



# VESLAŠKI SIMULATOR (INDOOR ROWER)



MODEL E



MODEL D

## 1. UPORABA

Uporaba snemljive tirnice.....	1/1
Nastavitev stopalke.....	1/2
Uporaba zatiča ročaja.....	1/3
Pred prvo vadbo.....	1/4
Varnost.....	1/5
Pravilna tehnika veslanja.....	1/6
Intenzivnost vadbe.....	1/7

## 2. VZDRŽEVANJE

## 3. GARANCIJA

1/1 (str. 3)

#### VARNOSTNA OPOZORILA

- Tirnico in del simulatorja z vrtečim kolesom vedno pravilno spojite. Nepravilno ali nepopolno spajanje lahko poškoduje napravo med premikanjem ali uporabo
- Postopek spajanja in razstavljanja je prikazan na strani 4
- Bodite pozorni na pravilno pozicijo simulatorja med shranjevanjem (slika spodaj)

1/2 (str. 5)

#### NASTAVITEV STOPALKE

- Stopalko prilagodite velikosti svojega stopala (skice zgoraj)

1/3 (str. 6)

#### UPORABA ZATIČA ROČAJA

- Ročaj zataknete v zatič, da ga lažje dosežete pri začetku vadbe. Po vadbi ja priporočljivo ročaj pustiti v poziciji, ki ga prikazuje slika. S tem manj obremenjujemo povratno elastiko.

1/4 (str. 7)

#### PRED PRVO VADBO

- Na strani 12 si pozorno oglejte pravilno tehniko veslanja Vadbo vedno začnite z nekajminutnim zmernim veslanjem
- Prvič ne veslajte več kot 5 minut, da se telo privadi novi vrsti vadbe
- Postopno povečujte količino in intenzivnost vadbe
- Primerno nastavite stopnjo odpora na vrtečem kolesu (5% telesne teže +/- 1 stopnja)
- Frekvenca zavesljaja naj bo med 22 in 28 zavesljaji na minuto (SPM)

1/5 (str. 10, 11)

#### VARNOSTNI NAPOTKI

- Med veslanjem ne spuščajte ročaja. Vedno ga odložite v zatič oz. okvir ob vrtečem kolesu (skici 1, 2)
- Ne veslajte držeč ročaj z le eno roko (skici 3, 5)
- Ne zvičajte verige in ne veslajte v stran (skica 4)
- Oblačila naj ne visijo preko sedeža (skica 6)

1/6 (str. 12, 13)

#### PRAVILNA TEHNIKA VESLANJA

- Prijem (the catch)  
Noge naj bodo pokrčene, roke iztegnjene in telo rahlo nagnjeno naprej. Zavesljaj začnite z nogami in hrbtom. Roke ostanejo iztegnjene in ramena sproščena
- Poteg (the drive)  
Med potegom iztegnete noge in telo rahlo prevesite nazaj. Roke ostanejo iztegnjene
- Konec zavesljaja (the finish)  
Ko so noge popolnoma iztegnjene, z rokami in rameni potegnite ročaj do telesa. V končnem položaju naj bo ročaj tik pod prsmi
- Vračanje (the recovery)  
Iz končnega položaja najprej iztegnemo roke in telo v bokih rahlo nagnemo naprej. Preden začnemo krčiti noge, naj bo ročaj že pred kolena
- Prijem (the catch)  
S krčenjem nog se pomaknemo v začetni položaj

\*skice na strani 13 prikazujejo mišice, ki so vključene v trenutni gib

2 (str. 28)

#### PRIPOROČLJIVI POSTOPKI VZDRŽEVANJA

- Dnevno (po vsaki vadbi)  
Z vlažno krpo očistite tirnico (skica str. 30)
- Po vsakih 50 urah vadbe  
Očistite in naoljite verigo s priloženim oljem (skica str. 31)
- Po vsakih 250 urah vadbe  
Preverite gibljivost verige. Ko z mazanjem ne dosežemo več želene gibljivosti, je potrebno verigo zamenjati  
Preverite vezni člen med verigo in ročajem. V kolikor je člen obrabljen je priporočena zamenjava  
V kolikor se ročaj ne vrne do okvirja vrtečega kolesa zategnite povratno elastiko (skice str. 32, 33)  
Preverite in po potrebi ponovno zategnite vijake prednje noge simulatorja  
Po potrebi očistite notranjost vrtečega kolesa (skice str. 34, 35)

3

#### GARANCIJA

- Garancija na veslaški simulator Concept2 znaša dve (2) leti v kolikor ni drugače navedeno na računu.
- Garancijski rok začne teči z dnevom prevzema naprave, ki je naveden na računu.
- Garancija ne zajema poškodb, ki so posledica:
  - neprimerne uporabe in shranjevana
  - pomanjkljivega in neprimernega vzdrževanja
  - udarcev

\* prodajalec se zavezuje čim hitreje odpraviti morebitne napake na napravi. V kolikor popravilo traja več kot 12 delovnih dni, prodajalec poskrbi za nadomestno napravo