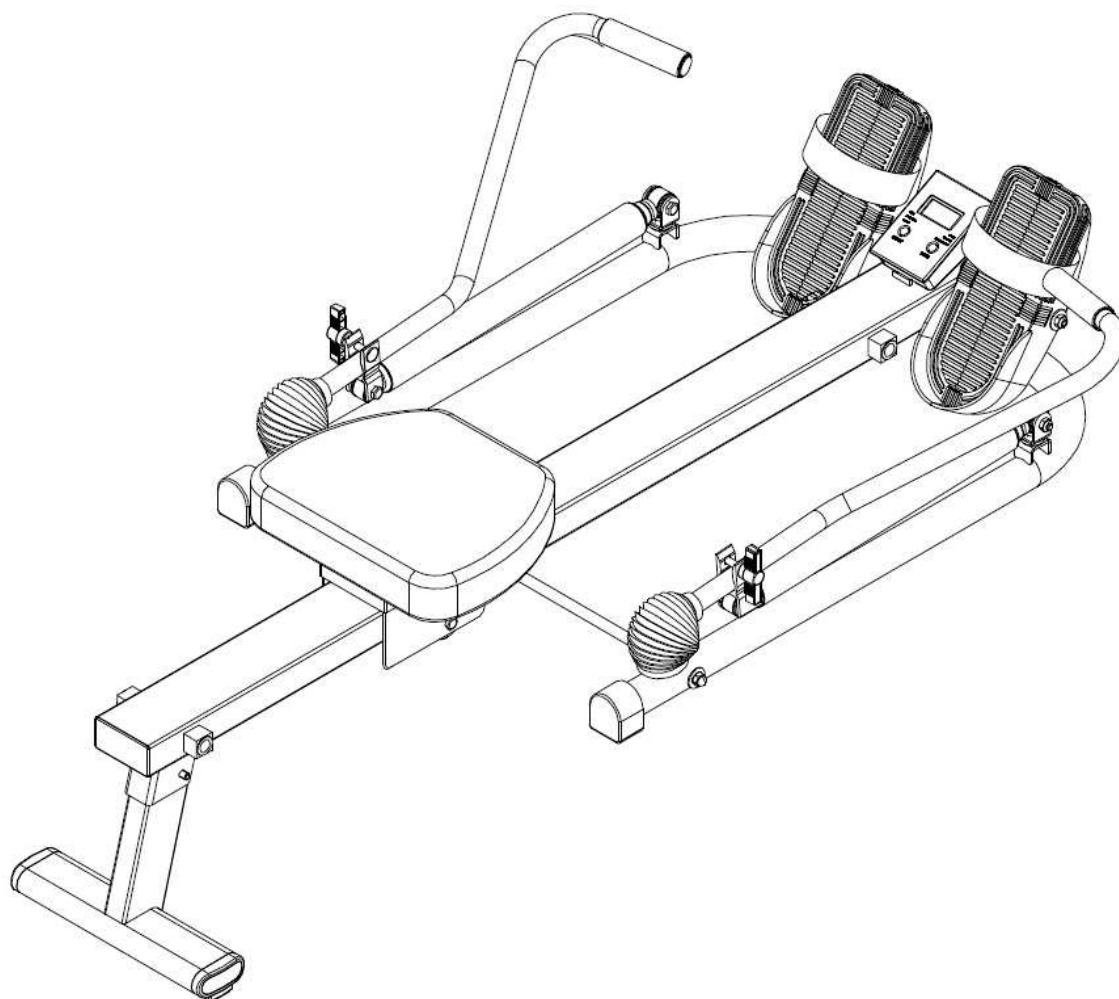




## Veslovací trenažér MASTER<sup>®</sup> V-100

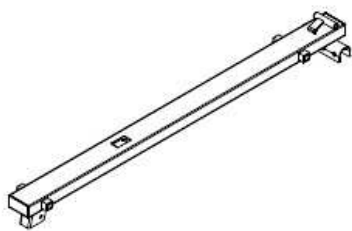
MAS4A015



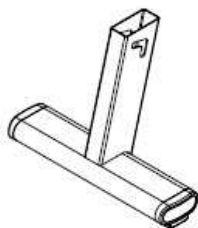
**Uživatelský manuál**

## Důležitá bezpečnostní opatření:

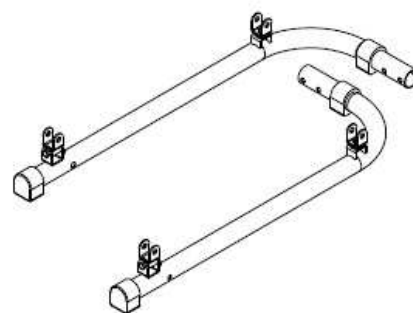
1. Před používáním toho výrobku si prosím přečtěte následující upozornění. Manuál si ponechte pro případné budoucí použití.
2. Před použitím výrobku konzultujte Váš cvičební plán s lékařem. Cvičení na stroji konzultujte s lékařem především v případě, že užíváte léky, které mají vliv na srdeční tep, krevní tlak či na hladinu cholesterolu.
3. Sledujte signály svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození zdraví. V případě, že se u vás v průběhu cvičení dostaví bolesti na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, pocit závratě či nevolnosti, přestaňte stroj používat a tyto symptomy konzultujte se svým lékařem.
4. Nepoužívejte stroj v případě, že nebyl správně složen. Výrobek pravidelně kontrolujte, abyste se ujistili, že je v provozuschopném stavu.
5. Před použitím překontrolujte všechny šroubky a matice. Ujistěte se, že jsou pevně utaženy.
7. Používejte sportovní oděv. Nenoste volný oděv, který by se ve stroji mohl zachytit.
8. Stroj umístěte na rovný, čistý povrch. Neumísťujte do venkovních prostor a k vodním plochám.
9. Nedotýkejte se pohyblivých ploch. Při zvedání a přesouvání stroje dbejte zvýšené opatrnosti.
10. Maximální nosnost výrobku je 100 Kg.
11. Tento stroj slouží pouze pro domácí účely, je testován normou EN957-7, třída HC.



1. Main frame x 1



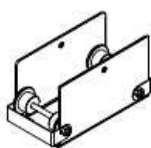
2. Rear Support Frame x 1



3. Main Frame Floor Support(L/R) x 2



4. Rowing Arm(L/R) x 2



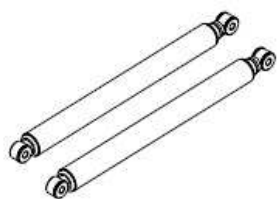
5. Seat Carriage x 1



6. Link Pole x 1



7. Footplate Link Pole x 1



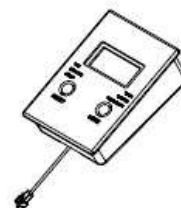
8. Hydraulic Cylinder x 2



10. Seat x 1



17. Footplate x 2



21. Exercise Monitor x 1

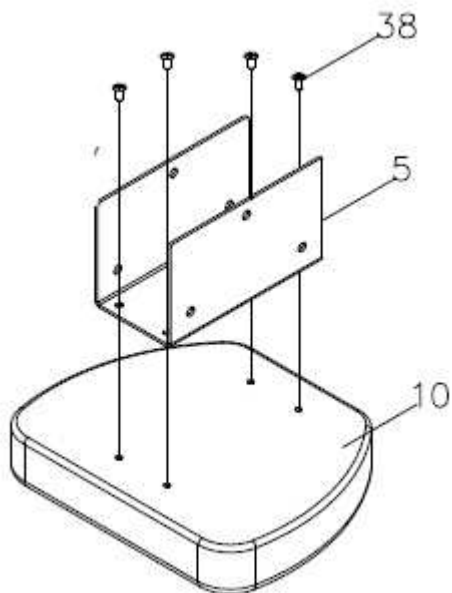
1. Hlavní rám 1x
2. Zadní podpěrná noha 1x
3. Levé a pravé rameno 2x
4. Veslovací rameno levé + pravé 2x
5. Sedlová podpěra 1x
6. Spojovací tyč

7. Spojovací tyč pro nožní stupy 1x
8. Hydraulický píst 2x
10. Sedlo 1x
17. nožní stupy 2x
21. computer 1x

# Návod ke složení

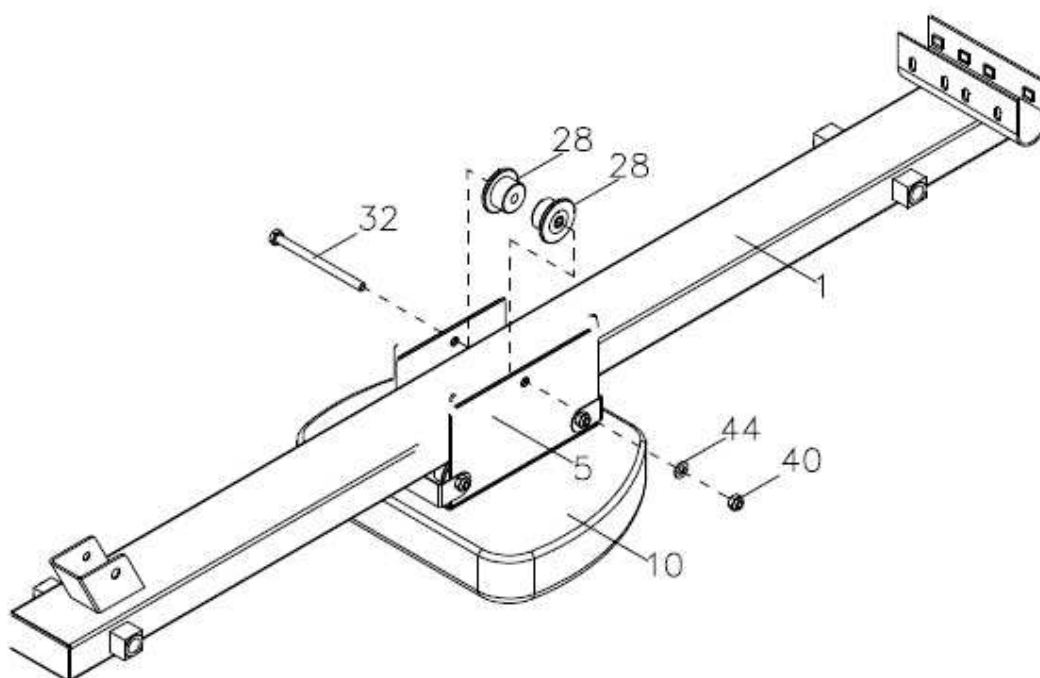
## KROK 1

Přípevněte sedlovou podpěru (5) k sedlu (10) pomocí 4 šroubů M6\*15mm (38).



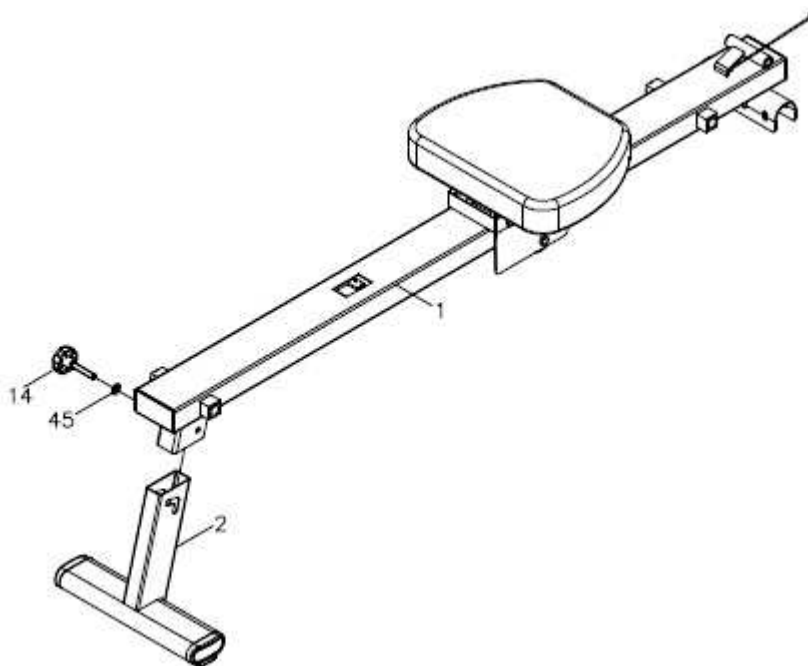
## KROK 2

Otočte hlavní rám (1) vzhůru nohama a položte jej na podlahu. Umístěte smontovanou podpěru sedadla (5) na hlavní rám (1). Zasuňte šroub M8 \* 110 (32) přes 2 válečky podpěry sedla (28) a upevněte je pomocí 1 ks ploché podložky M8 (44) a 1 x M8 nylonové pojistné matice (40). Otočte hlavní rám (1) a zkontrolujte, zda se podpěra sedla (5) může volně pohybovat.

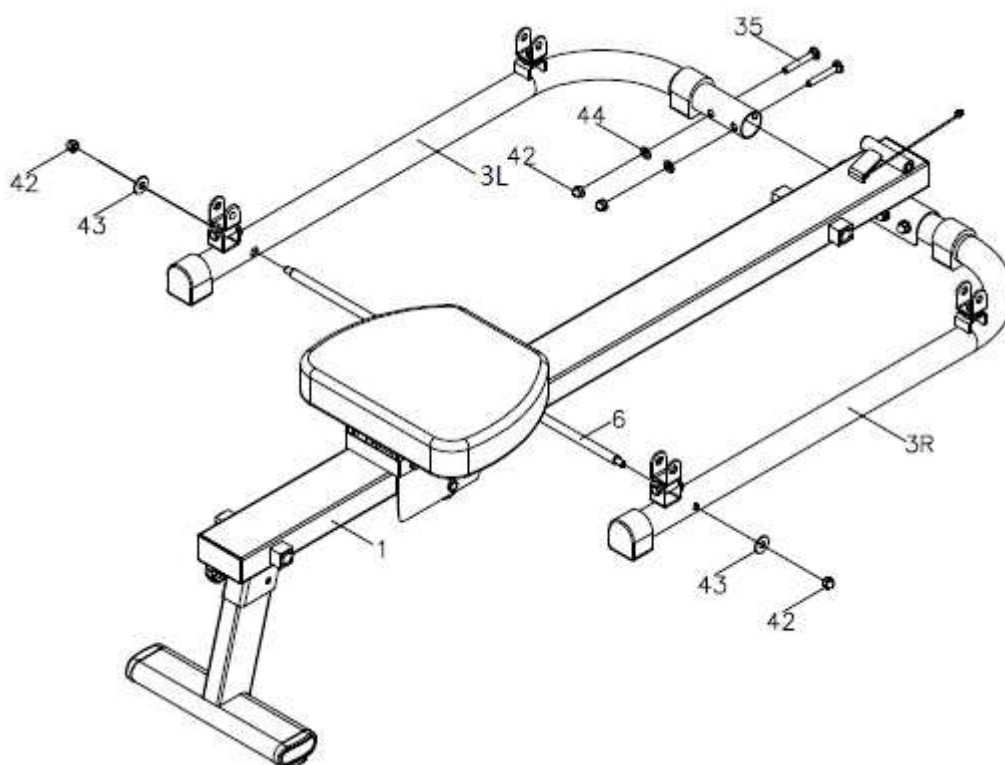


**KROK 3**

Připevněte zadní podpěrnou nohu (2) ke konci hlavního rámu (1) pomocí 1 šroubu (14) a 1 ploché podložky (45).

**KROK 4**

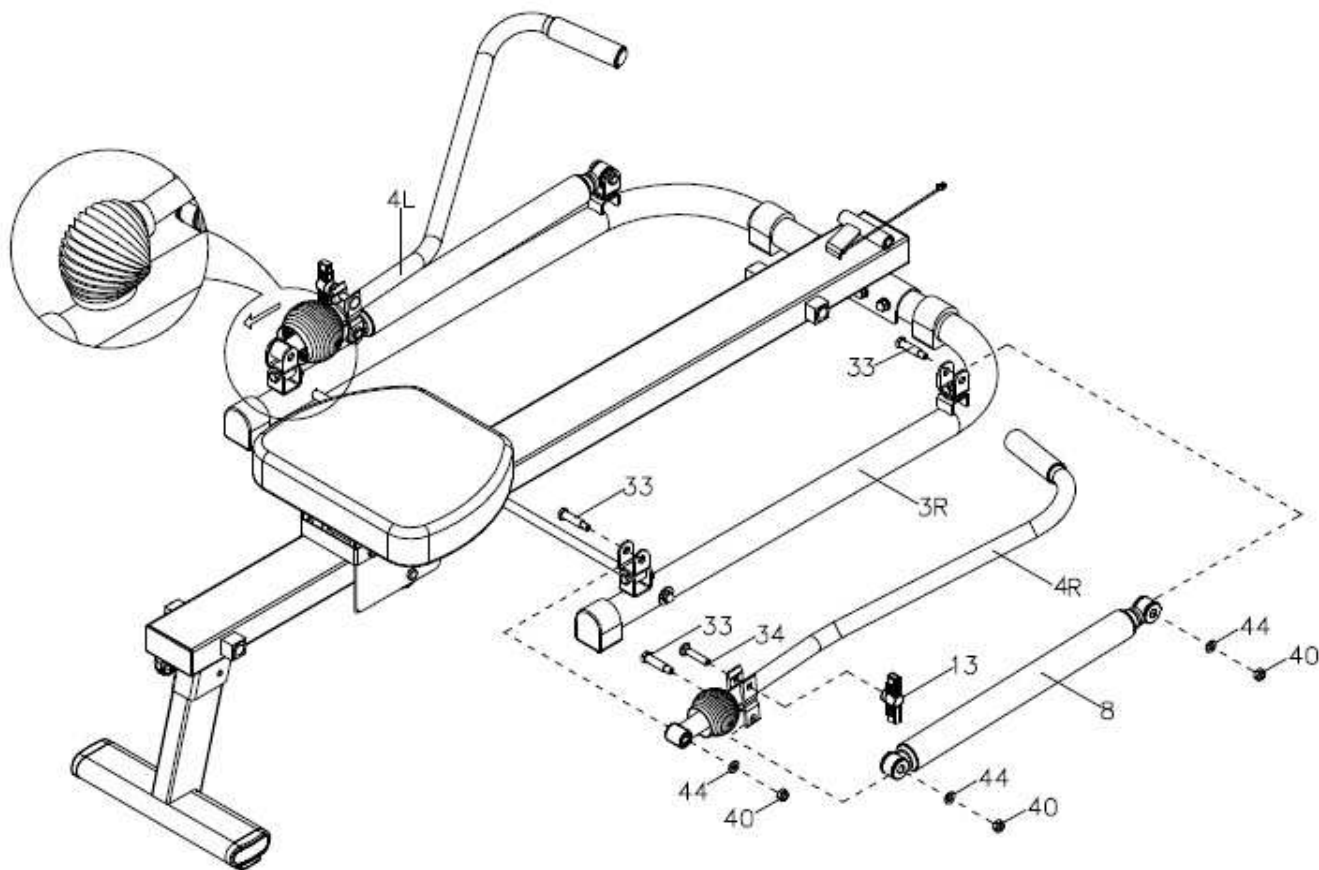
Připevněte levé a pravé rameno (3L / R) k rámu ve tvaru "U" v přední části hlavní části rámu (1) pomocí 4 ks šestihř. šroubu M8 \* 55 (35), 4 ks ploché podložky (44) a 4 ks matic M8 (42). Připojte spojovací tyč (6) k hlavnímu rámu (1) a dvěma ramenům hlavního rámu (3L / R) pomocí 2 zakřivených podložek (43) a 2 matic M8 (42).



**KROK 5**

Připojte veslovací ramena (4L / R) ramenům hlavního rámu (3L / R) pomocí 2 šroubů M8 \* 42 (33), 2 plochých podložek (44) a 2 nylonových matic M8 (40).

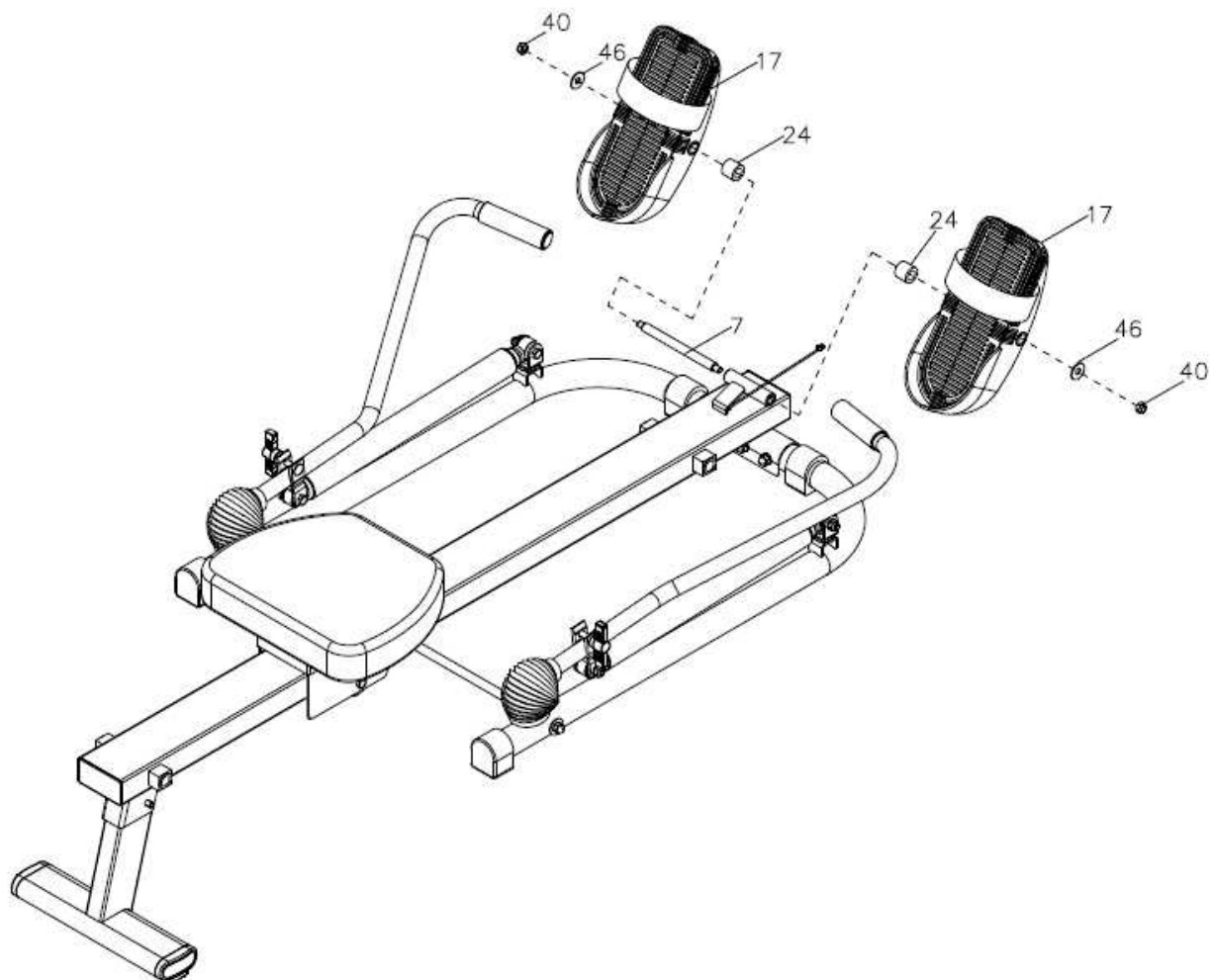
Připevněte písky (8) k ramenům hlavního rámu (3L / R) a veslovacím ramenům (4L / R) pomocí 4 šroubů M8 \* 42 (33), 4 plochých podložek (44) a 4 nylonových matic M8 (40). Připojte 2 upínací svorky (13) pomocí 2 šestihranných šroubů M8 \* 40 (34).



**KROK 6**

Opatrně zasuňte spojovací tyč pro nožní stupy (7) do hlavního rámu. Připojte dva nožní stupy (17) k tyči se 2 objímky (24), 2 plochými podložkami (46) a 2 nylonovými maticemi M8 (40).

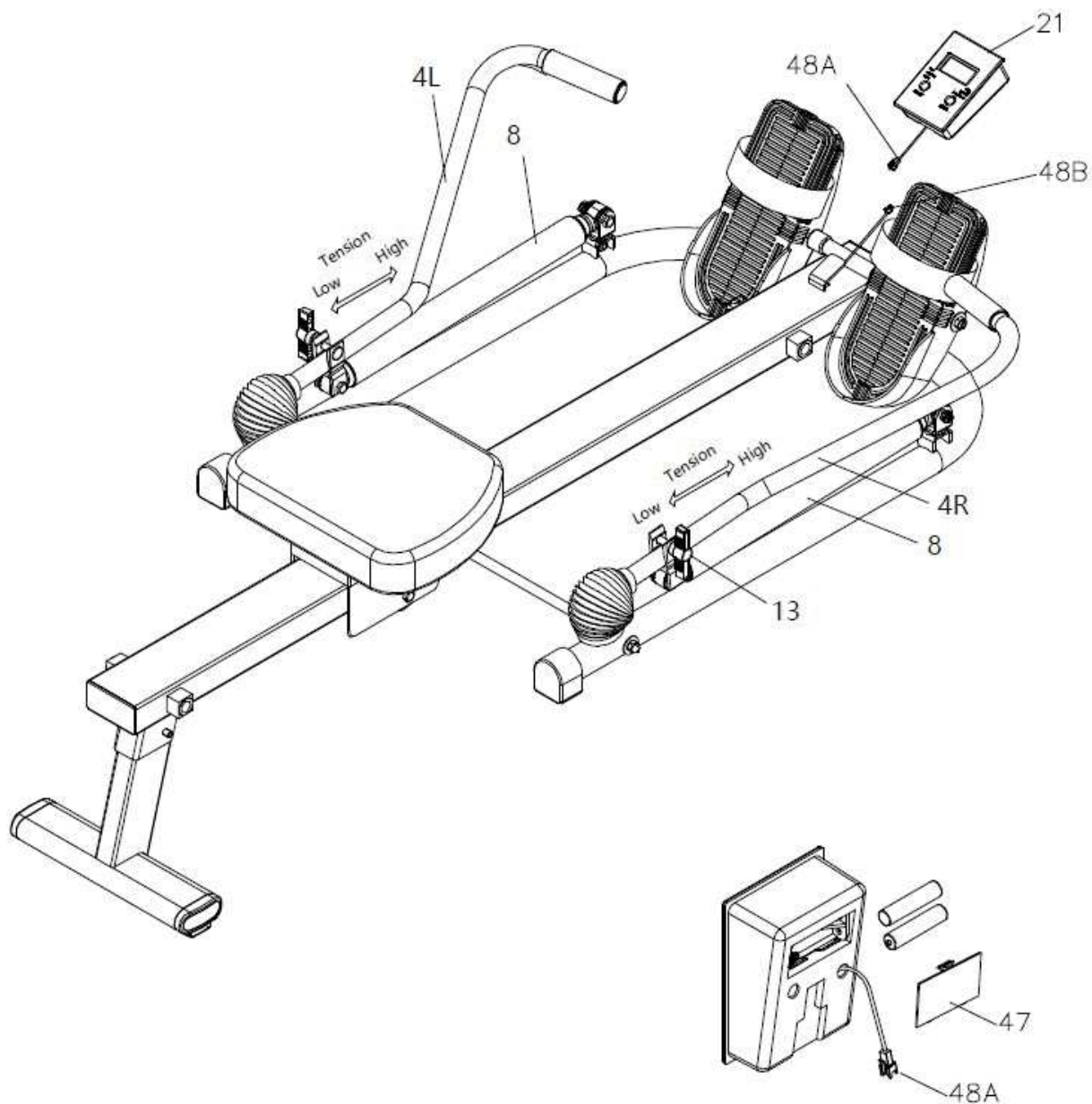
Rozevřete připevňovací pásky a potom položky nohy na nožní stupy (17). Poté upevněte pásky pomocí pásky na suchý zip, aby vaše chodidla zůstala na místě.



**KROK 7**

Otevřete kryt computeru (47) na zadní straně computeru (21) a vložte 2 ks AA baterií (nejsou součástí balení). Kryt (47) opět zavřete a připojte kabel (48A) ke kabelu senzoru (48B), který jde z hlavního rámu.

Otočte nastavovací svorky (13) proti směru hodinových ručiček, abyste je uvolnili, a posuňte je nahoru a dolů veslovacími rameny (4L / R), abyste nastavili napnutí pístů (8). Čím vyšší poloha, tím větší je napětí a naopak. Po upevnění otočte svorky (13) ve směru hodinových ručiček, abyste je opět pevně zajistili.





# Návod na použití computeru

## SPECIFIKACE:

TIME (ČAS)-----00:00 - 99:59 MINUTY:SEKUNDY

DISTANCE (VZDÁLENOST)-----0.00 - 99.99 KM nebo ML

COUNT (počet)-----0 - 9999 záběrů

CALORIES (kalorie)-----0 - 9999 KCAL

TOTAL COUNT (celkový počet)-----0 - 9999 záběrů

## TLAČÍTKO FUNKCÍ:

MODE: Zmáčknutím tlačítka vyberete funkci. Zmáčknutím tlačítka a jeho podržením po dobu 4 sekund dojde k vymazání všech uložených hodnot (kompletní reset).

RESET: Zmáčknutím tlačítka dojde k vymazání hodnoty.

## FUNKCE:

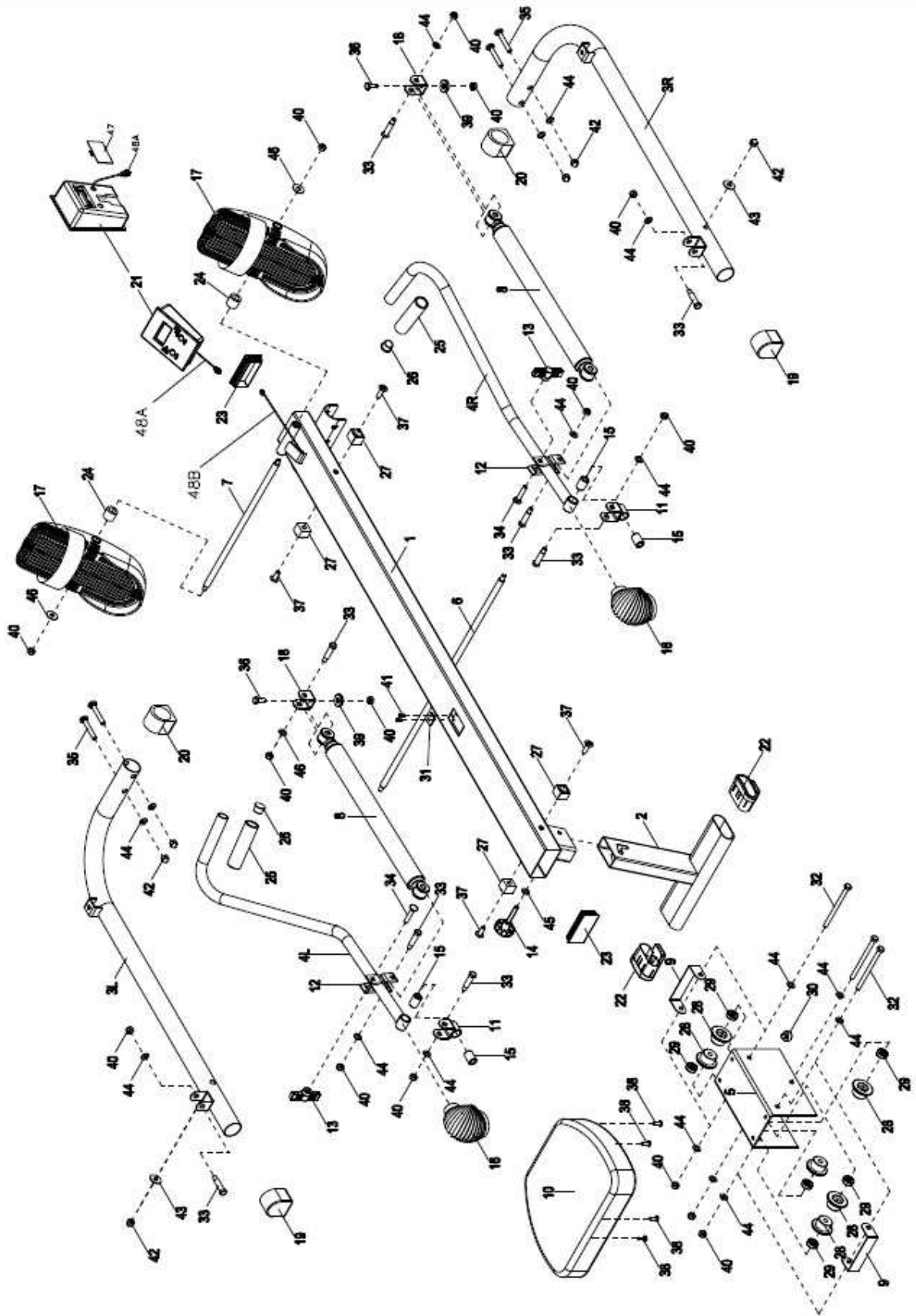
AUTO ON/OFF: Computer se automaticky vypne, pokud stroj není aktivní déle než 4 minuty. Trenažér zapnete zmáčknutím tlačítka, nebo pokud začnete znovu cvičit.

