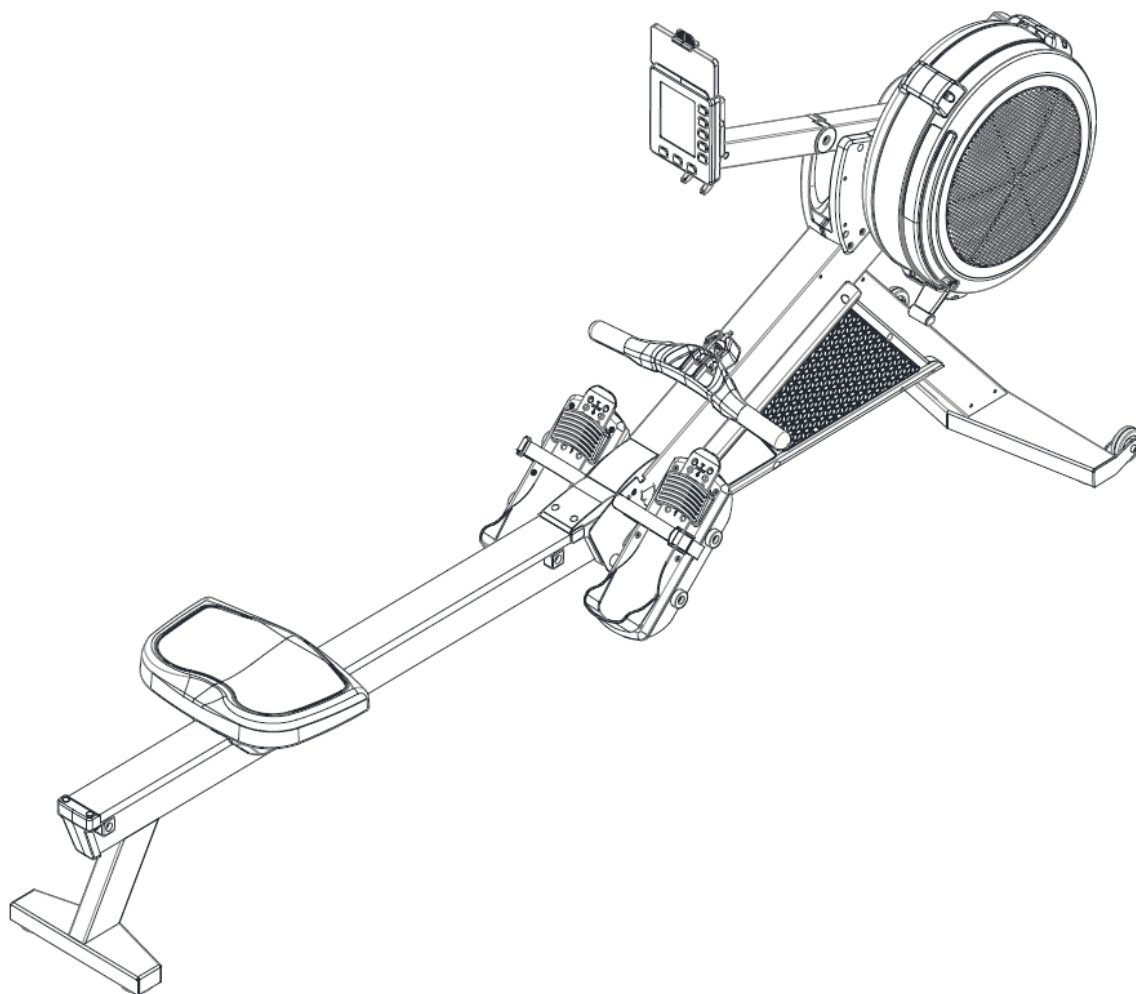




**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**IN 25950 Evezőgép inSPORTline RowAir**



# TARTALOM

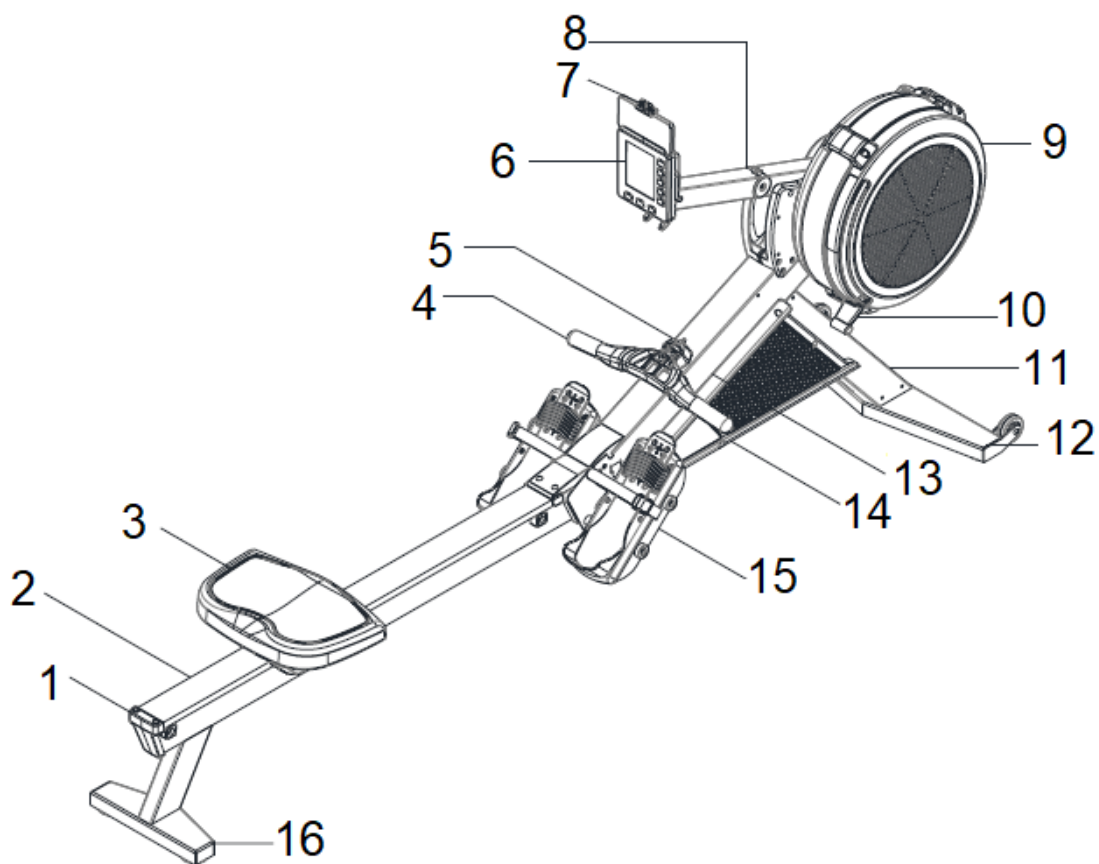
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
TERMÉK LEÍRÁS .....	4
SZERSZÁMOK .....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	6
VEZÉRLŐPANEL .....	18
BEVEZETŐ .....	18
FUNKCIÓ .....	18
KIJELZŐ.....	19
PROGRAMOK .....	21
BLUETOOTH .....	23
ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁS .....	23
PEDÁL MÉRET .....	25
MARKOLATOK POZÍCIÓJA.....	26
OKOSTELEFON TARTÓ .....	26
VEZÉRLŐPANEL SZÖGÉNEK BEÁLLÍTÁSA .....	26
KARBANTARTÁS.....	27
PÁNT HOSSZÁNAK BEÁLLÍTÁSA .....	28
TÁROLÁS .....	30
SZERKEZETI RAJZ.....	31
ALKATRÉSZ LISTA.....	32
BEMELEGÍTÉS .....	36
GYAKORLATOK ELVÉGZÉSE .....	39
FONTOS MEGJEGYZÉS .....	39
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	40

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](http://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.
- **Terhelhetőség:** 200 kg
- **Kategória:** SA az EN 957 szabvány alapján kereskedelmi használatra alkalmas
- **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.



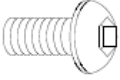


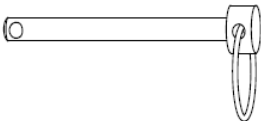



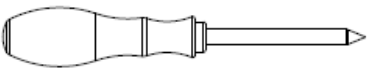
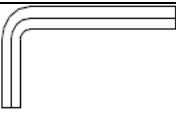
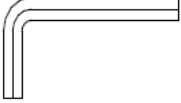
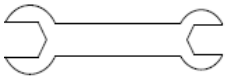
## TERMÉK LEÍRÁS



1.	Végzáró sapka	9.	Ventilátorfedél
2.	Sínek	10.	Ellenállás jelző
3.	Ülés	11.	Elülső keret
4.	Fogantyú	12.	Első stabilizátor
5.	Fogantyú tartó	13.	Fő keret
6.	Számítógép kijelző	14.	Burkolat
7.	Mobiltelefon tartó	15.	Pedálok
8.	Vezérlőpanel tartó	16.	Hátsó stabilizátor

## SZERSZÁMOK

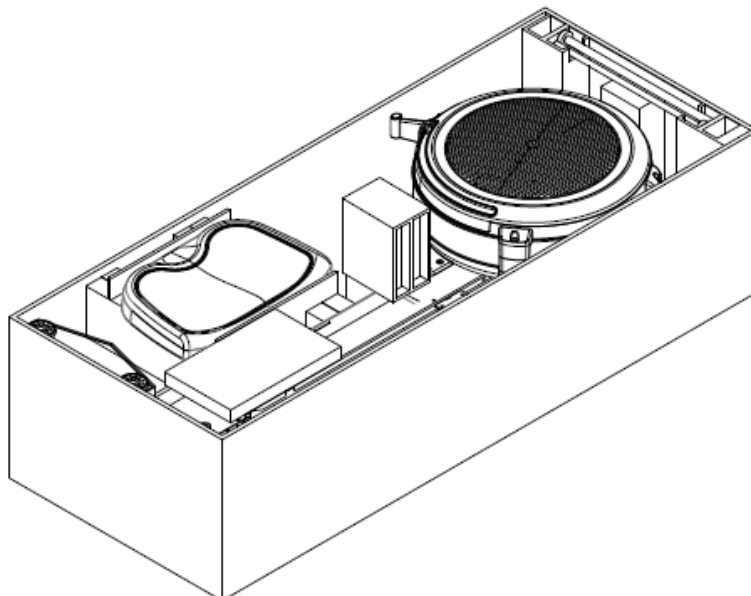
kép	No.	név	db
	99	Imbuszcsony M6x16 mm	8
	165	Phillips csavar M6x12 mm	12
	173	Imbuszcsony M8x20 mm	5

	78	Imbuszcavar M8x75 mm	1
	83	Phillips csavar M6x16 mm	2
	117	Csavar M8x20 mm	1
	76	Alátét M6	8
	79	Alátét M8	2
	98	Csapszeg	1
	178	Pedál vég	2
	116	Ütköző	1
	80	Nylon anya M8	1
	102	Csavarhúzó	2
	103	6 mm-es imbuszcavarhúzó	1
	132	5 mm-es imbuszcavarhúzó	1
	104	Csavarkulcs 13 mm / 15 mm	1

# ÖSSZESZERELÉS

## 1.lépés

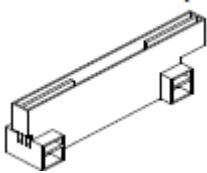

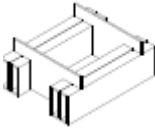
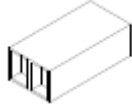
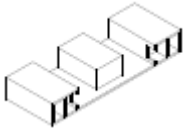
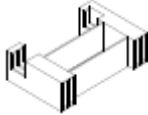

Óvatosan vegye ki az összes alkatrészt a dobozból. Ügyeljen arra, hogy a fő keretet ne helyezze oldalra, mert a ventilátorburkolatok könnyen behorpadhatnak, ha az egész keret súlyát rájuk helyezik.



főváz1 db	sín 1 db	burkolat 1 pár	Elülső váz 1 db
Elülső stabilizátor 1 db	Pedálok 1 db	vezérlőpanel 1 db	nyereg 1 db
Pedál tengely, 16 mm, 1 db	Pedál tengely, 12 mm, 1 db	Hátsó végzáró 1 db	

## Segédanyag

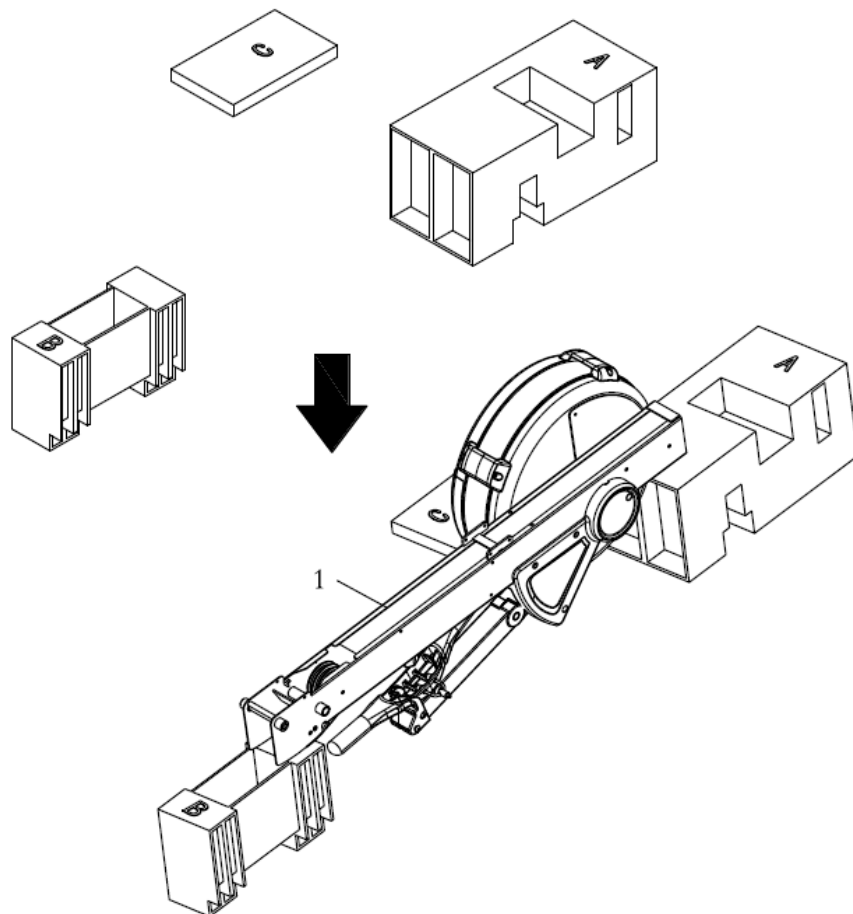
A. karton 1 db 	B. karton 1 db 	C. Polisztirol 1 db 	karton 1 db 
--------------------	--------------------	-------------------------	-----------------

karton 1 db 	karton 1 db 	karton 1 db 	karton 1 db 
karton 1 db 	karton 1 db 	Polisztirol 1 db 	

## 2.lépés

Helyezze a fő keretet (1) a kartonra (A és B). Támassza meg a keret (1) kartondobozokkal (A és B), helyezzen polisztirolt (C) a két karton közé a keret további alátámasztásához.

Megjegyzés: ha a váz teljes súlyát a ventilátor burkolatára helyezi, megsérülhet a burkolat.

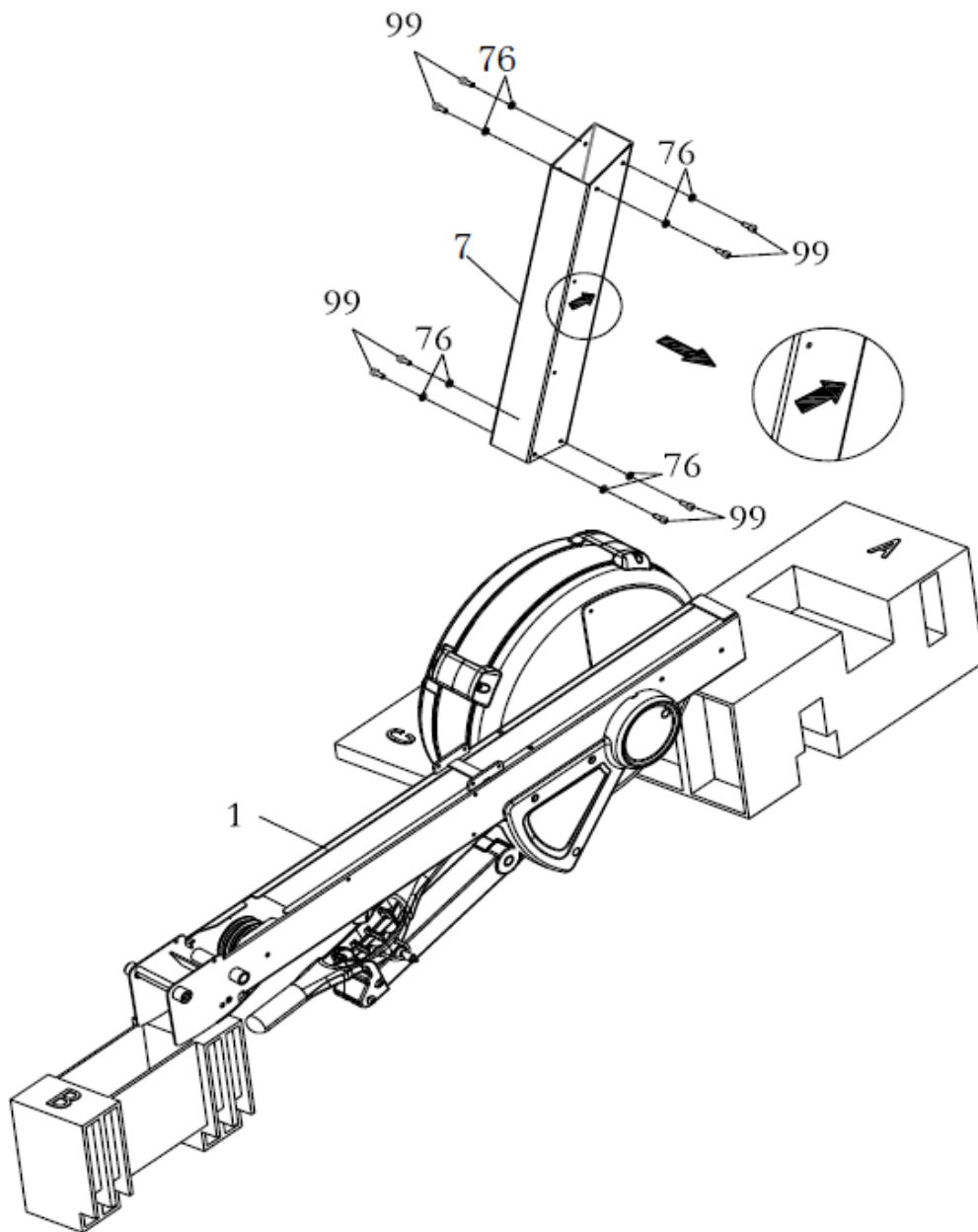


### 3.lépés

Rögzítse az elülső keretet (7), ügyeljen a nyíl irányára, annak kifelé kell mutatnia, lásd a képet.

Rögzítse az elülső keretet (7) a fő kerethez (1) 4x M8 lapos alátéttel (76) és 4x M6x16 imbuszcsavarokkal (99).

Megjegyzés: Húzza meg az összes csavart.

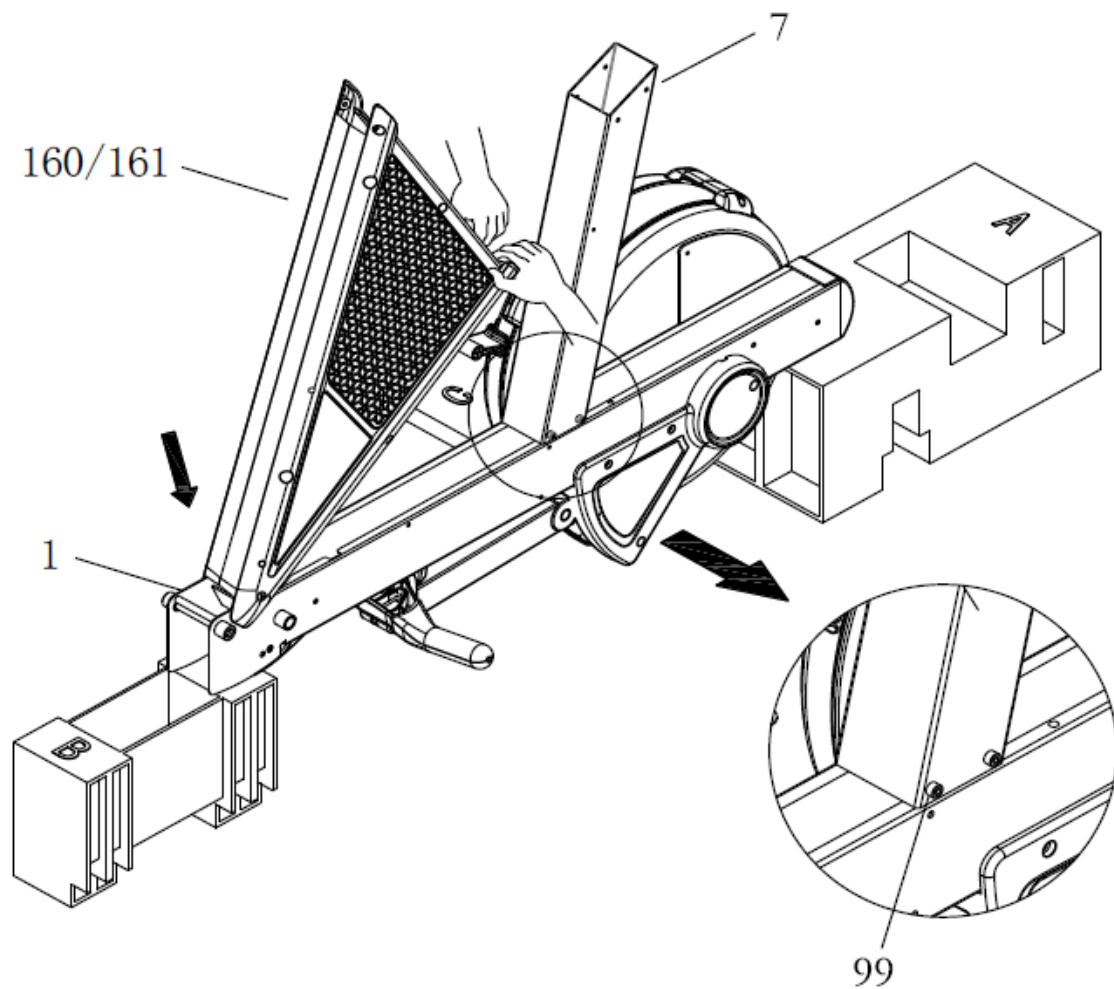




#### 4.lépés

Rögzítse a fedelet (160 és 161) a fő kerethez (1) lásd a képet.

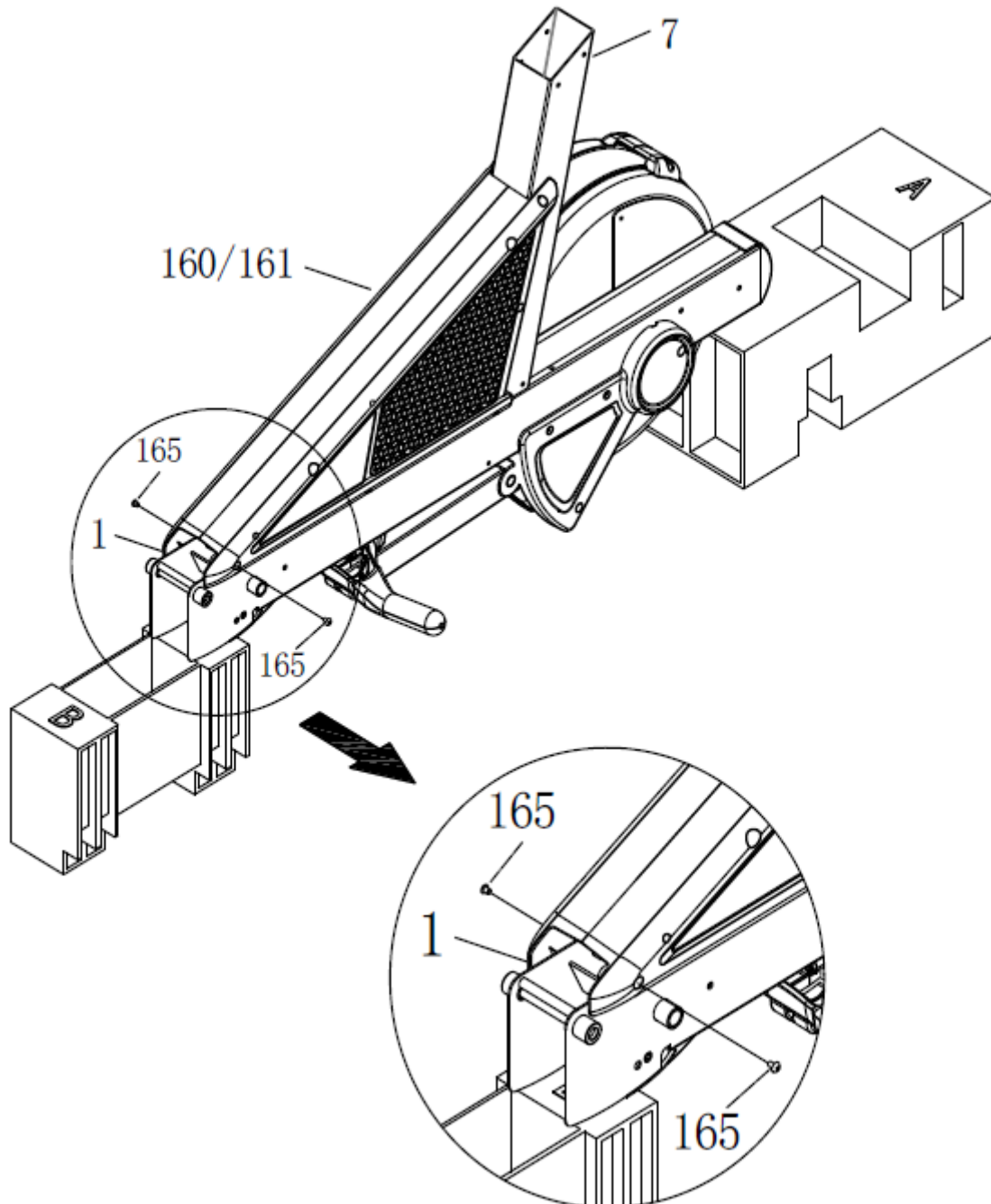
Megjegyzés: Ne gyakoroljon túl nagy nyomást a burkolatokra.



