

VESLOVACÍ TRENAŽER

Art. Nr. : 59 05 459

Návod na použití

Děkujeme, že jste se rozhodli ke koupi tohoto produktu. Přečtěte si prosím pozorně tento návod na použití dřív, než uvedete přístroj do provozu a uschovejte pokyny pro budoucí bezpečné použití.

Důležité informace o bezpečnosti

Prosím uschovejte tyto instrukce na bezpečné místo pro případné pozdější použití.

1. Je důležité si před použitím přístroje přečíst pečlivě všechny instrukce. Bezpečného a efektivního zacházení můžete dosáhnout, pokud přístroj správně sestavíte, budete přístroj správně používat a obsluhovat. Majitel tohoto přístroje je odpovědný, že všichni uživatelé budou srozuměni s varováním a bezpečnostním opatřením uvedeným v této příručce.
2. Předtím než začnete s tréninkem, nechte se prohlédnout lékařem, zda nemáte nějaké tělesné nebo zdravotní obtíže nebo nemoci, které by mohly ohrozit Vaše zdraví nebo bezpečnost, nebo které by mohly omezit správné použití přístroje. Rady Vašeho lékaře jsou nezbytné, pokud užíváte nějaké léky, které mají vliv na srdeční frekvenci, krevní tlak a cholesterol.
3. Zvláště opatrní buďte při tělesných signálech. Špatný nebo nadměrný trénink Vám může také poškodit zdraví. Ukončete trénink hned, pokud budete mít některý z těchto symptomů: bolestí, pocit únavy, tlak na prsou, nepravidelné srdeční bušení, extrémní dušnost, závrať, malátnost nebo nevolnost. Pokud některý z těchto symptomů pociťujete, navštivte nejdříve Vašeho lékaře než zahájíte další trénink.
4. Držte děti a domácí zvířata dále od přístroje. Tento přístroj je vhodný výhradně pro použití dospělých.
5. Postavte přístroj na pevnou a plochou podlahu a dejte přitom pozor na to, aby byl kolem přístroje v každém směru volný prostor (alespoň 50 cm). Pevné a bezpečné stanoviště musí být zajištěno rohoží pod veslovacím trenažerem.
6. Vyzkoušejte, jestli jsou všechny šrouby a matice pevně utaženy předtím, než přístroj použijete.
7. Bezpečnost přístroje může být zachována pouze tehdy, pokud je pravidelně prováděna kontrola případných poškození nebo opotřebení.
8. Použijte tento přístroj vždy výhradě způsobem, který je popsán v instrukcích. Pokud najdete při montáži nebo při zkoušce přístroje škody nebo vadné díly nebo během používání přístroje slyšíte neobvyklé zvuky, ukončete ihned trénink. Použijte poté přístroj znovu, až bude problém odstraněn.
9. Noste na trénink vždy vhodné oblečení. Nenoste žádné dlouhé oblečení, které by se mohlo do přístroje zamotat nebo by mohlo poškodit nebo brzdit pohyblivost přístroje.
10. Tento přístroj byl testován v extrémních podmínkách a je vhodný pro použití osob s maximální hmotností 100kg. Efektivita brzd závisí na rychlosti při používání.
11. Tento přístroj není vhodný pro terapeutické nebo medicínské účely.
12. Extrémní opatrností dbejte při zvedání nebo přenášení přístroje, abyste se vyhnuli poranění zad. Zvedejte přístroj vhodně zvolenou technikou nebo vyhledejte pomoc druhé osoby.

Znázornění součástí montáže (str.4)

Malé díly

číslo	popis	kus
A	šroub M8x35	2
B	podložky	4
C	šroub M8x15	4
D	osa	2
E	gum. těsnění	2
F	šroub M8x20	2
G	šroubovací klíč S6	2
1	hlavní rám	1
2	krytka	2
3	šroub M2x20	4
4	vyztužená deska	1
5	plastové podložky	1
6	šroub M8x55	1
7	pouzdro	2
8	plast. kolečko	1
9	matice M8	12
10	šroub M8x35	5
11	podložky	5
12	krytka	2
13	rukojeť	2
14	displej	1
15	veslovací rukojeť	1
16	šroub M6x15	6
17a	držák baterií	1
17b	dekl na držák	1
18	krytka	1
19	setrvačnik magnetu	1
20	matice M10 S17	2
21	matice M10 S15	2
22	řazení napětí a kabel	1
23	šroub M5x15	1
24	prázdné pouzdro	1
25	otočné šrouby M8x40	1
26	krytka	2
27	otočný knoflík	1

číslo	popis	kus
28	podložky M8	4
29	šroub M8x15	4
30	vyztužené destičky	3
31	podpěra zad. nohou	1
32	krytka	4
33	montážní deska	1
34	montážní deska	2
35	krytka	1
36	hlavní kolejnice	1
37	gumové těsnění	2
38	šroub M8x16	2
39	šroub M8x30	6
40	kolečko	6
41	pouzdro	6
42	magnet	1
43	šroub M3x10	4
44	šroub M6x12	4
45	rám na sedátko	1
46	sedátko	1
47R	plastový kryt pravý	1
47L	plastový kryt levý	1
48	šroub M4x25	4
49	šroub M4x20	7
50	držák snímače	1
51	snímač	1
52	šroub M5x10	1
53	odlehčovač tahu	3
54	kabel snímače	1
55	pedál	2
56	podpěra nohou přední	1
57	pouzdro	10
58	matice M6	2
59	U-spoj	2
60	šroub M6x20	2
61	podložka ID8.3xOD16x3t	1

Montážní pokyny (str.6)

!Upozornění:

- Před zahájením montáže si úplně přečtěte všechny instrukce.
- Vybalte pečlivě všechny součástky.
- Zkontrolujte rozsah a úplnost dodávky.
- Dejte pozor na to, abyste při montáži použili správné nářadí.
- Zajistěte si na montáž dostatek místa.
- Řiďte se všemi pokyny.
- Nepraktikujte při montáži nepřiměřené násilí.
- Utáhněte pevně všechny spoje.
- Uschovejte tento návod.

Montážní příslušenství (str.7)

D	2 kusy
A	M8x35 2 kusy
C	M8x15 4 kusy
F	M8x20 2 kusy
B	ID8.2 2 kusy
E	2 kusy
G	S6 2 kusy

Montážní kroky

Krok 1 (str.8)

D	2 kusy
C	M8x15 4 kusy
B	ID8.2 4 kusy

(v rámečku S6 2 kusy)

Krok 2 (str.9)

A	M8x35 2 kusy
---	--------------

(v rámečku S6 2 kusy)

!Upozornění:

Postavte hlavní rám zpříma na polystyrenovou nebo pěnovou podložku (například na obalový materiál) pokud jsou odšroubované přední nohy, aby nedošlo k poškrábání platového krytu.

Krok 3 (str.10)

25	M8x40	1 kus
65	ID8.3xOD16x3t	1 kus

Krok 4 (str.11)

F	M8x20 2 kusy
E	2 kusy

(v rámečku S6 1 kus)

Krok 5 (str.12)

Baterie

1. Monitor tréninkového displeje – provoz na baterie 2xAA. K výměně baterií otevřete kryt na zadní straně.
2. Při vložení nových baterií dejte pozor na správnou polaritu +/- jak je vyznačeno v přihrádce, aby měl držák na baterie kontakt s bateriemi.
3. Pokud je displej nečitelný nebo částečně čitelný, vyjměte prosím baterie a počkejte ca. 15 sekund a poté vložte znovu správně baterie.

!Upozornění na manipulaci s bateriemi

1. Odeberte prosím baterie z krytu, pokud jsou vybité nebo není přístroj dlouho používaný- kvůli nebezpečnému úniku tekutiny z baterií.
2. Nikdy nezkoušejte baterie znovu dobít a neházejte baterie do ohně. Hrozí nebezpečí exploze!
3. Dejte pozor vždy na správnou polaritu +/- . Vyměňte vždy obě baterie. Nemíchejte nikdy staré a nové baterie nebo různé typy baterií.
4. Doporučujeme použití alkalických baterií – mají delší provozní výdrž než zinkovo-uhlíkové baterie.
5. Pokud bude displej slabý nebo úplně zhasnutý, musíte baterie okamžitě vyměnit.

Skladování (str.13)

Složení veslovacího trenažeru

1. Skladujte složený veslovací trenažer na suchém, uzavřeném místě, mimo dosah dětí. Dejte přitom pozor na to, aby byl přístroj dobře postavený, aby nemohl spadnout na děti nebo malá zvířata.
2. Povolte nejprve rotující šroub (25), poté vytáhněte opěrku zadních nohou (31) ven a zaklapněte přístroj k sobě, jak je vyobrazeno na obrázku (dole).

Zátěž (str.14)

Nastavení zátěže

Zátěž můžete nastavit na různé stupně.

(mínus) nízká (plus) vysoká

!Upozornění

Před prvním tréninkem byste měli nastavit vhodnou zátěž a obtížnost. Dbejte přitom na to, abyste začínali pomalu a pozvolna a zátěž si při cvičení v průběhu času postupně zvyšovali.

Obsluha displeje (str.15)

Mode: výběr požadované funkce

Count/Min. : ukazatel počtu veslování za minutu

Time: ukazatel doby tréninku

Scan: střídavý ukazatel všech 5 funkcí

Calories: ukazatel spálených kalorií během tréninku

Total Count: ukazatel celkového veslování

Count: ukazatel počtu veslování během tréninku

Tlačítko Modus (str.16)

Tímto tlačítkem můžete vybrat každého ukazatele funkcí. Hodnoty na displeji budou ukazovat nulu, pokud odstraníte baterie nebo po dobu cca 4 sekund stisknete tlačítko Modus.

Stisknete tlačítko Modus během tréninku nebo až poté a získáte na displeji různé funkce: průběh (Scan), čas, celkové veslování, kalorie, počet veslování za minutu.

Zobrazení veslování na displeji

Stisknete několikrát tlačítko Modus a vyberte funkci „SCAN“. Při této funkci se Vám bude střídavě na displeji zobrazovat čas, celkové veslování, kalorie, počet veslování za minutu.

Stisknete několikrát tlačítko Modus a vyberte funkci „TIME“. Na displeji se Vám bude zobrazovat průběžný čas od začátku tréninku.

Stisknete několikrát tlačítko Modus a vyberte funkci „TOTAL COUNT“. Zde se Vám bude zobrazovat suma všech veslování za všech tréninků.

Stisknete několikrát tlačítko Modus a vyberte funkci „CALORIES“. Na displeji se Vám bude zobrazovat počet spálených kalorií od začátku tréninku.

Stisknete několikrát tlačítko Modus a vyberte funkci „COUNT/MIN“. Tato funkce zobrazuje Vaši aktuální frekvenci veslování (veslování za minutu).

Pokud ukončíte trénink a trenažer nebude několik minut používán, displej se automaticky vypne.

Baterie

1. Monitor – provoz na baterie 2xAA. K výměně baterií otevřete kryt na zadní straně
2. Při vložení nových baterií dejte pozor na správnou polaritu +/- jak je vyznačeno v příhradce, aby měl držák na baterie kontakt s bateriemi.
3. Pokud je displej nečitelný nebo částečně čitelný, vyjměte prosím baterie a počkejte ca. 15 sekund a poté vložte znovu správně baterie.

Tréninkový program

Váš tréninkový program

Ze zásady můžete každý zdravý člověk začít s fitness tréninkem. Pamatuje ale, že dlouhé zanedbávání pohybu nelze dohnat v krátkém čase. Tělesné zdatnosti, vytrvalosti a zdraví se dá docílit vhodným cvičebním programem. Vaše kondice se jižlepší po relativně krátkém a pravidelném tréninku a posilujete tím také srdce, oběh a pohybový aparát. Kromě toho se Vámlepší i látková výměna. Další pozitivní změny nastanou také v metabolismu. Důležité je, aby byl trénink správně sestavený a nedošlo tak k přetížení těla. Pamatuje si: Sport by měla být zábava. Pozor: Před začátkem tréninku doporučujeme konzultaci s lékařem.

Správný tréninkový program se skládá ze tří částí: rozehřátí, hlavní trénink a protažení.

A. Rozehřátí

Rozehřátí neboli rozcvička je důležitou součástí tréninku. Každý správný trénink by měl začínat právě rozcvičkou. Rozcvička připraví svaly a organismus na zátěž. Předcházíte tak eventuelnímu poranění. Jako cvičení se nabízí aerobic, protahovací cvičení a běhání. Na zahřátí doporučujeme různé protahovací cviky – relaxační fáze.

1. Protažení vnitřní strany stehen

Sedněte si na podlahu, chodidla dejte k sobě, aby kolena směřovaly ven. Kolena tisknete jemně směrem dolů. V tomto protažení vydržte 15 sekund.

2. Protažení kolen

Sedněte si na podlahu a nahátněte pravou nohu. Pokrčte levou nohu a chodidlo přitisknete na pravou vnitřní stranu stehna. Natáhněte se dopředu k pravému chodidlu tak daleko, jak jen je to možné. Vydržte v tomto protažení 15 sekund. Poté si chvilku odpočítejte a pokračujte s protažením stejným způsobem u levé nohy.

3. Kroužení hlavou

Při kroužení hlavou na pravou stranu musíte cítit, jak se Vám protahuje levá strana krku. Potom kroužete hlavou v opačném směru. Poté přikloňte bradu k prsům a odpočívajte.

4. Zdvihání ramen

Zvedte pravé rameno nahoru směrem k uchu. Zvedněte levé rameno, při současném snížení ramena pravého.

5. Protažení lýtek

Postavte se do pozice kroku asi půl metru daleko od zdi a ohněte se ke zdi. Opřete se dlaněmi o zeď. Tlačte dlaněmi proti zdi a nechte přitom obě chodidla na podlaze. Vydržte v tomto protažení 10 sekund.

6. Protažení boků

Natáhněte paže na strany a pak až nad hlavu. Natáhněte pravou paži tak daleko nahoru jak jen je to možné a cítíte přitom protažení pravé strany. Poté opakujte cvičení s levou paží.

7. Prsty k podlaze

Předkloňte se pomalu dopředu a nechte přitom ramena a záda v klidu. Snažte se dotknout prsty podlahy. Protáhněte se tak daleko, jak jen to je možné a vydržte v tomto protažení 15 sekund.

B. Hlavní trénink

Trénink na veslovacím trenažeru přináší mnoho výhod:

Vaše tělesná zdatnost selepší, srdce zesílí alepší se také krevní tlak. Trénujete všechny hlavní svalové skupiny: záda, pas, ruce, ramena, boky a nohy.

Základy cvičení veslování

1. Sedněte si na sedadlo a připněte pevně vaše nohy přeskami na pedály. Potom vezměte do rukou veslovací rukojeť.
 2. Zaujměte startovní pozici, zatímco se předkloníte dopředu a mírně ohnete kolena. Jak je zobrazeno na obrázku 1.
 3. Odstrčte se dozadu a současně protáhněte záda a nohy (viz. obrázek 2).
 4. Dělejte tento pohyb dále, dokud neucítíte lehké trhnutí. Veďte své paže na boční stranu, jak je vyobrazeno na obrázku 3. Poté se vraťte zpět ke kroku 2 a opakujte veslovací pohyb.
- Pozor!** osoby trpící bolestmi kolen nesmějí ohýbat kolena pod 90 stupňů.

Doba tréninku

Veslování je namáhavá forma cvičení. Proto je vhodné, aby byl počáteční trénink jednoduchý a krátký a teprve postupně jeho intenzitu navyšovat. Doporučujeme začínat 5ti minutami veslování a poté délku a intenzitu tréninku postupně navyšovat. Nakonec můžete být schopni veslovat 15-20 minut. Ale pozor, nesnažte se na tento čas dostat co nejrychleji. Trénujte nejlépe 3x týdně s jednodenní pauzou mezi tréninky. Čímž bude mít Vaše tělo čas se mezi tréninky dostatečně zotavit.

C. Alternativy cvičení veslování

Veslování jen pažemi

Toto cvičení výrazně posílí svaly na pažích, ramenách, zádech a břiše. Posadte se s roztaženými nohama (jako na obrázku 3), nahněte se dopředu a uchopte obouma rukama veslovací madlo. Vytáhněte madlo směrem k hrudníku a opřete se pomalu zpátky, dokud nebudete sedět vzpřímeně. Poté se vraťte na počáteční pozici a začněte znovu (prohlédněte si obrázky dole).

Veslování jen nohama

Toto cvičení výrazně posílí svaly na stehnech a zádech. Sedněte si vzpřímeně, ruce jsou trochu roztažené. Ohněte jen nohy tak, abyste dosáhli na veslovací madlo, a můžete zaujmout startovní pozici (vyobrazení dole). Tlačte nyní celé tělo jen nohama a nechte přitom paže a horní část těla napřímenou.

! Pozor

Držte během tréninku pevně veslovací madlo a nenechte veslovací madlo vracet samo.

D. Budování svalů

Pokud chcete tréninkem na veslovacím trenažeru budovat svaly, měli byste nastavit úroveň poměrně vysoko. To způsobuje vyšší zatížení svalů na nohou, čímž nemůžete trénovat tak dlouho, jak byste vlastně chtěli. Pokud zároveň chcete zvýšit Váš výkon, musíte tomu podle okolností přizpůsobit trénink. Trénujte v rozehrávací a protahovací fázi tak, jak jste zvyklí. Ke konci hlavního tréninku byste měli zátěž zvýšit, kvůli větší zátěži pro svaly nohou. Přitom musíte také zredukovat rychlost tak, aby Vaše srdeční frekvence zůstala v cílové zóně.

E. Redukce zátěže

Důležitým faktorem při redukcí zátěže je to, jaké množství síly při tréninku použijete. Čím tvrději a déle budete trénovat, tím více kalorií spálíte. To je v podstatě stejný způsob a metoda, jak Váš výkon zvýšit.

F. Odpočinek

V této fázi snížíte svou srdeční frekvenci a oběhový systém a Vaše svaly se uvolní. V podstatě opakuje rozehrávací fázi. Zpomalte rychlost již během hlavního tréninku a vedte trénink v této rychlosti ještě 5 minut před tím, než opustíte veslovací trenažer. Můžete si ještě znovu výše pročíst seznam protahovacích cviků v kapitole „Rozehřátí“. Dejte přitom pozor na to, abyste svalům neublížili bolestí. Se zvyšujícím se výkonem můžete déle a tvrději trénovat. Doporučujeme trénovat 3x týdně a tréninky si v týdnu rovnoměrně rozdělit.

Staré přístroje likvidujte

Tento produkt pro skončení životnosti nedávejte mezi běžný domovní odpad, dejte jej do speciálních recyklačních kontejnerů pro elektrické a elektronické přístroje. Symbol na produktu, v manuálu nebo na obalu Vám to připomíná.