

KETTLER

ROWER H2O RO1029-100



Magyar nyelvű 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 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 külső 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.

Maximális felhasználói súly : 150 kg

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 8-12. oldalán találja.

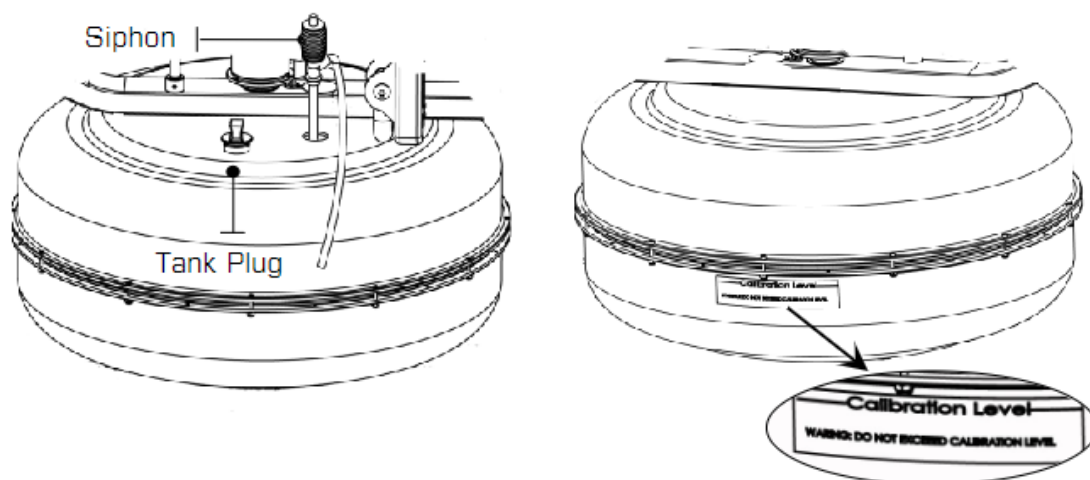
Tartálytöltési és vízkezelési eljárások

- a) Távolítsa el a gumi töltődugót a tartály tetejéről.
- b) Helyezzen egy nagy vödör vizet az evezőpad mellé. Helyezze a szifont (Siphon)[23] a merev tömlővel a vödörbe, és rugalmas tömlő a tartályban.
- Megjegyzés: Győződjön meg arról, hogy a szifonon lévő kis légtelenítő töltőszelep zárva van.
- c) Nyomja össze a szifont a töltés megkezdéséhez. Fontos: Ne töltse túl a tartályt!
- d) Ha megtelt, nyissa ki a szifon tetején lévő szelepet, hogy lehetővé tegye a felesleges víz eltávozását.
- e) A feltöltés befejezése után kövesse a vízkezelési ütemtervet (lásd alább), majd cserélje ki a tartálydugót. (Tank Plug)

Szükséges: Szifon [23]

FIGYELEM : Ne töltse túl a tartályt a maximumon jelzett szint - 17 liter – felett, amit a tartályszint matrica jelez!

VIGYÁZAT : Azokon a területeken, ahol a csap vízminősége rossz, ajánljuk a desztillált víz használatát!



VÍZKEZELÉS

Adjon hozzá 1 db vízkezelő tablettát egy teli tartályhoz.

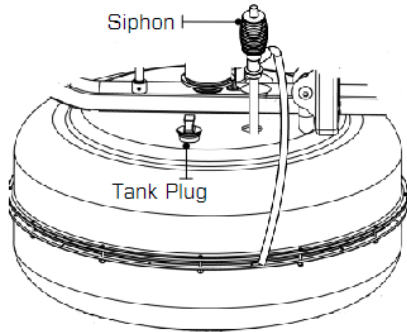
SEMILYEN KÖRÜLMÉNYEK között NE HASZNÁLJON MÁS VÍZKEZELŐ TABLETTÁT, MINT A KÉSZÜLÉKHEZ TARTOZÓT.

A dobozban található egység 4 db vízkezelő tablettát tartalmaz, ami elegendő több éves használatra.

További vízkezelő tabletták vásárlásához kérjük forduljon a legközelebbi regionális kereskedőhöz/forgalmazóhoz!

A tartályvíz eltávolítása / cseréje

- a) Távolítsa el a tartálydugót.
- b) Helyezze be a szifon merev végét a tartályba és a rugalmas tömlőt egy nagy vödörbe.



