

# KETTLER

Rower 2.0 | RO 1028-100



*Magyar nyelvű használati útmutató*

## ***Fontos!***

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Vegye figyelembe, hogy a garancia nem terjed ki a szállítási, helytelen összerakási és a nem megfelelő használatból eredő károkra.

Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, ezért a garancia is csak otthoni használat esetén érvényesíthető

A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem.

## ***A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat***

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdje az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippet ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullét, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.

**Összeszerelési utasítás:**

Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt. A képes összeszerelési útmutatót a dobozban található idegen nyelvű leírás 7-13. oldalán találja.

**Javaslatok az edzéshez**

Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.

Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.

A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.

A pulzuszámot legpontosabban 5kHz-es kódolatlan pulzus mérő övvel tudja végezni.

Megjegyzés: Az öv nem tartozéka az evezőpadnak, külön rendelhető.

**Kezdőknek** ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

**Edzésben levőknek** ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása, már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

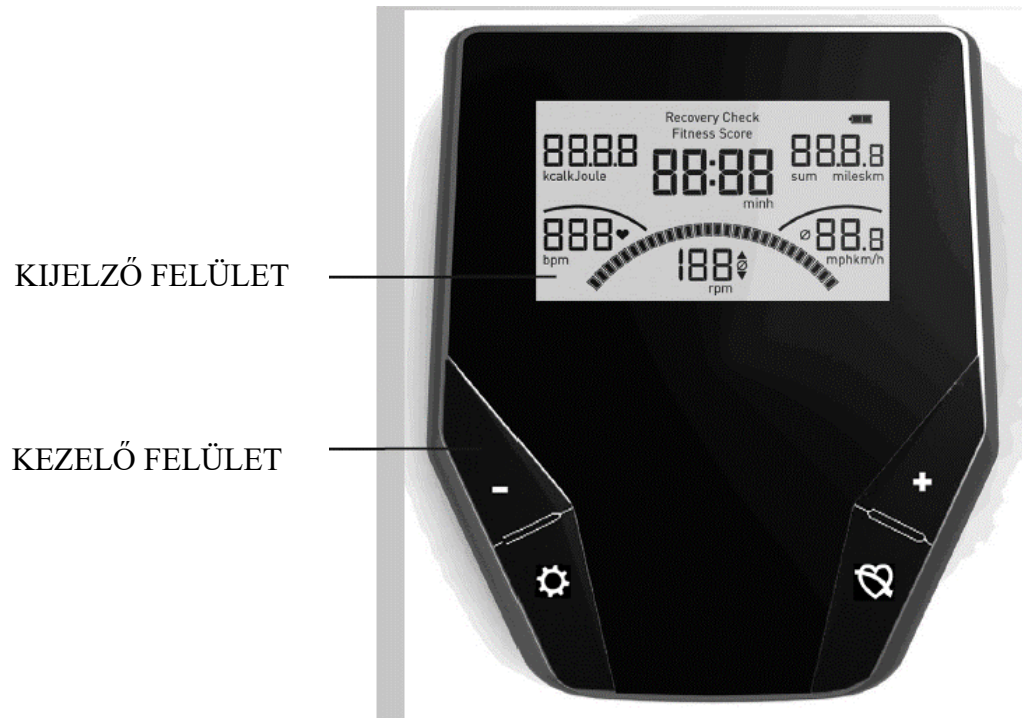
A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 – életkor**

## ***A Kijelző***

Óvja a kijelzőt a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel.

A komputer automatikusan bekapcsol, ha elkezd az edzést vagy megnyomja valamelyik gombot.

A kijelző amennyiben 4 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül.



## **GOMBOK és KIJELZŐ**

**Kezelő gombok (összesen négy) működése:**

### **1-2 + és - gombok**

Az edzésfunkciók értékeit lehet csökkenteni és növelni.  
Folyamatosan nyomva tartva az értékek gyorsabban változnak.  
Együttesen megnyomva a két gombot törölni lehet az edzésértéket.

### **3. MODE gomb**

A beállított értékeit lehet elfogadni és az edzés közben az edzésfunkciók között váltani

Folyamatosan nyomva tartva újraindítja a kijelzőt.

