

MAXXUS HWR 700

Soutulaite

Asennus- ja käyttöohje

Suomennettu käyttöohje perustuu mallin GSMX-600425-00019-0001 alkuperäiseen englanninkieliseen manuaaliin.

Tämä PDF sisältää laitteen keskeiset ohjeet, tekniset tiedot, asennusvaiheet, käyttöohjeet, huolto-ohjeet sekä takuutiedot suomeksi.

Malli: GSMX-600425-00019-0001

Julkaistu käännöksenä käyttäjän pyynnöstä

Sisällys

- Asiakastiedote
- Tärkeät tiedot ja turvallisuusohjeet
- Laitteen yleiskuvaus ja tekniset tiedot
- Osaluettelo
- Tarkistuslista ennen asennusta
- Asennusvaiheet
- Vesisäiliön täyttö ja tyhjennys
- Polkimen säätö
- Säilytys ja siirtäminen
- Konsolin käyttöohje
- Sovellusyhteys
- Hoito, puhdistus ja huolto
- Harjoitteluohjeet
- Harjoittelutiedot
- Lämmittely- ja venyttelyharjoitukset
- Ympäristönsuojelu
- Takuu
- Yhteystiedot

Asiakastiedote

Hyvä asiakas,

kiitos, että valitsit tuotteemme. Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen laitteen kokoamista ja käyttöä, jotta vältät virheellisestä käytöstä aiheutuvat vahingot. Jos luovutat tuotteen toiselle käyttäjälle, anna myös tämä käyttöohje hänen käyttöönsä.

Tärkeät tiedot ja turvallisuusohjeet

Yleistä

Varmista, että jokainen laitteen käyttäjä on lukenut ja ymmärtänyt asennus- ja käyttöohjeet. Nämä ohjeet ovat osa tuotetta ja ne tulee säilyttää turvallisessa paikassa myöhempää käyttöä varten.

Turvallisuus- ja huolto-ohjeita on noudatettava tarkasti. Ohjeista poikkeaminen voi aiheuttaa terveysongelmia, onnettomuuksia tai laitteen vaurioitumisen. Tällaisissa tapauksissa valmistaja ja jälleenmyyjä eivät vastaa mahdollisista vahingoista.

Asennus

Tarkista ennen kokoamista, että kaikki osaluettelossa mainitut osat ja työkalut ovat mukana. Osa komponenteista voi olla esiasennettu.

Pidä lapset ja eläimet poissa kokoamisalueelta. Työkalut, pakkausmateriaalit kuten muovit sekä pienet osat voivat aiheuttaa loukkaantumis- tai tukehtumisvaaran.

Varmista, että kokoamiseen on riittävästi tilaa. Ennen laitteen ensimmäistä käyttökertaa sekä säännöllisin väliajoin tarkista kaikkien ruuvien, muttereiden ja liitosten kireys turvallisen käytön varmistamiseksi.

Muu kuin laitteen käyttötarkoituksen mukainen käyttö ei ole sallittua ja voi johtaa tapaturmiin, terveysriskeihin tai harjoituslaitteen vaurioitumiseen. Jälleenmyyjä ei vastaa virheellisestä tai epäasianmukaisesta käsittelystä aiheutuneista vahingoista.

Henkilöturvallisuus

Keskustele lääkärisi kanssa ennen harjoittelun aloittamista varmistaaksesi, että harjoittelu soveltuu terveydentilallesi. Tämä on erityisen tärkeää henkilöille, joilla on perinnöllinen alttius korkeaan verenpaineeseen tai sydänsairauksiin, tupakoitsijoille, korkean kolesterolin omaaville, ylipainoisille sekä niille, jotka eivät ole harjoitelleet säännöllisesti viimeisen vuoden aikana.

Lääkärin ohje on tarpeen myös silloin, jos käytät sydämen sykkeeseen vaikuttavaa lääkitystä. Liiallinen harjoittelu voi olla haitallista terveydelle. Jos tunnet heikotusta, pahoinvointia, huimausta, kipua, hengenahdistusta tai muita poikkeavia oireita harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu heti ja hakeudu lääkäriin.

Liikuntaväline ei ole lelu. Ellei toisin mainita, laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan. Laitetta tulee käyttää vain siihen tarkoitukseen, johon se on suunniteltu, ja vain asianmukaisesti opastettujen henkilöiden toimesta.

Lapset ja toimintarajoitteiset henkilöt saavat käyttää laitetta vain valvotusti henkilön avustuksella, joka osaa ohjata turvallista käyttöä. Estä lasten pääsy laitteelle ilman valvontaa.

