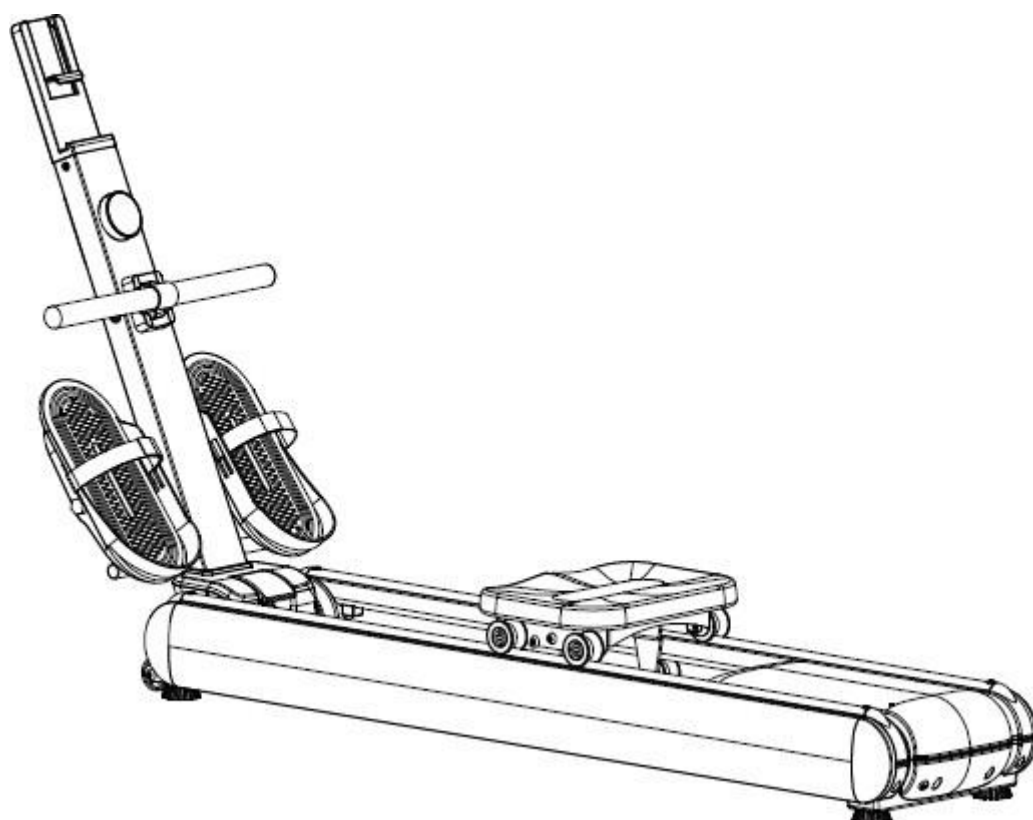




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 29675 Aparat de vâslit inSPORTline ZenRow 30



