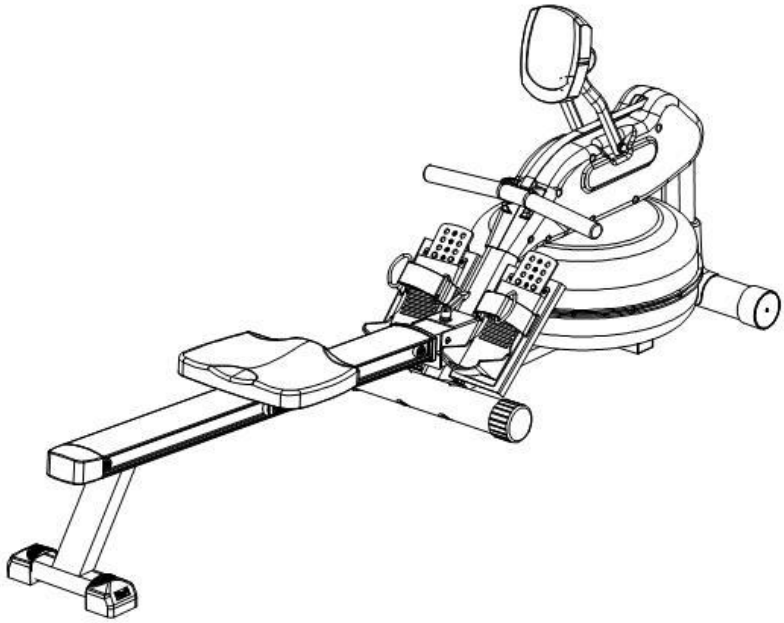
MANUAL DE UTILIZARE

IN 16144 Aparat de vaslit inSPORTline Wateres



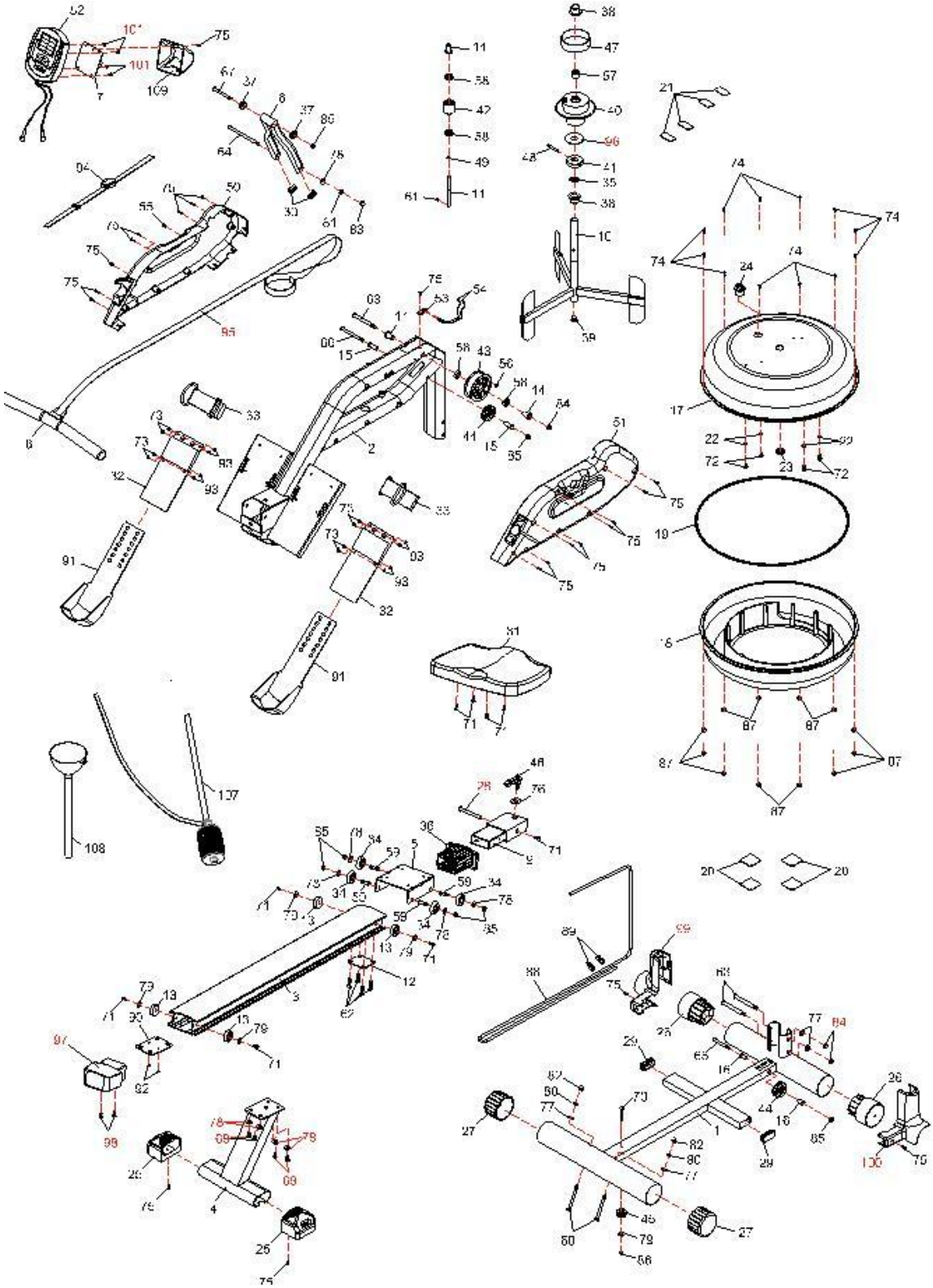
CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA 3
SCHEMA 4
LISTA COMPONENTE 5
INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE 8
UMPLEREA SI GOLIREA REZERVORULUI DE APA 9
NIVELUL APEI 9
CALCULATOR 10
FUNCTII BUTOANE 10
FUNCTII 11
VALORI PRESETATE 11
FUNCTIA RECUPERARE PULS 11
INLOCUIRE BATERII 13
DEPOZITARE 13
MENTENANTA 14
GHID DE UTILIZARE 14

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Cititi manualul cu atentie inainte de a utiliza produsul si pastrati-l pentru referinte ulterioare.
- Folositi produsul doar in scopul pentru care a fost creat.
- Asamblati aparatul conform instructiunilor din acest manual. Informati toti utilizatorii cu privire la instructiunile pentru o folosire sigura.
- Interziceti accesul copiilor si animalelor la aparat. Nu lasati copiii nesupravegheati in apropierea aparatului. Produsul trebuie asamblat si utilizat doar de catre adulti.
- Solicitati sfatul medicului inainte de a incepe un program de exercitii. In special, daca aveti probleme de sanatate sau luati medicamente care va pot afecta pulsul, tensiunea sau nivelul colesterolului.
- Observati semnalele corpului dvs. Daca aveti simptome precum: dureri, puls neregulat, respiratie dificila, greata sau ameteala, opriti-va imediat. Antrenarea incorecta poate duce la probleme de sanatate sau accidentari.
- Aparatul trebuie montat pe o suprafata dreapta, curata si trebuie asigurat un spatiu de cel putin 0.6 m in jurul sau. Puneti un covoras de protectie sub aparat, pentru a proteja podeaua.
- Purtati imbracaminte si incaltaminte corespunzatoare atunci cand va antrenati.
- Nu folositi aparatul de vaslit in exterior.
- Inainte de fiecare utilizare, verificati daca produsul prezinta semne de uzura sau piese defecte. Verificati in mod regulat suruburile si piulitele, acestea trebuie stranse ferm.
- Daca aparatul scoate zgomote neobisnuite, nu il mai folositi.
- Este interzis ca mai multe persoane sa foloseasca produsul in acelasi timp.
- Franarea este independenta de viteza.
- Produsul nu este potrivit pentru uz terapeutic.
- Atentie cand transportati produsul, sa nu va accidentati spatele. Solicitati ajutorul unei alte persoane daca este nevoie.
- Nu modificati produsul in nici un fel.
- **Greutate maxima a utilizatorului:** 150 kg
- **Categoria:** HC (conform normelor EN957) potrivit pentru utilizare casnica.
- **ATENTIE!** Monitorizarea pulsului nu este 100% exacta. Antrenarea pana la epuizare poate duce la probleme grave de sanatate sau chiar moarte. Daca va simtiti rau, opriti-va imediat.

SCHEMA



LISTA COMPONENTE

Nr.	DENUMIRE	CANTITATE
1	CADRU DE BAZA	1
2	CADRU PRINCIPAL	1
3	SINA	1
4	SUPORT SPATE	1
5	SUPORT SCAUN	1
6	SUPORT CALCULATOR	1
7	PLACA DE SUPORT	1
8	MANER	1
9	CONECTOR SINA	1
10	ROTOR	1
11	AX ROTOR	1
12	SUPORT SINA	1
13	OPRITOR	4
14	BUCSA	3
15	BUCSA	2
16	BUCSA	2
17	REZERVOR SUPERIOR	1
18	REZERVOR INFERIOR	1
19	INEL CAUCIUC	1
20	TAMPON INFERIOR	4
21	TAMPON SUPERIOR	4
22	SAIBA PLASTIC (ø13)	4
23	SIGILIU	1
24	DOP	1
25	CAPAC AJUSTABIL	2
26	CAPAC	2
27	CAPAC ROTUND	2
28	PIULITA (M8)	1
29	DOP PATRAT	2
30	DOP OVAL	2
31	SA	1
32	SUPORT PEDALA	2
33	CUREA PEDALA	2
34	ROLA	4
35	RULMENT	1
36	CAPAC FATA	1

37	BUCSA PLASTIC	2
38	BUCSA	2
39	DOP ROTUND	1
40	SCRIPETE	1
41	SUPORT AX	1
42	ROLA	1
43	CUREA SCRIPETE	1
44	SCRIPETE	2
45	SCRIEPTE MIC	1
46	MANETA	1
47	SUPORT CARLIG	1
48	ARC	1
49	INEL	1
50	CARCASA STANGA	1
51	CARCASA DREAPTA	1
52	CALCULATOR	1
53	SUPORT SENZORI	1
54	CABLU SENZOR	2
55	GARNITURA	1
56	MAGNET	1
57	RULMENT	1
58	RULMENT	4
59	SURUB (M8*30)	4
60	SURUB (M8*90)	2
61	SURUB (M5*8)	1
62	SURUB (M8*20)	2
63	SURUB (M10*95)	3
64	SURUB (M8*130)	1
65	SURUB (M6*58)	1
66	SURUB (M8*95)	1
67	SURUB M8*85)	1
68	SURUB (M8*65)	1
69	SURUB (M8*15)	4
70	SURUB (M6*50)	1
71	SURUB (M6*15)	7
72	SURUB (M6*15)	4
73	SURUB (M5*12)	8
74	SURUB (M3*20)	12

75	SURUB (M4*15)	22
76	SAIBA (ø10)	1
77	SAIBA (ø10)	4
78	SAIBA (ø8)	9
79	SAIBA (ø6)	4
80	SAIBA BLOCARE (ø10)	2
81	SAIBA BLOCARE (ø8)	1
82	PIULITA (M10)	2
83	PIULITA (M8)	1
84	PIULITA (M10)	3
85	PIULITA (M8)	7
86	PIULITA (M6)	2
87	PIULITA (M3)	12
88	COARDA	1
89	CUREA	2
90	PLACA	1
91	CAPAC PEDALE	2
92	SURUB (M4*10)	2
93	PIULITA (M5)	8
94	CUREA PIEPT (optional)	1
95	CUREA	1
96	SAIBA PLASTIC (ø20)	1
97	CAPAC SPATE	1
98	SURUB (M5*10)	2
99	CARCASA STANGA-FATA	1
100	CARCASA DREAPTA-FATA	1
101	SURUB (M5*10)	4
102	CHEIE	1
103	CHEIE IMBUS (5 mm)	1
104	CHEIE IMBUS (6 mm)	1
105	CHEIE COMBINATA	1
106	ETICHETA	1
107	POMPA	1
108	PALNIE	1
109	CAPAC CONSOLA	1

INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

PAS 1

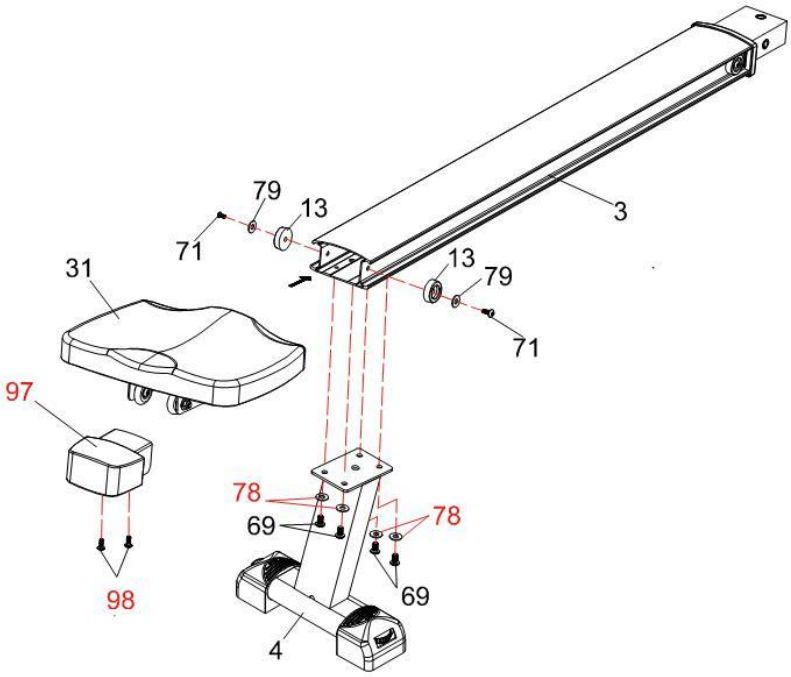
- Atasati suport spate (4) la sina (3) si fixati cu 4 suruburi M8*15 (69) si saibe ø8 (78).

