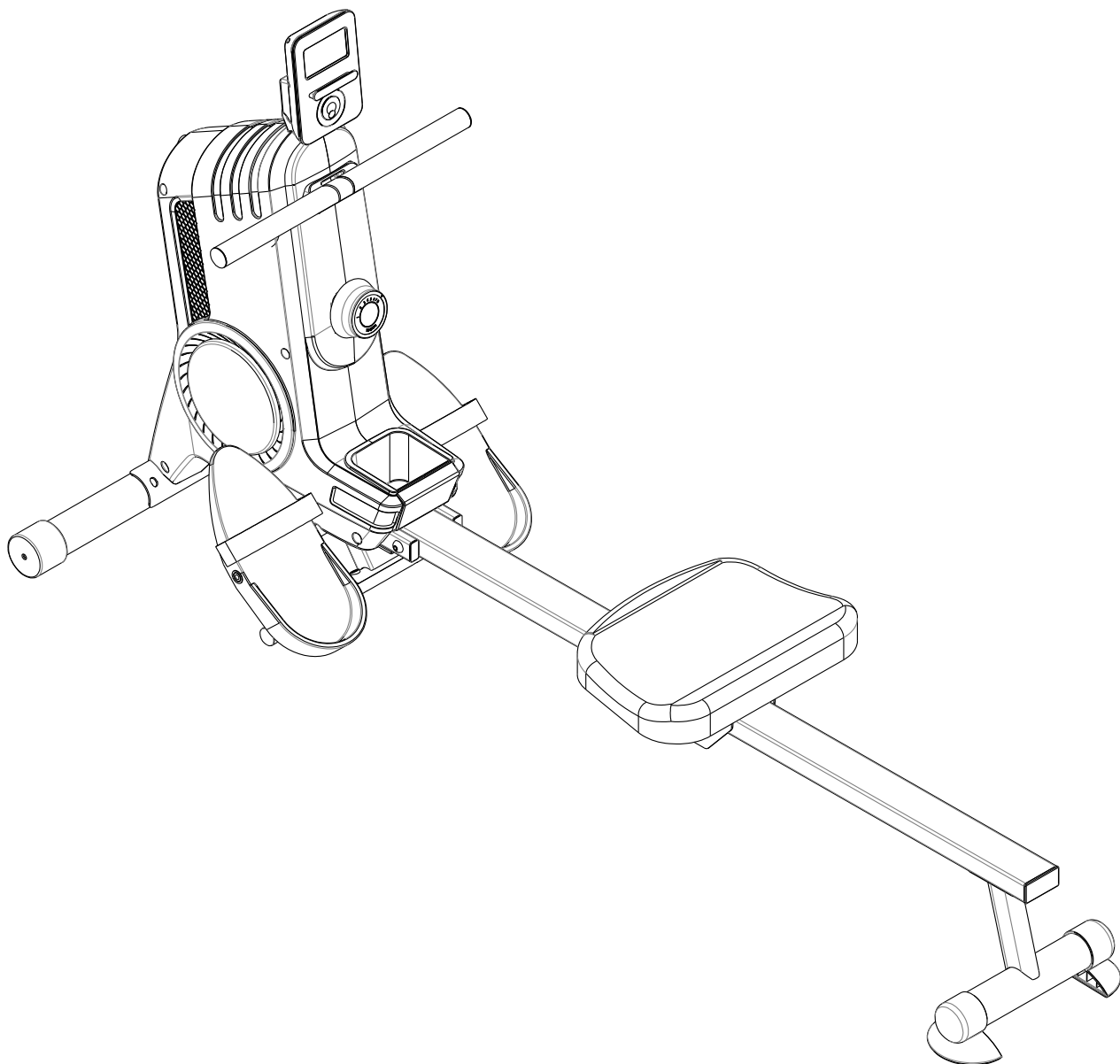


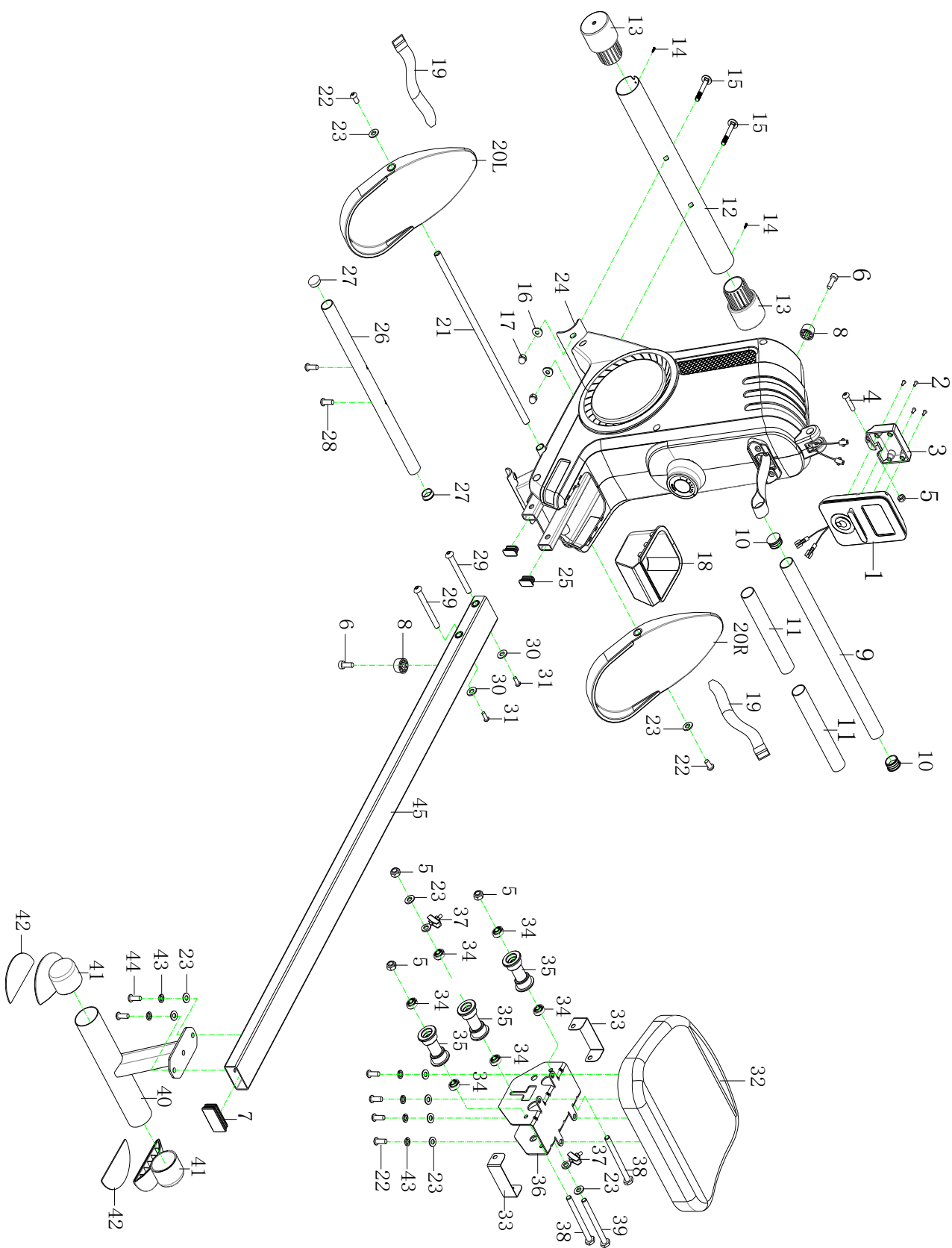
Veslovací тренаžér STORMRED AVALANCHE

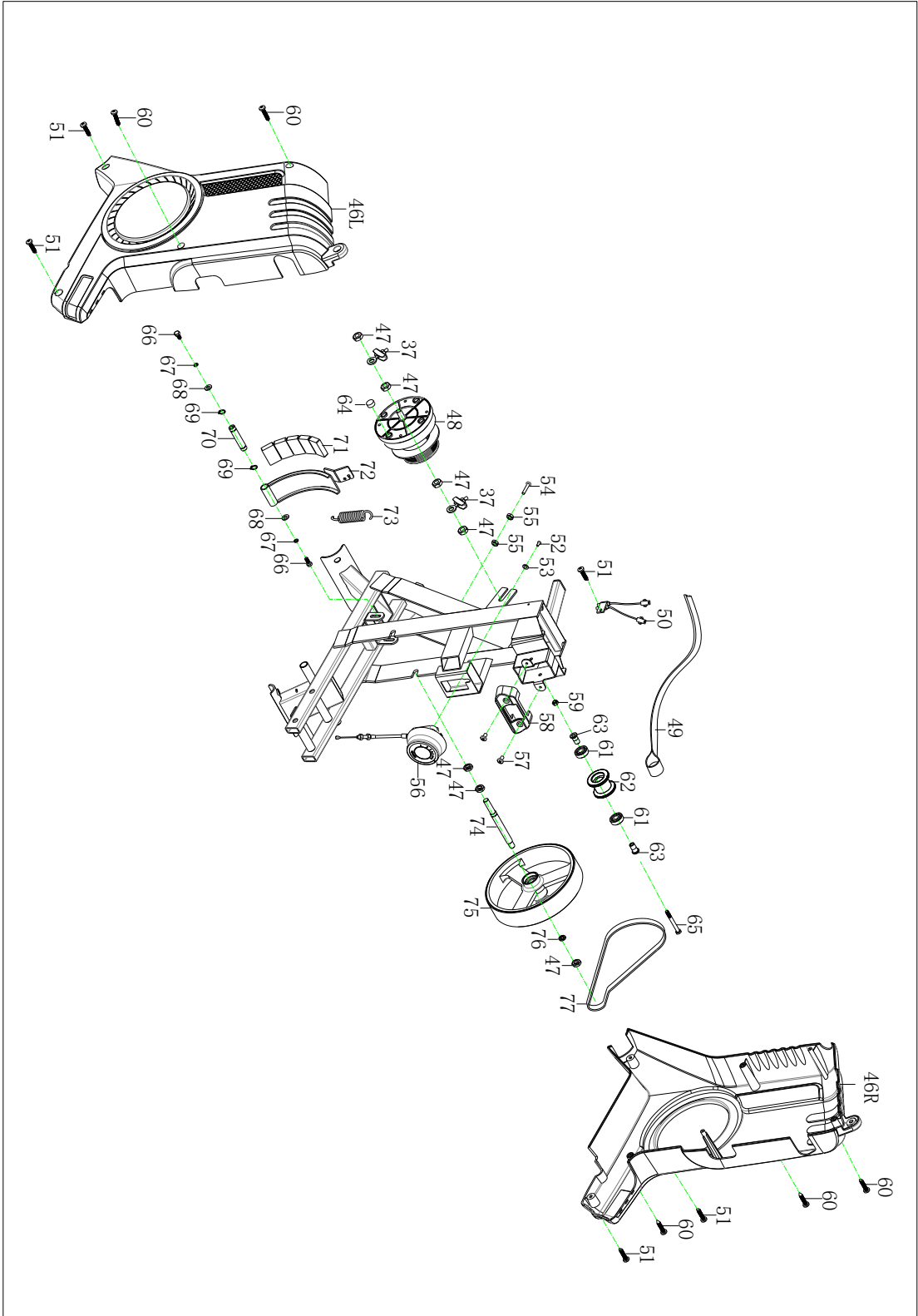


BEZPEČNOSTNÍ POKYNY (PRO POSILOVACÍ STROJE S POČÍTAČEM)

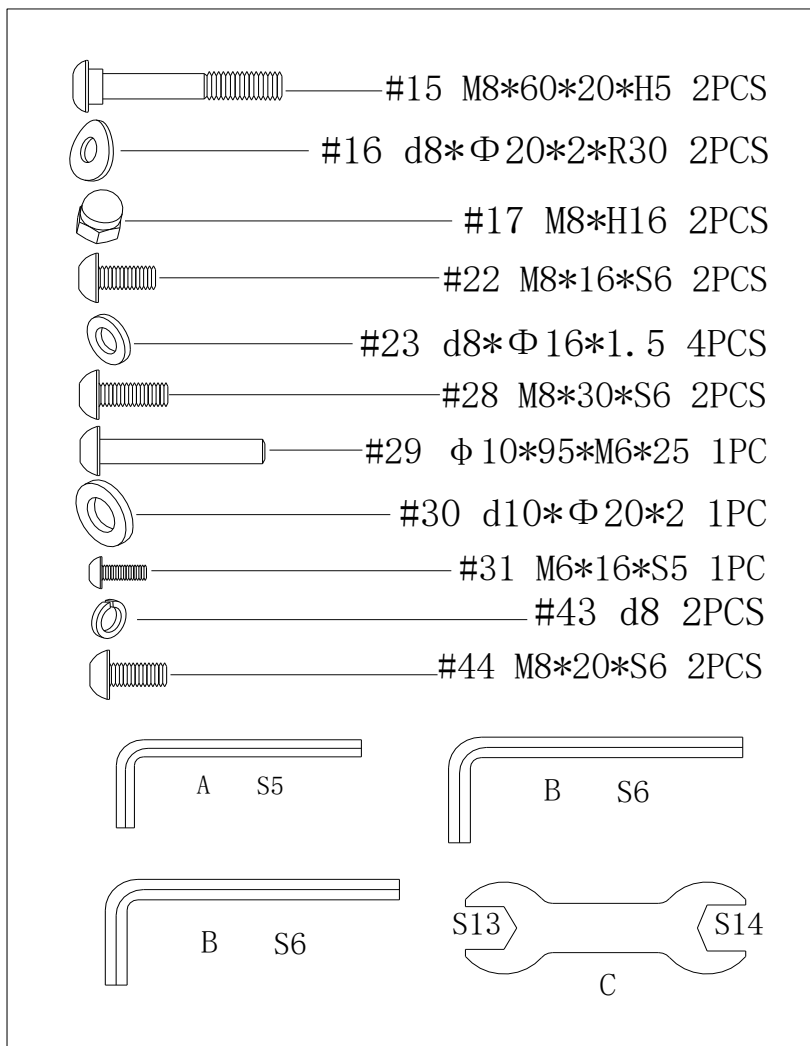
1. Před sestavováním a použitím stroje je důležité si podrobně pročíst tyto instrukce. Bezpečného a efektivního cvičení dosáhnete tím, že všechny součásti budou řádně sestaveny a utaženy. Vaší povinností je informovat každého uživatele stroje o způsobu správného zabezpečení a používání stroje a o všech možných nebezpečích souvisejících s nesprávným zabezpečením a používáním posilovacího stroje.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Maximální váha cvičence je 100 kg!
6. 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.
7. 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.
8. 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!
9. Při cvičení noste vhodný oděv, vyvarujte se takového oblečení, které se může zachytit do pohyblivých částí stroje anebo omezit Váš pohyb.
10. Při přemísťování stroje dávejte pozor, aby nedošlo k poranění zad. Vždy používejte techniku zdvihu nebo stroj přemístěte za asistence druhé osoby.
11. Magnetický trenažer byl testován a certifikován, dle EN957 a odpovídá třídě H – (Home) pro použití v domácnostech.
12. 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.
13. Tento návod k použití s bezpečnostními pokyny, záruční list a doklad o zakoupení pečlivě uschovejte!

Montážní výkres



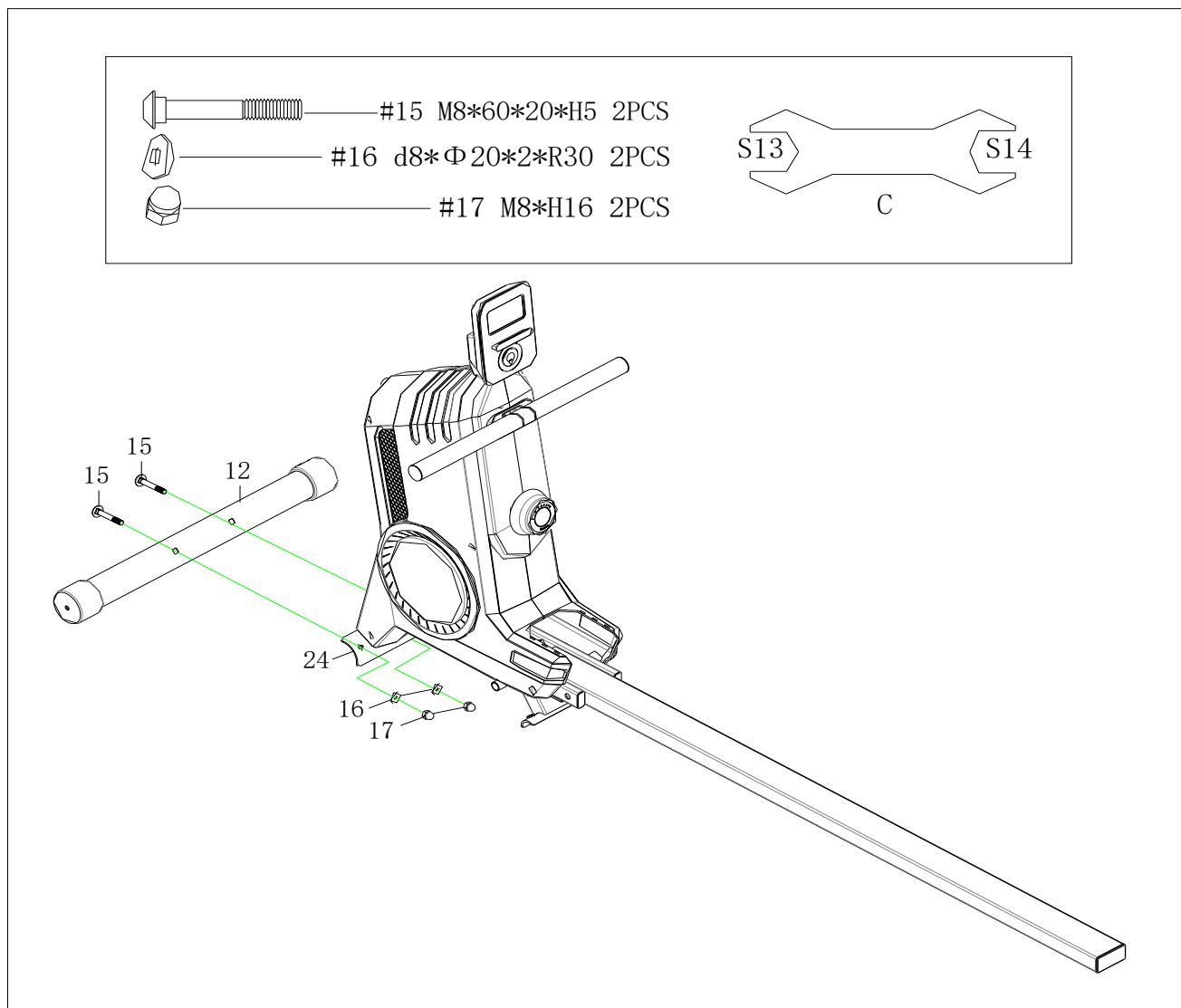


Díly:



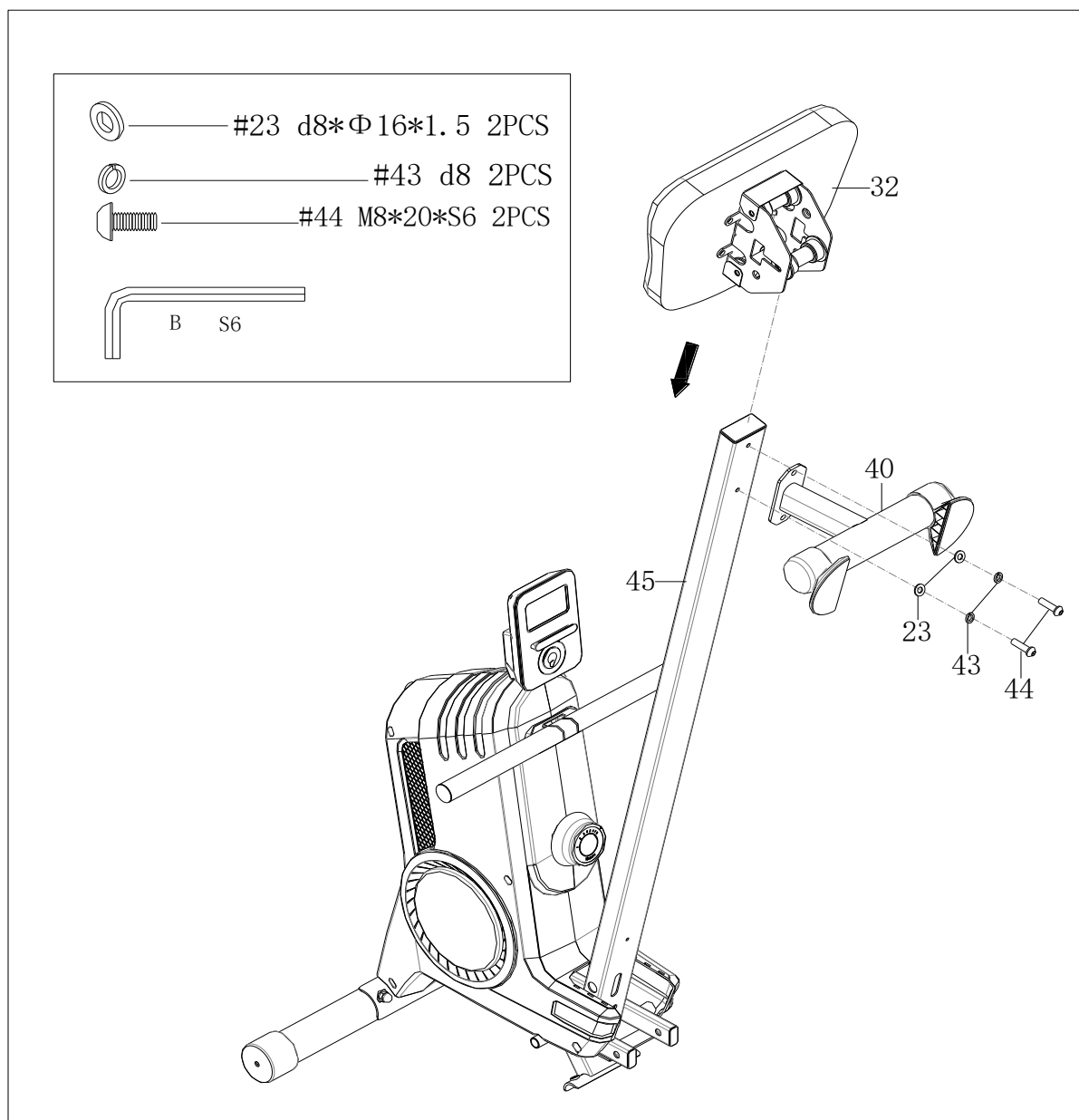
Značka	Popis	Množství	Značka	Popis	Množství
24	Hlavní rám	1ks	45	Sedlovka	1ks
12	Přední stabilizátor	1ks	40	Zadní stabilizátor	1ks
32	Sedlo	1ks	18	Odkládací box	1ks
20 R/L	Pedály	2ks	46	Kryt řemene	1ks
21	Pedálová hřídel	1ks	19	Pásek od pedálů	2ks
26	Podpedálová hřídel	1ks	56	Zátěžové kolečko	1ks
13	Kolečka	2ks			

Krok 1:



Připevněte přední stabilizátor **(12)** k hlavnímu rámu **(24)** pomocí 2 šroubů **(15)**, 2 podložek **(16)**, a 2 oblých matic **(17)**. Pevně dotáhněte klíčem **(C)**.

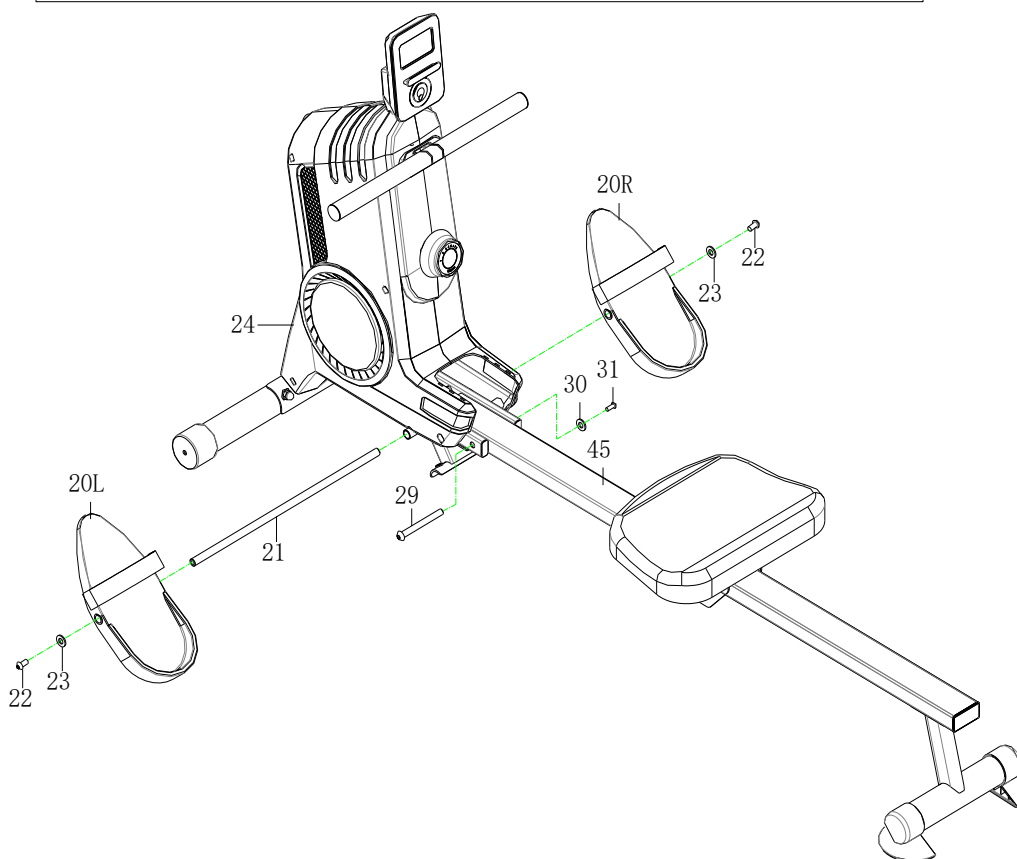
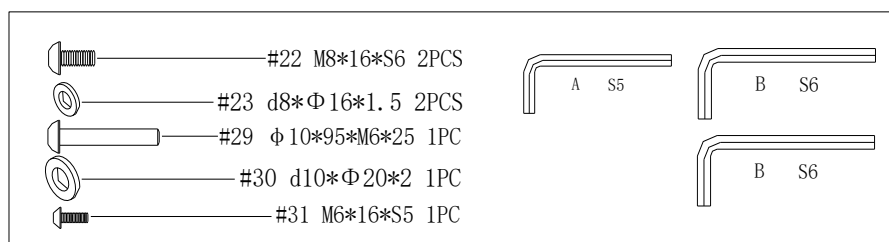
Krok 2:



Nasuňte sedlo **(32)** na sedlovku **(45)** jak znázorňuje obrázek.

Připevněte zadní stabilizátor **(40)** k sedlovce **(45)** pomocí 2 šroubů **(44)**, 2 podložek **(43)**, a 2 podložek **(23)**. Pevně dotáhněte pomocí imbusového klíče **(B)**.

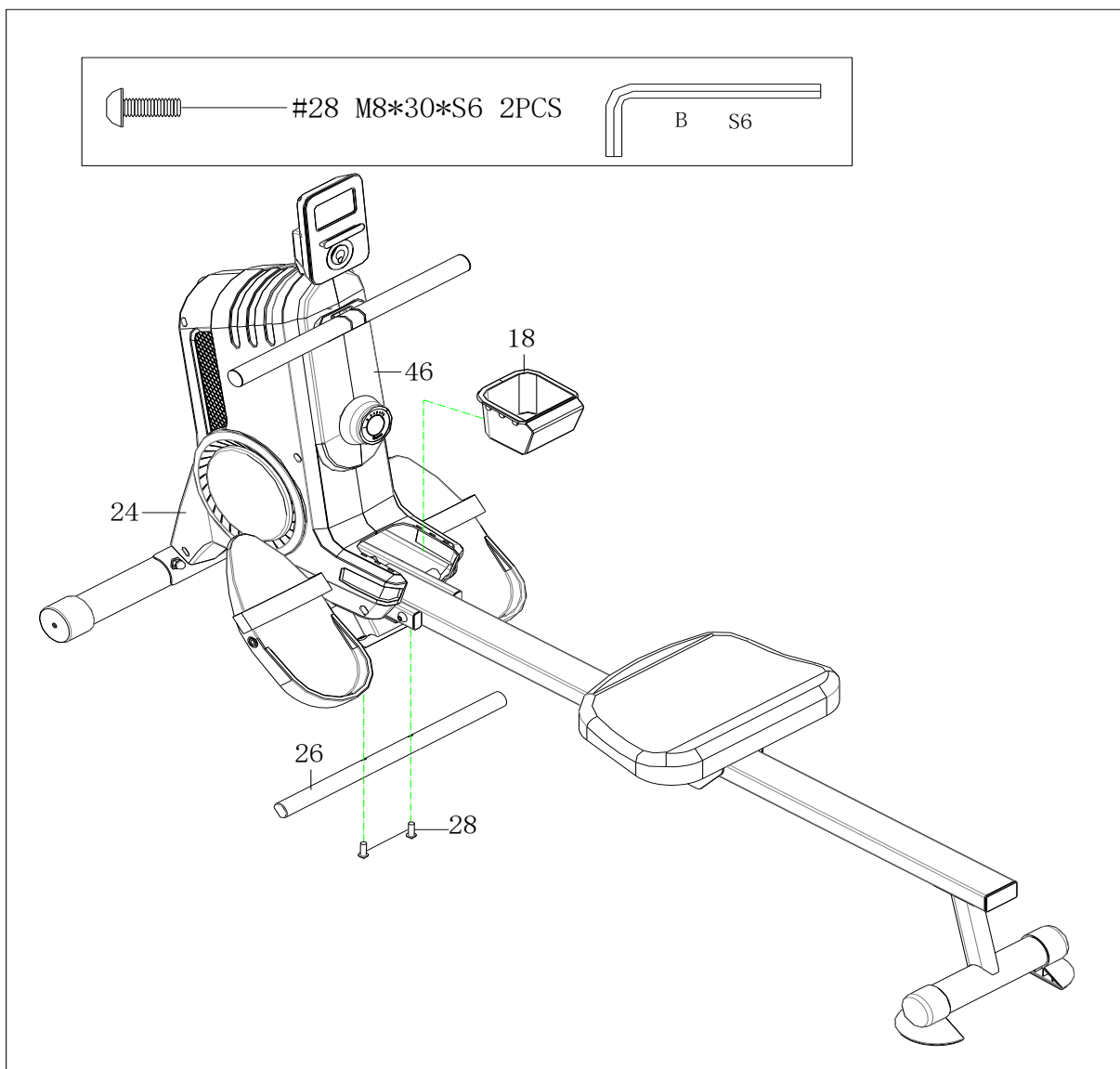
Krok 3:



Připojte pedály (**20L/R**) k hlavnímu rámu (**24**) pomocí 2 šroubů (**22**), 2 podložek (**23**) a pedálové hřídele (**21**). Pevně dotáhněte imbusovým klíčem (**B**).

Zabezpečte sedlovku (**45**) s hlavním rámem (**24**) pomocí šroubů (**29+31**) a podložky (**30**). Pevně dotáhněte pomocí imbusových klíčů (**A+B**).

Krok 4:

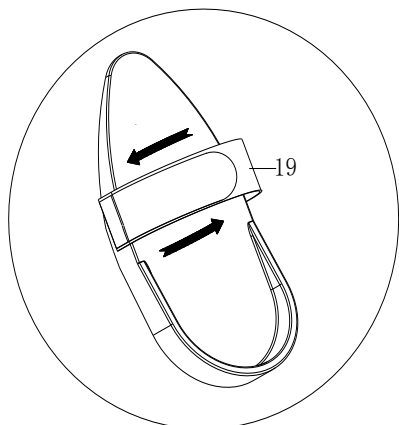


Pripevněte pedálovou hřídel (26) k hlavnímu rámu (24) pomocí 2 šroubů (28) a dotáhněte imbusovým klíčem (B)

Pripevněte odkládací box (18) ke krytu řemene (46) jako je na obrázku.

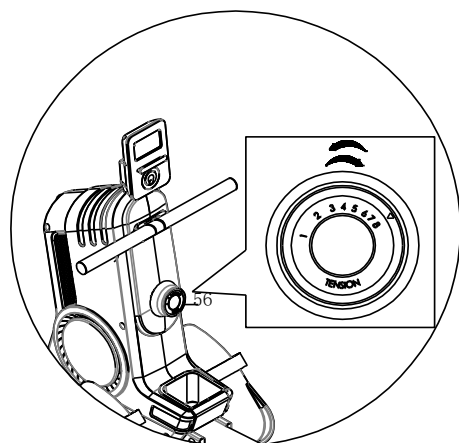
Nastavení stroje

1. Nastavení pedálů :



Pásek k pedálům (19) můžete přizpůsobit velikosti nohou.

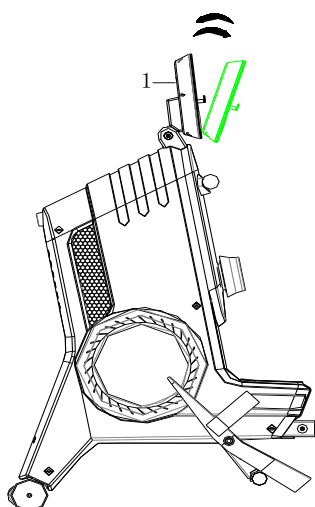
2. Nastavení zátěže



Otáčením zátěžového kolečka (56) *po směru hodinových ručiček přidáváte zátěž a proti směru ubíráte zátěž.*

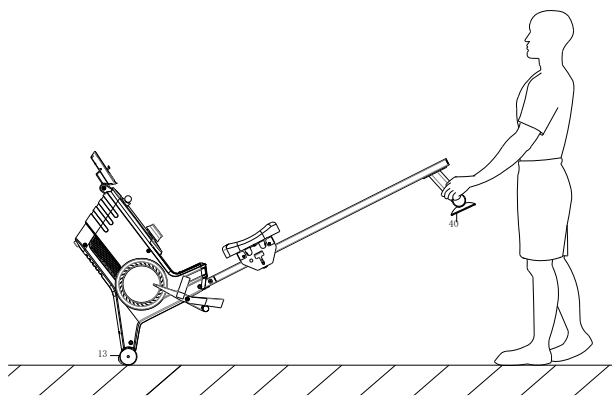
Úroveň zátěže 1 je nejmenší zátěž a úroveň 8 je největší.

3. Náklon konzole



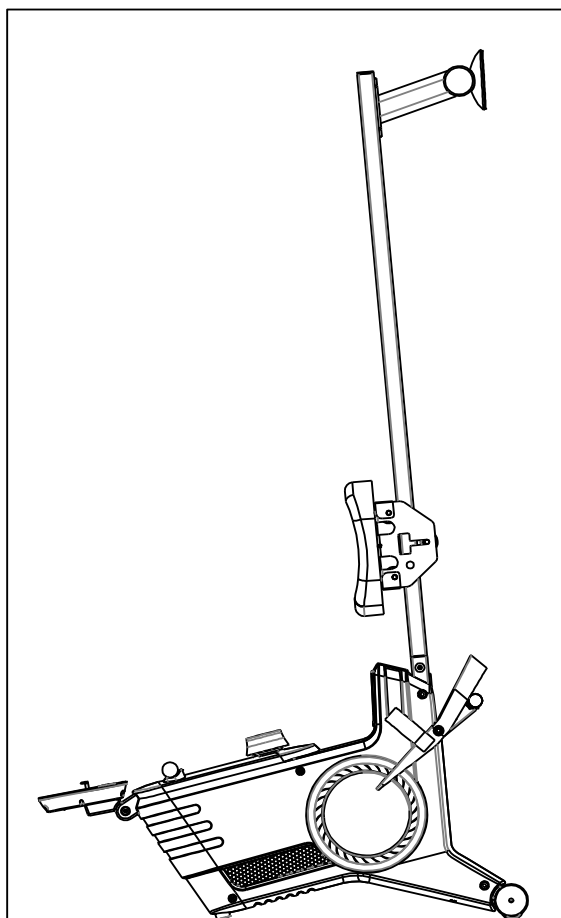
Konzoli můžete naklánět tak, jak potřebujete, abyste měli ostrý obraz.

4. Přemísťování stroje



Zdvihněte stroj do vzduchu za zadní stabilizátor **(40)** dokud nebudou kolečka **(13)** točit. Přemísťování pomocí koleček je snadné.

5. Skladování



Upozornění!

Sedlo sjede k přední části sedlovky, pokud zdvihnete zadní stabilizátor **(40)** směrem vzhůru.

Pokud stroj nepoužíváte, můžete jen zdvihnout, abyste ušetřili prostor.

Funkce počítače

■ Tlačítka

1. MODE - Stiskněte toto tlačítko pro výběr funkcí.

■ Funkce

1. SCAN – Podržením tlačítka MODE se objeví funkce SCAN – budou se zobrazovat postupně všechny hodnoty: čas, počet úderů, vzdálenost, kalorie a celkový počet šláků. Každá hodnota se objeví na 6 vteřin.

2. COUNT – Zobrazuje celkový momentální počet šláků (0~9999).

3. TIME – Zobrazuje čas cvičení (0 ~99:59 minut).

4. DISTANCE(DIST) – Zobrazuje vzdálenost (0.00- 999.9 mil).

5. CALORIES(CAL) – Zobrazuje spálené kalorie (0.0 ~999.9 CAL).

6. TOTAL COUNT (TCNT): Zobrazuje celkový počet úderů (od vložení baterií nebo od posledního resetu).

7. AUTO START/STOP

i. Pokud stroj nepoužíváte po dobu 4 minut, sám se vypne.

ii. Pokud stroj zaznamená aktivitu, sám se zapne.

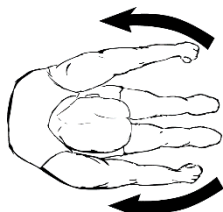
■ Baterie

Do této konzole vkládejte baterie AAA UM4 R03.

FUNKCE	Auto Scan	Každých 6 vteřiny
	Čas	00:00 ~ 99:59(Minut : Vteřin)
	Momentální počet šláků	0 ~ 9999 Úderů
	Vzdálenost	0.0 ~ 999.9 Mil
	Kalorie	0 ~999.9 Cal
	Celkový počet šláků	0 ~9999 Úderů
Typ baterií	2 ks AAA or UM4 R03	
Provozní teplota	0°C ~+40°C(32°F~ 104°F)	
Uskladňovací teplota	-10°C ~+60°C(14°F~ 140°F)	

ZÁKLADNÍ VESLOVACÍ POHYB

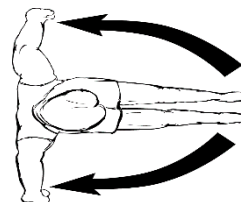
1. Posadíte se na sedlo a připevníte si nohy k pedálům pomocí pásků se suchým zipem. Potom uchopíte držadla veslovacích ramen.
2. Zaujmete základní polohu, nakloňte se vpřed s nataženými rukama a ohnutými koleny (obr. 1).
3. Vzepřete se zpět a zároveň narovnejte vaše záda a nohy (obr. 2)
4. Pokračujte 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.

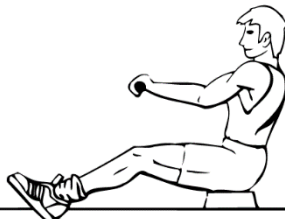
STRÍDAVÉ STYLY VESLOVÁNÍ

VESLOVÁNÍ POUZE PAŽEMI

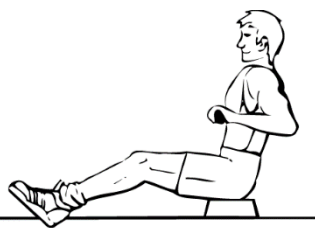
Toto cvičení posiluje svaly na pažích, ramenech, zádech a břiše. Posadíte se, jak je zobrazeno na obr. 4, natáhnete nohy, předkloňte se a uchopíte držadla. Mírně se zakloňte a přitahujte držadla směrem k hrudi. Vraťte se do základní polohy a postup opakujte.



(Obr. 4)



(Obr. 5)



(Obr. 6)

VESLOVÁNÍ POUZE NOHAMA

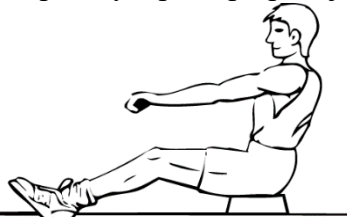
Toto cvičení posílí svaly Vašich nohou a zad. Se vzpřímenými zády a nataženými pažemi ohýbejte své nohy, dokud neuchopíte držadla veslovacích ramen ve startovací poloze, obr. 7. Nohama odsuňte tělo zpět, zatímco udržujete paže a záda vzpřímené. Vraťte se do základní polohy a postup opakujte.



(Obr. 7)



(Obr. 8)



(Obr. 9)

POKYNY KE CVIČENÍ

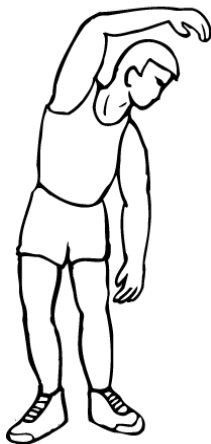
Používání posilovacího stroje společnosti Alza, a.s. Praha, Vám přinese několik výhod: zlepší Vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a při kontrole přijímaných kalorií Vám pomůže snížit hmotnost. V případě, že máte zdravotní problémy, konzultujte s Vaším lékařem používání stroje.

1. 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!

2. FÁZE CVIČENÍ



ÚKLONY



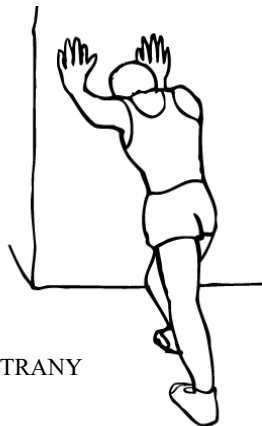
PŘEDKLON



PROTAŽENÍ VNĚJŠÍ STRANY STEHEN



PROTAŽENÍ VNITŘNÍ STRANY STEHEN



PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY ŠLACHY

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.

3. 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 zvyšte odpor.

SNÍŽOVÁNÍ H MOTNOSTI

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.