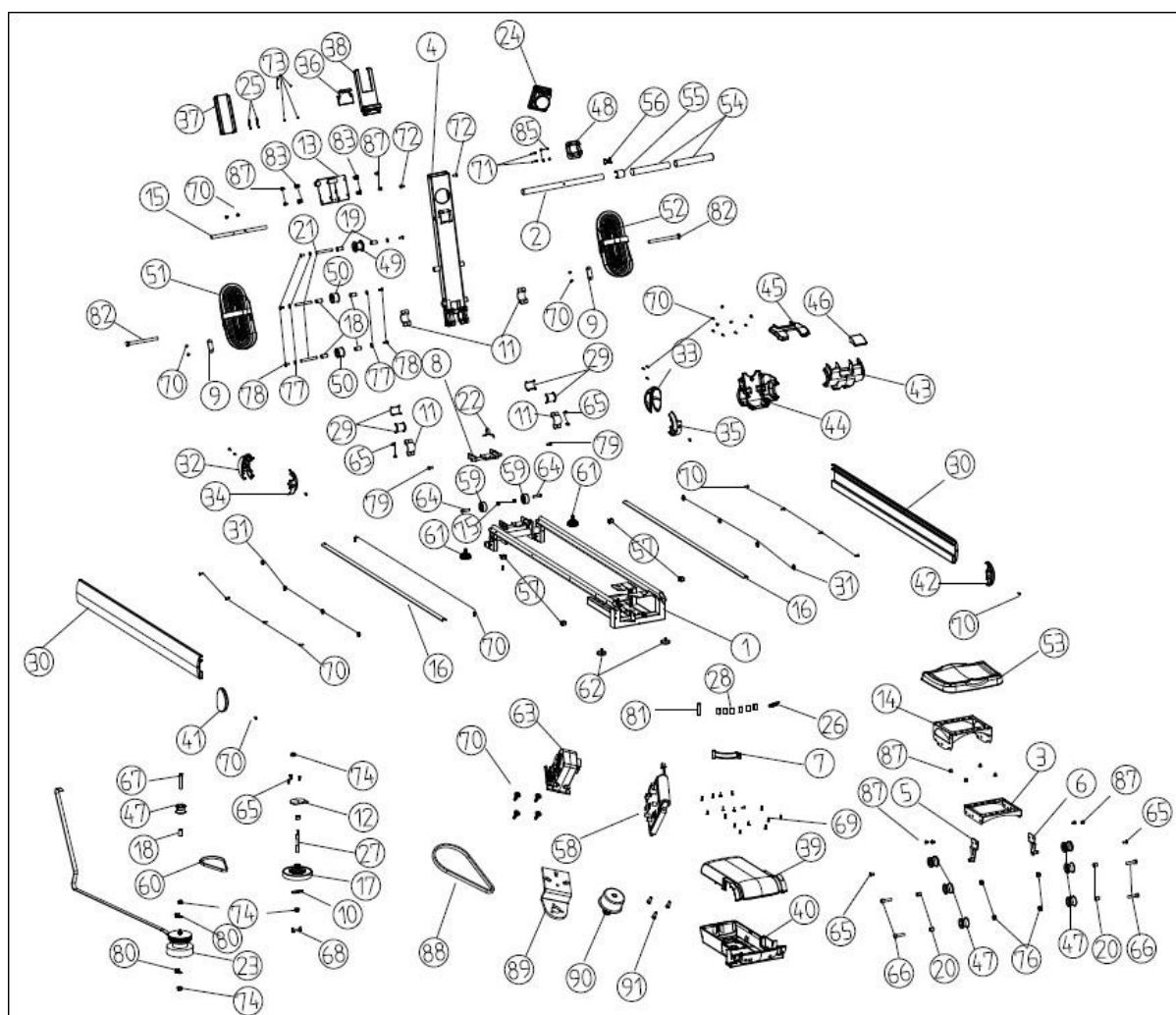
CUPRINS

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ	3
DIAGRAMĂ	4
LISTĂ DE PIESE	5
DESCRIERE PRODUS	6
ASAMBLARE	7
CONSOLĂ	11
ÎNCĂLZIRE	12
CUM SĂ FACI EXERCIIII	15
NOTE IMPORTANTE	15
PROTECȚIA MEDIULUI	15

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Citiți cu atenție acest manual înainte de prima utilizare și păstrați-l pentru referințe ulterioare.
- Respectați toate avertismentele și precauțiile, inclusiv pașii de asamblare. Folosiți numai în scopul prevăzut.
- Asamblați și utilizați-l numai conform acestui manual pentru a vă asigura siguranța. Informați toți ceilalți utilizatori despre utilizarea în siguranță.
- A nu se lăsa la îndemâna copiilor și a animalelor de companie. Nu lăsați copiii nesupravegheați în apropierea acestui dispozitiv. Numai o persoană adultă îl poate asambla și utiliza.
- Cereți sfatul medicului dumneavoastră înainte de a începe orice program de exerciții. Este necesar în special dacă suferiți de probleme de sănătate sau dacă luați medicamente care v-ar putea afecta ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
- Observați semnalele corpului. Dacă aveți anumite simptome (durere, apăsare în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau greață), opriți-vă imediat. Exercițiile fizice necorespunzătoare pot duce la probleme grave de sănătate sau la accidente.
- Așezați-l doar pe o suprafață plană, uscată și curată și păstrați o distanță de cel puțin 0,6 m față de alte obiecte pentru o siguranță sporită. Folosiți o husă de protecție pentru a proteja covorul sau podeaua.
- Purtați haine și încălțăminte sport adecvate. Evitați hainele prea largi.
- Nu îl folosiți în aer liber.
- Verificați acest produs pentru deteriorări sau uzură înainte de fiecare utilizare. Verificați periodic toate șuruburile și piulițele. Acestea trebuie să fie bine strânse. Strângeți-le din nou, dacă este necesar. Nu utilizați niciodată un dispozitiv deteriorat sau uzat pentru a vă garanta siguranța.
- Dacă apar margini ascuțite, întrerupeți utilizarea.
- Dacă auziți zgomote neobișnuite venind de la acest dispozitiv, încetați să îl utilizați.
- Nicio piesă reglabilă nu trebuie să iasă în afară și să obstrucționeze mișcările utilizatorului. Doar o singură persoană îl poate folosi la un moment dat.
- Nu este destinat scopurilor terapeutice.
- Acordați atenție în timp ce ridicați sau transportați obiectul pentru a evita accidentările la spate. Folosiți doar tehnici de ridicare adecvate sau cereți ajutorul altei persoane.
- Nu efectuați nicio modificare necorespunzătoare a acestui produs. Dacă este necesar, contactați un service autorizat.
- **Limită de greutate:** 150 kg
- **Categorie:** HC conform EN 957 pentru uz casnic
- **AVERTIZARE!** Monitorizarea frecvenței ritmului cardiac poate să nu fie complet precisă. Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate duce la răni grave sau chiar la deces. Dacă începeți să vă simțiți slăbit, opriți imediat exercițiul.

DIAGRAMĂ

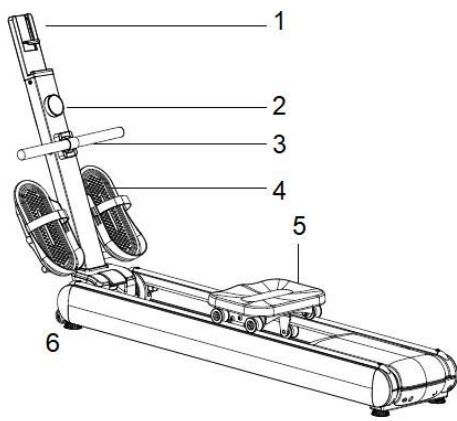


LISTĂ DE PIESE

Nr.	Nume	Cant.	Nr.	Nume	Cant.
1	Cadru principal	1	36	Suport superior IPD	1
2	Axa mânerului	1	37	Suport spate IPD	1
3	Cadrul scaunului	1	38	Suport frontal IPD	1
4	Coloană	1	39	Capac superior	1
5	Suport de scaun stânga	1	40	Capac inferior	1
6	Suport pentru scaun dreapta	1	41	Capac spate stânga	1
7	Cadru magnetic	1	42	Capac spate dreapta	1
8	Cadru înclinat	1	43	Carcasă frontală	1
9	Opritor pedală	2	44	Copertă spate	1
10	Ax	1	45	Capac superior frontal	1
11	Dop	2	46	Capac mâner	1
12	Suport ax volant	1	47	Rolă	7
13	Suport pentru pedală	1	48	Opritor mâner	1
14	Suport pentru șa	1	49	Rolă	1
15	Ax limitator pedală	1	50	Scripete	2
16	Cadru din aluminiu	2	51	Pedala stângă	1
17	Roată magnetică	1	52	Pedala dreaptă	1
18	Inel distanțier	5	53	Scaun	1
19	Inel distanțier	2	54	Carcasă din plastic pentru mâner	2
20	Inel distanțier	4	55	Învelișul exterior al mânerelor	1
21	Ax	3	56	Capacul interior al mânerelor	1
22	Arc de torsiune	1	57	Pernă de cauciuc	4
23	Tija scripetelui	1	58	Unitate de control	1
24	Display	1	59	Roți din nailon	2
25	Arc de tensiune	2	60	Curea	1
26	Arc de tensiune	1	61	Picior de cauciuc	2
27	Axa roții magnetice	1	62	Picior reglabil	2
28	Oțel magnetic	5+1	63	Motor cu reluctanță	1
29	Glisor	4	64	Șurub hexagonal	2
30	Cadru glisor	2	65	Șurub hexagonal	7
31	Carcasa	8	66	Șurub hexagonal	4
32	Capacul exterior stâng	1	67	Șurub hexagonal	1
33	Capacul exterior drept	1	68	Șurub cu cap Phillips	2
34	Capacul interior drept	1	69	Șurub cu cap Phillips	20
35	Capacul interior stâng	1	70	Șurub autofiletant	30
71	Șurub autofiletant	2	82	Șurub hexagonal	2

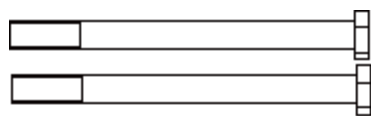
72	Șurub autofiletant	2	83	Șurub	4
73	Șurub autofiletant	4	84	Șurub cu cap Phillips	1
74	Piuliță	4	85	Șurub cu cap Phillips	4
75	Piuliță	2	86	Șurub cu cap Phillips	2
76	Piuliță	4	87	Șurub hexagonal	10
77	Șaibă plată	6	88	Curea	1
78	Șurub hexagonal	8	89	Tablou de control al generatorului	1
79	Șurub hexagonal	2	90	Motor fără perii	1
80	Șurub de susținere	2	91	Șurub cu cap Phillips	3
81	Șurub hexagonal	1			

DESCRIERE PRODUS

	1. Suport pentru telefon
	2. Consolă
	3. Mânere
	4. Pedale
	5. Scaun
	6. Roți de transport

Model	RM910
NV	19,7 kg
GW	22,5 kg
Dimensiuni:	1310x367x172 mm

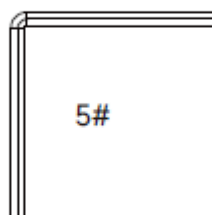
ASAMBLARE



2PCS M12*150)



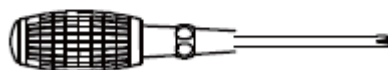
8PCS M8*10)



5#



4PCS M8*16)



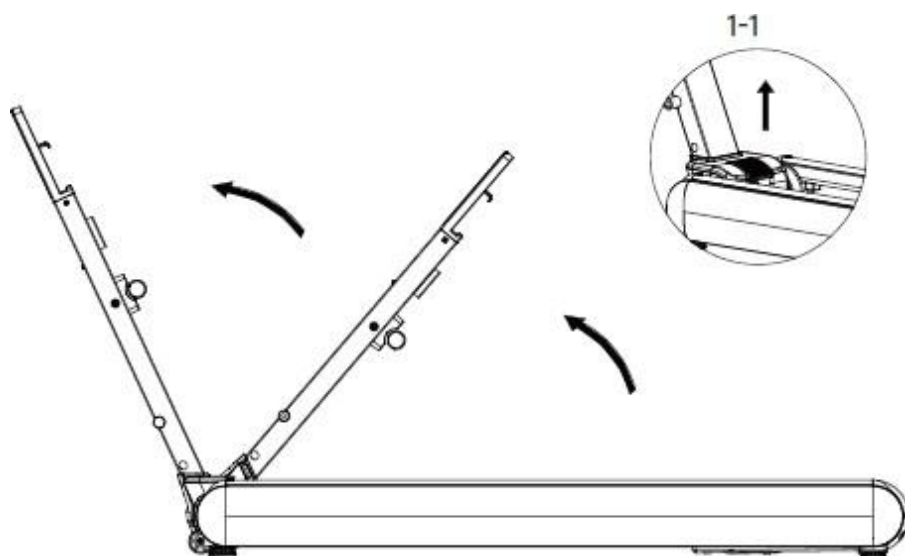
Cross wrench



2PCS (M5*15)

Pasul 1

Scoateți aparatul din ambalaj. Așezați cadrul pe o suprafață plană și curată. Apăsăți butonul 1-1 pentru a ridica partea din față a cadrului.



