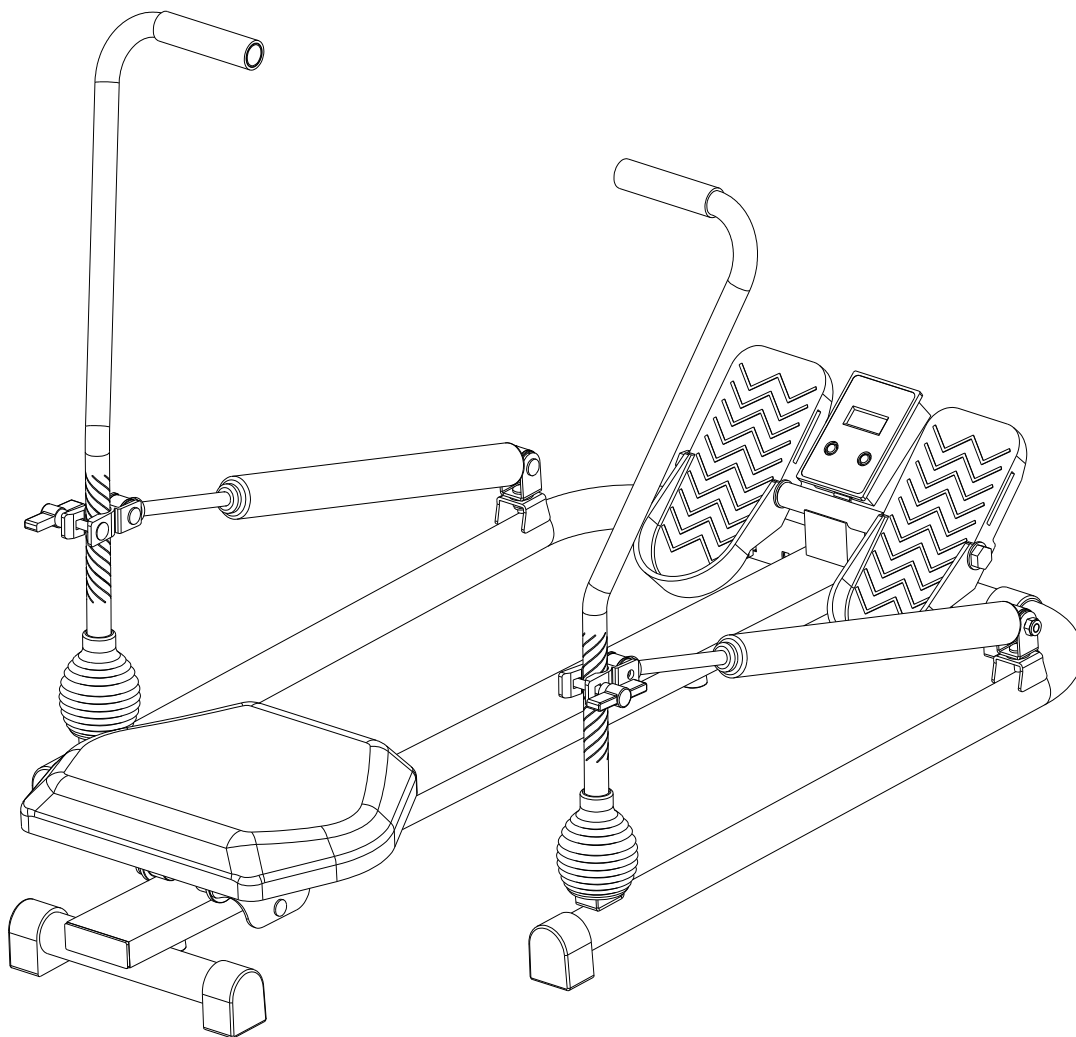




Aparat de vaslit Abarqs SR-003



IMPORTANT: Cititi cu atentie manualul inainte de a utiliza acest produs. Pastrati manualul pentru referinte ulterioare.

Specificatiile produsului pot sa difere de imaginea prezentata si pot fi schimbate fara notificari in prealabil.

CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA-----	2
VEDERE DESFASURATA-----	3
LISTA COMPONENTE-----	4
INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE-----	5
OPERARE CALCULATOR-----	8
EXERCITII DE INCALZIRE SI RELAXARE-----	9

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

ATENTIE!

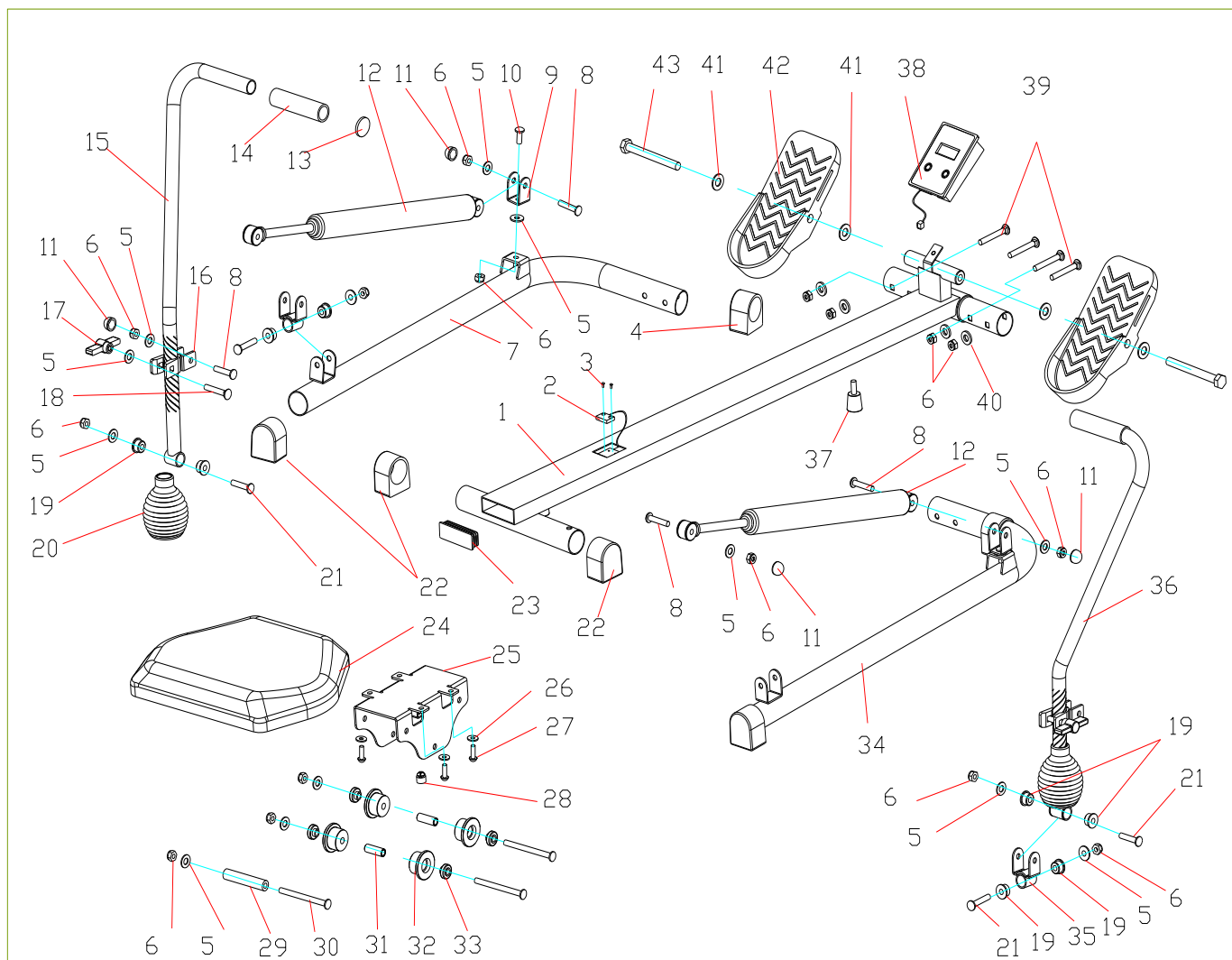
Va recomandam sa cititi cu atentie manualul de utilizare inainte de a asambla/utiliza produsul si sa respectati instructiunile de mai jos:

1. Copiii si animalele nu au voie sa se apropie de aparatul de vaslit. Nu lasati copii nesupravegheati in apropierea produsului.
2. Este interzis ca mai multe persoane sa foloseasca produsul in acelasi timp.
3. Atentie la semnalele corpului dvs. Antrenarea excesiva sau incorecta va poate afecta sanatatea. Opriti antrenamentul daca aveti urmatoarele simptome: dureri, senzatie de apasare in piept, puls neregulat, respiratie dificila, ameteala, greata. Daca aveti aceste simptome, consultati medicul imediat.
4. Acest aparat trebuie asezat pe o suprafata dreapta si solida, nu il folositi afara sau in apropierea apei.
5. Nu va tineti mainile in apropierea partilor mobile ale produsului, pentru a evita accidentarea.
6. Purtati imbracaminte potrivita cand va antrenati si incaltaminte sport.
7. Nu asezati obiecte ascutite in preajma aparatului de vaslit.
8. Persoanele cu dizabilitati nu trebuie sa foloseasca acest aparat fara supraveghearea unui adult.
9. Executati exercitii de incalzire inainte de a folosi acest aparat de vaslit.
10. Verificati aparatul in mod regulat, daca prezinta piese deteriorate, uzate. In cazul in care gasiti piese defecte, nu mai folositi produsul, pana la rezolvarea problemei.

ATENTIE!

Consultati medicul inainte de a incepe orice program de exercitii, in special daca aveti peste 35 ani sau aveti probleme de sanatate. Nu ne asumam responsabilitatea in cazul accidentarilor provocate de utilizatori.

VEDERE DESFASURATA



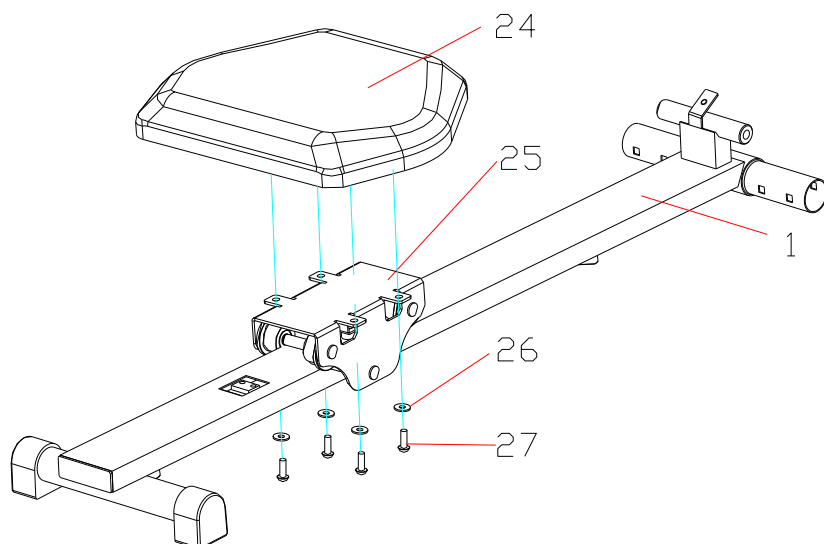
LISTA COMPONENTE

Nr.	Denumire	buc.		Nr.	Denumire	buc.
1	Sina	1		23	Dop patrat	1
2	Senzor	1		24	Sa	1
3	Surub Phillips	2		25	Suport sa	1
4	Capac stabilizator fata	2		26	Saiba plata D6	4
5	Saiba plata D8	15		27	Surub imbus M6×15	4
6	Piulita nylon M8	17		28	Magnet rotund	1
7	Baza stanga	1		29	Tub	1
8	Surub imbus M8x40	4		30	Surub imbus M8x100	3
9	Cilindru de conexiune	2		31	Distantier	2
10	Surub imbus M8×20	2		32	Scripete	4
11	Capac surub S13	4		33	Rulment	4
12	Cilindru	2		34	Baza dreapta	1
13	Dop rotund	2		35	Piesa U pentru maner	2
14	Spuma manere	2		36	Maner mobil drept	1
15	Maner mobil stang	1		37	Amortizor	2
16	Clema de aluminiu	2		38	Calculator	1
17	Rotita	2		39	Surub M8x50	4
18	Surub M8x45	2		40	Saiba D8	4
19	Set aliaj	8		41	Saiba plata D12	4
20	Burduf	2		42	Pedale	2
21	Surub imbus M8x50	4		43	Surub hex. M12x130	2
22	Capac stabilizator spate	4				

INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

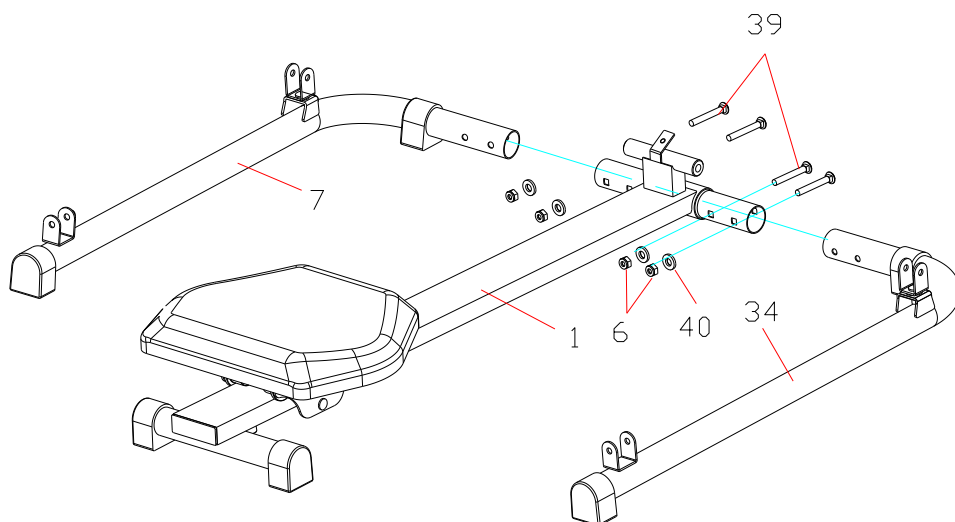
Pas 1

Fixati saua (24) la suportul glisant (25) cu ajutorul surubului imbus (27) si a saibei plate (26).



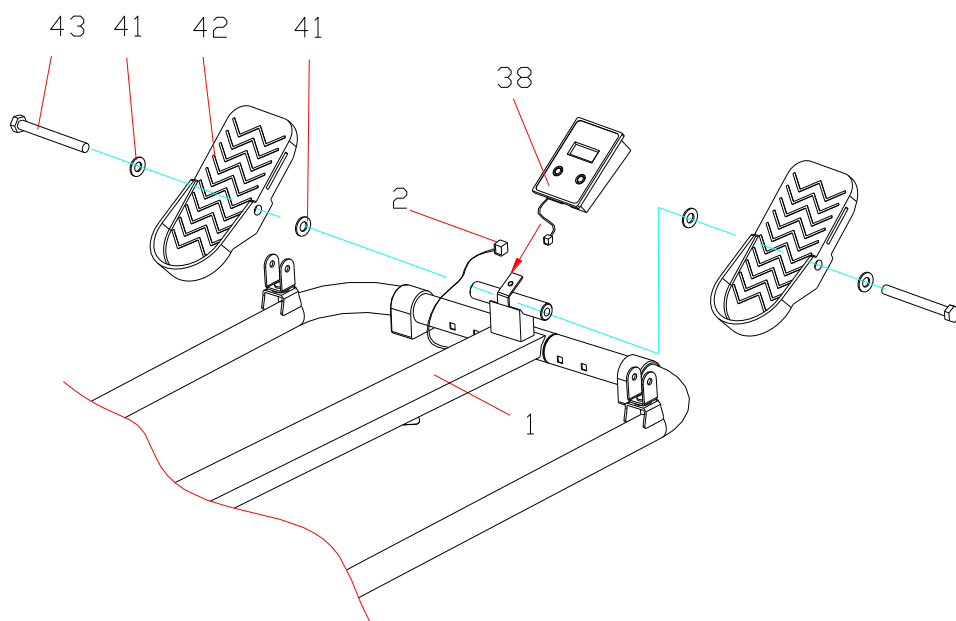
Pas 2

Fixati baza stanga (7) si baza dreapta (34) la sina (1) folosind surubul (39), saiba (40) si piulita de nylon (6).



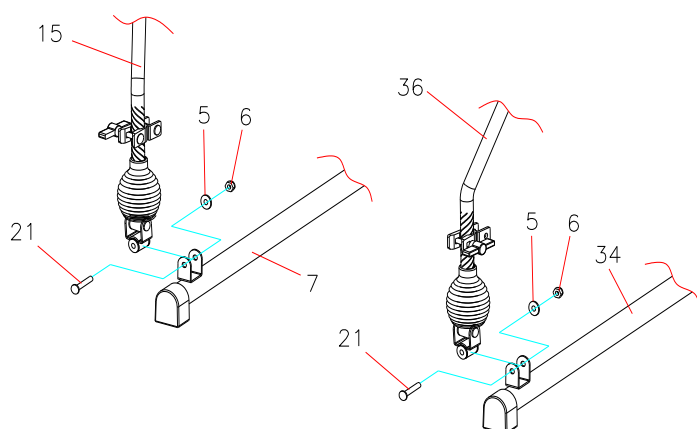
Pas 3

Atasati pedala (42) la sina (1) folosind surubul (43) saiba plata (41); conectati calculatorul (38) la cablul senzorului (2); Atasati calculatorul (38) la cadrul de suport de pe sina (1).



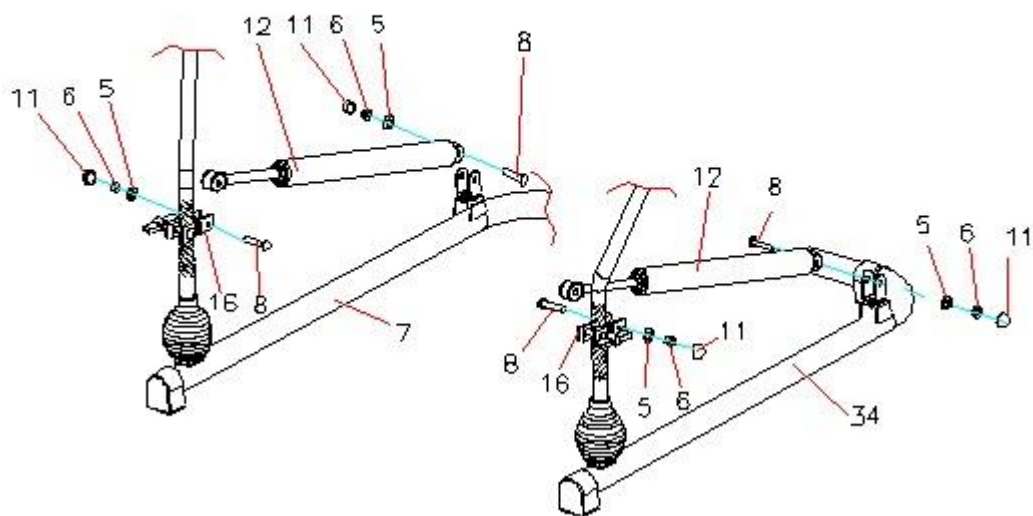
Pas 4

Fixati manerul mobil stang (15) la baza stanga (7) folosind un surub imbus (21), o saiba plata (5) piulita de nylon (6); fixati manerul mobil drept (36) la baza dreapta (34) folosind surubul imbus (21), o saiba plata (5), piulita de nylon (6).



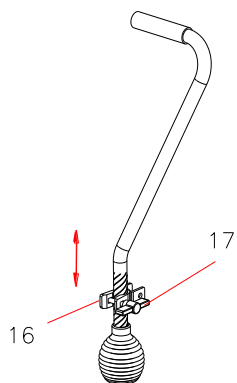
Pas 5

Fixati cilindrul (12) din partea stanga la baza stanga (7) si la clema de aluminiu (16) folosind surubul imbus (8), saiba plata (5) si piulita de naylon (6); fixati cilindrul (12) din partea dreapta la baza dreapta (34) si la clema de aluminiu (16) folosind surubul imbus (8), saiba plata (5) si piulita de nylon (6).



Pas 6

Slabiti rotita (17), miscati in sus si in jos clema de aluminiu (16), ajustati la inaltimea dorita apoi fixati rotita (17) pentru a ajusta rezistenta la vaslire.



OPERAREA CALCULATORULUI

SPECIFICAȚII:

TIME-----00:00 - 99:59 MIN:SEC
DISTANCE-----0.00 - 99.99 KM OR ML
COUNT-----0 - 9999 TIMES
CALORIES-----0 - 9999 KCAL
TOTAL COUNT(if have)-----0 - 9999 TIMES
PULSE(if have)-----40 - 200 BEATS/MIN

FUNCTII BUTOANE:

MODE/SELECT: Selecteaza functia dorita. Tineti apasat butonul timp de 4 secunde pentru a resta toate valorilor functiilor (resetare totala).

SET(optional): Se apasa pentru introducerea valorilor tinta.

RESET/CLEAR(optional): Reseteaza valoarea functiei.

OPERARE CALCULATPR:

AUTO ON/OFF Ecranul se stinge automat dupa 4 minute de inactivitate. Ecranul porneste automat daca apasati orice tasta sau la inceperea exercitiului.

FUNCTII:

<1>.TIME(TMR) Afiseaza durata exercitiului.

<2>.DISTANCE(DST) Afiseaza distanta parcursa in cadrul antrenamentului.

<3>.COUNT(CNT) Afiseaza numarul de repetari.

<4>.CALORIES(CAL) Afiseaza consumul de calorii.

<5>.TOTAL COUNT(TOTAL) (optional) Afiseaza numarul total de repetari.

Cand primeste semnal, porneste numaratoarea de la datele originale.

TOTAL COUNT nu poate fi resetat (cu butonul RESET) doar daca scoateti bateria.

<6>.PULSE(PUL) (optional). Afiseaza pulsul utilizatorului in timpul antrenamentului

Nota: Trebuie sa tineti ambele palme pe senzorii de puls.

<7>.SCAN Afiseaza fiecare functie in ordinea urmatoare:

①TIME②DISTANCE③COUNT④T-COUNT(optional)⑤CALORIES ⑥PULSE(optional).

BATTERII Daca ecranul calculatorului nu afiseaza valorile, inlocuiti bateriile. Calculatorul are nevoie de 2 baterii de tip "AA".

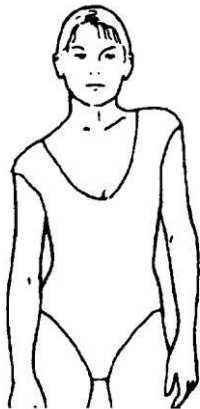
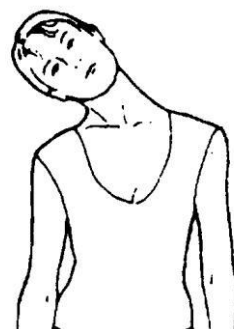
EXERCITII DE INCALZIRE SI RELAXARE

Faza de incalzire este un exercitiu de baza al oricarui antrenament. Scopul acestei faze este de a pregati corpul pentru efort si a micsora riscul de accidentari. Efectuati exercitii de incalzire timp de 5-10 minute inainte de inceperea antrenamentului. Orice antrenament trebuie sa inceapa cu aceste exercitii care pregatesc corpul pentru efort mai intens, incalzind si intinzand muschii, determinand o crestere a circulatiei si a pulsului, pentru a ajunge mai mult oxigen la nivelul muschilor.

Faza de relaxare de la finalul antrenamentului, are rolul de a preveni febra musculara. Efectuand aceste exercitii, corpul revine la starea de relaxare initiala, la sfarsitul fiecarui antrenament. Exerciitiile de relaxare sunt executate corect daca pulsul revine la normal, iar sangele se intoarce la inima.

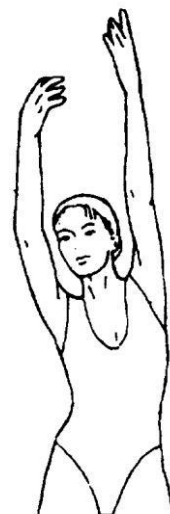
ROTIRI ALE CAPULUI

Rotiti capul spre dreapta pentru un moment, apoi aplecati capul pe spate in timp ce intindeti barbia in directia tavanului, lasand gura deschisa. Rotiti capul spre stanga pentru un moment, apoi lasati usor capul in piept pentru cateva momente.



