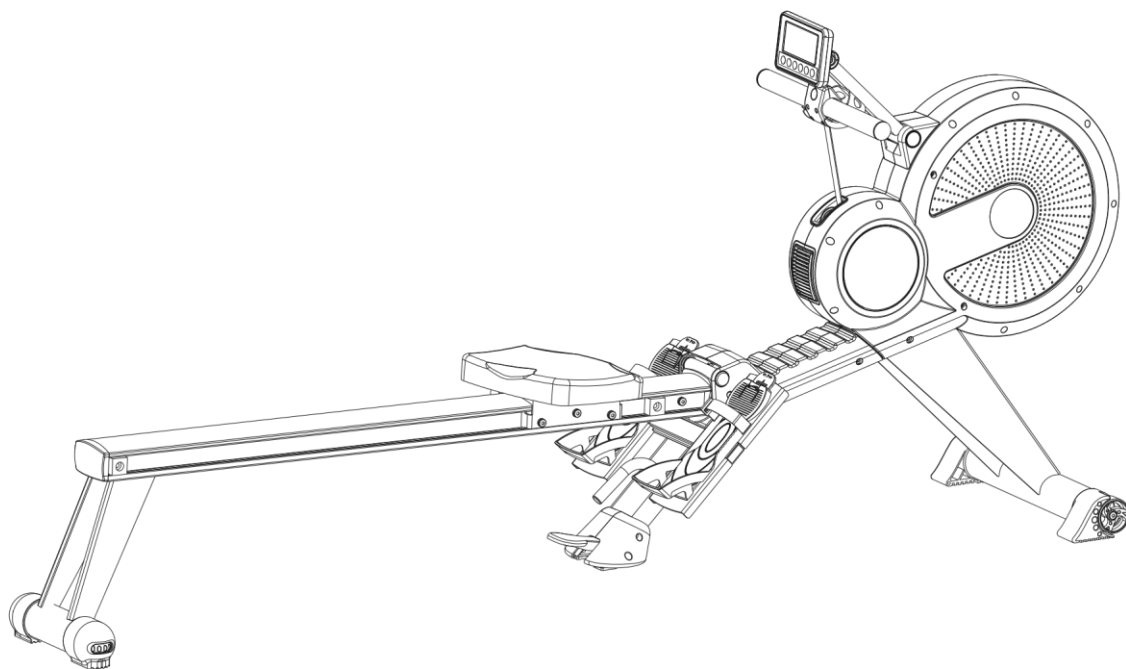




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 14953 Aparat de Vaslit inSPORTline Rivu



CONTENTS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
PARAMETRI	4
LISTA DE PIESE	4
ASAMBLARE	5
AJUSTARE PEDALE	8
Ajustare pedale in jos	8
Ajustare pedale in sus	8
PANOU DE CONTROL	9
Functii afisate	9
Functii butoane	10
Operatiuni	10
Profilele de rezistenta pentru Programe	14
INSTRUCTIUNI CUREA DE PIEPT	15
Introducerea bateriei	15
Puneti centura de piept pe dvs.	15
Informari	16
DIAGRAMA	17
LISTA DE PIESE	18

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

Tineti manualul pentru referinte viitoare.

- Cititi tot manualul inainte de prima utilizare.
- Este important sa cititi intregul manual inainte de asamblare si prima utilizare. Functionarea sigura si eficienta poate fi realizata numai daca echipamentul este asamblat, intretinut si utilizat corespunzator. Este responsabilitatea dumneavoastra sa va asigurati ca toti utilizatorii sunt informati cu privire la toate avertismentele si precautiile.
- Daca luati medicamente care va afecteaza ritmul cardiac sau tensiunea arteriala, trebuie sa va consultati medicul inainte de a incepe orice program de antrenament.
- Fii constient de semnalele corpului tau. Exercitarea incorecta sau excesiva va poate dauna sanatatii.
- Opriti exercitiul fizic daca prezentati oricare dintre urmatoarele simptome: durere, etanseatate in piept, batai ale inimii neregulate, respiratie extrema, senzatie de usurinta, ameteli sau greata. Trebuie sa va consultati medicul inainte de a continua programul de pregatire.
- Tineti copiii si animalele de companie departe de echipament. Echipamentul este proiectat numai pentru adulti.
- Utilizati echipamentul pe o suprafata solida, plana, cu un covor de protective sub el. Pentru siguranta, pastrati cel putin 0,6 m de spatiu liber in jurul sau.
- Verificati daca piulitele si suruburile sunt stranse bine inainte de fiecare utilizare.
- Nivelul de siguranta al echipamentului poate fi mentinut numai daca este examinat in mod regulat pentru deteriorare si uzura.
- Utilizati intotdeauna echipamentul conform indicatiilor. Nu folositi echipamentul daca gasiti componente defecte sau auziti zgomote neobisnuite provenind din echipament in timpul utilizarii. Reparati imediat aparatul.
- Purtati haine adecvate. Nu purtati haine libere care ar putea fi prinse in aparat sau care va pot restrictiona miscarea.
- Aparatul nu este potrivit pentru scopuri terapeutice.
- Nicio parte reglabila nu trebuie sa iasa si sa limiteze miscarea utilizatorului.
- Aveti grija sa nu va raniti spatele atunci cand ridicati sau mutati echipamentul. Cereti ajutorul unei alte persoane, daca este necesar.

