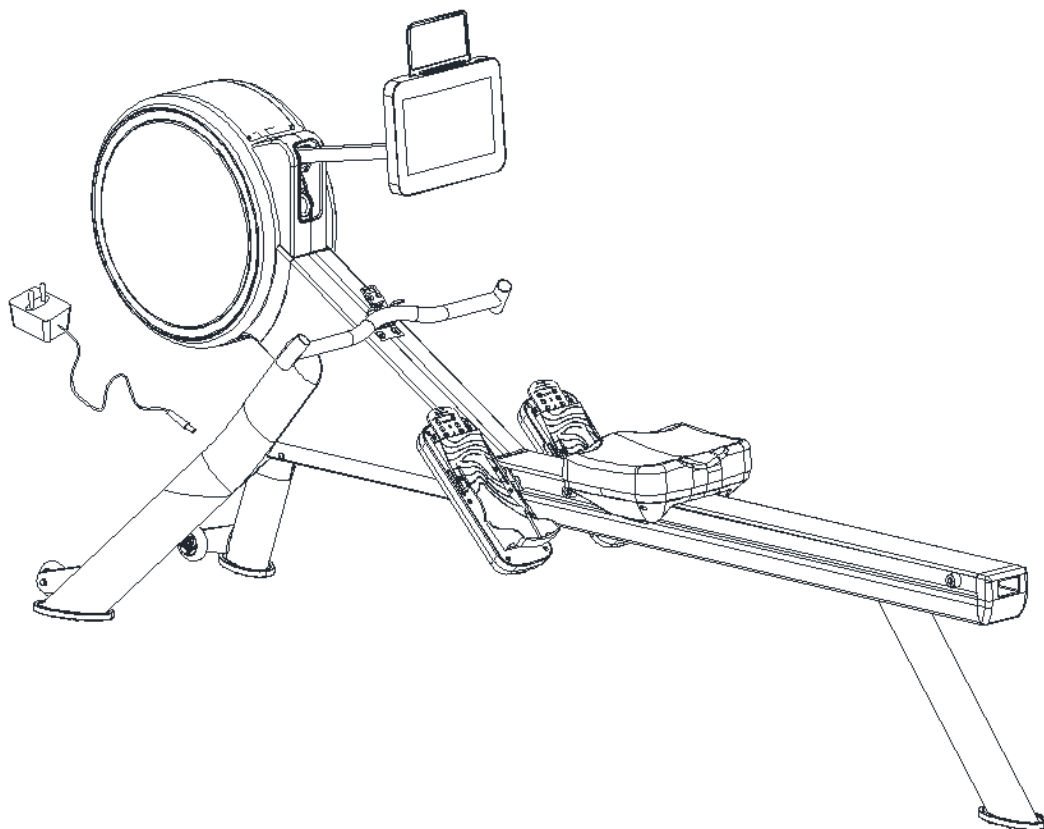




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 25782 Evezőgép inSPORTline ZenRow



TARTALOM

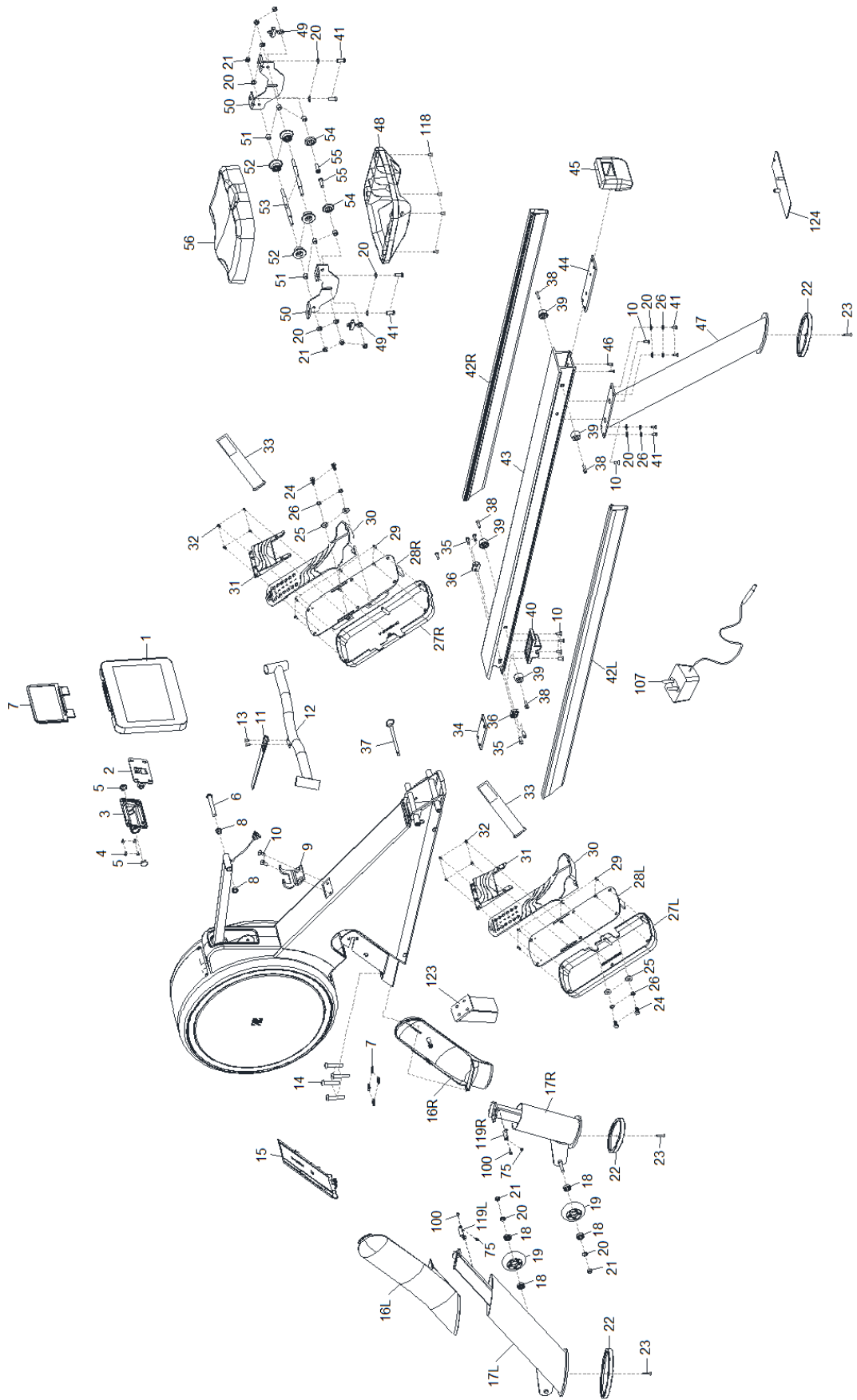
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
SZERKEZETI RAJZ.....	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	7
ÖSSZESZERELÉS.....	9
KARBANTARTÁS.....	12
SZÁLLÍTÁS.....	13
SZÁMÍTÓGÉP.....	14
BEMELEGÍTÉS.....	17
GYAKORLATOK ELVÉGZÉSE.....	20
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	20
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	21

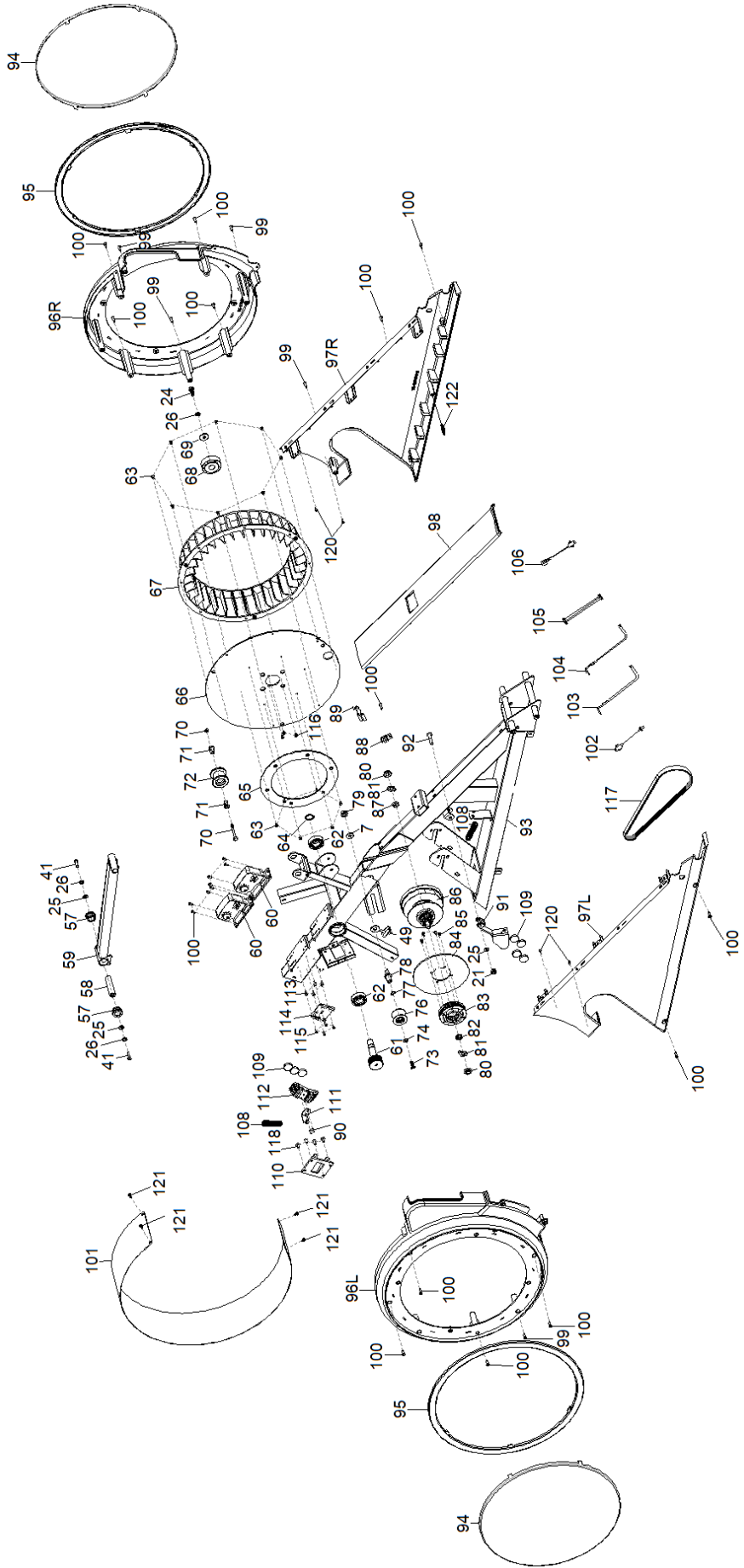
A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre termékén. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

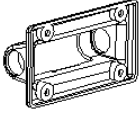
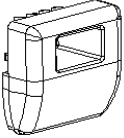
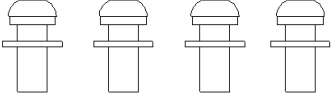

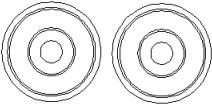
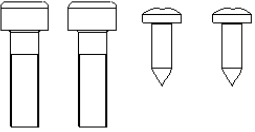
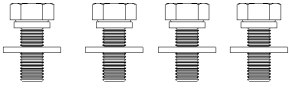
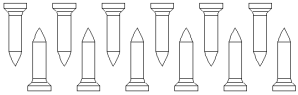

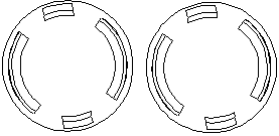
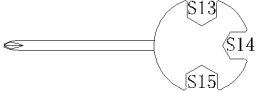
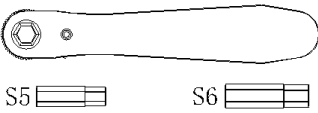
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Tartsa meg ezt a kézikönyvet ha a későbbiekben szüksége lenne rá.
- Az edzés előtt konzultáljon orvosával az edzésprogrammal kapcsolatban.
- Olvassa el az összes utasítást, mivel azok a felhasználó biztonsága és a termék védelme érdekében vannak.
- Tartsa távol a gyerekektől.
- Fizikai vagy mentális problémával rendelkező gyerekek és felnőtt személyek csak felügyelet mellett tartózkodhatnak a gép közelében.
- A terméket csak rendeltetészerűen használja. Csak olyan gyakorlatokat végezzen, amelyekre a termék tervezve lett. Minden más gyakorlat elvégzése veszélyes lehet.
- Ne módosítsa ezt a terméket.
- A lábakat és karokat tartsa távol a mozgó alkatrészekről.
- Ne tegyen semmilyen tárgyat a szellőzőbe.
- Ne vigye túlzásba az edzést. A helytelen vagy túlzott edzés súlyos egészségügyi problémákhoz vagy halálhoz vezethet. Ha szokatlan fájdalmat vagy rendellenes tüneteket érez, azonnal hagyja abba az edzést, és kérjen segítséget orvosától.
- Mindig viseljen sportruházatot. Ne viseljen laza ruhát. Fogja össze a haját. Tartsa távol a törülközőt és a ruhákat a mozgó alkatrészekről.
- Ha valaki használja a terméket, másoknak biztonságos távolságban kell maradniuk.
- Ne használja, ha háziállata van a közelben.
- A tulajdonosnak vagy az oktatóknak tájékoztatni kell a többi felhasználót a készülék biztonságos használatáról.
- Használat előtt szerelje össze a terméket. Edzés előtt ellenőrizze a készüléket. Ne használja a terméket, ha nem megfelelően működik.
- Szerelje a terméket szilárd és sík talajra. Tartson 0,6 m távolságot a gép körül.
- Az állítható alkatrészek nem akadályozhatják a felhasználó mozgását.
- Tartsa a készüléket jó állapotban. Ha kopás jelei jelentkeznek, lépjen kapcsolatba a gyártóval.
- Ügyeljen a termék karbantartására a kézikönyvben leírtak szerint.
- Az összeszerelést, a karbantartást és a beállítást szakember végezze el.
- Az elektromos csatlakozásnak meg kell felelnie az adott ország követelményeinek.
- Ne helyezzen semmit a készülék szerkezetére vagy kijelzőjére.
- Nem terápiás célra szolgál.
- A hátsérülés elkerülése érdekében ügyeljen az emelésre vagy szállításra. Csak megfelelő emelési technikákat alkalmazzon, vagy kérjen segítséget más személytől.
- Ne végezzen nem megfelelő módosításokat ezen a terméken. Ha szükséges, forduljon a hivatalos szervizhez.
- **Töredelhetőség:** 150 kg
- **Kategória:** HC otthoni használatra az EN 957 szabvány alapján
- **FIGYELEM!** Előfordulhat, hogy a pulzusszám-érzékelő nem teljesen pontos. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérüléshez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha szédülni kezd, azonnal hagyja abba az edzést.

SZERKEZETI RAJZ





	#3 – 117x60x48; 1x
	#45 – 110x100x30,5; 1x
3 lépés	
	#41 – Csavar M8x20xs3; 4x #26 - D8 rugós alátét; 4x #20 - alátét Ø16x1,5; 4x
4 lépés	
	#37 – csapszeg Ø8x115x120; 1x
5 lépés	
	#39 – Ø27xØ23x16xØ6; 2x
	#38 – M6x20xS5; 2x #46 – ST4,2x13; 2x
6 lépés	
	#24 – csavar M8x20xS13; 4x #25 – alátét D8xØ20x2; 4x #26 – rugós alátét Ø8; 4x
	#29 – csavar ST4x19; 12x
7 lépés	
	#6 – csavar M5x80x20xS6; 1x
	#5 – végzáró Ø22x6; 2x
	#B
	#A

ALKATRÉS Z LISTA

No.	név	db	No.	név	db
1	Konzol	1	37	Csapszeg	1
2	Konzol tartó	1	38	Csavar m6x20	4
3	Konzol alsó fedél	1	39	Dugó	4
4	Csavar m5x20	4	40	A dugó alsó rögzítése	1
5	Burkolat	2	41	Csavar m8x20	10
6	Csavar m10x80x20xs6	1	42L/R	Alumínium vezető sín burkolata Bal/Jobb	1
7	Tablettatartó	1	43	Alumínium vezető sín	1
8	Hüvely Ø18	2	44	Lemez	1
9	Markolat tartó	1	45	Vezetési sín hátsó burkolat	1
10	Csavar m8x20xs5	8	46	Csavar ST4,2	2
11	Szj	1	47	Hátsó stabilizátor	1
12	Fogantyú	1	48	Ülésburkolat	1
13	Csavar m5x6	2	49	Láncszerelés	3
14	Csavar m10x50x15xs6	4	50	Nyeregkeret	2
15	Hátlap	1	51	Ø12.5X Ø802x11.3.	6
16L/R	A stabilizátor burkolatok bal / jobb	1pair	52	Kerekek Ø40	4
17L/R	Stabilizátorok	1pair	53	Ø10x150 tengely	2
18	Csapágyak 608	4	54	Kerekek Ø34	2
19	Kerekek	2	55	Csavar m8x32	2
20	Alátétek	14	56	Ülés	1
21	Anyá m8	9	57	Hüvely	2
22	Lábak	3	58	Forgó tengely	1
23	Önmetsző csavar	3	59	Konzolkeret	1
24	Csavar m8x20	5	60	Motor	2
25	D8X alátét Ø20	7	61	Motor ventilátor tengelye	1
26	Rugós alátét	11	62	Csapágy 6203	2
27L/R	Pedálfedél	1pair	63	Csavar m4x8	14
28L/R	Pedáltartó	1pair	64	Rögzítő gyűrű	1
29	Önmetsző csavar	12	65	Alumíniumlemez D17	1
30L/R	Pedál	1pair	66	Ventilátor tengely rögzítő lemez	1
31	Pedálrögzítés	2	67	Forgó ventilátorkerék	1
32	Csavar m4x6	8	68	Ventilátorkerék hüvely	1
33	Pedálszj	2	69	D6 alátét	1
34	Lemez	1	70	Csavar m6x10	1
35	Csavar m6x20xs5	4	71	szíjház	2

36	Középső keret	2	72	Öv csiga	1
73	Csavar m6x55	1	100	Önmetsző csavar	24
74	Alátét d6	1	101	Íves acélháló	1
75	Önmetsző csavar	4	102	Kábel	1
76	Szabadkerék	1	103	Ellenállás kábel 1	1
77	D12 alátét	1	104	Ellenállás kábel	1
78	Szabadkerék tengely	1	105	2. hosszabbító kábel	1
79	Nejlon anya m10	1	106	Hálózati hosszabbító kábel	1
80	Anyá m10	2	107	Adapter	1
81	Rögzítőgyűrű	2	108	Rugó	2
82	Anyá m10	1	109	Kerek mágnes	7
83	Kis szíj kerék	1	110	Mágneses keret	1
84	Alumínium gyűrű	1	111	Felfüggesztési kábel a nyereghez	1
85	Csavar ST4.2	4	112	Mágneses lemez	1
86	Csiga	1	113	Csatlakozó csapszage	4
87	Hatszögletű anya m10	1	117	Öv	1
88	Kettős fejezőkéző	1	114	Alsó PCB -tábla	1
89	Érzékelőcsapszeg	2	115	Phillips fejű csavar M3	4
90	Phillips fejű csavar	2	116	Hexagon csavar M5	3
91	Mágneses lemezkeret	1	118	Phillips fejű csavar M5	8
92	Csavar m8	1	119L/R	Rögzítő lemez	1
93	Főkeret	1	120	Önmetsző csavar	4
94	Acélháló fedél	2	121	Kereszt önmetsző csavar	4
95	Dekorációs gyűrű	2	122	Csatlakozó csapszeg	1
96L/R	Láncburkolat	2	123	Oszlop	1
97L/R	Oldalfedél	2	124	Kiegészítő rögzítő lemez	1
98	Felső burkolat	1	A	Racsni	1
99	Önmetsző csavar	5	B	Csavarkulcs	1

ÖSSZESZERELÉS

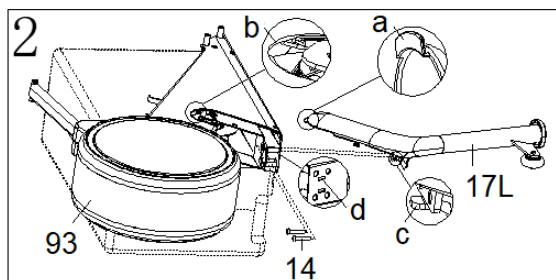
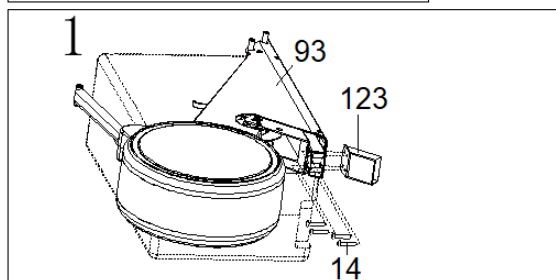
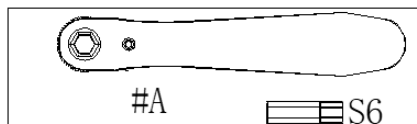
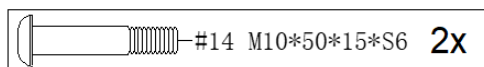
Az összeszerelést csak felnőttek végezhetik. Kérjen segítséget egy másik személytől.

1.lépés

Helyezze egymásra a két polisztirolt, és helyezze rájuk a fő keretet (93).

Csavarja ki a 2x csavart (14) a főkeretből (93). (1. ábra)

Rögzítse a bal oldali stabilizátort (17L) a fő kerethez (93) 2 csavarral (14). (2. ábra)



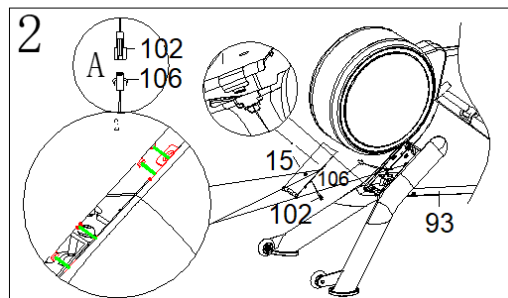
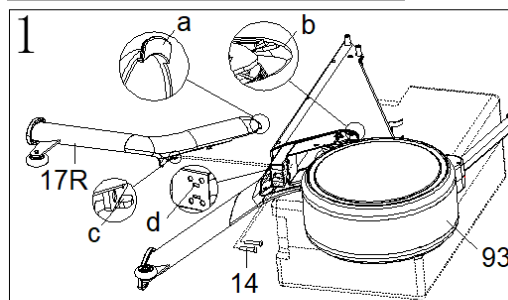
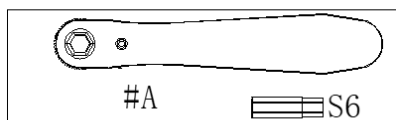
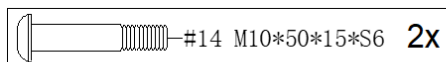
2.lépés

Fordítsa a fő keretet a másik oldalra.

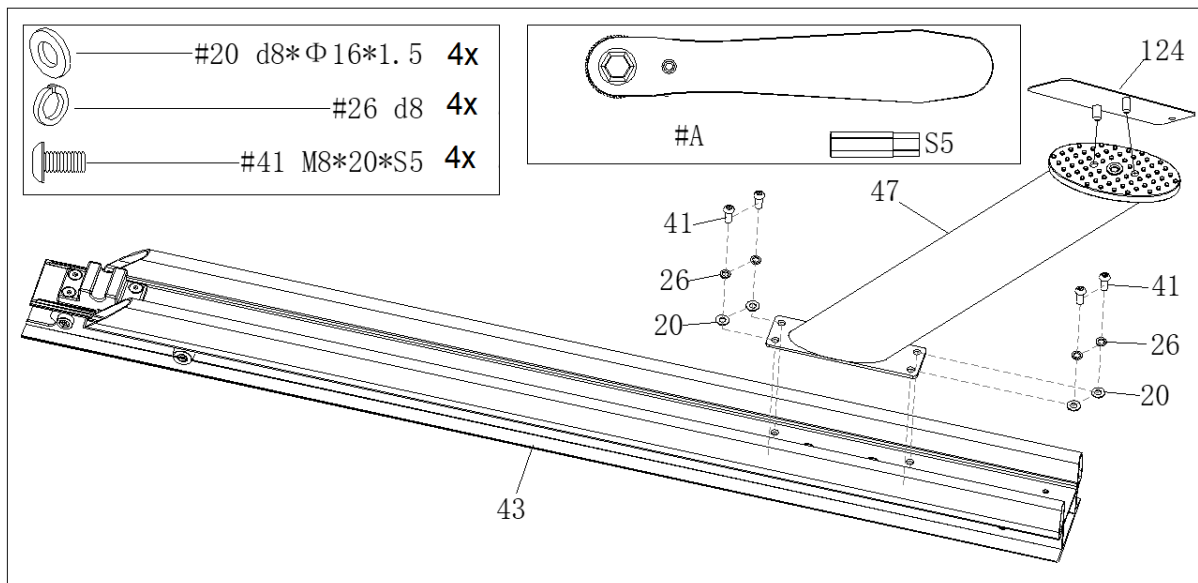
Rögzítse a jobb oldali stabilizátort (17R) a fő kerethez (93) 2 csavarral (14). (1. ábra)

Csatlakoztassa a kábeleket (102) és (106). (2. ábra)

Rögzítse a fedelet (15) a fő kerethez (93). (2. ábra)



3.lépés



Rögzítse a hátsó stabilizátort (47) a vezetőkerethez (43) 4x csavarral (41), 2x rugós alátéttel (26) és 4x alátéttel (20).

Rögzítse a kiegészítő szerelőlapot (124) a hátsó stabilizátorhoz (47).

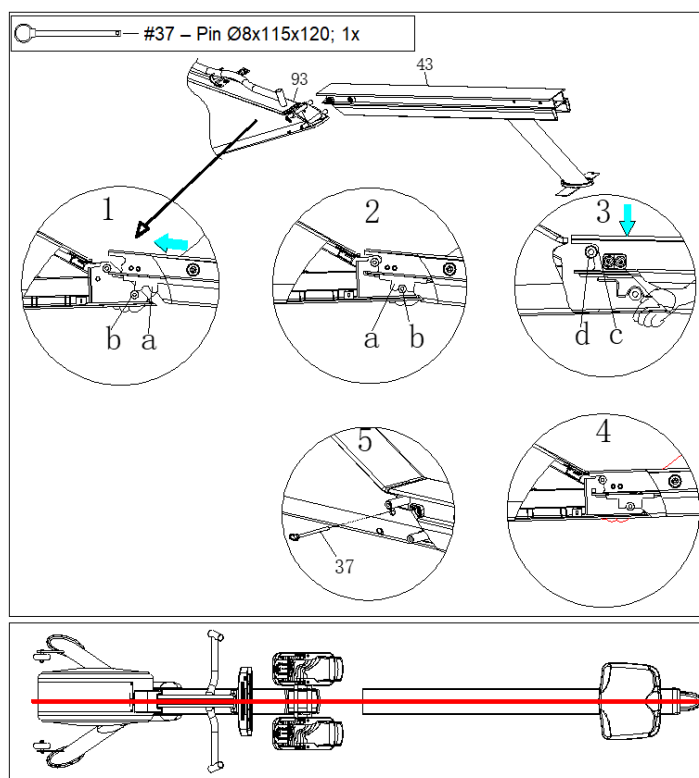
4.lépés

Igazítsa a főkeretet (93) a vezetőkerettel (43). Csatlakoztatás előtt győződjön meg arról, hogy mindkét rész tökéletesen egy vonalban van.

Helyezze be a vezetőkeretet (43) a fő keretbe (93), és rögzítse a részt (a, fő keret 93) a (b, vezetőkeret 43) részhez. (1. és 2. ábra)

Lassan kösse össze a keret két részét, a kereteket a (d, főkeret 93) és (c, vezetőkeret 43) pontokon kell összekötni (3. és 4. ábra)

Rögzítse csapszeggel (37). (5. ábra)



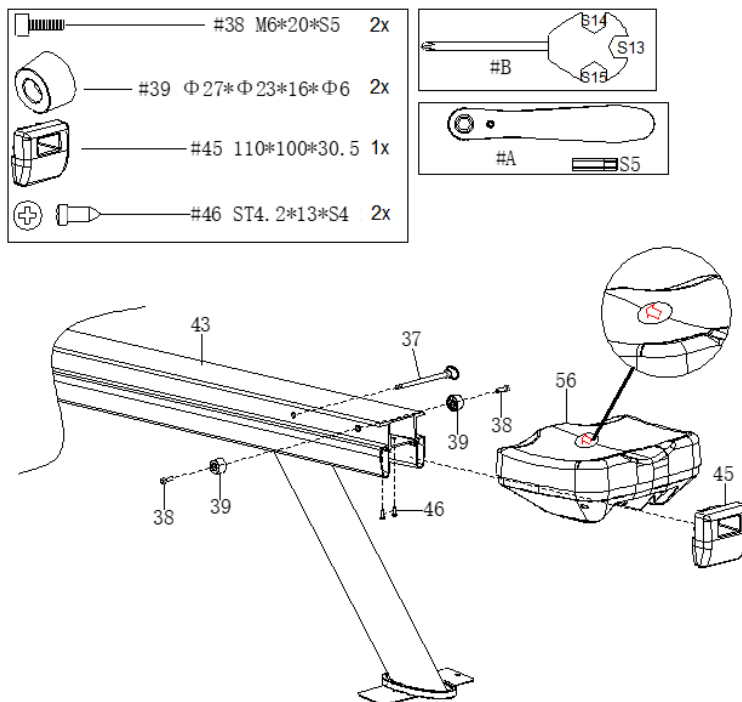
5.lépés

Csúsztassa a nyeret (56) a vezetőkeretbe (43), ügyelve arra, hogy a nyereg a megfelelő irányba nézzen.

Rögzítsen 2 db ütközőt (39) a vezetőkerethez 2 db csavarral (38).

Rögzítse a hátlapot (45) a vezetőkerethez (43) 2 csavarral (46).

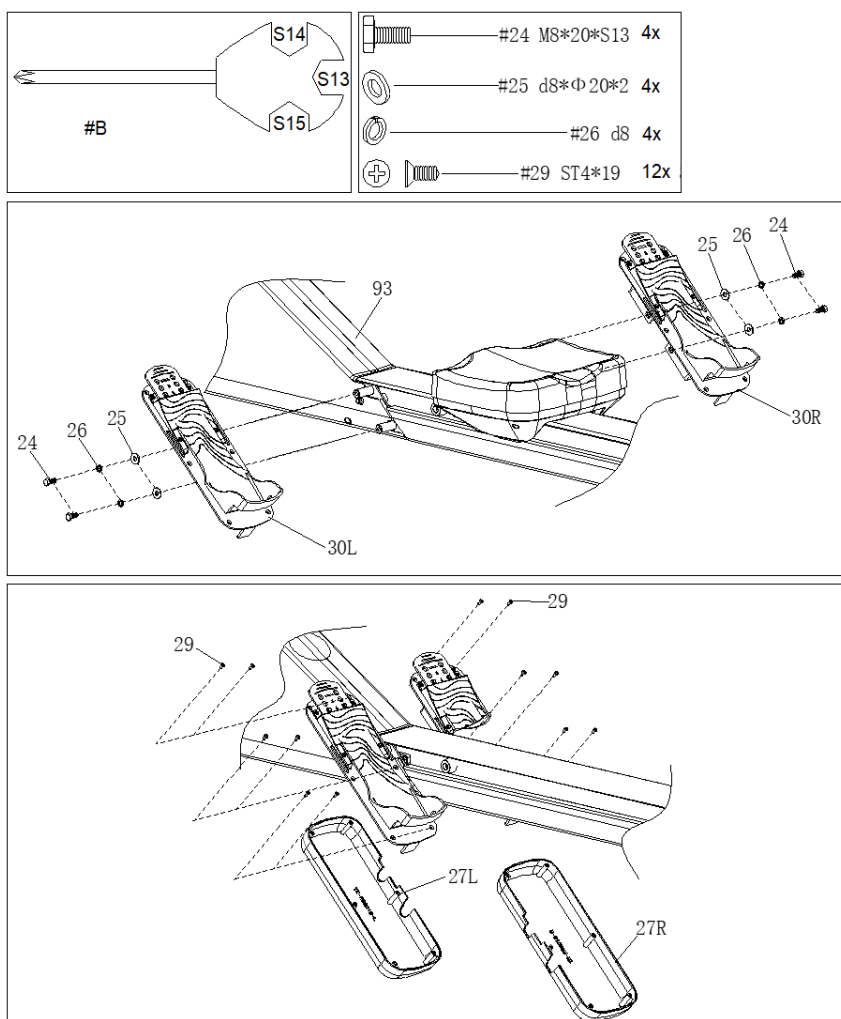
A csapszeget (37) a vezetőkerethez (37) rögzítheti, hogy megakadályozza a nyereg elmozdulását leszálláskor.



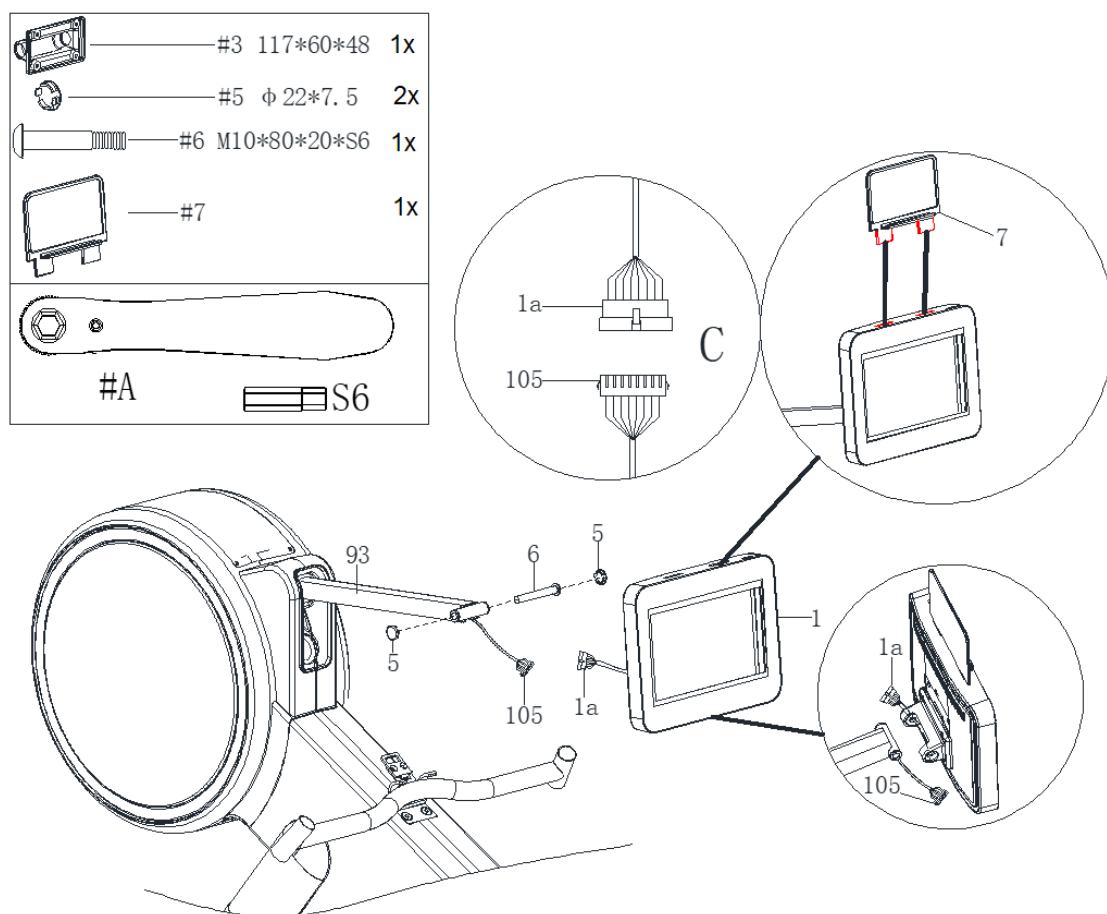
6.lépés

Rögzítse a pedálokat (30 L/R) a fő kerethez (93) 4x csavarral (24), 4x rugós alátéttel (26) és 4x alátéttel (25).

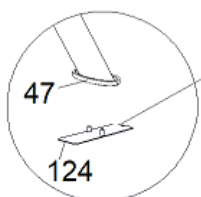
Rögzítse a pedálburkolatokat (27 L/R) a pedálkeretekhez (31 L/R) csavarokkal (29).



7.lépés



Rögzítse a konzolt (1) a fő kerethez (93) a csavarral (6), majd rögzítse a 2x végsapkákat (5).
Csatlakoztassa a kábelt (1a) és (105), majd helyezze be a kábelt a fő keretbe (93).
Rögzítse a tablettartót (7) a konzolhoz (1).



A gép használata előtt távolítsa el a kiegészítő rögzítőlapot (124).

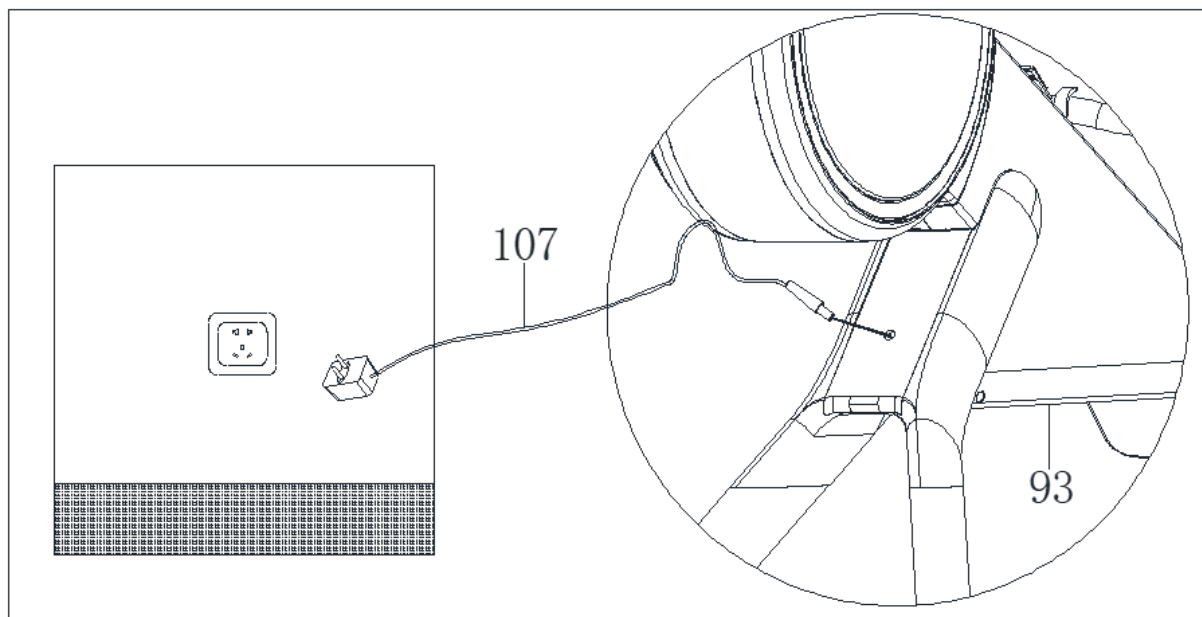
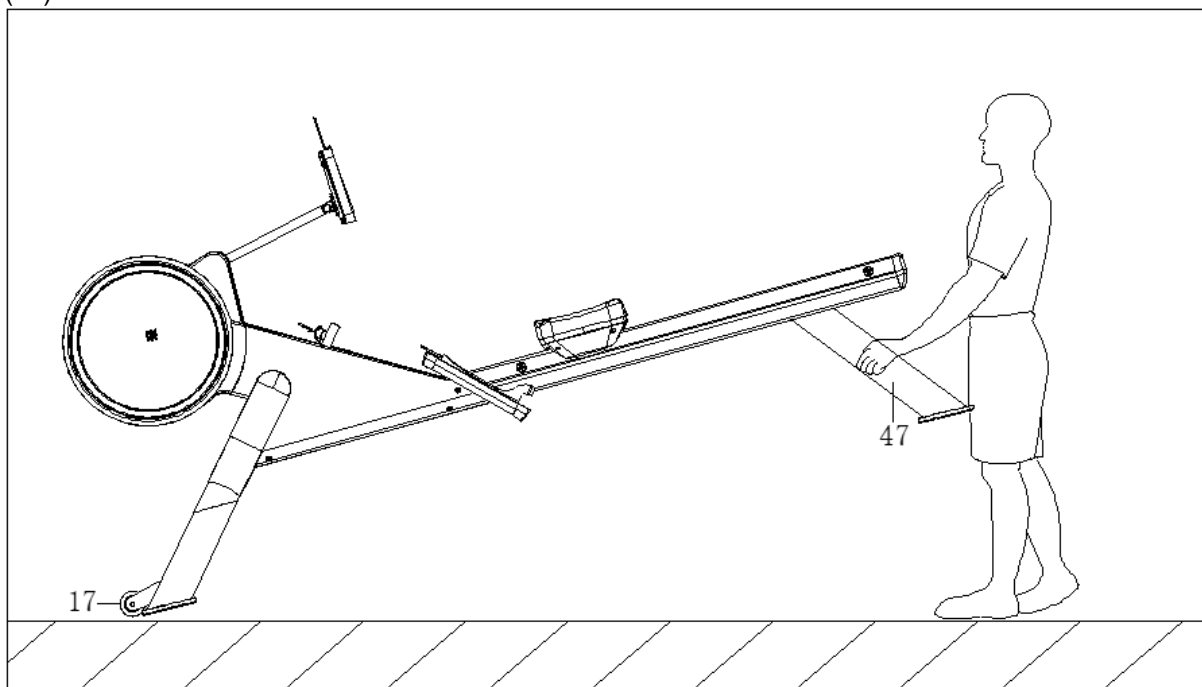
KARBANTARTÁS

- Használat után puha **ronggyal** törölje le a gépről az izzadságot és a szennyeződést.
- Ne használjon **maró hatású** tisztítószeret a tisztításhoz (oldószerek, alkohol alapú szerek, benzol stb.)
- Rendszeresen ellenőrizze a gép és a csatlakozás állapotát.
- Meghibásodás esetén forduljon a szervizhez.
- Minden karbantartás előtt válassza le a gépet az elektromos hálózatról.
- Tárolja száraz, jól szellőző helyen és szobahőmérsékleten.
- Ha hosszabb ideig nem használja a gépet, húzza ki a tápkábelt.

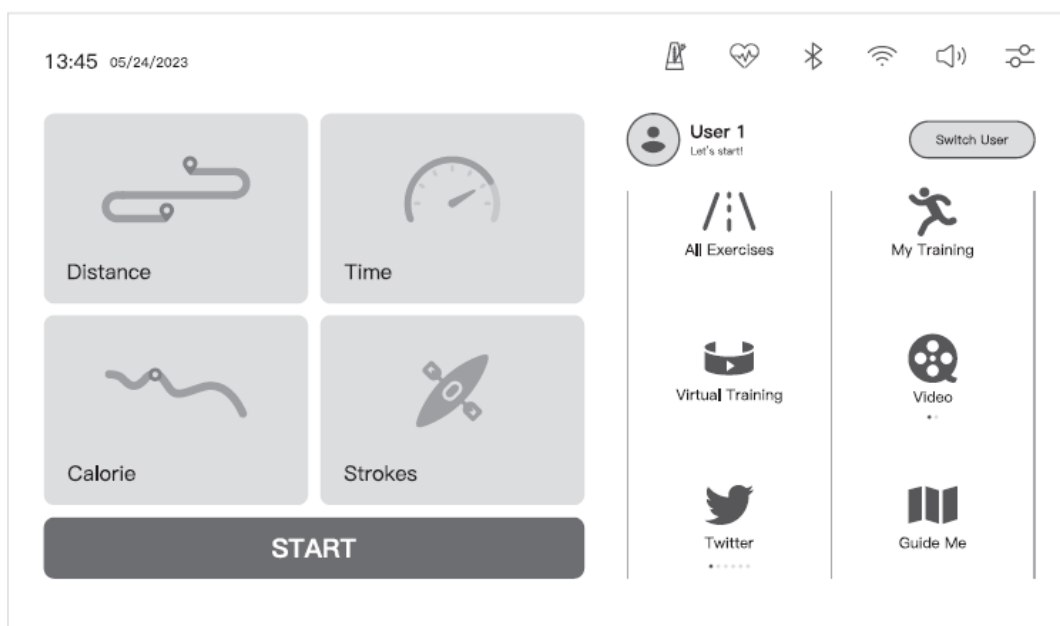
SZÁLLÍTÁS

Mozgatás előtt győződjön meg arról, hogy a gép le van választva az elektromos hálózatról.

Fogja meg a gépet a hátsó tartónál (47), és mozgassa a szállítókerekeken (17).



SZÁMÍTÓGÉP




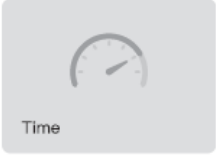

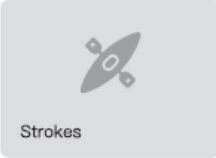







Státusz ikonok

Ikon	Megnevezés
13:45 05/24/2023	Idő és dátum
	A húzások száma
	A gomb megnyomásával beállíthatja a húzások célszámát és a hangjelzést
	Pulzusfigyelés
	Wi-Fi kapcsolat intenzitása
	Wifi nincs csatlakoztatva
	Állítsa be a hangerőt
	Beállítások

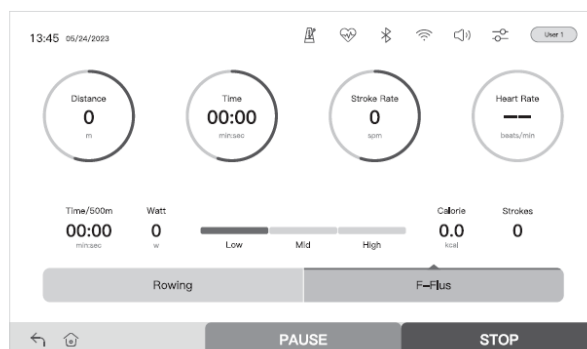
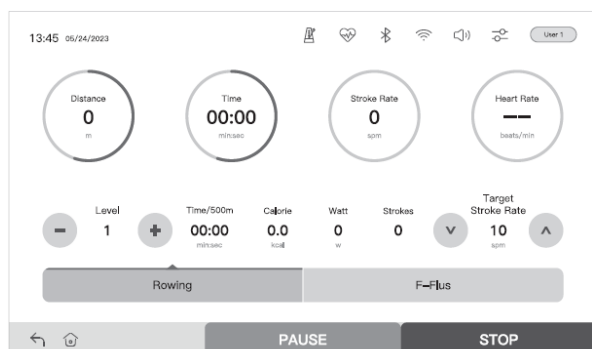
Felhasználók

Ikon	Megnevezés
User 1 Let's start!	Az adatok beállítása után az Ön neve jelenik meg itt
	Egyszerű felhasználóváltás

Funkció leírások

 Distance	A beállított távolság visszaszámlálása
 Time	A beállított idő visszaszámlálása
 Calorie	Az elégetett kalóriák visszaszámlálása
 Strokes	Beállított húzások visszaszámlálása
	Gyors indítás
 All Exercises	HRC, állandó tápellátás és előre beállított programok
 My Training	Egyedi beállított programok
 Virtual Training	4 virtuális program
 Video	Helyi videók és zene
 Twitter	Olyan alkalmazások, mint a Twitter, Netflix stb.
 Guide Me	Számítógép utasítások és parancsok

Programok

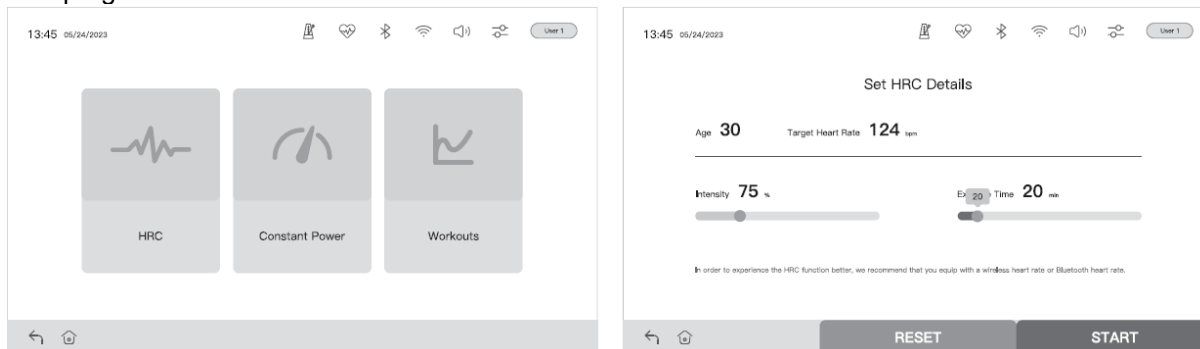


Evezés – normál program

F-Plus – erősítő program

Kiválasztáskor: gyorsindítás, távolság, idő, kalória és húzás választhat normál vagy erősségi mód közül

HRCprogram



Pulzusprogram

A HRC program használata előtt pontos felhasználói adatokat kell beállítani a "My Training"-ben.

A jobb mérés érdekében javasoljuk a Bluetooth mellkasszj használatát.

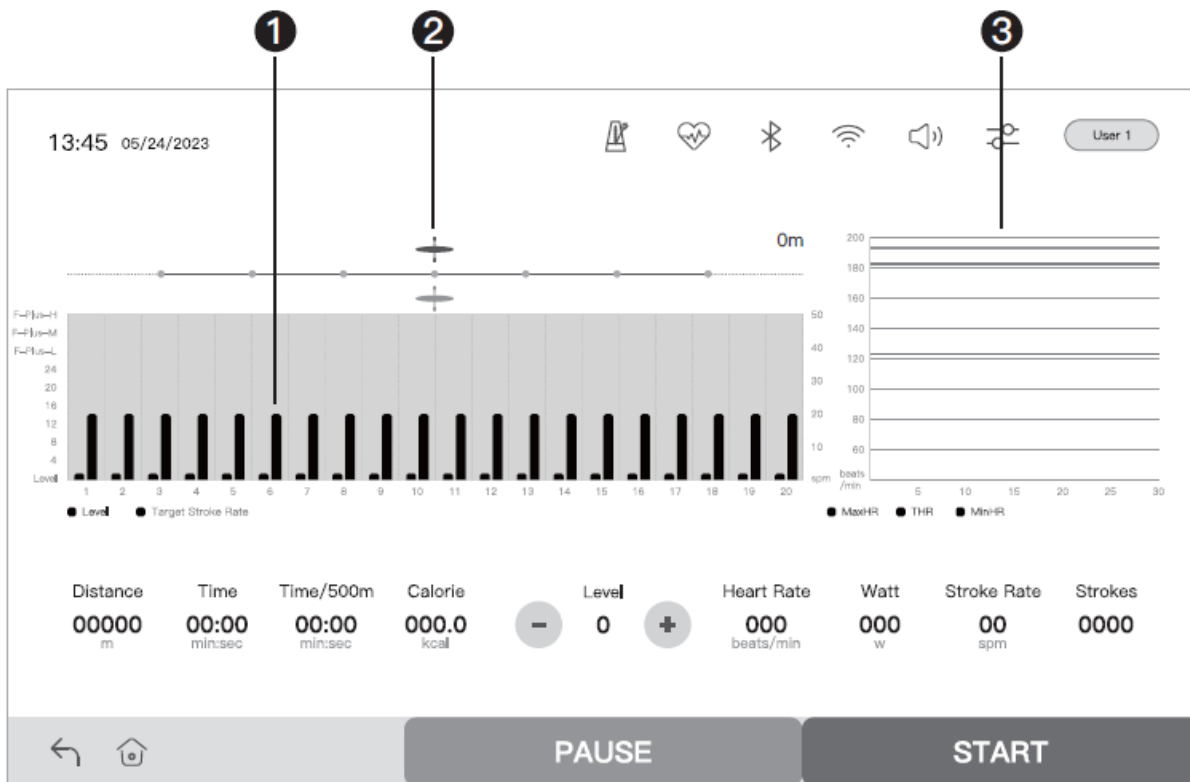
Előre beállított programok (edzések)

Az előre beállított programokban 3 nehézségi fokozat közül választhat:

- Kezdők
- Normál (közepes)
- Teljesítmény (magas)
- Szint (terhelés)

TSR (célcspások percenként)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Beginners	A1	Level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
		TSR	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	A2	Level	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	1	8
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	25	20
	A3	Level	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24
		TSR	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	A4	Level	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	8	16
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25
Normal	B1	Level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
		TSR	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	B2	Level	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
		TSR	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	30	25
	B3	Level	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25
	B4	Level	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	16	24
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25
Performance	C1	Level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
		TSR	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	C2	Level	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	12	24
		TSR	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	30	35
	C3	Level	48	48	48	24	48	48	48	24	48	48	48	24	48	48	48	24	48	48	48	24	48
		TSR	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30
	C4	Level	24	24	48	48	24	24	48	48	24	24	48	48	24	24	48	48	24	24	48	48	24
		TSR	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30	35



1. Jelenlegi terhelés és a percenkénti húzások száma
2. A felső mutató a rendszert mutatja, az alsó pedig az előrehaladást.
3. Pulzusszám grafikon – cél, maximális és aktuális pulzusszám

FIGYELEM! Előfordulhat, hogy a pulzusszám-figyelés nem teljesen pontos. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérüléshez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha szédülni kezd, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.

FIGYELEM:

A számítógép megfelelő működésének biztosítása érdekében ne töltsön le vagy telepítsen más szoftvert. Rendszeresen tisztítsa a házat.

Előfordulhat, hogy a konzol nem csatlakozik a Wifi-hez, ha a kapcsolatot hitelesítést igényel.

Hozzon létre egy fiókot az első indításkor.

BEMELEGÍTÉS

A rendszeres testmozgás bemelegítéssel kezdődik és pihenő gyakorlatokkal ér véget. A bemelegítésnek fel kell készítenie a testet a következő terhelésre. A lazító gyakorlatoknak meg kell akadályozniuk az izomsérüléseket és görcsöket. Végezzen bemelegítő és lazító gyakorlatokat az alábbi táblázat szerint.



Mély előredőlés

Hajoljon előre, és érintse meg a lábujjait. Hajoljon a lehető legmélyebbre és tartson ki 20-30 másodpercig



Felső combizom nyújtása

Stabilitása érdekében támaszkodjon egyik kezével a falhoz, fogja meg bokáját. Sarkát húzza a lehető legközelebb maga felé. Amint érzi a feszülést, maradjon így 30 mp. Cserélje át a lábait, és ismétlje a gyakorlatot legalább 2x mindkét lábával.

Gyakorlatok a térdre



Üljön le és nyújtsa ki jobb lábát. Bal lábát hajlítsa be úgy, hogy a talpa jobb combja belső felére nézzen. Húzza magát a lehető legközelebb a lábujjaihoz. Tartson ki 15 másodpercig, majd ismételje meg a másik lábával is.

Belső combizom nyújtása



Üljön le, enyhén behajlított lábbal illessze össze talpait. A térdék kifelé néznek, talpait húzza magához a lehető legközelebb az ülepéhez. Térdeit nyomja enyhén a padló felé. Tartson ki 30-40 másodpercig.

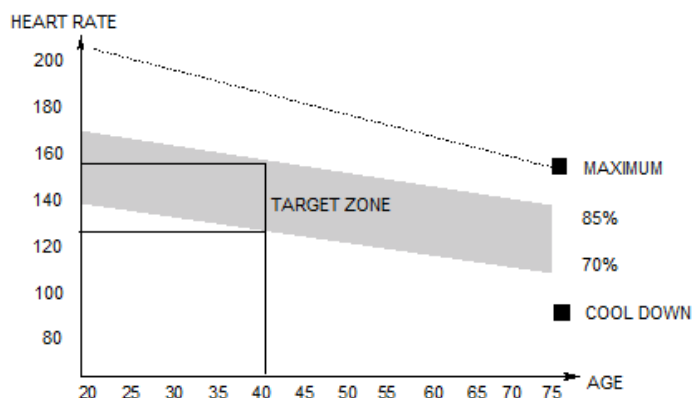
Felső combizom nyújtása



Stabilitása érdekében támaszkodjon egyik kezével a falhoz, fogja meg bokáját. Sarkát húzza a lehető legközelebb maga felé. Amint érzi a feszülést, maradjon így 30 mp. Cserélje át a lábait, és ismételje a gyakorlatot legalább 2x mindkét lábával.

GYAKORLAT

Ez a szakasz a fizikailag leginkább megterhelő rész. A rendszeres testmozgás erősíti az izmokat. A tempót Ön határozhatja meg, de nagyon fontos, hogy a gyakorlat során azonos tempo legyen. A pulzusnak a célzónán belül kell lennie (lásd az alábbi ábrát).



LAZÍTÁS

Ez a fázis a szív- és érrendszer lenyugtatására és az izmok ellazítására szolgál. Körülbelül 5 percet vesz igénybe. Ismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytathatja az edzés során végzett gyakorlatokat, csak lassabb tempóban. Az izmok nyújtása edzés után rendkívül fontos - kerülni kell a hirtelen mozgásokat és rugózásokat.

A fitness javításával meghosszabbíthatja és növelheti a testmozgás intenzitását. Rendszeresen edzen, legalább hetente háromszor.

IZOMFORMÁLÁS

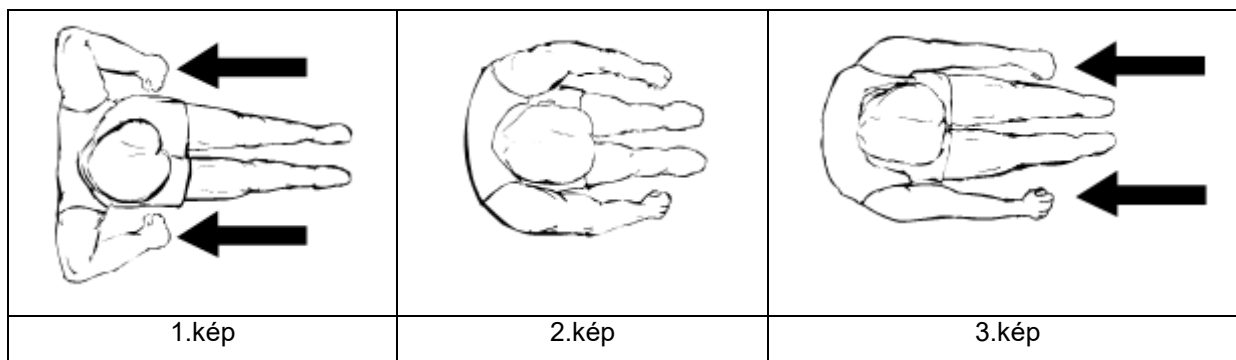
Az izmok formálásához fontos a nagy terhelés beállítása. Az izmok jobban megterhelődnek, ami azt eredményezheti, hogy a szokásosnál rövidebb ideig tudja a gyakorlatokat elvégezni. Ha egy időben szeretné kondiját is javítani, akkor módosítania kell az edzését. Eddzen a szokásos módon az edzés bemelegítő és utolsó szakaszában, de növelje a készülék ellenállását a gyakorlat végén. Lehet, hogy lassítania kell a sebességet, hogy a pulzus a célterületen maradjon.

SÚLYVESZTÉS

Az elégetett kalóriák száma a gyakorlat hosszától és intenzitásától függ. A lényeg ugyanaz, mint az erőnléti gyakorlatban, de a cél más.

Alap gyakorlat

- 1) Üljön a nyeregbe, és rögzítse a lábát a pedálokhoz a tépőzárral. Ezután fogja meg az evezőrudat.
- 2) Vegye fel a kiindulási helyzetet, dőljön előre egyenes karral és hajlított térdekkel, ahogy az (1. kép) látható.
- 3) Tolja magát hátrafelé, a hátát és a lábát egyszerre egyenesítse ki (2. kép).
- 4) Folytassa ezt a mozdulatot, amíg kissé hátra nem dől, ebben a szakaszban húzza ki a karjait az oldalról. (3. kép). Ezután térjen vissza a 2. szakaszhoz, és ismételje meg. Lásd mellékelve.



Edzésidő

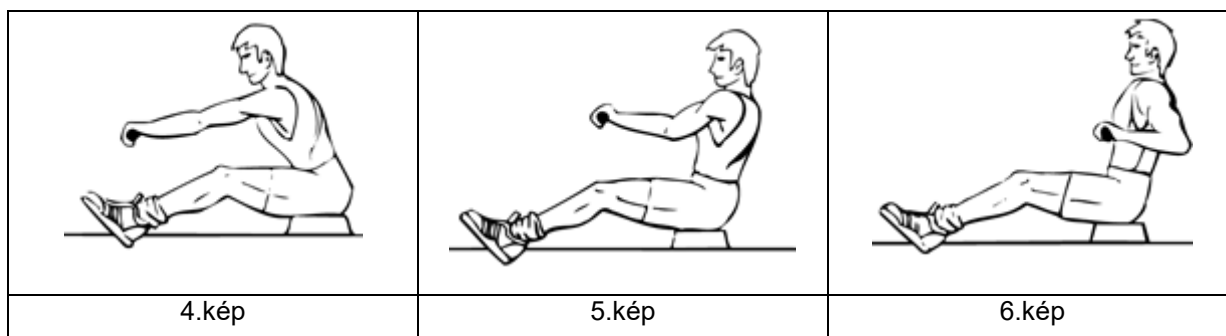
Az evezés megerősítő edzésforma, ezért a legjobb, ha egy rövid, könnyen programozott gyakorlattal kezd, és hosszabb és keményebb edzésekre építkezik. Kezdje el az evezést körülbelül 5 percig, és ahogy halad előre, növelje az edzés hosszát, hogy megfeleljen edzettségi szintjének. Végül 15-20 percig képesnek kell lennie evezni, de ne próbálja túl gyorsan elérni ezt.

Próbálj meg hetente 3 alkalommal edzeni szünetekkel egymás között. Ez időt ad szervezetének a regenerálódásra az edzések között.

Alternatív evezési stílusok.

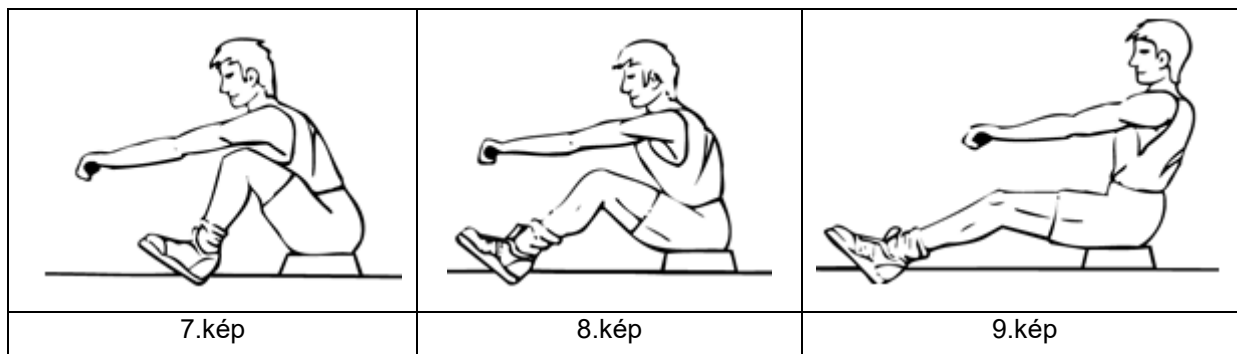
Csak karos evezés

Ez a gyakorlat tonizálja a karok, a vállak, a hát és a has izmait. Üljön a 4. képen látható módon egyenes lábbal, dőljön előre, és fogja meg a fogantyúkat. Fokozatosan és ellenőrzött módon dőljön hátra egészen az egyenes pozícióig, és továbbra is húzza a fogantyúkat a mellkasa felé. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe, és ismételje meg. Lásd mellékelve.



Csak lábás Evezés

Ez a gyakorlat segíti a láb és a hát izmait. Egyenes háttal és kinyújtott karral hajlítsa be a lábát, amíg meg nem fogja az evezős kar fogantyúit a kiindulási helyzetben, 7. kép. Lábaival tolja hátra a testét, miközben a karokat és a hátat egyenesen tartja.



GYAKORLATOK ELVÉGZÉSE

A jobb evezés fázisa bizonyos izmok erősítésére:

1. Stroke (alsó izomgyakorlat): Hajlítsa be a térdét és nyújtsa ki a karját. Fogja meg a fogantyút, és tartsa egyenesen a hátát (01. kép).
2. Mozcás (középső izmok): tükrözze a lábakat és hajlítsa be a karokat (02. kép).
3. Vég (felső test izmai): Fogja meg a hátát és a lábát. Tartsa egyenesen a csuklóját, és húzza meg a fogantyút (03. kép).
4. A négyfejű combizom edzése (04. kép).
5. Izomtréning a karokon (05. kép).
6. Hát- és hasizmok gyakorlása (06. Kép)



01 kép ...



02 kép



03 kép



04 kép



05 kép



06 kép

FONTOS MEGJEGYZÉS

- Ez az evezőgép szabványos biztonsági előírásokkal rendelkezik, és alkalmas kereskedelmi használatra. Nem vállalunk felelősséget a gép nem megfelelő és tiltott használatából eredő sérülésekért.
- Az evezőgépen való edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Orvosának fel kell mérnie, hogy Ön fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és mennyi erőfeszítést tud kifejteni. A helytelen testmozgás vagy a testváltás károsíthatja egészségét.
- Gondosan olvassa el a következő tippeket és gyakorlatokat. Ha edzés közben fájdalmat, hányingert, légzést vagy egyéb egészségügyi problémát tapasztal, azonnal hagyja abba a gyakorlatot. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvoshoz.
- Ez az evezőgép nem alkalmas professzionális vagy gyógyászati célra. Nem is használható gyógyító célokra.
- A pulzsmérő nem orvosi eszköz. Csak hozzávetőleges információt ad az átlagos pulzusszámról, és a javasolt pulzusszám orvosilag nem kötelező érvényű. A felhalmozott adatok nem mindig pontosak az ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők tekintetében.

KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen.

Ezáltal megóvja a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvényszegést vagy a szankciókat.

Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.