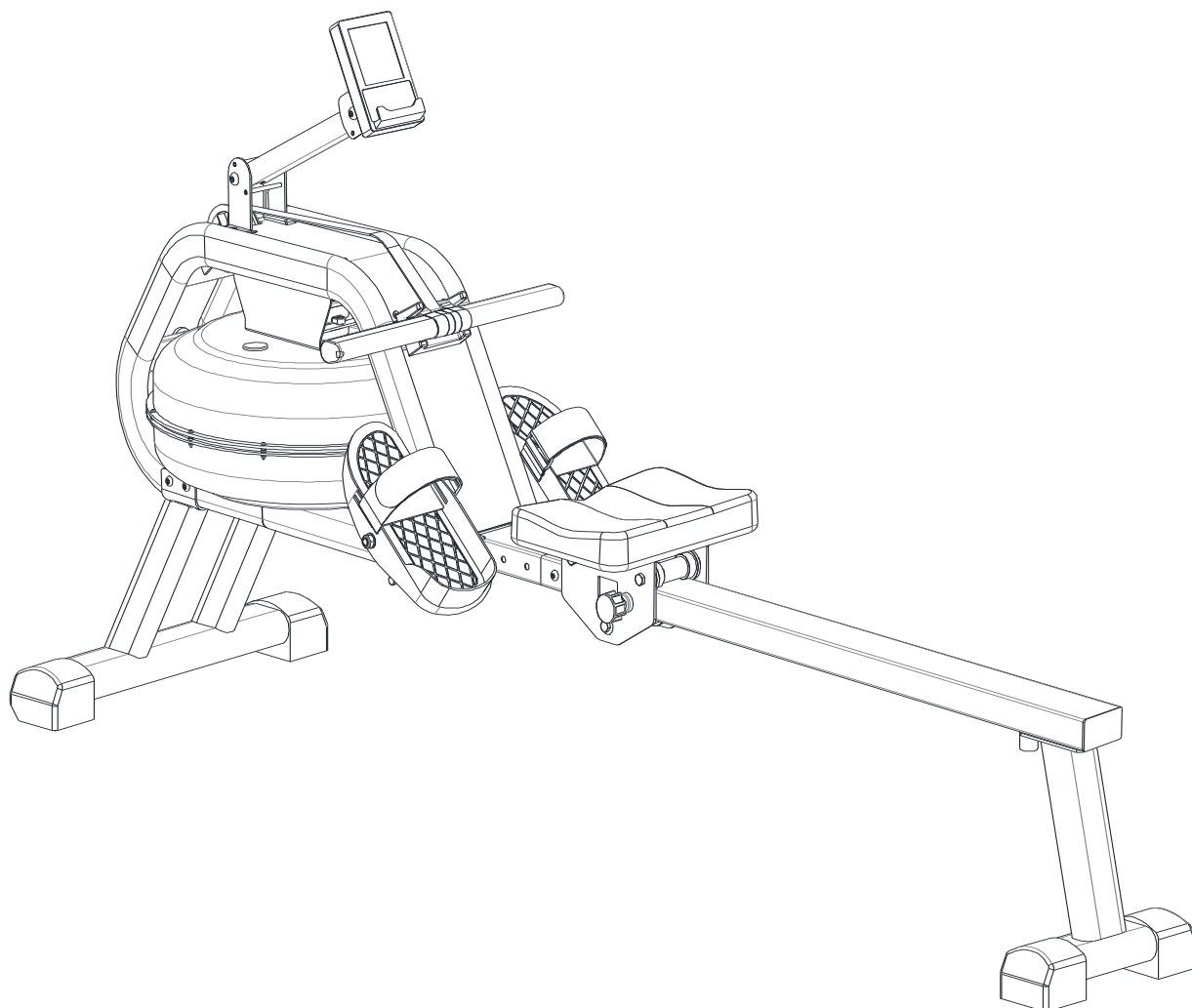


STORMRED



WING

Használati utasítás

A termék felhasználói kézikönyve tartalmazza a termék funkcióit, a használati utasításokat és az üzemeltetési eljárást. Olvassa el figyelmesen a használati útmutatót, hogy a legjobb élményt kapja, és elkerülje a felesleges károkat. Tartsa meg ezt a kézikönyvet a későbbi használatra. Ha bármilyen kérdése vagy észrevétele van a berendezéssel kapcsolatban, kérjük, forduljon az ügyfélszolgálati vonalhoz.



www.alza.hu/kapcsolat



+36-1-701-1111

Importőr

Alza.cz a.s. , Jankovcova 1522/53, Holešovice, 170 00 Prague 7, www.alza.cz

Biztonsági utasítások

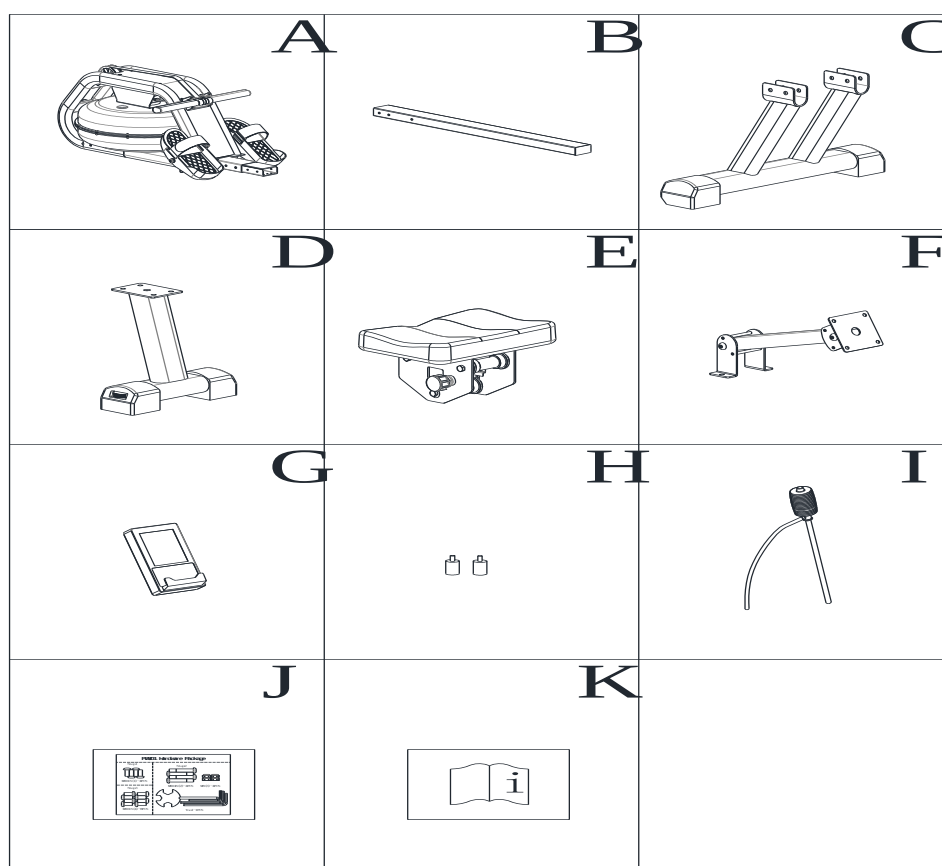
Számítógéppel ellátott súlyzókhoz.

- Fontos, hogy a gép összeszerelése és használata előtt figyelmesen olvassa el ezeket az utasításokat. Biztonságos és hatékony edzés érhető el, ha minden alkatrész megfelelően össze van szerelve és meghúzva. Az Ön felelőssége, hogy a gép minden egyes felhasználóját tájékoztassa a gép megfelelő rögzítéséről és használatáról, valamint az edzőgép nem megfelelő rögzítésével és használatával kapcsolatos összes lehetséges veszélyről.
- Ha egészségügyi problémái vannak, konzultáljon orvosával a gép használatáról. Orvosi véleményre van szükség, ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a szívritmusát, a vérnyomását vagy a koleszterinszintjét.
- Figyelje meg a teste reakcióját. A helytelen vagy túlzott testmozgás negatívan befolyásolhatja az egészséget! Hagyja abba az edzést, ha fájdalmat, mellkasi nyomást, szabálytalan szívverést, légzési nehézségeket, szédülést, hányingert érez. Ha ezek a problémák jelentkeznek, tájékoztassa kezelőorvosát.
- Tartsa a gépet gyermekek (a gépet csak felnőttek számára tervezték) és állatok elől elzárva! Védje a gépet az időjárás viszontagságaitól, különösen a víztől, portól, erős napsütéstől és alacsony/magas hőmérséklettől. Tartsa a gépet szárazon és tisztán, tisztítsa száraz vagy enyhén nedves ruhával.
- A tanuló maximális súlya 150 kg!
- A gépet mindig a jelen utasításoknak megfelelően használja. Ha a gép összeszerelése vagy ellenőrzése során hibás alkatrészeket talál, vagy ha a gép használata közben szokatlan zajt hall,
- állítsa le a gép összeszerelését vagy használatát.
- Ne használja a gépet a hiba elhárításáig vagy a hibás alkatrészek cseréjéig! A javításokat és beállításokat bízza az Alza, a.s. szervizközpontjának szakképzett személyzetére. Prága. A garancia nem terjed ki a felhasználó szakszerűtlen beavatkozása (javítása) által okozott hibákra, még harmadik fél által sem.
- A gépet szilárd, sík felületen és a padlót vagy szőnyeget védő szőnyegen használja. A biztonság érdekében a gép körül legalább 0,5 m távolságot kell hagyni edzés közben.
- A felszerelés biztonságos szintjét csak úgy lehet fenntartani, ha rendszeresen ellenőrzik a sérüléseket és az elhasználódást, például a kötelek, a csatlakozási pontok stb. tekintetében. A gép használata előtt ellenőrizze, hogy minden anya és csavar megfelelően meg van-e húzva!
- Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot, kerülje az olyan ruházatot, amely beakadhat a gép mozgó részeibe vagy korlátozhatja a mozgását.
- A gép mozgatasakor ügyeljen arra, hogy ne sérüljön meg a háta. Mindig alkalmazza az emelési technikát, vagy a gépet mindig egy másik személy segítségével mozgassa.
- A mágneses tréner az EN957 szabvány szerint bevizsgált és tanúsított, és megfelel a H - (otthoni) osztályba sorolt, háztartásokban való használatra.
- Az elektromos berendezéseket (számítógépek) nem szabad a vegyes települési hulladékkal együtt ártalmatlanítani, hanem a kijelölt vagy visszavételi helyeken kell ártalmatlanítani, csakúgy, mint a számítógépekben használt akkumulátorokat.

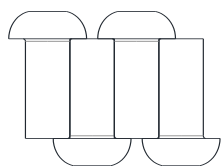
- Őrizze meg gondosan ezt a használati útmutatót a biztonsági utasításokkal, a jótállási jegyet és a vásárlást igazoló bizonylatot!

Alkatrészek

Márka	Leírás	Mennyiség	Márka	Leírás	Mennyiség
A	Főkeret	1db	B	Nyeregtáska	1db
C	Első stabilizátor	1db	D	Hátsó stabilizátor	1db
E	Nyereg	1db	F	Konzol tartó	1db
G	Konzol	1db	H	Stopper	2db
I	Vízszivattyú	1db	J	Csavarkulcsok és csavarok készlete	1db
K	Utasítások	1db			

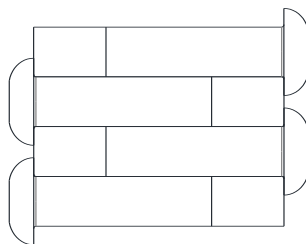


1. lépés

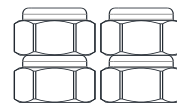


M8*15 (1) - 4x

2. lépés

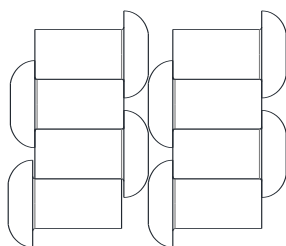


M8*45 (2) - 4x

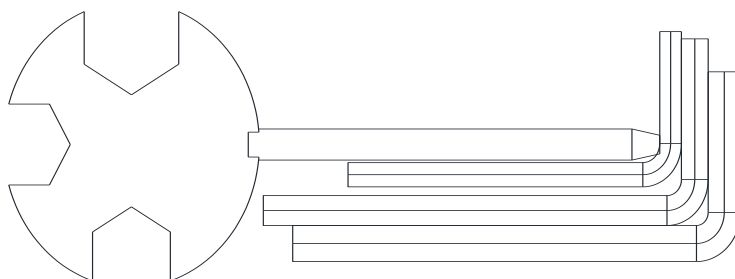


M8 (3) - 4x

3. lépés



M8*15 (4) - 8x

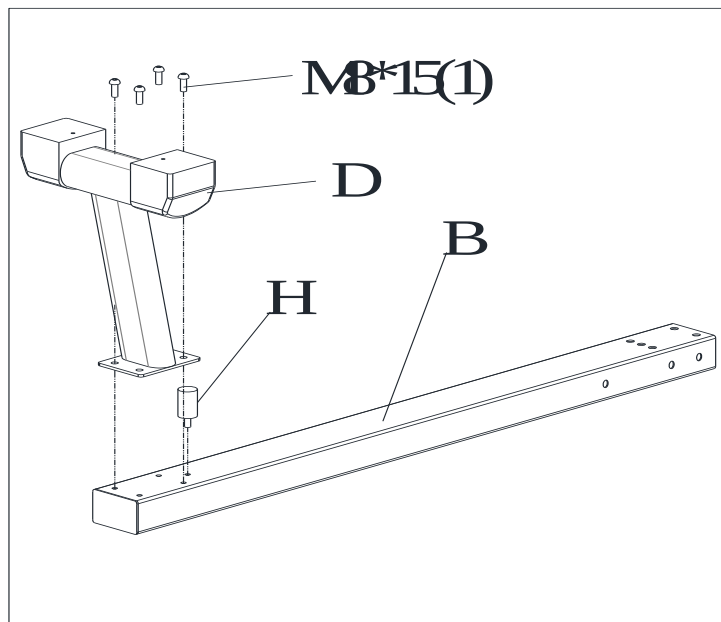


Szerszám - 1x

Összeállítási utasítások

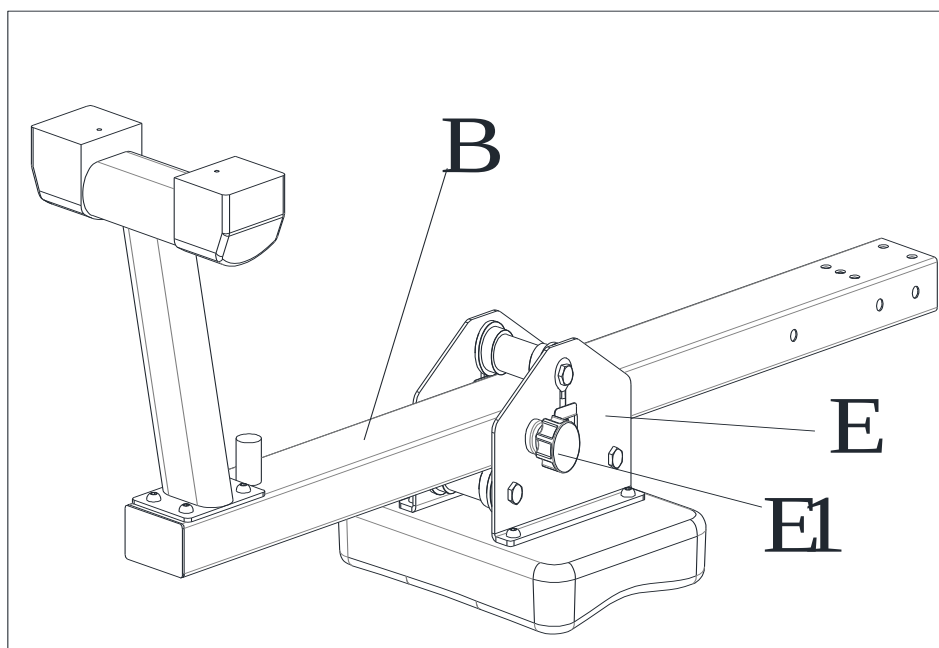
1. lépés:

Rögzítse a hátsó stabilizátort (D) az ülésoszlophoz (B) négy M8*15 csavarral (1). Ezután helyezze be a dugót (H) az ülésoszlop (B) furatába.



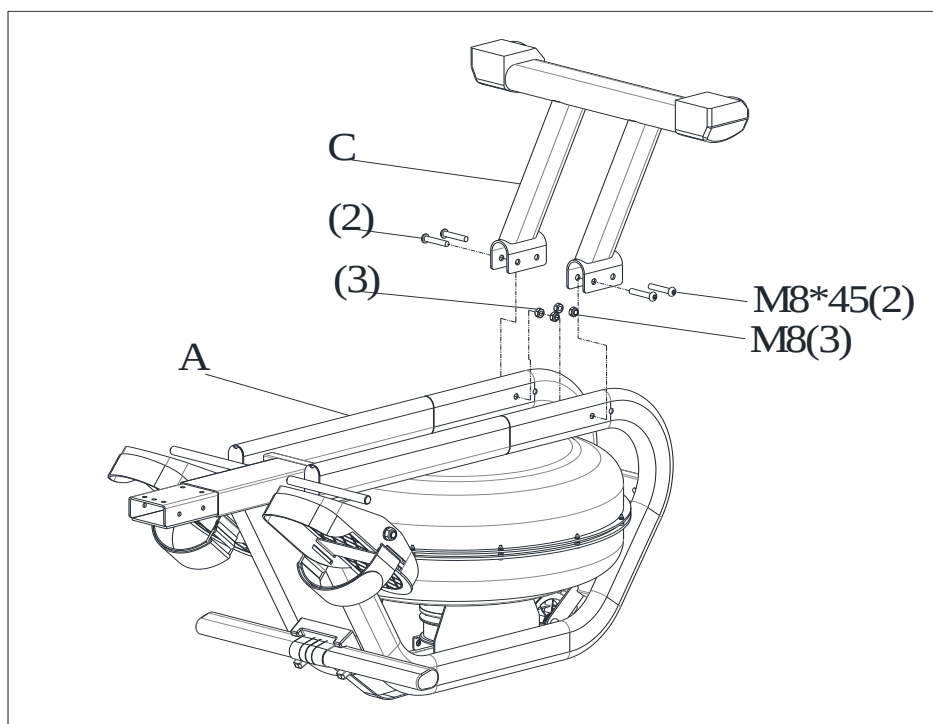
2. lépés:

Helyezze a nyeret (E) a nyeregoszlopra (B). Megjegyzés: A nyereg (E) manipulálásához meg kell lazítani és meg kell húzni a húzócsapot (E1), majd meg kell állítani és meg kell húzni.



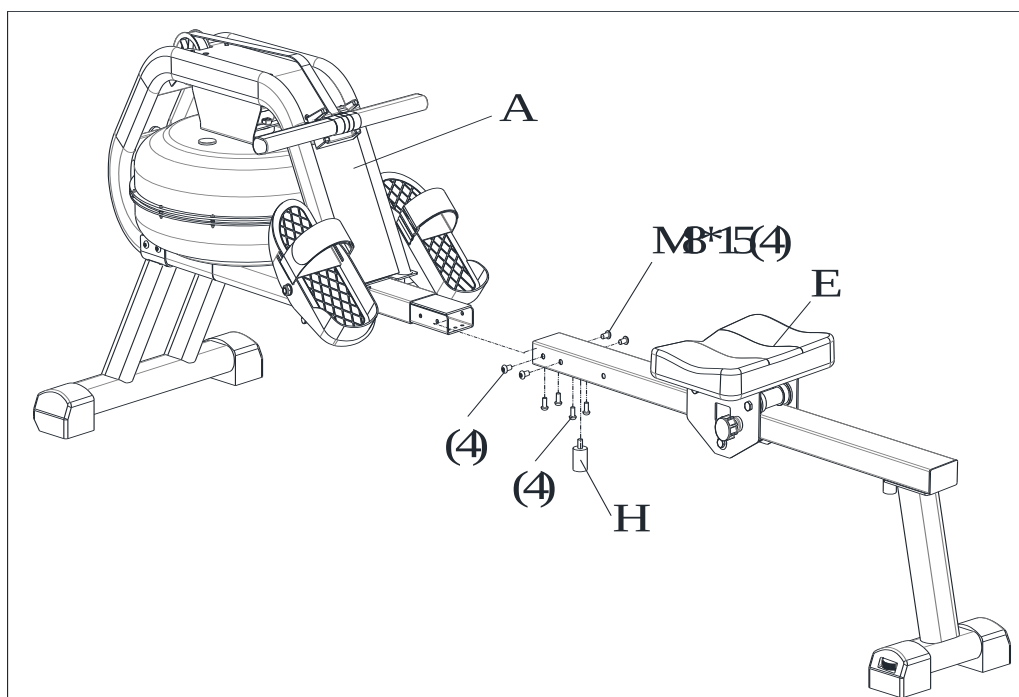
3. lépés:

Rögzítse a stabilizátort (C) a főkerethez (A) négy M8*45 csavarral (2) és négy M8 anyával (3).



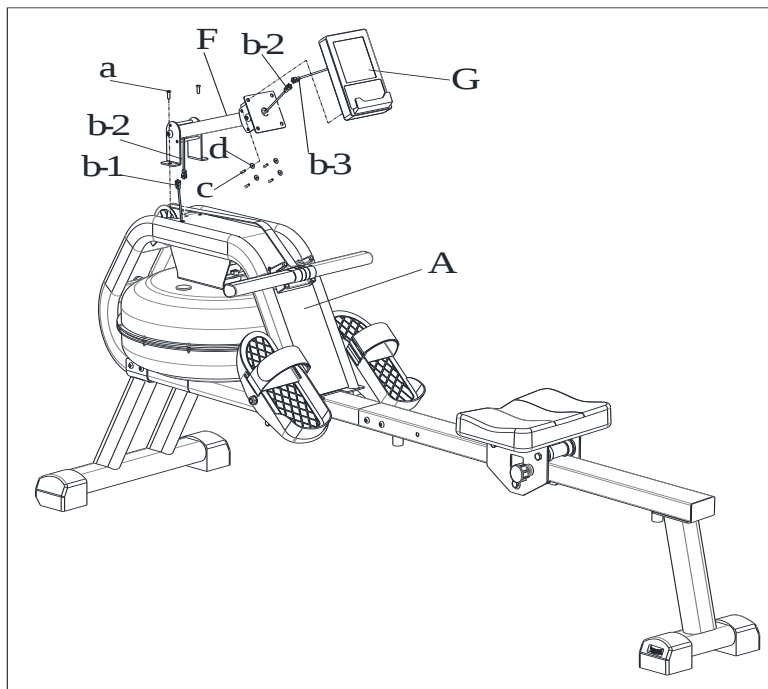
4. lépés:

A nyolc M8*15 csavarral (4) rögzítse az ülésoszlopot (B) a főkerethez (A). Csúsztassa az ütközőt (H) a nyeregcső alá (B).



5. lépés:

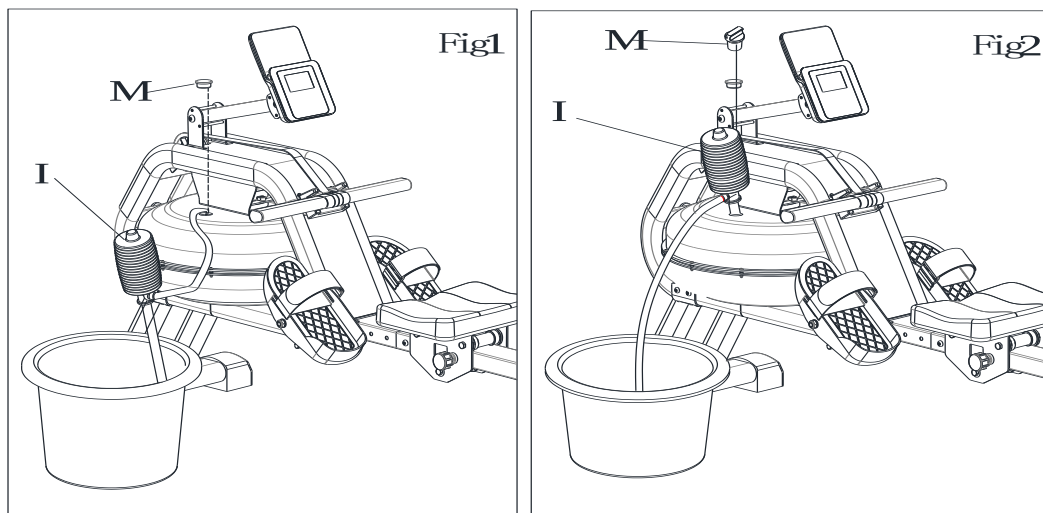
Távolítsa el a 4 csavart (c) 4 alátétet (d) a tartóból (G), majd csúsztassa ki a kábeleket a tartóból (b-3). Rögzítse a konzolt (G) a konzoltartóhoz (F) 4 csavarral (c) és 4 alátéttel (d). Rögzítse a konzolt (F) a főkerethez (A) 2 csavarral (a). Csatlakoztassa a főkeret kábeleit (b-1) a konzol kábeleleihez (b-2).



Ellenőrizze, hogy minden csavar meg van-e húzva, és a gép minden alkatrésze szilárdan tart-e!

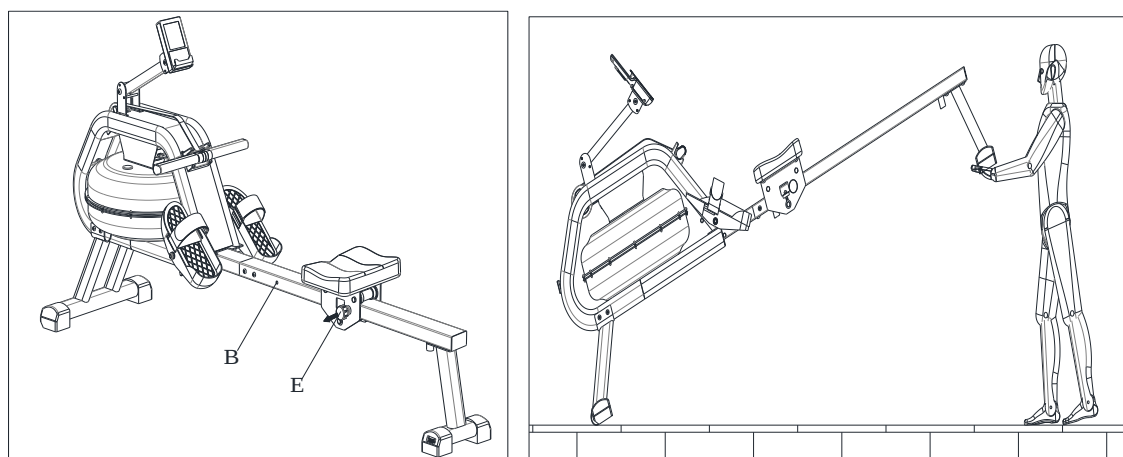
6. lépés:

Vegye le a kupakot a víztartályról (M). Helyezze be a víztartály szivattyúját (I), és dugja be a szivattyútömlőt a víztartályba. Ezután pumpálja ki a szükséges vízmennyiséget. A víz eltávolítása a tartályból (2. ábra): Helyezze a szivattyút (I) a víztartályba, majd helyezze a tömlőt a víztartályba, és pumpálja addig, amíg a víz ki nem folyik. Ezután csavarja vissza a kupakot (M) a víztartályra.



A gép mozgatása

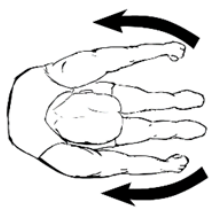
Csúsztassa be a nyereg (E) és rögzítse a nyeregcső elülső részén lévő lyukba (B). Emelje meg a gépet a hátsó stabilizátornál, és már mozgathatja is a gépet.



Gyakorlatok

Alapvető evezős mozgás

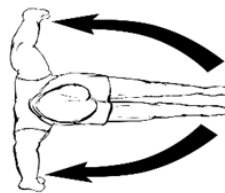
- Üljön a nyeregbe, és rögzítse lábát a pedálokhoz tépőzáras pántokkal. Ezután fogja meg az evező karok fogantyúit.
- Vegyük fel az alaphelyzetet, dőlünk előre kinyújtott karokkal és behajlított térdekkel (1. ábra).
- Dőljön hátra, miközben kiegyenesíti a hátát és a lábát (2. ábra).
- Folytassa ezt a mozdulatot, amíg enyhén előrehajol, és ebben a szakaszban a karjait a teste felé kell húznia (3. ábra). Ezután térjen vissza a 2. szakaszhoz, és ismételje meg.



1. ábra



2. ábra



3. ábra

Evezés ellenállás

Az evezőmozgás ellenállása a terhelésszabályozóval változtatható. Állítsa be az ellenállás szintjét az igényeinek megfelelően. A magas ellenállás beállítása feszesíti és erősíti az izmokat, de valószínűleg nem tud majd olyan sokáig edzeni, mint alacsony ellenállás beállítással, ami viszont javítja a kondíciót.

Képzési idő

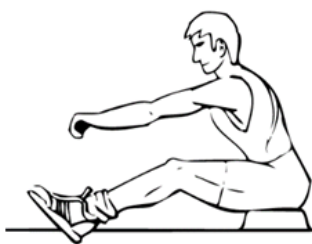
Az evezés megerőltető edzésforma, ezért a legjobb, ha rövid, egyszerű gyakorlatokkal kezdjük, majd fokozatosan hosszabbítjuk az edzéseket és növeljük a terhelést. Kezdje az evezést körülbelül 5 perces evezéssel, és fokozatosan, a képességeitől függően növelje az edzések hosszát. Végül 15-20 percig kell eveznie, de ne próbálja ezt túl gyorsan elérni.

Ajánlott hetente legalább háromszor edzeni, lehetőleg egyenletes időbeosztással.

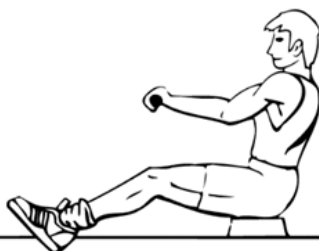
Váltakozó evezési stílusok

Evezés csak a karokkal

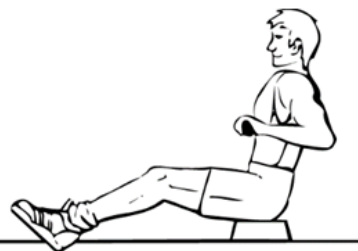
Ez a gyakorlat erősíti a karok, a vállak, a hát és a has izmait. Üljön a 4. ábrán látható módon, nyújtsa ki a lábát, hajoljon le, és fogja meg a fogantyúkat. Hajoljon meg kissé, és húzza a fogantyúkat a mellkasához. Térjen vissza az alaphelyzetbe, és ismételje meg az eljárást.



4. ábra



5. ábra



6. ábra

Evezés csak lábbal

Ez a gyakorlat erősíti a láb- és hátizmokat. Egyenes háttal és kinyújtott karokkal hajlítsa be a lábát, amíg meg nem fogja az evező karok fogantyúit a kiindulási helyzetben, 7. ábra. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe, és ismételje meg az eljárást.



7. ábra

8. ábra

9. ábra

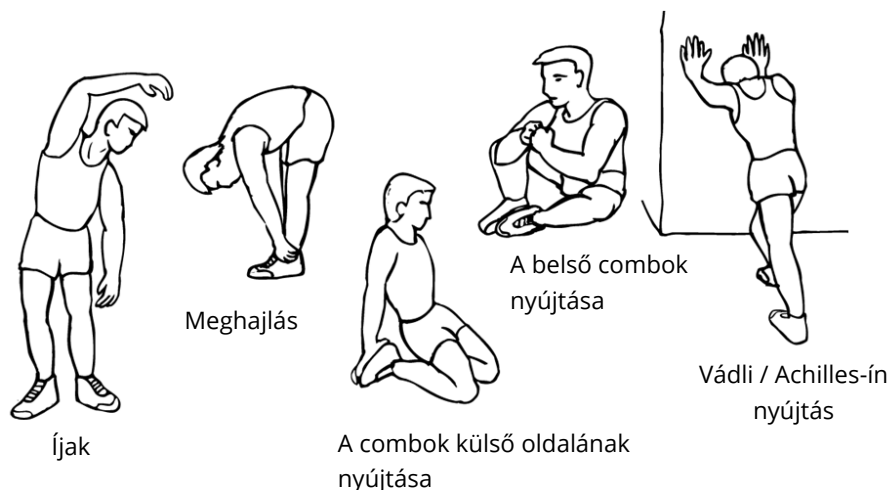
Gyakorlati utasítások

Az Alza, a.s. fitnessgép használata Prága, számos előnnyel jár: javítja a fizikai állapotát, erősíti az izmait, és segít a fogyásban, miközben ellenőrzi a kalóriabevitelt. Ha egészségügyi problémái vannak, konzultáljon orvosával a gép használatáról.

Bemelegítő fázis

A bemelegítő fázisban a vér keringésbe kerül, felmelegít, és felkészíti az izmokat a megfelelő működésre. Ugyanakkor csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát is. Ne hagyja ki ezt a fázist!

Javasoljuk, hogy végezzen néhány nyújtó gyakorlatot az alábbiak szerint. Minden egyes nyújtásnál körülbelül 30 másodpercig tartsd ki, ne nyújtsd az izmokat erőszakos mozdulattal, és ne nyújtsd túl őket - ha fájdalmat érzel, hagyd abba!



A gyakorlás szakaszai

Ez az a szakasz, amikor a legtöbb erőfeszítést kell tennie. A rendszeres testmozgással a lábizmok rugalmasabbá válnak. Gyakoroljon a saját tempójában, amelyet a gyakorlat során végig tart. Kezdetben 15-20 percig, majd néhány alkalom után hosszabb ideig tartó edzés az optimális. Javasoljuk, hogy hetente legalább háromszor eddzünk, lehetőleg egyenletes időbeosztásban. Az edzésnek elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy a pulzusszám elérje a táblázatban látható "optimális pulzusszámot".

Nyugtató fázis

Ez a fázis szükséges ahhoz, hogy a szív- és érrendszer és az izmok fokozatosan ellazuljanak. Ismételje meg a nyújtógyakorlatokat, és ne feledje, hogy ne feszítse túl az izmait, és ne feszítse meg hirtelen.

Izomformálás

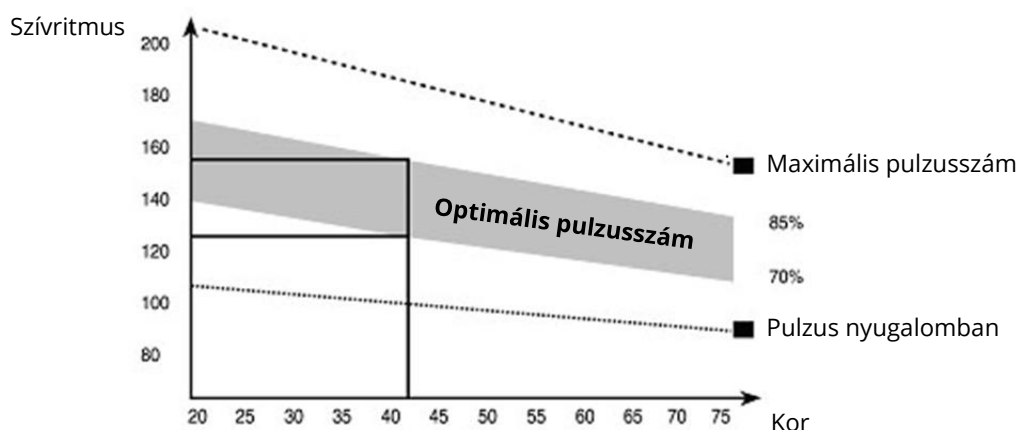
Ugyanakkor, ha megpróbálsz javítani a fizikai állapotodat, meg kell változtatnod az edzésprogramodat. A bemelegítés és a nyugalmi fázis alatt a szokásos módon gyakorolj, de az edzés vége felé növelje az ellenállást.

Súlycsökkentés

A fogyás fontos tényezője a bevitt és leadott kalóriamennyiség. Minél hosszabb ideig és keményebben edzel, annál többet égetsz el. Ugyanakkor figyelnie kell a táplálékbevitelre is, különösen a zsíros, cukros ételekre és az adagok méretére.

Ellenőrizze a pulzusszámát

Ahhoz, hogy ellenőrizni tudja a pulzusszámát, először is tudnia kell, hogyan kell mérni azt. A legegyszerűbb, ha az ujjbegyeit a nyakában lévő artériához nyomja, az izmok és a légutak között. Számolja meg a 10 másodpercenkénti impulzusok számát, és szorozza meg 6-tal. Ez adja meg a percenkénti pulzusszámot.



Gyakorolj a korlátaidon belül

Milyen pulzusszámot kell fenntartania edzés közben? Kérje meg kezelőorvosát, hogy adjon az Ön egészségi állapotának megfelelő utasításokat.

Konzol funkciók

Gombok

- **MODUSOK** Nyomja meg ezt a gombot a funkciók kiválasztásához.
- **SET** Állítsa be az időt, a távolságot és a kalóriaértékeket. Nem érvényes a SCAN funkcióra.
- **RESET** A konzol visszaáll, ha a gombot három másodpercig lenyomva tartja.

Funkciók

- **SCANA** MODE gomb **lenyomva tartásával** megjelenik a SCAN funkció. Az összes érték egymás után jelenik meg: idő, ütések száma, távolság, kalória és az összes ütés száma. Minden érték hat másodpercig jelenik meg.
- **COUNT**Kijelzi az ütemek aktuális teljes számát (0~9999).
- **TIM**Kijelzi az edzés időtartamát (0~99:99 perc).
- **TÁVOLSÁG (DIST)** Megjeleníti a távolságot (0,00~999,9 mérföld).
- **KALÓRIÁK (CAL)** Megjeleníti az elégetett kalóriákat (0.0~999.9 CAL).
- **ÖSSZES SZÁM (TCNT)** Megjeleníti az ütések teljes számát (az elemek behelyezése vagy az utolsó alaphelyzetbe állítás óta) .
- **AUTOMATIKUS INDÍTÁS/LEÁLLÍTÁS**
 - Ha a gépet négy percig nem használják, kikapcsolja magát.
 - Ha a gép aktivitást észlel, bekapcsolja magát.
- **ALARM**Ha beállított egy visszaszámlálást (idő, távolság stb.), akkor amikor az eléri a 0-t, a konzol öt másodpercig tartó riasztást indít. Nyomja meg a MODE gombot a funkció kiválasztásához, majd nyomja meg a SET gombot az érték beállításához.

Akkumulátorok

Helyezze be az AAA UM4 R03 elemeket ebbe a konzolba.

Akkumulátor típusa	2× AAA vagy UM4 R03
Üzemi hőmérséklet	0 °C ~ 40 °C
Tárolási hőmérséklet	-10 °C ~ 60 °C

Jótállási feltételek

Az Alza.cz oldalon vásárolt új termékre 2 év garancia vonatkozik. Ha a jótállási időn belül javításra vagy egyéb szolgáltatásra van szükség, kérjük, forduljon közvetlenül a termék eladójához, szükséges a vásárlás dátumával ellátott eredeti vásárlási bizonylat bemutatása.

Az alábbiakat olyan szavatossági kötelezettségszegésnek kell tekinteni, amely miatt a követelés nem fogadható el:

- A terméknek a termék rendeltetésétől eltérő célra történő használata, vagy a termék karbantartására, üzemeltetésére és szervizelésére vonatkozó utasítások be nem tartása.
- A termék természeti katasztrófa, illetéktelen személy vagy a vásárló mechanikai hibája miatt bekövetkezett sérülése (pl. szállítás során, nem megfelelő eszközökkel történő tisztítás stb.).
- a fogyóeszközök vagy alkatrészek természetes elhasználódása és öregedése a használat során (pl. akkumulátorok stb.).
- Kedvezőtlen külső hatások, mint például nap- és egyéb sugárzás vagy elektromágneses mezők, folyadékok behatolása, tárgyak behatolása, hálózati túlfeszültségek, elektrosztatikus kisülés (beleértve a villámlást), hibás tápfeszültség vagy bemeneti feszültség és annak helytelen polaritása, kémiai folyamatok, pl. használt tápegységek stb. hatása.
- Ha valaki módosításokat, átalakításokat, tervmódosításokat vagy adaptációkat végzett a termék funkcióinak megváltoztatása vagy bővítése érdekében a megvásárolt tervtől eltérően, vagy nem eredeti alkatrészeket használt.