

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.

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.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdje 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 felállításakor 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 tippeket ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- 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, rosszullét, 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.

Transzformátor

Mielőtt csatlakoztatja a transzformátort a hálózati csatlakozóba, legyen biztos abban, hogy a hálózati feszültség 230V. (6V)

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 hálózathoz

Javaslatok az edzéshez

Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.

Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát. Hetente használja az evezőpadot háromszor, 30 perces időtartamban, hogy eljusson az alap fitnessz szintre. Ezután fokozatosan növelheti az edzés időtartamát, nehézségét és gyakoriságát.

A pulzusmérést legpontosabban pulzus mérő övvel tudja végezni, az öv tartozéka a készüléknek. Nedvesítse meg a polár öv belső érintkezési részét, majd helyezze a pulzus mérő övet a gumirögzítés segítségével a mellkasára, úgy, hogy feszes legyen

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**

Használat:

Az evezőpaddal a hagyományos evezésen kívül több izomcsoportját is átmozgathatja és erősítheti. Ezek a bicepsz, tricepsz, mell és hátizmok. A gyakorlatsorok képeit megtalálja az angol nyelvű leírás 5. és 6. oldalán.

A Komputer használata

Komputer gombok:

- | | | |
|---------------|---|---|
| 1. SET | – | Váltás az egyes értékek között, ez a gomb az evező karon is megtalálható |
| 2. RESET | – | Lenullázza az edzés értékeket, befejezi az edzést és visszaáll start módra |
| 3. + / - | – | Az aktuális értékeket növeli / csökkenti ez a gomb az evező karon is megtalálható |
| 4. RECOVERY | – | Pulzusmegnyugvás mérése |
| 5. START/STOP | – | Az edzés indítása és megállítása |

Evező karon található gombok:

Azért, hogy az evezés élvezhetőbb legyen és közben bármikor nehezíteni, illetve könnyíteni lehessen az intenzitást az evező karon is található SET és +/- gomb. Ha a gombok nem működnek először ellenőrizze, hogy a készülék csatlakoztatva van-e a hálózatra, majd nyomja meg egyszerre mind a három gombot 5 mp-ig. Ezután tesztelje a gombokat. Megjegyezzük, hogy az evezőkarba belül egy elem található, melyet otthoni használat során pár évente cserélni kell. Ha az evező karon lévő gombok nem működnek, kérjük ellenőrizze az elem állapotát.

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

Kijelzők

- | | | |
|------------------------------------|---|---|
| 1. Strokes | – | A percenkénti csapásszámot jelzi |
| 2. Exers. Duration | – | Az edzés idejét jelzi 00:00-99:59 1 másodpercenként váltva 1óra 40perc-9óra 59perc között 1percenként váltva |
| 3. ♥ Heart Rate | – | A villogó szív jelzi, hogy pulzusmérő öv méri a saját pulzus értéket. A nyilak pedig jelzi, hogy a beállított értékhez képest kisebb vagy nagyobb a pillanatnyi pulzusérték |
| 4. Exers. Trip L. | – | Az edzés során megtett távolság értékét jelzi (km) |
| 5. Exers Speed | – | Az edzés közbeni sebességet jelzi (km/h) |
| 6. Energ. Consumpt. | – | Az edzés során felhasznált energia értékét jelzi (kcal) |
| 7. Clock | – | Pontos idő |
| 8. Thermometer | – | Szobahőmérséklet (Celsius) |
| 9. Hygrometer | – | Páratartalom (0-100%) |
| 10. Display of main values | – | A kiválasztott edzésérték nagy számokkal megjelenik a kijelző közepén, a többi érték pedig kicsiben alul. |
| 11. Display of an ex. prof. | – | A kiválasztott előre gyártott programprofilt mutatja |
| 12. Change the batteries | – | Ha a Bettesry Change szimbólum megjelenik, cserélje ki az elemeket |

A Komputer használata

Bármely gomb megnyomásával vagy a gyakorlat megkezdésével a komputer bekapcsol. A komputer amennyiben 5 percig nem kap jelet automatikusan kikapcsol.

Tartsa lenyomva mindkét nyíl gombot (+/-) egyszerre 3 másodpercig a pontos idő beállításához. Használja szintén a nyilakat (+/-) az óra és a perc érték megadásához, a léptetéshez pedig a SET gombot.

A komputer távirányítása:

Az evezőkarba épített távvezérlő rádiófrekvencián kommunikál a komputerrel. Amennyiben a komputer nem érzékelni az evezőkar jelét, akkor nyomja meg és tartsa lenyomva az evezőkar mindhárom szabályzó gombját egyszerre, legalább 5 másodpercig. Ez után a komputer érzékelni fogja a jelet.

Figyelem: Amennyiben kiveszi vagy cseréli a szabályzóban lévő gombelemet, ügyeljen arra, hogy csak oldalról érintse és ne fogja meg egyszerre mindkét pólust (alsó és felső rész), mert ez esetben tönkremegy az elem („kisül”).

MANUÁLIS EDZÉS

Manuális edzés során a nehézséget a gyakorlat közben a felhasználó állítja a nyilak (+/-) 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

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

A SET gomb megnyomásával be tudja állítani a **TIME /DISTANCE/KCAL** értékeket előre. Beállítás során a megfelelő kijelző értéke villog. A +/- gombok megnyomásával növelheti / csökkentheti az értékeket és a SET gomb megnyomásával jóváhagyhatja azt.

Hasonlóképpen be tudja állítani az alsó és felső pulzus értéket is. Felső pulzus érték beállításánál a kijelzőn a szív szimbólum mellett egy felfelé mutató nyíl jelenik meg, a +/- gombokkal beállíthatja a megfelelő értéket és a SET gombbal elfogadhatja azt, ezután az alsó pulzus értéket tudja beállítani (szív szimbólum + lefelé mutató nyíl) hasonlóképpen.

Amennyiben minden értéket beállított 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

Ha előre beállított értékekkel edz és az edzés során bármely előre beállított értéket eléri a komputer hangjelzést ad és az az érték, amely meghaladta az előre beállítottat villogni fog.

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

Pulzus kontrollált edzés (TARGET HR)

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

Nyomja meg a +/- gombokat , amíg a kijelzőn megjelenik a TARGET HR felirat.

Nyomja meg a SET gombot (a kijelzőn a szív szimbólum mellett egy felfelé és lefelé mutató nyíl is megjelenik), majd állítsa be a kívánt pulzus értéket a +/- gombok segítségével.

Nyomja meg ismét a SET gombot az érték elfogadásához.

Ezután a SET gomb megnyomásával be tudja állítani a **TIME /DISTANCE/KCAL** értékeket előre. Beállítás során a megfelelő kijelző értéke villog. A +/- gombok megnyomásával növelheti / csökkentheti az értékeket és a SET gomb megnyomásával jóváhagyhatja azt.

Amennyiben minden értéket beállított 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

Ha előre beállított értékekkel edz és az edzés során bármely előre beállított értéket eléri a komputer hangjelzést ad és az az érték, amely meghaladta az előre beállítottat villogni fog.

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

Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.

A pulzusmérést legpontosabban pulzus mérő övvel tudja végezni, az öv nem tartozék.

Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 55%-án tartani a pulzusukat.

Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 75%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 90%-on tartása , már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 – életkor**

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 a +/- 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 SET 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.

Pulzus megnyugvás mérése

Az edzés végén a RECOVERY gomb megnyomásával a komputer megvizsgálja az Ön pulzusmegnyugvását (tulajdonképpen a szívének az edzetségi állapotát). Ez automatikus folyamat és 120 másodpercig tart.

A pulzusmegnyugvás értékét %-os formában jelzi ki a készülék. Ez az érték minél alacsonyabb, annál jobb az Ön fitességi állapota. Kérjük, vegye figyelembe, hogy az eredményei kapcsolatban állnak a kezdeti pulzusmérési eredménnyel, illetve az eredményei egyéniek és nem lehet közvetlenül összehasonlítani más személyek eredményeivel.

Annak érdekében, hogy a megbízhatóság jobb legyen mindig törekedjen a mérési körülmények változatlanására; a mérést lehetőleg mindig ugyanazon a pulzusszám szinten

kezdje meg. Befejezheti a pulzusmegnyugvás mérését a RESET gomb megnyomásával, illetve 1 perc elteltével a komputer automatikusan visszaáll.

Hibakódok

Amennyiben a gép hibakódot jelez, kapcsolja ki a készüléket és húzza ki a transzformátort a hálózati dugaljból.

Várjon egy percet, majd dugja vissza a transzformátort a dugaljba. Amennyiben a hibakód ismételten fenn áll, kérjük, forduljon a Tunturi magyarországi disztribútorához (1085 Budapest, József krt. 83. Tel: 267-49-21, Fax: 318-71-559)

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!