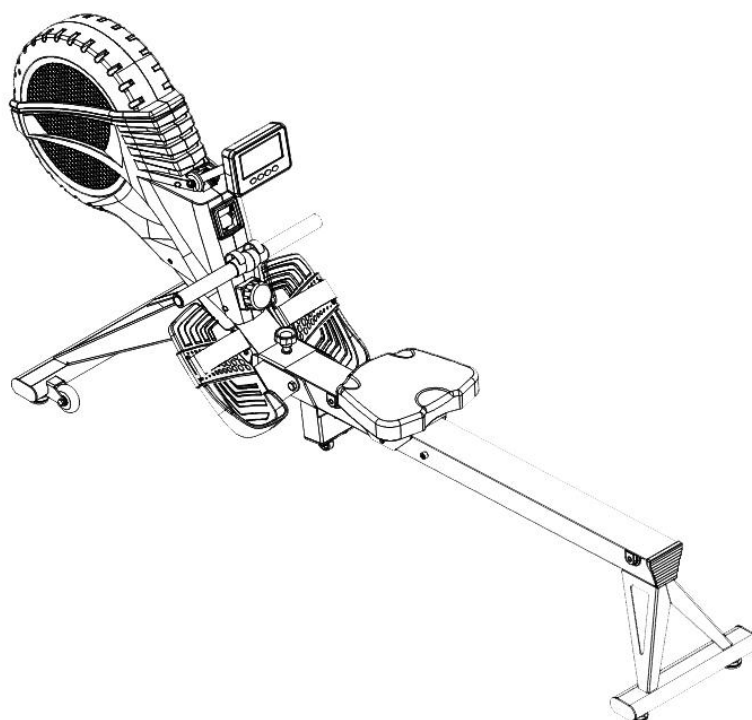




**HASZNÁLATI UTASÍTÁS – HU**  
**IN 16143 Evezőpad inSPORTline Kobuko**



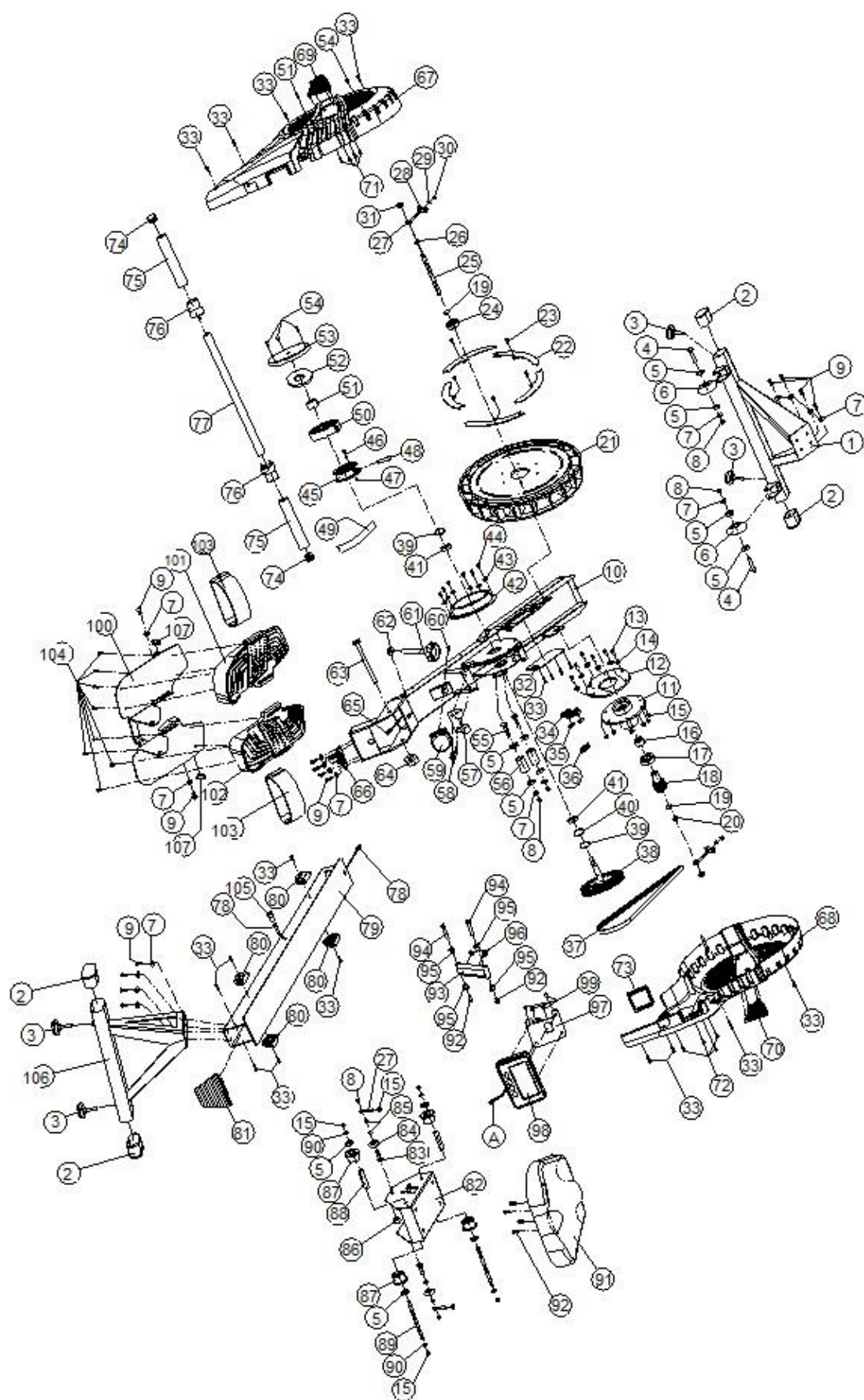
# TARTALOM

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK .....      | 3  |
| A TERMÉK SZERKEZETI RAJZA.....  | 4  |
| ALKATRÉSZEK LISTÁJA.....        | 5  |
| AZ ÖSSZESZERELÉS LÉPÉSEI.....   | 8  |
| 1. LÉPÉS .....                  | 8  |
| 2. LÉPÉS .....                  | 8  |
| 3. LÉPÉS .....                  | 9  |
| 4. LÉPÉS .....                  | 9  |
| 5. LÉPÉS .....                  | 10 |
| ÖSSZECSUKÁS TÁROLÁS ELŐTT ..... | 10 |
| SZÁMÍTÓGÉP .....                | 11 |
| KIJELZŐ FUNKCIÓK .....          | 11 |
| GOMBOK FUNKCIÓI .....           | 12 |
| MŰKÖDTETÉSI FOLYAMAT. ....      | 12 |
| MŰKÖDÉS.....                    | 12 |
| PROBLÉMAMEGOLDÁS .....          | 12 |
| EDZÉSIÚTMUTATÓ.....             | 13 |
| ALAP EVEZŐ MOZGÁS .....         | 13 |
| EDZÉSI IDŐ .....                | 13 |
| EGYÉB EVEZÉSI STÍLUSOK.....     | 13 |
| EDZÉSIUTASÍTÁSOK.....           | 14 |
| 1. BEMELEGÍTŐ FÁZIS .....       | 14 |
| 2. EDZÉS FÁZIS.....             | 15 |
| 3. LEVEZETŐ FÁZIS. ....         | 15 |
| IZOMERŐSÍTÉS. ....              | 15 |
| SÚLYVESZTÉS.....                | 15 |
| KÖRNYEZETVÉDELEM .....          | 15 |

## BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

- Olvassa el figyelmesen az útmutatót az első használat előtt, és tartsa meg későbbi használat céljából!
- Tartsa be az összes figyelmeztetést és ajánlást beleértve az összeszerelési lépéseket is! A terméket csak a gyártó által tervezett célnak megfelelően használja!
- Kizárólag a használati utasítás alapján szerelje össze és használja a terméket a nagyobb biztonság érdekében. Tájékoztassa a többi felhasználót is a lehetséges kockázatokról!
- A gépet tartsa távol a gyerekektől és a házi kedvencektől! Ne hagyja a gyerekeket felügyelet nélkül a gép közelében sem. Csak felnőtt személy végezheti el az összeszerelést, és használhatja ezt a gépet.
