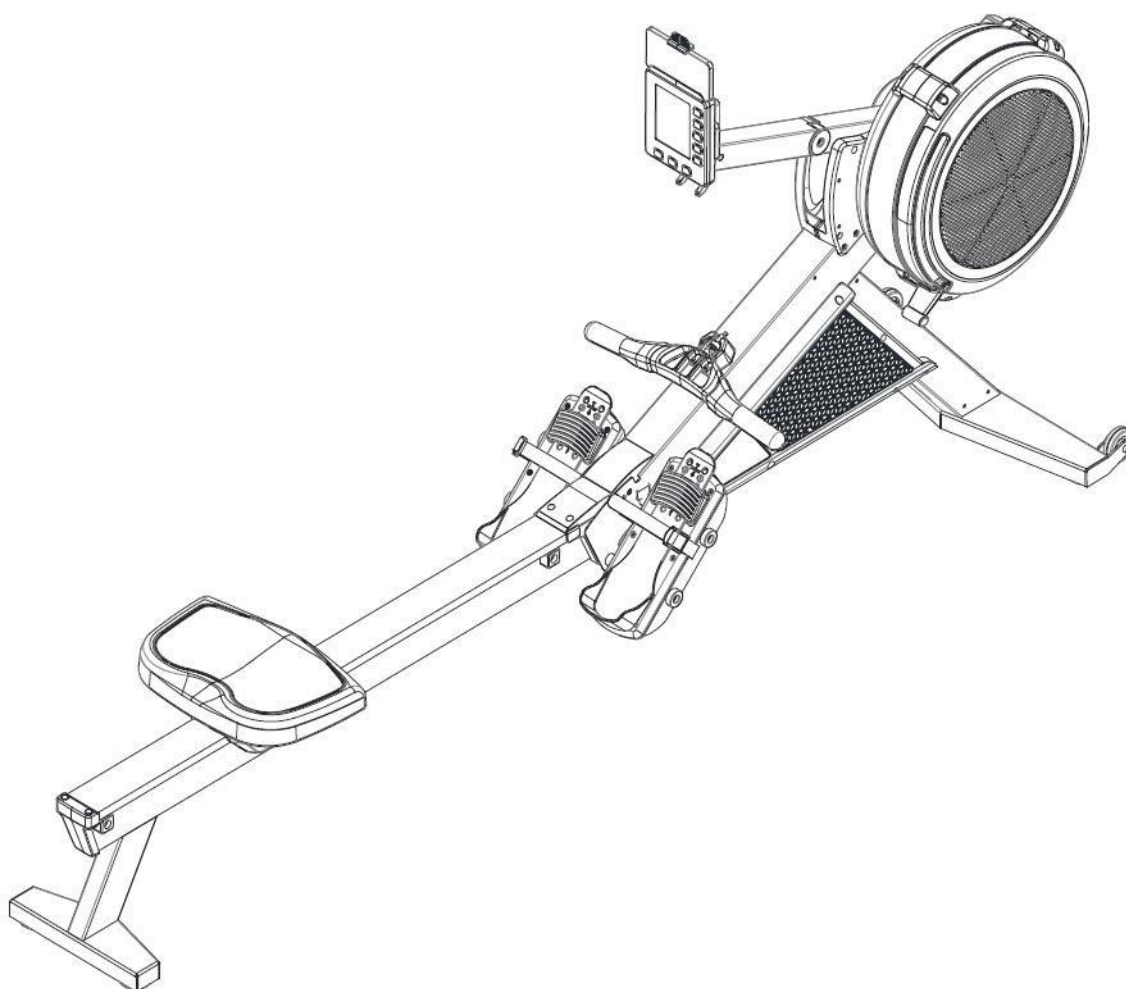




MANUAL DE UTILIZARE – RO

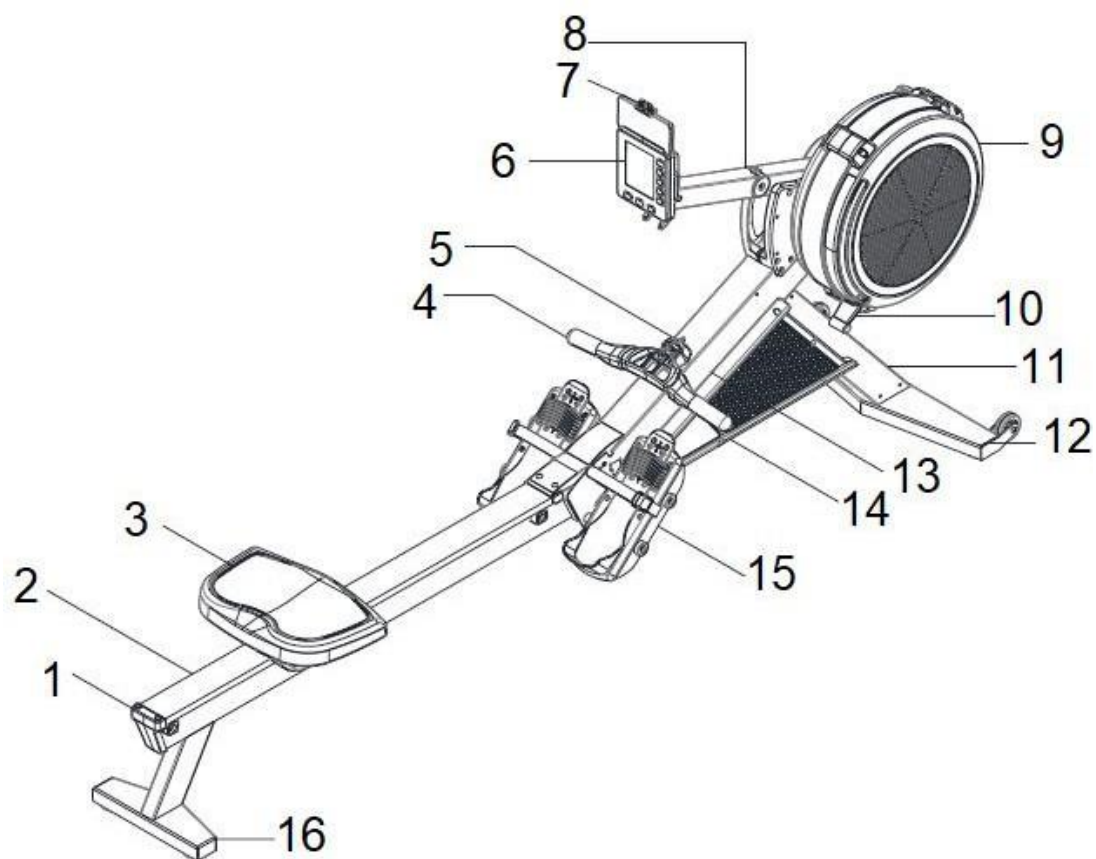
25950 Aparat de vâslit inSPORTline RowAir



INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Citiți cu atenție acest manual înainte de prima utilizare și păstrați-l pentru referințe ulterioare.
- Respectați toate avertismentele și precauțiile, inclusiv pașii de asamblare. Folosiți numai în scopul prevăzut.
- Asamblați și utilizați-l numai conform acestui manual pentru a vă asigura siguranța. Informați toți ceilalți utilizatori despre utilizarea în siguranță.
- A nu se lăsa la îndemâna copiilor și a animalelor de companie. Nu lăsați copiii nesupravegheați în apropierea acestui dispozitiv. Numai o persoană adultă îl poate asambla și utiliza.
- Cereți sfatul medicului dumneavoastră înainte de a începe orice program de exerciții. Este necesar în special dacă suferiți de probleme de sănătate sau dacă luați medicamente care v-ar putea afecta ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
- Observați semnalele corpului. Dacă simțiți anumite probleme (durere, apăsare în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau greață), opriți-vă imediat. Exercițiile fizice necorespunzătoare pot duce la probleme grave de sănătate sau la accidente.
- Așezați-l doar pe o suprafață plană, uscată și curată și păstrați o distanță de cel puțin 0,6 m față de alte obiecte pentru o siguranță sporită. Folosiți o husă de protecție pentru a proteja covorul sau podeaua.
- Purtați haine și încălțăminte sport adecvate. Evitați hainele prea largi.
- Nu îl folosiți în aer liber.
- Verificați acest aparat pentru deteriorări sau uzură înainte de fiecare utilizare. Verificați periodic toate șuruburile și piulițele. Acestea trebuie să fie bine strânse. Strângeți-le din nou, dacă este necesar. Nu utilizați niciodată un aparat deteriorat sau uzat pentru a vă garanta siguranța.
- Dacă apar margini ascuțite, întrerupeți utilizarea.
- Dacă auziți zgomote neobișnuite venind de la acest dispozitiv, încetați să îl utilizați.
- Nicio piesă reglabilă nu trebuie să iasă în afară și să obstrucționeze mișcările utilizatorului. Doar o singură persoană îl poate folosi la un moment dat.
- Nu este destinat scopurilor terapeutice.
- Acordați atenție în timp ce ridicați sau transportați produsul pentru a evita accidentările la spate. Folosiți doar tehnici de ridicare adecvate sau cereți ajutorul altei persoane.
- Nu efectuați nicio modificare necorespunzătoare a acestui produs. Dacă este necesar, contactați un service autorizat.
- Limită de greutate: 200 kg
- Categorie: SA conform EN 957 pentru uz comercial
- **AVERTIZARE!** Monitorizarea frecvenței ritmului cardiac poate să nu fie complet precisă. Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate duce la răni grave sau chiar la deces. Dacă începeți să vă simțiți slăbit, opriți imediat exercițiul.

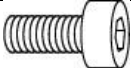
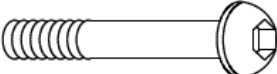
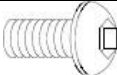
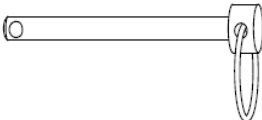
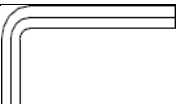
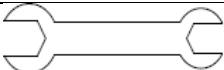
DESCRIERE PRODUS



1.	Capac	9.	Capac ventilator
2.	Șina	10.	Indicator de rezistență
3.	Scaun	11.	Cadru frontal
4.	Mâner	12.	Stabilizator frontal
5.	Suport pentru mâner	13.	Cadru principal
6.	Afișajul consolei	14.	Carcasa
7.	Suport pentru telefon mobil	15.	Pedale
8.	Suport consolă	16.	Stabilizator spate

ELEMENTE DE FIXARE

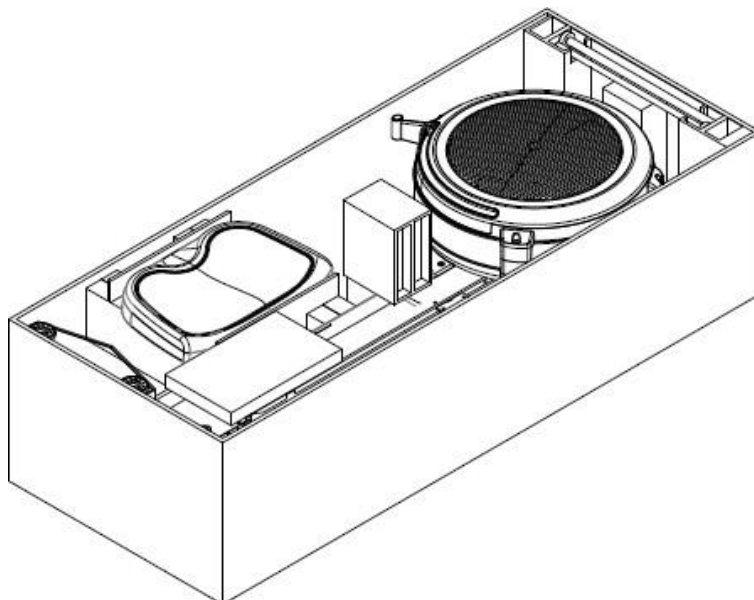
Imagine	Nr.	Nume	Cant.
	99	Șurub Allen M6x16 mm	8
	165	Șurub Phillips M6x12 mm	12

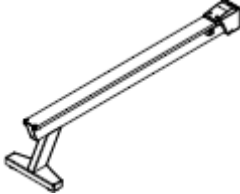
	173	Șurub Allen M8x20 mm	5
	78	Șurub Allen M8x75 mm	1
	83	Șurub Phillips M6x16 mm	2
	117	Șurub M8x20 mm	1
	76	Șaibă M6	8
	79	Șaibă M8	2
	98	Bolt	1
	178	Garnitura	2
	116	Opritor	1
	80	Piuliță M8	1
	102	Șurubelniță	2
	103	Cheie imbus 6 mm	1
	132	Cheie imbus de 5 mm	1
	104	Cheie fixă 13 mm / 15 mm	1

ASAMBLARE

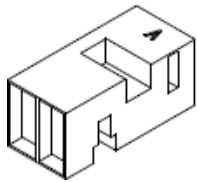
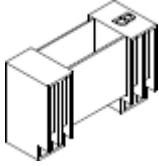
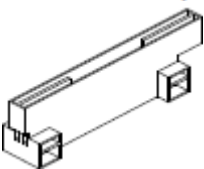
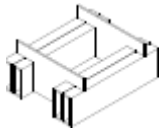
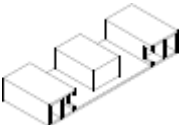
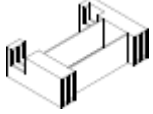
Pasul 1

Scoateți cu grijă toate piesele din cutie. Aveți grijă să nu așezați cadrul principal pe o parte, carcasa ventilatorului se pot îndoi ușor dacă puneți greutatea întregului cadru pe ele.



Cadru principal 1 buc.	Șină 1 buc.	Carcase 1 pereche	Cadru frontal 1 buc.
			
Stabilizator frontal 1 buc.	Pedale 1 pereche	Consolă 1 buc.	Scaun 1 buc.
			
Ax pedală, 16 mm, 1 buc.	Ax pedală, 12 mm, 1 buc.	Capac spate 1 buc.	
			

