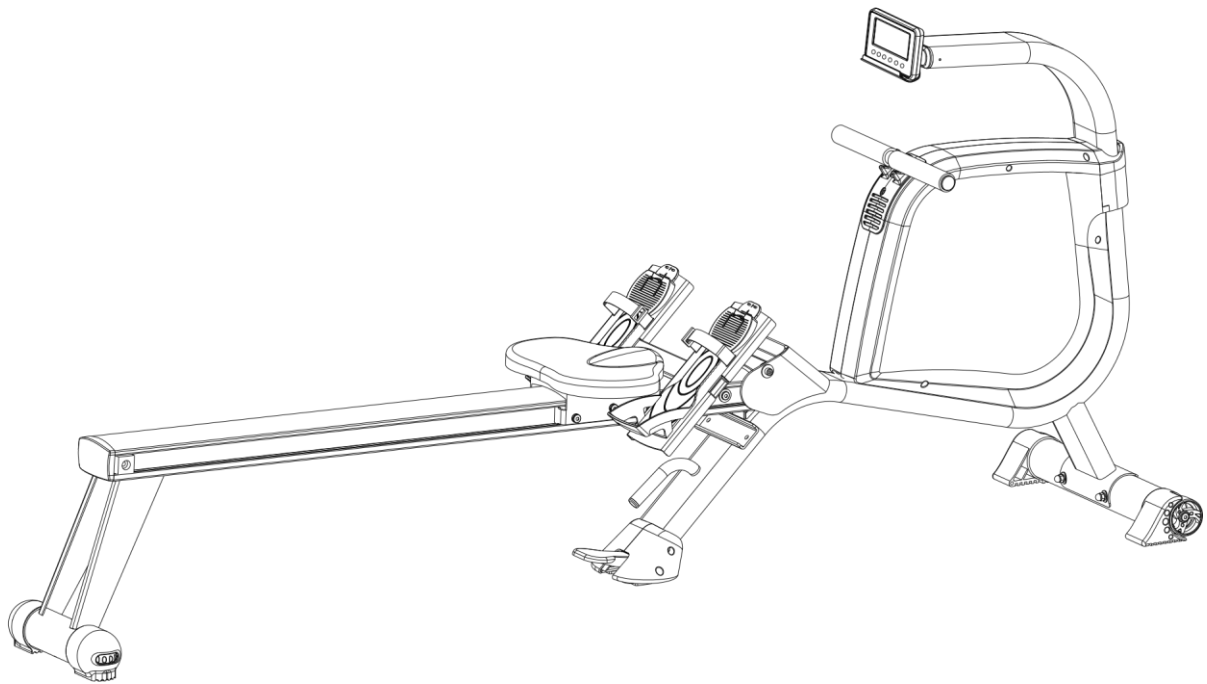




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 18104 Aparat de Vâslit inSPORTline RW600



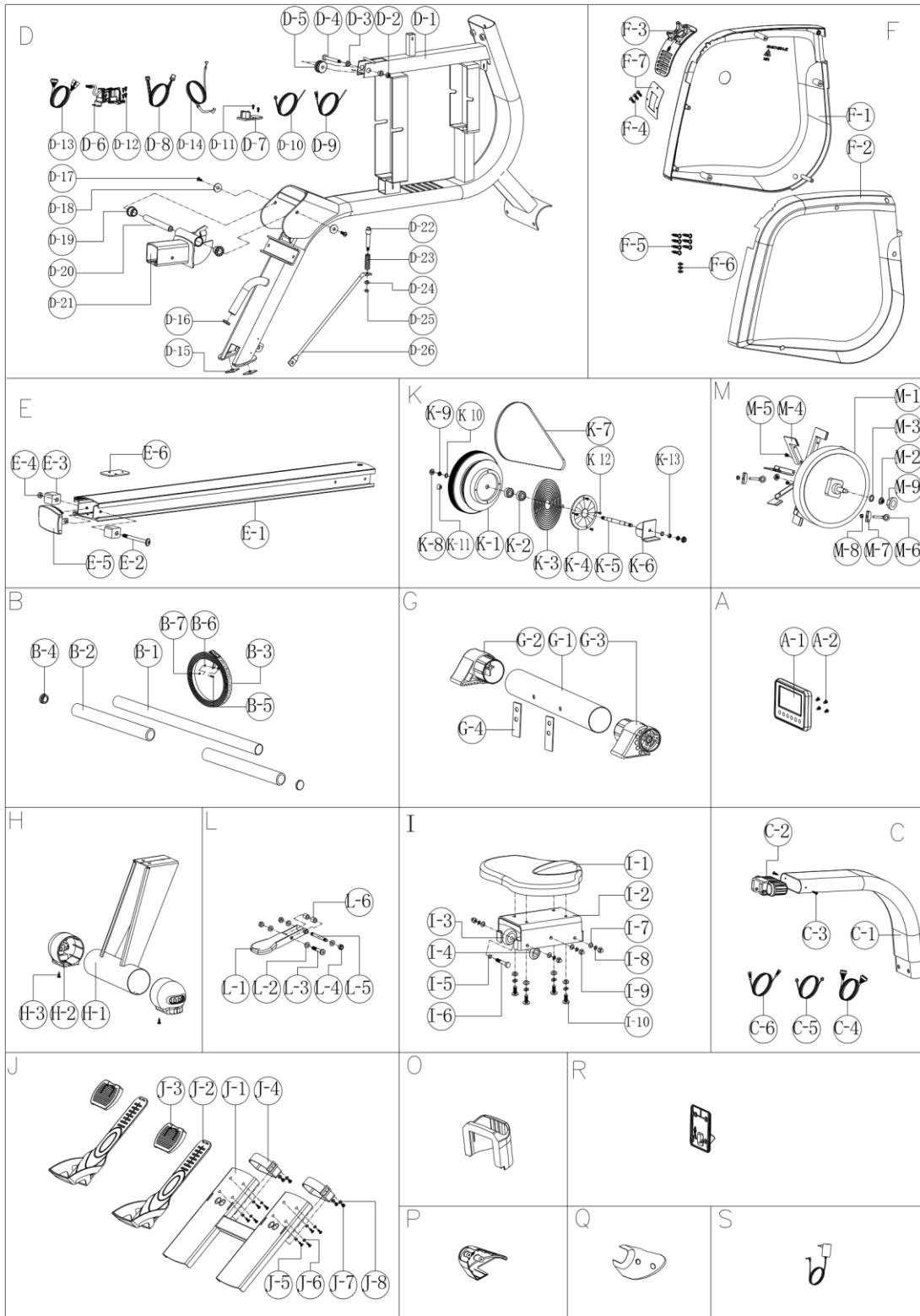
CONȚINUT

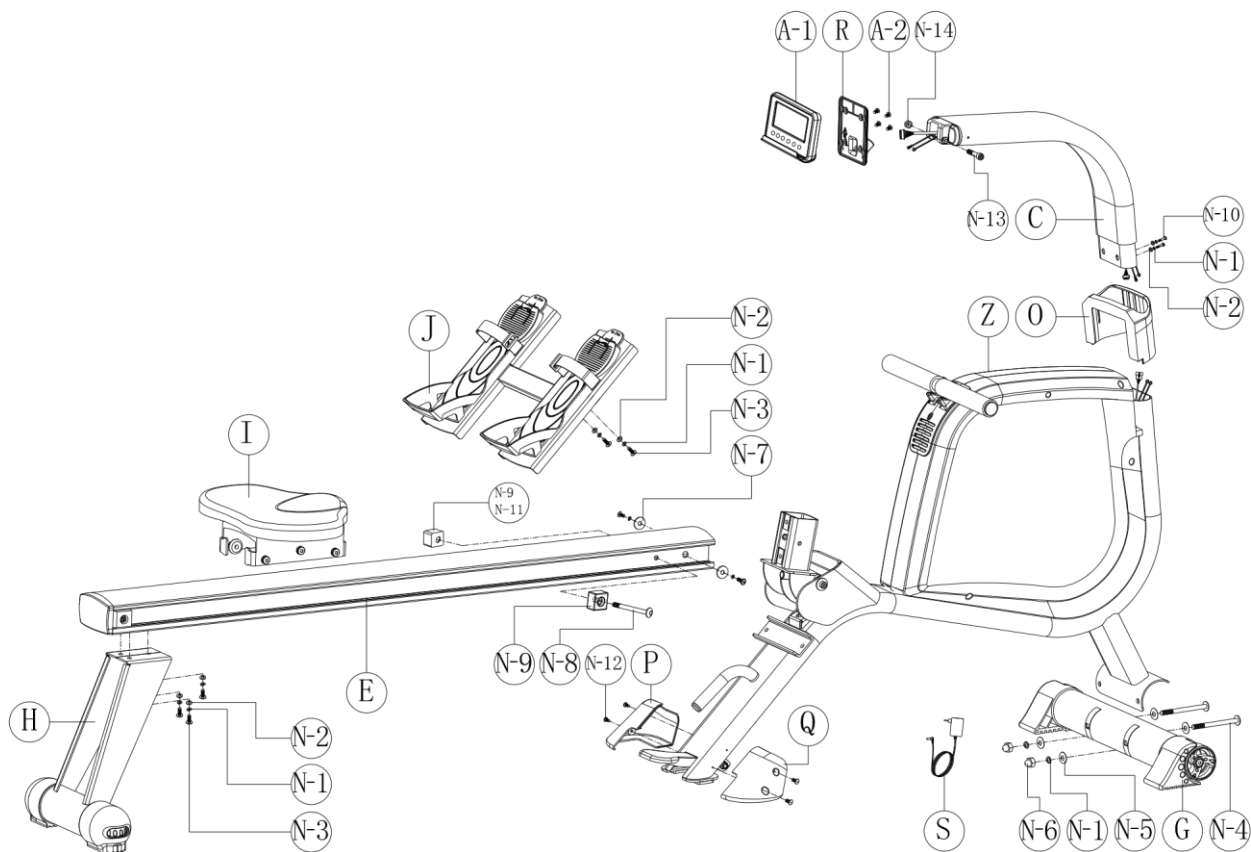
INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ.....	3
DESCRIERE PRODUS.....	4
LISTA DE COMPONENTE.....	8
ASAMBLARE	9
AJUSTAREA PEDALELOR.....	12
DISPLAY ȘI BUTOANE	13
Display.....	13
Butoane	13
Consolă	14
DEPANARE.....	18
APLICAȚIA iConsole+Training.....	19
CUM SĂ FACI EXERCIIII.....	19
MENTENANȚĂ.....	20
DEPOZITARE	20
INFORMAȚII IMPORTANTE	20
PROTECȚIA MEDIULUI.....	20

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- 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 și folosiți-l numai în conformitate cu acest manual pentru a vă asigura siguranța. Informează 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 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 vă pot 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 numai 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-l 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 dispozitivul deteriorat sau uzat pentru a vă asigura siguranța.
- Dacă apar niște margini ascuțite, nu mai folosiți.
- Dacă auziți unele zgomote neobișnuite care vin din acest dispozitiv, nu mai folosiți.
- Nici o parte reglabilă nu trebuie să depășească și să împiedice mișcările utilizatorului. O singură persoană poate folosi aparatul în timpul unui exercițiu.
- Nu este destinat scopului terapeutic.
- 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 a acestui produs. Dacă este necesar, contactați serviciul autorizat.
- **Limita de greutate a utilizatorului:** 150 kg
- **Categorie:** SB (EN 957-1 and EN 957-7, potrivit pentru uz profesional și comercial)
- **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 începeți să vă simțiți leșin, opriți exercițiul imediat!

DESCRIERE PRODUS



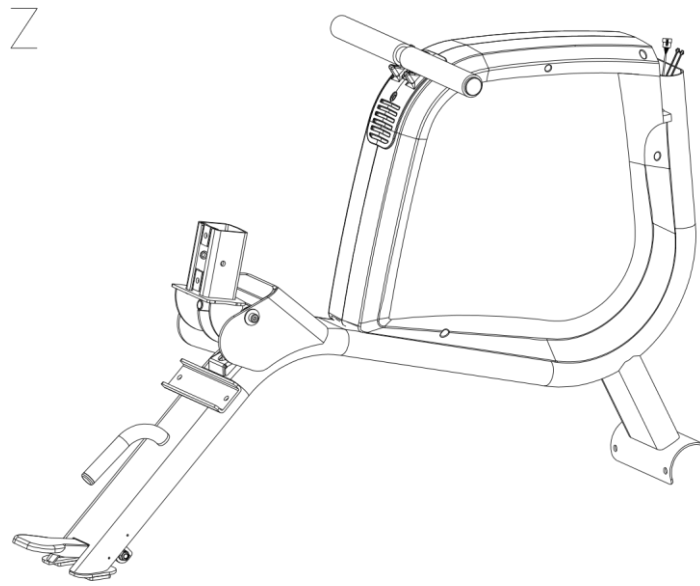
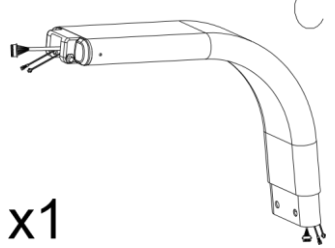
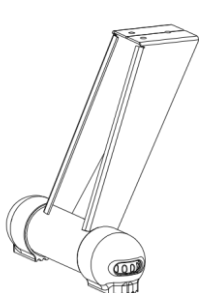
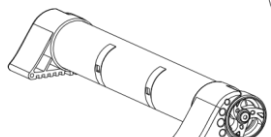
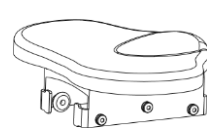
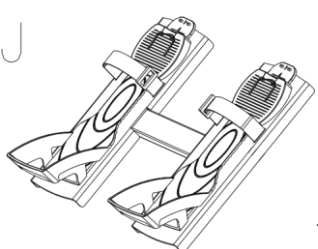

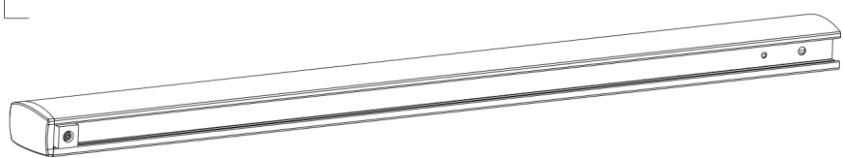



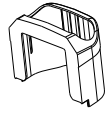


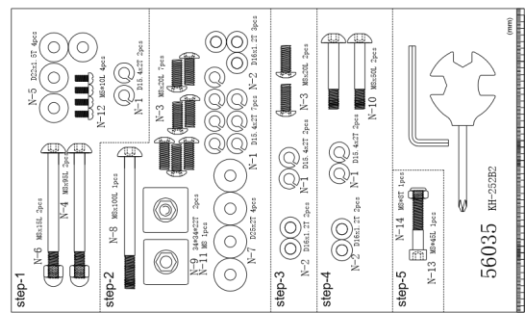


NR.	Descriere	CAN.	NR.	Descriere	CAN.
A	Set computer	1	I-1	Scaun	1
A-1	Computer	1	I-2	Suport pentru scaun	1
A-2	Șuruburi M5x0.8x15L	4	I-3	Scriptete	4
B	Set de curele de tragere	1	I-4	Scriptete	2
B-1	Rolă de spumă	1	I-5	Bucșă D12*D8.2*12.6L	6
B-2	Rolă de spumă	2	I-6	Șuruburi Hex M8x1.25x35L	6
B-3	Curea de tragere	1	I-7	Șaibe plate D16xD8.5x1.2T	10
B-4	Capac spumă	2	I-8	Șaibe elastice D15.4xD8.2x2T	10
B-5	Șurub M5*0.8*15L	1	I-9	Piuliță M8*1.25*15T	6
B-6	Șaibe plate D15*D5.2*1.0T	2	I-10	Șurub cu cap inbus M8x1.25x20L	4
B-7	Piuliță de nailon M5*0.8*5T	1	J	Set de pedale	1
C	Set de postamente de mânere	1	J-1	Placă de fixare pentru pedale	1
C-1	Postament mânere	1	J-2	Plăci de pedale	2
C-2	Suport computer	1	J-3	Suport de fixare pentru pedale	2
C-3	Șurub ST4.2*1.4*15L	2	J-4	Curele pentru pedale	2
C-4	Cablul de computer de sus	1	J-5	Șuruburi ST4.2x1.4x10L	8
C-5	Cablul de computer de jos	1	J-6	Șaibe plate D12*D4.3*1.0T	8
C-6	Cablul de computer de jos (1)	1	J-7	Șuruburi M5*0.8*10L	4

D	Set cadru principal	1	J-8	Șaibe plate	4
D-1	Cadrul principal	1	K	Roată pentru tragerea setului de frânghii	1
D-2	Piuliță nailon M8*1.25*8T	1	K-1	Roată pentru tragerea de frânghii	1
D-3	Bucșă D13.5*D10*9	2	K-2	Rulmenți #6000ZZ	2
D-4	Șurub scăriță M8*1.25*55.5L	1	K-3	Arc volantă	1
D-5	Scripete	1	K-4	Placă de fixare pentru arc	1
D-6	Motor	1	K-5	Ax volantă	1
D-7	Suport de fixare pentru senzor	1	K-6	Suport fix pentru arc volantă	1
D-8	Cablul de alimentare	1	K-7	Curea	1
D-9	Senzor	1	K-8	Piuliță 3/8"-26UNFx6.5T	2
D-10	Senzor (1)	1	K-9	Piuliță Hex D9.5*4T(3/8"-26UNF*4T)	2
D-11	Șuruburi M5*0.8*10L	2	K-10	Clips-C S-10(1T)	2
D-12	Șuruburi ST4.2*1.4*15L	4	K-11	Magnet rotund	4
D-13	Cablul de computer de jos	1	K-12	Șurub ST4.2*15L	4
D-14	Cablul de tensiune	1	K-13	Piuliță Hex D9.5x5T (3/8"-26UNF	1
D-15	Tampon 35*35*5T	2	L	Set placă picioare	1
D-16	Capac rotund	1	L-1	Placă picioare	1
D-17	Șurub Hex M8*1.25*15L	2	L-2	Șaibă plată D16*D8.5*1.2T	4
D-18	Șaibe plate D25xD8.5x2T	2	L-3	Șurub cu cap inbus M8*1.25*55L	1
D-19	Bucșă D28.6*D22.6*3T	2	L-4	Piuliță nailon M8*1.25*8T	3
D-20	Ax de conectare	1	L-5	Ax de fixare pentru suportul magnetic	1
D-21	Suport culisant	1	L-6	Bucșe D12.7*D8.2*15.5L	2
D-22	Șurub de blocare D14.5*59L	1	M	Set sistem magnetic	
D-23	Arc D13.5*D1.5*86L	1	M-1	Sistem magnetic	1
D-24	Șaibă plată D16*D8.5*1.2T	3	M-2	Piulițe antideșurubare	2
D-25	Șuruburi scăriță D8*M6*10	1	M-3	Distanțier D10*D14*3T	1
D-26	Tijă de conectare	1	M-4	Set pale de aer	1
E	Set șină de culisare	1	M-5	Șurub M5x0.8x10L	4
E-1	Șină culisare	1	M-6	Șaibă ajustabilă	2
E-2	Șurub cu cap inbus M8*1.25*100L	1	M-7	Șaibă-U 30*9*8	1
E-3	Tampon 34*34*22T	2	M-8	Piuliță Hex M6*1*5T	1
E-4	Piuliță Hex M8*P1.25*6T	1	M-9	Capac șurub	1
E-5	Capac	1	N	Set șurub	
E-6	Placă de fixare	1	N-1	Șaibă elastică D15.4*D8.2*2T	13
F	Set de capace de lanț	1	N-2	Șaibă plată D16xD8.5x1.2T	7
F-1	Capac de lanț stânga	1	N-3	Șurub cu cap inbus M8x1.25x20L	9
F-2	Capac de lanț dreapta	1	N-4	Șurub cu cap inbus M8*1.25*95L	2

