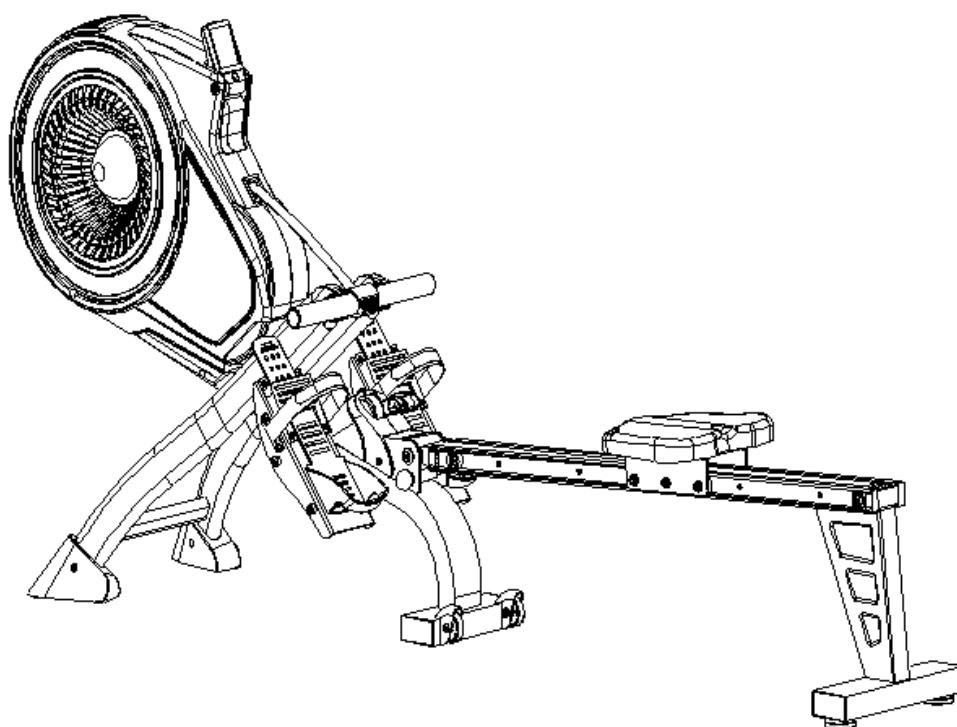




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 20114 Evezőpad inSPORTline Bravos



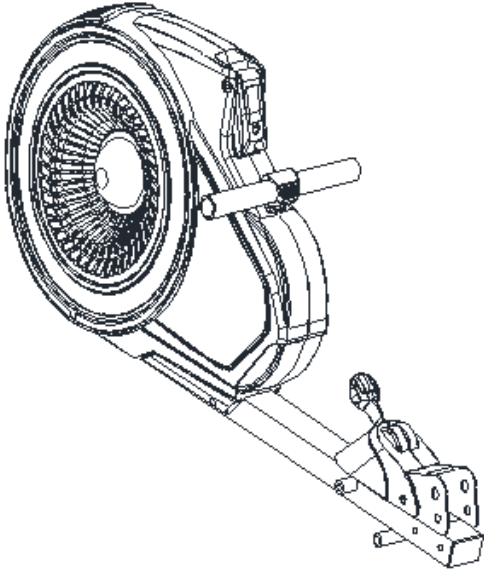
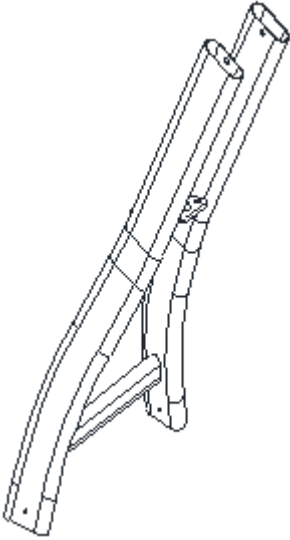
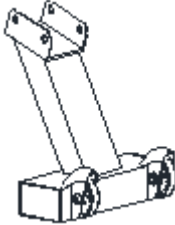
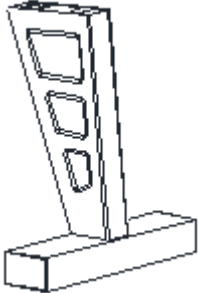


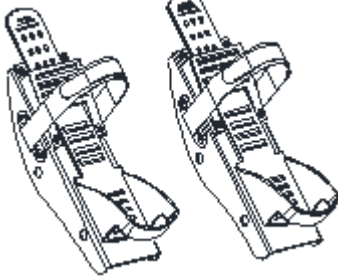

TARTALOM





BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ÖSSZESZERELÉS.....	4
SZÁMÍTÓGÉP.....	10
DIAGRAM.....	12
ALKATRÉSZ LISTA.....	14
GYAKORLATOK.....	15
KARBANTARTÁS.....	15
TÁROLÁS.....	16
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	16
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	16

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ


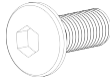



- A gép használata előtt olvassa el a használati útmutatót, és őrizze meg ha későbbiekben szüksége lenne rá.
- A gépet csak rendeltetésszerűen használja.
- A gép használata előtt húzzon meg minden csavart.
- Tartsa távol a kezét a mozgó alkatrészekről.
- A gyermekeket és háziállatokat mindig tartsa távol 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 edzzen, 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.
- Ügyeljen a gép felemelése vagy szállítása közben hogy ne sérüljön meg a háta. Csak megfelelő emelőtechnikát alkalmazzon, vagy kérjen segítséget.
- Ne végezzen a terméken módosítást. Ha szükséges, vegye fel a kapcsolatot a hivatalos szervizzel.
- **Terhelhetőség:** 150 kg
- **Kategória:** HC az EN 957 szabvány szerint 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

	
1	9
	
78	54
	
53	45
	
14 L/R	11 L/R

	
55	13
	
35	8 L/R

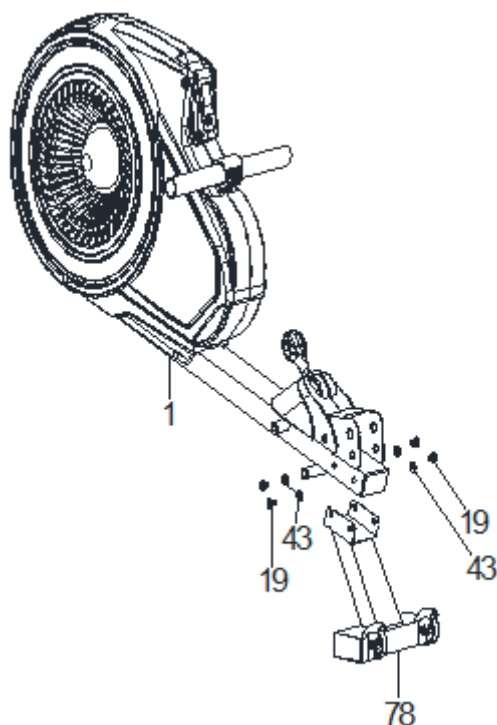
No.	név	db
1	főváz	1
9	elülső stabilizáló	1
78	középső stabilizáló	1
54	hátsó stabilizáló	1
53	nyereg	1
45	nyeregcső	1
14L/R	pedál (L/R)-jobb, bal	1/1
11L/R	markolat (L/R)	1/1
55	lábtartó	2
13	pedal csavarok	4
35	biztonsági csapszeg	1
8L/R	végzáró sapka az elülső stabilizátorhoz (L/R)	1/1
	használati útmutató	1
	összeszereléshez szükséges szerszám	1

No.	név	db	kép
19	csavar	9	
34	csavar	4	
36	gumis alátét	2	
37	rugós alátét	2	
38	lapos alátét	2	

40L	végzáró sapka a sínhez L	1	
40R	végzáró sapka a sínhez R	1	
41	tengely a sínhez	1	
42	csavar	2	
43	lapos alátét	7	
	csavarkulcs	2	

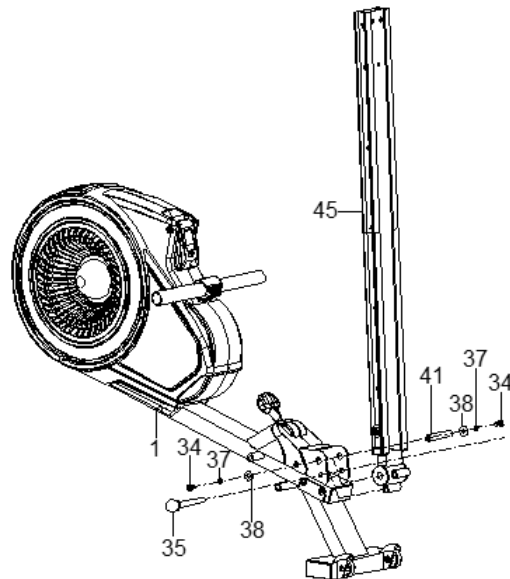
1. lépés

Rögzítse a középső stabilizátort (78) a fővázhoz (1) csavarokkal (19) és alátétekkel (43).



2. lépés

Húzza ki a biztonsági csapot (35) a fővázból (1). Rögzítse a sín (45) a fővázhoz (1), és a tengelyhez (41), két csavarral (34), rugós alátéttel (37) és lapos alátéttel (38). Ezután ismét rögzítse a biztonsági csapszeggel(35).

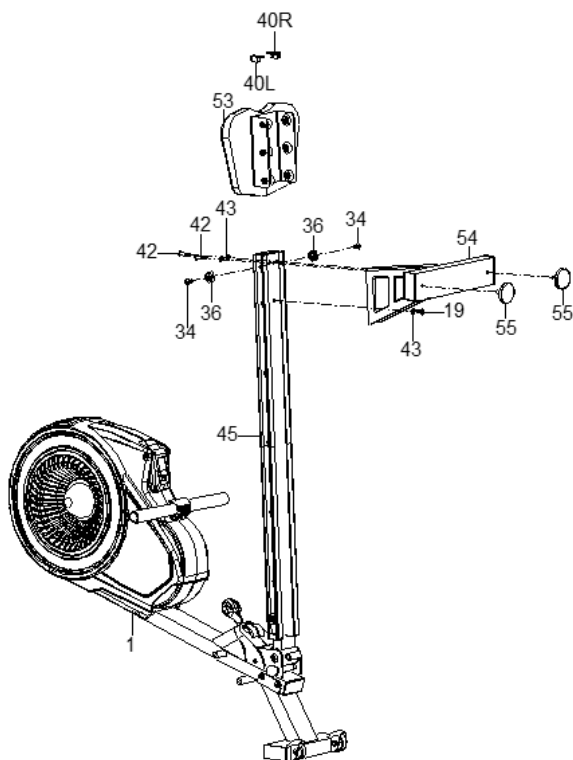


3. lépés

Rögzítse az ülést (53) a sínhez (45). Helyezze a két gumis alátétet (36) a sínre (45), és húzza meg egy kicsit 2 imbuszcsavarral (34).

Rögzítse a hátsó stabilizátort (54) a sínhez (45), és rögzítse imbuszcsavarral (19), 3 alátéttel (43) és 2 csavarral (42).

Ezután rögzítse a végzáró sapkákat (40L / R) a sín (45) végéhez.

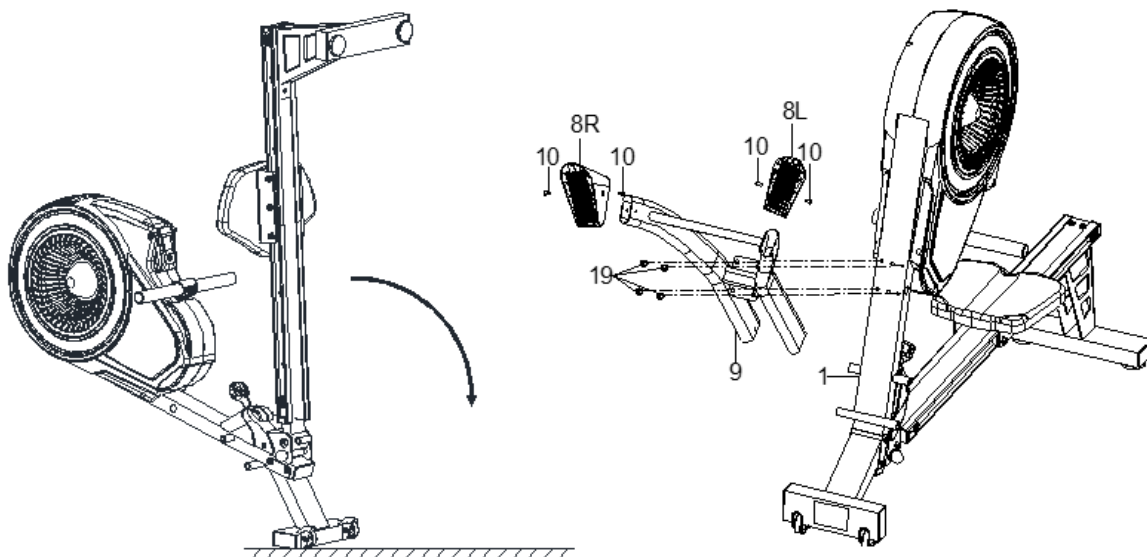


4. lépés

Helyezze a fővázat a hátsó stabilizátorra.

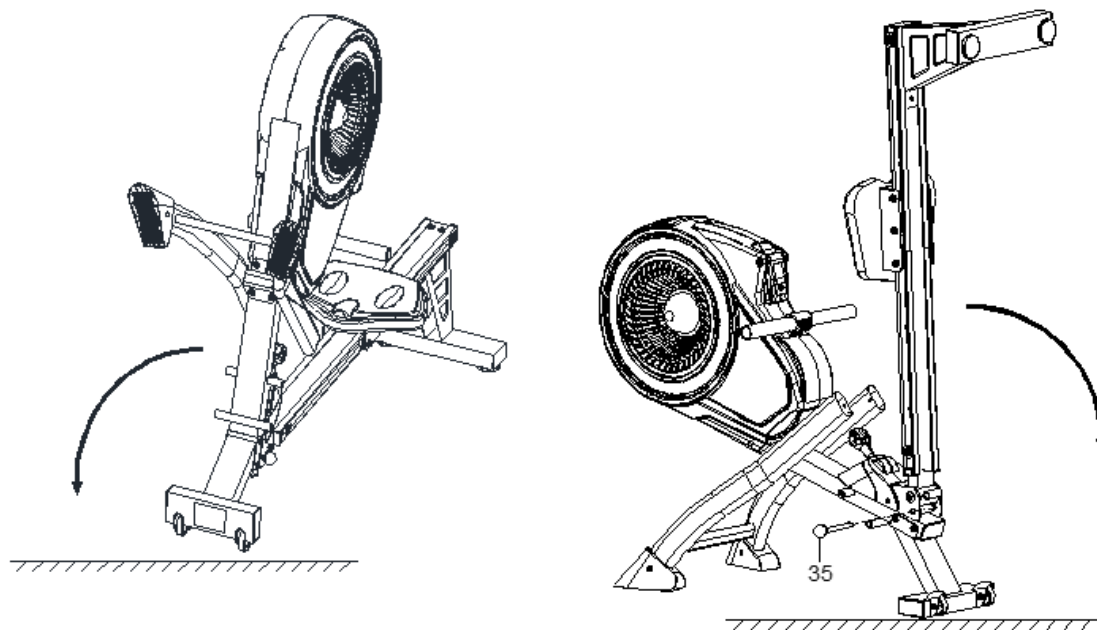
Távolítsa el a 4 csavart (10) az első stabilizátor végzáró sapkaktól (8 L / R), és csavarozza oda az első stabilizátor végsapkáit 4 csavarral (10).

Rögzítse az első stabilizátort (9) a fővázhoz (1) 4 imbuszcsavarral (19).



5. lépés

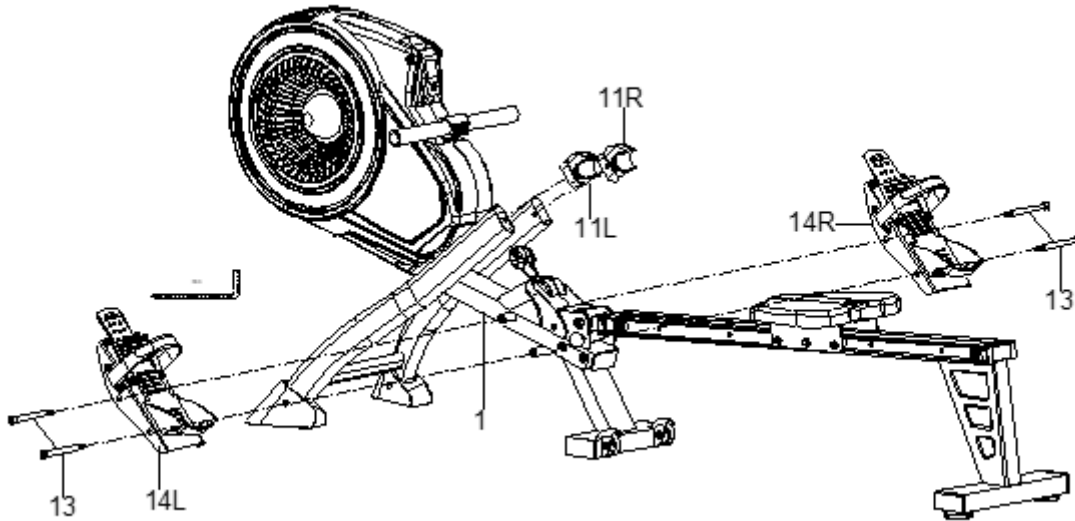
Húzza ki a fővázat (1) a biztonsági csap (35) kihúzásával, majd rögzítse ismét a biztonsági csappal (35). A csap rögzítése előtt ellenőrizze, hogy a lyukak jól helyezkednek el, majd ezután rögzítse a biztonsági csapot.



6. lépés

Rögzítse a markolatokat (11 L / R) a fővázhoz (1).

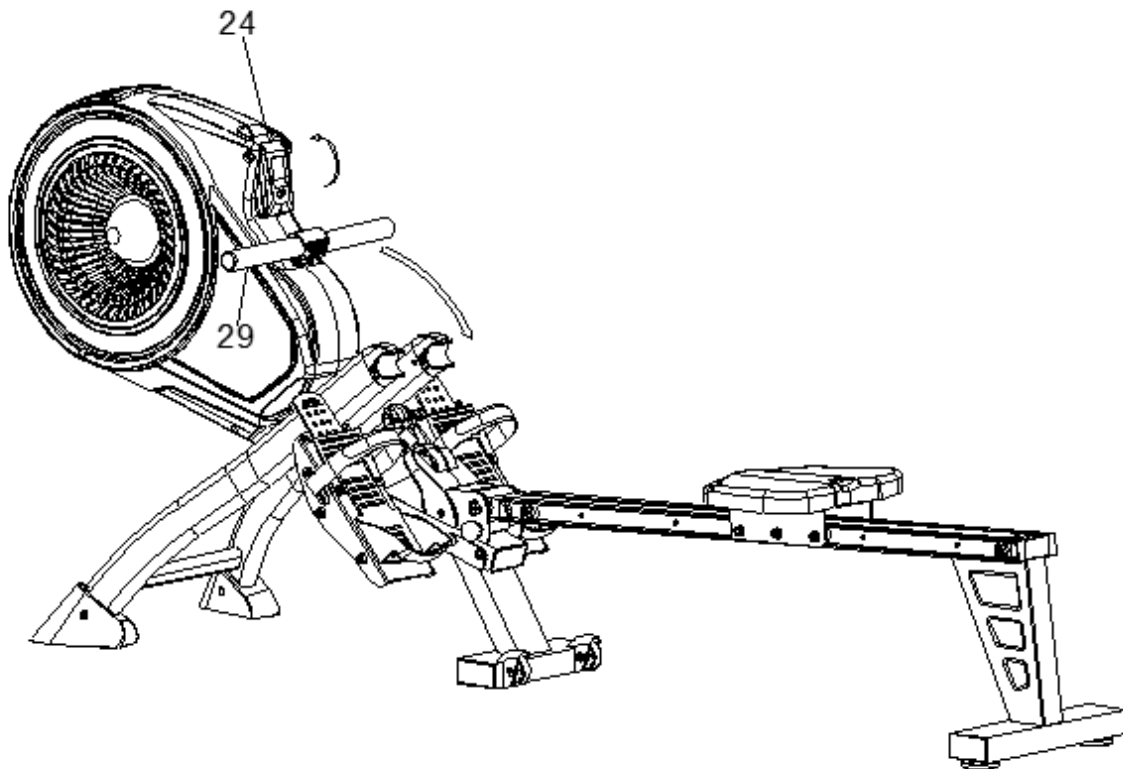
Rögzítse a pedált (14 L) a fővázhoz (1) 2 imbuszcsavarral (13). Ismételje meg ezt a jobb pedállal (14 R) is.



7. lépés

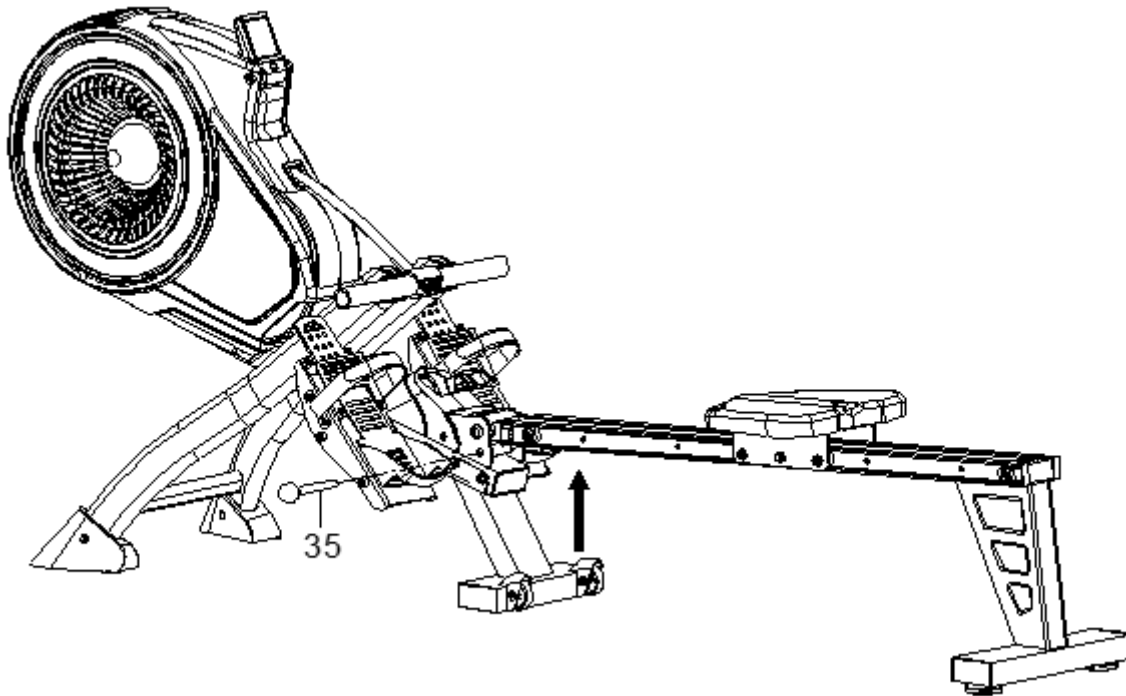
Nyissa felfelé a számítógépet (24) az adatok megtekintéséhez.

A fogantyúkat (29) a fogantyútartókba helyezheti.



8. lépés

Az evezőgép összecusukásához vegye ki a biztonsági csapot (35) és szerelje össze a szerkezetet.



SZÁMÍTÓGÉP

GOMBOK

MODE / RESET –

Nyomja meg a gombot a megjelenített funkció kiválasztásához

Tartsa nyomva a gombot 2 másodpercig az idő, a távolság, a kalória és az ismétlések számának visszaállításához.

Az elem cseréje után nyomja meg a gombot, és várjon 5 másodpercet. Ezután a számítógép automatikusan elindul a markolatok mozgatásával.

FUNKCIÓK

1. **SCAN:** Nyomja meg ismételten a gombot a SCAN kiválasztásához, az adatok 5 másodpercenként átváltak
2. **TIME:** Az edzés időt jelzi ki
3. **SPEED:** Az aktuális sebességet jelzi ki
4. **DISTANCE:** A megtett távot jeleníti meg
5. **CALORIE:** Az elégetett kalóriát jeleníti meg
6. **COUNT:** Az ismétlések számát jeleníti meg
7. **RPM:** Az RPM-t jeleníti meg
8. **PULSE:** Megjeleníti az aktuális pulzusszámot.

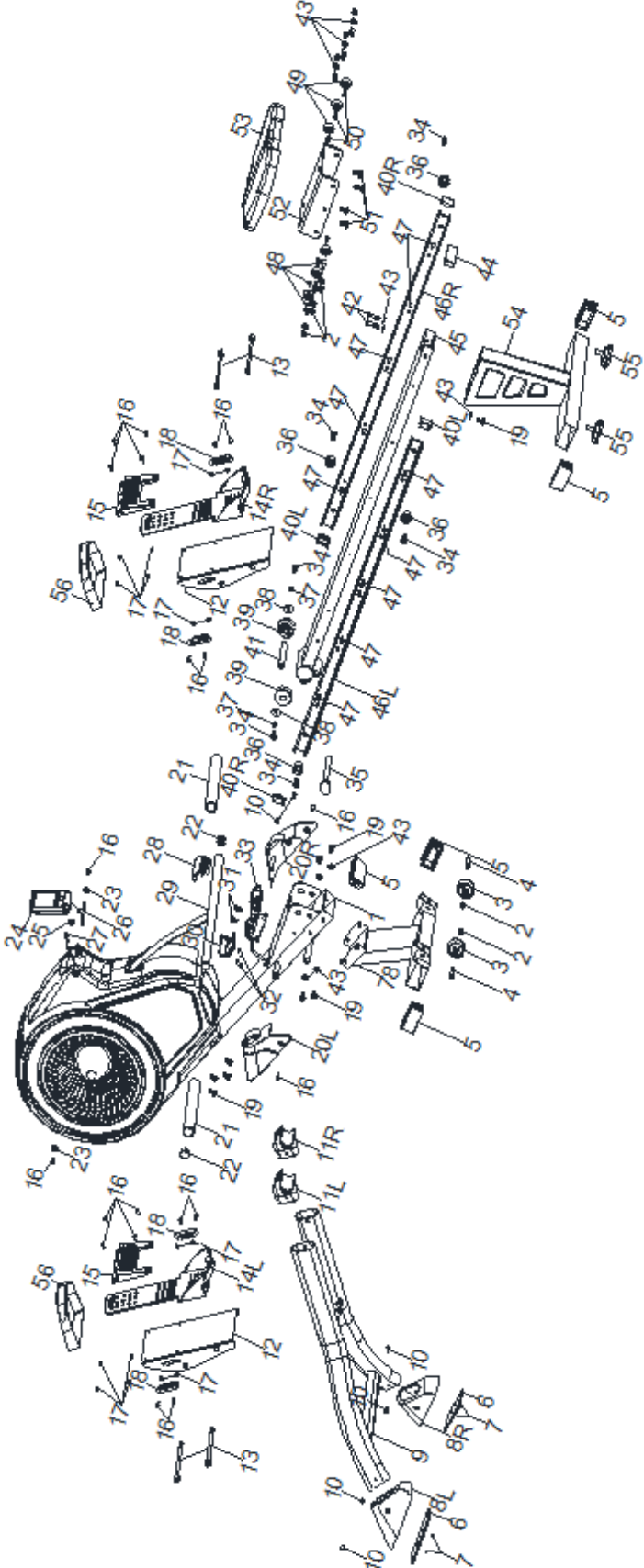
MEGJEGYZÉS:

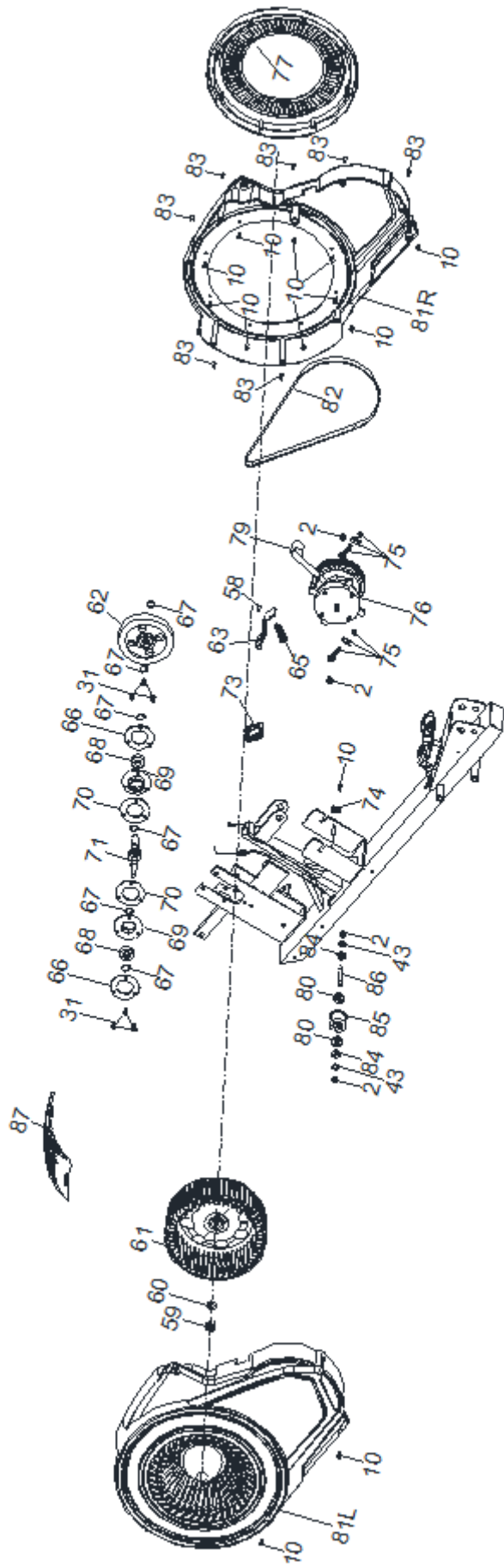
- Ha a kijelző nehezen olvasható, cserélje ki az elemeket.
- A kijelző 4 perc tétlenség után energiatakarékos üzemmódra vált.
- A konzol automatikusan bekapcsol, amikor jeleket fogad.

SPECIFIKÁCIÓ

FUNKCIÓ	SCAN	5 másodpercenként vált az adatok között.
	TIME	Megjeleníti az időt 00:00 és 99:59 között.
	SPEED	Megjeleníti az időt 99.99 km / h-ig
	DISTANCE	Az aktuális távolságot jeleníti meg 0.0 és 999.9 km között
	CALORIES	Kijelzi az elégetett kalóriát 0.0 és 999.9 cal között
	COUNT	az ismétlések számát jelzi ki 0 és 9999 között
	RPM	Kijelzi a percenkénti ismétlések számát 0 és 999 rpm között
	PULSE	Kijelzi a pulzusszámot 40 és 240 ütés per perc között
	BATTERY TYPE	2x AAA or UM-4
OPERATING TEMPERATURE	0°C - +40 °C	
STORAGE TEMPERATURE	-10° - +60 °C	

DIAGRAM





AALKATRÉS Z LISTA

No.	név	db	No.	név	db
1	Főváz	1	33	Ellenállás beállító	1
2	anyacsavar	12	34	Imbuszcsavar	6
3	Szállítókerék	2	35	Biztonsági csapszeg	1
4	Imbuszcsavar	2	36	Puha alátét	4
5	Zárósapka	5	37	Rugós alátét	2
6	Csúszásgátló párnák	2	38	Lapos alátét	2
7	Csavar	4	39	Gumi hüvely	2
8L	Első stabilizátor végzáró sapka L	1	40L	Csúszó rúd burkolat L	2
8R	Elülső stabilizátor végzáró sapka R	1	40R	Csúszó rúd burkolat R	2
9	Első stabilizátor	1	41	Sín tengely	1
10	Csavar	20	42	Imbuszcsavar	2
11L	Kormánytartó L	1	43	Lapos alátét	11
11R	Kormánytartó R	1	44	Alátét	1
12	Pedáltartó	2	45	Csúszósín	1
13	Pedálrögzítő csavar	4	46L	Sín L	1
14L	Pedál L	1	46R	Sín R	1
14R	Pedál R	1	47	Csavar	10
15	Pedáltartó	2	48	Szállítókerékek tengelye	6
16	Csavar	20	49	Szállító kerekek	6
17	Anyacsavar	16	50	Csavar	6
18	A pedál szíj rögzítése	4	51	Imbuszcsavar	4
19	Imbuszcsavar	9	52	Nyeregcső	1
20L	Ellenállás beállító burkolat L	1	53	Nyereg	1
20R	Ellenállás beállító burkolat R	1	54	Hátsó stabilizátor	1
21	Szivacshenger	2	55	Láb alátét	2
22	Zárósapka	2	56	Szíj	2
23	Lapos alátét	2	58	Csavar	1
24	számítógép	1	59	Anyacsavar	1
25	Tömítés	1	60	Lapos alátét	1
26	Forgótengely a számítógéphez	1	61	Szél turbina	1
27	Érzékelő kábel	1	62	Lendkerék	1
28	Markolat burkolat (felső)	1	63	Mágnesek	1
29	Kormány	1	65	Rugó	1
30	Markolat burkolat (alsó)	1	66	Csapágy persely	2
31	Imbuszcsavar	8	67	Rugó	6
32	Csavar	2	68	Csapágy	2

69	Csapágytartó	2	79	Szalag	2
70	Csapágy lemez	2	80	Csapágy	1/1
71	Szélturbina tengely	1	81	Láncburkolat L / R	1
73	Tömítés	1	82	Szíj	7
74	Érzékelő tartó	1	83	Csavar	2
75	Csavar	2	84	Fém hüvely	1
76	Rugó	1	85	Csiga	1
77	Szíjtárcsa	1	86	Csigatengely	1
78	Középső stabilizátor	1	87	Levegőkivezető nyílás	2

GYAKORLATOK

Speciális izomcsoportok erősítése:

1. Csapás (alsó izomerősítő gyakorlat): Hajlítsa be a térdét, és nyújtsa ki a karját. Fogja meg a markolatot, és tartsa a hátát egyenesen (01 ábra).
2. Mozcás (középső izmok): Tükörözzük vissza a lábakat és hajlítsuk be a karjainkat (02 ábra).
3. Vége (a test felső izmai): Tartsa szorosán a hátát és a lábait. Tartsa a csuklóját egyenesen, és húzza meg a markolatot (03 ábra).
4. A négyfejű combizom edzése (04 ábra).
5. Izmok edzése a karokon (05 ábra).
6. A hát- és a hasizom erősítése (06 ábra)



01 ábra



02 ábra



03 ábra



04 ábra



05 ábra



06 ábra

KARBANTARTÁS

- Tisztítás: A termék tisztításához használjon puha rongyot és nem maró hatású tisztítószeret.
- Ne használjon súrolószeret vagy oldószeret 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 őket.
- 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 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.

