



# Rotoped WaterGrinder

Návod k obsluze



**Model:**

*WaterGrinder*

Rozměry:

Šířka: 80 cm

Výška: 120 cm

Délka: 110 cm

Hmotnost: cca. 50 kg (bez vody)

Materiály:

Dřevo, kov, sklo, plast.

Dodání:

Trenažér je dodáván ve 3 krabicích.

Funkce:

Trenažér na procvičení horních partií těla.

Důležité:

Dřevo je přírodní materiál, který se může během používání opotřebovat a vydávat zvuky, může způsobit zadření třísky. Dále může vykazovat nepravidelnosti ve vzoru, barvě a tvaru, což nejsou důvody k reklamaci. Dřevo může reagovat na vnější vlivy, a proto je neustále v pohybu. Je nutné pravidelně a před použitím výrobku kontrolovat všechny části. Při montáži jednotky je doporučeno pracovat ve dvojici. Ujistěte se, že máte dostatek místa pro sestavení produktu. Doporučujeme uschovat obalový materiál, dokud nebude jednotka zcela sestavena a vyzkoušena.

**VAROVÁNÍ:**

Výrobek není vhodný pro děti do 36 měsíců, protože obsahuje malé části, které lze spolknout. Děti mohou tento výrobek používat pouze pod dohledem dospělé osoby.

## Bezpečnostní pokyny:

Přečtěte si prosím pozorně následující bezpečnostní pokyny pro správné používání, manipulaci a údržbu rotopedu. Uschovejte si tento návod pro případné budoucí využití. Při pečlivém dodržování těchto pokynů bude při používání vaše zařízení v bezpečí.

1. Trenažér je určen pouze pro dospělé. Je určen pro zlepšení fyzické kondice a měl by být používán pouze k tomuto účelu.

2. Poškozené díly mohou ovlivnit vaši bezpečnost i bezpečnost trenažéru. Neměli byste jej používat, pokud je jeden nebo několik originálních dílů poškozeno, opotřebeno nebo nejsou plně funkční. Při výměně používejte pouze originální díly.

3. Nesprávné opravy nebo neoriginální náhradní díly mohou vést k poškození a použití trenažéru nemusí být bezpečné. V tomto případě výrobce nenese žádnou odpovědnost.

4. Manipulace nebo změny oproti původní konstrukci trenažéru mohou vést k poškození a/nebo zranění osob. Jakékoli změny by měli provádět pouze odborní pracovníci výrobce.

5. Dřevo je přírodní materiál a upevňovací šrouby na něm zanechávají stopy. Kvůli měkkosti dřeva je třeba šrouby pravidelně (minimálně každé dva měsíce) dotahovat. Používejte nástroje, které jste obdrželi se zakoupením trenažéru.

Pokud je v nádrži voda, je třeba ji také pravidelně udržovat. Pokud použijete chlórové tablety nebo modré barvivo, musíte je řádně zlikvidovat.

6. Všechny osoby, které trenažér používají, zejména děti, musí být před použitím informovány a upozorněny na tato bezpečnostní opatření. Děti by nikdy neměly používat zařízení bez dohledu dospělého člověka.

7. Maximální hmotnost uživatele je 120 kg.

8. Přihlízející osoby musí dodržovat bezpečnostní vzdálenost minimálně jeden metr od trenažéru, pokud na něm někdo cvičí.

9. Než začnete trenažér používat, ujistěte se, že jste v dobré fyzické kondici a jste zdraví. Poradte se se svým lékařem. Nesprávné používání a nadměrné cvičení může vést k poškození zdraví.



Manipulační pokyny:

Přečtěte si prosím pozorně tyto pokyny. Následující informace vám pomohou správně používat treňažér.

1. Treňažér začněte používat až po kompletním sestavení a úplném přečtení bezpečnostních pokynů.

2. Seznamte se se všemi různými možnostmi nastavení treňažéru. Seřídte jej dle vašich požadavků a vaší zdatnosti.

3. Před použitím treňažéru zkontrolujte, zda jsou všechny prvky upevněny a utaženy.

4. Zařízení skladujte na suchém místě. Vlhkost může způsobit korozi kovových částí.

5. Po každém cvičení je nutné treňažér očistit vlhkým hadříkem. Čistit by se měly hlavně kolejnice a pohyblivé části, jako jsou kladky a madla. Nepoužívejte chemikálie, protože mohou poškodit povrch materiálu.

6. Děti nesmí treňažér používat bez dozoru dospělé osoby. Během cvičení dbejte na to, aby vás nikdo jiný (zejména děti) nerušil a nesahal do pohyblivých částí stroje. Pohybující se lana, závaží nebo jiné pohyblivé části mohou způsobit vážné poranění.

7. Na cvičení doporučujeme nosit vhodné tréninkové oblečení a tréninkovou obuv.

8. Pro údržbu dřevěných částí zařízení doporučujeme použít naši údržbovou sadu.





## Montážní návod:

Pečlivě vybalte treňažér a zkontrolujte, zda nedošlo k poškození při přepravě. Obalový materiál si uschovejte, dokud treňažér zcela nesestavíte a neuvedete jej do provozu.

Zkontrolujte dle seznamu dílů, aby žádný díl nechyběl. Pokud najdete poškozené díly nebo pokud nějaký chybí, kontaktujte svého místního prodejce.

Ujistěte se, že máte na montáž dostatek místa. Montáž by měla provádět alespoň jedna dospělá osoba, optimální je pomoc další osoby.

Trenažér sestavte přesně podle kroků v návodu. Přečtěte si a pozorně dodržujte upozornění.

Podívejte se také na pokyny na obrázcích. Po dokončení montáže zkontrolujte upevnění všech dílů.

## Zákaznický servis















Pro servisní dotazy budete potřebovat sériové číslo treňažéru, které naleznete na části treňažéru označené v manuálu písmenem F.

### Adresa zákaznického servisu:

WaterRower GmbH  
Otto-Hahn-Straße 75  
48529 Nordhorn  
Germany

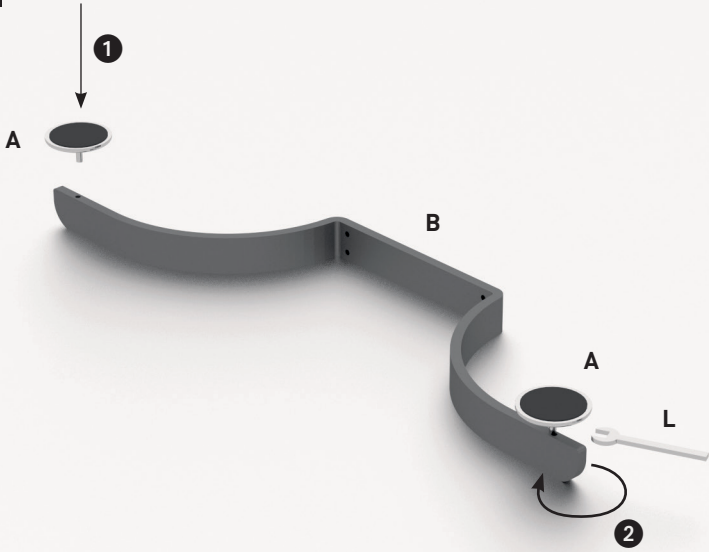
Phone +49 59 21 - 17 98 400

info@nohrd.de  
www.nohrd.com

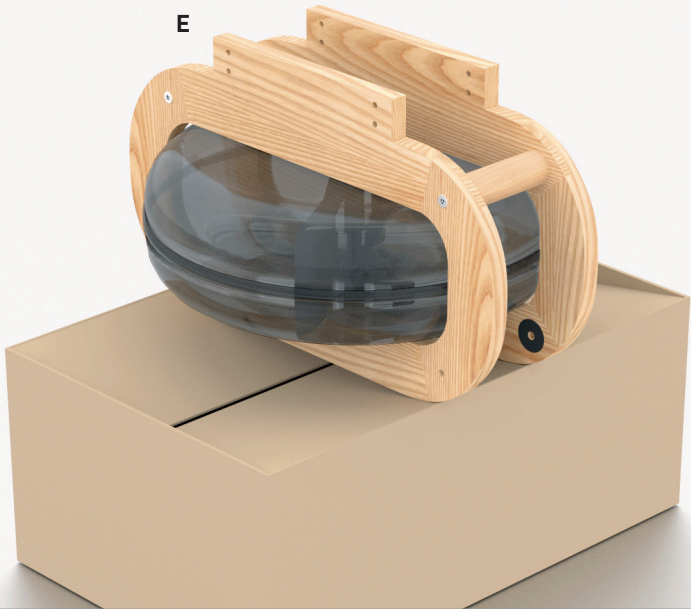
	A	4x
	B	2x
  	C	2x
	D	2x
	E	1x
 	F	1x
	G	1x
  	H	2x
	I	8x
	J	1x
 	K	2x
	L	1x
 	M	1x
	N	1x

Pos. Pos.	Einzelteile Parts
A	Patky
B	Nožka
C	Spodní držák
D	Klika
E	Sestava nádrže na vodu
F	Kliková jednotka
G	Spojka
H	Závitová tyč se šroubem
I	Šroub
J	Imbusový klíč
K	Imbusový klíč
L	Klíč
M	Sedlo
N	Sifonové čerpadlo

1



2



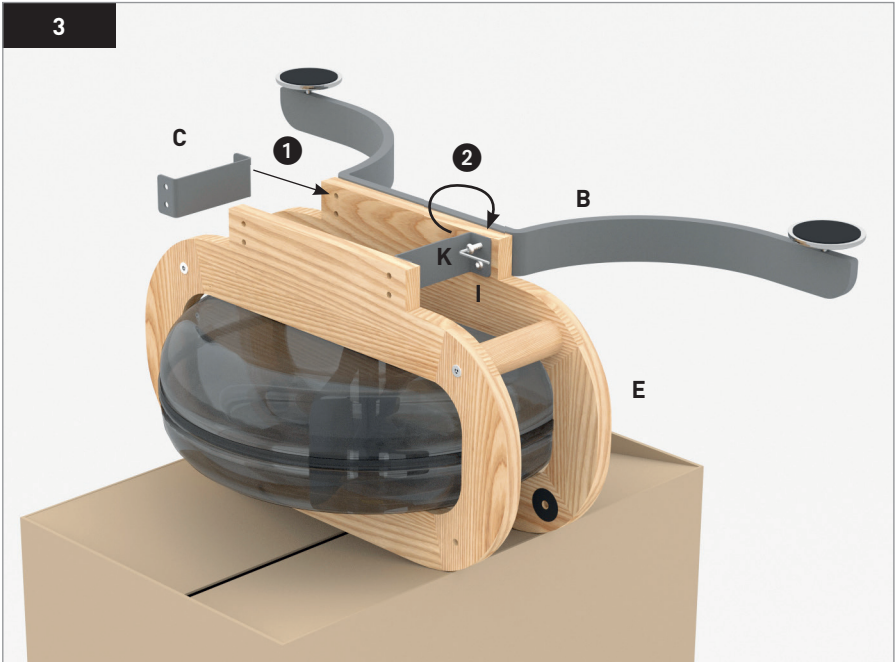


1. krok

Pomocí klíče (L) připevněte patky (A) k nožce (B).

2. krok

Sestavu nádrže na vodu (E) zvedněte na obalovou krabici, abyste si usnadnili montáž.





### 3. krok

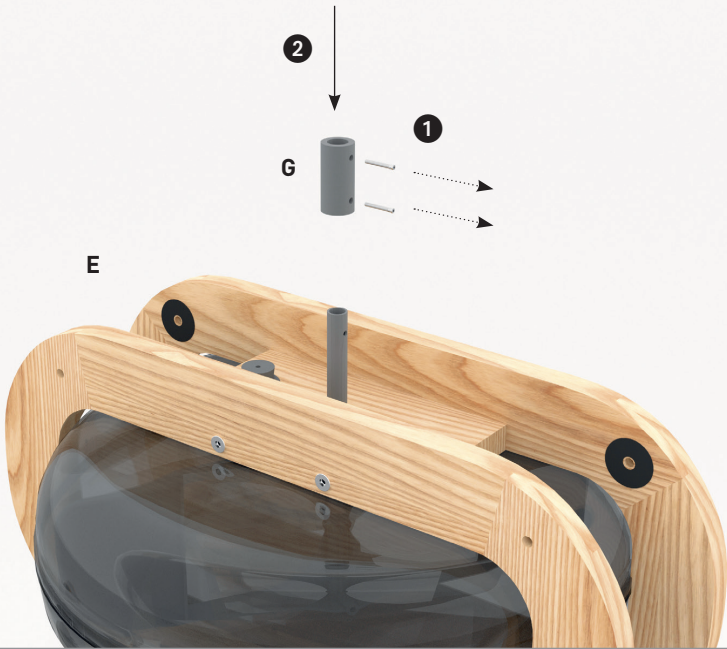
Nožky se šrouby (I) a spodní držák (C) namontujte k sestavě nádrže na vodu (E) a šrouby důkladně utáhněte.

**POZOR:** Přibližně po 2 týdnech používání rotopedu šrouby znovu utáhněte.

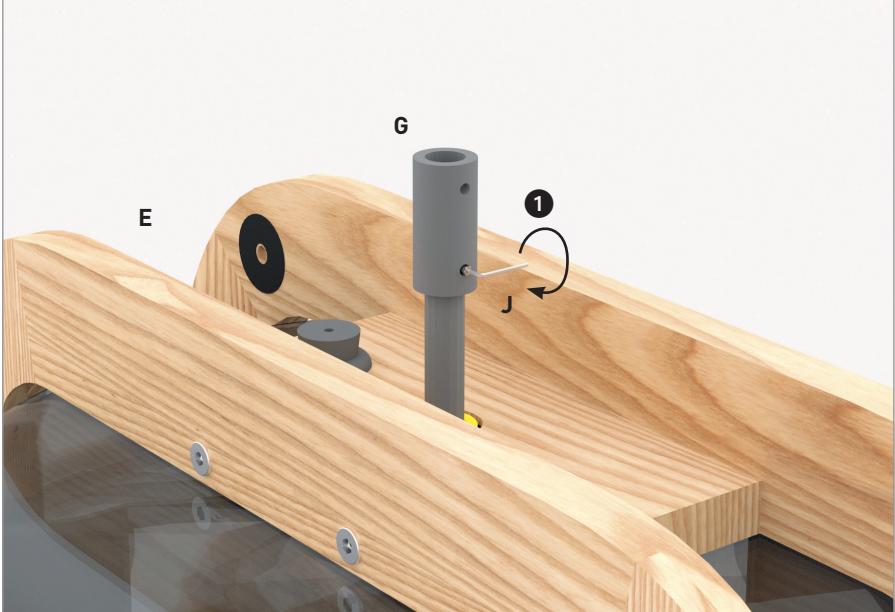
### 4. krok

Stejně jako ve 3. kroku postupujte i na druhé straně.

5



6







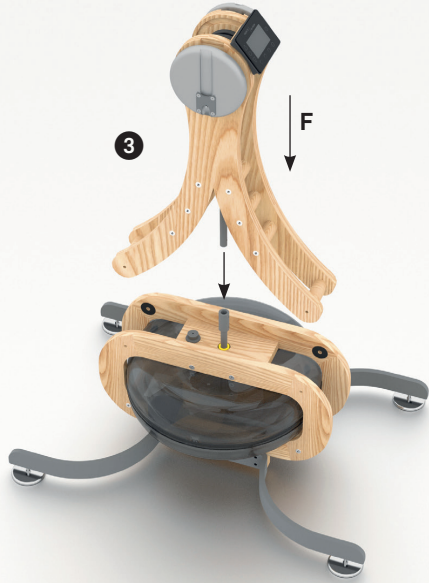
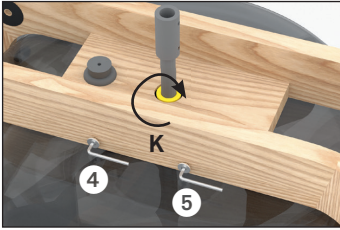
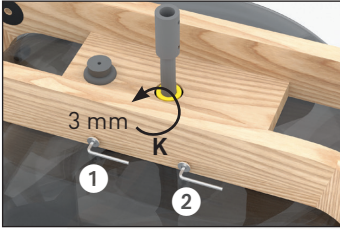
5. krok

Povolte šrouby ve spojce (G).

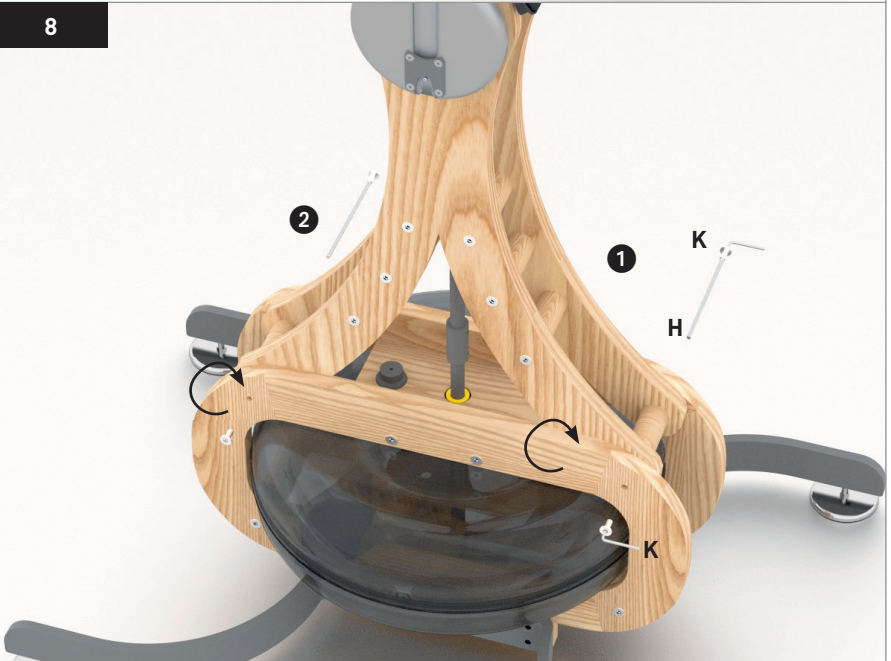
6. krok

Spojku (G) připojte k hřídeli spodním šroubem.

7



8





#### 7. krok

Lehce povolte dva boční šrouby na sestavě nádrže na vodu (E). Klikovou jednotku (F) umístěte na sestavu nádrže a ujistěte se, že se hřídel klikové jednotky (F) zasune do spojky (G).

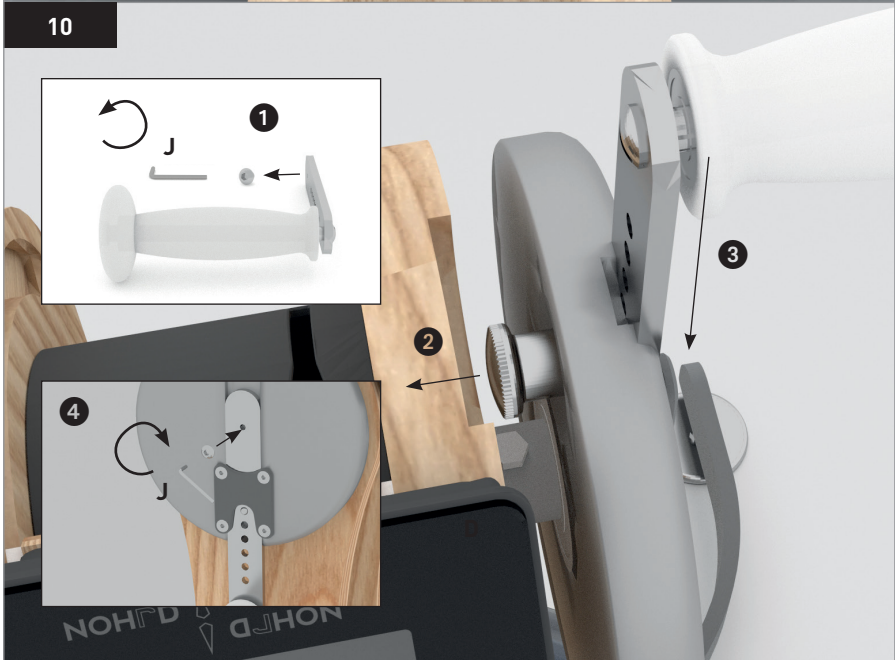
Opět utáhněte dva boční šrouby na nádrži.

#### 8. krok

Klikovou jednotku připevněte pomocí dvou tyčí (H) a příslušných šroubů.

K utažení šroubu budete potřebovat oba imbusové klíče (K).

Šrouby důkladně utáhněte.





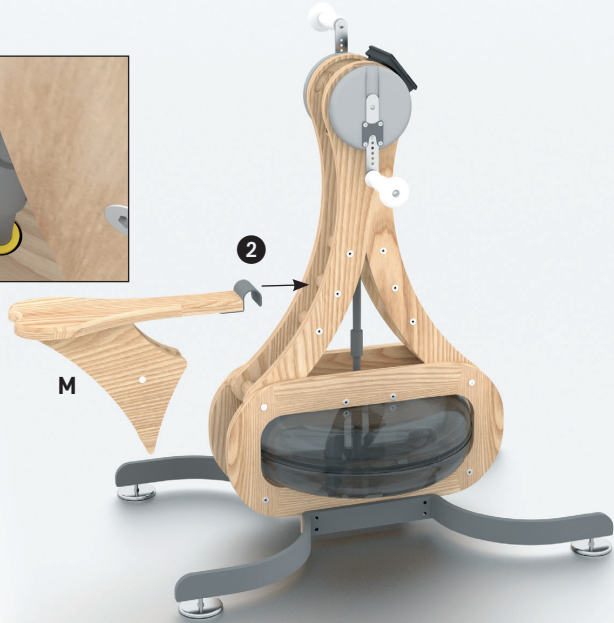
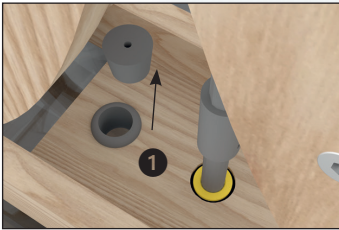
9. krok

Hřídél klikové jednotky (F) připojte ke spojce (G).

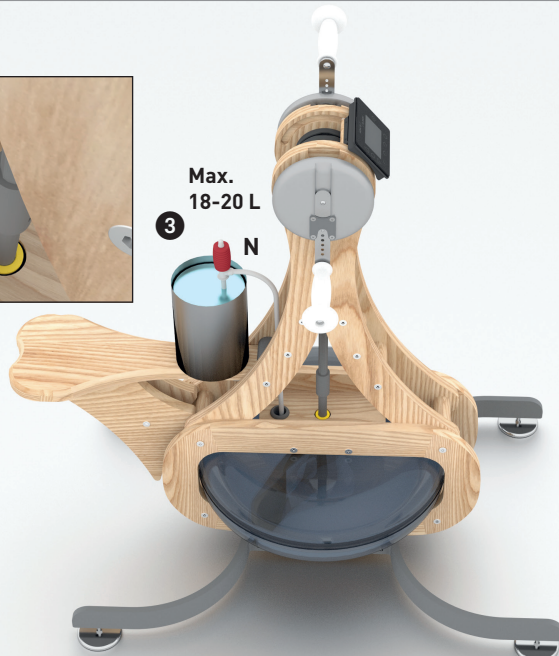
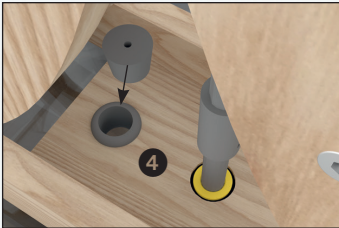
10. krok

Kliku (D) vložte do velkého hliníkového otočného kola. Pomocí imbusového klíče vyšroubujte šroub dorazu v klice (D). Vytáhněte kolík na vnitřní straně hliníkového kola a zasuňte kliku na místo. Znovu utáhněte šroub dorazu na klice.

11



12





#### 11. krok

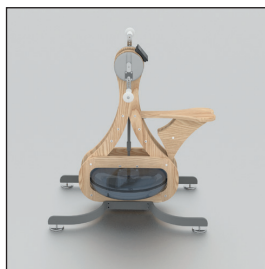
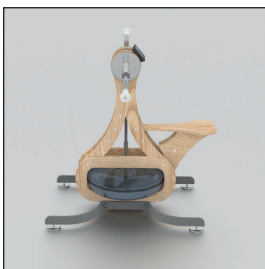
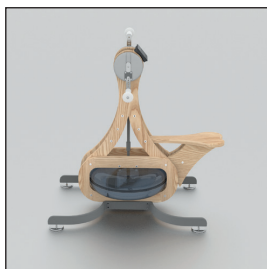
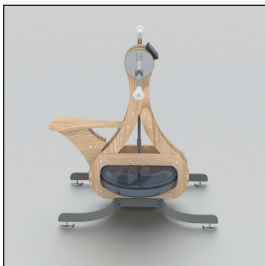
Zavěste sedlo (M). Můžete jej zavěsit na pravou nebo levou stranu do třech různých výškových poloh.