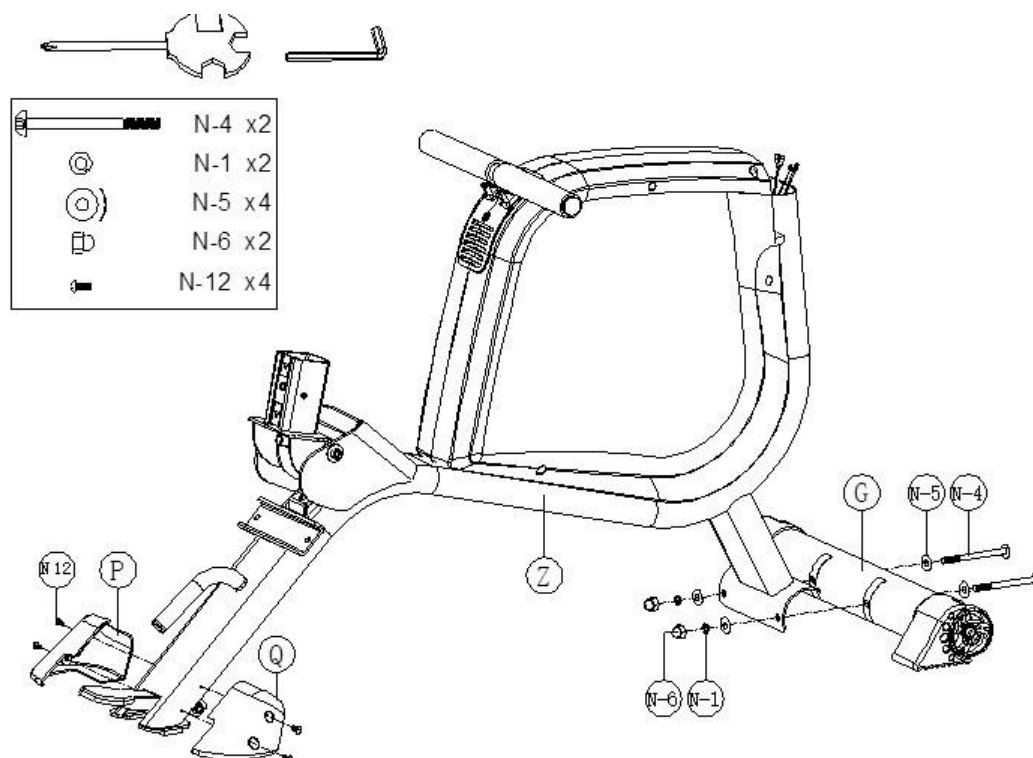
F-3	Capac pentru cureaua de tragere	1	N-5	Șaibă ondulată D22xD8.5x1.5T	4
F-4	Șurub M5*0.8*10L	3	N-6	Piuliță M8x1.25x15L	2
F-5	Șurub ST4.2x1.4x20L	7	N-7	Șaibă plată D25xD8.5x2T	4
F-6	Pin D6*26.5*7.7	3	N-8	Șurub cu cap inbus M8*1.25*100L	1
F-7	Ghidaj pentru frânghia de tragere	1	N-9	Tampon 34*34*22T	2
G	Set stabilizatoare frontale	1	N-10	Șurub cu cap inbus M8*1.25*50L	2
G-1	Stabilizatoare frontale	1	N-11	Piuliță Hex M8*P1.25*6T	1
G-2	Capac stânga mobil	1	N-12	Șurub M5x0.8x10L	4
G-3	Capac dreapta mobil	1	N-13	Șurub M8*1.25*45L	1
G-4	Tampon	2	N-14	Piuliță nailon M8*1.25*8T	1
H	Set stabilizator posterior	1	O	Capac superior	1
H-1	Stabilizator posterior	1	R	Suport fixare computer	1
H-2	Capac ajustabil	2	P	Capac picior (stânga)	1
H-3	Șurub ST4x1.41x10L	2	Q	Capac picior (dreapta)	1
I	Set scaun	1	S	Adaptor	1

LISTA DE COMPONENTE

 <p>Z</p> <p>x1</p>		 <p>C</p> <p>x1</p>
 <p>H</p> <p>x1</p>		 <p>G</p> <p>x1</p>
 <p>I</p> <p>x1</p>	 <p>J</p> <p>x1</p>	 <p>A</p> <p>x1</p>
 <p>E</p> <p>x1</p>		 <p>A</p> <p>x1</p>
 <p>P</p> <p>x1</p>	 <p>Q</p> <p>x1</p>	 <p>O</p> <p>x1</p>
 <p>R</p> <p>x1</p>	 <p>S</p> <p>x1</p>	
 <p>N</p> <p>step-1</p> <p>step-2</p> <p>step-3</p> <p>step-4</p> <p>step-5</p> <p>56035 RH-253RE</p>		

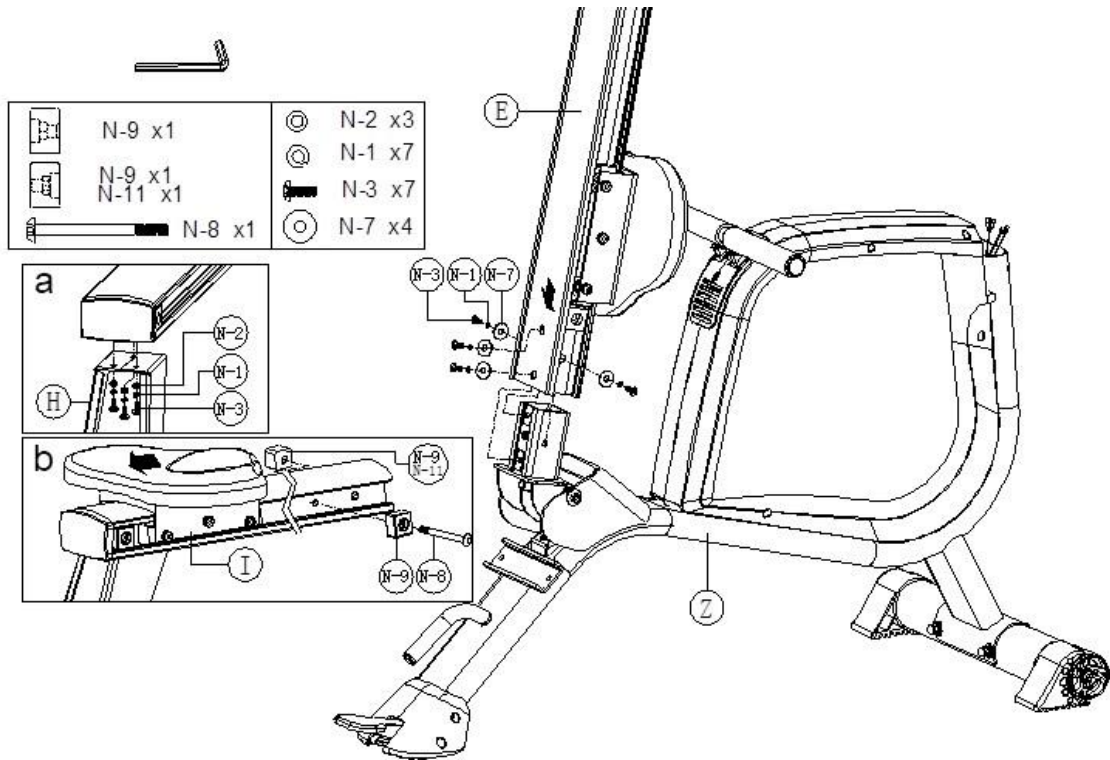
ASAMBLARE

PASUL 1



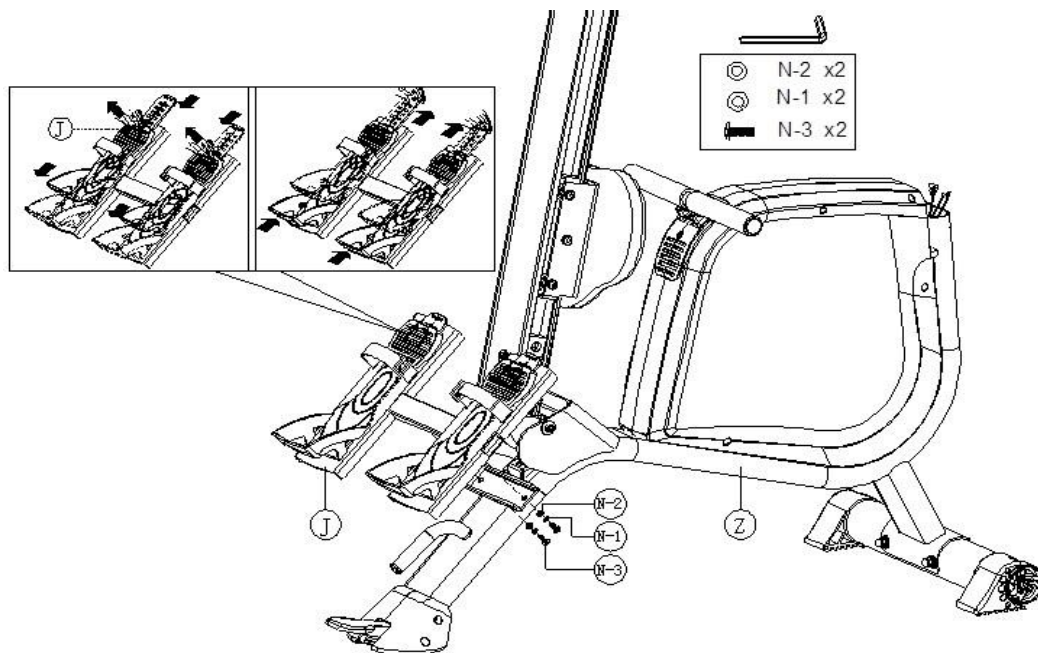
- Montați stabilizatorul frontal (G) la cadrul principal (Z) cu șuruburi (N-4), șaibe ondulate (N-5), șaibe elastice (N-1) și piulițe (N-6)
- Montați capacele de picior stânga și dreapta (P, Q) la cadrul principal (Z) cu șuruburi (N-12).

PASUL 2



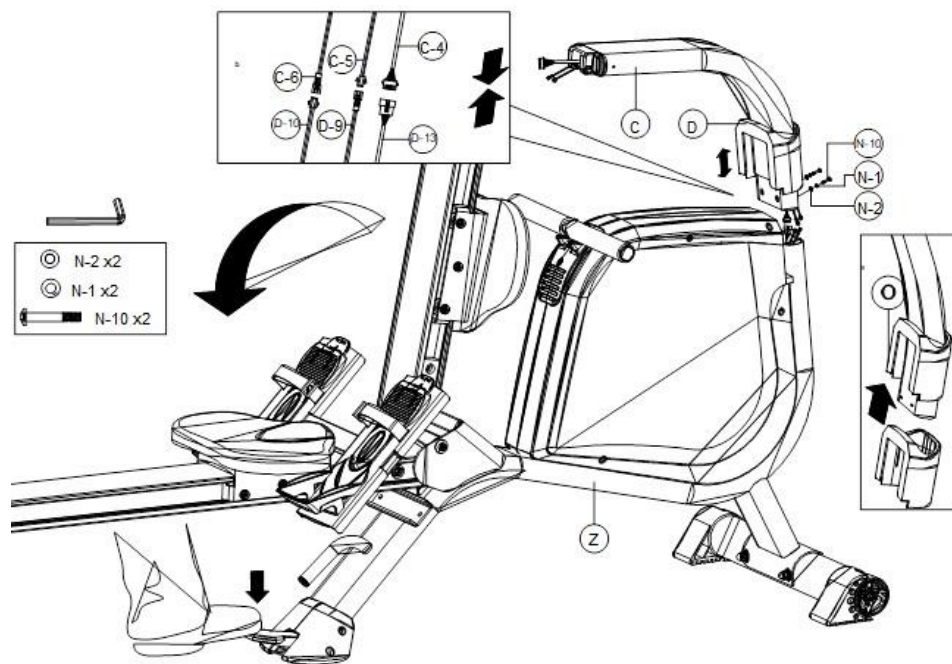
- Montați setul (I) pe șina culisantă (E) și după conectați tampoanele preasamblate (N-9, N11) și tamponul (N-9) la șina culisantă (E) cu șuruburi cu cap inbus (N-8) exact cum se vede în Pic. b.
- Montați stabilizatorul posterior (H) la șina culisantă (E) cu șuruburi cu cap inbus (N-3) și șaiba elastică (N-1) și șaiba plată (N-2) exact cum se vede în Pic. a.
- Conectați șina culisantă (E) la cadrul principal (Z) cu șuruburi cu cap inbus (N-3), șaibe elastice (N-1) și șaibe plate (N-7).

PASUL 3



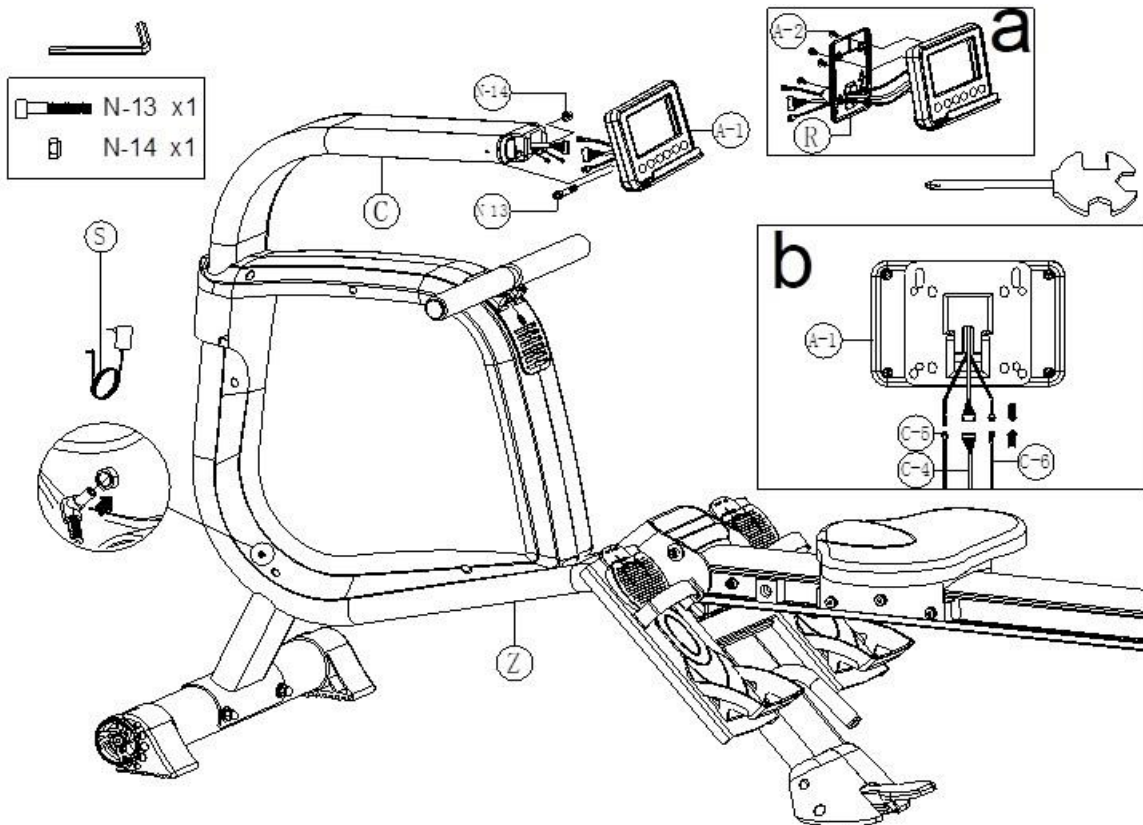
- Montați suportul de pedale (J) la cadrul principal (Z) cu șuruburi cu cap inbus (N-3), șaibe elastice (N-1) și șaibe plate (N-2).

PASUL 4



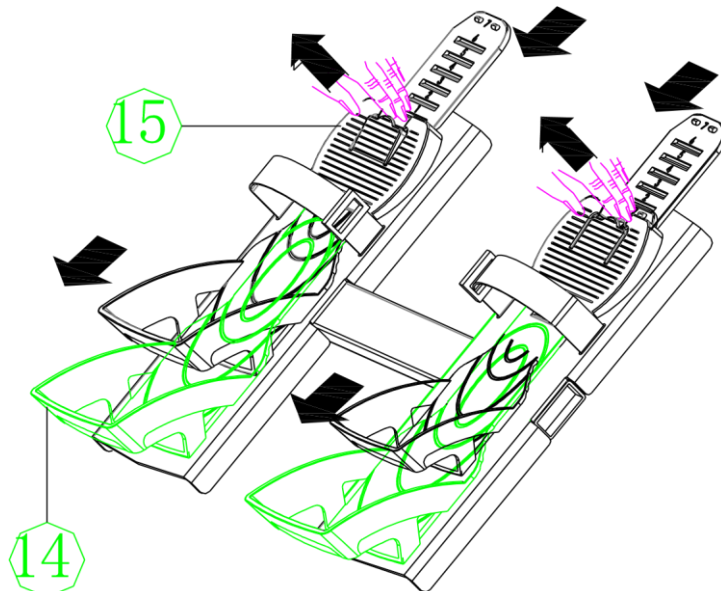
- Apăsați pe pedala (L-1) pentru a plia și deplia șina culisantă (E).
- Montați capacul de sus (O) la suportul de mână (C) cum se vede în poză.
- Conectați cablurile de computer superioare (C-4), la cablurile de computer inferioare (C-5), cablurile de computer inferioare (1) (C-6) la cablurile de computer inferioare (D-13), senzor (D-9) și senzorul I (D-10).
- Montați postamentul de mână (C) la cadrul principal (Z) cu șuruburi (N-10), șaibe elastic (N-1) și șaibe plate (N-2).

PASUL 5

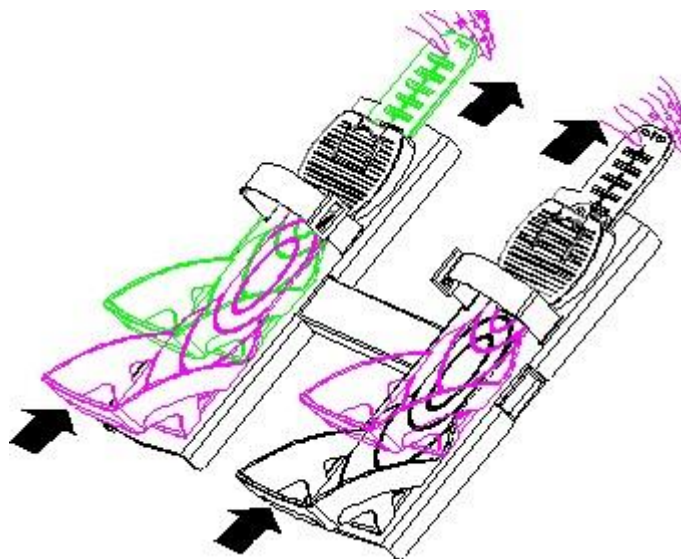


- Montați computerul (A-1) la suportul (R) cu șuruburi (A-2) ca în poza Pic. a.
- Conectați cablurile de computer superioare (C-4), cablurile de computer inferioare (C-5), cablurile de computer inferioare I (C-6) la computerul (A-1) ca în poza Pic. b.
- Fixați computerul (A-1) la suportul de computer (C-2) cu șuruburi (N-13) și piulița de nailon (N-14).
- Conectați adaptorul de alimentare (S) la aparat.

AJUSTAREA PEDALELOR



- Ajustarea pedalelor în jos: trageți de clipsul de pe placile de fixare și în acelaș timp ce trageți de pedale în jos exact cum se vede în imagine.



- Ajustarea pedalelor în sus: Nu este nevoie să trageți de clipsuri. Trageți direct de pedale exact cum se vede în imagine.

DISPLAY ȘI BUTOANE

Display

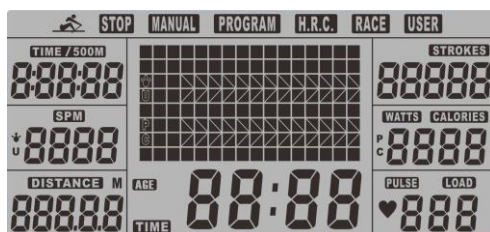
Display	Interval	Descriere
SPM	0~999	Lovituri per minute
TIME/500m	0.0 ~ 99:00	Afișează durata exercițiului Scanează la fiecare 6 secunde afișează timpul care este necesar pentru a ajunge la 500 m
METERS	0~9999	Intervalul de setare: 50~1000
CALORIES	0 ~ 9999	Calori arse în timpul exercițiului
STROKES	0~9999	Numărul de lovituri necesare pentru a termina exercițiul. Scanează la fiecare 6 secunde și calculează numărul total de lovituri
PULSE	30-240 BPM	0-30~240 ritm cardiac

Butoane

Butoane	Funcții
UP(SUS)	Mărește rezistența Selectarea funcțiilor
DOWN (JOS)	Scade rezistența Selectarea funcțiilor
MODE	Pentru a confirma setări și selecții
RESET	Țineți apăsat acest buton pentru 2 secunde pentru a reseta consola. Apăsați pentru a readuce toate valorile setate la zero. După finalizarea antrenamentului, utilizatorul poate apăsa acest buton pentru a reveni la meniul principal.
START/STOP	START/STOP antrenament
Heart rate recovery	Monitorizează recuperarea ritmului cardiac al utilizatorului.

Nu este necesar pentru a seta funcții. Dacă doriți să folosiți aparatul de vâslit pentru antrenamente normale, puteți să îl folosiți fără a seta nici o funcție.

Dacă aparatul este conectat la o sursă de alimentare, veți auzi un semnal sonor și afișajul LCD se va aprinde pentru 2 secunde exact cum se vede în poza de mai jos.



Consolă

Consola va intra în modul de economizare de curent dacă timp de 4 minute nu detectează nici un semnal.

Semnal audio:

- Confirmarea setărilor este acompaniată de un semnal sonor.
 - 1 semnal sonor – reprezintă confirmarea setărilor
 - 2 semnale sonore – setare invalidă

Date despre antrenament:

Consola poate calcula și afișa toate datele în funcție de statusul exercițiului.

- Dacă PULSE afișează "P" fără valori despre ritmul cardiac, atunci înseamnă că sistemul nu poate detecta pulsul. Vă rugăm să purtați curea de piept corespunzător. Atunci consola poate detecta ritmul cardiac.
- Display-ul va afișa diferite date în funcție de exercițiu.
- Sunt diferite tipuri de exerciții din care poate să aleagă utilizatorul.
- Puteți alege din:
 - În modul manual nu aveți nevoie de program ca să controlați exercițiul.
 - Programe de exerciții (un total de 12 programe, utilizatorul poate să aleagă programe presetate P01-P12)
 - Programul (HRC)
 - Program cursă (RACE)
 - Utilizatorul poate seta propriul lui program de exerciții (User program)

Pornire rapidă (MANUAL)

Intrați în MANUAL – PROGRAM – HRC - RACE – USER apoi 1HZ va începe să pălpâie. Apăsați pe butoanele UP/DOWN(sus/jos) pentru a selecta manual apoi apăsați pe butonul MODE pentru a confirma. După ce utilizatorul a ales un program, apăsați pe butonul RESET pentru a vă întoarce în ecranul principal.



Apăsați pe butonul START/STOP pentru a porni un exercițiu rapid fără nici o setare.

Apăsați butoanele UP/DOWN(sus/jos) pentru a vă introduce setările dorite, apoi apăsați pe butonul MODE pentru a confirma. Următoarele valori vor fi afișate:

- Rezistență (1-16)
- TIME(TIMPUL) sau METERS(METRI) (nu pot fi setate în acelaș timp)
- CALORII
- PULS

Apăsați pe butoanele UP/DOWN(sus/jos) pentru a seta valorile dorite, apoi apăsați pe butonul MODE pentru a confirma.

Apăsați pe butonul START/STOP pentru a porni exercițiul.



Când valoarea setată este atinsă, consola va emite un semnal sonor și se va opri.

- Utilizatorul poate apăsa pe UP/DOWN(sus/jos) pentru a ajusta rezistența. Noua rezistență va fi afișată pe display. (Valoarea implicită este 1)
- Apăsați pe butonul START/STOP pentru a termina exercițiul. Toate valorile exercițiului vor fi salvate.
- Apăsați pe butonul RESET pentru a vă întoarce în selecția de exerciții.

Alegeți un program de exerciții (PROGRAM)

Apăsați pe butoanele UP/DOWN(sus/jos) pentru a naviga prin MANUAL – PROGRAM – HRC – RACE – USER

Alegeți un program și apăsați pe butonul MODE pentru a confirma. Sunt 12 programe presetate, puteți naviga prin ele cu butoanele UP/DOWN(sus/jos). Apăsați pe butonul MODE pentru a introduceți valorile:

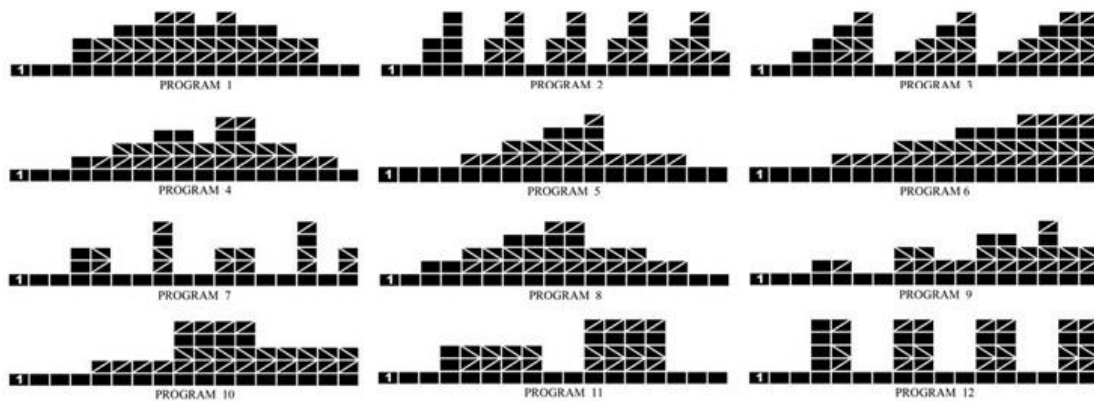
- Rezistență (1-16)
- Timp

Apăsați pe butonul RESET pentru a porni.



Puteți apăsa pe butoanele UP/DOWN(sus/jos) pentru a ajusta valoare rezistenței în timpul exercițiului. Noua valoare a rezistenței va fi afișată pe display.

Programele sunt exact cum se vad mai jos.



Programe intermitente: P2 – P3 – P7 – P12

Programe cu rezistență: P6 – P9 – P11

Programe cu rezistență ajustabilă în sus sau în jos: P1 – P4 – P5 – P8 – P10

Aceste programe presetate sunt create specific pentru exerciții aerobice.

Ca începător vă rugăm să începeți pe cea mai mică rezistență.

După câteva sesiuni de antrenamente utilizatorul poate trece la programele intermitente.

Apăsați pe butonul START/STOP pentru a termina antrenamentul, toate valorile exercițiilor vor fi salvate.

Apăsați pe butonul RESET pentru a vă întoarce în selecția de exerciții.

Setați programul în funcție de HRC

În acest program aparatul de vâslit răspunde la HRC(ritmul cardiac) când utilizați centura de piept.

Acest program poate ajusta rezistența în funcție de HRC(ritmul cardiac).

În plus, un grafic simplu va fi afișat dacă utilizatorul trebuie să crească sau să scadă valoarea rezistenței.

- HRC 55 – Utilizatorul poate efectua antrenamentul eficient în intervalul inimii de 55%. Este un exercițiu perfect pentru începători și pentru consumul întreg de grăsime corporală.
- HRC 75 – Potrivit pentru utilizatori experimentați și atleți. Intervalul inimii de 75%.
- HRC90 – HRC maxim, potrivit pentru atleți de competiție și antrenamente de termen scurt. Intervalul inimii de 90%.
- TAG – În modul TAG consola va calcula un ritm cardiac țintă bazat pe vârsta utilizatorului și utilizatorul poate ajusta ritmul cardiac țintă. NU STEAȚI un ritm cardiac mai mare de cât cel indicat pentru vârsta dvs.

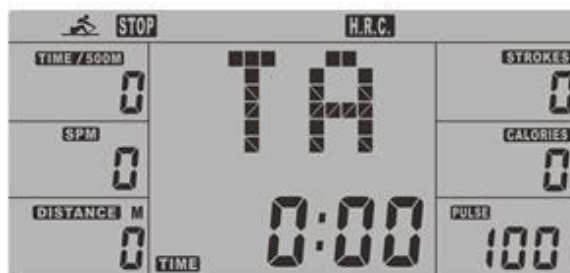
Când alegeți HRC55, HRC75, HRC90 consola va calcula automat ritmul cardiac țintă.

Când alegeți programul ȚINTĂ(TAG), display-ul LCD îți va arăta o valoare presetată de 100. Apăsați pe butoanele UP/DOWN(sus/jos) pentru a seta valoarea dorită, între 30 și 240. Apăsați pe butonul MODE pentru a confirma și salva programul.

Apăsați pe butoanele UP/DOWN(sus/jos) pentru a seta durata exercițiului, apăsați pe butonul MODE pentru a confirma.

Apăsați pe butonul START/STOP pentru a porni antrenamentul.

În programul HRC, utilizatorul trebuie să poarte o centură de piept, ca consola să poată detecta pulsul și să îl afișeze.



Secvențele programului:

Consola va seta o valoare a rezistenței pentru a permite utilizatorului să păstreze un ritm cardiac constant în timpul exercițiului.

Dacă ritmul cardiac al utilizatorului este sub valoarea țintă setată, nivelul de rezistență se va mări automat cu 1 nivel la fiecare 30 de secunde.

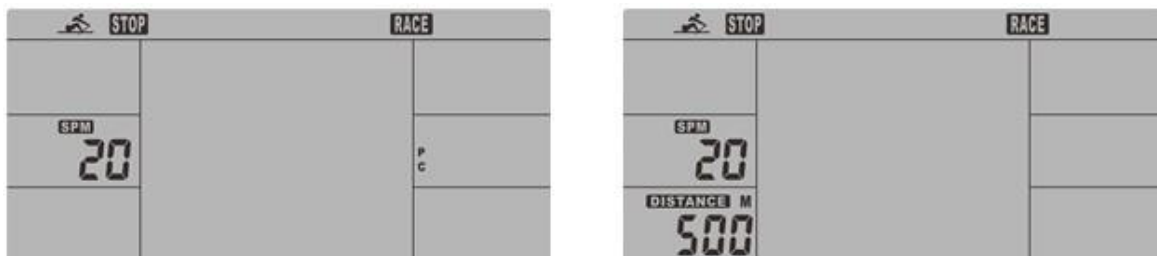
Dacă ritmul cardiac al utilizatorului este peste valoarea țintă setată, nivelul de rezistență va scădea cu 1 nivel la fiecare 15 secunde. Dacă ajunge rezistența la cel mai mic nivel 1 și ritmul cardiac al utilizatorului este încă tot peste valoarea țintă setată, atunci se va auzi un semnal sonor după 30 de secunde. Și consola va opri programul de exerciții automat.

Modul de antrenament pentru curse (RACE)

În acest mod puteți să faceți o cursă(întrecere) între dvs. și consolă.

- Apăsați butonele UP/DOWN(sus/jos) pentru a selecta RACE, apoi apăsați pe butonul MODE pentru a confirma.

- Apăsați butonele UP/DOWN(sus/jos) pentru a seta SPM, apoi apăsați pe butonul MODE pentru a confirma.
- Apăsați butonele UP/DOWN(sus/jos) pentru a seta DISTANCE, apoi apăsați pe butonul MODE pentru a confirma.
- Apăsați butoanele UP/DOWN(sus/jos) pentru a ajusta nivelul de rezistență.
- Apăsați butonul START/STOP pentru a porni antrenamentul, consola va afișa USER și PC statusul exercițiului.



Când USER sau PC termină distanța presetată, consola se va opri și va afișa câștigătorul PC sau USER.



- Apăsați butonul START/STOP pentru a termina antrenamentul; toate valorile de antrenament vor fi salvate.
- Apăsați butonul RESET, pentru a vă întoarce în modul de selecție de exerciții.

Program utilizator

Puteți să vă creați propriul program de antrenament.

- Apăsați butoanele UP/DOWN pentru a selecta USER PROGRAM și apăsați butonul MODE pentru a intra, prima fereastră va apărea.
- Apăsați butoanele UP/DOWN pentru a seta valoarea rezistenței și apăsați butonul MODE pentru a confirma, apoi următoarea fereastră va apărea.
- Continuați cu setările până când toate cele 16 ferestre au fost setate. Setarea maximă de rezistență este 16. Apăsați butonul MODE lung pentru a termina și a ieși din setări.
- Apăsați butoanele UP/DOWN(sus/jos) pentru a seta TIME(TIMPUL) țintă și apăsați butonul MODE pentru a confirma.
- Apăsați butonul START/STOP pentru a porni antrenamentul.
- Când o valoare setată atinge ținta setată pentru aceasta, consola va emite un semnal sonor și se va opri.
- Utilizatorul poate apăsa butoanele UP/DOWN(sus/jos) pentru a ajusta nivelul de rezistență. Noua valoare setată a rezistenței va apărea pe display. (Valoarea setată implicit este 1).
- Apăsați butonul START/STOP pentru a finaliza exercițiul, toate valorile din antrenament vor fi salvate.
- Apăsați butonul RESET, pentru a vă întoarce în modul de selectare de exerciții.

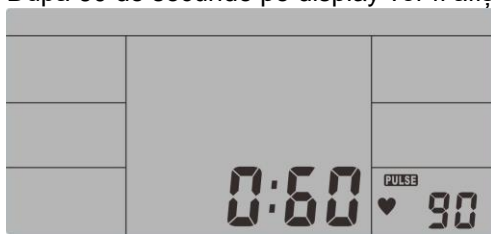


Faza de recuperare

Este recomandat să faceți testul de recuperare după un antrenament intensiv. Utilizatorul trebuie să fie relaxat în timpul fazei de recuperare ritm cardiac. Nivelul de rezistență nu trebuie să fie mare. Trebuie să vă readuceți ritmul cardiac la valorile normale.

Apăsați butonul de recuperare ritm cardiac și puneți pe dvs. centura de piept. Numa TIME(timpul) va fi afișat și va începe o numărătoare inversă de la 00:60. Alte funcții nu vor fi accesibile.

După 60 de secunde pe display vor fi afișate rezultatele.



1.0	Cel mai bun
$1.0 < F < 2.0$	Excelent
$2.0 < F < 2.9$	Bun
$3.0 < F < 3.9$	Mediu
$4.0 < F < 5.9$	Sub mediu
6.0	Slab

Dacă ritmul cardiac încă este mare după 60 de secunde (F o să fie între 4 și 6) utilizatorul poate continua programul de recuperare ritm cardiac pentru a reduce și mai mult ritmul cardiac.

DEPANARE

Consola afișează E-2: motorul este peste parametri normali de funcționare. Scoateți și reconectați alimentarea și reporniți motorul.

Consola afișează E-7: Verificați conexiunile dacă au deteriorări.

Toate datele setate se vor pierde când deconectați aparatul de la alimentare.

APLICAȚIA iConsole+Training

Porniți Bluetooth pe dispozitivul dvs. smart. Deschideți aplicația iConsole+ Training și asociați (conectați) dispozitivul dvs. smart cu consola.



NOTĂ:

- Când porniți aplicația iConsole+ Training pe dispozitivul dvs. smart, consola de pe aparat se va opri.
- Pentru a porni consola de pe aparat, opriți aplicația iConsole+ Training și Bluetooth de pe dispozitivul dvs. smart.

CUM SĂ FACI EXERCIȚII

Exerciții de vâslit corect pentru întărirea mușchilor specifici:

1. Vâslire (exerciții pentru mușchii inferiori): Îndoțiți-vă genunchii și întindeți-vă brațele. Prindeți de mâner și țineți spatele drept (Pic 01).
2. Mișcarea (mușchii centrali): Întindeți picioarele și îndoțiți mâinile (Pic 02).
3. Final (mușchii superiori): Ține spatele și picioarele încordate. Țineți încheieturile drepte și trageți de mâner (Pic 03).
4. Antrenament pentru mușchii gambelor (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

MENTENANȚĂ

- Curățare: Folosiți o cârpă moale și un agent de curățare nonagresiv pentru a curăța aparatul.
- Nu folosiți solvenți sau abrazivi pe părțile din plastic.
- Ștergeți transpirația după fiecare utilizare.
- Protejați computerul de umezeală pentru a evita deteriorarea componentelor electronice.
- Protejați aparatul și computerul de lumina directă a soarelui.
- Verificați toate șuruburile și dacă pedalele sunt strânse corect cel puțin o dată pe săptămână.
- Depozitați într-un loc uscat și curat. Țineți copii departe de aparat.

DEPOZITARE

Keep the rowing machine in a clean and dry environment. Make sure the power switch is turned off and the rowing machine is not plugged into the power socket. Păstrați aparatul 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 priză.

INFORMAȚII IMPORTANTE

- Aceast aparat de vâslit este prevăzut 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 acesteia.
- Consultați-vă medicul înainte de a începe antrenamentul pe aparatul de vâslit. Medicul dumneavoastră ar trebui să evalueze dacă sunteți apt pentru a utiliza aparatul și cât de mult efort puteți face. Exercițierea sau schimbarea bruscă a poziției corpului vă pot dăuna sănătății.
- Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă aveți dureri, greață, respirație greoaie sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiului fizic, opriți imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, contactați imediat medicul.
- Aceast aparat de vâslit nu este potrivit în scopuri profesionale sau medicale. De asemenea, nu poate fi utilizat în scopuri de vindecare.
- Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Oferă doar informații aproximative despre frecvența cardiacă medie și orice frecvență de puls sugerată nu este obligatorie 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 ecologic 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.