### **4. RECOVERY gomb**

Az edzés végén a pulzusmegnyugvás mérést indítja el

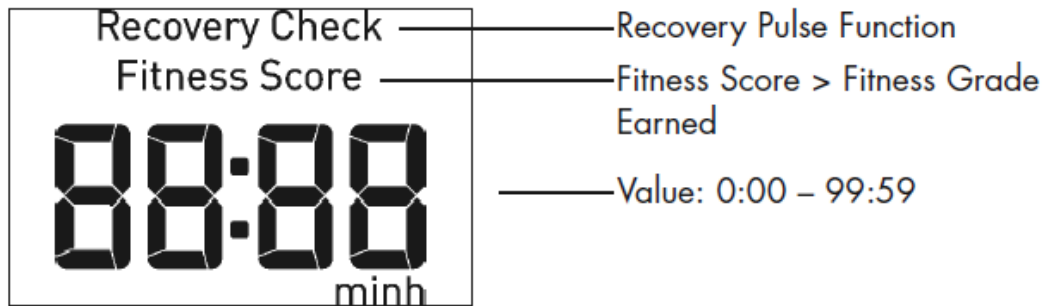
### Kijelzett értékek

Az edzés során a kijelzőn nyomon tudja kísérni a következő adatokat:

- **KCAL:** az energia felhasználást jelzi (becsült adat) kcal vagy kJoule mértékegységben



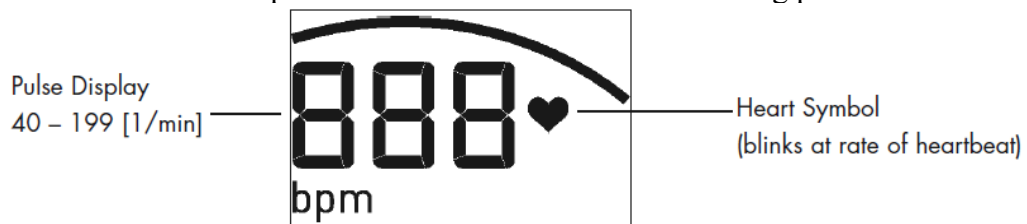
- **TRAINING TIME** : az edzés idejét
- Pulzusmegnyugvás mérésnél a mérés idejét (visszafelé számláva) és a mérés eredményét



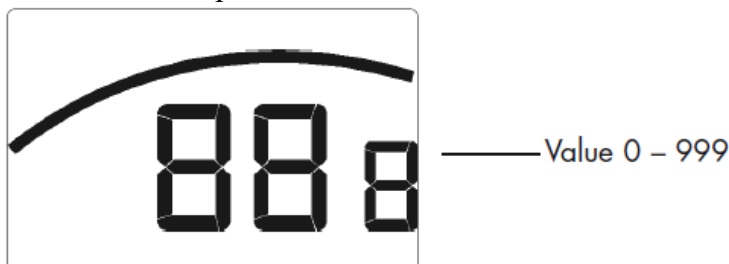
- **COURSE** : az előre haladás távolságát (km vagy miles)



- **PULSE:** az aktuális pulzus értéket – a szív szimbólum villog pulzusmérés esetén



- **Stroke rate:** csapásszám



- **Stroke frequency:** az evezés frekvenciája (fordulatszám)  
Az edzés szüneteltetésekor átlagérték jelenik meg.



 Ikon jelzi, amennyiben cserélni kell az elemeket. Lásd elemcsere.

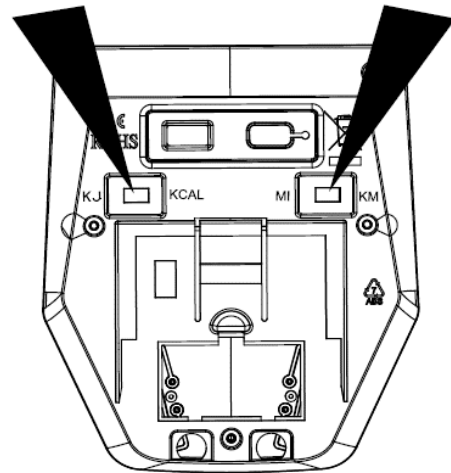
### Mértékegység váltása:

A kijelző hátoldalán található gombok segítségével választani lehet, hogy a kijelzett értékek mértékegysége milyen (angolszász vagy metrikus) legyen.

A beállítható értékek

- **miles (mérőföld) vagy km (kilométer)**
- **Kcal vagy KJoule**

1 evezőcsapás = 5 m



### Bekapcsolás

Bekapcsoláskor (bármely gomb megnyomásával, illetve az evezés megkezdésével) teszteli a szegmenseket a kijelző, majd az a kijelző egy kis ideig az összes eddig megtett kilométert és időt mutatja, majd készenléti állapotra vált.

Megjegyzés: Az összesen megtett távolság és idő számolása a kijelzőben történő elemcsere után követően újra indul!

### Gyorsindítás - *QUICK START* – célérték nélküli edzés

Elkezdheti a készülék használatát edzés érték beállítása nélkül az evezés megkezdésével.

Ilyenkor az összes érték (kivéve a pulzus értékét) 0-ról indul és felfelé számlálódik.

A pulzusérték csak akkor jelenik meg, ha a kijelző pulzus-jelet érzékel.

Az ellenállás értékét az ellenállás szabályzóval tudja változtatni.

Az edzés az evezés befejeztével szünetel. Ilyenkor a kijelzőn a  $\emptyset$  szimbólum jelenik meg.

A kijelzőn ilyenkor az evezés frekvenciája (fordulatszám) esetében az edzés átlagértékei, míg az idő, távolság, csapásszám és kalória esetében az edzés összesített értékei láthatóak

### MANUAL PROGRAM – edzés célértékkel


A bekapcsolást követően nyomja meg a MODE gombot, majd a MODE gomb és a + / - gombok segítségével adja meg az idő, távolság és kalória határértéket.

Indítsa el az edzést az evezés megkezdésével.

Ha beállított egy edzésértéket, az az edzés során visszafelé fog számlálódni.

Nem szükséges minden lehetséges edzésértéket beállítani.  
Az ellenállás értékét az ellenállás szabályzóval tudja változtatni.

#### **Az edzés szüneteltetése:**

Az edzés az evezés befejeztével, illetve amennyiben a percenkénti csapásszám kevesebb mint 10, az edzés szünetel. Ilyenkor a kijelzőn a  szimbólum jelenik meg.

A kijelzőn az edzésadatok láthatóak.

Az edzés 4 percen belül folytatható.

A mennyiben a készülék legalább 4 percig nem kap jelet ( nincs pedálozás és a kijelzőn sincs megnyomva gomb) a készülék Sleep (alvó) módba kerül.

#### **Megjegyzések**

- Az energia felhasználás (Kjoule vagy Kcal) értéke becsült érték. Átváltásához használja a  $1\text{Kcal}=4.187\text{ KJ}$  képletet.
- Amennyiben beállít valamilyen edzés értéket, az érték az edzés folyamán visszafelé fog számlálódni és ha bármelyik érték eléri a 0-t, a kijelző erre hangjelzéssel figyelmeztet.

#### **Pulzus megnyugvás mérés:**



Az edzés végén a RECOVERY gomb megnyomásával a komputer megvizsgálja az Ön pulzusmegnyugvását (a szívének az edzetségi állapotáról kaphat így információt). Ehhez folyamatos pulzusmérés szükséges mellkasi pulzusöv használatával.

Az edzés végén nyomja meg a pulzus megnyugvás mérés gombot. 10 másodperc múlva megkezdődik a mérés. A méréshez folyamatos pulzusérzékelés szükséges (mellőves pulzusméréssel)

A kijelző a pulzusát fogja mérni 60 másodpercig visszafelé számlálva

Ezt követően megjelenik a mérés eredménye.

Ha a mérés közben a kijelző nem érzékel pulzus jelet, hibaüzenet jelenik meg.

A pulzusmegnyugvás értékét a kijelző az edzésidő ablakban jeleníti meg 1.0 és 6.0 közötti értékben jelzi ki, ahol az 1.0 a legjobb érték.

#### **A pulzus megnyugvás mérésének eredménye:**

<b>ÉRTÉK</b>	<b>JELENTÉSE</b>
1.0	KITŰNŐ
2.0	JÓ
3.0	MEGFELELŐ
4.0	ÁTLAG ALATTI
5.0	GYENGE
6.0	SILÁNY

**ELEMCSERE** Amennyiben a kijelző halvány vagy egyáltalán nem működik, akkor nagy valószínűséggel az elemeket kell kicserélni. A computer 2 db "AA" normál 1,5V-os ceruza elemmel működik. Mindkét elemet cserélje ki.

Figyeljen arra, hogy az elemek a megfelelő pólussal kerüljenek az elemtartóba.

Figyelem: A használt elemek veszélyes hulladéknak minősülnek!

### Az evezőpad használata

A KETTLER evezőgép biztosítja az összes előnyt a „valós evezésről”, anélkül, hogy vízre szállnánk. Az evezés olyan sport, mely nemcsak a szív-érrendszerre van jó hatással, hanem javítja az állóképességet is.

A következő pontokat be kell tartani, mielőtt megkezdéné az edzést:

Az edzés megkezdése előtt kérje ki orvos tanácsát. Az orvosi vizsgálat eredménye az edzésprogram tervezésének alapjaként kell felhasználni.

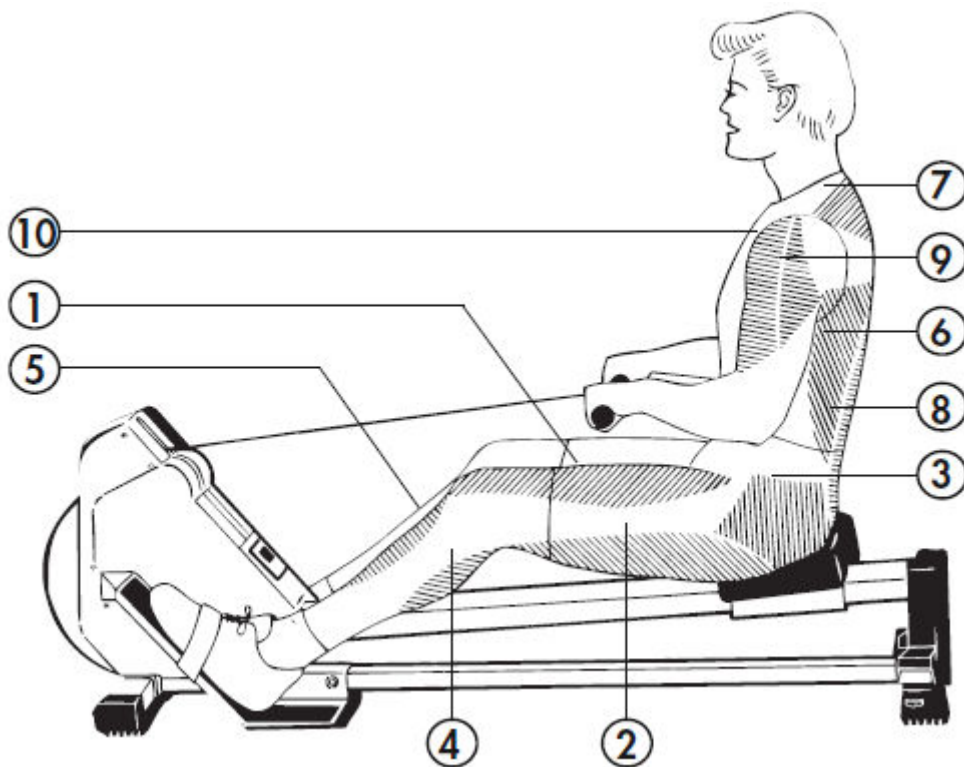
### **Az evezés előnyei**

Mint fentebb említettük, az evezés kiváló módja a szív-érrendszer fitten tartásának, továbbá javítja az oxigénfelvétel képességét. Ezen kívül evezés alkalmas a zsír „elégetésére”, mivel a zsírtartalékok (zsírsavak formájában) átalakulnak energiává.

Az evezés másik fontos előnye az a test összes fontos izomcsoportjának átmozgatása, a hátsó és vállizmok erősítése miatt különösen előnyösnek tekinthető az ortopédiai szempontból.

### **Mely izmokat mozgatják meg az evezős gyakorlatok**

Egyes izomcsoportok koncentráltabban vannak igénybe véve, mint mások. Ezeket az izomcsoportokat az alábbi ábra szemlélteti:



Mint az ábrán látható, az evezés egyaránt aktiválja a felső és alsó test izmait szinte azonos mértékben.

Különösen jó hatással van a kar, hát és váll izmok erősítésére.



### **Intenzitás**

Minél jobb az edzést végző személy kondíciója, annál több edzés követelményt kell emelni. Ez az edzés időtartam meghosszabbításával és /vagy a nehézségi fok emelésével lehetséges.

### **Gyakoriság**

Egy normás felnőttnek hetente 2 alkalommal kell edzenie, azért, hogy kondícióját megtartsa. A kondíció javítása és a testsúly változtatása érdekében legalább 3 edzés egységre van szükség hetente.

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

### **Motiváció**

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági szintjét csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károokra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra és a mozgó részekre.

### **Bemelegítés**

Ahhoz, hogy elkerülhessen különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

### **Edzés a gépen**

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé válik.

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig izomlása lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázatot, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

### **Levezetés és Nyújtás**

A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzódást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

## Az evezés gyakorlatsora:

**1. Gördüljön előre az üléssel, amíg kényelmesen tud, egyenes háttal és karokkal.**



**2. Nyomja hátrafelé magát a lábával, miközben a karok és a hát egyenesek maradnak.**



**3. Húzza hátrafelé a fogantyút a karjaival, miközben kinyújtja a lábait és felső test enyhén hátra dől**



**4. Engedje vissza a fogantyút, miközben a hát a és karja kiegyenesedik**



**5. Gördüljön előre az üléssel, amíg kényelmesen tud, egyenes háttal és karokkal a kiindulási pozícióba .**



## Karbantartás

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.
- Az erős mágneses mező károsíthatja az órát, mágneskártyákat, stb. Lehetőség szerint ne helyezzen ilyen jellegű dolgokat a készülék közelébe.

**Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget**