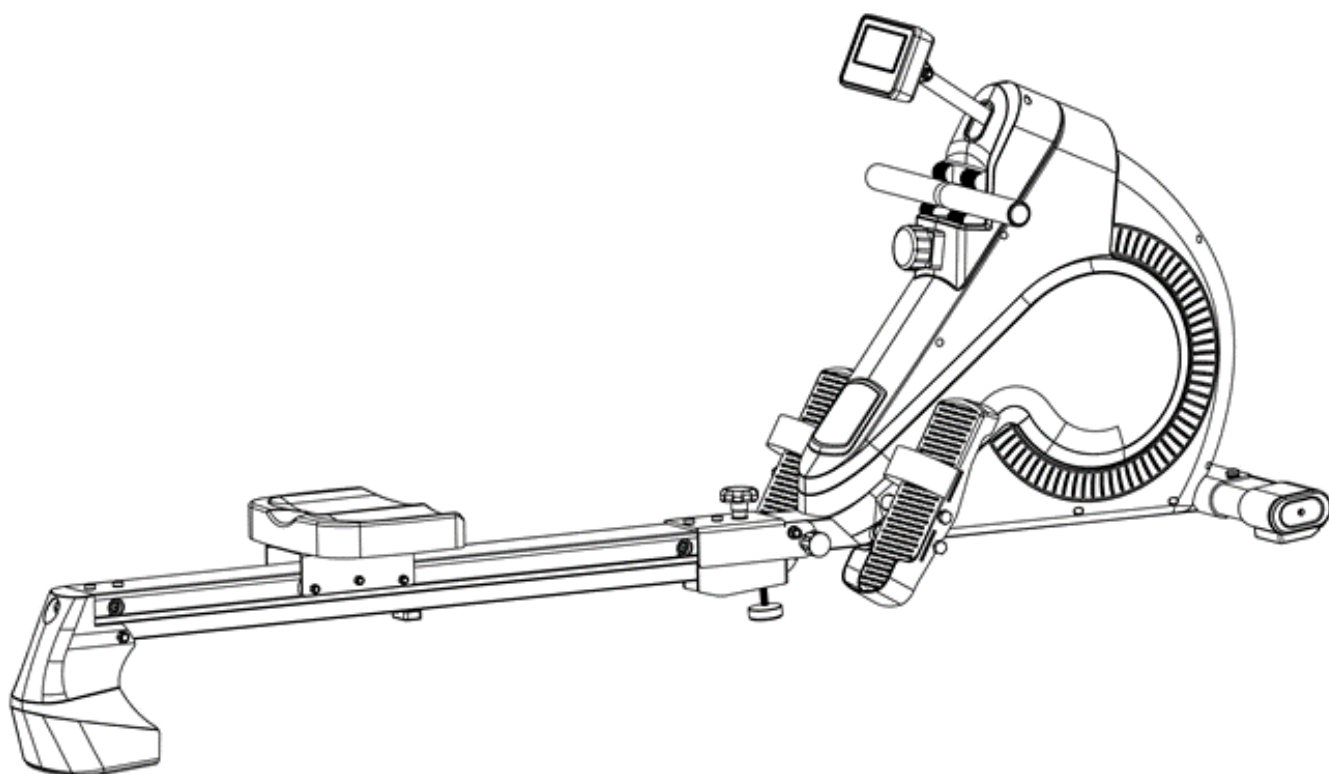




Premium Tornado evezőpad

Modell: RO7112



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 károokra.

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.
- Távolítsa 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 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, 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).

Max. felhasználói súly: 130 kg (A készüléket max. 130 kg-os felhasználó használhatja.)

KÉRJÜK, AZ ÖSSZESZERELÉS MEGKEZDÉSE ELŐTT TANULMÁNYOZZA ÁT A KÖVETKEZŐ ÁBRÁKAT ÉS FIGYELMESEN OLVASSA VÉGIG AZ ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁST!

Összeszerelési útmutató:

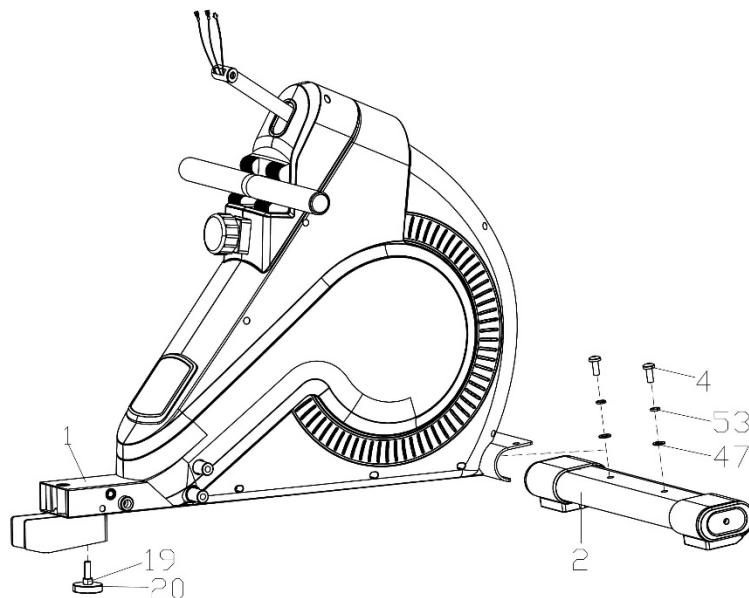
Csomagolja ki a kartont és helyezze el az alkatrészeket a földön. Távolítsa el a védőcsomagolást. Mielőtt elkezdi az összeszerelést, kérjük, olvassa végig az összeszerelési útmutatót és tanulmányozza át a képes útmutatót!

Figyelem: Egyes csavarok már eleve az eredeti helyükre lehetnek illesztve, ezeket először el kell távolítani.

1. lépés

Rögzítse az elülső lábat (2) a fővázhoz (1) a 2-2 db belső hatlapfejű csavarokkal (4), a rugós alátéttel (53) és a lapos alátéttel (47) az alábbi ábra szerint.

Rögzítse az szintbeállító gombot (20), a hatlapú anyát (19) a fővázhoz (1).

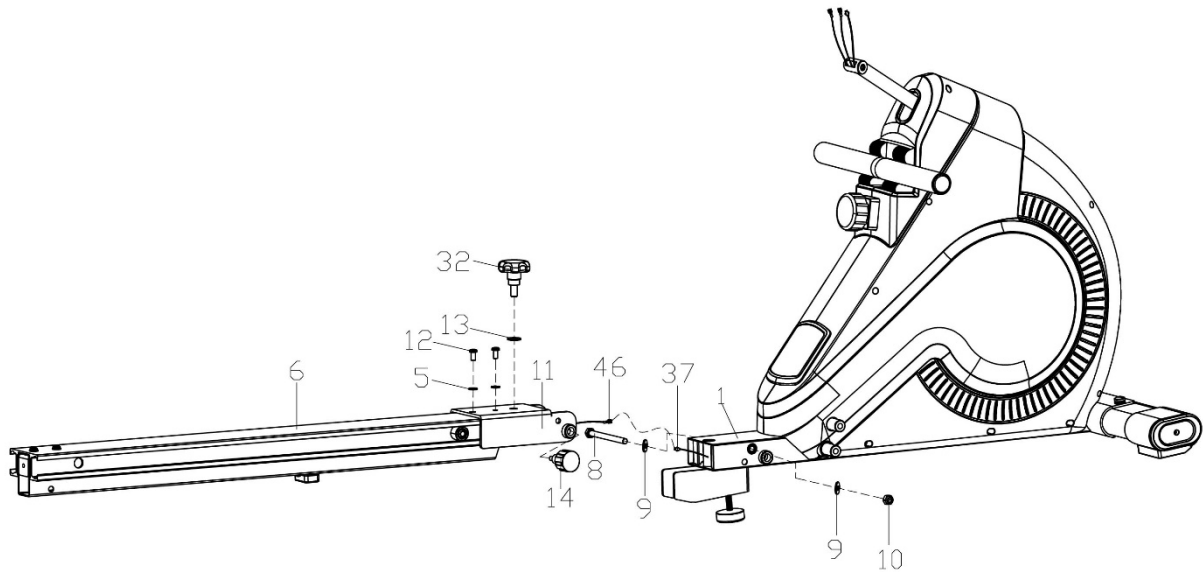


2. lépés

A: Rögzítse a csatlakoztatott U alakú lemezt (11) a vezetősínre (6) a megfelelő 2-2 db csavarral (12) és a lapos alátéttel (5).

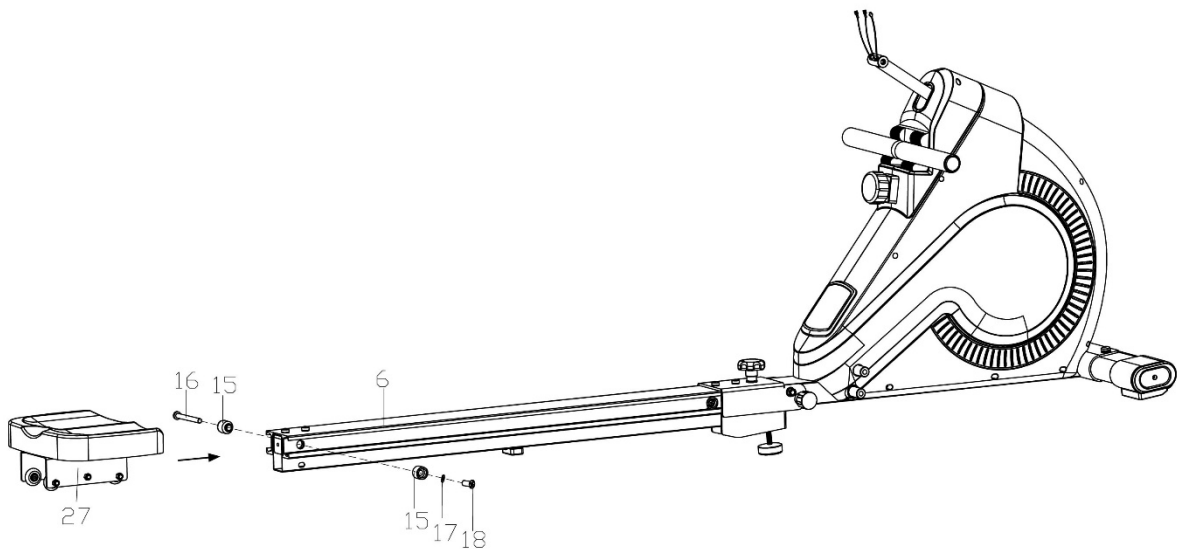
B: Csatlakoztassa a vevő vezetékét (46) az érzékelő meghosszabbított vezetékével (37), majd rögzítse a csatlakoztatott U-alakú lemezt (11) a fővázhoz (1) a külső hatlapfejű csavar (8), lapos alátét (9), nylon anya (10) és a rugós gomb (14) felhasználásával az alábbi ábra szerint.

C: Rögzítse össze szorosan a fő váz (1) és a csatlakoztatott U alakú lemezt (11) a marokcsavar (32) és a lapos alátét (13) segítségével.



3. lépés

Távolítsa el a vezetősínből (6) a távtartókat (15) rögzítő átmenő tengelyt (16), lapos alátétet (17) és keresztcsavart (18), majd illessze fel a csúszó nyeret (27) a vezetősínre (6) az alábbi ábrán látható nyíl irányába.

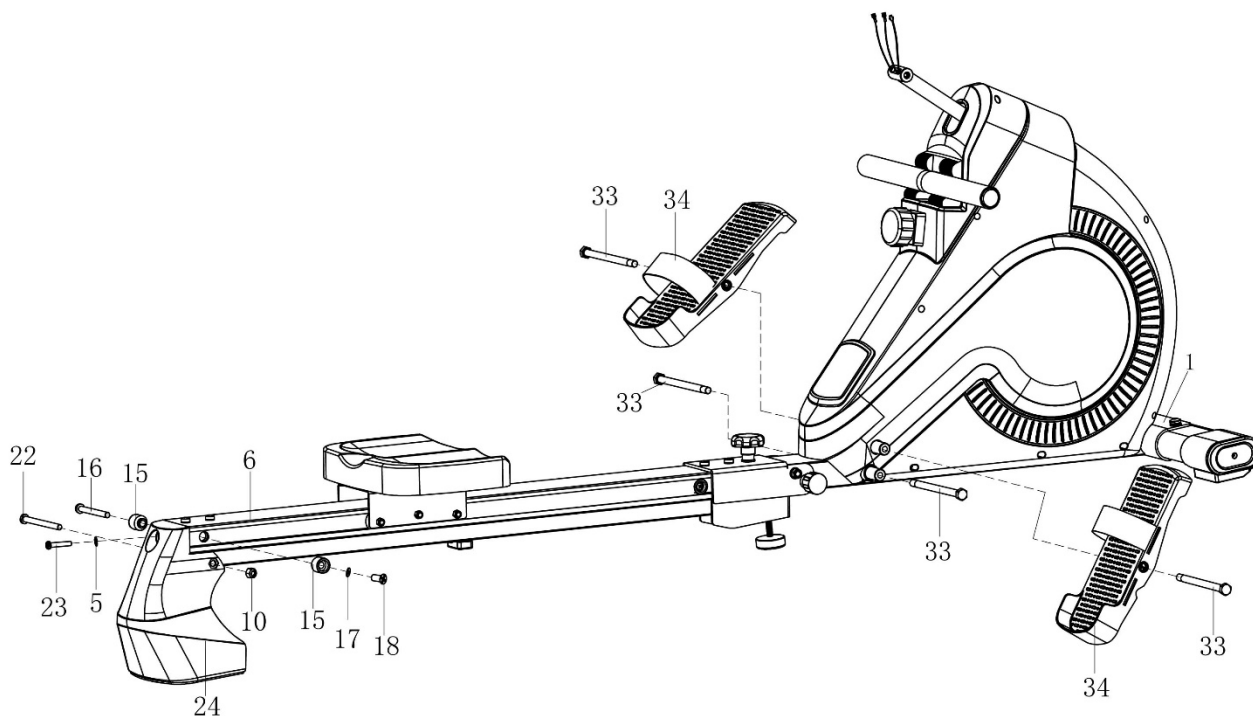


4. lépés

A: Rögzítse a hátsó tartólábat (24) a vezetősínhez (6) oldalról a belső hatlapfejű csavarral (22), a nylon anyával (10), valamint hátulról a belső hatlapfejű csavarral (23) és a lapos alátéttel (5).

B: Rögzítse a távtartókat (15) a vezetősínhez (6) a korábban abból eltávolított átmenő tengellyel (16), a lapos alátéttel (17) és a keresztcsavarral (18).

C: Rögzítse a pedált (34) a fővázhoz (1) a hosszú csavarokkal (33).

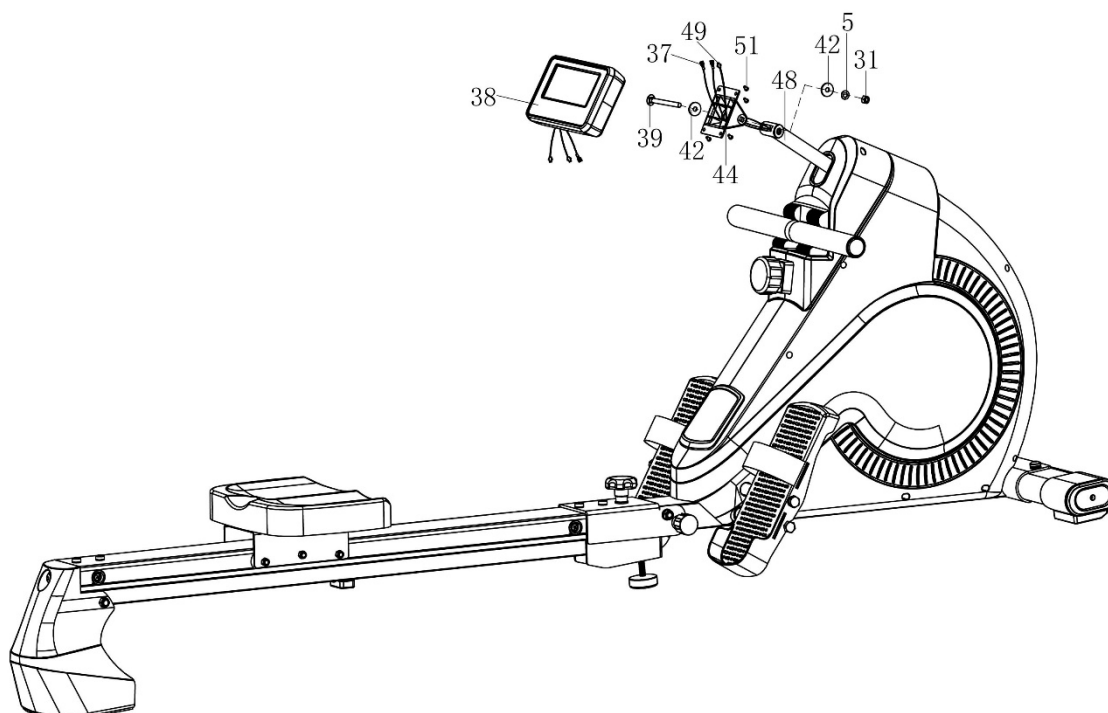


5. lépés

A: Húzza át az érzékelő vezetékét (49) és az érzékelő meghosszabbított vezetékét (37) a kijelző tartón (44), majd illessze össze a kijelző tartót (44) és a tartórudat (48), majd rögzítse a megfelelő csavar (39) ütközési alátét (42), lapos alátét (5), nylon anya (31) segítségével.

B: Csatlakoztassa össze az érzékelő vezetékét (49) és az érzékelő meghosszabbított vezetékét (37) a kijelző vezetékével (38), csúsztassa a vezetékeket vissza a kijelző fedelébe, végül rögzítse a kijelzőt (38) a kijelző tartóhoz (44) a megfelelő csavarokkal. (51).

Figyelem: Vigyázzon, hogy a vezetékek ne sérüljenek!



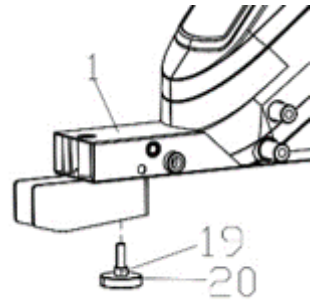
Az összeszerelés ezzel készen van!

A készülék talajkiegyenlítésének helyes beállítása:

A gép állását a szintbeállító gomb segítségével ki kell egyenlíteni, ha az edzés területe egyenetlen.

1. Helyezze a gépet az edzés területére.
2. Forgassa el a szintbeállító gombot (20) a beállításhoz.

Minden edzés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a gép vízszintes és stabil-e!



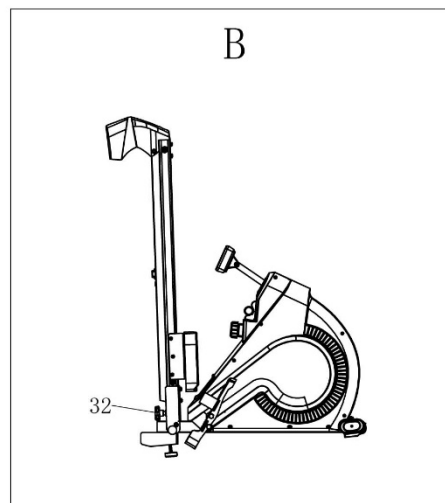
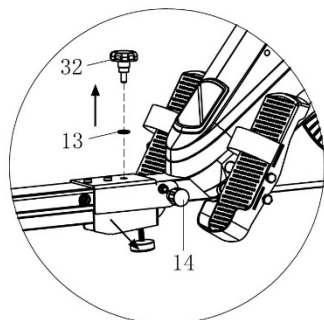
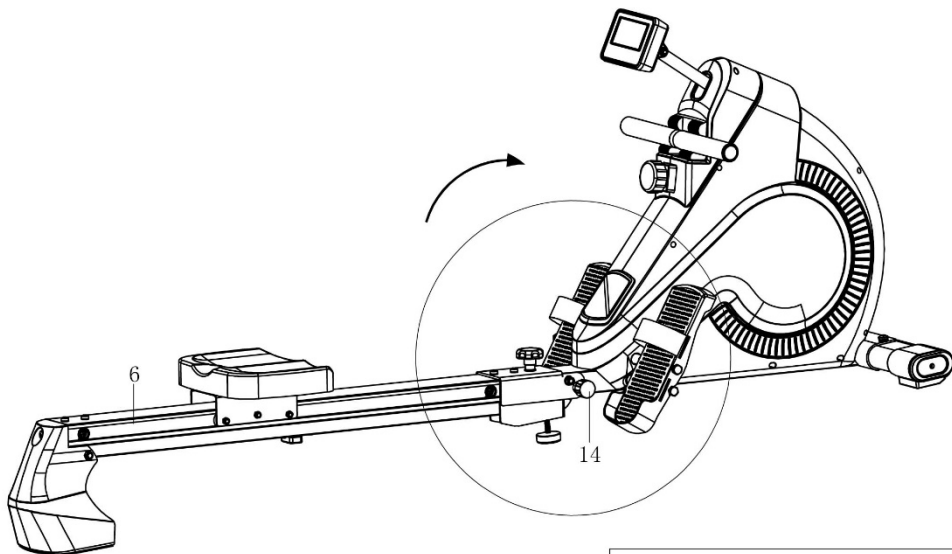
Az evezőpad használaton kívül összecsukható.

Ha nem használja a készüléket, akkor a jobb elrakás érdekében összehajthatja az alábbi képen látható módon. Amikor ezt teszi, kérjük, vigyázzon a kezére.

V: Vegye ki a marokcsavart (32) az alátéttel (13) az óramutató járásával ellentétes irányban hajtva a termékből.

B: Húzza ki a rugós gombot (14), majd a vezetősínt (6) könnyedén a megfelelő helyzetbe hajthatja a következő képen látható módon. Végül rögzítse a vezetősínt felhajtott állapotban a marokcsavarral (32).

MEGJEGYZÉS: Az evezőgépnek úgy kell kinéznie, mint a B jelű ábrán, ha teljesen össze van hajtva.



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 pulzuszámolást legpontosabban pulzus mérő övvel (4.5 -5.5 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 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 izomlása lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázát,

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.

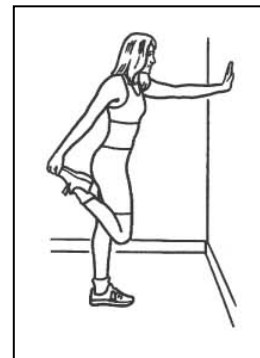
A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzódást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzon, a nyújtást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

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

1. Combizom nyújtása:

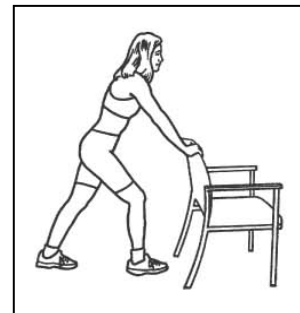
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismétlje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



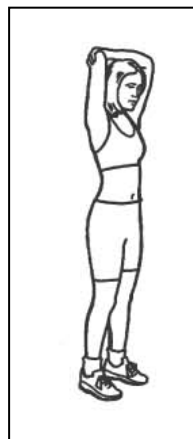
2. Vádli és achilles nyújtás:

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.



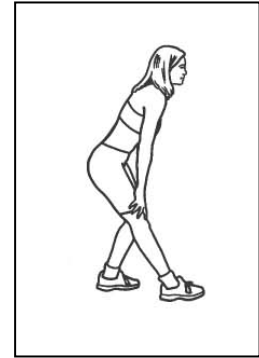
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

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



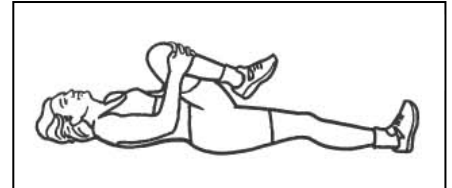
4. Hátsó combizom nyújtás

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.



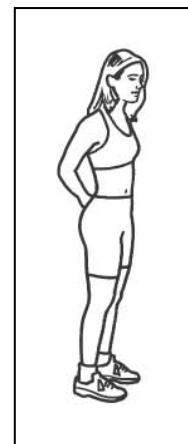
6. Belső combizom nyújtása

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 KIJELZŐ

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

A komputer 2 db 1,5 voltos AA ceruzaelemmel működik, helyezze ezeket a komputer hátoldalán található helyükre a megfelelő pólusokkal.

A komputer automatikusan bekapcsol, ha elkezdi az edzést vagy megnyomja valamelyik gombot. A kijelző amennyiben 4 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül.

GOMBOK és KIJELZŐ

Funkció gombok használata :

UP (Fel)▲/ DOWN (Le)▼ : Váltás a rendelkezésre álló lehetőségek között.

Az adott funkció értékének felfelé és lefelé állítása.

ENTER : A kiválasztás vagy érték elfogadásához.

Edzés közben nyomja meg a gombot a kijelzett funkciók közötti váltáshoz (SCAN).

START / STOP : A kiválasztott edzésprogram elindítására és leállítására.

RESET : A kijelző alaphelyzetbe történő visszaállítására

RECOVERY (pulzusmegnyugvás) : A pulzus visszaállási mérés aktiválására, amely automatikusan értékeli az Ön edzettség szintjét közvetlenül az edzés után.

Kijelzett funkciók:

TIME (IDŐ): Állítsa be előre a célidőt a FEL▲ és LE▼ gombok megnyomásával (1 perc ~ 99 perc). A beállítás növelése vagy csökkentése 1 perces egységgel történhet.

TIME/500M : Az átlagos 500 méteres szintidő kijelzés automatikusan megjelenik és folyamatosan frissül.

SPM : Percenkénti csapásszám (elvégzett csapásszám / perc)

DISTANCE : Állítsa be előre a távolságot a FEL▲ és LE▼ gombok megnyomásával (0 ~ 99900 méter). A beállítás növelése vagy csökkentése 100 méter egységgel történhet.

STROKES : Állítsa be előre a kívánt csapásszámot a FEL▲ és LE▼ gombok megnyomásával (0~9990 csapás). A beállítás növelése vagy csökkentése 10 egységgel történhet.

TOTAL STROKES : Az összes megtett csapásszám (0 és 9999 közötti érték).

CALORIES : Állítsa be előre az elégetni kívánt kalória értékét a FEL▲ és LE▼ gombok megnyomásával (5Cal ~9990Cal). A beállítás növelése vagy csökkentése 5 kalória egységgel történhet.

PULSE : A pulzus célérték előre beállítása 30-tól 240-ig a FEL▲ és LE▼ gombok megnyomásával. A beállítás növelése vagy csökkentése 1 egységgel történhet.

A monitor a felhasználó pulzusát mutatja edzés közben.

Figyelem: A pulzusmérési funkciót csak mellkasi pulzus jeladó öv viselésével tudja használni!

A pulzusjeladó öv nem tartozéka a készüléknek, külön rendelhető!

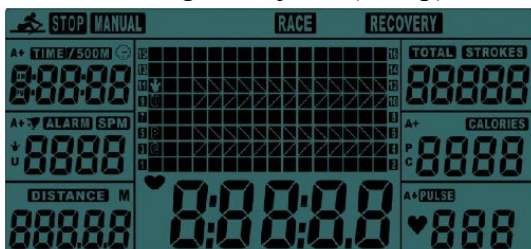
CALENDAR : A kijelző alvó módban az évet, a hónapot és a napot mutatja.

TEMPERATURE : A kijelző alvó módban mutatja az aktuális szobahőmérsékletet is.

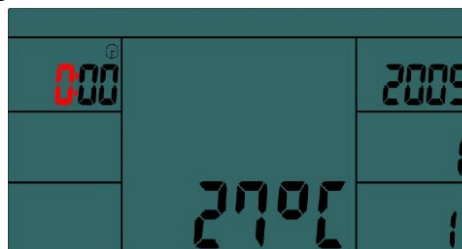
CLOCK : A kijelző alvó módban megjeleníti az aktuális időt is.

A KIJELZŐ HASZNÁLATA :

1. Helyezzen be 2 db AA elemet a kijelzőbe → egy hosszú hangjelzés közben 2 másodpercig tartó szegmenstesztet végez a kijelző (1. kép). Ezután pedig az ÓRA ÉS NAPTÁR ÜZEMMÓDBA lép (2. kép).



1. kép

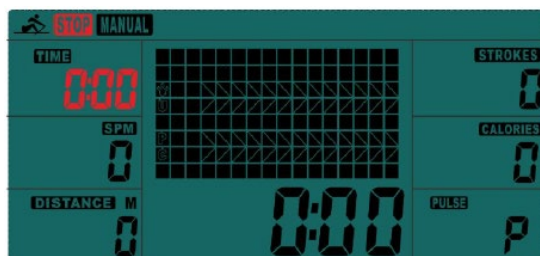


2. kép

2. Először is beállíthatja a pontos időt (a TIME ablakban), valamint a dátumot: az évet (a STROKES ablakban); a hónapot (a KALÓRIA ablakban); a napot (a PULZUS ablakban). Használja az UP és DOWN gombokat az értékek beállításához, az ENTER gombot pedig az értékek elfogadásához. Miután jóváhagyta az értékeket, az ALARM (ébresztés) fog villogni. Nyomja meg az UP GOMBOT az ON/OFF beállításához Amikor az ALARM „ON” – bekapcsolt állapotban van, az gombok segítségével beállíthatja az ALARM idejét (ugyanúgy, mint az idő beállítása esetében). Ha a jel nem jelenik meg, az ENTER gomb megnyomásával a következőre ugorhat. A beállításokat követően a SPORT menübe jut (3. kép).



3. kép



4. kép

A kijelző manuális (MANUAL) és verseny (RACE) módban használható

3. Amikor belép a SPORT menübe, a MANUAL és RACE felirat is villog. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a megfelelő mód kiválasztásához, majd nyomja meg az ENTER gombot a jóváhagyáshoz.

(1) MANUAL mód használata (4. kép):

Beállítás: Lépjen be a MANUAL módba, nyomja meg az FEL (UP) gombot az TIME (idő) beállításához. Használja az UP és DOWN gombokat az értékek beállításához, az ENTER gombot pedig az értékek elfogadásához. Ezután az FEL (UP) gomb megnyomásával beállíthatja még a DISTANCE (távolság) → STROKES (csapásszám) → CALORIES (kalória) → PULSE (pulzus) (→ ismét TIME körkörösen) célértékeit is.

Figyelem: Ha beállított egy TIME (idő) célértékét, akkor a DISTANCE (távolság) célértéke már nem állítható be és ez fordítva is igaz.

Indítás: Nyomja meg a START gombot az indításhoz. A START gomb megnyomásával, a STOP ikon eltűnik. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a funkciók kijelzésének megváltoztatásához.

Befejezés: Ha egy kiválasztott funkció célértéke visszafelé számlálódva eléri a nulla értéket vagy megnyomja a STOP gombot, a kijelző leáll és az átlagértékeket jeleníti meg.

(2) RACE (verseny) mód használata (4. kép):

Beállítás: Lépjen be a RACE módba, az L1 első egység értéke villogni fog, a TIME(idő) /500M 8:00 perces érték jelenik meg. Ezután nyomja meg az UP vagy DOWN gombot az első, majd ezt követően összes többi egység (L1 ~ L15) értékeinek beállításához, majd nyomja meg az ENTER gombot az értékek megerősítéséhez és a továbblépéshez.

Ezt követően beállíthatja a verseny távolságát (500M~10000M), miközben a DISTANCE (távolság) mutatója villog.

Nyomja meg az ENTER gombot és a verseny képe jól láthatóan megjelenik a képernyőn.

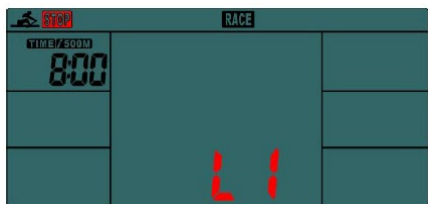
A TIME(idő)/500M alap értékei a következők:

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

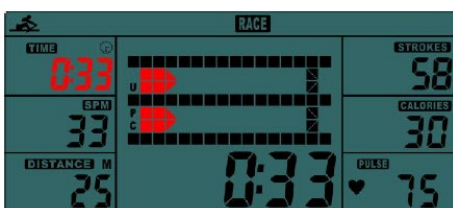
Indítás: Nyomja meg a START gombot az indításhoz. A START gomb megnyomásával, a STOP ikon eltűnik. A USER (U=felhasználó) és PC (komputer) közötti verseny állása a kijelzőn nyomon követhető. (6. kép).

A verseny véget ér, ha valaki eléri a korábban beállított versenytávot, a kijelző megjeleníti a győztest: „PC WIN vagy USER WIN” felirattal (7. kép), majd 6 másodperc múlva az energia állapot jelzésére vált.

Befejezés: Amikor a verseny véget ért, nyomja meg a START gombot a verseny újraindításához. Nyomja meg a RESET gombot a verseny elhagyásához és a kijelző alaphelyzetbe állításához.



5. kép



6. kép



7. kép

(3) RECOVERY – pulzusmegnyugvás mérés (pulzusjeladó öv viselése szükséges)

Az edzés végén továbbra is viselje a pulzus jeladó mellkaspántot a folyamatos pulzusérzékeléshez és nyomja meg a „RECOVERY” gombot a pulzusmegnyugvás mérés indításához. Minden funkció kijelzése leáll, kivéve a TIME (idő) értékét, mely 00:60-ról 00:00-ra elkezd a visszaszámlálást. A mérés végén a képernyőn megjelenik a pulzusszám helyreállítási állapota – gyakorlatilag a felhasználó ez alapján kalkulált fittségi szintje F1, F2, ...F6 értékkel. Az F1 a legjobb, az F6 a legrosszabb érték. A felhasználó folytathatja az edzést, hogy javítsa ezt az értéket vagy megnyomhatja ismét a RECOVERY gombot a mérésből való kilépéshez és a fő képernyőre való visszatéréshez.

A pulzus megnyugvás mérés értékeinek a jelentése a felhasználó aktuális fittségi állapotára vonatkozóan:

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

Hibaelhárítás (felhasználó által végezhető)

- Amennyiben a készülék kijelzője halványodik, az annak a jele, hogy cserélni kell kijelzőben található elemeket.
- Amennyiben a gyakorlat megkezdésével a kijelző értékei nem változnak (nem indul el), akkor ellenőrizze, hogy a kábelek jól vannak-e csatlakoztatva.
- Ha a kijelző rendellenesen működik vegye ki, majd helyezze vissza az elemeket és próbálja újra.

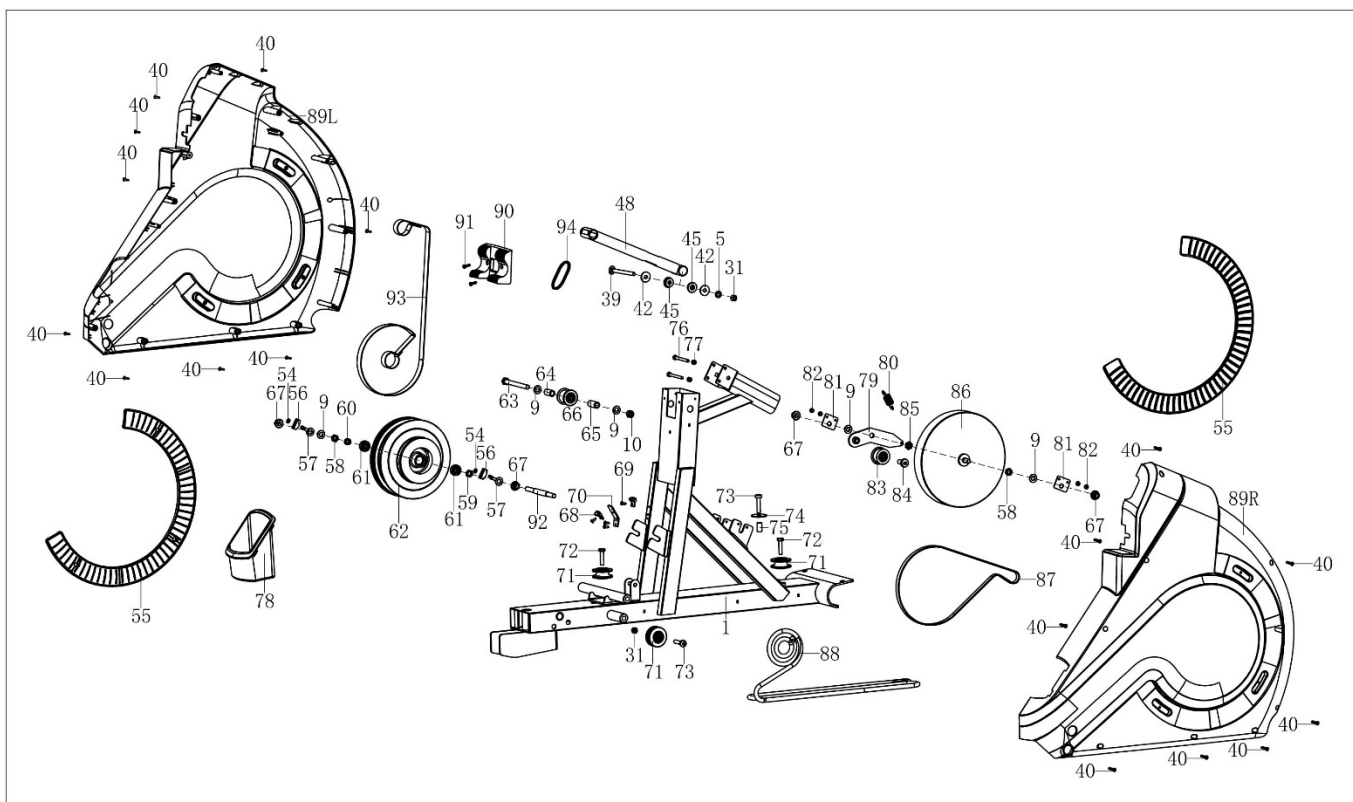
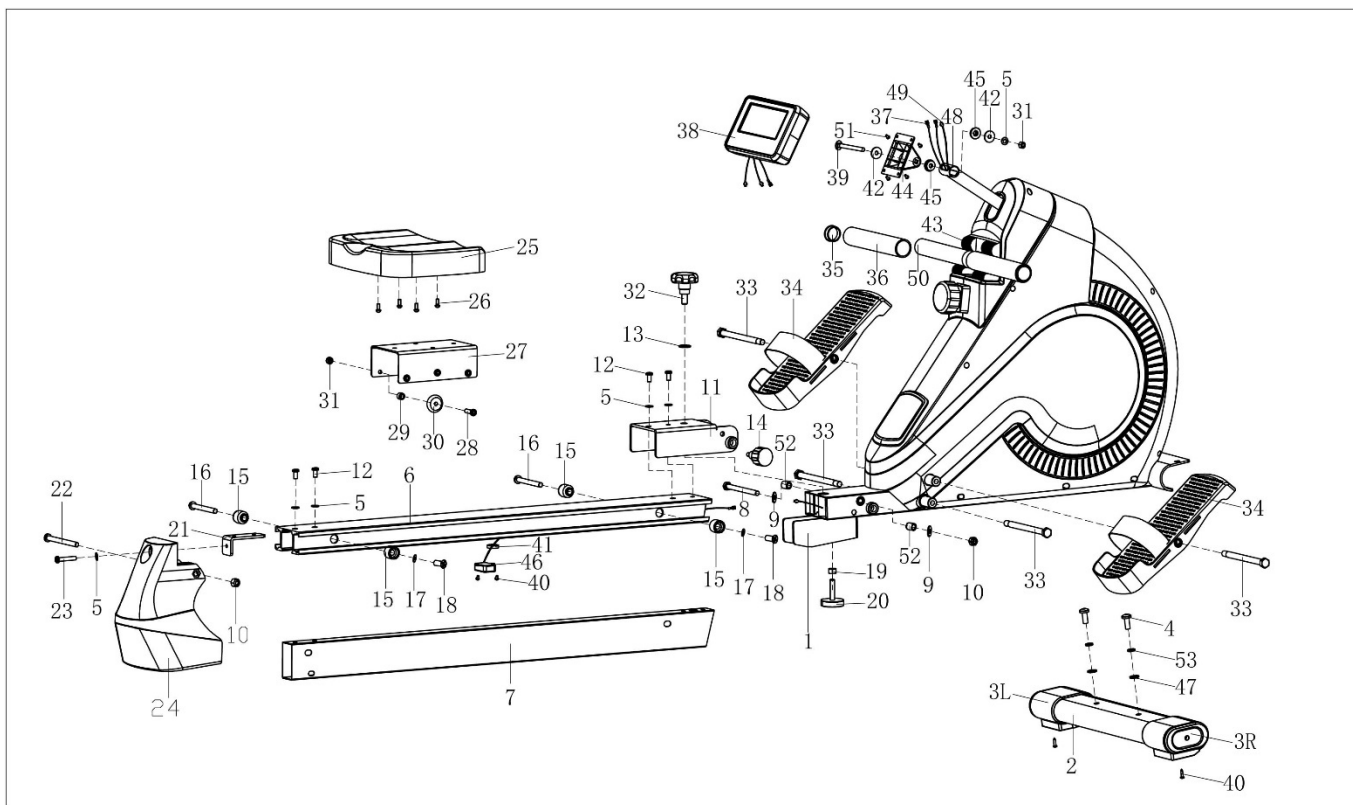
Karbantartás

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 időnként megkenni a sínt.
- 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.

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!

Szerkezeti ábra:



Alkatrész lista:

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main Frame	1	49	Sensor wire	1
2	Front bottom tube	1	50	Handlebar	1
3L/R	Front end cap	2	51	Cross screw	4
4	Inner hex bolt M10X25	2	52	Alloy bushing	2
5	Flat washer D8X1.5	7	53	Spring washer D10	2
6	Guide rail	1	54	Nylon nut M6	2
7	Lead rail tube	1	55	Edgings	2
8	Outer hex bolt M10X125	1	56	U-Shape washer	2
9	Flat washer D10X2	7	57	Bolt	2
10	Nylon nut M10	2	58	Nut M10*1	2
11	Connected U-shape plate	1	59	Outer hex bolt M10*1	1
12	Screw M8X20	4	60	Spacer Φ 10.2* Φ 15*6	1
13	Flat washer D12X2.5	1	61	Bearing 6000	2
14	Spring knob	1	62	Belt wheel	1
15	Limiting base	4	63	Outer hex bolt M10*112	1
16	Axle for limiting base Φ 10.9X80	2	64	Spacer	1
17	Flat washer D6XD16X1.2	2	65	Spacer	1
18	Cross screw M6*15	2	66	pulley	1
19	Hex Nut M10	1	67	Flange nut M10*1	4
20	Adjustable knob	1	68	Sensor	1
21	L-shaped connected plate	1	69	Screw ST4.2*12	4
22	Inner hex bolt M10X110	1	70	Fixed plate	1
23	Inner hex bolt M8X45	1	71	pulley	3
24	Tail boom	1	72	Outer hex bolt M8*35	2
25	Seat	1	73	Inner hex bolt M8X40	2
26	Cross screw M6X20	4	74	Flat washer ϕ 8* ϕ 38*2	1
27	Glide saddle post	1	75	Spacer Φ 8* Φ 12*21.5	1
28	Screw M8X28	6	76	Outer hex bolt M6*65	2
29	Spacer	6	77	Nylon nut M6	2
30	Roller	6	78	Holder	1
31	Nylon nut M8	9	79	Idler bracket	1
32	Knob	1	80	Spring	1
33	Long bolt Φ 12.5X169	4	81	Fixed plate	1
34	Pedal	2	82	Screw M5*6	4
35	Round bushing	2	83	Idler	1
36	Foam grip	2	84	Inner hex bolt M10*25	1

Robust Premium Tornado evezőpad használati útmutató

37	Sensor extended wire	1	85	Nut M10*1	1
38	Console	1	86	Flywheel	1
39	Square neck bolt M8X74	2	87	Belt	1
40	Screw ST4.2X18	21	88	Rope	1
41	Hole Plug	1	89L/R	Chain cover	2
42	Crash pad 1	4	90	rubber cushion	1
43	Rubber crash pad	1	91	Screw M5*25	2
44	Console bracket	1	92	Axle	1
45	Alloy bushing	4	93	Tension belt	1
46	Receiver	1	94	sealing ring	1
47	Washer D10*2	2			
48	Swinging rod combination	1			