

**TCORX**  
FITNESS IN MOTION

## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



**ROWERACTIVE**  
PRO



Rev : 00

Ed : 09/17



## TARTALOMJEGYZÉK

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK .....	3
MŰSZAKI JELLEMZŐK .....	4
ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT .....	5
ÖSSZESZERELÉS .....	6
MELLKASI SZÍVRITMUSÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA (OPCIONÁLIS) .....	11
EVEZŐGÉP HASZNÁLATA .....	12
KIJELZŐ FUNKCIÓK .....	13
GOMB FUNKCIÓK .....	14
MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA .....	15
FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P01 – P15) .....	16
FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA (U1 – U4) .....	17
EVEZŐGÉP ÖSSZEHAJTÁSA TÁROLÁSHOZ .....	18
EVEZŐGÉP KARBANTARTÁSA.....	19
ROBBANTOTT ÁBRA .....	20
ALKATRÉSZLISTA .....	21
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ .....	23
HÁTLAG, FORGALMAZÓ .....	24

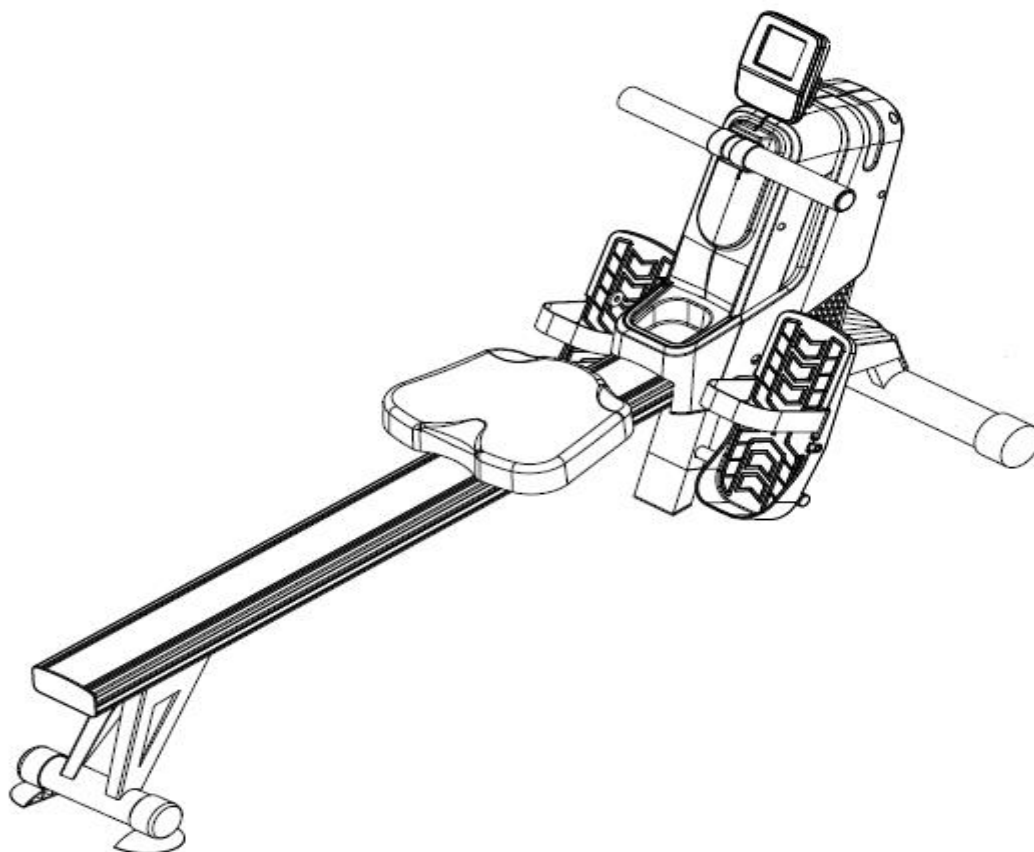
## **FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK**

1. A súlyos balesetek elkerülése érdekében olvassa el az alábbi óvintézkedéseket és az edzőgépre ragasztott figyelmeztető matricákat, mielőtt használatba venné azt.
2. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa az edzőgép összes felhasználója számára a megfelelő óvintézkedéseket és figyelmeztesse őket a lehetséges veszélyekre.
3. Csökkent fizikai, érzékelési vagy mentális képességekkel rendelkező személyek, vagy tapasztalattal és tudással nem rendelkező személyek, kizárólag az ő biztonságukért felelős személy felügyelete és utasításai mellett használhatják az evezőgépet.
4. Kizárólag a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően használja az evezőgépet.
5. Ne használja az edzőgépet edzőteremben, intézményes keretek között és ne adja azt bérbe. Az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték.
6. Ne helyezze az edzőgépet olyan helyre, ahol ki van téve nyílt légköri viszonyoknak (eső, direkt napsütés, szél stb). Tartsa az edzőgépet szobai körülmények között, fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol.
7. Helyezze az edzőgépet sima talajra és a padló védelme érdekében helyezzen alá szőnyeget. Ügyeljen arra is, hogy elegendő szabad terület legyen az edzőgép biztonságos használatához, oldalanként – 0,6m.
8. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait.
9. Ne tegyen soha semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.
10. Ne permetezzen semmilyen folyadékot közvetlenül az edzőgépre. Tisztításhoz használjon enyhe mosószeres, puha, nem karcoló rongyot.
11. Ne helyezzen italokat tartalmazó palackokat az evezőgépre vagy annak közelébe.
12. Viseljen megfelelő sportruházatot az edzőgép használatakor. A laza ruhák beakadhatnak az evezőgépbe. Atlétikai ruházatot egyaránt ajánljuk nőknek és férfiaknak. Lábai védelme érdekében, edzéshez mindig viseljen tiszta edzőcipőt.
13. Ne viseljen szintetikus anyagból készült ruhát edzésekor. A nem megfelelő ruházat elektrosztatikus töltések kialakulásának lehetőségét is okozhatja.
14. Az edzőgép hálózatra történő csatlakoztatásakor, a tápkábelt dugja be egy földelt konnektorba. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet. Tartsa a tápkábelt távol a fűtőtestektől.
15. Ne engedjen 16 évnél fiatalabb gyereket az edzőgéphez, és mindenfajta háziállatot tartson távol az edzőgéptől.
16. Ne engedje el a vonórudat, ha ki van húzva.
17. A túlzott edzés komoly sérülést vagy halált is eredményezhet. Ha erőtlennek érzi magát, nehéz a légzése, vagy ha fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba. Hűtse le magát és pihenjen.

## MŰSZAKI JELLEMZŐK







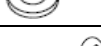
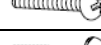



Fékrendszer	Mágnesfék
Terhelésállítás	16 fokozat, elektronikusan vezérelt
Kijelző	Adatmegjelenítés: evezés percenként, teljes evezés, kalória, idő, távolság, pulzus, watt
Edzésprogramok	Manuális; 15db fedélzeti edzésprogram; 4db felhasználói edzésprogram;
Evezős ülés	Ergonomikus ülés halk görgőkkel
Lendkerék	6 kg
Összeszerelt méret	1525 x 775 x 558 mm
Zárt méret	770 x 558 x 1525 mm
Nettó súly	19 kg
Bruttó súly	21 kg
Felhasználói testsúly	100 kg (max)
Üzemeltetési hőmérséklet	5 - 32 ° C
Tápellátás	[240 V AC - 50 Hz] - KIMENET: [9 V DC – 1 A]
Megfelelőségi szabvány	EN ISO 20957-1 - EN 957-7 (HC osztály)
Irányelvek	2001/95 / CE - 2014/30 / UE - 2014/35 / UE - 2011/65 / UE

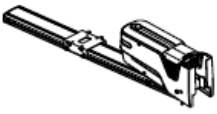
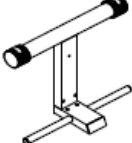








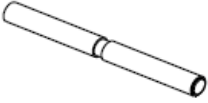

(\*) A termék kompatibilis a Polar® mellkasi szívritmus érzékelőkkel (T31 vagy T34, nem kódolt típus). A mellkasi szívritmus érzékelő szíj nem tartozéka az edzőgépeknek.



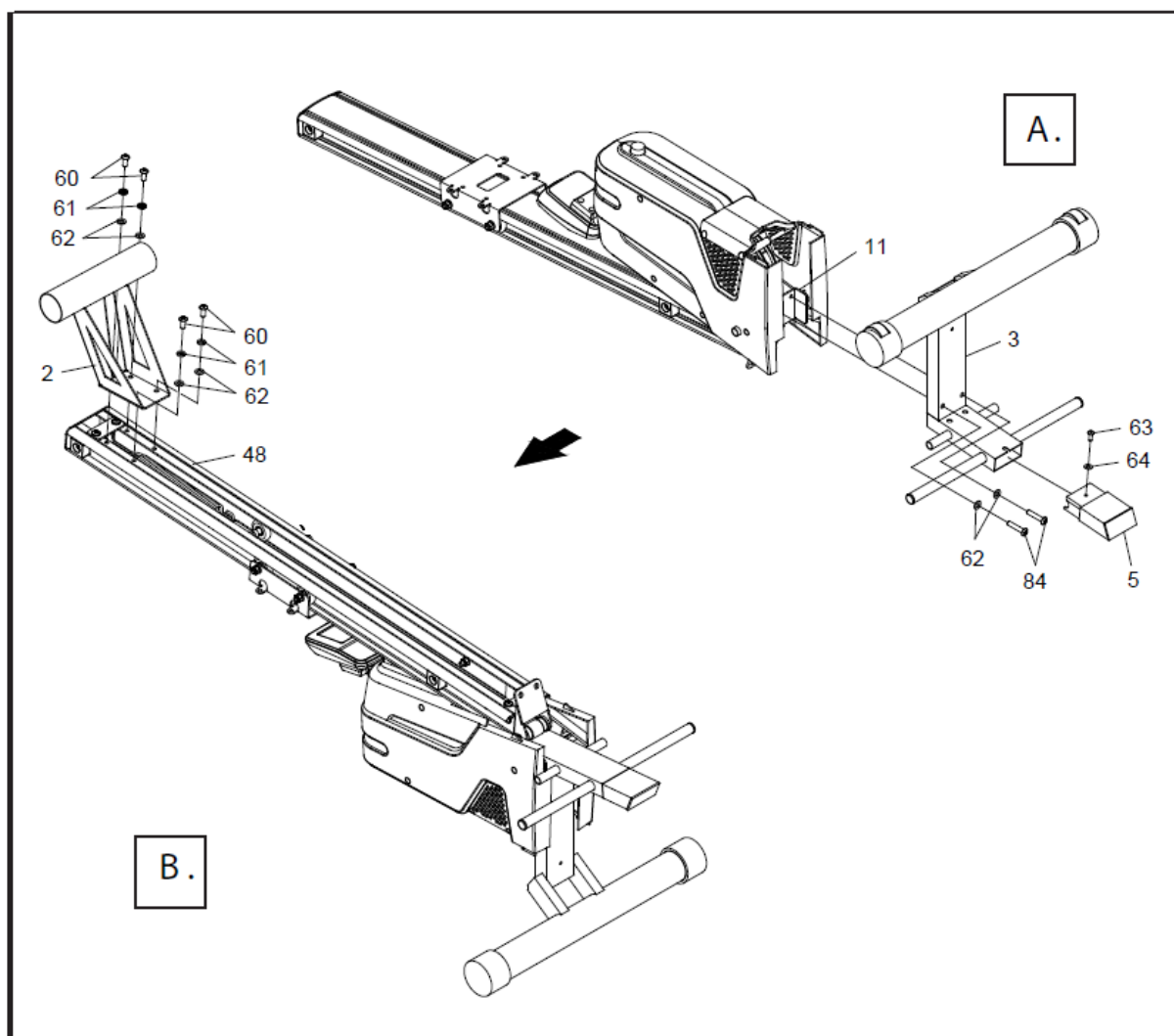
## ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT

Az eredeti csomagolásban, a felbontást követően az alábbi termékeket találja:

Kép	Számozás	Megjegyzés	Darabszám
	60	Csavar M8x15mm	6
	61	Rugós alátét M8	4
	62	Lapos alátét M8	8
	63	Csavar M6x15mm	5
	64	Rugós alátét M6	5
	83	Széles alátét M8	2
	81	Csavar ST4,2x45mm	1
	84	Csavar M8x40mm	2
	85	Csavar 8x20mm	2
	59	Imbuszkulcs M5	1
	69	Imbuszkulcs M6 + csavarhúzó	1

 1 főváz	 3 elülső tartóláb	 21 ülés	 27 vizespalack tartó
 28 burkolat	 30 láb	 5 középső támasz	 2 hátsó tartóláb
 6 lábtartó tengely	 19 lábtámasz	 15 vonórúd	 94 tápkábel