Varmista käytön aikana, ettei kukaan oleskele laitteen liikkuvien osien läheisyydessä.

Harjoitteluympäristö

Aseta laite tasaiselle, vakaalle ja kuivalle alustalle. Jos laitteessa on säädettäviä tukia, käytä niitä epätasaisuuksien kompensoimiseen. Herkkien lattiapintojen suojaamiseksi suosittelemme käyttämään lattiasuojaa.

Poista kaikki esineet laitteen tarvitsemalta harjoittelualueelta ennen käyttöä. Ulkokäyttö tai käyttö erittäin kosteissa tiloissa ei ole sallittua.

Harjoitteluvaatteet

Käytä laitteen kanssa tarkoituksenmukaisia harjoitteluvaatteita ja kenkiä. Vaatteiden tulee olla sellaiset, etteivät ne voi tarttua laitteeseen käytön aikana. Harjoitusjalkineissa tulee olla pitävä ja liukumaton pohja.

Sijointupaikka ja säilytys

Tämä kuntoilulaite on tarkoitettu ainoastaan kuivaan ja hyvin tuuletettuun sisäkäyttöön. Käyttö tai säilytys kosteissa tai märissä tiloissa, kuten saunassa, uima-altaan läheisyydessä tai ulkotiloissa kuten parvekkeella, terassilla, puutarhassa tai autotallissa, on ehdottomasti kielletty.

Korkea ilmankosteus ja matalat lämpötilat voivat aiheuttaa elektroniikkavikoja, korroosiota, puuosien vaurioita sekä ruostumista, eikä tällaisia vaurioita korvata takuussa.

Valitse harjoitteluun ja säilytykseen kuiva, tasainen ja hyvin tuuletettu paikka. Varmista riittävä ilmanvaihto. Jos laite on ollut pitkään käyttämättä, tarkista kaikkien kiinnitysten kireys ennen käyttöä.

Laitteen yleiskuvaus ja tekniset tiedot

Kokonaismitat (P x L x K)	200,5 x 51,5 x 96 cm
Mitat taitettuna (P x L x K)	76 x 51,5 x 104 cm
Enimmäiskäyttäjäpaino	150 kg
Suosittelu enimmäiskäyttäjäpituus	195 cm
Vastusjärjestelmä	Vesivastus
Materiaali	Pyökipuu, teräsrunko

Alkuperäisessä manuaalissa on lisäksi räjäytyskuva, tarvikepaketin kuva sekä asennuksen vaihekuvat. Tässä suomenkielisessä versiossa niiden tekstisisältö on käännetty ja vaiheohjeet esitetään selkeästi tekstimuodossa.

Osaluettelo

Nro	Osa	Määrä	Tekniset tiedot
1	Etummainen pohjalevy V/O	1/1	L999xW100xH25
2	Liukukisko V/O	1/1	L1030xW100xH25
3	Alempi säiliön kiinnityslevy	1	
4	Konsoli	1	SI57088
5	Kiskon liitoslevy	1	L260xW90xH25
6	Ylempi säiliön kiinnityslevy	1	
7	Ruuvi	1	M4x12
8	Anturin teline O	1	
9	Istuinkelkka	1	
10	Anturin teline V	1	
11	Etummainen liitoslevy	2	
12	Takimmainen liitoslevy	1	
13	Aluslevy	23	OD20xID8.5xT1.5
14	Uppokantaruuvi	8	ST4x16
15	Pultti	4	M6x16
16	Tukilevy	1	
17	Päärunko	1	
18	Lukitussalpa	2	
19	Vetokahva	1	Ø28.6
20	Ylempi säiliö	1	PC
21	Alempi säiliö	1	PC
22	Muovinen siipipyörä	1	Black
23	Kuminen tiivisterengas	1	Rubber, black
24	Täyttötulppa	1	Rubber, black
25	Siipipyörän akseli	1	40Cr
26	Mekaaninen tiivisterengas	1	Ø28
27	Suojalevy	2	
28	Verkko	1	L2800

Nro	Osa	Määrä	Tekniset tiedot
29	Kahvan vaahtomuovi	2	Ø33x3x215
30	Putkitulppa	2	PP
31	Istuin	1	PU, black
32	Rullan suojus	4	PP, black
33	Istuimen rulla	4	PU, black
34	Apupyörä	4	Ø32x16
35	Istuimen holkki	4	OD12xID8.2x10
36	Ruuvi	10	ST4.2x19
37	Laakeri	16	608ZZ
38	Pultti	4	M8x15
39	Aluslevy	20	OD16xID8.5xT1.5
40	Säilytystuki	2	PVC, black
41	Välitiiviste 1	4	Ø19x3xØ15.8
42	Ylempi poljin	2	PP
43	Poljinhihna	2	
44	Alempi poljin	2	PP
45	Muovinen kisko	2	PE, L1020
46	Kuljetuspyörä	4	PU, black
47	Jalkatuki	4	PVC, black
48	Rajoitustyyny	4	PVC
49	Ohjainrullan väliosaa	1	OD14xID1.5x19
50	Säätönuppi	1	Ø45x24xM8x65
51	Ohjainrulla	1	POM, black
52	Pultti	1	M10x50
53	Nylonmutteri	1	M10
54	Laakeri	4	6000ZZ
55	Holkki	3	Ø25.4xØ8.2x10
56	Rullan väliputki	2	Ø16xØ10.2x5.5

Nro	Osa	Määrä	Tekniset tiedot
57	Sisäholkki	1	Ø19xØ8.2x12
58	Yksisuuntalaakeri	1	HF1716
59	Verkkohihnapyörä	1	POM, black
60	Kierukkajousen akseli	1	POM, black
61	Jousen kiinnityslevy	1	
62	Ulkoisen PC-levy	1	OD120xID33x0.5 mm, PC
63	Kierukkajousi	1	5000 mm
64	PC-levy	1	OD101xID24x0.5 mm, PC
65	Kierukkajousen pohja	1	POM, black
66	Hihnapyörä	1	POM, black
67	Hihnapyörän akseli	1	Ø10x67xM6
68	Ulkoisoholkki	1	Ø25.4xØ11x10
69	Taittoakseli	1	Ø10x306
70	Aluslevy	2	OD13xID6.5xT1.5
71	Jousialuslevy	1	OD12xID8.5xT2.0
72	Pultti	6	M6x15
73	Kupumutteri	1	M8
74	Tietokoneen tuki	1	
75	Kahvateline	1	TPR, black
76	Neliöputken tulppa	1	PP, 25x75
77	Ruostumaton aluslevy	1	Ø46
78	Ruuvi	2	M4x6
79	Anturikaapeli	1	L400
80	Pultti	20	M8x40
81	Nylonmutteri	24	M8
82	Pultti	5	M8x65
83	Itsekierteittävä porrastettu ruuvi	4	Ø8x25xST7x30
84	Ruuvi	4	M6x20

Nro	Osa	Määrä	Tekniset tiedot
85	O-rengas	1	Rubber, black
86	Kiinnityslevy	1	
87	Ruuvi	8	ST5.0x20
88	Ulkokantaruuvi	1	M8x15
89	Nylonmutteri	1	M4
90	Aluslevy	1	OD22xID17.2x2.5
91	Ruuvi	4	M5x15
92	Ruuvi	4	M5x10
93	Nylonmutteri	4	M5
94	Ruuvi	4	M6x10
95	Välitiiviste 2	2	Ø20xØ15.8x17.5
96	Ruuvi	12	M4x18
97	Laippamutteri	12	M4
98	Uppokantaruuvi	4	M8x15
99	Nylonmutteri	2	M6
100	Pyöreäkantainen ruuvi	19	ST4x16
101	Hihnapyörän väliholkki	1	OD16xID10.2x16
102	Ruuvi	4	M5x12
103	Ruuvi	1	M5x35
104	Ruuvi	4	ST4x19
105	Ruuvi	6	ST5.5x20
106	Magneetti	1	Ø10x5
107	Laakerin kumiholkki	1	Ø40x10
108	Laakeri	1	16003ZZ
109	Laakeri	3	6003ZZ
110	Paikannusrengas	1	PVC, OD51.8xID43x6
111	Pultti	4	M8x30
112	Anturin kiinnike	1	Black

Nro	Osa	Määrä	Tekniset tiedot
113	Pultti	2	M6x10
114	Aluslevy	2	OD18xID6.5x1.5
115	Suppilo + pumppusifoni	1	Asennus
116	Kuusiokoloavain	1	S5
117	Kiintoavain	1	S13-17
118	Ruuvi	2	ST4x25

Tarkistuslista ennen asennusta

- No. 1 – etummainen pohjalevy V/O, 1 kpl per puoli
- No. 2 – liukukisko V/O, 1 kpl per puoli
- No. 3 – alempi säiliön kiinnityslevy, 1 kpl
- No. 4 – konsoli, 1 kpl
- No. 5 – kiskon liitoslevy, 1 kpl
- No. 12 – takimmainen liitoslevy, 1 kpl
- No. 17 – päärunko, 1 kpl
- No. 18 – lukitussalpa, 2 kpl
- No. 31 – istuin, 1 kpl
- No. 46 – kuljetuspyörä, 2 kpl
- No. 115 – suppilo + pumppusifoni, 1 sarja
- No. 27 – suojalevy, 2 kpl

Asennusvaiheet

Huomio: tuotteen kokoamiseen suositellaan kahta henkilöä turvallisuuden ja työn helpottamisen vuoksi.

Vaihe 1

Kiinnitä kaksi kuljetuspyörää (osa 46) vasempaan ja oikeaan etummaiseen pohjalevyyn (osa 1).

Lukitse pyörät paikoilleen kahdella pultilla (#82), kahdella nylonmutterilla (#81) ja kahdeksalla aluslevyllä (#39).

Vaihe 2

Kiinnitä alempi säiliön kiinnityslevy (osa 3) vasempaan ja oikeaan etummaiseen pohjalevyyn (osa 1).

Kiinnitä levy neljällä pultilla (#15).

Vaihe 3

Irrota päärungosta (osa 17) valmiiksi asennetut ruuvit (#36).

Kiinnitä kaksi suojalevyä (osa 27) takaisin päärunkoon samoilla ruuveilla (#36) kuvan mukaisesti.

Kohdista päärunko (osa 17) etummaisiin pohjalevyihin (osa 1) reikien kohdilta.

Kiinnitä kahdeksalla pultilla (#80), neljällä nylonmutterilla (#81) ja kahdeksalla aluslevyllä (#13).

Vaihe 4

Kohdista vasen ja oikea liukukisko (osa 2) lukitussalpojen (osa 18) reikiin.

Kiinnitä osat neljällä ruuvilla (#87).

Vaihe 5

Kohdista liukukiskot V/O (osa 2) takimmainen liitoslevyn (osa 12) sekä kiskon liitoslevyn (osa 5) reikiin.

Kiinnitä kuudella pultilla (#80), kuudella nylonmutterilla (#81), kuudella aluslevyllä (#13) ja neljällä itsekierteittävällä ruuvilla (#83), mutta älä vielä kiristä kaikkia ruuveja loppuun. Liukukiskojen tulee pysyä vielä liikuteltavina.

Aseta istuin (osa 31) vasemman ja oikean liukukiskon väliin.

Kun istuin on paikallaan, kiristä kaikki pultit lopullisesti.

Vaihe 6

Nosta etummainen pohjalevy (osa 1) ja liukukisko (osa 2) pystyasentoon ja kohdista reiät. Huomaa, että istuin voi liukua alaspäin, kun kokonaisuus nostetaan pystyyn.

Kiinnitä kuudella pultilla (#80), kuudella nylonmutterilla (#81) ja kuudella aluslevyllä (#13).

Vaihe 7

Nosta takimmainen liitoslevykokoonpano (osa 12), laske etummainen pohjalevy (osa 1) ja liukukisko (osa 2) varovasti vaakatasoon ja lukitse ne lukitussalpoihin (osa 18).

Vaihe 8

Kytke anturikaapeli (#79) konsoliin (osa 4).

Kiinnitä osat yhdellä pultilla (#82), yhdellä kupumutterilla (#73), kahdella aluslevyllä (#13) ja yhdellä jousialuslevyllä (#71).

Vesisäiliön täyttö ja tyhjennys

- Irrota täyttötulppa (osa 24) ylemmästä säiliön kannesta (osa 20).
- Säiliön täyttämiseksi aseta suppilo (osa 115) säiliön aukkoon. Lisää vettä kupilla tai käytä pumppusifonia (osa 115) ja ämpäriä. Tarkista veden määrä säiliön sivulla olevasta vedenpintamittarista.
- Säiliön tyhjentämiseksi aseta ämpäri soutuaitteen viereen ja pumpkaa vesi säiliöstä ämpäriin pumppusifonilla (osa 115).
- Asenna täyttötulppa (osa 24) takaisin paikoilleen ja pyyhi rungolle mahdollisesti roiskunut vesi pois.

Tärkeää

- Täytä säiliö vain vesijohtovedellä. Lisää yksi vedenpuhdistustabletti. Älä koskaan käytä allasklooria tai valkaisuainetta, sillä ne voivat vaurioittaa säiliötä ja mitätöidä takuun.
- Lisää vedenpuhdistustabletti noin kuuden kuukauden välein tai tarpeen mukaan. Jos vesi samenee, vaihda säiliössä oleva vesi.
- Älä juo säiliössä olevaa vettä. Hävitä vesi asianmukaisesti sen jälkeen, kun se on pumpattu pois.
- Vedenpintamittari sijaitsee säiliön sivulla. Suurin sallittu täyttötaso on 6. Älä koskaan ylitä tätä tasoa.
- Vastus määräytyy säiliössä olevan veden määrän mukaan. Taso 1 on kevyin vastus ja taso 6 suurin vastus.

Polkimen säätö

Poljinhihna on säädettävä ja se voidaan mukauttaa käyttäjän jalkaterän koon mukaan.

Irrota tarrakiinnitteinen hihnan pää vetämällä sitä ylöspäin ja sitten vasemmalle.

Jos haluat suurentaa aukkoa, vedä verkkopuolta ylöspäin ja oikealle.

Kiristääksesi vedä tarrakiinnitteistä päätä ylöspäin, sitten oikealle ja paina se takaisin verkkopintaa vasten.

Säilytys ja siirtäminen

Säilytys

- Kun laite ei ole käytössä, sen voi taittaa kokoon tilan säästämiseksi.
- Jos soutilaitetta ei käytetä yli kuukauteen, tyhjennä säiliö ennen varastointia.
- Siirrä istuin (osa 31) aina ensin liukukiskon (osa 2) etuosaan, jotta se ei liu'u alas laitetta nostettaessa.
- Varoitus: liikkuvat osat, kuten istuin, voivat aiheuttaa vamman. Pidä kädet poissa liukukiskolta käytön aikana.

Laitteen siirtäminen

Siirtääksesi tuotetta nosta sitä varovasti, kunnes kuljetuspyörät koskettavat lattiaa. Tämän jälkeen voit rullata laitteen haluttuun paikkaan.

Konsolin käyttöohje

Painikkeet

- UP ▲ / DOWN ▼: selaa valintoja ja muuta toimintoarvoja ylös- tai alaspäin.
- ENTER: vahvistaa valinnan. Harjoittelun aikana painamalla voit selata näytöllä näkyviä toimintoja.
- START / STOP: käynnistää tai pysäyttää valitun harjoitusohjelman.
- RESET: palauttaa tietokoneen takaisin päävalikkoon.

Näyttötoiminnot

- TIME: aseta tavoiteaika painamalla UP- ja DOWN-painikkeita (1–99 min, säätöväli 1 min).
- TIME/500M: näyttää ja päivittää jatkuvasti keskimääräisen 500 metrin ajan.
- SPM: vedot minuutissa.
- DISTANCE: aseta tavoitematka (0–99 900 m, säätöväli 100 m).
- STROKES: aseta tavoitevetojen määrä (0–9 990 vetoa, säätöväli 10 vetoa).
- TOTAL STROKES: näyttää kokonaisvetojen määrän välillä 0–9999.
- CALORIES: aseta tavoitekalorit (0–9 990 kcal, säätöväli 10 kcal).
- PULSE: aseta tavoitesyke (30–240 bpm, säätöväli 1 bpm). LCD näyttää käyttäjän sykkeen harjoittelun aikana. Sykeominaisuus toimii sykevyyden kanssa.
- WATT: näyttää hetkellisen tehon watteina, välillä 0–999.

Käyttöönotto

Asenna 4 AA-paristoa. Laite antaa noin 2 sekuntia kestävästä pitkän äänimerkin. Tämän jälkeen konsoli näyttää laitetyypin noin 2 sekunnin ajan ja siirtyy LX-tason (L1–L6) valintavalikkoon. Matriisinäyttö näyttää LX-arvon vilkkuvana. Valitse haluamasi taso painamalla UP tai DOWN ja vahvista valinta. Tämän jälkeen laite siirtyy harjoitustilaan.

Sport-näyttö

Kun siirryt SPORT-näyttöön, MANUAL- ja RACE-vaihtoehdot vilkkuvat. Valitse haluamasi tila painamalla UP tai DOWN ja vahvista ENTER-painikkeella.

MANUAL-tila

- Siirry MANUAL-tilaan ja aseta vilkkuva TIME-arvo painamalla UP. Vahvista ENTER-painikkeella.
- Voit tämän jälkeen asettaa tavoitearvon toiminnoille DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE tai TIME.
- Huomaa: jos asetat tavoitearvon ajalle (TIME), et voi asettaa tavoitematkaa (DISTANCE), ja päinvastoin.
- Paina START aloittaaksesi harjoittelun. STOP-kuvake katoaa näytöstä.
- Harjoittelun aikana voit muuttaa toimintoarvoja UP- ja DOWN-painikkeilla.
- Vetovastus näkyy matriisinäytössä.
- Kun valittu toiminto laskee nolleen tai painat STOP-painiketta, konsoli näyttää kuluvan harjoituksen arvot. Keskimääräiset arvot TIME/500M-, SPM-, WATT- ja PULSE-toiminnoille näytetään harjoituksen loppuajalta.

RACE-tila

RACE-tilaan siirryttäessä L9 vilkkuu ja TIME/500M on oletuksena 4:00. Voit säätää tasoa L1–L15 painamalla UP tai DOWN ja vahvistaa ENTER-painikkeella. Tämän jälkeen aseta kilpailumatka (500 m–10 000 m), kun DISTANCE-arvo vilkkuu.

Taso

Aika / 500 m

L1	8:00
L2	7:30
L3	7:00
L4	6:30
L5	6:00
L6	5:30
L7	5:00
L8	4:30
L9	4:00
L10	3:30
L11	3:00
L12	2:30
L13	2:00
L14	1:30
L15	1:00

- Paina START aloittaaksesi kilpailun. STOP-kuvake katoaa näytöstä.
- Matriisissa näkyvät USER ja PC. Näyttö pysähtyy, kun asetettu kilpailumatka on suoritettu.
- Kilpailun päätyttyä matriisissa näkyy joko PC WIN tai USER WIN.
- Kilpailun jälkeen voit painaa START aloittaaksesi uuden kilpailun tai RESET poistuaksesi kilpailunäytöstä.

Sovellusyhteys

Tämä konsoli voidaan yhdistää älylaitteen sovellukseen Bluetoothin kautta. Kun yhteys on muodostettu, konsoli lopettaa tietojen näyttämisen omalla näytöllään.

Yhteensopivat sovellukset: iConsole+ Training ja Kinomap.

Yhdistäminen iConsole+ Training -sovellukseen

- Lataa iConsole+ Training -sovellus.
- Avaa sovellus ja valitse QuickStart tai jokin muu harjoitustila.
- Valitse Bluetooth-laite ja siirry harjoitusnäyttöön oikean yläkulman nuolipainikkeella.
- Kosketusnäytöltä voit avata vastuksen säätöpainikkeen, taukopainikkeen ja lopetuspainikkeen.

Yhdistäminen Kinomap-sovellukseen

- Lataa Kinomap-sovellus.
- Avaa sovellus ja paina oikean alakulman painiketta lisätäksesi laitteita.
- Valitse Equipment Management ja paina + aloittaaksesi laitteen lisäämisen.
- Valitse Rowing ja siirry brändiyhteyden näyttöön. Valitse FTMS tai iConsole.
- Valitse Rowing Machine ja muodosta yhteys Bluetooth-laitteen kautta.
- Palaa päävalikkoon Home-painikkeella sen jälkeen, kun laite on lisätty.
- Valitse harjoitusvideo. Valitse soutilaitetyyppi ja siirry harjoitusnäyttöön.

- Aloita harjoittelu. Voit keskeyttää harjoittelun ruudun yläosassa olevalla taukopainikkeella. Taukonäytössä voit jatkaa harjoittelua tai poistua lopettaaksesi sen.

Hoito, puhdistus ja huolto

Puhdistus

Puhdista harjoituslaite jokaisen harjoituskerran jälkeen. Käytä puhdistukseen vain kevyesti kostutettua liinaa. Älä koskaan käytä bensiiniä, ohenteita tai muita voimakkaita puhdistusaineita, sillä ne voivat vahingoittaa laitteen pintoja.

Laitte soveltuu vain yksityiseen sisäkäyttöön. Pidä laite puhtaana ja kuivana. Hien, kosteuden tai muiden nesteiden aiheuttamat vahingot eivät kuulu takuun piiriin.

Huolto

Tarkista ruuvit ja liikkuvat osat säännöllisesti. Laitetta saa käyttää vain silloin, kun se on moitteettomassa kunnossa. Korjauksia tai varaosia varten ota yhteyttä asiakaspalveluun.

Varoitus: laitetta ei saa käyttää ennen kuin mahdollinen vika on korjattu asianmukaisesti.

Harjoitteluohjeet

Soutuliike – koko vartalo

- Valmistautuminen: aseta jalat polkimille ja säädä hihnat tiukasti jalkaterän ympärille. Ota vetokahvasta kiinni molemmin käsin noin 20 cm:n etäisyydeltä toisistaan.
- Lähtöasento: nojaa ylävartaloa eteenpäin niin pitkälle kuin mahdollista pitäen polvet koukussa.
- Työntövaihe: työnnä itseäsi taaksepäin jalkojen avulla.
- Loppuasento: työnnä itsesi taakse niin pitkälle, että polvet jäävät hieman koukkuun. Älä koskaan ojenna polvia täysin suoriksi. Vedä samalla käsiäsi itseäsi kohti, kunnes kädet koskettavat kevyesti vartaloa kylkikaarten alapuolelle. Oikaise selkä ja vedä hartioita hieman taakse. Älä koskaan taivuta selkää liikaa taaksepäin.
- Paluu lähtöasentoon: siirry eteenpäin jalkojen avulla, nojaa ylävartaloa eteenpäin ja ojenna kädet eteesi.

Harjoittelutiedot

Valmistautuminen harjoitteluun

Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että sekä laite että oma kehosi ovat hyvässä kunnossa. Jos et ole harrastanut voima- tai kestävyys harjoittelua pitkään aikaan, keskustele lääkärisi kanssa ja käy terveystarkastuksessa. Keskustele myös harjoitustavoitteistasi lääkärin kanssa erityisesti, jos olet yli 35-vuotias, ylipainoinen tai sinulla on sydän- ja verenkiertoelimistön ongelmia.

Harjoittelun suunnittelu

Tehokas, tavoitteellinen ja motivoiva harjoittelu vaatii suunnittelua. Sisällytä harjoittelu päivittäiseen tai viikoittaiseen rytmiisi. Suunnittelematon treeni siirtyy helposti. Suunnittele harjoittelua mieluummin kuukausitasolla kuin vain päivä tai viikko kerrallaan.

Pidä motivaatiota yllä esimerkiksi musiikin avulla. Aseta realistisia tavoitteita, kuten 1 kg painonpudotus neljässä viikossa tai harjoituspainon lisääminen 10 kg kuudessa viikossa, ja palkitse itsesi, kun saavutat tavoitteesi.

Harjoittelutiheys

Asiantuntijat suosittelevat 3–4 kestävyttä ja voimaa kehittävää harjoitusta viikossa. Mitä useammin harjoittelet, sitä nopeammin saavutat tavoitteesi. Varmista kuitenkin riittävät palautumistauot harjoitusten välillä. Pidä vähintään yksi lepopäivä jokaisen harjoituksen jälkeen.

Soutuliike – vain jalat

- Valmistautuminen: aseta jalat oikein polkimille ja säädä hihnat kengän koon mukaan. Ota vetokahvasta kiinni molemmin käsin noin 20 cm:n etäisyydeltä.
- Lähtöasento: nojaa ylävartaloa eteenpäin niin pitkälle kuin mahdollista pitäen polvet koukussa.

- Työntövaihe: työnnä itseäsi taaksepäin pelkästään jalkojen avulla.
- Loppuasento: työnnä taakse niin pitkälle, että polvet jäävät hieman koukkuun. Älä koskaan ojenna polvia täysin suoriksi.
- Paluu lähtöasentoon: liu'u takaisin eteenpäin jalkojen avulla.

Lämmittely- ja venyttelyharjoitukset

Lämmittely

Lämmitä kehoa 5–7 minuuttia matalalla teholla esimerkiksi hyppynarulla, crosstrainerilla tai vastaavalla laitteella. Tämä valmistaa kehon tulevaan harjoitukseen.

Loppuverryttely

Älä lopeta harjoittelua äkillisesti. Laske kuormitusta vähitellen 5–7 minuutin ajan esimerkiksi kuntopyörällä tai crosstrainerilla ja venyttele sen jälkeen huolellisesti.

Nesteytys

Riittävä nesteen saanti on tärkeää ennen harjoittelua ja sen aikana. Tunnin harjoituksen aikana voit menettää jopa 0,5 litraa nestettä. Hyvä vaihtoehto on omenamehu-kivennäisvesisekoitus suhteessa 1/3 omenamehua ja 2/3 kivennäisvettä, sillä se auttaa korvaamaan menetettyjä elektrolyyttejä ja kivennäisaineita.

Juo noin 330 ml noin 30 minuuttia ennen harjoitusta ja huolehdi tasaisesta nesteytyksestä koko harjoituksen ajan.

Venyttelyliikkeet

Reidet: Tue itseäsi oikealla kädellä seinää tai laitetta vasten. Nosta vasen jalkaterä taakse ja tartu siihen vasemmalla kädellä niin, että polvi osoittaa suoraan alaspäin. Vedä reittä taaksepäin, kunnes tunnet kevyen venytyksen. Pidä 15–20 sekuntia ja toista toiselle puolelle.

Jalat ja alaselkä: Istu lattialle jalat suorina. Tartu molemmin käsin jalkapöytiin, ojenna käsiä ja kallista ylävartaloa hieman eteenpäin. Pidä 15–20 sekuntia ja palaa hitaasti ylös.

Ojentajat ja hartiat: Vie vasen käsi pään taakse oikean olkapään suuntaan. Vedä vasenta kyynärpäätä oikealla kädellä, kunnes tunnet kevyen venytyksen. Pidä 15–20 sekuntia ja vaihda puolta.

Ylävartalo: Ojenna vasen käsi hartiatasolla oikean käden yli. Vedä vasenta olkavartta oikealla kädellä, kunnes tunnet kevyen venytyksen. Pidä 15–20 sekuntia ja vaihda puolta.

Ympäristönsuojelu

Hävitä laite, sen lisävarusteet ja pakkausmateriaalit ympäristöystävällisesti. Niitä ei saa hävittää tavallisen kotitalousjätteen mukana. EU:ssa tuotteessa oleva symboli osoittaa, ettei tuotetta saa käsitellä sekajätteenä.

Tuote sisältää arvokkaita kierrätettäviä materiaaleja, jotka tulee toimittaa asianmukaisesti kierrätysjärjestelmiin ympäristön ja ihmisten terveyden suojelemiseksi. Voit toimittaa tuotteen asianmukaiseen keräyspisteeseen tai palauttaa sen ostopaikkaan kierrätystä varten.

Jos et enää käytä tuotetta, vastuullasi on huolehtia sen asianmukaisesta kierrätyksestä. Lisätietoja julkisista keräyspisteistä saat paikalliselta viranomaiselta.

Eurooppalaiset hävityssäännökset: 2012/19/EU

Paristot ja akut

Paristoja ja akkuja ei saa koskaan hävittää kotitalousjätteen mukana. Huomioi, että kaikki paristot voivat sisältää haitallisia aineita, ja kuluttajalla on lakisääteinen velvollisuus toimittaa ne asianmukaiseen keräyspisteeseen, esimerkiksi kunnan, alueellisen jätehuollon tai jälleenmyyjän kautta.

Jos olet epävarma oikeasta hävitystavasta, pyydä neuvoa paikalliselta viranomaiselta. Hävitä paristot vasta, kun ne ovat täysin tyhjentyneet.

WEEE-rekisteröintinumeroon viitaten valmistaja on rekisteröitynyt Saksassa Stiftung Elektro-Altgeräte Register (EAR) -rekisteriin Nürnbergissä.

Takuu

Laitteen takuu alkaa ostopäivästä ja on voimassa 24 kuukautta. Takuu kattaa valmistus- ja materiaalivirheistä johtuvat viat tuotteille, jotka on ostettu suoraan Gorilla Sports GmbH:lta tai valtuutetulta jälleenmyyjältä.

Takuu ei kata

- vahinkoja, jotka johtuvat väärinkäytöstä, huolimattomuudesta tai tahallisesta vahingoittamisesta
- huollon tai puhdistuksen laiminlyöntiä
- osien, kuten laakereiden, hihnojen ja rullien, normaalia kulumista
- nesteistä, luvattomista korjauksista tai ei-alkuperäisistä varaosista aiheutuneita vaurioita
- virheellisestä kokoamisesta johtuvia ongelmia
- kotikäyttöön tarkoitettujen laitteiden käyttöä kaupallisessa tai teollisessa tarkoituksessa

Suojaa varten suosittelemme säilyttämään alkuperäisen pakkauksen takuuajan ajan mahdollista palautusta varten. Takuuvaatimus ei pidennä alkuperäistä takuuaikaa.

Huoltopalvelu auttaa sinua takuun aikana kaikissa kysymyksissä. Nopeaa palvelua varten pidä saatavilla laitteen nimi, ostopäivä ja sarjanumero sekä ostotosite tai lasku.

Yhteystiedot

Yritys	Gorilla Sports GmbH
Osoite	Nordring 80, D-64521 Gross-Gerau, Germany
Verkkosivusto	www.maxxus.com
Sähköposti	info@maxxus.de