

UPUTSTVO ZA UPOTREBU

Sprava za veslanje



SLUŽBA ZA KORISNIKE

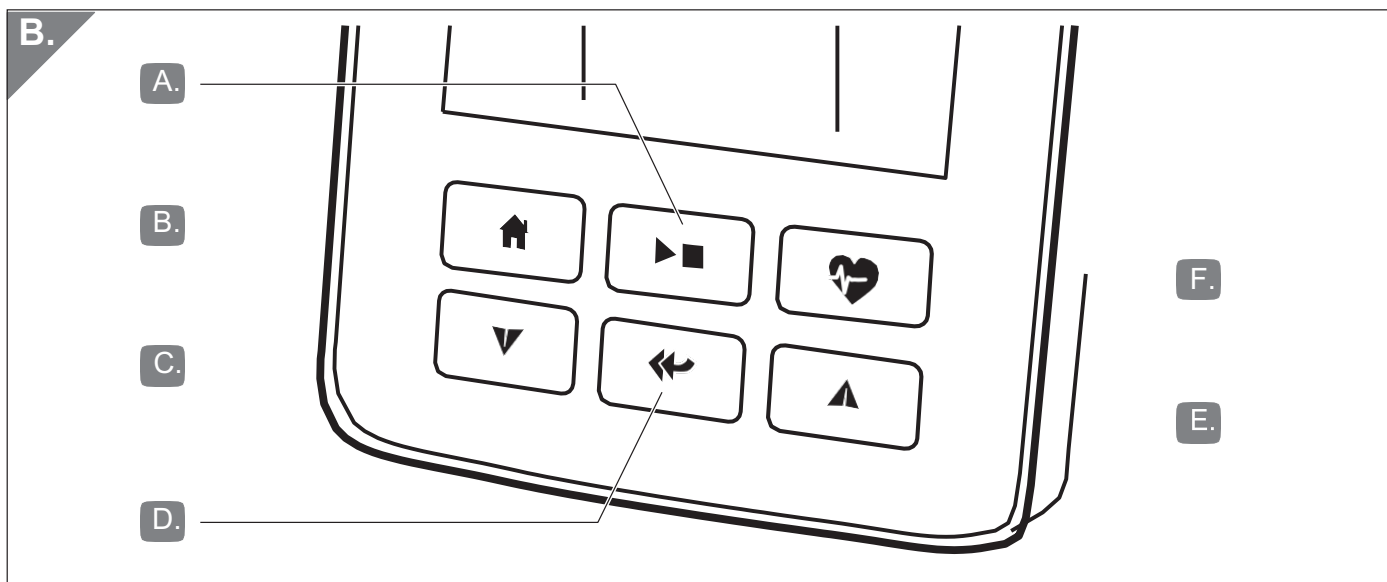
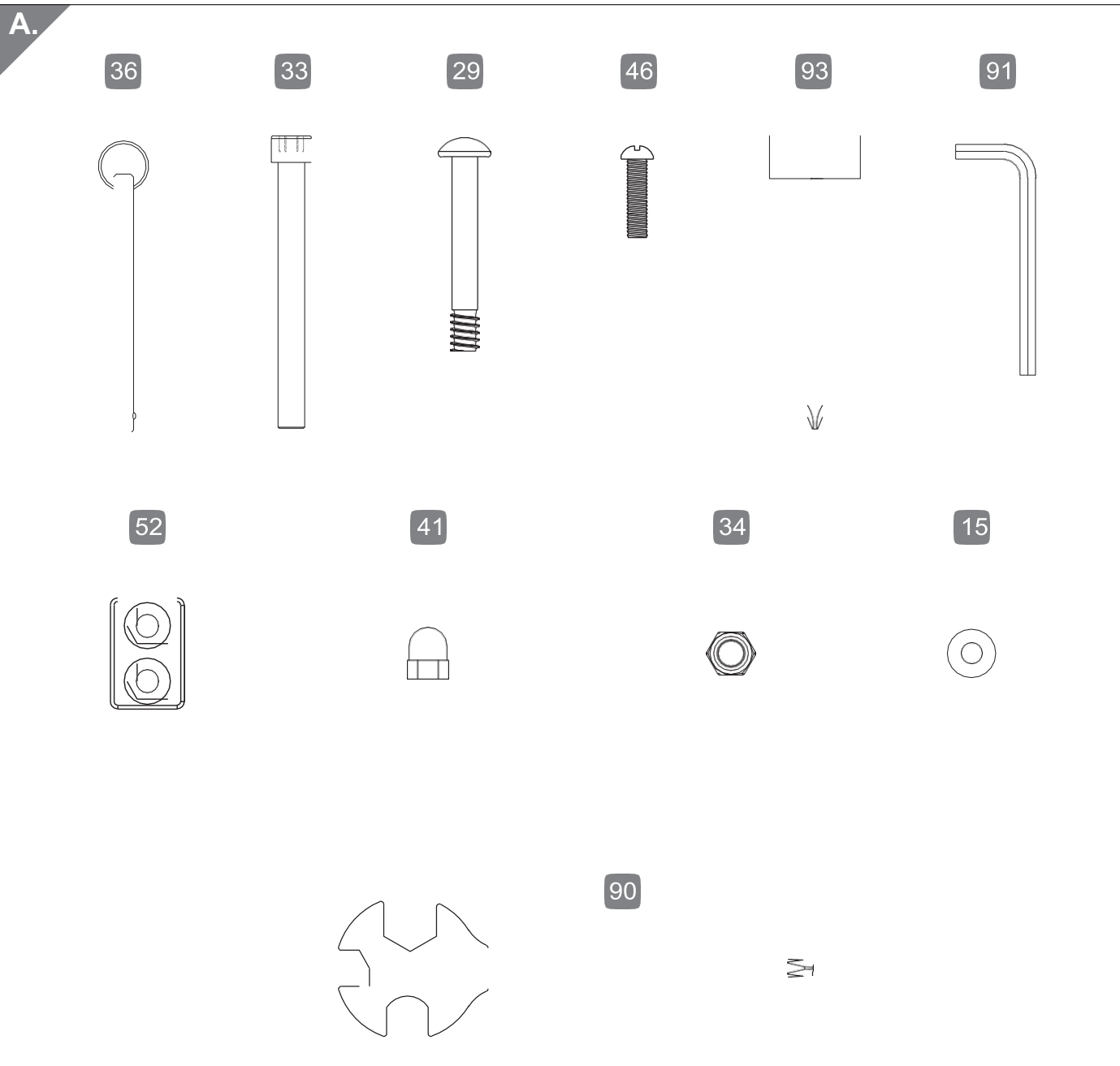
6502341

☎ +385(0) 40 543 603

🖥 servis@woolf.hr

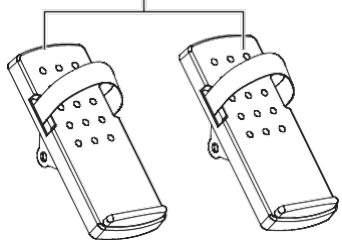
sadržaj

Pregled	4
Korištenje	5
Opseg isporuke / dijelovi uređaja	6
Općenito	7
Pročitajte i čuvajte upute za uporabu	7
Objašnjenje simbola	7
Sigurnost	7
Namjena	7
Sigurnosne upute	8
Početno pokretanje	9
Provjerite spravu za veslanje i opseg isporuke.....	9
Montaža	9
Sastavljanje prednjeg i srednjeg postolja	10
Sastavljanje gazišta	10
Sastavljanje računala i nosača računala.....	11
Sastavljanje sjedala	11
Sastavljanje stražnjeg postolja	12
Učvršćivanje aluminijske tračnice	12
Priključak za napajanje.....	13
Računalo	14
Zaslon računala	14
Odabir korisnika	14
Načini treninga	14
Trening	16
Zone za trening	16
Planiranje treninga	17
Ispravna tehnika veslanja	18
Prednosti treninga veslanja	18
Transport	18
Sklapanje sprave za veslanje	18
Održavanje i njega	19
Održavanje.....	19
Njega.....	19
Rješavanje problema	19
Tehničke specifikacije	20
Izjava o sukladnosti	20
Raspolaganje	20
Odlaganje ambalaže.....	20
Odlaganje sprave za veslanje	20

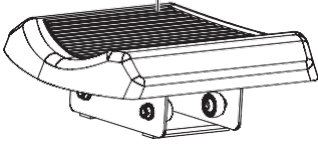


C.

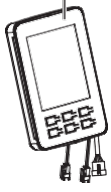
42



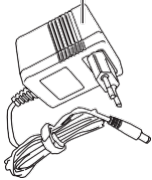
76



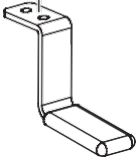
1



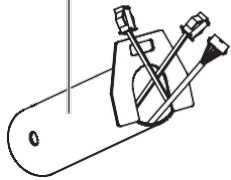
98



37



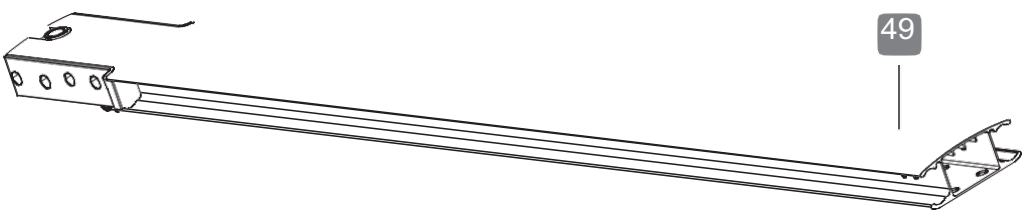
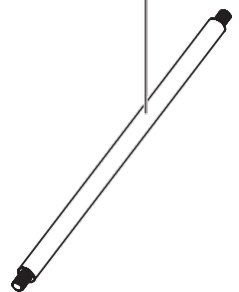
2



51



40

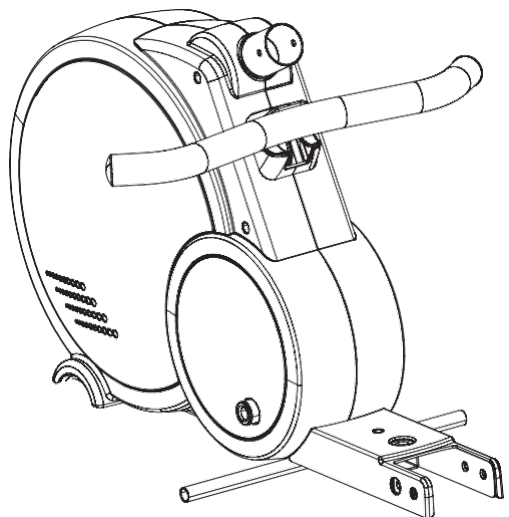


49

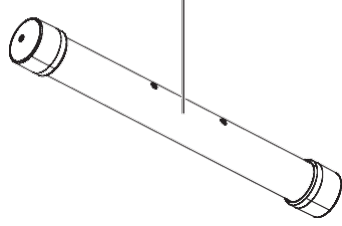
10



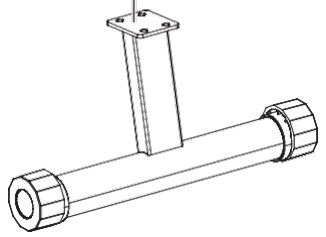
12



27



45



Opseg isporuke / dijelovi uređaja

- | | | | |
|----|-------------------------------|----|--|
| 1 | Računalo | A. | Gumb Start / Stop |
| 2 | Nosač za računalo | B. | Gumb za resetiranje |
| 10 | Vijak za zaključavanje | C. | Gumb - (za smanjenje otpora i za unaprijed postavljene postavke) |
| 12 | Okvir | D. | Tipka Mode |
| 15 | Pločice, 2 × | E. | Gumb + (za povećanje otpora i za zadane postavke) |
| 27 | Prednje postolje | F. | Gumb zaoporavak (mjerenje pulsa za oporavak) |
| 29 | Vijak (M8 * P1.25 * 75L), 2 × | | |
| 33 | vijak (M10 * 100) | | |
| 34 | Matica | | |
| 36 | Zatik za zaključavanje | | |
| 37 | Srednje postolje | | |
| 40 | Matica osovine (za gazišta) | | |
| 41 | Matica 2 × | | |
| 42 | Gazišta, 2 × | | |
| 45 | Stražnje postolje | | |
| 46 | Vijak (M6 * 20), 4 × | | |
| 49 | Aluminijska tračnica | | |
| 51 | Poklopac | | |
| 52 | Međuspremnik, 2 × | | |
| 76 | Sjedalo | | |
| 90 | Ključ (13, 15) | | |
| 91 | Inbus ključ (6mm) | | |
| 93 | Ključ | | |
| 98 | Adapter za napajanje | | |

Općenito

Pročitajte i čuvajte upute za uporabu



Ove upute za uporabu pripadaju ovoj spravi za veslanje. Sadrži važne informacije o puštanju u pogon i rukovanju.

Prije uporabe sprava za veslanje pažljivo pročitajte upute za uporabu, posebno sigurnosne upute. Nepoštivanje ovih uputa može dovesti do ozbiljnih ozljeda ili oštećenja sprava za veslanje.

Upute za uporabu temelje se na standardima i pravilima koja vrijede u Europskoj uniji. Kada ste u inozemstvu, također se pridržavajte smjernica i zakona specifičnih za zemlju.

Sačuvajte upute za uporabu za buduću uporabu. Ako stroj za veslanje date trećim osobama, obavezno priložite ove upute za uporabu.

Objašnjenje simbola

Sljedeći simboli i signalne riječi koriste se u ovom korisničkom priručniku, na spravi za veslanje ili na pakiranju.



Ovaj signalni simbol / riječ označava opasnost sa srednjom razinom rizika koja, ako se ne izbjegne, može rezultirati smrću ili teškim ozljedama.



Ovaj signalni simbol / riječ označava opasnost s niskom razinom rizika koja, ako se ne izbjegne, može dovesti do lakših ili umjerenih ozljeda.



Ova signalna riječ upozorava na moguću materijalnu štetu.



Ovaj simbol daje korisne dodatne informacije o sastavljanju ili radu.



Izjava o sukladnosti (vidi poglavlje "Izjava o sukladnosti"): Proizvodi označeni ovim simbolom zadovoljavaju sve primjenjive propise zajednice Europskog gospodarskog prostora.



Ispitana sigurnost: Proizvodi označeni ovim simbolom ispunjavaju zahtjeve njemačkog Zakona o sigurnosti proizvoda (ProdSG).



Mjesec/godina proizvodnje



serijski broj

Sigurnost

Namjena

Sprava za veslanje dizajnirana je isključivo kao sprava za fitness. Namijenjena je isključivo za privatnu uporabu i nije prikladna za komercijalnu, medicinsku ili terapijsku uporabu. Stroj za veslanje smije se koristiti samo u zatvorenim prostorijama (ne na otvorenom).

Stroj za veslanje koristite samo onako kako je opisano u ovim uputama za uporabu. Svaka druga uporaba smatra se neprikladnom i može dovesti do oštećenja imovine ili čak do osobnih ozljeda. Stroj za veslanje nije dječja igračka.

Proizvođač ili trgovac ne preuzimaju odgovornost za štetu nastalu nepravilnom ili nepravilnom uporabom.

- Uređaj nije prikladan za terapijsku upotrebu
- Uređaj samo za kućnu uporabu, nije dopuštena komercijalna uporaba.
- Uređaj je uređaj srednje klase točnosti (klasa HB).

Sigurnosne upute



Opasnost od strujnog udara!

Neispravna električna instalacija ili previsok mrežni napon mogu dovesti do strujnog udara.

- Stroj za veslanje priključite samo ako mrežni napon utičnice odgovara podacima na natpisnoj pločici.
- Stroj za veslanje priključite samo na lako dostupnu utičnicu kako biste u slučaju kvara mogli brzo odspojiti stroj za veslanje iz napajanja.
- Nemojte koristiti spravu za veslanje ako je vidljivo oštećena ili ako je strujni kabel ili utikač neispravan.
- Ako je strujni kabel sprava za veslanje oštećen, mora ga zamijeniti proizvođač ili njegova služba za korisnike ili slično kvalificirana osoba kako bi se izbjegle opasnosti.
- Ne otvarajte kućište, popravke neka obavlja kvalificirano osoblje. Da biste to učinili, obratite se stručnoj radionici. U slučaju samostalno izvedenih popravaka, nepravilnog spajanja ili neispravnog rada, odgovornost i jamstveni zahtjevi su isključeni.
- Za popravke se mogu koristiti samo dijelovi koji odgovaraju izvornim podacima uređaja. Ova sprava za veslanje sadrži električne i mehaničke dijelove koji su neophodni za zaštitu od izvora opasnosti.
- Nemojte upravljati računalom s vanjskim mjerачem vremena ili zasebnim sustavom daljinskog upravljanja.
- Nikada ne dirajte utikač mokrim rukama.
- Nikada ne izvlačite utikač iz utičnice za kabel napajanja, uvijek se držite za utikač.
- Držite utikač i kabel za napajanje dalje od otvorenog plamena i vrućih površina.
- Kabel za napajanje položite tako da ne predstavlja opasnost od spoticanja.
- Nemojte savijati kabel za napajanje niti ga polagati preko oštih rubova.

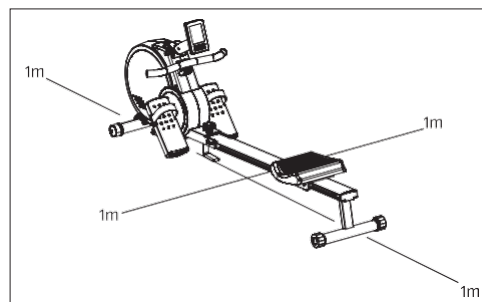
- Stroj za veslanje koristite samo u zatvorenom prostoru. Nikada ga nemojte koristiti u vlažnim prostorijama ili na kiši.
- Artikal se smije koristiti samo s isporučenom jedinicom napajanja.



Opasnost od ozljeda!

Nepravilno rukovanje spravom za veslanje može dovesti do ozljeda.

- Najveća dopuštena težina korisnika je 120 kg.
- Sprava za veslanje nije prikladna za osobe s pacemakerom ili drugim medicinskim implantatima.
- Postavite stroj za veslanje na čvrstu i ravnu podlogu i pazite da ima dovoljno mjesta u svakom smjeru i osigurajte sigurno uporište.



- Nemojte gaziti na sjedalo ili druge dijelove sprava za veslanje.
- Neispravan i pretjeran trening može ugroziti vaše zdravlje.
- Poluge i drugi mehanizmi za podešavanje veslačkog stroja ne smiju ometati raspon pokreta tijekom treninga.
- Redovito provjeravajte spravu za veslanje na oštećenja i istrošenost. Neispravni dijelovi, npr. B. spojni dijelovi moraju se odmah zamijeniti. Stroj za veslanje se više ne može koristiti dok se ne popravi.
- Redovito provjeravajte zategnutost vijaka i matica i po potrebi ih zategnite.
- Nikada nemojte transportirati spravu za veslanje sam preko stepenica ili drugih prepreka.
- Ni pod kojim uvjetima ne smijete zatvarati oči dok koristite veslački stroj.
- Ne postavljajte veslački stroj na ili u blizini lako zapaljivih materijala.



Opasnost od oštećenja zdravlja!

Sustavi za praćenje otkucaja srca mogu biti netočni. Prekomjerna tjelovježba može dovesti do ozbiljnog oštećenja zdravlja ili smrti.

- Odmah prestanite s treningom ako osjetite vrtoglavicu/slabost.



Opasnosti za djecu i osobe sa smanjenim tjelesnim, osjetilnim ili mentalnim sposobnostima (npr. osobe s djelomičnim invaliditetom, starije osobe s ograničenim fizičkim i mentalnim sposobnostima) ili nedostatak iskustva i znanja (npr. starija djeca).

- Ovaj veslački stroj mogu koristiti djeca od 14 godina pa na više.

Također i osobe sa smanjenim fizičkim, osjetilnim ili mentalnim sposobnostima ili s nedostatkom iskustva i znanja, ako su pod nadzorom ili su poučeni o sigurnoj uporabi sprava za veslanje i razumiju opasnosti koje proizlaze iz toga.

- Djeca se ne smiju igrati sa spravom za veslanje. Čišćenje i korisničko održavanje ne smiju obavljati djeca bez nadzora.

- Djecu mlađu od 14 godina držite dalje od sprava za veslanje i priključnog kab
- Držite djecu podalje od malih dijelova. Djeca mogu progutati male dijelove i ugušiti ih.
- Ne dopustite djeci da se igraju s folijom za pakiranje. Djeca se u njemu mogu zapeti tijekom igre i ugušiti se.

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje spravom za veslanje može dovesti do oštećenja.

- Koristite prostirku na koju postavljate spravu za veslanje kako ne biste oštetili pod.

- Nikada nemojte izlagati veslački stroj visokim temperaturama (zagrijavanje itd.) ili vremenskim utjecajima (kiša itd.).
- Nemojte koristiti spravu za veslanje ako su plastični dijelovi sprave za veslanje napukli, napukli ili deformirani. Oštećene dijelove zamijenite samo odgovarajućim originalnim rezervnim dijelovima.

Početno pokretanje

Provjerite stroj za veslanje i opseg isporuke

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Ako neoprezno otvorite ambalažu oštrim nožem ili drugim šiljatim predmetom, stroj za veslanje može se oštetiti.

- Budite oprezni pri otvaranju.
 1. Izvadite spravu za veslanje iz pakiranja.
 2. Provjerite je li isporuka potpuna (pogledajte sliku **A** i **C**).
 3. Provjerite jesu li sprava za veslanje ili pojedini dijelovi oštećeni. Ako je tako, nemojte koristiti spravu za veslanje. Obratite se proizvođaču na servisnu adresu navedenu na jamstvenom listu.

Montaža

Za montažu vam je potreban ključ **90 / 93** imbus ključ **91**.

1. Raspakirajte sve pojedinačne dijelove i stavite ih jedan do drugog na pod.
2. Postavite osnovni okvir na ravnu površinu i provjerite je li glavni okvir stabilan. Za zaštitu poda ispod uređaja stavite prostirku ili stari tepih.
3. Provjerite imate li dovoljno mjesta za kretanje u svakom smjeru (najmanje 1,5 m) tijekom montaže. Montažu trebaju izvesti 2 osobe.



Sastavljanje prednjeg i srednjeg postolja

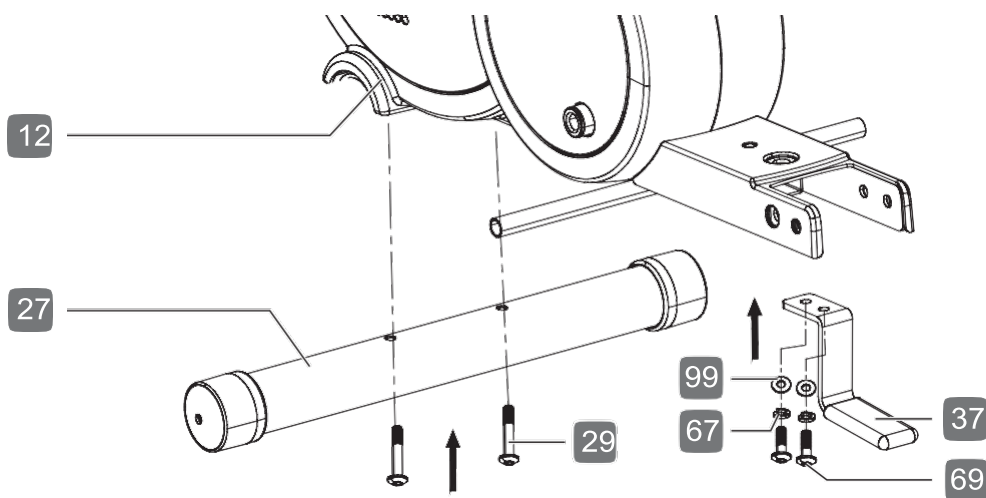


Opasnost od ozljeda!

Nepravilno rukovanje spravom za veslanje može dovesti do ozljeda ili oštećenja sprava za veslanje.

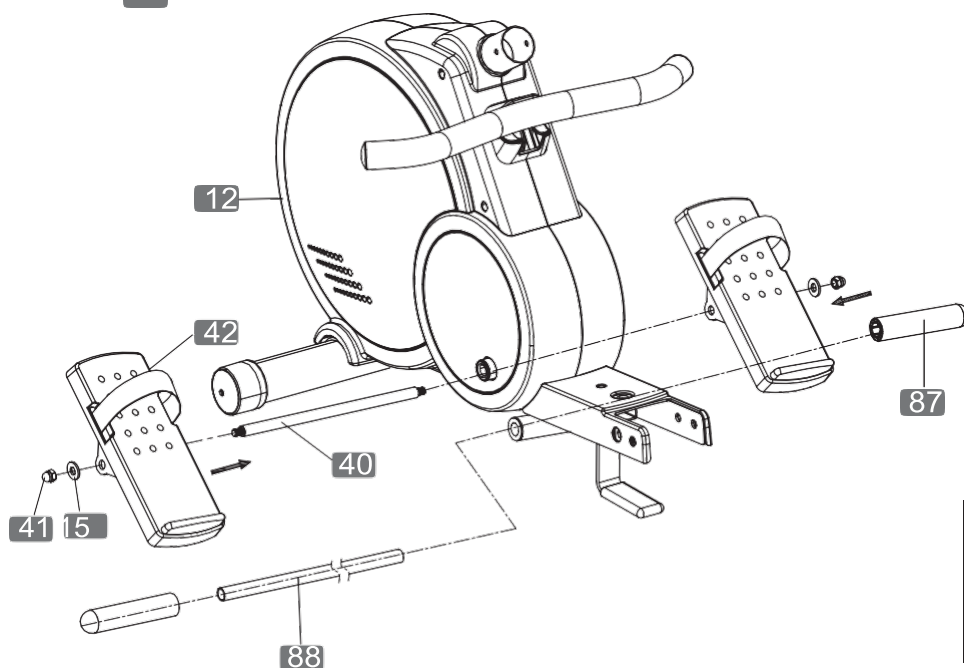
- Potražite pomoć od nekoga tko sigurno drži spravu za veslanje.

1. Pričvrstite prednji stalak **27** s dva vijka **29** na okvir **29**. Provjerite jesu li ugrađeni kotači na prednjem postolju okrenuti prema naprijed.
2. Pričvrstite srednji stalak **37** s dva unaprijed montirana vijka **69** dvije unaprijed sastavljene opružne podloške **67** dvije unaprijed sastavljene podloške **99** na okviru.



Sklapanje gazišta

1. Gurnite osovinu **40** u okviru **12**.
2. Umetnite donju osovinu pedale **88** u donju rupu glavnog okvira i pričvrstite je s dva poklopca **87**.
3. Umetnite gazišta **42** na osovini i učvrstite ga s dvije podloške **15** i dvije matice **41**.



93	
90	

Sastavljanje računala i nosača računala

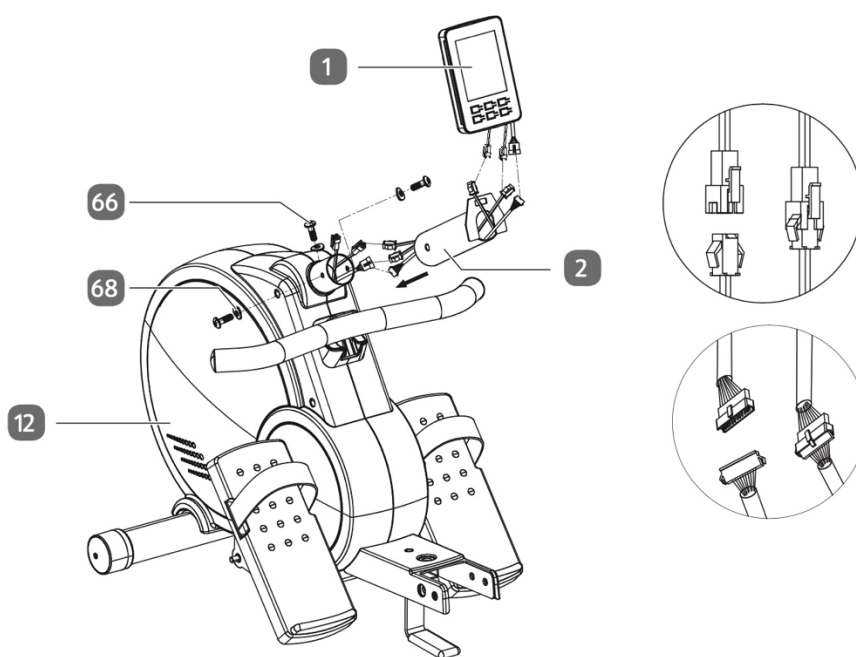
BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje spravom za veslanje može oštetiti stroj za veslanje.

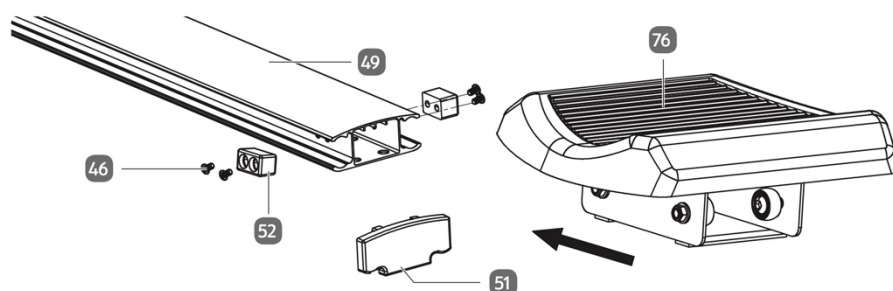
- Pazite da nijedan kabel nije priklješten.

1. Vodite držač računala **2** na okvir **12** i spojite kabele računala zajedno. Provjerite je li spoj kabela čvrst i ispravan.
2. Pričvrstite držač računala s tri unaprijed postavljena vijka **66** i tri podloške **68**.
3. Pokrenite računalo **1** na nosač računala i čvrsto i ispravno spojite računalne kabele.
4. Gurnite računalo na držač računala i gurnite ga na mjesto.



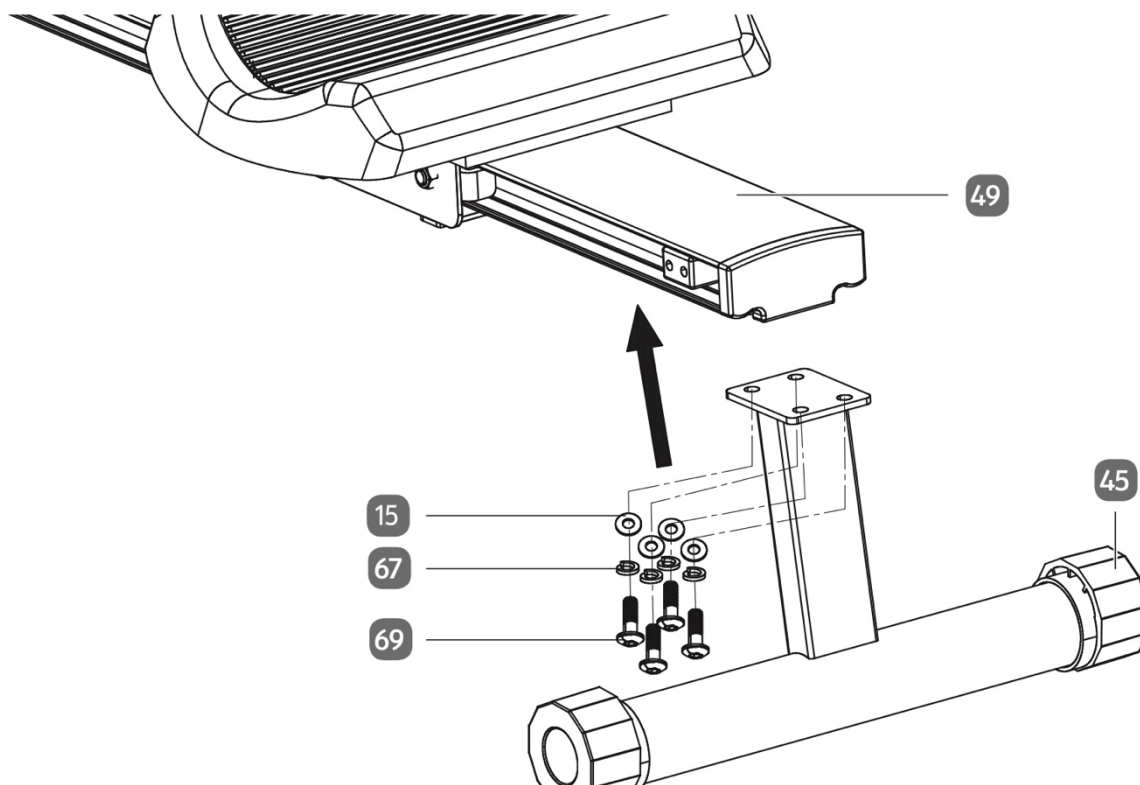
Sastavljanje sjedala

1. Pomaknite sjedalo **76** na aluminijskoj šini **49**.
2. Umetnite dva međuspremnik **52** sa po dva vijka **46** na aluminijsku šinu i umetnite poklopac na aluminijskoj tračnici.



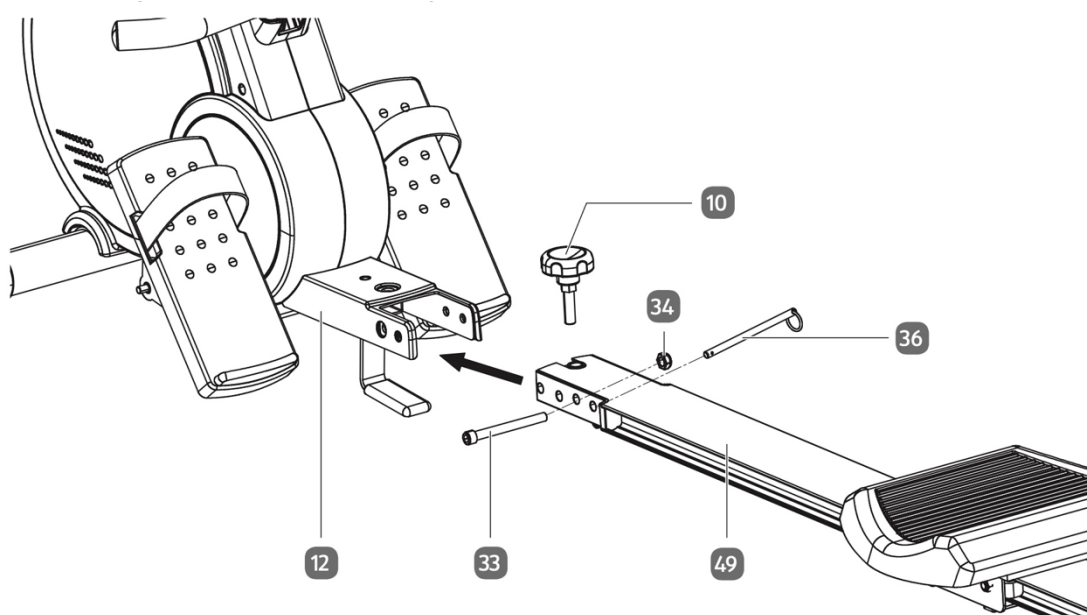
Montaža stražnjeg postolja

- Popravite stražnje postolje **45** s četiri unaprijed montirana vijka **69**, opružne podloške **67** i podloške **15** na aluminijskoj tračnici **49**.



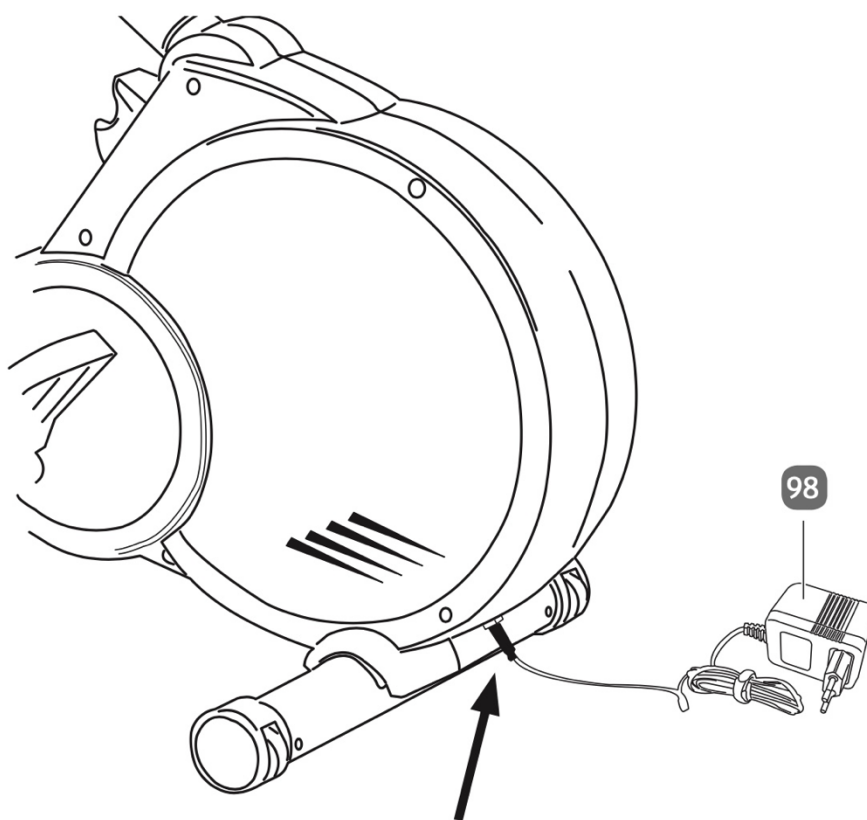
Pričvršćivanje aluminijske tračnice

- Pričvrstite aluminijsku tračnicu **49** s vijkom **33** i maticom **34**, kao i s klinom za zaključavanje **36** vijkom za zaključavanje **10** na okvir **12**.



Priključak za napajanje

1. Spojite napajanje **98** sa spravom za veslanje.
2. Uključi te napajanje u ispravno instaliranu električnu utičnicu.



Računalo

Zaslon računala

Time / 500 m: Prikazuje vam vrijeme na udaljenosti od 500 m. Na taj način uvijek dobivate korisne usporedne vrijednosti.

SPM: Prikazuje zamah vesla u minuti.

Distance: Prikazuje vam cijelu udaljenost treninga u km.

Total strokes: Prikazuje ukupan broj zaveslaja u treningu.

Watt: Prikazuje snagu u vatima

Calories: Prikazuje potrošnju energije u kilodžulima. (Ovaj podatak služi za motivaciju i nije istovjetan medicinskim vrijednostima.)

Puls: Prikazuje trenutni broj otkucaja srca (puls). (Ovaj zaslon radi samo s remenom za prsa, koji nije uključen u opseg isporuke.)



Sve dok je računalo priključeno na električnu mrežu, ostaje uključeno automatski.

Ugrađeni prijemnik za mjerenje otkucaja srca u prsima

Računalo ima ugrađeni prijemnik za mjerenje otkucaja srca na prsnom remenu (remen za prsa nije uključen). Imajte na umu da vam je za to potreban nekodirani remen za prsa frekvencije 5,3 kHz.

Odabir korisnika



Profil U0 je neutralni korisnički profil u koji se ne pohranjuju korisnički podaci.

Računalo ima četiri različita korisnička profila (U 1 – U 4) i jedan neutralni korisnički profil (U0). Svoje osobne podatke (visinu, težinu, spol i dob) možete unaprijed postaviti u korisničkim profilima (U1 - U4).

Da biste odabrali korisnički odabir, učinite sljedeće:

1. Ponovno pokrenite računalo pritiskom na tipku MODE **D**. Pritisnite i držite oko 3 sekunde (vidi **sl. B**).

2. Pritisnite tipku - odnosno + **C / E** za odabir korisničkog profila i potvrdite tipkom MODE. **D** odabira tipkom za način rada.
3. Pritisnite tipku - odnosno + da ispunite korisnički profil i potvrdite svoj unos tipkom MODE. **D**

Način treninga

Za odabir između različitih programa postupite na sljedeći način:

1. Pritisnite tipku RESET **B**. Programi bljeskaju.

željeni program ne treperi.

3. Potvrdite program tipkom MODE **D**.

Ručni (ručni program obuke)

1. U stanju pripravnosti odaberite RUČNI program pomoću tipke - odnosno. +**C/E** i potvrdite svoj unos s tipkom MODE **D**.
2. Sada možete pokrenuti program s tipkom start/stop **A** pokrenuti ili postaviti zadane postavke. Da biste to učinili, pritisnite tipku MODE. S tipkom - odnosno + možete unaprijed postaviti pojedinačne vrijednosti treninga (vat, vrijeme, udaljenost, potrošnja energije (kalorije), puls i otkucaji).
3. Potvrdite odgovarajući unos tipkom MODE **D**.



Ako započnete trening s unaprijed postavljenim vrijednostima, vrijednosti će se odbrojati prema dolje. Kad se dosegne kraj zadane vrijednosti, oglašava se zvučni signal.

Program (unaprijed programirani trening)

1. U stanju čekanja odaberite pomoću gumba - odnosno. + **C / E** odaberite program PROGRAM i potvrdite svoj unos tipkom MODE. Sada možete s ključem- odnosno + odabrati jedan od 12 unaprijed postavljenih programa treninga. Profil treninga prikazan je na zaslonu računala. Potvrdite željeni program tipkom MODE **D**.

2. Sada možete pokrenuti program s tipkom **start/stop A** pokrenuti ili postaviti zadane postavke. Da biste to učinili, pritisnite tipku **MODE D**. S tipkom - odnosno **+** možete unaprijed postaviti pojedinačnevrijednosti treninga (vat, vrijeme, udaljenost, potrošnja energije (kalorije), puls i otkucaji).
3. Potvrdite odgovarajući unos tipkom **MODE D**. Ako započnete trening s unaprijed postavljenim vrijednostima, vrijednosti će se odbrojavati prema dolje. Kad se dosegne kraj zadane vrijednosti, oglašava se zvučni signal.

Korisnik (individualni program obuke)

Za svakog korisnika možete stvoriti individualni profil obuke. Ako ste računalo pokrenuli u korisničkom profilu U1 - U4, možete stvoriti vlastiti program obuke u korisničkom programu. Ovaj program je spremljen s korisnicima U1 - U4. Također možete postaviti pojedinačni program u neutralni korisnički profil U0, ali to se ne sprema.

1. U stanju pripravnosti odaberite **KORISNIČKI** program pomoću tipke - odnosno. **+ C / E** i potvrdite unos tipkom **MODE D**. Sada možete koristiti gumb za kretanje kroz pojedinačne stupnjeve otpora - odnosno **+** i prilagoditi po želji.
2. Svaki unos potvrdite tipkom **MODE D**.
3. Sada možete pokrenuti program s tipkom **start/stop** pokrenuti ili postaviti zadane postavke. Da biste to učinili, pritisnite gumb za način rada. S tipkom - odnosno **+** možete unaprijed postaviti pojedinačne vrijednosti treninga (vat, vrijeme, udaljenost, potrošnja energije (kalorije), puls i otkucaji).
4. Potvrdite odgovarajući unos tipkom **MODE D**. Ako započnete trening s unaprijed postavljenim vrijednostima, vrijednosti će se odbrojavati prema dolje. Kad se dosegne kraj zadane vrijednosti, oglašava se zvučni signal.

HRC (program ciljanog otkucaja srca)



Imajte na umu da ovaj program radi samo s remenom za prsa (nije uključen).

1. Odaberite pomoću gumba - odnosno **+** **C / E** U stanju čekanja odaberite **HRC** program i potvrdite unos s tipkom **MODE D**.
2. Pritisnite tipku - odnosno **+** za odabir između 4 različita programa (55%, 75%, 90% ili ciljani broj otkucaja srca "TAG") i potvrdite unos tipkom **MODE D**.
3. Sada potvrdite svoju dob ili je ispravite gumbom - odnosno **+**.
4. Pritisnite tipku **MODE** za potvrdu. Ako ste odabrali TAG, još uvijek morate postaviti ciljani broj otkucaja srca pomoću gumba - odnosno **+** i potvrdite ovaj unos tipkom **MODE D**.
5. Sada možete pokrenuti program tipkom za pokretanje /zaustavljanje **A** pokrenuti ili postaviti zadane postavke. Da biste to učinili, pritisnite tipku **MODE D**. S tipkom - odnosno. **+** možete unaprijed postaviti pojedinačne vrijednosti treninga (vat, vrijeme, udaljenost, potrošnja energije (kalorije), puls i otkucaji).
6. Potvrdite odgovarajući unos tipkom za način rada. Ako započnete trening s unaprijed postavljenim vrijednostima, vrijednosti će se odbrojavati prema dolje. Kad se dosegne kraj zadane vrijednosti, oglašava se zvučni signal.

Utrka

U programu **RACE** možete odraditi virtualnu utrku s računalom za vježbanje.

1. U stanju čekanja odaberite pomoću gumba - odnosno **+** **C / E** program **RACE** i potvrdite svoj unos tipkom **MODE D**.
Postavite tipkom - odnosno **+** otkucaje u minuti (SPM) i udaljenost treninga (Distance) i potvrdite ih tipkom **MODE D**.
2. Za početak utrke pritisnite tipku **start/stop**.



Računalo pokazuje jeste li vi (korisnik) ili računalo (PC) trenutno u prednosti. Na kraju utrke bit će vam prikazano jeste li pobijedili (WIN) ili izgubili (USER LOSE).

Gumb za oporavak

(Mjerenje otkucaja srca za oporavak)



Imajte na umu da ovaj program radi samo s remenom za prsa (nije uključen).

Na kraju treninga možete izmjeriti otkucaje srca za oporavak.

- Pritisnite gumb za oporavak **F**. Na računalo **1** počinje jednominutno odbrojavanje. Regeneracija vašeg pulsa se mjeri i zatim ocjenjuje ocjenom. Što vam je bolja regeneracija pulsa, to je niža ocjena (F1 = vrlo dobro - F6 = loše). Uređaj je opremljen sustavom neovisnim o brzini

Trening

Opasnost od ozljeda!

Nepravilan ili pretjeran trening može naštetiti vašem zdravlju.

- Prije nego počnete s treningom, svakako pitajte svog liječnika.
- Nosite udobnu, prozračnu odjeću (npr. trenirku).
- Nikada nemojte vježbati bos. Nosite obuću sneklizajućim gumenim potplatima.
- Nemojte jesti sat vremena prije i poslije treninga i piti dovoljno.
- Ne vježbajte kad ste umorni i iscrpljeni.

U principu, svaka zdrava osoba može započeti kondicijski trening. Zapamtite, međutim, da se dugi kvarovi ne mogu otkloniti u kratkom vremenskom razdoblju. Tjelesna spremnost, izdržljivost i dobrobit lako se mogu postići odgovarajućim programom vježbanja. Vaša izdržljivost se poboljšava nakon relativno kratkog, redovitog treninga i tako održava rad srca, krvožilnog i mišićno-koštanog sustava. Poboljšana je i kapacitet unosa kisika. Druge pozitivne promjene događaju se u metaboličkom sustavu. Važno je prilagoditi trening vlastitom tijelu i ne opterećivati se. Upamtite, vježba bi trebala biti zabavna.

Grupe mišića koje se koriste su mišići potkoljenice, mišići bedra, glutealni mišići, mišići ruku i mišići gornjeg dijela tijela (prsa i mišići leđa).

Zone za trening

Postoji pet zona za treniranje koje igraju ulogu u vašem treningu bilo pojedinačno ili sve zajedno - ovisno o vašem osobnom cilju. Vrijednosti su detaljno:

Zdravstvena zona:	50-60% MHF-a
Sagorijevanje masti:	60-70% MHF-a
Aerobna zona:	70-80% MHF-a
Anaerobna zona:	80-90% MHF-a
Zona upozorenja:	90-100% MHF-a

Zona zdravlja

Zona zdravlja označava sporu, dugotrajnu vježbu. Opterećenje treba biti lagano i opušteno. Ova zona je osnova za povećanje vaših performansi i trebali bi je koristiti početnici ili osobe s lošom kondicijom.

Sagorijevanje masti

U ovoj zoni i vaše srce je ojačano, a sagorijevanje masti je optimalno osmišljeno, jer kalorije koje se unose dolaze uglavnom iz vašeg tijela, a manje iz ugljikohidrata. Prvo se vaše tijelo treba naviknuti na trening – dajte si malo vremena. Tada vrijedi sljedeće: Što dulje održavate ovaj trening, to će biti učinkovitiji.

Aerobna zona

Vježbanjem u aerobnoj zoni sagorijevate više ugljikohidrata nego masti. Veći stres jača vaše srce i pluća. Ako želite postati brži, jači i izdržljiviji, trebate trenirati i u aerobnoj zoni. Prednosti ovog treninga imat će ogroman utjecaj na vaše srce i dišni sustav.

Anaerobna zona

Vježbanje u ovoj zoni povećava sposobnost metabolizma mliječne kiseline. To vam omogućuje da trenirate jače bez stvaranja prekomjernog laktata. To je težak trening koji vam ostavlja tipičnu bol teškog treninga,

iskustva kao što su iscrpljenost, teško disanje i umor. Prednost prvenstveno utječe na one ljude koji su zainteresirani za trening visokih performansi. Ako samo želite biti u formi, nikada ne trebate trenirati u ovoj zoni.

Zona upozorenja

Ovo je zona najvećeg intenziteta i treba je koristiti s velikim oprezom. Ovdje trenirajte samo ako ste u izuzetnoj formi i imate iskustvo i praktično znanje s opsežnim treningom visokih performansi. Ovo područje može lako dovesti do ozljeda i preopterećenja. Ovo je izuzetno težak trening koji bi trebao biti rezerviran za vrhunske sportaše. Sportska medicina smatra sljedeće razine izloženosti učinkovitima:

Učestalost / trajanje
10 minuta dnevno
2-3 puta tjedno 20-30 minuta
1-2 puta tjedno 30-60 minuta

Planiranje treninga

Odlučujući faktor je vaša trenutna tjelesna spremnost - o tome unaprijed razgovarajte sa svojim liječnikom. U osnovi, trening bi trebao biti podijeljen u tri različite faze obuke:

- zagrijati se
- trening
- opusti se

Zagrijati se

Priprema mišića i organizam za stres. To će smanjiti rizik od ozljeda. Vježbe su aerobik, istezanje i trčanje. Trening uvijek započnite ovom fazom zagrijavanja.

Trening

Slijedite preporuke za svoju spravu za vježbanje. Intenzitet vježbe može se kontrolirati otkucajima srca. Koordinirajte sa svojim liječnikom.

Opustiti se

Organizmu je potrebno vrijeme za oporavak tijekom i nakon treninga. Ovo vrijeme oporavka trebalo bi biti duže za početnika nego za iskusnog sportaša.

Jedna od metoda za određivanje intenziteta vašeg treninga je maksimalni puls MHF (mjerjenje pulsa). Ovaj MHF možete sami izračunati pomoću matematičke formule.

Ova formula vezana za dob je:

$$\text{MHF} = 220 - \text{dob}$$

Prava tehnika veslanja

Prednosti treninga veslanja

- Pобољшanje vašeg kardiovaskularnog sustava.
- Pобољшanje kapaciteta upijanja kisika.
- Ojačane su sve glavne mišićne skupine u tijelu. Mišići leđa i ramena (široki mišići leđa i ekstenzori leđa); Mišići ruku (trapezius, deltoid, fleksori ruku); Mišići nogu (mišići ekstenzori, tetive koljena, mišići potkoljenice i potkoljenice); Gluteusi, bicepsi.

Korak 1



- Postavite sjedalo u prednji položaj. Da biste to učinili, savijte zglobove kuka i koljena.
- Odozgo uhvatite rukom za povlačenje objema rukama.
- Pazite da sjedite uspravno / ravno.
- Osobe s problemima s koljenima ne smiju savijati koljena ispod 90 °.

korak 2



- Polako počnite ispravljati noge.
- Povucite ruku za povlačenje prema sebi. Pazite da sjedite uspravno / uspravno.

korak 3



- Povucite noge natrag i zarolajte sjedalo u početni položaj.

Prijevoz

Uzmite spravu za veslanje uz stražnje postolje **45**i nagnite ga naprijed dok se ne može lako gurnuti. Prije nego što se sprava za veslanje pomakne uz pomoć transportnih valjaka, gazisu **42** ukloniti. Spravu za veslanje nikada nemojte transportirati sam preko stepenica ili drugih prepreka. Stroj za veslanje treba pomicati samo kada je rasklopljen.

Sklapanje

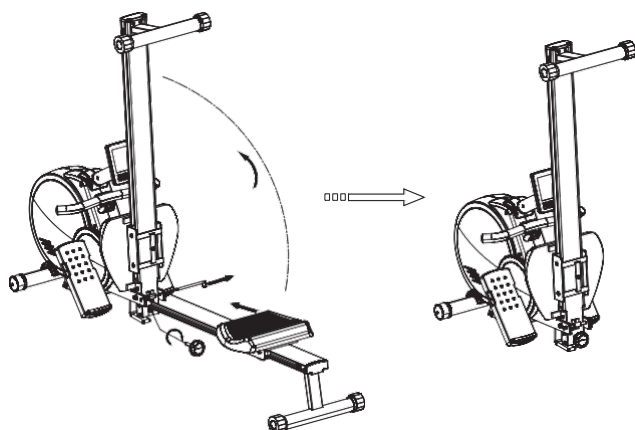
Stroj za veslanje

Opasnost od ozljeda!

Nepravilno rukovanje spravom za veslanje može dovesti do ozljeda.

- Prilikom skladištenja pazite da se veslački stroj ne može prevrnuti.
 - Pazite da vam prsti ne uđu u pokretne dijelove dok preklapate spravu za veslanje.
 - Spravu za veslanje dodirujte samo za aluminijsku šinu dok je sklopiva.
 - Pazite da je klin za zaključavanje uvijek pričvršćen na stranu vijka. Zatik se ne može pričvrstiti na stranu poklopca vijka.
1. Otpustite vijak za zaključavanje **10** .

2. Otpustite osigurač .
3. Presavijte aluminijsku tračnicu gore i ponovno ga pričvrstite vijkom za zaključavanje i klinom za zaključavanje.



Održavanje i njega

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Voda ili druge tekućine koje su dospjele u kućište računala mogu uzrokovati kratki spoj.

- Nikada ne uranjajte računalo u vodu ili bilo koju drugu tekućinu.
- Pazite da voda ili druge tekućine ne dođu u kućište računala.

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje spravom za veslanje može oštetiti stroj za veslanje.

- Nemojte koristiti agresivna sredstva za čišćenje, četke s metalnim ili najlonskim čekinjama ili oštre ili metalne predmete za čišćenje, poput noževa, tvrdih lopatica i slično. Oni mogu oštetiti površine.
- Budite oprezni pri korištenju ulja, postoji opasnost od kapanja.

održavanje

- Redovito provjeravajte sve dijelove uređaja i čvrsto prijanjanje svih vijaka i spojeva. Vijci sjedala zahtijevaju posebnu provjeru. Prije uporabe provjerite jesu li dobro zategnuti.
- Kako biste izbjegli neugodne zvukove, s vremena na vrijeme podmažite sve pokretne dijelove (npr. čahure ležaja) s kapljicom viskozno ulja.
- Neispravne dijelove odmah zamijenite putem naše službe za korisnike - uređaj se tada ne smije koristiti dok se ne popravi.
- Redovito provjeravajte mehanizme za podešavanje i vijke na istrošenost. Ako je bilo koji dio proizvoda oštećen, obratite se korisničkoj službi i nemojte koristiti proizvod dok se dijelovi ne zamijene.

njegu

- Za čišćenje koristite samo vlažnu krpnu bez jakih sredstava za čišćenje. Pazite da tekućina ne uđe u računalo prodire.

Rješavanje problema

problem	moгуće temeljni uzrok	Rješavanje problema vježbanje
Računalo		
Ne oglas ili nikakve Funkcije	Nema struje Opskrba	Napajanje defekt ili netočno povezani.
	Bez kabliranja obvezujući	Kabel obvezujući ček.
mehanika		
Nedostaje dijelovi		ambalaža provjeriti ili Služba za korisnike kontaktirati.
Stroj za veslanje škripi	Dijelovi koji putuju Dijelovi koji su izloženi dovoljan podmazani.	Škripavo tekuće ulje nisu podmazati.

Tehničke specifikacije

Model:	6501694
Vrsta br.:	6502341
Potrošnja energije:	9V --- / 1000 mA
Klasa zaštite:	III
Težina:	27,8 kg
Ugradne dimenzije (D × Š × V):	cca 185 × 49 × 68 cm
Broj artikla:	1012762
Maksimalna težina korisnika:	120 kg

Izjava o sukladnosti



EU izjavu o sukladnosti možete zatražiti s adrese navedene na priloženoj jamstvenoj kartici.

raspolaganje

Odložite ambalažu



Odložite ambalažu prema vrsti. Karton i karton odložite kao otpadni papir i folije u zbirku recikliranog materijala.

Odložite stroj za veslanje

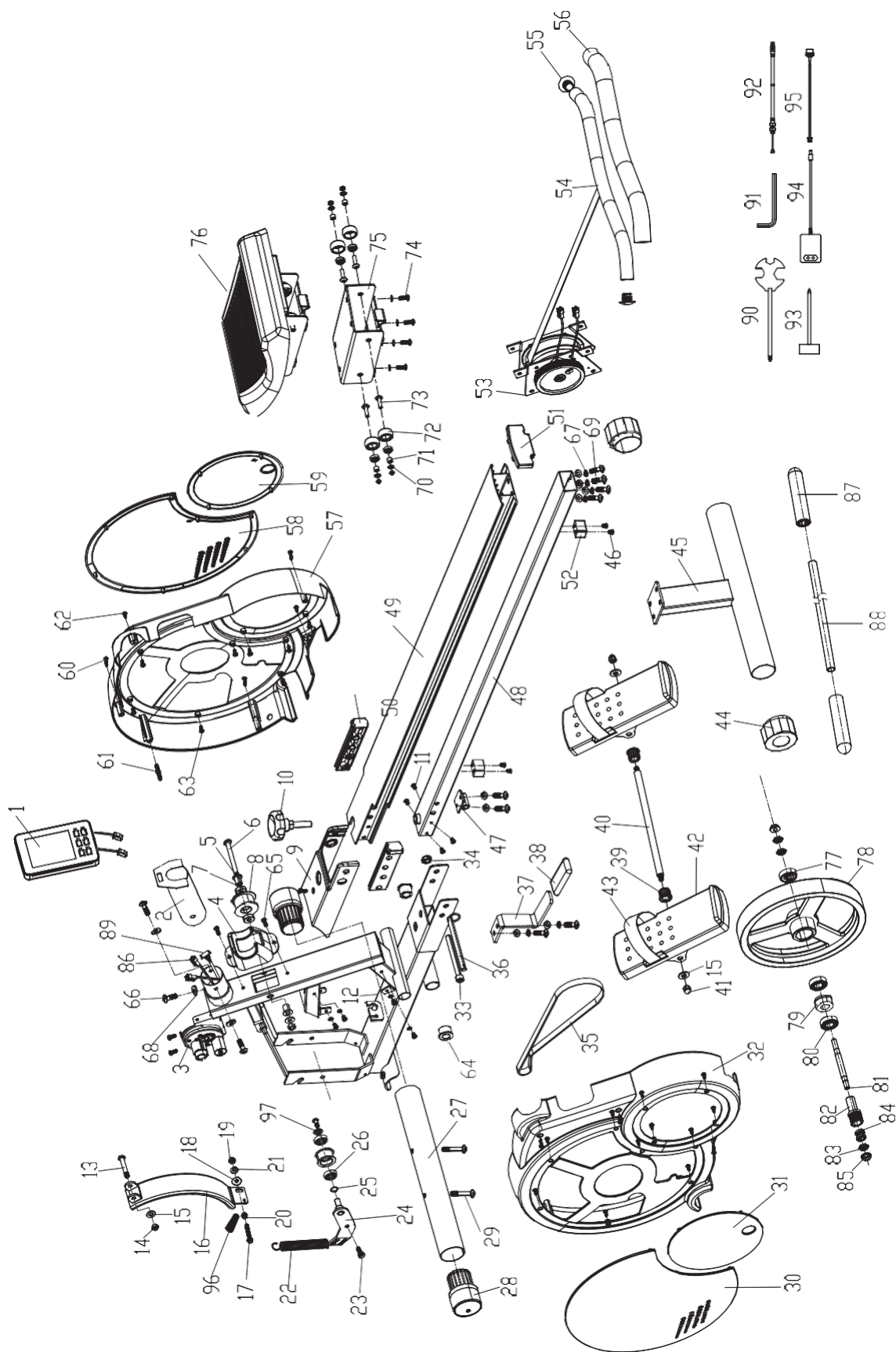
(Primjenjivo u Europskoj uniji i drugim europskim zemljama sa sustavima za odvojeno prikupljanje materijala koji se mogu reciklirati)



Stari uređaji ne smiju se odlagati s kućnim otpadom!

Ako se sprava za veslanje više ne može koristiti, svi su potrošači **zakonski obvezni odvajati stare uređaje od kućnog otpada**, npr. na sabirnom mjestu u svojoj općini/okragu.

Time se osigurava da se stari uređaji pravilno recikliraju i izbjegavaju negativni učinci na okoliš. Zato su električni uređaji označeni ovdje prikazanim simbolom.



Rezervni dijelovi		
Ne.	Rezervni dio	broj
1	Računalo	1
2	Nosač za računalo	1
3	motor	1
4.	Drška nosača	1
5	Rukav	2
6	Vijak M8 * 75L, 20mm	1
7	Logor 608	2
8	Vodeći kotač	1
9	pokriti	1
10	Vijak za zaključavanje M12	1
11	M6 * 16 vijak	1
12	okvir	1
13	Vijak M8 * 78L * S20L	1
14	Matica M8 * 7T	3
15	Podloška F8 × F19 × 2T	12
16	kočioni sustav	1
17.	Vijak M6 * P1,0 * 55L	1
18	Podloška φ6,5 * φ19 * 1,5T	1
19.	Matica M6 * 5,5T	1
20.	Vijak M6 * 4,5T	1
21	Podloška F6.5 * F14 * 1T	1
22	opruga	1
23	M8 vijak	1
24	Zatezač klinastog remena	1
25	Podloška φ10,2 * φ13 * 0,3T	1
26	ležaj 6000	2
27	Prednje postolje	1
28	Stalak za kapu sprijeda	2
29	Vijak M8 * P1,25 * 75L	2
30	Bočni poklopac s lijeve strane, okrugli, bočni	1
31	poklopac, s lijeve strane, okrugli, mali, bočni	1
32	poklopac s lijeve strane	1
33	M10 * 100 vijak	1
34	Matica M10	1
35	Klinasti remen 290J5	1
36	Zatik za zaključavanje F10	1
37	Srednje postolje	1
38	Pokrijte srednji rukav za	1
39	postolje	2
40	Osovinski sloj φ12,5 * 416	1
41	matica M8	2
42	Gaziti	2
43	Remen gazećeg sloja	2
44	Baza poklopca straga	2

Rezervni dijelovi		
Ne.	Rezervni dio	broj
45	Stražnje postolje	1
46	M6 * 20 vijak	4.
47	Navlaka za sklopivi	1
48	mehanizam F16 sedlo	1
49	Aluminijska tračnica	1
50	Nosač aluminijski poklopac	2
51	za tračnicu	1
52	pufer	2
53	Povucite uže	1
54	Ručka	1
55	Poklopac	2
56	Ručka poklopca	1
57	Bočni poklopac s desne strane	1
58	Desni bočni poklopac, okrugli	1
59	Bočni poklopac, desni okrugli,	1
60	mali vijak ST3.9 * 50L	3
61	Priključni vijak bočnog	1
62	poklopca 3/16 "" 3/4"	6
63	Vijak ST2,9 * 10L	22
64	Poklopac	2
65	M5 * 16 vijak	5
66	M8 * 16 vijak	5
67	Podloška za zaključavanje F8	5
68	Podloška F8 × F19 × 2T vijak	3
69	M8 * 20	6
70	Podloška F6 * F13 * 1T	8
71	rukav φ6,2 * φ9 * 9,5L	4.
72	Sjedalo za uloge	4.
73	M6 * 35L vijak	4.
74	M6 * 16 vijak	4.
75	Nosač sjedala	1
76	Sjedalo	1
77	Logor 6300	1
78	zamašnjak	1
79	kamp	1
80	Logor 6003	2
81	Osovina zamašnjaka 3/8 "-26 * 120L mala remenica	1
82	s klinastim remenom	1
83	majka	3
84	Logor 6800	2
85	Matica 3/8 "-26 * 7T	2
86	Kabel senzora ispod	2
87	Poklopac za zaustavljanje pedale	2
88	Zaustavljanje pedale	1

© Autorsko pravo

Ponovno tiskanje ili umnožavanje

(također djelomično)

samo uz odobrenje:

Tvrtka Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG

Straniakstrasse 4

5020 Salzburg

Austrija

2021

Ova publikacija, uključujući sve njezine dijelove,
zaštićena je autorskim pravom.

Bilo kakva uporaba izvan uskih granica zakona
o autorskim pravima bez suglasnosti modela
tvrtke nedopustiva je i kažnjiva.

To se posebno odnosi na reprodukcije,
prijevode i mikrofilmovanje
te hranjenje i obrada u elektroničkim
sustavima.

Pripremio:

Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG

Straniakstrasse 4

5020 Salzburg

Austrija