MANUALUL UTILIZATORULUI –RO

IN 4342 inSPORTline AB Lifter

CUPRINS

AVERTIZARI.....2
ATENTIONARI IMPORTANTE.....3
INAINTE DE A INCEPE.....4
ASAMBLARE.....5
CUM UTILIZATI APARATUL.....9
GHID EXERCITII.....12
COMPONENTE.....14
DESEN DETALIAT.....15
COMANDAREA COMPONENTELOR DE REZERVA.....COPERTA

AVERTIZARI

Acest desen arata locatiile abtibildelor cu atentionari. Aplicati abtibildurile pe zonele indicate in poza alaturata.

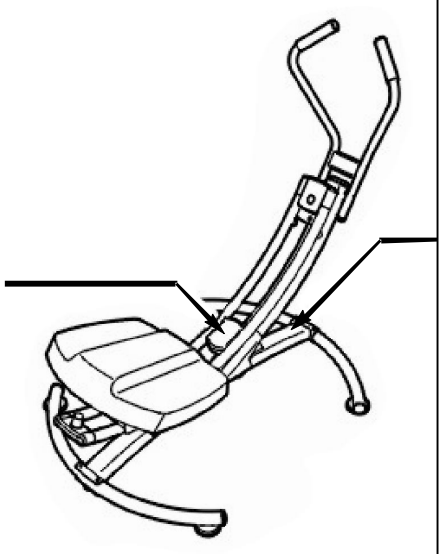
ATENTIE

·Cititi instructiunile de sigurante scrise in acest manual.

·Vezi pagina 10 cu instructiunile de siguranta, si cum sa atasati sau detasati suportul pentru genunchi.

·Pentru a evita pierderea echilibrului si accidentele, va rugam sa fiti foarte atenti cand urcati sau coborati de pe aparat.

·In timpul antrenamentelor intotdeauna tineti-va de manere; nu va tineti de cadrul pivotant sau de consola.



ATENTIE

- **Utilizarea incorecta a acestui aparat, poate cauza accidentari serioase.**
- **Cititi intreg manualul inainte de a-l utiliza si urmati toate instructiunile si respectati atentionarile.**
- **Nu permiteti copiilor sa se urce pe aparat sau sa se joace in jurul acestuia.**
- **greutatea utilizatorului nu trebuie sa depaseasca 110kg.**
- **Inlocuiti abtibildele lipsa, sau cele care sunt ilizibile.**

ATENTIONARI IMPORTANTE

ATENTIE: Pentru a reduce riscul accidentarilor, va rugam sa cititi toate sfaturile si instructiunile incluse in acest manual .

1. Inainte de a incepe orice antrenament, va rugam sa cereti sfatul medicului de familie. Acest lucru este important in special pentru persoanele de peste 35 de ani, sau persoanele cu probleme de sanatate.

2. Utilizati aparatul dor in scopul descries in acest manual.

3. Este responsabilitatea detinatorului de a informa toti utilizatorii in legatura cu instructiunile de siguranta si utilizare a aparatului.

4. AB Lifter este destinat numai utilizarii casnice. Nu utilizati acest produs in mediul commercial, in regim de inchiriere sau in institutii.

5. Pastrati aparatul in interiorul locuintei, ferit de umezeala si praf. Amplasati aparatul pe o suprafata dreapta, pe un covor sau o suprafata cu aderenta crescuta.

6. Asigurati-va ca este suficient spatiu liber in jurul aparatului, pentru a-l putea folosi in siguranta.

7. Verificati periodic ca toate suruburile sa fie bine stranse. Inlocuiti componentele defecte.

8. nu lasati copii sub 12 ani si animalele sa se apropie/ sa se joace cu aparatul.

9. Sarcina maxima admisa pe aparat este de 110kg.

10. Wear appropriate clothes while exercising; do not wear loose clothes that could become caught on the abdominal exerciser. Always wear athletic shoes for foot protection while exercising.

11. Fiti foarte atenti la urcarea si coborarea de pe aparat(vezi cum se procedeaza pe pag. 9). Intotdeauna sa va tineti de manere in timpul antrenamentului.

12. Pastrati mainile si picioarele departe de partile mobile ale aparatului.

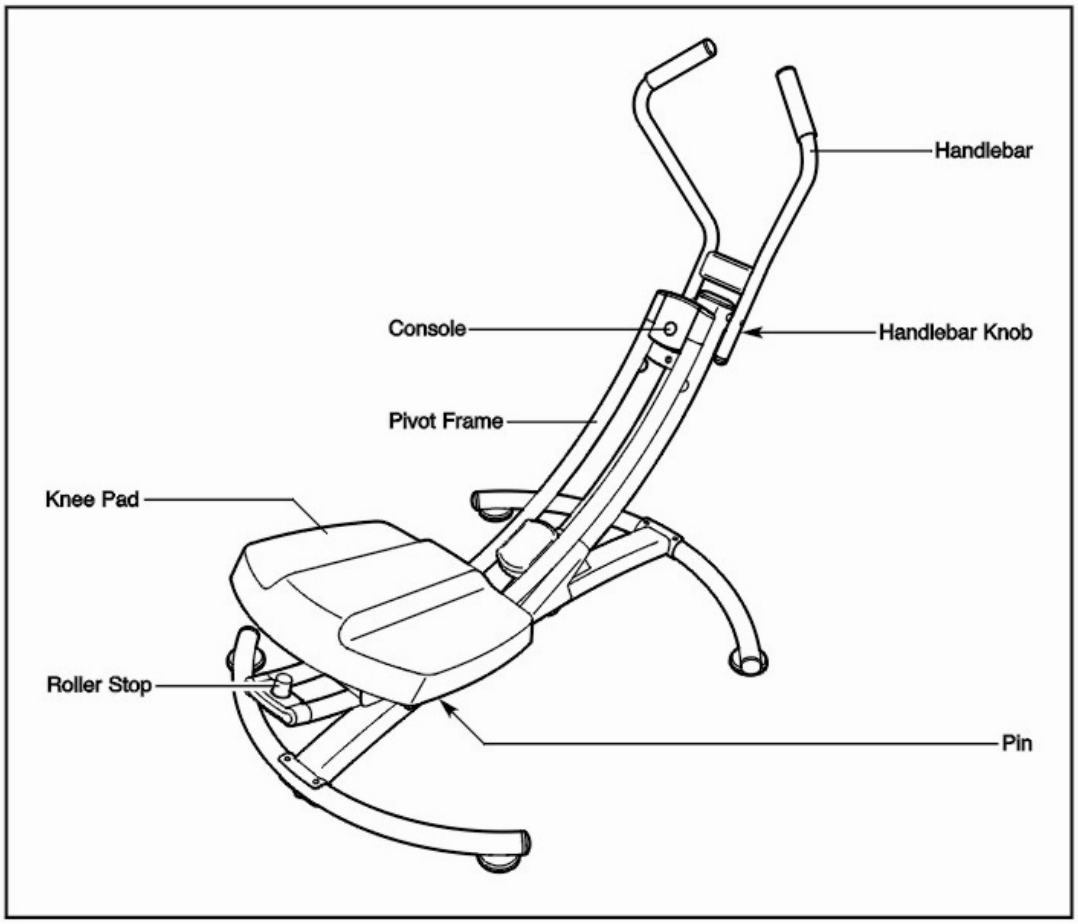
13. Antrenamentele excessive pot cauza accidentari serioase si intinderi musculare. Daca va simtiti epuizat, sau daca aveti dureri de orice fel, opriti-va imediat din antrenament si relaxati muschii.

INAINTE DE A INCEPE

Va multumim pentru ca ati ales produsele inSPORTline. Aparatul a fost creat pentru a va ajuta in dezvoltarea musculaturii abdominale, pentru a va tonifia muschii si pentru a mari rezistenta.

Pentru siguranta dvs. va rugam sa cititi cu atentie manualul. Daca aveti nelamuriri dupa citirea acestui manual, va rugam sa ne contactati pe adresa de mail inscrisa pe coperta.

Inainte de a citi mai departe, va rugam sa vizualizati desenul de mai jos, pentru a va familiariza cu componentele.



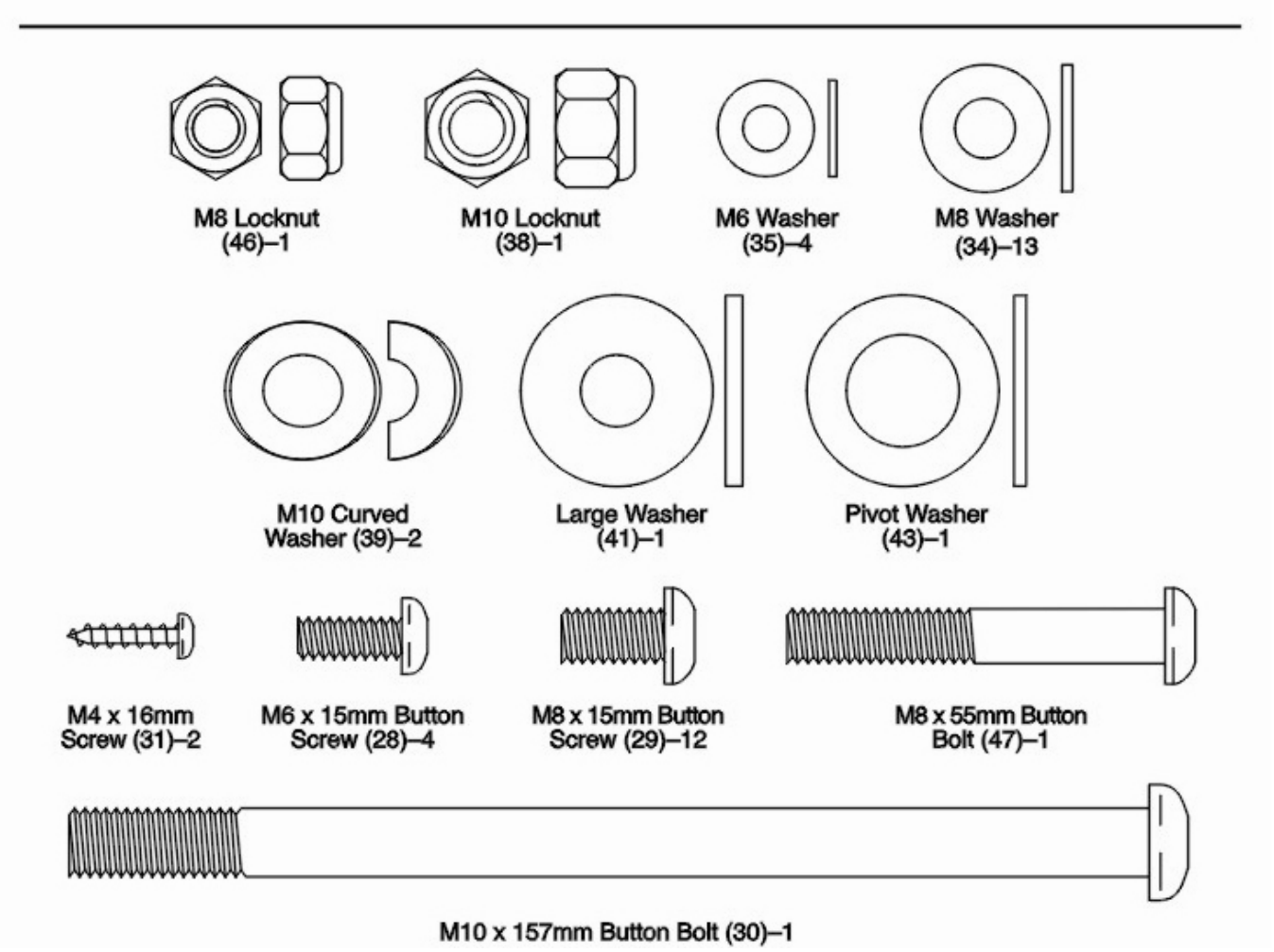
ASAMBLARE

Daca doriti ca produsul sa fie asamblat de un personal calificat, ne puteti contacta la nr. De telefon de pe coperta acestui manual.

Asamblarea trebuie sa fie facuta de 2 persoane. Amplasati toate componentele pe o suprafata libera si inlaturati ambalajul. Nu aruncati ambalajul doar daca ati terminat asamblarea.

In plus fata de piesele incluse veti avea nevoie de o surubelnita **si de o cheie** **.**

Pe parcursul asamblarii folositi-va de desenul de mai jos pentru a identifica componentele. Numarul din paranteze este numarul de identificare, din lista de componente. Numarul de dupa paranteza reprezinta cantitatea de care este nevoie pentru asamblare. **Nota: daca sunt componente care va lipsesc, verificati daca nu cumva au fost déjà asamblate la anumite componente. Pentru a nu deteriora piesele, nu folositi autofiletanta.**

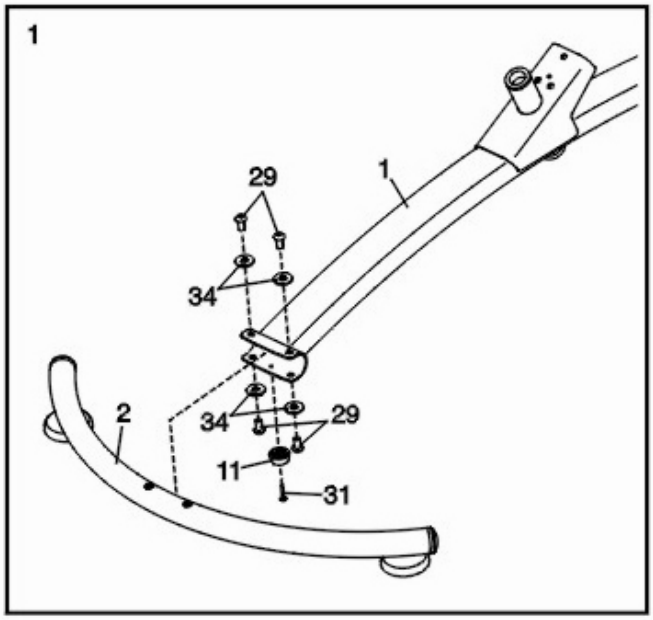


1.Pentru a face ca asamblarea sa fie mai usoara, cititi informatiile de pe pagina 5 inainte de a incepe.

Atasati baza (2) la cadrul principal (1) cu 4 suruburi M8 x 15mm (29) si 4 saibe M8 (34).

Apoi atasati un piciorus pentru cadru (11) pe partea inferioara a cadrului (1) cu un surub M4 x 16mm (31).

Atasati cealalta baza (nu este in imagine) la celalalt picior al cadrului (nu este in imagine) in acelasi fel.

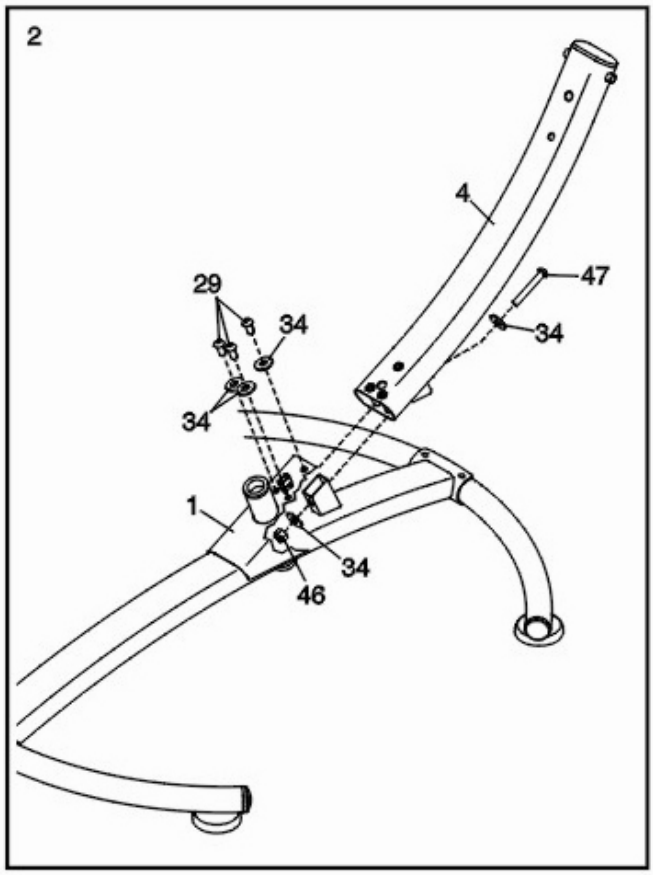


2.Inserati coloana suport (4) la cadrul principal (1).

Atasati coloana de sustinere (4) cu 3 suruburi M8 x 15mm (29) si 3 saibe M8 (34).
Nu strangeti inca suruburile.

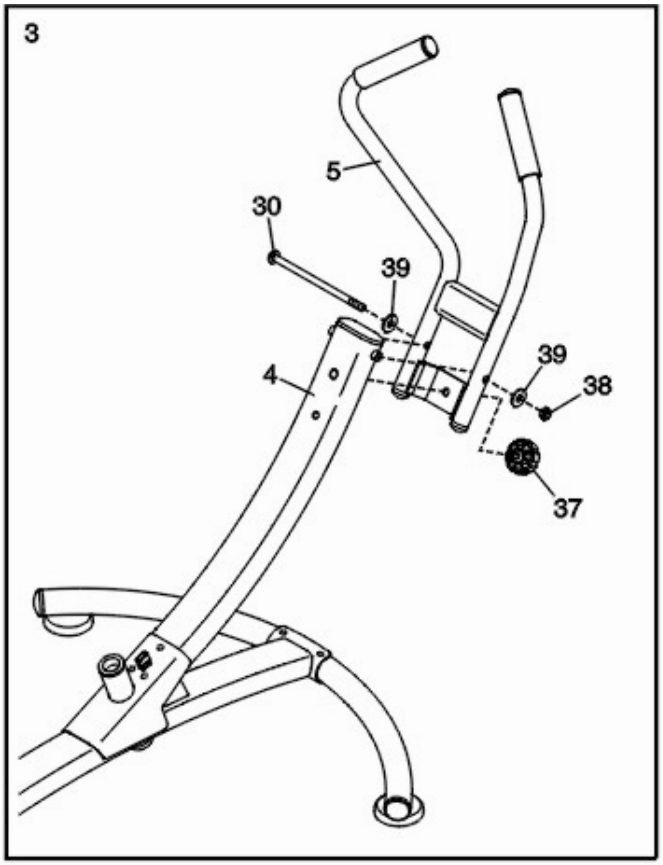
Terminati de atasat coloana (4) cu un surub M8 x 55 mm (47), 2 saibe M8 (34), si o piulita M8 (46).

Strangeti ferm cele 3 suruburi M8 x 15mm (29) si piulita M8 (46).



3. Atasati manerul (5) la coloana (4) cu surubul M10 x 157mm (30), 2 saibe curbate M10 (39), si o piulita M10 (38).

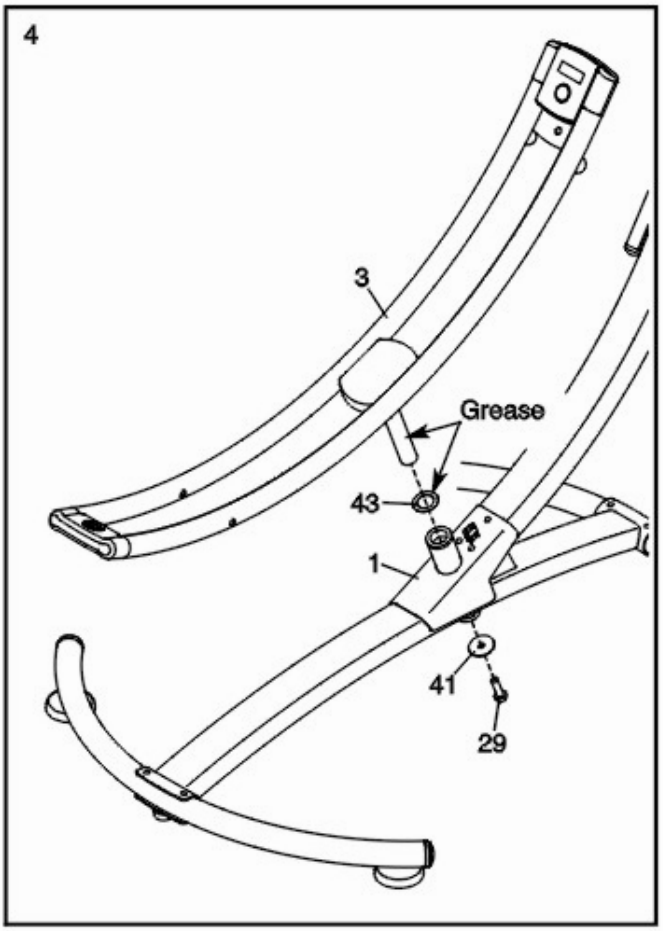
Fixati manerul (5) cu surubul de fixare (37).



4. Aplicati o cantitate mica de vaselina la fiecare capat al saibei pivot (43) si pe axul cadrului pivot (3).

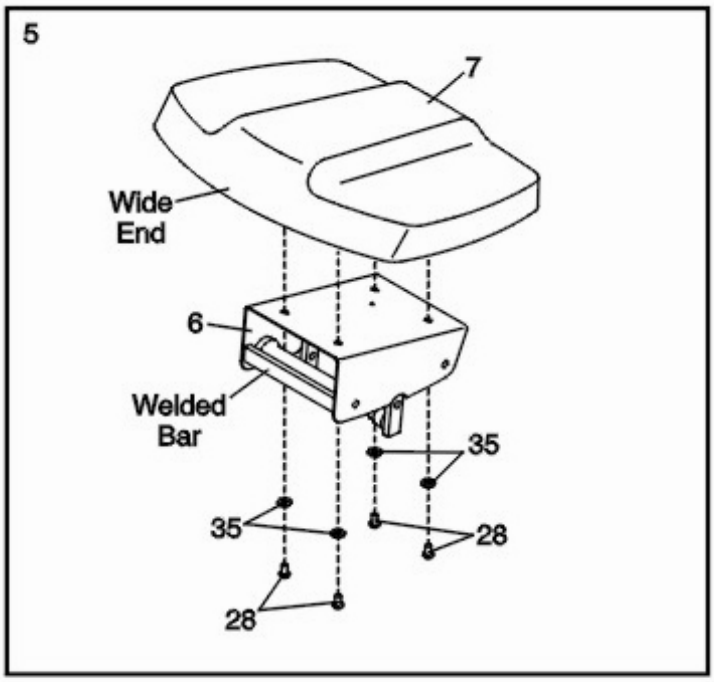
Atasati saiba pivot (43) la axul de pe cadrul pivotant (3). Apoi, inserati cadrul pivotant in cadrul principal (1).

Atasati cadrul pivot (3) cu un surub M8 x 15mm (29) si o saiba mare (41). Nu strangeti prea tare surubul; Bratul pivotant trebuie sa se miste liber.



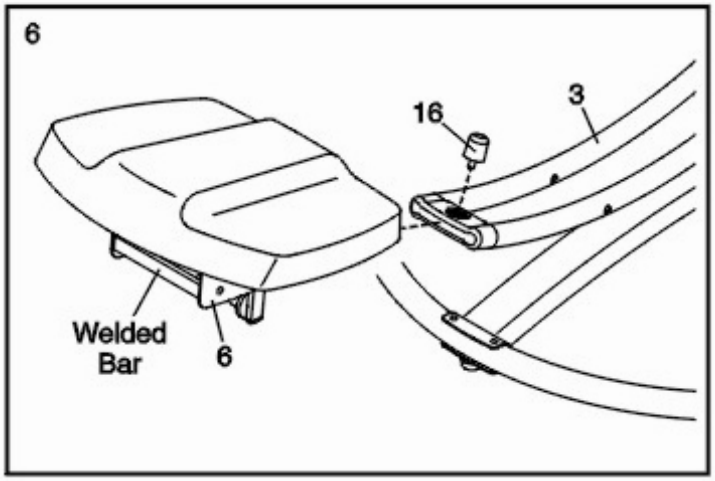
5. Orientati perinita pentru genunchi (7) si suportul acesteia(6) – vezi figura.

Atasati perinita (7) la suportul (6) cu 4 suruburi M6 x 15mm (28) si 4 saibe M6 (35).



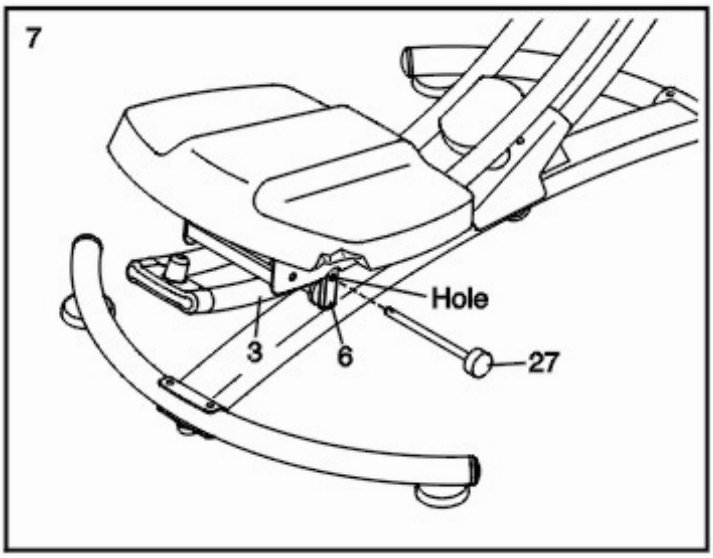
6. Orientati suportul (6) ca in imaginea alaturata. Atasati ansamblul la cadrul pivotant (3).

Strangeti bine opritorul (16) la cadrul (3).



7. Mutati suportul (6) in pozitia din imaginea alaturata, si aliniati gaura indicata al suportului cu gaura cadrului pivotant (nu se vede in poza) (3).

Inserati cuiul (27) in suportul (6) si in cadrul pivotant(3).



8. Verificati daca toate suruburile au fost bine stranse inainte de a folosi aparatul.

Nota: Este posibil sa ramana cateva suruburi in plus dupa finalizarea asamblarii.

CUM UTILIZATI APARATUL

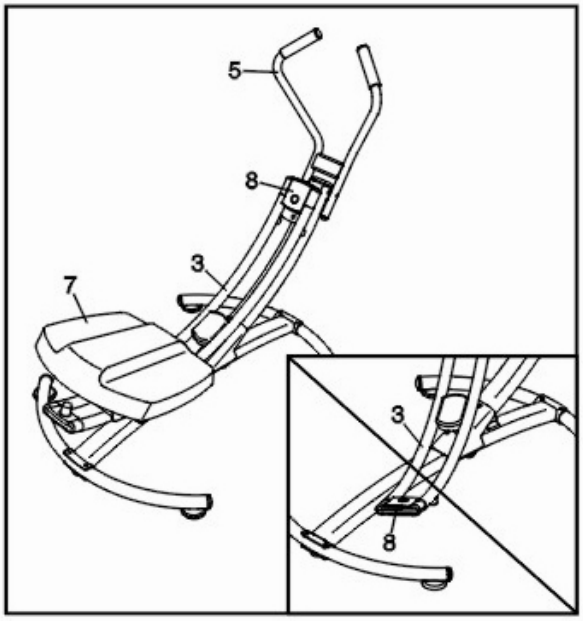
CUM SA VA URCATI SI SA COBORATI DE PE APARAT

APARAT DE EXERCITII PENTRU ABDOMEN

Cadrul pivotant se poate misca dintr-o parte in alta, si perna pentru genunchi se poate misca inainte si inapoi; pentru a evita cazul in care va pierdeti echilibrul, aveti mare grija cand urcati sau coborati de pe aparat.

De aceea, inainte de a va urca pe aparat, fiti atenti ca perinita pentru genunchi sa fie pozitionata ca in imaginea alaturata (3) .

Nu rotiti cadrul pivot astfel incat consola sa fie aproape de podea(8) Vezi imaginea de mai jos.

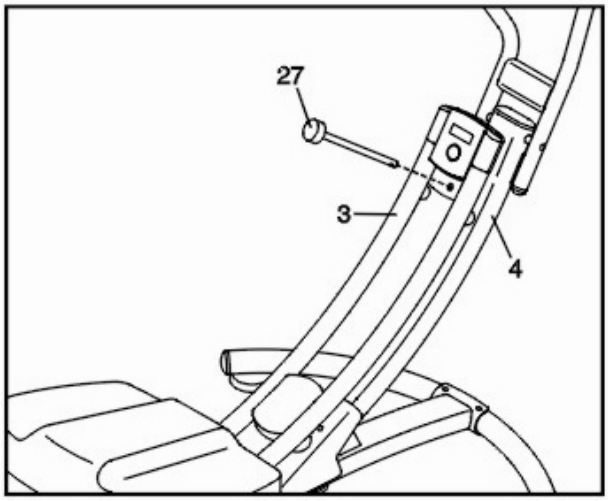


Apoi, stati langa aparat si tineti-va cu mainile de manere (5) . Puneti un genunchi pe perinita, si apoi puneti si celalalt genunchi. Intotdeauna tineti de manere cand utilizati aparatul**; NU va prindeti cu mainile de cadrul pivotant sau de consola (8).**

Pentru a cobora de pe aparat, va tineti de maner (5) si puneti un picior pe podea, in spatele perinitei (7).

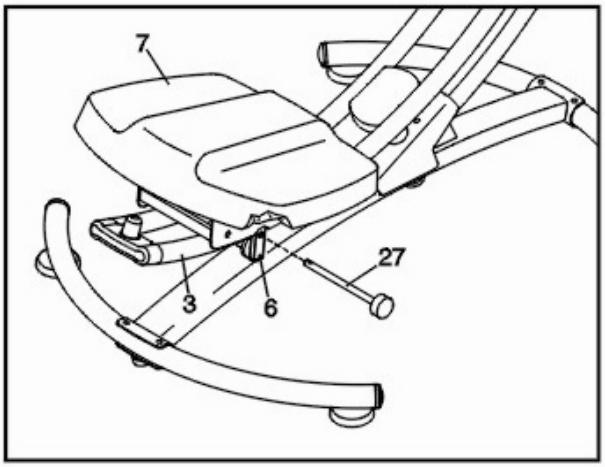
CUM SA BLOCATI CADRUL PIVOTANT

Pentru a bloca cadul pivotant (3) pentru ca acesta sa nu se miste dintr-o parte in alta, inserati cuiul (27) in cadrul pivot (3) si in coloana (4).



