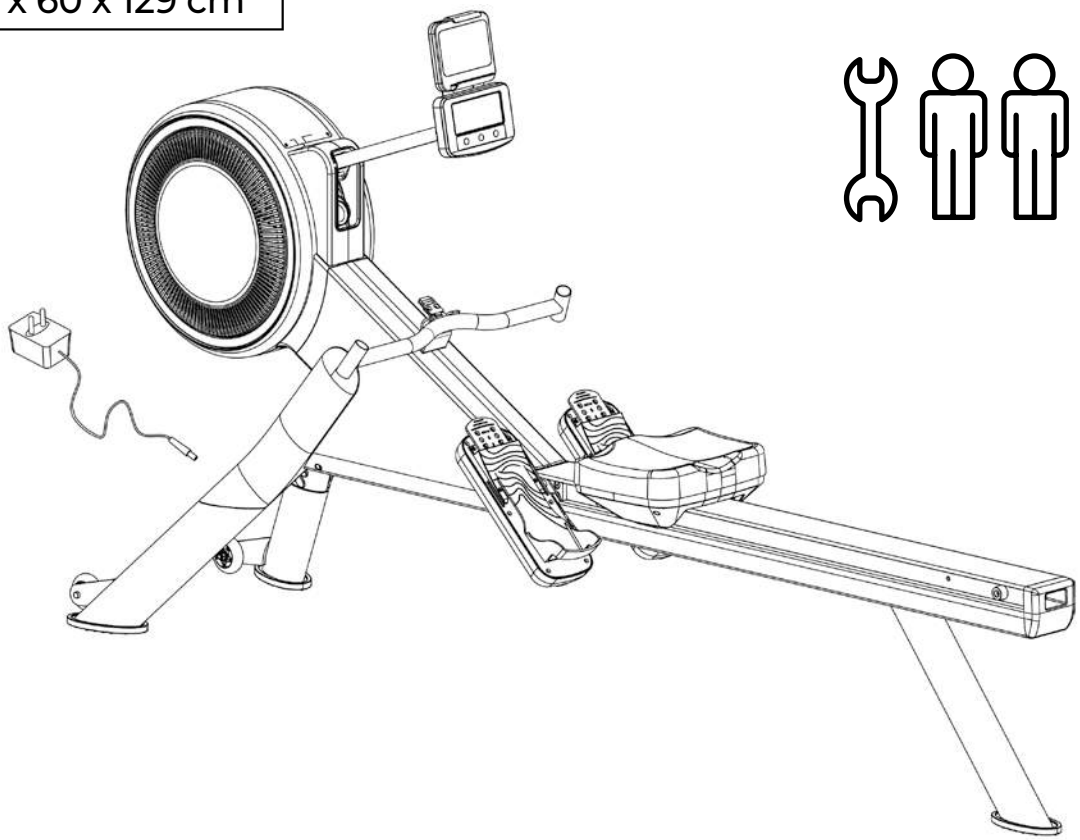
USER MAX WEIGHT	150 kg

DEVICE WEIGHT	54 kg

DEVICE DIMENSION
242 x 60 x 129 cm

RM500 PRO
(YK-R2201P)



Wioślarz Xtrexo RM500 PRO
instrukcja obsługi

Xtrexo RM500 PRO
rowing machine User manual

Read all instruction carefully before using this product.
Retain this owner's manual for the future's reference.

EN User manual **PL** Instrukcja obsługi

EN Digital user manuals are available at: **PL** Instrukcje używania w formie cyfrowej dostępna jest na stronie: D**E** Digitale Benutzerhandbücher sind verfügbar unter: **RO** Manualele de utilizare digitale sunt disponibile la: **CS** Digitální uživatelské příručky jsou k dispozici na adrese: **SK** Digitálne používateľské príručky sú k dispozícii na: **BG** Цифровите ръководства за потребителя са налични на адрес: **HU** Digitális felhasználói kézikönyvek a következő címen érhetők el: **FR** Les manuels d'utilisationdes appareils numériques sont disponibles à l'adresse suivante: **UA** Цифрові посібники користувача доступні за посиланням: **LT** Skaitmeninius naudotojo vadovus galima rasti adresu: **IT** I manuali d'uso digitali sono disponibili all'indirizzo: **NL** Digitale gebruikershandleidingen zijn beschikbaar op: **ES** Los manuales de usuario digitales están disponibles en: **https:// brandslab.pl/productsupport**

EN: For assistance, warranty claims, please, contact us using the form on our website.
The EU Declaration of Conformity is also available at this address.
PL: W celu uzyskania pomocy technicznej lub zgłoszenia reklamacyjnego,
skontaktuj się z nami poprzez formularz na stronie.
Deklaracja zgodności UE jest również dostępna pod tym adresem.
www.brandslab.pl/productsupport

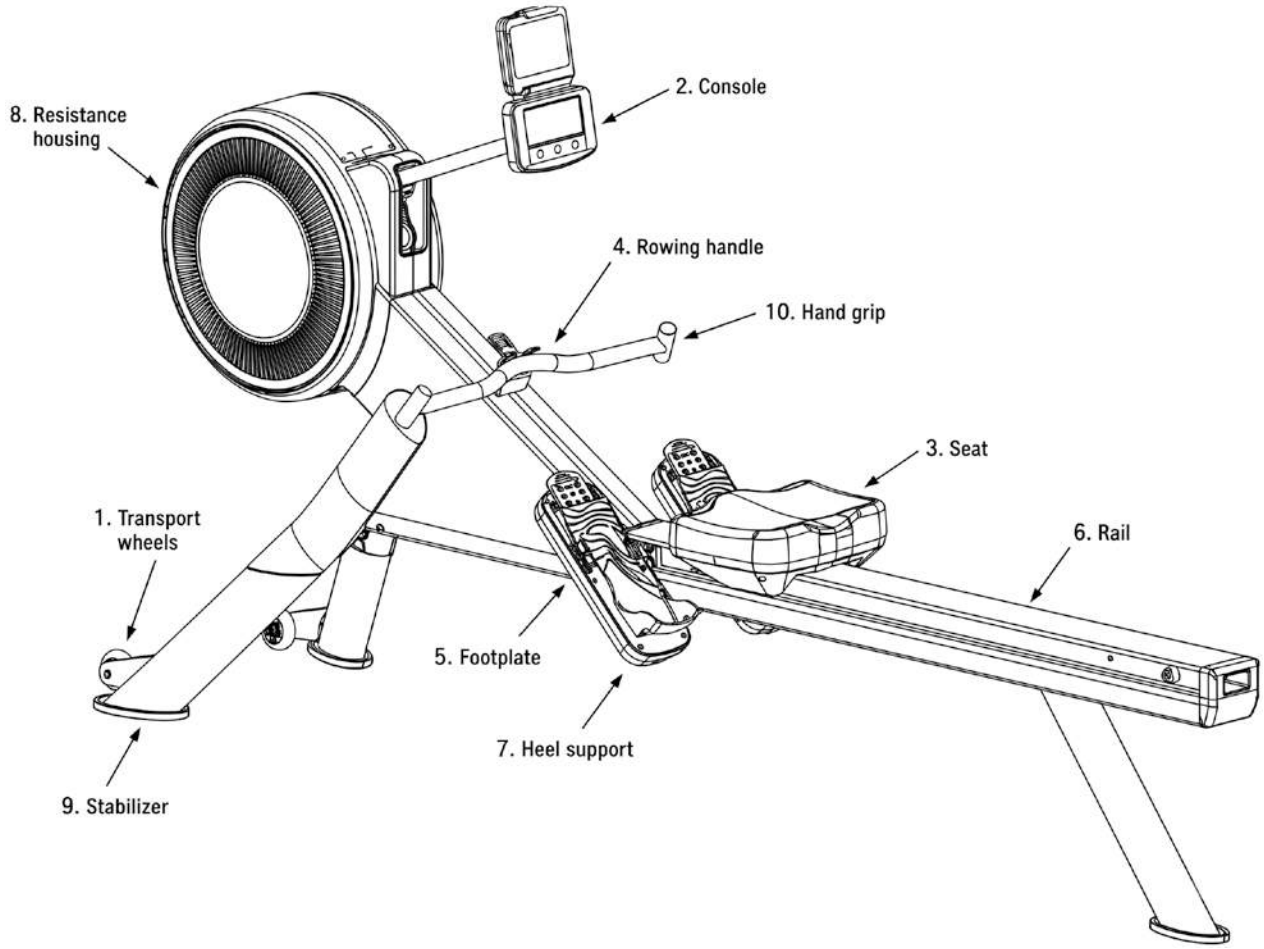
EN

producer / producent / Produzent / producător / výrobce / производител / gyártó / výrobca / producteur / виробник / gamintojas / produttore / producent / productor
BrandsLAB sp. z o.o.
Ul. Wrocławska 17B/15-16, 65-427 Zielona Góra, POLAND
contact@brandslab.pl
www.brandslab.pl/productsupport

Contents

PRODUCT DESCRIPTION 2
SAFETY PRECAUTIONS AND WARNINGS 3
ASSEMBLY INSTRUCTIONS 6
WARMING UP 10
CONSOLE INSTRUCTIONS 12
MAINTENANCE 18
END-OF-LIFE DISPOSAL 18
WARRANTY 19
PARTS LIST 38

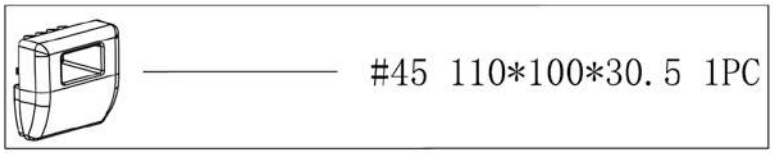
1. PRODUCT DESCRIPTION

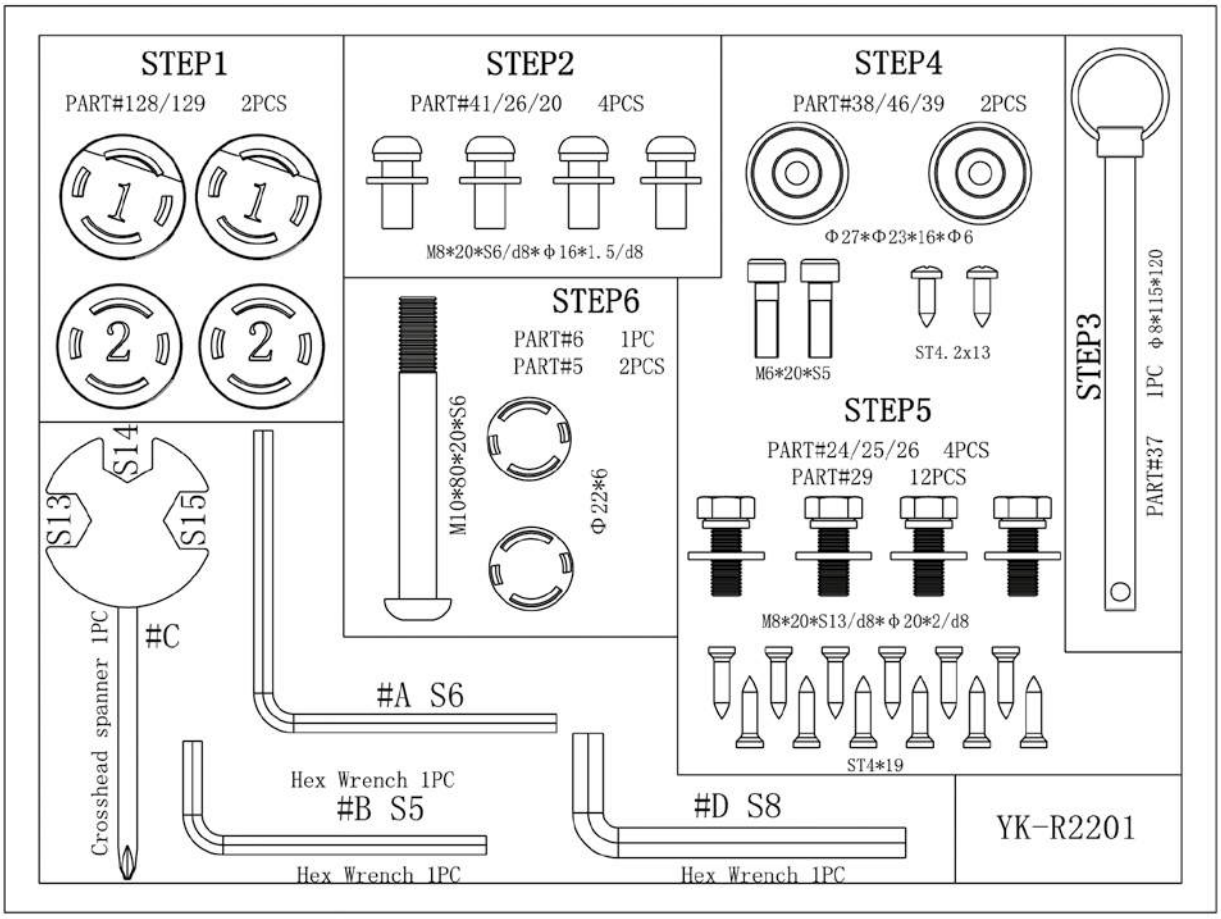


The electric rowing machine provides an effective full-body workout by engaging the legs, core, back, shoulders, and arms through a controlled rowing motion. The exercise combines a leg drive with coordinated upper-body movement, helping develop strength, endurance, and cardiovascular fitness.
The machine is equipped with an electrically controlled resistance system, allowing the training intensity to be adjusted according to the selected workout level or program.
This product is intended for **indoor, home use only (H)**. Use the rowing machine only as described in this manual and within your individual fitness capabilities.

MAIN PARAMETERS AND PARTS

No.	Parameters names	Description
1	Power supply	100-240V (50-60Hz)
2	Max user weight	150 kg
3	Assembled dimension	242 x 60 x 129 cm





2. SAFETY PRECAUTIONS AND WARNINGS

Thank you for choosing **XTREXO**. Please read this manual carefully before assembling or using the rowing machine. Safe and effective operation is possible only when the equipment is correctly assembled, used and maintained. The owner is responsible for ensuring that all users are adequately informed of the safety precautions and instructions contained in this manual.

INTENDED USE

- This rowing machine is intended for **indoor, domestic use only.**
- The equipment is designed for rowing-based fitness and physical exercise.
- Use the rowing machine only for its intended purpose and as described in this manual.

- The equipment is not intended for commercial, professional, therapeutic or medical use.
- Do not use or store the rowing machine outdoors or in areas exposed to excessive moisture, dust or extreme temperatures.

USER REQUIREMENTS

- Minimum user age: **14 years.**
- Maximum user weight: **150 kg.**
- Only one person may use the rowing machine at a time.
- Users under 18 years of age should use the equipment under appropriate adult supervision.
- Keep children and pets away from the equipment, particularly while it is in use.

HEALTH AND EXERCISE WARNINGS

- Before starting any exercise programme, consult a doctor if you have any medical condition, are under medical supervision or are taking medication that may affect your heart rate, blood pressure or exercise capacity.
- Incorrect or excessive exercise may be harmful to your health.
- Pay attention to your body's signals during exercise.
- Stop exercising immediately if you experience pain, chest tightness, irregular heartbeat, severe shortness of breath, dizziness, nausea or any other unusual symptoms. Seek medical advice before resuming exercise.
- Exercise within your individual physical capabilities and fitness level.

GENERAL SAFETY WARNINGS

- This product is not a toy.
- Use the rowing machine only when it is in proper working condition.
- Do not modify the equipment or use accessories not recommended by the manufacturer.
- Do not leave the rowing machine unattended while it is connected to the power supply.
- Do not allow children to play on or around the equipment, even when it is not in use.
- Do not place hands or objects near moving parts while another person is using the rowing machine.
- Repairs and replacement of safety-related components should be carried out using suitable replacement parts.
- Do not use the equipment if any component is damaged, excessively worn, loose or missing.
- The safety level of the equipment can be maintained only if it is regularly inspected for damage and wear.
- Keep the rowing machine out of use until any damaged or defective components have been repaired or replaced.

ELECTRICAL SAFETY

- Use only the power supply specified for the rowing machine.
- Do not use the equipment if the power cord, plug, adapter or electrical components are damaged.
- Keep the power cord away from heated surfaces, sharp edges and moving parts.
- Do not touch the plug, adapter or electrical components with wet hands.
- Do not allow liquids to enter the display, electrical components or connections.
- Switch off the rowing machine and disconnect it from the power supply before cleaning, maintenance or prolonged storage.
- If the rowing machine will not be used for an extended period, disconnect it from the power supply.

RESIDUAL RISKS

Despite the safe design and construction of the rowing machine, certain residual risks cannot be completely eliminated, including:

- risk of trapping or pinching fingers in the moving seat, seat rollers, rail or other moving components;
- risk of injury from the moving handle or drive mechanism;
- risk of falling when getting on or off the rowing machine;
- risk of loss of balance during exercise;
- risk of injury if loose clothing, hair or other objects become caught in moving parts;
- risk of injury caused by incorrect or excessive exercise.

Always use the equipment carefully and in accordance with the instructions in this manual.

BEFORE USE

Before each workout:

- Ensure that the rowing machine is correctly assembled and positioned on a solid, flat and level surface.

- Use a suitable protective mat underneath the equipment where necessary to protect the floor.
- Ensure there is sufficient unobstructed space around the rowing machine for safe access, exercise and emergency dismounting. Keep at least **0.6 m of clear space** around the access area of the equipment.
- Check that all screws, bolts, nuts and other fasteners are correctly tightened.
- Check the rail, seat, seat rollers, footrests, foot straps, handle and drive mechanism for signs of damage, excessive wear or looseness.
- Ensure that the seat moves smoothly along the rail without obstruction.
- Ensure that the handle and drive mechanism operate smoothly and return correctly.
- Remove any objects from the area around the rowing machine that could interfere with exercise.
- Ensure that all adjustment and locking mechanisms are correctly engaged before exercising.
- Make sure the foot straps are correctly adjusted and securely fastened before starting the workout.

DURING USE

- Wear suitable sports clothing and footwear. Do not wear loose clothing, jewellery or other items that could become caught in moving parts.
- Tie back long hair before using the equipment.
- Sit securely on the seat before beginning the rowing movement.
- Place both feet correctly on the footrests and adjust the foot straps securely before exercising.
- Hold the handle firmly with both hands during exercise.
- Perform each rowing stroke in a smooth and controlled manner.
- Keep hands, fingers, feet, hair and clothing away from the seat rollers, rail and other moving components.
- Never place fingers or objects underneath the moving seat or between the seat rollers and rail.
- Do not stand on the seat, rail, footrests or other parts not designed to support standing loads.
- Do not jump onto or off the rowing machine.
- Do not insert objects into openings or moving mechanisms.
- Do not allow another person to stand near or interfere with the rowing machine while it is being used.
- Do not release the handle suddenly while the drive mechanism is extended. Allow the handle to return to its starting position in a controlled manner.
- Maintain correct posture and controlled movement throughout the exercise.
- Stop exercising immediately if you feel unwell, dizzy, weak or experience pain.

GETTING ON AND OFF THE ROWING MACHINE

- Make sure the seat is stable before sitting down or standing up.
- Hold a stable part of the frame where necessary when getting on or off the equipment.
- Take particular care when stepping over the rail or frame.
- Do not use the moving seat as a support when getting on or off the rowing machine.

INSPECTION AND MAINTENANCE

- Inspect the rowing machine regularly for wear, damage and loose components.
- Pay particular attention to components subject to wear, including the seat rollers, rail, foot straps, handle and drive mechanism.
- Tighten loose fasteners before using the equipment.
- Replace worn or damaged components immediately.
- Do not use the rowing machine until all defects affecting safe operation have been corrected.
- Perform cleaning, inspection and maintenance at the intervals specified in this manual.
- Keep the equipment clean and dry. Do not allow excessive dust, dirt or moisture to accumulate on or inside the machine.
- Follow all additional maintenance instructions provided in the relevant section of this manual.

MOVING AND HANDLING

- Move the rowing machine carefully using the transport wheels provided.
- Before moving the equipment, make sure it is switched off and all movable parts are secure.
- When lifting, bend your knees and keep your back as straight as possible.
- Do not lift or move the rowing machine by the seat, handle, display or other movable components.
- If the equipment cannot be moved safely by one person, ask another person for assistance.

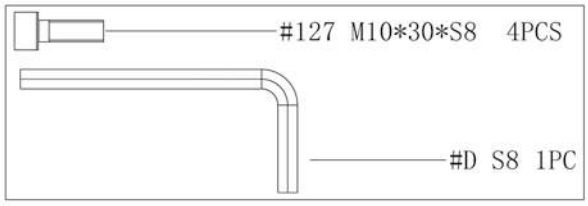
Keep these instructions for future reference.

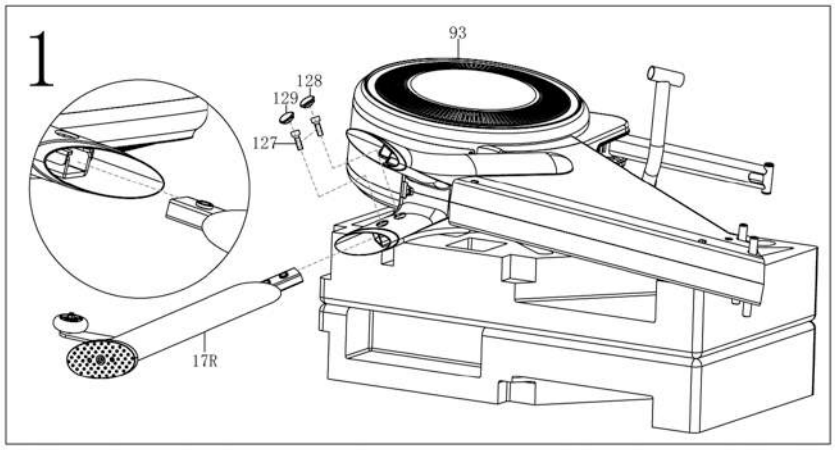
3. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

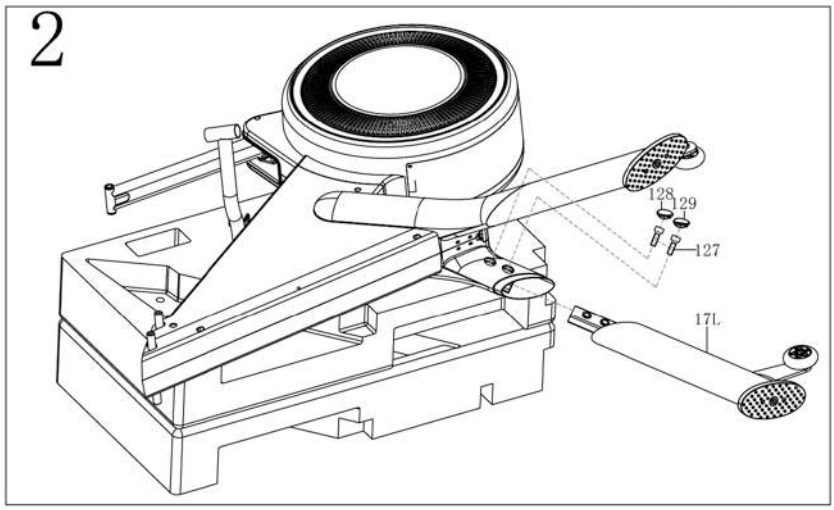


- Before assembly, ensure that there is sufficient space around the equipment.
- Use only the supplied parts and hardware for assembly.
- Before assembly, check that all required parts and components are included in the package according to the parts list provided in this manual.

STEP 1

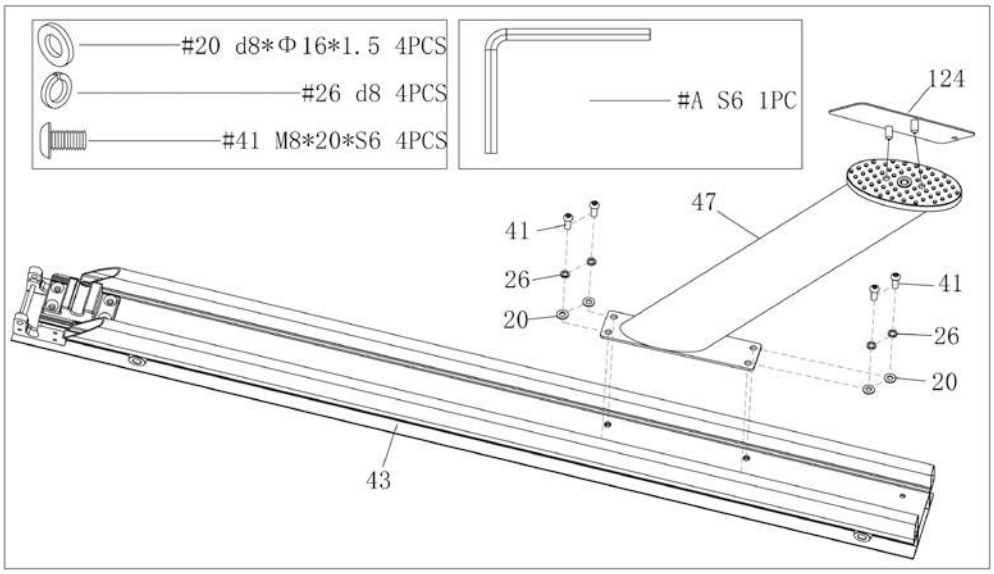






1. Stack the two large Styrofoam blocks together and place the main frame (93) on top, as shown in the figure.
2. As shown in Figure (1), use the Allen wrench (D) to remove the hex socket pan-head bolt (127) connecting the main frame (93) to the packaging tube (123).
   ⚠ **Note: Part (123) is used only as an auxiliary component for packaging/assembly and is not required in the following steps.**
3. As shown in Figure (2), position the right foot (17R) on the main frame (93). Secure the right foot (17R) to the main frame using the hex socket pan-head bolt (127) and Allen wrench (A). Then press End Cap 1 (128) and End Cap 2 (129) into the corresponding holes.
4. Carefully turn the main frame (93) over to the opposite side and repeat the above procedure to install the left foot (17L).

STEP 2



1. Attach the rear stabilizer (47) to the aluminum guide rail (43) using the hex socket pan-head screw (41), spring washer (26), and flat washer (20).
2. Insert the assembly support plate (124) into the rear stabilizer assembly (47).

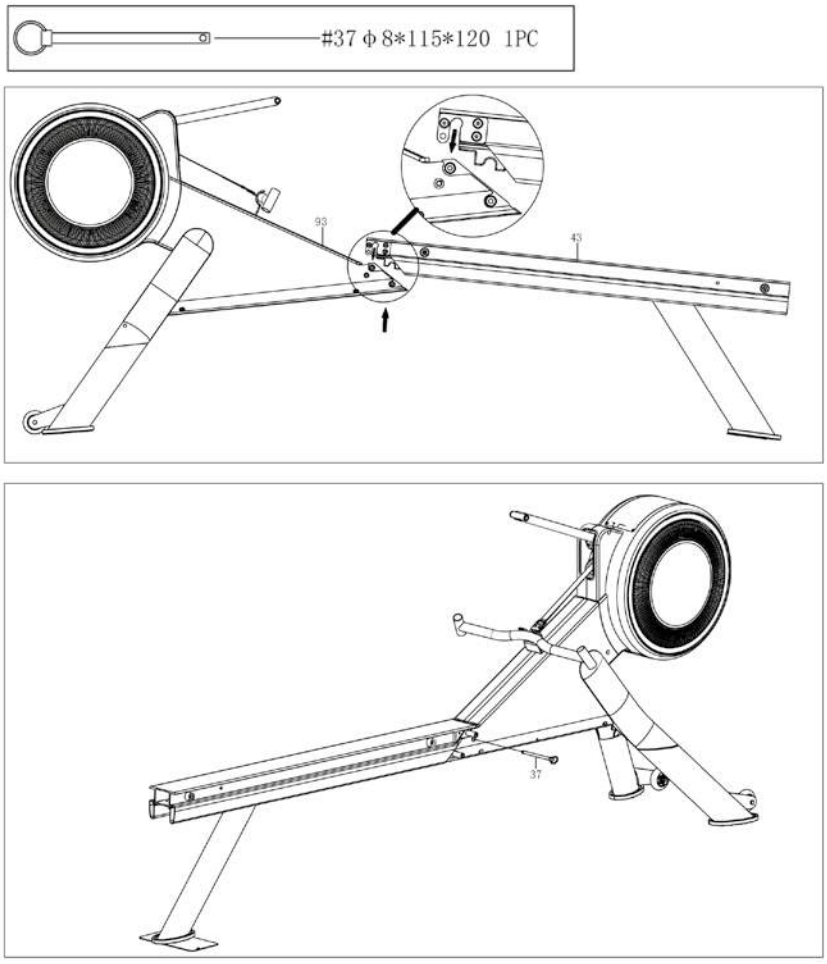
STEP 3

1. As shown in the figure, first align the main frame (93) with the guide rail (43).

2. Insert the grooved end of the guide rail (43) onto the toothed sleeve of the main frame (93), as shown in the figure. Once the guide rail is correctly positioned, carefully lift the main frame (93) into place.

3. Insert the pins (37) to secure the connection.

⚠ **Note: During this step, hold the main frame (93) and guide rail (43) securely to prevent them from moving or falling.**



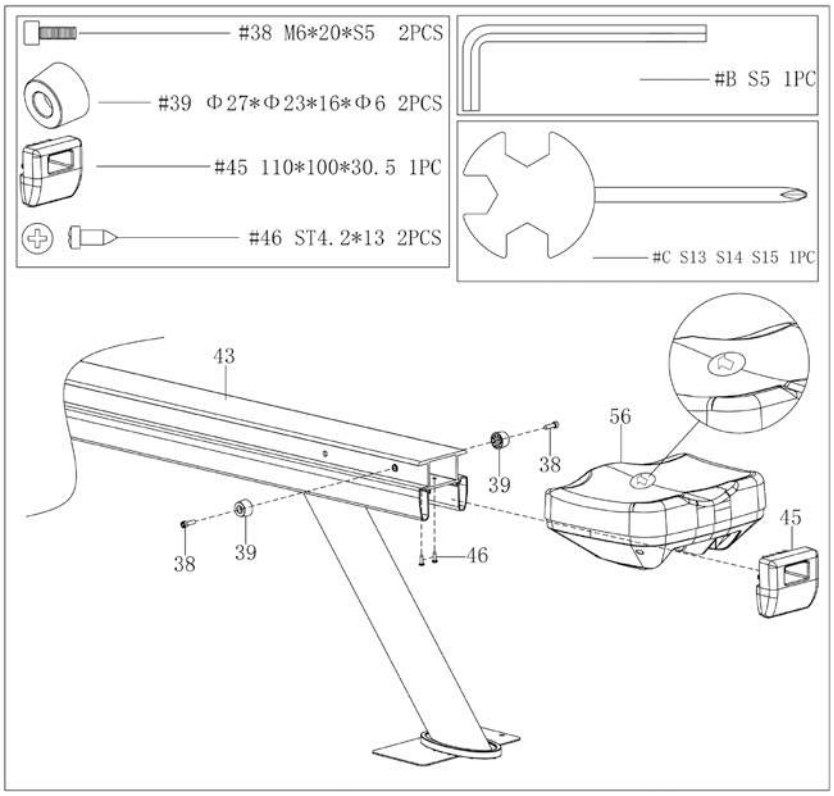
STEP 4

1. Slide the seat (56) onto the guide rail (43). Make sure the seat is installed in the correct orientation, as shown in the figure.

2. Attach the stopper block (39) to the guide rail (43) using the hex socket pan-head bolt (38) and Allen wrench (B).

3. Attach the rear guide rail cover (45) to the guide rail (43) using the Phillips pan-head screw (46) and tool (C).

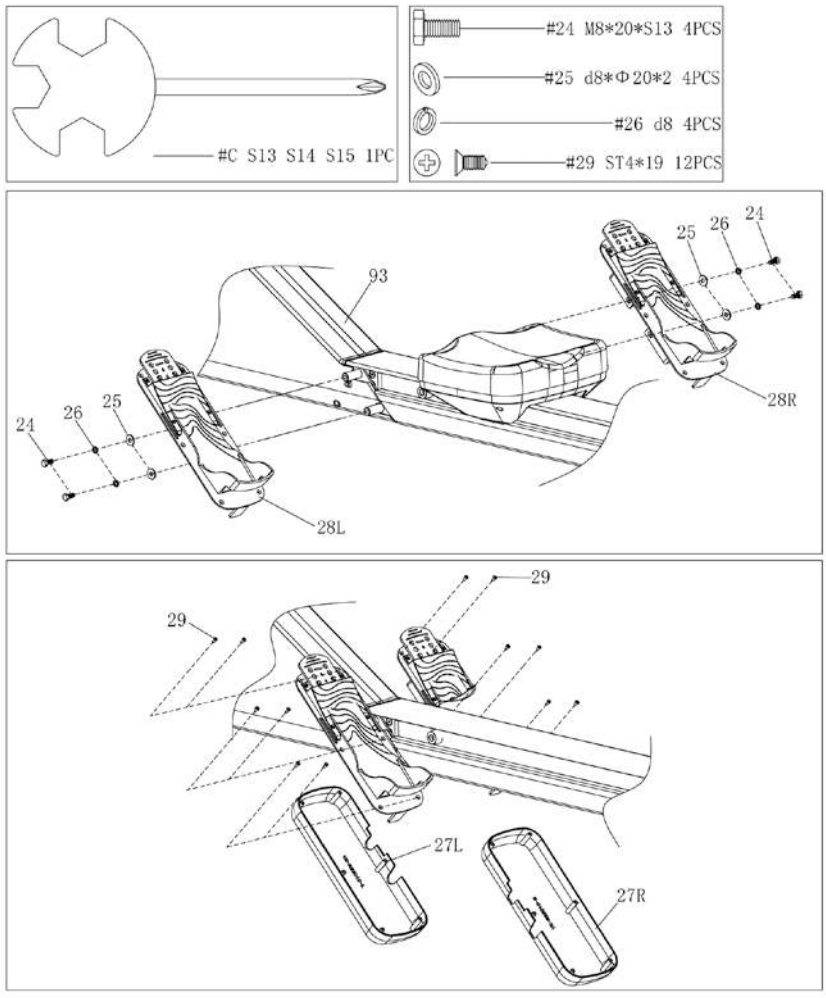
⚠ **Note: When the guide rail is removed, insert the locking pin (37) into the hole in the guide rail (43), as shown in the figure. This prevents the seat (56) from sliding along the rail during disassembly or handling.**



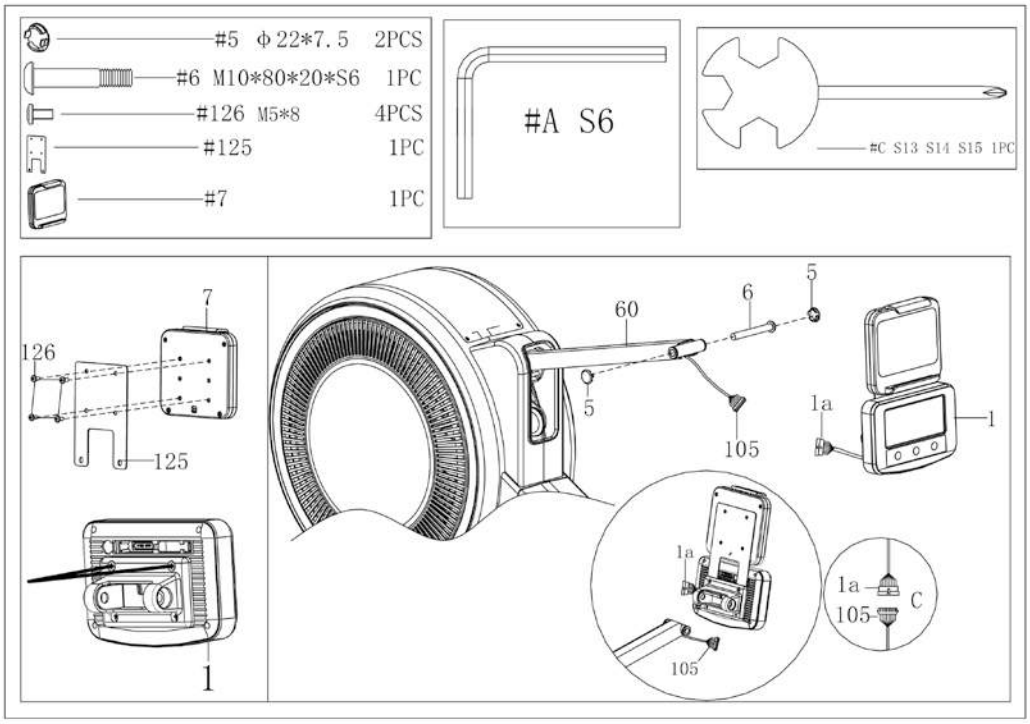
STEP 5

1. Attach the left and right pedal frames (28L/R) to the main frame (93) using the hex socket pan-head bolts (24), spring washers (26), and flat washers (25). Tighten them securely with Allen wrench (B).

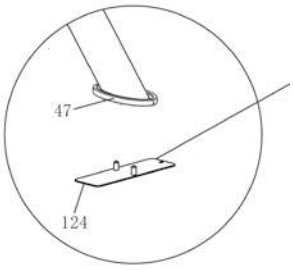
2. Attach the left and right pedal covers (27L/R) to the pedal frames (28L/R) using the Phillips countersunk screws (29).



STEP 6

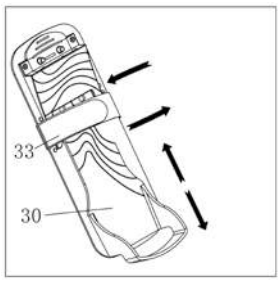


1. First, remove the screws (126) from the tablet holder (7) using tool (C). Attach the tablet holder (7) to the tablet holder mounting plate (125) using the Phillips pan-head screws (126). Then remove the two screws from the display (1) and attach the display (1) to the assembled tablet holder.
2. Connect the display wire (1a) to wire (105). Carefully insert the connected wires into the display frame assembly (60).
3. Secure the display (1) to the display frame assembly (60) using the Phillips pan-head bolts (6). Then press the end cap (5) into the corresponding hole.



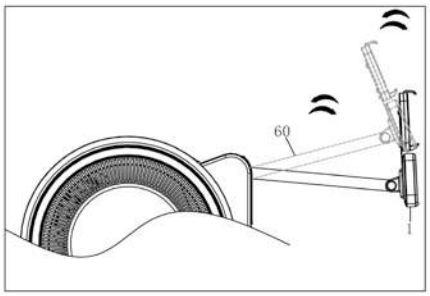
⚠ **Note: Remove the assembly support plate (124) before using the rowing machine. Keep it in a safe place for future disassembly.**

PEDAL ADJUSTMENT



The pedal strap is adjustable and can be personalized to fit the user's foot size.

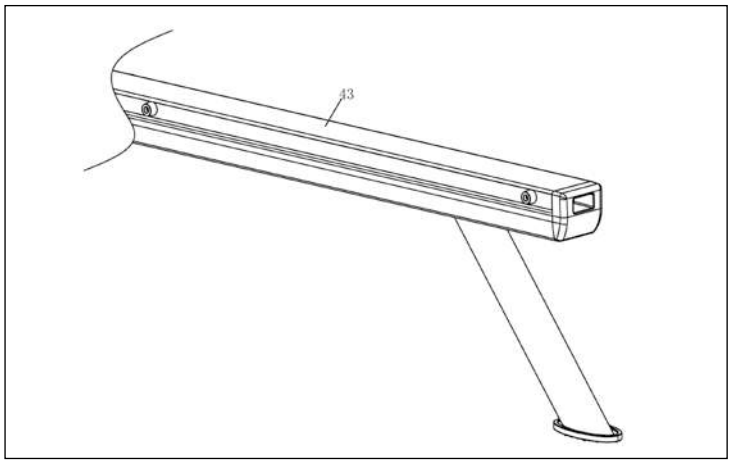
DISPLAY ANGLE ADJUSTMENT



For optimal visibilAity, adjust the angle of the display (1) relative to the display frame assembly (60) to suit the user's height and viewing position.

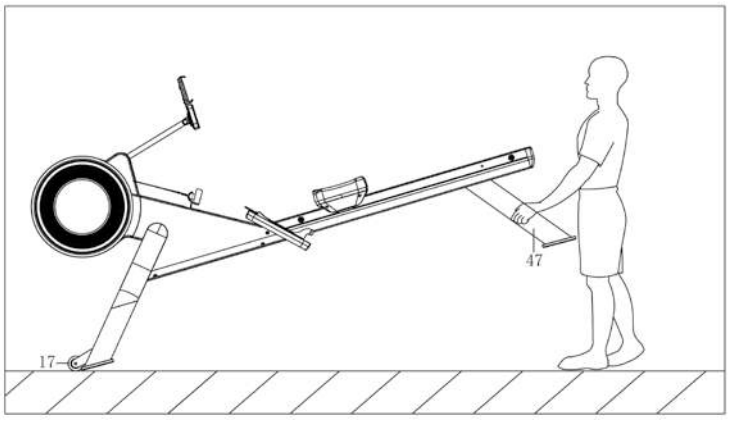
GUIDE RAIL MAINTENANCE

If the rowing machine has not been used for an extended period or if dirt has accumulated, wipe the surface of the guide rail (43) clean with a soft, dry or slightly damp cloth before use.



