

HAMMER

Rower Cobra

HAMMER

GERMANY

100 YEARS IN SPORT

Item No.: 4536

Bezpečnostní pokyny

Důležité!

- U této posilovací věže se jedná o tréninkový stroj třídy HC.
- Max. zátěž 130 kg.
- Posilovací věž se smí používat jen ke stanovenému účelu!
- Každé jiné použití je nepřípustné a může být nebezpečné. Dovozce nemůže být činěn odpovědným za škody, které byly způsobeny použitím k jinému než stanovenému účelu.
- Trénujete s přístrojem, který byl z bezpečnostně technického hlediska zkonstruován podle nejnovějších bezpečnostních standardů.

Abyste se vyvarovali zranění a/nebo nehod, přečtěte si prosím tato jednoduchá pravidla a dodržujte je:

1. Nedovolte dětem, aby si hrály s přístrojem nebo v jeho blízkosti.
2. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice, držadla a pedály utažené.
3. Vadné díly ihned vyměňte a až do opravy přístroj nepoužívejte. Dávejte pozor na případnou únavu materiálu.
4. Je nutno se vyvarovat vysokých teplot, vlhkosti a postříkání vodou.
5. Před uvedením přístroje do provozu si přesně přečtěte návod k obsluze.
6. Přístroj potřebuje ve všech směrech dostatek volného prostoru (minimálně 1,5m).
7. Postavte přístroj na pevný a rovný podklad.
8. Netrénujte bezprostředně před nebo po jídle.
9. Před začátkem kondičního tréninku se vždy nechte nejprve vyšetřit lékařem.
10. Bezpečnostní úroveň přístroje je zajištěna jen, když v pravidelných intervalech kontrolujete opotřebitelné díly. Ty jsou v kusovníku označeny *.
11. Tréninkové přístroje se v žádném případě nesmí používat na hraní.
12. Nestoupejte na skříň přístroje, pouze na plochy určené k tomu účelu.
13. Nenoste volné oblečení, ale oblečení vhodné na trénink např. tréninkovou soupravu.
14. Noste boty a nikdy netrénujte bosí.
15. Dbejte na to, aby se v blízkosti přístroje nenacházely třetí osoby, protože další osoby mohou být zraněny pohyblivými částmi.
16. Není dovoleno umísťovat přístroj do prostředí s vysokou vlhkostí (koupelna) nebo balkon.

Výkres rozložené sestavy

Viz. originální návod

Kusovník

Pozice	Popis	Množství
1	Hlavní rám	
2	Hlavní trám	
3	Stupačka nastavitelná	
4	Plastová šlapka	
5	Šestiboký šroub M8x110	

6	Zarážka	
7	Matice M8	
8	Magnet	
9	Sedadlový jezdec	
10	Senzor s lankem	
11	Držák počítače	
12	Šroub pro senzor	
13	Šestiboký šroub M6x16	
14	Počítač	
15	Sedadlo	
16*	Plastový váleček sedadla, velký	
17	Nosný šroub M8x35	
18	Pružná podložka	
19	Nylonová matice M8	
20	Rozpěra	
21*	Plastový váleček sedadla, malý	
22	Veslařské rameno, pravá strana	
23	D tvarovaná podložka	
24	Kolík	
25	Šestiboký šroub M8x87	
26	Krytka M8	
27	Šestiboký šroub M8	
28	Pružná podložka 3/8	
29	Allen šroub M8x20	
30	Plochá podložka M8	
31	Protahovací nosné rameno, levá strana	
32	Protahovací nosné rameno, pravá strana	
33	Čtvercová matice M8	
34	Veslovací tyč, pravá strana	
35	Veslovací tyč, levá strana	
36	Zdířka rukojeti	
37	Plochá podložka M8	
38	Nosný šroub M6x15	

39	Pěna na rukojeti	
40	Nepotřebné	
41	Zásuvka 5/8	
42	Rozpěra	
43	Stabilizér	
44	Plochá podložka pro stabilizér	
45	Pedálová destička	
46	Přezka na pedál	
47	Klenutá matice M8	
48	Zásuvka 1-1/4,pro veslařské rameno	
49	Stupátko	
50	Šestiboký šroub M8x60	
51	Veslařské rameno,levá strana	
52	Zásuvka pro hlavní rám	
53	Spodní krytka	
54	Zásuvka pro stupačku	
55	Stupačkový kolík	
56*	Cylinder	
57	Přípojný šroub	
58	Rámový spoj,horní část	
59	Rámový spoj,dolní část	
60	Šestiboký šroub pro rámový spoj M8x110mm	
61	Nepotřebné	
62	Matice pro rámový spoj	
63	Šestiboký šroub pro spoj dolního rámu M8x15	
64	Plochá podložka pro rámový spoj M8	
65	Nylonová matice pro spoj dolního rámu	
66	Adaptér	
67	Šestiboký šroub pro adaptér M8x15	
68	Plochá podložka M8 pro adaptér M8	

69	Matice M8 pro adaptér	
70	Vysoké přípojné rameno	
71	Osa pro přípojnou páku M8x170mm	
72	Plastová rozpěra rukojeti 34x Ø 20mm	
73	Plochá podložka pro přípojnou páku M8	
74	Matice pro přípojnou páku	
75	Podložka	
76	Kolík pro adaptér	
77	Nepotřebné	
78	Plastová rozpěra rukojeti 65x Ø 15mm	
79	Teflonové pouzdro	

U čísel dílů opatřených * se jedná o opotřebitelné díly, které podléhají přirozenému opotřebení a po intenzivním nebo delším použití musí být případně vyměněny. V tomto případě se prosím obraťte na zákaznický servis Hammer. Zde je možno si díly vyžádat oproti fakturaci.

Montáž

viz.originální návod

Počítač

viz.obrázek originální návod

Funkce

- 1.Výsledek
- 2.Čas
- 3.Puls
- 4.Vzdálenost
- 5.Kalorie
- 6.Krokoměr/Minuty

Počítačové zkratky

MODE – Přepíná různé funkce.Aktivní funkce je zobrazena na velkém displeji.

SET – Nastavení hodnot času,vzdálenosti,kalorií,srdečního tepu.Zmáčknutím tlačítka se hodnoty automaticky zvýší.

RESET – Pokud chcete smazat hodnotu, krátce stiskněte tlačítko Reset.Pro smazání všech nastavených hodnot podržte tlačítko déle než 4 sekundy.

STOP – Zapnutí a vypnutí počítače

Displej

COUNT (výsledek) – Počítá veslařské cvičení (0-9999)

TIME (čas) – Časové cvičení (00:00-99:00 minut). Čas může být nastaven použitím tlačítka SET.

PULSE (puls) – Zobrazuje aktuální srdeční tep od 70-240 bpm. Maximální srdeční tep můžete nastavit pomocí tlačítka SET.

DISTANCE (vzdálenost) – Rozhraní 0.0-99.59 km. Vzdálenost bude zobrazena v 50 metrových krocích. Vzdálenost může být nastavena použitím tlačítka SET.

CALORIES (kalorie) – Zobrazuje přibližnou spotřebu kalorií v rozmezí 10-9990 kcal. Hodnota kalorií se liší věkem, pohlavím a základní fyzickou kondicí uživatele. Hodnotu kalorií, které si přejete spálit, nastavíte pomocí tlačítka SET.

STRIDES/MIN. (Krokoměr) – Zobrazuje počet kroků, které jste ušli.

Likvidace

Tento výrobek nesmí být po ukončení životnosti zlikvidován jako běžný domovní odpad, ale musí být odevzdán na sběrném místě pro recyklaci elektrických a elektronických přístrojů. Materiály jsou podle svého označení znovu zhodnotitelné. Novým použitím, zhodnocením materiálu nebo jinými formami zhodnocení starých přístrojů podstatně přispějete k ochraně životního prostředí. Příslušné likvidační místo si prosím zjistěte na obecní správě.

Tréninkový manuál

1. Veslovací cvičení

A. Uchopte veslovací rukojeti a pohybujte sedadlem vpřed jak nejdále je možné.

B. Odtlačte se na sedadle nohama vzad a táhněte pažemi dokud nejsou v ohnutí. Hluboký výdech.

C. Pohybujte se zpět do výchozí pozice zatímco vydechujete. Opakujte toto cvičení 10-25 krát po 1 až 3 sériích.

Posilujete paže, ramena, záda, nohy a břicho

2. Dvoufázové veslování

A. Uchopte veslovací rukojeti a lehce ohněte kolena.

B. Přitahujte jednu rukojeť dokud nedosáhnete až k hrudi. Nepohybujte kolena.

C. Táhněte zpět a opakujte pohyb také na druhé straně. Opakujte pohyb na obou stranách. Během cvičení dýchejte normálně.

Opakujte toto cvičení 10-25 krát po 1 až 3 sériích.

3. Táhnutí a protažení

A. Uchopte veslovací rukojeti a pohybujte boky vpřed jak nejdále můžete a nohy zůstanou napjaté.

B. Vytahujte tělo pomocí obou rukou dokud nedosáhnete vzpřímené pozice.

C. Vraťte se do výchozí pozice a zároveň vydechujte.

Opakujte toto cvičení 10-25 krát po 1 až 3 sériích.

Upozornění: Tohle je protahovací cvičení. Nepoužívejte velkou zátěž odporu. Zvyšuje se flexibilita boků, trénuje se horní část paží, záda a abs.

Vyšší nastavení

Vaše Rower Cobra Vám nabízí možnost zintenzivnit Váš trénink s integrovaným výškovým nastavením. Toto nastavení simuluje skutečné veslování s různými úrovněmi. Můžete si vybrat ze tří poloh. Uvolněte kolík (76) a připevněte výškově nastavitelný šroub (70) s kolíkem (76) v požadované pozici.

Záruční podmínky

Na naše stroje poskytujeme záruku podle následujících podmínek:

- 1) Podle následujících podmínek (čísla 2-5) odstraníme bezplatně škody nebo nedostatky na stroji, které prokazatelně spočívají ve výrobní vadě, pokud nám budou nahlášeny bezprostředně po zjištění a během 24 měsíců po dodání konečnému odběrateli.

Záruka se nevztahuje na lehce rozbitné díly jako je např. sklo nebo umělá hmota. Záruční povinnosti nepodléhají: nepatrné odchylky od požadovaných vlastností, které jsou nepodstatné pro hodnotu a použitelnost stroje, škody způsobené chemickými nebo elektrochemickými vlivy, vodou a obecně škody způsobené vyšší mocí.

- 2) Plnění záruky probíhá tak, že vadné díly jsou dle naší volby bezplatně opraveny nebo nahrazeny bezvadnými díly. Náklady na materiál a práci neseme my. Není možné požadovat opravy na místě instalace. Je nutno předložit doklad o nákupu s datem nákupu a/nebo dodání. Vyměněné díly přecházejí do našeho vlastnictví.
- 3) Nárok na záruku zaniká, jestliže byly provedeny opravy nebo zásahy osobami, které k tomu od nás nemají oprávnění nebo jestliže byly naše stroje opatřeny doplňkovými díly nebo příslušenstvím, které není určeno pro naše stroje, dále když byl stroj poškozen nebo zničen vlivem vyšší mocí nebo vlivy prostředí, v případě škod, které vznikly v důsledku neodborného zacházení – především nedodržováním návodu k provozu – nebo údržby nebo jestliže stroj vykazuje mechanické poškození jakéhokoli druhu. Zákaznický servis Vás může po telefonickém rozhovoru zmocnit k opravě případně výměně dílů, které Vám budou zaslány. V tomto případě samozřejmě nárok na záruku nezaniká.
- 4) Plnění záruky nezpůsobuje ani prodloužení záruční lhůty ani nezahajuje novou záruční lhůtu.
- 5) Další nebo jiné nároky, především na náhradu škod vzniklých mimo stroj, jsou – pokud není ručení nařízeno ze zákona – vyloučeny.
- 6) Naše záruční podmínky, které obsahují předpoklady a rozsah našich záručních plnění, se nedotýkají smluvních povinností ručení prodejce.
- 7) Opotřebitelné díly, které jsou v kusovníku jako takové označeny, nepodléhají záručním podmínkám.
- 8) Nárok na záruku zaniká při neodborném používání, především ve fitness studiích, rehabilitačních zařízeních a hotelech.

Výrobce:

Hammer Sport AG, Von Liebig Str. 21, 89231 Neu-Ulm

www.hammerer.de

Dovozce:

SPORT & FITNESS a.s., Zdibská 229/2, 182 00 Praha 8 – Kobylisy

www.sportfitness.cz