RIDICARI ALE UMERILOR

Ridicati umarul drept inspre ureche si mentineti cateva secunde pozitia. Apoi ridicati umarul stang pentru cateva secunde, in timp ce il coborati pe cel drept.



INTINDERI LATERALE

Ridicati mainile deasupra capului. Indenti bratul drept inspre tavan cat de sus puteti. Mentineti cateva secunde pozitia, apoi repetati exercitiul cu bratul stang.

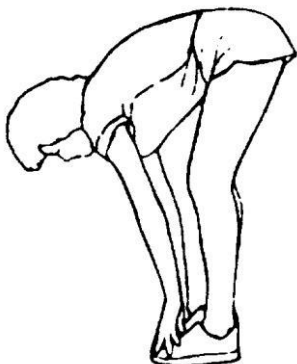
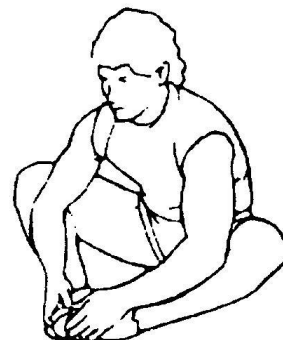


INTINDERI PENTRU MUSCHII CVADRICEPS

Sprijiniti-va cu o mana de perete pentru a va pastra echilibrul, duceti in spate cealalta mana si apucati talpa piciorului drept. Apropiat calcaiul de fese cat de mult puteti. Mentineti pozitia 15 secunde apoi repetati cu piciorul stang.

INTINDERI PENTRU PARTEA INTERIOARA A COAPSELOR

Asezati-va in sezut cu talpile lipite una de cealalta si genunchii orientati in exterior. Apropiati talpile de corp, cat de mult puteti. Impingeti usor genunchii inspre sol. Mentineti pozitia 15 sec.

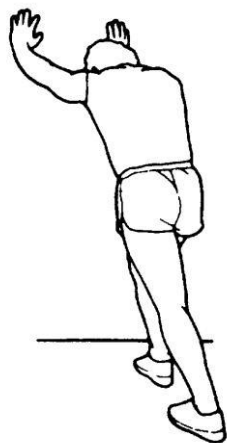
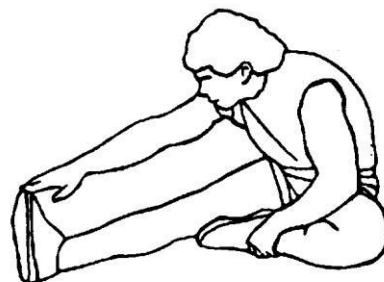


ATINGEREA DEGETELOR DE LA PICIOARE

Aplecati-va usor in jos din talie, relaxand spatele si umerii in timp ce va intindeti inspre degetele de la picioare cat de mult puteti si mentineti pozitia 15 secunde.

INTINDERI ALE MUSCHILOR FEMURALI

Intindeti piciorul drept. Sprijiniti talpa piciorului stang pe interiorul coapsei drepte. Intindeti-va inspre degete cat de mult puteti. Mentineti pozitia timp de 15 secunde. Relaxati-va apoi repetati cu piciorul stang



INTINDERI ALE MUSCHILOR GAMBEI

Sprijiniti-va cu ambele maini de perete, iar piciorul stang trebuie sa fie in fata celui drept. Mentineti intins piciorul drept, iar cel stang pe podea. Apoi indoiti piciorul stang si aplecati-va in fata, miscand soldurile inspre perete. Mentineti cateva secunde pozitia apoi repetati cu celalalt picior timp de 15 secunde.



Importator si Distribuitor in Uniunea Europeana

SC SPORT BRANDS DISTRIBUTION SRL

Str. Apuseni nr.1, Deva, jud. Hunedoara, Tel: +40354 88 22 22

email: comenzi@sport-mag.ro

Web: www.sport-mag.ro