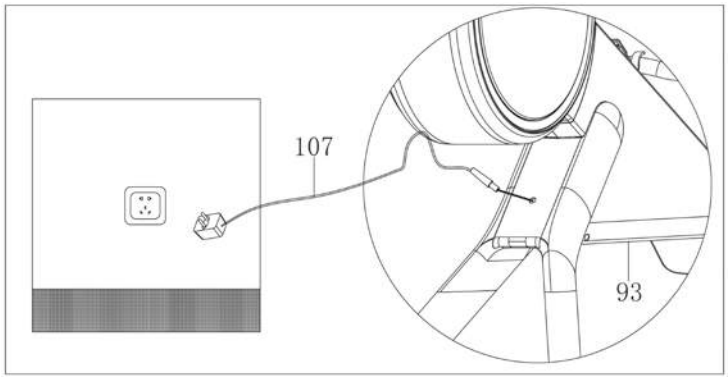
MOVING THE MACHINE

Move the rowing machine carefully using the transport wheels. Lift the designated end of the frame, bend your knees, keep your back straight, and roll the machine slowly to the desired location. Do not lift the machine by the seat, handle, display, or other movable parts. If necessary, ask another person for assistance.



POWER ON/OFF

⚠ **Attention: Switch off the rowing machine and disconnect it from the power supply if it will not be used for an extended period.**



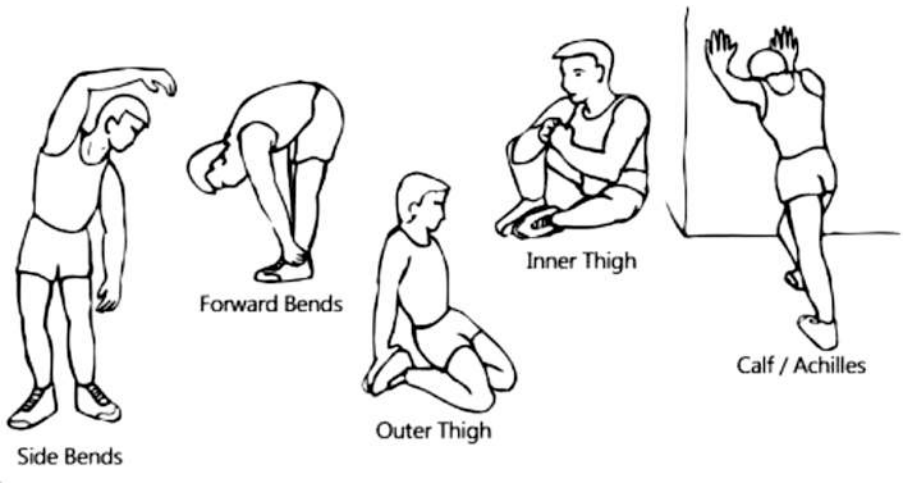
4. WARMING UP

WARM-UP AND STRETCHING

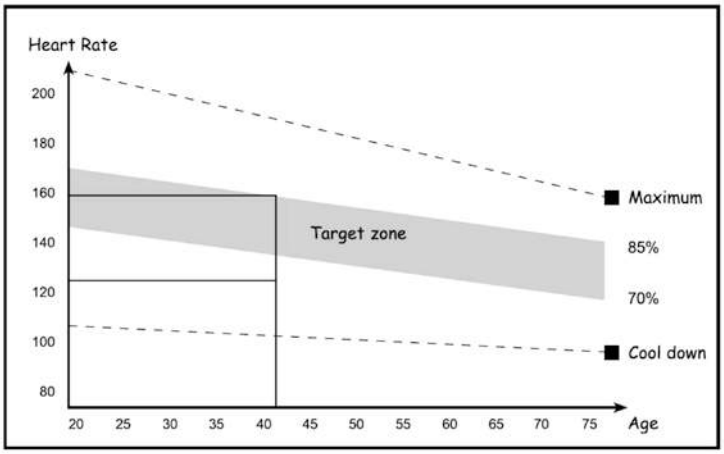
Before rowing, perform 5–10 minutes of light movement to gradually warm up the body. Gently mobilise the wrists, shoulders, hips, knees and ankles, then perform light stretches for the legs, back, shoulders and arms. Stretch slowly, do not bounce, and never stretch to the point of pain.

Training Instructions

Using this product can help improve physical fitness, strengthen muscles, and support weight loss when combined with a healthy diet.
Always perform warm-up exercises before training.
Warm-up exercises improve blood circulation and prepare the muscles for exercise, helping reduce the risk of cramps and muscle strain.
Before each workout, perform warm-up exercises according to the recommendations below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds.
Avoid excessive stretching to prevent muscle injury.



Training Phase
This is the main training phase. Regular long-term exercise can improve the flexibility and strength of the leg muscles.
During training, maintain a stable and appropriate intensity according to your physical condition. Choose a reasonable training intensity so your heart rate remains within the target range shown in the table below.
To keep your heart rate within the target range for at least 12 minutes, most people should train for 15–20 minutes.



Muscle Strengthening
To strengthen muscles, increase the resistance level of the machine. Higher resistance increases workout intensity and improves muscle training effectiveness.
If your goal is both muscle strengthening and cardiovascular fitness, combine higher resistance with interval-style training:
- Warm up first
- Exercise regularly
- Gradually increase resistance near the end of the workout
- Reduce rowing speed while maintaining resistance

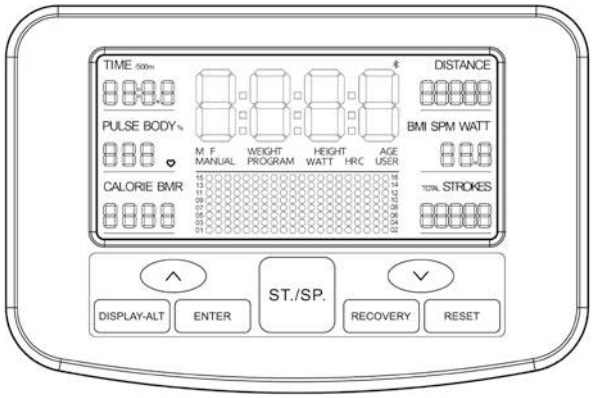
This helps keep your heart rate within the target range.
After training, perform cool-down exercises.

Weight Loss
For weight loss, the key factors are workout duration and intensity. Higher intensity and longer workouts burn more calories.
Adjust your exercises according to your personal fitness goals and physical condition.

Recovery Phase After Training
During the recovery phase, repeat the warm-up movements while gradually reducing exercise intensity. The cool-down phase should last approximately 5 minutes to help relax the muscles and regulate body temperature.
Avoid excessive stretching during recovery to prevent muscle strain.
As your fitness improves, you may gradually increase workout duration and intensity.
It is recommended to train at least 3 times per week and keep a record of your workouts to monitor your weekly training progress.

Before rowing, perform 5-10 minutes of light movement to gradually warm up the body. Gently mobilise the wrists, shoulders, hips, knees and ankles, then perform light stretches for the legs, back, shoulders and arms. Stretch slowly, do not bounce, and never stretch to the point of pain.

5. CONSOLE INSTRUCTIONS



ITEM	DESCRIPTION	RANGE
TIME	Exercise time	0 min: 00 s ~ 99 min: 59 s
TIME/500m	500 m split time: Estimated time required to row 500 m at the current pace	0 min: 00 s ~ 99 min: 59 s
DISTANCE	Exercise distance	0 ~ 99.99 km
PULSE	Heart rate during exercise	40~240 bpm
CALORIE	Calories burned during exercise	0~9999 kcal
SPM	Stroke rate: Number of strokes per minute (SPM)	0~999 rpm
STROKES	Strokes: Number of strokes completed during the current workout	0~9999
TOTAL STROKES	Total strokes: Total accumulated number of strokes	0~99999
WATT	Power output	0 ~ 899 w

MAIN WINDOW DISPLAY DURING EXERCISE

• **Scan mode:** The main window automatically cycles through the following parameters every 6 seconds:
TIME or TIME/500M → DISTANCE → PULSE → SPM or WATT → CALORIES → STROKES or TOTAL STROKES

• Press the DISPLAY-ALT button to select a specific parameter and keep it displayed in the main window.

LEFT/RIGHT SMALL WINDOW DISPLAY DURING EXERCISE

Press the **ENTER** button to switch between the following display parameters:
TIME ↔ TIME/500M
SPM ↔ WATT
STROKES ↔ TOTAL STROKES



• **Resistance Level Display:** Displays the selected resistance level from 1 to 16.

Console Functions

ITEM	DESCRIPTION	NOTES
MANUAL	(PROGRAM 1) Manual exercise mode with user-adjustable resistance level	
PROGRAM	(PROGRAMS 2-12) 11 exercise programs with automatically adjusted resistance levels	
BODY FAT	(PROGRAM 13) Estimates body fat percentage, body mass index (BMI), and basal metabolic rate (BMR)	Option 2
WATT	(PROGRAM 14) Watt-controlled exercise mode with resistance automatically adjusted according to the selected target power	
H.R.C.	(PROGRAMS 15-18) Heart-rate-controlled exercise modes with target heart rate settings of 65%, 75%, 85%, or a user-defined value	Option 2
USER PROGRAM	(PROGRAMS 19-22) User-defined exercise programs with customizable resistance levels	
RECOVERY	Displays a recovery result based on changes in heart rate after exercise	Option 2
BLUETOOTH & APP	Supports connection to a compatible app via Bluetooth	Option 1
WIRELESS PULSE	Supports a standard 5.3 kHz wireless heart rate chest strap	Option 2

Description of button functions



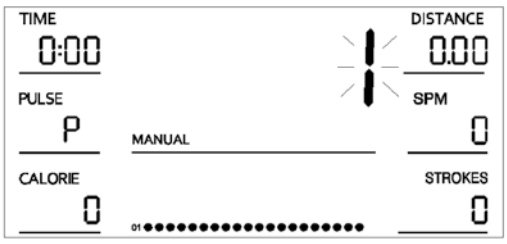
ITEM	DESCRIPTION
UP	Increase the selected setting value; during exercise, increases the resistance LEVEL.
DOWN	Decrease the selected setting value; during exercise, decreases the resistance LEVEL.
RESET	Return to PROGRAM 1 from any mode. All values are reset to 0 except U1-U4, WATT, and the user-defined heart rate value.
ST./SP.	Start or stop the workout.
RECOVERY	Activate the heart rate recovery function.
ENTER	During exercise: Switch between TIME and TIME/500M, SPM and WATT, and STROKES and TOTAL STROKES.
DISPLAY-ALT	When not exercising: Switch between the available setting parameters.

PARAMETER UNIT

HEIGHT	WEIGHT	PULSE	CALORIE	DISTANCE	SPM	WATT
cm	kg	beats per minute	kcal	km	strokes per minute	W

⚠ **Note: it is unable to switch between metric and imperial by display operation.**

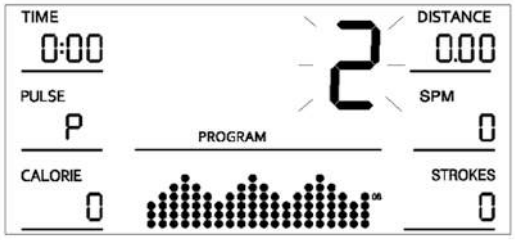
MANUAL (PROGRAM 1)



Program Operation

1. Press the **START/STOP** button to start the workout, or press the **ENTER** button to enter the setting mode.
2. In the setting mode, press the **ENTER** button to select the parameters in sequence. The selected parameter (**TIME, DISTANCE, CALORIES, STROKES**, or **AGE**) will flash.
3. Press the **UP** or **DOWN** button to adjust the selected value. Press the **ENTER** button to confirm the value and proceed to the next parameter.
4. The console will automatically exit the setting mode once all parameters have been set. Alternatively, press the **START/STOP** button at any time to start the workout using the selected settings.
5. During the workout, the resistance level is adjusted automatically according to the selected program. You can also press the **UP** or **DOWN** button to increase or decrease the resistance level.
6. If a target value is set for **TIME, DISTANCE, CALORIES**, or **STROKES**, the selected value will count down during the workout. When it reaches 0, the workout will stop automatically and the console will emit an audible signal.
7. During the workout, press the **START/STOP** button to stop the workout.

PROGRAM (PROGRAM 2-12)



Program Operation

1. Press the **UP** or **DOWN** button to select the desired program.
2. Press the **START/STOP** button to start the workout, or press the **ENTER** button to enter the setting mode.
3. In the setting mode, press the **ENTER** button to select the parameters in sequence. The selected parameter (**TIME, DISTANCE, CALORIES, STROKES**, or **AGE**) will flash.
4. Press the **UP** or **DOWN** button to adjust the selected value. Press the **ENTER** button to confirm the value and proceed to the next parameter.
5. The console automatically exits the setting mode after all parameters have been set. Alternatively, press the **START/STOP** button at any time to begin the workout using the selected settings.
6. During the workout, the resistance level is adjusted automatically according to the selected program. Press the **UP** or **DOWN** button to increase or decrease the resistance level manually.
7. If a target value is set for **TIME, DISTANCE, CALORIES**, or **STROKES**, the selected value will count down during the workout. When it reaches 0, the workout will stop automatically and the console will emit an audible signal.
8. During the workout, press the **START/STOP** button to stop the workout.

BODYFAT (PROGRAM 13)



⚠ **Note: This function is available only when the rowing machine is equipped with a compatible wireless heart rate receiver and chest strap.**

Body Composition Estimation

1. Press the **ENTER** button to enter the setting mode.
2. Set the parameters in the following order: **GENDER** → **HEIGHT** → **WEIGHT** → **AGE**. Press the **UP** or **DOWN** button to adjust each value, then press **ENTER** to confirm and proceed to the next parameter.
3. Press the **START/STOP** button to begin the calculation. After approximately 8 seconds, the console will display the estimated **BMI** (Body Mass Index), **FAT**% (Body Fat Percentage), and **BMR** (Basal Metabolic Rate).
4. Before starting, wear a compatible wireless heart rate chest strap and ensure that a stable heart rate signal is displayed.
5. Remain relaxed and still while the calculation is in progress.

6. BMI-Body Mass Index

⚠ **Note**: **BMI**, body fat percentage and **BMR** values displayed by the console are estimates intended for general fitness reference only. They are not intended for medical diagnosis, monitoring or treatment.

BMI, Body Fat and BMR
The console may display estimated values for:
- **BMI** (Body Mass Index): An estimated value calculated from the user's entered height and weight.
- **FAT%** (Body Fat Percentage): An estimated body fat percentage calculated by the console.
- **BMR** (Basal Metabolic Rate): An estimated value calculated from the user information entered into the console.

⚠ **Note:** These values are estimates intended for general fitness reference only. Results may vary and should not be used for medical diagnosis, monitoring, treatment or assessment of a user's health condition.

WATT (PROGRAM 14)



1. Press the **ENTER** button to enter the setting mode.
2. Set the parameters in the following order: **TIME** → **DISTANCE** → **STROKES** → **WATT**. Press the **UP** or **DOWN** button to adjust the selected value. Press the **ENTER** button to confirm the value and proceed to the next parameter. Press the **START/STOP** button to begin the workout.
3. During the workout, the resistance level is adjusted automatically according to the selected target **WATT** value.
4. If a target value is set for **TIME** or **DISTANCE**, the selected value will count down during the workout. When it reaches 0, the workout will stop automatically and the console will emit an audible signal.
5. During the workout, press the **START/STOP** button to stop the workout.

⚠ **Note: Power output (WATT) depends on both rowing speed and resistance. In the WATT program, the console automatically adjusts the resistance to maintain the selected target power. If the stroke rate increases, the resistance may decrease; if the stroke rate decreases, the resistance may increase.**

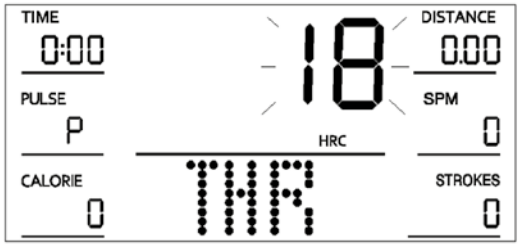
HRC (PROGRAM 15-18)

⚠ **Note: This function is available only when the rowing machine is equipped with a compatible wireless heart rate receiver and chest strap.**



PROGRAMS 15-17
1. Press the **ENTER** button to enter the setting mode.
2. Set the parameters in the following order: **TIME** → **DISTANCE** → **CALORIES** → **STROKES** → **AGE**
3. The console automatically calculates a reference heart rate based on the entered age. Programs 65%, 75%, and 85% use the corresponding percentage of this calculated reference value as the target heart rate.
4. Press the **UP** or **DOWN** button to adjust the selected value. Press **ENTER** to confirm and proceed to the next parameter.

PROGRAM 18



1. Press the **ENTER** button to enter the setting mode.
2. Set the parameters in the following order: **TIME** → **DISTANCE** → **CALORIES** → **STROKES** → **TARGET HEART RATE**
3. Press the **UP** or **DOWN** button to adjust the selected value. Press **ENTER** to confirm and proceed to the next parameter.

Starting the H.R.C. Program
1. Press the **START/STOP** button to begin the workout.
   During exercise, the resistance level is automatically adjusted according to the selected target heart rate.
2. If a target value is set for **TIME, DISTANCE**, or **CALORIES**, the selected value will count down during the workout. When it reaches 0, the workout will stop automatically and the console will emit an audible signal.
3. During the workout, press the **START/STOP** button to stop the workout.

⚠ **Note: A compatible wireless heart rate chest strap must be worn to use the automatic heart-rate-controlled resistance function. If the console does not receive a heart rate signal, the resistance will not be adjusted automatically; however, the workout may still continue. Important: Heart rate values displayed by the console are intended for general fitness reference only and are not intended for medical diagnosis or monitoring.**

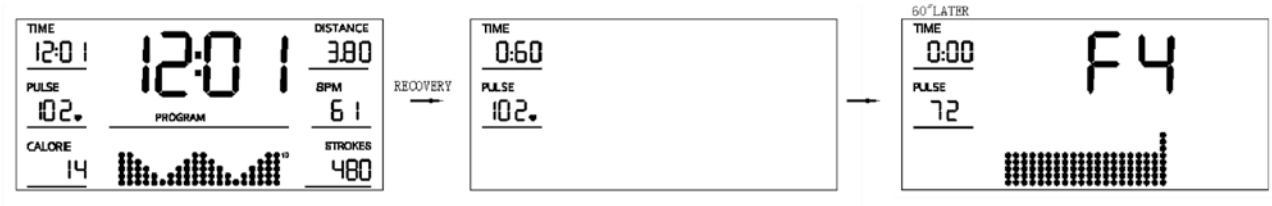
USER PROGRAM (PROGRAM 19-22)



1. Press the **UP** or **DOWN** button to select U1-U4.
2. Press the **START/STOP** button to begin the workout, or press the **ENTER** button to enter the setting mode.
3. Set the parameters in the following order: **TIME → DISTANCE → SEGMENT → CALORIES → STROKES → AGE → RESISTANCE LEVEL FOR EACH PROGRAM SEGMENT**
4. Press the **UP** or **DOWN** button to adjust the selected value. Press the **ENTER** button to confirm the value and proceed to the next parameter.
5. Press the **START/STOP** button to begin the workout. During exercise, the resistance level will change automatically according to the user-defined resistance profile.
6. If a target value is set for **TIME, DISTANCE, CALORIES**, or **STROKES**, the selected value will count down during the workout. When it reaches 0, the workout will stop automatically and the console will emit an audible signal.
7. During the workout, press the **START/STOP** button to stop the workout.

RECOVERY

⚠ **Note: The heart-rate-controlled function is available only when the rowing machine is equipped with a compatible wireless heart rate receiver and chest strap.**



Heart Rate Recovery Function

1. During exercise, when a heart rate value is displayed, press the **RECOVERY** button to start the heart rate recovery function.
2. The **TIME** display will show 0:60 and count down for 60 seconds. Remain as still as possible during the countdown.
3. When the countdown reaches 0:00, the console will display a recovery score from F1 to F6.
4. For a more consistent result, perform the recovery function after a normal workout while a stable heart rate signal is being received.

Score	Condition
F1 = 1.0	Excellent
1.0 < F2 < 2.0	Very good
2.0 < F3 < 2.9	Good
3.0 < F4 < 3.9	Average
4.0 < F5 < 5.9	Below average
F6 = 6.0	Low

⚠ **Note: The recovery score is intended for general fitness reference only and should not be interpreted as a medical assessment. A compatible wireless heart rate chest strap is required for this function.**

BLUETOOTH APP

Optional

1. Enable Bluetooth on your mobile device and open the FitShow app. Select 'Search for devices.'
2. Select the rowing machine and tap 'Connect.' Once connected, the Bluetooth icon will appear on the console display.
3. Select the desired exercise mode in the app. The default mode is Free Training.
4. Tap '**START**' in the app to begin the workout.
5. If supported by the app, select 'Control' to control compatible functions of the rowing machine and view workout data.
6. Tap 'Stop' to end the workout and save the workout data in the app.

⚠ **Note: If the Bluetooth connection is interrupted or the app does not respond correctly, disconnect and reconnect the device. If necessary, switch the rowing machine off and on, then reconnect it to the app.**

WIRELESS HEART RATE CHEST STRAP

Optional

The rowing machine is compatible with a standard 5.3 kHz wireless heart rate chest strap. When a compatible chest strap is worn, the console can receive and display heart rate data during exercise.

Wear the chest strap according to the manufacturer's instructions, ensuring that its sensors are in direct contact with the skin. After putting on the chest strap, remain within range of the console and allow approximately 15 seconds for the signal to be detected.

⚠ **Note:** Heart rate readings are intended for general fitness reference only and are not intended for medical diagnosis or monitoring.



Diagram A



Diagram B

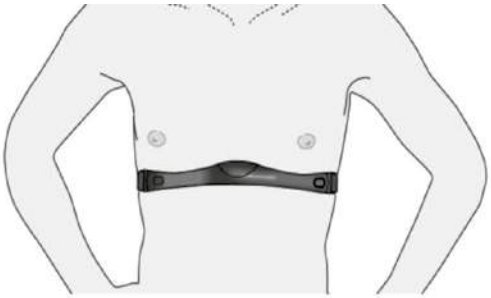


Diagram C

WEARING THE CHEST STRAP

1. Lightly moisten the electrode areas on the back of the chest strap with tap water (Diagram A). **Important:** Do not use deionized water, as its low conductivity may prevent reliable signal transmission.
2. Adjust the strap and fasten it securely around your chest. It should fit snugly without restricting breathing or movement (Diagram B).
3. Make sure the chest strap is positioned correctly, lies horizontally across your chest, and is centred as shown in Diagram C.

Once correctly fitted, allow the console a few seconds to detect the heart rate signal.

DESCRIPTION OF ERROR CODES

ERROR CODE	POSSIBLE CAUSE	INSPECTION	SOLUTION
E1	The resistance motor is not operating properly.	Check whether the motor wiring connector is securely connected to the terminal.	Reconnect the wiring connector. If the problem persists, contact an authorised service centre.
	The internal wiring is damaged or disconnected.	Check the wiring for visible damage or loose connections.	If the wiring is damaged, stop using the rowing machine and contact an authorised service centre.
	The console is not sending the correct control signal to the resistance motor.		Contact an authorised service centre.
E2	No heart rate signal is detected when starting the body composition function. The console cannot receive or display the heart rate signal.	Check that the chest strap is correctly fitted and that a heart rate value is displayed. Check whether a heart rate value is displayed in other exercise modes.	Correctly position the chest strap and wait at least 3 seconds for a stable heart rate signal before starting the function. Reposition the chest strap and check the connection. If no heart rate value is displayed, contact an authorised service centre.

⚠ **Note**

1. **Use only the specified 9 V/1 A power adapter. If the console operates abnormally, switch off the rowing machine, disconnect the adapter, wait a few seconds, then reconnect it and switch the machine on again.**
2. **If no operation is detected for approximately 5 minutes, the console will automatically enter sleep mode.**

6. MAINTENANCE

- Regularly inspect the rowing machine for loose, worn or damaged parts.
- Check the seat, guide rail, foot straps, handle and drive mechanism before use.
- Tighten loose fasteners and replace damaged parts before further use.
- Keep the guide rail clean and free from dust and debris. Wipe it with a soft, dry or slightly damp cloth.
- Clean the frame and console with a soft cloth. Do not use abrasive cleaners, solvents or excessive water.
- Switch off and disconnect the rowing machine from the power supply before cleaning or maintenance.
- Keep the equipment in a clean, dry indoor location when not in use.
- If any component is damaged, broken or does not operate correctly, stop using the rowing machine and contact **XTREXO** Support for assistance.

7. END-OF-LIFE DISPOSAL



This rowing machine must not be disposed of with unsorted household waste.
The crossed-out wheeled bin symbol indicates that waste electrical and electronic equipment (**WEEE**) must be collected separately and disposed of in accordance with applicable local regulations.
At the end of its service life, take the rowing machine to an appropriate collection or recycling point for electrical and electronic equipment. Do not dismantle the equipment yourself unless specifically instructed in this manual.
If the rowing machine contains user-removable batteries, remove them before disposal and dispose of them separately in accordance with applicable local regulations.
Correct disposal helps conserve natural resources and reduces potential negative effects on the environment and human health.
For information on available collection and recycling systems, contact your local authority or waste disposal service.

8. WARRANTY

Warranty and technical support
The product is covered by a 2-year warranty valid within the European Union.
The warranty period is calculated from the date of purchase, as determined by the proof of purchase.
Obligations under the guarantee are limited to replacement or repair of the product at the discretion of the Guarantor.

- The guarantee does not apply in the following cases:
- Damage caused during transport
- Incorrect installation
- Incorrect or abnormal use
- Incorrect maintenance
- Wear and tear of consumable parts
- Repairs carried out by persons not authorised by the manufacturer
- Use for purposes other than private use

Warranty claims and technical assistance
For assistance or warranty claims, please contact us using the form on our website
www.brandslab.pl

EN BRANDSLAB SP. Z O.O. reserves the right to make changes and improvements to its product without prior notice. Visit our website for the latest version of the manual.



Note: Do not dispose of the device with municipal waste. The product is subject to separate collection in accordance with the WEEE directive. Dispose of waste electrical equipment to the appropriate collection point.



Zagrożenie zgnieceniem lub przytrzaśnięciem



NIE dotykać



Opakowanie jest wykonane z materiału nadającego się do recyklingu



Ograniczenie substancji niebezpiecznych.

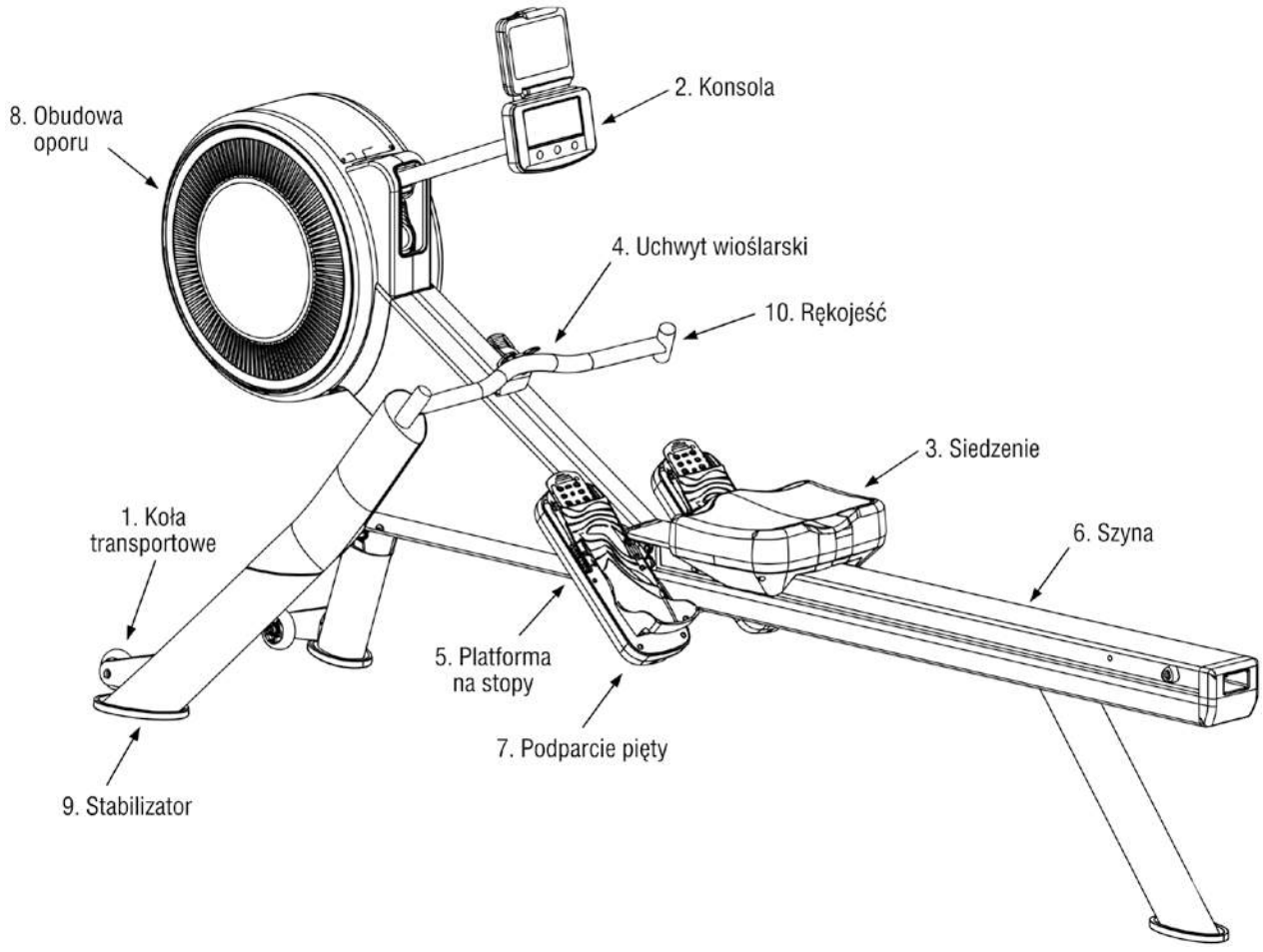


Bluetooth

Spis treści

OPIS PRODUKTU 20
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I OSTRZEŻENIA 21
INSTRUKCJA MONTAŻU 24
ROZGRZEWKA 28
INSTRUKCJA KONSOLI 30
KONSERWACJA 36
UTYLIZACJA PO ZAKOŃCZENIU EKSPLOATACJI 36
GWARANCJA 37
LISTA CZĘŚCI 40

1. OPIS PRODUKTU

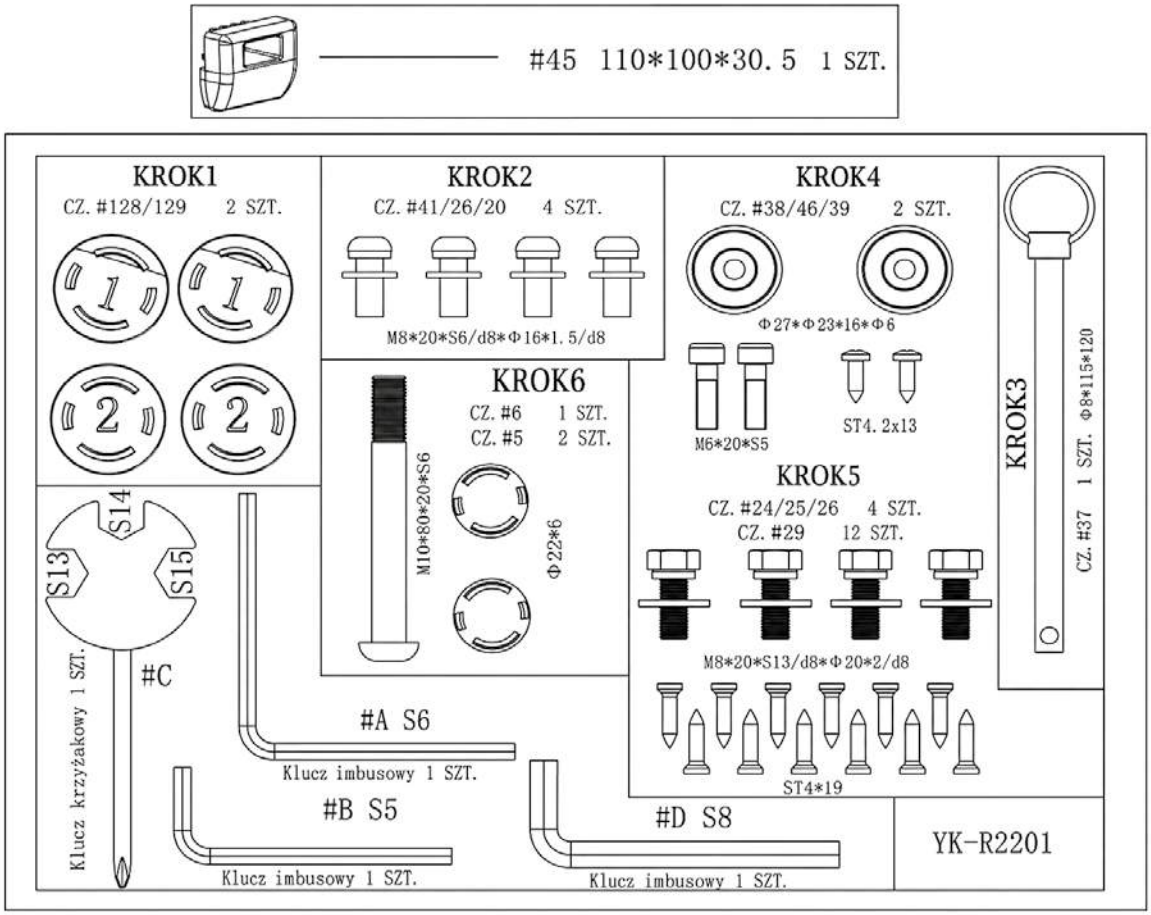


Elektryczny ergometr wioślarski zapewnia efektywny trening całego ciała poprzez angażowanie nóg, tułowia, pleców, barków i ramion podczas kontrolowanego ruchu wiosłowania. Ćwiczenie łączy odepchnięcie nogami ze skoordynowanym ruchem górnej części ciała, pomagając rozwijać siłę, wytrzymałość i wydolność układu krążenia.
Urządzenie wyposażone jest w elektrycznie sterowany system oporu, co pozwala na dostosowanie intensywności treningu w zależności od wybranego poziomu obciążenia lub programu.
Ten produkt jest przeznaczony **wyłącznie do użytku domowego wewnątrz pomieszczeń (klasa H)**. Wioślarza należy używać wyłącznie zgodnie z opisem w niniejszej instrukcji i w ramach swoich indywidualnych możliwości kondycyjnych.

GŁÓWNE PARAMETRY I CZĘŚCI

Nr	Nazwy parametrów	Opis
1	Zasilanie	100-240V (50-60Hz)
2	Maks. waga użytkownika	150 kg
3	Wymiary po zmontowaniu	242 x 60 x 129 cm

ELEMENTY ZŁĄCZNE / NARZĘDZIA



2. ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I OSTRZEŻENIA

Dziękujemy za wybór marki **XTREXO**. Przed montażem i rozpoczęciem korzystania z wioślarza należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję. Bezpieczna i skuteczna obsługa jest możliwa tylko wtedy, gdy sprzęt jest prawidłowo zmontowany, używany i konserwowany. Właściciel jest odpowiedzialny za zapewnienie, aby wszyscy użytkownicy zostali odpowiednio poinformowani o środkach ostrożności i wytycznych zawartych w niniejszej instrukcji.

PRZEZNACZENIE

- Ten ergometr wioślarski jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego wewnątrz pomieszczeń.
- Sprzęt jest przeznaczony do ćwiczeń fitness i fizycznych opartych na ruchu wiosłowania.
- Wioślarza należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem i opisem w niniejszej instrukcji.
- Sprzęt nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego, profesjonalnego, terapeutycznego ani medycznego.
- Nie należy używać ani przechowywać wioślarza na zewnątrz ani w miejscach narażonych na działanie nadmiernej wilgoci, kurzu lub ekstremalnych temperatur.

WYMAGANIA WOBEC UŻYTKOWNIKA

- Minimalny wiek użytkownika: 14 lat.
- Maksymalna waga użytkownika: **150 kg.**
- Jednocześnie z wioślarza może korzystać tylko jedna osoba.
- Użytkownicy poniżej 18 roku życia powinni korzystać ze sprzętu pod odpowiednim nadzorem osoby dorosłej.
- Należy trzymać dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu, szczególnie gdy jest on w użyciu.

OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE ZDROWIA I ĆWICZEŃ

- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, jeśli cierpisz na jakiekolwiek schorzenia, jesteś pod nadzorem lekarza lub przyjmujesz leki, które mogą wpływać na tętno, ciśnienie krwi lub zdolność do ćwiczeń.
- Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą być szkodliwe dla zdrowia.
- Zwracaj uwagę na sygnały wysyłane przez ciało podczas ćwiczeń.
- Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeśli poczujesz ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, silną duszność, zawroty głowy, nudności lub inne nietypowe objawy. Przed wznowieniem ćwiczeń zasięgnij porady lekarza.
- Ćwicz w ramach swoich indywidualnych możliwości fizycznych i poziomu sprawności.

OGÓLNE OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Ten produkt nie jest zabawką.
- Używaj wioślarza tylko wtedy, gdy jest w odpowiednim stanie technicznym.
- Nie modyfikuj sprzętu ani nie używaj akcesoriów niezalecanych przez producenta.
- Nie zostawiaj wioślarza bez nadzoru, gdy jest podłączony do zasilania.
- Nie pozwalaj dzieciom bawić się na sprzęcie lub w jego pobliżu, nawet jeśli nie jest on w użyciu.
- Nie umieszczaj rąk ani przedmiotów w pobliżu ruchomych części, gdy inna osoba korzysta z wioślarza.
- Naprawy i wymiana elementów związanych z bezpieczeństwem powinny być przeprowadzane przy użyciu odpowiednich części zamiennych.
- Nie używaj sprzętu, jeśli jakikolwiek element jest uszkodzony, nadmiernie zużyty, poluzowany lub jeśli go brakuje.
- Poziom bezpieczeństwa sprzętu można utrzymać tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Wyłącz wioślarza z eksploatacji do czasu naprawy lub wymiany wszelkich uszkodzonych lub wadliwych elementów.

BEZPIECZEŃSTWO ELEKTRYCZNE

- Należy używać wyłącznie zasilacza określonego dla tego wioślarza.
- Nie używaj sprzętu, jeśli przewód zasilający, wtyczka, zasilacz lub elementy elektryczne są uszkodzone.
- Trzymaj przewód zasilający z dala od nagrzanych powierzchni, ostrych krawędzi i ruchomych części.
- Nie dotykaj wtyczki, zasilacza ani elementów elektrycznych mokrymi rękami.
- Nie dopuszczaj do przedostania się płynów do konsoli, elementów elektrycznych lub złączy.
- Wyłącz wioślarza i odłącz go od zasilania przed czyszczeniem, konserwacją lub dłuższym przechowywaniem.
- Jeśli wioślarz nie będzie używany przez dłuższy czas, odłącz go od zasilania.

RYZYKO RESZTKOWE

Pomimo bezpiecznego projektu i konstrukcji wioślarza nie można całkowicie wyeliminować pewnych zagrożeń resztkowych, w tym:

- ryzyka uwięzienia lub przytrzaśnięcia palców w ruchomym siodełku, rolkach siodełka, prowadnicy lub innych ruchomych elementach;
- ryzyka obrażeń spowodowanych przez ruchomy uchwyt lub mechanizm napędowy;
- ryzyka upadku podczas wchodzenia na wioślarza lub schodzenia z niego;
- ryzyka utraty równowagi podczas ćwiczeń;
- ryzyka obrażeń, jeśli luźna odzież, włosy lub inne przedmioty zostaną pochwycone przez ruchome części;
- ryzyka obrażeń spowodowanych nieprawidłowymi lub nadmiernymi ćwiczeniami.

Zawsze używaj sprzętu ostrożnie i zgodnie z zaleceniami zawartymi w niniejszej instrukcji.

PRZED UŻYCIEM

Przed każdym treningiem:

- Upewnij się, że wioślarz jest prawidłowo zmontowany i ustawiony na solidnej, płaskiej i równej powierzchni.
- W razie potrzeby użyj odpowiedniej maty ochronnej pod sprzętem, aby zabezpieczyć podłogę.
- Upewnij się, że wokół wioślarza jest wystarczająco dużo wolnej przestrzeni, aby zapewnić bezpieczny dostęp, ćwiczenia i awaryjne opuszczenie sprzętu. Zachowaj co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni

wokół strefy dostępu do sprzętu.
- Sprawdź, czy wszystkie śruby, wkręty, nakrętki i inne elementy złączne są prawidłowo dokręcone.
- Sprawdź prowadnicę, siodełko, rolki siodełka, podstawy pod stopy, paski na stopy, uchwyt i mechanizm napędowy pod kątem oznak uszkodzeń, nadmiernego zużycia lub poluzowania.
- Upewnij się, że siodełko porusza się płynnie po prowadnicy bez żadnych przeszkód.
- Upewnij się, że uchwyt i mechanizm napędowy działają płynnie i powracają prawidłowo.
- Usuń ze strefy wokół wioślarza wszelkie przedmioty, które mogłyby zakłócać ćwiczenia.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że wszystkie mechanizmy regulacyjne i blokujące są prawidłowo zatrzaśnięte.
- Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że paski na stopy są prawidłowo wyregulowane i bezpiecznie zamocowane.

PODCZAS UŻYTKOWANIA
- Noś odpowiednią odzież sportową i obuwie. Nie noś luźnej odzieży, biżuterii ani innych przedmiotów, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome części.
- Związ długie włosy przed rozpoczęciem korzystania ze sprzętu.
- Usiądź pewnie na siodełku przed rozpoczęciem ruchu wiosłowania.
- Ustaw obie stopy prawidłowo na podstawach i bezpiecznie dopasuj paski przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Podczas ćwiczeń trzymaj uchwyt mocno obiema rękami.
- Wykonuj każde pociągnięcie w sposób płynny i kontrolowany.
- Trzymaj dłonie, palce, stopy, włosy i ubranie z dala od rolek siodełka, prowadnicy i innych ruchomych elementów.
- Nigdy nie wkładaj palców ani przedmiotów pod ruchome siodełko, ani między rolki siodełka a prowadnicę.
- Nie stawaj na siodełku, prowadnicy, podstawach na stopy ani innych częściach nieprzystosowanych do obciążenia w pozycji stojącej.
- Nie wskakuj na wioślarza ani z niego nie zeskakuj.
- Nie wkładaj żadnych przedmiotów do otworów ani mechanizmów ruchomych.
- Nie pozwalaj innej osobie stać w pobliżu lub ingerować w działanie wioślarza podczas jego użytkowania.
- Nie puszczaj uchwytu nagle, gdy mechanizm napędowy jest wyciągnięty. Pozwól uchwytowi powrócić do pozycji wyjściowej w kontrolowany sposób.
- Utrzymuj prawidłową postawę i kontrolowany ruch przez całe ćwiczenie.
- Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeśli poczujesz się źle, odczujesz zawroty głowy, osłabienie lub ból.

WCHODZENIE NA WIOŚLARZA I SCHODZENIE Z NIEGO
- Przed rozpoczęciem siadania lub wstawania upewnij się, że siodełko jest stabilne.
- W razie potrzeby podczas wchodzenia na sprzęt lub schodzenia z niego przytrzymaj się stabilnej części ramy.
- Zachowaj szczególną ostrożność podczas przechodzenia nad prowadnicą lub ramą.
- Nie używaj ruchomego siodełka jako podpory podczas wchodzenia na wioślarza lub schodzenia z niego.

KONTROLA I KONSERWACJA
- Regularnie sprawdzaj wioślarza pod kątem zużycia, uszkodzeń i poluzowanych elementów.
- Zwracaj szczególną uwagę na elementy narażone na zużycie, takie jak rolki siodełka, prowadnica, paski na stopy, uchwyt i mechanizm napędowy.
- Dokręć poluzowane elementy mocujące przed użyciem sprzętu.
- Zużyte lub uszkodzone elementy należy wymieniać natychmiast.
- Nie używaj wioślarza, dopóki wszystkie usterki wpływające na bezpieczną pracę nie zostaną usunięte.
- Przeprowadzaj czyszczenie, kontrole i konserwację w odstępach czasu określonych w niniejszej instrukcji.
- Utrzymuj sprzęt w czystości i upewnij się, że jest suchy. Nie dopuszczaj do gromadzenia się nadmiernej ilości kurzu, brudu lub wilgoci na maszynie i w jej wnętrzu.
- Przestrzegaj wszystkich dodatkowych instrukcji konserwacji zawartych w odpowiednim rozdziale niniejszej instrukcji.

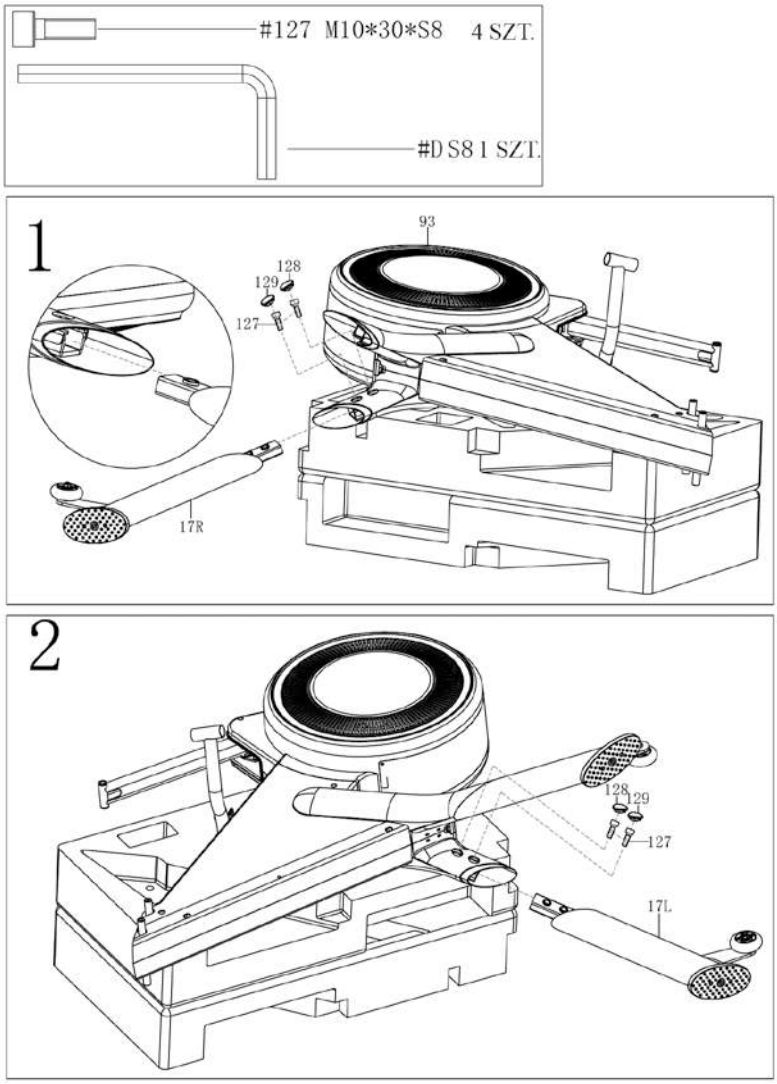
PRZENOSZENIE I OBSŁUGA
- Ostrożnie przemieszczaj wioślarza przy użyciu dołączonych kółek transportowych.
- Przed przenoszeniem sprzętu upewnij się, że jest on wyłączony, a wszystkie ruchome części są zabezpieczone.
- Podczas podnoszenia ugnij kolana i utrzymuj plecy jak najbardziej proste.
- Nie podnoś ani nie przesuwaj wioślarza chwytając za siodełko, uchwyt, wyświetlacz lub inne ruchome elementy.
- Jeśli sprzęt nie może być bezpiecznie przemieszczany przez jedną osobę, poproś o pomoc drugą osobę. Zachowaj tę instrukcję na przyszłość.

3. INSTRUKCJA MONTAŻU



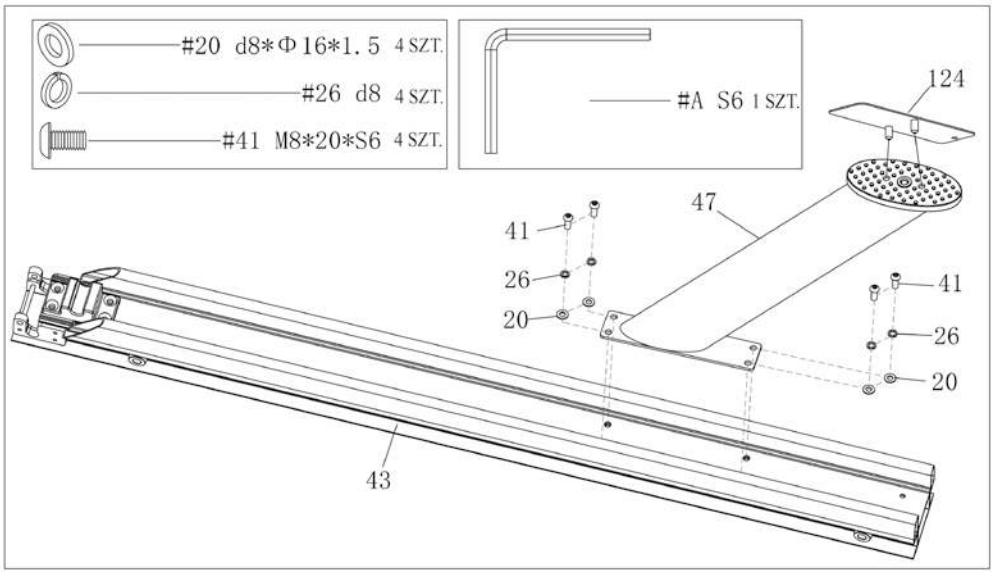
- Przed montażem upewnij się, że wokół sprzętu jest wystarczająco dużo miejsca.
- Do montażu używaj wyłącznie dostarczonych części i elementów złącznych.
- Przed montażem sprawdź, czy wszystkie wymagane części i komponenty znajdują się w opakowaniu zgodnie z listą części zawartą w niniejszej instrukcji.

KROK 1



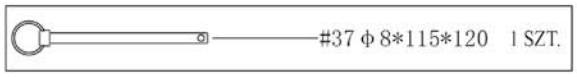
1. Ułóż dwa duże bloki styropianowe jeden na drugim i połóż na nich ramę główną (93), jak pokazano na rysunku.
2. Jak pokazano na rysunku (1), za pomocą klucza imbusowego (D) odkręć śrubę imbusową z łbem soczewkowym (127) łączącą ramę główną (93) z profilem transportowym (123).
   ⚠ **Uwaga: Część (123) służy wyłącznie jako element pomocniczy do pakowania/montażu i nie jest wymagana w kolejnych krokach.**
3. Jak pokazano na rysunku (2), umieść prawą stopkę (17R) na ramie głównej (93). Przymocuj prawą stopkę (17R) do ramy głównej za pomocą śruby imbusowej z łbem soczewkowym (127) i klucza imbusowego (A). Następnie wciśnij Zaślepkę 1 (128) i Zaślepkę 2 (129) w odpowiednie otwory.
4. Ostrożnie obróć ramę główną (93) na drugą stronę i powtórz powyższą procedurę, aby zainstalować lewą stopkę (17L).

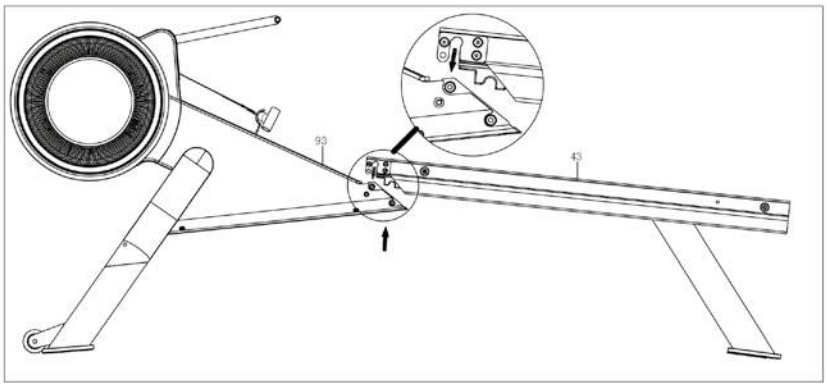
KROK 2

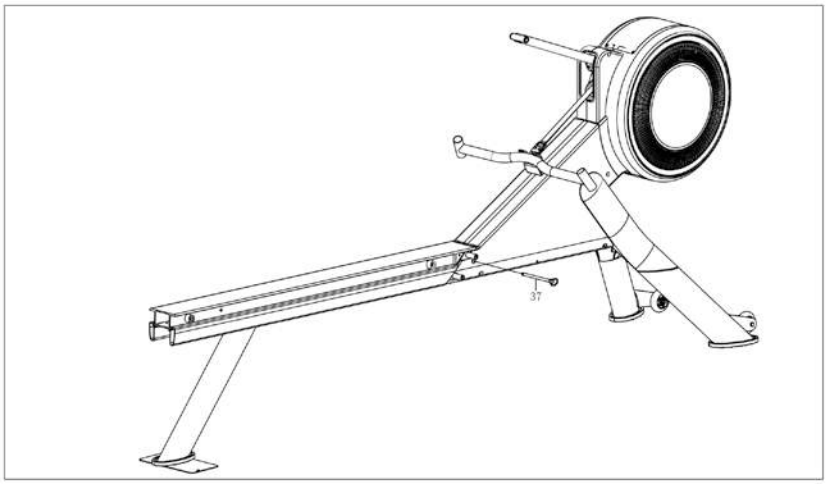


1. Przymocuj tylny stabilizator (47) do aluminiowej prowadnicy (43) za pomocą śruby imbusowej z łbem soczewkowym (41), podkładki sprężystej (26) i podkładki płaskiej (20).
2. Wsuń płytkę wsporczą do montażu (124) w zespół tylnego stabilizatora (47).

KROK 3







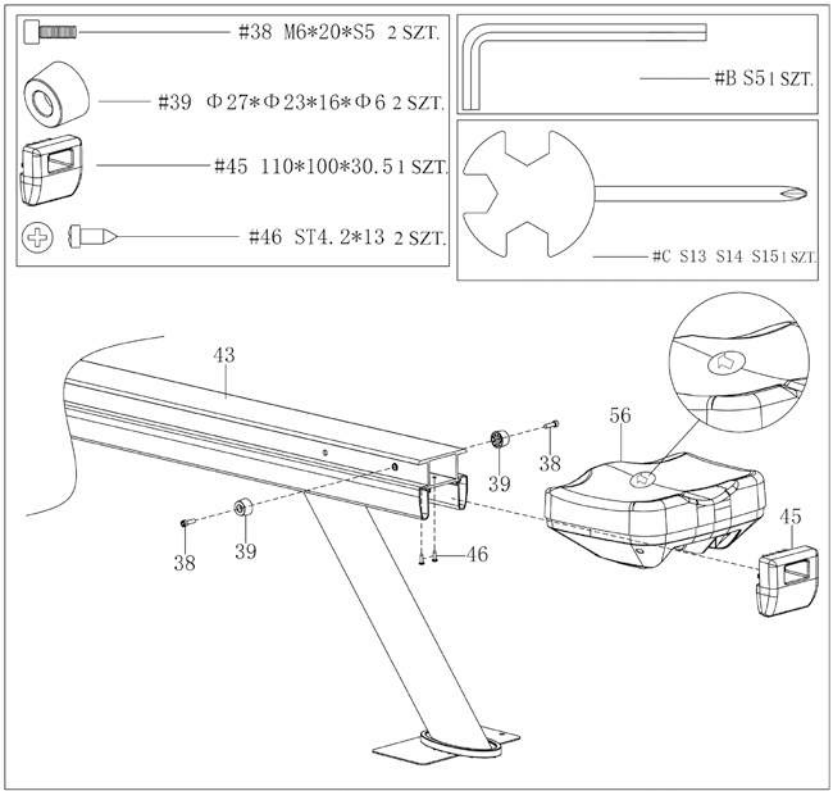
1. Jak pokazano na rysunku, najpierw wyrównaj ramę główną (93) z prowadnicą (43).
2. Nałóż wyżłobiony koniec prowadnicy (43) na zębatą tuleję ramy głównej (93), jak pokazano na rysunku. Gdy prowadnica znajdzie się w odpowiednim położeniu, ostrożnie unieś ramę główną (93) na miejsce.
3. Wsuń trzpienie (37), aby zabezpieczyć połączenie.

⚠ **Uwaga: Podczas tego kroku trzymaj mocno ramę główną (93) i prowadnicę (43), aby zapobiec ich przesunięciu lub upadkowi.**

KROK 4

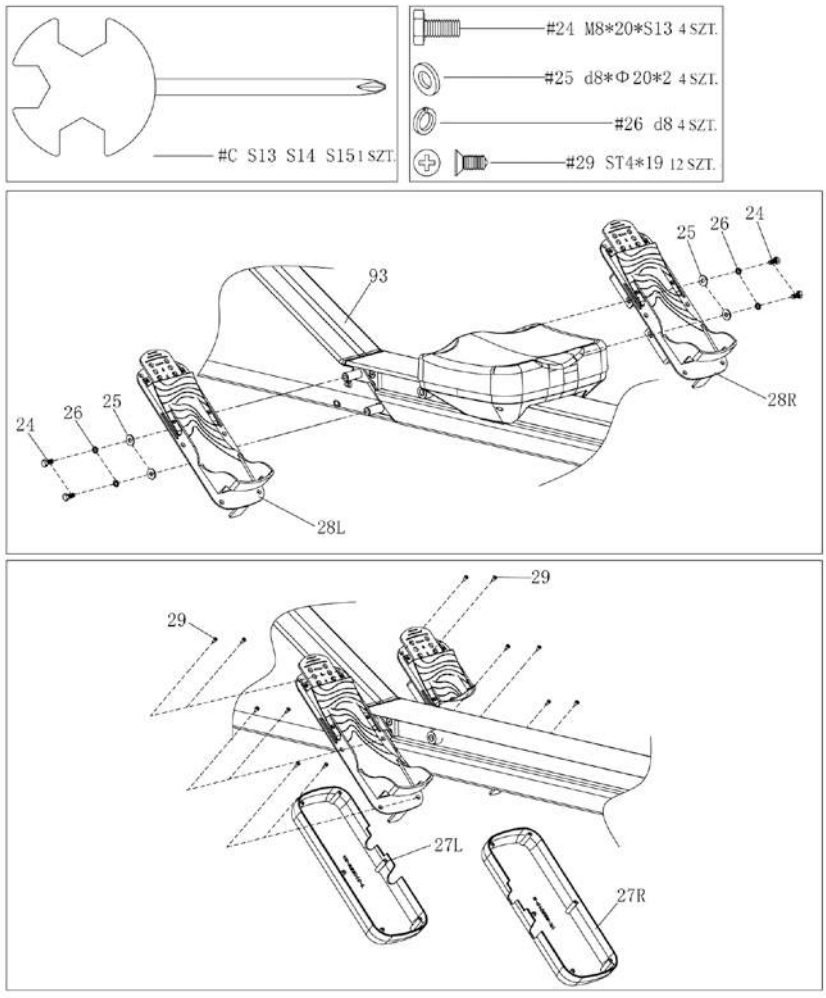
1. Wsuń siodełko (56) na prowadnicę (43). Upewnij się, że siodełko jest zamontowane w prawidłowym kierunku, jak pokazano na rysunku.
2. Przymocuj blokadę (39) do prowadnicy (43) za pomocą śruby imbusowej z łbem soczewkowym (38) i klucza imbusowego (B).
3. Przymocuj tylną osłonę prowadnicy (45) do prowadnicy (43) za pomocą śruby krzyżakowej z łbem soczewkowym (46) i narzędzia (C).

⚠ **Uwaga: Po zdemontowaniu prowadnicy włóż trzpień blokujący (37) w otwór w prowadnicy (43), jak pokazano na rysunku. Zapobiega to przesuwaniu się siodełka (56) wzdłuż szyny podczas demontażu lub przenoszenia.**

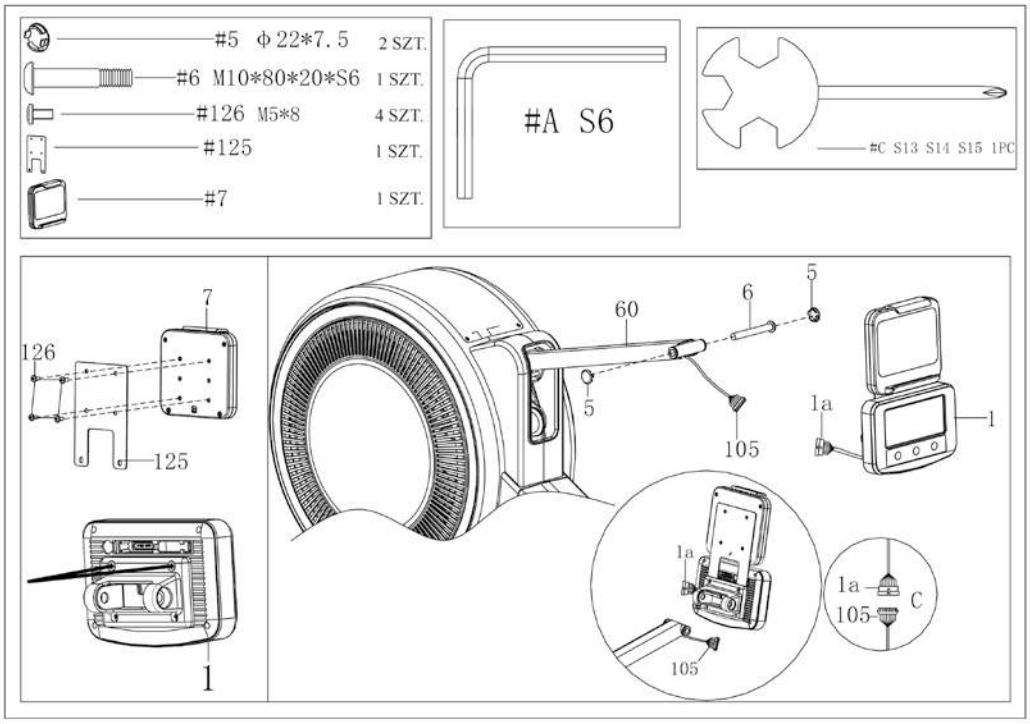


KROK 5

1. Przymocuj ramy pedałów lewego i prawego (28L/R) do ramy głównej (93) za pomocą śrub imbusowych z łbem soczewkowym (24), podkładek sprężystych (26) i podkładek płaskich (25). Dokręć je mocno kluczem imbusowym (B).
2. Przymocuj nakładki pedałów lewego i prawego (27L/R) do ram pedałów (28L/R) za pomocą śrub krzyżakowych z łbem stożkowym (29).



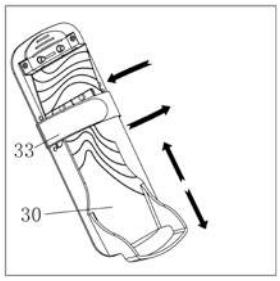
STEP 6



1. Najpierw usuń śruby (126) z uchwytu na tablet (7) za pomocą narzędzia (C). Przymocuj uchwyt na tablet (7) do płytki montażowej uchwytu (125) za pomocą śrub krzyżakowych z łbem soczewkowym (126). Następnie wykręć dwie śruby z wyświetlacza (1) i przymocuj wyświetlacz (1) do zmontowanego uchwytu na tablet.
2. Podłącz przewód wyświetlacza (1a) do przewodu (105). Ostrożnie wsuń połączone przewody w zespół ramy wyświetlacza (60).
3. Przymocuj wyświetlacz (1) do zespołu ramy wyświetlacza (60) za pomocą śrub krzyżakowych z łbem soczewkowym (6). Następnie wciśnij zaślepkę (5) w odpowiedni otwór.

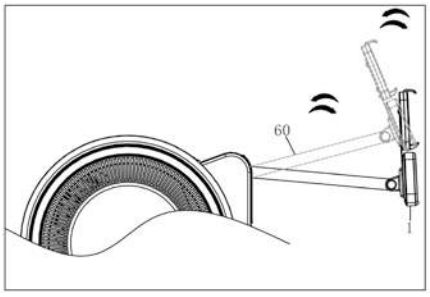
⚠ **Uwaga: Usuń płytkę wsporczą do montażu (124) przed rozpoczęciem korzystania z wioślarza. Przechowaj ją w bezpiecznym miejscu do wykorzystania podczas ewentualnego demontażu w przyszłości.**

REGULACJA PEDAŁÓW



Pasek pedału jest regulowany i można go spersonalizować dopasowując do rozmiaru stopy użytkownika.

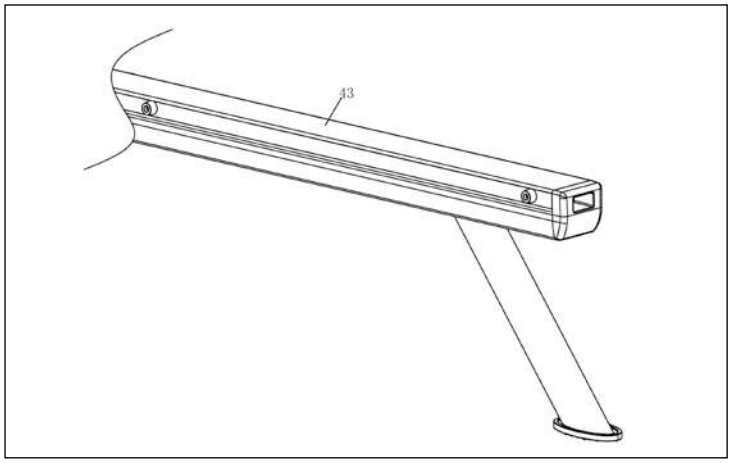
REGULACJA KĄTA NACHYLENIA WYŚWIETLACZA



Aby uzyskać optymalną widoczność, należy dostosować kąt wyświetlacza (1) względem ramy wyświetlacza (60) do wzrostu i pozycji oglądania użytkownika.

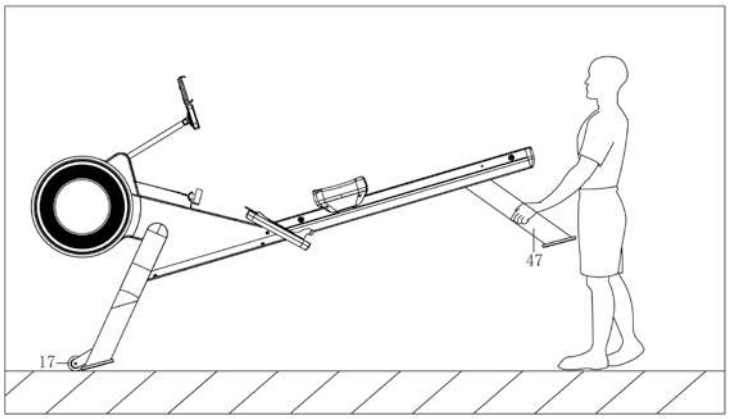
KONSERWACJA PROWADNICY

Jeśli wioślarz nie był używany przez dłuższy czas lub jeśli nagromadził się brud, przed użyciem przetrzyj powierzchnię prowadnicy (43) miękką, suchą lub lekko wilgotną szmatką.



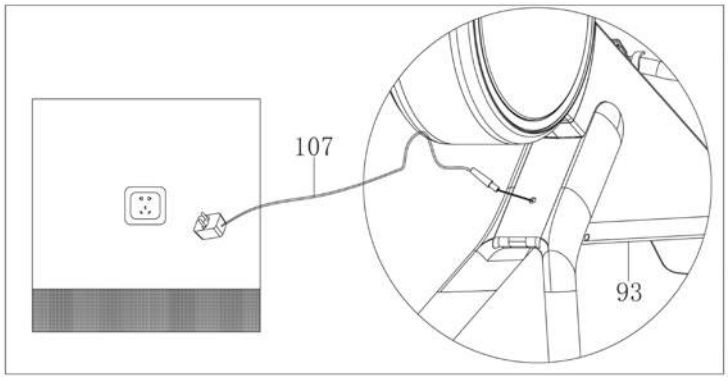
PRZENOSZENIE URZĄDZENIA

Ostrożnie przemieszczaj wioślarza za pomocą kółek transportowych. Unieś wskazany koniec ramy, ugnij kolana, utrzymuj proste plecy i powoli przemieść maszynę w wybrane miejsce. Nie podnoś maszyny chwytając za siodełko, uchwyt, wyświetlacz lub inne ruchome części. W razie potrzeby poproś o pomoc drugą osobę.



WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE ZASILANIA

⚠ **Uwaga: Wyłącz wioślarza i odłącz go od zasilania, jeśli nie będzie używany przez dłuższy czas.**



4. ROZGRZEWKA

ROZGRZEWKA I ROZCIĄGANIE

Przed rozpoczęciem wiosłowania wykonaj 5-10 minut lekkiego ruchu, aby stopniowo rozgrzać ciało. Delikatnie rozruszaj nadgarstki, barki, biodra, kolana i kostki, a następnie wykonaj lekkie rozciąganie nóg, pleców, barków i ramion. Rozciągaj się powoli, nie wykonuj gwałtownych ruchów sprężynujących i nigdy nie rozciągaj się do momentu odczuwania bólu.

Instrukcja Treningowa

Korzystanie z tego urządzenia pomaga poprawić kondycję fizyczną, wzmocnić mięśnie oraz wspiera redukcję masy ciała w połączeniu ze zdrową dietą.
Przed rozpoczęciem treningu zawsze wykonuj rozgrzewkę.
Ćwiczenia rozgrzewające poprawiają krążenie krwi oraz przygotowują mięśnie do wysiłku, zmniejszając ryzyko skurczów i naciągnięć mięśni.
Przed każdym treningiem wykonuj ćwiczenia rozciągające zgodnie z poniższymi zaleceniami.
Każde rozciąganie należy utrzymywać przez około 30 sekund.
Unikaj nadmiernego rozciągania, aby zapobiec urazom mięśni.

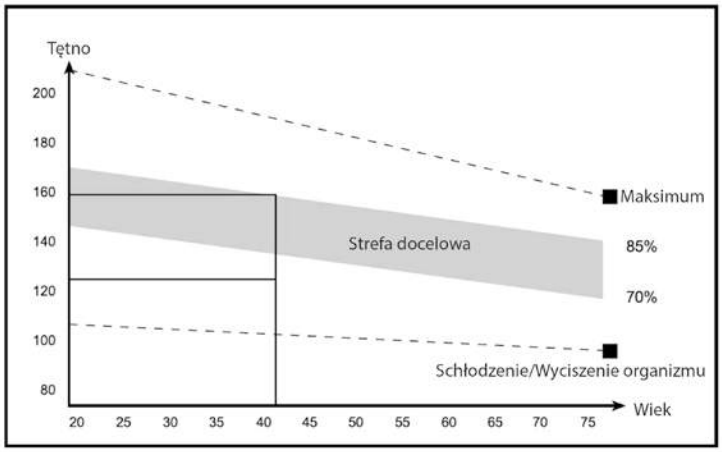


Faza Treningowa

Jest to główna faza treningu. Regularne ćwiczenia wykonywane przez dłuższy czas pomagają poprawić elastyczność oraz siłę mięśni nóg.

Podczas treningu utrzymuj stabilną i odpowiednią intensywność dostosowaną do swojej kondycji fizycznej. Dobierz poziom wysiłku tak, aby tętno pozostawało w zakresie wartości docelowych przedstawionych w tabeli poniżej.

Aby utrzymać tętno w zakresie docelowym przez minimum 12 minut, większość osób powinna ćwiczyć przez 15–20 minut.



Wzmacnianie Mięśni

Aby zwiększyć siłę mięśni, należy ustawić wyższy poziom oporu urządzenia. Większy opór zwiększa intensywność ćwiczeń i poprawia efektywność treningu mięśniowego.

Jeżeli celem jest jednoczesne wzmacnianie mięśni i poprawa kondycji, należy połączyć wyższy opór z treningiem interwałowym:

- wykonaj rozgrzewkę,
- ćwicz regularnie,
- stopniowo zwiększaj opór pod koniec treningu,
- zmniejsz tempo ruchu przy zachowaniu wyższego oporu.

Pozwala to utrzymać tętno w zakresie docelowym.

Po zakończeniu treningu wykonaj ćwiczenia wyciszające.

Redukcja Masy Ciała

W przypadku redukcji masy ciała najważniejsze są czas oraz intensywność treningu. Im większa intensywność i dłuższy trening, tym więcej kalorii zostaje spalonych.

Dostosuj ćwiczenia do własnych potrzeb oraz poziomu sprawności fizycznej.

Faza Regeneracji po Treningu

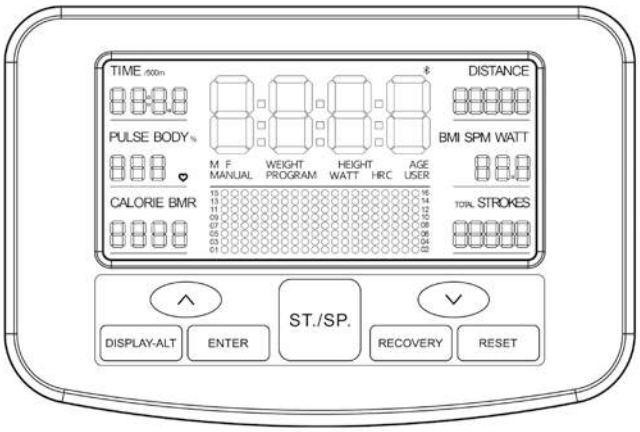
Podczas fazy regeneracji powtórz ćwiczenia rozgrzewające, stopniowo zmniejszając intensywność wysiłku. Faza wyciszenia powinna trwać około 5 minut, aby pomóc rozluźnić mięśnie i ustabilizować temperaturę ciała.

Unikaj nadmiernego rozciągania podczas regeneracji, aby zapobiec przeciążeniom mięśni.

Wraz z poprawą kondycji możesz stopniowo wydłużać czas oraz zwiększać intensywność treningów.

Zaleca się wykonywanie treningu co najmniej 3 razy w tygodniu oraz prowadzenie zapisu treningów w celu monitorowania postępów.

5. INSTRUKCJA KONSOLI



POZYCJA	OPIS	ZAKRES
TIME (CZAS)	Czas ćwiczeń	0 min: 00 s ~ 99 min: 59 s
TIME/500m (CZAS/500m)	Czas na 500 m: Szacunkowy czas potrzebny na przewiosłowanie 500 m w aktualnym tempie	0 min: 00 s ~ 99 min: 59 s
DISTANCE (DYSTANS)	Dystans ćwiczeń	0 ~ 99,99 km
PULSE (TĘTNO)	Tętno podczas ćwiczeń	40~240 uderzeń/min
CALORIE (KALORIE)	Kalorie spalone podczas ćwiczeń	0~9999 kcal
SPM	Tempo uderzeń: Liczba pociągnięć na minutę (SPM)	0~999 obr./min
STROKES (POCIĄGNIĘCIA)	Pociągnięcia: Liczba pociągnięć wykonanych podczas bieżącego treningu	0~9999
TOTAL STROKES (CAŁKOWITA LICZBA POCIĄGNIĘĆ)	Całkowita liczba pociągnięć: Łączna skumulowana liczba pociągnięć	0~99999
WATT (MOC)	Moc wyjściowa	0 ~ 899 W

WIDOK OKNA GŁÓWNEGO PODCZAS ĆWICZEŃ

• **Tryb skanowania (Scan):** Główne okno automatycznie przełącza się pomiędzy następującymi parametrami co 6 sekund:
TIME lub **TIME/500M** → **DISTANCE** → **PULSE** → **SPM lub WATT** → **CALORIES** → **STROKES** lub **TOTAL STROKES**
• Naciśnij przycisk DISPLAY-ALT, aby wybrać konkretny parametr i utrzymać jego wyświetlanie w głównym oknie.

WIDOK MAŁEGO OKNA (LEWEGO/PRAWEGO) PODCZAS ĆWICZEŃ

Naciśnij przycisk **ENTER**, aby przełączać się między następującymi parametrami wyświetlania:
TIME ↔ TIME/500M
SPM ↔ WATT



STROKES ↔ TOTAL STROKES
Wyświetlanie poziomu oporu: Wyświetla wybrany poziom oporu od 1 do 16.

Funkcje konsoli

POZYCJA	OPIS	UWAGI
MANUAL	(PROGRAM 1) Ręczny tryb ćwiczeń z poziomem oporu ustawianym przez użytkownika	
PROGRAM	(PROGRAMY 2-12) 11 programów ćwiczeń z automatycznie dostosowywanymi poziomami oporu	
BODY FAT	(PROGRAM 13) Szacuje zawartość tkanki tłuszczowej, wskaźnik masy ciała (BMI) oraz wskaźnik podstawowej przemiany materii (BMR)	Opcja 2
WATT	(PROGRAM 14) Tryb ćwiczeń ze sterowaniem mocą, z oporem automatycznie dostosowywanym do wybranej mocy docelowej	
H.R.C.	(PROGRAMY 15-18) Tryby ćwiczeń sterowane tętnem z docelowymi ustawieniami tętna 65%, 75%, 85% lub wartością zdefiniowaną przez użytkownika	Opcja 2
USER PROGRAM	(PROGRAMY 19-22) Zdefiniowane przez użytkownika programy ćwiczeń z konfigurowalnymi poziomami oporu	
RECOVERY	Wyświetla wynik regeneracji na podstawie zmian tętna po zakończeniu ćwiczeń	Opcja 2
BLUETOOTH & APP	Obsługuje połączenie z kompatybilną aplikacją przez Bluetooth	Opcja 1
WIRELESS PULSE	Obsługuje standardowy bezprzewodowy pas na klatkę piersiową do pomiaru tętna pracujący z częstotliwością 5,3 kHz	Opcja 2

Opis funkcji przycisków



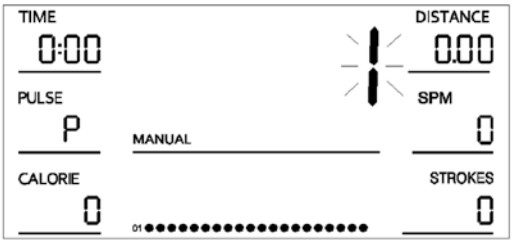
POZYCJA	OPIS
UP (W GÓRĘ)	Zwiększa wybraną wartość ustawienia; podczas ćwiczeń zwiększa POZIOM oporu.
DOWN (W DÓŁ)	Zmniejsza wybraną wartość ustawienia; podczas ćwiczeń zmniejsza POZIOM oporu.
RESET	Powrót do PROGRAMU 1 z dowolnego trybu. Wszystkie wartości są resetowane do 0, z wyjątkiem U1-U4, WATT i zdefiniowanej przez użytkownika wartości tętna.
ST./SP. (**START/STOP**)	Uruchamia lub zatrzymuje trening.
RECOVERY (OCENA REGENERACJI TĘTNA)	Uruchamia funkcję regeneracji tętna po wysiłku.
ENTER	Podczas ćwiczeń: Przełączanie między TIME i TIME/500M, SPM i WATT oraz STROKES i TOTAL STROKES.
DISPLAY-ALT	Poza trybem ćwiczeń: Przełączanie między dostępnymi parametrami ustawień.

JEDNOSTKI PARAMETRÓW

HEIGHT (WZROST)	WEIGHT (WAGA)	PULSE (TĘTNO)	CALORIE (KALORIE)	DISTANCE (DYSTANS)	SPM	WATT (MOC)
cm	kg	uderzenia na minutę	kcal	km	pociągnięcia na minutę	W

⚠ Uwaga: nie ma możliwości zmiany jednostek pomiędzy systemem metrycznym a imperialnym za pomocą konsoli.

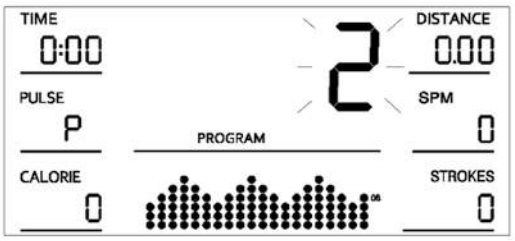
MANUAL (PROGRAM 1)



Obsługa programu

1. Naciśnij przycisk **START/STOP**, aby rozpocząć trening, lub naciśnij przycisk **ENTER**, aby wejść w tryb ustawień.
2. W trybie ustawień naciskaj przycisk **ENTER**, aby sekwencyjnie wybierać parametry. Wybrany parametr (**TIME, DISTANCE, CALORIES, STROKES** lub **AGE**) będzie migać.
3. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby dostosować wybraną wartość. Naciśnij przycisk **ENTER**, aby potwierdzić wartość i przejść do kolejnego parametru.
4. Konsola automatycznie wyjdzie z trybu ustawień po ustawieniu wszystkich parametrów. Alternatywnie naciśnij przycisk **START/STOP** w dowolnym momencie, aby rozpocząć trening z wybranymi ustawieniami.
5. Podczas treningu poziom oporu jest dostosowywany automatycznie, zgodnie z wybranym programem. Możesz również naciskać przyciski **UP** lub **DOWN**, aby zwiększyć lub zmniejszyć poziom oporu.
6. Jeżeli dla parametrów **TIME, DISTANCE, CALORIES** lub **STROKES** została ustawiona wartość docelowa, podczas treningu rozpocznie się odliczanie w dół. Gdy wartość osiągnie 0, trening zatrzyma się automatycznie, a konsola wyemituje sygnał dźwiękowy.
7. Podczas treningu naciśnij przycisk **START/STOP**, aby zatrzymać trening.

