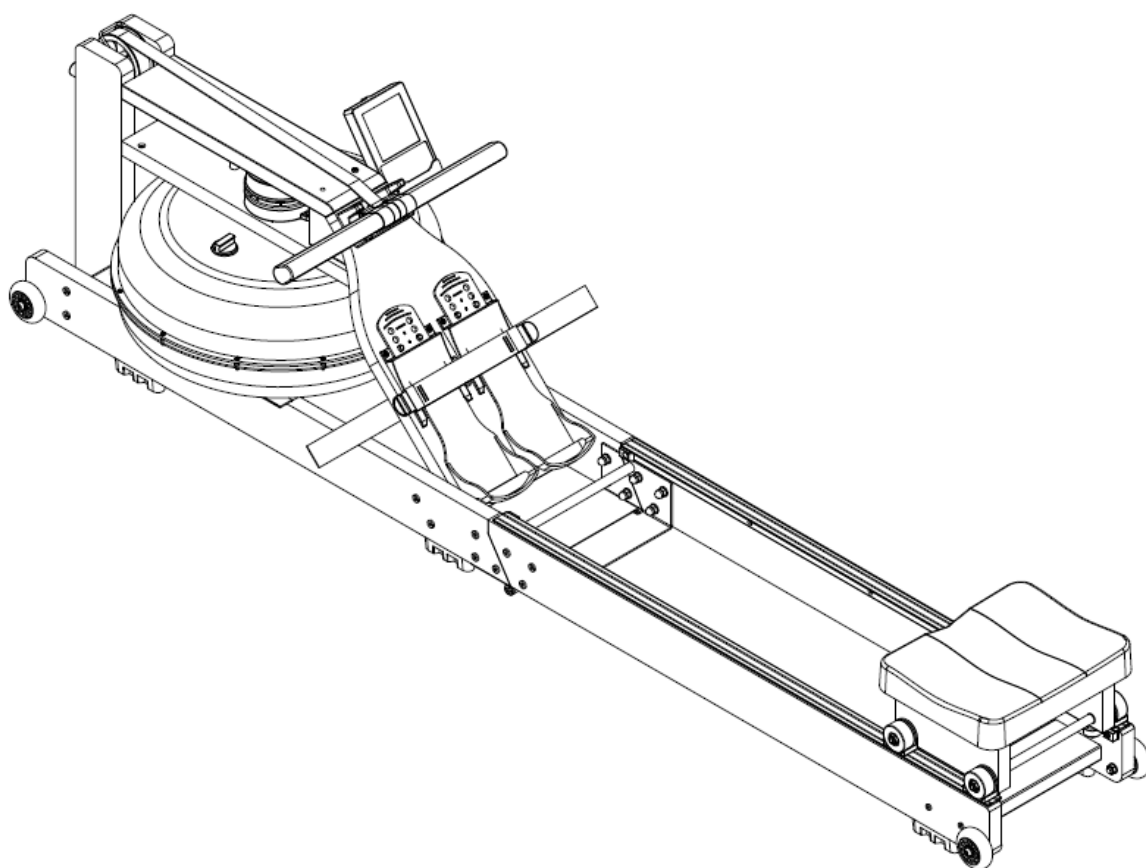


Vodní veslovací тренаžér

Stormred Flyer



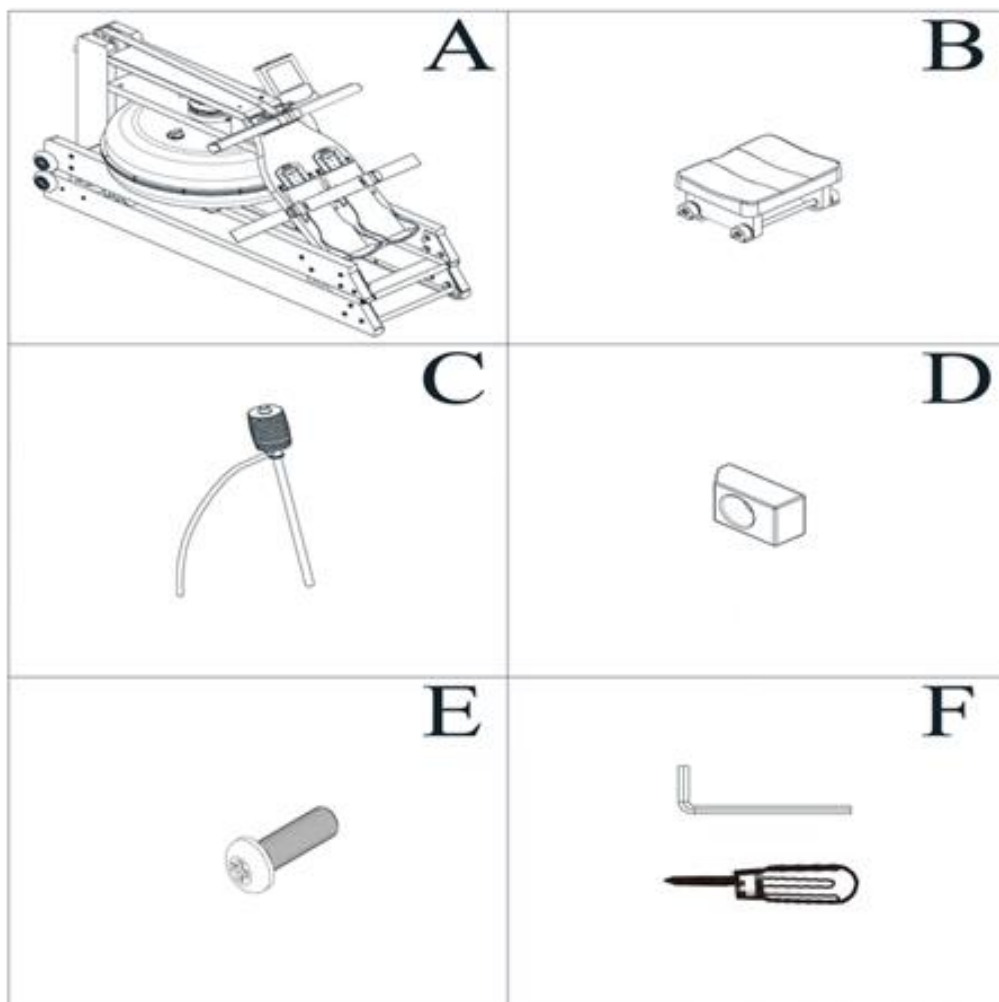
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY (PRO POSILOVACÍ STROJE S POČÍTAČEM)

1. Před sestavováním a použitím stroje je důležité si podrobně pročíst tyto instrukce. Bezpečného a efektivního cvičení dosáhnete tím, že všechny součásti budou řádně sestaveny a utaženy. Vaší povinností je informovat každého uživatele stroje o způsobu správného zabezpečení a používání stroje a o všech možných nebezpečích souvisejících s nesprávným zabezpečením a používáním posilovacího stroje.
2. V případě, že máte zdravotní problémy, konzultujte s Vaším lékařem používání stroje. Stanovisko lékaře je nezbytné v případě užívání léků, které ovlivňují srdeční rytmus, krevní tlak či hladinu cholesterolu.
3. Berte na vědomí reakci Vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může negativně ovlivnit Vaše zdraví! Ukončete cvičení, když budete cítit: bolesti, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, dýchací potíže, závratě, nevolnost. O vzniku těchto potíží informujte vašeho lékaře.
4. Udržujte stroj mimo dosah dětí (stroj je konstruován jen pro dospělé) a zvířat! Chraňte stroj před nepříznivými vlivy, zejména vodou, prachem, intenzivním slunečním zářením a nízkými/vysokými teplotami. Udržujte stroj v suchém a čistém stavu, čištění používejte suchý, popř. jen mírně navlhčený hadřík.
5. Maximální váha cvičence je 120 kg!
6. Vždy používejte stroj dle těchto pokynů. V případě, že naleznete jakékoli vadné součástky v průběhu sestavování nebo kontrolování stroje nebo uslyšíte neobvyklý zvuk při používání, ukončete montáž nebo používání stroje. Nepoužívejte stroj do odstranění závady nebo výměny vadných dílů! Opravy a seřízení přenechejte odborným pracovníkům servisního střediska společnosti Alza, a.s. Praha. Záruka se nevztahuje na vady způsobené neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob.
7. Používejte stroj na pevném, rovném povrchu a na podložce, která chrání podlahu či koberec. Pro dodržení bezpečnosti je nutno mít při cvičení kolem stroje minimálně 0,5 m volného místa.
8. Bezpečná úroveň zařízení může být udržena pouze při pravidelných kontrolách poškození a opotřebení, například lan, míst spojů, atd. Před použitím stroje zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby řádně utaženy!
9. Při cvičení noste vhodný oděv, vyvarujte se takového oblečení, které se může zachytit do pohyblivých částí stroje anebo omezit Váš pohyb.
10. Při přemísťování stroje dávejte pozor, aby nedošlo k poranění zad. Vždy používejte techniku zdvihu nebo stroj přemísťte za asistence druhé osoby.
11. Magnetický trenažer byl testován a certifikován, dle EN957 a odpovídá třídě H – (Home) pro použití v domácnostech.
12. Elektro zařízení (počítač) nesmí být odstraňováno spolu se směsným komunálním odpadem, ale musí být odkládáno na místech k tomu určených nebo v místech jejich zpětného odběru, stejně tak baterie použité do počítače.
13. Tento návod k použití s bezpečnostními pokyny, záruční list a doklad o zakoupení pečlivě uschovejte!

PARTS LIST

Open the packing box and you can take out the following parts in the box

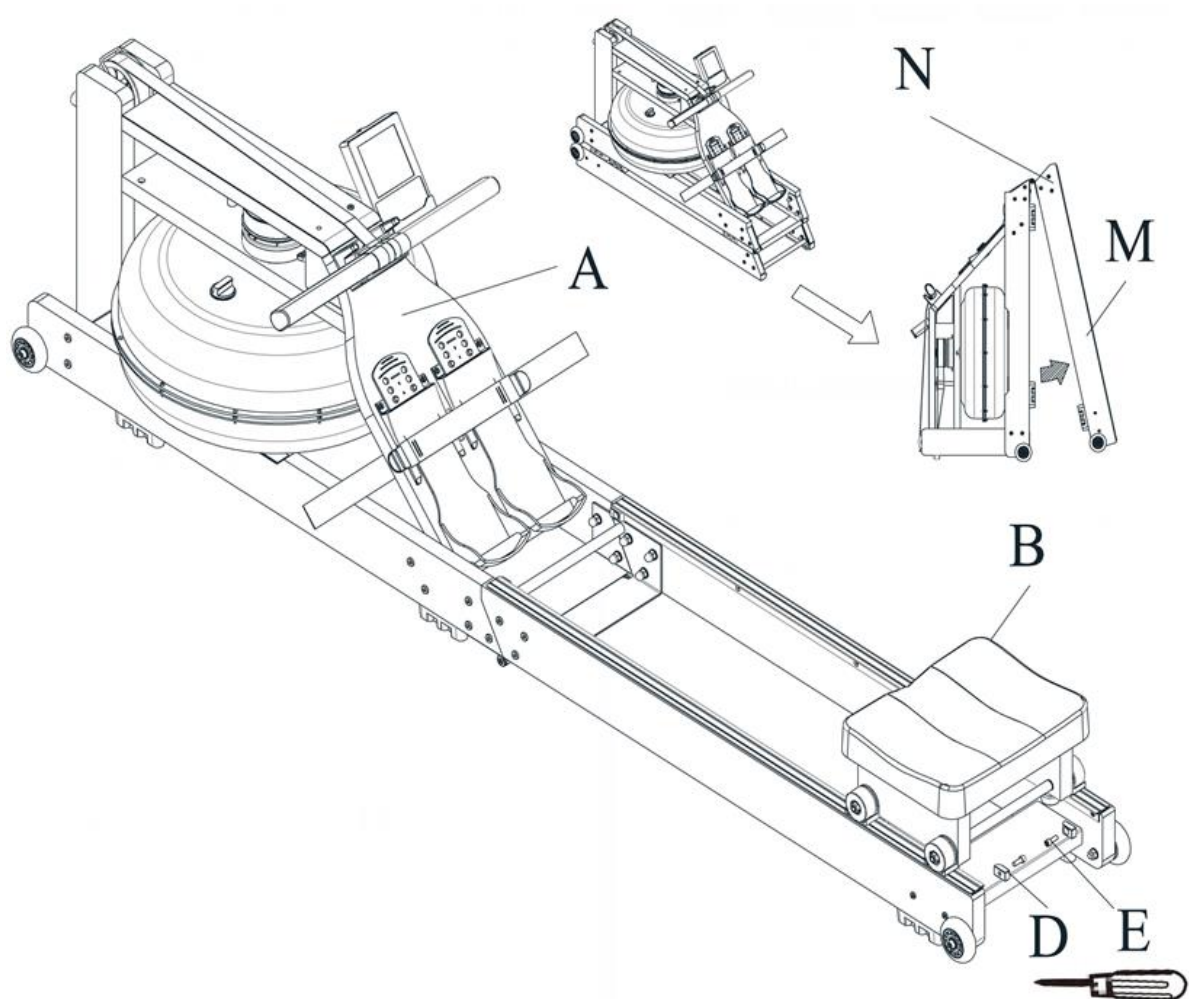
Listing of Installation Parts						
Značka	Popis	Množství		Značka	Popis	Množství
A	Hlavní rám	1ks		B	Sedlo	1ks
C	Vodní pumpa	1ks		D	Zarážka	2ks
E	Šroub	2ks		F	Imbusový klíč / Křížový šroubovák	1ks / 1ks



Návod na složení

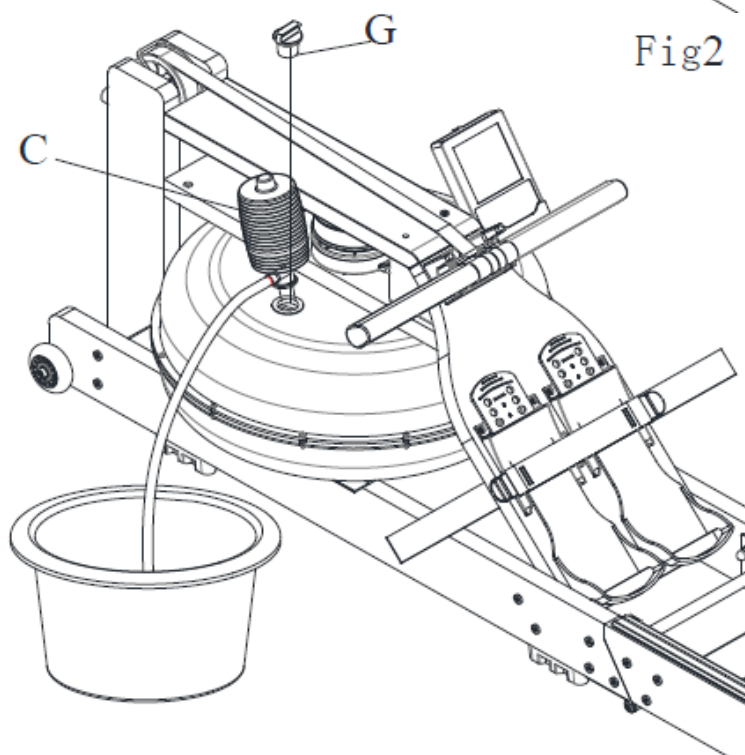
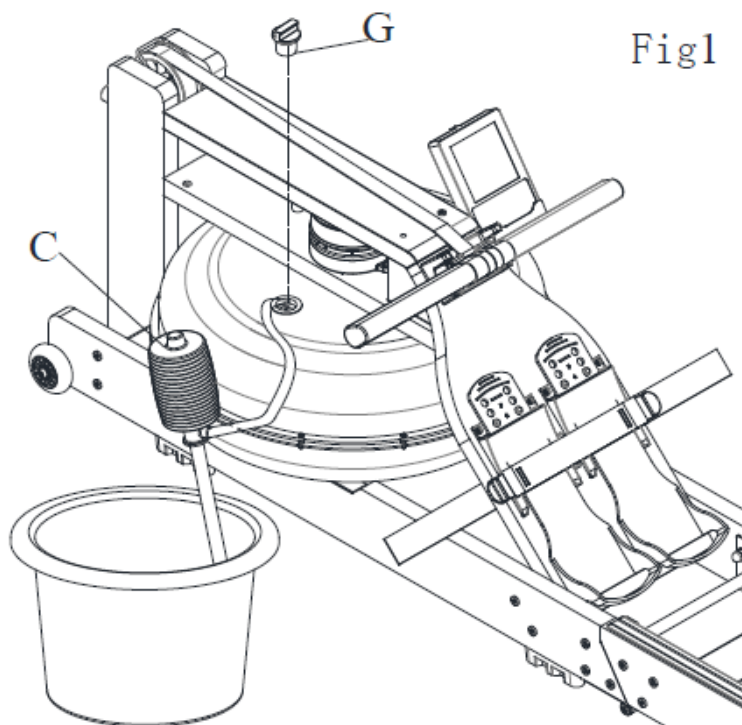
Krok 1

1. Vymějte stroj z krabice na rovnou podlahu. Odklopte část rámu (M), aby stroj ležel roznoměrně na podlaze ve stabilní poloze.
2. Nasuňte sedlo (B) na hlavní rám (A/M). Poté pevně přišroubujte obě zářezky (D) pomocí 2 šroubů (E) k zadní části hlavního rámu (A/M).



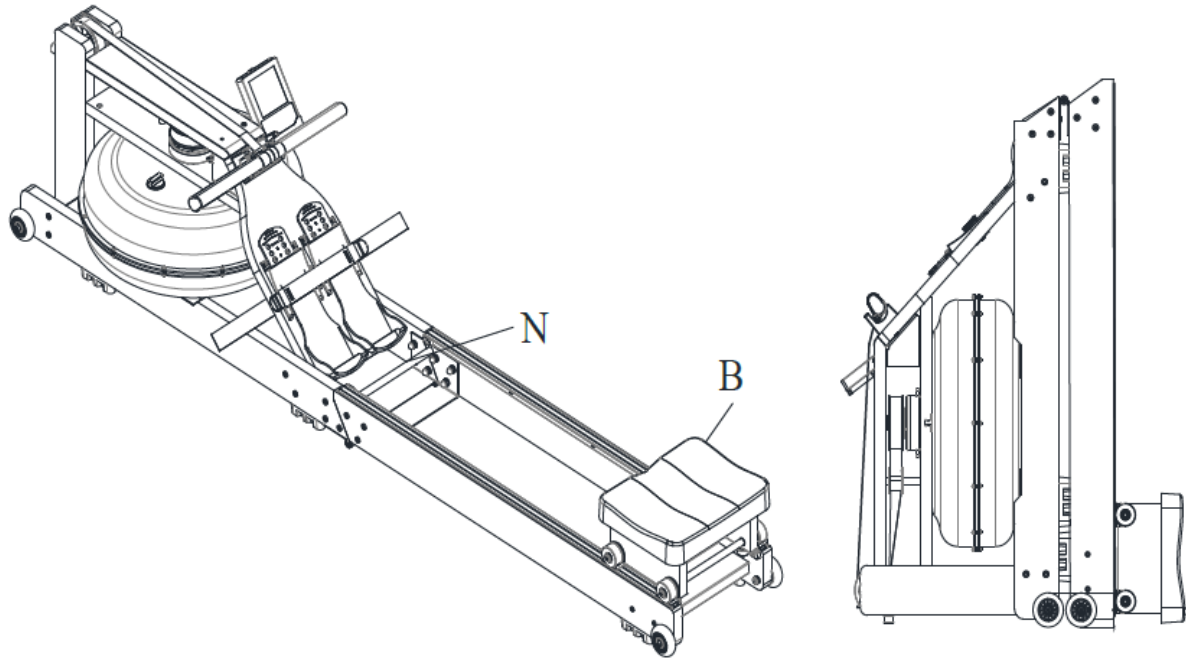
Krok 2

1. Vložte vodní pumpu (C) do nádoby s vodou. Poré odstraňte víčko (G) z nádrže na hlavním rámu (A).
2. Vsuňte hadičku vodní pumpy (C) do nádrže a napumpujte vodu. Po napumpování vody, vložte víčko (G) zpět do otvoru nádrže.
3. Pokud chcete vypumpovat vodu ven z nádrže stroje, vložte pumpu (C) do nádrže a hadičku do nádoby na vodu a vodu vypumpujte.



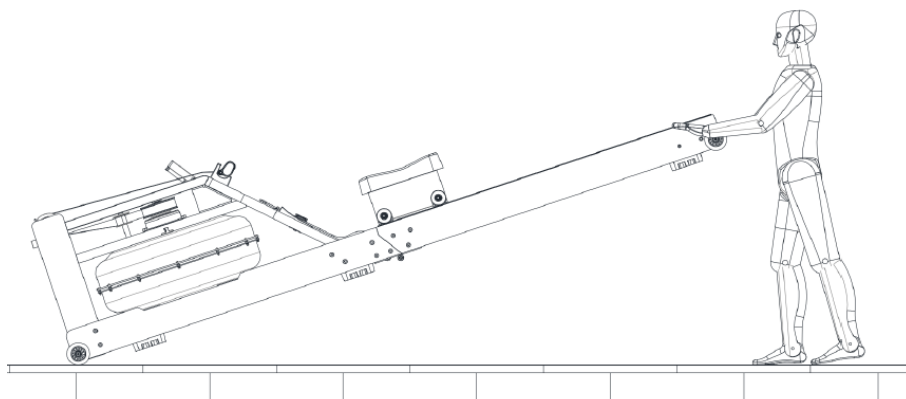
Složení stroje:

Pokud chcete stroj složit, nejprve posuňte sedlo (B) na zadní stranu rámu (A/M), jako na obrázku. Zamezíte tím možnému poškození prudkým sesunem sedla (B). Poté sklopte směrem k sobě část rámu (A) a část (M)



Převážení stroje:

Nejprve posuňte sedlo (B) k přední části rámu (A/M), jako na obrázku. Poté zdvihněte do vzduchu zadní část rámu (A/M) a pomocí předních koleček stroj přemístíte.



Návod na obsluhu počítače

Funkce:

1. TIME – Zobrazuje čas cvičení (0 ~99:59 minut).
2. DISTANCE(DIST) – Zobrazuje vzdálenost (0.00- 999.9 km).
3. Počet šláglů (SPM) : Zobrazuje celkový momentální počet šláglů (0~9999).
4. Průměrová funkce (AVG) : ukazuje průměrou rychlost (KM/H) , calorie za hodinu (CAL/H) a čas na 500m (/500M) , které se mění v okně "AVG".

Funkce tlačítek:

1. ON/OFF (on-off key): Pokud je stroj ve vypnutém stavu, stiskněte tlačítko a stroj se zapne. Pokud chcete vypnout stroj, pak stiskněte tlačítko podobu 3 vteřin.
2. ON/OFF (mode key): Při nastavování hodnot tímto tlačítkem potvrzujete zvolenou hodnotu a přepnete na další funkci.
3. MODE - Stiskněte toto tlačítko pro výběr funkcí.
3. UP (▲): Zvyšujete hodnotu dané funkce.
4. DOWN (▼): Snižujete hodnotu dané funkce.
5. RESET (Reset button) : Tímto tlačítkem vynulujete ukazované nebo nastavené hodnoty funkce.
6. KM/ML (switch key of Male/British): Tímto tlačítkem si vyberete kilometry nebo mile.
7. SPEED (speed): Na displeji se objeví rychlost pohybu.
8. /500M (500M time): Na displeji se objeví průměrný čas na 500 metrů.
9. CAL/H (Calories per hour): Na displeji se objeví průměrná hodnota spálených kalorií za hodinu.

Poznámka:

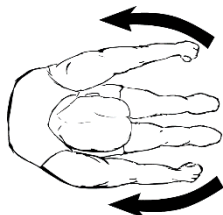
1. Pokud se hodnoty na displeji nezobrazují ostře, zkuste vyměnit baterie v počítači

Baterie:

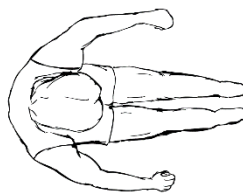
Baterie pro napájení : LR6 SIZE AA 1.5V – 2 ks .

ZAKLADNI VESLOVACI POHYB

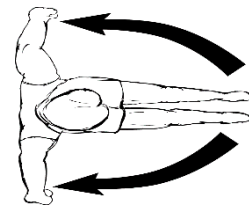
1. Posadte se na sedlo a připevněte si nohy k pedálům pomocí pásků se suchým zipem. Potom uchopte držadla veslovacích ramen.
2. Zaujměte základní polohu, nakloňte se vpřed s nataženými rukama a ohnutými koleny (obr. 1).
3. Vzepřete se zpět a zároveň narovnejte vaše záda a nohy (obr. 2)
4. Pokračujte tímto pohybem, dokud se mírně nepředkláníte, a během tohoto stádia byste měli přitáhnout paže směrem k vašemu tělu (obr. 3). Potom se vraťte do stádia 2 a opakujte.



(Obr. 1)



(Obr. 2)



(Obr. 3)

VESLOVACI ODPOR

Odpor pohybu při veslování lze měnit pomocí regulátoru zátěže. Úroveň odporu nastavujte podle Vašich potřeb. Nastavením vysokého odporu zpevníte a posilujete svaly, ale pravděpodobně nebudete moci cvičit tak dlouho, jako při nastavení nízkého odporu, které naopak zlepšuje Vaši kondici.

DOBA TRENINKU

Veslování je namáhavá forma cvičení a z tohoto důvodu je nejlepší začít s krátkým jednoduchým cvičením a postupně prodlužovat tréninky a zvyšovat zátěž. Začněte veslovat po dobu přibližně 5 minut a postupně, podle Vašich schopností, prodlužujte délku tréninků. Časem byste měli být schopni veslovat po dobu 15 až 20 minut, ale nesnažte se toho dosáhnout příliš rychle.

Doporučujeme trénovat nejméně třikrát týdně, pokud možno s rovnoměrným časovým rozložením.

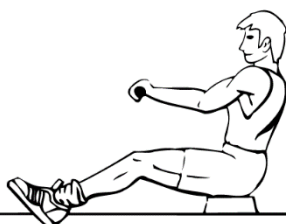
STŘÍDAVÉ STYLY VESLOVÁNÍ

VESLOVÁNÍ POUZE PAŽEMI

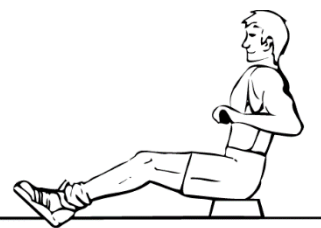
Toto cvičení posiluje svaly na pažích, ramenech, zádech a břiše. Posadte se, jak je zobrazeno na obr. 4, natáhněte nohy, předkloňte se a uchopte držadla. Mírně se zakloňte a přitahujte držadla směrem k hrudi. Vraťte se do základní polohy a postup opakujte.



(Obr. 4)



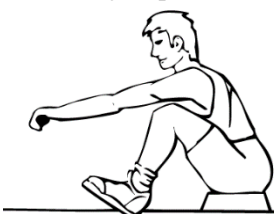
(Obr. 5)



(Obr. 6)

VESLOVÁNÍ POUZE NOHAMA

Toto cvičení posílí svaly Vašich nohou a zad. Se vzpřímenými zády a nataženými pažemi ohýbejte své nohy, dokud neuchopíte držadla veslovacích ramen ve startovací poloze, obr. 7. Nohama odsuňte tělo zpět, zatímco udržujete paže a záda vzpřímené. Vraťte se do základní polohy a postup opakujte.



(Obr. 7)



(Obr. 8)



(Obr. 9)

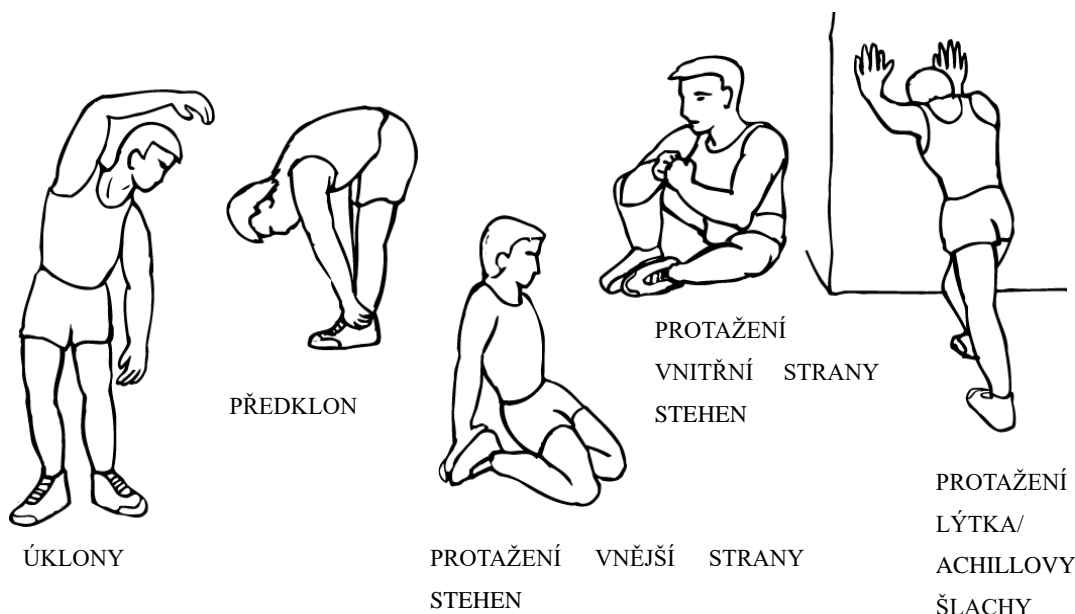
POKYNY KE CVIČENÍ

Používání posilovacího stroje společnosti Alza, a.s. Praha, Vám přinese několik výhod: zlepší Vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a při kontrole přijímaných kalorií Vám pomůže snížit hmotnost. V případě, že máte zdravotní problémy, konzultujte s Vaším lékařem používání stroje.

1. ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Zahřívací fáze rozproudí Váš krevní oběh, zahřeje a připraví svaly, aby správně fungovaly. Zároveň také sníží nebezpečí vzniku křečí a zranění svalů. Tuto fázi nevynechávejte!

Doporučujeme provést několik protahovacích cviků, jak je ukázáno níže. V každém protažení byste měli vydržet po dobu asi 30 sekund, neprotahujte svaly prudkým pohybem a nepřepínejte je – pokud pocítíte bolest, přestaňte!



2. FÁZE CVIČENÍ

Toto je fáze, do které vložte největší úsilí. Pravidelným cvičením se svaly vašich nohou stanou pružnější. Cvičte svým vlastním tempem, které udržujte po celou dobu cvičení. Optimální je cvičit na začátku 15 – 20 minut, po několika trénincích déle. Doporučujeme trénovat nejméně třikrát týdně, pokud možno s rovnoměrným časovým rozložením. Cvičení by mělo být dostatečné tak, aby Váš srdeční tep dosáhl “optimálního tepu”, jak je znázorněno v grafu.

3. ZKLIDŇUJÍCÍ FÁZE

Tato fáze je nutná pro to, aby se Váš kardiovaskulární systém a Vaše svaly postupně uvolnily. Zopakujte protahovací cviky a znovu mějte na paměti, abyste svaly nepřetahovali a prudce nenapínali.

TVAROVÁNÍ SVALŮ

Pokud se zároveň snažíte zlepšit Vaši fyzickou kondici, je nutné, abyste pozměnili Váš tréninkový program. Během zahřívací a uklidňující fáze cvičte jako obvykle, ale ke konci fáze cvičení zvyšte odpor.

SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI

Důležitým faktorem při snižování hmotnosti je množství přijímaných a vydávaných kalorií. Čím déle a usilovněji cvičíte, tím více jich spálíte. Je však zároveň třeba sledovat jejich příjem, zejména dát si pozor na tučná, sladká jídla a velikost porcí.

KONTROLUJTE SVŮJ SRDEČNÍ TEP

Abyste byli schopni zkontrolovat svůj srdeční tep, musíte nejprve vědět, jak jej změřit. Nejsnazší způsob je přitisknout konečky prstů k tepně na vašem krku, mezi svaly a dýchacími cestami. Spočítejte počet pulsů za 10 vteřin a vynásobte jej 6. Tak dostanete váš srdeční tep za minutu.

CVIČTE V RÁMCI SVÝCH MOŽNOSTÍ

Jakou úroveň srdečního tepu musíte udržovat během vašeho cvičení? Požádejte svého lékaře, aby vám dal náležité pokyny odpovídající Vašemu zdravotnímu stavu.

