



MANUAL DE UTILIZARE – RO
20113 Aparat de vaslit inSPORTline Thenar



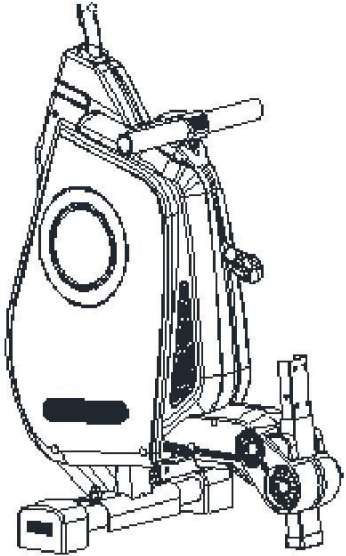
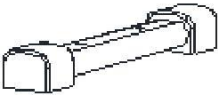
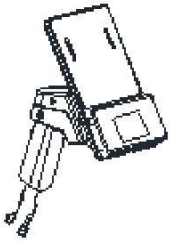


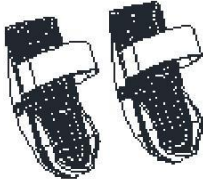
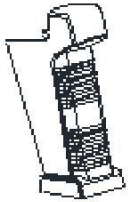

CUPRINS


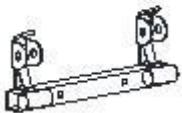
INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
ASAMBLARE	4
CONSOLA	11
DIAGRAMA	13
LISTA COMPONENTE	14
CUM SA VA ANTRENATI	15
MENTENANTA	15
DEPOZITARE	15
NOTE IMPORTANTE	16
PROTEJAREA MEDIULUI	16

INSTRUCIUNI DE SIGURANTA

- Citiți cu atenție acest manual înainte de prima utilizare și păstrați-l pentru referințe viitoare.
- Respectați toate avertismentele și precauțiile, inclusiv etapele de asamblare. Folosiți-l numai în scopul prevăzut.
- Asamblați-l și utilizați-l doar în conformitate cu acest manual pentru a vă menține siguranța. Informați toți ceilalți utilizatori despre utilizarea în condiții de siguranță.
- Păstrați-l departe de copii și animale de companie. Nu lăsați copiii nesupravegheați lângă acest dispozitiv. Doar o persoană adultă poate asambla și folosi produsul.
- Cereți sfatul medicului dumneavoastră înainte de a începe orice program de exerciții. Este necesar, mai ales dacă suferiți de anumite probleme de sănătate sau dacă luați anumite medicamente care v-ar putea afecta ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
- Respectați semnalele corpului. Dacă simțiți anumite simptome (durere, presiune în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau greață), opriți-vă imediat. Exercițiile necorespunzătoare pot duce la probleme grave de sănătate.
- Puneți produsul doar pe o suprafață plană, uscată și curată și păstrați o distanță de siguranță de cel puțin 0,6 m față de alte obiecte pentru o siguranță mai mare. Folosiți un covor de protecție pentru a proteja covorul sau podeaua.
- Purtați haine sport adecvate și încălțăminte sport. Evitați hainele prea largi.
- Nu folosiți produsul afara.
- Verificați dacă aparatul este deteriorat sau are piese uzate înainte de fiecare utilizare. Verificați periodic toate șuruburile și piulițele. Ar trebui să fie bine strânse. Strângeți din nou, dacă este necesar. Nu folosiți niciodată un aparat de vaslit deteriorat sau cu uzura pentru siguranța dvs.
- Dacă apar margini ascutite, opriți utilizarea produsului.
- Dacă auziți zgomote neobișnuite care vin de la acest aparat, nu îl mai folosiți.
- Nicio parte reglabilă nu trebuie să împiedice mișcările utilizatorului. O singură persoană poate folosi aparatul în același timp.
- Nu este destinat scopului terapeutic.
- Atenție la ridicare sau transportare pentru a evita accidentarea spatelui. Folosiți numai tehnici de ridicare adecvate sau cereți ajutor altei persoane.
- Nu faceți nicio modificare necorespunzătoare acestui produs. Dacă este necesar, contactați service-ul.
- **Limita de greutate:** 150 kg
- **Categorie:** HC conform normelor EN 957 pentru uz casnic.
- **ATENȚIE!** Este posibil ca monitorizarea frecvenței cardiace să nu fie complet exactă. Antrenarea excesivă poate duce la o vătămare gravă sau chiar la deces. Dacă începeți să vă simțiți rau, opriți imediat exercițiul.










ASAMBLARE




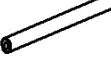



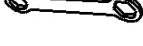

	
<p>No. 1</p>	<p>No. 3</p>
	
<p>No. 9</p>	<p>No. 26</p>
	
<p>No. 11</p>	<p>No. 14 L/R</p>
	
<p>No. 69</p>	<p>No. 35</p>

	
No. 28	No. 17

Nr.	Denumire	Buc.
1	Cadru principal	1
3	Stabilizator anterior	1
9	Consola	1
26	Sina	1
11	Scaun	1
14L/R	Pedale L/R	1/1
69	Capac stabilizator posterior	1
35	Suport scaun	1
28	Stabilizator posterior	1
17	Suport pedale	1

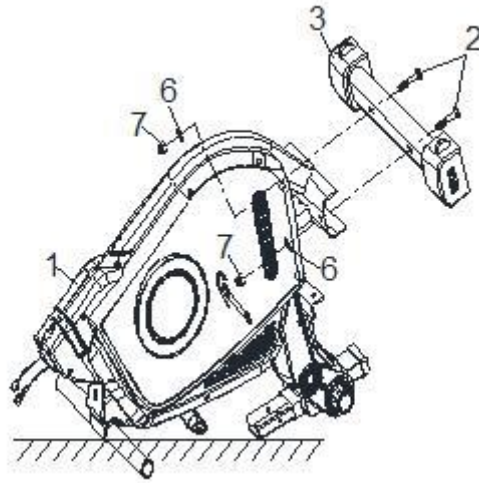
ASAMBLARE

Nr.	Denumire	Buc.	Imag.
2	Surub	2	
6	Saiba plata	2	
7	Piulita	2	
19	Surub	2	
15	Surub	2	
30	Surub hex.	2	
34	Piulita	2	
22	Saiba cauciucata	4	
23	Surub hex.	5	

24	Surub	10	
25	Saiba plata	12	
8	Saiba ondulata	1	
72	Ax pedale	2	
73	Saiba plata	6	
74	Surub hex.	4	
	Cheie imbus 4 mm	2	
	Cheie fixa	1	
	Cheie imbus 6 mm	1	

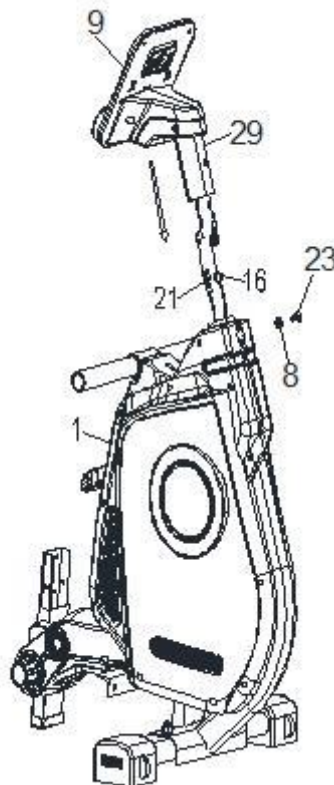
PAS 1

Atasati stabilizatorul anterior (3) la cadrul principal (1) cu 2 suruburi (2), 2 saibe (6) si 2 piulite (7).



PAS 2

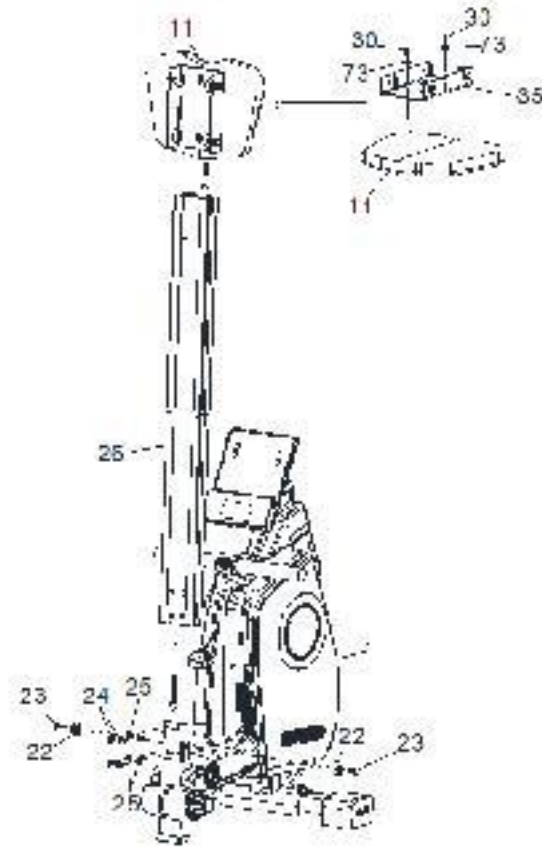
Conectati cablul central al consolei la cablul senzorului 1 (16) si cablul senzorului 2 (21). Atasati suportul consolei (29) la cadrul principal (1) si fixati cu suruburi (23) si saibe (8).



PAS 3

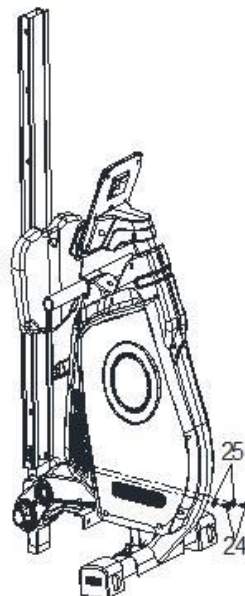
Scoateti siguranta de blocare din cadrul principal (1). Fixati sina (26) folosind 4 suruburi (24) si 4 saibe (25).

Atasati scaunul (11) la suport (35) folosind 2 suruburi (30) si 2 saibe (73). Atasati saibele cauciucate (22) la sina (26) si fixati cu 2 suruburi (23).



PAS 4

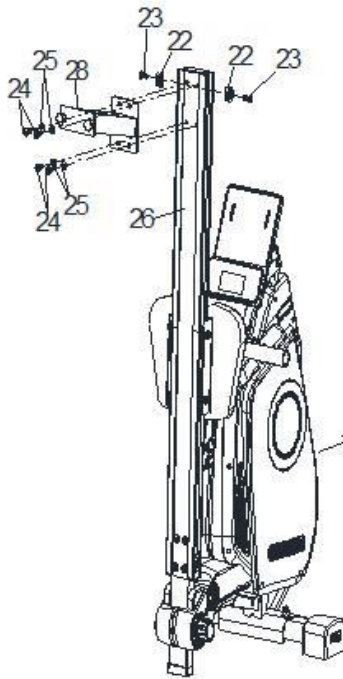
Fixati sina (26) cu 2 suruburi (24) si 2 saibe (25).



PAS 5

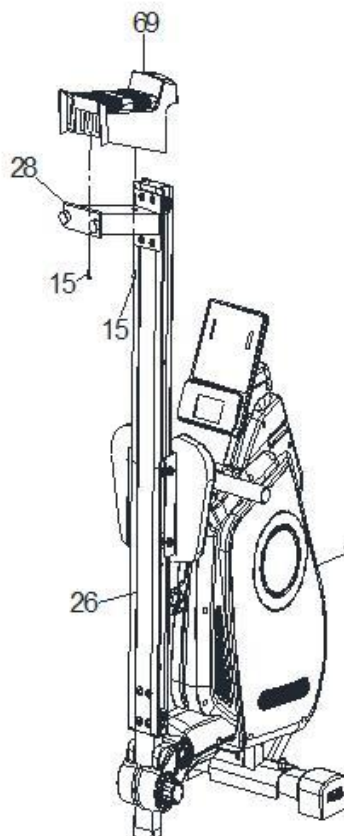
Atasati 2 saibe cauciucate (22) la partea din spate a sinei (26) si fixati cu 2 suruburi (23).

Atasati stabilizatorul posterior (28) la partea din spate a sinei (26) si fixati cu 4 suruburi (24) si 2 saibe (25).



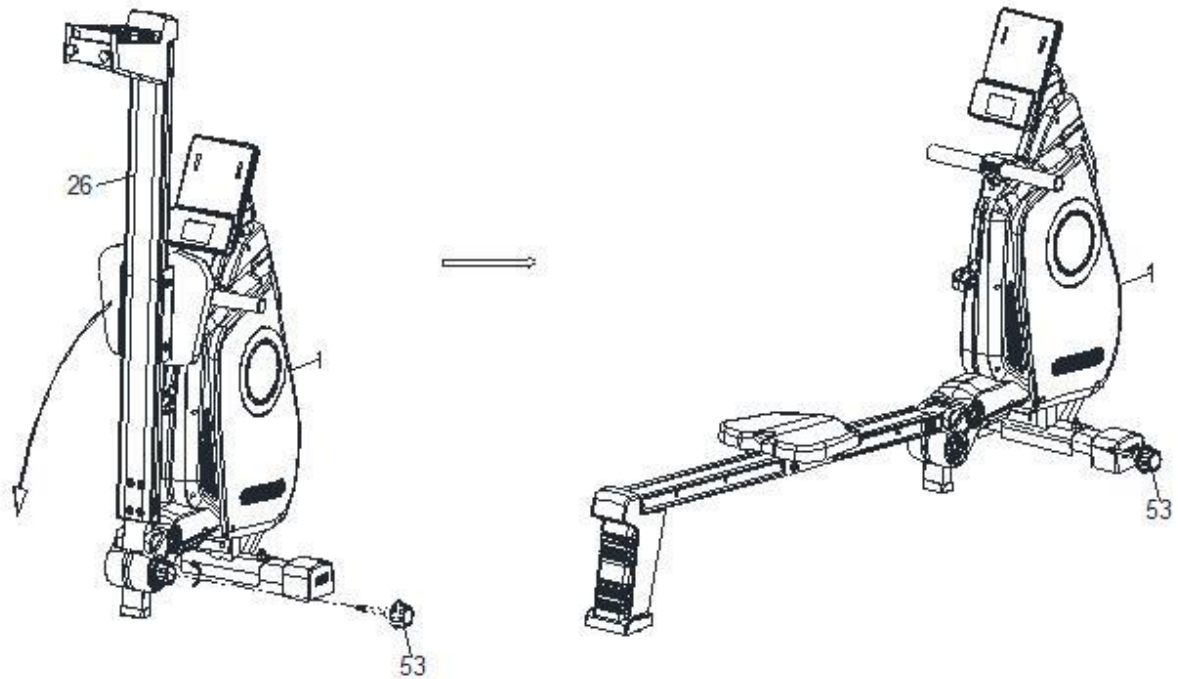
PAS 6

Atasati capacul (69) la stabilizatorul posterior (28) si fixati cu 2 suruburi (15).



