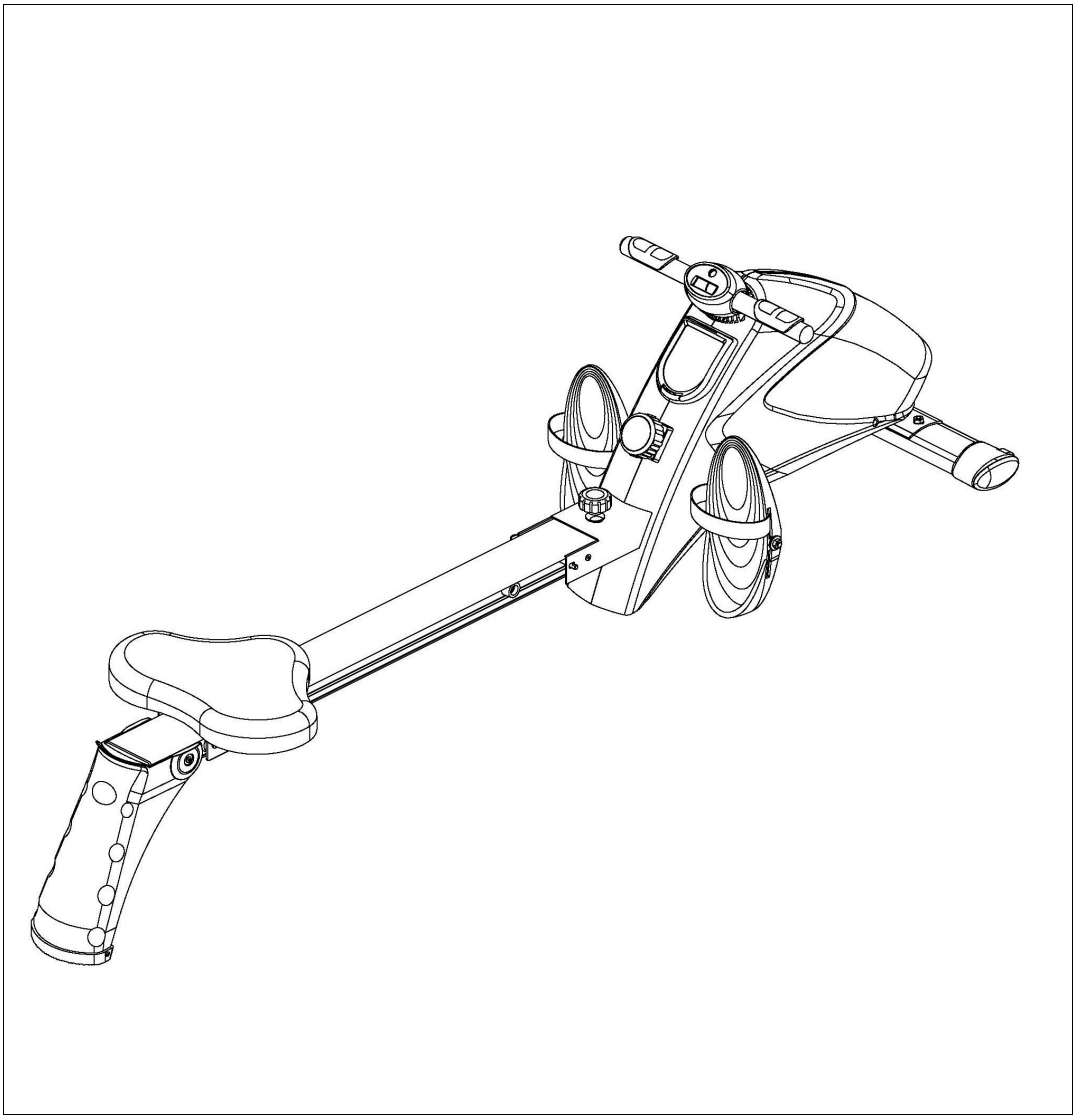
MAGNESES
EVEZŐGÉP
AMAZONIAN – IN 2812
(BR-3160-H)



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

Fontos biztonasági 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 tájékoztatva 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 koleszterinszitjét 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 fújtatás, szédülés, hányinger. Amennyiben bármelyik említett állapotot tapasztalta, látogassa megorvosát, 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 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 120 kg. Ennek megszegése a sebességtől független.

11. A berendezés nem javasolt terápiás felhasználásra.

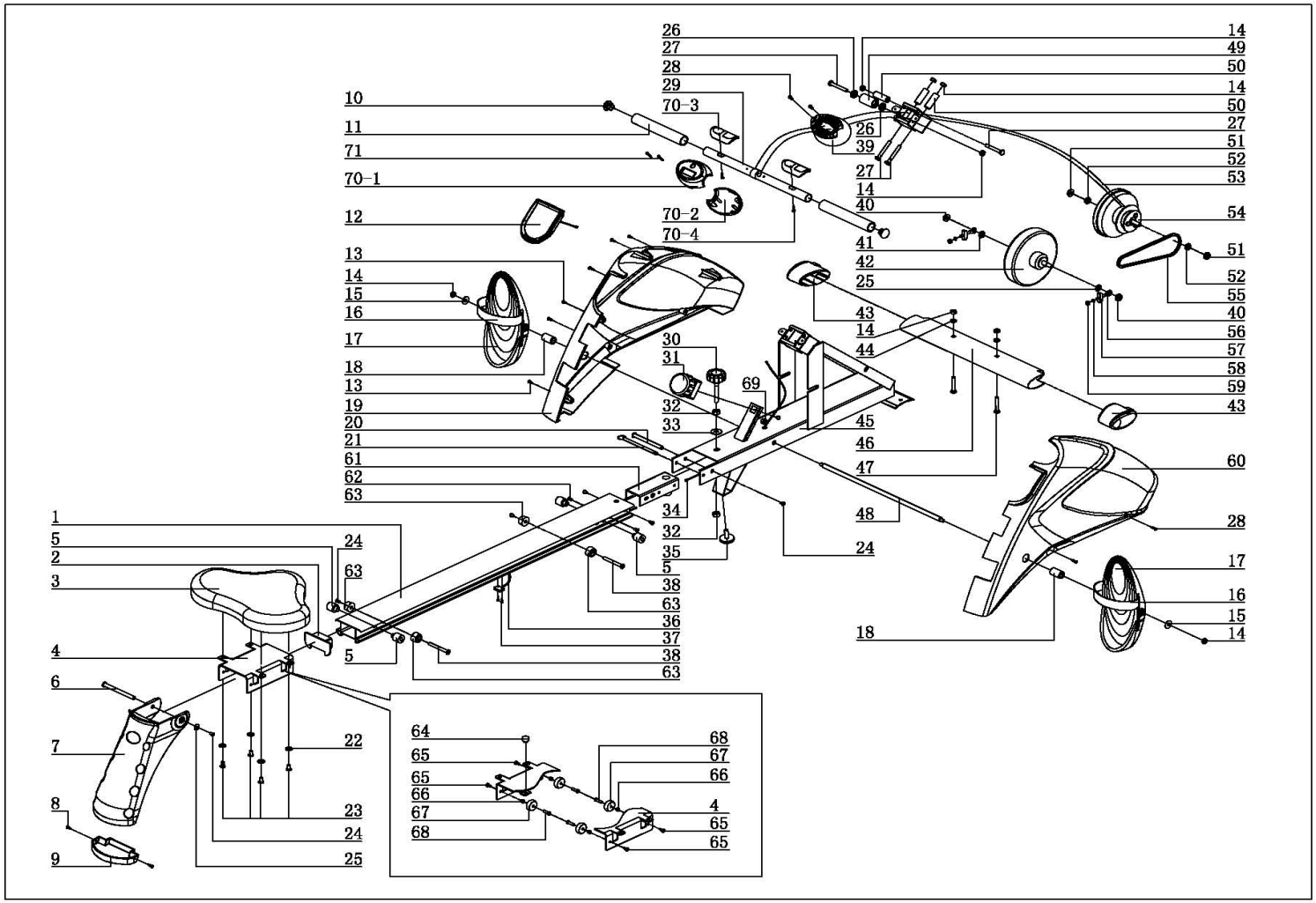
12. A berendezés felemelésekor vagy áthelyezésekor ügyeljen a hátára, nehogy megsérüljön. Mindíg a helyes emelési technikákat alkalmazza, vagy kérjen segítséget. Rendszeresen ellenőrizze a védőburkolatok és biztonsági elemek teljességét.

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.

15. Amennyiben valamilyen problémát észlel vagy segítségre van szüksége, kérem lépjen kapcsolatba vevőszolgálatunkkal (forgalmazó), lásd a használati útmutató, 1. oldal.

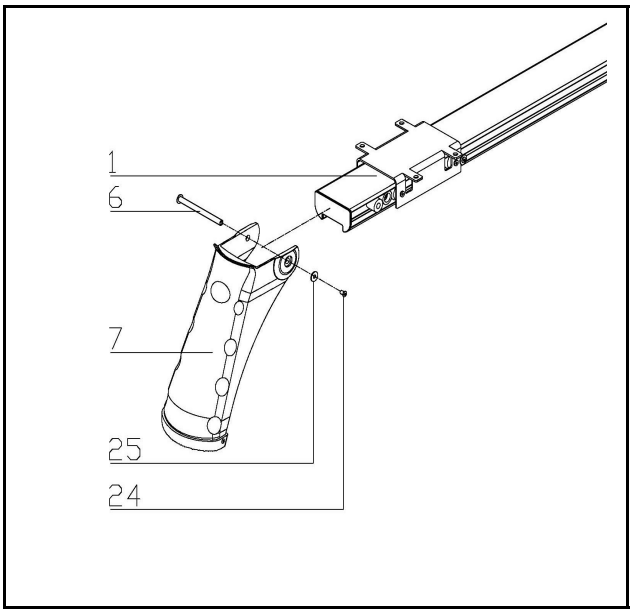
SÉMATIKUS ÁTTEKINTÉS – ALKATRÉSZ RAJZ

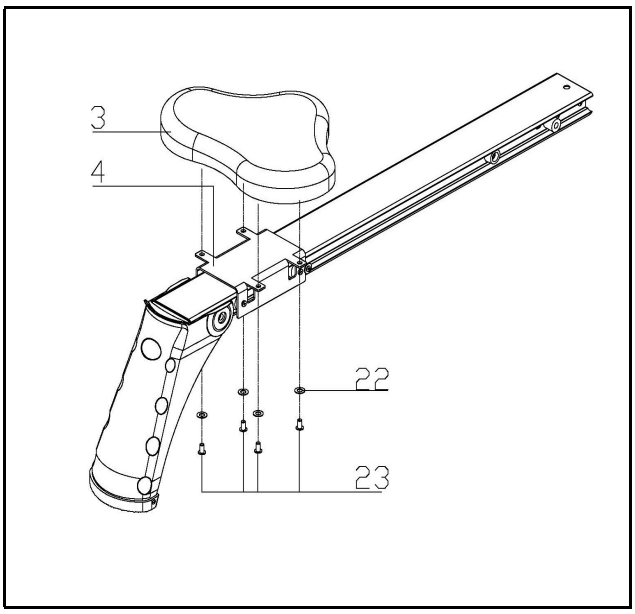


Alkatrész lista

SZERELÉSI ÚTMUTATÓ

Alk. szám	Leírás	Menny. db	Alk. szám	Leírás	Menny. db
1.	Evező keret	1	**39.**	Párna csomagolás	1
2.	Evező keret fedél	1	**40.**	Anya (M10*1)	2
3.	Nyereg	1	**41.**	Anya (M10*1)	1
4.	Nyereg támasz	1	**42.**	Irányító kerék	1
5.	Alátét	4	**43.**	Első záróelem fedél	2
6.	Rögrített csavar (φ9.5*115)	1	**44.**	Üblös alátét (φ8)	2
7.	Hátsó merevítő	1	**45.**	Fő keret	1
8.	Csavar (ST4.2*10F)	7	**46.**	Első merevítőr	1
9.	Hátsó merevítő fedél	1	**47.**	Alváz csavar (M8*50)	2
10.	Záró fedél	2	**48.**	Pedál tengely	1
11.	Szivacsos fogantyú	2	**49.**	Kis henger 1(φ28*48)	1
12.	Számláló	1	**50.**	Kis henger 2(φ17*48)	3
13.	Csavar (ST4.2*15)	4	**51.**	Anya (M10*1.25)	2
14.	S anya (M8)	14	**52.**	Anya (M10*1.25)	2
15.	Alátét (φ8)	2	**53.**	Szőtt szalag	1
16.	Tépőzár szalag	2	**54.**	Súrlódó kerék	1
17.	Pedál	2	**55.**	Lánc	1
18.	Műanyag tok	2	**56.**	Anya (M6)	2
19.	Lánc takaró (bal)	1	**57.**	U típusú konzol	2
20.	Fordítható csap	1	**58.**	Rugós alátétek	2
21.	Beilleszthető ék	1	**59.**	Anyák (M6)	2
22.	Alátét (φ8)	4	**60.**	Lánc takaró (jobb)	1
23.	Csavar (M8*15)	4	**61.**	Összekötő U cső	1
24.	Csavar (M6*10)	4	**62.**	Keresztfejű csavar (M6*10)	4
25.	Alátét (φ10)	2	**63.**	Dugó	4
26.	Csapágy	2	**64.**	Mágnes	1
27.	Csavar (M8*65)	4	**65.**	Keresztfejű csavar (M5*10)	4
28.	Keresztfejű csavar (ST4.2*19)	6	**66.**	Kis henger csöve	4
29.	Kormány	1	**67.**	Nyereg görgője	4
30.	Beállító gomb (M10*55)	1	**68.**	Rögzítő csavar	4
31.	Feszültséget beállító gomb	1	**69.**	Csipesz	1
32.	Anya (M10)	2	**70.**	Számláló	1
33.	Alátét (φ10)	1	**70-1**	Számláló felső fedele	1
34.	Felső drót	1	**70-2**	Számláló alsó fedele	1
35.	Pryžová alátét	1	**70-3**	Kézi pulzusmérő	1
36.	Alsó drót	1	**70-4**	Csavar	2
37.	Kereszt fejű csavar (ST2.9*10)	2	**71.**	Kereszfejű csavar (ST3.5*30)	2
38.	Fordítható csap	2			



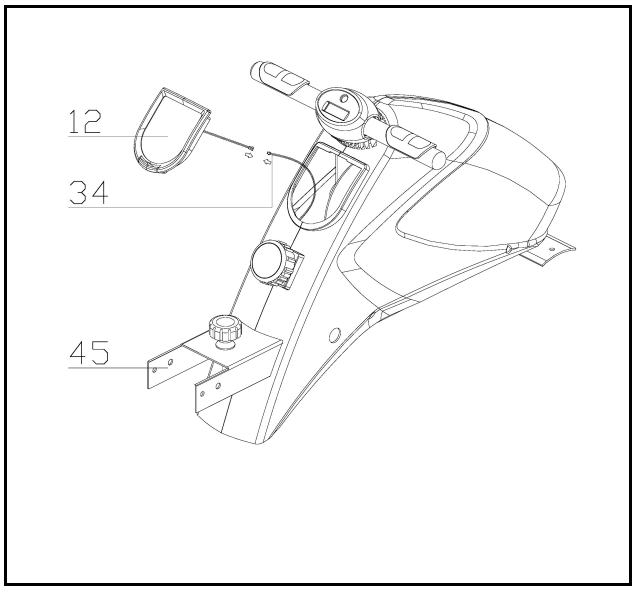


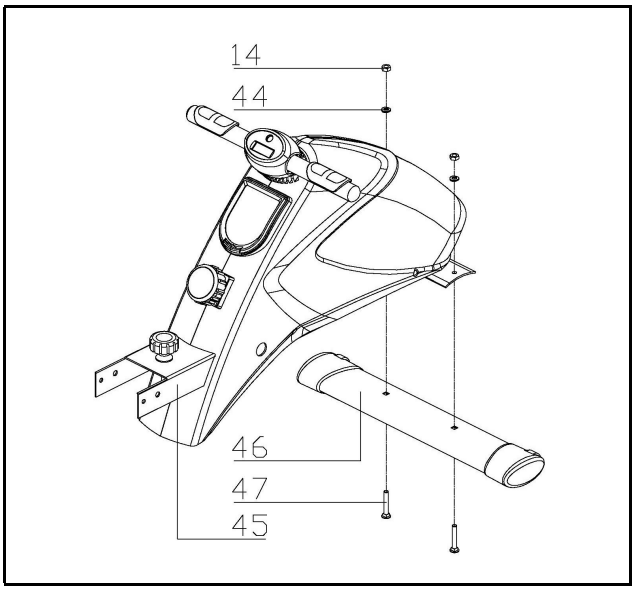
1 LÉPÉS

Csatlakoztassa az evezőkeretet (1) a hátsó merevítőhöz (7) a rögzítő csavar (φ9.5*115) (6) segítségével, melyet áthúz a a tartón levő nyíláson és rögzítse helyben az alátét (25) és csavar (M6*10) (24) segítségével.

2 LÉPÉS

Csatlakoztassa a nyereg támaszt (4) a nyereg (3) alsó részéhez négy alátét (φ8) (22) és csavar (M8*15) (23) segítségével.



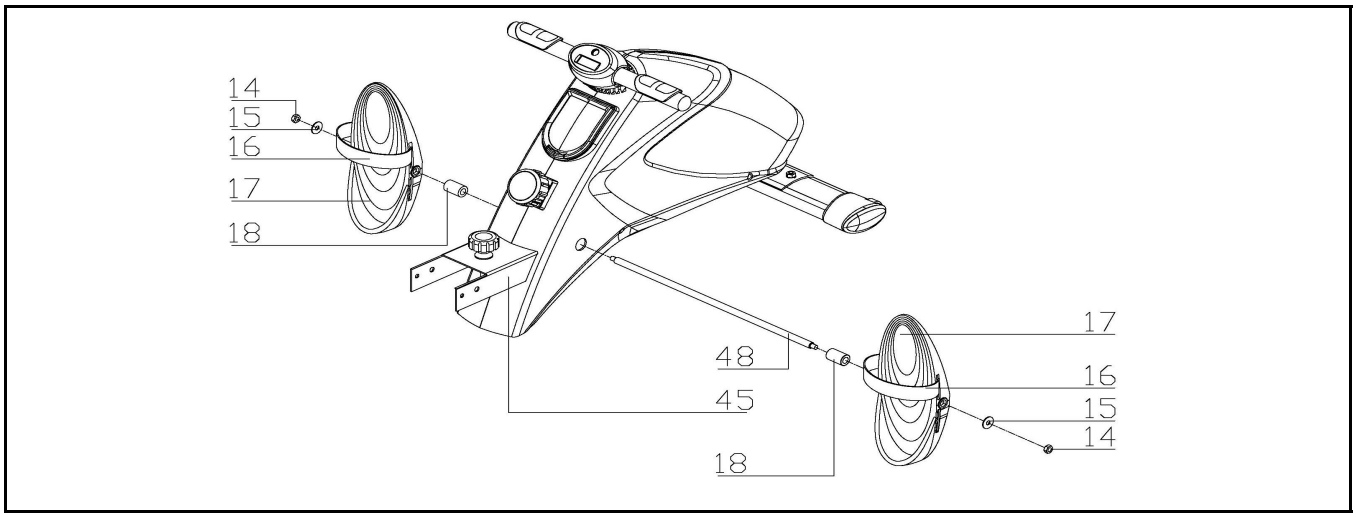


3 LÉPÉS

Csatlakoztassa a felső drótot (34) a számlálóhoz (12), majd rögzítse a számlálót a fő kerethez (45).

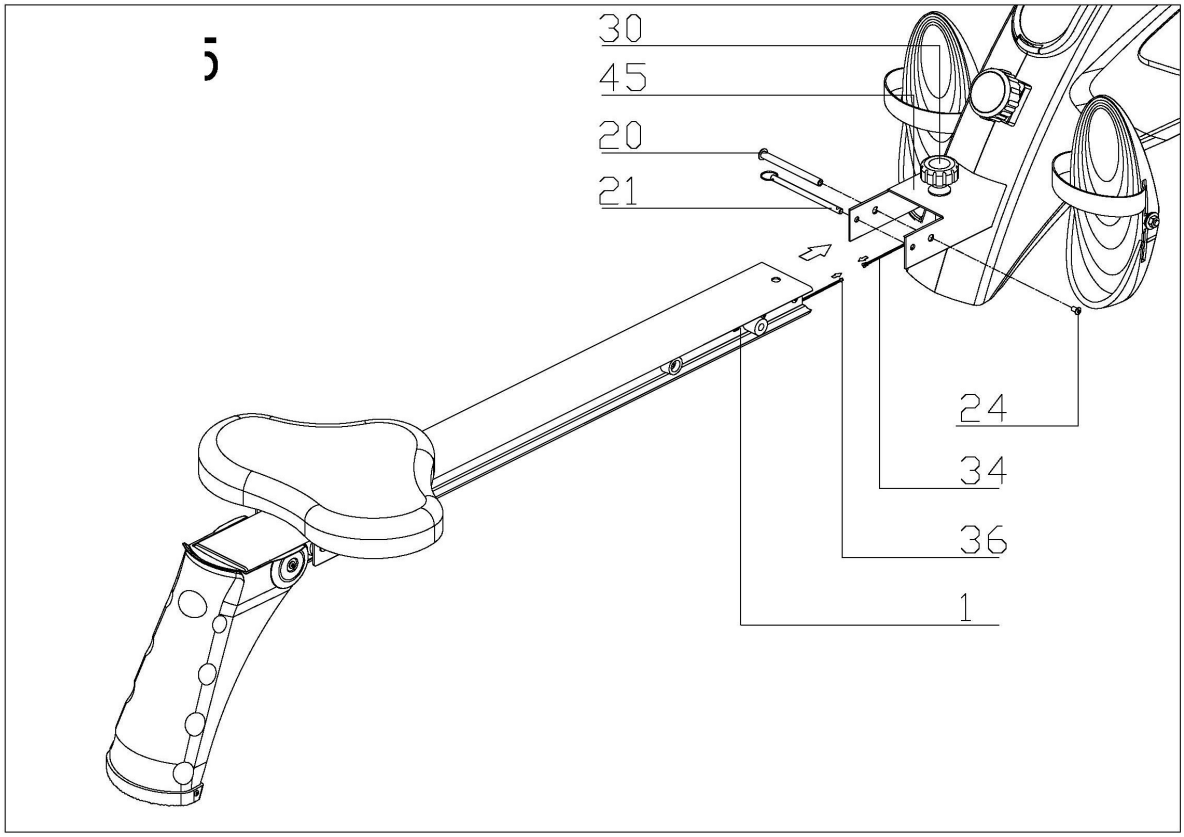
4 LÉPÉS

Csatlakoztassa ez első merevítőt (46) a fő keret alsó részéhez (45) két alváz csavar (M8*50) (47), öblös alátét (φ8) (44) és S anya (M8)(14) segítségével.



5 LÉPÉS

Helyezze a pedál tengelyét (48) a fő keretbe (45), csatlakoztassa a műanyag tokot (18), pedált (17) és a nagyobb alátétet (φ8) (15) ebben a sorrendben. Ezután rögzítse mindezeket az anya (M8) (14) segítségével .

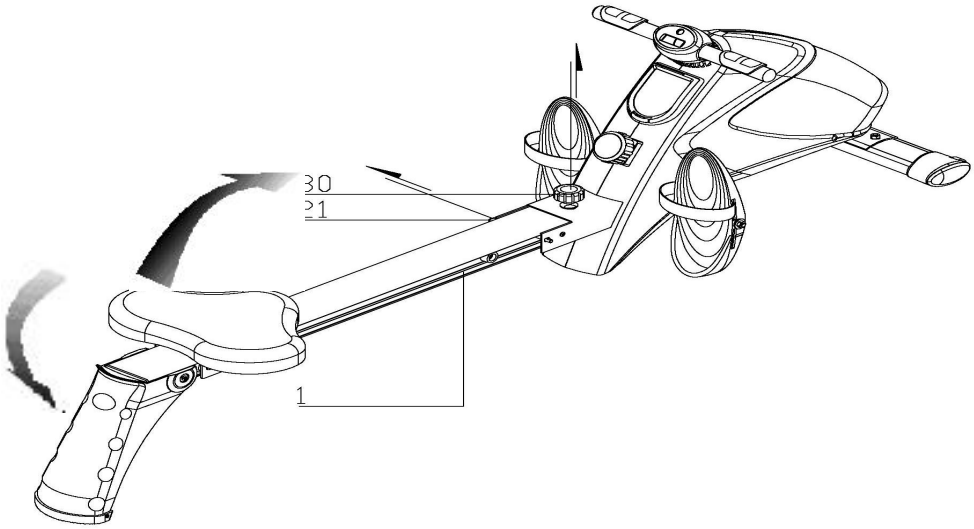


6 LÉPÉS

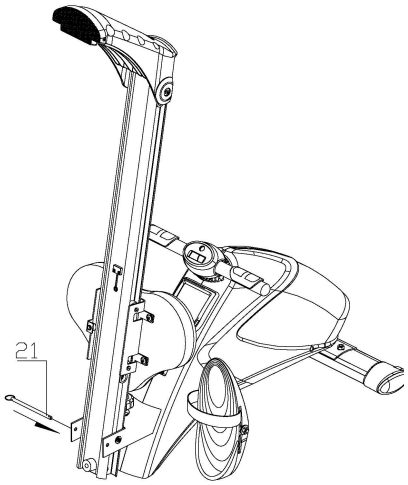
Csatlakoztassa a pedál tengelyt (48) a fő kerethez (45), kösse össze a felső drótot (34) az alsó dróttal (36). Erősen rögzítse a fordítható csap (20) és csavar (24) segítségével, majd illessze be a beilleszthető éket (21), majd végül rögzítse a beállító gombbal (30).

RAKTÁROZÁSI INSTRUKCIÓK

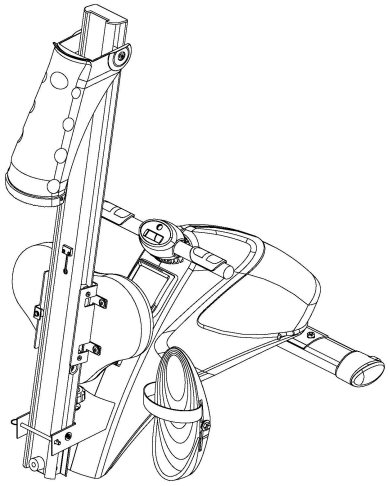
1



2



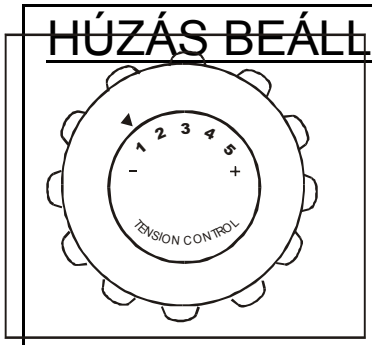
3



Csavarja ki a beállító gombot (30) a felső keretből (45) és vegye ki a beilleszthető éket (21), majd húzza ki az evező keretet (1) a fő egységhez és helyezze át a húzó hurkot úgy, hogy lebillentett helyzetben megtartsa az evezőt.

Majd engedje le a hátó rögzítőt (7). (Ellenőrizze, hogy az érzékelő vezetéke be ne csípődjön a fő keret és fő egység közé).

HÚZÁS BEÁLLÍTÁSA



A különböző ellenállások beállítható feszessége

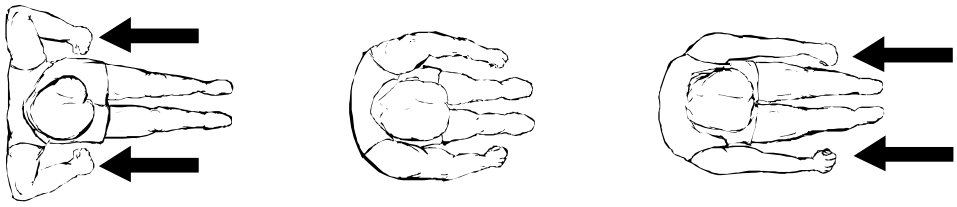
Fordítsa el a feszességet beállító gombot (31) óramutatóval megegyező irányba az ellenállás növléséhez, az ellenállás csökkentéséhez fordítsa a gombot az óramutatóval ellentétes irányba.

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

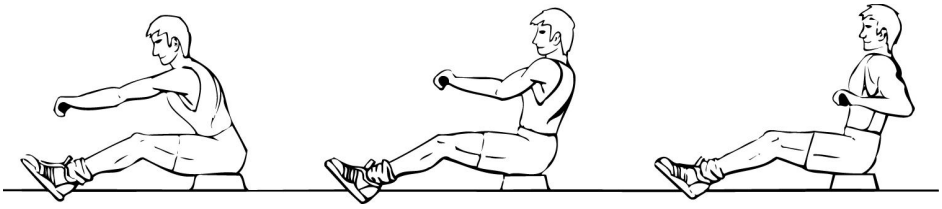
Az evezés egy megterhelő gyakorlat, ezért javasolt rövid, könnyű edzésprogrammal kezdeni, majd áttérni a következő, nehezebb edzésre. Először kezdje az evezést 5 perces ciklusban, majd erőnléte fejlődésével arányosan növelje az edzés időtartamát, úgy, hogy az erőnlétének megfeleljen. A végére 15-20 perces 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 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.

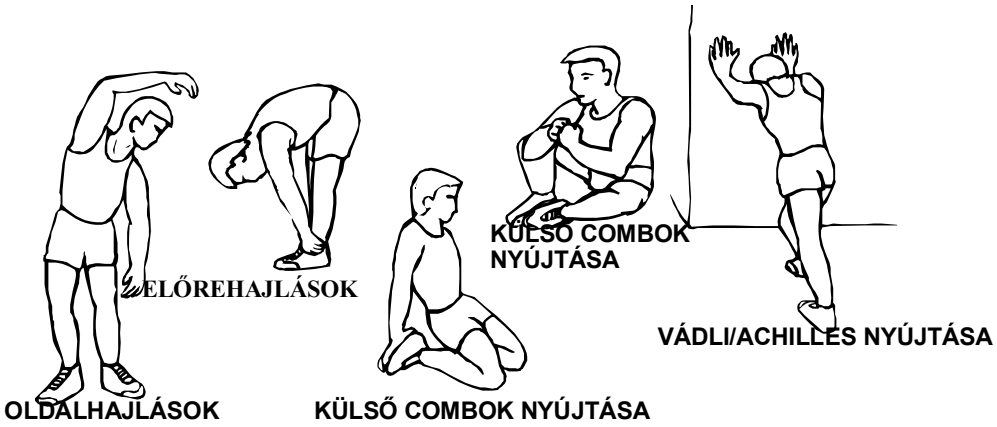
(7. kép) **(8. kép)** **(9.kép)**

EDZÉSI INSTRUKCIÓK

Az EVEZŐGÉP 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.**

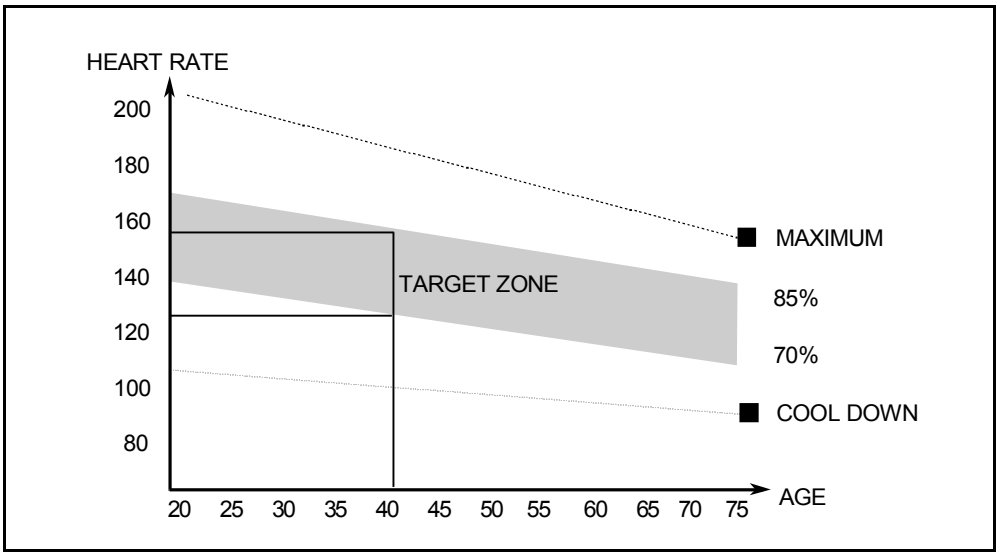


2. Edzési fázis

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 fázis 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 bemelegítő 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.

HIBAELHÁRÍTÁS

Nem jól működik a számláló :Amennyiben a számlálója nem működik rendesen, kérem, ellenőrizze, hogy az alsó drót helyesen van e összekötve a felső dróttal és a felső drót a számlálóval. Ha ezt leellenőrizte és a számláló továbbra sem működik, bizonyosodjon meg róla, hogy a számlálóban levő elemek elegendő energiával bírnak és helyesen vannak behelyezve.

KARBANTARTÁS

1. A **MÁGNESES EVEZŐGÉP** 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

ELEMEK LIKVIDÁCIÓJA

1. A használt elemek veszélyes hulladéknak számítanak, - kezelje ennek megfelelően, és ne dobja az általános hulladék közé
2. Amennyiben a gépet likvidálni szeretné, vegy ki az elemeket a számlálóból, és kezelje veszélyes hulladékként
3. Az elemeket tartsa a gyerek által nem elérhető helyen. Lenyelésük esetén extrém veszélyhordozóak. Amennyiben lenyelésre kerül sor, azonnal keresse orvosi segítséget.

SZÁMLÁLÓ

FUNKCIÓGOMBOK

MODE A MENNYISÉG, IDŐ, KALÓRIA ALAPBEÁLLÍTÁSHOZ NYOMJA MEG EZT A GOMBOT

TLAČÍTKO

RESET BÁRMELY FUNKCIÓ ÁTÁLÍTÁSÁHOZ NYOMJA MEG (MENNYISÉG, IDŐ, KALÓRIA)

SET NYOMJA MEG A MENNYISÉG, IDŐ ÉS KALÓRIA BEÁLLÍTÁSÁHOZ

FUNKCIÓK

SCAN AUTOMATIKUSAN MEGJELENÍTI A SZEKVENCIÓKBAN AZ EGYES FUNKCIÓKAT

COUNT **COUNT UP** – A SZÁMLÁLÓ MEGJELENÍTI A HÚZÁSOK SZÁMÁT 9999-IG
COUNT DOWN – A SZÁMLÁLÓ AZONNAL VISSZASZÁMOLNI KEZD AZ ALAPBEÁLLÍTOTT HÚZÁSÉRTÉKTŐL 0-IG, AMNINT ELKEZDI AZ EDZÉST

TIME **COUNT UP –** A SZÁMLÁLÓ ELKEZDI ÖSSZESZÁMOLNI AZ EDZÉSIDŐT :00-TÓL 99:59-IG.
COUNT DOWN – A SZÁMLÁLÓ AZONNAL VISSZASZÁMOLNI KEZDI AZ ALAPBEÁLLÍTOTT IDŐTŐL 0:00-IG, AMNINT ELKEZDI AZ EDZÉST.

TOTAL COUNT **COUNT UP –** A KIJELZŐN MEGJELENIK A TELJES MENNYISÉG.

COUNT DOWN – A SZÁMLÁLÓ AZONNAL VISSZASZÁMOLNI KEZD AZ ALAPBEÁLLÍTOTT ÖSSZMENNYISÉGTŐL 0-IG, AMNINT ELKEZDI AZ EDZÉS

CALORIES **COUNT UP** – A SZÁMLÁLÓ ÖSSZESÍTENI KEZDI AZ ELÉGETETT KALÓRIÁT 0-TÓL 999-IG.
COUNT DOWN – A SZÁMLÁLÓ AZONNAL VISSZASZÁMOLNI KEZDI AZ ALAPBEÁLLÍTOTT KALÓRIAÉRTÉKET 0-IG., AMINT ELKEZDI AZ EDZÉST.
(EZEK AZ ADATOK CSAK IRÁNYADÓAK AZ EGYES EDZÉSSTÍLUSOK ÖSSZEHASONLÍTÁSÁHOZ, NE HASZNÁLJÉK EGÉSZSÉGÜGYI ÉRTÉKELÉSHEZ.).

MEGJEGYZÉS

1. AMENNYIBEN A SZÁMLÁLÓ 5 PERCEN ÁT SEMILYEN 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.

FUNKCIÓBILLENTYŰ

NYOMJA MEG, HOGY A FOGANTYÚN LEVŐ ÉRZÉKELŐRŐL A SZÁMLÁLÓRA ÁTVITT PULZUSFREKVENCIA MEGJLENEJEN A KÉPERNYŐN.

FUNKCIÓ

PULSE: A KÉPERNYŐ MEGJELENÍTI A FELHASZNÁLÓ PULZUSÁT AZ EDZÉS KÖZBEN. EDZÉS KÖZBEN A KÉPERNYŐN MEGFIGYELHETI AKTUÁLIS PULZUSFREKVENCIÁJÁT (BMP). AZ EDZÉS MEGKEZDÉSEKOR KAPASZKODJON MINDKÉT KEZÉVEL. 30 MÁSODPERC- 1 PERC MÚLVA AZ LCD KÉPERNYŐN MEGJELENIK A PULZUSA. HA CSAK EGY KÉZZEL KAPASZKODIK, A MEGJELENT PULZUS INSTABIL LESZ. A HELYES PULZUSMEGJELENÍTÉSHEZ JAVASOLJUK, EDZÉS KÖZBEN FOGJA AZ EVEZŐT MINDKÉT KEZÉVEL. MEGNYOMHATJA A “TARGET PULS” GOMBOT IS AZ EDZÉS TÁMOGATÁSÁHOZ. AMINT PULZUSFREKVENCIÁJA ELÉRI A CÉL ÉRTÉKEKET, A KÉPERNYŐ HANGJELZÉSSEL FIGYELMEZTETI ÖNT.

MEGJEGYZÉS

1. A KÉPERNYŐ KIJELZŐJE AUTOMATIKUSAN KIKAPCSOL, HA 4 PERCIG SEMMILYEN JELET NEM KAP.

2. HA A KIJELZŐ HELYTELEN ADATOKAT MUTAT, CSERÉLJE KI AZ ELEMET, HOGY HELYES EREDMÉNYEKET ÉRJEN EL.

3. A KÉPERNYŐ 2 DB 1.5V AAA VAGY UM-3 ELEMMEL MŰKÖDIK.

4. HA A BERENDZÉST HOSSZAB IDŐRE NEM HASZNÁLJA, JAVASOLJUK MINDKÉT ELEMET EGYSZERRE ELTÁVOLÍTANI.

EDZÉS FELJEGYZÉSEK

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 60 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 garancialevéllel 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