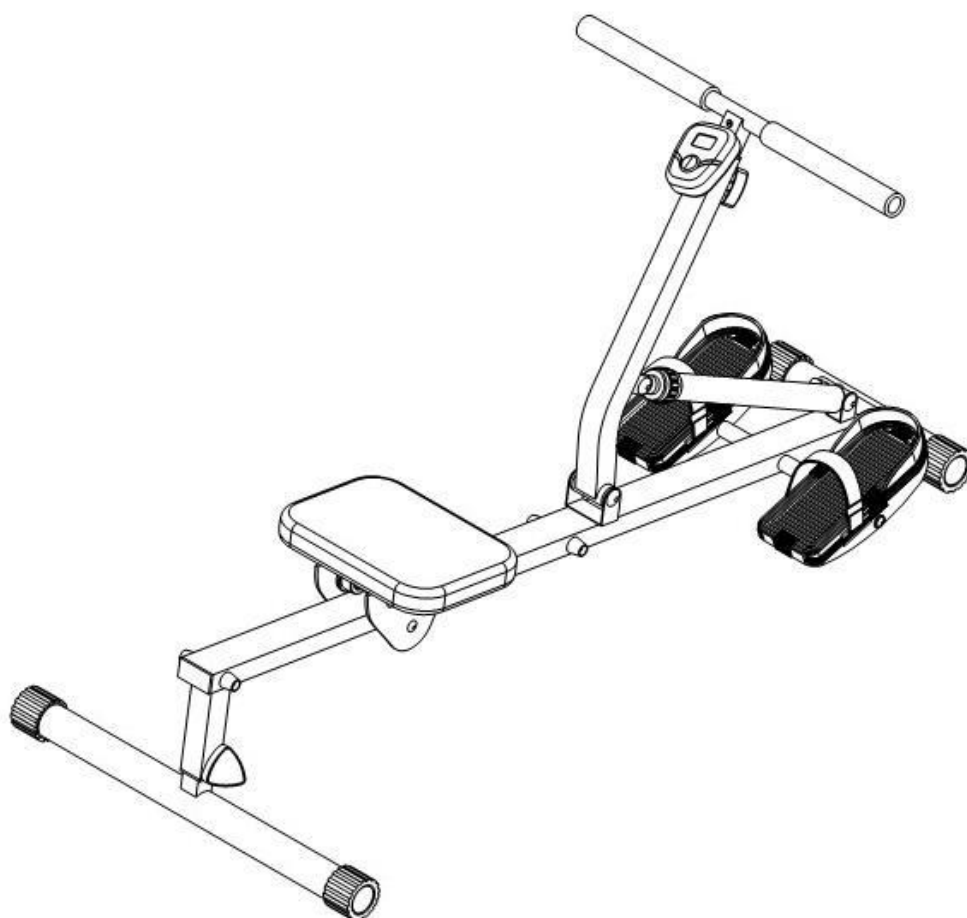




MANUAL DE UTILIZARE
IN 14348 Aparat de vaslit inSPORTline Brook



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
PARAMETRI	3
ASAMBLARE	4
EXERCITII	5
UTILIZARE	7
CALCULATOR.....	7
FUNCTII BUTOANE	7
OPERATIUNI	7
VEDERE DE ANSAMBLU	9
LISTA COMPONENTE.....	9

INSTRUCIUNI DE SIGURANTA

Pastrati manualul pentru referinte ulterioare.

- Cititi intregul manual de utilizare inainte de a asambla produsul.
- Este important sa cititi manualul inainte de a folosi aparatul. Este responsabilitatea dvs. sa informati toti utilizatorii cu privire la riscuri si precautii.
- Consultati medicul inainte de a incepe orice program de exercitii, in special daca luati medicamente care va pot afecta pulsul, tensiunea arteriala, nivelul colesterolului.
- Atentie la semnalele corpului. Antrenamentul intensiv sau excesiv poate dauna sanatatii dvs.
- Opriti-va imediat daca aveti urmatoarele simptome: dureri, disconfort la nivelul pieptului, ameteli, puls neregulat, respiratie dificila. Consultati medicul inainte de a continua programul de antrenament.
- Copiii si animalele nu trebuie sa se apropie de produs.
- Asezati produsul pe o suprafata dreapta si solida, acoperita cu covoras de protectie. Pentru siguranta dvs. si a celor din jur pastrati un spatiu liber de cel putin 0.6 m in jurul aparatului de vaslit.
- Verificati ca suruburile si piulitele sa fie bine stranse inainte de fiecare utilizare. Unele componente se pot slabi usor. (i.e. pedalele).
- Nivelul de siguranta a echipamentului poate fi pastrat doar daca este examinat in mod regulat.
- Folositi aparatul de vaslit conform indicatiilor din manual. Nu folositi produsul daca sesizati componente defecte sau sunete neobisnuite in timpul utilizarii. Reparati aparatul inainte de a-l utiliza din nou.
- Purtati imbracaminte potrivita. Nu purtati imbracaminte care s-ar putea agata de aparat.
- Produsul nu este potrivit pentru uz terapeutic.
- Atentie cand ridicati sau deplasati aparatul de vaslit. Cereti ajutorul unei alte persoane daca este necesar.
- **Greutate maxima a utilizatorului:** 100 kg
- **Categoria:** HC (EN 957-1 si EN 957-7, pentru uz casnic)

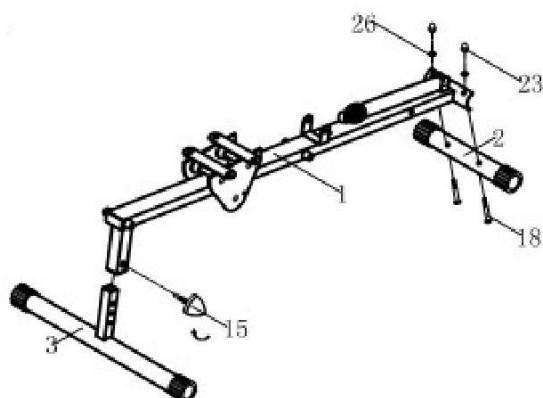
PARAMETRI

Dimensions after assembly (length x width x height)	136 x 60,5 x 76,5 cm
Greutate produs	12,5 kg
Sistem de franare	Hydraulic
Niveluri de rezistenta	12
Interval de deplasare scaun	685 mm
Greutate maxima a utilizatorului	100 kg

ASAMBLARE

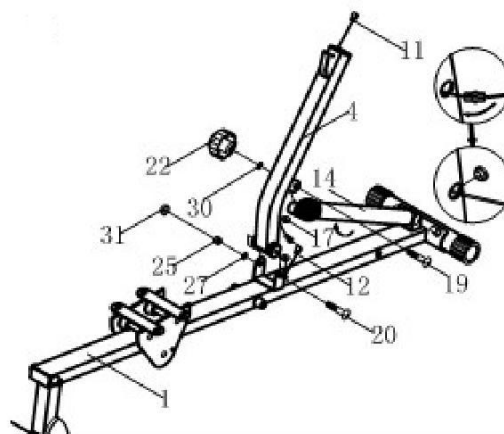
PAS 1

Atasati stabilizatorul (2) la cadrul principal (1) folosind suruburi (18), saibe (26) piulite (23). Atasati stabilizatorii (3) la cadrul principal (1) folosind rotita (15).



PAS 2

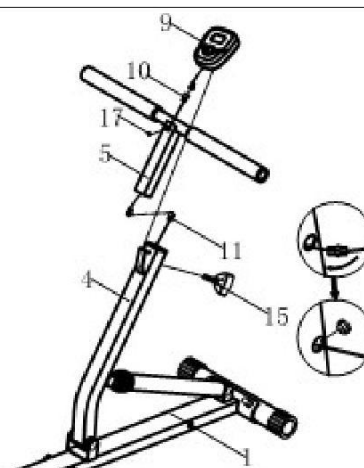
Conectati cablul mijlociu al calculatorului (11) si cablul inferior al calculatorului (12). Inserati suportul de manere (4) in cadrul principal (1), si fixati cu ajutorul unui surub (20), saibe (27), piulite (25) piulite (31). Atasati cilindrul (14) la suportul pentru manere (4) folosind un surub (19), saiba (30) si piulita (22).



PAS 3

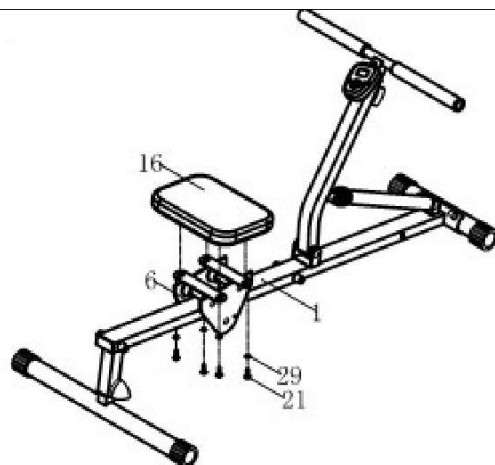
Conectati cablul calculatorului (11) si cablul notat cu (10).

Inserati cablul (10) in calculator (9) apoi atasati calculatorul (9) la suport. Asezati manerele (5) in suportul de manere (4) si fixati cu ajutorul rotitei (15).



PAS 4

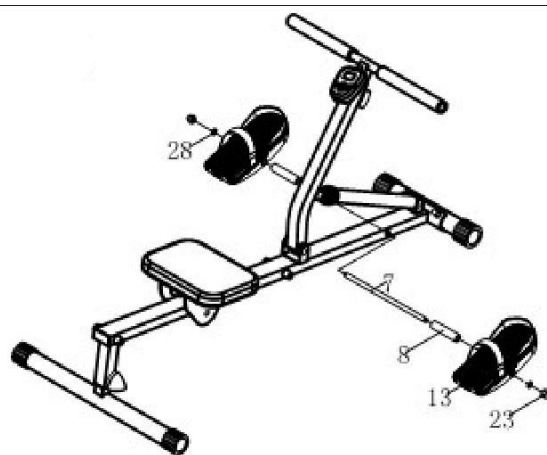
Atasati scaunul (16) la suport (6) si fixati cu ajutorul saibelor (29) si suruburilor (21).



PAS 5

Introduceti axul (7) in cadrul principal apoi atasati pedalele (13) la ax folosind bucele de plastic (8), saibe (28) suruburi (23).

Ati finalizat asamblarea!.



EXERCITII

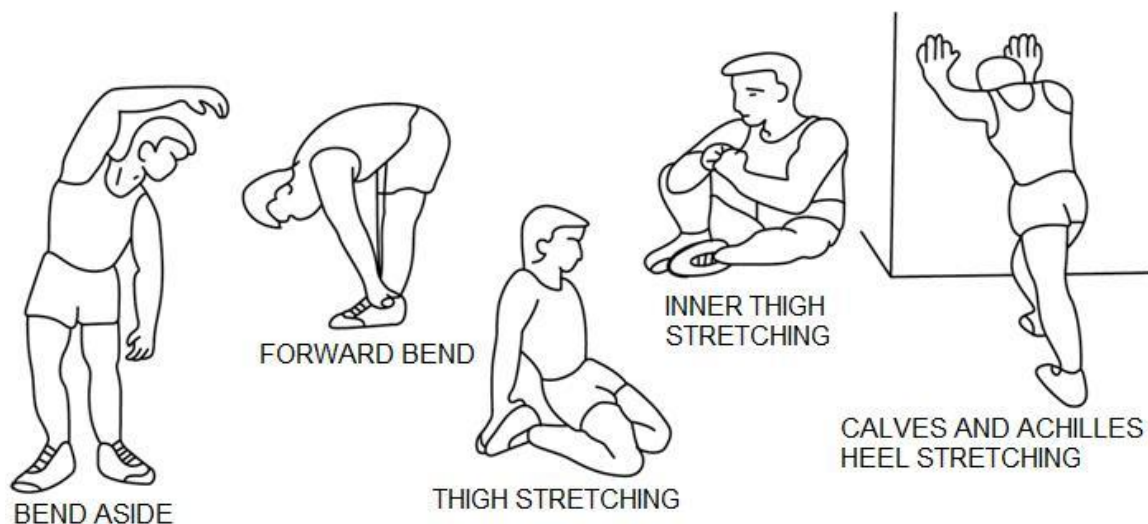
Daca va antrenati in mod regulat, va veti imbunatati conditia fizica, va veti tonifia musculatura si veti slabi.

Este important sa alegeti rezistenta adecvata. Daca sunteti incepator, alegeti o rezistenta scazuta. Miscarea de vaslire trebuie sa inceapa cu picioarele, apoi continua cu mijlocul si in final cu umerii.

- Incepeti cu picioarele indoite, corpul usor ghemuit, umerii intinsi.
- Incepeti miscarea de vaslire cu picioarele. Impingeti-va in pedale cu forta maxima, in timp ce va mentineti spatele drept.
- La jumatatea miscarii cu picioarele, incepeti sa va aplecati inapoi, mentineti spatele drept si umerii intinsi.
- Folositi doar umerii pentru a trage manerele inspre piept, in timp ce va aplecati usor pe spate.
- Miscarea de revenire ar trebui sa dureze mai mult decat cea de tragere, pentru relaxarea muschilor. Umerii revin primii la pozitia initiala, apoi spatele si in final picioarele.

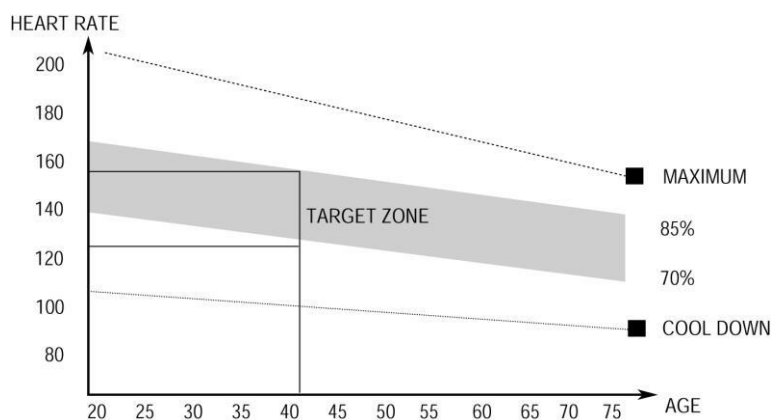
1. FAZA DE INCALZIRE

Aceasta faza faciliteaza circulatia sangelui in corp si functionarea corecta a muschilor, reducand riscul de crampe musculare si accidentare. Este recomandat sa efectuati cateva exercitii de intindere conform imaginilor de mai jos. Fiecare pozitie trebuie sa dureze aproximativ 30 secunde. Nu fortati muschii, daca aveti dureri, opriti-va.



2. FAZA DE EXERCITIU

In acest stadiu trebuie sa depuneti efort. Dupa uz regulat, muschii picioarelor vor deveni mai puternici. Este important sa mentineti un ritm constant in timpul antrenamentului, pulsul trebuie sa se situeze in zona tinta reprezentata mai jos.



Acest stadiu trebuie sa dureze minim 12 minute.

3. FAZA DE RELAXARE

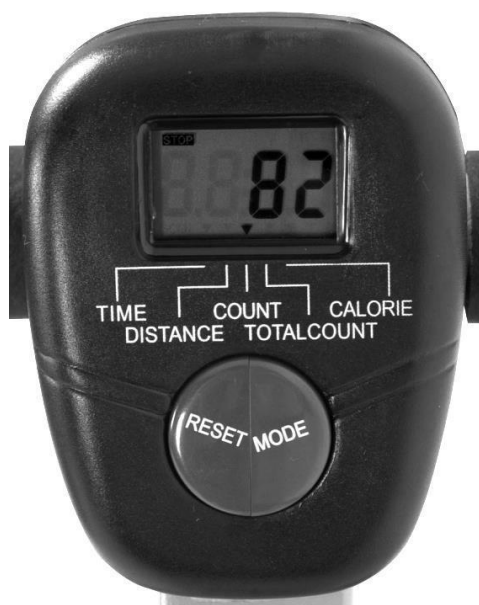
Acest stadiu are rolul de a relaxa musculatura. In acest stadiu veti repeta pasii de la incalzire, dar intr-un ritm mai lent, timp de aproximativ 5 minute. Exerciitiile de intindere trebuie repetate.

Pe masura ce vi se imbunatateste conditia fizica, va trebui sa va antrenati mai mult si mai greu. Va recomandam sa va antrenati de cel putin 3 ori pe saptamana si sa distribuiti uniform antrenamentele.

UTILIZARE

Rotita de ajustare permite reglarea nivelului de dificultate. O rezistentă înaltă semnifică o dificultate mai mare a exercitiului, pe când o rezistentă scăzută semnifică o dificultate redusă. Ajustați rezistența în timpul utilizării produsului.

CALCULATOR



Specificatii:

TIMP	00:00 – 99:59 min	CALORII	0 – 9999 cal
NUMARARE (MISCARI)	0 – 9999	NUMARARE TOTALA	0 – 9999
DISTANTA	0,00 – 999,9 km		

FUNCTII BUTOANE

MODE	Cu acest buton puteti selecta functia..
RESET	Acest buton reseteaza toate datele, cu exceptia distantei acumulate. Daca tineti apasat butonul timp de 3 secunde, distanta acumulata va fi afisata pe ecran.

Operatiuni

1. AUTO ON/OFF

Calculatorul porneste daca apasati orice buton, sau cand senzorul de viteza detecteaza miscare.

Calculatorul se opreste automat cand nu exista semnal sau nu apasati nici o tasta timp de 4 minute.

2. RESTART

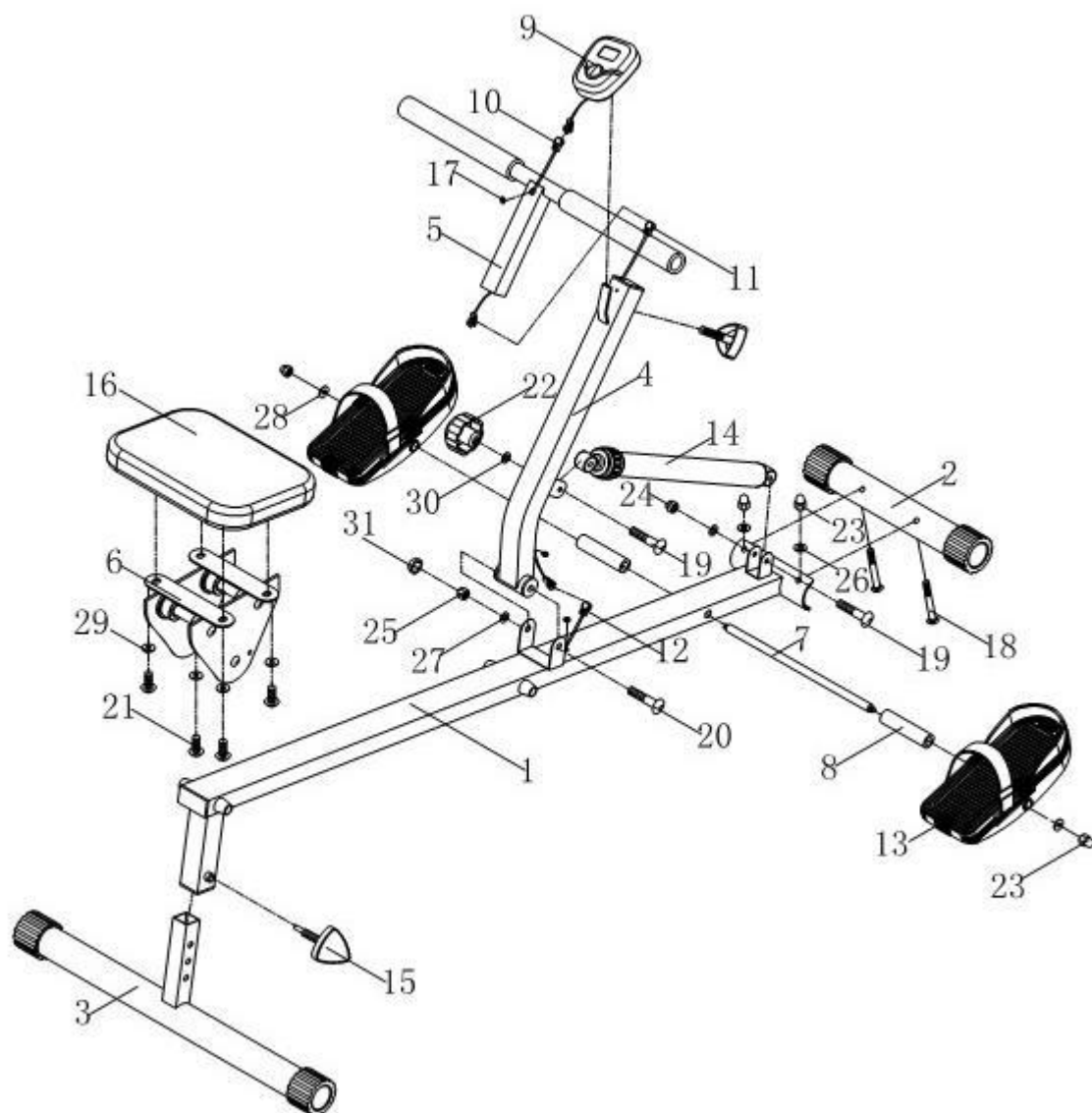
Pentru resetarea datelor, scoateti bateriile sau apasati butonul MODE timp de 4 secunde.

3. FUNCTII

Apasati butonul MODE pentru a selecta o functie:

TIMP	Apasati butonul MODE . Functiile vor fi afisate in mod ciclic pe ecran. Cand apare functia TIME pe ecran, confirmati selectia apasand butonul MODE din nou.
COUNT	Apasati butonul MODE. Functiile vor fi afisate in mod ciclic pe ecran. Cand apare functia COUNT pe ecran, confirmati selectia apasand butonul MODE din nou.
T. COUNT	Apasati butonul MODE. Functiile vor fi afisate in mod ciclic pe ecran. Cand apare functia T. COUNT pe ecran, confirmati selectia apasand butonul MODE din nou.
CALORIE	Apasati butonul MODE. Functiile vor fi afisate in mod ciclic pe ecran. Cand apare functia CALORIE pe ecran, confirmati selectia apasand butonul MODE din nou.
SCAN	Afiseaza pe rand functiile in ordinea urmatoare: TIME – COUNT – T. COUNT– CALORIE

VEDERE DE ANSAMBLU



LISTA COMPONENTE

NR.	Denumire	buc.
1	Cadru principal	1
2	Stabilizator anterior	1
3	Stabilizator posterior	1
4	Suport manere	1
5	Manere	1
6	Suport scaun	1
7	Ax pedala	1
8	Bucsa plastic	2

9	Calculator	1
10	Cablu superior calculator	1
11	Cablu mijlociu calculator	1
12	Cablu inferior calculator	1
13	Pedale	2
14	Cilidru	1
15	Rotita	2
16	Scaun	1
17	Cablu	2
18	Surub	2
19	Surub	2
20	Surub	1
21	Surub	4
22	Rotita	1
23	Piulita	4
24	Piulita	1
25	Piulita	1
26	Saiba	2
27	Saiba	1
28	Saiba	2
29	Saiba	4
30	Saiba	2
31	Piulita	1