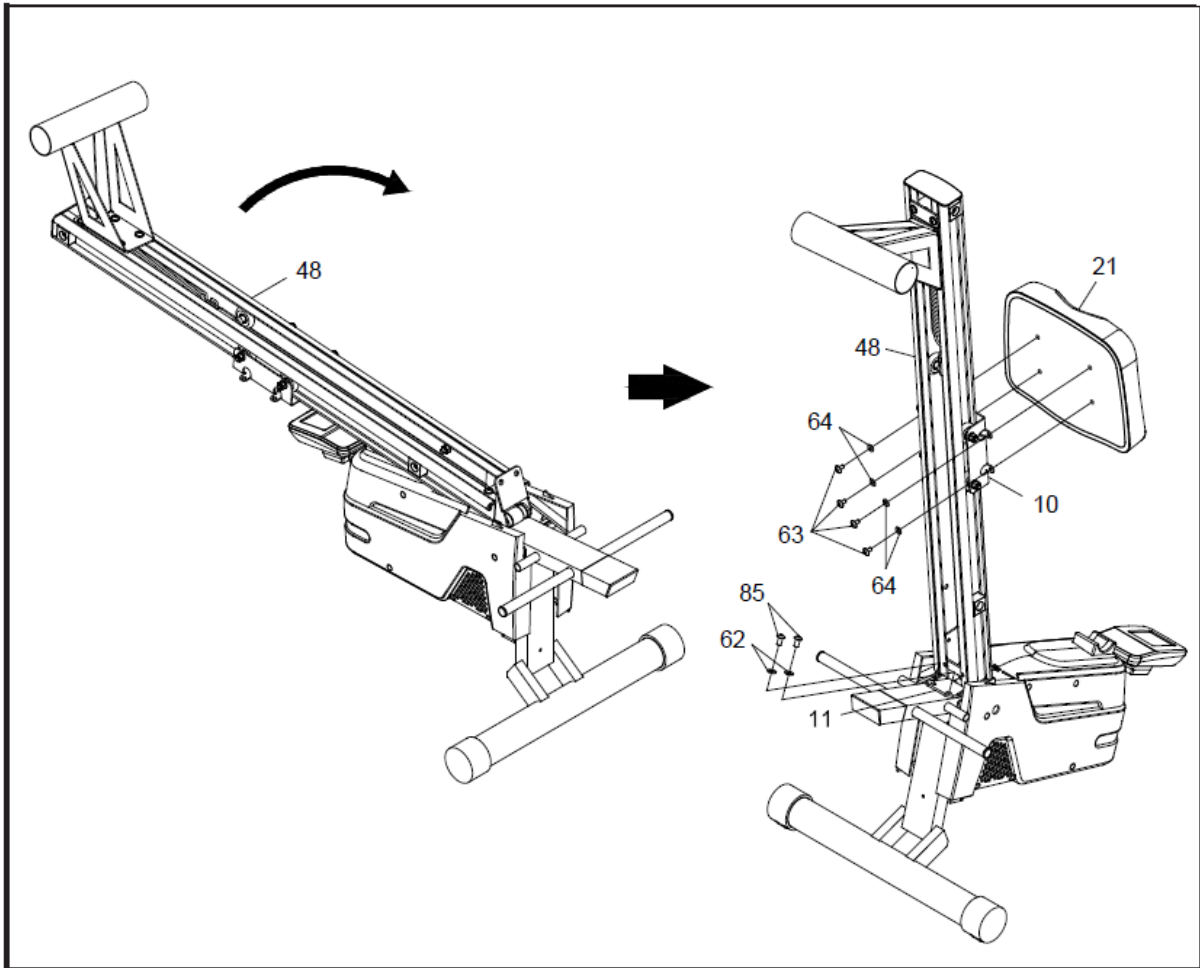
## ÖSSZESZERELÉS



### 1. LÉPÉS

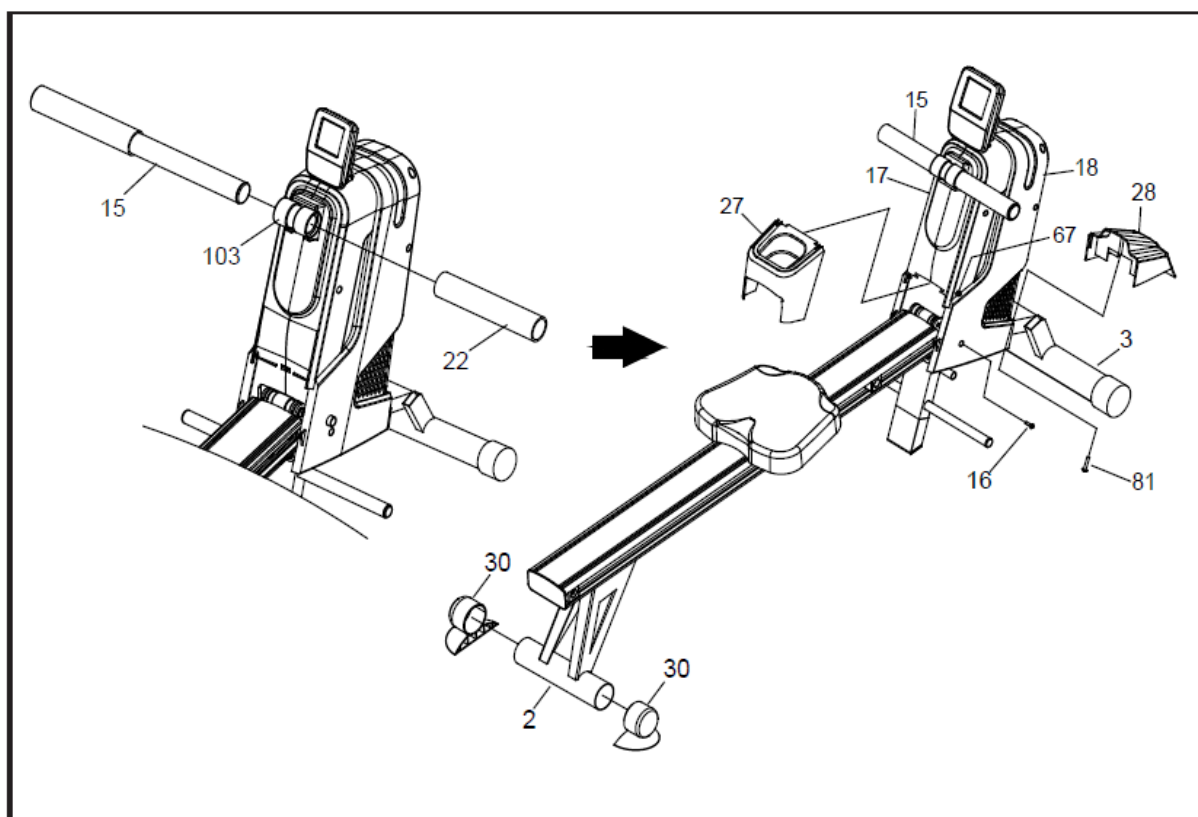
Mielőtt hozzáfogna az összeszereléshez, előtte egy másik személy segítségével, helyezze a berendezést sima talajra, ahol a későbbiekben használni kívánja az edzőgépet. Távolítsa el a csomagolóanyagot.

- Helyezze a fővázat a talajra az A ábrának megfelelően.
- Illessze a középső támaszt (5) az elülső tartólábra (3), majd rögzítse egy alátéttel M6 (64) és egy csavarral M6x15mm (63).
- Rögzítse az elülső tartólábat (3) a főváz konzoljához (11) két alátéttel M8 (62) és két csavarral M8x40mm (84).
- Fordítsa meg 180°-kal a fővázat a B ábrának megfelelően.
- Rögzítse a hátsó tartólábat (2) a fővázhoz négy lapos alátéttel M8 (62), négy rugós alátéttel M8 (61) és négy csavarral M8x15mm (60).



## 2. LÉPÉS

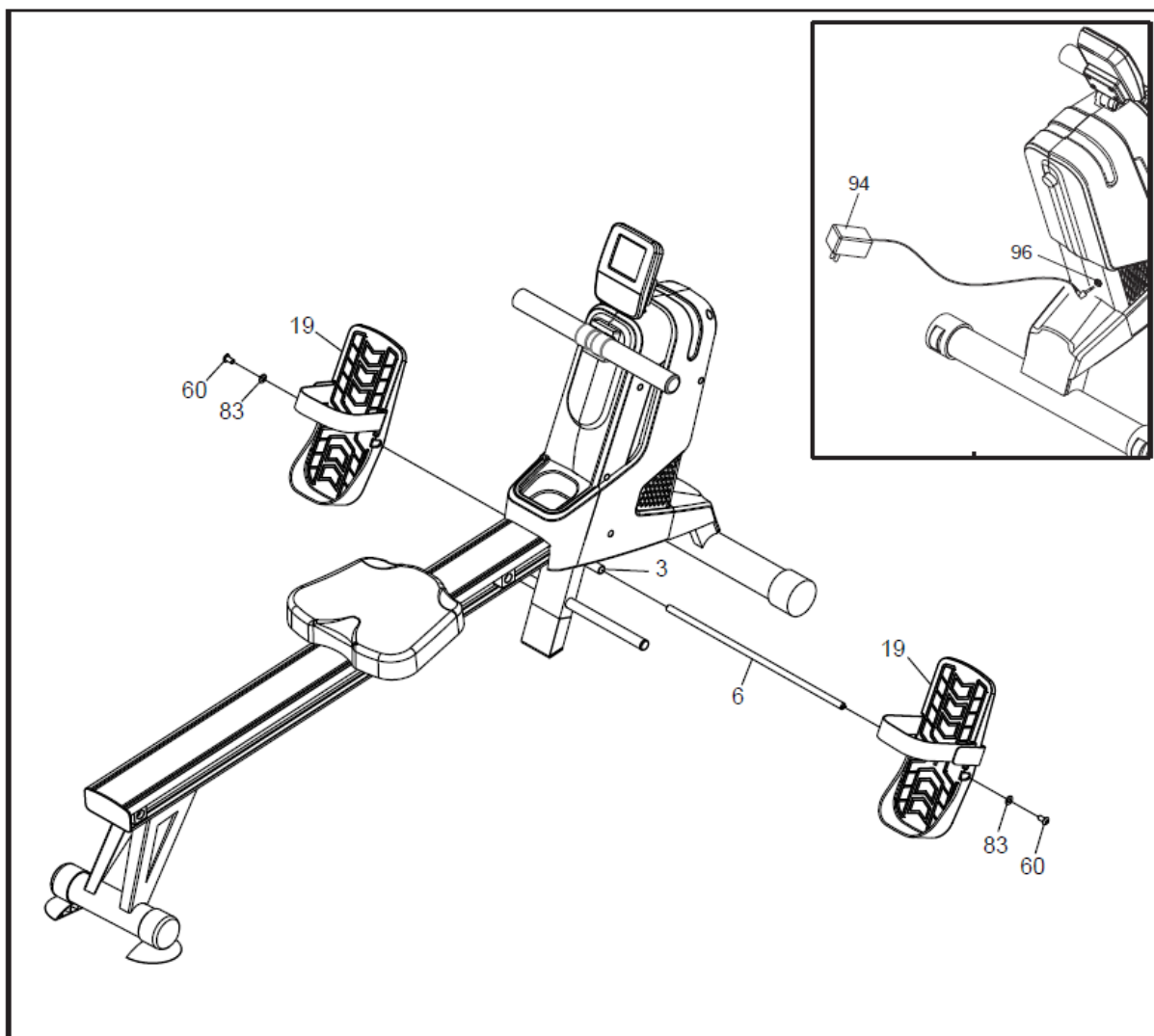
- Hajtsa fel a sint (48), majd rögzítse két csavarral M8x20mm (85) és két alátéttel M8 (62), a fenti ábra szerint.
- Rögzítse az ülést (21) a kocsihoz (10) négy alátéttel M6 (64) és négy csavarral M6x15mm (63).



### 3. LÉPÉS

- Helyezze be a vonórudat (15) a fenti ábrának megfelelően, majd rögzítse azt. Megjegyzés: hogy könnyebb legyen a vonórúd rögzítése a fogantyúval (22), nedvesítse meg enyhe mosószeres vízzel.
- Helyezze fel a jobb és baloldali lábakat (30) a hátsó tartólábra (2).
- Illessze az elülső burkolatot (28) a jobboldali (18) és baloldali védőburkolatokra (17), majd rögzítse egy csavarral ST4,2x45mm (81).
- A vizespalack-tartó (27) felszereléséhez, először lazítsa meg kissé a jobboldali (18) védőburkolatba tekert csavart ST4,2x16mm (67). Tolja a vizespalack-tartót a helyére a sín fölött a baloldali és jobboldali védőburkolat közzé, majd rögzítse egy csavarral ST4,2x20mm (16). Miután behelyezte és rögzítette a vizespalack-tartót, tekerje be vissza szorosan a korábban meglazított csavart ST4,2x16mm (67).





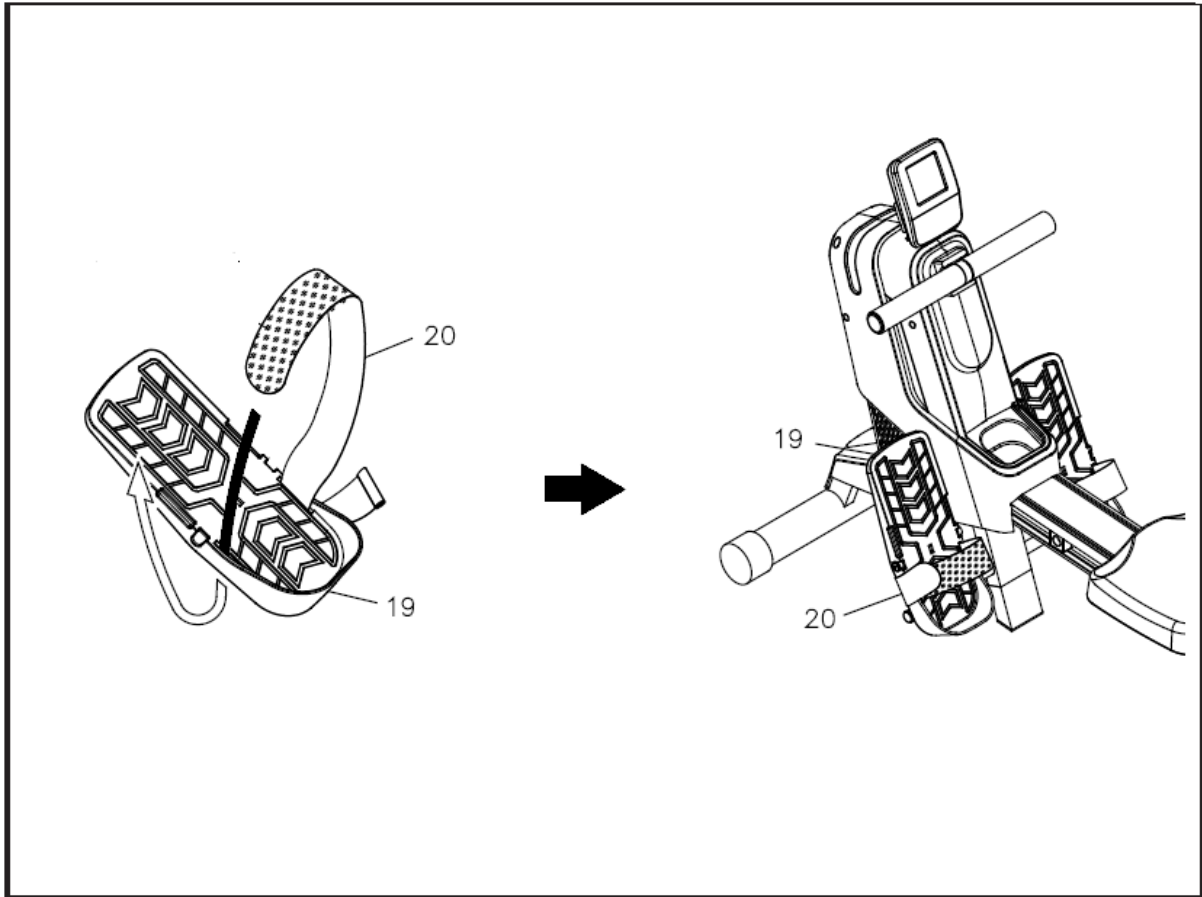
#### 4. LÉPÉS

- Csúsztassa a lábtartó tengelyt (6) az előlő tartóláb (3) hegesztett hüvelyébe, majd helyezze fel a jobboldali és baloldali lábtámaszokat (19) a tengely két oldalára. Rögzítse a lábtámaszokat egy-egy széles alátéttel (83) és csavarral M8x15mm (60), a fenti ábrának megfelelően.
- A berendezés összeszerelése ezzel befejeződött. Olvassa el a használati útmutató további részét is, hogy megismerje az edzőgép biztonságos használatával kapcsolatos információkat.

#### HÁLÓZATI TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

**FONTOS:** Ha az edzőgép hidegnek volt kitéve, a tápkábel csatlakoztatása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt nem teszi meg, a kijelző vagy más elektronikai alkatrészek károsodhatnak.

Illessze a hálózati tápkábel (94) egyik végét az edzőgép vázán lévő aljzatba. Ezután dugja be a tápkábel másik végét egy megfelelő hálózati csatlakozóba, amely a helyi szabályoknak, rendeleteknek megfelelően van felszerelve.



#### Lábtámasz beállítása

- A stabilabb és biztonságosabb edzéshez használja a lábtámaszra felhelyezett rögzítő hevedereket (20).
- A rögzítő hevederek tépőzárral vannak ellátva, melyet szükség szerint tudja a lábához igazítani, majd stabilan, biztonságosan rögzíteni, hogy edzéskor ne csússzanak ki a lábai a lábtámaszból.

## MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA (OPCIONÁLIS)

### MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ FELHELYEZÉSE

A mellkasi szívrítmus-érzékelő két részből áll: a mellkasi szíjból és az érzékelő egységből. Helyezze a mellkasi szíj egyik végét az érzékelő egység egyik végén található részbe, az 1. ábrának megfelelően. Nyomja meg az érzékelő egység végét a csat alatt a mellkasi szíjra. A pántnak egy szinten kell lennie az érzékelő egység elejével.

Ezután helyezze a mellkasi szívrítmus-érzékelőt a mellkasára, és csatlakoztassa a mellkasi szíj másik végét az érzékelő egységhez (2. ábra). Állítson a mellkasi szíj hosszán, ha szükséges. A mellkasi szívrítmus-érzékelőnek a ruha alatt kell lennie, szorosan a bőrön, és olyan magasan kell lennie a mellkason, ahogy az kényelmes.

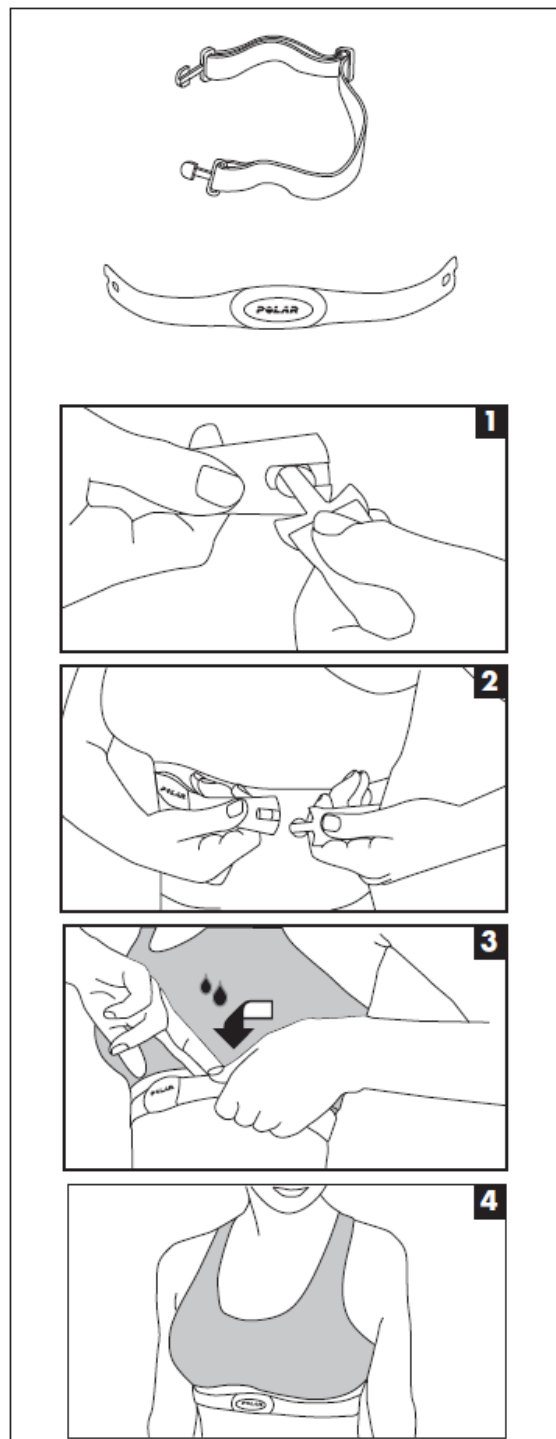
Ezután mozdítsa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyállal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet (3. ábra). Helyezze vissza az érzékelő egységet a mellkasára (4. ábra).

### MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ KARBANTARTÁSA

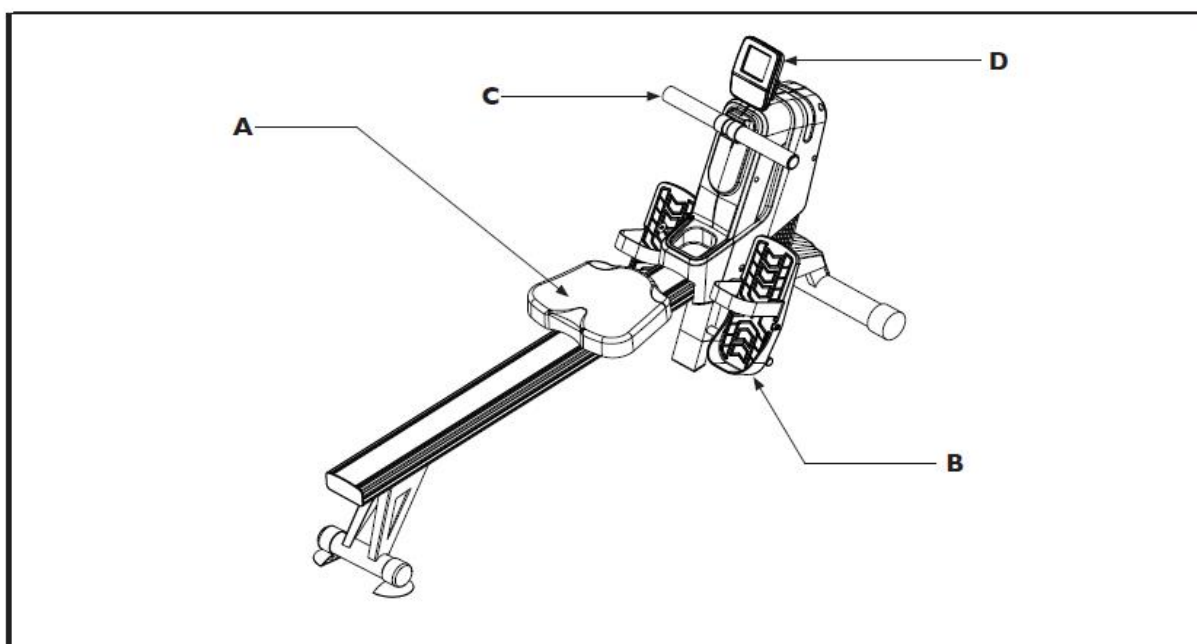
Minden egyes használat után alaposan törölje szárazra a mellkasi szívrítmus-érzékelőt. A mellkasi szívrítmus-érzékelő akkor kapcsol ki, ha azt eltávolítja a testéről, és az elektródás területek megszáradnak. Ha a mellkasi szívrítmus-érzékelőt nem törli szárazra használat után, akkor az a szükségesnél hosszabb ideig marad bekapcsolva, ezzel idejekorán lemerítve az akkumulátort.

A mellkasi szívrítmus-érzékelőt ne tárolja nejlonszatyorban vagy más olyan helyen, ami gyűjtheti a nedvességet.

Az érzékelő egységet nedves ronggyal tisztítsa — sose használjon alkoholt, oldószert vagy vegyi anyagokat. A mellkasi szíjat kézzel mossa ki, majd teregesse ki és hagyja megszáradni.



## EVEZŐGÉP HASZNÁLATA



Üljön az ülésre (A), helyezze lábait a lábtámaszokra (B) és igazítsa a lábfejéhez. A kijelzőt (D) állítsa a szemmagasságának megfelelően. Ezután fogja meg az vonórudat (C) úgy, hogy felülről megmarkolja mindkét kezével.

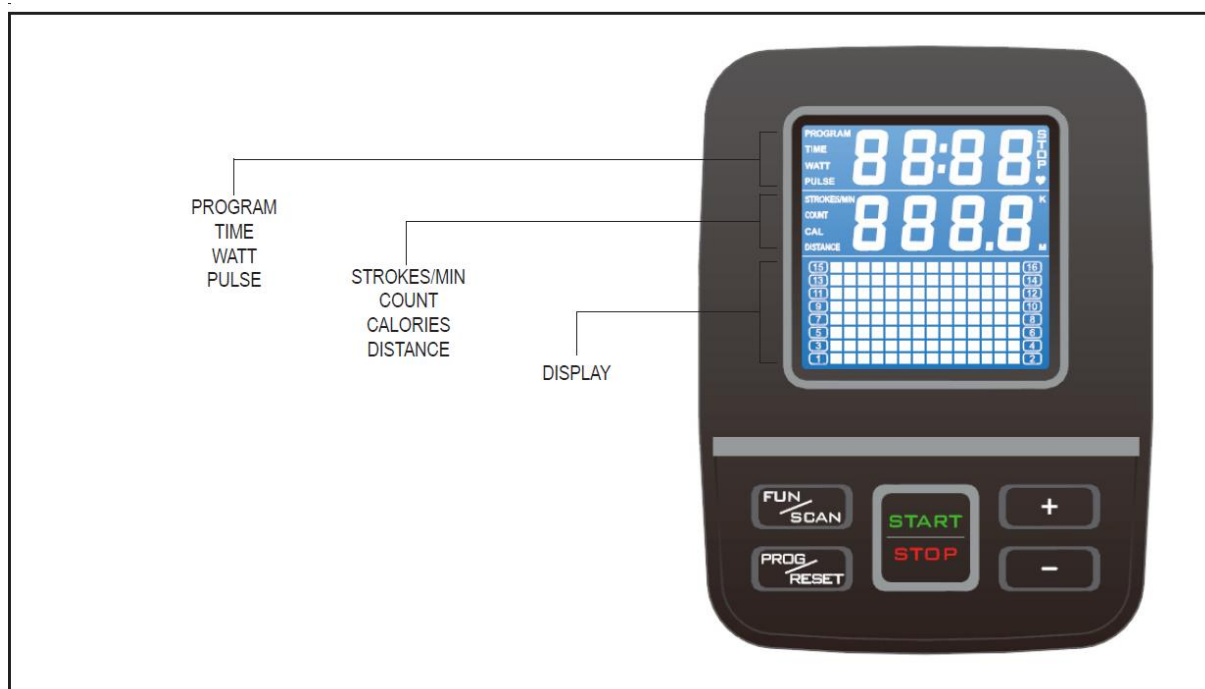
A helyes evezési technika három fázisból áll:

**1. Az első fázis az ELŐREMENETEL.** Csússzon az üléssel előre, amíg a térdéi szinte hozzáérnek a mellkasához. Húzza az vonórudat, amíg a kezei a lábfeje fölé érnek.

**2. A második fázis az HÚZÁS.** A lábaival tolja magát hátra. Csípőből enyhén dőljön hátra, a hátát tartsa egyenesen. Miközben kinyújtja a lábait, húzza az vonórudat felsőtestéhez (gyomorszáj magasságában). Tartsa a könyökét minimálisan oldalra, kifelé.

**3. A harmadik fázis a SZABADÍTÁS.** A lábai ilyenkor majdnem egyenesek. Húzza tovább a vonórudat, amíg a kezei a mellkasával egy vonalba kerülnek. A szabadítás fázist követően nyújtsa előre a karjait, és a lábával húzza előre az ülést. Ismételje ezt a sorozatot úgy, hogy mindhárom fázisban egyenletesen, gördülékenyen mozogjon. Ne felejtse el normálisan lélegezni evezés közben, ne tartsa vissza a lélegzetét.

## KIJELZŐ FUNKCIÓK



A konzol tartalmaz egy folyadékkristályos kijelzőt, mely az alábbi adatokat jeleníti meg:

**PROGRAM (edzésprogram)** – a kiválasztott program számát mutatja.

**TIME (idő)** - mutatja a program indításától eltelt időt, vagy az időalapú programból hátramaradt időt.

**WATT (teljesítmény)** – mutatja a hozzávetőleges leadott energiamennyiséget, teljesítményt.

**PULSE (pulzus)** – mutatja a pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, ha viseli a mellkasi pulzusérzékelőt (opcionális). (\*)

**STROKE/MIN (csapások száma percenként)** – a percenként elvégzett csapások számát mutatja.

**COUNT (csapásszám)** – az edzés közben megtett evezőcsapások számát mutatja, vagy a beállított edzésprogramból hátramaradt evezőcsapások száma.

**CALORIES (kalória)** – mutatja az elégetett kalóriák számát (kcal), vagy a kalória programból hátramaradt kalóriák számát (\*).

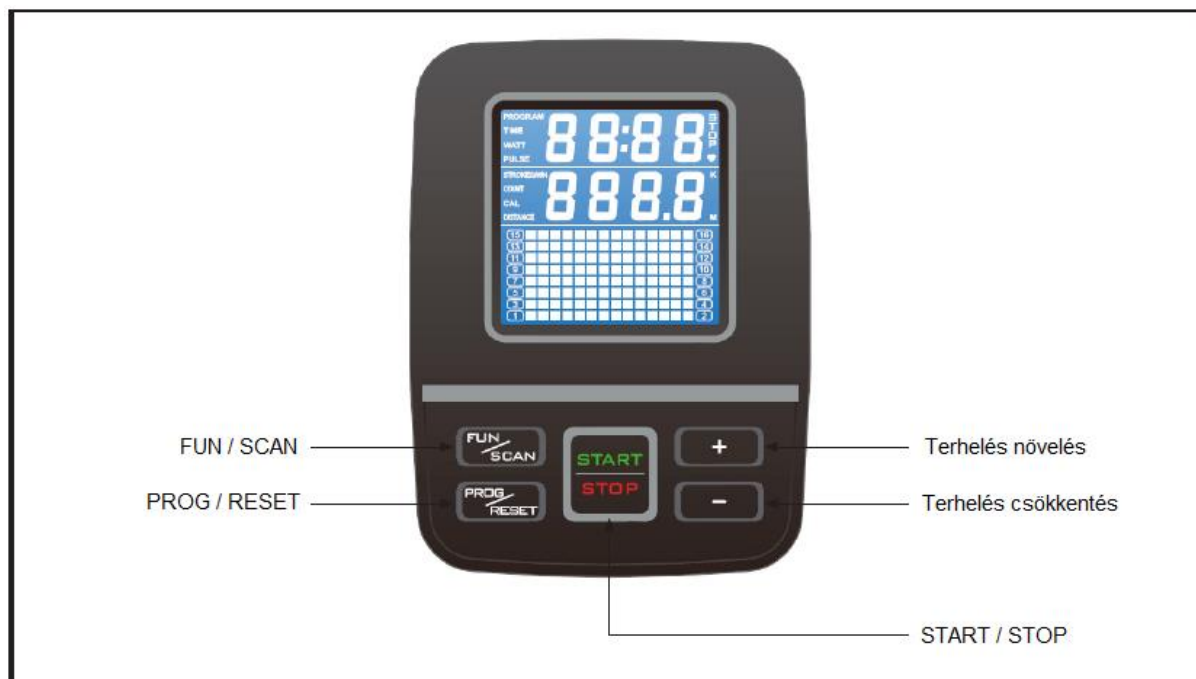
**DISTANCE (távolság)** – mutatja a megtett távolságot (km), vagy a távolságalapú programból hátramaradt távolságot.

**DISPLAY (grafikus kijelző)** - az edzésprogram grafikus profil megjelenítése.

(\*) - Jelzi a kijelzőn megjelenített hozzávetőleges értékeket, melyek az edzésprogram aktuális változásaira vonatkoznak, és nem számítanak orvosi adatoknak.

A kijelző bekapcsolásához nyomja meg bármelyik gombot a kijelzőn. Körülbelül öt perc inaktivitást követően a konzol automatikusan kikapcsol.

## GOMB FUNKCIÓK



### START / STOP gomb

- az edzésprogram indításához nyomja meg a gombot;
- az elindított edzésprogram leállításához és szüneteltetéséhez nyomja meg a gombot, majd nyomja meg ismét a gombot az edzésprogram folytatásához;
- a kijelzőn megjelenített értékek lenullázásához hosszabb ideig tartsa lenyomva a STOP gombot;

### FUN / SCAN gomb

Edzésprogramja megkezdése előtt:

- nyomja meg a FUN / SCAN gombot az edzőmód és a program paramétereinek a beállításához;
- nyomja meg a FUN /SCAN gombot az edzésprogram beállításainak (idő, távolság, kalória, csapások száma) a megerősítéséhez.

Folyamatban lévő program esetén:

- nyomja meg a FUN /SCAN gombot az adatok automatikus megjelenítéséhez a kijelzőn.

### PROG / RESET gomb

Edzésprogramja megkezdése előtt:

- nyomja meg a PROG /RESET gombot a fedélzeti programok kiválasztásához (P01 ÷ P15, U1 ÷ U4);
- tartsa lenyomva a PROG / RESET gombot legalább 5 másodpercig, hogy törölje a beállításokat.

### + / - gombok

- a (+) és (-) gombokkal tudja beállítani célkitűzéseit: időtartam, távolság, kalória, csapások száma;
- a (+) és (-) gombokkal növelheti vagy csökkentheti az aktuális edzésprogram intenzitásszintjét (16 fokozat).

### Gombkombinációk

PROG / RESET gomb és + gomb egyidejű 3 másodpercen át történő megnyomásával tudja a terhelésbeállító motort tesztelni.

PROG / RESET gomb és - gomb egyidejű 3 másodpercen át történő megnyomásával tudja az összes csapásszámot megjeleníteni.

---

## MANUÁLIS ÜZEMMÓD – QUICK START (gyors indítás)

QuickStart üzemmód a legegyszerűbb és leggyorsabb módja az edzőgép használatának.

- ☞ Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- ☞ A manuális edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot.
- ☞ QuickStart üzemmódban a kijelzőn a számlálók 0-tól kezdik a számlálást (idő, evezőcsapás/perc, távolság, kalória).
- ☞ Miközben edz, a (+) és (-) gombok segítségével tudja növelni, ill. csökkenteni az edzés intenzitásszintjét (16 fokozat).
- ☞ START / STOP gomb megnyomásával tudja szüneteltetni a megkezdett edzésprogramot. Az edzésprogram folytatásához nyomja meg ismét a gombot.
- ☞ Az edzésprogram során a kijelzőn az adatok váltakozva jeleníthetnek meg, amennyiben a SCAN üzemmód bevan állítva.

## MANUÁLIS EDZÉSPROGRAM

- ☞ Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- ☞ A kijelző bekapcsolását követően nyomja meg a FUN /SCAN gombot, hogy beállítsa kívánt célkitűzés egyikét: **időtartam, távolság, kalória, csapások száma**.
- ☞ TIME feliratú kijelző villog. A (+) és (-) gombok segítségével állítsa be az edzésprogram időtartamát, majd a megerősítéshez nyomja meg a FUN / SCAN gombot.
- ☞ COUNT feliratú kijelző villog. A (+) és (-) gombok segítségével állítsa be az edzésprogram folyamán megtenni kívánt csapások számát, majd a megerősítéshez nyomja meg a FUN / SCAN gombot.
- ☞ DISTANCE feliratú kijelző villog, amennyiben a távolságot szeretné beállítani, akkor a módosítást a (+) és (-) gombokkal tudja elvégezni, majd nyomja meg a FUN / SCAN gombot a megerősítéshez.
- ☞ CALORIES feliratú kijelző villog, amennyiben az edzése során az elégetni kívánt kalóriamennyiség a célkitűzése, akkor a beállítást itt kell elvégeznie a (+) és (-) gombok segítségével, majd a megerősítéshez nyomja meg az FUN / SCAN gombot.
- ☞ Miután bevitte a kívánt adatokat, nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. Edzése során a (+) és (-) gombok segítségével tudja a terhelést módosítani.
- ☞ A kijelzőn tudja figyelemmel kísérni edzése alakulását és nyomon követni az edzésprogram visszaszámlálását. Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn a beállított célkitűzése el nem éri a 0 értéket. Az edzésprogram végén a kijelző hangjelzést ad.

## FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK (P01 – P15)

- ☞ A kijelző bekapcsolásához csatlakoztassa a tápkábelt a hálózatra.
- ☞ Nyomja meg a PROG / RESET gombot, hogy kiválassza a kívánt fedélzeti edzésprogramot: P01 – P15. A grafikus kijelzőn látható a választott edzésprogram profilja.
- ☞ Nyomja meg a FUN /SCAN gombot a választott edzésprogram paramétereinek a beállításához.
- ☞ TIME feliratú kijelző villog. A (+) és (-) gombok segítségével tudja módosítani az edzésprogram időtartamát, majd a megerősítéshez nyomja meg a FUN / SCAN gombot.
- ☞ COUNT feliratú kijelző villog. A (+) és (-) gombok segítségével állítsa be az edzésprogram folyamán megtenni kívánt csapások számát, majd a megerősítéshez nyomja meg a FUN / SCAN gombot.
- ☞ DISTANCE feliratú kijelző villog. A (+) és (-) gombok segítségével tudja a kívánt távolságot (km) beállítani, majd nyomja meg a FUN / SCAN gombot a megerősítéshez.
- ☞ CALORIES feliratú kijelző villog, amennyiben az edzése során az elégetni kívánt kalóriamennyiség a célkitűzése, akkor a beállítást itt kell elvégeznie a (+) és (-) gombok segítségével, majd a megerősítéshez nyomja meg az FUN / SCAN gombot.
- ☞ Miután bevitte a kívánt adatokat, nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. Edzése során az edzőgép a beállításoknak megfelelően automatikusan szabályozza a terhelést.
- ☞ A kijelzőn tudja nyomon követni az edzésprogramja alakulását. Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn az egyik beállított célkitűzése el nem éri a 0 értéket. Az edzésprogram végén a kijelző hangjelzést ad.
- ☞ Edzésprogramot bármikor leállíthatja és szüneteltetheti a START / STOP gomb, megnyomásával, majd nyomja meg ismét a gombot az edzésprogram folytatásához.

### P15 edzésprogram

- ☞ Ellentétben az első 14 edzésprogrammal, a P15 program egyfajta versenyprogramként is alkalmazható. A P15 program alkalmazásakor csak az edzésprogram időtartamát és a megtenni kívánt távolságot kell beállítani.
- ☞ P15 edzésprogram alkalmazásakor a kijelző felső részében a távolság visszaszámlálása, az alsó részében pedig az időtartam visszaszámlálása jelenítődik meg. A két megjelenített adatnak szinkronban kell lennie. Amennyiben valamelyik beállításnál lemaradás tapasztalható, a kijelző villogni kezd, hogy ezáltal motiválja a felhasználót az edzés intenzitásának a növelésére vagy a csökkentésére, hogy a két beállítás visszaszámlálása ismét megegyező legyen.



## FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (U1 – U4)

A felhasználói program lehetőséget nyújt a felhasználó számára, hogy előállítson saját, egyéni edzésprogramokat, melyeket a későbbiekben bármikor alkalmazhat.

- ☞ A kijelző bekapcsolásához csatlakoztassa a tápkábelt a hálózatra.
- ☞ Nyomja meg a PROG /RESET gombot, hogy kiválassza a négy felhasználói programok egyikét: U1 ÷ U4.
- ☞ Nyomja meg a FUN /SCAN gombot a választott edzésprogram paramétereinek a beállításához.
- ☞ TIME feliratú kijelző villog. A (+) és (-) gombok segítségével tudja módosítani az edzésprogram időtartamát, majd a megerősítéshez nyomja meg a FUN / SCAN gombot.
- ☞ COUNT feliratú kijelző villog. A (+) és (-) gombok segítségével állítsa be az edzésprogram folyamán megtenni kívánt csapások számát, majd a megerősítéshez nyomja meg a FUN / SCAN gombot.
- ☞ DISTANCE feliratú kijelző villog. A (+) és (-) gombok segítségével tudja a kívánt távolságot (km) beállítani, majd nyomja meg a FUN / SCAN gombot a megerősítéshez.
- ☞ CALORIES feliratú kijelző villog, amennyiben az edzése során az elégetni kívánt kalóriamennyiség a célkitűzése, akkor a beállítást itt kell elvégeznie a (+) és (-) gombok segítségével, majd a megerősítéshez nyomja meg az FUN / SCAN gombot.
- ☞ Az edzésprogram profil első oszlopa villog a grafikus kijelzőn. A (+) és (-) gombok segítségével állítsa be az edzésprogram intenzitás szintjét, majd a megerősítéshez nyomja meg a FUN / SCAN gombot. Hasonló módon végezze el a beállításokat a többi oszlopokra vonatkozóan. Összesen 10 oszlop van.
- ☞ Miután végzett a program beállításával, a kijelzőn láthatja az edzésprogram profilját.
- ☞ Az edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot. Edzése során az edzőgép a beállításoknak megfelelően automatikusan szabályozza a terhelést.
- ☞ A kijelzőn tudja nyomon követni az edzésprogramja alakulását. Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn az egyik beállított célkitűzése el nem éri a 0 értéket. Az edzésprogram végén a kijelző hangjelzést ad.
- ☞ Edzésprogramot bármikor leállíthatja és szüneteltetheti a START / STOP gomb, megnyomásával, majd nyomja meg ismét a gombot az edzésprogram folytatásához.

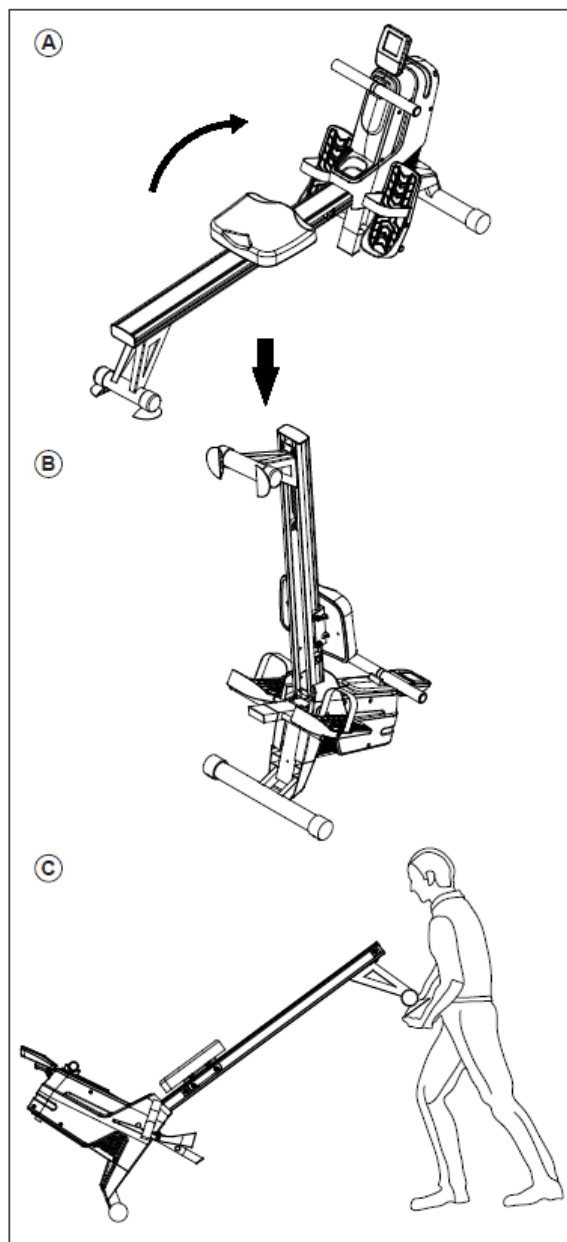
## EVEZŐGÉP ÖSSZEHAJTÁSA TÁROLÁSHOZ

Az evezőgépet össze lehet hajtani tároláshoz, hogy kevesebb helyet foglaljon, amikor nincs használatban.

(A) ábra – csúsztassa előre az ülést.

(B) ábra - fogja meg az edzőgépet a hátsó lábainál fogva és emelje fel függőleges állásba és állítsa a középső támaszra.

(C) ábra – az edzőgép mozgatásához, fogja meg a berendezést a hátsó lábainál fogva, emelje meg és az első lábán lévő kerekei segítségével tolja el a kívánt helyre. **Figyelem: az edzőgép mozgatása csak síkfelületen történhet.**



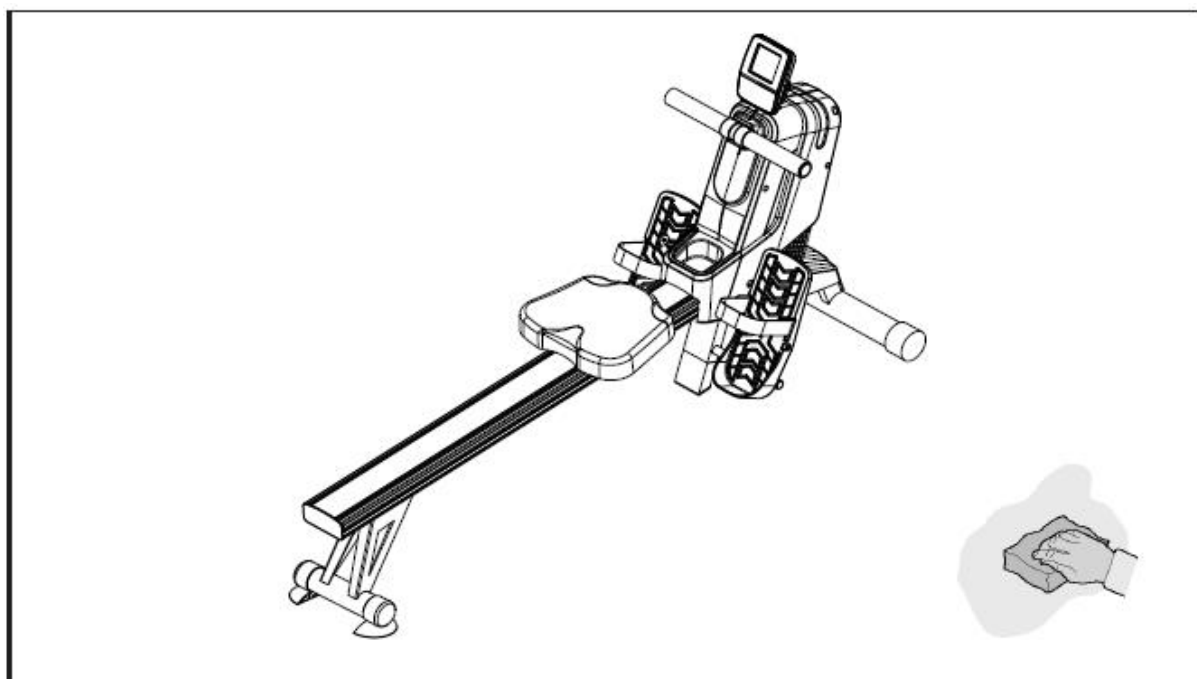
## EVEZŐGÉP KARBANTARTÁSA

Rendszeresen takarítsa le és tartsa tisztán, szárazon az evezőgépet. A rendszeres tisztítás nagymértékben meghosszabbítja az edzőgép élettartamát. Tisztítás előtt, mindig **kapcsolja ki az edzőgépet és húzza ki a tápkábelt a konnektorból.**

**FIGYELEM:** Edzéskor a fokozott izzadás (szerves sók folyadék) károsíthatja az edzőgép elektromos és fém részeit. Minden edzést követően, a verejtékmaradvány eltávolításához használjon enyhe mosószeres, puha, nem karcoló rongyot. **FONTOS: Ne permetezzen semmilyen folyadékot közvetlenül az edzőgépre. A kijelző károsodásának elkerülése végett, tartson távol mindennemű folyadékot a kijelzőtől.** Végül, törölje szárazra az edzőgépet puha törülővel.

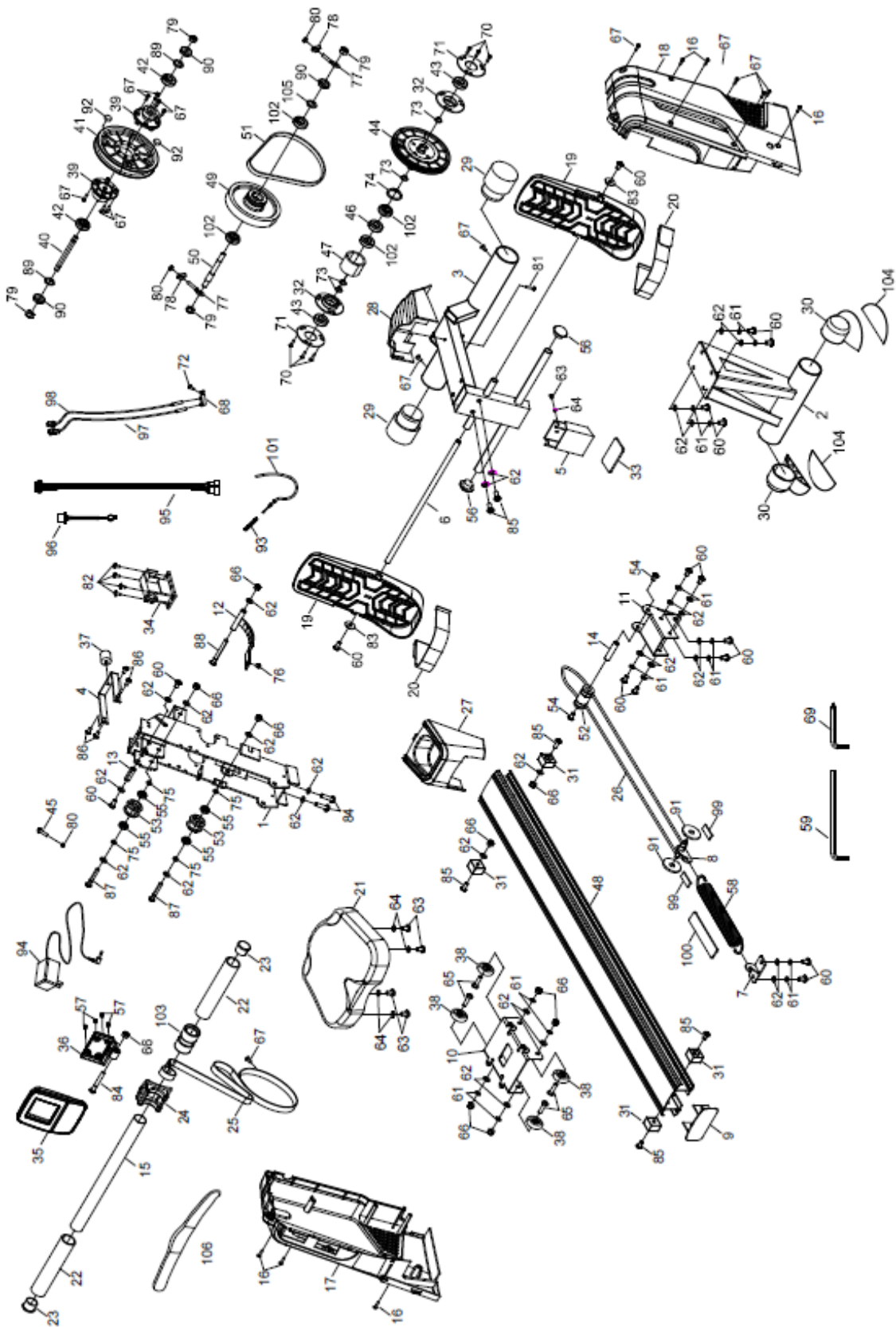
Az edzőgépet takarja le ponyvával, amennyiben hosszabb ideig nincs használatban, hogy megvédje a pórtól.

Az edzőgép fém alkatrészeinek és a sín kenésével kapcsolatban vegye fel a kapcsolatot az edzőgép értékesítőjével vagy érdeklődjön a szakszervizben.



## ROBBANTOTT ÁBRA

## ROWER ACTIVE PRO



## ALKATRÉSZLISTA

## ROWER ACTIVE PRO

No.	PART NAME	QTY
1	Main Frame	1
2	Rear Stand	1
3	Base Frame	1
4	Foot Bracket	1
5	Rear Support	1
6	Pedal Shaft	1
7	Rear Spring Hook	1
8	Spring Hook	1
9	Rail Cap	1
10	Seat Carriage	1
11	Connection Bracket	1
12	Magnetic Bracket	1
13	Spacer (ø12.8 x 38.5mm)	1
14	Shaft Rod (ø12.8 x 58.5mm)	1
15	Handlebar	1
16	Screw, Round Head Self-Drill (M4.2 x 20mm)	6
17	Left Cover	1
18	Right Cover	1
19	Pedal Cap	2
20	Pedal Strap	2
21	Seat	1
22	Foam Grip	2
23	Round Plug (ø32mm)	2
24	Handlebar Holder	1
25	Strap (13x1.5x1950mm)	1
26	Return Strap (9x2x1700 mm)	1
27	Bottle Holder	1
28	Front Cover	1
29	Wheel Cap	2
30	End cap	2
31	Seat Stopper	4
32	Bearing Housing	2
33	Foot Pad	1
34	Control Motor	1
35	Computer	1
36	Meter Plate	1
37	Foot Stand	1
38	PU Roller	4
39	Return Bearing Housing	2
40	Strap Pulley Shaft	1
41	Strap Pulley	1
42	Bearing (6000RS)	2
43	Bearing (6003zz)	2
44	Pulley	1
45	Bolt, Round Head (M6 x 25mm)	1
46	One-way Bearing (16003)	1
47	Collar	1

48	Rail	1
49	Magnetic Flywheel	1
50	Flywheel Shaft	1
51	V-Ribbed Belt (220 PJ3)	1
52	Idler Roller	1
53	Idler Wheel	2
54	Bolt, Button Head (M8 x 20mm)	2
55	Bearing (608zz)	4
56	Round Plug (ø19mm)	2
57	Screw, Round Head (M5 x 20mm)	4
58	Return Spring	1
59	Allen Wrench (5mm)	1
60	Bolt, Button Head (M8 x 15mm)	16
61	Lock Washer (M8)	16
62	Washer (M8)	29
63	Bolt, Round Head (M6 x 15mm)	5
64	Washer (M6)	5
65	Bolt, Flat Button Head (M8 x 32mm)	4
66	Nylock Nut (M8)	9
67	Screw, Round Head (ST4.2 x 16mm)	14
68	Sensor Clip	1
69	Allen Wrench (5mm) w/ Screwdriver	1
70	Bolt, Round Head (M6 x12mm)	6
71	Bearing Housing Cover	2
72	Screw, Round washer Head (M4 x 0.7 x 10mm)	1
73	C Ring (M17)	4
74	Inner C Ring (M35)	1
75	Spacer (ø8 x ø10 x 7mm)	4
76	Retaining Plug	1
77	Eye Bolt (M6)	2
78	Tension Bracket	2
79	Nut (M10)	4
80	Nut (M6)	3
81	Screw, Round Head (ST4.2 x 45mm)	1
82	Screw, Round Head (M5 x 12mm)	4
83	Large Washer (M8)	2
84	Bolt, Button Head (M8 x 40mm)	3
85	Bolt, Button Head (M8 x 20mm)	6
86	Screw, Round Head (M6 x 12mm)	4
87	Bolt, Button Head (M8 x 60mm)	2
88	Bolt, Button Head (M8 x 80mm)	1
89	Spacer (S10)	2
90	Thin Nut (M10 x 1.5, 5mm thick)	3
91	Guide Wheel	2
92	Magnet	2
93	Spring	1
94	Adapter, Output 9V DC, 1A	1
95	Power Wire	1
96	DC power line	1
97	Female Sensor Wire	1

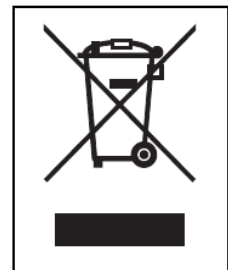
98	Male Sensor Wire	1
99	EVA Pad (180 x 30 x 1mm thick)	2
100	EVA Pad (65 x 15 x 1mm thick)	1
101	Tension Cable	1
102	Bearing (6003RS)	4
103	Handlebar Sleeve	1
104	Rubber Pad	2
105	Spacer (S17)	1



## ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

**Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejártá után, a környezet védelme érdekében.**

Kérjük, használja az elektromos hulladékok gyűjtésére kijelölt újrahasznosító létesítményeket! Az ilyen létesítmények használatával segíti természeti értékeink megőrzését és a környezet védelmére vonatkozó európai szabványok javítását. Az ártalmatlanítás biztonságos és szakszerű módszereivel kapcsolatos további információkért kérjük, forduljon a helyi önkormányzathoz.



**TGORX**  
FITNESS IN MOTION

Forgalmazó:



[www.fittsport.com](http://www.fittsport.com)