



TRUESTEEL
FORGE YOURSELF



Veslovací trenažér TrueRow

UŽIVATELSKÝ MANUÁL

Milý zákazníku,

Před zprovozněním našeho výrobku si prosím velmi pečlivě přečtěte následující text. Naleznete zde důležité informace a pokyny k bezpečnému užívání TrueRow.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Před sestavením nebo užíváním stroje si přečtěte následující upozornění.

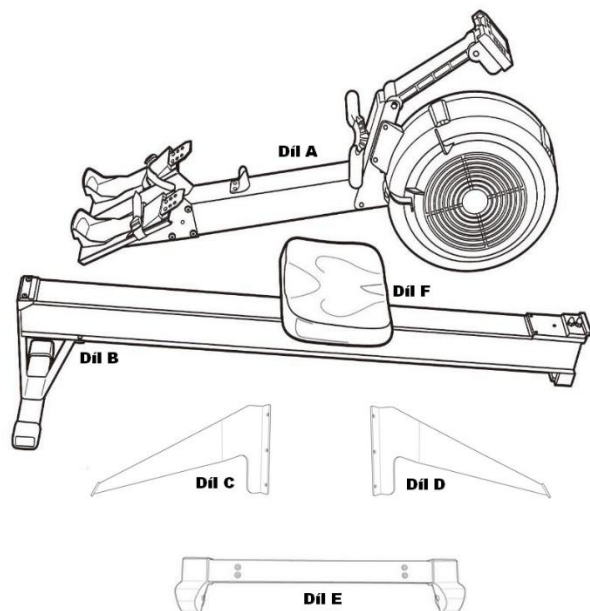
1. Držte děti a domácí mazlíčky v bezpečné vzdálenosti od TrueRow. NIKDY nepouštějte samotné děti do místnosti se strojem.
2. TrueRow by neměly užívat osoby se zdravotními obtížemi nebo handicapem bez přítomnosti kvalifikovaného zdravotního pracovníka nebo lékaře.
3. Pokud budete při jízdě pociťovat závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné nepříjemné stavy, ukončete ihned trénink a konzultujte svůj stav s lékařem.
4. Ujistěte se, že v blízkosti stroje (v okruhu 2 m) se nenacházejí žádné nebezpečné předměty, které by mohly ublížit Vám či případně poškodit stroj.
5. Umístěte TrueRow na čistý a hladký povrch mimo dosah vody a vlhkého prostředí. Umístěte stroj na fitness podlahu nebo podložky, aby byl co nejvíce stabilní a nepoškodil původní podlahu.
6. Pro bezpečné užití se držte doporučení popsaných v tomto návodu. NEPOUŽÍVEJTE žádné jiné příslušenství, které není součástí balení, případně není podporováno výrobcem stroje.
7. Sestavte stroj přesně podle popisků v návodu.
8. Před každým užitím zkontrolujte důkladně celý stroj, všechny šrouby a spoje. Ujistěte se, že TrueRow je v bezpečném stavu.
9. Pravidelně kontrolujte stav stroje. Zvláštní pozornost věnujte nejvíce namáhaným částem, komponentům, které jsou náchylné k opotřebení. Vadné součástky by měly být okamžitě vyměněny. Nepoužívejte stroj, dokud není opraven.
10. NIKDY nepoužívejte TrueRow, pokud nefunguje zcela správně.
11. Je konstruován výhradně k tréninku jedné osoby.
12. Nepoužívejte abrazivní (brusné) čisticí prostředky k jeho údržbě. Po skončení každého tréninku setřete kapky potu a udržujte stroj suchý.
13. Vždy noste vhodné oblečení k tréninku jako např. běžecké nebo tréninkové boty.
14. Před každým tréninkem vždy nejprve zařadíte rozcvičku.
15. Výkon stroje se zvyšuje s rychlostí lokomoce, totéž platí opačně. Stroj je vybaven bezpečnostní páčkou, kterou lze měnit velikost odporu.

UPOZORNĚNÍ: PŘED ZAHÁJENÍM JAKÉHOKOLI TRÉNINKOVÉHO PROGRAMU KONZULTUJTE VÁŠ ZDRAVOTNÍ STAV S LÉKAŘEM NEBO JINÝM ZDRAVOTNÍM ODBORNÍKEM. TO JE OBZVLÁŠTĚ DŮLEŽITÉ U JEDNCŮ STARŠÍCH 35 LET NEBO U OSOB SE ZDRAVOTNÍMI OBTÍŽEMI. PŘED POUŽITÍM TRUEROW SI PŘEČTĚTE VEŠKERÉ POKYNY. FIRMA STRONGGEAR NENESE ŽÁDNOU ODPOVĚDNOST V PŘÍPADĚ UBLÍŽENÍ NA ZDRAVÍ NEBO POŠKOZENÍ MAJETKU ZPŮSOBENÉ TÍMTO PRODUKTEM.

