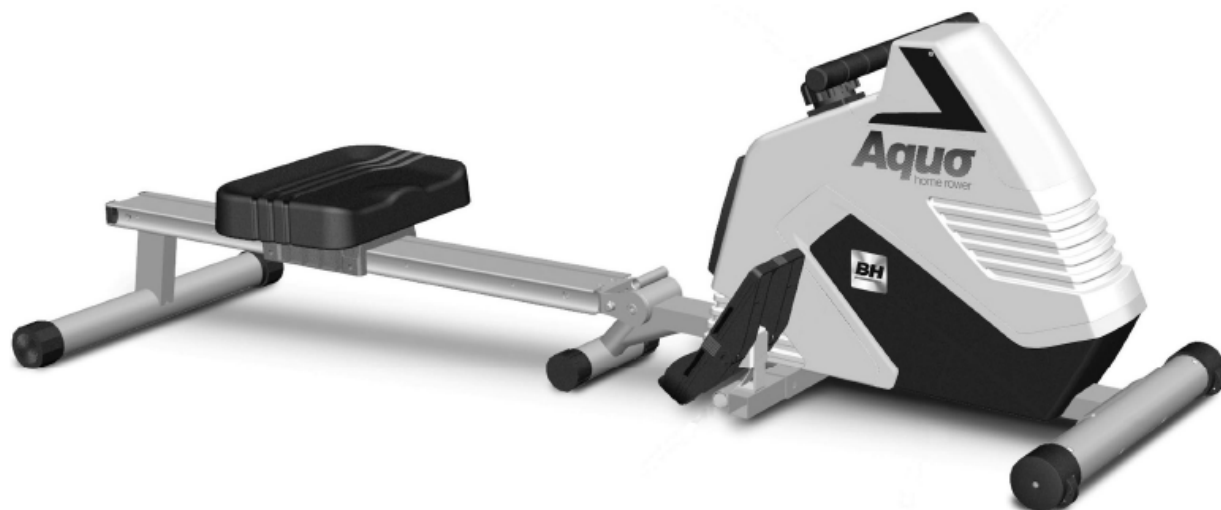


Aqua kézikönyv – R308



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!

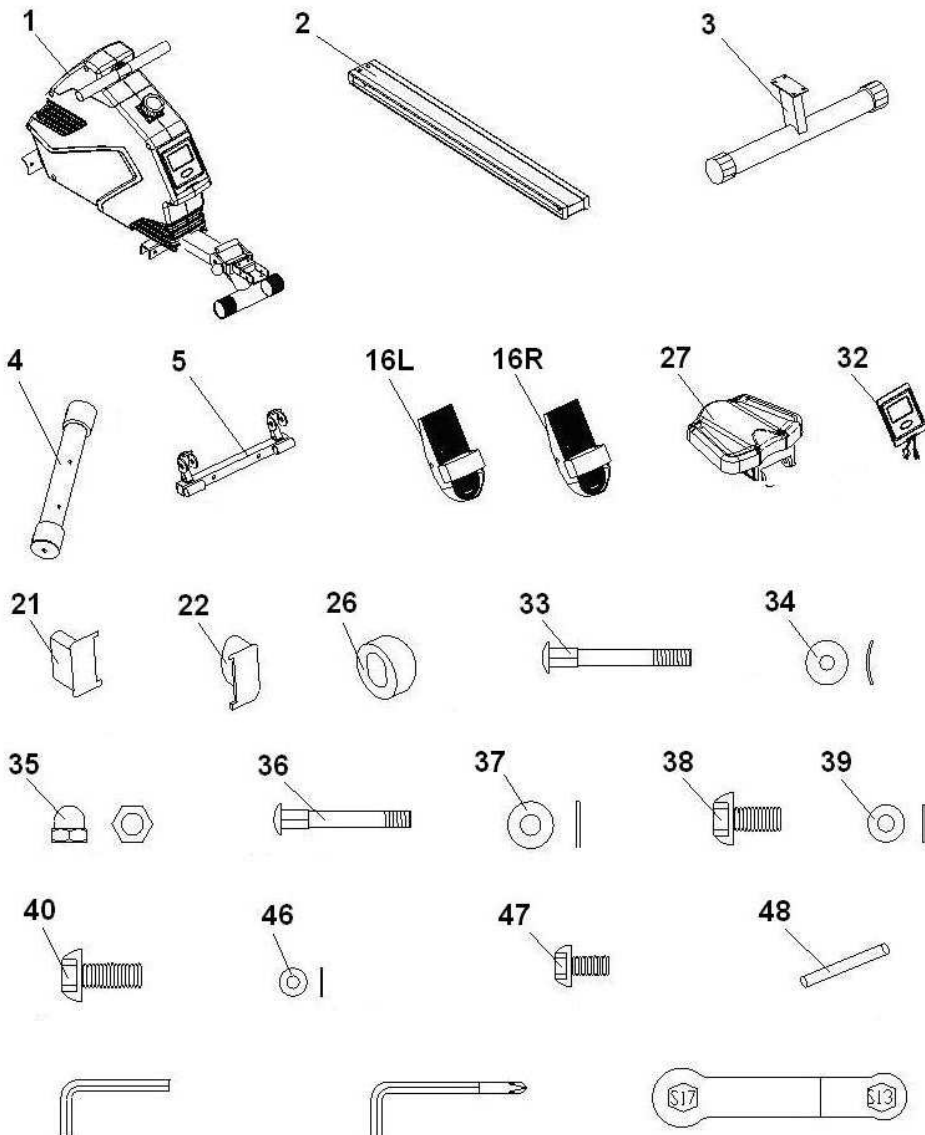


Őrizze meg az óvintézkedéseket!

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!

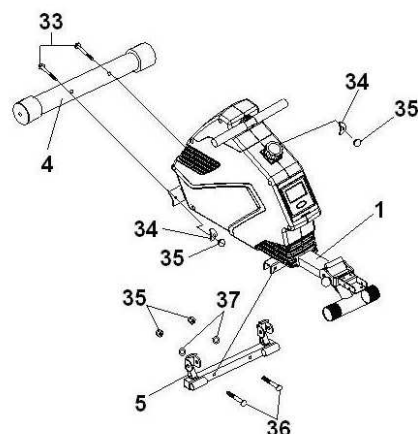


- | | | | |
|-----|--------------------------------|-----|--------------------------------|
| 1 | Test | 4 | Elülső talp + kerekek |
| 2 | Vezetősín | 3 | Hátsó talp |
| 5 | Lábtartó rudazat | 16R | Jobb pedáltalp |
| 16L | Bal pedáltalp | 27 | Ülés |
| 32 | Kijelző | 21 | Bal oldali sín fedél (L) |
| 22 | Jobb oldali sín fedél (R) | 26 | Csavaranyák |
| 33 | Kapupántcsavar DIN603 M-10x75. | 34 | Íves alátét M-10x25x1.5. |
| 35 | Zárt anya M-10. | 36 | Kapupántcsavar DIN603 M-10x50. |
| 37 | Lapos alátétek M-10. | 38 | Allen csavar M-8x15. |
| 39 | Lapos alátétek M-8. | 40 | Allen csavar M-8x22. |
| 46 | Lapos alátétek M-6. | 47 | Allen csavar M-6x15. |
| 48 | Lábtartó forgó tengely | | |

5 mm imbuszkulcs, 6 mm imbuszkulcs, Villáskulcs készlet + csavarhúzó. Csőkulcs + csillagcsavarhúzó

Az elülső talp rögzítése

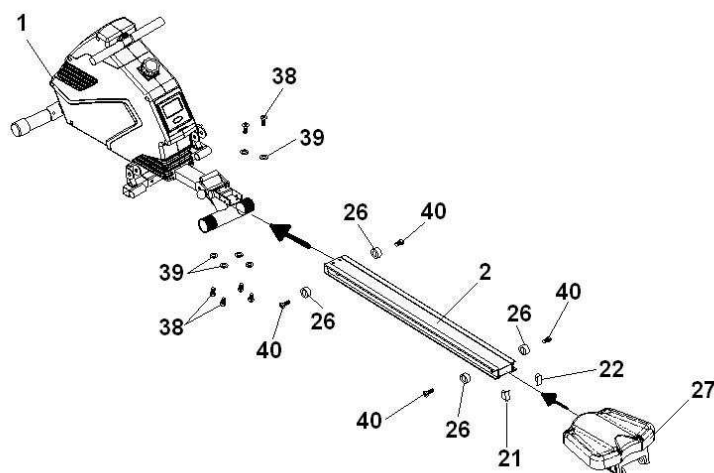
Helyezze közel az elülső talpat (4) a testhez (1) úgy hogy a kerekek az edzőgép elülső részéhez kerüljenek, majd a kapupántcsavarok (33), az ívet (rugós) alátétek (34) és a zárt anyák (kúpos) (35) segítségével rögzítse az elülső talpat a testhez, húzza meg jól a csavarokat a 6 mm-es imbuszkulccsal!



Tegye fel a lábtartó rudazat (5) a főkeretre (1). Helyezze a kapupántcsavarokat (36) a főkeretbe (1) majd dugja át a lábtartó rudazaton (5), tegye rá az alátéteket (34), anyákat (35) és erősen húzza meg a 6 mm-es kulccsal.

A vezetősín rögzítése

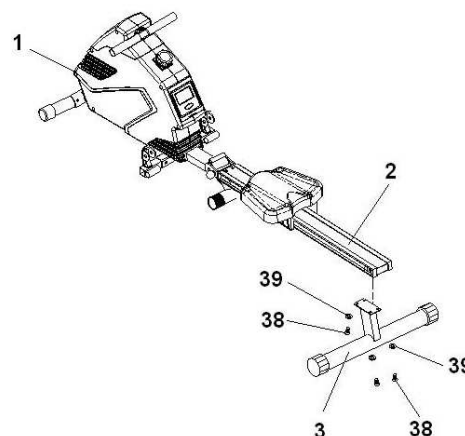
Helyezze közel a testhez (1) az alumínium vezetősínt (2), majd csúsztassa a vezetősínt (2) a képen jelzett nyíl irányába. Rögzítse a vezetősínt (2) a félgömbfejű csavarokkal (38) és az alátétekkel (39), majd húzza meg jól a csavarokat!



Ezután helyezze fel az ülést (27) a vezetősínrre képen jelzett nyíl irányába (kerekek alul a talpak felé legyenek) az ülési pozícióval előre. Rögzítse a Allen M-8x22.csavarokat (40), valamint a csavaranyákat (26), majd határozottan húzza meg őket 6 mm-es imbuszkulccsal. Végül a sínfedeleket (21-22) helyezze fel.

A hátsó talp rögzítése

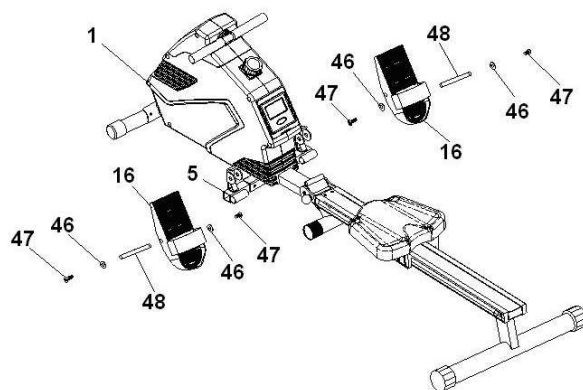
Helyezze közel a hátsó talpat (34) a testhez (1), majd az allen csavarok (38) és a lapos alátétek (39) segítségével rögzítse a hátsó talpat a testhez, húzza meg jól a csavarokat a 6 mm-es imbuszkulccsal!



A pedáltartó tengelyek rögzítése

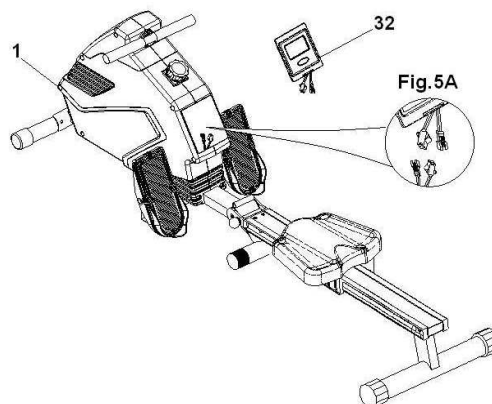
Először helyezze a bal lábtartó forgó tengelyt (48) a lábtartó rudazatba (5), majd húzza rá a bal pedált (16L). Ezután rögzítse a lábtartó tengelyt (48) a lapos alátéttel (46) és az allen csavarral (47) majd erősen húzza meg kulccsal!

Ismételje meg a műveletet a fent leírtak alapján a jobb lábtartó (16R) részén is.



A kijelző szerelése

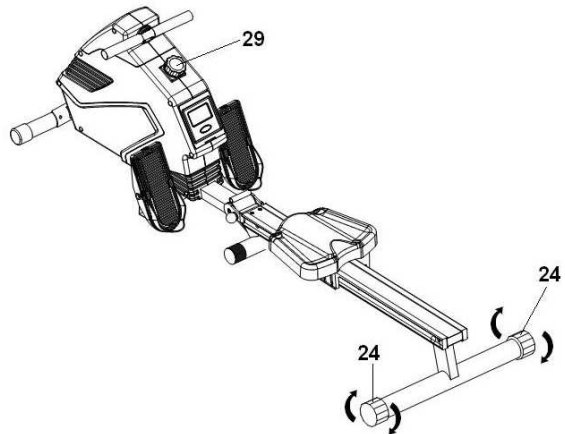
Vegye le a monitor helyén található szigetelő csíkot. Helyezze be az elemeket a kijelzőbe (32), majd kapcsolja be és győződjön meg arról, hogy a kijelző működik. Kösse össze a vezetékeket az 5A jelzés alapján. Helyezze a kijelzőt közvetlenül a főkeretbe.



Az ellenállás szabályzása

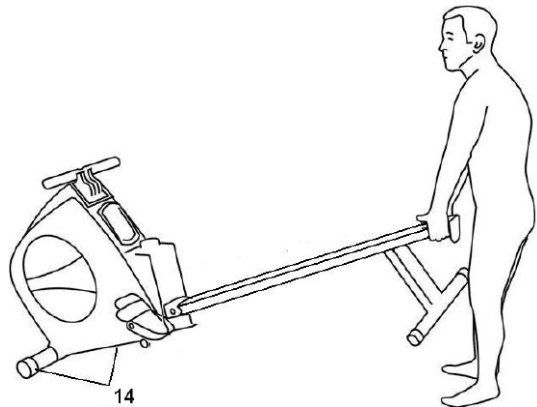
Hogy a valódi evezésnek megfelelő ellenállást be tudjunk állítani, az edzőgépre felkerült egy ellenállást szabályzó tekerőgomb (29). Az ellenállás növeléséhez tekerje a gombot az óra járásával egyező irányba, (+) az ellenállás csökkentéshez (-) pedig a tekerőgombot az óra járásával egyező irányba kell forgatni!

Amint a berendezés végső pozícióját megtaláltuk, akkor érdemes a berendezést a padlón megfelelően beszintezni. Ez úgy érhető el, hogy a hátsó lapon található állító blokkokat (24) felfelé és lefelé csavarjuk, míg a megfelelő pozíciót elérjük.



Tárolás és mozgatás

Az edzőgép első talpán kerek (14) 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 kerekein gurulni! Az edzőgépet száraz helyen tárolja és ne tegye ki azt nagy hőmérséklet ingadozásnak!



Az edzőgép összehajtása

Az edzőgép összehajtásához a következő lépéseket kell megtenni:

1. Teljesen lazítsa ki a rögzítőcsavart.
2. Hajtsa fel a vezetősínt
3. Helyezze vissza az 1. lépésben eltávolított biztonsági reteszt

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



Az evezőpadon végzett mozgás:

1. lépés - KIINDULÓPONT

- Kar részben nyújtva.
- Lábat húzza fel a testre.
- Test támaszkodva kissé előre.

2. lépés – KEZDŐ HÚZÁS

- Kar teljesen kinyújtva.
- Kezdjük meg a láb mozgatását.
- Húzás térd feletti részen.
- Test függőleges helyzetben mozog.

3. lépés - HÚZÁS ACTION

- Lábat nyomja vissza egyenesbe.
- Kart kezdjük behajlítani, ha azok elérték a térd vonalát.

4. lépés – HÚZÁS VÉGE

- A kart húzza a mellkashoz.
- Láb teljesen egyenesben.
- Test támaszkodva kissé hátra.

5. lépés – VISSZATÉRÉS KIINDULÓPONTBA

- Kar kinyújtva.
- Lábak hajlítva.

6. lépés- ELŐKÉSZÍTÉS

- Vissza a kiinduló helyzetbe.
- Ne engedje el az evezőkart.