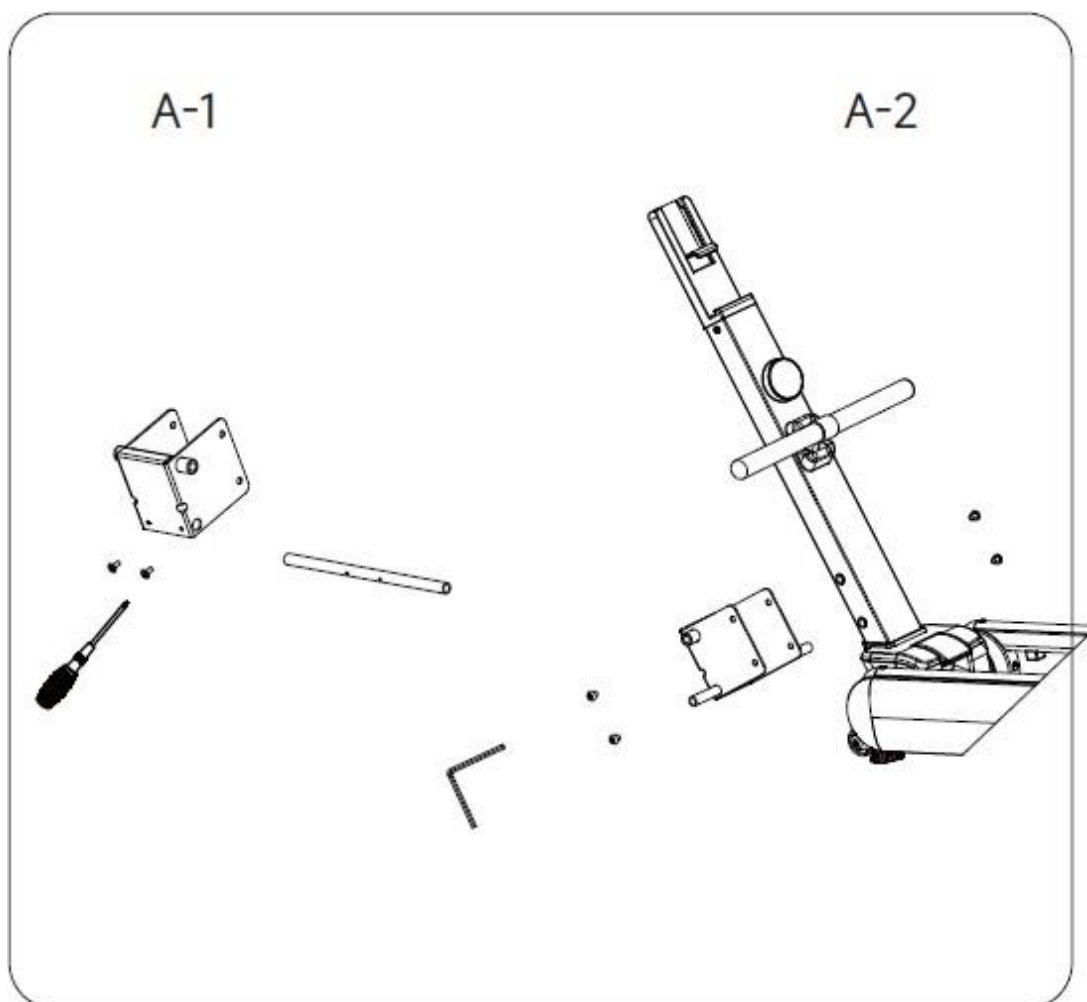
Pasul 2

A-1

Introduceți axul prin cadrul pedalei și fixați-l cu 2 șuruburi Phillips M5*15.

