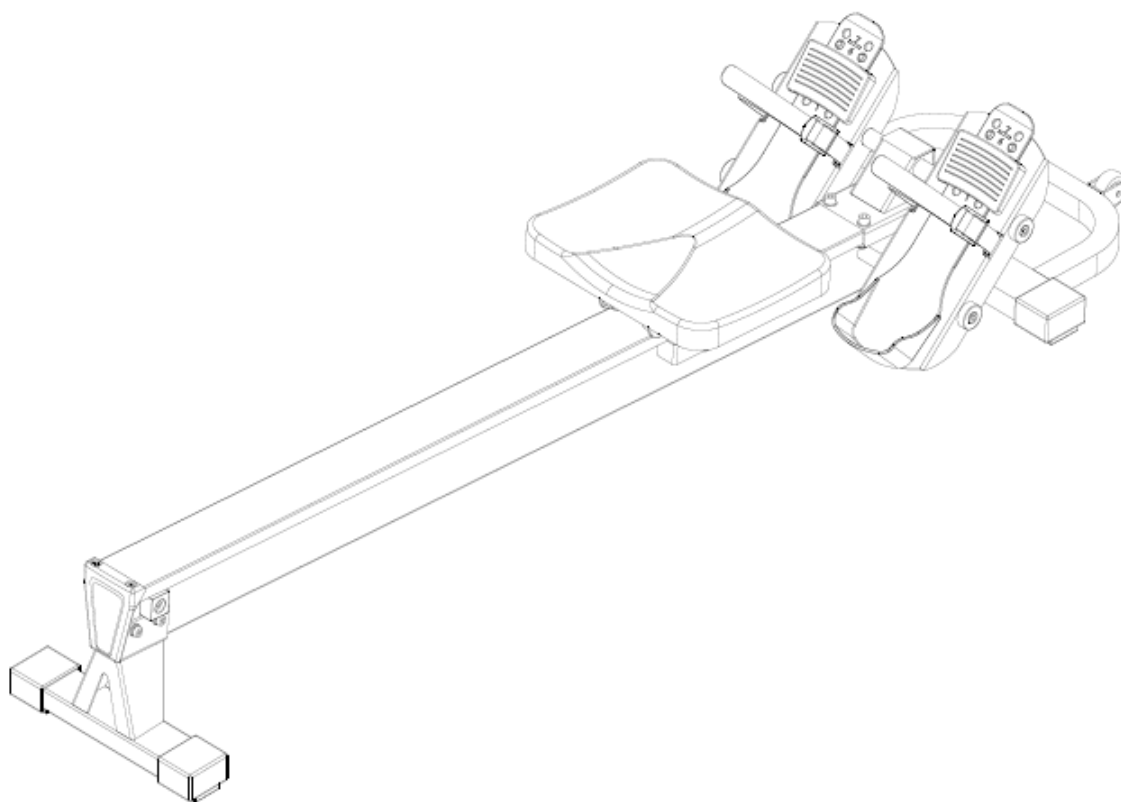




**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**IN 26050 Evezőgép inSPORTline A520**



# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
TERMÉK LEÍRÁS .....	4
ALKATRÉSZEK .....	5
ÖSSZESZERELÉS .....	5
SZERKEZETI RAJZ.....	8
ALKATRÉSZ LISTA.....	9
BEMELEGÍTÉS .....	10
GYAKORLATOK ELVÉGZÉSE .....	13
FONTOS MEGJEGYZÉS .....	13
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	14

A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre termékén. Látogasson el weboldalunkra: [www.insportline.eu](http://www.insportline.eu), ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

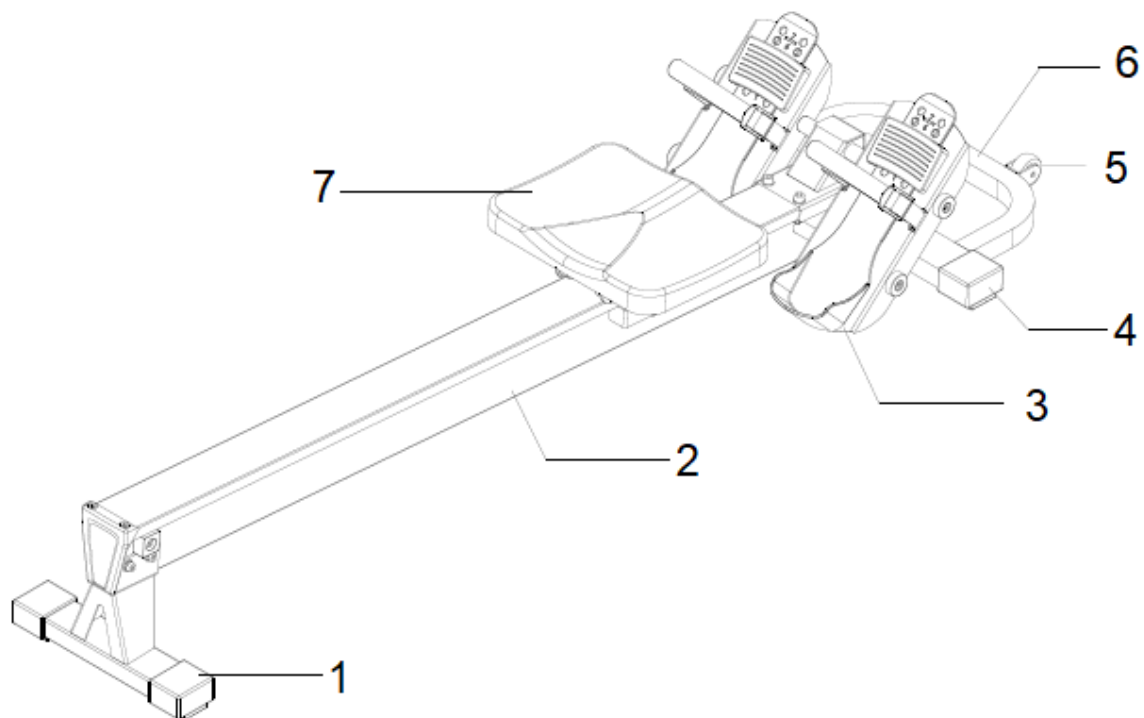
- Tartsa meg ezt a kézikönyvet ha a későbbiekben szüksége lenne rá.
- Az edzés előtt konzultáljon orvosával az edzésprogrammal kapcsolatban.
- Olvassa el az összes utasítást, mivel azok a felhasználó biztonsága és a termék védelme érdekében vannak.
- Tartsa távol a gyerekektől.
- Egyszerre csak egy személy használhatja a gépet.
- Fizikai vagy mentális problémával rendelkező gyerekek és felnőtt személyek csak felügyelet mellett tartózkodhatnak a gép közelében.
- A terméket csak rendeltetészerűen használja. Csak olyan gyakorlatokat végezzen, amelyekre a termék tervezve lett. Minden más gyakorlat elvégzése veszélyes lehet.
- Ne módosítsa ezt a terméket.
- A lábakat és karokat tartsa távol a mozgó alkatrészekről.
- Ne tegyen semmilyen tárgyat a szellőzőbe.
- Ne vigye túlzásba az edzést. A helytelen vagy túlzott edzés súlyos egészségügyi problémákhoz vagy halálhoz vezethet. Ha szokatlan fájdalmat vagy rendellenes tüneteket érez, azonnal hagyja abba az edzést, és kérjen segítséget orvosától.
- Mindig viseljen sportruházatot. Ne viseljen laza ruhát. Fogja össze a haját. Tartsa távol a törülközőt és a ruhákat a mozgó alkatrészekről.
- Ha valaki használja a terméket, másoknak biztonságos távolságban kell maradniuk.
- Ne használja, ha háziállata van a közelben.
- A tulajdonosnak vagy az oktatóknak tájékoztatni kell a többi felhasználót a készülék biztonságos használatáról.
- Használat előtt szerelje össze a terméket. Edzés előtt ellenőrizze a készüléket. Ne használja a terméket, ha nem megfelelően működik.
- Szerelje a terméket szilárd és sík talajra. Tartson 0,6 m távolságot a gép körül.
- Az állítható alkatrészek nem akadályozhatják a felhasználó mozgását.
- Tartsa a készüléket jó állapotban. Ha kopás jelei jelentkeznek, lépjen kapcsolatba a gyártóval.
- Ügyeljen a termék karbantartására a kézikönyvben leírtak szerint.
- Az összeszerelést, a karbantartást és a beállítást szakember végezze el.
- Az elektromos csatlakozásnak meg kell felelnie az adott ország követelményeinek.
- Ne helyezzen semmit a készülék szerkezetére vagy kijelzőjére.
- Nem terápiás célra szolgál.
- A hátsérülés elkerülése érdekében ügyeljen az emelésre vagy szállításra. Csak megfelelő emelési technikákat alkalmazzon, vagy kérjen segítséget más személytől.
- Ne végezzen nem megfelelő módosításokat ezen a terméken. Ha szükséges, forduljon a hivatalos szervizhez.
- A kábelek kopásnak vannak kitéve. Az Ön felelőssége a váratlan károk megelőzése. A kábeleket naponta ellenőrizni kell. Ellenőrizze az összes kábelt, az összes kábel nejlónbevonatát és az egyes kábelek végéhez közeli területet. A sérült vagy elhasználódott kábelt azonnal cserélje ki. Ne engedje a gépet addig használni, amíg a sérült vagy elhasználódott kábeleket ki nem

cserélték. A gép sérült kábellel történő használata vagy használatának engedélyezése súlyos sérülést okozhat.

- Kategória: H otthoni használatra
- Terhelhetőség: 200 kg

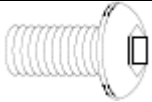


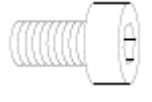
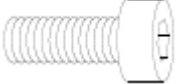



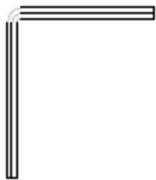
## TERMÉK LEÍRÁS

---



1. Hátsó stabilizátor	5. Szállító kerekek
2. Fő keret	6. Első stabilizátor
3. Pedálok	7. Ülés
4. Burkolat	

## ALKATRÉSZEK

kép	No.	név	db
	32	Imbuszcsovar M8x20 mm	8
	33	Alátét M8	12
	34	Rugós alátét M8	12
	41	Imbuszcsovar M8x20 mm	2
	42	Imbuszcsovar M8x35 mm	4
	8	Pedál végsapka	2
	6	Pedáltengely, 16	1
	7	Pedáltengely, 12	1
	46 47	Imbuszkulcs 5 mm	1 2

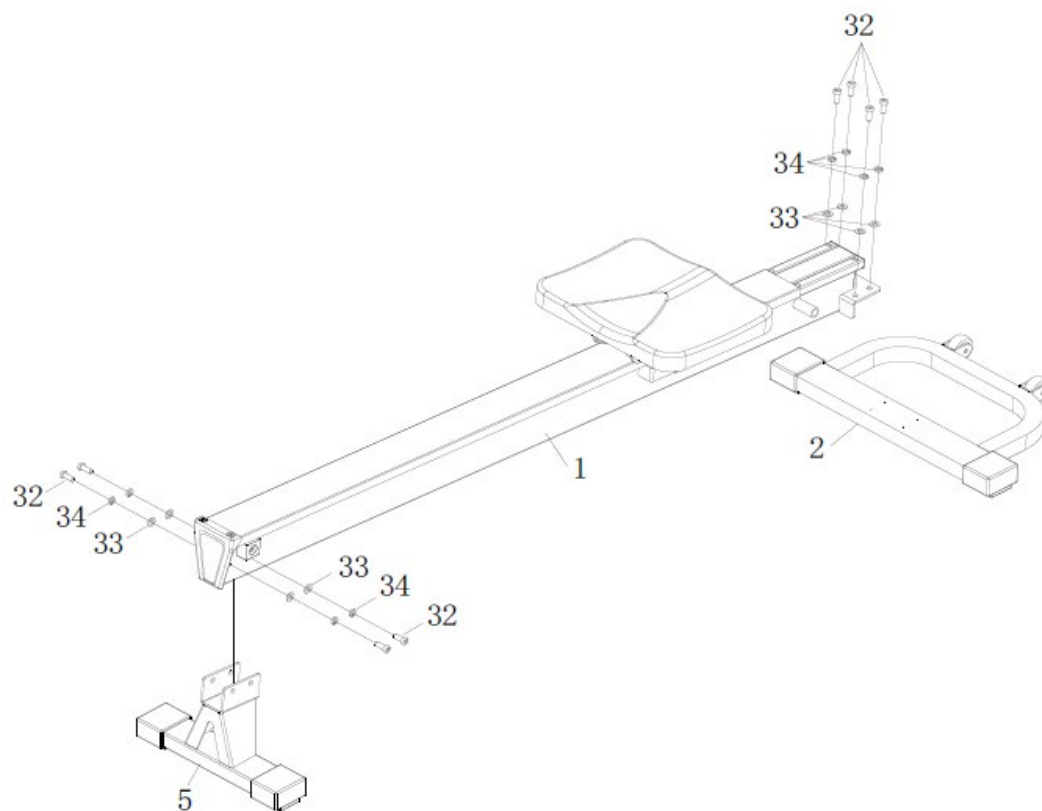
## ÖSSZESZERELÉS

### 1.lépés

Rögzítse az elülső stabilizátort (2) a fő kerethez (1) 4x csavarral (32), 8x rugós alátéttel (34) és 8x alátéttel (33).

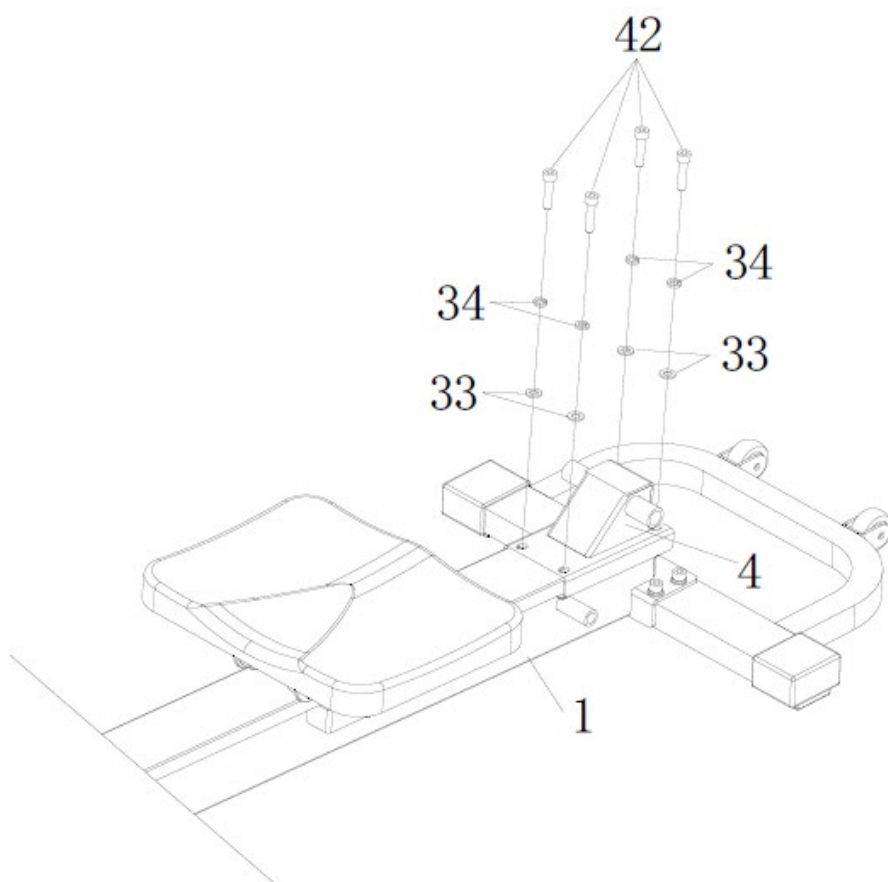
### 2.lépés

Rögzítse a hátsó stabilizátort (5) a fő kerethez (1) 4x csavarral (32), 8x rugós alátéttel (34) és 8x alátéttel (33).



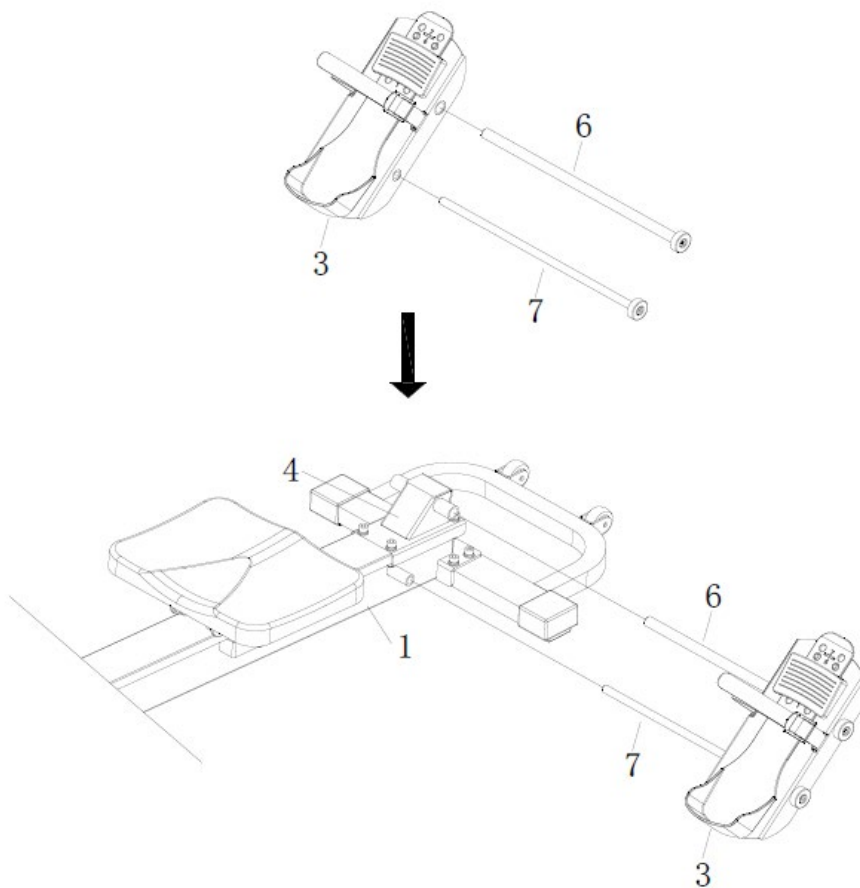
### 3.lépés

Rögzítse a pedáltartót (4) 4x csavarral (42), 4x rugós alátéttel (34) és 4x alátéttel (33).



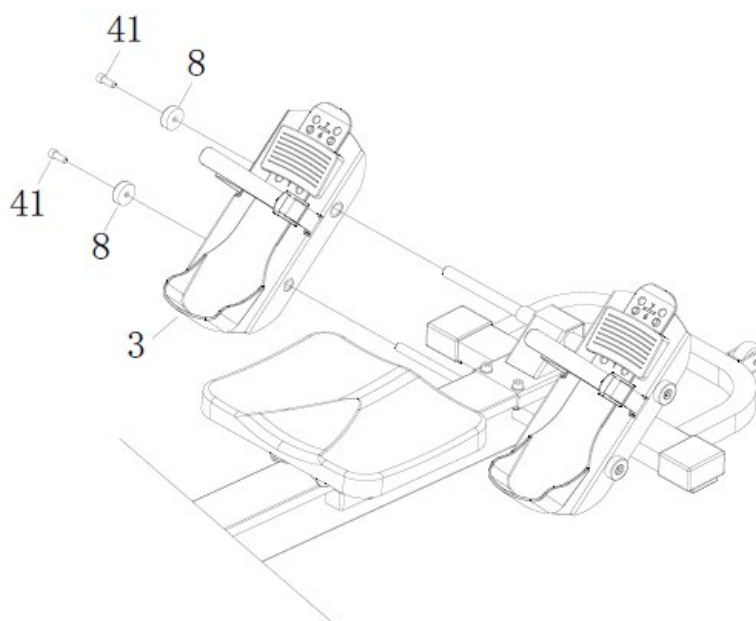
#### 4.lépés

Rögzítse a pedálokat (3) a tartóhoz (4) és a főkerethez (1) a tengelyek (6 és 7) segítségével.

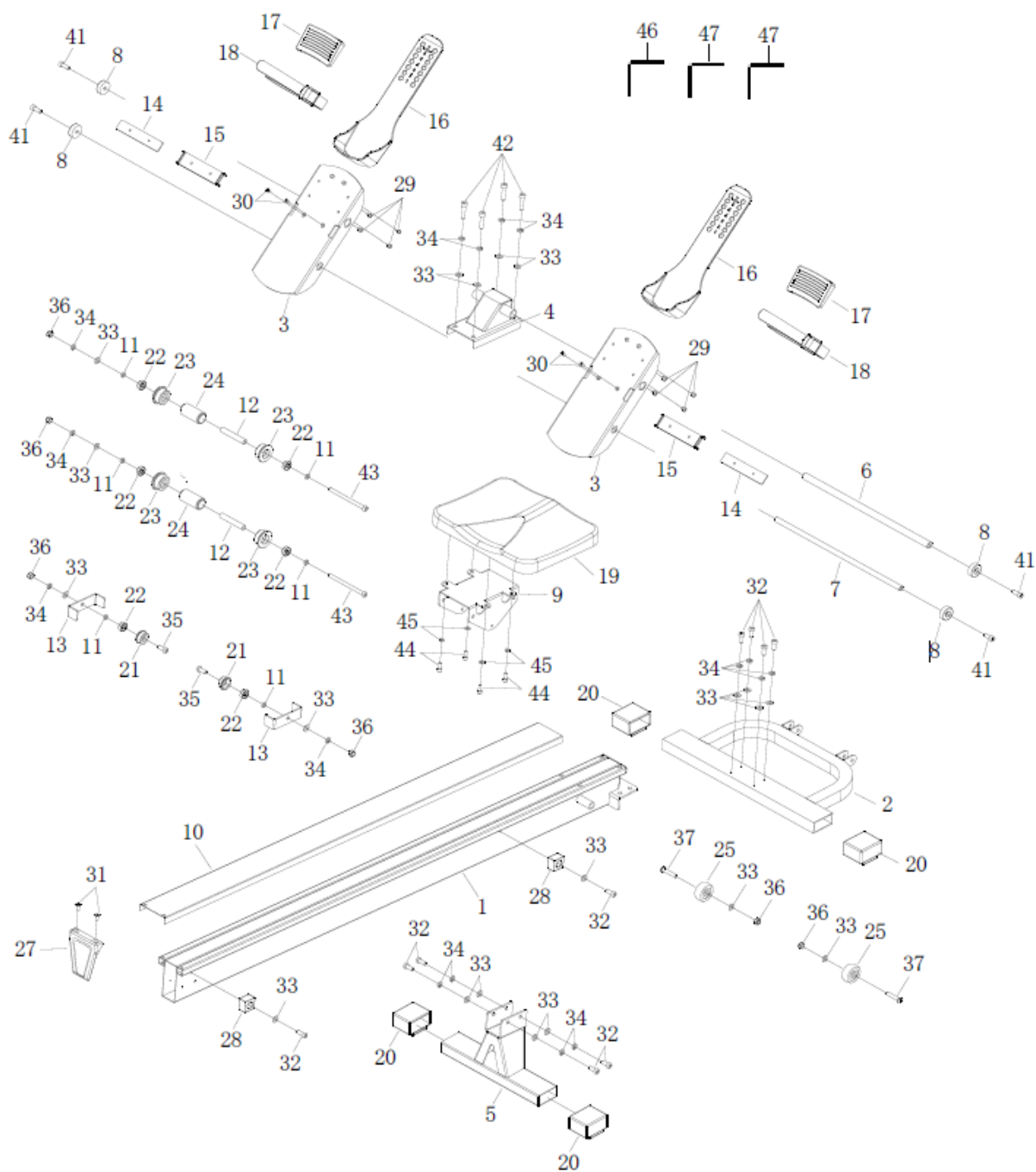


#### 5.lépés

Rögzítse a pedálokat (3) úgy, hogy a tengelyeket (6 és 7) a másik oldalon 2x véggel (8) és 2x csavarral (41) rögzíti.



# SZERKEZETI RAJZ





## ALKATRÉSZ LISTA

No.	név	db
1	Főváz	1
2	Első stabilizátor	1
3	Lámpedál	2
4	Középső konzol	1
5	Hátsó stabilizátor	1
6	Pedáltengely, 16 mm	1
7	Pedáltengely, 12 mm	1
8	Lámpedál végsapka	4
9	Üléskocsi	1
10	Rozsdamentes sínváz	1
11	Távtartó	6
12	Távtartó (hosszú)	2
13	Ütköző konzol	2
14	Pedálszj ütközőlemez	2
15	Pedálszj védő	2
16	Lámpedál	2
17	Lámpedál tartó	2
18	Pedálszj	2
19	Ülés	1
20	Lábsapka	4
21	Vezető görgő	2
22	608ZZ csapágy	6
23	Ülőgörgő	4
24	Görgő hüvely	2
25	Szállító kerék	2
27	Hátsó görgős ütköző	1
28	Alumínium sínváz lökhárító	2
29	Phillips fejű csavar, ST4,2x10 mm	8
30	Phillips laposfejű csavar, M5x12mm	4
31	Phillips laposfejű csavar, M6x16mm	2
32	Gombfejű csavar, M8x20mm	10
33	Lapos alátét, M8	20
34	Rugós alátét, M8	16
35	Gombfejű csavar, M8x25mm	2
36	Nylon biztosító anya, M8	6
37	Gombfejű csavar, M8x40mm	2

41	Aljzatfejű csavar, M8x20mm	4
42	Aljzatfejű csavar, M8x35mm	4
43	Aljzatfejű csavar, M8x110mm	2
44	Aljzatfejű csavar, M8x16mm	4
45	Lapos alátét, M6	4
46	Allen csavarkulcs, T5	1
47	Imbuszkulcs, T6	2

## BEMELEGÍTÉS

A rendszeres testmozgás bemelegítéssel kezdődik és pihenő gyakorlatokkal ér véget. A bemelegítésnek fel kell készítenie a testet a következő terhelésre. A lazító gyakorlatoknak meg kell akadályozniuk az izomsérüléseket és görcsöket. Végezzen bemelegítő és lazító gyakorlatokat az alábbi táblázat szerint.



### Mély előredőlés

Hajoljon előre, és érintse meg a lábujjait. Hajoljon a lehető legmélyebbre és tartson ki 20-30 másodpercig.



### Felső combizom nyújtása

Stabilitása érdekében támaszkodjon egyik kezével a falhoz, fogja meg bokáját. Sarkát húzza a lehető legközelebb maga felé. Amint érzi a feszülést, maradjon így 30 mp. Cserélje át a lábait, és ismételje a gyakorlatot legalább 2x mindkét lábával.



### Gyakorlatok a térdre

Üljön le és nyújtsa ki jobb lábát. Bal lábát hajlítsa be úgy, hogy a talpa jobb combja belső felére nézzen. Húzza magát a lehető legközelebb a lábujjaihoz. Tartson ki 15 másodpercig, majd ismételje meg a másik lábával is.



### Belső combizom nyújtása

Üljön le, enyhén behajlított lábbal illessze össze talpait. A térdek kifelé néznek, talpait húzza magához a lehető legközelebb az ülepéhez. Térdeit nyomja enyhén a padló felé. Tartson ki 30-40 másodpercig.

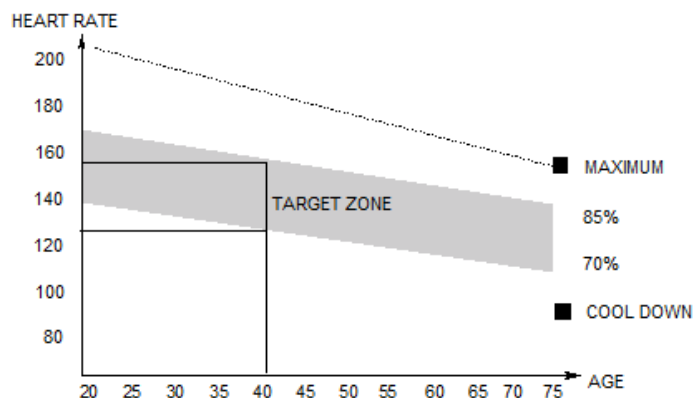


### Felső combizom nyújtása

Stabilitása érdekében támaszkodjon egyik kezével a falhoz, fogja meg bokáját. Sarkát húzza a lehető legközelebb maga felé. Amint érzi a feszülést, maradjon így 30 mp. Cserélje át a lábait, és ismételje a gyakorlatot legalább 2x mindkét lábával.

## GYAKORLAT

Ez a szakasz a fizikailag leginkább megterhelő rész. A rendszeres testmozgás erősíti az izmokat. A tempót Ön határozhatja meg, de nagyon fontos, hogy a gyakorlat során azonos tempo legyen. A pulzusnak a célzónán belül kell lennie (lásd az alábbi ábrát).



## LAZÍTÁS

Ez a fázis a szív- és érrendszer lenyugtatására és az izmok ellazítására szolgál. Körülbelül 5 percet vesz igénybe. Ismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytathatja az edzés során végzett gyakorlatokat, csak lassabb tempóban. Az izmok nyújtása edzés után rendkívül fontos - kerülni kell a hirtelen mozgásokat és rugózásokat.

A fitness javításával meghosszabbíthatja és növelheti a testmozgás intenzitását. Rendszeresen edzen, legalább hetente háromszor.

## IZOMFORMÁLÁS

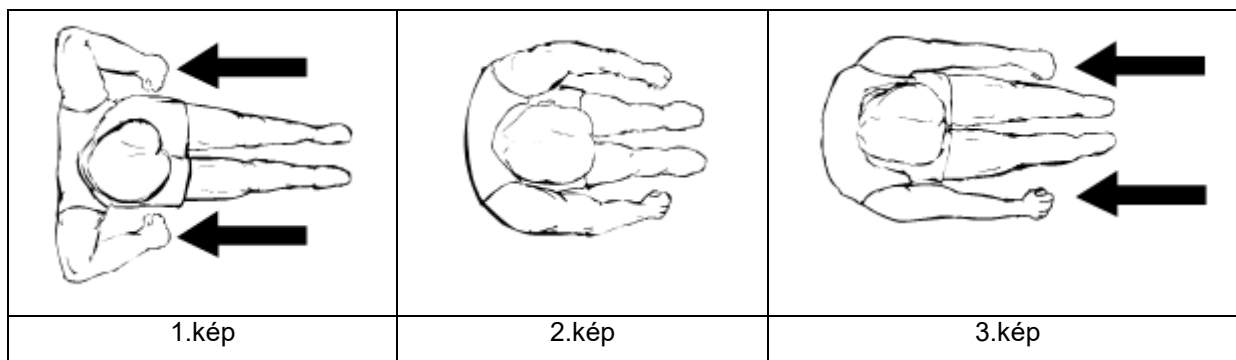
Az izmok formálásához fontos a nagy terhelés beállítása. Az izmok jobban megterhelődnek, ami azt eredményezheti, hogy a szokásosnál rövidebb ideig tudja a gyakorlatokat elvégezni. Ha egy időben szeretné kondiját is javítani, akkor módosítania kell az edzését. Eddzen a szokásos módon az edzés bemelegítő és utolsó szakaszában, de növelje a készülék ellenállását a gyakorlat végén. Lehet, hogy lassítania kell a sebességet, hogy a pulzus a célterületen maradjon.

## SÚLYVESZTÉS

Az elégetett kalóriák száma a gyakorlat hosszától és intenzitásától függ. A lényeg ugyanaz, mint az erőnléti gyakorlatban, de a cél más.

### Alap gyakorlat

- 1) Üljön a nyeregbe, és rögzítse a lábát a pedálokhoz a tépőzárral. Ezután fogja meg az evezőrudat.
- 2) Vegye fel a kiindulási helyzetet, dőljön előre egyenes karral és hajlított térdekkel, ahogy az (1. kép) látható.
- 3) Tolja magát hátrafelé, a hátát és a lábát egyszerre egyenesítse ki (2. kép).
- 4) Folytassa ezt a mozdulatot, amíg kissé hátra nem dől, ebben a szakaszban húzza ki a karjait az oldalról. (3. kép). Ezután térjen vissza a 2. szakaszhoz, és ismételje meg. Lásd mellékelve.



### Edzésidő

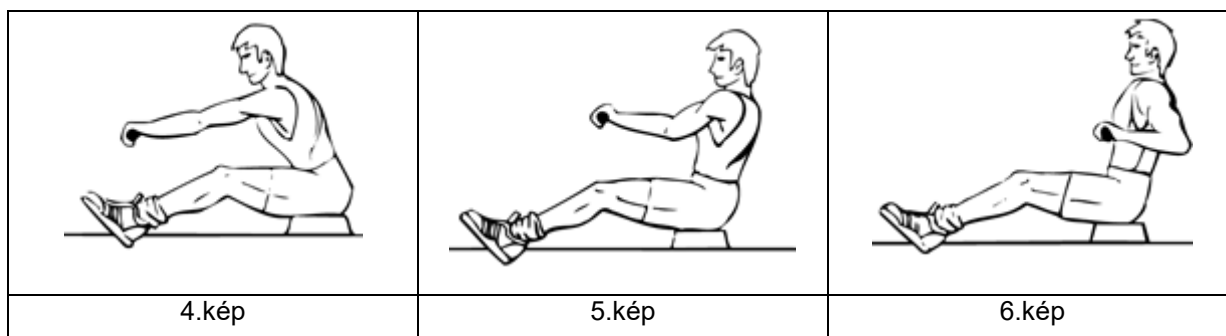
Az evezés megerőltető edzésforma, ezért a legjobb, ha egy rövid, könnyen programozott gyakorlattal kezd, és hosszabb és keményebb edzésekre építkezik. Kezdje el az evezést körülbelül 5 percig, és ahogy halad előre, növelje az edzés hosszát, hogy megfeleljen edzettségi szintjének. Végül 15-20 percig képesnek kell lennie evezni, de ne próbálja túl gyorsan elérni ezt.

Próbálj meg hetente 3 alkalommal edzeni szünetekkel egymás között. Ez időt ad szervezetének a regenerálódásra az edzések között.

### Alternatív evezési stílusok.

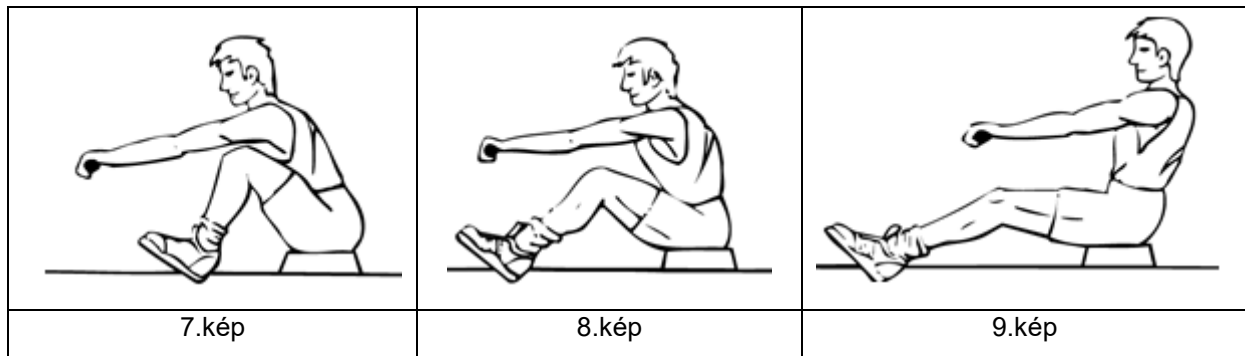
#### Csak karos evezés

Ez a gyakorlat tonizálja a karok, a vállak, a hát és a has izmait. Üljön a 4. képen látható módon egyenes lábbal, dőljön előre, és fogja meg a fogantyúkat. Fokozatosan és ellenőrzött módon dőljön hátra egészen az egyenes pozícióig, és továbbra is húzza a fogantyúkat a mellkasa felé. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe, és ismételje meg. Lásd mellékelve.



#### Csak lábás Evezés

Ez a gyakorlat segíti a láb és a hát izmait. Egyenes háttal és kinyújtott karral hajlítsa be a lábát, amíg meg nem fogja az evezős kar fogantyúit a kiindulási helyzetben, 7. kép. Lábaival tolja hátra a testét, miközben a karokat és a hátat egyenesen tartja.



## GYAKORLATOK ELVÉGZÉSE

A jobb evezés fázisa bizonyos izmok erősítésére:

1. Stroke (alsó izomgyakorlat): Hajlítsa be a térdét és nyújtsa ki a karját. Fogja meg a fogantyút, és tartsa egyenesen a hátát (01. kép).
2. Mozcás (középső izmok): tükrözze a lábakat és hajlítsa be a karokat (02. kép).
3. Vég (felső test izmai): Fogja meg a hátát és a lábát. Tartsa egyenesen a csuklóját, és húzza meg a fogantyút (03. kép).
4. A négyfejű combizom edzése (04. kép).
5. Izomtréning a karokon (05. kép).
6. Hát- és hasizmok gyakorlása (06. Kép)



01 kép ...



02 kép



03 kép



04 kép .....



05 kép



06 kép

## FONTOS MEGJEGYZÉS

- Ez az evezőgép szabványos biztonsági előírásokkal rendelkezik, és alkalmas kereskedelmi használatra. Nem vállalunk felelősséget a gép nem megfelelő és tiltott használatából eredő sérülésekért.
- Az evezőgépen való edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Orvosának fel kell mérnie, hogy Ön fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és mennyi erőfeszítést tud kifejteni. A helytelen testmozgás vagy a testváltás károsíthatja egészségét.
- Gondosan olvassa el a következő tippeket és gyakorlatokat. Ha edzés közben fájdalmat, hányingert, légzést vagy egyéb egészségügyi problémát tapasztal, azonnal hagyja abba a gyakorlatot. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvoshoz.
- Ez az evezőgép nem alkalmas professzionális vagy gyógyászati célra. Nem is használható gyógyító célokra.
- A pulzsmérő nem orvosi eszköz. Csak hozzávetőleges információt ad az átlagos pulzusszámról, és a javasolt pulzusszám orvosilag nem kötelező érvényű. A felhalmozott adatok nem mindig pontosak az ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők tekintetében.

## **KÖRNYEZETVÉDELEM**

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen.

Ezáltal megóvja a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvénszegést vagy a szankciókat.

Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.