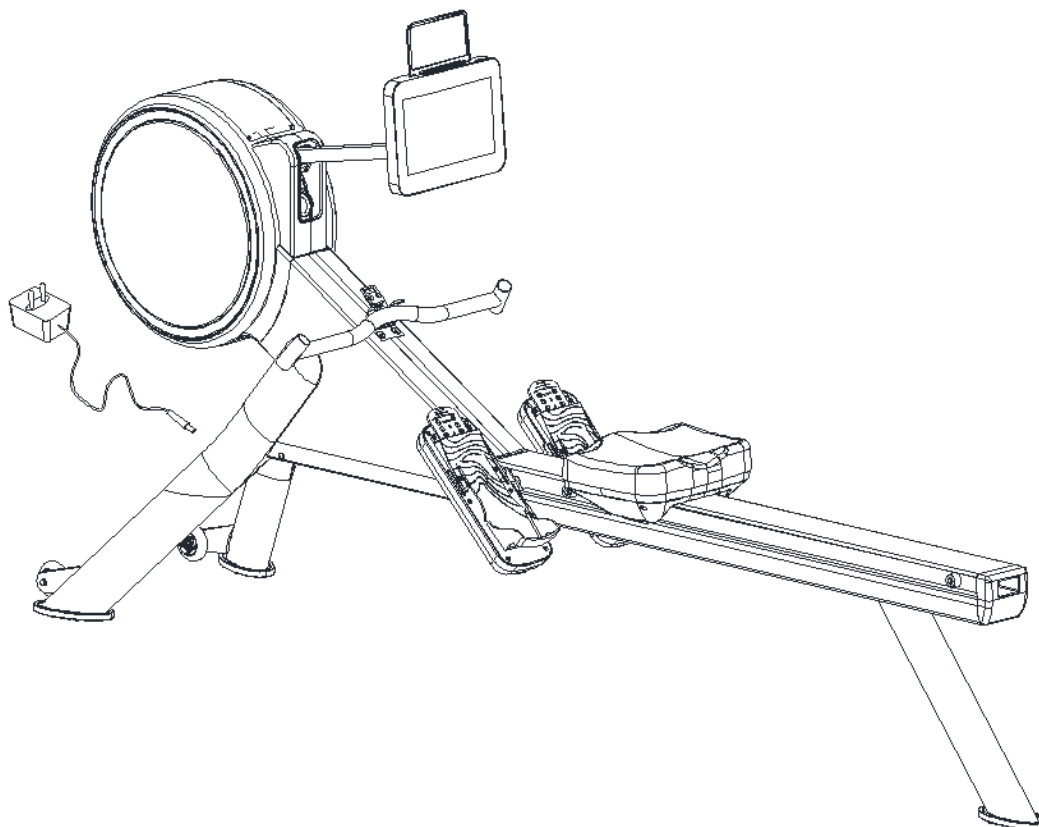




**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**IN 26805 Evezőgép inSPORTline ZenRow**



# TARTALOM

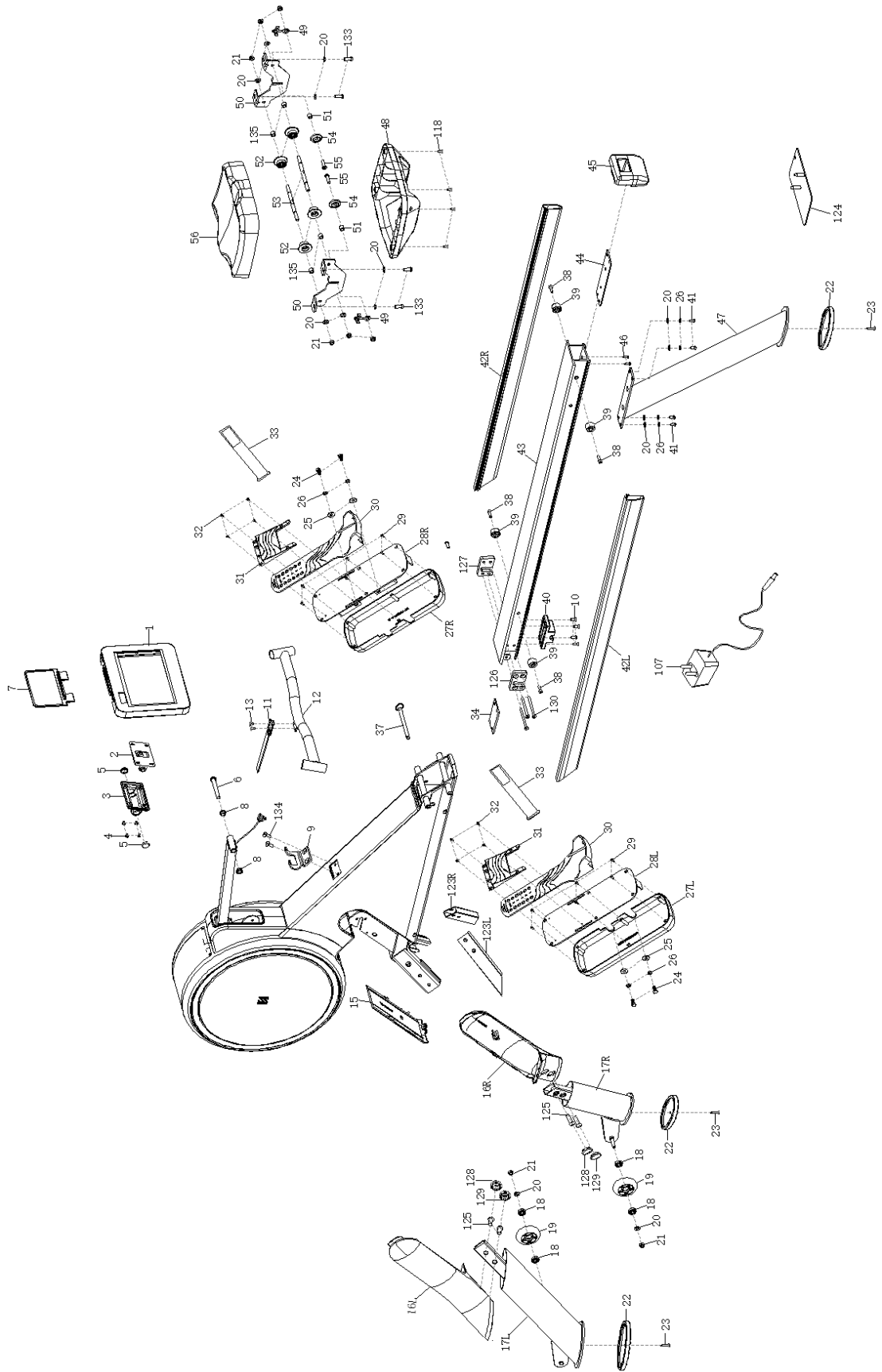
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
SZERKEZETI RAJZ.....	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	7
ÖSSZESZERELÉS.....	10
KARBANTARTÁS.....	15
SZÁLLÍTÁS.....	16
SZÁMÍTÓGÉP.....	17
BEMELEGÍTÉS.....	20
GYAKORLATOK ELVÉGZÉSE.....	23
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	23
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	24

