

VESLAŘSKÝ TRENAŽÉR

PRO SWIM SPA ARCTIC OCEAN

- A. Upevněte kovovou úchytku do závitu nejbližší veslařskému sedadlu (na obrázku označeno A)



- B. Nainstalujte obě vesla do otvorů po stranách veslařského sedadla (na obrázku označeno B)



- C. Zvolte si napěťové popruhy. Zacvakněte sponu popruhu na konci vesla a druhý konec do úchytky na příslušné straně vesla.



Barva popruhu odpovídá kladenému odporu: **červená** znamená nejmenší odpor, **modrá** znamená největší odpor. Zelené popruhy použijte k propojení mezi vesly, jeden konec popruhu vždy přicvakněte na příslušné veslo.



Ujistěte se, že popruhy jsou řádně instalovány a připevněny. Chybná instalace může vést ke zranění.

POUŽITÍ PŘI CVIČENÍ:

Nezapomeňte připevnit popruh mezi vesla, abyste zajistili dobré ovládání. To také zabrání vytržení vesel z bočních úchytů a možnému poškození vnitřního povrchu vířivky.

Před použitím znovu zkontrolujte řádné upevnění popruhů. Posadte se do veslařského sedadla a uchopte každou rukou jedno veslo a zaujměte startovní pozici.

1. Zapřete paty do opěrek nohou v podlaze.
2. Natáhněte obě paže současně, lokty přitom příliš nenapínejte ani neohýbejte.
3. Spusťte paže do vody a táhněte zpět do startovní pozice, snažte se o jeden plynulý pohyb.

Nevystavujte popruhy dlouhodobému působení přímého slunce. Mohlo by to vést až k přetržení popruhu, což by při cvičení mohlo způsobit zranění.