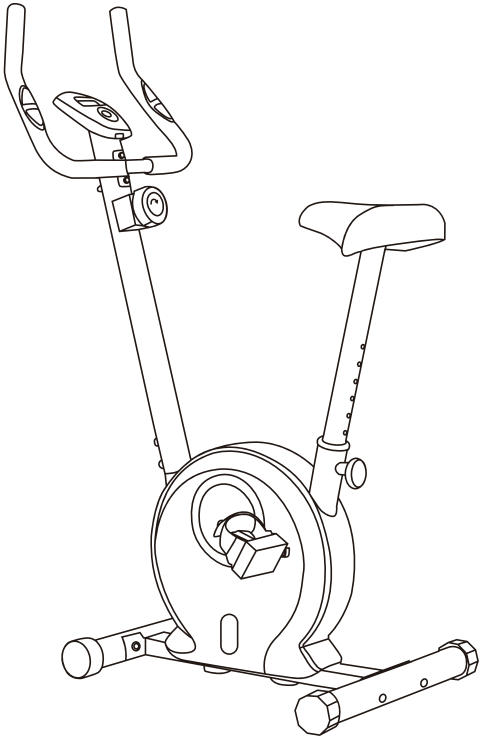
Riwall PRO®

TO WORK WITH JOY...

RIWALL ROWER

MAGNETICKÉ KOLO



ORIGINÁLNÍ NÁVOD K OBSLUZE

Před použitím tohoto produktu si prosím pozorně přečtěte tuto příručku. Uschovejte prosím tuto příručku na bezpečném místě pro pozdější použití. Používejte prosím tento produkt správným způsobem po přečtení a úplném porozumění obsahu této příručky.

Výrobce: GARLAND distributor, s.r.o., Šturmova 1307, 50601 Jičín, Czech Republic

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY A POKYNY PRO ÚDRŽBU

1. Po sestavení produktu. Zkontrolujte prosím, zda jsou všechny upevňovací prvky, jako například šrouby, matice a podložky, správně umístěny a připevněny.

2. Před jakýmkoli cvičením nejprve zkonzultujte se svým lékařem frekvenci, čas a intenzitu vhodnou pro váš věk a kondici

3. V případě nevolnosti, lapání po dechu, mdlob, bolestí hlavy, jiných bolestí, tlaku na hrudi nebo jakéhokoli jiného nepohodlí přestaňte okamžitě cvičit.

4. Během používání tohoto kola udržujte děti v dostatečné vzdálenosti a nedovolte jim, aby toto kolo používali. Toto kolo je určeno pro dospělé, nikoli pro děti

5. Pravidelně prosím kontrolujte, zda je kryt řetězu, chránící pohyblivé díly zařízení, zajištěn a v dobrém stavu. Zajistěte prosím, aby bylo kolem zařízení alespoň 0,5 m volného prostoru.

6. Před použitím tohoto kola prosím zkontrolujte pevnost připevnění sloupku sedátka, posouvače sedátka, pedálů a řídítek.

7. Během používání tohoto zařízení buďte opatrní. Pokud se během sestavování nebo používání tohoto produktu objeví nějaký neobvyklý problém nebo zvuk, přestaňte okamžitě cvičit.

8. Nenoste volné oblečení, aby nedošlo k jeho namotání do jakýchkoli pohyblivých dílů.

9. Toto zařízení je určeno výhradně k použití v interiérech a domácnostech.

10. Buďte opatrní, abyste se během používání tohoto zařízení nezranili. Tento produkt není dovoleno používat jako lékařské zařízení.

11. Tato příručka je pouze referenční, produkt může být bez upozornění upraven.

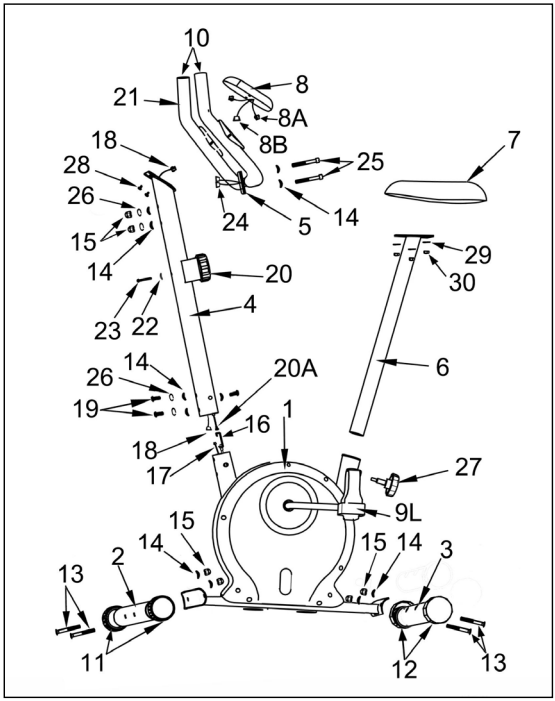
Max. hmotnost uživatele: 143 kg
Hmotnost hnacího systému: 2 kg
Ruční nastavení zátěže: 8 úrovní
Rozměry v sestaveném stavu: 79 × 45 × 113,5 cm

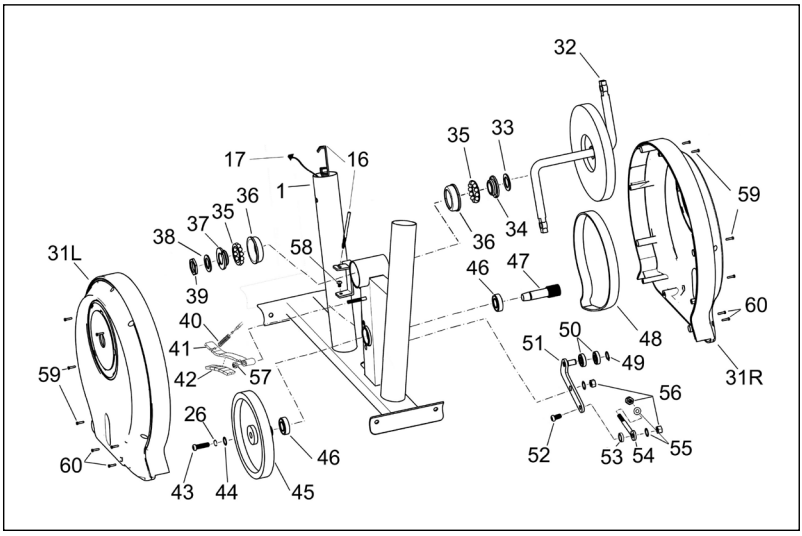


SEZNAM NÁHRADNÍCH DÍLŮ

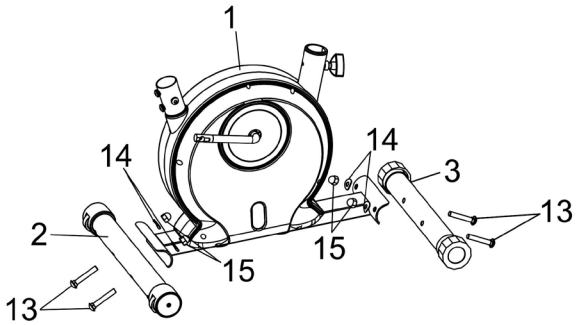
Č.	POPIS	POČET	Č.	POPIS	POČET
1	Hlavní rám	1	31	Kryt řetězu (L/ R)	1/1
2	Přední stabilizátor	1	32	Řemenice	1
3	Zadní stabilizátor	1	33	Velká podložka	1
4	Sloupek řídítek	1	34	Límec vnějšího ložiska	1
5	Řídítka	1	35	Kuličkové ložisko	2
6	Sloupek sedátka	1	36	Límec ložiska	2
7	Sedátko	1	37	Límec vnitřního ložiska	1
8	Počítač	1	38	Pojistná podložka	1
9 L/R	Pedál	1/1	39	Matice	1
10	Koncová krytka	2	40	Pružina	1
11	Koncová krytka předního stabilizátoru	2	41	Magnetická deska	2
12	Koncová krytka zadního stabilizátoru	2	42	Magnet	4
13	Vratový šroub M8 × 60	4	43	Šroub M8 × 15	1
14	Oblouková podložka D8	12	44	Podložka D8	1
15	Uzavřená matice M8	6	45	Magnetické kolo	1
16	Napínací kabel	1	46	Ložisko 6202	2
17	Vodič snímače	1	47	Spojovací hřídel	
18	Připojovací vodič	1	48	Řemen	1
19	Imbusový šroub M8 × 15	4	49	Rozpěrný pojistný kroužek Φ14	1
20	Ovladač napnutí	1	50	Ložisko 6000Z	2
21	Pěnový úchyt	2	51	Ložiskový štít	1
22	Plochá podložka D5	1	52	Šroub M8 × 19	1
23	Křížový šroub M5 × 40	1	53	Pouzdro (pokud existuje)	1
24	Vodič srdečního tepu	2	54	Šroub M8 × 60	1
25	Imbusový šroub M8 × 65	2	55	Podložka D8	3
26	Pružná podložka D8	7	56	Pojistná matice M8	3
27	Knoflík	1	57	Pojistná matice M6	1
28	Šroub počítače	2	58	Šroub M8 × 10	1
29	Plochá podložka D8	3	59	Samořezný křížový šroub ST 3,8 × 16	9
30	Nylonová matice M8	3	60	Šroub ST 3,8 × 12	4

ROZLOŽENÝ POHLED



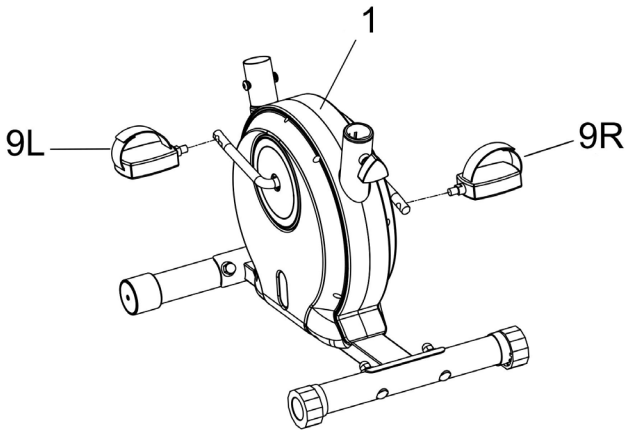


MONTÁŽNÍ POKYNY



KROK 1: **Připevněte stabilizátory**

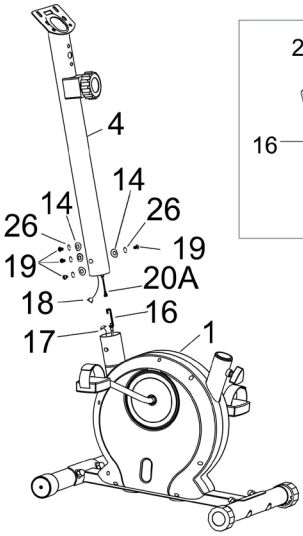
Připevněte přední stabilizátor (2) a zadní stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí vratového šroubu (13), obloukové podložky (14) a uzavřené matice (15).

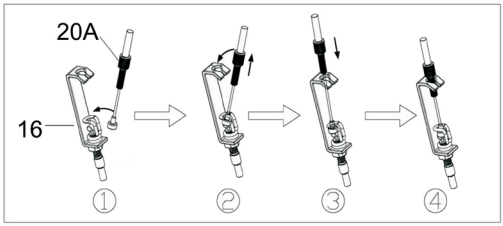


KROK 2: **Nainstaluje pedály**

Připevněte pravý a levý pedál (9L/R) ke klice hlavního rámu (1). Pravý pedál (9R) by měl mít závity ve směru hodinových ručiček. Levý pedál (9L) by měl mít závity proti směru hodinových ručiček.

POZNÁMKA: Pravý a levý pedál (9L/R) jsou označeny písmenem „R“ pro pravý a „L“ pro levý.



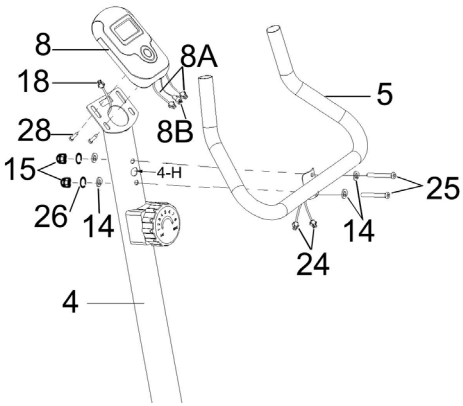


KROK 3: **Nainstalujte sloupek řídítek**

A. Připojte vodič snímače (17) z hlavního rámu (1) k připojovacímu vodiči (18) ze sloupku řídítek (4).

B. Vložte konec ovladače napnutí (20A) do pružinového háčku napínacího kabelu (16), jak je uvedeno na obrázku. Vytáhněte odporový kabel ovladače napnutí (20A) nahoru a zasuňte jej do mezery kovové konzoly napínacího kabelu (16).

C. Nakonec vložte sloupek řídítek (4) do hlavního rámu (1) a zajistěte jej imbusovým šroubem (19), pružnou podložkou (26) a obloukovou podložkou (14).

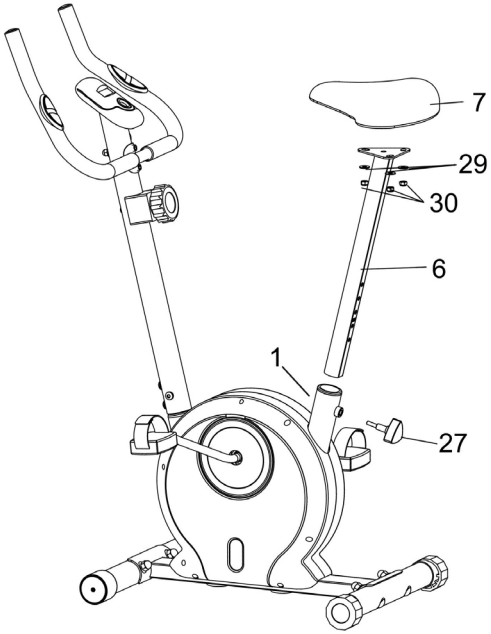


KROK 4: **Nainstalujte řídítka**

A. Protáhněte vodiče snímače pulzu (24) otvorem (4-H) na sloupku řídítek (4) a pak je vytáhněte z horní části sloupku řídítek (4).

B. Připevněte řídítka (5) do sloupku řídítek (4) pomocí imbusového šroubu (25), obloukové podložky (14), pružné podložky (26) a uzavřené matice (15).

C. Připojte vodiče snímače pulzu (24) a připojovací vodič (18) k vodičům vystupujícím z počítače (8), a pak připevněte počítač (8) k sloupku řídítek (4) pomocí šroubu (28).



KROK 5: Nainstalujte sloupek sedátka

Připevněte sedátko (7) ke sloupku sedátka (6) pomocí ploché podložky (29) a nylonové matice (30), a pak vložte sloupek sedátka (6) se sedátkem do hlavního rámu (1) a dotáhněte jej knoflíkem (27).

Poznámka: Při nastavování výšky sloupku sedátka nemůže být čáry značky maximální hloubky vložení výše, než je okraj trubky v sekci hlavního rámu.

UPOZORNĚNÍ: PŘED ZAHÁJENÍM CVIČENÍ SE UJISTĚTE, ŽE JSOU DOBŘE UTAŽENY VŠECHNY ŠROUBY A MATICE.

POZNÁMKA: KONCOVÁ KRYTKA NA TRUBCE PŘEDNÍHO STABILIZÁTORU JE POSUVNÁ, ABYSTE MOHLI VAŠE TRÉNINKOVÉ KOLO SNADNO PŘEMÍSŤOVAT.

POKYNY PRO CVIČENÍ

Používání ELIPTICKÉHO KOLA přináší několik benefitů: zlepšuje vaši fyzickou kondici, svalový tonus a ve spojení s dietou hlídající kalorie pomáhá zhubnout.

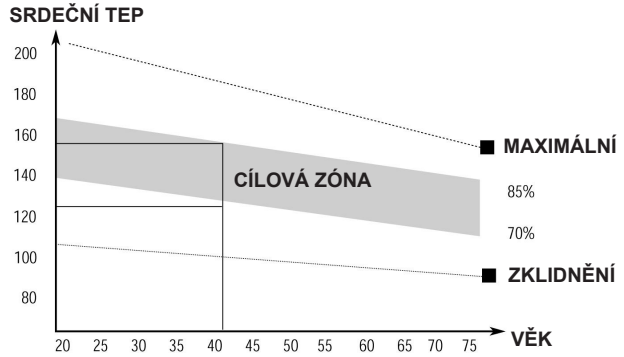
1. Fáze zahřívání

Tato fáze pomáhá cirkulaci krve v těle a správné funkci svalů. Snižuje také nebezpečí křečí a svalového zranění. Doporučujeme provádět několik níže uvedených protahovacích cvičení. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund; nenuťte svaly do protažení silou a trhavými pohyby – pokud cítíte bolest, **PŘESTAŇTE.**



2. Fáze cvičení

Toto je fáze, do které musíte vložit úsilí. Po pravidelném používání zařízení vaše svaly na nohou zesílí. Cvičte podle sebe, ale je velmi důležité, abyste dodržovali po celou dobu stabilní tempo. Rychlost cvičení by měla být dostatečná pro zvýšení vašeho srdečního tepu do cílové zóny zobrazené na níže uvedeném grafu.



3. Fáze zklidnění

Tato fáze má umožnit vašemu kardiovaskulárnímu systému a svalům uklidnění. Je opakováním zahřívání a zahrnuje např. snížení vašeho tempa a pokračování po dobu přibližně 5 minut. Protahovací cvičení by měly být nyní zopakována; znovu vám chceme připomenout, abyste neprotahovali vaše svaly násilím ani trhavými pohyby.
Jak bude vaše kondice růst, budete možná muset trénovat déle a intenzivněji. Doporučujeme trénovat alespoň třikrát týdně, a pokud je to možné, rozložte vaše cvičení v průběhu týdne rovnoměrně.

TVAROVÁNÍ SVALŮ

Pro tvarování svalů na tomto ELIPTICKÉM KOLE budete muset nastavit docela vysoký odpor. To bude znamenat vyšší zátěž pro svaly nohou a může to znamenat, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se rovněž pokoušíte zlepšit vaši kondici, musíte změnit tréninkový program. Během zahřívací a zklidňující fáze byste měli trénovat jako obvykle, avšak ke konci fáze cvičení byste měli zvýšit odpor, abyste donutili nohy pracovat více, než obvykle. Pro udržení vašeho srdečního tepu v cílové zóně budete možná muset snížit vaši rychlost.

SNÍŽENÍ HMOTNOSTI

Zde je důležitým faktorem množství vloženého úsilí. Čím tvrději a déle cvičíte, tím více kalorií spálíte. Ve skutečnosti je to stejné, jako kdybyste trénovali pro zlepšení vaší kondice; rozdílem je pouze cíl.

POUŽÍVÁNÍ

Knoflík ovladače napnutí umožňuje změnit odpor pedálů. Vysoký odpor znamená obtížnější šlapání, nízký odpor znamená snazší šlapání. Pro co nejlepší výsledky nastavujte napnutí během používání kola.

ES prohlášení o shodě / Deklaracja zgodności WE

GARLAND distributor, s.r.o., Šturmova 1307, Jičín, Czech Republic

CZ **prohlašuje výhradně na vlastní zodpovědnost, že níže uvedené zařízení splňuje všechna příslušná ustanovení předmětných předpisů Evropského společenství**

PL **deklaruje, ze produkt jest zgodny z nastepujacymi dyrektywami UE i normami**

ROWER / TRENER MAGNETICKE KOLO / Eliptické ko o / ROWER MAGNETYCZNY / PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

Výrobní označení / Oznaczenie produkcji: HR-1579

	2009/105/EC		89/686/EC_96/58/EC
	2014/35/EU		2006/42/EC
	2006/28/EC		2000/14/EC_2005/88/EC
	2005/32/EC		**Hladina akustického výkonu / Poziom mocy akustycznej:** naměřená/zmierzone: **L_{WA}= - dB(A)** garantovaná/gwarantowane **L_{WA} = - dB(A)** **Změřeno v/Namereno v:** -
X	2014/30/EU		
	2004/22/EC		
	1999/5/EC		
	97/23/EC		
	90/396/EC		2002/88/EC
	2011/65/EU		

Evropské normy / Normy europejskie :
EN IEC 55014-1:2021
EN IEC 55014-2:2021

Jičín, 1. 9. 2024

Vladek Trenka, jednatel

Osoba pověřená kompletací technické dokumentace / Nazwisko i adres osoby upoważnionej do sporządzania dokumentacji technicznej: Ing. Petr Vrána, kancelář - 61400 Brno, Proškovo nám. 21, Czech Republic