Jegyzet:

- ☉ A szelep tetején legyen megfelelő vízvezetés.
- ☉ A vízkezelés kizárja a tartályvíz cseréjének szükségességét a kezelés során, ha az ütemezése megmarad. További vízkezelő tableta csak akkor szükséges, ha elszíneződés jelenik meg a vízben.
- ☉ A teljes napfénynek való kitettség csökkenti a vízkezelő tabletták élettartamát. A közvetlen napfénytől távol eső tárolás meghosszabbítja a víz kezelése közötti időt.

Hosszútávú vízkezelési művelet

Ne használjon mást a vízkezeléshez, csak a készülékhez mellékelt tablettákat.

Csere tablettával kapcsolatban forduljon a helyi forgalmazóhoz.

A vízkezelési ütemezése a folyadéktartály napfénynek való kitettségétől függően változhat, de világos, napsütötte ablak közelében 8-12 hónapra, sötétebb helyen 2 évre lehet számítani. Amikor a vizet enyhén zavarosnak találja, adjon hozzá a vízhez egy vízkezelési tablettát.

Figyelem:

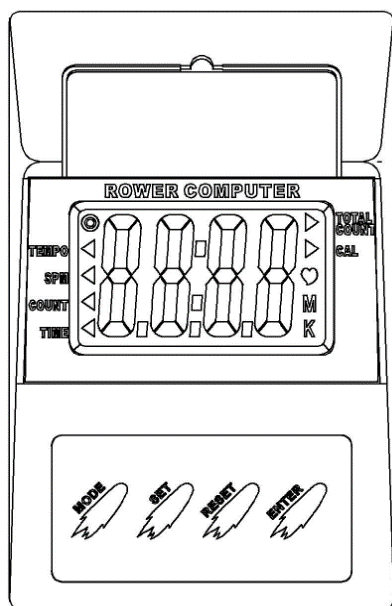
Erősen ajánlott egy száraz törölkendőt helyezni a folyadéktartály alá, amikor a tartály dugója ki van nyitva a vízkezelés során!

A KIJELZŐ HASZNÁLATA

Helyezze be az elemeket, és az LCD-panel hangjelzéssel jelenik meg.

Nyomógombok:

- **MODE (Mód)** : Lehetővé teszi a hozzáférést a különböző funkció értékek beállításokhoz.
- **SET (Beállítás)**: Nyomja meg, amikor a villogó értékek felfelé állítása érdekében. Minden értékre alkalmazható a „Total Count” és az „SPM” kivételével. Az érték beállítása után nyomja meg az „Enter” gombot és a következő funkció módba léphet.
- **RESET (Visszaállítás)**: Nyomja meg ezt a gombot az értékek visszaállításához (lenullázásához).
Megjegyzés: A teljes csapásszámot (Total Count) csak az elemek kivételével és visszahelyezésével lehet visszaállítani (lenullázni).
- **ENTER (Belépés)** : Nyomja meg az értékek beállításához. Az értékek villogni fognak. Nyomja meg a „Set” gombot a beállított érték javításához.



A funkció értékek megadása után a kijelző végig görgeti a különböző beállításokat 6 másodpercenként (SCAN funkció).

A MODE gomb megnyomásával megszüntetheti az értékek váltakozását és rögzítheti egy beállított értékre (például SPM).

Az olyan értékek, mint az idő, a beállított értéktől visszafelé (a nulla felé) számlálódnak és egy hangjelzés jelzi a 0 érték elérését. Nyomja meg bármelyik gombot a hangjelzés leállításához.

Megjegyzés: A kijelző alvó üzemmódba lép, ha több mint 4 perc 30 másodpercig nem kap jelet (nincs használatban).

Kijelzett funkció értékek:

- *TIME (Idő): tartomány 0:00-99:59*
- *COUNT (Csapásszám): 0-9999*
- *SPM : 15-3000 SPM.*
- *CAL (Kalória): 0-9999*
- *TOTAL COUNT (Teljes csapásszám): 0-9999*

Megjegyzés: A monitort ki kell kapcsolni és újraindítva a visszaállításához.

- *TEMPO (Tempó): 0-180 jelzés percenként*

ELEMCSERE Amennyiben a kijelző halvány vagy egyáltalán nem működik, akkor nagy valószínűséggel az elemeket kell kicserélni. A computer 2 db "AA" normál 1,5V-os ceruza elemmel működik. Mindkét elemet cserélje ki.

Figyeljen arra, hogy az elemek a megfelelő pólussal kerüljenek az elemtartóba.

Figyelem: A használt elemek veszélyes hulladéknak minősülnek!

Az evezőpad használata

A KETTLER 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 megkezdene az edzést:

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

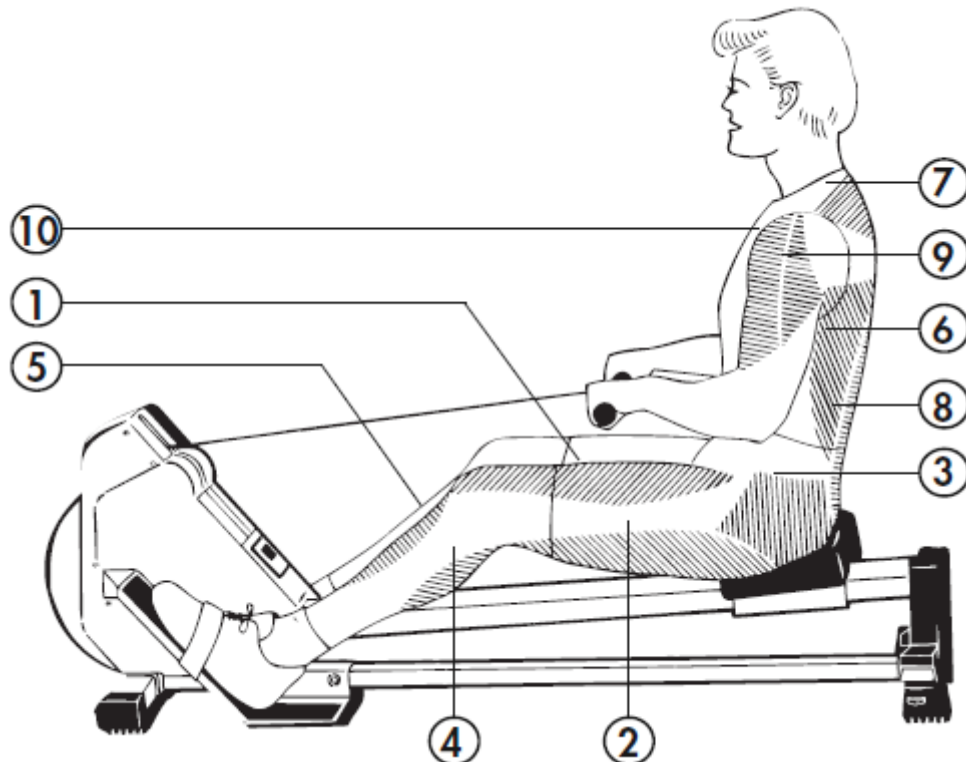
Az evezés előnyei

Mint fentebb említettük, az evezés kiváló módja a szív-érrendszer fitten tartásának, továbbá javítja az oxigénfelvétel képességét. Ezen kívül evezés alkalmas a zsír „elégítésére”, 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 váll izmok 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 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 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

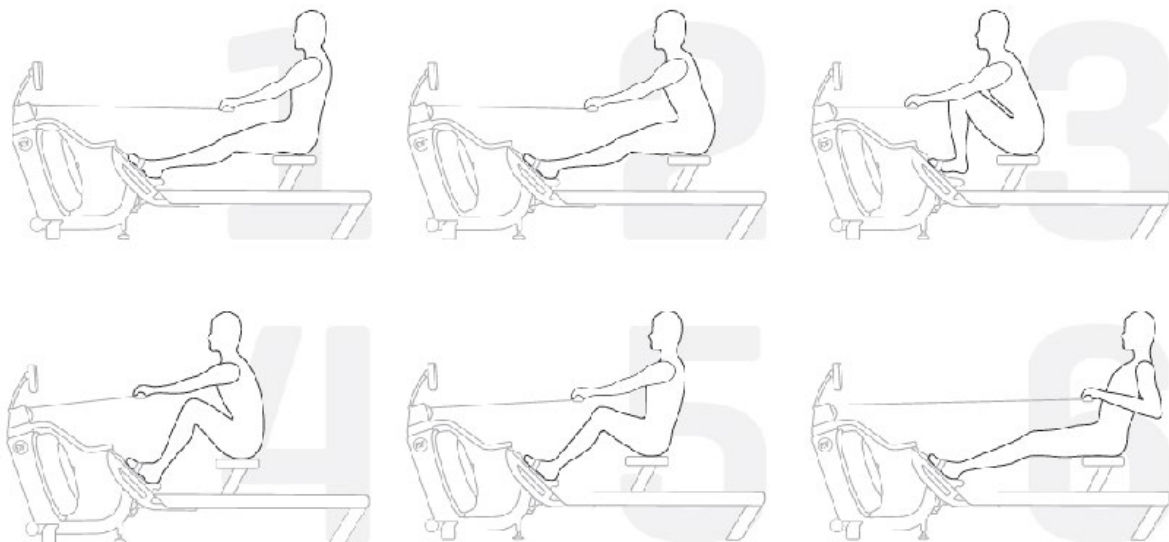
A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé válik.

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.



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 .



Karbantartás

Minden megelőző karbantartási tevékenységet rendszeresen el kell végezni. A rutin megelőző karbantartási műveletek elvégzése elősegítheti a berendezés biztonságos, problémamentes működését.

A gyártó és forgalmazó nem vállal felelősséget a gépek rendszeres ellenőrzéséért és karbantartásáért. Tanítsa meg az összes felhasználót a berendezés ellenőrzésére és karbantartására, valamint a balesetek jelentésére és rögzítésére.

A termék képviselői készséggel állnak rendelkezésére, hogy válaszoljanak minden felmerülő kérdésre

A visszahúzó gumikötél (Bungee zsinór) beállításához, illetve cseréjéhez kérje a forgalmazó szervizének segítségét!

Egyes részek karbantartása:

- ***Ülés és üléssín***

Hetente törölje le az üléssínt és az ülést kerekek szösztmentes ruhával.

- ***Keret***

Hetente törölje át a keretet szösztmentes ruhával.

- ***Tartály és vízkezelés***

12 hónaptól 2 évig : Kövesse a használati útmutató „Vízkezelés” részében megadott utasításait.

- ***Bungee zsinór***

Száz óránként ellenőrizze a helyes feszültséget és a kopás nyomait.

A Bungee zsinórnak ki kell bírnia sok évet.

- ***Evező szalag***

Száz óránként ellenőrizze a megfelelő feszességet és a kopás jeleit.

Az evező szalag sok éven át problémamentesen használható.

Ha evező szalag cserére van szükség, forduljon a helyi szervizképviselőhöz.

A felhasználó által elhárítható hibajelenségek:

Hibajelenség: A víz színe megváltozik vagy zavarossá válik.

Vélhető ok: A készülék közvetlen napfénynek van kitéve vagy nincs, illetve nem volt vízkezelés.

Megoldási javaslat: Változtassa meg a készülék helyét a közvetlen napfény kitétség csökkentése érdekében.

Adjon hozzá vízkezelési tablettát vagy cserélje ki a tartályvizet a jelen útmutató vízkezelési szakaszában leírtak szerint.

Fontolja meg desztillált víz használatát a tartály újratöltéséhez.

Hibajelenség: Az evezőpad eleje kissé megemelkedik erőteljes evezés közben.

Vélhető ok: Az M10X150 mm-es függőleges üléssín feszítőcsavarja kissé túl laza.

Megoldási javaslat: Húzza meg a csavart 1/2 fordulattal és evezzen ismét.

Szükség szerint húzza meg ismételt, amíg a probléma meg nem szűnik.

FIGYELEM : A csavar túlhúzása károsíthatja az üléssínt.

Csak kis lépésekben húzza meg a csavart, amíg a hiba meg nem szűnik

Hibajelenség: A készülék kijelzője nem világít az elemek behelyezése után.

Vélhető ok: Az elemek helytelenül vannak behelyezve, vagy ki kell azokat cserélni.

Megoldási javaslat: Helyezze vissza az elemeket a megfelelő pozícióba és próbálja újra. Cserélje ki új elemekre a kijelzőben található elemeket.

Ha az LCD képernyő még mindig nem világít, próbálja meg kissé elforgatni az elemeket a kijelzőben.

Ha ez így sem sikerül, forduljon a helyi szervizközponthoz!

Hibajelenség: A kijelző képernyője világít, de nem változtatja az értékeket evezés közben.

Vélhető ok: Laza vagy meghibásodott érintkezési kapcsolat.

Megoldási javaslat: Ellenőrizze, hogy a kijelző vezetéke megfelelően van-e csatlakoztatva.

Ha megfelelően csatlakoztatva van, forduljon a helyi szervizközponthoz.

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget