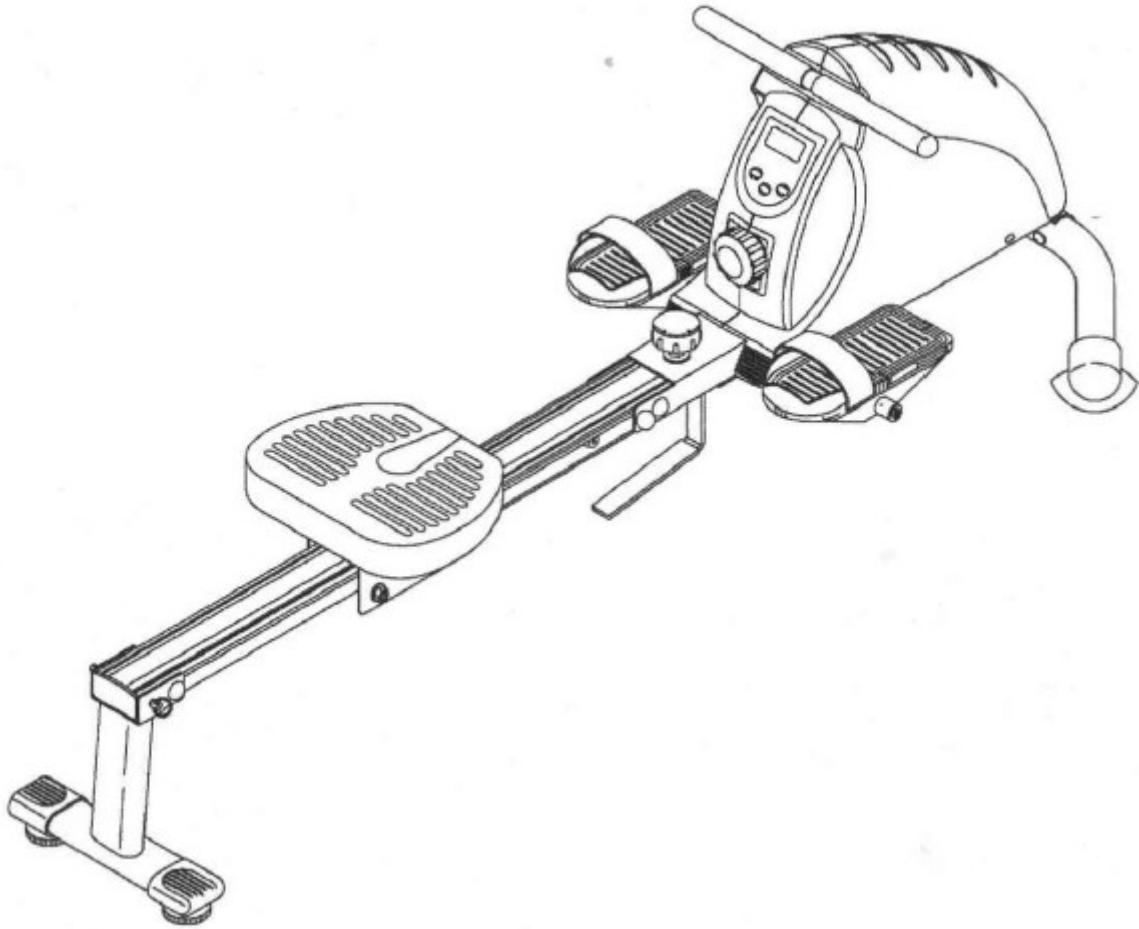


# Mágneses Evezőgép

Termék száma: 1218



## **Fontos biztonsági információk**

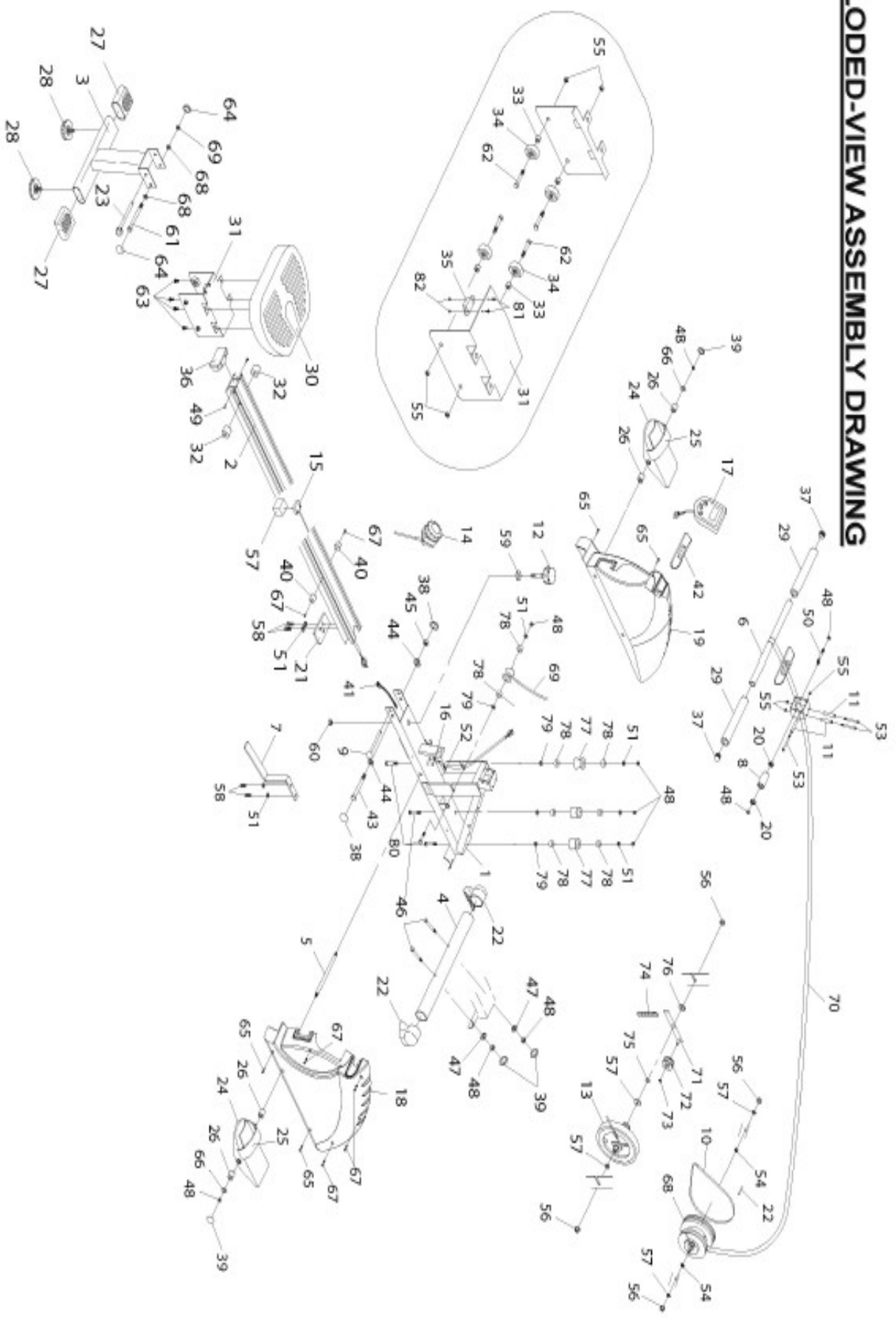
- 1. A gép összeszerelése és használata előtt, olvassa el az egész használati utasítást. Biztonságos és effektív felhasználás csak a jól összeállított, karbantartott és helyesen használt géppel lehetséges.**
- 2. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt keresse fel kezelőorvosát, annak felderítése érdekében, hogy nincs e fizikai vagy egészségügyi problémája, ami az egészségére vagy a biztonságára veszélyt jelentene, vagy ami gátolná a gép helyes használatában. Orvosa ajánlása szükséges, amennyiben a szívfrekvenciáját, vérnyomását vagy a koleszterinjét befolyásoló gyógyszereket szed.**
- 3. Figyelje teste jelzéseit. A helytelen, vagy eltúlozott edzés károsíthatja egészségét. Azonnal hagyja abba az edzést, ha a következő jelek valamelyikét észleli.: fájdalom, mellkasi nyomás, egyenetlen szívritmus, extrém fújtatás, szédülés, hányinger. Amennyiben bármelyikét az előbb felsoroltaknak tapasztalja, keresse fel orvosát, mielőtt folytatná az edzést.**
- 4. A gyerekeket és a házi kedvenceket tartsa távol a berendezéstől. A berendezés kizárólag felnőttek számára ajánlott.**
- 5. A berendezést csak stabil, egyenes felületen használja, padlóját, szőnyegét védőaljzattal vonja be. A biztonsága érdekében a berendezés körül hagyjon 0,5m szabad területet.**
- 6. A berendezés használata előtt ellenőrizze, hogy a csavarok és anyák megfelelően be vannak e húzva.**
- 7. A berendezés biztonságossága csak akkor őrizhető meg, ha rendszeresen ellenőrizve van az esetleges sérülés vagy elhasználódás lehetőség.**
- 8. A berendezés legyen stabil felületen, egyenes padlón felállítva. A berendezést használja a feltüntetettek szerint. Ha a berendezés szerelésénél, vagy az ellenőrzésnél bármilyen hibás alkatrészre lel, vagy ha a használat során szokatlan, a gépből érkező hangot észlel, hagyja abba az edzést, állítsa le a gépet, és ne használja, míg a problémát el nem hárította.**
- 9. Az edzés során viseljen megfelelő öltözéket. Kerülje a laza ruházatokat, amik beakadhatnak a berendezésbe, korlátozhatják, vagy gátolhatják a mozgásban.**
- 10. A készülék felemelésekor vagy áthelyezésekor ügyeljen a hátára, nehogy megsérüljön. Mindig a helyes emelési technikát alkalmazza, vagy kérjen segítséget. Rendszeresen ellenőrizze a védőburkolatot és a biztonság elemek telítettségét.**
- 11. A berendezés nem javasolt terápiás felhasználásra.**

<b>SZ</b>	<b>MEGNEVEZÉS</b>	<b>DB</b>	<b>SZ</b>	<b>MEGNEVEZÉS</b>	<b>DB</b>
1	Főkeret	1	39	Anyacsavar burkolat (M8)	4
2	Evezős keret	1	40	Dugó	2
3	T-alakú hátsó stabilizátor	1	41	Érzékelő vezeték (felső)	1
4	Első stabilizátor	1	42	Fogantyútartó	1
5	Pedál tengely	1	43	Fixáló csavar (1/2" x 105mm)	1
6	Fogantyú	1	44	Alátét (Ø13mm x Ø26mm)	2
7	Tartó konzol	1	45	Nylon anyacsavar (1/2")	1
8	Műanyag bélés	1	46	Csavar (M8 x 70mm(L))	3
9	Beillesztő éket (Ø10mm x 97mm(L))	1	47	Íves alátét (Ø8mm)	2
10	Csiga lánc	1	48	Nylon anyacsavar (M8)	6
11	Műanyag bélés	3	49	Csavar (4mm x 15mm(L))	2
12	Fixáló gomb	1	50	Fixáló csavar (M8 x 50mm(L))	1
13	Mágneses system	1	51	Alátét (Ø8mm x Ø16mm x 1.5(t))	6
14	Ellenállást szabályozó gomb	1	52	Csavar (M5 x 19mm(L))	1
15	Érzékelő vezeték	1	53	Csavar (M6 x 70mm(L))	2
16	Húzás szeg (Ø8mm x 97mm (L))	1	54	Kupolás anyacsavar (3/8")	2
17	Számláló	1	55	Nylon anyacsavar (M6)	7
18	Védőburkolat (jobb)	1	56	Kupolás anyacsavar (3/8")	4
19	Védőburkolat (bal)	1	57	Hungarocell	1
20	Gyolyós csapágy	1	58	Fixáló csavar (M8 x 15mm(L))	4
21	Bővítési lemez	1	59	Alátét (Ø13mm x Ø34mm x 3(t))	1
22	Elülső végződés fedő	2	60	Anyacsavar (1/2")	1
23	Érzékelő sapka	1	61	Csavar (3/8" x 100mm(L))	1
24	Pedál	2	62	Csavar (M8x 28mm(L))	4
25	Tépőzárás szíj	2	63	Csavar (1/4" x 1/2")	4
26	Műanyag bélés	4	64	Anyafedele (3/8")	4
27	Hátsó végződés fedő	2	65	Csavar (M5 x 15mm(L))	4
28	Kiegyenlítő csavar-talpak	2	66	Alátét (Ø8mm x Ø23mm x 1.5(t))	2
29	Habszivacs markolat	2	67	Csavar (4mm x 25mm(L))	6
30	Ülés	1	68	Csiga	1

<b>31</b>	Ülés tartó	1	<b>69</b>	Rugalmas kötél	1
<b>32</b>	Bélés	2	<b>70</b>	Csiga kötél	1
<b>33</b>	Bélés	4	<b>71</b>	Kurbli	1
<b>34</b>	Guruló ülés	4	<b>72</b>	Csapágy henger	1
<b>35</b>	Mágnes	1	<b>73</b>	C gomb	1
<b>36</b>	Fedő a sínnek	1	<b>74</b>	Rugó	1
<b>37</b>	Fedő a fogantyúnak	2	<b>75</b>	Alátét (45mm T)	1
<b>38</b>	Anyacsavar burkolat (Ø1/2“)	2	<b>76</b>	Alátét (30mm dia)	1

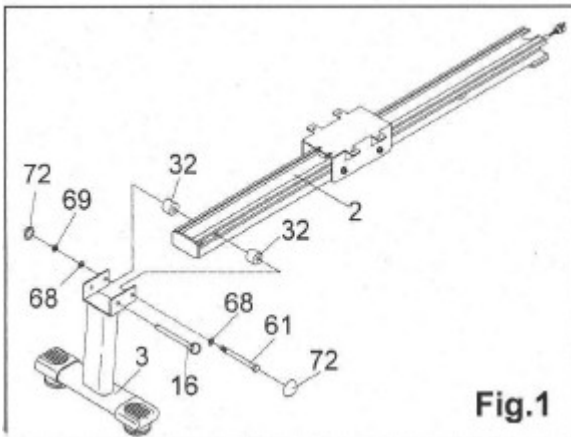
<b>77</b>	Idler Csiga	3
<b>78</b>	Csapágy	6
<b>79</b>	Blokkoló gyűrű	4
<b>80</b>	Csavar (8 x 45 mm)	3
<b>81</b>	Csavar (M3 x 10 mm (L))	2
<b>82</b>	Anyá (M3)	2

**PLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING**



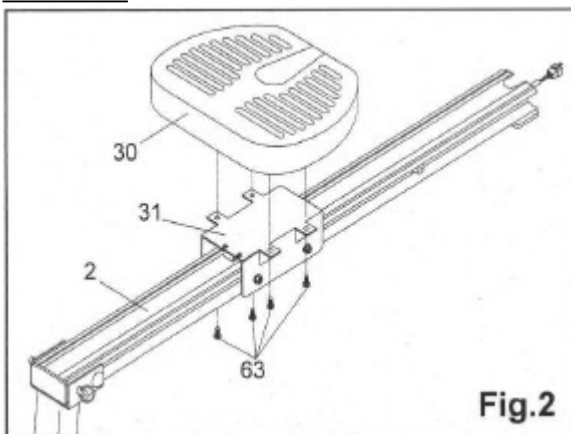
## ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁSOK

### LÉPÉS 1



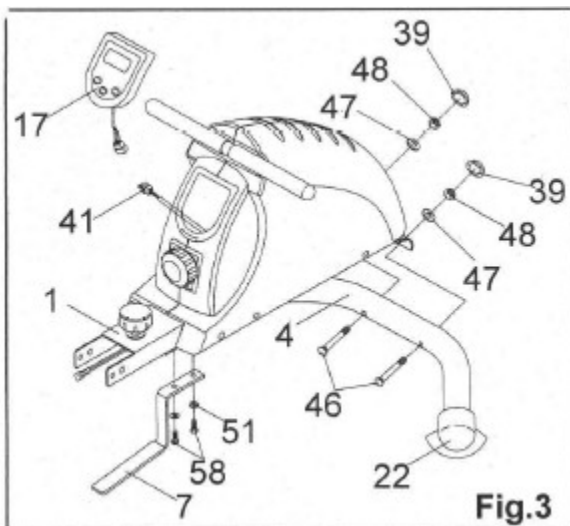
Illessze az evező keretet (2) a hátsó T-alakú stabilizátorhoz (3), használja a csavart (61) és a bélést (32) hozzá. Ne feledkezzünk meg az alátét (68) és a nylon anyacsavar (69) használatáról. Majd burkolja az anyacsavarok burkolatát (72). Helyezze a húzásszeget (16) a hátsó T-alakú stabilizátoba.

### LÉPÉS 2



Rögzítse az ülést (30) az ülést (31) a 4 darab csavar (63) segítségével.

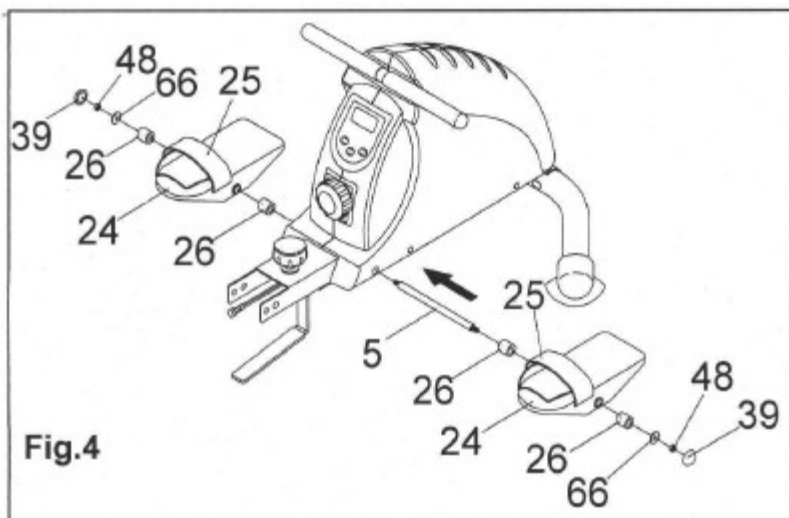
### LÉPÉS 3



Csatlakoztassa a első stabilizátort a fő keret alsó részéhez a két alváz csavar (46), a két íves alátét (47) és a nylon anyacsavar (48) segítségével. Ezután az anyacsavar burkolatot (39) rögzítsük, ha az előbb felsoroltakat jó erősen meghúztuk.

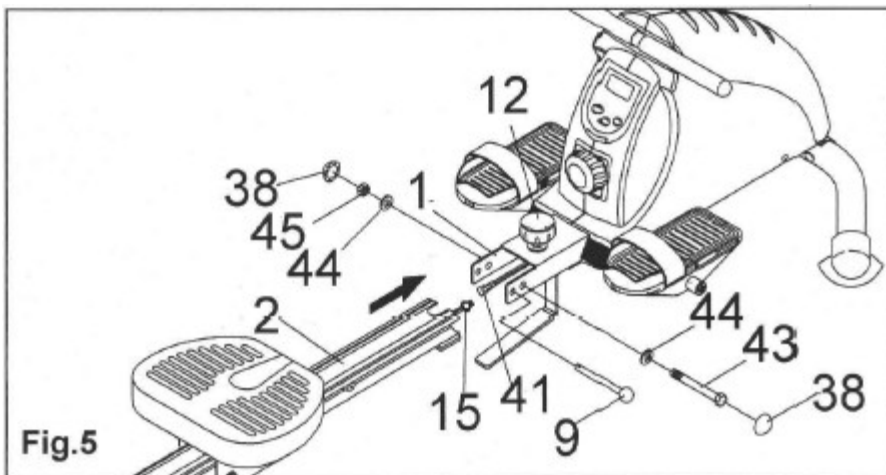
Rögzítse a tartókonzolt (7) a fővázhoz (1) a két darab csavar (58) és alátét (51) használatával. Csatlakoztassa a felső érzékelő vezetékét (41) a számlálóhoz és ezután illessze a számlálót a fővázra.

#### **LÉPÉS 4**



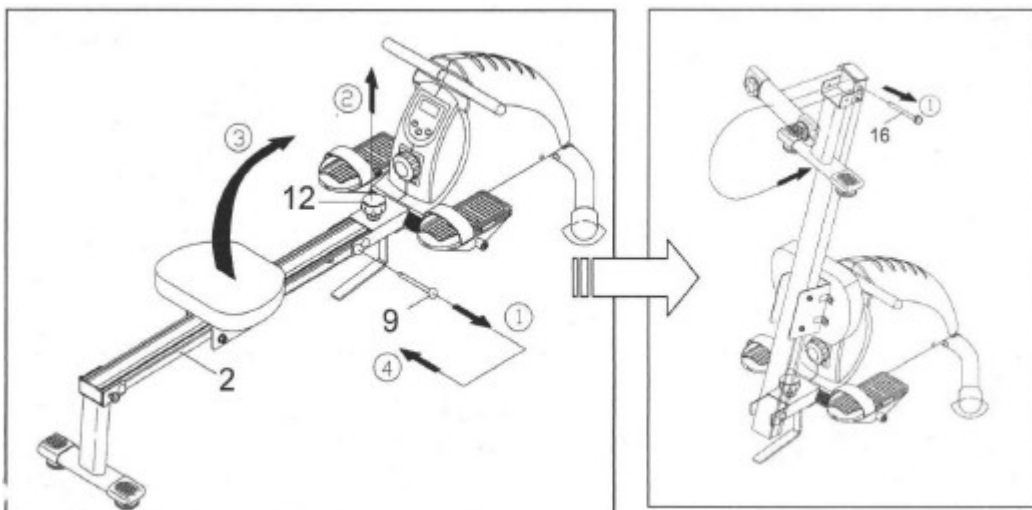
Helyezze a pedál tengelyét (5) a főkeretbe, csatlakoztassa a műanyag bélést/tokot (26), a pedált (24) és a nagyobb alátétet (66) és ezeket rögzítse az anyacsavar (48) segítségével. Mindkét oldalon hasonlóan járunk el. Zárásul illesszük az anyacsavar burkolatot (39) mindkét oldalon.

#### **LÉPÉS 5**



Illessze az érzékelő vezetékeket (41,15) egymásba, majd csúsztassa az evező keretet (2) a főházba és rögzítse azt a fixáló csavar (43), az alátét (44) segítségével, majd az ellenkező oldalon fixáljuk azt az alátét (44), a nylon anya (45) használatával. Ne feledkezzünk el a beillesztő éket (9) se a főházba illeszteni, ahogyan a képen mutatja. Ezután helyezzük az anyacsavarokra a burkolatot (38). Végezetül rögzítsük a fixáló gombot (12) az evező kerethez (2).

## **RAKTÁROZÁSI UTASÍTÁSOK**



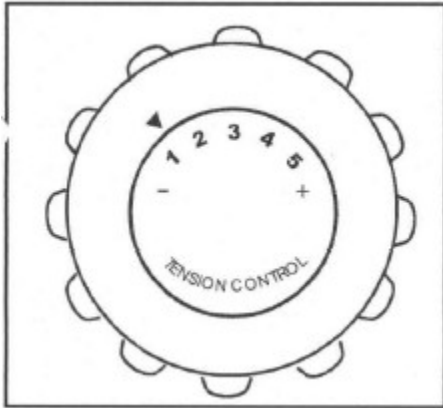
Csavarja ki a fixáló gombot (12) az evező keretből (2) és távolítsuk el a beillesztési éket (9), ezután emelje fel az evező keretet (2) a főház irányába, és helyezze vissza az éket az összehajtott pozícióban. A T-alakú támasztót is be kell hajlítani a jobb raktározás érdekében. Ennek a menete, hogy eltávolítjuk a húzás szeget, behajtjuk a támasztót, majd visszaillesztjük a húzás szeget.



Ellenőrizze, hogy az érzékelő vezeték be ne csípődjön a főkeret és egysége közé.

## **HÚZÁS BEÁLLÍTÁSA**

A különböző ellenállások beállítható feszessége



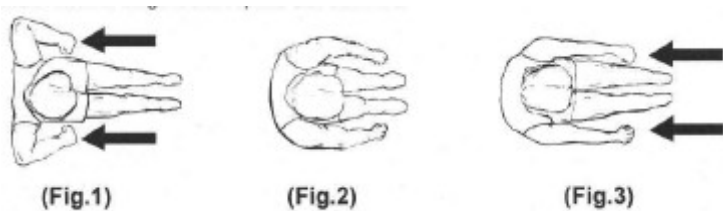
Fordítsa el a feszességet szabályozó gombot (14) az óramutató járásával megegyező irányba az ellenállás növeléséhez, az ellenállás csökkentéséhez fordítsa a gombot az ellenkező irányba.

## **EDZÉSVEZETÉS**

Az evezés extrém hatékonyságú edzés. Erősíti a szívet, javítja a vérkeringést, mindemellett megmozgatja a főizomcsoportokat – far-, has-, csípő- és lábizmokat.

### **Alap evezőhúzás**

1. Üljön a nyeregre és rögzítse lábait a pedálokhoz a tépőzárak segítségével. Ezután fogja meg az evező rudat.
2. Vegyel fel a start pozíciót, hajoljon előre kinyújtott karokkal és behajlított térdekkel, ahogy az a lenti képen látható (1).
3. Tolja hátra magát, úgy, hogy egyszerre kiegyenesíti a lábait és hátát. (2)
4. Fejezze be ezt a mozgást, míg enyhén hátra nem dől, ezalatt karjait vezesse a teste mellett (kép 3), ezután térjen vissza a 2-dik fázisba.



### **Edzésidő**

Az evezés egy megterhelő gyakorlat, ezért javasolt rövid, könnyű edzésprogrammal kezdeni, majd áttérni a következő, nehezebb edzésre. Először kezdje az evezést 5 perces ciklusban, majd erőnléte

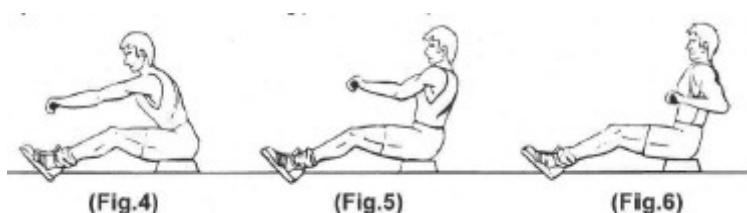
fejlődésével arányosan növelje az edzés időtartamát, úgy, hogy az erejének megfelelően. A végére 15-20 perces evezésciklusokat kellene elérnie, de ügyeljen arra, hogy ne akarja ezt az eredményt túl gyorsan elérni.

Igyekezzen minden másnap edzeni, heti 3 alkalommal, hogy tete elegendő időt kapjon a két edzés között.

## Alternatív edzési programok

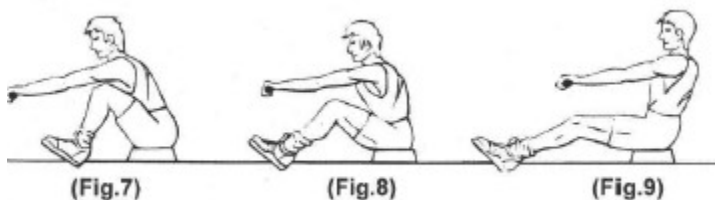
### Evezés csak a karok segítségével:

Ez a gyakorlat a felső és alsó kar-, hát-, valamint a hasizmokat erősíti. Üljön le, ahogy a rajzon (4) fel van tüntetve, egyenes lábakkal, hajoljon előre, és fogja meg a fogantyút. Folyamatos, ellenőrzött mozdulattal dőljön hátra, hogy elhagyja a kiegyenesedett pozíciót, folytassa az evezőkar behúzásával a mellkasáig. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe és ismételje, a lent feltüntetettek szerint.



### Evezés csak lábak segítségével:

Ez a gyakorlat a láb- és hátizmokat erősíti. Egyenes háttal és karokkal hajlítsa be lábait, míg el nem éri a fogantyút a stratpozícióba, lásd 7. kép. Lábaival tolja hátra magát, közben háta és karjai végig maradjanak egyenesek.



## EDZÉSI UTASÍTÁSOK

Az EVEZŐGÉP használata több benefittel is jár az önszáma. Javítja fizikai erőnlétét, erősíti izmati és kalória bevitel ellenőrző diétáva összekapcsolva elősegíti a kívánt súlycsökkenést.

### **Bemelegítési fázis:**

Az edzésnek ez a fázisa segíti a véráramlat növelését és az izmok helyes mozgását. Továbbá csökkenti az izomgörcsök és izomsérülések kockázatát. Javasolt néhány, lent bemutatott bemelegítő gyakorlatot elvégeznie. Valamennyi gyakorlatot kb 30 másodpercen keresztül végezze. A gyakorlatot ne erőből, vagy lendületből végezze, **amint fájdalmat érez, azonnal hagyja abba.**



**Edzési fázis:**

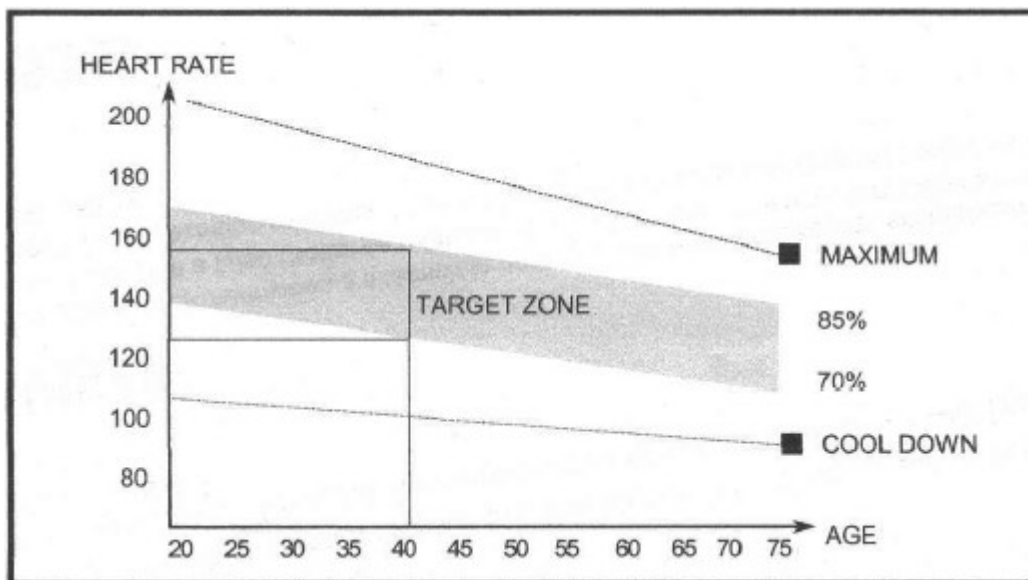
Ez az a fázis, ahol erőt fejt ki. Rendszeres használatával izmai és lábai rugalmasabbá válnak. Edzzen saját tempójában, de ne feledje az egész edzés alatt a stabil tempó megtartását. Akkor elegendő a mozgá gyorsassága, ha a szívtevékenységét a célzónába tudja tartani. - lásd lenti grafikon.

**Magyarázat:** target zone= cél zóna

heart rate= szívfrekvencia

age = kor

cool down= kihülés



Ez a fázis tartson legalább 12 percig. A legtöbb személy viszont 15-20 perccel kezdi.

**Kihülési fázis:**

Ez a fázis segíti a szív- és érrendszer, valamint az izmok munkájának befejezését. Tulajdonképpen a bemelegítő fázis ismétlése, ezért csökkentse a tempót és folytassa az edzést még 5 percig. Ismétlje meg a nyújtó gyakorlatokat, itt is figyelve arra, hogy az izmokat ne húzza meg, vagy ne terhelje

lendületből. Minél jobban nő a teljesítőképessége, annál jobban érzi majd a több edzés igényét. Heti 3 alkalommal javasolt edzeni, de ha lehetősége van rá, edzzen a hét bármelyik napján.

### **IZOMERŐSÍTÉS**

Hogy az evezőgépen izmait erősíteni tudja, állítsa be magasabb ellenállásra. Ez jobban igénybe veszi a láb izmokat, ezért előfordulhat, hogy a kívánt időnél rövidebb ideig tud majd evezni. Amennyiben javítani szeretné erőnlétét is, módosítsa az edzéstervet. A bemelegítő és kihülési fázist végezze a megszokott módon, de az edzés végén növelje az elleállást, hogy lábai gyorsabban dolgozzanak. Csökkentse sebességét, hogy szívfrekvenciáját is célzónában tudja tartani.

### **SÚLYCSÖKKENTÉS**

Fontos tényező ebben az esetben, mennyi erőt fejt ki edzés közben. Minél intenzívebben és gyorsabban edz, annál több kalóriát éget el. Tulajdonképpen egyenaz az elve, mint mikor az erőnlét javításon dolgozunk, csak más céllal.

## **SZÁMLÁLÓ**

### **Funkciógombok**

MODE: a mennyiség, idő, kalória alapbeállításához nyomja meg ezt a gombot.

RESET:bármilyen más funkció átállításához nyomja meg ezt a gombot (mennyiség, idő, kalória)

SET: nyomja meg a mennyiség, idő, kalória beállításához

### **Funkciók**

**SCAN:** automatikusan megjeleníti a szekvencióban az egyes funkciókat

**COUNT:** **count up:** a számláló megjeleníti a húzások számát 0-9999

**count down:** a számláló azonnal visszaszámolni kezd az alapbeállított húzásértéktől 0-ig, amint elkezdi az edzést

**TIME:** **count up:** a számláló elekezdi összeszámolni az edzésidőt 0:00-tól 99:59-ig

**count down:** a számláló azonnal visszaszámolni kezdi az alapbeállított időtől 0:00-ig , amit elkezdi az edzést

**TOTAL COUNT:** **count up:** a kijelzőn megjelenik a teljes mennyiség

**count down:** a számláló azonnal visszaszámolni kezd az alapbeállított összmennyiségtől 0-ig, amint elkezdi az edzést

**CALORIES:** **count up:** a számláló összesíteni kezdi az elégetett kalóriát 0-tól 999-ig

**count down:** a számláló azonnal visszaszámolni kezdi az alapbeállított kalóriaértéket 0-ig, amint elkezdi az edzést.

(EZEK AZ ADATOK CSAK IRÁNYADÓAK AZ EGYES EDZÉSTÍLUSOK ÖSSZEHASONLÍTÁSÁHOZ, NE HASZNÁLJÁK EGÉSZSÉGÜGYI ÉRTÉKELÉSHEZ!!!)

## **MEGJEGYZÉS:**

1. Amennyiben a számláló 5 percen keresztül nem kap semmilyen jelet, az LCD képernyő automatikusan kikapcsol, hogy takarékoskodjon az elemmel.
2. A MODE-gomb lenyomásával vagy az edzés megkezdésével a berendezés újra indul.
3. A MODE-gomb lenyomásával és 4 másodpercig történő megtartásával valamennyi érték lenullázódik.
4. A számláló 1 darab 1.5V AAA elemmel működik.