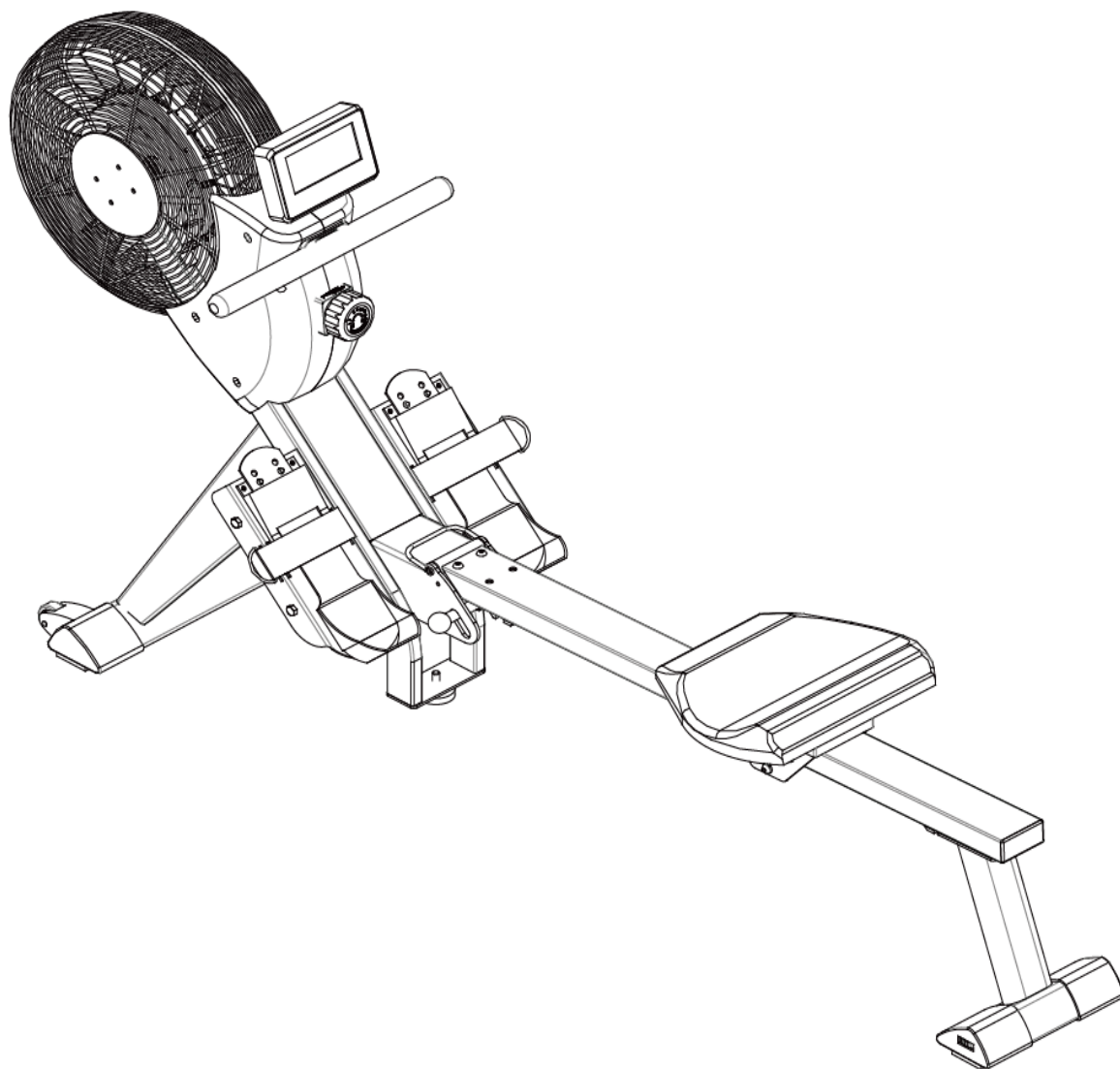


STORMRED



HURRICANE

User Manual – Užívateľský manuál -
Užívateľský manuál - Használati utasítás

English	3 – 14
Czech	15 – 26
Slovak	27 – 38
Magyar	39 – 50

The product user manual contains the product functions, instructions for use and operating procedure. Read the user manual carefully to get the best experience and avoid unnecessary damage. Keep this manual for future reference. If you have any questions or comments about the equipment, please contact the customer service line.

✉ www.alza.co.uk/kontakt

☎ +44 (0)203 514 4411

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

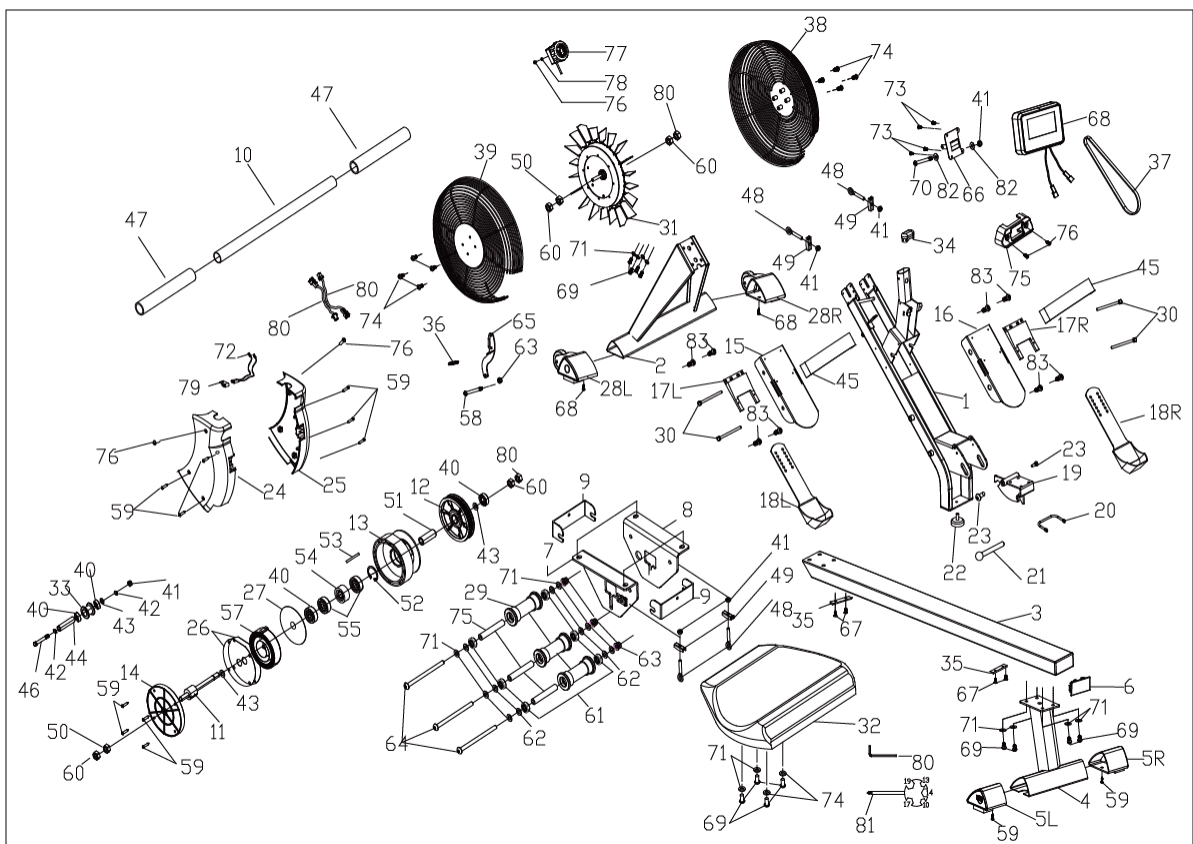
Safety instructions

For weight machines with computer.

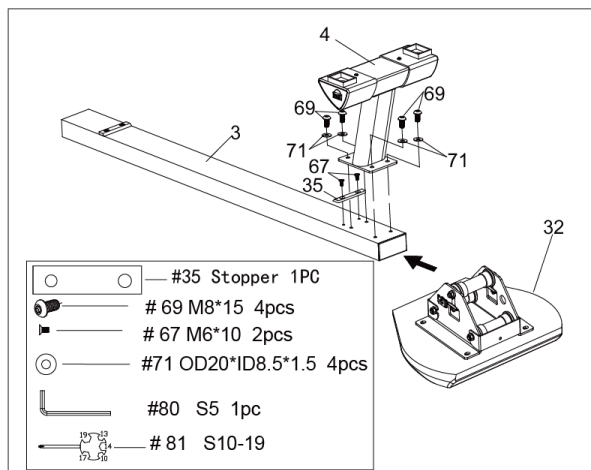
- It is important to read these instructions carefully before assembling and using the machine. A safe and effective workout will be achieved by ensuring that all components are properly assembled and tightened. It is your responsibility to inform each user of how to properly secure and use the machine and of all potential hazards associated with improper securing.
- If you have health problems, consult with your doctor about using the machine. A doctor's opinion is necessary if you are taking medication that affects your heart rhythm, blood pressure or cholesterol levels.
- Take note of your body's reaction. Incorrect or excessive exercise can negatively affect your health! Stop exercising when you feel: pain, chest pressure, irregular heartbeat, breathing difficulties, dizziness, nausea. Inform your doctor if these problems occur.
- Keep the machine out of reach of children and animals (the machine is designed for adults only)! Protect the machine from the elements, especially water, dust, intense sunlight and low/high temperatures. Keep the machine dry and clean, clean it with a dry or slightly damp cloth.
- The maximum weight of the trainee is 100 kg!
- Always use the machine according to these instructions. If you find any defective parts while assembling or inspecting the machine, or if you hear an unusual noise while using the machine stop using it or stop assembling it.
- Do not use the machine until the fault has been rectified or defective parts have been replaced! Leave repairs and adjustments to the professional staff of the service centre of Alza, a.s. Prague. The warranty does not cover defects caused by unprofessional intervention (repair) of the user, even by third parties.
- Use the machine on a firm, level surface and on a mat that protects the floor or carpet. To ensure safety, it is necessary to have at least 0.5 m of clearance around the machine when exercising.
- A safe level of equipment can only be maintained by regular checks for damage and wear, for example connection points, etc. Before using the machine, check that all nuts and bolts are properly tightened!
- Wear appropriate clothing when exercising, avoid wearing clothing that may get caught in moving parts of the machine or restrict your movement.
- When moving the machine, watch out for back injury. Always use the lifting technique or move the machine with the assistance of another person.
- The magnetic trainer has been tested and certified according to EN957 and corresponds to class H - (Home) for use in households.
- Electrical equipment (computers) must not be disposed of with mixed municipal waste but must be disposed of at designated or take-back sites, as must batteries used in computers.
- Keep this instruction manual with safety instructions, the warranty card and the proof of purchase on a safe place!

Parts and assembly drawing

	#30 M12 4pcs		#71 OD20*ID8.5*1.5 14pcs
	#70 M6*70 1pc		#69 M8*15 14pcs
	#67 M6*10 2pcs		#35 Stopper 1PC
	#68 M4*12 2pcs		#80 S5
	#41 M6 1pc		#81 S13-19
	#82 OD12*ID6.5*1.5 2pcs		

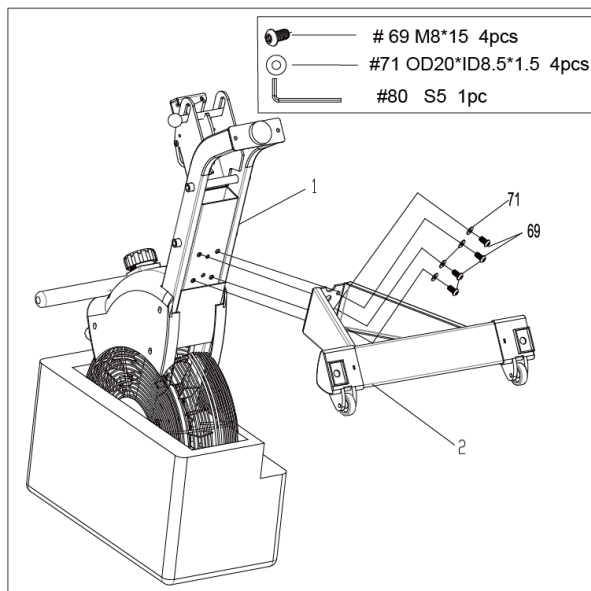


Instructions for composition



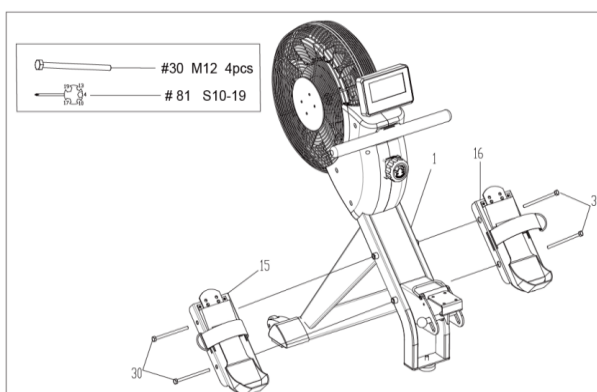
Step 1:

Turn the Seat post (#3) and Saddle (#32) bottom side up as shown. Slide the saddle onto the seat post. Use 2pcs M6*10 bolts (#67) to attach the 1pcs stop (#35) to the seat post (#3). Then attach the rear stabilizer (#4) to the seat post (#3) using 4pcs M8*15 bolts (#69) and 4pcs pads (#71).



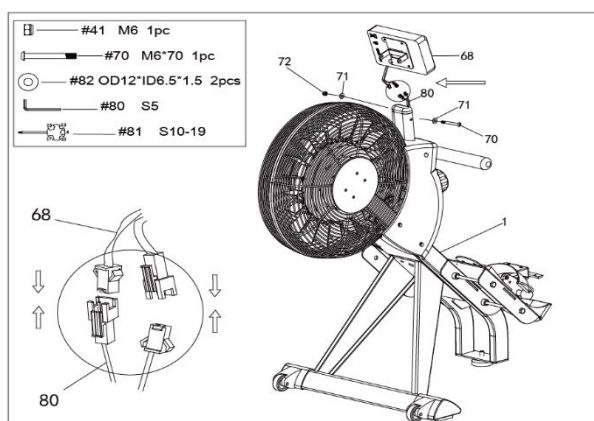
Step 2:

Attach the front stabilizer (#2) to the main frame (#1) using 4pcs M8*15 bolts (#69) and 4pcs pads (#71).
Note: The fan part is inserted into a polystyrene protector. Remove this after the machine is assembled.



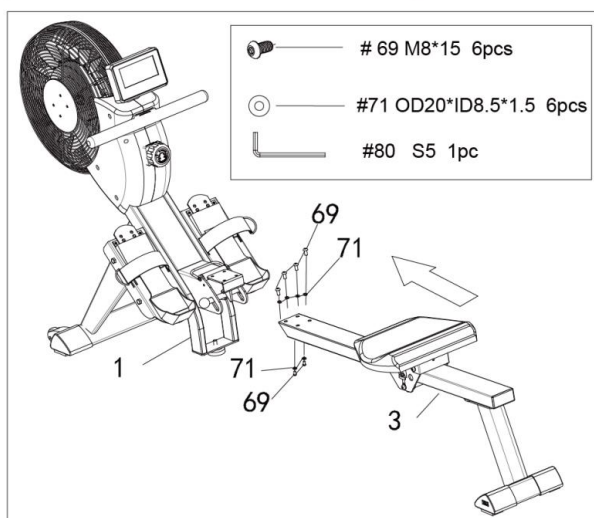
Step 3:

Insert 4 M12 axles (#30) through the pedals into the holes in the main frame (#1) and attach.
Note: Make sure you attach the right pedal to the right side and the left pedal to the left side.



Step 4:

First connect the cables from the frame to the cables from the console (#68), then connect the console (#68) to the main frame (#1). Insert the M6*70 axle bolt (#70) and OD12*ID6.5*1.5 pad (#71) through the computer and the hole in the main frame, screw the bolt (#72) from the other side onto the axle bolt (#70), put the pad (#71) on and secure with the nut (#72).

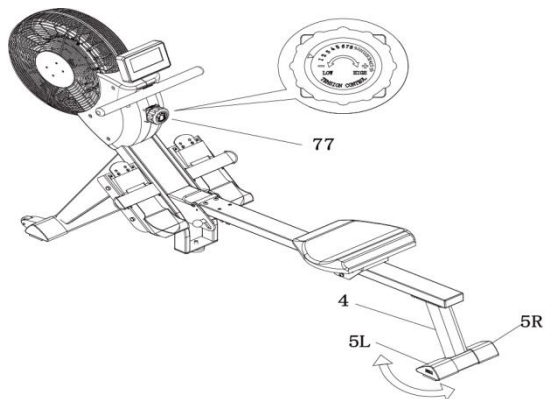


Step 5:

Place the seat post (#3) on the main frame (#1), and attach with 6pcs M8*15 bolts (#69) and 6pcs OD20*ID8.5*1.5 pads (#71).

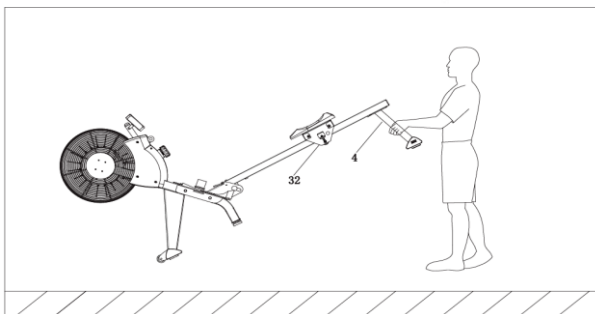
Check that all screws are tightened and the machine is firmly assembled!

Customise the machine



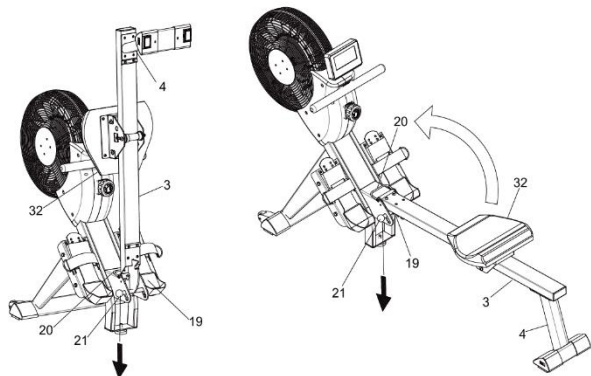
Machine instability

If the machine is unstable, adjust the stability with the adjustment pin.



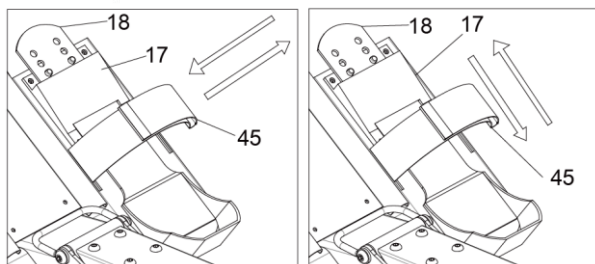
Moving the machine

Move the machine by grasping the rear stabilizer and lifting it up so that the machine stands are in the air and only the wheels are on the ground.



Machine storage

By releasing the pin (#21) and handle (#20), you can raise or lower the seat post (#3).



Pedal settings

The pedal straps can be adjusted for different sizes of the user's feet. The length of the pedal straps can be adjusted according to the user's foot size.

Using the console



Button functions

UP ▲/DOWN ▼:	Increases/decreases various values.
ENTER:	Validating functions and values. Allows you to change the displayed values on the display during the exercise.
START/STOP:	Starts or stops the selected program.
RESET:	Resets the values and returns the console to the default settings.
RECOVERY:	It shows the fitness of the user after exercise.

Display functions

TIME:	Press the Up ▲/Down ▼ buttons to set the time (from 1 to 99 minutes); each press increases or decreases the value by 1 minute.
TIME/500M:	It shows the average time for 500 metres.
SPM:	Number of beats per minute.
DISTANCE:	Press the up ▲ / down ▼ button to adjust the distance. (100 ~ 9999 m); Each press will increase or decrease the value by 100 meters.
STROKES:	Press the Up ▲/Down ▼ button to set the number of beats (0~9990); each press will increase or decrease the value by 10 beats.
TOTAL STROKES:	Total number of strokes from 0 to 9999.
CALORIES:	Press the Up ▲/Down ▼ buttons to set the calories (from 10 to 9990); each press changes the value from 10.
HRC/PULSE:	Displays the heart rate. In the manual setting, press the up ▲/down ▼ buttons to set the heart rate value (30~240), confirm with the enter button, change the value by 1 with each press, and HRC will appear on the display.
CALENDAR:	When the console is in sleep mode, it displays the date.
TEMPERATURE:	When the console is in sleep mode, it displays the room temperature.
CLOCK:	When the console is in sleep mode, it displays the clock.
Alarm clock	The alarm clock can only be used when the console is in sleep mode and not working during exercise. Press the reset button to turn the alarm off.

Sleep mode	If you do not use the machine for four minutes, the console will go into sleep mode.
Batteries	Two AA batteries are inserted into the console.

Exercises

Basic rowing movement

- Sit on the saddle and secure your feet to the pedals with Velcro straps. Then grasp the handles of the rowing arms.
- Assume the basic position, leaning forward with arms outstretched and knees bent (Figure 1).
- Lean back while straightening your back and legs (Fig. 2)
- Continue this movement until you are slightly bent over, and during this stage you should pull your arms towards your body (Figure 3). Then return to stage 2 and repeat.

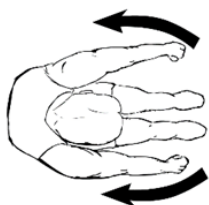


Fig. 1



Fig. 2

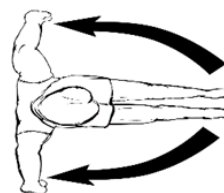


Fig. 3

Rowing resistance

The resistance of the rowing motion can be changed using the load controller. Adjust the resistance level according to your needs. Setting a high resistance will firm and strengthen your muscles, but you probably won't be able to exercise as long as with a low resistance setting, which in turn improves your fitness.

Training time

Rowing is a strenuous form of exercise and for this reason it is best to start with short simple exercises and gradually lengthen the workouts and increase the load. Start by rowing for approximately 5 minutes and gradually, depending on your ability, increase the length of the workouts. Eventually you should be able to row for 15 to 20 minutes, but don't try to achieve this too quickly.

It is recommended to train at least three times a week, preferably with an even time distribution.

Alternating rowing styles

Rowing with arms only

This exercise strengthens the muscles of the arms, shoulders, back and abdomen. Sit as shown in Figure 4, stretch your legs, bend over and grasp the handles. Bend slightly and pull the handles towards your chest. Return to the basic position and repeat the procedure.

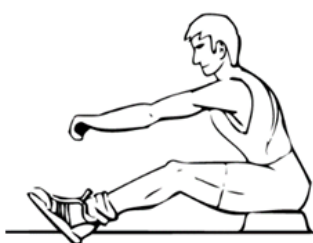


Fig. 4

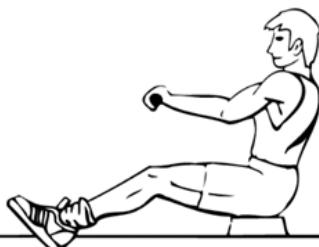


Fig.5

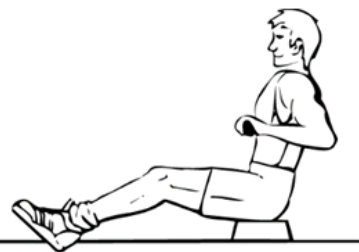


Fig.6

Rowing with feet only

This exercise will strengthen your leg and back muscles. With your back straight and arms extended, bend your legs until you grasp the handles of the rowing arms in the starting position, Figure 7. Return to the starting position and repeat the procedure.

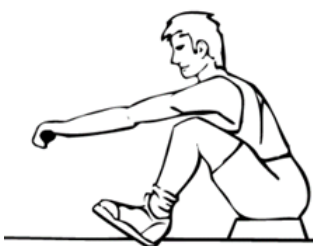


Fig. 7



Fig. 8

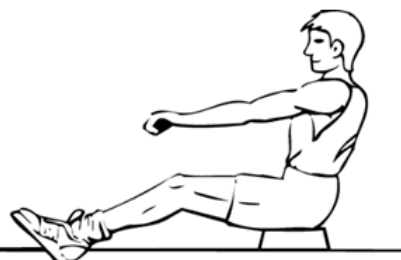


Fig. 9

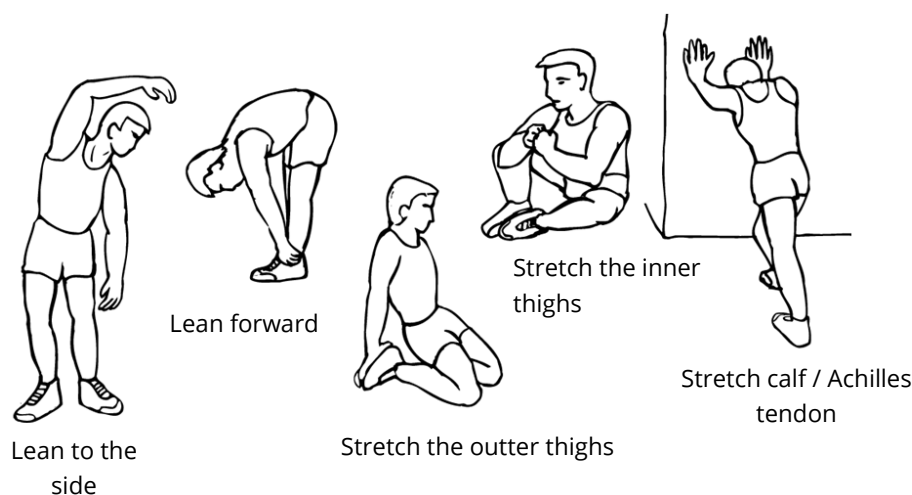
Exercise Instructions

Use of Alza, a.s. fitness machine Prague, will bring you several benefits: it will improve your physical condition, strengthen your muscles and help you lose weight while controlling your calorie intake. If you have health problems, consult your doctor about using the machine.

Warm-up phase

The warm-up phase gets your blood circulating, warms up and prepares your muscles to function properly. At the same time, it will also reduce the risk of cramps and muscle injuries. Do not skip this phase!

We recommend performing a few stretching exercises as shown below. In each stretch you should hold for about 30 seconds, do not stretch the muscles in a violent movement and do not overstretch them - if you feel pain, stop!



Stages of exercise

This is the stage where you put the most effort. With regular exercise, your leg muscles will become more flexible. Exercise at your own pace, which you maintain throughout the exercise. It is optimal to exercise for 15-20 minutes at the beginning, longer after a few sessions. We recommend training at least three times a week, preferably with an even time distribution. Exercise should be sufficient so that your heart rate reaches the "optimal heart rate" as shown in the chart.

Soothing phase

This phase is necessary for your cardiovascular system and your muscles to gradually relax. Repeat the stretching exercises, again remembering not to overstretch or abruptly tense your muscles.

Muscle shaping

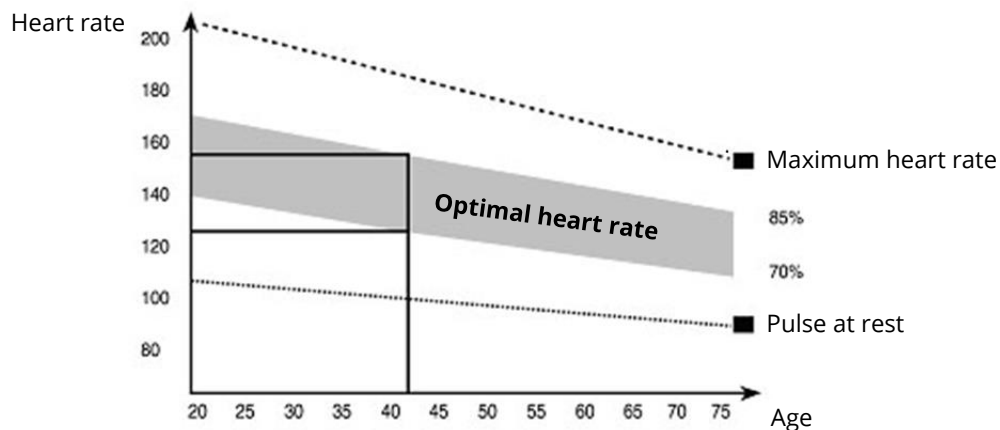
At the same time, if you are trying to improve your physical condition, it is necessary to change your training program. Exercise as usual during the warm-up and calming phase but increase the resistance towards the end of the exercise phase.

Weight reduction

An important factor in weight loss is the number of calories you take in and put out. The longer and harder you exercise, the more you burn. However, you also need to monitor your intake, especially watch out for fatty, sugary foods and portion sizes.

Check your heart rate

To be able to check your heart rate, you first need to know how to measure it. The easiest way is to press your fingertips against the artery in your neck, between your muscles and your airway. Count the number of pulses per 10 seconds and multiply it by 6. This will give you your heart rate per minute.



Exercise within your limits

What level of heart rate do you need to maintain during your exercise? Ask your doctor to give you proper instructions appropriate to your medical condition.

Warranty conditions

A new product purchased from Alza.cz is covered by a 2-year warranty. In case of need for repair or other service within the warranty period, please contact the seller of the product directly, it is necessary to present the original proof of purchase with the date of purchase.

The following shall be deemed to be a breach of warranty for which the claim cannot be accepted:

- Using the product for a purpose other than that for which the product is intended or failing to follow the instructions for maintenance, operation and servicing of the product.
- Damage to the product due to natural disaster, unauthorized person or mechanical fault of the buyer (e.g. during transportation, cleaning by improper means, etc.).
- natural wear and aging of consumables or components during use (e.g. batteries, etc.).
- The action of adverse external influences such as solar and other radiation or electromagnetic fields, liquid ingress, object ingress, mains surges, electrostatic discharge (including lightning), faulty supply or input voltage and the improper polarity of this voltage, chemical processes, e.g. used power supplies, etc.
- If anyone has made alterations, modifications, design changes or adaptations to change or extend the product's functions from the design purchased or use non-original parts.

Uživatelská příručka k výrobku obsahuje funkce výrobku, návod k použití a postup obsluhy. Přečtěte si pozorně uživatelskou příručku, abyste získali co nejlepší zkušenosti a předešli zbytečným škodám. Tuto příručku si uschovejte pro budoucí použití. Máte-li jakékoli dotazy nebo připomínky k zařízení, obraťte se na zákaznickou linku.

✉ www.alza.cz/kontakt

☎ +420 225 340 111

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

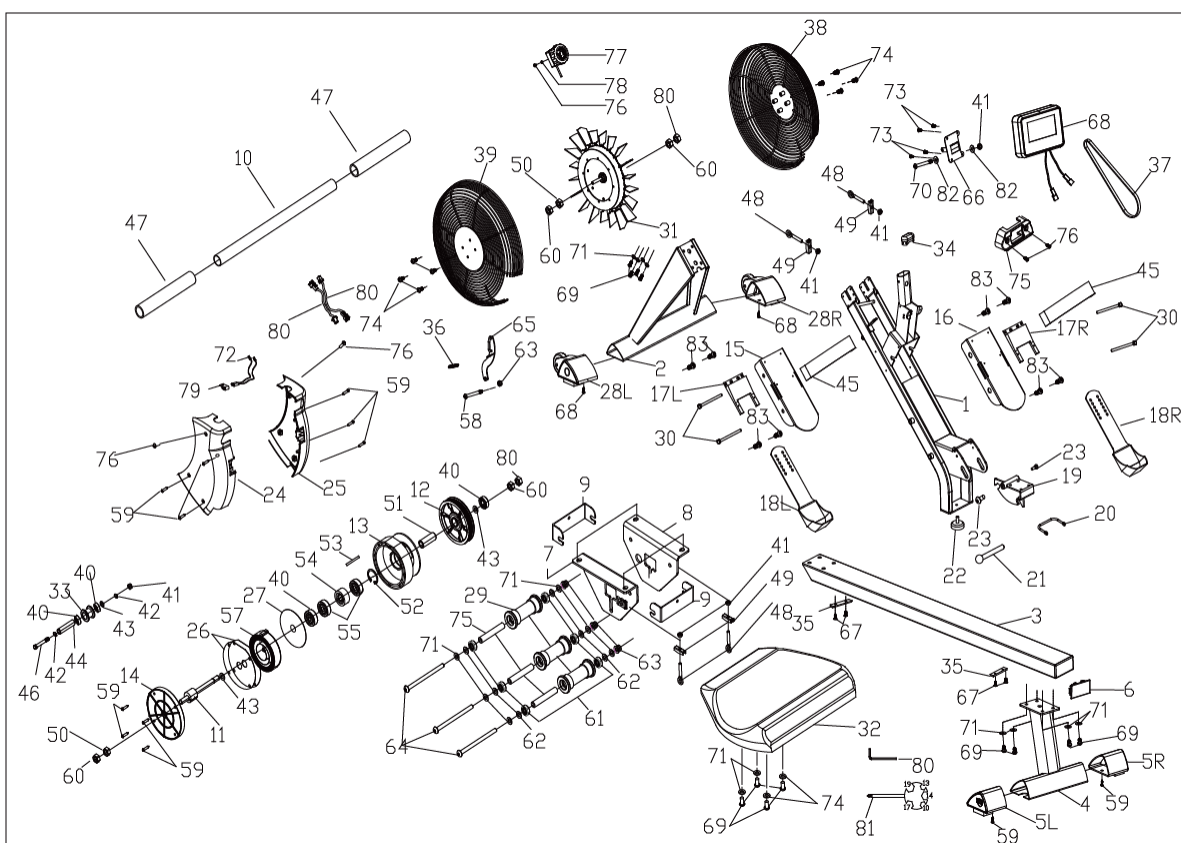
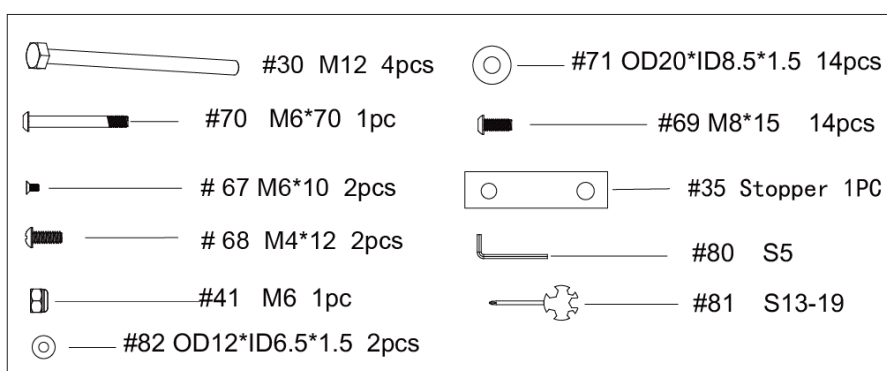
Bezpečnostní pokyny

Pro posilovací stroje s počítačem.

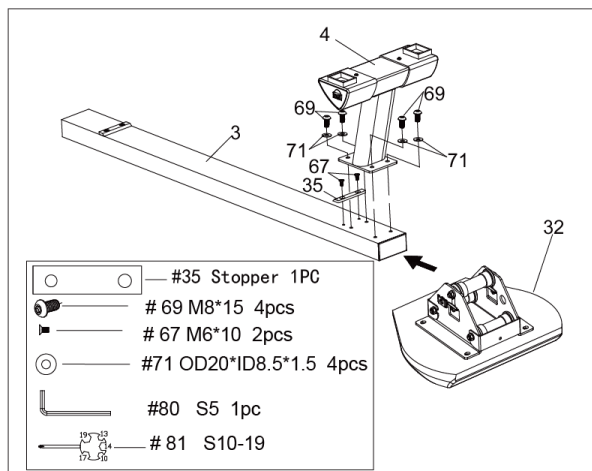
- Před sestavováním a použitím stroje je důležité si podrobně pročíst tyto instrukce. Bezpečného a efektivního cvičení dosáhnete tím, že všechny součásti budou řádně sestaveny a utaženy. Vaší povinností je informovat každého uživatele stroje o způsobu správného zabezpečení a používání stroje a o všech možných nebezpečích souvisejících s nesprávným zabezpečením a používáním posilovacího stroje.
- V případě, že máte zdravotní problémy, konzultujte s Vaším lékařem používání stroje. Stanovisko lékaře je nezbytné v případě užívání léků, které ovlivňují srdeční rytmus, krevní tlak či hladinu cholesterolu.
- Berte na vědomí reakci Vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může negativně ovlivnit Vaše zdraví! Ukončete cvičení, když budete cítit: bolesti, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, dýchací potíže, závratě, nevolnost. O vzniku těchto potíží informujte vašeho lékaře.
- Udržujte stroj mimo dosah dětí (stroj je konstruován jen pro dospělé) a zvířat! Chraňte stroj před nepříznivými vlivy, zejména vodou, prachem, intenzivním slunečním zářením a nízkými/vysokými teplotami. Udržujte stroj v suchém a čistém stavu, čištění používejte suchý, popř. jen mírně navlhčený hadřík.
- Maximální váha cvičence je 150 kg!
- Vždy používejte stroj dle těchto pokynů. V případě, že naleznete jakékoli vadné součástky v průběhu sestavování nebo kontrolování stroje nebo uslyšíte neobvyklý zvuk při používání,
- ukončete montáž nebo používání stroje.
- Nepoužívejte stroj do odstranění závady nebo výměny vadných dílů! Opravy a seřízení přenechejte odborným pracovníkům servisního střediska společnosti Alza, a.s. Praha. Záruka se nevztahuje na vady způsobené neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob.
- Používejte stroj na pevném, rovném povrchu a na podložce, která chrání podlahu či koberec. Pro dodržení bezpečnosti je nutno mít při cvičení kolem stroje minimálně 0,5 m volného místa.
- Bezpečná úroveň zařízení může být udržena pouze při pravidelných kontrolách poškození a opotřebení, například lan, míst spojů, atd. Před použitím stroje zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby řádně utaženy!
- Při cvičení noste vhodný oděv, vyvarujte se takového oblečení, které se může zachytit do pohyblivých částí stroje anebo omezit Váš pohyb.
- Při přemísťování stroje dávejte pozor, aby nedošlo k poranění zad. Vždy používejte techniku zdvihu nebo stroj přemísťte za asistence druhé osoby.
- Magnetický trenažer byl testován a certifikován, dle EN957 a odpovídá třídě H – (Home) pro použití v domácnostech.

- Elektro zařízení (počítač) nesmí být odstraňováno spolu se směsným komunálním odpadem, ale musí být odkládáno na místech k tomu určených nebo v místech jejich zpětného odběru, stejně tak baterie použité do počítače.
- Tento návod k použití s bezpečnostními pokyny, záruční list a doklad o zakoupení pečlivě uschovejte!

Díly a montážní výkres

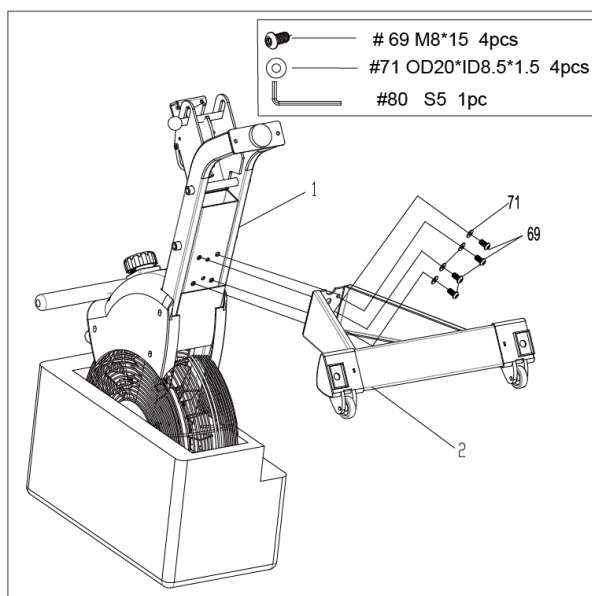


Návod na složení



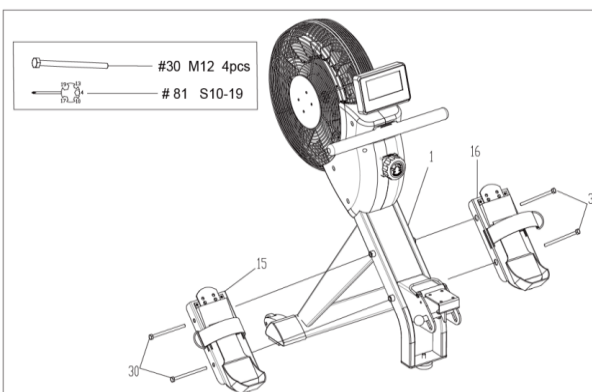
Krok 1:

Otočte sedlovku (#3) a Sedlo (#32) spodní stranou nahoru jako na obrázku. Nasuňte sedlo na sedlovku. Pomocí 2ks šroubů M6*10(#67) připevněte zářezku 1ks (#35) do sedlovky (#3). Poté připevněte zadní stabilizátor (#4) k sedlovce (#3) pomocí šroubů 4ks M8*15 (#69) a 4ks podložek (#71).



Krok 2:

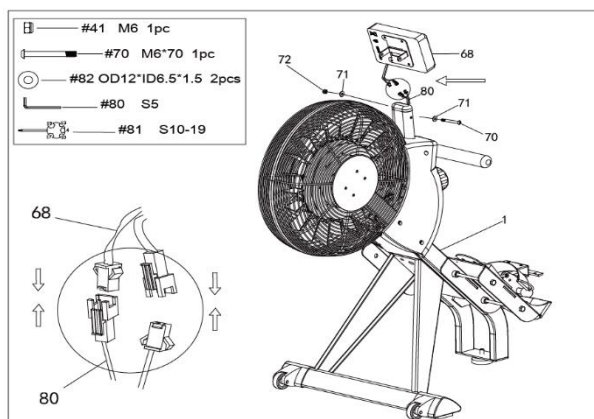
Připevněte přední stabilizátor (#2) k hlavnímu rámu (#1) pomocí 4ks šroubů M8*15(#69) a 4ks podložek (#71). Poznámka: Větráková část je vložena do polystyrenového chrániče. Ten odstraňte až po smontování stroje.



Krok 3:

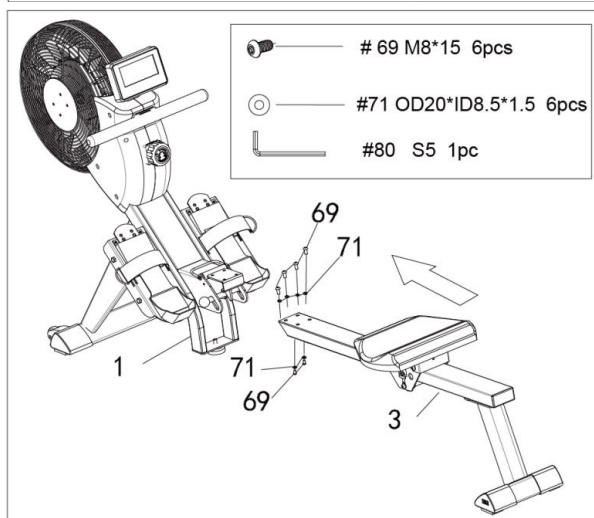
4 ks osiček M12 (#30) vsuňte skrz pedály do otvorů v hlavním rámu (#1) a připevněte.

Poznámka: Zkontrolujte, zdali připevňujete pravý pedál na pravou stranu a levý na levou stranu.



Krok 4:

Nejprve připojte kabely z rámu ke kabelům od konzole (#68), a poté připojte konzoli (#68) k hlavnímu rámu (#1). Vložte M6*70 osový šroub (#70) a OD12*ID6.5*1.5 podložku (#71) skrz počítač a otvor v hlavním rámu, zašroubujte šroub (#72) z druhé strany na osový šroub (#70) nasadte podložku (#71) a připevněte maticí (#72).

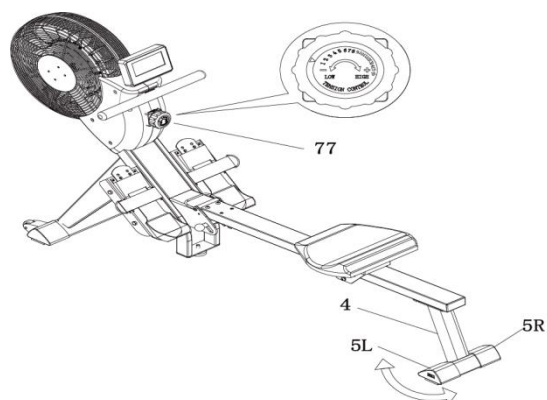


Krok 5:

Nasadte sedlovku (#3) na hlavní rám (#1), a připevněte pomocí 6ks šroubů M8*15 (#69) a 6ks podložek OD20*ID8.5*1.5 (#71).

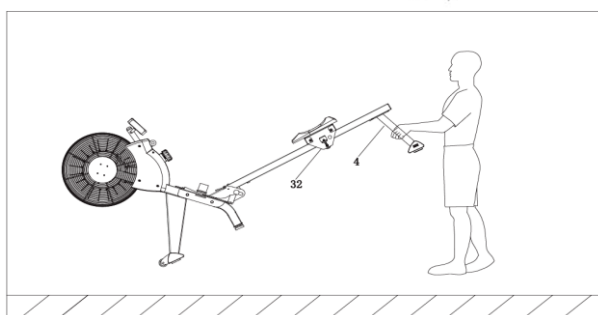
Zkontrolujte, že jsou všechny šrouby dotaženy a stroj je pevně smontován!

Přizpůsobení stroje



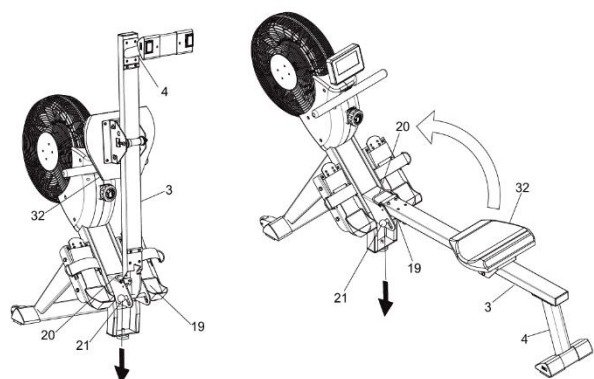
Nestabilita stroje

Pokud je stroj nestabilní, upravte stabilitu nastavovacím kolíkem.



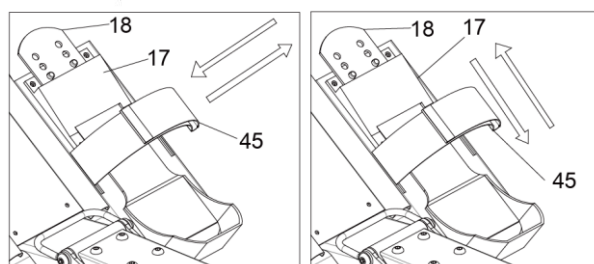
Stěhování stroje

Stroj přestěhujte tak, že ho uchopíte za zadní stabilizátor a zvednete tak, aby stojky stroje byly ve vzduchu a stroj byl pouze kolečky na zemi.



Skladování stroje

Uvolněním kolíku (#21) a ručky (#20) můžete zdvihnout nebo spustit sedlovku (#3).



Nastavení pedálů

Popruhy pedálu lze nastavit pro různé velikosti nohou uživatele. Délku pedálů lze upravit dle velikosti nohy uživatele.

Používání konzole



Funkce tlačítek

UP▲/DOWN▼:	Navyšuje / snižuje různé hodnoty.
ENTER:	Potvrzování funkcí a hodnot. Při cvičení umožňuje měnit ukazované hodnoty na displeji.
START/STOP:	Startuje nebo zastavuje zvolené program.
RESET:	Vynuluje hodnoty a vrátí konzoli do výchozího nastavení.
RECOVERY:	Po cvičení ukazuje kondici uživatele.

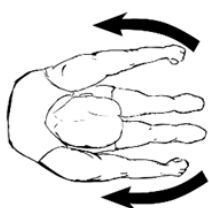
Funkce displeje

TIME (ČAS):	Stisknutím tlačítek Up ▲/Down ▼ nastavíte čas (od 1 do 99 minut); Každým stiskem se hodnota zvýší nebo sníží o 1 minutu.
TIME/500M:	Ukazuje průměrný čas na 500 metrů.
SPM:	Počet úderů za minutu.
DISTANCE:	Stisknutím tlačítka up ▲ / down ▼ nastavíte vzdálenost. (100 ~ 9999 m); Každým stisknutím zvýšíte nebo snížíte hodnotu o 100 metrů.
STROKES:	Stisknutím tlačítka Up ▲/Down ▼ nastavíte počet úderů (0~9990); Každým stisknutím zvýšíte nebo snížíte hodnotu o 10 úderů.
TOTAL STROKES:	Celkový počet úderů od 0 do 9999.
CALORIES:	Stisknutím tlačítek Up ▲/Down ▼ nastavíte kalorie (od 10 do 9990); Každým stisknutím změníte hodnotu od 10.
HRC/PULSE:	Zobrazuje srdeční tep. V ručním nastavení stisknutím tlačítek up ▲/down ▼ nastavíte hodnotu srdečního tepu (30~240), potvrdíte tlačítkem enter, každým stisknutím změníte hodnotu o 1 a HRC se objeví na displeji.
CALENDAR:	Pokud je konzole v režimu spánku, zobrazuje datum.
TEMPERATURE:	Pokud je konzole v režimu spánku, zobrazuje teplotu v místnosti.
CLOCK:	Pokud je konzole v režimu spánku, zobrazuje hodiny.
Budík	Budík lze použít pouze v případě, že je konzole v režimu spánku a během cvičení nefunguje. Stisknutím tlačítka reset budík vypnete.
Režim spánku	Pokud stroj nepoužíváte po dobu čtyř minut, konzole se přepne do režimu spánku.
Baterie	Do konzole se vkládají dvě AA baterie.

Cviky

Základní veslovací pohyb

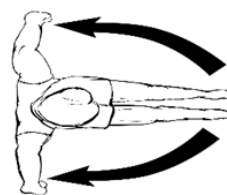
- Posadte se na sedlo a připevněte si nohy k pedálům pomocí pásků se suchým zipem. Potom uchopte držadla veslovacích ramen.
- Zaujměte základní polohu, nakloňte se vpřed s nataženýma rukama a ohnutými koleny (obr. 1).
- Vzepřete se zpět a zároveň narovnejte vaše záda a nohy (obr. 2)
- Pokračujte tímto pohybem, dokud se mírně nepředkláníte, a během tohoto stádia byste měli přitáhnout paže směrem k vašemu tělu (obr. 3). Potom se vraťte do stádia 2 a opakujte.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

Veslovací odpor

Odpor pohybu při veslování lze měnit pomocí regulátoru zátěže. Úroveň odporu nastavujte podle Vašich potřeb. Nastavením vysokého odporu zpevňujete a posilujete svaly, ale pravděpodobně nebudete moci cvičit tak dlouho, jako při nastavení nízkého odporu, které naopak zlepšuje Vaši kondici.

Doba tréninku

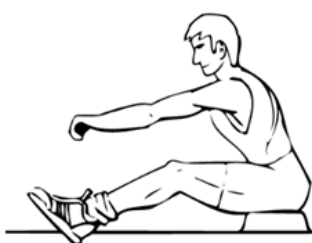
Veslování je namáhavá forma cvičení a z tohoto důvodu je nejlepší začít s krátkým jednoduchým cvičením a postupně prodlužovat tréninky a zvyšovat zátěž. Začněte veslovat po dobu přibližně 5 minut a postupně, podle Vašich schopností, prodlužujte délku tréninků. Časem byste měli být schopni veslovat po dobu 15 až 20 minut, ale nesnažte se toho dosáhnout příliš rychle.

Doporučujeme trénovat nejméně třikrát týdně, pokud možno s rovnoměrným časovým rozložením.

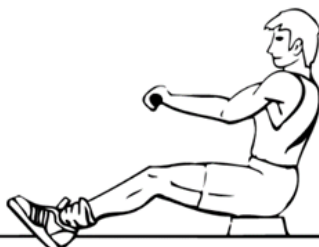
Střídavé styly veslování

Veslování pouze pažemi

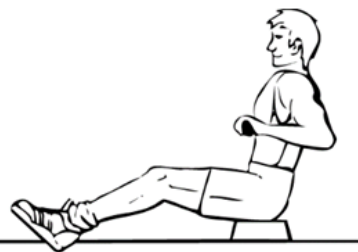
Toto cvičení posiluje svaly na pažích, ramenech, zádech a břiše. Posadte se, jak je zobrazeno na obr. 4, natáhněte nohy, předkloňte se a uchopte držadla. Mírně se zakloňte a přitahujte držadla směrem k hrudi. Vraťte se do základní polohy a postup opakujte.



Obr. 4



Obr.5



Obr.6

Veslování pouze nohama

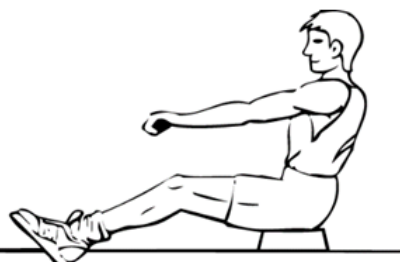
Toto cvičení posílí svaly Vašich nohou a zad. Se vzpřímenými zády a nataženými pažemi ohýbejte své nohy, dokud neuchopíte držadla veslovacích ramen ve startovací poloze, obr. 7. Nohama odsuňte tělo zpět, zatímco udržujete paže a záda vzpřímené. Vraťte se do základní polohy a postup opakujte.



Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9

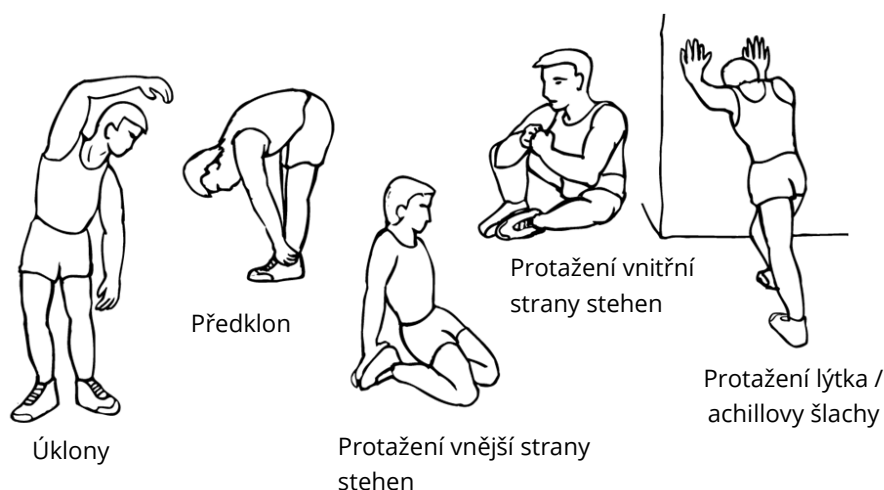
Pokyny ke cvičení

Používání posilovacího stroje společnosti Alza, a.s. Praha, Vám přinese několik výhod: zlepší Vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a při kontrole přijímaných kalorií Vám pomůže snížit hmotnost. V případě, že máte zdravotní problémy, konzultujte s Vaším lékařem používání stroje.

Zahřívací fáze

Zahřívací fáze rozproudí Váš krevní oběh, zahřeje a připraví svaly, aby správně fungovaly. Zároveň také sníží nebezpečí vzniku křečí a zranění svalů. Tuto fázi nevynechávejte!

Doporučujeme provést několik protahovacích cviků, jak je ukázáno níže. V každém protažení byste měli vydržet po dobu asi 30 sekund, neprotahujte svaly prudkým pohybem a nepřepínejte je – pokud pocítíte bolest, přestaňte!



Fáze cvičení

Toto je fáze, do které vložte největší úsilí. Pravidelným cvičením se svaly vašich nohou stanou pružnější. Cvičte svým vlastním tempem, které udržujte po celou dobu cvičení. Optimální je cvičit na začátku 15–20 minut, po několika trénincích déle. Doporučujeme trénovat nejméně třikrát týdně, pokud možno s rovnoměrným časovým rozložením. Cvičení by mělo být dostatečné tak, aby Váš srdeční tep dosáhl „optimálního tepu“, jak je znázorněno v grafu.

Zklidňující fáze

Tato fáze je nutná pro to, aby se Váš kardiovaskulární systém a Vaše svaly postupně uvolnily. Zopakujte protahovací cviky a znovu mějte na paměti, abyste svaly nepřetahovali a prudce nenapínali.

Tvarování svalů

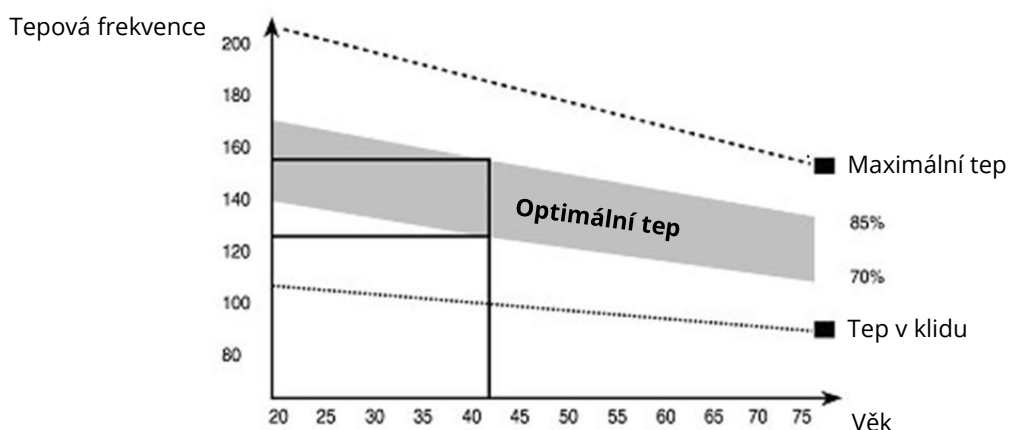
Pokud se zároveň snažíte zlepšit Vaši fyzickou kondici, je nutné, abyste pozměnili Váš tréninkový program. Během zahřívací a uklidňující fáze cvičte jako obvykle, ale ke konci fáze cvičení zvýšte odpor.

Snižování hmotnosti

Důležitým faktorem při snižování hmotnosti je množství přijímaných a vydávaných kalorií. Čím déle a usilovněji cvičíte, tím více jich spálíte. Je však zároveň třeba sledovat jejich příjem, zejména dát si pozor na tučná, sladká jídla a velikost porcí.

Kontrolujte svůj srdeční tep

Abyste byli schopni zkontrolovat svůj srdeční tep, musíte nejprve vědět, jak jej změřit. Nejsnazší způsob je přitisknout konečky prstů k tepně na vašem krku, mezi svaly a dýchacími cestami. Spočítejte počet pulsů za 10 vteřin a vynásobte jej 6. Tak dostanete váš srdeční tep za minutu.



Cvičte v rámci svých možností

Jakou úroveň srdečního tepu musíte udržovat během vašeho cvičení? Požádejte svého lékaře, aby vám dal náležité pokyny odpovídající Vašemu zdravotnímu stavu.

Záruční podmínky

Na nový výrobek zakoupený v prodejní síti Alza.cz se vztahuje záruka 2 roky. V případě potřeby opravy nebo jiného servisu v záruční době se obraťte přímo na prodejce výrobku, je nutné předložit originální doklad o koupi s datem nákupu.

Za rozpor se záručními podmínkami, pro který nelze reklamaci uznat, se považují následující skutečnosti:

- Používání výrobku k jinému účelu, než pro který je výrobek určen, nebo nedodržování pokynů pro údržbu, provoz a servis výrobku.
- Poškození výrobku živelnou pohromou, zásahem neoprávněné osoby nebo mechanicky vinou kupujícího (např. při přepravě, čištění nevhodnými prostředky apod.).
- přirozené opotřebení a stárnutí spotřebního materiálu nebo součástí během používání (např. baterií atd.).
- Působení nepříznivých vnějších vlivů, jako je sluneční záření a jiné záření nebo elektromagnetické pole, vniknutí kapaliny, vniknutí předmětu, přepětí v síti, elektrostatický výboj (včetně blesku), vadné napájecí nebo vstupní napětí a nevhodná polarita tohoto napětí, chemické procesy, např. použité zdroje atd.

Pokud někdo provedl úpravy, modifikace, změny konstrukce nebo adaptace za účelem změny nebo rozšíření funkcí výrobku oproti zakoupené konstrukci nebo použití neoriginálních součástí.

Používateľská príručka k výrobku obsahuje funkcie výrobku, návod na použitie a postup obsluhy. Pozorne si prečítajte používateľskú príručku, aby ste získali čo najlepšie skúsenosti a predišli zbytočnému poškodeniu. Túto príručku si uschovajte pre budúce použitie. Ak máte akékoľvek otázky alebo pripomienky k zariadeniu, obráťte sa na linku služieb zákazníkom.

✉ www.alza.sk/kontakt

☎ +421 257 101 800

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

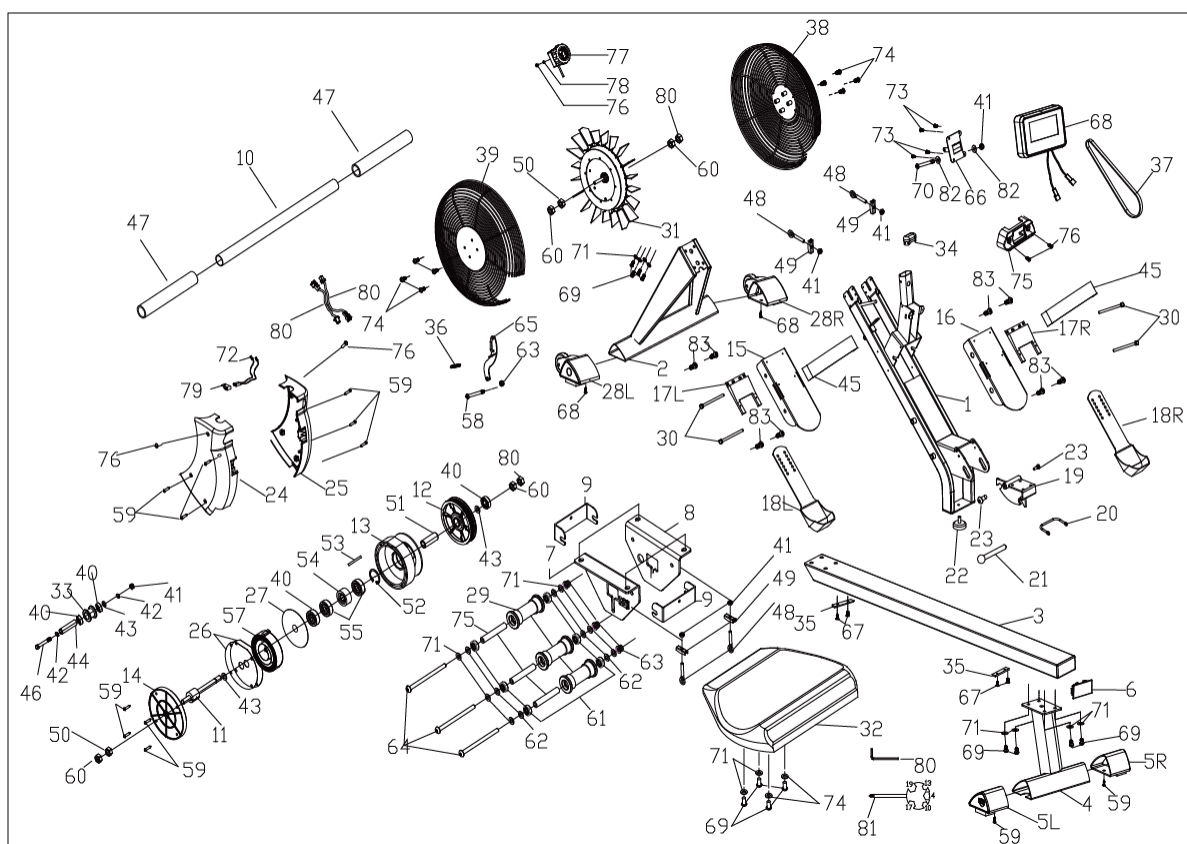
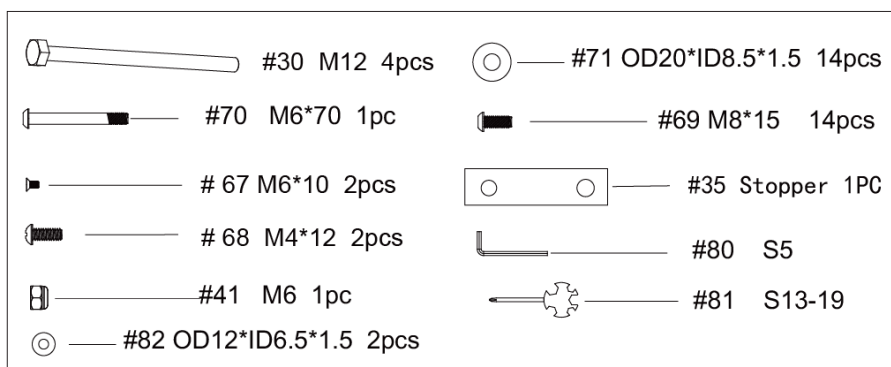
Bezpečnostné pokyny

Pre posilňovacie stroje s počítačom.

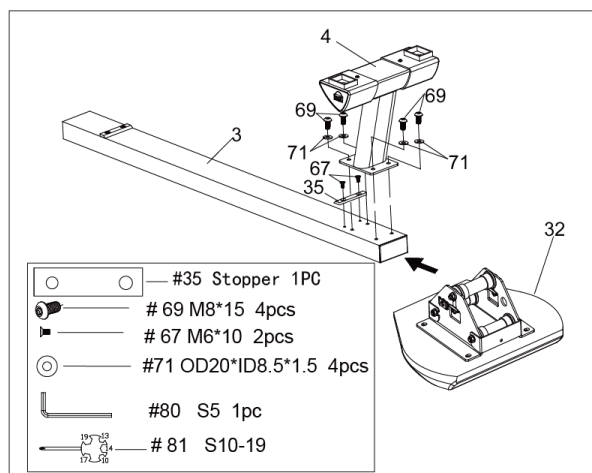
- Pred zostavením a používaním stroja je dôležité pozorne si prečítať tieto pokyny. Bezpečný a efektívny tréning dosiahnete, ak sa ubezpečíte, že sú všetky komponenty správne zmontované a utiahnuté. Je vašou povinnosťou informovať každého používateľa stroja o tom, ako správne zabezpečiť a používať stroj a o všetkých možných nebezpečenstvách spojených s nesprávnym zabezpečením a používaním cvičebného stroja.
- Ak máte zdravotné problémy, poraďte sa o používaní prístroja so svojim lekárom. Ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú váš srdcový rytmus, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu, je potrebné vyjadrenie lekára.
- Všímajte si reakcie svojho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže mať negatívny vplyv na vaše zdravie! Prestaňte cvičiť, keď pocítite: bolesť, tlak na hrudníku, nepravidelný srdcový pulz, ťažkosti s dýchaním, závraty, nevoľnosť. Ak sa tieto problémy vyskytnú, informujte svojho lekára.
- Stroj uchovávajte mimo dosahu detí (stroj je určený len pre dospelých) a zvierat! Chráňte stroj pred poveternostnými vplyvmi, najmä pred vodou, prachom, intenzívnym slnečným žiarením a nízkymi/vysokými teplotami.
- Zariadenie udržiavajte v suchu a čistote, čistite ho suchou alebo mierne vlhkou handričkou.
- Maximálna hmotnosť cvičenca je 150 kg!
- Stroj vždy používajte podľa týchto pokynov. Ak pri montáži alebo kontrole stroja nájdete chybné diely alebo ak počas používania stroja počujete nezvyčajný hluk, zastavte montáž alebo používanie stroja.
- Stroj nepoužívajte, kým sa porucha neodstráni alebo kým sa nevymenia chybné diely! Opravy a úpravy zverte odbornému personálu servisného strediska spoločnosti Alza, a.s. Praha. Záruka sa nevzťahuje na chyby spôsobené neodborným zásahom (opravou) používateľa, a to ani tretími stranami.
- Stroj používajte na pevnom, rovnom povrchu a na podložke, ktorá chráni podlahu alebo koberec. Na zaručenie bezpečnosti je potrebné, aby bol pri cvičení okolo stroja voľný priestor aspoň 0,5 m.
- Bezpečnú úroveň vybavenia je možné udržať len pravidelnými kontrolami poškodenia a opotrebovania, napríklad lán, spojovacích bodov atď. Pred použitím stroja skontrolujte, či sú všetky matice a skrutky správne utiahnuté!
- Pri cvičení noste vhodné oblečenie, vyhnite sa oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť o pohyblivé časti stroja alebo obmedzovať váš pohyb.
- Pri premiestňovaní stroja dávajte pozor, aby ste si neporanili chrbát. Vždy používajte techniku zdvíhania alebo premiestňujte stroj s pomocou inej osoby.

- Magnetický trenažér bol testovaný a certifikovaný podľa normy EN 957 a zodpovedá triede H – (Home) na použitie v domácnostiach.
- Elektrozariadenia (počítače) sa nesmú likvidovať spolu so zmesovým komunálnym odpadom, ale musia sa likvidovať na určených miestach alebo miestach spätného odberu, rovnako ako batérie používané v počítačoch.
- Tento návod na obsluhu s bezpečnostnými pokynmi, záručný list a doklad o kúpe si starostlivo uschovajte!

Diely a montážny výkres

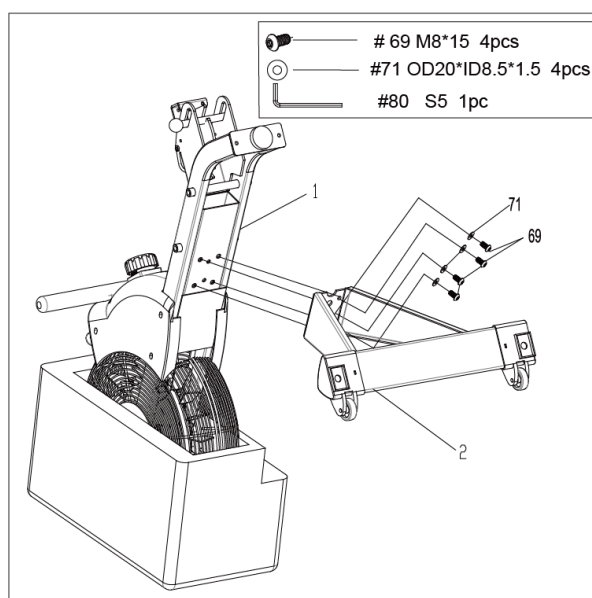


Pokyny na zloženie



Krok 1:

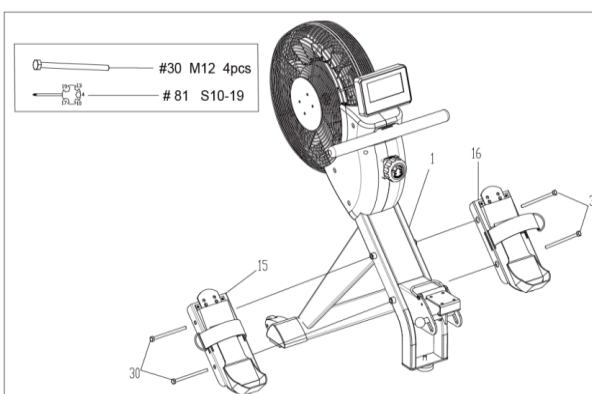
Otočte stĺpik sedadla (#3) a sedlo (#32) spodnou stranou nahor, ako je znázornené na obrázku. Nasadte sedlo na stĺpik sedadla. Pomocou 2 ks skrutiek M6 × 10 (#67) pripevnite 1 ks dorazu (#35) k stĺpiku sedadla (#3). Potom pripevnite zadný stabilizátor (#4) k stĺpiku sedadla (#3) pomocou 4 ks skrutiek M8 × 15 (#69) a 4 ks podložiek (#71).



Krok 2:

Pripevnite predný stabilizátor (č. 2) k hlavnému rámu (č. 1) pomocou 4 ks skrutiek M8 × 15 (č. 69) a 4 ks podložiek (č. 71).

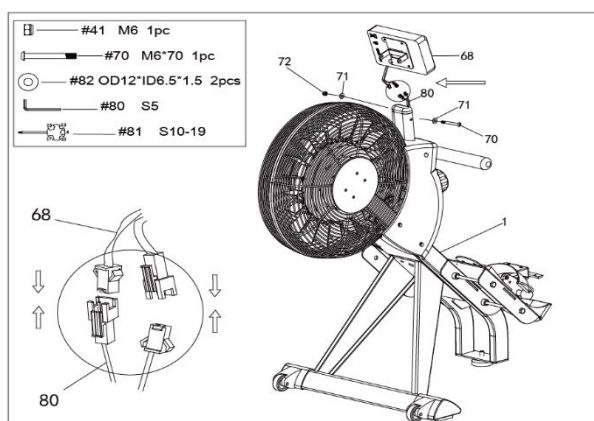
Poznámka: ventilátorová časť je vložená do polystyrénového chrániča. Odstráňte ho až po zostavení stroja.



Krok 3:

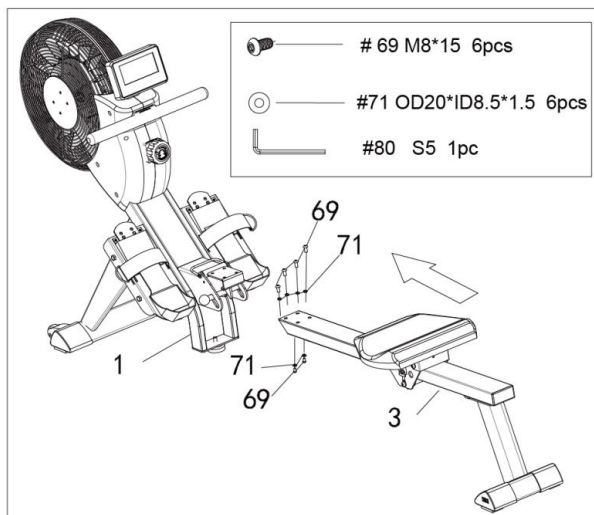
Vložte 4 osi M12 (č. 30) cez pedále do otvorov v hlavnom ráme (č. 1) a pripevnite ich.

Poznámka: ubezpečte sa, že ste pravý pedál pripevnili na pravú stranu a ľavý pedál na ľavú stranu.



Krok 4:

Najprv pripojte káble z rámu ku káblom z konzoly (č. 68) a potom pripojte konzolu (č. 68) k hlavnému rámu (č. 1). Vložte skrutku nápravy M6 × 70 (#70) a podložku OD12 × ID6,5 × 1,5 (#71) cez počítač a otvor v hlavnom ráme, naskrutkujte skrutku (#72) z druhej strany na skrutku nápravy (#70), nasadte podložku (#71) a zaistite maticou (#72).

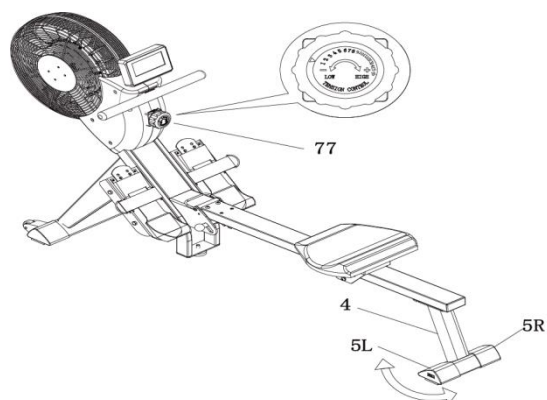


Krok 5:

Umiestnite stĺpik sedadla (#3) na hlavný rám (#1) a pripevnite ju pomocou 6 ks skrutiek M8 × 15 (#69) a 6 ks podložiek OD20 × ID8,5 × 1,5 (#71).

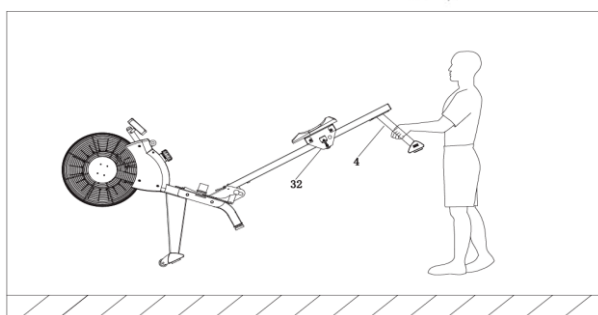
Skontrolujte, či sú všetky skrutky dotiahnuté a stroj je pevne zostavený!

Prispôsobenie stroja



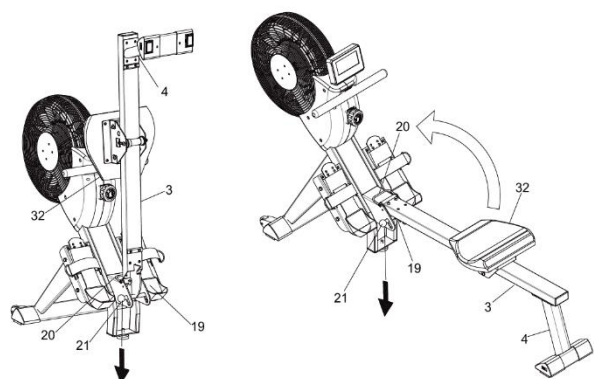
Nestabilita stroja

Ak je stroj nestabilný, nastavte stabilitu pomocou nastavovacieho kolíka.



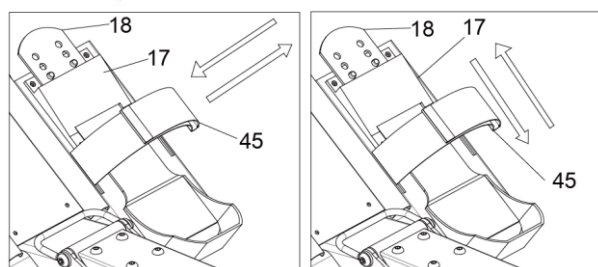
Presun stroja

Stroj premiestnite tak, že uchopíte zadný stabilizátor a zdvihnete ho tak, aby boli stojany stroja vo vzduchu a stroj bol na zemi len kolesami.



Skladovanie stroja

Uvoľnením čapu (#21) a rukoväti (#20) môžete zdvihnúť alebo spustiť stĺpik sedadla (#3).



Nastavenie pedálov

Remienky na pedále sa dajú nastaviť pre rôzne veľkosti chodidiel používateľa. Dĺžku pedálov je možné nastaviť podľa veľkosti chodidla používateľa.

Používanie konzoly



Funkcie tlačidiel

UP▲/DOWN▼:	Zvyšuje/znižuje rôzne hodnoty.
ENTER:	Potvrdenie funkcií a hodnôt. Umožňuje meniť zobrazené hodnoty na displeji počas cvičenia.
START/STOP:	Spustí alebo zastaví vybraný program.
RESET:	Vynuluje hodnoty a vráti konzolu na predvolené nastavenia.
RECOVERY:	Zobrazuje kondíciu používateľa po cvičení.

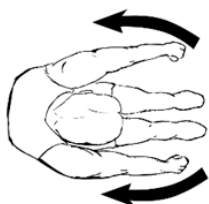
Funkcie displeja

TIME (čas):	Stláčaním tlačidiel Up ▲/Down ▼ nastavte čas (od 1 do 99 minút); každé stlačenie zvýši alebo zníži hodnotu o 1 minútu.
TIME/500M:	Zobrazuje priemerný čas na 500 metrov.
SPM:	Počet úderov za minútu.
DISTANCE:	Stlačením tlačidla Up ▲/Down ▼ nastavte vzdialenosť. (100 ~ 9999 m); Každé stlačenie zvýši alebo zníži hodnotu o 100 metrov.
STROKES:	Stlačením tlačidla Up ▲/Down ▼ nastavte počet úderov (0 ~ 9990); každé stlačenie zvýši alebo zníži hodnotu o 10 úderov.
TOTAL STROKES:	Celkový počet úderov od 0 do 9999.
CALORIES:	Stláčaním tlačidiel Up ▲/Down ▼ nastavte kalórie (od 10 do 9990); každé stlačenie mení hodnotu o 10.
HRC/PULSE:	Zobrazuje srdcovú frekvenciu. Pri manuálnom nastavení stláčaním tlačidiel Up ▲/Down ▼ nastavte hodnotu srdcovej frekvencie (30 ~ 240), potvrďte tlačidlom enter, každým stlačením zmeňte hodnotu o 1 a na displeji sa zobrazí HRC.
CALENDAR:	Keď je konzola v režime spánku, zobrazuje dátum.
TEMPERATURE:	Keď je konzola v režime spánku, zobrazuje izbovú teplotu.
CLOCK:	Keď je konzola v režime spánku, zobrazuje hodiny.
Budík	Budík je možné používať len vtedy, keď je konzola v režime spánku a počas cvičenia nepracuje. Stlačením tlačidla resetovania budík vypnete.
Režim spánku	Ak zariadenie nepoužívate štyri minúty, konzola prejde do režimu spánku.
Batérie	Do konzoly sa vkladajú dve batérie AA.

Cviky

Základný veslársky pohyb

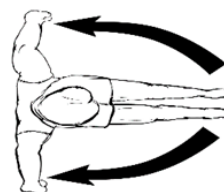
- Sadnite si na sedlo a pripevnite nohy k pedálom pomocou remienkov na suchý zips. Potom uchopte rukoväti ramien na veslovanie.
- Zaujmite základnú polohu, predkloňte sa dopredu s vystretými rukami a pokrčenými kolenami (obrázok 1).
- Predkloňte sa a zároveň narovnajzte chrbát a nohy (obr. 2).
- Pokračujte v tomto pohybe, kým nebudete mierne predklonení, a v tejto fáze by ste mali ruky pritiahnuť k telu (obrázok 3). Potom sa vráťte do fázy 2 a postup zopakujte.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

Odpor pri veslovaní

Odpor veslárskeho pohybu môžete meniť pomocou regulátora záťaže. Úroveň odporu si nastavte podľa svojich potrieb. Nastavenie vysokého odporu spevní a posilní vaše svaly, ale pravdepodobne nebudete môcť cvičiť tak dlho ako pri nastavení nízkeho odporu, čo zase zlepší vašu kondíciu.

Čas tréningu

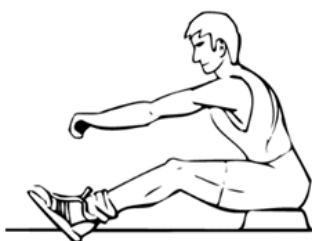
Veslovanie je namáhavá forma cvičenia, a preto je najlepšie začať s krátkymi jednoduchými cvičeniami a postupne predlžovať tréningy a zvyšovať záťaž. Začnite veslovať približne 5 minút a postupne, v závislosti od vašich schopností, zvyšujte dĺžku tréningu. Nakoniec by ste mali byť schopní veslovať 15 až 20 minút, ale nesnažte sa to dosiahnuť príliš rýchlo.

Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne, najlepšie s rovnomerným časovým rozložením.

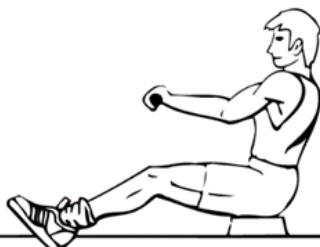
Striedanie štýlov veslovania

Veslovanie len rukami

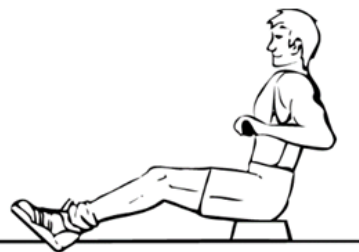
Toto cvičenie posilňuje svaly rúk, ramien, chrbta a brucha. Posadíte sa tak, ako je znázornené na obrázku 4, natiahnite nohy, predkloňte sa a uchopte rukoväti. Mierne sa predkloňte a pritiahnite rukoväti k hrudníku. Vráťte sa do základnej polohy a postup zopakujte.



Obr. 4



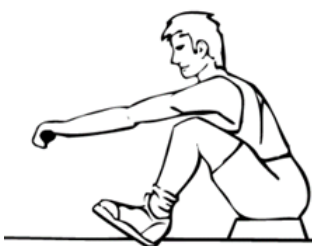
Obr. 5



Obr. 6

Veslovanie iba nohami

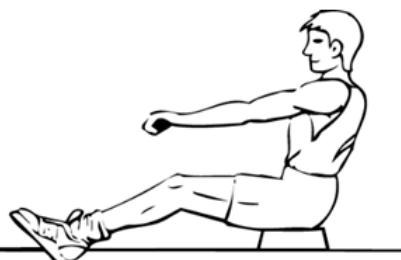
Týmto cvičením posilníte svaly nôh a chrbta. S rovným chrbtom a vystretými rukami pokrčte nohy, kým sa nechyťte rukoväti ramien na veslovanie vo východiskovej polohe, obrázok 7. Vráťte sa do východiskovej polohy a postup zopakujte.



Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9

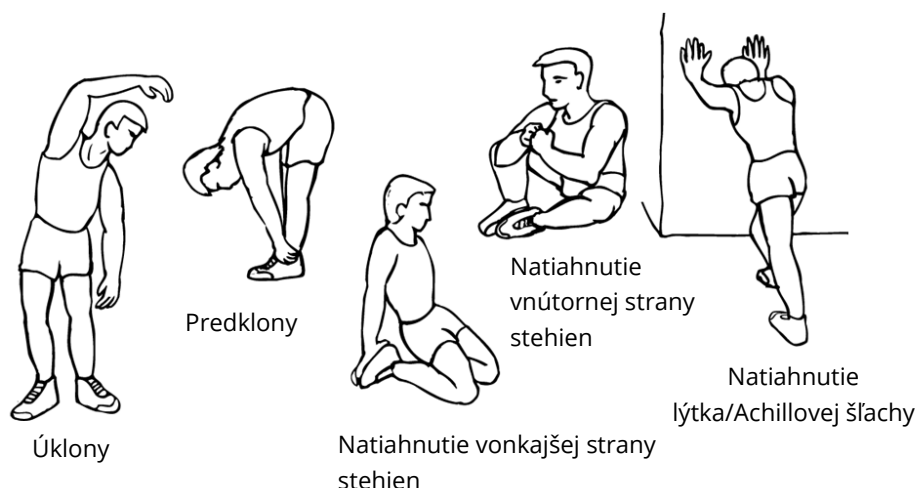
Pokyny na cvičenie

Používanie fitnes stroja Alza, a.s. Praha, vám prinesie niekoľko výhod: zlepši vašu fyzickú kondíciu, posilní vaše svaly a pomôže vám schudnúť pri kontrole príjmu kalórií. Ak máte zdravotné problémy, poraďte sa o používaní prístroja so svojím lekárom.

Zahrievacia fáza

Zahrievacia fáza rozprúdi krvný obeh, zahreje a pripraví svaly na správne fungovanie. Zároveň znižuje riziko kŕčov a svalových zranení. Túto fázu nevynechávajte!

Odporúčame vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Pri každom natáhaní by ste mali vydržať približne 30 sekúnd, svaly nenapínajte prudkým pohybom a nepreťahujte ich – ak pocítite bolesť, prestaňte!



Fáza cvičenia

V tejto fáze vynakladáte najväčšie úsilie. Pravidelným cvičením sa svaly nôh stanú pružnejšími. Cvičenie vykonávajte vlastným tempom, ktoré udržíte počas celého cvičenia. Na začiatku je optimálne cvičiť 15 – 20 minút, po niekoľkých tréningoch dlhšie. Odporúčame trénovať aspoň trikrát týždenne, najlepšie s rovnomerným časovým rozložením. Cvičenie by malo byť dostatočné na to, aby vaša srdcová frekvencia dosiahla „optimálnu srdcovú frekvenciu“, ako je znázornené v tabuľke.

Upokojujúca fáza

Táto fáza je potrebná na to, aby sa váš kardiovaskulárny systém a svaly postupne uvoľnili. Opakujte strečingové cvičenia, pričom nezabúdajte na to, aby ste svaly príliš nenapínali ani prudko nenaťahovali.

Formovanie svalov

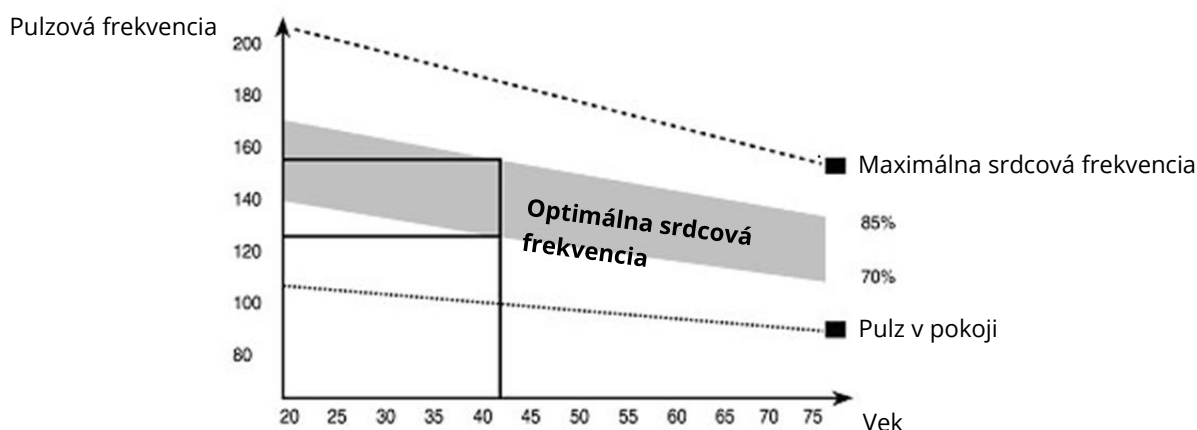
Ak sa zároveň snažíte zlepšiť svoju fyzickú kondíciu, je potrebné zmeniť tréningový program. Počas zahrievacej a upokojujúcej fázy cvičte ako zvyčajne, ale ku koncu cvičebnej fázy zvýšte odpor.

Zníženie hmotnosti

Dôležitým faktorom pri chudnutí je množstvo prijatých a vydaných kalórií. Čím dlhšie a intenzívnejšie cvičíte, tým viac spaľujete. Musíte však sledovať aj príjem potravy, najmä si dávať pozor na tučné a sladké jedlá a veľkosť porcií.

Skontrolujte si srdcovú frekvenciu

Aby ste si mohli skontrolovať srdcovú frekvenciu, musíte najprv vedieť, ako ju zmerať. Najjednoduchšie je pritlačiť končeky prstov na tepnu na krku medzi svalmi a dýchacími cestami. Spočítajte počet pulzov za 10 sekúnd a vynásobte ho 6. Tým získate srdcovú frekvenciu za minútu.



Cvičenie v rámci svojich možností

Akú úroveň srdcovej frekvencie musíte počas cvičenia udržiavať? Požiadajte svojho lekára, aby vám dal správne pokyny zodpovedajúce vášmu zdravotnému stavu.

Záručné podmienky

Na nový výrobok zakúpený na Alza.cz sa vzťahuje 2-ročná záruka. V prípade potreby opravy alebo iného servisu počas záručnej doby sa obráťte priamo na predajcu výrobku, je potrebné predložiť originálny doklad o kúpe s dátumom nákupu.

Za porušenie záruky, pre ktoré nie je možné uznať reklamáciu, sa považuje:

- Používanie výrobku na iný účel, než na aký je výrobok určený, alebo nedodržiavanie pokynov na údržbu, prevádzku a servis výrobku.
- Poškodenie výrobku v dôsledku živeľnej pohromy, zásahu neoprávnenej osoby alebo mechanického zavinenia kupujúceho (napr. počas prepravy, čistenia nesprávnymi prostriedkami atď.).
- Prirodzené opotrebovanie a starnutie spotrebného materiálu alebo komponentov počas používania (napr. batérie atď.).
- Pôsobenie nepriaznivých vonkajších vplyvov, ako je slnečné a iné žiarenie alebo elektromagnetické pole, vniknutie kvapaliny, vniknutie predmetov, prepätie v sieti, elektrostatický výboj (vrátane blesku), nesprávne napájacie alebo vstupné napätie a nesprávna polarita tohto napätia, chemické procesy, napr. použité napájacie zdroje atď.

Ak niekto vykonal úpravy, modifikácie, zmeny dizajnu alebo adaptácie s cieľom zmeniť alebo rozšíriť funkcie výrobku oproti zakúpenému dizajnu alebo použiť neoriginálne diely.

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 Prága 7, www.alza.cz

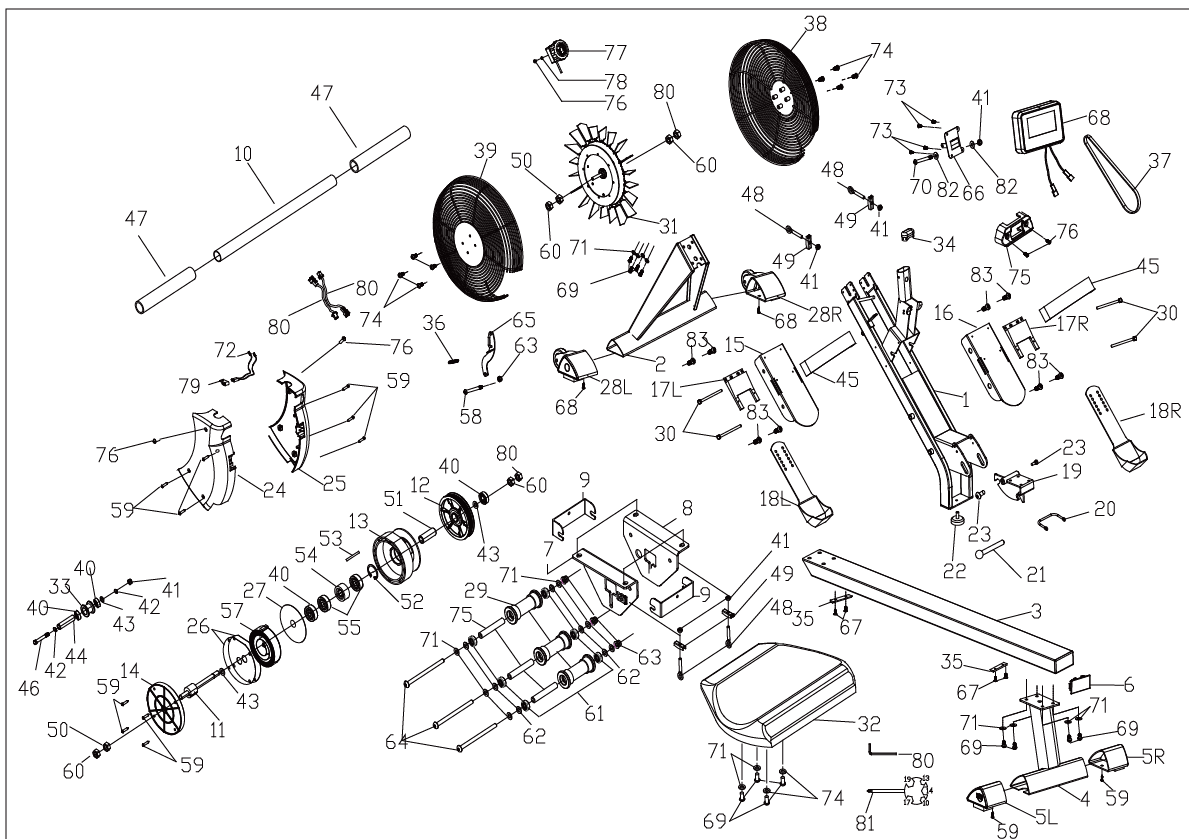
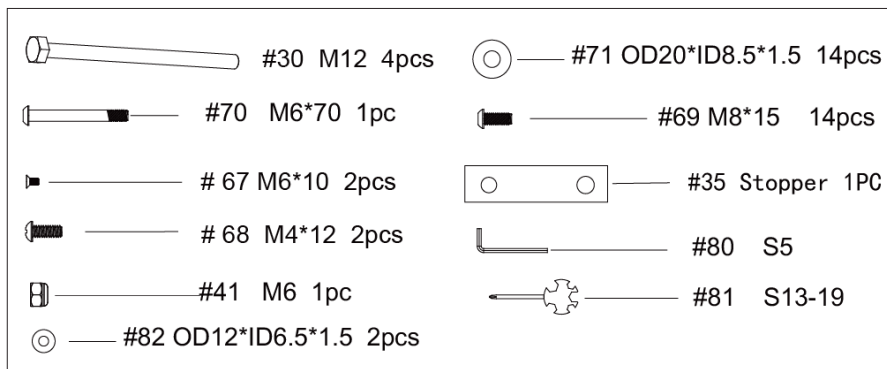
Biztonsági utasítások

Számítógéppel ellátott edzőgépekhez.

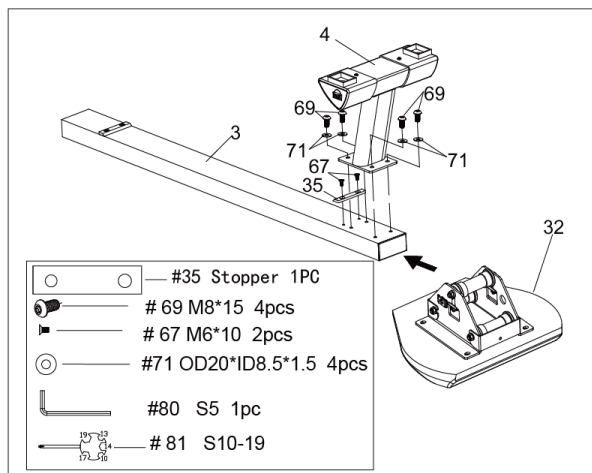
- Fontos, hogy a gép összeszerelése és használata előtt figyelmesen olvassa el ezeket az utasításokat. Biztonságos és hatékony edzés érhető el, ha minden alkatrész megfelelően össze van szerelve és meghúzva. Az Ön felelőssége, hogy a gép minden egyes felhasználóját tájékoztassa a gép megfelelő rögzítéséről 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 tornázó maximális súlya 150 kg lehet!
- 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, hagyja abba a gép összeszerelését vagy használatát.
- Ne használja a gépet a hiba elhárításáig vagy a hibás alkatrészek cseréjéig! A javításokat és beállításokat bízza az Alza szervizközpontjának szakképzett személyzetére. A garancia nem terjed ki a felhasználó szakszerűtlen beavatkozása (javítása) által okozott hibákra, még harmadik fél által sem.
- A gépet szilárd, síkfelületen és a padlót vagy szőnyeget védő szőnyegen használja. A biztonság érdekében a gép körül legalább 0,5 m távolságot kell hagyni edzés közben.
- A gépet biztonságos szinten 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 mozgásakor ügyeljen arra, hogy ne sérüljön meg a háta. Mindig alkalmazza a megfelelő emelési technikát, vagy a gépet mindig egy másik személy segítségével mozgassa.

- A mágneses tréner az EN957 szabvány szerint tesztelt 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 és összeszerelési rajz

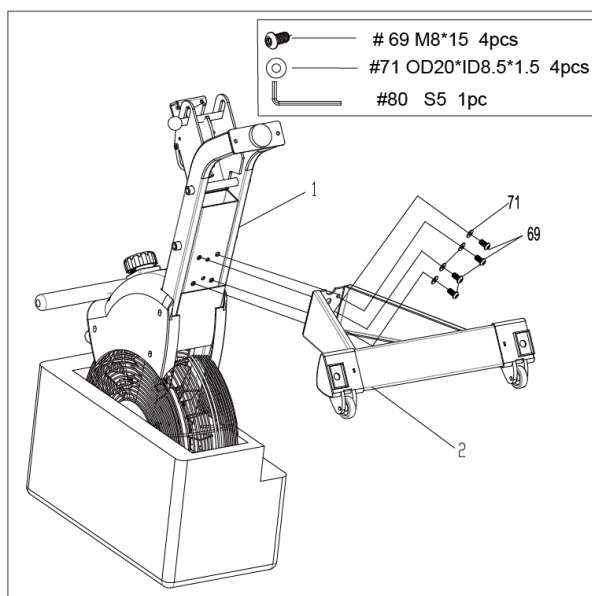


Összeállítási utasítások



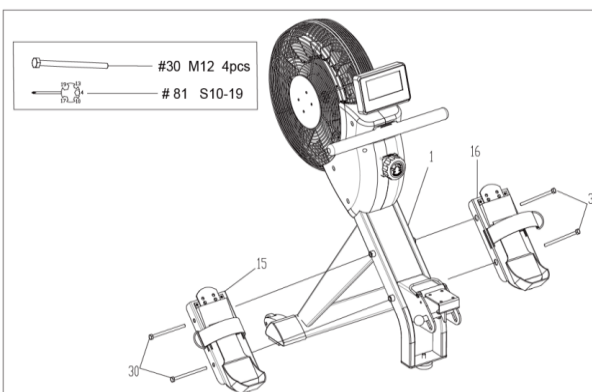
1. lépés:

Fordítsa a nyeregcsonkot (#3) és a nyeregtartót (#32) az alsó oldalával felfelé, ahogy a képen látható. Csúsztassa a nyeret a nyeregoszlopra. Használjon 2db M6*10-es csavart (#67) az 1db ütköző (#35) rögzítéséhez a nyeregcsőhöz (#3). Ezután rögzítse a hátsó stabilizátort (#4) a nyeregcsőhöz (#3) 4 db M8*15 csavar (#69) és 4 db alátét (#71) segítségével.



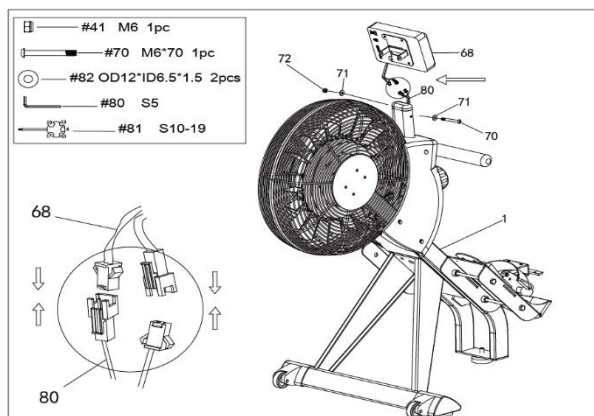
2. lépés:

Rögzítse az első stabilizátort (#2) a főkerethez (#1) 4 db M8*15 csavar (#69) és 4 db alátét (#71) segítségével. Megjegyzés: A ventilátor része egy polisztirol védőburkolatba van behelyezve. Ezt a gép összeszerelése után távolítsa el.



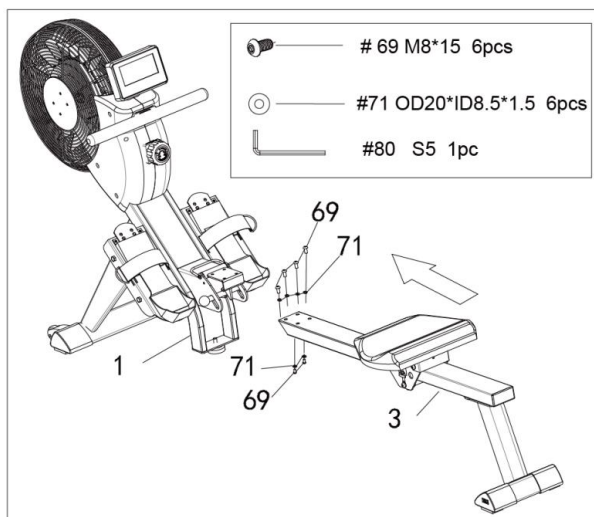
3. lépés:

Helyezze be a 4 M12-es tengelyt (#30) a pedálokra keresztül a főkeret (#1) furataiba, és rögzítse. Megjegyzés: Ügyeljen arra, hogy a jobb pedált a jobb oldalra, a bal pedált pedig a bal oldalra rögzítse.



4. lépés:

Először csatlakoztassa a keretből származó kábeleket a konzolból származó kábelekre (#68), majd csatlakoztassa a konzolt (#68) a főkerethez (#1). Helyezze be az M6*70 tengelycsavart (#70) és az OD12*ID6,5*1,5 alátétet (#71) a számítógépen és a főkereten lévő lyukon keresztül, csavarja a csavart (#72) a másik oldalról a tengelycsavarra (#70), tegye rá az alátétet (#71), és rögzítse az anyával (#72).

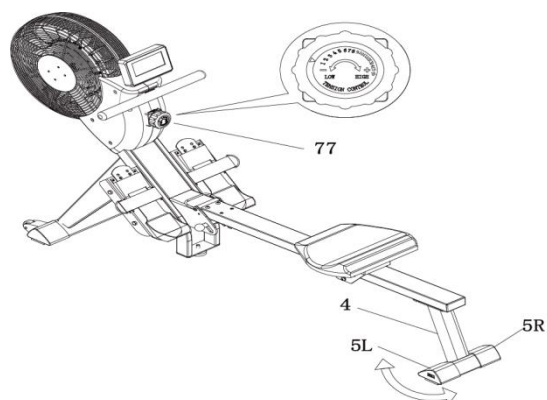


5. lépés:

Helyezze a nyeregcsövet (#3) a fő vázra (#1), és rögzítse 6 db M8*15 csavarral (#69) és 6 db OD20*ID8.5*1.5 alátéttel (#71).

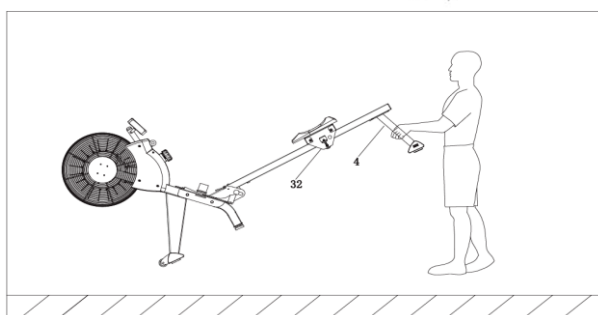
Ellenőrizze, hogy minden csavar meg van-e húzva, és a gép szilárdan össze van-e szerelve!

A gép testreszabása



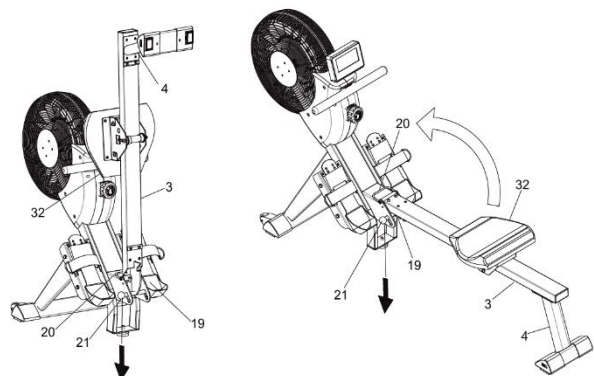
A gép instabilitása

Ha a gép instabil, állítsa be a stabilitást az állítócsap segítségével.



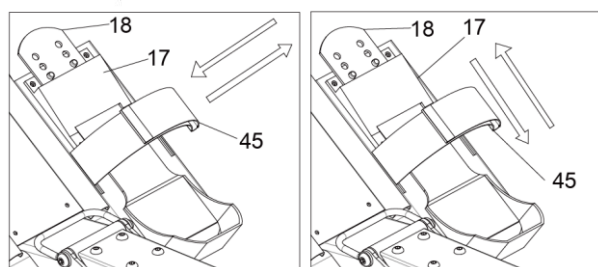
A gép mozgatása

Mozgassa a gépet a hátsó stabilizátor megragadásával és felemelésével úgy, hogy a gép állványai a levegőben legyenek, és a gép csak kerekkel álljon a talajon.



Gépek tárolása

A csap (#21) és a fogantyú (#20) elengedésével felemelheti vagy leengedheti a nyeregcsövet (#3).



Pedál beállítások

A pedálpántok a felhasználó különböző méretű lábaihoz igazíthatók. A pedálpántok hossza a felhasználó lábméretének megfelelően állítható.

A konzol használata



A gombok funkciói

FE ▲ / LE ▼ :	Növeli/csökkenti a különböző értékeket.
BELÉPÉS:	Funkciók és értékek érvényesítése. Lehetővé teszi a kijelzőn megjelenő értékek megváltoztatását a gyakorlat során.
START/STOP:	Elindítja vagy leállítja a kiválasztott programot.
RESET:	Visszaállítja az értékeket, és visszaállítja a konzol alapértelmezett beállításait.
TÁMOGATÁS:	Megmutatja a felhasználó fittségét edzés után.

Kijelző funkciók

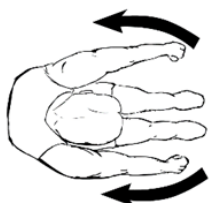
IDŐ:	Nyomja meg a Felfelé ▲ / Lefelé ▼ gombokat az idő beállításához (1 és 99 perc között); minden egyes megnyomás 1 perccel növeli vagy csökkenti az értéket.
IDŐ/500M:	Az 500 méteres táv átlagos idejét mutatja.
SPM:	A percenkénti ütések száma.
TÁVOLSÁG:	Nyomja meg a felfelé ▲ / lefelé ▼ gombot a távolság beállításához. (100 ~ 9999 m); Minden egyes megnyomás 100 méterrel növeli vagy csökkenti az értéket.
STROKES:	Nyomja meg a felfelé ▲ / lefelé ▼ gombot az ütemek számának beállításához (0~9990); minden egyes megnyomás 10 ütemmel növeli vagy csökkenti az értéket.
ÖSSZES STROKES:	A leütések száma 0 és 9999 között.
KALÓRIÁK:	Nyomja meg a Fel ▲ / Le ▼ gombokat a kalóriák beállításához (10-től 9990-ig); minden egyes megnyomással 10-től változik az érték.
HRC/PULSE:	Megjeleníti a pulzusszámot. A kézi beállításnál nyomja meg a felfelé ▲ / lefelé ▼ gombokat a pulzusszám értékének beállításához (30~240), erősítse meg az enter gombbal, minden egyes nyomással módosítsa az értéket 1-gyel, és a HRC megjelenik a kijelzőn.
NAPTÁR:	Amikor a konzol alvó üzemmódban van, a dátumot jeleníti meg.
HŐMÉRSÉKLET:	Amikor a konzol alvó üzemmódban van, a szobahőmérsékletet jeleníti meg.
ÓRA:	Amikor a konzol alvó üzemmódban van, megjelenik az óra.

Ébresztőóra	Az ébresztőóra csak akkor használható, ha a konzol alvó üzemmódban van, és edzés közben nem működik. A riasztás kikapcsolásához nyomja meg a reset gombot.
Alvó üzemmód	Ha négy percig nem használja a készüléket, a konzol alvó üzemmódba kerül.
Akkumulátorok	A konzolba két AA elemet kell behelyezni.

Gyakorlatok

Alapvető evezős mozgás

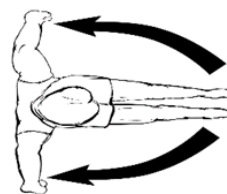
- Üljön a nyeregbe, és rögzítse lábát a pedálokhoz tépőzáras pántokkal. Ezután fogja meg az evező karok fogantyúit.
- Vegyük fel az alaphelyzetet, dőlünk előre kinyújtott karokkal és behajlított térdekkel (1. ábra).
- Dőljön hátra, miközben kiegyenesíti a hátát és a lábát (2. ábra).
- Folytassa ezt a mozdulatot, amíg enyhén előre hajol, 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.

Gyakorlati idő

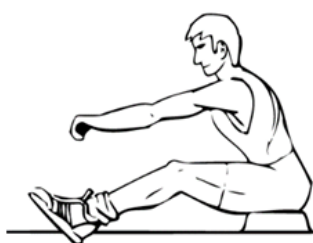
Az evezés megerőltető edzésforma, ezért a legjobb, ha rövid, egyszerű gyakorlatokkal kezdjük, majd fokozatosan hosszabbítjuk az edzéseket és növeljük a terhelést. Kezdje az evezést körülbelül 5 perces evezéssel, és fokozatosan, a képességeitől függően növelje az edzések hosszát. Végül 15-20 percig evezzen,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

Ajánlott hetente legalább háromszor edzeni, lehetőleg egyenletes időbeosztással.

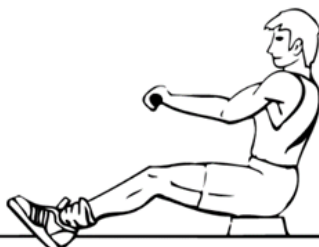
Váltakozó evezési stílusok

Evezés csak a karokkal

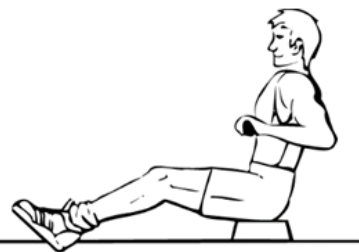
Ez a gyakorlat erősíti a karok, a vállak, a hát és a has izmait. Üljön a 4. ábrán látható módon, nyújtsa ki a lábát, hajoljon le, és fogja meg a fogantyúkat. Hajoljon meg kissé, és húzza a fogantyúkat a mellkasához. Térjen vissza az alaphelyzetbe, és ismételje meg az eljárást.



4. ábra



5. ábra



6. ábra

Evezés csak lábbal

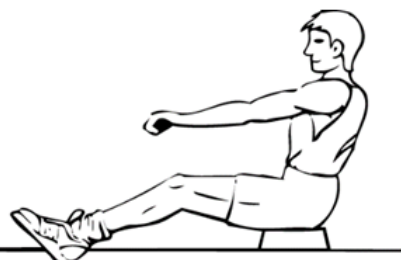
Ez a gyakorlat erősíti a láb- és hátizmokat. Egyenes háttal és kinyújtott karokkal hajlítsa be a lábát, amíg meg nem fogja az evező karok fogantyúit a kiindulási helyzetben, 7. ábra. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe, és ismételje meg az eljárást.



7. ábra



8. ábra



9. ábra

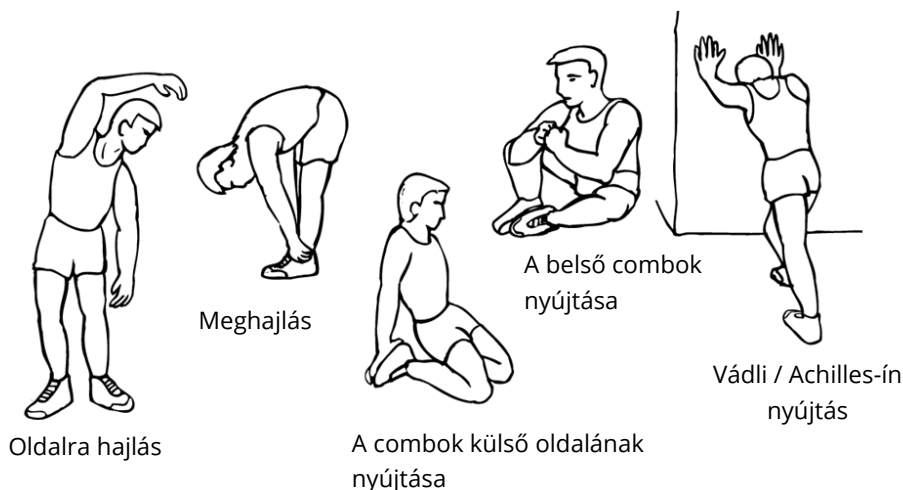
Gyakorlati utasítások

Az Alza fitnessgép használata 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 tartsa ki, ne nyújtsa az izmokat erőszakos mozdulattal, és ne nyújtsa túl őket - ha fájdalmat érzel, hagyja abba!



A gyakorlat 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

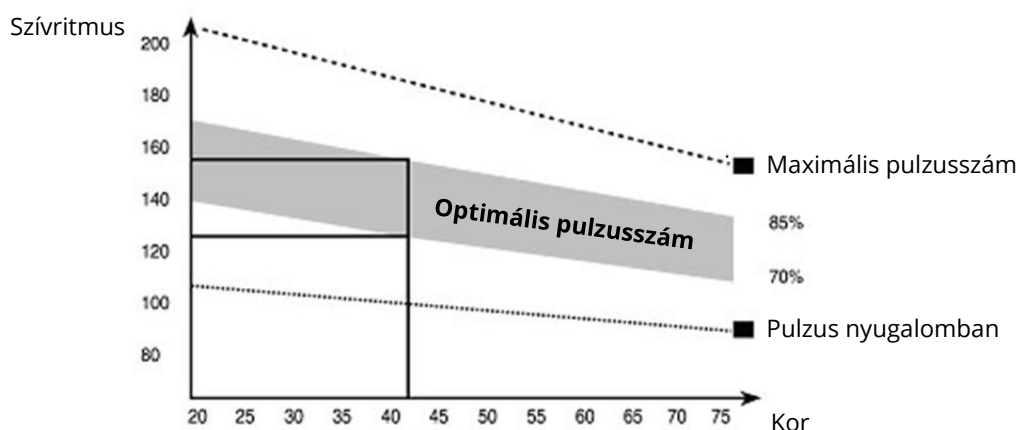
Ugyanakkor, ha megpróbálja javítani a fizikai állapotát, meg kell változtatnia az edzésprogramodat. A bemelegítés és a nyugalmi fázis alatt a szokásos módon gyakoroljon, de az edzés vége felé növelje az ellenállást.

Súlycsökkentés

A fogyás fontos tényezője a bevitt és leadott kalóriamennyiség. Minél hosszabb ideig és keményebben edz, annál többet éget 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 pulzusok számát, és szorozza meg 6-tal. Ez adja meg a percenkénti pulzusszámot.



Gyakoroljon a korlátain belül

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

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.