PAS 2

- Glisati scaunul (31) pe sina (3). Inserati capcul (97) in sina (3) si fixati cu 2 suruburi (98).

PAS 3

- Fixati cele dpua opritoare (13) la sina (3) cu doua suruburi (71) si saibe ø6 (79).



PAS 4

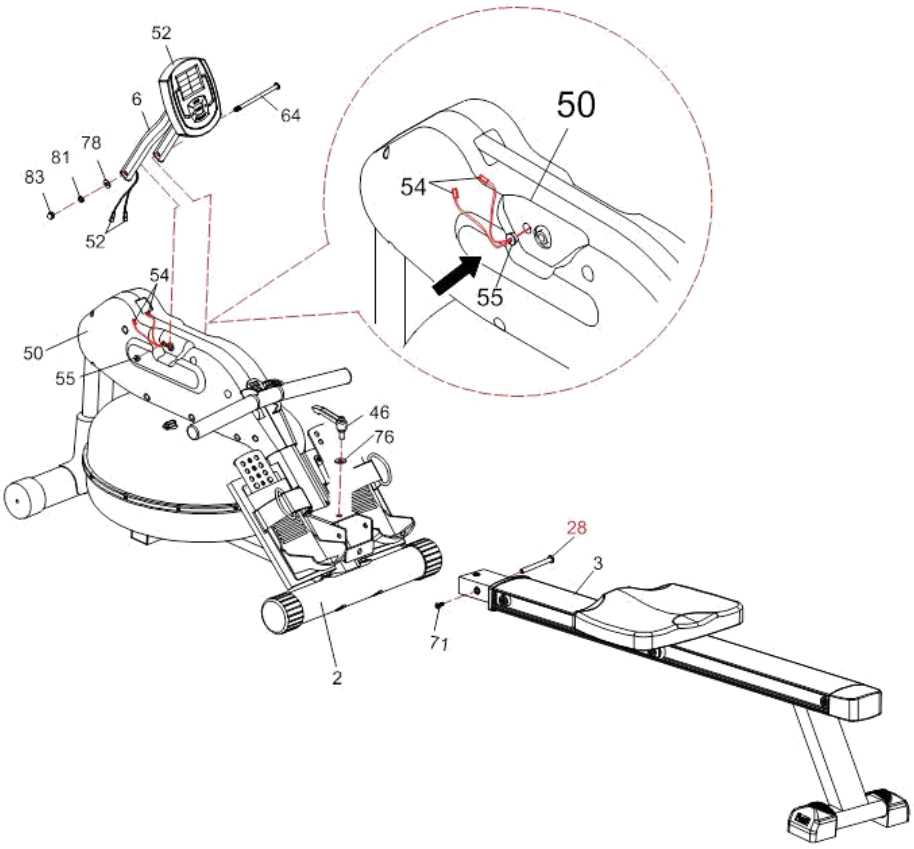
- Atasati sina (3) la cadrul principal (2) folosind un surub M6*15 (71) si o piulita M8 (28). Blocati sina (3) in pozitie desfacuta folosind maneta (46) si o saiba ø10 (76).
- NOTA: Dupa ce strangeti maneta (46), stabilizatorului cadrului de baza (1) se poate ridica usor de la podea. Acest lucru este normal. Stabilizatorul va cobori la podea dupa ce utilizatorul se aseaza pe aparat.

PAS 5

- Inserati bateriile in calculator (52). Atasati suportul pentru calculator (6) la cadrul principal (2) folosind un surub M8*130 (64), o saiba ø8 (78), o saiba de blocare ø8 (81) si o piulita M8 (83).

PAS 6

- Fixati garnitura (55) pe ambii senzori (54). Introduceri garnitura (55) in carcasa stanga (50). Conectati firul senzorului (54) la firul de conectare a calculatorului (52). Introduceti restul cablurilor ina carcasa stanga (50).



UMPLEREA SI GOLIREA REZERVORULUI DE APA

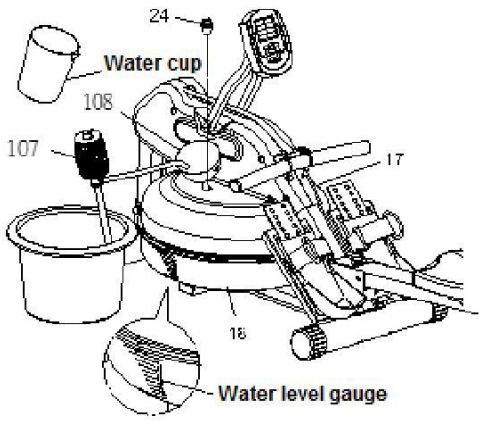
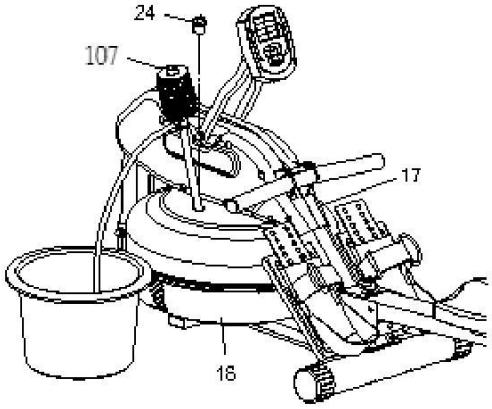
1. Scoateti dopul (24) de la rezervorul superior (17).
2. Referiti-va la imaginea A pentru a-l umple cu apa. Inserati palnia (108) in rezervor. Folositi o cana sau o pompa (107) si o galeata pentru a umple rezervorul.
3. Referiti-va la imaginea B pentru a goli rezervorul. Plasati o galeata langa aparatul de vaslit. Folositi pompa furnizata (107) pentru a scoate apa din rezervor in galeata.
4. Dupa ce ati finalizat operatiunea, inserati dopul (24) in rezervorul superior (17). Stergeti execesul de apa de pe cadru dupa umplere.

NOTE:

- Umpleti rezervorul doar cu apa de la reteaua municipala. Daca nu este disponibila, folositi apa distilata si adaugata tableta pentru purificarea apei. Nu folositi clor. Pentru mai multe informatii cititi sectiunea de mentenanta.
- Apa din rezervor nu este recomandata pentru consum de catre om sau animale. Aruncati apa dupa ce o scoateti din rezervor.

NIVELUL APEI

- Priviti Fig. A. Nivelul apei este marcat pe marginea rezervorului. Nivelul de umplere maxim este: 10. Nu depasiti aceasta limita. Nivelul de calibrare standard este: 9.
- Rezistenta depinde de nivelul apei din rezervor. De exemplu, nivelul 3 inseamna o rezistenta usoara. Nivelul 9 inseamna o rezistenta maxima.

	
Fig. A	Fig. B

CALCULATOR

PORNIRE: Miscati manerul sau apasati orice buton.

OPRIRE: Calculatorul se inchide automat dupa 4 minute de inactivitate.



FUNCTII BUTOANE

MODE	Apasati butonul pentru a seta valorile tinta pentru: TIMP, NUMARARE, DISTANTA, CALORII, PULS.
RESET	Apasati butonul daca sunteti in modul SETTING pentru resetarea valorilor la 0 (TIMP, NUMARARE, DISTANTA, CALORII). Pulsul va fi resetat la 90. Mentineti apasat butonul timp de 2 secunde pentru a reseta toate functiile la 0.
UP	Creste valorile setate.
DOWN	Scade valorile setate.
RECOVERY	Apasati butonul pentru a activa functia recuperare puls dupa antrenament. Puteti purta o centura de piept (optional) pentru a masura pulsul.

FUNCTII

TIME	Afiseaza timpul in intervalul 1 - 99:59 min. Poate afisa si numaratoarea inversa incepand de la valoarea presetata la 0.
COUNT	Afiseaza numarul total de vasliri, cuprins in intervalul 0 -9999.
DISTANCE	Afiseaza distanta parcursa cuprinsa in intervalul 0- 99.9 km. Poate afisa si numaratoarea inversa a kilometrilor incepand de la o valoare presetata la 0.
CALORIES	Afiseaza caloriile consumate; interval cuprins intre 0 - 9999 kcal . Poate afisa descrescator caloriile incepand de la valoarea presetata la 0.
STROKES/MIN	Afiseaza viteza de vaslire cuprinsa intre 0 - 999 vasliri/ min.
PULSE	Afiseaza pulsul, in intervalul cuprins intre 40 si 240 bpm. Purtati o centura de piept optionala, pentru a folosi aceasta functie, asigurand transmiterea semnalului intre centura si receiver. Fecare semnal al pulsului este acompaniat de simbolul Daca nu atasati corect centura de piept va fi afisat semnul, “P”. Folositi butoanele UP, DOWN, RESET pentru a seta valoare tinta pentru puls. In timpul exercitiului sistemul va avertizeaza cu o alarma, daca valoarea tinta a fost atinsa sau depasita. Reduceti intensitatea antrenamentului gradual pentru pastrarea pulsului in zona tinta.
	Travel distance indicator – indica distanta parcursa pe aparatul de vaslit in timpul antrenamentului.

VALORI PRESETATE

Trageti de maner pentru a porni calculatorul. Este posibil sa presetati valorile, de la care sa inceapa numaratoarea inversa. Opriti-va din vaslit timp de 4 secunde, apasati MODE pentru a accesa modul de setare. Folositi butoanele UP, DOWN si RESET pentru a seta valorile. Apasati butonul MODE pentru confirmare. Sau apasati butonul MODE pentru a sari peste setari a continua cu functia urmatoare. Dupa ce ati setat toate valorile, trageti de maner pentru a incepe.

Time	1:00 – 99:00
Count	10 – 9990
Distance	0.1 – 99.9 km
Calories	1.0 – 9999 kcal
Pulse	90 – 220 bpm

NOTE:

1. Puteti preseta valorile pentru diverse functii. Va incepe o numaratoare inversa incepand cu valoarea presetata. Cand finalizati una dintre functiile presetate, calculatorul va avertizeaza printr-un semnal sonor de 3 secunde. Valoarea functiei finalizate va incepe sa creasca in timp ce valorile celorlalte functii vor continua sa scada.
2. Calculatorul se inchide automat dupa 4 minute de inactivitate. Toate valorile functiilor se pastreaza. Tineti apasata tasta RESET timp de 2 secunde pentru a reseta toate valorile.

FUNCTIA PULSE RECOVERY

NOTE: Pentru a folosi acest program, trebuie sa purtati centura de piept (optional). Functia de recuperare puls masoara cat de repede revine la normal pulsul.

Puteti folosi aceasta functie pentru a va urmari progresul. Calculatorul va monitoriza pulsul timp de 60 secunde si va afisa o valoare de recuperare puls cuprinsa intre 1-6:

1.0	Excelent
2.0	Bine
3.0	Mediu
4.0	Sub mediu
5.0	Slab
6.0	Foarte slab

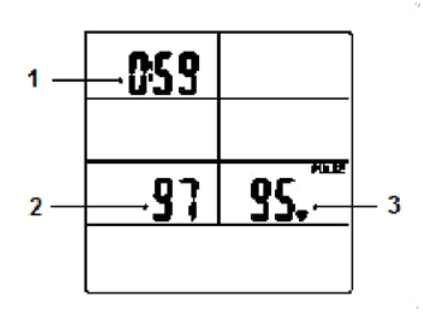
- Folositi valorile doar pentru a compara antrenamentele.
- Functia se foloseste exact dupa antrenament.
- Opriti antrenamentul cand porniti functia recuperare puls.

Pentru inceput, functia recuperare puls va afisa pulsul dvs. timp de aproximativ 5 secunde, dupa afisarea simbolului pentru puls. Apasati butonul RECOVERY. In timp ce aceasta functie este activata, doar functia PULSE si TIME functioneaza, vezi imag. A. Va incepe numaratoarea inversa pentru timp de la 0:60 iar simbolul pentru puls va incepe sa palpaie. Cand timpul ajunge la 0, calculatorul va avertizeaza cu un semnal sonor timp de 3 secunde. Vezi imag. B. Apasati orice buton pentru a iesi din functia de recuperare puls.

NOTE:

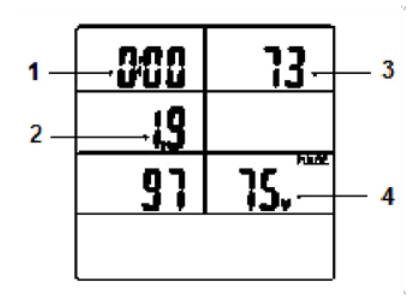
1. Apasati butonul RECOVERY oricand pentru a activa programul de recuperare puls, chiar si in timpul antrenamentului.
2. Odata ce functia de recuperare puls a pornit, incepe numaratoarea inversa pentru timp de la 60 la 0. Apasati tasta RESET pentru a iesi din functia de recuperare puls. Daca nu exista semnal de la puls, fereastra PULSE afiseaza litera “P”. Daca litera “E” este afisata pe ecran inseamna ca TIME a ajuns la valoarea 0.

A



1. Timp
2. Cel mai inalt puls detectat in primele 20 secunde.
3. Pulsul curent (“P” este afisat daca nu este exista semnal puls)

B



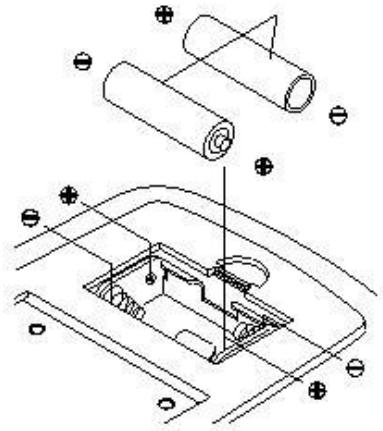
1. Timp
2. Valoare recuperare puls
3. Cel mai mic puls detectat in timp ce este activata functia recuperare puls.
4. Sfarsit puls.

INLOCUIRE BATERII

1. Scoateti capacul de la calculator.
2. Calculatorul functioneaza cu 2 baterii.
3. Vezi imaginea de mai jos pentru inlocuirea bateriilor.

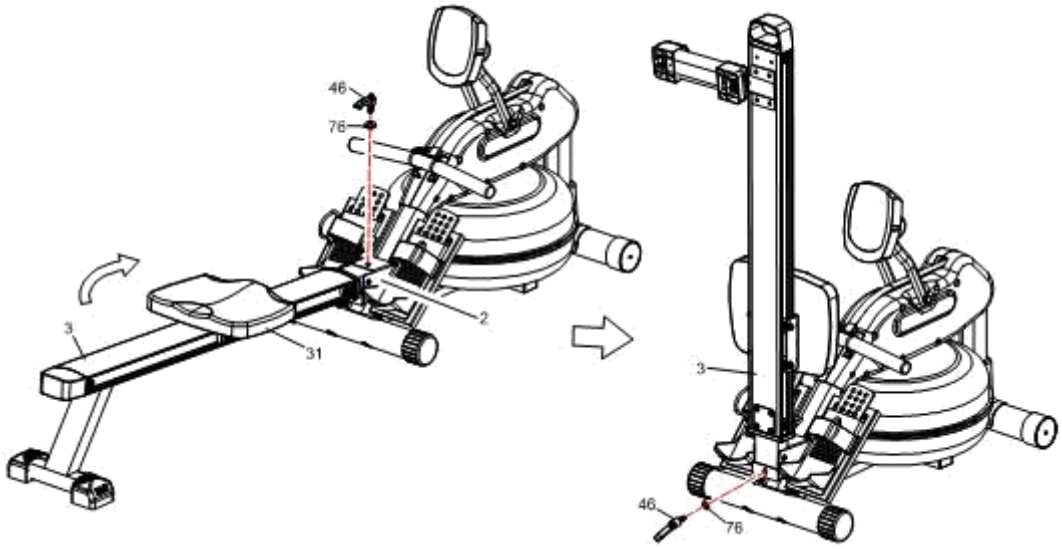
NOTE:

- Nu introduceti in calculator si baterii noi si baterii vechi.
- Folositi acelasi tip de baterii. Nu amestecati bateriile alcaline cu alte tipuri de baterii.
- Bateriile consumate trebuie depozitate in locuri speciale.
- Nu aruncati bateriile in foc.



DEPOZITARE

1. Depozitati produsul intr-un loc uscat, curat.
2. Daca depozitati produsul pentru 1 an, scoateti bateriile din calculator.
3. Pentru a deplasa aparatul, folositi rotile de transport (26) din partea din fata a cadrului de baza (1). Ridicati suportul din spate (4) pentru a transporta produsul. Nu tineti de scaun (31) pentru a transporta produsul.
4. Daca depozitati aparatul pentru mai mult de o luna, goliti rezervorul de apa.
5. Pliati aparatul conform imaginilor de mai jos:
    - Scoateti maneta de fixare (46) saiba (76) de la cadrul principal (2).
    - Pliati sina (3) si blocati-o in pozitia pliata cu ajutorul manetei de fixare (46) saibei (76). Asigurati-va ca sina (3) este bine fixata si nu cade.



MENTENANTA

Verificati produsul in mod regulat, daca prezinta piese uzate sau deteriorate. Nu utilizati niciodata un produs deteriorat sau uzat.