PROGRAM (PROGRAMY 2-12)



Obsługa programu

1. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać żądany program.
2. Naciśnij przycisk **START/STOP**, aby rozpocząć trening, lub naciśnij przycisk **ENTER**, aby wejść w tryb ustawień.
3. W trybie ustawień naciskaj przycisk **ENTER**, aby sekwencyjnie wybierać parametry. Wybrany parametr (**TIME, DISTANCE, CALORIES, STROKES** lub **AGE**) będzie migać.
4. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby dostosować wybraną wartość. Naciśnij przycisk **ENTER**, aby potwierdzić wartość i przejść do kolejnego parametru.
5. Konsola automatycznie opuści tryb ustawień po ustawieniu wszystkich parametrów. Alternatywnie naciśnij przycisk **START/STOP** w dowolnym momencie, aby rozpocząć trening z wybranymi ustawieniami.
6. Podczas treningu poziom oporu jest dostosowywany automatycznie, zgodnie z wybranym programem. Naciskaj przyciski **UP** lub **DOWN**, aby ręcznie zwiększać lub zmniejszać poziom oporu.
7. Jeżeli dla parametrów **TIME, DISTANCE, CALORIES** lub **STROKES** została ustawiona wartość docelowa, podczas treningu rozpocznie się odliczanie w dół. Gdy wartość osiągnie 0, trening zatrzyma się automatycznie, a konsola wyemituje sygnał dźwiękowy.
8. Podczas treningu naciśnij przycisk **START/STOP**, aby zatrzymać trening.

BODYFAT (PROGRAM 13)



⚠ **Uwaga: Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy wioślarz jest wyposażony w kompatybilny bezprzewodowy odbiornik tętna i pas na klatkę piersiową.**

Szacowanie składu ciała

1. Naciśnij przycisk **ENTER**, aby wejść w tryb ustawień.
2. Ustaw parametry w następującej kolejności: **GENDER** (**PŁEĆ**) → **HEIGHT** (**WZROST**) → **WEIGHT** (**WAGA**) → **AGE** (**WIEK**). Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby dostosować poszczególne wartości, a następnie naciśnij **ENTER**, aby potwierdzić i przejść do kolejnego parametru.
3. Naciśnij przycisk **START/STOP**, aby rozpocząć obliczenia. Po około 8 sekundach na konsoli zostanie wyświetlony szacunkowy wskaźnik **BMI** (Body Mass Index), **FAT**% (zawartość tkanki tłuszczowej w ciele) oraz **BMR** (wskaźnik podstawowej przemiany materii).
4. Przed rozpoczęciem załóż kompatybilny, bezprzewodowy pas na klatkę piersiową z czujnikiem tętna i upewnij się, że na ekranie wyświetlany jest stabilny sygnał tętna.
5. Podczas trwania obliczeń pozostań zrelaksowany i nie ruszaj się.

6. BMI-Wskaźnik Masy Ciała

7. ⚠ **Uwaga:** Wartości **BMI**, procentowej zawartości tkanki tłuszczowej i **BMR** wyświetlane przez konsolę są wartościami szacunkowymi przeznaczonymi wyłącznie do celów poglądowych związanych z ogólną sprawnością fizyczną. Nie są one przeznaczone do diagnozowania, monitorowania ani leczenia medycznego.

BMI, Zawartość tkanki tłuszczowej i BMR

Konsola może wyświetlać szacunkowe wartości dla:

- **BMI** (Wskaźnik Masy Ciała): Szacunkowa wartość obliczona na podstawie wzrostu i wagi wprowadzonych przez użytkownika.
- **FAT**% (Zawartość tkanki tłuszczowej): Szacunkowa zawartość tkanki tłuszczowej w ciele obliczona przez konsolę.
- **BMR** (Wskaźnik Podstawowej Przemiany Materii): Szacunkowa wartość obliczona na podstawie danych użytkownika wprowadzonych do konsoli.

⚠ **Uwaga:** Wartości te są szacunkowe i służą wyłącznie do ogólnego odniesienia w zakresie sprawności fizycznej. Wyniki mogą się różnić i nie powinny być wykorzystywane do diagnozowania, monitorowania, leczenia medycznego ani oceny stanu zdrowia użytkownika.

WATT (PROGRAM 14)



1. Naciśnij przycisk **ENTER**, aby wejść w tryb ustawień.
2. Ustaw parametry w następującej kolejności: **TIME** → **DISTANCE** → **STROKES** → **WATT**. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby dostosować wybraną wartość. Naciśnij przycisk **ENTER**, aby potwierdzić wartość i przejść do następnego parametru. Naciśnij przycisk **START/STOP**, aby rozpocząć trening. Podczas treningu poziom oporu jest dostosowywany automatycznie do wybranej wartości docelowej **WATT** (mocy).
3. Jeżeli dla parametrów **TIME** lub **DISTANCE** została ustawiona wartość docelowa, podczas treningu rozpocznie się odliczanie w dół. Gdy wartość osiągnie 0, trening zatrzyma się automatycznie, a konsola wyemituje sygnał dźwiękowy.
4. Podczas treningu naciśnij przycisk **START/STOP**, aby zatrzymać trening.

⚠ **Uwaga: Moc wyjściowa (WATT) zależy zarówno od prędkości wiosłowania, jak i poziomu oporu. W programie WATT konsola automatycznie dostosowuje opór, aby utrzymać wybraną moc docelową. Jeśli tempo pociągnięć wzrasta, opór może się zmniejszyć; jeśli tempo pociągnięć spada, opór może wzrosnąć.**

HRC (PROGRAMY 15-18)

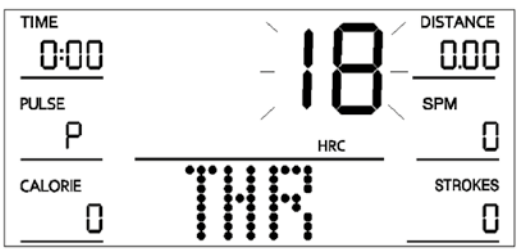


⚠ **Uwaga: Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy wioślarz jest wyposażony w kompatybilny bezprzewodowy odbiornik tętna i pas na klatkę piersiową.**

PROGRAMY 15-17

1. Naciśnij przycisk **ENTER**, aby wejść w tryb ustawień.
2. Ustaw parametry w następującej kolejności: **TIME** → **DISTANCE** → **CALORIES** → **STROKES** → **AGE** Konsola automatycznie oblicza tętno referencyjne na podstawie wprowadzonego wieku. Programy 65%, 75% i 85% wykorzystują odpowiedni procent tej obliczonej wartości referencyjnej jako tętno docelowe.
3. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby dostosować wybraną wartość. Naciśnij **ENTER**, aby potwierdzić i przejść do następnego parametru.

PROGRAM 18



1. Naciśnij przycisk **ENTER**, aby wejść w tryb ustawień.
2. Ustaw parametry w następującej kolejności: **TIME** → **DISTANCE** → **CALORIES** → **STROKES** → **TARGET HEART RATE** (**DOCELOWE TĘTNO**)
3. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby dostosować wybraną wartość. Naciśnij **ENTER**, aby potwierdzić i przejść do następnego parametru.

Uruchamianie programu H.R.C.

1. Naciśnij przycisk **START/STOP**, aby rozpocząć trening. Podczas ćwiczeń poziom oporu jest automatycznie dostosowywany do wybranego tętna docelowego.

2. Jeżeli dla parametrów **TIME, DISTANCE** lub **CALORIES** została ustawiona wartość docelowa, podczas treningu rozpocznie się odliczanie w dół. Gdy wartość osiągnie 0, trening zatrzyma się automatycznie, a konsola wyemituje sygnał dźwiękowy.
3. Podczas treningu naciśnij przycisk **START/STOP**, aby zatrzymać trening.

⚠ **Uwaga: Aby korzystać z funkcji automatycznego oporu sterowanego tętnem, należy nosić kompatybilny bezprzewodowy pas na klatkę piersiową do pomiaru tętna. Jeśli konsola nie odbiera sygnału tętna, opór nie będzie dostosowywany automatycznie; jednak trening będzie mógł być kontynuowany.**
Ważne: Wartości tętna wyświetlane na konsoli są przeznaczone wyłącznie jako ogólne odniesienie podczas treningu i nie są przeznaczone do diagnozy medycznej ani monitorowania stanu zdrowia.

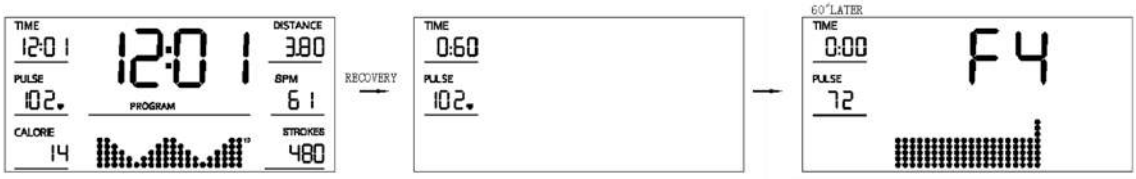
USER PROGRAM (PROGRAMY 19-22)



1. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać profil od U1 do U4.
2. Naciśnij przycisk **START/STOP**, aby rozpocząć trening, lub naciśnij przycisk **ENTER**, aby wejść w tryb ustawień.
3. Ustaw parametry w następującej kolejności: **TIME** → **DISTANCE** → **SEGMENT** → **CALORIES** → **STROKES** → **AGE** → **POZIOM OPORU DLA KAŻDEGO SEGMENTU PROGRAMU**
4. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby dostosować wybraną wartość. Naciśnij przycisk **ENTER**, aby potwierdzić wartość i przejść do następnego parametru.
5. Naciśnij przycisk **START/STOP**, aby rozpocząć trening. Podczas ćwiczeń poziom oporu będzie się zmieniał automatycznie zgodnie ze zdefiniowanym przez użytkownika profilem oporu.
6. Jeżeli dla parametrów **TIME, DISTANCE, CALORIES** lub **STROKES** została ustawiona wartość docelowa, podczas treningu rozpocznie się odliczanie w dół. Gdy wartość osiągnie 0, trening zatrzyma się automatycznie, a konsola wyemituje sygnał dźwiękowy.
7. Podczas treningu naciśnij przycisk **START/STOP**, aby zatrzymać trening.

RECOVERY (REGENERACJA TĘTNA)

⚠ **Uwaga: Funkcja sterowania tętnem jest dostępna tylko wtedy, gdy wioślarz jest wyposażony w kompatybilny bezprzewodowy odbiornik tętna i pas na klatkę piersiową.**



Funkcja odzyskiwania tętna

1. Podczas ćwiczeń, gdy wyświetlana jest wartość tętna, naciśnij przycisk **RECOVERY**, aby uruchomić funkcję odzyskiwania tętna.
2. Wyświetlacz **TIME** wskaże 0:60 i rozpocznie odliczanie w dół przez 60 sekund. Podczas odliczania pozostań tak nieruchomo, jak to możliwe.
3. Gdy odliczanie osiągnie 0:00, na konsoli pojawi się wynik regeneracji w skali od F1 do F6.
4. Aby uzyskać bardziej spójny wynik, funkcję odzyskiwania należy uruchamiać po normalnym treningu, upewniając się, że urządzenie w tym czasie odbiera stabilny sygnał tętna.

Wynik	Ocena sprawności
F1 = 1,0	Doskonały
1,0 < F2 < 2,0	Bardzo dobry
2,0 < F3 < 2,9	Dobry
3,0 < F4 < 3,9	Przeciętny
4,0 < F5 < 5,9	Poniżej przeciętnej
F6 = 6,0	Słaby

⚠ **Uwaga: Wynik regeneracji służy wyłącznie do ogólnego odniesienia w zakresie sprawności fizycznej i nie powinien być interpretowany jako ocena medyczna. Do korzystania z tej funkcji wymagany jest kompatybilny bezprzewodowy pas na klatkę piersiową do pomiaru tętna.**

APLIKACJA BLUETOOTH

Opcjonalnie

1. Włącz Bluetooth w swoim urządzeniu mobilnym i otwórz aplikację FitShow. Wybierz 'Szukaj urządzeń' (Search for devices).
2. Wybierz wioślarza i naciśnij 'Połącz' (Connect). Po nawiązaniu połączenia na ekranie konsoli pojawi się ikona Bluetooth.
3. Wybierz żądany tryb ćwiczeń w aplikacji. Trybem domyślnym jest trening swobodny (Free Training).
4. Naciśnij '**START**' w aplikacji, aby rozpocząć trening.
5. Jeśli aplikacja to obsługuje, wybierz 'Control' (Steruj), aby kontrolować kompatybilne funkcje wioślarza i przeglądać dane treningowe.
6. Naciśnij 'Stop', aby zakończyć trening i zapisać dane treningowe w aplikacji.

⚠ **Uwaga: W przypadku przerwania połączenia Bluetooth lub nieprawidłowej reakcji aplikacji, odłącz i ponownie połącz urządzenie. W razie potrzeby wyłącz i włącz wioślarza, a następnie połącz go z aplikacją ponownie.**

BEZPRZEWODOWY PAS NA KLATKĘ PIERSIOWĄ DO POMIARU TĘTNA

Opcjonalnie

Wioślarz jest kompatybilny ze standardowym, bezprzewodowym pasem na klatkę piersiową do pomiaru tętna pracującym na częstotliwości 5,3 kHz. Jeżeli założono kompatybilny pas na klatkę piersiową, konsola odbiera i wyświetla dane dotyczące tętna podczas ćwiczeń. Pas piersiowy należy zakładać zgodnie z instrukcjami producenta, upewniając się, że czujniki bezpośrednio dotykają skóry. Po założeniu pasa należy pozostać w zasięgu konsoli i odczekać około 15 sekund na wykrycie sygnału.

⚠ **Uwaga:** Pomiary tętna służą wyłącznie do ogólnego odniesienia w zakresie sprawności fizycznej i nie są przeznaczone do diagnozy medycznej ani monitorowania stanu zdrowia.



Diagram A



Diagram B

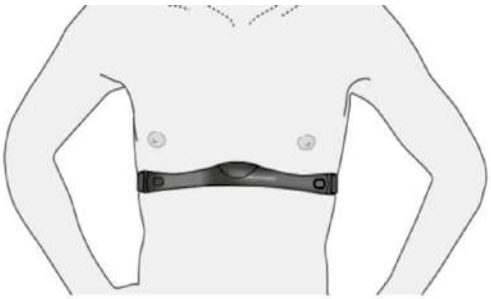


Diagram C

ZAKŁADANIE PASA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

1. Delikatnie zwilż wodą z kranu obszary elektrod znajdujące się na wewnętrznej stronie pasa (Rysunek A). **Ważne:** Nie używaj wody dejonizowanej, ponieważ jej niska przewodność może uniemożliwić niezawodną transmisję sygnału.

2. Wyreguluj pas i zapnij go bezpiecznie wokół klatki piersiowej. Powinien ściśle przylegać, ale nie ograniczać oddychania ani swobody ruchów (Rysunek B).

3. Upewnij się, że pas na klatkę piersiową jest umiejscowiony prawidłowo: leży poziomo w poprzek klatki piersiowej i jest wyśrodkowany, tak jak pokazano na Rysunku C.

Po prawidłowym założeniu, należy pozwolić konsoli przez kilka sekund na wykrycie sygnału tętna.

OPIS KODÓW BŁĘDÓW

KOD BŁĘDU	MOŻLIWA PRZYCZYNA	KONTROLA	ROZWIĄZANIE
E1	Silnik oporu nie działa prawidłowo.	Sprawdź, czy złącze przewodów silnika jest bezpiecznie podłączone do złącza zaciskowego.	Podłącz ponownie złącze. Jeśli problem nie ustąpi, skontaktuj się z autoryzowanym centrum serwisowym.
	Wewnętrzne okablowanie jest uszkodzone lub odłączone.	Sprawdź okablowanie pod kątem widocznych uszkodzeń lub luźnych połączeń.	W przypadku uszkodzenia przewodów, przerwij korzystanie z wioślarza i skontaktuj się z autoryzowanym centrum serwisowym.
	Konsola nie wysyła poprawnego sygnału sterującego do silnika oporu.		Skontaktuj się z autoryzowanym centrum serwisowym.
E2	Sygnał tętna nie jest wykrywany podczas uruchamiania funkcji pomiaru składu ciała. Konsola nie może odebrać ani wyświetlić sygnału tętna.	Upewnij się, że pas na klatkę piersiową jest założony prawidłowo i że wyświetlana jest wartość tętna. Sprawdź, czy tętno jest widoczne w innych trybach ćwiczeń.	Prawidłowo umieść pas piersiowy i odczekaj co najmniej 3 sekundy na stabilny sygnał tętna przed uruchomieniem funkcji. Popraw ułożenie pasa piersiowego i sprawdź połączenie. Jeśli tętno w ogóle się nie wyświetla, skontaktuj się z autoryzowanym serwisem.

Uwaga

1. Używaj wyłącznie zasilacza 9 V/1 A o odpowiedniej specyfikacji. Jeśli konsola nie działa normalnie, wyłącz wioślarza, odłącz zasilacz, odczekaj kilka sekund, a następnie podłącz go ponownie i uruchom urządzenie.
2. W przypadku braku aktywności przez około 5 minut, konsola automatycznie przejdzie w tryb uśpienia.

6. KONSERWACJA

- Regularnie sprawdzaj wioślarza pod kątem poluzowanych, zużytych lub uszkodzonych części.
- Przed użyciem sprawdzaj siodełko, prowadnicę, paski na stopy, uchwyt i mechanizm napędowy.
- Dokręć poluzowane elementy złączne i wymień uszkodzone części przed dalszym użytkowaniem sprzętu.
- Utrzymuj prowadnicę w czystości, z dala od kurzu i zanieczyszczeń. Wycieraj ją miękką, suchą lub lekko wilgotną szmatką.
- Ramę i konsolę czyść miękką szmatką. Nie używaj ściernych środków czyszczących, rozpuszczalników ani nadmiernej ilości wody.
- Przed czyszczeniem lub konserwacją upewnij się, że wioślarz jest wyłączony i odłączony od zasilania.
- Jeśli urządzenie nie jest używane, przechowuj je w suchym, czystym miejscu wewnątrz pomieszczenia.
- Jeśli jakikolwiek element jest uszkodzony, pęknięty lub nie działa poprawnie, zaprzestań używania wioślarza i skontaktuj się ze Wsparciem Technicznym **XTREXO** w celu uzyskania pomocy.

7. UTYLIZACJA PO ZAKOŃCZENIU EKSPLOATACJI



Tego wioślarza nie wolno wyrzucać razem z niesegregowanymi odpadami komunalnymi. Symbol przekreślonego kosza na kółkach oznacza, że zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny (**WEEE**) należy zbierać selektywnie i utylizować zgodnie z obowiązującymi lokalnymi przepisami.

Po zakończeniu okresu użytkowania, wioślarza należy oddać do odpowiedniego punktu zbiórki lub recyklingu sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Nie próbuj samodzielnie demontować sprzętu, chyba że zostało to wyraźnie wskazane w instrukcji obsługi.

Jeżeli wioślarz zawiera baterie przeznaczone do samodzielnej wymiany przez użytkownika, przed utylizacją urządzenia należy je wyjąć i zutylizować oddzielnie, zgodnie z obowiązującymi przepisami lokalnymi.

Prawidłowa utylizacja pomaga chronić zasoby naturalne i zmniejsza potencjalny, negatywny wpływ niewłaściwego gospodarowania odpadami na środowisko i zdrowie ludzkie.
Aby uzyskać informacje na temat dostępnych systemów zbiórki i recyklingu, skontaktuj się z władzami lokalnymi lub odpowiednią instytucją zajmującą się utylizacją odpadów.

8. GWARANCJA

Zgłoszenia gwarancyjne i pomoc techniczna
Produkt objęty jest 2-letnią gwarancją obowiązującą na terenie Unii Europejskiej.
Okres gwarancji jest liczony od daty zakupu, określanej na podstawie dowodu zakupu.
Zobowiązania w ramach gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy urządzenia zgodnie z uznaniem Gwaranta.

- Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:
- Uszkodzenia powstałego podczas transportu
- Nieprawidłowego montażu
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Nieprawidłowej konserwacji
- Zużycia elementów eksploatacyjnych
- Naprawy wykonanej przez osoby nieposiadające autoryzacji producenta
- Wykorzystania do innych celów, niż do użytku prywatnego

Roszczenia gwarancyjne i pomoc techniczna
W celu uzyskania pomocy lub roszczeń gwarancyjnych prosimy o kontakt za pomocą formularza na naszej stronie internetowej
www.brandslab.pl
PL BRANDSLAB SP. Z O.O. zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian i udoskonaleń w swoim produkcie bez wcześniejszego powiadomienia. Odwiedź naszą stronę internetową, aby uzyskać najnowszą wersję instrukcji.



Uwaga: Nie wyrzucaj urządzenia wraz z odpadami komunalnymi. Produkt podlega selektywnej zbiórce zgodnie z dyrektywą WEEE. Zużyty sprzęt elektryczny należy przekazać do odpowiedniego punktu zbiórki.



Zagrożenie zgnieceniem lub przytrzaśnięciem



NIE dotykać



Opakowanie jest wykonane z materiału nadającego się do recyklingu



Ograniczenie substancji niebezpiecznych.



Bluetooth

PARTS LIST

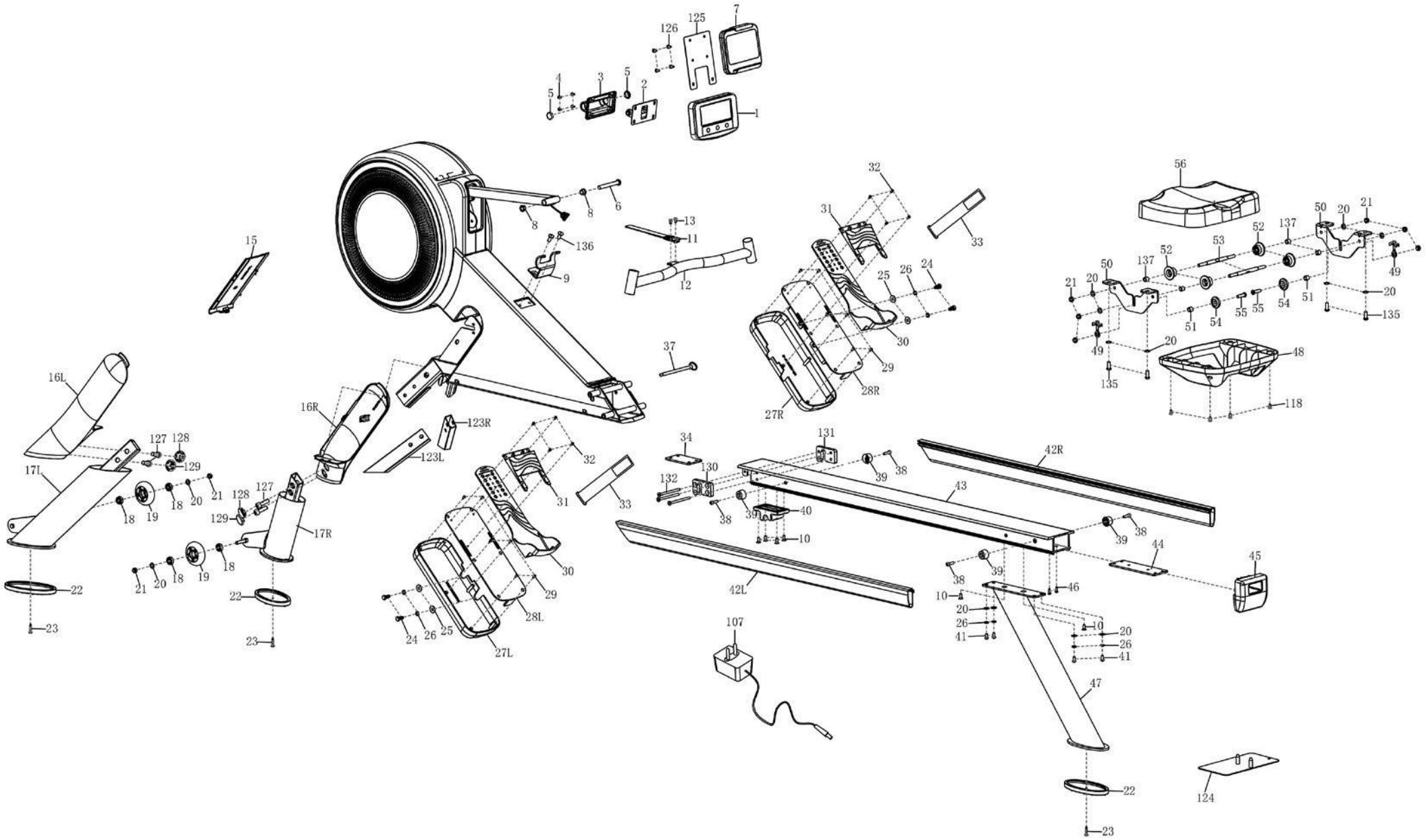
No.	Description	Qty
1	Display	1
2	Display seat assembly	1
3	Display bottom cover	1
4	Cross pan head screw M5*20	4
5	End cap	2
6	Inner hex pan head bolt M10*80*20*S6	1
7	Ipad holder	1
8	Powder metallurgy sleeve \phi 18	2
9	Handlebar holder	1
10	Inner hex countersunk bolt M8*20*S5	4
11	Pulling belt	1
12	Handlebar	1
13	Cross countersunk screw M5*6	2
14	Inner hex countersunk bolt M6*15	2
15	Rear cover	1
16L/R	Feet cover L/R	1 pair
17L/R	Feet assembly	1 pair
18	Bearing 608	4
19	Wheel	2
20	Washer d8*\phi 16*1.5	14
21	Nylon nut M8*H7.5*S13	8
22	Feet pad	3
23	Inner hex pan head self-drilling screw	3
24	Hex bolt M8*20*S13	5
25	Washer D8*\Phi 20*2	10
26	Spring washer D8	11
27L/R	Pedal cover	1 pair
28L/R	Pedal support	1 pair
29	Cross countersunk self-drilling screw	12
30L/R	Pedal	1 pair
31	Pedal fixation block	2
32	Cross pan head screw M4*6	8
33	Pedal strap	2
34	Nut plate 1	1
35	Left limited block	1
36	Right limited block	1
37	Pinball pin	1
38	Inner hex cylinder head bolt M6*20	4
39	Limited block	4
40	Bottom fixation block	1
41	Inner hex pan head bolt M8*20	4
42L	Aluminum guiding rail cover L/R	1
43	Aluminum guide rail	1
44	Nut plate 2	1
45	Aluminum guide rail rear cover	1
46	Cross pan head self-drilling screw ST4.2	2
47	Rear stabilizer assembly	1
48	Saddle cover	1
49	Adjustable chain assembly	3
50	Saddle frame	2
51	Bush 12.5* \phi 8.2*11.3	2
52	Wheel \phi 40	4
53	Shaft 10*150	2
54	Wheel \phi 34	2
55	Inner hex pan head bolt M8*32	2
56	Saddle	1
57	Inner hex countersunk bolt M6*85	3
58	Powder metallury sleeve	2
59	Display rotation shaft	1
60	Display frame assembly	1
61	Fan wheel shaft	1
62	Bearing 6203	2
63	Cross countersunk screw M4*8	14
64	Circlip	1
65	Aluminum plate D17	1
66	Fan sheel fixation plate	1

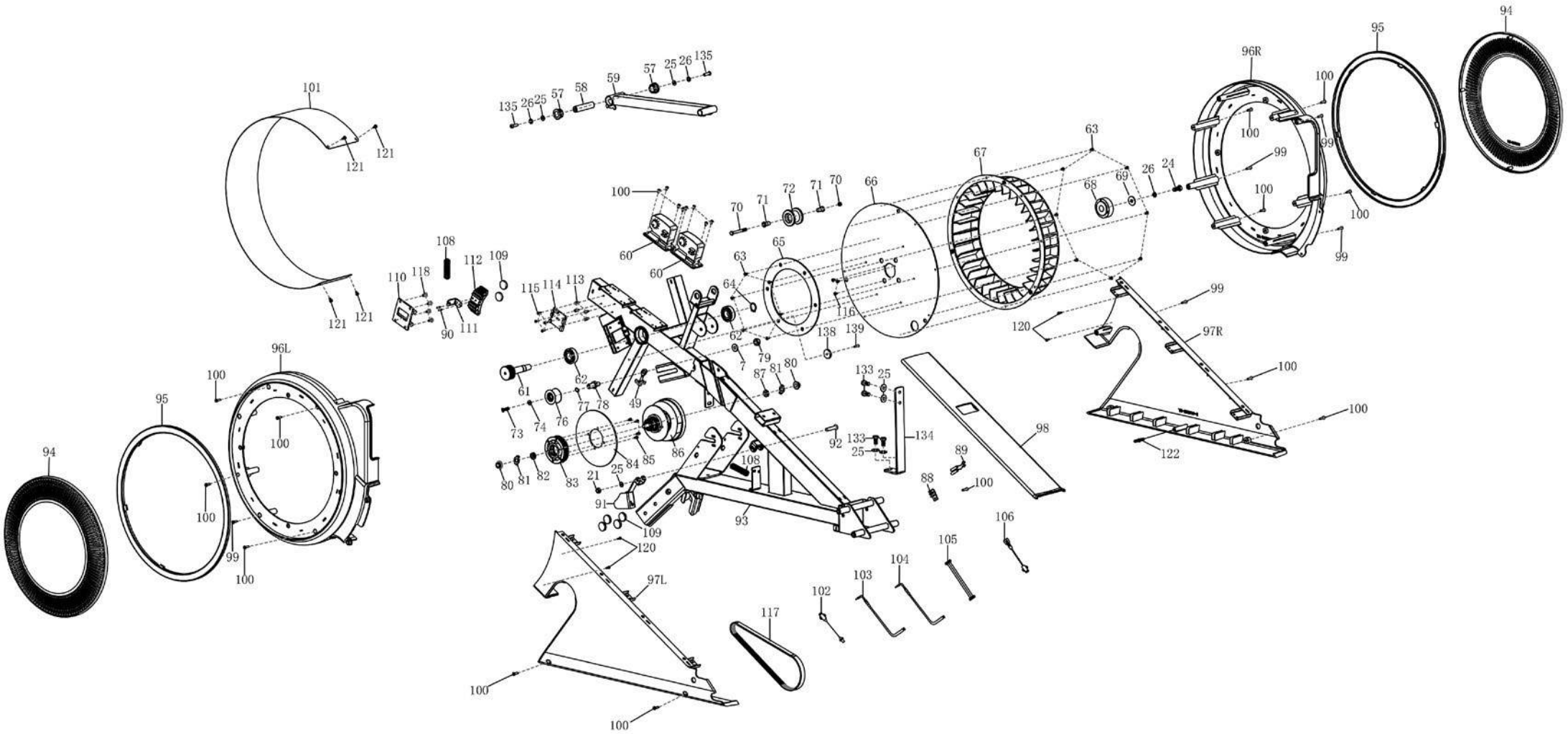
67	Fan wheel	1
68	Fan wheel sleeve	1
69	Washer D8*\Phi 25*2	1
70	Hex bolt M6*55*15*S10	1
71	Belt bush	2
72	Belt pulley	1
73	Hex bolt M6*10*S10	1
74	Washer D6*\phi 16*1.5	1
75	Motor	1
76	Arc free wheel	1
77	Corrugated washer D12	1
78	Free wheel shaft	1
79	Nylon nut M10	1
80	Hex flange nut M10	2
81	Postining piece	2
82	Tappered hex thin nut M10	1
83	Small belt wheel	1
84	Connection plate	1
85	Hex bolt M8*16	4
86	Belt wheel	1
87	Hex thin nut M10	1
88	Double head sensor	1
89	Pin sensor	2
90	Cross pan head screw ST4.2*8	2
91	Round magnet	1
92	Cross countersunk screw ST4.2*13	1
93	Mainframe	1
94	Plastic plate	2
95	Decoration ring	2
96L/R	Chain cover	2
97L/R	Side cover	2
98	Top cover	1
99	Cross pan head self-drilling screw	5
100	Cross pan head self-drilling screw	17
101	Arc steel net	1
102	Wire	1
103	Resistance wire 1	1
104	Inner hex pan head bolt M8x*20	6
105	Extension wire 2	1
106	Power extension wire	1
107	Adaptor	1
108	Pressing spring	2
109	Round magnet	2
110	Magnet frame	1
111	Pulling wire seat	1
112	Magnetic plate	1
113	Connection collumn	4
114	Bottom PCB	1
115	Cross pan head screw M3*6	4
116	Hex bolt M5*10*S10	3
117	Belt	1
118	Cross pan head screw M5*10	8
119	Connection collumn	1
120	Cross pan head self-drilling screw	4
121	Cross big head self-drilling screw	4
122	Spacer 12.5* \Phi 8.2*6	4
123	Package tube	1 pair
124	Assembly assistance plate	1
125	IPAD holder	1
126	Cross pan head screw M5*8	4
127	Inner hex cylinder head bolt M10*30	4
128	End cap for hole 1	2
129	End cap for hole 2	2
A	Allen wrench S5	1
B	Allen wrench S6	1
C	Solid wrench	1
D	Allen wrench S8	1

LISTA CZĘŚCI

Nr	Opis	Ilość
1	Wyświetlacz	1
2	Zespół mocowania wyświetlacza	1
3	Dolna osłona wyświetlacza	1
4	Śruba krzyżakowa z łbem soczewkowym M5*20	4
5	Zaślepkowa nakładka (end cap)	2
6	Śruba imbusowa z łbem soczewkowym M10*80*20*S6	1
7	Uchwyt na tablet	1
8	Tuleja z metalurgii proszków \phi 18	2
9	Uchwyt kierownicy (rączki)	1
10	Śruba imbusowa z łbem stożkowym M8*20*S5	4
11	Pas naciągowy (ciągnący)	1
12	Uchwyt (rączka)	1
13	Śruba krzyżakowa z łbem stożkowym M5*6	2
14	Śruba imbusowa z łbem stożkowym M6*15	2
15	Osłona tylna	1
16L/R	Osłona stopki L/P	1 para
17L/R	Zespół stopki	1 para
18	Łożysko 608	4
19	Kółko	2
20	Podkładka d8*\phi 16*1.5	14
21	Nakrętka nylonowa M8*H7.5*S13	8
22	Podkładka pod stopkę	3
23	Śruba samowiercąca imbusowa z łbem soczewkowym	3
24	Śruba sześciokątna M8*20*S13	5
25	Podkładka D8*\Phi 20*2	10
26	Podkładka sprężysta D8	11
27L/R	Osłona pedału	1 para
28L/R	Wspornik pedału	1 para
29	Śruba krzyżakowa samowiercąca z łbem stożkowym	12
30L/R	Pedał	1 para
31	Blokada mocująca pedał	2
32	Śruba krzyżakowa z łbem soczewkowym M4*6	8
33	Pasek na pedał (stopę)	2
34	Płytka z nakrętką 1	1
35	Lewy blok ograniczający	1
36	Prawy blok ograniczający	1
37	Trzpień blokujący (pin)	1
38	Śruba imbusowa z łbem walcowym M6*20	4
39	Blok ograniczający	4
40	Dolny blok mocujący	1
41	Śruba imbusowa z łbem soczewkowym M8*20	4
42L	Osłona aluminiowej prowadnicy L/P	1
43	Prowadnica aluminiowa	1
44	Płytka z nakrętką 2	1
45	Tylna osłona prowadnicy aluminiowej	1
46	Śruba krzyżakowa samowiercąca z łbem soczewkowym ST4.2	2
47	Zespół tylnego stabilizatora	1
48	Osłona siodełka	1
49	Zespół łańcucha regulacyjnego	3
50	Rama siodełka	2
51	Tuleja 12.5* \phi 8.2*11.3	2
52	Kółko \phi 40	4
53	Oś 10*150	2
54	Kółko \phi 34	2
55	Śruba imbusowa z łbem soczewkowym M8*32	2
56	Siodełko	1
57	Śruba imbusowa z łbem stożkowym M6*85	3
58	Tuleja z metalurgii proszków	2
59	Oś obrotowa wyświetlacza	1
60	Zespół ramy wyświetlacza	1
61	Oś koła wentylatora	1
62	Łożysko 6203	2
63	Śruba krzyżakowa z łbem stożkowym M4*8	14
64	Pierścień osadczy (Segera)	1
65	Płytka aluminiowa D17	1
66	Płyta mocująca koła wentylatora	1
67	Koło wentylatora	1

68	Tuleja koła wentylatora	1
69	Podkładka D8*\Phi 25*2	1
70	Śruba sześciokątna M6*55*15*S10	1
71	Tuleja paska	2
72	Koło pasowe	1
73	Śruba sześciokątna M6*10*S10	1
74	Podkładka D6*\phi 16*1.5	1
75	Silnik	1
76	Wolnobieg	1
77	Podkładka falista D12	1
78	Oś wolnobiegu	1
79	Nakrętka nylonowa M10	1
80	Nakrętka kołnierzowa sześciokątna M10	2
81	Element pozycjonujący	2
82	Nakrętka sześciokątna płaska zwężana M10	1
83	Małe koło pasowe	1
84	Płytka łącząca	1
85	Śruba sześciokątna M8*16	4
86	Koło pasowe paska naciągowego	1
87	Nakrętka sześciokątna płaska M10	1
88	Czujnik dwugłowicowy	1
89	Czujnik trzpieniowy	2
90	Śruba krzyżakowa z łbem soczewkowym ST4.2*8	2
91	Magnes okrągły	1
92	Śruba krzyżakowa z łbem stożkowym ST4.2*13	1
93	Rama główna	1
94	Płytka plastikowa	2
95	Pierścień dekoracyjny	2
96L/R	Osłona łańcucha	2
97L/R	Osłona boczna	2
98	Osłona górna	1
99	Śruba krzyżakowa samowiercąca z łbem soczewkowym	5
100	Śruba krzyżakowa samowiercąca z łbem soczewkowym	17
101	Łukowa siatka stalowa	1
102	Przewód	1
103	Przewód oporu 1	1
104	Śruba imbusowa z łbem soczewkowym M8x*20	6
105	Przewód przedłużający 2	1
106	Przewód przedłużający zasilania	1
107	Zasilacz (Adapter)	1
108	Sprężyna dociskowa	2
109	Magnes okrągły	2
110	Rama magnesu	1
111	Gniazdo linki pociągowej	1
112	Płytka magnetyczna	1
113	Kolumna łącząca	4
114	Płytka PCB dolna	1
115	Śruba krzyżakowa z łbem soczewkowym M3*6	4
116	Śruba sześciokątna M5*10*S10	3
117	Pasek	1
118	Śruba krzyżakowa z łbem soczewkowym M5*10	8
119	Kolumna łącząca	1
120	Śruba krzyżakowa samowiercąca z łbem soczewkowym	4
121	Śruba krzyżakowa samowiercąca z dużym łbem	4
122	Tuleja dystansowa 12.5* \Phi 8.2*6	4
123	Rura pakowa	1 para
124	Płytka wsporcza montażowa	1
125	Uchwyt na tablet	1
126	Śruba krzyżakowa z łbem soczewkowym M5*8	4
127	Śruba imbusowa z łbem walcowym M10*30	4
128	Zaślepka otworu 1	2
129	Zaślepka otworu 2	2
A	Klucz imbusowy S5	1
B	Klucz imbusowy S6	1
C	Klucz płaski	1
D	Klucz imbusowy S8	1


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
15
16L
16R
17L
17R
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27L
27R
28L
28R
29
30
31
32
33
34
37
38
39
40
41
42L
42R
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
107
118
123L
123R
124
125
126
127
128
129
130
131
132
135
136
137


101
121
121
121
121
135
26
25
57
58
59
57
25
26
135
108
110
118
112
109
90
111
115
114
113
100
60
60
63
65
64
62
7
79
87
81
80
61
62
77
78
73
74
76
49
86
92
80
81
82
83
21
25
84
85
91
109
108
93
133
25
134
89
88
100
98
138
139
116
66
67
63
70
71
72
71
70
68
69
26
24
120
99
97R
100
100
122
96R
100
99
95
94
99
100
96L
100
95
94
100
99
100
120
97L
100
100
117
102
103
104
105
106

XTREXO

PAP22 CE RoHS

Manufacturer / producent / Produzent / producător / výrobce / производител / gyártó / výrobca / producteur / виробник / gamintojas / produttore / producent / productor

BrandsLAB sp. z o.o.
ul. Wrocławska 17B/15-16, 65-427 Zielona Góra, POLAND
contact@brandslab.pl
MADE IN CHINA
www.brandslab.pl/productsupport

Version 08.2026