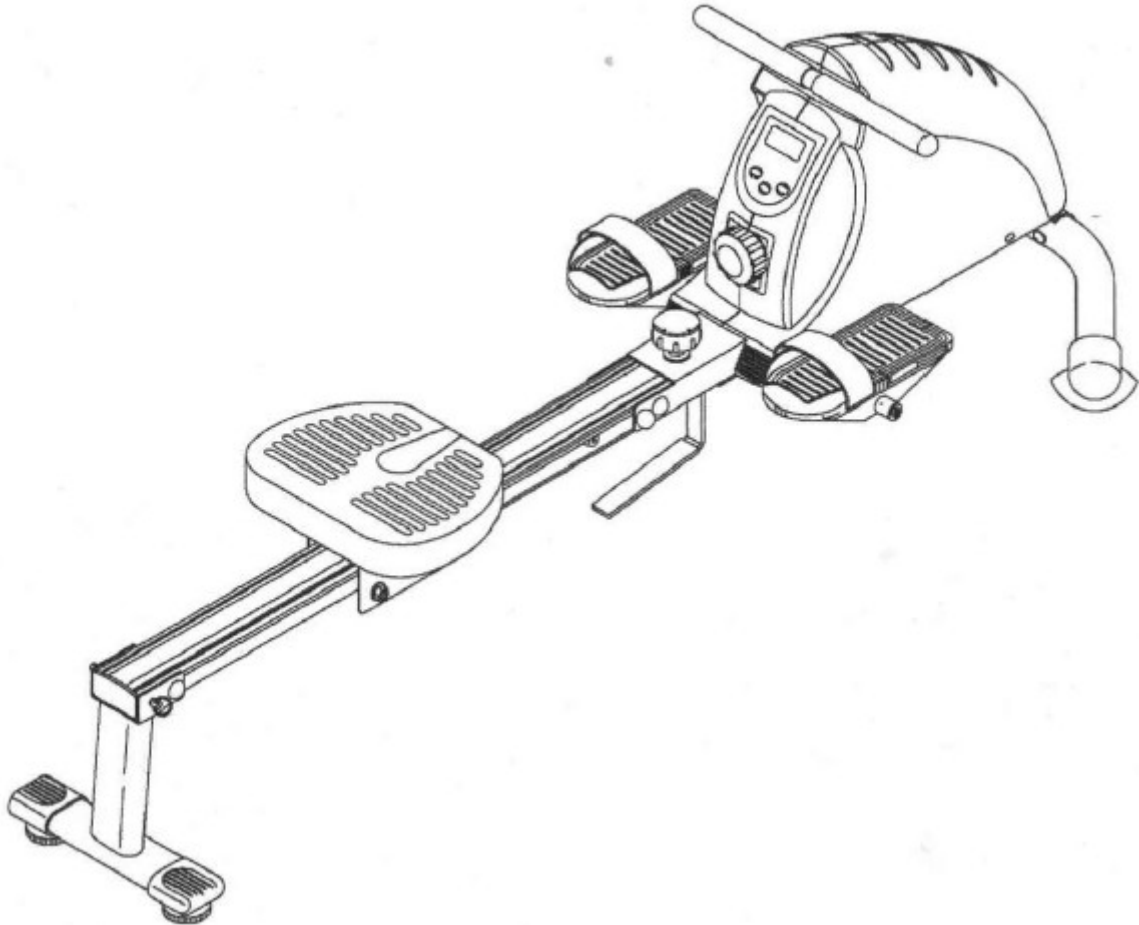


Magnetický veslovací тренаžér

Číslo výrobku: 1218



Dôležité bezpečnostné informácie

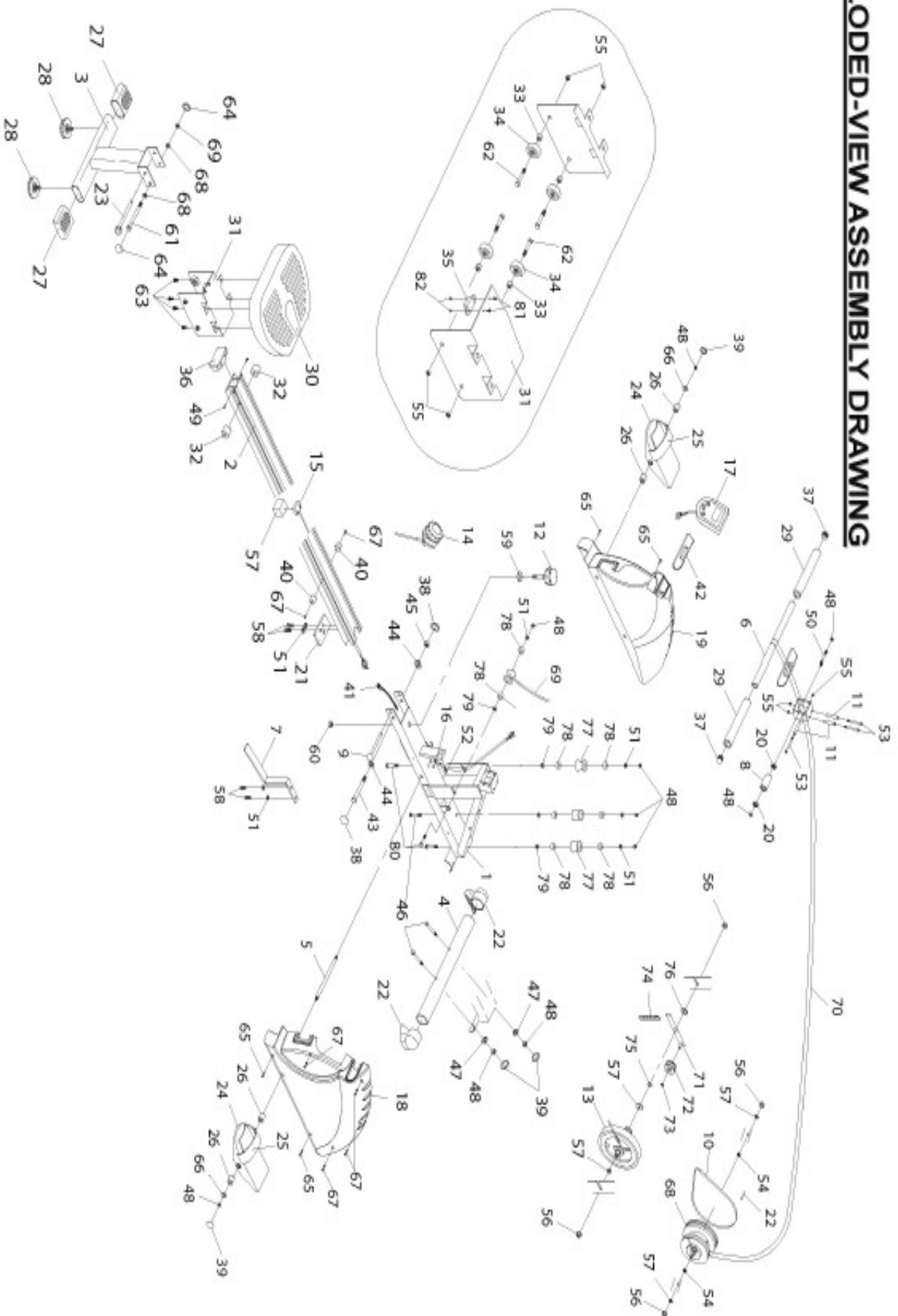
1. Pred zostavením a používaním stroja si prečítajte celý návod na obsluhu. Bezpečné a efektívne používanie je možné len so správne zostaveným, udržiavaným a správne používaným strojom.
2. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa porad'te so svojim lekárom, aby ste sa uistili, že nemáte žiadne fyzické alebo zdravotné problémy, ktoré by mohli predstavovať riziko pre vaše zdravie alebo bezpečnosť alebo ktoré by vám mohli brániť v správnom používaní zariadenia. Ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo cholesterol, mali by ste sa poradiť so svojim lekárom.
3. Počúvajte signály svojho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Okamžite prestaňte cvičiť, ak spozorujete niektorý z nasledujúcich príznakov: bolesť, tlak na hrudníku, nerovnomerný tep, extrémne opuchy, závraty, nevoľnosť. Ak sa u vás vyskytne niektorý z uvedených príznakov, pred pokračovaním v cvičení sa porad'te so svojim lekárom.
4. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia. Zariadenie je určené len pre dospelých.
5. Zariadenie používajte len na stabilnom, rovnom povrchu a podlahy a koberce zakryte ochrannou podložkou. V záujme vašej bezpečnosti ponechajte okolo zariadenia voľný priestor 0,5 m.
6. Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú matice a skrutky správne utiahnuté.
7. Bezpečnosť zariadenia je možné zachovať len vtedy, ak sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodené alebo opotrebované.
8. Zariadenie by malo byť nainštalované na stabilnom povrchu na rovnej podlahe. Zariadenie používajte podľa pokynov. Ak počas inštalácie alebo kontroly zariadenia zistíte akékoľvek chybné časti alebo ak počas používania zariadenia zaznamenáte neobvyklý zvuk vychádzajúci zo zariadenia, prestaňte cvičiť, zastavte zariadenie a nepoužívajte ho, kým sa problém neodstráni.
9. Pri cvičení noste vhodné oblečenie. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie, obmedzovať alebo brániť v pohybe.
10. Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia dávajte pozor, aby ste nepoškodili zadnú časť. Vždy používajte správnu techniku zdvíhania alebo požiadajte o pomoc. Pravidelne kontrolujte nasýtenie ochranného krytu a bezpečnostných prvkov.
11. Zariadenie sa neodporúča na terapeutické použitie.

SZ	APLIKÁCIA	DB	SZ	APLIKÁCIA	DB
1	Hlavný rám	1	39	Kryt matice (M8)	4
2	Veslovací rám	1	40	Zástrčka	2
3	Zadný stabilizátor v tvare T	1	41	Drôt snímača (hore)	1
4	Predný stabilizátor	1	42	Držiak rukoväte	1
5	Pedálový hriadeľ	1	43	Upevňovacia skrutka (1/2" x 105 mm)	1
6	Rukoväť	1	44	Zásuvka (Ø13 mm x Ø26 mm)	2
7	Podporná konzola	1	45	Nylonová matica (1/2")	1
8	Plastové obloženie	1	46	Skrutka (M8 x 70 mm (L))	3
9	Vkladací klin (Ø10 mm x 97 mm (D))	1	47	Zakrivená podložka (Ø8 mm)	2
10	Slimáková reťaz	1	48	Nylonová matica (M8)	6
11	Plastové obloženie	3	49	Skrutka (4 mm x 15 mm (L))	2
12	Tlačidlo na opravu	1	50	Upevňovacia skrutka (M8 x 50 mm (L))	1
13	Magnetický systém	1	51	Zásuvka (Ø8mm x Ø16mm x 1,5(t))	6
14	Ovládací gombík odporu	1	52	Skrutka (M5 x 19 mm (L))	1
15	Drôt snímača	1	53	Skrutka (M6 x 70 mm (L))	2
16	Ťahací klinec (Ø8 mm x 97 mm (D))	1	54	Spojovacia matica (3/8")	2
17	Počítadlo	1	55	Nylonová matica (M6)	7
18	Ochranný kryt (vpravo)	1	56	Spojovacia matica (3/8")	4
19	Ochranný kryt (vľavo)	1	57	Hungarocell	1
20	Gul'ôčkové ložisko	1	58	Upevňovacia skrutka (M8 x 15 mm (L))	4
21	Rozširovacia doska	1	59	Zásuvka (Ø13 mm x Ø34 mm x 3(t))	1
22	Uzáver prednej časti	2	60	Skrutka s maticou (1/2")	1
23	Uzáver snímača	1	61	Skrutka (3/8" x 100 mm (L))	1
24	Pedál	2	62	Skrutka (M8x 28mm(L))	4
25	Popruh na suchý zips	2	63	Skrutka (1/4" x 1/2")	4
26	Plastové obloženie	4	64	Kryt Anya (3/8")	4
27	Zadný kryt	2	65	Skrutka (M5 x 15 mm (L))	4
28	Vyvažovacie skrutkovacie podložky	2	66	Zásuvka (Ø8mm x Ø23mm x 1,5(t))	2
29	Rukoväť z penovej hmoty	2	67	Skrutka (4 mm x 25 mm (L))	6

30	Stretnutie	1	68	Slimák	1
31	Držiak sedadla	1	69	Pružné lano	1
32	Obloženie	2	70	Šnečie lano	1
33	Obloženie	4	71	Kurbli	1
34	Valiace sa sedadlo	4	72	Ložiskový valec	1
35	Magnet	1	73	Tlačidlo C	1
36	Kryt koľajnice	1	74	Jar	1
37	Kryt na rukoväť	2	75	Podhl'ad (45 mm T)	1
38	Kryt matice (Ø1/2")	2	76	Podložka (priemer 30 mm)	1

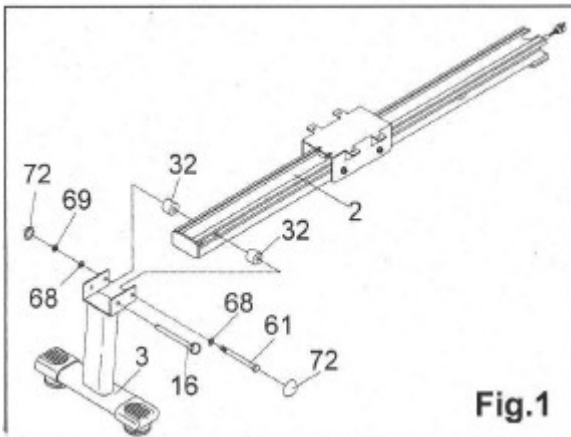
77	Idler Snail	3
78	Ložisko	6
79	Blokovací krúžok	4
80	Skrutka (8 x 45 mm)	3
81	Skrutka (M3 x 10 mm (L))	2
82	Anya (M3)	2

EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



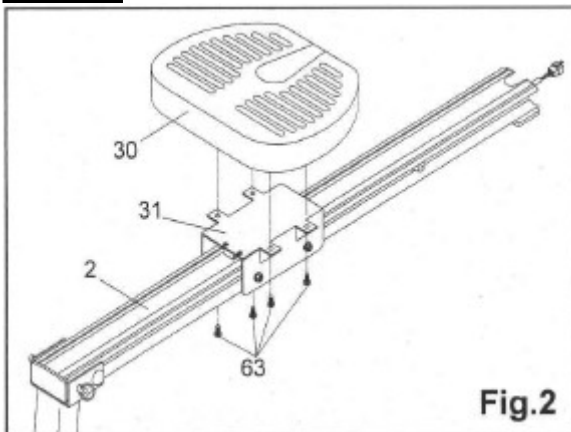
NÁVOD NA MONTÁŽ

KROK 1



Pripevnite rám pádla (2) k zadnému stabilizátoru v tvare T (3) pomocou skrutky (61) a vložky (32) doplniť. Nezabudnite použiť podložku (68) a nylonovú maticu (69). Potom zakryte kryt matice (72). Do zadného stabilizátora v tvare T zasunúť ťahací kolík (16).

KROK 2



Pripevnite sedadlo (30) k podpere sedadla (31) pomocou 4 skrutiek (63).

KROK 3

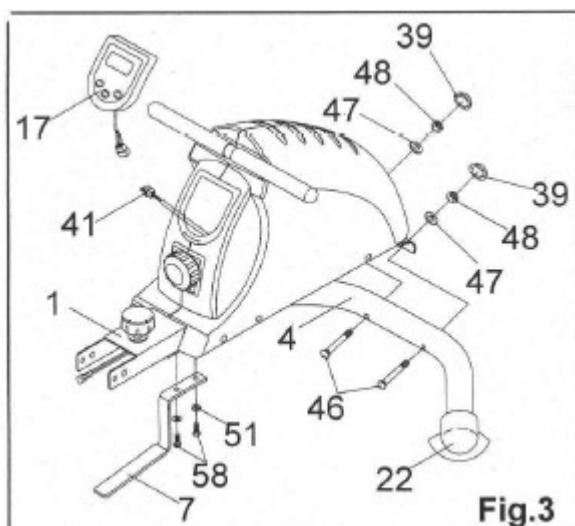


Fig.3

Pripevnite predný stabilizátor k spodnej časti hlavného rámu pomocou dvoch skrutiek podvozku (46), dvoch zahnutých podložiek (47) a nylonovú maticu (48). Potom zaistite kryt matice (39) pevným utiahnutím vyššie uvedených prvkov.

Pripevnite konzolu (7) k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch skrutiek (58) a podložiek (51).

Pripojte horný kábel snímača (41) k počítadlu a potom pripevnite počítadlo k hlavnému rámu.

KROK 4

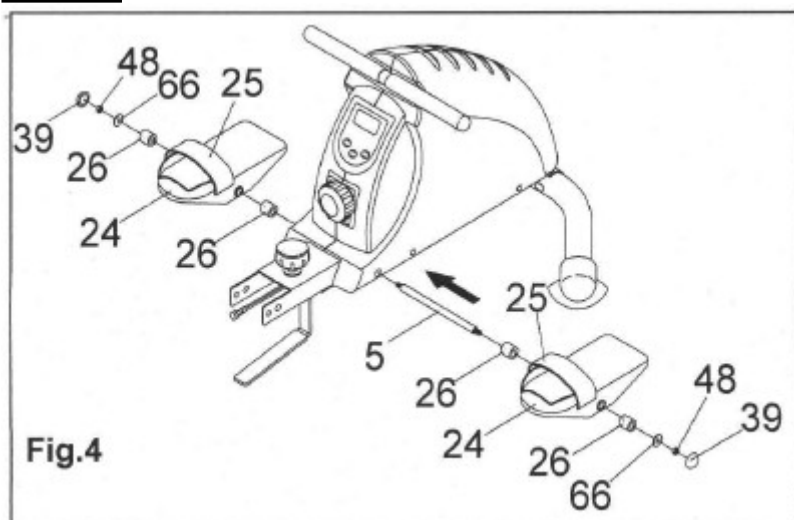
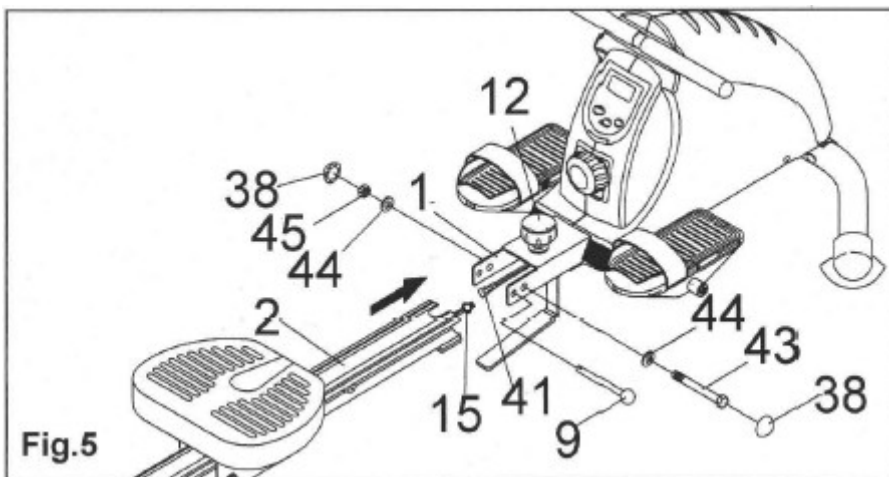


Fig.4

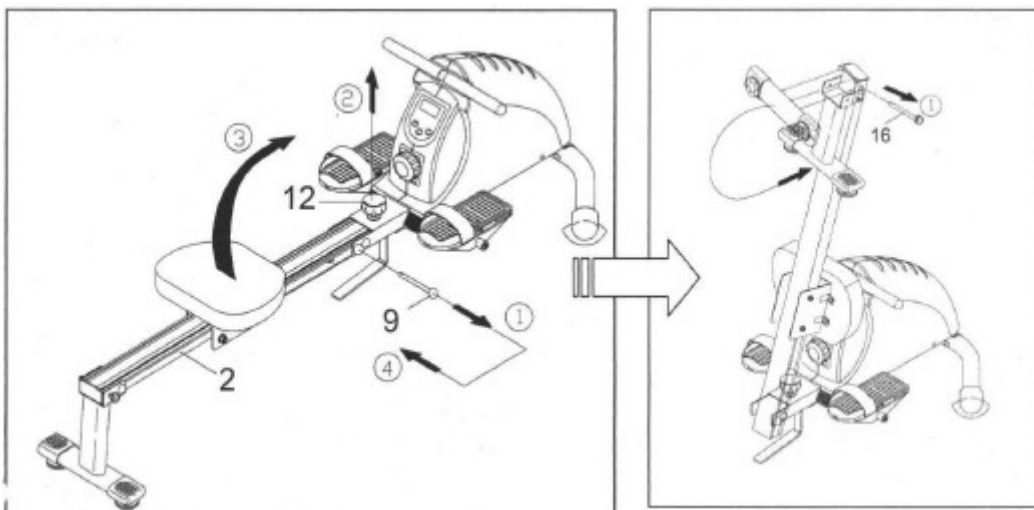
Vložte hriadeľ pedálu (5) do hlavného rámu, nasad'ite plastovú vložku/púzdro (26), pedál (24) a väčšiu podložku (66) a zaistite ich maticou (48). Rovnaký postup vykonajte na oboch stranách. Uzavrte nasadením krytu matice (39) na oboch stranách.

KROK 5



Vložte do seba vodiče snímača (41,15), potom zasuňte veslovací rám (2) do hlavného krytu a upevnite ho pomocou upevňovacej skrutky (43), podložky (44) a na opačnej strane ho upevnite pomocou podložky (44), nylonovej matice (45). Nezabudnite zasunúť vkladací klin (9) do hlavnej skrine tak, ako je to znázornené na obrázku. Potom na matice nasadíte kryt (38). Nakoniec upevnite upevňovací gombík (12) k rámu rebier (2).

POKYNY NA SKLADOVANIE

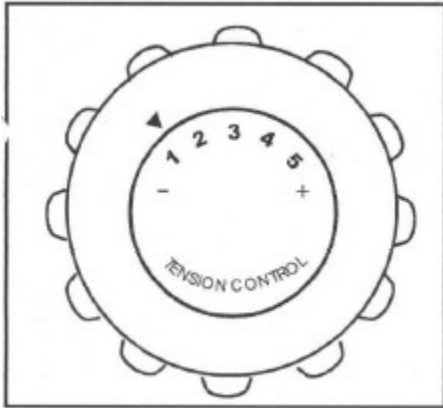


Odskrutkujte zaist'ovací gombík (12) z rámu lopatky (2) a vyberte vkladací klin (9), potom zdvihnite rám lopatky (2) smerom k hlavnému krytu a nasadíte klin v zloženej polohe. Podpera v tvare písmena T by mala byť tiež zložená kvôli lepšiemu skladovaniu. Postupujte tak, že vyberiete vyťahovací kolík, zložíte opierku a potom opäť vložíte vyťahovací kolík.

Uistite sa, že vodič snímača nie je stlačený medzi hlavným rámom a jednotkou.

NASTAVENIE ODPORU

Nastaviteľné napätie rôznych rezistorov



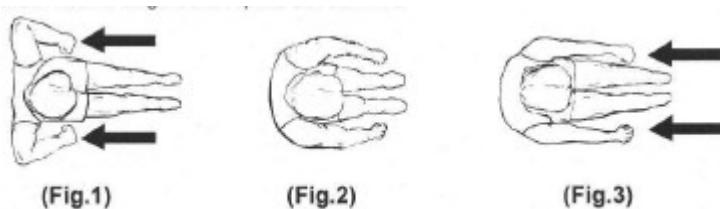
Otáčaním gombíka regulácie napätia (14) v smere hodinových ručičiek zvýšite odpor a proti smeru hodinových ručičiek ho znížite.

VZDELÁVANIE

Veslovanie je mimoriadne účinné cvičenie. Posilňuje srdce, zlepšuje krvný obeh a zároveň precvičuje hlavné svalové skupiny - sedacie svaly, brušné svaly, boky a nohy.

Základný záber pádlom

1. Posadíte sa na sedlo a pripevníte nohy k pedálom pomocou pásov na suchý zips. Potom uchopíte veslo.
2. Zaujmete východiskovú pozíciu, predkloňte sa dopredu s vystretými rukami a pokrčenými kolenami, ako je znázornené na obrázku nižšie (1).
3. Tlačte sa dozadu a súčasne narovnávajte nohy a chrbát. (2)
4. Pokračujte v tomto pohybe, až kým sa mierne nenakloníte dozadu, a potom priblížte ruky k telu (obrázok 3), potom sa vráťte do fázy 2.



Tréningové časy

Veslovanie je namáhavé cvičenie, preto sa odporúča začať s krátkym, ľahkým tréningovým programom a potom prejsť na ďalší, ťažší tréning. Začnite veslovať v 5-minútovom cykle, potom si zvyšujte silu a

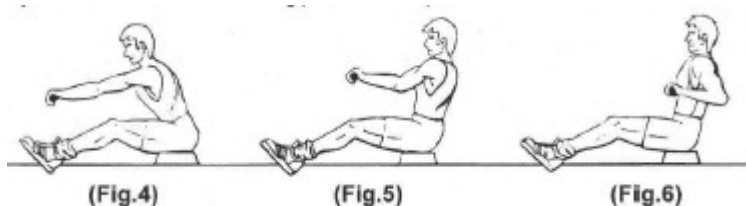
predlžujte tréning úmerne k vášmu pokroku tak, aby zodpovedal vašej sile. Ku koncu by ste mali byť schopní dosiahnuť cykly veslovania v trvaní 15 - 20 minút, ale dávajte pozor, aby ste sa to nesnažili dosiahnuť príliš rýchlo.

Snažte sa cvičiť každý druhý deň, 3-krát týždenne, aby ste mali dostatok času medzi tréningami.

Alternatívne programy odbornej prípravy

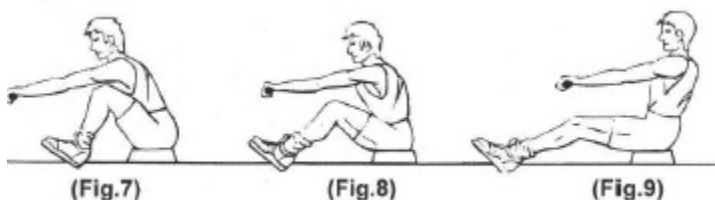
Veslovanie len pomocou paží:

Toto cvičenie posilňuje hornú a dolnú časť paží, chrbát a brušné svaly. Posad'te sa tak, ako je znázornené na obrázku (4), s rovnými nohami, nakloňte sa dopredu a uchopte rukoväť. Plynulým, kontrolovaným pohybom sa nakloňte dozadu, aby ste opustili narovnanú polohu, pokračujte pritiahnutím veslovacieho ramena k hrudníku. Vráťte sa do východiskovej polohy a zopakujte postup uvedený nižšie.



Veslovanie len nohami:

Toto cvičenie posilňuje svaly nôh a chrbta. S rovným chrbtom a rovnými rukami pokrčte nohy, kým nedosiahnete na rukoväť v rozpažení, pozri obrázok 7. Pomocou nôh sa tlačte dozadu, pričom chrbát a ruky zostávajú počas celej doby rovné.



POKYNY NA ŠKOLENIE

Používanie EVEZÖGÉP na úcte má niekoľko výhod. Zlepšuje vašu fyzickú kondíciu, posilňuje svaly a príjem kalórií a zároveň vám pomáha schudnúť.

Zahrievacia fáza:

Táto fáza tréningu pomáha zvýšiť prietok krvi a správny pohyb svalov. Znižuje tiež riziko svalových kŕčov a svalových zranení. Odporúča sa vykonať niektoré z nižšie uvedených zahrievacích cvičení. Každý cvik vykonávajte približne 30 sekúnd. Cvičenie nevykonávajte silou ani s námahou, **ak pocítite bolesť, okamžite prestaňte.**

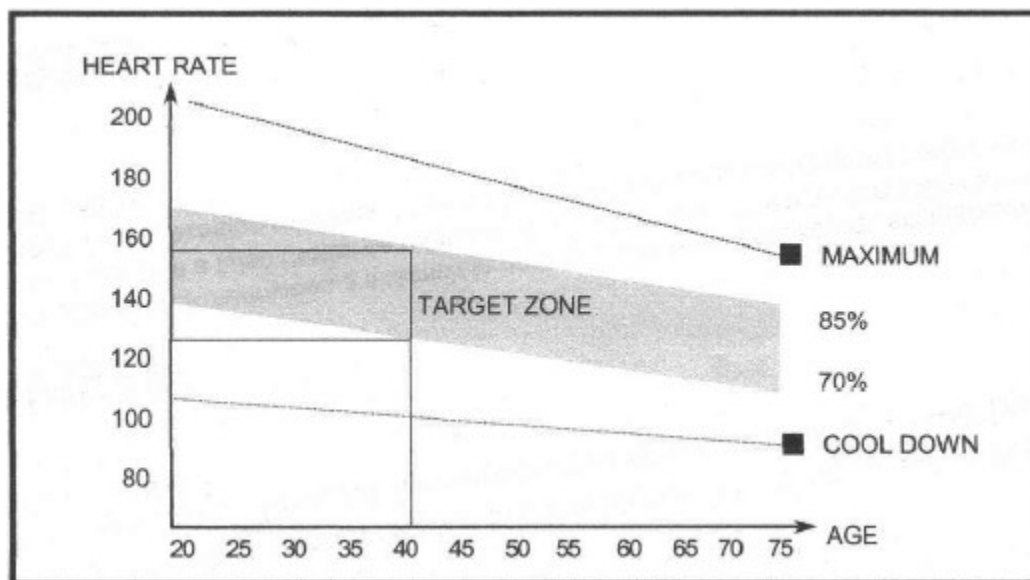


Fáza školenia:

V tejto fáze sa prejavuje jeho sila. Pri pravidelnom používaní sa vaše svaly a nohy stanú pružnejšími. Trénujte svojím vlastným tempom, ale nezabudnite počas celého tréningu udržiavať stabilné tempo. Rýchlosť pohybu je dostatočná, ak dokážete udržať srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne - pozri graf nižšie.

Vysvetlenie: cieľová zóna

srdcová frekvencia =
 srdcová frekvencia vek =
 vek
 ochladenie = zánik



Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút. Väčšina ľudí však začína s 15-20 minútami.

Výstupná fáza:

Táto fáza pomáha dokončiť prácu kardiovaskulárneho systému a svalov. Je to v podstate opakovanie zahrievacej fázy, takže spomalte a pokračujte ďalších 5 minút. Zopakujte strečingové cvičenia, pričom opäť dbajte na to, aby ste svaly nenatiahli alebo nenamáhali.

z hybnosti. Čím viac sa zvyšuje vaša výkonnosť, tým viac pocítujete potrebu ďalšieho tréningu. Odporúča sa trénovať 3-krát týždenne, ale ak máte možnosť, trénujte ktorýkoľvek deň v týždni.

OPRAVY

Ak chcete posilniť svaly na veslovacom trenažeri, nastavte ho na vyšší odpor. Tým sa viac zaťažia svaly nôh, takže možno budete môcť veslovať kratší čas, ako by ste chceli.

Ak chcete zlepšiť aj svoju silu, upravte svoj tréningový plán. Fázy zahrievania a ochladzovania vykonávajte ako zvyčajne, ale na konci tréningu zvýšte vzdialenosť, aby vaše nohy pracovali rýchlejšie. Znížte rýchlosť, aby ste udržali srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

STRATA HMOTNOSTI

Dôležitým faktorom v tomto prípade je, aká veľká sila sa vynakladá počas cvičenia. Čím silnejšie a rýchlejšie cvičíte, tým viac kalórií spálite. V podstate ide o rovnaký princíp, ako keď pracujete na zlepšení sily, len s iným cieľom.

ČÍSELNÍK

Funkčné tlačidlá

REŽIM: stlačením tohto tlačidla nastavíte množstvo, čas a kalórie. **RESET:** stlačením tohto tlačidla zmeníte akúkoľvek inú funkciu (množstvo, čas, kalórie) **SET:** stlačením tohto tlačidla nastavíte množstvo, čas, kalórie.

Funkcie

SCAN: automaticky zobrazí každú funkciu v poradí

COUNT: počítadlo: počítadlo zobrazuje počet ťahov 0-9999

odpočítavanie: počítadlo začne odpočítavať z predvolenej hodnoty ťahu na 0 hneď po spustení tréningu

TIME: Count up: počítadlo začne počítat čas tréningu od 0:00 do 99:59

odpočítavanie: počítadlo začne okamžite odpočítavať čas od prednastaveného času do 0:00, čím sa začne tréning

TOTAL COUNT: počítanie nahor: na displeji sa zobrazí celková suma

odpočítavanie: počítadlo začne odpočítavať z prednastaveného celkového počtu na 0, hneď ako začnete cvičiť

KALORIE: počítanie: počítadlo začne počítat spálené kalórie od 0 do 999

odpočítavanie: počítadlo začne odpočítavať počet kalórií na 0, hneď ako začnete cvičiť.

(TIETO ÚDAJE SLÚŽIA LEN NA POROVNANIE RÔZNYCH TRÉNINGOVÝCH ŠTÝLOV, NEPOUŽÍVAJTE ICH NA HODNOTENIE ZDRAVIA!!!)

POZNÁMKA:

1. Ak počítadlo neprijme žiadny signál počas 5 minút, obrazovka LCD sa automaticky vypne, aby sa šetrila energia batérie.
2. Stlačením tlačidla MODE alebo spustením tréningu sa zariadenie rešartuje.
3. Stlačením a podržaním tlačidla MODE na 4 sekundy sa vynulujú všetky hodnoty.
4. Počítadlo je napájané 1 1,5 V batériou AAA.