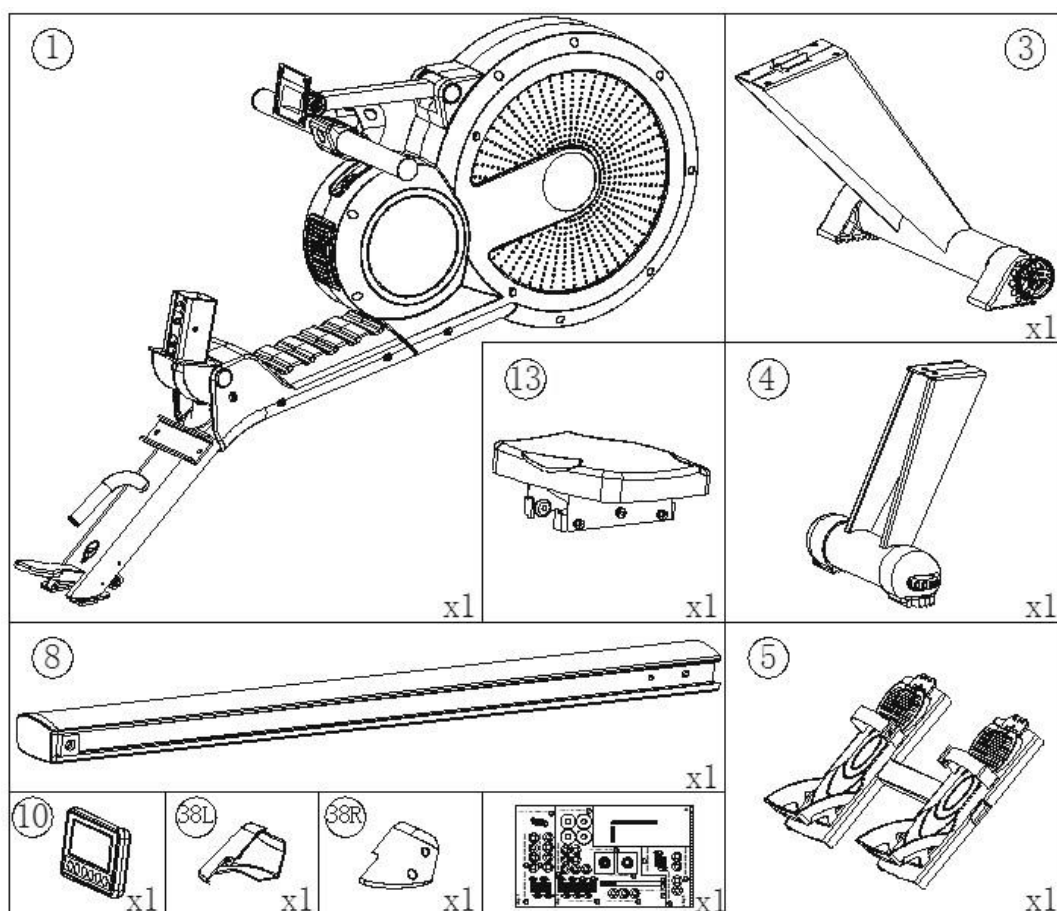
□ **Limita de greutate:** 150 kg

- **Categoria:** SB (EN 957-1 and EN 957-7, potrivit pentru uz profesional sau comercial)
- **AVERTIZARE!** Este posibil ca monitorizarea frecventei cardiace sa nu fie complet exacta. Supraexertarea in timpul antrenamentului poate duce la o vatamare grava sau chiar la deces. Daca incepi sa te simti lesinat, opresti imediat exercitiul.

PARAMETRI

Dimensiuni	126.5 x 57 x 192.5 cm
Dimensiuni pliat	245 x 57 x 112 cm
Greutate	40 kg
Greutate volanta	3 kg
Sistem de franare	Magnetic
Niveluri de rezistenta	16
Lungime sina de rulare	99 cm
Limita de greutate	150 kg

LISTA DE PIESE

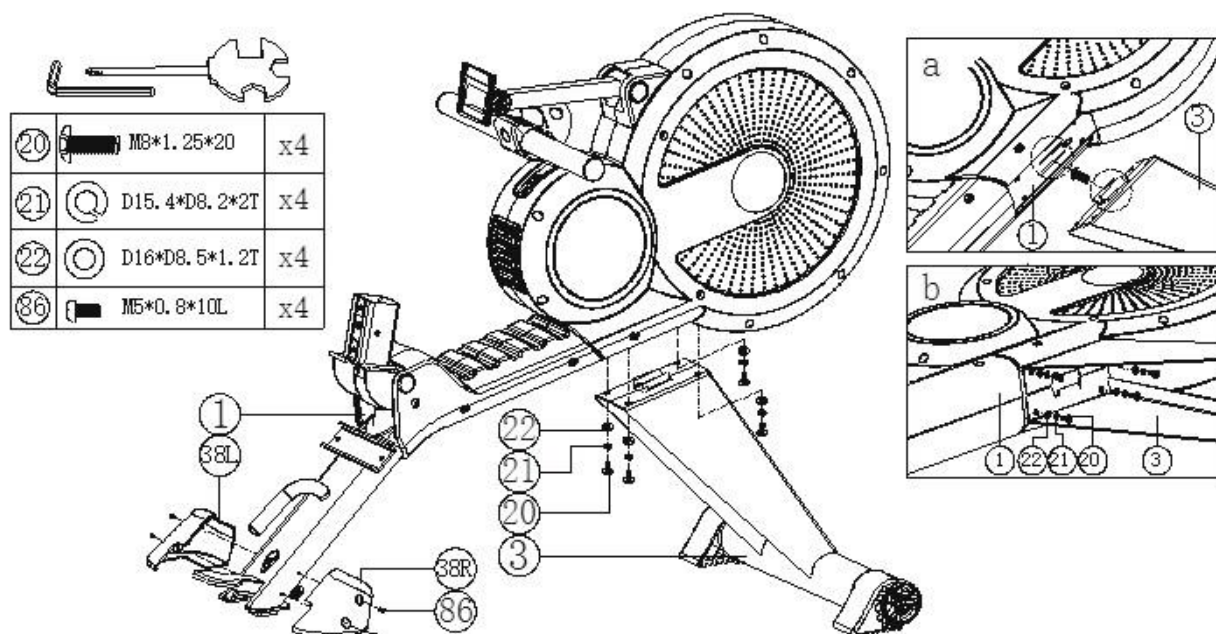


Nr.	Nume	Buc.	Nr.	Nume	Buc.
1	Cadru principal	1	10	Panou de control	1
3	Stabilizator frontal	1	13	Scaun	1
4	Stabilizator posterior	1	38L	Capac picior (stanga)	1
5	Suport pentru picioare	1	38R	Capac picior (dreapta)	1
8	Sina de culisare	1		Scule si piese de asamblare	1

ASAMBLARE

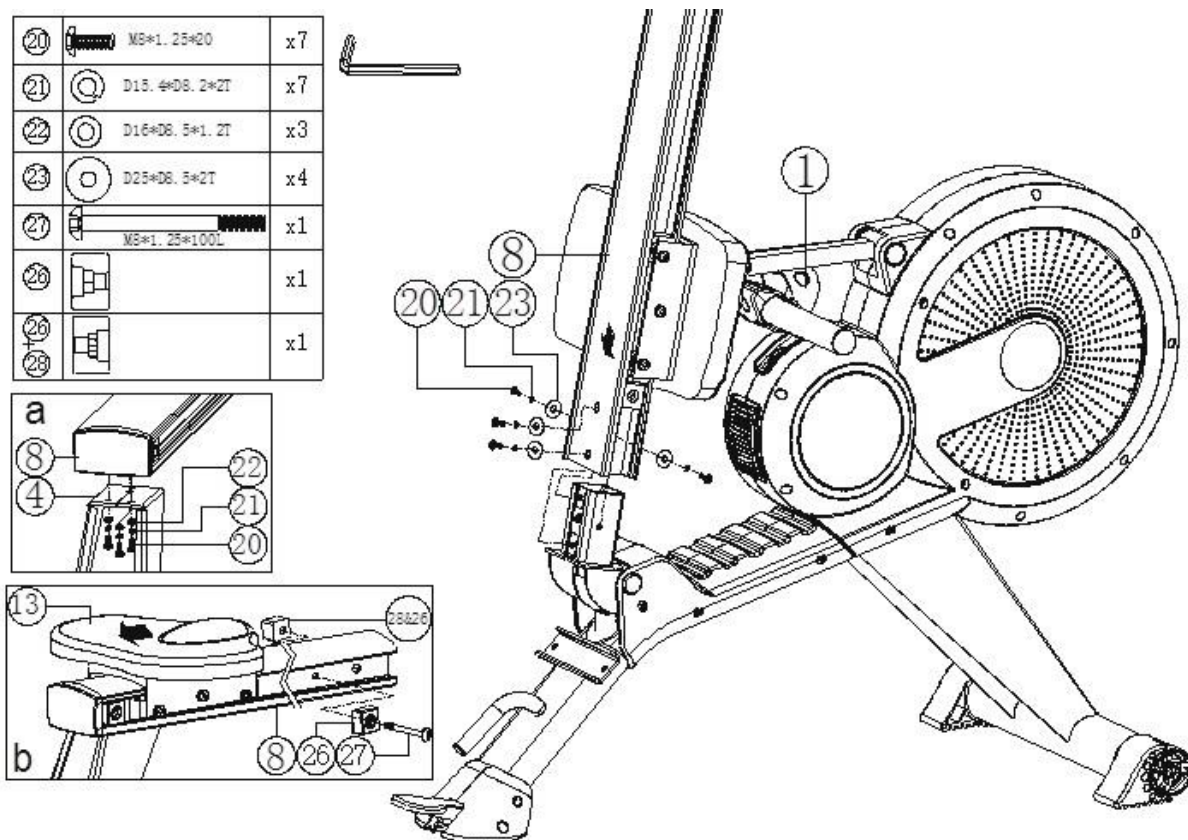
PASUL 1

1. Montati capacele de picior stanga si dreapta (38L, 38R) la cadrul principal (1) cu suruburi (86).
2. Montati stabilizatorul frontal (3) la cadrul principal (1) exact cu se vede in poza a. Folositi suruburi cu cap inbus (20), saibe elastice (21) si saibe plate (22) exact ca in poza b.



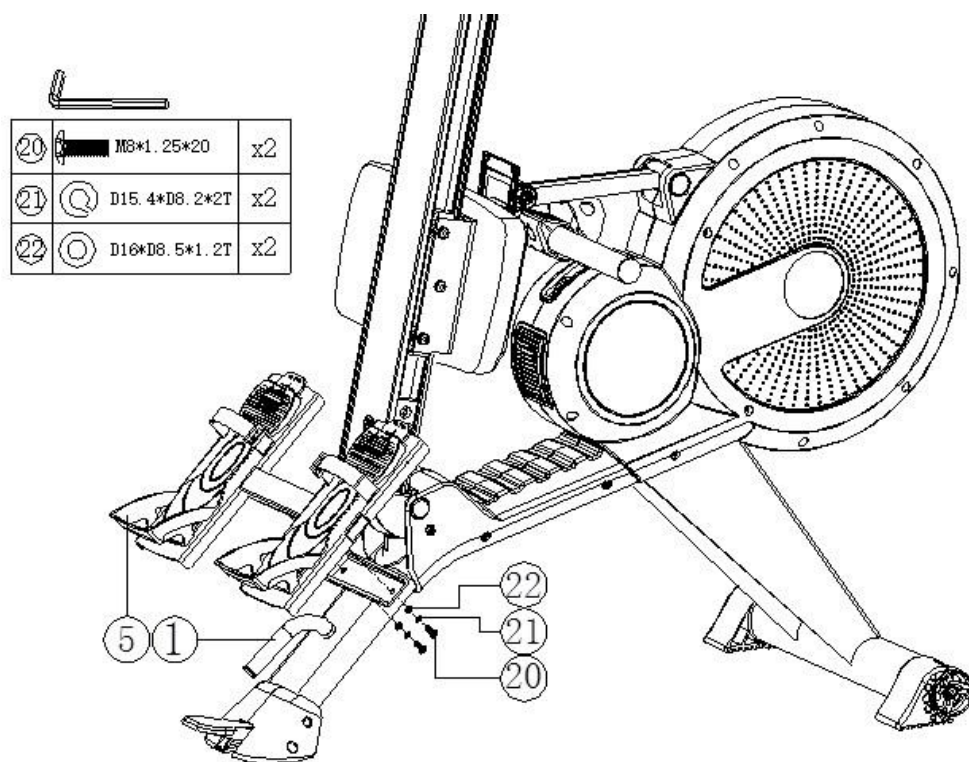
PASUL 2

1. Montati sina de culisare (8) la cadrul principal (1) cu suruburi cu cap inbus (20), saibe elastic (21) si saibe plate (22).
2. Montati stabilizatorul spate (4) la sina de culisare (8) cu suruburi cu cap inbus (20), saibe elastice (21) si saibe plate (22), exact cum se vede in poza a.
3. Montati tamponul pre-asamblat cu suruburile (28&26) si tamponul (26) la sina de culisare (8) cu suruburi cu cap inbus (27) exact cum se vede in poza b.



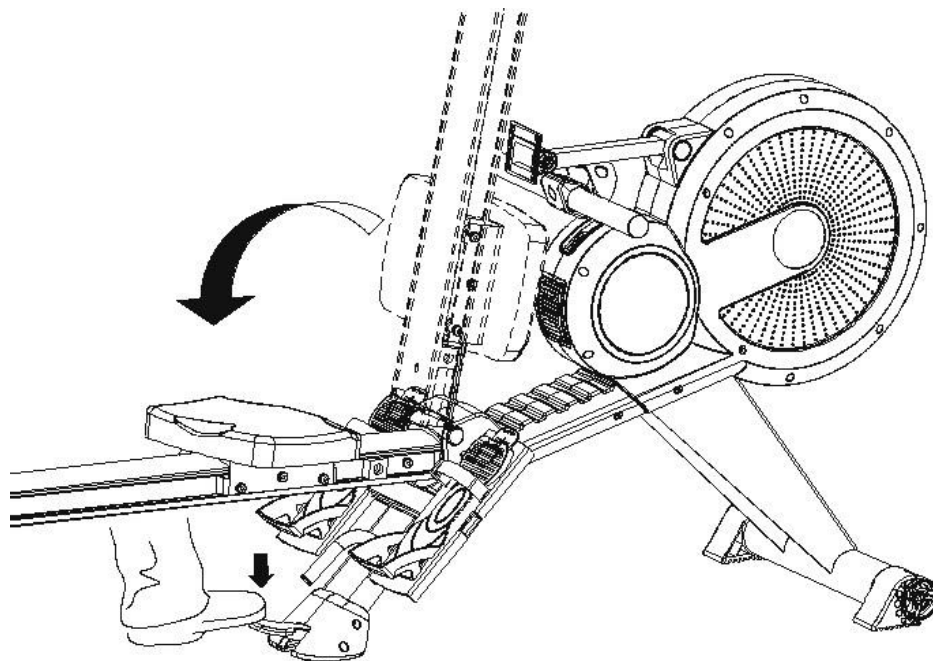
PASUL 3

Montati suportul de picioare (5) la cadrul principal (1) cu suruburi cu cap inbus (20), saibe elastice (21) si saibe plate (22).



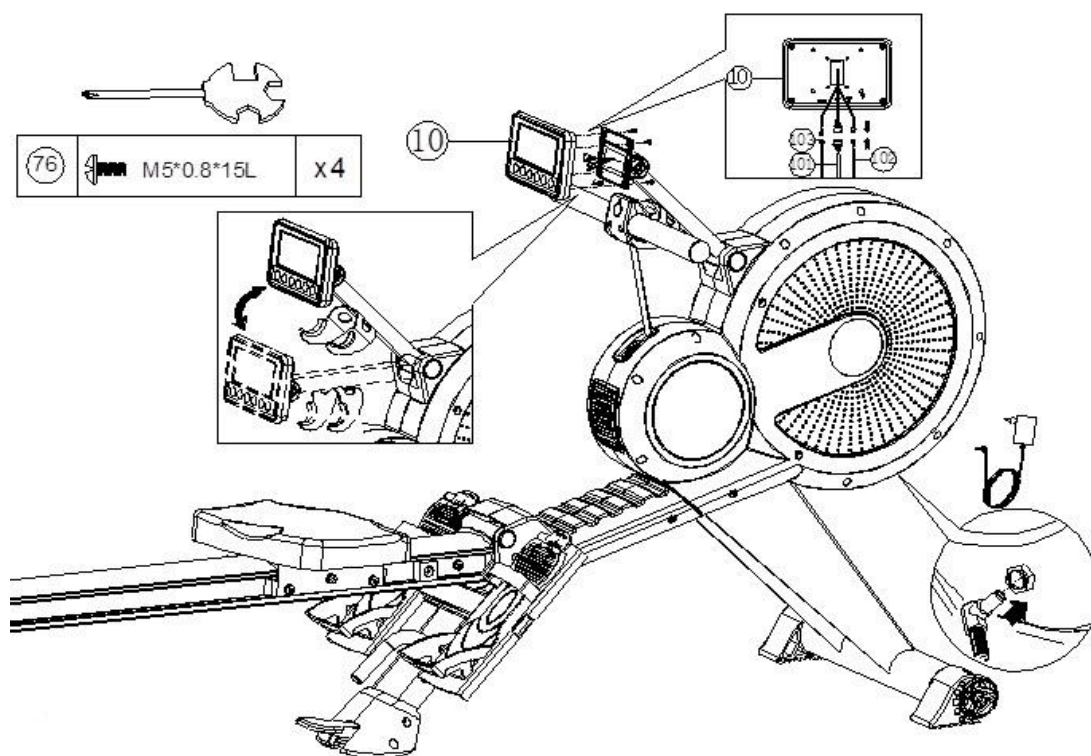
PASUL 4

Apasati cu piciorul pe maneta (9) pentru a plia sau a deplia sina culisanta (8) exact cum se vede in poza.



PASUL 5

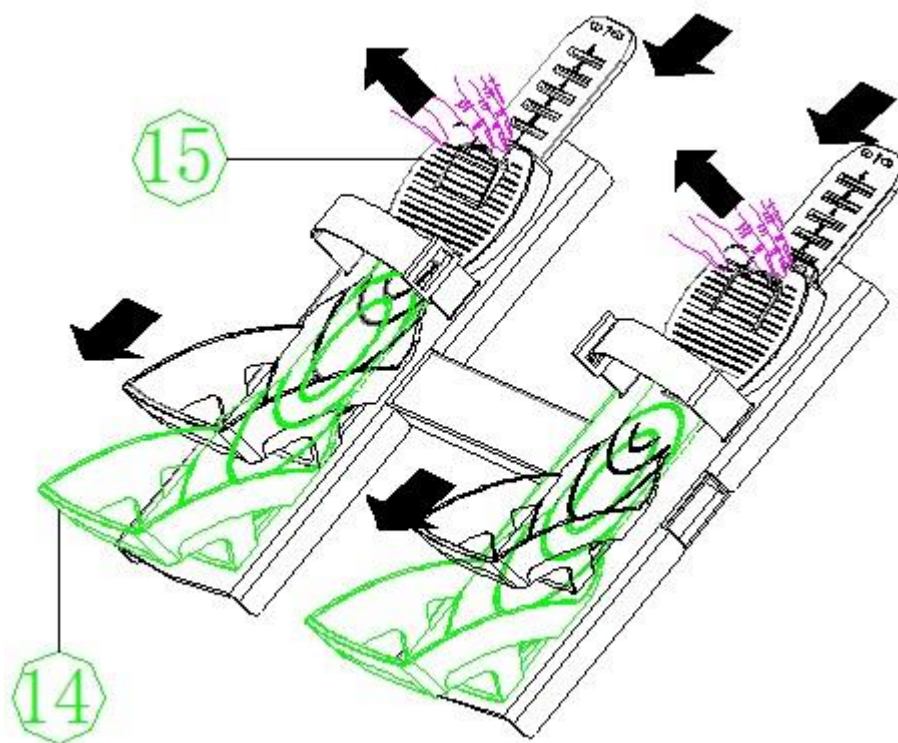
1. Conectati cablul superior de computer (101) si cablurile de senzori (102, 103) la panoul de control (10).
2. Montati panoul de control (10) la suportul de panou de control cu suruburi (76) exact cum se vede in poza.
3. Ajustati suportul de manere (2) la o pozitie confortabila cum se vede in poza.
4. Conectati adaptatorul si porniti panoul de comanda.



AJUSTARE PEDALE

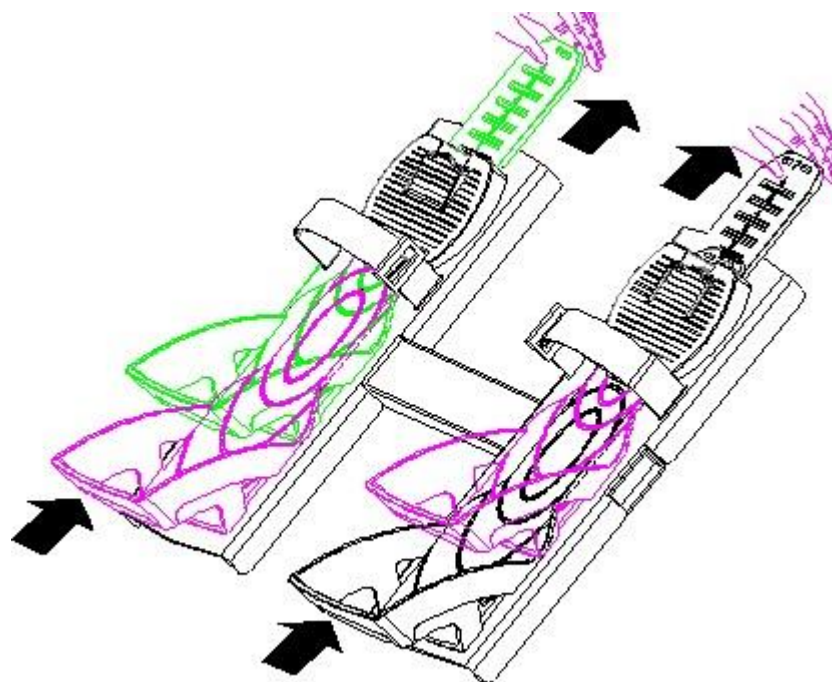
Ajustare pedale in jos

Trageți clipsurile de pe placile de fixare (15) și în același timp apăsați pedalele în jos exact cum se vede în poza de mai jos.

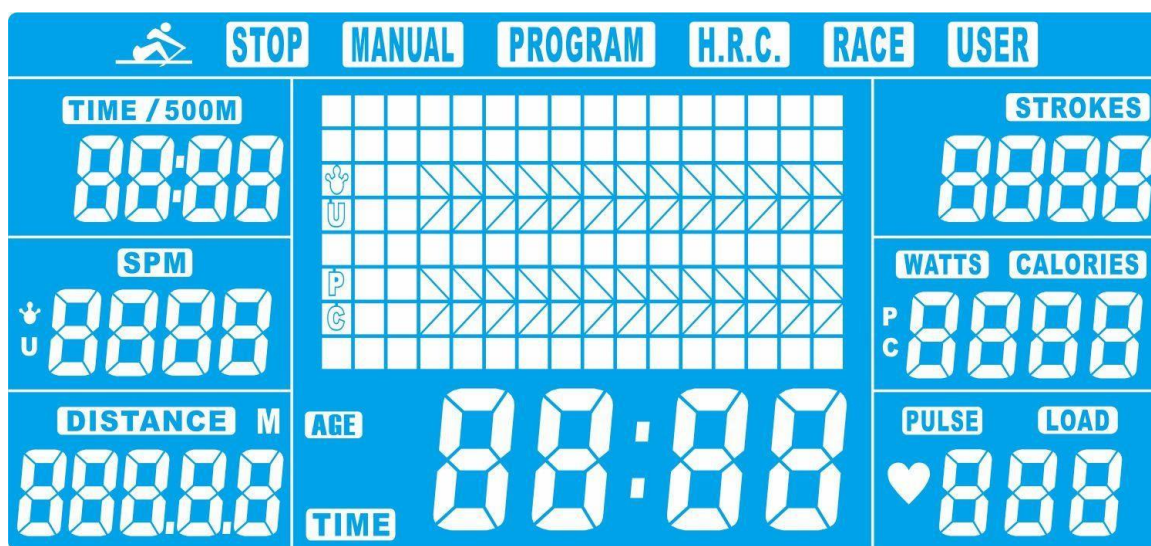


Ajustare pedale in sus

Nu este nevoie să trageți de clipsuri. Pentru a reduce pedala împingetile în sus doar exact cum se vede în poza de mai jos.



PANOU DE CONTROL



Funcții afișate

FUNCTII	DESCRIERE
WATTS	Afișează: 0-999 W; alternează cu afișajul de calorii
CALORIES	Afișează numărul de calorii arse; alternează cu afișajul de watts. Afișează: 0–9999 cal; setabil de la: 0–9990 cal.
DISTANCE	Afișează distanța vaslărită. Afișează: 0–99999 m; valoarea crește sau scade cu 100 m
PULSE	Afișează bpm în timpul exercitiului. Afișează: 30–230 bpm
TIME/500M	Afișează durata exercitiului. Afișează: 0:00–99:00 min Valorile sunt scanate la fiecare 6 secunde. Computerul va afișa timpul necesar pentru a termina 500 m în funcție de viteză curentă.
SPM	Afișează: 0–99; valoarea crește sau scade cu 5 spm
LOAD	Ajustați nivelul de rezistență. Numărul de niveluri de rezistență: 16
STROKES	Numără numărul complet de vasliri. Afișează: 0–9999 strokes(vasliri) Numărul total de vasliri se schimbă la fiecare 6 secunde. Pentru a șterge numărul total de vasliri, deconectați aparatul de la priză.
TIME	Afișează durata antrenamentului.
MANUAL	Modul manual.

PROGRAM	Alegeti din unul din cele 12 programe presetate.
H.R.C.	Modul control ritm cardiac.
RACE	Concurs de vaslire impotriva calculatorului.
USER	Creativa propriul profi de rezistenta.

Functii butoane

BUTOANE	FUNCTII
Up(sus)	Mariti o valoare sau va miscati in sus prin meniu.
Down(jos)	Micsorati o valoare sau va miscati in jos prin meniu.
Enter	Confirmati o setare sau o selectie.
Reset	Apasati pentru a sterge o valoare in setari. Apasati dupa ce ati terminat exercitiul pentru a va intoarce in meniul principal. Tineti apasat timp de 2 secunde pentru a reseta panoul de control.
Start/Stop	Apasati pentru a porni sau opri un exercitiu.
Recovery(recuperare)	Apasati pentru a masura recuperarea ritmului cardiac.

Operatiuni

1. PORNIRE

Conectati aparatul la curent (sau apasatu RESET timp de 2 secunde). Computerul se va porni si se va auzi un sunet si ecranul va afisa toate datele timp de 2 secunde (Fig. 1). Selectati USER si apasati butoanele UP sau DOWN pentru a selecta unul din programele USER (U1-U4) si confirmati prin apasarea butonului ENTER. Dupa care intrati in modul de setare antrenament. Dupa ce ati terminat exercitiul nivelul de rezistenta revine la cel mai mic nivel.

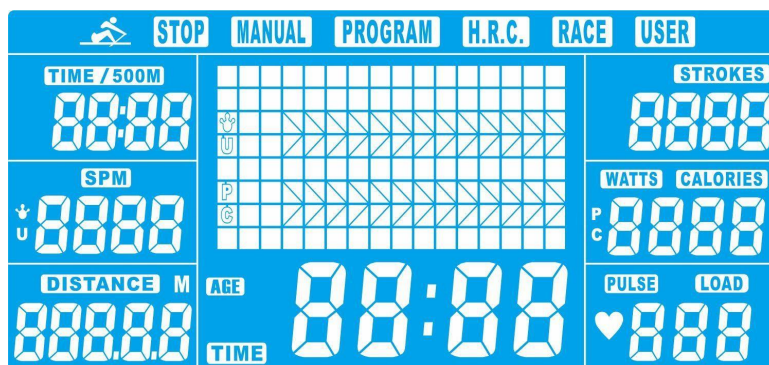


Fig. 1

2. MODUL SLEEP

Daca aparatul nu detecteaza nici un semnal de puls sau apasare de buton timp de 4 minute, display-ul se va stinge si nivelul de rezistenta se va muta pe cel mai mic nivel. Toate valorile masurate vor fi salvate pana la urmatorul exercitiu.

3. SELECTARE FUNCTIE

In setari antrenament, "MANUAL" va palpai pe display. Apasati pe butoanele UP(sus) sau DOWN(jos) pentru a selecta MANUAL → PROGRAM → H.R.C. → RACE → USER. Confirmati prin apasarea ENTER.

4. MODUL MANUAL

- Intrati in modul manual prin apasarea START/STOP in meniul principal.

- Mai puteti selecta modul prin folosirea butoanelor UP(sus) sau DOWN(jos) si confirmati cu ENTER.
- Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a seta valoarea tinta pentru TIME(timp), DISTANCE(distanta), CALORIES(calorii) sa PULSE(puls) si apasati ENTER (Fig. 2). (TIME(timpul) si DISTANCE(distanta) nu pot fi presetate in acelasi timp).
- Apasati START/STOP pentru a incepe exercitiul (Fig. 3). Valorile setate vor incepe numaratoarea inversa. Apasati pe butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a ajusta nivelul de rezistenta.
- Cand una din valorile presetate ajunge la zero, aparatul se va opri. Display-ul va palpai si va emite un semnal sonor. Dupa 8 secunde valorile medi vor fi afisate. (Apasati orice buton sa opriti alarma). TIME(timpul) va reveni la valoarea setata anterior.



Fig. 2



Fig. 3

- Apasati butonul RESET pentru a reveni la meniul principal.

5. MODUL PROGRAM

- Selectati modul program cu butoanele UP(sus) si DOWN(jos) si confirmati cu ENTER.
- Apasati UP(sus) sau DOWN(jos) pentru a selecta profilul de rezistenta (P1 – P12) (Fig.4) dupa care confirmati cu ENTER.

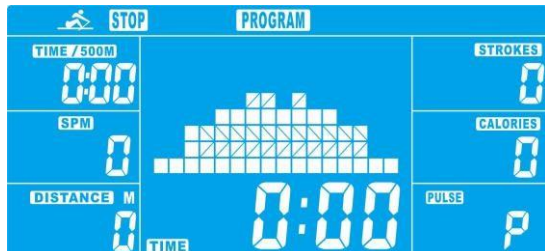


Fig. 4

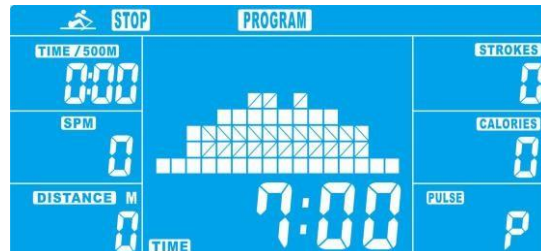


Fig. 5

- Apasati UP(sus) sau DOWN(jos) pentru a seta TIME(timpul) (Fig. 5) si dupa care confirmati cu ENTER.
- Apasati START/STOP pentru a porni exercitiul. Puteti ajusta rezistenta prin apasarea butoanelor UP(sus) sau DOWN(jos).
- Cand valoarea setata TIME(timp) ajunge la zero, aparatul se va opri. . Display-ul va palpai si va emite un semnal sonor. Dupa 8 secunde valorile medi vor fi afisate. Apasati orice buton sa opriti alarma). TIME(timpul) va reveni la valoarea setata anterior.
- Apasati butonul RESET pentru a reveni la meniul principal.

6. MODUL H.R.C.

- Puneti centura de piept (vezi instructiuni centura de piept).
- Selectati modul H.R.C. cu butoanele UP(sus) si DOWN(jos) si confirmati cu ENTER.
- Apasati UP(sus) sau DOWN(jos) pentru a seta AGE(varsta) (valoarea implicita=25, Fig. 6) si apasati ENTER pentru a confirma.
- Apasati UP(sus) sau DOWN(jos) pentru a selecta 55%, 75%, 90% si TARGET(tinta) (Fig. 7). Cand setati ritmul cardiac tinta(TARGET), valorile presetate sunt 55% (valoare

implicita=107 bpm), 75% (valoare implicita=146 bpm), 90% (valoare implicita=175 bpm) si TAG (valoare implicita=100 bpm). Valoarea va fi afisata in fereastra PULSE. Cand selectati TAG, valoarea implicita de 100 bpm va incepe sa palpaie (Fig. 8). Apasati pe UP(sus) sau DOWN(jos) pentru a seta PULSE(pulsul) intre 30 – 230 bpm.



Fig. 6



Fig. 7

e. Apasati UP(sus) sau DOWN(jos) pentru a seta TIME(timpul) (Fig. 9).



Fig. 8



Fig. 9

f. Apasati START/STOP pentru a porni exercitiul. Daca aparatul nu detecteaza nici un puls o icoana sub forma de inima va palpai pe display. Odata ce pulsul este detectat, TIME(timpul) va incepe numaratoarea inversa. Cand timpul ajunge la zero aparatul se va opri. . Display-ul va palpai si va emite un semnal sonor. Dupa 8 secunde valorile medi vor fi afisate. Apasati orice buton sa opriti alarma). TIME(timpul) va reveni la valoarea setata anterior.

g. Apasati butonul RESET pentru a reveni la meniul principal.

7. MODUL RACE(cursa)

a. Selectati modul RACE. cu butoanele UP(sus) si DOWN(jos) si confirmati cu ENTER(Fig. 10).

b. Apasati UP(sus) sau DOWN(jos) pentru a seta SPM(vasliri pe minut) (valoare implicita=10) si DISTANCE(distanta) (valoare implicita=500) – Fig. 11. Apasati ENTER pentru a confirma.

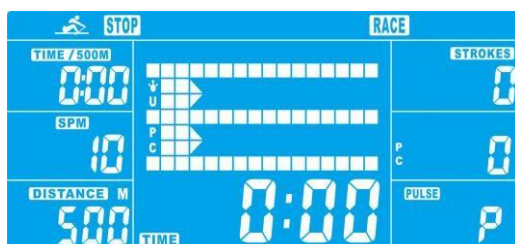


Fig. 10

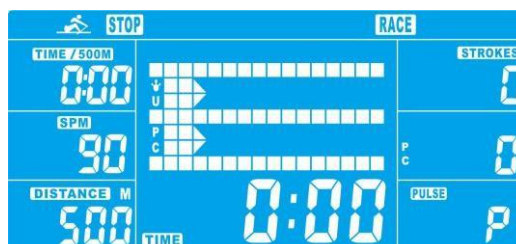


Fig. 11

c. Apasati START/STOP pentru a porni exercitiul. Progresul USER(utilizatorului) ("U") si a PC va fi afisat pe panou de control (Fig. 12). Distanta virtuala va fi afisata de asemenea pe display (Fig. 13).

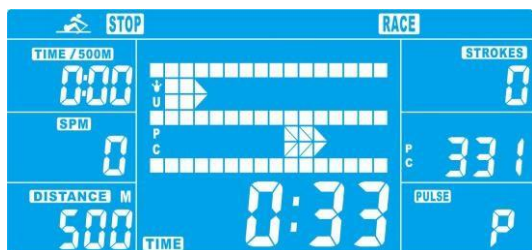


Fig. 12

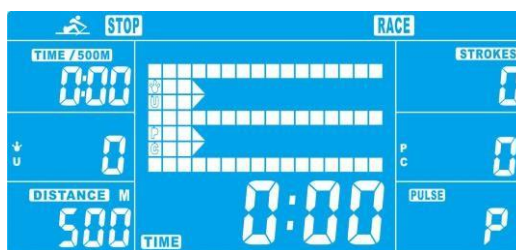


Fig. 13

- d. O data ce valoarea tinta a fost atinsa aparatul se va opri. Si datele final de la PC si USER vor fi afisate (Fig. 14). Panoul de control va emite un sunet. (Apasati orice tasta pentru a opri alarma.)

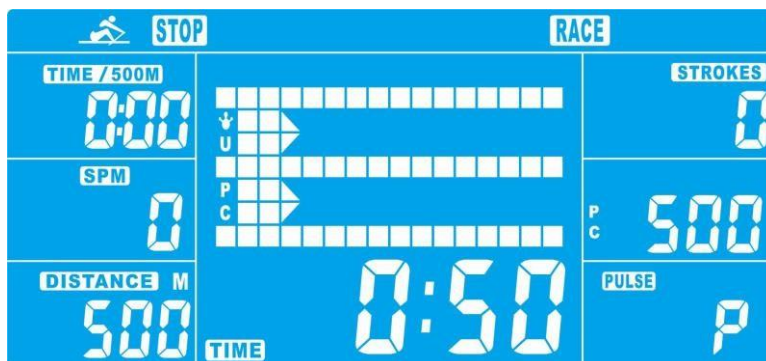


Fig. 14

- e. Apasati butonul RESET pentru a reveni la meniul principal.

8. MODUL USER (utilizator)

- Selectati modul USER cu butoanele UP(sus) si DOWN(jos) si confirmati cu ENTER.
- Apasati UP(sus) sau DOWN(jos) pentru a seta nivelul de rezistenta pe fiecare coloana (Fig. 15). Apasati ENTER pentru a confirma si a trece la urmatoarea coloana. Tineti apasat ENTER timp de 2 secunde pentru a termina si a iesi din setari.
- Apasati UP(sus) sau DOWN(jos) pentru a seta TIME(timpul) (Fig. 16) si apasati ENTER pentru a confirma.



Fig. 15



Fig. 16

- Apasati START/STOP pentru a porni exercitiul. Apasati UP(sus) sau DOWN(jos) pentru a ajusta nivelul de rezistenta.
- Cand valoarea setata ajunge la zero, aparatul se va opri si va emite un sunet. (Apasati orice buton pentru a opri alarma.)
- Apasati START/STOP pentru a pune exercitiul pe pauza.
- Apasati butonul RESET pentru a reveni la meniul principal.

9. MODUL RECOVERY(recuperare)

- Puneti centura de piept (vedeti instructiuni centrura de piept).
- Odata ce apare pulsul pe display, apasati pe RECOVERY.

- c. Toate valorile de pe ecran vor dispărea în afara de TIME(timp) și PULSE(puls) (Fig. 17). Iar aparatul va începe să numere invers de la 60.
- d. După ace număratoarea inversă se termină, statusul de recuperare va fi afișat ca FX (X=1-6) – Fig. 18. Vedeti graficul de mai jos.
- e. Apasați pe RECOVERY(recuperare) din nou pentru a va întoarce la meniul principal.



Fig. 17

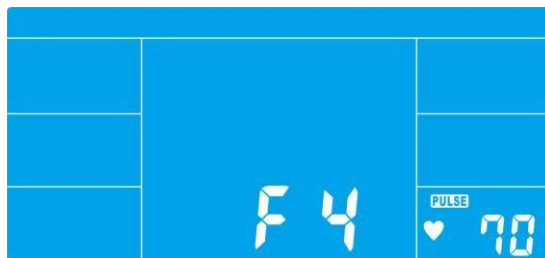


Fig. 18

Status recuperare:

1.0	EXTRAORDINAR
$1.0 < F < 2.0$	EXCELENT
$2.0 < F < 2.9$	BUN
$3.0 < F < 3.9$	MEDIU
$4.0 < F < 5.9$	SUB MEDIU
6.0	SLAB

Note:

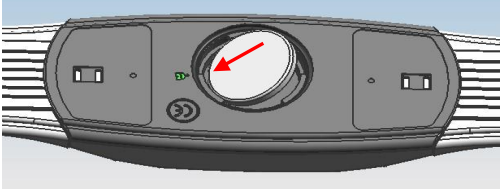
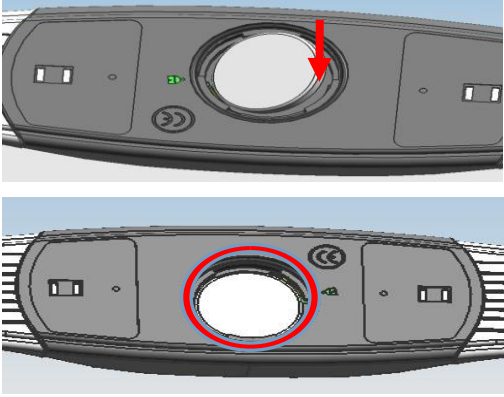
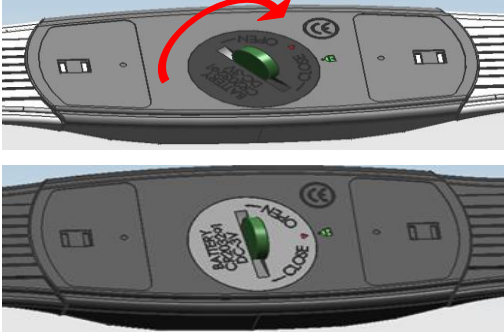
1. Dacă "E-2" apare pe display, verificați dacă toate cablurile sunt bine conectate sau dacă sunt deteriorate.
2. Dacă aparatul nu detectează nici un semnal de puls sau alt semnal timp de 4 minute acesta va intra în modul SLEEP.

Profilele de rezistență pentru Programe

PROGRAM 1	PROGRAM 2	PROGRAM 3
PROGRAM 4	PROGRAM 5	PROGRAM 6
PROGRAM 7	PROGRAM 8	PROGRAM 9
PROGRAM 10	PROGRAM 11	PROGRAM 12

INSTRUCTIUNI CUREA DE PIEPT

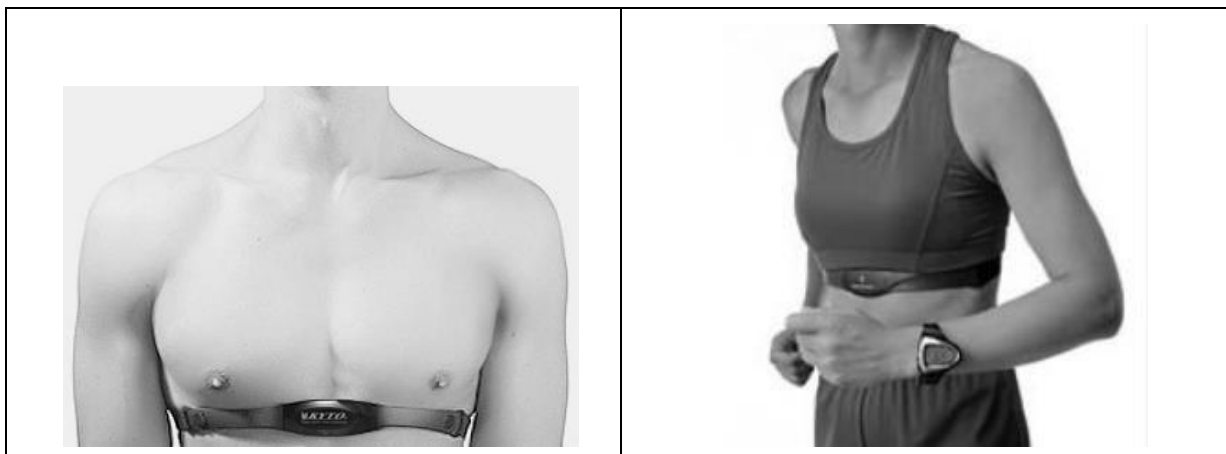
Introducerea bateriei

Introduceti bateria cu polul pozitiv exact ca in poza.	
Introduceti bateria complet in centura si asigurati-va ca este pozitionata egal.	
Puneti capacul bateriei la loc. Sageata de pe acesta trebuie sa fie spre semnul CE. Cu un banut sau o surubelnita intoarceti capacul in sensul de mers a acelor de ceas pana cand sageata ajunge pe semnul "CLOSE",	
Cand este inchis capacul trebuie sa arate asa.	

Puneti centura de piept pe dvs.

Puneti centura de piept pe dvs exact ca in poza de mai jos. Aceasta va incepe sa detecteze ritmul cardiac si va transmite aceste informatii catre calculator. Odata ce semnalul este detectat, un simbol sub forma de inima va aparea pe display. Ritmul cardiac va aparea in 3-5 secunde.

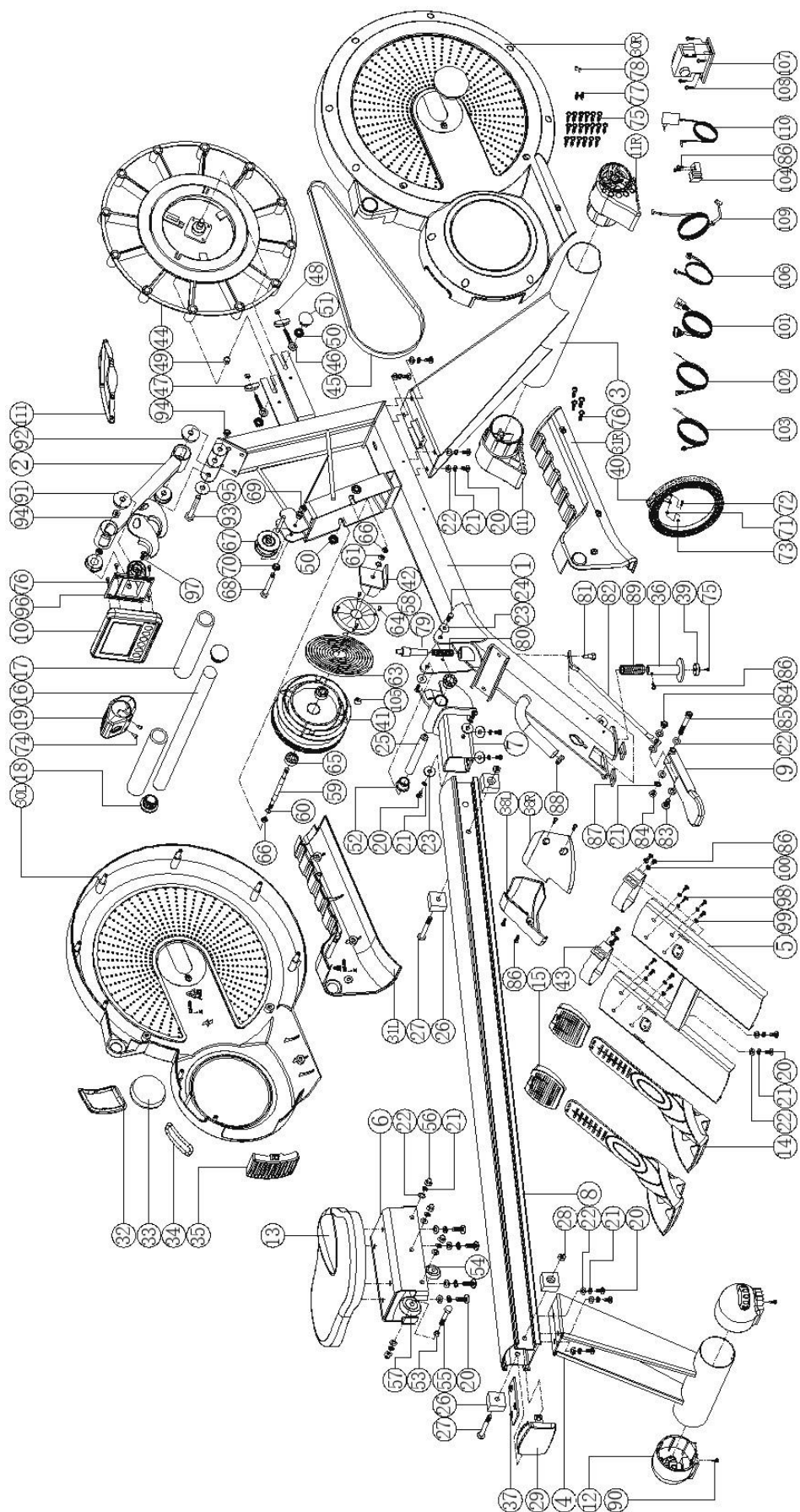
Dupa ce ati terminat de folosit centura de piept, dati-o jos si puneti-o intr-un loc sigur.



Informari

- Umezitiva un pic pielea inainte de a pune centura de piept. In acest fel transmitatorul va detecta pulsul mult mai usor.
- Puneti centura de piept exact ca in poza de mai sus.
- Asigurati-va ca centura este cat mai aproape de inima posibil.
- Centura de piept transmite la o frecventa RF 5.3 KHZ.
- Pentru ca aparatul sa primeasca semnal, centura de piept trebuie sa fie la distanta de receptie de 90 – 130 cm.
- Durate de viata a bateriei: Daca folositi centura de piept o ora pe zi, bateria va tine 12 luni (bateria vine gata introdusa in centura de piept). Daca distanta de receptie este insuficienta sau nu transmite semnal, inlocuiti bateria.
- Rezistenta la apa: 1 ATM

DIAGRAMA



LISTA DE PIESE

Nr.	Piesa	Buc.	Nr.	Piesa	Buc.
1	Cadru principal	1	55	Bolt M8x1.25x35L	6
2	Postament manere	1	56	Piulita rotunjita M8*1.25*15T	6
3	Stabilizator frontal	1	57	Fulie D37.4*D8*11	4
4	Stabilizator posterior	1	58	Placa de fixare pentru arc	1
5	Suport pentru pedale	1	59	Ax volanta	1
6	Suport de sustinere pentru scaun	1	60	Clips-C S-10(1T)	2
7	Suport pentru sina de culisare	1	61	Piulita D9.5x5T(3/8"-26UNF)	1
8	Sina de culisare	1	63	Arc	1
9	Maneta de picior	1	64	Surub ST4.2*15L	4
10	Computer	1	65	Rulment #6000ZZ	2
11L	Capac de picior stanga	1	66	Piulita D9.5*4T (3/8"-26 UNF)*4T	2
11R	Capac de picior dreapta	1	67	Fulie D50*26L	1
12	Capac de picior ajustabil	2	68	Bolt scarita M8*1.25*55.5L	1
13	Scaun	1	69	Piulita cu nailon M8*1.25*8T	1
14	Pedale	2	70	Bucsa D13.5*D10*9	2
15	Placi de fixare pentru pedale	2	71	Saiba plata D15*D5.2*1.0T	2
16	Role de spuma	1	72	Surub M5*0.8*15L	2
17	Spuma	2	73	Piulita cu nailon M5*0.8*5T	2
18	Capac rotund D31.8*19L	2	74	Surub ST3.5*25L	4
19	Capac pentru rola	1	75	Surub ST4.2*15L	20
20	Surub cu cap inbus M8x1.25x20L	17	76	Bolt M5*0.8*10L	8
21	Saiba elastica D15.4xD8.2x2T	24	77	Cui D6*26.5*7.7	2
22	Saiba plata D16*D8.5*1.2T	27	78	Tampon D9*D5.8*13	2
23	Saiba plata D25xD8.5x2T	6	79	Bolt de blocare D18.9*66L	1
24	Bolt M8*1.25*15L	2	80	Arc D2.0*D18*75L	1
25	Ax de conectare	1	81	Bolt scarita D8*M6*10	1
26	Tampon 34*34*22T	4	82	Tija de conectare	1
27	Surub cu cap inbus M8*1.25*100L	2	83	Surub cu cap inbus M8*1.25*25L	1
28	Piulita M8*P1.25*6T	2	84	Piulita cu nailon M8*1.25*8T	2
29	Capac pentru sina culisanta	1	85	Surub cu cap inbus M8*1.25*80L	1
30L	Capac lant stanga	1	86	Surub M5x0.8x10L	11
30R	Capac lant dreapta	1	87	Tampon 35*35*5T	2
31L	Capac lant spate stanga	1	88	Capac rotund D7/8"x17L	1

31R	Capac lant spate dreapta	1	89	Arc D3.5*D30*60L	1
32	Capac pentru cureaua de tragere	1	90	Surub ST4x1.41x10L	2
33	Capac lateral	2	91	Bucsa D38*D8.1*8T	2
34	Ghidaj pentru cureaua de tragere	1	92	Bucsa D38*D10.2*11T	2
35	Set pale aer	1	93	Bolt M10*1.5*80L	1
36	Tub de fixare pentru arc	1	94	Piulica cu nailon M10*1.5*10T	3
37	Placa de fixare	1	95	Saiba plata D30*D10*3T	2
38L	Capac frontal picioare stanga	1	96	Suport de fixare pentru computer	1
38R	Capac frontal picioare dreapta	1	97	Surub cu cap inbus M8x1.25x15L	2
39	Tampon D25*D4.5*8T	1	98	Surub ST4.2x1.4x10L	8
40	Curea de tragere	1	99	Saiba plata D12*D4.3*1.0T	8
41	Roata pentru curea de tragere	1	100	Saiba plata D15*D5.2*3.0T	4
42	Placa de fixare pentru arc	1	101	Cablu superior computer	1
43	Curele pentru pedale	2	102	Senzor	1
44	Volanta	1	103	Senzor (1)	1
45	Curea	1	104	Suport de fixare penru senzor	1
46	Saiba ajustabila	2	105	Magnet rotund	4
47	Saiba-U	2	106	Cablu de alimentare	1
48	Piulita M6*1*5T	2	107	Motor	1
49	Distantier D10*D14*3T	1	108	Surub ST4.2*1.4*15L	4
50	Piulita anti-desurubare 3/8"-26UNFx6.5T	4	109	Cablu de tensiune	1
51	Capac surub	1	110	Adaptator	1
52	Bucsa D28.6*D22.6*3T	2	111	Curea de piept	1
53	Bucsa D12*D8.2*12.6L	6	\	Cheie	1
54	Fulie D32*D18*10	2	\	Cheie inbus	1