

KEZELÉSI ÚTMUTATÓ
Evezőgép

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Kérjük, hogy az evezőgépet szigorúan az utasításoknak megfelelően rakja össze. Az összeszerelés befejezése után bizonyosodjon meg arról, hogy minden csavar, tömítés és egyéb tartozék stabil.
- Az eszköz biztonságát és funkcionalitását csak akkor garantáljuk, ha az eszközt megfelelően állították össze, karbantartották és használták. Az Ön felelőssége annak biztosítása, hogy a készülék minden felhasználóját értesítse a figyelmeztetésekről és a biztonsági előírásokról.
- Edzés előtt konzultáljon orvosával, hogy mi az Ön életkorának és állapotának megfelelő gyakoriság, idő és erő.
- Orvosának javaslata nélkülözhetetlen, ha olyan gyógyszereket szed, amelyek befolyásolják a pulzusát, a vérnyomását vagy a koleszterinszintjét.
- Ha rosszul érzi magát, légszomj, szédülés, fejfájás, mellkasi fájdalom, szabálytalan szívverés vagy bármilyen más kellemetlen érzést érez, azonnal hagyja abba az edzést. Ha ezen állapotok valamelyikét észleli, konzultáljon orvosával, mielőtt folytatná az edzést.
- Edzés közben tartsa távol a gyermekeket és háziállatokat ettől a terméktől. Az evezőgép kifejezetten felnőttek számára készült. Ne hagyja, hogy gyermekek használják.
- A készüléket stabil és egyenletes felületre kell helyezni a teljes biztonság érdekében. Ne használja a készüléket nedves környezetben, például uszodában, szaunában stb.
- Ügyeljen arra, hogy a termék körül hagyjon legalább 0,5 m távolságot.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célokra, csak a használati útmutatóban felsorolt gyakorlatokra.
- Az evezőgépet mindig a megadott módon használja. Ha a készülék telepítése vagy ellenőrzése során sérült alkatrészeket talál, vagy szokatlan zajokat hall az evezőgép használat közben, azonnal állítsa le. Ne használja az eszközt, amíg a probléma meg nem oldódik.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a fogantyúk, az ülés, az anyák és a csavarok megfelelően vannak-e meghúzva.
- Minden mozgó kiegészítő (pl. pedál, kormány, ülés stb.) heti karbantartást igényel. Minden használat előtt ellenőrizze őket. Ha valami eltörött vagy meglazult, azonnal javítsa meg. A készüléket csak a megjavítás után használhatja.

- A nem megfelelő javítások és a konstrukció megváltoztatása (pl. az eredeti alkatrészek eltávolítása vagy cseréje) veszélyeztetheti a felhasználó biztonságát.
- Ez a termék csak beltéri használatra készült. Maximális teherbírása 120 kg.
- A készülék használatakor viseljen megfelelő ruházatot és edzőcipőt. Kerülje a laza ruházat viselését, mert az beakadhat a készülékbe, vagy korlátozhatja a mozgás szabadságát.
- Az evezőgép tisztításához törölje le a felületet enyhe tisztítószerrel és enyhén nedves ruhával és soha ne használjon oldószert.
- A gép emelésekor vagy mozgatásakor vigyázzon, hogy ne sérüljön meg a háta. Mindig használjon megfelelő emelési technikákat vagy kérjen segítséget, ha szükséges.

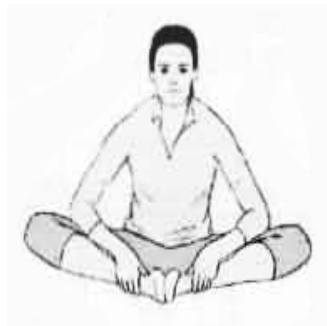
Figyelmeztetés: Kérjük, minden edzés előtt konzultáljon kezelőorvosával, különösen azoknak fontos ez, akiknek már voltak egészségügyi problémái. Kérjük, olvassa el az összes utasítást, mielőtt a gépet használná. Őrizze meg, az útmutatót, mert később még szüksége lehet rá.

Bemelegítés

A bemelegítés nagyon fontos, mert szó szerint „felmelegíti” az izmainkat és az ízületeinket, fokozza a vérkeringést, javítja a pulzusszámot és több oxigént szállít az izmokhoz. Miután befejezte az evezőgépes edzést, megismételheti ezeket a műveleteket, hogy lelassítsa a pulzusszámot és csökkentse az izomfájdalmat.

Az alábbi bemelegítő gyakorlatokat elvégzését javasoljuk edzés előtt és után:

Üljünk le a földre egyenes háttal. Húzzuk össze a talpainkat, mintha törökülésben ülnénk, de ne kulcsoljuk össze őket, hanem érintsük egymáshoz. A térdeink eközben oldalra nézzenek, kifelé. Az alkarjainkkal enyhén nyomjuk a térdeinket a padló irányába, óvatosan megnyújtva ezzel izmainkat. 25-30 másodpercig tartsuk ezt a pózt.



Álljunk egy karnyújtásnyi távolságra a faltól, majd támaszkodjunk mind a két kezünkkel a falnak és az egyik lábunkkal lépünk előre. Felső testünkkel dőlünk a fal felé, míg a hátul maradt lábunkat tartjuk nyújtva, az elől lévőt pedig hajlítsuk be, és nyújtjuk meg a vádli. Tartsuk meg ezt a pózt kb. 15-20 másodpercig. Ajánlott ezt a gyakorlatot megismételni háromszor is mindkét lábunkkal.



Üljünk a szék szélére, és az egyik térdünket engedjük le a talaj felé, mintha le akarnánk érinteni azt. Ezután finoman toljuk előre a csípőnket és közben kissé nyújtózzunk lefelé a térdünkkel. Maradjunk ebben a pozícióban pár másodpercig, de ha szeretnénk tovább is maradhatunk ebben a helyzetben. Végezzük el ezt a gyakorlatot mindkét oldalon ülés közben.



Feküdjünk hasra, majd támaszkodjunk a könyveinkre úgy, hogy a hasunk a talajon maradjon. Nyomjuk fel magunkat a karjainkkal, de figyeljünk arra, hogy közben a csípőnk a talajon maradjon. Tartsuk meg ezt a pózt 30 másodpercig. Érdemes ezt a gyakorlatot 3-szor megismételni.



Feküdjünk hassal a földre. A karjainkkal kinyomjuk magunkat, mintha fekvőtámaszt akarnánk végezni, miközben a csípőnket lent tartjuk a földön. Nézzünk felfelé, a csípőnket pedig végig tartjuk lent amennyire csak lehetséges. Akkor végezzük jól a gyakorlatot, ha érezzük, hogy feszül a hasizmunk. Érdemes elforgatni a csípőnket, óvatosan mindkét irányba, hogy a ferde hasizmaink is meg tudjanak nyúlni.



Feküdjünk háton a földre, a kezeink pedig a tarkón összekulcsolva helyezkedjenek el. Térdeinket hajlítsuk be, húzzuk talpra a lábakat. Döntsük lassan jobb oldalára mindkét lábunkat és tartsuk meg ezt a pozíciót 10 másodpercig majd lassan döntsük át lábainkat bal oldalra, és ott is 10 másodpercet időzünk. Ismételjük meg ezt a gyakorlatot háromszor mindkét oldalra.




A doboz tartalma

Az evezőgép és tartozékai, vízpumpa, valamint a használati útmutató.

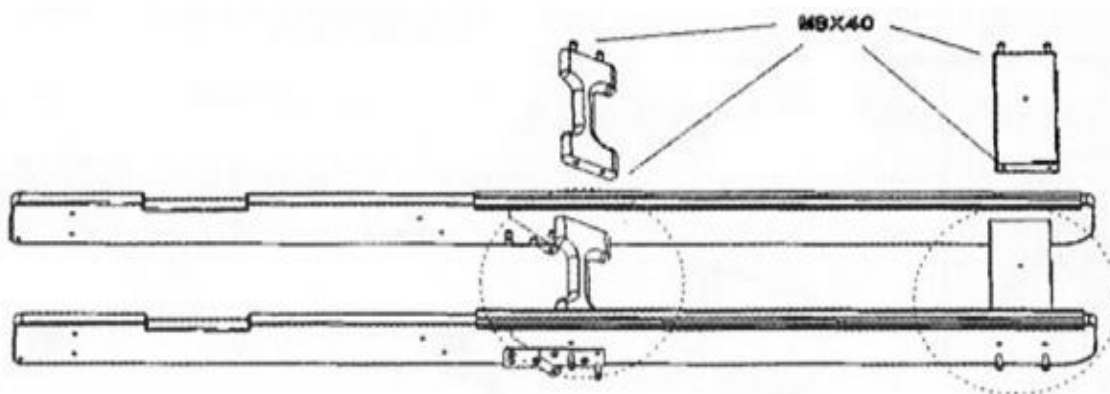


Az evezőgép összeszerelése

Alkatrészlista:

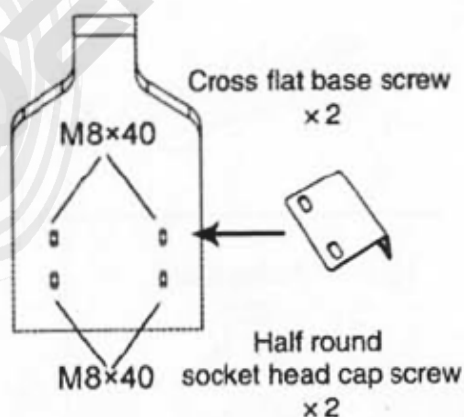
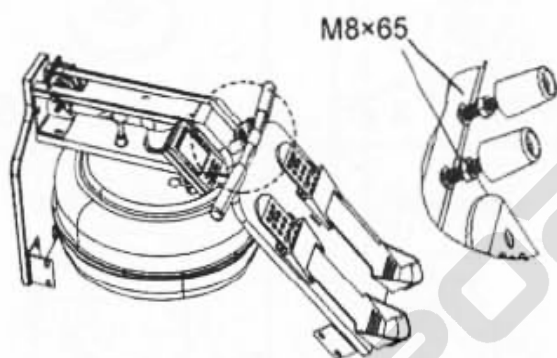
<p>1</p>  <p>x 1</p>	<p>2 Handle</p>  <p>x 2</p>	<p>3 M8x65mm</p>  <p>Hexagonal screw x 4</p>	<p>4 M8x40 mm</p>  <p>Cross flat base screw x 2</p>
<p>5</p>  <p>x 1</p>	<p>6 Electronic watch</p>  <p>x 1</p>	<p>7 Connector</p>  <p>x 2</p>	<p>8 M8x40mm</p>  <p>Half round socket head cap screw x 18</p>
<p>9</p>  <p>x 1</p>	<p>10</p>  <p>x 1</p>	<p>11 Front Roller</p>  <p>x 4</p>	
<p>12</p>  <p>x 1</p>	<p>13 Locknut</p>  <p>x 26</p>	<p>14 Shim</p>  <p>x 36</p>	
<p>15 Pedals Board</p>  <p>x 1</p>	<p>16 Aqua Blue</p>  <p>x 1</p>	<p>17 Instructions</p>  <p>x 1</p>	

Összeszerelés



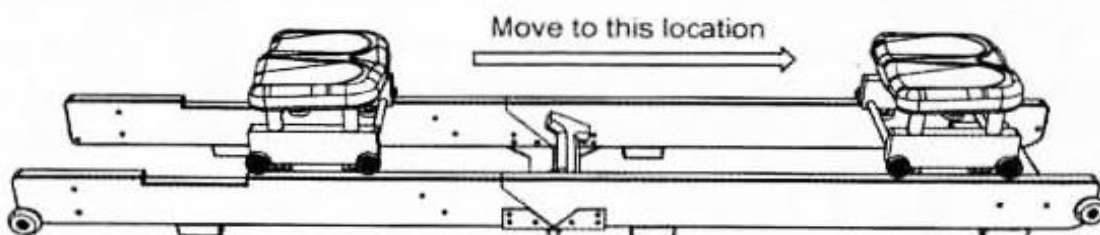
1. lépés: 8 m8x40-es csavarral rögzítsük 10-es idomot a 9-es elemhez. Az ábrán látható módon.

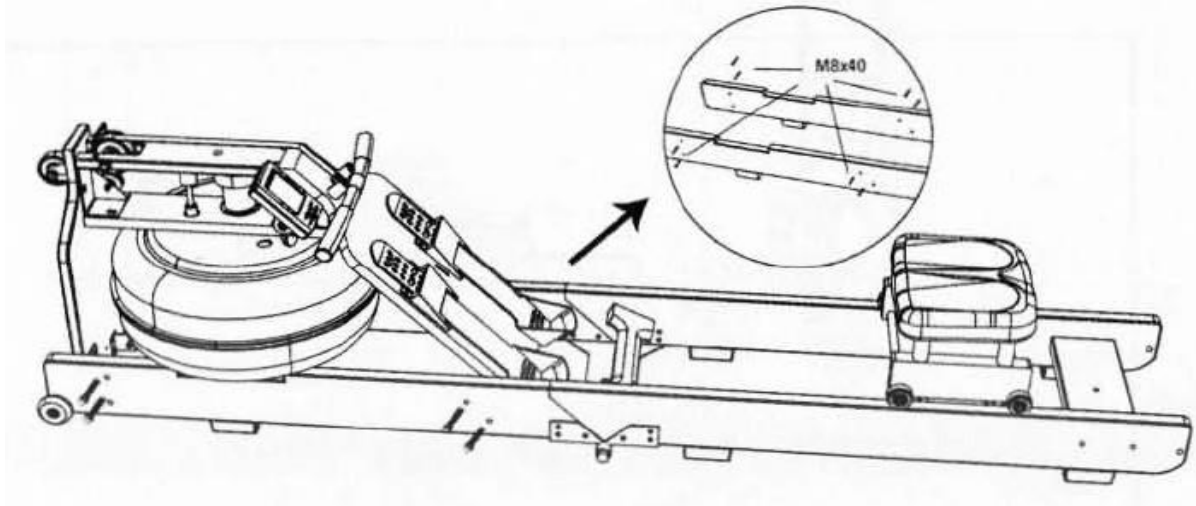
2. lépés: rögzítsük a kereket 9-es elem két végére, amihez 4 db m8x65-ös csavar szükséges.



3. lépés: két m8x65-ös csavar szükséges az 5-ös és a 15-ös egység csatlakoztatásához.

4. lépés: a 7-es és a 15-ös egység csatlakoztatásához két m8x40-es laposcsavar és két m8x40-es hatlapfejű csavar szükséges.



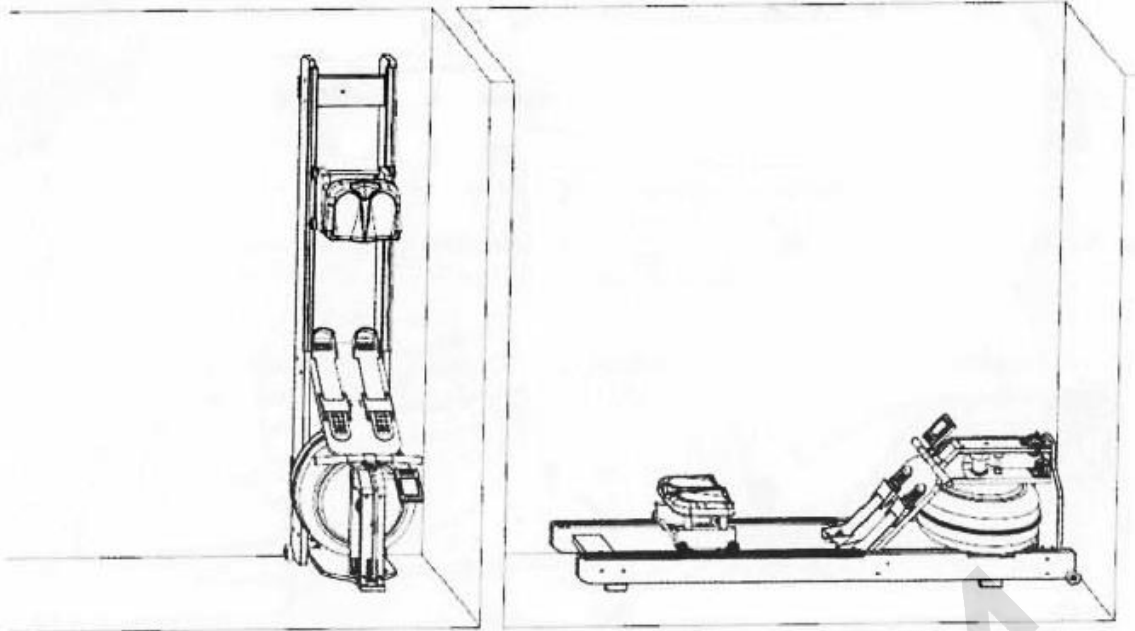


FONTOS

Tisztelt vásárló! Kérjük, hogy a termék átvételekor ellenőrizze a tartozékok típusát és mennyiségét a használati utasítás szerint. Ha a modell nem egyezik, vagy a tartozékok hiányosak, kérjük, ne szerelje össze azonnal, hanem vegye fel a kapcsolatot ügyfélszolgálatunkkal. A termék összeszerelésekor kérjük, minden csavart húzzon meg. Köszönjük!

Óvintézkedések használat előtt

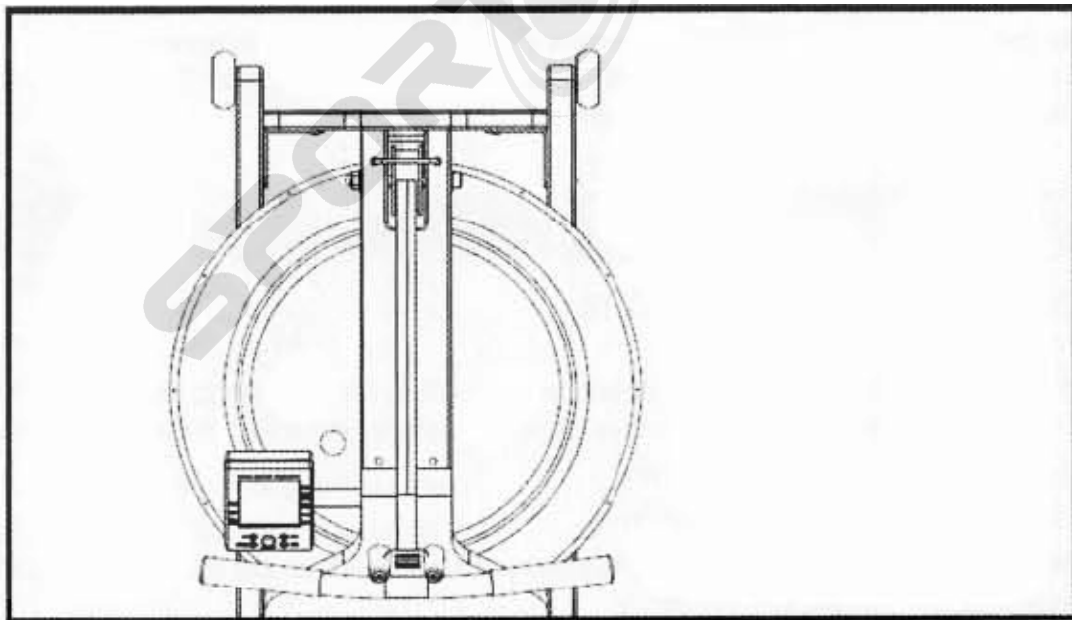
1. Csúszósín: Mielőtt az evezőgépre ülne, ellenőrizze az ülés kerekeit és a síneket, hogy nincsenek-e rajta szennyeződések. Az apró dolgok blokkolják az ülés kerekeit és a sínek mozgását, valamint károsíthatják annak felületét. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a síneken nincs-e szennyeződés, és rendszeresen tisztítsa meg őket.
2. Rögzítő: A keretcsavarok meghúzását rendszeresen ellenőrizni kell. Ellenőrizze őket a használat megkezdését követő első hónapban, majd évente egyszer.
3. Amikor az evezőgépet függőlegesen tárolja, válasszon megfelelő pozíciót.



4. Mindig sík terepet válasszon az evezőgép használatakor, hogy elkerülje az idő előtti kopást és elhasználódást.

Adaptív ellenállású víztartály

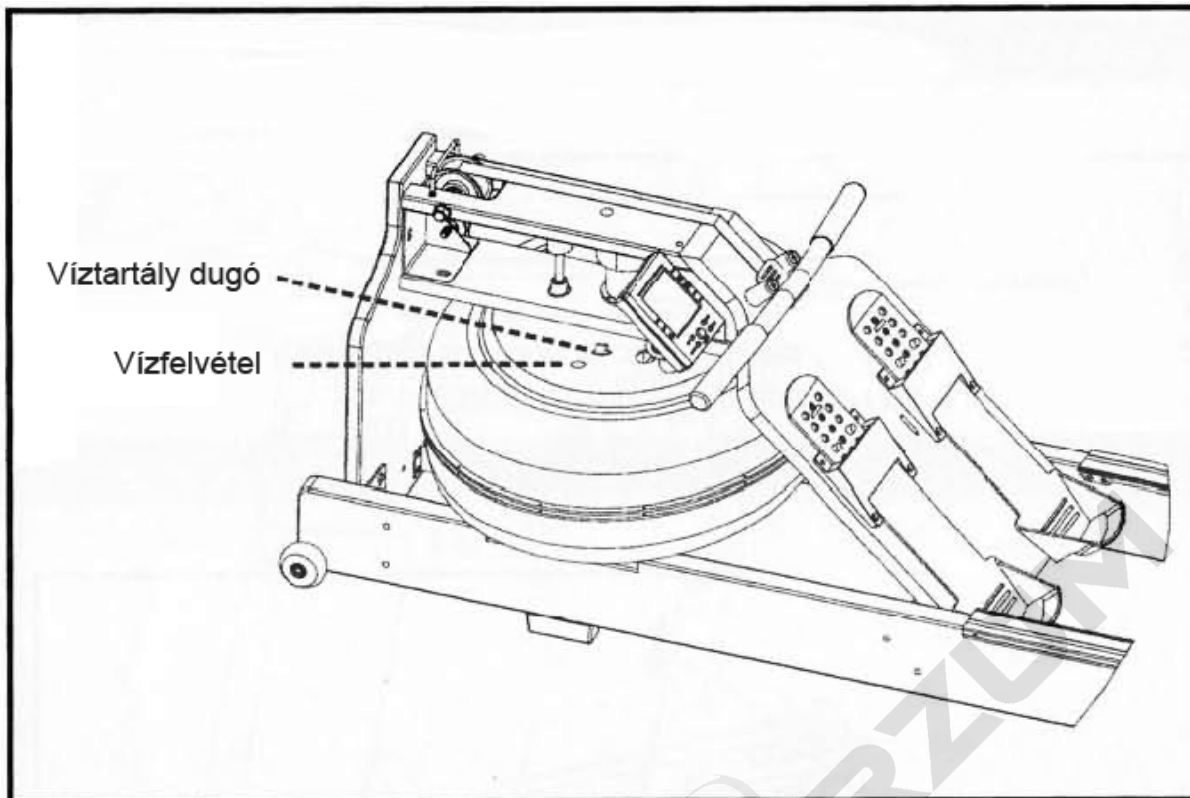
Az adaptív ellenállású víztartály igazi evezési élményt nyújthat. A vizet a víztartályban tároljuk. A nehézségi szintet az evezés sebessége és a víztartály vízkapacitása határozza meg.



Haladó gyakorlat

Ha megtalálta az Önnek megfelelő ritmust, néhány változtatást eszközölhet az evezés számában, hogy tovább növelje az edzés intenzitását. A legtöbb evezős szakaszos edzést érdemes alacsony intenzitású és rövid távú magas intenzitású kombinációkkal változtatni.

Vízbetöltés és vízkezelés



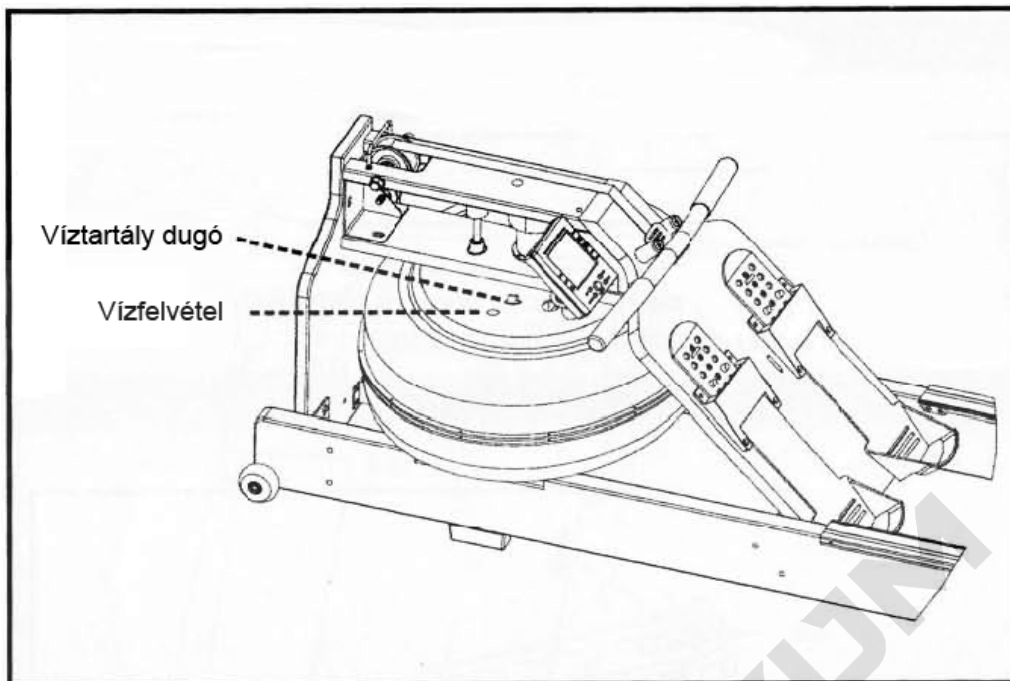
Az evezőgép megfelelő használatához a víztartálynak minimum félig tele kell lennie. A tartály űrtartalma 15 liter. Annak feltöltéséhez a csapvizet nem igazán javasoljuk, mivel az olyan adalékanyagokat tartalmazhat, amelyek lehetővé teszik az algák képződését. A desztillált víz használatával elkerülhető az algásodás.

1. Helyezze az evezőgépet vízszintesen a padlóra.
2. Húzza ki a víztartály tetején található dugót.
3. Tegyen egy nagy vödör vizet az evezőgép mellé, majd helyezze a vízpumpa egyenes végét a vödörbe, a hajlékony végét pedig a tartály nyílásába.
4. A szivattyú pumpa összenyomásával a szivattyún keresztül a vizet pumpálja be a tartályba.
5. Töltse fel a tartályt, amíg a vízszint el nem éri a "CALIBRATION LEVEL" (kalibrációs szint) jelölést.
6. Miután elérte a kívánt vízszintet, távolítsa el a kéziszivattyút.
7. Gondosan helyezze vissza a tartály dugóját a tartályba.

Megjegyzés: Ha a csapvíz minősége túl rossz, desztillált víz használata javasolt csapvíz helyett.

Figyelem: A víztartály feltöltése előtt ellenőrizze, hogy a tartály alján lévő leeresztő megfelelő helyzetben van-e, hogy a megtöltött víz ne folyjon ki közvetlenül.

A víztartály leeresztése



1. Távolítsa el a tartály dugóját.
2. Helyezze be a vízszivattyú hajlékony tömlőjét az evezőgép víztartályába, az egyenes végét pedig a vödörbe.
3. A szivattyú pumpa összenyomásával a szivattyún keresztül a vizet pumpálja át a vödörbe.

Megjegyzés: Ha a vizet korábban fertőtlenítették, nem szükséges azt gyakran cserélni.

Lábtartó beállítása

1. Helyezze a lábát a lábtartóba.
2. Igazítsa a lábtartó támaszt és a szorítósíjait a lábához. Ehhez húzza maga felé a szorítósíjait, amíg az meg nem húzódik. A saroktámasz beállítása után ellenőrizze, hogy a méret megfelel-e a lábának.
3. Húzza meg a szorítósíjait a lábán.

Miniszámítógép használati útmutatója

Mini számítógép kijelző funkciói:

1. Idő (TIME) funkció: A "TIME" az aktív evezéssel eltöltött időt mutatja. Az idő beállítása 00:00-1099:00 között lehetséges.
2. Távolság (DIST) funkció: A "DIST" az aktív evezéssel eltöltött távolságot mutatja (távolság mértékegysége: km), a távolság beállítási tartománya 0,000-9999 km között van.

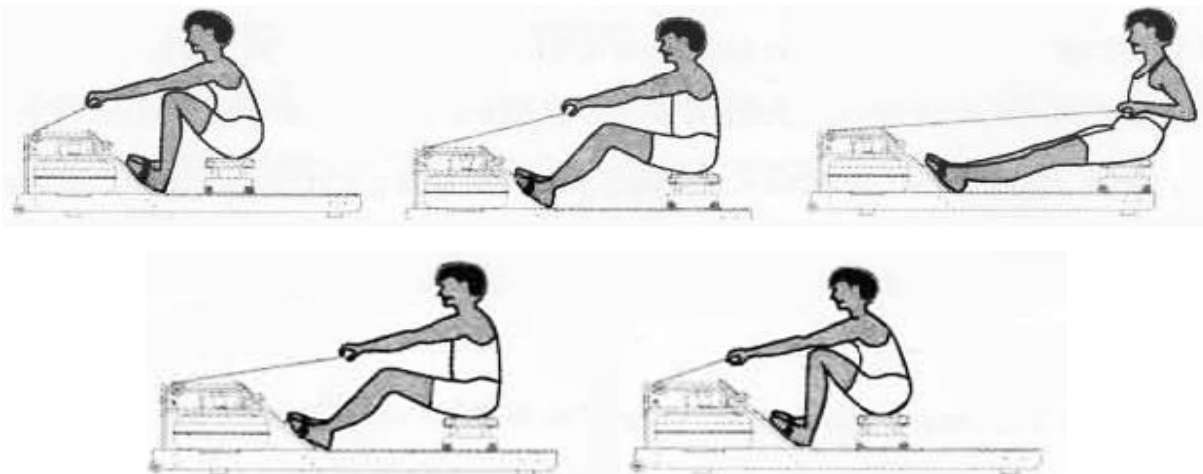
3. Evezés csapásszám (SPM) funkció: a lapátok csapásainak számát mutatja idő/perc egységben.
4. Átlag (AVG) funkció: a sebességet (KMIH), a kalória / órát (CAUH) és a becsült időt mutatja 500 méterre.

A miniszámítógép használata:

1. BE/KI kapcsolás): Nyomja meg a be/ki gombot a készülék bekapcsolásához, amikor a készülék ki van kapcsolva. Nyomja meg a be/ki gombot 3 másodpercig az eszköz kikapcsolásához, amikor a készülék be van kapcsolva.
2. MODE (üzemmód gomb): Kiválaszthatja a kívánt funkciót.
3. UP (felfelé mutató gomb): az aktuális funkció beállítási értékének növelése.
4. DOWN (lefelé mutató gomb): az aktuális funkció beállítási értékének csökkentése.
5. HELYREÁLLÍTÁS: a pulzusszám helyreállítás mértékének mérése az edzés után. (Megjegyzés: Ez a gomb pulzusmérő funkció nélkül nem működik)

Az evezés

1. Kiinduló helyzetként nyújtsuk ki karjainkat felső fogással, ezután pedig minden egyes húzásnál hajlítsuk be a karjainkat és nyújtsuk ki a lábainkat, mindezt egyenes háttal, így képesek leszünk egész testtel húzni.
2. A mellkasnak előre kell néznie, a hátunk legyen egyenes és a vállaink a medencénk felett legyenek.
3. Fontos, hogy ne felfelé húzzuk a kart és a mozgás végén a karjainknak a köldökünk vonalában kell lennie, nem pedig az állunknál. A térdeinkre is figyeljünk, hogy azok legyenek mindig enyhén hajlítva, és soha ne nyújtsuk ki teljesen, mert az nem tesz jót az ízületeknek.
4. Végezetül pedig térjünk vissza a kiinduló helyzetbe: nyújtsuk ki a karjainkat és hajlítsuk be a lábainkat.



Hibaelhárítás

Probléma	Oka	Megoldás
Elszíneződött vagy a zavaros víz.	Az evezőgép közvetlen napfénynek van kitéve vagy régen volt a víz cserélve. A tartály nem desztillált vízzel lett feltöltve.	Amennyiben lehetősége van rá helyezze kevésbé napfényes helyre az evezőgépet. Végezzen vízcserét az útmutató leírása szerint. Használjon inkább desztillált vizet a tartály feltöltéséhez.
A miniszámítógép nem kapcsol be, elemberakás után.	Az elemek rosszul lettek behelyezve, vagy ki kell azokat cserélni.	Próbálja meg újra, és rakjon bele új elemeket a megfelelő módon. Ha még mindig nem működik, kérjük, hívja ügyfélszolgálatunkat.

Forgalmazó:



Dalnoki Sport Kft.
1142 Budapest, Komáromi út 12.

Tel: +36 20 396-2914