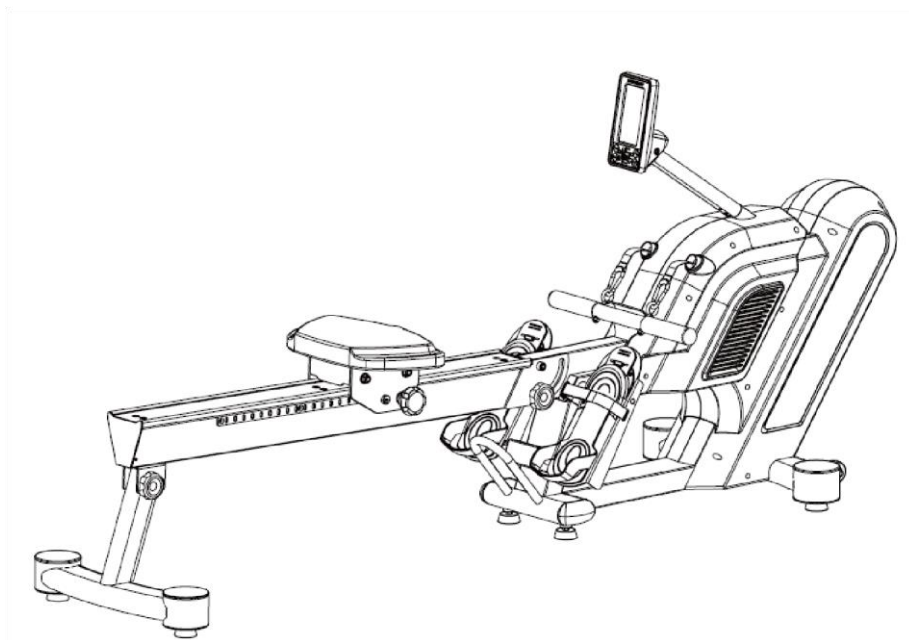




**MANUAL DE UTILIZARE – RO**  
**IN 16443 Aparat de vâslit inSPORTline Yakapa**



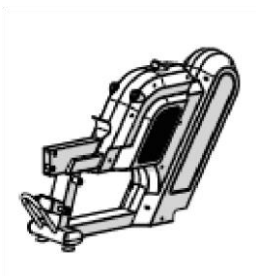
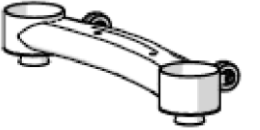
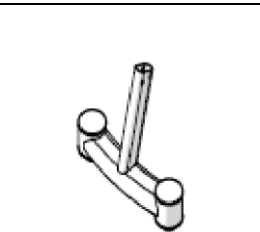
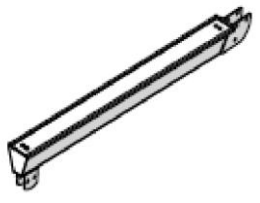
## CONTENTS

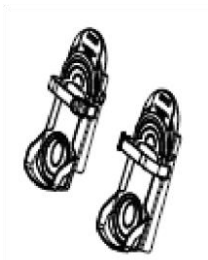
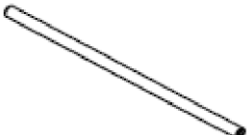
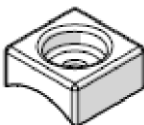
|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ .....                  | 3  |
| LISTA DE COMPONENTE.....                         | 4  |
| PIESE ȘI SCULE .....                             | 6  |
| LISTA DE PIESE .....                             | 7  |
| DIAGRAMĂ .....                                   | 11 |
| PAȘI DE ASAMBLARE .....                          | 12 |
| PLIERE.....                                      | 15 |
| GHIDUL PENTRU VÂSLIRE CORECTĂ .....              | 17 |
| 1. EXERCIIII SCULL .....                         | 19 |
| 2.EXERCIIII DE VÂSLIT .....                      | 19 |
| 3. EXERCIIII DE VÂSLIT KAIAC .....               | 19 |
| GHIDUL PENTRU EXERCIIII CORECTE DE VÂSLIRE ..... | 20 |
| AJUSTARE PICIOARE .....                          | 20 |
| CONECTARE ADAPTATOR ALIMENTARE.....              | 21 |
| DEPANARE.....                                    | 21 |
| MENTENANȚĂ.....                                  | 21 |
| MANUAL OPERARE COMPUTER .....                    | 22 |
| FUNCȚII BUTOANE.....                             | 23 |
| DESCRIERE FUNCȚII .....                          | 23 |
| DESCRIERE PROGRAME .....                         | 24 |
| MESAJE EROARE.....                               | 29 |
| EXERCIIII DE ÎNCĂLZIRE .....                     | 30 |

## INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Urmați instrucțiunile de siguranță de bază și citiți cu atenție acest manual înainte de prima utilizare. Păstrați-l pentru referințe viitoare
- Faceți exerciții de încălzire înainte de fiecare antrenament, pentru a evita rănille musculare și exersați în mod rezonabil. Nu te suprasolicita niciodată.
- Verificați periodic toate șuruburile, piulițele și componentele. Ar trebui să fie bine strânse. Verificați-l regulat pentru deteriorarea sau uzură. Nu folosiți niciodată produs deteriorat sau uzat.
- Așezați-l numai pe o suprafață plană și curată. Folosiți un covor de protecție pentru a proteja podeaua.
- Păstrați un spațiu de siguranță de cel puțin 0,6 m în jurul acestui dispozitiv.
- Purtați haine și încălțăminte adecvate. Hainele prea lungi care poate fi ușor prinse în apart.
- Folosiți și mențineți-l doar în conformitate cu acest manual. Nu faceți nicio modificare necorespunzătoare.
- Dacă apar unele probleme, nu-l reparați singur. Contactați un serviciu autorizat.
- Nu-l folosiți în aer liber.
- O singură persoană poate face exerciții nu pot 2 în același timp.
- Țineți copiii și animalele de companie departe de acest dispozitiv. Nu-i lăsați niciodată nesupravegheați lângă aceasta. Acest dispozitiv este destinat doar persoanelor adulte.
- Dacă vă simțiți leșinat sau aveți probleme de sănătate, opriți-vă imediat. Consultați medicul înainte de a începe orice program de exerciții. Este deosebit de important dacă aveți mai mult de 35 de ani sau dacă aveți probleme de sănătate.
- Două persoane sunt necesare pentru plierea acestui aparat pentru a preveni căderea sau rănirea.
- Țineți spatele drept cât timp faceți exerciții pe acest aparat.
- Țineți bine de mâner cât timp cablul de la aparatul de vâslit este tensionat.
- **Limita de greutate** : 180 kg
- **Categoria: S** (în conformitate cu normele EN957) pentru uz comercial.
- **AVERTIZARE!** Este posibil ca monitorizarea frecvenței cardiace să nu fie complet exactă. Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate duce la o vătămare gravă sau chiar la deces. Dacă începi să te simți leșinat, oprește imediat exercițiul.

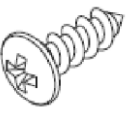
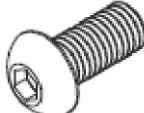
## LISTA DE COMPONENTE

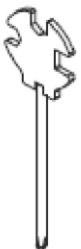
| Nr.         | Poză                                                                                | Descriere                   | Cantitate |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------|
| A01         |    | Cadru principal             | 1 buc.    |
| A02         |    | Stabilizator frontal        | 1 buc.    |
| A03         |   | Stabilizator posterior      | 1 buc.    |
| A04/C07     |  | Scaun tapițat               | 1 buc.    |
| A05         |  | Șină de ghidaj              | 1 buc.    |
| A06/A19/D02 |  | Postament computer vertical | 1 buc.    |

|                 |                                                                                     |                                  |        |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------|
| A07/A08/C15/C16 |    | Pedale stânga/dreapta            | 2 buc. |
| B22             |    | Șurub de mână 62 mm              | 1 buc. |
| B23             |    | Șurub de mână 75 mm              | 1 buc. |
| A13             |    | Tijă pentru pedalele de picioare | 1 buc. |
| A09             |  | Un mâner de exercițiu scull      | 1 buc. |
| A10             |  | Mâner de vâslit                  | 1 buc. |
| A11             |  | Mâner de vâslit kaid             | 1 buc. |
| C10             |  | Tampoane din PVC                 | 2 buc. |

|     |                                                                                   |              |        |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|
| C03 |  | Vâslă        | 1 buc. |
| C04 |  | Capac ø4"    | 1 buc. |
| D03 |  | Adaptator AC | 1 buc. |

## PIESE ȘI SCULE

| Nr. | Poză                                                                                | Descriere              | Cantitate |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------|
| B29 |    | Șurub M5x16 mm         | 4 buc.    |
| B14 |  | Șurub M4x8 mm          | 2 buc.    |
| B27 |  | Șurub M8*16 mm         | 4 buc.    |
| B13 |  | Șaibă 5/16"*23*2.0T    | 4 buc.    |
| -   |  | Cheie hexagonală 19 mm | 1 buc.    |
| -   |  | Inbus M10              | 1 buc.    |
| -   |  | Inbus M5               | 1 buc.    |

|   |                                                                                   |                      |        |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------|
| - |  | Cheie cu șurubelniță | 1 buc. |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------|

## LISTA DE PIESE

| Nr. | Descriere                                              | Can. |
|-----|--------------------------------------------------------|------|
| A01 | Cadru principal                                        | 1    |
| A02 | Stabilizator frontal                                   | 1    |
| A03 | Stabilizator posterior                                 | 1    |
| A04 | Scaun tapițat                                          | 1    |
| A05 | Șină de ghidaj                                         | 1    |
| A06 | Postament vertical                                     | 1    |
| A07 | Ansamblul pedală și curea pentru partea-R(dreaptă)     | 1    |
| A08 | Ansamblul pedală și curea pentru partea-L(stângă)      | 1    |
| A09 | Un mâner de exercițiu scull                            | 1    |
| A10 | Mâner de vâslit                                        | 1    |
| A11 | Mâner de vâslit kaiac                                  | 1    |
| A12 | Braț pivotant pentru consolă                           | 1    |
| A13 | Tijă pentru pedalele de picioare                       | 1    |
| A14 | Suport pentru pedalele de picioare                     | 2    |
| A15 | Capac de aluminiu-față                                 | 1    |
| A16 | Capac de aluminiu-spate                                | 1    |
| A17 | Suport mânere                                          | 1    |
| A18 | Suportul pentru arcul de întoarcere-R(dreapta)         | 1    |
| A19 | Suportul pentru arcul de întoarcere-L(stânga)          | 1    |
| A20 | Ansamblul scripetului în mișcare                       | 1    |
| A21 | Ansamblul pentru arcul de întoarcere-R(dreapta)        | 1    |
| A22 | Ansamblul pentru arcul de întoarcere-L(stânga)         | 1    |
| A23 | Ansamblul curelei de tensiune pentru vâslit-R(dreapta) | 1    |
| A24 | Ansamblul curelei de tensiune pentru vâslit-L(stânga)  | 1    |

|     |                                                                   |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------|---|
| A25 | Suport senzor A                                                   | 1 |
| A26 | Suport senzor B                                                   | 1 |
| A27 | Ansamblul tubului de ghidaj pentru cureaua de tensiune-L(stânga)  | 1 |
| A28 | Ansamblul tubului de ghidaj pentru cureaua de tensiune-R(dreapta) | 1 |
| B01 | Șurub M6                                                          | 2 |
| B02 | Șurub ¼"                                                          | 2 |
| B03 | Piuliță de nailon ¼"                                              | 2 |
| B04 | Șaibă ¼"                                                          | 4 |
| B05 | Cârlig cu clips                                                   | 2 |
| B06 | Piuliță de nailon M10                                             | 4 |
| B07 | Șurub M6                                                          | 8 |

|     |                         |    |
|-----|-------------------------|----|
| B08 | Șurub M10               | 4  |
| B09 | Șaibă 3/8"              | 6  |
| B10 | Piuliță de nailon M12   | 2  |
| B11 | Șurub M8                | 2  |
| B12 | Piuliță de nailon M8    | 1  |
| B13 | Șaibă M8                | 14 |
| B14 | Șurub M4                | 4  |
| B15 | Șurub M8                | 6  |
| B17 | Șurub M12               | 1  |
| B18 | Șurub M12               | 2  |
| B19 | Șaibă M13               | 3  |
| B20 | Cârlig cu clips         | 6  |
| B21 | Piuliță de nailon 5/16" | 6  |
| B22 | Șurub de mână           | 1  |
| B23 | Șurub de mână           | 1  |
| B24 | Șurub M4                | 8  |
| B25 | Șurub M6                | 4  |
| B26 | Șurub 3/8"              | 2  |
| B27 | Șurub M6                | 14 |
| B28 | Șaibă 5/16"             | 2  |
| B29 | Șurub M5                | 26 |
| B30 | Șurub M8                | 2  |
| B31 | Șurub M8                | 1  |
| B32 | Șurub M4                | 4  |

|     |                            |   |
|-----|----------------------------|---|
| B33 | Șurub M6                   | 2 |
| B34 | Suport de reglare cu șurub | 2 |
| B35 | Piuliță de nailon M6       | 2 |
| B36 | Piuliță 3/8"               | 2 |
| B37 | Șaibă 3/8"                 | 2 |
| B38 | Șaibă ondulată M8          | 8 |
| B39 | Șurub M6                   | 8 |
| B40 | Distanțier scripete        | 2 |
| B41 | Șaibă 5/16"                | 2 |
| B42 | Șurub M6                   | 4 |
| B43 | Șurub M8                   | 4 |
| B44 | Șurub de mână              | 1 |
| B45 | Inel tip-C 40              | 2 |
| B46 | Șurub M5                   | 4 |

|     |                            |   |
|-----|----------------------------|---|
| C01 | Capac principal/L(stânga)  | 1 |
| C02 | Capac principal/R(dreapta) | 1 |
| C03 | Vâslă                      | 2 |
| C04 | Capac ø101.6               | 4 |
| C05 | Picioare ajustabile        | 6 |
| C06 | Roți de transport          | 2 |
| C07 | Scaun tapițat              | 1 |
| C08 | Rulmenți scaun             | 4 |
| C09 | Scripete din plastic       | 2 |
| C10 | Tampoane din PVC           | 4 |
| C11 | Opritor pentru picioare    | 2 |
| C12 | Tampoane de cauciuc        | 2 |
| C13 | Curea                      | 1 |
| C14 | Capac oval 50x100          | 2 |
| C15 | Pedală de picior           | 2 |
| C16 | Capac                      | 1 |
| C17 | Prindere de spumă          | 2 |
| C18 | Capac rotund               | 2 |
| C19 | Capac rotund ø1"           | 4 |
| C20 | Prindere de spumă          | 2 |
| C21 | Pedală de picior           | 2 |

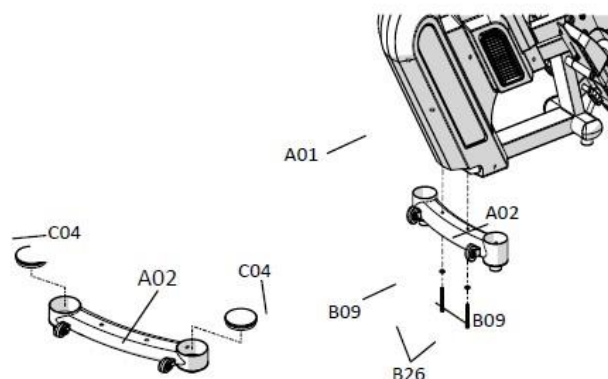
|     |                                                     |   |
|-----|-----------------------------------------------------|---|
| D01 | Volantă auto propulsată                             | 1 |
| D02 | Computer                                            | 1 |
| D03 | Adaptator AC                                        | 1 |
| D04 | Motor cu cablu                                      | 1 |
| D05 | Senzor cu cablu                                     | 1 |
| D07 | Cablu adaptator AC                                  | 1 |
| D08 | Cheie rapidă cu senzor giroscopic                   | 1 |
| D09 | Cablu generator                                     | 1 |
| D10 | Cablu placa de control                              | 1 |
| D11 | Placa de control (P.C.)                             | 1 |
| D12 | Baterie                                             | 1 |
| E01 | Rulmenți                                            | 2 |
| E02 | Rulmenți                                            | 4 |
| E03 | Rulmenți                                            | 2 |
| E04 | Rulmenți                                            | 4 |
| F01 | Panglică                                            | 2 |
| F02 | Curea de vâslit                                     | 2 |
| F03 | Șină de ghidaj din aluminiu                         | 1 |
| F04 | Suport de blocare scaun pentru exercițiile de Kaiac | 1 |



## PAȘI DE ASAMBLARE

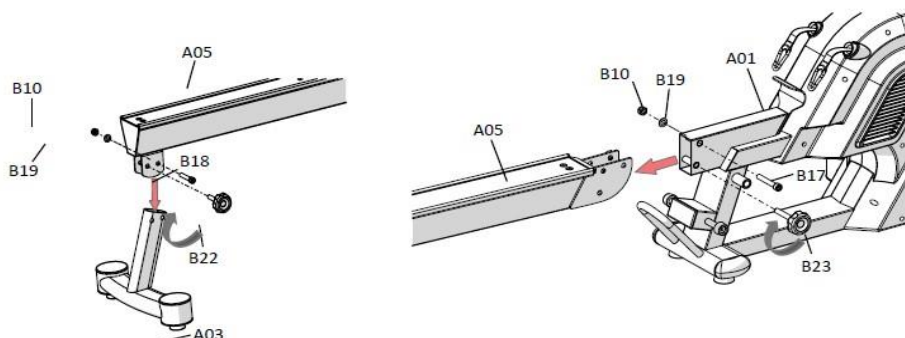
### Montare stabilizator frontal

- Montați capacele (C04) la stabilizatorul frontal(A02).
- Puneți o bucată de polistiren sub cadrul principal (A01) pentru al ridica și a face montarea mai ușoară.
- Montați stabilizatorul frontal (A02) la placa crubată a cadrului principal (A01) folosind 2 șuruburi 3/8" (B26) și 2 șaibe (B09).
- Strângeți șuruburile cu cheia cu șurubelniță.



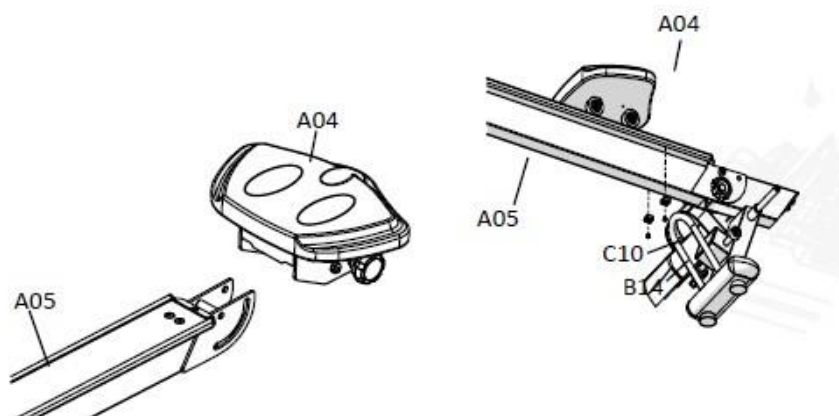
### Montare stabilizatorul posterior și șina de ghidare

- Este nevoie de 2 persoane pentru acest pas.
- Desfaceți șurubul M12 (B18) șaiba (B19) și piulița de nailon M12 (B10) de pe partea din spate a șinei de ghidaj (A05).
- Montați stabilizatorul posterior (A03) pe placa din spate sub formă de U de la șina de ghidaj (A05) cu șurubul M12 (B18) șaiba (B19) și piulița de nailon M12 (B10), care le-ați demontat anterior. Securizați stabilizatorul posterior de șină cu șurubul de mână (B22). Strângeți-l întorcându-l în sensul de mers a acelor de ceas.
- Desfaceți șurubul M12 (B17) șaiba (B19) și piulița de nailon M12 (B10) de pe partea din spate a cadrului principal (A01).
- Montați șina de ghidaj (A05) la partea din spate a cadrului principal (A01) cu șurubul M12 (B17) șaiba (B19) și piulița de nailon M12 (B10) care le-ați demontat anterior. Securizați șina de ghidaj de cadrul principal cu șurubul de mână (B23). Strângeți-l întorcându-l în sensul de mers a acelor de ceas.
- Folosiți inbusul M10 și cheia hexagonală 19-mm pentru a le stânga.
- **AVERTIZARE:** Cablurile nu pot fi pliate.



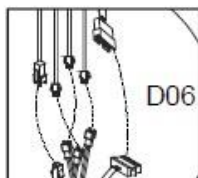
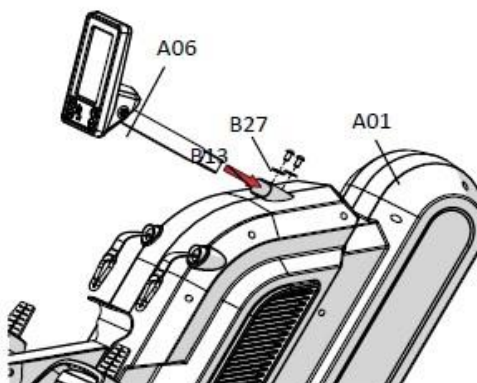
### Montare scaun tapițat

- Montați scaunul tapițat (A04) la șina de ghidaj (A05) folosind 2 tampoane de PVC (C10) și 2 șuruburi M4 (B14).
- Strângeți șuruburile cu cheia cu șurubelniță.



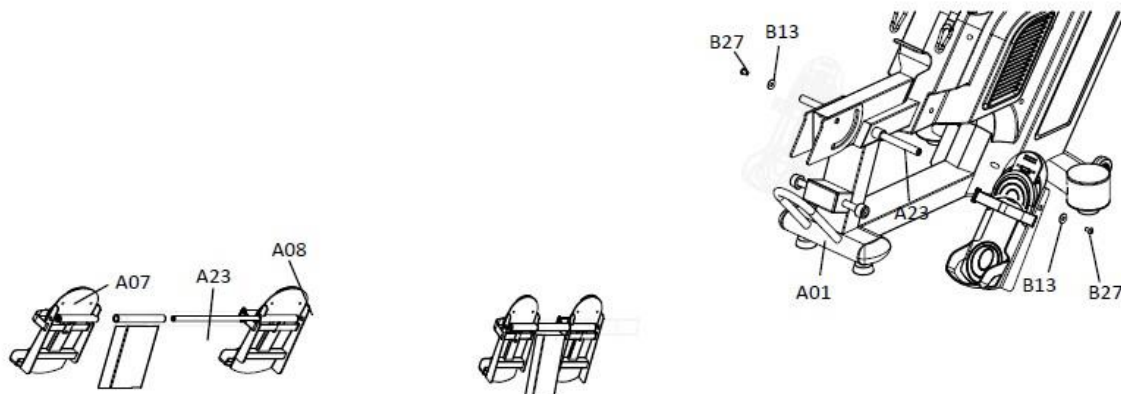
### Montare postament vertical

- Ridicați postamentul vertical (A06) și conectați cablurile din postament cu cele asemănătoare din cadrul principal cablurile în exces le introduceți în cadrul principal (A01). Aveți grijă să nu prindeți sau să presați vreun cablu cu postamentul vertical în timpul asamblării.
- Securizați postamentul vertical (A06) de cadrul principal (A01) cu 2 șuruburi M8 (B27), și 2 șaibe (B13).
- Ștrângeți șuruburile cu inbusul M5.
- **AVERTIZARE:** Cablurile nu pot fi pliate.



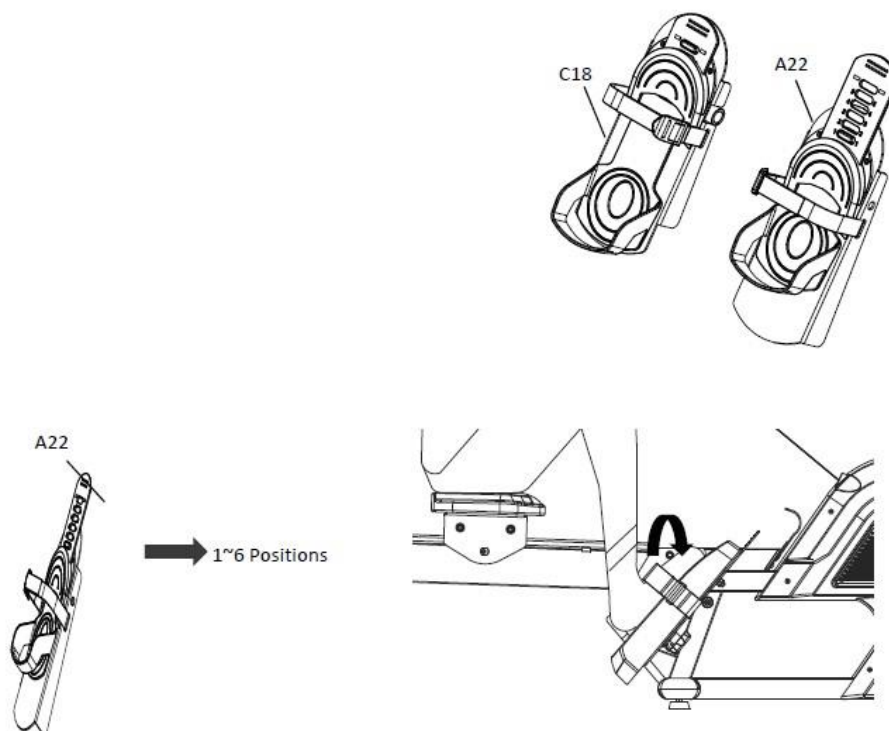
## Montați pedalele pentru picioare

- Introduceți tija de pivotare pedale (A23) în tubul sudat de pe cadrul principal (A01). Montați pedalele pentru picioare (A07/A08) la tija cu 2 șuruburi M8 (B27) și 2 șaibe (B13).
- Ștrângeți șuruburile cu inbusul M5.



## Ajustare poziție pedală și cure

- Găsiți cuiul de blocare (C18) de la sistemul de ajustare a poziției pedalelor (A22) pe pedală. Trageți cuiul de blocare și puneți pedala în poziția dorită. Securizați poziția pedalei cu cuiul de blocare introdus în gaura dorită. Sunt 4 găuri pentru diferite poziții.
- Ajustați poziția piciorului cu ajutorul curelei cu eliberare rapidă. Securizați cureaua când ați găsit poziția dorită.



### Module care se pot instala pe mânere pentru diverse exerciții

- Vă rugăm să prindeți cârligul de pe diversele mânere de vâslit cu cârligele cu clips de pe panglica tensionată de vâslit (Fig. 01-03).
- Montați partea C03 la mânerul de vâslit kaid (A11) cu 2 șuruburi M5 (B29).
- Strângeți șuruburile cu cheia cu șrubelniță.

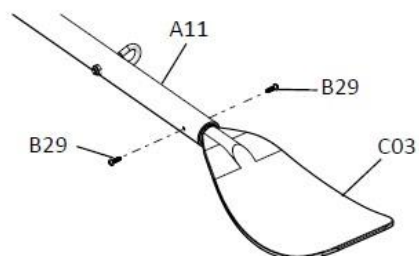


Figure 03

Figure 01

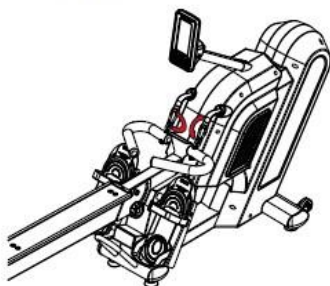
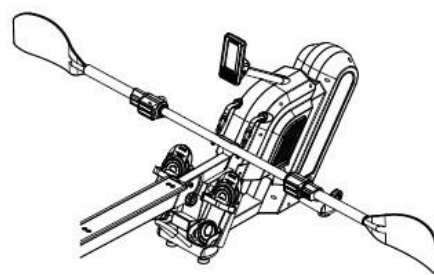
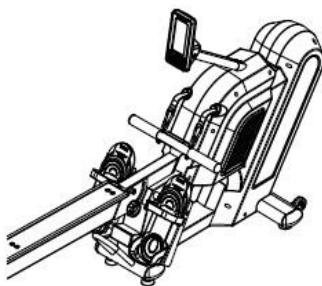


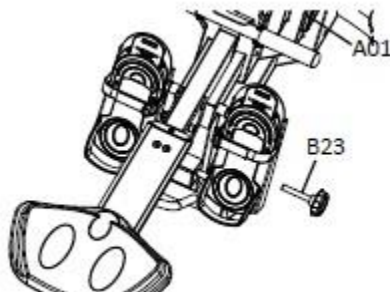
Figure 02

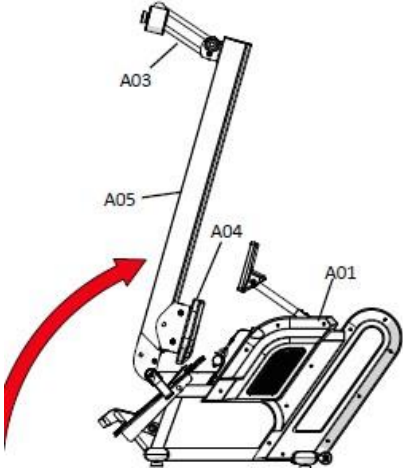
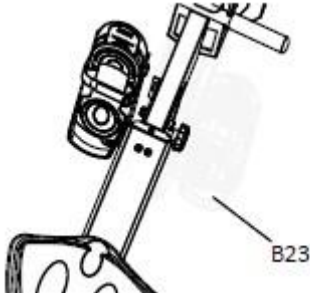
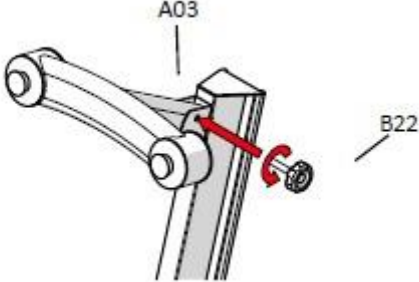