- Mielőtt elkezdené a edzésprogramot konzultáljon orvosával. Ez különösen akkor szükséges, ha Önnek egészségügyi problémái vannak, vagy olyan kezelés alatt áll, amely befolyásolhatja a pulzust, a vérnyomását vagy a koleszterinszintet.
- Figyelje a testjeleket! Ha problémákat tapasztal (fájdalom, mellkasi szorítás, szabálytalan pulzus, légszomj, ájulás vagy rossz közérzet), hagyja abba az edzést! A helytelen edzés súlyos szövődeményeket vagy sérüléseket okozhat.
- Csak egyenes, száraz és tiszta felületre helyezze a terméket! A gép köré ne helyezzen min. 0,6 m távolságban további tárgyat! Használjon védőszőnyeget a padló vagy a szőnyeg védelmére!
- Viseljen megfelelő sport ruházatot és sportcipőt! Ne vegyen fel túl laza ruházatot!
- A terméket ne használja kint a szabadban!
- Minden használat előtt ellenőrizze a termék károsodását vagy kopását! Rendszeresen ellenőrizze, hogy az összes csavar és anya megfelelően meg van-e húzva! Húzza meg őket, ha szükséges! Soha ne használjon sérült vagy kopott terméket!
- Ne használja a terméket, ha éles szélek jelennek meg rajta!
- Ha a gép szokatlan hangokat ad ki, hagyja abba az edzést!
- Egyik állítható rész sem állhat ki, és nem korlátozhatja a felhasználó mozgását. Egyszerre csak egy személy edzhet a gépen.
- A fékezés független a sebességtől.
- Nem terápiás eszközről van szó.
- Az evezőpad felemelése vagy hordozása során vigyázzon, nehogy megsérüljön a háta! Ha szükséges, kérje egy másik személy segítségét!
- Ne végezzen jogosulatlan módosításokat a terméken! Ha szükséges, vegye fel a kapcsolatot egy hivatalos szervizközponttal!
- **A felhasználó max. súlya: 120 kg**
- **Kategória:** HC (EN957 szabvány szerint) otthoni használatra alkalmas
- **FIGYELMEZTETÉS:** A túlterhelés az edzés során súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha rosszul érzi magát, azonnal fejezze be az edzést!

# A TERMÉK SZERKEZETI RAJZA



## ALKATRÉSZEK LISTÁJA

| Sz. | Megnevezés                        | Db |
|-----|-----------------------------------|----|
| 1   | Első stabilizáló talp             | 1  |
| 2   | Első stabilizáló talp zárósapkája | 4  |
| 3   | Talp                              | 4  |
| 4   | Csavar (M8*45)                    | 2  |
| 5   | Csapágy                           | 12 |
| 6   | Kerék                             | 2  |
| 7   | Lapos alátét (ø8)                 | 10 |
| 8   | Biztonsági anya (M8)              | 6  |
| 9   | Csavar (M8*15)                    | 14 |
| 10  | Fő váz                            | 1  |
| 11  | Ventilátor tartó                  | 1  |
| 12  | Ventillációs lemez                | 1  |
| 13  | Csavar (M6*20)                    | 6  |
| 14  | Nagy alátét (ø16)                 | 6  |
| 15  | Biztonsági anya (M6)              | 8  |
| 16  | Egyirányú csapágy                 | 1  |
| 17  | Csapágy                           | 1  |
| 18  | Kiskerék                          | 1  |
| 19  | Alátét (ø10)                      | 2  |
| 20  | Anyacsavar (M10)                  | 1  |
| 21  | Ventillátor                       | 1  |
| 22  | Alumínium keret                   | 5  |
| 23  | Csavar (ST4.2*19)                 | 5  |
| 24  | Csapágy                           | 1  |
| 25  | Ventillátor tengelye              | 1  |
| 26  | Anyacsavar (M10)                  | 1  |
| 27  | Csavar (M8*48)                    | 4  |
| 28  | U-csat                            | 2  |
| 29  | Rugalmas alátét (ø6)              | 2  |
| 30  | Anyacsavar (M6)                   | 2  |
| 31  | Anyacsavar (M10)                  | 2  |
| 32  | Mágneses csúszka                  | 1  |
| 33  | Csavar (ST4.2*16)                 | 18 |
| 34  | Mágneses fogantyú                 | 1  |
| 35  | Mágnes                            | 2  |
| 36  | Rugó                              | 1  |

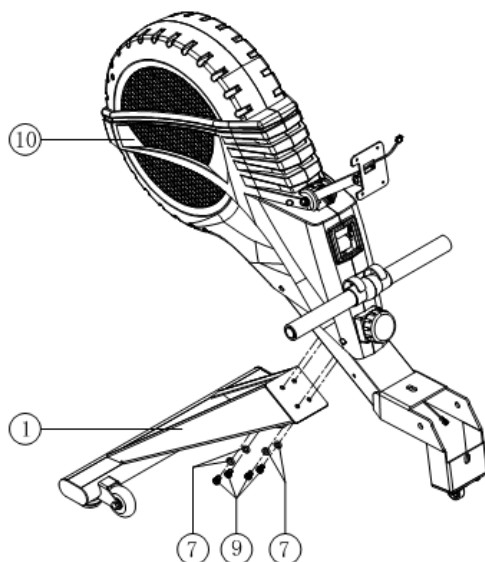
|    |                       |   |
|----|-----------------------|---|
| 37 | Szj                   | 1 |
| 38 | Szjkerék              | 1 |
| 39 | Hullámos alátét (ø17) | 1 |
| 40 | Alátét (ø17)          | 2 |
| 41 | Csapágy               | 2 |
| 42 | Rugalmas fedél        | 1 |
| 43 | Lapos alátét (ø5)     | 6 |
| 44 | Csavar (M5*10)        | 6 |
| 45 | Szjdob                | 1 |
| 46 | Csavar (M5*33)        | 1 |
| 47 | Anyacsavar (M5)       | 1 |
| 48 | Csavar (M5*35)        | 1 |
| 49 | Szj                   | 1 |
| 50 | Rugó                  | 1 |
| 51 | Rugó keret            | 1 |
| 52 | EVA alátét            | 1 |
| 53 | Rugó fedél            | 1 |
| 54 | Csavar (ST4.2*19)     | 5 |
| 55 | Csavar (M8*60)        | 2 |
| 56 | Csiga                 | 2 |
| 57 | Fogantyú tartó        | 1 |
| 58 | Csavar (M6*23)        | 2 |
| 59 | Forgatógomb           | 1 |
| 60 | Csavar (M6*20)        | 1 |
| 61 | Forgó csavar          | 1 |
| 62 | Alátét (ø12)          | 1 |
| 63 | Csavar (M12*130)      | 1 |
| 64 | Biztonsági anya (M12) | 1 |
| 65 | Felső érzékelő kábel  | 1 |
| 66 | Henger                | 1 |
| 67 | Bal lánctakaró        | 1 |
| 68 | Jobb lánctakaró       | 1 |
| 69 | Bal fedél             | 1 |
| 70 | Jobb fedél            | 1 |
| 71 | Csavar (ST4.2*8)      | 8 |
| 72 | Csavar (ST4.2*45)     | 4 |
| 73 | Műanyag rész          | 1 |
| 74 | Zárósapka             | 2 |

|     |                         |   |
|-----|-------------------------|---|
| 75  | Hab borítás             | 2 |
| 76  | Markolat borítás        | 2 |
| 77  | Fogantyú                | 1 |
| 78  | Alsó érzékelő kábel     | 1 |
| 79  | Ülősín                  | 1 |
| 80  | Zárósapka               | 4 |
| 81  | Zárósapka               | 1 |
| 82  | Üléstartó               | 1 |
| 83  | Csavar (M8*30)          | 2 |
| 84  | Henger                  | 2 |
| 85  | Tömítőkorong            | 4 |
| 86  | Mágnes                  | 1 |
| 87  | Henger                  | 4 |
| 88  | Tömítőkorong            | 2 |
| 89  | Tengely                 | 2 |
| 90  | Lapos alátét (ø6)       | 4 |
| 91  | Ülés                    | 1 |
| 92  | Csavar (M6*15)          | 6 |
| 93  | Számítógép tartója      | 1 |
| 94  | Csavar (M6*52)          | 2 |
| 95  | Tömítőkorong            | 4 |
| 96  | Zárósapka               | 2 |
| 97  | Számítógép tartó konzol | 1 |
| 98  | Számítógép              | 1 |
| 99  | Csavar (M5*10)          | 4 |
| 100 | Lábtartó                | 1 |
| 101 | Bal pedál               | 1 |
| 102 | Jobb pedál              | 1 |
| 103 | Pedálszíj               | 2 |
| 104 | Csavar (ST4.2*10)       | 8 |
| 105 | Érzékelő tartó          | 1 |
| 106 | Hátsó stabilizáló talp  | 1 |
| 107 | Zárósapka               | 2 |

# AZ ÖSSZESZERELÉS LÉPÉSEI

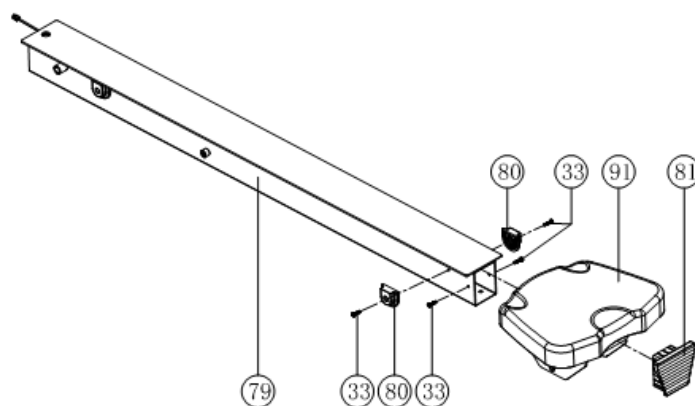
## 1. LÉPÉS

- Rögzítse az első stabilizáló talpat (1) a fő vázhoz (10) 4 lapos alátét  $\varnothing 8$  (7) és csavar M8\*15 (9) segítségével.



## 2. LÉPÉS

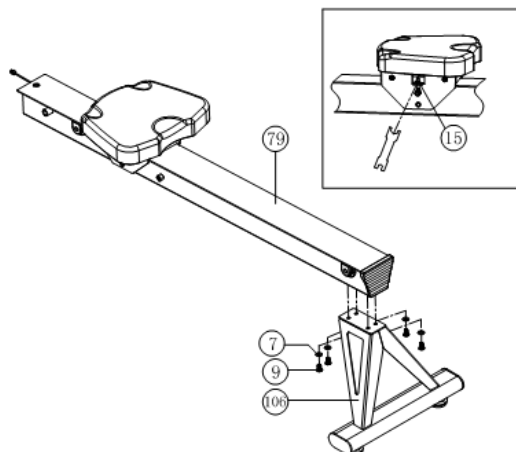
- Az ülősinre (79) tolja rá az ülést (91)!
- Rögzítse a zárósapkákat (80) az ülősinhez (79) 2 csavar ST4.2\*16 segítségével (33)!
- Rögzítse a zárósapkát (81) az ülősin (79) végéhez is 2 csavar ST4.2\*16 (33) segítségével!





### 3. LÉPÉS

- Húzza meg megfelelően mindkét oldalon a biztonsági anyákat M8 (15) az üléstartón (82)! Az ülésnek simán kell csúsznia az ülősínen minden gond nélkül.
- Rögzítse a hátsó stabilizáló talpat (106) az ülő sínhez (79) 4 lapos alátét  $\varnothing 8$  (7) és csavar M8\*15 (9) segítségével!



### 4. LÉPÉS

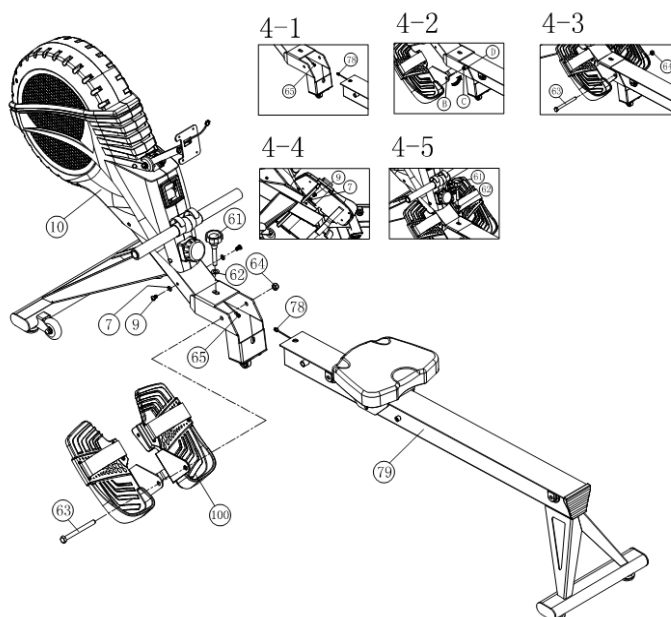
4-1. Csatlakoztassa a felső érzékelő kábelt (65) az alsó érzékelő kábelhez (78)!

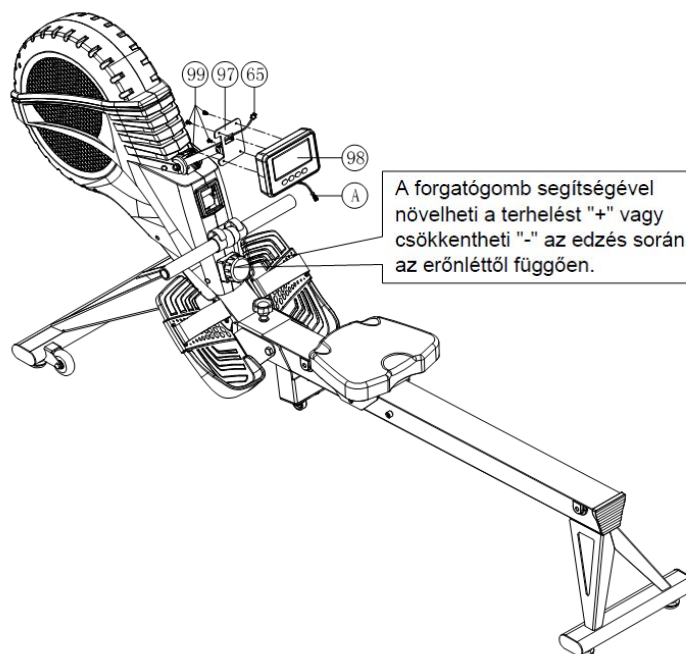
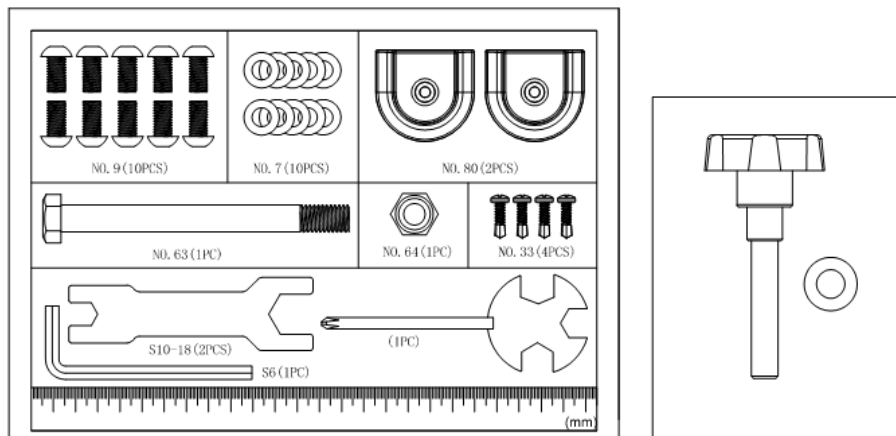
4-2. Szerelje össze az ülősínt (79), a fő váz (10) és a lábtartót (100), amint az ábra mutatja!

4-3. Rögzítse egymáshoz az ülősínt (79), a fő váz (10) és a lábtartót (100) a csavar M12\*100 (63) és a biztonsági anyá M12 (64) segítségével!

4-4. Rögzítse a lábtartót (100) a fő vázhoz (10) a lapos alátétek  $\varnothing 8$  (7) és csavarok M8\*15 (9) segítségével!

4-5. Rögzítse az ülősínt (79) a fő vázhoz (10) az alátétek  $\varnothing 12$  (62) és a forgó csavar (61) segítségével!



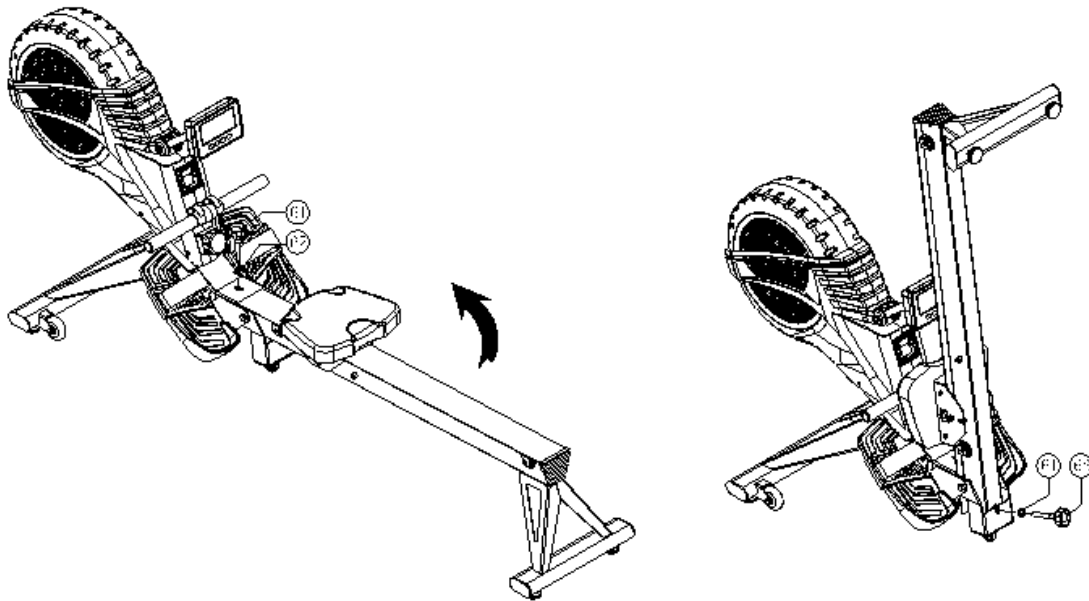


## 5. LÉPÉS

- Csatlakoztassa a felső érzékelő kábelt (65) a számítógép érzékelő kábeléhez (A)!
- Rögzítse a számítógépet (98) a számítógép tartó konzolhoz (97) 4 csavar M5\*10 (99) segítségével!

## ÖSSZECSUKÁS TÁROLÁS ELŐTT

1. Lazítsa meg a csavart (61) és az alátétet (62)!
2. Fordítsa el az ülőszint 90°-kal!
3. Használja a csavart (61) és az alátétet (62) az ülőszin vázhoz történő rögzítéséhez!



## SZÁMÍTÓGÉP

### KIJELZŐ FUNKCIÓK

| FELIRAT                           | LEÍRÁS  |
|-----------------------------------|---|
| SCAN                              | Megjelenítési sorrend: TMR→CNT→CAL→TOTAL CNT<br>A SCAN módban nyomja meg a MODE gombot más funkció választásához!<br>Automatikusan megtekintheti az összes módot 6 másodpercig.   |
| TIME (TMR)/IDŐ                    | Ha nincs megadva célérték, az idő nulláról számolódik.<br>Ha megad célértéket, akkor az idő ettől a célértéktől fog visszaszámolódni nulláig. Ezután hangjelzést hall, és fényjelzést lát.<br>Ha a monitor 4 másodpercig nem kap jelet, az idő megáll.<br>Tartomány: 0:00~99:59   |
| COUNT (CNT)/ MENNYISÉG            | Célérték megadása nélkül a mennyiség nullától számolódik.<br>Ha meg van adva a gyakorlatok mennyiségének célértéke, akkor az érték arról számítható vissza nulláig. Ezután hangjelzést hall, és fényjelzést lát.<br>Tartomány: 0~9999   |
| TOTAL CNT/ TELJES MENNYISÉG       | Az elemek eltávolítása után a gyakorlatok teljes mennyisége törlődik.<br>Tartomány: 0~9999  |
| CALORIES (CAL)/ ELÉGETETT KALÓRIA | Célérték megadása nélkül az elégetett kalória nullától számolódik.<br>Ha megad célértéket, akkor az elégetett kalória ettől a célértéktől fog visszaszámolódni nulláig. Ezután hangjelzést hall, és fényjelzést lát.<br>Tartomány: 0,0~999,9<br>A feltüntetett értékek csak tájékoztató jellegűek, és nincs orvosi érvényességük. |

## GOMBOK FUNKCIÓI

| GOMB       | LEÍRÁS   |
|------------|--|
| UP         | Megnyomásával növeli az értéket. Ha folyamatosan nyomva tartja, meggyorsítja az értéknövelést. A beállítás TMR tartománya: 0:00~99:00 (Egység hozzáadása: 1:00) A beállítás CAL tartománya: 0,0~999,00 (Egység hozzáadása: 1,0)                            |
| DOWN       | Megnyomásával csökkenti az értéket. Ha folyamatosan nyomva tartja, meggyorsítja az értékcsökkentést. A beállítás TMR tartománya: 0:00~99:00 (Egység kivonása: 1:00) A beállítás CAL tartománya: 0,0~999,00 (Egység kivonása: 1,0)                          |
| MODE/ENTER | Válassza ki a funkciót a MODE/ENTER gomb megnyomásával! SCAN módban történő megnyomásával az aktuális funkciót lezárja.<br><br>Nyomja meg, és tartsa lenyomva a MODE/ENTER gombot 2 másodpercig az összes érték visszaállításához a Total CNT kivételével! |
| RESET      | Beállítások módban nyomja meg egyszer a RESET gombot az aktuális funkció visszaállításához!<br><br>Tartsa lenyomva a RESET gombot 2 másodpercig az összes funkció visszaállításához!   |

## MŰKÖDTETÉSI FOLYAMAT

**BEKAPCSOLÁS:** Az LCD kijelző megjeleníti az összes szegmenst az alábbi ábra szerint.



**KIKAPCSOLÁS:** Ha a monitor 4 percig nem kap jelet, alvó üzemmódba kapcsol.

## MŰKÖDÉS

1. Ha bekapcsolja a monitort (vagy lenyomva tartja a MODE/ENTER gombot 2 másodpercig), az LCD kijelző egy másodpercig megjeleníti az összes szegmenst, majd SCAN üzemmódba lép.
2. Ha a monitor nem kap jelet, a TMR, CNT, CAL és TOTAL CNT értékek nullától fognak számolódni.

## PROBLÉMAMEGOLDÁS

- Ha az LCD kijelző olvashatatlan, próbálja meg kicserélni az elemet!
- Ha az edzés során nincs jel, ellenőrizze a kábelek csatlakozását!

## MEGJEGYZÉS:

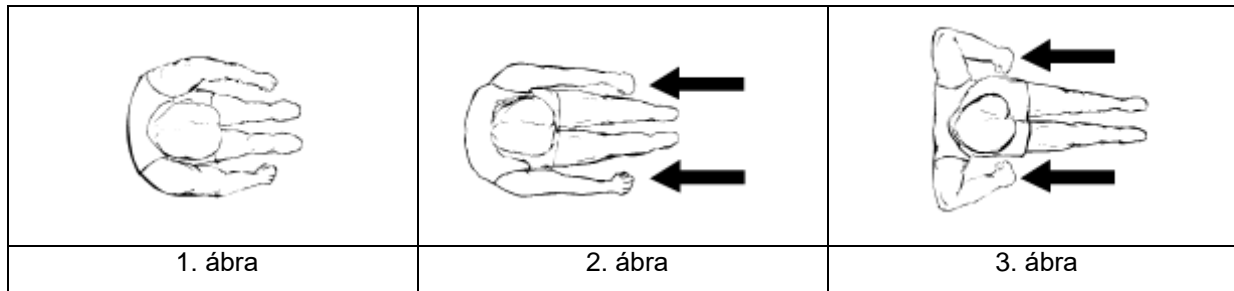
- Szakítsa meg az edzést 4 percre, és a fő felület kikapcsol!
- Ha a számítógép nem megfelelően jeleníti meg a tartalmat, próbálkozzon elemcserével!

## EDZÉSI ÚTMUTATÓ

Az evezés az erősítésnek egy meglehetősen igényes módja. Javítja a szív működést és a vérkeringést. Evezésnél sok izomcsoport érintett, különösen a hát-, a kar-, a csípő-, az ágyék- és lábizmok.

### ALAP EVEZŐ MOZGÁS

Üljön az ülésre, tegye a lábát a pedálokra, majd rögzítse őket a tépőzár segítségével! Fogja meg az evezőt! Fegye fel a kiindulási pozíciót, hajoljon előre, és nyújtsa előre kezét, térdét enyhén hajlítsa be, ahogyan az az 1. ábrán látható! Ezután dőljön hátra, miközben a hátát és a lábait egyenesítse ki! (2. ábra) Folytassa a sima mozgást hátra! Ebben a szakaszban nyomja a karját kifelé! (3. ábra). Ezután térjen vissza a második pozícióba, majd mindezt ismételje!

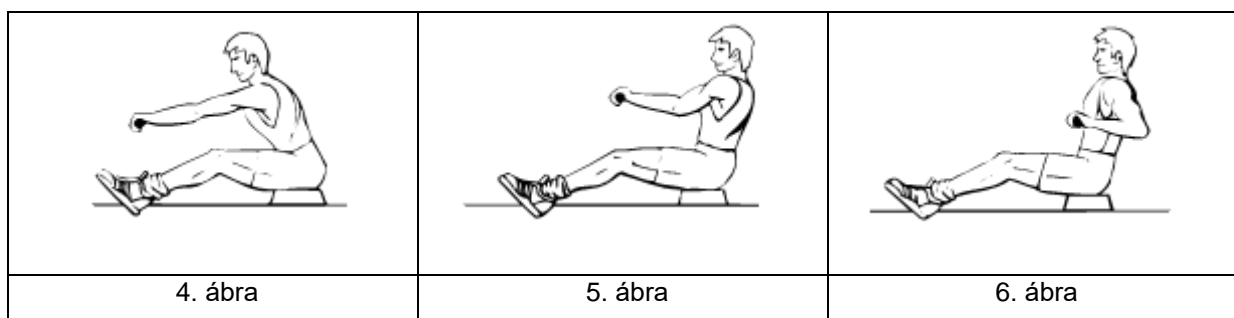


### EDZÉSI IDŐ



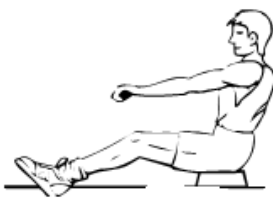
Az evezés igényes erősítés. Ezért jobb rövidebb és egyszerűbb edzésprogrammal kezdeni, majd később váltani egy igényesebb programra. Kezdje körülbelül öt perces edzéssel, majd hosszát fokozatosan növelje a jobb erőnlét érdekében! Legvégül 15-20 percet képesnek kell lennie evezni. Ne próbálja a dolgot siettetni! Igyekezzen kétnaponta edzeni, hetente háromszor! Az edzések között hagyjon időt a pihenésre!

### EGYÉB EVEZÉSI STÍLUSOK

**EVEZÉS CSAK KAROKKAL:** Ez az edzés a kar-, a váll-, a hát- és a hasizmokat erősíti. Üljön az evezőpadra a 4. ábra szerint! Nyújtsa ki a kezeit, dőljön előre, és fogja meg a fogantyút! Lassan dőljön hátra, majd menjet át az 5. ábrán látható függőleges pozícióba! Folytassa a fogantyú mellkas felé történő húzásával a 6. ábra szerint! Térjen vissza a kiindulási pozícióba, majd mindezt ismételje!



**EVEZÉS A LÁB IGÉNYBEVÉTELÉVEL:** Ez az edzés segít megerősíteni a láb- és hátizmokat. Hátát tartsa egyenesen, és nyújtsa ki kezeit! Hajlítsa be lábait annyira, míg el nem éri a fogantyút, majd vegye fel a kiindulási pozíciót! (7. ábra). Lábai segítségével lökje magát hátra (8. ábra), és tartsa a karjait valamint a hátát egyenesen a 9. ábrán látható módon!






|   |   |   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 7. ábra   | 8. ábra   | 9. ábra   |

## EDZÉSI UTASÍTÁSOK

Az evezőpad használata javítja az erőnlétét, erősíti az izmokat, valamint kontrollált étrenddel kombinálva testsúlycsökkentést eredményez.

### 1. BEMELEGÍTŐ FÁZIS

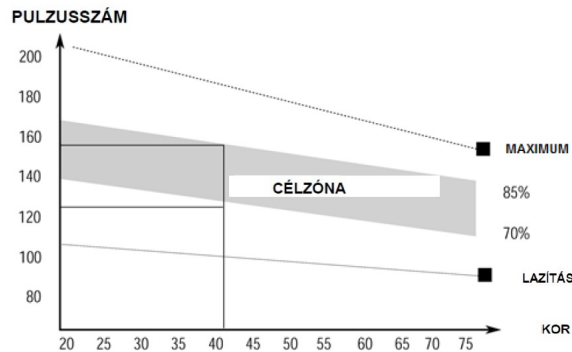
Ennek a fázisnak javítania kell a vérkeringést, és előkészítenie az izmokat a későbbi terhelésre úgy, hogy kiküszöbölődjék az izomgörcs kockázata. Ajánlott előbb néhány nyújtógyakorlatot végezni az alábbi ábrák szerint. Minden nyújtógyakorlatnak kb. 30 másodpercig kellene tartani. Az izmait ne erőltesse meg és ne nyújtsa túl! Ha fájdalmat érez, hagyja abba a gyakorlatot!

|   |                         |
|---|-------------------------|
|   | Oldalra hajlás          |
|  | Előre hajlás            |
|  | Külső combizmok         |
|  | Belső combizmok         |
|  | Vádli és az Achilles-ín |

## 2. EDZÉS FÁZIS

Ebben a fázisban történik az energialeadás. A helyes edzés után a lábizmok rugalmasabbá válnak. Az egész edzés során tartsa be az egyenletes tempót. Az edzés során a pulzusszámnak el kell érnie a célzónát az alábbi grafikon szerint.

**MEGJEGYZÉS:** Ennek a fázisnak kb. 12 percig kellene tartania. Ezért sokan 15-20 perccel kezdenek.



## 3. LEVEZETŐ FÁZIS

Ebben a fázisban le kell nyugtatni a szív- és érrendszer, valamint az izmokat. Ismételje meg a bemelegítő gyakorlatokat, csökkentse a tempót, majd folytassa kb. 5 percig. Ismételje meg a nyújtó gyakorlatokat, de az izmait ne erőltesse meg és ne nyújtsa túl! Ha javul az erőnléte, tovább és keményebben edzhet. Ajánlott legalább hetente háromszor edzeni, és az edzéseket egyenletesen beütemezni.

### IZOMERŐSÍTÉS

Az izomerősítés érdekében elég magasra kell állítania a terhelést. Ez nagyobb izomterhelést jelent, valamint azt, hogy nem lesz képes olyan sokáig edzeni, ameddig szeretne. Tehát ha igyekszik javítani az erőnlétén, módosítania kell a programot. A bemelegítő és levezető fázis során normálisan edzeni, de az edzés fázis végén növelni a terhelést az intenzívebb láb munkához. A sebességet korlátoznia kell, hogy a pulzusszámot a feltüntetett célzónában tartsa.

### SÚLYVESZTÉS

Döntő tény itt az erőfeszítés mértéke. Minél hosszabb és keményebb az edzés, annál több az elégetett kalóriák száma. Hasonló mint az erőnlét javításánál, csak a cél más.

### KÖRNYEZETVÉDELEM

A termék élettartamának lejártá után, vagy abban az esetben, hogy ha a következő javítás gazdaságilag hátrányos lenne, a terméket a helyi előírásoknak megfelelően és környezetbarát módon kell ártalmatlanítani. A terméket a legközelebbi arra kijelölt gyűjtőhelyre kell vinni.

Szabványos ártalmatlanítással segít az értékes természeti erőforrások megőrzésében és a környezetre vagy az emberi egészségre gyakorolt negatív hatások megelőzésében. Ha nem biztos a dolgában, forduljon a felelős helyi hatósághoz annak érdekében, hogy ne kövessen el jogsértést, és elkerülje a későbbi szankciókat.