Obsah

I.	Obsah balení	3
II.	Sestavení přední nohy	4
III.	Spojení hlavní části a části se sedlem	5
IV.	Rozložení a uložení vesla	6
V.	Použití veslovacího trenažéru	7
VI.	Upozornění	8
VII.	Údržba	9
VIII.	Návod pro displej.....	12
	Schéma displeje	12
	Funkce tlačítek.....	12
	Rozsah zobrazení a nastavení.....	13
	Instrukce k obsluze displeje.....	14
	Propojení s aplikací Kinomap	15

I. Obsah balení



Obsah balíčku s nářadím:



Šroub M6 x 15 10ks

Imbusový klíč vel. 4

Obsah balení:

- **Díl A** – Hlavní část trenažéru
- **Díl B** – Zadní část s kolejnici
- **Díl C** – Levá noha
- **Díl D** – Pravá noha
- **Díl E** – Spodní část nohy s kolečky
- **Díl F** – Sedlo
- **Balíček s nářadím**

Upozornění!

Před prvním použitím trenažéru je nutné do displeje umístit **dvě baterie typu R20/D (1,5V)** dle návodu v sekci Údržba. Baterie nejsou součástí balení.

II. Sestavení přední nohy

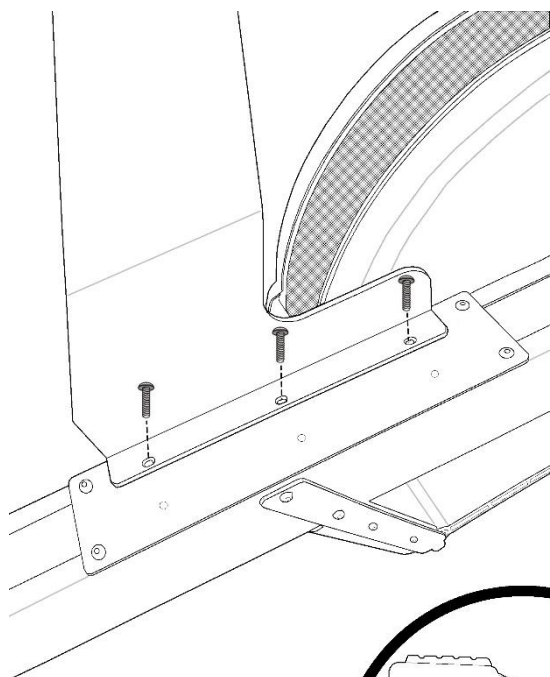
Tipy pro jednodušší sestavení:

- Nejdříve si projděte všechny kroky návodu a až poté začněte s montáží.
- Všechny šrouby nejdříve zlehka zašroubujte a dotáhněte až všechny najednou po složení celé konstrukce nohy.

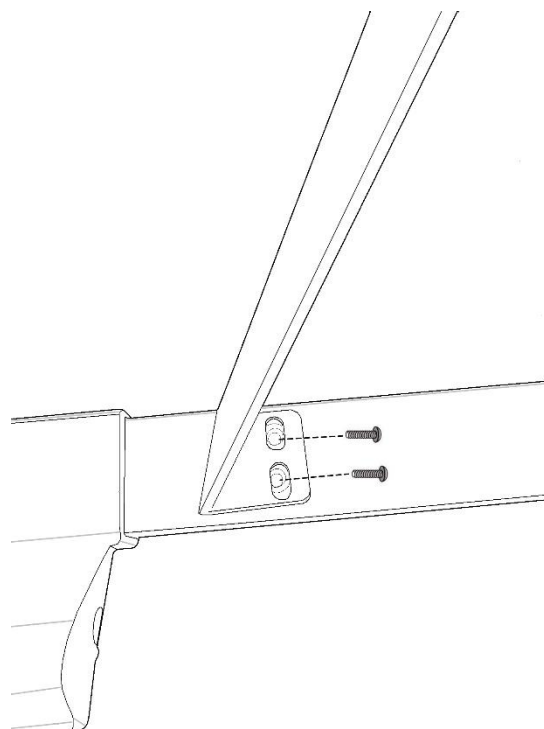
Postup sestavení:

- 1) Pomocí třech šroubů M6x15 přichyťte díl C (levá noha) k dílu A (hlavní část) – viz obrázek 1. Stejně postupujte s dílem D (pravá noha).
- 2) K dílům C a D přišroubujte, pomocí čtyř šroubů M6x15, díl E, tak aby kolečka směřovala směrem od stupaček – viz obrázek 2.
- 3) Pevně dotáhněte všechny použité šrouby.

Obrázek 1:

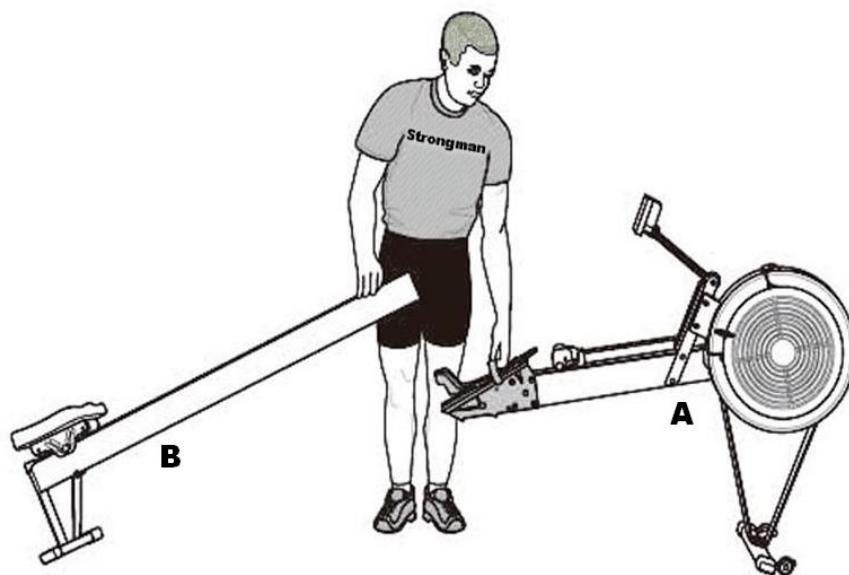
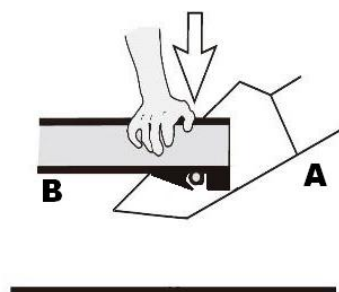
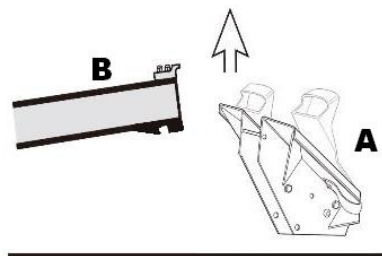


Obrázek 2:



III. Spojení hlavní části a části se sedlem

- 1) Uchopte hlavní část trenažéru (díl A) za část se stupačkami a zdvihněte jej do takové výšky, aby díl stál na kolečkách. Zároveň zdvihněte část se sedlem (díl B) do stejné výšky.
- 2) Zasuňte díl B mezi stupačky na dílu A a pomalu obě části spouštějte směrem k zemi tak, aby do sebe obě části zapadly, viz obrázek vpravo.
- 3) Zatlačte na spoj a zkontrolujte, zda do sebe obě části pevně zapadly a nerozpojují se.



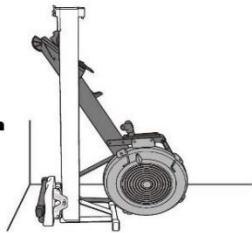
IV. Rozložení a uložení vesla

Pro opětovné rozložení obou částí trenažéru postupujte v opačném pořadí než při jeho skládání.

- 1) Uchopte díl B za část u spoje a díl A za část u stupaček.
- 2) Oba díly zdvihněte do výšky a rozpojte.

Pro ušetření místa, uložte obě části trenažéru dle obrázku.

Při manipulaci s rozloženým trenažerem dbejte zvýšené opatrnosti, samostatné díly nejsou tak stabilní, jako složený trenažer.

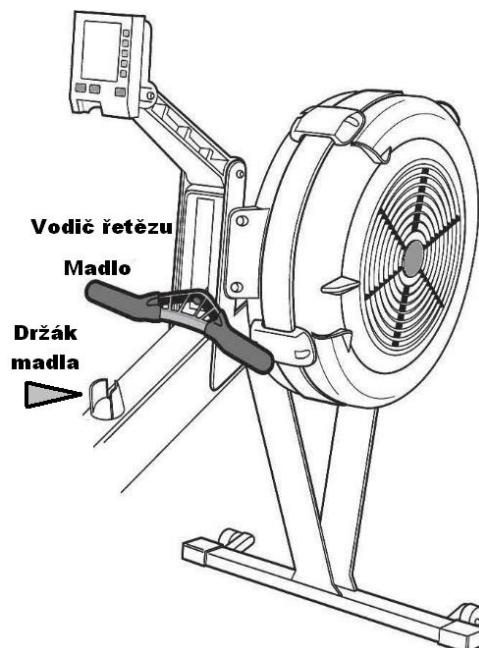


NEZVEDEJTE
trenažer do svislé polohy
ve složeném stavu, mohlo
by dojít k poškození!



