

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 termékre a gyártó 24 hónap garanciát biztosít, ami regisztrációval 12 hónappal meghosszabbítható.

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.
- Távolítsa 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 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 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, 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 összeszerelt és összecsucskott állapotban található a dobozban, csak szét kell hajtani. Ehhez használja a dobozban lévő hét nyelvű útmutatóban található képes leírást (A leírást a 3-8. oldalon találja).

A készülék adapterrel működik. Az adapter típusa: 6 V-DC / 500 mA. Az adapter csatlakozási helye az angol nyelvű leírás 9. oldalán (C kép) látható.

Ne használjon hosszabbítót, a transzformátor közvetlenül a hálózati csatlakozóba dugja!

Győződjön meg róla, hogy a kábel nem a készülék alatt megy át!

Veszély: a veszélyek, tűz, áramütés elkerülése miatt ne hagyja a készüléket bekapcsolva magára, illetve a gyakorlat befejeztével mindig kapcsolja ki és a transzformátort húzza ki a hálózathoz.

Az evezőpad használaton kívül összecsucskotható. Az összecsucskás menete megegyezik az angol leírás 3-8. oldalán található szétnyitással, csak fordított sorrendben.

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 pulzuszámítást 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**

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 károokra 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 erősebb 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

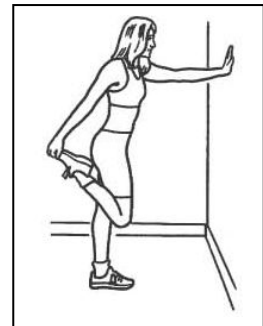
A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzórást 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!.

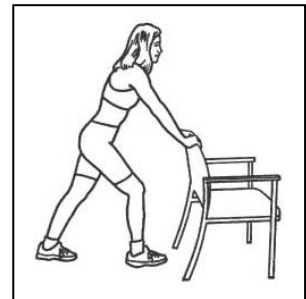
1. Combizom nyújtása:

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.



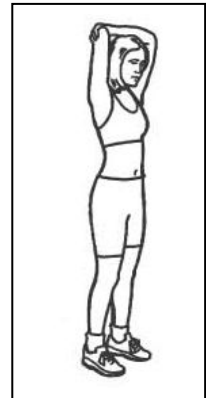
2. Vádli és achilles nyújtás:

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



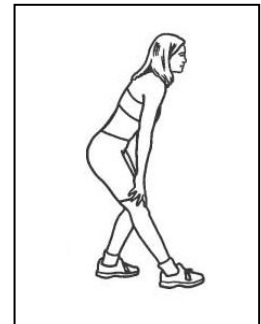
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

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



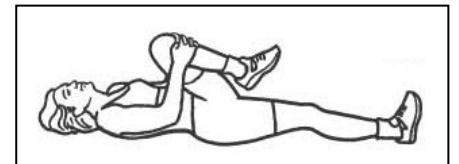
4. Hátsó combizom nyújtás

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.



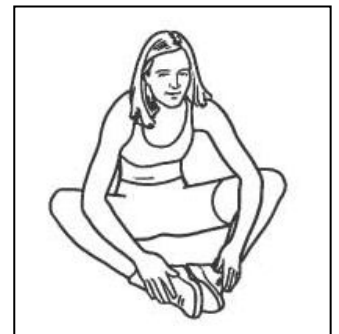
5. Farizom nyújtása

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.



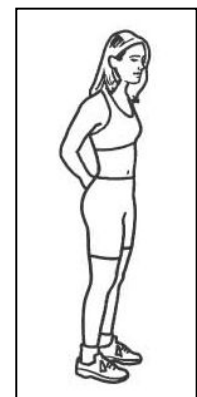
6. Belső combizom nyújtása

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



A Komputer (kijelző)

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

A komputer is a hálózati adatterről működik és automatikusan bekapcsol, ha csatlakoztatja készüléket az adapter segítségével a hálózatra.

A kijelző amennyiben 4 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül és a szobahőmérsékletet jelzi.



GOMBOK és KIJEJLŐ

Kezelő gombok:

1. MODE -VÁLASZTÓ GOMB

Megnyomva a beállított értéket vagy funkciót lehet elfogadni.(ENTER funkció). Az evezőkaron is megtalálható ez a gomb.

2. START/STOP

Elindítani, szüneteltetni illetve megállítani lehet az edzést. Edzés közben megnyomva szüneteltetni lehet az edzést. Ismételt megnyomásra az edzés folytatható.

Hosszan nyomva tartva befejezi az edzést.

3. RESET

Megnyomva visszalép a menübe vagy törli az adott értéket. Nyomva tartva lenullázza az összes értékeket, újraindítja a kijelzőt.

4. RECOVERY

Kiszámítja a pulzus megnyugvás indexet.

5. UP ▲ (+)

A funkció értékeket vagy edzés közben a nehézségi szintet lehet vele növelni.

