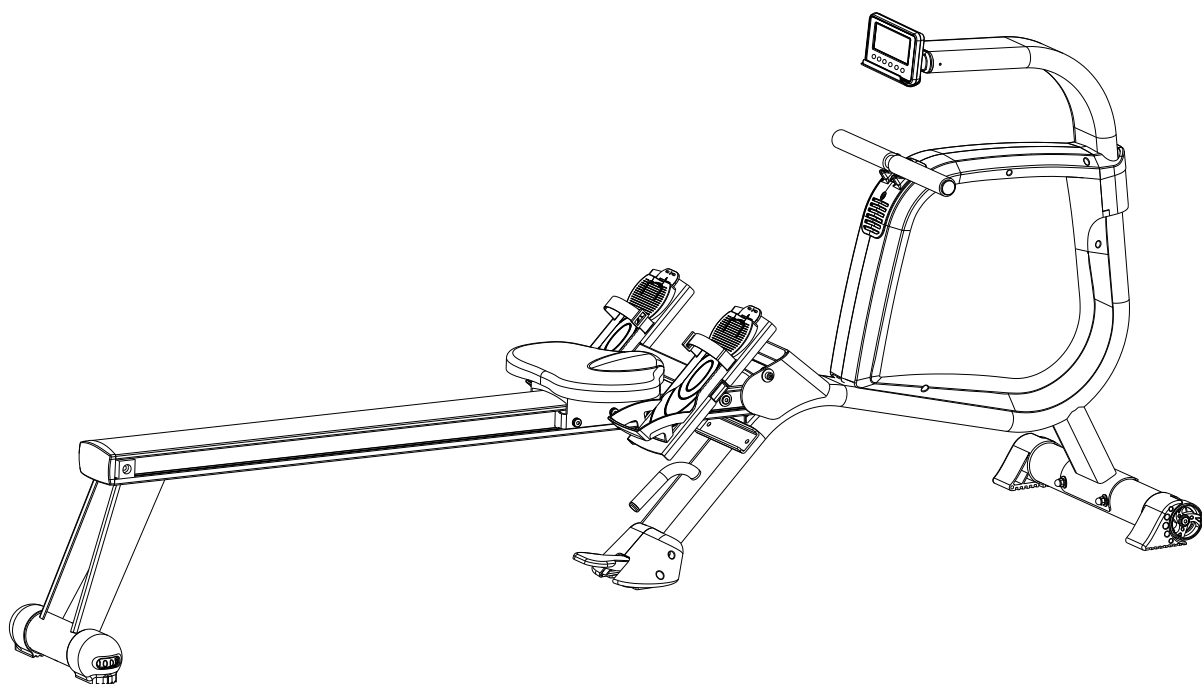




HASZNÁLATI UTASÍTÁS – HU
IN 18104 Evezőpad inSPORTline RW600



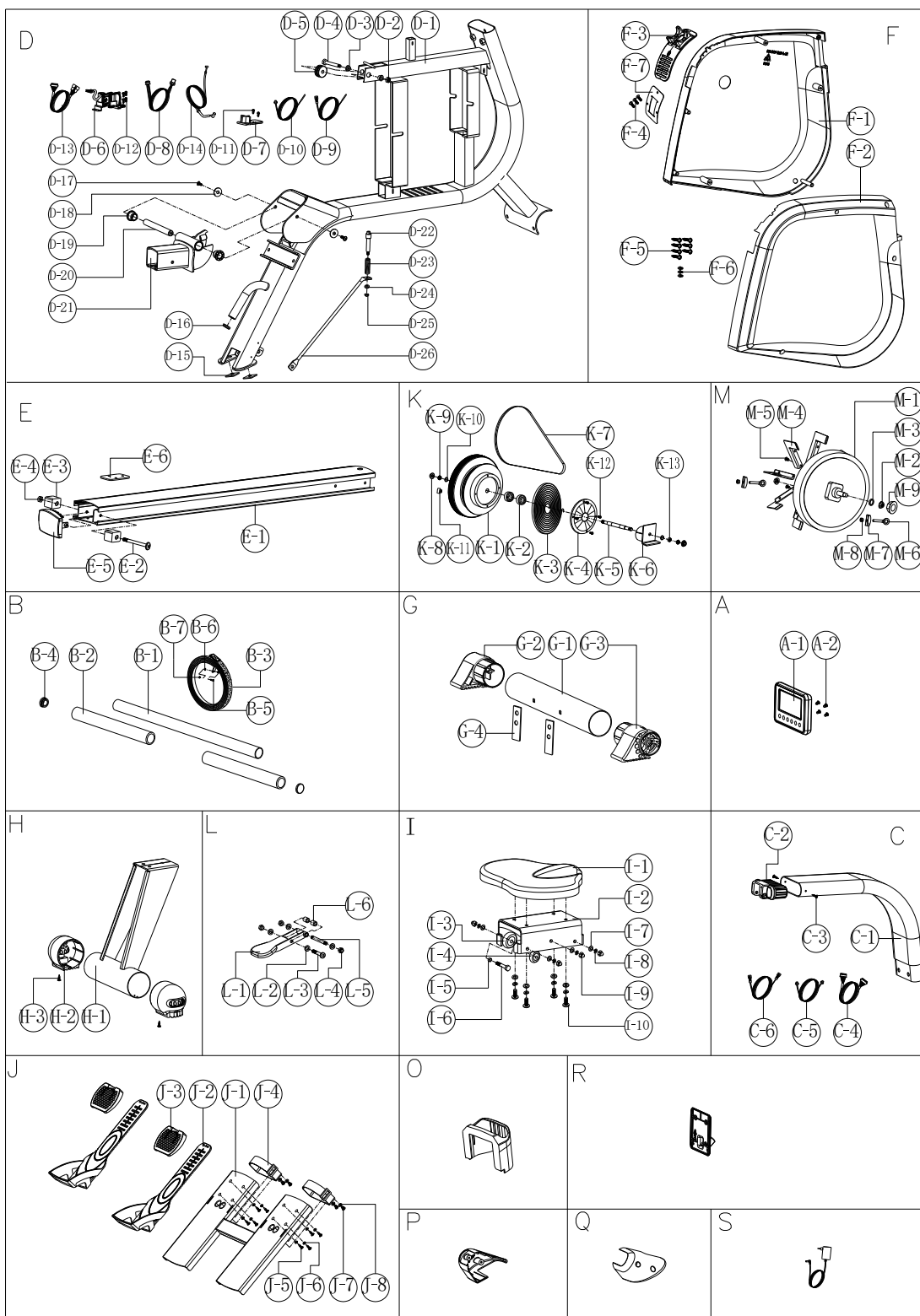
TARTALOM

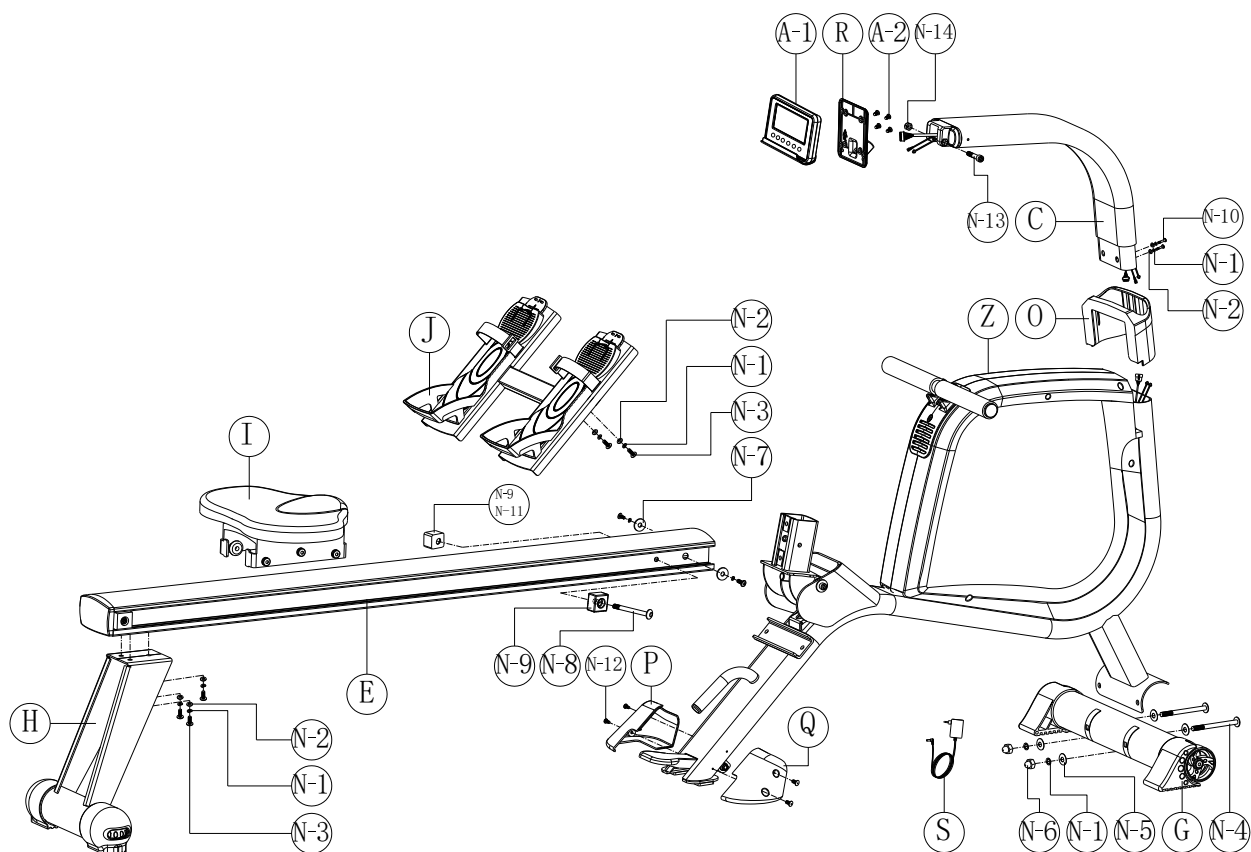
BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.....	3
A TERMÉK LEÍRÁSA	4
ELLENŐRZŐ LISTA.	8
ÖSSZESZERELÉS.....	9
PEDÁL BEÁLLÍTÁSA.....	12
KIJELZŐ ÉS GOMBOK	13
Kijelző	13
Gombok.....	13
Számítógép	14
HIBAELHÁRÍTÁS.....	18
iConsole+ Training ALKALMAZÁS.....	18
HELYES EDZÉS.....	19
KARBANTARTÁS	19
TÁROLÁS.....	20
FONTOS FIGYELMEZTETÉSEK	20
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	20

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Olvassa el figyelmesen az útmutatót még az első használat előtt, és őrizze meg későbbi használat céljából!
- Tartsa be az összes figyelmeztetést és ajánlást beleértve az előírt összeszerelési eljárást is! A terméket csak rendeltetésszerűen használja!
- Az összeszerelést a leírt eljárásnak megfelelően kell elvégezni. Tájékoztassa az összes többi felhasználót a biztonsági irányelvekről!
- A terméket tartsa távol a gyerekektől és a házi kedvencektől! Ne hagyja őket felügyelet nélkül vagy a gép közelében! Csak felnőtt személy szerelheti össze és használhatja az evezőpadot.
- Az edzés elkezdése előtt konzultáljon orvosával! Erre különösen szükség van, ha Önnek egészségügyi problémái vannak, vagy olyan kezelés alatt áll, amely befolyásolhatja a pulzust, a vérnyomását vagy a koleszterinszintet.
- Figyelje a testjeleket! Ha fájdalmat érez, vagy problémákat tapasztal (mellkasi szorítás, szabálytalan pulzus, légszomj vagy rossz közérzet), azonnal 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! A padlóburkolat védelmére használhat védőszőnyeget.
- Viseljen megfelelő sport ruházatot beleértve a sportcipőt is! Ne vegyen fel túl laza ruházatot!
- A terméket ne használja kint a szabadban!
- Minden használat előtt ellenőrizze a termék esetleges 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!
- Ugyanúgy hagyja abba az edzést, ha a gép szokatlan hangokat ad ki!
- Egyik állítható rész sem állhat ki, és nem korlátozhatja a felhasználó mozgását. Egyszerre csak egy személy edzhet a gépen.
- Az evezőpad nem terápiás célokra szolgál.
- Az evezőpad felemelése vagy hordozása során legyen különösen óvatos, nehogy megsérüljön a háta! Csak az ajánlott eljárás alapján járjon el, és kérje egy másik személy segítségét!
- Ne végezzen jogosulatlan módosításokat a terméken! Javítás esetén vegye fel a kapcsolatot egy szakszervizzel!
- **Teherbírás:** 150 kg
- **Osztály:** SB (EN 957-1 és EN 957-7 európai szabványok szerint kereskedelmi és professzionális használatra)
- **FIGYELMEZTETÉS:** A pulzusszám-figyelő rendszer nem mindenesetben pontos. A túlterhelés az edzés során súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha rosszul érez, azonnal fejezze be az edzést!

A TERMÉK LEÍRÁSA



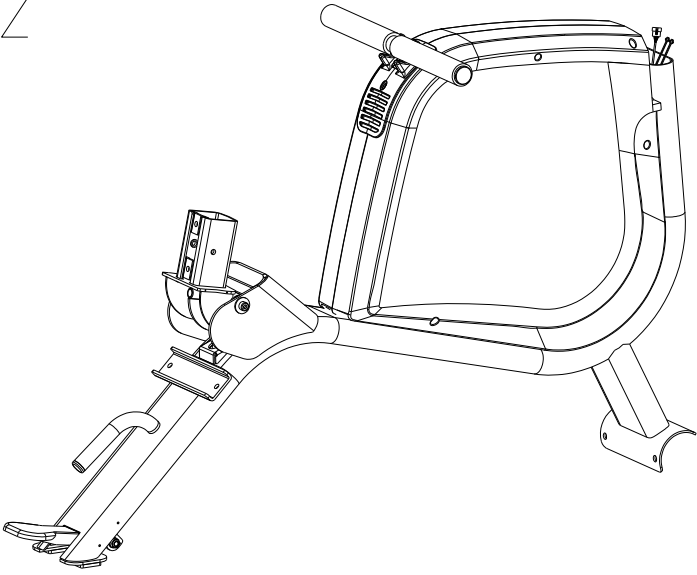
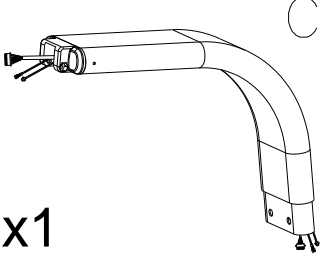
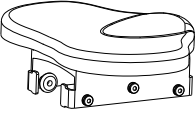
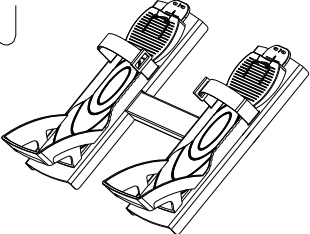
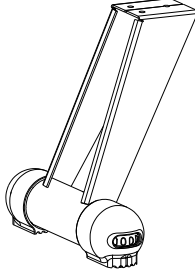
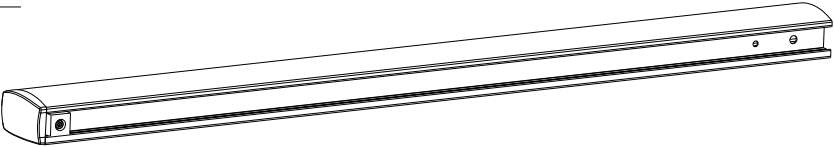
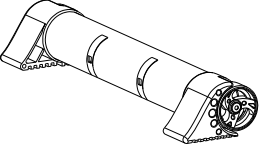


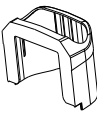
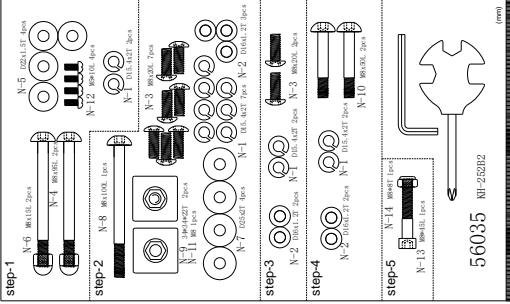




Jelölés	Megnevezés	Menny.	Jelölés	Megnevezés	Menny.
A	Kijelző szett	1	I-1	Ülés	1
A-1	Kijelző	1	I-2	Üléstartó	1
A-2	Keresztcsavar M5x0.8x15L	4	I-3	Csiga	4
B	Visszahúzó rendszer	1	I-4	Csiga	2
B-1	Habhenger	1	I-5	Peremes anya D12*D8.2*12.6L	6
B-2	Habhenger	2	I-6	Hatlapfejű csavar M8x1.25x35L	6
B-3	Visszahúzó huzal	1	I-7	Alátét D16xD8.5x1.2T	10
B-4	Habhenger zárósapka	2	I-8	Alátét D15.4xD8.2x2T	10
B-5	Keresztcsavar M5*0.8*15L	1	I-9	Anyá M8*1.25*15T	6
B-6	Alátét D15*D5.2*1.0T	2	I-10	Imbuszcsavar M8x1.25x20L	4
B-7	Nylon anya M5*0.8*5T	1	J	Pedál készlet	1
C	Kijelző rögzítő szett	1	J-1	Pedál szerelőlap	1
C-1	A kijelző rögzítésére szolgáló oszlop	1	J-2	Pedál	2
C-2	Kijelző tartó	1	J-3	Pedál támogatás	2
C-3	Keresztcsavar ST4.2*1.4*15L	2	J-4	Pedálszív	2
C-4	Kijelző felső kábele	1	J-5	Keresztcsavar ST4.2x1.4x10L	8
C-5	Kijelző alsó kábele	1	J-6	Alátét D12*D4.3*1.0T	8
C-6	Kijelző alsó kábele (1)	1	J-7	Keresztcsavar M5*0.8*10L	4

D	Fő váz szett	1	J-8	Alátét	4
D-1	Fő váz	1	K	Visszahúzó huzal kerekének rendszere	1
D-2	Nylon anya M8*1.25*8T	1	K-1	Visszahúzó huzal kereke	1
D-3	Csapágyak D13.5*D10*9	2	K-2	Csapágy #6000ZZ	2
D-4	Csavar M8*1.25*55.5L	1	K-3	Rugó	1
D-5	Csiga	1	K-4	Rögzítőlemez rugóhoz	1
D-6	Motor	1	K-5	Lendkerék tengelye	1
D-7	Érzékelő tartó	1	K-6	Szerelőlap a rugóhoz	1
D-8	Tápkábel	1	K-7	Szíj	1
D-9	Érzékelő	1	K-8	Anya 3/8"-26UNF*6.5T	2
D-10	Érzékelő (1)	1	K-9	Anya D9.5*4T(3/8"-26UNF*4T)	2
D-11	Keresztcsavar M5*0.8*10L	2	K-10	C-kapocs S-10(1T)	2
D-12	Keresztcsavar ST4.2*1.4*15L	4	K-11	Kerek mágnes	4
D-13	Kijelző alsó kábele	1	K-12	Keresztcsavar ST4.2*15L	4
D-14	Ellenállás huzal	1	K-13	Anya D9.5x5T (3/8"-26UNF	1
D-15	Puffer 35*35*5T	2	L	Lábtartó szett	1
D-16	Kerek zárósapka	1	L-1	Lábtartó	1
D-17	Hatlapfejű csavar M8*1.25*15L	2	L-2	Alátét D16*D8.5*1.2T	4
D-18	Alátét D25xD8.5x2T	2	L-3	Imbuszcsavar M8*1.25*55L	1
D-19	Peremes anya D28.6*D22.6*3T	2	L-4	Anya M8*1.25*8T	3
D-20	Csatlakozó rúd	1	L-5	A mágneses tartó rögzítő tengelye	1
D-21	Ülősín tartó	1	L-6	Perem anya D12.7*D8.2*15.5L	2
D-22	Csavar D14.5*59L	1	M	Mágneses rendszer szettje	
D-23	Rugó D13.5*D1.5*86L	1	M-1	Mágneses rendszer	1
D-24	Alátét D16*D8.5*1.2T	3	M-2	Anya	2
D-25	Csavar D8*M6*10	1	M-3	Távtartó D10*D14*3T	1
D-26	Csatlakozó rúd	1	M-4	Ventilátor	1
E	Ülősín szett	1	M-5	Keresztcsavar M5x0.8x10L	4
E-1	Ülősín	1	M-6	Alátét	2
E-2	Imbuszcsavar M8*1.25*100L	1	M-7	U alakú alátét 30*9*8	1
E-3	Puffer 34*34*22T	2	M-8	Anya M6*1*5T	1
E-4	Anya M8*P1.25*6T	1	M-9	Csavarvédő kupak	1
E-5	Takaró	1	N	Csavarkészlet	
E-6	Szerelőlap	1	N-1	Alátét D15.4*D8.2*2T	13
F	Láncborítás szett	1	N-2	Alátét D16xD8.5x1.2T	7
F-1	Bal láncborítás	1	N-3	Imbuszcsavar M8x1.25x20L	9
F-2	Jobb láncborítás	1	N-4	Imbuszcsavar M8*1.25*95L	2
F-3	Visszahúzó huzal fedél	1	N-5	Alátét D22xD8.5x1.5T	4

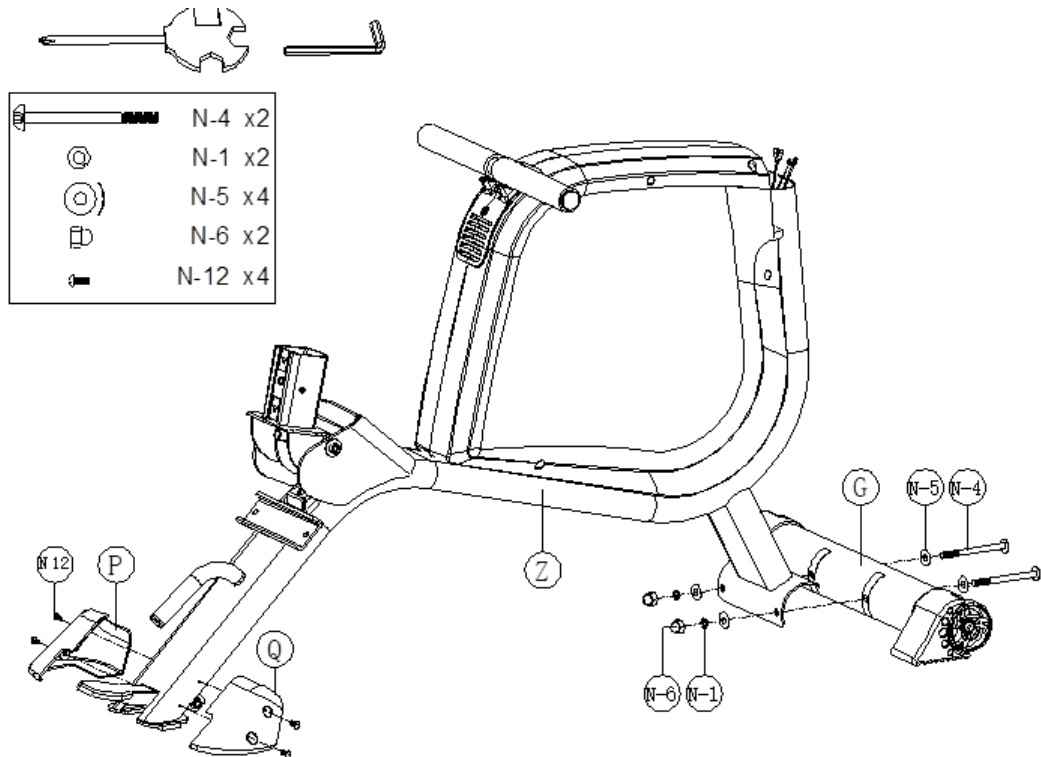
F-4	Keresztcsavar M5*0.8*10L	3	N-6	Anya M8x1.25x15L	2
F-5	Keresztcsavar ST4.2x1.4x20L	7	N-7	Alátét D25xD8.5x2T	4
F-6	Pin D6*26.5*7.7	3	N-8	Imbuszcsavar M8*1.25*100L	1
F-7	Visszahúzó huzal nyílás	1	N-9	Ütköző 34*34*22T	2
G	Első stabilizátor szett	1	N-10	Imbuszcsavar M8*1.25*50L	2
G-1	Első stabilizátor	1	N-11	Anya M8*P1.25*6T	1
G-2	Bal állítható talp	1	N-12	Keresztcsavar M5x0.8x10L	4
G-3	Jobb állítható talp	1	N-13	Csavar M8*1.25*45L	1
G-4	Ütköző	2	N-14	Anya M8*1.25*8T	1
H	Hátsó stabilizátor szett	1	O	Felső fedél	1
H-1	Hátsó stabilizátor	1	R	Kijelző tartó	1
H-2	Állítható kupak	2	P	Fedél (bal)	1
H-3	Keresztcsavar ST4x1.41x10L	2	Q	Fedél (jobb)	1
I	Ülés szett	1	S	Adapter	1

ELLENŐRZŐ LISTA

<p>Z</p>  <p>x1</p>	<p>C</p>  <p>x1</p>		
<p>I</p>  <p>x1</p>	<p>J</p>  <p>x1</p>	<p>H</p>  <p>x1</p>	
<p>E</p>  <p>x1</p>	<p>G</p>  <p>x1</p>		
<p>P</p>  <p>x1</p>	<p>Q</p>  <p>x1</p>	<p>O</p>  <p>x1</p>	<p>N</p>  <p>56035 RH-26202</p>
<p>R</p>  <p>x1</p>	<p>S</p>  <p>x1</p>		

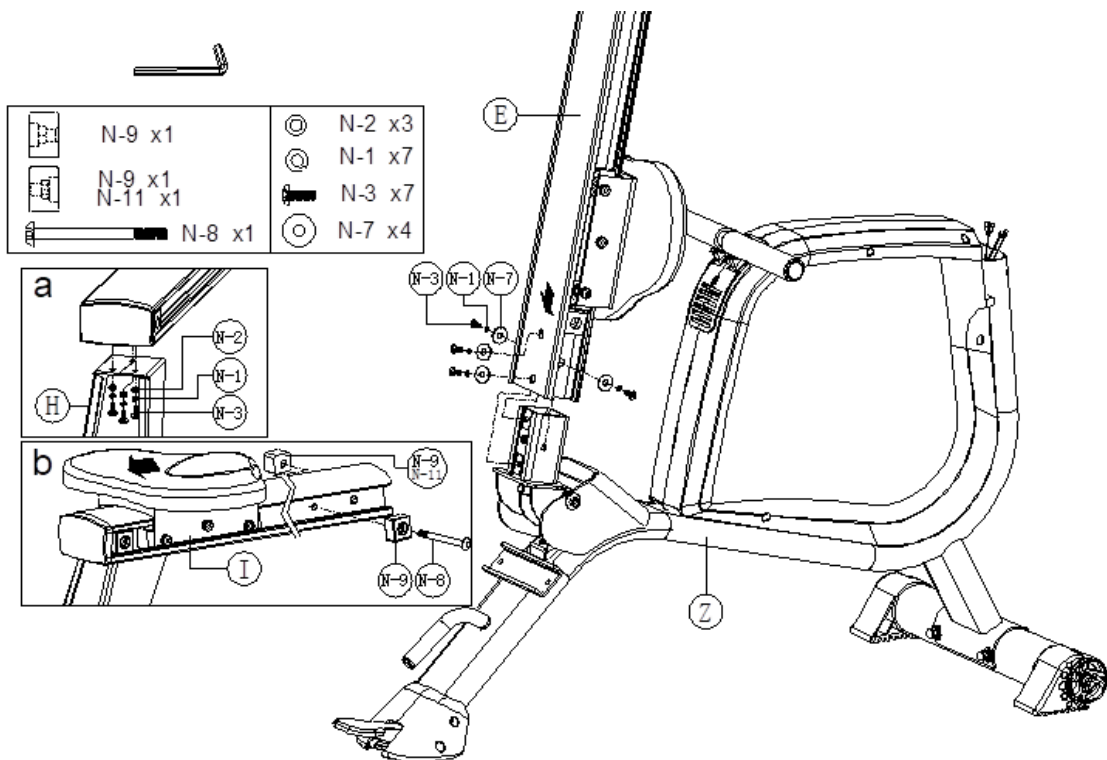
ÖSSZESZERELÉS

1. lépés



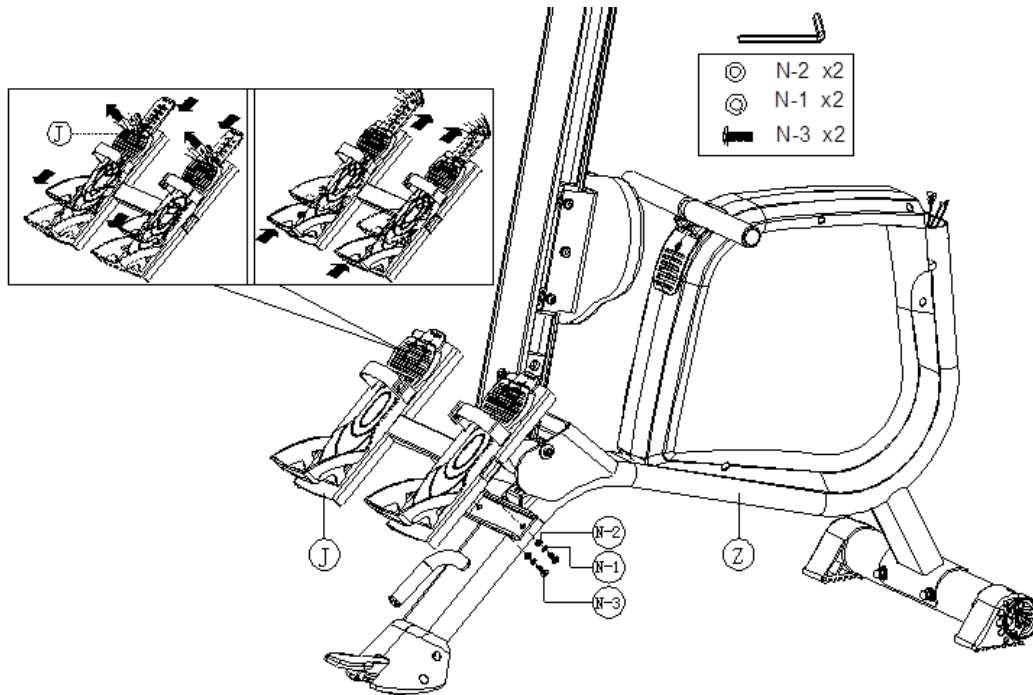
- Rögzítse az első stabilizátort (G) a fő vázhoz (Z) a csavarok (N-4), alátétek (N-5), alátétek (N-1) és anyák (N-6) segítségével!
- Rögzítse a jobb és bal fedelet (P, Q) a fő vázhoz (Z) a csavarok (N-12) segítségével!

2. lépés



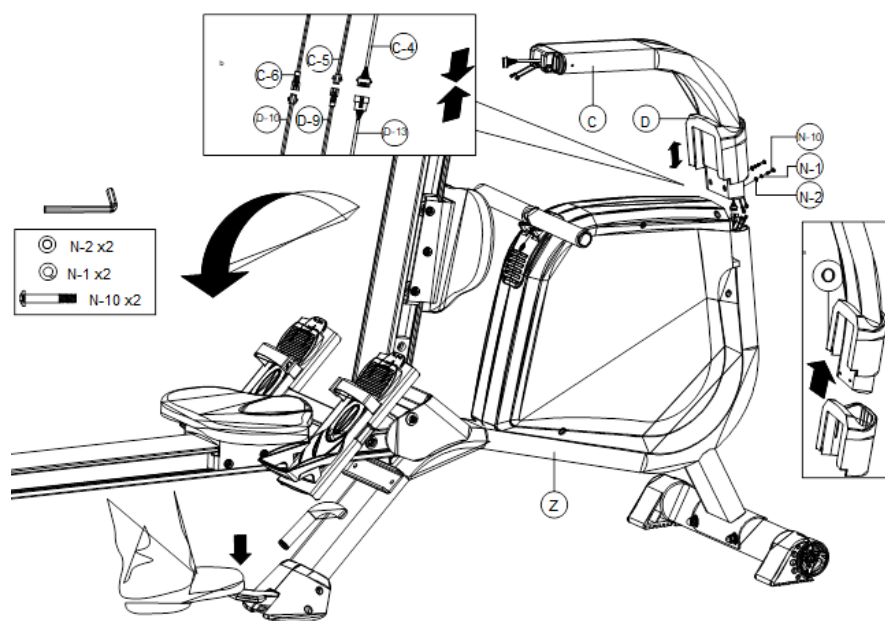
- Rögzítse az ülés szettet (I) az ülősinhez (E), majd rögzítse az előre beállított ütközőket (N-9, N-11) és ütközőt (N-9) az ülősinhez (E) a csavarok (N-8) segítségével a b. ábrán látható módon!
- Rögzítse a hátsó stabilizátort (H) az ülősinhez (E) a csavarok (N-3), alátétek (N-1) és alátétek (N-2) segítségével az a. ábrán látható módon!
- Rögzítse az ülőszint (E) a fő vázhoz (Z) a csavarok (N-3), alátét (N-1) és alátét (N-7) segítségével!

3. lépés



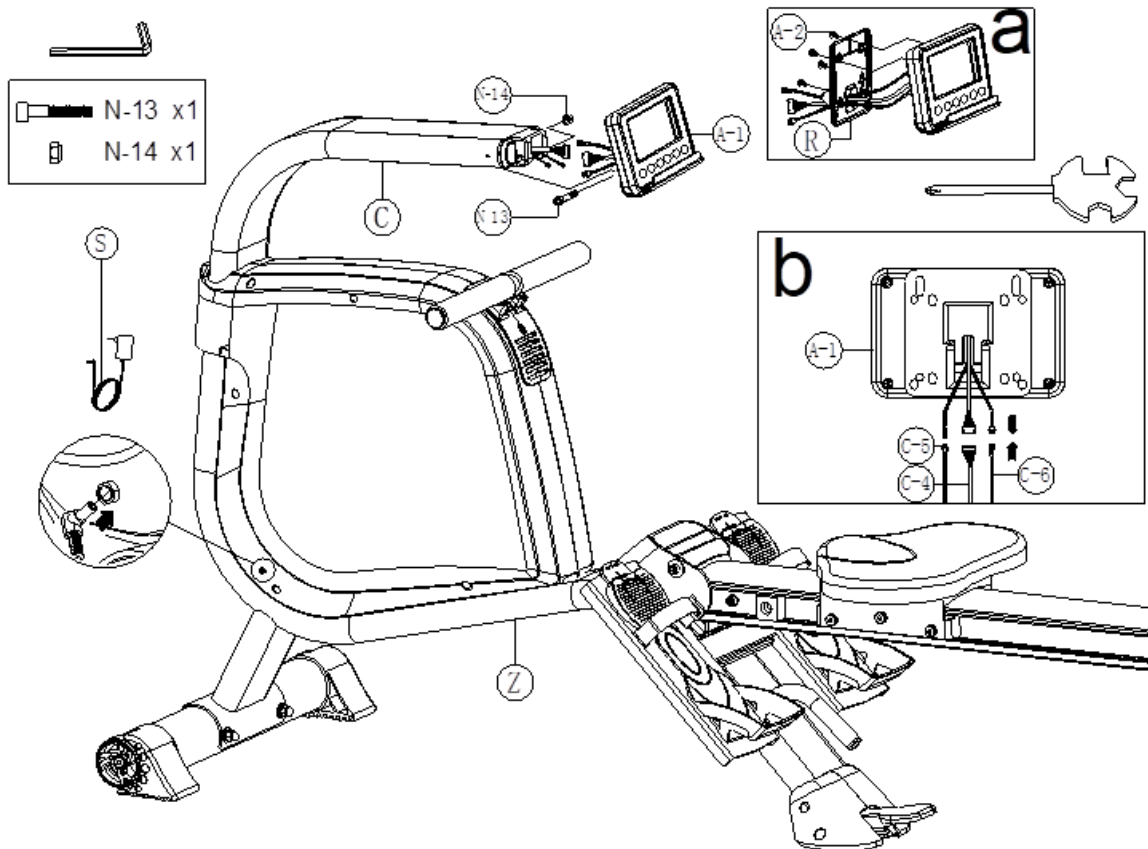
- Rögzítse a pedál készletet (J) a fő vázhoz (Z) a csavarok (N-3), alátétek (N-1) és alátétek (N-2) segítségével!

4. lépés



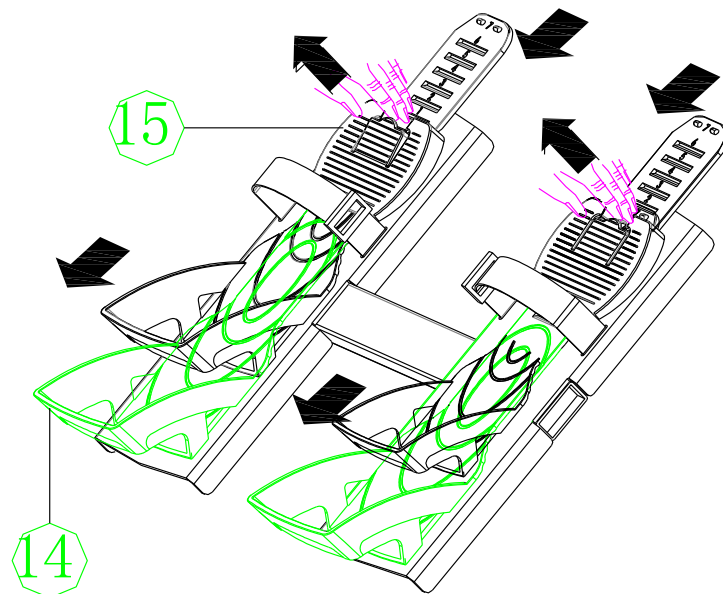
- Nyomja le a lábtartót (L-1) az ülősin (E) összecukásához vagy szétnyításához!
- Csúsztassa a felső fedelet (O) a kijelző rögzítő szettre (C) az ábrán látható módon!
- Csatlakoztassa a kijelző felső kábelét (C-4), alsó kábelét (C-5), kijelző alsó kábelét (1) (C-6) a kijelző alsó kábeléhez (D-13), az érzékelőhöz (D-9) és az érzékelőhöz I (D-10)!
- Rögzítse a kijelző rögzítő szettet (C) a fő vázhoz (Z) a csavarok (N-10), alátétek (N-1) és alátétek (N-2) segítségével!

5. lépés

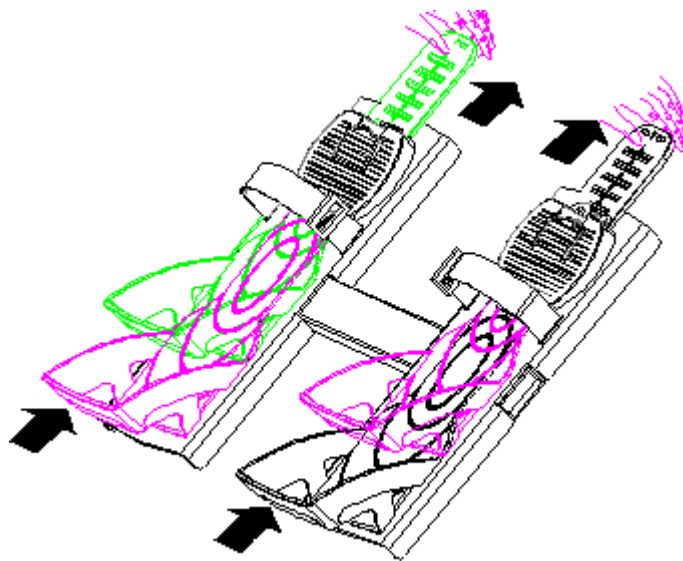


- Rögzítse a kijelzőt (A-1) a kijelző tartóhoz (R) a csavarok (A-2) segítségével az ábrán látható módon!
- Csatlakoztassa a kijelző felső kábelét (C-4) a kijelző alsó kábeléhez (C-5), a kijelző alsó kábelét (1) (C-6) a kijelzőhöz (A-1) a b. ábrán látható módon!
- Rögzítse a kijelzőt (A-1) a kijelző tartóhoz (C-2) a csavarok (N-13) és anyák (N-14) segítségével!
- Csatlakoztassa az adaptert, és kapcsolja be a kijelzőt!

PEDÁL BEÁLLÍTÁSA



- Pedál lefelé mozgása: nyissa fel a pedál támaszáson található kapcsolót, és egyidejűleg húzza le a pedálokat a fentiek szerint!



- Pedál felfelé csúsztatása: Nem szükséges felnyitni a kapcsolót. Húzza meg a pedálokat a fenti ábrán látható módon!

KIJELZŐ ÉS GOMBOK

Kijelző

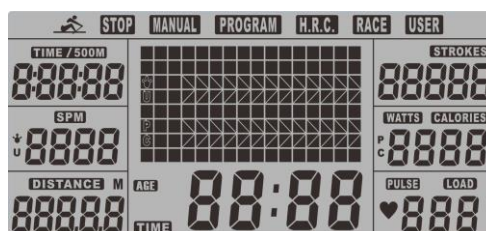
Kijelző	Tartomány	Leírás
SPM	0~999	Percenkénti húzás
TIME/500m	0.0 ~ 99:00	Az edzés adatait mutatja 6 másodpercenként aktualizálódik, és megjeleníti az 500 m-megtételéhez szükséges időt.
METERS	0~9999	Tartomány: 50~1000
CALORIES	0 ~ 9999	Elégetett kalória
STROKES	0~9999	A befejezéshez szükséges csapásszám 6 másodpercenként frissíti a szükséges csapásszámot
PULSE	30-240 BPM	0-30~240 percenkénti pulzus

Gombok

Gomb	Funkció
UP	Ellenállás növelése Funkció kiválasztása
DOWN	Ellenállás csökkentése Funkció kiválasztása
MODE	Beállítások és választás megerősítése
RESET	2 másodpercig lenyomva tartva alaphelyzetbe állítja a kijelzőt Lenulláza az adatokat Az edzés végeztével visszaviszi a felhasználót a főmenübe
START/STOP	Edzés indítása/megállítása
Heart rate recovery	Figyeli a felhasználó szív működését

Nem szükséges semmilyen funkciót beállítani. Használhatja a gépet mindennapi használatra funkciók beállítása nélkül.

Ha a kijelző csatlakozik a tápegységhez, hangjezést fog hallani, valamint az LCD kijelző 2 másodpercig világít, ahogy az alábbi ábrán látható.



Számítógép

A számítógép takarékos üzemmódba lép, ha 4 percig nem kap jelet.

Hangjelzés:

- A funkcióválasztást hangjelzés kíséri.
 - 1 hangjelzés – megerősítés
 - 2 hangjelzés – elutasítás

Edzés adatok:

A számítógép képes különféle edzés adatokat megjeleníteni és kiszámolni.

- Ha a PULSE "P"- t jelenít meg érték nélkül, akkor a rendszer nem képes érzékelni a pulzust. Helyezze fel megfelelően a mellkasi övet! Ezután már érzékelnie kell a számítógépnek a pulzust.
- A kijelző különféle edzési adatokat jelenít meg.
- Különféle edzéstípusok
- Választhat:
 - Manuális üzemmódban nincs szüksége semmilyen programra az edzés elindításához.
 - Exercise program (összesen 12 program közül választhat a felhasználó: P01-P12)
 - Heart rate control (HRC) – Az ellenállás a pulzustól függően változik
 - Versenyprogram (RACE)
 - A felhasználó saját programot állíthat be (User program)

Gyors indítás (MANUAL)

A következő lépéseket hajtsa végre: MANUAL – PROGRAM – HRC- RACE – USER, és elkezd villogni az 1HZ. Az UP/DOWN gomb segítségével válassza ki a manual lehetőséget, és a MODE gombbal erősítse meg választását! Miután a felhasználó kiválasztotta a programot, a RESET gombbal visszatér a kezdőképernyőre.



Nyomja meg a START/STOP gombot a program nélküli edzés gyors indításához!

Az UP/DOWN gomb segítségével töltse ki a személyes adatait, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez! A következő értékek jelennek meg:

- Resistance (1-16) - ellenállás
- TIME vagy METERS – idő vagy távolság (nem lehet egyszerre beállítani)
- CALORIES – kalóriák
- PULSE – pulzus

Az UP/DOWN gomb segítségével állítsa be az értéket, és a MODE gomb segítségével erősítse meg!

A START/STOP gomb segítségével indítsa el az edzést!



Ha eléri a megadott célt, a számítógép hangjelzést ad.

- Az UP/DOWN gomb segítségével állítja be az ellenállást. Az új érték megjelenik a kijelzőn. (Az eredeti érték az 1)
- A START/STOP gomb segítségével leállítja az edzést. Minden érték mentésre kerül.
- Nyomja meg a RESET gombot a programválasztáshoz való visszatéréshez!

Programválasztás (PROGRAM)

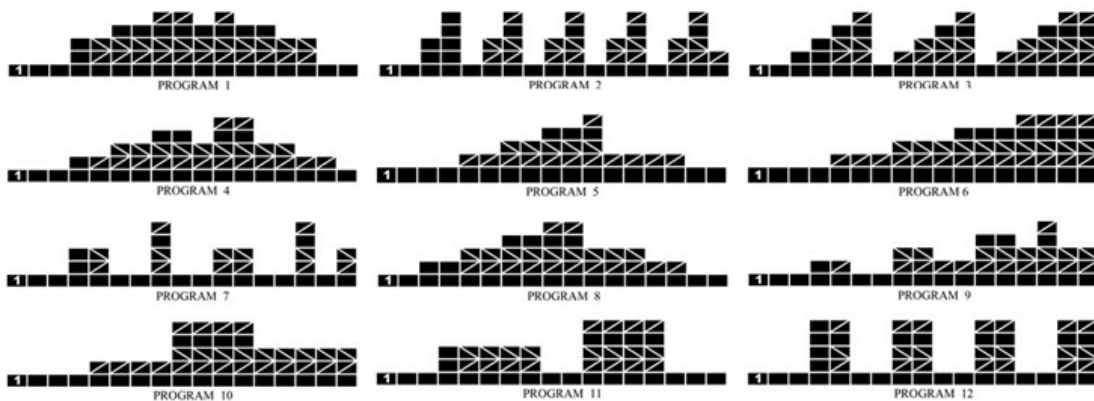
Az UP/DOWN gombok segítségével válassza ki: MANUAL – PROGRAM – HRC – RACE – USER
Válassza ki a programot, és nyomja meg a MODE gombot megerősítve választását! 12 előre beállított program van, a menüben az UP/DOWN gombok segítségével tud navigálni. Nyomja meg a MODE gombot az érték megadásához:

- Resistance (1-16) - ellenállás
- Time – idő

Nyomja meg a RESET gombot az indításhoz!



Az edzés során az UP/DOWN gombok segítségével állítsa be az ellenállást! A kijelzőn megjelenik az új érték. A programok a következők:



Szakaszos program: P2 – P3 – P7 – P12

Ellenállás program: P6 – P9 – P11

Váltakozó ellenállás program: P1 – P4 – P5 – P8 – P10

Az előre beállított programok kifejezetten aerob edzéshez készültek.

Kezdőként kezdje a legkisebb ellenállással!

Néhány edzés után a felhasználó átválthat a szakaszos programra.

A START/STOP gomb segítségével leállíthatja az edzést, minden érték elmentésre kerül.

Nyomja meg a RESET gombot a programválasztáshoz való visszatéréshez!

HRC program

Ebben a programban az evezőpad a mellkasi öv segítségével reagál a felhasználó pulzusára.

Az ellenállás a pulzusnak megfelelően változik.

Az ellenállás változásakor egy figyelmeztetés jelenik meg a számítógépen.

- HRC 55 – A felhasználó a körülbelül 55%-os pulzustartományban képes hatékonyan edzeni. Tökéletes edzés kezdőknek és a zsírégetéshez
- HRC 75 – Tapasztalt felhasználók és sportolók számára alkalmas. A max. pulzus 75 %-a.
- HRC90 – Maximum HRC, profi sportolóknak és rövid távú használatra alkalmas. A max. pulzus 90 %-a.
- TAG – A TAG üzemmódban a számítógép a felhasználó kora alapján kiszámítja a megfelelő HRC programot. Ne állítson be magasabb HRC programot, mint az az Ön kora alapján ajánlott!

Választhat a HRC55, HRC75, HRC90 közül, és a számítógép automatikusan kiszámolja a pulzust.

Ha a TARGET programot választja ki, az LCD kijelző a 100-as értéket jeleníti meg. Az UP/DOWN gomb segítségével állítsa be az értéket 30-tól 240-ig! Nyomja meg a MODE gombot a program megerősítéséhez és mentéséhez!

Az UP/DOWN gomb segítségével állítsa be az edzés várt hosszát, a MODE gomb segítségével erősítse meg!

A START/STOP gomb segítségével indítsa el az edzést!

A HRC programban a felhasználónak viselnie kell a mellkasi övet, hogy az evezőpad érzékeli és ábrázolni tudja a pulzust.



Hogyan működik a program:

A számítógép úgy állítja be az ellenállást, hogy fenntartsa az állandó pulzusszámot.

Ha a pulzusszám a beállított érték alá csökken, az ellenállás 30 másodpercenként automatikusan 1 szinttel növekszik.

Ha a pulzus magasabb mint a megadott érték, akkor az ellenállás 15 másodpercenként 1 szinttel csökkent. Ha eléri a legalacsonyabb 1. szintet, és a felhasználó pulzusa magasabb mint a beállított érték, hangjelzés hallható, és 30 másodperc elteltével riasztó hangjelzés lesz hallható. A számítógép automatikusan leállítja az edzés programot.

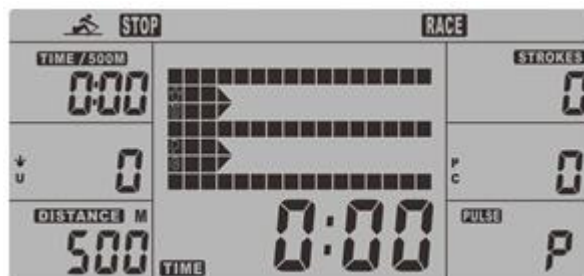
Versenyprogram (RACE)

Ebben az üzemmódban a számítógéppel versenyez.

- Az UP/DOWN gomb segítségével válassza ki a race opciót, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez!
- Az UP/DOWN gomb segítségével állítsa be az SPM (percenkénti húzások) opciót, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez!
- Az UP/DOWN gomb segítségével állítsa be a DISTANCE (távolság) opciót, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez!
- Az UP/DOWN gomb segítségével állítsa be az ellenállást!
- A START/STOP gomb segítségével indítsa el az edzést, a számítógép megjeleníti az USER (felhasználó) és PC (számítógép) értékeket!



Ha a USER (felhasználó) vagy a PC eléri a beállított távolságot, a számítógép leáll, és megjeleníti a győztest.

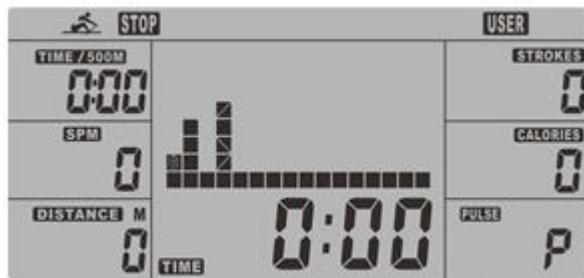


- Nyomja meg a START/STOP gombot a befejezéshez; minden érték mentésre kerül!
- Nyomja meg a RESET gombot a programválasztáshoz való visszatéréshez!

Felhasználói programok

Kiválaszthat saját felhasználói programot.

- Az UP/DOWN gombok segítségével válassza ki az USER PROGRAM-ot, és a MODE gomb segítségével erősítse meg választását, majd megjelenik az első ablak!
- Az UP/DOWN gombok segítségével állítsa be a RESISTANCE (ellenállás) mértékét, és a MODE gomb segítségével erősítse meg választását, majd megjelenik a következő ablak!
- Adja meg mind a 16 szükséges adatot! Az ellenállás maximális értéke a 16. Nyomja meg a MODE gombot néhány másodpercig a befejezéshez, majd lépjen ki a beállításokból!
- Nyomja meg az UP/DOWN gombot a TIME (idő) beállításához, és a MODE gomb segítségével erősítse meg!
- Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elindításához!
- Ha eléri a megadott célokat, hangjelzést hall majd!
- A felhasználó az UP/DOWN gombok segítségével beállíthatja az ellenállást. Az új érték megjelenik a kijelzőn. (A kiinduló érték az 1).
- Nyomja meg a START/STOP gombot a befejezéshez; minden érték elmentésre kerül!
- Nyomja meg a RESET gombot a programválasztáshoz való visszatéréshez!

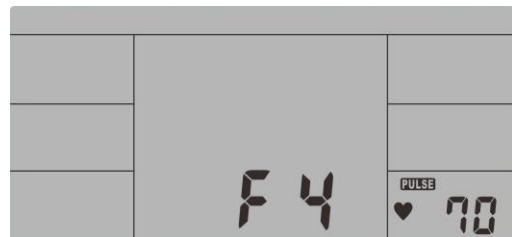


Pihenő fázis

Javasoljuk, hogy egy intenzív edzés után pihenő fázissal kezdjen. A felhasználónak relaxálnia kell a pihenő fázis során. A terhelés nem lehet magas. Szükséges a pulzust a normál értékre lecsökkenteni.

Nyomja meg a heart rate recovery gombot, és helyezze fel a mellkasi övet! Csak a TIME (idő) jelenik meg, és elkezd 00:60-tól visszaszámolni. A többi funkció nem lesz elérhető.

60 másodperc után megjelennek az eredmények.



1.0	Legjobb
1.0 <F < 2.0	Kitűnő
2.0 <F < 2.9	Jó
3.0 <F < 3.9	Megfelelő
4.0 <F < 5.9	Átlag alatti
6.0	Rossz

Ha a pulzus még 60 másodperc után is magas (az F 4 és 6 között van), a felhasználó tovább csökkentheti a pulzusszámát.

HIBAE LHÁRÍTÁS

A számítógépen az E-2 felirat jelenik meg: a motor túllépi a normál tartományt. Csatlakoztassa újra a tápegységet, és indítsa újra a motort!

A számítógépen az E-7 felirat jelenik meg: Győződjön meg róla, hogy a kapcsolat nem sérült-e! Minden beállítási adat elveszik, amikor leválasztja a tápegységről.

iConsole+ Training ALKALMAZÁS

Győződjön meg róla, hogy az okoseszközén be van kapcsolva a Bluetooth. Kapcsolja be az iConsole+ Training alkalmazást, és Bluetooth segítségével párosítsa a géppel!



MEGJEGYZÉS:

1. Miután a számítógép párosítva lett okoseszközzel, kikapcsol.
2. Ha kikapcsol a iConsole+ Training alkalmazás, és kikapcsolja a Bluetooth csatlakozást, akkor a számítógép újra bekapcsol.

HELYES EDZÉS

A helyes evezés fázisai az egyes izmok erősítéséhez:

1. Húzás (az alsótest izomcsoportjainak edzése): Hajlítsa be a térdét, és nyújtsa ki a karját! Fogja meg a fogantyút, és tartsa egyenesen a hátát! (01. ábra).
2. Eltolódás (központi izmok): Kilökve magát lábával, hajoljon hátra, közben nyújtsa ki a karjait (02. ábra)!
3. Befejezés (felsőtest izmai): Egyenesítse ki a hátát, és tartsa a lábát is kinyújtva egyenesen! Tartsa egyenesen a csuklóját, és húzza meg a fogantyút (03. ábra)!
4. A négyfejű combizom edzése (04. ábra).
5. Karizmok edzése (05. ábra).
6. Hát- és hasizmok edzése (06. ábra).



01. ábra



02. ábra



03. ábra



04. ábra



05. ábra



06. ábra

KARBANTARTÁS

- Tisztítás: használjon puha rongyot és gyengéd tisztítószer a termék tisztításához!
- Ne használjon súrolószereket vagy oldószereket a műanyag részekre!
- Minden használat után törölje le a verejtékezést!
- Óvja a számítógépet a nedvességtől, hogy megakadályozza az elektronika károsodását!
- A gépet és a számítógépet védje a közvetlen napfénytől!
- Ellenőrizze az összes csavart és a pedálok helyes meghúzását legalább hetente egyszer! Ha szükséges, húzza meg őket!

- Tárolja száraz és tiszta helyen gyermekektől távol!

TÁROLÁS

Az evezőpadot tiszta és száraz környezetben tárolja. Győződjön meg róla, hogy a főkapcsoló ki van-e kapcsolva, és hogy a gép nincs-e csatlakoztatva az elektromos hálózathoz.

FONTOS FIGYELMEZTETÉSEK

- Ez a gép megfelel a szabványos biztonsági előírásoknak, és csak otthoni használatra alkalmas. Bármilyen más használat tilos, és veszélyes lehet a felhasználó számára. Nem vállalunk felelősséget a gép helytelen és tiltott használata által okozott bármilyen sérülésekért.
- Mielőtt elkezdené az edzéseket az evezőpadon, konzultáljon orvosával! Az orvosnak kellene megítélnie, hogy fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és mekkora terhelésnek képes alávetni magát. A helytelen edzés vagy a szervezet túlterhelése károsíthatja egészségét.
- Gondosan olvassa el a következő tanácsokat és utasításokat az edzéshez! Ha az edzés során fájdalmat, rosszullétet érez, nehezen lélegzik, vagy más egészségügyi problémákkal küzd, azonnal fejezze be az edzést! Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvosához!
- Ez az evezőpad nem alkalmas mint professzionális vagy gyógyászati segédeszköz. Így nem használható gyógyászati célokra.
- A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Csak tájékoztató jellegű információt nyújt az Ön átlagos pulzusszámáról, és bármely javasolt pulzusszám nem kötelező érvényű orvosi szempontból. Az érzékelt adatok nem mindig pontosak a kontrollálhatatlan emberi és környezeti tényezők tekintetében.

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.

Az elemeket ne dobja az általános hulladékba, hanem adja le az újrahasznosítás helyén!