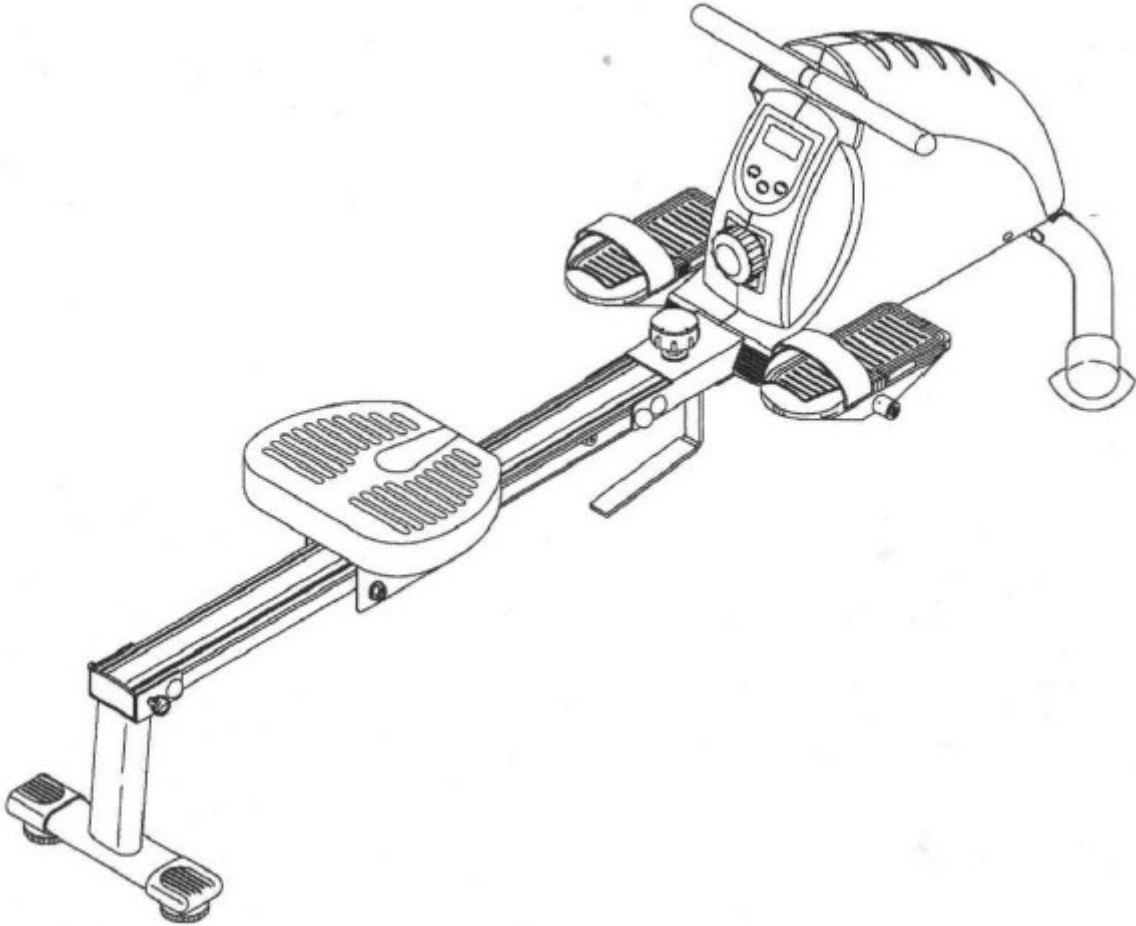




Mașină magnetică Rowing Machine

Numărul produsului: 1218



Informații importante privind siguranța

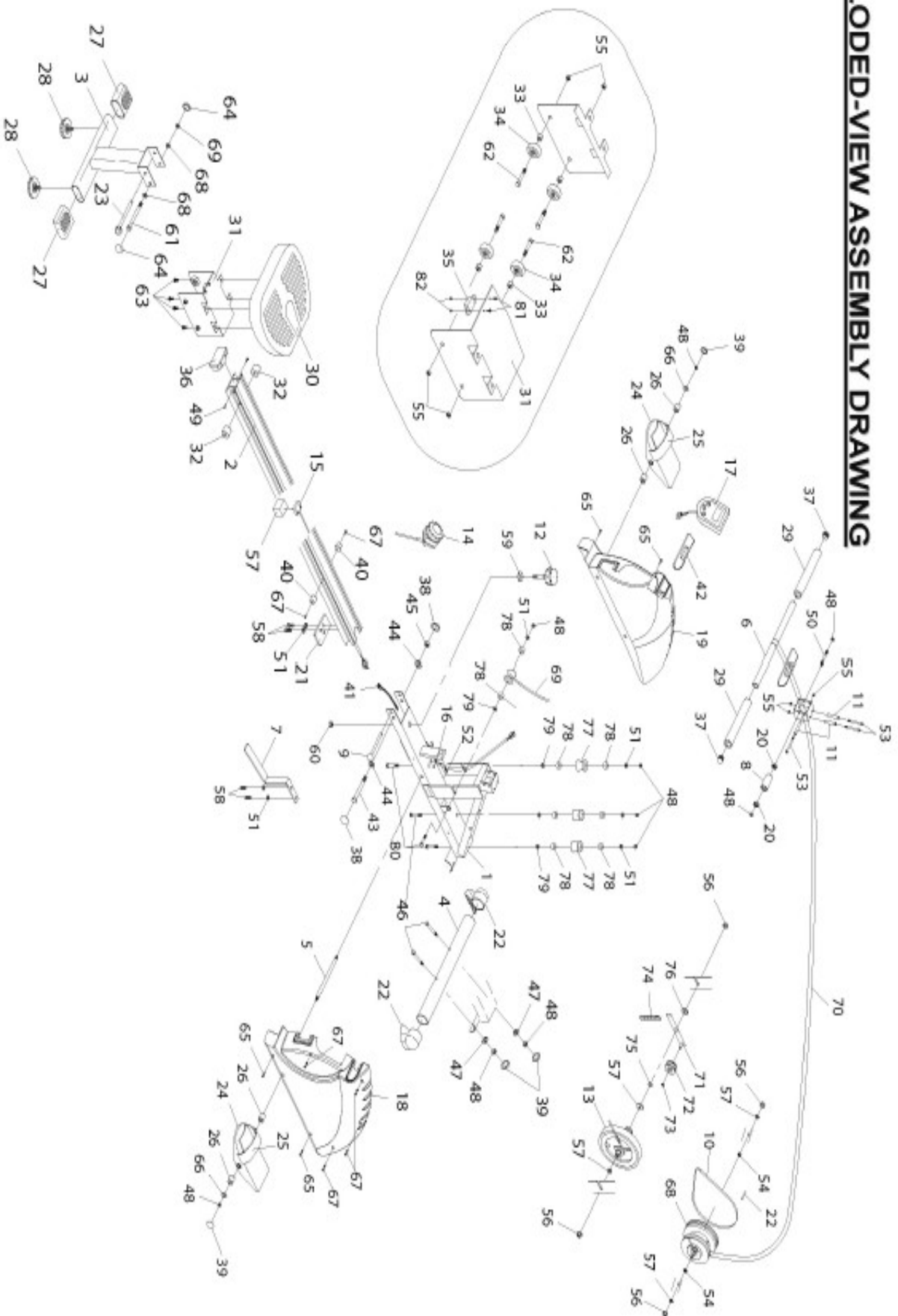
- 1. Înainte de asamblarea și utilizarea aparatului, citiți întregul manual de instrucțiuni. Utilizarea sigură și eficientă este posibilă numai cu un utilaj asamblat, întreținut și utilizat corect.**
- 2. Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, consultați medicul dumneavoastră pentru a verifica dacă nu aveți probleme fizice sau medicale care ar putea reprezenta un risc pentru sănătatea sau siguranța dumneavoastră sau care v-ar putea împiedica să utilizați corect aparatul. Trebuie să vă consultați medicul dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau colesterolul.**
- 3. Ascultați semnalele corpului dumneavoastră. Exercițiile fizice necorespunzătoare sau excesive vă pot afecta sănătatea. Opriti imediat exercițiile fizice dacă observați oricare dintre următoarele semne: durere, presiune în piept, ritm cardiac inegal, umflături extreme, amețeli, greață. Dacă observați oricare dintre simptomele de mai sus, consultați-vă medicul înainte de a relua exercițiile fizice.**
- 4. Țineți copiii și animalele de companie departe de echipament. Echipamentul este destinat exclusiv adulților.**
- 5. Folosiți echipamentul numai pe o suprafață stabilă și plană și acoperiți podelele și covoarele cu un strat de protecție. Pentru siguranța dumneavoastră, lăsați o zonă liberă de 0,5 m în jurul echipamentului.**
- 6. Înainte de a utiliza echipamentul, verificați dacă piulițele și șuruburile sunt bine strânse.**
- 7. Siguranța echipamentului poate fi menținută numai dacă acesta este verificat în mod regulat pentru a detecta eventuale deteriorări sau uzură.**
- 8. Echipamentul trebuie să fie instalat pe o suprafață stabilă, pe o podea plană. Utilizați echipamentul așa cum este indicat. Dacă găsiți piese defecte în timpul instalării sau al inspecției echipamentului sau dacă observați un sunet neobișnuit care provine de la aparat în timpul utilizării, întrerupeți exercițiile, opriți aparatul și nu îl utilizați până când problema nu este remediată.**
- 9. Purtați îmbrăcăminte adecvată atunci când faceți exerciții fizice. Evitați hainele largi care se pot prinde în echipamente, care pot restricționa sau împiedica mișcarea.**
- 10. Atunci când ridicați sau deplasați dispozitivul, aveți grijă să nu deteriorați partea din spate. Folosiți întotdeauna tehnica de ridicare corectă sau cereți ajutor. Verificați în mod regulat saturația capacului de protecție și a elementelor de siguranță.**
- 11. Echipamentul nu este recomandat pentru utilizare terapeutică.**

SZ	APLICAȚIE	DB	SZ	APLICAȚIE	DB
1	Cadru principal	1	39	Capac de piuliță (M8)	4
2	Cadru de canotaj	1	40	Plug	2
3	Stabilizator spate în formă de T	1	41	Firul senzorului (partea de sus)	1
4	Stabilizator frontal	1	42	Suport pentru mâner	1
5	Axul pedalei	1	43	Șurub de fixare (1/2" x 105 mm)	1
6	Mâner	1	44	Soclu (Ø13mm x Ø26mm)	2
7	Suport de susținere	1	45	Piuliță de nailon (1/2")	1
8	Căptușeală din plastic	1	46	Șurub (M8 x 70mm(L))	3
9	Cunei de inserție (Ø10mm x 97mm(L))	1	47	Șaibă curbată (Ø8mm)	2
10	Lanțul melcului	1	48	Piuliță de nailon (M8)	6
11	Căptușeală din plastic	3	49	Șurub (4mm x 15mm(L))	2
12	Butonul de fixare	1	50	Șurub de fixare (M8 x 50mm(L))	1
13	Sistem magnetic	1	51	Soclu (Ø8mm x Ø16mm x 1,5(t))	6
14	Buton de control al rezistenței	1	52	Șurub (M5 x 19mm(L))	1
15	Firul senzorului	1	53	Șurub (M6 x 70mm(L))	2
16	Cui de tracțiune (Ø8mm x 97mm (L))	1	54	Piuliță de cuplare (3/8")	2
17	Contorizare	1	55	Piuliță de nailon (M6)	7
18	Capac de protecție (dreapta)	1	56	Piuliță de cuplare (3/8")	4
19	Capac de protecție (stânga)	1	57	Hungarocell	1
20	Rulment cu bile	1	58	Șurub de fixare (M8 x 15mm(L))	4
21	Placă de expansiune	1	59	Soclu (Ø13mm x Ø34mm x 3(t))	1
22	Acoperire frontală	2	60	Șurub cu piuliță (1/2")	1
23	Capacul senzorului	1	61	Șurub (3/8 "x 100mm(L))	1
24	Pedală	2	62	Șurub (M8x 28mm(L))	4
25	Curea Velcro	2	63	Șurub (1/4" x 1/2")	4
26	Căptușeală din plastic	4	64	Capac Anya (3/8")	4
27	Capacul părții din spate	2	65	Șurub (M5 x 15mm(L))	4
28	Plăcuțe cu șuruburi de echilibrare	2	66	Soclu (Ø8mm x Ø23mm x 1,5(t))	2

29	Mâner din spumă	2	67	Șurub (4mm x 25mm(L))	6
30	Întâlnire	1	68	Melcul	1
31	Suport de scaun	1	69	Frânghie flexibilă	1
32	Căptușeală	2	70	Sfoară de melc	1
33	Căptușeală	4	71	Kurbli	1
34	Scaun rulant	4	72	Cilindru de rulment	1
35	Magnet	1	73	Butonul C	1
36	Capac pentru șină	1	74	Primăvara	1
37	Capac pentru mâner	2	75	Soffit (45mm T)	1
38	Capac de piuliță (Ø1/2")	2	76	Substrat (30 mm diametru)	1

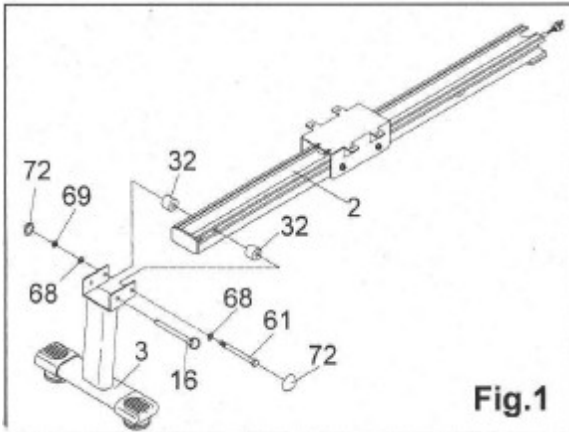
77	Caracatiță cu roți oarbe	3
78	Rulmentul	6
79	Inel de blocare	4
80	Șurub (8 x 45 mm)	3
81	Șurub (M3 x 10 mm (L))	2
82	Anyă (M3)	2

EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



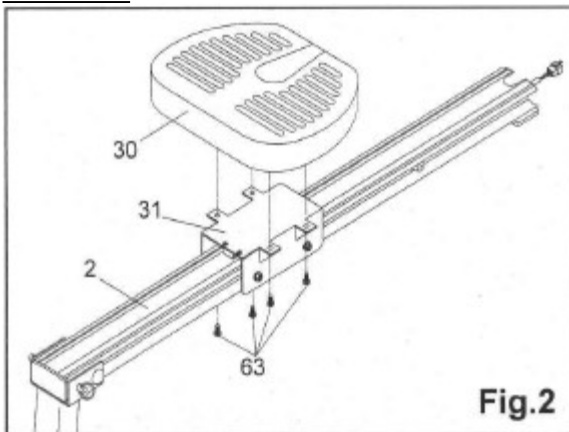
INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE

PASUL 1



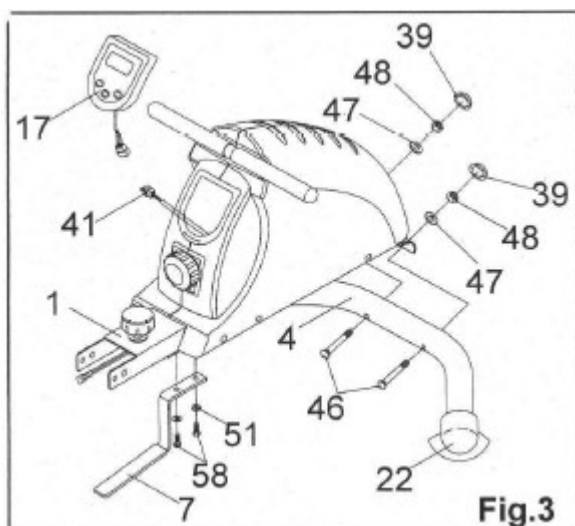
Atașați cadrul paletelor (2) la stabilizatorul spate în formă de T (3), folosind șurubul (61) și căptușeala (32) se adaugă. Nu uitați să folosiți șaiba (68) și piulița de nailon (69). Acoperiți apoi capacul pentru piuliță (72). Introduceți știftul de tragere (16) în stabilizatorul din spate în formă de T.

PASUL 2



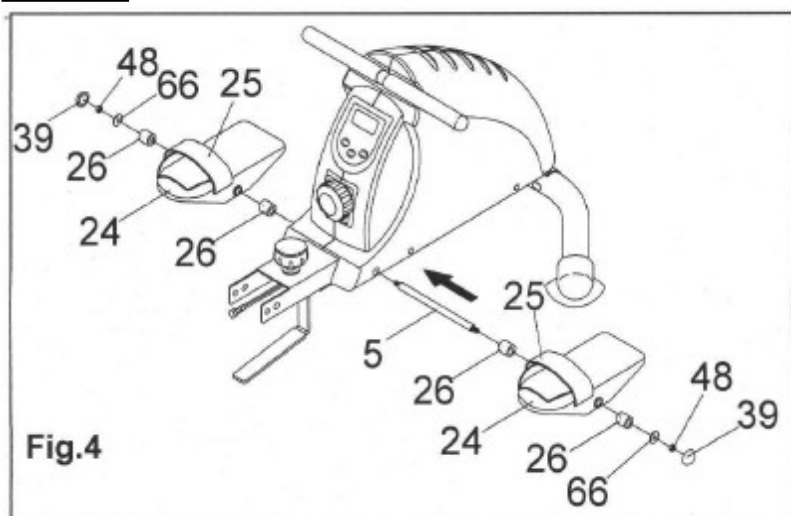
Fixați scaunul (30) pe suportul scaunului (31) cu ajutorul celor 4 șuruburi (63).

PASUL 3



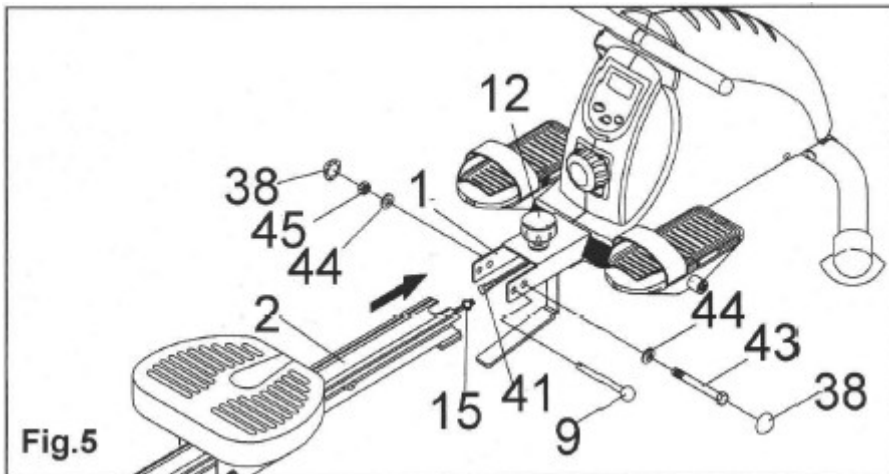
Atașați stabilizatorul față la partea inferioară a cadrului principal cu ajutorul celor două șuruburi de șasiu (46), a celor două șaibe curbate (47) și piulița de nailon (48). Apoi, fixați capacul de piuliță (39) prin strângerea strânsă a celor menționate anterior.
 Fixați suportul (7) pe cadrul principal (1) cu ajutorul celor două șuruburi (58) și a șaibelor (51). Conectați cablul superior al senzorului (41) la contor și apoi montați contorul pe cadrul principal.

PASUL 4



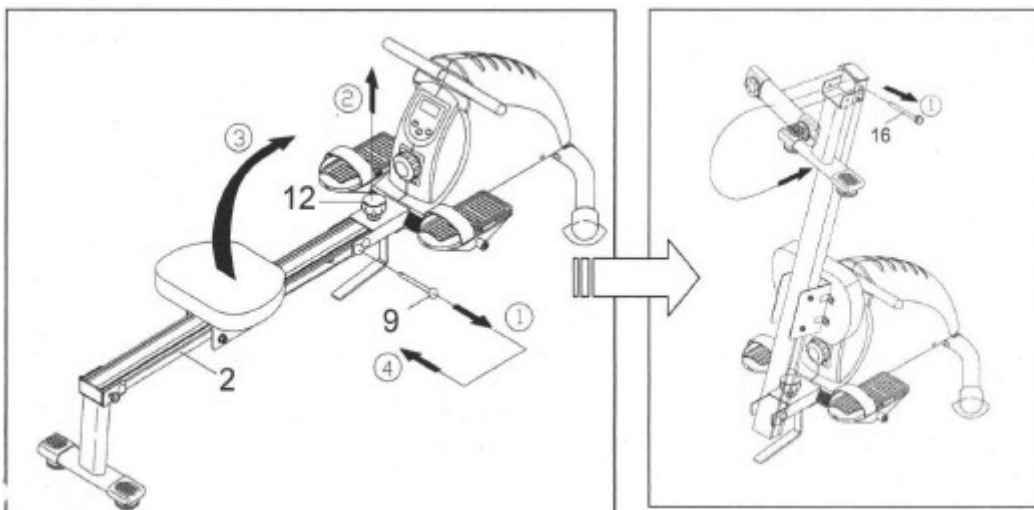
Introduceți arborele pedalei (5) în cadrul principal, atașați căptușeala de plastic/bucă (26), pedala (24) și șaiba mai mare (66) și fixați-le cu piulița (48). Urmați aceeași procedură pe ambele părți. Finalizați prin montarea capacului de piuliță (39) pe ambele părți.

PASUL 5



Introduceți firele senzorilor (41,15) unul în celălalt, apoi glisați cadrul de vâslit (2) în carcasa principală și fixați-l cu ajutorul șurubului de fixare (43), a șaibei (44) și fixați-l pe partea opusă cu ajutorul șaibei (44), piuliței de nailon (45). Nu uitați să inserați cupa de inserție (9) în carcasa principală, așa cum se arată în imagine. În continuare, așezați capacul (38) pe piulițe. În cele din urmă, fixați butonul de fixare (12) pe rama aripioarei (2).

INSTRUCȚIUNI DE DEPOZITARE

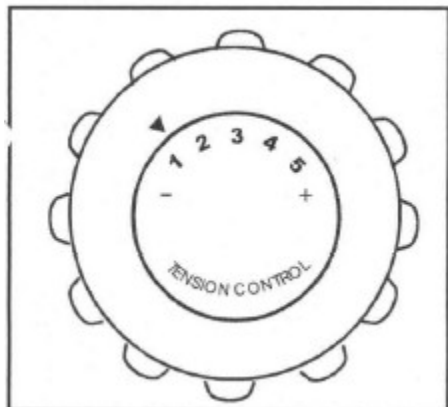


Deșurubați butonul de blocare (12) de pe cadrul paletii (2) și scoateți peneta de inserție (9), apoi ridicați cadrul paletii (2) spre carcasa principală și înlocuiți peneta în poziția pliată. Suportul în formă de T trebuie, de asemenea, să fie pliat pentru o mai bună depozitare. Procedura pentru a face acest lucru este de a scoate știftul de tragere, de a plia suportul înăuntru și apoi de a reintroduce știftul de tragere.

Asigurați-vă că firul senzorului nu este ciupit între cadrul principal și unitate.

REGLAREA TRAGERII

Tensiunea reglabilă a diferitelor rezistențe



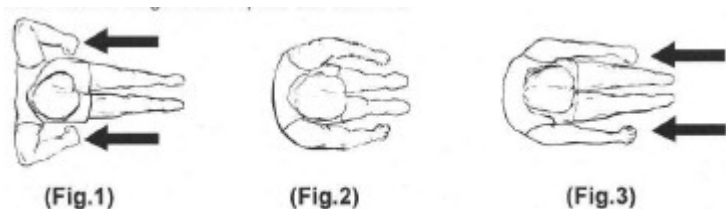
Rotiți butonul de control al tensiunii (14) în sensul acelor de ceasornic pentru a mări rezistența și în sens invers acelor de ceasornic pentru a o micșora.

EDUCAȚIE

Canotajul este un exercițiu extrem de eficient. Acesta întărește inima, îmbunătățește circulația sângelui și, de asemenea, lucrează principalele grupe musculare - fese, abdomen, șolduri și picioare.

Lovitura de bază cu paleta

1. Așezați-vă pe șa și atașați-vă picioarele la pedale cu ajutorul curelelor Velcro. Apoi prindeți vâsla.
2. Luați poziția de start, aplecați-vă în față cu brațele întinse și genunchii îndoiți, așa cum se arată în imaginea de mai jos (1).
3. Împingeți-vă înapoi, îndreptându-vă picioarele și spatele în același timp. (2)
4. Continuați această mișcare până când vă înclinați ușor pe spate, apoi aduceți brațele pe lângă corp (imaginea 3), apoi reveniți la faza 2.



Timpii de antrenament

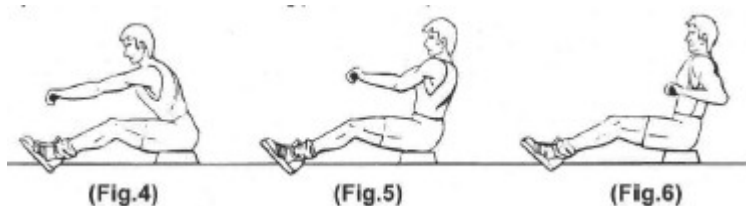
Vâslitul este un exercițiu obositor, așa că se recomandă să începeți cu un program de antrenament scurt și ușor și apoi să treceți la următorul antrenament, mai greu. Începeți să vâsliți într-un ciclu de 5 minute, apoi creșteți puterea și

creșteți durata antrenamentului proporțional cu progresul dumneavoastră, astfel încât să se potrivească cu forța dumneavoastră. Până la final, ar trebui să puteți realiza cicluri de vâslit de 15-20 de minute, dar aveți grijă să nu încercați să atingeți acest obiectiv prea repede. Încercați să faceți exerciții fizice o dată la două zile, de 3 ori pe săptămână, pentru a vă acorda suficient timp între antrenamente.

Programe alternative de formare

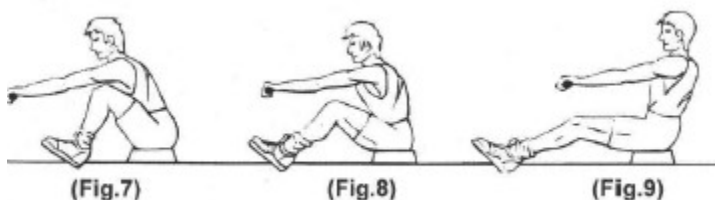
Vâslire folosind doar brațele:

Acest exercițiu întărește mușchii brațelor, ai spatelui și ai abdomenului. Așezați-vă așa cum se arată în diagramă (4) cu picioarele drepte, aplecați-vă înainte și apucați mânerul. Cu o mișcare continuă și controlată, aplecați-vă înapoi pentru a părăsi poziția îndreptată, continuați trăgând brațul de vâslit spre piept. Reveniți în poziția de plecare și repetați așa cum este indicat mai jos.



Vâslire doar cu picioarele:

Acest exercițiu întărește mușchii picioarelor și ai spatelui. Cu spatele drept și brațele drepte, îndoiți picioarele până când ajungeți la mâner în poziția de cățărare, vezi imaginea 7. Folosiți picioarele pentru a vă împinge înapoi, păstrând spatele și brațele drepte pe tot parcursul manevrei.



INSTRUCȚIUNI DE FORMARE

Există mai multe avantaje în cazul utilizării EVEZŐGÉP pe factura dumneavoastră. Vă îmbunătățește condiția fizică, vă întărește mușchii și aportul caloric, ajutându-vă în același timp să slăbiți.

Faza de încălzire:

Această fază a antrenamentului ajută la creșterea fluxului sanguin și la corectarea mișcărilor musculare. De asemenea, reduce riscul de crampe și leziuni musculare. Se recomandă să efectuați unele dintre exercițiile de încălzire prezentate mai jos. Efectuați fiecare exercițiu timp de aproximativ 30 de secunde. Nu faceți exercițiul cu forță sau impuls, **opriți-vă imediat dacă simțiți durere.**



Faza de formare:

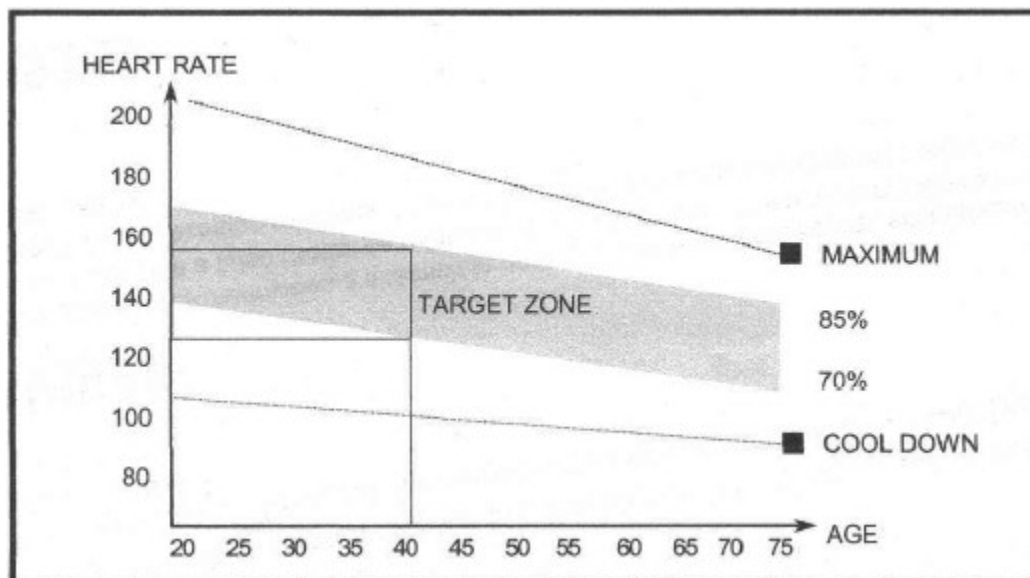
Aceasta este faza în care își exercită puterea. Cu o utilizare regulată, mușchii și picioarele dumneavoastră vor deveni mai flexibili. Antrenați-vă în ritmul propriu, dar nu uitați să mențineți un ritm constant pe tot parcursul antrenamentului. Viteza de mișcare este suficientă dacă vă puteți menține ritmul cardiac în zona țintă - vezi graficul de mai jos.

Explicație: zona țintă

heart rate = ritmul cardiac

age = vârsta

răcire= stingere



Această fază trebuie să dureze cel puțin 12 minute. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor încep cu 15-20 de minute.

Faza de ieșire:

Această fază ajută la finalizarea activității sistemului cardiovascular și a mușchilor. Este practic o repetare a fazei de încălzire, așa că încetiniți și continuați încă 5 minute. Repetați exercițiile de întindere, având din nou grijă să nu trageți sau să încordați mușchii

din impuls. Cu cât performanțele dumneavoastră cresc, cu atât veți simți mai mult nevoia de a vă antrena mai mult. Se recomandă să vă antrenați de 3 ori pe săptămână, dar dacă aveți posibilitatea, antrenați-vă în orice zi a săptămânii.

RAMBURSARE

Pentru a vă întări mușchii pe mașina de vâslit, setați-o la o rezistență mai mare. Acest lucru va solicita mai mult mușchii picioarelor, astfel încât este posibil să puteți vâsli mai puțin timp decât doriți.

Dacă doriți să vă îmbunătățiți și forța, modificați-vă planul de antrenament. Faceți fazele de încălzire și de revenire ca de obicei, dar măriți distanța la sfârșitul antrenamentului pentru a vă face picioarele să lucreze mai repede. Reduceți viteza pentru a vă menține ritmul cardiac în zona țintă.

PIERDEREA ÎN GREUTATE

Un factor important în acest caz este forța exercitată în timpul exercițiului. Cu cât faceți exerciții mai dure și mai rapide, cu atât mai multe calorii ardeți. Este practic același principiu ca atunci când lucrați pentru a vă îmbunătăți forța, doar că scopul este diferit.

DIALER

Butoane de funcție

MODE (Mod): apăsați acest buton pentru a seta cantitatea, timpul și kaloriile. RESET: apăsați acest buton pentru a schimba orice altă funcție (volum, timp, calorii) SET: apăsați acest buton pentru a seta volumul, timpul și kaloriile

Funcții

SCAN: afișează automat fiecare funcție în secvență

COUNT: count up: contorul afișează numărul de trageri 0-9999
numărătoarea inversă: numărătoarea începe să scadă de la valoarea de tragere implicită la 0 de îndată ce începeți antrenamentul

TIME: count up: contorul începe să numere timpul de antrenament de la 0:00 la 99:59
numărătoarea inversă: contorul va începe imediat numărătoarea inversă de la timpul prestabilit la 0:00, ceea ce va începe antrenamentul

TOTAL COUNT: Numărătoare ascendentă: afișajul arată suma totală.
numărătoarea inversă: numărătoarea începe să scadă de la totalul prestabilit la 0 de îndată ce începeți să faceți exerciții.

CALORII: numărătoare: contorul începe să numere kaloriile arse de la 0 la 999.
numărătoare inversă: contorul începe să scadă numărul de calorii până la 0 de îndată ce începeți să faceți exerciții fizice.

(ACESTE DATE SUNT DOAR UN GHID PENTRU A COMPARA DIFERITE
STILURI DE ANTRENAMENT, NU LE FOLOSIȚI PENTRU EVALUAREA SĂNĂTĂȚII!!!)

NOTĂ:

1. Dacă contorul nu primește niciun semnal timp de 5 minute, ecranul LCD se va opri automat pentru a economisi energia bateriei.
2. Apăsarea butonului MODE sau începerea antrenamentului va reporni aparatul.
3. Dacă apăsați și mențineți apăsat butonul MODE timp de 4 secunde, se resetează toate valorile.
4. Contorul este alimentat de 1 baterie AAA de 1,5 V.