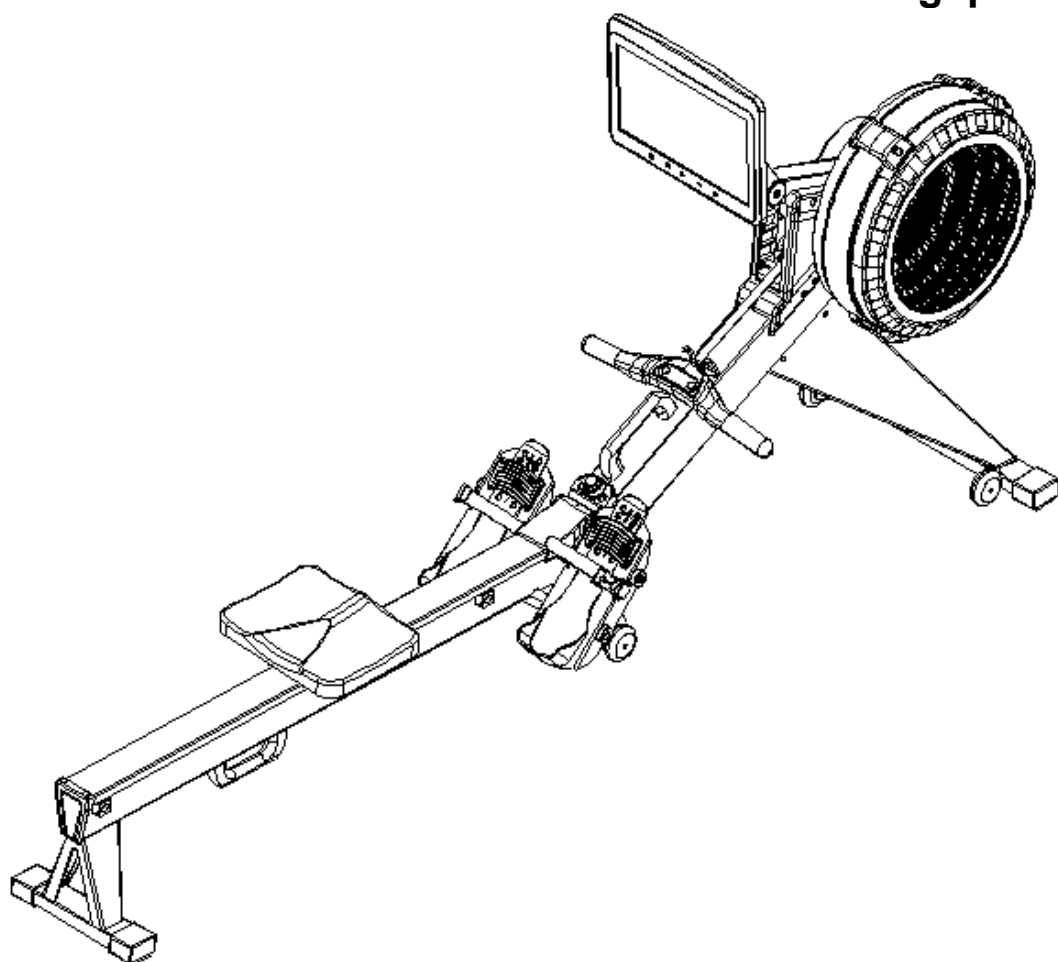




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 31403 inSPORTline Velocer Row evezőgép



TARTALOMJEGYZÉK

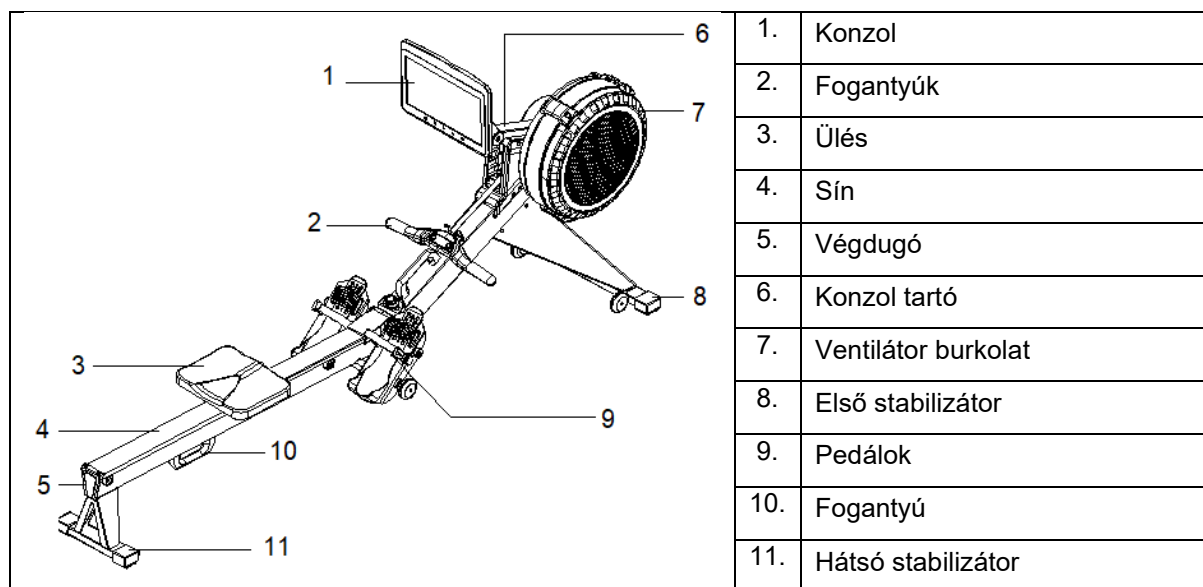
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ	3
TERMÉKLEÍRÁS	4
SZERSZÁMOK	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
ÖSSZESZERELÉS	5
KONZOL	12
BEÁLLÍTÁSOK	14
HIBAKÓDOK	18
ÁLLÍTHATÓ ALKATRÉSZEK	18
TÁROLÁS	22
SZERKEZETIRAJZ	24
ALKATRÉSZLISTA	25
KARBANTARTÁS	29
BEMELEGÍTÉS	29
HOGYAN EDDZEN	31
FONTOS MEGJEGYZÉS	32
KÖRNYEZETVÉDELEM	32

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

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

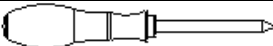
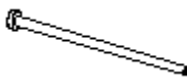
- Az első használat előtt figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi használatra.
- Tartsa be az összes figyelmeztetést és óvintézkedést, beleértve az összeszerelési lépéseket is. A terméket kizárólag a rendeltetésszerű célra használja.
- Biztonsága érdekében kizárólag a jelen használati útmutató szerint szerelje össze és használja a terméket. Tájékoztassa az összes többi felhasználót a biztonságos használatról.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól. Ne hagyja gyermekeket felügyelet nélkül a készülék közelében. A szerelést és a használatot kizárólag felnőtt személy végezheti.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát. Ez különösen fontos, ha valamilyen egészségügyi problémája van, vagy olyan gyógyszert szed, amely befolyásolhatja a pulzusát, a vérnyomását vagy a koleszterinszintjét.
- Figyeljen a test jelzéseire. Ha bármilyen problémát észlel (fájdalom, szorító érzés a mellkasban, szabálytalan szívverés, légszomj, szédülés vagy hányinger), azonnal hagyja abba a gyakorlást. A nem megfelelő edzés súlyos egészségügyi problémákhoz vagy sérüléshez vezethet.
- A nagyobb biztonság érdekében helyezze a készüléket kizárólag sík, száraz és tiszta felületre, és tartson legalább 0,6 m biztonsági távolságot más tárgyaktól. Használjon védőburkolatot a szőnyeg vagy a padló védelme érdekében.
- Viseljen megfelelő sportruházatot és sportcipőt. Kerülje a túl laza ruházatot.
- Ne használja a készüléket a szabadban.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a készülék nem sérült-e vagy kopott-e. Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és anyát. Ezeknek jól meghúzva kell lenniük. Szükség esetén húzza meg őket újra. Biztonsága érdekében soha ne használjon sérült vagy kopott készüléket.
- Ha éles szélek keletkeznek, hagyja abba a használatot.
- Ha szokatlan zajokat hall a készülékből, hagyja abba a használatát.
- Egyetlen állítható alkatrész sem nyúlhat ki, és nem akadályozhatja a felhasználó mozgását. Egyszerre csak egy személy használhatja.
- A készülék nem terápiás célra készült.
- A hát sérülésének elkerülése érdekében legyen óvatos az emelés és a szállítás során. Csak megfelelő emelési technikákat alkalmazzon, vagy kérjen segítséget más személytől.
- Ne végezzen nem megfelelő módosításokat a terméken. Szükség esetén forduljon a hivatalos szervizhez.
- **Súlykorlát:** 160 kg
- **Kategória:** SA, professzionális használatra
- **FIGYELEM!** A pulzusmérő nem feltétlenül pontos. Az edzés során történő túlterhelés súlyos sérüléshez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha ájulásérzetet érez, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.

TERMÉKLEÍRÁS



SZERSZÁMOK LISTÁJA

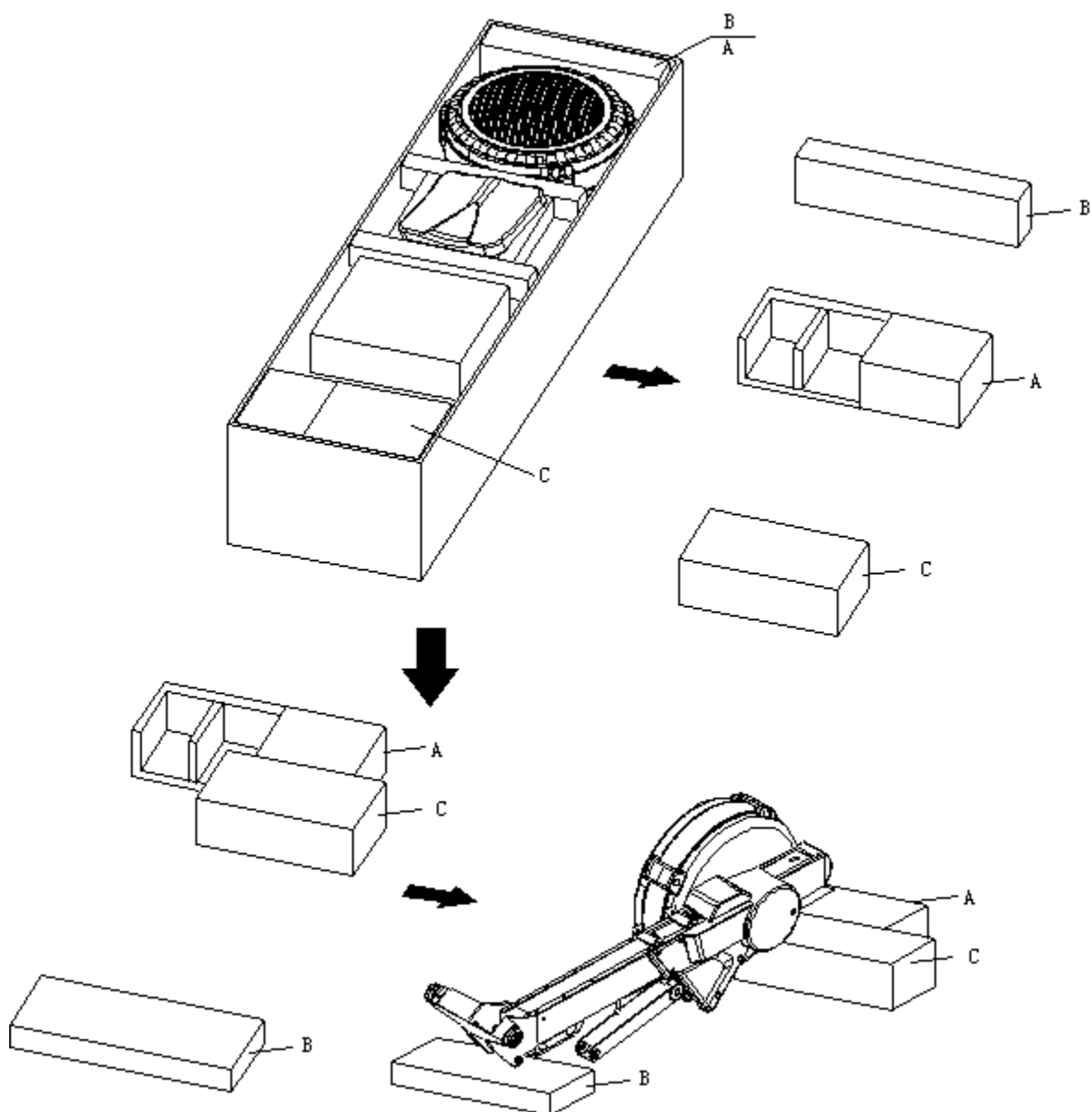
Szám	Név	Mennyiség	Kép
230	M6x12 mm-es imbuszcsavar	3	
81	M8x12 mm-es imbuszcsavar	6	
173	M8x20 mm-es imbuszcsavar	3	
250	Imbuszcsavar $\Phi 12 \times 90,5$	1	
252	Imbuszcsavar M8x70 mm	1	
83	Csillagfejű csavar M6x16 mm	2	
117	M8x20 mm-es imbuszcsavar	1	
79	Lapos alátét M8	8	
87	Rugós alátét M8	1	
178	Pedál végdugó	2	
116	Gumi ütköző	1	

102	Csavarhúzó	1	
103	Imbuszkulcs, 6 mm	2	
263	Imbuszkulcs, 4 mm	1	
264	Imbuszkulcs, 5 mm	1	
139	Pedáltengely, 16 mm	1	
140	Pedáltengely, 12 mm	1	

ÖSSZESZERELÉS

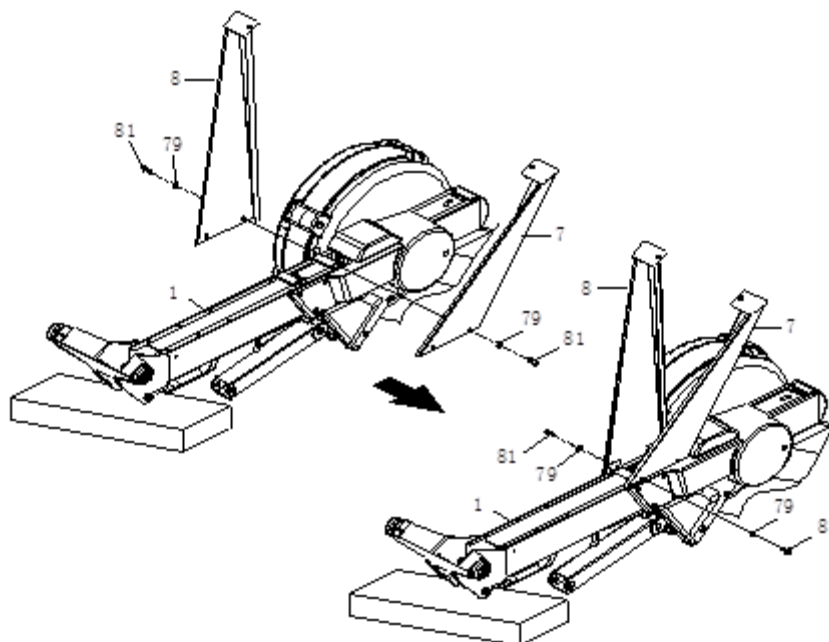
Az összeszerelés megkezdése előtt távolítsa el az összes tartozékot, valamint az A, B és C kartonbetéteket. Rendezze el a kartondarabokat az alábbi ábra szerint. Ezután vegye ki a fővázat, és helyezze az előkészített kartonra. A ventilátor burkolatának illeszkednie kell az A karton hornyába.

Megjegyzés: Ne helyezze a terméket közvetlenül a földre, mert ez a ventilátor burkolatának sérülését vagy karcolódását okozhatja.



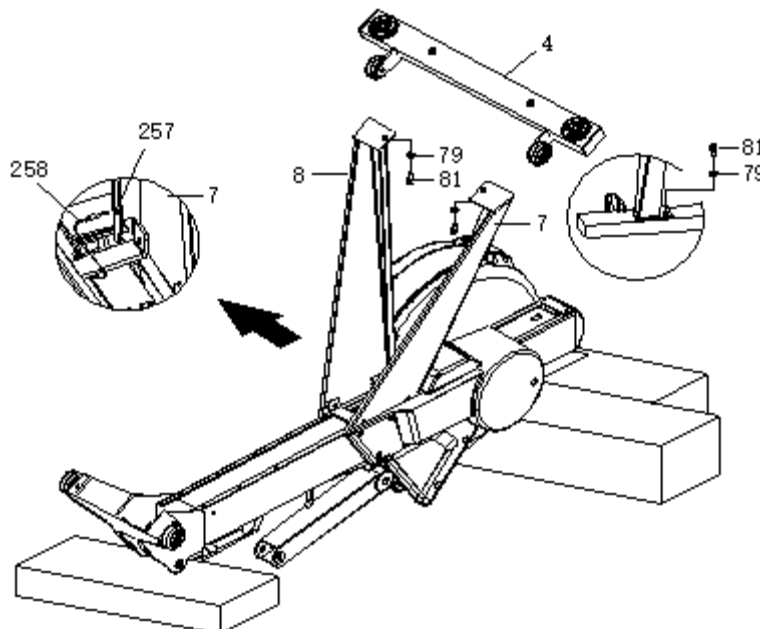
1. lépés

Rögzítse a bal és jobb oldali támasztólábakat (7 és 8) a fővázhoz (1) 2 db M8x12 mm-es csavarral (81) és 2 db M8-as lapos alátéttel (79). A csavarokat még ne húzza meg.



2. lépés

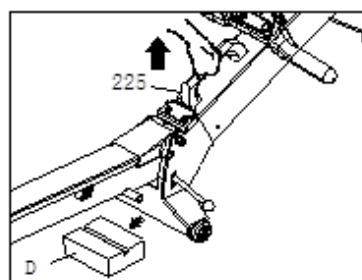
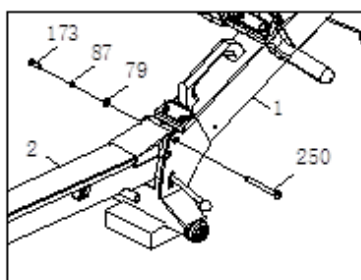
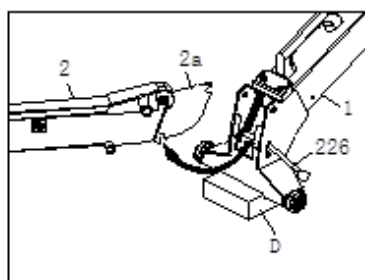
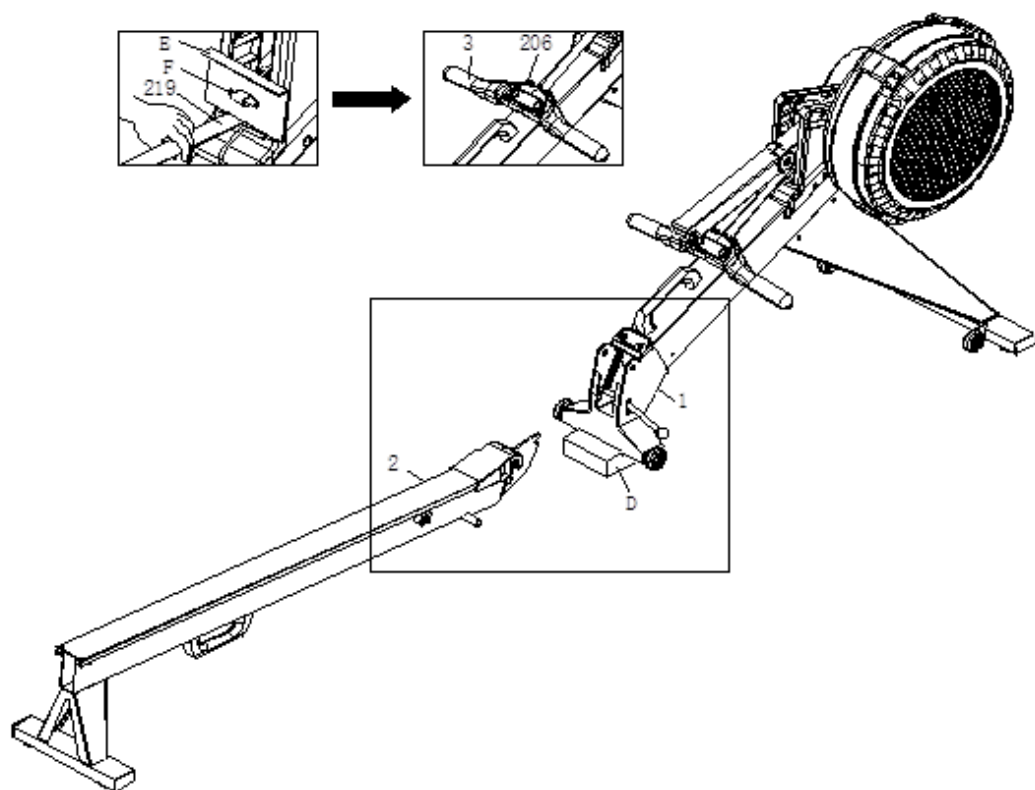
Rögzítse az előlő stabilizátort (4) a bal és jobb oldali támasztólábakhoz (7 és 8) 2 db M8x12 mm-es csavarral (81) és 2 db M8-as lapos alátéttel (79). Húzza meg az összes csavart. Ezután csatlakoztassa a tápkábel (258) középső részét a fővázon a bal oldali támasztóláb (7) tápkábel-csatlakozójához (257).



3. lépés

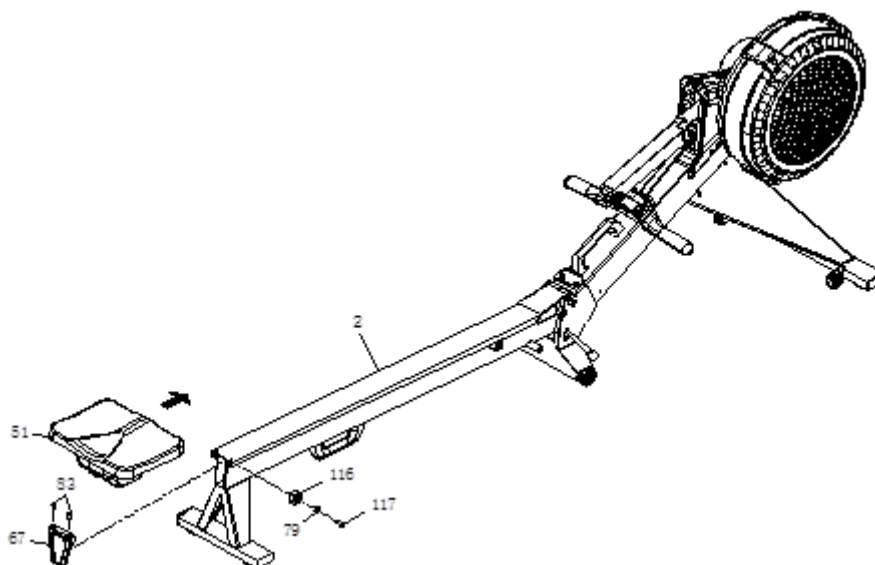
Helyezzen kartont (D) a főváz (1) alá a képen látható módon. Húzza meg a hevedert (219), és távolítsa el a csomagolóanyagot – az L alakú védőelemet (E) és a fa csapszeget (F). Ezután rögzítse a fogantyút (3) a fogantyútartóba (206).

Emelje fel a sínek keretét (2), és akassza be a rögzítőcsapba (226). Igazítsa össze a furatokat, majd rögzítse a sínkeretet (2) a fővázhoz (1) 1 db $\Phi 12 \times 92$ tengelycsavarral (250), 1 db M8 lapos alátéttel (79), 1 db M8 rugós alátéttel (87) és 1 db M8X20 mm-es csavarral (173). Végül fogja meg a fogantyút (225), emelje meg kissé, és vegye ki a kartont (D).



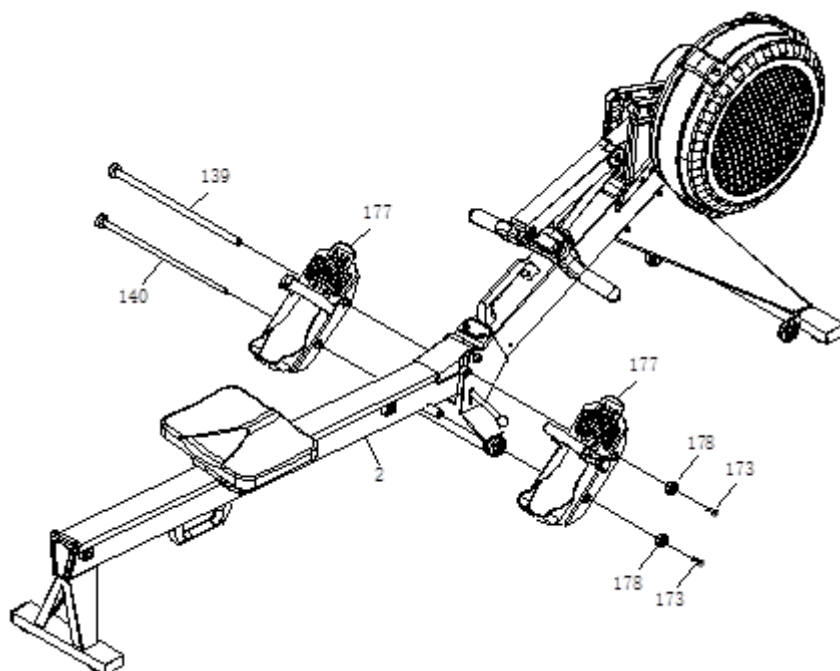
4. lépés

Csúsztassa az ülést (51) a sínkeretre (2). Rögzítse a sínvégdugót (67) a sínkerethez (2) 2 db M6x16 mm-es csavarral (83). Ezután rögzítse a gumitüskét (116) a sínkerethez (2) 1 db M8x20 mm-es csavarral (117) és 1 db M8-as lapos alátéttel (79).



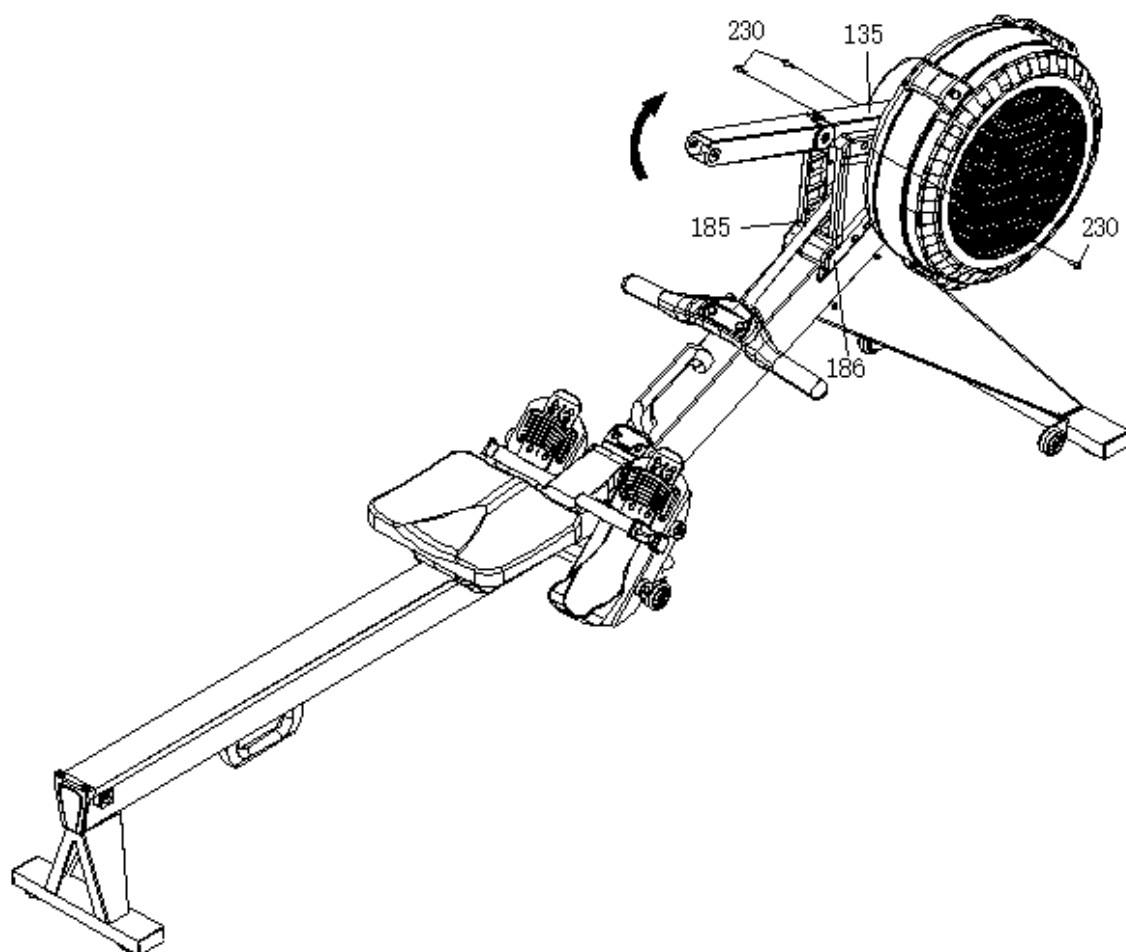
5. lépés

Húzza át a 16 mm-es pedáltengelyt (139) és a 12 mm-es pedáltengelyt (140) a pedáltartón (177) és a sínkereten (2) keresztül. Ezután rögzítse a pedáltartót (177) a sínkerethez (2) 2 db M8x20 csavarral (173) és 2 db pedálvégdugóval (178).



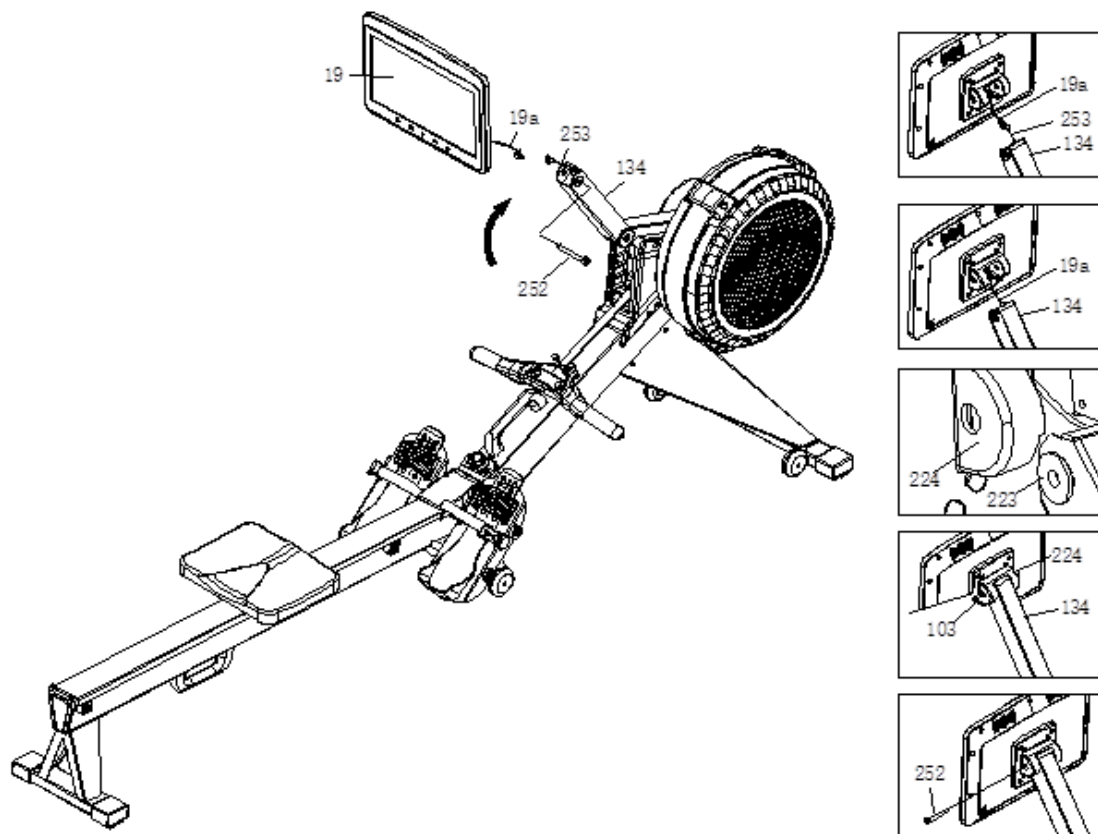
6. lépés

Emelje fel az alsó konzoltartót (135), és rögzítse azt a bal és jobb oldali burkolatokhoz (185 és 186) 3 db M6x12 mm-es csavarral (230).



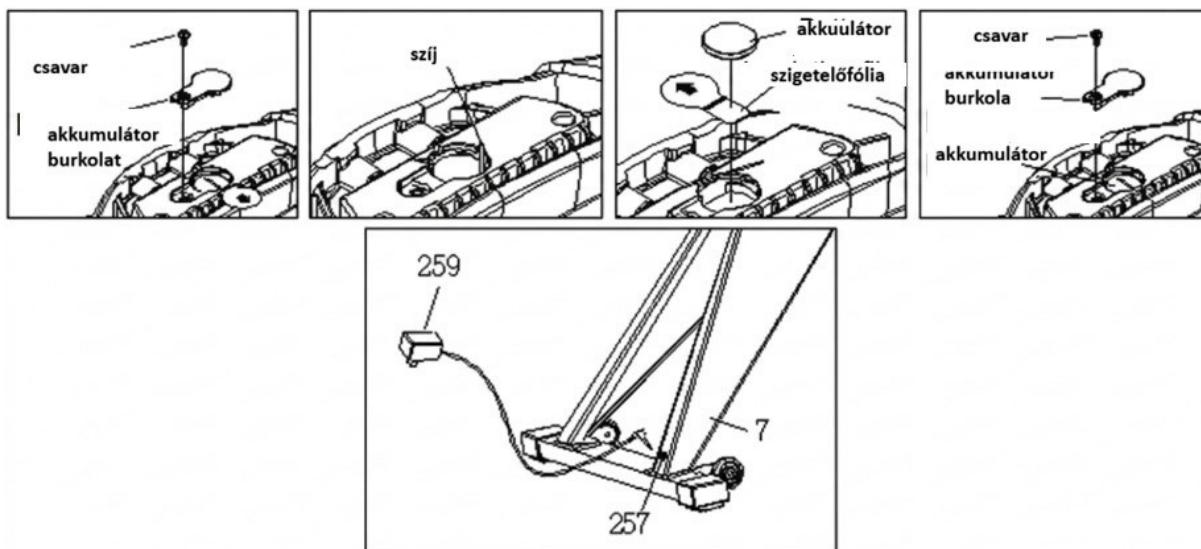
7. lépés

Emelje fel a felső konzol tartót (134). Csatlakoztassa a konzol kábelt (19a) és a felső konzol kábelt (253). Tolja le a kábelcsatlakozókat a felső konzol tartóba (134), és tolja őket a lehető legmélyebbre a kábelátvezető alá (223). Igazítsa a hátsó konzol burkolatot (224) a kábelátvezetőhöz (223). Rögzítse a konzolt (19) a tartóhoz, és győződjön meg arról, hogy a hátsó burkolat furatai egy vonalban vannak a tömítőgyűrű furataival. Dugja át egy 6 mm-es imbuszkulcs (103) hosszabb végét a hátsó konzolburkolaton (224) és a felső konzoltartón (134) keresztül. Győződjön meg arról, hogy a furatok egy vonalban vannak, majd vegye ki a kulcsot. Végül rögzítse a konzolt (19) a konzoltartóhoz (134) 1 db M8x70 mm-es csavarral (252).



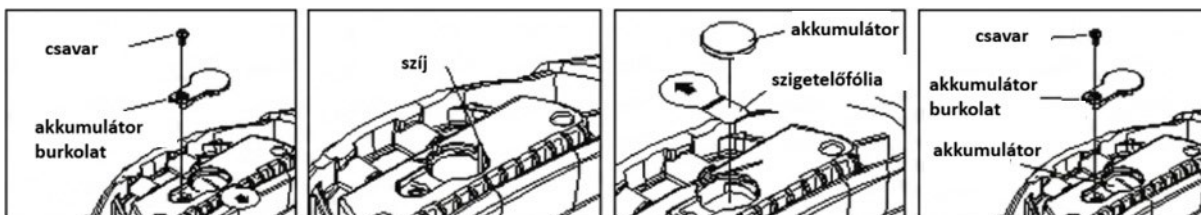
8. lépés

Forgassa el a kormányt úgy, hogy kicsavarhassa az akkumulátor fedelét. Húzza felfelé a pántot, és távolítsa el a szigetelőfóliát az akkumulátor alól. Ezután tolja vissza az akkumulátort a helyére, a pánt fölé, és rögzítse a fedelet. Végül csatlakoztassa az adaptert (259) a bal oldali támasztóláb (7) tápkábelcsatlakozójához (257).



AZ AKKUMULÁTOR CSERÉJE

Forgassa el a kormányt úgy, hogy kicsavarhassa az akkumulátor fedelét. Húzza felfelé a pántot, és távolítsa el a szigetelőfóliát az akkumulátor alól. Ezután tolja vissza az akkumulátort a helyére a pánt fölé, és rögzítse a fedelet.



KONZOL



GOMBOK

Sebesség beállítása

- Nyomja meg a gyorsválasztó gombot () , hogy a sebességet a következő értékekre állítsa: 5, 10, 15, 20, 25, 30.

MÉDIA

- A gomb készenléti állapotban történő megnyomásával két lehetőség közül választhat: alkalmazások és eszközcsatlakozás (tükrözés)

Alkalmazások

- YouTube, Netflix, Disney+, Amazon Prime Video, Facebook, Twitter, Instagram, Spotify, Kinomap.

Tükrözés

iOS

- Az evezőgépet és az okoseszközt ugyanahhoz a Wi-Fi-hálózathoz kell csatlakoztatni. Válassza a „Képernyő tükrözés” lehetőséget, majd válassza ki a Device-XXX elemet.

Android

- Az evezőgépnek és az okoseszköznek ugyanahhoz a Wi-Fi-hálózathoz kell csatlakoznia. Olvassa be a QR-kódot, vagy keresse meg az „ANPLUS Screen Mirroring” alkalmazást. Töltse le az alkalmazást, nyissa meg, és keresse meg a Device-XXX elemet. Ezután válassza a „Start Mirroring” (Tükrözés indítása) lehetőséget.



Bluetooth-kapcsolat



- A Bluetooth alapértelmezés szerint ki van kapcsolva. Egyetlen program sem indítható el; kapcsolja be a Bluetooth-felfedezést az eszközén. Indítsa el a Bluetooth-t az evezőgépen, és csatlakoztassa az eszközt.
- Ha a párosítás sikeres volt, a „” (Párosítás folyamatban) felirat jelenik meg. Ha a párosítás nem sikerült, a „” (Párosítás sikertelen) felirat jelenik meg.

Bemelegítés

- A bemelegítés az edzésprogram elindítása előtt kezdődik; időtartama 3 perc. A bemelegítést kihagyhatja.
- A bemelegítés a következő programoknál érhető el: HILL, RANDOM LEVEL, PLATEAU.

Edzés

- Az edzés során a sebességre vonatkozó információk jelennek meg a kijelzőn.

Szüneteltetett program

- A PAUSE gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot. A program szüneteltetése közben a LEVEL nem állítható be.
- Ha a program PAUSE (Szünet) módban van, és 3 percig nem történik semmi, a konzol átvált az EDZÉSÖSSZEFOGLALÁS oldalra.
- Nyomja meg a RESUME gombot az edzés folytatásához és az összes érték számlálásához, vagy nyomja meg a FINISH gombot az edzés befejezéséhez és az EDZÉSÖSSZEFOGLALÁS oldalra lépéshez.

Levezetési szakasz

- A lazító fázis a következő programok befejezése után következik: HILL, RANDOM, PLATEAU.
- Időtartama **3 perc**; nyomja meg a **SKIP gombot**, ha át szeretné ugrani ezt a fázist, és meg szeretné jeleníteni az edzésösszefoglalót.

SZINT

- Az utolsó LEVEL értéktől kezdve az ellenállás **10 másodpercenként 1 LEVEL**-el csökken, amíg el nem éri a minimális ellenállást.

Edzésösszefoglaló

- Az edzés befejezése után megjelenik az edzésösszefoglaló. Az összefoglaló akkor is megjelenik, ha a programot 3 percnél hosszabb ideig szüneteltetik.



Megosztás alkalmazásokkal

- Nyomja meg a **SHARE** gombot, hogy eredményeit megossza a kiválasztott alkalmazásokkal.

KÉPERNYŐ

Funkció	Leírás
Idő	Egység: PERC:MÁSODPERC Tartomány: 00:00 ~ 99:59 Idő kijelzése: eltelt idő, visszaszámlálás, hátralévő idő. Célprogramok: Az érték a beállított céltól 0:00-ig visszaszámol, majd az edzés véget ér (pl. HILL, HRC, USER CUSTOM vagy GOAL időcél beállítással). Alapértelmezett programok: Az érték 0:00-tól felfelé számol maximum 99:59-ig; a maximum elérése után az idő 0:00-tól újraindul (pl. QUICK START vagy időcél nélküli GOAL).
Kalória	Mértékegység: kcal Tartomány: 0 ~ 9999 Visszaszámláló program (GOAL – CALORIES): Az érték a beállított céltól visszafelé számol, hogy megjelenítsen a fennmaradó kalóriákat.
Pulzus	Mértékegység: ütés/perc (bpm) Tartomány: 40 ~ 220 Beállítás: 40 ~ 200
Távolság	Mértékegység: metrikus – KM, angolszász – MI Tartomány: 0,00 ~ 999,9 Visszaszámláló program (CÉL – TÁVOLSÁG): Az érték a beállított céltól visszaszámol, hogy megjelenítsen a hátralévő távolságot.
SPM	Aktuális SPM: Megjeleníti a percenkénti tényleges evezésszámot. Kijelzési tartomány: Korlátlan Automatikus szüneteltetési mód: Ha 30 másodpercig nem észlel evezést (SPM) vagy gombnyomást, a konzol PAUSE állapotba lép.
SZINT	Aktuális LEVEL: Megjeleníti a tényleges ellenállási szintet. Beállítási tartomány: 1 – 32. Felugró értesítés: Ha harmadik féltől származó alkalmazások teljes képernyős módjában állítja be a szintet, egy felugró értesítő ablak jelenik meg, amely 3 másodperc múlva eltűnik.
500 m/perc	Kijelzési tartomány: 00:00 – 99:59 Funkció: Megjeleníti az aktuális sebesség alapján a 500 méter megtételéhez becsült időt.

BEÁLLÍTÁSOK

Kapcsolat

WiFi

- Kapcsolja be a WiFi-t, és csatlakozzon a hálózathoz.

Ethernet

- Csatlakozzon az internethez Ethernet-kábellel.

Bluetooth

- Kapcsolja be a Bluetooth-ot, és keresse meg az eszközt.

Konzolbeállítások

Nyelv

- Alapértelmezett nyelv: angol

Mértékegységek

- Alapértelmezett mértékegységek: metrikus

Dátum és idő

- Választhat a 24 órás és a 12 órás formátum között.

Kijelző fényereje

- A csúszka segítségével beállíthatja a kijelző fényerejét.

Hangerő

- A csúszkával állíthatja be a hangerőt.

Gombhangok

- A gombhangokat be- és kikapcsolhatja.

Frissítések

- Itt ellenőrizheti, hogy vannak-e frissítések.

Működési információk

- Teljes üzemidő órában: 0000–9999
- Teljes megtett távolság km/mérföldben: 0000–9999

A PROGRAM LEÍRÁSA

Gyorsindítás

- Nyomja meg a GYORSINDÍTÁS gombot a program elindításához.

CÉL

- Nyomja meg a PROGRAM gombot → válassza a GOAL (CÉL) menüpontot → nyomja meg az ENTER gombot a program elindításához.
- Beállíthat visszaszámlálást idő, távolság vagy kalória alapján.
- Ha nem állít be visszaszámlálást, az alapértelmezett programidő 20 perc.
- A cél elérésekor a program véget ér, és megjeleníti az edzés összefoglalóját.

FELHASZNÁLÓI PROGRAM

- Nyomja meg a PROGRAM gombot → válassza a FELHASZNÁLÓI PROGRAM menüpontot az indításhoz.
- Nyomja meg a CUSTOM gombot az edzés PROFILJÁNAK személyre szabásához.
- A PROFIL részben görbét rajzolhat, és elvégezheti az egyes szintek beállításait.

HRC (pulzusvezérlés)

- Nyomja meg a PROGRAM gombot → válassza ki a HRC menüpontot → nyomja meg az ENTER gombot a módba való belépéshez.
- Három program áll rendelkezésre: 60%, 70% és 80%.
- Alapértelmezett beállítások:

A célpulzusszám kiszámítása

- 60% esetén: $(220 - \text{életkor}) * 60\%$
- 70% esetén: $(220 - \text{életkor}) * 70\%$

- 80% esetén: $(220 - \text{életkor}) \cdot 80\%$
- Az edzés időtartamát és a célpulzusszámot beállíthatja.

Alapértelmezett értékek

- Idő: 20 perc
- Célpulzusszám (HRC): 60%: 114 bpm; 70%: 133 bpm; 80%: 152 bpm

Amint a beállított edzésidő letelik, a program kikapcsol, és megkezdődik a levezetési szakasz. Az edzés során információs ablakok jelenhetnek meg.

Ha a pulzusszám a célérték ALATT van:

- Ha $(\text{cél pulzusszám} - \text{aktuális pulzusszám}) \geq 25$, az ellenállás 10 másodpercenként automatikusan 3 SZINTTEL növekszik, amíg el nem éri a maximális szintet.
- Ha $(\text{cél pulzusszám} - \text{aktuális pulzusszám}) \geq 15$, az ellenállás 10 másodpercenként automatikusan 2 SZINTTEL növekszik, amíg el nem éri a maximális szintet.
- Ha $(\text{cél pulzusszám} - \text{aktuális pulzusszám}) \geq 5$, az ellenállás 10 másodpercenként automatikusan 1 SZINTTEL növekszik, amíg el nem éri a maximális szintet.

Ha a pulzusszám a célérték FELETT van:

- Ha $(\text{cél pulzusszám} - \text{aktuális pulzusszám}) \leq -25$, az ellenállás 10 másodpercenként automatikusan 3 SZINTTEL csökken, amíg el nem éri a minimális szintet.
- Ha $(\text{cél pulzusszám} - \text{aktuális pulzusszám}) \leq -15$, az ellenállás 10 másodpercenként automatikusan 2 SZINTTEL csökken, amíg el nem éri a minimális szintet.
- Ha $(\text{cél pulzusszám} - \text{aktuális pulzusszám}) \leq -5$, az ellenállás 10 másodpercenként automatikusan 1 SZINTTEL csökken, amíg el nem éri a minimális szintet.

Holtzóna (fenntartás)

- Ha a $(\text{cél pulzusszám} - \text{aktuális pulzusszám})$ különbség ± 4 tartományon belül van, a SZINT változatlan marad.
- Ha 15 másodpercig nem érzékelhető pulzus, a rendszer felszólítja, hogy csatlakoztasson egy pulzusmérő készüléket, vagy fejezze be a programot.
- Ha 60 másodpercig nem érzékelhető pulzus, a program kikapcsol, és megjeleníti az edzés összefoglalóját.

RACE

- Nyomja meg a PROGRAM gombot → válassza a RACE menüpontot → nyomja meg az ENTER gombot a módba való belépéshez.
- Alapértelmezett beállítások:
 - 500 m/perc: 2:30
 - IDŐ: 00:00 (perc:másodperc)
- Ha az AI (mesterséges intelligencia) 500 m-t teljesít a FELHASZNÁLÓ előtt, az edzés automatikusan véget ér.
- Ha az edzésidőt 0-ra állítja be, az edzés automatikusan véget ér, amint a FELHASZNÁLÓ 500 m-es távot teljesít.

A kitűzött cél elérése után az edzés véget ér, és megjelenik az összefoglaló.

SHARK RACE

- Nyomja meg a PROGRAM gombot → válassza a SHARK RACE menüpontot a módba való belépéshez.
- Alapértelmezett beállítások:
 - 500 m/perc: 2:30

- IDŐ: 00:00 (perc:másodperc)
- Ha a SHARK utoléri a FELHASZNÁLÓT, a program automatikusan véget ér.
- Ha az edzésidőt 0-ra állítja be, az edzés automatikusan véget ér, amint a FELHASZNÁLÓ 500 m-es távot tesz meg.

A beállított cél elérése után az edzés véget ér, és megjelenik az edzés összefoglalója.

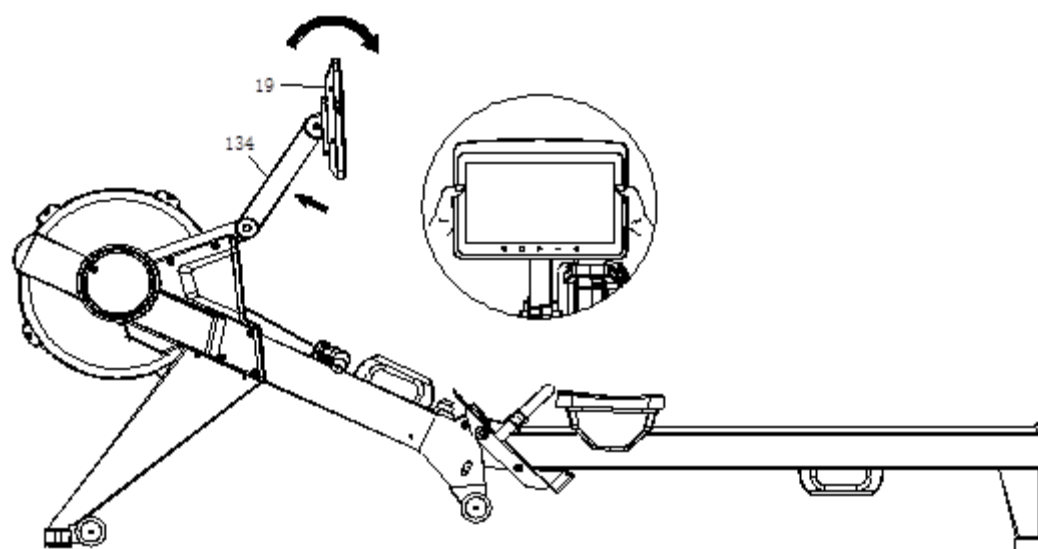
HIBAKÓDOK

Hiba	Leírás	Megoldás
CSATLAKOZÁSI HIBA	Kapcsolati hiba	1. Ellenőrizze a konzolkábel és az alaplap közötti csatlakozást. 2. Ellenőrizze, hogy a konzol nem sérült-e. 3. Kapcsolja ki a készüléket 2 percre, majd indítsa újra.
E81	Beállítási hiba	1. Indítsa újra a készüléket. 2. Ellenőrizze, hogy a terhelőmotor elakadt-e. 3. Cserélje ki a terhelőmotort.
E82	Kalibrálási hiba	1. Kapcsolja ki, majd újra a készüléket. 2. Cserélje ki a terhelőmotort.
E83	Visszaállítási hiba	1. Kapcsolja ki, majd újra a készüléket. 2. Ellenőrizze, hogy a terhelőmotor elakadt-e. 3. Cserélje ki a terhelőmotort.
E12	Kommunikációs időtúllépés	1. Kommunikációs időtúllépés történt az alaplap és a terhelőmotor között. A rendszer újraindítása előtt meg kell oldani a problémát.
Egyéb hiba	A fent említett esetek kivételével az összes többi hibaüzenet nem törölhető manuálisan. A probléma megoldásához a rendszert ki kell kapcsolni, majd újra kell indítani a működés folytatásához.	

ÁLLÍTHATÓ ALKATRÉSZEK

A SZÁMÍTÓGÉP SZÖGÉNEK BEÁLLÍTÁSA

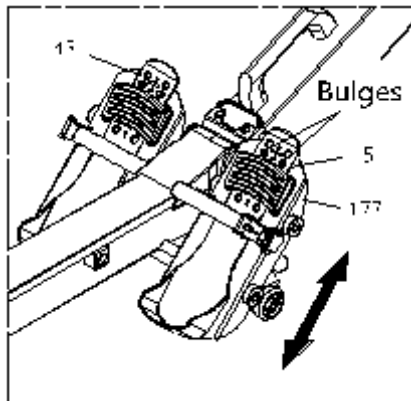
Fogja meg a konzolt (19) mindkét kezével, és állítsa be a felső konzoltartót (134) az Önnek megfelelő szögbe.



A PEDÁLOK BEÁLLÍTÁSA

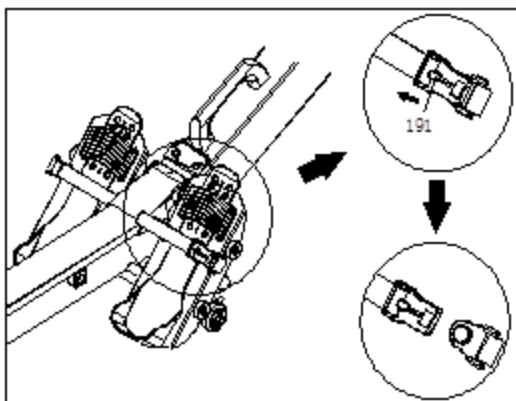
A pedálok (45) helyzete az ábrán látható módon állítható be. Húzza le a pedálokat (45) a pedáltartó lemezen (177) található két csapról, majd mozgassa a pedálokat (45) felfelé vagy lefelé a kívánt pozícióba.

Rögzítse a pedálokat (45) vissza mindkét csapra. Kövesse a pedálokon (45) található számokat, hogy mindkét oldalon a pedálok ugyanabba a pozícióba legyenek beállítva.



PEDÁLSZÍJAK

A pedálok használata előtt először óvatosan húzza meg a mágneses heveder (191) piros zsinórját a csat kioldásához. Helyezze a lábát a pedálra, majd egyszerűen húzza vissza a csatot a heveder rögzítéséhez.



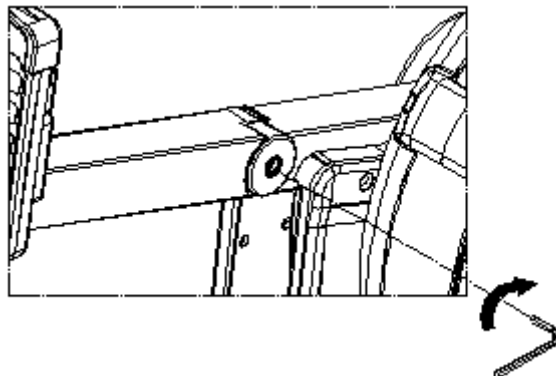
RENDSZERES KARBANTARTÁS

A tréner biztonsága és épsége csak akkor tartható fenn, ha a berendezést rendszeresen ellenőrzik sérülések és kopás szempontjából. Különös figyelmet kell fordítani a következőkre:

1. Tartsa tisztán a trénergépet úgy, hogy minden használat után száraz ruhával letörli.
2. Használat után törölje le a rozsdamentes acél sínt (14) egy ruhával vagy szivaccsal és szappanos oldattal. Ne használjon fehérítőt vagy erős tisztítószereket.
3. Tisztítsa meg a monitor konzolját (19) egy nedves (nem vizes) ruhával.
4. Távolítsa el a port és a szennyeződések az acélhálóról (15), a műanyag hálóról (154) és a ventilátorról (200) egy nedves ruhával. Ezután törölje szárazra egy ruhával, és távolítsa el az esetleges vízfoltokat.
5. Ellenőrizze, hogy minden anya és csavar a helyén van-e, és megfelelően meg van-e húzva. Pótolja a hiányzó anyákat vagy csavarokat. Húzza meg a laza anyákat vagy csavarokat.
6. A kopott vagy sérült alkatrészeket azonnal ki kell cserélni vagy meg kell javítani.
7. A tréner karbantartásához vagy javításához kizárólag az ugyanazon kereskedő által szállított alkatrészeket használja.

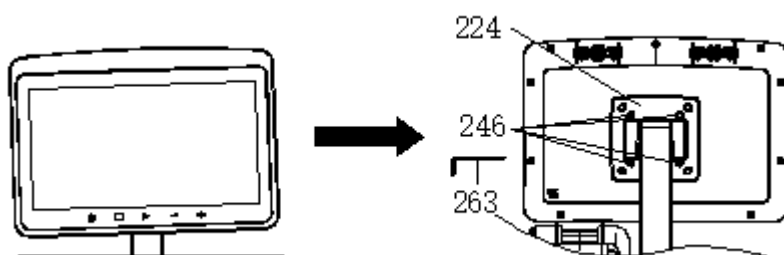
A SZÁMÍTÓGÉP OSZLOPÁNAK BEÁLLÍTÁSA

Ha a felső monitorkonzol oszlopa (135) meglazul, kérjük, húzza meg az M6x16 mm-es imbuszkulccsal (264) az M6x16 mm-es imbuszkulcsos csavart (99).



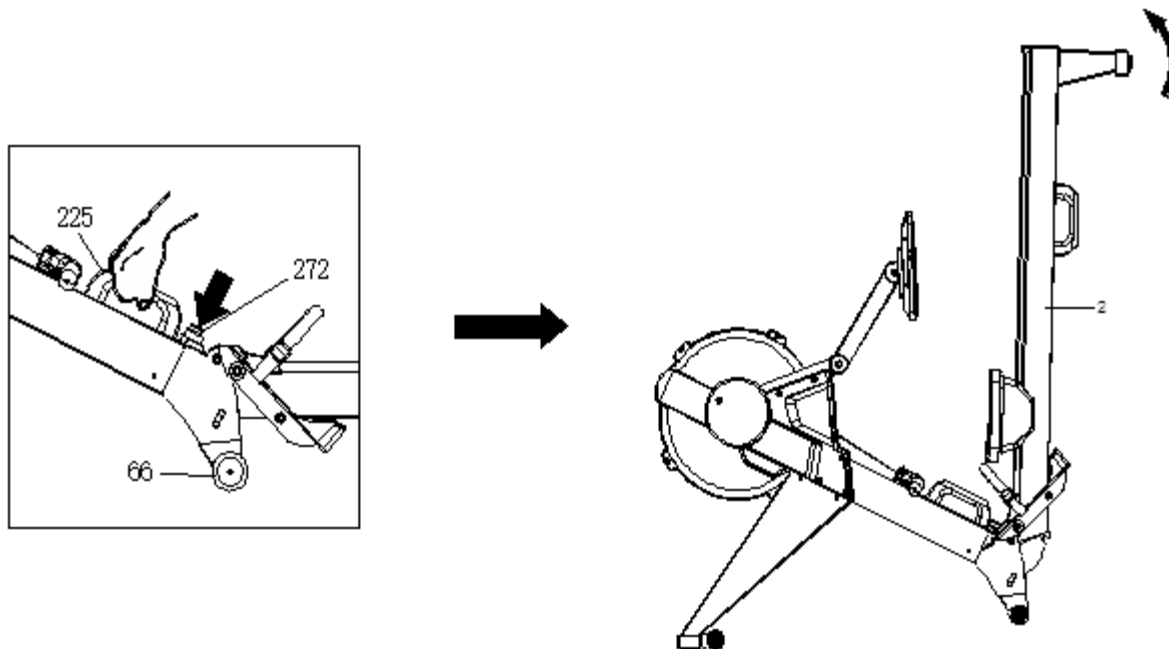
A SZÁMÍTÓGÉP BEÁLLÍTÁSA

Ha a monitor konzol (19) ferde, egy 4 mm-es imbuszkulccsal (263) kissé lazítsa meg a monitor konzol hátsó burkolatán (224) található 4 db M5x10-es imbuszkulcsos csavart (246) úgy, hogy azokat egy teljes fordulatnyit balra forgatja. Miután a monitor konzolt (19) a megfelelő szintre igazította, húzza meg újra ezt a négy csavart.

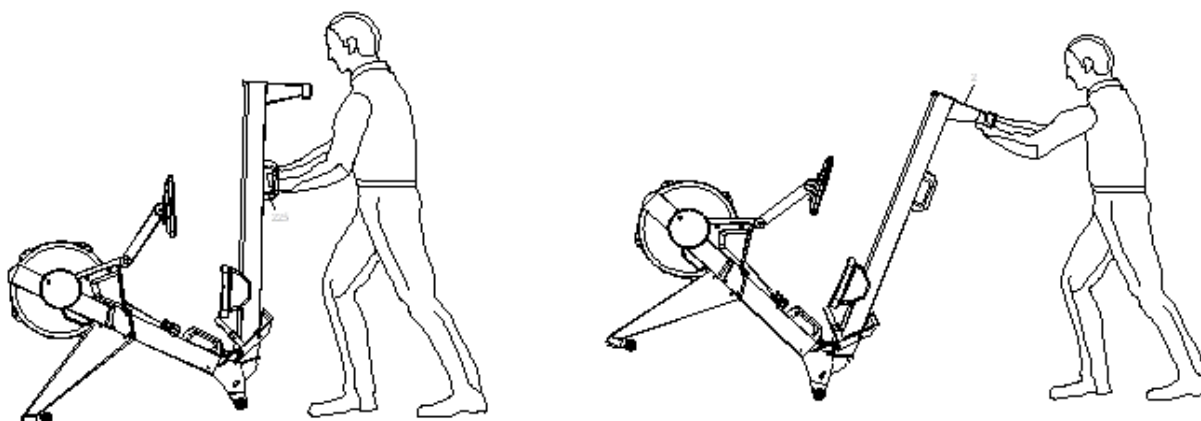


TÁROLÁS

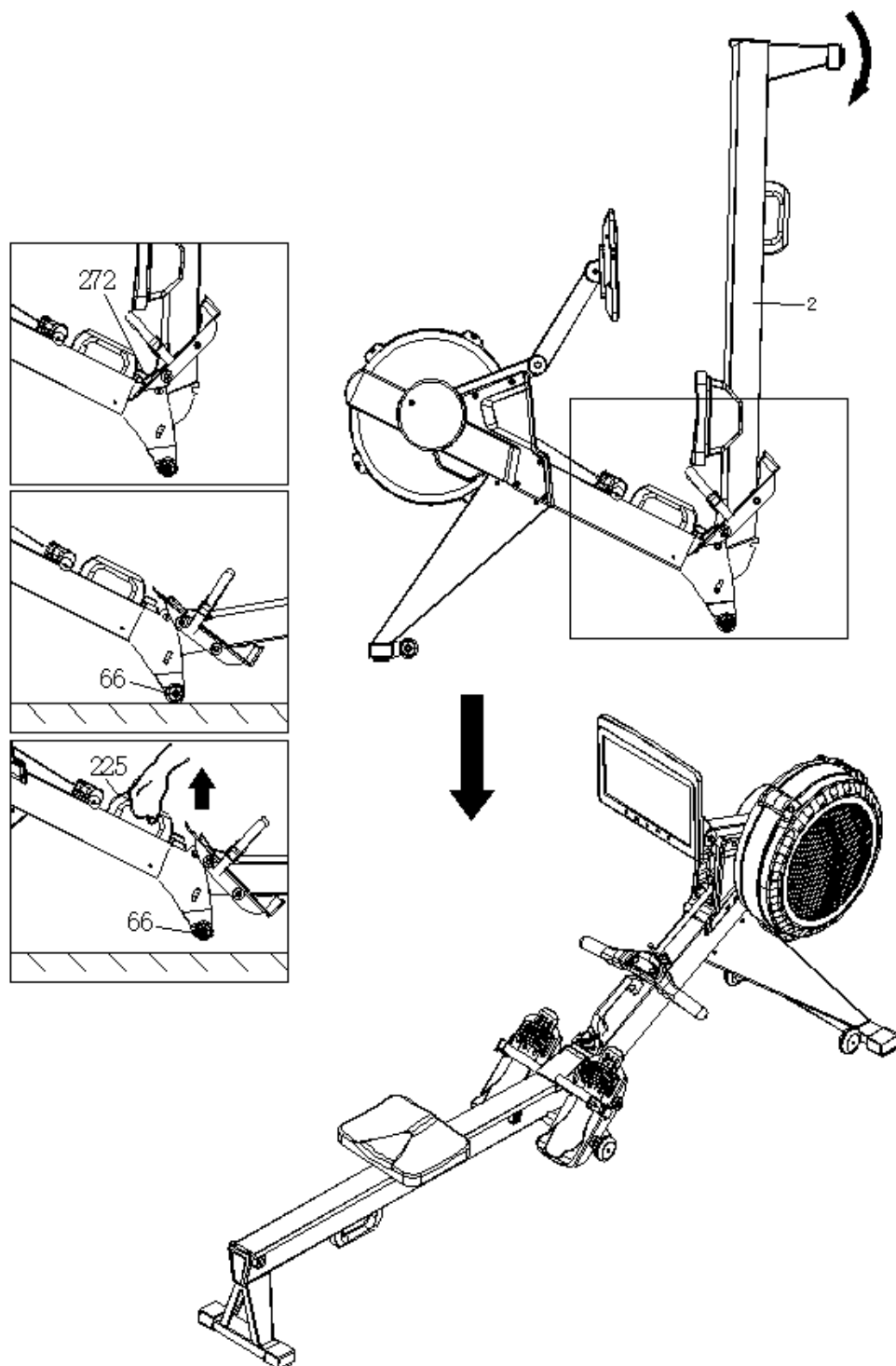
Az evezőgép összecsukása: Az edzés befejezése után a TRAINER helytakarékoság céljából függőleges helyzetbe hajtható. Először egy kézzel kissé emelje meg a szállítófogantyút (225), majd a másik kezével nyomja lefelé a (272) gombot, amíg a szállítókerékek (66) meg nem érintik a talajt. Ezután a sínkeretet (2) felfelé hajthatja.



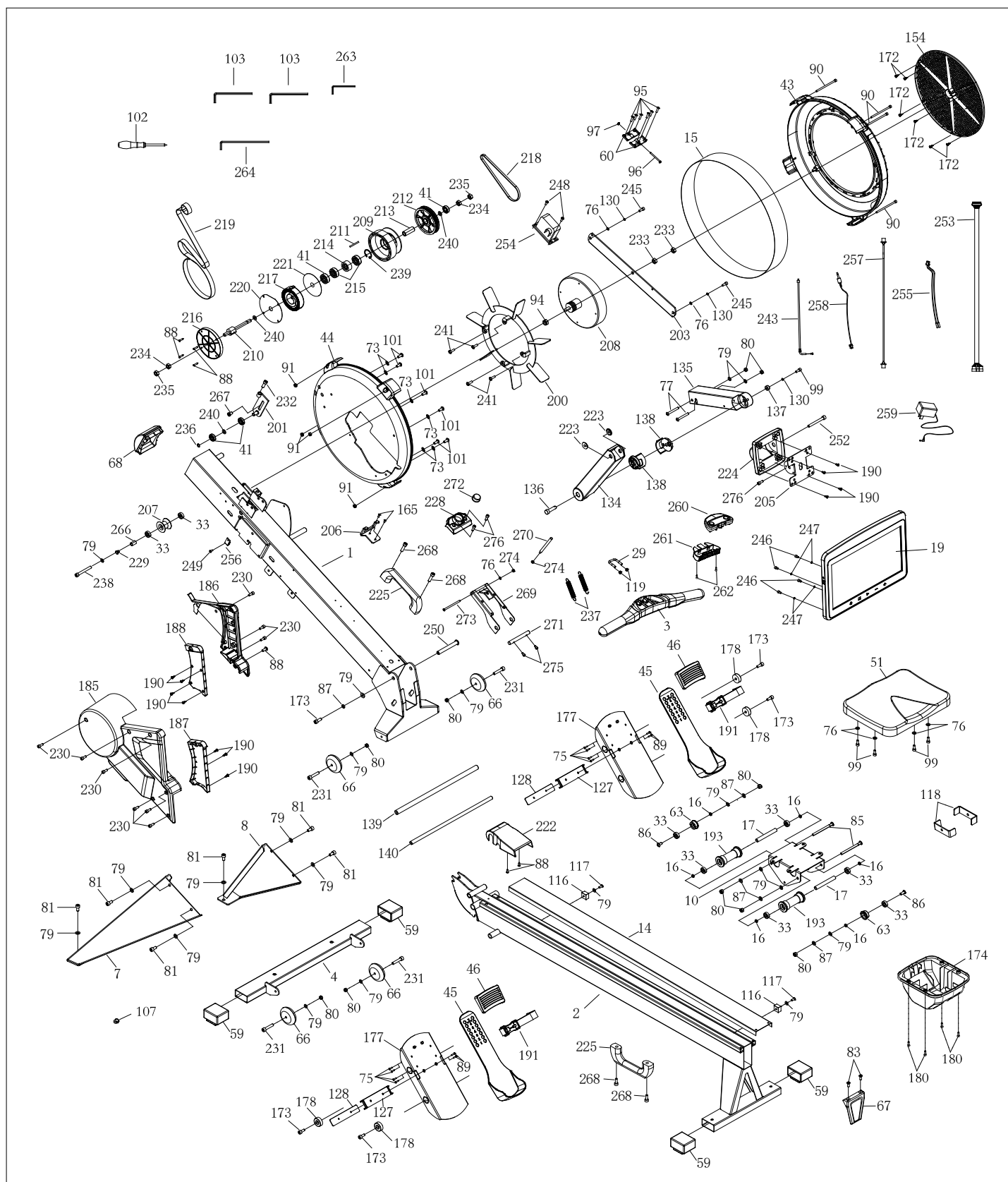
Áthelyezés: Az evezőgép áthelyezésekor könnyedén megfoghatja a szállítófogantyúnál (225). Hosszabb távolságok esetén a sínkeret (2) hátsó stabilizálócsövét is megfoghatja, és az evezőgép előlő részét kissé megemelheti az áthelyezéshez.



Az evezőgép kinyitása: A TRAINER használatra való kinyitásához fogja meg az egyik kezével a sínkeretet (2), a másik kezével pedig nyomja le a (272) gombot a keret rögzítésének oldásához. Ezután lassan engedje le a sínkeretet (2) a talajra. Végül húzza felfelé a szállítófogantyút (225), amíg kattánást nem hall, és a szállítókerékek (66) fel nem emelkednek a talajról. Ez jelzi, hogy az evezőgép használatra kész.



SZERKEZETI RAJZ



ALKATRÉSZLISTA

Sz.	Elnevezés	Mennyiség
1	Főváz	1
2	Sínváz	1
3	Kormány	1
4	Első oszlop	1
7	Bal támasztóláb	1
8	Jobb támasztóláb	1
10	Üléskocsi	1
14	Rozsdamentes acél sín	1
15	Acélháló	1
16	Távtartó, $\varnothing 8,2 \times \varnothing 12 \times 3,2$ mm	6
17	Távtartó, $\varnothing 8,2 \times \varnothing 12 \times 71,6$ mm	2
19	Konzol	1
29	U-alakú csavar	1
33	608ZZ csapágycsapágy	8
41	6000ZZ csapágycsapágy	4
43	Jobb oldali ventilátor burkolat	1
44	Bal oldali ventilátor burkolat	1
45	Pedál	2
46	Lábtartó-tartó	2
51	Ülés	1
59	Ütköző / Puffer	4
60	Acéllemez	2
63	Vezetőgörgő	2
66	Szállítókerék	4
67	Sínvégdugó	1
68	Főváz felső fedele	1
73	Belső fogazott rögzítőalátét M6	6
75	Önszegező csavar ST4,2×10 mm	8
76	Lapos alátét M6	7
77	Imbuszcsavar M8×65 mm	2
79	Lapos alátét M8	20
80	Nylon rögzítőanya M8	10
81	Imbuszcsavar M8×12 mm	6
83	Csillagfejű csavar M6×16 mm	2
85	M8×110 mm-es imbuszcsavar	2

86	Imbuscsavar M8×25 mm	2
87	Rugós alátét M8	5
88	Csillagfejű csavar ST4,2×16 mm	7
89	Phillips csavar M5×12 mm	6
90	M5×92 mm-es imbuszcsavar	4
91	M5-ös hatlapú anya	4
94	Nylon rögzítőanya M10	1
95	Csillagfejű csavar ST4,2×6 mm	6
96	Phillips csavar M4×45 mm	1
97	M4-es hatlapú anya	1
99	M6×16 mm-es imbuszcsavar	5
101	Csavar M6×10 mm	6
102	Csavarhúzó	1
103	6 mm-es imbuszkulcs	2
107	Fedél / kupak	1
116	Csillapító alátét / Csillapító párna	2
117	M8×20 mm-es imbuszcsavar	2
118	Rögzítőtartó	2
119	Nagy teherbírású nylon anya M6	2
127	Pedálpánt védőburkolat	2
128	Pedálpánt rögzítő alátét	2
129	Önszegező csavar ST4,2×19 mm	12
130	Rugós alátét M6	3
134	Felső monitorkonzol oszlop	1
135	Alsó monitorkonzol-tartó	1
136	Csavaros tengely	1
137	Kis tárcsaper	1
138	Persely	2
139	Pedáltengely 16 mm	1
140	Pedáltengely 12 mm	1
154	Műanyag háló	1
165	M6×12 mm-es Phillips csavar	2
172	Csillagfejű csavar ST4,2×16 mm	6
173	M8×20 mm-es imbuszcsavar	5
174	Ülésszállító burkolat	1
177	Pedáltámasz lemez	2
178	Lábtartó végdugó	4
180	M5×16 mm-es imbuszcsavar	4

185	Bal oldali fedél	1
186	Jobb oldali burkolat	1
187	Belső bal oldali burkolat	1
188	Belső jobb oldali burkolat	1
190	Csillagfejű csavar ST4,2×10 mm	11
191	Mágneses lábtartó	2
193	Ülésörgő	2
200	Ventilátor	1
201	Övtartó	1
203	Lendkerék rögzítőlemez	1
205	Monitor konzol forgólemeze	1
206	Kormány/markolat tartó	1
207	Hevedercsiga	1
208	Mágneses lendkerék	1
209	Hevederkerék	1
210	Pántkerék tengelye	1
211	Pánttengely rögzítőlemez	1
212	Csiga	1
213	Egyirányú csapágyház	1
214	Egyirányú csapágy HF1716	1
215	16003-2RS csapágy	2
216	Spirálrugós burkolat	1
217	Spirálrugó	1
218	Öv	1
219	Pánt	1
220	Pántos keréktárcsa	1
221	Pántos keréklemmez	1
222	Csatlakozásfedél	1
223	Persely	2
224	Hátsó monitor konzol burkolata	1
225	Hordozófogantyú	2
228	Gombtartó	1
229	Távtartó, $\varnothing 12 \times \varnothing 10 \times \varnothing 8,1 \times 9,5$ mm	1
230	M6×12 mm-es imbuszcsavar	9
231	M8×40 mm-es imbuszcsavar	4
232	M8×30 mm-es imbuszcsavar	1
233	M10-es anya	2
234	M10-es anya	2

235	M10-es anya	2
236	Biztosítógyűrű / Rögzítőgyűrű ø10	1
237	Húzórugó	2
238	M8×60 mm-es imbuszcsavar	1
239	Biztosítógyűrű / Rögzítőgyűrű ø30	1
240	Rugós alátét S10	3
241	M6×12 mm-es Phillips csavar	4
243	Elektromos vezeték	1
245	M6×20 mm-es imbuszcsavar	2
246	M5×10 mm-es imbuszcsavar	4
247	Rugós alátét M5	4
248	Csillagfejű csavar M5×10 mm	2
249	M4×10 mm-es Phillips csavar	1
250	Imbuszcsavar ø12×90,5 mm	1
252	Imbuszcsavar M8×70 mm	1
253	Felső monitorkonzol kábel	1
254	Motor	1
255	Rúdérzékelő	2
256	Érzékelő tartó	1
257	Tápkábel	1
258	Tápkábel középső szakasza	1
259	Tápegység / Adapter	1
260	A kormány felső vezérlőburkolata	1
261	Alsó vezérlőburkolat a kormányon	1
262	Önszegező csavar ST3,0×16 mm	2
263	4 mm-es imbuszkulcs	1
264	5 mm-es imbuszkulcs	1
266	Görgős persely	1
267	M8×10 mm-es imbuszcsavar	1
268	M8×35 mm-es imbuszcsavar	4
269	Nyomórúd-tartó	1
270	Nyomórúd	1
271	Ütközőtengely	1
272	Gomb	1
273	M6×90 mm-es imbuszcsavar	1
274	Nylon rögzítőanya M6	2
275	Imbuszcsavar M5x8 mm	2
276	M6x10 mm-es imbuszcsavar	3

KARBANTARTÁS

- Használat után puha ruhával törölje le a gépet az izzadságtól és a szennyeződésektől.
- A tisztításhoz ne használjon agresszív tisztítószereket (oldószereket, alkoholalapú tisztítószereket, benzolt stb.).
- Rendszeresen ellenőrizze a gép és csatlakozásainak állapotát.
- Meghibásodás esetén vegye fel a kapcsolatot a szervizzel.
- Bármilyen karbantartás előtt válassza le a gépet az áramellátásról.
- Száraz, jól szellőző helyen, szobahőmérsékleten tárolja.
- Ha a gépet hosszabb ideig nem használja, válassza le az áramellátásról.

BEMELEGÍTÉS

A rendszeres testmozgás bemelegítéssel kezdődik és lazító gyakorlatokkal zárul. A bemelegítésnek fel kell készítenie a testet a következő terhelésre. A lazító gyakorlatok pedig megelőzik az izomsérüléseket és az izomgörcsöket. Végezze el a bemelegítő és lazító gyakorlatokat az alábbi táblázat szerint.



Lábujjak a lábujjakon

Hajoljon előre. Tartsa lazán a hátát és a karjait, majd hajoljon előre a lábujjai felé. Tartsa a pozíciót 15 másodpercig. Hajlítsa meg kissé a térdét.



Felső combok

Támaszkodjon meg egy kézzel a falnak. Tegye a másik kezét maga mögé, és fogja meg a lábát. Húzza a lábát a fenekéhez. Tartsa a pozíciót 30 másodpercig, majd ismétlje meg a másik lábbal.



Térdek

Üljön le, és nyújtsa ki a jobb lábát. Helyezze a bal lábfejét a jobb comb belső oldalára. Nyújtsa ki a jobb karját a kinyújtott láb hegyéig. Tartsa a pozíciót 15 másodpercig, majd engedje el. Ismétlje meg a bal lábbal is.



Belső combok

Üljön le a padlóra, a lábujjait összezárva. A térdai kifelé mutassanak. Húzza a lábait az ágyékához. Nyomja le a térdét. Ha lehetséges, tartsa meg a pozíciót 30–40 másodpercig.

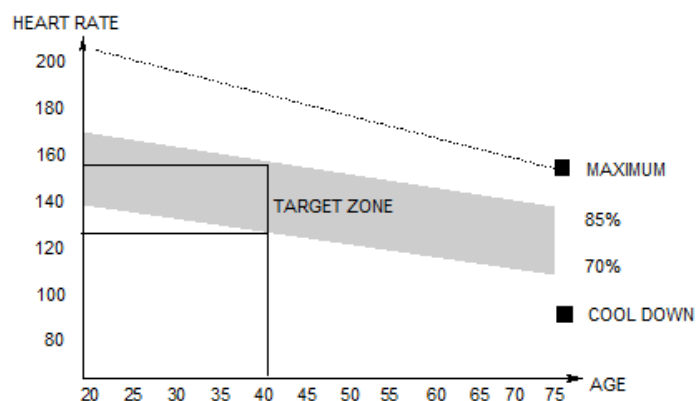


Vádli és Achilles-ín

Támaszkodjon a falnak, egyik lábát hátra, karjait előre nyújtva. Feszítse meg a jobb lábát, a bal lábát pedig hagyja a földön. Hajlítsa be a bal lábát, és nyomja előre a csípőjét a fal felé. Tartsa a pozíciót 30–40 másodpercig. Tartsa feszesen a lábait, majd ismétlje meg a másik lábbal.

A gyakorlati szakasz

Ez az a szakasz, amikor igazán meg kell erőltetnie magát. Rendszeres edzés után a lábai izmai rugalmasabbá válnak. A saját tempójában edzen, de ügyeljen arra, hogy végig egyenletes tempót tartson. Az edzés intenzitásának elégnek kell lennie ahhoz, hogy a pulzusszáma az alábbi grafikonon látható célzónába emelkedjen.



Lazító szakasz

Ez a szakasz arra szolgál, hogy a szív- és érrendszere, valamint az izmai lecsillapodjanak. Ez a bemelegítési szakasz megismétlése. Először csökkentse a tempót, és folytassa ezt a lassabb ütemet körülbelül 5 percig, mielőtt leszállna az edzőkerékpárról. Most ismételje meg a nyújtógyakorlatokat, és ne feledje, hogy ne erőltesse és ne rángassa az izmait a nyújtás során.

Ahogy javul az állóképessége, előfordulhat, hogy hosszabb ideig és intenzívebben kell edzenie. Célszerű legalább hetente háromszor edzeni, és ha lehetséges, az edzéseket egyenletesen elosztani a hét folyamán.

IZOMÉPÍTÉS

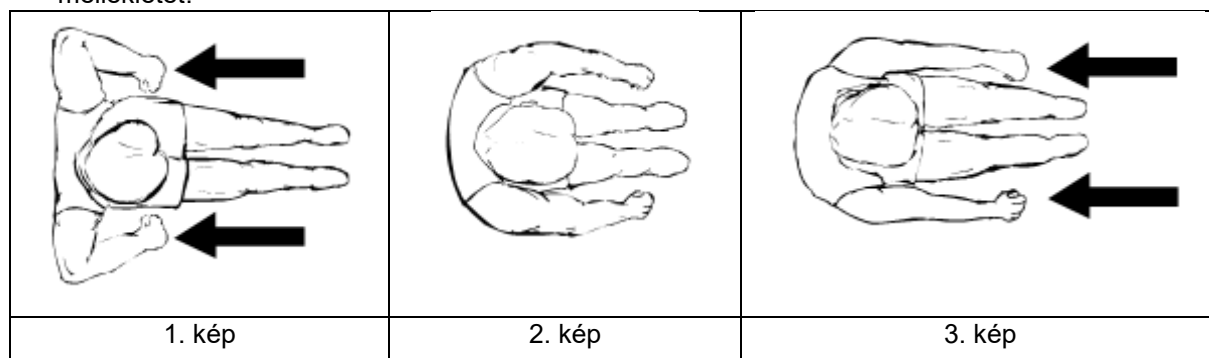
Ahhoz, hogy edzés közben izomzatot építs, az ellenállást elég magasra kell állítanod. Ez nagyobb terhelést jelent a lábizmaid számára, és előfordulhat, hogy emiatt nem tudsz olyan sokáig edzeni, amennyit szeretnél. Ha emellett az állóképességedet is javítani szeretnéd, módosítanod kell az edzésprogramodat. A bemelegítés és a levezetés során edzhetsz a szokásos módon, de az edzésfázis vége felé növelned kell az ellenállást, hogy a lábad keményebben dolgozzanak. Csökkentened kell a sebességedet, hogy a pulzusod a célzónában maradjon.

FOGYÁS

Itt a legfontosabb tényező az, hogy mennyi erőfeszítést fektetsz bele. Minél keményebben és hosszabb ideig edzel, annál több kalóriát égetsz el. Ez lényegében ugyanaz, mintha az állóképességed javítása érdekében edzenél, a különbség csak a célban van.

Alapgyakorlat

- 1) Üljön le a nyeregbe, és rögzítse a lábát a pedálokhoz a tépőzáras pántokkal. Ezután fogja meg az evezőrudat.
- 2) Vegye fel a kiinduló pozíciót: hajoljon előre, karjait tartsa egyenesen, térdét pedig hajlítsa be, ahogyan az (1. kép) mutatja.
- 3) Tolja magát hátra, miközben egyidejűleg kiegyenesíti a hátát és a lábait (2. kép).
- 4) Folytassa ezt a mozgulatot, amíg kissé hátra nem hajlik; ebben a fázisban a karjait oldalra kell nyújtania (3. kép). Ezután térjen vissza a 2. fázisba, és ismételje meg a mozgulatot. Lásd a mellékletet.



Edzésidő

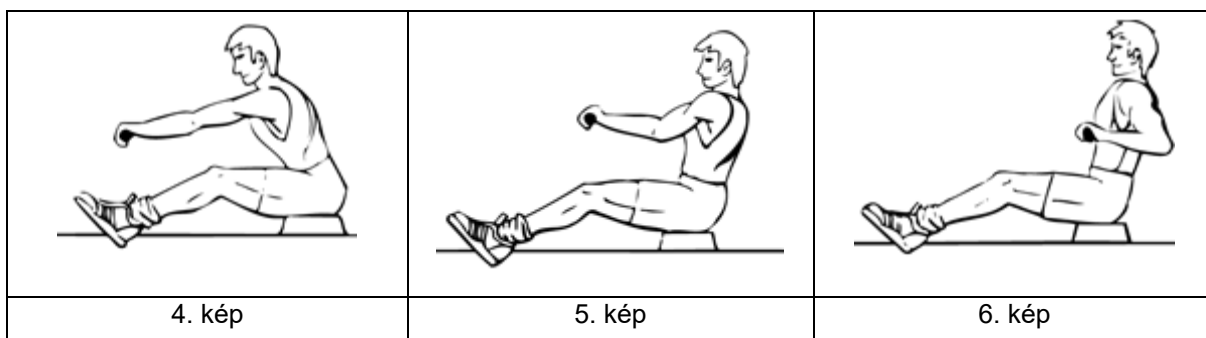
Az evezés megterhelő edzésforma, ezért a legjobb, ha rövid, könnyű edzésprogrammal kezded, és fokozatosan építed fel a hosszabb és nehezebb edzéseket. Kezdd az evezést körülbelül 5 perccel, és ahogy haladsz előre, növelj az edzés hosszát, hogy az megfeleljen a javuló fizikai állapotodnak. Végül képesnek kell lenned 15–20 percig evezni, de ne próbáld ezt túl gyorsan elérni.

Próbálgasson minden második nap edzeni, hetente háromszor. Így a testének lesz ideje regenerálódni az edzések között.

Váltogassa az evezési stílusokat.

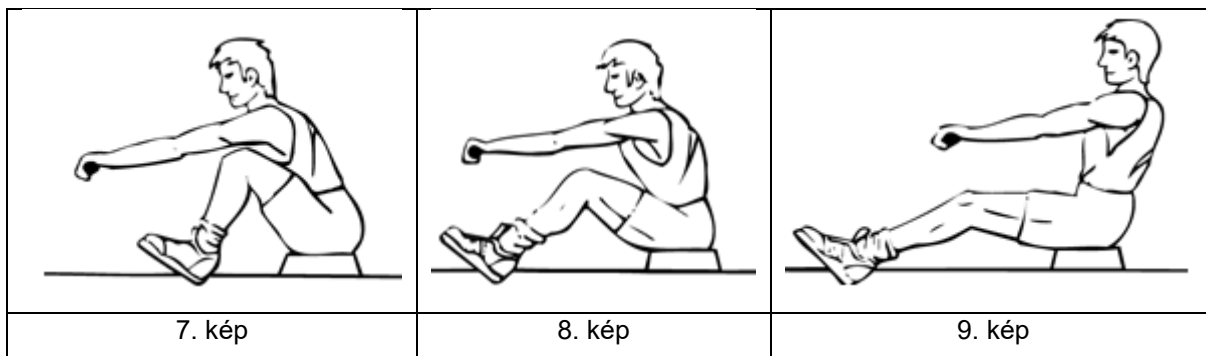
Csak karokkal való evezés

Ez a gyakorlat a karok, a vállak, a hát és a has izmait erősíti. Üljön le a 4. képen látható módon, egyenes lábakkal, hajoljon előre, és fogja meg a fogantyúkat. Fokozatosan és kontrolláltan hajoljon hátra, kissé túllépve a függőleges testhelyzetet, miközben továbbra is a mellkasához húzza a fogantyúkat. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, és ismételje meg a mozdulatot. Lásd a mellékletet.



Csak a lábakkal evezés

Ez a gyakorlat a láb- és hátizmok tonizálását segíti elő. Egyenes háttal és kinyújtott karokkal hajlítsa be a lábait, amíg el nem éri a kezdőpozícióban lévő evezőkarok fogantyúit (7. kép). A lábait használva tolja vissza a testét, miközben a karjait és a hátát egyenesben tartja.



HOGYAN EDZEN

A jobb oldali evezés fázisa az egyes izmok erősítéséhez:

1. Evezés (alsó izomcsoportok edzése): Hajlítsa be a térdét és nyújtsa ki a karját. Fogja meg a fogantyút és tartsa egyenesen a hátát (1. kép).
2. Mozgás (középső izmok): Hajlítsa be a lábait, és hajlítsa be a karjait (02. kép).
3. Végfázis (felsőtest izmai): Feszítse meg a hátát és a lábait. Tartsa egyenesen a csuklóit, és húzza meg a fogantyút (3. kép).
4. A négyfejű combizom edzése (4. kép).
5. Karizom-edzés (5. kép).
6. A hát- és hasizmok edzése (6. kép)



Picture 01



Picture 02



Picture 03



Picture 04



Picture 05



Picture 06

FONTOS MEGJEGYZÉS

- Ez az evezőgép a szabványos biztonsági előírásoknak megfelel, és professzionális használatra alkalmas. Nem vállalunk felelősséget a gép helytelen vagy tiltott használatából eredő sérülésekért.
- Az evezőgépen való edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Orvosának fel kell mérnie, hogy fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és mekkora terhelést képes elviselni. A helytelen gyakorlatok vagy a test helytelen mozgása károsíthatja az egészségét.
- Kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi tippeket és gyakorlatokat. Ha edzés közben fájdalmat, hányingert, légzési nehézséget vagy egyéb egészségügyi problémákat tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. Ha a fájdalom nem múlik, azonnal forduljon orvosához.
- Ez az evezőgép nem alkalmas professzionális vagy orvosi célokra. Gyógyító célokra sem használható.
- A pulzusmérő nem orvosi eszköz. Csak hozzávetőleges információt nyújt az átlagos pulzusáról, és a javasolt pulzusszám orvosilag nem kötelező érvényű. A felhalmozott adatok nem mindig pontosak az ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők miatt.

KÖRNYEZETVÉDELEM

A termék élettartamának lejártá után, vagy ha a javítás gazdaságtalan, a helyi jogszabályoknak megfelelően és környezetbarát módon ártalmatlanítsa a legközelebbi hulladéklerakóhelyen.

A megfelelő ártalmatlanítással védi a környezetet és a természeti erőforrásokat. Ezen felül hozzájárul az emberi egészség védelméhez is. Ha nem biztos a helyes ártalmatlanítás módjában, forduljon a helyi hatóságokhoz, hogy elkerülje a jogszabályok megsértését vagy a szankciókat.

Ne dobja az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem adja le azokat az újrahasznosító helyre.