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 megkezdi 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 tippeket 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 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 hét nyelvű útmutatóban található képes leírást (A leírást a 3-14. 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 pulzusmérést 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 nívóját 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.

<u>Bemelegítés</u>
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.

<u>Edzés a gépen</u>
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

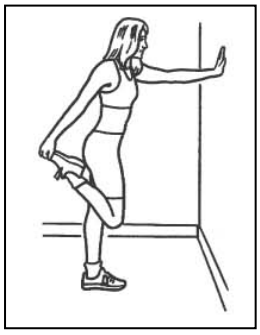
érez izomlázat, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

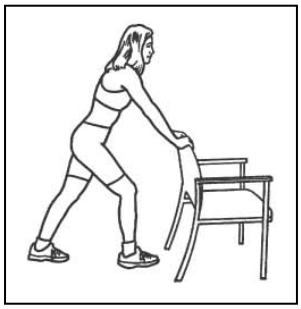
Levezetés és Nyújtás

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 húzódást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzen, 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.



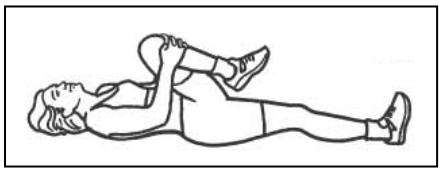


2. Vádli és achilles nyújtás:
Álljon egy székhez és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.

3. Tricepsz nyújtás a fej felett:
Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.

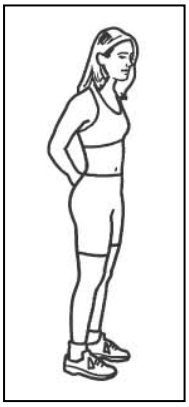
4. Hátsó combizom nyújtás
Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amelyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva 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 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 lábai t és felső teset 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.

A gomb fölött található skála (1-12) segít beállítani a megfelelő ellenállást.

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 tönkreteheti a kijelzőket.

A komputer 2 db AA elemmel működik. Ha a kijelző halványodik vagy nem jelez, cserélje ki az elemeket .

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

GOMBOK és KIJELZŐ

Kezelő gombok:

1. MODE -VÁLASZTÓ GOMB
Megnyomva az edzés funkciót
(Manual, Training, Race)
illetve az edzés értékeket lehet kiválasztani.

2. ENTER - BELÉPES
Az értékeket lehet elfogadni
Edzés közben megnyomva szüneteltetni lehet az edzést (max. 4 percig).
Ismételt megnyomásra az edzés folytatható.

3. START/STOP
Elindítani, illetve megállítani lehet az edzést.(3 másodperces visszaszámlálás után indul az edzés)
Hosszan nyomva tartva újraindítja a kijelzőt (RESET funkció).

4. UP ▲ (+)
A funkció értékeket lehet növelni vagy edzés közben növelni lehet vele az ellenállási szint beállítását, hogy a kijelző pontosabban számítsa ki az edzés paramétereit.

5. DOWN ▼ (–)
A funkció értékeket lehet csökkenteni vagy edzés közben csökkenteni lehet vele az ellenállási szint beállítását, hogy a kijelző pontosabban számítsa ki az edzés paramétereit.

Kijelzők

1. **STROKE** – A megtett csapásszámot jelzi.
Ha beállít csapásszám értéket, akkor visszafelé számol.

2. **TIME** – Az edzés idejét jelzi 00:00-99:59 1 másodpercenként váltva
Ha beállít edzés idő értéket, akkor visszafelé számol.

3. **TIME/500m** – Az adott csapásszámhoz kalkulált 500m-es szintidőt jelzi

4. **DISTANCE** – Az edzés során megtett távolság értékét jelzi (km)
Ha beállít távolság értéket, akkor visszafelé számol.

5. **WATT** – Az edzés során a teljesítmény értékét jelzi (watt)
Race módban a verseny végén a távolságot jelzi méterben, amennyivel a virtuális versenyző (komputer) előtt vagy mögött végzett.

6. **CALORIES** – Az edzés során felhasznált energia értékét jelzi (0-9999)
Ha beállít távolság értéket, akkor visszafelé számol.

7. **SPEED** – Edzés közben a sebességet jelzi (km/h)
Szüneteltetés közben az átlagsebességet.

8. **SPM** – A percenkénti csapásszámot jelzi.

9. **HEART RATE** – Pulzusmérő öv segítségével jelzi az adott pulzus értéket
(az öv nem tartozék)

10. **Pontmátrix diagram kijelző**

A pontmátrix kijelző programozási információkat jelenít meg a kiválasztott edzésprogramtól függően:
- Manuális üzemmódban a pontmátrix az edzés intenzitás és haladását jelzi.
- Training / Edzés módban a pontmátrix a felső részén az SPM szimuláció beállított célértékét, az alsó részén pedig a felhasználó (játékos) aktív SPM teljesítményét jelzi.
- Verseny módban a pontmátrix a felső részén az beállított céltávolságát, az alsó részén pedig a felhasználó (játékos) aktuális céltávolságát mutatja.

Mindkét pálya megegyezik a visszaszámlált távolsággal.

A Komputer használata

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

MANUÁLIS /kézi üzemmód
- Nyomja meg a MODE gombot a „MANUAL üzemmód” kiválasztásához, majd erősítse meg az „ENTER” gomb megnyomásával
- Állítsa be ha szeretné a „Stroke (csapásszám), Time (Edzésidő) vagy Distance (Távolság) értékeket a „Fel / Le” gombokkal, majd hagyja jóvá az ENTER gombbal.
- Nyomja meg a „Start / Stop” gombot az edzés indításához, illetve a 3 mp-ig tartó visszaszámláláshoz az edzés kezdete előtt.

Megjegyzés:
• Csak egy célérték állítható be, a nem beállított célokat „0” célként kell megerősíteni.
• Ha egy célt beállít, akkor az edzés befejeződik, ha elérte a megadott célértéket. (a célérték visszafelé számlálódva eléri a 0 értéket)
• Ha nincs beállítva cél, az edzés addig folytatódik, amíg a felhasználó be nem fejezi az evezést.

TRAINING /Edzés üzemmód
- Nyomja meg a MODE gombot a „TRAINING üzemmód” kiválasztásához, majd erősítse meg az „ENTER” gomb megnyomásával
- Állítsa be a TARGET SPM (percenkénti cél csapásszám) értéket a „Fel / Le” gombokkal, majd hagyja jóvá az ENTER gombbal.
- Állítsa be ha szeretné a Time (Edzésidő) vagy Distance (Távolság) értékeket a „Fel / Le” gombokkal, majd hagyja jóvá az ENTER gombbal.
- Nyomja meg a „Start / Stop” gombot az edzés indításához, illetve a 3 mp-ig tartó visszaszámláláshoz az edzés kezdete előtt.

Megjegyzés:
• Csak egy célérték állítható be, a nem beállított célokat „0” célként kell megerősíteni.
• Ha egy célt beállít, akkor az edzés befejeződik, ha elérte a megadott célértéket. (a célérték visszafelé számlálódva eléri a 0 értéket)
• Ha nincs beállítva cél, az edzés addig folytatódik, amíg a felhasználó be nem fejezi az evezést.

RACE /Verseny üzemmód
- Nyomja meg a MODE gombot a „RACE üzemmód” kiválasztásához, majd erősítse meg az „ENTER” gomb megnyomásával
- Állítsa be a Target Distance (céltávolság) értéket a „Fel / Le” gombokkal, majd hagyja jóvá az ENTER gombbal.
- Állítsa be a megfelelő L1(beginner - kezdő) ~ L5 (expert - profi) nehézségi szintet a „Fel / Le” gombokkal, majd hagyja jóvá az ENTER gombbal.
- Nyomja meg a „Start / Stop” gombot az edzés indításához, illetve a 3 mp-ig tartó visszaszámláláshoz az edzés kezdete előtt.

Megjegyzés:
• A verseny véget ér, ha vagy a komputer vagy a felhasználó eléri a célértéket.
• A verseny végén, ha a felhasználó éri el előbb a célértéket, akkor a YOU WIN – Ön győzött, ha a komuter (vagyis a virtuális versenyző) éri el előbb a célértéket, akkor a YOU LOST – Ön vesztett, felirat jelenik meg.
• A verseny végén a Watt kijelzőn a távolság értéke látható méterben, amennyivel a virtuális versenyző (komputer) előtt vagy mögött végzett.

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 sínt gépzsírral 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.

Technikai paraméterek:

Hosszúság	Szélesség	Magasság	Súly	Max. felhasználói súly
267 cm	**53 cm**	**123 cm**	**63 kg**	**165 kg**

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget