

# **TUNTURI**®

## **CARDIO FIT R60W evezőpad**



Összeszerelési és 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.

Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, ezért a garancia is csak otthoni használat esetén érvényesíthető

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 megkezdje 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 gyermekének a készülék használatát, 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 cipőtalpának 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, rosszullét, 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 szobahőmérsékleten 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 képes összeszerelési útmutatót a dobozban található idegen nyelvű leírás 4-9. oldalán találja a B, C, és D jelű képeken.

## ***A tartály vízszintjének beállítása:***

### **A tartály feltöltése vízzel (idegen nyelvű leírás E-3. ábra)**

- Távolítsa el a tartály gumidugóját (33) a tartály tetejéről.  
- Helyezzen egy nagy vödör vizet az evezőpad mellé és helyezze el a szifon merev tömlőrészét a vödörben és a rugalmas tömlőrészét a tartályba az ábra szerint.  
Győződjön meg a töltés előtt arról, hogy a kis légtelenítő szelep, mely a szifon tetején található le van zárva!

Megjegyzés:

- A maximális feltöltéshez 13 liter víz szükséges.
- Ha a víz minősége rossz, akkor desztillált víz használatát javasoljuk.
- Helyezze a vödröt magasabbra, mint a tartály, hogy a szifon „önszivattyúzással” vizet töltsön a tartályba.
- Fontolja meg egy nedvszívó anyag (pl. törülköző) használatát a vödör és a víztartály alá, hogy megakadályozza a foltok kialakulását a padlón.

### **▲ FIGYELEM**

- Ha a vízszintet a Maximális szint fölé tölti, akkor az vízszivárgást eredményezhet edzés közben.
- Kezdje el a tartály feltöltését a szifon összenyomásával. Használja a tartály oldalán található szintmérő matricát a tartályban lévő víz mennyiségének mérésére.
- Miután feltöltötte a tartályt a kívánt vízszintre, nyissa ki a szelepet a szifon tetejét, hogy a felesleges víz távozzon.
- Győződjön meg arról, hogy a tartály dugója feltöltés után vissza van helyezve a helyére. A feltöltési eljárás ezzel befejeződött.

### **Víz eltávolítása a tartályból (idegen nyelvű leírás E-4 ábra)**

- Távolítsa el a tartály dugóját.
- Helyezze be a szifon merev tömlővégét a tartályba
- Helyezze be a szifon rugalmas tömlővégét egy nagy vödörbe.
- Engedje le a tartályt (kb. 20% víz fog maradni a tartályban, mert a tartály teljes leürítése nem lehetséges annak szétszerelése nélkül).
- Töltse fel újra a tartályt a jelen kézikönyv „A tartály feltöltése vízzel” című fejezetében található utasítások szerint

Megjegyzés:

- Ha betartják a vízkezelésére vonatkozó leírást, akkor nem szükséges a tartályban lévő víz cseréje. Egy további vízkezelő tablettát csak a víz elszíneződés esetén szükséges.
- A napfény befolyásolja a víz állapotát. A közvetlen napfénytől való védelemmel (az evezőpad árnyékolásával, napfényről történő elmozdításával) meghosszabbodik a vízkezelések közötti időtartam.

### **A tartályban lévő víz kezelése**

- Adjon hozzá egy vízkezelő tablettát.
- Adjon hozzá vízkezelő tablettát, amikor úgy látja, hogy a víz piszkosnak tűnik vagy

már nem átlátszó.

#### ⚠ FIGYELEM

- Csak a Tunturi által javasolt, illetve szállított vízkezelő tablettákat használja.

#### A támasztólábak beállítása (idegen nyelvű leírás E-1 ábra)

A berendezés 2 támasztó lábbal van felszerelve. Ha a berendezés nem áll stabilan, a támasztólábak segítségével beállítható.

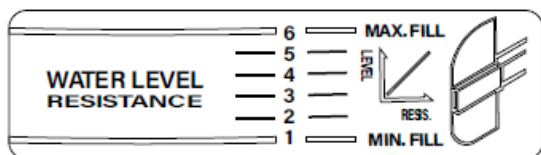
- Szükség szerint fordítsa el a támasztó lábakat, hogy a berendezés stabil pozícióba kerüljön.
- Húzza meg az ellenanyákat a támasztólábak rögzítéséhez.

#### Ellenállás beállítása

Az ellenállás növeléséhez vagy csökkentéséhez állítsa be a vízszintet.

- A több víz nagyobb ellenállást jelent.
- Kevesebb víz kisebb ellenállás.

A víztartályon található skála segít megtalálni és beállítani a megfelelő ellenállást.



Max. fill 6	± 12.8 ltr
5	± 11.9 ltr
4	± 11.1 ltr
3	± 10.5 ltr
2	± 9.5 ltr
Min. fill 1	± 8.5 ltr

#### Állítsa be a „bungee” feszességét (idegen nyelvű leírás E-2 ábra)

(Megjegyzés: A „bungee” egy hosszú nylon tokos gumiszalag, amelyet poggyásrögzítésre és bungee jumpingban használnak.)

Amikor az edzés közben a fogantyú kötelet nem elég simán vagy elég gyorsan csévéli vissza a készülék, beállíthatja a bungee feszességét a következők alapján:

- Állítsa az evezőpadot álló helyzetbe.
- Keresse meg a bungee-t a víztartály kerete alatt.
- Helyezze át a bungee-t A-ból B-be (ha a bungee már ebben van, akkor a B pozíciót állítsa C-re)
- Helyezze vissza az evezőpadot az edzéspozícióba, és próbálja ki, van-e javulás.

#### ***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 pulzsmérést legpontosabban 5kHz-es kódolatlan pulzus jeladó övvel tudja végezni.

Megjegyzés: Az öv nem tartozéka az evezőpadnak, külön rendelhető.

A pontos méréshez szükséges, hogy az övön található elektródák legyenek enyhén nedvesek és folyamatosan érintsék a bőrt. Ha az elektródák túl szárazak vagy nedvesek, a pulzsmérés pontossága csökkenni fog.

#### ⚠ FIGYELEM

- Ha szívritmus-szabályozóval rendelkezik, a pulzus mellkasi öv használata előtt konzultáljon orvosával.

### ⚠ VIGYÁZAT

- Ha egymás mellett több pulzusmérő készülék is található, akkor ügyeljen arra, hogy a köztük lévő távolság legalább 1,5 méter legyen!
- Ha csak egy pulzusmérő készülék van, de több pulzusszám jeladót is használnak egy adott helyen, akkor győződjön meg arról, hogy csak egy személy rendelkezik pulzus jeladó övvel az átviteli tartományon belül!

**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**

### *A Kijelző (konzol vagy komputer)*

Óvja a konzolt a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkre teheti a kijelzőt.

Ne támaszkodjon a konzolra!

Csak ujjá hegyével érintse meg a kijelzőt. Győződjön meg arról, hogy körmei vagy éles tárgyak ne érjenek hozzá a kijelzőhöz.

A kijelző automatikusan bekapcsol, ha elkezdi az edzést vagy megnyomja valamelyik gombot.

A kijelző amennyiben 4 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül.



A komputer 2 db 1,5 voltos AA ceruzaelemmel működik, helyezze ezeket a komputer hátoldalán található helyükre a megfelelő pólusokkal (lásd idegen nyelvű leírás F-2 ábra)

## **GOMBOK és KIJELEZŐ**

### **Kezelő gombok:**

Fel

- Beállítás kiválasztása.
- Növelje az értéket.

Le

- Beállítás kiválasztása.
- Csökkentse az értéket.

