HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 20113 Evezőgép inSPORTline Thenar

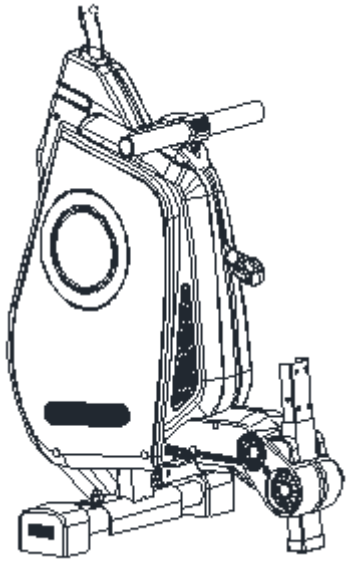
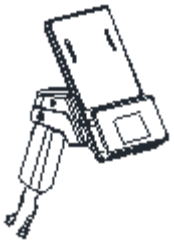
TARTALOM

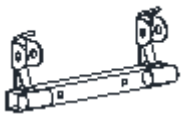
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ 3
ÖSSZESZERELÉS 4
SZÁMíTÓGÉP 11
DIAGRAM 13
ALKATRÉSZ LISTA 14
GYAKORLATOK 15
KARBANTARTÁS 15
TÁROLÁS 15
FONTOS MEGJEGYZÉS 16
KÖRNYEZETVÉDELEM 16

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- A gép használata előtt olvassa el a használati útmutatót, és őrizze meg ha későbbiekben szüksége lenne rá.
- A gépet csak rendeltetésszerűen használja.
- A gép használata előtt húzzon meg minden csavart.
- Tartsa távol a kezét a mozgó alkatrészektől.
- A gyermekeket és háziállatokat mindig tartsa távol a géptől. NE hagyja a gyermekeket felügyelet nélkül a gép közelében.
- Minden edzés megkezdése előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
- Minden használat előtt ellenőrizze a gépet; ellenőrizze, hogy az összes csatlakozás szorosan rögzítve van-e.
- Egyszerre csak egy ember használhatja a gépet.
- Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy egyéb rendellenes tünetet észlel, azonnal hagyja abba az edzést. Azonnal konzultáljon orvosával.
- Helyezze a gépet tiszta, sima felületre. NE használja a készüléket víz közelében vagy kint.
- Edzés közben mindig viseljen megfelelő edzőruházatot. NE viseljen bő ruhát, amely beleakadhat a gépbe. A gép használatakor sportcipő használata ajánlott.
- Távolítsa el az éles tárgyakat a gép környezetéből.
- A fogyatékkal élő személyek nem használhatják a készüléket felnőtt felügyelete nélkül.
- Soha ne használja a gépet, ha nem működik megfelelően.
- A készüléken csak akkor eddzen, ha tökéletesen működik. Csak eredeti alkatrészeket használjon javítás esetén.
- A tisztításhoz ne használjon erős oldószert, és a szükséges javításokhoz kizárólag a mellékelt vagy a megfelelő eszközöket használja.
- A környezet megóvása érdekében a csomagolástól és a később cserélhető alkatrészeketől az arra kijelölt megfelelő gyűjtőhelyeken szabaduljon meg.
- Nem alkalmas terápiás célra.
- A biztonság érdekében tartson legalább 0,6 m szabad helyet a készülék körül.
- **Terhelhetőség:** 150 kg
- **Kategória**: HC EN 957 szabvány, otthoni használatra alkalmas
- **FIGYELEM** A pulzusérzékelő nem orvosi pontosságú. A túlterhelés súlyos sérüléseket vagy akár halált is okozhat. Bármilyen rosszullét esetén hagyja abba az edzést és forduljon kezelőorvosához.

ÖSSZESZERELÉS

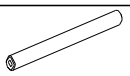
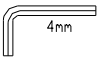
	
No. 1	No. 3
	
No. 9	No. 26
No. 11	No. 14 L/R
No. 69	No. 35

	
No. 28	No. 17

No.	név	db
1	főváz	1
3	elülső stabilizáló	1
9	számítógép	1
26	sín	1
11	nyereg	1
14L/R	pedálok L/R	1/1
69	hátsó stabilizáló burkolat	1
35	nyeregcső	1
28	hástó stabilizáló	1
17	pedal támasz	1

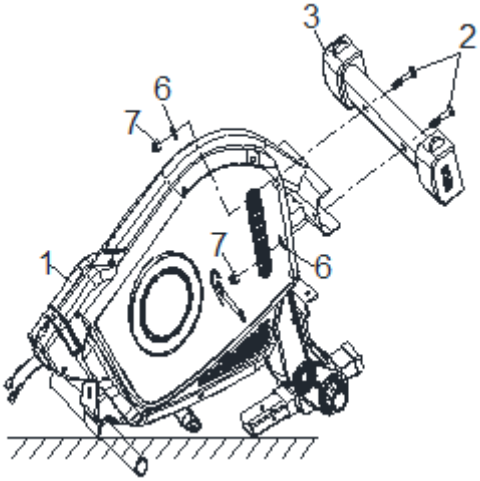
ALKATRÉSZEK AZ ÖSSZESZERELÉSHEZ

No.	NÉV	db	kép
2	csavar	2	
6	lapos alátét	2	
7	anyacsavar	2	
19	csavar	2	
15	csavar	2	
30	csavar	2	
34	anyacsavar	2	
22	gumi alátét	4	
23	csavar	5	

24	csavar	10	
25	lapos alátét	12	
8	íves alátét	1	
72	pedál	2	
73	lapos alátét	6	
74	csavar	4	
	csavarkulcs 4	2	
	csavark	1	
	csavarkulcs 6	1	

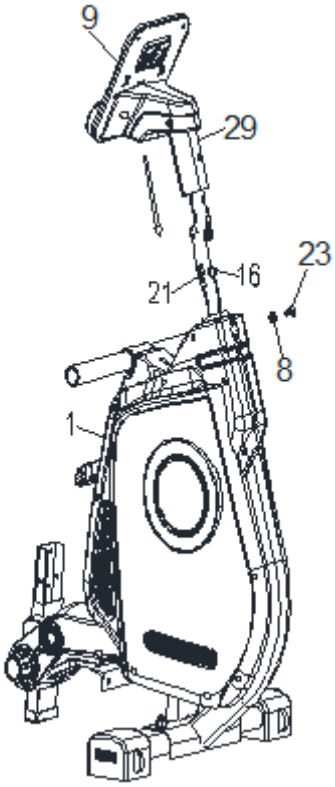
1. LÉPÉS

Rögzítse az első stabilizátort (3) a fővázhoz (1) 2 csavarral (2), 2 alátéttel (6) és 2 anyával (7).



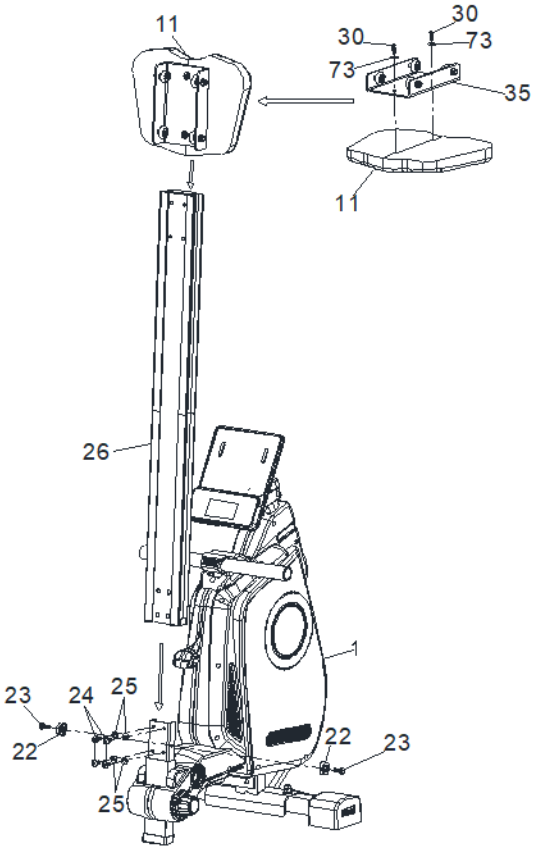
2. LÉPÉS

Csatlakoztassa a középső számítógép kábelét az 1. érzékelő kábelhez (16) és a 2. érzékelő kábelhez (21). Rögzítse a számítógép tartót (29) a fővázhoz (1) a csavarral (23) és alátéttel (8).



