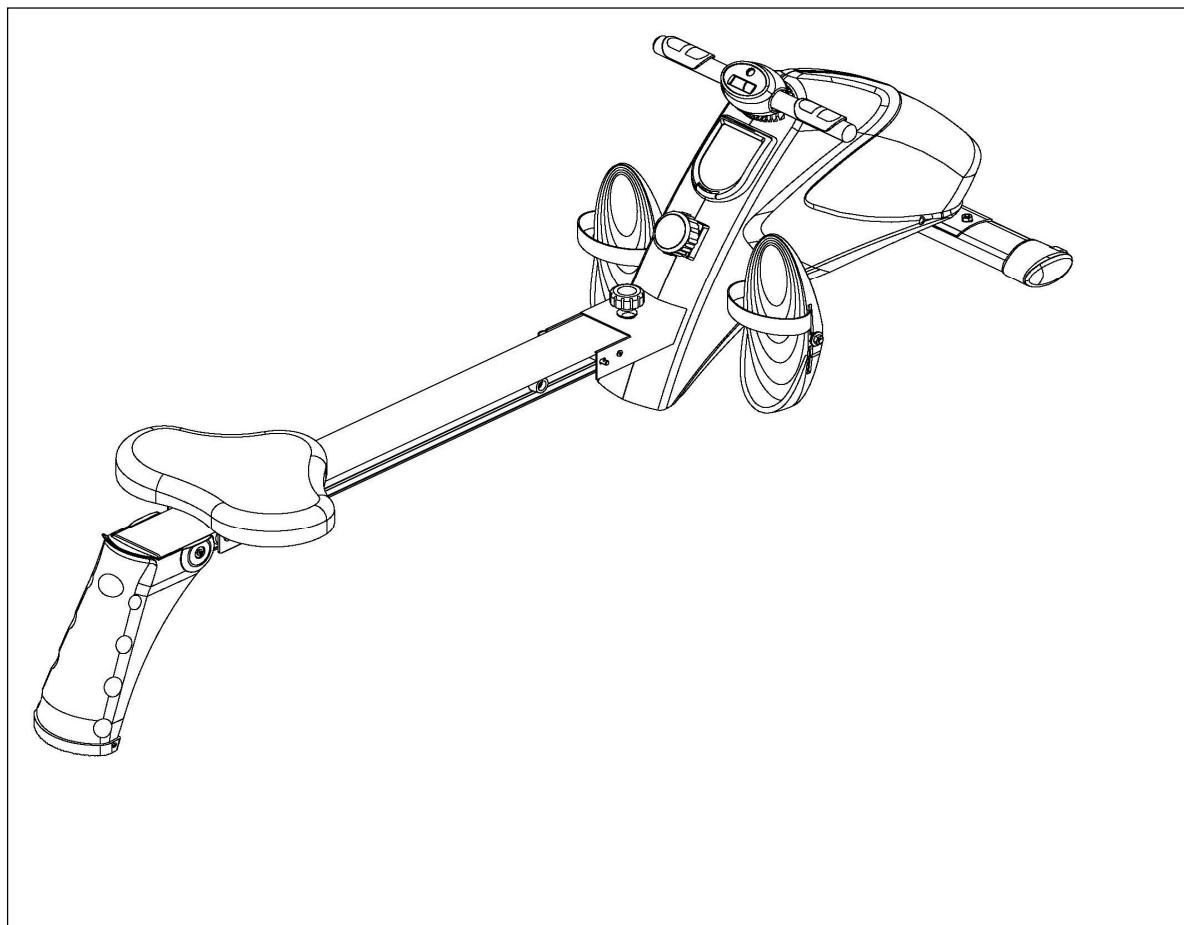




**RO- APARAT DE VASLIT MAGNETIC
AMAZONIAN – IN 2812
(BR- 3 1 6 0 - H)**



Distribuitor pentru RO: Total Sport Equipment, Apuseni 1, Deva 330 180 / Tel: +40-0354-882222

