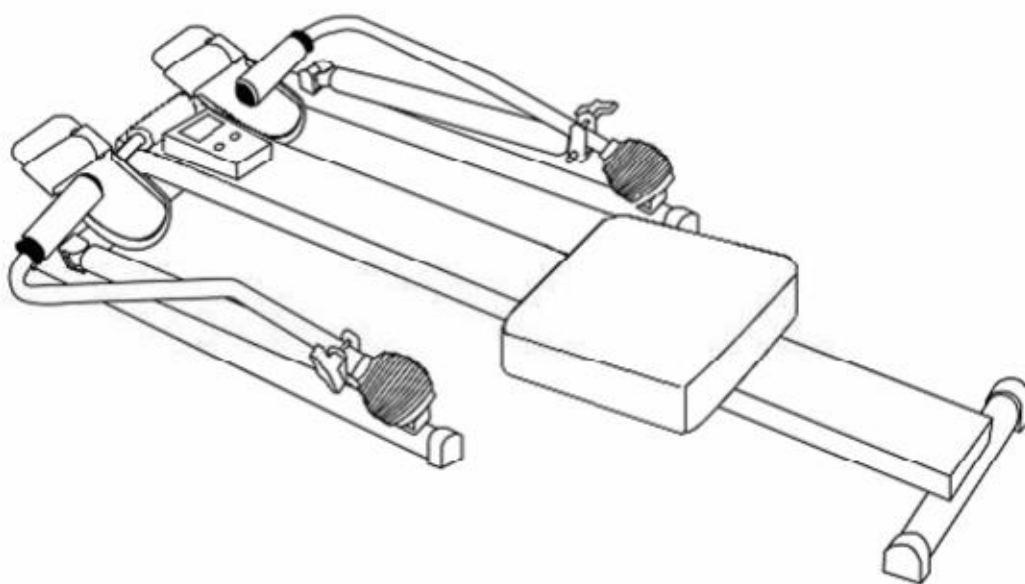




**WIOSLARZ Z5213**  
**ROWING MACHINE Z5213**  
**VESLAŘSKÝ TRENAŽÉR Z5213**



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –**  
**NÁVOD K OBSLUZE**

## UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawiają się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń. Układ hamujący nie jest zależny od prędkości ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.



**OSTRZEŻENIE:** PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

### DANE TECHNICZNE

Waga netto – 17 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 130 x 80 x 23 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 100 kg

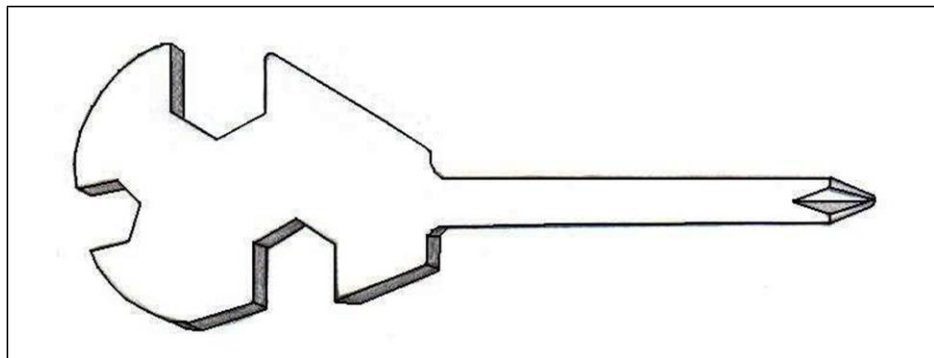
### KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwanie śladów potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić tapicerkę. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

### SPOSÓB HAMOWANIA

Układ hamujący wioślarsza jest niezależny od prędkości. Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać wykonywać ćwiczenia. Wioślarsz mechaniczny Z5213 nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

## NARZĘDZIA POTRZEBNE DO MONTAŻU

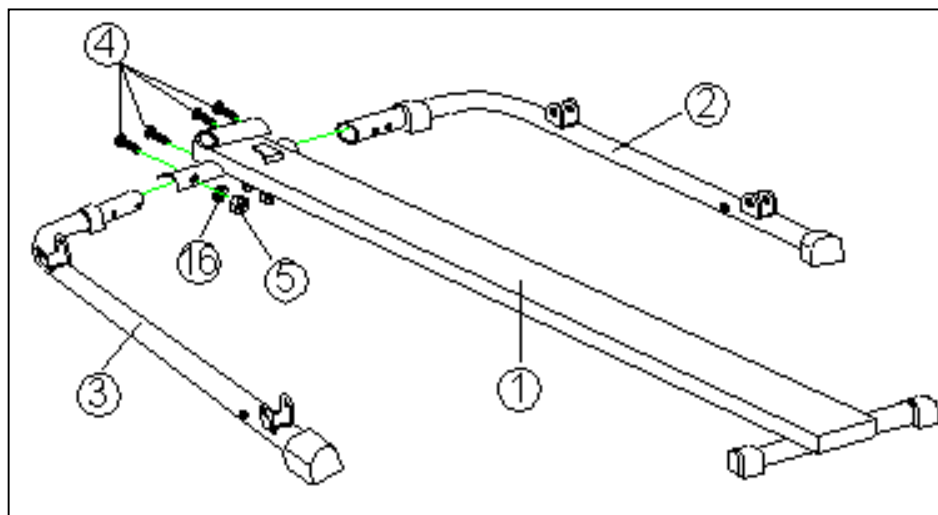


Narzędzie uniwersalne znajdujące się w zestawie.

## LISTA CZĘŚCI

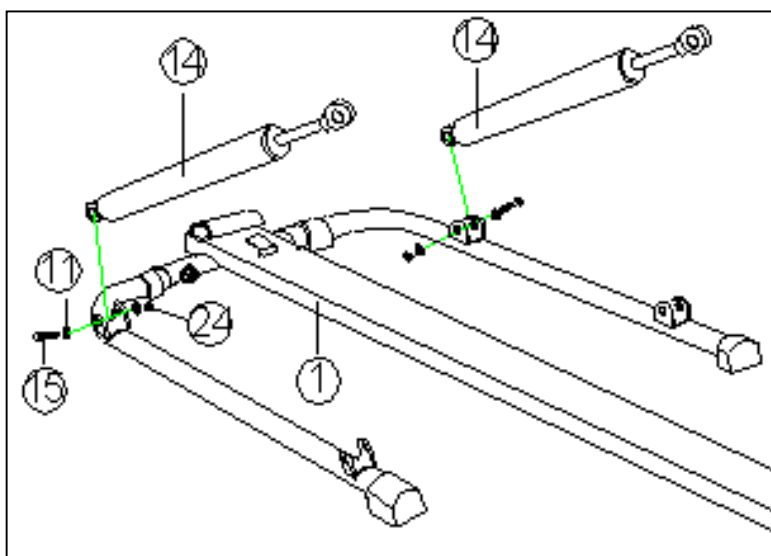
| Nr | OPIS                       | Ilość | Nr | OPIS                   | Ilość |
|----|----------------------------|-------|----|------------------------|-------|
| 1  | szyna siodełka             | 1     | 18 | uchwyt lewego wiosła   | 1     |
| 2  | rama podstawy prawostronna | 1     | 19 | regulator oporu        | 2     |
| 3  | rama podstawy lewostronna  | 1     | 20 | T gałka                | 2     |
| 4  | śruba M8×55 mm             | 4     | 21 | uchwyt piankowy        | 2     |
| 5  | nakrętka plastikowa        | 13    | 22 | krążek                 | 2     |
| 6  | stopka gumowa              | 2     | 23 | krążek                 | 2     |
| 7  | zaślepka                   | 4     | 24 | nakrętka M8×50 mm      | 2     |
| 8  | trzon podpory stopki       | 1     | 25 | śruba M8×100 mm        | 3     |
| 9  | tuleja odległościowa       | 2     | 26 | U-kształtna część      | 2     |
| 10 | stopka podporowa           | 2     | 27 | śruba M8×40 m/m        | 2     |
| 11 | podkładka                  | 2     | 28 | nakrętka plastikowa M8 | 3     |
| 12 | siodełko                   | 1     | 29 | płaska podkładka       | 2     |
| 13 | śruba nośna M6×15 mm       | 4     | 30 | komputer               | 1     |
| 14 | cylinder hydrauliczny      | 2     | 31 | amortyzator            | 4     |
| 15 | śruba M10×40 mm            | 6     | 32 | śruba                  | 4     |
| 16 | podkładka sprężynowa       | 10    | 33 | magnes                 | 1     |
| 17 | uchwyt prawego wiosła      | 1     | 34 | wspornik siodełka      |       |

## MONTAŻ



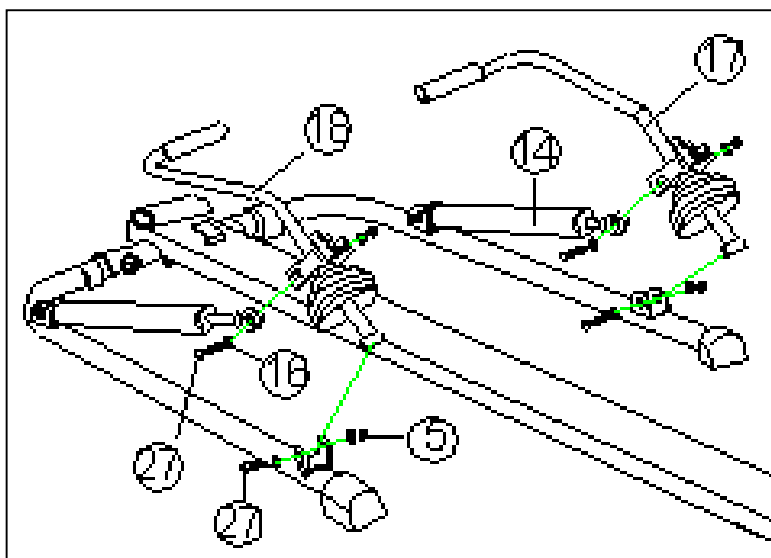
### KROK 1

Zamocuj prawą i lewą ramę podstawy (2)/(3) do szyny siodełka (1). Ustaw otwory w szynie siodełka (1) oraz dwóch ramach podstawy (2)/(3). Wprowadź 4 śruby (4) oraz zabezpiecz je sprężynową podkładką (16) oraz nakrętką (5).



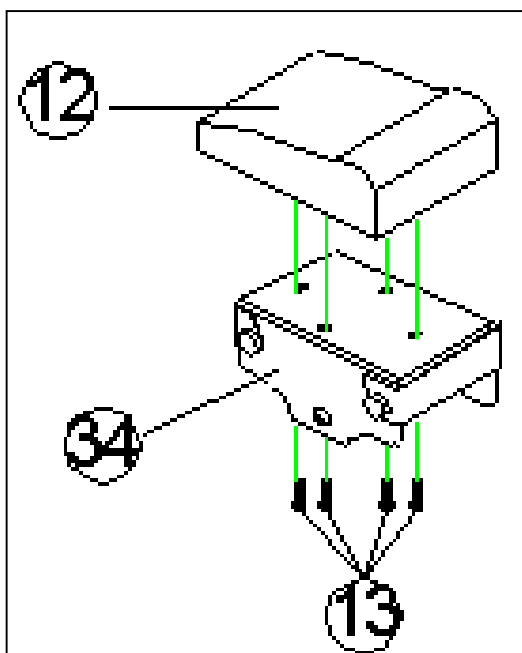
### KROK 2

Zamocuj cylinder hydrauliczny (14) do prawej i lewej podstawy ramy (2)/(3) używając sprężynowej podkładki (11) oraz nakrętki (24).



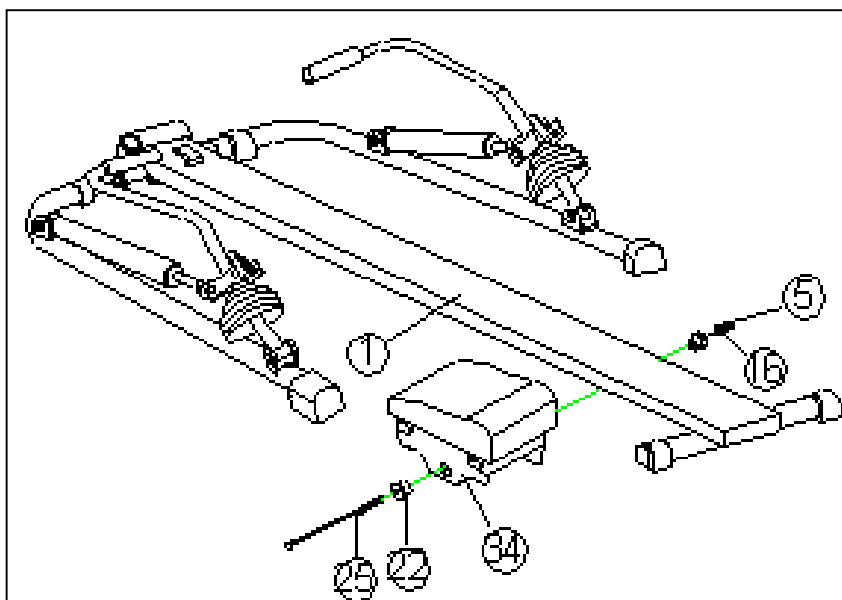
### KROK 3

Zamocuj prawe i lewe wiosło (17)/(18) na prawą i lewą ramę podstawy (2)/(3) kolejno za pomocą śrub (27), zakrzywionych podkładek i nakrętek.



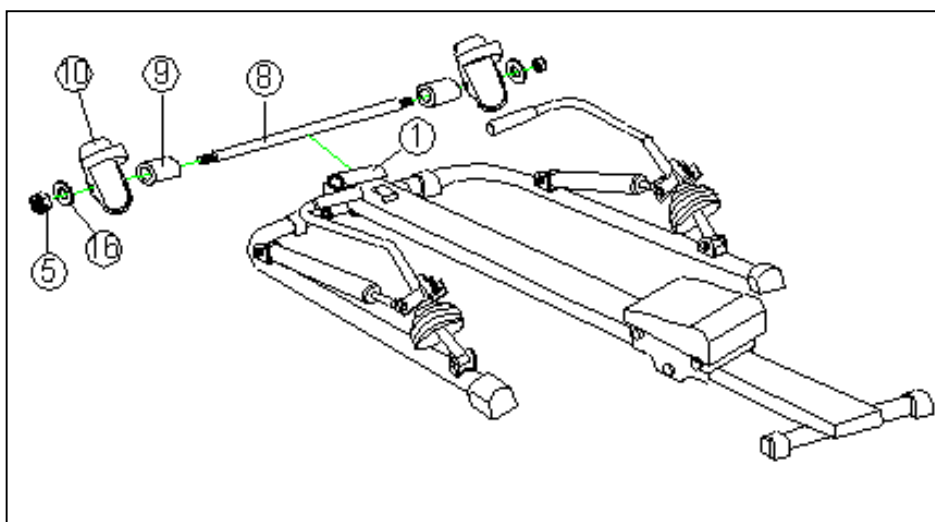
#### KROK 4

Połącz wspornik siodełka (34) i siodełko (12) wraz ze śrubami nośnymi (13).



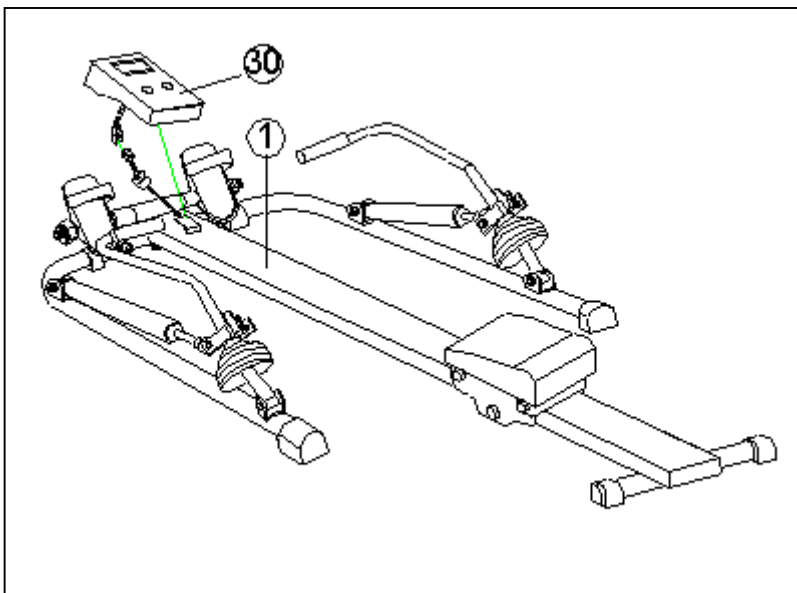
#### KROK 5

Zamocuj wspornik siodełka (34) i siodełko (12) na szynie siodełka (25) wraz ze śrubami (25), krążkiem (22), sprężynową podkładką (16) i nakrętką (5) Uwaga: Czujnik pod wspornikiem siodełka powinien być po tej samej stronie co czujnik pod szyną siodełka.



#### KROK 6

Zamocuj trzon podpory stopki (8) do szyny siodełka i nasuń na tuleję odległościową (9), następnie nasuń stopkę podporową (10) na końcach i zabezpiecz śrubami.



### KROK 7

Zamocuj komputer (30) na szynie siodełka (1) i połącz przewód czujnika. Pozostałą część wsuń do tulei.

### KOMPUTER

#### SPECYFIKACJA:

|             |                    |
|-------------|--------------------|
| TIME        | 00:00 - 99:59 MIN  |
| COUNT       | 0 - 9999 TIMES     |
| CALORIES    | 0 - 9999 CAL       |
| TOTAL COUNT | 0 - 9999 TIMES     |
| SCAN        | 40 - 200 TIMES/MIN |

#### KLAWISZE FUNKCJI:

**MODE/SELECT:** Służy do wyboru funkcji. Przyciśnięcie klawisza przez 4 sekundy spowoduje skasowanie (wyzerowanie) wszystkich wartości.

**SET (jeśli jest):** służy do wprowadzenia wartości.

**RESET/CLEAR (jeśli jest):** Pozwala do wyzerowania wartości.

#### PROCEDURY:

**AUTO ON/OFF** Monitor wyłącza się automatycznie jeśli nie ma sygnału przez 4 minuty. Monitor załączy się gdy rozpoczniemy ćwiczyć lub naciśniemy klawisz.

#### FUNKCJE:

**TIME (czas)** - zapamiętuje czas ćwiczeń

**DISTANCE (dystans)** - pokazuje przebytą odległość podczas ćwiczeń

**COUNT** - pokazuje ilość pociągnięć wiosłami

**CALORIES** - zapamiętuje ilość spalanych kalorii podczas ćwiczeń

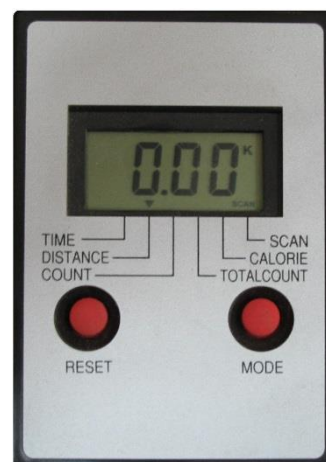
**TOTAL COUNT (jeśli jest)** - wyświetla całkowitą ilość pociągnięć wiosłami podczas ćwiczeń od początku założenia baterii. TOTAL COUNT może zostać zresetowane (przycisk RESET), lub po wymianie baterii.

**SCAN** - automatycznie pokazuje każdą z funkcji przez parę sekund w następującej kolejności.

**TIME > DISTANCE > COUNT > TOTAL COUNT > CALORIES**

#### BATERIE:

Jeśli wyświetlacz nie pokazuje czytelnie wartości konieczna jest wymiana baterii, aby wyświetlacz znów pokazywał wartości poprawnie. Monitor używa baterie „AA” lub „AAA”. Wymień obydwie baterie w tym samym czasie.



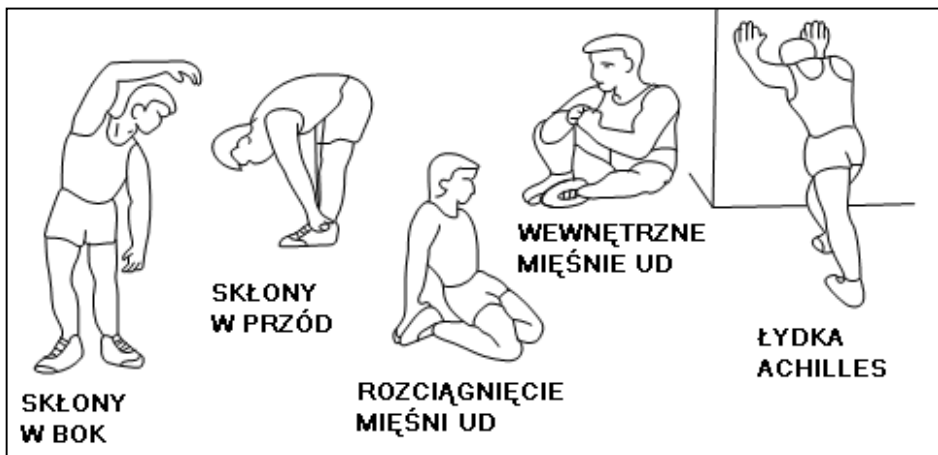
## ZAKRES STOSOWANIA

Wioślarz jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń mięśni nóg, ramion oraz klatki piersiowej. **Wioślarz Z5213 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.**

## INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Cykl ćwiczeń zapewni Ci polepszenie kondycji, rozbudowę mięśni, a w połączeniu z dietą i ograniczeniem kalorii pozwoli zgubić zbędne kilogramy.

### 1. Rozgrzewka



Ten etap pomoże przyspieszyć krążenie krwi, co pozwoli na efektywniejsze ćwiczenie mięśni. Poprawnie wykonana rozgrzewka zredukuje ryzyko kontuzji. Wskazane jest rozciąganie ciała jak pokazano na rysunkach poniżej. Każda z następujących czynności powinna być wykonywana przez co najmniej 30 sekund. Nie rozciągaj się zbyt mocno, jeśli poczujesz ból przestań naciągać mięśnie.

### 2. Pozycja i ćwiczenia



Siadamy na siedzeniu, stopy wsuwamy pomiędzy pedał i pasek. Odpychamy się nogami równocześnie wykonując ruch wiosłami w tył.

W trakcie wykonywania ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy.

Mimo iż czynimy wszelkie wysiłki by zapewnić najlepszą jakość naszych produktów mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.

Dział obsługi klienta: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl



## KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu: .....

Kod EAN: .....

Data sprzedaży: .....

.....  
(Pieczęćka i podpis sprzedawcy)

## WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
  - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
  - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
  - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
  - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
  - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
  - niewłaściwy montaż i konserwacja,
  - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
  - Upływu terminu ważności,
  - samodzielnych napraw,
  - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków ,serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy . W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony przed wysyłką.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

**SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CELÓW WYCZYNOWYCH**



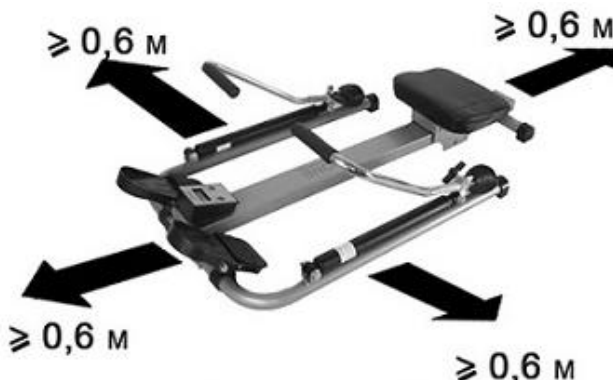
## ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

| Lp. | Data zgłoszenia | Data wydania | Przebieg napraw | Podpis odbierającego (sklep, właściciel) |
|-----|-----------------|--------------|-----------------|--|
|     |                 |              |                 |  |
|     |                 |              |                 |  |
|     |                 |              |                 |  |
|     |                 |              |                 |  |

## **IMPORTANT SAFETY INFORMATION**

This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, 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. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. 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, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a stable and levelled surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. 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.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
14. **The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.**
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.



**WARNING:** READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

## **SPECIFICATIONS**

Weight – 17 kg

Dimensions – 130 x 80 x 23 cm

Maximum weight of user – 100 kg

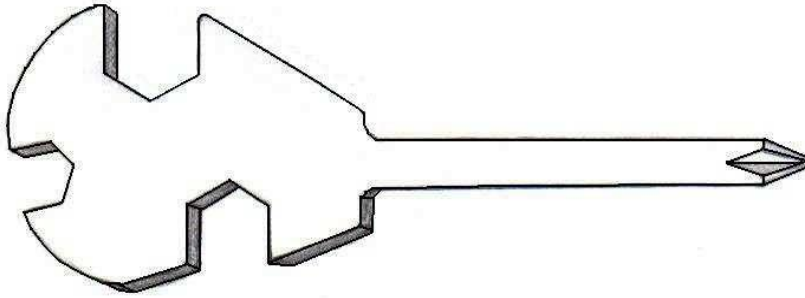
## **MAINTENANCE**

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following: Keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use. Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear. Regularly check the tightness of nuts and bolts.

## **BREAKING**

Stop to pedal when you want stop the item. Rowing machine Z5213 not acquire breaking system or emergency break.

## TOOL

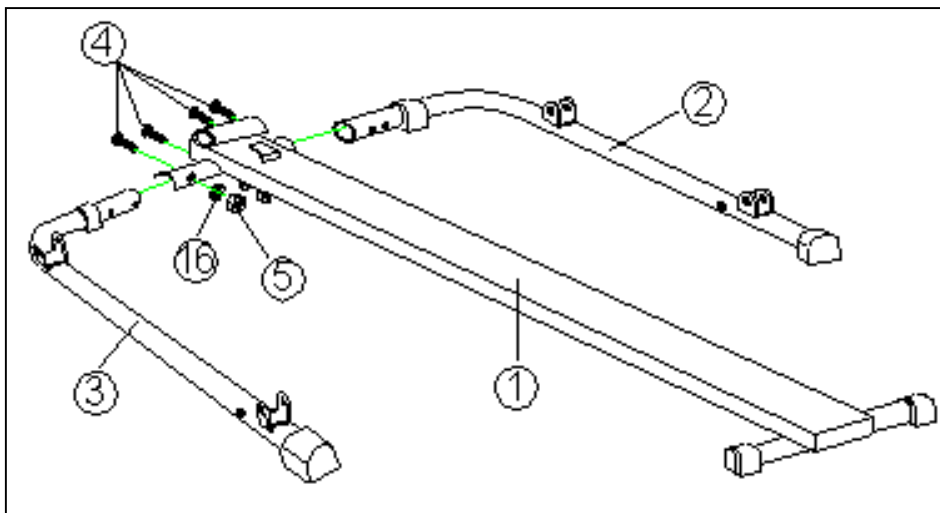


Universal tool from set .

## PARTS LIST

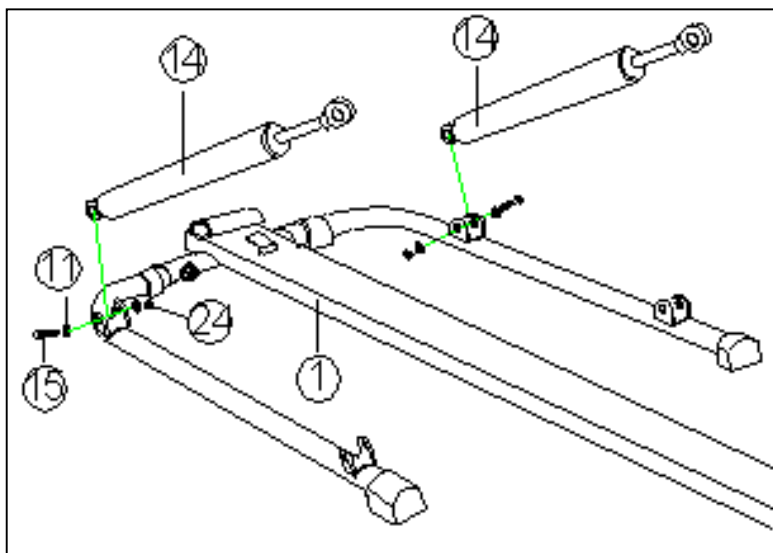
| No | DESCRIPTION               | Qty | No | DESCRIPTION        | Qty |
|----|---------------------------|-----|----|--------------------|-----|
| 1  | SEAT RAIL                 | 1   | 18 | LEFT ROWING HANDLE | 1   |
| 2  | RIGHT HAND SIDE FRAME     | 1   | 19 | TENSION ADJUSTER   | 2   |
| 3  | LEFT HAND SIDE FRAME      | 1   | 20 | T-KNOB             | 2   |
| 4  | KEY BOLTS (M8 x 55 m/m)   | 4   | 21 | FOAM GRIP          | 2   |
| 5  | NYLON NUT                 | 13  | 22 | PULLEY             | 2   |
| 6  | RUBBER FOOT               | 2   | 23 | PULLEY             | 2   |
| 7  | END CAP                   | 4   | 24 | NYLON NUT          | 2   |
| 8  | FOOT REST SHAFT           | 1   | 25 | M8 x 100 m/m BOLT  | 3   |
| 9  | SPACE SLEEVE              | 2   | 26 | U-SHAPE PART       | 2   |
| 10 | FOOT REST                 | 2   | 27 | M8 x 40 m/m BOLT   | 2   |
| 11 | SPRING WASHER             | 2   | 28 | M8 NYLON NUT       | 3   |
| 12 | SEAT.                     | 1   | 29 | FLAT WASHER        | 2   |
| 13 | CARRIAGE BOLT (M6x15 m/m) | 4   | 30 | COMPUTER           | 1   |
| 14 | HYDROLIC CYLINDER         | 2   | 31 | CUSHION            | 4   |
| 15 | M10 x 40 m/m BOLT         | 6   | 32 | SCREW              | 4   |
| 16 | SPRING WASHER             | 10  | 33 | MAGNET             | 1   |
| 17 | RIGHT ROWING HANDLE       | 1   | 34 | SEAT BRACKET       |     |

## ASSEMBLING INSTRUCTIONS



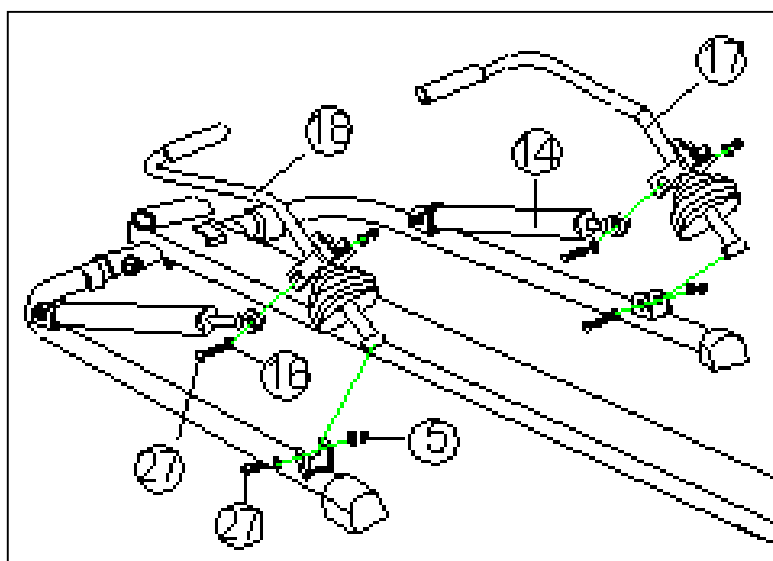
### STEP 1

Installation of the right and left hand side frame (2)/(3) to the seat rail (1). Align the holes on the seat rail (1) and the two hand side frame (2)/(3), insert four key bolts (4) and secure them with spring washers (16) and nylon nut (5).



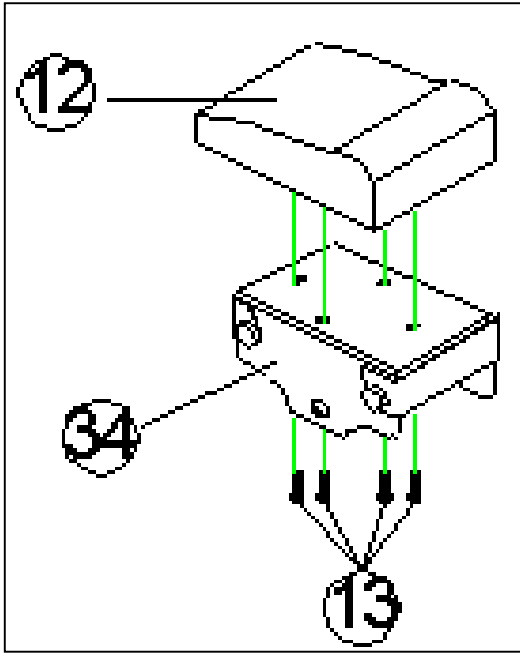
### STEP 2

Install the hydraulic bolt (14) to the right and left hand side frame (2)/(3) with bolt (15), spring washer (11) and nylon nut (24).



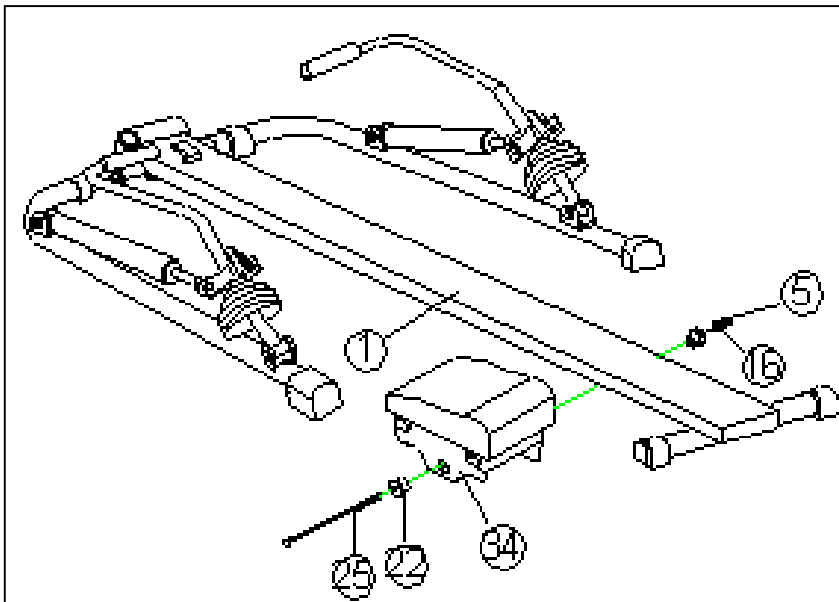
### STEP 3

Install the right and left rowing handle (17)/(18) on the right and left hand side frame (2)/(3) respectively with bolt (27), spring washer and nylon nut. Secure the hydraulic bolt (14) on Alu clips of the rowing handle (17) with bolt (27).



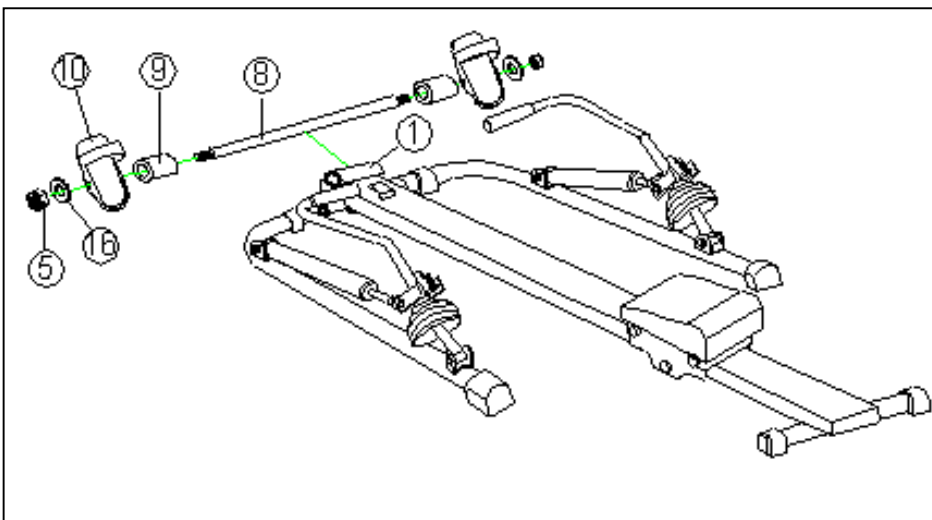
**STEP 4**

Connect the seat bracket (34) and the seat (12) with carriage bolt (13).



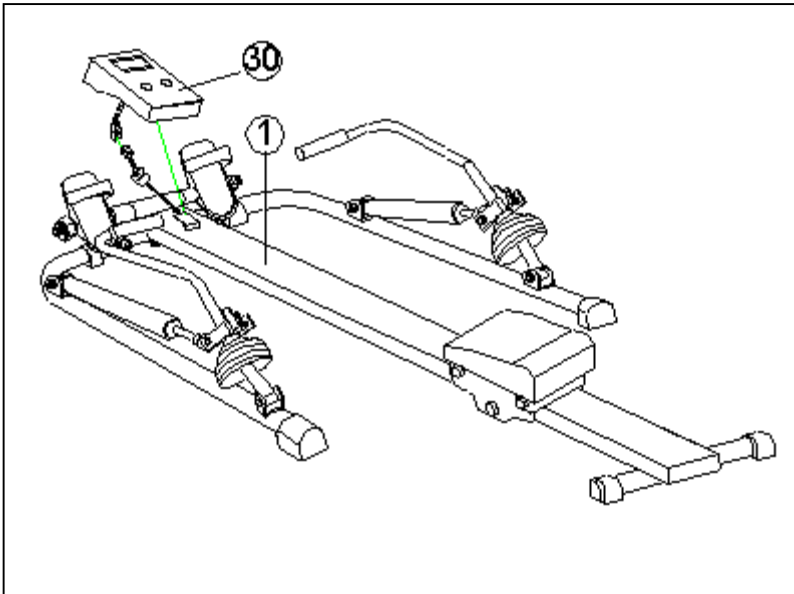
**STEP 5**

Install the seat bracket (34) and the seat (12) on the seat rail (1) with bolt (25), pulley (22), spring washer (16) and nylon nut (5). (Note: The sensor under the seat bracket should be at the same side of the sensor under the seat rail).



**STEP 6**

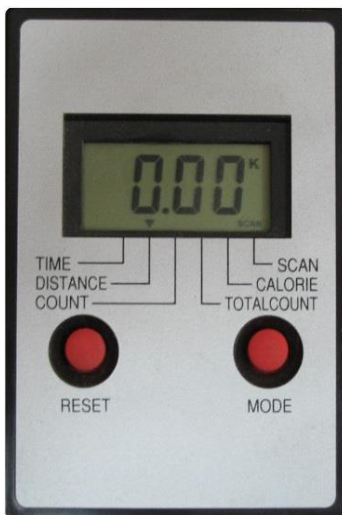
Install the foot rest shaft(8) to the seat rail (1) and put on the space sleeve (9), foot rest (10) on the two ends and secure them with bolts.



**STEP 7**

Install the computer (30) on the seat rail (1) and connect the sensor wire. Collect the extra wire into the tube.

**COMPUTER**



**SPECIFICATIONS:**

- TIME-----00:00 - 99:59 MIN
- COUNT-----0 - 9999 TIMES
- CALORIES-----0 - 9999 CAL
- TOTAL COUNT (if have)-----0 - 9999 TIMES
- SCAN -----40 - 200 TIMES/MIN

**KEY FUNCTION:**

- MODE/SELECT:** To select the function you want. Hold the key for 4 seconds to have all function values reset(total reset).
- SET (if have):** To input the target value by the key.
- RESET/CLEAR (if have):** To let the value reset.

**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 when start exercise or press the key.

**FUNCTION:**

- <1>.TIME Auto-memorize the workout time while exercising.
- <2>.DISTANCE Accumulate the distances while exercising.
- <3>.COUNT Accumulate the steps while exercising.
- <4>.CALORIES Auto-memorize calories amount consumed while exercising.
- <5>.TOTAL COUNT(if have) Display the total counts while exercising. When the signal input, it start the count up on the original data.  
The TOTAL COUNT can't be reset(by RESET key)except you replace battery once.
- <6>.SCAN Automatically scan through each function between  
**TIME – DISTANCE – COUNT - T-COUNT(if have) - CALORIES - SCAN**

**BATTERY**

If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the batteries to have a good result. This monitor uses two "AA" or one "AAA" batteries. You can replace the batteries at the same time.

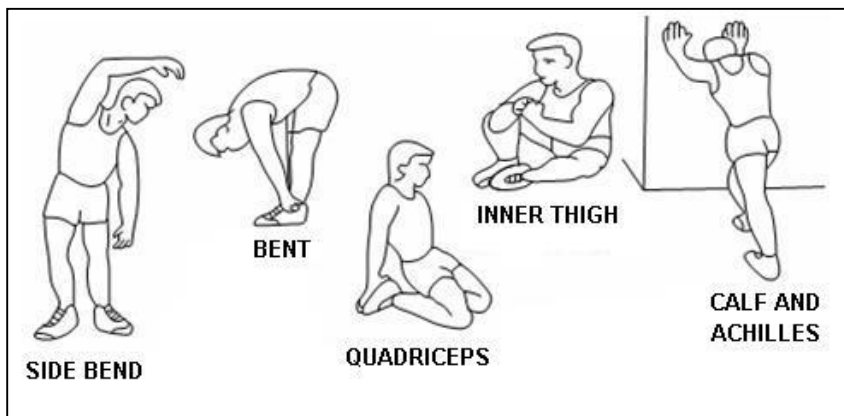
**TERMS OF REFERENCES**

Rowing machine is use for abdominal, arms and lower body training. Z5213 is item class H. **Unit is not intended for therapy or rehabilitation.**

**TRAINING INSTRUCTION**

**1. Warm-up**

To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm-up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.



**2. Exercises**



To begin the seated row take hold of the handles (Could be like the one shown). Sit with your back straight while keeping your legs bent and feet against the metal block. Extend your arms feeling your lats stretch. Pull the weight back into your body until the handles touch your abdomen. Make sure to bring your shoulder blades as far back as you can and keep your back straight.

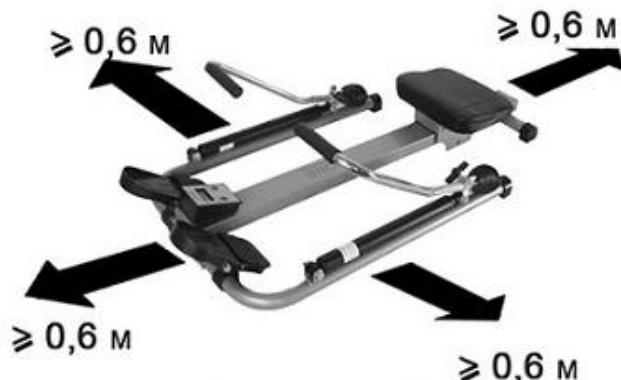
Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and /or omissions do occur. In any event should you find this product to has either a defective or a missing part, Please contact us for a replacement.

Consumer service department: ABISAL Sp. z o. o.  
 ul. Św. Elżbiety 6  
 41-905 Bytom  
[abisal@abisal.pl](mailto:abisal@abisal.pl)

## RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

**Tento výrobek je určen pouze k domácímu využití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Měly by být dodržovány následující zásady:**

1. Před započítím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započítím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovnosti podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit - do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nekládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do kategorie H podle normy **EN ISO 20957-1**. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru udržujte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



**UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.**

## TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 17 kg

Rozměry po rozložení – 130 x 80 x 23 cm

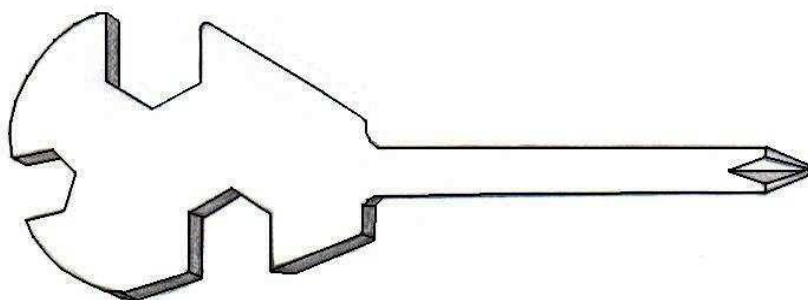
Maximální zatížení výrobku – 100 kg

## ÚDRŽBA

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu neboť kyselá reakce může poškodit potah. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.



## NAŘADÍ POTŘEBNÉ K MONTÁŽI

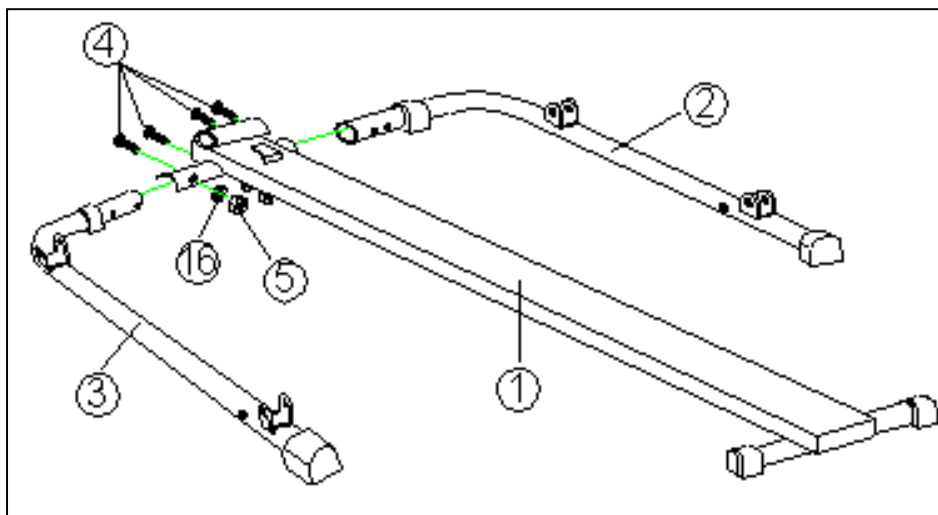


Klíč univerzální nachazející se v balení.

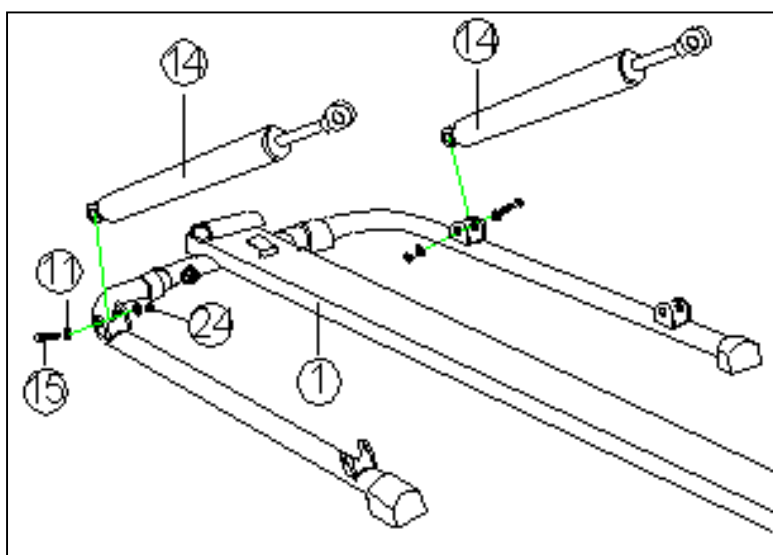
## SEZNAM ČÁSTÍ

| ČÁSTI | POPIS                     | POČET | ČÁSTI | POPIS                   | POČET |
|-------|---------------------------|-------|-------|-------------------------|-------|
| 1     | KOLEJNICE SEDÁTKA         | 1     | 18    | DRŽADLO LEVÉHO VESLA    | 1     |
| 2     | PRAVÝ RÁM ZÁKLADNY        | 1     | 19    | REGULÁTOR ODPORU        | 2     |
| 3     | LEVÝ RÁM ZÁKLADNY         | 1     | 20    | T-HLAVIČKA              | 2     |
| 4     | ŠROUB (M8 x 55 m/m)       | 4     | 21    | PĚNOVÁ RUKOJEŤ          | 2     |
| 5     | PLASTOVÁ MATKA            | 13    | 22    | KROUŽEK                 | 2     |
| 6     | GUMOVÁ PODLOŽKA           | 2     | 23    | KROUŽEK                 | 2     |
| 7     | KRYTKA                    | 4     | 24    | M8 x 50 m/m MATKA       | 2     |
| 8     | DRŽADLO PODLOŽKY STOPY    | 1     | 25    | M8 x 100 m/m ŠROUB      | 3     |
| 9     | DISTANČNÍ OBJÍMKA         | 2     | 26    | ČÁST VE TVARU PÍSMENE U | 2     |
| 10    | PODLOŽKA STOP             | 2     | 27    | M8 x 40 m/m ŠROUB       | 2     |
| 11    | PODLOŽKA                  | 2     | 28    | M8 PLASTOVÁ MATKA       | 3     |
| 12    | SEDÁTKO                   | 1     | 29    | PLOCHÁ PODLOŽKA         | 2     |
| 13    | NOSNÝ ŠROUB (M6 x 15 m/m) | 4     | 30    | POČÍTAČ                 | 1     |
| 14    | HYDRAULICKÝ CYLINDR       | 2     | 31    | AMORTYZÁTOR             | 4     |
| 15    | M10 x 40 m/m ŠROUB        | 6     | 32    | ŠROUB                   | 4     |
| 16    | PRUŽINOVÁ PODLOŽKA        | 10    | 33    | MAGNET                  | 1     |
| 17    | DRŽADLO PRAVÉHO VESLA     | 1     | 34    | VZPĚRA SEDÁTKA          |       |

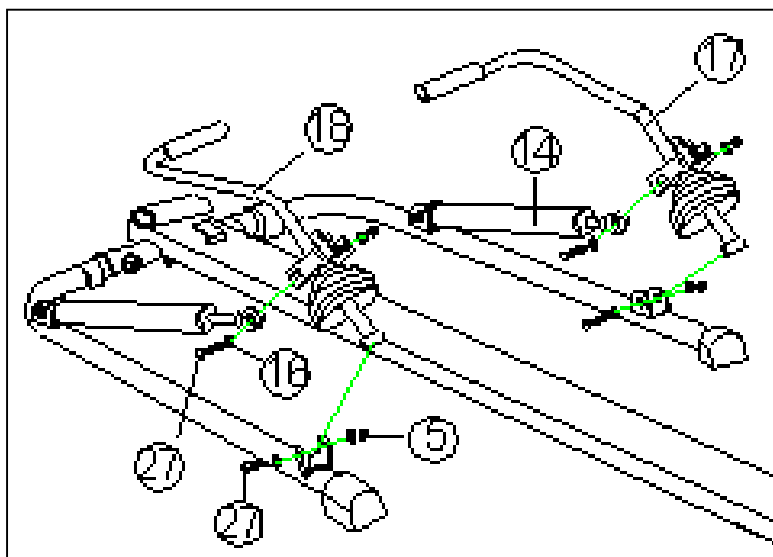
## MONTÁŽE



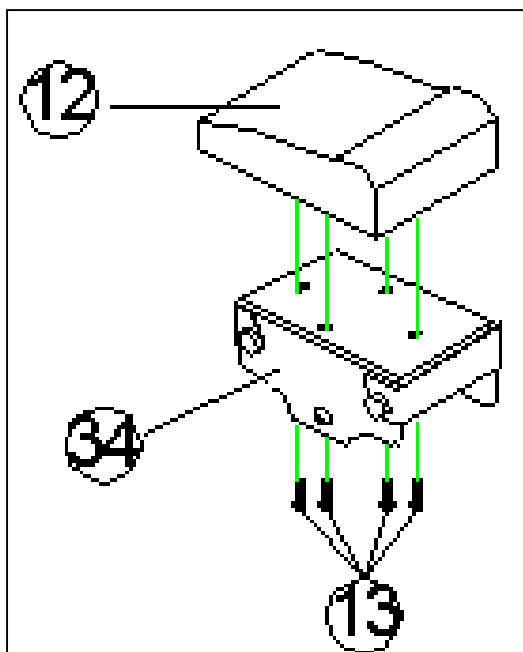
Připevni pravý a levý rám základny (2)/(3) ke kolejnici sedátka (1). Nasad' do otvorů v kolejnici sedátka (1) rámy základny (2)/(3), upevni je 4 šrouby (4) pružinovou podložkou (16) a matkou (5).



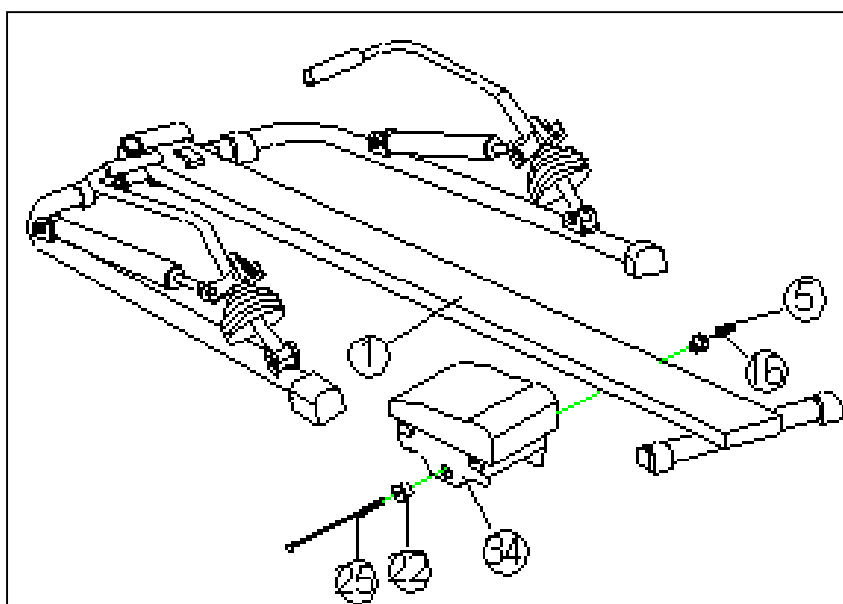
Připevni hydraulický cylinder (14) k pravé a levé základně rámu (2)/(3) pomocí pružinové podložky (11) a matky (24).



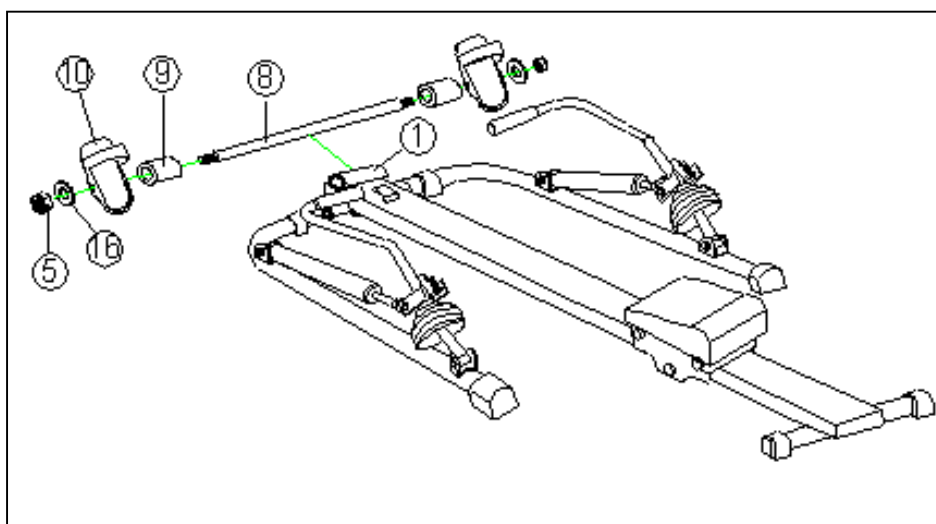
Připevni pravé a levé veslo (17)/(18) k pravému a levému rámu základny (2)/(3) pomocí šroubů (27), zakřivených podložek a matek.



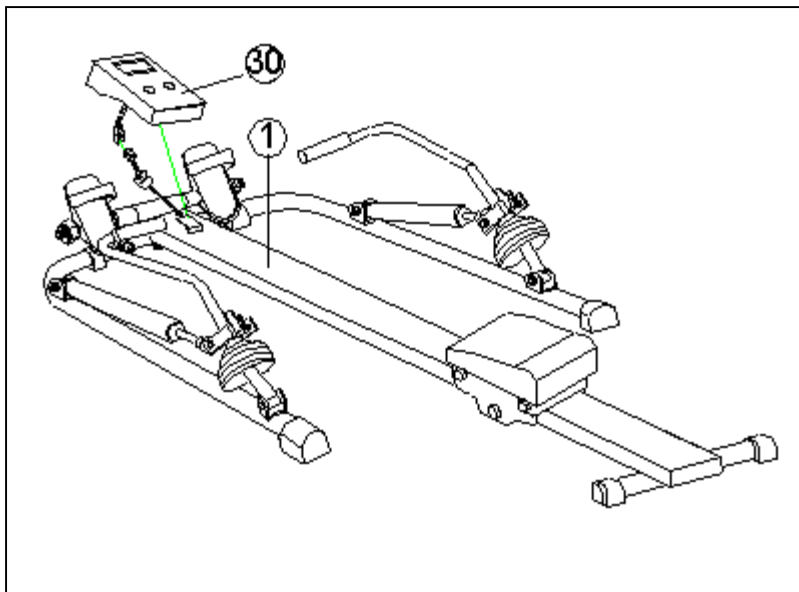
Spoj vzpěru sedátka (34) a sedátko (12) společně s nosnými šrouby (13).



Připevni vzpěru sedátka (34) a sedátko (12) ke kolejnici sedátka (25) šrouby (25), kroužkem (22) pružinovou podložkou (16) a matkou (5) (Pozor: Čidlo pod vzpěrou sedátka by se měl nacházet na stejné straně jako čidlo pod kolejnicí sedátka).



Připevni držadlo podložky stopy (8) ke kolejnici sedátka a nasad' na distanční objímku (9), podložku stop (10) a zajisti šrouby.



Připevni počítač (30) na kolejnici sedátka (1) a zapoj převod čidla. Zbylé části vlož do objímky.

## POČÍTAČ

### **SPECIFIKACE:**

**TIME** (čas)-----00:00 - 99:59 MIN  
**COUNT** (počet tahů)-----0 - 9999 TIMES  
**CALORIES** (kalorie)-----0 - 9999 CAL  
**TOTAL COUNT**(pokud je) (suma počtu tahů)-----0 - 9999 TIMES  
**SCAN** (scan) -----40 - 200 TIMES/MIN

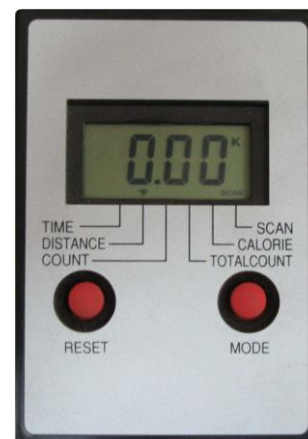
### **TLAČÍTKO FUNKCE:**

**MODE/SELECT:** Slouží k výběru funkce. Stisknutím tlačítka po dobu 4 sekund dojde k vynulování všech hodnot.

**SET** (pokud je): slouží k navedení hodnot.

**RESET/CLEAR** (pokud je): umožňuje vynulování hodnot.

**AUTO ON/OFF:** monitor se automaticky vypíná pokud po dobu 4 minut neobdrží signál. Automaticky se také zapíná, a to v případě, že začneme cvičit nebo stiskneme tlačítko.



### **FUNKCE:**

<1>.TIME (čas) zapamatovává dobu tréninku.

<2>.DISTANCE (vzdálenost) zobrazuje dosaženou vzdálenost v průběhu tréninku.

<3>.COUNT zobrazuje počet tahů vesly.

<4>.CALORIES zapamatovává množství spálených kalorií v průběhu cvičení.

<5>.TOTAL COUNT(pokud je) zobrazuje celkový počet tahů vesel v průběhu tréninku od doby vložení baterií do přístroje.

TOTAL COUNT nemůže být vynulován tlačítkem RESET, pouze vytažením baterií.

<6>.SCAN Automaticky se zobrazuje každá z funkcí na pár sekund v tomto pořadí:

TIME (čas) – DISTANCE (vzdálenost) – COUNT (počet tahů) - T-COUNT (pokud je) (suma počtu tahů) - CALORIES (kalorie) - SCAN

### **BATERIE:**

Pokud displej řádně nezobrazuje hodnoty, je potřeba baterie vyměnit. Je potřeba baterií „AA” nebo „AAA”. Obě baterie musejí být měněny současně.

## ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

Veslařský тренажер Z5213 je zařízením určeným k posilování svalů nohou, ramen a svalů prsních. **Toto zařízení není určeno k rehabilitačním a terapeutickým účelům.**

## **NÁVOD K TRÉNINKU**

### 1. Rozcvička

Před započítím tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky dle obrázku. Každý cvik je potřeba vykonávat po dobu min. 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko úrazu a svalových křečí a způsobuje lepší práci svalů.



### 2. Poloha a cviky



Sedněte si na sedátko, chodidla vložte mezi pedál a pásek. Nohama se odraďte zároveň s vykonáváním pohybu s vesly dozadu. Během cvičení je potřeba mít rovné záda.

Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

Polska

Vyrobena v Číně

[www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)

