

### **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 termékre a gyártó 24 hónap garanciát biztosít, ami regisztrációval 12 hónappal meghosszabbítható.

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 megkezdí 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, rosszullet, 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.
- A készülék csak 10 és 35 Celsius fok közötti szoba hőmérsékleten használható. Ne használja a készüléket nagy nedvességtartamú, páradús környezetben (80% páratartalom felett).

### ***Összeszerelési utasítás:***

Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt. A készülék összeszereléséhez használja a dobozban lévő hét nyelvű útmutatóban található képes leírást (A leírást a 3-15. oldalon találja).

A készülék adapterrel működik. Az adapter típusa: 9 V-DC / 500 mA. Az adapter csatlakozási helye az angol nyelvű leírás 16. oldalán (E kép) látható.

Ne használjon hosszabbítót, a transzformátor közvetlenül a hálózati csatlakozóba dugja! Győződjön meg róla, hogy a kábel nem a készülék alatt megy át!

**Veszély:** a veszélyek, tűz, áramütés elkerülése miatt ne hagyja a készüléket bekapcsolva magára, illetve a gyakorlat befejeztével mindig kapcsolja ki és a transzformátort húzza ki a hálózatról

Az evezőpad használaton kívül összecsukszható. Az összecsukszás menete megegyezik az angol leírás 18. oldalán található szétnyitással, csak fordított sorrendben.

### ***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 pulzuszámítást legpontosabban pulzus mérő övvel (5.0-5,4 kHz tudja végezni, az öv nem tartozéka a készüléknek).

**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**

### **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 erősebb és fittebbé válik.

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

### **Levezetés és Nyújtás**

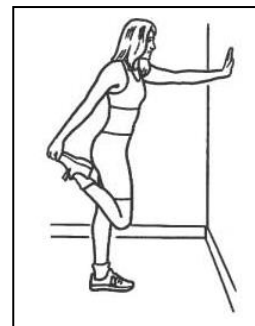
A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzóerőt 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.

***Kérem, kövesse a következő gyakorlatsorozatot a bemelegítéshez, illetve nyújtáshoz!.***

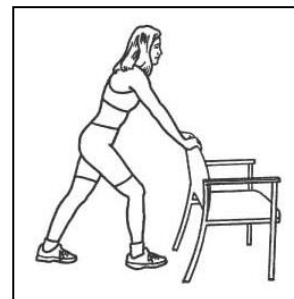
#### **1. Combizom nyújtása:**

Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismétlje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel. Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



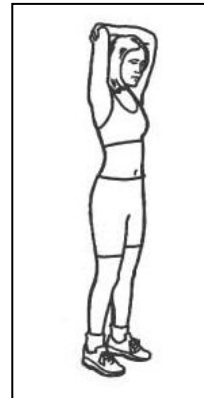
#### **2. Vádli és achilles nyújtás:**

Álljon egy székhez és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.



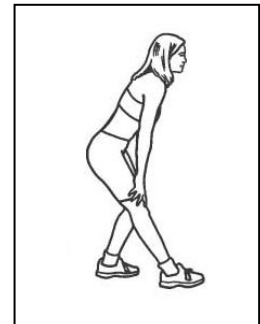
### 3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.



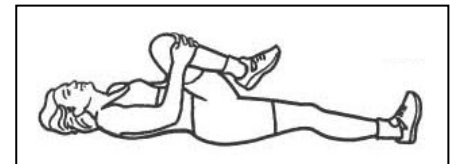
### 4. Hátsó combizom nyújtás

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amelyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



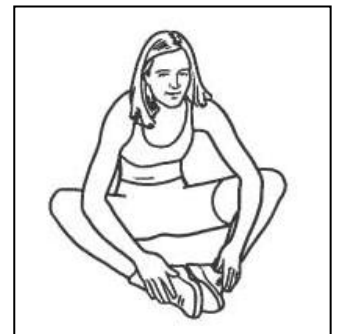
### 5. Farizom nyújtása

Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



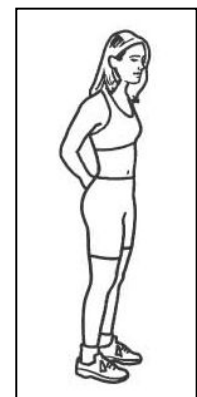
### 6. Belső combizom nyújtása

Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően egyenletesen mindkét lábát nyomja a föld fölé, míg nem érzi, hogy belső combjai enyhén feszülnek. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



### 7. Karok nyújtása

Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.



## 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 .**



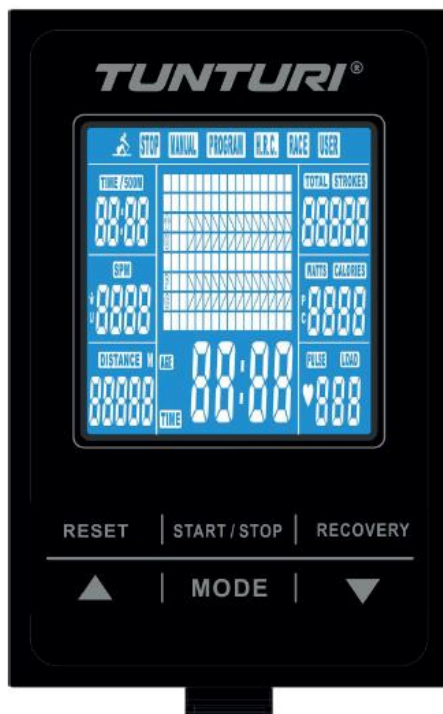
**FONTOS:** Evezés végeztével az evező kart mindig helyezze vissza a helyére! Soha ne engedje el az evezőkart az evezés közben, mert ez meghibásodást okozhat!

**A Komputer (kijelző)**

Óvja komputert a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkretelheti a kijelzőket.

A komputer is a hálózati adatterről működik és automatikusan bekapcsol, ha csatlakoztatja készüléket az adapter segítségével a hálózatra.

A kijelző amennyiben 4 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül és a szobahőmérsékletet jelzi.

**GOMBOK és KIJELEZŐ****Kezelő gombok:****1. MODE -VÁLASZTÓ GOMB**

Megnyomva a beállított értéket vagy funkciót lehet elfogadni.(ENTER funkció).

**2. START/STOP**

Elindítani, szüneteltetni illetve megállítani lehet az edzést. Edzés közben megnyomva szüneteltetni lehet az edzést. Ismételt megnyomásra az edzés folytatható.

**3. RESET**

Megnyomva szerkesztés közben törli az adott értéket. Nyomva tartva lenullázza az összes értéket, újraindítja a kijelzőt.

**4. RECOVERY**

Elindítja a tesztet és kiszámítja a pulzus megnyugvás indexet.

**5. UP ▲ (+)**

A funkció értékeket vagy edzés közben a nehézségi szintet lehet vele növelni.

**6. DOWN ▼ (-)**

A funkció értékeket vagy edzés közben a nehézségi szintet lehet vele csökkenteni.

**Kijelzők**

1. **Time/500m** – Az adott csapásszám alapján kalkulált 500m-es távolság megtételéhez szükséges időt jelzi (0-99:00 min)
2. **SPM** – Percenkénti csapásszámot jelzi (0-999 SPM)
3. **DISTANCE** – Az edzés során megtett távolság értékét jelzi (0-99999 m)  
Beállított távolság értéknél visszafelé számlál 0-ig.
4. **TIME** – Az edzés idejét jelzi 00:00-99:59 között 1 mpercenként váltva  
Beállított edzésidő értéknél visszafelé számlál 0-ig.
5. **STROKES** – A megtett csapásszámot jelzi, ezt az alatta lévő diagramm kijelzőn is nyomon követhető (0-99999 strokes)
6. **CALORIES** – Az edzés során elégetett kalória értékét jelzi (0-9999Kcal)  
Beállított kalória értéknél visszafelé számlál 0-ig.  
Ez csak tájékoztató jellegű, becsült érték.
7. **♥ PULSE** – Pulzusmérő öv segítségével jelzi az adott pulzus értéket (az öv nem tartozék) (30-230 Bmp - szívverés/perc) .  
A pulzus értéke a jel érzékelést követő 6 másodpercen belül megjelenik a kijelzőn.  
Amennyiben nincs pulzusérzékelés a „P” felirat látható a kijelzőn.
8. **LOAD (LEVEL)** – Az edzés során a nehézségi szint váltásánál az aktuális szinten jelzi 3 másodpercig (1-16 között)

**MANUÁLIS EDZÉS**

Manuális edzés során a nehézséget a gyakorlat közben a felhasználó állítja a nyilak UP/DOWN (+/-) segítségével.

**Gyors indítás**

El tudja indítani az edzést a START/STOP megnyomásával anélkül, hogy bármit állítana a komputeren. Csak állítsa be a megfelelő nehézségi fokot és a kijelző követni fogja az Ön edzését.

**Edzés előre beállított értékekkel – MANUAL program**

Elkezdheti az edzést előre beállított értékekkel is, ehhez nyomja meg a +/- nyilakat, amíg a kijelzőn megjelenik a MANUAL felirat

A MODE gomb megnyomásával be tudja állítani a **TIME /DISTANCE/CAL** értékeket előre. Beállítás során a megfelelő kijelző értéke villog. A +/- gombok megnyomásával növelheti / csökkentheti az értékeket és a MODE gomb megnyomásával jóváhagyhatja azt.  
Hasonlóképpen be tudja állítani a célpulzus értéket is.

Amennyiben minden értéket beállított a START/STOP gombok segítségével elindíthatja az edzést, a gyakorlat során szükség szerint változtatni tudja az ellenállást a ▲ és ▼ gombok segítségével.

A START/STOP gomb megnyomásával meg tudja szakítani az edzést. A beállított információk ilyenkor még 5 percig eltárolódnak a memóriában.

- Az edzés folytatásához ismételten nyomja meg a START/STOP gombot.
- Az edzés végleges megállításához pedig a RESET gombot

Ha előre beállított értékekkel edz, akkor az edzés addig tart, amíg az edzés során bármely előre beállított érték visszafelé számlálódva eléri a 0-t. A komputer hangjelzést ad és az az érték, amely meghaladta az előre beállítottat villogni fog.

Megjegyzések:

- Az idő és a távolság értéke egy edzés során együttesen nem megadható.
- Amennyiben célpulzus értéket ad meg, akkor ez edzés nem ér véget a célpulzus érték elérésénél, csak a kijelző hangjelzéssel figyelmeztet erre.

### ***Edzés beépített programokkal:***

Az előre beállított programok eléréséhez nyomja meg a +/- nyilakat, amíg a kijelzőn megjelenik a PROGRAM felirat.

A MODE gomb megnyomásával be tud lépni a PROGRAM módba és a +/- gombok megnyomásával kiválaszthatja a megfelelő programot és a MODE gomb megnyomásával jóváhagyhatja azt.

A beépített programokkal történő edzés beállítása és elindítása megegyezik a MANUAL programéval, viszont ebben az esetben a nehézségi szintet az edzés során nem a felhasználó állítja, hanem a megadott program alapján változik.

A beépített 12 program nehézségi szintjének a grafikonja az angol nyelvű leírás 17. oldalán található.

Megjegyzés: Bár a nehézségi szint a program alapján változik, edzés közben itt is változtatható a felhasználó által is.

### **Pulzus kontrollált edzés ( H.R.C. és TARGET HR )**

A pulzus kontrollált edzés során az előre beállított pulzus érték szabályozza le a gép ellenállását, így pulzus érték mindig a kívánt, előre beállított szinten tartható.

Nyomja meg a +/- gombokat, amíg a kijelzőn megjelenik a H.R.C. felirat.

Nyomja meg a MODE gombot majd állítsa be az életkor értéket az UP/DOWN (+/-) gombok segítségével.

Nyomja meg ismét a MODE gombot az érték elfogadásához.

Az UP/DOWN (+/-) gombok megnyomásával válassza ki a megfelelő pulzus edzést, majd a MODE gomb megnyomásával jóváhagyhatja azt.

A következő pulzusprogramok közül lehet választani:

- Gép által a megadott életkor alapján számított:  
55% =  $(220 - \text{életkor}) \times 55\%$ ,  
75% =  $(220 - \text{életkor}) \times 75\%$   
90% =  $(220 - \text{életkor}) \times 90\%$ ,
- Felhasználó által megadható  
TA= Target – célpulzus (alap =100 )



Amennyiben TA -célpulzust választja, adja meg a + / - gombok segítségével a célpulzus értékét, majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.

A MODE gomb megnyomásával be tudja állítani a **TIME - edzésidő** értékét. A +/- gombok megnyomásával növelheti / csökkentheti az értékeket és a MODE gomb megnyomásával jóváhagyhatja azt.

A START/STOP gombok segítségével elindíthatja az edzést, a gyakorlat során szükség esetén még változtatni tudja az ellenállást a ▲ és ▼ gombok segítségével.

A START/STOP gomb megnyomásával meg tudja szakítani az edzést.

- Az edzés folytatásához ismételten nyomja meg a START/STOP gombot.
- Az edzés végleges megállításához pedig a RESET gombot

Ez a program folyamatos pulzusmérést igényel!

A pulzusmérést pulzus mérő övvel tudja végezni. (az öv nem tartozéka a padnak)

## PROGRAMOZOTT EDZÉS

A gép 8 előre beállított programot tartalmaz. A program során az ellenállás a program fajtájától függően automatikusan változik az edzés során.

A megfelelő program kiválasztásához nyomja meg az UP/DOWN (+/-) gombot, amíg a kijelzőn megjelenik a program kód ( P01-P08 ) és a kiválasztott program profilja. Minden program 20 percre van gyárilag beállítva ( ezt a beállítást a +/- gombokkal tudja változtatni ) és 10 egyenlő időtartamú részből áll ( vagyis alapbeállításnál egy rész 2 perces ).

Mindegyik részhez az adott programtól függően különböző ellenállás tartozik. Az ellenállás értékét a gyakorlat során is tudja igény szerint változtatni.

Ha beállította a megfelelő programot és időt, hagyja jóvá a választást a MODE gomb megnyomásával.

Amennyiben beállította a megfelelő programot és időt a START/STOP gombok segítségével elindíthatja az edzést, a gyakorlat során szükség szerint változtatni tudja az ellenállást.

A START/STOP gomb megnyomásával meg tudja szakítani az edzést. A kijelzőn az OVER felirat jelenik meg. A beállított információk ilyenkor még 5 percig eltárolódnak a memóriában.

- Az edzés folytatásához ismételten nyomja meg a START/STOP gombot.
- Az edzés végleges megállításához pedig a RESET gombot

A kijelző értékeit törölheti ( lenullázhatja ) a START/STOP, majd a RESET gomb megnyomásával.

## RACE - verseny szimuláció

Használja a + / - gombot a RACE edzésprogram kiválasztásához, majd nyomja meg a „MODE” gombot a megerősítéshez.

- A + / - gombbal állítsa be a „Strokes per minute” beállítást a számítógépes szimulátorhoz (10 ~ 95 ± 5 tartomány) nyomja meg a “MODE” gombot a megerősítéshez.

- A + / - gombbal állítsa be a céltávolságot (Tartomány : 100 ~ 9900 méter ± 100), nyomja meg a „MODE” gombot a megerősítéshez.

- A verseny megkezdéséhez nyomja meg a „START / STOP” gombot

Megjegyzés

• Az edzés és a verseny akkor fejeződik be, amikor a számítógép (PC) vagy a játékos (U) közül valamelyik előbb a célba ér.

### **USER – felhasználói program**

- Használja a + / - gombot a USER edzésprogram kiválasztásához, majd nyomja meg a „MODE” gombot a megerősítéshez.

- Használja a + / - gombot az első oszlop (szegmens) nehézségi szintjének beállításához (1–16 tartomány), majd nyomja meg a „MODE” gombot a megerősítéséhez.

- Ismétlje meg ezt a lépést az összes többi oszlopra (szegmensre) is.

- Ha a teljes profil be van programozva, nyomja meg és tartsa lenyomva a gombot „MODE” 2 másodpercig a megerősítéshez.

Ezt követően be tudja állítani a **TIME - edzésidő** értékét. A +/- gombok megnyomásával növelheti / csökkentheti az értékeket és a MODE gomb megnyomásával jóváhagyhatja azt.

A START/STOP gombok segítségével elindíthatja az edzést, a gyakorlat során szükség esetén még változtatni tudja az ellenállást a ▲ és ▼ gombok segítségével.

A START/STOP gomb megnyomásával meg tudja szakítani az edzést.

- Az edzés folytatásához ismételten nyomja meg a START/STOP gombot.
- Az edzés végleges megállításához pedig a RESET gombot

### **RECOVERY - Pulzus megnyugvás mérése**

Az edzés végén a RECOVERY gomb megnyomásával a komputer megvizsgálja az Ön pulzusmegnyugvását ( tulajdonképpen a szívének az edzetségi állapotát ). Ehhez szükséges a pulzusmérő öv folyamatos használata.

A pulzusmegnyugvás értékét a komputer F1 és F6 közötti értékben jelzi ki. F1 a legjobb érték. Nyomja meg a RECOVERY gombot még egyszer, hogy visszajusson a menübe.

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

<u>ÉRTÉK</u>	<u>JELENTÉSE</u>
<u>F1</u>	<u>KITŰNŐ</u>
<u>F2</u>	<u>JÓ</u>
<u>F3</u>	<u>MEGFELELŐ</u>
<u>F4</u>	<u>ÁTLAG ALATTI</u>
<u>F5</u>	<u>GYENGE</u>
<u>F6</u>	<u>SILÁNY</u>

**Karbantartás**

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- Ahhoz, hogy az ülés görgői simán fussanak időnként, de csak amennyiben szükséges érdemes megkenni a sít gépszírral belülről.
- 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.

**Technikai paraméterek:**

Hosszúság	Szélesség	Magasság	Súly	Max. felhasználói súly	Adapter
<b>191 cm</b>	<b>59 cm</b>	<b>50 cm</b>	<b>30 kg</b>	<b>120 kg</b>	<b>9V-DC / 500 mA</b>

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