

Boston kézikönyv

Biztonsági instrukciók:

Mielőtt bármilyen edzésprogramba belekezdene, konzultáljon szakorvossal és essen át minden szükséges orvosi vizsgálaton! Csak olyan edzésprogramot végezzen, melyet orvos is jóváhagyott, ne terhelje túl a szervezetét! Ha edzés közben bármilyen problémát észlel, hagyja abba azonnal a tréninget és forduljon orvoshoz! Az edzőgépet helyezze kemény sík felületre és a padlózat védelme érdekében tegyen alá szőnyeget!

Általános instrukciók:

Figyelmesen olvassa át a kézikönyvben található instrukciókat, hasznos információkat nyerhet belőlük az evezőgép összeszereléséről és biztonságos használatáról!

1. Az alkalmazás megfelel a standard EN957 szabványnak a H.C osztályozás szerint! Az edzőgép otthoni használatra lett tervezve és maximális terhelhetősége 110 kg!
2. Kezeit tartsa távol az edzőgép mozgó részeitől!
3. Az evezőgépet egyszerre csak egy személy használhatja!
4. Ha edzés közben szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen szokatlan dolgot észlel, azonnal hagyja abba a tréninget és forduljon orvoshoz! Ne folytassa az edzést, amíg a probléma nem tisztázódott!
5. Az evezőgépet helyezze kemény sík felületre! Ne használja az edzőgépet a szabadban vagy víz közelében!
6. Az edzőgép nem játékszer! Ezt különösen fontos tudni felnőtteknek, gyermekekre vigyázó személyeknek, amikor kiskorút engednek annak közelébe! A figyelmetlenség ilyenkor súlyos balesetet okozhat!
7. Edzéshez megfelelő sportöltözéket és cipőt viseljen! Legyen gondja a cipőfűző megkötésére is!
8. Az edzőgépet csak a leírtak szerint használja! Ne használjon olyan kiegészítőket, amelyeket a termék gyártója nem javasol!
9. Az edzőgép közelébe éles vagy hegyes tárgyat ne helyezzen!
10. Fizikailag vagy szellemileg sérült személy nem használhatja az edzőgépet szakképzett felügyelő jelenléte hiányában!
11. Az edzés megkezdése előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat!

Az edzésre vonatkozó instrukciók

Bemelegítés

Felgyorsul a vérkeringés és az izmok felkészülnek az edzésre. Szintén fontos, ha el szeretnénk kerülni az izomgörcsök és izomsérülések keletkezését. Miután bemelegítette az izmait, tanácsos az alábbi ábrán lévő nyújtásokat elvégezni. Az egyes nyújtások ideje 30 másodperc, ügyeljünk arra, hogy ne terheljük túl az izmokat! Ha a nyújtások végzés közben fájdalmat érez, akkor fejezze be azt!



Őrizze meg az óvintézkedéseket!

Összeszerelési instrukciók

Vegye ki az edzőgép alkatrészeit és helyezze azokat a padlóra! Ellenőrizze, hogy az alábbi lista tartalma hiánytalanul és épségben megtalálható!

Az összeszerelés során érdemes egy másik személy segítségét is igénybe venni!

| | | | |
|----|----------------------|----|-----------------------|
| 39 | Test | 50 | Elülső talp + kerekek |
| 8 | Vezetősín | 3 | Hátsó talp |
| 2 | Hátsó talp burkolat | 18 | Alsó burkolat |
| 29 | Pedálszija | 30 | Jobb pedáltalp |
| 35 | Rudazat | 52 | Biztonsági talp |
| 57 | Bal pedáltalp | 58 | Rudazat |
| 87 | Állítógomb | H | Szerelő készlet |
| 15 | M8 lapos alátét | 16 | M8 rugós alátét |
| 17 | Önmenetes csavar | 31 | M8 védősapka |
| 32 | Lábtartó távtartó | 33 | 22 x 13 rugós alátét |
| 34 | Távtartó hüvely | 46 | M10 x 52 mm csavar |
| 47 | M10 lapos alátét | 55 | védősapka |
| 88 | 32 x 13 rugós alátét | | |

5 mm imbuszkulcs

6 mm imbuszkulcs

Villáskulcs készlet + csavarhúzó

Csőkulcs + csillagcsavarhúzó

Nagyon fontos! Ne vágja addig el a biztonsági rögzítőt, amíg nem végzett az edzőgép teljes összeszerelésével!

Az elülső talp rögzítése

Helyezze közel az elülső talpat (50) a testhez (39) úgy hogy a kerek az edzőgép elülső részéhez kerüljenek, (2. ábra) majd csavarok (46) és rugós alátétek (47) segítségével rögzítse az elülső talpat a testhez, húzza meg jól a csavarokat a 6 mm-es imbuszkulccsal!

A vezetősín rögzítése

Tekerje le a testre (39) felcsavart rugalmas ellenállást biztosító gumikötelet (2. ábra) és helyezze azt el a 3. ábra szerint! Távolítsa el a biztonsági reteszt (37) a 4. ábrán látható módon és távolítsa el a csavart, (36) az anyát (54) és az alátéteket (33) is (5. ábra)! Csúsztassa a vezetősínt (8) a testbe (39) az 1-es számmal jelzett nyíl irányában (6. ábra)!

Helyezze fel a csavart a 2-es számmal jelzett nyíl irányába, és a korábban eltávolított anyát és alátéteket, majd húzza meg jól a csavart (7. ábra)! Helyezze fel az anyára a műanyag zárvéget (55) (8. ábra)!

Emelje fel a most rögzített vezetősínt a 9. ábra szerint és a 10. ábrán látható módon helyezze be ismét a biztonsági reteszt (37)!

A hátsó talp rögzítése

Helyezze a hátsó talpat (3) a vezetősín tetejéhez a 11. ábra szerint! Ezután rögzítse a talpat a sínhez csavarokkal (14) és a hozzájuk tartozó alátétekkel (16)!

Helyezze a gumikötelet (45) a vezetősín alsó részéhez a 12. ábra szerint! Ügyeljen arra, hogy a gumikötél párhuzamos legyen! Fogja meg a gumikötél (45) végét és rögzítse azt a karabinerre (97) az ábrán látható módon! Ellenőrizze a párhuzamosságot!

A hátsó talp burkolat rögzítése

Fogja meg a hátsó talp burkolatot (2) és rögzítse azt a hátsó talphoz (3) csavar (101) segítségével a 13. ábra szerint!

A védőburkolat rögzítése

A 14. ábra szerint rögzítse a védőburkolatot (18) csavarok (17) segítségével, ügyelve arra, hogy ne károsítsa a gumikötelet! Azután fogja meg a vezetősínt az egyik kezével, a másikkal pedig távolítsa el a biztonsági reteszt, (37) ezután engedje le a vezetősínt a padlóra! (15. ábra)

Helyezze be újra a biztonsági reteszt és a 16. ábrán látható módon helyezze fel a rögzítógombot (87) és az alátétet, (88) csavarja be a rögzítógombot az óra járásával megegyező irányba!

A pedáltartó tengelyek rögzítése

Fogja meg a legrövidebb rudazatot (35) és tolja azt át a test (39) alsó furatán és helyezze azt középre a 17. ábra 2. lépése szerint! Ezután a távtartó hüvelyeket (34) helyezze a rudazat két végére a 17. ábra 3. lépése szerint! Ezután a lapos alátéteket, (16) rugós alátéteket (15) és anyákat (31) helyezze fel a villáskulcs segítségével a 17. ábra 4-5 lépései szerint!

A pedáltalpak rögzítése

Először illessze be a leghosszabb rudazatot (58) a test furatába a 18. ábra 1. lépése szerint, majd helyezze a rudazatot középre! Ezután helyezze a távtartó hüvelyeket (32) a rudazatra két végére a 18. ábra 2. lépése szerint! Ezután a bal pedáltalpat (57) helyezze a rudazatra (58) (18. ábra 3. lépés) és tegye ugyanezt a másik oldalon a jobb pedáltalppal (30)! Ezután villáskulcs segítségével rögzítse fel a pedálokhoz a lapos alátéteket, (16) a rugós alátéteket (15) és az anyákat (31)!

Miután a pedálokot rögzítette, helyezze fel azokra a pedálszíjakat (29) és rögzítse is azokat oda a 18. ábra 4. lépése szerint!

A biztonsági talpak rögzítése

Először távolítsa el a rögzítőszegeket (51) a testről (39) (19. ábra)! Ezután tartsa a biztonsági talpakat (52) és helyezze fel a rögzítőszögeket a 19. ábra 1. lépése szerint!

Nagyon fontos! Vágja át a biztonsági rögzítőszalagot (20. és 21. ábra) mielőtt használatba venné az edzőgépet!

Az edzőgép összehajtása

Az edzőgép összehajtásához a következő lépéseket kell megtenni:

1. Teljesen lazítsa ki a rögzítőcsavart (87) úgy, hogy azt az óra járásával egyező irányba tekeri és távolítsa el a biztonsági reteszt (37) is a 22. ábra 1. lépése szerint!
2. Hajtsa fel a vezetősínt a 22. ábra 2. lépése szerint!
3. Helyezze vissza az 1. lépésben eltávolított biztonsági reteszt a 22. ábra 3. lépése szerint!

Az ellenállás szabályzása

Hogy a valódi evezésnek megfelelő ellenállást be tudjunk állítani, az edzőgépre felkerült egy ellenállást szabályzó tekerőgomb (89) (23. ábra) Az ellenállás növeléséhez tekerje a gombot az óra járásával egyező irányba, (+) az ellenállás csökkentéshez (-) pedig a tekerőgombot az óra járásával egyező irányba kell forgatni!

Tárolás és mozgatás

Az edzőgép elülső talpán kerek (49 és 56) található a könnyebb mozgathatóság érdekében. Amikor az edzőgépet a kívánt helyre szeretné elhelyezni, emelje meg annak hátsó részét addig, amíg az evezőgép nem képes a saját kerekén gurulni! (24. ábra) Az edzőgépet száraz helyen tárolja és ne tegye ki azt nagy hőmérséklet ingadozásnak!

BH fenntartja a jogot az edzőgép specifikációjának megváltoztatására minden előzetes figyelmeztetés nélkül!