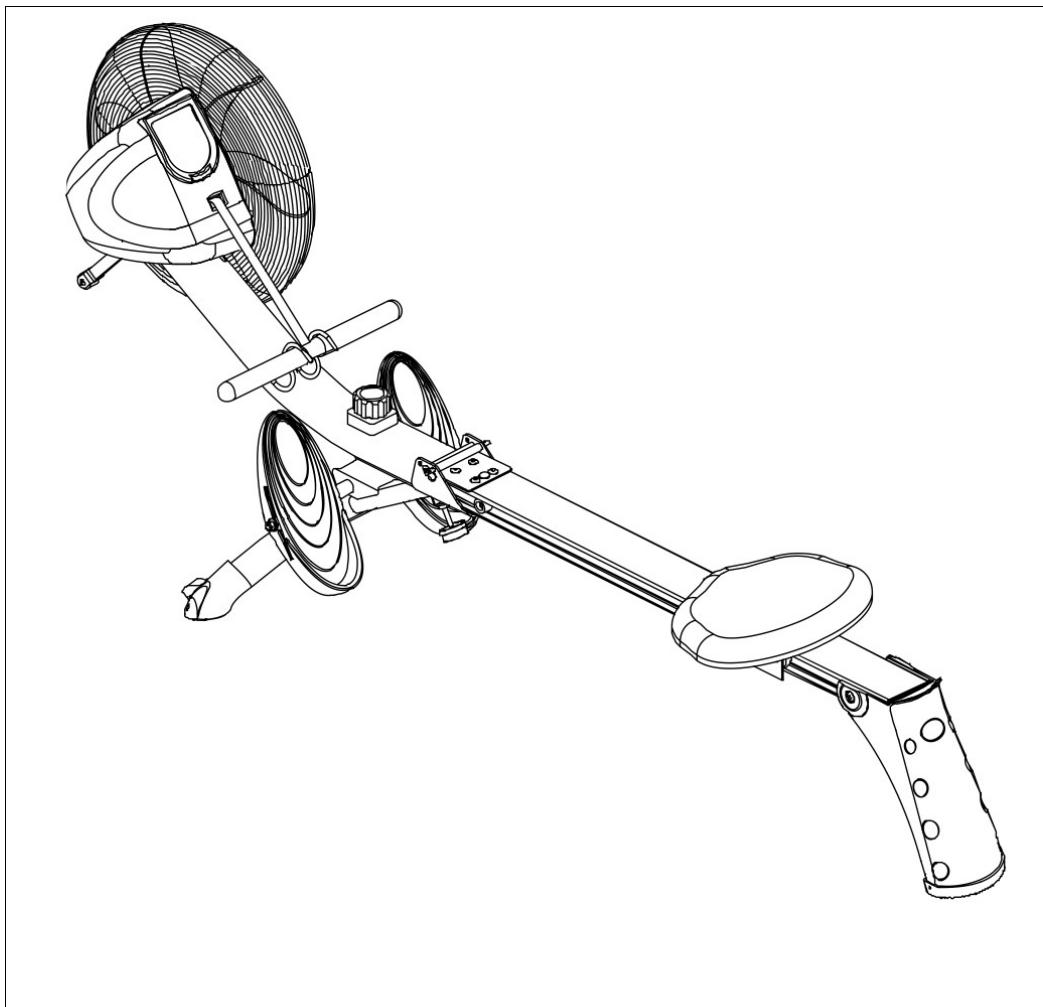




VENTILLÁTOROS EVEZŐGÉP
CONGO – IN 2811
használati útmutató



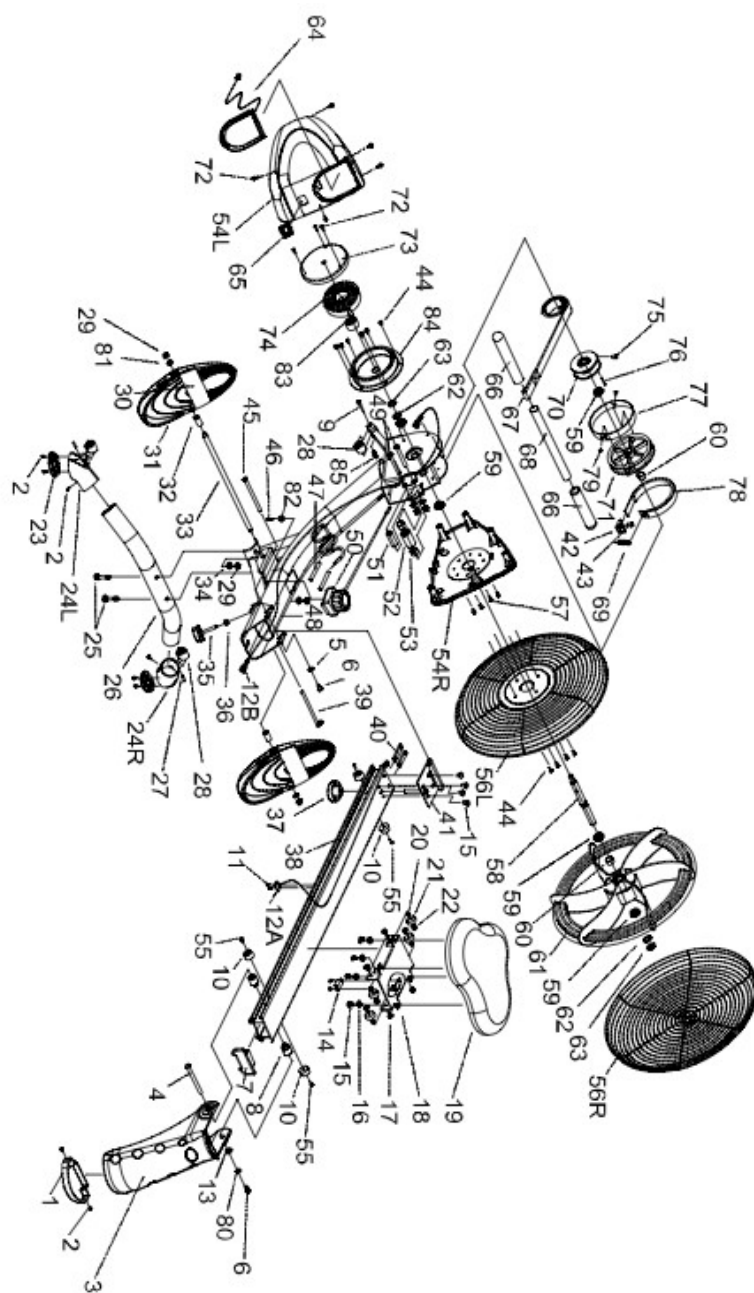
Forgalmazó
Insportline Hungary Kft.
2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.
www.insportline.hu
tel./fax: 0633-313-242

Fontos biztonsági információk

Őrizze meg ezt a használati útmutatót a további felhasználás esetére.

1. A gép összeszerelése és használata előtt olvassa el az egész használati utasítást. Biztonságos és effektív kihasználást csak a jól összeállított, karbantartott és helyesen használt gépnél érhetjük el. Az ön felelőssége biztosítani, hogy a berendezés felhasználói valamennyi figyelmeztetésről és óvásról értesítve legyenek.
2. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt keresse fel orvosát, annak felderítése érdekében, nincs-e valami fizikai vagy egészségügyi problémája, ami az egészségére vagy biztonságára veszélyt jelenthetne, vagy ami gátolná a gép helyes használatában. Orvosa ajánlása szükséges, amennyiben a szívfrekvenciáját, vérnyomását vagy koleszterinszintjét befolyásoló gyógyszereket szed.
3. Figyelje teste jelzéseit. A helytelen, vagy eltúlzott edzés károsíthatja egészségét. Azonnal hagyja abba az edzést, ha a következő jelek valamelyikét észleli: fájdalom, mellkasi nyomás, egyenetlen szívritmus, extrém fűtöttség, szédülés, hányinger. Amennyiben bármelyik említett állapotot tapasztalta, látogassa meg orvosát, mielőtt folytatná az edzést.
4. A gyerekeket és házi kedvenceket tartsa távol a berendezéstől. A berendezés kizárólag felnőttek számára készült.
5. A berendezést csak stabil, egyenes felületen használja, padlóját, szőnyegét védő védőaljzattal. A biztonsága érdekében a berendezés körül hagyjon 0,5 m szabad területet.
6. A berendezés használata előtt ellenőrizze, hogy a csavarok és anyák megfelelően be vannak-e húzva.
7. A berendezés biztonságossága csak akkor őrizhető meg, ha rendszeresen ellenőrizve van az esetleges sérülés vagy elhasználódás lehetősége.
8. A berendezés legyen stabil felületen, egyenes padlón elhelyezve. A berendezést használja a feltüntetettek szerint. Ha a berendezés szerelésénél, vagy az ellenőrzésénél bármilyen hibás alkatrészre lel, vagy ha a használat során szokatlan, a gépből érkező hangot észlel, hagyja abba az edzést, állítsa le a gépet, és ne használja, míg a problémát el nem hárította.
9. Az edzés során viseljen megfelelő öltözetet. Kerülje a laza ruházatokat, amik beakadhatnak a berendezésbe, korlátozhatják, vagy gátolhatják a mozgásban.
10. A jelen berendezés a EN957 szabvány H.C osztálya alapján lett tesztelve és tanúsítva. A maximális felhasználói súly 120 kg. Ennek megszegése a sebességtől független.
11. A berendezés nem javasolt terápiás felhasználásra.
12. A berendezés felemelésekor vagy áthelyezésekor ügyeljen a hátára, nehogy megsérüljön. Mindig a helyes emelési technikákat alkalmazza, vagy kérjen segítséget. Rendszeresen ellenőrizze a védőburkolatok és biztonsági elemek teljességét.
13. A szülők és a gyerekekre felügyelő személyek legyenek tisztában felelősségükkel a berendezéssel kapcsolatban. A gyerekek természetes játszási ösztöne és kísérletezési vágya a berendezés nem rendeltetésszerű használatához vezethet.
14. Amennyiben a gyerekeknek lehetőségük nyílik a berendezést használni, figyelembe kellene venni a fizikai és mentális fejlettségi szintjüket, valamint temperamentumukat. Legyenek felügyelet alatt, a berendezés megfelelő használatára vezetve. A berendezés határozottan nem gyerekjátéknak készült.
15. **Amennyiben valamilyen problémát észlel vagy segítségre van szüksége, kérem lépjen kapcsolatba vevőszolgálatunkkal (forgalmazó), lásd a használati útmutató, 1. oldal.**

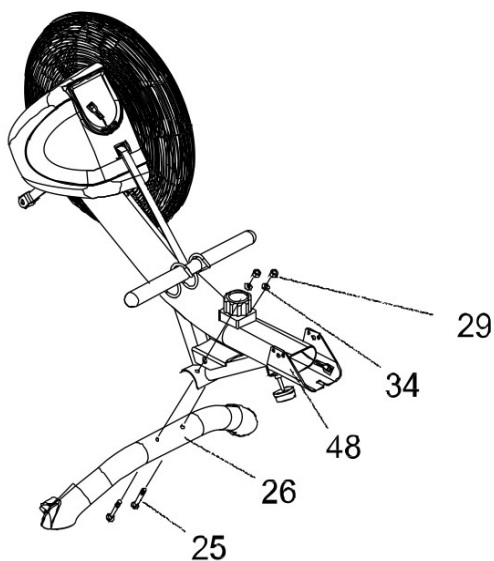
SÉMATIKUS ÁTTEKINTÉS – SZERELÉSI RAJZ



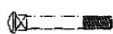
ALKATRÉSZLISTA

ALK. SZ.	LEÍRÁS	MENNY	ALK. SZ	LEÍRÁS	MENNY.
1.	Csúszásgátló alátét	1	43.	Csavar (ST4.8*19)	1
2.	Csavar (ST4.2*10)	8	44.	Csavar (M5*10)	10
3.	Ülés hátsó rögzítője	1	45.	Forgó csap (§10*108)	1
4.	Csavar (§10*115)	1	46.	Csavar (M5*18)	1
5.	Alátét (§6)	1	47.	Gumi buzsír (§10*§5*110)	2
6.	Csavar (M6*10)	2	48.	Első keret	1
7.	Műanyag tok	1	49.	Csavar (M8*65)	2
8.	Forgó párnácska	2	50.	Feszítés állító gomb	1
9.	Csavar (M5*35)	1	51.	Hullámos kerék (§17*48)	1
10.	Dugó	4	52.	Hullámos kerék (§28*48)	1
11.	Csavar (ST2.9*10)	2	53.	Lapos csapágy (608ZZ)	2
12(A).	Érzékelő drót A	1	54(L).	Lánc fedél (bal)	1
12(B).	Érzékelő drót B	1	54(R).	Lánc fedél (jobb)	1
13.	Alátét (§10)	3	55.	Csavar (ST4.8*25)	4
14.	Mágnes	1	56(L).	Szellőző zöld hálója (bal)	1
15.	Csavar (M8*15)	8	56(R).	Szellőző zöld hálója (jobb)	1
16.	Alátét (§8)	8	57.	Csavar (M5*8)	4
17.	Csavar (M5*10)	4	58.	Szellőző tengelye (§18*218)	1
18.	Nyereghordozó	1	59.	Hajtómű kar (§28*§22*§16*9)	5
19.	Nyereg	1	60.	Egyutas csapágy (FC16)	2
20.	Fedél (§9*§6.3*5.4)	4	61.	Szellőző kerék (§460*70)	1
21.	Nyereg görgő (§33*12)	4	62.	Alátét (§16)	3
22.	Forgó csap (§6*20)	4	63.	Tengely zár (§16)	2
23.	Csúszásgátló alátét	2	64.	Számláló	1
24(L).	Első zárófedél (bal)	1	65.	Vezető	1
24(R).	Első zárófedél (jobb)	1	66.	Szivacsos markolatok (§32*§23*190)	2
25.	Csavar (M8*60)	2	67.	Szött szalag	1
26.	Első merevítő (50.8*1.5)	1	68.	Markolat (§25.4*1.5)	1
27.	Hengeres foglalat (5*35)	2	69.	Rugó (§10*40)	1
28.	Kis kerék	3	70.	Rugó ék (§125*70)	1
29.	Záróanya (M8)	6	71.	Gumi kerék (§140*27)	1
30.	Tépőzár szalag	2	72.	Csavar (ST4.2*15)	3
31.	Pedál	2	73.	Forgó ék fedele(bal)	1
32.	Műanyag tok	2	74.	Forgó ék	1
33.	Pedál hajtómű (12*430)	1	75.	Csavar (M5*25)	1
34.	Kerek párnácska (§8)	2	76.	Cilinder csavar (§5*30)	1
35.	Talpzat(M8)	1	77.	Alumínium cső	1
36.	Anyá fedél (M8)	1	78.	Súrlódó szalag	1
37.	Gomb (M10)	1	79.	Csavar (ST4.2*10)	2
38.	Fő keret (100*50*2)	1	80.	Rugós alátét (§8)	1
39.	Ék (§8*120)	1	81.	Alátét (§8)	2
40.	Fedélzár	2	82.	Alátét (§5)	2
41.	Fedélborítás	1	83.	Forgó ék fedél (jobb)	1
42.	Bilincs	1	84.	Ruganyos keret	1
			85.	Anyá fedél (M5)	1

SZERELÉSI ÚTMUTATÓ



M8*65mm



Ø8mm

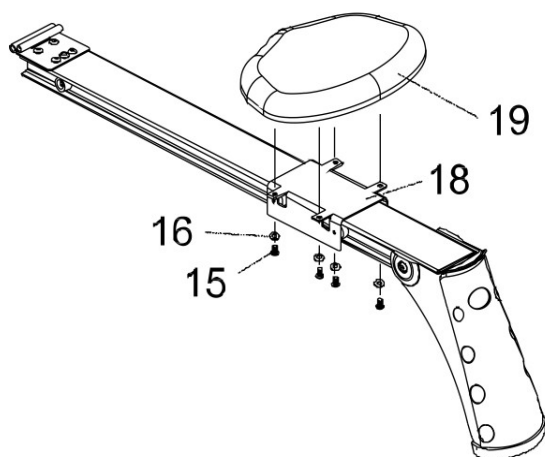


M8mm



1 LÉPÉS

Csatlakoztassa az első merevítőt (26) a fő kerethez (48) csavarok M8*60 (25), kerek párnácska $\phi 8$ (34) és záróanya M8 (29) segítségével.



M8*15mm

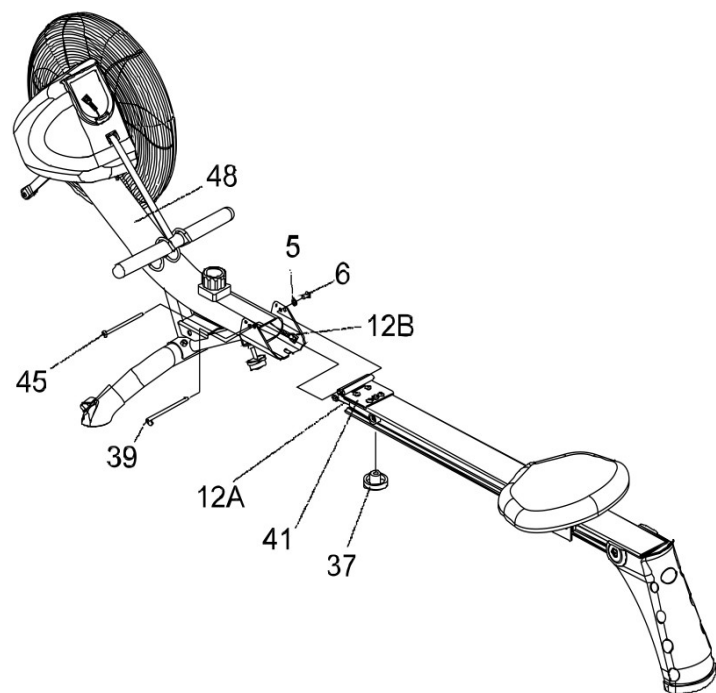


Ø8mm



2 LÉPÉS

Csatlakoztassa a nyeret (19) a nyereghordozóhoz (18) csavarok M8*15 (15) és anya $\phi 8$ (16) segítségével. (lásd 2. kép)

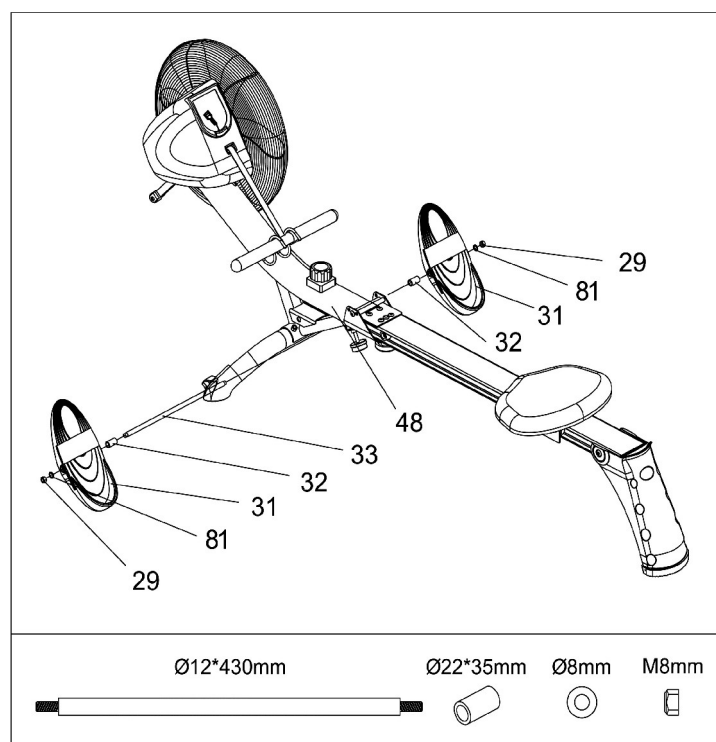


Ø10*105mm Ø6mm M6*10mm M10mm Ø8*120mm



3 LÉPÉS

Csatlakoztassa az A érzékelőt (12A) a B érzékelőhöz (12B), helyezze el az összeillesztett részeket az első keretbe (48) majd csatlakoztassa a fedélborítást (41) a fő kerethez a fordítható csap $\varnothing 10*108$ (41) alátét $\varnothing 6$ (5) és csavar M6*10 (6) segítségével. Illessze be az éket $\varnothing 8*120$ (39). Végül illessze össze a fedélborítást (41) a felső kerethez (48) a gomb (37) segítségével.

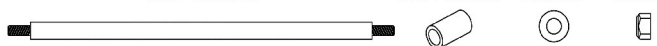


Ø12*430mm

Ø22*35mm

Ø8mm

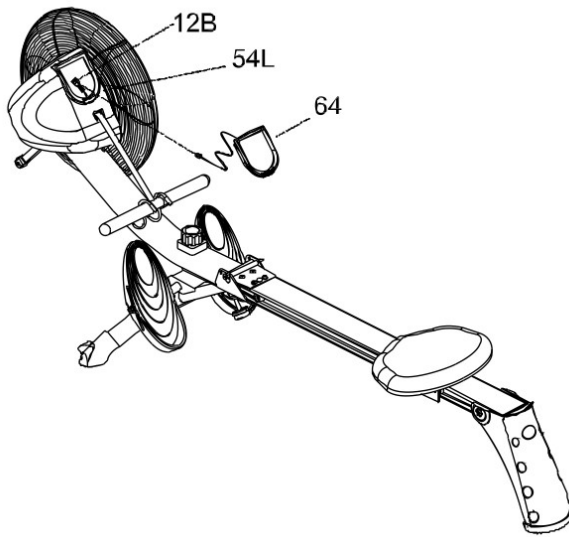
M8mm



4 LÉPÉS

Csatlakoztassa a pedált (31), a műanyag tokot (32) és a pedál hajtóművet (33) a fő kerethez (48) záróanya M8 (29) és alátét $\varnothing 8$ (81) segítségével.

5 LÉPÉS



Csatlakoztassa a számlálót (64) az érzékelő dróttal B (12B), majd rögzítse a számlálót a lánctakaró fedélhez (54L).
Megjegyzés: helyezze a számláló felső részét (64) a lánctakaró fedélre (54L) majd nyomja be a számláló alsó részét, míg nem tart stabilan.

ÖSSZERAKÁS TÁROLÁSHOZ

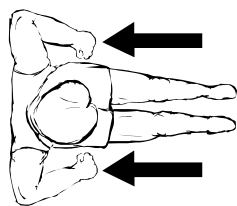
Húzza ki a gombot (37) és az éket (39) a fő keretből (38) és az első keretből (48), majd fordítsa el a fő keretet az óramutatóval megegyező irányba (48), ellenőrizze, hogy a talpzat (35) földig ér, illessze be az éket (39) az A (A HOLE) nyílásba, majd fordítsa el a fő keretet (38) az óramutatóval ellentétes irányba és zárja a gombbal (37) a fő keret hátsó részéhez (38).

EDZÉSVEZETÉS

Az evezés extrém hatékonyságú edzés. Erősíti a szívet, javítja a vérkeringést, mindemellett megmozgatja a fő izomcsoportokat – far-, has-, kar-, csípő- és lábizmokat.

Alap evezőhúzás

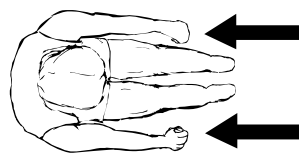
- 1) Üljön a nyeregbe és rögzítse lábait a pedálokhoz a tépőzárok segítségével. Ezután fogja meg az evező rudat.
- 2) Vegye fel a start pozíciót, hajoljon előre kinyújtott karokkal és behajlított térdekkel, ahogy az a lenti képen látható (1. kép).
- 3) Tolja hátra magát, úgy, hogy egyszerre kiegyenesíti a lábait és hátát.(2. kép)
- 4) Fejezze be ezt a mozgást, míg enyhén hátra nem dől, ezalatt karjait vezesse a teste mellett (3. kép), ezután térjen vissza a 2. fázisba..



((1. kép)



(2. kép)



(3. kép)

Edzésidő

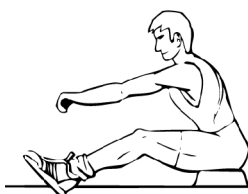
Az evezés egy megterhelő gyakorlat, ezért javasolt rövid, könnyű edzésprogrammal kezdeni, majd áttérni a következő, nehezebb edzésre. Először kezdje az evezést 5 perces ciklusban, majd erőnléte fejlődésével arányosan növelje az edzés időtartamát, úgy, hogy az erőnlétének megfelelően. A végére 15-20 perces evezésciklusokat kellene elérnie, de ügyeljen arra, hogy ne akarja ezt az eredményt túl gyorsan elérni.

Igyekezzen minden másnap edzeni, heti 3 alkalommal, hogy teste elegendő időt kapjon a két edzés közti regenerálódáshoz.

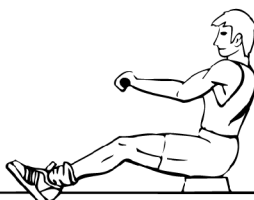
Alternatív evezési stílusok

Evezés csak a karok segítségével

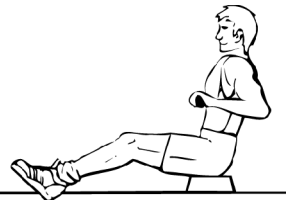
Ez a gyakorlat a felső és alsó kar-, hát-, valamint a hasizmokat erősíti. Üljön le, ahogy a rajzon (4) fel van tüntetve, egyenes lábakkal, hajoljon előre, és fogja meg a fogantyút. Folyamatos, ellenőrzött mozdulattal dőljön hátra, hogy elhagyja a kiegyenesedett pozíciót, folytassa az evezőkar behúzásával a mellkasáig. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe és ismételje, a lent feltüntetettek szerint.



(4. kép)



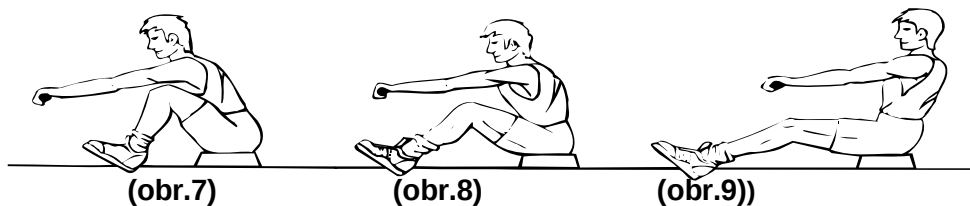
(5. kép)



(6.kép)

Evezés csak lábak segítségével

Ez a gyakorlat a láb- és hátizmokat erősíti. Egyenes háttal és karokkal hajlítsa be lábait, míg el nem éri a fogantyút a startpozícióban, lásd 7. kép. Lábaival tolja hátra magát, közben háta és karjai végig maradjanak egyenesen.

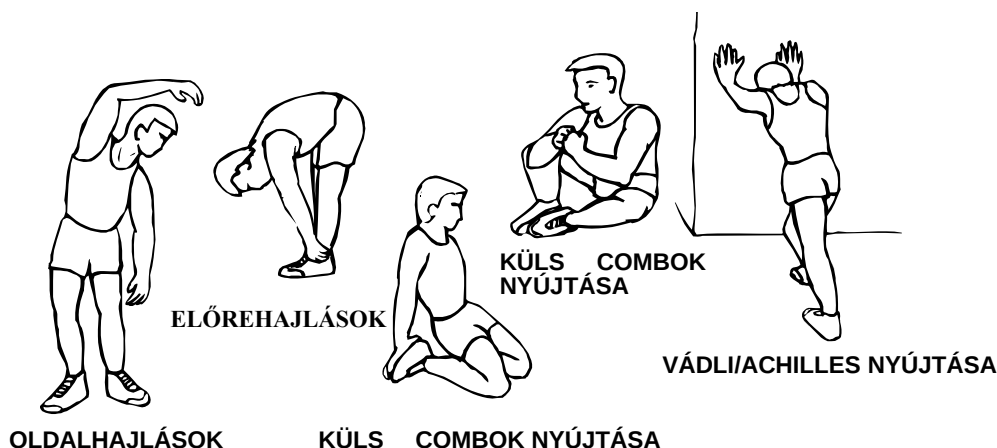


EDZÉSI INSTRUKCIÓK

Az EVEZŐGÉP használata több benefittel is jár az önszáma. Javítja fizikai erőnlétét, erősíti izmait és kalória bevitelt ellenőrző diétával összekapcsolva elősegíti a kívánt súlycsökkenést

1. Bemelegítési fázis

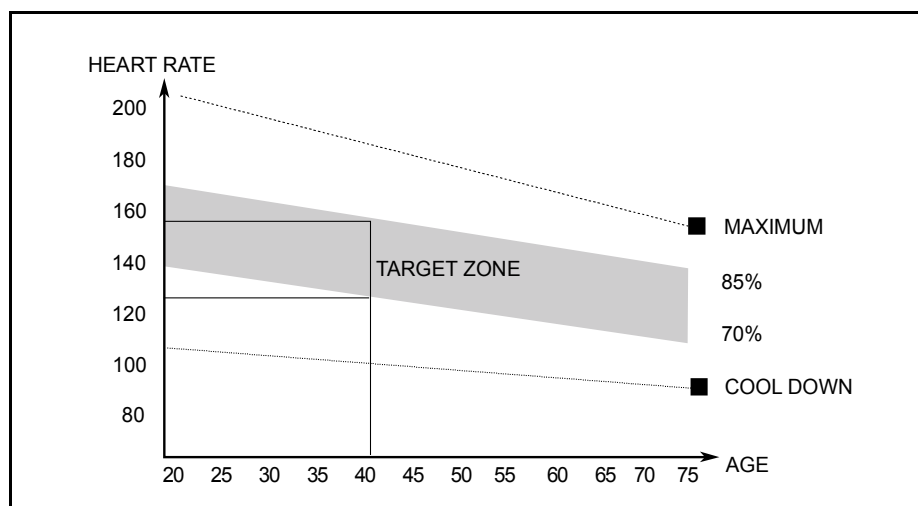
Az edzésnek ez a fázisa segíti a véráramlat növelését és az izmok helyes mozgását. Továbbá csökkenti az izomgörcsök és izomsérülések kockázatát. Javasolt néhány, lent bemutatott bemelegítő gyakorlatot elvégezni. Valamennyi gyakorlatot kb 30 másodpercen keresztül végezze. A gyakorlatot ne erőből, vagy lendületből végezze, amint fájdalmat érez, azonnal **HAGYJA ABBA**.



2. Edzési fázis

Ez az a fázis, ahol erőt fej ki. Rendszeres használatával izmai és lábai rugalmasabbá válnak. Edzzen saját tempójában, de ne feledje az egész edzés alatt a stabil tempó megtartását. Akkor elegendő a mozgás gyorsasága, ha szívtevékenységét a célzónában tudja tartani – lásd lenti grafikon.

Magyarázat: Target zone=cél zóna, heart rate=szívfrekvencia, age=kor, cool down=kihűlés



Ez a fázis tartson legalább 12 percig. A legtöbb személyt viszont 15-20 perccel kezd.

3. Kihűlési fázis

Ez a fázis segíti a szív- és érrendszer, valamint az izmok munkájának befejezését. Tulajdonképpen a benmelegítő fázis ismétlése, ezért csökkentse a tempót és folytassa az edzést még 5 percig. Ismétlje meg a nyújtó gyakorlatokat, itt is figyelve arra, hogy az izmokat ne húzza meg, vagy ne terhelje lendületből. Minél jobban nő a teljesítőképessége, annál jobban érzi majd a több edzés igényét. Heti 3 alkalommal javasolt edzeni, de ha lehetősége van rá, edzzen a hét bármelyik napján.

IZOMERŐSÍTÉS

Hogy evezőgépén izmait erősíteni tudja, állítsa be magasabb ellenállásra. Ez jobban igénybe veszi a láb izmokat, ezért előfordulhat, hogy a kívánt időnél rövidebb ideig tud majd edzeni. Amennyiben javítani szeretné erőnlétét is, módosítsa az edzéstervet. A bemelegítő és kihűlési fázist végezze a megszokott módon, de az edzés végén növelje az ellenállást, hogy lábai gyorsabban dolgozzanak. Csökkentse sebességét, hogy szívfrekvenciáját a célzónában tudja tartani.

SÚLYCSÖKKENTÉS

Fontos tényező ebben az esetben, mennyi erőt fejt ki edzés közben. Minél intenzívebben és gyorsabban edz, annál több kalóriát éget el. Tulajdonképpen ugyanaz az elve, mint mikor az erőnlét javításán dolgozunk, csak más céllal.

KARBANTARTÁS

1. A gép használata előtt mindig bizonyosodjon meg róla, hogy valamennyi csavar és anya erősen be van húzva.
2. A használt elemek veszélyes hulladéknak számítanak, - kezelje ennek megfelelően, és ne dobja az általános hulladék közé.

Amennyiben a gépet likvidálni szeretné, vegye ki az elemeket a számlalóból, és kezelje veszélyes hulladékként

SZÁMLÁLÓ (ST-7329-1)

FUNKCIÓGOMBOK

MODE	A MENNYISÉG, IDŐ, KALÓRIA ALAPBEÁLLÍTÁSHOZ NYOMJA MEG EZT A GOMBOT
RESET	BÁRMELY FUNKCIÓ ÁTÁLLÍTÁSÁHOZ NYOMJA MEG (MENNYISÉG, IDŐ, KALÓRIA)
SET	NYOMJA MEG A MENNYISÉG, IDŐ ÉS KALÓRIA BEÁLLÍTÁSÁHOZ

FUNKCIÓK

SCAN AUTOMATIKUSAN MEGJELENÍTI SZ INTERVALLUMOK FUNKCIÓIT.

COUNT **SZÁMOLÁS:** Az ismétlések számát jeleníti meg 0-tól.

VISSZASZÁMLÁLÁS:

Amennyiben beállította az ismétlések célmennyiségét, amint megkezd az edzést, a képernyő a beállított ismétlések számától számlál vissza 0-ig.

TIME **SZÁMOLÁS** Az edzésidőt mutatja 00:00 tól 99:59-ig.

VISSZASZÁMLÁLÁS:

Amennyiben beállította a cél időt, amint megkezd az edzést, a képernyő a beállított időtől számlál vissza 00:00-ig.

TOTAL COUNT **SZÁMOLÁS:** Az eLCD-n megjelenik az ismétlések száma.

VISSZASZÁMLÁLÁS:

A számláló az edzés megkezdésekor azonnal visszaszámolni kezd a beállított ismétlésszámtól 0-ig.

CALÓRIA

SZÁMOLÁS: Az edzés során elégetett kalóriát számolja.

VISSZASZÁMLÁLÁS:

Amennyiben beállította az elérni kívánt megcélzott elégetett kalóriamennyiséget, az edzés megkezdésekor azonnal elkezd visszaszámolni az előre beállított értékektől 0 –ig.

Az adatok csak jelzésértékűek, az egyes edzések összehasonlításához szolgálnak, ne használja fel egészségügyi célokra.

MEGJEGYZÉS

1. AMENNYIBEN A SZÁMLÁLÓ 5 PERCEN ÁT SEMMILYEN JELEN NEM KAP, AZ LCD KÉPERNYŐ AUTOMATIKUSAN KIKAPCSOL, HOGY TAKARÉKOSKODJON AZ ELEMMEL.
2. A „MODE“ GOMB MEGNYOMÁSÁVAL VAGY AZ EDZÉS MEGKEZDÉSÉVEL A BERENDEZÉS ÚJRA ELINDUL..
3. A „MODE“ GOMB MEGNYOMÁSÁVAL ÉS 4 MP-IG TÖRTÉNŐ MEGTARTÁSÁVAL VALAMENNYI ÉRTÉK NULLÁZÓDIK.
4. A SZÁMLÁLÓ 1DB 1.5 V AAA ELEMMEL MŰKÖDIK..
5. A gyorsan elhasználódó alkatrészek garanciája 12 hónapra terjed ki.
Gyorsan elhasználódó alkatrészek : 69. sz. alkatrész – rugó (§10*40), 78. sz. alkatrész – súrlódó szalag.

EDZÉS FELJEGYZÉSEK

Ezt a helyet használja az edzési eredményei feljegyzésére.

FIGYELMEZTETÉS

A berendezés legyen egyenes és stabil talajon. A berendezést minden egyes használata előtt ellenőrizték a csavarok és anyák állapotát.

Garanciális feltételek:

1. A berendezésre a jótállás a vásárlás napjától számított 24 hónapig érvényes
2. A jótállás alatt a termék valamennyi gyártási-, vagy anyaghibából származó hibáját eltávolítjuk úgy, hogy a berendezés rendeltetésszerűen használható legyen.
3. A jótállási jogosultság nem vonatkozik a következő módon keletkező hibákra:
 - Mechanikus sérülés
 - Visszafordíthatatlan esemény által, természeti katasztrófa
 - Szakszerűtlen beavatkozás
 - Helytelen használat, helytelen elhelyezés, alacsony vagy magas hőmérséklet, víz, túlzott nyomás vagy ütközés, szándékos design-, alak-, méret károsítás által
4. Reklamáció csakis írásban, a hiba adataival, igazolt jótállási jeggyel érvényesíthető.
5. Reklamáció csak az eladónál érvényesíthető.

Eladás dátuma:

Eladó bélyegzője és aláírása:

Forgalmazó:
Insportline Hungary Kft.
2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.
www.insportline.hu
tel./fax: 0633-313-242