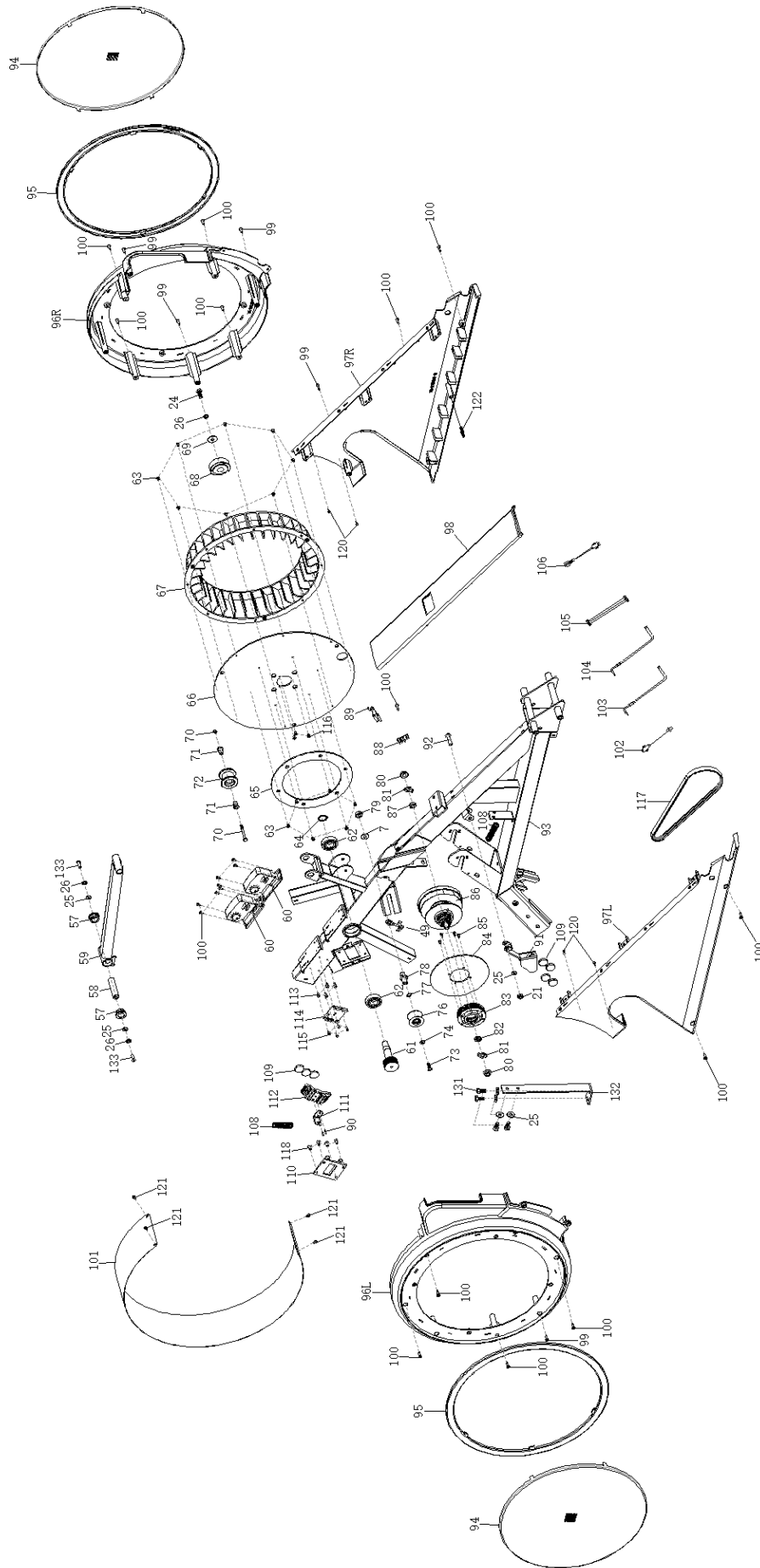
A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre termékén. Látogasson el weboldalunkra: [www.insportline.eu](http://www.insportline.eu), ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

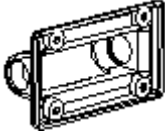
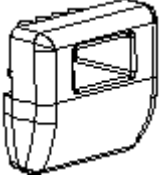
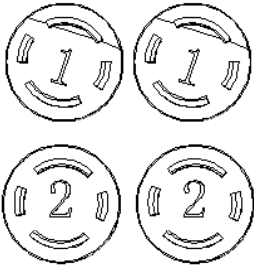
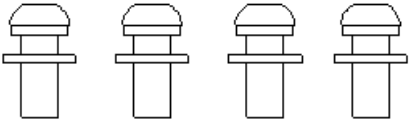
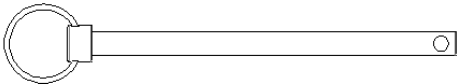
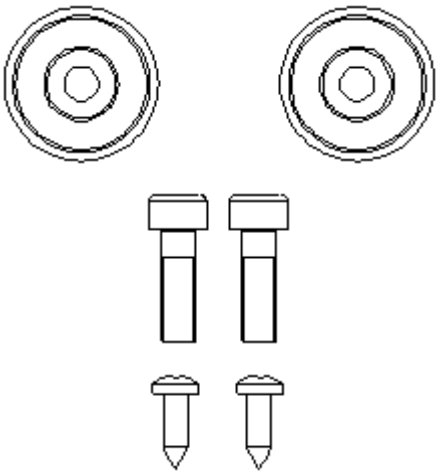
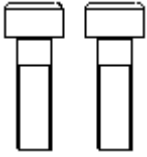
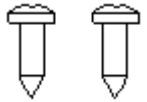
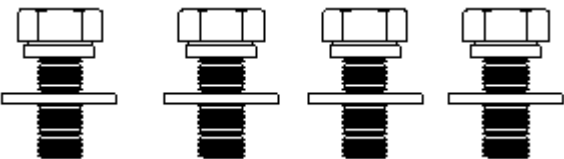
## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

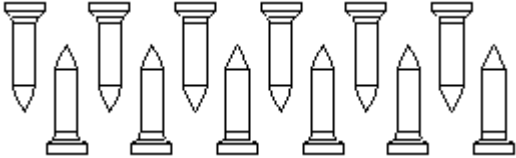
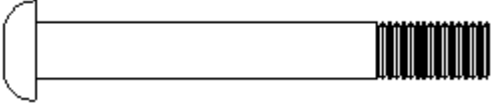
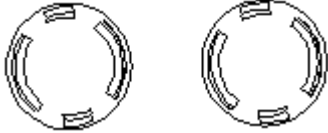
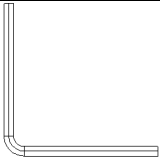

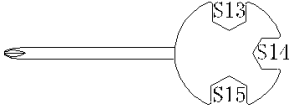
- Tartsa meg ezt a kézikönyvet ha a későbbiekben szüksége lenne rá.
- Az edzés előtt konzultáljon orvosával az edzésprogrammal kapcsolatban.
- Olvassa el az összes utasítást, mivel azok a felhasználó biztonsága és a termék védelme érdekében vannak.
- Tartsa távol a gyerekektől.
- Fizikai vagy mentális 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.
- **Terhelhetőség:** 150 kg
- **Kategória:** HC otthoni használatra az EN 957 szabvány alapján
- **FIGYELEM!** Előfordulhat, hogy a pulzusszám-érzékelő nem teljesen pontos. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérüléshez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha szédülni kezd, azonnal hagyja abba az edzést.

# SZERKEZETI RAJZ





	#3; 117*60*48	1x
	#45; 110*100*30,5	1x
<p>1.lépés</p> 	#128 #129	2x 2x
<p>2.lépés</p> 	#41; M8*20 #26; Ø16*1,5*d8 #20; Ø16*1,5*d8	4x 4x 4x
<p>3.lépés</p> 	#37; Ø8*115*120	1x
<p>4.lépés</p> 	#39; Ø27*Ø23*16*Ø6	2x
	#38; M6*20S5	2x
	#46; ST4,2*13	2x
<p>5.lépés</p> 	#24; M8*20 #25; d8*Ø20*2 #26; d8*Ø20*2	4x 4x 4x

	#29; ST4*19	12x
6.lépés 	#6; M10*80*20*S6	1x
	#5; Ø22*6	2x
	#A; imbuszkulcs S6	1x
	#B; imbuszkulcs S5	1x
	#C; Phillips csavarhúzó csavarkulccsal	1x

## ALKATRÉSZ LISTA

No.	név	db	No.	név	db
1	Számítógép	1	37	Csapszeg	1
2	Számítógép tartó	1	38	Csavar M6x20	4
3	Számítógép alsó burkolata	1	39	Dugó	4
4	Csavar M5x20	4	40	A dugó alsó rögzítése	1
5	Burkolat	2	41	Csavar M8x20	10
6	Csavar M10x80x20xS6	1	42L/R	Alumínium vezetősín burkolat bal/jobbra	1
7	Tablet tartó	1	43	Alumínium vezetősín	1
8	Hüvely Ø18	2	44	Lemez	1
9	Fogantyú tartó	1	45	Vezetősín hátsó burkolat	1
10	Csavar M8x20xS5	8	46	Csavar ST4,2	2
11	Húzó szalag	1	47	Hátsó stabilizátor	1
12	Fogantyú	1	48	Üléshuzat	1
13	M5x6 csavar	2	49	Lánc összeszerelés	3
14	Csavar M10x50x15xS6	4	50	Nyeregkeret	2
15	Hátsó burkolat	1	51	Tok Ø12,5x Ø802x11,3	6

16L/R	Bal/jobb stabilizátor fedelek	1pair	52	Kerekek Ø40	4
17L/R	Stabilizátorok	1pair	53	Tengely Ø10x150	2
18	csapágyak 608	4	54	Kerekek Ø34	2
19	Kerekek	2	55	Csavar M8x32	2
20	Alátétek	14	56	Ülés	1
21	M8 anya	9	57	Hüvely	2
22	Lábak	3	58	Kijelző forgótengelye	1
23	Önmetsző csavar	3	59	Számítógép keret	1
24	Csavar M8x20	5	60	Motor	2
25	Alátét D8x Ø20	7	61	Motor ventilátor tengely	1
26	Rugós alátét	11	62	6203-as csapágy	2
27L/R	Pedál burkolat	1pair	63	Csavar M4x8	14
28L/R	Pedáltartó	1pair	64	Rögzítő gyűrű	1
29	Önmetsző csavar	12	65	Alumínium lemez D17	1
30L/R	Pedál	1pair	66	Ventilátor tengely rögzítő lemez	1
31	Pedál rögzítés	2	67	Forgó ventilátorkerék	1
32	Csavar M4x6	8	68	Ventilátor kerék hüvely	1
33	Pedálszj	2	69	Alátét D6	1
34	Lemez	1	70	Csavar M6x10	1
35	Csavar M6x20xS5	4	71	Színház	2
36	Középső keret	2	72	Szjártarcsa	1
73	Csavar M6x55	1	100	Önmetsző csavar	24
74	D6 pad	1	101	Ív acél háló	1
75	Önmetsző csavar	4	102	Huzal	1
76	Szabardonfutó	1	103	Ellenállás huzal 1	1
77	Hullámpárna D12	1	104	Ellenállás huzal 2	1
78	Szabardonfutó tengely	1	105	Hosszabbító vezeték 2	1
79	Nylon anya M10	1	106	Hálózati hosszabbító kábel	1
80	Anyá M10	2	107	Adapter	1
81	Rögzítőgyűrű	2	108	Rugó	2
82	Anyá M10	1	109	Kerek mágnes	7
83	Kis szjkerék	1	110	Mágneses keret	1
84	Alumínium gyűrű	1	111	Függesztő kábel a nyereghez	1
85	Csavar ST4.2	4	112	Mágneses lemez	1
86	Csiga	1	113	Csatlakozócsapszeg	4
87	Hatlapú anya M10	1	117	Öv	1
88	Kettős fejű érzékelő	1	114	Alsó PCB kártya	1
89	Érzékelő csapszeg	2	115	Phillips fejű csavar M3	4
90	Phillips fejű csavar	2	116	M5 hatlapfejű csavar	3



91	Mágneses lemezkeret	1	118	Phillips fejű csavar M5	8
92	M8 csavar	1	119L/R	Rögzítő lemez	1
93	Fő keret	1	120	Önmetsző csavar	4
94	Acél hálófedél	2	121	Kereszt önmetsző csavar	4
95	Dekoratív gyűrű	2	122	Csatlakozócsapszeg	1
96L/R	Láncburkolat	2	123	Oszlop	1
97L/R	Oldalsó burkolat	2	124	Kiegészítő szerelőlap	1
98	Egy felső burkolat	1	131	Jobb limitált blokk	1
99	Önmetsző csavar	5	132	Csatlakozólemez	1
125	Csavar M10*30	4	133	Csavar M8x*20	6
126	Bal limitált blokk	1	134	Csavar M6*15	2
127	Jobb limitált blokk	1	135	Persely	4
128	Végzáró sapka 1	2	A	S6 imbuszkulcs	1
129	Végzáró sapka 2	2	B	S5 imbuszkulcs	1
130	Csavar M6*85	3	C	Phillips csavarhúzó csavarkulccsal	1

# ÖSSZESZERELÉS

Az összeszerelést csak felnőtt végezheti. Kérjen segítséget egy másik személytől.

## 1. lépés

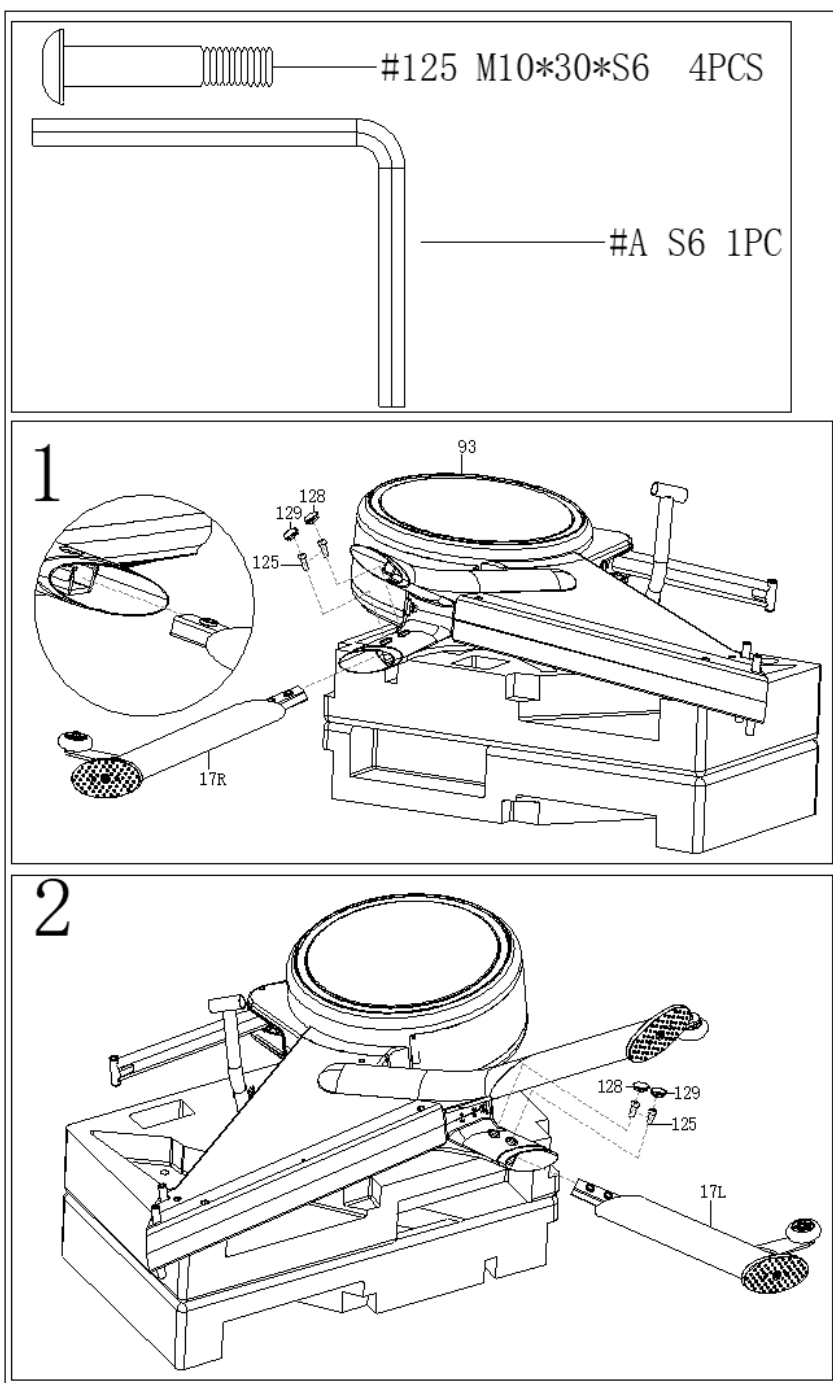
Helyezze a fő keretet (93) a két polisztirol darabra, lásd a képet.

Csavarja ki a csavarokat (125) a főkeretből (93), és távolítsa el a szállítóoszlopot (123).

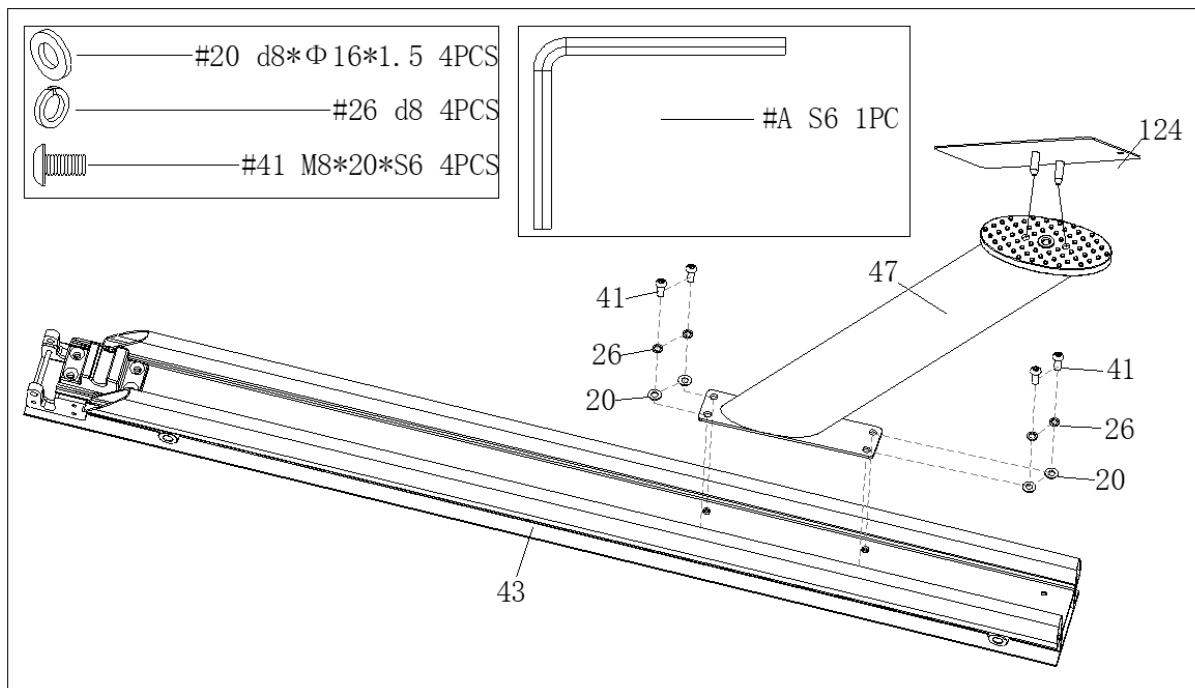
Megjegyzés: Az oszlop (123) csak szállításra szolgál, további összeszereléshez nem szükséges.

Rögzítse a stabilizátort (17r) a szállítóoszlop (123) helyére csavarokkal (127), és rögzítse a sapkákat (128 és 129) a csavarokhoz.

Forgassa el a keretet (93), és ismételje meg a második stabilizátorral (17)



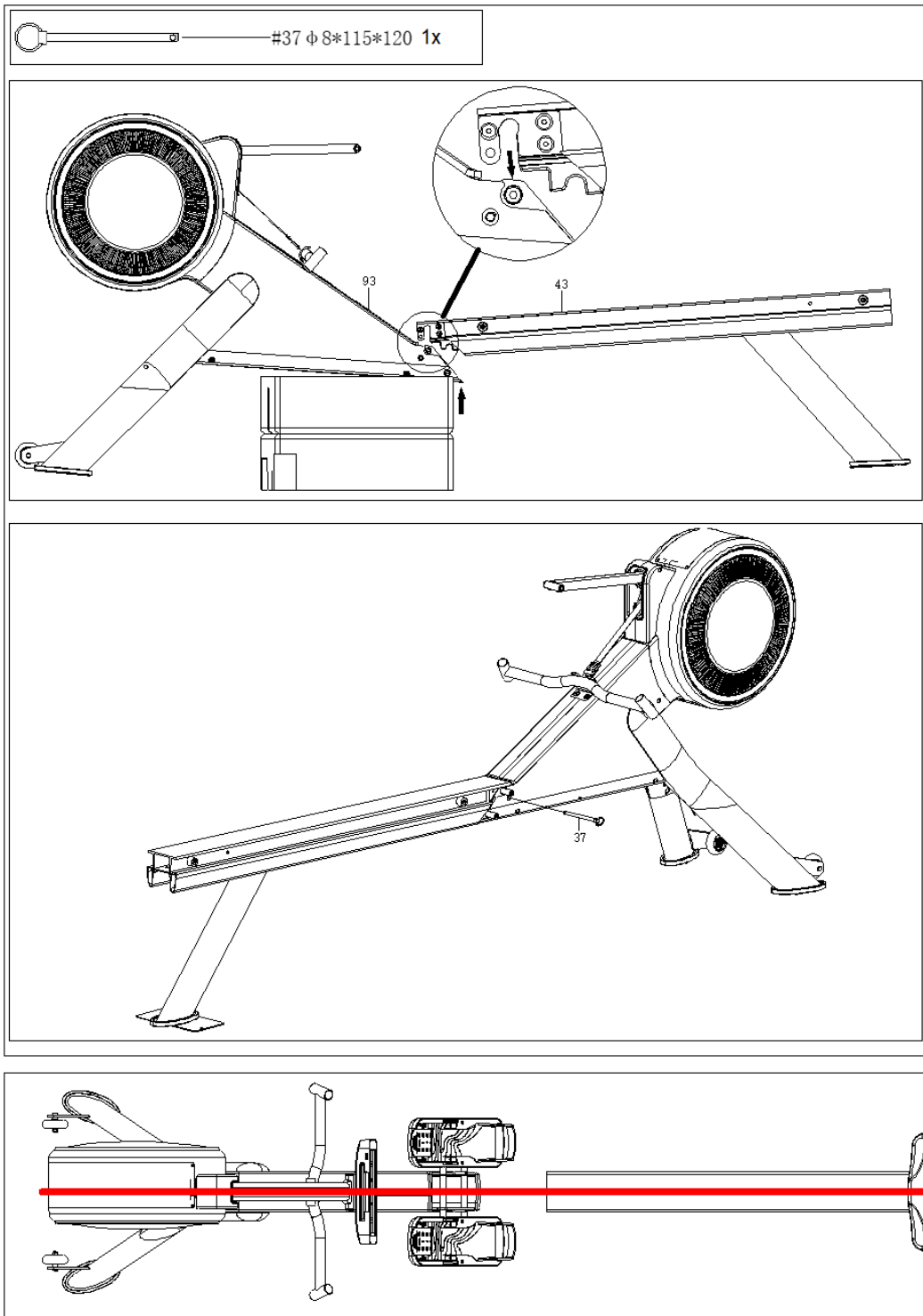
## 2.lépés



Rögzítse a hátsó stabilizátort (47) a vezetősínhez (43) csavarokkal (41), rugós alátéttel (26) és alátéttel (20).

Rögzítse a lemezt (124) a hátsó stabilizátorhoz (47).

### 3.lépés



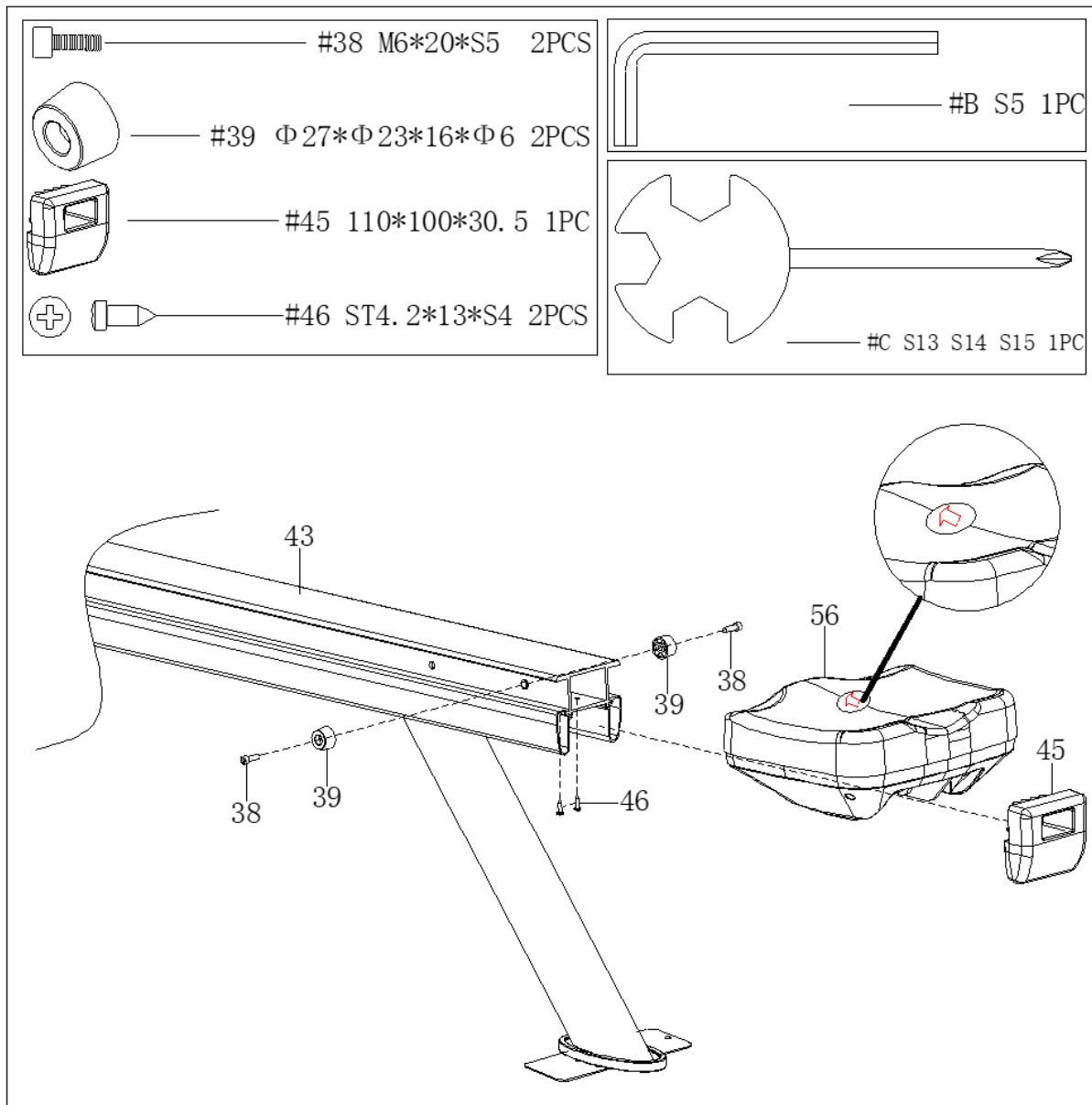
Igazítsa egy vonalba a fő keretet (93) és a vezetősínt (43).

Rögzítse a vezetősínt (43) a fő kerethez (93) a vezetősínen (43) lévő hornyok segítségével.

A keretek csatlakoztatása után rögzítse őket egy csapszeggel (37).

Megjegyzés: A 3. lépés során a fő keretet és a vezetősínt is meg kell tartania.

#### 4.lépés

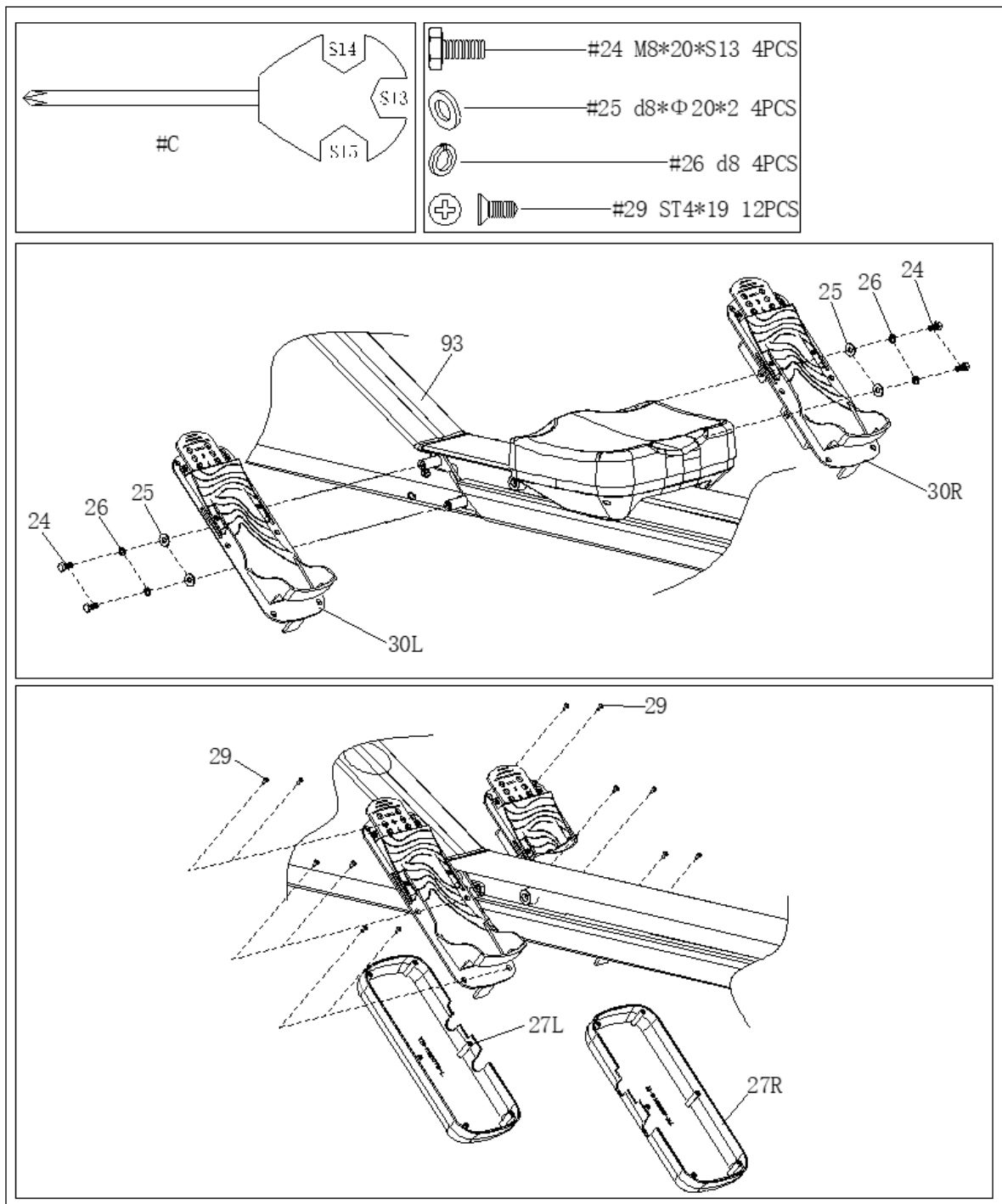


Csúsztassa a nyeret (56) a vezetősínre (43), ügyelve a nyereg irányára.

Rögzítse az ütközőket (39) a vezetősínhez (43) csavarokkal (43).

Csavarokkal (46) rögzítse a hátsó fedelet (45) a vezetősínhez (43).

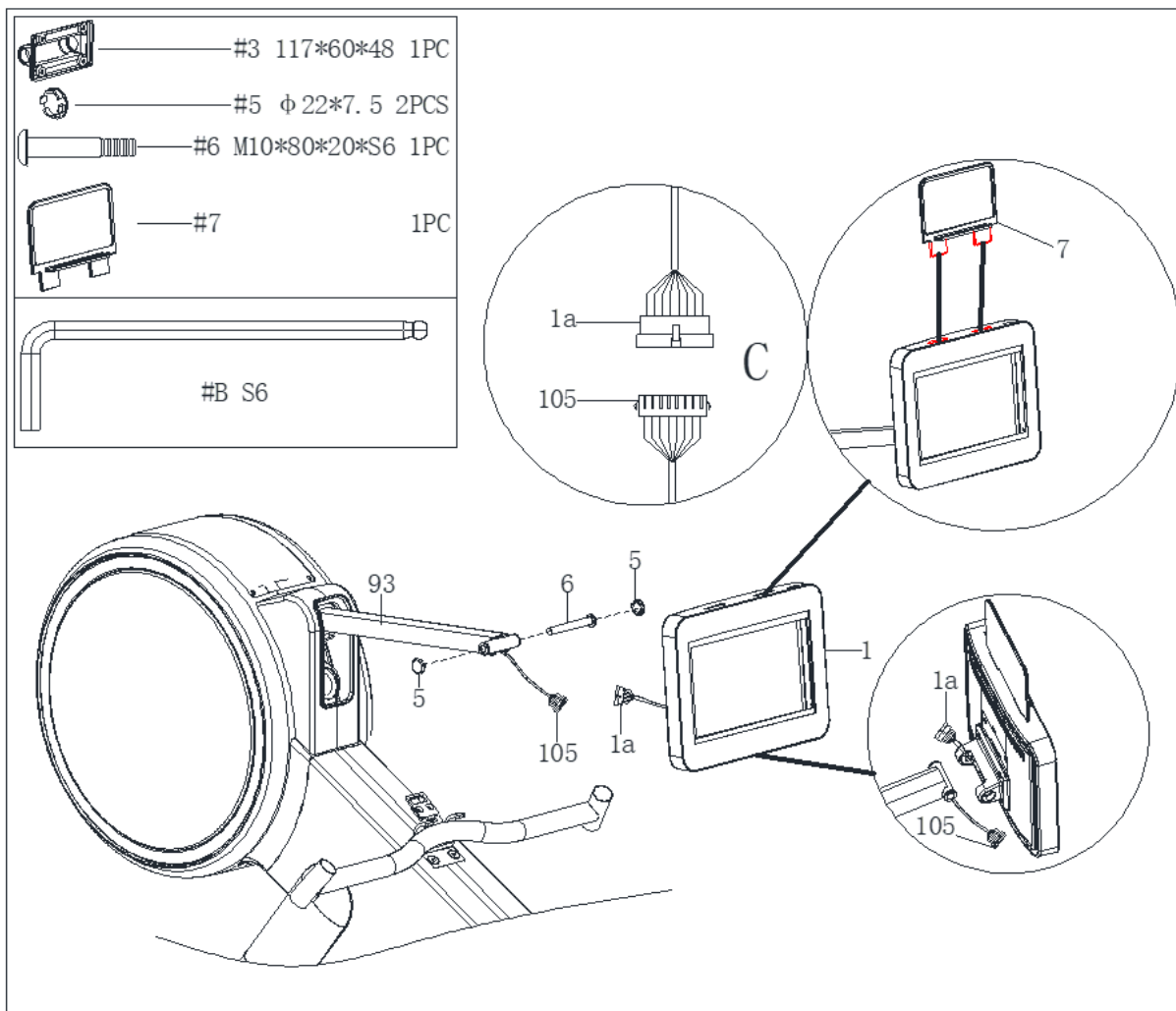
## 5.lépés



Rögzítse a pedálokat (30 L/R) a fő kerethez (93) csavarokkal (24), rugós alátétekkel (26) és alátétekkel (25).

Rögzítse a pedálburkolatokat (27 L/R) a pedálokhoz (31 L/R) a csavarral (29).

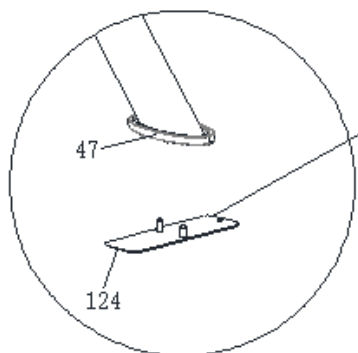
## 6.lépés



Rögzítse a tartót (1) a fő kerethez (93) a csavar (6) és a kupak (5) segítségével.

Csatlakoztassa a számítógép kábelét (1a) a keret kábeléhez (105), majd csúsztassa be a kábelt a fő keretbe (93).

Csúsztassa a tablettartót (7) a számítógépbe (1).



Használat előtt vegye le a lemezt (124) a stabilizátorról (47).

## KARBANTARTÁS

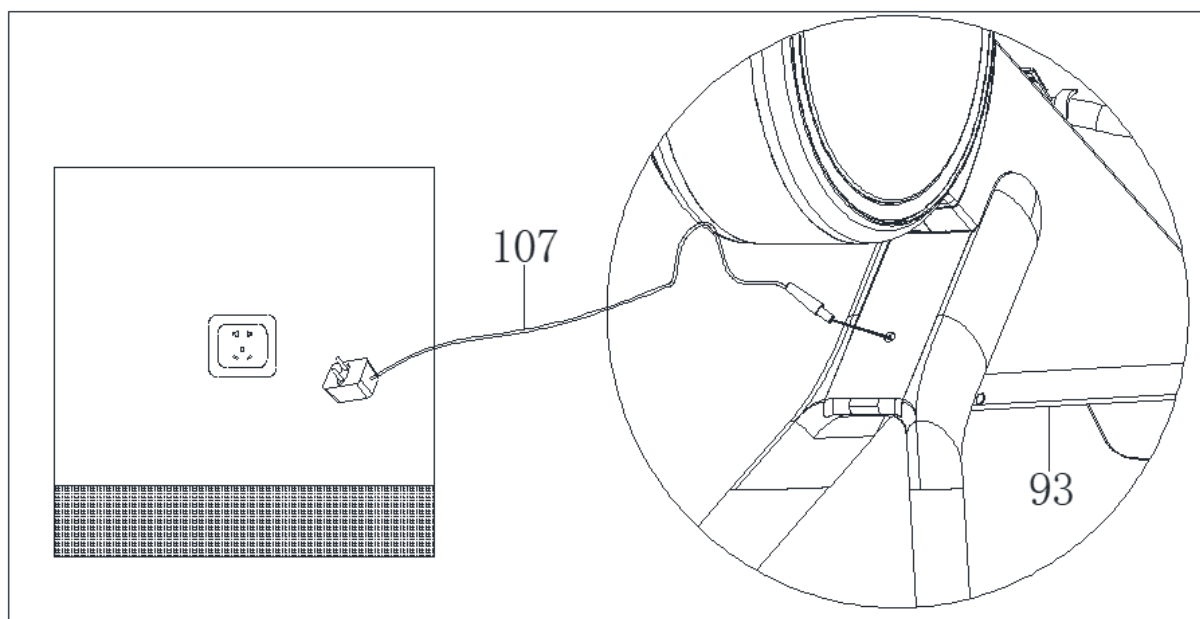
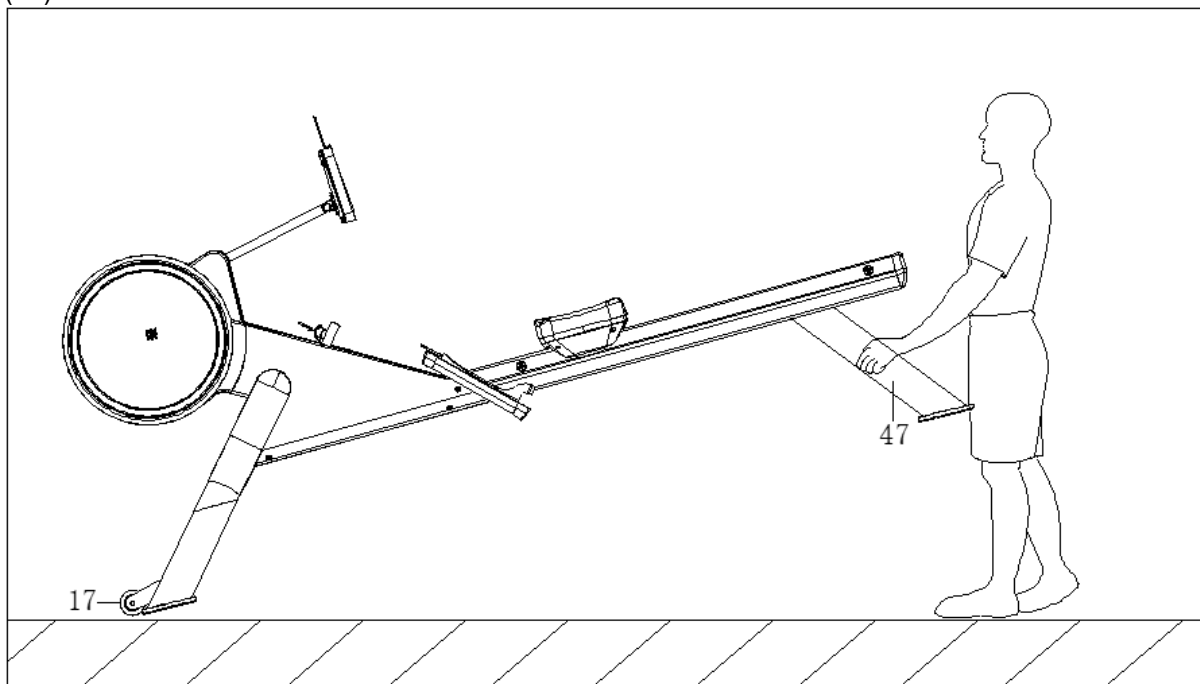
- Használat után puha ronggyal törölje le a gépről az izzadságot és a szennyeződést.
- Ne használjon maró hatású tisztítószereket a tisztításhoz (oldószerek, alkohol alapú szerek, benzol stb.)

- Rendszeresen ellenőrizze a gép és a csatlakozás állapotát.
- Meghibásodás esetén forduljon a szervizhez.
- Minden karbantartás előtt válassza le a gépet az elektromos hálózatról.
- Tárolja száraz, jól szellőző helyen és szobahőmérsékleten.
- Ha hosszabb ideig nem használja a gépet, húzza ki a tápkábelt.

## SZÁLLÍTÁS

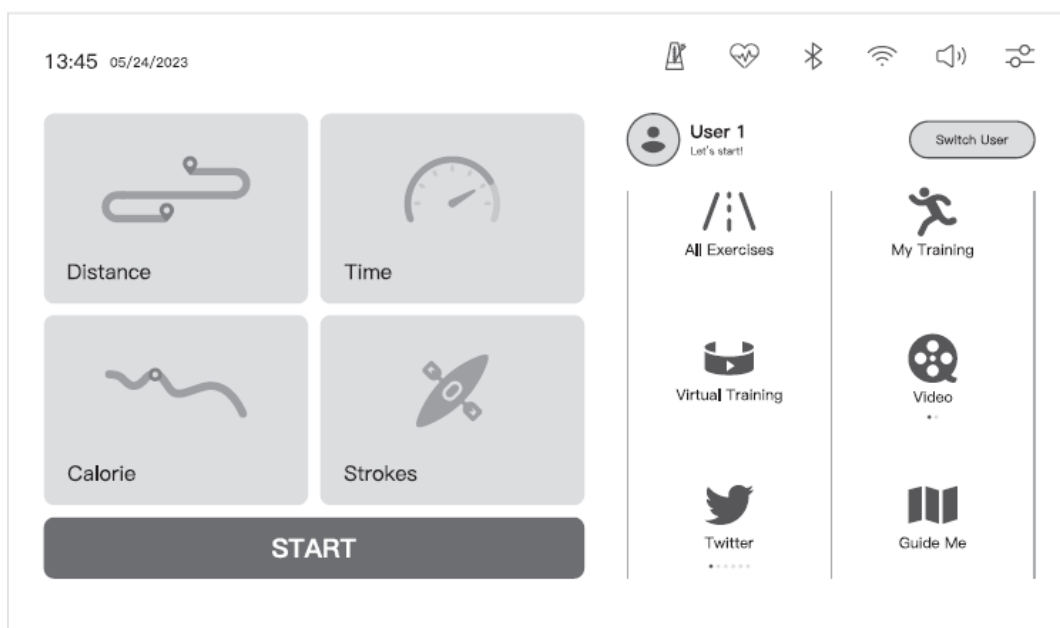
Mozgatás előtt győződjön meg arról, hogy a gép le van választva az elektromos hálózatról.

Fogja meg a gépet a hátsó tartónál (47), és mozgassa a szállítókerekeken (17).





# SZÁMÍTÓGÉP




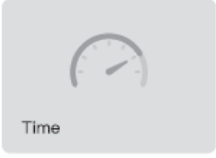

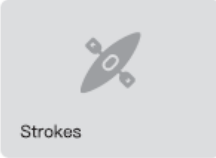







## Állapot ikonok

Icon	Megnevezés
13:45 05/24/2023	Idő és dátum
	A húzások száma A gomb megnyomásával beállíthatja a felhúzások célszámát és a hangjelzést
	Pulzusfigyelés
	Bluetooth kapcsolat
	Wi-Fi kapcsolat intenzitása
	Wifi nincs csatlakoztatva
	Állítsa be a hangerőt
	Beállítások A beállításokban beállíthatja a Wifi kapcsolatot, a kijelző fényerejét, a nyelvet, a mértékegységet, az időt és egyébeket

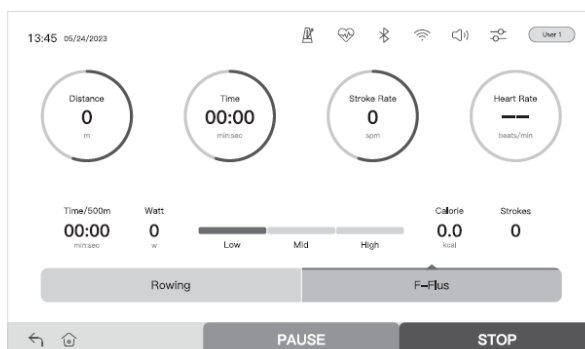
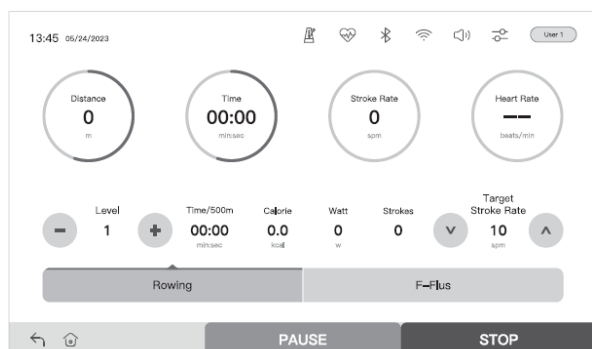
## Felhasználók

Icon	Leírás
User 1 Let's start!	Az adatok beállítása után az Ön neve jelenik meg itt
	Egyszerű felhasználóváltás

## Funkció leírás

	A beállított távolság visszaszámlálása
	A beállított idő visszaszámlálása
	Az elégetett kalóriák visszaszámlálása
	Beállított húzások visszaszámlálása
	Gyors kezdés
	HRC, állandó tápellátás és előre beállított programok
	Egyedi beállított programok
	4 virtuális program
	Helyi videók és zene
	Olyan alkalmazások, mint a Twitter, Netflix stb.
	Számítógép utasítások és parancsok

## Programok

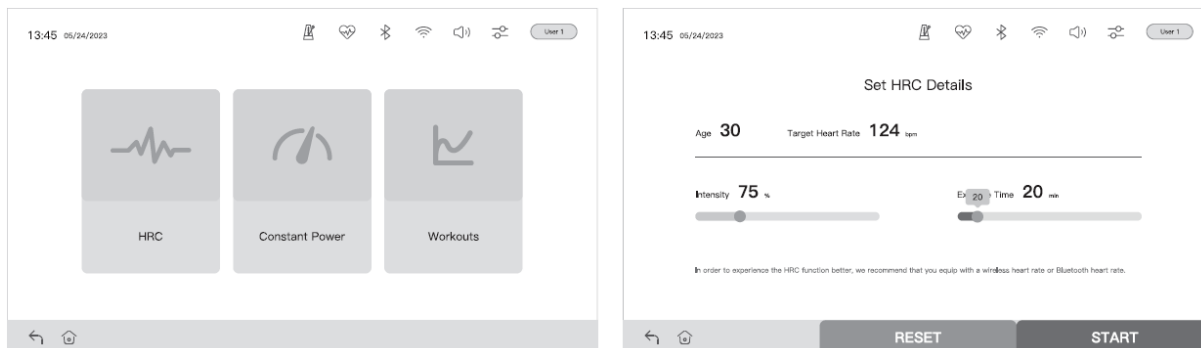


Evezés – normál program

F-Plus – erősítő program

Kiválasztáskor: gyorsindítás, távolság, idő, kalória és felhúzás választhat normál vagy erősségi mód közül

HRC program



Pulzusszám program

A HRC program használata előtt pontos felhasználói adatokat kell beállítani a "My Training"-ben.

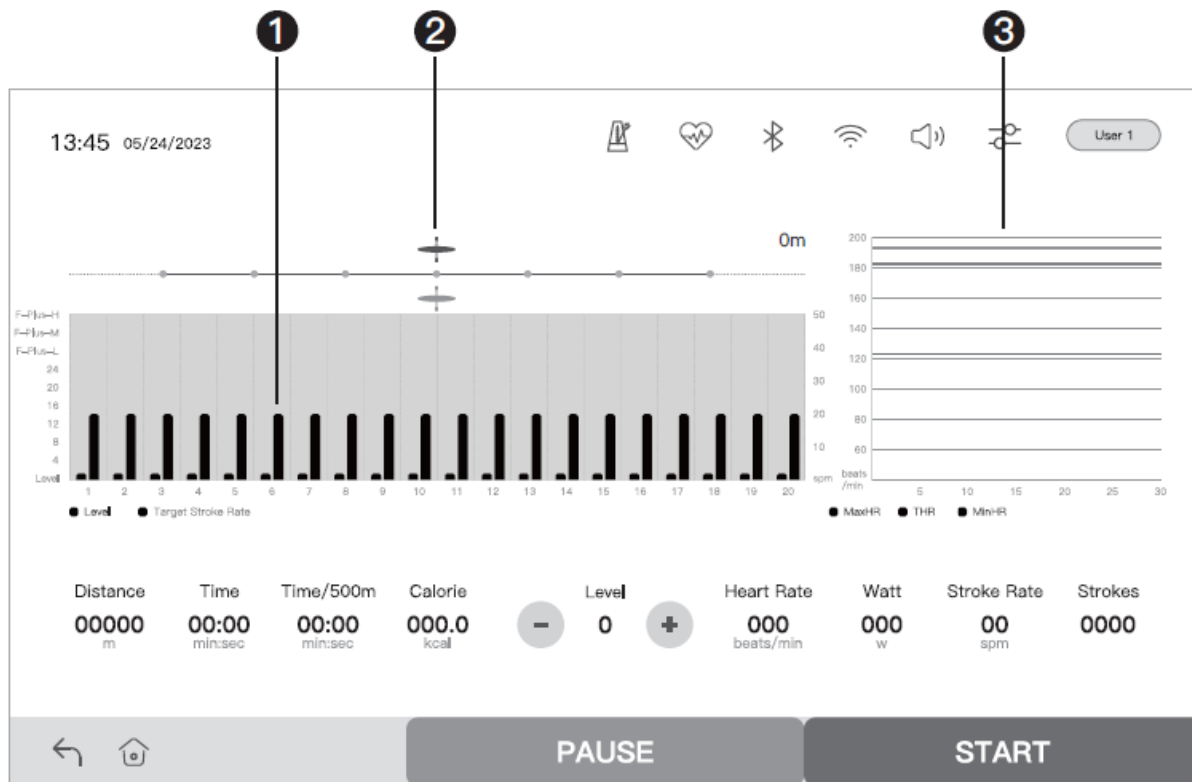
A jobb mérés érdekében javasoljuk a Bluetooth mellkasszj használatát.

Előre beállított programok (edzések)

Az előre beállított programokban 3 nehézségi fokozat közül választhat:

- Kezdők
- Normál (közepes)
- Teljesítmény (magas)
- Szint (terhelés)
- TSR (célloketek percenként)

			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Beginners	A1	Level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
		TSR	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	A2	Level	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	8	1
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	25	20
	A3	Level	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	24	18
		TSR	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	A4	Level	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	16	8
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	25	20
Normal	B1	Level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
		TSR	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	B2	Level	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
		TSR	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	25	30	30	30	30	30	25
	B3	Level	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	24	18
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	25	20
	B4	Level	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	24	16
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	25	20
Performance	C1	Level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
		TSR	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	C2	Level	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	24	12
		TSR	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	35	30
	C3	Level	48	48	48	24	48	48	48	24	48	48	48	24	48	48	48	24	48	48	48	48	24
		TSR	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	30	25
	C4	Level	24	24	48	48	24	24	48	48	24	24	48	48	24	24	48	48	24	24	48	48	24
		TSR	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	35	25



1. Jelenlegi terhelés és a percenkénti húzások száma
2. A felső mutató a rendszert mutatja, az alsó pedig az előrehaladást.
3. Pulzusszám grafikon – cél, maximális és aktuális pulzusszám

**FIGYELMEZTETÉS!** Előfordulhat, hogy a pulzusszám-figyelés nem teljesen pontos. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérüléshez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha szédülni kezd, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.

**FIGYELMEZTETÉS:**

A számítógép megfelelő működésének biztosítása érdekében ne töltsön le vagy telepítsen más szoftvert. Rendszeresen tisztítsa meg a gyorsítótárat.

Előfordulhat, hogy a számítógép nem csatlakozik a Wifi-hez, ha a kapcsolat hitelesítést igényel.

Hozzon létre egy fiókot az első indításkor.

## 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

Hajljon előre, és érintse meg a lábujjait. Hajljon 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 ismétlje meg a másik lábával is.

## Belső combizom nyújtása



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

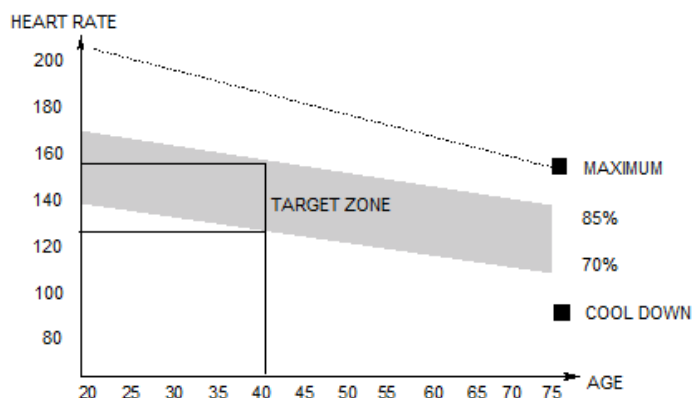
## Felső combizom nyújtása



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 ismétlje 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

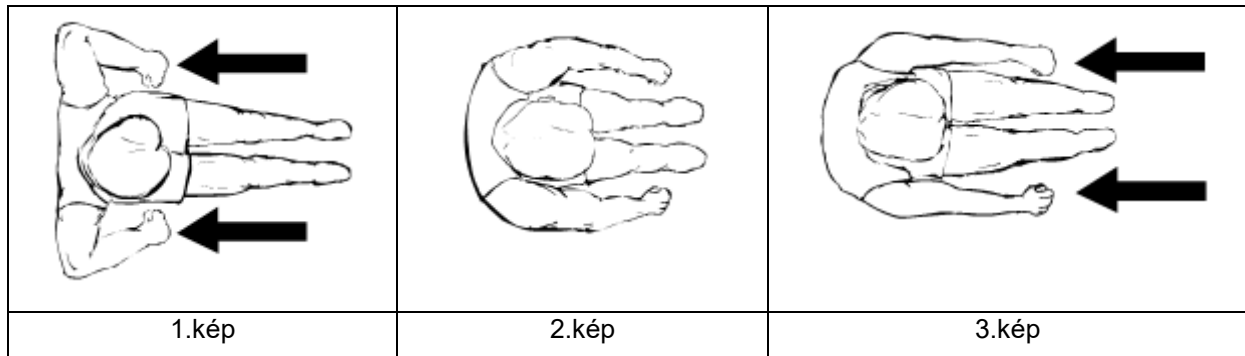
Az izmok formálásához fontos a nagy terhelés beállítása. Az izmok jobban megterhelődnek, ami azt eredményezheti, hogy a szokásosnál rövidebb ideig tudja a gyakorlatokat elvégezni. Ha egy időben szeretné kondiját is javítani, akkor módosítania kell az edzését. Eddzen a szokásos módon az edzés bemelegítő 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 mozgulatot, amíg kissé hátra nem dől, ebben a szakaszban húzza ki a karjait az oldalról. (3. kép). Ezután térjen vissza a 2. szakaszhoz, és ismétlje meg. Lásd mellékelve.



## Edzésidő

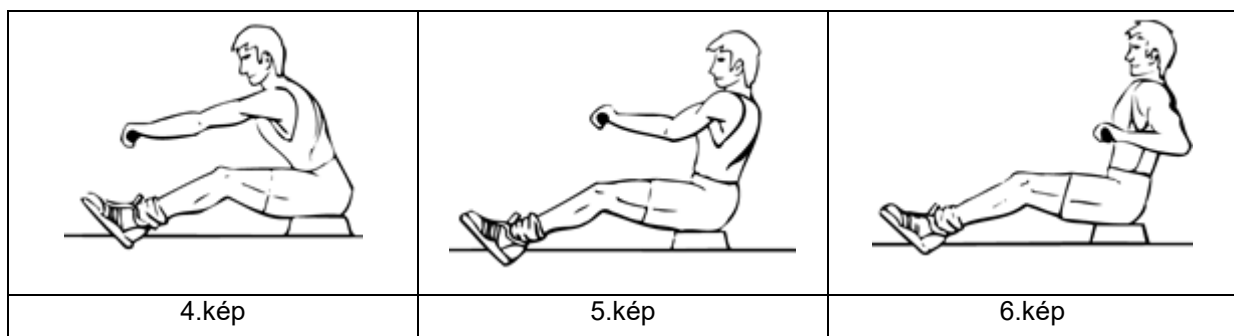
Az evezés megerősítő edzésforma, ezért a legjobb, ha egy rövid, könnyen programozott gyakorlattal kezd, és hosszabb és keményebb edzésekre építkezik. Kezdje el az evezést körülbelül 5 percig, és ahogy halad előre, növelje az edzés hosszát, hogy megfeleljen edzettségi szintjének. Végül 15-20 percig képesnek 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.

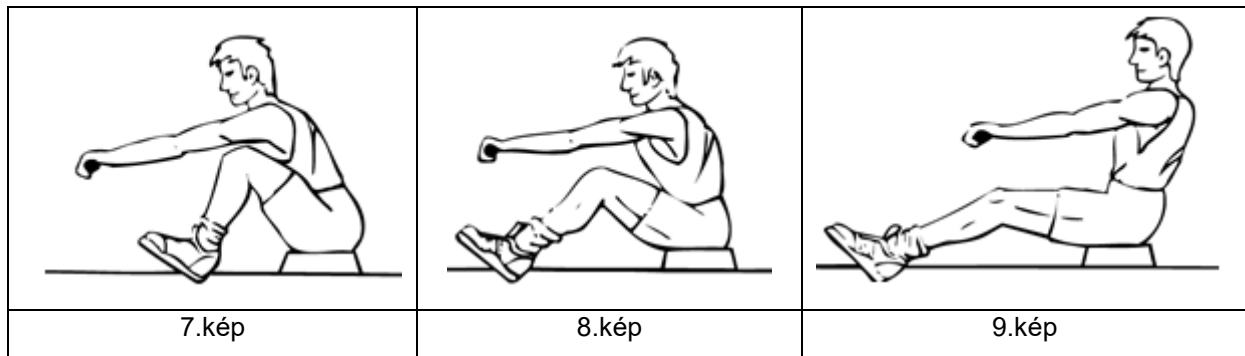
### Csak karos evezés

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 ismétlje meg. Lásd mellékelve.



### Csak lábas 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. Mozdás (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 orvosiilag 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.