

MATRIX

ROWER-02



Magyarnyelvű használati útmutató

Fontos!

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Vegye figyelembe, hogy a garancia nem terjed ki a szállítási, helytelen összerakási és a nem megfelelő használatból eredő károkra.

A termékre a gyártó 24 hónap garanciát biztosít professzionális – fitnesztermi használat esetén is.

A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem.

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdí az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz. A cipőtálpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippet ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullet, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.
- A készülék csak 10 és 35 Celsius fok közötti szoba hőmérsékleten használható. Ne használja a készüléket nagy nedvességtartamú, páradús környezetben (80% páratartalom felett).

Összeszerelési utasítás:

Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt. A készülék összeszereléséhez használja a dobozban lévő angol nyelvű útmutatóban található képes leírást (A leírást a 6-10. oldalon találja).

Javaslatok az edzéshez

Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt. Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.

A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.

A pulzuszámot legpontosabban pulzus mérő övvel (5.0-5,4 kHz tudja végezni, az öv nem tartozéka a készüléknek).

Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

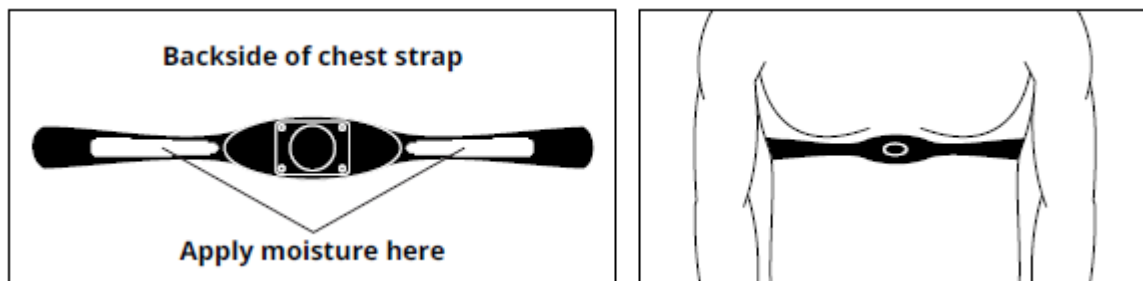
Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása, már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 - életkor**

HOGYAN KELL HASZNÁLNI A VEZETÉK NÉLKÜL PULZUS JELADÓ ÖVET (HEART RATE TRANSMITTER)

Használja a vezeték nélküli mellkasi övet (szívritmus jeladó), hogy a pulzusát közvetlenül az komputernek továbbítsa. Amint a komputer érzékeli a pulzus jelet, akkor aktiválódik és a kijelzőn megjelenik a felhasználó pulzusa.



1. lépés: Állítsa be a szalagot úgy, hogy olyan szorosan illeszkedjen a mellkas körül, éppen a mellizmok alatt, hogy még kényelmes legyen. Állítsa be az övet úgy, hogy biztonságosan helyezkedjen el, és ne essen le vagy mozduljon el az edzés során.

2. lépés: Kezdje az edzést, és ellenőrizze a pulzusleolvasást a kijelzőn. A szív alakú ikon villog, ha érzékeli a pulzus vételét.

MEGJEGYZÉS: Az izzadás segít a pulzusszám jelének a komputer felé történő továbbításában. Ha a jeladó nem küld jelet vagy hibásnak tűnik, nedvesítse be a jeladó érzékelőjét.

MEGJEGYZÉS:

1. A vezeték nélküli mellkasi öv opcionális, a termék azt nem tartalmazza.

2. A pulzusszám leolvasása nem teljesen pontos, csak a felhasználó számára nyújt tájékoztató információt, orvosi célokra nem alkalmas

Intenzitás

Minél jobb az edzést végző személy kondíciója, annál több edzés követelményt kell emelni. Ez az edzés időtartam meghosszabbításával és /vagy a nehézségi fok emelésével lehetséges.

Gyakoriság

Egy normás felnőttnek hetente 2 alkalommal kell edzenie, azért, hogy kondícióját megtartsa. A kondíció javítása és a testsúly változtatása érdekében legalább 3 edzés egységre van szükség hetente.

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

Motiváció

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági szintjét csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károkra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra és a mozgó részekre.

Bemelegítés

Ahhoz, hogy elkerülhessen különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

Edzés a gépen

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé válik.

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig izomlása lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázatot, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

Levezetés és Nyújtás

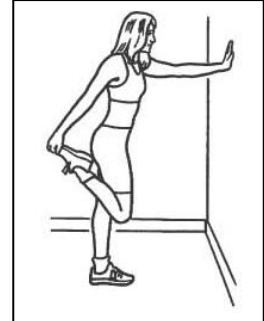
A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzóást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

Kérem, kövesse a következő gyakorlatsorozatot a bemelegítéshez, illetve nyújtáshoz!

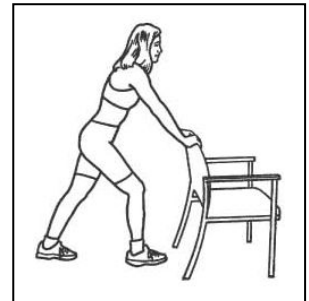
1. Combizom nyújtása:

Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel. Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



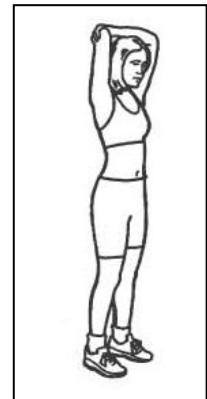
2. Vádli és achilles nyújtás:

Álljon egy székhez és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.



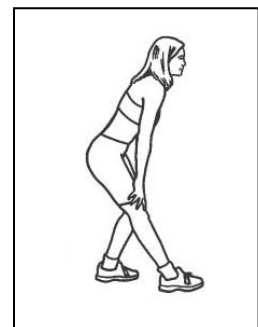
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.



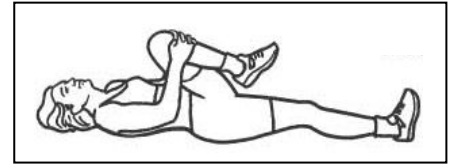
4. Hátsó combizom nyújtás

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amelyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



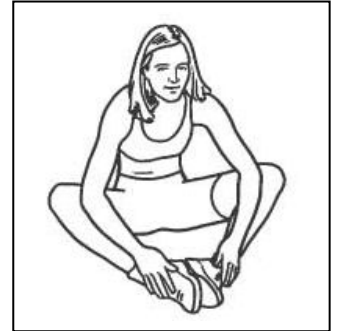
5. Farizom nyújtása

Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



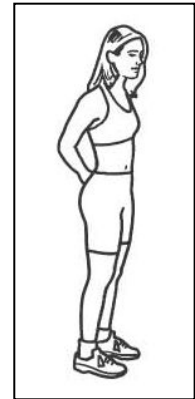
6. Belső combizom nyújtása

Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően egyenesen mindkét lábát nyomja a föld fölé, míg nem érzi, hogy belső combjai enyhén feszülnek. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



7. Karok nyújtása

Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.



Az evezés gyakorlatsora:

1. Gördüljön előre az üléssel, amíg kényelmesen tud, egyenes háttal és karokkal.



2. Nyomja hátrafelé magát a lábával, miközben a karok és a hát egyenesek maradnak.



3. Húzza hátrafelé a fogantyút a karjaival, miközben kinyújtja a lábait és felső test enyhén hátra dől.



4. Engedje vissza a fogantyút, miközben a hát a és karja kiegyenesedik.



5. Gördüljön előre az üléssel, amíg kényelmesen tud, egyenes háttal és karokkal a kiindulási pozícióba.



Az ellenállás állítása:

- Az ellenállás növeléséhez vagy csökkentéséhez forgassa el a nehézség szabályzó gombot
- Az óramutató járásával megegyező irányban (+ irány) az ellenállás növelhető.
 - Az óramutató járásával ellentétes irányba (- irány) csökken az ellenállás.

FONTOS: Evezés végeztével az evező kart mindig helyezze vissza a helyére! Soha ne engedje el az evezőkart az evezés közben, mert ez meghibásodást okozhat!

A Komputer (kijelző)

Óvja komputert a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkretelheti a kijelzőket.



A Komputer használata

Bármely gomb megnyomásával a komputer az alvó (Sleep) állapotból készenléti állapotba kerül.

PROGRAMOK

1. GYORS INDÍTÁS - állítsa be a láblemezeket a kívánt pozícióba és kezdje el az evezést. A kijelző néhány másodpercen belül bekapcsol.

2. MANUÁLIS PROGRAM - Nyomja meg a menü gombot, válassza ki a MANUAL lehetőséget, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. Felhasználói nyíl gombokkal válassza ki a kívánt időt, majd használja az ENTRE gombot a megerősítéshez. Kezdje el az edzést.

3. INTERVALLUM PROGRAM - lehetővé teszi a felhasználó számára, hogy meghatározott edzést állítson be, ahol a pihenőidő arányok és az intervallumok teljes száma a teljesítménycélok alapján változhat.

- Nyomja meg a menü gombot, a lefelé mutató nyilat az INTERVALLUM programhoz, majd nyomja meg az ENBTER gombot a megerősítéshez. Választhat időt vagy távolságot a nyílbillentyűkkel, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. Válassza ki az edzésidőt és a pihenőidőt a nyílbillentyűkkel, majd a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot. Használja a nyílbillentyűket a kívánt intervallumok számának kiválasztásához, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. Kezdje el az intervallum edzést.

4. CHALLENGE PROGRAM – a „kihívás” program lehetővé teszi a felhasználó számára, hogy konkrét időt és távolságot állítson be cél értéként az edzés eredményességének optimalizálás érdekében. Egy ütemvonal van beállítva a célok alapján, mely lehetővé teszi a felhasználó számára a célvonal üldözését.

Nyomja meg a menü gombot és a lefelé mutató nyilat a CHALLENGE kihíváshoz, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéséhez. Állítsa be a távolságot a nyílbillentyűkkel és fogadja el az ENTER gombbal, majd válassza ki az időt a nyílbillentyűkkel és nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. Elkezdhet evezni és üldözni a tempóvonalat a kitűzött cél elérése érdekében.

5. ÖSSZEFOGLALÓ KÉPERNYŐK – az edzés befejezése után nyomja meg a MENÜ gombot az csapásszám, watt, pulzus, stb. átlagos és maximális értékeinek megtekintéséhez.

PROFIL

Ez a menüpont lehetővé teszi a felhasználó számára személyes adatok megadását (pl. nem, életkor, magasság, súly) pulzusöv viselésekor az elégetett kalóriák pontosabb kiszámításához.

VÁLASZTÁSI LEHETŐSÉG

- **SUPPORT** – mutatja a sorozatszámot, a firmware verzióját, stb. amelyek hasznosak, ha szervizre van szükség.

- **DRAG RATIO = HÚZÁSI ARÁNY** – méri, mennyit lassul a lendkerék, hogy meghatározza, hogyan gyorsul vagy lassul a „csónak”. Ezt a lassulási sebességet légellenállási aránynak nevezzük. Az egyes evezőcsapásoknál a kijelző a légellenállási arányt használja annak meghatározására, hogy mekkora a munkavégzés a lendkerék sebessége alapján. Ily módon a valódi teljesítmény az ellenállás beállításától függetlenül kiszámítható. Ez az önkalibráció teszi lehetővé a felhasználó számára, hogy összehasonlítsa saját teljesítményét különböző beltéri evezőpadokon.

A különböző beltéri evezőpadoknak eltérő légellenállási aránya lehet. Az egyik gépen a 3-as ellenállás 4-esnek tűnhet egy másikon. Szíjfeszességbeli különbségek, a mágnes helyzete stb. mind hatással lehet a légellenállási arányra géptípustól függően.

KEZELŐ ÜZEMMÓD

A menedzser módba való belépéshez nyomja meg egyszerre a fel és le nyilakat a 3-5 másodpercig. A menedzser módból való kilépéshez tartsa lenyomva a menü gombot 3 másodpercig.

- EDZÉS – a kívánt maximális idő, alapértelmezett idő, szünetidő és alapértelmezett távolság beállítása
- FELHASZNÁLÓ – kor, súly, magasság, nem kiválasztása
- UNIT – a kijelző beállítása metrikus vagy szabványos angolszász mértékegységek megjelenítésére
- SZOFTVER – hibaelhárításhoz és szervizeléshez használt verzió- vagy frissítési lehetőségek
- ÁLTALÁNOS – mutatja a teljes távolságot, időt és az evezős ütések
- NYELV – nyelv kiválasztása régió alapján
- GÉP – típus, gyártási szám, a szervizhez használt üzemen kívüli opciók
- LCD – a háttérvilágítás, a fényerő és a kontraszt beállítása

SLEEP - ALVÓ MÓD

A kijelző a szünetidő lejáta után kikapcsol, és alvó módba lép 30 másodperctől - legfeljebb 5 percig az alapértelmezett beállítástól függően, mielőtt teljesen kikapcsol.

FÉKRENDSZER ÉS WATT TÁBLÁZAT

A Matrix ROWER evező mágneses ellenállást használ a konkrét ellenállási szintek beállításához. Az ellenállási szint beállítása mellett az SPM (csapásszám) a teljesítmény (watt) meghatározására szolgál.

Karbantartás

1. NE használjon olyan berendezést, melynek sérült, kopott vagy törött részei vannak. Csak eredeti cserealkatrészeket használjon, melyet az adott ország MATRIX kereskedője szállít.
2. A CÍMKÉK ÉS A NÉVTÁBLÁK KARBANTARTÁSA: Ne távolítsa el a címkéket semmilyen okból. Fontos információkat tartalmaznak. Ha olvashatatlan vagy hiányzik, lépjen kapcsolatba a MATRIX forgalmazójával a csere érdekében.
3. A BERENDEZÉS KARBANTARTÁSA: A megelőző karbantartás a kulcsa a zökkenőmentesen működő berendezésnek, ezért aberendezést rendszeres időközönként ellenőrizni kell.
4. Győződjön meg arról, hogy a beállítást vagy karbantartást végző vagy bármilyen javítás végző személy jogosult-e erre.

NAPI KARBANTARTÁS

Nézze meg és hallgassa meg a meglazult rögzítőket, szokatlan zajokat és minden egyéb jelet, amely arra utal, hogy a berendezés javításra szorulhat. Ha ezek közül bármelyiket észleli, forduljon szervizhez. Javasoljuk, hogy a gépet minden edzés előtt és után tisztítsa meg. A következő napi karbantartási tippek biztosítják, hogy készüléke a legjobb teljesítményt nyújtsa:

1. Használjon nedves, puha rongyot vízzel vagy enyhe folyékony mosószerrel az összes kitett felület tisztításához. NE használjon ammóniát, klórt vagy savas alapú tisztítószereket.
2. Óvja a kijelzőt ujjlenyomatoktól és izzadság okozta sólerakódásoktól.
3. Gyakran porszívózza fel a padlót az egység alatt, hogy megakadályozza a por és szennyeződés lerakódást, ami befolyásolhatja a készülék zavartalan működését.
4. Zseblámpával rendszeresen ellenőrizze, hogy nincs-e por a lendkerék belsejében.

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget