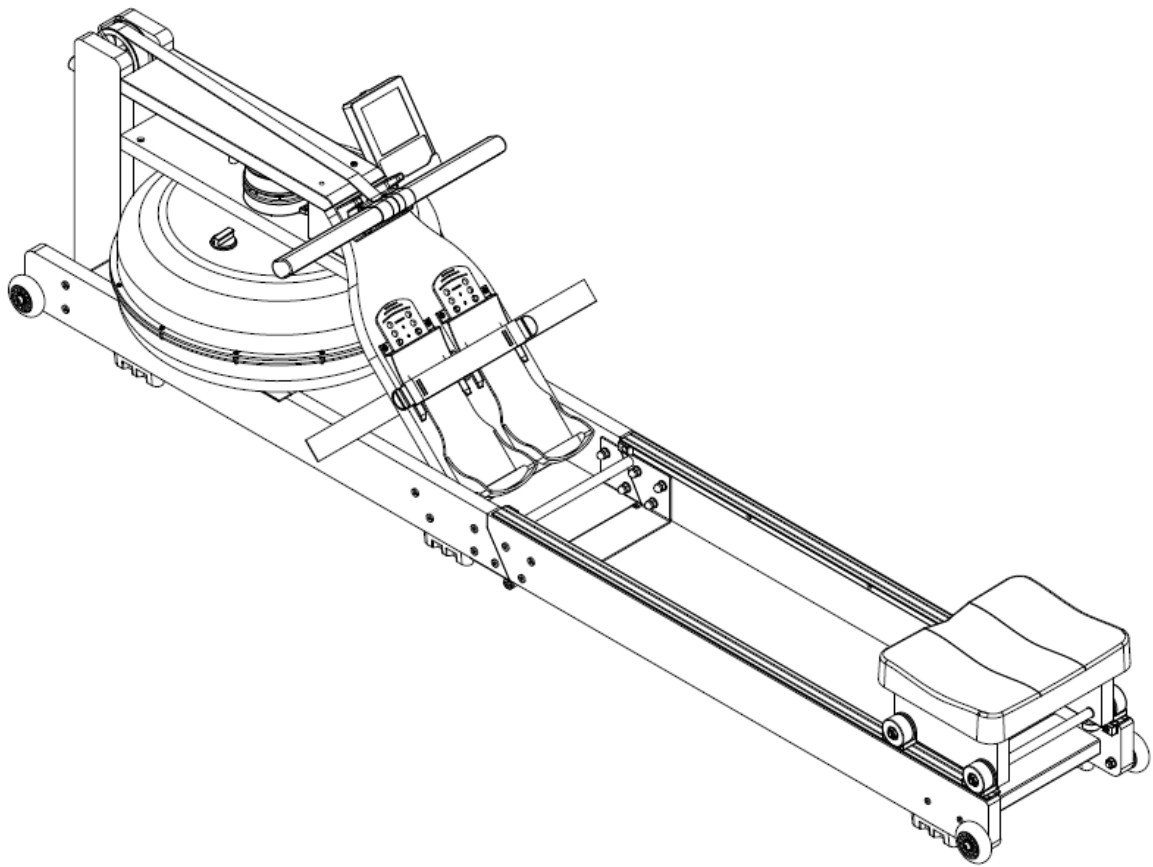


Stormred Flyer vizes evezőpad



BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK (SZÁMÍTÓGÉPES EDZŐGÉPEKHEZ)

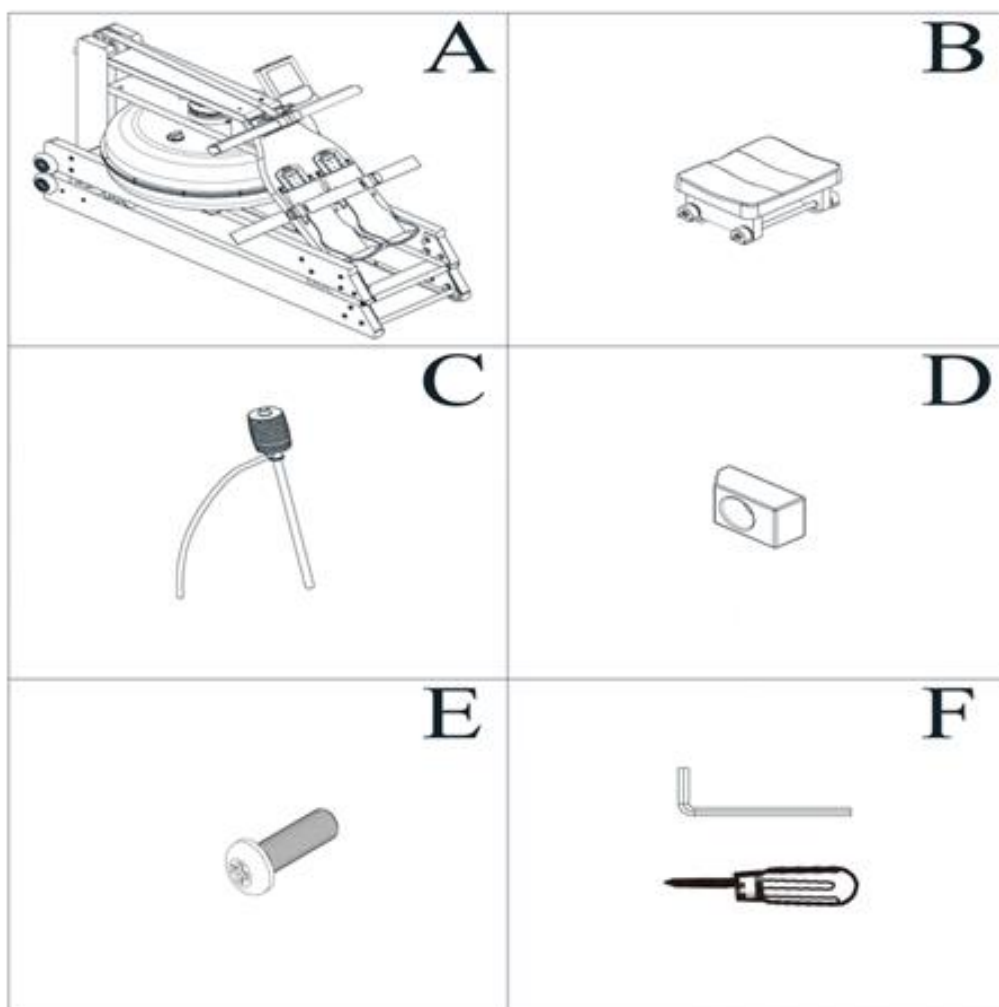
1. Fontos, hogy a gép összeszerelése és használata előtt figyelmesen olvassa el ezeket az utasításokat. Biztonságos és hatékony edzés érhető el, ha minden alkatrész megfelelően össze van szerelve és meghúzva. Az Ön felelőssége, hogy a gép minden egyes felhasználóját tájékoztassa a gép megfelelő rögzítéséről és használatáról, valamint az edzőgép nem megfelelő rögzítésével és használatával kapcsolatos összes lehetséges veszélyről.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. A felhasználó maximális súlya 120 kg!
6. 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. Prága, szervizközpontjának szakképzett személyzetére. A garancia nem terjed ki a felhasználó szakszerűtlen beavatkozása (javítása) által okozott hibákra, még harmadik fél által sem.
7. A gépet szilárd, sík felületen és a padlót vagy szőnyeget védő szőnyegen használja. A biztonság érdekében a gép körül legalább 0,5 m szabad térre van szükség, amikor a gépet használja.
8. 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!
9. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot, kerülje az olyan ruházatot, amely beakadhat a gép mozgó részeibe vagy korlátozhatja a mozgását.
10. 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.
11. A mágneses edzőgép az EN957 szabvány szerint bevizsgált és tanúsított, és megfelel a H - (otthoni) osztályba sorolt, háztartásokban való használatra.
12. Az elektromos berendezéseket (számítógép) nem szabad a vegyes települési hulladékkal együtt ártalmatlanítani, hanem az erre kijelölt helyen vagy gyűjtőhelyen kell elhelyezni, csakúgy, mint a számítógépekben használt akkumulátorokat.

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

ALKATRÉSZLISTA

Nyissa ki a csomagoló dobozt, és vegye ki a dobozból a következő részeket

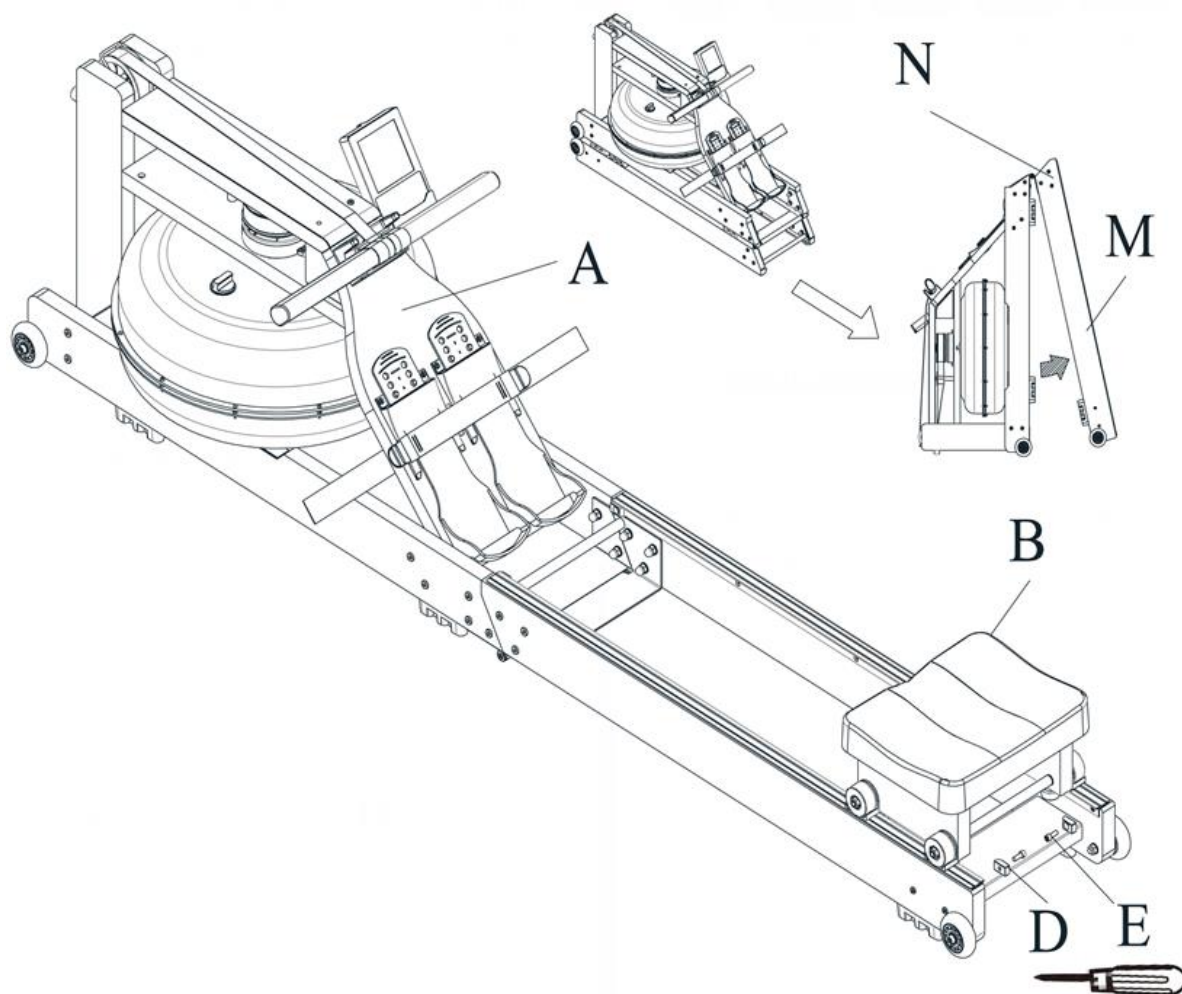
A szerelési alkatrészek listája						
Jelölés	Leírás	Mennyiség		Jelölés	Leírás	Mennyiség
A	Főkeret	1db		B	Nyereg	1db
C	Vízpumpa	1db		D	Stopper	2db
E	Csavar	2db		F	Imbuszkulcs / Phillips csavarhúzó	1db / 1db



Összeszerelési utasítások

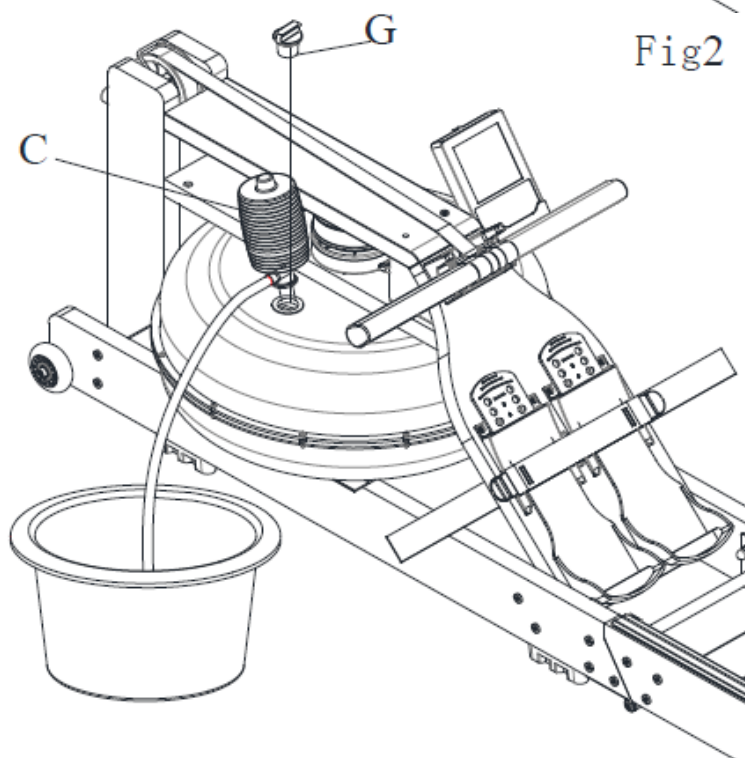
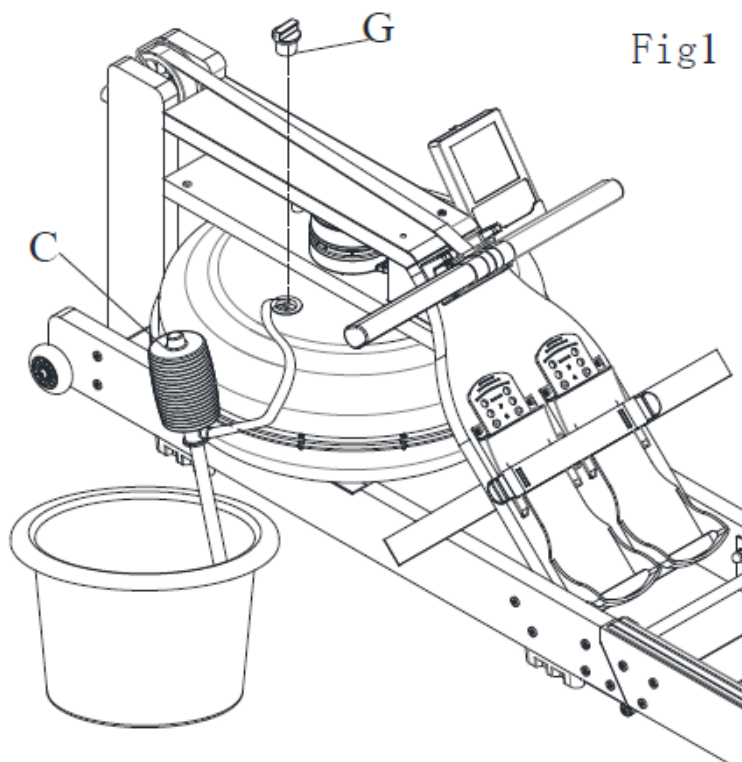
1. lépés

1. Vegye ki a gépet a dobozból egy sima padlóra. Döntse meg a vázrészt (M) úgy, hogy a gép stabilan, laposan feküdjön a padlón.
2. Csúsztassa a nyeret (B) a főkeretre (A/M). Ezután csavarja a két ütközőt (D) a 2 csavarral (E) szorosan a főkeret (A/M) hátsó részéhez.



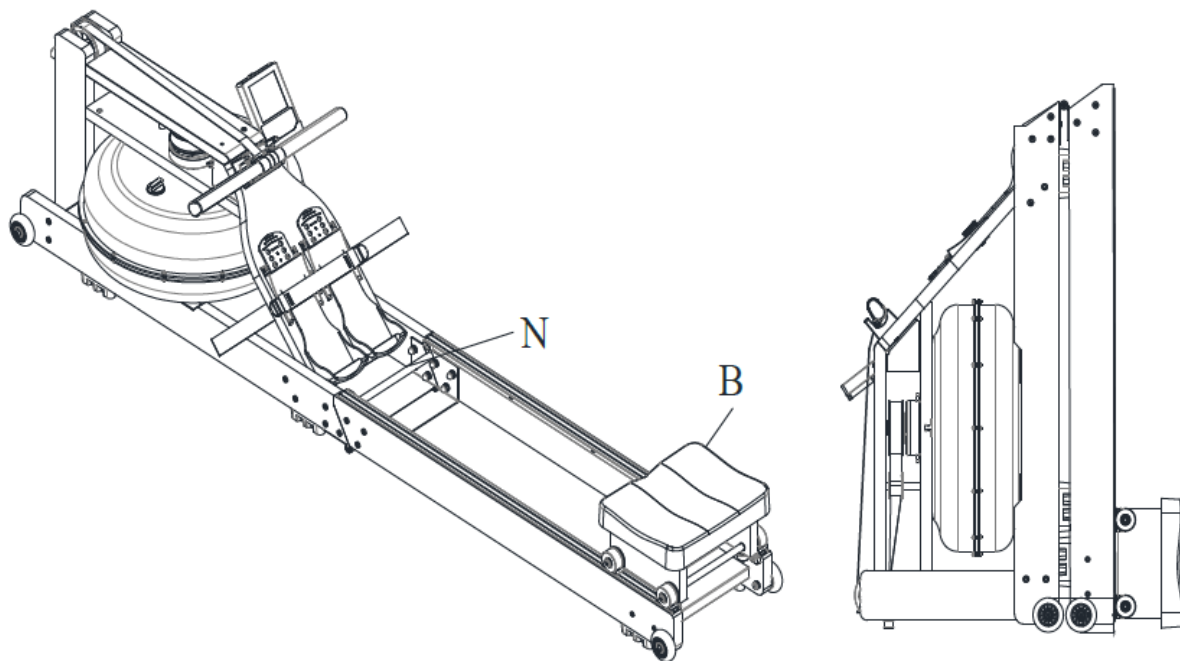
2. lépés

1. Helyezze be a vízpumpát (C) a víztartályba. Távolítsa el a kupakot (G) a tartályról a főkereten (A).
2. Helyezze be a vízpumpa tömlőjét (C) a tartályba, és pumpálja a vizet. A víz kiszivattyúzása után helyezze vissza a kupakot (G) a tartály nyílásába.
3. A gép tartályából a víz kiszivattyúzásához helyezze a pumpát (C) a tartályba, a tömlőt pedig a víztartályba, és szivattyúzza ki a vizet.



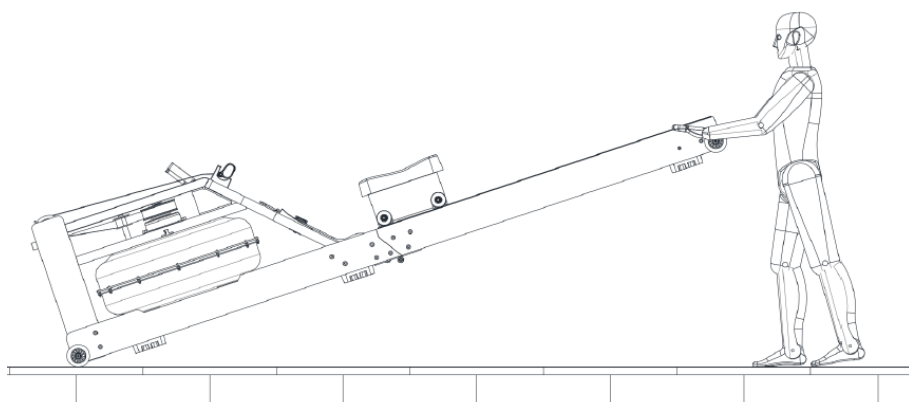
A gép elrakása:

A gép összecusukásához először csúsztassa a nyeret (B) a keret (A/M) hátsó részéhez a képen látható módon. Ez megakadályozza a nyereg (B) éles lecsúszásából eredő esetleges sérüléseket. Ezután hajtsa maga felé a keretrészt (A) és a keretrészt (M).



A gép szállítása:

Először csúsztassa a nyeret (B) a váz eleje felé (A/M), ahogy az ábrán látható. Ezután emelje a keret hátsó részét (A/M) a levegőbe, és az első kerekekkel mozgassa a gépet.



A számítógép használatára vonatkozó utasítások

Jellemzők:

1. IDŐ - Az edzés idejének megjelenítése (0 ~99:59 perc).
2. TÁVOLSÁG(DIST) - Megjeleníti a távolságot (0,00- 999,9 km).
3. Csapások száma összesen (SPM: Megjeleníti a pillanatnyi összes csapás számát (0~9999).
4. Átlag funkció (AVG) : mutatja az átlagos sebességet (KM/H) , az óránkénti kalóriát (CAL/H) és az időt 500m-re (/500M) , amelyek az "AVG" ablakban változnak.

A gombok funkciója:

1. ON/OFF (be-/kikapcsoló gomb): amikor a gép kikapcsolt állapotban van, nyomja meg a gombot, és a gép bekapcsol. Ha ki akarja kapcsolni a gépet, akkor nyomja meg a gombot kb. 3 másodpercig.
2. ON/OFF (üzemmód gomb): Az értékek beállításakor ez a gomb megerősíti a kiválasztott értéket, és átkapcsolja a következő funkcióra.
3. MODE - Nyomja meg ezt a gombot a funkciók kiválasztásához.
3. UP (▲): Növeli az adott beállítás értékét.
4. DOWN (▼): Csökkenti az adott beállítás értékét.
5. RESET (Reset gomb): Ez a gomb visszaállítja a beállítás megjelenített vagy beállított értékeit.
6. KM/ML (Metrikus/Brit kapcsoló): Ezzel a gombbal válassza ki a kilométereket vagy a mérföldeket.
7. SPEED: A kijelzőn megjelenik a sebesség.
8. /500M (500M idő): A kijelzőn megjelenik az 500 méteres átlagidő.
9. CAL/H (Kalóriák óránként): A kijelzőn az óránként elégetett átlagos kalóriák száma jelenik meg.

Megjegyzés:

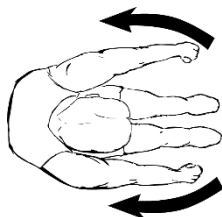
1. Ha a kijelző nem jelenik meg élesen, próbálja meg kicserélni az elemeket a konzolban.

Akkumulátorok:

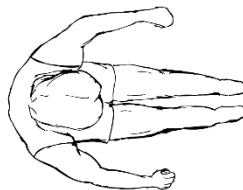
Elektronikus óra elem: LR6 SIZE AA 1.5V ×2 (két darab No. 5. alkáli elem)

ALAPVEŐ EVEZŐS MOZGÁS

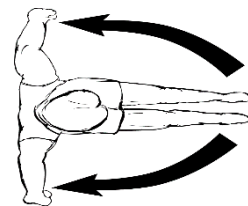
1. Üljön a nyeregbe, és rögzítse lábát a pedálokhoz tépőzáras pántokkal. Ezután fogja meg az evező karok fogantyúit.
2. Vegyük fel az alaphelyzetet, dőlünk előre kinyújtott karokkal és behajlított térdekkel (1. ábra).
3. Dőljön hátra, miközben kiegyenesíti a hátát és a lábait (2. ábra).
4. Folytassa ezt a mozgulatot, 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 beállításával, ami viszont javítja a kondíciót.

KEPZÉSI IDŐ

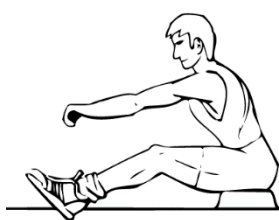
Az evezés megerőltető edzésforma, ezért a legjobb, ha rövid, egyszerű gyakorlatokkal kezdjük, majd fokozatosan hosszabbítjuk az edzéseket és növeljük a terhelést. Kezdje az evezést körülbelül 5 perces evezéssel, és fokozatosan, a képességeitől függően növelje az edzések hosszát. Végül 15-20 percig kell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

Ajánlott hetente legalább háromszor edzeni, lehetőleg egyenletes időbeosztással.

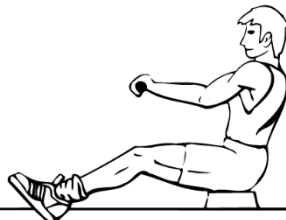
VÁLTAKOZÓ EVEZÉSI STÍLUSOK

EVEZÉS CSAK A KAROKKAL

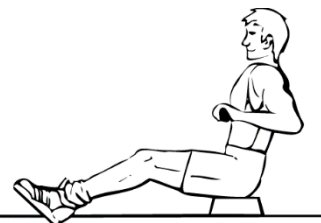
Ez a gyakorlat erősíti a karok, a vállak, a hát és a has izmait. Üljön a 4. ábrán látható módon, nyújtsa ki a lábát, hajoljon le, és fogja meg a fogantyúkat. Hajoljon meg kissé, és húzza a fogantyúkat a mellkasához. Térjen vissza az alaphelyzetbe, és ismételje meg az eljárást.



(4. ábra)



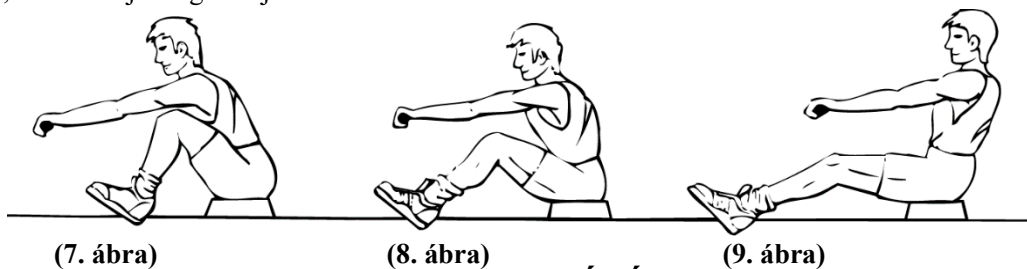
(5. ábra)



(6. ábra)

EVEZES CSAK LABBAL

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.



GYAKORLATI UTASÍTÁSOK

Az Alza, a.s. Prága, 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.

1. BEMELEGÍTÉSI SZAKASZ

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 érez, hagyja abba!



A GYAKORLAT 2. SZAKASZA

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 perces edzés az optimális, néhány alkalom után hosszabb. Javasoljuk, hogy hetente legalább háromszor edzünk, lehetőleg egyenletes időbeosztásban. Az edzésnek elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy a pulzusszám elérje a táblázatban látható "optimális pulzusszámot".

3. MEGNYUGTATÓ 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.

IZMOK ALAKÍTÁSA

Ugyanakkor, ha megpróbálja javítani a fizikai állapotát, meg kell változtatnia az edzésprogramját. 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 edzel, 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.

GYAKOROLJ A HATÁRAIDON BELÜL

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

