

Benefit Sports R410

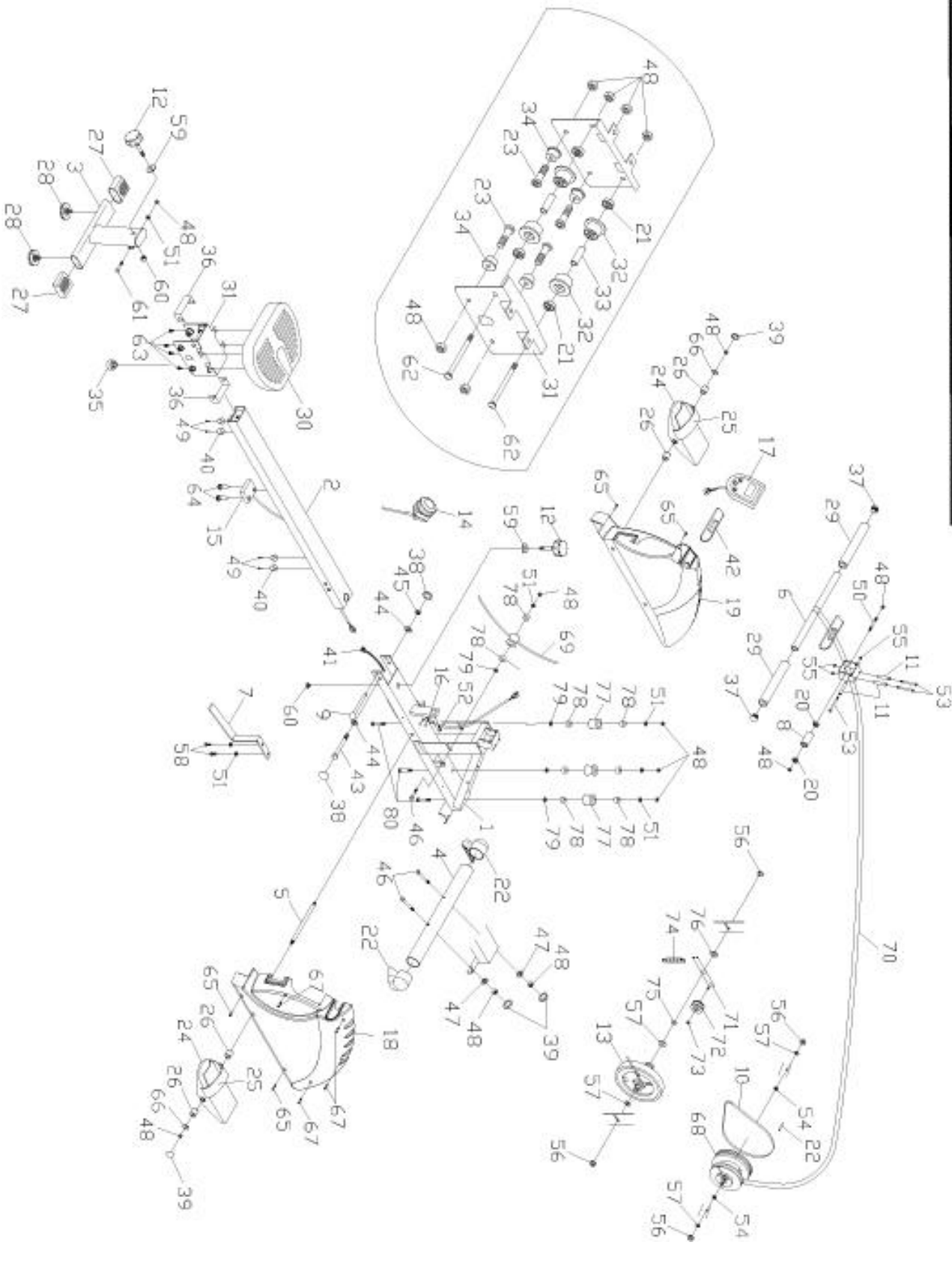


Tärkeitä turvaohjeita

Pidä tämä opas tallessa tulevaa käyttöä varten.

1. On tärkeää tutustua koko oppaaseen ennen laitteen asennusta ja käyttöä. Laitetta voidaan käyttää turvallisesti ja tehokkaasti vain, jos se on asianmukaisesti koottu ja sitä huolletaan ja käytetään oikein. On omalla vastuullasi varmistaa, että kaikki laitteen käyttäjät tuntevat kaikki varoitukset ja varotoimenpiteet.
2. Ennen harjoitteluohjelman aloittamista sinun tulisi keskustella lääkärisi kanssa määritelläksesi, onko sinulla henkisiä tai fyysisiä ongelmia, jotka voisivat aiheuttaa terveys- ja turvallisuusriskejä tai estää sinua käyttämästä laitetta asianmukaisesti. Jos käytät lääkettä, joka vaikuttaa sykkeeseesi, verenpaineeseesi tai kolesteroliarvoihisi, toimi lääkärisi ohjeiden mukaan.
3. Kuuntele kehoasi. Virheellinen tai liiallinen harjoittelu voi vahingoittaa terveyttäsi. Lopeta harjoittelu, jos koet jotakin seuraavassa mainitusta oireista: Kipu, rintakipu, epäsäännöllinen syke, pahat hengitysvaikeudet, sekavuus, huimaus tai pahoinvointi. Jos koet jonkin näistä oireista, sinun tulisi kääntyä lääkärisi puoleen ennen harjoitteluohjelman jatkamista.
4. Pidä lapset ja lemmikkieläimet poissa laitteen ulottuvilta. Tämä laite on tarkoitettu vain aikuisten käyttöön.
5. Käytä laitetta vakaalla ja tasaisella alustalla, jossa on lattiasuoja tai matto. Turvallisuussyistä laitteen ympärillä tulisi olla vähintään 0,5 metriä tyhjää tilaa.
6. Tarkista ennen laitteen käyttöä, että mutterit ja pultit on kiristetty tiukkaan.
7. Laitteen turvataso voidaan säilyttää vain, jos se tarkastetaan säännöllisesti vahinkojen ja/tai kulumien varalta.
8. Käytä aina laitetta ohjeiden mukaan. Jos löydät viallisia osia kootessasi laitetta tai tarkistaessasi sitä tai jos kuulet epätavallista ääntä laitteesta käytön aikana, lopeta käyttö. Älä käytä laitetta ennen kuin ongelma on korjattu.
9. Käytä sopivia vaatteita laitetta käyttäessäsi. Vältä käyttämästä löysiä vaatteita, jotka saattavat juuttua laitteeseen tai rajoittaa tai estää sen liikettä.
10. Tämä laite on testattu ja sertifioitu EN 957 -standardin mukaan (luokka H.C). Se soveltuu vain kotikäyttöön. Käyttäjän suurin sallittu paino: 100 kg. Jarruttamisen teho ei riipu nopeudesta.
11. Laite ei sovellu lääkinälliseen käyttöön.
12. Laitetta nostettaessa tai siirrettäessä on varottava selkävammoja. Käytä aina asianmukaisia nostotekniikoita ja/tai pyydä apua.

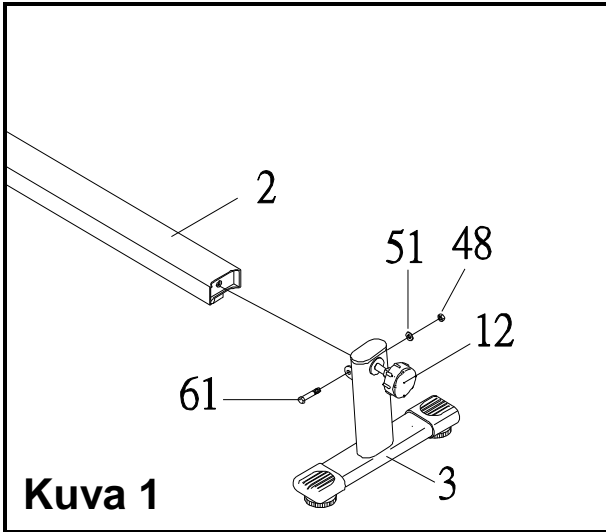
EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



OSALUETTELO

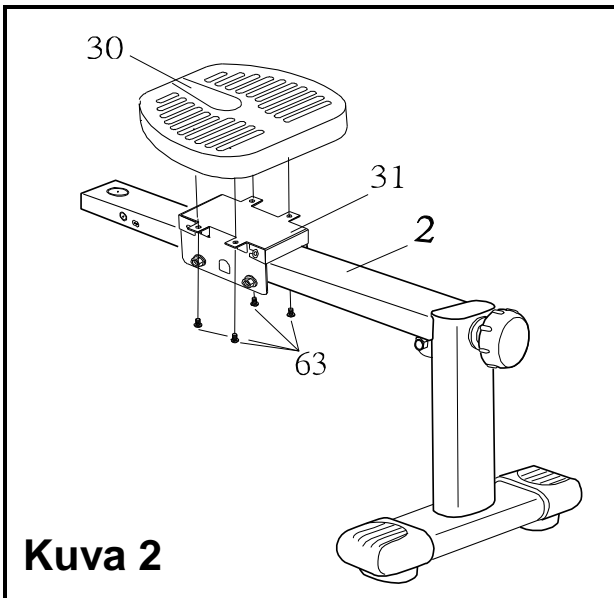
OSANRO	KUVAUS	Määrä	OSANRO	KUVAUS	Määrä
1.	Päärunko	1	41.	Anturin johto (ylempi)	1
2.	Soutulaitteen runko	1	42.	Ohjaustangon pidike	1
3.	"T"-takavakaaja	1	43.	Kiinnityspultti (1/2" x	1
4.	Etuvakaaja	1	44.	Aluslevy	2
5.	Polkimen akseli	1	45.	Kuusiomutteri (1/2")	1
6.	Ohjaustanko	1	46.	Lukkopultti (M8 x 63mm(L))	2
7.	Pidikkeen kannatin	1	47.	Kaareva aluslevy (Ø8mm)	2
8.	Muoviholkki	1	48.	Kuusiomutteri (M8)	13
9.	Vetotappi (Ø10mm x 97mm(L))	1	49.	Ruuvi (4mm x 15mm(L))	4
10.	Hihnapyörä	1	50.	Kiinnityspultti	1
11.	Muoviholkki	3	51.	Aluslevy	3
12.	Kiinnitysnpuppi	2	52.	Ruuvi (M5 x 19mm(L))	1
13.	Magneettijärjestelmäsarja	1	53.	Ruuvi (M6 x 70mm(L))	3
14.	Kiristysnpuppi	1	54.	Kupumutteri (3/8")	2
15.	Anturin johto (alempi)	1	55.	Kuusiomutteri (M6)	3
16.	Johdon suojus (700mm(L))	1	56.	Kupumutteri (3/8")	4
17.	Tietokone	1	57.	Aluslevy (Ø10mm x Ø20mm x	6
18.	Ketjusuojus (oikea)	1	58.	Kiinnitysruuvi (M8 x	2
19.	Ketjusuojus (vasen)	1	59.	Aluslevy (Ø13mm x Ø34mm x	2
20.	Kuulalaakeri	2	60.	Mutteri (1/2")	2
21.	Kuulalaakeri	8	61.	Pultti (M8 x 40mm(L))	1
22.	Etummainen päätysuojus	2	62.	Lukkopultti (M 8 x	2
23.	Kiinnityspultti (M8 x 25mm(L))	4	63.	Ruuvi (1/4" x 1/2")	4
24.	Poljin	2	64.	Ruuvi (3,5mm x 12mm(L))	2
25.	Tarranauhahihna	2	65.	Ruuvi (M5 x 15mm(L))	4
26.	Muoviholkki	4	66.	Aluslevy (Ø8mm x Ø23mm x	2
27.	Takimmainen päätysuojus	2	67.	Ruuvi (4mm x 25mm(L))	4
28.	Säätöpultti (3/8" x 38mm (L))	2	68.	Väkipyörä	1
29.	Vahtokumikahva	2	69.	Elastinen naru	1
30.	Satula	1	70.	Vetonaru	1
31.	Satulan kannatin	1	71.	Kampi	1
32.	Satulan liukukappale	4	72.	Laakerirulla	1
33.	Rullan putki	2	73.	C-painike	1
34.	Kiinnityspultti	4	74.	Jousi	1
35.	Magneettinen	1	75.	Aluslevy (45mm T)	1
36.	Kannattimen suojus	2	76.	Aluslevy (30mm halkaisija)	1
37.	Ohjaustangon suojus	2	77.	Tukipyörä	3
38.	Ruuvisuojus (Ø1/2")	2	78.	Laakeri	6
39.	Mutterin suojus (M8)	4	79.	Sulkurengas	4
40.	Pysäytin	4	80.	Pultti (8 x 45mm)	3

KOKOAMISOHJEET



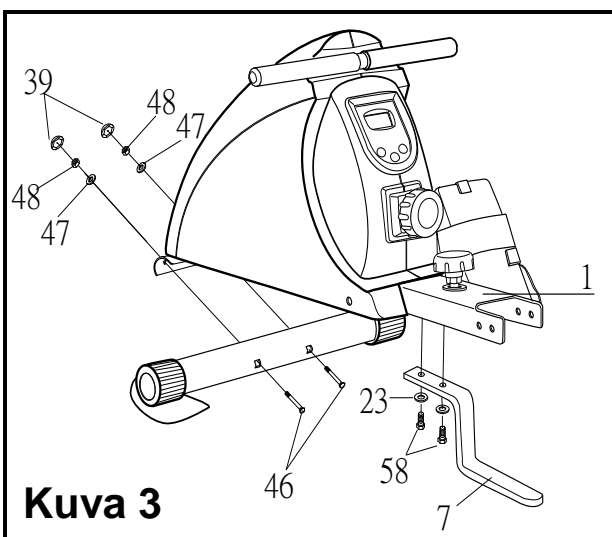
VAIHE 1

Liitä satulatanko (osa 2) takimmaiseen "T"-vakaajaan (osa 3) laitteen mukana toimitettavaa kannatinta käyttämällä, laita M8 x 40mm pultti (osa 61) kannattimen läpi ja kiinnitä se paikalleen aluslevyllä (osa 51) ja M8 kuusiomutterilla (osa 48). Aseta kiinnitysruuvi (osa 12) ja ruuvi takimmaiseen "T"-vakaajaan (osa 3) (kuvan 1 mukaan).



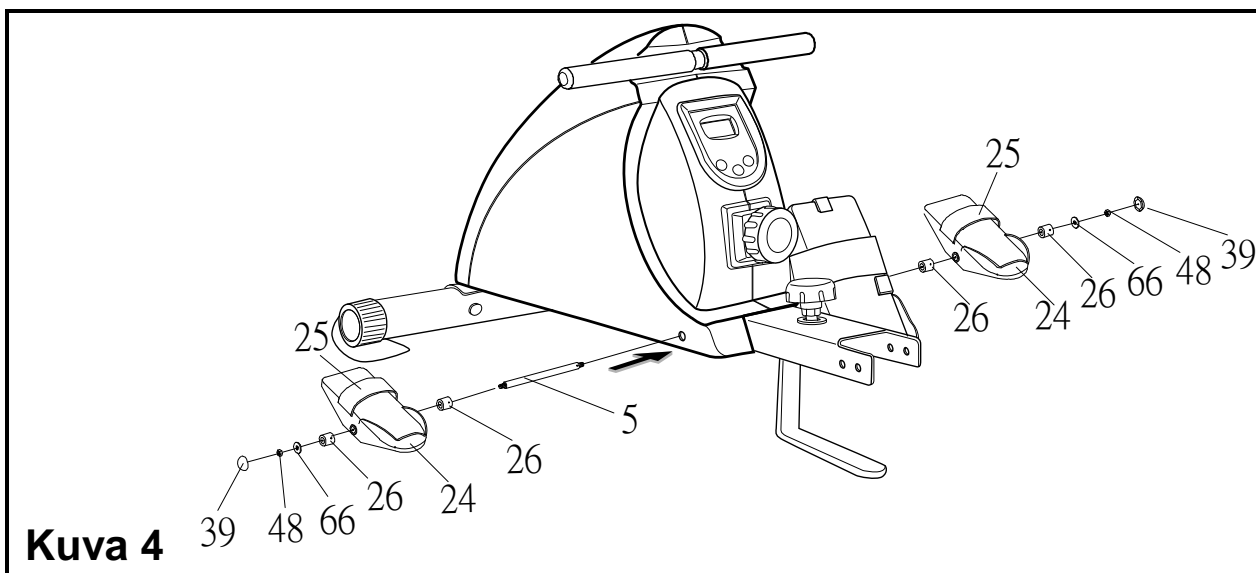
VAIHE 2

Kiinnitä satulan kannatin (osa 31) satulan alaosaan (osa 30) neljällä kiinnitysruuvilla (osa 63). (kuvan 2 mukaan).



VAIHE 3

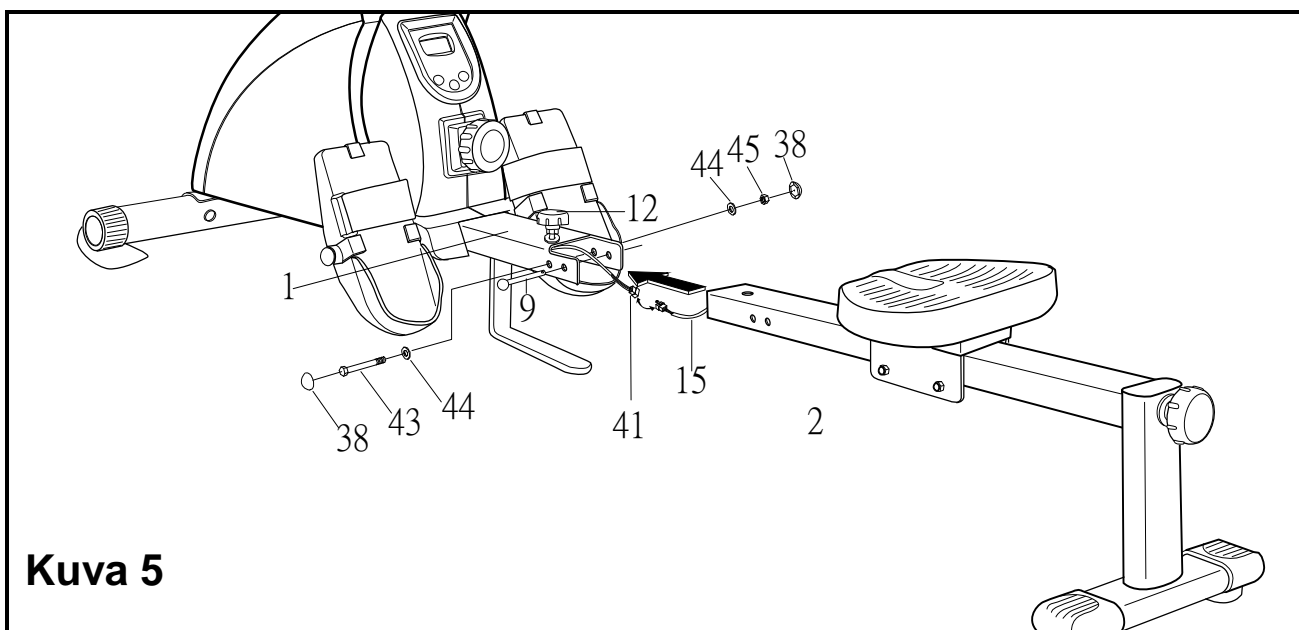
Kiinnitä etuvakaaja suojakotelon kannattimeen (kuvan 3 mukaan) kahdella lukkomutterilla (osa 46), 2 kaarevalla aluslevyllä (osa 47) ja kuusiomuttereilla (osa 48). Muista kiinnittää mutterin suojat (osa 39) kiristettyäsi mutterit. Kiinnitä kannake (osa 7) päärunkoon (osa 1) kahdella ruuvilla (osa 58).



Kuva 4

VAIHE 4

Kiinnitä kuusiomutteri tappitangon (osa 5) vasemmanpuoleiseen pätyyn ja liu`uta sitten tankoon aluslevy (osa 66) oikealta puolelta, polkimen holkki (osa 26), poljin (osa 24) ja lopuksi toinen polkimen holkki (osa 26). Työnnä sitten osa asennettua tappitankoa suojakotelon koloon (kuvan 4 mukaan). Asenna sitten oikeanpuoleinen poljin tappitankoon (osa 5). Liu`uta muoviholkki (osa 26) polkimen tappitangon (osa 5) oikealle puolelle, sitten poljin (osa 24) ja sitten toinen polkimen holkki (osa 26), aluslevy (osa 66) ja lopuksi M8 kuusiomutteri muistaen laittaa jokaisen mutterin päälle suojuksen (osa 39).

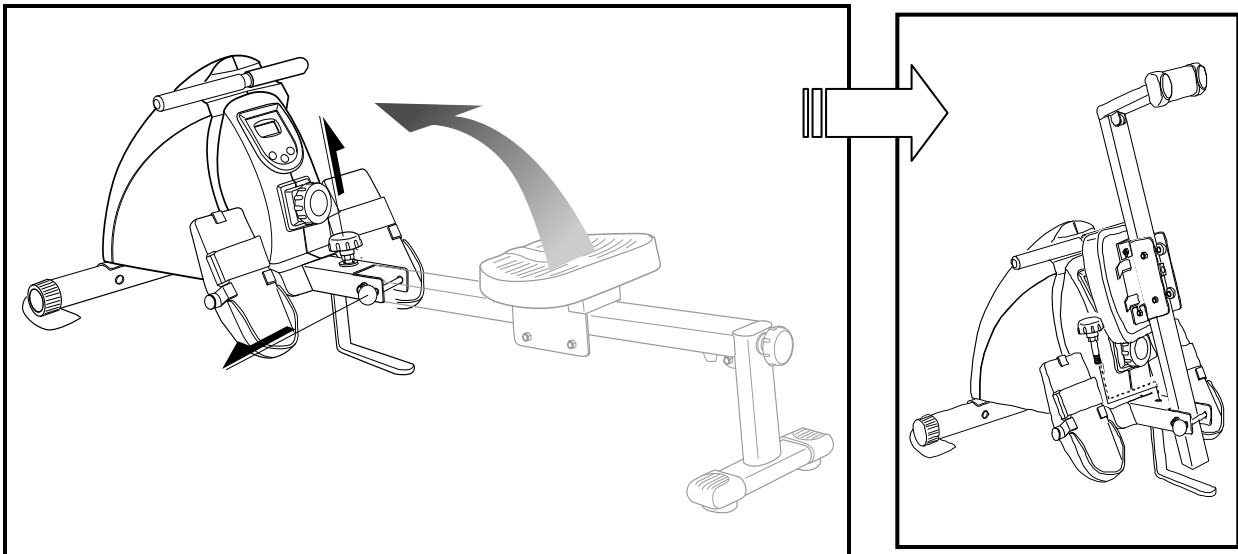


Kuva 5

VAIHE 5

Liitä yhteen anturin johdot (osa 41a & osa 41B) ja liu`uta sitten satulatanko (osa 2) suojakoteloon (kuvan 5 mukaan) ja kiinnitä se paikalleen kiinnityspultilla (osa 43). Kun pultti on laitettu suojakotelon lähimmän esiporatun reiän läpi, kiinnitä aluslevy (osa 44) ja kuusiomutteri (osa 45). Työnnä vetotappi (osa 9) suojakotelon toisen esiporatun reiän läpi. Kiinnitä lopuksi kiinnitysnappi (osa 12) satulatangon runkoon (osa 2) käyttämällä esiporattua reikää.

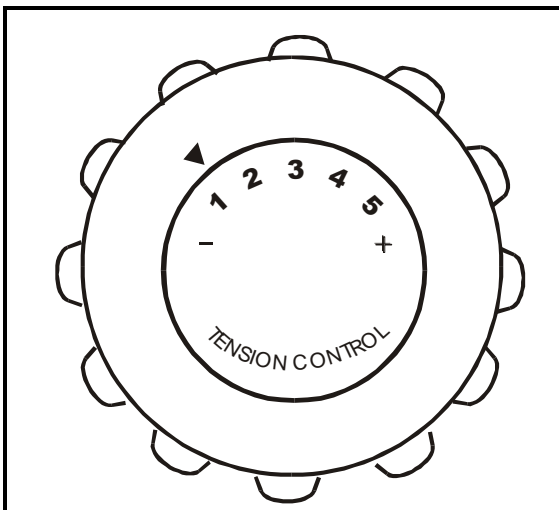
TAITTO VARASTOINTIA VARTEN



Irrota kiinnitysruuvi (osa 12) päärungosta (osa 2) ja poista lukitustappi. Vedä sitten päärungon tanko (osa 2) sisään suojakoteloä kohti ja laita lukitustappi uudelleen paikalleen, jolloin se pitää soutuäitetta kokoonäitettuna.

(Varmista, etteivät änturin kaapelit jää kiinni kallistaessasi päärungon tankoa sisäänpäin suojakoteloä vastaan).

KIREYDEN SÄÄTÖ



Kireyden säätö vastuksen muuttamiseksi

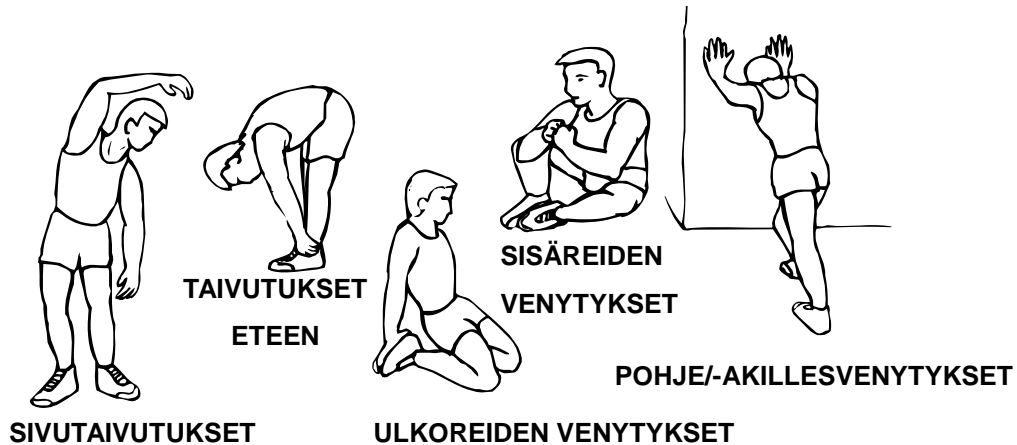
Käännä kireyden säätönuppia (osa 14) myötäpäivään saadaksesi kovan vastuksen ja vastapäivään saadaksesi matalan vastuksen.

HARJOITTELUOHJEET

SOUTULAITTEESI käytöllä on runsaasti etuja. Se parantaa fyysistä kuntoasi, muotoilee lihaksiasi ja vähäkaloriseen ruokavalioon yhdistettynä auttaa sinua pudottamaan painoa.

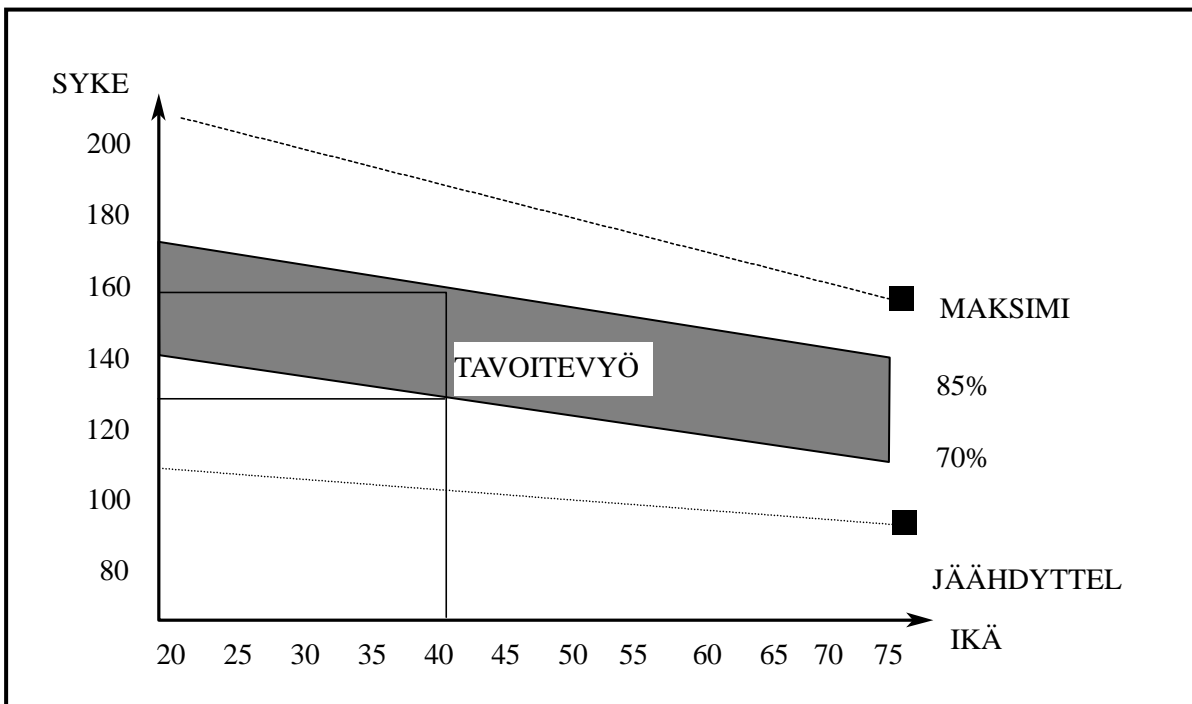
1. Lämmittelyvaihe

Tämä vaihe laittaa veren kiertämään kehossa ja lihakset toimimaan kunnolla. Se vähentää myös kramppien ja lihassvammojen mahdollisuutta. Kehotamme tekemään muutaman venyttelyharjoituksen alla olevan kuvan mukaisesti. Jokaisessa venytysasennossa tulisi pysyä noin 30 sekunnin ajan. Älä pakota tai nykäise lihaksiasi venytykseen - jos tunnet kipua, **LOPETA**.



2. Harjoitteluvaihe

Tämä on vaihe, jossa käytät eniten voimaa. Säännöllisen käytön jälkeen jalkalihaksesi tulevat taipuisammiksi. Harjoittele omaan tahtiisi, mutta muista pitää yllä tasaista tahtia läpi harjoituksen. Harjoittelun nopeuden tulisi riittää nostamaan sykkeesi tavoitetasolle alla olevan taulukon mukaan.



Tämän vaiheen tulisi kestää vähintään 12 minuuttia, vaikka useimmat henkilöt aloittavat noin 15-20 minuutilla.

3. Jäähdyttelyvaihe

Tässä vaiheessa verenkiertojärjestelmäsi ja lihaksesi rentoutuvat. Tämä on lämmittelyvaiheen toistoa. Vähennä ensin nopeuttasi ja jatka hitaalla vauhdilla noin 5 minuutin ajan ennen kuin nouset pois laitteen päältä. Venyttelyharjoitukset tulisi nyt toistaa. Muista taas, ettei pakota tai nykäise lihaksiasi venytykseen. Mitä parempaan kuntoon tulet, sitä kauemmin ja kovemmin saatat joutua harjoittelemaan. On suositeltavaa harjoitella vähintään kolme kertaa viikossa ja mikäli mahdollista, jakaa harjoittelukerrat tasaisesti viikon sisään.

LIHASTEN KIINTEYTTÄMINEN

Jos haluat kiinteyttää lihaksiasi harjoitellessasi SOUTULAITTEELLA, sinun täytyy säätää vastus melko korkeaksi. Tämä lisää jalkalihasten kuormitusta ja saattaa merkitä sitä, ettei voi harjoitella niin kauan kuin haluaisit. Jos yrität myös parantaa kuntoasi, vaihtelee harjoitteluohjelmaasi. Harjoittele normaalisti lämmittely- ja palautumisvaiheissa, mutta lisää harjoittelun loppua kohti vastusta antaen jalkojesi työskennellä kovemmin. Vähennä nopeuttasi pitääksesi sykkeesi tavoitealueella.

PAINON PUDOTUS

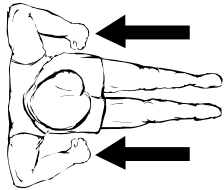
Tässä tärkeintä on oma ponnistelu. Mitä kovemmin ja kauemmin harjoittelet, sitä enemmän kaloreita poltat. Teho on sama kuin kunnon kohentamisessa, erona on vain tavoite.

HARJOITTELUOPAS

Soutu on hyvin tehokas harjoittelumuoto. Se vahvistaa sydäntä ja parantaa verenkiertoa ja harjoittaa kaikkia suurimpia lihasryhmiä: selkää, vyötäröä, käsivarsia, hartioita, lanteita ja jalkoja.

Perusmallinen soutuveto

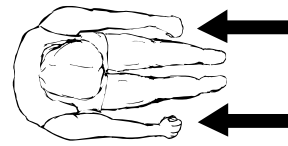
- 1) Istu satulan päällä ja kiinnitä jalkasi polkimiin tarranauhahihnoilla. Tartu sitten soututankoon.
- 2) Siirry alkuasentoon nojaten eteenpäin kädet suorina ja polvet koukussa kuvan 1 osoittamalla tavalla.
- 3) Nojaa taaksepäin, suorista selkäsi ja jalkasi samaan aikaan (kuva 2).
- 4) Jatka tätä liikettä, kunnes nojaat hieman taaksepäin vieden samalla käsivartesi sivuille. (Kuva 3). Palaa sitten vaiheeseen 2 ja toista. Ks. kuvia.



(Kuva 1)



(Kuva 2)



(Kuva 3)

Harjoittelu aika

Soutu on raskas laji ja siksi on parasta aloittaa lyhyellä ja helpolla harjoitusohjelmalla ja siirtyä hiljalleen pidempiin ja kovempiin harjoituksiin. Souda ensin noin 5 minuutin ajan. Edistyessäsi voit lisätä harjoittelusi pituutta niin, että se sopii omaan parantuneeseen kuntoosi. Lopulta sinun tulisi pystyä soutamaan 15-20 minuutin ajan, mutta älä yritä päästä tähän liian nopeasti.

Pyri harjoittelemaan eri päivänä 3 kertaa viikossa. Näin kehosi ehtii palautua harjoitusten välillä.

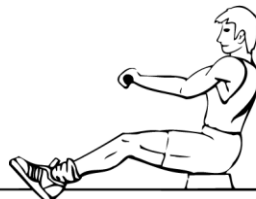
Vaihtelee soututyylejä.

Vain kädet -soutu

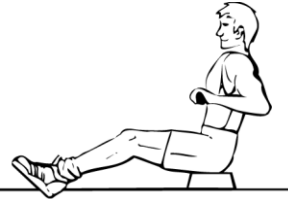
Tämä harjoitus kiinteyttää käsi-, hartia-, selkä- ja vatsalihaksiasi. Istu kuvan 4 mukaisesti jalat suorina, nojaa eteenpäin ja tartu kahvoihin. Nojaa hitaasti ja kontrolloidusti taaksepäin hieman takakenoon vetäen edelleen kahvoja rintaasi vasten. Palaa alkuasentoon ja toista. Ks. kuvia.



(Kuva 4)



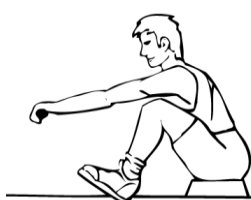
(Kuva 5)



(Kuva 6)

Vain jalat -soutu

Tällä harjoituksella voit kiinteyttää jalka- ja selkälihaksiasi. Istu selkä suorana ja käsivarret suoraan edessä, koukista jalkojasi, kunnes pidät soutuvarren kahvoista kiinni alkuasennossa, kuva 7. Työnnä jaloillasi kehoasi taaksepäin samalla kun pidät käsivartesi ja selkäsi suorina.



(Kuva 7)



(Kuva 8)



(Kuva 9)

TIETOKONE

TOIMINTOPAINIKKEET

MODE (tilapainike) PAINA TÄTÄ ESIASETTAAKSESI TOIMINNON: LASKURI, AIKA JA KALORIT.

RESET (nollaus) PAINA NOLLATAKSESI JOKAISEN TOIMINNON: LASKURIN, AJAN JA KALORIT.

SET (asetus) PAINA ASETTAAKSESI LASKURIN, AJAN JA KALORIT.

TOIMINNOT

SCAN (selauspainike) SELAA AUTOMAATTISESTI TOIMINTOJA JÄRJESTYKSESSÄ.

COUNT (laskuri) **COUNT UP (laske ylöspäin)** - NÄYTÖLLÄ NÄKYVÄ TÄMÄNHETKINEN VEDOT VÄLILLÄ 0 - 9999.

COUNT DOWN (laske taaksepäin) - NÄYTÖ ALKAA LASKEA ESIASETETUISTA VEDOISTA TAAKSEPÄIN 0 SAAKKA, KUN HARJOITTELU ALKAA.

TIME (aika) **COUNT UP (laske ylöspäin)** - NÄYTÖ LASKEE YHTEEN HARJOITTELUAJAN VÄLILLÄ 0:00 - 99:59.

COUNT DOWN (laske taaksepäin) - NÄYTÖ ALKAA LASKEA ESIASETETUSTA AJASTA TAAKSEPÄIN 0:00 SAAKKA, KUN HARJOITTELU ALKAA.

KOKONAISMÄÄRÄ **COUNT UP** - HARJOITTELUJEN KOKONAISMÄÄRÄ, JOKA NÄKYVÄ LDC-NÄYTÖLLÄ JA NÄYTTÄÄ KÄYTTÄJÄN KAIKKI HARJOITUKSET.

COUNT DOWN - NÄYTÖ ALKAA LASKEA ESIASETETUSTA KOKONAISMÄÄRÄSTÄ TAAKSEPÄIN 0:00 SAAKKA, KUN HARJOITTELU ALKAA.

KALORIT **COUNT UP** - NÄYTÖ LASKEE YHTEEN KALORIEN KULUTUKSEN VÄLILLÄ 0 - 999 KALORIA.

COUNT DOWN - NÄYTÖ ALKAA LASKEA ESIASETETUISTA KALOREISTA TAAKSEPÄIN 0 SAAKKA, KUN HARJOITTELU ALKAA.

(NÄMÄ TIEDOT OVAT SUUNTAAN NÄYTTÄVIÄ, EIKÄ NIITÄ VOIDA SOVELTAA LÄÄKETIETEELLISESSÄ HOIDOSSA).

HUOMAUTUS

1. KUN TIETOKONE EI OLE SAANUT SIGNAALIA 5 MINUUTTIIN, NÄYTÖ MENEE AUTOMAATTISESTI POIS PÄÄLTÄ PARISTOJEN SÄÄSTÄMISEKSI.
2. PAINA "MODE"-PAINIKETTA TAI ALOITA HARJOITUS KÄYNNISTÄÄKSESI LAITTEEN.
3. JOS PIDÄT "MODE"-PAINIKETTA PAINETTUNA 4 SEKUNNIN AJAN, KAIKKI ARVOT NOLLAUTUVAT. "KOKONAISMÄÄRÄ" VOIDAAN NOLLATA VAIN SILLOIN, KUN VAIHDAT PARISTOT.
4. TIETOKONE TOIMII 1 PC 1.5 V AA -PARISTOLLA.