

**Návod**

**Veslařský trenažér**

**3705**

# **Aquon Evolution**



## **Důležité upozornění!**

- Stroj je vyráběn dle směrnic 957-1/2
- Stroj je vyráběn podle nejnovějších bezpečnostních standardů
- Maximální váha uživatele je 130kg
- Zařízení používejte pouze ke cvičení
- Pokud bude stroj používán k jiným účelům, než je určen, může dojít ke zranění nebo poškození stroje.

Abyste předešli zranění/nehodě, přečtěte si pozorně následující instrukce:

- Nenechávejte děti, aby si hrály v blízkosti stroje
- Pravidelně kontrolujte, jestli jsou šrouby, matice, pedály a další součástky pořádně dotaženy
- Okamžitě odstraňte poškozené části a nepoužívejte zařízení, dokud nebude opraveno. Také kontrolujte únavu materiálu
- Nenechávejte zařízení ve vysokých teplotách, vlhkém prostředí nebo v blízkosti vody
- Pořádně si přečtěte návod, než začnete zařízení používat
- Pro cvičení je nutné mít kolem sebe 1.5m volného prostoru
- Umístěte stroj na pevný a rovný povrch
- Necvičte těsně před nebo po jídle
- Než začnete s jakýmkoli cvičením, porad'te se se svým lékařem
- Zkontrolujte obsah balení a všechny jeho součástky. Jejich popis je přiložen v návodu.
- Stroj nesmí být nikdy používán jako hračka
- Nikdy necvičte bosí
- Nestoupejte na rám stroje
- Ujistěte se, že se v blízkosti stroje během cvičení nenachází další osoba. Mohlo by dojít ke zranění
- Zařízení nesmí být v místnosti, kde je nadměrná vlhkost (koupelna, balkon,...)

## **Shrnutí**

Tento stroj je určen k domácímu použití. Zařízení splňuje požadavky DIN EN 957-1/7 třídy HC. Ochranná známka CE odpovídá evropským požadavkům podle směrnice 2004/108/EEC a 2006/95/EEC. Nemůžou být vyloučeny škody na zdraví, pokud bude zařízení používáno k jiným účelům, než je určeno.

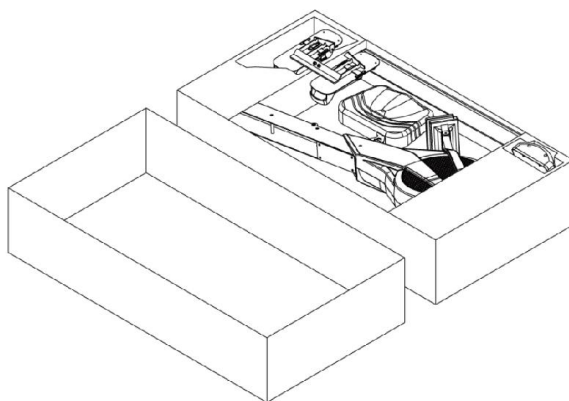
Před cvičením byste měli projít vstupní prohlídkou u doktora, aby se předešlo zraněním a poškození zdraví.

## Balení

Materiály kompatibilní k životnímu prostředí a recyklovatelné materiály:

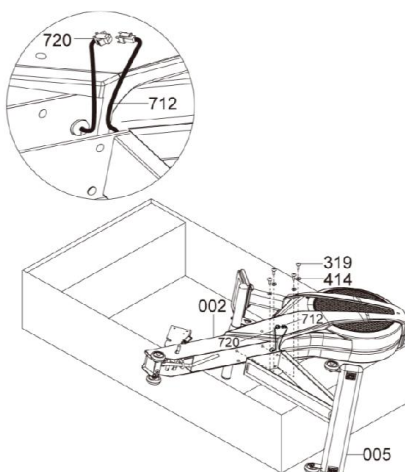
- Vnější obal vyrobený z kartonu
- Lisované části vyrobené z pěny
- Fólie a sáčky z polyethylenu
- Balicí pásy z polypropylenu

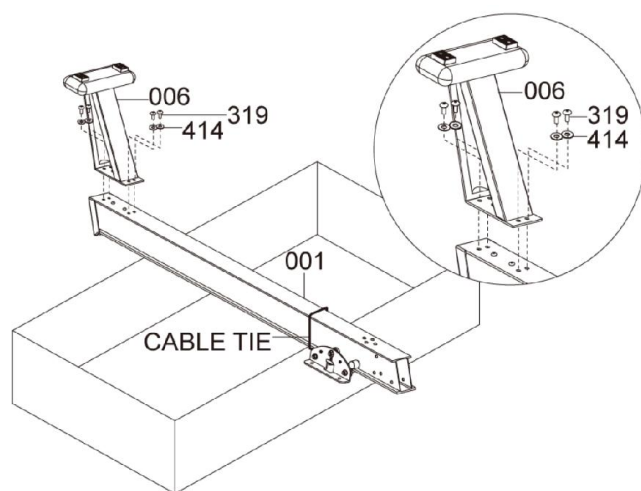
## Montáž



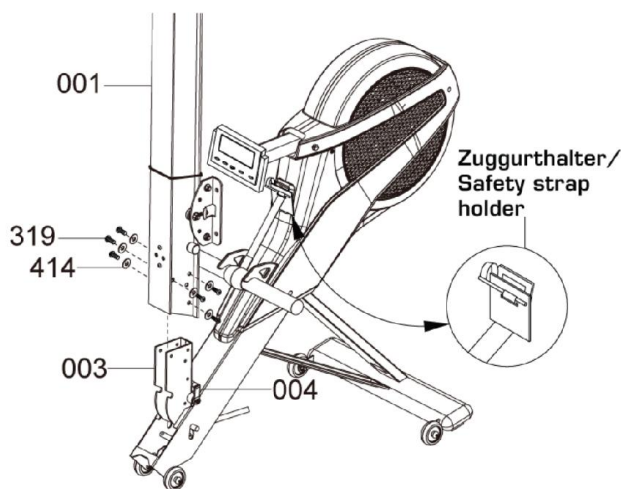
Před vybalením a montáží se ujistěte, že máte kolem sebe dostatek volného prostoru, nejméně 2x2,5m.

- Odděltejte 4 šrouby (319) a podložky (414) z hlavního rámu (002)
- Zapojte kabel adaptéru (712) a kabel monitoru (720)
- Smontujte přední stabilizátor (005) pomocí stejných šroubů (319) a podložek (414) a vše pořádně dotáhněte
- Před dotažením všech šroubů se ujistěte, že nejsou kabely přichyceny rámem



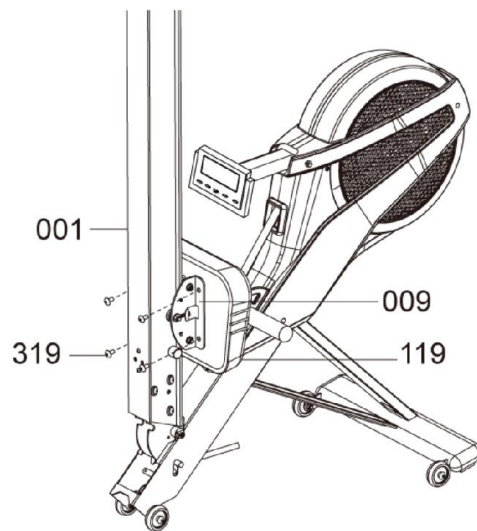


- Oddělte 4 šrouby (319) a podložky (414) z hliníkového trámu (001)
- Připevněte zadní rám (006) k hliníkovému trámu (001) pomocí šroubů a podložek, které jste předtím odmontovali. Pevně utáhněte.

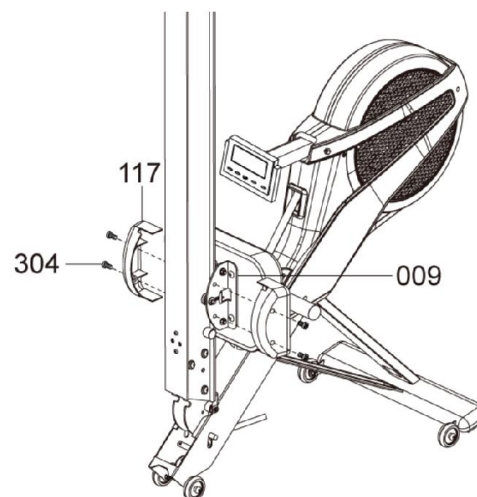


- Vyměte částečně sestavené veslo z krabice a umístěte jej správně, tak jak je zobrazeno na obrázku
- Odstraňte bezpečnostní držák (Safety strap holder)
- Oddělte 6 šroubů (319) a podložek (414) z pohyblivého nosiče (003)
- Připevněte hliníkový trám (001) k nosiči (003) pomocí šroubů a podložek, které jste v předchozím kroku oddělali. Neutahujte příliš pevně, budete je potřebovat ještě v pozdějším kroku.

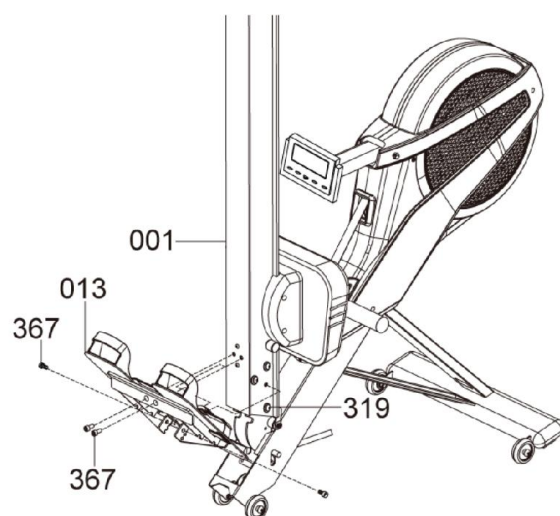
Poznámka: Ujistěte se, že při montování hliníkového rámu s nosičem se ručka(004) nedotýká nosiče. Mohlo by dojít k poškození ručky.



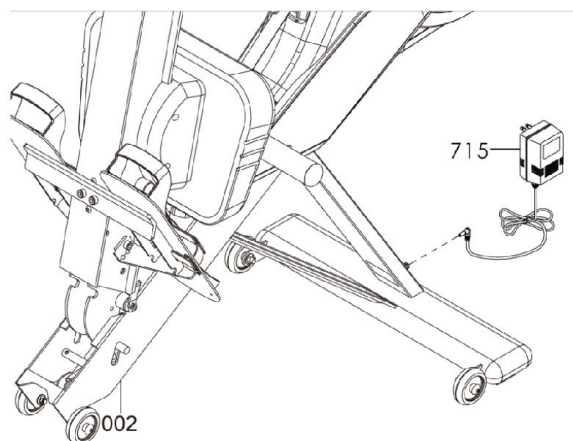
- Ze sedla (119) odmontujte 4 šrouby (319)
- Sedlo připevněte k držáku (009) pomocí šroubů, které jste oddělali



- Oddělte 4 šrouby (304) ze sedlového držáku (009)
- Připevněte kryt (117) k sedlovému držáku (009) pomocí šroubů, které jste předtím oddělali



- Připevněte opěrky nohou (013) k hliníkovému trámu (001) pomocí 4 šroubů (367), šrouby utáhněte
- Nyní budete potřebovat šrouby z předminulého kroku, na čem se upozorňovalo. Utáhněte všech 6 šroubů (319)



- Zapojte adaptér (715) do otvoru pro kabel

## Rozložení stroje



1. Podržte hlavní rám a nohou sešlápněte fixační kolík
2. Hliníkový rám pozvednete zatáhnutím za otočný nosič. Ujistěte se, že fixační kolík zapadnul na své místo a že je stroj stabilní

## Složení stroje

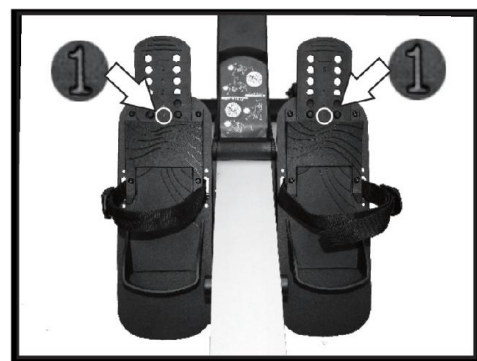


1. Pro složení stroje, nadzvedněte opěrku nohou a zmáčkněte fixační kolík
2. Poté hlavní rám zvedněte a ujistěte se, že západka správně zapadla

## Nastavení

### Nastavení velikosti opěrky nohou

- Zvedněte přední část, dokud nebude výše, než kulatý výčnělek.
- Posunutím této části dopředu nastavíte velikost opěrky pro větší nohu.
- Poté posunovanou část zatlačte dolů, tak aby zapadly do otvorů



### Utažení popruhů

- Vložte nohu pod popruh a utáhněte podle potřeby, tak aby byla noha pevně uchycena a během cvičení se nepohybovala



### Transport

- Tento stroj je vybaven kolečky pro přesunování stroje, které jsou umístěny v prostřední části.
- Díky tomu můžete jednoduše přesunout stroj z místa na místo



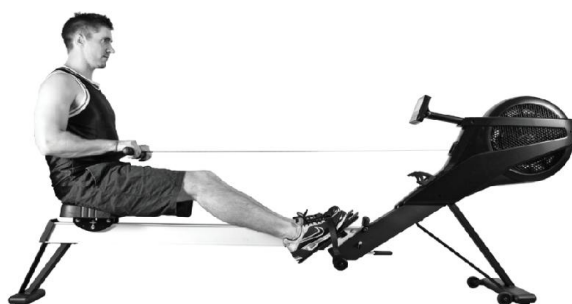
## Veslování



### Naklání dopředu

Špatně: Tělo se natahuje příliš dopředu, ramena a hlava mají tendenci klesat ke kolenům, Tato pozice je pro veslování špatná

Správně: Tělo tlačí do nohou, ramena jsou široce otevřená a uvolněná. Tělo je jen mírně nakloněno dopředu



### Pozice rukou

Špatně: Uživatel při každém tahu ohýbá zápěstí

Správně: Při každém tahu, mějte ploché zápěstí



### **Ohýbání paží**

Špatně: Uživatel při každém tahu ohne zápěstí a s tím i ruce

Správně: Při každém tahu mějte ruce i zápěstí ploché



### **Natažení kolen**

Špatně: Kolena se nemohou pohnout a při každém tahu jsou úplně napnutá

Správně: Vždy mějte kolena lehce pokrčené, pokud jste v zadní pozici. Zdržte se napínání kolen

## Péče a údržba

### Údržba

- Tento stroj v zásadě nevyžaduje žádnou údržbu
- Pravidelně překontrolujte všechny části a dotažení šroubů
- Pokud se nějaká část zařízení poškodí, ihned kontaktujte náš servis a vyměňte ji za novou část.

### Péče

- K čištění používejte pouze vlhký hadřík a vyhněte se používání jakýchkoli přípravků
- Také části, které jsou v kontaktu s potem, otírejte pouze vlhkým hadříkem

## Konzole



### Tlačítka

RESET – stisknutím tohoto tlačítka vymažete všechny nastavené hodnoty

ENTER – stisknutím tohoto tlačítka potvrdíte svou volbu

START/STOP – tímto tlačítkem spustíte a pozastavíte cvičení. Jestliže po pozastavení cvičení znovu neodstartujete, stroj se po 4 minutách vypne, ale váš program tam zůstane uložený ještě 6 minut. Pro pokračování cvičení stiskněte Start

SELECT – posunutím doleva nebo doprava se budete pohybovat mezi jednotlivými hodnotami

RECOVERY – tlačítko pro tělesný test, jež zjišťuje rychlost regenerace vaší tepové frekvence. Zobrazují se výsledky 1-6

### **Položky na displeji**

USER – zobrazení vybraného uživatele

LEVEL – zobrazuje míru odporu 1-16

SPM – zobrazuje počet přitahů za minutu

PULSE – v tomto stroji je zabudován přijímač, takže pokud budete cvičit s hrudním pásem, zobrazí se v této kolonce váš puls

TIME/500m – zobrazuje čas, který jste potřebovali na ujetí 500m

WATTS – zobrazuje, kolik energie jste spotřebovali na jeden přitah

CALORIES – zobrazuje počet spálených kalorií

METERS – zobrazuje ujetou vzdálenost v metrech

STROKES – zobrazuje celkový počet přitahů

TIME – zobrazuje celkový čas cvičení

### **Zapnutí počítače**

Zapojte adaptér do stroje a poté do zásuvky.

Můžete si zvolit, zda chcete, aby konzole ukazovala hodnoty v metrické nebo imperickém systému, pro tuto změnu stiskněte ENTER a poté RESET minimálně na 3s.

### **Vložení osobních dat**

Zapněte počítač

Posouváním pomocí tlačítka SELECT se dostaňte na položku USER. Zde můžete u U1-U4 nastavit vaše osobní data. U položky U0 to nejde. Vaše nastavení se pak uloží a budete vždy cvičit už podle vámi nastavených údajů.

Po vložení každého údaje budete muset stisknout ENTER pro uložení.

Budete nastavovat hodnoty pohlaví, věk, výška a váha. Po potvrzení poslední položky se automaticky vrátíte do hlavního menu.

## **Výběr programu**

Pomocí tlačítka SELECT si můžete zvolit jeden z programů

### **1. Manuální program**

Jakmile zvolíte tento program pomocí tlačítka START, hodnoty se začnou automaticky načítat. Nebo si můžete přednastavit hodnoty jako TIME, DISTANCE, CALORIES, HEART RATE A STROKES tím, že stisknete tlačítko ENTER, vložíte vámi požadovanou hodnotu a opět potvrdíte tlačítkem ENTER.

Jakmile jedna z vámi přednastavených hodnot dojde k nule, ozve se zvukový signál.

Během manuálního programu si můžete měnit libovolně zátěž pomocí tlačítka SELECT.

### **2. Přednastavené programy**

Jakmile zapnete počítač, můžete si zvolit jeden z dvanácti přednastavených programů a to v sekci PROGRAMS. Tlačítkem SELECT se budete pohybovat mezi jednotlivými programy a poté vybraný potvrdíte tlačítkem START

Můžete si stejně jako v předchozím programu nastavit některé hodnoty, pokud tak chcete učinit, stiskněte ENTER a pokračujte jako v předchozím návodu.

## **Recovery funkce**

Funkce, která zjistí schopnost regenerace vaší tepové frekvence. Pro spuštění testu je nutné abyste před zahájením cvičili minimálně 15 minut. Během cvičení při němž si měříte tepovou frekvenci stiskněte tlačítko RECOVERY a ihned přestaňte s cvičením. Všechny položky se zastaví a na displeji se začne odpočítávat 60s. Po uplynutí této doby se na displeji zobrazí váš výsledek F1-F6. S tím, že výsledek F1 je velmi uspokojivý a F6 opak.

Tato funkce slouží k tomu, aby měl uživatel přehled o tom, jak rychle se jeho tělo dokáže zregenerovat po fyzickém výkonu. Jestliže se vaše tepová frekvence dokáže během 60s snížit o 30% znamená to, že jste v opravdu velmi dobré fyzické kondici.

Veslování je velmi účinná forma cvičení. Kromě posílení srdce zlepšuje krevní oběh a rozvíjí různé skupiny svalů, jako jsou: záda, břicho, ramena, bedra, pánev i nohy. Veslování rozvíjí svaly bez namáhání kloubů a proto je toto cvičení vhodné i pro osoby trpící bolestmi kloubů. Veslování patří mezi aerobní cvičení, proto i zde platí zásada, že cvičení by mělo být lehčí zato delšího trvání. Aerobní cvičení je založeno na zvětšení přijímání kyslíku do těla, což zvyšuje vytrvalost a kondici. S tímto přímo souvisí správné spalování tuků.

K dosažení základního fitness úrovně, cvičte nejméně 3x týdně, 30 minut. Zvyšujte počet cvičení pro zlepšení vaší fitness úrovně. Je důležité kombinovat pravidelné cvičení a zdravou stravu. Osoby držící dietu by měly cvičit denně, nejprve 30 minut nebo méně, poté postupně zvyšovat dobu cvičení na 1 hodinu. Začněte cvičit v pomalém tempu a s malou zátěží, aby se zabránilo nadměrnému zatěžování kardiovaskulárního systému. S postupným zlepšováním vaší fitness úrovně, můžete zvyšovat i rychlost a zátěž. Výkon během cvičení můžete sledovat pomocí měření tepové frekvence.

Nejdeálnější je, abyste se během cvičení pohybovali ve vaší zóně srdeční frekvence. Pro výpočet vaší zóny se uvádí jednoduchý vzorec a to **220 – věk (100% - základ pro další výpočet)**:

Tréninkový limit

*Spodní hranice:  $(220 - \text{věk}) \times 0,70$*

*Horní hranice:  $(220 - \text{věk}) \times 0,85$*

Doporučujeme měřit puls v následujících krocích

1. Před zahájením cvičení = odpočinkový puls
2. 10 min po zahájení cvičení = pracující puls
3. 1min po ukončení cvičení = recovery puls

Během prvních týdnů cvičení je doporučeno cvičit na nejnižší hranici maxima vaší tepové frekvence, to je 70%.

Během následujících 2-4 měsíců zvyšujte postupně trénink, dokud nedosáhnete při pracujícím pulsu na 85% maxima vaší tepové frekvence

Pokud se cítíte v dobré kondici, můžete svůj trénink řídit podle sebe, ale nezapomínejte, že byste se nikdy neměli přepínat a přeceňovat své síly.

## **Průběh tréninku**

Každý trénink by měl v sobě zahrnovat zahřívací fázi, trénink a uklidňující fázi

*Zahřátí* – 5-10min protahovacích cviků, nebo velmi pomalého veslování

*Trénink* – 15-40min intenzivního, ale ne přetěžujícího cvičení. Držte se výpočtů uvedených výše.

*Uklidnění* – 5-10min pomalého veslování a protahujících cviků

Dodržujte jednotlivé kroky, abyste se vyhnuli křečím a bolestem svalů. Jestliže během cvičení pocítíte nevolnost, nebo jiné neobvyklé příznaky, ihned přestaňte s cvičením a kontaktujte svého lékaře.

## **Změny metabolické aktivity během tréninku**

- Během prvních 10min výkonu naše tělo spaluje cukry (Glycogen) uložený ve svalech.
- Po dalších 10min se začnou ke spalování přidávat tuky.
- Po 30-40min jsou tuky hlavním zdrojem při cvičení

## **Diagram aerobní zóny**

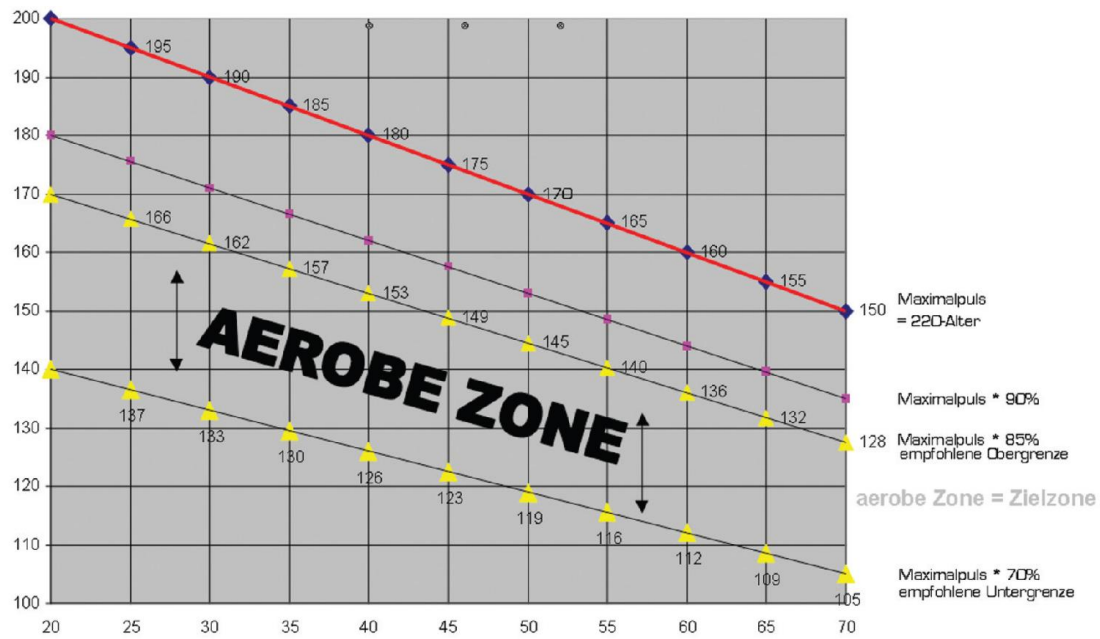


Schéma stroje

