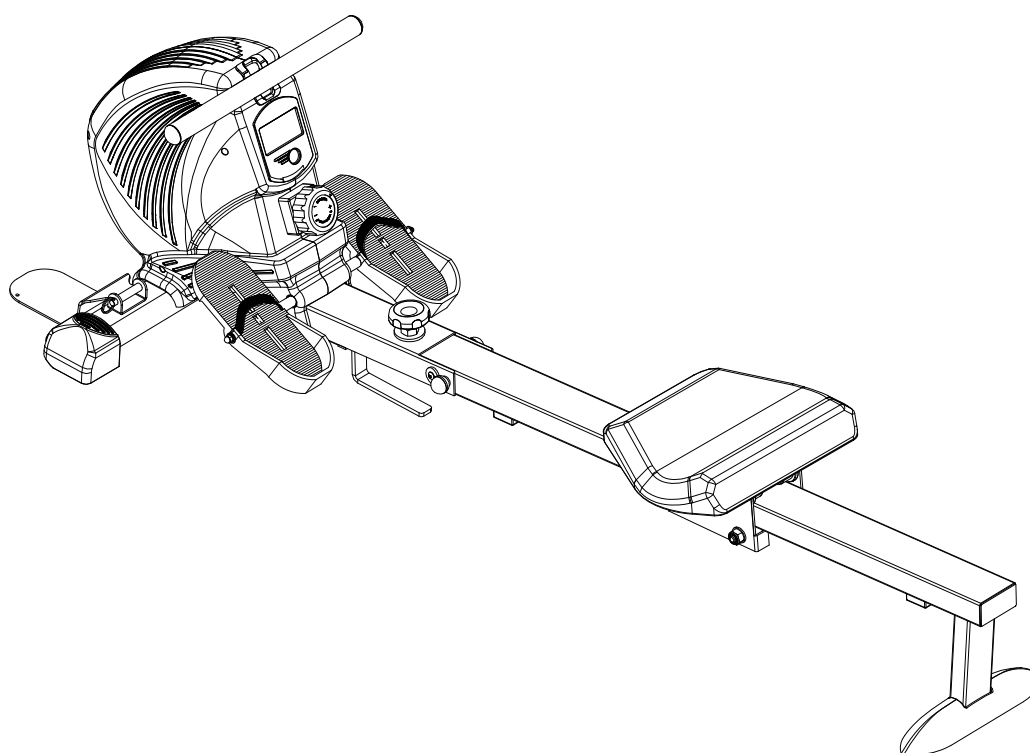




Navodila za uporabo

IN 1979 Veslaška naprava inSPORTline Ocean



VARNOSTNA NAVODILA

OPOZORILO: Za zmanjšanje možnosti poškodb preberite pričujoča navodila v celoti predno pričnete uporabljati napravo.

- 1) Predno pričnete s kakršnim koli vadbenim programom ali vadbo se posvetujte z vašim zdravnikom glede potencialnih omejitev ali zdravstvenih zadržkov, ki bi vam lahko povzročili zdravstvene težave ali poškodbe. To je še posebej pomembno v primeru, da ste starejši od 35 let, niste še nikdar resneje vadili, ste noseči ali pa bolehate za kakšno boleznijo.
- 2) Nasvet vašega zdravnika je posebno pomemben v primeru, da jemljete zdravila, ki

vplivajo na vaš srčni utrip, krvni pritisk ali nivo holesterola. Odsvetujemo vam uporabo naprave v kolikor se niste predhodno posvetovali z vašim zdravnikom.

- 3) Pri vadbi ustrezno upoštevajte morebitne nevsakdanje občutke vašega telesa. Nepravilna ali pretirana vadba lahko ogrozi vaše zdravje.
- 4) V kolikor občutite nelagodje, omotico, bolečine v prsih in/ali hrbtu ali druge zdravstvene težave nemudoma prenehajte z vadbo in se pred novo vadbo posvetujte z zdravnikom.
- 5) Vedno pričnite vadbo z vajami za ogrevanje.
- 6) Nikoli ne vstavljajte česarkoli v odprtine na tekalni stezi.
- 7) Med vadbo uporabljajte ustrezna športna oblačila in obutev. Ne uporabljajte oblačil, ki bi se med vadbo lahko kakor koli zataknila v napravo. Enako vam priporočamo uporabo ustrezne športne obutve.
- 8) Pred pričetkom vadbe preverite, da so vijaki in matice ustrezno močno pritrjeni.
- 9) Bodite previdni pri pristopu in sestopu iz naprave. Kadarkoli je možno se oprimate opornih ročic.
- 10) Ohlapna oblačila in brisače ne smejo priti v stik s premikajočimi deli.
- 11) Med vadbo se ne izčrpajte pretirano. V kolikor bi občutili bolečino ali nelagodje nemudoma prekinite z vadbo in se posvetujte z vašim zdravnikom.
- 12) Napravo vedno uporabljajte le v namen za katerega je narejena. V primeru, da pri sestavljanju ali kontroli odkrijete počen, okvarjen ali iztrošen del, ali med vadbo zaslišite nevsakdanji hrup nemudoma prenehajte z uporabo naprave. Naprave ne uporabljajte dokler se težave ne odpravi.
- 13) Na napravi ne izvajajte ali ne poskušajte izvajati posegov, razen na način za sestavo in vzdrževanje opisan v tem priročniku.
- 14) Hkrati lahko napravo uporablja izključno in samo ena oseba.
- 15) Ne uporabljajte naprave, ki je v okvari ali pa se ugotovljenih poškodb naprave ne da odpraviti.
- 16) V kolikor naletite na kakršne koli težave ali potrebujete pomoč, pokličite številko lokalnega predstavnika v vaši državi, ki jo najdete na naslovni strani tega dokumenta.

OPOZORILO:

PREBERITE IN UPOŠTEVAJTE VSA VARNOSTNA OPOZORILA. NEUPOŠTEVANJE NAVODIL LAHKO PRIVEDE DO RESNIH POŠKODB.

NAVODILA ZA DELO Z RAČUNALNIKOM

"Mode" gumb za vklop / način:

- pritisni za zaporeden prikaz vseh funkcij
- držite za 2 sekundi, da izbrišete vse vrednosti

FUNKCIJE:

SCAN: za samodejno preklapljanje med funkcijami

TIME - ČAS: prikaže čas vadbe.

COUNT: število zaveslajev med vadbo.

TOTAL COUNT: prikaže skupno število zaveslajev med vadbo.

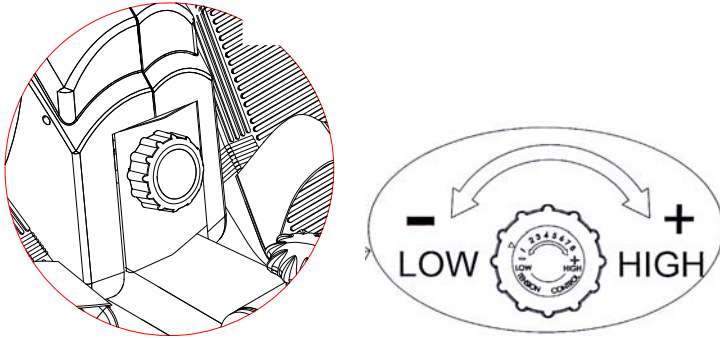
CALORIE: prikaz števila kalorij, porabljenih v vaji.

OPOMBA:

1. Po 4 sekundah neaktivnosti se ustavijo vse funkcije; če senzor hitrosti še deluje se bo merjenje nadaljevalo
2. Zaslona se izklopi po 4 minutah od zadnjega prejetega signala
3. Pri okvari zaslona zamenjajte baterijo (baterija 2x3AA)

Gumb za prilagoditev napetosti:

Lahko si nastavite napetost upora, kot kaže spodaj:



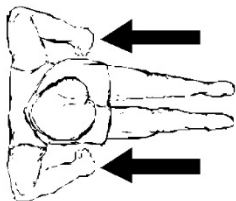
OPOMBA: Sprva prilagodite intenzivnost treninga vašim sposobnostim in fizični kondiciji. Intenzivnost vadbe postopno povečajte glede na vaše stanje.

NAČIN VADBE

Veslanje je zelo učinkovit način vadbe. Vadba vam krepi srce in izboljšuje cirkulacijo kot tudi aktivira vse glavne mišične skupine: hrbet, pas, roke, rame, bok in noge.

Osnovni veslaški zaveslaj

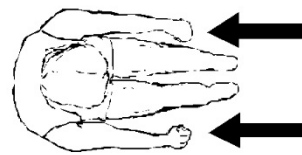
1. Vsedite se na sedež ter si na pedali pritrdite noge z velkro trakovi. Nato z rokama primite ročko za veslanje.
2. Z ravnim hrbtom se spustite naprej z iztegnjenimi rokami in pokrčenimi koleno (Slika 2).
3. Potisnite se nazaj in sočasno vzravnajte hrbet in iztegnite noge (Slika 3).
4. Nadaljujte ta gib dokler niste rahlo nagnjeni nazaj. V tej fazi sledi še poteg z rokami ob bok telesa. (Slika 1). Nato se povrnite v fazo 2 in ponovite.



(Slika 1)



(Slika 2)



(Slika 3)

Časovni obseg vadbe

Veslanj je naporna vadba zato je najbolje, da na začetku pričnete s krajšimi. Lažjimi treningi potem pa s časoma povečujete obseg in težo vadbe. Pričnite s 5 minutnimi veslanji, ko pa boste napredovali povečujte dolžino vadbe

glede na vašo ciljno pripravljenost. Verjetno boste hitro lahko veslali 15-20 minut hkrati, a ne poskušajte tega prehitro.

Poskusite vaditi vsak drug dan oz. 3 krat tedensko. Tak pristop k vadbi bo vašemu telesu zagotovil čas za počitek.

NAČINI VESLANJA

Veslanje z rokami

Ta vaja bo povečala tonus vaših rok, ramen, hrbta in trebuha. Vsedite se kot kaže slika 4 z ravnimi nogami, nagnjeni naprej in primite ročko. Zmerno in z občutkom se nagnite nazaj malo za vzravnan položaj ter potegnite ročko proti prsim. Vrnite s v izhodiščni položaj in ponovite.



Veslanje z nogami

Pri tej vadbi bodo obrenjene vaše noge in hrbet. Z ravnim hrbtom in iztegnjenimi rokami pokrčite noge in primite ročko v izhodiščni poziciji - Slika 7. Z nogami potisnite telo nazaj, hrbet in roke pa naj pri tem ostaneta ravni.



VADBA IN POSAMEZNI SKLOPI VADBE

Uporaba tega trenažerja vam bo koristila vsaj pri izboljšanju vaše splošne telesne in psihične pripravljenosti, tonusu mišic in v povezavi z ustreznimi prehranskimi navadami izgubi odvečnih kilogramov.

1. Faza ogrevanja

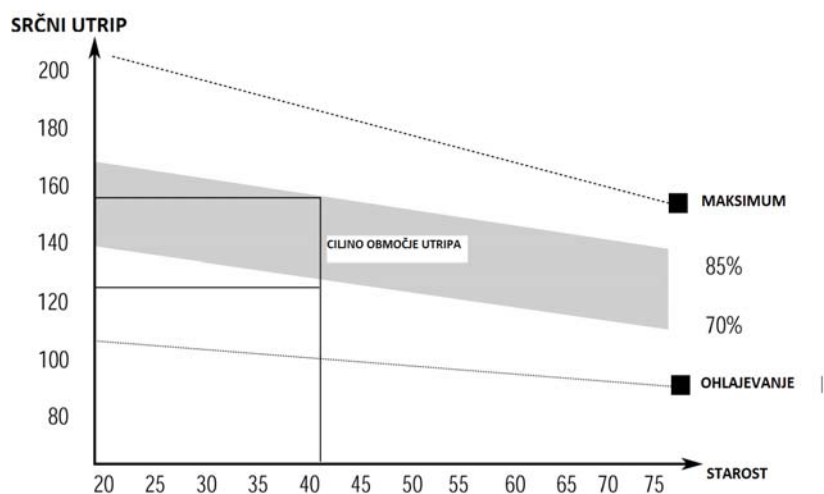
Ta faza vadbe bo povečala vaš krvni obtok po celem telesu ter pripravila mišice na vadbo. Ravno tako se bo zmanjšala možnost krčev ali celo poškodb mišičevja. Predlagamo izvajanje vsaj osnovnih razteznih vaj, ki so prikazane spodaj. Raztezanje vsake mišične skupine naj traja vsaj okoli 30 sekund pri čemer pa ne uporabljajte pretirane sile ali potegov v raztezanju- v kolikor boli **OBVEZNO SPROSTITE** mišico.



2. Faza vadbe

To je faza v kateri vlagate največji napor. Pri redni vadbi na napravi bodo mišice vaših nog postale močnejše. Vadite do nivoja povečanega napora vendar tako, da lahko ohranite vsaj enak tempo v celotnem času vadbe. Nivo vadbe mora biti tak, da se vaš srčni utrip dvigne in ohrani v območju ciljnega srčnega utripa prikazanem na grafu spodaj.

Faza aktivne vadbe naj traja minimalno 12 minut .



3. Faza ohlajevanja

V tej fazi se vaš kardiovaskularni sistem postopoma vrne v režim normalnega delovanja. V tej fazi postopoma zmanjšajte obremenitev ter naredite raztezne vaje kot v prvi fazi tako, da skupaj traja vsaj 5 minut. Pri ponovitvi raztezni vaj bodite pozorni, da ne preobremenite mišic in vezi.

Pri redni vadbi in izboljšanju vaše telesne pripravljenosti boste verjetno morali trenirati dlje in močneje. Priporočljivo je vaditi vsaj trikrat tedensko, enakomerno razporejeno tokom celega tedna.

OBLIKOVANJE MIŠIČNEGA TONUSA

Za oblikovanje tonusa vaših mišic z uporabo te naprave morate nastaviti obremenitev dokaj visoko. To bo povzročilo večjo obremenitev vaših mišic in morda tako ne boste mogli vaditi tako dolgo kot bi želeli. V

kolikor želite izboljšati tudi vašo kondicijsko pripravljenost, boste verjetno morali spremeniti vaš vadbeni program. Med ogrevanjem in ohlajevanjem vadite z zmerno obremenitvijo, proti koncu aktivne faze vadbe pa postopoma povečujte obremenitev tako, da boste povečanje obremenitev nog dobro občutili. V primeru preseženega želenega srčnega utripa boste morali zmanjšati hitrost vadbe ali moč obremenitve.

VADBA ZA IZGUBO TEŽE

Pri tako zastavljenem vadbenem programu je pomembna količina vloženega truda. Težje in dlje kot boste vadili, več kalorij bo vaše telo porabilo. Vseeno vam svetujemo, da pri obremenitvah in obtežitvi ne pretiravate saj bi lahko to povzročilo neželene poškodbe ali pa postopno izgubo volje za vadbo. Vadba s tem ciljem se ne razlikuje od vadbe za povečanje splošne pripravljenosti, drugačen je le vaš cilj.

ODPRAVA NAPAK

Računalnik ne deluje pravilno: V kolikor računalnik ne deluje pravilno, preverite povezovalne žice in spoje.

V kolikor ste to preverili in poskrbeli, da so žice in računalnik trdno spojeni, potem prosimo preverite baterije, da so polne in vstavljene pravilno.

VZDRŽEVANJE

- Predno pričnete uporabljati napravo vedno preverite, da so vsi vijaki in matice trdno pritrjeni.
- Iztrošene baterije so nevarni odpadki – prosimo, da jih odvržete v za to namenjene zbiralnike.