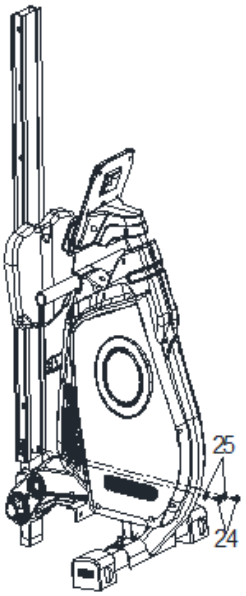
3. LÉPÉS

Húzza ki a biztonsági csapot a fővázból (1). Rögzítse a sínt (26) 4 csavarral (24) és 4 alátéttel (25).Rögzítse az ülést (11) a nyeregcsőhöz(35) 2 csavarral (30) és 2 alátéttel (73). Rögzítse a gumi alátéteket (22) a sínhez (26) és rögzítse 2 csavarral (23).



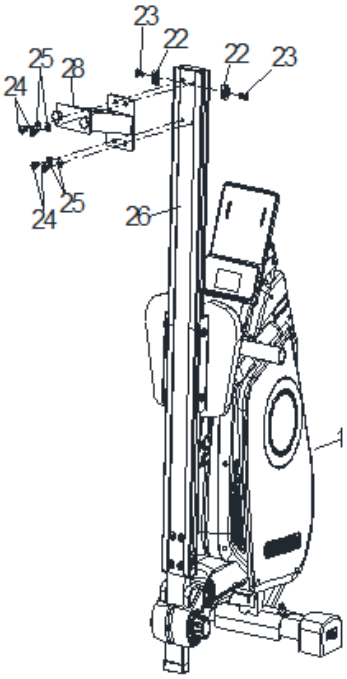
4. LÉPÉS

Rögzítse a csúszósínt (26) 2 csavarral (24) és 2 alátéttel (25).



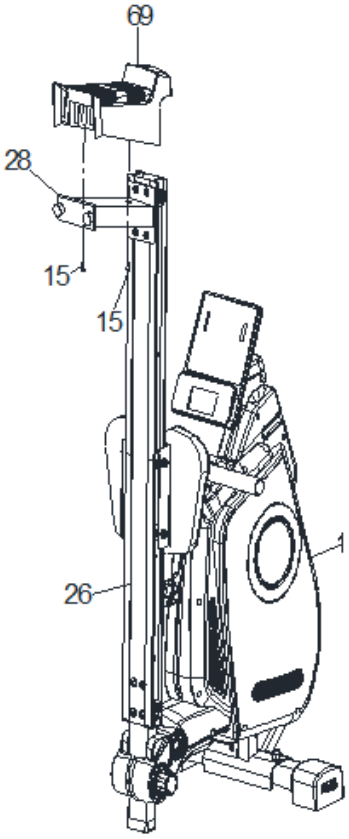
5. LÉPÉS

Rögzítse a 2 gumi alátétet (22) a sín (26) hátuljához 2 csavarral (23).
Rögzítse a hátsó stabilizátort (28) a sín (26) hátuljához 4 csavarral (24) és 2 alátéttel (25).



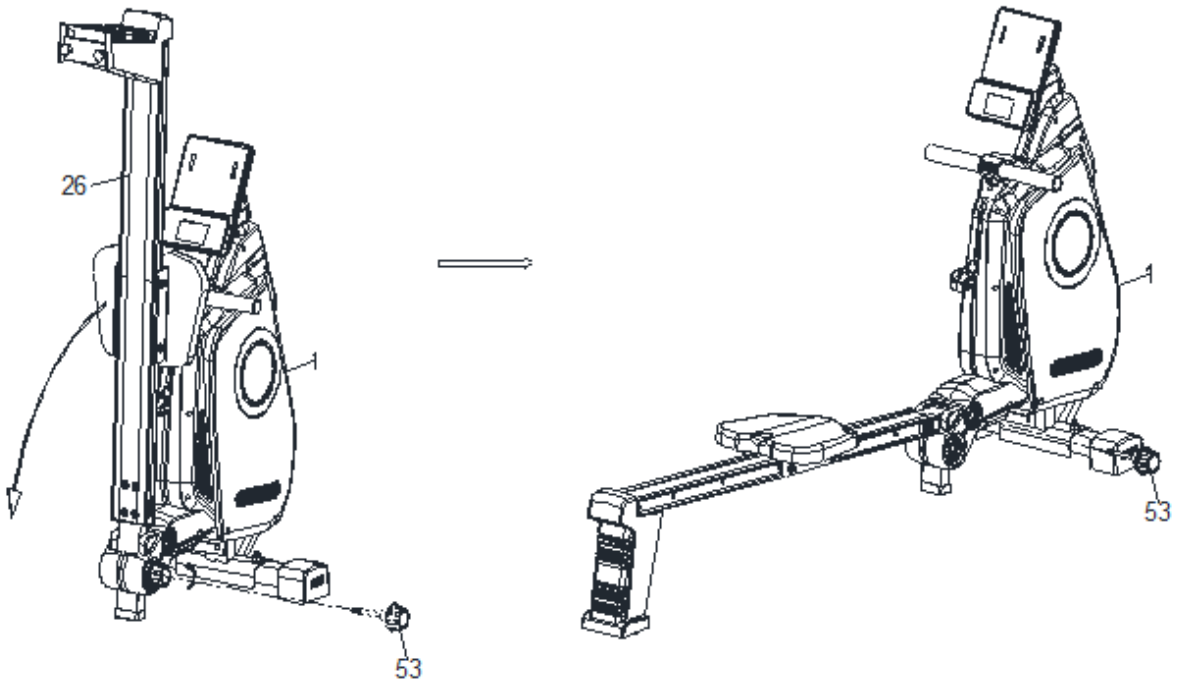
6. LÉPÉS

Rögzítse a burkolatot (69) a hátsó stabilizátorhoz (28) 2 csavarral (15).



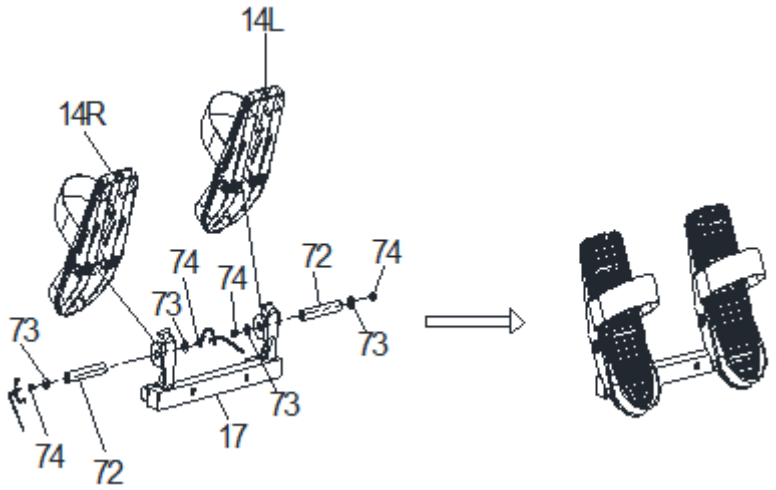
7. LÉPÉS

Hajtsa le a sínt (26) és helyezze be a gombot (53).



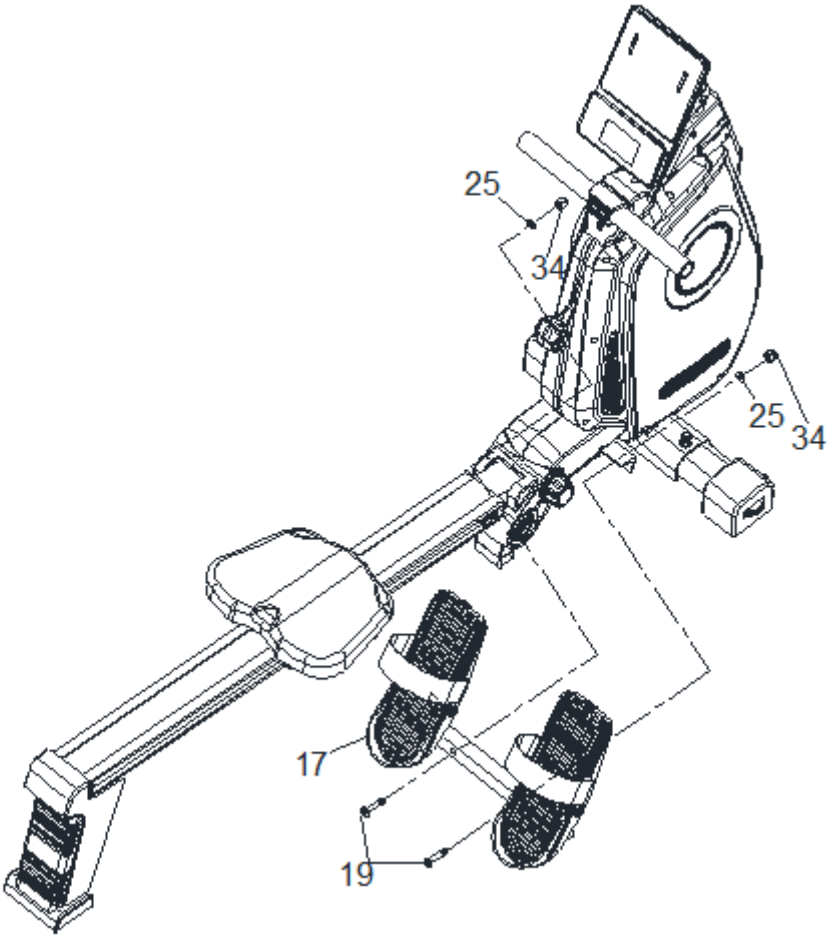
8. LÉPÉS

Csatlakoztassa a bal és a jobb pedált (14 L / R) a pedál tartóhoz (17). Csúsztassa a pedáltengelyeket (72) a pedálokon (14 L / R) keresztül. Rögzítse 4 csavarral (74) és 4 alátéttel (73).



9. LÉPÉS

Rögzítse a pedál tartót (17) a fővázhoz 2 csavarral (19), 2 alátéttel (25) és 2 anyával (34).



SZÁMíTÓGÉP

GOMBOK

MODE	Nyomja meg a választás megerősítéséhez
SET	Állítsa be a célidőt, az ismétlések számát, a távolságot, a kalóriákat.
RESET	Nullázza az időt, az ismétlések számát, a távolságot, a kalóriát.

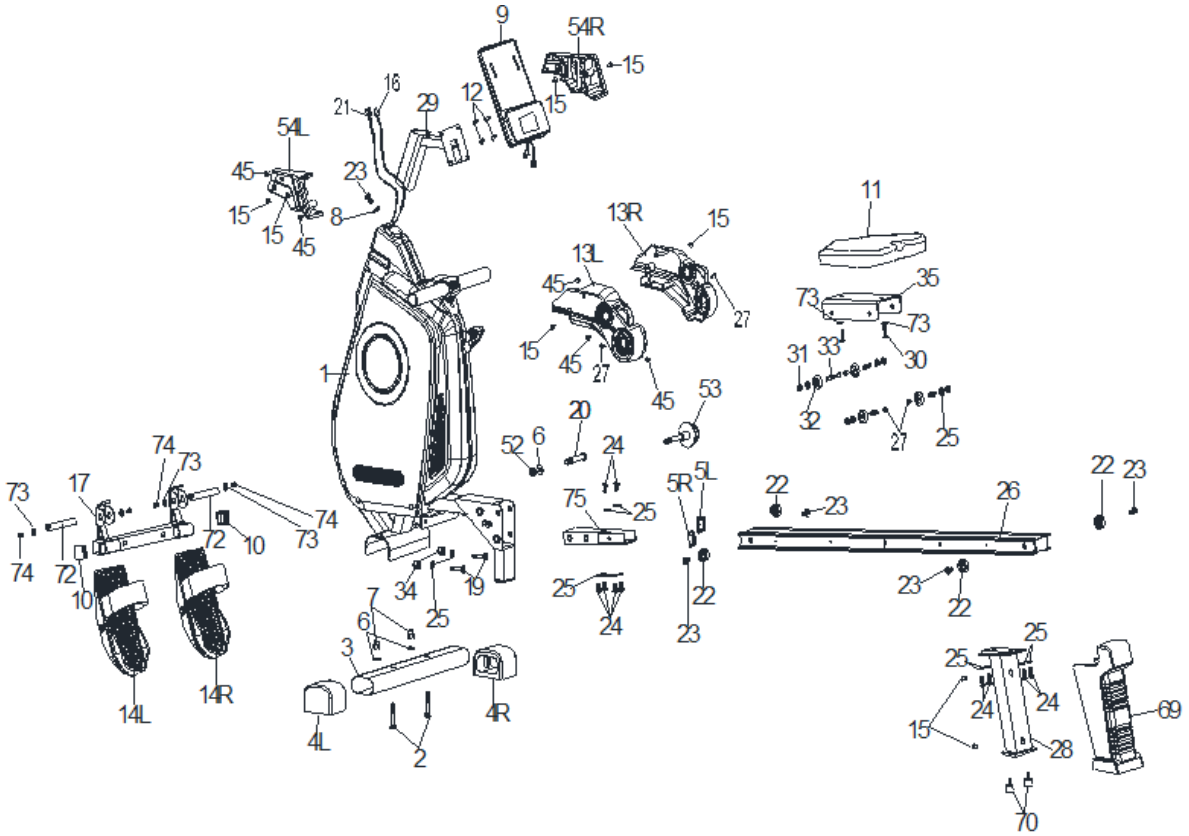
FUNKCIÓK

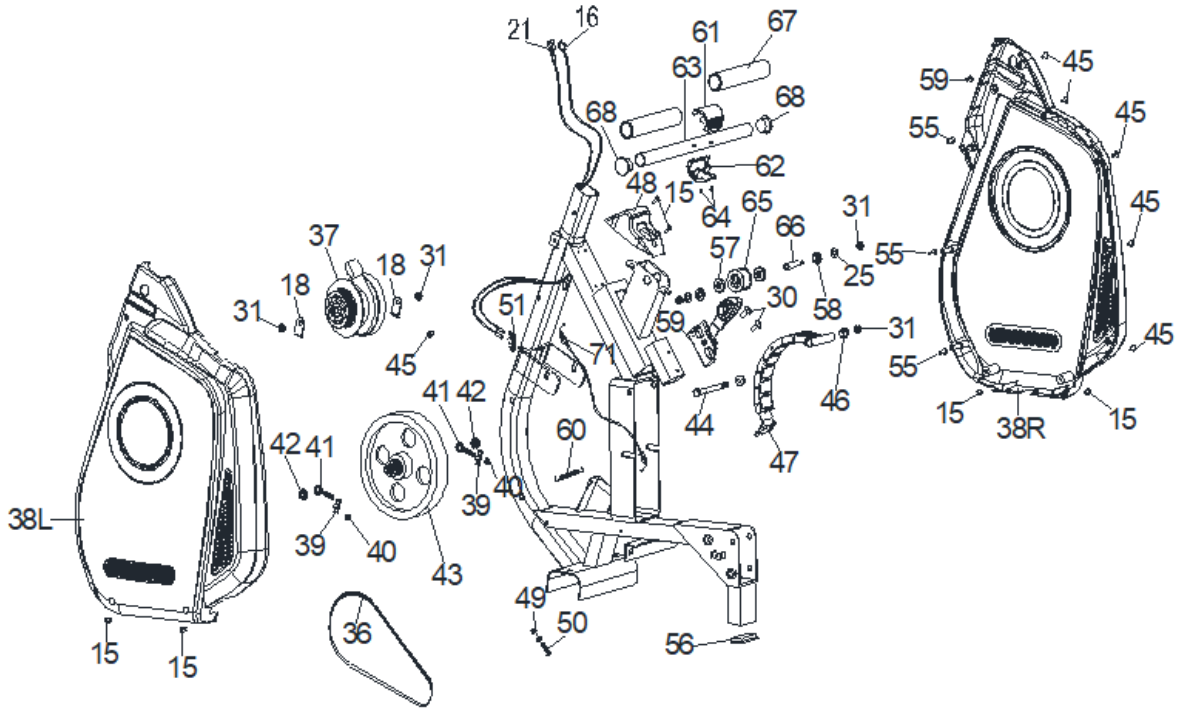
SCAN	Nyomja meg ismételten a MODE gombot a SCAN kiválasztásához. 5 másodpercenként a kijelzőn különböző adatok jelennek meg: idő, ismétlések száma, ismétlések percenként és kalória. Az adatok 6 másodpercig jelennek meg.
TIME	Az edzés időt mutatja A MODE gombbal válassza ki a TIME menüpontot, majd nyomja meg a SET gombot az edzési idő beállításához. Az érték elkezd visszaszámlálódni.
COUNT	Megjelenik az edzés során az ismétlések száma. A MODE gombbal válassza ki a COUNT menüpontot, majd nyomja meg a SET gombot a beállításhoz. Az érték elkezd visszaszámlálódni.
DISTANCE	Megjelenik az edzés közben megtett távolság. A MODE gombbal válassza ki a Distance menüpontot, majd nyomja meg a SET gombot a távolság beállításához. Az érték elkezd visszaszámlálódni.
CALORIES/MIN (RPM)	Megjelenik a percenkénti ismétlések száma
CALORIES	Az elégetett kalória edzés közben megjelenik. A MODE gomb ismételt megnyomásával válassza ki a CALORIES menüt, majd nyomja meg a SET gombot az elégetett kalória beállításához. Az érték elkezd visszaszámlálódni..

KIJELZŐ

FUNKCE	**SCAN**	Minden 6 másodpercben
	TIME/IDŐ	0:00 – 99:59
	COUNT/ISMÉTLÉSEK SZÁMA	0 – 9999
	DISTANCE/TÁVOLSÁG	0 – 9999
	RPM	0 – 999
	CALORIES/KALÓRIA	0 – 9999
TYP BATERIE/ELEM TIPUS		2x AAA or UM4
MŰKÖDÉSI HŐMÉRSÉKLET		0°C - +40°C
TÁROLÁSI HŐMÉRSÉKLET		-10°C - +60°C

DIAGRAM


9
54R
15
16
21
29
12
15
54L
45
23
15
15
45
8
11
13R
15
13L
45
35
73
73
27
15
45
27
31
33
30
1
45
53
32
27
25
20
52
6
24
74
73
5R
5L
22
23
22
23
26
73
17
75
25
74
72
10
73
74
72
10
34
19
25
22
23
22
7
6
25
24
23
3
25
25
24
24
69
14L
14R
4L
2
4R
15
28
70


21
16
61
67
63
59
45
68
68
55
45
62
48
15
64
65
31
45
37
18
31
57
66
55
25
18
51
30
58
31
31
59
45
71
55
45
41
42
44
46
15
38R
15
42
41
60
47
38L
39
40
39
40
43
49
50
36
56
15
15

ALKATRÉSZ LISTA

No.	Name	Qty.	No.	Name	Qty.
1	főváz	1	33	szállítókerék tengely	4
2	csavar	2	34	anyacsavar	2
3	elülső stabilizáló	1	35	nyereg lemez	1
4/L	elülső stabilizáló végzáró sapka L	1	36	szíj	1
4/R	elülső stabilizáló végzáró sapka R	1	37	rugó kötéllel	1
5/L	sín végzáró sapka L	1	38/L	bal lánc burkolat	1
5/R	sín végzáró sapka R	1	38/R	jobb lánc burkolat	1
6	lapos alátét	3	39	csavar	2
7	anyacsavar	2	40	anyacsavar	2
8	íves alátét	1	41	csavar	2
9	számítógép	1	42	anyacsavar	2
10	végzáró	2	43	lendkerék	1
11	nyereg	1	44	csavar	1
12	csavar	4	45	csavar	11
13/L	burkolat L	1	46	mágnes lemez	2
13/R	burkolat R	1	47	mágnes szett	1
14/L	bal pedál	1	48	ütköző a kormányra	1
14/R	jobb pedál	1	49	anyacsavar	2
15	csavar	14	50	csavar	1
16	érzékelő kábel 1	1	51	érzékelő tartó	1
17	pedal lemez	1	52	anyacsavar	1
18	alátét	2	53	beállító gomb	1
19	csavar	2	54	támasztó tengely burkolat	1/1
20	csavar	1	55	csavar	3
21	érzékelő kábel 2	1	56	végzáró	1
22	gumi alátét	4	57	csapágy	2
23	csavar	5	58	távtartó	1
24	csavar	10	59	ellenállást beállító gomb	1
25	lapos alátét	17	60	rugó	1
26	sín	1	61	kormány felső burkolat	1
27	csavar	6	62	kormány alsó burkolat	1
28	hátsó stabilizáló	1	63	kormány	1
29	számítógép	1	64	csavar	2
30	csavar	4	65	műanyag csiga	1
31	anyacsavar	9	66	csiga tengely	1
32	szállító kerekek	4	67	szivacs markolat	2

68	kormány végzáró	2	72	pedal tengely	2
69	hátsó stabilizáló végzáró	1	73	lapos alátét	6
70	beállítható megállító	2	74	csavar	4
71	motor kábel	1	75	csatlakozó tengely	1

GYAKORLATOK

Speciális izomcsoportok erősítése:

1. Csapás (alsó izomerősítő gyakorlat): Hajlítsa be a térdét, és nyújtsa ki a karját. Fogja meg a fogantyút, és tartsa a hátát egyenesen (ábra 01).
2. Mozgás (középső izmok): Tükrözzük vissza a lábakat és hajlítsuk be a karjainkat (ábra 02).
3. Vég (a test felső izmai): Tartsa szorosan a hátát és a lábait. Tartsa a csuklóját egyenesen, és húzza meg a fogantyút (kép 03).
4. A négyfejű combizom edzése (kép 04).
5. Izmok edzése a karokon (5. kép).
6. A hát- és a hasizom erősítése (06. kép)

01 ábra

02 ábra

03 ábra

04 ábra

05 ábra

06 ábra

KARBANTARTÁS

• Tisztítás: A termék tisztításához használjon puha rongyot és gyengéd tisztítószert.
• Ne használjon súrolószert vagy oldószert műanyag alkatrészekre.
• Minden használat után törölje le az izzadságot.
• Védje a számítógépet a nedvességtől, hogy elkerülje az elektronika károsodását.
• Óvja a készüléket és a számítógépet a közvetlen napfénytől.
• Hetente legalább egyszer ellenőrizze az összes csavart és a pedálok megfelelő meghúzását. Szükség esetén húzza meg.
• Tárolja száraz és tiszta helyen. Gyerekektől távol tartandó.

TÁROLÁS

Tartsa az evezőgépet tiszta és száraz környezetben. Ellenőrizze, hogy a főkapcsoló ki van-e kapcsolva, és a szobakerékpár nincs bedugva a hálózati aljzatba.

FONTOS MEGJEGYZÉS

- Az evezőgép megfelel a szabványos biztonsági előírásoknak, és csak otthoni használatra alkalmas. Bármely más felhasználás tilos és veszélyes lehet a felhasználók számára. Nem vállalunk felelősséget a gép nem megfelelő használata által okozott sérülésekért.
- Forduljon orvosához, mielőtt elkezdi az edzést az evezőgépen. Orvosának fel kell mérnie, hogy fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és mekkora erőfeszítést képes megtenni. A helytelen testmozgás vagy pozíció károsíthatja az egészségét.
- Figyelmesen olvassa el a használatiban található tippeket és gyakorlatokat. Ha fájdalmat, émelygést, légzési nehézséget vagy más egészségügyi problémát tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvosához.
- Ez az evezőgép nem alkalmas orvosi célokra. Ezenkívül gyógyászati célokra sem használható.
- A pulzusmérő nem orvosi eszköz. Csak hozzávetőleges információt nyújt az átlagos pulzusáról, nem orvosi pontosságúak. Az adatok nem mindig pontosak az ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők tekintetében.

KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen.
Ezáltal megóvja a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvényszegést vagy a szankciókat.
Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.