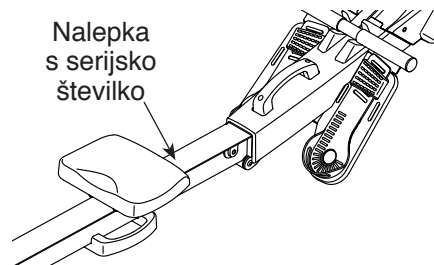


# NordicTrack<sup>®</sup> RX 800

Št. modela NTEVRW59216.0

Serijska št. \_\_\_\_\_

Serijsko številko zapišite na zgornjo črto, da vam bo v prihodnje lahko dostopna.



## UPORABNIŠKI PRIROČNIK

### POMOČ STRANKAM

**ENIM d.o.o.**

Tržaška cesta 23

SI - 2000 Maribor

**W:** [www.enim.si](http://www.enim.si)

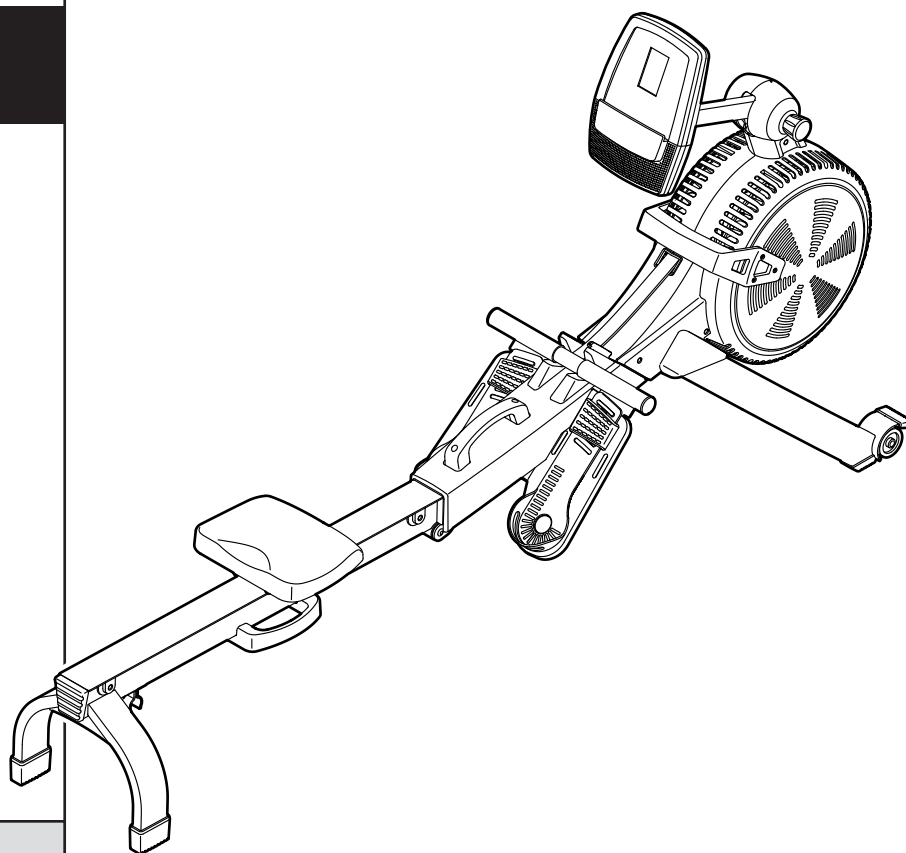
**E:** [info@enim.si](mailto:info@enim.si)

**T:** 02/ 292 77 90

**SERVIS:**

**E:** [servis@enim.si](mailto:servis@enim.si)

**T:** 031-347-920



### POZOR

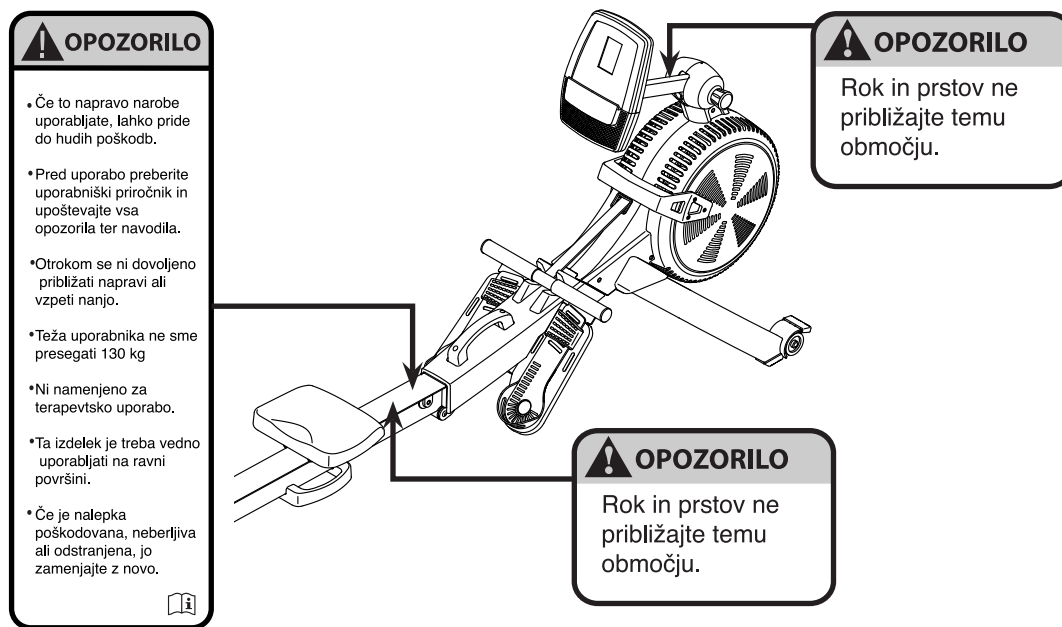
Preden opremo uporabite, preberite vse varnostne ukrepe in navodila v tem priročniku. Priročnik shranite, da si ga boste v prihodnje lahko znova ogledali.

# KAZALO VSEBINE

LOKACIJA OPOZORILNE NALEPKE .....	2
POMEMBNI VARNOSTNI UKREPI .....	3
PREDEN ZAČNETE .....	4
SESTAVLJANJE .....	5
KAKO UPORABLJAMO NAPRAVO ZA VESLANJE .....	9
VZDRŽEVANJE IN ODPRAVLJANJE TEŽAV .....	16
NAPOTKI ZA VADBO .....	17
SEZNAM DELOV .....	18
RAZSTAVLJENA RISBA .....	19
NAROČANJE NADOMESTNIH DELOV .....	.Zadnja platnica
INFORMACIJE ZA RECIKLIRANJE .....	.Zadnja platnica

## LOKACIJA OPOZORILNE NALEPKE

Izdelku so priložene opozorilne nalepke, prikazane tukaj. Opozorilne nalepke nalepite preko angleških opozoril na označena mesta. Na tej risbi so prikazane lokacije opozorilnih nalepk. **Če nalepka manjka ali je neberljiva, glejte sprednjo platnico tega priročnika in prosite za brezplačno nadomestno nalepko. Nalepko namestite na prikazano lokacijo.** Opomba: Nalepke morda niso prikazane v dejanski velikosti.



# POMEMBNI VARNOSTNI UKREPI

**⚠ OPOZORILO:** Tveganje resnih poškodb lahko zmanjšate, če preberete vse pomembne varnostne ukrepe in navodila v tem priročniku ter vsa opozorila na napravi za veslanje, preden jo uporabite. ICON ne prevzema nobene odgovornosti za poškodbe oseb ali materialno škodo, do katere bi prišlo zaradi uporabe tega izdelka.

1. Lastnik je odgovoren, da poskrbi, da so vsi uporabniki naprave za veslanje ustrezno seznanjeni z vsemi varnostnimi ukrepi.
2. Pred začetkom vsakega programa vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. To je še zlasti pomembno, če ste starejši od 35 let ali če imate obstoječe zdravstvene težave.
3. Naprava za veslanje ni namenjena osebam z zmanjšano fizično, zaznavno ali umsko sposobnostjo, niti osebam, ki nimajo ustreznih izkušenj in znanja, razen če so pod nadzorom oz. so dobili navodila v zvezi z uporabo naprave za veslanje od nekoga, ki je odgovoren za njihovo varnost.
4. Napravo za veslanje uporabljajte samo na način, ki je opisan v tem priročniku.
5. Naprava za veslanje je namenjena samo za domačo uporabo. Te naprave za veslanje ne uporabljajte v poslovnih, najetih ali institucionalnih prostorih.
6. Naprava za veslanje naj bo v zaprtem prostoru, kjer ni vlage in prahu. Naprave za veslanje ne postavljajte v garažo, na pokrito teraso ali v bližino vode.
7. Napravo za veslanje postavite na ravno površino, pod katero je blazina, da zaščitite tla ali preprogo.
8. Okoli naprave za veslanje naj bo vsaj 0,6 m prostora.
9. Redno pregledujte in ustrezno privijte vse dele. Obrabljene dele takoj zamenjajte.
10. Otroci, mlajši od 13 let, in domače živali naj se nikoli ne približajo napravi za veslanje.
11. Med vadbo nosite ustrezna oblačila; ne nosite ohlapnih oblačil, ki bi se lahko ujela v napravo za veslanje. Vedno nosite športne copate in tako poskrbite za ustrezno zaščito stopal.
12. Naprave za veslanje ne smejo uporabljati osebe, s telesno maso več kot 130 kg.
13. Med uporabo naprave za veslanje sedite vedno vzravnano oz. ne usločite hrbta.
14. Ne spuščajte držala za veslanje, medtem ko je vrv raztegnjena.
15. S pretirano vadbo se lahko resno poškodujete ali umrete. Če vam postane slabo, vam pohaja sapa ali med vadbo čutite bolečine, takoj prenehajte z vadbo in se ohladite.

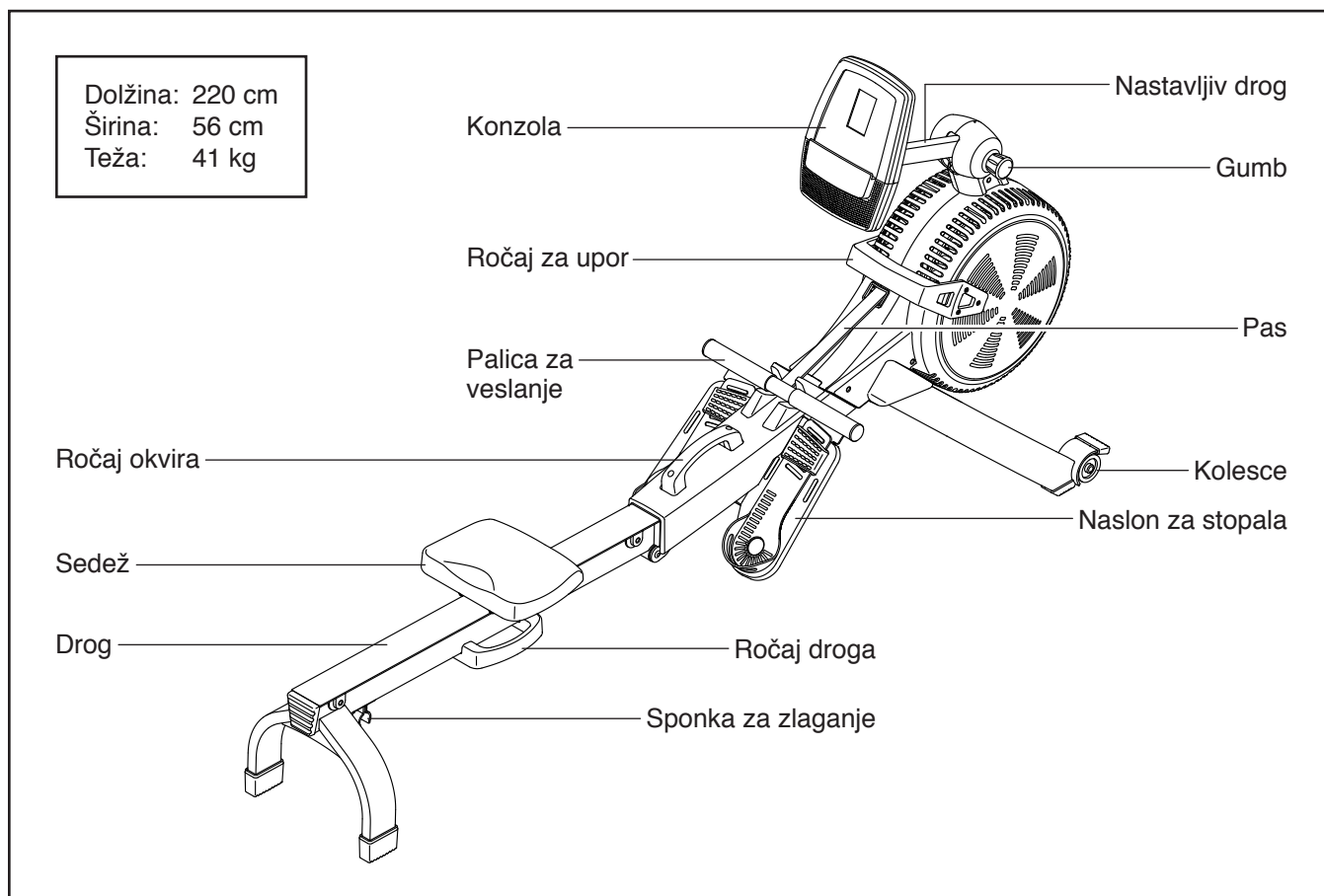
# PREDEN ZAČNETE

Zahvaljujemo se vam za nakup nove naprave za veslanje NORDICTRACK® RX 800. Veslanje je učinkovita vadba za povečanje kardiovaskularne pripravljenosti in vzdržljivosti ter za oblikovanje telesa. Naprava za veslanje RX 800 je oblikovana tako, da boste lahko učinkovito vadili v udobju in zasebnosti vašega doma.

**Koristilo vam bo, če boste pred uporabo naprave za veslanje ta priročnik skrbno prebrali. Če imate**

po branju tega priročnika še vprašanja, glejte sprednjo platnico priročnika. Lažje vam bomo pomagali, če si zabeležite številko modela izdelka in serijsko številko, preden stopite v stik z nami. Številka modela in lokacija nalepke s serijsko številko sta prikazani na sprednji platnici tega priročnika.

Preden nadaljujete z branjem, si oglejte spodnjo risbo in se seznanite z označenimi deli.



# SESTAVLJANJE

- Za sestavljanje sta potrebni dve osebi.
- Vse dele položite na prazen prostor in odstranite embalažo. Ne zavržite embalaže, dokler ne končate z vsemi koraki sestavljanja.

- Za sestavljanje potrebujete naslednja orodja:

en križni izvijač



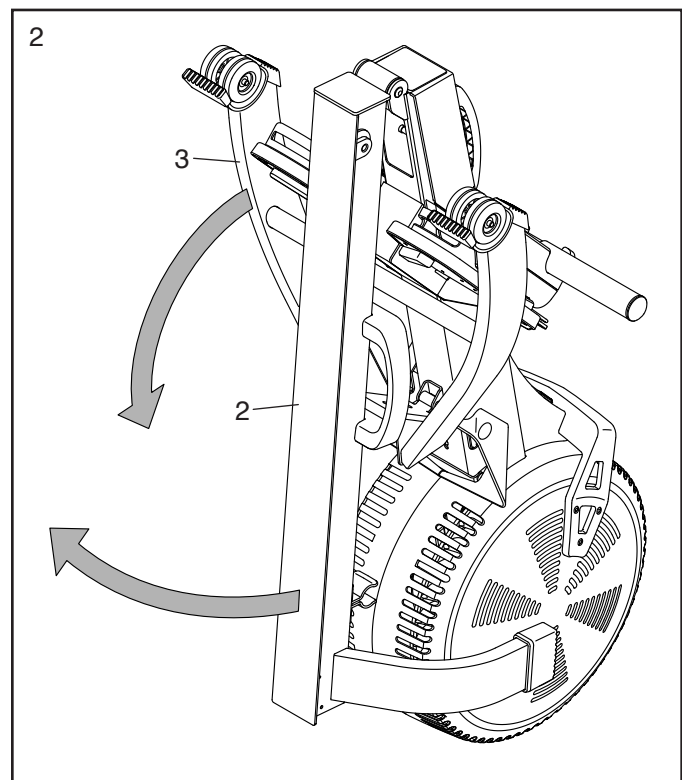
en nastavljivi ključ



Ne uporabljajte električnih orodij, da se deli ne bi poškodovali.

2. Če so na napravo za veslanje pritrjeni tulci za poštno pošiljanje (ni prikazano), jih odstranite in zavržite skupaj z železnino, s katero pri pritrjenju na napravo.

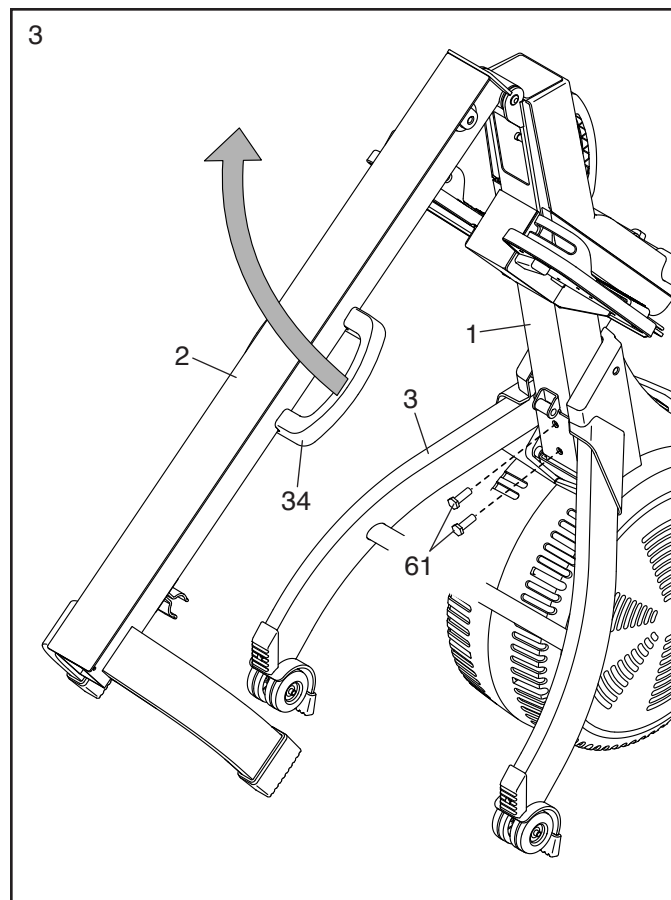
S pomočjo druge osebe povlecite drog (2) navzven in zavrtite stabilizator (3) navzdol.



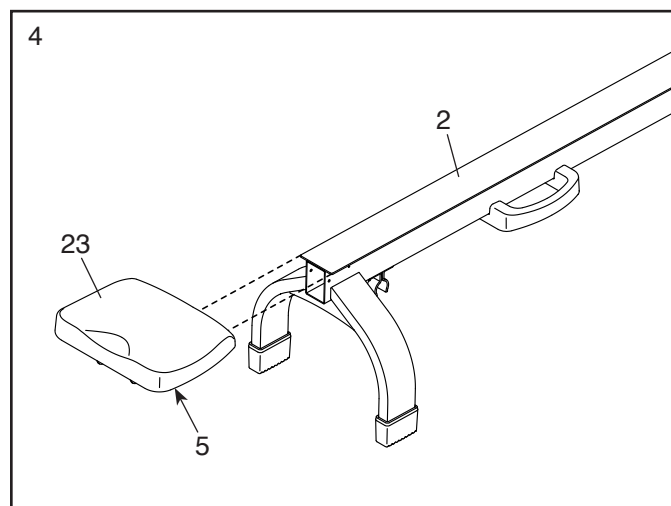
**3. Ko izvajate ta korak, naj vam nekdo pomaga držati drog (2).**

Pritrdite stabilizator (3) na okvir (1) z dvema vijakoma M10 x 20mm (61).

Nato držite ročaj droga (34), povlecite drog (2) navzven in ga položite na tla.



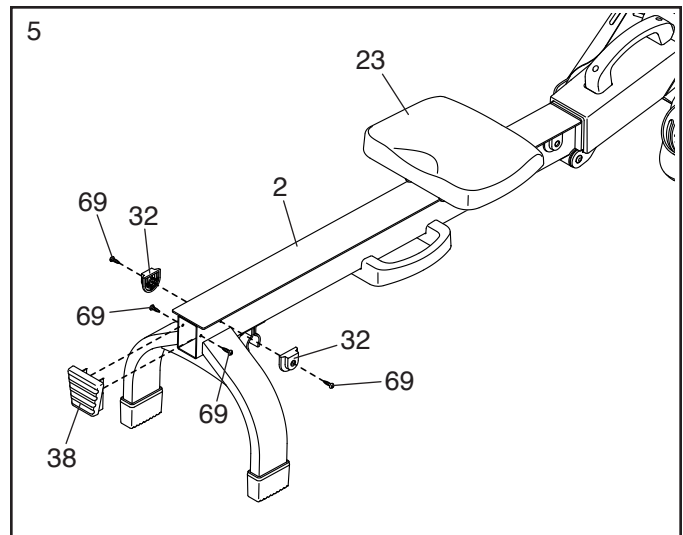
**4. Usmerite sedež (23), kot je prikazano na risbi, in potisnite nosilec sedeža (5) na drog (2).**



5. Potisnite sedež (23) naprej do začetka droga (2).

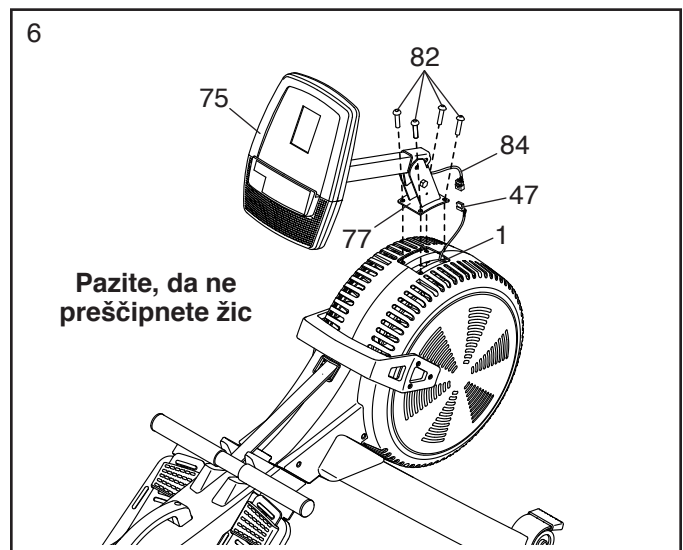
Nato pritrдите zaporo (32) na vsako stran droga (2) z vijaki M4 x 19mm (69).

Zdaj pritrдите pokrovček droga (38) na drog (2) z dvema vijakoma M4 x 19mm (69).



6. Medtem ko oseba, ki vam pomaga, drži konzolo (75) in pokončni del (77) poleg okvira (1), priključite žico za pokončni del (84) na stikalo za žice (47). Preostali del žice vstavite v okvir.

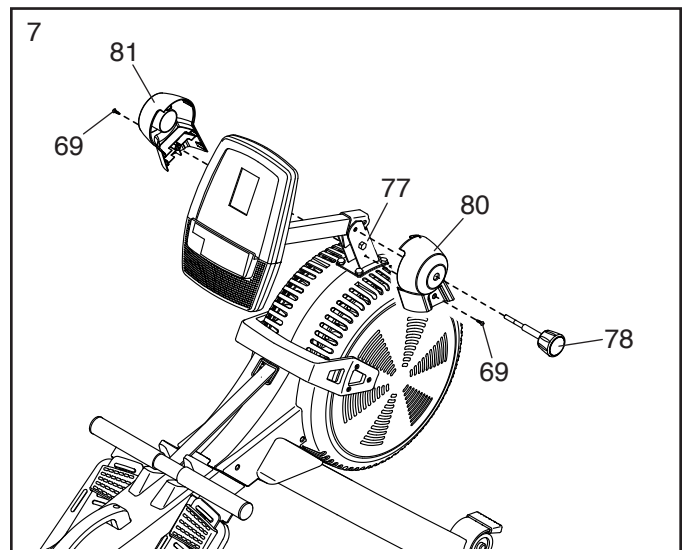
**Namig: Pazite, da ne preščipnete žic.** Pritrdite pokončni del (77) na okvir (1) s štirimi vijaki M8 x 35mm (82); vstavite vse vijake in jih šele nato privijte.



7. Poiščite pokrovčka za levo in desno stran pokončnega dela (80, 81) in ju usmerite, kot je prikazano na risbi.

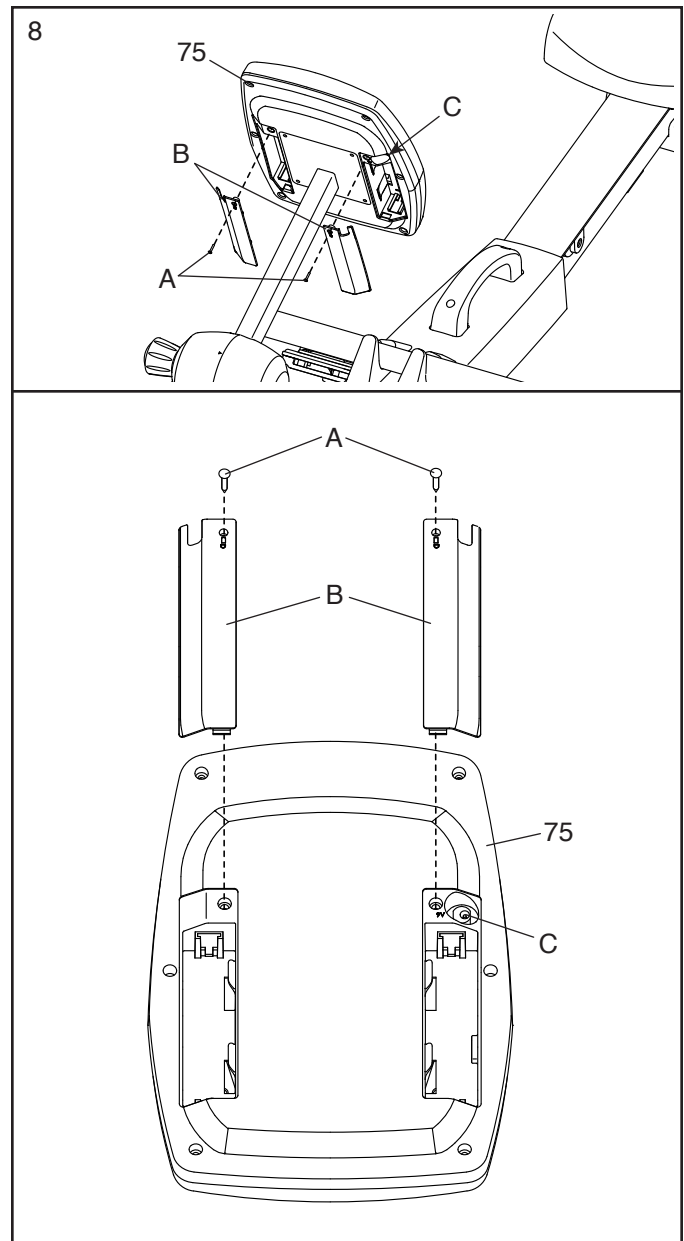
Pritisnite pokrovčka (80, 81) skupaj na pokončni del (77) in ju nanj pritrдите z dvema vijakoma M4 x 19mm (69).

Nato vstavite gumb (78) v desni pokrovček pokončnega dela (80) in ga privijte na pokončni del (77).



8. V konzolo (75) lahko vstavite štiri baterije D (niso priložene). Priporočljiva je uporaba alkalnih baterij. Ne uporabljajte skupaj starih in novih baterij ali alkalnih in standardnih baterij z baterijami za ponovno polnjenje. **POMEMBNO: Če je bila konzola izpostavljena nizkim temperaturam, pustite, da se ogreje na sobno temperaturo, preden vstavite baterije. V nasprotnem primeru lahko poškodujete prikaz ali druge elektronske komponente.** Odstranite vijaka (A) in pokrovčka za baterije (B), vstavite baterije v vložišče za baterije in nato znova pritrдите pokrovčka za baterije. **Baterije usmerite, kot je prikazano na shemah v vložiščih za baterije.**

Če želite kupiti električni adapter, pokličite na telefonsko številko na sprednji platnici tega priročnika. Uporabljajte samo regulirani električni adapter, ki ga dobavi proizvajalec, da preprečite poškodbe konzole (75). En konec električnega adapterja vstavite v priključek (C) na konzoli, drugega pa priključite v omrežno vtičnico, nameščeno v skladu z vsemi lokalnimi predpisi in odloki.



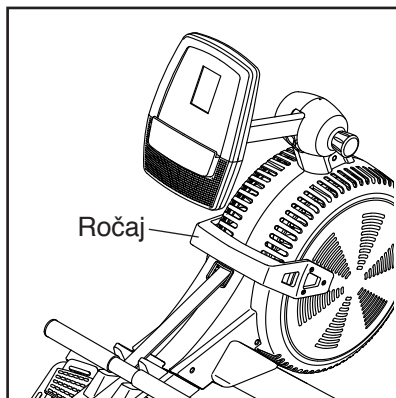
9. **Preden uporabite napravo za veslanje, se prepričajte, da so vsi deli ustrezno priviti.** Vključeni so lahko dodatni deli. Pod napravo za veslanje namestite blazino, da zaščitite tla.



# KAKO UPORABLJAMO NAPRAVO ZA VESLANJE

## KAKO PRILAGAJAMO UPOR

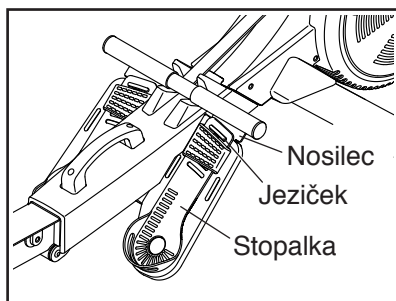
Da spreminjate intenzivnost vadbe, lahko prilagajate upor, ki ga čutite, ko vlečete palico za veslanje. **Upor povečate** tako da premaknete ročaj za upor proti napravi za veslanje, **zmanjšate pa** tako da premaknete ročico za upor proti zadnjemu delu naprave za veslanje.



## KAKO PRILAGAJAMO STOPALKE

Najprej sedite na sedež in namestite stopala na stopalke.

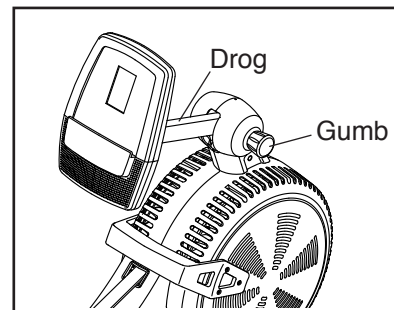
Nato pritisnite na nosilec naslona za stopala, povlecite stopalko v želeni položaj in sprostite nosilec naslona za stopala, tako da se jeziček zatakne v režo na stopalki. Nato si pritrdite trak okoli stopala.



**Na enak način prilagodite še drugo stopalko. Pazite, da boste obe stopalki prilagodili v enak položaj.**

## KAKO PRILAGAJAMO ZORNI KOT KONZOLE

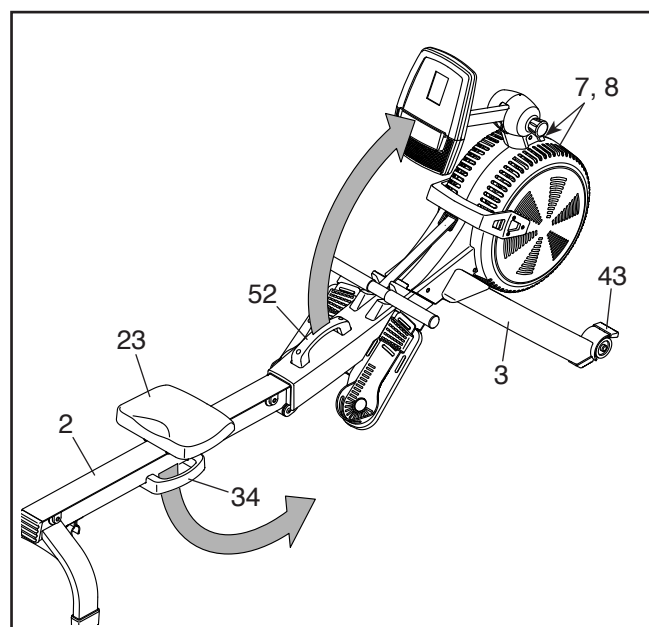
Za prilagoditev konzole v želeni zorni kot odvijte gumb na pokončnem delu, premaknite drog v želeni kot in nato privijte gumb (ne držite ali vlecite konzole).



## KAKO ZLOŽIMO IN SHRANIMO NAPRAVO ZA VESLANJE

Napravo za veslanje lahko shranite zloženo, da prihranite prostor. Napravo za veslanje shranite na mestu, kjer je ne morejo prevrniti otroci. Če boste napravo za veslanje shranili za dlje časa, iz konzole odstranite baterije.

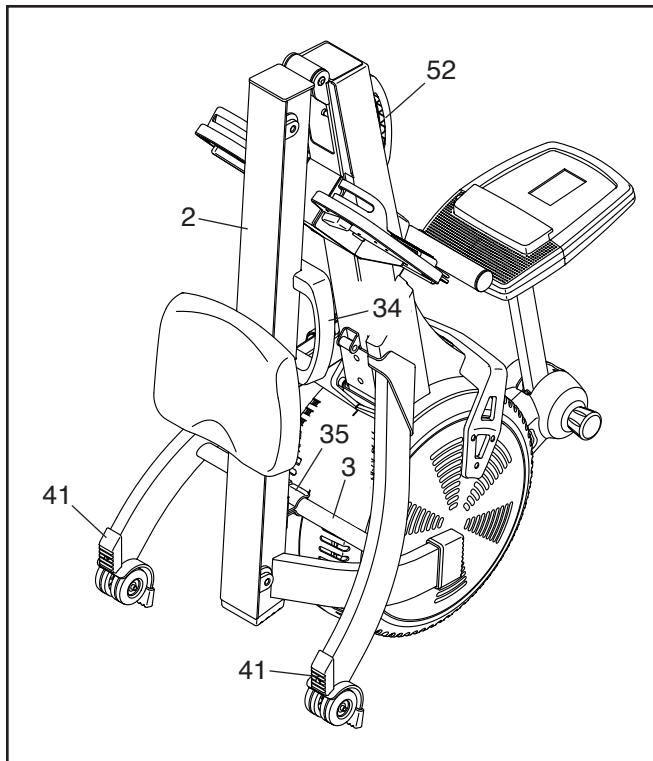
Napravo za veslanje zložite tako, da najprej potisnete sedež (23) nazaj na konec droga (2).



Nato držite in dvignite ročaj okvira (52) in ročaj droga (34) ter povlecite napravo za veslanje naprej na zaščiti (7, 8) in nožico za shranjevanje (43).

Zdaj povlecite ročaj droga (34) navznoter, da se spojka za zlaganje (35) zatakne na prečnik na stabilizatorju (3).

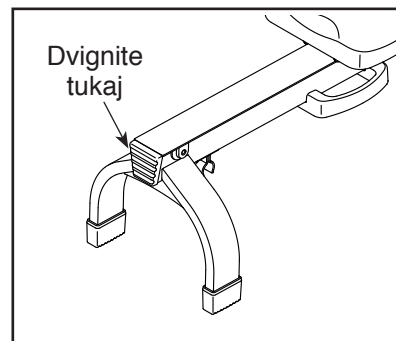
Napravo za veslanje razprete tako, da najprej namestite stopalo na nožico stabilizatorja (41) in povlečete ročaj droga (34) navzven, da se sprostí spojka za zlaganje (35).



Nato držite ročaj droga (34) in ročaj okvira (52), povlecite ročaj droga navzven in drog (2) položite na tla.

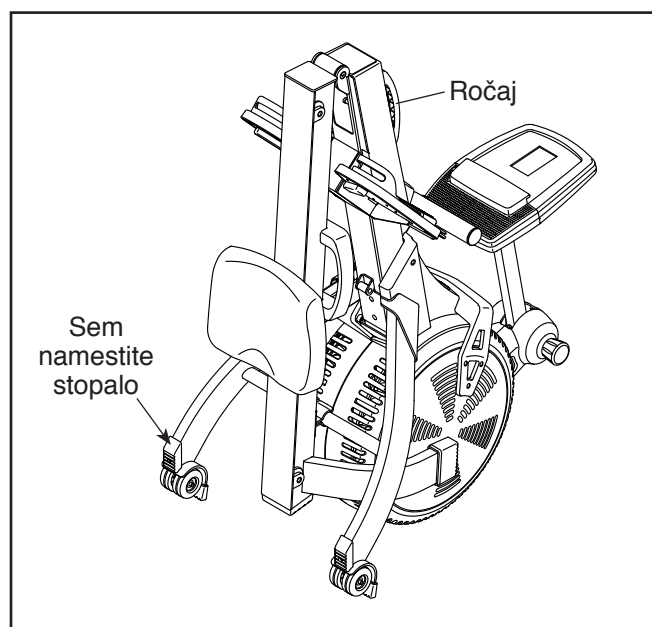
## KAKO PRESTAVIMO NAPRAVO ZA VESLANJE V RAZPRTI POLOŽAJ

Postavite se za napravo za veslanje in dvignite drog tako daleč, da naprava za veslanje zdrsne na kolesa. Nato previdno premaknite napravo za veslanje na želeno mesto ter spustite drog na tla. **Ne držite ali vlecite konzole, medtem ko premikate napravo za veslanje.**



## KAKO PRESTAVIMO NAPRAVO ZA VESLANJE V ZLOŽENI POLOŽAJ

Glejte KAKO ZLOŽIMO IN SHRANIMO NAPRAVO ZA VESLANJE na strani 9 in zložite napravo za veslanje. Nato držite ročaj okvira, namestite stopalo na nožico stabilizatorja in potisnite napravo za veslanje tako daleč, da zdrsne na kolesa. Previdno prestavite napravo za veslanje na želeno mesto in jo prestavite v položaj za shranjevanje. **Ne držite ali vlecite konzole, medtem ko premikate napravo za veslanje.**



## KAKO VESLAMO NA NAPRAVI ZA VESLANJE

Sedite na sedež, namestite stopala na naslona za stopala in prilagodite trakove tako, da se bodo prilegali vašim stopalom. Nato primite palico za veslanje z zgornje strani.

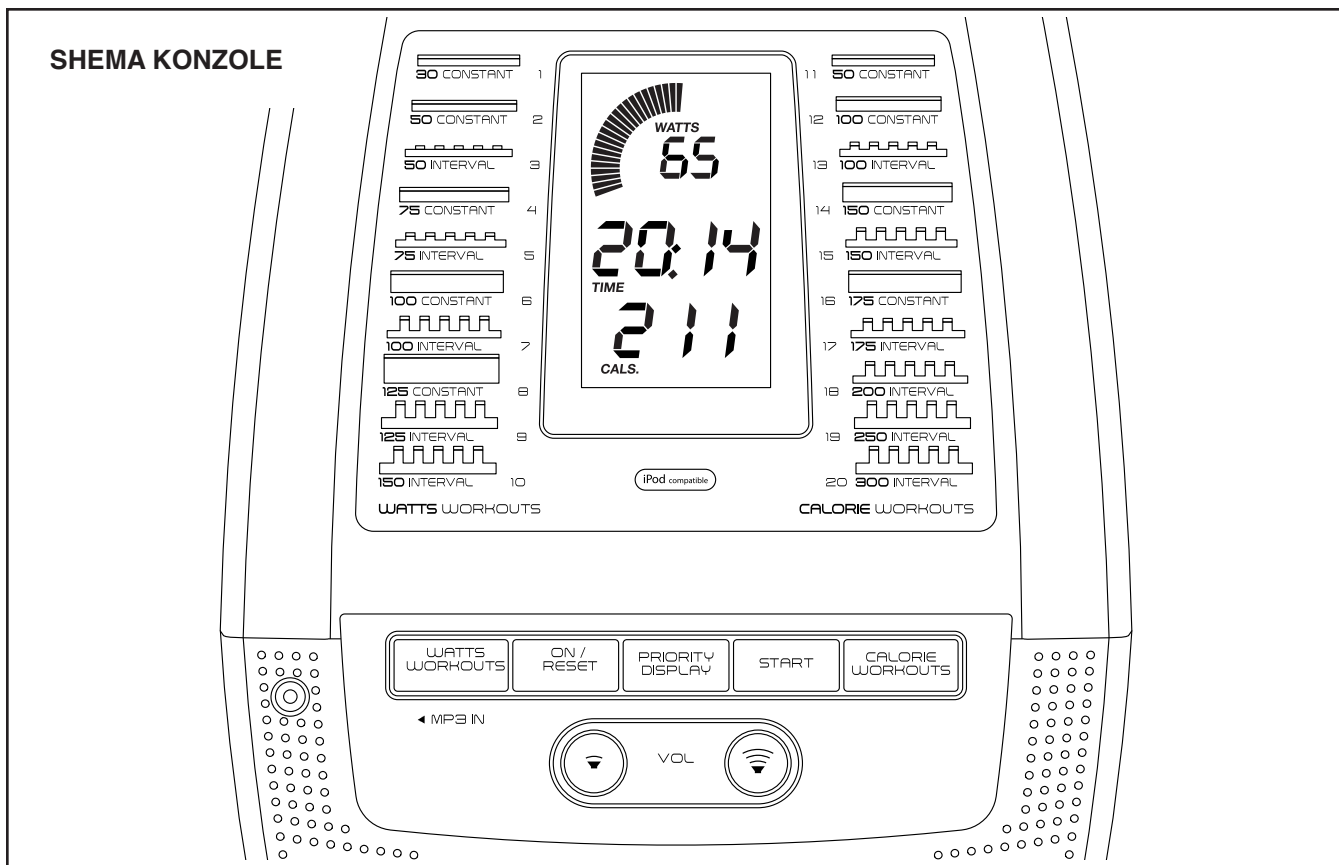
Pravilno veslanje sestavljajo tri faze:

- 1. Prva faza je PRIJEM.** Podrsajte s sedežem naprej tako daleč, da se boste s koleno skoraj dotikali prsnega koša. Povlecite palico za veslanje, tako da boste z rokami neposredno nad stopali.
- 2. Druga faza je VESLANJE.** Z nogami se potisnite nazaj. V bokih (ne v pasu) se nagnite rahlo nazaj v

bokih in držite hrbet vzravnano. Medtem ko iztegujete noge, vlecite palico za veslanje proti prsnemu košu. Komolce držite usmerjene navzven.

- 3. Tretja faza je CILJ.** Noge naj bodo skoraj popolnoma iztegnjene. Še naprej vlecite palico za veslanje, dokler z rokami niste vzporedno s prsnim košem.

Po ciljni fazi iztegnite roke naprej ter z nogami povlecite sedež naprej. Ponavljajte korake v tem zaporedju in se enakomerno pomikajte preko vseh treh faz. Med veslanjem dihajte normalno in nikoli ne zadržujte diha.



## FUNKCIJE NA KONZOLI

Napredna konzola nudi vrsto funkcij, ki smo jih oblikovali tako, da bo telovadba učinkovitejša in prijetnejša.

Ko uporabljate ročni način, bodo na konzoli stalno prikazane povratne informacije o vadbi.

Konzola omogoča tudi izbiro prednastavljenih vadb. Vsaka prednastavljena vadba vas samodejno pozove, da vzdržujete ciljno izhodno moč v vatih, medtem ko vas vodi po učinkoviti vadbi.

Na zvočni sistem konzole lahko priključite tudi predvajalnik MP3 ali CD ter med vadbo prisluhnete svoji najljubši glasbi ali avdio knjigi.

**Za ročni način** glejte stran 13. **Za zvočni sistem** glejte stran 14. **Za prednastavljeni vadbeni program** glejte stran 15.

Opomba: Pred uporabo konzole se prepričajte, da so vstavljene baterije (glejte korak 8 sestavljanja na strani 8). Če je na zaslonu plastični film, ga odstranite.

## KAKO UPORABLJAMO ROČNI NAČIN

### 1. Vključite konzolo.

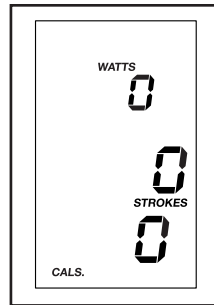
Konzolo vklopite tako, da pritisnete gumb On/Reset (uključeno/ponastaviti) na konzoli ali preprosto začnete veslati.

Prikazi se bo vklopili in konzola je zdaj pripravljena za uporabo.

### 2. Izberite ročni način.

Ko vklopite konzolo, se samodejno zažene ročni način.

Če ste izbrali vadbo, ponovno izberite ročni način tako, da pritisnete gumb Watts Workouts (vadba v vatov) ali Calorie Workouts (vadba v kalorij), dokler se na prikazih ne izpišejo ničle.



### 3. Prilagodite upor na želeno raven.

Glejte KAKO PRILAGAJAMO UPOR na strani 9 ter prilagodite upor naprave za veslanje na želeno raven.

### 4. Na prikazih spremljajte svoj napredek.

Med vadbo takojšnje povratne informacije o vadbi prikazujejo naslednji načini prikaza:

**CALS. (kalorije):** Ta način prikazuje približno število kalorij, ki ste jih potrošili med vadbo.

**Distance (razdalja):** Ta način prikazuje razdaljo v metrih, ki ste jo odveslali med vadbo.

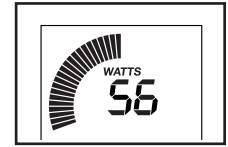
**Strokes (zavesljaji):** Ta način prikazuje število zavesljajev, ki ste jih naredili med vadbo.

**SPM (zavesljaji na minuto):** Ta način prikazuje število zavesljajev, ki ste jih naredili, na minuto.

**Time (čas):** Ta način prikazuje pretečeni čas. Med prednastavljeno vadbo ta način namesto pretečenega časa prikazuje preostali čas vadbe.

**Watts (vati):** Ta način prikazuje vašo približno izhodno moč v vatih.

**Watts meter (merilnik vatov):** Ta način vizualno prikazuje vašo izhodno moč v vatih. Ko povečujete svojo izhodno moč, se bodo na merilniku prikazovale dodatne črtice, ko moč zmanjšujete, pa bodo črtice izginjale.

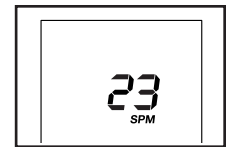


Opomba: Med prednastavljeno vadbo ta način prikazuje ciljno območje vatov za vsak segment vadbe.

**Scan (preklapljanje):** Ta način vsakih nekaj sekund preklaplja med prikazi vatov, zavesljajev na minuto, časa, razdalje in zavesljajev

Prikazni načini bodo predstavljeni takole:

**Prikaz zgoraj:** Ta prikaz prikazuje način prikaza vatov in način zavesljajev na minuto.



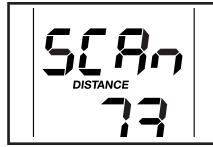
**Prikaz na sredini:** Ta prikaz prikazuje način prikaza časa, razdalje in zavesljajev.



**Prikaz spodaj:** Ta prikaz prikazuje način prikaza kalorij.



Ko vklopite konzolo, se samodejno zažene pregledni način.

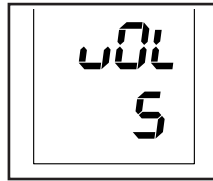


Če si želite ogledati izključno vate, zavesljuje na minuto, čas, razdaljo ali način prikaza zavesljujev, pritisnite gumb Priority Display (prednostni zaslon), dokler se na zaslonu ne prikaže zeleni način.

Če se želite vrniti na način za preklapljanje, pritisnite gumb Priority Display, dokler se na prikazu na sredini ne izpiše beseda SCAN.

Če želite prikaze ponastaviti na nič, pritisnite gumb On/Reset.

Glasnost konzole spreminjate tako, da pritiskate gumba za povečanje in zmanjšanje glasnosti.



## 5. Ko končate z vadbo, se konzola samodejno izklopi.

Če se palica za veslanje nekaj sekund ne premika, se prikazi na konzoli začasno prekinejo.

Konzola ima funkcijo samodejnega izklopa. Če se palica za veslanje nekaj minut ne premika oz. ne pritisnete nobenega gumba na konzoli, se bo napajanje samodejno izklopilo zaradi varčevanja z baterijami.

## KAKO UPORABLJAMO ZVOČNI SISTEM

Če želite med vadbo predvajati glasbo ali zvočne knjige prek zvočnega sistema konzole, priključite 3,5-milimetrski moški–moški zvočni kabel (ni priložen) v vtičnico na konzoli ter v vtičnico na predvajalniku MP3, CD predvajalniku oz. drugem osebem predvajalniku zvoka; **prepričajte se, da je zvočni kabel popolnoma priključen. Opomba: Zvočni kabel kupite v lokalni prodajalni z elektroniko.**

Nato pritisnite gumb za predvajanje na osebem predvajalniku zvoka. Glasnost prilagodite z gumboma za povečanje oz. zmanjšanje glasnosti na konzoli ali z nadzorom glasnosti na osebem predvajalniku zvoka.

## KAKO UPORABLJAMO PREDNASTAVLJENE VADBENE PROGRAME

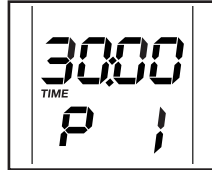
### 1. Vklonite konzolo.

Konzolo vklopite tako, da pritisnete gumb On/Reset (uključeno/ponastaviti) na konzoli ali preprosto začnete veslati.

Prikazi se bo vklopili in konzola je zdaj pripravljena za uporabo.

### 2. Izberite eno od prednastavljenih vadb.

Prednastavljeno vadbo izberete tako, da pritisnete gumb Watts Workouts (vadba v vatov) ali Calorie Workouts (vadba v kalorij), dokler se na prikazu spodaj ne prikaže številka zelene vadbe.



Trajanje vadbe je prikazano na prikazu na sredini.

Opomba: Profili prednastavljenih vadb so natisnjeni na konzoli.

### 3. Prilagodite upor na najvišjo raven.

Glejte KAKO PRILAGAJAMO UPOR na strani 9 ter prilagodite upor na najvišjo raven, tako da potisnete ročaj za upor proti sprednjemu delu naprave za veslanje.

**POMEMBNO: Če upora ne nastavite na najvišjo raven, povratne informacije o vatih in kalorijah ne bodo popolnoma točne.**

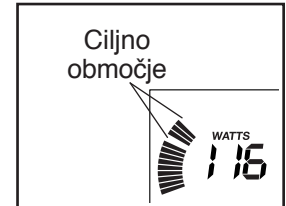
### 4. Zaženite vadbeni program.

Pritisnite gumb Start ali začnite veslati, da začnete z vadbenim programom.

Vsak vadbeni program je razdeljen na enominutne segmente. Za vsak segment vadbe je nastavljena ciljna izhodna moč v vatih. Opomba: Za zaporedne segmente lahko nastavite enako ciljno izhodno moč v vatih.

Na koncu vsakega segmenta vadbe se bo oglasil niz piskov.

Ciljno območje vatov bo prikazano na merilniku ciljnih vatov na prikazu zgoraj. Prostor med utripajočimi črticami predstavlja ciljne vate za segment; polne črtice predstavljajo vašo dejansko izhodno moč v vatih.



Med vadbo vzdržujte izhodno moč v vatih znotraj ciljnega območja vatov za trenutni segment, tako da prilagajate svoje zavesljaje.

**POMEMBNO: Ciljni vati so namenjeni zgolj motivaciji. Veslajte tako, da vam bo prijetno.**

Če za več sekund prekinete z veslanjem, se bo oglasil niz piskov in vadba se bo začasno prekinila.

Vadbo lahko znova zaženete tako, da pritisnete gumb Start ali preprosto nadaljujete z veslanjem. Vadba se bo nadaljevala, dokler se ne zaključi zadnji segment vadbe.

### 5. Na prikazih spremljajte svoj napredek.

Glejte 4. korak na strani 13.

### 6. Ko končate z vadbo, se konzola samodejno izklopi.

Glejte 5. korak na strani 14.

# VZDRŽEVANJE IN ODPRAVLJANJE TEŽAV

## VZDRŽEVANJE

Za najboljšo učinkovitost in čim manjšo obrabo je pomembno redno vzdrževanje. Ob vsaki uporabi naprave za veslanje preglejte in ustrezno privijte vse dele. Obrabljene dele takoj zamenjajte.

Za čiščenje naprave za veslanje uporabite vlažno krpo in manjšo količino blagega čistila. **POMEMBNO: Hranite tekočine stran od konzole in konzolo stran od neposredne sončne svetlobe, da preprečite poškodbe konzole.**

Za najboljše rezultate vsakodnevno čistite drog, držalo sedeža in kolesca na nosilcu sedeža.

## ODPRAVLJANJE TEŽAV S KONZOLO

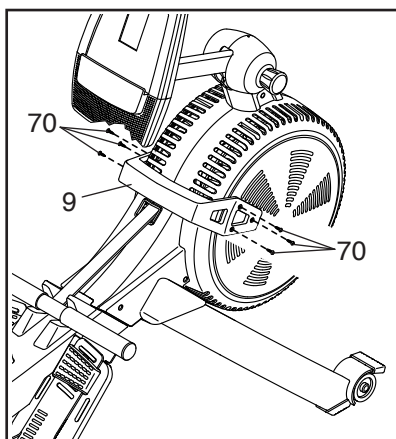
Večina težav s konzolo je posledica skoraj praznih baterij. Za navodila za zamenjavo baterij glejte korak 8 sestavljanja na strani 8.

## KAKO PRILAGAJAMO REEDOVO STIKALO

Če konzola ne prikazuje pravih povratnih informacij, je treba prilagoditi stikalo za žice.

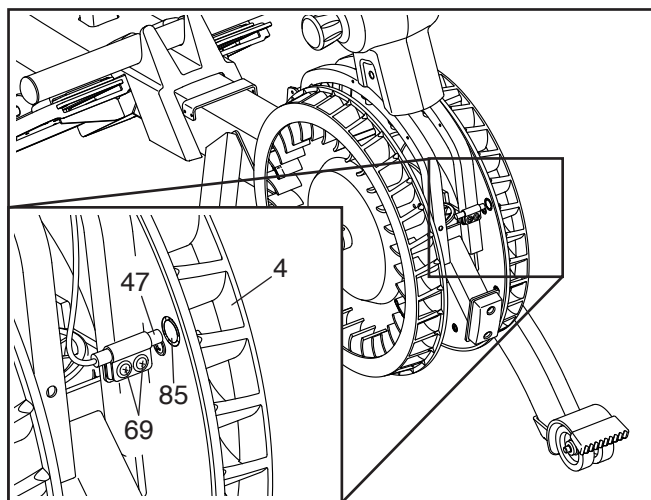
Če želite prilagoditi stikalo za žice, morate najprej odstraniti ročaj za upor ter desno in levo zaščito, kot je opisano spodaj.

Najprej odstranite šest vijakov M4 x 10mm (70), nato pa nežno odstranite ročaj za upor (9).



Glejte RAZSTAVLJENO RISBO na strani 19. Poiščite desno in levo zaščito (7, 8). Odstranite štiri vijake M4 x 19mm (69) in deset vijakov M4 x 16mm (68) iz desne in leve zaščite. Nato nežno odstranite desno in levo zaščito.

Zdaj poiščite stikalo za žice (47). Zavrtite levo kolo (4), tako da se magnet (85) poravnava z stikalom za žice. Rahlo popustite oba prikazana vijaka M4 x 19mm (69). Potisnite stikalo za žice nekoliko bližje magnetu ali stran od njega, nato pa ponovno privijte vijaka.



Zavrtite levo kolo (3), tako da se magnet (85) večkrat zavrti mimo stikala za žice (47). Ponavljajte te korake, dokler na konzoli niso prikazane pravilne povratne informacije.

Ko je stikalo za žice pravilno poravnano, ponovno pritrдите dele, ki ste jih odstranili.



# NAPOTKI ZA VADBO

**⚠ OPOZORILO:** Pred začetkom vsakega programa vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. To je še zlasti pomembno, če ste starejši od 35 let ali če imate obstoječe zdravstvene težave.

Ti napotki vam bodo pomagali načrtovati program vadbe. Za podrobne informacije o vadbi poiščite zanesljiv priročnik ali se posvetujte s svojim zdravnikom. Ne pozabite: za dobre rezultate sta bistvena ustrezna prehrana in počitek.

## INTENZIVNOST VADBE

Ne glede na to, ali je vaš cilj pokuriti maščobo ali okrepiti srce in ožilje, je ključ za doseganje rezultatov to, da vadite s pravilno intenzivnostjo. Srčni utrip lahko uporabljate kot merilo, ki vam pomaga najti pravilno raven intenzivnosti. Spodnja tabela prikazuje priporočeni tempo srčnega utripa za izgorevanje maščobe in aerobno vadbo.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Ustrezno raven intenzivnosti najdete tako, da na dnu tabele poiščete svojo starost (zaokroženo na najbližjih deset let). Tri številke nad vašo starostjo se nanašajo na vaše »območje treniranja«. Najnižja številka je srčni utrip za izgorevanje maščobe, srednja številka je utrip za maksimalno izgorevanje maščobe, najvišja številka je srčni utrip za aerobno vadbo.

**Izgorevanje maščobe** – Če želite učinkovito porabiti maščobo, morate dlje časa vaditi z nizko intenzivnostjo. V prvih nekaj minutah vadbe telo za energijo uporablja kalorije iz ogljikovih hidratov. Telo začne porabljati shranjene maščobne kalorije za energijo šele po prvih nekaj minutah vadbe. Če imate za cilj porabo maščobe, prilagodite intenzivnost vadbe, dokler ni srčni utrip blizu najnižje številke v vašem območju treniranja. Za maksimalno izgorevanje maščobe vadite tako, da bo vaš srčni utrip blizu srednje številke v območju treniranja.

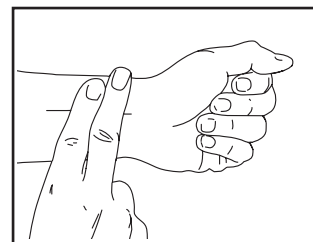
**Aerobna vadba** – Če je vaš cilj okrepiti srce in ožilje, morate delati aerobne vaje. To so aktivnosti, za katere je dlje časa potrebna velika količina kisika. Za aerobne vaje prilagodite intenzivnost vadbe tako, da bo vaš srčni utrip blizu najvišje številke v vašem območju treniranja.

## KAKO SI LAHKO IZMERITE SRČNI UTRIP

Če si želite izmeriti srčni utrip, telovadite vsaj štiri minute. Nato prekinite z vadbo in prsnilite dva prsta na zapestje, kot je prikazano na risbi.

Preštejte število srčnih udarcev v šestih sekundah, nato pa število

pomnožite z 10, da dobite svoj srčni utrip. Če v šestih sekundah naštejete na primer 14 utripov, je vaš srčni utrip 140 utripov na minuto.



## NAPOTKI ZA VADBENI PROGRAM

**Ogrevanje** – Začnite s 5 do 10 minutami raztegovanja in preprostih vaj. Z ogrevanjem zvišate svojo telesno temperaturo, srčni utrip in krvni obtok v pripravi na vadbo.

**Vadba v območju treniranja** – Vadite 20 do 30 minut tako, da bo vaš srčni utrip v območju treniranja. (V prvih nekaj tednih programa vadbe naj vaš srčni utrip ne bo dlje kot 20 minut v območju treniranja.) Med vadbo redno in globoko diha, nikoli ne zadržujte diha.

**Ohlajevanje** – Končajte s 5 do 10 minutami raztegovanja. Z raztegovanjem povečate prilagodljivost mišic in pomagata preprečevati težave, ki nastanejo po vadbi.

## POGOSTNOST VADBE

Za ohranjanje in izboljšanje kondicije opravite tri vadbene programe na teden, pri čemer med dvema programoma vsaj en dan počivajte. Po nekaj mesecih redne vadbe lahko po želji vsak teden opravite največ pet vadbениh programov. Ne pozabite: glavno je, da vadba postane reden in prijeten del vsakdana.

# SEZNAM DELOV

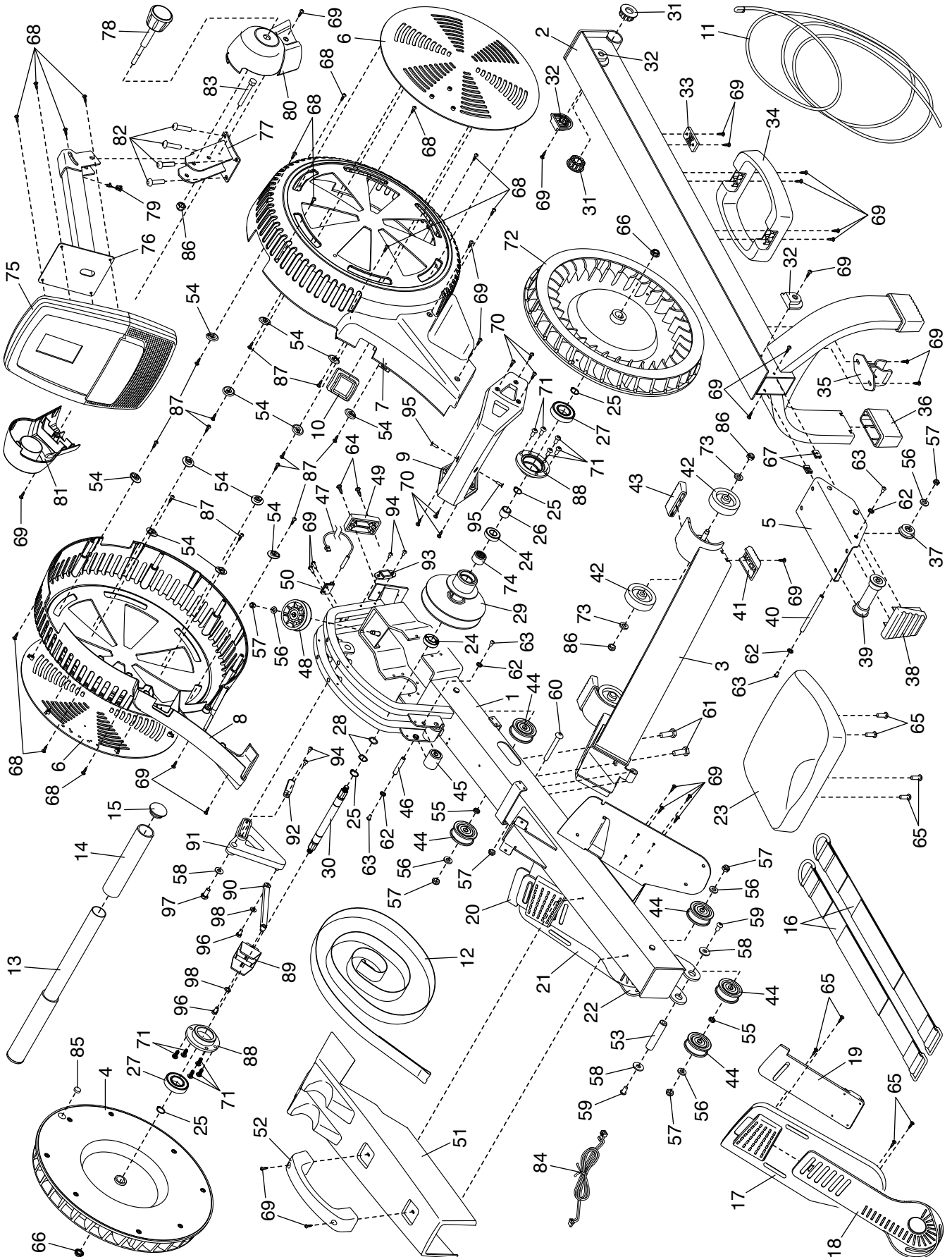
Št. modela NTEVRW59216.0 R0916A

Št. dela	Količina	Opis	Št. dela	Količina	Opis
1	1	Okvir	52	1	Ročaj okvira
2	1	Drog	53	1	Vrtljiva os
3	1	Stabilizator	54	12	Nosilec deflektorja
4	1	Levo kolo	55	2	Nosilec škripca
5	1	Nosilec sedeža	56	6	Podložka, 6mm
6	2	Deflektor	57	7	Protimatica, M6
7	1	Desna zaščita	58	3	Podložka, M8
8	1	Leva zaščita	59	2	Vijak M8 x 12mm
9	1	Ročaj za upor	60	1	Vijak M8 x 40mm
10	1	Obroček za trak	61	2	Vijak M10 x 20mm
11	1	Elastična vrv	62	8	Podložka, 5mm
12	1	Trak	63	8	Vijak M5 x 10mm
13	1	Palica za veslanje	64	2	Vijak velikosti 8 x 3/4"
14	2	Oprijem	65	12	Vijak M6 x 15mm
15	2	Pokrov palice za veslanje	66	2	Matica s prirobnico M10
16	2	Trak naslona za stopala	67	2	Sponka
17	1	Desni naslon za stopala	68	14	Vijak M4 x 16mm
18	1	Desna stopalka	69	34	Vijak M4 x 19mm
19	1	Nosilec desnega naslona za stopala	70	6	Vijak M4 x 10mm
20	1	Nosilec levega naslona za stopala	71	10	Vijak M8 x 12mm
21	1	Desni naslon za stopala	72	1	Desno kolo
22	1	Leva stopalka	73	4	Podložka, 8mm
23	1	Sedež	74	1	Enosmerni ležaj
24	2	Majhen ležaj	75	1	Konzola
25	4	Vzmetna podložka	76	1	Drog
26	1	puša	77	1	Pokončni del
27	2	Veliki ležaj	78	1	Gumb
28	2	Gredni disk, 15mm	79	1	Obroček za žico
29	1	Sklop škripca	80	1	Pokrovček za desno stran pokončnega dela
30	1	Os			Pokrovček za levo stran pokončnega dela
31	2	Vrtljiva puša	81	1	
32	4	Zapora			
33	1	Odbojnik	82	4	Vijak M8 x 35mm
34	1	Ročaj droga	83	1	Šestrobi vijak M8 x 50mm
35	1	Spojka za zlaganje	84	1	Žica za pokončni del
36	2	Podstavek droga	85	4	Magnet kolesa
37	2	Majhno kolesce nosilca	86	5	Protimatica, M8
38	1	Pokrovček droga	87	12	Vgrezni vijak M4 x 10mm
39	2	Veliko kolesce nosilca	88	2	Nosilec ležaja
40	2	Os nosilca	89	1	Nosilec ročaja
41	2	Nožica stabilizatorja	90	1	Povezovalni element
42	4	Kolesce	91	1	Nosilec magneta
43	2	Nožica za shranjevanje	92	1	Magnet za upor
44	5	Škripec droga	93	1	Magnet okvira
45	2	Kolesce za trak	94	4	Vijak za magnet
46	2	Os kolesca	95	2	Vijak za nosilec ročaja
47	1	Stikalo za žice	96	2	Šestrobi vijak M6 x 12mm
48	1	Škripec okvira	97	1	Šestrobi vijak M8 x 12mm
49	1	Podstavek okvira	98	2	Podložka, M6
50	1	Spojka za Reedovo stikalo	*	–	Uporabniški priročnik
51	1	Opора palice za veslanje	*	–	Montažno orodje

Opomba: Tehnični podatki se lahko brez vnaprejšnjega obvestila spremenijo. Za informacije o naročanju nadomestnih delov glejte zadnjo platnico tega priročnika. \*Ti deli niso prikazani.

# RAZSTAVLJENA RISBA

Št. modela NTEVRW59216.0 R0916A



---

# NAROČANJE NADOMESTNIH DELOV

Če želite naročiti nadomestne dele, glejte sprednjo platnico tega priročnika. Da vam bomo lažje pomagali, imejte ob stiku z nami pripravljene naslednje podatke:

- številka modela in serijska številka izdelka (glejte sprednjo platnico tega priročnika)
- ime izdelka (glejte sprednjo platnico tega priročnika)
- številka ključa in opis nadomestnih delov (glejte SEZNAM DELOV in RAZSTAVLJENO RISBO ob koncu tega priročnika)

---

## INFORMACIJE ZA RECIKLIRANJE

**Tega elektronskega izdelka ne smete odlagati skupaj s hišnimi odpadki. Z namenom varovanja okolja je treba ta izdelek ob koncu njegove življenjske dobe reciklirati v skladu z zakonskimi predpisi.**

Uporabljajte reciklažne obrate, ki so pooblaščen za zbiranje tovrstnih odpadkov na vašem območju. S tem boste pomagali ohranjati naravne vire in izboljšati evropske standarde zaščite okolja. Če potrebujete več informacij o varnih in pravih načinih odlaganja, se obrnite na lokalni urad ali na prodajalca, pri katerem ste kupili ta izdelek.