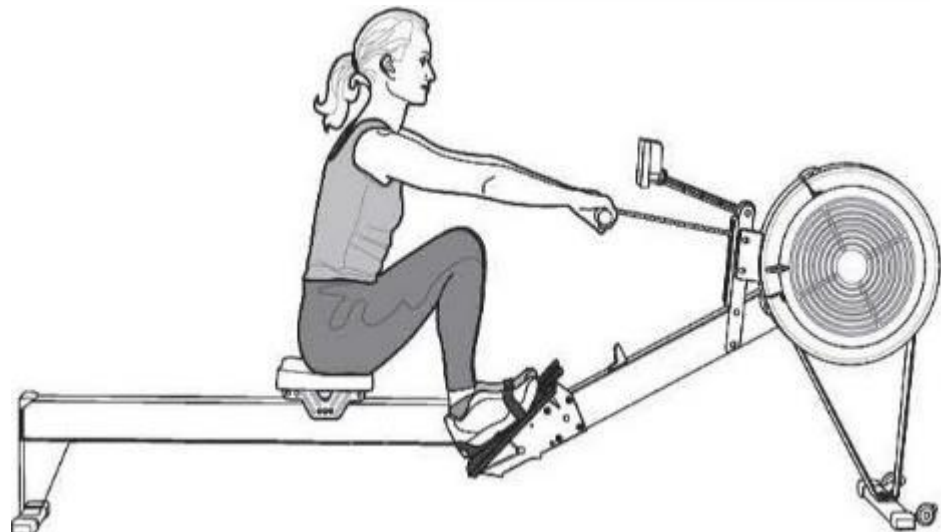
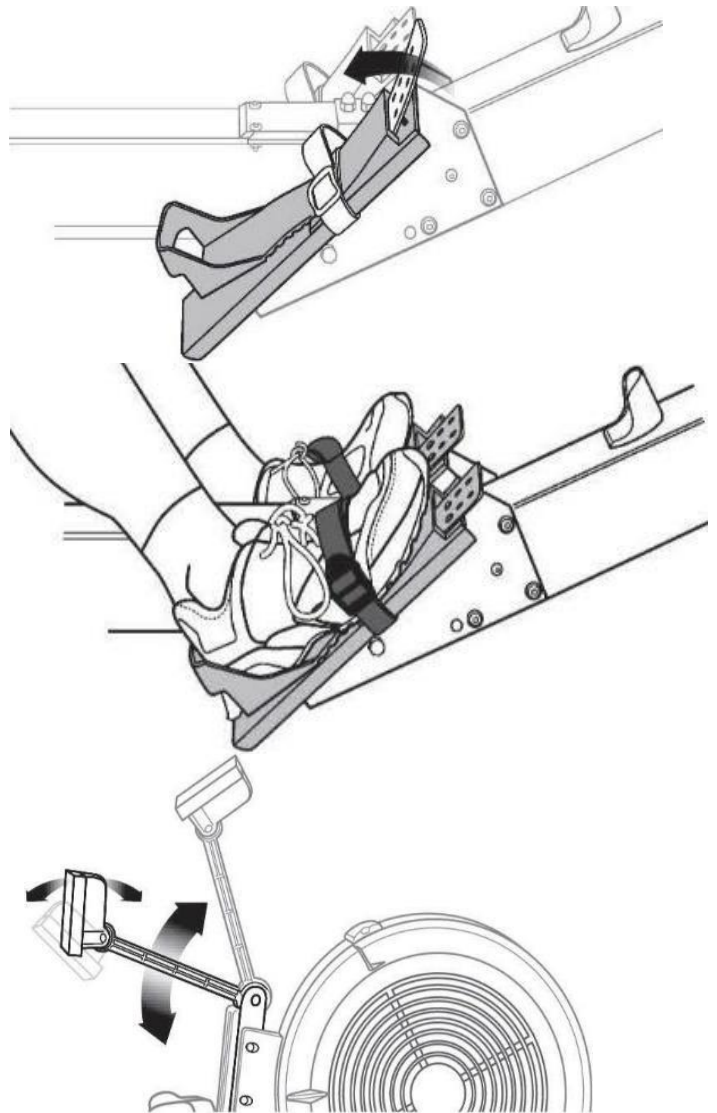
**Upozornění pro
skladování**

Pokud trenažer právě nepoužíváte, uložte madlo do držáku, viz obrázek vpravo. Nenechávejte madlo zaklíněné ve vodiči řetězu.

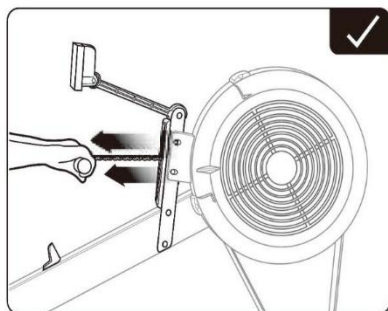


V. Použití veslovacího trenažeru

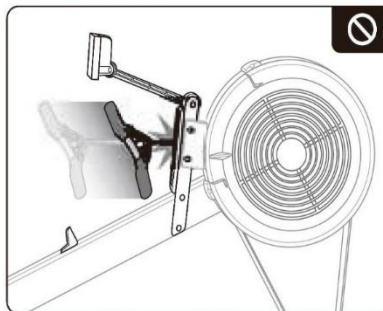
- 1) Délku stupačky si nastavte dle délky svého chodidla. Plastovou vložku uchopte na jejím vrchním konci, zatáhněte směrem k sobě a posuňte dle potřeby.
- 2) Textilní pásky utáhněte kolem nártu tak, aby nedocházelo k nechtěnému pohybu nohou.
- 3) Nastavte displej do vhodného úhlu.
- 4) Uchopte madlo oběma rukama a začněte veslovat.



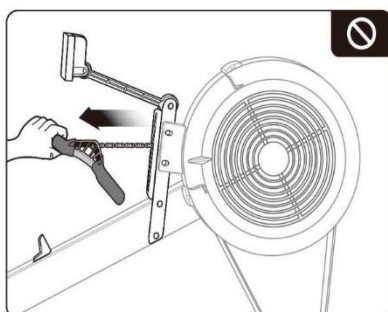
VI. Upozornění



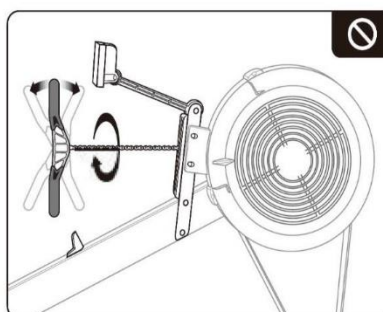
Madlo držte oběma rukama!



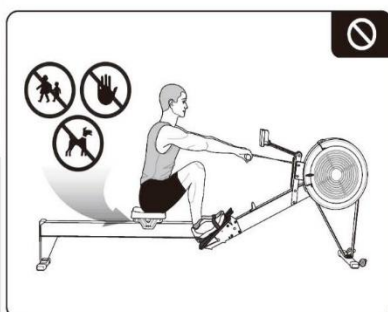
Madlo nikdy nepouštějte z dálky!



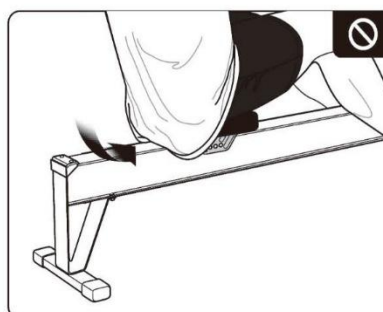
Madlo nevytahujte jen jednou rukou!



S madlem netočte!



Na žádnou z částí trenážeru neodkládejte zvířata, děti nebo jiné předměty. Při cvičení nikdy nepokládejte prsty či jiné části těla, na kolejnici!



Při cvičení zamezte zachycení jakékoliv části oblečení do kolejnice pod sedlem či do jiné části trenážeru!

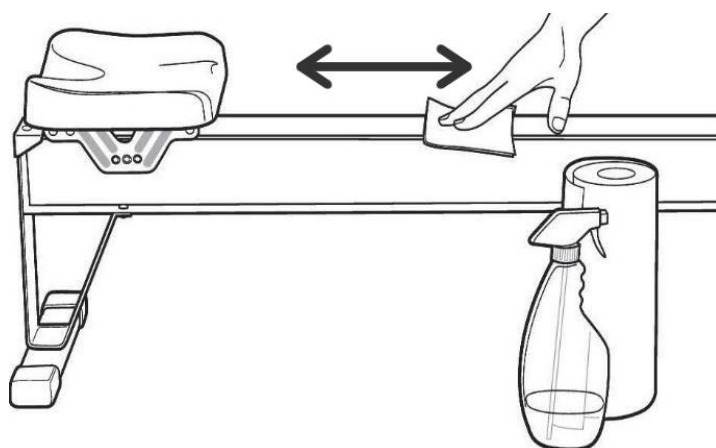
VII. Údržba

Stále sledujte stav opotřebení jednotlivých komponentů trenažéru. Nepoužívejte trenažér s opotřebovanými díly. Pokud máte pochybnosti o stavu některého z jeho dílů, obraťte se kterýkoliv kontakt uvedený na webové stránce www.truesteel.cz

Čištění

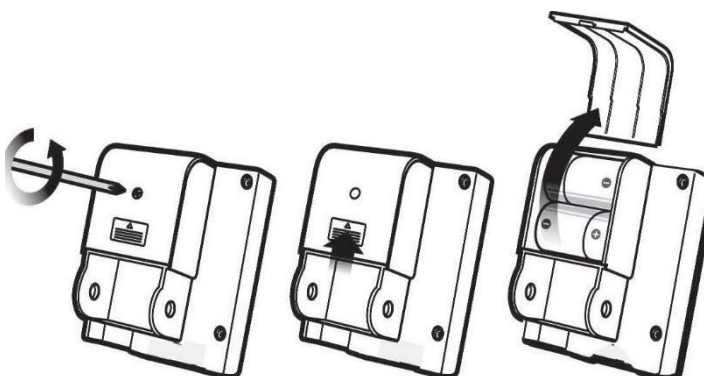
Trenažér pravidelně čistěte, používejte navlhčený látkový hadr v mýdlové vodě či čističi oken.

K čištění nepoužívejte přípravky agresivní vůči plastu, hrubá brusiva ani chemické látky.



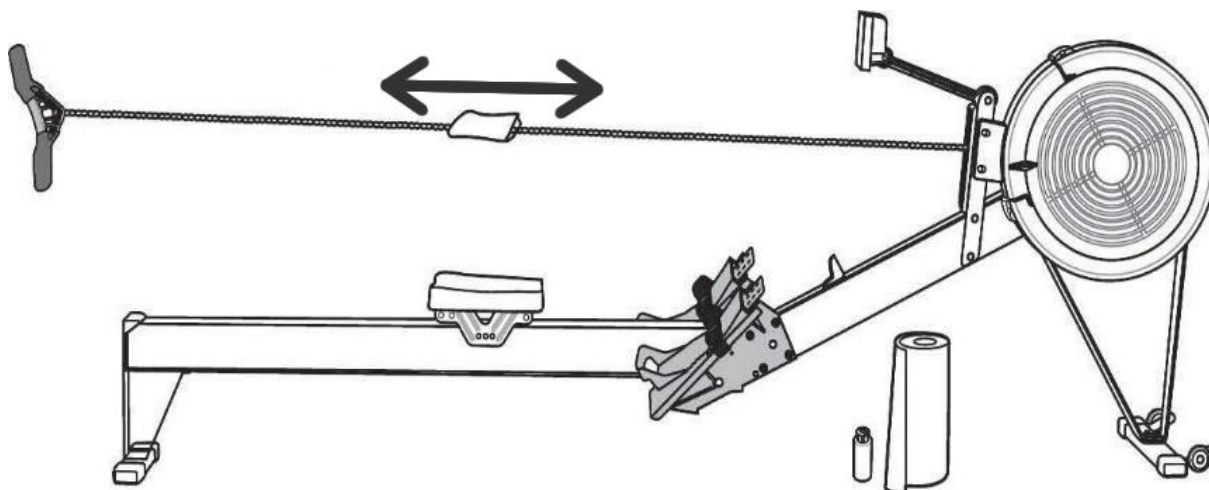
Výměna baterie

Odšroubujte šroub držící kryt baterie, kryt vysuňte směrem nahoru a vyměňte baterie.



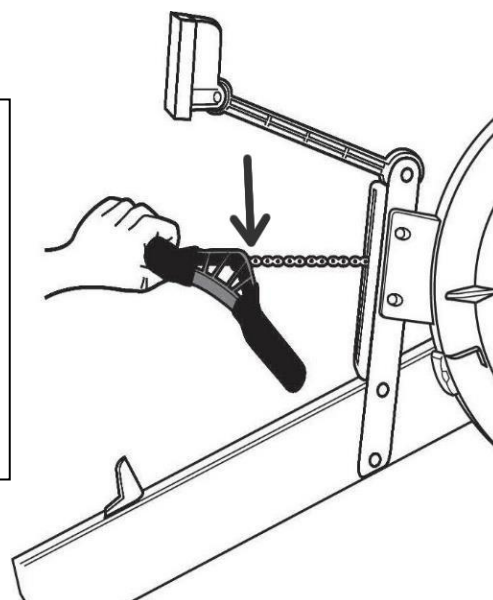
Mazání řetězu – každých 50 hodin používání

Řetěz očistěte hadrem, na celou jeho délku naneste mazivo na řetězy a následně opět otřete řetěz hadrem.



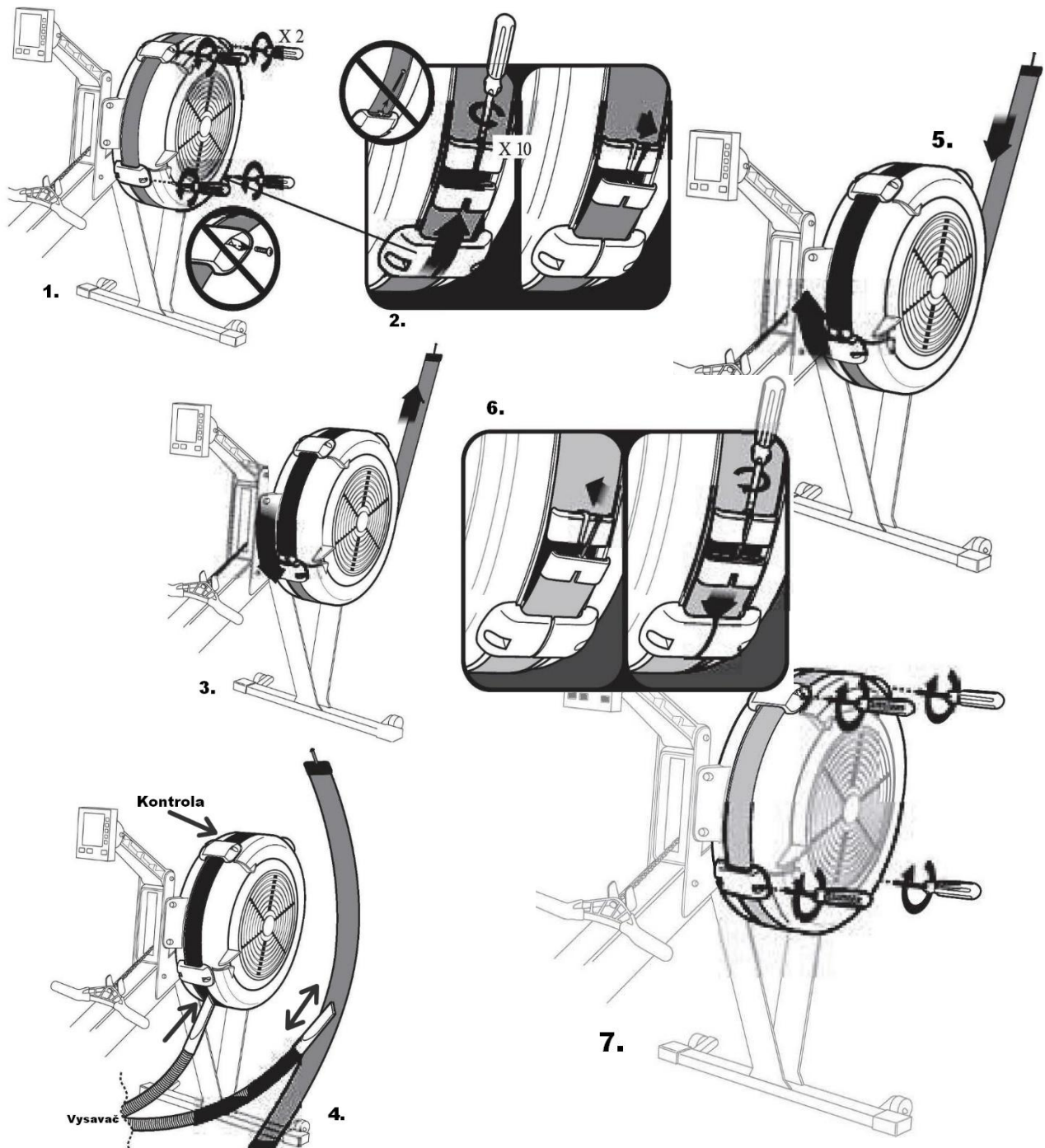
Kontrola dotažení – každých 250 hodin používání

Zkontrolujte dotažení šroubů držících přední nohu a zároveň zkontrolujte stav spojky s rukojetí.



Kontrola a čištění odporového mechanismu – každých 300 hodin používání

Zkontrolujte stav kola odporového mechanismu a vyčistěte jej od nečistot dle návodu níže.





VIII. Návod pro displej

Schéma displeje



Funkce tlačítek

Tlačítko		Popis funkce
CUSTOM	Nastavení individuálního intervalového tréninku	Stisknutím tlačítka CUSTOM se rozbliká hodnota „time/interval“, stisknutím UP nastavíte délku cvičebního intervalu ve vteřinách. Stiskem MODE nastavenou hodnotu potvrdíte. Následně znovu začne blikat hodnota „time/interval“, stiskem UP nastavíte délku odpočinkového intervalu ve vteřinách. Stiskem RESET se nastavené hodnoty smažou. Odpočítávání intervalu začne po vytažení madla.
TIME	Nastavení časovače tréninku	Stisknutím tlačítka TIME se rozbliká hodnota „time/interval“, tlačítkem UP nastavíte délku tréninku v minutách. Tlačítkem MODE hodnotu potvrdíte, stisknutím RESET se nastavená hodnota vymaže. Časovač se zapne po vytažení madla. Po vypršení nastaveného času se ozve zvukový signál a zobrazí se naměřené hodnoty.

