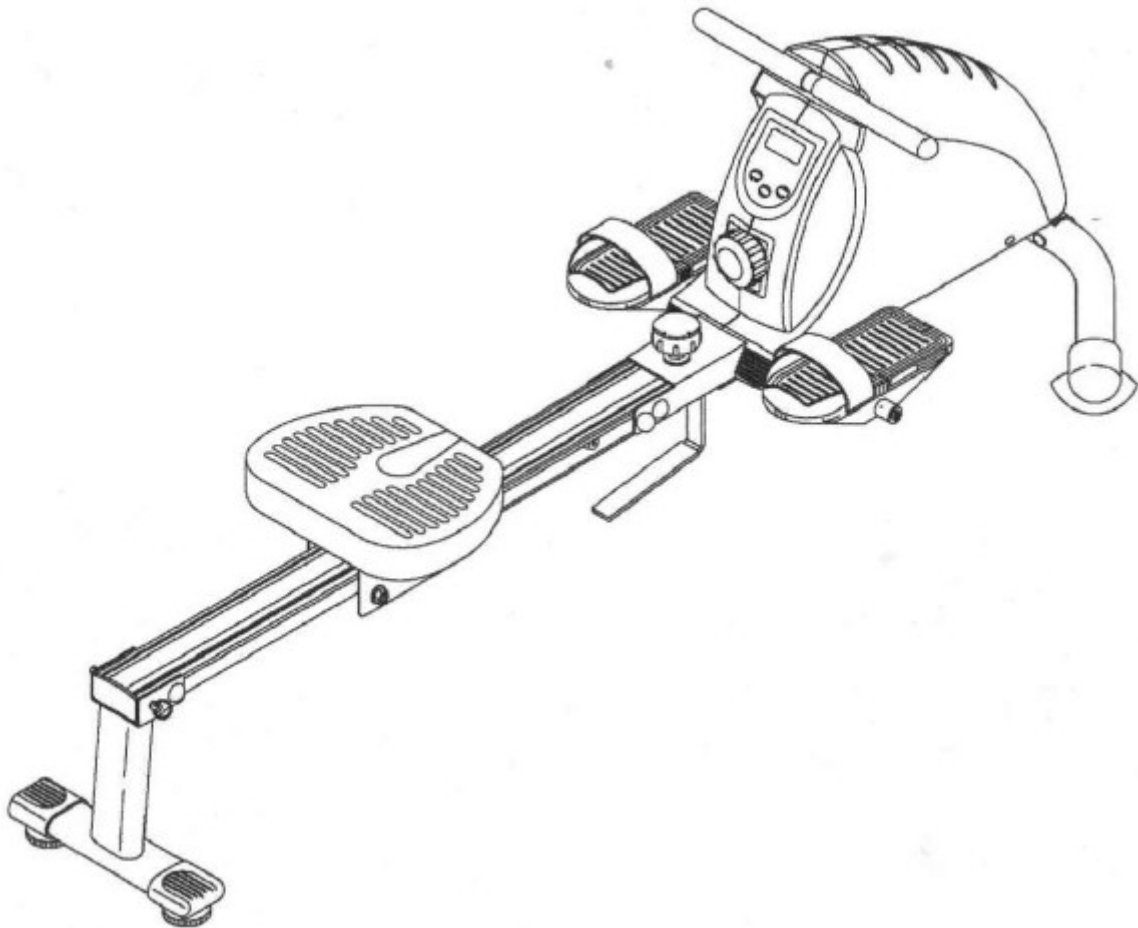




Magnetni veslaški stroj

Številka izdelka: 1218



Pomembne varnostne informacije

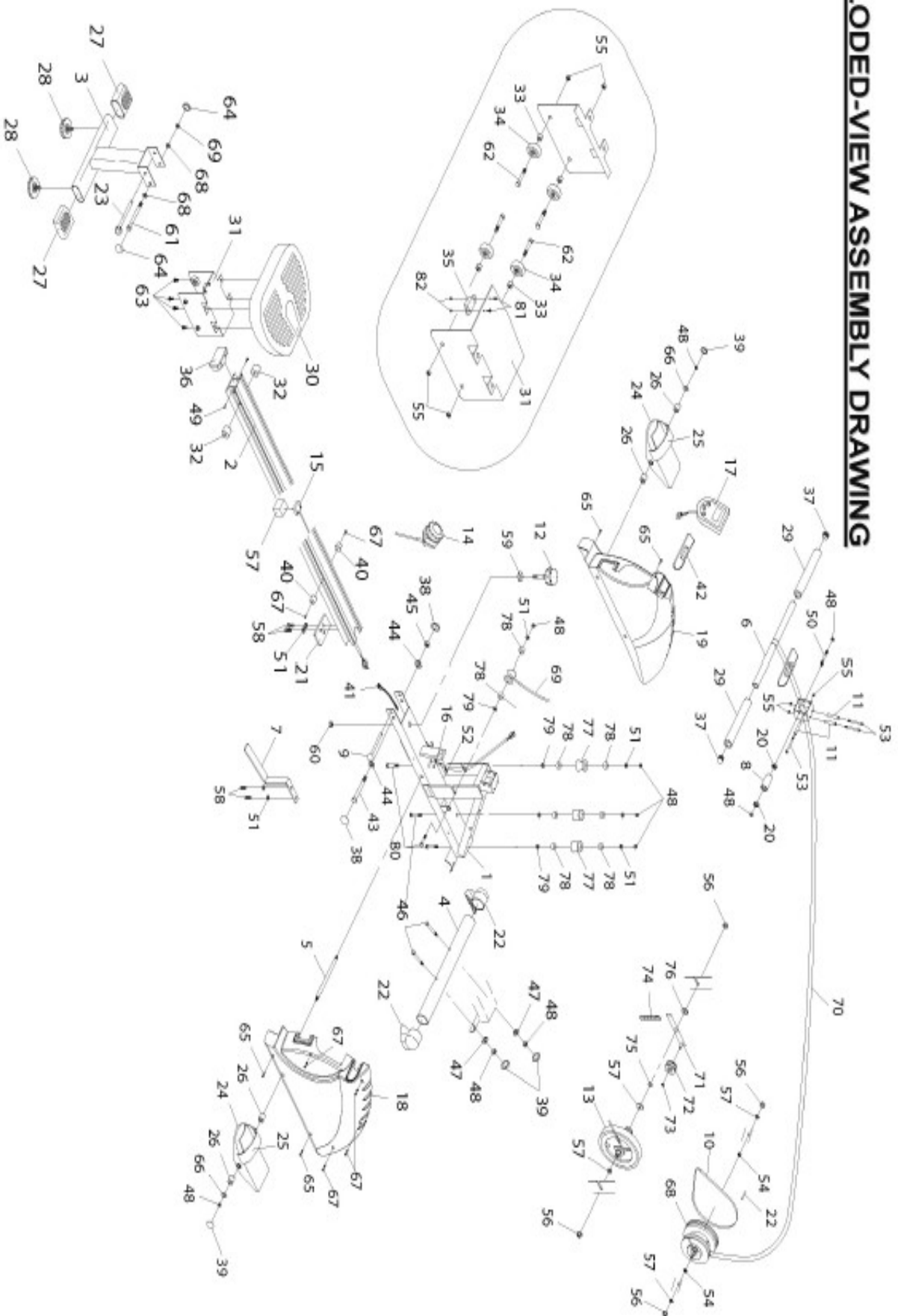
- 1. Pred sestavljanjem in uporabo stroja preberite celotna navodila za uporabo. Varna in učinkovita uporaba je mogoča le s pravilno sestavljenim, vzdrževanim in pravilno uporabljenim strojem.**
- 2. Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom in preverite, ali nimate telesnih ali zdravstvenih težav, ki bi lahko ogrozile vaše zdravje ali varnost ali vam preprečile pravilno uporabo naprave. Če jemljete zdravila, ki vplivajo na srčni utrip, krvni tlak ali holesterol, se posvetujte z zdravnikom.**
- 3. Poslušajte signale svojega telesa. Nepravilna ali pretirana vadba lahko škoduje vašemu zdravju. Takoj prenehajte z vadbo, če opazite katerega od naslednjih znakov: bolečine, pritisk v prsih, neenakomeren srčni utrip, izjemno zabuhlost, omotico, slabost. Če se pojavi kateri koli od zgoraj navedenih znakov, se pred nadaljevanjem vadbe posvetujte z zdravnikom.**
- 4. Otrokom in hišnim ljubljencem preprečite dostop do opreme. Oprema je namenjena samo odraslim.**
- 5. Opremo uporabljajte le na stabilni in ravni površini, tla in preproge pa prekrijte z zaščitno podlago. Zaradi vaše varnosti pustite okoli opreme 0,5 m prostega prostora.**
- 6. Pred uporabo opreme preverite, ali so matice in vijaki pravilno zategnjeni.**
- 7. Varnost opreme je mogoče ohraniti le, če jo redno preverjate glede morebitnih poškodb ali obrabe.**
- 8. Oprema mora biti nameščena na stabilni površini na ravnih tleh. Opremo uporabljajte, kot je navedeno. Če med namestitvijo ali pregledom opreme najdete okvarjene dele ali če med uporabo opazite nenavaden zvok, ki prihaja iz naprave, prenehajte z vadbo, ustavite napravo in je ne uporabljajte, dokler težava ni odpravljena.**
- 9. Med vadbo nosite primerna oblačila. Izogibajte se ohlapnim oblačilom, ki se lahko zapletejo v opremo, omejujejo ali ovirajo gibanje.**
- 10. Pri dvigovanju ali premikanju naprave pazite, da ne poškodujete hrbtne strani. Vedno uporabljajte pravilno tehniko dvigovanja ali prosite za pomoč. Redno preverjajte nasičenost zaščitnega pokrova in varnostnih elementov.**
- 11. Oprema ni priporočljiva za terapevtsko uporabo.**

SZ	PRIJAVA	DB	SZ	PRIJAVA	DB
1	Glavni okvir	1	39	Pokrov matice (M8)	4
2	Veslaški okvir	1	40	Vtič	2
3	Zadnji stabilizator v obliki črke T	1	41	Žica senzorja (na vrhu)	1
4	Sprednji stabilizator	1	42	Nosilec ročaja	1
5	Gred za pedala	1	43	Pritrdilni vijak (1/2" x 105 mm)	1
6	Ročaj	1	44	Vtičnica (Ø13 mm x Ø26 mm)	2
7	Podporni nosilec	1	45	Najlonska matica (1/2")	1
8	Plastična obloga	1	46	Vijak (M8 x 70 mm (L))	3
9	Vstavitveni klin (Ø10 mm x 97 mm(L))	1	47	Ukrivljena podložka (Ø8mm)	2
10	Polžja veriga	1	48	Najlonska matica (M8)	6
11	Plastična obloga	3	49	Vijak (4 mm x 15 mm (L))	2
12	Gumb za popravljanje	1	50	Pritrdilni vijak (M8 x 50 mm (L))	1
13	Magnetni sistem	1	51	Vtičnica (Ø8mm x Ø16mm x 1,5(t))	6
14	Gumb za uravnavanje upora	1	52	Vijak (M5 x 19 mm (L))	1
15	Žica senzorja	1	53	Vijak (M6 x 70 mm (L))	2
16	Vlečni žebelj (Ø8 mm x 97 mm (L))	1	54	Spojna matica (3/8")	2
17	Števec	1	55	Najlonska matica (M6)	7
18	Zaščitni pokrov (desno)	1	56	Spojna matica (3/8")	4
19	Zaščitni pokrov (levi)	1	57	Hungarocell	1
20	Kroglični ležaj	1	58	Pritrdilni vijak (M8 x 15 mm (L))	4
21	Razširitvena plošča	1	59	Vtičnica (Ø13mm x Ø34mm x 3(t))	1
22	Prednje pokrivanje	2	60	Vijak z matico (1/2")	1
23	Pokrovček senzorja	1	61	Vijak (3/8" x 100 mm (L))	1
24	Pedal	2	62	Vijak (M8x 28 mm (L))	4
25	Velcro trak	2	63	Vijak (1/4" x 1/2")	4
26	Plastična obloga	4	64	Prevleka Anya (3/8")	4
27	Pokrov zadnjega dela	2	65	Vijak (M5 x 15 mm (L))	4
28	Balansirne vijačne blazinice	2	66	Vtičnica (Ø8mm x Ø23mm x 1,5(t))	2

29	Ročaj iz penaste pene	2	67	Vijak (4 mm x 25 mm (L))	6
30	Srečanje	1	68	Polž	1
31	Nosilec sedeža	1	69	Prilagodljiva vrv	1
32	Podloga	2	70	Vrv za polže	1
33	Podloga	4	71	Kurbli	1
34	Premični sedež	4	72	Cilinder z ležajem	1
35	Magnet	1	73	C gumb	1
36	Pokrov za tirnico	1	74	Pomlad	1
37	Pokrov za ročaj	2	75	Podstrešje (45 mm T)	1
38	Pokrov matice (Ø1/2")	2	76	Podloga (premer 30 mm)	1

77	Polž z zobato ročico	3
78	Ložišče	6
79	Blokirni obroč	4
80	Vijak (8 x 45 mm)	3
81	Vijak (M3 x 10 mm (L))	2
82	Anya (M3)	2

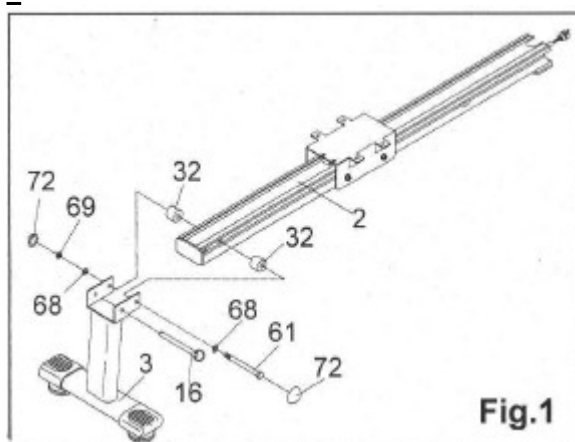
EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



NAVODILA ZA SESTAVLJANJE

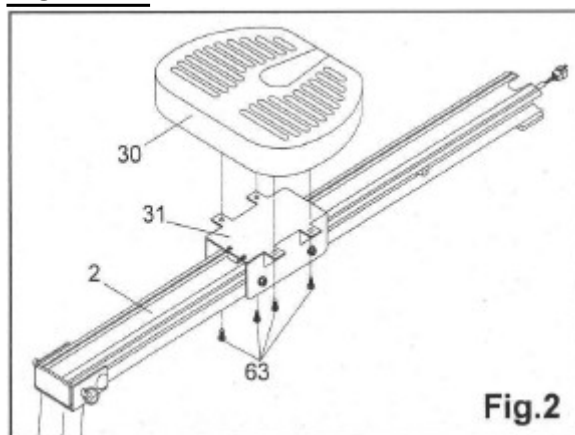
KORAK

1



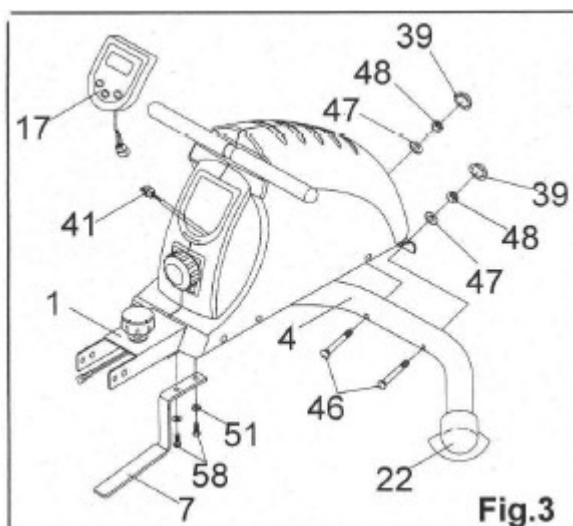
Okvir vesla (2) pritrдите na zadnji stabilizator v obliki črke T (3) z vijakom (61) in podložko (32) dodaj. Ne pozabite uporabiti podložke (68) in najlonske matice (69). Nato pokrijte pokrov matice (72). V zadnji stabilizator v obliki črke T vstavite vlečni zatič (16).

KORAK 2



S 4 vijaki (63) pritrдите sedež (30) na ogrodje sedeža (31).

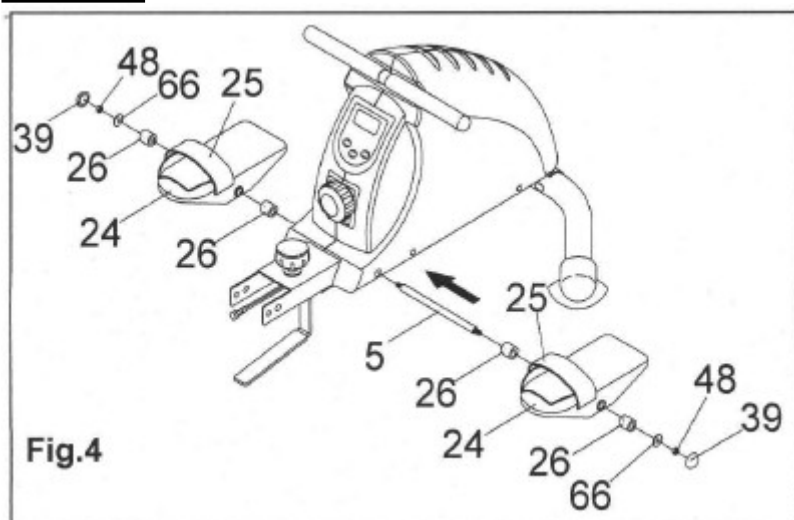
KORAK 3



Sprednji stabilizator pritrдите na spodnji del glavnega okvirja z dvema vijakoma za podvozje (46), dvema ukrivljenima podloškama (47) in najlonsko matico (48). Nato pritrдите pokrov matice (39) tako, da močno zategnete prej omenjena elementa.

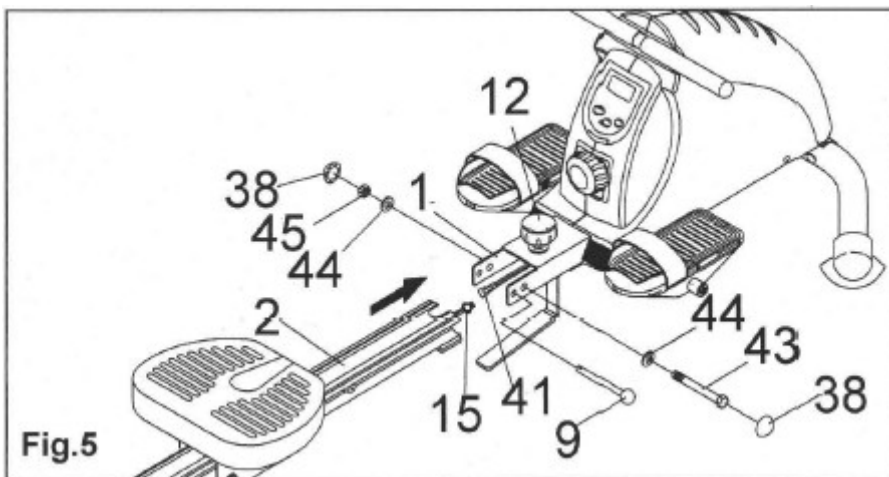
Nosilec (7) pritrдите na glavni okvir (1) z dvema vijakoma (58) in podloškama (51). Priključite zgornji vodnik senzorja (41) na števec in nato namestite števec na glavni okvir.

KORAK 4



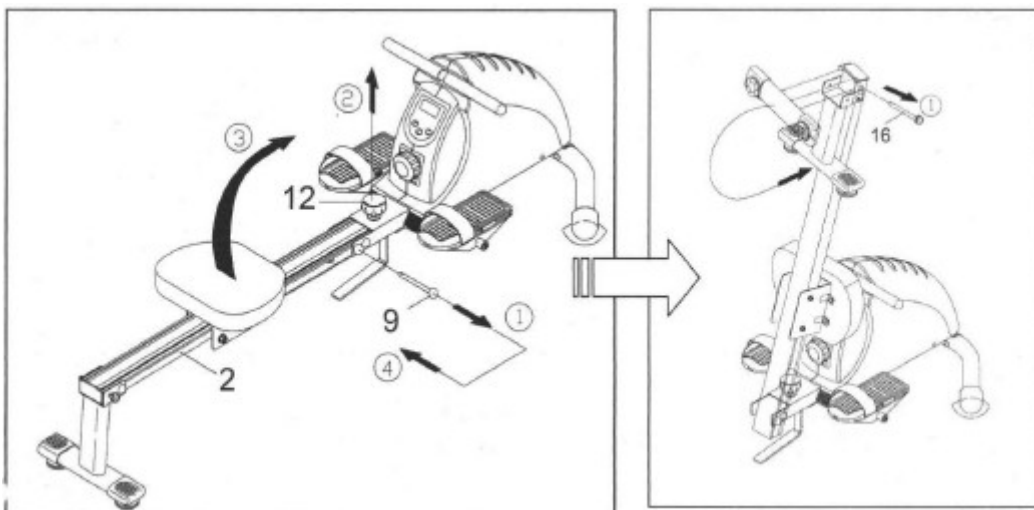
Vstavite gred pedala (5) v glavni okvir, pritrдите plastično oblogo/predlogo (26), pedalo (24) in večjo podložko (66) ter jih pritrдите z matico (48). Enak postopek izvajajte na obeh straneh. Zaključite z namestitvijo pokrova matice (39) na obeh straneh.

KORAK 5



Vstavite žici senzorja (41,15) eno v drugo, nato potisnite okvir za veslanje (2) v glavno ohišje in ga pritrdite s pritrdilnim vijakom (43), podložko (44) ter ga na nasprotni strani pritrdite s podložko (44) in najlonsko matico (45). Ne pozabite vstaviti vstavnega klina (9) v glavno ohišje, kot je prikazano na sliki. Nato na matice namestite pokrov (38). Na koncu pritrdite pritrdilni gumb (12) na okvir rebra (2).

NAVODILA ZA SHRANJEVANJE

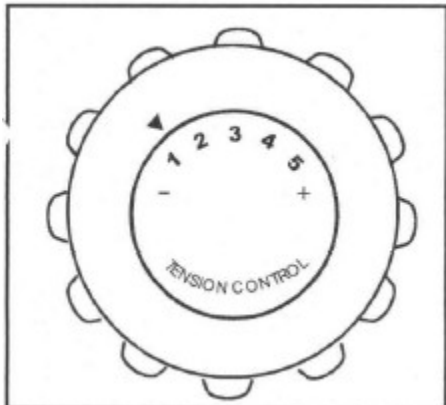


Odvijte zaklepni gumb (12) z okvirja lopatice (2) in odstranite vstavitveni klin (9), nato dvignite okvir lopatice (2) proti glavnemu ohišju in namestite klin v zloženem položaju. Zaradi boljšega shranjevanja je treba zložiti tudi oporo v obliki črke T. To storite tako, da odstranite vlečni zatič, zložite oporo in nato ponovno vstavite vlečni zatič.

Prepričajte se, da žica senzorja ni stisnjena med glavnim okvirjem in enoto.

NASTAVITEV UPORA

Nastavljiva napetost različnih uporov



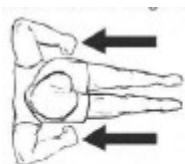
Vrtite gumb za nadzor napetosti (14) v smeri urinega kazalca, da povečate upor, in v nasprotni smeri urinega kazalca, da zmanjšate upor.

IZOBRAŽEVANJE

Veslanje je izjemno učinkovita vadba. Krepi srce, izboljšuje prekrvavitev in deluje na glavne mišične skupine - zadnjice, trebušne mišice, boke in noge.

Osnovni zamah z veslom

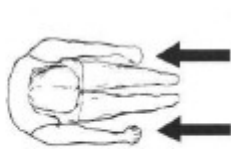
1. Usedite se na sedlo in s trakovi Velcro pritrдите noge na pedala. Nato se primite za veslo.
2. Zavzemite začetni položaj, nagnite se naprej z iztegnjenimi rokami in pokrčenimi koleno, kot je prikazano na spodnji sliki (1).
3. Potisnite se nazaj, pri tem pa hkrati vzravnavajte noge in hrbet. (2)
4. Gibanje nadaljujte, dokler se ne nagnete rahlo nazaj, nato dvignite roke ob telesu (slika 3) in se vrnite v fazo 2.



(Fig.1)



(Fig.2)



(Fig.3)

Čas usposabljanja

Veslanje je naporna vadba, zato je priporočljivo začeti s kratkim, lahkim programom vadbe in nato nadaljevati z naslednjo, težjo vadbo. Začnite veslati v 5-minutnem ciklu, nato pa povečajte svojo moč in

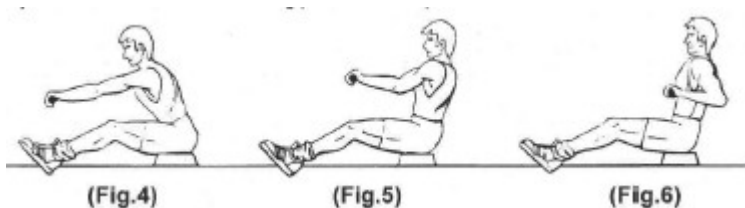
trajanje treninga podaljšujte sorazmerno s svojim napredkom, tako da bo ustrezal vaši moči. Do konca bi morali doseči 15-20-minutne cikle veslanja, vendar pazite, da tega ne boste poskušali doseči prehitro.

Poskusite telovaditi vsak drugi dan, trikrat na teden, da si zagotovite dovolj časa med treningi.

Alternativni programi usposabljanja

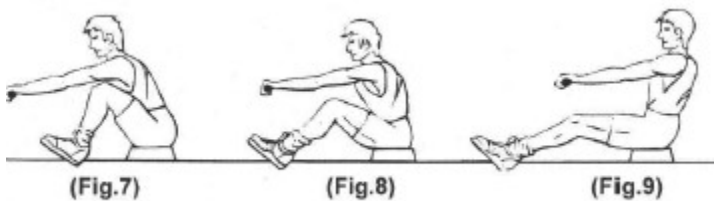
Veslanje samo z rokami:

Ta vaja krepi zgornji in spodnji del rok, hrbtne in trebušne mišice. Sedite, kot je prikazano na sliki (4), z ravnimi nogami, nagnite se naprej in primite ročaj. Z neprekinjenim, nadzorovanim gibanjem se nagnite nazaj, da zapustite vzravnani položaj, in nadaljujte tako, da roko za veslanje potegnete k prsnemu košu. Vrnite se v začetni položaj in ponovite, kot je navedeno spodaj.



Veslanje samo z nogami:

Ta vaja krepi mišice nog in hrbta. Z ravnim hrbtom in ravnimi rokami upogibajte noge, dokler ne dosežete ročaja v položaju razkoraka, glejte sliko 7. Z nogami se potiskajte nazaj, pri tem pa ves čas ohranjajte raven hrbet in roke.



NAVODILA ZA USPOSABLJANJE

Uporaba oznake EVEZŐGÉP na računu prinaša več prednosti. Izboljšuje vašo telesno pripravljenost, krepi vaše mišice in vnos kalorij, hkrati pa vam pomaga pri hujšanju.

Faza ogrevanja:

Ta faza vadbe pomaga povečati pretok krvi in pravilno gibanje mišic. Zmanjša tudi tveganje za mišične krče in poškodbe mišic. Priporočljivo je, da izvedete nekaj spodaj prikazanih vaj za ogrevanje. Vsako vajo izvajajte približno 30 sekund. Vaje ne izvajajte s silo ali zagonom, **če začutite bolečino, jo takoj prekinite.**



Faza usposabljanja:

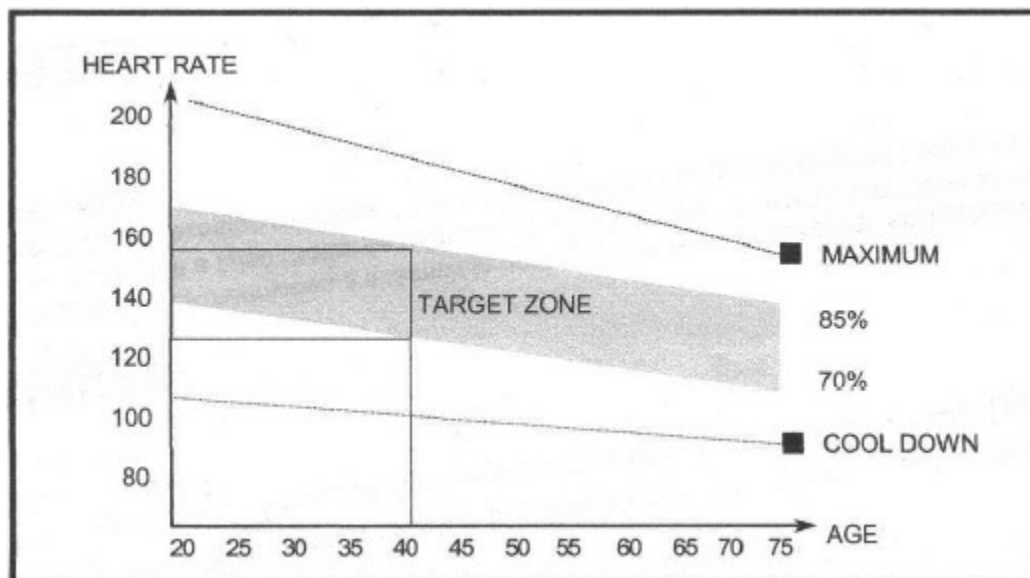
To je faza, v kateri se pokaže njegova moč. Z redno uporabo bodo vaše mišice in noge postale prožnejše. Vadite v svojem tempu, vendar ne pozabite ohraniti enakomernega tempa skozi celotno vadbo. Hitrost gibanja je zadostna, če lahko srčni utrip ohranjate v ciljnem območju - glejte spodnji graf.

Pojasnilo: ciljno območje

srčni utrip = srčni utrip

starost = starost

ohladitev = izumrtje



Ta faza mora trajati vsaj 12 minut. Vendar večina ljudi začne s 15 do 20 minutami.

Izstopna faza:

Ta faza pomaga dokončati delo srčno-žilnega sistema in mišic. V bistvu gre za ponovitev faze ogrevanja, zato upočasnite in nadaljujte še 5 minut. Ponovite vaje za raztezanje, pri čemer ponovno pazite, da ne potegnete ali preobremenite mišic.

iz zagona. Bolj ko se bo vaša zmogljivost povečevala, bolj boste čutili potrebo po nadaljnjem usposabljanju. Priporočljivo je trenirati trikrat na teden, če pa imate možnost, trenirajte katerikoli dan v tednu.

ODPLAČILO

Če želite okrepiti mišice na veslaški napravi, nastavite večji upor. To bo bolj obremenilo mišice nog, zato boste morda lahko veslali manj časa, kot bi želeli.

Če želite izboljšati tudi svojo moč, spremenite svoj načrt vadbe. Fazi ogrevanja in ohlajanja izvajajte kot običajno, vendar na koncu treninga povečajte razdaljo, da bodo vaše noge delovale hitreje. Zmanjšajte hitrost, da ohranite srčni utrip v ciljnem območju.

IZGUBA TEŽE

Pri tem je pomembno, kolikšna je sila med vadbo. Bolj kot je vadba močna in hitra, več kalorij pokurimo. V bistvu gre za enako načelo kot pri izboljšanju moči, le da je cilj drugačen.

DIALER

Funkcijski gumbi

REŽIM: pritisnite ta gumb, da nastavite količino, čas in kalorije. **RESET:** pritisnite ta gumb za spremembo katere koli druge funkcije (količina, čas, kalorije) **SET:** pritisnite ta gumb za nastavitve količine, časa, kalorij

Funkcije

SCAN: samodejno prikaže vsako funkcijo v zaporedju

COUNT: štetje: števec prikaže število risanj 0-9999

odštevanje: števec začne odšteti od privzete vrednosti vlečenja do 0 takoj, ko začnete vadbo.

TIME: štetje: števec začne šteti čas usposabljanja od 0:00 do 99:59

odštevanje: števec bo takoj začel odšteti od nastavljenega časa do 0:00, s čimer se bo začela vadba.

TOTAL COUNT: odštevanje: na zaslonu se prikaže skupni znesek

odštevanje: števec začne odšteti od prednastavljenega skupnega števila do 0 takoj, ko začnete z vadbo.

KALORIJE: odštevanje: števec začne odšteti porabljene kalorije od 0 do 999

odštevanje: števec začne odšteti število kalorij do 0 takoj, ko začnete z vadbo.

(TI PODATKI SO LE VODILO ZA PRIMERJAVO RAZLIČNIH NAČINOV VADBE,
NE UPORABLJAJTE JIH ZA OCENO ZDRAVJA!!!)

OPOMBA:

1. Če števec 5 minut ne prejme nobenega signala, se zaslon LCD samodejno izklopi, da se prihrani energija baterije.
2. S pritiskom na gumb MODE ali začetkom vadbe se naprava znova zažene.
3. Če pritisnete in 4 sekunde držite gumb MODE, ponastavite vse vrednosti.
4. Števec se napaja z 1 1,5V baterijo AAA.