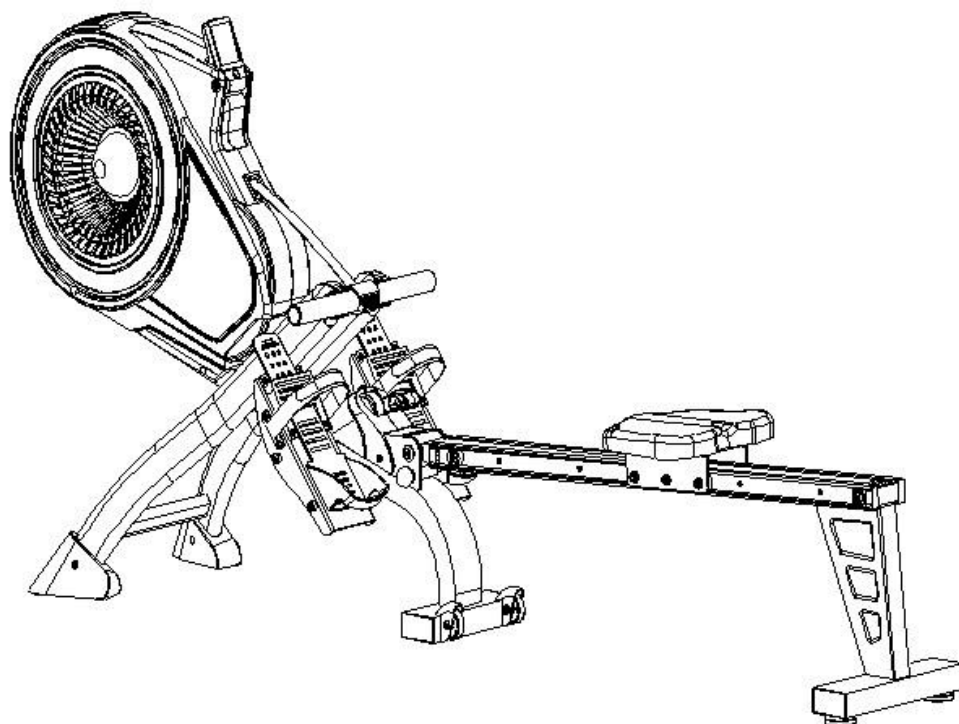




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 20114 Aparat de vâslit inSPORTline Bravos



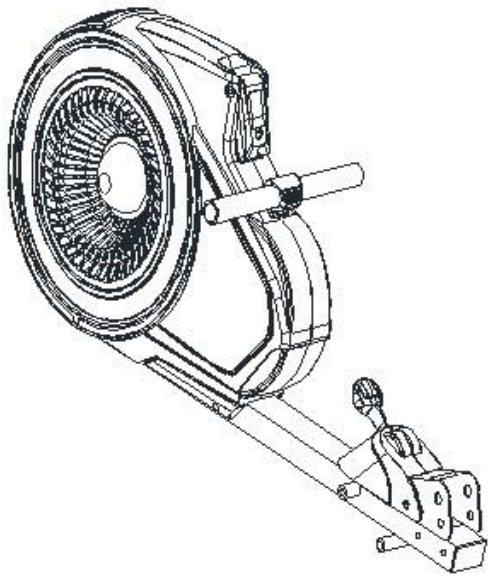
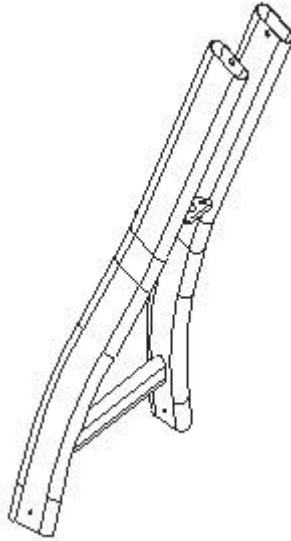
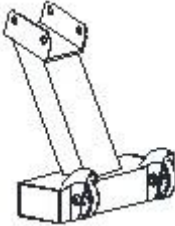
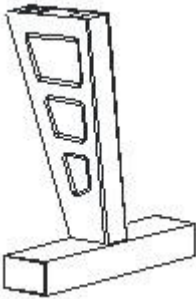
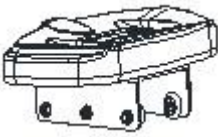

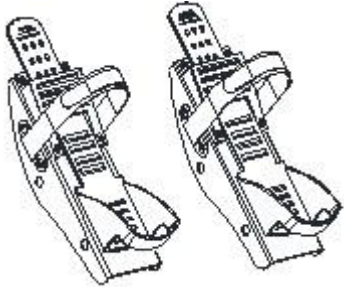

CONȚINUT





INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ.....	2
ASAMBLARE.....	3
CONSOLĂ.....	10
DIAGRAMĂ.....	12
LISTA DE PIESE.....	14
INSTRUCȚIUNI DE EXERCİIU.....	15
ÎNTREȚINERE.....	16
DEPOZITARE.....	16
INFORMAȚII IMPORTANTE.....	16
PROTECȚIA MEDIULUI.....	16

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ









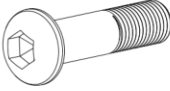


- Citiți cu atenție manualul și păstrați-l pentru referințe viitoare.
- Observați toate avertizările și precauțiile incluzând pașii de asamblare. Folosiți doar în scopul pentru care a fost creată.
- Asamblați și folosiți-l numai în conformitate cu acest manual pentru a vă asigura siguranța. Informați toți ceilalți utilizatori despre utilizarea în condiții de siguranță.
- Păstrați-l departe de copii și animale de companie. Nu lăsați copiii nesupravegheați lângă acest aparat. Doar o persoană adultă o poate asambla și folosi.
- 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 probleme (durere, etanșitate în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau greață), opriți-vă imediat. Exercițiul necorespunzător poate duce la probleme grave de sănătate sau la o vătămare.
- Puneți-l 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 libere.
- Nu o folosiți în aer liber.
- Verificați dacă dispozitivul este deteriorat sau uzat 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 dispozitiv deteriorat sau uzat pentru a vă asigura siguranța
- Dacă acesta are suprafețe ascuțite evitați să îl folosiți.
- Dacă auziți că aparatul scoate sunete ciudate, opriți-l din utilizare.
- Nu trebuie să iasă nici o piesă de la aparat care să vă obstrucționeze mișcările. Numai o singură persoană poate să utilizeze aparatul.
- Nu este conceput pentru scopuri terapeutice.
- Atenție la ridicare sau transportare pentru a evita rănila la spate. Folosiți numai tehnici de ridicare adecvate sau cereți ajutor altei persoane
- Nu faceți nicio modificare necorespunzătoare acestui produs. Dacă este necesar, contactați serviciul autorizat
- **Limita de greutate:** 150 kg
- **Categoria:** HC în concordanță cu EN 957 pentru uz casnic
- **AVERTIZARE!** Este posibil ca monitorizarea frecvenței cardiace să nu fie complet exactă. Supraexertarea în timpul antrenamentului poate duce la o vătămare gravă sau chiar la deces. Dacă începi să te simți leșinat, oprește imediat exercițiul.

ASAMBLARE

	
<p>Nr. 1</p>	<p>Nr. 9</p>
	
<p>Nr. 78</p>	<p>Nr. 54</p>
	
<p>Nr. 53</p>	<p>Nr. 45</p>
	
<p>Nr. 14 L/R</p>	<p>Nr. 11 L/R</p>

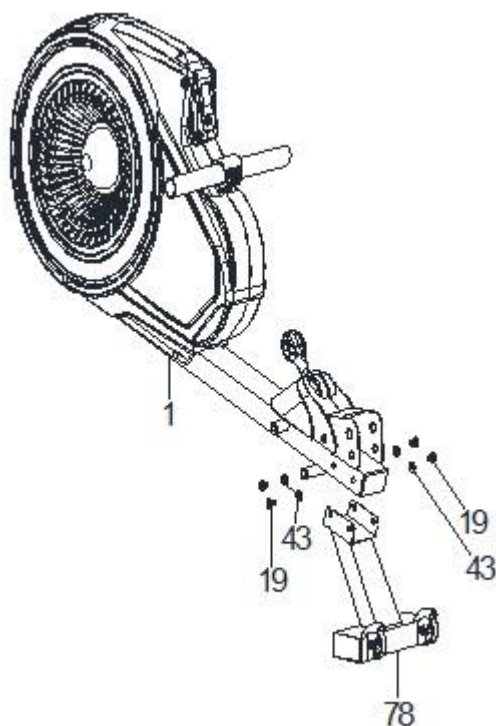
	
Nr. 55	Nr. 13
	
Nr. 35	Nr. 8 L/R

Nr.	Nume	Cant.
1	Cadrul principal	1
9	Stabilizatorul frontal	1
78	Stabilizatorul de mijloc	1
54	Stabilizatorul posterior	1
53	Scaun	1
45	Postamentul pentru scaun	1
14L/R	Pedalele (L/R)	1/1
11L/R	Suport pentru mâner (L/R)	1/1
55	Picioare	2
13	Șuruburi pentru pedale	4
35	Cuiul de siguranță	1
8L/R	Capace pentru stabilizatorul frontal (L/R)	1/1
	Manual	1
	Materiale pentru asamblare	1

Nr.	Nume	Can.	Poză
19	Șurub cu cap inbus	9	
34	Șurub cu cap inbus	4	
36	Șaibă de cauciuc	2	
37	Șaibă elastică	2	
38	Șaibă plată	2	
40L	Capac pentru șina L (stângă)	1	
40R	Capac pentru șina R (dreaptă)	1	
41	Axul pentru șină	1	
42	Șurub cu cap inbus	2	
43	Șaibă plată	7	
	Cheie inbus	2	

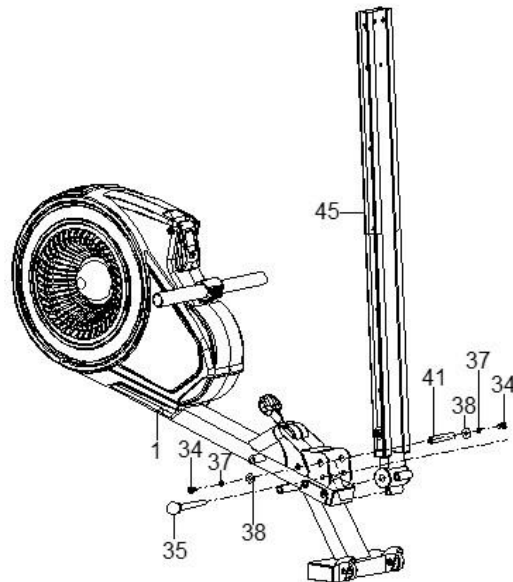
PASUL 1

Montați stabilizatorul de mijloc (78) la cadrul principal (1) cu șuruburile (19) și șaibele (43).



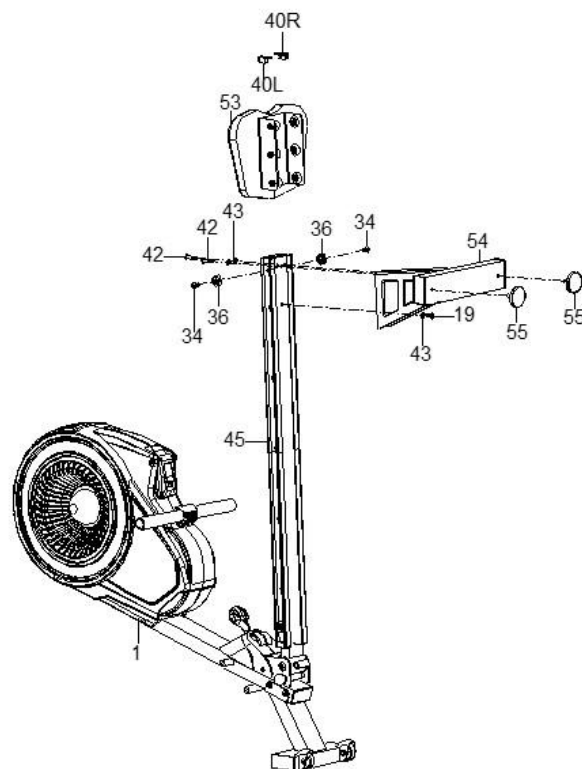
PASUL 2

Scoateți cuiul de siguranță (35) din cadrul principal (1). Montați șina (45) la cadrul principal (1) și prindeți-l cu axul (41), două șuruburi (34), o șaibă elastică (37) și o șaibă plată (38). După care introduceți la loc cuiul de siguranță (35).



PASUL 3

Montați scaunul (53) la șină (45). Introduceți două șaibe de cauciuc (36) pe bara de rulare (45) și strângeți ușor cu 2 șuruburi inbus (34). Montați stabilizatorul spate (54) la șină (45) și prindeți-l cu șuruburi inbus (19), 3 șaibe (43) și 2 șuruburi (42). După care puneți capacul (40L / R) la capătul șinei (45).

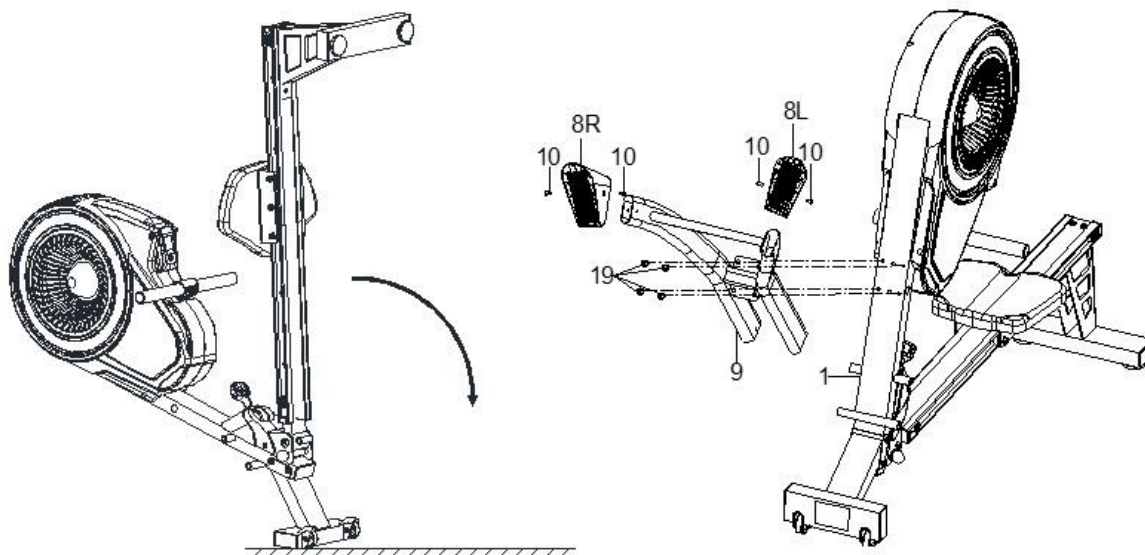


PASUL 4

Plasați cadrul principal pe stabilizatorul posterior.

Deșurubați cele 4 șuruburi (10) de sub capacele de pe stabilizatorul frontal (8 L/R) și prindeți de stabilizatorul frontal capacele cu 4 șuruburi (10).

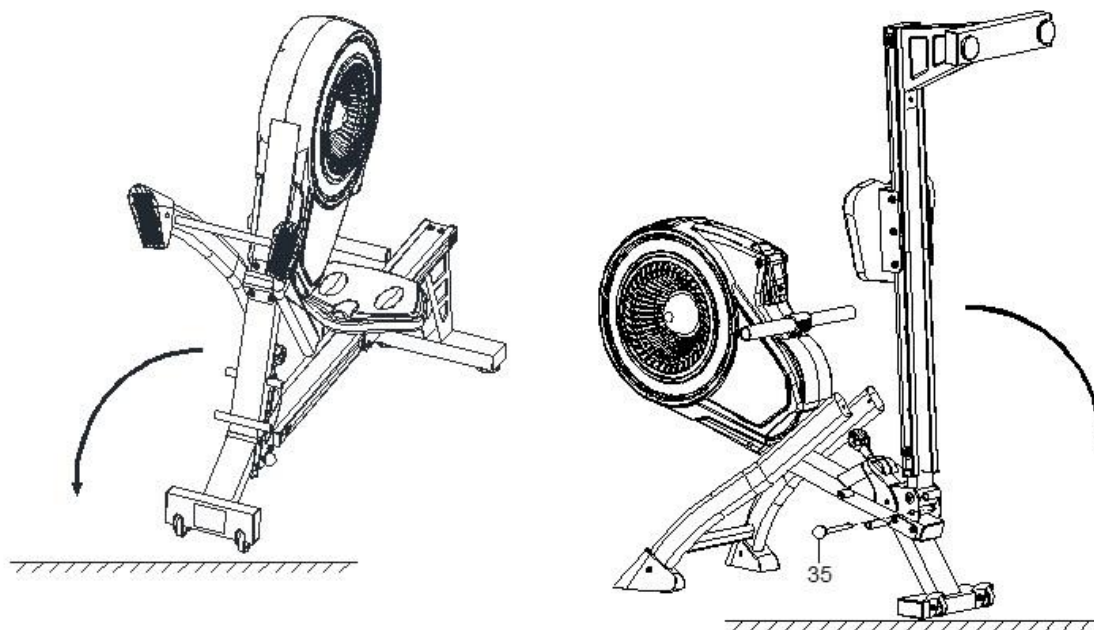
Prindeți stabilizatorul frontal (9) la cadrul principal (1) cu 4 șuruburi inbus (19).



PASUL 5

Desfășurați cadrul principal (1) prin scoaterea cuiului de siguranță (35) și după ce îl desfășurați introduceți cuiul de siguranță (35) înapoi.

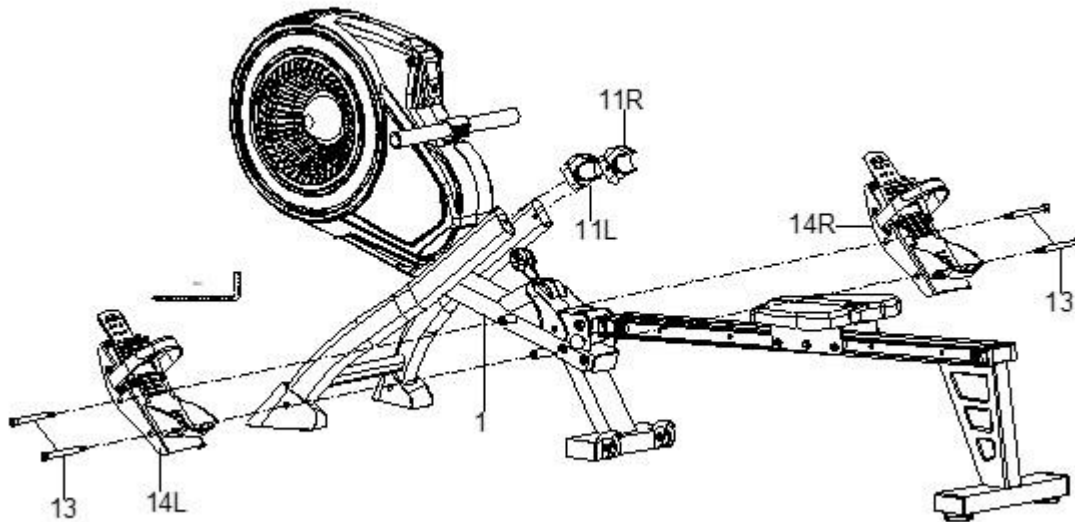
Înainte de a introduce cuiul, asigurați-vă că găurile sunt aliniate corect.



PASUL 6

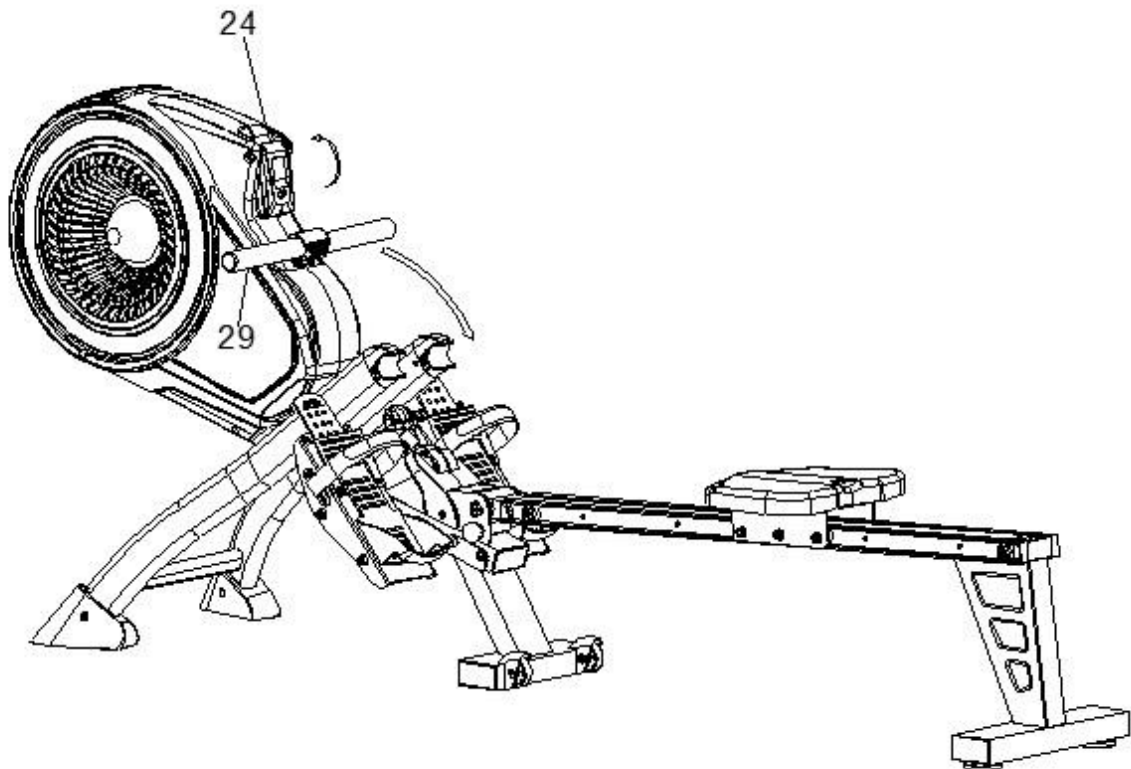
Montați suportul pentru mâner (11 L / R) la cadrul principal (1).

Montați pedala stângă (14 L) la cadrul principal (1) cu 2 șuruburi inbus (13). Repetați acelaș proces și cu pedala dreaptă (14 R).



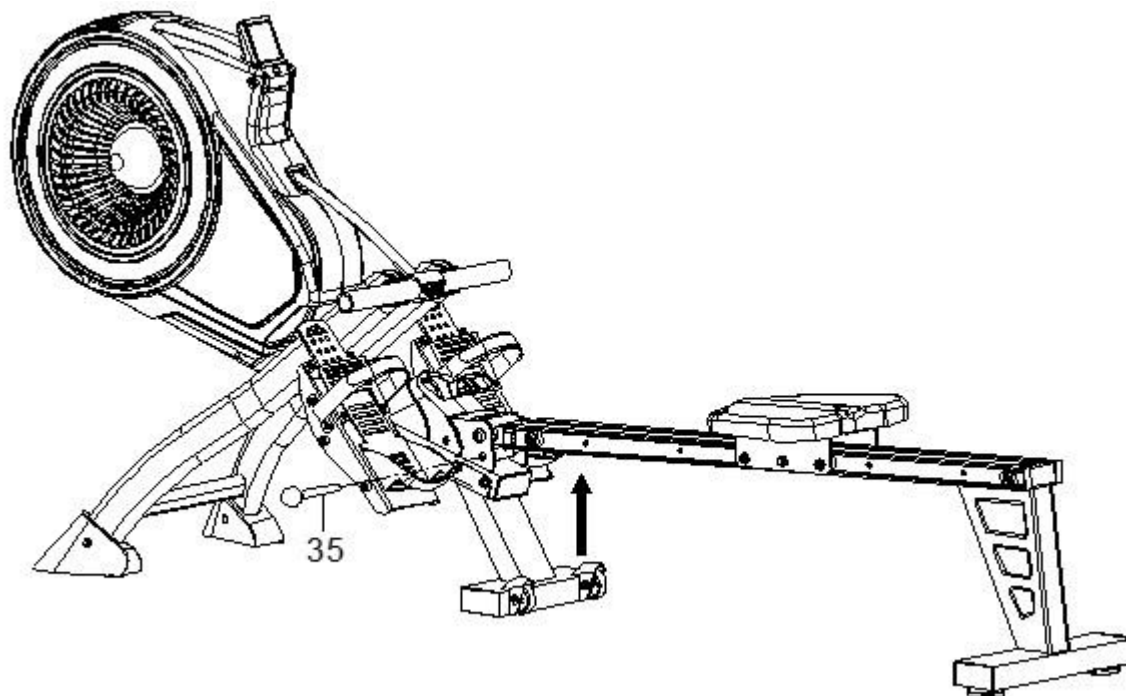
PASUL 7

Ridicați consola (24) în sus pentru a vedea datele afișate. Puneți mânerul (29) în suportul pentru el.



PASUL 8

Pentru a plia aparatul de vâslit, scoateți cuiul de siguranță (35) și ridicați șina.



CONSOLA

BUTOANE

MODE / RESET – Apăsați pentru a selecta funcțiile afișate.
Țineți apăsat butonul pentru 2 secunde pentru a reseta timpul, distanța, calorile și numărul de repetiții.
După ce înlocuiți bateria, apăsați butonul și așteptați 5 secunde. Atunci consola va porni automat prin mișcarea mânerului.

FUNCȚILE

1. **SCAN:** Apăsați de mai multe ori pentru a selecta SCAN, aceasta va schimba între datele afișate la fiecare 5 secunde
2. **TIMP:** Afișează durata antrenamentului
3. **SPEED:** Afișează viteza curentă
4. **DISTANCE:** Afișează distanța parcursă
5. **CALORIE:** Afișează calorile arse
6. **COUNT:** Afișează numărul de repetiții
7. **RPM:** Afișează RPM (rotațiile pe minut)
8. **PULSE:** Afișează ritmul cardiac curent

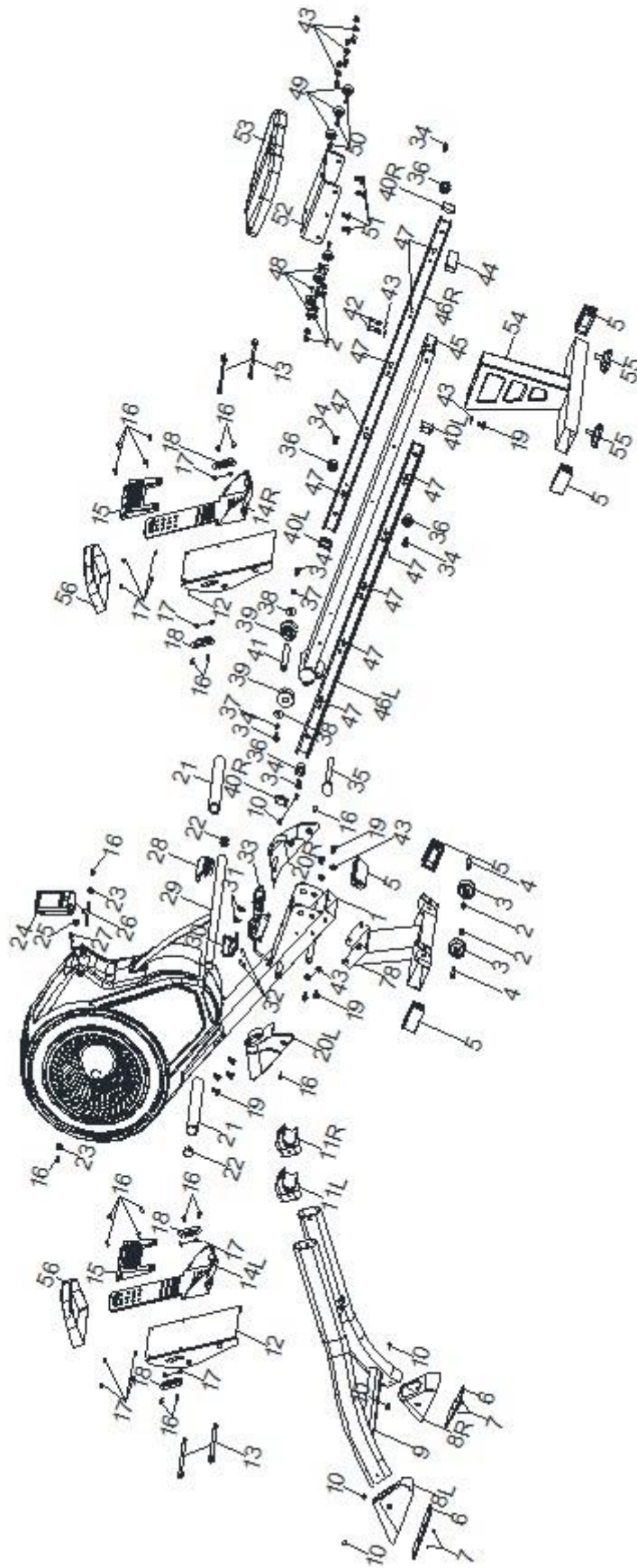
INFORMAȚIE:

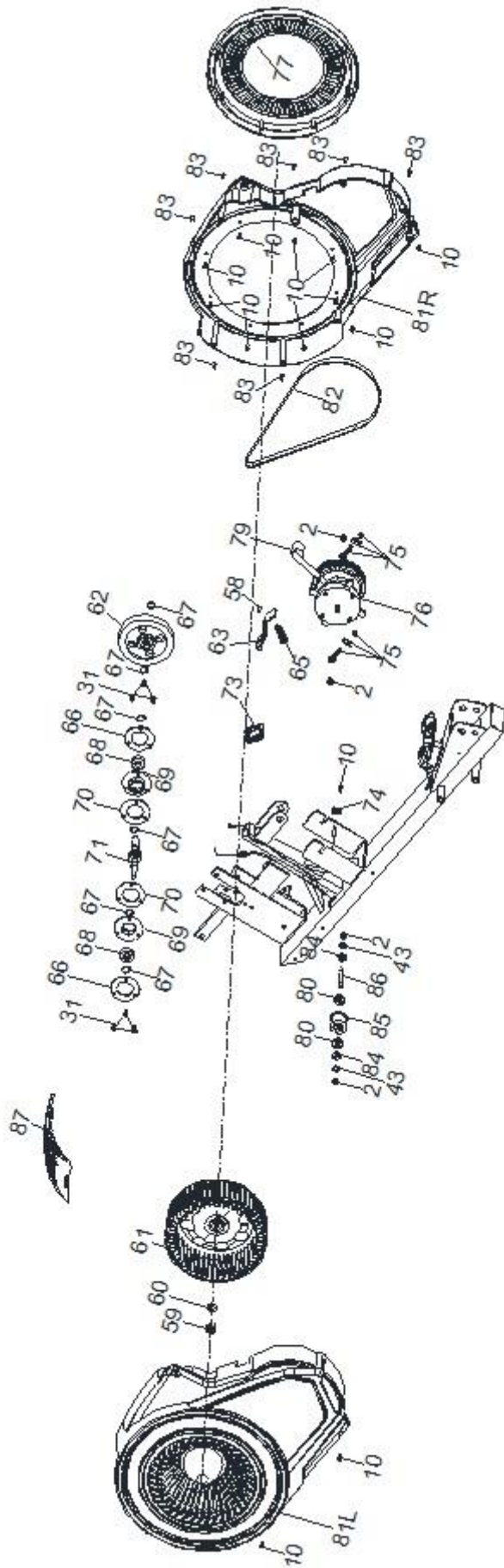
- Dacă afișeajul este dificil de citit, bateriile trebuie înlocuite.
- Afișeajul intră în modul de conservare de energie după 4 minute de inactivitate.
- Consola se pornește automat când primește semnal.

SPECIFICAȚII

FUNCȚII	SCAN	Schimbă datele afișate la fiecare 5 secunde
	TIME	Afișează timpul de la 00:00 până la 99:59
	SPEED	Afișează viteza curentă și până la viteza de 99.99 km/h
	DISTANCE	Afișează distanța de la 0.0 până la 999.9 km
	CALORIES	Afișează calorii arse de la 0.0 până la 999.9 calories
	COUNT	Afișează numărul de repetiții de la 0 până la 9999
	RPM	Afișează rotațiile pe minut de la 0 până la 999 rpm
	PULSE	Afișează pulsul de la 40 până la 240 de bătăi pe minut
	TIP DE BATERIE	2x AAA or UM-4
TEMPERATURI DE FUNCȚIONARE	0°C - +40 °C	
TEMPERATURI DE DEPOZITARE	-10° - + 60 °C	

DIAGRAMĂ





LISTA DE PIESE

Nr.	Nume	Can.	Nr.	Nume	Can.
1	Cadrul principal	1	33	Mâner de reglare a rezistenței	1
2	Piuliță	12	34	Șurub inbus	6
3	Roți de transport	2	35	Cui de siguranță	1
4	Șurub inbus	2	36	Covor moale	4
5	Capac	5	37	Șaibă elastică	2
6	Picioare antiderapante	2	38	Șaibă plată	2
7	Șurub	4	39	Mâneacă de cauciuc	2
8L	Capac stabilizator frontal L	1	40L	Capac pentru șină L	2
8R	Capac stabilizator frontal R	1	40R	Capac pentru șină R	2
9	Stabilizator frontal	1	41	Axul pentru șină	1
10	Șurub	20	42	Șurub inbus	2
11L	Suport mâner L	1	43	Șaibă plată	11
11R	Suport mâner R	1	44	Șaibă	1
12	Suport pedale	2	45	Șina de alunecare	1
13	Șurub de montare pedale	4	46L	Șina de alunecare L	1
14L	Pedala L (stângă)	1	46R	Șina de alunecare R	1
14R	Pedala R (dreaptă)	1	47	Șurub	10
15	Suport pedale	2	48	Axul pentru roțile de transport	6
16	Șurub	20	49	Roțile de transport	6
17	Piuliță	16	50	Șurub	6
18	Curea de prindere pedale	4	51	Șurub inbus	4
19	Șurub inbus	9	52	Postamentul pentru scaun	1
20L	Capac L pentru mânerul de reglare de rezistență	1	53	Scaun	1
20R	Capac R pentru mânerul de reglare de rezistență	1	54	Stabilizator posterior	1
21	Rolă de spumă	2	55	Picioare	2
22	Capac	2	56	Curea	2
23	Șaibă plată	2	58	Șurub	1
24	Consolă	1	59	Piuliță	1
25	Garnitură	1	60	Șaibă plată	1
26	Ax rotativ pentru consolă	1	61	Tubină de vânt	1
27	Cablu senzor	1	62	Volantă	1
28	Capac mânere (partea de sus)	1	63	Magneți	1
29	Mânere	1	65	Arc	1

30	Capac pentru mâner (jos)	1	66	Mânci pentru rulmenți	2
31	Șurub inbus	8	67	Arc	6
32	Șurub	2	68	Rulmenți	2
69	Suport rulmenți	2	79	Bandă împletită	2
70	Plăci pentru rulmenți	2	80	Rulmenți	1/1
71	Axul turbinei de vânt	1	81	Capac de lanț L/R	1
73	Garnitură	1	82	Curea	7
74	Suport pentru senzor	1	83	Șurub	2
75	Șurub	2	84	Mâncă de metal	1
76	Arc	1	85	Scripete	1
77	Scripete pentru curea	1	86	Ax scripete	1
78	Stabilizatorul de mijloc	1	87	leșire de aer	2

INSTRUCȚIUNI DE EXERCITIU

Cum să văslitiți corect pentru a lucra grupe specific de mușchi:

1. Stroke (Exercițiul pentru mușchii inferiori): Îndoitiți genunchi și întindeți brațele. Prindeți mânerul și tineți spatele drept (Pic 01).
2. Movement (mușchii centrali): Întindeți picioarele și îndoitiți mâinile (Pic 02).
3. End (mușchii superiori): Tineți spatele și picioarele întinse. Țineți încheieturile drepte și trageți mânerul spre dvs. (Pic 03).
4. Antrenament pentru mușchii picioarelor (Pic 04).
5. Antrenament pentru mușchii brațelor (Pic 05).
6. Antrenament pentru mușchii spatelui și abdominali (Pic 06)



Picture 01



Picture 02



Picture 03



Picture 04



Picture 05



Picture 06

ÎNTREȚINERE

- Curățare: utilizați o cârpă moale și un produs de curățare blând pentru a curăța produsul.
- Nu folosiți soluții abrazive sau solvenți pe piese din plastic.
- Ștergeți transpirația după fiecare utilizare.
- Protejați-vă computerul aparatului de umiditate pentru a evita deteriorarea electronicelor.
- Protejați aparatul și computerul de lumina directă a soarelui.
- Verificați toate șuruburile și strângeți corect pedalele cel puțin o dată pe săptămână. Strângeți dacă este necesar.
- Depozitați într-un loc uscat și curat. Departe de copii.

DEPOZITARE

Păstrați apratul de vâslit într-un mediu curat și uscat. Asigurați-vă că întrerupătorul de alimentare este oprit și că aparatul de vâslit nu este conectat la priza de alimentare.

INFORMAȚII IMPORTANTE

- Această aprat de vâslit este prevăzută cu norme de siguranță standard și este potrivită 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 aparatului.
- Consultați-vă medicul înainte de a începe antrenamentul pe aparatul de vâslit. Medicul dumneavoastră ar trebui să evalueze dacă sunteți apt fizic să folosiți aparatul și cât de mult efort puteți face. Exercițierea incorectă vă pot dăuna sănătății
- Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă aveți dureri, greață, respirație sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiului fizic, opriți-vă imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, contactați imediat medicul.
- Această aparat de vâslit 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 medicală. Datele acumulate pot să nu fie întotdeauna corecte cu privire la factorii umani și de mediu incontrollabil.

PROTECȚIA MEDIULUI

După expirarea duratei de viață a produsului sau dacă repararea este posibilă dar nerentabilă, aruncați-l conform legilor locale și ecologice în cel mai apropiat loc de colectare de deșeuri.

Prin eliminarea corespunzătoare veți proteja mediul și sursele naturale. Mai mult, puteți ajuta la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur de modul de arucare corectă, cereți sfatul autorităților locale pentru a evita încălcarea legii sau sancțiuni.

Nu puneți bateriile printre deșeurile menajere, ci aruncați-le în locuri special amenajate pentru ele.