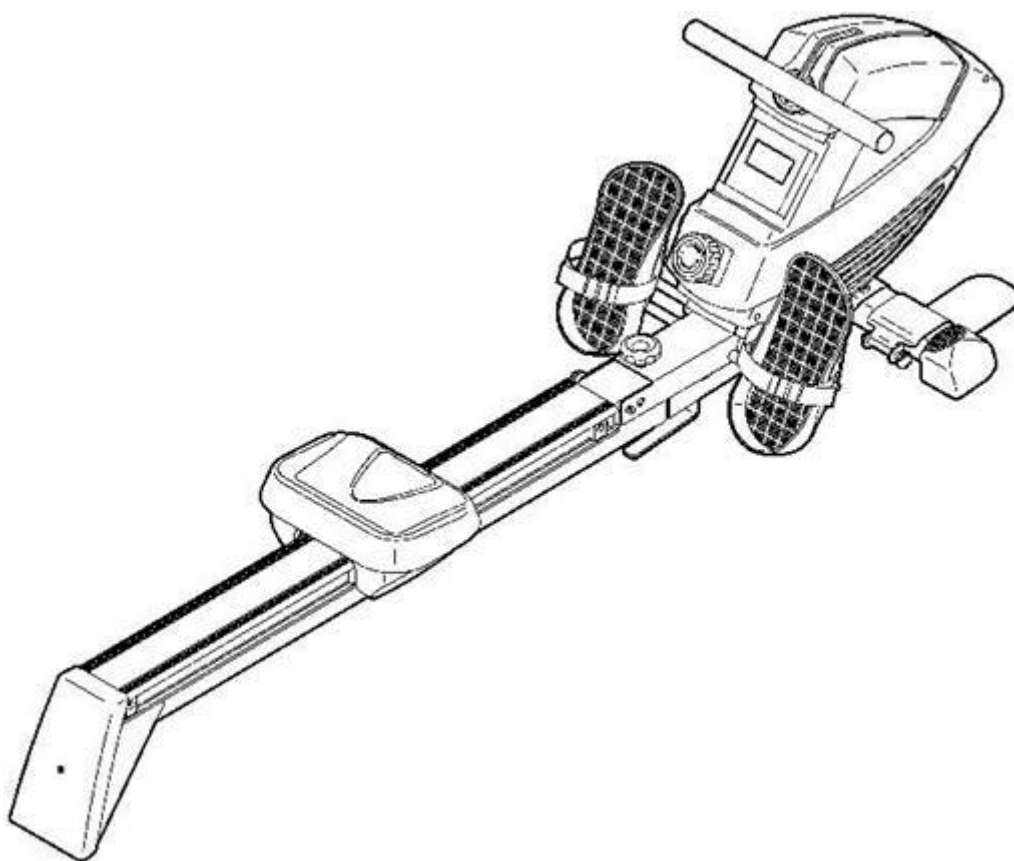




ZM1901



MANUAL DE UTILIZARE

Aparat de vaslit HMS ZM1901 (17-22-303)

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

1. Cititi intregul manual inainte de prima utilizare si pastrati-l pentru referinte ulterioare.
2. Tineti cont de toate avertizarile si de pasii de asamblare. Folositi produsul doar in scopul pentru care a fost creat.
3. Informati toti utilizatorii cu privire la utilizarea sigura a produsului.
4. Feriti aparatul de animale si copii. Nu lasati copii nesupravegheati langa acest aparat. Doar un adult poate asambla si utiliza produsul.
5. Cereti sfatul unui medic inainte de a incepe orice program de exercitii. Acest lucru este esential daca aveti probleme de sanatate sau luati medicamente care va pot afecta pulsul, tensiunea sau nivelul colesterolului.
6. Tineti cont de semnalele corpului dvs. Daca aveti unele probleme (durere, strangere la nivelul pieptului, puls neregulat, respiratie dificila, ameteala sau greata), opriti-va imediat, antrenarea incorecta poate provoca probleme de sanatate sau accidentari serioase.
7. Asezati aparatul pe o suprafata dreapta, uscata si curata si lasati un spatiu liber de cel putin 0.6 m fata de alte obiecte. Folositi un covor de protectie pentru a proteja podeaua.
8. Purtati imbracaminte si incaltaminte adecvata. Evitati hainele prea largi.
9. Nu folositi produsul in exterior.
10. Inainte de fiecare utilizare, verificati daca produsul prezinta urme de uzura sau defectiuni. Regularly check all bolts and nuts. They should be well tightened, Re-tighten, if necessary. Never use damaged or worn device to assure your safety.
11. Daca apar muchii ascutite, opriti utilizarea produsului.
12. Daca produsul scoate zgomote neobisnuite, opriti utilizarea sa.
13. Nicio componenta nu ar trebui sa obstructioneze miscarea utilizatorului. Este interzista utilizarea aparatului de vaslit de catre mai multe persoane in acelasi timp.
14. Franarea este independenta de viteza.
15. Nu trebuie folosit in scop terapeutic.
16. Atentie la transportarea sau ridicarea produsului, pot aparea accidentari. Solicitati ajutorul unui alt adult daca este necesar.
17. Nu efectuati nicio modificare asupra acestui produs. Daca este necesar, contactati un service autorizat.
18. **Greutate maxima utilizator: 120 kg**
19. **Categorie: aparatul respecta normele de siguranta EN ISO 20957-1 si apartine clasei HC. Nu este potrivit pentru uz terapeutic.**

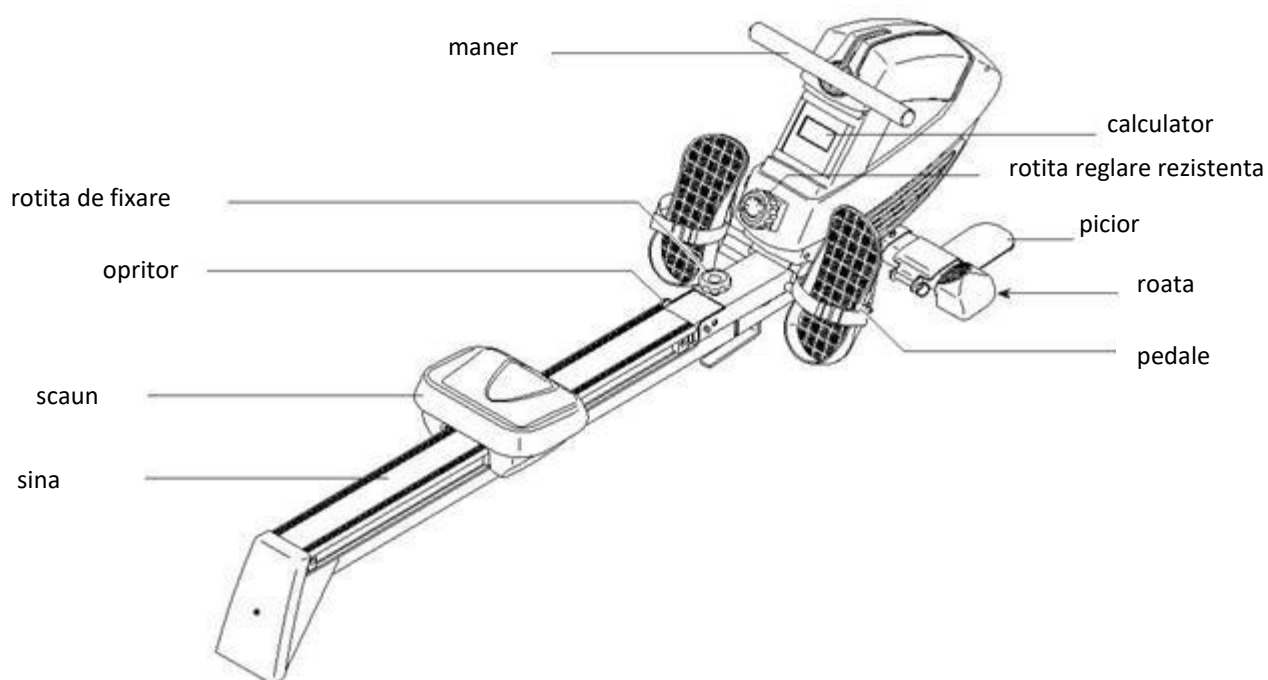
ATENTIE! Monitorizarea pulsului poate sa nu fie complet corecta. Antrenarea excesiva poate duce la accidentari serioase sau chiar si moarte. Daca incepeti sa simtiti slabiciune, opriti-va imediat.

LISTA COMPONENTE

Nr.	Buc.	Descriere	Nr.	Buc.	Descriere
1	4	Surub M2.5 x 10mm	53	1	Carcasa cadru
2	1	Capac stabilizator posterior	54	1	Piulita 1/2"
3	1	Stabilizator posterior	55	1	Piulita
4	1	Cablu	56	1	Capac stabilizator
5	3	Scripete mic	57	1	Pedala stanga
6	1	Surub M10 x 30mm	58	1	Distantier
7	1	Capac sina	59	2	Surub M10 x 48mm
8	1	Sina	60	2	Scripete mare
9	2	Surub M6 x 12mm	61	2	Surub M3 x 10mm
10	4	Tampon	62	5	Piulita M10
11	4	Bucsa	63	1	Arc magnetic
12	6	Surub M5 x 8mm	64	1	Magnet
13	1	Picior spate	65	2	Surub M8 x 16mm
14	6	Surub M8 x 20mm	66	1	Calculator
15	12	Saiba M8	67	1	Cadru calculator
16	14	Saiba M8 x 20mm	68	1	Saiba M5 x 12mm
17	4	Surub M4 x 12mm	69	1	Carcasa stanga
18	1	Capac sina	70	1	Bucsa
19	1	Capac	71	2	Rulment 6001
20	6	Saiba M6	72	2	Clema C
21	6	Saiba M6	73	1	Ax volanta
22	1	Suport sa	74	1	Rulment 6904
23	4	Surub M8 x 32mm	75	1	Rulment
24	4	Tub	76	1	Volanta
25	1	Carcasa	77	1	Bobina
26	1	Garnitura	78	3	Bucsa 6mm
27	6	Piulita autoblocanta M8	79	1	Cablu
28	1	Sa	80	2	Bucsa 13.5mm
29	2	Curea pedala	81	1	Manson spuma
30	1	Pedala dreapta	82	2	Capac
31	4	Piulita M8	83	1	Maner

32	2	Distantier	84	1	Suport senzor
33	4	Saiba M13 x 22mm	85	1	Suport
34	2	Suport pedala	86	1	Arc
35	1	Tija	87	1	Rotita ajustare
36	1	Surub 1/2" x 100mm	88	1	Saiba M13 x 32mm
37	1	Bolt	89	1	Rotita reglare rezistenta
38	6	Surub M6 x 16mm	90	1	Surub M5 x 35mm
39	1	Cadru	91	2	Piulita M5
40	1	Stabilizator	92	1	Surub M10 x 68mm
41	1	Suport sina	93	2	Surub M4 x 8mm
42	1	Capac sina	94	1	Saiba M10
43	1	Maner	95	1	Accesoriu cablu
44	1	Carcasa	96	1	Capac
45	1	Coarda elastica	97	1	Clema
46	2	Surub M10 x 52mm	98	4	Saiba M8
47	5	Saiba M10 x 20mm	99	1	Surub M10 x 36mm
48	14	Surub M4 x 20mm	100	1	Surub M5 x 60mm
49	1	Carcasa stabilizator	101	1	Surub M5 x 10mm
50	1	Stabilizator anterior	102	2	Surub M4 x 12mm
51	2	Bolt	103	1	Placa
52	2	Picior cadru	104		Manual

DETALII PRODUS



Detalii tehnice

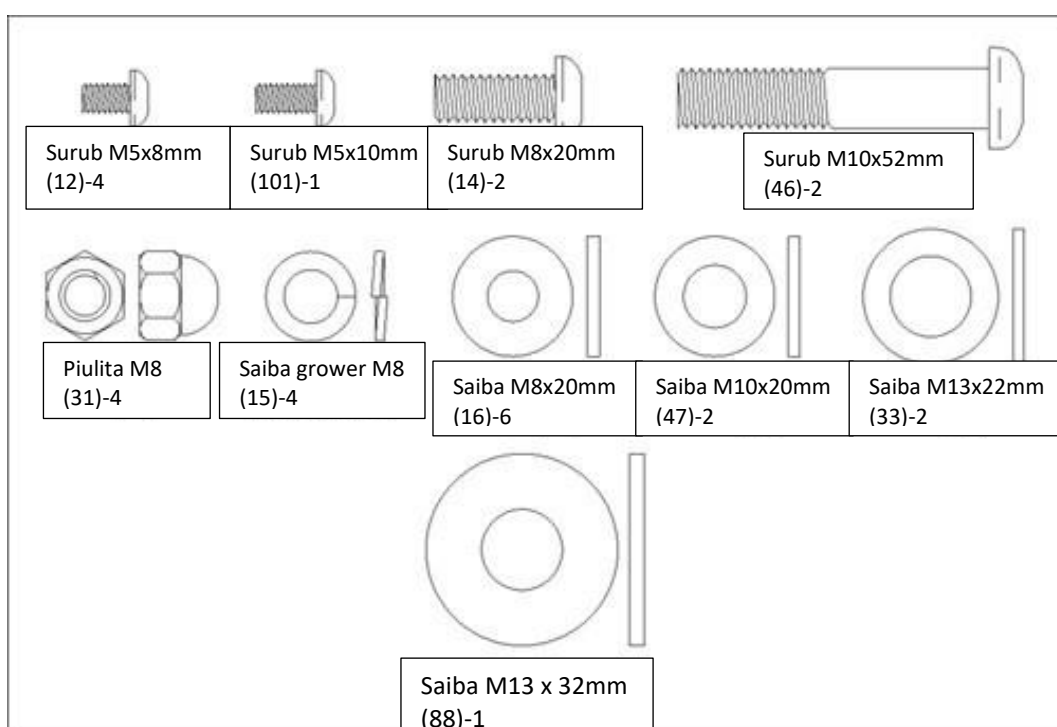
Dimensiuni produs: 191cm x 60cm x 51cm

Greutate neta: 33 kg

Greutate bruta: 36.5 kg

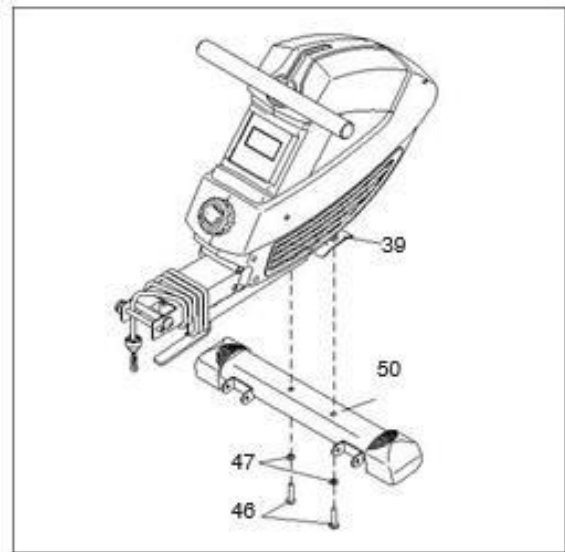
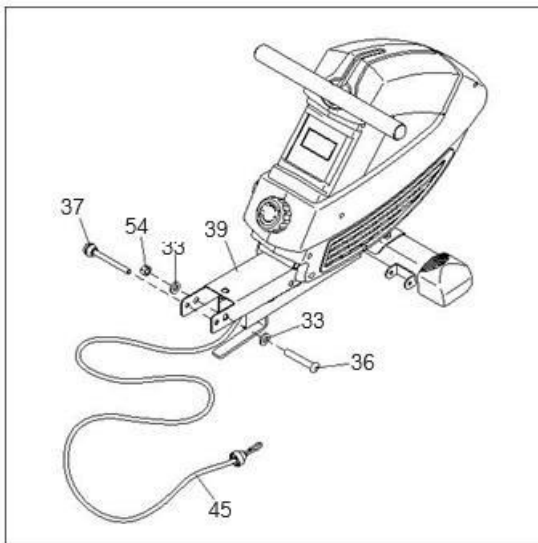
Nota: Specificatiile pot fi schimbate fara vreo notificare in prealabil.

Lista piese



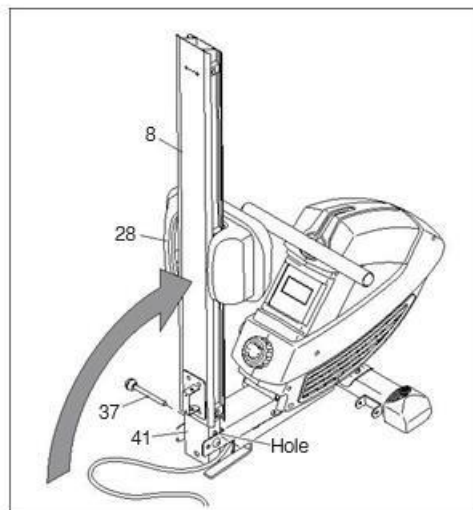
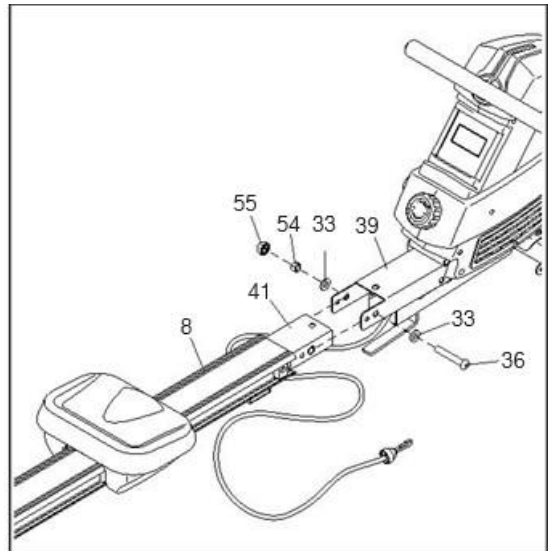
ASAMBLARE:

- 1) Orientati stabilizatorul anterior (50) ca in figura alaturata. Atasati stabilizatorul anterior (50) la cadru (39) cu doua suruburi M10 x 52mm (46) si doua saibe M10x 20mm (47).



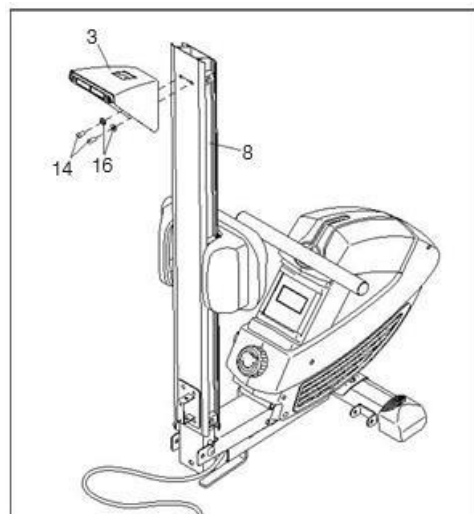
- 2) Detasati boltul de fixare (37) de la cadru (39). Desfaceti coarda elastica (45) de la cadru (39). Apoi, desfaceti piulita 1/2" (54), cele doua saibe M13x 22mm (33), surubul 1/2" x 100mm (36) de la cadru (39). Note: Piesele pe care le-ati detasat vor fi folosite la pasii 4 si 5.

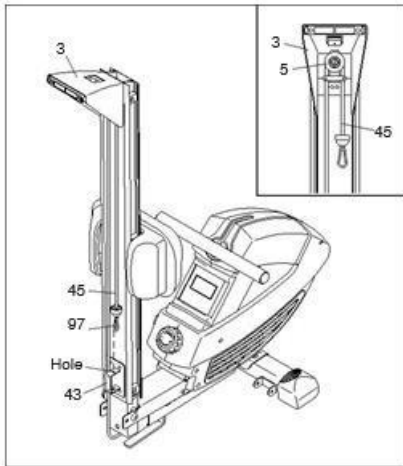
- 3) Orientati sina (8) conform figurii. Atasati suportul (41) la cadru (39) fixati folosind surubul 1/2" x100mm (36), cele doua saibe M13 x22mm (33), si piulita 1/2" (54) pe care le-ati detasat la pasul 3.



- 4) Mutati scaunul (28) in partea din fata a sinei (8). Solicitati ajutorul unei persoane ca sa ridice sina (8) in pozitie verticala. Insetati complet boltul de blocare(37) in gaura indicata (41) astfel incat sa mentina sina in loc.

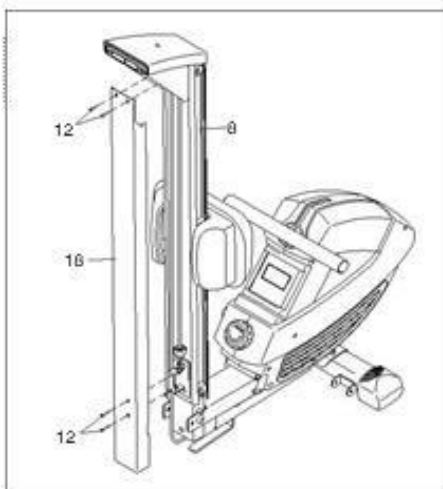
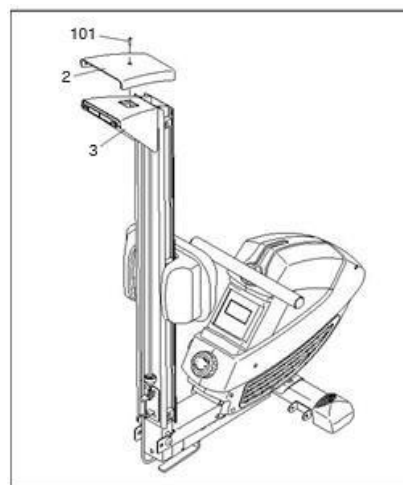
- 5) Atasati stabilizatorul posterior (3) la sina (8) folosind 2 suruburi M8 x 20mm (14) si doua saibe M8 x20mm (16).





6) Vezi desenul din caseta. Dirijati capatul corzii elastice (45) pe langa scripetele mic (5) de pe stabilizatorul posterior (3) conform figurii. Asigurati-va ca, coarda (45) nu este rasucita. Atasati clema corzii elastice (97) la gaura indicata de pe manerul sinei (43).

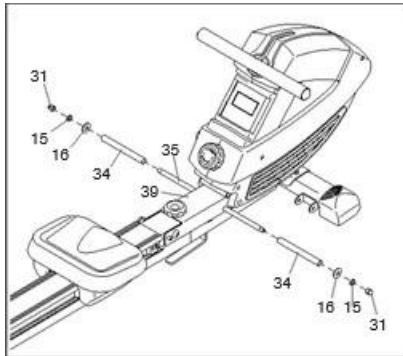
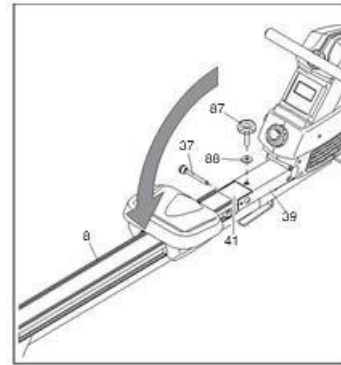
7) Atasati carcasa stabilizatorului posterior (2) la stabilizatorul posterior (3) cu un surub M5 x 10mm (101).



8) Orientati carcasa sinei (18) conform figurii. Atasati carcasa (18) la sina (8) folosind 4 suruburi M5 x 8mm (12).

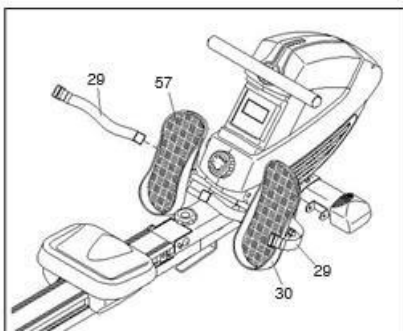
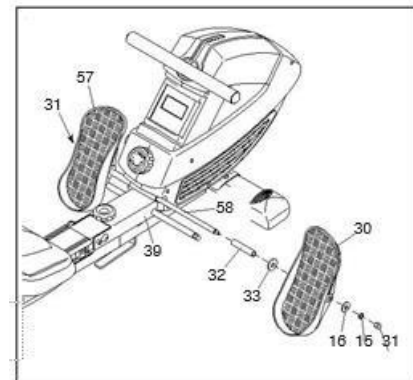
9) Scoateti boltul de blocare (37) de la carcasa sinei (41), si lasati sina (8) jos pe podea. Apoi, inserati boltul (37) in cadru

(39) si in carcasa (41). Apoi glisati o saiba M13 x 32mm(88) pe rotita de fixare (87) si inserati rotita in cadru (39), apoi strangeti rotita in carcasa sinei (41)



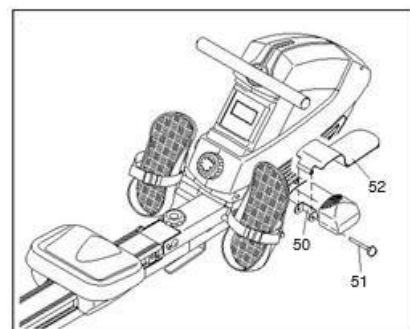
10) Identificati opritorul-tija (35), care este usor mai scurt decat axul pedalei (nu este ilustrat). Inserati opritorul (35) in cadru (39) si centrati-l. Apoi, inserati suportul pentru pedala (34), o saiba M8 x 20mm (16), si o saiba grower M8 (15) pe fiecare parte a opritorului (35). Apoi, strangeti cate o piulita M8 (31) pe fiecare capat a opritorului (35) in acelasi timp.

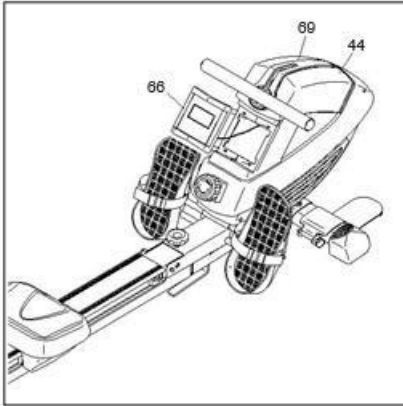
11) Inserati axul pedalei (58) in tubul sudat de pe cadru (39) si centrati-l. Apoi, inserati un distantier (32) si o saiba M13 x22mm (33) pe fiecare parte a axului pedalei (58) (doar o parte este ilustrata). Apoi, identificati pedala dreapta (30) si pedala stanga (57). Glisati pedala dreapta pe partea dreapta a axului pedalei (58), si glisati pedala stanga pe partea stanga a axului pedalei. Apoi, glisati o saiba M8 x20mm (16) si o saiba grower M8 (15) pe fiecare parte a axului pedalei (58) (doar o parte este ilustrata). Apoi, strangeti o piulita M8 (31) pe fiecare capat a axului pedalei (58) in acelasi timp.



12) Inserati o curea pentru pedala (29) prin pedala dreapta (30) ca in figura alaturata. Apoi, dirijati capatul curelei pentru pedala prin catarama de pe curea. Atasati si cealalta curea pentru pedala (29) la pedala stanga (57) in acelasi mod.

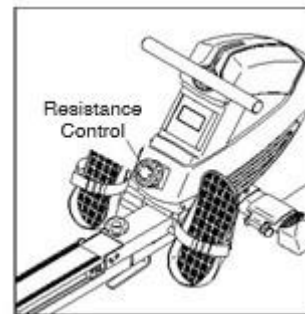
13) Atasati piciorul cadrului (52) pe o parte a stabilizatorului anterior (50) folosind un bolt de fixare (51). Atasati celalalt picior al cadrului (nu este ilustrat) la cealalta parte a stabilizatorului anterior (50) in acelasi mod.





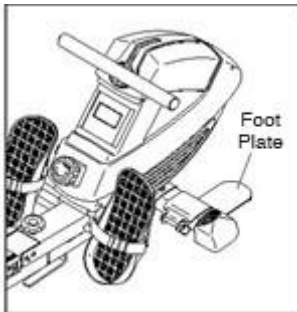
14) Calculatorul (66) necesita doua baterii AA (nu sunt incluse); bateriile alcaline sunt recomandate. Nu folositi baterii noi combinate cu baterii vechi sau baterii standard combinate cu acumulatori. **IMPORTANT:** Daca calculatorul a fost expus la temperaturi scazute, lasati-l cateva minute sa se adapteze la temperatura camerei inainte de a insera bateriile. In caz contrar puteti deteriora ecranul calculatorului sau alte componente electronice. Scoateti cu grija calculatorul (66) de la nivelul celor 2 carcasi (44, 69); atentie sa nu trageti de cablul atasat la calculator. Apoi, desfaceti surubul (nu este ilustrat) si capacul bateriilor din spatele calculatorului. Insetati bateriile in compartimentul pentru baterii; asigurati-va ca orientati bateriile conform diagramei. Apoi, reatasati capacul folosind surubul si apasati calculatorul pe carcasa.

15) Asigurati-va ca toate componentele sunt bine stranse inainte de utilizarea aparatului. Extra componente pot fi incluse. Asezati un covoras de protectie sub aparat.



AJUSTAREA REZISTENTEI

Pentru a varia intensitatea exercitiului, puteti sa ajustati rezistenta resimtita la tragerea manerului. Pentru a creste rezistenta, invartiti rotita in sens orar. Pentru a scadea rezistenta, invartiti in sens invers. **IMPORTANT:** Pentru a evita deteriorarea rotitei, nu o mai invartiti atunci cand rotirea devine dificila.



FOLOSIREA APARATULUI DE VASLIT

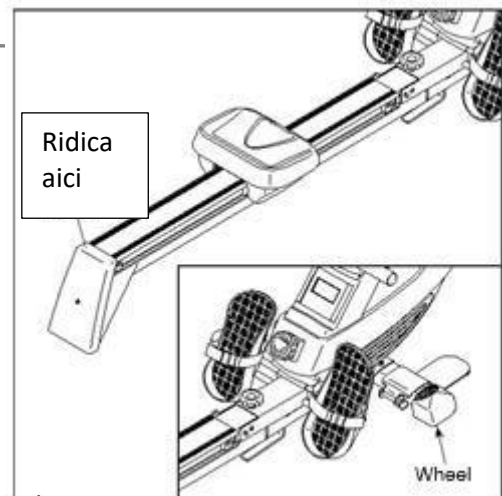
Stati cu picioarele pe pedale, cu fata catre aparat. Tineti cu ambele maini de maner. Trageti de maner inspre dvs. pana ce mainile sunt la nivel cu umerii dvs. Tineti spatele drept si coatele pe langa corp. Apoi aduceti mainile inapoi la pozitia de pornire. Repetati pasii de oricate ori doriti.

MUTAREA APARATULUI DE VASLIT

Stati in spatele aparatului si ridicati cadrul pana ce acesta ajunge sa se sprijine pe roti. Apoi, transportati cu grija produsul in locatia dorita si coborati cadrul pe podea.

PLIEREA SI DEPOZITAREA APARATULUI DE VASLIT

Produsul poate fi depozitat in pozitie verticala pentru a conserva spatiu. Depozitati aparatul intr-o locatie unde nu au acces copiii. Scoateti bateriile din calculator daca depozitati aparatul pentru perioade mai lungi de timp. Scoateti rotita de ajustare (87), saiba M13x 32mm (88). Scoateti boltul de blocare (37). Puneti rotita si saiba intr-un loc in care sa nu le pierdeti. Ridicati sina (8) in pozitie verticala. Apoi inserati boltul (37) in suport (41) astfel incat sa tina sina in loc.



DEPLIEREA APARATULUI DE VASLIT

Scoateti boltul de blocare (37), si coborati sina (8) pe podea. Apoi inserati boltul in cadru (39) si in suportul sinei. Apoi, strangeti rotita de ajustare (87) si saiba M13 x 32mm (88) pe cadru si suportul sinei.

CALCULATOR

Strokes/Min.—afiseaza numarul de vasliri pe minut.

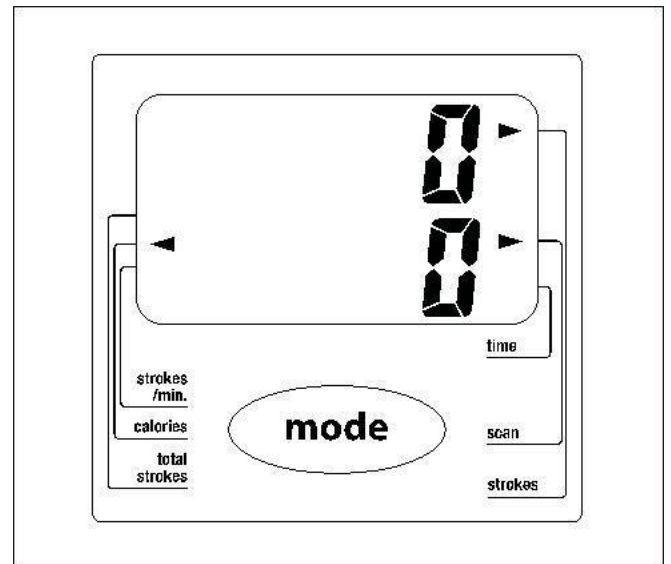
Calories—afiseaza numarul aproximativ de calorii consumate in timpul antrenamentului.

Total Strokes—afiseaza numarul total de vasliri efectuate de la ultima resetare a calculatorului.

Nota: Pentru resetarea calculatorului, scoateti bateriile si apoi introduceti-le din nou.

Time—Acest mod afiseaza durata exercitiului. Scan—acest mod afiseaza timpul, numarul de vasliri, numarul total de vasliri, calorii, numar vasliri pe minut, pe rand, in ciclu repetitiv.

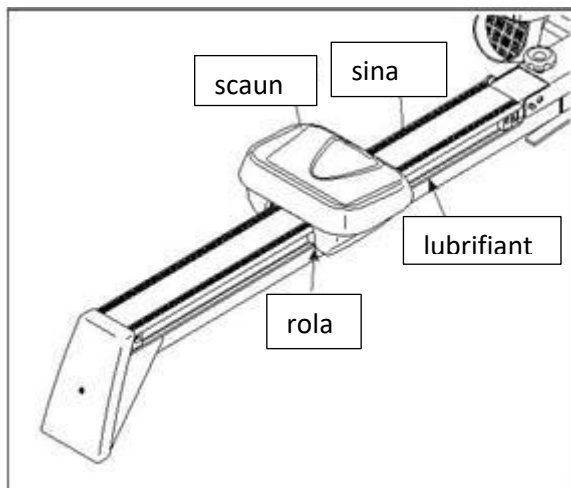
Strokes—acest mod afiseaza numarul de vasliri efectuate in cadrul antrenamentului.



UTILIZAREA CALCULATORULUI

1. Porniti calculatorul. Apasati butonul Mode sau incepeti sa vasliti.
2. Selectati unul dintre moduri. Scan mode—pentru a selecta acest mod, apasati butonul Mode in mod repetat, pana ce apare o sageata in dreptul cuvintului Scan. Strokes per minute, calories, total strokes, time, strokes—pentru a selecta unul dintre aceste moduri, apasati butonul Mode in mod repetat, pana ce apare o sageata in dreptul functiei dorite.
3. Incepeti sa vasliti si urmariti progresul pe ecran. Pentru a reseta la 0 ecranul, tineti apasat butonul Mode timp de cateva secunde.
4. Cand ati finalizat exercitiul, calculatorul se va inchide automat. Daca manerul nu se misca timp si butonul Mode nu este apasat timp de cateva minute, calculatorul se inchide pentru a economisi bateriile.

MENTENANTA



Verificati si strangeti in mod regulat toate piesele aparatului de vaslit. Inlocuiti imediat orice piesa defecta. Pentru a curata produsul, folositi o carpa umeda si o cantitate mica de detergent bland. **IMPORTANT:** Pentru a evita deteriorarea calculatorului, feriti-l de lichide si de lumina directa a soarelui.

Lubrifierea pedalelor

Daca pedalele scartaie atunci cand folositi aparatul, detasati pedala dreapta si stanga (30, 57), si aplicati o cantitate mica de lubrifiant inclus pe ambele parti ale axului pedalelor (58). Apoi, reatasati pedalele.

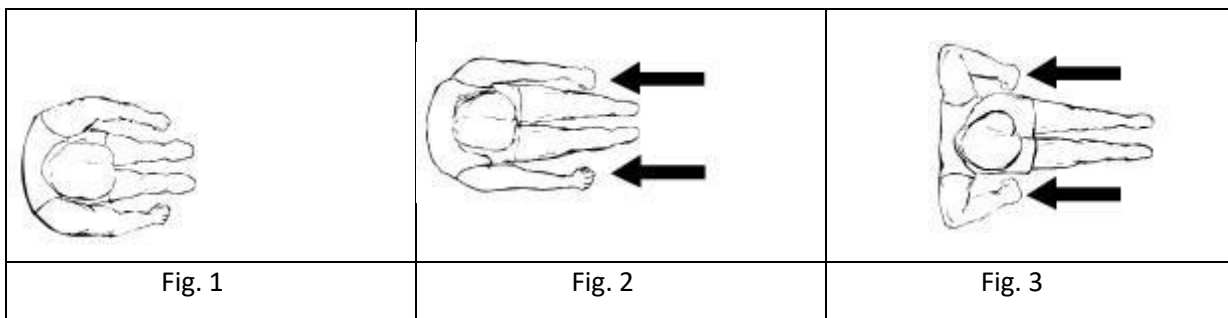
Lubrifierea rolelor: Daca rolele de sub scaun scartaie cand folositi aparatul, aplicati o cantitate mica de lubrifiant inclus pe un servetel de hartie si aplicati in strat subtire de-alungul sinei, pe traiectoria rolelor. Apoi, stergeti excesul de lubrifiant de pe sina.

INSTRUCTIUNI EXERCITII

Miscarea de vaslire este o forma extrem de eficienta de antrenament. Va intareste inima si ajuta la imbunatatirea circulatiei sanguine. Sunt implicate toate grupele musculare majore ale spatelui, taliei, bratelor, umerilor, soldurilor si picioarelor.

1. Miscarea de vaslire elementara

Asezati-va pe scaun si ajustati-va picioarele pe pedale, folosind curelele cu Velcro. Apoi tineti mainile pe maner. Adoptati pozitia de pornire, aplecati-va inainte cu bratele drepte si genunchii indoiti, asa cum se arata in Fig. 1. Impingeti corpul inapoi in timp ce va indreptati simultan spatele si picioarele (Fig. 2). Continuati aceasta miscare pana cand va aplecati usor inapoi. Tineti bratele in lateral in aceasta faza (Fig. 3). Dupa aceea, reveniti la a doua pozitie si repetati-o asa cum se arata mai jos.



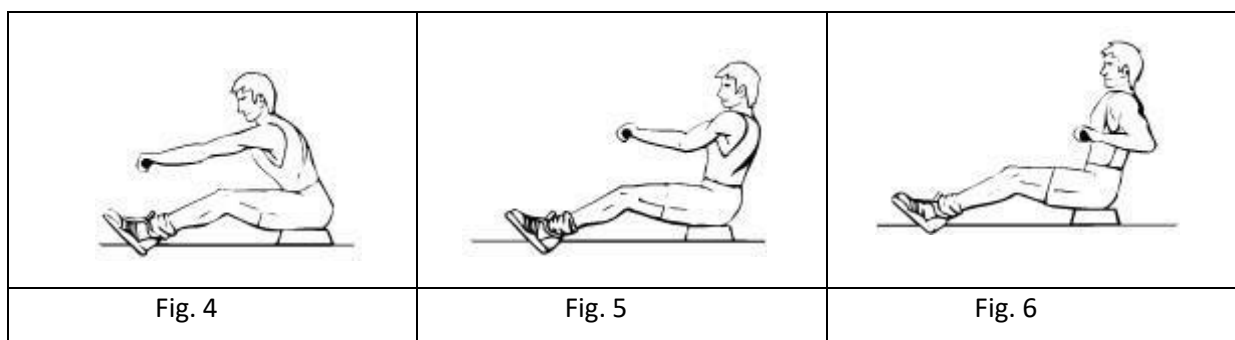
2. Durata antrenamentului

Canotajul este un stil de antrenament intens. Din aceasta cauza, este mai bine sa incepeti cu un program scurt si usor si sa continuati cu un antrenament mai lung si intens. Incepeti sa vasliti timp de aproximativ 5 minute si cresteti treptat durata antrenamentului pentru a va imbunatati starea de fitness. In cele din urma, ar trebui sa puteti sa vasliti timp de 15-20 de minute.

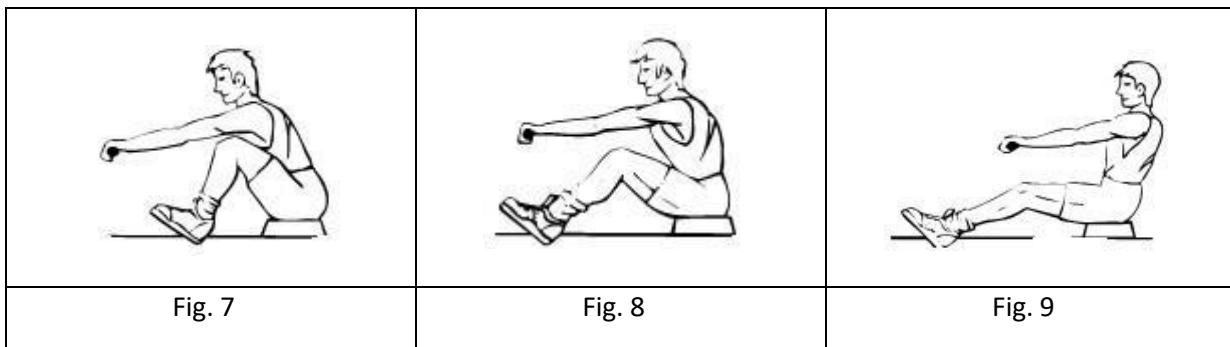
Nu incercati sa vasliti prea repede. Incearcati sa va antrenati in zile alternative, de 3 ori pe saptamana. Lasati si un timp de recuperare intre antrenamente.

3. Alternarea stilului de vaslire

Numai bratele: Acest antrenament ar trebui sa va tonifieze muschii bratelor, umerilor, spatelui si abdominali. Asezati-va pe aparat asa cum se arata in Fig. 4. Indreptati picioarele, aplecati-va inainte si apucati manerele. Controlati-va miscarea si aplecati-va treptat inapoi pana treceti de pozitia verticala (Fig. 5) si continuati sa trageti manerele spre piept (Fig. 6). Reveniti la pozitia initiala si repetati.



Numai picioarele: Acest antrenament ajuta la tonifierea muschilor picioarelor si spatelui. Tineti spatele drept si bratele intinse, indoiti picioarele pana cand veti prinde manerele de in pozitia de pornire (Fig. 7). Folositi-va picioarele pentru a va impinge corpul inapoi (Fig. 8) in timp ce tineti bratele si spatele drept, asa cum se arata in Fig. 9.



4. EXERCITII DE INTINDERE

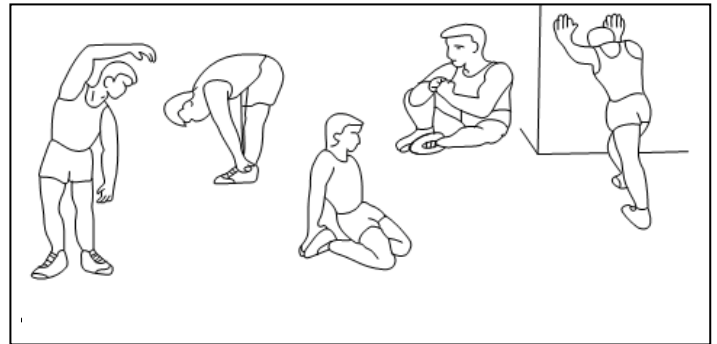
Utilizarea acestui produs va ofera mai multe beneficii, cum ar fi o conditie fizica mai buna, musculatura tonifiata si, in combinatie cu o dieta controlata, pierderea in greutate.

I. FAZA DE INCALZIRE

Aceasta faza ar trebui sa ajute la imbunatatirea circulatiei sangelui si sa va faca muschii sa functioneze corect, reducand in acelasi timp riscul de crampe sau rani.

Este recomandabil sa faceti cateva exercitii de intindere, asa cum se arata mai jos.

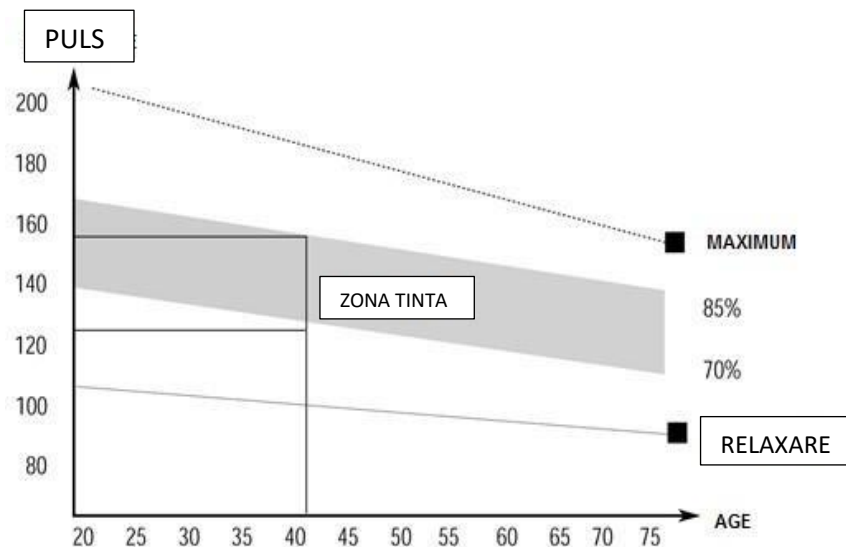
Fiecare exercitiu de intindere trebuie facut timp de cca. 30 de secunde. Nu va intindeti excesiv si nu fortati muschii. Daca simtiti durere, opriti-va imediat.



II. FAZA DE EXERCITIU

Este o faza, in timpul careia ar trebui sa depuneti efort. Dupa antrenamentul regulat, muschii picioarelor ar trebui sa devina mai flexibili. Pastrati un tempo constant pe tot parcursul antrenamentului. Intensitatea antrenamentului ar trebui sa fie suficienta pentru a va ridica pulsul inimii in zona tinta, asa cum se arata in figura alaturata.

NOTE: Acest stadiu trebuie sa dureze cel puțin 12 min. Desi majoritatea incep cu aprox. 15-20 min.



III. FAZA DE RELAXARE

In aceasta etapa, sistemul dumneavoastra cardio-vascular si muschii ar trebui sa se calmeze. Repetati exercitiile de incalzire, reduceti ritmul si continuati pentru aprox. 5 minute. Repetati exercitiile de intindere, dar nu va intindeti excesiv muschii. Pe masura ce veti fi mai in forma, va puteti antrena mai mult si mai greu. Este recomandabil sa va antrenati de cel putin trei ori pe saptamana si, daca este posibil, sa va distantati antrenamentele in mod uniform pe parcursul unei saptamani.

VEDERE DE ANSAMBLU

