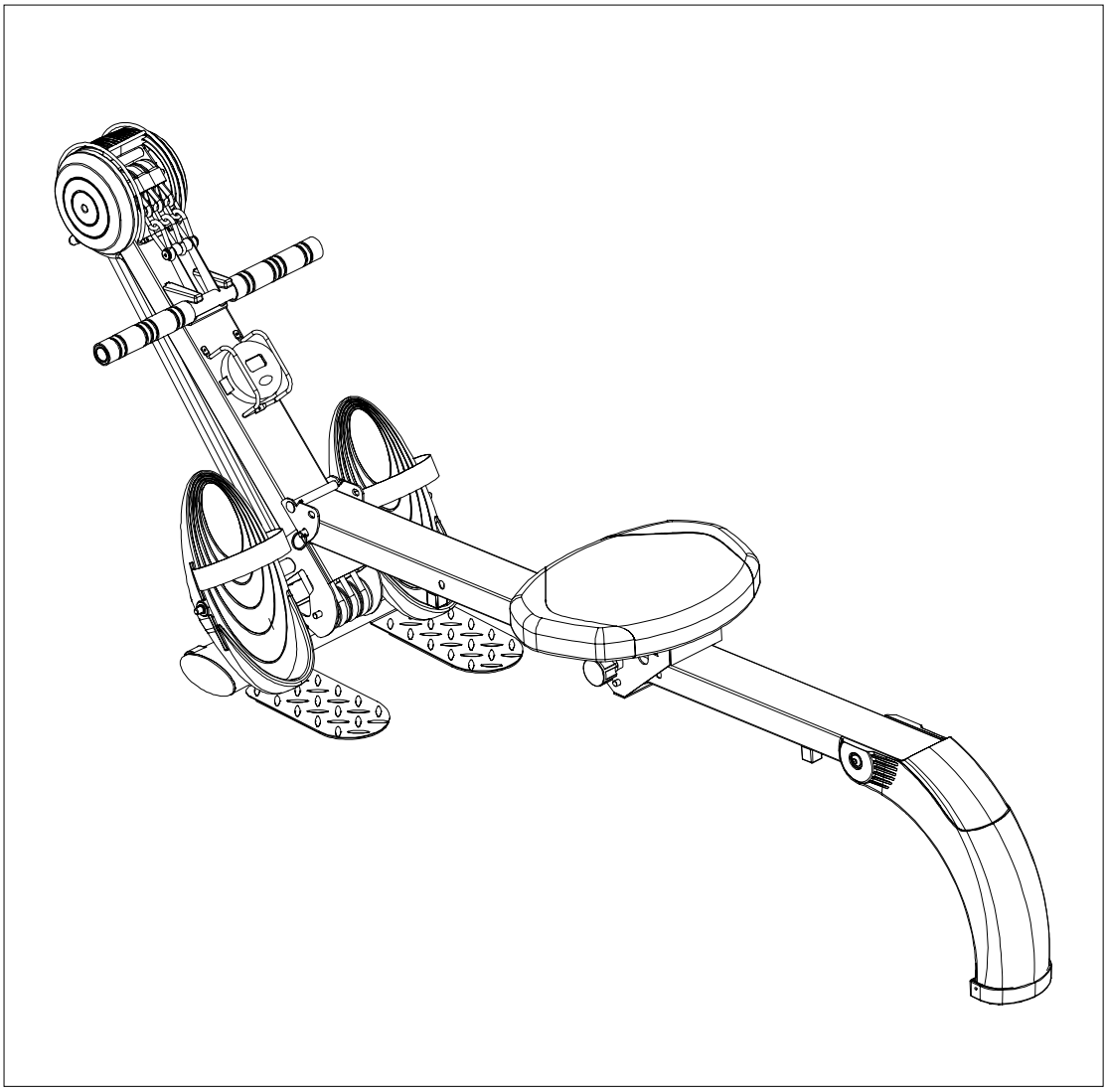
# HU - EVEZŐGÉP
# RIO – IN 2810
(BR-3010)



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

# Fontos biztonsági információk

## Helyezze biztonságba ezt a használati utasítást az esetleges későbbi használat érdekében.

**1.** A gép összeszerelése előtt fontos végigolvasni az egész használati utasítást. A biztonságos és effektív kihasználását csak a helyesen összeszerelt, karbantartott és felhasznált gberendezéssel érhetjük el. Az ön felelőssége biztosítani, hogy a gép valamennyi felhasználója tájékoztatva legyen az összes figyelmeztetésről..

**2.** Az edzések megkezdése előtt keresse fel orvosát, hogy megbizonyososdjon, nincs e valamilyen fizikai vagy egészségügyi rendellenessége, mely veszélyforrás lehetne egészségére és biztosnágára és melyek megakadályoznák abban, hogy a gépet rendeltetésszerűen használhassa. Orvosa ajánlása elengedhetetlen, amennyiben szívferkvenciát, vérnyomást vagy koleszterin szintet befolyásoló gyógyszert szed.

**3.** Figyleje teste jelzéseit. A helytelen, vagy eltúlzott edzés káros lehet egészségére. Azonnal hagyja abba az edzést, ha a következő jelek valamelyikét észleli: fájdalom, mellkasi nyomás, rendszertelen szívritmus, extrém légzés, hányinger, szédülés. Amennyiben valamelyik említett tünetet észleli, keresse fel orvosát, mielőtt folytatná az edzésprogramot..

**4.** A gyerekeket és házi kedvenceket tartsa távol a berendezéstől. A berendezés kizárólag felnőttek számára lett tervezve.

**5.** A berendezést stabil, egyenes felületen használja, padlóvédőre, vagy szőnyegre helyezve. Biztonsági okokból 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 biztotnságossága 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 öltözéket. Kerülje a laza ruházatokat, amik beakadhatnak a berendezésbe, korlátozhatják, vagy gátolhatják a mozgásban.

**10.** A jelen berendezés aEN957 szabvány H.C osztálya alapján lett tesztelve és tanúsítva. A maximális felhasználói súly 100 kg. Ennek megszegése a sebességtől független.

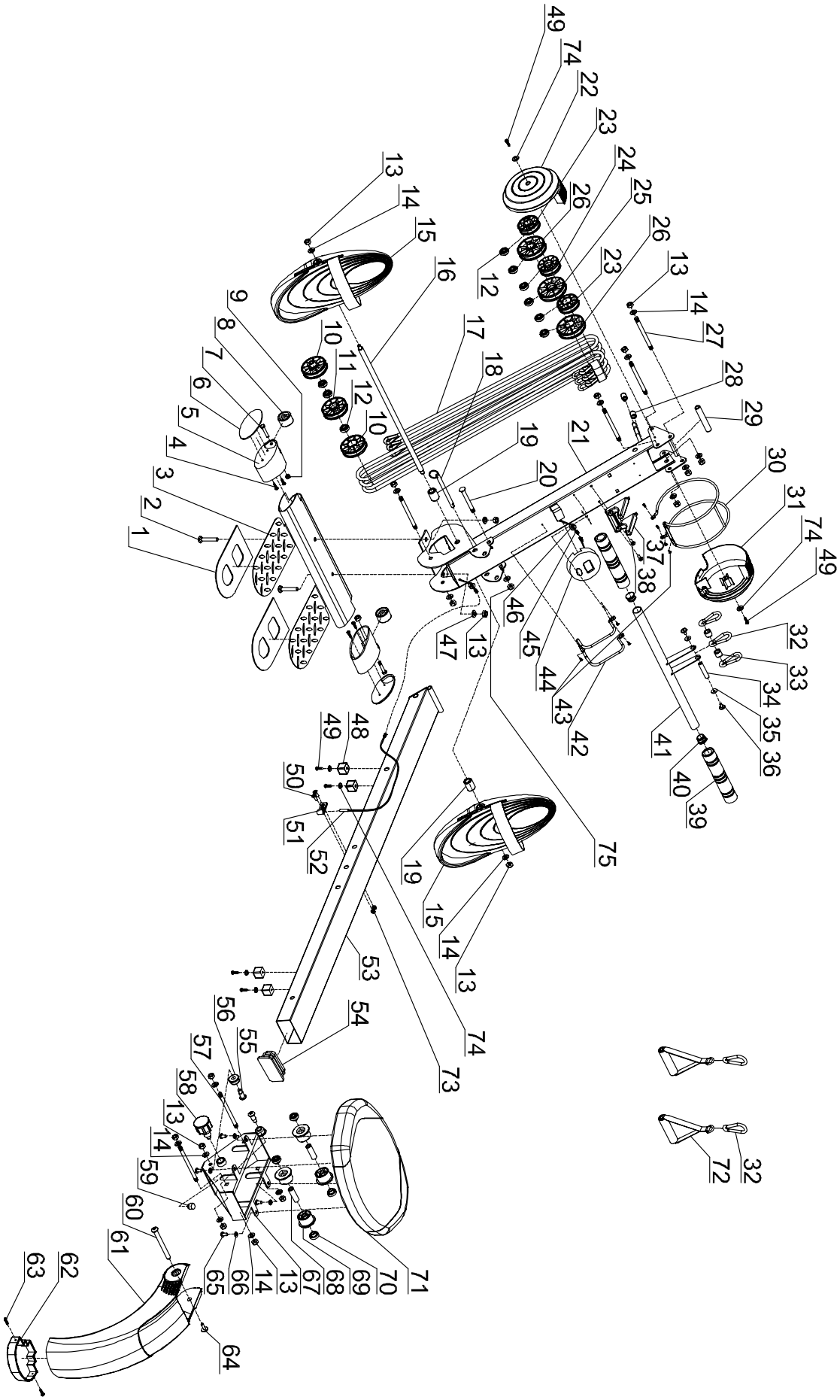
**11.** A berendezés nem javasolt terápiás felhasználásra.

**12.** A berendezés felemelésekor vagy áthelyezésekor ügyeljen a hátára, nehogy megsérüljön. Mindíg 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 kapcsolatosan. A gyerekek természetes játszási ösztöne és kíísérletezési 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.

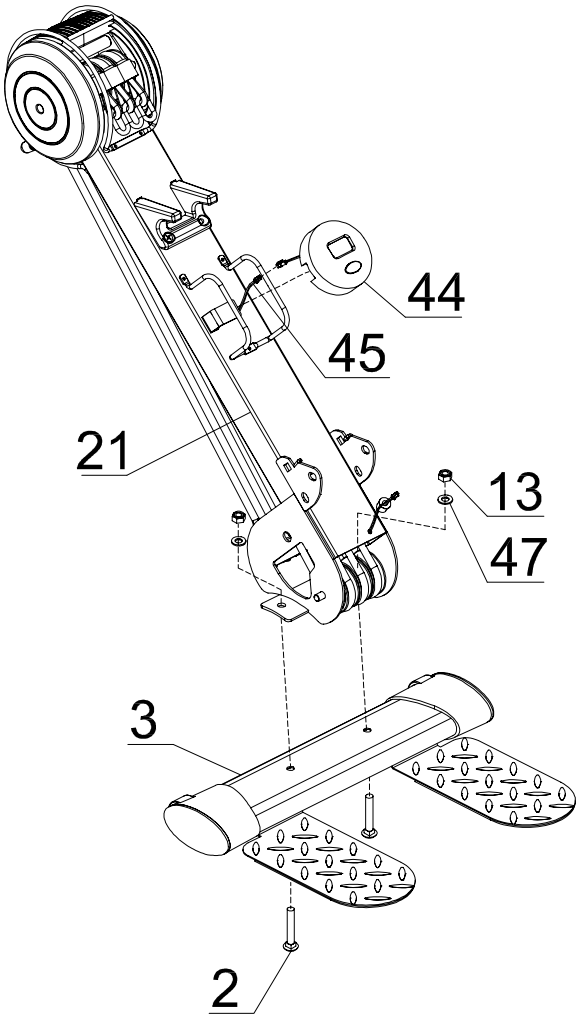
# SÉMA ÁTTEKINTÉS – SZERELÉSI RAJZ



| ALK.SZ. | LEÍRÁS | MENNY-NYISÉG | ALKSZ. | LEÍRÁS | MENNY-NYISÉG |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Gumi alátét | 2 | 39. | Szivacsos markolat | 2 |
| 2. | Csavar (M8*47) | 2 | 40. | Záró elem | 2 |
| 3. | Első merevítő | 1 | 41. | Kormány | 1 |
| 4. | Csavar (ST4.2*10) | 4 | 42. | Számítógép védő | 1 |
| 5. | Záró elem | 2 | 43. | Csavar (ST2.9*8) | 7 |
| 6. | Záró elem fedél | 2 | 44. | Számítógép | 1 |
| 7. | Csavar (M6*40) | 2 | 45. | Számítógép felső vezetéke | 1 |
| 8. | Mozgató kerék | 2 | 46. | Vezeték tartó | 1 |
| 9. | Ellenanya (M6) | 2 | 47. | Széles alátét (Φ8) | 2 |
| 10. | Áttét (ϕ63*29.25) | 2 | 48. | Dugók | 4 |
| 11. | Áttét (ϕ63*20.5) | 1 | 49. | Csavar (ST4.2*13) | 6 |
| 12. | Csapágy | 9 | 50. | Csavar (M5*12) | 2 |
| 13. | Ellenanya (M8) | 18 | 51. | Érzékelő | 1 |
| 14. | Alátét | 17 | 52. | Számítógép alsó vezetéke | 1 |
| 15. | Pedál | 2 | 53. | Csőváz | 1 |

