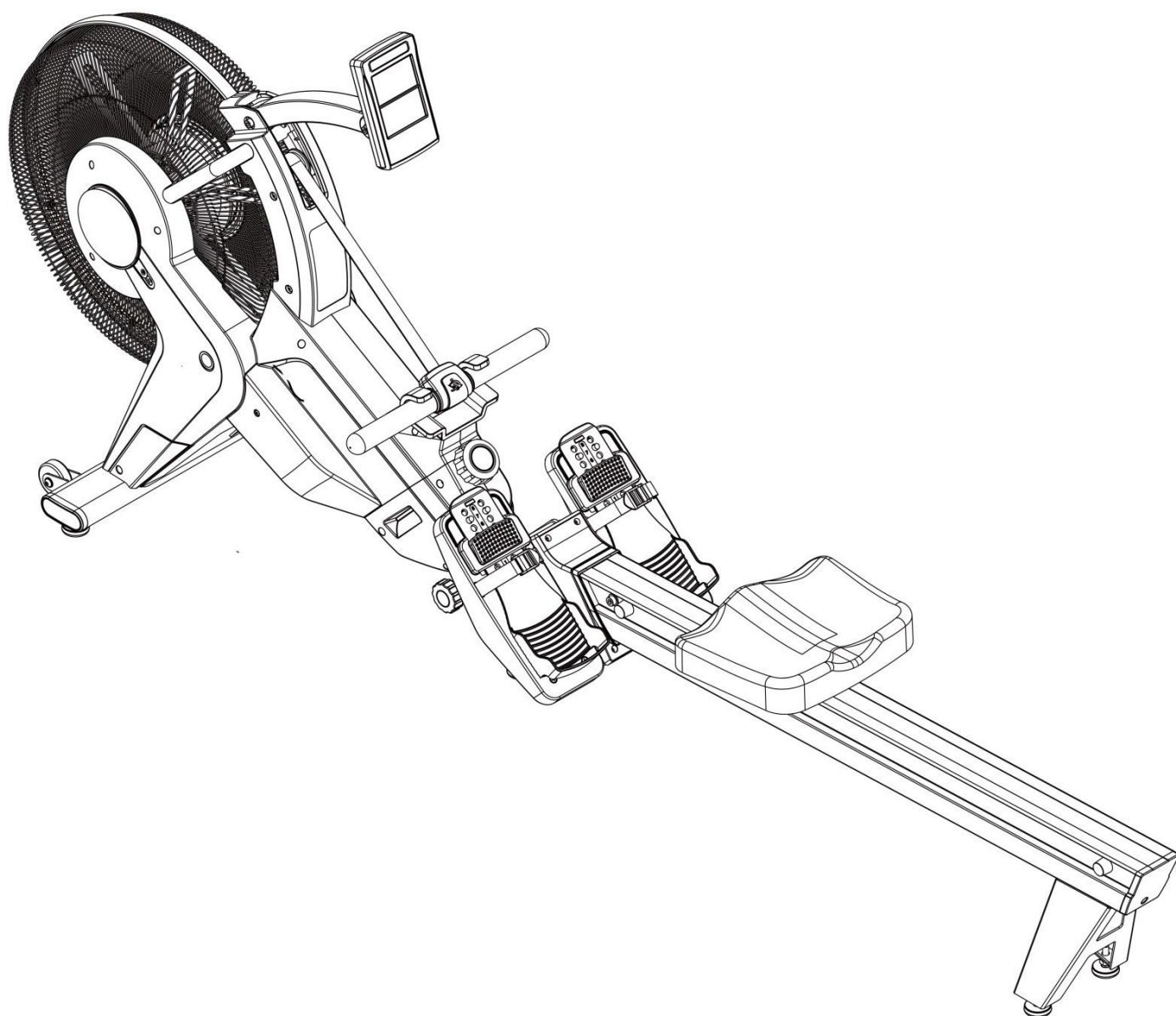




900 professzionális légellenállásos evezőpad

Használati útmutató



KÉSZEN ÁLL AZ EVEZŐGÉP HASZNÁLATÁRA?

A Vector Fitness 900 légellenállásos evezőgép használata előtt kérjük, olvassa el figyelmesen a kézikönyvet. Az evezőgép ergonomikus kialakításának köszönhetően hatékony edzést tud támogatni. A konzol nagyon felhasználóbarát. Az evezőgép segíthet a testépítésben, az izomzat, a szív- és érrendszeri funkciók és az állóképesség fokozásában, hogy elérje személyes célját.

*** A SÉRÜLÉSEK ELKERÜLÉSE ÉRDEKÉBEN KÉRJÜK, HOGY A GÉP HASZNÁLATAKOR FIGYELJEN ODA.

1. Használat előtt olvassa el a jelen kézikönyvben található összes utasítást, és őrizze meg ezt a felhasználói kézikönyvet a további használatához.
hivatkozás.
2. A tulajdonos felelőssége annak biztosítása, hogy a gép minden felhasználója megfelelő tájékoztatást kapjon.
minden biztonsági óvintézkedésről a használat előtt. A gépet csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint használja.
3. Helyezze a gépet sík talajra beltérben, és kerülje a nedvességet és a port. Tegyen párnát a gép alá, hogy elkerülje a padló karcosítását.
4. Rendszeresen ellenőrizze az alkatrészeket, és a sérült alkatrészeket azonnal cserélje ki.
5. Ez a gép tizenhárom éves vagy annál idősebb felhasználók számára alkalmas. Kérjük, tartsa távol a háziállatokat a géptől.
6. Viseljen megfelelő ruházatot, és hogy megakadályozza a gépbe akadást.
7. Ha edzés közben fájdalmat vagy szédülést érez, azonnal hagyja abba és hűtse le magát.
8. A funkció impulzusmérés nem minősül orvostechnikai eszköznek. Különböző tényezők, mint például a felhasználó mozgása, befolyásolják a pulzusszám leolvasásának pontosságát. A pulzusmérés csak edzéssegédeszközként szolgál a pulzusszám tendenciáinak általános meghatározásához.
9. Kérjük, ellenőrizze a sínt. Ha van valami a gépsínen, az okozhat kárt.
10. A gép maximális felhasználói súlya 150 kg.

BEMELEGÍTÉS ÉS LEVEZETÉS

A bemelegítés az edzés fontos része. Minden edzést ezzel kell kezdeni, hogy az izmok felmelegítésével és nyújtásával felkészítse a testét megerőltetőbb edzésre. Az edzés végén hűtsd le magad, ismételd meg ezeket a gyakorlatokat, hogy csökkentsd a fáradt izmok fájdalmaát. A következő bemelegítő és lehűlő gyakorlatokat javasoljuk:

FEJTEKERECSEK



Forgassa a fejét jobbra a egy számolásig, érezzük a nyakunk bal oldalán a nyújtást, majd fordítsuk hátra a fejünket egy számolásig, az állunkat a plafon felé nyújtva, és hagyjuk, hogy a szánk kinyíljon. Forgassa a fejét balra egy számolásig, majd engedje a fejét a mellkasára egy számolásig.

VÁLLEMELÉSEK



Emelje a jobb vállát a füle felé egy számolás erejéig. Ezután emelje fel a bal vállát egy számolásig, miközben a jobb vállát leengedi.

OLDALSÓ NYÚJTÁSOK



Nyisd ki a karjaidat oldalra, és emeld fel őket, amíg a fejed fölé nem érnek. Nyújtsd ki a jobb karodat olyan messzire a mennyezet felé, amennyire csak tudod, egy számolás erejéig. Ismételd meg ezt a műveletet a bal karjával.

VÁDLI NYÚJTÁSA



Egyik kezével támaszkodjon a falnak, hogy egyensúlyban legyen, nyúljon hátra, és húzza fel a jobb lábát. Hozza a sarkát a lehető legközelebb a fenekéhez. Tartsa 15 számolásig, majd ismételd meg a bal lábával.

BELSŐ COMBNYÚJTÁS



Üljön úgy, hogy a talpai együtt legyenek, a térdei pedig kifelé mutassanak. Húzza a lábfejét minél közelebb az ágyékához. Óvatosan nyomja a térdeit a padló felé. Tartsa 15 számolásig.

TALAJÉRINTÉS



Lassan hajoljon előre a derekától, hagyja, hogy a háta és a vállai ellazuljanak, miközben a lábujjai felé nyújtózik. Nyúljon olyan messzire, amennyire csak tud, és tartsa 15 számolásig.

COMBHAJLÍTÓ NYÚJTÁSOK



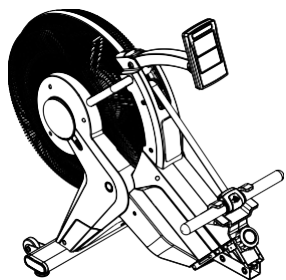
Nyújtsa ki a jobb lábát. Támassza a bal lábfejét a jobb belső combjához. Nyújtsa a lábujja felé, amennyire csak lehetséges. Tartsa 15 számolásig. Lazítson, majd ismételd meg a bal lábával.

VÁDLI/ACHILLES NYÚJTÁS

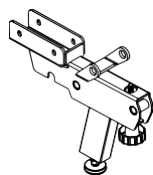


Dőljön a falnak úgy, hogy a bal lábát a jobb elé helyezi, a karjait pedig előre tartja. Tartsa egyenesen a jobb lábát, a bal lábát pedig a padlón; majd hajlítsa be a bal lábát, és a csipőjét a fal felé mozgatva hajoljon előre. Tartsa, majd ismételd meg a másik oldalon 15 számolásig.

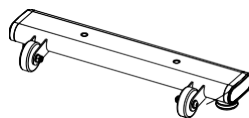
ALKATRÉSZEK ÉS ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ



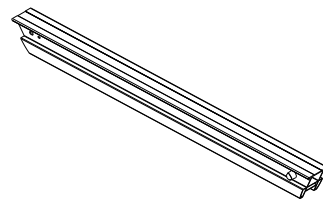
X1 keret



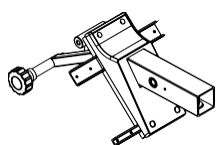
Vázkonzol készlet X1



Első stabilizátor X1



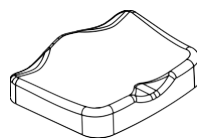
Alumínium sín X1



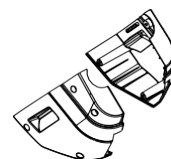
Rall konzolkészlet X1



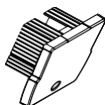
Hátsó konzol alumínium sínhez X1



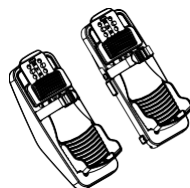
Ülés szerelvény X1



Fedélkészlet a fővédőburkolatokhoz X1



Hátsó fedél az alumínium sínhez X1



Pedálkészlet X1



M5X12L csavar X4



M4X20L csavar X2



M6X10L csavar X8



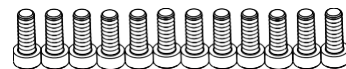
M6X20L csavar X1



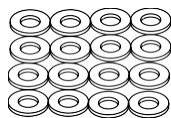
M10X40L csavar X1



M10X50L csavar X1



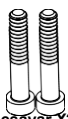
M10X20L csavar X12



M10X21X2.0T
Lapos alátét X16



M6X16X1.5T
Lapos alátét X8



M10X60L csavar X2



TÁMOGATÓGYŰRŰ X2



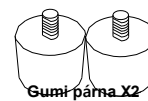
GYŰRŰ X2



X1 eszköz



M6X8L csavar X4



Gumi párná X2



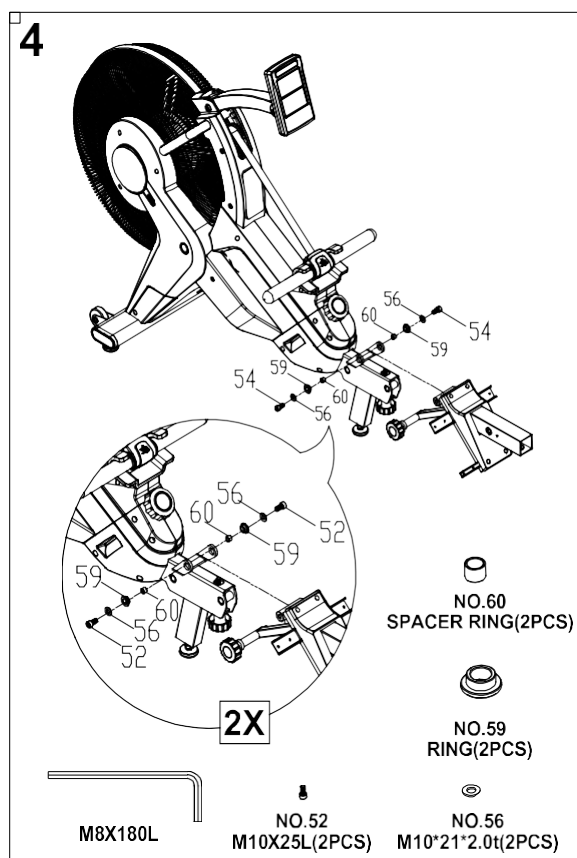
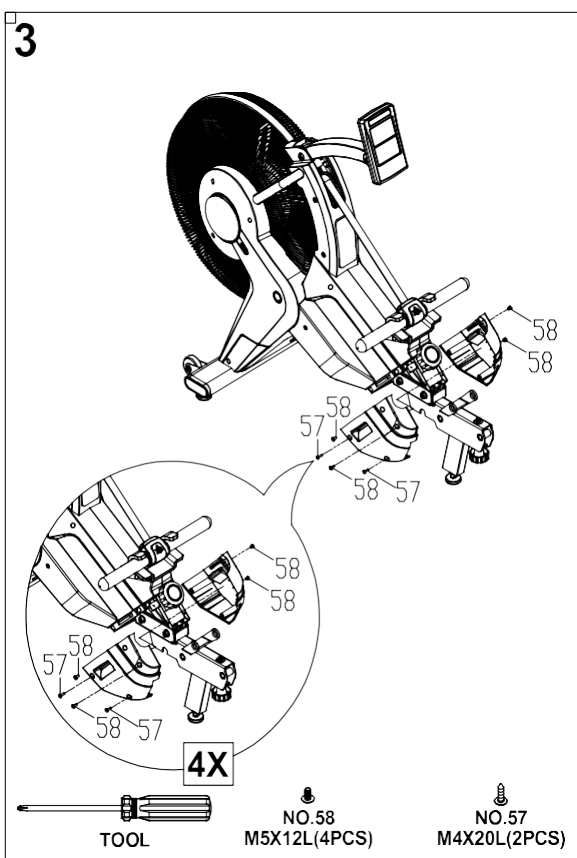
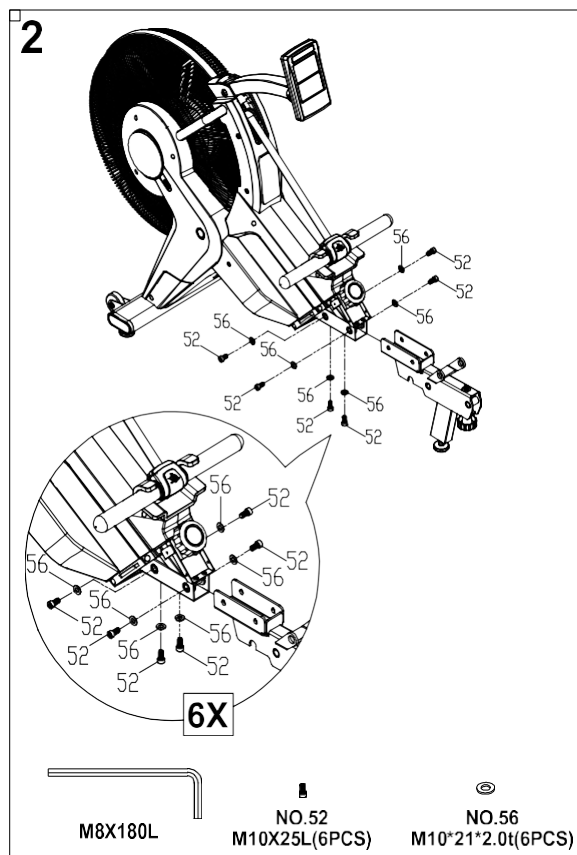
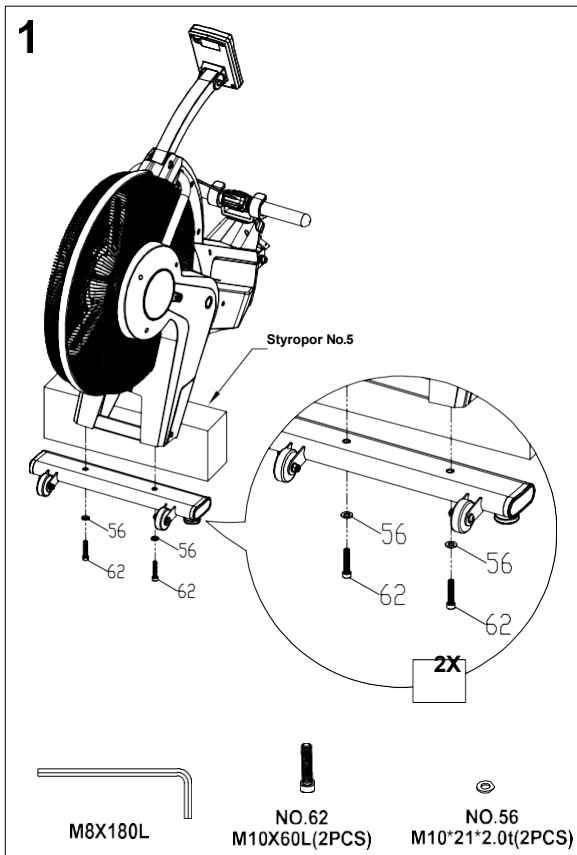
M4X75L Szerszám X1



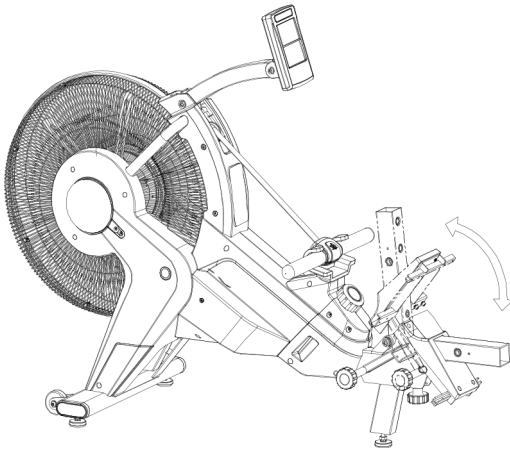
M5X113L Szerszám X1



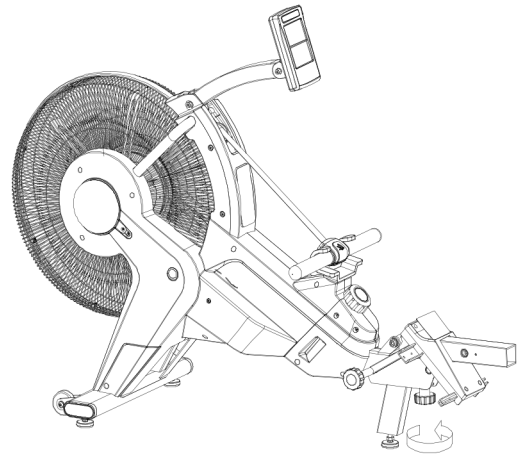
M8X180L Szerszám X1



5

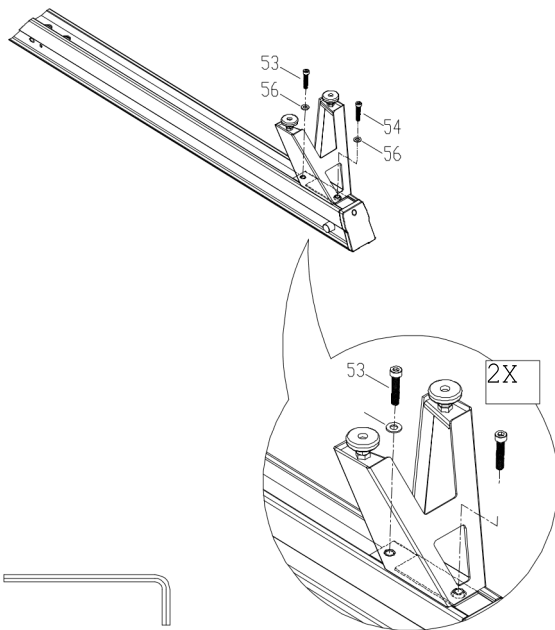


6



TURN&LOCK

8

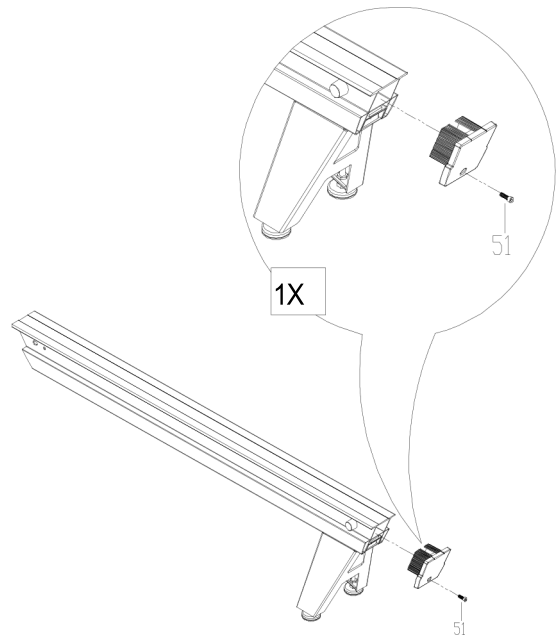


M8X180L

53 M10X40L(1DB)

NO.54
M10X50L(1PCS)

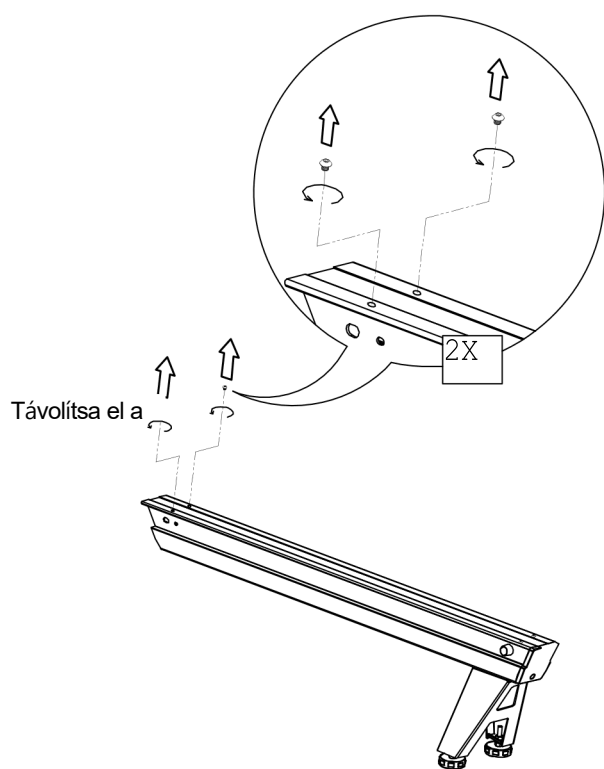
NO.56
M10*21*2.0H(2PCS)



M5X113L

51 M6X20L
(1DB)

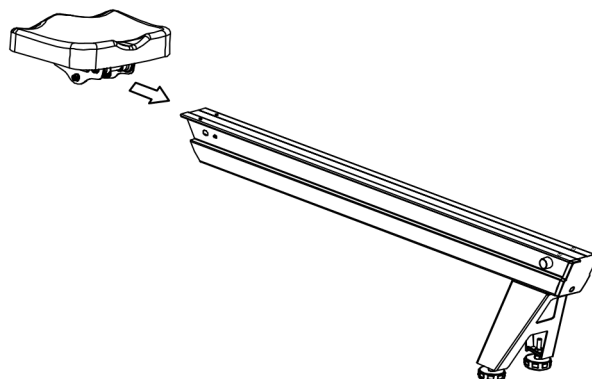
9



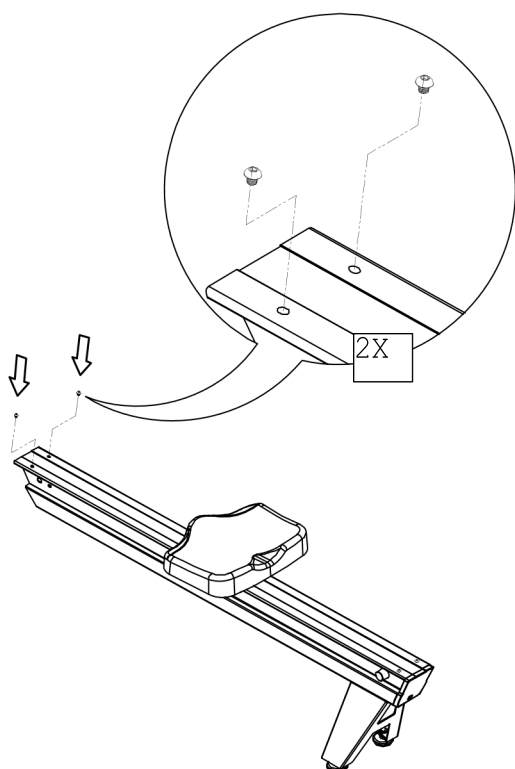
M4X75L

M6X8L(2PCS)

10



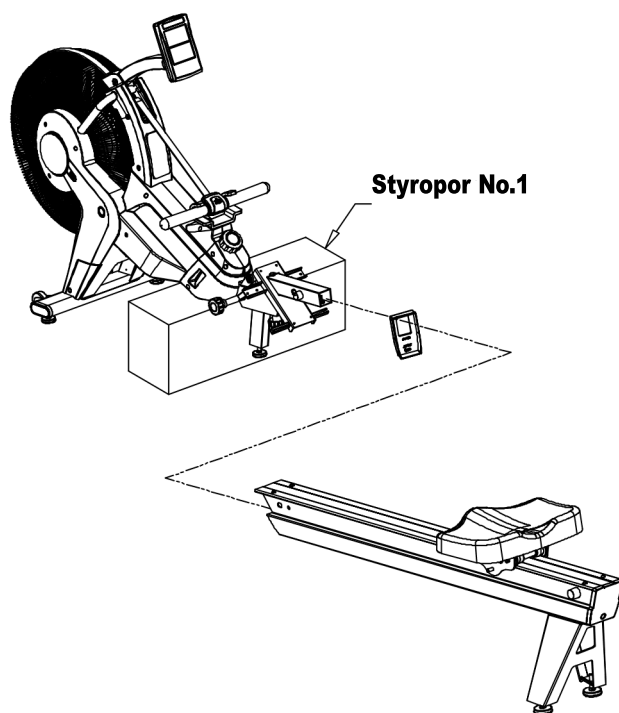
11



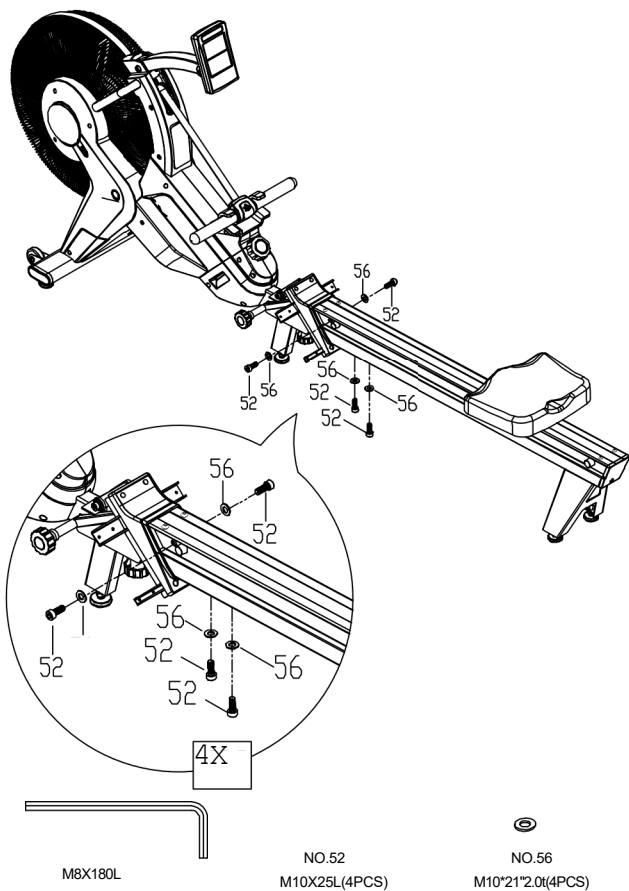
M4X75L

M6X8L(2PCS)

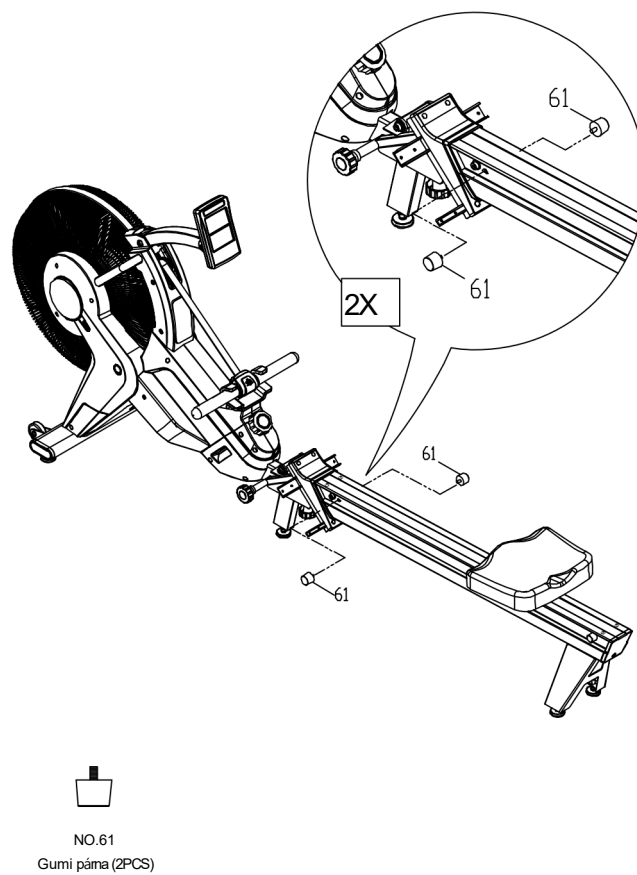
12



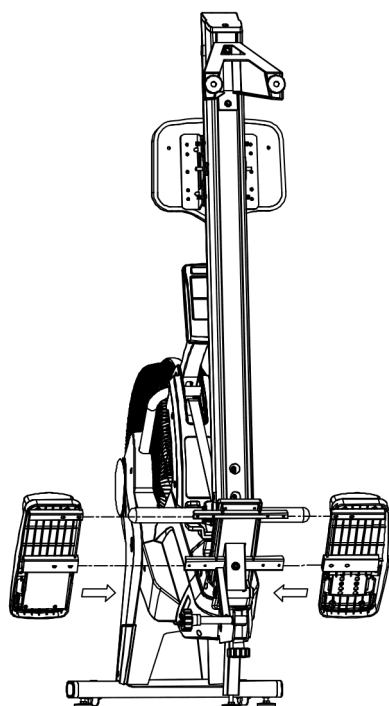
13



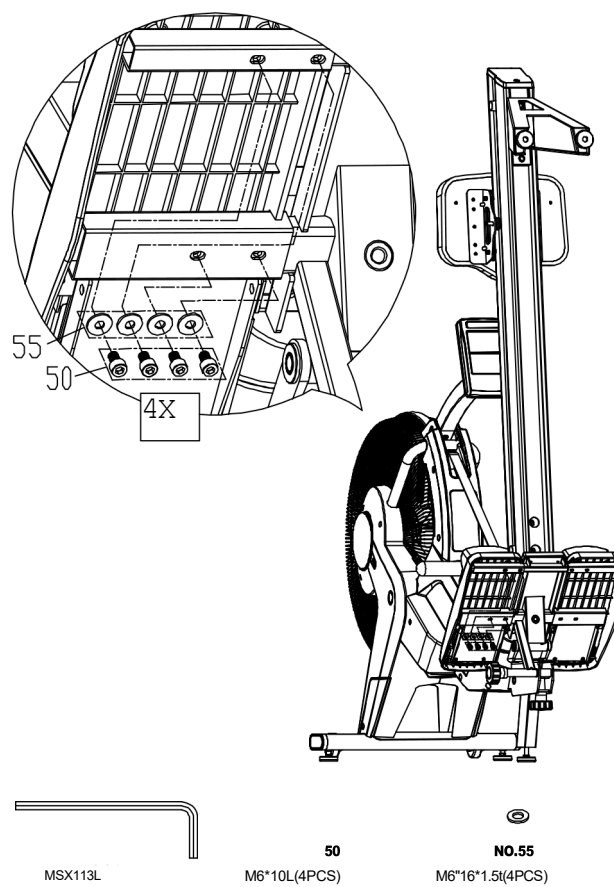
14



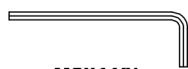
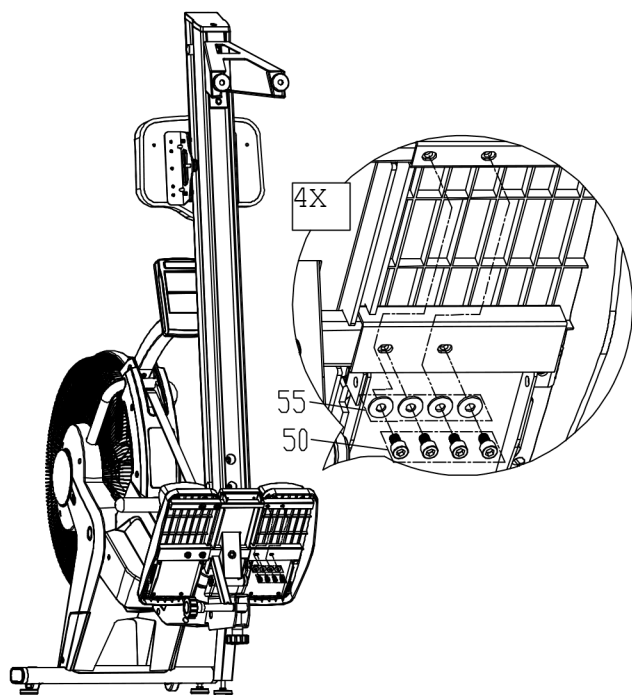
15



16



17

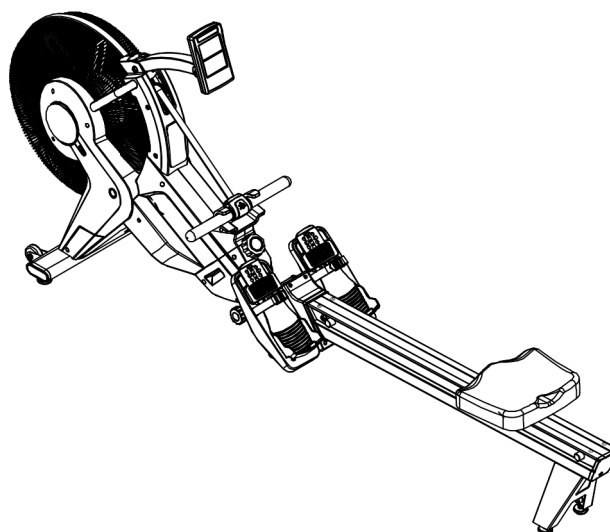


M5X113L

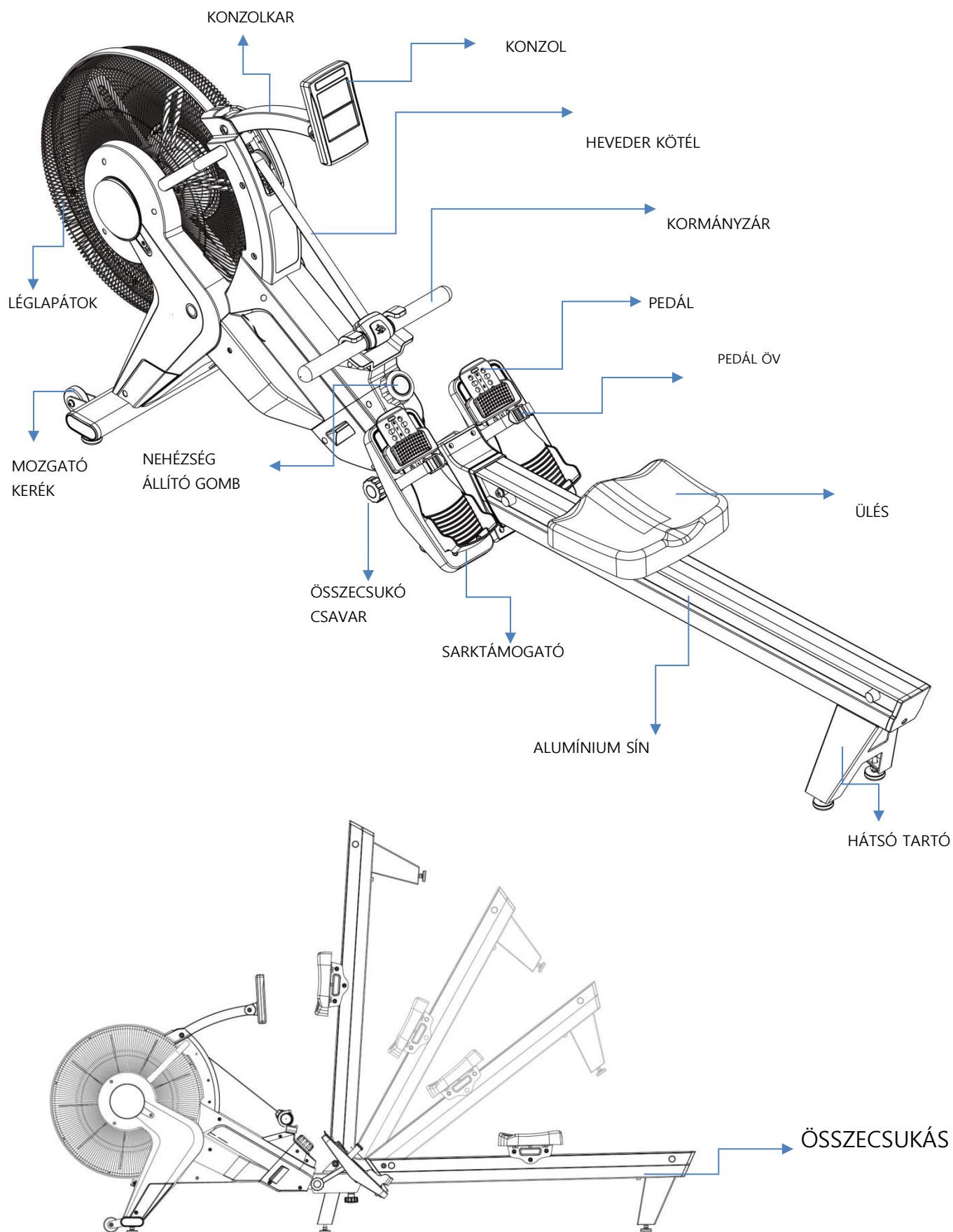
50
Mb *10L(4PCS)


NO.55
M6*16*1.5(4CS)

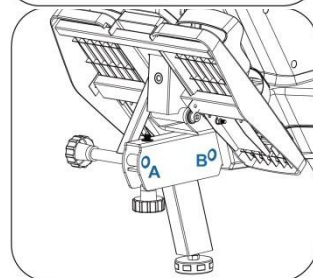
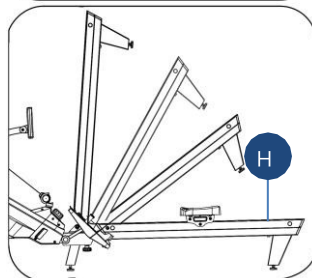
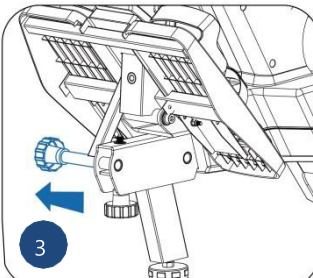
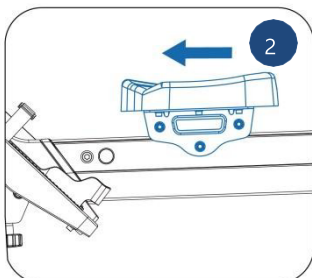
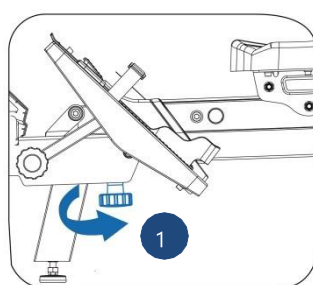
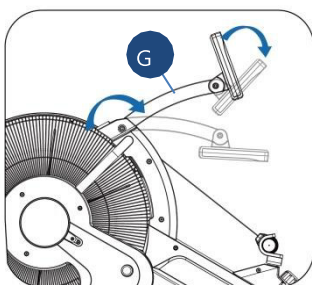
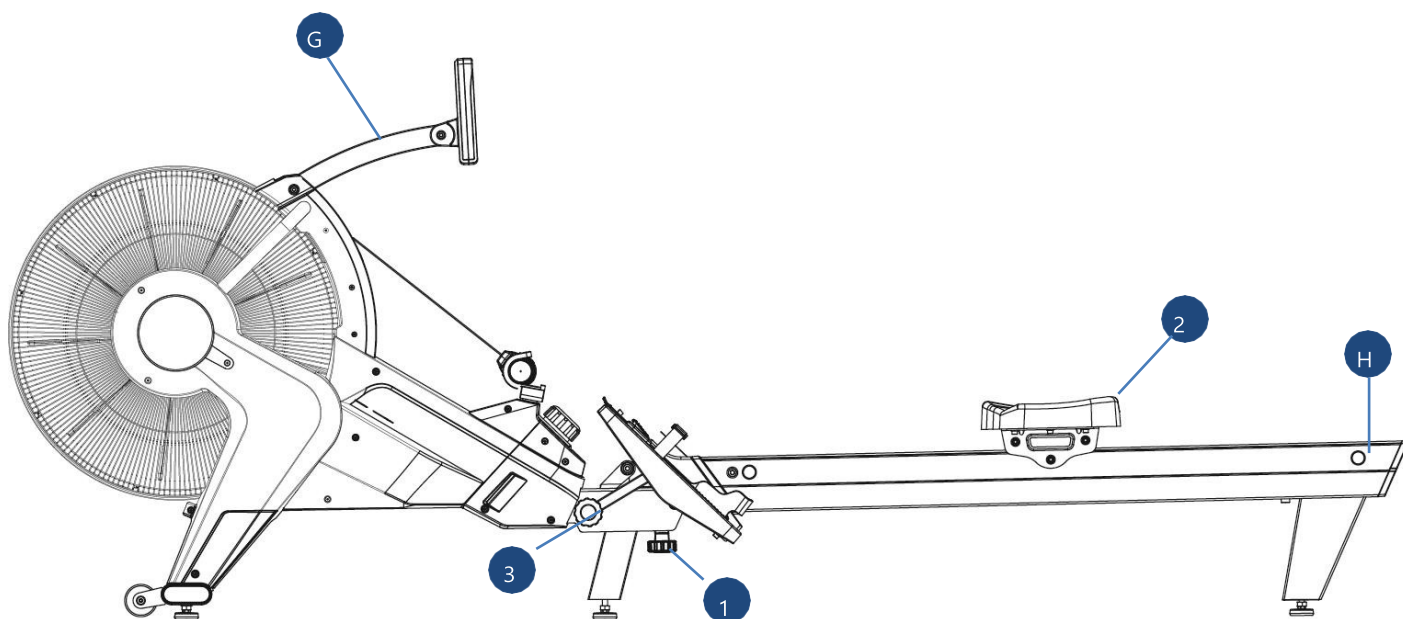
18



EVEZŐGÉP ÁTTEKINTÉS



EVEZŐGÉP ÖSSZECSUKÁSI UTASÍTÁS



1. LÉPÉS

Nyomható konzol és állítható kar

(G) , és lazítsa meg a gombot (1).

Ezután helyezze az ülést az első sínre.

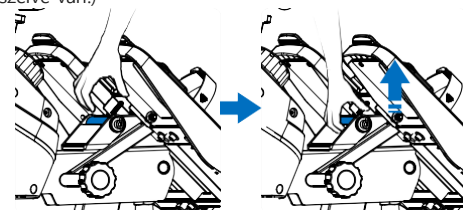
3. LÉPÉS

Húzza ki a csavart (3), és emelje fel a sínt (H).

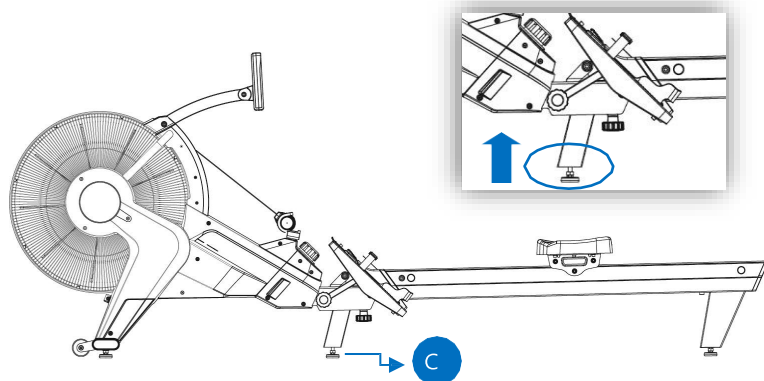
Amikor használja a gépet húzza ki a csavart (3), tegye le a sínt (H), majd zárja be a gombot (1).

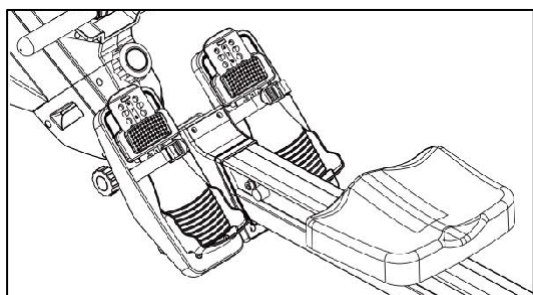
FIGYELEM!

1. Gyakorlás előtt és után győződjön meg arról, hogy a gomb teljesen az A vagy B pozícióban van-e reteszelve. (Fektesse le a korlátot laposan, és húzza fel a kapaszkodót. Ezután, miután hallja a "kattanást", a retesz teljesen reteszelve van.)



2. Amikor használja a gépet, kérjük, fektesse lapos sínre (H) először is. Ezután állítsa be a lábakat (C) 3 mm-rel feljebb, hogy megakadályozza a gép rázkódását edzés közben.





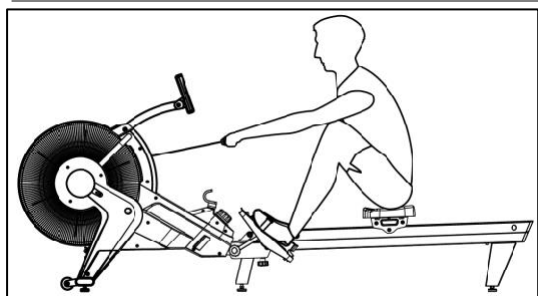
● KÉSZÍTSE FEL FEL A TESTÉT

Tegye a lábát teljesen a pedálokra. Állítsa be a pedálok szíjait.

Térdek behajlítva. Döntse a felsőtestét kissé előre, egyenes háttal. Nyújtsa ki egyenesen a karját, hogy megragadjja a fogantyút.

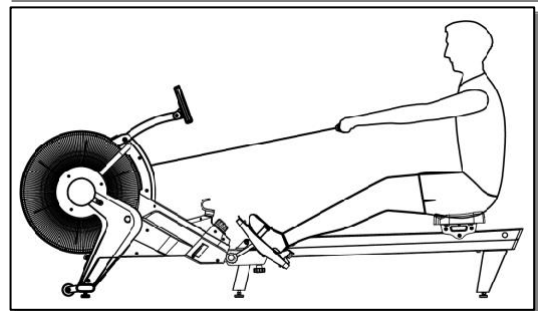
Kényelmesen illeszkedjen a testéhez.

FIGYELEM! Ne hajoljon túl közel a géphez.



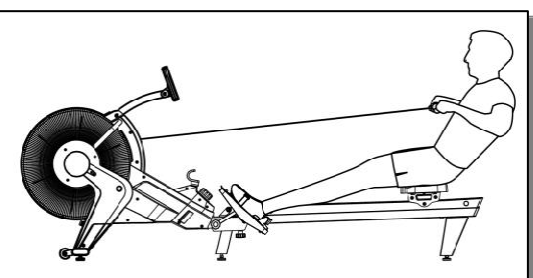
● 1. LÉPÉS

Használja a lábát, hogy a testét hátra tolja, amíg kiegyenesedik a lába. Tartsa egyenesen a karjait és fogja meg a fogantyút teljesen.



● 2. LÉPÉS

Miután kiegyenesítette a lábát, hajlítsa be a karjait, amíg el nem éri az enyhe hátrahajlást. Tartsa a fogantyút.



● 3. LÉPÉS

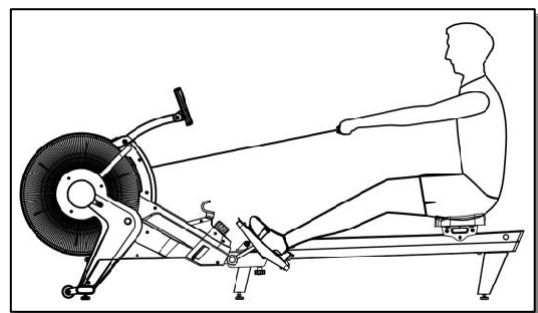
Ezután a hát- és a bicepsizmokkal húzza a fogantyút a mellkasához.

● VISSZATÉRÉS

Nyújtsa ki a karját a kerék felé. Csúsztassa a a testet előre, vissza a kiindulási helyzetbe.

Evezés vissza 1 : mozgassa a testét előre, amíg a karok a térdel elé kerülnek.

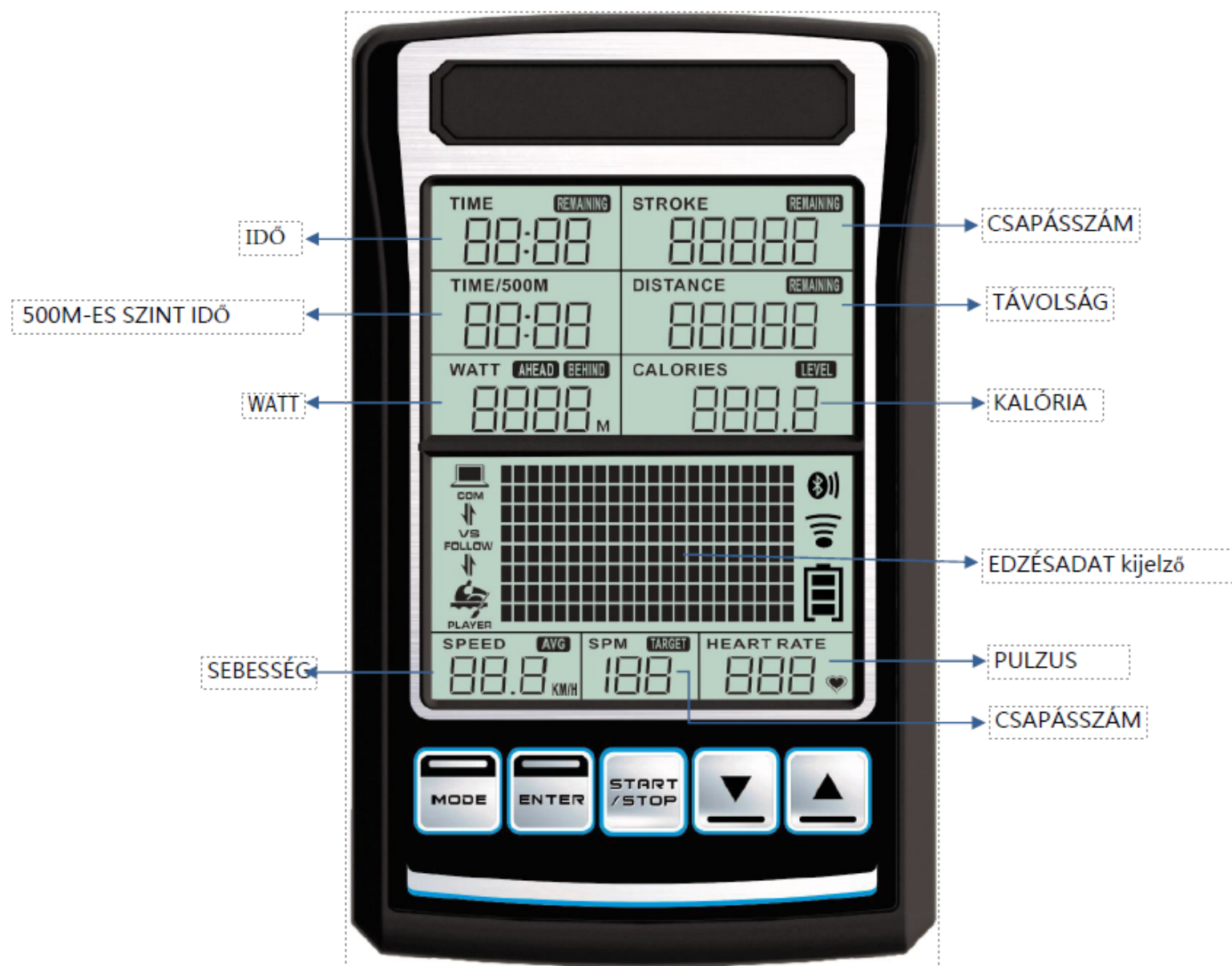
Evezés vissza 2 : hajlítsa vissza a térdet a kezdeti állapotba.



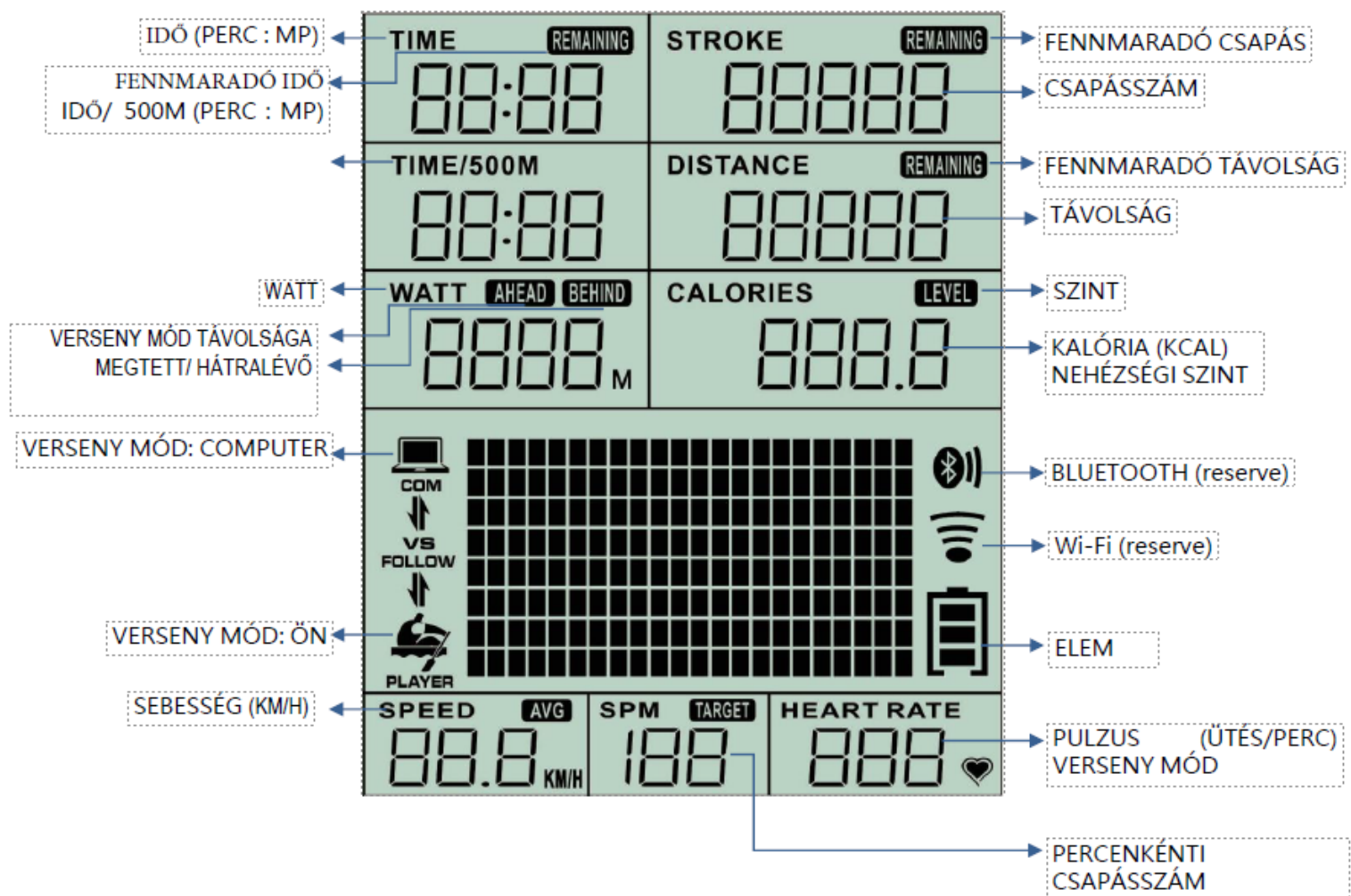
VIGYÁZAT !

1. Kérjük, a térdhajlítás előtt győződjön meg arról, hogy a felsőtestét mozgatja. Ha egyszerre végzi őket, a fogantyú megütheti a térdét.
2. Lehet, hogy egy ideig gyakorolnia kell, hogy elérje a zökkenőmentes és folyamatos mozgást.
3. A gyakorlat során éreznie kell, hogy a combhajlító, a farizom, a hátizom és a bicepsz izmokat használja.
4. Evezőgép használatakor ügyeljen arra, hogy a kötél simán fusson.

KONZOL ÁTTEKINTÉSE



KONZOL ÁTTEKINTÉSE



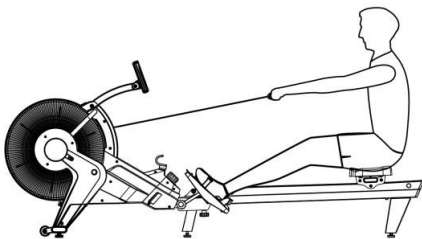
POWER

A konzol áramellátásához 2 db AA méretű (UM-3) elemet használjon.

BEKAPCSOLJA A KONZOLT



A konzol bekapcsolásához nyomja meg bármelyik konzol gombot.



Vagy indítsa el a gyakorlatot a konzol bekapcsolásához.



Ezután a gép 「Kézi üzemmódba kerül.」

ALVÁS ÁLLAPOT

Automatikusan SLEEP MODE (energiatakarékos) üzemmódba kapcsol, ha 4 percen belül nem érzékel bemenetet vagy gyakorlatot.

3 BEÉPÍTETT EDZÉSMÓD

Nyomja meg a MODE gombot a megfelelő edzésmód kiválasztásához.

Három edzésmód közül választhat:



Manuális mód



Edzés mód



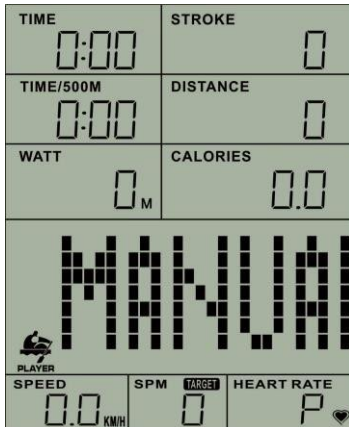
Verseny mód

BEÉPÍTETT PULZUSSZÁM-VEVŐ

Az evezőgép beépített vezeték nélküli pulzusszám-vevővel rendelkezik (pulzusjeladó övvel használható - az öv nem tartozék). Mindig ellenőrizze a pulzusszámát.

GYAKORLAT MÓD

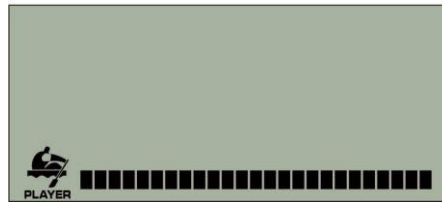
MODE & ICON



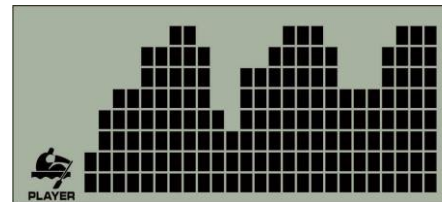
MANUÁLIS ÜZEMMÓD

Miután elindította a gyakorlatot, a konzol elkezd mutatni az adatokat.

FELADAT



Példa 1



Példa 2

Az adat kijelzőn megjelenik a CSAPÁS-SEBESSÉG diagramm az evezés sebességétől függően

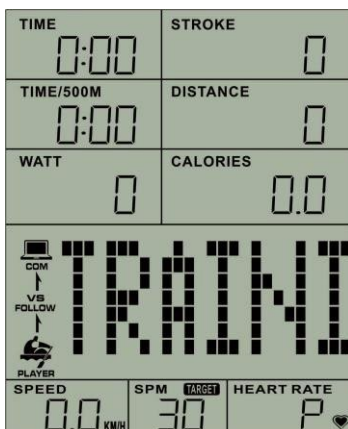
ÁLLÍTHATÓ BEÁLLÍTÁS

CSAPÁSSZÁM (0~99999 ; ±10 ; 0)

IDŐ (0:00~99:59 ; ±1:00 ; 0:00)

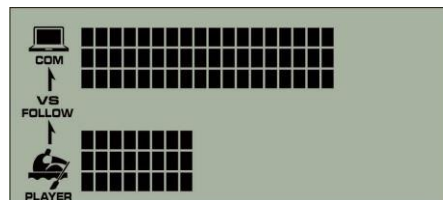
TÁVOLSÁG (100~99900 ; ±100 ; 500M)

MEGJEGYZÉS: Egy értéket állíthat be a gyakorlathoz.

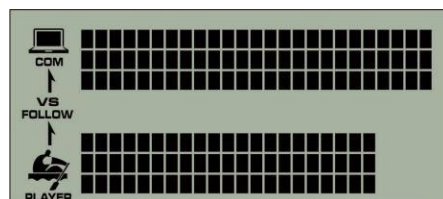


KÉPZELÉSI MÓD

Követheti a kijelző útmutatóját a csapásokhoz. Ennek az üzemmódnak a célja az evezés stabilitásának fejlesztése.



példa 1



példa 2

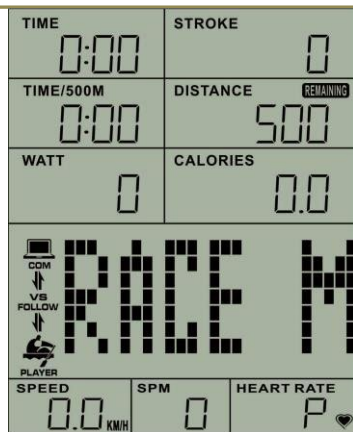
PERCENKÉNTI CSAPÁSSZÁM (20~80 ; ±1 ; 30 SPM)

CSAPÁSSZÁM (0~99999 ; ±10 ; 0)

IDŐ (0:00~99:59 ; ±1:00 ; 0:00)

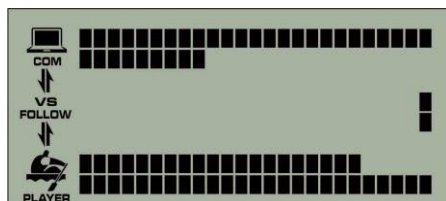
A felső kijelzőn a számítógép, az alsó kijelzőn az Ön gyakorlata látható. Ellenőrizheti a gyakorlatát, hogy megfelel-e az edzési célnak vagy sem.

Verseny példa 1



RACE MODE

Verseny a számítógéppel.



Race Example 2

Versenyszámítógépes verseny.

A felső kijelző a számítógép által megtett távolságot, az alsó pedig az Ön távolságát mutatja. A képernyő jobb oldalán lesz a vége a versenynek.
A győztes az, aki elsőként ér célba.

A verseny után a WATT kijelzőn megjelenik az a távolság, ha amennyivel nyert vagy veszített.

TÁVOLSÁG (100~99900 ; ±100 ; 500M)

VERSENY (L1~L5 ; ±1 ; L3)

[L1 az alacsony sebesség; L5 a magas sebesség.]



➤ **GYAKORLAT MÓD**

Megnyomhatja a **MODE** gombot az üzemmódok kiválasztásához.



A konzol a következőt fogja mutatni
 「 KÉZI ÜZEMMÓD 」 → 「 EDZÉS MÓD 」 → 「 VERSENY MÓD 」 → 「 KÉZI MÓD MODE 」 → ...

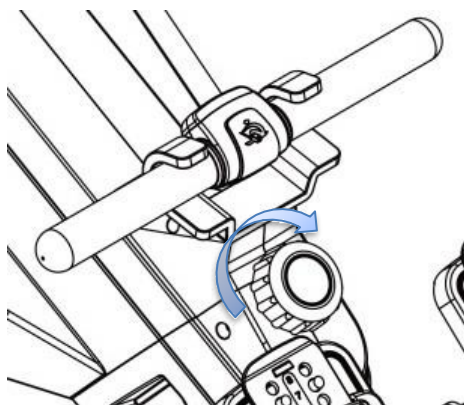


Tartsa lenyomva a START/STOP gombot 3 másodpercig, a konzol törli az összes edzésadatot, és visszatér a KÉZELES üzemmódba.

➤ **ELLENÁLLÁSSZINT BEÁLLÍTÁSA (OPCIÓS FUNKCIÓ)**

- . Az edzés előtt állítsa be az ellenállás gombot a kívánt szintre, a **LEVEL** szint változik, a következőképpen.
- . Ha edzés közben állítja be az ellenállás gombot, a KALÓRIÁK kijelzőn megjelenik **LEVEL**, és 3 másodpercig mutatja az aktuális ellenállási szintet. Ezután a kijelző szegmense visszatér a KALORÁCIÓK-hoz.

(SZINT: 1-12)



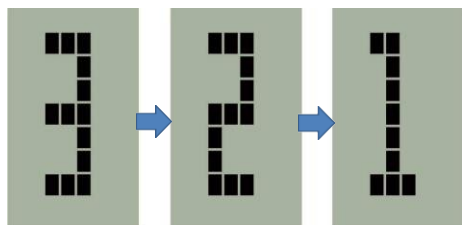
➤ **KÉPZÉSI CÉLMEGHATÁROZÁS (HA SZÜKSÉGES)**

Az edzésprogram kiválasztását követően nyomja meg az ENTER gombot. A beállítható érték villogni fog.

Az UP és DOWN gombokkal beállíthatja a megfelelő értéket, majd az ENTER gomb megnyomásával jóváhagyhatja azt.

MEGJEGYZÉS: Minden beállítás csak egyszeri. A konzol újraindítása vagy más üzemmód kiválasztása után minden adat visszaáll az előre beállított értékre.

➤ **PROGRAM INDÍTÁSA / SZÜNETELTETÉSE / FOLYTATÁSA / BEFEJEZÉSE**



Az üzemmód kiválasztása és a célbeállítás megerősítése után nyomja meg a START/STOP gombot. A konzol visszaszámlását követően elindítja a programot (a konzol START STATE állapotba kerül). A programot az alábbiak szerint vezérelheti:

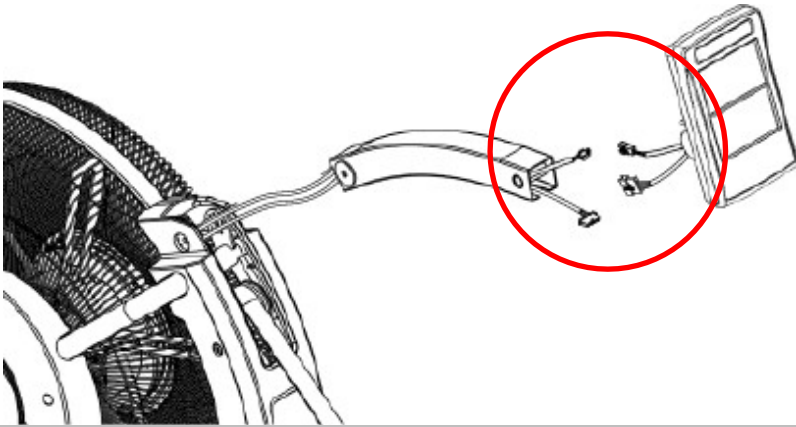
- ✧ A program közben nyomja meg a START/STOP a program szüneteltetéséhez (a konzol a PAUSE állapotban lesz).
A konzol megállítja a számlálást, és 「PAUSE」 jelzést mutat.

MEGJEGYZÉS

1. MANUÁLIS MÓD-ban, PAUSE ÁLLAPOTBAN, a 「SPEED」 kijelző megjeleníti az utolsó ütés sebességét és az átlagos sebességet.
2. EDZÉS MÓD-ban, a PAUSE ÁLLAPOT-ban, 「SPM」 kijelző megjeleníti a cél és az átlagos csapásszámot ; a 「SPEED」.kijelző az utolsó csapás sebességét és az átlagos sebességet mutatja, A "CAL" kijelző ablak automatikusan váltakozik a kalóriák és az ellenállás szintjei között.
3. VERSENY MÓD-ban, a PAUSE állapotában a 「WATT」 kijelző megjeleníti a WATT-ot és az megtett/hátrelévő távolságot; a 「SPEED」 kijelző megjeleníti az utolsó csapás és az átlagos sebességet. 「HEART RATE」kijelző megmutatja a pulzust és a verseny intenzitását.

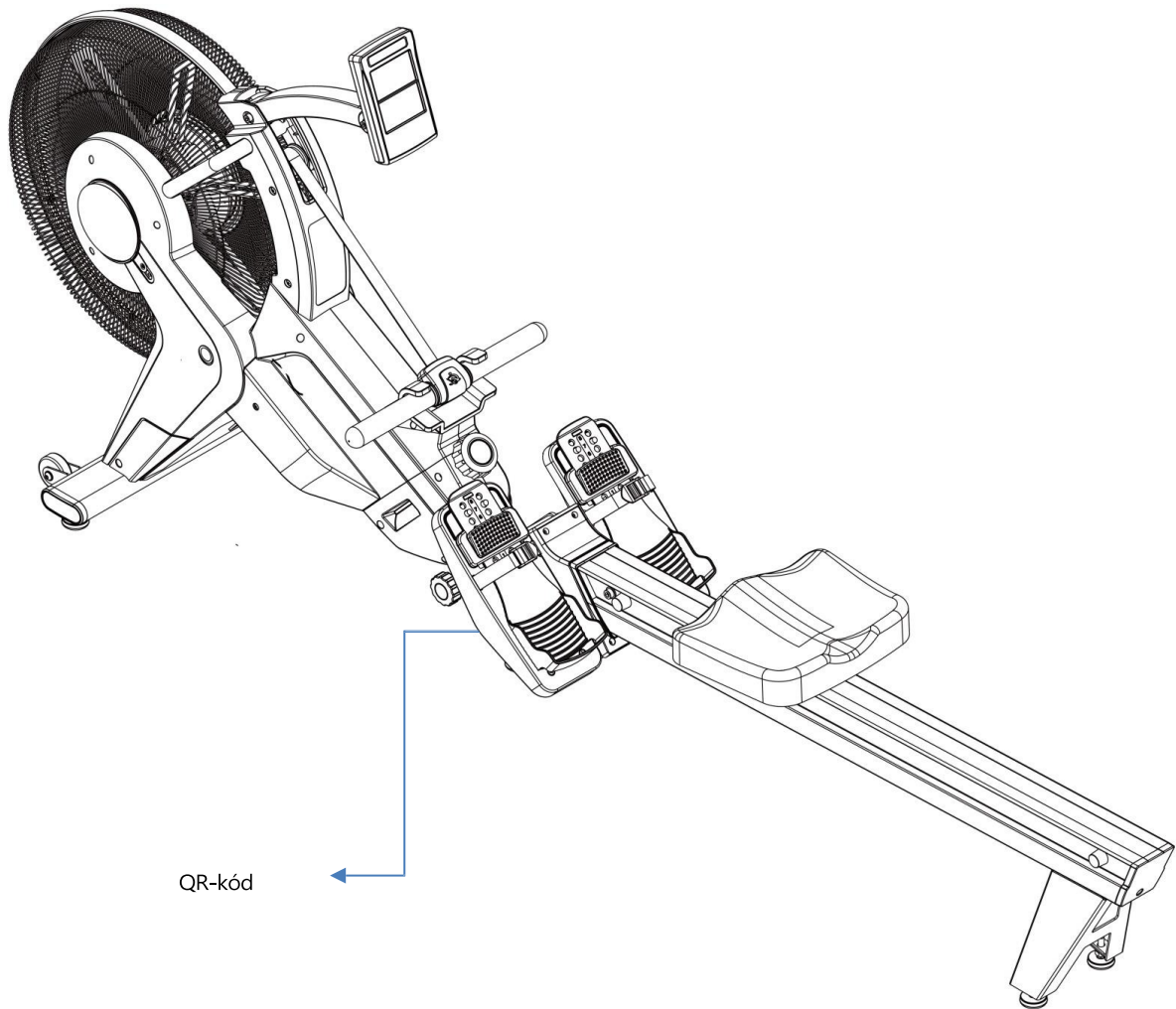
- ✧ A program befejezése után a konzol megállítja a számlálást. A konzol STOP STÁTUS (ÁLLJ) állapotba kerül.
- ✧ A kijelzőn az összes edzésadat megjelenik, amíg a konzol SLEEP STATE (ALVÓ) állapotba nem kerül.

HIBAELHÁRÍTÁS

ISSUE	CAUSE	ELLENŐRZÉS ÉS KIKÜSZÖBÖLÉS
Nincs bekapcsolva (nem kapcsolható be)	Az akkumulátor teljesítménye NEM elég	Cserélje ki a két új AA méretű (UM-3) elemet, és győződjön meg róla, hogy a pozitív (+) és negatív (-) pólus a megfelelő helyen van.
Kikapcsolt kijelző	Az akkumulátor teljesítménye NEM elég	Cserélje ki a két új AA méretű (UM-3) elemet, és győződjön meg róla, hogy a pozitív (+) & negatív (-) pólus a megfelelő pozícióban.
Az adatok nem változnak (a gyakorlat során)	Konzol a következőt mutatja 「PAUSE」 vagy 「STOP」	Amikor a képernyőn 「PAUSE」 vagy 「STOP」 jelenik meg, a konzol szünet vagy leállítás állapotban van. Az indításhoz megnyomhatja a START gombot, és a TIME kijelző képernyő folytatja a számlálást. A konzol tovább fog működni.
	Sebességérzékelő NEM teljesen összekapcsolva	Amikor a képernyőn a 「TIME」 jelenik meg, a konzol indítási állapotban van. A SPEED & SPM kijelző adatai pedig "0"-t mutatnak. Ez azt jelenti, hogy a konzol nem észlel gyakorlatot. Kérjük, ellenőrizze és csatlakoztassa a konzol vezetékeit teljesen. 
Hirtelen nincs kép	Konzol NINCS bemenet hosszú (alvó üzemmódban)	A konzol energiatakarékos funkcióval rendelkezik. Automatikusan SLEEP üzemmódba kapcsol, ha 4 percig nem történik bevitel vagy edzés. A konzol felébresztéséhez bármelyik gombot megnyomhatja, vagy a kormányt 30 cm-nél jobban meghúzhatja.

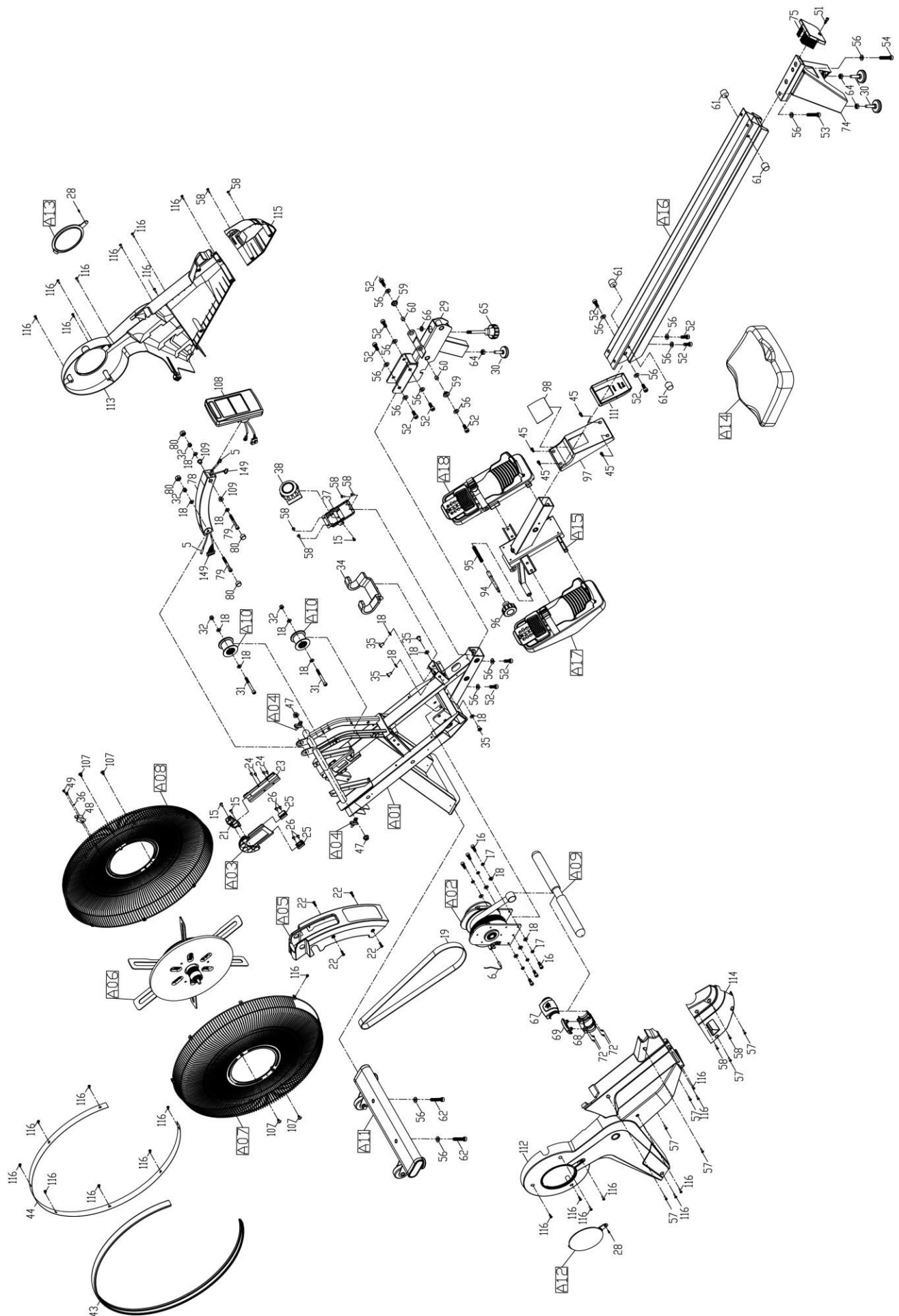
QR-kód beolvasása

QR-kód pozíciója : Pedáltartó alatt



QR-kód

BONTOTT ÁBRA



ALKATRÉSZLISTA

CIKKSZÁM.	Név	db	CIKKSZÁM.	Név	db
A01	KERET	1	56	ALÁTÉT M10*21*2.0	16
A02	ÖVTENGELY TARTÓ	1	57	CSAVAR M4*20L	6
6	ÉRZÉKELŐ - LE	1	58	M5*12L CSAVAR	8
15	M5*12L CSAVAR	3	59	GYŰRŰ	2
16	CSAVAR M8*20L	6	60	TÁMOGATÓGYŰRŰ	2
17	RUGÓS ALÁTÉT M8	6	61	GUMI PAD	4
18	ALÁTÉT M8*16*2.0	23	62	CSAVAR M10*60L	2
19	BELT	1	63	ALÁTÉT 32*25.2*2.0	1
A03	RÖGZÍTETT MÁGNESES LEMEZEKÉSZLET	1	64	M10*1.5*8t anyát	3
28	CSAVAR M4*12L	2	65	TENGELY	1
29	KÖZÉPSŐ FIX KÉSZLET	1	66	M10*1.5*6t anyát	1
30	ÁLLÍTHATÓ LÁB	3	67	KORMÁNYBURKOLAT - FELSŐ	1
A11	ELSŐ CSŐ	1	68	KORMÁNYBURKOLAT - LEFELE	1
32	M8-AS NYAKASZÁRÓMUTTER	6	69	KORMÁNY ÜTKÖZÉSGÁTLÓ COVER	1
34	KORMÁNYON RÖGZÍTETT ÜLÉS	1	A09	ALUMÍNIUM CSŐ	2
35	M8*15L csavar	1	74	HÁTSÓ STABILIZÁTOR	1
37	TRIMMELÉS FIX KÉSZLET	1	75	SÍN HÁTSÓ BURKOLAT	1
38	TRIMMING KNOB	1	A16	ALUMÍNIUM SÍN	1
A05	KÖTÉLKAPU KERET	1	78	KONZOLKAR	1
A06	FAN COVER	1	79	CSAVAR M8*65L	2
A07	VENTILÁTOR BAL OLDALI FEDELE	1	80	13 MM-ES ANYA	4
A08	VENTILÁTOR JOBB OLDALI BURKOLAT	1	85	ÜLÉS RÖGZÍTETT LEMEZ	2
43	FAN COVER TRIM	1	87	CSAVAR M6*16L	4
44	TRIM PLATE	1	A14	FELSŐ SZÍJTÁRCSA KÉSZLET	2
45	CSAVAR M6*10L	1	89	ALSÓ CSIGAKERÉK TÁVTARTÓ GYŰRŰ	6
47	M10*1.5X14X8-AS ANYÁK	2	90	LENYÍLÁS PULLEY	2
49	CSAVAR M4*8L	2	92	CSAVAR M8*25L	2
50	CSAVAR M6*10L	8	A15	SÍNTARTÓ KÉSZLET	1
51	CSAVAR M6*20L	1	94	BOLT	1
52	CSAVAR M10*25L	12	95	TAVASZ	1
53	CSAVAR M10*40L	1	96	TENGELY	1
54	CSAVAR M10*50L	1	97	SÍNTARTÓ KÖZÉPSŐ FEDÉL	1

CIKKSZÁM.	Név	Mennyisé g	CIKKSZÁM.	Név	Mennyis ég
55	ALÁTÉT M6*16*1.5	7	98	STICKER	1
A17	Lábtartó balra	1	114	BAL OLDALI TOK	1
A18	Lábtartó jobbra	1	115	JOB B ESET	1
107	CSAVAR M6*16L	4	116	CSAVAR M4*16L	24
108	KONSOL	1	A12	BAL OLDALI FŐFEDÉL	1
109	MŰANYAG DUGÓ	2	A13	JOB B OLDALI FŐFEDÉL	1
111	SÍN ELÜLSŐ BORÍTÁS	1	A10	VEZETŐKERÉK	2
112	BAL OLDALI FŐ TOK	1	A04	LÁNCFESZÍTŐ	2
113	JOB B OLDALI FŐ TOK	1	149	ÉRZÉKELŐ - LE	1