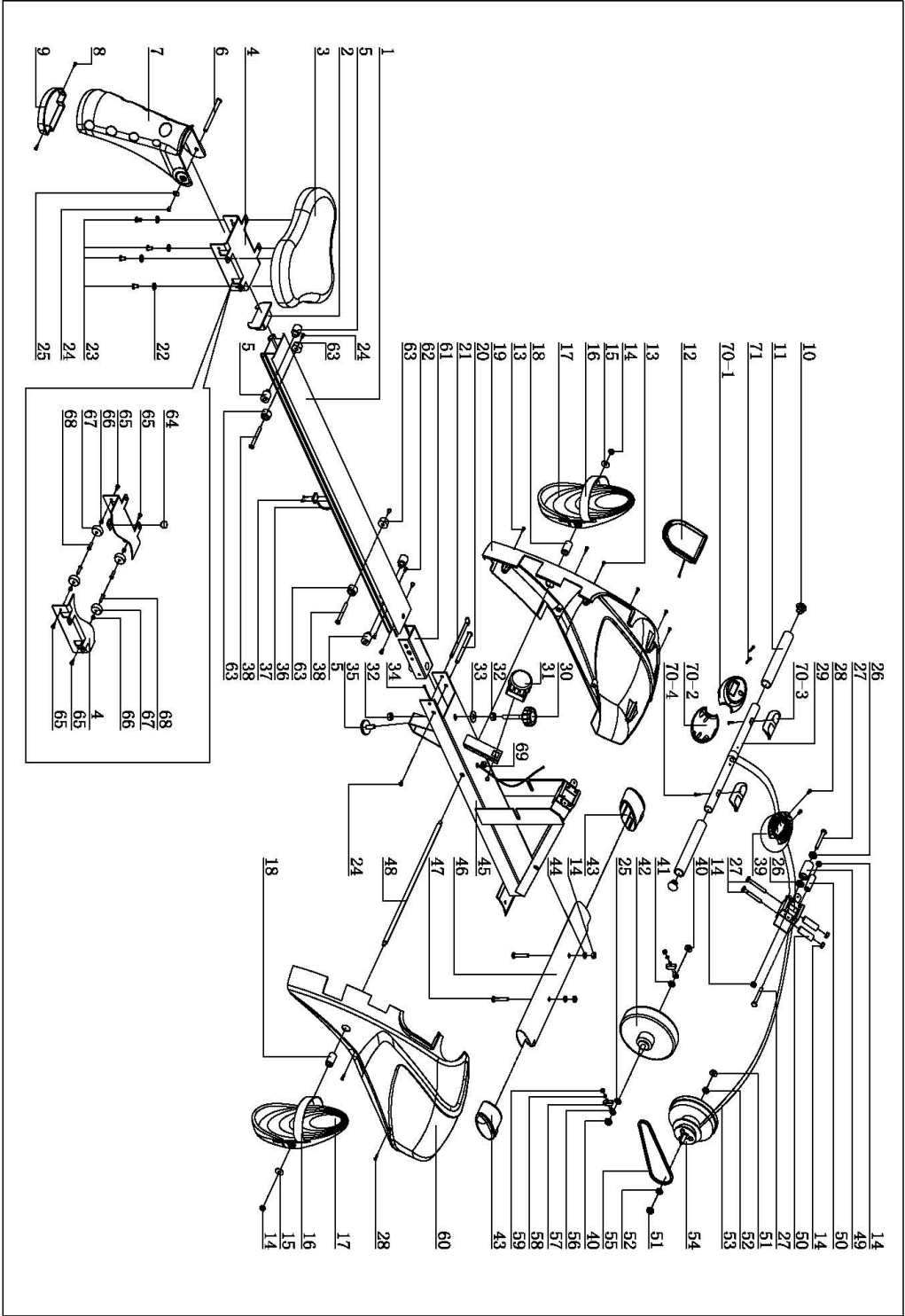
Instructiuni importante de securitate

Va rugam pastrati manualul pentru referinte ulterioare.

1. Este foarte important sa cititi tot manualul inainte de a incepe asamblarea, si de a folosi apaeratul. Utilizarea acestui aparat va fi sigura si eficienta doar daca asamblarea a fost facuta correct, daca aparatul este intretinut correct si daca este folosit correct. Este responsabilitatea dvs. pentru a va asigura ca toti utilizatorii au fost informati in legatura cu atentionarile si precautiile prezentate in manual.
2. Inainte de a incepe orice program de exercitii. Va recomandam sa faceti un consult si sa cereti recomandari medicului in legatura cu tipul de antrenament pe care ar trebui sa il urmati. Sfatul medicului este foarte important, mai ales daca folositi medicamente ce va afecteaza pulsul, tensiunea, si/ sau nivelul de colesterol.
3. Fiti foarte atenti la semnalele pe care vi le da organismul dvs. Un antrenament incorrect sau excesiv, poate dauna sanatatii. Opriti antrenamentul in cazul in care aveti una dintre urmatoarele simptome: durere, durere in piept, puls neregulat, durere de cap, ameteala sau greata. Daca aveti una din aceste simptome va rugam sa incetati antrenamentul, sis a consultati un medic inainte de a reincepe antrenamentele.
4. Nu lasati copii si animalele in apropierea aparatului. Acest echipament este destinat doar utilizarii de catre adulti.
5. Folositi aparatul doar pe suprafete solide, drepte, acoperite cu o protectie, pentru a proteja mocheta sau podeaua. Pentru siguranta va rugam sa lasati cel putin 0.5m in jurul aparatului.
6. Inainte de a utiliza echipamentul, verificati piulitele si suruburile sa fie bine stranse .
7. Nivelul de siguranta al echipamentului poate fi mentinut doar daca este periodic examinat, pentru a descoperi din timp anumite defectiuni cauzate de uzura.
8. Aparatul trebuie instalat pe o suprafata solida, si stabila, daca gasiti componente defecte in timpul asamblarii, , sau daca auziti un sunet neobisnuit venind de la aparat in timpul utilizarii acestuia,, opriti-va. Nu folositi din nou echipamentul din nou, pana nu ati reparat componentele defecte.
9. Purtati echipament sportiv in timpul utilizarii aparatului de vaslit, evitati sa purtati haine largi, ce s-ar putea prinde in aparat.
10. Acest echipament a fost testat si a fost certificat EN957 sub clasa H.C. Potrivit exclusive utilizarii casnice. Sarcina maxima admisa, 120kg. Frana este independenta de viteza.
11. A nu se utiliza in scop terapeutic.
12. Trebuie sa aveti grija in timp ce ridicati sau mutati aparatul, san u va raniti la spate. Pentru a muta sau ridica aparatul , cereti ajutorul si a unei alte personae, si folositi anumite tehnici de ridicare, san u va raniti la spate.
13. Parintii si persoanele ce au in grija copii, trebuie sa aiba grija ca acestia san u se joace in jurul aparatului. Curiozitatea si neatentia acestore poate duce la accidentari grave.
14. Daca copiilor le este permis sa foloseasca aparatul, acestia trebuie supravegheati indeaproape. Acestia trebuie instruiti in privinta utilizarii corecte a aparatului. Acestt aparat nu este o jucarie.
15. Daca intampinati probleme in asamblare sau utilizare. Si aveti nevoie de asistenta, va rugam sa contactati distribuitorul din tara dvs. Numerele de telefon se gasesc pe prima pagina a acestui manual.

EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING

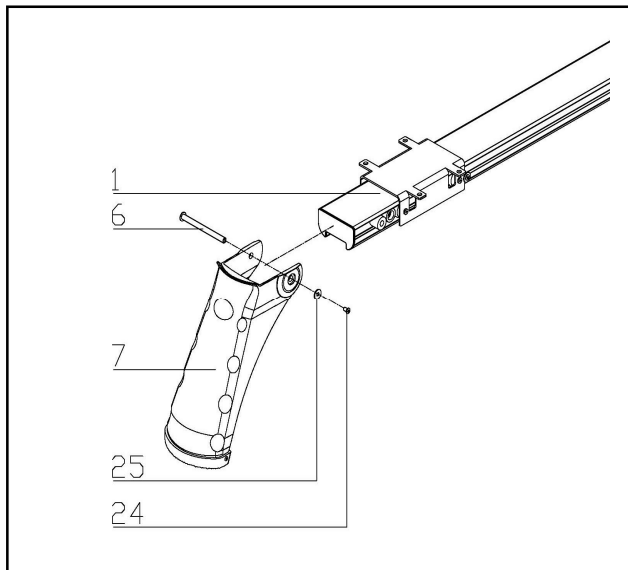
RM3160-01



Lista componente

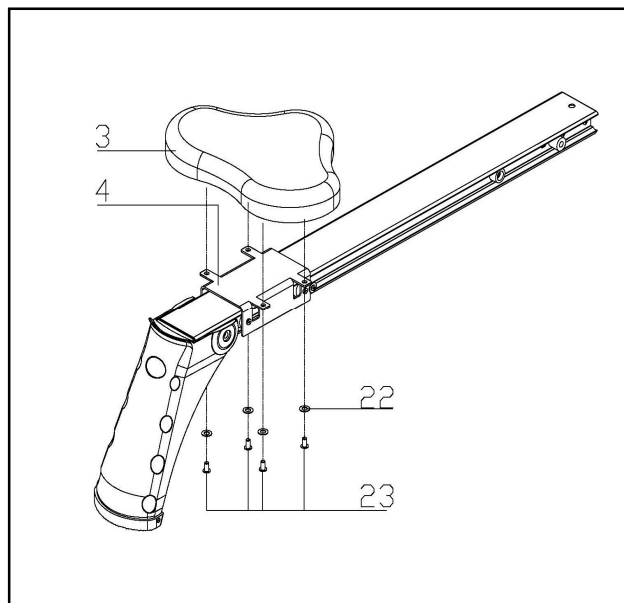
Nr.	DESCRIERE	CANT.	Nr.	DESCRIERE	CANT.
1.	Cadru	1	39.	Invelis	1
2.	Invelis cadru	1	40.	Piulita (M10*1)	2
3.	Scaun	1	41.	Piulita (M10*1)	1
4.	Suport scaun	1	42.	Roata volanta	1
5.	Opritor	4	43.	Capac picior fata	2
6.	Surub de fixare (φ9.5*115)	1	44.	Saiba (φ8)	2
7.	Picior spate	1	45.	Cadru	1
8.	Surub (ST4.2*10F)	7	46.	Picior fata	1
9.	Capac picior	1	47.	Surub (M8*50)	2
10.	Capac	2	48.	Ax pedala	1
11.	Manere spuma	2	49.	Rola 1(φ28*48)	1
12.	Computer	1	50.	Rola 2(φ17*48)	3
13.	Surub (ST4.2*15)	4	51.	Piulita (M10*1.25)	2
14.	Piulita(M8)	14	52.	Piulita (M10*1.25)	2
15.	Saiba(φ8)	2	53.	Curea	1
16.	Curea velcro	2	54.	Scripete	1
17.	Pedala	2	55.	Lant	1
18.	Bucse plastic	2	56.	Piulita (M6)	2
19.	Invelis (Stanga)	1	57.	Suport tip U	2
20.	Pivot	1	58.	Saiba	2
21.	Cui de fixare	1	59.	Piulita (M6)	2
22.	Saiba(φ8)	4	60.	Invelis (Dreapta)	1
23.	Surub(M8*15)	4	61.	Teava in forma de U	1
24.	Surub(M6*10)	4	62.	Surub cruce (M6*10)	4
25.	Saiba(φ10)	2	63.	Opritor	4
26.	Rulment	2	64.	Magnet	1
27.	Surub(M8*65)	4	65.	Surub cruce (M5*10)	4
28.	Surub cruce (ST4.2*19)	6	66.	Tub role	4
29.	Maner	1	67.	Roata pentru scaun	4
30.	Buton de ajustare(M10*55)	1	68.	Surub de fixare	4
31.	Buton de reglare a tensiunii	1	69.	Clema	1
32.	Piulita (M10)	2	70.	Computer	1
33.	Saiba (φ10)	1	70-1	Invelis superior pentru computer	1
34.	Cablu superior	1	70-2	Invelis inferior pentru computer	1
35.	Suport cauciuc	1	70-3	Senzor puls	1
36.	Cablu inferior	1	70-4	Surub	2
37.	Surub cruce (ST2.9*10)	2	71.	Surub cruce (ST3.5*30)	2

INSTRUCIUNI DE ASAMBLARE



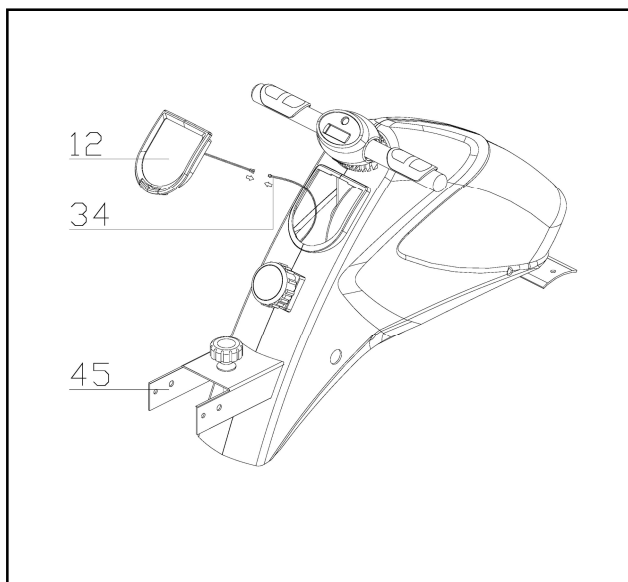
PASUL 1

Conectati cadrul aparatului (pt.1) la piciorul din spate (pt.7) trecand surubul de fixare ($\phi 9.5 \times 115$) (pt.6) prin picior, si fixate cu o saiba (pt.25) si un surub (M6*10) (pt.24).



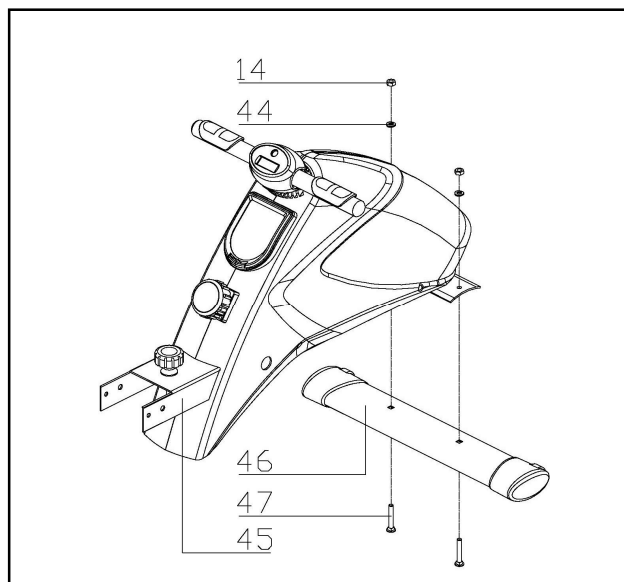
PASUL 2

Atasati la suportul pentru scaun (pt.4) si scaunul ca in imaginea alaturata (pt.3), si il fixati cu ajutorul a 4 saibe ($\phi 8$) (pt.22) si suruburi (M8*15) (pt.23).



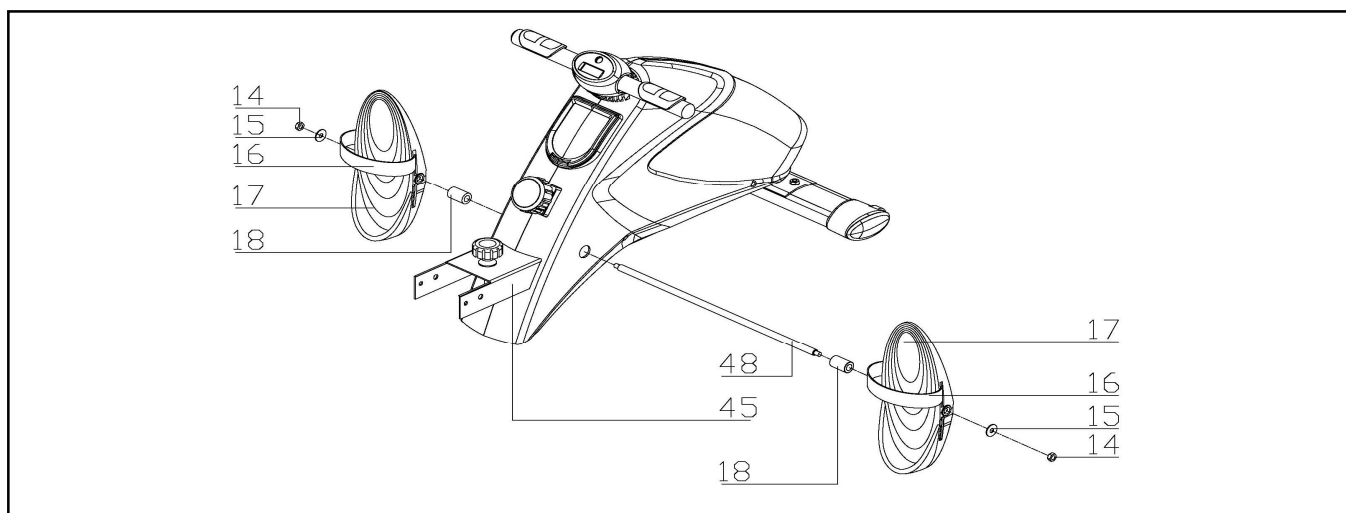
PASUL 3

Conectati cablul superior (pt.34) la computer (pt.12) apoi atasati computerul la cadrul principal (pt.45).



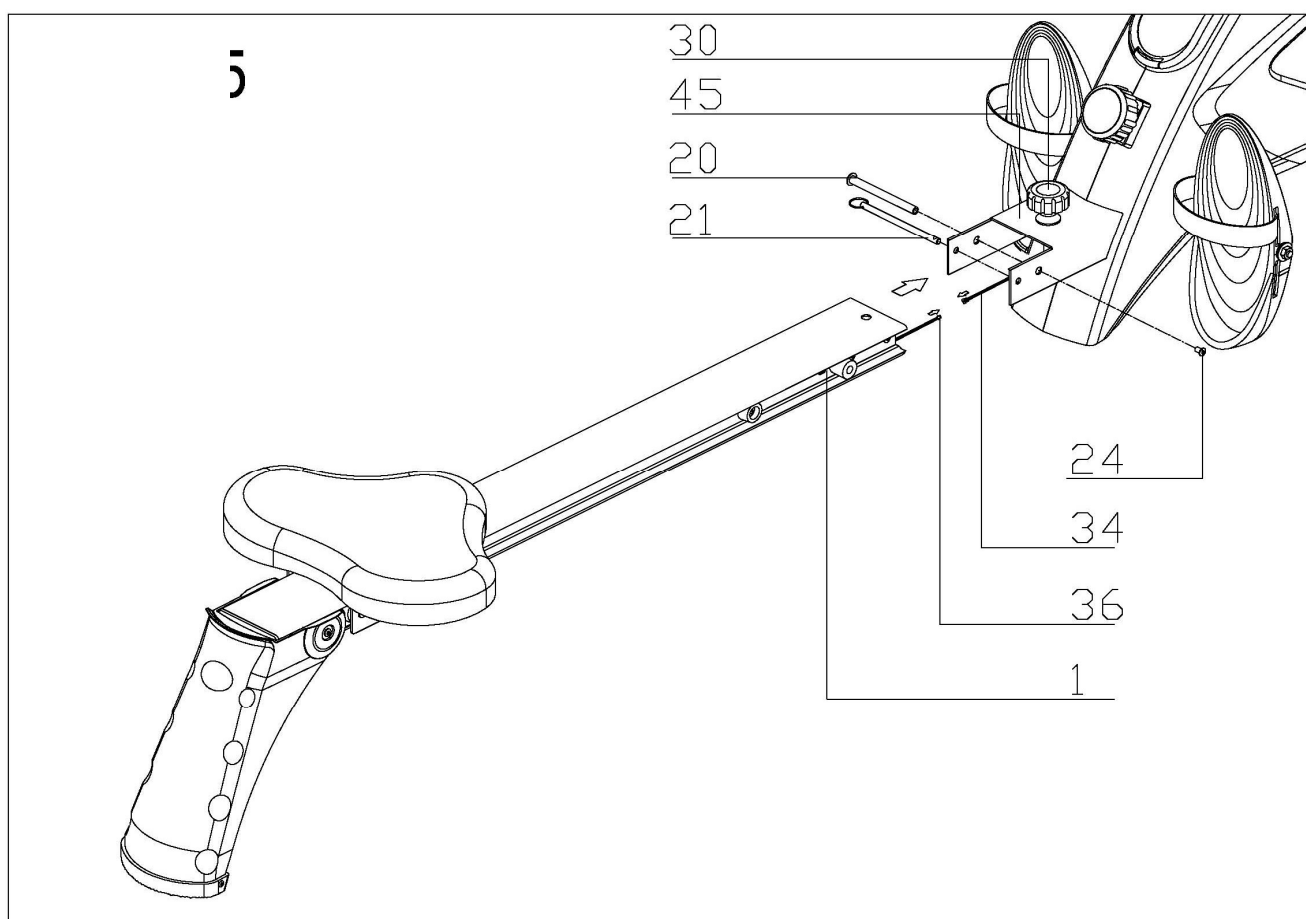
PASUL 4

Atasati piciorul din fata (pt.46) la partea de jos a cadrului principal (pt.45) cu ajutorul celor 2 suruburi (M8*50) (pt.47), a saibei curbate ($\phi 8$) (pt.44) si a piulitei S (M8) (pt.14).



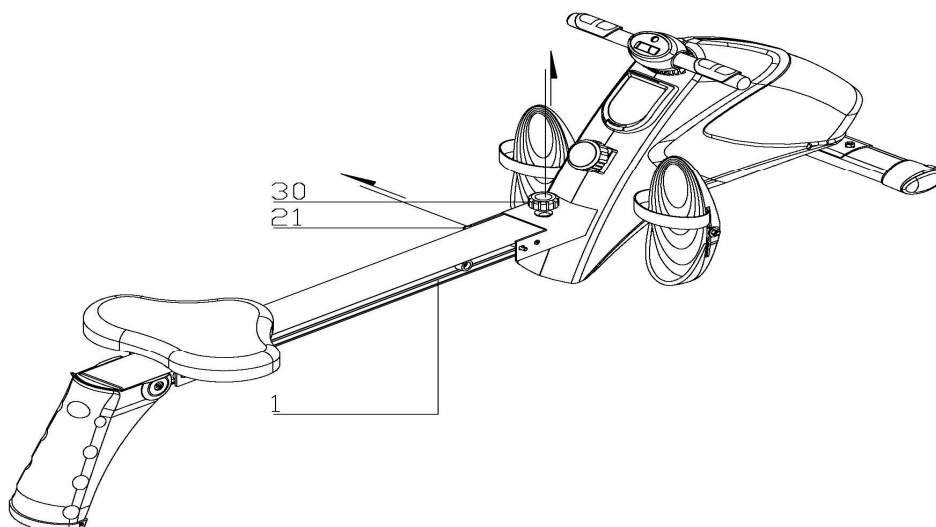
PASUL 5

Introduceti axul pedalier (pt.48) la cadrul principal (pt.45), peste el trageți tubul de plastic (pt.18), si apoi atasati pedala (pt.17) si saiba mare($\phi 8$) (pt.15) in ordinea prezentata si in poza de mai sus. Apoi se fixeaza cu o piulita (M8) (pt.14) .

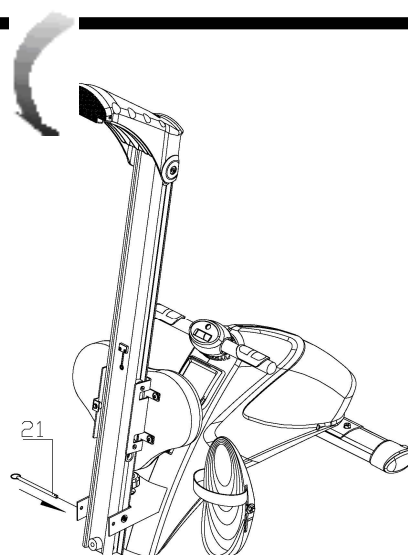


PASUL 6

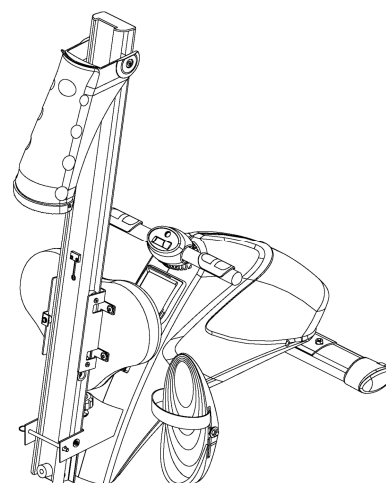
Atasati cadrul aparatului (pt.48) la cadrul principal (pt.45), conectati firul superior (pt.34) la firul inferior(pt.36). Fixati bine cu un surub (pt.20) si un surub (pt.24) ,apoi introduceti cuiul (pt.21), si la final fixati cu butonul de fixare. (pt.30).



1



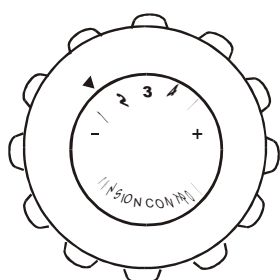
2



3

Indepartati butonul de ajustare (pt.30) de pe cadrul principal (pt.45) si scoateti cuiul (pt.21), apoi trageți de cadrul aparatului (pt.1) inapoi din gaura principala, si mentineti aparatul asa pliat, fixandu-l in acea pozitie.
(verificati cablurile, sa nu se prinda in momentul plierii.)

AJUSTAREA TENSIUNII



Ajustarea tensiunii pentru a varia nivelul de dificultate a exercitiilor.

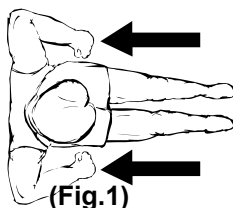
Rotiti butonul de ajustare a tensiunii (pt.31) in sensul acelor de ceasornic, pentru a mari rezistenta, si rotiti in sens invers acelor de ceasornic, pentru a slabi rezistenta.

GHID EXERCITII

Vaslitul este un exercitiu extrem de eficient. Intareste muschiul inimii, imbunatateste circualtia sangelu, si antreneaza grupele principale de muschi ale corpului; spate, talie, brate, umeri, coapse si picioare.

Miscarea de baza

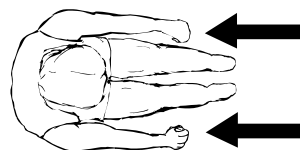
- 1) Asezati-va pe sa, fixati talpile pe pedale, cu ajutorul cureluseror de fixare Velcro. Apoi prindeti cu mainile bara de vaslit.
- 2) Incepeti cu pozitia de start, aplecat in fata, cu bratele drepte si cu genunchii indoiti.
- 3) Impingeti-va in spate, indreptand spatele, si picioarele in acelasi timp.
- 4) Continuati aceste miscari pana cand ajungeti sa va lasati putin pe spate, in aceasta etapa, trebuie sa va aduceti bratele putin inafara, apoi intoarcati-va la miscarea din etapa 2.



(Fig.1)



(Fig.2)



(Fig.3)

Durata antrenamentului

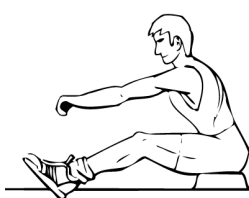
Vaslitul este o metoda foarte buna de exercitii. La inceput antrenativa timp de 5 min, si pe pe parcurs puteti mari durata antrenamentului. In final veti putea ajunge sa va antrenati 15-20 min. Nu incercati sa ajungeti la acest timp, intr-un timp foarte scurt.

Incercati sa va antrenati alternand zilele- de aprox 3 ori p saptamana. Acest timp de pauza da ocazia corpului sa-si revina intre doua antrenamente.

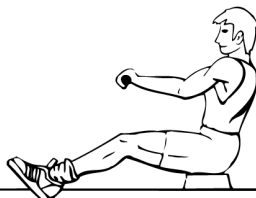
STILURI ALTERNATIVE DE VASLIT

Vaslit doar cu bratele

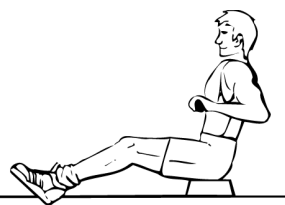
Acest exercitiu va tonifica muschii bratelor umerilor spatelui si muschii abdominali. Urmati pasii din imaginile de mai jos.



(Fig.4)



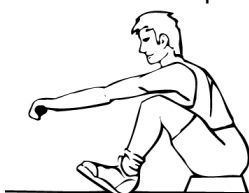
(Fig.5)



(Fig.6)

Vaslit doar cu picioarele

Acest exercitiu va ajuta sa va tonifiati muschii picioarelor si spatelui. Cu spatele si bratele drepte, indoiti genunchii pana cand reusiti sa prindeti cu mainile de barile de vaslit, Fig 7. Impingeti-va cu picioarele, pentru a duce corpul in spate , mentinand bratele si spatele drept.



(Fig.7)



(Fig.8)



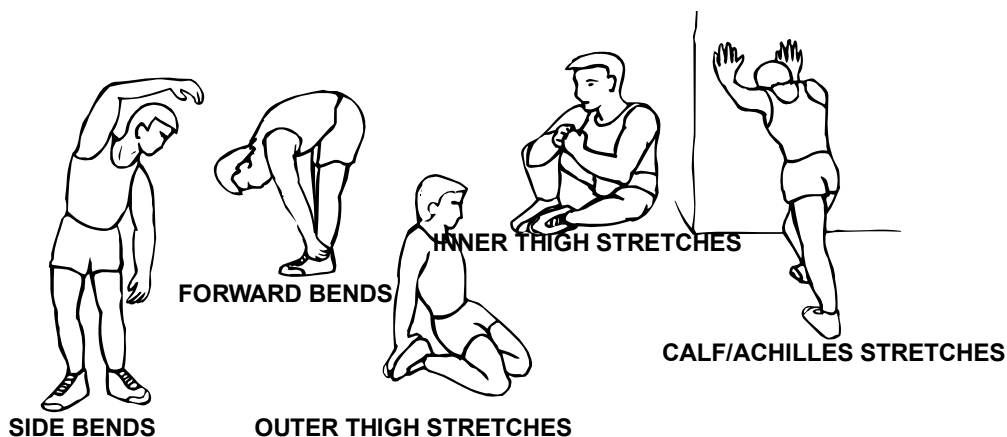
(Fig.9)

INSTRUCTIUNI DE EXERCITII

Utilizarea aparatului de vaslit va aduce multe beneficii. Va veti putea imbunatati starea fizica, tonusul muscular, si in combinatie cu o dieta corespunzatoare veti putea pierde din greutate.

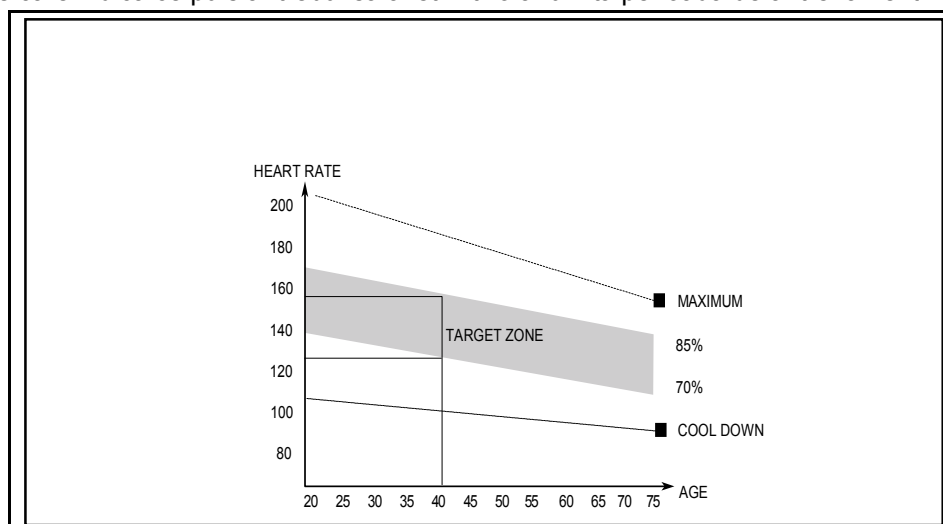
1. Cateva exercitii de incalzire

Aceasta etapa va ajuta sa va incalziti putin muschii inainte sa folositi aparatul de vaslit. Aceasta etapa este foarte importanta , si reduce riscul de aparitie a crampelor si durerilor musculare, ce pot aparea dup ace faceti efort. Fiecare tip de exercitiu prezentat mai jos, trebuie mentinut timp de cel putin 30 sec. Nu va fortati, daca doare, opriti-va din antrenament.



2. Etapa antrenamentului

Este etapa in care depuneti efort. Dupa o utilizare periodica, muschii picioarelor vor deveni mult mai flexibili. Mi jos aveti un tabel care indica ce puls ar trebui sa aveti intr-o anumita perioada de antrenament.



Aceasta etapa ar trebui sa dureze minim 12 min la un antrenament de 15-20 min.

3. Etapa de relaxare si revenire la pulsul normal.

Aceasta este o repetare a exercitiilor de incalzire timp de aprox 5 min . Pe masura ce conditia dvs fizica se imbunatateste, va trebui sa va antrenati tot mai mult.

TONIFIEREA MUSCHILOR

Pentru tonifierea muschilor va trebui ca in timpul incalzitiei si relaxarii sa va antrenati normal, dar la finalul antrenamentului propriu-zis, va trebui sa mariti rezistenta , pentru a va face picioarele sa lucreze mai greu. Va trebui sa reduceti viteza pentru a va mentine pulsul in zona targhet.

PIERDERE DE GREUTATE

Pierderea in greutate va fi proportionala cu efortul depus. Cu cat mai mult va antrenati cu atat pierdeti mai multe calorii.

PROBLEME CE POT APAREA

Computerul nu functioneaza corect. Daca computerul nu functioneaza corect, va rugam sa verificati conexiunea firelor intre ele, si intre cel superior si calculator. Daca ele sunt conectate corect si computerul nici asa nu functioneaza va rugam sa inlocuiti bateriile, si sa aveti grija sa le introduceti corect.

INTRETINERE

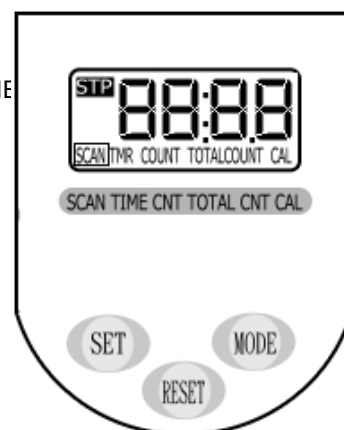
1. Inainte de utilizare , aparatul de vaslit trebuie verificat ca toate piulitele si suruburile sa fie corect stranse.
2. Va rugam aruncati bateriile uzate doar in locuri special amenajate, nu le aruncati in cosul de gunoi.
3. Daca veti dori sa aruncati aparatul , va rugam sa scoateti abterile sis a le aruncati numai in locuri special amenajate, sau in centre de colectare.

Nu lasati bateriile la indemana copiilor!

UTILIZAREA COMPUTERULUI

BUTOANE FUNCTIONALE

MODE	APASATI PENTRU A SELECTA FUNCTIA: COUNT, TIME, SI CALORIE PENTRU A LE PRESETA.
RESET	APASATI RESET PENTRU A RESETA O ANUMITA FUNCTIE : COUNT, TIME, SI CALORIES.
SET	APASATI PENTRU A SETA : COUNT, TIME ,SI CALORIES.



FUNCTII

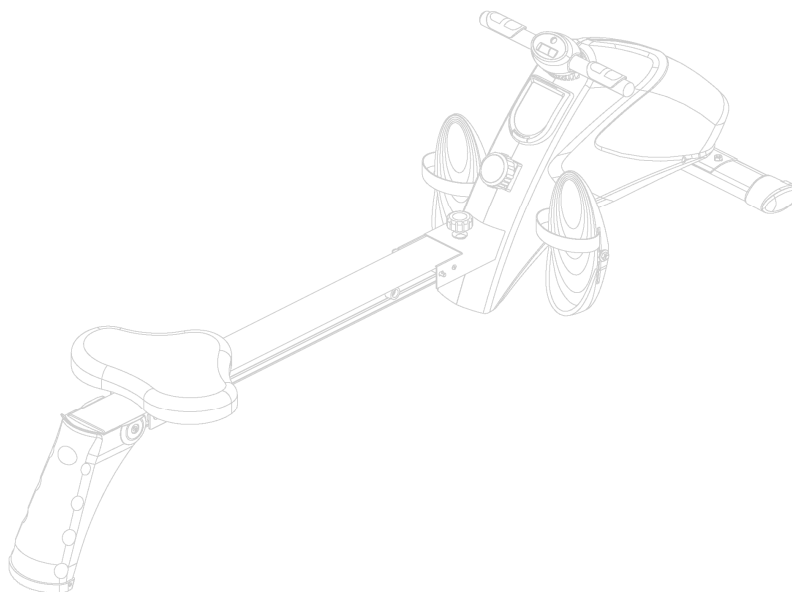
SCAN	SCANEAZA AUTOMAT FIECARE FUNCTIE PE RAND.
COUNT	<u>COUNT UP</u> – ECRANUL VA AFISA NUMARUL DE VASLIRI FACUTE DE LA 0 - 9999. <u>COUNT DOWN</u> - ECRANUL VA AFISA NUMARUL DE VASLIRI FACUTE DE LA NUMARUL SETAT LA 0.
TIME	<u>COUNT UP</u> - ECRANUL VA AFISA TIMPUL SCURS DE LA 0:00 LA 99:59. <u>COUNT DOWN</u> - ECRANUL VA AFISA TIMPUL SCURS DE LA VALOAREA SETATA LA 0:00 .
TOTAL COUNT	<u>COUNT UP</u> - ECRANUL VA AFISA NUMARUL DE VASLIRI FACUTE IN TOTAL. <u>COUNT DOWN</u> - ECRANUL VA AFISA NUMARUL DE VASLIRI FACUTE IN TOTAL DE LA NUMARUL SETAT LA 0.
CALORIES	<u>COUNT UP</u> – ECRANUL VA AFISA NUMARUL DE CALORII CONSUMATE DE LA 0 LA 999 CAL. <u>COUNT DOWN</u> - VA AFISA NUMARUL DE CALORII CONSUMATE DE LA VALOAREA SETATA PANA LA 0. (ACESTE DATE TREBUIES LUATE IN CONSIDERARE DOAR PENTRU A COMPARA 2 ANTRENAMENTE. , NU POT FI FOLOSITE PENTRU A URMA UN TRATAMENT., SAU IN SCOP MEDICAL).

NOTA

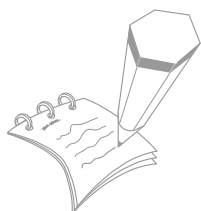
1. DACA COMPUTERUL NU PRIMESTE SEMNAL TIMP DE 5 MIN, ECRANUL SE VA OPRI AUTOMAT PENTRU A CONSERVA PUTEREA BATERIEI.
2. APASATI "MODE" PENTRU A INCEPE ANTRENAMENTUL.
3. APASATI SI MENTINETI APASAT BUTONUL MODE TIMP DE 4 SEC, TOATE VALORILE VOR FI RESETATE LA 0.
4. COMPUTERUL FUNCTIONEAZA CU BATERIE DE 1.5V AAA.

FUNCTIE

PULSE Ecranul va afisa pulsul utilizatorului, daca acesta pune mainile pe manerele aparatului.. Palmele trebuie mentinute intre 30 sec si 1 min pe manere, pentru ca pulsul sa fie corect citit. Trebuie sa tineti ambele maini pe senzori.



TOTAL SPORT EQUIPMENT SRL
STR APUSENI, NR 1
DEVA, HUNEDOARA, ROMANIA
TEL 0354 88 22 22
www.inSPORTline.ro
email: office@insportline.ro



Notite exercitii

Folosiți această pagină pentru a vă scrie rezultatele propriilor antrenamente.



CERTIFICAT DE GARANTIE

Nume marca produs :
Model :
Vanzator :
Cu factura/chitanta
Reparatiile se vor efectua la magazinul:
Adresa:

Semnatura si stampila :

Cumparator :
Data cumpararii:
Semnatura/stampila:

S-au efectuat probe de functionare, mi s-au inmanat instructiunile de folosire si mi s-a aratat modul de intrebuintare.

Prin prezenta, sunt de accord cu conditiile de garantie.

Prin prezenta confirm ca am primit produsul in perfecta stare de functionare impreuna cu ghidul de utilizare in limba romana si am luat la cunostiinta ca prezentul certificat de garantie este valabil numai insotit de chitanta sau factura de achizitie. Daca produsul nu este insotit de prezentul certificat sau garantia este expirata sau anulata de catre service datorita utilizarii in conditii anormale conform paragrafului 5, reparatia se va efectua cu acordul meu contra cost.

Punerea in functiune : Se vor respecta cu strictete instructiunile de montaj si punere in functiune care insotesc aparatele. La prima utilizare a aparatului, exercitiile se vor face usor pentru a constata daca functioneaza perfect.

Conditii de acordare a garantiei

1. Termenul de garantie este de 24 luni de la data cumpararii produsului si respectiv ale accesoriilor standard aflate in componenta sa (cumparate simultan cu produsul, cele fara de care aparatul nu poate functiona). Asigurarea garantiei consat in repararea aparatului in stare de functionare.

2. Garantia se acorda conform legislatiei romane in vigoare la data cumpararii, se aplica numai daca aparatul este folosit corespunzator (in concordanta cu instructiunile de folosire) si este valabila numai insotita de chitanta sau factura de cumparare si certificatul de garantie, ambele in original. Durata timpului de garantie se prelungeste cu timpul scurs de la data depunerii reclamatiei pana la recuperarea

3. In cazul defectarii in conditii normale de utilizare, pe durata perioadei de garantie, produsul se va repara gratuit, la sediile mentionate in acest certificat. Durata medie de utilizare a produsului este de 5 ani.

4. Situatii care duc la iesirea din garantie a produsului:

- Nerespectarea conditiilor de manipulare, transport, pastrare, instalare, punere in functiune, exploatare si intretinere prevazute in manualul de utilizare sau in conditii ce contravin standardelor tehnice din Romania;
- Documentele de garantie nu sunt prezentate, au fost deteriorate / modificate sau sunt ilizibile;
- Aparatul prezinta deteriorari cauzate de accidente mecanice, lovituri, socuri, patrunderi de lichide, expuneri la foc, utilizare gresita sau neglijenta, schimburi ale starii aparatului, pastrarea in conditii improprii – functionarea repetata in regim de mari diferente de temperatura care cauzeaza fenomenul de “condens” intern, expunerea excesiva la umezeala sau radiatii solare, deteriorarea capacelor de protectie sau neglijentei in utilizare;
- Sigiliul aplicat de catre vanzator a fost deteriorat, sters sau inlocuit;
- depozitare incorecta, lovire, suprasarcina
- cesul electronic, mansonale de burete, bateriile, capacele, ornamentele de plastic, brate de la bicicletele eliptice, curelele de franare de la bicicletele medicinale, cablurile de la aparatele multifunctionale, nu fac obiectul garantiei
- Interventii software sau reparatii executate de catre persoane neautorizate sau alte unitati decat cele specificate in prezentul certificat;

5. Pierderea certificatului de garantie determina iesirea din garantie a produsului.

6. Perioada de garantie se prelungeste cu timpul scurs de la data predarii produsului la service, pana la data repunerii in stare de functionare a produsului. Prolungirea termenului de garantie se inscrie pe certificatul de garantie.

7. Asiguram contra cost, reparatii in afara perioadei de garantie, sau daca produsul a iesit din garantie, pe toata durata medie de utilizare a produsului.

8. Repararea produsului de folosinta indelungata defectat in perioada de garantie, atunci cand nu poate fi reparat sau cand durata de nefunctionare din cauza deficientelor aparute in perioada de garantie depaseste 10% din termenul de garantie, la cererea consumatorului, vor fi inlocuite de vanzator/comparator sau acesta va restitui consumatorului contravaloarea actualizata a produsului respective.

9. Obiectul garantiei :

- Cadrul si alte elemente metalice se schimba in caz de rupere sau fisurare, daca nu prezinta urme de lovituri sau zgarieturi;
- Foia de angrenaj se schimba in cazul in care se produce ruperea de pe axul pedalier sau in cazul in care se constata ruperea dintilor.

***CERTIFICATUL DE GARANTIE NU ESTE TRANSMISIBIL**

Fisa de reparatie in garantie

Nr.	Data receptie	Descrierea defectului	Reparatie efectuata	Prelungire garantie cu	L.S.
1					
2					
3					
4					



Distribuator :

Total Sport Equipment

Str. Apuseni nr.1, Deva, Hunedoara

CUI : 26389077 ; J20/21/2010

Tel: 0354 88 22 22 / office@insportline.ro

Web: www.insportline.ro

www.sport-mag.ro