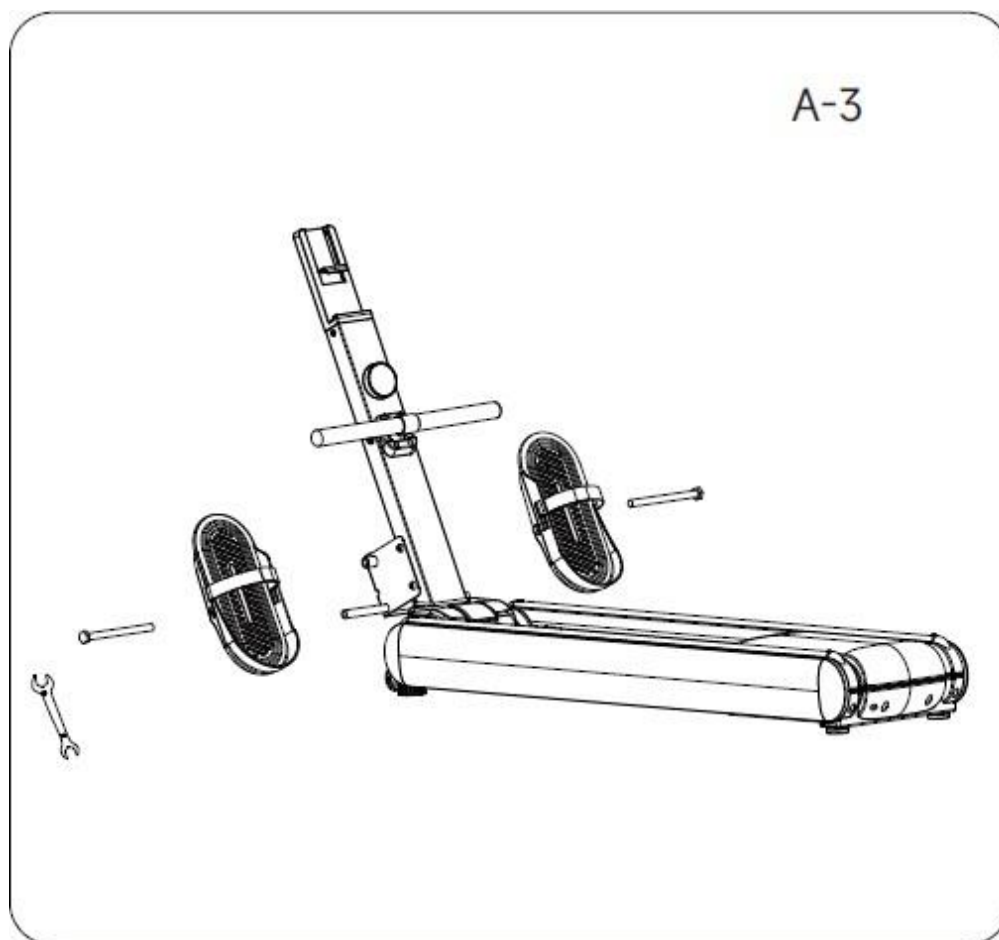
A-2

Atașați cadrul pedalei la cadrul aparatului cu 4 șuruburi M18*16.



A-3

Fixați pedalele stânga și dreapta în cadrul pedalelor cu 2 șuruburi M12*150.



Pasul 3

B-1

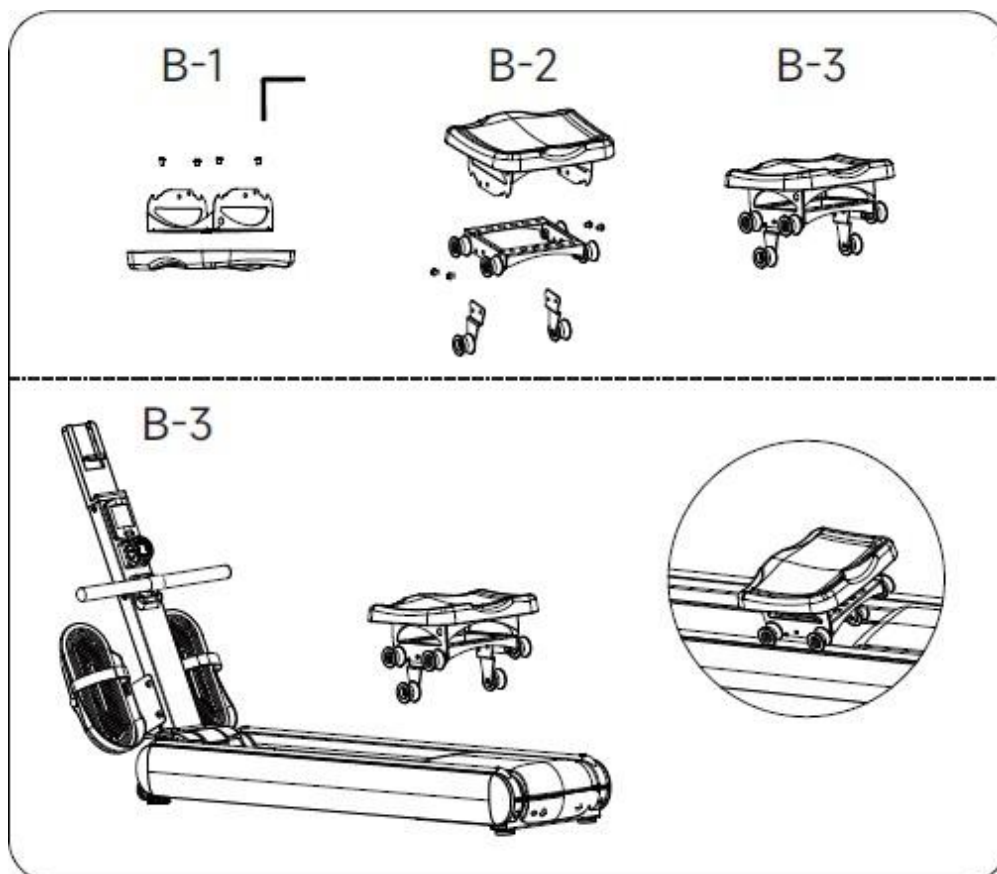
Fixați cadrul scaunului pe acesta folosind 4 șuruburi M8*110.

B-2

Fixați cadrul și roțile pe cadrul scaunului asamblat cu 2 șuruburi M8*10 pe fiecare parte, nu le strângeți încă.

B-3

Așezați scaunul asamblat în cadru. După ce scaunul este plasat în cadru, strângeți toate șuruburile.



CONSOLĂ

Date afișate		1. Inelul exterior suportă 24 de tipuri de iluminare 2. Ritm (frecvența mișcărilor) 3. Rezistență: 1 - 32 4. Date de antrenament: număr de vasliri / timp pentru 500 m / viteză / timp / distanță / calorii 5. Pictogramă conexiune Bluetooth
Ciclu		1. Datele sunt afișate într-un ciclu la fiecare 3 secunde 2. Afișajul mic arată viteza și rezistența 3. Afișajul principal arată: numărul de vasliri / timpul pentru 500 m / viteză / timp / distanță / calorii 4. Pictogramă conexiune Bluetooth
Blocare date afișate		1. Apăsați butonul pentru a bloca afișajul datelor curente 2. Afișajul principal poate fi blocat pentru a arata una dintre următoarele date: numărul de vasliri / timpul pentru 500 m / viteza / timpul / distanța / calorile 3. Micul afișaj arată ritmul și rezistența

BUTOANE

Pornire		1. Dacă consola este în modul repaus, afișajul se va opri 2. Mișcă sau apasă pentru a activa consola
Apasare		1. Consola va intra în modul repaus după 3 minute de inactivitate. 2. Apăsați butonul pentru a o porni. 3. Dacă consola nu este în modul repaus, apăsați butonul pentru a selecta un program. 4. Apăsați butonul în timpul selecției programului pentru a intra în modul program. 5. Dacă țineți apăsat butonul timp de 2 secunde în timpul exercițiului, datele vor fi resetate și veți reveni la ecranul principal. 6. Când este apăsat, butonul va vibra.
Rotire		1. Rotiți în sensul acelor de ceasornic pentru a crește rezistența. 2. Rotiți în sens invers acelor de ceasornic pentru a reduce rezistența. 3. Se aud vibrații în timpul rotației.

PICTOGRAME

Ritm (frecvența vaslirilor)	TEMPO	Interval de afișare: 0~999
Rezistență	LEVEL	Interval de afișare: 1~32
Numărul de vasliri	SPLIT	Interval de afișare: 0~9999
Timp necesar pentru a parcurge 500 m	/500M	Interval de afișare: 00:00 ~ 99:59
Ciclul de afișare	SCAN	Afișat: Datele sunt afișate într-un ciclu. Neafișat: Afișajul este blocat la un singur parametru.
Viteză		Interval de afișare: 0,0 ~ 999,9 km/h
Timp		Interval de afișare: 00:00 ~ 99:59
Distanță		Interval de afișare: 0,0 ~ 999,9 km
Calorii arse		Interval de afișare: 0,0 ~ 999,9 kcal
Bluetooth		Afișat: Bluetooth conectat. Nu este afișat: Bluetooth deconectat.

ÎNCĂLZIRE

Exercițiile fizice regulate încep cu încălzirea și se termină cu exerciții de relaxare. Încălzirea ar trebui să pregătească corpul pentru efortul ulterior. Exercițiile de relaxare ar trebui apoi să prevină leziunile musculare și crampele. Efectuați exercițiile de încălzire și odihnă conform tabelului de mai jos.



Aplecarea spre degetele de la picioare

Aplecați-vă înainte. Mențineți spatele și brațele relaxate și aplecați-vă înainte până la vârfurile de la picioare. Mențineți poziția timp de 15 secunde. Îndoți ușor genunchii.



Coapse

Sprijină-te de perete cu o mână. Pune cealaltă mână în spate și apucă-ți piciorul. Trage-l spre fese. Menține poziția timp de 30 de secunde și repetă cu celălalt picior.



Muschii hamstring

Așează-te și întinde piciorul drept. Așează talpa piciorului stâng pe interiorul coapsei drepte. Întinde brațul drept până la vârful piciorului întins. Menține poziția timp de 15 secunde și apoi eliberează-te. Repetă și cu piciorul stâng.



Interiorul coapselor

Stai pe podea cu degetele de la picioare lipite. Genunchii sunt îndreptați spre exterior. Trage picioarele spre zona inghinală. Împinge genunchii în jos. Menține poziția timp de 30-40 de secunde, dacă este posibil.

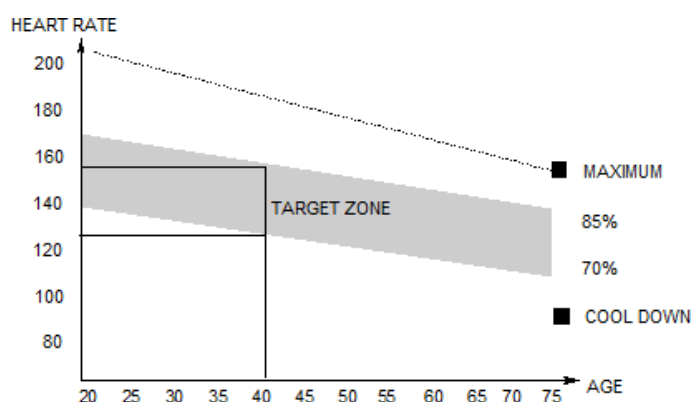


Gambe si tendunul lui Ahile

Sprijina-te de perete cu un picior în spate și brațele înainte. Încordează piciorul drept și lasă piciorul stâng pe pământ. Îndoaie piciorul stâng și împinge înainte. Menține poziția timp de 30-40 de secunde. Ține picioarele întinse și repetă cu celălalt picior.

Faza de exerciții

Aceasta este etapa în care depui efortul necesar. După o utilizare regulată, mușchii picioarelor vor deveni mai flexibili. Lucrează în ritmul tău propriu, dar asigură-te că menții un tempo constant pe tot parcursul exercițiului. Ritmul de lucru ar trebui să fie suficient pentru a-ți crește bătăile inimii în zona țintă indicată în graficul de mai jos.



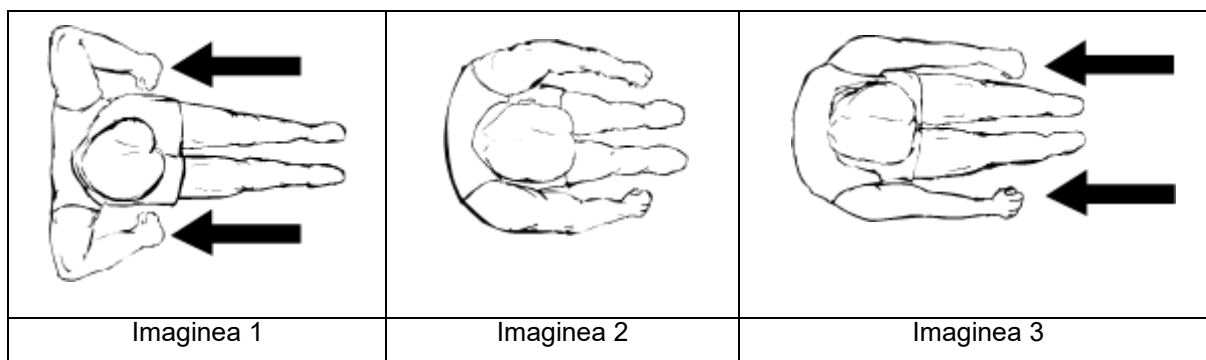
Faza de relaxare

Această etapă este menită să permită sistemului cardiovascular și mușchilor să se relaxeze. Aceasta este o repetare a fazei de încălzire. Mai întâi, reduceți tempo-ul și continuați în acest ritm mai lent timp de aproximativ 5 minute. Exercițiile de întindere ar trebui acum repetate, amintindu-vă din nou să nu forțați mușchii în timpul întinderii.

Pe măsură ce vei fi mai în formă, s-ar putea să fie nevoie să te antrenezi mai mult și mai intens. Este recomandabil să te antrenezi de cel puțin trei ori pe săptămână și, dacă este posibil, să-ți distribuie antrenamentele în mod egal pe parcursul săptămânii.

Exerciții de bază

- 1) Așezați-vă pe scaun și fixați-vă picioarele pe pedale folosind curelele Velcro. Apoi, prindeți manerul de vâslit.
- 2) Adoptați poziția de pornire, aplecați-vă înainte cu brațele întinse și genunchii îndoiți, așa cum se arată în (Imaginea 1).
- 3) Împingeți-vă înapoi, îndreptând spatele și picioarele în același timp (Imaginea 2).
- 4) Continuați această mișcare până când va aplecați ușor pe spate, în această etapă ar trebui să va pulsați brațele în lateral. (Imaginea 3). Apoi reveniți la etapa 2 și repetați. Vezi imaginea.



Timp de antrenament

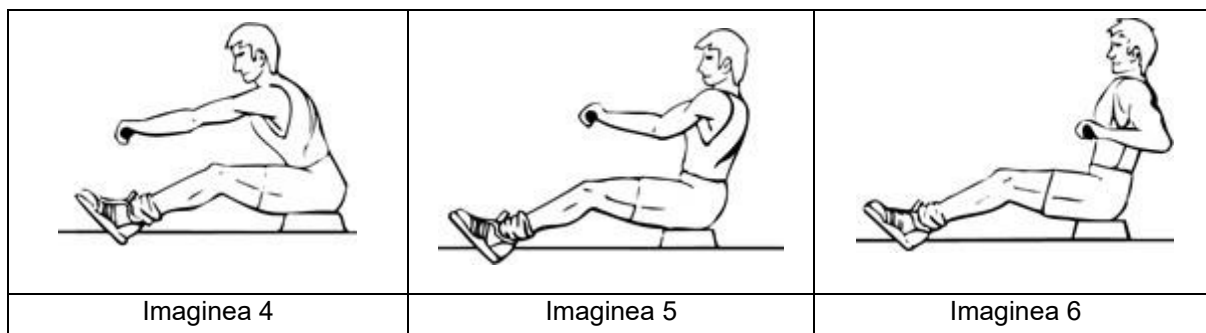
Vâslitul este o formă de exercițiu intensă, din acest motiv este cel mai bine să începeți cu un exercițiu scurt și ușor programat și să creșteți la antrenamente mai lungi și mai dificile. Începeți să vâsliți timp de aproximativ 5 minute și, pe măsură ce progresați, creșteți durata antrenamentului pentru a se potrivi cu nivelul dvs. de fitness în creștere. În cele din urmă, ar trebui să fiți capabil să vâsliți timp de 15-20 de minute, dar nu încercați să realizați acest lucru prea repede.

Încercați să vă antrenați în zile alternative, de 3 ori pe săptămână. Acest lucru îi oferă corpului timp să se recupereze între antrenamente.

Stiluri alternative de vâslit.

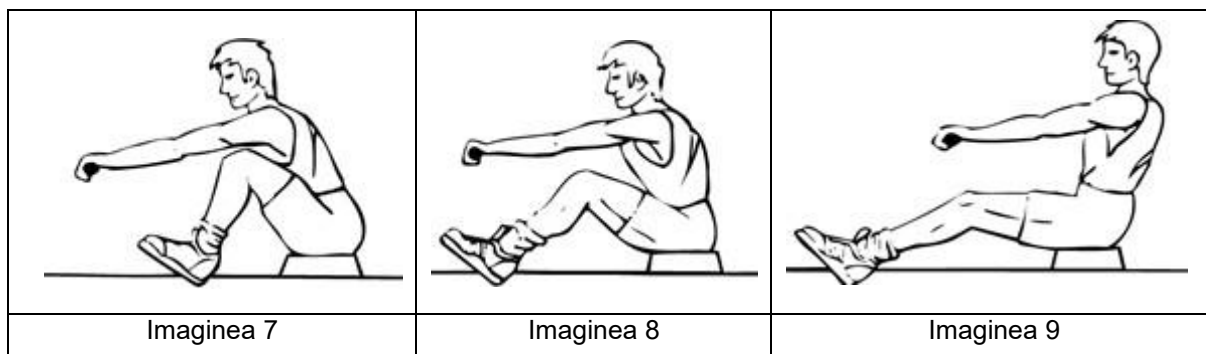
Vâslit doar cu brațele

Acest exercițiu va tonifia mușchii brațelor, umerilor, spatelui și abdomenului. Stați așa cum se arată în Fig. 4, cu picioarele întinse, aplecați-vă înainte și prindeți mânerul. Într-un mod treptat și controlat, aplecați-vă înapoi puțin peste, în poziția verticală continuând să trageți mânerul spre piept. Reveniți la poziția inițială și repetați. Vezi atașamentul.



Vâslit doar cu picioarele

Acest exercițiu va ajuta la tonifierea mușchilor picioarelor și spatelui. Cu spatele drept și brațele întinse, îndoiiți picioarele până când prindeți mânerul brațelor de vâslit în poziția de pornire, Fig. 7. Folosiți-vă picioarele pentru a vă împinge corpul înapoi, menținând în același timp brațele și spatele drepte.



CUM SĂ FACI EXERCIȚII

Faza de vâslit pentru întărirea anumitor mușchi:

1. Mișcare (Exercițiu pentru mușchii inferiori): Îndoiiți genunchii și întindeți brațele. Prindeți mânerul și mențineți spatele drept (Imaginea 01).
2. Mișcare (mușchii centrali): Îndoiiți picioarele și îndoiiți brațele (Imaginea 02).
3. Sfârșit (mușchii părții superioare a corpului): Încordați spatele și picioarele. Țineți încheieturile mâinilor drepte și trageți de mâner (Imaginea 03).
4. Antrenarea mușchiului femural (Imaginea 04).
5. Antrenament muscular la brațe (Imaginea 05).
6. Exerciții pentru mușchii spatelui și abdomenului (Imaginea 06)



Picture 01



Picture 02



Picture 03



Picture 04



Picture 05



Picture 06

NOTE IMPORTANTE

- Acest aparat de vâslit este dotat cu reglementări standard de siguranță și este potrivit pentru uz casnic. Nu suntem responsabili pentru nicio vătămare corporală cauzată de utilizarea necorespunzătoare și interzisă a aparatului.
- Consultați medicul înainte de a începe antrenamentul la aparatul de vâslit. Medicul dumneavoastră ar trebui să evalueze dacă sunteți apt fizic pentru a utiliza aparatul și cât de mult efort sunteți capabil să depuneți. Exercițiile fizice incorecte sau schimbările de mișcare ale corpului vă pot dăuna sănătății.
- Dacă aveți dureri, greață, dificultăți de respirație sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiilor fizice, opriți imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, contactați imediat medicul.
- Acest aparat de vâslit nu este potrivit pentru uz profesional sau medical. De asemenea, nu poate fi utilizat în scopuri terapeutice.
- Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta oferă doar informații aproximative despre ritmul cardiac mediu, iar orice frecvență a pulsului sugerată nu este obligatorie din punct de vedere medical.

PROTECȚIA MEDIULUI

După expirarea duratei de folosință a produsului sau dacă eventuala reparare este neeconomică, eliminați-l conform legislației locale și într-un mod ecologic la cea mai apropiată unitate de colectare.

Prin eliminarea corectă a deșeurilor veți proteja mediul înconjurător și resursele naturale. Mai mult, puteți contribui la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți siguri de eliminarea corectă, adresați-vă autorităților locale pentru a evita încălcarea legii sau sancțiunile.

Nu aruncați bateriile la gunoiul menajer, ci predați-le la punctul de reciclare.