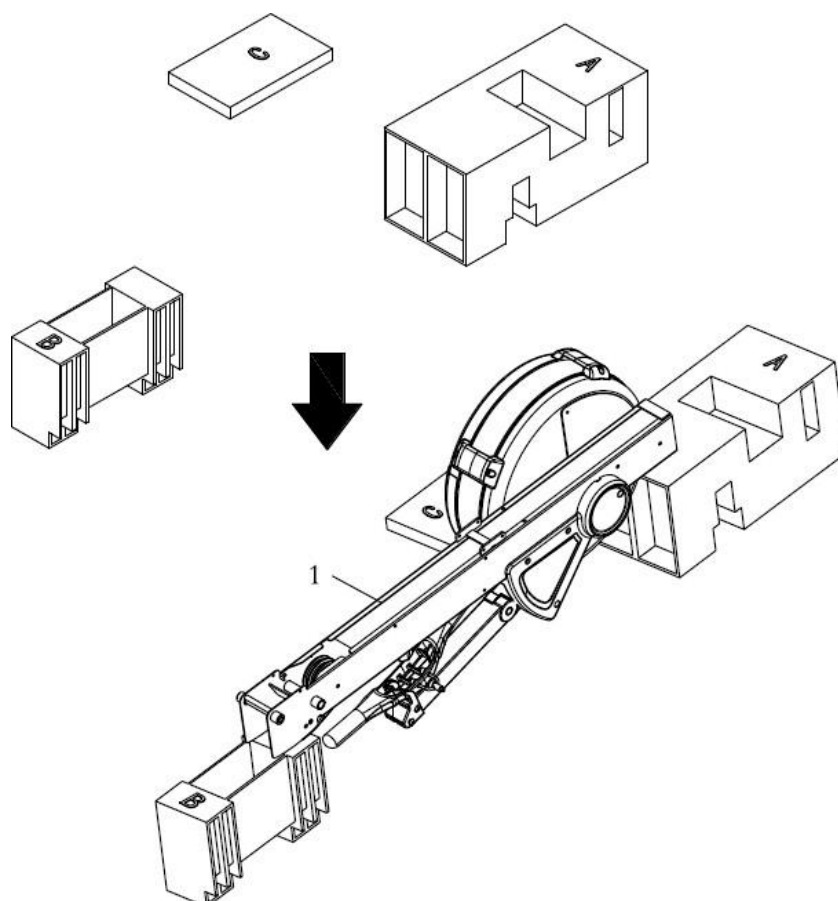
Material de ambalare

A. Carton 1 buc. 	B. Carton 1 buc. 	C. Polistiren 1 buc. 	Carton 1 buc. 
Carton 1 buc. 	Carton 1 buc. 	Carton 1 buc. 	Carton 1 buc. 
Carton 1 buc. 	Carton 1 buc. 	Polistiren 1 buc. 	

Pasul 2

Așezați cadrul principal (1) pe cutia de carton (A și B). Sprijiniți cadrul (1) cu cutii de carton (A și B), așezați polistiren (C) între cele două cutii pentru o susținere suplimentară a cadrului.

Notă: plasarea întregii greutăți a cadrului pe carcasele ventilatorului poate deteriora carcasele.

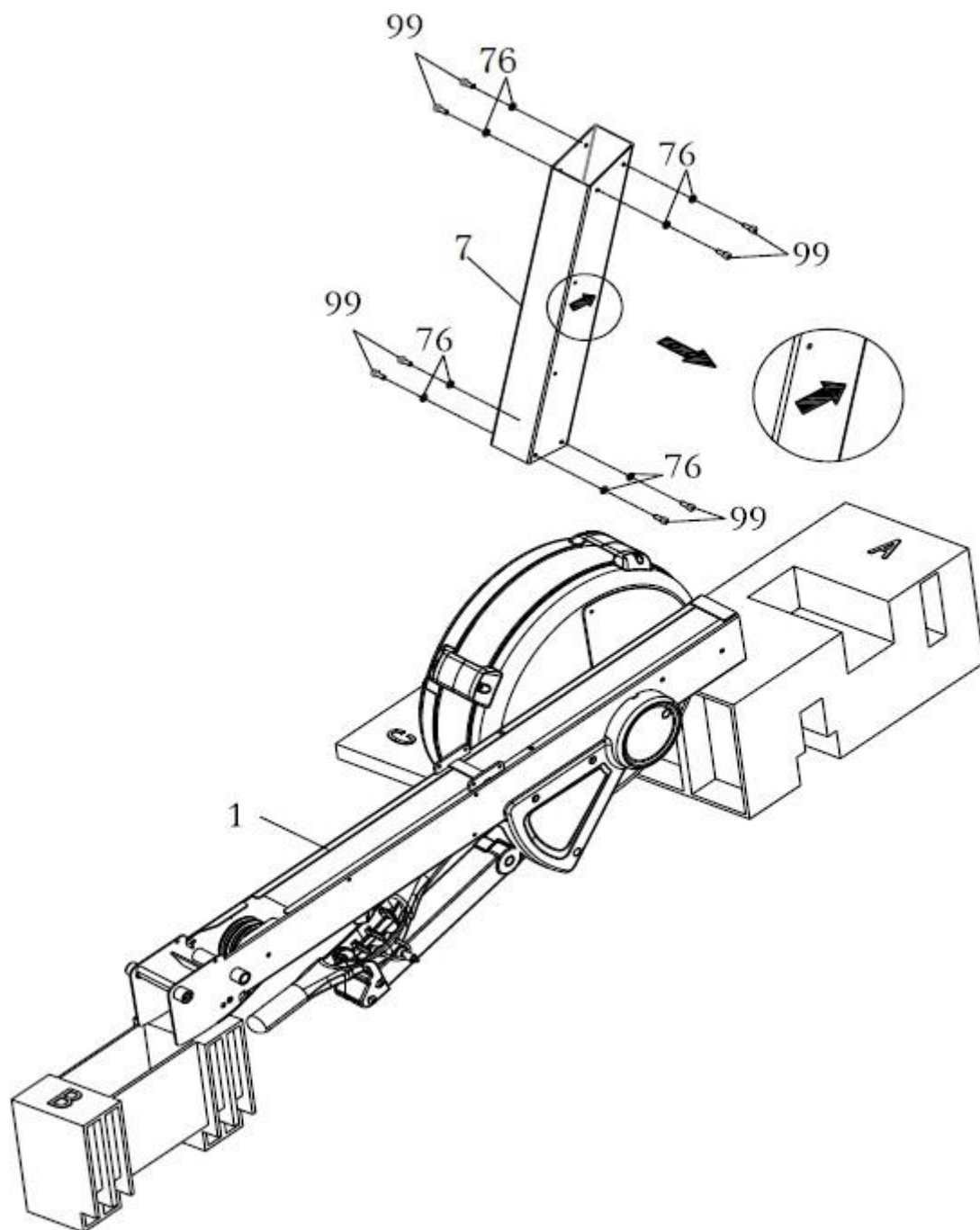


Pasul 3

Ataşaţi cadrul frontal (7), acordaţi atenţie direcţiei săgeţii, aceasta trebuie să fie îndreptată spre exterior, consultaţi imaginea.

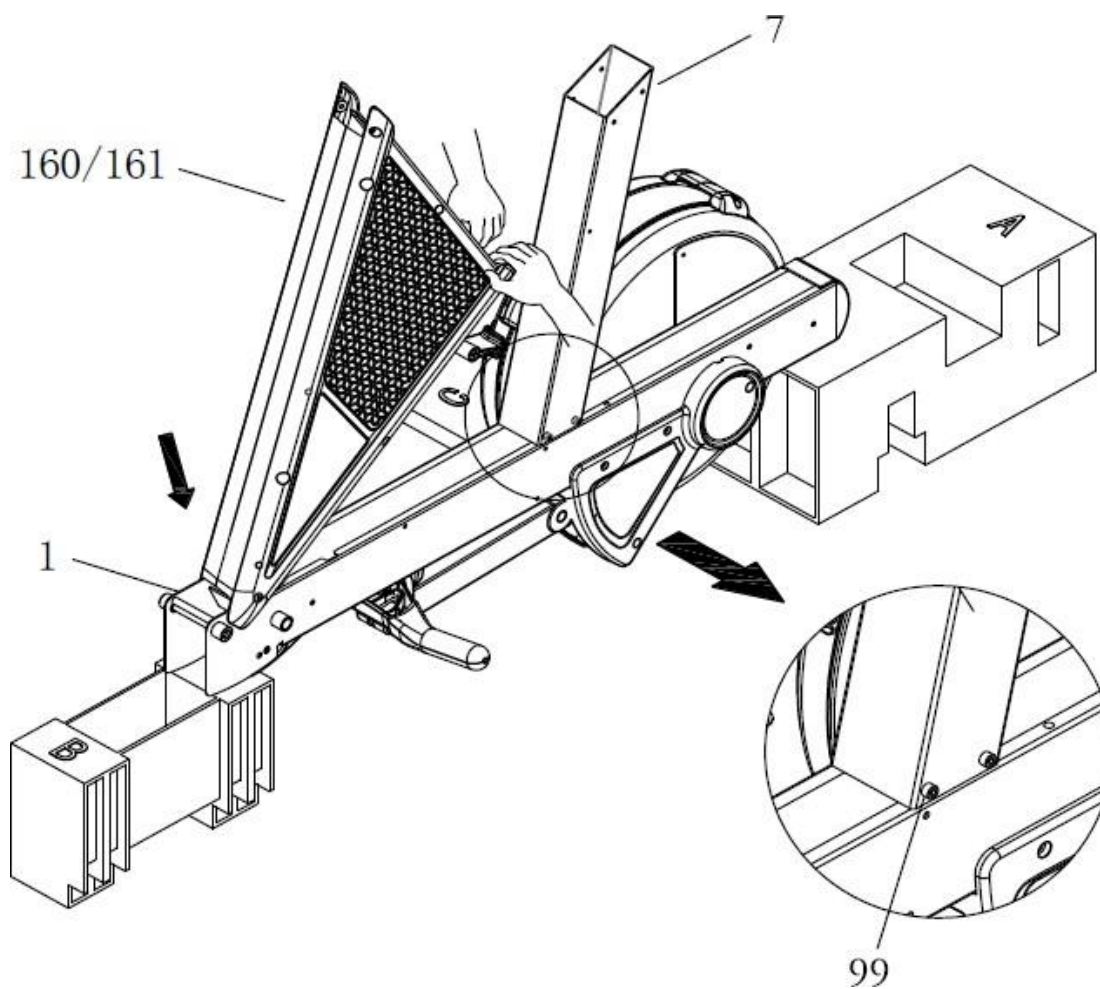
Ataşaţi cadrul frontal (7) la cadrul principal (1) folosind 4 şaibe plate M8 (76) şi 4 şuruburi Allen M6x16 (99).

Notă: Strângeţi toate şuruburile.



Pasul 4

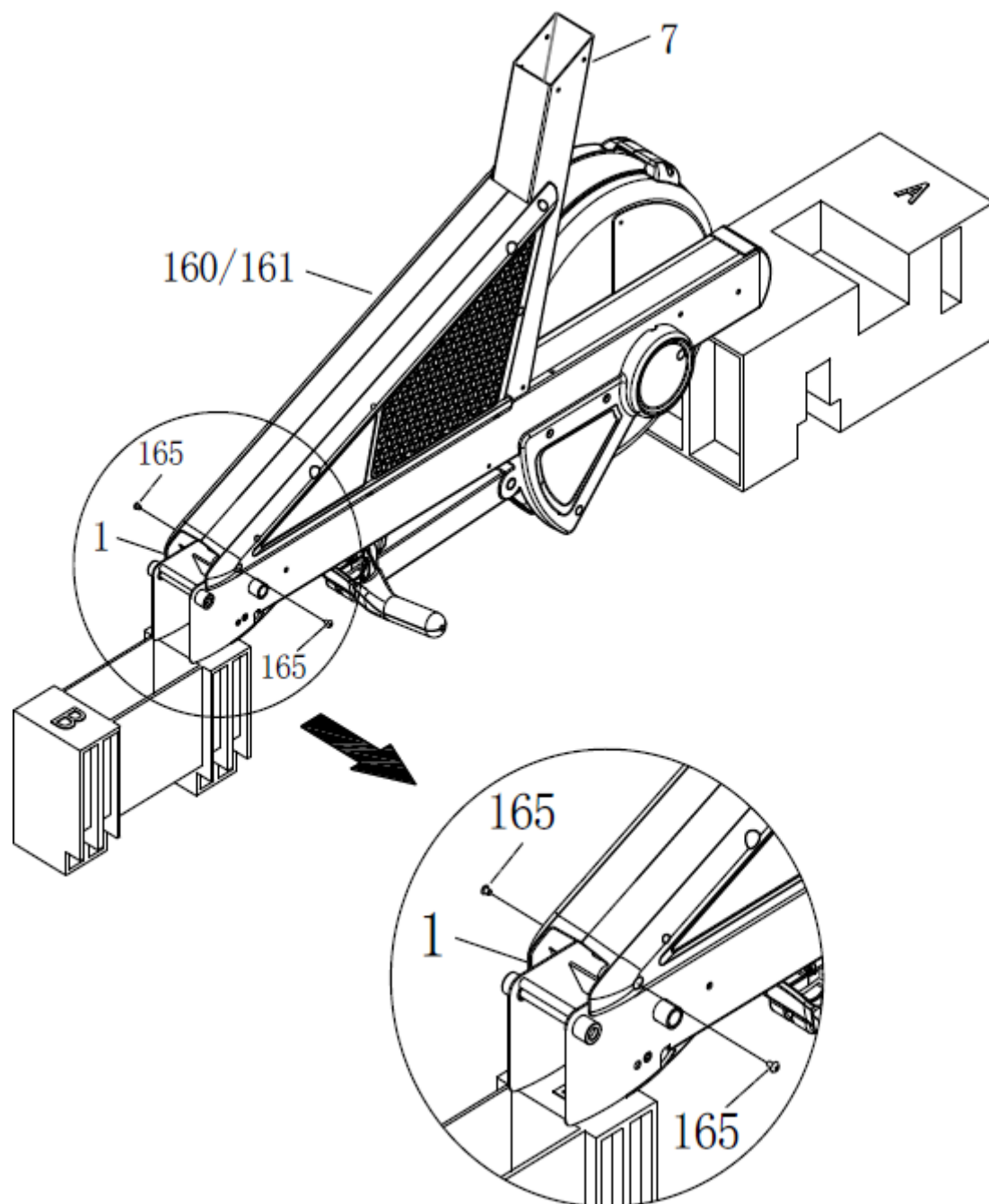
Ataşați carcasa (160 și 161) la cadrul principal (1), vezi imaginea. Notă: Nu apăsați prea mult pe carcasa.



Pas 5

Fixați carcasele (160 și 161) pe cadru (1) și pe cadrul frontal (7) folosind 10 șuruburi Phillips (165).
Mai întâi, strângeți cele 2 șuruburi de pe cadrul principal (1).

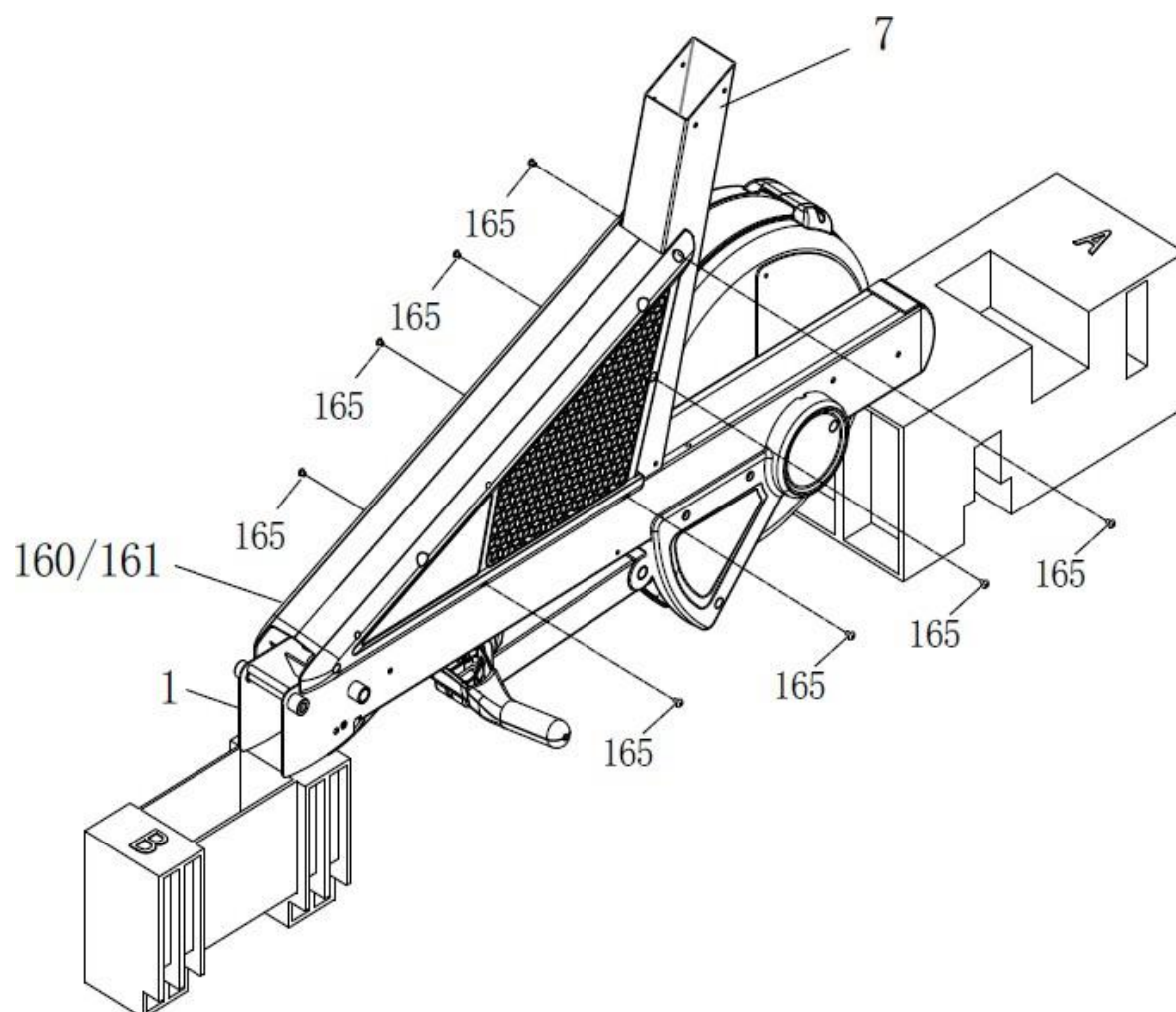
Notă: Nu strângeți încă șuruburile.



Pasul 6

Continuați să fixați carcasele (160 și 161) pe cadrul principal (1) folosind 8 șuruburi

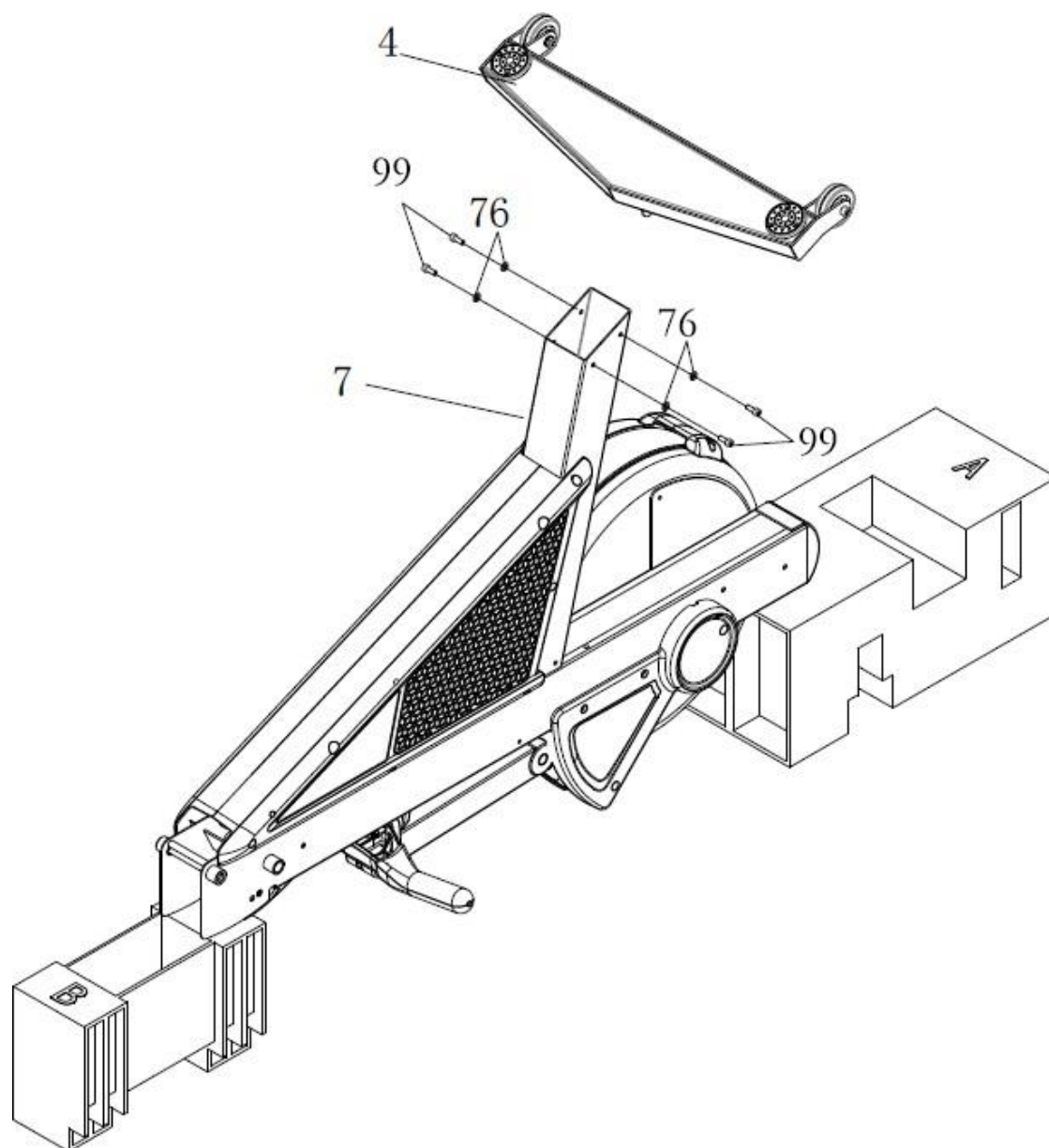
M6x12 (165). Notă: Apoi, strângeți toate șuruburile de la pașii 5 și 6.



Pasul 7

Ataşați stabilizatorul frontal (4) la cadrul frontal (7) folosind 4 șaibe (76) și 4 șuruburi Allen M6x16mm (99).

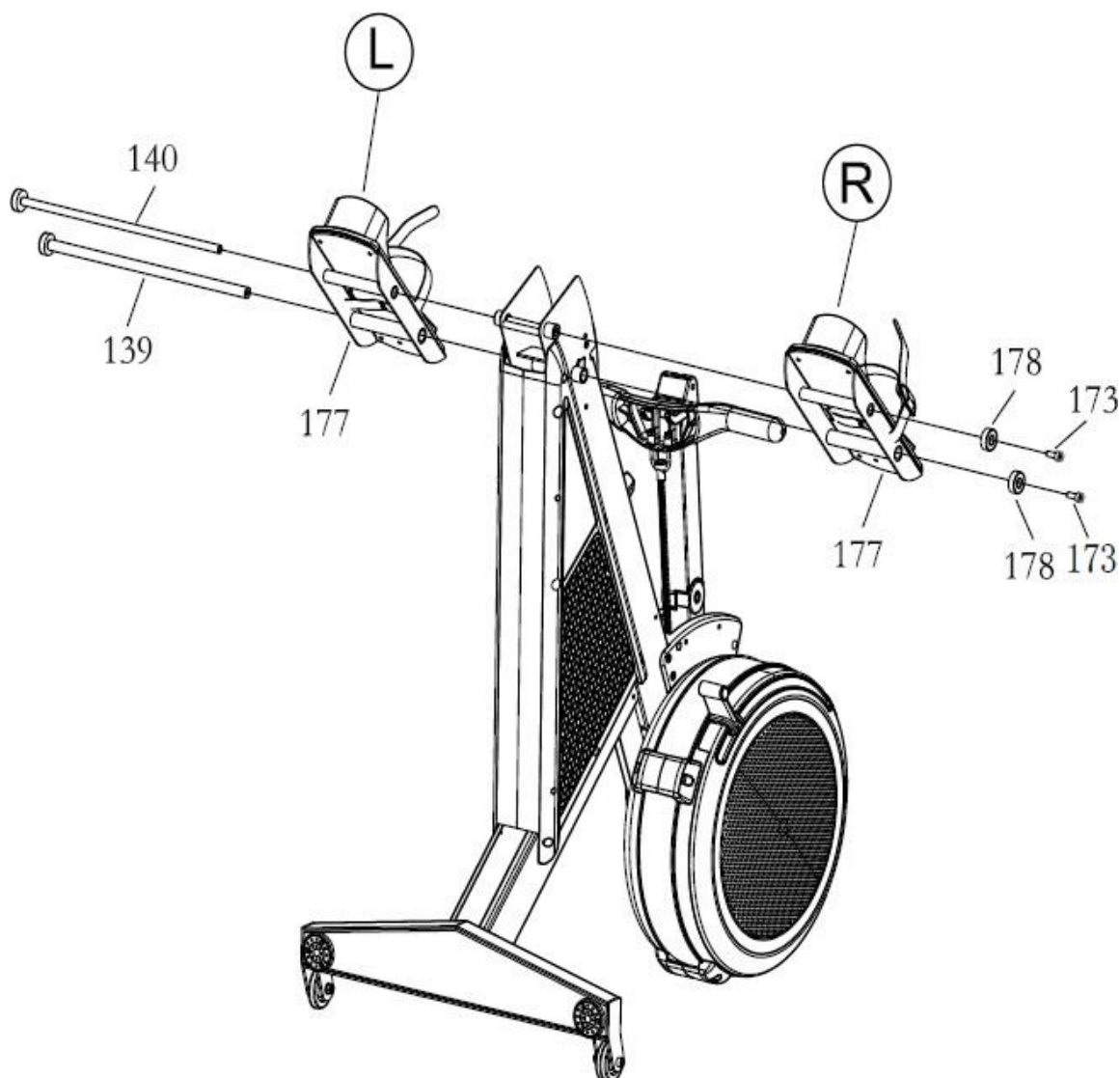
Notă: Strângeți șuruburile.



Pasul 8

Ridicați structura din cutii (A și B) și așezați-o pe roțile de transport și pe cadrul ventilatorului. Atașați pedalele (177) la cadrul principal (1) folosind axul de 16 mm (139) și axul de 12 mm (140). Apoi, fixați pedalele în ax folosind 2 capace (178) și 2 șuruburi M8x20 mm (173).

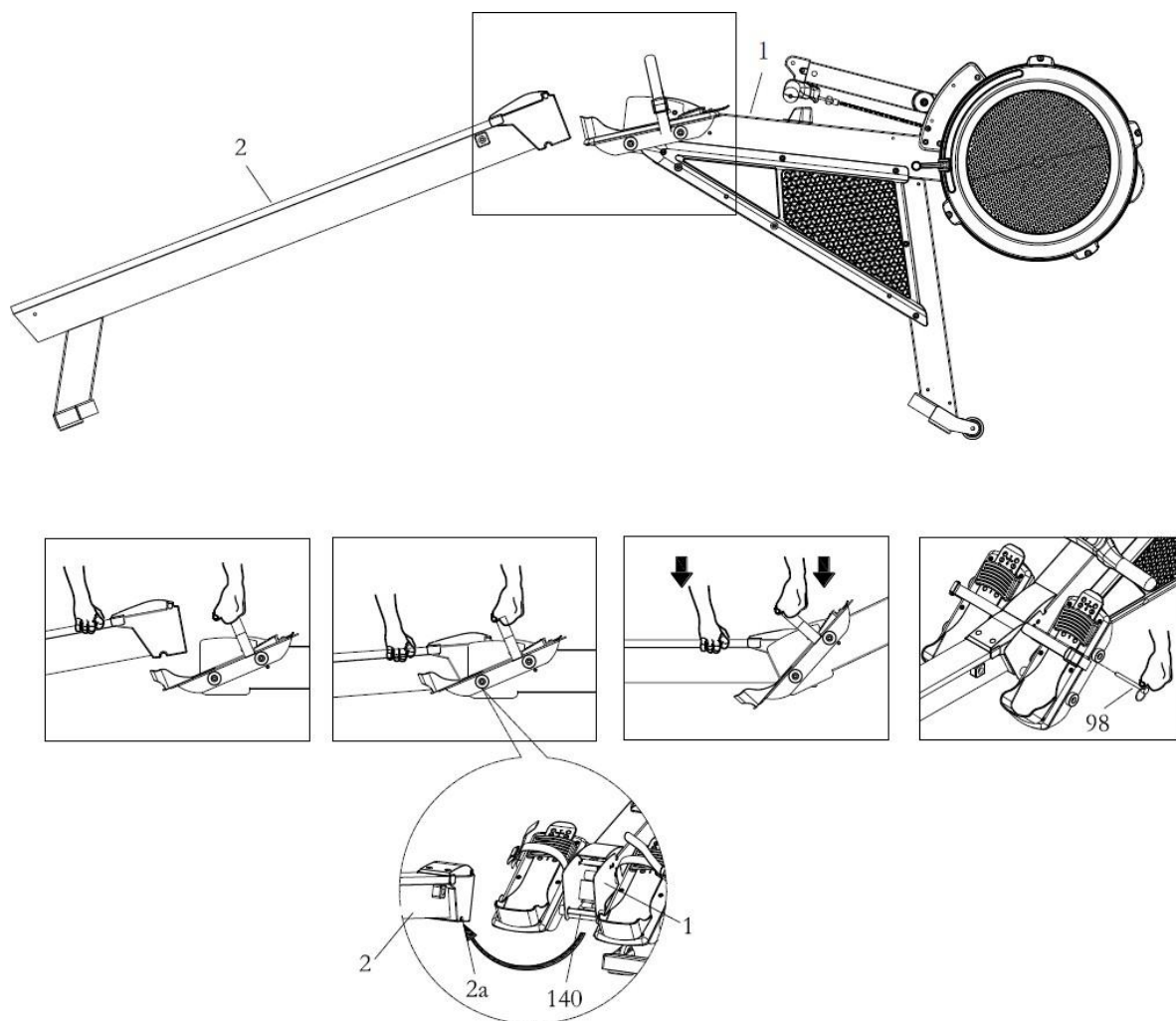
Notă: Strângeți șuruburile.



Pasul 9

Ridicați cadrul (1) apucând cureaua pedalei (47). Cu cealaltă mână, montați șina (2) în axul de 12 mm (140) de pe cadrul principal (1). Vedeți imaginea.

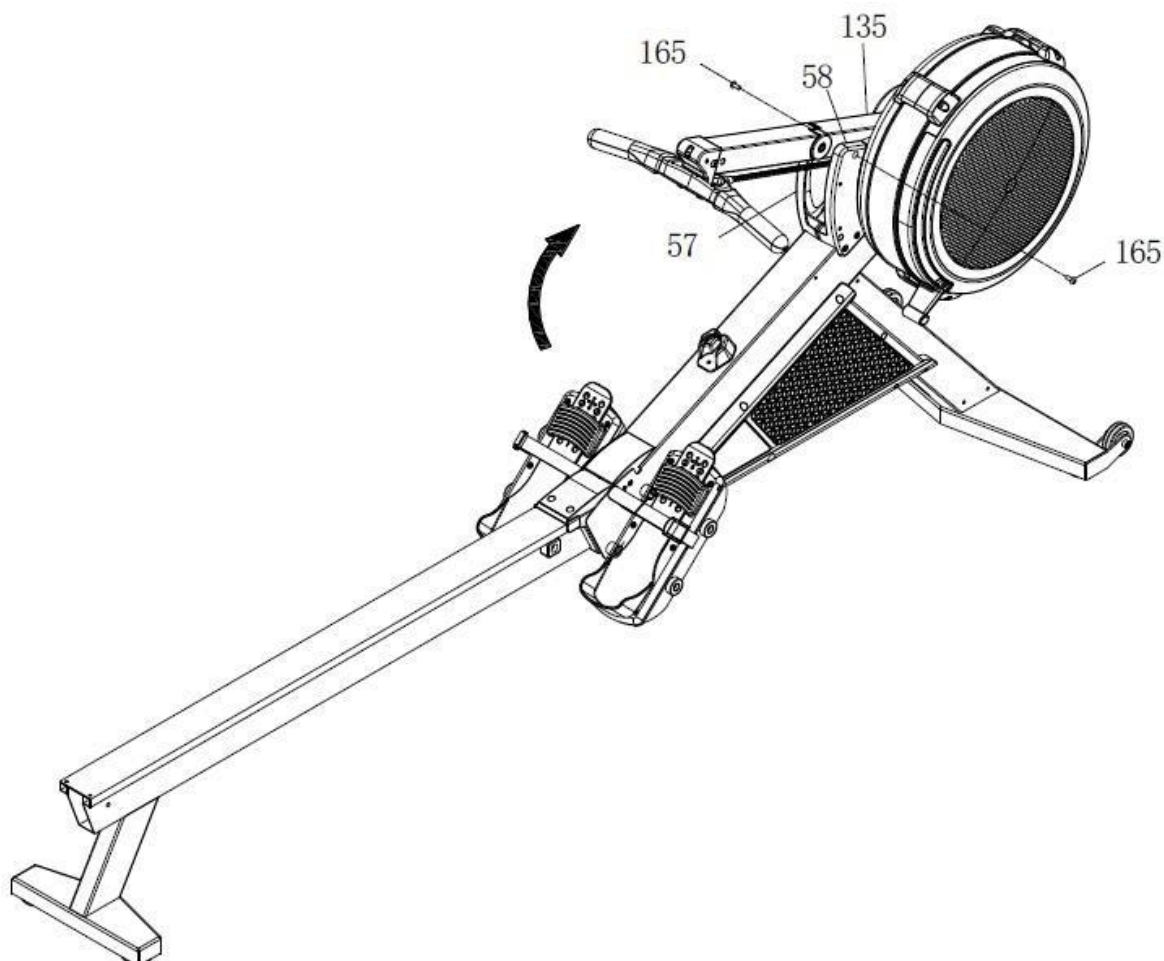
Apoi introduceți boltul (98) în cadrul principal (1) și în șină (2).



Pasul 10

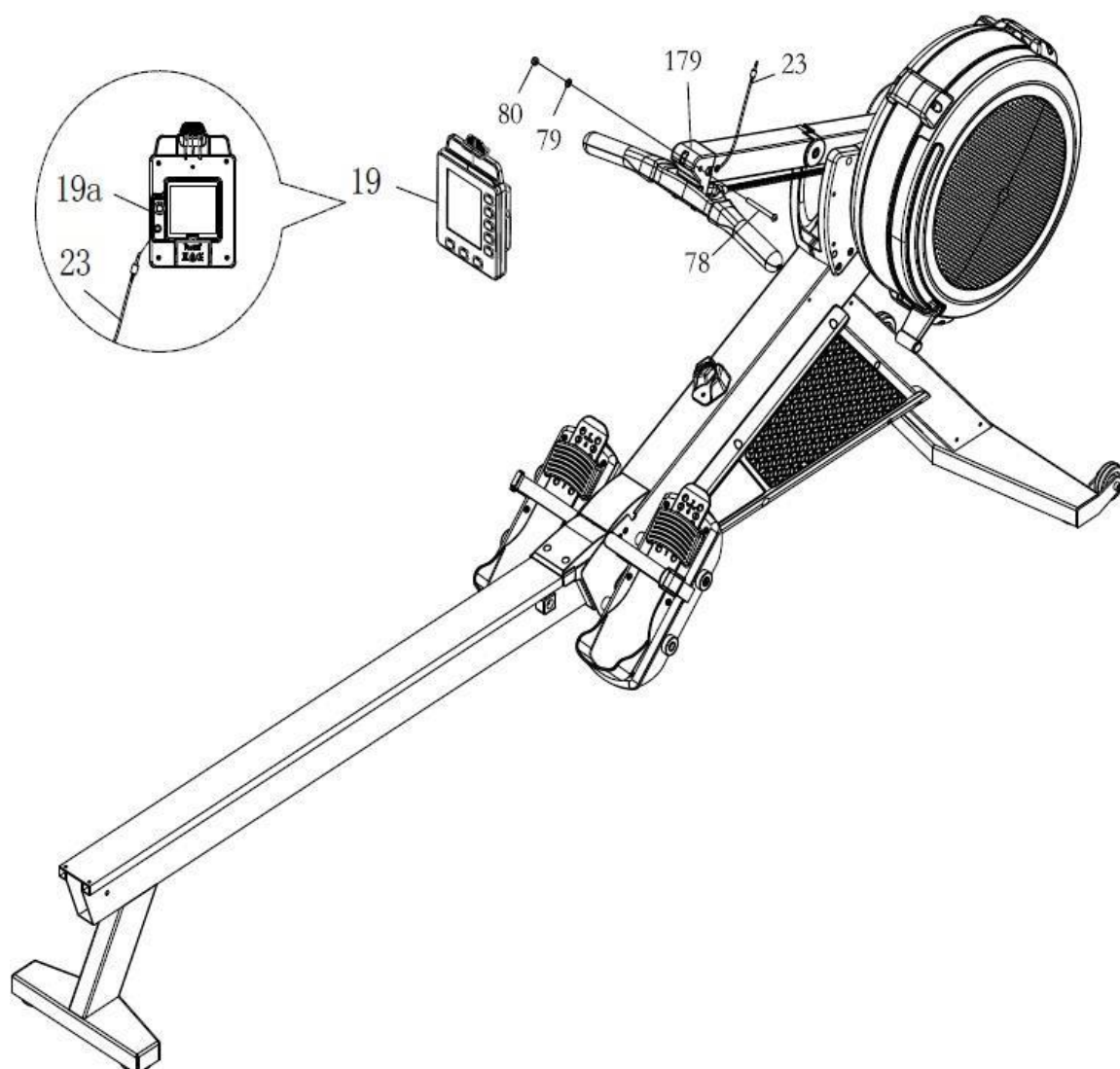
Ataşaţi suportul panoului de control (135) la capace (57 şi 58) folosind 2 şuruburi Phillips M6x12 mm (165).

Notă: Strângeţi toate şuruburile.



Pasul 11

Ataşaţi consola (19) la suport (179) folosind 1 şurub M8x75mm (78), 1 şaibă plată M8 (79) şi 1 piuliţă M8 (80). Conectaţi cablul senzorului (23) la consolă (19a).

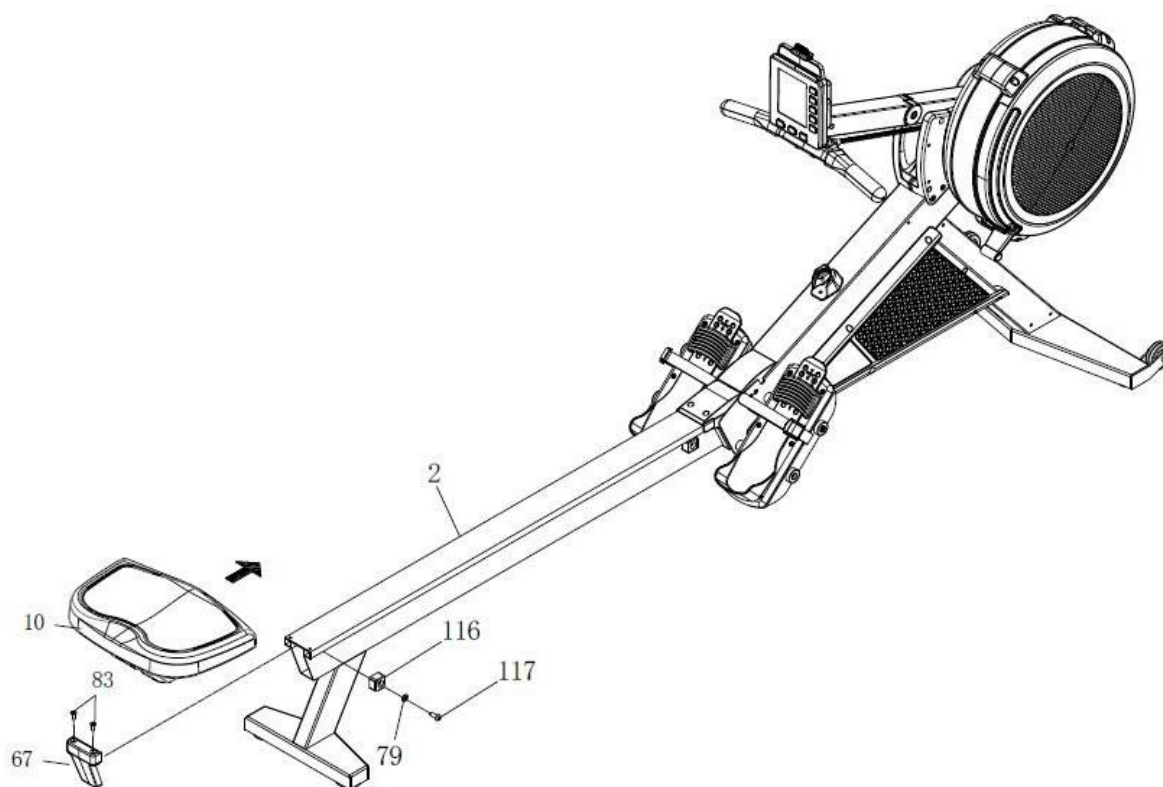


Pasul 12

Glisați scaunul (10) pe șină (2) și apoi atașați capacul din spate (67) la șină (2) cu 2 șuruburi M6x16mm (83).

Fixați opritorul (116) pe șină (2) cu 1 șaibă M8 (79) și 1 șurub (117).

Notă: Strângeți toate șuruburile.



CONSOLA



INTRODUCERE

Pornire

Imediat ce mișcați mânerulele, programul de pornire rapidă va porni sau apăsați orice buton, iar consola va ieși din modul standby.

Oprire

Dacă consola este în modul standby sau nu se înregistrează nicio activitate timp de 20 de secunde, aceasta se oprește.

Înlocuirea bateriei

Consola este alimentată de 2 baterii de tip D. Bateriile sunt situate pe spatele panoului de control. Chiar dacă bateriile nu sunt introduse, vă puteți antrena în continuare în programul de pornire rapidă.

FUNCȚII

Buton PROG

În modul standby, apăsați butonul de selectare a programului. Puteți seta obiective pentru distanță, timp și calorii sau puteți alege un program cu intervale pentru distanță, timp și calorii.

Notă: Programul implicit este un program de pornire rapidă.

Butonul AFIȘARE

În modul exercițiu, țineți apăsat butonul, veți auzi un semnal sonor și afișajul va arăta alte date. Țineți apăsat butonul din nou, veți auzi un semnal sonor de 2 ori, iar afișajul va arăta datele anterioare.

Apăsând butonul în timp ce vizualizați rezumatul exercițiului sau vizualizați informațiile stocate în

memorie, comutați între cele două tipuri de date.

Buton STOP

În timpul selecției programului, butonul servește ca o revenire la programul anterior. În timpul setării valorilor, butonul servește ca o revenire la valoarea anterioară după confirmare.

În timpul exercițiului, apăsați butonul pentru a opri exercițiul. Valorile caloriilor și waților sunt resetate la zero. Apăsați din nou butonul pentru a vizualiza rezumatul exercițiului. Apăsați butonul a treia oară pentru a reveni la modul standby al panoului de control.

Dacă doriți să salvați valorile exercițiului (nu se aplică programului de pornire rapidă), apăsați butonul pentru a salva valorile în memorie.

Ținerea apăsată a butonului resetează toate valorile, iar panoul de control trece în modul standby.

Butonul Sus ▲

Apăsați butonul pentru a crește valoarea. Țineți apăsător butonul pentru a crește valoarea mai rapid. Dacă vizualizați datele din memorie, butonul servește drept buton de navigare.

Butonul Jos ▼

Apăsați butonul pentru a reduce valoarea. Țineți apăsător butonul pentru a reduce valoarea mai rapid. Dacă vizualizați datele din memorie, butonul servește drept buton de navigare.

Butonul ENTER

Apăsați pentru a confirma selecția programului sau setarea valorii.

Butonul dreapta ►

Dacă setați un program, apăsați butonul pentru a vă deplasa între cifre.

Încerci să vizualizezi datele din memorie, apăsând butonul comuți între ciclurile individuale.

Butonul stâng ◀

Dacă setați un program, apăsați butonul pentru a vă deplasa între cifre.

Încerci să vizualizezi datele din memorie, apăsând butonul comuți între ciclurile individuale.

AFIȘAJ

Ora și data

Interval: 0:00:00 – 17:59:59 (ore, minute, secunde) Timpul este adăugat în toate cazurile, cu excepția cazului în care este setată o numărătoare inversă.

Valoarea maximă în programul rapid este 02:34:59, în toate celelalte programe valoarea maximă este 17:59:59. Odată ce valoarea atinge maximul, se va număra din nou de la 0:00:00.

D, L, A (ziua, luna, anul) sunt afișate numai când panoul de control este în modul standby sau în modul memorie. Pentru a reseta ora și data, țineți apăsați simultan butoanele PROG și DISPLAY în modul standby.

Curse/min (S/M)

Afișează numărul de vasliri pe minut. Interval: 1 — 99

Timp/500m, timp mediu/500m, timp de odihnă Interval: 00:00 — 99:59 (minute:secunde)

Timpul/500m arată numărul aproximativ de mișcări pentru a parcurge 500m. Timpul mediu/500m afișează timpul mediu necesar pentru a parcurge 500m. Timpul de odihnă este timpul de odihnă din programul cu intervale.

Numarul de vasliri

Afișează numărul de mișcări efectuate în timpul exercițiului. Interval: 0 — 9999.

Ciclu, nivel

Interval pentru ciclu: 0 — 35

Se afișează doar în programul de intervale. Afișează intervalul curent.

Interval pentru sarcină: 1 — 16

Afișează nivelul de rezistență în timpul exercițiului.

Nivelurile 1 — 10 reprezintă rezistența aerului.

Nivelurile 11 — 16 reprezintă rezistența magnetică.

Wați, wați medii

Interval: 0 — 999

Va afișa puterea în wați în timpul exercițiului. Puterea medie este puterea medie de ieșire în timpul exercițiului.

Puls

Afișaj ritm cardiac: 40 - 220 bătăi pe minut în timpul exercițiilor fizice

Trebuie să purtați o curea de piept asociată cu o frecvență de conectare de 5,3 kHz pentru afișare.

Mișcarea reprezintă cadența și rezistența pe care le simțiți în timpul mișcării.

Contor total, contor total/30 min

Interval: 0 — 99999 metri

Dacă valoarea depășește limita maximă, aceasta este resetată la zero și va număra din nou de la 0.

Distanța totală este adăugată în toate modurile (cu excepția cazului în care este setată numărătoarea inversă a distanței).

Distanța totală/30 min este un calcul aproximativ al distanței pe care o veți parcurge în 30 de minute la cadența actuală de brațe.

Calorii, calorii/oră

Interval: 0 — 9999

Dacă valoarea depășește limita maximă, aceasta este resetată la zero și va număra din nou de la 0.

Calorii arse/oră - numărul aproximativ de calorii arse pe oră cu cadența actuală de alergare

Timp intermediar/500 m, calorii împărțite Interval: 00:00 — 99:59 (ore:minute) Afișează timpul mediu intermediar pentru 500 m

Fractiune xx

Interval: 0 — 35

Fragmentul este afișat în rezumatul exercițiului sau în memorie. Dacă valoarea este 0, înseamnă că nu s-a efectuat nicio fracțiune de exercițiu.

Memorie

Interval: 0 — 35

Afișează antrenamentele anterioare salvate.

Numerotarea este de la 1 cea mai nouă la 35 cea mai veche. Cele mai vechi poziții salvate sunt înlocuite când se atinge valoarea maximă de 35.

PROGRAME

- Panoul de control include 8 programe: Pornire rapidă, Numărătoare inversă distanță, Numărătoare inversă timp, Numărătoare inversă calorii, Interval de timp, Interval distanță, Interval calorii și memorie.
- Apăsând PROG puteți comuta între programe în următoarea ordine: Pornire rapidă, Numărătoare inversă distanță, Numărătoare inversă timp, Numărătoare inversă calorii, Interval de timp, Interval distanță, Interval calorii și memorie.
- Pentru a modifica datele afișate în timpul antrenamentului, apăsați butonul DISPLAY. Valorile afișate se schimbă, de asemenea, automat la fiecare 5 secunde.
- Apăsați STOP o dată pentru a opri numărătoarea, Caloriile și Wații se vor reseta la zero. Apăsați din nou butonul STOP pentru a vizualiza rezumatul exercițiului. Dacă apăsați butonul STOP în rezumatul exercițiului, veți salva antrenamentul în memorie.

Notă: Un program de antrenament rapid nu poate fi salvat în memorie.

Program de pornire rapidă

- Pentru a porni programul, trageți pur și simplu de mâner (3). Toate valorile vor începe să crească. Programul pornește în momentul în care începeți să trageți de mâner.
- Apăsați STOP pentru a afișa rezumatul exercițiului, dar datele nu pot fi salvate în memorie.

Numărătoare inversă pentru distanță

- În timpul exercițiului, distanța va fi scăzută din valoarea setată.
- Rază de acțiune: 100 – 50.000 de metri
- După setare, programul pornește în momentul în care trageți de mâner. Odată ce ați atins obiectivul, veți vedea un rezumat al antrenamentului. Dacă apăsați STOP în timp ce este afișat rezumatul, datele sunt stocate în memorie, iar panoul de control intră în modul standby.

Numărătoare inversă a timpului

- În timpul exercițiului, timpul va fi scăzut din valoarea setată.
- Interval: 00:00:20 – 09:59:59 (ore:minute:secunde)
- După setare, programul pornește în momentul în care trageți de mâner. Odată ce ați atins obiectivul, veți vedea un rezumat al antrenamentului. Dacă apăsați STOP în timp ce este afișat rezumatul, datele sunt stocate în memorie, iar panoul de control intră în modul standby.

Numărătoare inversă a caloriilor

- În timpul exercițiilor fizice, caloriile vor fi scăzute din valoarea setată.
- Interval: 10 – 5000 calorii
- După setare, programul pornește în momentul în care trageți de mâner. Odată ce ați atins obiectivul, veți vedea un rezumat al antrenamentului. Dacă apăsați STOP în timp ce este afișat rezumatul, datele sunt stocate în memorie, iar panoul de control intră în modul standby.

Interval de timp

- Setarea intervalului de timp constă în timpul de antrenament (timp) și odihna (odihnă).
- Mai întâi, trebuie să setați durata fiecărui interval de antrenament. După setarea tuturor intervalelor de antrenament, apăsați ENTER pentru a seta intervalele de odihnă.
- Interval de antrenament: 00:00:20 – 09:59:59 (ore:minute:secunde)

- Interval de repaus: 00:10 – 30:00 (minute:secunde)
- Număr de intervale: 35

Interval de distanță

- Setarea intervalului de distanță constă în distanța totală (metri total) și odihnă (pauză).
- Mai întâi, trebuie să setați distanța fiecărui interval de antrenament. După setarea tuturor intervalelor de antrenament, apăsați ENTER pentru a seta intervalele de odihnă.
- Raza de antrenament: 100 - 5000 de metri
- Interval de repaus: 00:10 – 30:00 (minute:secunde)
- Număr de intervale: 35

Intervalul de calorii

- Setarea intervalului de ardere a caloriilor constă în caloriile arse (calorii) și odihnă (odihnă).
- Mai întâi, trebuie să setați valoarea caloriilor pentru fiecare interval de antrenament. După setarea tuturor intervalelor de antrenament, apăsați ENTER pentru a seta intervalele de odihnă.
- Interval de antrenament: 10 – 5000 calorii
- Interval de repaus: 00:10 – 30:00 (minute:secunde)
- Număr de intervale: 35

Mod memorie

- Folosiți butonul PROG pentru a selecta MEMORIE. Apăsați ENTER pentru a intra în memorie. Puteți comuta între antrenamente individuale folosind tastele sus și jos.
- Apăsați ENTER pentru a intra în antrenamentul selectat. Folosiți săgețile dreapta și stânga pentru a derula datele individuale de antrenament.
- Doar programele de antrenament pot fi stocate în memorie, programul de exerciții rapide nu poate fi stocat.
- Panoul de control înregistrează până la 80 de intervale. În memorie pot fi stocate până la 35 de exerciții.
- Consola șterge automat cele mai vechi date atunci când limita este depășită.
- Puteți schimba informațiile afișate cu butonul DISPLAY.
- Proba SPLIT arată „00”, ceea ce înseamnă că aceasta este media generală a exercițiului fără intervale.

Tabel de intervale

Numărătoare inversă a timpului	
Regulă	Split:
10 ore > timp > 5 ore	30 de minute
5 ore >= timp > 200 min	15 minute
200 min >= timp > 100 min	10 minute
100 min >= timp > 60 min	5 minute
60 min >= timp > 20 min	3 minute
20 min >= timp > 5 min	1 minut
5 min >= timp > 1 minut	30 de secunde

Numărătoare inversă a caloriilor	
Regulă	Split:
5000 >= calorii > 4000	250 de kal
4000 >= calorii > 3000	200 de kal
3000 >= calorii > 2000	150 kal
2000 >= calorii > 1000	100 kal
1000 >= calorii > 500	50 de kal
500 >= calorii > 100	20 de kal
100 >= calorii	10 kal

Programe pe intervale	
Regulă	Split:
1 ciclu = 1 interval	Până la 35

Numărătoare inversă la distanță	
Regulă	Split:
500 >= distanță > 250	20 km
250 >= distanță > 100	10 km
100 >= distanță > 50	5 km
50 >= distanță > 20	2 km
20 >= distanță	1 km

Notă: dacă valoarea nu este divizibilă cu diviziunile, ultima parte nu va fi afișată dacă analizați intervalele de exerciții, ci va fi afișată numărul total de intervale.

Exemplu: dacă atingeți distanța de 1200 m, numărul total de intervale va fi afișat pentru intervalul de 1200 m, dar în detalii veți vedea doar intervalul pentru intervalul de 1000 m, ultimul interval de 200 m nu va fi afișat. Același lucru este valabil și dacă nu finalizați antrenamentul.

BLUETOOTH

Activați Panoul de control și activați Bluetooth pe dispozitivul inteligent. Conexiunea este posibilă utilizând aplicațiile Kinomap și D- Fit. Conexiunea se realizează prin protocolul FTMS.

„bt” este afișat în colțul din stânga jos al afișajului dacă panoul de control este conectat. Odată ce panoul de control este conectat, butoanele panoului de control nu sunt active.

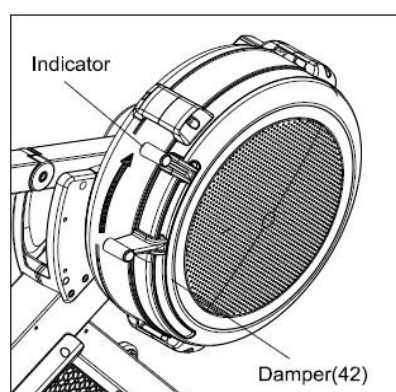
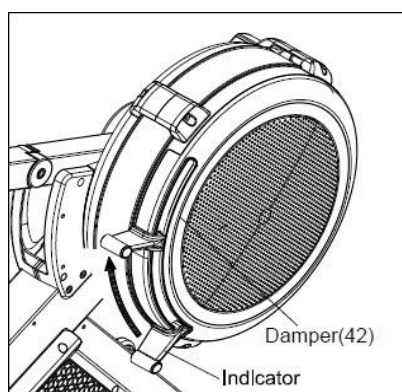
Dispozitivul inteligent trebuie să aibă activată conectivitatea Bluetooth pentru dispozitive externe.

REGLAREA REZISTENȚEI

Pentru a regla sarcina, deplasați indicatorul (153) la valoarea afișată pe capacul ventilatorului din dreapta (43). Valoarea poate fi setată de la 1 (cea mai mică) la 16 (cea mai mare).

Valorile 1 – 10 reprezintă rezistența aerului. Valorile 11 – 16 reprezintă o combinație între rezistența aerului și rezistența magnetică.

O sarcinamăi mică este concentrată pe exerciții cardio, o încărcătură mai mare este mai potrivită pentru exerciții de întărire.





Rezistență 11 - 16

Setați întotdeauna indicatorul astfel încât să fie puțin peste valoarea dorită pe axă

Rezistență 1 - 10

Setați întotdeauna indicatorul astfel încât să fie puțin sub valoarea dorită pe axă

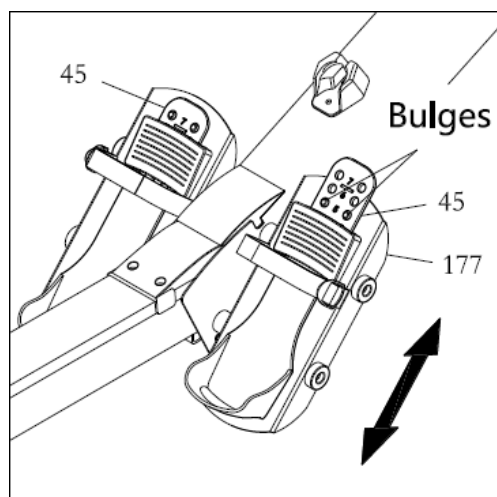
Notă: asigurați-vă întotdeauna că valoarea dorită este afișată pe panoul de control.

Dacă este necesar, mutați indicatorul astfel încât valoarea corectă să fie afișată pe panoul de control, nu pe axă.

DIMENSIUNEA PEDALEI

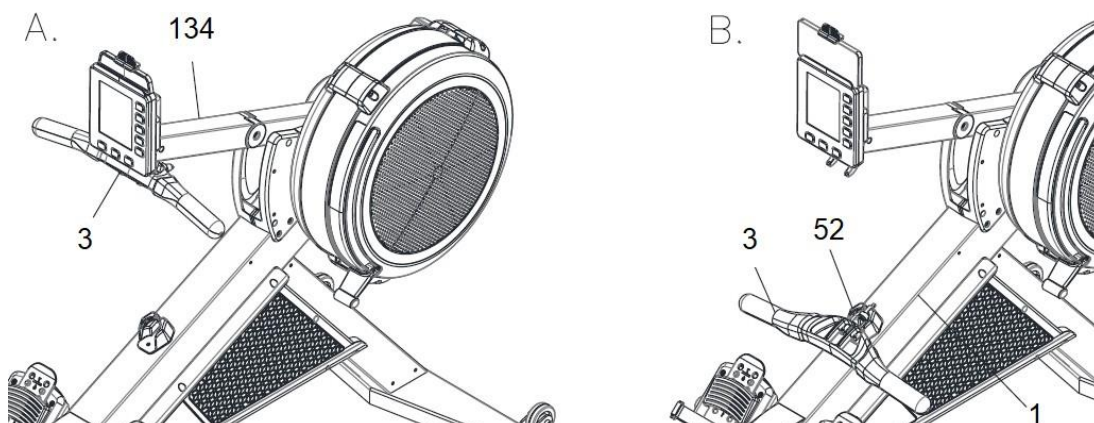
Dimensiunea pedalelor (45) poate fi ajustată.

Puteți ajusta dimensiunea pedalelor, vezi imaginea de mai jos. Reglați dimensiunea în mod egal pe ambele părți. Blocați întotdeauna poziția dimensiunii.



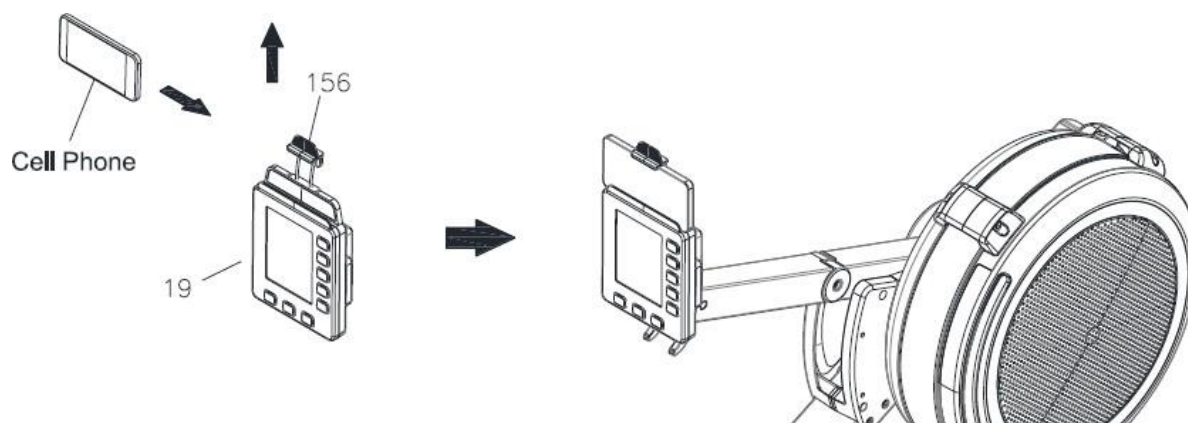
POZIȚIA MÂNERELOR

Mânerele (3) pot fi plasate pe A. suportul consolei (134) sau în B. suportul mânerului (52).



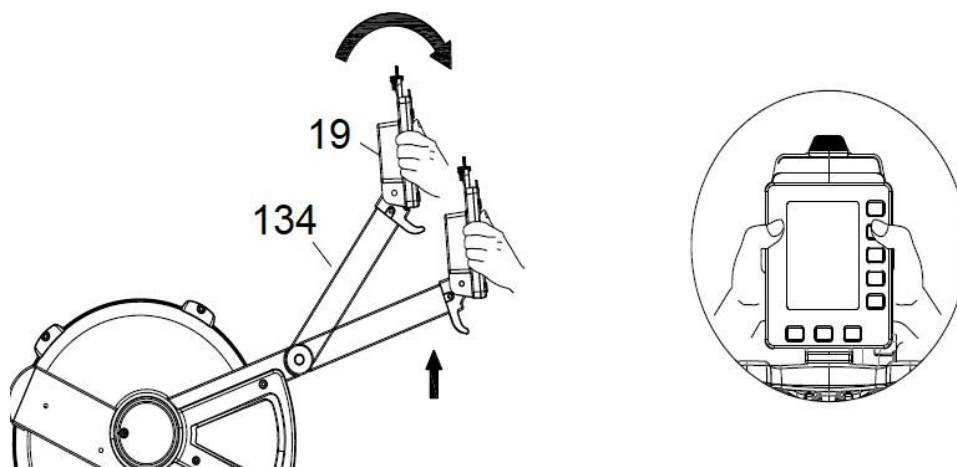
SUPORT PENTRU TELEFON

Puteți extinde sau retrage suportul telefonului (156). Glisați suportul în sus, așezați telefonul între suport și panoul de control, apoi glisați-l pentru a fixa telefonul în poziție.



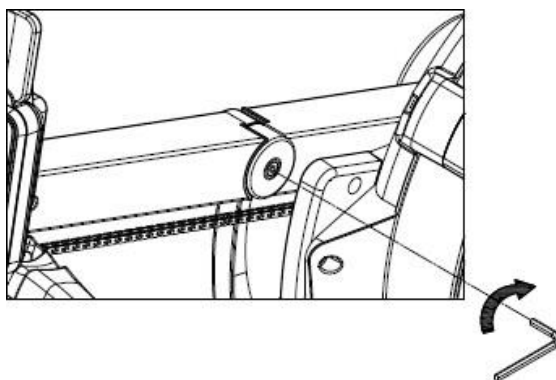
REGLAREA UNGHIULUI CONSOLEI

Puteți regla poziția suportului consolei (134) ținând consola de ambele părți și mutând-o într-o poziție potrivită.



ÎNTREȚINERE

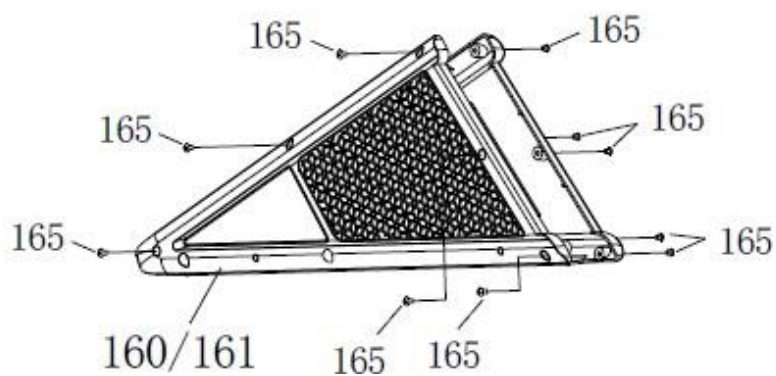
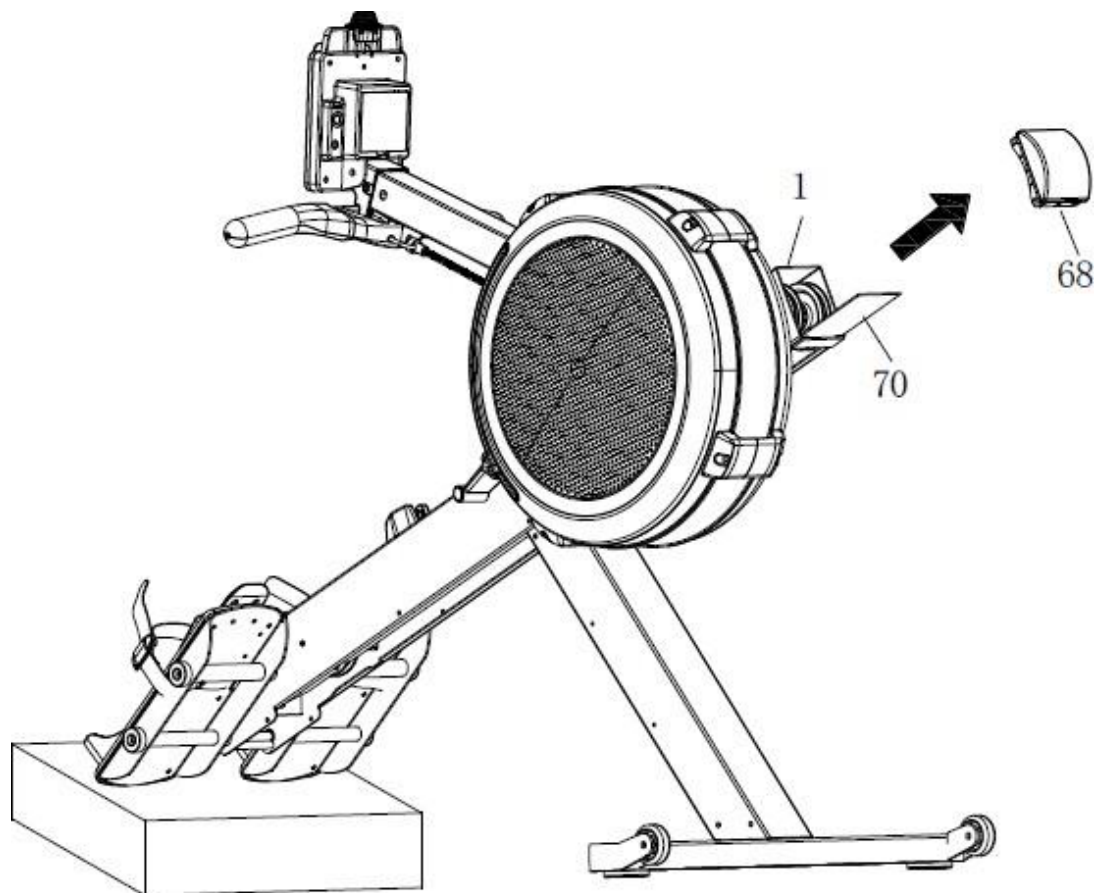
- Verificați periodic dacă rezistența mânerelor (3) funcționează. Mișcarea scaunului trebuie să fie lină și stabilă.
- Curățați șina (14) în mod regulat cu o cârpă moale.
- Asigurați-vă că toate șuruburile, piulițele și conexiunile sunt strânse corect. Strângeți alternativ.
- Verificați starea lanțului (36). În caz de uzură sau deteriorare, înlocuiți lanțul (36).
- Orice piesă uzată sau deteriorată trebuie înlocuită imediat.
- Orice reparație trebuie efectuată de către departamentul de service.
- După fiecare utilizare, curățați suprafața antrenamentului cu o lavetă moale.
- Dacă suportul panoului de control (135) este slăbit, strângeți șurubul (99) cu o cheie.



REGLAREA LUNGIMII CORZII ELASTICE

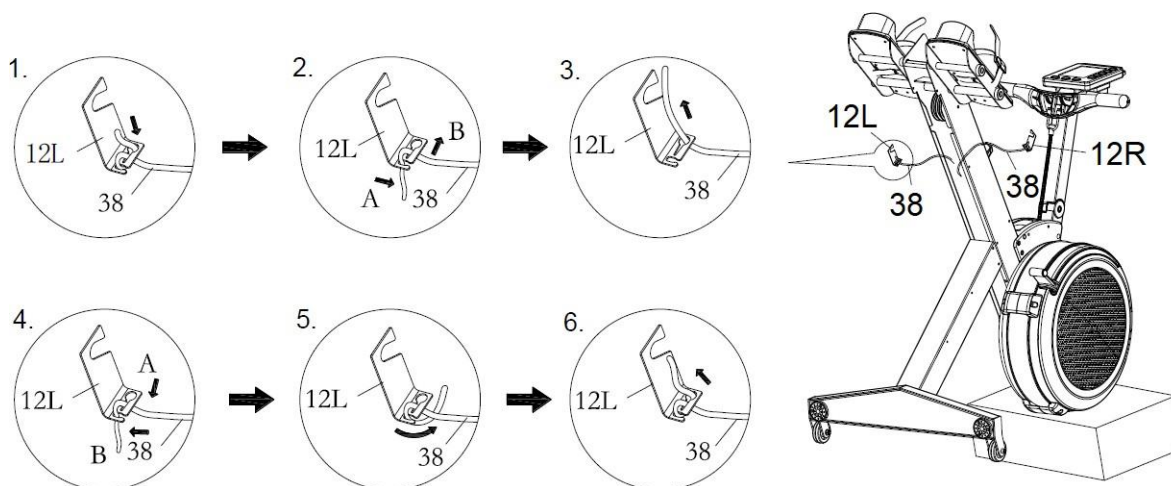
Coarda (38) de pe mânere (3) se poate uza în timp.

Deconectați șina (2) de cadrul principal (1). Așezați cadrul (1) pe un punct ferm și ridicat. Îndepărtați capacele (160 și 161). Îndepărtați capacul superior (68) de pe cadrul principal (1). Trageți capacul inferior (70) din cadrul principal.

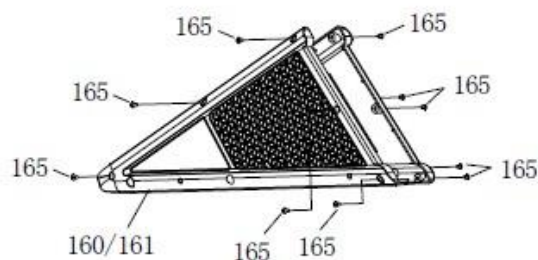
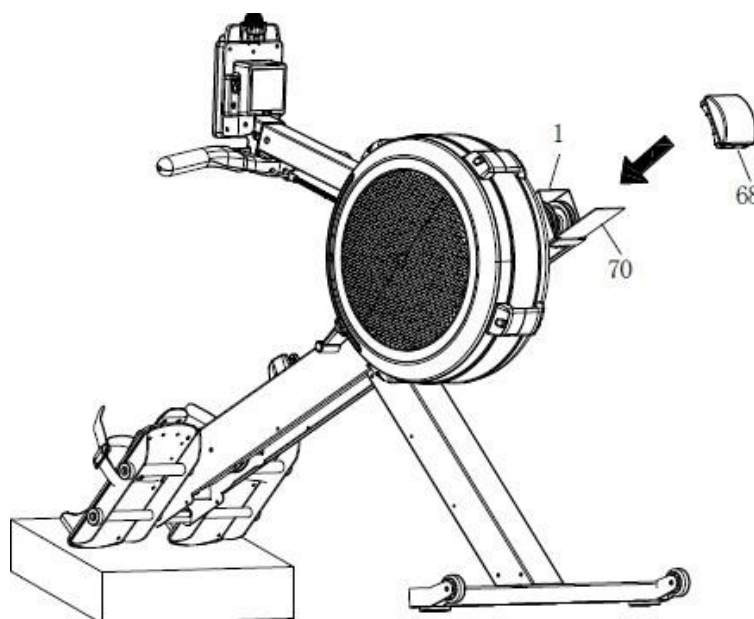


1. Așezați cadrul (1) în poziția indicată în imaginea de mai jos. Desprindeți cârligul de cauciuc din stânga (12L) de cadrul principal (1). Faceți un marcaj pe cauciuc (38) și mișcați cârligul cu aproximativ 5 cm înainte. Desprindeți cauciucul conform punctelor 1-3 de mai jos. Mișcați cauciucul înainte cu aproximativ 5 cm, apoi agățați-l în cârlige (12L) conform punctelor 4-6. Agățați cârligul (12L) de cadrul principal (1).

Ajustați partea dreaptă. Ajustați întotdeauna distanța în mod egal pe ambele părți.



2. Sprijiniți din nou antrenamentul așa cum se arată în imaginea de mai jos. Glisați capacul (70) înapoi în cadru (1) și apoi atașați capacul (68) la cadru. Apoi fixați capacele (160 și 161) la cadru (1) cu șuruburi. Conectați șina (2) la cadru (1).

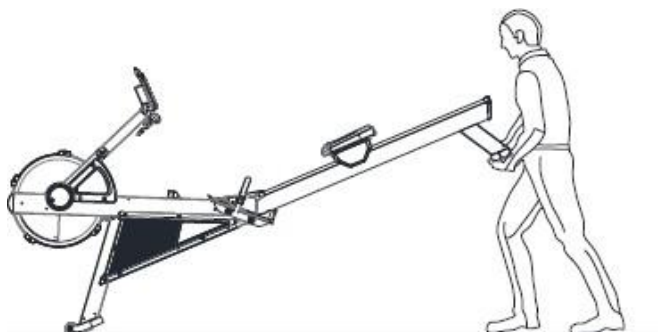


DEPOZITARE

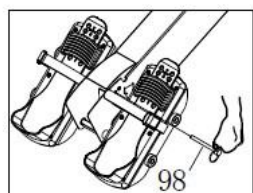
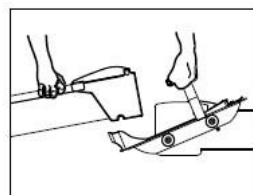
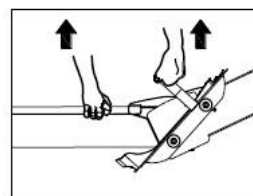
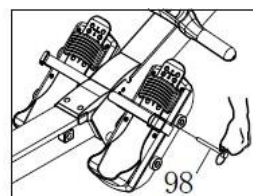
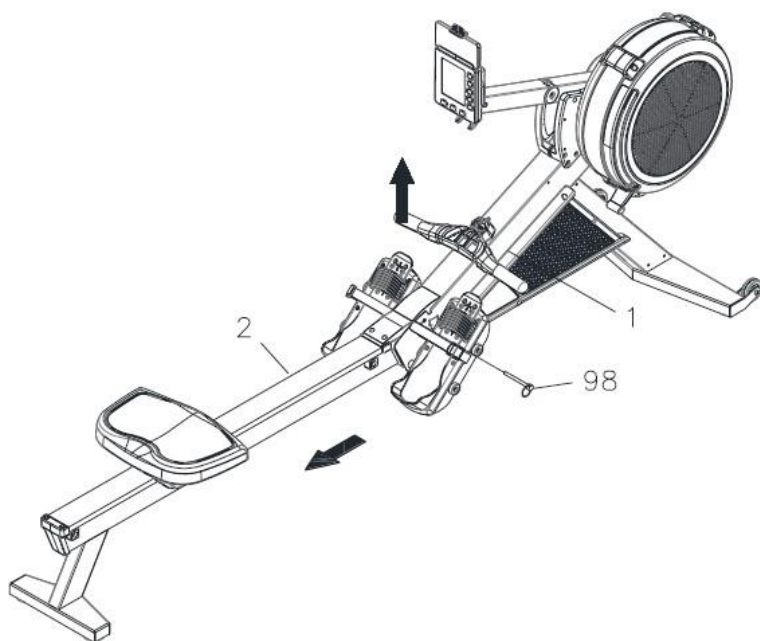
Depozitați produsul într-un loc uscat și curat.

Dacă depozitați aparatul pentru o perioadă lungă de timp, scoateți bateriile.

Deplasați trainerul pe roțile de transport (66) de pe stabilizatorul frontal (4). Ridicați trainerul ținând de stabilizatorul posterior (2). Nu ridicați niciodată trainerul ținând de scaun (51).

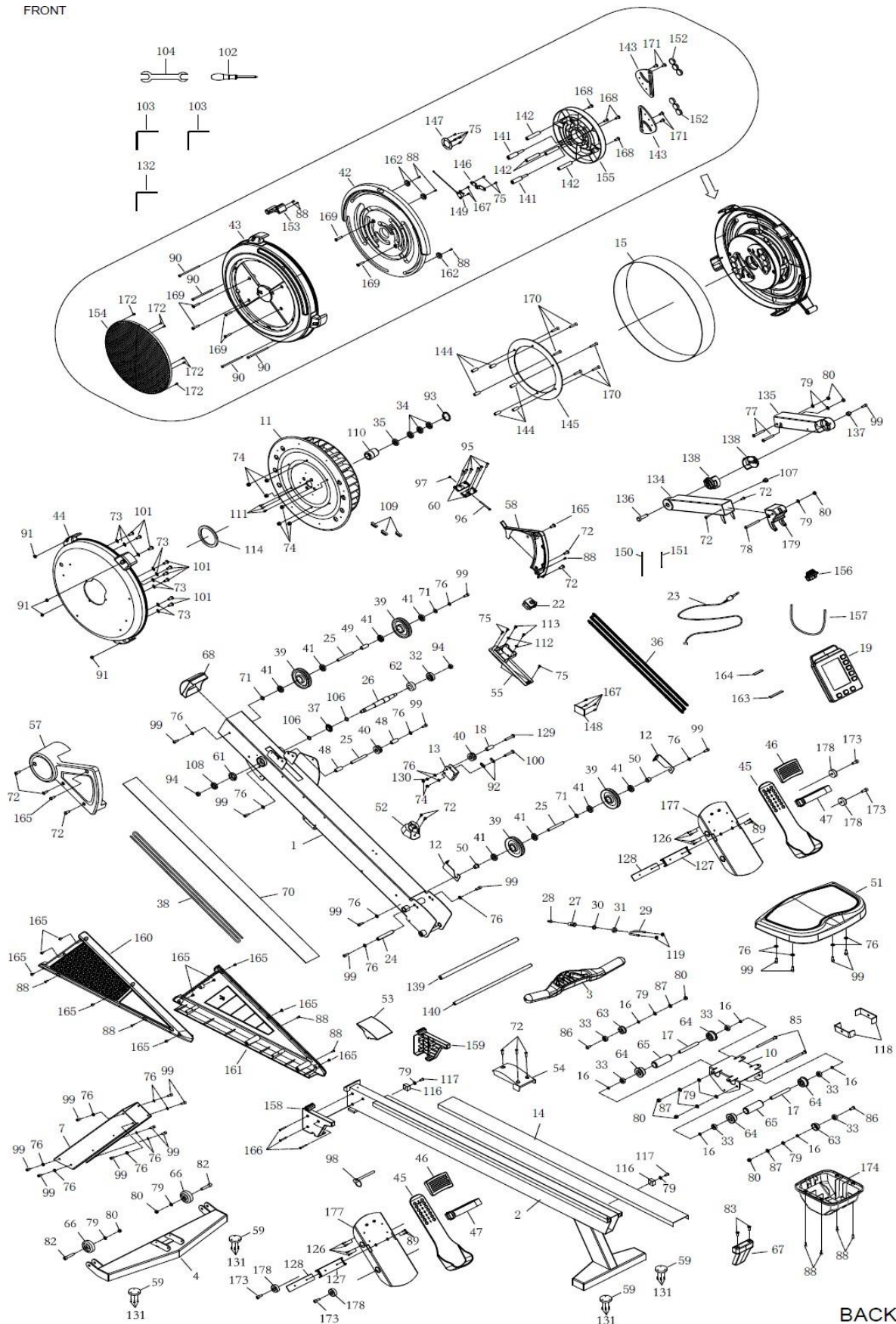


Dacă este necesar, puteți deconecta cadrul principal (1) și șinele (2). Trageți știftul (98) din cadrul principal (1). După ce ați deconectat cadrul și șina, introduceți știftul în cadrul principal.



DESEN

FRONT



BACK

LISTĂ DE PIESE

Nr.	Nume	BUC.
1	Cadru principal	1
2	Cadru de şină	1
3	Ghidon	1
4	Stabilizator frontal	1
7	Picior de susţinere frontal	1
10	Scaunul pentru transport	1
11	Ventilator	1
12	Cârlig pentru cablu elastic	2
13	Suport lanţ	1
14	Şină din oţel inoxidabil	1
15	Plasă de oţel perforată	1
16	Distanţier, 8,2x12x3,2mm	6
17	Distanţier, 8,2x12x71,6mm	2
18	Distanţier, 6,2x 10x15,5 mm	1
19	Monitorul consolei	1
22	Generator	1
23	Cablu senzor	1
24	Ax, M6x 12x80mm	1
25	Arbore, M6x 10x76,5 mm	3
26	Axul ventilatorului	1
27	Conector cu cârlig	1
28	Conector lanţ	1
29	Şurub în U	1
30	Distanţier interior	1
31	Manson exterior	1
32	Rulment 6003RS	1
33	Rulment 608ZZ	6
34	Rulment 6201RS	3
35	Rulment unidirecţional HF2016	1
36	Lanţ	1
37	Pinion	1
38	Cordon elastic	1
39	Scripete pentru cablu elastic	4
40	Rolă de lanţ	2
41	Rulment 6000ZZ	8

42	Amortizor	1
43	Carcasa ventilatorului stâng	1
44	Carcasa ventilatorului drept	1
45	Pedală	2
46	Suport pentru pedală	2
47	Curea de pedală	2
48	Distanțier, 10x 16x30.5mm	2
49	Distanțier pentru scripete, 10x 16x26,5 mm	1
50	Bucșă de scripete	2
51	Scaun	1
52	Suport ghidon	1
53	Capac superior	1
54	Capac inferior	1
55	Baza generatorului	1
57	Capac lateral stâng	1
58	Capac lateral drept	1
59	Capac	4
60	Placă de oțel	2
61	Bucșă 6001	1
62	Bucșă 6003	1
63	Rolă de ghidare	2
64	Rolă pentru scaun	4
65	Manșon cu rolă	2
66	Roată de transport	2
67	Capac șină	1
68	Capac superior al cadrului principal	1
70	Capac inferior	1
71	Șaibă din plastic, 10,2x 14x1mm	3
72	Șurub cu cap Phillips, M6x10mm	12
73	Șaibă de blocare, dinte interior M6	9
74	Piuliță de blocare din nailon, M6	8
75	Șurub cu cap Phillips, ST4.2x10mm	9
76	Șaibă plată, M6	22
77	Șurub cu cap cilindric, M8x65mm	2
78	Șurub cu cap bombat, M8x75mm	1
79	Șaibă plată, M8	11
80	Piuliță de blocare din nailon, M8	9
82	Șurub cu cap cilindric, M8x45mm	2

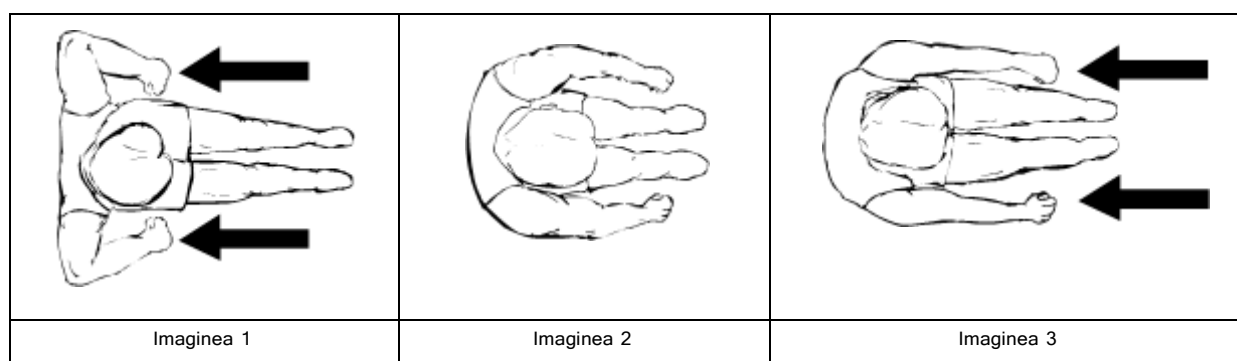
83	Șurub Phillips cu cap plat, M6x16mm	2
85	Șurub cu cap cilindric, M8x110mm	2
86	Șurub cu cap bombat, M8x25mm	2
87	Șaibă de blocare, M8	4
88	Șurub cu cap Phillips, ST4.2x16mm	10
89	Șurub Phillips cu cap plat, M5x12mm	4
90	Șurub cu cap cilindric, M5x92mm	4
91	Piuliță hexagonală, M5	4
92	Cârlig de lanț	2
93	Inel elastic	1
94	Piuliță de blocare din nailon, M10	2
95	Șurub cu cap Phillips, ST4.2x6mm	6
96	Șurub cu cap Phillips, M4x45mm	1
97	Piuliță hexagonală, M4	1
98	Pin de tragere	1
99	Șurub cu cap cilindric, M6x16mm	21 de ani
100	Șurub cu cap Phillips, M6x30mm (filet complet)	1
101	Șurub cu cap Phillips, M6x10mm	9
102	Șurubelniță	1
103	Cheie Allen, 6 mm	2
104	Cheie fixă 13mm/15mm	1
106	Distanțier PU	2
107	Dop	1
108	Rulment, 6001RS	1
109	Greutate de echilibrare	3
110	Bucșă de rulment	1
111	Șurub cu cap cilindric, M4x12mm	3
112	Șaibă, 12x 3,5x1mm	2
113	Șurub cu cap Phillips, ST3.5x12mm	2
114	Magnet	1
116	Opritor de protecție	2
117	Șurub cu cap bombat, M8x20mm	2
118	Suport opritor	2
119	Piuliță de blocare din nailon gros, M16	2
126	Șurub cu cap Phillips, ST4.2x10mm	8
127	Protecție pentru curea de pedală	2
128	Placă de oprire a curelei de pedală	2
129	Șurub cu cap Phillips, M6x30mm (filet semirigid)	1

130	Șaibă de blocare, M6	1
131	Șurub autoforant cu cap bombat Phillips, ST4.2X19mm	12
132	Cheie Allen, 5 mm	1
134	Suport monitor consolă superioară	1
135	Suport inferior pentru monitorul consolei	1
136	Arbore cu șurub	1
137	Bucșă mică pentru scripete	1
138	Manșon de rotație	2
139	Ax pedală, 16 mm	1
140	Ax pedală, 12 mm	1
141	Știft, M6x77mm	2
142	Stâlp, M6x63mm	4
143	Suport magnetic	2
144	Distanțier din oțel inoxidabil, Φ10xΦ6x25mm	6
145	Placă de aluminiu	1
146	Suport VR	1
147	Inel	1
148	Placă adaptor	1
149	VR	1
150	Cablu VR	1
151	Cablu generator	1
152	Magnet rotund	6
153	Indicator	1
154	Plasă de plastic	1
155	Bază suport magnetică	1
156	Suport pentru smartphone	1
157	Cordon elastic pentru suportul de smartphone	1
158	Capac stângă	1
159	Capac dreaptă	1
160	Carcasă stângă	1
161	Suport	1
162	Șaibă	3
163	Suport EVA pentru smartphone 138*10*1.0t	1
164	Suport EVA pentru bază de smartphone 46*11*1.0t	1
165	Șurub cu cap bombat Phillips, M6X12mm	12
166	Șurub autofiletant cu cap bombat Phillips, ST4.2X35mm	3
167	Șurub autofiletant cu cap bombat Phillips, ST3.0X8mm	6
168	Șurub cu cap bombat, M6X12mm	4

169	Șurub cu cap hexagonal, M6x20mm	6
170	Șurub cu cap hexagonal, M6x40mm	6
171	Șurub cu cap Phillips, M6x16mm	4
172	Șurub autofiletant Phillips cu cap plat, ST4.2x16mm	6
173	Șurub cu cap cilindric, M8X20mm	4
174	Carcasa	1
177	Placă de susținere a pedalei	2
178	Capac	4
179	Suport de montare a consolei	1

Exerciții de bază

- 1) Așezați-vă pe șa și fixați-vă picioarele de pedale folosind curelele Velcro. Apoi, prindeți bara de vâslit.
- 2) Adoptați poziția de pornire, aplecați-vă înainte cu brațele întinse și genunchii îndoiți, așa cum se arată în (Imaginea 1).
- 3) Împinge-te înapoi, îndreptând spatele și picioarele în același timp (Imaginea 2).
- 4) Continuați această mișcare până când vă aplecați ușor pe spate, în această etapă ar trebui să trageți brațele în lateral. (Imaginea 3). Apoi reveniți la etapa 2 și repetați. Vedeți atașamentul.



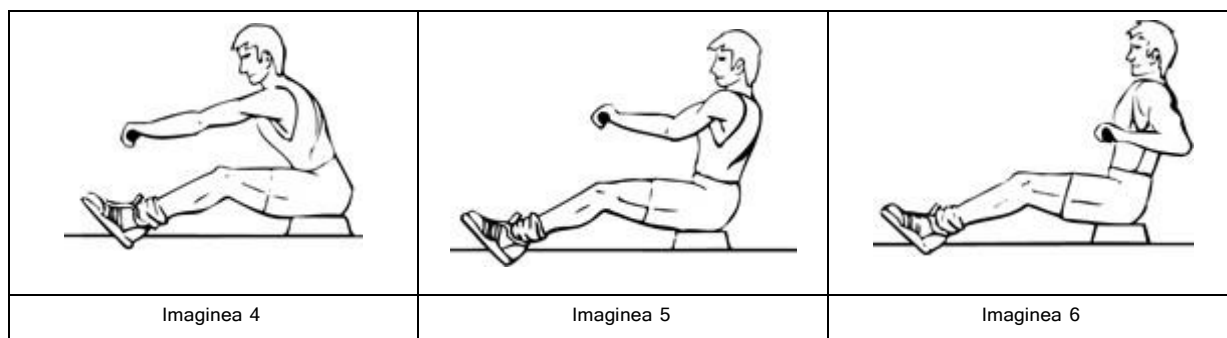
Timp de antrenament

Vâslitul este o formă de exercițiu intensă, din acest motiv este cel mai bine să începeți cu un exercițiu scurt și ușor programat și să creșteți la antrenamente mai lungi și mai dificile. Începeți să văsliti timp de aproximativ 5 minute și, pe măsură ce progresați, creșteți durata antrenamentului pentru a se potrivi cu nivelul dvs. de fitness în creștere. În cele din urmă, ar trebui să fiți capabil să văsliti timp de 15-20 de minute, dar nu încercați să realizați acest lucru prea repede.

Încearcă să te antrenezi în zile alternative, de 3 ori pe săptămână. Acest lucru îți oferă corpului tău timp să se recupereze între antrenamente.

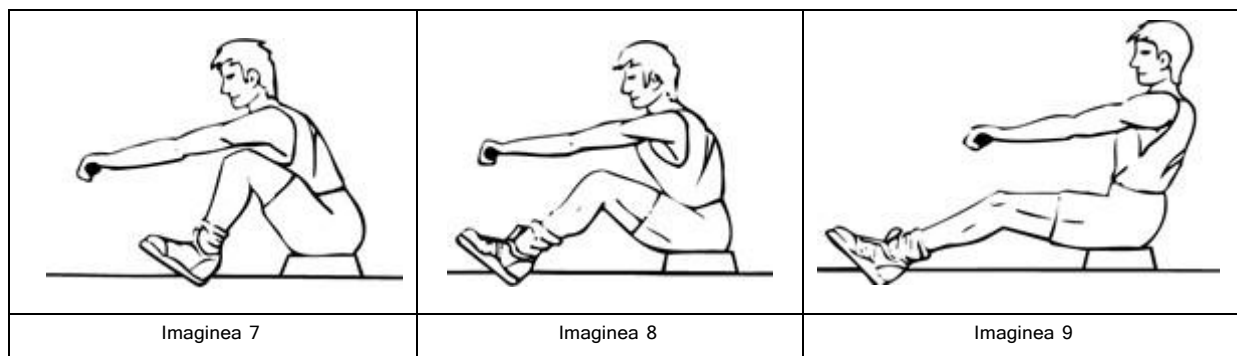
Stiluri alternative de canotaj. Canotaj doar cu brațele

Acest exercițiu va tonifica mușchii brațelor, umerilor, spatelui și abdomenului. Așezați-vă așa cum se arată în Imaginea 4, cu picioarele întinse, aplecați-vă înainte și prindeți mânerul. Într-un mod treptat și controlat, aplecați-vă înapoi până puțin peste poziția verticală, continuând să trageți mânerul spre piept. Reveniți la poziția inițială și repetați. Vedeți anexele.



Vâslit doar cu picioarele

Acest exercițiu va ajuta la tonifierea mușchilor picioarelor și spatelui. Cu spatele drept și brațele întinse, îndoiiți picioarele până când prindeți mânerul brațelor de vâslit în poziția de pornire, Fig. 7. Folosiți-vă picioarele pentru a vă împinge corpul înapoi, menținând în același timp brațele și spatele drepte.



CUM SE FAC EXERCITII

Faza de vâslit pentru întărirea anumitor mușchi:

- Mișcare (Exercițiu pentru mușchii inferiori): Îndoiiți genunchii și întindeți brațele. Prindeți mânerul și mențineți spatele drept (Imaginea 01).
- Mișcare (mușchii centrali): Reflectați picioarele și îndoiiți brațele (Imaginea 02).
- Sfârșit (mușchii părții superioare a corpului): Încordați spatele și picioarele. Țineți încheieturile mâinilor drepte și trageți de mâner (Imaginea 03).

- Antrenarea mușchiului femural (Imaginea 04).
- Antrenament muscular la nivelul brațelor (Imaginea 05).
- Exerciții pentru mușchii spatelui și abdomenului (Imaginea 06)



Picture 01



Picture 02



Picture 03



Picture 04



Picture 05



Picture 06

NOTE IMPORTANTE

- Acest aparat de vâslit este dotat cu reglementări standard de siguranță și este potrivit pentru uz comercial. Nu suntem responsabili pentru nicio vătămare corporală cauzată de utilizarea necorespunzătoare și interzisă a aparatului.
- Consultați medicul înainte de a începe antrenamentul la aparatul de vâslit. Medicul dumneavoastră ar trebui să evalueze dacă sunteți apt fizic pentru a utiliza aparatul și cât de mult efort sunteți capabil să depuneți. Exercițiile fizice incorecte sau schimbările de mișcare ale corpului vă pot dăuna sănătății.
- Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă aveți dureri, greață, dificultăți de respirație sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiilor fizice, opriți imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, contactați imediat medicul.
- Acest aparat de vâslit nu este potrivit pentru uz profesional sau medical. De asemenea, nu poate fi utilizat în scopuri terapeutice.
- Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta oferă doar informații aproximative despre ritmul cardiac mediu, iar orice frecvență a pulsului sugerată nu este obligatorie din punct de vedere medical. Datele acumulate pot să nu fie întotdeauna exacte în ceea ce privește factorii umani și de mediu incontrollabili.

PROTECȚIA MEDIULUI

După expirarea duratei de utilizare a produsului sau dacă eventuala reparare este neeconomică, eliminați-l conform legislației locale și într-un mod ecologic la cel mai apropiat centru de colectare.

Prin eliminarea corectă a deșeurilor veți proteja mediul înconjurător și resursele naturale. Mai mult, puteți contribui la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur de eliminarea corectă, adresați-vă autorităților locale pentru a evita încălcarea legii sau sancțiunile.

Nu aruncați bateriile la gunoiul menajer, ci predați-le la punctul de reciclare.