Belép

- Erősítse meg a beállítást. (programozási módban)
- Paraméterek beolvasása (edzés módban)

Start/Stop

- Kezdje el az edzést. (programozási módban)
- Állítsa le (szünet) az edzést. (edzés módban)
- Folytassa az edzést. (stop üzemmódban)

Visszaállítás

- Beállítás módban nyomja meg egyszer a RESET gombot az aktuális funkció visszaállításához

figurák.

- Nyomja meg a RESET gombot és tartsa lenyomva 2 másodpercig az összes funkció visszaállításához

figurák, és az újraindítási konzol.

Felépülés

- A HELYREÁLLÍTÁS gomb csak akkor lesz érvényes, ha a rendszer impulzust észlel.

### **1. ENTER -VÁLASZTÓ GOMB**

Megnyomva a beállított értéket erősítheti meg (programozási módban) vagy a paramétereket olvassa be (edzés módban) – SCAN funkció.

### **2. START/STOP**

Elindítani (programozási módban), szüneteltetni (edzés módban) illetve megállítani (stop üzemmódban) lehet az edzést.

### **3. RESET**

Beállítás módban nyomja meg egyszer a RESET gombot az aktuális funkció visszaállításához.

Nyomva tartva több mint 2 másodpercig, lenullázza az értékeket, újraindítja a kijelzőt.

### **4. UP ▲ – FEL**

A beállítást lehet kiválasztani és a funkció értékeket lehet növelni.

### **5. DOWN ▼ –LE**

A beállítást lehet kiválasztani és a funkció értékeket lehet csökkenteni.

### **6. RECOVERY – Pulzus megnyugvás mérés**

Kiszámítja a pulzus megnyugvás indexet.

- A mérés csak akkor lesz érvényes, ha a rendszer pulzusszámot észlel.
- A TIME „0:60”-at (60 másodperc) mutat és 0-ig számol vissza.
- A számítógép F1-től F6-ig fogja mutatni a visszaszámlálás után a pulzusméréshez

tartozó fittségi állapotot. A felhasználó megtalálhatja a pulzusszám helyreállítás alapján kalkulált fittségi szintjét az alábbi diagramon.

A pulzusmegnyugvás értékét a komputer F1 és F6 közötti értékben jelzi ki. F1 a legjobb érték. Nyomja meg a RECOVERY gombot még egyszer, hogy visszajusson a menübe.

### A pulzus megnyugvás mérésének eredménye:

<u>ÉRTÉK</u>	<u>JELENTÉSE</u>
<u>F1</u>	<u>KITŰNŐ</u>
<u>F2</u>	<u>JÓ</u>
<u>F3</u>	<u>MEGFELELŐ</u>
<u>F4</u>	<u>ÁTLAG ALATTI</u>
<u>F5</u>	<u>GYENGE</u>
<u>F6</u>	<u>SILÁNY</u>

### **Kijelzők**

#### **TIME** - Idő

- A célérték beállítása nélkül az idő felfelé számol.
  - A célérték beállításakor az idő visszaszámlálásra kerül a célidő 0 és a riasztás megszólal vagy villog, ha ezt eléri. (Visszaszámlálás közben a „fennmaradó” idő jelenik meg)
  - Ha a kijelző nem kap jelet 4 másodpercig edzés közben, az időszámlálás leáll (STOP).
- Tartomány: 0:00-99:59 /± 1:00

#### **Time/500m** - Idő/ 500M

Megmutatja az 500 méteres edzés lefutásához szükséges időt az aktuális evezési intenzitás alapján.  
A+ Time/500M: Ha az edzést leállítjuk, a legutóbbi edzés idő/500 m értékének átlagát mutatja.

#### **DISTANCE** - Távolság

- A célérték beállítása nélkül a távolság felfelé számol.
  - A célérték beállításakor a távolság visszaszámlálásra kerül 0-ig és a riasztás megszólal vagy villog, ha ezt eléri. (Visszaszámlálás közben a „fennmaradó” távolság jelenik meg)
- Tartomány: 0-99900 /± 100 (mtr.)

#### **CALORIES** - Kalória

- A célérték beállítása nélkül a kalória felfelé számol.
  - A célérték beállításakor a kalóriák visszaszámlálásra kerülnek a beállított értéktől 0-ig és a riasztás megszólal vagy villog, ha ezt eléri. (Visszaszámlálás közben a „fennmaradó” kalória érték jelenik meg)
- Tartomány: 0-9990.

Megjegyzés: A kalória adatok becsletek és csak hozzávetőleges útmutatóként szolgálnak a különböző gyakorlatok összehasonlításához, orvosi kezelésben nem használhatók.

♥ **PULSE** – pulzus (Megjegyzés: csak pulzus jeladó öv használatával mérhető)

- Az aktuális pulzus 6 másodperccel azt követően jelenik meg, miután a készülék észleli pulzusjeladó jelét.
- A pulzusérték villog, ha a pulzusszám a célértéken van (cél = előre beállított érték +5)
- A+ Pulse: Ha az edzést leállítjuk, a legutóbbi edzés átlagos pulzus értéké mutatja.

**STROKES** – csapásszám (Megjegyzés: Evező húzás száma)

A célérték beállítása nélkül a csapásszám felfelé számol.

- A célérték beállításakor a csapásszám visszaszámlálásra kerül a beállított értéktől 0-ig és a riasztás megszólal vagy villog, ha ezt eléri. (Visszaszámlálás közben a „fennmaradó” csapások száma jelenik meg)

Tartomány: 0 ~ 9990 /± 10

**TOTAL STROKES** – összes csapásszám

Megjeleníti az összes eddigi edzés csapásszámát.

Ez az érték nem állítható vissza, csak az elemek cseréjével.

**SPM** – percenkénti csapásszám

Az SPM az evezőhúzások percenkénti száma, és az átlagos ütem/perc értéket mutatja edzés közben.

- „Tréning módban” ez 20-80 tartományban állítható be célként.
- A+ SPM: Ha az edzést leállítja, a legutóbbi edzés átlagos SPM értékét jeleníti meg.

### ***Készenléti mód***

Készenléti módban a konzol a következőket jeleníti meg:

- Valós időt (ÓÓ:PP)
- Valós dátum (ÉÉÉÉ/ HH/NN)
- Környezeti hőmérséklet (°Celsius)

Az idő/dátum beállításához:

- Nyomja meg és tartsa lenyomva a Reset gombot 3 másodpercig az idő/dátum megadásához.
- Használja a Fel/Le gombokat az Idő/Dátum paraméterek beállításához és az Enter gombbal erősítse meg a beállításokat.

### ***Riasztás (ébredés) funkció***

Az idő/dátum beállítása után kiválaszthatja a riasztás módját is.

(A riasztás csak készenléti módban szólal meg.)

- Állítsa be vagy ki a riasztást a Fel/Le gombokkal és hagyja jóvá az Enter gombbal.
- Ha a Riasztás bekapcsolt módban van (Csengő látható), az Óra számjegyei villognak, állítsa be a kívánt ébredési óraidőt a Fel/Le gombokkal és erősítse meg az Enter gombbal.
- Tegye ugyanezt percek megadásával, majd erősítse meg az Enter gombbal.
- Az ébresztő ezzel be van állítva és aktiválódik (csak ha a kijelző készenléti állapotban van mód)



**Értékek beállítása:**

Amennyiben beállít valamilyen edzés értéket, az érték az edzés folyamán visszafelé fog számlálódni és ha bármelyik érték eléri a 0-t, a kijelző erre hangjelzéssel figyelmeztet

**Bekapcsolás**

- Nyomja meg valamelyik gombot és a készülék a SLEEP (alvó) módból automatikusan készenléti állapotba kerül.
- Indítsa el az edzést a komputer bekapcsolásához, amikor alvó módban van.

**Kikapcsolás**

- Ha a komputer legalább 4 percre nem érzékel jelet automatikusan SLEEP módba lép. (Aktív edzés adatok elvesznek)

**MANUAL edzésmód beállítható célértékkel**

- Válassza ki a „MANUAL” lehetőséget, és erősítse meg az „Enter” megnyomásával.
- Állítsa be edzés célját : idő (TIME), távolság (DISTANCE), csapásszám (STROKES) kalória (CALORIES) és célpulzus (PULSE) értéket a „Fel/Le” gombokkal és hagyja jóvá az Enter billentyűvel.
- Indítsa el az edzést a START/STOP gomb megnyomásával!

**Megjegyzés:**

- Csak egy cél értéket lehet beállítani, a nem kitűzött célokat „0” értékkel kell megerősíteni.
- A pulzus nem lehet az edzés célértéke, hanem csak figyelmeztetésként lehet beállítani.
- Ha beállít egy célértéket, az edzés a cél elérésekor véget ér.
- Ha nincs kitűzött cél, vagyis nem állít be célértéket, akkor az értékek számlálása addig folytatódik, amíg az edzés tart.

**RACE - verseny edzésmód**

- Válassza ki a „RACE” verseny edzésmódot és erősítse meg az Enter gomb megnyomásával.
- L9 közepes szint jelenik meg a kijelzőn. Használja a Fel/Le gombokat a kívánt versenyszint kiválasztásához az alábbi táblázat alapján és erősítse meg az „Enter” gombbal.

Megjelenik: „A komputer Time/500 ideje, amelyet le kell győznie:

Mode	Time/ 500
L1	8:00 min
L2	7:30 min
L3	7:00 min
L4	6:30 min
L5	6:00 min
L6	5:30 min
L7	5:00 min
L8	4:30 min
L9	4:00 min
L10	3:30 min
L11	3:00 min
L12	2:30 min
L13	2:00 min
L14	1:30 min
L15	1:00 min

- Állítsa be a kívánt edzési távolságot ( $\pm 500$  mtr) és erősítse meg az „Enter” gombbal.
- Nyomja meg a „Start/Stop” gombot a 3 másodperces visszaszámlálás elindításához, majd megkezdődik a verseny.

Megjegyzés:

- A verseny akkor ér véget, amikor vagy a számítógép (PC) vagy Ön (User) eléri célt.
- A kijelzőn ezt követően a „User win” (felhasználó nyert) vagy a „PC win” (komputer nyert) felirat jelenik meg, attól függően ki ért előbb célba és befejeződik a verseny.

### ***Komputer hibaelhárítás (felhasználó által végezhető)***

- Amennyiben a készülék kijelzője halványodik, az annak a jele, hogy cserélni kell komputerben található elemeket.
- Amennyiben az evezés megkezdésével a komputer nem indul el, akkor ellenőrizze, hogy a kábelek jól vannak-e csatlakoztatva.
- Ha a komputer rendellenesen működik vegye ki, majd helyezze vissza az elemeket és próbálja újra.

### **Az evezőpad használata**

Az evezőgép biztosítja az összes előnyt a „valós evezésről”, anélkül, hogy vízre szállnánk. Az evezés olyan sport, mely nemcsak a szív-érrendszerre van jó hatással, hanem javítja az állóképességet is.

A következő pontokat be kell tartani, mielőtt elkezdi az edzést:

Az edzés megkezdése előtt kérje ki orvos tanácsát. Az orvosi vizsgálat eredménye az edzésprogram tervezésének alapjaként kell felhasználni.