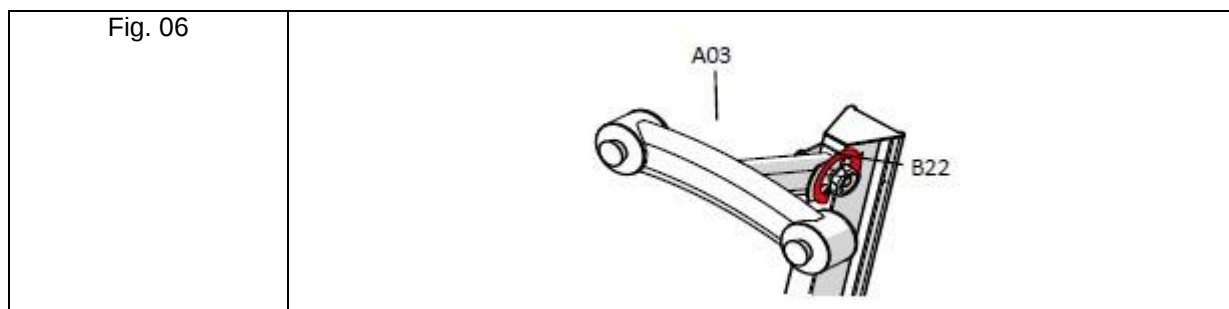
### PLIERE

- Este nevoie de 2 persoane pentru pliere.
- Scoateți șurubul de mână (B23) din cadrul principal A01 (Fig. 01).
- Duceți ansablul scaun până în față. După care pliați șina de ghidaj (A05). Securizați șina de ghidaj în poziția pliată cu șurubul de mână B23. Strângeți șurubul de mână în sensul de mers a acelor de ceas.
- Scoateți șurubul de mână (B22) din stabilizatorul posterior (A03). Rotiți stabilizatorul posterior în poziția de pliere. Securizați stabilizatorul posterior cu șurubul de mână (B22) și strângeți în sensul de mers a acelor de ceas.

Fig. 01



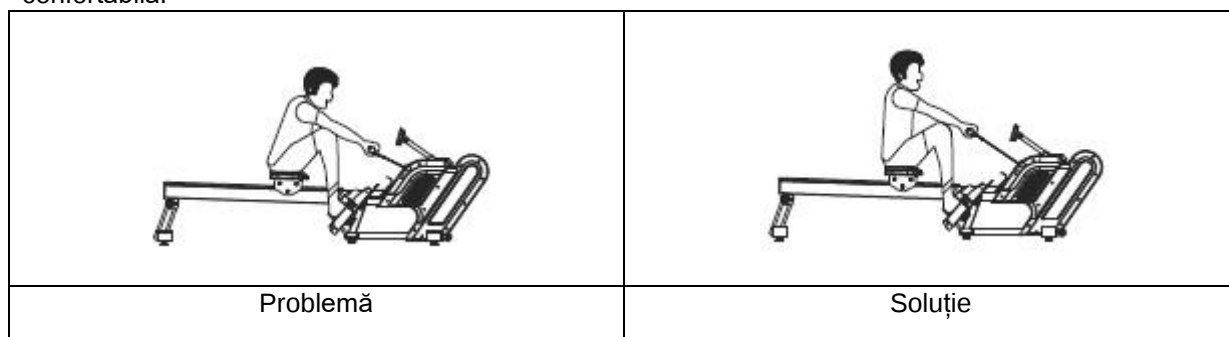
|                |                                                                                      |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Fig. 02</p> |    |
| <p>Fig. 03</p> |   |
| <p>Fig. 04</p> |  |
| <p>Fig. 05</p> |  |



## GHIDUL PENTRU VÂSLIRE CORECTĂ

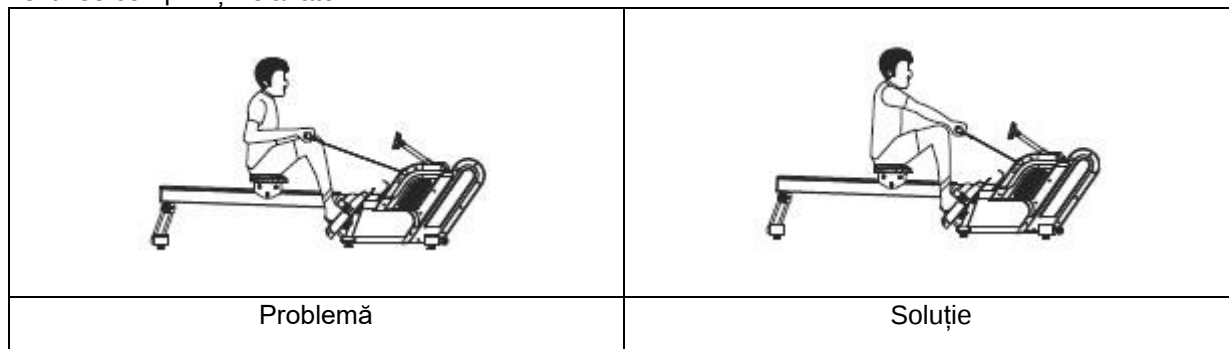
**PROBLEMĂ: SUPRAEXTINDERE:** Corpul este extins prea în față. Gambele sunt într-o poziție prea verticală. Capul și umeri tind să fie aplecați spre picioare. Corpul nu este într-o poziție bună pentru a vâsli.

**SOLUȚIE:** Țineți gambele verticale. Copul trebuie să fie drept și să puneți presiune pe picioare. Brațele sunt extinse complet și relaxate. Copul este aplecat doar un pic în față. Această poziție ar trebui să fie confortabilă.



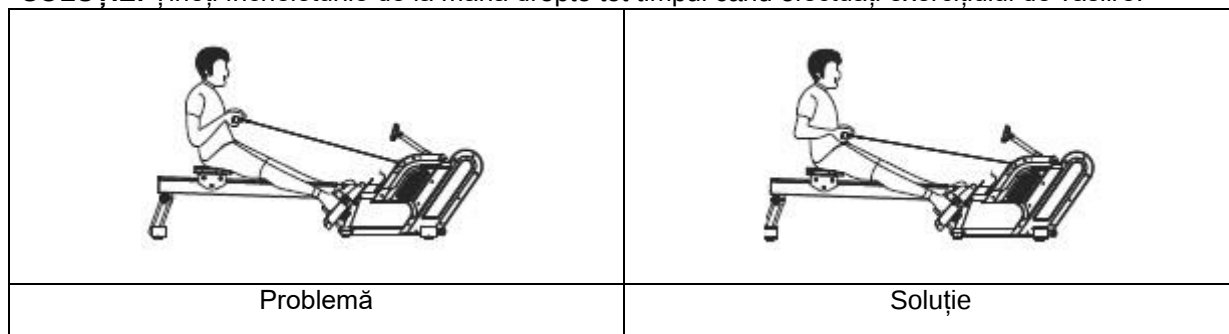
**PROBLEMĂ: VÂSLIT CU BRAȚELE ÎNDOITE:** Utilizatorul începe exercițiul de vâslire trăgând cu brațele în loc să împingă din picioare.

**SOLUȚIE:** Utilizatorul începe exercițiul de vâslire împingând din picioare cu spatele drept, brațele extinse complet și relaxate.



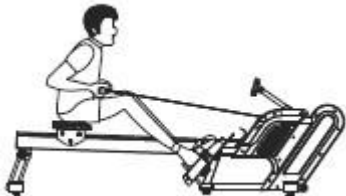
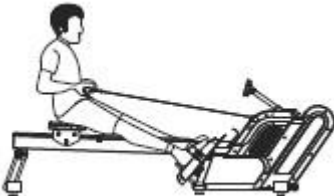
**PROBLEMĂ: VÂSLIT CU ÎNCHIEIETURILE ÎNDOITE:** Utilizatorul își îndoaie încheieturile de la mână în orice moment al exercițiului de vâslire.

**SOLUȚIE:** Țineți încheieturile de la mână drepte tot timpul când efectuați exercițiul de vâslire.



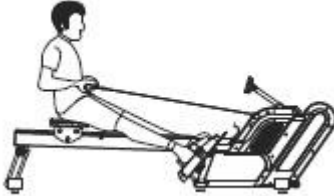
**PROBLEMĂ: TRÂNGÂND CORPUL SPRE MÂNER:** Spre sfârșit, utilizatorul, în loc să tragă mânerul spre corp, trag corpul spre mâner în timpul exercițiului de vâslire.

**SOLUȚIE:** Spre sfârșit, utilizatorul se lasă un pic pe spate, ține picioarele extinse complet și apăsate în pedale și trage mânerul spre corp folosind partea de sus a corpului.

|                                                                                   |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| Problemă                                                                          | Soluție                                                                            |

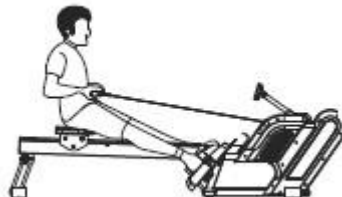
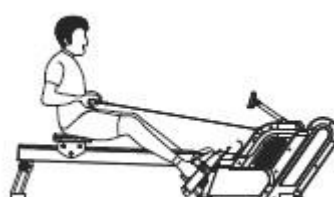
**PROBLEMĂ: VÂSLIRE CU COATELE ÎNDOITE:** Coatele utilizatorului sunt prea îndoite spre finalul de tragere și mânerul este la nivelul pieptului.

**SOLUȚIE:** Trageți mânerul la nivelul abdomenului. Încheiturile de la mâini sunt drepte și coatele trec pe lângă corp. Coatele se extind în spatele corpului când mânerul este adus la nivelul abdomenului.

|                                                                                    |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| Problemă                                                                           | Soluție                                                                             |

**PROBLEMĂ: BLOCARE GENUNCHILOR:** La sfârșitul exercițiului de vâslire utilizatorul își blochează genunchi ca să aibă picioarele drepte.

**SOLUȚIE:** Țineți în totdeauna genunchi ușor îndoiți când sunteți cu picioare extinse la maxim. Nu vă blocați genunchi.

|                                                                                     |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| Problemă                                                                            | Soluție                                                                              |

**INFORMARE:** Securizați în totdeauna cârligul de la mână de la diferitele atașamente cu cârligele de la panglicele tensionate de vâslire.

## 1. EXERCIȚII SCULL

Acest nou aparat de vâslit poate simula exerciții de vâslit scull.

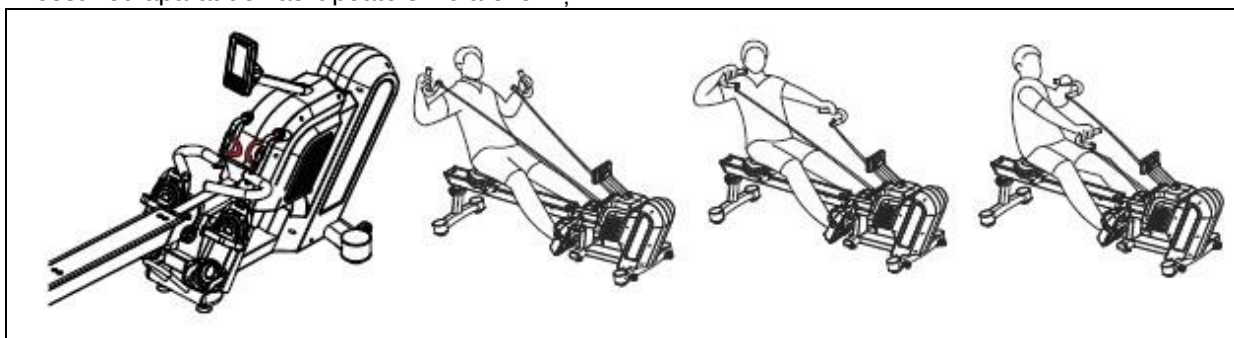


Fig. 1

## 2. EXERCIȚII DE VÂSLIT

Exercițiul normal de vâslit este de asemenea posibil pe acest aparat.

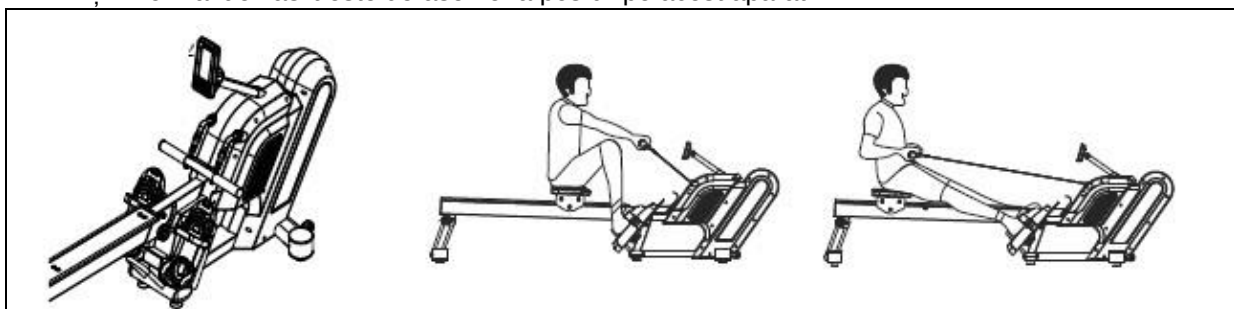


Fig. 2

## 3. EXERCIȚII DE VÂSLIT KAIAC

Exercițiul de vâslit kaiac care este foarte căutat este disponibil pe acest aparat.

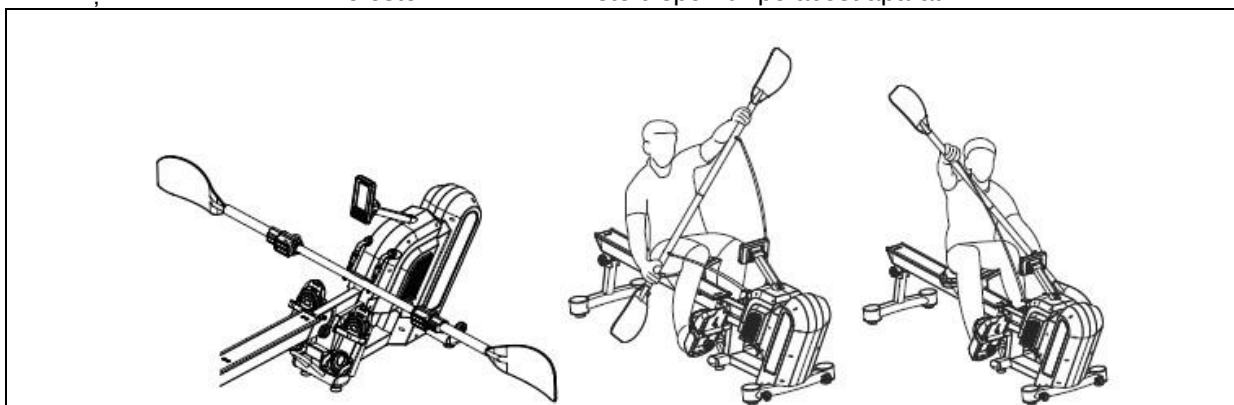
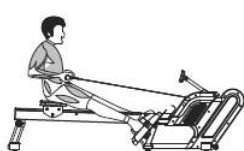


Fig. 3

## GHIDUL PENTRU EXERCIȚII CORECTE DE VÂSLIRE

Sunt 3 faze de exercitare corectă pentru antrenamentul grupelor musculare:

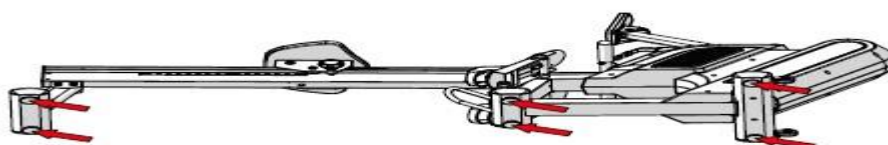
1. Începere (antrenarea grupelor de mușchii inferioare): Îndoiiți genunchi și întindeți brațele. Țineți mânerul aparatului de vâslit și spatele să fie drept (Fig. 01).
2. Alunecare (antrenarea grupelor de mușchi de bază): Împingeți corpul în spate cu ambele picioare și țineți barațele întinse (Fig. 02).
3. Final (antrenarea grupelor de mușchi superiori): Lăsați corpul aplecat un pic pe spate cu picioarele întinse și trageți mânerul spre abdomen cu încheieturile de la mâini întinse (Fig. 03).
4. Antrenamente pentru mușchii quadriceps (Fig. 04).
5. Antrenamente pentru mușchii bicepsului (Fig. 05).
6. Antrenamente pentru mușchii spatelui și abdominali (Fig. 06).

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |
| Fig. 01                                                                             | Fig. 02                                                                             | Fig. 03                                                                               |
|  |  |  |
| Fig. 04                                                                             | Fig. 05                                                                             | Fig. 06                                                                               |



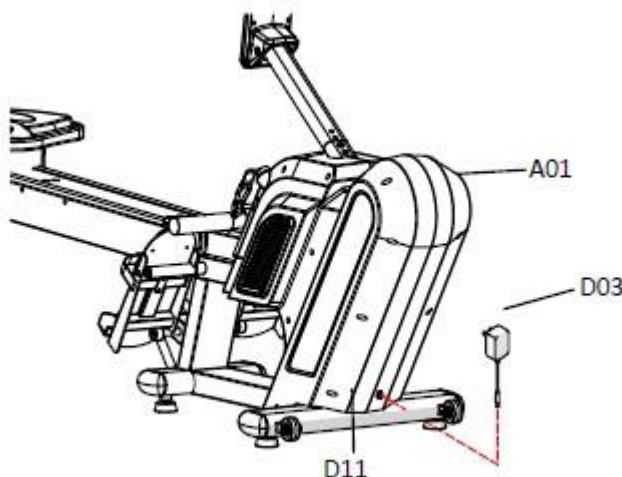
## AJUSTARE PICIOARE

- Ajustarea picioarelor.
- Ajustați picioarele de pe stabilizatorul frontal și posterior cum este nevoie pentru a fi aparatul nivelat.
- Aparatul de vâslit trebuie să fie nivelat pentru a preveni tremurarea acestuia în timpul antrenamentului.



## CONECTARE ADAPTATOR ALIMENTARE

- Conectați adaptorul AC (D03) la priza de cablu (D11) care este pe spatele cadrului principal (A01).
- Verificați că specificațiile de pe adaptor sunt corespunzătoare înainte să îl conectați.
- Introduceți celălalt capăt al adaptorului AC (D03) în priza de curent.
- Versiune G este doar pentru încărcare bateriei.



## DEPANARE

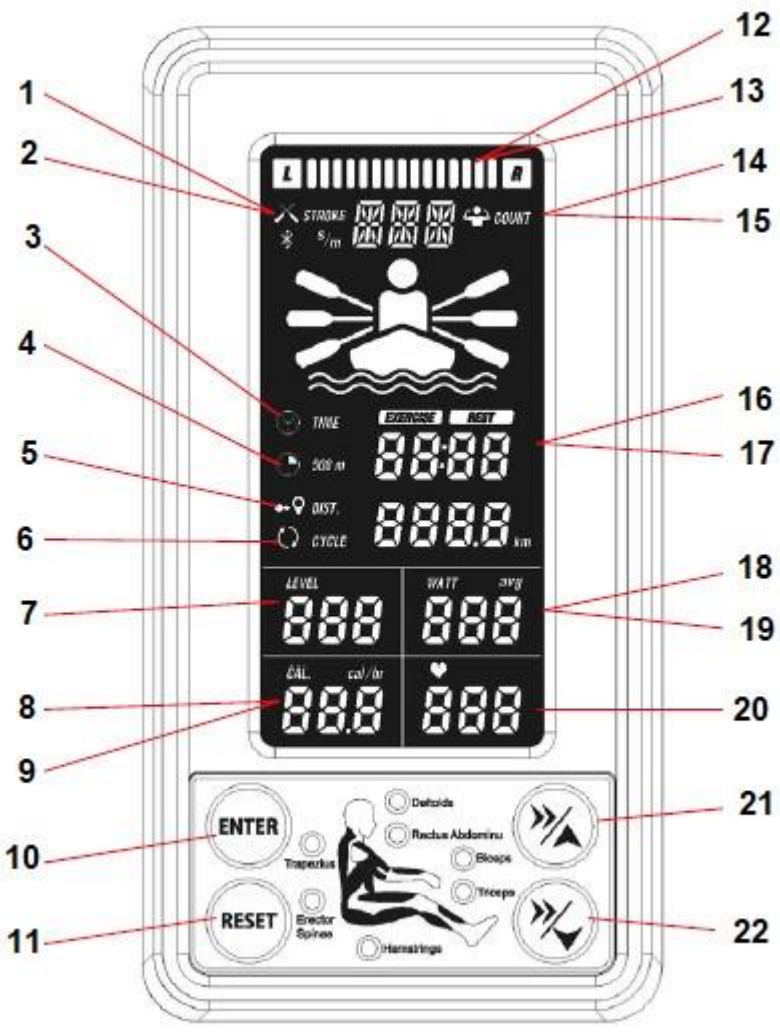
| PROBLEME                                           | SOLUȚII                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Computer-ul nu merge cum trebuie.                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Verificați dacă computerul este conectat bine.</li><li>• Verificați dacă adaptorul este introdus bine în priză.</li></ul>                                                                                                                             |
| Aparatul tremură în timpul folosiri.               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ajustați picioarele de pe cadrul principal, stabilizatorul frontal și posterior în funcție de nevoie până aparatul este nivelat.</li></ul>                                                                                                            |
| Scârție în timpul antrenamentului.                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Verificați dacă șuruburile și piulițele sunt strânse bine. Dacă nu sunt restrângeți-le.</li></ul>                                                                                                                                                     |
| Date inconsistente sau nu afișează ritmul cardiac. | <ul style="list-style-type: none"><li>• Țineți în totdeauna senzori de puls cu ambele mâini nu numai cu o mână.</li><li>• Nu țineți prea strâns senzori de puls țineți de ei cu presiune moderată.</li><li>• Verificați dacă conexiunile de la senzori de puls sunt bine conectate.</li></ul> |

## MENTENANȚĂ

- Curățare: folosiți o cârpă moale și un detergent ușor să o curățați.
- Nu folosiți niciodată substanțe abrazive sau solvenți pe părțile din plastic.
- Ștergeți transpirația de pe aparatul de vâslit după fiecare antrenament.
- Protejați afișeajul computerului de umiditate pentru a evita scurtcircuitarea.

- Protejați aparatul și în special consola de lumina directă a soarelui.
- Verificați săptămânal șuruburile, piulițele și pedalele aparatului. Și dacă trebuie restrângeți-le.
- Depozitați într-un loc curat și uscat departe de copii.

## MANUAL OPERARE COMPUTER

|                                                                                    |                            |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|  | 1. Vâsliri                 |
|                                                                                    | 2. Vâsliri s/m             |
|                                                                                    | 3. Timp                    |
|                                                                                    | 4. 500 m                   |
|                                                                                    | 5. Distanță                |
|                                                                                    | 6. Cicluri                 |
|                                                                                    | 7. Nivel                   |
|                                                                                    | 8. Calorii                 |
|                                                                                    | 9. Cal/hr (calorii pe oră) |
|                                                                                    | 10. Enter                  |
|                                                                                    | 11. Reset                  |
|                                                                                    | 12. Bară grafic Watt       |
|                                                                                    | 13. L/R (stânga/dreapta)   |
|                                                                                    | 14. Numărul                |
|                                                                                    | 15. Numărul s/m            |
|                                                                                    | 16. Exercițiu              |
|                                                                                    | 17. Odihnă                 |
|                                                                                    | 18. Watt                   |
|                                                                                    | 19. Watt avg(media)        |
|                                                                                    | 20. Puls                   |
|                                                                                    | 21. Up/Selectați UP        |
|                                                                                    | 22. Down/Selectați DOWN    |

Computerul va afișa 3 moduri de exercițiu majore pe afișajul de standby:

K – kaid

R – vâslire

S – întindere

Apăsați orice buton (ENTER, UP/SELECT sau DOWN/SELECT) pentru a active computerul. Apăsați pe butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a selecta un mod major de exercițiu. Confirmați cu

butonul ENTER. Apăsați butonul RESET pentru a vă întoarce la meniul principal. Becul cu grupele de mușchi se va aprinde când exercițiul este pe grupele de mușchi.

## FUNCȚII BUTOANE

**BUTONUL UP/SELECT UP:** Pentru a selecta modul sau programul de exerciții înainte de a începe un exercițiu sau pentru a mări nivelul de rezistență în timpul exercițiului.

**BUTONUL DOWN/SELECT DOWN:** Pentru a selecta modul sau programul de exerciții înainte de a începe un exercițiu sau pentru a micșora nivelul de rezistență în timpul exercițiului.

Modul de selectare a unui program este de la K1 la K9. După care revine la K1. Funcționarea modului R și S sunt la fel. Apăsați ENTER pentru a confirma. Apăsați butoanele UP (selectați up) sau DOWN (selectați down) pentru a mări sau a micșora nivelul parametrilor exercițiilor. Apăsați butoanele UP (selectați up) sau DOWN (selectați down) și țineți apăsat timp de 2 secunde pentru a mări sau a micșora nivelul parametrilor exercițiilor mai repede. Apăsați ENTER pentru a confirma.

**ENTER:** Apăsați butonul ENTER pentru a confirma modul de exercițiu și pentru a seta parametri.

**RESET:** Apăsați butonul RESET pentru a vă întoarce în meniul principal sau meniul anterior. După ce ați terminat procesul de setare a programelor sau a nivelului de rezistență, apăsați butonul RESET pentru a vă întoarce în modul standby. Țineți apăsat butonul RESET timp de 3 secunde pentru a vă întoarce la afișajul standby la orice meniu.

## DESCRIERE FUNCȚII

### WATT BAR CHART

Bara grafic WATT afișează watt doar în timpul modului de exerciții K (kaiac) și R (vâslire). Cu cât numărul de watt este mai mare în modul de exerciții K sau R, cu atât mai mult va afișa bara WATT.

### L/R

“L” și “R” afișează numărul de vâsliri pentru mânerul în modul de exerciții S (întindere).

### STROKE(vâslire)

STROKE afișează numărul de vâsliri acumulate în timpul exercițiului. Acesta este afișat doar pentru modul de exerciții K (kaiac) și R (vâslire). Valoarea de vâsliri este de la 0 la 999. Numărul total de vâsliri acumulate sau numărul de vâsliri e minut. Se va afișa automat la fiecare 6 secunde în timpul modului EXERCİȚIU.

### STROKE(vâsliri) s/m

Când este afișat STROKE s/m arată numărul de vâsliri per minut. Aceasta este doar pentru modul de exerciții K (kaiac) și R (vâslire). Valoarea de vâsliri este de la 0 la 999. Numărul total de vâsliri sau numărul de vâsliri per minut va fi afișat automat la fiecare 6 secunde în modul exerciții.

### COUNT(numărare)

Când este afișat COUNT se arată numărul de exerciții acumulate. Aceasta este doar pentru modul de exerciții S (întindere). Valoarea de vâslire este de la 0 la 999. Numărul total de vâsliri sau numărul de vâsliri per minut. va fi afișat automat la fiecare 6 secunde în modul exerciții.

### COUNT(numărare) s/m

Când este afișat COUNT s/m se arată numărul de exerciții per minut. Aceasta este doar pentru modul de exerciții S (întindere). Valoarea de vâslire este de la 0 la 999. Numărul total de vâsliri sau numărul de vâsliri per minut. va fi afișat automat la fiecare 6 secunde în modul exerciții.

### TIME(timp)

Valoarea de timp este de la 00:00 la 99:59. Numărătoarea de timp va începe de la 00:00 în modul standby cu modul manual de exerciții și pornire rapidă. Se va afișa TIME sau 500m în fiecare mod de exerciții la fiecare 6 secunde.

## **500m**

Graficul de 500m afișază cât timp a durat ca să ajungi la 500 de metri într-un exercițiu. Se va afișa TIME sau 500m în fiecare mod de exerciții la fiecare 6 secunde.

### **DISTANCE(distanță)**

Când este afișat distanța ne arată distanța acumulată în timpul exercițiului. Valoarea distanță este afișată de la 0~9999 m la 999.9 km.

### **CYCLE(ciclu)**

Graficul CYCLE este doar pentru modurile K7, R7 și S7. Cele 8 moduri ciclu presetate au o valoare afișată de la 8-99 cicluri.

### **LEVEL(nivel)**

Graficul LEVEL afișează nivelul de rezistență de la nivelul 1 la nivelul 10.

### **WATT**

Graficul WATT este afișat în modul de exerciții WATT cu o valoare de la 0 la 999. Valoarea WATT și WATT avg(mediu) va fi afișat la fiecare mod de exerciții la fiecare 6 secunde.

### **WATT avg**

Graficul WATT avg(mediu) este afișat valoare medie de WATT în timpul unui exercițiu cu valori de la 0 la 999. Valoarea WATT și WATT avg(mediu) va fi afișat la fiecare mod de exerciții la fiecare 6 secunde.

### **CAL.(calorii)**

Graficul CAL. va afișa numărul cumulat de calorii arse în timpul unui exercițiu cu valori cuprinse de la 0 la 999. Valoarea CAL. și CAL/hr va fi afișat la fiecare mod de exerciții la fiecare 6 secunde.

### **CAL/hr(calorii per oră)**

Graficul CAL/hr va afișa numărul de calorii arse în fiecare oră în timpul exercițiului cu valori de la 0 la 999. Valoarea CAL. și CAL/hr va fi afișat la fiecare mod de exerciții la fiecare 6 secunde.

### **PULSE(puls)**

Graficul PULSE va afișa numărul de bătăi pe minut al inimi cu valori de la 40 la 220. Icoana "P" va fi afișată când nici un puls nu este detectat. Icoana "inimă" va pâlpâi și va afișa numărul de bătăi per minut.

## **DESCRIERE PROGRAME**

### **SLEEP MODE(modul somn)**

Computerul va intra în modul somn automat dacă nici un program nu este în funcție sau nu faceți nici un exercițiu timp de 2 minute.

### **POWER ON(pornire)**

Apăsați orice buton sau trageți de mâner și computerul va ieși din modul sleep și se va auzi un bip lung. Display-ul se va porni în 3 secunde. Computerul va intra în modul standby după 3 secunde dacă nu este apăsat nici un buton sau nu este tras de mâner.

### **STANDBY MODE(modul standby)**

Computerul va afișa 3 moduri de exercițiu majore (K-kaiac, R-vâslire, S-întindere) pe display. Apăsați orice buton ENTER, UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a porni computerul.

**AVERTIZARE:** Angrenajul de tensionare care controlează tensiune din volantă nu va fi active în timp ce aparatul este în modul standby.

### **EXERCISE MODE(modul exerciții)**

Apăsați orice buton ENTER, UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a activa computerul. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a selecta un mod major de exerciții. Apăsați butonul ENTER pentru a confirma modul de exerciții. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a selecta modul de sub-exerciții. Apăsați ENTER pentru a confirma. Apăsați butoanele

UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a mări sau a scădea nivelul de rezistență sau parametri. Apăsați ENTER pentru a confirma.

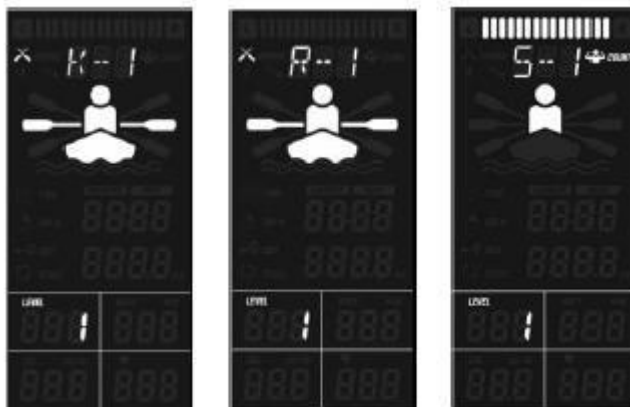
#### **PAUSE MODE(modul pauză)**

Computerul va intra în modul PAUSE dacă nu sunt programe active timp de 5 secunde. Numărarea datelor exercițiilor se pune pe pauză. Și computerul va intra în modul STANDBY dacă nu este nici un semnal de la program timp de 120 de secunde.

#### **END MODE(modul sfârșit)**

Se vor auzi 3 semnale sonore și se va intra în modul END după ce parametri setați sunt atinși. Afișajul de message va pâlpâi cuvântul "END". Computerul va intra în modul standby după 30 de secunde.

#### **MANUAL MODE(modul manual)**



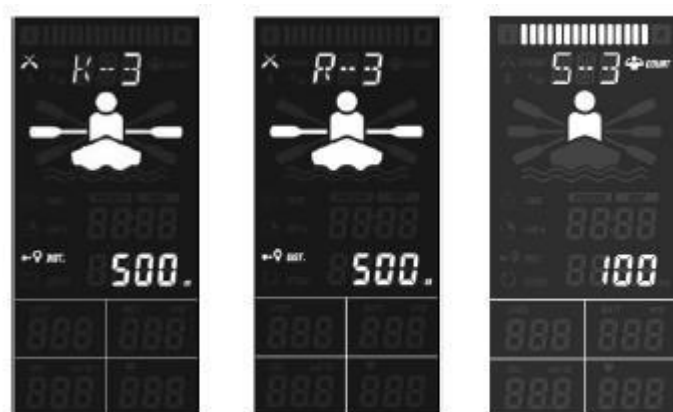
Apăsați orice buton ENTER, UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a active computerul. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a selecta un mod major de exerciții (K, R, S). Apăsați ENTER pentru a confirma. Apăsați butonul UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a selecta modul manual de exerciții ca K1, R1 sa S1. Apăsați ENTER pentru a confirma sau apăsați RESET pentru a vă întoarece la pasul anterior. Apăsați RESET pentru a vă întoarce la meniul principal. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a mări sau a scădea nivelul de rezistență. Apăsați butonul RESET timp de 3 secunde pentru a opri modul de exerciții dacă exercițiul trebui oprit.

#### **GOAL TIME(timp țintă)**



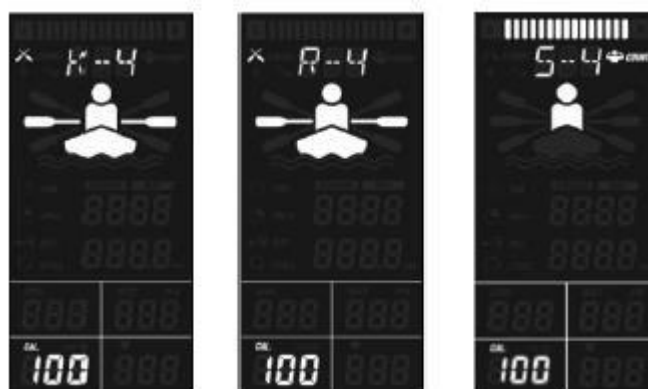
Apăsați butoanele ENTER, UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a active computerul. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a selecta un mod major de exerciții (K, R, S). Apăsați ENTER pentru a confirma. Apăsați pe butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a selecta modul de exercițiu manual ca K2, R2 sau S2. Apăsați ENTER pentru a selecta timpul. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a mări sau a micșor timpul. Apăsați ENTER pentru a confirma sau apăsați RESET pentru a vă întoarece la pașii anteriori. Apăsați butonul RESET timp de 3 secunde pentru a opri modul de exerciții dacă exercițiul trebuie oprit.

### GOAL DISTANCE(distanță țintă)



Apăsați butoanele ENTER, UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a activa computerul. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a selecta un mod major de exerciții (K, R, S). Apăsați ENTER pentru a confirma. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a selecta modul de exerciții manual ca K3, R3 sau S3. Apăsați butonul ENTER pentru a selecta distanță. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a mări sau a micșor distanța. Apăsați ENTER pentru a confirma sau apăsați RESET pentru a vă întoarce la pasul anterior. Apăsați butonul RESET timp de 3 secunde pentru a opri modul de exerciții dacă exercițiul trebuie oprit.

### GOAL CALORIES(calorii țintă)



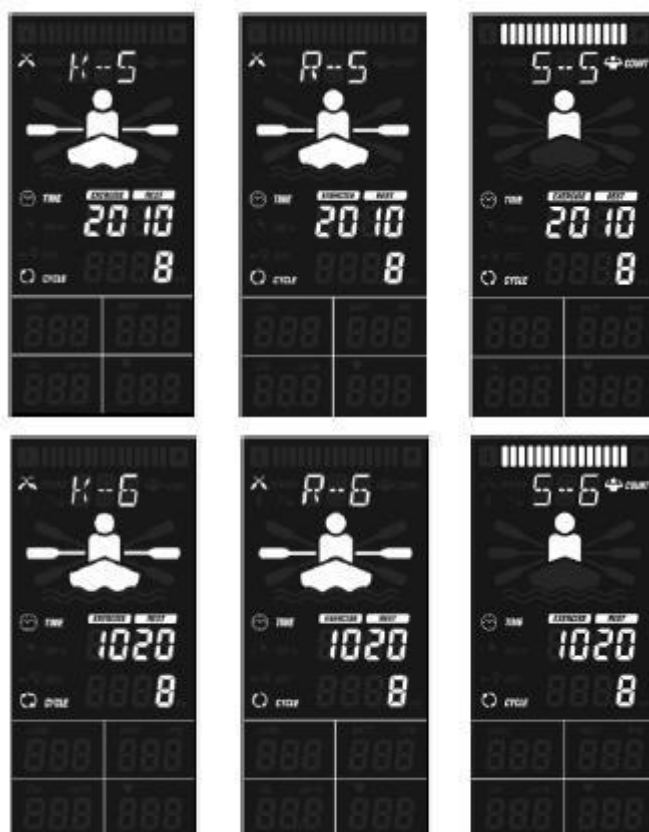
Apăsați oricare buton ENTER, UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a activa computerul. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a selecta un mod major de exerciții (K, R, S). Apăsați ENTER pentru a confirma. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a selecta modul manual de exerciții ca K4, R4 sau S4. Apăsați butonul ENTER pentru a selecta calorii. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a mări sau a scădea kaloriile. Apăsați ENTER pentru a confirma sau RESET pentru a vă întoarce la pasul anterior. Apăsați butonul RESET timp de 3 secunde pentru a opri modul de exerciții dacă exercițiul trebuie oprit.

**TABATA 1** Program de tensiune mare Tabata la programele K5, R5 sau S5.

Fiecare exercițiu într-un antrenament Tabata durează doar 4 minute, dar s-ar putea să fie 4 din cele mai lungi minute care le veți îndura. Structura programului este după cum urmează. Antrenament intens pentru 20 de secunde, pauză 10 secunde se efectuează 8 ture.

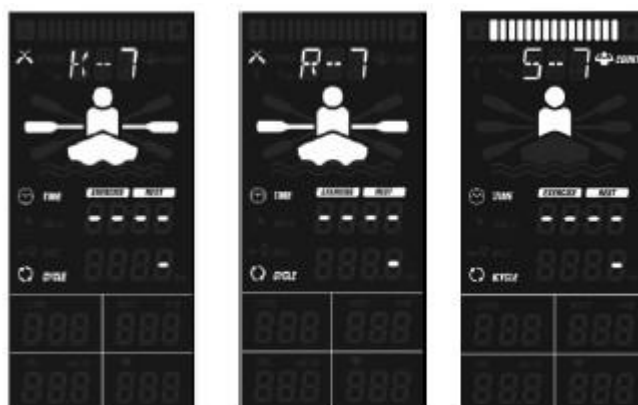
**TABATA 2** Program de tensiune mai mică Tabata la programele K6, R6 sau S6.

Fiecare exercițiu într-un antrenament Tabata durează doar 4 minute, dar s-ar putea să fie 4 din cele mai lungi minute care le veți îndura. Structura programului este după cum urmează. Antrenament intens pentru 10 de secunde, pauză 20 secunde se efectuează 8 ture.



Apăsați oricare buton ENTER, UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a active computerul. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a selecta modul de exerciții majore (K, R, S). Apăsați ENTER pentru a confirma. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a selecta modul manual de exerciții ca K5, R5 sau S5 pentru exerciții Tabata de tensiune mare. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a selecta modul manual de exerciții ca K6, R6 sau S6 pentru exerciții Tabata de tensiune mică. Apăsați butonul ENTER pentru a selecta nivelul de rezistență. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a mări sau a mici nivelele. Apăsați ENTER pentru a confirma sau RESET pentru a vă întoarce la pasul anterior. La ultimele 3 secunde ale exercițiului va începe numărătoarea inversă cu un bip pentru fiecare secundă. Apăsați butonul RESET timp de 3 secunde pentru a opri modul de exerciții dacă exercițiul trebuie oprit.

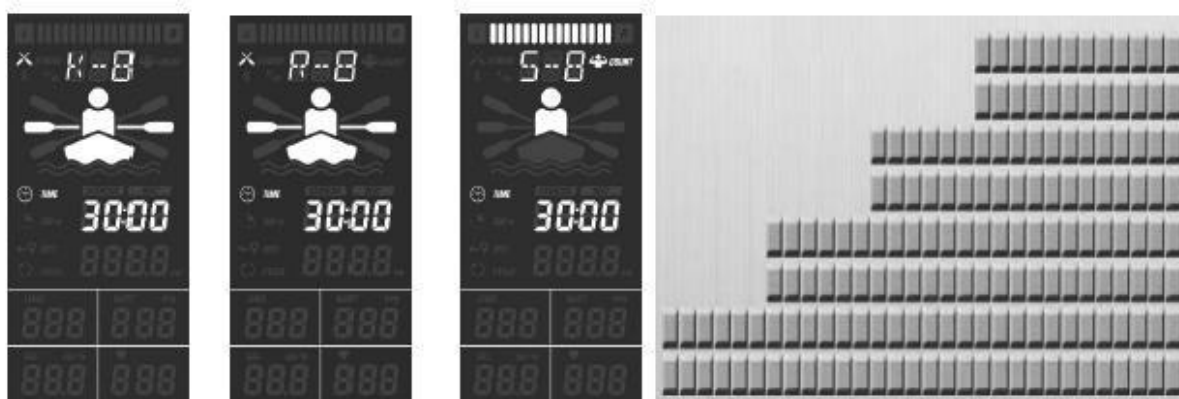
#### **TABATA USER (User Setare mode Tabata)**



**TABATA USER** este modul de unde utilizatorul poate seta timp de exercițiu, timp de odihnă, numărul de repetări. Apăsați butoanele ENTER, UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a active computerul. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a selecta un mod major de exerciții (K, R, S). Folosiți ENTER pentru a confirma. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a selecta modul manual de exerciții ca K7, R7 sau S7 modul Tabata User tensiune mare. Apăsați ENTER pentru a selecta durata antrenamentului. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a

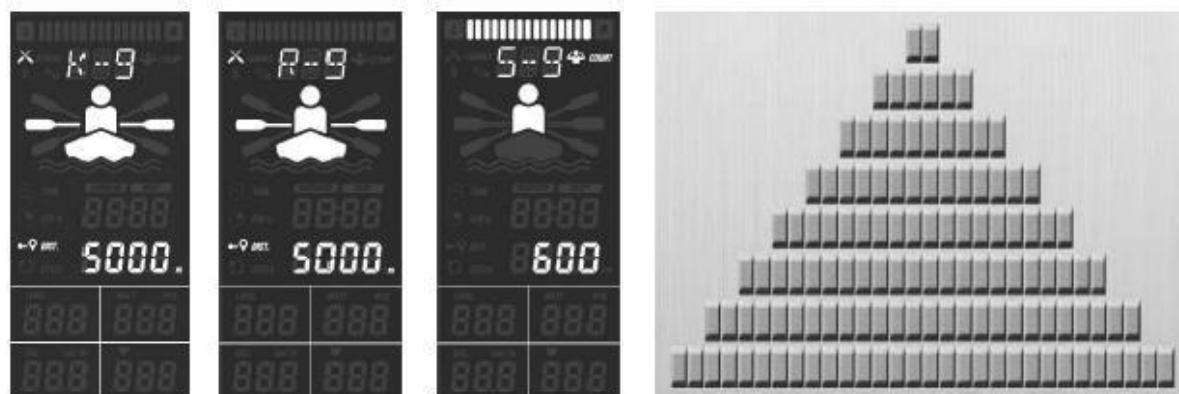
mări sau a mici timpul. Apăsați ENTER pentru a confirma sau RESET pentru a vă întoarce la pasul anterior. Apăsați ENTER pentru se selecta durata de timp pentru odihnă. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a mări sau a mici timpul de odihnă. Apăsați ENTER pentru a confirma sau RESET pentru a te întoarce la pasul anterior. Apăsați butonul ENTER pentru a selecta ciclul exercițiului. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a mări sau a mici numărul de cicluri a exercițiului. Apăsați ENTER pentru a confirma sau RESET pentru a te întoarce la pasul anterior. La ultimele 3 secunde ale exercițiului se va număra invers și la fiecare secundă se va auzi un bip. Apăsați butonul RESET timp de 3 secunde pentru a opri modul de exerciții dacă exercițiul trebuie oprit.

#### FIELD TRAINING(antrenament pe teren)



Modul de Field Training este un program cu diferite nivele cu timp setat. Apăsați orice buton ENTER, UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a activa computerul. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a selecta modul major de exerciții (K, R, S). Folosiți ENTER pentru a confirma. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru modul manual de exerciții ca K8, R8 sau S8 pentru modul Field training. Apăsați butonul ENTER pentru a selecta timp de antrenament. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a mări sau micșora timp. Apăsați ENTER pentru confirmare sau RESET pentru a vă întoarce la pasul anterior. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a mări sau micșora nivelul în timpul antrenamentului. Apăsați butonul RESET timp de 3 secunde pentru a opri modul de exerciții dacă exercițiul trebuie oprit.

#### PEAK TRAINING(antrenament PEAK)



Modul de antrenament PEAK este un program cu diferite nivele cu distanță setată. Apăsați orice buton ENTER, UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a activa computerul. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a selecta modul major de exerciții (K, R, S). Folosiți ENTER pentru a confirma. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru modul manual de exerciții ca K9, R9 sau S9 pentru modul de antrenament peak. Distanța pentru programele K9 și R9 este de la 3000m până la 9900m. Distanța presetată este între 5000m și 100m. Valoarea de numărare pentru S9 este de la 300 la 990. Apăsați butonul ENTER pentru a selecta distanța sau valoarea de numărare. Apăsați butoanele UP/SELECT sau DOWN/SELECT pentru a mări sau a micșora distanța sau valoarea de numărare. Apăsați ENTER pentru a confirma sau RESET pentru a vă întoarce la pasul anterior. Apăsați butonul de RESET pentru 3 secunde pentru a opri modul de exerciții dacă exercițiul trebuie oprit.

## **FUNCȚIE BLUETOOTH(OPTIONAL)**

Există un modul Bluetooth opțional pentru conectarea computerului cu aplicația Fit Hi Way. Găsiți codul pe capacul din spate a computerului. Conectați Bluetooth cu dispozitivul iOS sau Android. Ecranul va fi oprit atunci când aplicația este conectată la computer. Nivelurile pot fi ajustate de aplicație. Ecranul va fi pornit atunci când aplicația este deconectată de la computer.

Cerințe de sistem:

Suportă Android 4.3 sau mai nou cu Bluetooth 3.0 și 4.0

Suportă iOS 9 sau mai nou cu Bluetooth 3.0 și 4.0

Instalare aplicație:

Pentru Android căutați aplicația "Fit Hi Way" pe Googleplay.

Pentru iOS căutați aplicația "Fit Hi Way" pe Appstore.

## **FUNCȚIONARE BUTOANE RAPIDE**



### **Funcție**

UN NIVEL MAI SUS Apăsați pe butonul LEVEL UP pentru a mări nivelul de rezistență.

UN NIVEL MAI JOS Apăsați pe butonul LEVEL DOWN pentru a micșora nivelul de rezistență.

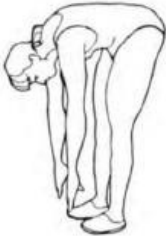
Butonul rapid este doar pentru modul K (kaiac). Senzorul gyroscopic poate afișa unghiul la care se află vâsla în timpul exercițiului în modul K. Cu butonul rapid veți intra în modul sleep dacă nici un program nu este pornit în 5 minute. Apăsați orice buton pentru a scoate aparatul din modul sleep. Butonul rapid pâlpâie cu o lumină roșie(indicator de baterie descărcată) aparatul va intra în modul sleep după 15 secunde. Folosiți cablul USB de la un telefon mobil pentru a încărca cheia rapidă. Dacă bateria se încarcă becul roșu va fi aprins. Becul va pâlpâi verde când bateria este încărcată.

## **MESAJE EROARE**

EROARE EEPROM: Code E-1 Defecțiune memorie IC EEPROM.

EROARE MOTOR: Code E-2 Defecțiune angrenaj motor de tensionare.

## EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><b>Întinderi cvadricepși</b></p> <p>Sprrijiniți-vă de un perete cu o mână. Duceți mâna în jos și în spatele tău. Ridicați piciorul drept sau stânga spre fesă cât mai sus. Prindeți cu mâna piciorul și păstrați timp de 30 de secunde poziția și repetați de două ori pentru fiecare picior.</p>           |
|    | <p><b>Întinderi coapse interioare</b></p> <p>Stați pe podea și așezați-vă picioarele talpă pe talpă. Genunchii sunt orientați spre exterior. Trageți-vă picioarele cât mai aproape de inghinal. Apăsați genunchii cu atenție în jos. Păstrați această poziție timp de 30-40 de secunde, dacă este posibil.</p> |
|   | <p><b>Aplecări frontale</b></p> <p>Înclinați-vă încet spatele de șolduri. Ține-ți spatele și brațele relaxate în timp ce te întinzi în jos până la degetele de la picioare. Faceți-l cât puteți și mențineți poziția timp de 15 secunde. Îndoți-vă ușor genunchii.</p>                                         |
|  | <p><b>Întinderi mușchii pulpei</b></p> <p>Stai și întinde piciorul drept. Sprrijiniți talpa piciorului stâng de interiorul dreptului. Întindeți brațul drept de-a lungul piciorului drept, cât puteți. Țineți timp de 15 secunde și relaxați-vă. Repetați acelaș proces cu piciorul stâng și brațul stâng.</p> |