

Általános tudnivalók

Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót



A használati útmutató az evezőgéphez tartozik. Fontos tudnivalókat tartalmaz a használatról és a kezeléssel kapcsolatban.

Az evezőgép használata előtt olvassa el alaposan a használati útmutatót, különösen a biztonsági utasításokat. A használati útmutató figyelmen kívül hagyása súlyos sérülésekhez vagy az evezőgép károsodásához vezethet.

A használati útmutató az Európai Unióban érvényes szabványok és szabályozások alapján készült. Vegye figyelembe az adott országban érvényes irányelveket és törvényeket is.

A későbbi használatához őrizze meg a használati útmutatót. Ha az evezőgépet továbbadja, feltétlenül mellékelje a használati útmutatót is.

Jelmagyarázat

A használati útmutatóban, az evezőgépen és a csomagoláson a következő jelöléseket használtuk.



Ez a jelölés/jelzőszó közepes kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.



Ez a jelölés/jelzőszó alacsony kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, kisebb vagy közepesen súlyos sérülésekhez vezethet.

ÉRTESÍTÉS!

Ez a figyelmeztetés a lehetséges anyagi károkra vonatkozik.



Ez a jel az összeszereléssel, használatával kapcsolatosan nyújt hasznos kiegészítő tudnivalókat.



Megfelelőségi nyilatkozat (lásd „Megfelelőségi nyilatkozat” című fejezet): Az itt látható jellel ellátott termékek teljesítik az Európai Gazdasági Térség összes vonatkozó közösségi előírását.



A biztonság-ellenőrzés igazolása: A jellel ellátott termékek megfelelnek a német termékbiztonsági törvény (ProdSG) követelményeinek.



Gyártási hónap/év



Sorozatszám

Biztonság

Rendeltetésszerű használat

Az evezőgép kizárólag edzőeszközként használható. Az evezőgép kizárólag személyes használatra készült, iparszerű használatra, valamint orvosi vagy terápiás célokra nem alkalmas. Az evezőgép csak zárt helyiségekben használható (szabadtéren nem).

Az evezőgépet kizárólag a használati útmutatónak megfelelően használja. Bármely más használat rendeltetésellenes használatnak minősül, és anyagi kárt és/vagy személyi sérülést okozhat. Az evezőgép nem játékszer.

A gyártó és a forgalmazó a rendeltetésellenes vagy hibás használatból eredő károkért nem vállal felelősséget.

- Terápiás felhasználásra nem alkalmas készülék.
- Készülék csak otthoni használatra, nem engedélyezett kereskedelmi felhasználás.
- Az eszköz közepes pontosságú eszköz.

Biztonsági utasítások



Áramütés veszélye!

A hibás elektromos csatlakoztatás, illetve a túl magas hálózati feszültség áramütéshez vezethet.

- Csak az adattáblának megfelelő hálózati feszültségű aljzathoz csatlakoztassa az evezőgépet.

- Csak jól hozzáférhető hálózati aljzathoz csatlakoztassa az evezőgépet, hogy zavar esetén gyorsan le tudja választani az elektromos hálózatról.
- Ne használja az evezőgépet, ha sérülést lát rajta, vagy ha meghibásodott a hálózati kábel, illetve a hálózati csatlakozó.
- Ha az evezőgép hálózati kábele megsérült, a veszélymegelőzés érdekében ki kell cseréltetni a gyártóval, az ügyfélszolgálatlaltal vagy egy hasonló képzettségű szakemberrel.
- Ne nyissa fel a készülék házát, bízsa szakemberre a javítást. Forduljon szakműhelyhez. Nem érvényesíthető garancia és jótál-lási igény önhatalmúan végzett javításból, szakszerűtlen csatlakoztatásból és hibás kezelésből eredő meghibásodás esetén.
- Javításánál csak olyan alkatrészeket szabad használni, amelyek megfelelnek az eredeti készülékadatoknak. Az evezőgépben talál-ható elektromos és mechanikus részegysé-gek nélkülözhetetlenek a veszélyforrások elleni védelemhez.
- Ne használja az evezőgépet külső időkapcsoló órával vagy külön távirányítható rendszerrel.
- Soha ne fogja meg nedves kézzel a hálózati csatlakozót.
- A hálózati csatlakozót soha ne a hálózati kábelnél, hanem mindig a dugót fogva húzza ki az aljzathból.
- Tartsa távol a hálózati csatlakozót és a há-lózati kábelt a nyílt lángtól és a forró felüle-tektől.
- Úgy vezesse a hálózati kábelt, hogy senki ne essen el benne.
- A hálózati kábelt ne törje meg és ne helyez-ze éles felületre.
- Az evezőgépet csak beltéri helyiségekben használja. Soha ne használja nedves he-lyen vagy esőben.

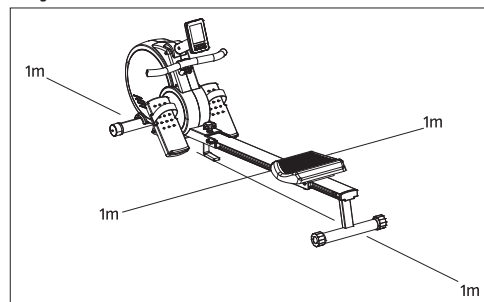


Sérülésveszély!

Az evezőgép rendeltetésellenes használata sé-rülésekhez vezethet.

- A terméket használó személy súlya legfel-jebb 120 kg lehet.
- Az evezőgép nem alkalmas szívritmus-sza-bályozót vagy más orvosi implantátumot viselő személyek számára.

- Az evezőgépet szilárd és egyenletes talaj-ra helyezze. Ügyeljen arra, hogy minden irányban elegendő hely álljon rendelkezés-re (legalább 1 m). Gondoskodjon arról, hogy az evezőgép stabilan és biztonságosan álljon.



- Ne álljon fel az evezőgép ülésére vagy más részére.
- A helytelen vagy túlzott mértékű edzés kárt tehet az egészségében.
- A kar vagy az evezőgép más beállító mechanizmusa nem akadályozhatja a mozgást edzés közben.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy nem sérült, ill. kopott-e az evezőgép. A tönkrement alkatrészeket (pl. az összekötő elemeket) azonnal ki kell cserélni. Az evezőgép a helyreállításig nem használható.
- Rendszeresen ellenőrizze a csavarokat és az anyákat, szükség esetén húzza/igazítsa meg őket.
- Soha ne hordozza egyedül az evezőgépet lépcső vagy más akadályok esetén.
- Az evezőgép használatakor soha ne hunyja le a szemét.
- Ne helyezze az evezőgépet gyúlékony anyagra vagy gyúlékony anyagok közelébe.



Egészségkárosodás veszélye!

A szívritmus-ellenőrző rendszerek pontatlanul működhetnek. A túlzott mértékű edzés komoly egészségkárosodáshoz vagy akár halálhoz is vezethet.

- Azonnal fejezze be a testedzést, ha szédülést vagy gyengeséget érez.

**FIGYELMEZTETÉS!**

Veszélyes gyermekekre és a korlátozott fizikai, érzékszervi vagy mentális képességű személyekre (például idősebb emberekre és azokra, akik nincsenek fizikai vagy szellemi képességeik teljes birtokában) vagy azon személyekre, akik nem rendelkeznek megfelelő tapasztalattal és tudással (például nagyobb gyermekek).

- Az evezőgépet 14 éven felüli gyermekek, korlátozott fizikai, érzékszervi vagy mentális képességű személyek, továbbá olyanok, akik nem rendelkeznek megfelelő tapasztalattal és tudással, csak felügyelet mellett használhatják, illetve abban az esetben, ha eligazítást kaptak az evezőgép biztonságos használatáról, és tisztában vannak a hozzá kapcsolódó veszélyekkel.
- Gyermekek nem játszhatnak az evezőgéppel. Tisztítást és felhasználói karbantartást gyermek felügyelet nélkül nem végezhet.
- 14 évesnél fiatalabb gyermeket ne engedjen az evezőgép és a csatlakozóvezeték közelébe.
- Az apró alkatrészeket tartsa távol a gyermekektől. A gyermekek az apró alkatrészeket lenyelve megfulladhatnak.
- Ne engedje, hogy gyermekek a csomagolófóliával játszanak. Játék közben belegabalyodhatnak és megfulladhatnak.

ÉRTESÍTÉS!**Meghibásodás veszélye!**

Az evezőgép rendeltetésellenes használatával kárt okozhat.

- A talaj sérülésének elkerülésére helyezzen alátétet az evezőgép alá.
- Ne érintse a hálózati kábelt forró felületekhez.
- Az evezőgépet soha ne tegye ki magas hőmérsékletnek (fűtőtest stb.) vagy az időjárás viszontagságainak (eső stb.).
- Ne használja tovább az evezőgépet, ha műanyag részein repedés vagy vetemedés látható, esetleg deformálódott. A termék sérült alkatrészeit kizárólag eredeti, az adott termékhez való alkatrészekkel pótolja.

- A sporteszköz nagy súlya miatt az eszköz padlón történő mozgatasakor a padló megsérülhet.

Első használatba vétel**Az evezőgép és a csomag tartalmának ellenőrzése****ÉRTESÍTÉS!****Meghibásodás veszélye!**

Ha a csomagolást figyelmetlenül, éles késsel vagy más hegyes tárggyal nyitja ki, az evezőgép megsérülhet.

- A csomagolás kinyitásakor ezért óvatosan járjon el.
 1. Vegye ki az evezőgépet a csomagolásból.
 2. Ellenőrizze a csomag hiánytalanságát (lásd **A** és **C ábra**).
 3. Ellenőrizze, hogy láthatók-e sérülések az evezőgépen vagy valamely alkatrészen. Amennyiben igen, ne használja az evezőgépet. Ez esetben keresse fel a vásárlás helyszínét, vagy amennyiben az megfelelőbb, forduljon a gyártóhoz a jótállási tájékoztatón megadott szervizcímen.

Szerelés

Az összeszereléshez csavarkulcsra **90/93** és imbuszkulcsra **91** van szükség.

1. Csomagolja ki az összes alkatrészt, és helyezze őket egymás mellé a talajra.
2. Helyezze az állványt egyenletes alátétre, és ügyeljen arra, hogy a váz szilárdan álljon, ne billegjen. A talaj védelmének érdekében helyezzen valamilyen alátétet vagy régi szőnyeget a készülék alá.
3. Ügyeljen arra, hogy az összeszerelésnél elegendő hely álljon rendelkezésre (legalább 1,5 m).



Az evezőgépet 2 személy szerelje össze.

Az elülső és középső tartóláb összeszerelése



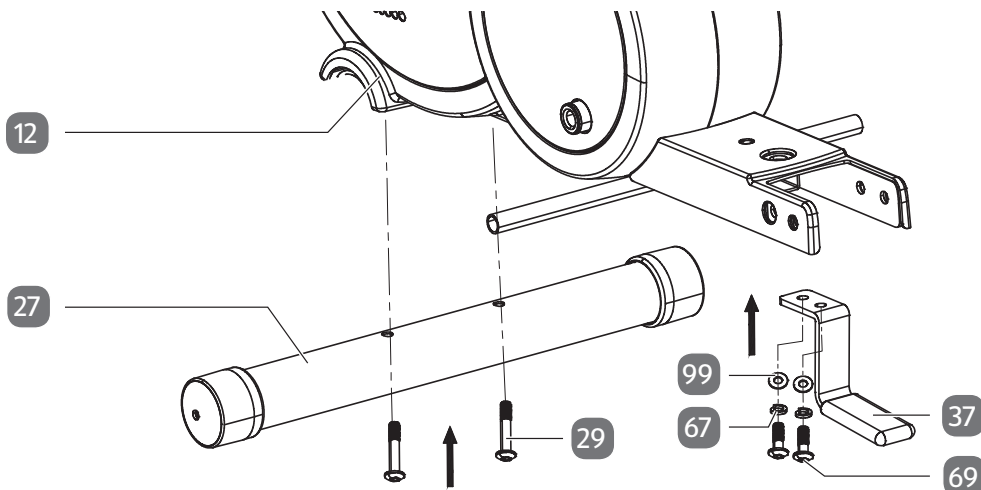
VIGYÁZAT!

Sérülésveszély!

Az evezőgép szakszerűtlen kezelése sérülésekhez vagy az evezőgép károsodásához vezethet.

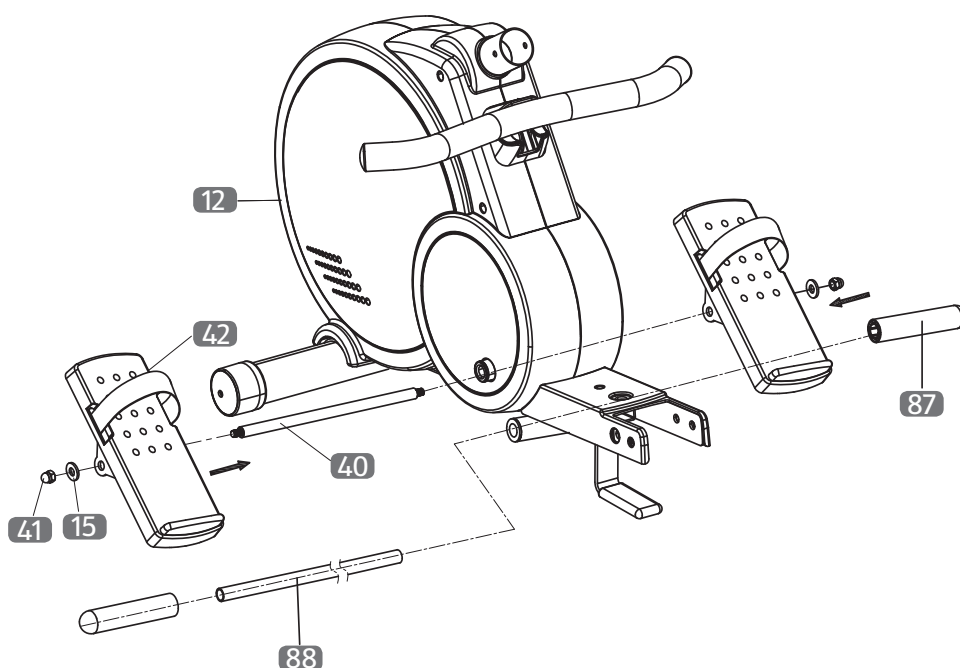
– Az összeszerelésnél, az evezőgép megtartásához vegye igénybe egy másik személy segítségét.

1. Rögzítse az elülső tartólábat **27** a két csavarral **29** a vázon **12**. Győződjön meg arról, hogy a beépített kerek az elülső tartólábon előre nézzen.
2. Rögzítse a vázon a középső tartólábat **37** a két előreszerelt csavarral **69**, a két előreszerelt rugós gyűrűvel **67** és a két előreszerelt csavaralátéttel **99**.



A pedálok összeszerelése

1. Tolja a tengelyt **40** a vázba **12**.
2. Helyezze be az alsó pedáltengelyt **88** a főkeret alsó furatába, és rögzítse ezeket a két burkolattal **87**.
3. Dugja rá a pedálokat **42** a tengelyre, és rögzítse őket két csavaralátéttel **15** és két anyával **41**.



93	
90	

A digitális számláló és a számlálótartó felszerelése

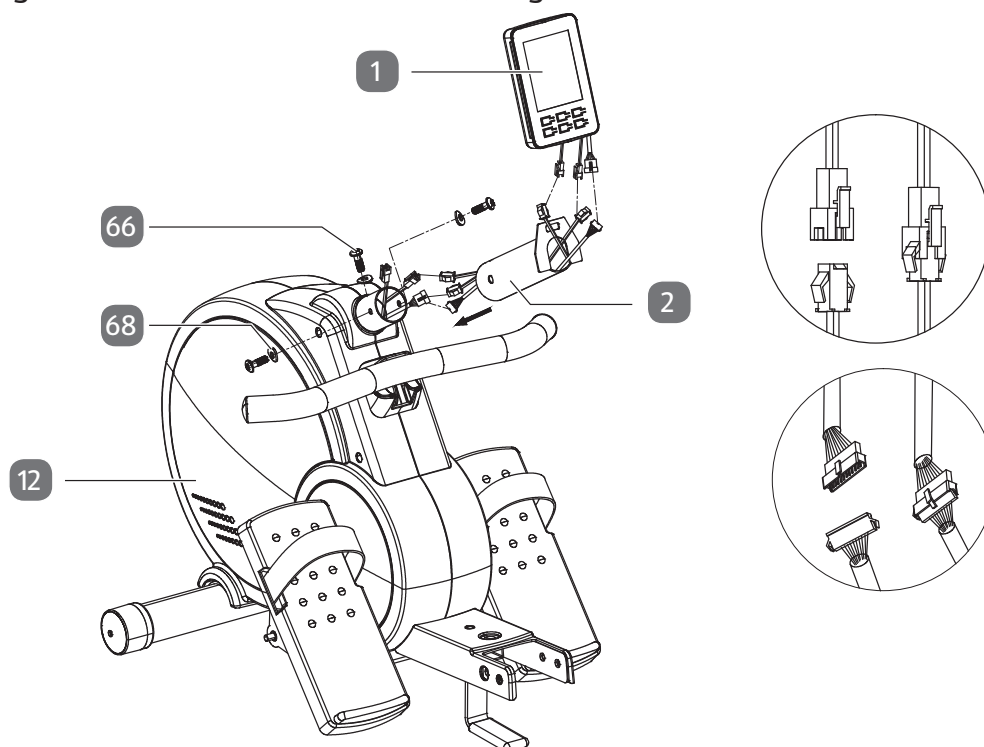
ÉRTESÍTÉS!

Meghibásodás veszélye!

Az evezőgép szakszerűtlen kezelése az evezőgép károsodásához vezethet.

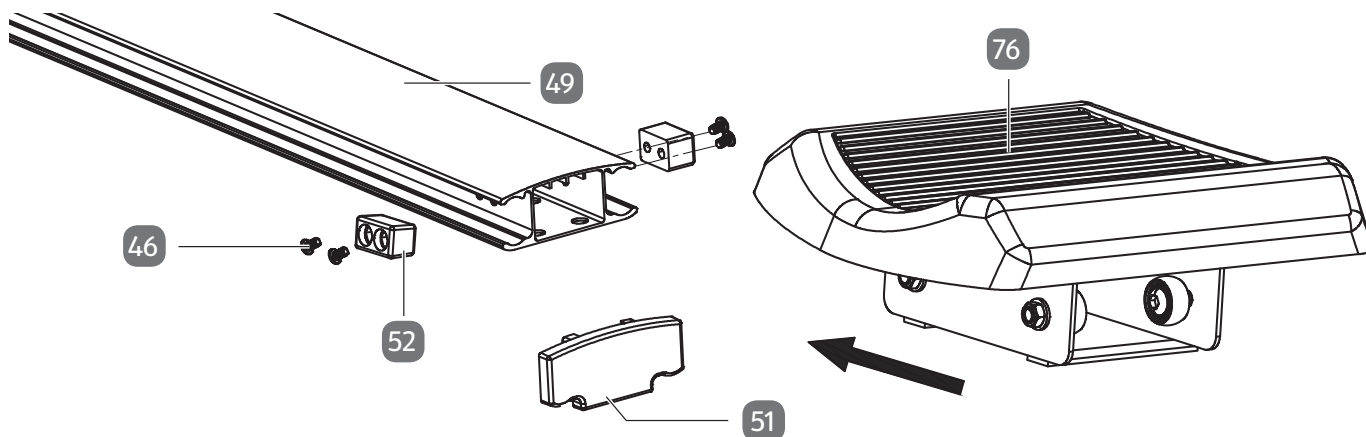
– Ügyeljen arra, hogy a kábelek ne szoruljanak be.

1. Tegye a számlálótartót **2** a vázra **12**, és kösse össze a számláló kábeleit. Ügyeljen a kábelek biztos és helyes csatlakozására.
2. Rögzítse a számlálótartót a három előreszerelt csavarral **66** és három csavaralátéttel **68**.
3. Tegye a digitális számlálót **1** a számlálótartóhoz, és kösse össze megfelelően a számláló kábeleit.
4. Tolja a digitális számlálót a számlálótartóra, amíg be nem kattannak.



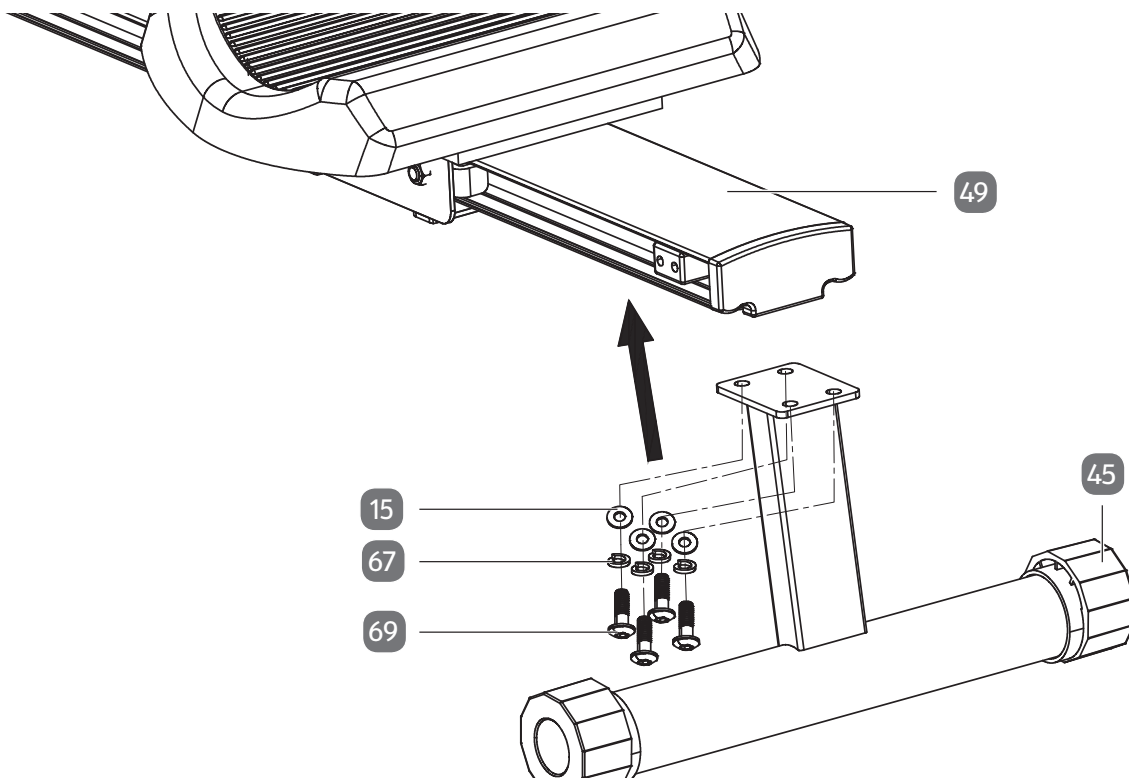
Az ülés felszerelése

1. Tolja az ülést **76** az alumíniumsínre **49**.
2. Rögzítse mindkét ütközőt **52** két-két csavarral **46** az alumíniumsínre, és tegye a fedőkupakot **51** az alumíniumsínre.



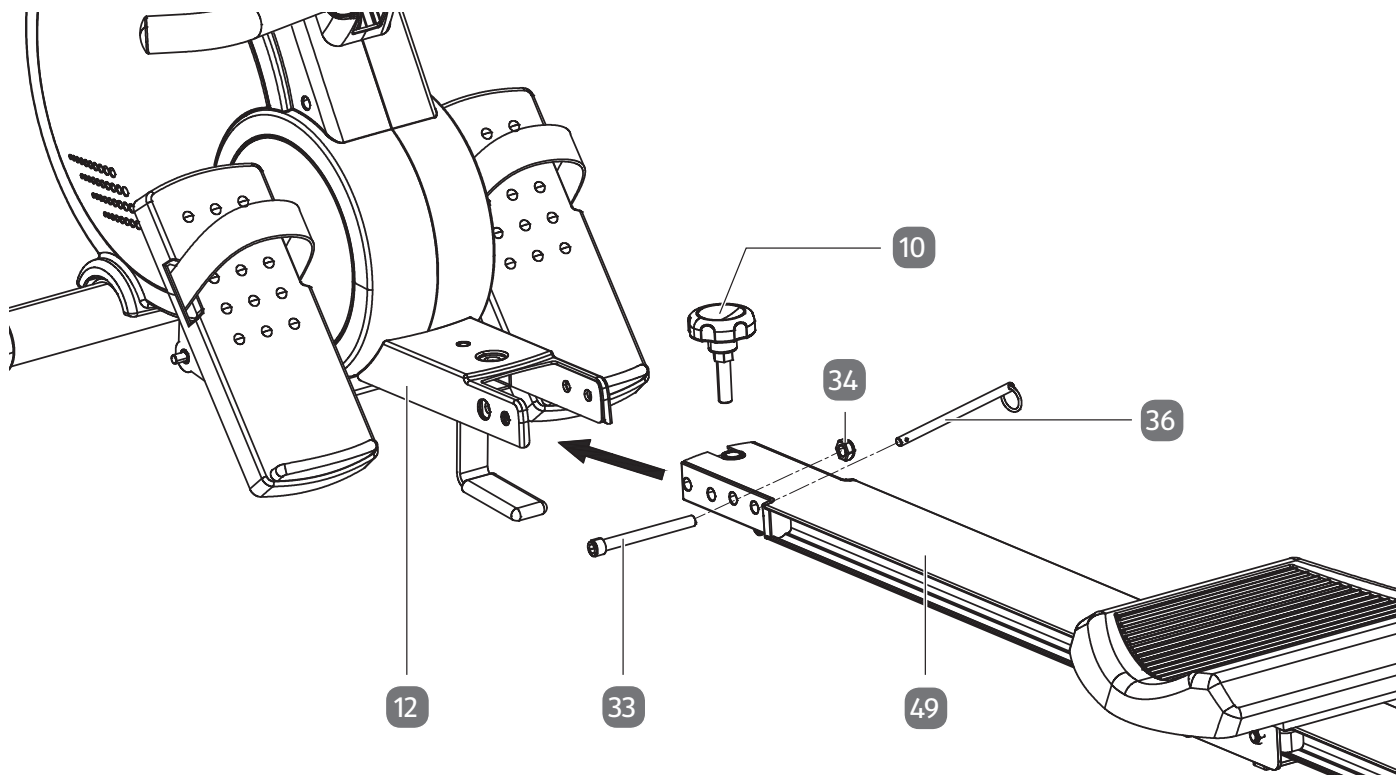
A hátsó tartóláb felszerelése

- Rögzítse a hátsó tartólábat **45** a négy-négy előrszerelt csavarral **69**, rugós gyűrűvel **67** és csavaralátéttel **15** az alumíniumsín **49**.



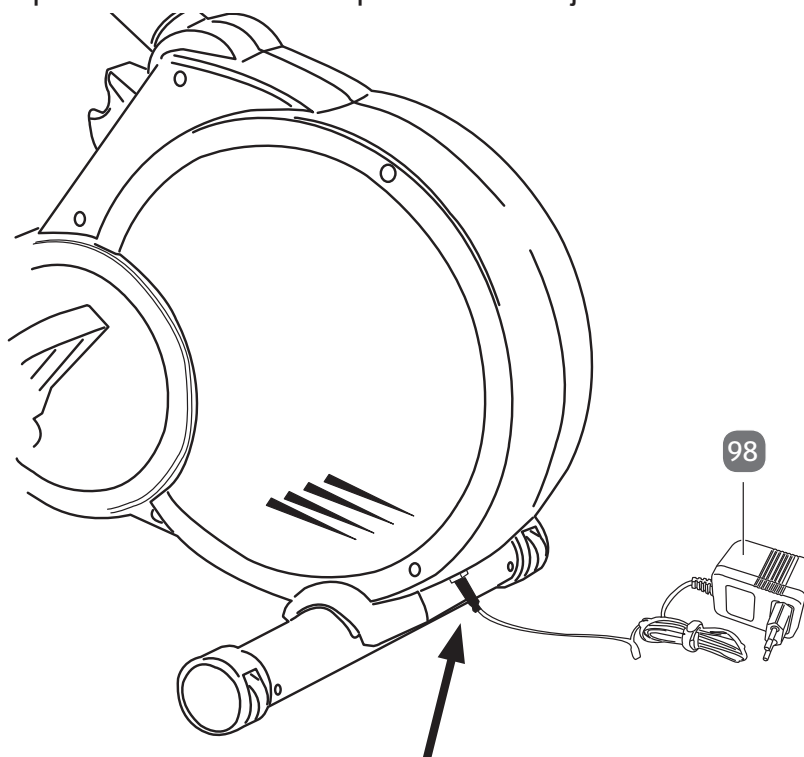
Az alumíniumsín rögzítése

- Rögzítse az alumíniumsínt **49** a csavarral **33** és az anyával **34**, valamint a biztosítószeeggel **36** és a biztosítócsavarral **10** a vázon **12**.



A hálózati adapter csatlakoztatása

1. Csatlakoztassa a hálózati adaptert **98** az evezőgéphez.
2. Dugja a hálózati adaptert előírászerűen telepített hálózati aljzatba.