#### 12. krok

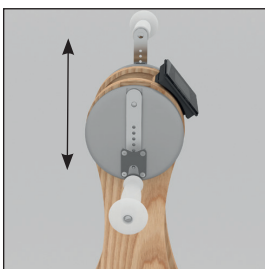
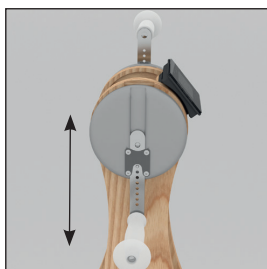
Vyjměte zátku z nádrže na vodu. Kyblík naplňte čistou vodou a položte jej na sedlo. Vezměte sifon (N) a umístěte pevnou část trubice sifonu do kbelíku a pružnou trubici do nádrže na vodu na trenažéru. Po několika napumpováních voda automaticky nateče do nádrže. Každé 3-4 měsíce přidejte jednu tabletu chlóru, aby voda zůstala čistá, i když se rotoped delší dobu nepoužívá.

**POZOR:** Nádrž naplňte max. 18-20 litry vody.

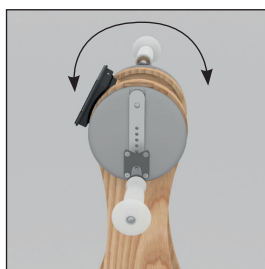
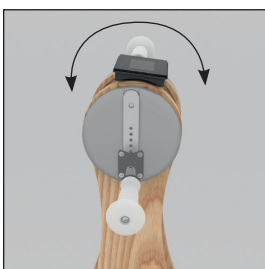
6 poloh sezení



Délka kliky nastavitelná do 8 poloh



Otočný monitor





Rotoped WaterGrinder umožňuje zapnout kliku do 10 různých pozic:

- a. Recipročně vpřed
- b. Symetricky dopředu
- c. Pouze levá klika vpřed
- d. Pouze pravá klika vpřed
- e. Recipročně zpětně
- f. Symetricky zpětně
- g. Levá klika pouze dozadu
- h. Pravá klika pouze dozadu
- i. Obouruční, stojící na levé straně
- j. Obouruční, stojící na pravé straně





## Nastavení délky kliky

Délku kliky lze nastavit. Čím delší je madlo, tím snáze se otáčí, ale průměr otočného kruhu je vždy delší. Obecně můžete změnu délky madla považovat za změnu odporu.

Odpor se také zvyšuje s rychlostí, kterou jedete. Doporučujeme začít cvičit s maximální délkou madla. Po zahřátí můžete zvolit kratší délku pro zvýšení intenzity.

## Kolik vody mám napustit do nádrže?

Nádrž doporučujeme naplnit 18-20 litry čisté vody (max. polovina nádrže) a každé 3-4 měsíce do vody přidat chlorovou tabletu. Toto množství vody je dostačující pro plnohodnotné cvičení. Více vody by mohlo poškodit převodovku.

# Monitor WaterGrinder





## Všeobecné informace

Monitor WaterGrinder nabízí všestranný trénink, který je zábavný a motivující. Zároveň je monitor snadno ovladatelný s přehledným menu.

Monitor připojte ke zdroji napájení (viz obrázek).  
Použijte přiloženou napájecí zástrčku.



## 5. Servis

WaterRower GmbH · Otto-Hahn-Straße 75 · 48529 Nordhorn  
Germany

Telefon +49 (0) 59 21 - 17 98 400  
info@nohrd.de · www.nohrd.de

## 6. Údržba

Všechny šrouby pravidelně utahujte pomocí dodaných imbusových klíčů. K utažení šroubů za hliníkovým diskem použijte krátký imbusový klíč (K) a důkladně je utáhněte.

Ozubená kola klikové sestavy (F) je třeba pravidelně ošetřovat mazacím olejem.

Sejměte černé plastové víko z klikové sestavy a nastříkejte mazivo přímo mezi ozubená kola.





Dovozce a distributor pro  
Českou a Slovenskou republiku  
Fitham spol. s r.o.  
Kubelíkova 679/80  
460 08 Liberec 8  
IČ: 27338053  
DIČ: CZ27338053