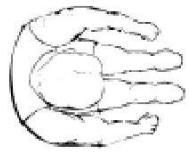
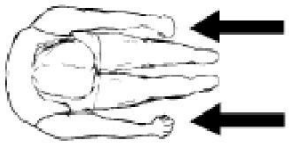
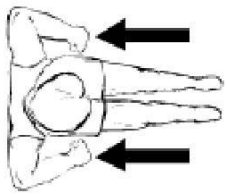
- Asezati-va pe scaun (31) si trageti de maner (8) pentru a va asigura ca sistemul pe baza de apa ofera rezistenta adecvata iar scaunul se misca lin.
- Rezervorul trebuie sa fie umplut cu apa periodic. Improspatati apa regulat adaugand o tableta de purificare a apei cum ar fi: sodium dichlor (56% clor) la fiecare 4-6 luni. **ATENTIE!** Nu folositi niciodata clor pentru piscine (Trichlor 90% clor) sau inalbitor. Acestea pot duce la deteriorarea produsului.
- Curatati periodic rezervorul. Nu folositi substante de curatat pe baza de cloruri, inalbitor sau amoniac.
- Utilizatorul este responsabil pentru mentenanta corecta a produsului.
- Componentele deteriorate sau uzate trebuie inlocuite imediat.
- Only supplied and original spare parts should be used for repairing or maintenance.
- Dupa fiecare utilizare stergeti produsul cu o carpa.

Ghid de utilizare

Vaslirea este un mod eficient de antrenament. Intareste inimia si imbunatateste circulatia sanguina. In aceasta miscare sunt implicate toate grupele musculare majore: talia, bratele, spatele, umerii, soldurile, picioarele.

Miscarea de baza

Asezati-va pe scaun si fixati-va picioarele pe pedale cu ajutorul benzilor Velcro. Tineti mainile pe manere. Aplecati-va in fata, tineti bratele drepte si genunchii usor indoiti conform Fig. 1. Impingeti-va corpul in spate in timp ce va indreptati simultan spatele si picioarele. (Fig. 2). Continuati aceasta miscare pana cand va inclinati usor pe spate. Bratele trebuie pozitionate pe langa corp in acest stadiu conform (Fig. 3). Reveniti la pozitia a doua si repetati miscarile din imaginile de mai jos.

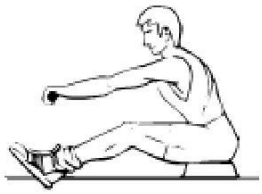
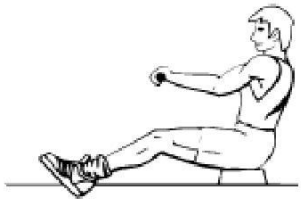
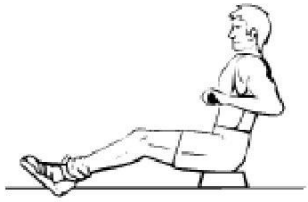
		
Fig. 1	Fig. 2	Fig. 3

Durata exericitiu

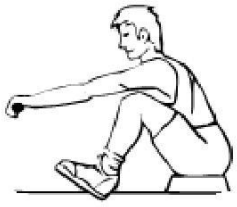
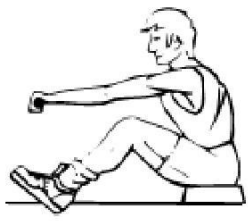
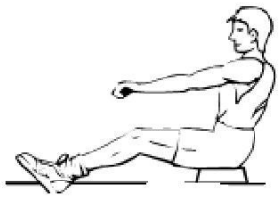
Va recomandam sa incepeti cu un program de exercitii scurt si usor, iar apoi sa continuati cu un program de antrenament mai lung si mai intens. Incepeti sa vasliti timp de 5 minute, apoi mariti durata antrenamentului gradual pentru a va imbunatati conditia fizica. In final ar trebui sa puteti vasli aproximati 15-20 min. Antrenati-va in zile alternative, de 3 ori pe saptamana.

Alternarea stilului de vaslire

Miscare de vaslire doar cu mainile: Acest exercitiu va tonifiaza bratele, umerii, spatele si muschii abdomenului. Asezati-va pe scaun ca in Fig. 4. Indreptati-va picioarele, aplecati-va in fata si tineti mainile pe manere. Controlati-va miscarea si aplecati-va pe spate ca in (Fig. 5) continuati sa trageti manerele inspre piept (Fig. 6). Reveniti la pozitia initiala si repetati.

		
Fig. 4	Fig. 5	Fig. 6

Miscare de vaslire doar cu picioarele: Acest exercitiu va tonifiaza spatele si picioarele. Mentineti-va spatele drept si bratele intinse in fata, indoiti-va genunchii pana cand puteti apuca manerele. (Fig. 7). Folositi-va picioarele pentru a va impinge corpul in spate (Fig. 8) in timp ce va tineti bratele si spatele drept ca in Fig. 9.

		
Fig. 7	Fig. 8	Fig. 9