A digitális számláló

A számlálókijelző

Time/500 m: Kijelzi az időt 500 m-en. Ezek az adatok rendkívül hasznosak lehetnek az összehasonlításhoz.

SPM: Kijelzi a percenként megtett evezőcsapások számát.

Distance: Kijelzi a teljes megtett edzési távolságot km-ben.

Total Strokes: Kijelzi az adott edzés során megtett evezőcsapások teljes számát.

Watt: Kijelzi a teljesítményt wattban.

Calories: Kijelzi az energiafelhasználást kilojoule-ban. (Vegye figyelembe, hogy az adat nem orvosi pontosságú, csupán motivációs célt szolgál.)

Pulse: Kijelzi az aktuális szívfrekvenciát (pulzust). (Ez a kijelzés csak mellpánt használata esetén működik. A csomag nem tartalmaz mellpántot.)



Amíg a digitális számláló áramellátás alatt áll, automatikusan bekapcsolt állapotban marad.

Beépített vevőegység a mellpántos pulzusmérőhöz

A digitális számláló beépített vevőegységgel rendelkezik a mellpántos pulzusmérőhöz (a csomag nem tartalmaz mellpántot). Kérjük, vegye figyelembe, hogy ennek használatához kódolatlan, 5,3 kHz frekvenciájú mellpántra van szükség.

Felhasználó kiválasztása



Az U0-s profil semleges profil, amelyben a gép nem menti el a felhasználói adatokat.

A digitális számláló négyféle felhasználói profilt (U1–U4) és egy semleges felhasználói profilt (U0) különít el. A négy felhasználói profilban (U1–U4) előre beállíthatja személyes adatait (magasság, súly, nem, életkor).

A felhasználó kiválasztását a következőképpen végezze el:

1. Indítsa újra a számlálót az üzemmódválasztó gomb **D** kb. 3 mp-ig való nyomva tartásával (lásd **B ábra**).
2. A felhasználói profil kiválasztásához nyomja meg a –, ill. a + **C/E** gombot, majd erősítse meg a profil kiválasztását az üzemmódválasztó gomb megnyomásával.
3. A felhasználói profil adatainak megadásához nyomja meg a –, ill. a + gombot, majd erősítse meg az adatokat az üzemmódválasztó gomb megnyomásával.

Edzés mód

Az adott edzésprogram kiválasztásánál a következőképpen járjon el:

1. Nyomja meg a RESET gombot **B**.
A programok villognak.
2. Nyomja meg a –, ill. a + **C/E** gombot, amíg villogni nem kezd a kívánt program.
3. Állítsa be a megfelelő programot az üzemmódválasztó gombbal **D**.

Manuális (manuális edzésprogram)

1. Válassza ki készenléti módban a MANUAL (manuális) programot a –, ill. a + **C/E** gombbal, és erősítse meg a program kiválasztását az üzemmódválasztó gomb megnyomásával **D**.
2. Ezt követően a Start/Stop gombbal **A** elindíthatja a programot, de előtte még más beállításokat is elvégezhet. Ehhez nyomja meg az üzemmódválasztó gombot. A –, ill. a + gombbal előre beállíthatja az egyes edzési értékeket (teljesítmény, idő, távolság, energiafelhasználás (Calories), pulzus és evezőcsapás).
3. Az üzemmódválasztó gomb megnyomásával erősítse meg a beállításokat.



Ha előre beállított bizonyos értékeket az edzéshez, a program elindítása után visszaszámlálásba kezd a gép. Ha elérte a beállított értéket, hangjelzés hallható.

Program (előre beállított edzésprogramok)

1. Válassza ki készenléti módban a PROGRAM programot a –, ill. a + **C/E** gombbal, és erősítse meg a program kiválasztását az üzemmódválasztó gomb megnyomásával **D**. Ezt követően a –, ill. a + gombbal kiválaszthatja a 12 előre beállított edzésprogram egyikét. Az adott edzésprofil megjelenik a számlálókijelzőn. Állítsa be a kívánt programot az üzemmódválasztó gombbal.
2. Ezt követően a Start/Stop gombbal **A** elindíthatja a programot, de előtte még más beállításokat is elvégezhet. Ehhez nyomja meg az üzemmódválasztó gombot. A –, ill. a + gombbal előre beállíthatja az egyes edzési értékeket (teljesítmény, idő, távolság, energiafelhasználás (Calories), pulzus és evezőcsapás).
3. Az üzemmódválasztó gomb megnyomásával erősítse meg a beállításokat. Ha előre beállított bizonyos értékeket az edzéshez, a program elindítása után visszaszámlálásba kezd a gép. Ha elérte a beállított értéket, hangjelzés hallható.

Felhasználó (egyedi edzésprogram)

Minden felhasználó számára egyedi edzésprofil hozható létre. Ha a digitális számlálót elindította az U1–U4 felhasználói profil egyikében, a USER programmal létrehozhatja a felhasználóhoz tartozó edzésprogramot. A készülék elmenti a programot a kiválasztott U1–U4 felhasználó alatt. Az U0 semleges profilhoz szintén beállíthat egyedi programot, ezt azonban nem menti el a készülék.

1. Válassza ki készenléti módban a USER (felhasználó) programot a –, ill. a + **C/E** gombbal, és erősítse meg a program kiválasztását az üzemmódválasztó gomb megnyomásával **D**. Ezt követően a –, ill. a + gombbal beállíthatja az egyes ellenállási oszlopokat.
2. Az üzemmódválasztó gomb megnyomásával erősítse meg az egyes beállításokat.

3. Ezt követően a Start/Stop gombbal **A** elindíthatja a programot, de előtte még más beállításokat is elvégezhet. Ehhez nyomja meg az üzemmódválasztó gombot. A **-**, ill. a **+** gombbal előre beállíthatja az egyes edzési értékeket (teljesítmény, idő, távolság, energiafelhasználás (Calories), pulzus és evezőcsapás).
4. Az üzemmódválasztó gomb megnyomásával erősítse meg a beállításokat. Ha előre beállított bizonyos értékeket az edzéshez, a program elindítása után visszaszámlálásba kezd a gép. Ha elérte a beállított értéket, hangjelzés hallható.

HRC (pulzusvezérelt program)



Vegye figyelembe, hogy ez a program csak mellpánt használata esetén működik (a csomag nem tartalmaz mellpántot).

1. Válassza ki készenléti módban a HRC (pulzusvezérelt) programot a **-**, ill. a **+** **C/E** gombbal, és erősítse meg a program kiválasztását az üzemmódválasztó gomb megnyomásával **D**.
2. A 4 különböző program (55%, 75%, 90% vagy megcélzott pulzus, manuálisan: „TAG”) egyikének kiválasztásához nyomja meg a **-**, ill. a **+** gombot, és erősítse meg a program kiválasztását az üzemmódválasztó gombbal.
3. Erősítse meg életkorát, vagy módosítsa a **-**, ill. a **+** gombbal.
4. A megerősítéshez nyomja meg az üzemmódválasztó gombot. Ha a TAG programot választotta, adja meg a megcélzott szívfrekvenciát a **-**, ill. a **+** gombbal, és erősítse meg az adatot az üzemmódválasztó gomb megnyomásával.
5. Ezt követően a Start/Stop gombbal **A** elindíthatja a programot, de előtte még más beállításokat is elvégezhet. Ehhez nyomja meg az üzemmódválasztó gombot. A **-**, ill. a **+** gombbal előre beállíthatja az egyes edzési értékeket (teljesítmény, idő, távolság, energiafelhasználás (Calories), pulzus és evezőcsapás).
6. Az üzemmódválasztó gomb megnyomásával erősítse meg a beállításokat. Ha előre beállított bizonyos értékeket az edzéshez, a program elindítása után visszaszámlálásba kezd a gép. Ha elérte a beállított értéket, hangjelzés hallható.

Race (verseny)

A RACE programban virtuálisan versenyezhet a géppel.

1. Válassza ki készenléti módban a RACE programot a **-**, ill. a **+** **C/E** gombbal, és erősítse meg a program kiválasztását az üzemmódválasztó gomb megnyomásával **D**.
2. Állítsa be a **-**, ill. a **+** gombbal a percenkénti evezőcsapások számát (SPM) és az edzéstávot (Distance), majd erősítse meg az adatokat az üzemmódválasztó gomb megnyomásával.
3. A verseny megkezdéséhez nyomja meg a Start/Stop gombot **A**.



A digitális számláló kijelzi, hogy az adott pillanatban Ön („User”) vagy a gép („PC”) vezet-e. A verseny végén a kijelzőről megtudhatja, hogy győzött (WIN) vagy veszített-e (USER LOSE).

Recovery gomb (pihenési pulzus mérése)



Vegye figyelembe, hogy ez a program csak mellpánt használata esetén működik (a csomag nem tartalmaz mellpántot).

Az edzés végén megmérheti a pihenési pulzust.

- Nyomja meg a Recovery gombot **F**.
A digitális számláló **1** egyperces visszaszámlálásba kezd.
Ennek során a készülék megméri a pulzusregenerációt, amelyet végül ki is értékel.
Minél jobban regenerálódik a pulzus, annál alacsonyabb értékelési fokozat látható a kijelzőn (F1 = nagyon jó – F6 = rossz).
- A készülék fel van szerelve egy sebességfüggetlen rendszerrel.

Edzés



Sérülésveszély!

A nem megfelelően végzett vagy túlzott mértékű testedzés egészségkárosodást okozhat.

- Edzés előtt kérje ki orvosa tanácsát.
- Kényelmes és légáteresztő ruházatot (pl. tréningruházatot) hordjon.
- Soha ne végezzen mezítláb testedzést a gépen. Csúszásmentes gumitalppal rendelkező cipőt viseljen.

- Edzés előtt és után egy órával ne étkezzon. Gondoskodjon a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelről.
- Ne eddzen, ha fáradt, kimerült.

Alapvetően minden egészséges személy végezhet fitneszedzést. Vegye figyelembe azonban, hogy a felhalmozódott mulasztások nem hozhatók be rövid időn belül. A testi edzettség, a kitartás és a jó közérzet megfelelő edzéssel azonban könnyen elérhető és fokozható. A kondíció már rövid, rendszeres edzés után is javul, lendületbe hozza a szívet, a keringési rendszert és a mozgásszerveket. Javul az oxigénfelvevő képesség is. További pozitív változások tapasztalhatók az anyagcserét illetően is. Az edzést a test edzettségi állapotát figyelembe véve kell végezni, és nem szabad túlterhelni a szervezetet. Fontos, hogy a sport örömteli perceket szerezzen.

Az igénybe vett izomcsoport a lábszárizom, a combizom, a fenékizom, a karizom és a törzs izomzata (mell- és hátizomzat).

Edzési zónák

Összesen öt edzési zónát különíthetünk el, amelyek az edzés során külön-külön vagy együttesen szerepet játszhatnak, a személyes céltól függően. Az értékek részletesen:

Egészségi zóna:	a max. pulzusszám 50–60%-a
Zsírégetés:	a max. pulzusszám 60–70%-a
Aerob zóna:	a max. pulzusszám 70–80%-a
Anaerob zóna:	a max. pulzusszám 80–90%-a
Figyelmeztetési zóna:	a max. pulzusszám 90–100%-a

Az egészségi zóna

Az egészségi zóna a hosszú, lassú állóképességi edzésekre jellemző. A terhelés ekkor csekély mértékű és könnyen végezhető. Ez a zóna jelenti a teljesítőképesség növelésének alapját, kezdőknek, ill. a kevésbé edzett személyeknek ebben a zónában kell végezni a gyakorlatokat.

A zsírégetés

Az ebben a zónában végzett edzés nemcsak a szívet erősíti, de a zsírégetéshez is optimális, hiszen a felhasznált kalóriák jórészt a testzsír, és kevésbé a szénhidrátok elégetéséből származnak. Előbb hozzá kell szoknia a testnek az edzéshez, hagyjon ehhez elegendő időt magának. Ha ez megtörtént, általánosan kijelenthető, hogy minél tovább bírja ezt az edzést, annál hatékonyabb lesz.

Aerob zóna

Az aerob zónában inkább szénhidrátot éget, mint zsírt. A nagyobb igénybevétel erősíti a szívet és a tüdőt. Ha gyorsabb, erősebb és kitartóbb szeretne lenni, az aerob zónában kell edzenie. Ez az edzés jelentősen hat a szívre és a légzőrendszerre.

Anaerob zóna

Az ebben a zónában végzett edzés növeli a tejsav feldolgozásának képességét az anyagcsere során. Ezáltal keményebb edzésekre is képes lesz, túlzott mértékű laktáttermelés nélkül. Kifejezetten intenzív, kemény edzés, amely jellegzetes fájdalommal, kimerültséggel, nehéz légzéssel és fáradtsággal jár. A magas intenzitású, nagy teljesítményt igénylő sport iránt érdeklődők számára hasznos edzéstípus. Ha csak jó formába szeretne kerülni, nem szükséges ebben a zónában edzenie.

Figyelmeztetési zóna

Ez a legmagasabb intenzitású zóna, amelyet csak óvatosan szabad használni. Csak akkor eddzen ezen a módon, ha rendkívül jó formában van és tapasztalattal, gyakorlati tudással rendelkezik a nagy teljesítményt igénylő, extenzív edzéssel kapcsolatban. Ebben a zónában könnyen előfordulhat sérülés vagy túlterhelés. Rendkívül nehéz edzésről van szó, amelyet csak versenysportolók végezhetnek. Sportorvosi szempontból a következő terhelés tekinthető hatásosnak:

Gyakoriság / időtartam
Naponta 10 perc
2-3× hetente, 20–30 perc
1-2× hetente, 30–60 perc

Edzésterv

Az edzésterv összeállításakor mérvadó jelentőségű az aktuális fizikai teljesítőképesség. Az edzés megkezdése előtt konzultáljon erről orvosával. Az edzésnek alapvetően három különböző szakaszból kell állnia:

- Bemelegítés
- Edzés
- Nyújtás

Bemelegítés

Bemelegíti az izmokat és a szervezetet a terhelésre. A bemelegítés által csökkenthető a sérülésveszély. Bemelegítésként végezhet aerobikgyakorlatokat, nyújtó gyakorlatokat, vagy futtat is. Az edzést alapvetően bemelegítéssel kezdje.

Edzés

Tartsa be az adott edzőeszközhöz vonatkozó ajánlásokat. A terhelés intenzitását a pulzusszámon keresztül ellenőrizheti. A terhelésről egyeztessen orvosával.

Nyújtás

A szervezetnek edzés közben és után pihenésre van szüksége. A kezdők esetében a pihenési időnek tovább kell tartania, mint egy gyakorlott sportolónál.

Az edzés intenzitásának meghatározásra szolgáló egyik módszer a pulzusmérés. A maximális pulzusszámot egy matematikai képlet segítségével számolhatja ki.

Ez az életkort is figyelembe vevő képlet a következő:

$$\text{Max. pulzusszám} = 220 - \text{életkor}$$

A helyes evezési technika

Az evezőedzés előnyei

- Jó hatással van a szívre és a keringési rendszerre.
- Javul az oxigénfelvevő képesség.
- A test minden fontos izomcsoportja erősödik. Hát- és vállizomzat (szélesebb hátizom és nyújtóizom), karizomzat (trapézizom, deltaizom, karizom), lábizomzat (négyfejű combizom, kétfejű combizom, sípcsonti izom és lábszárizom), fenékizom, bicepsz.

1. lépés



- Helyezze az ülést az elülső helyzetbe. Ehhez hajlítsa be a csípő- és a térdízületet.
- Felülről fogja meg mindkét kézzel a húzókart.
- Ügyeljen az egyenes ülőhelyzetre.
- Térdproblémákkal küzdő személyek ne hajlítsák be 90°-nál kisebb szögben a térdüket.

2. lépés



- Kezdje el lassan kinyújtani a lábát.
- Húzza magához a húzókart. Ügyeljen az egyenes ülőhelyzetre.

3. lépés



- Húzza be ismét a lábait, és guruljon vissza az üléssel a kiinduló helyzetbe.

Szállítás

Fogja meg az evezőgépet a hátsó tartólábnál **45**, és billentse előre annyira, hogy könnyen tolható legyen. Mielőtt a szállítógörgőkkel megmozdítja az evezőgépet, távolítsa el a pedálokat **42**. Soha ne hordozza egyedül az evezőgépet lépcső vagy más akadályok esetén. Az evezőgépet csak felhajtott állapotban szállítsa.

Az evezőgép összecukása

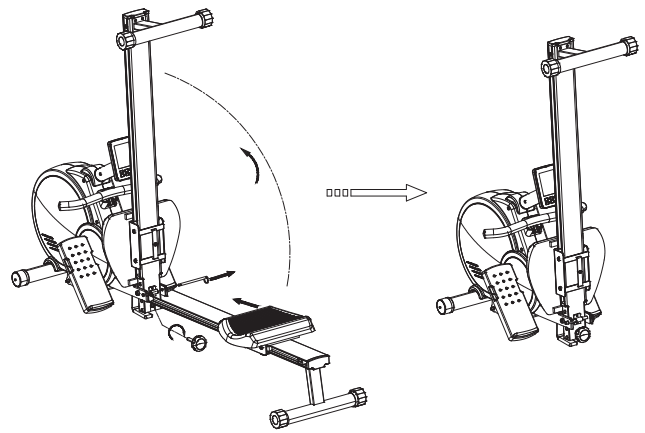


VIGYÁZAT!

Sérülésveszély!

Az evezőgép rendeltetésellenes használata sérülésekhez vezethet.

- A tárolásnál ügyeljen arra, hogy az evezőgép ne billenessen fel.
 - Ügyeljen arra, hogy az összehajtás során az ujjá ne kerüljön a mozgó alkatrészek közé.
 - Az összehajtásnál csak az alumíniumsínnél érintse meg az evezőgépet.
 - Ügyeljen arra, hogy a biztosítószegyet mindig a csavar oldalán rögzítse. A csavarfedél oldalán a szeg nem rögzíthető.
1. Lazítsa meg a biztosítócsavart **10**.
 2. Lazítsa meg a biztosítószegyet **36**.
 3. Hajtsa fel az alumíniumsínt **49**, és rögzítse ismét a biztosítócsavarral és a biztosítószeggel.



Karbantartás és ápolás

ÉRTEŚÍTÉS!

Meghibásodás veszélye!

A digitális számláló készülékházába beszivárgó víz vagy más folyadék rövidzárlatot okozhat.

- Soha ne merítse a digitális számlálót vízbe vagy más folyadékba.
- Ügyeljen arra, hogy ne kerüljön víz, illetve más folyadék a digitális számláló burkolata alá.

ÉRTEŚÍTÉS!

Meghibásodás veszélye!

Az evezőgép szakszerűtlen kezelése az evezőgép károsodásához vezethet.

- Ne használjon agresszív tisztítószeret, fém- vagy műanyag sörtéjű keféket, éles, fém tisztítóeszközöket, például kést, kemény kaparót vagy más hasonló tárgyat. Ezek ugyanis károsíthatják a felületet.
- Az olaj használatakor legyen óvatos, mert csöpöghet.

Karbantartás

- Rendszeresen ellenőrizze a készülék alkatrészeit, valamint a csavarok és a kötések megfelelő illeszkedését. Az ülés csavarjait különös gondossággal ellenőrizze. Használat előtt ügyeljen arra, hogy jól meg legyenek húzva.
- A kellemetlen zajok elkerülésére időnként kenje be a mozgó alkatrészeket (pl. csapágyperselyeket) néhány csepp sűrű olajjal.

- Haladéktalanul cserélje ki a hibás alkatrészeket az ügyfélszolgálaton keresztül. A rendbehozatalig ne használja a készüléket.

Ápolás

- A tisztításhoz nedves kendőt használjon, agresszív tisztítószer nélkül. Ügyeljen arra, hogy ne kerüljön folyadék a digitális számlálóba **1**.
- Rendszeresen ellenőrizze a beállító mechanizmusokat és a csavarokat. Ha a termék valamely része sérült, vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal, és ne használja a terméket, amíg az alkatrészeket nem cserélték ki.

Hibakeresés

Probléma	Lehetséges ok	Hibaelhárítás
Digitális számláló		
Nem működik a kijelző	Nincs áramellátás	Elromlott a hálózati adapter vagy nincs megfelelően csatlakoztatva.
	Nincs kábelkapcsolat	Ellenőrizze a kábelek csatlakozását.
Mechanika		
Hiányozó alkatrészek		Ellenőrizze a termék csomagolását, ill. vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal.
Az evezőgép nyikorog	A súrlódásnak kitett alkatrészek nincsenek kellőképpen megkenve.	Kenje be a nyikorgó alkatrészeket sűrű olajjal.

Műszaki adatok

Modell:	6502342
Teljesítményfelvétel:	9 V === / 1 000 mA
Érintésvédelmi osztály:	III
Súly:	27,8 kg
Felállítási méret (ho × szé × ma):	kb. 185 × 49 × 68 cm
Cikkszám:	706996
A felhasználó max. súlya:	120 kg

Megfelelőségi nyilatkozat



Az EU megfelelőségi nyilatkozatot szükség esetén kérje a jótállási adatlapon feltüntetett címtől.

Leselejtezés

A csomagolás leselejtezése



A csomagolást szétválogatva tegye a hulladékba. A kartont és papírt a papír, a fóliát a műanyag szelektív hulladékgyűjtőbe tegye.

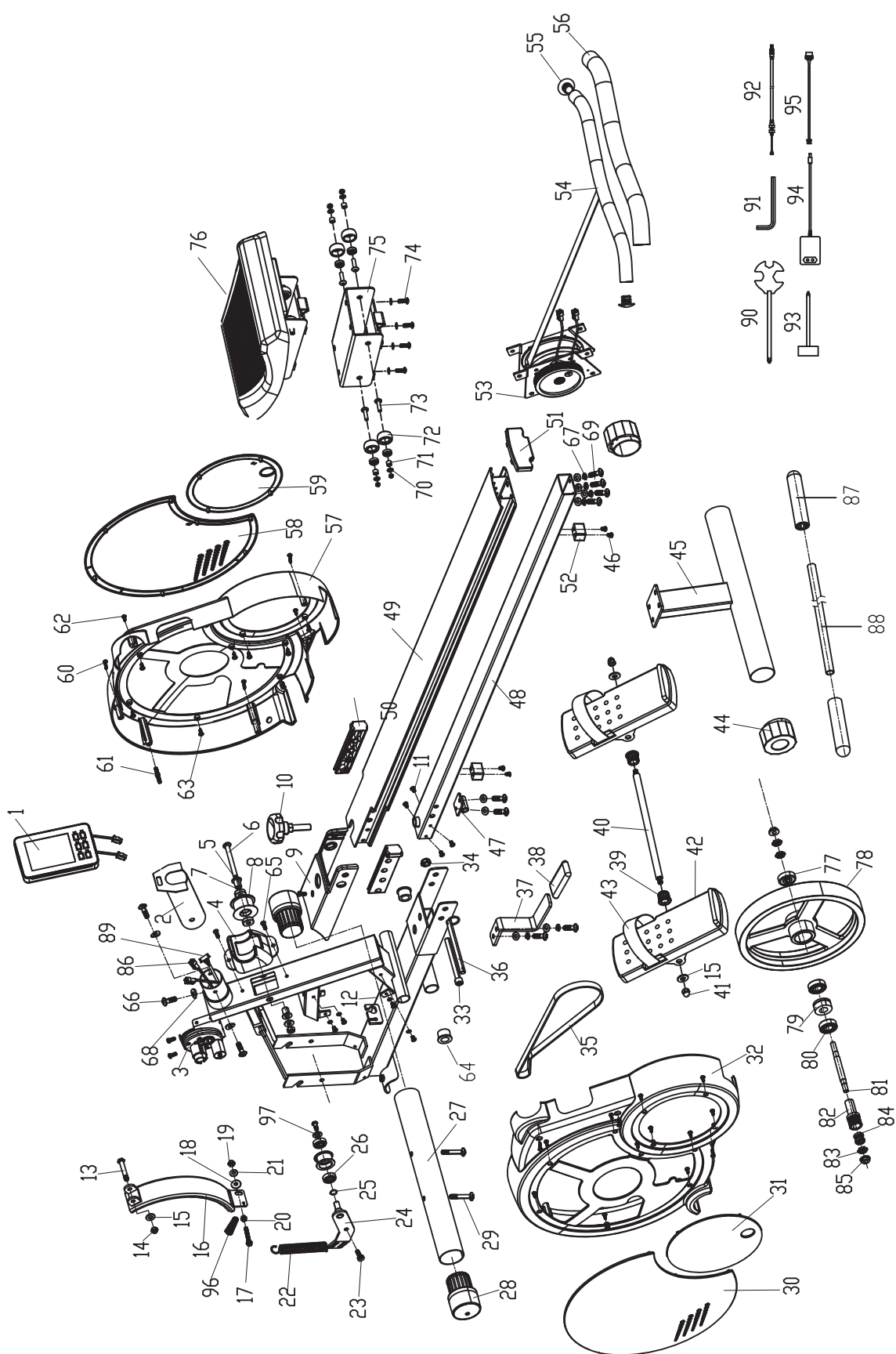
Az evezőgép ártalmatlanítása

(Az Európai Unión belül alkalmazandó, illetve azokban az országokban, amelyekben szelektív hulladékgyűjtést alkalmaznak.)



A leselejtezett készülék nem kerülhet a háztartási hulladékba!

Amennyiben az evezőgép használhatatlanná válik, a **törvényi előírások szerint minden felhasználó köteles a háztartási hulladéktól elkülönítve**, a legközelebbi gyűjtőállomáson leadni. Így biztosítható a kidobott készülékek szakszerű újrahasznosítása, és elkerülhetők a környezetkárosító hatások. Ezért vannak ellátva az elektromos készülékek az itt látható jelöléssel.



Cserealkatrészek		
Szám	Cserealkatrész	Darab-szám
1	Digitális számláló	1
2	Számlálótartó	1
3	Motor	1
4	Fogantyútartó	1
5	Persely	2
6	Csavar M8*75L, 20 mm	1
7	Csapágycsapó	2
8	Vezetőkerék	1
9	Borítás	1
10	Biztosítócsavar M12	1
11	Csavar M6*16	1
12	Váz	1
13	Csavar M8*78L*S20L	1
14	Anyag M8*7T	3
15	Csavaralátét Ø8×Ø19×2T	12
16	Fékkormány	1
17	Csavar M6*P1.0*55L	1
18	Csavaralátét Ø6.5*Ø19*1.5T	1
19	Anyag M6*5.5T	1
20	Csavar M6*4.5T	1
21	Csavaralátét Ø6.5*Ø14*1T	1
22	Rugó	1
23	Csavar M8	1
24	Ékszíjvezető	1
25	Csavaralátét Ø10.2*Ø13*0.3T	1
26	Csapágycsapó	2
27	Elülső tartóláb	1
28	Kupak, elülső tartóláb	2
29	Csavar M8*P1.25*75L	2
30	Oldalsó fedél, bal, kerek	1
31	Oldalsó fedél, bal, kerek, kicsi	1
32	Oldalsó fedél, bal	1
33	Csavar M10*100	1
34	Anyag M10	1
35	Ékszíj 290J5	1
36	Biztosítószeg Ø10	1
37	Középső tartóláb	1
38	Középső tartóláb burkolata	1
39	Persely	2
40	Tengely, pedál Ø12.5*416	1
41	Anyag M8	2
42	Pedál	2
43	Szíj, pedál	2

Cserealkatrészek		
Szám	Cserealkatrész	Darab-szám
44	Hátsó tartóláb burkolata	2
45	Hátsó tartóláb	1
46	Csavar M6*20	4
47	Hüvely az összehajtó mechanizmushoz Ø16	1
48	Nyeregcsín	1
49	Alumíniumcsín	1
50	Alumíniumcsín foglalat	2
51	Fedőkupak	1
52	Ütköző	2
53	Húzókötel	1
54	Fogantyú	1
55	Fedőkupak	2
56	Fogantyú bevonata	1
57	Oldalsó fedél, jobb	1
58	Oldalsó fedél, jobb, kerek	1
59	Oldalsó fedél, jobb, kerek, kicsi	1
60	Csavar ST3.9*50L	3
61	Összekötő szeg, oldalsó fedél	1
62	Csavar 3/16"×3/4"	6
63	Csavar ST2.9*10L	22
64	Fedőkupak	2
65	Csavar M5*16	5
66	Csavar M8*16	5
67	Rugós gyűrű Ø8	5
68	Csavaralátét Ø8×Ø19×2T	3
69	Csavar M8*20	6
70	Csavaralátét Ø6*Ø13*1T	8
71	Persely Ø6.2*Ø9*9.5L	4
72	Üléggyűrű	4
73	Csavar M6*35L	4
74	Csavar M6*16	4
75	Ülégfoglalat	1
76	Ülés	1
77	Csapágycsapó	1
78	Lengőtárcsa	1
79	Csapágycsapó	1
80	Csapágycsapó	2
81	Lengőtárcsatengely 3/8"-26*120L	1
82	Kis ékszíjkerék	1
83	Anyag	3
84	Csapágycsapó	2
85	Anyag 3/8"-26*7T	2

[illegible]