6. DOWN ▼ (-)

A funkció értékeket vagy edzés közben a nehézségi szintet lehet vele csökkenteni.

Evező karon található gombok:

Azért, hogy az evezés élvezhetőbb legyen és közben bármikor nehezíteni, illetve könnyíteni lehessen az intenzitást az evező karon is megtalálható a MODE és az UP/DOWN (+/-) gomb. Ha a gombok nem működnek először ellenőrizze, hogy a készülék csatlakoztatva van-e a hálózatra, majd nyomja meg egyszerre mind a három gombot 5 mp-ig. Ezután tesztelje a gombokat. Megjegyezzük, hogy az evezőkarba belül egy elem található, melyet otthoni használat során pár évente cserélni kell. Ha az evező karon lévő gombok nem működnek, kérjük ellenőrizze az elem állapotát.

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

Kijelzők

- | | | |
|-----------------------------|---|---|
| 1. Strokes | – | A percenkénti csapásszámot jelzi |
| 2. Exers. Duration | – | Az edzés idejét jelzi 00:00-99:59 1 másodpercenként váltva 1óra 40perc-9óra 59perc között 1percenként váltva |
| 3. ♥ Heart Rate | – | A villogó szív jelzi, hogy pulzusmérő öv méri a saját pulzus értéket. A nyilak pedig jelzi, hogy a beállított értékhez képest kisebb vagy nagyobb a pillanatnyi pulzusérték |
| 4. Exers. Trip L. | – | Az edzés során megtett távolság értékét jelzi (km) |
| 5. Exers Speed | – | Az edzés közbeni sebességet jelzi (km/h) |
| 6. Energ. Consumpt. | – | Az edzés során felhasznált energia értékét jelzi (kcal) |
| 7. Clock | – | Pontos idő |
| 8. Thermometer | – | Szobahőmérséklet (Celsius) |
| 9. Hygrometer | – | Páratartalom (0-100%) |
| 10. Display of main values | – | A kiválasztott edzésérték nagy számokkal megjelenik a kijelző közepén, a többi érték pedig kicsiben alul. |
| 11. Display of an ex. prof. | – | A kiválasztott előre gyártott programprofilt mutatja |

A Komputer használata

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

Tartsa lenyomva mindkét nyíl gombot (+/-) egyszerre 3 másodpercig a pontos idő beállításához. Használja szintén a nyilakat (+/-) az óra és a perc érték megadásához, a léptetéshez pedig a MODE gombot.

A komputer távirányítása:

Az evezőkarba épített távvezérlő rádiófrekvencián kommunikál a komputerrel.

Amennyiben a komputer nem érzékelné az evezőkar jelét, akkor nyomja meg és tartsa lenyomva az evezőkar mindhárom szabályzó gombját egyszerre, legalább 5 másodpercig. Ez után a komputer érzékelni fogja a jelet.

Figyelem: Amennyiben kiveszi vagy cseréli a szabályzóban lévő gombelemet, ügyeljen arra, hogy csak oldalról érintse és ne fogja meg egyszerre mindkét pólust (alsó és felső rész), mert ez esetben tönkremegy az elem („kisül”).

MANUÁLIS EDZÉS

Manuális edzés során a nehézséget a gyakorlat közben a felhasználó állítja a nyilak UP/DOWN (+/-) segítségével.

Gyors indítás

El tudja indítani az edzést a START/STOP megnyomásával anélkül, hogy bármit állítana a komputeren. Csak állítsa be a megfelelő nehézségi fokot és a kijelző követni fogja az Ön edzését.

Edzés előre beállított értékekkel

Elkezdheti az edzést előre beállított értékekkel is, ehhez nyomja meg a +/- nyilakat, amíg a kijelzőn megjelenik a MANUAL felirat

A MODE gomb megnyomásával be tudja állítani a **TIME /DISTANCE/KCAL** értékeket előre. Beállítás során a megfelelő kijelző értéke villog. A +/- gombok megnyomásával növelheti / csökkentheti az értékeket és a MODE gomb megnyomásával jóváhagyhatja azt. Hasonlóképpen be tudja állítani az alsó és felső pulzus értéket is. Felső pulzus érték beállításánál a kijelzőn a szív szimbólum mellett egy felfelé mutató nyíl jelenik meg, a +/- gombokkal beállíthatja a megfelelő értéket és a MODE gombbal elfogadhatja azt, ezután az alsó pulzus értéket tudja beállítani (szív szimbólum + lefelé mutató nyíl) hasonlóképpen. Amennyiben minden értéket beállított a START/STOP gombok segítségével elindíthatja az edzést, a gyakorlat során szükség szerint változtatni tudja az ellenállást.

A START/STOP gomb megnyomásával meg tudja szakítani az edzést. A kijelzőn az OVER felirat jelenik meg. A beállított információk ilyenkor még 5 percig eltárolódnak a memóriában.

- Az edzés folytatásához ismételten nyomja meg a START/STOP gombot.
- Az edzés végleges megállításához pedig a RESET gombot

Ha előre beállított értékekkel edz és az edzés során bármely előre beállított értéket eléri a komputer hangjelzést ad és az az érték, amely meghaladta az előre beállítottat villogni fog.

A kijelző értékeit törölheti (lenullázhatja) a START/STOP, majd a RESET gomb megnyomásával.

Pulzus kontrollált edzés (TARGET HR)

A pulzus kontrollált edzés során az előre beállított pulzus érték szabályozza le a gép ellenállását, így az előre beállított pulzus érték mindig a kívánt szinten tartható.

Nyomja meg a +/- gombokat , amíg a kijelzőn megjelenik a TARGET HR felirat.

Nyomja meg a MODE gombot (a kijelzőn a szív szimbólum mellett egy felfelé és lefelé mutató nyíl is megjelenik), majd állítsa be a kívánt pulzus értéket az UP/DOWN (+/-) gombok segítségével.

Nyomja meg ismét a MODE gombot az érték elfogadásához.

Ezután a MODE gomb megnyomásával be tudja állítani a **TIME /DISTANCE/KCAL** értékeket előre. Beállítás során a megfelelő kijelző értéke villog. Az UP/DOWN (+/-) gombok megnyomásával növelheti / csökkentheti az értékeket és a MODE gomb megnyomásával jóváhagyhatja azt.

Amennyiben minden értéket beállított a START/STOP gombok segítségével elindíthatja az edzést, a gyakorlat során szükség szerint változtatni tudja az ellenállást.

A START/STOP gomb megnyomásával meg tudja szakítani az edzést. A kijelzőn az OVER felirat jelenik meg. A beállított információk ilyenkor még 5 percig eltárolódnak a memóriában.

- Az edzés folytatásához ismételten nyomja meg a START/STOP gombot.
- Az edzés végleges megállításához pedig a RESET gombot

Ha előre beállított értékekkel edz és az edzés során bármely előre beállított értéket eléri a komputer hangjelzést ad és az az érték, amely meghaladta az előre beállítottat villogni fog.

A kijelző értékeit törölheti (lenullázhatja) a START/STOP, majd a RESET gomb megnyomásával.

Ez a program folyamatos pulzusmérést igényel!

A pulzusmérést pulzus mérő övvel tudja végezni. (az öv nem tartozéka a padnak)

PROGRAMOZOTT EDZÉS

A gép 8 előre beállított programot tartalmaz. A program során az ellenállás a program fajtájától függően automatikusan változik az edzés során.

A megfelelő program kiválasztásához nyomja meg az UP/DOWN (+/-) gombot, amíg a kijelzőn megjelenik a program kód (P01-P08) és a kiválasztott program profilja. Minden program 20 percre van gyárilag beállítva (ezt a beállítást a +/- gombokkal tudja változtatni) és 10 egyenlő időtartamú részből áll (vagyis alapbeállításnál egy rész 2 perces).

Mindegyik részhez az adott programtól függően különböző ellenállás tartozik. Az ellenállás értékét a gyakorlat során is tudja igény szerint változtatni.

Ha beállította a megfelelő programot és időt, hagyja jóvá a választást a MODE gomb megnyomásával.

Amennyiben beállította a megfelelő programot és időt a START/STOP gombok segítségével elindíthatja az edzést, a gyakorlat során szükség szerint változtatni tudja az ellenállást.

A START/STOP gomb megnyomásával meg tudja szakítani az edzést. A kijelzőn az OVER felirat jelenik meg. A beállított információk ilyenkor még 5 percig eltárolódnak a memóriában.

- Az edzés folytatásához ismételten nyomja meg a START/STOP gombot.
- Az edzés végleges megállításához pedig a RESET gombot

A kijelző értékeit törölheti (lenullázhatja) a START/STOP, majd a RESET gomb megnyomásával.

RECOVERY - Pulzus megnyugvás mérése

Az edzés végén a RECOVERY gomb megnyomásával a komputer megvizsgálja az Ön pulzusmegnyugvását (tulajdonképpen a szívének az edzetségi állapotát). Ehhez szükséges a pulzusmérő öv folyamatos használata.

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>

Karbantartás

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- Ahhoz, hogy az ülés görgői simán fussanak időnként, de csak amennyiben szükséges érdemes megkenni a sítet gépszírral belülről.
- 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.
- Az erős mágneses mező károsíthatja az órát, mágneskártyákat, stb. Lehetőség szerint ne helyezzen ilyen jellegű dolgokat a készülék közelébe.

Technikai paraméterek:

Hosszúság	Szélesség	Magasság	Súly	Max. felhasználói súly	Adapter
197 cm	50 cm	66 cm	47 kg	135 kg	6V-DC / 500 mA

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget