



Uživatelský návod  
**PRO FORCE RX 1**



Item No.: 4534  
ID: 109171

<b>1. Bezpečnostní instrukce</b>	<b>1. Safety instructions</b>	<b>2</b>
<b>2. Obecně</b>	<b>2. General</b>	<b>2</b>
2.1 Balení	2.1 Packaging	3
2.2 Odpady	2.2 Disposal	3
<b>3. Montáž</b>	<b>3. Assembly</b>	<b>3</b>
3.1 Montážní kroky	3.1 Assembly Steps	4
<b>4. Péče a údržba</b>	<b>4. Care and Maintenance</b>	<b>08</b>
<b>5. Počítač</b>	<b>5. Computer</b>	<b>09</b>
5.1 Tlačítka	5.1 Computer buttons	09
5.2 LCD displej	5.2 LCD informations	09
5.3 Programy	5.3 USER-Programs	10
5.4 Profily P1-P14	5.4 Profile P1-P14	10
5.5 Závodní programy P15	5.5 Competition program P15	10
5.6 Programy zaměřené na puls (P16)	5.6 Heartrate control program (P16)	10
5.7 Uživatelské programy (U1-U4)	5.7 User setting programs (U1-U4)	11
<b>6. Jak veslovat</b>	<b>6. Rowing guide</b>	<b>12</b>
<b>7. Tréninkový manuál</b>	<b>7. Training manual</b>	<b>13</b>
<b>8. Rozložený nákres</b>	<b>8. Explosionsdrawing</b>	<b>15</b>
<b>9. Kusovník</b>	<b>9. Parts list</b>	<b>16</b>
<b>10. Záruka</b>	<b>10. Warranty (Germany only)</b>	<b>18</b>
	<b>11. -</b>	<b>19</b>

## 1. Bezpečnostní instrukce

### Důležité!

- U tohoto veslařského trenažéru se jedná o tréninkový stroj třídy HC, dle DIN EN 957-1/7.
- Max. zátěž 120 kg.
- Stroj se smí používat jen ke stanovenému účelu!
- Každé jiné použití je nepřipustné a může být nebezpečné. Dovozce nemůže být činen 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  
Případné opotřebování 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.

## 2. Obecně

Oblastí použití tohoto tréninkového stroje je domácnost. Přístroj odpovídá požadavkům DIN EN 957-1/7 třídy HC podle evropské směrnice 2014/30/EU a 2014/35/EU. Při neodborném použití tohoto přístroje (např. nadměrném tréninku, špatném nastavení atd.) nelze vyloučit poškození zdraví.

Před začátkem tréninku by Vám měl Váš lékař provést všeobecnou prohlídku, aby vyloučil případná existující zdravotní rizika.

## 1. Safety instructions

### IMPORTANT!

- The rower is produced according to EN 957-1/7 class HC, and cannot be used for physical exercise.
- Max. user weight is 120 kg.
- The rower should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The rower has been produced according to the latest standard of safety.

To prevent injury and/or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an \* in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.

## 2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/7 Class HC. The CE marking refers to the EU Directive 2014/30/EU and 2014/35/EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

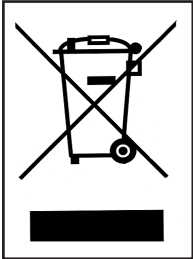
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

## 2.1 Balení

Obal sestává z ekologických a recyklovatelných materiálů:

- Vnější obal z lepenky
- Tvarované díly z pěnového polystyrenu (PS) bez CFS
- Fólie a sáčky z polyethylenu (PE)
- Upevňovací pásy z polypropylenu (PP)

## 2.2 Odpady



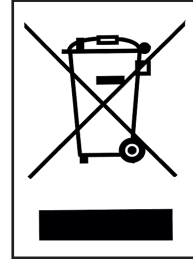
Prosíme o uchování původního balení z důvodu opravy či reklamace stroje. Balení by nemělo skončit jako běžný domovní odpad!

## 2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

## 2.2 Disposal



Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed in the household rubbish!

## 3. Montáž

Abychom Vám sestavení přístroje co nejvíce ulehčili, jsou důležité díly již předmontované. Před montáží přístroje byste si měli pečlivě přečíst tento montážní návod a poté postupovat krok za krokem tak, jak je popsáno.

### Obsah balení

- Vyjměte všechny jednotlivé díly z tvarovaného polystyrenu a položte je vedle sebe na zem.
- Hlavní rám postavte na ochrannou podložku, protože bez namontovaných nohou by mohl poškodit/poškrábat Vaši podlahu. Aby rám stál stabilně, měla by být podložka plochá a ne příliš silná.
- Dbejte na to, abyste měli během montáže dostatek volného místa pro pohyb ve všech směrech (min. 1,5m).

## 3. Assembly

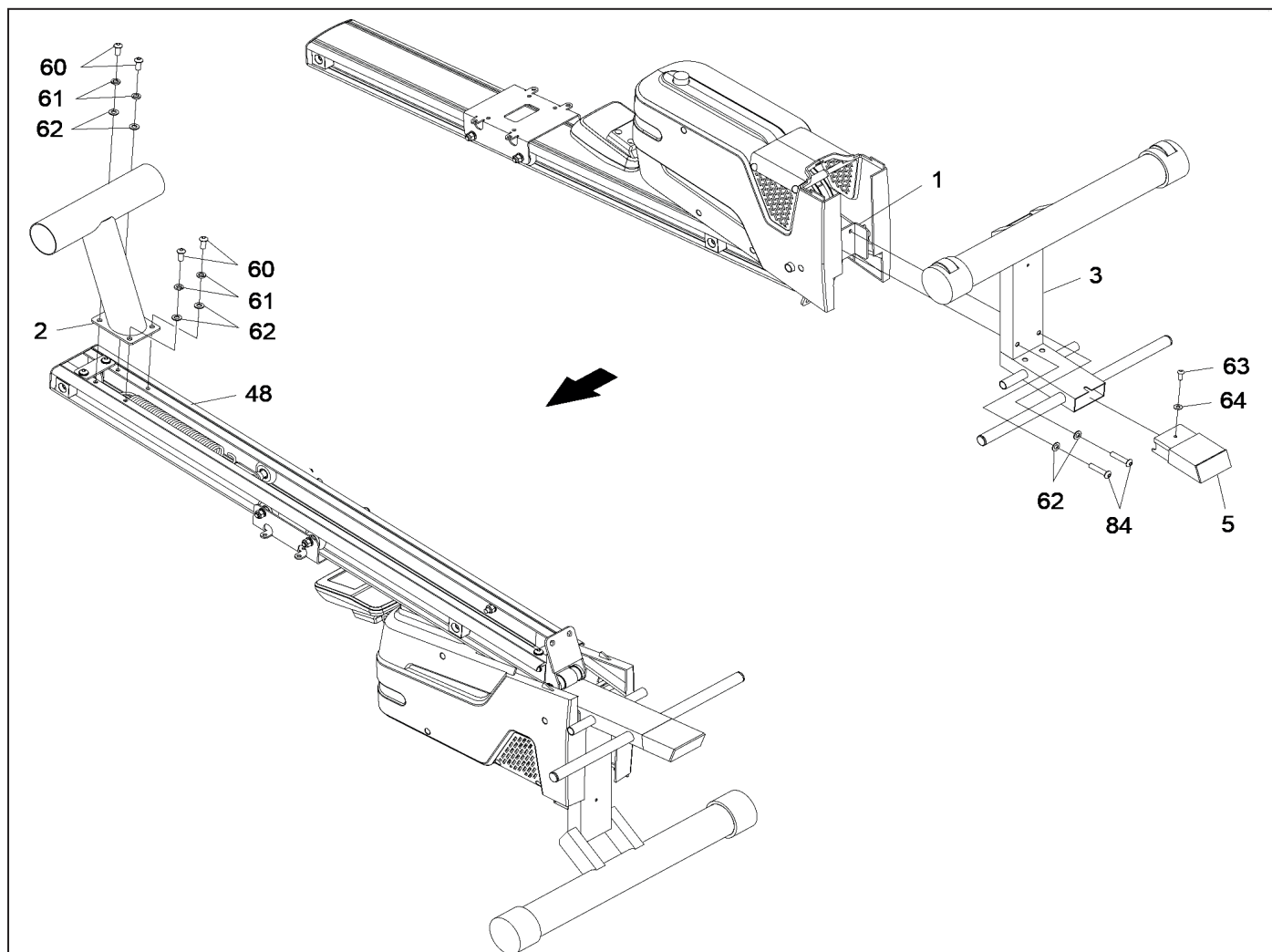
In order to make assembly of the rower as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

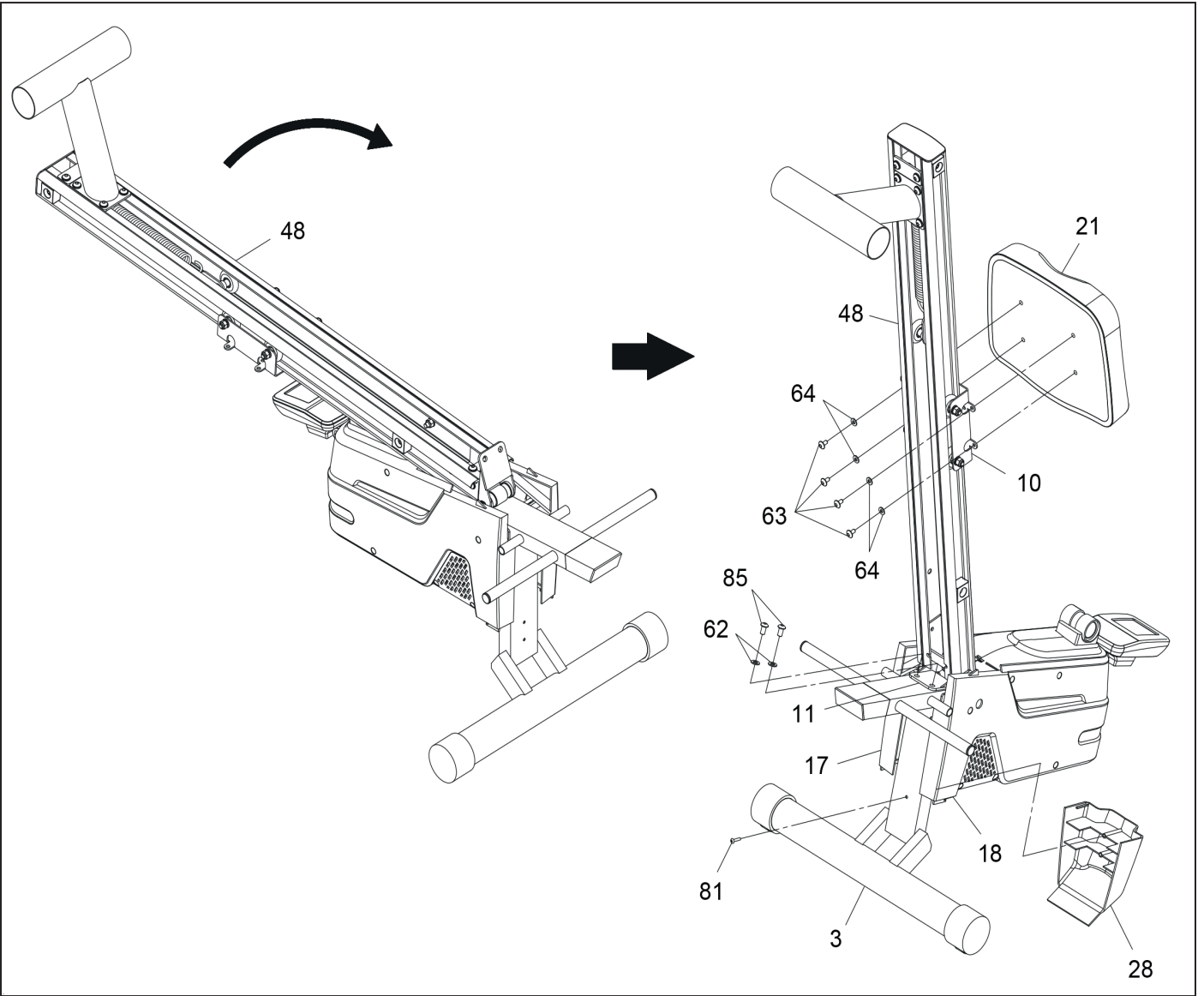
### Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage/scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make sure that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

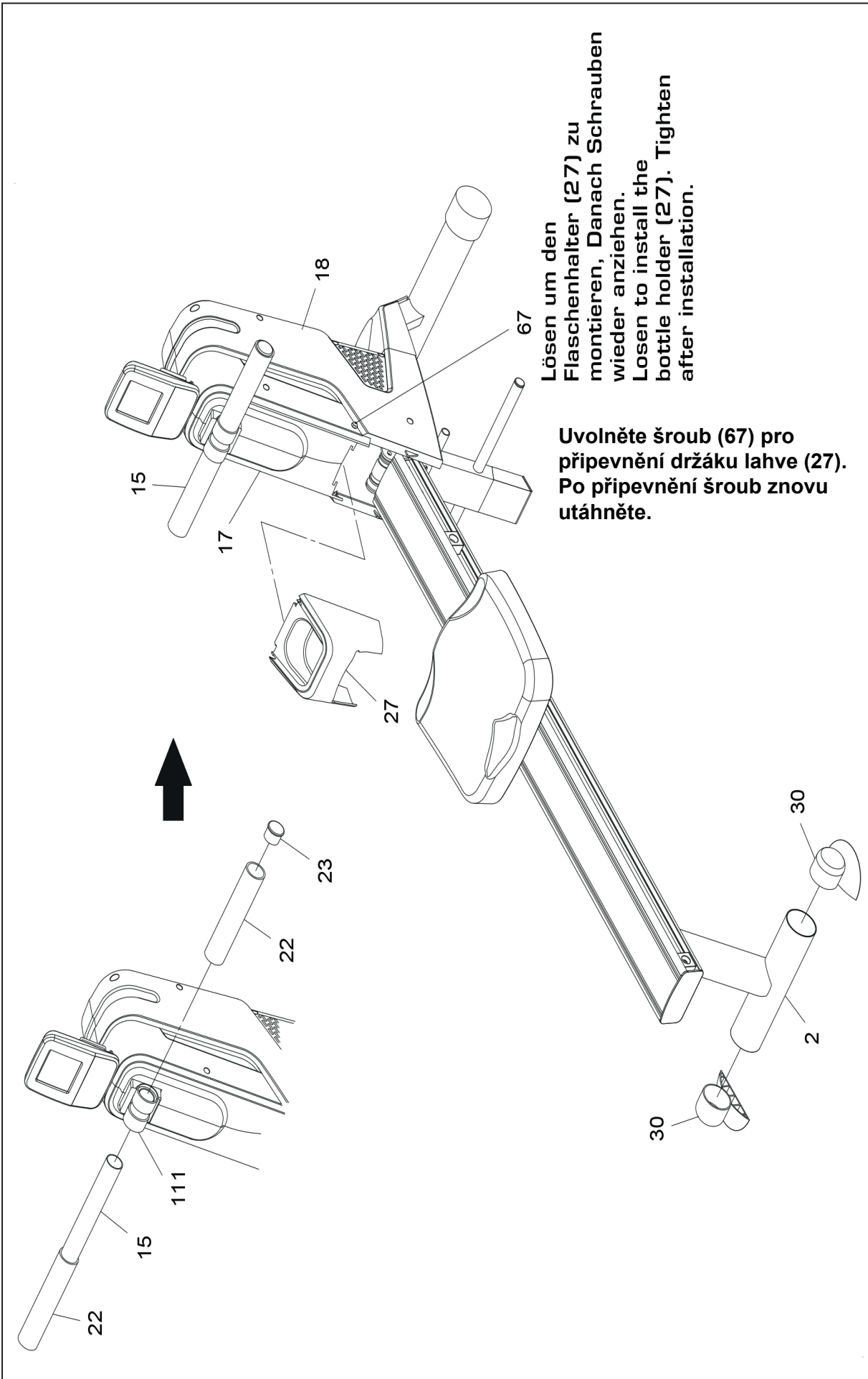
### 3.1 Montážní kroky / Assembly steps

1



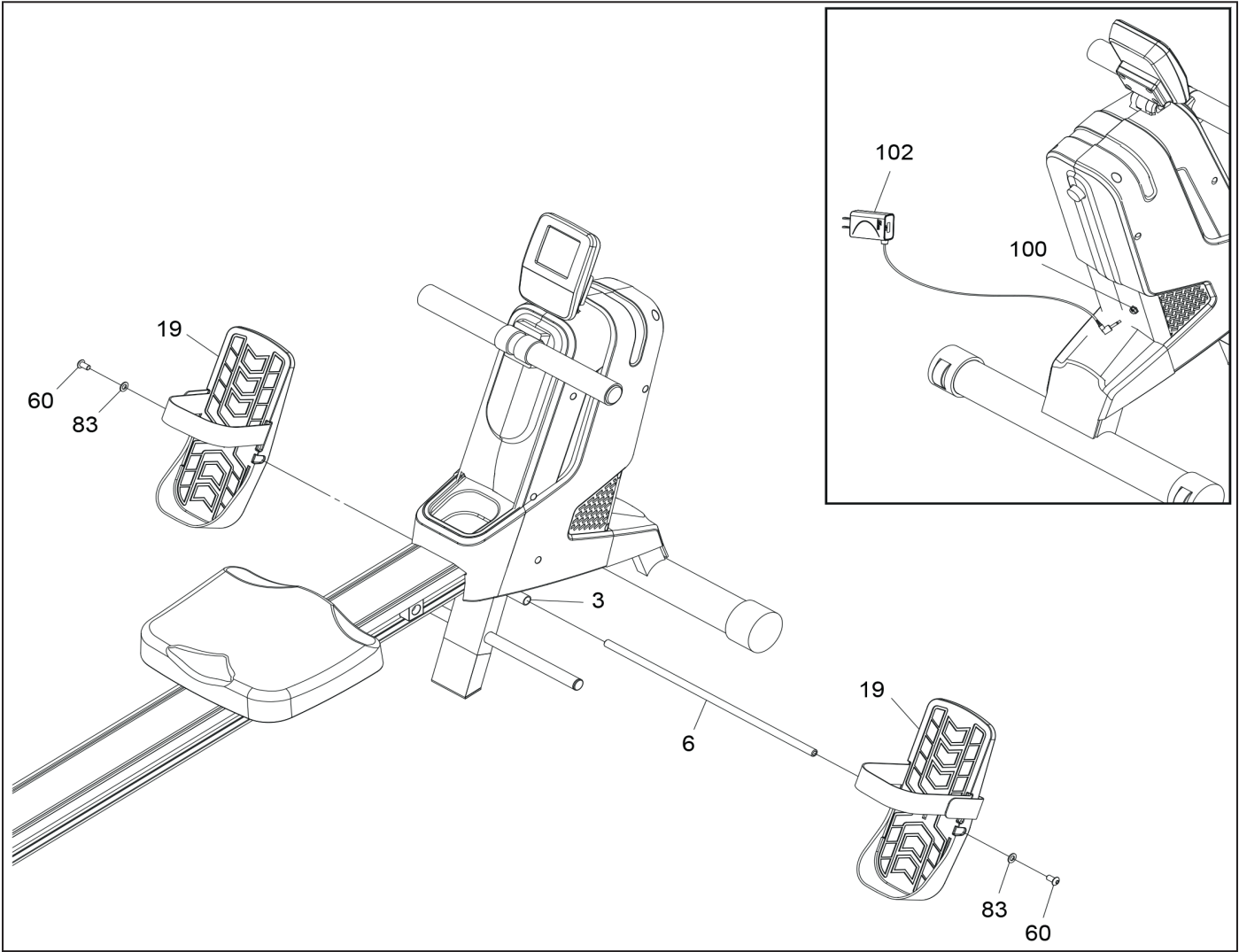




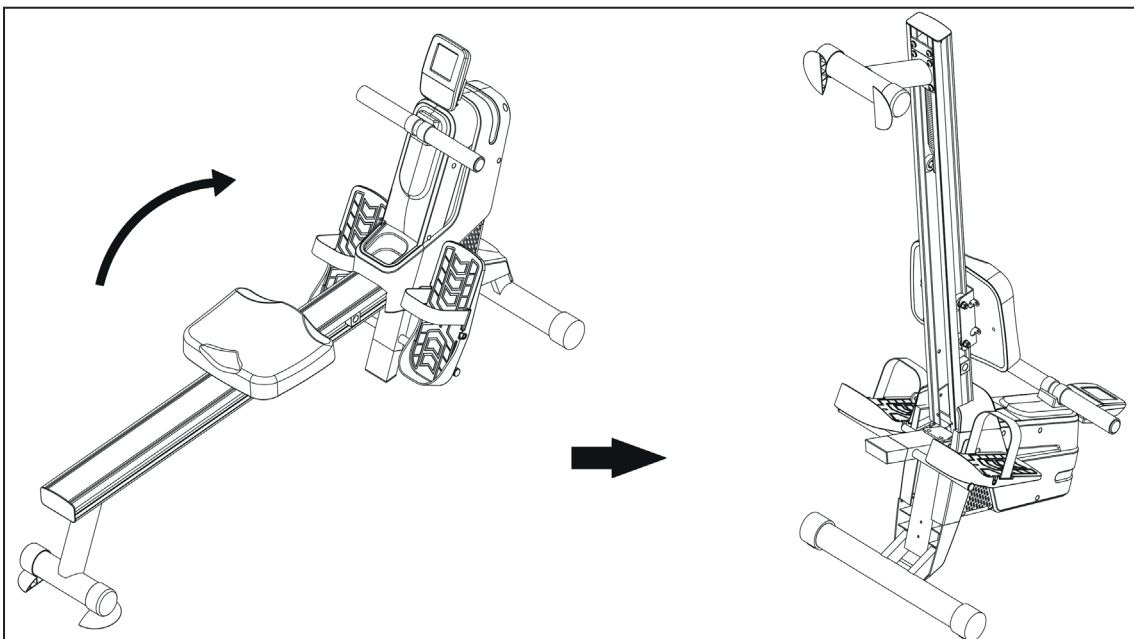
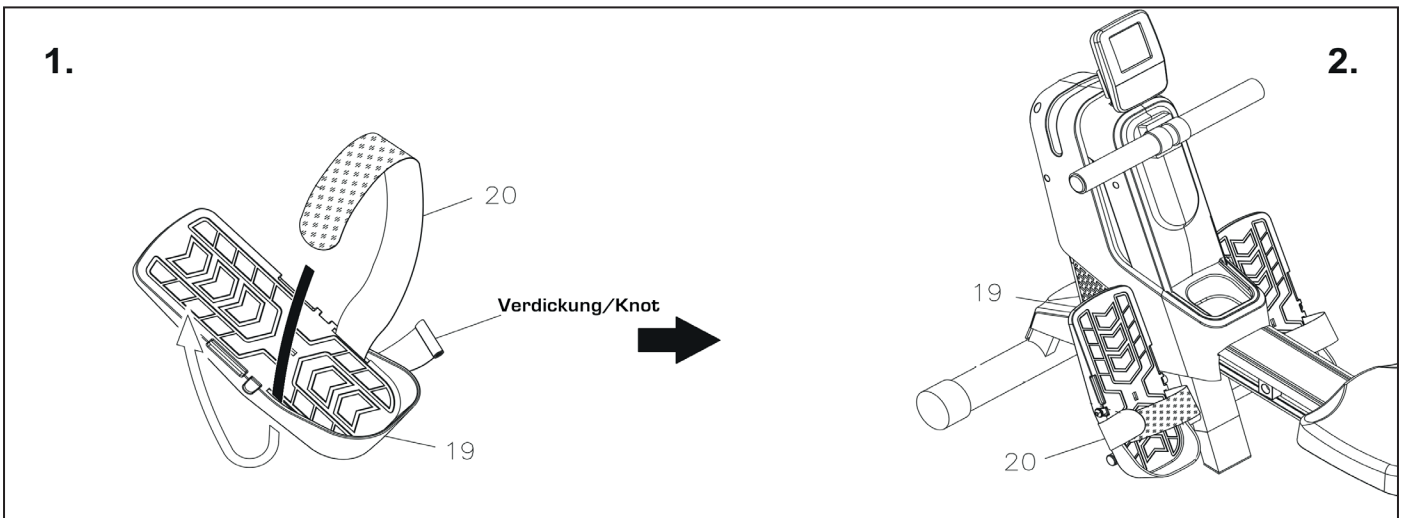


Lösen um den  
Flaschenhalter (27) zu  
montieren, Danach Schrauben  
wieder anziehen.  
Loosen to install the  
bottle holder (27). Tighten  
after installation.

Uvolněte šroub (67) pro  
přípevnění držáku lahve (27).  
Po přípevnění šroub znovu  
utáhněte.







#### 4. Péče a údržba

##### Údržba:

- Přístroj v podstatě nepotřebuje žádnou údržbu.
- Pravidelně kontrolujte všechny části přístroje a pevnost všech šroubů a spojů.
- Vadné díly ihned vyměňte přes náš zákaznický servis. Přístroj se pak až do opravy nesmí používat.

##### Péče:

- Pro čištění prosím používejte jen vlhký hadr bez silných čisticích prostředků. Nepoužívejte ředidla.
- Součásti, které přicházejí do styku s potem, vyžadují pouze vyčištění vlhkým hadrem.

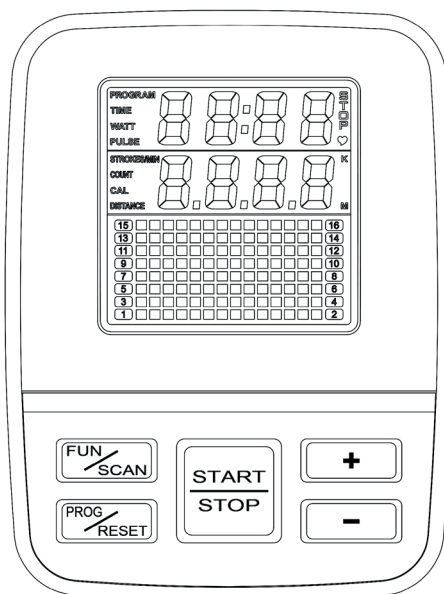
#### 4. Maintenance

##### Maintenance:

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

##### Care:

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components (saddle) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.



### 5.1 Tlačítka

**PROG/RESET** : Stiskněte pro výběr programu P1-P16 nebo U1-U4. Stiskněte a tlačítko dlouze držte po dobu 5 vteřin pro vymazání naměřených hodnot.

**FUN/SCAN**: Ve STOP režimu stiskněte tlačítko pro výběr programů P1-P16 nebo U1-U4. Stiskněte a nastavte hodnoty pro TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES a PULS.

Během tréninku stiskněte pro přepínání zobrazení hodnot nebo nastavte automatické přepínání pomocí Scan funkce.

**[+]**: Stiskněte pro zvyšování hodnot. Stiskem během tréninku zvýšíte nastavení sklonu.

**[-]**: Stiskněte pro snižování hodnot. Stiskem během tréninku snížíte nastavení sklonu.

**START/STOP**: Stiskněte Start pro spuštění vybraného programu. Stiskněte START / STOP pro zastavení tréninku. Znovu jej stiskněte pro obnovení tréninku. nebo stiskněte PROG/RESET pro výběr jiného programu.

### 5.2 LCD displej

**STOP** : Zobrazuje program, který je pozastaven. Musíte být ve "STOP" módu pro nastavení programů.

**PROGRAM**: Zobrazuje výběr programu P1 až P16 nebo U1 až U4. Během cvičení zobrazuje vybraný program.

**Time - Čas**: Během nastavení času bliká "0:00", nastavit můžete čas v rozmezí 1:00 až 99:00. Program 1 (manuální program), od 5:00 do 99:00 nebo P2 až P16 a U1 až U4, a nastavený čas se bude odečítat. Pokud nejsou žádné hodnoty nastaveny, počítá se od 1 do 99:59 minut.

**WATT**: Zobrazuje hodnotu tréninku ve watt od 0-999WATT.

**Puls**: Během nastavení bliká na displeji "90". Nastavit můžete hodnoty mezi 90 až 220 tepy za minutu. Pokud dosáhnete během tréninku nastaveného limitu, hodnota na displeji zabliká. Během cvičení se hodnoty pohybují mezi 40 až 240 tepy za minutu. Pro měření pulsu je nutné použití hrudního pásu. Měření je doprovázeno ikonou blikajícího srdíčka a nebo pouze "P" pokud není žádný tep naměřen.

### 5.1 Computer buttons

**PROG/RESET** : Press to show the programs for selecting from P1 to P16, and U1 to U4. Press and hold the button for five seconds to reset all values.

**FUN/SCAN**: In STOP mode, press to select a program from P1 to P16, and U1 to U4. Press to preset the function values for TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES, and PULSE.

During exercise, press to switch the display function values between fixed or automatically scan display.

**[+]**: Press to increase the preset values. Press to increase the level of the workload when running a program.

**[-]**: Press to decrease the preset values. Press to decrease the level of the workload when running a program.

**START/STOP**: Press to start the selected program. Press the START / STOP button to stop the program.

You can press the START / STOP button again to continue to run the current program, or use PROG/RESET button to select a new program.

### 5.2 LCD Informations

**STOP** : Indicates the program selected has stopped. You must be in the "STOP" mode to setup the programs.

**PROGRAM**: Displays programs for selection during setup from P1 to P16 and U1 to U4. Displays the selected program during exercise.

**Time**: Displays flashing "0:00" for presetting the program time during setup, from 1:00 to 99:00 for Program 1 (manual program), from 5:00 to 99:00 for P2 to P16 and U1 to U4, and counts down from the preset value. If no value is preset, displays the time during exercise, from 1 second up to 99:59 minutes.

**WATT**: Displays the amount of power exerted from zero to 999Watt.

**Pulse**: Displays flashing "90" for presetting the heart rate limit of your workout during setup, from 90 to 220 beats per minute. When you reach to the heart rate limit during exercise, the pulse readout will flash on the display to warn you. Displays the heart rate, from 40 to 240 beats per minute during exercise. To use this function, you must wear a chestbelt. Each heart rate signal will be accompanied with blinking heart symbol, otherwise a „P" will be shown.

**STROKES/MIN-Počítahů za minutu:** Zobrazuje počet tahů za minutu v rozmezí 0 až 999 tahů za minutu.

**COUNT-Počítahů:** Během nastavení bliká "0" nastavit můžete počet tahů mezi 10 až 9990 a odpočítává se od nastavené hodnoty. Pokud není hodnota nastavena, bude se počítahů přičítat od 0 do 9999.

**DISTANCE-Vzdálenost:** Během nastavení bliká "0", nastavit můžete hodnotu mezi 100 až 9.9 kilometry a odpočítává se od nastavené hodnoty. Pokud není hodnota nastavena, bude se vzdálenost přičítat od 1 metru do 9.999 kilometrů.

**CALORIES-Kalorie:** Během nastavení bliká "0:0", nastavit můžete počet kalorií od 1 do 999 Kcal a odpočítává se od nastavené hodnoty. Pokud není hodnota nastavena, bude se hodnota přičítat od 0 do 999.9 Kcal. Poznámka: Naměřené hodnoty jsou pouze orientační.

### 5.3 Uživatelské programy

Programy U1 až U4 jsou programy, kde je možné nastavit manuálně každý z 12-ti intervalů. Ve STOP módu použijte "+ /- " a "FUN/SCAN" tlačítko pro nastavení programu. Nastavený profil uložte. Profil můžete znovu kdykoliv upravit ve STOP módu. Poznámka: Změny mohou být prováděny pouze ve STOP módu. Během tréninku lze upravit "+/-" zátěž tréninku. Zátěž není ukládána do paměti.

### 5.4 Profily P1-P7

Manuální a přednastavené programy (PROGRAM 1 až PROGRAM 7)

Krok 1: Zapněte počítač stiskem jakéhokoliv tlačítka.

Krok 2: Vyberte program.

Program 1 (manuální program) je v nabídce vždy jako první při zapnutí počítače. Stiskněte FUN/SCAN pro potvrzení Programu 1 nebo stiskněte PROG/RESET pro výběr jiného programu.

Krok 3: Nastavte hodnotu

Stiskněte FUN/SCAN pro výběr požadovaného programu. Počítač bude nabízet hodnoty v následujícím pořadí (Time-Count-Distance-Calories-Pulse). Použijte "+/-" a FUN/SCAN pro nastavení požadovaných hodnot nebo stiskněte FUN/SCAN pro přeskočení na jinou hodnotu.

Krok 4: Zahajte cvičení stiskem tlačítka START / STOP.

### 5.5 Závodní programy P8

Krok 1: Zapněte počítač stiskem jakéhokoliv tlačítka.

Krok 2: Stiskněte PROG/RESET pro výběr programu Program 8 a pomocí FUN/SCAN výběr potvrďte.

Krok 3: Nastavte čas programu. Stiskněte FUN/SCAN pro výběr programu. Počítač vám nabídne hodnoty, které lze nastavit Time (čas)-Distance(vzdálenost). Použijte "+ /- " a FUN/SCAN pro nastavení hodnot.

Krok 4: Zahajte cvičení stiskem tlačítka START / STOP..

### 5.6 Programy s nastavením srdečního pulsu (P9)

Krok 1: Zapněte počítač stiskem jakéhokoliv tlačítka.

Krok 2: Stiskněte PROG/RESET a vyberte Program 9 stiskem FUN/SCAN výběr potvrďte.

Krok 3: Nastat maximální hodnotu srdečního pulsu, čas, počet tahů, vzdálenost a kalorie.

Počítač vám nabídne hodnoty, které lze nastavit. Použijte "+ /- " a stiskem FUN/SCAN nastavení potvrďte.

Krok 4: Zahajte cvičení stiskem tlačítka START / STOP.

**STROKES/MIN:** Displays the current strokes per minute during exercise, from zero to 999 strokes per minute.

**COUNT:** Display flashing "0" for presetting the number of strokes you want to take during setup, from 10 to 9990, and counts down from the preset value. If no value is preset, displays the total number of strokes you have taken during exercise, from zero up to 9999 strokes.

**DISTANCE:** Displays flashing "0" for presetting the distance during setup, from 100 meter to 9.9 kilometer, and counts down from the preset value. If no value is preset, displays the distance you are traveling during exercise, from 1 meter up to 9.999 kilometers.

**CALORIES:** Displays flashing "0:0" for presetting the calories burned during setup, from 1 to 999 Kcal, and counts down from the preset value. Displays the calories burned, from zero up to 999.9 Kcal. NOTE: The calorie readouts are an estimate for an average user. It should be used only as a comparison between workouts on this unit.

### 5.3 USER-Programs

Program U1 to Program U4 are the automatic programs that allow the user to manually preset each of the 12 intervals. Under STOP mode, use "+ /- " and "FUN/SCAN" buttons to edit the program file. The profile will be stored. You can modify the profile anytime under STOP mode. NOTE: The changes can be stored only under STOP mode. When running a program, you still can use the "+/-" button to increase/decrease the load level of the program. These changes will not be stored in memory.

### 5.4 Profile P1-P7

Manual and preset programs (PROGRAM 1 to PROGRAM 7)

Step1: Activate the computer by pressing any button or start rowing.

Step 2 : Select program

The Program 1 (manual program) is always displayed first when you turn on the computer. Press the FUN/SCAN button to select the Program 1, or press the PROG/RESET button to select other programs.

Step 3: Set the values

Press the FUN/SCAN button to select the desired program. The computer will go through the input items as follows (Time-Count-Distance-Calories-Pulse) and allow you to set the function values. Use "+/-" and FUN/SCAN buttons to input the values. Or press the FUN/SCAN button to pass some of the inputs.

Step 4 : Start your workout. Now you are ready to begin exercising. The program will not start until you press the START / STOP button.

### 5.5 Competition program P8

Step1: Activate the computer by pressing any button or start rowing.

Step 2: Press the PROG/RESET button to select the Program 8 and FUN/SCAN to confirm it..

Step 3: Set the program time. Press the FUN/SCAN button to select the program. The computer will go through the input values as follows and allow you to set the function values (Time-Distance). Use "+ /- " and FUN/SCAN buttons to input the values.

STEP 4 : Start your workout. Now you are ready to begin exercising. The program will not start until you press the START / STOP button.

### 5.6 Heartrate control program (P9)

Step1: Activate the computer by pressing any button or start rowing.

Step 2: Press the PROG/RESET button to select the Program 9 and FUN/SCAN to confirm it..

Step 3: Setting of max heartrate, time, count, distance and calories. The computer will go through the input values as follows and allow you to set the function values. Use "+ /- " and FUN/SCAN buttons to input the values.

STEP 4 : Start your workout. Now you are ready to begin exercising. The program will not start until you press the START / STOP button.

## 5.7 Uživatelsky nastavené programy (U1-U4)

Krok 1: Zapněte počítač stiskem jakéhokoliv tlačítka.

Krok 2 : Vyberte program.

Stiskněte PROG/RESET pro výběr programu U1-U4 a pomocí FUN/SCAN jej potvrďte.

Krok 3: Nastavte hodnoty.

Nastavte hodnoty v pořadí (Time-Count-Distance-Calories-Pulse) Použijte "+/-" a FUN/SCAN pro nastavení hodnot a potvrďte stiskem FUN/SCAN.

Krok 4: Upravte profil programu.

Stiskněte FUN/SCAN , interval 1 začne blikat. Použijte "+/-" pro nastavení zátěže pro interval 1. Stiskněte FUN/SCAN pro nastavení dalšího intervalu. Použijte "+/-" pro nastavení zátěže dalšího intervalu.

Krok 5 : Zahajte cvičení stiskem tlačítka START / STOP.

## 5.7 User setting programs (U1-U4)

Step 1: Activate the computer by pressing any button or start rowing.

Step 2 : Select program

Press the PROG/RESET button to select the Program U1-U4 and FUN/SCAN to confirm it.

Step 3: Set the values

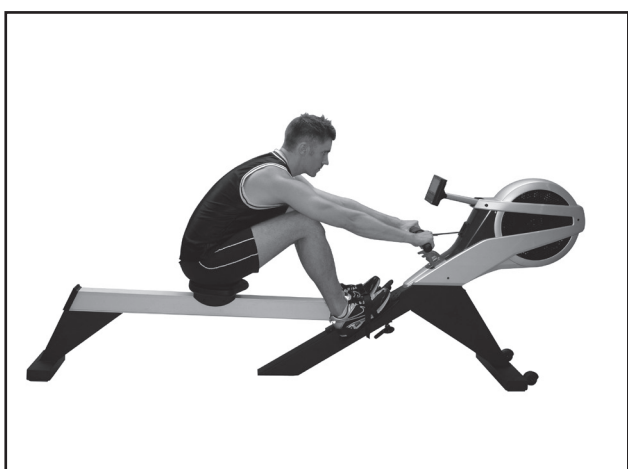
The computer will go through the input items as follows (Time-Count-Distance-Calories-Pulse) and allow you to set the function values. Use "+/-" and FUN/SCAN buttons to input the values, or press the FUN/SCAN button to pass some of the inputs.

Step 4: EDIT THE PROGRAM PROFILE

Press the FUN/SCAN button, interval 1 will begin to flash. Use "+/-" buttons to set the load for interval 1. Press the FUN/SCAN button to proceed to the next interval. Use "+/-" buttons to set the load for each interval

Step 5 : Start your workout. Now you are ready to begin exercising. The program will not start until you press the START / STOP button.

## 6. Jak veslovat



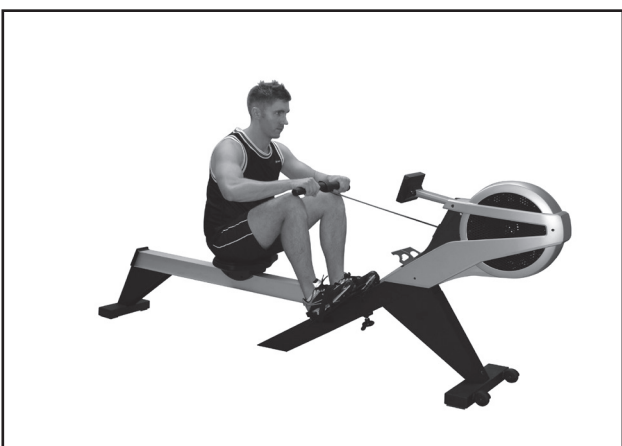
### Uchopení

#### **Špatně:**

Ohýbáte se vpřed jak nejvíce to je možné. Hlava a ramena směřují k nohám. Tělo je v této pozici velmi slabé pro provedení tahu.

#### **Správně:**

Tělo je přitisknuto k nohám. Paže jsou plně nataženy a uvolněny. Jste v lehkém předklonu.



### Fáze tahu

#### **Špatně:**

Provádíte tah pouze pažemi bez zapojení nohou.

#### **Správně:**

Tah začněte odtlačováním nohou směrem vzad, paže jsou stále nataženy.

## 6. Rowing guide



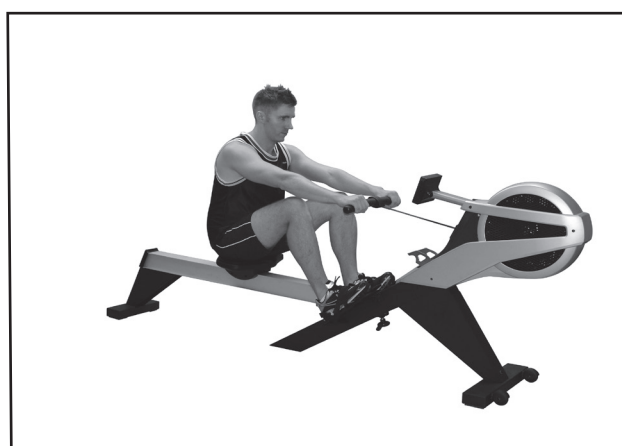
### OVER REACHING FORWARD

#### **Wrong:**

The body stretches too far forward. The head and the shoulders tend to drop towards the feet. The body is in a weak position for the stroke.

#### **Correct:**

The body is pressed up to the legs. The arms are fully extended and relaxed, body tilted slightly forward.



### BENT WRIST

#### **Wrong:**

Start the stroke by pulling with the arms rather than pushing with the legs

#### **Correct:**

Start the stroke by pushing the leg and bracing the back with the arms fully extended.



### **Zpevněné zápěstí**

**Špatně:**

Ohýbáte při tahu zápěstí směrem dolů.

**Správně:**

Tah musí probíhat se zpevněnými zápěstími.

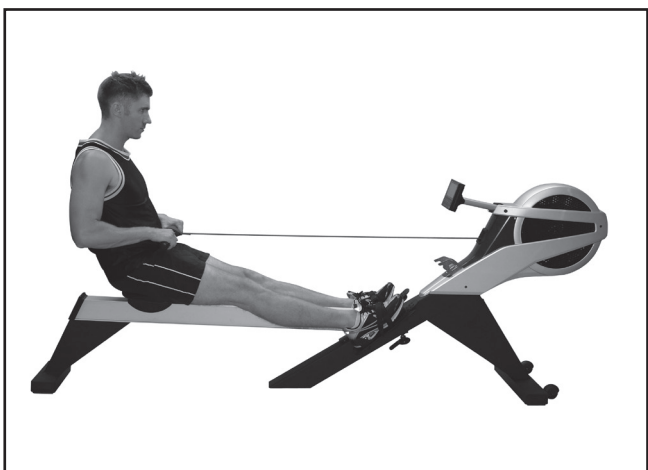
### **ROWING WITH ARMBEND**

**Wrong:**

The user bends his wrists at any time during the stroke

**Correct:**

Always row with flat wrists through the entire stroke



### **Kolena**

**Špatně:**

Kolena jsou proprnuta a nohy zcela nataženy při ukončení tahu.

**Správně:**

Vždy mějte nohy mírně ohnuté, kolena nikdy nepropínejte.

### **LOCKING THE KNEES**

**Wrong:**

Knees are locked and the legs are straight at the end of the stroke.

**Correct:**

Always keep the legs slightly bend in the fully extended position. Refrain from kneelocking.



## 7. Tréninkový návod

Trénink na běžeckém pásu je ideálním pohybem pro posílení důležitých svalových skupin a oběhového systému.

### Všeobecné pokyny pro trénink

- Nikdy necvičte ihned po jídle.
- Jestliže je možné, snažte trénink orientovat na tepovou frekvenci.
- Procvičte se před samotným zahájením cvičení.
- Na konci tréninku, postupně snižujte rychlost. Nikdy neukončujte cvičení ihned!

### Tréninková frekvence

Pro zlepšení fyzické i psychické kondice doporučujeme cvičit alespoň třikrát týdně. To je průměrná frekvence cvičení pro dospělé s cílem získat dostatečnou kondici či pravidelného spalování tuků. Jakmile se zvýší Vaše kondice, můžete cvičit každý den. Cvičit je zvláště důležité v pravidelných intervalech.

### Intenzita tréninku

Pečlivě strukturujte Váš trénink. Intenzita tréninku by se měla zvyšovat tak, aby nedošlo k velké únavě svaloviny nebo pohybového aparátu.

### Trénink zaměřený na srdečný tep

Pro zvýšení Vaší kondice je nutné postupně zvyšovat i Vaši zátěž. Důležité je trénink orientovat na vyšší Vaší tepové frekvence. Sledujte pravidelně hodnoty Vaší tepové frekvence na počítací, případně si nastavte dané programy. Celé cvičení by mělo dosahovat až 80% v aerobní fázi (tedy 75% Vaší maximální tepové frekvence). Ve zbylých 20-ti procent můžete zvýšit svoji zátěž na vyšší hodnoty, aby se Váš aerobní práh také zvýšil. Díky výsledkům Vašeho cvičení můžete zároveň srovnávat Váš pokrok ve cvičení. Jestliže již máte zkušenosti s aerobním tréninkem, zaměřte se na vyšší zátěž.

#### POZNÁMKA:

Protože každý jedinec má různou nejvyšší hodnotu tepové frekvence, je nutné mít na vědomí, že daná hodnota je individuální tepová frekvence (aerobní trénink, anaerobní trénink). Tyto hodnoty se mohou lišit od hodnot ostatních lidí (cílový diagram tepové frekvence). V těchto případech je vhodné, aby byl trénink koncipován na základě osobních požadavků cvičence. Jestliže trpíte nemocemi či zvrátěmi je nutné se před samotným tréninkem prohlédnout Vaším lékařem.

### Kontrola délky tréninku

Jak z psychologického i fyziologického hlediska je trénink orientovaný na tepovou frekvenci velmi důležitý a je nutné jej koncipovat k maximální hranici tepové frekvence. Toto pravidlo platí nejen pro začátečníky, ale i pro sportovce či profesionály. V závislosti na cílech Vašeho tréninku a Vašich výkonů je nutné trénink koncipovat na základě určité intenzity individuální maximální hranice tepové frekvence (vyjádřené v procentních bodech). Aby bylo možné efektivně konfigurovat kardio trénink oběhového systému je doporučený výcvik tepové frekvence o hodnotách 70-75% maximální tepové frekvence. Podívejte se prosím na cílový diagram tepové frekvence.

## 7. Training manual

Exercising with this rower enables a perfect movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

### General notes for Training

#### Training frequency

To improve physical fitness and to enhance long term condition, we recommend to train at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train in regular intervals.

#### Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomenon of the musculature or the locomotion system occurs.

#### Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range is chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or be guided by the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse).

In the remaining 20% of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse, meaning an improvement of your physical shape. If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

#### Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).

In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician is consulted before training start in order to check health capacity for training.

#### Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Změřte si tepovou frekvenci v těchto časových okamžicích:

1. Před tréninkem- klidový puls
2. 10 minut po zahájení cvičení- cvičební puls
3. 1 minutu po skončení tréninku- RECOVERY puls

- Během prvních týdnů je nutné, aby cvičení bylo provedeno v tepové frekvenci na spodní hranici Vaší tepové frekvence (cca 70% a níže).

- Během dalších 2-4 měsíců cvičte tak, aby jste se dostali na hranici tepové frekvence maximálně 85%, ale ne se zbytečným přemáháním.

- Jestliže jsou v dobré tréninkové kondici, je jednodušší se dostat do aerobní fáze a následně i správně regenerovat. Kvalitní trénink znamená cvičit efektivně a důležitou úlohu hraje i samotná regenerace v pravý čas. Není vhodné cvičit přespříliš, jinak může dojít ke zranění.

- Jestliže se Vaše tréninková kondice dostatečně zvýší, je stále potřebné cvičit s vyšší intenzitou z důvodu dosažení optimální „tréninkové zóny,“ které samo o sobě znamená zvládnutí i vyšší zátěže.

Kalkulace Vašeho tréninku/ tepové frekvence během cvičení:

Tepové frekvence 220- Váš věk a maximální hodnota tepové frekvence (100%)

Tepová frekvence během tréninku:

Nejnižší limit:  $(220 - \text{věk}) \times 0,70$

Nejvyšší limit  $(220 - \text{věk}) \times 0,85$

### Délka tréninku

Každé cvičení by se mělo skládat z tzv. warm up (zahřívací) fáze, tréninkové fáze a strečinkové fáze.

### Zahřívací fáze

Nutné 5 až 10 minut lehkého poklusu až chůze.

### Trénink

Trénink by měl být v délce mezi 15 až 40 minut, neměl by být pro Vás až příliš zatěžující.

### Strečinková fáze

Nutné 5 až 10 minut lehkého poklusu až chůze.

Ihned ukončete trénink, jestliže cítíte nevolnost či slabost.

### Změny metabolického systému při tréninku:

- v prvních 10 minutách vytrvalostního tréninku svalstvo konzumuje cukr ve formě glykogenu

- po zhruba 10 minutách se již spaluje tuk

- po 30 až 40 minutách se aktivuje metabolismus tuků, poté je tělesný tuk hlavním zdrojem energie těla.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

During the first weeks, it is recommended that training is done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.

During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.

If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training programs so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.

Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training session by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate in order to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance. You will realize the result of improved condition by a higher fitness score (F1 - F6).

### Calculation of the training / working pulse:

$220 \text{ pulse beats per minute} - \text{age} = \text{personal, maximum heart rate (100 \%)}.$

Training pulse

Lower limit:  $(220 - \text{age}) \times 0.70$

Upper limit:  $(220 - \text{age}) \times 0.85$

Training duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

### Warm-up:

5 to 10 minutes of calisthenics or stretching (also slow rowing).

### Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

### Cool-down:

5 to 10 minutes of slow rowing,

Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

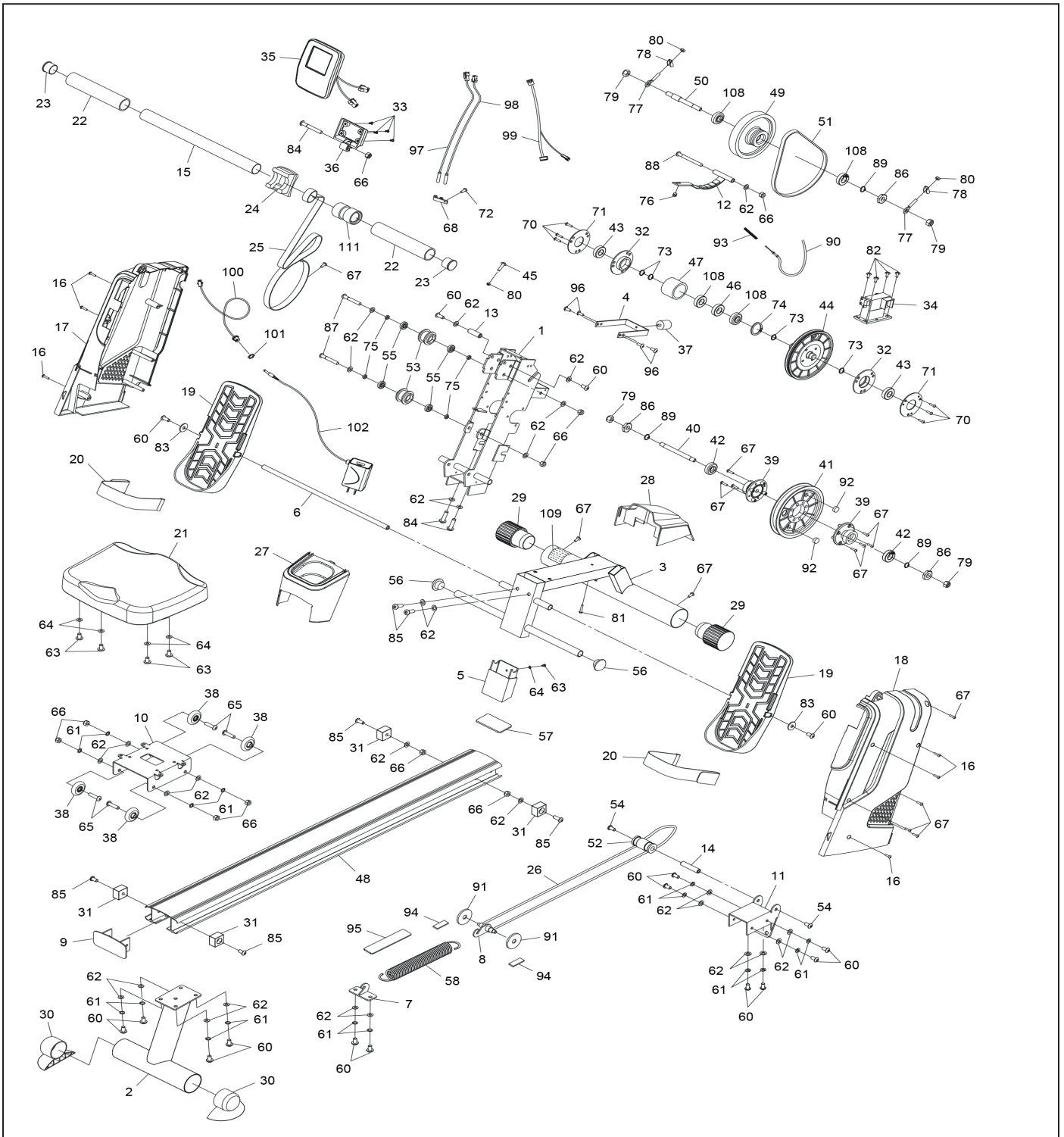
Alterations of metabolic activity during training:

In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars (Glycogen) stored in our muscles.

After about 10 minutes fat is burned in addition.

After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy





## 9. Kusovník

## 9. Parts list

Číslo	Popis	Popis	Rozměry	Ks
4534 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-3	Rahmen, vorne	Front frame		1
-4	Halterung für Pedale	pedal bracket		1
-5	Verbindungshülse	Rear support		1
-6	Achse für Pedale	Axle for pedal		1
-7	Federhalterung	Rear spring hook		1
-8	Haken für Feder	Hook for spring		1
-9	Endkappe für Alurail	Endcap for alloy rail		1
-10	Sitzschlitten	Seat slider		1
-11	Verbindungsbracket	Connection bracket		1
-12	Magnetleiste	Magnet bar		1
-13	Abstandshalter	Spacer	Ø12,8x38,5	1
-14	Schaft	Shaft rod	Ø12,8x58,5	1
-15	Griff	Handle		1
-16	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x20	6
-17	Gehäuse, links	Left housing		1
-18	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-19	Pedal	Pedal		2
-20*	Pedalriemen	Pedal strap		2
-21*	Sitz	Seat		1
-22*	Schaumstoff für Griff	Foam for handle		2
-23	Kunststoffkappe für Griff	Endcap for handle		2
-24	Halterung für Griff	Holder for handle		1
-25*	Zuggurt	Strap		1
-26*	Rückholgurt	Return strap		1
-27	Flaschenhalter	Bottle holder		1
-28	Abdeckung, vorne	Front cover		1
-29	Transportrolle	Transportation wheel		2
-30	Fußkappe, hinten	Footcap, rear position		2
-31	Sitzanschlag	Seat stopper		4
-32	Kugellagerhalterung	Ballbearing bracket		2
-33	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x20	4
-34*	Motor	Motor		1
-35	Computer	Computer		1
-36	Computerhalterung	Computer bracket		1
-37	Rolle	Roller		1
-38	Rolle für Sitz	Seat roller		4
-39	Kugellagerhalterung	Ballbearing bracket		2
-40	Schaft	Shaft		1
-41	Antriebsrad	Drive pulley		1
-42*	Kugellager	Ballbearing	6000RS	2
-43*	Kugellager	Ballbearing	6003ZZ	2
-44	Antriebsrad 2	Drivewheel 2		1
-45	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6x25	1
-46*	Freilauflager	One way bearing		1
-47	Bandhalterung	Collar		1
-48	Aluminiumschiene	Alloy beam		1
-49	Schwungrad	Flywheel		1
-50	Achse für Schwungrad	Axle for flywheel		1
-51*	Riemen	Belt		1
-52	Riemenspanner	Idler roller		1
-53	Riemenspannrolle	Idler wheel		2
-54	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	2
-55	Kugellager	Ballbearing	608zz	4
-56	Kunststoffkappe	End cap	Ø19	2
-57	Footpad	Footpad		1
-58	Rückholfeder	Return spring		1
-59	Innensechskantschlüssel	Allen key		1
-60	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	16
-61	Sicherungsscheibe	Safety washer	Ø8	16
-62	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	29
-63	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x15	5
-64	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	5
-65	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x32	4
-66	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	10
-67	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4.2x16	14
-68	Sensor	Sensor		1

-69	Innensechskantschlüssel mit Kreuz	Allen key with crosshead tip		1
-70	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x12	6
-71	Kugellagergehäuse Abdeckung	Ballbearing housing cover		2
-72	Innensechskantschraube mit U-scheibe	Allen screw with washer	M4x10	1
-73	C-Ring	C-ring	Ø17	4
-74	C-Ring	C-ring	Ø35	1
-75	Abstandshalter	Spacer	Ø8xØ10x7	4
-76	Buchse für Magnetleiste	Retaining plug		1
-77	Augenschraube	Eyebolt		2
-78	U-bracket	U-bracket		2
-79	Mutter	Nut	M10	4
-80	Mutter	Nut	M6	3
-81	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x45	1
-82	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x12	4
-83	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	2
-84	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x40	3
-85	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	6
-86	Mutter, flach	Flat nut	M10	3
-87	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x60	2
-88	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x80	1
-89	C-Ring	C-ring	Ø10	3
-90	Widerstandsverstellkabel	Tension cable		1
-91	Führungsrolle	Guide wheel		2
-92	Magnet	Magnet		2
-93	Feder	Spring		1
-94	EVA-Schaumstoff	EVA-Pad	180x30	2
-95	EVA-Schaumstoff	EVA-Pad	65x15	1
-96	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x12	4
-97	Sensorkabel mit Buchse	Sensor cable with plug		1
-98	Sensorkabel mit Stecker	Sensor cable with connector		1
-99	Datenkabel	Computer cable		1
-100	Stromkabel	Power cable		1
-101	Buchse für Stromkabel	Plug for power cable		1
-102	Netzgerät	Adapter	9V, 1A	1

\*části označené hvězdičkou se častým užitím opotřebovávají a je vhodné je kontrolovat, případně kontaktujte zákaznický servis

The part numbers with an \* are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact [Customer Service](#). You can request the parts and be charged for them.

## 10. Záruka

**Dovozce:**

**FITNESS STORE s.r.o.**  
Marešova 643/6 198 00 Praha 9  
Tel.: +420 581 601 521  
E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)

**Výrobce:**

**Hammer Sport AG,**  
Von Liebig Str. 21, 89231  
Neu-Ulm  
[www.hammerer.de](http://www.hammerer.de)