# ALKATRÉSZLISTA

# SZERELÉSI ÚTMUTATÓ




## 1 LÉPÉS

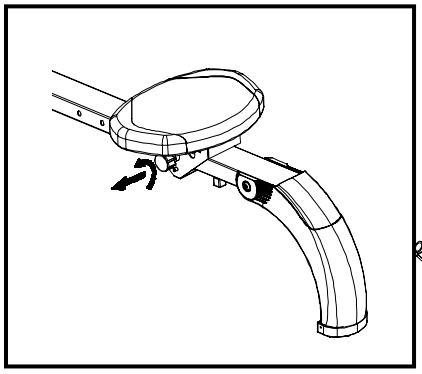
Illessze az első merevítőt (3) a fő kerethez (21) a M8*47 csavarok (2), széles alátétek ϕ8 (47) és ellenanya M8 (13) segítségével.
**Figyelmeztetés: illessze be a M8*47 csavart (2) az első merevítő (3) nyílásába, a csavar szögletes feje üljön bele a szögletes nyílásba. Nyomja a csavar fejét, míg az ellenanyát M8 (13) be nem húzza.**

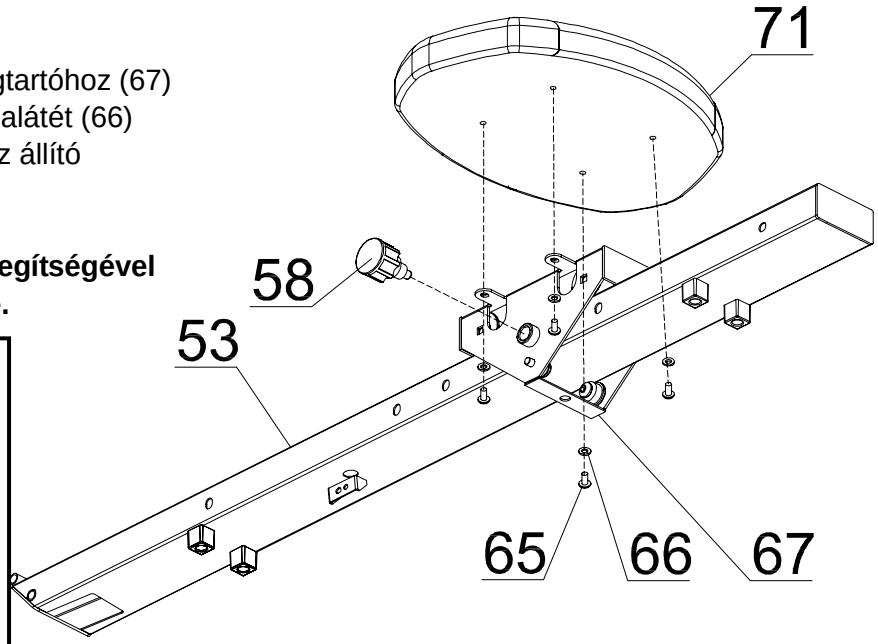
Kapcsolja össze a számítógépet (44) a számítógéb felső vezetékével (45), majd rögzítse a számítógépet a fő kereten levő számítógéptartóba.

## 2 LÉPÉS

Illessze a nyerget (71) a nyeregtartóhoz (67) az M6*15 csavar (65) és lapos alátét (66) segítségével, majd biztosítsa az állító gombbal (58) .

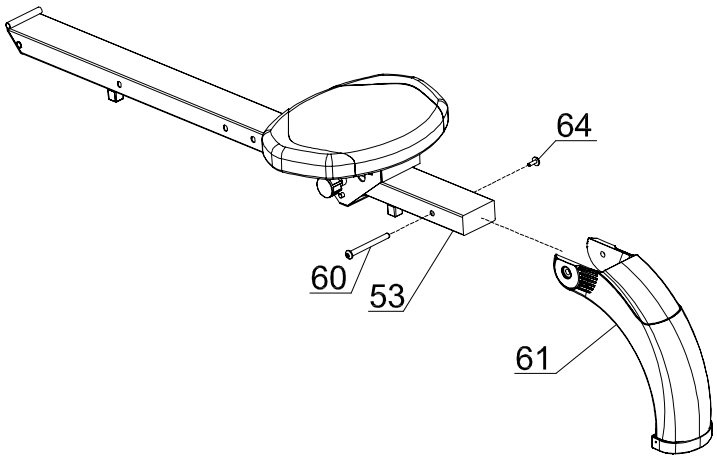
**Ui: A nyerget az állítógomb segítségével állítsa a szükséges helyzetbe.**

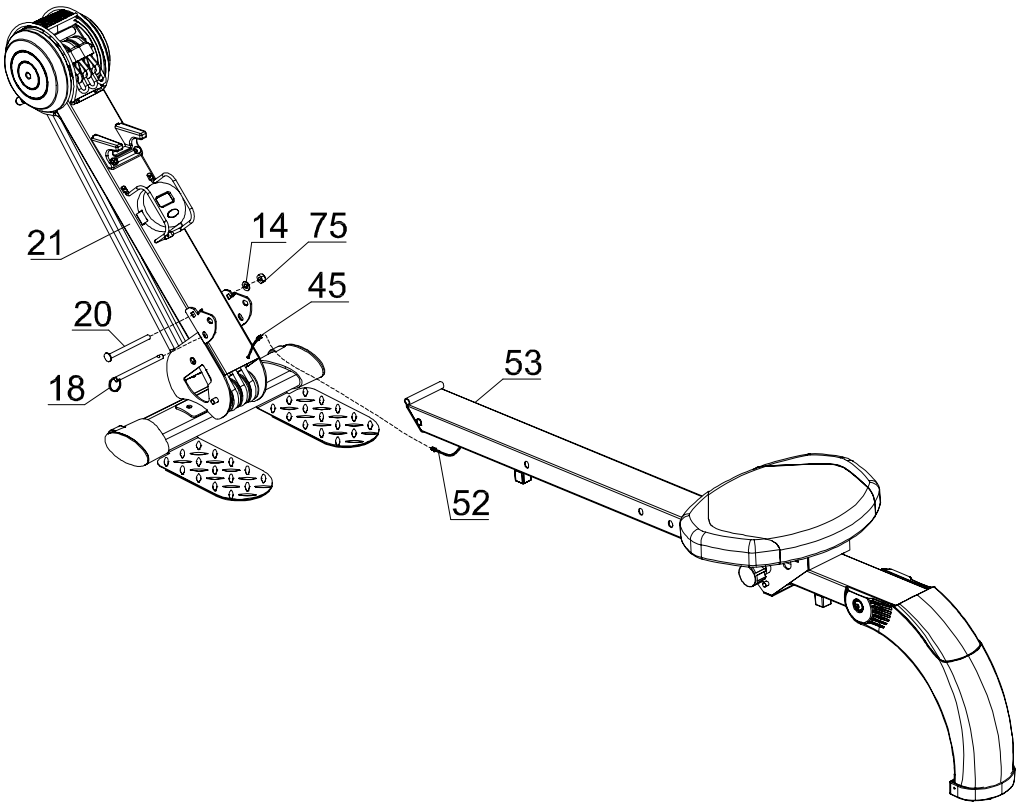




## 3 LÉPÉS

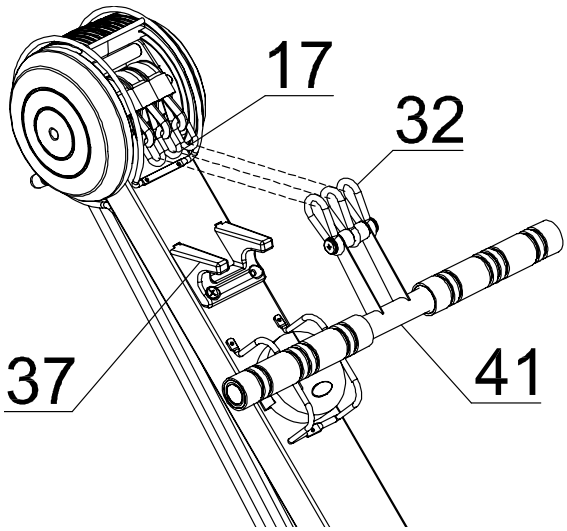
Illessze össze a hátsó rögzítőt (61) a csővázzal (53) két (60) és a (M6*10) csavarral (64).




## 4 LÉPÉS

1. Illessze a csövázat (53) a fő kerethez (21) és szerelje össze M8*95 csavar (20), alátét (14) és M8 ellenanya (75) segítségével.
2. Illesze a számítógép felső vezetékét (45) a számítógép alsó vezetékéhez (52),
3. Helyezze be az éket (18).

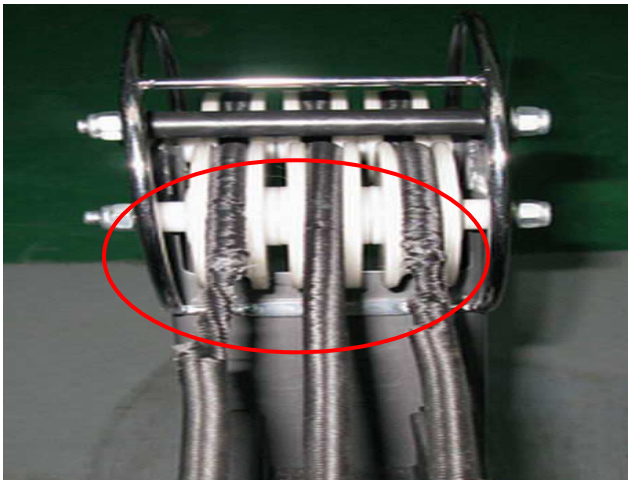


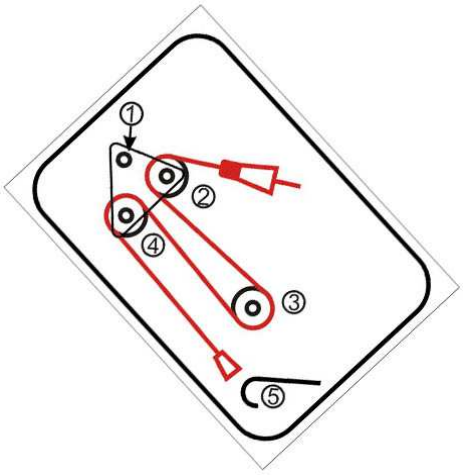

## 5 LÉPÉS

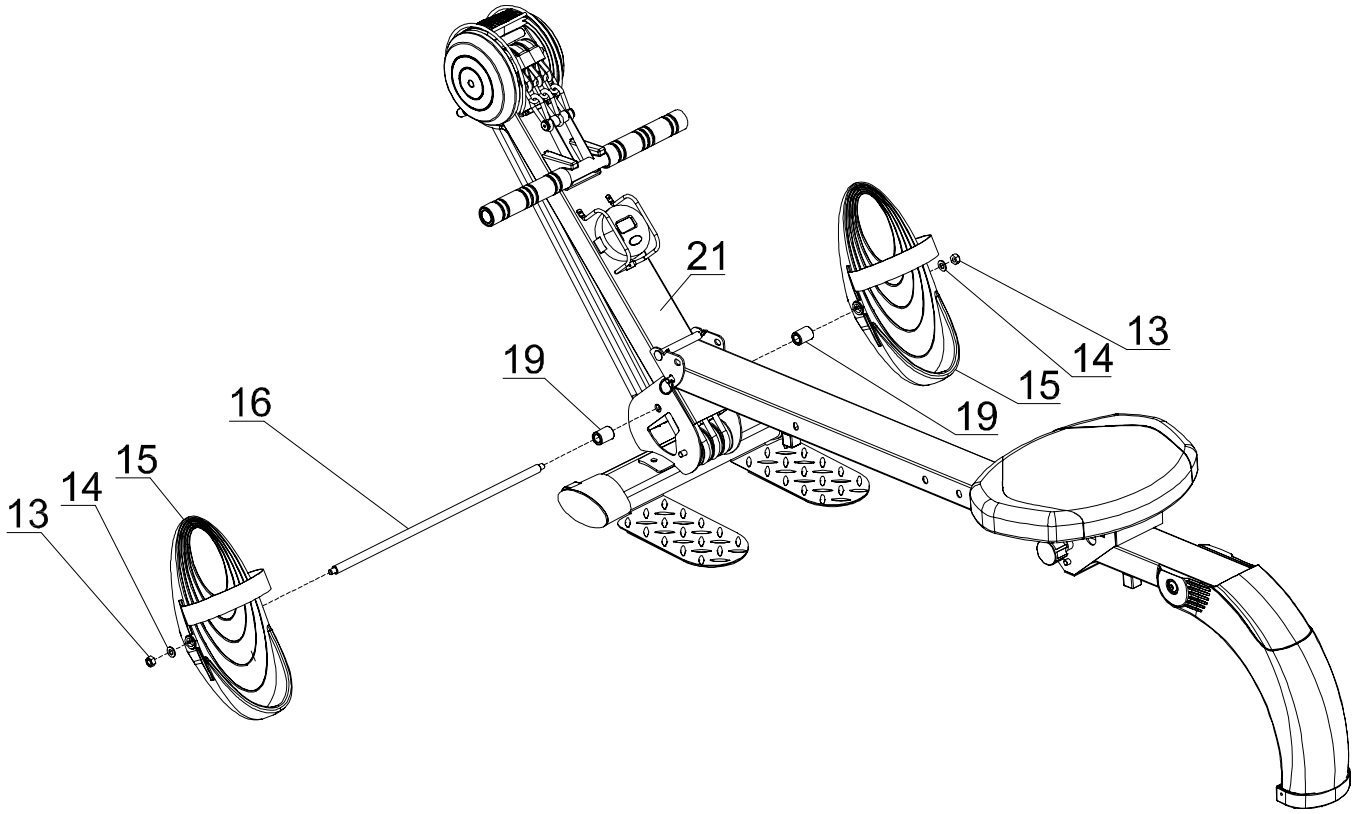
Illessze a fogantyú kampóját (32) a szőtt zsineg kampójához (17) és akassza be őket a fogantyú tartóhoz (37).

**FIGYELMEZTETÉS:**
**3 erősségi szint beállítására van lehetőség. Az erősségi szintek eltérőek a zsinegek számától függően. 1 zsineggel a legkisebb ellenállást, 3 zsineggel a legnagyobb ellenállást fejti**

**FIGYELMEZTETÉS:**
**A szőtt zsineget (17) rendszeresen cserélje – gyorsan elhasználódó részek – amennyiben tönkremennek, vagy átmérőjük csökkenne. A hibás zsineg és annak kicserélése lásd a lenti fotókon.**



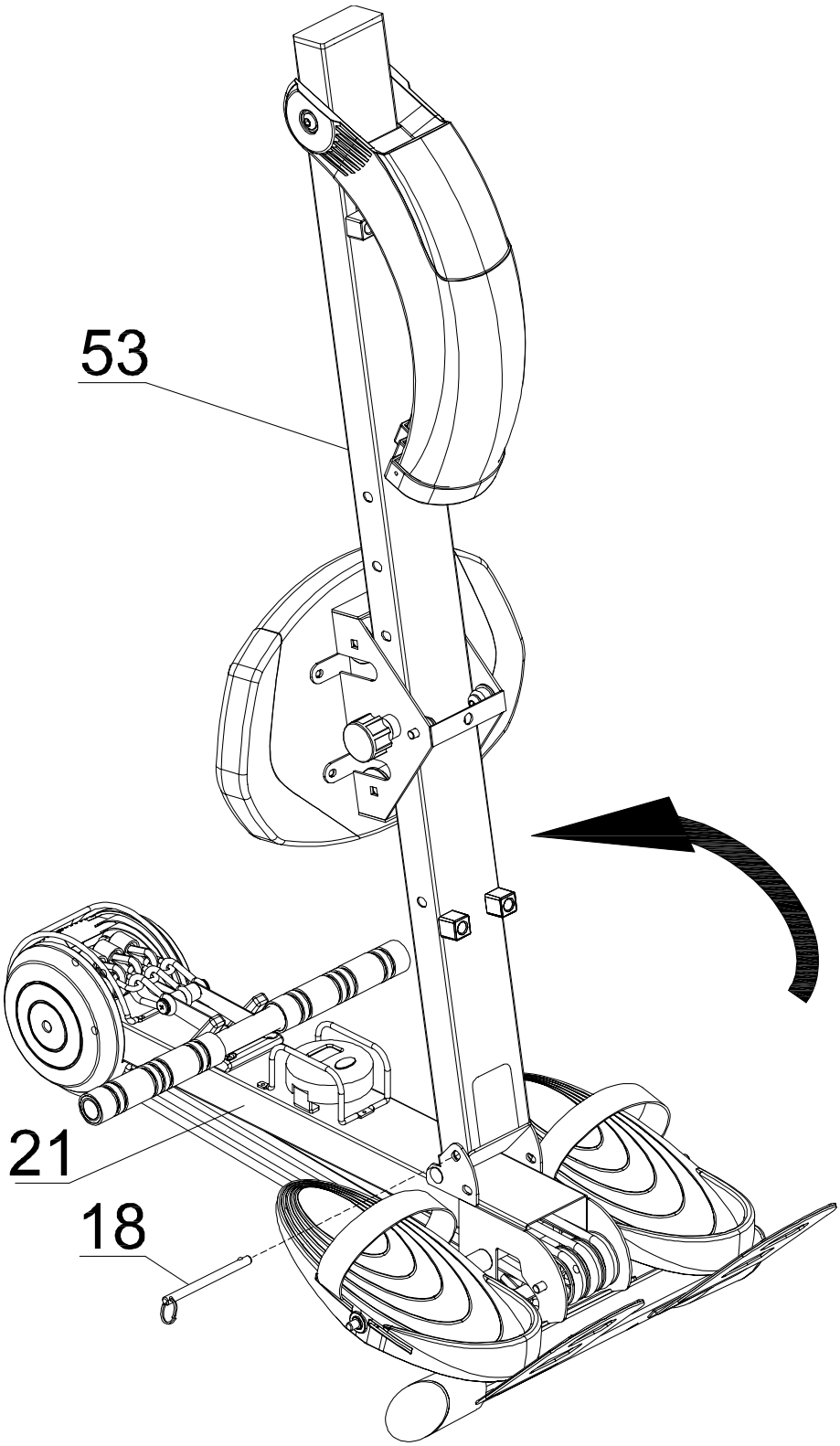





## 6 LÉPÉS

Szerelje fel a pedált (15), tokot (19) és a pedál futóművét (16) a fő kerethet (21) az ellenanya M8 (13) és az alátét (14) segítségével.

# ÖSSZERAKÁS TÁROLÁSHOZ



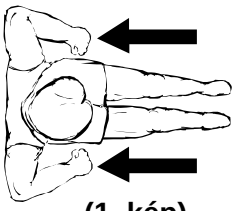

Húzza ki az éket (18) a fő keretből (21), majd fordítsa el a csővázat (53) az óramutató irányával ellentétes irányban és illessze be az éket (18), hogy ebben a pozícióban rögzítse.

# EDZÉSVEZETÉS

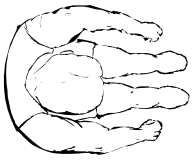
Az evezés extém hatékonyságú edzés. Erősíti a szívet, javítja a vérkeringést, mindemellett megmozgatja a fő izomcsoportokat – far-, has-, kar-, csípő- és lábizmokat.

## Alap evezőhúzás

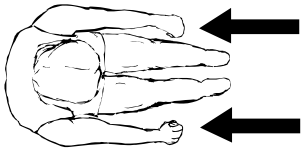
1) Üjön a nyeregre és rögzítse lábait a pedálokhoz a tépőzárak segítségével. Ezután fogja meg az evező rudat.
2) Vegye fel a start pozíciót, hajoljon előre kinyújtott karokkal és behajlított térdekkel, ahogy az a lenti képen látható (1).
3) Tolja hátra magát, úgy, hogy egyszerre kiegyenesíti a lábait 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)**

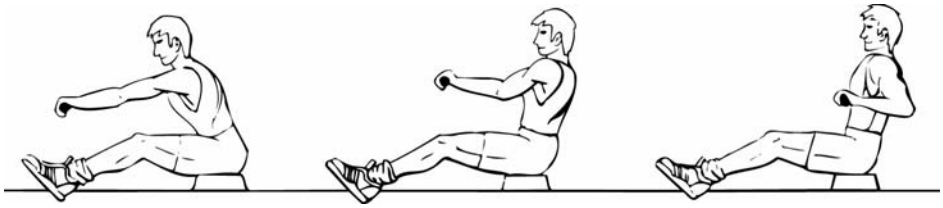
## Edzésidő

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 megfeleljen. A végére 15-20 perces evezéscikusokat 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 cask lábak segítségével

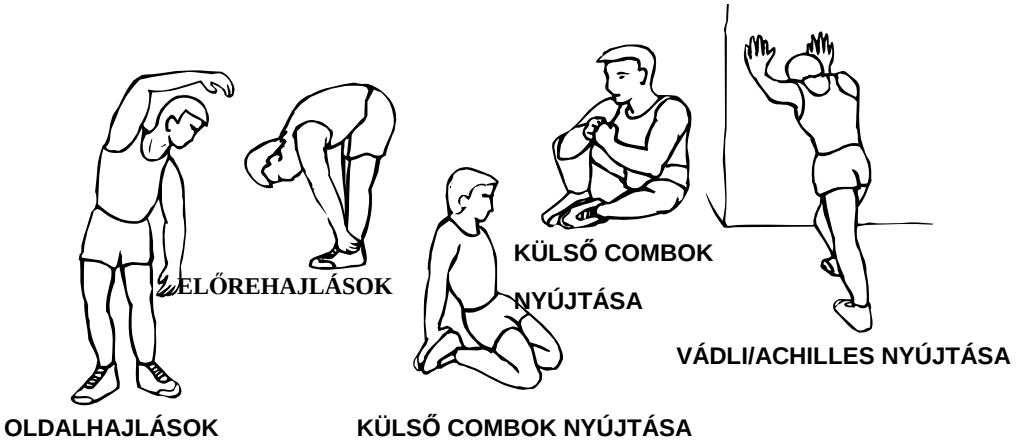
Ez a gyakorlat a láb- és hátizmokat erősíti. Egyenes háttal és karokkal hajlítsa be lábait, míg el nem éri a fogantyút a startpozícióban, lásd 7. kép. Lábaival tolja hátra magát, közben háta és karjai végig maradjanak egyenesen.

# EDZÉSI INSTRUKCIÓK

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

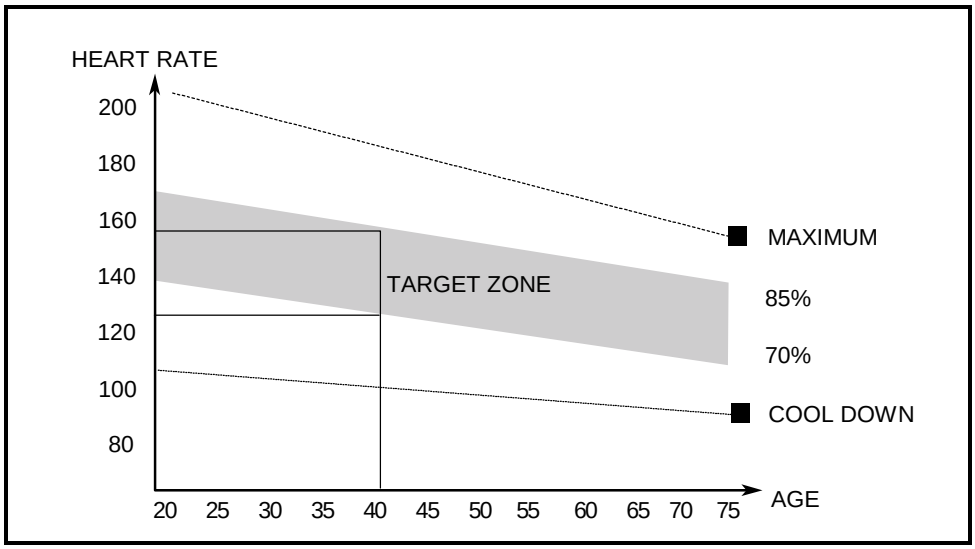
## 1. Bemelegítési fázis

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 fazes tartson legalább12 percig. A legtöbb személyl viszont 15-20 percel kezdi.**

## 3. Kihűlési fázis

Ez a fázis segíti a szív- és érendszer, valamit az izmok munkájának befejezését. Tulajdonképpen a benmelegítő fázis ismétlése, ezért csökkentse a tempót és folytassa az edzést még 5 percig. Ismételje 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

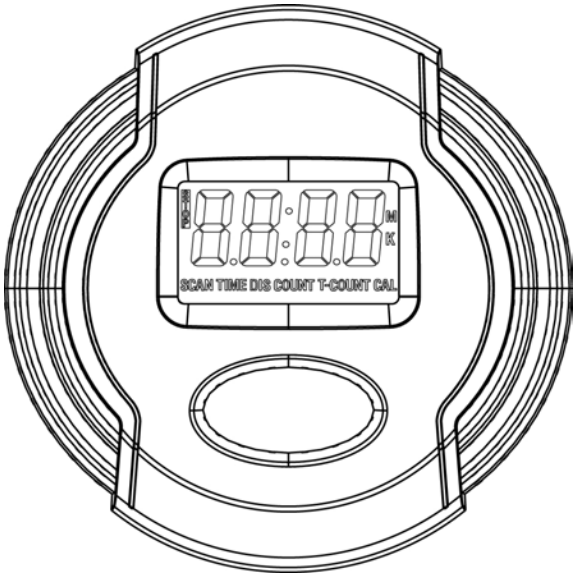
Fontos tényező eben az esetben, mennyi erőt fejt ki edzés közben. Minél intenzívebben és gyorsabban edz, annál több kalóriát éget el. Tulajdonképpen ugyanaz az elve, mint mikor az erőnlét javításon dolgozunk, csak más céllal.

# KARBANTARTÁS

1. A berendezés használata előtt mindíg 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.
3. Amennyiben a gépet likvidálni szeretné, vegy ki az elemeket a számlálóból, és kezelje veszélyes hulladékként

# SZÁMLÁLÓ

## Kinézet




## Funkciók és kezelés

### 1. Elemek behelyezése

Helyezzen be 1 db AAA 1.5V elemet az elemszekrénybe a monitor hátsó részén.

(Akármikor kiveszi az elemeket, valamennyi adat nullázódik.)

**2. Automata ki-/bekapcsolás**

Amint a felhasználó megkezdi az edzést, a képernyő automatikusan megjeleníti az edzés értékeit. Miután befejezte az edzést, 256 mp után (cca 4 perc.) a képernyő automatikusan kikapcsol, de a megjelenített értékek/mennyiség, összmennyiség, kalória/ elmentésre kerülnek. Amint a felhasználó újra edzeni kezd, a számláló onnan fog tovább számolni.

*Ha a gombot 2mp-ig nyomva tartja, valamennyi adat, kivéve a teljes mennyiséget és ismétléseket, nullázódik.

**3. Az egyes funkciók automaikus megjelenítése**

Amennyiben a képernyő be van kapcsolva, vagy ha megnyomja az LCD gombot, megjelníti az összes funkciót: idő-mennyiség-teljes mennyiség-kalória. Valamennyi érték megjelenítési ideje 6mp.

4. **Mennyiség**:

A húzások számát jeleníti meg 0-tól 9999-ig.

5. **Teljes mennyiség**:

A húzások összesített mennyiségét jeleníti meg 0-tól 9999-ig.

6. **Idő**:

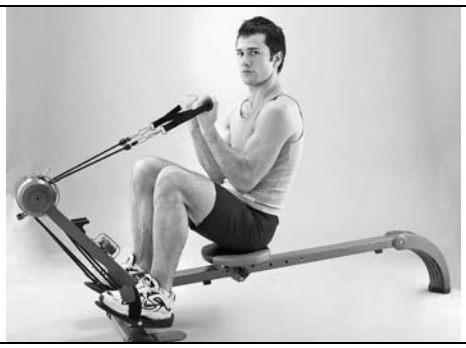
Az edzési időt jeleníti meg 00:00-tól 99:59-ig. A gomb megnyomásával megjelenik az edzés hosszának aktuális értéke.

7. **Kalória**:

Az edzés során elégetett kalóriamennyiséget jeleníti meg 0.0-tól 9999-ig. A gomb megnyomásakor megjelenik az aktuális elégetett kalóriamennyiség.

# EDZÉS

## 1 GYAKORLAT: ELSŐ COMBIZMOK ERŐSÍTÉSE



Üljön szembe a berendezés első felével. A nyerget igazítsa a lehető legközelebb a fő kerethez. Térdek behajlítva, talpai stabilan a lábtartóban nyugszanak. Fogja meg a fogantyúkat, miközben könyökeit tartsa a teste mellett, lélegezzen be és egyenesítse ki lábait, emellett tolja testét hára. Tartson ki pár másodpercig ebben a helyzetben, lélegezzen ki és térjen vissza a kiinduló helyzetbe.

Ismételje 7-10 x, utána pihenjen, majd végezze el a következő sorozatot. Ez a gyakorlat megdolgoztatja comb- és alsó lábizmait, de ugyanolyan jó a vállakra és hátra is. Hogy növelje a terhelést, akassza be a következő zsinórt. Ne terhelje túl magát, ha fáradt, végezzen kevesebb ismétlést.

## 2.GYAKORLAT: DELTA IZMOK ERŐSÍTÉSE

| | |
|---|---|
| | Ehhez a gyakorlathoz üljön le háttal a fő keretnek. Fogja meg a markolatot és húzza a vállához. Másik kezével fogja meg a csövázat stabilitása megtartásához.<br><br>Belégzéssel egyenesítse ki karját maga elé. Tartsa ki ebben a helzetben, lélegezzen ki és térjen vissza karjával a kiinduló helyzetbe. |
| | Ismételje 7-10x, a jelenlegi erőnlétének megfelelően, majd végezze el a következő sorozatot.Ha befejezte, végezze el a másik karjával is. |

## 3. GYAKORLAT: TRICEPSZ ERŐSÍTÉSE

| | |
|---|---|
| | Az előző gyakorlatnak megfelelő ülőhelyzetben fogja meg az egyik fogantyút, tartsa a feje mögött, ahogy azt a bal oldalon látni. Másik kezével kapaszkodhat a csővázba az egyensúly megtartása miatt. Lélegezzen be és egyenesítse ki karját a feje fölé. Egy pillanatra tartson ki.. Lélegezzen ki és térjen vissza karjával a kiinduló helyzetbe.<br><br>Végezze el párszor, ismételje, majd végezze el a másik karjával is.<br><br>Ez a gyakorlat elsősorban a tricepsz izmait erősíti, de jól megmozgatja a hátizmokat is. |
| | |

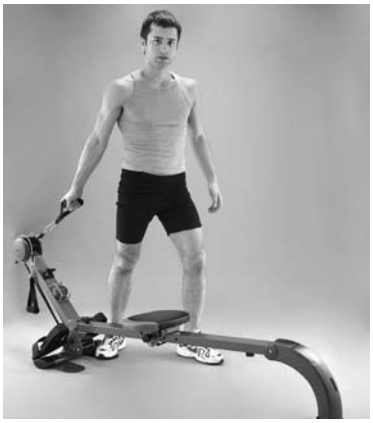
## 4. GAKORLAT: FELSŐ HÁTIZMOK ERŐSÍTÉSE

Üljön ismét háttal a fő keretnek Fogja meg mindkét fogantyút, lásd a képen. Lábai legyenek behajlítva, lábfejeit stabilan tartsa a lábtartón. Lélegezzen be és kilégzésnél húzza karjait maga elé. Egy pillanatra tartson ki, feszítést fog érezni mellizaiban.

Lélegezzen be, és karjait lassan engedje vissza a kiinduló heéyzetbe. Néhányszor ismételje, végezzen el 2 sorozatot ebből a gyakorlatból.

Ez egy nagyszerű teljesértékű gyakorlat, mely magába foglalja a benchpress valamennyi előnyét. Egész felsőteste mozgásba van vonva.

## 5. GYAKORLAT: ERŐHÚZÁSOK



Álljon a berendezés mellé úgy, ahogy a képen látni. Jobb lábával támassza ki magát az első merevítőnél (ez a job karral történő gyakorlat helyzete, a bal karnál fordítsa meg). Fogja a fogantyút a job kezébe, lásd a képen. Karját tartsa egyenesen, de ne befeszítve. Húzza karját előre, mintha tenyeres ütést szeretne ütni teniszben. Tartson ki, majd térjen vissza. Hogy a derék részt is megmozgassa, forduljon a zsineg húzással együtt. Hangolja össze a gyakorlatot a légzésével, és végezzen pár ismétlést.

Ez remek mozgás a vállakra, felsőkarra és derékra.

Ne feledje el a másik oldalát.

## 6.GYAKORLAT: ERŐHÚZÁSOK (HÁTSÓ)

Álljon a berendezés mellé szemben a fő kerettel vállszélességű terpeszben az egyik lábával az első merevítőnek támaszkodva. Hogy megtornáztassa bal karját, fogja meg a fogantyút és tartsa lásd a képen. Karját tartsa közel a testéhez. Lélegezzen be és húzza hátra a zsineget, maga mögé. Tartson ki ebben a helyzetben, lélegezzen ki, majd térjen vissza az eredeti helyzetbe.

Mielőtt oldalt váltana, végezzen néhány ismétlést ebből a gyakorlatból, majd további 2 sorozatot.

Ezzel a gyakorlattal megmozgatja vállait, felső karizmait és hátizmait.

## 7.GYAKORLAT : HÚZÓGYAKORLATOK A DELTAIZMOK ÉS TRICEPSZ ERŐSÍTÉSÉHEZ

Jobb tédét helyezze kényelmesen a párnázott nyeregre.Jobb karjával támaszkodhat a bal térdén vagy a fő kereten.

Most fogja meg a fogantyút, és vegye fel a fényképen látható testhelyzetet. Könyökét tartsa közel a testéhez. Lélegezzen be és húzza karját hátra. Kilágzés előtt kicsit tartson ki, majd térjen vissza a kiinduló helyzetbe.

Az ebben a helyzetben végzett gyakorlatok jobban igénybe veszik a vállakat, felső karizmokat. Az intenzív edzés eredményhez vezet.
Ne feledje a másik felével is elvégezni a gyakorlatot.
.

## 8. GYAKORLAT: ERŐ TWIST

Üljön le a fotón látható helyzetbe.

Fogja az egyik fogantyút a vállához. Kezdjen kifordulni a felsőtestével, először balra, majd jobbra. Hangolja össze a gyakorlatot a légzésével..

Ne terhelje meg magát, cask így kerülheto el a sérüléseket.

Néhányszor ismételje, majd végezze el a gyakorlatot a másik kezével.

Ez a gyakorlat megmozgatja az egész felsőtestet és segít a deréktáji fogyásban.

## 9. GYAKORLAT: FÉLGUGOLÁSOK

Álljon egyenesen, szemben a fő kerettel lábakkall a csőváz két oldalán az első merevítő nél.

Fogja meg a fogantyút mindkét kezével, emelje fel az állához vagy a mellkasa felső részéhez. Könyökeit tartsa egymás mellett. Náhényszor lélegezzen be, hogy felhészüljön. Belégzéssel hajlítsa be térdeit félgugoló helyzetbe.Kicsit tartson ki, majd kilégzéssel egyenesedjen fel.

Végezzen néhány ismétlést és 2 x ismételje ezt a gyakorlatot.

Ez a gyakorlat erősíti a vádlit és combizmokat , lábizmokat és az alsó hátizmokat.

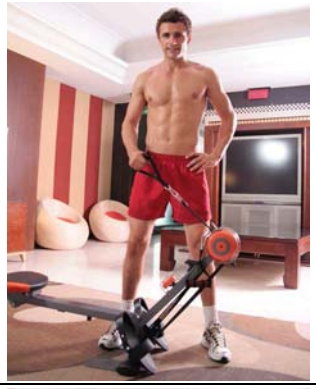
## 10. GYAKOLAT: KARFORDÍTÁS

Álljon a gép mellett úgy, mint az erőhúzásoknál. A job karral történő edzéshez a képen látható módon helyezkedjen el bal térde lazán behajlítva, az első merevítőnél.

Fogja meg a fogantyút, job bkezével a képen látható módon. Könyökét hajlítsa be, húzza a testéhez.
Belégzéssel fordítsa ki karját és húzza fogantyút a mellkasa előtt, Kicsit tartson ki, és térjen vissza a kiinduló helyzetbe.

Párszor ismételje, végezen el 2 sorozatot, majd mozgassa meg a bal karját is.
EZ a gyakorlat megmozgatja az egész karját, derekát és felsőtestét.

## 11. GYAKORLAT: VÁLL ERŐHÚZÁSOK



Álljon a berendezés mellett és fogja meg a fogantyút a job kezével. Jobb lábával álljon az első keretnél.
Lélegezzen ki és emelje meg a karját vállmagasságig. Tartson ki ebben a helyzetben, majd kilégzéssel térjen vissza a kiinduló testhelyzetbe.

Ismételje 7-10x két sorozatban, majd tornáztassa meg bal karját is.

Ez remek gyakorlat a vállizmok megtornáztatására.

## 12.GYAKORLAT: EVEZÉS

Az evezés módhoz csatlakoztassa a markolatot. Helyezkedjen kényelmesen szembe a fő keretnek.és helyeze lábait a lábtartókba.

Fogja a markolatot, lélegezzen be, ezzel egyidőben egyenesítse ki lábait és húzza a markolatot a mellkasához. Tartson ki az edott helyzetben, majd lélegezzen ki és hajlítsa be térdét, húzza be karjait és térjen vissza a kiinduló testhelyzetbe.

Az evezés kitűnően alkalmas az regész test megmozgatására.

A hatékony edzéshez 2 sorozat elvégzését javaslojuk 7-10 ismétlésenként.

## 13. GYAKORLAT: ERŐGYAKORLAT AZ ALSÓ HÁIZMOKHOZ

Ehhez a gyakorlathoz ismét a markolatot használja. Üljön az előző gyakorlatnak megfelelő testhelyzetbe. A markolatot helyezze a könyökhajlatokba, mint ahogy az a képen látható. Lábai legyenek a lábtartóban, térdei 90 fokos szögben behajlítva.
Ebben a helyzetben lélegezzen be, hajoljon hátra, kb 45 fokos szögbe. Tartson ki, lélegezzen ki és térjen vissza a kiinduló helyzetbe.

Edzzen néhány ismétlést 2 sorozatban.
Ez a gyakorlat remek a hátizmok erősítésére.
Ne hajoljon túlságosan hátra. Először kicsit, majd később növelheti a mozgás intenzitását.

## 14. GAKORLAT: PBICEPSZ ERŐSÍTÉS ÁLLÓ HELYZETBEN

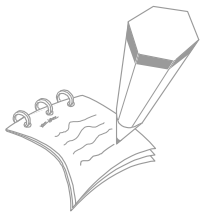
.

Álljon szemben a fő kerethez,és fogja meg a markolatokat mindkét kezével. Álljon egyenesen, könyökét tartsa a teste mellett.

Lélegezzen be és halítsa be a karját, húzza a fogantyúkat a mellkasához. Tartson ki ebben a testhelyzetben, majd lélegezzen ki és térjen vissza az eredeti testhelyzetbe. A gyakorlatot váltó karral is végezheti (az egyik kart hajlítja, miközben a másikat egyenesíti ki ).

Végezzen 7-10 ismétlést két sorozatban.

Ne felejtsen el a gyakorlat során lfigyelni légzését és az egyes igénybevett izmait, hogy az edzésből a lehető legtöbbet hozza ki.



# MEGJEGYZÉSEK AZ EDZÉSHEZ

*Ezt a helyet használja az edzési eredményei feljegyzésére.*

## FIGYELMEZTETÉS

**A berendezés legyen egyenes és stabil talajon. A berendezést minden egyes használata előtt ellenőrizzék 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