



# Navodila za uporabo

## NAPRAVA ZA VESLANJE



SI

### Distributer:

Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG  
Straniakstraße 4  
5020 Salzburg  
AUSTRIA

POPRODAJNA PODPORA

6502342

+386 18888741

service-woolf-si@sertronics.de

706996

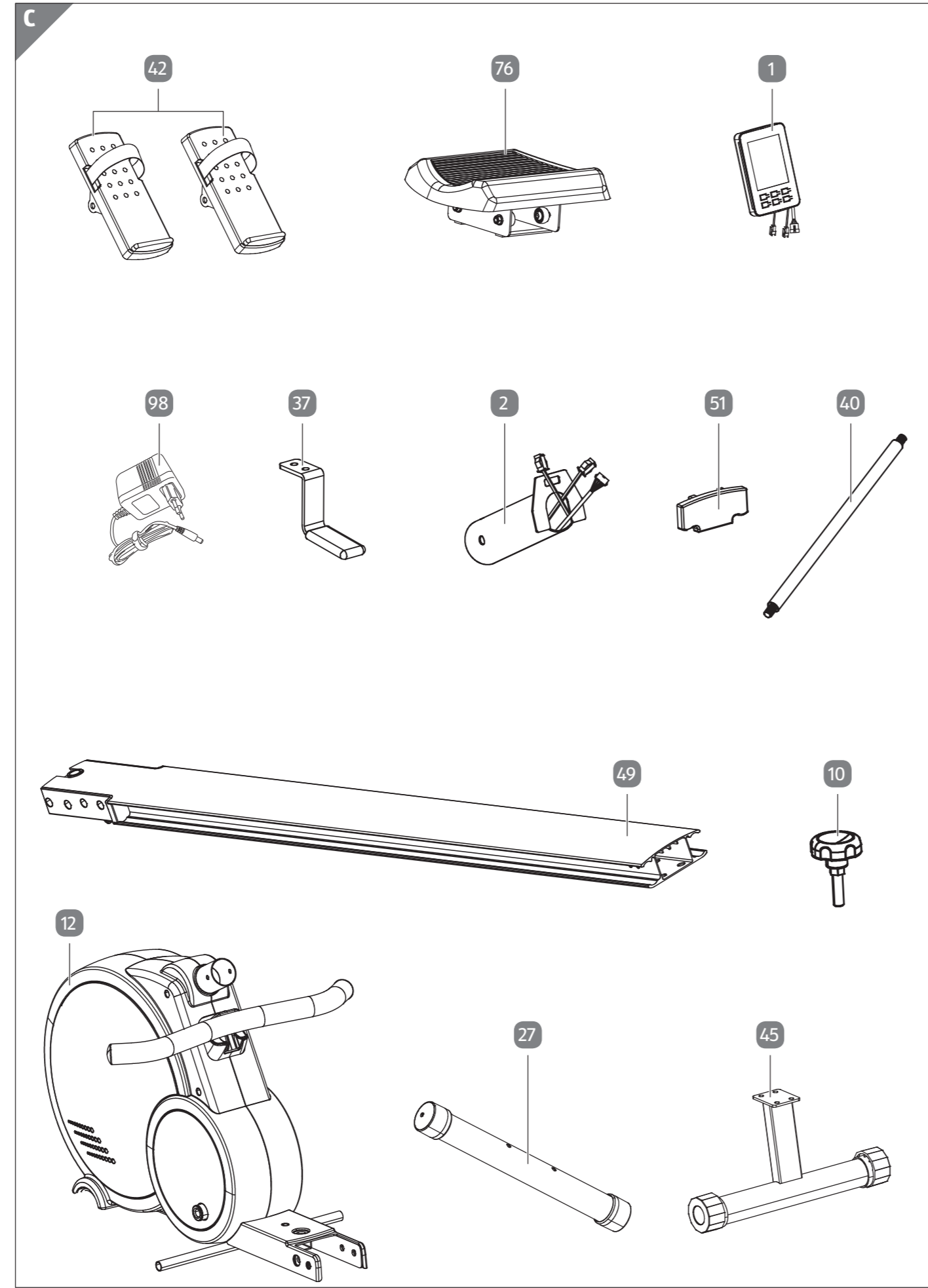
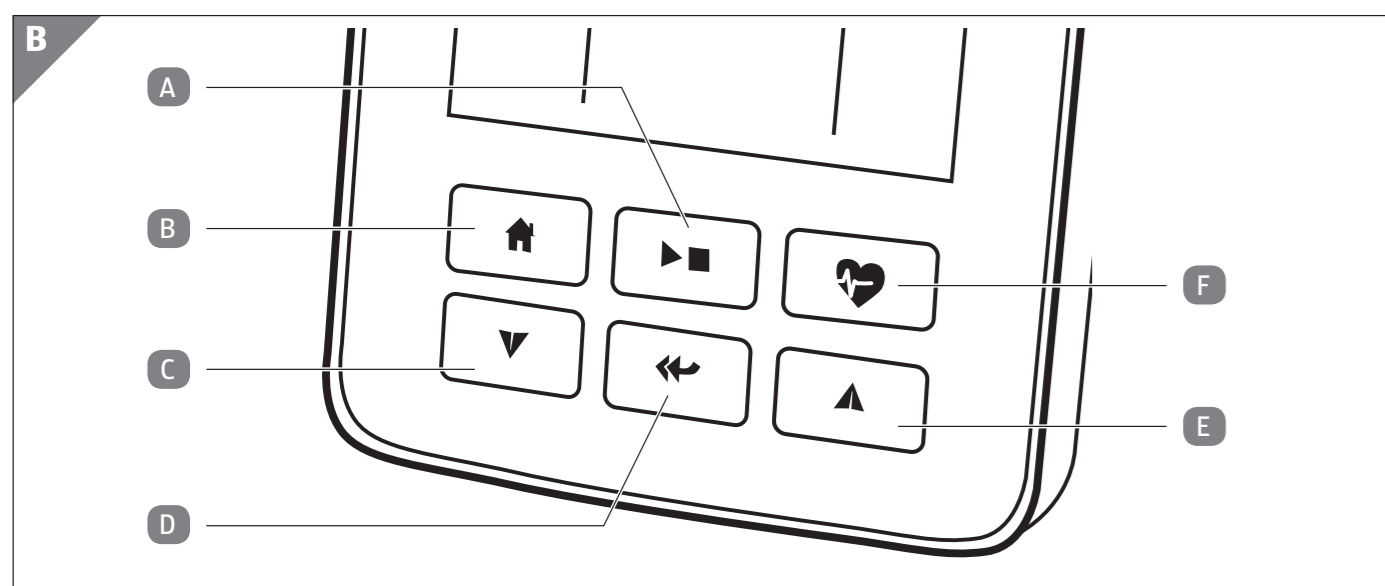
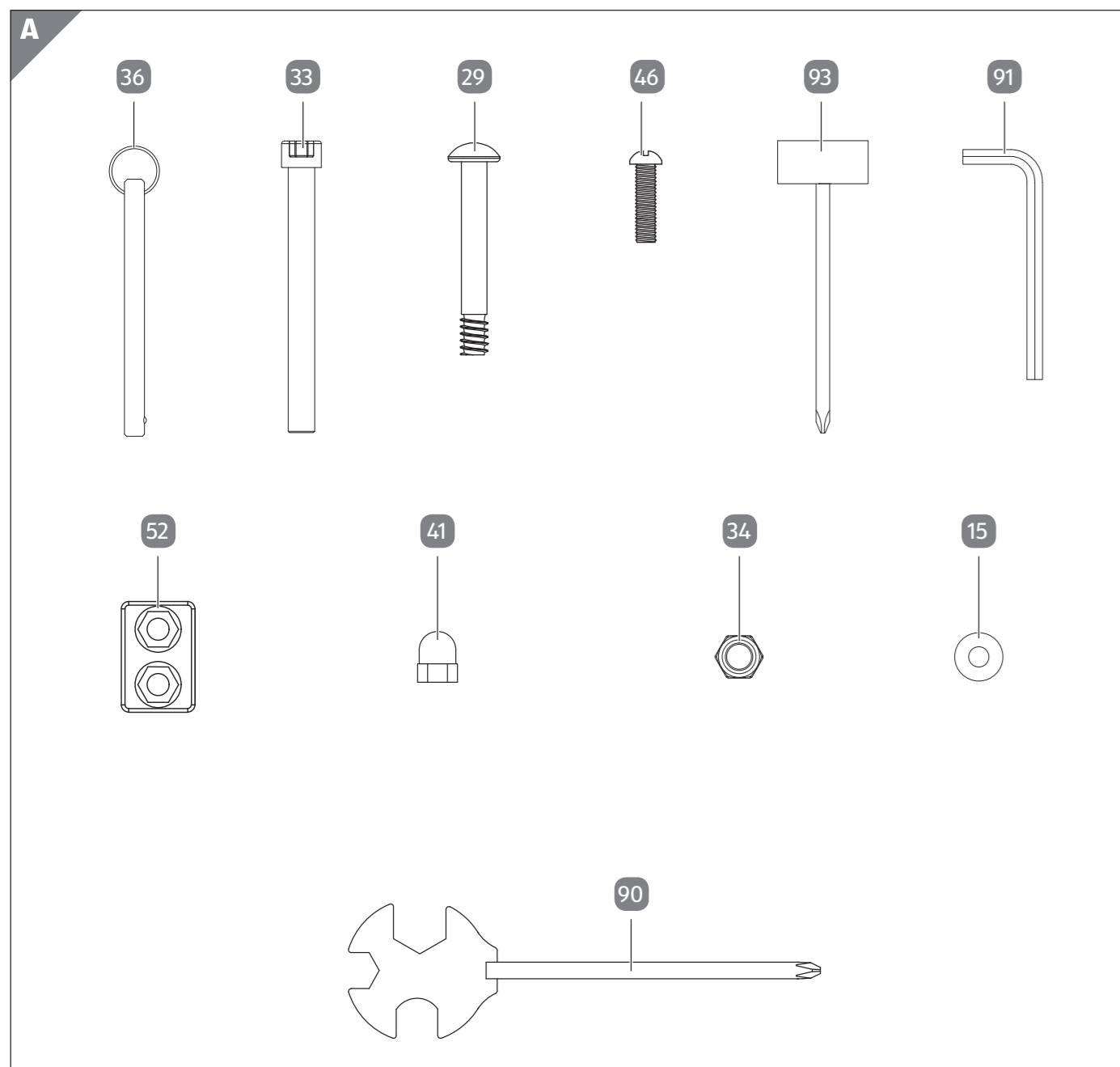
10/2020

3

LETA  
GARANCIJE

## Kazalo

<b>Pregled</b> .....	4
<b>Uporaba</b> .....	5
<b>Vsebina kompleta/deli naprave</b> .....	6
<b>Splošno</b> .....	7
Preberite in shranite navodila za uporabo .....	7
Razlaga znakov .....	7
<b>Varnost</b> .....	7
Namenska uporaba .....	7
Varnostni napotki .....	7
<b>Prva uporaba</b> .....	9
Preverite napravo za veslanje in vsebino kompleta .....	9
<b>Montaža</b> .....	9
Montaža sprednje in srednje stojne noge .....	10
Montaža stojnih ploskev.....	10
Montaža računalnika in držala za računalnik.....	11
Montaža sedeža .....	12
Montaža zadnje stojne noge .....	12
Pričvrstitev aluminijastega vodila .....	13
Priključitev napajalne enote .....	13
<b>Računalnik</b> .....	14
Prikaz na računalniku .....	14
Izbira uporabnika .....	14
Načini za vadbo .....	14
<b>Vadba</b> .....	16
Cone vadbe.....	16
Načrtovanje vadbe .....	16
<b>Prava tehnika veslanja</b> .....	17
Prednosti vadbe z napravo za veslanje .....	17
<b>Transport</b> .....	18
<b>Zlaganje naprave za veslanje</b> .....	18
<b>Vzdrževanje in nega</b> .....	18
Vzdrževanje .....	18
Nega.....	18
<b>Odprava napak</b> .....	19
<b>Tehnični podatki</b> .....	19
<b>Izjava o skladnosti</b> .....	19
<b>Odlaganje med odpadke</b> .....	19
Odlaganje embalaže med odpadke .....	19
Odlaganje naprave za veslanje med odpadke .....	19
<b>Ekspluzijska risba</b> .....	20
<b>Seznam delov</b> .....	21



## Vsebina kompleta/deli naprave

- |    |                          |   |  |
|----|--------------------------|---|--|
| 1  | Računalnik               | A | Tipka za začetek/konec                                 |
| 2  | Držalo za računalnik     | B | Tipka za ponastavitev                                  |
| 10 | Varnostni vijak          | C | Tipka - (za zmanjšanje upornosti in za prednastavitve) |
| 12 | Okvir                    | D | Tipka za način delovanja                               |
| 15 | Podložka, 2x             | E | Tipka + (za povečanje upornosti in za prednastavitve)  |
| 27 | Sprednja stojna noga     | F | Tipka Recovery (merjenje utripa okrevanja)             |
| 29 | Vijak (M8*P1.25*75L), 2x |   |  |
| 33 | Vijak (M10*100)          |   |  |
| 34 | Matica                   |   |  |
| 36 | Varnostni zatič          |   |  |
| 37 | Srednja stojna noga      |   |  |
| 40 | Os (za stojno ploskev)   |   |  |
| 41 | Matica, 2x               |   |  |
| 42 | Pedalv, 2x               |   |  |
| 45 | Zadnja stojna noga       |   |  |
| 46 | Vijak (M6*20), 4x        |   |  |
| 49 | Aluminijasto vodilo      |   |  |
| 51 | Pokrovček                |   |  |
| 52 | Odbojnik, 2x             |   |  |
| 76 | Sedež                    |   |  |
| 90 | Vijačni ključ (13, 15)   |   |  |
| 91 | Imbus ključ (6mm)        |   |  |
| 93 | Vijačni ključ            |   |  |
| 98 | Napajalna enota          |   |  |

## Splošno

### Preberite in shranite navodila za uporabo



Ta navodila za uporabo pripadajo tej napravi za veslanje. Vsebujejo pomembne informacije o začetku uporabe in ravnanju z izdelkom.

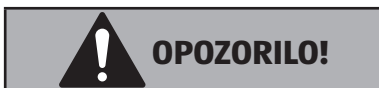
Preden začnete uporabljati napravo za veslanje, skrbno in v celoti preberite navodila za uporabo, zlasti varnostne napotke. Neupoštevanje teh navodil za uporabo lahko povzroči hude telesne poškodbe ali škodo na napravi za veslanje.

Navodila za uporabo temeljijo na standardih in predpisih, ki veljajo v Evropski uniji. V tujini upoštevajte tudi predpise in zakone posamezne države.

Navodila za uporabo shranite za primer kasnejše uporabe. Če napravo za veslanje izročite tretjim osebam, jim hkrati z njo obvezno izročite tudi ta navodila za uporabo.

### Razlaga znakov

V navodilih za uporabo, na napravi za veslanje ali na embalaži so uporabljeni naslednji grafični simboli in opozorilne besede.



Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost s srednjo stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do smrti ali hudih telesnih poškodb.



Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost z nizko stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do majhnih ali zmernih telesnih poškodb.



Ta opozorilna beseda opozarja na možnost materialne škode.



Ta simbol podaja koristne dodatne informacije o sestavljanju ali uporabi.



Izjava o skladnosti (glejte poglavje „Izjava o skladnosti“): Izdelki, označeni s tem simbolom, izpolnjujejo vse predpise Skupnosti v Evropskem gospodarskem prostoru, ki jih je treba upoštevati.



Preverjena varnost: Izdelki, označeni s tem simbolom, izpolnjujejo zahteve nemškega zakona o varnosti izdelkov (ProdSG).



Mesec/leto izdelave



Serijska številka

## Varnost

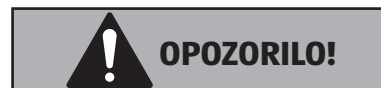
### Namenska uporaba

Naprava za veslanje je zasnovana izključno kot naprava za fitness. Namenjena je izključno za zasebno uporabo in ni primerna za poslovne, zdravstvene ali terapevtske namene. Napravo za veslanje lahko uporabljate samo v zaprtih prostorih (ne na prostem).

Napravo za veslanje uporabljajte samo na način, ki je opisan v teh navodilih za uporabo. Vsakršna drugačna uporaba velja za nenamensko in lahko privede do materialne škode ali celo telesnih poškodb. Naprava za veslanje ni otroška igrača. Izdelovalec ali prodajalec ne prevzemata nobenega jamstva za škodo, nastalo zaradi nenamenske ali napačne uporabe.

- Naprava ni primerna za terapevtsko uporabo
- Priprava samo za domačo uporabo, komercialna uporaba ni dovoljena.
- Naprava je naprava srednje točnosti.

### Varnostni napotki



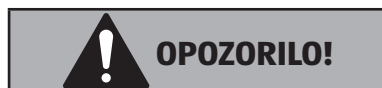
#### Nevarnost električnega udara!

Pomanjkljiva električna napeljava ali previsoka električna napetost lahko povzročita udar električnega toka.

- Napravo za veslanje priključite le, če se električna napetost električne vtičnice ujema s podatki na tipski ploščici naprave.



- Napravo za veslanje vključite v lahko dostopno električno vtičnico, da jo boste lahko v primeru okvare hitro izključili iz električnega omrežja.
- Naprave za veslanje ne uporabljajte, če so na njej vidne poškodbe ali sta poškodovana električni kabel oz. električni vtič.
- Da se izognete nevarnostim, naj električni kabel naprave za veslanje v primeru poškodb zamenja proizvajalec, njegova poprodajna podpora ali druga primerno usposobljena oseba.
- Ne odpirajte ohišja, temveč popravilo prepustite strokovnjakom. V ta namen se obrnite na pooblaščen servis. V primerih samostojno izvedenih popravil, neustreznega priklopa ali nepravilne uporabe bodo jamstveni in garancijski zahtevki zavrjeni.
- Pri popravilih se smejo uporabljati le deli, ki ustrezajo prvotnim podatkom o napravi. V tej napravi za veslanje so električni in mehanski deli, ki so nujno potrebni za zaščito pred viri nevarnosti.
- Računalnika ne uporabljajte z zunanjo stikalno uro ali ločenim sistemom za daljinsko upravljanje.
- Električnega vtiča se nikoli ne dotikajte z vlažnimi rokami.
- Vtiča nikoli ne vlecite iz vtičnice za napajalni kabel, temveč vedno primite za vtič.
- Električnega vtiča in električnega kabla ne hranite v bližini ognja in vročih površin.
- Električni kabel položite tako, da se obenj ne bo mogel nihče spotakniti.
- Električnega kabla ne prepogibajte in ne polagajte čez ostre robove.
- Napravo za veslanje uporabljajte le v notranjih prostorih. Nikoli je ne uporabljajte v vlažnih prostorih ali na dežju.

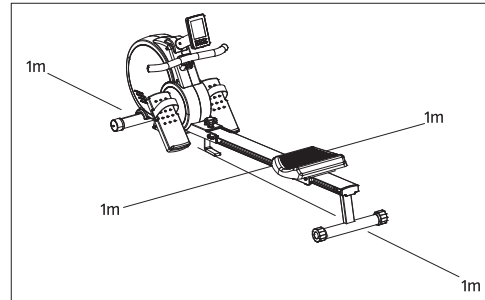


### Nevarnost telesnih poškodb!

Če z napravo za veslanje ne ravnate na ustrezen način, lahko s tem poškodujete sebe ali druge osebe.

- Največja dovoljena teža uporabnika znaša 120 kg.
- Naprava za veslanje za osebe s srčnim spodbujevalnikom ali drugimi medicinskimi vsadki ni primerna.

- Napravo za veslanje postavite na trdno in ravno podlago ter pazite, da je v vsako smer dovolj prostora (najm. 1 m). Zagotovljena mora biti trdna in varna stabilnost.



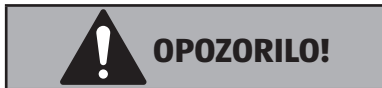
- Ne vzpenjajte se na sedež ali druge dele naprave za veslanje.
- Z napačno in prekomerno vadbo lahko škodite zdravju.
- Ročice in drugi nastavni mehanizmi naprave za veslanje med vadbo ne smejo ovirati območja gibanja.
- Napravo za veslanje redno preverjajte glede poškodb in obrabe. Poškodovane dele, npr. spojne dele, je treba takoj zamenjati. Naprave za veslanje ne uporabljajte, dokler ni popravljena.
- Redno preverjajte, ali so vijaki in matice dobro priviti, ter jih po potrebi privijte.
- Naprave za veslanje nikoli sami ne transportirajte čez stopnice ali druge ovire.
- Med uporabo naprave za veslanje v nobenem primeru ne zaprite oči.
- Naprave za veslanje ne postavljajte v bližino vnetljivih materialov.



### Nevarnost zdravstvenih težav!

Sistemi za nadzor srčnega utripa so lahko nenaatančni. Prekomerna vadba lahko povzroči resne zdravstvene težave ali celo smrt.

- Če imate občutek vrtoglavice/slabosti, takoj prekinite vadbo.



**Nevarnosti za otroke in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi (na primer ljudi z delnimi telesnimi okvarami ter starejše osebe z zmanjšanimi telesnimi in duševnimi sposobnostmi) ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja (na primer starejše otroke).**

- To napravo za veslanje lahko uporabljajo otroci, stari 14 let in več, in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi ali pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pri tem pod nadzorom ali pa so bili seznanjeni z varno uporabo naprave za veslanje in se zavedajo nevarnosti, ki izhajajo iz tega.
- Otroci se z napravo za veslanje ne smejo igrati. Otroci ne smejo izvajati čiščenja in uporabniškega vzdrževanja brez nadzora.
- Otrokom, mlajšim od 14 let, preprečite dostop do naprave za veslanje in priključne napeljave.
- Majhne dele shranjujte zunaj dosega otrok. Otroci lahko majhne dele pogoltnejo in se zadušijo.
- Otrokom ne dovolite, da bi se igrali z embalažno folijo. Otroci se lahko pri igranju zapletejo vanjo in se zadušijo.

### OBVESTILO!

#### Nevarnost poškodb!

Če z napravo za veslanje ne ravnate na ustrezen način, lahko to povzroči poškodbe.

- Uporabljajte podlago, na katero postavite napravo za veslanje, da ne poškodujete tal.
- Pazite, da električni kabel ne pride v stik z vročimi deli.
- Naprave za veslanje nikoli ne izpostavljajte visokim temperaturam (npr. gretje) ali neugodnim vremenskim vplivom (npr. dežju).
- Naprave za veslanje ne uporabljajte več, če so na njenih plastičnih sestavnih delih praske, razpoke ali če so ti deli deformirani. Poškodovane dele zamenjajte zgolj z ustreznimi originalnimi nadomestnimi deli.
- Zaradi velike teže te športne naprave lahko pride do poškodbe tal, ko se naprava premika po tleh.

## Prva uporaba

### Preverite napravo za veslanje in vsebino kompleta

#### OBVESTILO!

#### Nevarnost poškodb!

Če embalažo neprevidno odprete z ostrim nožem ali drugim ostrim ali koničastim predmetom, lahko poškodujete napravo za veslanje.

- Zato bodite pri odpiranju previdni.
  1. Vzemite napravo za veslanje iz embalaže.
  2. Preverite, ali so v kompletu vsi deli (glejte **sl. A** in **C**).
  3. Preverite, če so naprava za veslanje ali posamezni deli poškodovani. Če opazite vidne poškodbe, naprave za veslanje ne uporabljajte. Obrnite se na izdelovalca prek naslova servisa, navedenega na garancijskem listu.

## Montaža

Za sestavljanje potrebujete vijaki ključ **90/93** in imbus ključ **91**.

1. Vzemite posamezne dele iz embalaže in jih drugega zraven drugega postavite na tla.
2. Osnovno ogrodje postavite na ravno podlago in pazite, da je glavni okvir stabilen. Za zaščito tal pod napravo postavite podlogo ali staro preprogo.
3. Pazite, da imate pri sestavljanju v vsako smer dovolj prostora za gibanje (najm. 1,5 m).



Postavitev naj izvedeta dve osebi.

## Montaža sprednje in srednje stojne noge



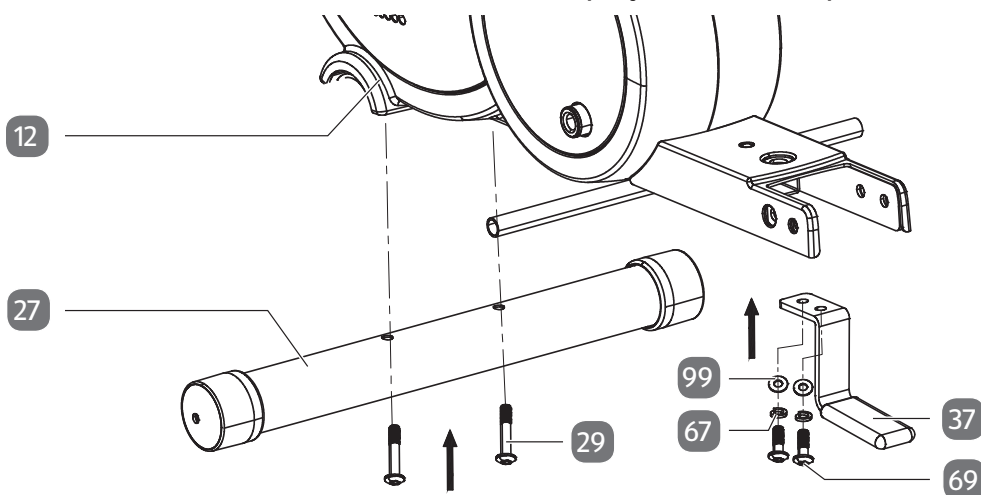
**POZOR!**

### Nevarnost telesnih poškodb!

Če z napravo za veslanje ne ravnate na ustrezen način, lahko poškodujete sebe ali napravo za veslanje.

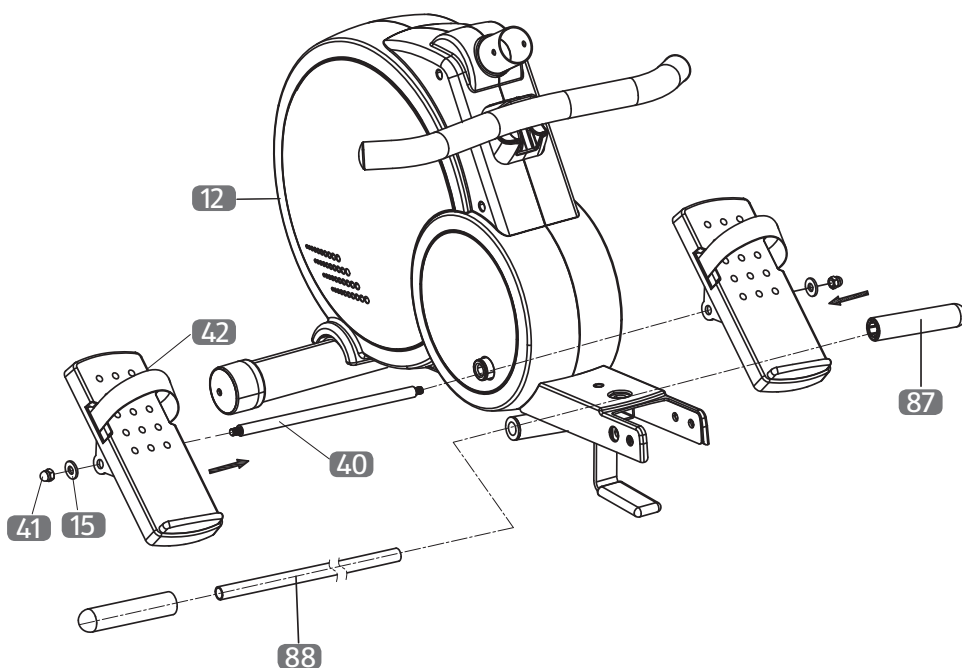
– Naj vam pomaga še ena oseba, ki napravo za veslanje varno drži.

1. Sprednjo stojno nogo **27** pričvrstite z dvema vijakoma **29** na okvirju **12**. Prepričajte se, da so vgrajena kolesa na sprednji stojni nogi obrnjena naprej.
2. Srednjo stojno nogo **37** pričvrstite z dvema vnaprej montiranimi vijakoma **69**, dvema vnaprej montiranimi vzmetnima obročema **67** in dvema vnaprej montiranimi podložkama **99** na okvirju.



## Montaža stojnih ploskev

1. Potisnite os **40** v okvir **12**.
2. Vstavite spodnjo os pedala **88** v spodnjo luknjo glavnega okvirja in jo pritrdite z obema pokrovoma **87**.
3. Nataknite pedala **42** na os in jih pričvrstite z dvema podložkama **15** in dvema maticama **41**.



93	
90	

## Montaža računalnika in držala za računalnik

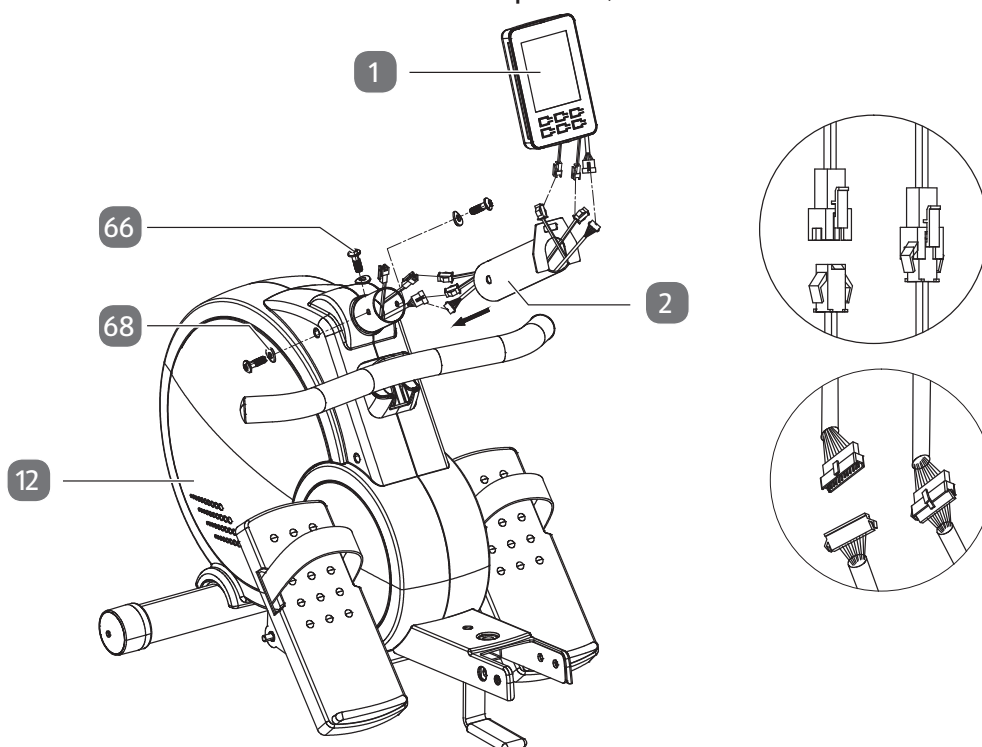
### OBVESTILO!

#### Nevarnost poškodb!

Če z napravo za veslanje ne ravnate na ustrezen način, jo lahko poškodujete.

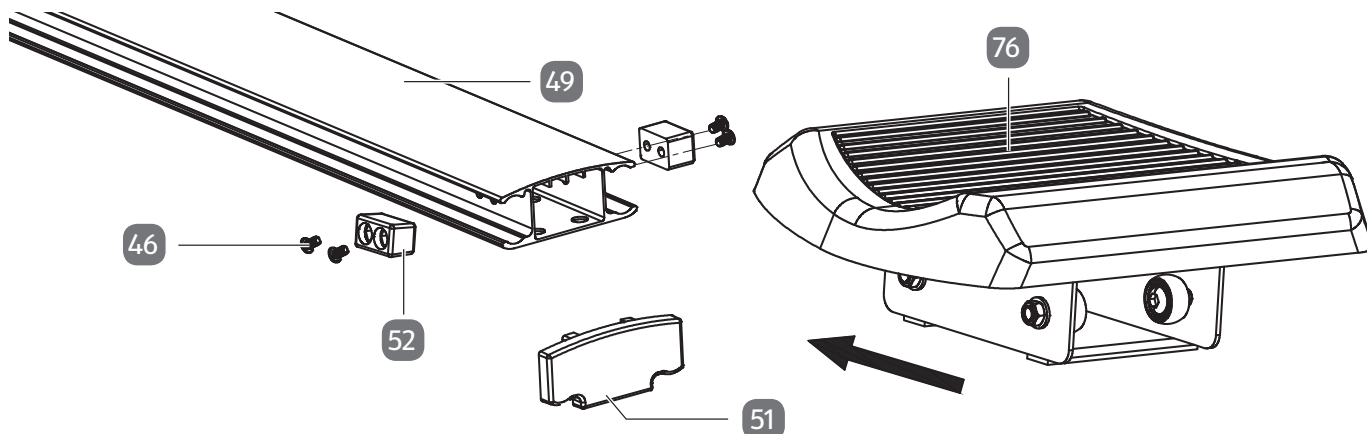
– Pazite, da kabel ni preščipnjen.

1. Speljite držalo za računalnik **2** ob okvir **12** in povežite kable računalnika med seboj. Pazite na trdno in pravilno povezavo kablov.
2. Držalo za računalnik pričvrstite s tremi vnaprej montiranimi vijaki **66** in tremi podložkami **68**.
3. Speljite računalnik **1** ob držalo za računalnik ter trdno in pravilno povežite kable računalnika med seboj.
4. Potisnite računalnik na držalo za računalnik in pustite, da se zaskoči.



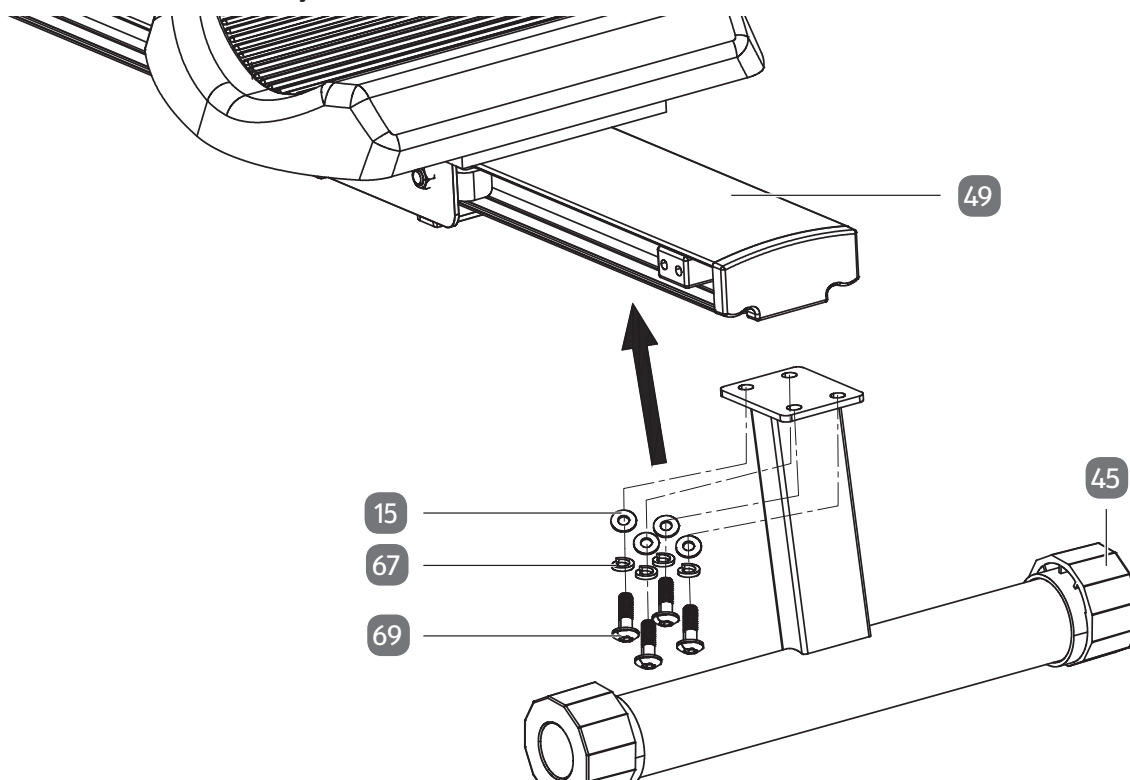
## Montaža sedeža

1. Potisnite sedež **76** na aluminijasto vodilo **49**.
2. Oba odbojnika **52** pričvrstite s po dvema vijakoma **46** na aluminijastem vodilu in pokrovček **51** natakните na aluminijasto vodilo.



## Montaža zadnje stojne noge

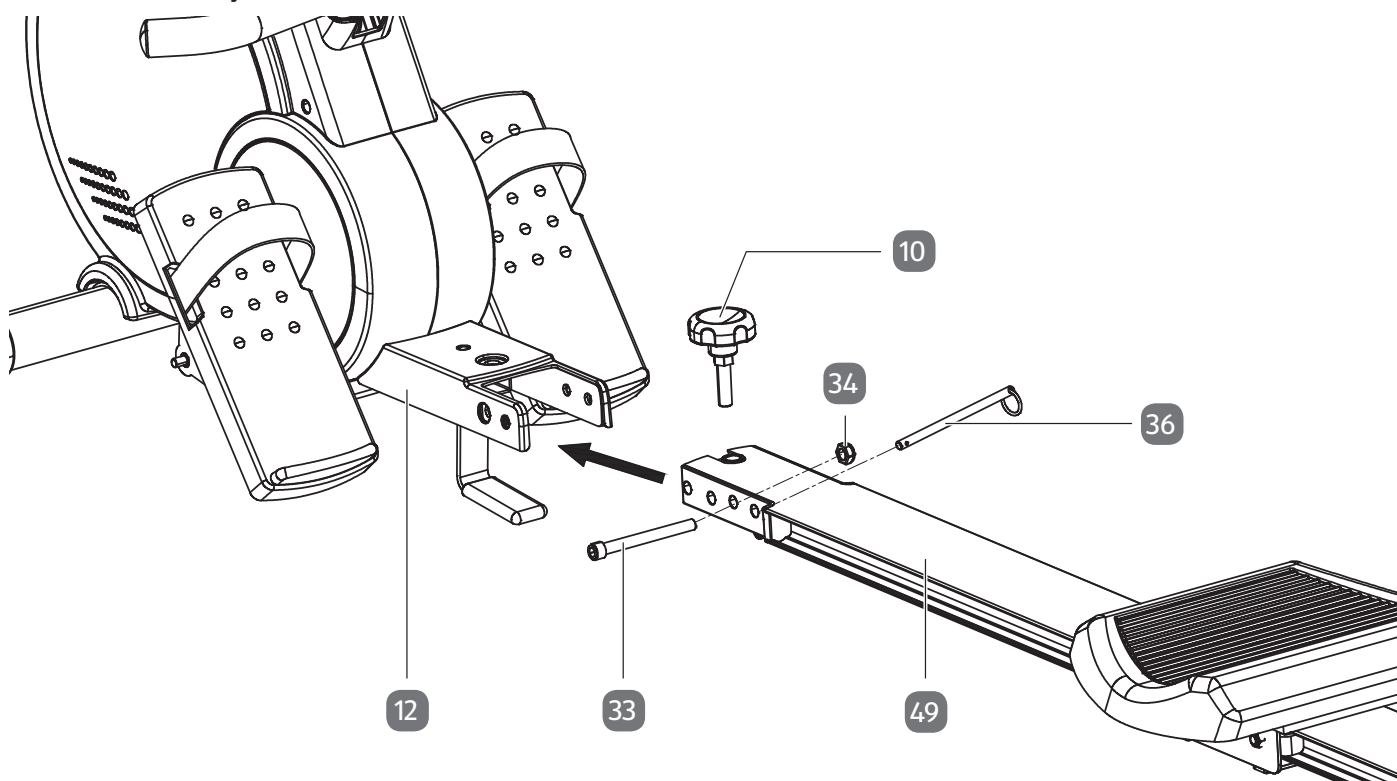
- Pričvrstite zadnjo stojno nogo **45** s po štiri vnaprej montiranimi vijaki **69**, vzmetnimi obroči **67** in podložkami **15** na aluminijasto vodilo **49**.





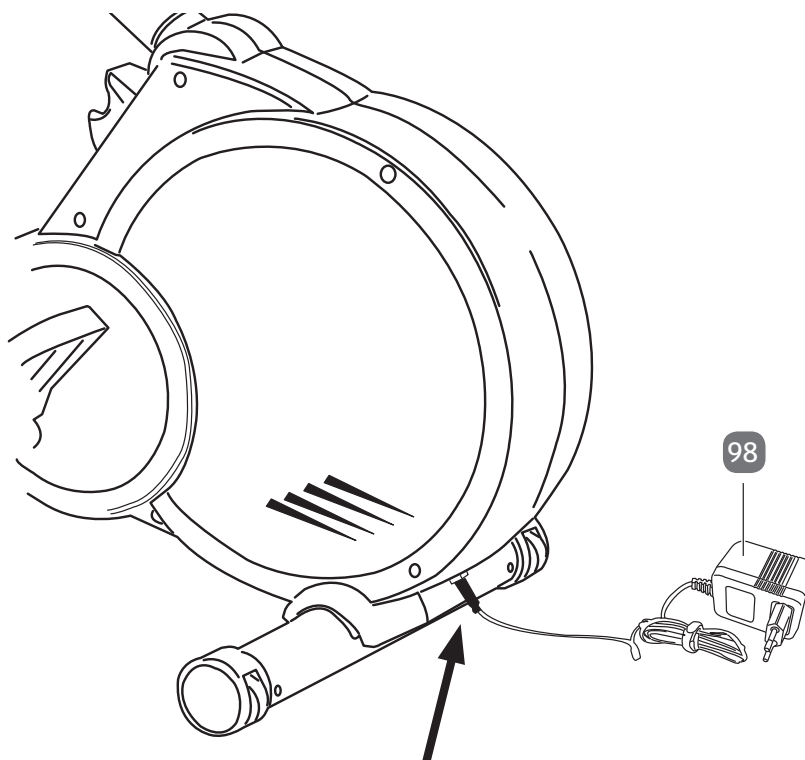
## Pričvrstitev aluminijastega vodila

- Pričvrstite aluminijasto vodilo **49** z vijakom **33** in matico **34** ter varnostnim zatičem **36** in varnostnim vijakom **10** na okvir **12**.



## Priključitev napajalne enote

1. Napajalno enoto **98** povežite z napravo za veslanje.
2. Napajalno enoto priklopite v pravilno nameščeno vtičnico.



# Računalnik

## Prikaz na računalniku

**Time/500 m:** prikaže čas na poti 500 m. Tako vedno prejimate koristne primerjalne vrednosti.

**SPM:** prikaže udarce z vesli na minuto.

**Distance:** prikaže celotno pot v km.

**Total Strokes:** prikaže celotno število udarcev z vesli ene vadbene enote.

**Watt:** prikaže zmogljivost v vatih.

**Calories:** prikaže porabo energije v kilodžulih. (Upoštevajte, da gre tukaj za motivacijski podatek in ne za zdravstvene vrednosti.)

**Pulse:** prikaže trenutni srčni utrip. (Ta prikaz deluje le, če uporabljate prsni pas (ni del kompleta)).



Dokler je računalnik priključen na električno omrežje, ostane samodejno vklopljen.

## Vgrajen sprejemnik za merilnik srčnega utripa prsnega pasu

Računalnik ima vgrajen sprejemnik za merilnik srčnega utripa prsnega pasu (prsni pas ni priložen vsebini kompleta). Upoštevajte, da za to potrebujete nešifriran prsni pas s frekvenco 5,3 kHz.

## Izbira uporabnika



Profil U0 je nevtralen uporabniški profil, v katerem se podatki o uporabniku ne shranijo.

Računalnik ima štiri različne uporabniške profile (U1–U4) in en nevtralen uporabniški profil (U0). V uporabniških profilih (U1–U4) lahko predhodno nastavite svoje osebne podatke (velikost, težo, spol in starost).

Za izbiro uporabnika storite naslednje:

1. Vnovično zaženite računalnik tako, da pritisnete tipko za način delovanja **D** in jo pribl. tri sekunde držite pritisnjeno (glejte **sl. B**).
2. Za izbiro profila uporabnika pritisnite tipko – oz. + **C/E** in izbiro potrdite s tipko za način delovanja.
3. Za izpolnjevanje profila uporabnika pritisnite tipko – oz. + in vnos vsakokrat potrdite s tipko za način delovanja.

## Načini za vadbo

Za izbiranje med različnimi programi storite naslednje:

1. Pritisnite tipko za ponastavitev **B**. Programi utripajo.
2. Pritiskajte tipko – oz. + **C/E**, dokler ne utripa želeni program.
3. Program potrdite s tipko za način delovanja **D**.

## Manual (ročni program vadbe)

1. V stanju pripravljenosti s tipko – oz. + **C/E** izberite program MANUAL in vnos potrdite s tipko za način delovanja **D**.
2. Sedaj lahko program zaženete s tipko za začetek/konec **A** ali še izvedete prednastavitve. V ta namen pritisnite tipko za način delovanja. S tipko – oz. + lahko predhodno nastavite posamezne vrednosti vadbe (vat, čas, razdaljo, porabo energije (Calories), srčni utrip in udarce).
3. Posamezen vnos potrdite s tipko za način delovanja.



Če vadbo začnete s prednastavitvami, se vrednosti odštevajo. Ko je dosežen konec prednastavljene vrednosti, se zasliši zvočno opozorilo.

## Program (prednastavljeni programi vadbe)

1. V načinu stanja pripravljenost s tipko – oz. + **C/E** izberite program in vnos potrdite s tipko za način delovanja **D**. Sedaj lahko s tipko – oz. + izberete enega od 12 vnaprej nastavljenih programov vadbe. Profil vadbe se vsakokrat prikaže na zaslonu računalnika. Želeni program potrdite s tipko za način delovanja.
2. Sedaj lahko program zaženete s tipko za začetek/konec **A** ali še izvedete prednastavitve. V ta namen pritisnite tipko za način delovanja. S tipko – oz. + lahko predhodno nastavite posamezne vrednosti vadbe (vat, čas, razdaljo, porabo energije (Calories), srčni utrip in udarce).
3. Posamezen vnos potrdite s tipko za način delovanja. Če vadbo začnete s prednastavitvami, se vrednosti odštevajo. Ko je dosežen konec prednastavljene vrednosti, se zasliši zvočno opozorilo.

## User (individualni program vadbe)

Za vsakega uporabnika lahko nastavite individualen profil vadbe. Če ste računalnik zagnali v uporabniškem profilu U1–U4, lahko v programu USER sestavite svoj program vadbe. Ta program se shrani pri uporabniku U1–U4. V nevtralnem uporabniškem profilu U0 lahko prav tako nastavite individualni program, vendar se ta ne shrani.

1. V stanju pripravljenosti s tipko – oz. + **C/E** izberite program USER in vnos potrdite s tipko za način delovanja **D**. Sedaj lahko s tipko – oz. + nastavite posamezne vrstice z upornostmi.
2. Ta vnos potrdite s tipko za način delovanja.
3. Sedaj lahko program zaženete s tipko za začetek/konec **A** ali še izvedete prednastavitve. V ta namen pritisnite tipko za način delovanja. S tipko – oz. + lahko predhodno nastavite posamezne vrednosti vadbe (vat, čas, razdaljo, porabo energije (Calories), srčni utrip in udarce).
4. Posamezen vnos potrdite s tipko za način delovanja. Če vadbo začnete s prednastavitvami, se vrednosti odštevajo. Ko je dosežen konec prednastavljene vrednosti, se zasliši zvočno opozorilo.

## HRC (program za ciljni srčni utrip)



Upoštevajte, da ta program deluje le, če uporabljate prsni pas (ni priložen kompletu).

1. V stanju pripravljenosti s tipko – oz. + **C/E** izberite program HRC in vnos potrdite s tipko za način delovanja **D**.
2. Pritisnite tipko – oz. +, da izbirate med 4 različnimi programi (55 %, 75 %, 90 % ali ročno za ciljni srčni utrip „TAG“), in vos potrdite s tipko za način delovanja.
3. Sedaj potrdite še svojo starost ali jo popravite s tipko – oz. +.
4. Za potrditev pritisnite tipko za način delovanja. Če ste izbrali TAG, morate vnesti še ciljni srčni utrip s tipko – oz. + in ta vnos potrditi s tipko za način delovanja.

5. Sedaj lahko program zaženete s tipko za začetek/konec **A** ali še izvedete prednastavitve. V ta namen pritisnite tipko za način delovanja. S tipko – oz. + lahko predhodno nastavite posamezne vrednosti vadbe (vat, čas, razdaljo, porabo energije (Calories), srčni utrip in udarce).
6. Posamezen vnos potrdite s tipko za način delovanja. Če vadbo začnete s prednastavitvami, se vrednosti odštevajo. Ko je dosežen konec prednastavljene vrednosti, se zasliši zvočno opozorilo.

## Race

V programu RACE lahko virtualno tekmujete z vadbenim računalnikom.

1. V načinu stanja pripravljenost s tipko – oz. + **C/E** izberite program RACE in vnos potrdite s tipko za način delovanja **D**.
2. S tipko – oz. + nastavite udarce na minuto (SPM) in pot vadbe (Distance) ter nastavitvev potrdite s tipko za način delovanja.
3. Za začetek tekmovanja pritisnite tipko za začetek/konec **A**.



Računalnik prikaže, ali ste vi kot uporabnik (User) ali računalnik (PC) trenutno prvi. Na koncu tekmovanja se prikaže, ali ste zmagali (WIN) ali izgubili (USER LOSE).

## Tipka Recovery (merjenje utripa okrevanja)



Upoštevajte, da ta program deluje le, če uporabljate prsni pas (ni priložen kompletu).

Na koncu vadbe si lahko izmerite še utrip okrevanja.

- Pritisnite tipko Recovery **F**. Na računalniku **1** se začne odštevanje po eno minuto. Pri tem se izmeri regeneracija utripa in nato ovrednoti z oceno. Tem boljša je vaša regeneracija utripa, tem nižja je ocena (F1 = zelo dobro – F6 = slabo).

Naprava je opremljena s sistemom, ki ni odvisen od hitrosti.

## Vadba



### Nevarnost telesnih poškodb!

Nepravilna ali čezmerna vadba lahko povzroči zdravstvene težave.

- Pred začetkom vadbe se obvezno posvetujte z zdravnikom.
- Nosite udobna in zračna oblačila (npr. obleko za vadbo).
- Nikoli ne vadite bosih. Nosite čevlje z gumijastim podplatom, ki ne drsi.
- Najmanj eno uro pred vadbo in po njej ne jejte in spijte dovolj tekočine.
- Če ste utrujeni in izčrpani, ne vadite.

Načeloma lahko s programom vadbe prične vsaka zdrava oseba. Vendar ne pozabite, da dolgih zamud ni mogoče odpraviti v kratkem času. Telesno pripravljenost, vzdržljivost in dobro počutje lahko dosežete z ustreznim vadbenim programom. Kondicija se izboljša že po relativno kratki redni vadbi in tako poživijo srce, krvni obtok in gibalni aparat. Prav tako se izboljša absorpcija kisika. Spremeni se tudi metabolizem. Pomembno je, da vadbo prilagodite svojemu telesu in da se ne preobremenjujete. Ne pozabite, šport vas mora zabavati.

Obremenjene mišične skupine so mišice meč, stegen, zadnjice, rok in zgornjega dela telesa (prsne in hrbtne mišice).

### Cone vadbe

Obstaja pet con vadbe, ki so za vašo vadbo pomembne vsaka posamezno ali skupaj – odvisno od vašega osebnega cilja. Posamezne vrednosti so:

Cona zdravja:	50–60 % frekvence FSU <sub>max</sub>
Kurjenje maščob:	60–70 % frekvence FSU <sub>max</sub>
Aerobna cona:	70–80 % frekvence FSU <sub>max</sub>
Anaerobna cona:	80–90 % frekvence FSU <sub>max</sub>
Opozorilna cona:	90–100 % frekvence FSU <sub>max</sub>

### Cona zdravja

Cona zdravja pomeni počasno in dolgo vzdržljivostno obremenitev. Obremenitev naj bo lahka in sproščena. Ta cona je osnova za povečanje vaše učinkovitosti in naj bi jo uporabljali začetniki ali osebe s slabšo kondicijo.

### Kurjenje maščob

V tej coni se krepijo srce in optimalno izgoreva maščoba, ker porabljene kalorije dejansko izvirajo iz vaše telesne maščobe in manj iz ogljikovih hidratov. Telo se mora na vadbo najprej navaditi – bodite potrpežljivi. Potem velja: dlje kot boste vzdržali to vadbo, učinkovitejša bo.

### Aerobna cona

Z vadbo v aerobni coni porabite več ogljikovih hidratov kot maščob. Zaradi višje obremenitve krepite srce in pljuča. Če želite postati hitrejši, močnejši in bolj vzdržljivi, vadite tudi v aerobni coni. Ta vadba ima zelo velik učinek na srce in dihalni sistem.

### Anaerobna cona

Vadba v tej coni prinaša povečanje sposobnosti presnove mlečne kisline. Tako lahko vadite bolj intenzivno, ne da bi prekomerno tvorili laktat. Je zahtevna vadba, pri kateri boste začutili značilno bolečino zahtevne vadbe, kot so npr. izčrpanost, težko dihanje in utrujenost. Učinek uporabe se nanaša zlasti na skupino oseb, ki jih zanima zmogljivostna vadba. Če želite biti samo v dobri kondiciji, vam ni treba vaditi v tej coni.

### Opozorilna cona

To je cona z najvišjo intenzivnostjo, zato jo uporabljajte zelo previdno. Tukaj vadite samo, če ste v zelo dobri kondiciji ter imate izkušnje in praktično znanje z zelo intenzivno zmogljivostno vadbo. To območje zlahka vodi do poškodb in preobremenitve. To je ekstremno težka vadba, ki je pridržana za vrhunske športnike. Strokovnjaki športne medicine menijo, da so učinkoviti naslednji obsegi obremenitve:

#### Pogostost/trajanje

Dnevno 10 minut
2–3× tedensko 20–30 minut
1–2× tedensko 30–60 minut

### Načrtovanje vadbe

Odločilna je vaša trenutna telesna zmogljivost – o tem se predhodno posvetujte z zdravnikom. Načeloma mora biti vadba razdeljena na tri različne faze vadbe:

- Ogrevanje
- Vadba
- Sproščanje

## Ogrevanje

Pripravi mišice in organizem na obremenitev. Tako zmanjšate morebitno nevarnost telesnih poškodb. Primerne so aerobne vaje, raztezanje in tek. Vadbo pričnite s to fazo ogrevanja.

## Vadba

Upoštevajte nasvete za vašo posebno vadbeno napravo. Intenzivnost obremenitve lahko nadzorujete s srčnim utripom. Dogovorite se s svojim zdravnikom.

## Sproščanje

Organizem med vadbo in po njej potrebuje čas za okrevanje. Pri začetniku mora biti čas okrevanja daljši kot pri izurjenem športniku.

Metoda za določitev vaše intenzivnosti vadbe je najvišji srčni utrip – frekvenca FSUmax (merjenje utripa). To frekvenco FSUmax lahko z matematično formulo izračunate sami.

Ta formula glede na starost je:

$$\text{FSUmax} = 220 - \text{starost}$$

## Prava tehnika veslanja

### Prednosti vadbe z napravo za veslanje

- Izboljšanje vašega srčno-žilnega sistema.
- Izboljšanje absorpcije kisika.
- Okrepijo se vse mišične skupine telesa. Hrbtne-ramenske mišice (široka hrbtna mišica in hrbtna iztegovalka); mišice rok (trapezna mišica, delta mišica, upogibalka roke); mišice nog (mišica iztegovalka noge, upogibalka noge, mišice golenic in meč); zadnjične mišice, bicepsi.

### 1. korak



- Sedež pomaknite v sprednji položaj. V ta namen upognite kolčne in kolenske sklepe.
- Od zgoraj z obema rokama primite za vlečno roko.
- Pazite, da sedite pokončno/ravno.
- Osebe s težavami s koleni naj koleno ne upognejo pod kotom, manjšim od 90°.

### 2. korak



- Začnite počasi iztegovati noge.
- Povlecite vlečno roko proti sebi. Pazite, da sedite pokončno/ravno.

### 3. korak



- Noge ponovno povlecite proti sebi in s sedežem se pomaknite nazaj v izhodiščni položaj.



## Transport

Primate napravo za veslanje za zadnjo stojno nogo **45** in jo nagnite toliko naprej, da jo je mogoče preprosto pomikati. Preden napravo za veslanje pomikate s transportnimi kolesci, odstranite pedale **42**. Naprave za veslanje nikoli sami ne transportirajte čez stopnice ali druge ovire. Napravo za veslanje premikajte samo, ko je zložena.

## Zlaganje naprave za veslanje

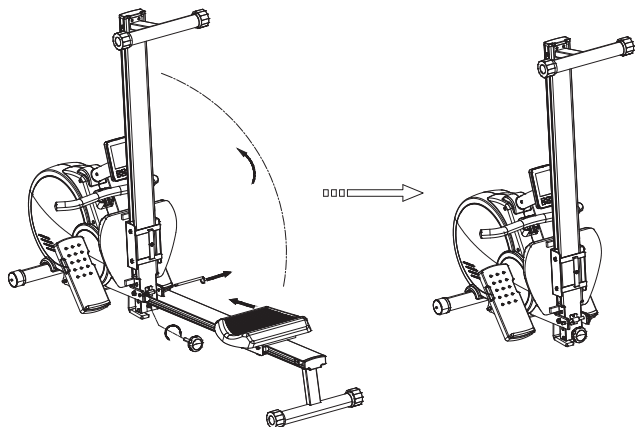


### Nevarnost telesnih poškodb!

Če z napravo za veslanje ne ravnate na ustrezen način, lahko s tem poškodujete sebe ali druge osebe.

- Pri skladiščenju pazite, da se naprava za veslanje ne more prevrniti.
- Pazite, da med zlaganjem naprave za veslanje s prsti ne sežete v premikajoče se dele.
- Naprave za veslanje se med zlaganjem dotaknite samo za aluminijasto vodilo.
- Pazite, da je varnostni zatič vedno pritrjen na strani vijaka. Zatiča na strani pokrovčka vijaka ni mogoče pritrditi.

1. Odvijte varnostni vijak **10**.
2. Odvijte varnostni zatič **36**.
3. Dvignite aluminijasto vodilo **49** navzgor in ga ponovno pričvrstite z varnostnim vijakom in varnostnim zatičem.



## Vzdrževanje in nega

### OBVESTILO!

#### Nevarnost poškodb!

Če v ohišje računalnika zaidejo voda ali druge tekočine, lahko pride do kratkega stika.

- Računalnika nikoli ne potaplajte v vodo ali druge tekočine.
- Pazite, da v ohišje računalnika ne steče voda ali druga tekočina.

### OBVESTILO!

#### Nevarnost poškodb!

Če z napravo za veslanje ne ravnate na ustrezen način, jo lahko poškodujete.

- Ne uporabljajte agresivnih čistil, krtač s kovinskimi ali najlonskimi ščetinami ter ostrih ali kovinskih predmetov za čiščenje, kot so noži, trde lopatice in podobno. Ti lahko poškodujejo površine.
- Pri uporabi olja bodite previdni, obstaja nevarnost kapljanja.

## Vzdrževanje

- Redno preverjajte vse dele naprave ter čvrsto pritrditev vseh vijakov in vezi. Posebej preverite vijake sedeža. Pred uporabo se prepričajte, da so ti čvrsto pritrjeni.
- Za preprečevanje motečih zvokov vse premične dele (npr. ležajne puše) občasno namažite s kapljico gostega olja.
- Pokvarjene dele takoj zamenjajte pri naši prodajni podpori – dokler naprava ni popravljena, je ne smete uporabljati.
- Redno preverjajte obrabo mehanizmov za nastavitve in vijakov. Če so deli izdelka poškodovani, se obrnite na stranko in ne uporabljajte izdelka, dokler ne zamenjate delov.

## Nega

- Za čiščenje uporabljajte vlažno krpo brez ostrih čistilnih sredstev. Pazite, da v računalnik **1** ne zaide nobena tekočina.

## Odprava napak

Težava	Možni vzrok	Odpravljanje napak
<b>Računalnik</b>		
Brez prikaza ali funkcij	Ni oskrbe z električno energijo.	Napajalna enota je pokvarjena ali ni pravilno priključena.
	Ni kableske povezave	Preverite kabelsko povezavo.
<b>Mehanika</b>		
Manjkajoči deli		Preverite embalažo oz. se obrnite na servisno službo.
Naprava za veslanje škripa	Deli, izpostavljeni drgnjenju, niso dovolj podmazani.	Škripajoče dele premažite z gostim oljem.

## Tehnični podatki

Model:	6502342
Poraba električnega toka:	9V === / 1000mA
Razred zaščite:	III
Teža:	27,8 kg
Mere postavitve (D × Š × V):	pribl. 185 × 49 × 68 cm
Številka izdelka:	706996
Maks. teža uporabnika:	120 kg

## Izjava o skladnosti



Izjavo o skladnosti EU lahko zahtevate na naslovu, navedenem na priloženem garancijskem listu.

## Odlaganje med odpadke

### Odlaganje embalaže med odpadke



Embalažo med odpadke zavržite ločeno po vrstah materialov. Lepenko in karton zavržite med odpadni papir, folije pa med odpadke za recikliranje.

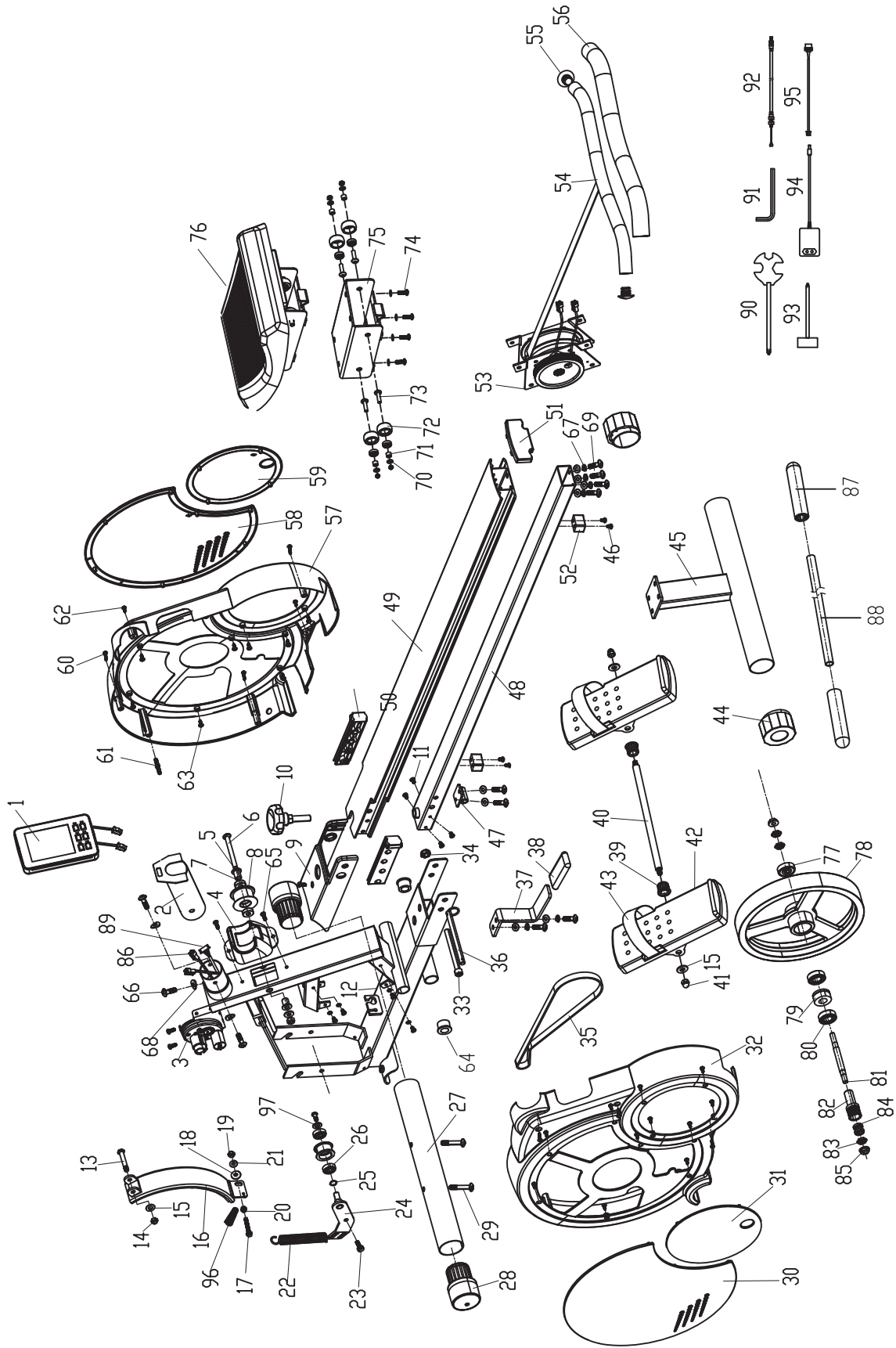
### Odlaganje naprave za veslanje med odpadke

(Velja v Evropski uniji in drugih evropskih državah s sistemi za ločeno zbiranje sekundarnih surovin)



**Odpadnih naprav ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke!**

Ko naprave za veslanje ni več mogoče uporabljati, ima vsak potrošnik **zakonsko predpisano dolžnost, da odpadne naprave odda ločeno od gospodinjskih odpadkov**, npr. na zbirno mesto v svoji občini/mestni četrti. Tako se zagotovi strokovno recikliranje odpadnih naprav in prepreči negativne vplive na okolje. Električne naprave so zato označene s tukaj prikazanim simbolom.



Nadomestni deli		
Št.	Nadomestni del	Število
1	Računalnik	1
2	Držalo za računalnik	1
3	Motor	1
4	Držalo za ročaj	1
5	Tulec	2
6	Vijak M8*75L, 20 mm	1
7	Ležaj 608	2
8	Vodilno kolesce	1
9	Pokrovček	1
10	Varnostni vijak M12	1
11	Vijak M6*16	1
12	Okvir	1
13	Vijak M8*78L*S20L	1
14	Matica M8*7T	3
15	Podložka $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$	12
16	Zavorni sistem	1
17	Vijak M6*P1.0*55L	1
18	Podložka $\phi 6.5 \times \phi 19 \times 1.5T$	1
19	Matica M6*5.5T	1
20	Vijak M6*4.5T	1
21	Podložka $\Phi 6.5 \times \Phi 14 \times 1T$	1
22	Vzmet	1
23	Vijak M8	1
24	Napenjalnik klinastega jermena	1
25	Podložka $\phi 10.2 \times \phi 13 \times 0.3T$	1
26	Ležaj 6000	2
27	Sprednja stojna noga	1
28	Pokrovček za stojno nogo spredaj	2
29	Vijak M8*P1.25*75L	2
30	Levi stranski pokrov, okrogel	1
31	Levi stranski pokrov, okrogel, majhen	1
32	Levi stranski pokrov	1
33	Vijak M10*100	1
34	Matica M10	1
35	Klinasti jermen 290J5	1
36	Varovalni zatič $\Phi 10$	1
37	Srednja stojna noga	1
38	Pokrov srednje stojne noge	1
39	Tulec	2
40	Os za stopno ploskev $\phi 12.5 \times 416$	1
41	Matica M8	2
42	Stopna ploskev	2
43	Jemen za stopno ploskev	2
44	Pokrov za stojno nogo zadaj	2

Nadomestni deli		
Št.	Nadomestni del	Število
45	Zadnja stojna noga	1
46	Vijak M6*20	4
47	Tulec za zgibni mehanizem $\Phi 16$	1
48	Vodilo sedeža	1
49	Aluminijasto vodilo	1
50	Držalo za aluminijasto vodilo	2
51	Pokrovček	1
52	Odbojnik	2
53	Vlečna vrv	1
54	Ročaj	1
55	Pokrovček	2
56	Prevleka držala za ročaj	1
57	Desni stranski pokrov	1
58	Desni stranski pokrov, okrogel	1
59	Desni stranski pokrov, okrogel, majhen	1
60	Vijak ST3.9*50L	3
61	Spojni zatič za stranski pokrov	1
62	Vijak 3/16"*3/4"	6
63	Vijak ST2.9*10L	22
64	Pokrovček	2
65	Vijak M5*16	5
66	Vijak M8*16	5
67	Vzmetni obroč $\Phi 8$	5
68	Podložka $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$	3
69	Vijak M8*20	6
70	Podložka $\Phi 6 \times \Phi 13 \times 1T$	8
71	Tulec $\phi 6.2 \times \phi 9 \times 9.5L$	4
72	Valj sedeža	4
73	Vijak M6*35L	4
74	Vijak M6*16	4
75	Nosilec sedeža	1
76	Sedež	1
77	Ležaj 6300	1
78	Vztrajnik	1
79	Ležaj	1
80	Ležaj 6003	2
81	Os vztrajnika 3/8"-26*120L	1
82	Kolo klinastega jermena, majhno	1
83	Matica	3
84	Ležaj 6800	2
85	Matica 3/8"-26*7T	2
86	Kabel senzorja, spodaj	2
87	Pokrov zamaška pedala	2
88	Zamašek pedala	1