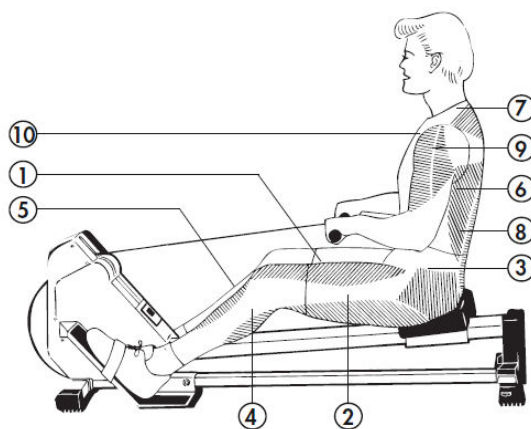
### **Az evezés előnyei**

Mint fentebb említettük, az evezés kiváló módja a szív-érrendszer fitten tartásának, továbbá javítja az oxigénfelvétel képességét. Ezen kívül evezés alkalmas a zsír „elégetésére”, mivel a zsírtartalékok (zsírsavak formájában) átalakulnak energiává.

Az evezés másik fontos előnye az a test összes fontos izomcsoportjának átmozgatása, a hátsó és vállizmok erősítése miatt különösen előnyösnek tekinthető az ortopédiai szempontból.

### **Mely izmokat mozgatják meg az evezős gyakorlatok**

Egyes izomcsoportok koncentráltabban vannak igénybe véve, mint mások. Ezeket az izomcsoportokat az alábbi ábra szemlélteti:



Mint az ábrán látható, az evezés egyaránt aktiválja a felső és alsó test izmait szinte azonos mértékben.

Különösen jó hatással van a kar, hát és vállizmok erősítésére.

### **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 edzést végezni, 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 károokra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra és a mozgó részekre.

### **Bemelegítés**

Ahhoz, hogy elkerülhesse a 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 izomláza lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázat, 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.

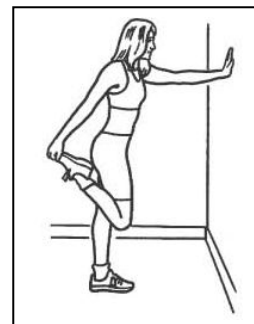
A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzóást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzon, a nyújtást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

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

#### **1. Combizom nyújtása:**

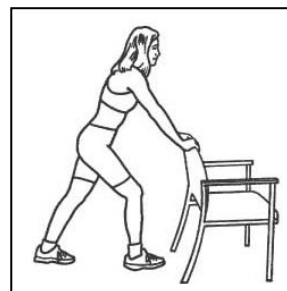
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismétlje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.

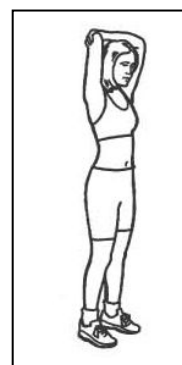


**2. Vádli és achilles nyújtás:**

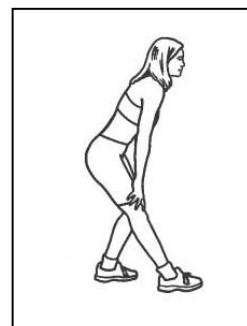
Álljon egy székhez és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöveget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.

**3. Tricepsz nyújtás a fej felett:**

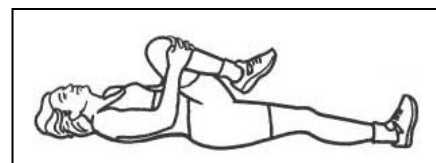
Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.

**4. Hátsó combizom nyújtás**

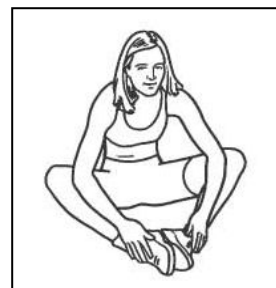
Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábat, amelyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot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

**5. Farizom nyújtása**

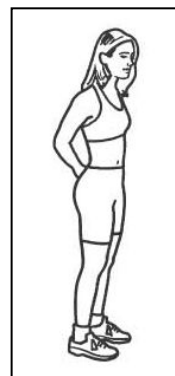
Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.

**6. Belső combizom nyújtása**

Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően egyenletesen 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 teste 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.**



## Karbantartás

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.

**Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!**