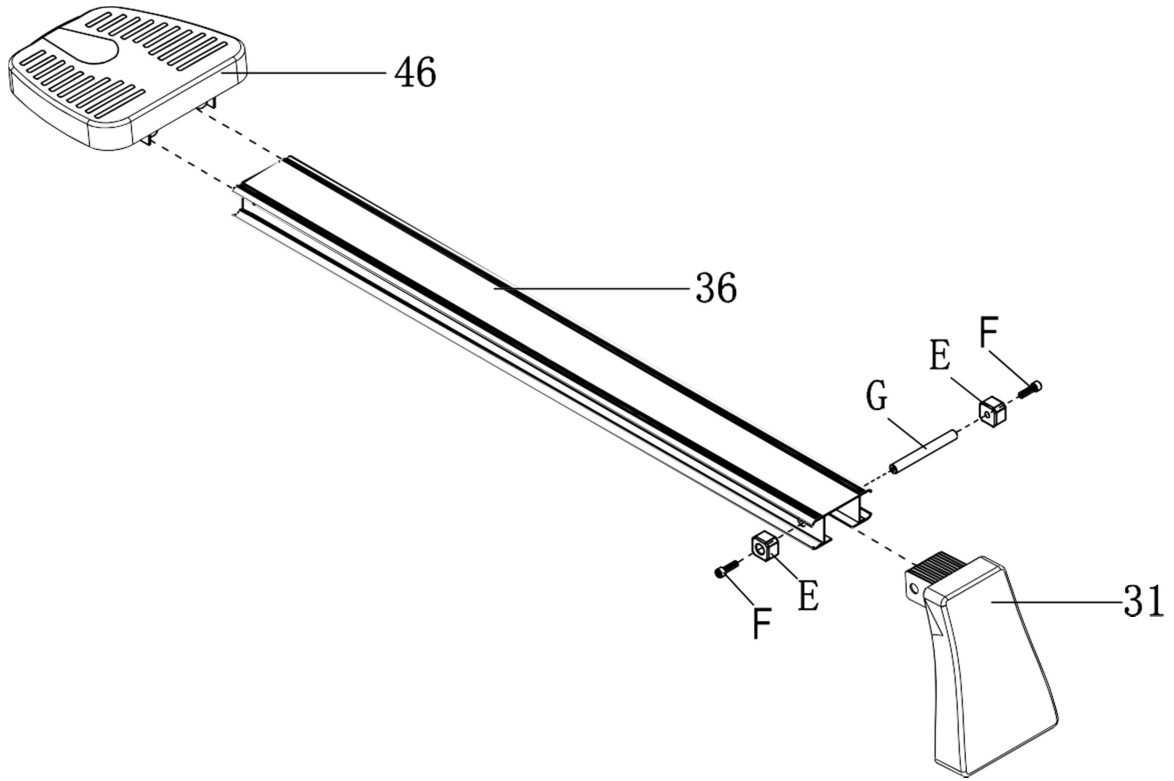
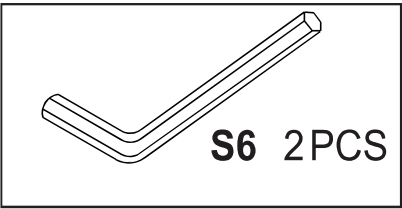



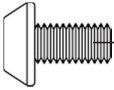
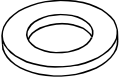


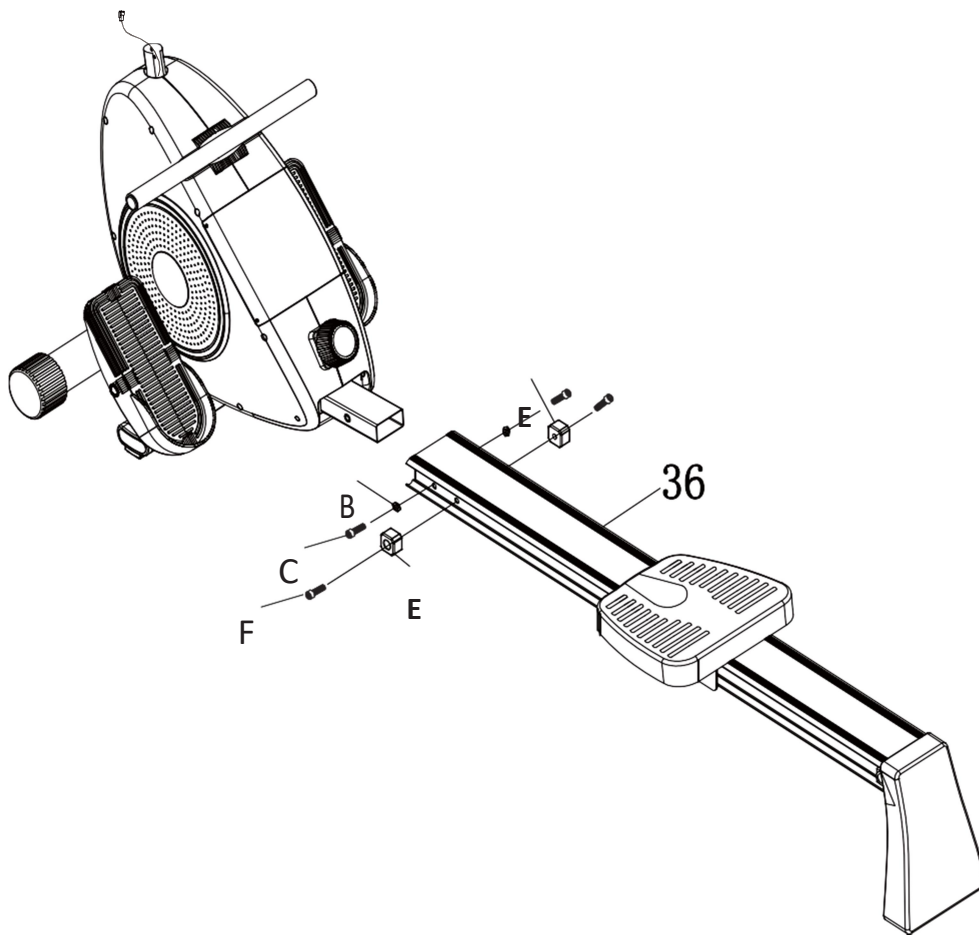
Upright the main frame onto the style foam to prevent from scratch on the plastic cover while mounting the front stabiliser to the main frame.

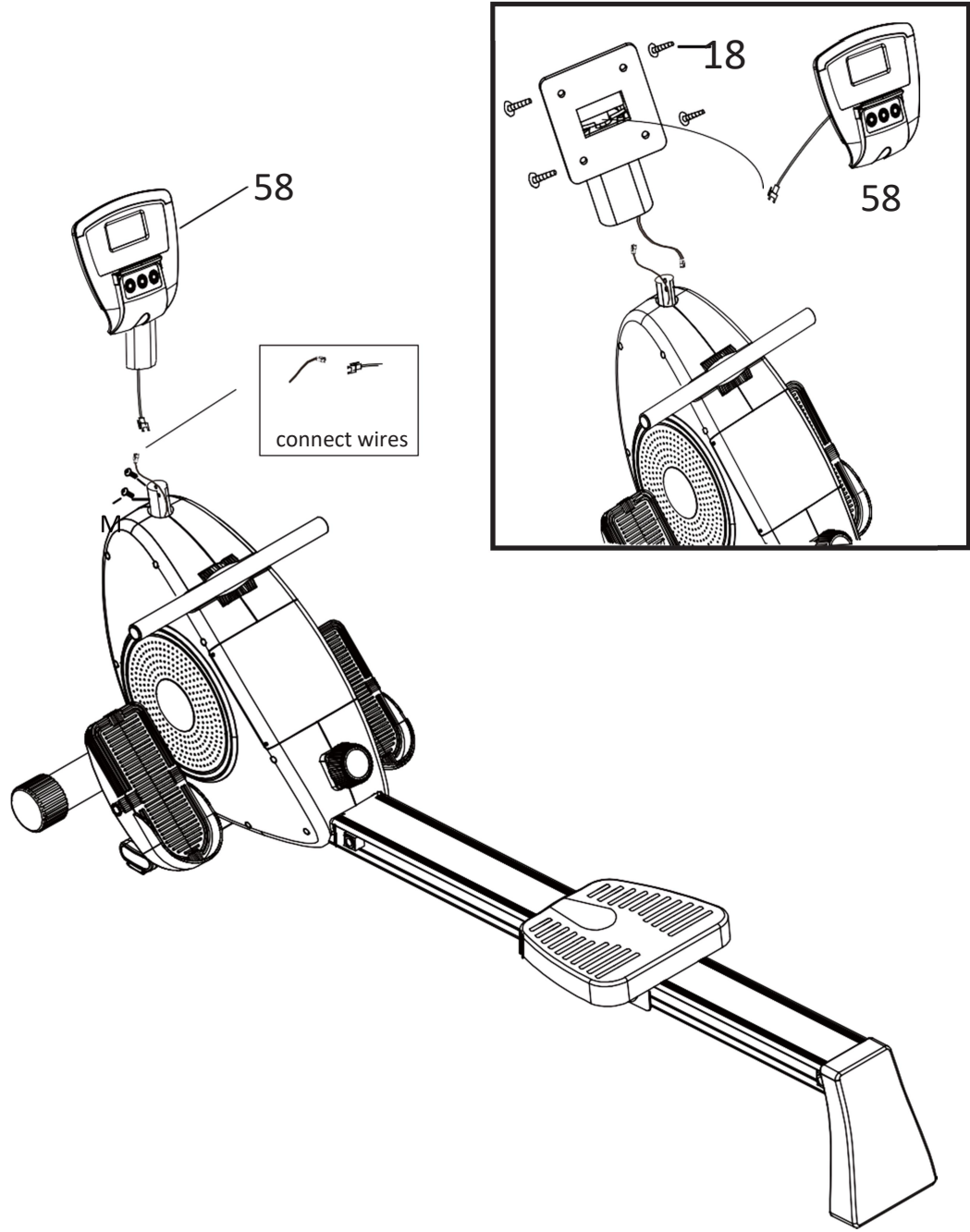
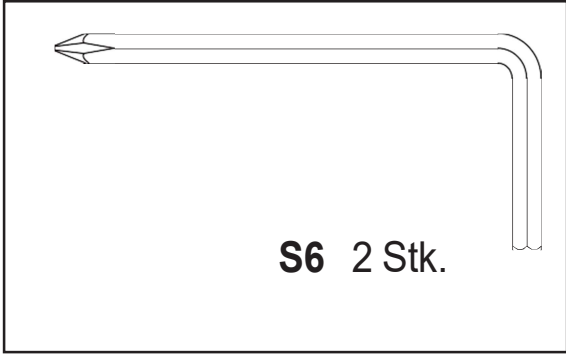
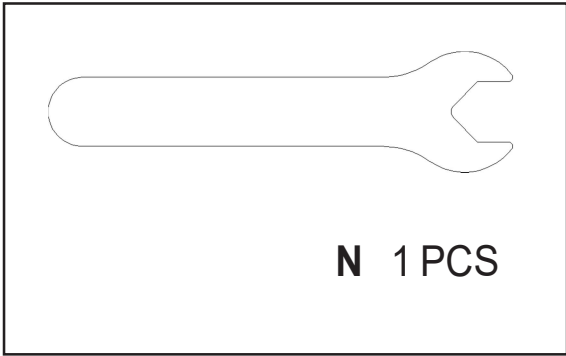
Step 3

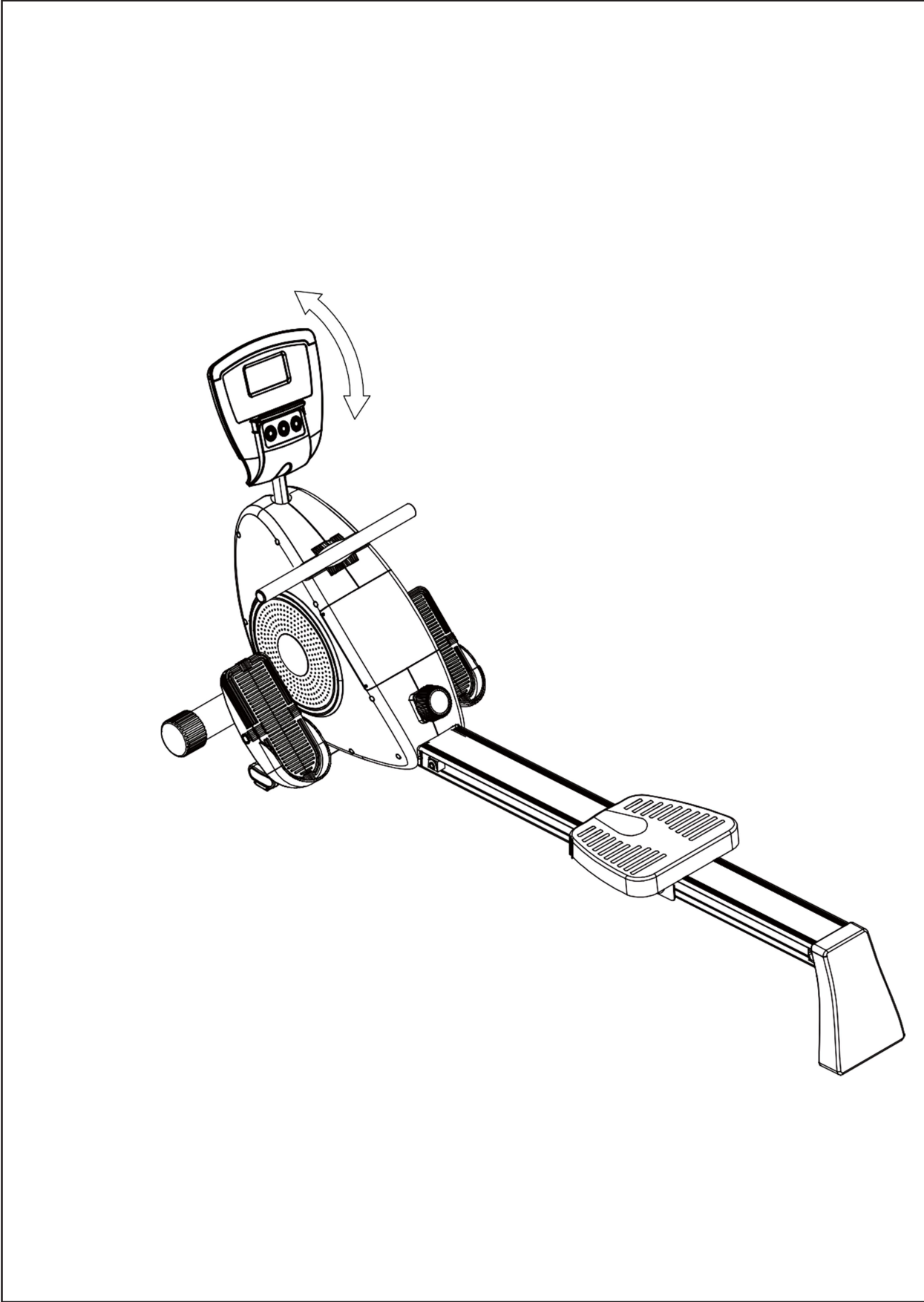
	F M8x25 2 PCS
	E 23x23x19 2 PCS
	G Ø13x66 1 PCS



	_____	E	23x23x19	2 PCS
	_____	C	M8x16	2 PCS
	_____	B	Washer	2 PCS
	_____	F	M8x25	2 PCS

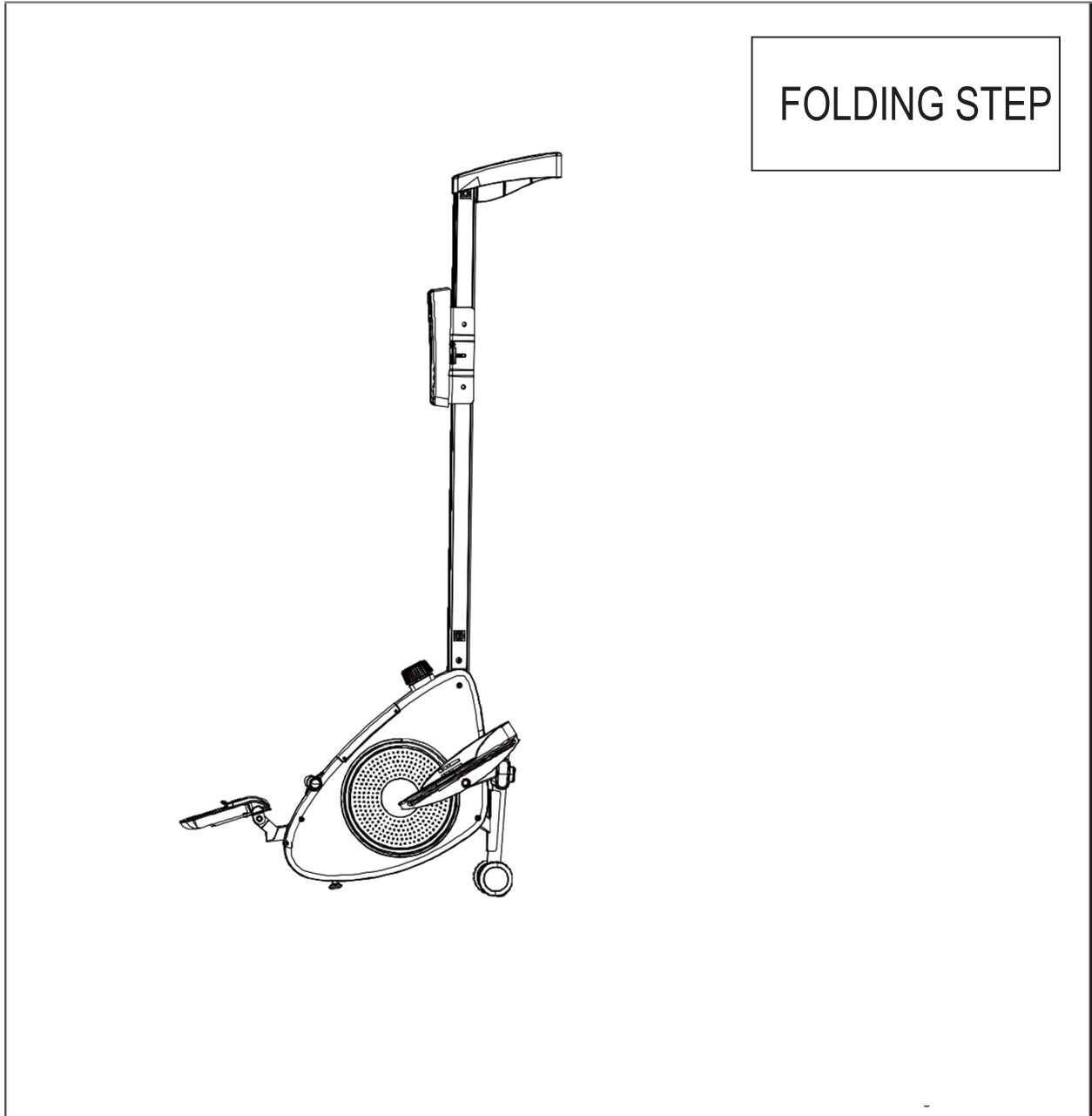






STORAGE WAY

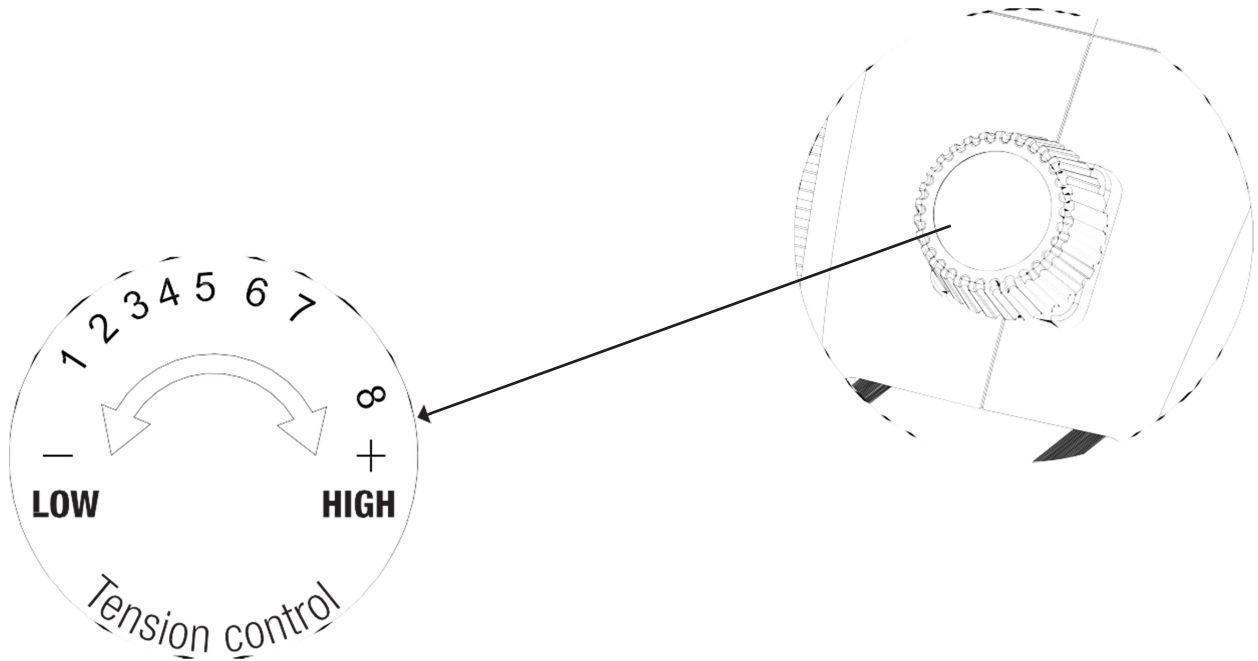
Store your machine in a dry area away from children and high traffic areas as shown in the illustration. Be sure it is secure and cannot fall onto small animals or children.



SETTINGS / BATTERY

TENSION KNOB ADJUSTMENT

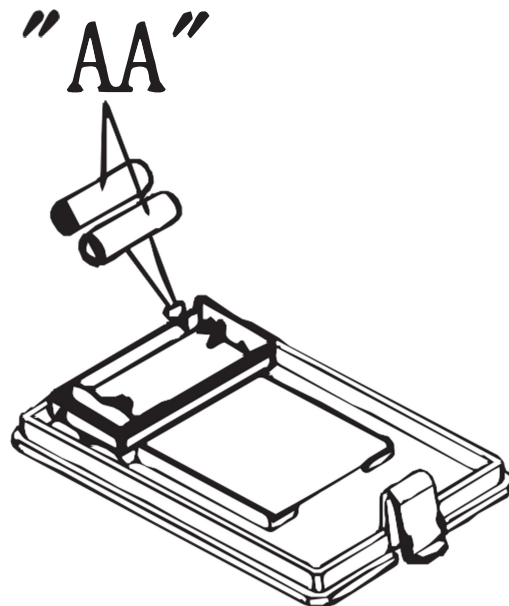
You could adjust the tension for varied resistance as below:



You should begin your "Exercise Period" at the resistance level and speed to suit your needs. Remember to start out slow and easy, and work your way up to the fitness level you desire.

BATTERY

1. The monitor uses on "AA" battery. You can replace the battery through the back of the unit.



2. Battery must be correctly positioned and make sure the battery spring is properly in contact with battery.
3. If the display is illegible or only partial segment appears, please take out the battery and wait for 15 seconds, then reinstall it.

ADVICE FOR HANDLING BATTERIES

1. Remove the batteries when they are exhausted or if you do not use the product for an extended period of time in order to avoid hazards through leaking batteries.
2. Do not recharge batteries nor disassemble or throw them into fire. Danger of explosion!
3. Pay attention to the polarity (+) and (-). Always replace all the batteries; do not mix old and new batteries, or different battery types.
4. Use preferably alkaline batteries, as they have a longer operation time than usual zinc-carbon batteries.
5. A change of batteries is necessary when the display becomes weaker or completely faded.

HOW TO REPLACE THE BATTERIES OF COMPUTER

1. If you see an improper display on the monitor, please replace the batteries to have a good result.
2. Please use 2 pcs of 1.5v AA batteries as a power supply. (See step 5)

STRETCH EXERCISE

No matter how you do sports, please do some stretch at first, The warm muscle will extend easily, so warm up yourself with 5-10 minutes, Then We suggest the following stretch exercise, five times. 10 counts for each time or longer do these exercise again after sports.

QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

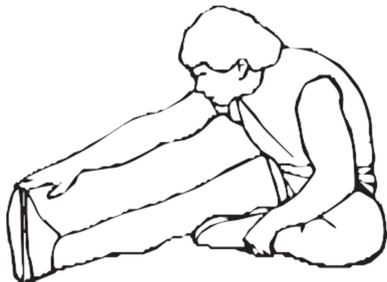


INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.

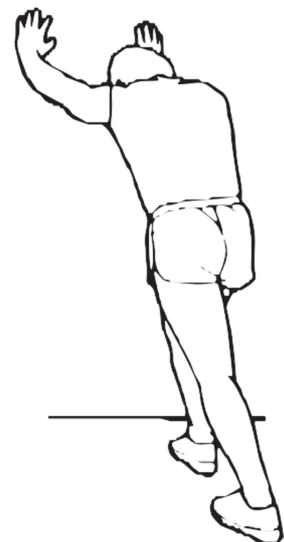


HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.

CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



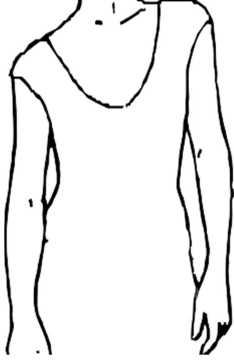
HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.



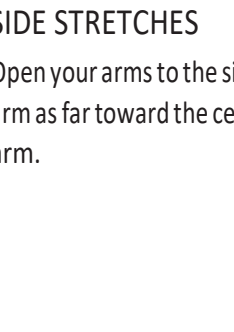
SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your rear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.



EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your ROWING MACHINE will provide you with several benefits.

1. It will improve your physical fitness, It strengthens the heart and improves circulation as well as exercising all the major muscle groups; the back, waist, arms, shoulders, hips and legs.
2. tone your muscles and, in conjunction with a calorie-controlled diet, help you lose weight.

Rowing is an extremely effective form of exercise.

THE BASIC ROWING STROKE

1. Sit on the saddle and fasten your feet to the pedals using the Velcro straps. Then take hold of the rowing bar.
2. Take up the starting position, leaning forward with your arms straight and knees bent as shown in (Fig 1).
3. Push yourself backwards, straightening your back and legs at the same time (Fig 2).
4. Continue this movement until you are leaning slightly backwards, during this stage you should bring your arms out of the side. (Fig 3). Then return to stage 2 and repeat. See attached.

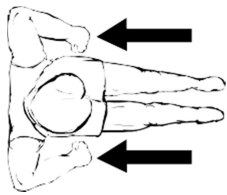


Fig. 1



Fig. 2

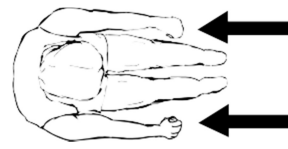


Fig. 3

TRAINING TIME

Rowing is a strenuous form of exercise, because of this it is best to start with a short, easy exercise programmed and build up to longer and harder workouts. Start rowing for about 5 minutes and as you progress, increase the length of your workout to match your improving level of fitness. You should eventually be capable of rowing for 15-20 minutes, but do not try to achieve this too quickly. Try to train on alternate days, 3 times a week. This gives your body time to recover between workouts.

ALTERNATE ROWING STYLES

Arms Only Rowing

This exercise will tone muscles in your arms, shoulders, back and stomach. Sit as shown in Fig 4 with your legs straight, lean forward and grasp the handles. In a gradual and controlled manner lean back to just past the upright position continuing to pull the handles towards your chest. Return to the starting position and repeat. See attached.

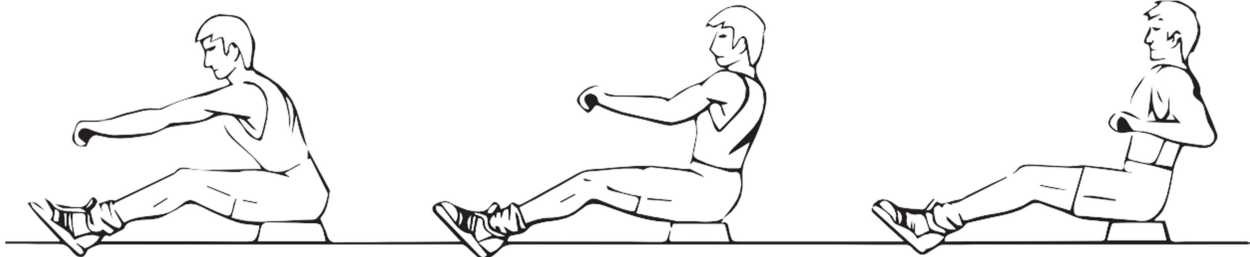


Fig. 4

Fig. 5

Fig. 6

Legs Only Rowing

This exercise will help tone muscles in your legs and back. With your back straight and arms stretched out, bend your legs until you are grasping the rowing arm handles in the starting position, (Fig 7.) Use your legs to push your body back whilst keeping your arms and back straight.

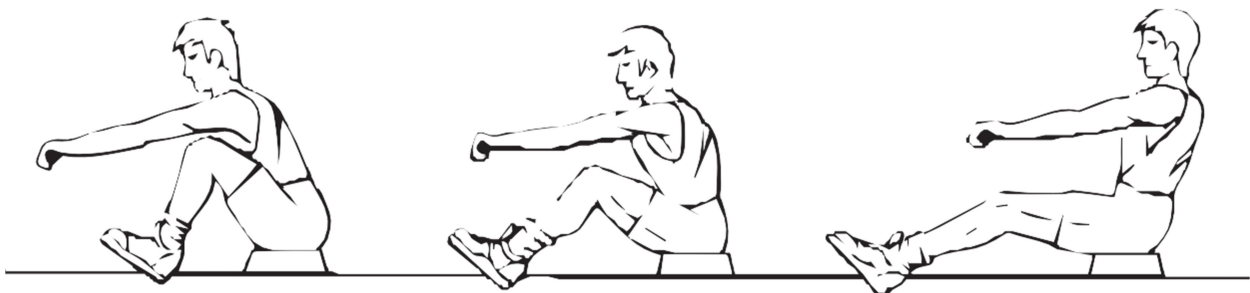


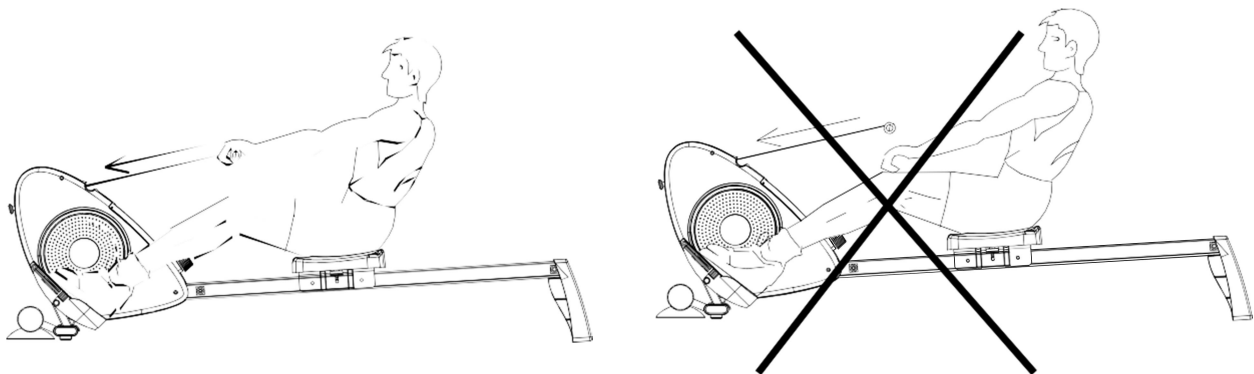
Fig. 7

Fig. 8

Fig. 9



Caution: Hold the handlebar all the time during exercise, do not let the resistance rope bounce automatically.



MUSCLE TONING

To tone muscle while on your ROWING MACHINE you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness, you need to alter your training programme.

You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

WEIGHT LOSS

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work, the more calories you will burn. This is effectively the same as if you were training to improve your fitness, the difference being the goal.

COOLING-DOWN PHASE

This stage is to let your cardio-vascular system and muscles wind down. This is a repeat of the warm-up phase. First, reduce your tempo and continue at this slower pace for approximately 5 minutes before you get off your Rowing Machine. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter, you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible to spread your workouts evenly throughout the week.

COMPUTER INSTRUCTIONS

FUNCTIONAL BUTTON:

MODE – Push down to select functions.

– Push down to reset time, count, distance and calories for 2 seconds.

SET – To set the values of time, count, distance and calories when not in scan mode. **RESET** – Push down to reset time, count, distance and calories.

FUNCTIONS AND OPERATIONS:

- 1. SCAN:** Press the "MODE" button to select the function to "TIME", at which time the "SCAN" words appear on the left of the monitor and monitor will rotate through all the 6 functions: Time, speed, distance, odometer, calorie and pulse. Each display will be held 6 seconds. In the process of cyclic display of each function, press "MODE" button once to make the "SCAN" appear/disappear in any function mode to display this function. If you want to return to "SCAN" again, press the "MODE" button to select the function to "TIME". In "SCAN" mode, the "SCAN" word on the upper left of the monitor flashes continuously.
- 2. TIME :-** Automatically accumulates workout time when exercising.
- 3. COUNT:** – Automatically accumulates the number of counts when exercising.
- 4. DISTANCE:** – Count the distance from exercise start to end.
- 5. CALORIES:** – Automatically accumulates calories burnt when exercising.
- 6. SPM:** Automatically accumulates the strokes per minute.

TARGET TRAINING SETTINGS:

This computer has four target training modes: time, count, distance and calories (when switching to the target function, if there is "SCAN" font flashing on the display, you need to press the "MODE" button again to make the "SCAN" font disappear before setting)

1. TIME target training mode: first press the "MODE" button to switch to the "TIME" function, and then press the "SET" button to set the target time. (Setting range: 1:00-99:00, + 1:00 for each press) when it reaches the required time, stop the button. Then start to use the machine and the display will start to count down. When the count down reaches zero, it means that the training goal is completed. At this time, if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.

2. COUNT target training mode: first press the "MODE" button to switch to the "COUNT" function, and then press the "SET" button to set the target count. (Setting range: 1-9999 times, + 1 time for each press) when it reaches the required count, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, it means that the training goal is completed. At this time, if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.

3. DISTANCE target training mode: first press the "MODE" button to switch to the "DIST" function, and then press the "SET" button to set the target distance. (Setting range: 0.10-99.99 miles, +0.1 mile for each press) when it reaches the required distance, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, it means that the training goal is completed. At this time, if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.

4. CALORIE target training mode: first press the "MODE" button to switch to the "CAL" function, and then press the "SET" button to set the target calorie. (Setting range: 0-9999 cal, +1 cal for each press) when it reaches the required calorie, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, it means that the training goal is completed. At this time, if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.

If you want to modify the target data after the setting process or completion, press "RESET" button directly to clear all settings, and then reset according to the previous description.

NOTE :

1. If the battery symbol on the display lights up, please replace the battery.
2. The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 2 minutes.
3. The monitor will be auto powered on when starting to exercise push button signal in.
4. When you stop exercising for 4 seconds, the display will stop calculating and a "STOP" will be displayed on the screen. When you start exercising, the display will automatically start calculating and the "STOP" will disappear.

SPECIFICATIONS:

FUNCTION	SCAN	Every 6 seconds
	TIME	0:00~99:59
	COUNT	0~9999 TIMES
	DISTANCE	0.00~99.99 MILES
	CALORIES	0~9999 CAL
	SPM	0~999 TIMES/MIN
BATTERY TYPE		2pcs of SIZE –AA or UM –3
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~ +40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ +60°C

WARRANTY

for other countries

The product is warranted for 24 months following the date of delivery to the original purchaser.

This warranty does not apply to damages caused by misuse of this product, accidental or intentional damage, neglect or commercial use.

Excluded from this warranty is liability for consequential property or commercial damages or for damages for loss of use.

This warranty is valid only to the original purchaser and under normal use.

Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.



Environmental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal.

Do not throw a device into a household waste container after its service life finishes or its repair is uneconomical.

Hand the device over to a designated waste collection point to dispose it properly.

There it will be accepted free of charge. The correct disposal will help to conserve natural resources and prevent potential negative effects on environment and human health which could arise from inappropriate waste handling. For more details please contact your local authorities or the nearest waste collection point.

In case of the wrong disposal fines could be imposed in accordance with national regulations

© COPYRIGHT

MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this Owner's Manual. No text, details, or illustrations from this manual may be either reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

Address of local distributor: