



Navodila za montažo in uporabo

crane[®]

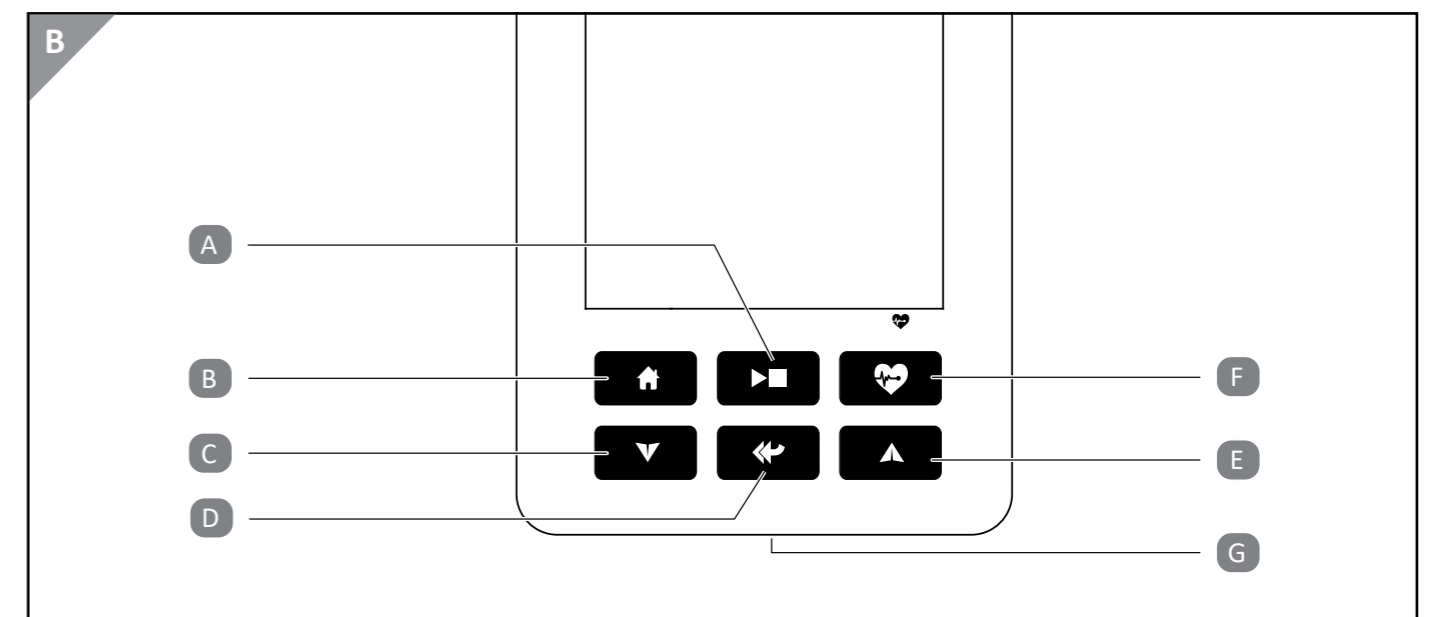
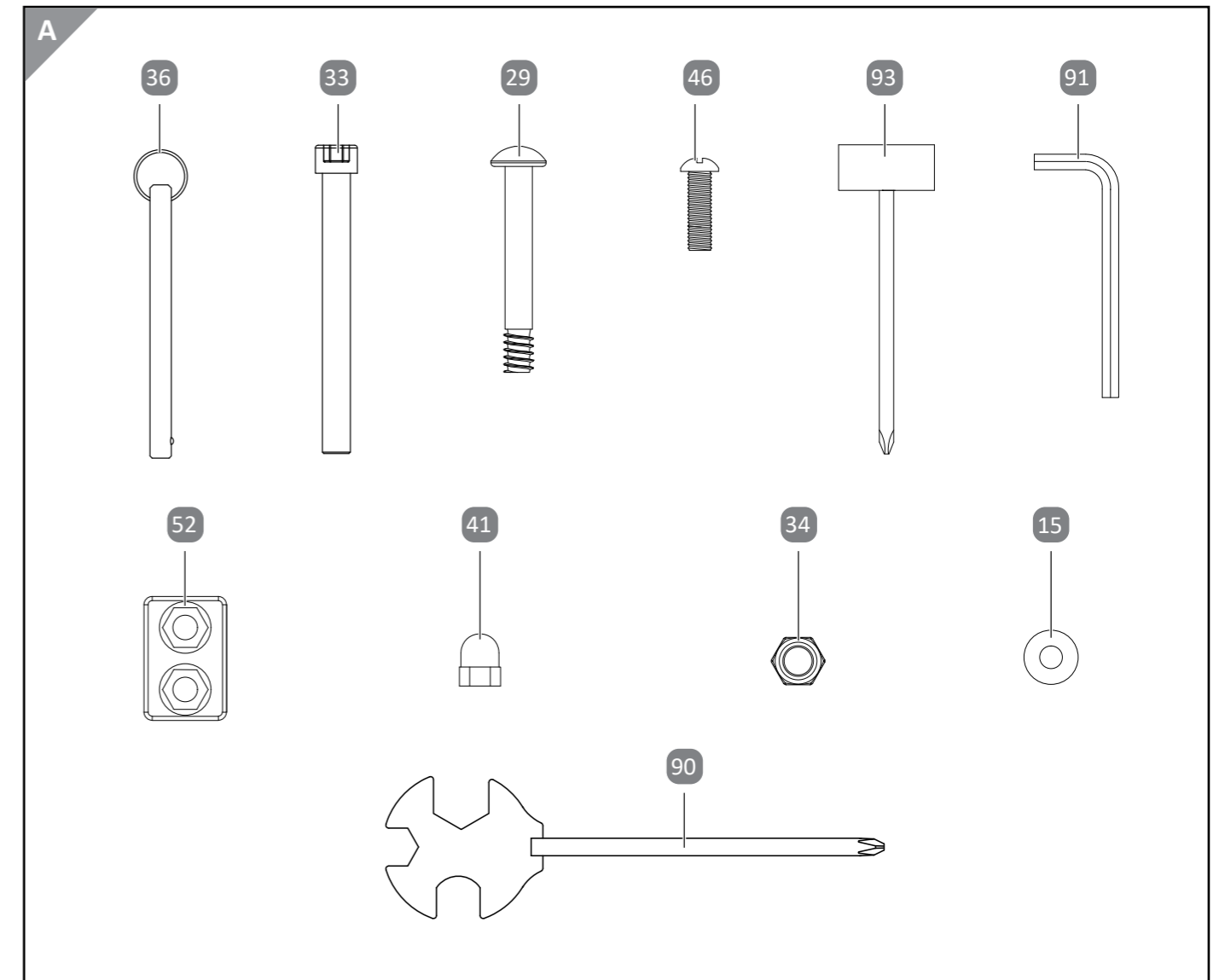
NAPRAVA ZA VESLANJE



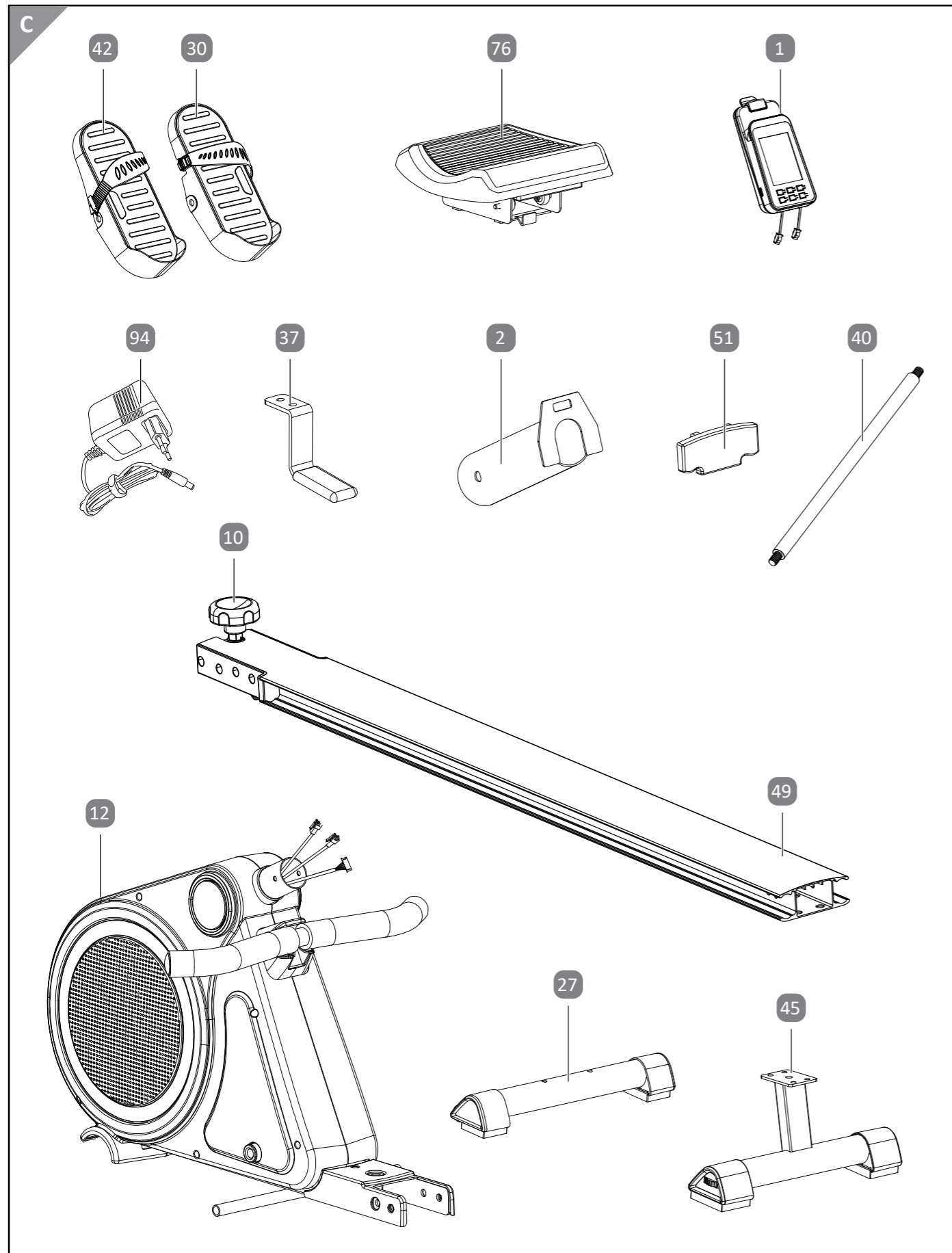
Kazalo vsebine

1. Pregled	3
2. Posamezni deli	4
3. Vsebina kompleta/deli naprave	5
4. Splošno	6
4.1 Preberite in shranite navodila za uporabo	6
4.2 Razlaga znakov	6
5. Varnost	8
5.1 Namenska uporaba	8
5.2 Varnostni napotki	8
6. Prva uporaba	11
6.1 Preverjanje naprave za veslanje in vsebine kompleta	11
7. Montaža	11
7.1 Montaža sprednje in srednje stojne noge	12
7.2 Montaža stopalk	13
7.3 Montaža računalnika in držala za računalnik	13
7.4 Montaža sedeža	14
7.5 Montaža zadnje stojne noge	15
7.6 Pritrditev aluminijastega vodila	15
7.7 Priklučitev napajalnika	16
7.8 Uporaba držala za tablični računalnik/pametni telefon na računalniku	16
8. Računalnik	17
8.1 Uporaba USB priključka	17
8.2 Prikazovalnik računalnika	17
8.3 Uporabniška izbira	17
8.4 Načini vadbe	18
9. Vadba	20
9.1 Vadbene cone	20
9.2 Načrtovanje vadbe	21
10. Pravilna tehnika veslanja	22
10.1 Prednosti vadbe z veslanjem	22
10.2 Vzpenjanje	22
11. Transport	24
12. Zlaganje naprave za veslanje	24
12.1 Vzdrževanje in nega	25
12.2 Vzdrževanje	25
13. Nega	25
14. Iskanje napak	26
15. Tehnični podatki	26
16. Izjava o skladnosti	26
17. Odstranjevanje med odpadke	26
17.1 Odstranjevanje embalaže med odpadke	26
17.2 Odstranjevanje naprave za veslanje med odpadke	27
18. Seznam nadomestnih delov	28
19. Izjava ES o skladnosti	31

1. Pregled



2. Posamezni deli



3. Vsebina kompleta/deli naprave

- (1) Računalnik
- (2) Držalo za računalnik
- (10) Varovalni vijak
- (12) Okvir
- (15) Podložka, 2x
- (27) Sprednja stojna noga
- (29) Vijak (M8*P1.25*75L), 2x
- (30) Stopalka, desno
- (33) Vijak (M10*100)
- (34) Matica
- (36) Varnostni zatič
- (37) Srednja stojna noga
- (40) Os (za stopalko)
- (41) Matica, 2x
- (42) Stopalka, levo
- (45) Zadnja stojna noga
- (46) Vijak (M6*20), 4x
- (49) Aluminijsko vodilo
- (51) Pokrivna kapica
- (52) Odbojnik, 2x
- (76) Sedež
- (90) Vijačni ključ (13, 15)
- (91) Inbus ključ (6 mm)
- (93) Vijačni ključ
- (94) Napajalnik

- A Tipka Start/Stop
- B Tipka Reset
- C Tipka – (za zmanjšanje upora in za predhodne nastavitve)
- D Tipka za način (modus)
- E Tipka + (za povečanje upora in za predhodne nastavitve)
- F Tipka Recovery (merjenje utripa ob počitku)
- G USB priključek

4. Splošno

4.1 Preberite in shranite navodila za uporabo



Ta navodila za uporabo spadajo k tej napravi za veslanje. Vsebujejo pomembne informacije o začetku uporabe in ravnanjem z izdelkom. Pred uporabo naprave za veslanje skrbno preberite navodila za uporabo, zlasti varnostne napotke. Neupoštevanje teh navodil za uporabo lahko privede do hudih telesnih poškodb ali poškodb naprave za veslanje.

Navodila za uporabo temeljijo na predpisih in pravilih, ki veljajo v Evropski uniji. V tujini upoštevajte tudi tamkajšnje državne smernice in zakone. Navodila za uporabo shranite za nadaljnjo uporabo. Če napravo za veslanje izročite tretjim osebam, jim obvezno z njo izročite tudi ta navodila za uporabo.

4.2 Razlaga znakov

V navodilih za uporabo, na napravi za veslanje ali embalaži so uporabljeni naslednji simboli in opozorilne besede.



Pred uporabo upoštevajte navodila!



OPOZORILO!

Ta simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost s srednjo stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do smrti ali težjih telesnih poškodb.



POZOR!

Ta simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost z nizko stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do lažjih ali zmernih telesnih poškodb.

OBVESTILO!

Ta opozorilna beseda opozarja na možnost materialne škode.



Ta simbol podaja koristne dodatne informacije za montažo ali uporabo.



Izjava o skladnosti (glejte poglavje „Izjava o skladnosti“): Izdelki, označeni s tem simbolom, izpolnjujejo vse zadevne predpise Skupnosti Evropskega gospodarskega prostora.



Mesec in leto izdelave



Razred zaščite II



Odpadnih naprav ne zavržite med gospodinjske odpadke (glejte razdelek „Odlaganje med odpadke“).



Največja nosilnost: 120 kg.



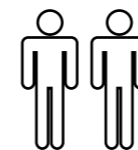
Preverjena varnost: izdelki, označeni s tem simbolom izpolnjujejo zahteve nemškega Zakona o varnosti izdelkov (ProdSG). Preverjeno v skladu z DIN EN ISO 20957-1 in DIN EN ISO 20957-7 izpolnjuje zahteve razreda HB (H = uporaba v domačem okolju, B = srednja natančnost)



Izdelek je zlomljiv in se lahko ob padcu poškoduje. Z embalažo in izdelkom ravnajte zelo previdno.



Embalažo in izdelek zavarujte pred vlago in mokroto. Če v izdelek vdre vlaga se poškoduje.



Napravo za veslanje prenašajte in montirajte le skupaj z drugo odraslo osebo.



Uporabljajte samo z adapterjem N: EW-AD0910001E.



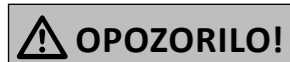
Polarnost adapterja

5. Varnost

5.1 Namenska uporaba

Naprava za veslanje je zasnovana izključno kot vadbeno naprava. Primerna je izključno za zasebno uporabo in ni primerna za poslovno, zdravstveno in terapevtsko področje. Napravo za veslanje smete uporabljati samo v notranjih prostorih (nikakor na prostem). Napravo za veslanje uporabljajte samo na način, opisan v teh navodilih za uporabo. Kakršna koli drugačna uporaba velja za nenamensko in lahko privede do materialne škode ali celo telesnih poškodb. Naprava za veslanje ni igrača. Proizvajalec in prodajalec ne prevzemata odgovornosti za škodo, nastalo zaradi nenamenske ali napačne uporabe.

5.2 Varnostni napotki



Nevarnost električnega udara!

Napačna elektroinstalacija ali previsoka omrežna napetost lahko privedeta do električnega udara.

- Napravo za veslanje priklopite le, če se omrežna napetost električne vtičnice ujema z navedbami na tipski tablici.
- Napravo za veslanje priklopite le na dobro dostopno električno vtičnico, da jo lahko v primeru motnje hitro izklopite iz električnega omrežja.
- Napravo za veslanje ne uporabljajte, če ima vidne poškodbe ali če je pokvarjen omrežni kabel oz. omrežni vtič.
- Če je omrežni kabel naprave za veslanje poškodovan, ga mora zamenjati proizvajalec ali njegova služba za podporo strankam, ali podobno usposobljena oseba, da se preprečijo nevarnosti.
- Ohišja ne odpirajte, temveč popravilo prepustite strokovnjakom. V ta namen se obrnite na strokovni servis. V primeru lastnoročno izvedenih popravil, nenamenske ali napačne uporabe so jamstveni in garancijski zahtevki izključeni.
- Pri popravilih se smejo uporabljati samo deli, ki ustrezajo prvotnim podatkom o napravi. V tej napravi za veslanje so električni in mehanski deli, ki so nujno potrebni za zaščito pred viri nevarnosti.
- Naprave za veslanje ali računalnika ne uporabljajte v kombinaciji z zunanjo uro s časovnikom ali ločenim sistemom za daljinsko upravljanje.
- Omrežnega vtiča se ne dotikajte z vlažnimi rokami.
- Omrežnega vtiča iz električne vtičnice nikoli ne vlecite za omrežni kabel, ampak vedno poprimite za omrežni vtič.
- Omrežnega kabla in omrežnega vtiča ne približujte odprtemu ognju in vročim površinam.
- Omrežni kabel položite tako, da se obenj ne bo mogel nihče spotakniti.
- Omrežnega kabla ne prepogibajte in ga ne polagajte čez ostre robove.
- Napravo za veslanje uporabljajte samo v notranjih prostorih. Naprave za veslanje nikoli ne uporabljajte v vlažnih prostorih ali na dežju.
- Uporabljajte samo priloženi omrežni adapter ali originalni nadomestni del.

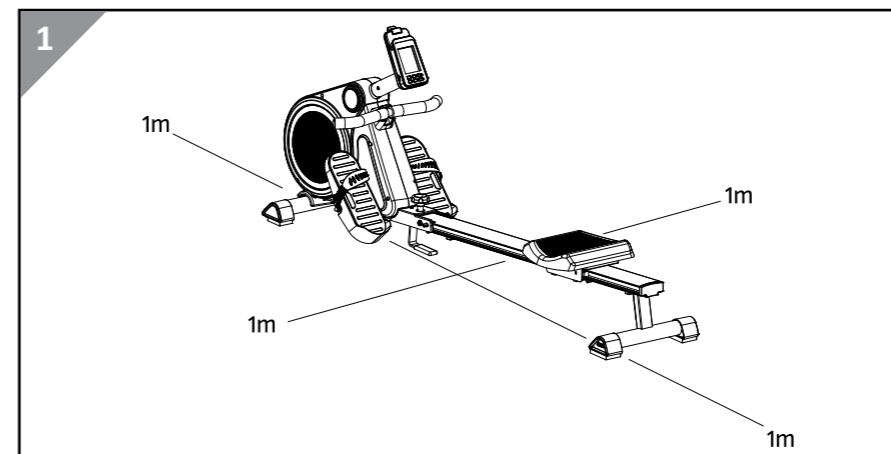


OPOZORILO!

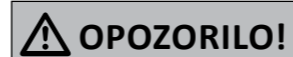
Nevarnost telesnih poškodb!

Nepravilno ravnanje z napravo za veslanje lahko privede do telesnih poškodb.

- Največja dovoljena teža uporabnika znaša 120 kg.
- Napravo za veslanje postavite na trdno in ravno podlago ter pazite, da bo v vse smeri ostalo dovolj prostega prostora (najm. 1 m). Zagotovljeno mora biti varno in trdno stojišče.



- Ne stopajte na sedež ali druge dele naprave za veslanje.
- Napačna ali prekomerna vadba lahko škoduje vašemu zdravju.
- Ročica in ostali nastavitveni mehanizmi naprave za veslanje med vadbo ne smejo ovirati gibalnega območja.
- Napravo za veslanje redno preverjajte glede poškodb in obrabe. Pri tem bodite pozorni na dele, ki so posebej izpostavljeni obrabi, kot so npr. vlečna vrv, držalo sedeža ali vijaki. Okvarjene dele, npr. povezovalne dele, morate nemudoma zamenjati. Naprave za veslanje ne uporabljajte, dokler ne bo popravljena.
- Redno preverjajte vijake in matice glede trdne pritrditve ter jih po potrebi dodatno zategnite.
- Naprave za veslanje nikoli ne prenašajte sami po stopnicah ali prek drugih ovir.
- V nobenem primeru med uporabo naprave za veslanje ne zapirajte oči.
- Naprave za veslanje ne postavljajte v bližino lahko vnetljivih materialov.



OPOZORILO!

Nevarnost za zdravje!

Sistemi za nadzor srčne frekvence so lahko nenatančni. Prekomerna vadba lahko privede do resnih zdravstvenih težav ali smrti.

- Če začutite vrtoglavico ali slabost, takoj prekinite z vadbo.



OPOZORILO! Nevarnosti za otroke in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi (npr. osebe z delnimi telesnimi okvarami, starejše osebe z zmanjšanimi telesnimi in duševnimi sposobnostmi) ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja (npr. starejše otroke).

Sistemi za nadzor srčne frekvence so lahko nenatančni. Prekomerna vadba lahko privede do resnih zdravstvenih težav ali smrti.

- To napravo za veslanje lahko uporabljajo otroci, starejši od 14 let, ter osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi, ali osebe s pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pod nadzorom in so bili seznanjeni z varno uporabo naprave za veslanje ter razumejo posledične nevarnosti.
- Otroci se z napravo za veslanje ne smejo igrati. Čiščenja in vzdrževanja otroci ne smejo izvajati brez nadzora.
- Otrokom, mlajšim od 14 let, ne dovolite v bližino naprave za veslanje in priključne napeljave.
- Otrokom preprečite dostop do majhnih delov. Otroci lahko majhne dele pogoltnejo in se z njimi zadušijo.
- Ne pustite otrokom, da bi se igrali z embalažno folijo. Otroci se lahko med igranjem vanjo zapletejo in se zadušijo.

OBVESTILO!**Nevarnost poškodb!**

Nepravilno ravnanje z napravo za veslanje lahko privede do poškodb.

- Uporabljajte podložno blazino, na katero boste postavili napravo za veslanje, da ne poškodujete tal.
- Omrežnega kabla ne izpostavljajte stiku z vročimi deli.
- Naprave za veslanje ne izpostavljajte visokim temperaturam (grelniki itd.) ali vremenskim vplivom (dež itd.).
- Naprave za veslanje ne uporabljajte več, če imajo njeni plastični deli rise ali razpoke ali pa so se preoblikovali. Poškodovane dele nadomestite le z ustreznimi originalnimi nadomestnimi deli.

6. Prva uporaba**6.1 Preverjanje naprave za veslanje in vsebine kompleta****OBVESTILO!****Nevarnost poškodb!**

Če embalažo neprevidno odprete z ostrim nožem ali drugim ostrim predmetom, lahko napravo za veslanje poškodujete.

- Zato bodite pri odpiranju zelo previdni.

1. Vzemite napravo za veslanje iz embalaže.
2. Preverite, ali je komplet popoln (glejte sl. A in C).
3. Preverite, ali so na napravi za veslanje ali posameznih delih vidne poškodbe. Če so, naprave za veslanje ne uporabljajte. Obrnite se na proizvajalčev servis na naslovu, navedenem na garancijskem listu.

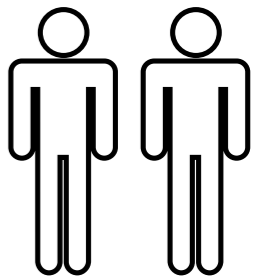
7. Montaža

Za montažo potrebujete vijačna ključa (90)/(93) in imbus ključ (91).

1. Razpakirajte posamezne dele in jih enega poleg drugega položite na tla.
2. Postavite osnovno ogrodje na plosko površino in pazite, da bo glavni okvir stabilno postavljen. Za zaščito tal podložite podložno blazino ali starejšo preprogo pod napravo.
3. Pri sestavi pazite, da imate v vse smeri dovolj gibalnega prostora (najmanj 1,5 m).



Montažo naj izvajata dve osebi.



7.1 Montaža sprednje in srednje stojne noge

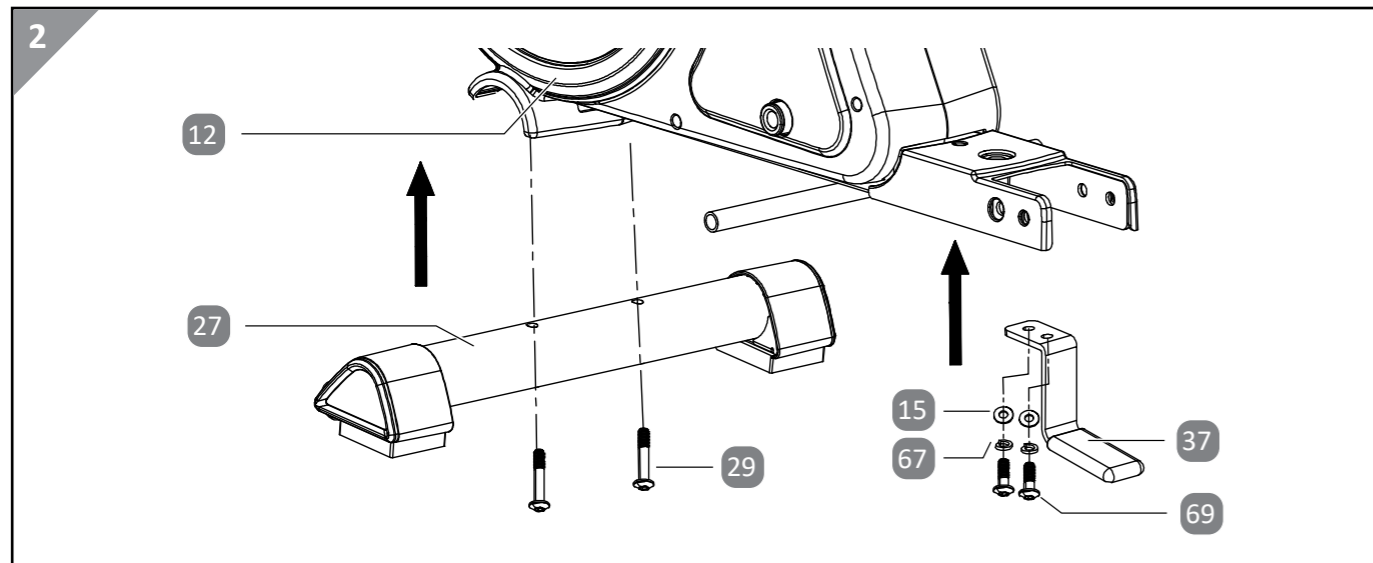


POZOR!

Nevarnost telesnih poškodb!

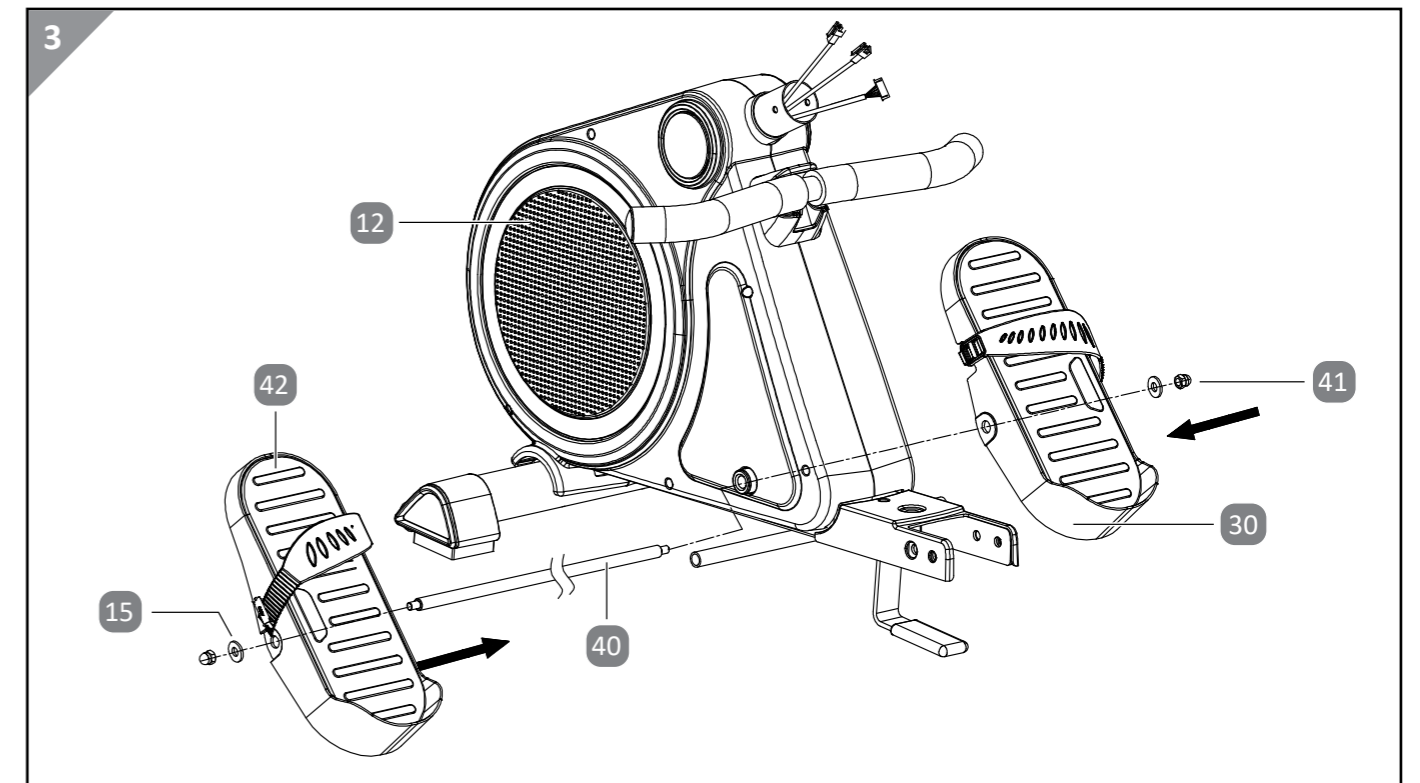
Nepravilno ravnanje z napravo za veslanje lahko privede do telesnih poškodb ali poškodb naprave za veslanje.

- Pri montaži naj vam pomaga dodatna oseba, ki bo varno pridržala napravo za veslanje.
1. Pritrdite sprednjo stojno nogo (27) z dvema vijakoma (29) na okvir (12).
Prepričajte se, da so vgrajena kolesca na sprednji stojni nogi usmerjena naprej.
 2. Pritrdite srednjo stojno nogo (37) z dvema predhodno nameščenima vijakoma (69), dvema predhodno nameščenima vzmetnima obročkoma (67) in dvema predhodno nameščenima podloškama (15) na okvir.



7.2 Montaža stopalk

1. Potisnite os (40) v okvir (12).
2. Nataknite stopalki (42)/(30) na os in ju pritrdite z dvema podloškama (15) in dvema maticama (41).



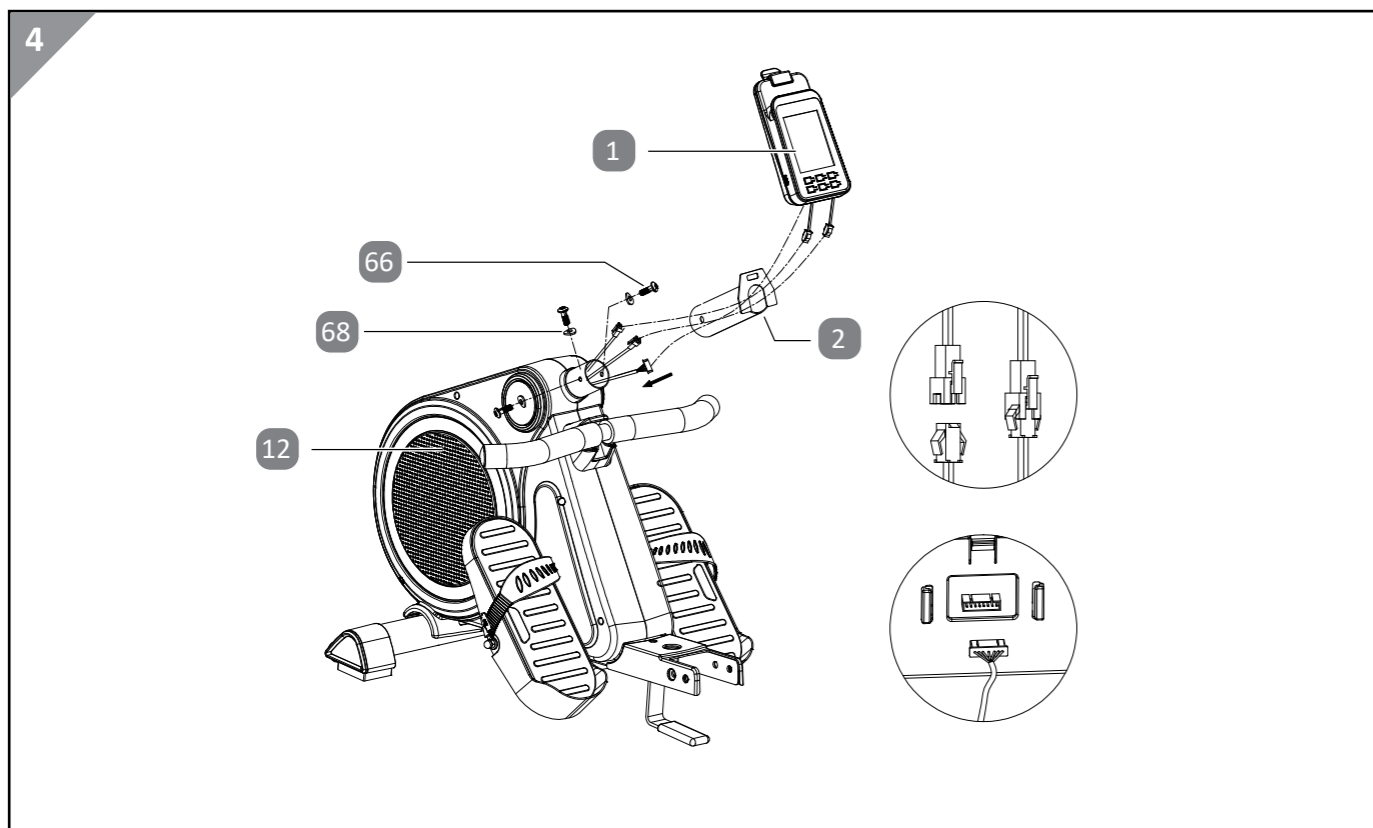
7.3 Montaža računalnika in držala za računalnik

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

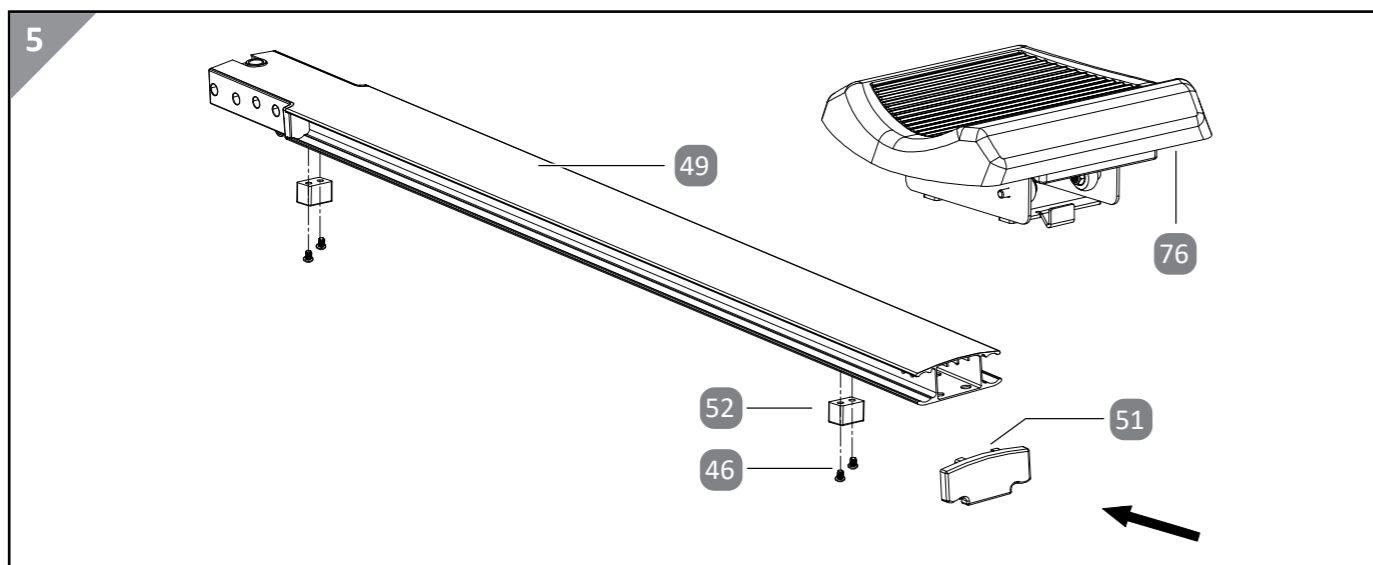
Nepravilno ravnanje z napravo za veslanje lahko privede do poškodb naprave za veslanje.

- Pazite, da niste ukleščili nobenega kabla.
1. Pristavite držalo za računalnik (2) na okvir (12) in povežite kable računalnika med seboj.
Pazite na čvrsto in pravilno povezavo kablov.
 2. Pritrdite držalo za računalnik s tremi predhodno nameščenimi vijaki (66) in tremi podloškami (68).
 3. Pristavite računalnik (1) na držalo za računalnik ter kable računalnika čvrsto in pravilno povežite med seboj.
 4. Potisnite računalnik na držalo za računalnik in pustite, da se zaskoči.



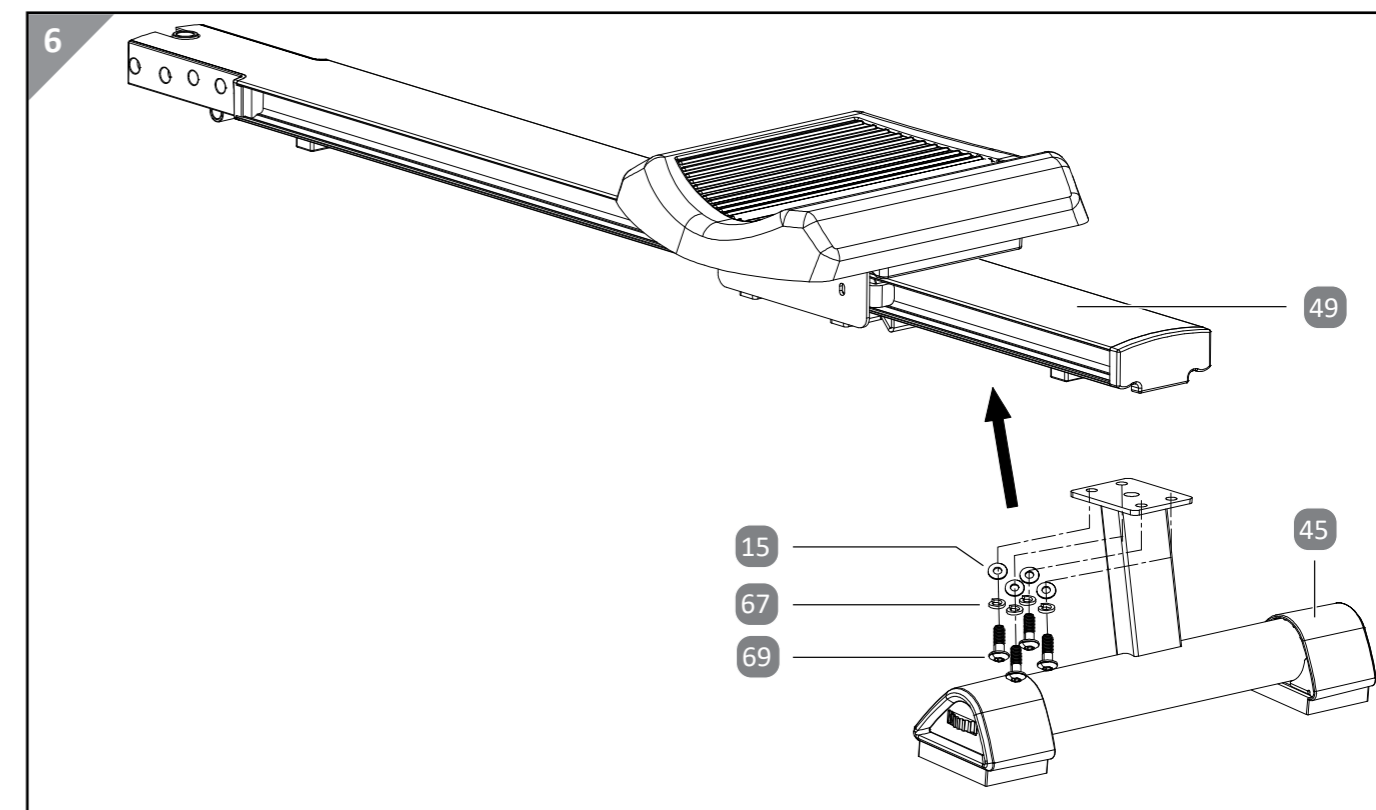
7.4 Montaža sedeža

1. Potisnite sedež (76) na aluminijasto vodilo (49).
2. Pritrdite oba odbojnika (52) s po dvema vijakoma (46) na aluminijasto vodilo in nataknite pokrivno kapico (51) na aluminijasto vodilo.



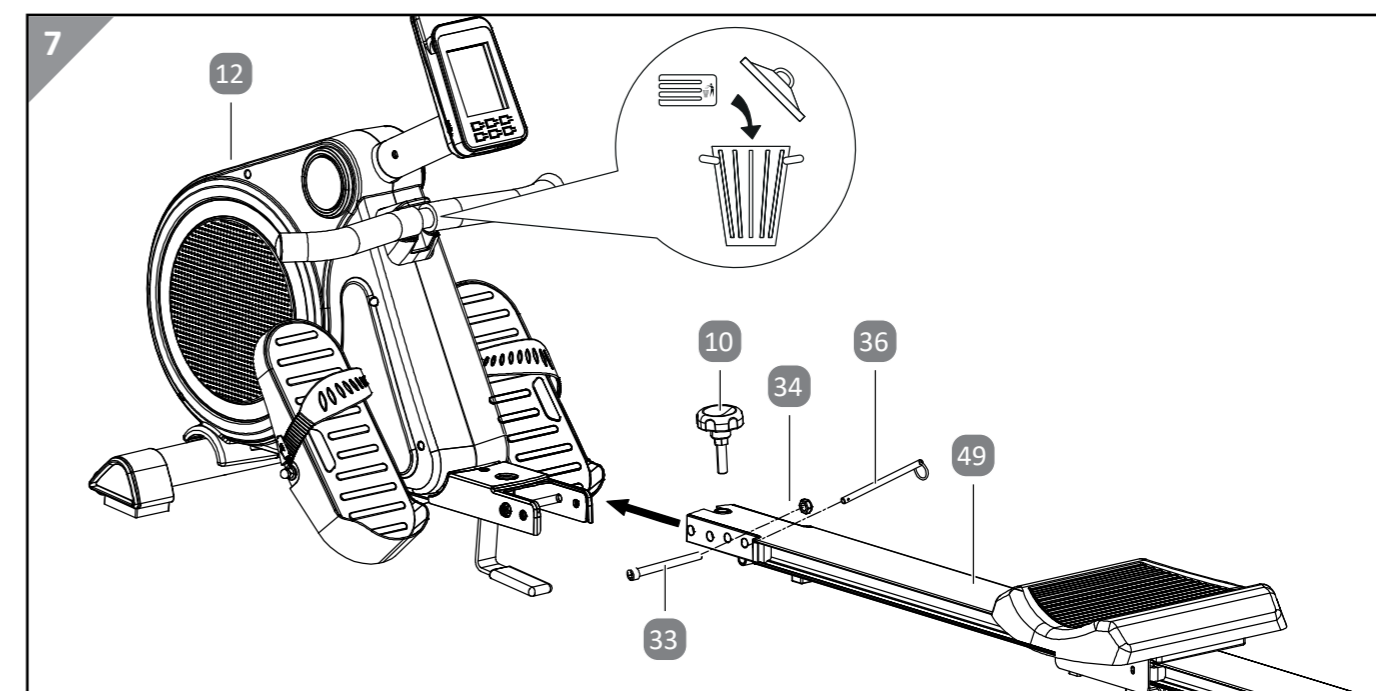
7.5 Montaža zadnje stojne noge

- Pritrdite zadnjo stojno nogo (45) s štirimi predhodno nameščenimi vijaki (69), vzmetnimi obročki (67) in podložkami (15) na aluminijasto vodilo (49).



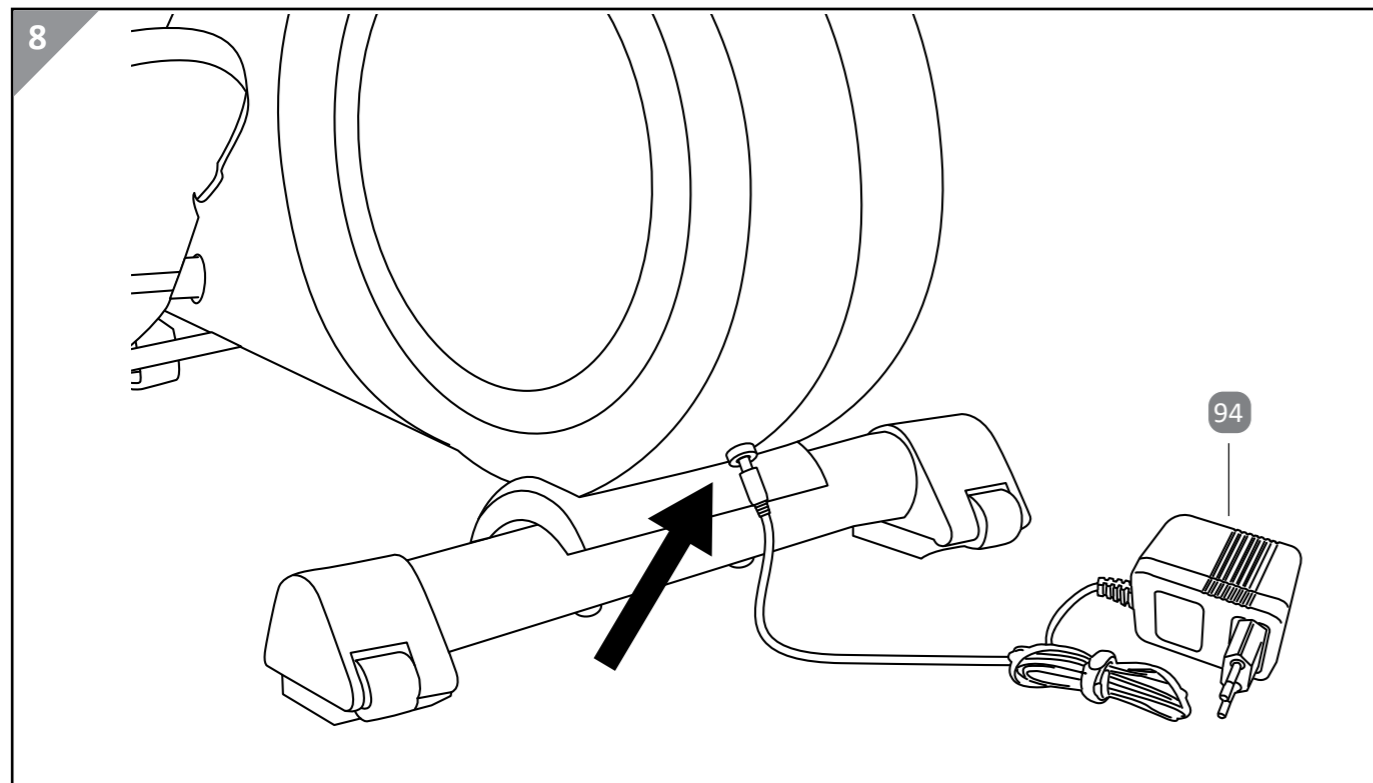
7.6 Pritrditev aluminijastega vodila

- Pritrdite aluminijasto vodilo (49) z vijakom (33) in matico (34) ter varnostnim zatičem (36) in varovalnim vijakom (10) na okvir (12).



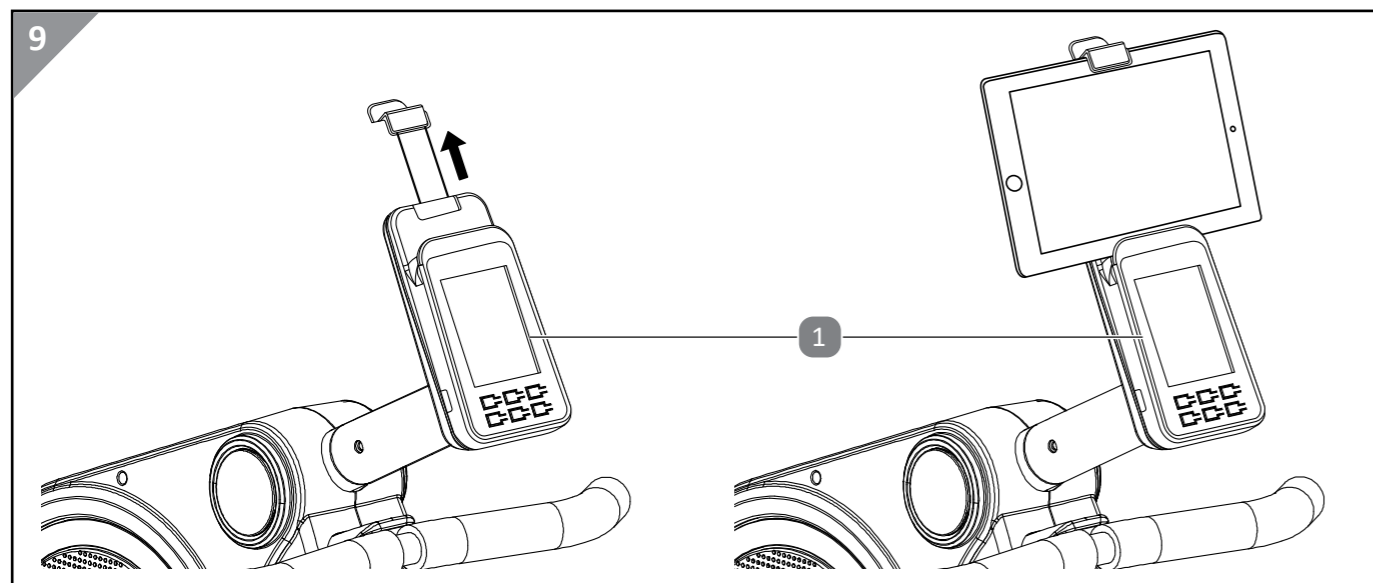
7.7 Priključitev napajalnika

1. Povežite napajalnik (94) z napravo za veslanje.
2. Vtaknite napajalnik v ustrezno nameščeno električno vtičnico.



7.8 Uporaba držala za tablični računalnik/pametni telefon na računalniku

1. Z eno roko povlecite natezni trak na držalu za tablični računalnik/pametni telefon navzgor.
2. Vaš tablični računalnik oziroma pametni telefon z drugo roko potisnite v držalo za tablični računalnik/pametni telefon.
3. Natezni trak namestite nazaj, tako da je tablični računalnik oz. pametni telefon čvrsto nameščen v držalu.



8. Računalnik

8.1 Uporaba USB priključka

Računalnik ima USB priključek. Ta služi polnjenju mobilnih telefonov in tabličnih računalnikov prek USB kabla (ni priložen vsebini kompleta) med vadbo. Priključek ne omogoča prenosa podatkov do naprave.

1. Povežite USB kabel z USB priključkom (G).
2. Povežite USB kabel s svojim mobilnim telefonom ali tabličnim računalnikom.

Vaš mobilni telefon ali tablični računalnik se polni.

8.2 Prikazovalnik računalnika

SPM (ZAVESLJAJI NA MINUTO):	Prikazuje zavesljaje na minuto.
Distance (razdalja):	Prikazuje celotno vadbno razdaljo v kilometrih.
Strokes (zavesljaji):	Prikazuje skupno število zavesljajev ene vadbene enote.
Watt (Vati):	Prikazuje moč v vatih.
Calories (Kalorije):	Prikazuje porabo energije v kilodžulih. (Pazite, da ti podatki služijo le motivaciji in niso medicinske vrednosti.)
Pulse (Utrip):	Prikazuje trenutno srčno frekvenco (utrip). (Ta prikaz deluje samo v kombinaciji s prsnim pasom, ki ni priložen vsebini kompleta.)



Dokler je računalnik priključen na električno omrežje, bo ostal samodejno vklopljen.

Vgrajen sprejemnik za prsni pas za merjenje utripa

Računalnik ima vgrajen sprejemnik za prsni pas za merjenje utripa (prsni pas ni priložen vsebini kompleta). Upoštevajte, da za to potrebujete nekodiran prsni pas s frekvenco 5,3 kHz. Vaš prsni pas se bo samodejno povezal z računalnikom.

8.3 Uporabniška izbira



Profil U0 je nevtralen uporabniški profil, v katerem se ne shranjujejo uporabniški podatki.

Računalnik ima štiri različne uporabniške profile (U 1–U 4) in en nevtralen uporabniški profil (U0). V uporabniških profilih (U1–U4) lahko predhodno nastavite vaše osebne podatke (višina, teža, spol in starost). Za izbor uporabniške izbire postopajte na sledeč način:

1. Ponovno zaženite računalnik, tako da pritisnete tipko za način (modus) **D** za pribl. 3 sekunde in jo pridržite (glejte sl. B).
2. Pritisnite tipko – oz. **+ C/E**, da izberete uporabniški profil in vašo izbiro potrdite s tipko za način (modus).
3. Pritisnite tipko – oz. **+**, da izpolnite uporabniški profil in vaš vnos vsakič potrdite s tipko za način (modus).

8.4 Načini vadbe

Za izbiranje med različnimi programi postopajte na sledeč način:

1. Pritisnite tipko RESET **B**. Programi utripajo.
2. Pritisnite tipko – oz. + **C/E**, dokler ne začne izbrani program utripati.
3. Program potrdite s tipko za način (modus) **D**.

Manual (ročni program za vadbo)

1. V načinu pripravljenosti izberite program MANUAL s tipko – oz. + **C/E** in potrdite vnos s tipko za način (modus) **D**.
2. Sedaj lahko program s tipko Start/Stop **A** zaženete ali pa opravite še predhodne nastavitve. V ta namen pritisnite tipko za način (modus). S tipko – oz. + lahko predhodno nastavite posamezne vrednosti vadbe (vati, čas, razdalja, poraba energije (kalorije), utrip in zavesljaji).
3. Posamezen vnos potrdite s tipko za način (modus).



Če vašo vadbo pričnete s predhodnimi nastavitvami, se bodo vrednosti odštevale navzdol. Ko dosežete konec predhodno nastavljenih vrednosti, boste zaslišali zvočni signal.

Program (predhodno nastavljeni programi za vadbo)

1. V načinu pripravljenosti s tipko – oz. + **C/E** izberite program in potrdite vnos s tipko za način (modus) **D**. Sedaj lahko s tipko – oz. + izberete enega od 12 predhodno nastavljenih programov za vadbo. Uporabniški profil bo vsakič prikazan na prikazovalniku računalnika. Izbrani program potrdite s tipko za način (modus).
2. Sedaj lahko program s tipko Start/Stop **A** zaženete ali pa opravite še predhodne nastavitve. V ta namen pritisnite tipko za način (modus). S tipko – oz. + lahko predhodno nastavite posamezne vrednosti vadbe (vati, čas, razdalja, poraba energije (kalorije), utrip in zavesljaji).
3. Posamezen vnos potrdite s tipko za način (modus). Če vašo vadbo pričnete s predhodnimi nastavitvami, se bodo vrednosti odštevale navzdol. Ko dosežete konec predhodno nastavljenih vrednosti, boste zaslišali zvočni signal.

User (individualni program za vadbo)

Za vsakega uporabnika lahko ustvarite individualen profil za vadbo. Če ste v enem izmed uporabniških profilov U1–U4 zagnali računalnik, lahko v programu USER ustvarite lasten program za vadbo. Ta program se bo shranil pri uporabniku U1–U4. V nevtralnem uporabniškem profilu U0 lahko prav tako nastavite individualen program, ki pa ne bo shranjen.

1. V načinu pripravljenosti izberite program USER s tipko – oz. + **C/E** in potrdite vnos s tipko za način (modus) **D**. Sedaj lahko nastavite posamezne stolpce upornosti s tipko – oz. +.
2. Posamezen vnos potrdite s tipko za način (modus).

3. Sedaj lahko program s tipko Start/Stop **A** zaženete ali pa opravite še predhodne nastavitve. V ta namen pritisnite tipko za način (modus). S tipko – oz. + lahko predhodno nastavite posamezne vrednosti vadbe (vati, čas, razdalja, poraba energije (kalorije), utrip in zavesljaji).
4. Posamezen vnos potrdite s tipko za način (modus). Če vašo vadbo pričnete s predhodnimi nastavitvami, se bodo vrednosti odštevale navzdol. Ko dosežete konec predhodno nastavljenih vrednosti, boste zaslišali zvočni signal.

HRC (program za ciljno srčno frekvenco)



Upoštevajte, da ta program deluje samo s prsnim pasom (ni priložen vsebini kompleta).

1. S tipko – oz. + **C/E** v načinu pripravljenosti izberite program HRC in potrdite vnos s tipko za način (modus) **D**.
2. Pritisnite tipko – oz. +, da izbirate med 4 različnimi programi (55 %, 75 %, 95 % ali ciljna srčna frekvenca ročno „TAG“) in vnos potrdite s tipko za način (modus).
3. Sedaj potrdite še svojo ali pa jo popravite s tipko – oz. +.
4. Za potrditev pritisnite tipko za način (modus). Če ste izbrali TAG, morate vnesti še ciljno srčno frekvenco s tipko – oz. + in ta vnos potrditi s tipko za način (modus).
5. Sedaj lahko program s tipko Start/Stop **A** zaženete ali pa opravite še predhodne nastavitve. V ta namen pritisnite tipko za način (modus). S tipko – oz. + lahko predhodno nastavite posamezne vrednosti vadbe (vati, čas, razdalja, poraba energije (kalorije), utrip in zavesljaji).
6. Posamezen vnos potrdite s tipko za način (modus). Če vašo vadbo pričnete s predhodnimi nastavitvami, se bodo vrednosti odštevale navzdol. Ko dosežete konec predhodno nastavljenih vrednosti, boste zaslišali zvočni signal.

Race (dirka)

V programu RACE lahko opravite virtualno dirko proti vadbenemu računalniku.

1. V načinu pripravljenosti s tipko – oz. + **C / E** izberite program RACE in potrdite vnos s tipko za način (modus) **D**.
2. S tipko – oz. + nastavite zavesljaje na minuto (SPM) in vadbeno razdaljo (Distance) in ju potrdite s tipko za način (modus).
3. Za začetek dirke pritisnite tipko Start/Stop **A**.



Računalnik bo prikazal, ali ste v prednosti vi (uporabnik) ali računalnik (PC). Na koncu dirke se vam prikaže, ali ste zmagali (WIN) ali izgubili (USER LOSE).

Tipka Recovery (merjenje utripa ob počitku)



Upoštevajte, da ta program deluje samo s prsnim pasom (ni priložen vsebini kompleta).

Po koncu vadbe lahko izvedete še merjenje utripa ob počitku.

- Pritisnite tipko Recovery F. Na računalniku (1) se prične odštevanje od ene minute navzdol. Pri tem se meri vaša regeneracija utripa in naposled oceni z oceno. Tem boljša kot je vaša regeneracija utripa, boljša je ocena (F1 = zelo dobro – F6 = slabo).

9. Vadba



OPOZORILO! Nevarnost telesnih poškodb!

Napačna ali prekomerna vadba lahko privede do zdravstvenih težav.

- Pred pričetkom vadbe se obvezno posvetujte s svojim zdravnikom.
- Nosite udobna in zračna oblačila (npr. trenirko).
- Nikoli ne vadite z bosimi nogami. Nosite čevlje z neдрsečim gumijastim podplatom.
- Eno uro pred vadbo in uro po njej ne uživajte hrane in spijte dovolj tekočine.
- Če ste zaspani in utrujeni, ne vadite.

Načeloma lahko z vadbo prične vsak zdrav človek. Upoštevajte pa, da se zamujeno ne more popraviti v kratkem času. Telesna pripravljenost, vzdržljivost in dobro počutje lahko zlahka dosežete z ustreznim programom vaj. Vaša kondicija se izboljša že po kratki, redni vadbi in tako pripomore k dobremu počutju vašega srca, krvnega obtoka in gibalnega aparata. Prav tako se izboljša zmožnost sprejemanja kisika. Dodatne pozitivne spremembe se pojavijo v metabolizmu. Pomembno je, da vadbo prilagodite lastnemu telesu in se ne preobremenjujete. Pomislite, šport naj bi bil zabaven. Obremenjene skupine mišic so mišice v mečih, stegnih, zadnjici, rokah in zgornjemu delu telesa (mišice v prsih in hrbtišču).

9.1 Vadbene cone

Na razpolago je pet vadbenih con, ki vsaka posamezno ali skupaj igrajo vlogo pri vaši vadbi – odvisno od vašega osebnega cilja. Posamezne vrednosti so:

Vadbene cone	
Cona za zdravje:	50–60 % MHF
Izgorevanje maščob:	60–70 % MHF
Aerobna cona:	70–80 % MHF
Neaerobna cona:	80–90 % MHF
Opozorilna cona:	90–100 % MHF

Cona za zdravje

Cona za zdravje pomeni počasno in dolgo obremenitev. Obremenitev naj bo lahka in sproščena. Ta cona predstavlja osnovo za stopnjevanje vaše zmogljivosti in bi jo morali uporabljati začetniki ter kondicijsko slabše pripravljene osebe.

Izgorevanje maščob

V tej coni se okrepi vaše srce, pa tudi izgorevanje maščob se optimalno požene, saj porabljene kalorije v glavnem izvirajo iz telesne maščobe in ne toliko iz ogljikovih hidratov. Najprej se mora vaše telo na vadbo privaditi – dajte si nekaj časa. Potem velja: Dlje kot zdržite pri tej vadbi, tem bolj učinkovita bo postala.

Aerobna cona

Z vadbo v aerobni coni boste pokurili več ogljikovih hidratov kot maščobe. Zaradi višje obremenitve krepite srce in pljuča. Če želite postati hitrejši, močnejši in bolj vzdržljivi, morate vaditi tudi v aerobni coni. Učinek te vadbe močno vpliva na vaše srce in dihalni sistem.

Neaerobna cona

Vadba v tej coni povečuje sposobnost presnove mlečne kisline. S tem boste lahko vadili bolj intenzivno, ne da bi čezmerno tvorili laktat. To je intenzivna vadba, pri kateri boste občutili značilne bolečine intenzivne vadbe, kot so na primer utrujenost, težje dihanje in zaspanost. Učinek te vadbe zadeva predvsem tiste kroge oseb, ki se zanimajo za vrhunsko vadbo. Če želite biti le v formi, ne potrebujete vadbe v tej coni.

Opozorilna cona

To je cona z najvišjo intenzivnostjo in k njej morate pristopiti zelo previdno. V tej coni vadite le, če ste zelo dobro pripravljeni in premorete izkušnje ter imate praktično znanje o ekstenzivni vrhunski vadbi. To območje lahko z lahkoto privede do telesnih poškodb in preobremenitve. To je zelo težka vadba, ki je namenjena vrhunskim športnikom.

Športna medicina za učinkovite obsege obremenitve smatra naslednje obsege:

Pogostost/trajanje
Dnevno 10 minut
2–3× tedensko 20–30 minut
1–2× tedensko 30–60 minut

9.2 Načrtovanje vadbe

Odločilnega pomena je vaša trenutna telesna zmogljivost – predhodno se pogovorite s svojim zdravnikom. Načeloma naj bi bila vadba razdeljena v tri različne vadbene faze:

- OGREVANJE
- VADBA
- SPROŠČANJE

Ogrevanje

V fazi ogrevanja se mišice in organizem pripravijo na obremenitev. Na ta način zmanjšate morebitno nevarnost telesnih poškodb. Kot vaje so primerne aerobika, raztezne vaje in tek. Načeloma vadbo začnite s takšno ogrevalno fazo.

Vadba

Držite se priporočil za vašo specifično vadbena napravo. Intenzivnost vadbe lahko nadzirate s srčno frekvenco. Posvetujte se s svojim zdravnikom.

Sproščanje

Organizem potrebuje med vadbo in po njej čas za okrevanje. Pri začetniku naj bi čas okrevanja trajal dlje kot pri vajenem športniku.

Eden izmed načinov za določitev intenzivnosti vaše vadbe je najv. srčna frekvenca MHF (merjenje utripa). MHF lahko z matematično formulo izračunate sami.

Formula, ki je odvisna od starosti, se glasi:

$$\text{MHF} = 220 - \text{starost}$$

10. Pravilna tehnika veslanja**10.1 Prednosti vadbe z veslanjem**

- Izboljšanje krvožilnega sistema.
- Izboljšanje zmožnosti sprejemanja kisika.
- Vse pomembne skupine mišic na telesu se krepijo. Hrbtne in ramenske mišice (široka hrbtne mišice in raztezne mišice); mišice na rokah (trapezna mišica, delta mišica, biceps); mišice na nogah (stegenske mišice, mišice na golenih in mečih); mišice na zadnjici, biceps.

10.2 Vzpenjanje

1. Z eno nogo se povzpnete prek aluminijastega vodila (49).
2. Sedež (76) potisnite malenkost nazaj in se previdno usedite nanj.
3. Nogo položite na ustrezno stopalko (42)/(30).
4. S stransko zapiralno zaponko nastavite pas stopalke (43)/(63) tako, da bo čvrsto obdajal vaše stopalo, a ne premočno.
5. Ponovite koraka 3 in 4 z drugim stopalom na nasprotni stopalki.

1. korak

- Sedež namestite v sprednji položaj. V ta namen pokrčite sklepe v bokih in kolenih.
- Od zgoraj se z obema rokama oprimate vlečne ročke.
- Pazite na pokončen/izravnane sedeč položaj.
- Osebe s težavami s koleno naj koleno ne pokrčijo pod 90°.

2. korak

- Počasi pričnite iztegovati noge.
- Vlečno ročko povlecite k sebi. Pazite na pokončen/izravnane sedeč položaj.

3. korak

- Ponovno povlecite noge k sebi in se s sedežem pomaknite nazaj v izhodiščni položaj.

11. Transport

Napravo za veslanje primite za zadnjo stojno nogo (45) in jo prekucnite tako daleč naprej, da jo boste z lahkoto potiskali. Preden napravo za veslanje premikate na transportnih kolescih, morate odstraniti stopalke (42)/(30). Naprave za veslanje nikoli ne prenašajte sami po stopnicah ali prek drugih ovir.

Napravo za veslanje premikajte samo v poklopljenem stanju.

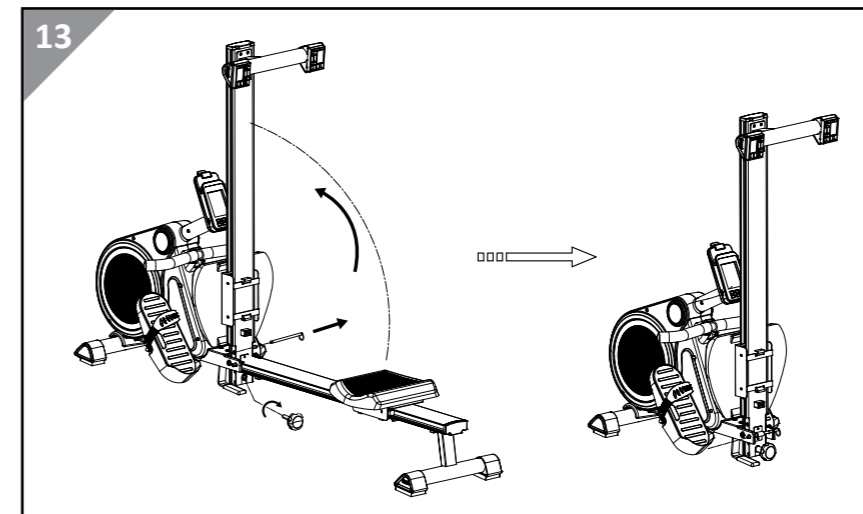
12. Zlaganje naprave za veslanje**POZOR!****Nevarnost telesnih poškodb!**

Nepravilno ravnanje z napravo za veslanje lahko privede do telesnih poškodb.

- Pri shranjevanju pazite, da se naprava za veslanje ne bo mogla prevrniti.
- Pazite, da med zlaganjem naprave za veslanje ne posegate s prsti med gibljive dele.
- Naprave za veslanje se med zlaganjem dotikajte le za aluminijsko vodilo.
- Upoštevajte, da varnostni zatič vedno pritrdite na strani vijaka.

Na strani pokrovčka vijaka zatiča ne morete pritrditi.

1. Odvijte varovalni vijak (10).
2. Sprostite varnostni zatič (36).
3. Aluminijsko vodilo (49) poklopite navzgor in ga ponovno pritrdite z varovalnim vijakom in varnostnim zatičem.

**12.1 Vzdrževanje in nega****OBVESTILO!****Nevarnost poškodb!**

Voda ali druge tekočine, ki prodrejo v ohišje računalnika, lahko povzročijo kratek stik.

- Računalnika nikoli ne potaplajte v vodo ali druge tekočine.
- Pazite, da v ohišje računalnika ne prodre voda ali druge tekočine.

OBVESTILO!**Nevarnost poškodb!**

Nepravilno ravnanje z napravo za veslanje lahko privede do poškodb naprave za veslanje.

- Ne uporabljajte agresivnih čistilnih sredstev, krtač s kovinskimi ali najlonskimi ščetinami, pa tudi ostrih ali kovinskih čistilnih pripomočkov, kot so noži, trde lopatice in podobno. Ti lahko poškodujejo površine.
- Pri uporabi olja postopajte previdno, saj obstaja nevarnost kapljanja.

12.2 Vzdrževanje

Redno preverjajte vse dele naprave ter čvrsto pritrditev vseh vijakov in spojev.

Posebej pozorni bodite pri preverjanju vijakov sedeža. Pred uporabo se prepričajte, da so ti čvrsto priviti.

- Za preprečitev nadležnih zvokov morate vse premične dele (npr. ležajne puše) od časa do časa podmazati s kapljico gostega tekočega olja.
- Pokvarjene dele takoj zamenjajte prek naše službe za podporo strankam – naprave do popravila ne smete uporabljati.

13. Nega

Za čiščenje uporabljajte samo vlažno krpo brez agresivnih čistilnih sredstev. Pazite, da v računalnik (1) ne bo vdrla nobena tekočina.

14. Iskanje napak

Težava	Možen vzrok	Odpravljanje težave
Računalnik		
Ni prikaza ali ne deluje.	Ni napajanja z električnim tokom.	Napajalnik je pokvarjen ali pa ni pravilno priključen.
	Ni kableske povezave.	Preverite kablesko povezavo.
Mehanika		
Manjkajoči deli		Preverite embalažo oz. obvestite službo za pomoč strankam.
Naprava za veslanje škripa	Deli, ki so izpostavljeni trenju, niso dovolj podmazani.	Škripajoče dele podmažite z gostim tekočim oljem.

15. Tehnični podatki

Izdelek:	ANS-21-082
Poraba moči (Naprava za veslanje):	9V DC, 1A
Adapter:	100–240 V, 50/60 Hz, 11 W
Teža:	pribl. 28 kg
Mere v postavljenem stanju (D x Š x V):	pribl. 185 x 49 x 74 cm
Številka izdelka:	820089
Najv. teža uporabnika:	120 kg
Zavorni sistem:	neodvisno od hitrosti

16. Izjava o skladnosti



Izjavo EU o skladnosti lahko pridobite na naslovu, navedenem na priloženem garancijskem listu.

17. Odstranjevanje med odpadke

17.1 Odstranjevanje embalaže med odpadke

Embalažo odstranite med odpadke ločeno po vrstah materialov.

Karton in lepenko odvrzite med star papir, folije pa v zbiralnik za reciklažo.

17.2 Odstranjevanje naprave za veslanje med odpadke

(Veljavno v Evropski uniji in drugih evropskih državah s sistemom za ločeno zbiranje sekundarnih surovin)



Odpadne naprave ne sodijo med gospodinjske odpadke!

Simbol s prečrtanim smetnjakom pomeni, da električnih in elektronskih naprav ni dovoljeno odlagati med odpadke skupaj z gospodinjskimi odpadki. Potrošniki so zakonsko obvezani, da električne in elektronske naprave ob koncu njihove življenjske dobe zavržejo ločeno od nerazvrščenih komunalnih odpadkov. Na ta način se zagotovi okolju prijazno in surovinsko

varčno recikliranje. Lastniki električnih in elektronskih naprav iz zasebnih gospodinjstev jih lahko oddajo na zbirnih mestih javno pristojnih nosilcev dejavnosti za ravnanje z odpadki ali na zbirnih mestih, ki jih proizvajalci ali distributerji vzpostavijo v skladu z OEEO 2012/19. Oddaja starih naprav je brezplačna.

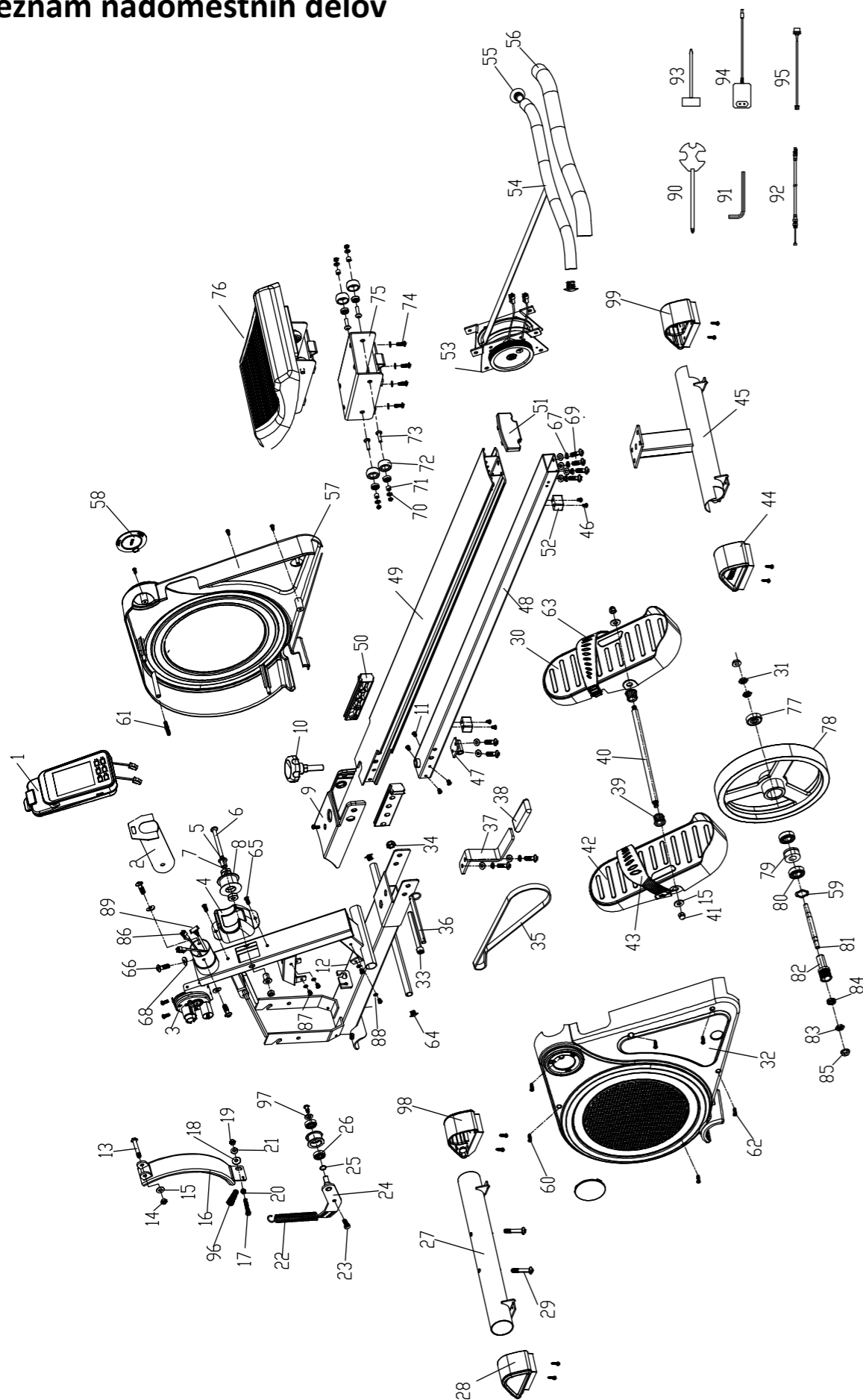
Trgovci s prodajno površino najmanj 400 m² za električno in elektronsko opremo so jih dolžni prevzeti.

Prav tako so jih dolžni prevzeti tudi spletni trgovci s skladiščno površino najmanj 400 m² za električno in elektronsko opremo. Na splošno so distributerji dolžni zagotoviti brezplačen prevzem starih naprav, tako da zagotovijo ustrezne možnosti vračila v razumni razdalji. Potrošniki imajo možnost, da staro napravo brezplačno oddajo distributerju, ki jo je dolžan prevzeti nazaj, če kupijo enakovredno novo napravo, ki ima v bistvu enako funkcijo. Ta možnost obstaja tudi pri dostavah zasebnim gospodinjstvom.

Distributer mora potrošnika ob sklenitvi kupoprodajne pogodbe povprašati o ustreznem vračilu naprav v skladu z namenom. Poleg tega lahko potrošniki stare naprave brezplačno oddajo na zbirno mesto distributerja, ki jih je dolžan prevzeti nazaj, ne da bi to bilo vezano na nakup nove naprave. Vendar dolžine robov posameznih naprav ne smejo presegati 25 cm.

Električne in elektronske naprave na področju informacijske in komunikacijske tehnike, kot so na primer računalniki ali pametni telefoni, pogosto vsebujejo osebne podatke. Uporabniki so sami odgovorni za to, da te podatke izbrišejo, preden napravo oddajo.

18. Seznam nadomestnih delov



Nadomestni deli		
Št.	nadomestnega dela	Število
1	Računalnik	1
2	Držalo za računalnik	1
3	Motor	1
4	Držalo ročaja	1
5	Tulec	2
6	Vijak M8*75L*S20	1
7	Ležaj 608	2
8	Vodilno kolo	1
9	Pokrivalo	1
10	Varovalni vijak M12	1
11	Vijak M6*16	1
12	Okvir	1
13	Vijak M8*78L*S20L	1
14	Matica M8*7T	3
15	Podložka $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$	12
16	Zavorni sistem	1
17	Vijak M6*P1.0*55L	1
18	Podložka $\Phi 6.5 \times \Phi 19 \times 1.5T$	1
19	Matica M6*5.5T	1
20	Matica M6*4.5T	1
21	Podložka $\Phi 6.5 \times \Phi 14 \times 1T$	1
22	Vzmet	1
23	Vijak M8	1
24	Napenjalec klinastega jermena	1
25	Vzmetna podložka $\Phi 10.2 \times \Phi 13 \times 0.3T$	1
26	Ležaj 6000	2
27	Sprednja stojna noga	1
28	Kapica sprednje stojne noge, levo	2
29	Vijak M8*P1.25*75L	2
30	Desna stopalka	1
31	Matica 3/8"-26*4.5T	2
32	Stranski pokrov, levo	1
33	Vijak M10*100	1
34	Matica M10	1
35	Klinast jermen 290J5	1
36	Varnostni zatič $\Phi 10$	1
37	Srednja stojna noga	1
38	Pokrivalo srednje stojne noge	1
39	Tulec	2
40	Os stopalke $\Phi 12.5 \times 416$	1
41	Matica M8	2
42	Leva stopalka	1
43	Pas leve stopalke	1

Nadomestni deli		
Št.	nadomestnega dela	Število
44	Pokrov zadnje stojne noge, levo	1
45	Zadnja stojna noga	1
46	Vijak M6*20	4
47	Tulec za zložljivi mehanizem $\Phi 16$	1
48	Vodilo sedeža	1
49	Aluminijasto vodilo	1
50	Držalo aluminijastega vodila	2
51	Pokrivna kapica	1
52	Odbojnik	2
53	Vlečna vrv	1
54	Ročaj	1
55	Pokrivna kapica	2
56	Prevlaka ročaja	1
57	Stranski pokrov, desno	1
58	Stranski pokrov, desno, okrogel	2
59	Vzmetna podložka $\Phi 17.5 \times \Phi 22 \times 0.3T$	1
60	Vijak ST3.9*50L	3
61	Povezovalni zatič, stranski pokrov	1
62	Vijak 3/16"*3/4"	14
63	Pas desne stopalke	1
64	Pokrivna kapica	2
65	Vijak M5*16	5
66	Vijak M8*16	5
67	Vzmetna podložka $\Phi 8$	5
68	Podložka $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$	3
69	Vijak M8*20	6
70	Podložka $\Phi 6 \times \Phi 13 \times 1T$	8
71	Tulec $\Phi 6 \times \Phi 15 \times 9.5L$	4
72	Kolesce sedeža	4
73	Vijak M6*35L	4
74	Vijak M6*16	4
75	Držalo sedeža	1
76	Sedež	1
77	Ležaj 6300	1
78	Vztrajnik	1
79	Ležaj	1
80	Ležaj 6003	2
81	Os vztrajnika 3/8"-26*120L	1
82	Kolo klinastega jermena $\Phi 34 \times J8$	1
83	Matica 3/8"-26*3.8T	1
84	Ležaj 6000	1
85	Matica 3/8"-26*7T	2
86	Kabel senzorja spodaj	2

Nadomestni deli		
Št.	nadomestnega dela	Število
87	Vijak M6*10	8
88	Podložka $\phi 6.5 \times \phi 16 \times 1.5T$	8
89	Kabel spodaj	1
90	Vijačni ključ 13,15	1
91	Imbus ključ 6 mm	1
92	Upornostni kabel	1
93	Vijačni ključ	1
94	Napajalnik	1
95	Električni kabel	1
96	Vzmet	1
97	Podložka $\phi 6.5 \times \phi 14 \times 1T$	1
98	Kapica desne sprednje stojne noge	1
99	Pokrov desne zadnje stojne noge	1

Izjava ES o skladnosti

Mi, podjetje

aspiria | nonfood GmbH
Lademannbogen 21-23
22339 Hamburg

izjavljamo, da je v nadaljevanju opisani izdelek v skladu z navedenimi direktivami. Edini odgovorni za izdajo izjave o skladnosti je proizvajalec.

Naprava za veslanje
Št. modela: ANS-21-082
Različica programske opreme: S103

Direktiva 2014/53/EU o dostopnosti radijske opreme na trgu

Celotno besedilo Izjave ES o skladnosti je na voljo na spletnem naslovu:

www.aspiria-nonfood.de/downloads

Hamburg, 26.04.2022



Michael Kreidler (direktor)

Podpis/žig

aspiria | nonfood
GmbH

Lademannbogen 21-23
22339 Hamburg
Telefon: (040) 8 89 41 60
Fax: (040) 88 94 16-491



Verzió: 2022-05



DISTRIBUTER:

ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23
22339 HAMBURG, GERMANY

POPRODAJNA PODPORA

820089



+386 1 6003942



aspiria-si@sertronics.de

IZDELEK:
ANS-21-082

01/2023

3

**LETA
GARANCIJE**