1. TIME (TMR): ČAS – Automaticky načítá čas strávený cvičením.
2. DISTANCE (DST): VZDÁLENOST – Načítá ujetou vzdálenost.
3. COUNT (CNT): POČET – Počítá jednotlivé záběry.
4. CALORIES(CAL) : KALORIE – Během cvičení načítá spálené kalorie.
5. TOTAL COUNT(TOTAL): CELKOVÝ POČET – Funkce zaznamenává celkový počet záběrů od začátku cvičení do konce. Po zapnutí bude trenažér přičítat záběry k již existujícím hodnotám.

TOTAL COUNT je možné vymazat pouze vytáhnutím baterií. Hodnotu nelze vymazat ani zmáčknutím tlačítka RESET.

6. SCAN: Automaticky přepíná mezi jednotlivými funkcemi ①TIME ②DISTANCE ③COUNT ④T-COUNT ⑤CALORIES.

BATERIE: V případě, že monitor computeru zobrazuje nesprávně či s chybami, je nutné vyměnit baterie. Computer vyžaduje dvě AA baterie. Při výměně prosím nepoužívejte jiný typ baterií.



č.	popis	množství	č.	popis	množství
1	hlavní rám	1	25	pěnový grip veslovacího ramene	2
2	zadní podpěra	1	26	krytka pěnového gripu	2
3L	levé rameno hlavního rámu	1	27	čtvercová podložka	4
3R	pravé rameno hlavního rámu	1	28	vodící kolečko	6
4L	veslovací rameno levé	1	29	ložiska 608ZZ	6
4R	veslovací rameno pravé	1	30	magnet	1
5	sedlová podpěra	1	31	senzor	1
6	spojovací tyč	1	32	šroub M8*110	3
7	spojovací tyč pro nožní stupy	1	33	šroub prům.10*M8*42L	8
8	hydraulický píst	2	34	šestihr.šroub M8*40L	2
9	U-tyč	2	35	šestihr.šroub M8*55L	4
10	sedlo	1	36	šestihr.šroub M8*20L	2
11	univerzální držák	2	37	šestihr.šroub M8*15L	4
12	nastavitelný držák pásu	2	38	šestihr.šroub M6*15LL	4
13	nastavitelná svorka pístu	2	39	podložka prům. 8*25*T5	2
14	šroub	1	40	nylonová matice M8	15
15	objímka osy	4	41	šroub M4*12	2
16	plastová manžeta	2	42	šroub M8	6
17	nožní stupy	2	43	zakřivená podložka	2
18	spojovací držák pístu	2	44	plochá podložka prům8.5*16*T1.2	17
19	krytka ramene hlavního rámu	2	45	plochá podložka prům8.5*16*T3.0	1
20	stabilizátor ramene hlavního rámu	2	46	plochá podložka prům8.5*20*T2.0	2
21	computer	1	47	krytka	1
22	krytka zadní podpěry	2	48A	kabel computeru	1
23	krytka čtvercové vnitřní tyče	2	48B	kabel computeru	1
24	objímka nožních stupů	2	49	univerzální klíč	2

# Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 2 roky ode dne prodeje.

## Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání
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



## 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 národního 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.

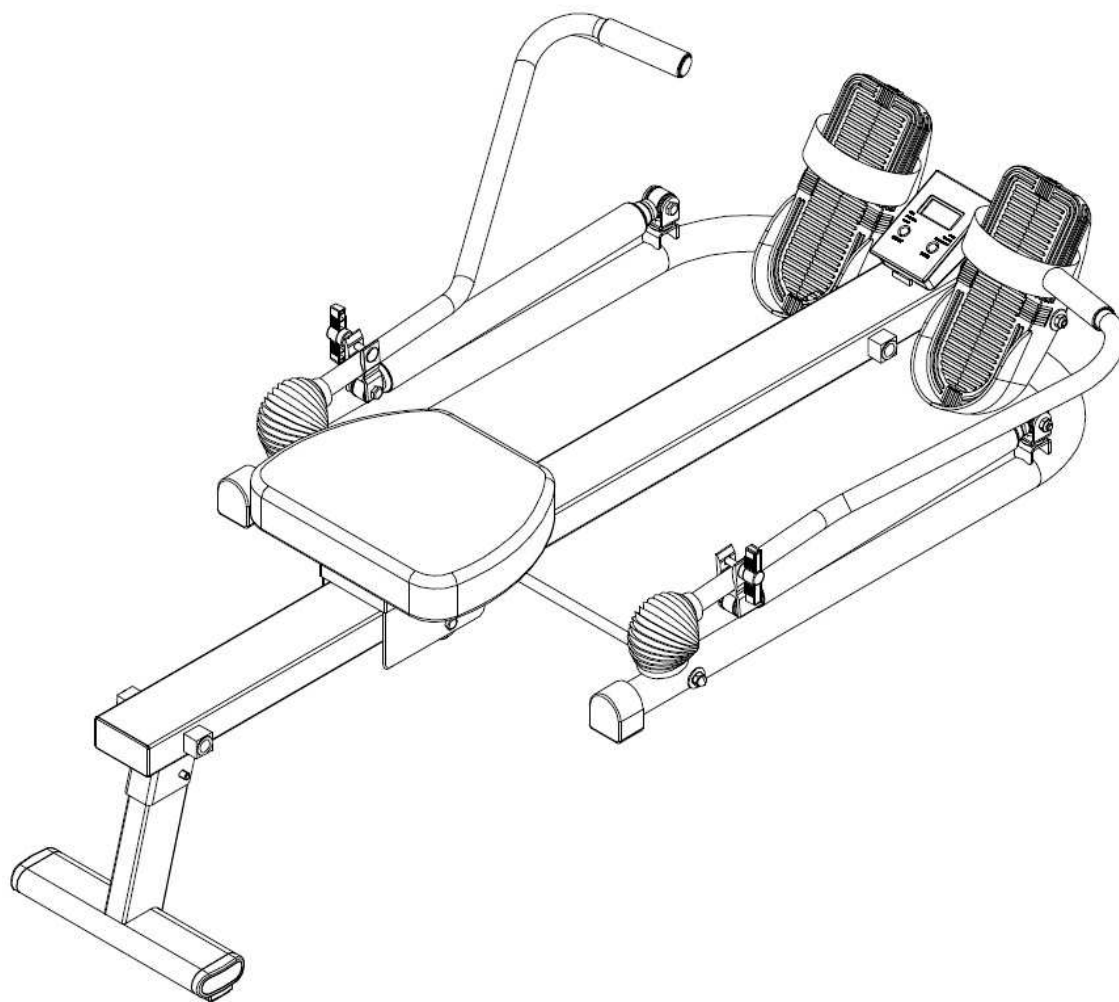
MASTER SPORT s.r.o.  
Provozní 5560/1b  
722 00 Ostrava – Třebovice  
Czech Republic  
[servis@mastersport.cz](mailto:servis@mastersport.cz)





## Veslovací trenažér MASTER® V-100

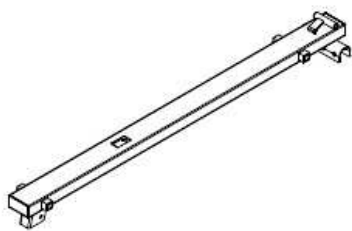
MAS4A015



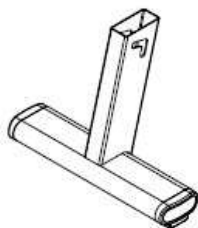
**Užívateľský manuál**

## Dôležité bezpečnostné opatrenia:

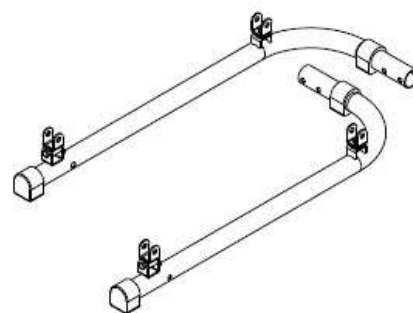
1. Pred používaním tohto výrobku si prosím prečítajte nasledujúce upozornenie. Manuál si ponechajte pre prípadné budúce použitie.
2. Pred použitím výrobku konzultujte Váš cvičebný plán s lekárom. Cvičenie na stroji konzultujte s lekárom predovšetkým v prípade, že užívate lieky, ktoré majú vplyv na srdcový tep, krvný tlak, či na hladinu cholesterolu.
3. Sledujte signály svojho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže viesť k poškodeniu zdravia.
4. V prípade, že sa u vás v priebehu cvičenia dostaví bolesti na hrudi, nepravidelný srdcový tep, extrémna dýchavičnosť, pocit závrate, či nevoľnosti, prestaňte stroj používať a tieto symptómy konzultujte so svojim lekárom.
5. Nepoužívajte stroj v prípade, že nebol správne zložený. Výrobok pravidelne kontrolujte, aby ste sa uistili, že je v prevádzky schopnom stave.
6. Pred použitím prekontrolujte všetky skrutky a matice. Uistite sa, že sú pevne utiahnuté.
7. Používajte športový odev. Nenoste voľný odev, ktorý by sa v stroji mohol zachytiť.
8. Stroj umiestnite na rovný, čistý povrch. Neumiestňujte do vonkajších priestorov a k vodným plochám.
9. Nedotýkajte sa pohyblivých plôch. Pri zdvíhaní a presúvaní stroja dbajte na zvýšenú opatrnosť.
10. Maximálna nosnosť výrobku je 100 kg.
11. Tento stroj slúži len pre domáce účely, je testovaný normou EN957-7, trieda HC.



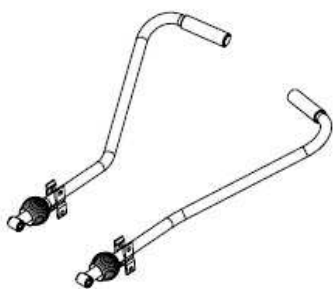
1. Main frame x 1



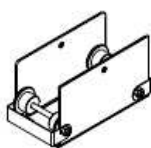
2. Rear Support Frame x 1



3. Main Frame Floor Support(L/R) x 2



4. Rowing Arm(L/R) x 2



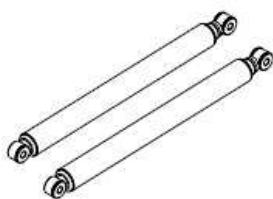
5. Seat Carriage x 1



6. Link Pole x 1



7. Footplate Link Pole x 1



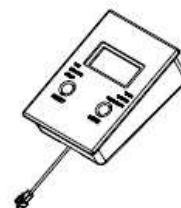
8. Hydraulic Cylinder x 2



10. Seat x 1



17. Footplate x 2



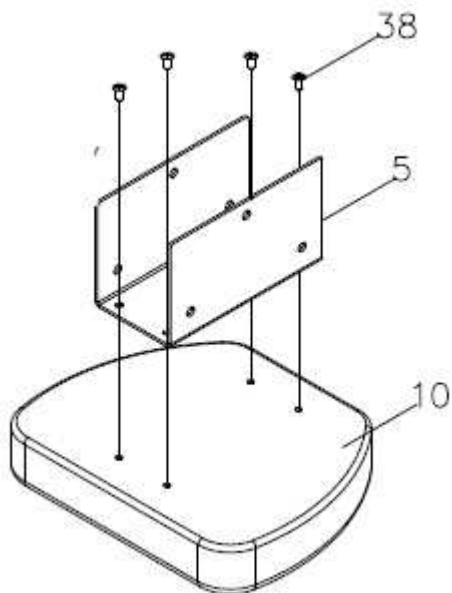
21. Exercise Monitor x 1

1. Hlavný rám 1x
2. Zadná podperná noha 1x
3. Ľavé a pravé rameno 2x
4. Veslovacie rameno ľavé + pravé 2x
5. Sedlová podpera 1x
6. Spojovacia tyč
7. Spojovacia tyč pre nožné stupy 1x
8. Hydraulický piest 2x
10. Sedadlo 1x
17. Nožné slupy 2x
21. Computer 1x

# Návod na zloženie

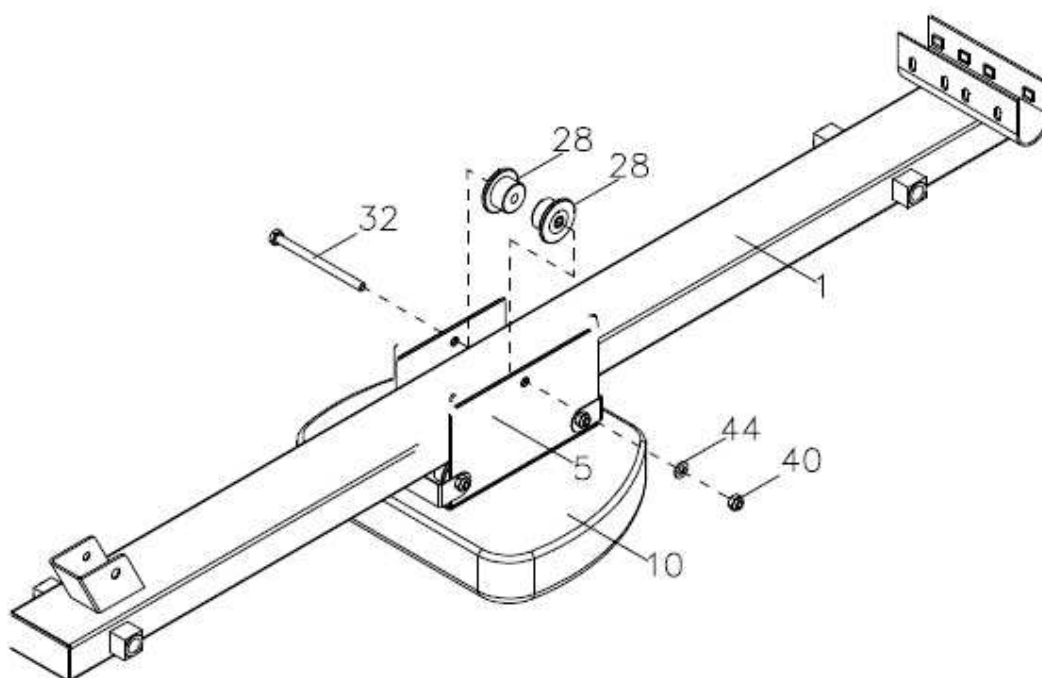
## KROK 1

Pripevnite sedlovú podperu (5) k sedadlu (10) pomocou 4 skrutiek M6\*15mm (38).



## KROK 2

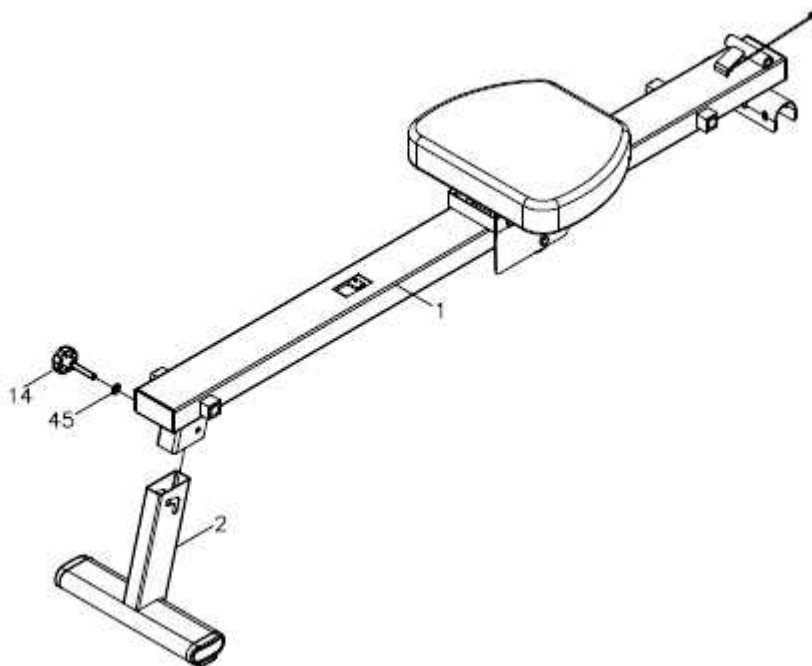
Otočte hlavný rám (1) hore nohami a položte ho na podlahu. Umiestnite zostavenú podperu sedadla (5) na hlavný rám (1). Zasuňte skrutku M8 \* 110 (32) cez 2 valčeky podpery sedadla (28) a upevnite ich pomocou 1 ks plochej podložky M8 (44) a 1 x M8 nylónovej poistnej matice (40). Otočte hlavný rám (1) a skontrolujte, či sa podpera sedadla (5) môže voľne pohybovať.



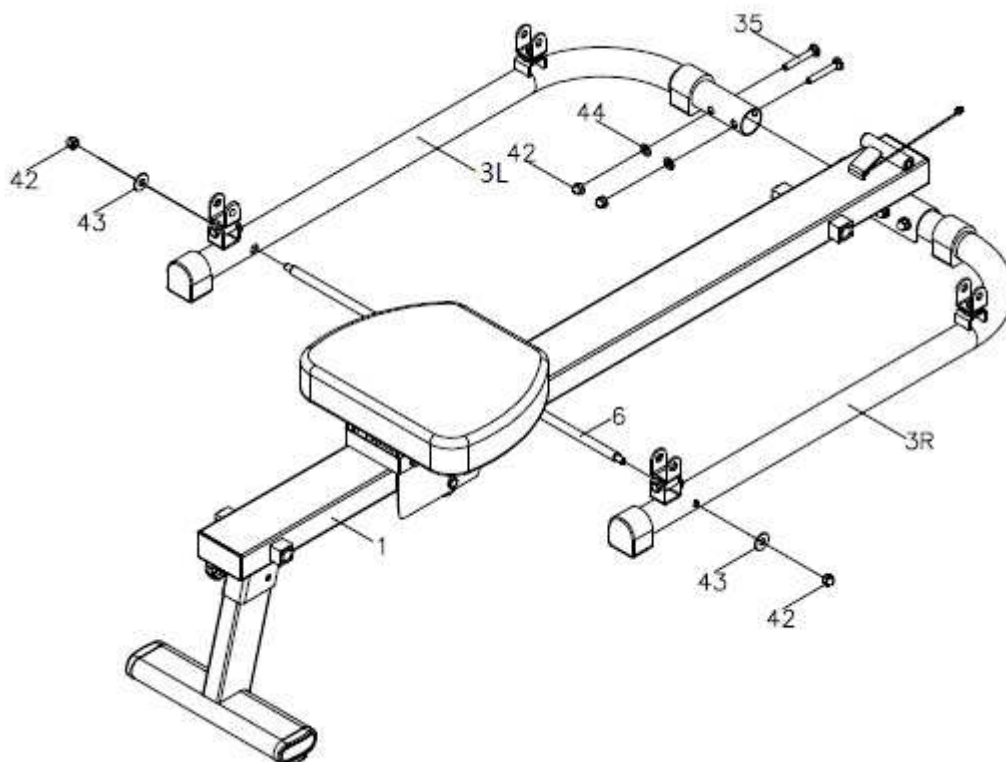


**KROK 3**

Pripevnite zadnú podpernú nohu (2) ku koncu hlavného rámu (1) pomocou 1 skrutky (14) a 1 plochej podložky (45).

**KROK 4**

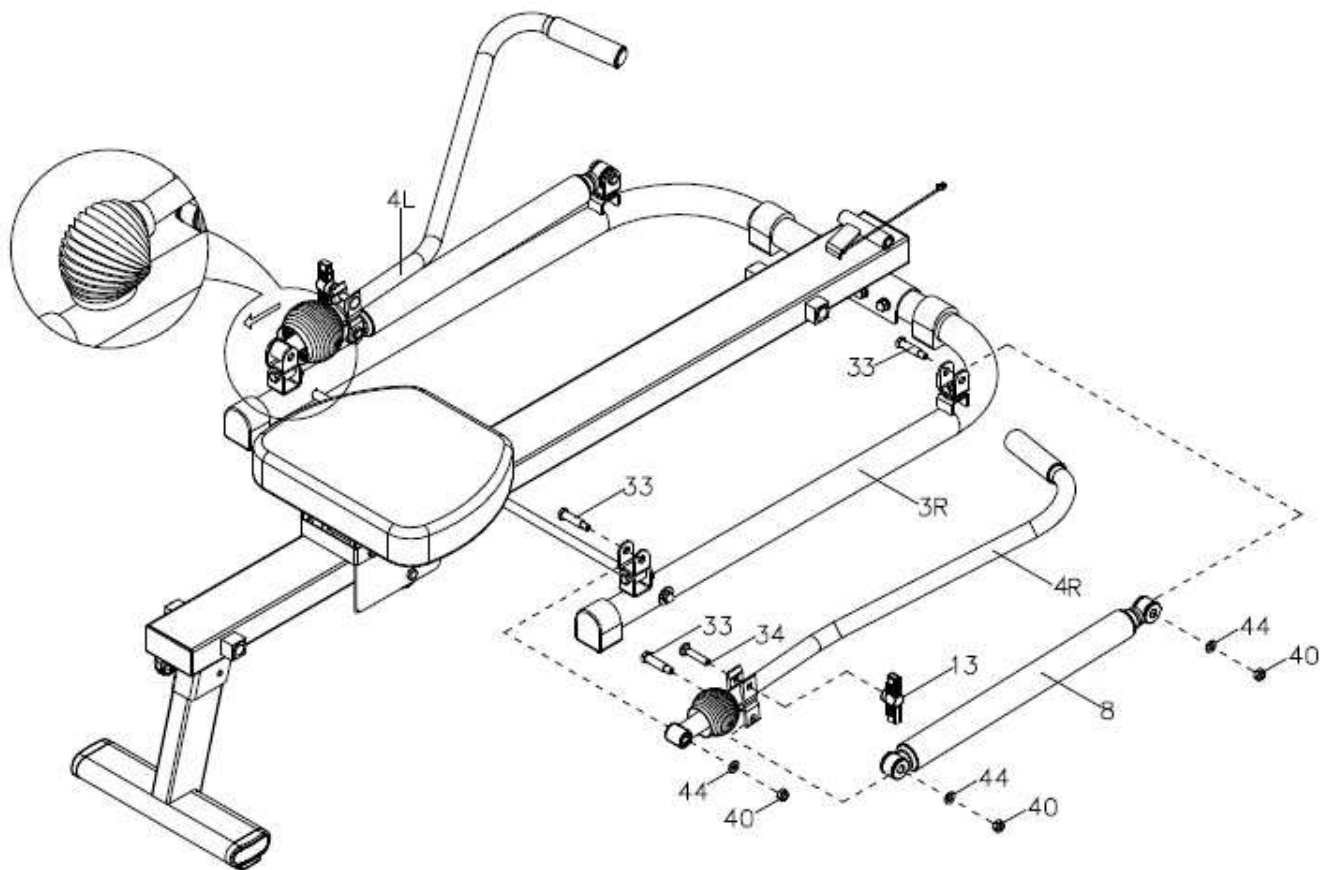
Pripevnite ľavé a pravé rameno (3L / R) k rámu v tvare "U" v prednej časti hlavnej časti rámu (1) pomocou 4 ks šesťhr. skrutiek M8 \* 55 (35), 4 ks ploché podložky (44) a 4 ks matice M8 (42). Pripojte spojovaciu tyč (6) k hlavnému rámu (1) a dvom ramenám hlavného rámu (3L / R) pomocou 2 zakrivených podložiek (43) a 2 matíc M8 (42).



**KROK 5**

Pripojte veslovacie ramená (4L / R) k ramenám hlavného rámu (3L / R) pomocou 2 skrutiek M8 \* 42 (33), 2 plochých podložiek (44) a 2 nylónových matíc M8 (40).

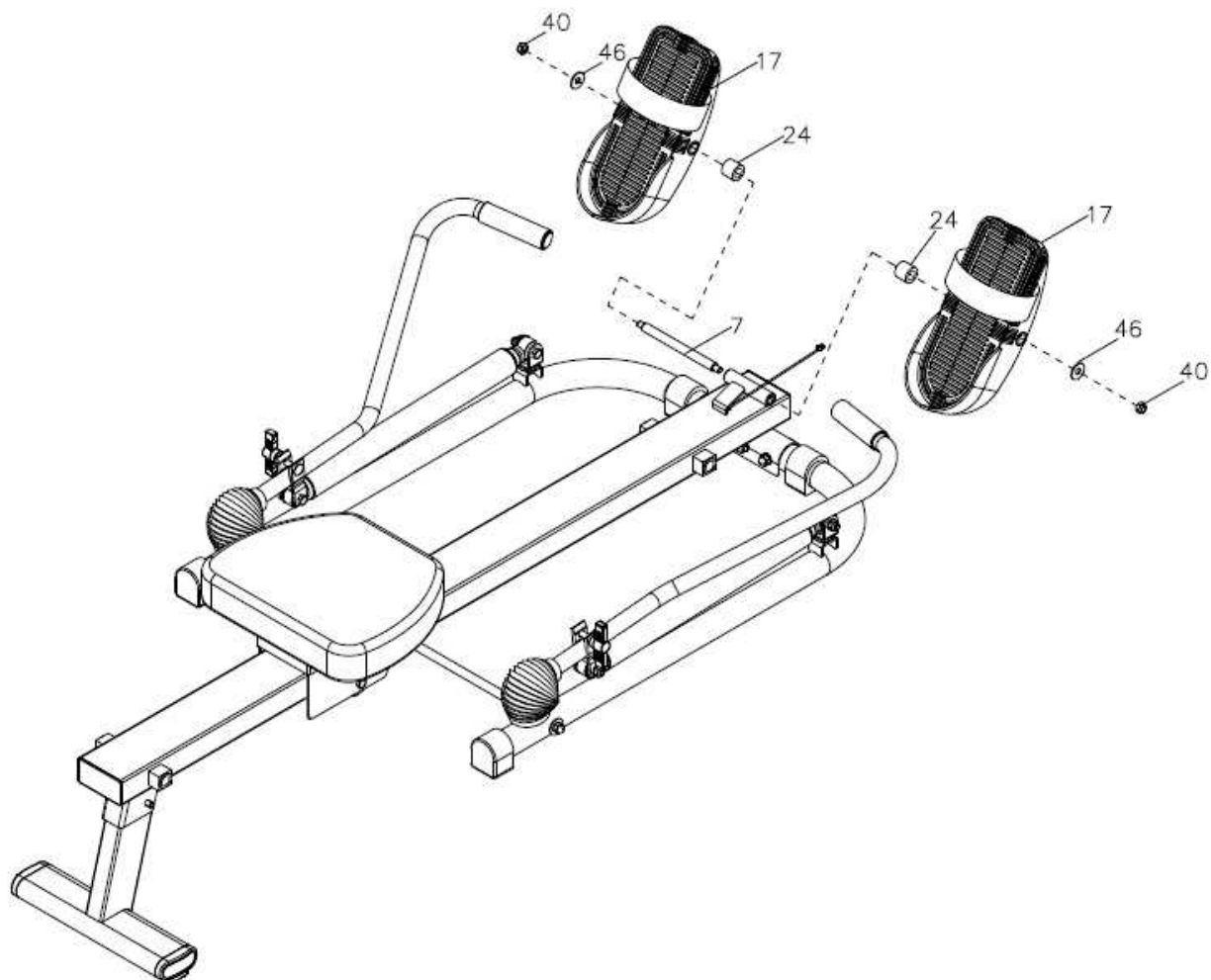
Pripevnite piesty (8) k ramenám hlavného rámu (3L / R) a veslovacím ramenám (4L / R) pomocou 4 skrutiek M8 \* 42 (33), 4 plochých podložiek (44) a 4 nylónových matíc M8 (40). Pripojte 2 upínacie svorky (13) pomocou 2 šesťhranných skrutiek M8 \* 40 (34).



**KROK 6**

Opatrne zasuňte spojovaciu tyč pre nožné stupy (7) do hlavného rámu. Pripojte dva nožné stupy 17) k tyči s 2 objímkami (24), 2 plochými podložkami (46) a 2 nylónovými maticami M8 (40).

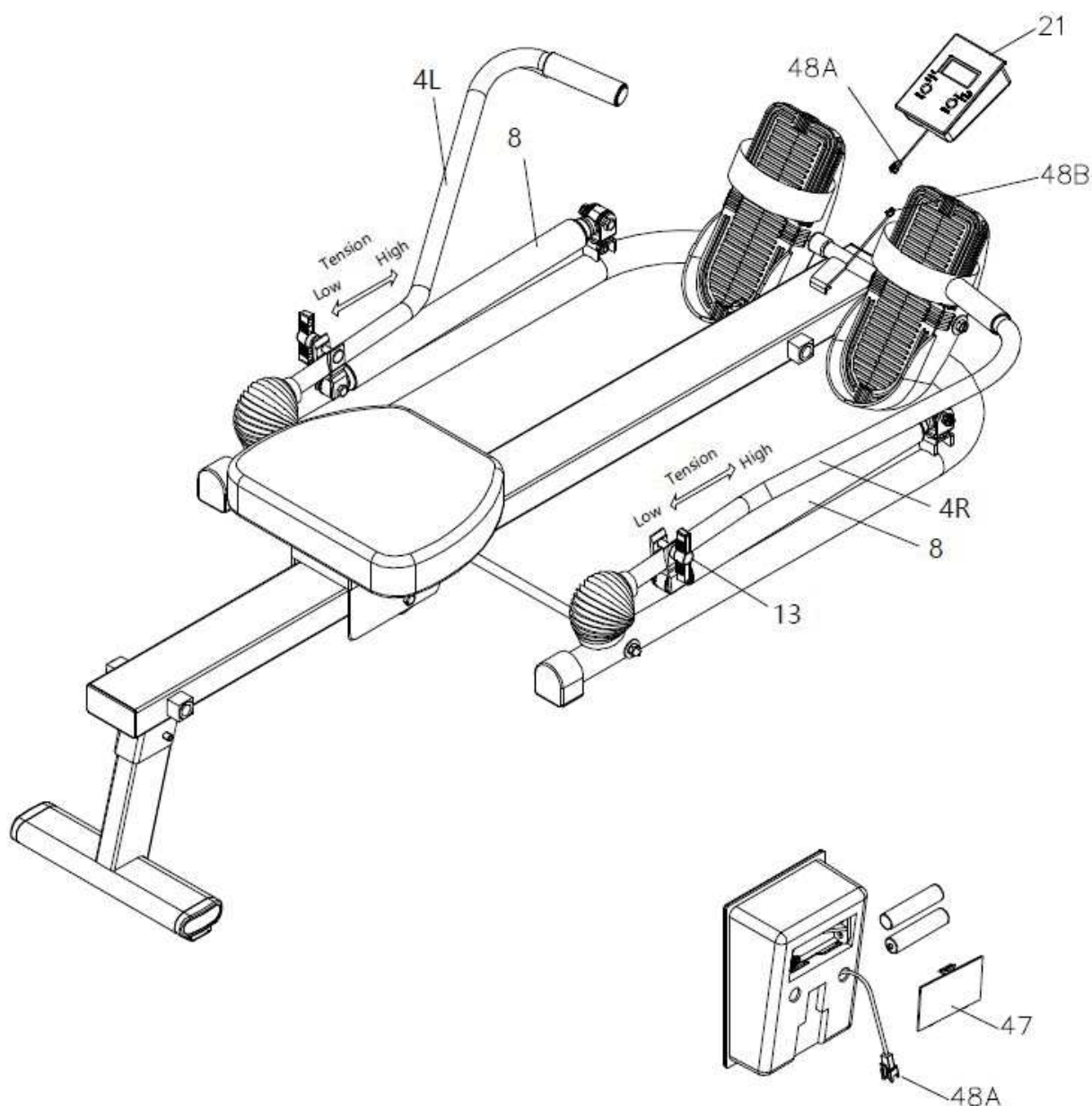
Roztvorte pripevňovanie pásky a potom položky nohy na nožné stupy (17). Potom upevnite pásky pomocou pásky na suchý zips, aby vaše chodidlá zostali na mieste.



**KROK 7**

Otvorte kryt počítača (47) na zadnej strane počítača (21) a vložte 2 ks AA batérie (nie sú súčasťou balenia). Kryt (47) opäť zavrite a pripojte kábel (48A) ku káblu senzoru (48B), ktorý ide z hlavného rámu.

Otočte nastavovacie svorky (13) proti smeru hodinových ručičiek, aby ste ich uvoľnili, a posuňte ich nahor a dole veslovacími ramenami (4L / R), aby ste nastavili napnutie piestov (8). Čím vyššia poloha, tým väčšie je napätie a naopak. Po upevnení otočte svorky (13) v smere hodinových ručičiek, aby ste ich opäť pevne zaistili.



# Návod na použitie computeru

## ŠPECIFIKÁCIA:

TIME (ČAS)-----00:00 - 99:59 MINÚTY:SEKUNDY

DISTANCE (VZDIALENOSŤ)-----0.00 - 99.99 KM alebo ML

COUNT (počet)-----0 - 9999 záběrů

CALORIES (kalorie)-----0 - 9999 KCAL

TOTAL COUNT (celkový počet)-----0 - 9999 záberov

## TLAČIDLO FUNKCIÍ:

MODE: Stlačením tlačidla vyberiete funkciu. Stlačením tlačidla a jeho podržaním po dobu 4 sekúnd dôjde k vymazaniu všetkých uložených hodnôt (kompletný reset).

RESET: Stlačením tlačidla dôjde k vymazaniu hodnoty.

## FUNKCIE:

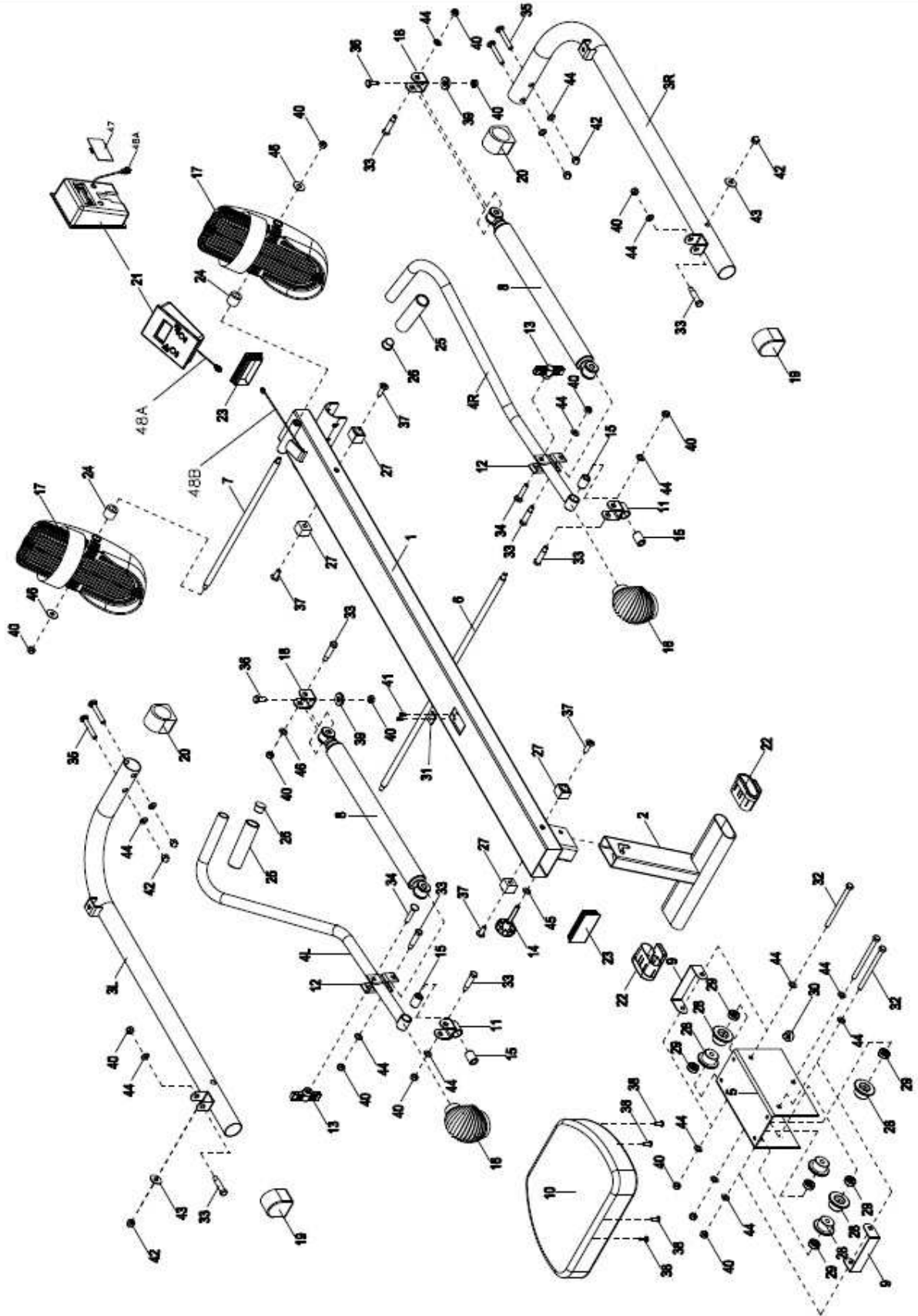
AUTO ON/OFF: Computer sa automaticky vypne, ak stroj nie je aktívny dlhšie ako 4 minúty. Trenažér zapnete stlačením tlačidla alebo ak začnete znova cvičiť.

1. TIME (TMR): ČAS – Automaticky načíta čas strávený cvičením.
2. DISTANCE (DST): VZDIALENOSŤ – Načítava prejdenú vzdialenosť.
3. COUNT (CNT): POČET – Počíta jednotlivé zábery.
4. CALORIES(CAL) : KALORIE – Počas cvičenia načítava spálené kalórie.
5. TOTAL COUNT(TOTAL): CELKOVÝ POČET – Funkcia zaznamenáva celkový počet záberov od začiatku cvičenia do konca. Po zapnutí bude trenažér pričítať zábermi k už existujúcim hodnotám.

TOTAL COUNT je možné vymazať iba vytiahnutím batérií. Hodnotu nemožno vymazať ani stlačením tlačidla RESET.

6. SCAN: Automaticky prepína medzi jednotlivými funkciami ①TIME ②DISTANCE ③COUNT ④T-COUNT ⑤CALORIES.

BATÉRIE: V prípade, že monitor computeru zobrazuje nesprávne, či s chybami, je nutné vymeniť batérie. Computer vyžaduje dve AA batérie. Pri výmene prosím nepoužívajte iný typ batérií.



## Zoznam časti

č.	popis	množstvo	č.	popis	množstvo
1	hlavný rám	1	25	penový grip veslovacieho ramena	2
2	zadná podpera	1	26	krytka penového gripu	2
3L	ľavé rameno hlavného rámu	1	27	štvorcová podložka	4
3R	pravé rameno hlavného rámu	1	28	vodiace koliesko	6
4L	veslovacie rameno ľavé	1	29	ložiska 608ZZ	6
4R	veslovacie rameno pravé	1	30	magnet	1
5	sedlová podpera	1	31	senzor	1
6	spojovacia tyč	1	32	skrutka M8*110	3
7	spojovacia tyč pre nožné stupy	1	33	skrutka priem.10*M8*42L	8
8	hydraulický piest	2	34	šesťhr. skrutka M8*40L	2
9	U-tyč	2	35	šesťhr. skrutka M8*55L	4
10	sedadlo	1	36	šesťhr. skrutka M8*20L	2
11	univerzálny držiak	2	37	šesťhr. skrutka M8*15L	4
12	nastaviteľný držiak pásu	2	38	šesťhr. skrutka M6*15LL	4
13	nastaviteľná svorka piestu	2	39	podložka priem. 8*25*T5	2
14	skrutka	1	40	nylónová matica M8	15
15	objímka na os	4	41	skrutka M4*12	2
16	plastová manžeta	2	42	skrutka M8	6
17	Nožné slupy	2	43	zakrivená podložka	2
18	spojovací držiak piestu	2	44	plochá podložka priem 8.5*16*T1.2	17
19	krytka ramena hlavného rámu	2	45	plochá podložka priem 8.5*16*T3.0	1
20	stabilizátor ramena hlavného rámu	2	46	plochá podložka prům8.5*20*T2.0	2
21	computer	1	47	krytka	1
22	krytka zadnej podpery	2	48A	kábel computeru	1
23	krytka štvorcovej vnútornej tyče	2	48B	kábel computeru	1
24	objímka nožných stupov	2	49	univerzálny kľúč	2

## Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi záruku 2 roky odo dňa predaja.

### Záruka sa nevzťahuje na závady 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. opotrebovaním dielov pri bežnom používaní (napr. Gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiská, klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na computeri)
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi



**OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA** - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení. Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového 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 nesprávnej 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 tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí 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 obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.

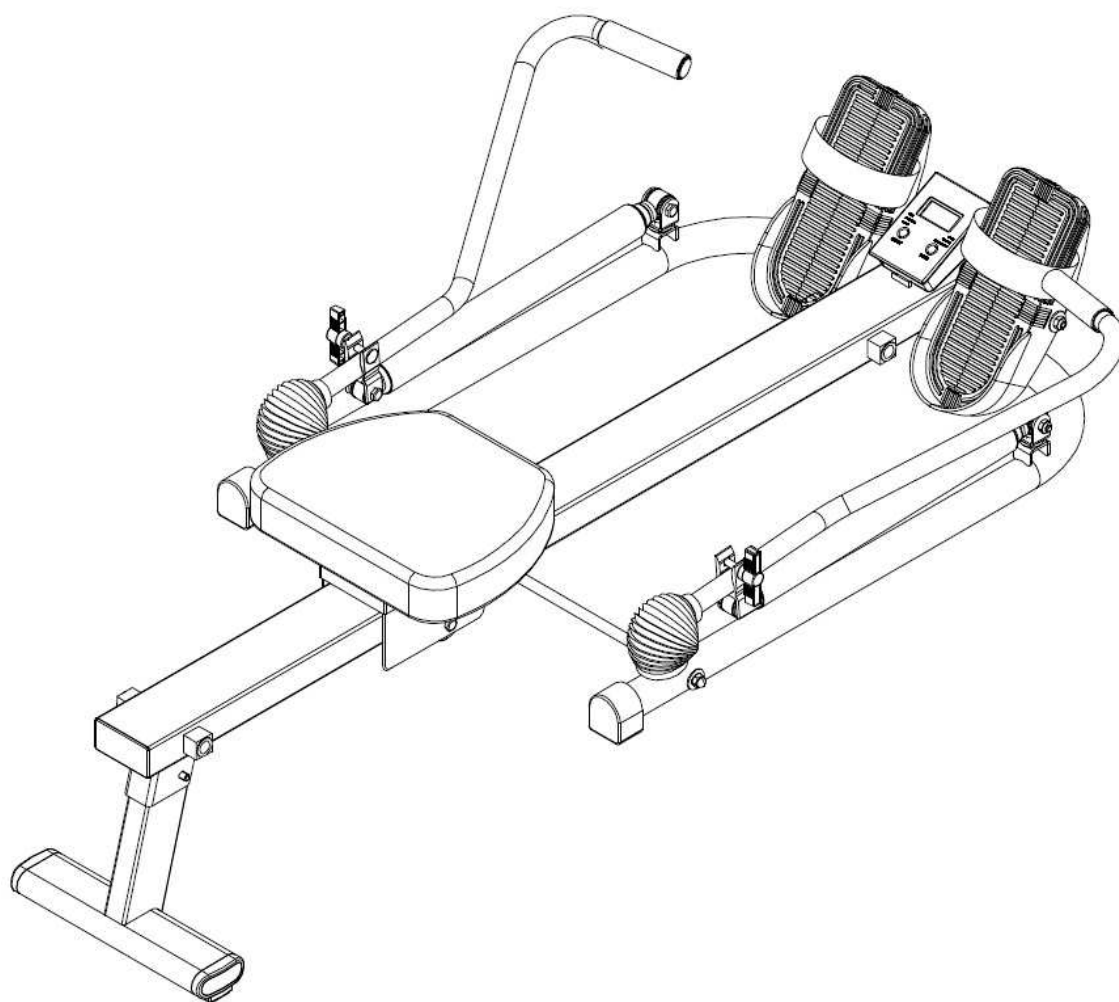






## Rowing machine MASTER<sup>®</sup> V-100

MAS4A015



**OWNER'S MANUAL**

# WARRANTY

for other countries

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

The warranty does not apply to:

- **damage caused by the user**
- **damage caused by improper assembling or repair attempts**
- **damage caused by not using the product as instructed**
- **incorrect or irregular maintenance**
- **mechanical damage**
- **wearing caused by an overuse of the product**
- **damage caused by unavoidable event or catastrophe**
- **unprofessional care**
- **inadequate handling or placement, exposure to temperatures that are too high or too low, exposure to water, heat, pressure**
- **the design, shape or dimensions have been intentionally altered**

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:



# Safety Information

**Important – Please read fully before assembly or use**

To reduce the risk of serious injury, read the entire manual before you assemble or operate the Opti Hydraulic Rower. In particular, note the following safety precautions:

## Assembly

- Check you have all the components and tools listed on pages 3 and 4, bearing in mind that, for ease of assembly, some components are pre-assembled.
- Keep children and animals away from the work area, small parts could choke if swallowed.
- Make sure you have enough space to layout the parts before starting.
- Assemble the item as close to its final position (in the same room) as possible.
- Position the equipment on a clear, level surface.
- Dispose of all packaging carefully and responsibly.

## Using

- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this product are properly informed as to how to use this product safely.
- This product is intended for domestic use only. **Do not** use in any commercial, rental, or institutional setting.
- Before using the equipment, always warm up properly.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms **stop the workout and seek immediate medical attention.**
- Only one person at a time should use the equipment.
- Keep hands away from all moving parts.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. **Do not** wear loose or baggy clothing, since it may get caught in the equipment. Wear

trainers to protect your feet while exercising.

- **Do not** place any sharp objects around the equipment.
- Disabled persons should not use the equipment without a qualified person or doctor in attendance.
- Keep unsupervised children away from the equipment.
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training. The equipment shall be installed on a stable base and properly leveled.
- This product conforms to: BS EN ISO 20957-1 and EN957-7 Class (H) - Home Use - Class (C).
- The braking system is speed-dependent.
- **This product is not suitable for therapeutic purposes.**

## Battery safety

- **Warning:** Incorrect installation of batteries may cause battery leakage and corrosion, resulting in damage to the computer.
- **Do not** mix old and new batteries, or batteries of different types.
- **Do not** dispose of batteries in a fire.
- **Do not** dispose of batteries with normal household waste, take to a local recycling centre.

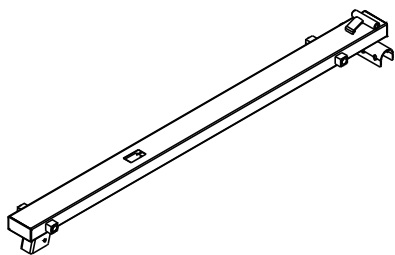


**Warning:** Before beginning any exercise program, consult your Doctor. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. You **MUST** read all instructions before using any fitness equipment. Argos and its associates assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

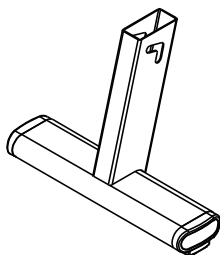
# Components - Parts

Please check you have all the parts listed below

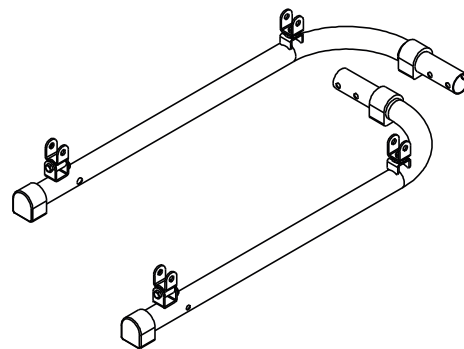
**Note:** Some of the smaller components may be pre-fitted to larger components. Please check carefully before contacting Argos regarding any missing components.



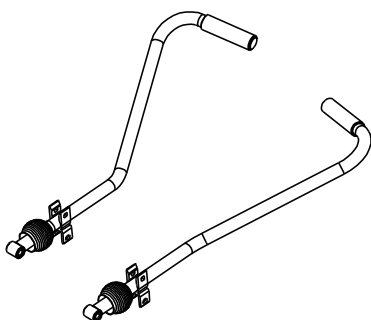
1. Main frame x 1



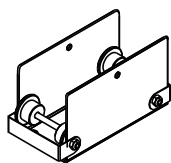
2. Rear Support Frame x 1



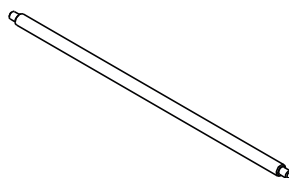
3. Main Frame Floor Support(L/R) x 2



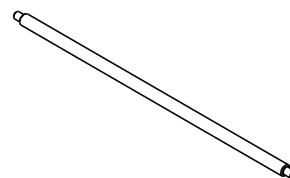
4. Rowing Arm(L/R) x 2



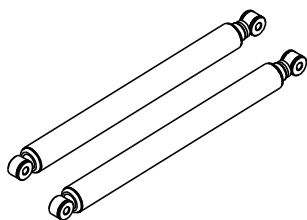
5. Seat Carriage x 1



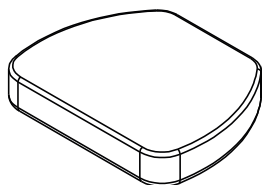
6. Link Pole x 1



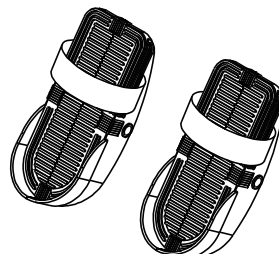
7. Footplate Link Pole x 1



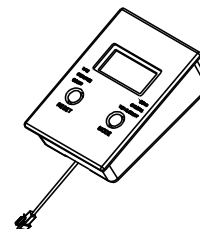
8. Hydraulic Cylinder x 2



10. Seat x 1



17. Footplate x 2



21. Exercise Monitor x 1

# Components - Fixings

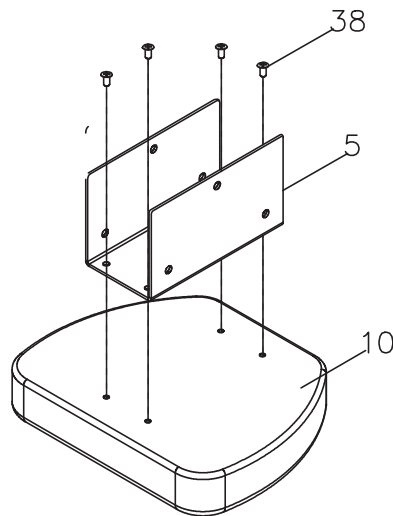
Please check you have all the fixings listed below

**Note:** All fixings are pre-fitted to the larger components. Please check carefully before contacting Argos regarding any missing fixings.

49  Multi-Wrench x 2		

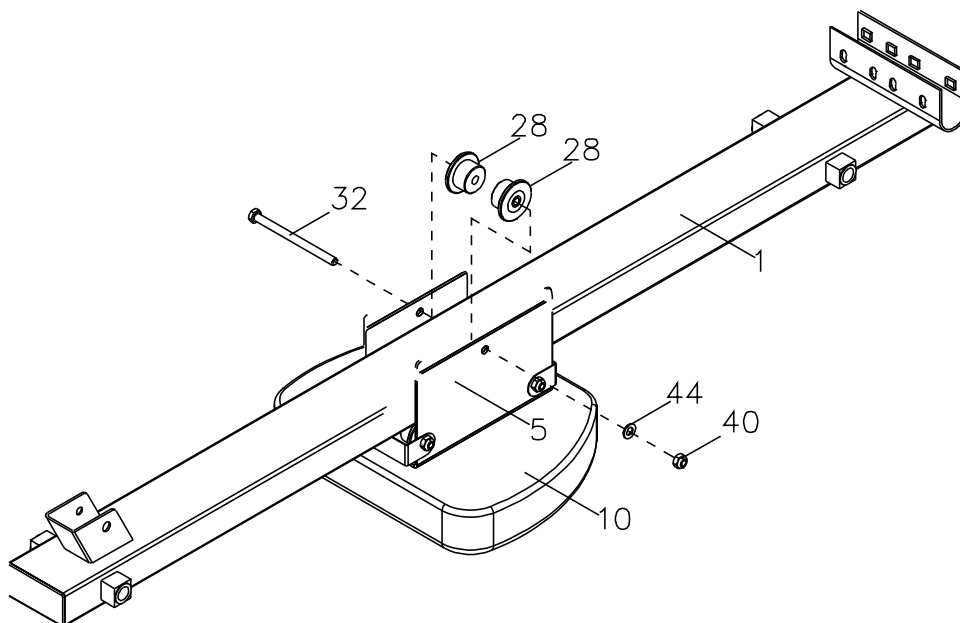
# Assembly Instructions

Total mass of the product is 18.6 kg. Total size of the equipment is (width) 61 cm × (depth) 134 cm × (height) 29 cm.



## Step 1

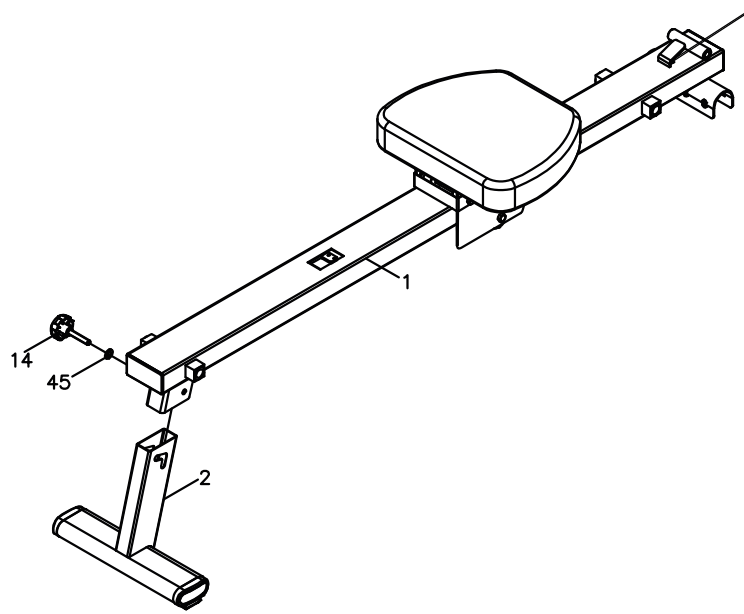
Attach the Seat Carriage (5) to the Seat (10) with 4 x M6\*15mm Hex Bolt (38).



## Step 2

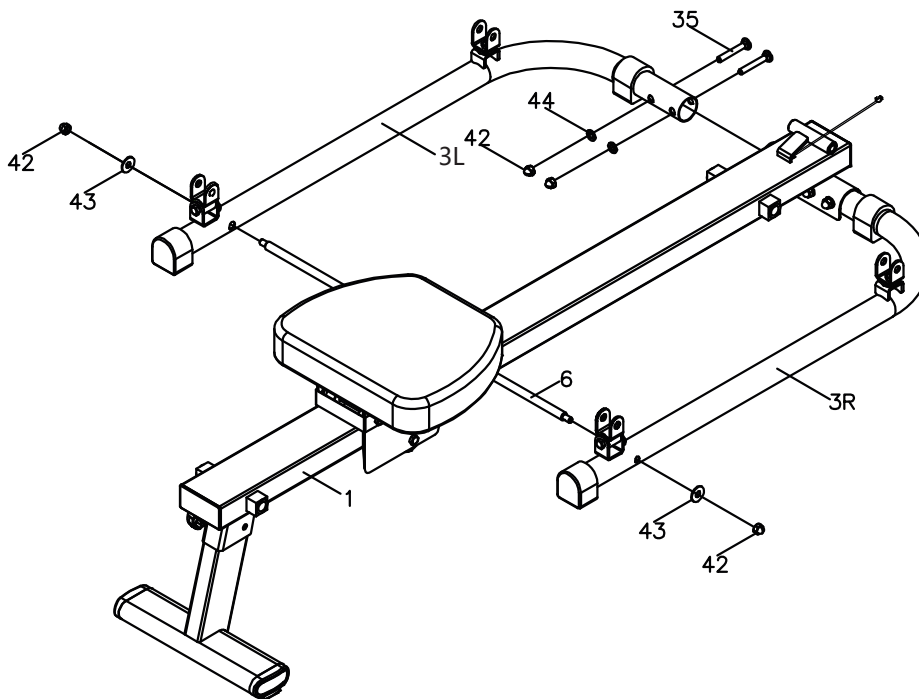
Turn the Main Frame (1) upside down and lay it on the floor. Place the assembled Seat Carriage (5) onto the Main Frame (1). Insert the M8\*110 Carriage bolt (32) through the 2 x Seat Carriage Guide Roller (28) and fix them with 1 x M8 Flat Washer (44) and 1 x M8 Nylon Lock Nut (40). Turn the Main Frame (1) over and check that the assembled Seat carriage (5) is free to move.

# Assembly Instructions



## Step 3

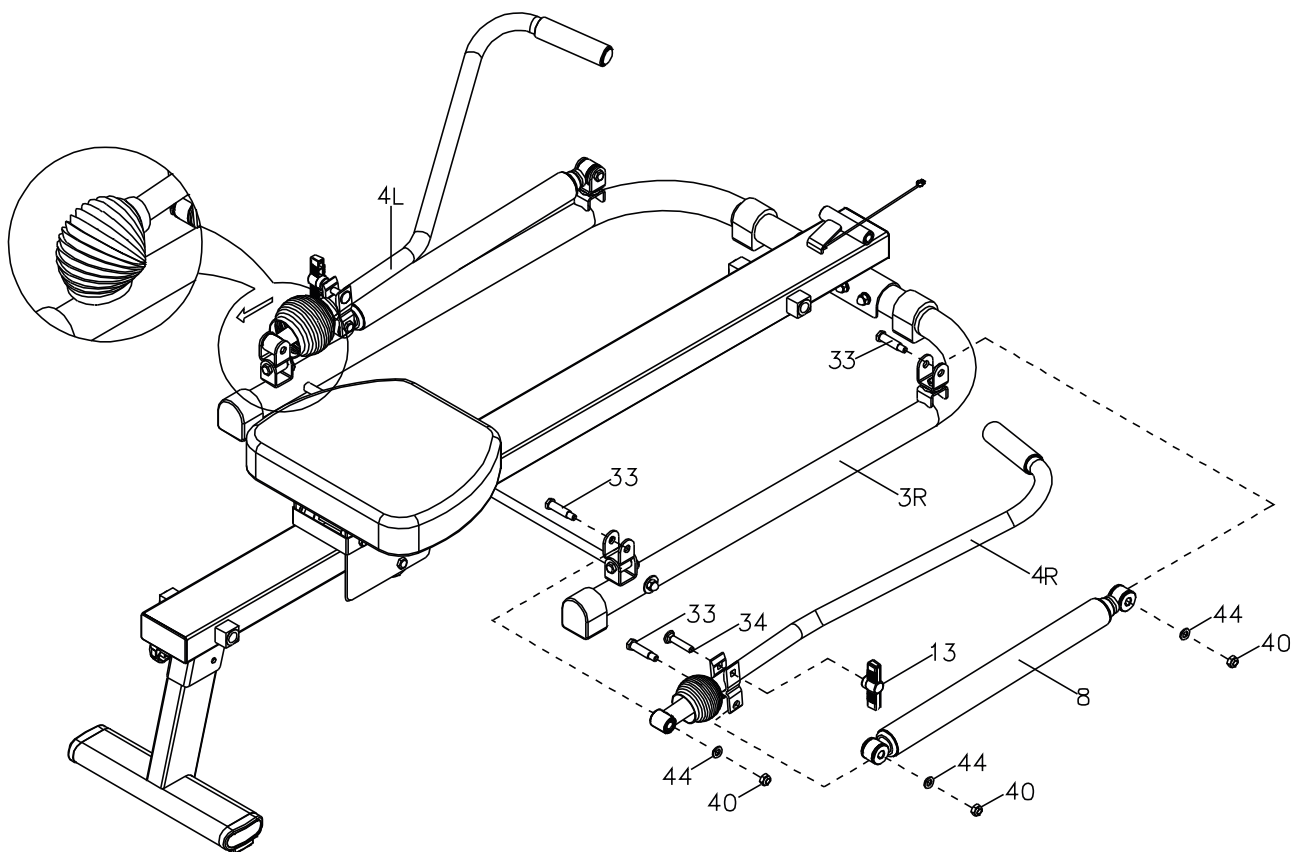
Attach the Rear Supporting Frame (2) to the end of the Main Frame (1) with 1 x Knob (14) and 1 x Flat Washer (45).



## Step 4

Fix the two Main Frame Floor Supports (3L/R) into the "U" shaped bracket at the front of the Main Frame (1) with 4 x M8\*55 Hex Bolt (35), 4 x Flat Washer (44) and 4 x M8 Nut (42). Connect the Link Pole (6) to the Main Frame (1) and two Main Frame Supports (3L/R) with 2 x Curved Washer (43) and 2 x M8 Nut (42).

# Assembly Instructions



## Step 5

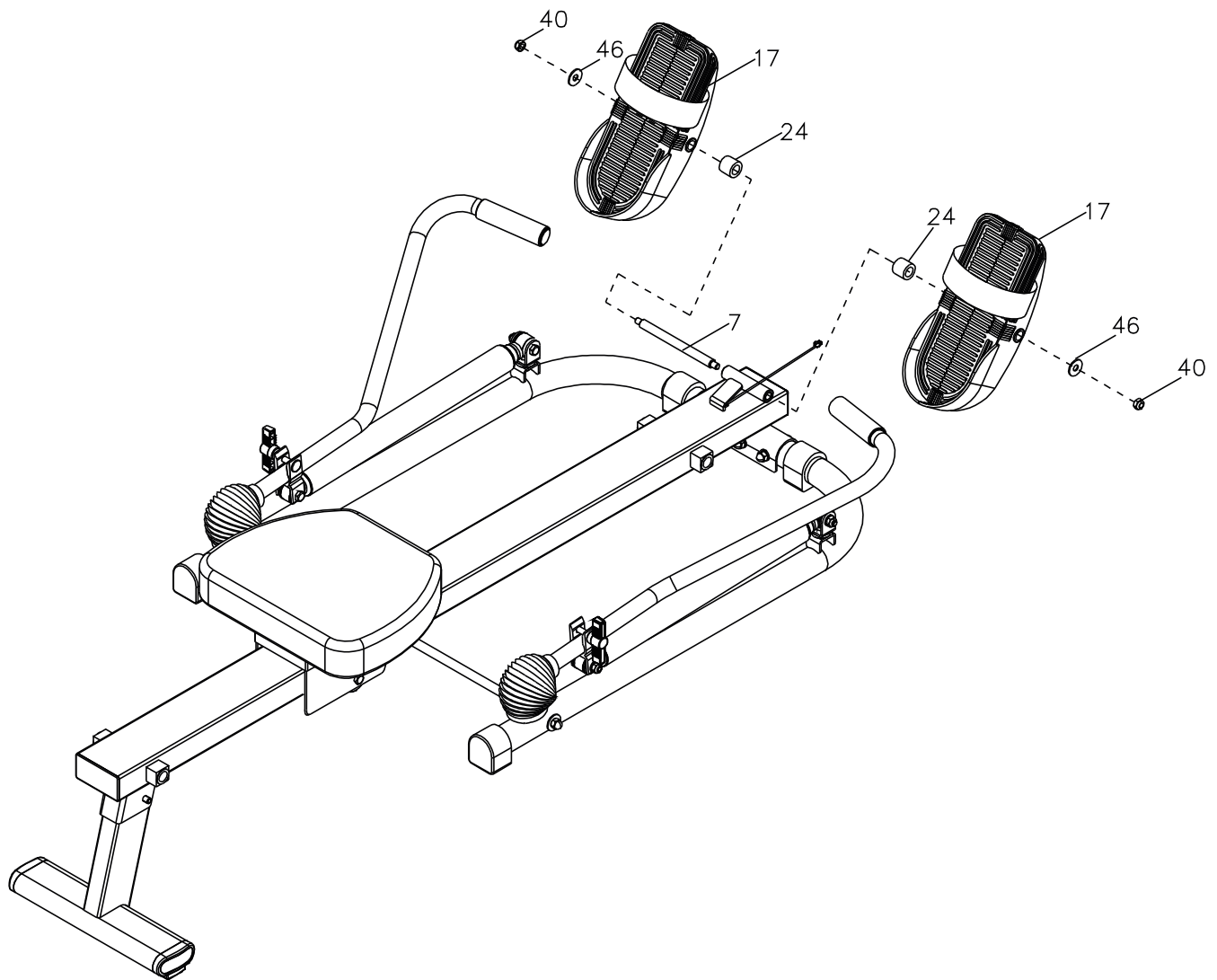
Connect the Rowing Arms (4L/R) to the Main Frame Floor Supports (3L/R) with 2 x M8\*42 Bolt (33), 2 x Flat Washer (44) and 2 x M8 Nylon Nut (40).

Fix the Hydraulic Cylinders (8) to the Main Frame Floor Supports (3L/R) and Rowing Arms (4L/R) with 4 x M8\*42 Bolt (33), 4 x Flat Washer (44) and 4 x M8 Nylon Nut (40).

Connect the 2 x Slot Type Adjust Clamp (13) with 2 x M8\*40 Hex Bolt (34).



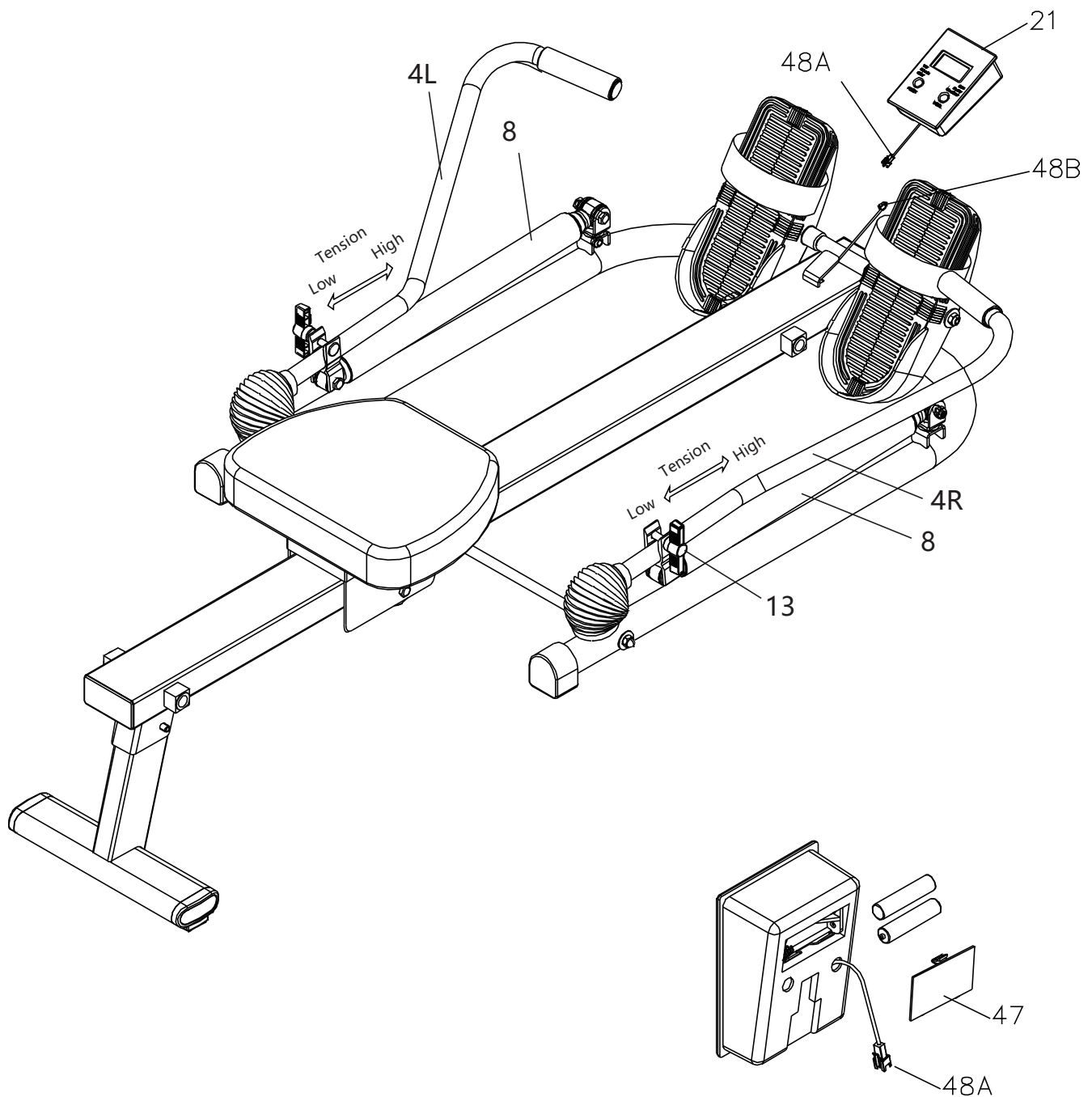
# Assembly Instructions



## Step 6

Carefully slide the Foot Plate Link Pole (7) into the Main Frame. Connect the two Foot Plates (17) to the pole with 2 x Foot Plate Bushing (24), 2 x Flat Washer (46) and 2 M8 Nylon Nut (40). Open the foot straps then place your feet on the Foot Plates (17). Then fasten the straps with the Velcro tape to keep your feet in place.

# Assembly Instructions



## Step 7

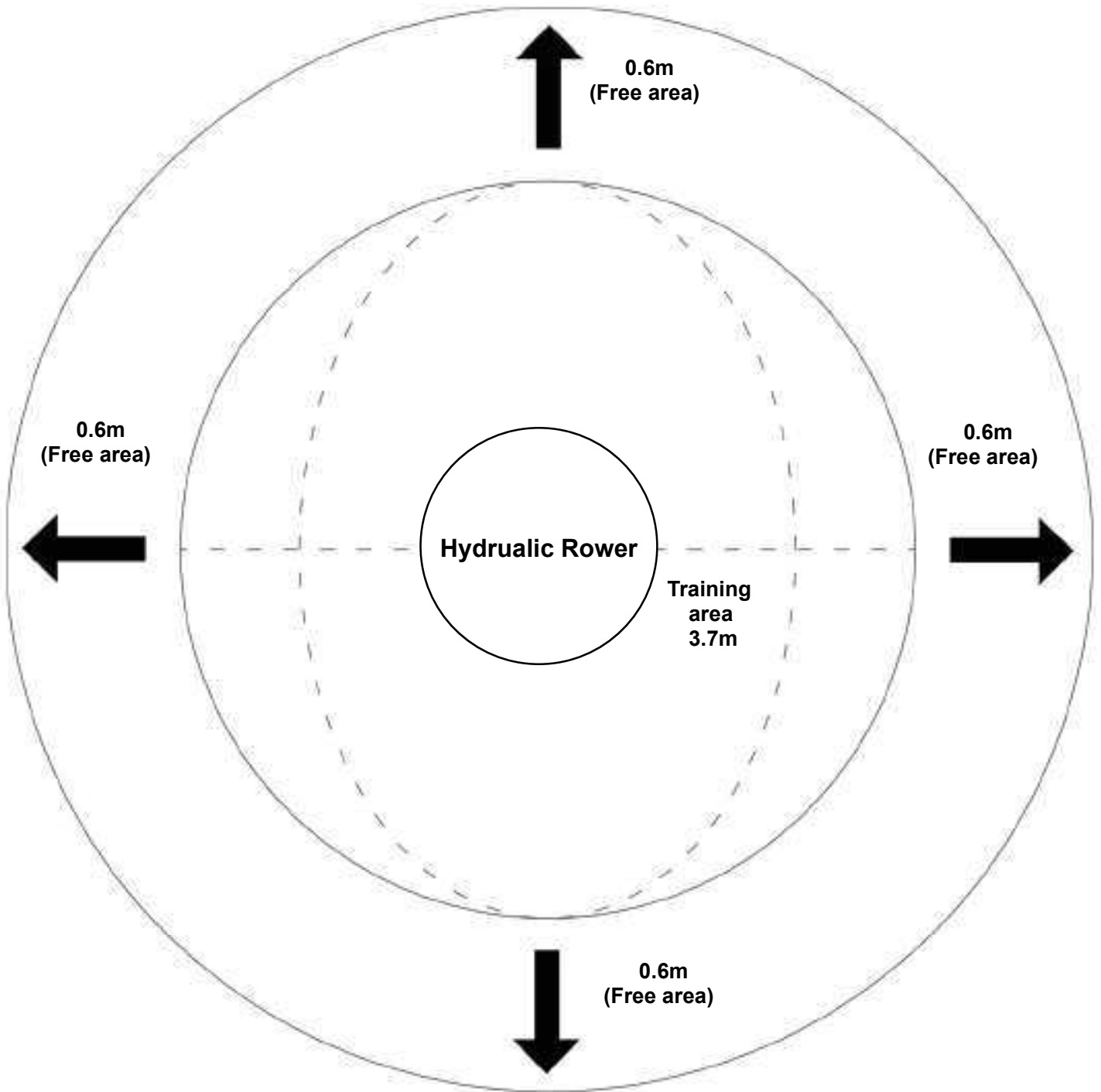
Slide open the Cover (47) of the Monitor (21) and install two "AA" batteries (not included) in it. Close the Cover (47) and connect the Sensor Wire (48A) to the Sensor Wire (48B) from the Main Frame. Turn the Slot Type Adjust Clamps (13) in an anti-clockwise direction to loosen and slide them up and down the Rowing Arms (4L/R) to adjust the tension of the Hydraulic Cylinders (8). The higher the position the greater is the tension and vice versa. Once fixed, turn the Clamps (13) in a clockwise direction to lock them tightly.

# Workout Area

Free area and training area.

The free area should be no less than 0.6m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. The free area must also include the area for emergency dismount.

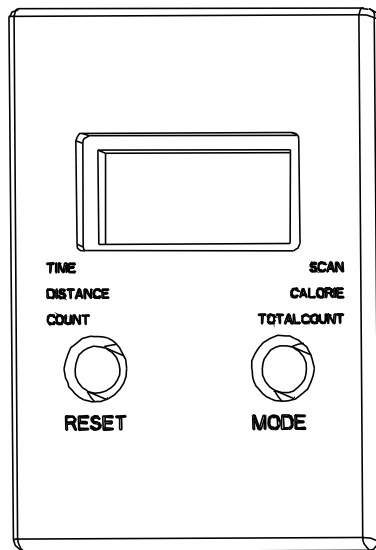
Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.



Only one person should be within the training area when the equipment is in use.

# Computer Operation

## Functions and Operations



### SPECIFICATIONS:

TIME-----	00:00~99:59 MIN:SEC
DISTANCE-----	0.00~99.99 KM
COUNT-----	0~9999 TIMES
CALORIES-----	0~9999 KCAL
TOTAL COUNT-----	0~9999 TIMES

### KEY FUNCTION:

**MODE/SELECT:** To select the function you want, hold the key for 4 seconds to have all function values reset (total reset).

**RESET/CLEAR:** To reset the value.

### OPERATION PROCEDURES:

**AUTO ON/OFF.** The monitor will be automatically shut off if there is no signal coming in for 4 minutes. The monitor will be auto-powered on when start exercising or pressing the key.

### FUNCTION:

<1>.TIME (TMR) Auto-memorize time while exercising.

<2>.DISTANCE (DST) Accumulate the distance while exercising.

<3>.COUNT (CNT) Accumulate the number of counts while exercising.

<4>.CALORIES (CAL) Auto-memorize calories amount consumed while exercising.

<5>.TOTAL COUNT (TOTAL) Display the total counts while exercising. When there is an input of signal, it starts the count up from the original data. The TOTAL COUNT cannot be reset (by RESET key) except when you replace the battery.

<6>.SCAN Automatically scan through each function between

1.TIME 2. DISTANCE 3. COUNT 4. CALORIES 5. TOTAL COUNT

# Exercising Information

## Before starting

How you begin your exercise program depends on your physical condition. If you have been inactive for several years, or are severely overweight, you must start slowly and increase your time on the equipment; a few minutes per workout.

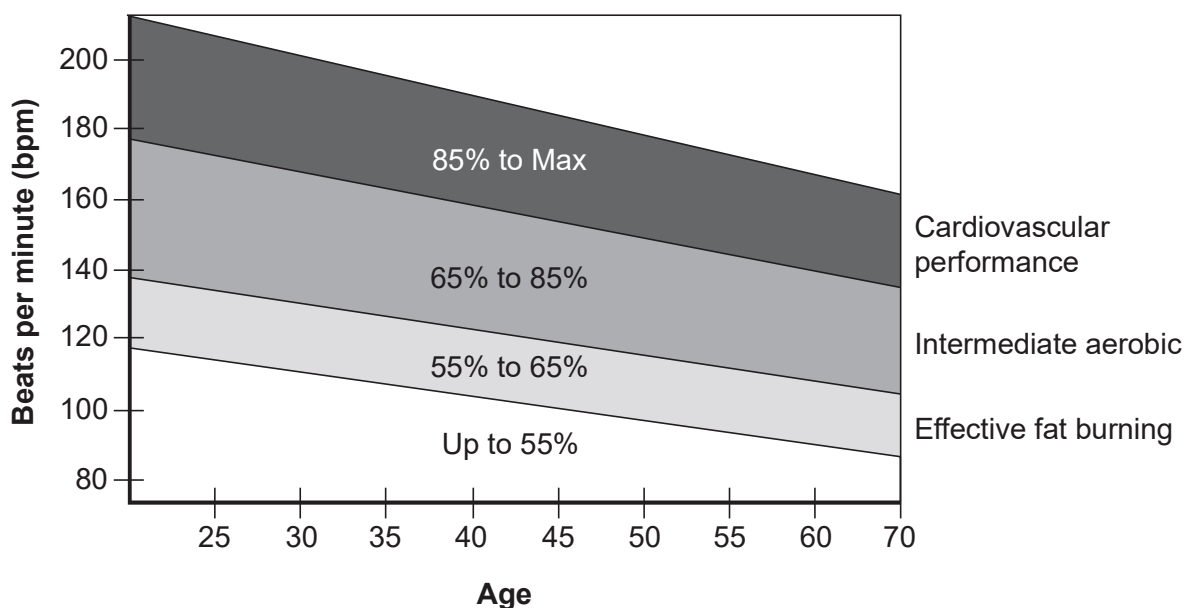
Initially, you may be able to exercise only for a few minutes in your target zone, however, your aerobic fitness will improve over the next six to eight weeks. Don't be discouraged if it takes longer. It's important to work at your own pace. Ultimately, you'll be able to exercise continuously for 30 minutes. The better your aerobic fitness, the harder you will have to work to stay in your target zone.

### **Please remember these essentials:**

- Have your doctor review your training and diet programs to advise you of a workout routine you should adopt.
- Begin your training program slowly with realistic goals that have been set by you and your doctor.
- Monitor your pulse frequently. Establish your target heart rate based on your age and condition.
- Set up your equipment on a flat even surface at least 3 feet from walls and furniture.

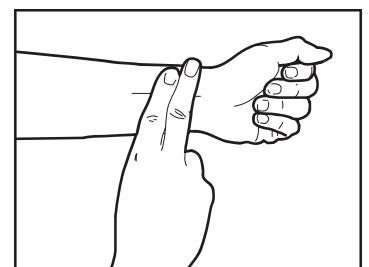
### **Exercise intensity**

To maximize the benefits of exercising, it is important to exercise with the proper intensity. The proper intensity level can be found by using your heart rate as a guide. For effective aerobic exercise, your heart rate should be maintained at a level between 65% and 85% of your maximum heart rate as you exercise. This is known as your target zone. You can find your target zone in the table below.



During the first few months of your exercise program, keep your heart rate near the low end of your target zone as you exercise. After a few months, your heart rate can be increased gradually until it is near the middle of your target zone as you exercise.

To measure your heart rate, stop exercising but continue moving your legs or walking around and place two fingers on your wrist. Take a six-second heartbeat count and multiply the results by 10 to find your heart rate. For example, if your six-second heartbeat count is 14, your heart rate is 140 beats per minute. (A six-second count is used because your heart rate will drop rapidly when you stop exercising.) Adjust the intensity of your exercise until your heart rate is at the proper level.



# Exercising Information

## Muscle chart

### Aerobic Exercise

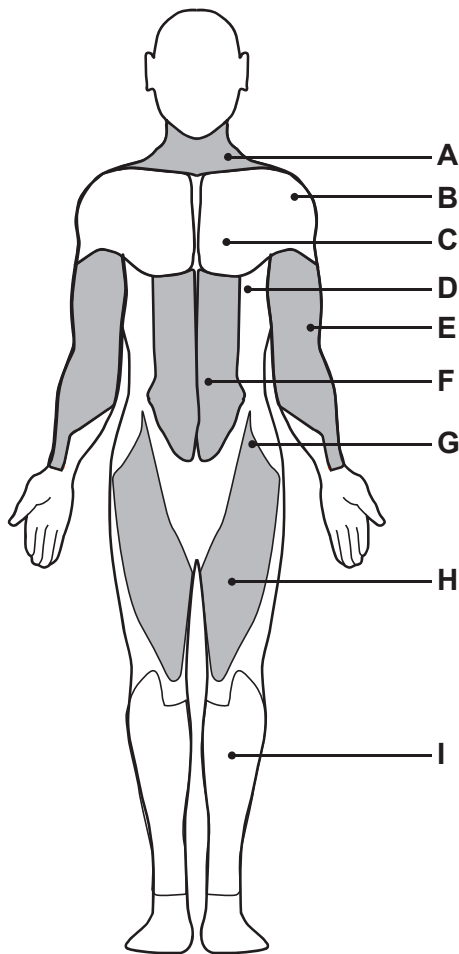
Aerobic exercise improves the fitness of your lungs and heart - your body's most important muscle. Aerobic exercise fitness is promoted by any activity that uses your large muscles (arms, legs, or buttock, for example). Your heart beats quickly and you breathe deeply. An aerobic exercise should be part of your entire exercise routine.

### Weight Training

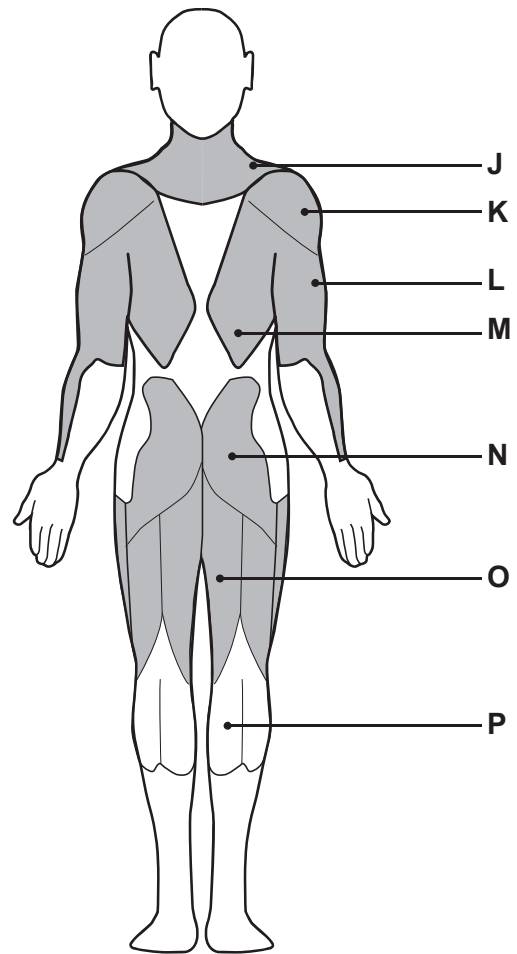
Along with aerobic exercising which helps get rid of and keep off the excess fat that our bodies can store, weight training is an essential part of the exercise routine process. Weight training helps tone, build and strengthen muscle. If you are working above your target zone, you may want to do a lesser amount of reps. As always, consult your doctor before beginning any exercise program.

### Targeted Muscle Groups

The exercise routine that is performed on the Rower will develop the upper and lower body muscle groups. These muscle groups are highlighted on the muscle chart below.



Front



Back

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>A:</b> Trapezius         | <b>F:</b> Abdominal         |
| <b>B:</b> Anterior Deltoid  | <b>G:</b> Sartorius         |
| <b>C:</b> Pectoralis Major  | <b>H:</b> Quadriceps        |
| <b>D:</b> Serratus Anterior | <b>I:</b> Tibialis Anterior |
| <b>E:</b> Biceps            |                             |

- |                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| <b>J:</b> Trapezius         | <b>N:</b> Gluteals      |
| <b>K:</b> Posterior Deltoid | <b>O:</b> Hamstrings    |
| <b>L:</b> Triceps           | <b>P:</b> Gastrocnemius |
| <b>M:</b> Latissimus Dorsi  |                         |

# Exercising Information

## Warming up and Cooling down exercises

### **Each workout should include the following three parts:**

1. A warm-up, consisting of 5 to 10 minutes of light exercise, such as jogging on the spot, star jumps and lunges. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise.
2. Training zone exercise, consisting of 20 to 30 minutes of exercising with your heart rate in your training zone. (**Note:** During the first few weeks of your exercise program, do not keep your heart rate in your training zone for longer than 20 minutes.)
3. A cool-down, with 5 to 10 minutes of stretching. This will increase the flexibility of your muscles and will help to prevent post-exercise problems.

### **Exercise Frequency**

To maintain or improve your condition, plan three workouts each week, with at least one day of rest between workouts. After a few months of regular exercise, you may complete up to five workouts each week, if desired. Remember, the key to success is make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

### **Suggested Stretches**

See the following basic stretching exercises. Move slowly as you stretch, never bounce.

#### **Toe touch stretch**

Stand with your knees bent slightly and slowly bend forward from your hips. Allow your back and shoulders to relax as you reach down toward your toes as far as possible.

Hold for 15 counts, then relax.

Repeat 3 times.

**Stretches:** Hamstrings, back of knees and back.



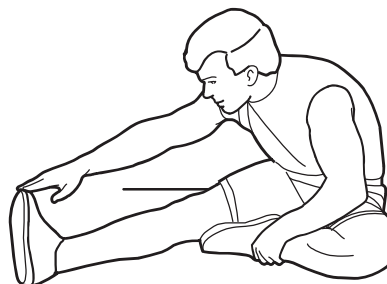
#### **Hamstring stretch**

Sit with one leg extended. Bring the sole of the opposite foot toward you and rest it against the inner thigh of your extended leg. Reach toward your toes as far as possible.

Hold for 15 counts, then relax.

Repeat 3 times for each leg.

**Stretches:** Hamstrings, lower back and groin.



# Exercising Information

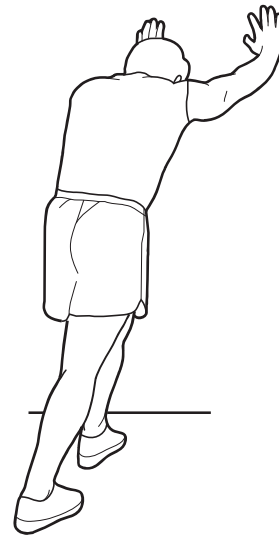
## Calf/achilles stretch

With one leg in front of the other, reach forward and place your hands against a wall. Keep your back leg straight and your back foot flat on the floor. Bend your front leg, lean forward and move your hips toward the wall.

Hold for 15 counts, then relax.

Repeat 3 times for each leg. To cause further stretching of the achilles tendons, bend your back leg as well.

**Stretches:** Calves, achilles tendons and ankles.



## Quadriceps stretch

With one hand against the wall for balance, reach back and grasp one foot with your other hand. Keeping your bent knee pointing directly downward towards the floor, gently pull your heel towards your buttock until you feel a gentle stretch in the target area.

Hold for 15 counts, then relax.

Repeat 3 times for each leg.

**Stretches:** Quadriceps and hip muscles.



## Inner thigh stretch

Sit with the soles of your feet together and your knees outward. Pull your feet toward your groin area as far as possible.

Hold for 15 counts, then relax.

Repeat 3 times.

**Stretches:** Quadriceps and hip muscles.





# Care and Maintenance

1. Examine the equipment periodically in order to detect any damage or wear which may have been produced.

2. The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear, e.g. connection points.

3. Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.

4. Inspect and tighten all parts before using the equipment, replace any defective parts immediately, and **do not** use the equipment again until it is in

perfect working order.

5. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.

6. Special attention to components most susceptible to wear.

7. The equipment can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent. **Do not** use solvents.

8. **Do not** attempt to repair this equipment yourself. Should you have any difficulty with assembly, operation or use

## Guarantee:

For guarantee purposes, please retain your purchase receipt.

## Information for Users on Disposal of old Equipment and Batteries (European Union only)

These symbols indicate that equipment with these symbols should not be disposed of as general household waste. If you want to dispose of the product or battery, please consider the collection systems or facilities for appropriate recycling.

**Notice:** The sign Pb below the symbol for batteries indicates that this battery contains lead.

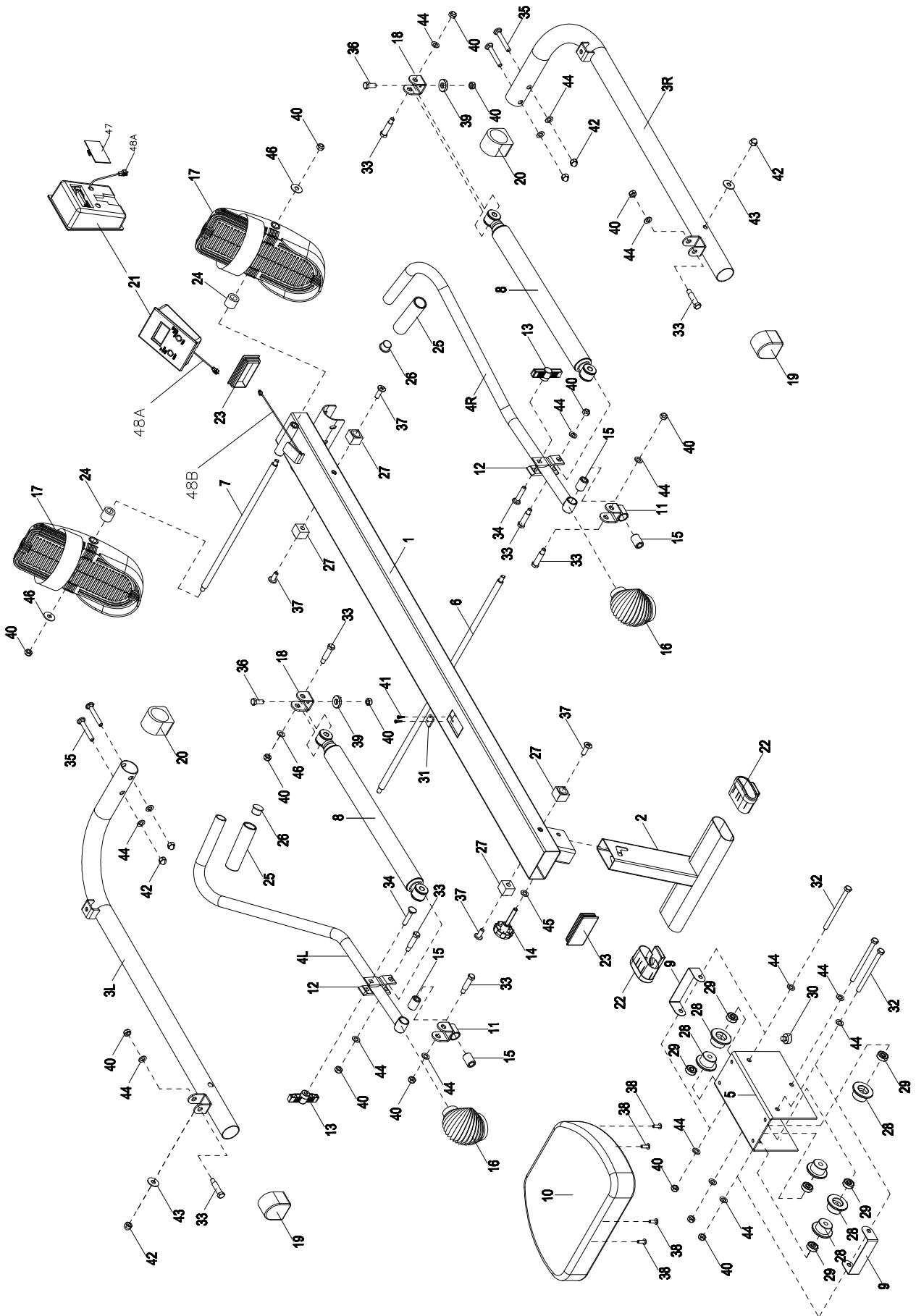


Products



Battery

# Exploded Parts Diagram



# Parts List

PART NO.	DESCRIPTION	QUANTITY	PART NO.	DESCRIPTION	QUANTITY
1	MAIN FRAME	1	24	FOOTPLATE BUSHING	2
2	REAR SUPPORT FRAME	1	25	ROWING ARM HANDGRIP	2
3L	MAIN FRAME FLOOR SUPPORT—L	1	26	ROWING ARM HANDGRIP CAP	2
3R	MAIN FRAME FLOOR SUPPORT—R	1	27	SQUARE BLOCK	4
4L	ROWING ARM-L	1	28	SEAT CARRIAGE GUIDE ROLLER	6
4R	ROWING ARM -R	1	29	BEARING 608ZZ	6
5	SEAT CARRIAGE	1	30	MAGNET	1
6	LINK POLE	1	31	SENSOR	1
7	FOOTPLATE LINK POLE	1	32	M8*110 CARRIAGE BOLT	3
8	HYDRAULIC CYLINDER	2	33	Φ10*M8*42L BOLT	8
9	U-SHAPED MOUNTING	2	34	M8*40L HEX BOLT	2
10	SEAT	1	35	M8*55L HEX BOLT	4
11	UNIVERSIAL WELDING BRACKET	2	36	M8*20L HEX BOLT	2
12	HYDRAULIC CYLINDER ADJUST BRACKET	2	37	M8*15L HEX BOLT	4
13	SLOT TYPE ADJUST CLAMP	2	38	M6*15 HEX BOLT	4
14	KNOB	1	39	WASHER Φ8*Φ25*T5	2
15	SHAFT BUSHING	4	40	M8 NYLON NUT	15
16	PLASTIC GAITER	2	41	M4*12 SCREW	2
17	FOOTPLATE	2	42	M8 NUT	6
18	HYDRAULIC CYLINDER LINK BRACKET	2	43	CURVED WASHER	2
19	MAIN FRAME FLOOR SUPPORT END CAP	2	44	FLAT WASHERΦ8.5*Φ16*T1.2	17
20	MAIN FRAME FLOOR SUPPORT STABILISER	2	45	FLAT WASHERΦ8.5*Φ16*T3.0	1
21	EXERCISE MONITOR	1	46	FLAT WASHERΦ8.5*Φ20*T2.0	2
22	REAR SUPPORT TUBE END CAP	2	47	COVER	1
23	SQUARE INNER TUBE END CAP	2	48A	SENSOR WIRE OF COMPUTER	1
			48B	SENSOR WIRE OF COMPUTER	1
			49	MULTI-WRENCH	2