CUM SA BLOCATI SUPORTUL PENTRU GENUNCHI

Pentru a bloca pozitia perinitei, pentru ca aceasta sa nu se miste inainte si inapoi (7) , inserati cuiul (27) in
Suportul (6) si in cadrul pivotant (3).



CUM SA FOLOSITI APARATUL

Aparatul poate fi folosit cu cadrul pivot blocat sau deblocat (vezi cum se blocheaza pe pag. 9).

In plus , aparatul poate fi folosit cu pernita pentru genunchi in pozitie blocata sau deblocata (vezi cum se blocheaza pe pag. 9).

Cu cadrul pivot deblocat si suportul pentru genunchi deblocat, cadrul pivot poate misca dintr-o parte in alta, si suportul pentru genunchi se poate misca in fata si spate. In timpul antrenamentului veti folosi muschii trunchiului pentru a misca cadrul dintr-o parte in alta si/sau pentru a misca inainte sau inapoi suportul pentru genunchi.

Cu cadrul pivot blocat si suportul pentru genunchi deblocat, cadrul pivot nu se va misca dintr-o parte in alta , dar suportul pentru genunchi se va misca inainte si inapoi.

Cu cadrul pivotant deblocat si suportul pentru genunchi blocat, cadrul pivot se poate misca dintr-o parte in alta, dar suportul pentru genunchi va ramane blocat.

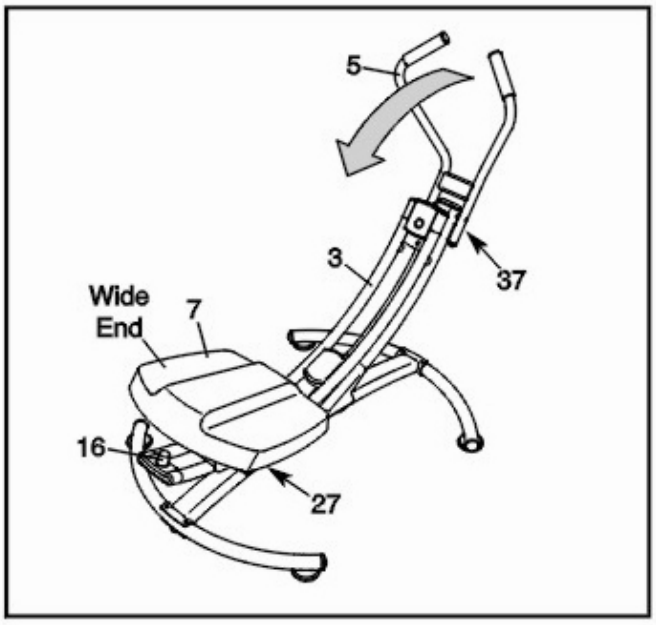
CUM SA DEPOZITATI APARATUL

Aparatul poate fi pliat pentru depozitare.

Mai intai, scoateti cuiul (27) daca este necesar. Apoi scoateti opritorul (16), si scoateti suportul pentru genunchi (7) de pe cadrul pivotant (3).

Apoi, scoateti butonul de la maner (37), mutate cadrul pivotant in partea dreapta sau stanga (3) si pliati manerul (5) in jos.

Pentru a monta la loc aparatul, va rugam sa urmati pasii de mai sus, insa in sens invers. Fiti atenti ca orientarea suportului pentru genunchi sa fie ca cea din imaginea de mai jos**(7).**



DETALII CONSOLA

Computerul afiseaza 5 moduri si asigura afisarea celor mai importanti parametrii ai antrenamentului:

Scan- afiseaza
Timp, Calorii consumate,
si Reps/Min(repetari / min)

Time- Afiseaza timpul scurs.

Count- Afiseaza numarul de Miscari effectuate.

Calorie- Afiseaza numarul aproximativ de calorii consummate.

Reps/Min- Afiseaza numarul de repetari complete/ min.

CUM SA INTRODUCETI BATERIILE

Computerul are nevoie de o baterie AA (nu este inclusa);va recomandam sa folositi o baterie alcalina. **IMPORTANT: Daca computerul a fost expus la temperature scazute, lasati-l cateva minute la temperature camerei, inainte de a insera bateria. Altfel , se pot deteriora componentele electronice sau ecranul.**

Localizati usita bateriei din spatele computerului.
Apasati butonbul din spatele computerului si scoateti usita. Inserati bateria in computer;
Fiti atenti la orientarea bateriei la introducerea in computer. La final asezati inapoi usita.

CUM SA UTILIZATI CONSOLA

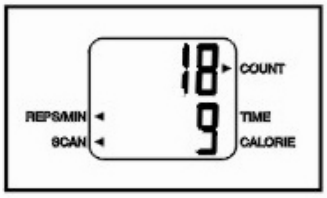
Nota: Verificati ca bateriile sa fie déjà introduce in consola. Daca aveti o folie pe ecran, o puteti indeparta.

1. Porniti computerul.

Apasati butonul Mode de pe computer sau incepeti antrenamentul, pentru a porni computerul.

2. Selectati un mod pentru a incepe antrenamentul.

Scan mode-pentru a selecta modul scan, apasati butonul Mode, in mod repetat, pan ape ecran va aparea cuvantul SCAN.



Time, Calorie, sau Reps/Min mode-Pentru a selecxta unul din aceste moduri, apasati butonul Mode in mod repetat, pana pe ecran sageata va indica selectia dorita. Verificati ca sageata sa nu fie orientate pe cuvantul SCAN.

3. Incepeti antrenamentul, si urmariti progresul cu ajutorul ecranului.

In timpul antrenamentului, computerul va afisa feedback instant, in functie de ritmul antrenamentului.

4. Resetati computerul, daca doriti.

Pentru a reseta ecranul, tineti apasat butonul Mode timp de cateva secunde, pan ape ecran vor aparea zerouri.

5. Dupa ce ati terminat antrenamentul, computerul se va opri automat.

Daca nu va miscati suportul pentru genunchi, sau daca nu apasati pe butonul mode timp de cateva minute, computerul se va opri automat.

GHID EXERCITII

ATENTIE: Inainte de a incepe anternamentul cu acest aparat, ceteti sfatul medicului de familie. Acest lucru este important in special pentru persoanele de peste 35 de ani sau cele cu probleme de sanatate.

Ghidul de exercitii va va ajuta sa va planificati programul de antrenament. Pentru exercitii detaliate , achizitionati o carte cu astfel de instructiuni sau consultati o persoana specializata. Nu uitati sa respectati o alimentatie sanatoasa, pentru a avea rezultatele dorite.

INTENSITATEA EXERCITIILOR

Chiar daca doriti sa ardeti caloriile sau sa va intariti sistemul cardiovascular, cheia atingerii rezultatelor dorite este sa va antrenati la intensitatea corespunzatoare.

Graficul de mai jos va arata pulsul la care trebuie sa va antrenati pentru a arde calorii.

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

Gasiti intensitatea corespunzatoare varstei dvs(ultimul rand din tabel). Cele 3 valori deasupra varstei definesc “zona de antrenament”. Cea mai mica valoare reprezinta pulsul la care puteti arde grasimile, valoarea din mijloc este cea la care ardeti cele mai multe calorii, si valoarea de sus este cea la care va intariti sistemul cardiovascular.

Arderea caloriilor - arderea grasimilor din corp – pentru un antrenament efficient in arderea grasimilor, trebuie sa va antrenati la o intensitate mica, pentru o perioada mai lunga de timp. Pe durata primelor minute ale antrenamentului, corpul dvs foloseste caloriile din carbohidrati pentru energie. Doar dupa cateva minute de antrenament, corpul dvs incepe sa utilizeze din rezervele corpului (masa adipoasa a corpului) pentru a crea energie. Pentru eficienta maxima in arderea caloriilor, va rugam sa va antrenati avand pulsul aproape de valoarea din mijloc de pe coloana corespunzatoare varstei dvs.

Exercitii de aerobic – daca scopul antrenamentelor dvs. este de a va intari sistemul cardio, trebuie sa va antrenati luand in considerare valoarea de sus din coloana corespunzatoare varstei (valoarea cea mai mare). Aceasta activiatte necesita cea mai mare cantitate de oxygen, pentru o durata mai mare de timp.

CUM VA MUSURATI PULSUL

Pentru a masura pulsul, Antrenati-va cel putin 4 minute.
Opriti-va din antrenament si puneti doua degete pe incheietura mainii.
Timp de 6 secunde, numarati bataile inimii, si imultiti cu 10, pentru a afla pulsul. De exemplu daca numarati 14 batai, pulsul dvs va fi 140 batai/min.

GHID ANTRENAMENT

Incalzirea – incepeti cu o incalzire de 5-10 min de exercitii usoare. Un anternament de incalzire creste temperature corpului , pulsul si circulatia sangelui, si va pregateste pentru antrenamentul propriuzis.

Antrenamentul – Exercitiile trebuie sa dureze aprox. 20 to 30 min, cu valoarea pulsului egala cu targehtul (vezi tabelul alaturat). In primele saptamani nu mentineti pulsul targhet mai mult de 20 min. Respirati adanc si periodic in timpul antrenamentului. Nu va tineti niciodata respiratia.

Relaxarea muschilor- dupa antrenament faceti 5-10 minute exercitii de relaxare . Aceste exercitii maresc flexibilitatea muschilor si previne formarea crampelor si durerilor muschulare.

FRECVENTA ANTRENAMENTULUI

Pentru a mentine sau a imbunatati conditia fizica, va recomandam 3 antrenamente / saptamana, cu cel putin o zi pauza intre 2 antrenamente. Dupa o luna de antrenamente periodice, puteti incerca 5 antrenamente / saptamana. Nu uitati cheia succesului este un program de exercitii periodic si o alimentatie sanatoasa.

EXERCITII DE INCALZIRE RECOMANDATE

1. Aplecari inainte cu atingerea degetelor de la picioare.

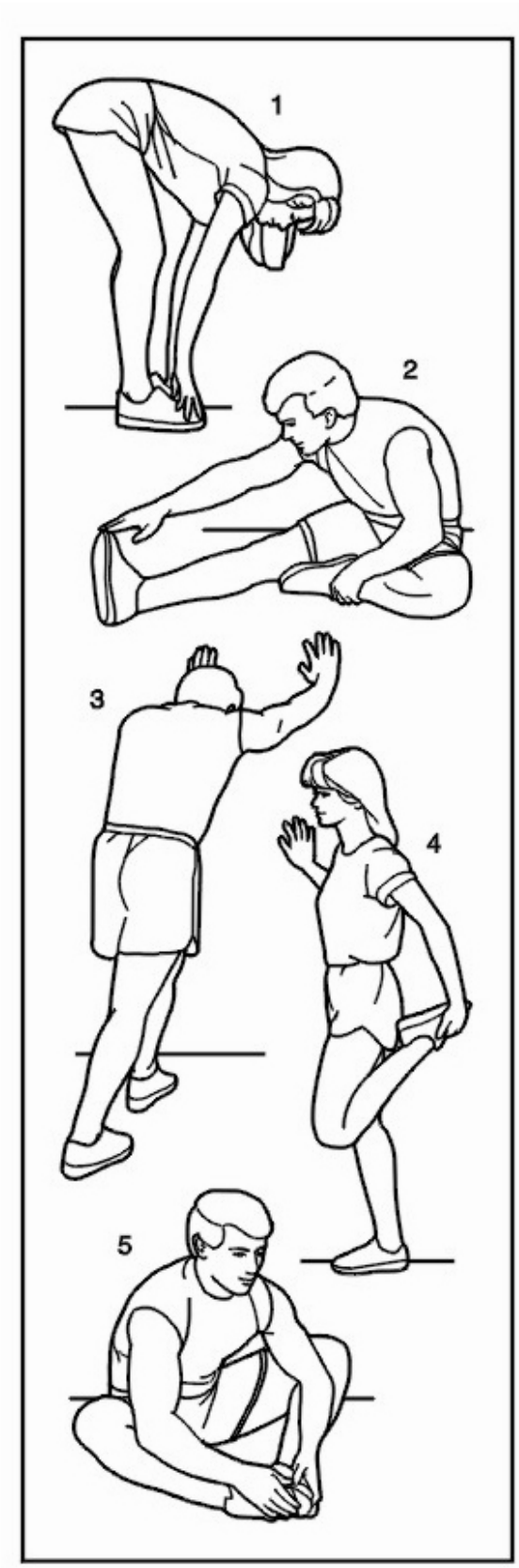
2. Intinderi laterale, cu un picior intins. Incercati sa atingeti cu mana varful degetelor de la picioare. Vezi imaginea alaturata.

3. Intinderea picioarelor sperijinindu-va la perete. Cu palmele sprijinite pe perete, un genunchi indoit in fata, intindeti celalalt picior in spate cat de mult puteti.

4. Intinderi pentru picioare (Vezi imaginea alaturata)

5. Intinderi pentru picioare. Cu genunchii indoiti trageti talpile picioarelor inafara, cat de mult puteti. Vezi imaginea alaturata.

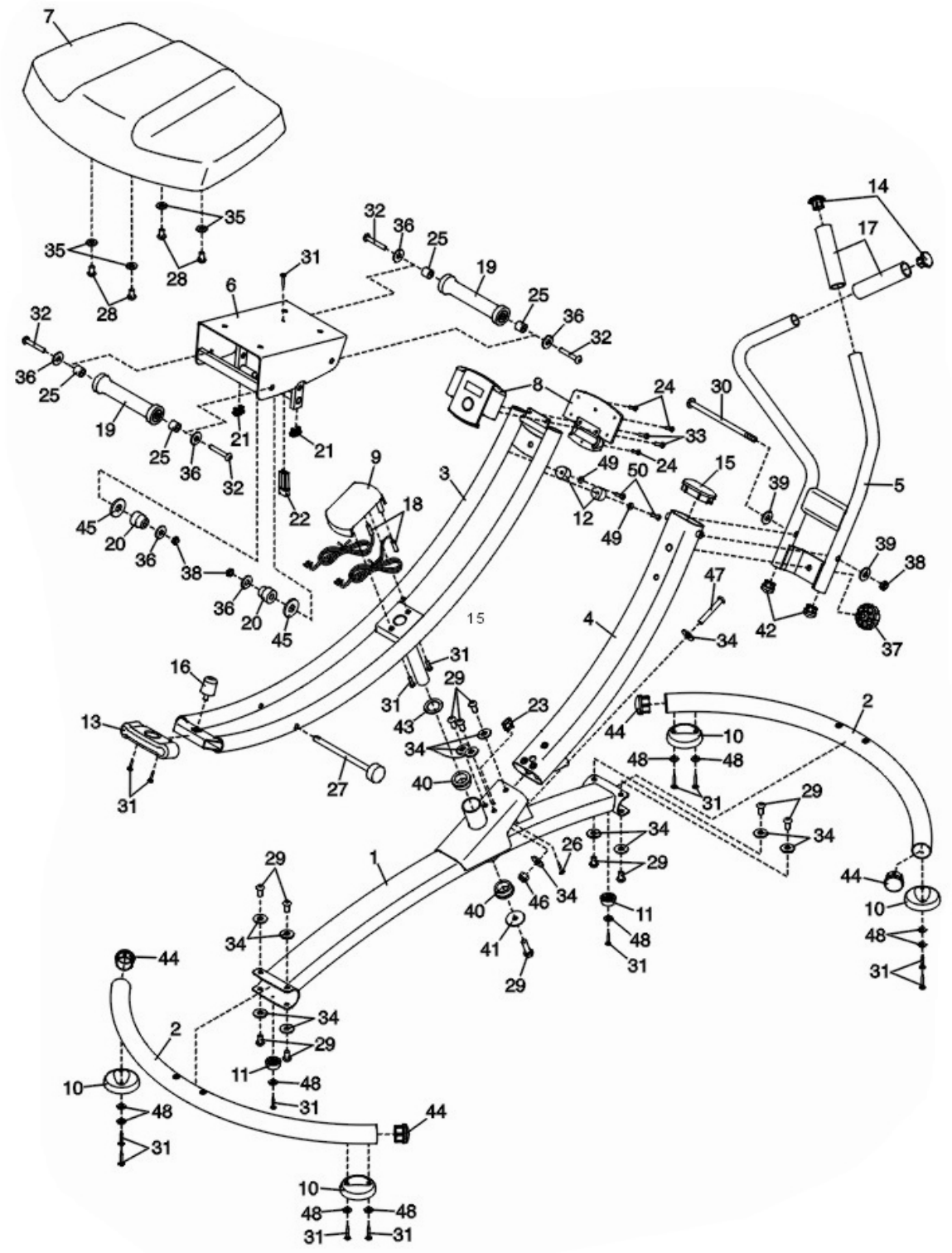
Mentineti fiecare pozitie cel putin 15 sec. Repetati fiecare exercitiu de cel putin 3 ori.



COMPONENTE

Key No.	Cant .	Descriere	Key No.	Cant.	Descriere
1	1	Cadru de baza	28	4	Surub M6 x 15mm
2	2	Baza	29	12	Surub M8 x 15mm
3	1	Cadru pivot	30	1	Surub M10 x 157mm
4	1	Coloana	31	15	Surub M4 x 16mm
5	1	Maner	32	4	Surub 3⁄8 x 40mm
6	1	Roller Carriage	33	2	Surub M4 x 20mm
7	1	Perna genunchi	34	13	Saiba M8
8	1	Consola	35	4	Saiba M6
9	1	Protectie pivot	36	6	Saiba M10
10	4	Picior baza	37	1	Buton maner
11	2	Picior cadru	38	3	Piulita M10
12	2	Bumper	39	2	Saiba curbata M10
13	1	Dop cadru	40	2	Rulment
14	2	Dop maner superior	41	1	Saiba mare
15	1	Dop coloana	42	2	Lower Handlebar Cap
16	1	Opritor roller	43	1	Saiba pivot
17	2	Manson	44	4	Dop
18	2	Comutator Reed	45	2	Saiba M13
19	2	Roller superior	46	1	Saiba M8
20	2	Roller inferior	47	1	Surub M8 x 55mm
21	2	Dop roller	48	10	Saiba M4
22	1	Suport magnet lung	49	2	Saiba M5
23	1	Suport magnet scurt	50	2	Surub M5 x 16mm
24	3	Surub consola	*	-	Saiba
25	4	Distantier roller	•	-	Vaselina
26	1	Surub M4 x 12 mm	*	-	-
27	1	Cui	*	-	Manualul utilizatorului

DESEN DETALIAT



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 stictete 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, schimbari 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, mansoanele 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. Prelungirea 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;
- Foaia 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					

Distribuitor :

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