DISTANCE	Nastavení cílové vzdálenosti tréninku	Stisknutím tlačítka DISTANCE se rozbliká hodnota „distance“, stisknutím UP nastavíte hodnotu po stovkách metrů, tlačítkem MODE hodnotu potvrdíte. Stiskem RESET se nastavená hodnota smaže. Hodnota se v průběhu cvičení postupně odčítá, po dosažení cílové vzdálenosti se ozve zvukový signál.
CALORIES	Nastavení cílové hodnoty kalorií	Stisknutím tlačítka CALORIES se rozbliká hodnota „cals“, stisknutím tlačítka UP nastavíte hodnotu po stovkách kalorií, tlačítkem MODE hodnotu potvrdíte. Stiskem RESET se nastavená hodnota vymaže. Odčítání začne po vytažení madla, po dosažení cílové hodnoty se ozve zvukový signál.
	Připojení Bluetooth aplikace	Stiskem tohoto tlačítka dojde k zapnutí systému Bluetooth pro připojení aplikace. Na displeji se rozsvítí ikona  a po připojení aplikace (např. Kinomap) se naměřená data zobrazují přímo v aplikaci. Opětovným stisknutím tlačítka, se displej vrátí do původního zobrazení.
UP	Zvýšení	Stiskem tlačítka zvýšíte požadovanou hodnotu.
MODE	Potvrzení	Stiskem tlačítka potvrdíte nastavené hodnoty.
RESET	Vymazání hodnoty	Stiskem tlačítka nastavené hodnoty smažete.

Rozsah zobrazení a nastavení

Hodnota		Rozsah zobrazení a nastavení
time	Čas	Rozsah zobrazení: 000:00 ~ 999:59 minut Rozsah nastavení: 001:00 ~ 999:00 minut

time/interval	Funkce intervalového tréninku	Rozsah zobrazení: 000:00 ~ 999:59 minut Rozsah nastavení: 000:01 ~ 000:59 minut Počet intervalů: 0001 ~ 9999
s/m	Frekvence záběrů	Rozsah zobrazení: 0 ~ 99
/500m	Čas potřebný pro překonání vzdálenosti 500 metrů	Rozsah zobrazení: 00:00 ~ 99:59 minut
distance	Vzdálenost	Rozsah zobrazení: 00000 ~ 99999 metrů Rozsah nastavení: 100 ~ 99999 metrů
strokes	Počet záběrů	Rozsah zobrazení: 0~9999 Rozsah nastavení: 10~9999
watt	Aktuální výkon	Rozsah zobrazení: 0~9999 Wattů
cals	Spotřebované kalorie	Rozsah zobrazení: 0~9999 kalorií Rozsah nastavení: 100~9999 kalorií
split meters	Průměrná vzdálenost překonaná za jeden záběr	Rozsah zobrazení: 0-99 metrů
pulse	Tepová frekvence	Rozsah zobrazení: 0-999

Instrukce k obsluze displeje

- 1) Do displeje je nutné nejprve vložit baterie. Postup pro vložení baterií naleznete v uživatelském manuálu, v sekci údržba.

- 2) Displej lze zapnout stiskem kteréhokoliv tlačítka, případně zatáhnutím za madlo trenažeru. Po zapnutí se ozve pípnutí a trenažer bude připraven k použití.
- 3) Můžete začít ihned cvičit, displej bude automaticky načítat všechny hodnoty.
- 4) Stiskem některého z tlačítek CUSTOM/TIME/DISTANCE/CALORIES si můžete nastavit individuální podobu tréninku, viz tabulka v části II. Funkce tlačítek.
- 5) Pokud po dobu 4 minut nestisknete žádné tlačítko, nebo displej nedostane žádný vstup od trenažeru, automaticky dojde k jeho vypnutí.

Propojení s aplikací Kinomap

Tento trenažer je vybaven technologií Bluetooth, která umožňuje propojení s tréninkovou aplikací Kinomap. Pro úspěšné spárování postupujte následovně:

- 1) Otevřete aplikaci Kinomap přejděte do menu „My equipment“ (Moje vybava).
- 2) Klikněte na tlačítko „+“ a v nabídce typu stroje zvolte veslovací trenažer.
- 3) Na konci seznamu výrobců vyberte položku „Sensors“. Následně zvolte možnost „Other rower (FTMS)“. Aplikace začne vyhledávat zařízení.
- 4) Na displeji trenažeru stiskněte tlačítko s ikonou Bluetooth.

- 5) V aplikaci se v seznamu dostupných zařízení objeví položka „(FTMS) + sériové číslo stroje“, klikněte na ni. Dojde ke spárování se zařízením.
- 6) Po úspěšném spárování aplikace automaticky začne během aktivity přebírat a zobrazovat vaše tréninková data.

StrongGear s.r.o.,

Rybná 716/24, 110 00 Praha
IČ: 04099001, DIČ: CZ04099001

Telefon: +420 216 216 646

E-mail: Info@truesteel.eu