### 5.lépés

Rögzítse a burkolatokat (160 és 161) a kerethez (1) és az elülső kerethez (7) 10x Phillips csavarokkal (165). Először húzza meg a 2x csavart a fő kereten (1).

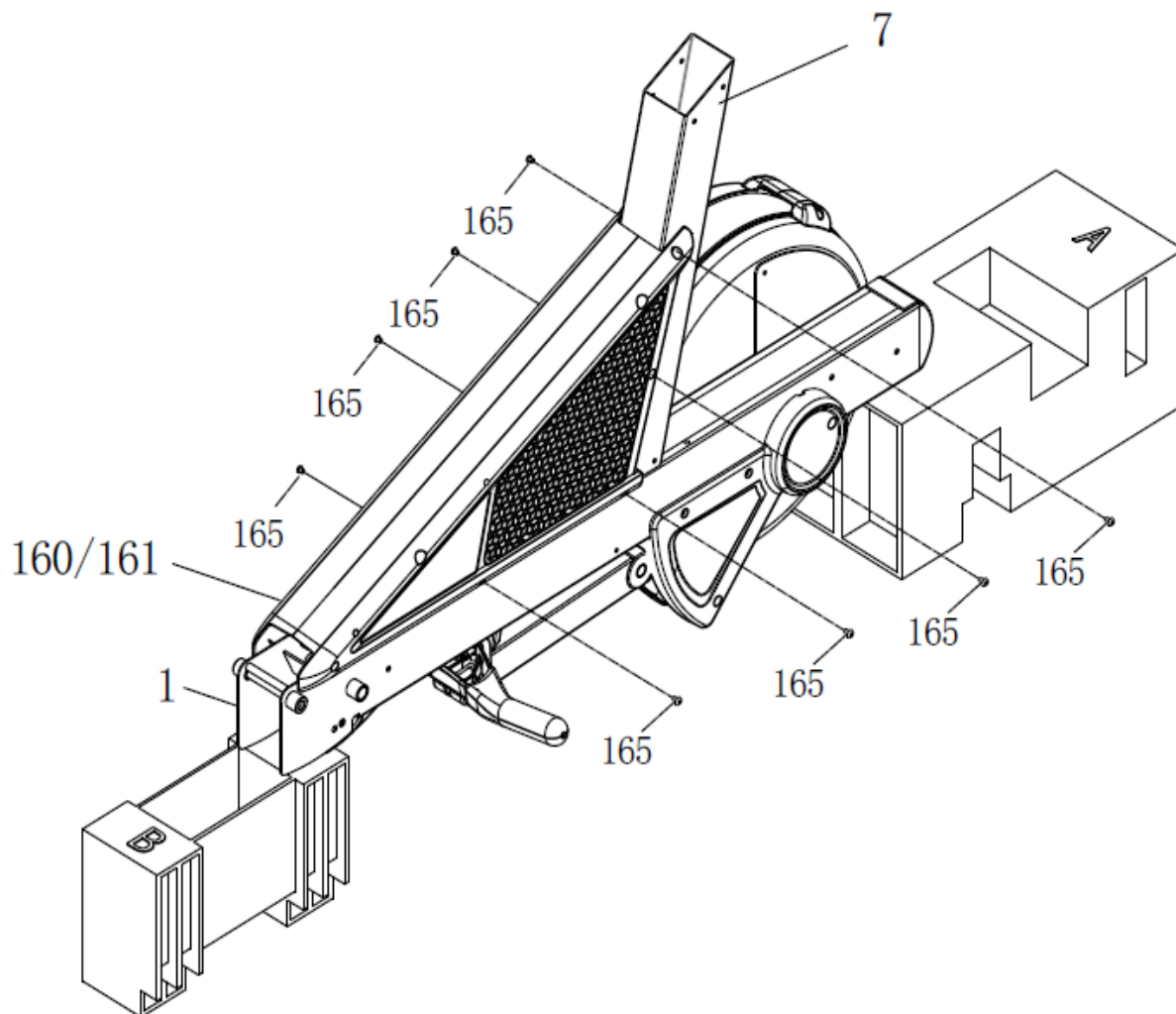
Megjegyzés: Még ne húzza meg a csavarokat.



## 6.lépés

Folytassa a burkolatok (160 és 161) rögzítését a fő kerethez (1) 8x M6x12 csavarral (165).

Megjegyzés: Ezután húzza meg az 5. és 6. lépésben leírt összes csavart.



### 7.lépés

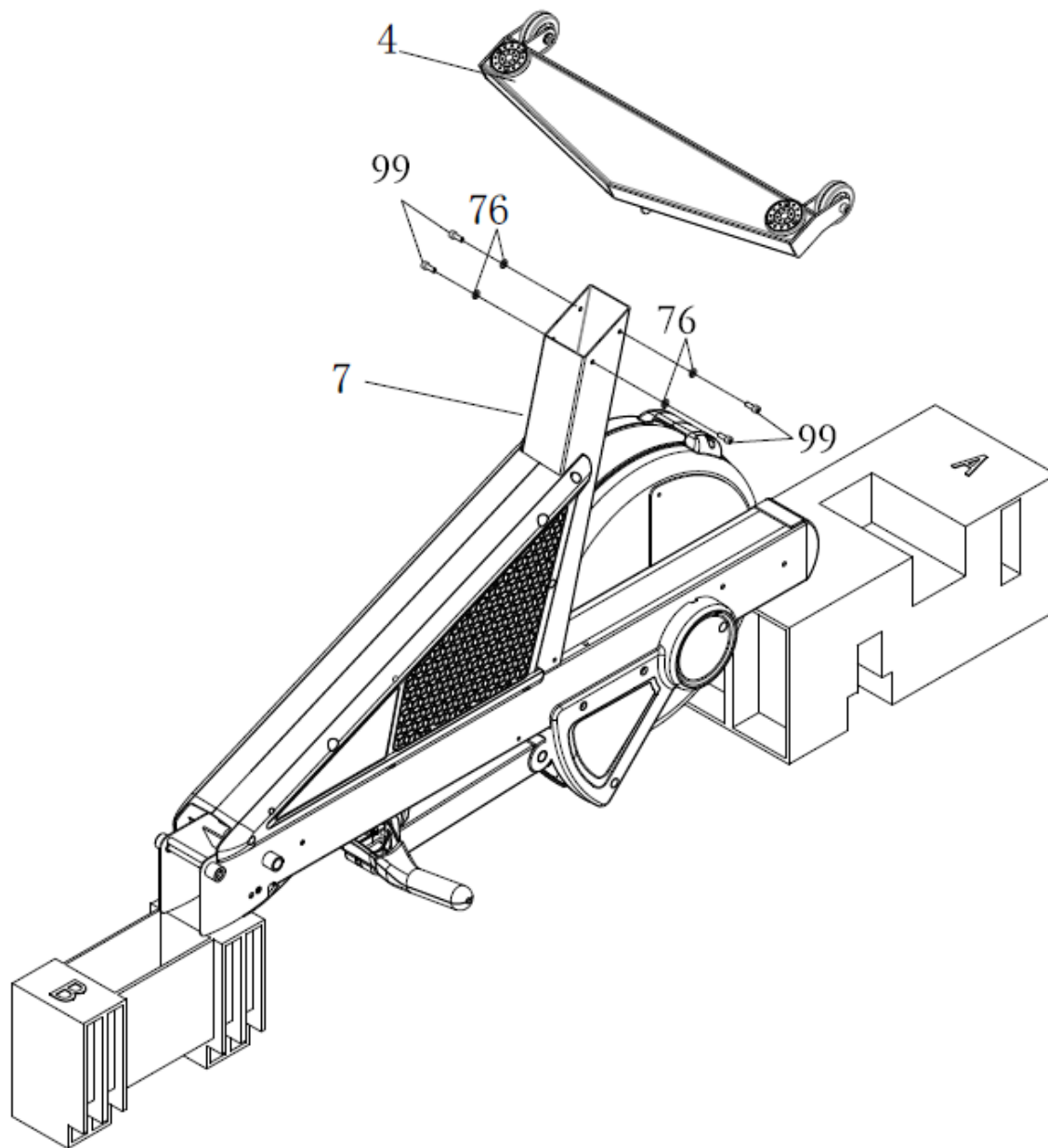
Rögzítse az előlő stabilizátort (4) az első kerethez (7) 4x alátét (76) és 4x M6x16 mm imbuszcsavar (99) segítségével.

Megjegyzés:  
csavarokat.

Húzza

meg

a



### 8.lépés

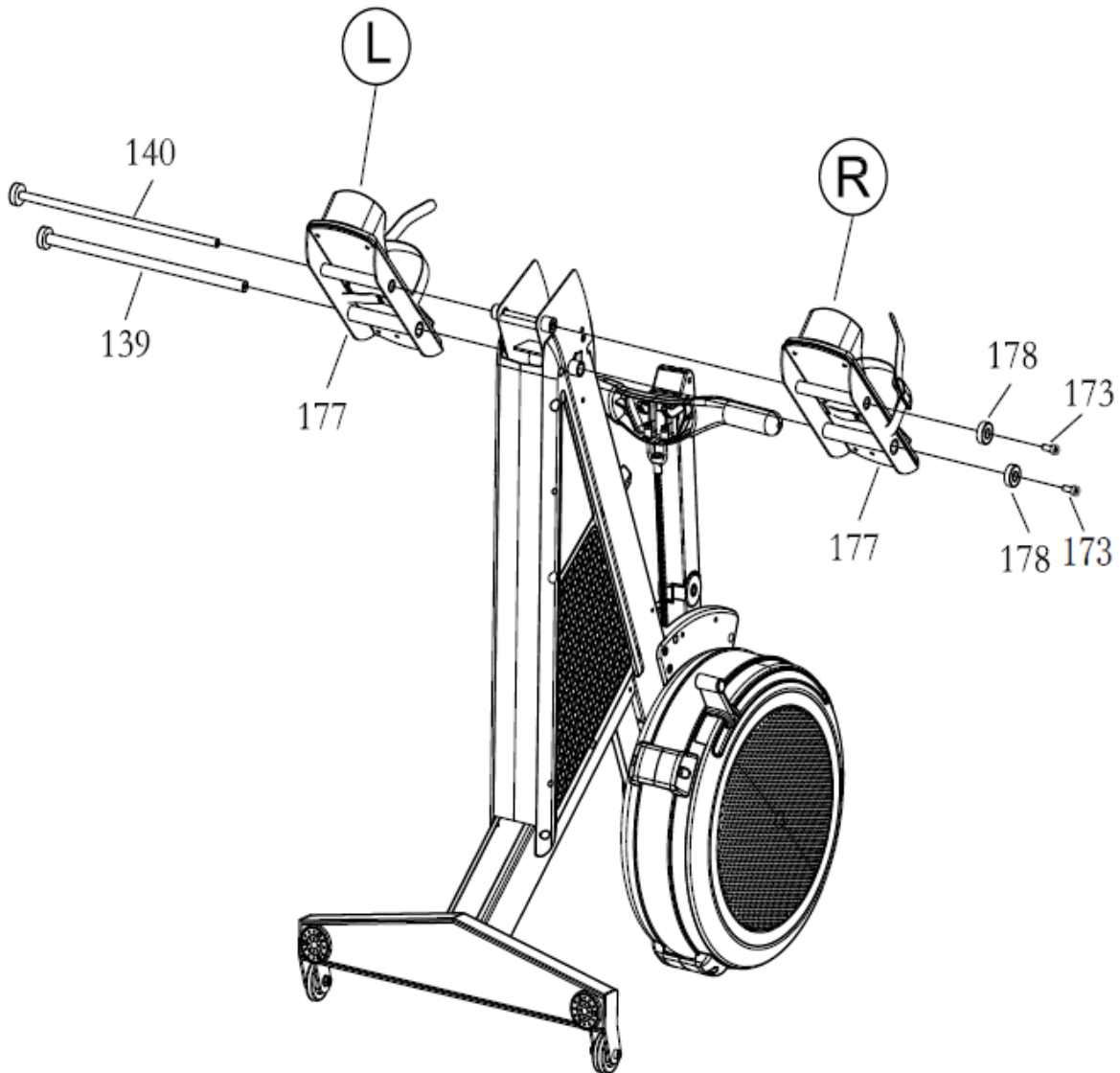
Emelje ki a szerkezetet a kartondobozokból (A és B), és helyezze a szerkezetet a szállítókerekre és a ventilátorkeretre. Rögzítse a pedálokat (177) a fő kerethez (1) a 16 mm-es tengely (139) és a 12 mm-es tengely (140) segítségével. Ezután rögzítse a pedálokat a tengelyben 2 db kupakkal (178) és 2 db M8x20 mm-es csavarral (173).

Megjegyzés:  
csavarokat.

Húzza

meg

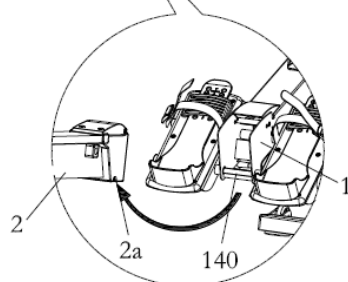
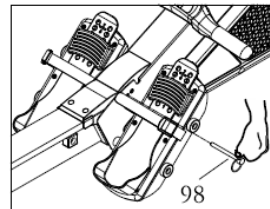
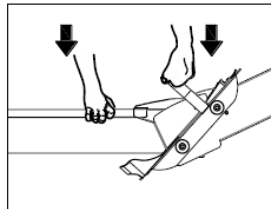
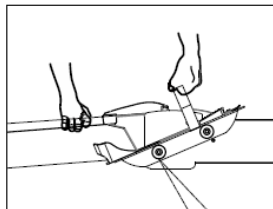
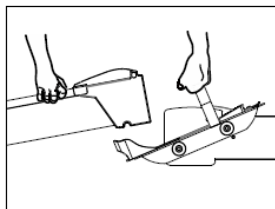
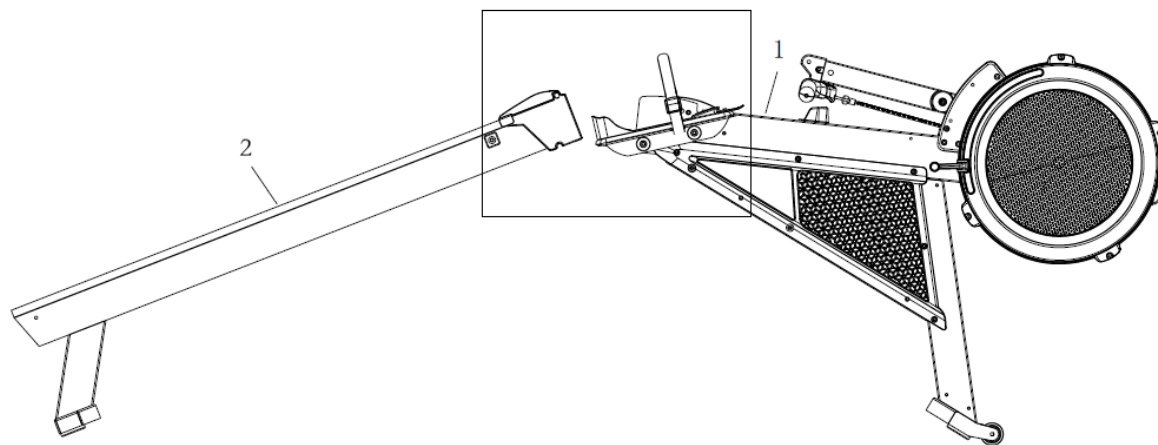
a



## 9.lépés

Emelje fel a keretet (1) a pedálszíj (47) megfogásával. Másik kezével illessze a sínbe (2) a 12 mm-es tengelybe (140) a fő kereten (1). Lásd a képen.

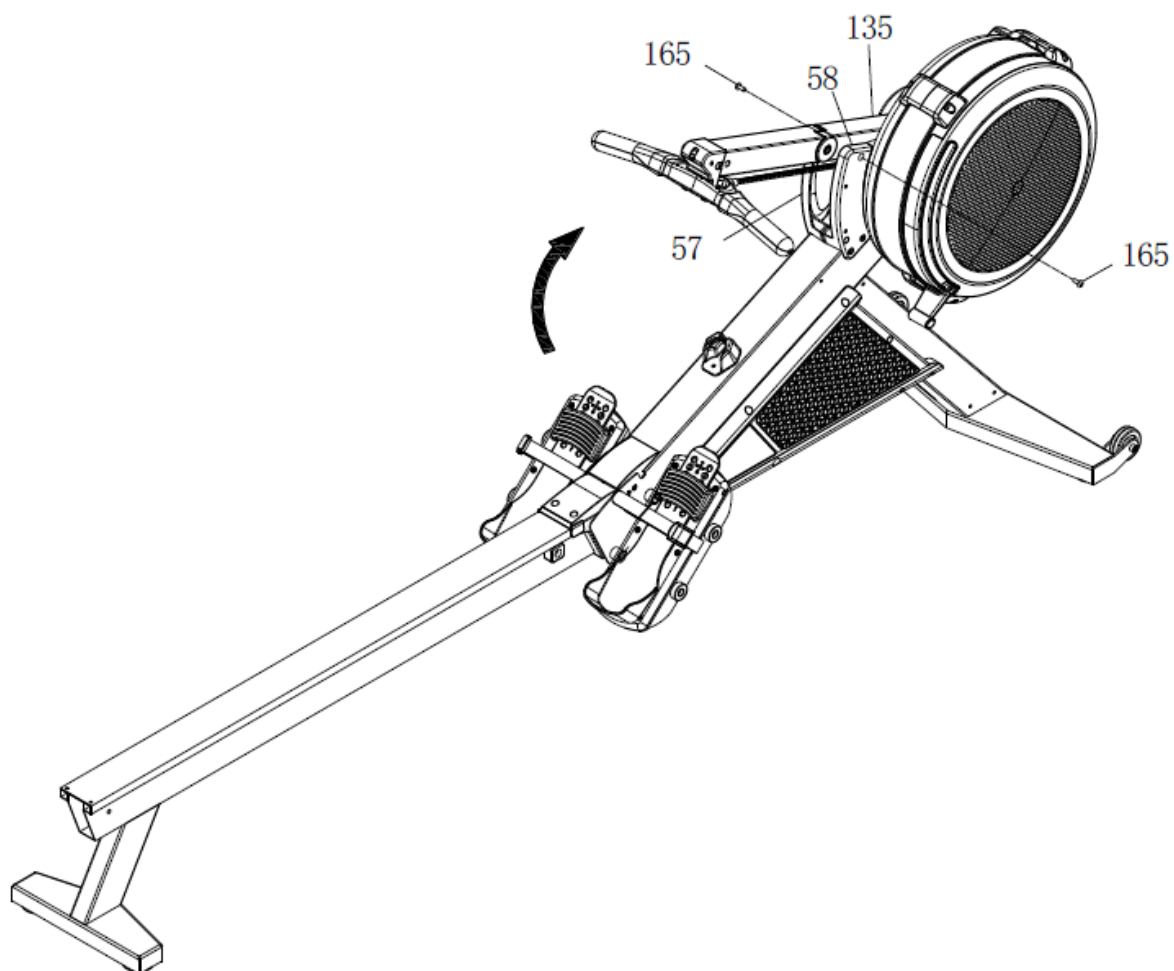
Ezután helyezze be a csapszeget (98) a fő keretbe (1) és a sínbe (2).



### 10.lépés

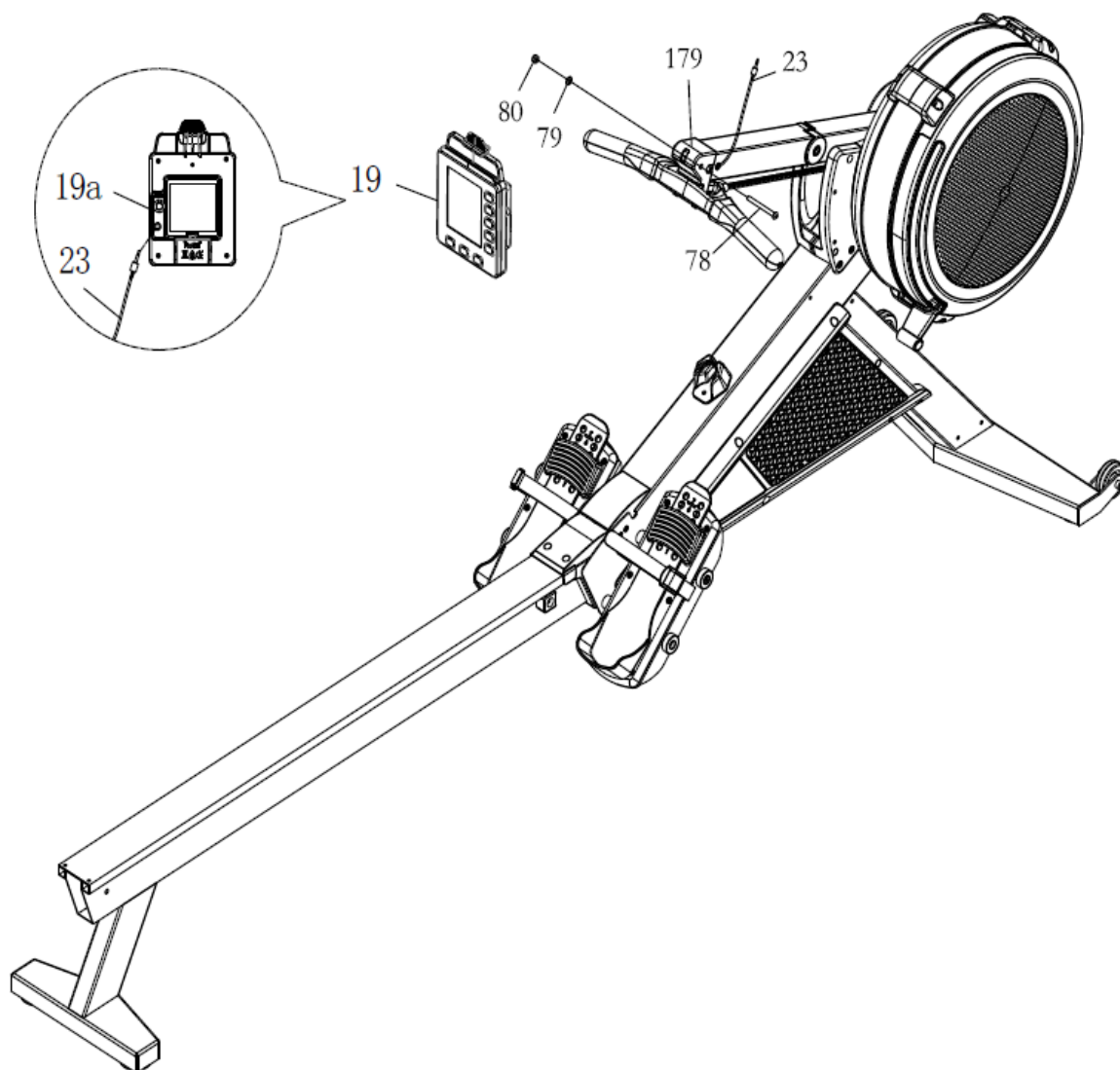
Rögzítse a vezérlőpanel tartóját (135) a burkolatokhoz (57 és 58) 2 db M6x12 mm-es Phillips csavarral (165).

Megjegyzés: Húzza meg az összes csavart.



### 11.lépés

Rögzítse a vezérlőpanelt (19) a konzolhoz (179) 1x M8x75mm csavarral (78), 1x M8 lapos alátéttel (79) és 1x M8 anyával (80). Csatlakoztassa az érzékelő kábelét (23) a konzolhoz (19a).



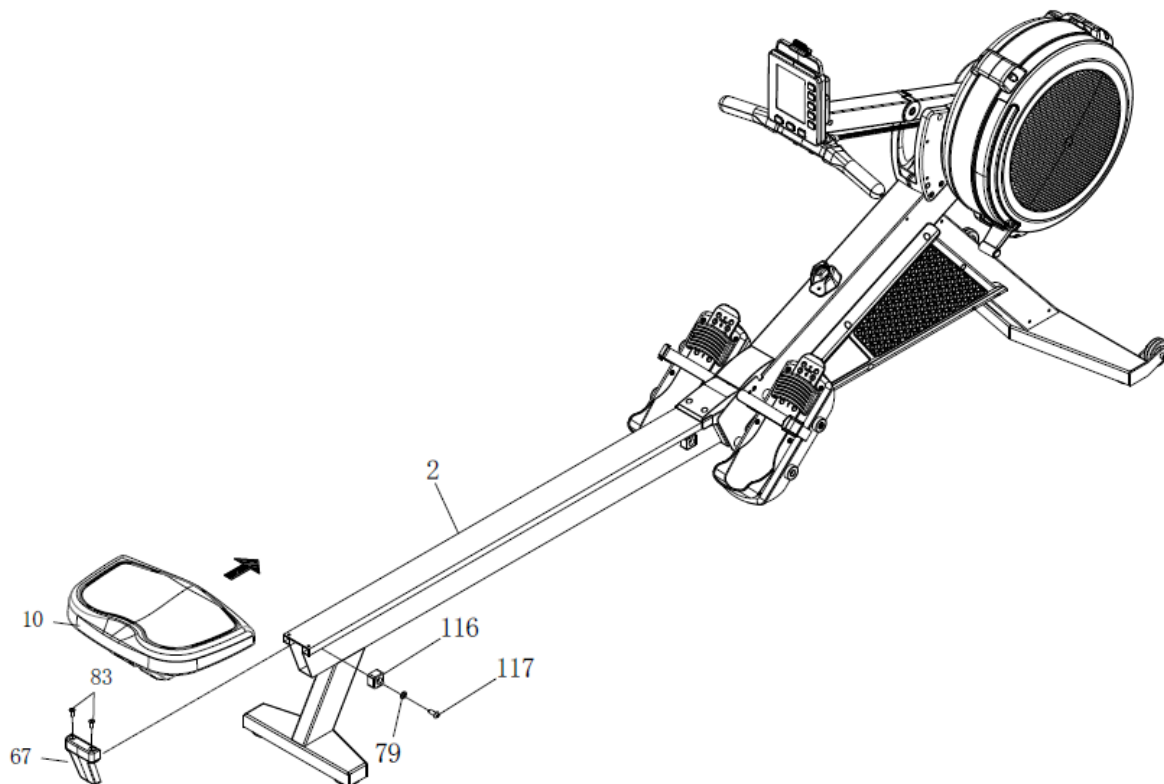


## 12.lépés

Csúsztassa a nyeret (10) a sínre (2), majd rögzítse a hátlapot (67) a sínhez (2) 2x M6x16mm csavarral (83).

Rögzítse az ütközőt (116) a sínhez (2) 1x M8 alátéttel (79) és 1x csavarral (117).

Megjegyzés: Húzza meg az összes csavart.



## VEZÉRLŐPANEL



## BEVEZETŐ

### Bekapcsolás

Amint elmozdítja a fogantyúkat, a gyorsindító program elindul, vagy megnyom egy tetszőleges gombot, és a kezelőpanel készenléti üzemmódba kapcsol.

### Kikapcsolás

Ha a vezérlőpanel készenléti módban van, vagy 20 másodpercig nem rögzít semmilyen tevékenységet, akkor kikapcsol.

### Akkumulátor csere

A központ 2x D elemmel működik. Az elemek a vezérlőpanel hátulján találhatók.

Ha az elemek nincsenek behelyezve, akkor is edzhet a gyorsindítási programban.

## FUNKCIÓ

### PROG gomb

Készenléti üzemmódban nyomja meg a programválasztó gombot. Beállíthat célokat a távolságra, az időre és a kalóriákra vonatkozóan, vagy választhat egy intervallum programot a távolságra, az időre és a kalóriákra.

Megjegyzés: Az alapértelmezett program egy gyorsindító program.

## **DISPLAY gomb**

Edzés üzemmódban tartsa lenyomva a gombot, hangjelzést fog hallani, és a kijelzőn egyéb adatok is megjelennek. Tartsa lenyomva ismét a gombot, 2x sípoló hangot fog hallani, és a kijelzőn az előző adatok láthatók.

A gomb megnyomásával az edzés összefoglaló megtekintése vagy a memóriában tárolt információk megtekintése közben válthat a két adattípus között.

## **STOP gomb**

A programválasztás során a gomb visszalépésként szolgál az előző programhoz. Az értékek beállítása során a gomb visszalépésként szolgál az előző értékhez a megerősítés után.

Az edzés közben nyomja meg a gombot az edzés leállításához. A kalória és a watt értékek nullára állnak vissza. Nyomja meg ismét a gombot az edzés összefoglaló megtekintéséhez. Nyomja meg a gombot harmadszor a vezérlőpanel készenléti módba való visszatéréséhez.

Ha el szeretné menteni az edzésértékeket (nem vonatkozik a gyorsindító programra), nyomja meg a gombot az értékek memóriába mentéséhez.

A gomb nyomva tartása visszaállítja az összes értéket, és a vezérlőpanel készenléti üzemmódba kapcsol.

## **Up/Fel gomb ▲**

Nyomja meg a gombot az érték növeléséhez. Tartsa lenyomva a gombot az érték gyorsabb növeléséhez.

Ha a memóriában lévő adatokat tekinti meg, a gomb navigációs gombként szolgál.

## **Down/Le gomb ▼**

Nyomja meg a gombot az érték csökkentéséhez. Tartsa lenyomva a gombot az érték gyorsabb csökkentéséhez.

Ha a memóriában lévő adatokat tekinti meg, a gomb navigációs gombként szolgál.

## **ENTER gomb**

Nyomja meg a programválasztás vagy az érték beállításának megerősítéséhez.

## **Jobb gomb ►**

If you are setting a program, press the button to move between the digits.

You try to view the data in the memory, by pressing the button you switch between individual cycles.

## **Bal gomb ◀**

Ha programot állít be, nyomja meg a gombot a számjegyek közötti váltáshoz.

Megpróbálja megtekinteni a memóriában lévő adatokat, a gomb megnyomásával válthat az egyes ciklusok között.

## **KIJELZŐ**

### **Idő és dátum**

Tartomány: 0:00:00 – 17:59:59 (óra, perc, másodperc)

Az idő minden esetben hozzáadódik, kivéve, ha be van állítva időszámlálás.

A gyorsprogramban a maximális érték 02:34:59, az összes többi programban a maximális érték 17:59:59. Amint az érték eléri a maximumot, 0:00:00-tól újra számol.

A D, M, Y (nap, hónap, év) csak akkor jelenik meg, ha a központ készenléti vagy memória módban van.

Az idő és a dátum visszaállításához tartsa lenyomva egyszerre a PROG és a DISPLAY gombot készenléti módban.

### **Csapások/min (S/M)**

A percenkénti csapások számát jeleníti meg.

Tartomány: 1-99

### **Idő/500m, átlag idő/500m, pihenőidő**

Tartomány: 00:00 – 99:59 (perc:másodperc)

Idő/500m mutatja az 500m megtételéhez szükséges ütések hozzávetőleges számát

Ave time/500m az 500m megtételéhez szükséges átlagos időt mutatja

A pihenőidő a pihenőidő az intervallumprogramban

### **Csapások**

Megjeleníti az ütések számát az edzés során.

Tartomány: 0-9999.

### **Ciklus, szint**

A ciklus tartománya: 0-35

Csak az intervallum programban látható. Megjeleníti az aktuális intervallumot.

Terhelési tartomány: 1-16

Megjeleníti az ellenállás szintjét edzés közben. Az 1-10. szint a légellenállás. A 11-16. szintek a mágneses ellenállást jelentik.

### **Watts, átlag watts**

Tartomány: 0-999

Az edzés során a teljesítményt wattban jelzi ki

Az átlagos teljesítmény az edzés közbeni átlagos teljesítmény

### **Pulzus**

Pulzus kijelzés: 40-220 ütés/perc edzés közben

A megjelenítéshez 5,3 kHz csatlakozási frekvenciájú párosított mellkasi övet kell viselnie

Az ütés azt a ritmust és ellenállást képviseli, amelyet a csapás során érez

### **Teljes méter, teljes méter/30 min**

Hatótávolság: 0 – 99999 méter

Ha az érték meghaladja a maximális határértéket, akkor nullára áll vissza, és 0-tól újra számol

A teljes távolság minden módban hozzáadódik (kivéve, ha a távolság visszaszámlálása be van állítva)

A teljes távolság/30 perc egy hozzávetőleges számítás arra vonatkozóan, hogy mekkora távolságot fog megtenni 30 perc alatt az ütések jelenlegi üteme mellett.

### **Kalória, kalória/hr**

Tartomány: 0-9999

Ha az érték meghaladja a maximális határértéket, akkor nullára áll vissza, és 0-tól újra számol

Elégetett kalóriák/Óra Az óránként elégetett kalóriák hozzávetőleges száma az aktuális löketfrekvenciával

### **Részidő/500m, rész kalória**

Tartomány: 00:00 – 99:59 (óra:perc)

Megjeleníti az átlagos részidőt 500 m-re

### **Split xx**

Tartomány: 0-35

A felosztás megjelenik az edzés összefoglalójában vagy a memóriában.

Ha az érték 0, az azt jelenti, hogy nem történt gyakorlatoztás.

### **Memória**

Tartomány: 0-35

Megjeleníti a mentett korábbi edzéseket.

A számozás 1 legújabb, 35 legrégebbi. A legrégebbi mentett pozíciókat a rendszer a 35-ös maximális érték elérésekor lecseréli.

## **PROGRAMOK**

- A vezérlőpanel 8 programot tartalmaz: Gyorsindítás, Távolság visszaszámlálás, Idő visszaszámlálás, Kalória visszaszámlálás, Időintervallum, Távolságintervallum, Kalóriaintervallum és memória.
- A PROG gomb megnyomásával a következő sorrendben válthat a programok között: Gyorsindítás, Távolság visszaszámlálás, Idő visszaszámlálás, Kalória visszaszámlálás, Időintervallum, Távolságintervallum, Kalóriaintervallum és memória.
- A megjelenített adatok edzés közbeni módosításához nyomja meg a DISPLAY gombot. A kijelzett értékek szintén 5 másodpercenként automatikusan változnak.
- Nyomja meg egyszer a STOP gombot a számlálás leállításához, a kalória és a watt nullázódik. Nyomja meg ismét a STOP gombot az edzés összefoglaló megtekintéséhez. Ha megnyomja a STOP gombot az edzés összefoglalójában, az edzést a memóriába menti.

Megjegyzés: A gyorsprogramos edzés nem menthető a memóriába.

### **Gyors indító program**

- A program elindításához csak húzza meg a fogantyút (3). Az összes érték összeadódik. A program akkor indul, amikor elkezdi húzni a fogantyúkat.
- Nyomja meg a STOP gombot az edzés összefoglaló megjelenítéséhez, de az adatok nem menthetők a memóriába.

### **Távolság visszaszámlálás**

- Az edzés során a távolság levonásra kerül a beállított értékből.
- Hatótávolság: 100 – 50 000 méter
- A beállítás után a program a fogantyúk meghúzásakor elindul. Miután elérte a célt, megjelenik az edzés összefoglalója. Ha megnyomja a STOP gombot, miközben az összefoglaló látható, az adatok a memóriában tárolódnak, és a központ készenléti módba kerül.

### **Idő visszaszámlálás**

- Az edzés során az idő levonásra kerül a beállított értékből.
- Tartomány: 00:00:20 – 09:59:59 (óra:perc:másodperc)
- A beállítás után a program a fogantyúk meghúzásakor elindul. Miután elérte a célt, megjelenik az edzés összefoglalója. Ha megnyomja a STOP gombot, miközben az összefoglaló látható, az adatok a memóriában tárolódnak, és a központ készenléti módba kerül.

### **Kalória visszaszámlálás**

- Edzés közben a kalóriákat levonják a beállított értékből.
- Tartomány: 10 – 5000 cal
- A beállítás után a program a fogantyúk meghúzásakor elindul. Miután elérte a célt, megjelenik az edzés összefoglalója. Ha megnyomja a STOP gombot, miközben az összefoglaló látható, az adatok a memóriában tárolódnak, és a központ készenléti módba kerül.

### **Időintervallum**

- Az időintervallum beállítása az edzési időből (idő) és a pihenőből (pihenés) áll.

- Először is be kell állítania az egyes edzési intervallumok idejét. Az összes edzési intervallum beállítása után nyomja meg az ENTER gombot a pihenőidő beállításához.
- Edzéstartomány: 00:00:20 – 09:59:59 (óra:perc:másodperc)
- Nyugalmi tartomány: 00:10 – 30:00 (perc:másodperc)
- Időközök száma: 35

### Távolság intervallum

- A távolsági intervallum beállítása a teljes távolságból (teljes méter) és a pihenőből (pihenés) áll.
- Először is be kell állítania az egyes edzési intervallumok távolságát. Az összes edzési intervallum beállítása után nyomja meg az ENTER gombot a pihenőidő beállításához.
- Edzési hatótáv: 100 - 5000 méter
- Nyugalmi tartomány: 00:10 – 30:00 (perc:másodperc)
- Időközök száma: 35

### Kalória intervallum

- A kalóriaégetési intervallum beállítása az elégetett kalóriákból (kalória) és a pihenésből (pihenés) áll.
- Először is be kell állítania az egyes edzési intervallumok kalóriaértékét. Az összes edzési intervallum beállítása után nyomja meg az ENTER gombot a pihenőidő beállításához.
- Edzési tartomány: 10 – 5000 cal
- Nyugalmi tartomány: 00:10 – 30:00 (perc:másodperc)
- Időközök száma: 35

### Memória mód

- Használja a PROG gombot a MEMORY kiválasztásához. Nyomja meg az ENTER-t a memória belépéséhez. A fel és le gombokkal válthat az egyes edzések között.
- Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztott edzésprogramba való belépéshez. A jobbra és balra mutató nyilak segítségével görgetheti az egyes edzési adatokat.
- Csak edzésprogramok tárolhatók a memóriában, a gyors edzésprogram nem tárolható.
- A központ legfeljebb 80 intervallumot rögzít. Legfeljebb 35 gyakorlat tárolható a memóriában.
- A konzol automatikusan törli a legrégebbi adatokat a korlát túllépése esetén.
- A memóriában egy alacsonyabb jelző az újabb gyakorlatokat mutatja.
- A megjelenített információkat a DISPLAY gombbal módosíthatja.
- A SPLIT próba „00”-t mutat, ami azt jelenti, hogy ez a gyakorlat átlaga intervallumok nélkül.

### Interval táblázat

Idő visszaszámlálás	
Szabály	Rész:
10 hrs > time > 5 hrs	30 min
5 hrs >= time > 200min	15 min
200 min >= time > 100min	10 min
100 min >= time > 60min	5 min
60 min >= time > 20min	3 min
20 min >= time > 5min	1 min
5 min >= time > 1min	30 sec
1 min >= time	20 sec

Kalória visszaszámlálás	
szabály	Rész:
5000 >= calories > 4000	250 kal
4000 >= calories > 3000	200 kal
3000 >= calories > 2000	150 kal
2000 >= calories > 1000	100 kal
1000 >= calories > 500	50 kal
500 >= calories > 100	20 kal
100 >= calories	10 kal

Interval programok	
szabály	rész:
1 cycle = 1 interval	35-ig

Távolság visszaszámlálás	
szabály	rész:
500 >= distance > 250	20 km
250 >= distance > 100	10 km
100 >= distance > 50	5 km
50 >= distance > 20	2 km
20 >= distance	1 km

Megjegyzés: ha az érték nem osztható a felosztásokkal, akkor az utolsó rész nem jelenik meg, ha edzésintervallumokat néz, hanem az intervallumok teljes számát mutatja.

Példa: ha eléri az 1200 méteres távolságot, akkor 1200 méteren megjelenik az intervallumok teljes száma, de a részletekben csak az 1000 méteres intervallumot látja, az utolsó 200 méteres intervallum nem jelenik meg. Ugyanez vonatkozik arra az esetre is, ha nem fejezi be az edzést.

## BLUETOOTH

Kapcsolja be a vezérlőpultot, és kapcsolja be a Bluetooth funkciót az okoseszközén.

A kapcsolat a Kinomap és a D-Fit alkalmazásokkal lehetséges.

A kapcsolat az FTMS protokollon keresztül történik.

"bt" jelenik meg a kijelző bal alsó sarkában, ha a vezérlőpanel csatlakoztatva van. A vezérlőpanel csatlakoztatása után a vezérlőpanel gombjai nem aktívak.

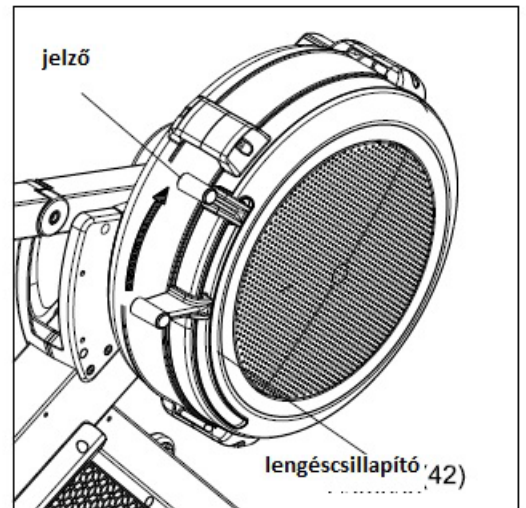
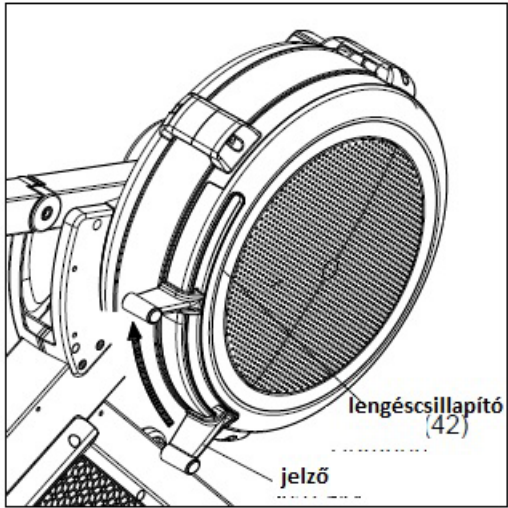
Okoseszközén engedélyezni kell a külső Bluetooth-kapcsolatot.

## ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁS

A terhelés beállításához mozgassa a jelzőt (153) a jobb oldali ventilátorfedélen (43) látható értékre. Az érték 1 (legalacsonyabb) és 16 (legmagasabb) között állítható be.

Az 1-10 értékek a légellenállást jelentik. A 11-16 értékek a légellenállás és a mágneses ellenállás kombinációja.

Kiseb terhelés a kardió gyakorlatokra koncentrál, a nagyobb terhelés inkább az erősítő gyakorlatokra alkalmas.







Ellenállítás 11-16

A jelzõt mindig úgy állítsa be, hogy valamivel a kívánt érték felett legyen a tengelyen

Ellenállítás 1-10

A jelzõt mindig úgy állítsa be, hogy valamivel a kívánt érték alatt legyen a tengelyen

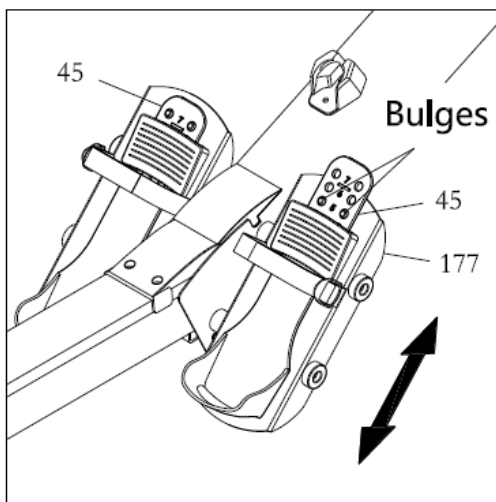
Megjegyzés: mindig gyõzõdjön meg arról, hogy a kívánt érték megjelenik a kezelõpanelen.

Ha szükséges, mozgassa a jelzõt úgy, hogy a megfelelõ érték a vezérlõpulton jelenjen meg, ne a tengelyen.

## PEDÁL MÉRET

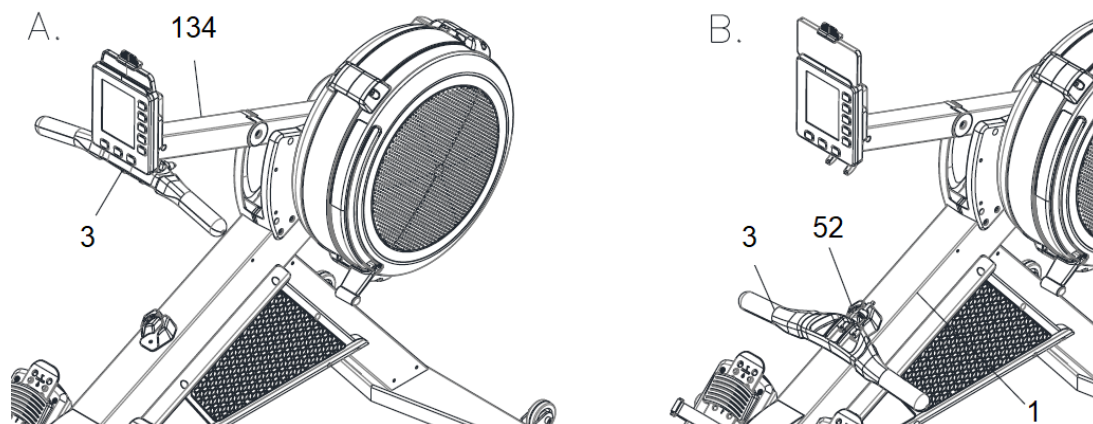
A pedálok mérete (45) állítható.

A pedálok mérete állítható, lásd az alábbi képet. Mindkét oldalon egyformán állítsa be a méretet. Mindig rögzítse a méretpozíciót



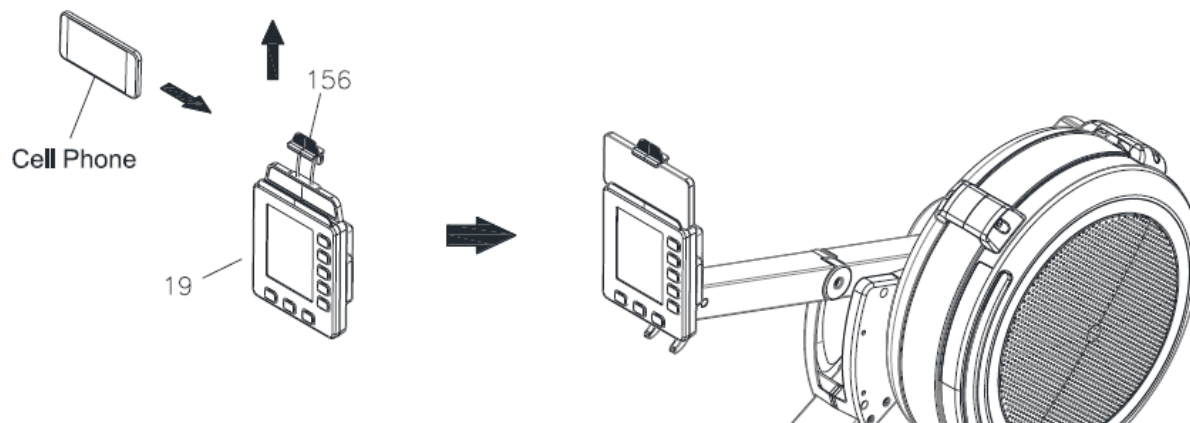
## MARKOLATOK POZÍCIÓJA

A fogantyúk (3) az A. konzoltartóra (134) vagy a B. fogantyútartóra (52) helyezhetők.



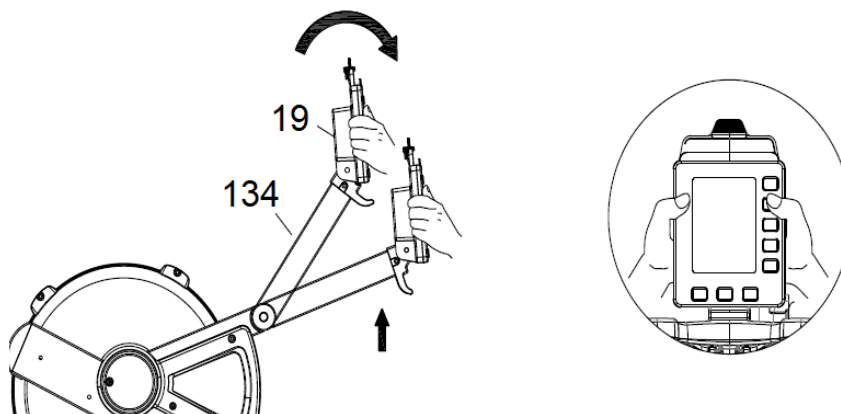
## OKOSTELEFON TARTÓ

Kihúzhatja vagy visszahúzhatja a telefontartót (156). Csúsztassa felfelé a tartót, helyezze a telefont a tartó és a kezelőpanel közé, majd csúsztassa be, hogy a helyén tartsa a telefont.



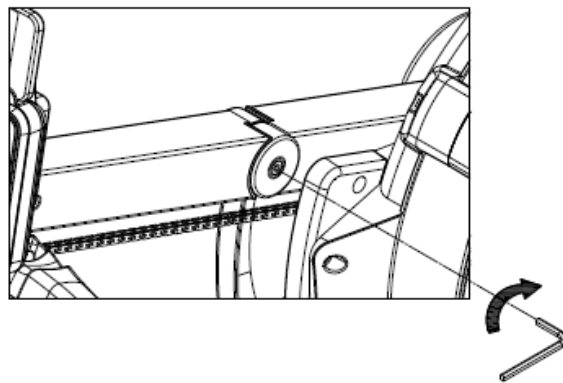
## VEZÉRLŐPANEL SZÖGÉNEK BEÁLLÍTÁSA

A konzoltartó (134) helyzetét úgy állíthatja be, hogy a konzolt mindkét oldalon megfogja és megfelelő pozícióba mozgatja.



## KARBANTARTÁS

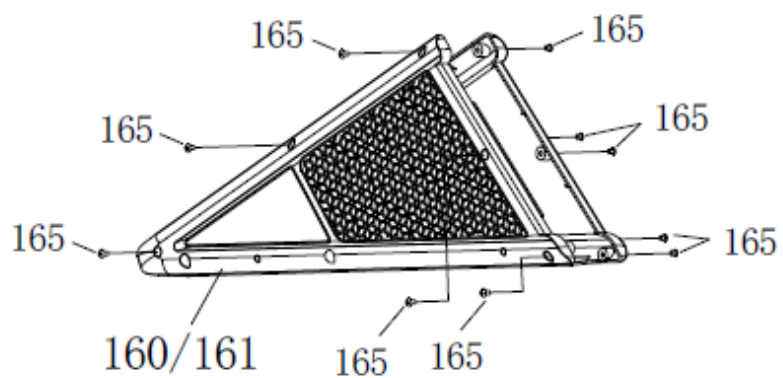
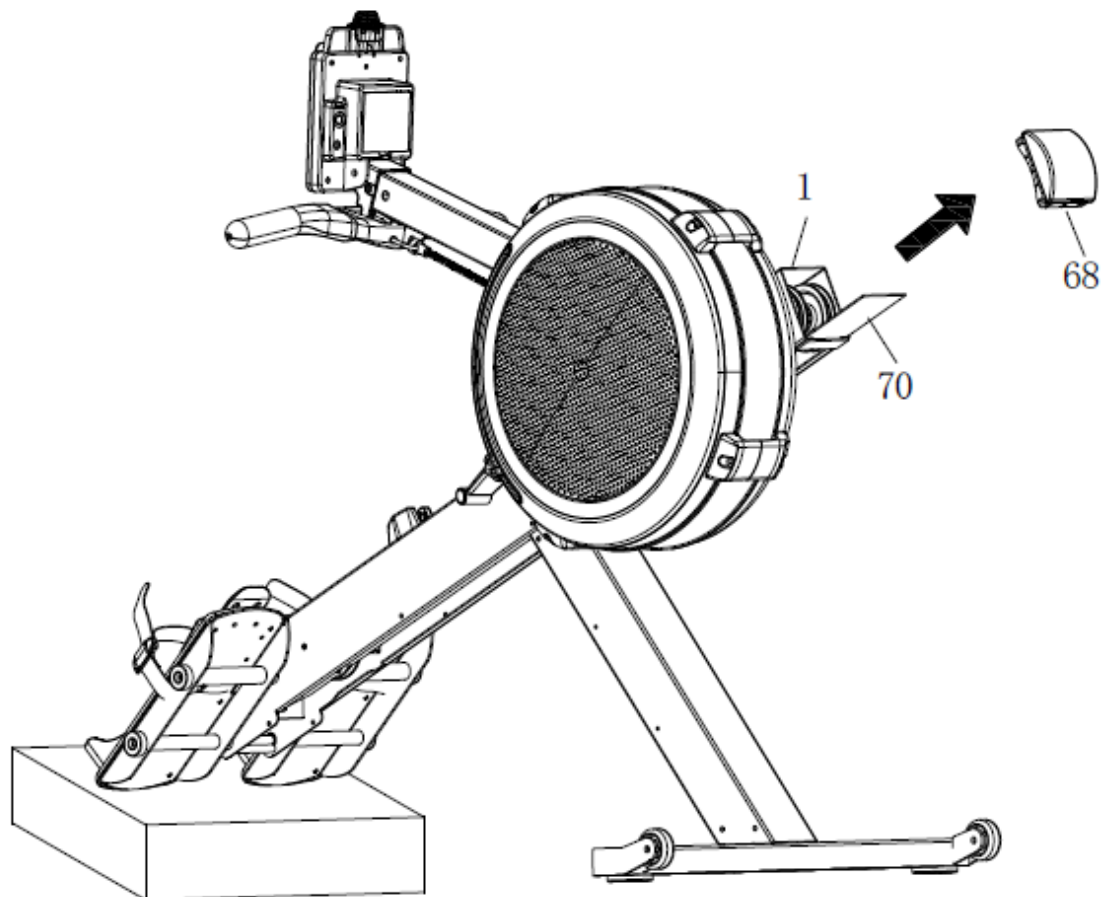
- Rendszeresen ellenőrizze a fogantyúk (3) ellenállását. Az ülés mozgásának egyenletesnek és stabilnak kell lennie.
- A sínt (14) rendszeresen tisztítsa meg egy puha ronggyal.
- Győződjön meg arról, hogy minden csavar, anya és csatlakozás megfelelően meg van húzva. Alternatív megoldásként húzza meg.
- Ellenőrizze a lánc (36) állapotát. Kopás vagy sérülés esetén cseréltesse ki a láncot (36).
- Minden elhasználódott vagy sérült alkatrészt azonnal ki kell cserélni.
- Minden javítást a szerviznek kell elvégeznie.
- Minden használat után puha ruhával tisztítsa meg a tréner felületét.
- Ha a kezelőpanel tartója (135) meglazult, húzza meg a csavart (99) egy villáskulccsal.



## PÁNT HOSSZÁNAK BEÁLLÍTÁSA

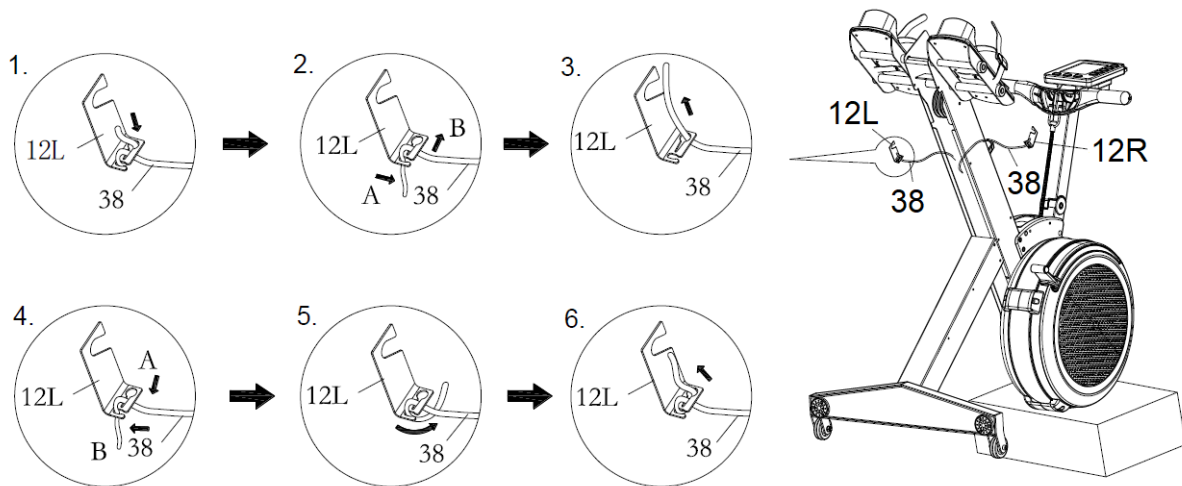
A fogantyúkon (3) lévő bungee-zsinór (38) idővel elhasználódhat.

1. Válassza le a sínt (2) a fő keretről (1). Helyezze a keretet (1) egy szilárd és megemelt pontra. Távolítsa el a fedelet (160 és 161). Távolítsa el a felső fedelet (68) a fő keretről (1). Húzza ki az alsó fedelet (70) a fő keretből.

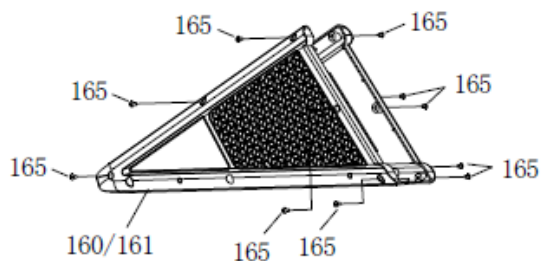
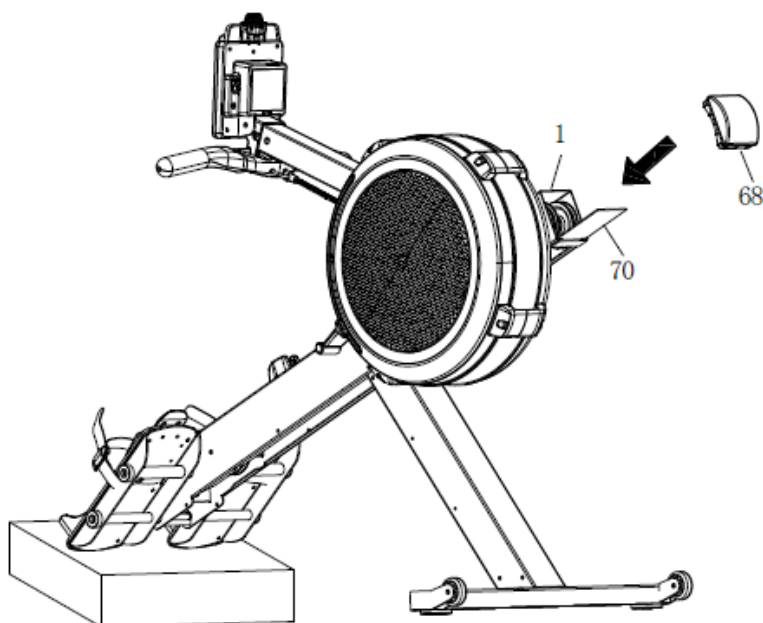


2. Helyezze a keretet (1) az alábbi képen látható pozícióba. Akassza ki a bal oldali gumikampót (12L) a fő keretből (1). Jelölje meg a gumit (38), és mozgassa a horgot körülbelül 5 cm-rel előre. Akassza ki a gumit az alábbi 1-3. pontok szerint. Mozdassa előre a gumit körülbelül 5 cm-rel, majd akassza be a horgokba (12L) a 4-6. pont szerint. Akassza be a horgot (12L) a fő keretbe (1)

Állítsa be a jobb oldalt. Mindig mindkét oldalon egyenlő távolságot állítson be.



1. Támassza meg ismét az evezőgépet az alábbi képen látható módon. Csúsztassa vissza a fedelet (70) a keretbe (1), majd rögzítse a fedelet (68) a kerethez. Ezután csavarokkal rögzítse a burkolatokat (160 és 161) a kerethez (1). Csatlakoztassa a sít (2) a kerethez (1.).

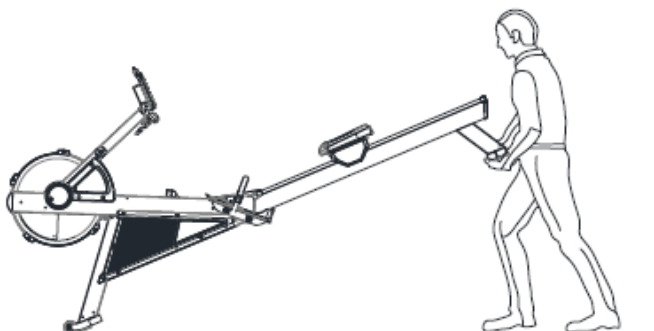


## TÁROLÁS

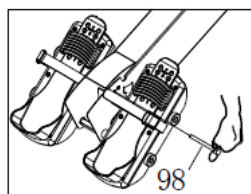
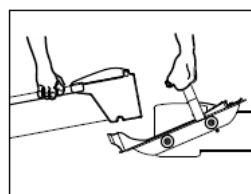
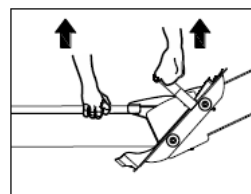
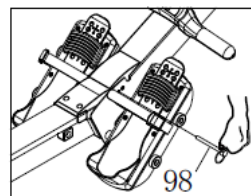
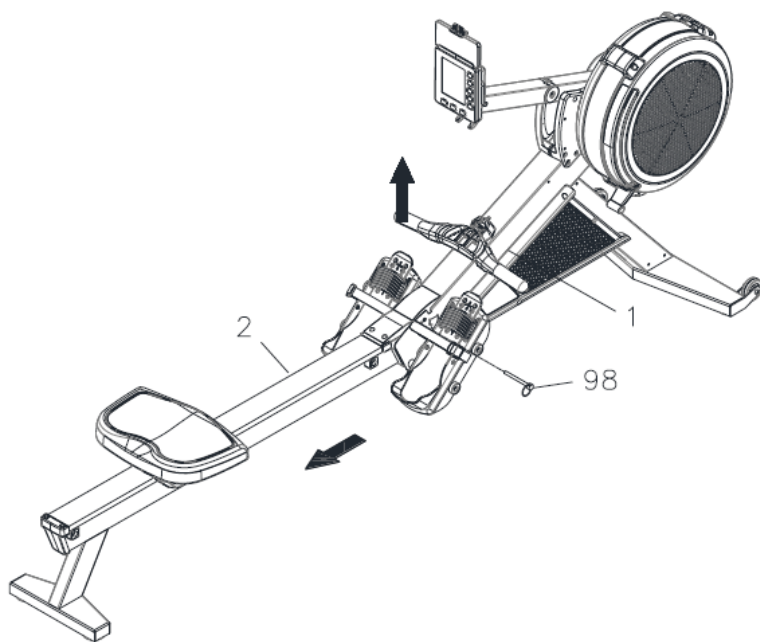
Tárolja az evezőgépet száraz és tiszta helyen.

Ha az evezőgépet hosszabb ideig tárolja, vegye ki az elemeket.

Mozgassa a tréner a szállítókerekeken (66) az első stabilizátoron (4). Emelje fel az evezőgépet a hátsó stabilizátornál fogva (2). Soha ne emelje fel az evezőgépet az ülésnél fogva (51).

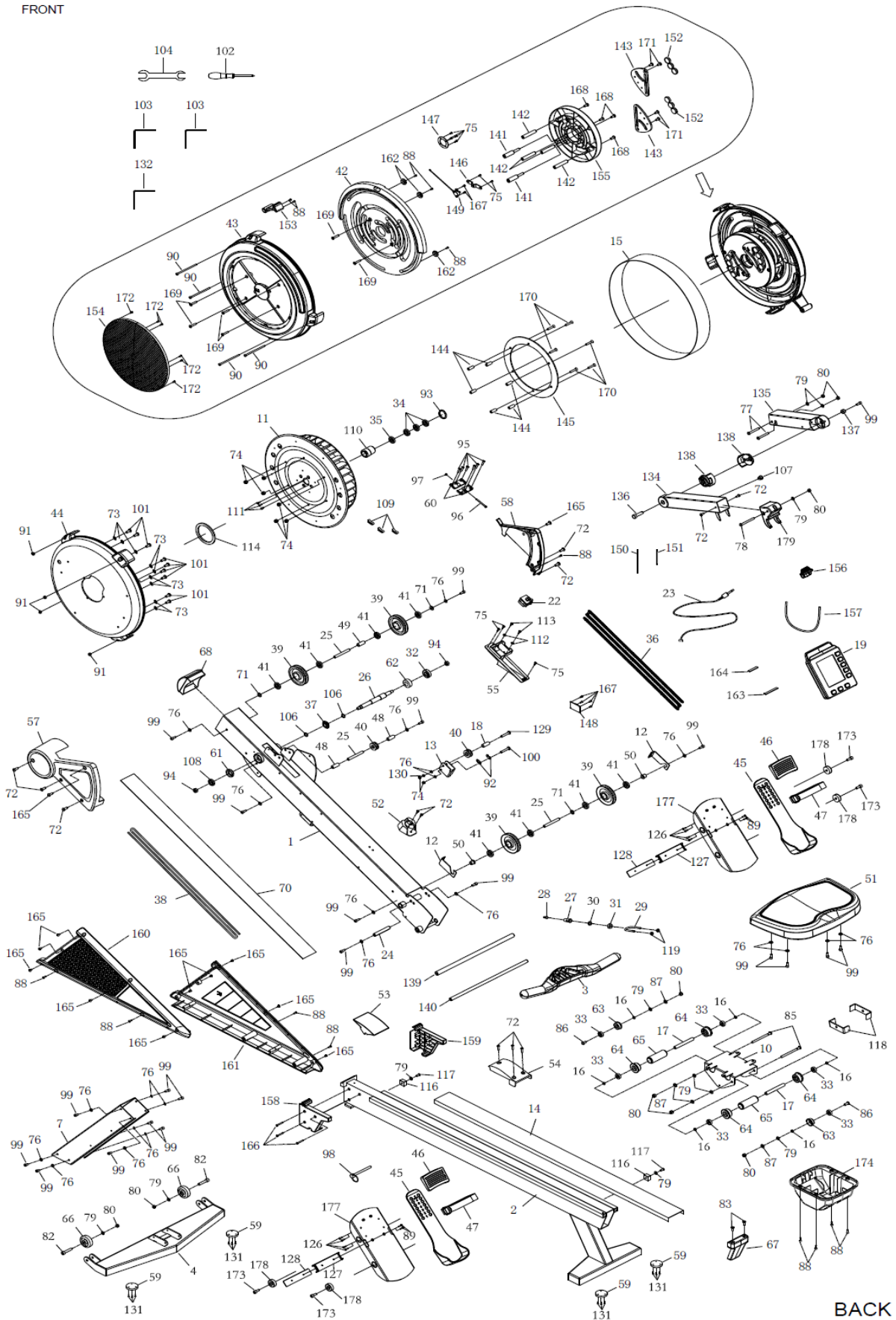


Ha szükséges, leválaszthatja a főkeretet (1) és a síneket (2). Húzza ki a csapszeget (98) a fő keretből (1). Miután leválasztotta a keretet és a sít, helyezze be a csapszeget a fő keretbe.



# SZERKEZETI RAJZ

FRONT



BACK

## ALKATRÉSZ LISTA

No.	Név	db
1	Fő keret	1
2	Sín keret	1
3	Kormány	1
4	Első stabilizátor	1
7	Első támasztó láb	1
10	Üléskocsi	1
11	Ventilátor	1
12	Bungee zsinór kampó	2
13	Lánctartó	1
14	Rozsdamentes acél sín	1
15	Perforált acélháló	1
16	Távtartó, 8,2x12x3,2 mm	6
17	Távtartó, 8,2x12x71,6 mm	2
18	Távtartó, 6,2x10x15,5mm	1
19	Konzol monitor	1
22	Generátor	1
23	Érzékelő kábel	1
24	Tengely, M6x 12x80mm	1
25	Tengely, M6x 10x76,5mm	3
26	Ventilátor tengely	1
27	Horog csatlakozó	1
28	Lánccsatlakozó	1
29	U Bolt	1
30	Belső távtartó	1
31	Külső gallér	1
32	6003RS csapágy	1
33	608ZZ csapágy	6
34	6201RS csapágy	3
35	Egyirányú csapágy HF2016	1
36	Lánc	1
37	Lánckerék	1
38	Bungee zsinór	1
39	Bungee kábeltárcsa	4
40	Lánchenger	2
41	6000ZZ csapágy	8
42	Ütköző	1



43	Bal ventilátor burkolat	1
44	Jobb ventilator burkolat	1
45	Lámpedál	2
46	Lámpedál tartó	2
47	Pedálszj	2
48	Távtartó, 10x16x30,5mm	2
49	Szjártárcsa távtartó, 10x16x26,5mm	1
50	Szjártárcsa persely	2
51	Ülés	1
52	Kormánytartó	1
53	Felső csatlakozó burkolat	1
54	Alsó csatlakozó burkolat	1
55	Generátor bázis	1
57	Bal oldali borító	1
58	Jobb oldali borító	1
59	Lábsapka	4
60	Acéllemez	2
61	Persely 6001	1
62	6003-as persely	1
63	Vezető görgő	2
64	Ülőgörgő	4
65	Roller hüvely	2
66	Szállító kerék	2
67	Sínvég sapka	1
68	Főkeret felső sapka	1
70	Alsó borító	1
71	Műanyag alátét, 10,2x 14x1 mm	3
72	Phillips fejű csavar, M6x10mm	12
73	Zár alátét M6	9
74	Nylon biztosító anya, M6	8
75	Phillips fejű csavar, ST4,2x10 mm	9
76	Lapos alátét, M6	22
77	Aljzatfejű csavar, M8x65mm	2
78	Gombfejű csavar, M8x75mm	1
79	Lapos alátét, M8	11
80	Nylon biztosító anya, M8	9
82	Aljzatfejű csavar, M8x45mm	2
83	Phillips laposfejű csavar, M6x16mm	2
85	Aljzatfejű csavar, M8x110mm	2

86	Gombfejű csavar, M8x25mm	2
87	Zár alátét, M8	4
88	Phillips fejű csavar, ST4,2x16 mm	10
89	Phillips laposfejű csavar, M5x12mm	4
90	Aljzatfejű csavar, M5x92mm	4
91	Hatlapfejű anya, M5	4
92	Lánchorog	2
93	Elasztikus gyűrű	1
94	Nylon biztosító anya, M10	2
95	Phillips fejű csavar, ST4,2x6 mm	6
96	Phillips fejű csavar, M4x45mm	1
97	Hatlapfejű anya, M4	1
98	Húzócsap	1
99	Aljzatfejű csavar, M6x16mm	21
100	Phillips fejű csavar, M6x30mm (teljes menet)	1
101	Phillips fejű csavar, M6x10mm	9
102	Csavarhúzó	1
103	imbusz kulcs, 6 mm	2
104	Csavarkulcs 13mm/15mm	1
106	PU távtartó	2
107	Dugó	1
108	Csapágy, 6001RS	1
109	Mérlegsúly	3
110	Csapágy persely	1
111	Aljzatfejű csavar, M4x12mm	3
112	Alátét, 12x3,5x1mm	2
113	Phillips fejű csavar, ST3,5x12 mm	2
114	Mágnes	1
116	Ütköző	2
117	Gombfejű csavar, M8x20mm	2
118	Ütköző tartó	2
119	Vastag nylon anya, M16	2
126	Phillips fejű csavar, ST4,2x10 mm	8
127	Pedálszj védő	2
128	Pedálszj ütközőlemez	2
129	Phillips fejű csavar, M6x30mm (félmenet)	1
130	Zár alátét, M6	1
131	Phillips Pan Head önfúró csavar, ST4,2X19mm	12
132	imbusz kulcs, 5 mm	1

134	Felső konzol-monitor oszlop	1
135	Alsó konzol monitor oszlop	1
136	Csavaros tengely	1
137	Kis szíjtárcsa persely	1
138	Rotációs hüvely	2
139	Pedáltengely, 16 mm	1
140	Pedáltengely, 12 mm	1
141	Csap, M6x77mm	2
142	Oszlop, M6x63mm	4
143	Mágnestartó	2
144	Rozsdamentes acél távtartó, $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 25 \text{mm}$	6
145	Alumínium lemez	1
146	VR tartó	1
147	Gyűrű	1
148	Adapter tábla	1
149	VR	1
150	VR vezeték	1
151	Generátor vezeték	1
152	Kerek mágnes	6
153	Indikátor	1
154	Műanyag háló	1
155	Mágnestartó talp	1
156	Okostelefon tartó	1
157	Okostelefon tartó bungee vezetéke	1
158	Bal oldali csuklófedél	1
159	Jobb csukló burkolat	1
160	Bal ház	1
161	Jobb ház	1
162	Váll alátét	3
163	Okostelefon tartó EVA pad 138*10*1.0t	1
164	Okostelefon tartó talp EVA pad 46*11*1.0t	1
165	Phillips serpenyős fejű csavar, M6X12mm	12
166	Phillips serpenyőfejű önmetsző csavar, ST4,2X35 mm	3
167	Phillips serpenyőfejű önmetsző csavar, ST3,0X8 mm	6
168	Gombfejű csavar, M6X12mm	4
169	Hatlapfejű csavar, M6x20mm	6
170	Hatlapfejű csavar, M6x40mm	6
171	Phillips fejű csavar, M6x16mm	4
172	Phillips laposfejű önmetsző csavar, ST4,2x16 mm	6

173	Aljzatfejű csavar, M8X20mm	4
174	Üléskocsi burkolat	1
177	Pedáltartó lemez	2
178	Lámpedal végsapka	4
179	Konzol tartó lemez	1

## 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 ismételje 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 térdek kifelé néznek, talpait húzza magához a lehető legközelebb az ülepéhez. Térdeit nyomja enyhén a padló felé. Tartson ki 30-40 másodpercig.

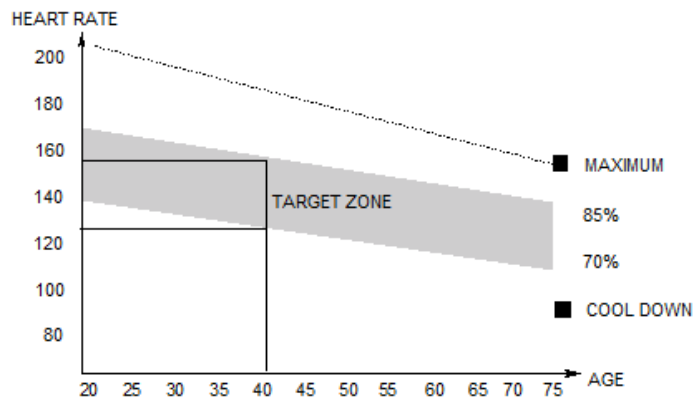


### Felső combizom nyújtása

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

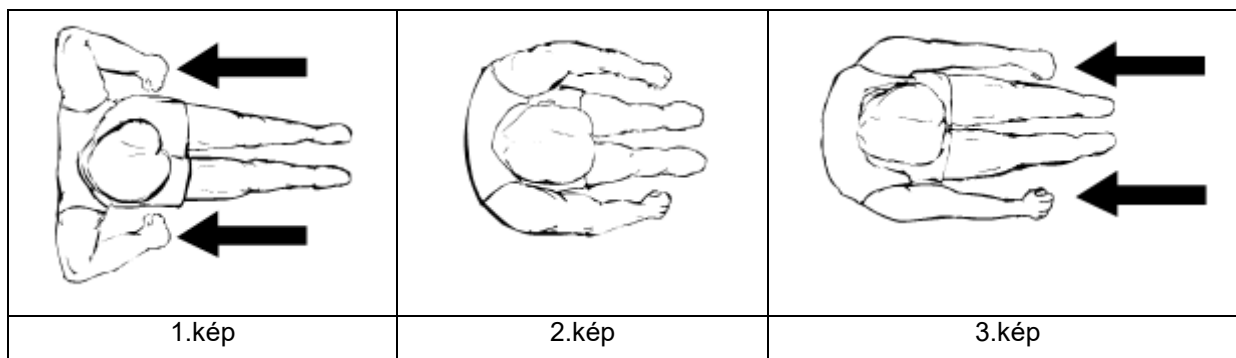
Az izmok formálásához fontos a nagy terhelés beállítása. Az izmok jobban megterhelődnek, ami azt eredményezheti, hogy a szokásosnál rövidebb ideig tudja a gyakorlatokat elvégezni. Ha egy időben szeretné kondiját is javítani, akkor módosítania kell az edzését. Eddzen a szokásos módon az edzés bemelegítő 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

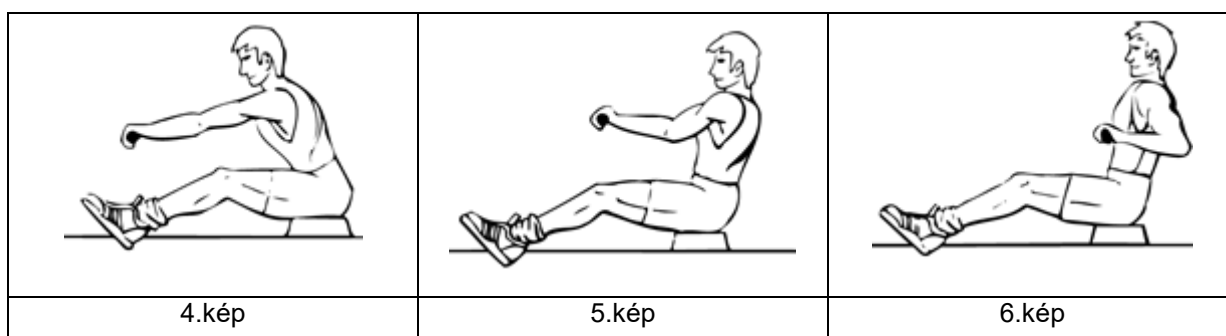
Az evezés megerőltető edzésforma, ezért a legjobb, ha egy rövid, könnyen programozott gyakorlattal kezd, és hosszabb és keményebb edzésekre építkezik. Kezdje el az evezést körülbelül 5 perccel, és ahogy halad előre, növelje az edzés hosszát, hogy megfeleljen edzettségi szintjének. Végül 15-20 perccel 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.

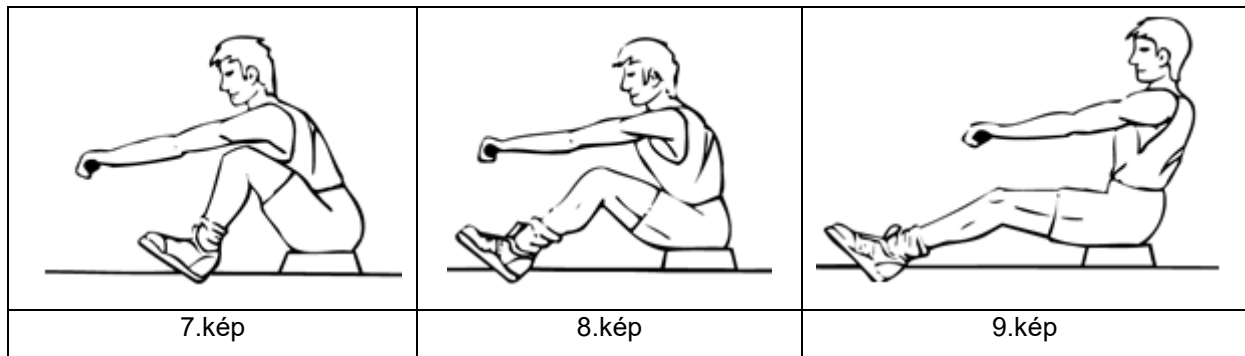
#### Csak karos evezés

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