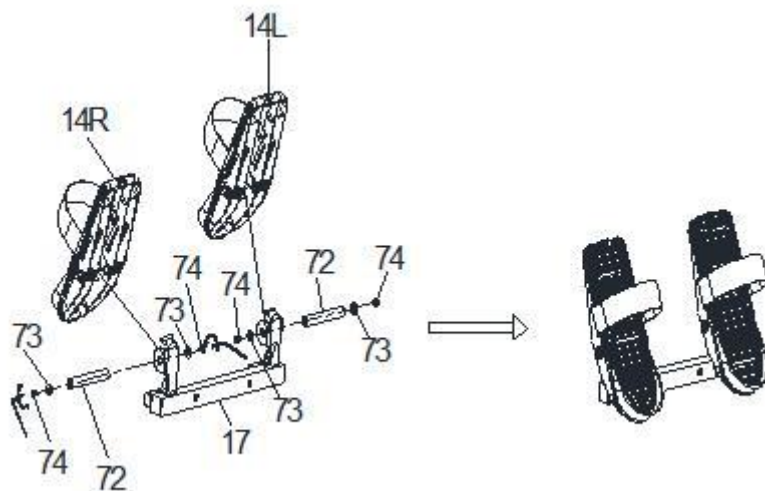
PAS 7

Depliați sina (26) și inserați roțita de blocare (53).



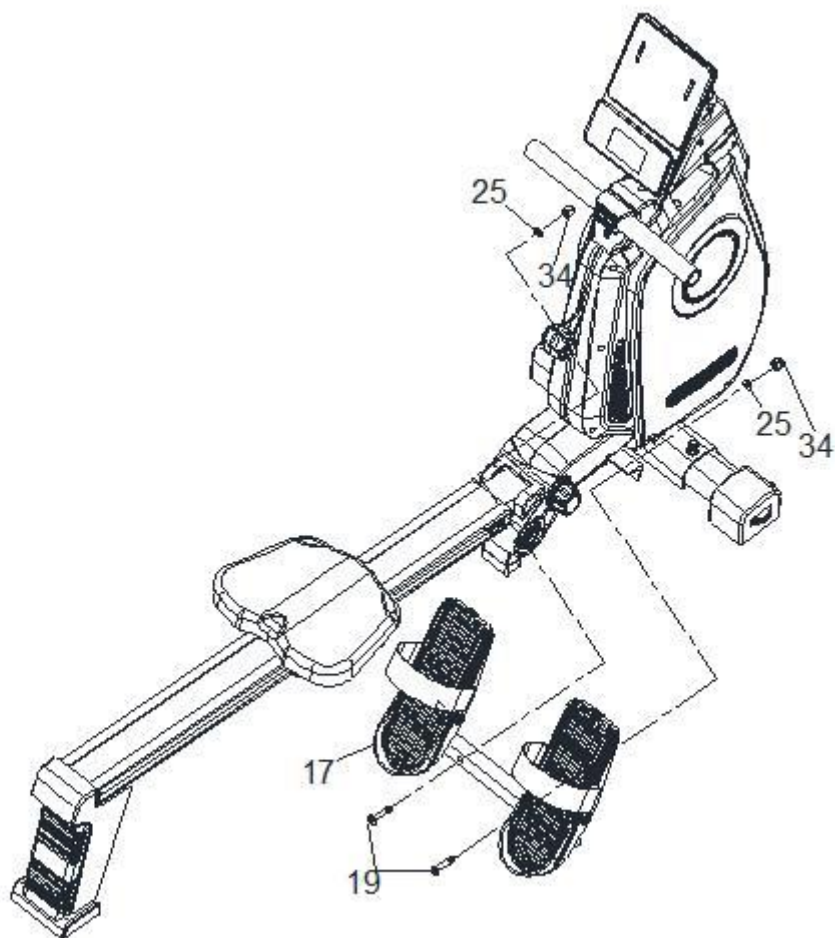
PAS 8

Atașati pedala dreapta și stângă (14 L / R) la suportul pentru pedale (17). Glisați axurile pedalelor (72) prin pedale (14 L / R). Fixați cu 4 șuruburi (74) și 4 saibe (73).



PAS 9

Atasati suportul pedalelor (17) la cadrul principal folosind 2 suruburi (19), 2 saibe (25) si 2 piulite (34).



CONSOLA



BUTOANE

MODE	Apasati pentru confirmarea selectiei.
SET	Setati timpul, numarul de repetari, distanta, caloriile.
RESET	Resetati timpul, numarul de repetari, distanta, caloriile.

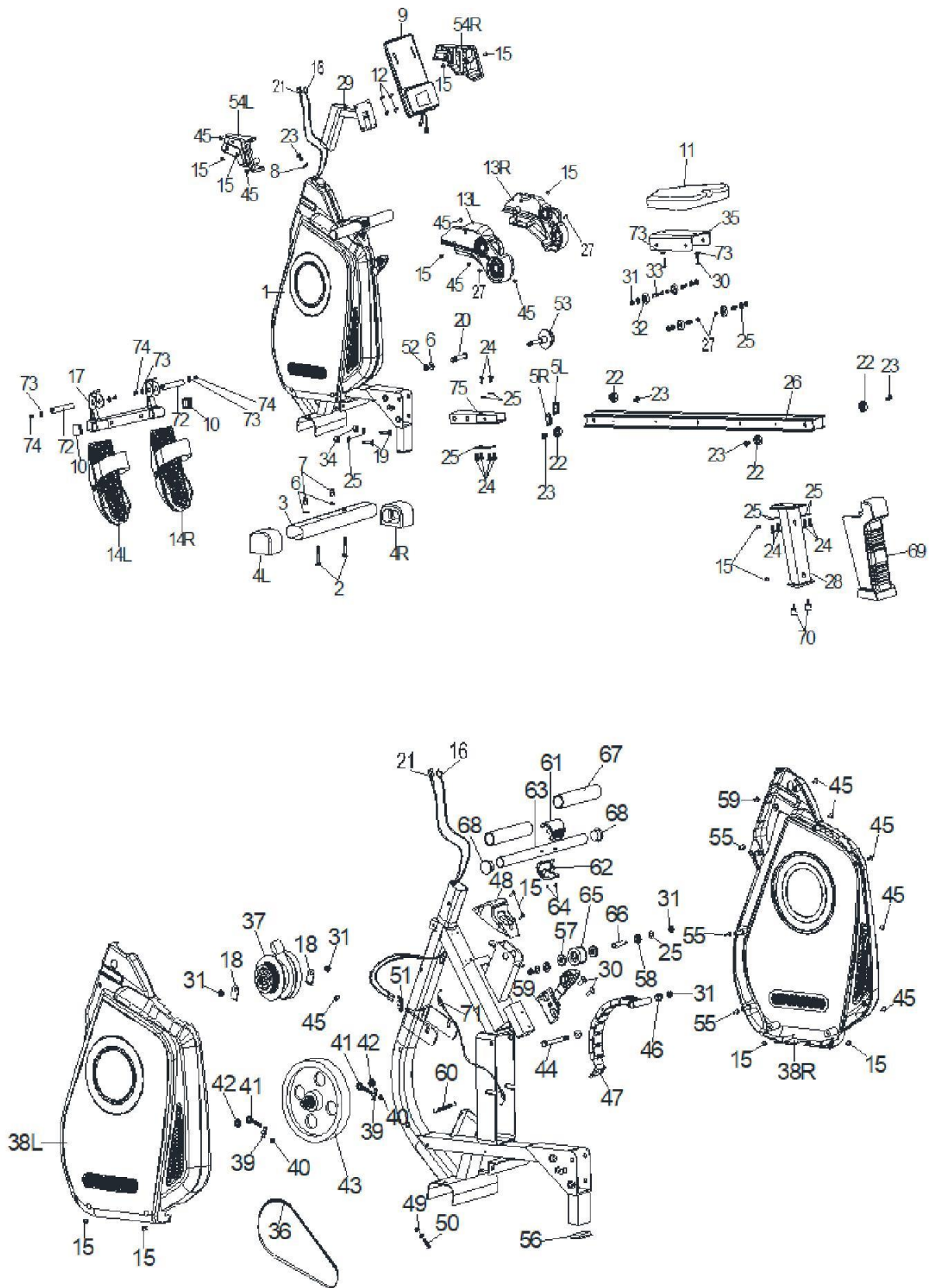
FUNCTII

SCAN	Apasati MODE in mod repetat pentru a selecta SCAN. La fiecare 5 secunde ecranul va afisa date diferite: timp, numar de repetari, repetari pe minut, calorii. Datele vor fi afisate timp de 6 secunde.
TIME	Afiseaza durata antrenamentului Apasati MODE in mod repetat pentru a selecta TIME, apoi apasati SET pentru a seta timpul de antrenament. Va fi afisata numaratoarea inversa incepand cu valoarea setata.
COUNT	Este afisat numarul de repetari in timpul exercitiului. Apasati MODE in mod repetat pentru a selecta COUNT, apoi apasati SET pentru a seta numarul de repetari. Va fi afisata numaratoarea inversa incepand cu valoarea setata.
DISTANCE	Este afisata distanta parcursa. Apasati MODE in mod repetat pentru a selecta DISTANCE, apoi apasati SET pentru a ajusta distanta. Va fi afisata numaratoarea inversa incepand cu valoarea setata.
CALORIES/MIN (RPM)	Este afisat numarul de repetari pe minut.
CALORIES	Sunt afisate calorii consumate pe minut. Apasati butonul MODE in mod repetat pentru a selecta CALORIES, apoi apasati SET pentru a seta consumul de calorii. Va fi afisata numaratoarea inversa incepand cu valoarea setata.

AFISARE

FUNCTII	SCAN	La fiecare 6 secunde
	TIME	0:00 – 99:59
	COUNT	0 – 9999
	DISTANCE	0 – 9999
	RPM	0 – 999
	CALORIES	0 – 9999
TIP BATERIE	2x AAA sau UM4	
TEMPERATURA DE FUNCTIONARE	0°C - +40°C	
TEMPERATURA DE DEPOZITARE	-10°C - +60°C	

DIAGRAMA



LISTA COMPONENTE

NR.	DENUMIRE	buc	NR.	DENUMIRE	buc.
1	Cadru principal	1	33	Ax roti de transport	4
2	Surub	2	34	Piulita	2
3	Stabilizator anterior	1	35	Suport scaun	1
4/L	Capac stanga stabilizator anterior	1	36	Curea	1
4/R	Capac dreapta stabilizator anterior	1	37	Arc	1
5/L	Capac stanga-sina	1	38/L	Capac stanga	1
5/R	Capac dreapta-sina	1	38/R	Capac dreapta	1
6	Saiba plata	3	39	Surub	2
7	Piulita	2	40	Piulita	2
8	Saiba ondulata	1	41	Surub	2
9	Consola	1	42	Piulita	2
10	Capac	2	43	Volanta	1
11	Scaun	1	44	Surub	1
12	Surub	4	45	Surub	11
13/L	Capac stanga	1	46	Suport magnet	2
13/R	Capac dreapta	1	47	Set magnet	1
14/L	Pedala stanga	1	48	Tampon manere	1
14/R	Pedala dreapta	1	49	Piulita	2
15	Surub	14	50	Surub	1
16	Cablu senzor 1	1	51	Suport senzor	1
17	Suport pedale	1	52	Piulita	1
18	Saiba	2	53	Rotita	1
19	Surub	2	54	Capac tija de suport	1/1
20	Surub	1	55	Surub	3
21	Cablu senzor 2	1	56	Capace	1
22	Saiba cauciucata	4	57	Rulmenti	2
23	Surub hex.	5	58	Distantier	1
24	Surub hex.	10	59	Rotita ajustare rezistenta	1
25	Saiba plata	17	60	Arc	1
26	Sina	1	61	Capac maner	1
27	Surub	6	62	Capac inferior maner	1
28	Stabilizator posterior	1	63	Maner	1
29	Consola	1	64	Surub	2
30	Surub hex.	4	65	Scripete plastic	1
31	Piulita	9	66	Ax scripete	1
32	Roti de transport	4	67	Spuma manere	2

68	Capac maner	2	72	Ax pedale	2
69	Capac stabilizator posterior	1	73	Saiba plata	6
70	Opritor ajustabil	2	74	Surub hex.	4
71	Cablu motor	1	75	Tija de conectare	1

CUM SA VA ANTRENATI

Fazele vaslirii corecte pentru antrenarea diferitelor grupe musculare:

1. Inceput (muschii din zona inferioara): Indoiti genunchii si intineti bratele. Apucati manerele si tineti spatele drept (Pic 01).
2. Miscare (muschii din zona centrala): Indreptati picioarele (Pic 02).
3. Sfarsit (muschii din zona superioara): Tineti spatele si picioarele drepte. Trageti de manere inspre corp (Pic 03).
4. Antrenarea muschilor femurali (Pic 04).
5. Antrenarea muschilor bratelor (Pic 05).
6. Antrenarea muschilor spatelui si abdominali (Pic 06).



Picture 01



Picture 02



Picture 03



Picture 04



Picture 05



Picture 06

MENTENANTA

- Curatare: Folositi o carpa moale pentru curatarea produsului.
- Nu folositi substante abrazive pe partile din plastic.
- Curatati transpiratia de pe aparat dupa exercitiu.
- Protejati consola de umezeala pentru a impiedica deteriorarea.
- Protejati consola de lumina directa a soarelui.
- Verificati suruburile si pedalele cel putin o data pe saptamana. Strangeti daca este necesar.
- Depozitati produsul intr-un loc uscat si curat. Tineti produsul la distanta de copii.

DEPOZITARE

Pastrati produsul intr-un spatiu uscat si curat. Asigurati-va ca aparatul de vaslit nui are stecherul introdus in priza si ca intrerupatorul este oprit.

NOTE IMPORTANTE

Acest aparat de vaslit indeplinește normele de siguranță standard și este potrivit numai pentru uz casnic. Orice altă utilizare este interzisă și poate fi periculoasă pentru utilizatori. Nu suntem responsabili pentru nicio vătămare cauzată de utilizarea necorespunzătoare și interzisă a produsului.

Consultați medicul înainte de a începe antrenamentul cu aparatul de vaslit. Medicul dumneavoastră ar trebui să evalueze dacă sunteți apt fizic să folosiți aparatul și cât de mult efort puteți face. Exercițiile incorecte pot dăuna sănătății.

Citiți cu atenție sfaturile din manual. Dacă aveți dureri, greață, respirație dificilă sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiului fizic, opriți imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, contactați imediat medicul.

Acest aparat nu este potrivit pentru scopuri profesionale sau medicale. De asemenea, nu poate fi utilizat în scopuri de vindecare.

Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta oferă numai informații aproximative despre frecvența cardiacă medie și orice frecvență de puls sugerată nu este obligatorie medical. Datele acumulate pot să nu fie întotdeauna corecte cu privire la factorii umani și de mediu incontrollabili.

PROTECTIA MEDIULUI

După expirarea duratei de viață a produsului sau dacă repararea posibilă este neeconomică, duceți-l conform legilor locale în cea mai apropiată unitate de colectare.

Prin eliminarea corespunzătoare a produsului veți proteja mediul și resursele naturale. Mai mult, puteți ajuta la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur unde să-l duceți, cereți ajutorul autorităților locale, pentru a evita încălcarea legilor și sancțiunile.

Nu aruncați bateriile printre deșeurile menajere, ci duceți-le la unitățile de reciclare.