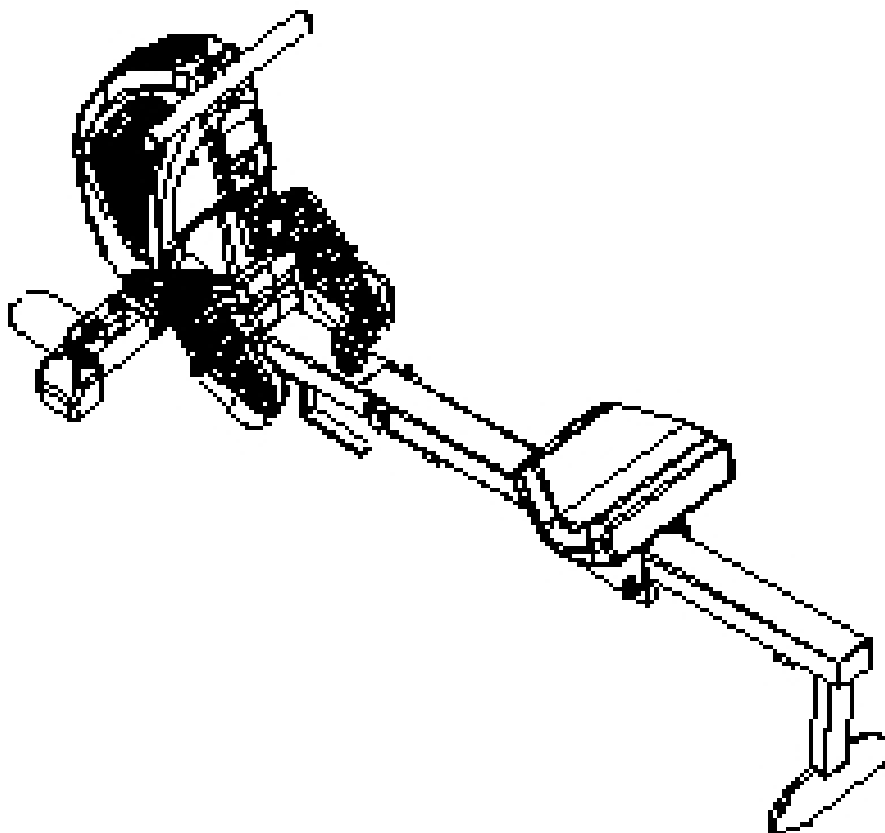




**MANUAL DE UTILIZARE  
APARAT DE VASLIT RIVER  
IN1920**



## INTRODUCERE

Felicitari!

Bun venit in lumea lui R100APM Premier Rower.

R100APM Premier Rower este unul din cele mai bune si mai ample aparate de vaslit disponibile pe piata. Stim dataoita faptului ca noi cream aparate de vaslit de mai bine de 10 ani.

Prin alegerea aparatului R100APM Premier Rower, ati ales ce e mai bun pentru sanatatea dvs, va ajuta sa va imbunatatiti conditia dvs. fizica si a intregii familii.

Exercitiile cardio sunt vitale la orice varsta, iar R100APM

Premier Rower asigura un antrenament eficient, ce va va incuraja sa va atingeti scopul propus si sa va mentineti corpul in forma . Tot ce trebuie sa faceti este sa petreceti 1530 min, de 3 ori pe saptamana, pentru a observa schimbarile si beneficiile acestui program.

Dorim ca dvs. sa va bucurati de beneficiile acestui aparat asa ca va sfatuim sa cititi acest manual in totalitate deoarece astfel veti:

- Veti economisi timp de exercitiu avand aceleasi beneficii ale antrenamentului.
- Antrenament sigur si eficient.
- Invatati tehnicile corecte.
- Fiti in stare sa va atingeti scopul propus

## INGRIJIRE SI INTRETINERE

Apaartul R100APM Premier Rower a fost creat din materiale de cea mai buna acilitate, dar este si foarte important sa aveti grija si sa intretineti corespunzator acest aparat R100APM Premier Rower .

R100APM Premier Rower este destinat utilizarii in spatii inchise,si nu trebuie depozitat in spatii si locuri umede. Este de preferat a se sterge cu un material moale si uscat dupa fiecare folosire pentru a nu ramane urme de transpiratie pe aparat.

Componentele cele mai predispuse la uzura

### ROTILE DE SUB SCAUN – BARA DE ALUMINIU [part#001,118]

Aceste componente se pot deteriora sau uza destul de repede datorita prafului si mizeriei si de aceea trebuiesc curatate regulat. Rotile de sub scaun[118] sunt ascunse, asa ca tot ce puteti face este sa curatati bara de aluminiu[001].Folosind un material moale stergeti partea superioara a barii de aluminiu [001]. Verificati si indepartati orice pata neagra de pe aceasta.

### BANDA ACTIONARE [part#709]

Banda de actionare [709] este facut din nylon de cea mai buna calitate, este foarte rezistenta, facand-o aproape imposibil de rupt. Chiar si asa este foarte important sa verificati periodic banda de eventualele semne de uzura[709] . Verificati de eventualele piscaturi sau taieturi prezente pe suprafata benzii, care i-ar putea afecta integritatea. Verificati ca si capetele manerelor sa fie in stare buna. Daca gasiti ceva in neregula cu aparatul va rugam incetati sa il mai folositi pana cand rezolvati problema, inlocuirea pieselor se va face numai de catre distribuitorul dvs.

## SUPPORT PENTRU PICIOR Asamblare

[part#014,126,127,128,300,306,710]

Asamblarea SUPPORTULUI PENTRU PICIOR are o multime de componente mobile. Este esential ca aceste componente sa fie intr-o forma buna tot timpul. Verificati ca Bucla curelei pentru picior sustine ferm cureaua pentru picior. Verificati ca SUPPORTUL pentru glezne [126] sistemul de fixare functioneaza corect. Verificati ca toate suruburile sa fie bine stranse si stau ferme. Daca observati defecte incetati utilizarea aparatului pana cand nu rezolvati problema.

TOATE COMPONENTELR CARE SE STRANG[piulite, si suruburi]

Multedein aceste componente se assembleaza de catre utilizator, si trebuiesc verificate cu regularitate. Verificati ca toate suruburile si piulitele sa fie stranse bine. Pentru siguranta, verificati R100APM Premier Rower . Cand este folosit intr-un mediu comercial usor, este nevoie a se curata si verifica zilnic. Utilizat intr-un mediu casniccuratati-l si verificati-l inainte de utilizare.

## INFORMATII IMPORTANTE – VA RUGAM CITITI-LE

### Masuri medicale

Este important sa cititi intregul manual inainte de a asambla si a folosi acest echipament. O folosire sigura si eficienta se poate face doar daca echipamentul este asamblat, intretinut si folosit intr-un mod corect. Este responsabilitatea dumneavoastra de a va asigura ca toti utilizatorii acestui echipament sunt informati de modul de folosire.

Inainte de a incepe orice program de exercitii ar trebui sa va consultati doctorul pentru a va determina starea de sanatate pentru a preveni orice risc pentru sanatatea si siguranta dumneavoastra.

Opriti-va din exercitii daca simtiti unul dintre urmatoarele efecte: durere, tensiune in piept, puls iregulat, apnee, usoare dureri de cap, ameteli sau greturi. Daca simtiti oricare din aceste efecte ar trebui sa va consultati doctorul inainte de a continua cu exercitiile.

Supravegheati copii cand se afla in jurul sau pe acest aparat. Copii nesupravegheati se pot lovi.

Tineti-va degetele, parul si hainele largi departe de partile in miscare ale acestui aparat

Inainte de a folosi aparatul, verificati daca suruburile si niturile sunt sigur fixate. Unele parti se pot desface. Nivelul de siguranta al aparatului poate fi mentinut doar daca este verificat in mod periodic. Folositi aparatul doar in modul indicat. Daca gasiti orice parte defecta dupa verificare sau auziti orice sunet anormal, nu folositi aparatul decat daca problema a fost corectata.

Aveti grija cand montati si demontati R100APM Premier Rower, va rugam urmati instructiunile de montare si demontare descrise in manual.

Purtati haine potrivite in timp ce folositi aparatul. Evitati hainele largi sau care atarna fiindca pot fi prinse de aparat. Purtati incaltaminte pantofi ce vi se potrivesc si care va asigura stabilitate, pentru a preveni accidentari ale gleznelor si gnunchiilor. Purtati incaltaminte sport.

Este foarte important sa beti lichide in timpul exercitiilor. Exista riscul dezhidratarii pe masura ce exersati.

Nu uitati sa faceti miscarile de incalzire si relaxare a muschiilor. Miscarile de incalzire si relaxare a muschiilor previn accidentarile si durerile de dupa exercitii.

Folositi doar accesoriile recomandate de producator pentru acest aparat. Nu incercati sa modificati R100APM Premier Rower, puteti sa stricati aparatul si sa va accidentati.

### Informatii generale

Aparatul R100APM Premier Rower este conceput pentru uz comercial mediu, nu pentru sali de fitness cu trafic intens sau ca aparat medicinal. Greutatea maxima admisa pe acest aparat este de 113kg.

Aparatul R100APM Premier Rower este certificat EN 957-1/A1 si EN 957-9, in clasa de folosire S.A. Sistemul de farnare este independent de viteza.

Este putin probabil ca aparatul sa aibe nevoie de reparatii majore, in caz ca o componenta se va strica sau rupe contactati vanzatorul cat ami curand posibil. Daca din orice motiv nu il gasiti sau nu sunteti multumit de raspunsul sau contactati producatorul

INFINITI FITNESS SYSTEMS

7F, No. 291 TaTun 4th Street

Taichung

Taiwan

TEL: +886-4-2258-3088

FAX: +886-4-2258-3137~8

E-mail: Sales@infinitefit.com

Web site: [www.infinitefit.com](http://www.infinitefit.com)

Este important sa pastrati chitanta si certificatul de garantie pentru a autentifica produsul. Acestea sunt asigurate de vanzator.

Folositi doar accesoriile recomandate de producator pentru acest aparat. Nu incercati sa modificati R100APM Premier Rower, o sa pierdeti garantia.

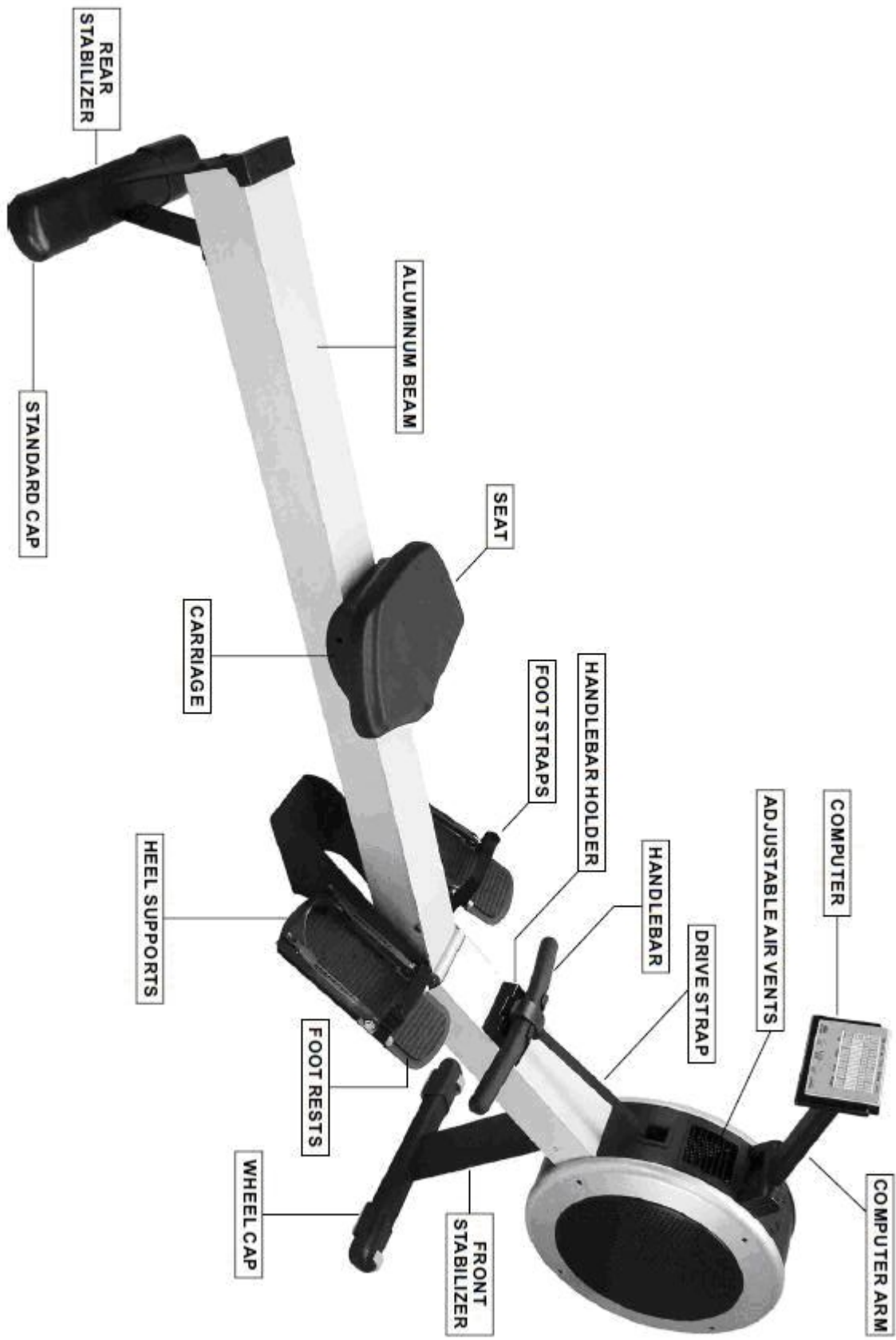
Va rugam sa continuati sa cititi manualul de utilizare pentru a familiariza cu R100APM Premier Rower inainte de al folosi.

Nota producatorului: arcul de tensiune al R100APM Premier Rower este proiectat pentru cea mai usoara forta posibila. Aceasta este mai mult decat suficienta pentru a intinde cureaua cureaua de transmisie (709) indiferent de viteza. Prin aceasta se asigura utilizatorului o imbunatatire a nivelului exercitiului marind eficienta pe muschii din spatele coapsei. Acesta grupa de muschi este folosita cand utilizatorul muta scaunul inspre in fata. Noi credem ca am reusit sa reproducem exact miscarea normala de vaslit .

## ***R100APM Premier Rower IDENTIFICARE GENERALA A COMPONENTELOR***

R100APM reprezinta mai mult de un deceniu de cercetare si dezvoltare, incorporeaza cele mai noi tehnologii care sa satisfaca pe termen lung orice consumator.

- sistemul rezistentei complet controlat
- suport pentru picioare inclinat ce permite pivoatare pe calcai
- aparatul asigura o miscare completa pana si pentru oamenii inalti
- manere imbunatatite proiectate ergonomic
- Cadru puternic, stabil, bine conceput
- aprobata TUV si GS in germania
- 15 programe computer
- gauri ajustabile pentru ventilatie
- se pliaza pentru depozitare



## INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE

### **Desfacerea aparatului de vaslit**

**IMPORTANT:** Curatati zona din jurul aparatului (1x2.5 m) inainte sa montati R100APM Premier Rower. Verificati ca podeaua sa fie solida si nivelata.

Este nevoie de 2 persoane pentru a plia si desface aparatul. O persoana va tine de bara de aluminiu(001), in timp ce cealalta va elibera butonul(125).

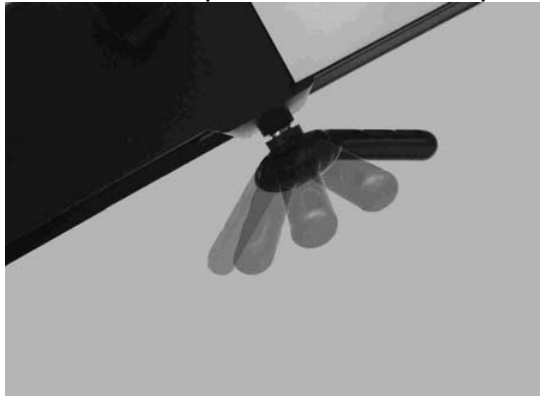
1) La R100APM Premier Rower intoarceti de buton invers acelor de ceasornic de la 5 pana la 7 ori.



2) Cu prima persoana tinand de bara de aluminiu(001) cealalta persoana va trage de butonul (125) in jos, eliberand incuietoarea de siguranta si permitand barii de aluminiu (001 )sa se aseze pe podea.



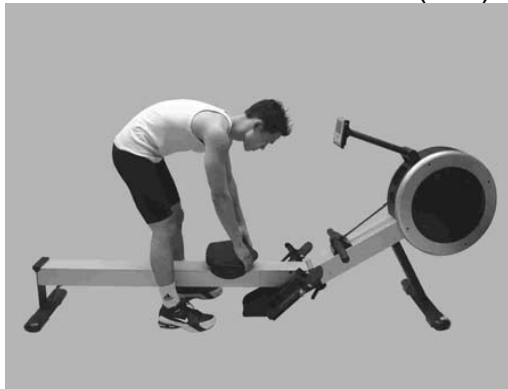
3) Cu R100APM Premier Rower in pozitie culcata strangeti de buton invartind in sensul acelor de ceasornic, pentru a fixa ferm aparatul in aceasta pozitie.



**ATENȚIE:** In timp ce desfaceti sau pliatu aparatul de vaslit aveti grija sa nu va prindeti degetele in aparat.

### ***Folosirea aparatului in siguranta***

Urcarea pe aparat in siguranta este o procedura simpla. Doar aveti grija ca scaunul sa fie sub dvs. cand doriti sa va asezati(119) .

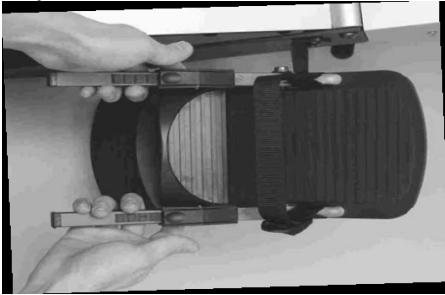


- 1) Incalecati bara de aluminiu (001).
- 2) Pozitionati corect scaunul sub dvs.(119).
- 3) Asezati-va avand grija ca scaunul de sub dvs.(119) sa nu se fi miscat.

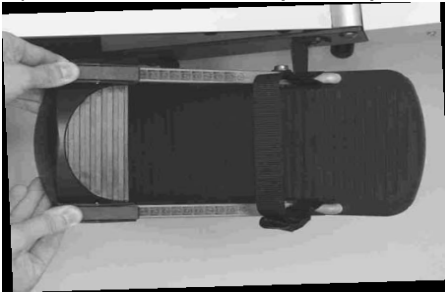


### ***Preajustarea suportului pentru calcaie***

Sunt disponibile 10 trepte de setare pentru calcaie. Inainte de a incepe exercitiul, setati suportul calcaiului si retineti nr. de setare.



- 1) Strangeti de suport pentru a debloca mecanismul de fixare.
- 2) Glisati suportul pentru calcaie(126) pe pozitia 1.
- 3) Dati drumul la suportul pentru calcie pentru a activa sistemul de blocare a pozitiei.



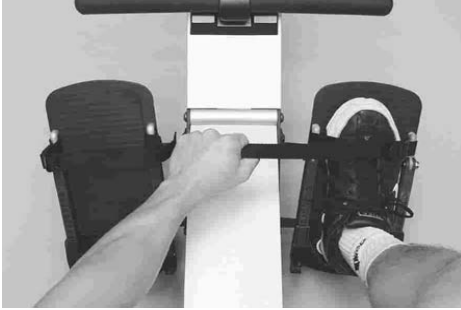
### ***Ajustarea curelei pentru picior***

Pozitia corecta a curelei (710) este peste picior, peste varful piciorului chiar la baza degetelor de la picioare. Verificati ca si curelusa sa fie bine stransa pe picior.



- 1) Cu suportul pentru calcaie(126) la prima setare, bagati-va piciorul sub curelusa(710).
- 2) Pozitia corecta pentru curelusa(710) este peste varful piciorului chiar la baza degetelor de la picioare.
- 3) Strangeti bine e curelusa pentru a fixa piciorul pe suport.





### ***Ajustarea suportului pentru calcaie***

Suportul pentru calcaie (126) are un sistem de blocare creat pentru o ajustare mai simplă. Doar împingeti în sus spre calcai pentru a-l fixa. Memorati marimea de setare pentru referinte ulterioare.

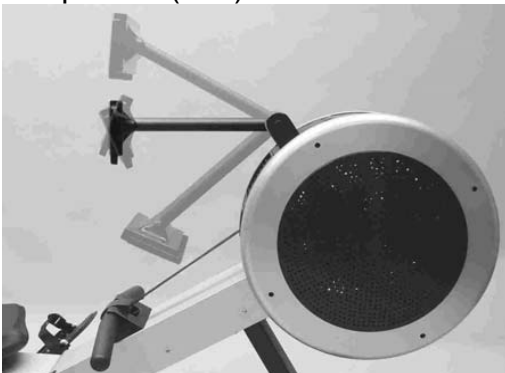


- 1) Cu piciorul fixat bine de curelusa (710) doar împingeti suportul pentru calcai pentru a fixa cât mai bine piciorul (126).

### ***Ajustarea unghiului de inclinare al computerului***

Computerul (714) și bratul computerului (015) sunt concepute pentru a se roti și pivota, dând o reglare completă la aproape orice înălțime și unghi.

NOTA: din rațiuni de siguranță, în timp ce exersați evitați ca cureaua (709) să atingă computerul (714).



- 1) Țineți computerul (714) cu ambele mâini așa cum va este arătat în poza. Rotati și pivotați computerul (714) la unghiul și înălțimea dorite.

## ***Ajustarea gaurilor de ventilare***

Roata volanta a aparatului R100APM Premier Rower genereaza un curent de aer ce poate fi directionat cu ajutorul orificiului pentru aer. Rotiti rotita de control pentru ajustarea directiei de



curgere a aerului. Pentru a opri ventilatia rotiti complet in jos.

- 1) Rotiti butonul pentru ventilatie pentru a ajusta directia fluxului de aer.
- 2) Pentru a opri ventilatia rotiti butonul in jos -la maxim.

## ***Manerul***

Cand ati terminat antrenamentul, sa nu uitati sa puneti manerul la loc in suportul lui. (108).



## **Setarea aparatului**

### ***Eliberarea curelei pentru fixarea piciorului***

Apasati butonul de eliberare rapida a curelei pentru fixarea piciorului.



1) Ridicati butonul de desfacere a curei cu degetul mare, ca in figura de mai jos.



### ***Plierea***

Plierea aparatului R100APM Premier Rower este procesul invers al desfacerii, prezentat mai sus..

**ATENȚIE:** Cand doriti sa pliati sau sa desfaceti aparatul aveti grija sa nu va prindeti degetele in componentele aparatului.



1) Cu R100APM Premier Rower intins, invartiti de butonul(125) invers acelor de ceasornic de la 5 pana la 7 ori.

2) Cu prima persoana tinand de bara de aluminiu(001) si a doua persoana tragand de buton in jos v-eti putea elibera butnul de siguranta.

3) Dupa ce ati pliati aparatul va rugam strangeti la loc butonul pentru a bloca in aceasta pozitie aparatul.



### ***Transportare si depozitare***

Aparatul R100APM Premier Rower este dotat cu roti de transport, fiind foarte usor de mutat chiar si pentru o singura persoana. R100 este un aparat masiv ce cantareste 44 kg, deci s-ar putea sa aveti nevoie de ajutor daca sunteti mai mic de statura sau daca nu aveti greutatea necesara.



- 1) Pozitionati-va ca in figura de mai jos. Tineti de aparat cu ambele maini.. Folosind greutatea dvs corporala usor impingeti in fata de aparat.
- 2) Rotile sun concepute dintr-un material moale de plastic astfel incat nu va veti zgaria podeaua in timpul mutarii.
- 3) Daca doriti sa lasati aparatul pe podea referiti-va la prima diagrama.



## ***Exemplificarea efectuării exercițiilor corect***

### ***Intinderea***

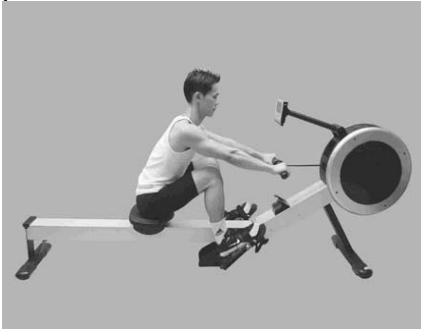
#### **GRESIT**

Corpul se întinde prea mult în față. Umerii și capul tind să fie la același nivel cu picioarele. Corpul nu este în poziția corectă pentru a efectua astfel de exerciții.



#### **CORECT**

Tibia este verticală. Corpul este presăp pe picioare. Brațele sunt extinse la maxim. În această poziție ar trebui să vă simțiți confortabil.



### ***Vaslind cu brațele încordate***

#### **GRESIT**

Utilizatorul începe să vâslească mai mult tragând din brațe decât să se împingă din picioare.



#### **CORECT**

Utilizatorul începe vâslitul împingând din picioare, întărind spatele, cu mâinile întinse la maxim și relaxate.



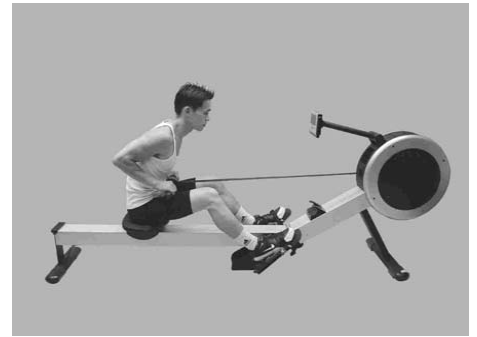
### ***Tragerea corpului peste maner***

#### **INCORECT**

Spre sfarsitul exercitiului in loc sa trageti manerul spre corp duceti corpul spre maner.

#### **CORECT**

La finalizarea miscarii va lasati usor pe spate tinand picioarele in jos, tragand de maner cu partea superioara a corpului.



### ***Tragerea coatelor***

#### **INCORECT**

La finalul miscarii coatele sunt departate de corp si manerul este la nivelul pieptului.



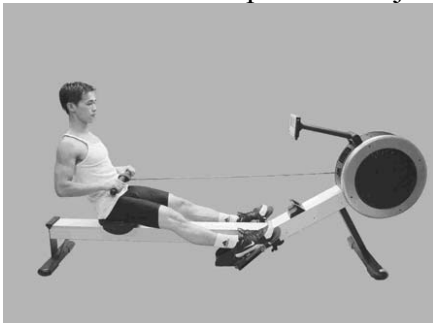
#### **CORECT**

Cand trageti manerul spre corp tineti incheieturile drepte si coatele trec aproape de corp. Coatele se indreapta pe masura ce manerul se intoarce spre aparat

### ***Blocarea genunchilor***

#### **INCORECT**

La finalul miscarii picioarele ajung drepte.

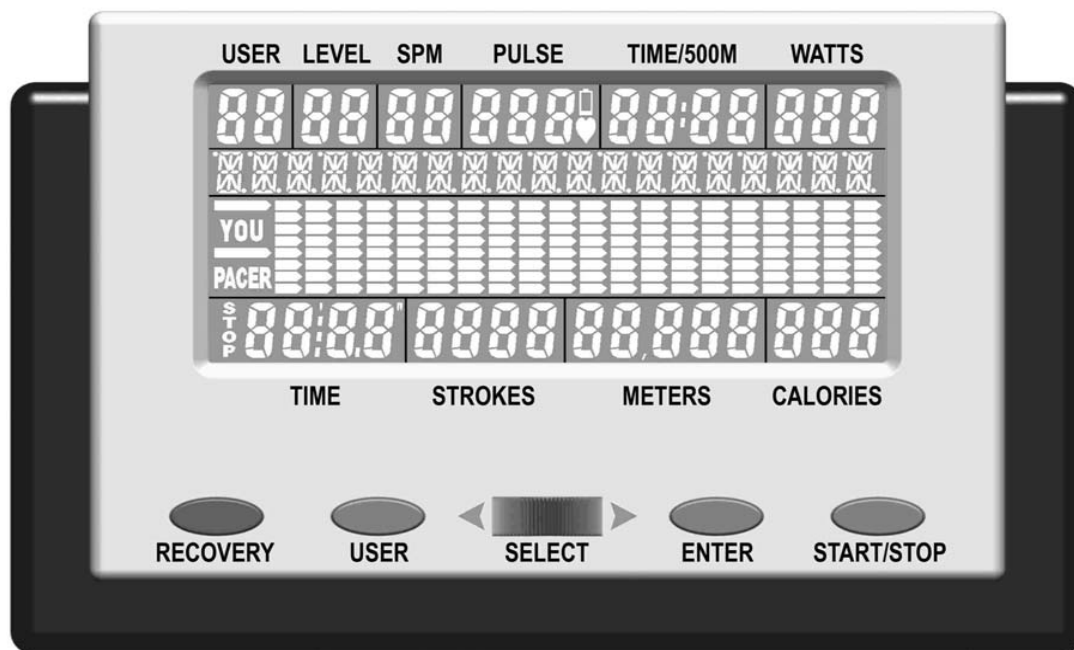


#### **CORECT**

Intotdeauna tineti picioarele usor flexate.

## *Instructiunile computerului*

### *Descrierea functiilor*



**LCD:** 130x58,5 mm, afisaj cu cristale lichide

**SPM:** stroke pe minut

**LEVEL:** 16 niveluri de rezistenta

**USER:** 1 – 4 numarul utilizatorului

**ALPHA NUMERIC:** Mesaje text pentru asistare in timpul programului.

**YOU and PACER:** temporizator

**STOP:** status de stop

**TIME:** minute si secunde

**STROKES:** numar total de miscari

**RECOVERY:** Program Recovery ce va evalua in mod automat nivelul de pregatire.

**USER:** permite selectarea numarului de utilizator.

**SELECT:** rotiti spre stanga sau dreapta pentru a selecta functia dorita.

**PULSE:** pulsul exprimat in batai pe minut.

**LOW BATTERY:** va palpai atunci cand bateriile trebuie inlocuite.

**TIME/500M:** va afisa media utilizatorului pe 500m, aceasta se va renoi permanent

**WATTS:** estimeaza puterea fiecarei lovituri

**BAR GRAPH:** grafic 8 x randuri, 20 x coloane

**CALORIES:** afiseaza caloriile arse in kcal, cunoscute ca calorii consumate

**METERS:** numarul total de metrii

**START/STOP:** pornire oprire

**ENTER:** confirmarea selectiei

## *Funcțiile de alimentare*

Aparatul R100APM Premier Rower are 2 computere la alegere:

**BACKLIT COMPUTER:** textul este alb afisat pe fundal albastru luminos. Acest computer foloseste un adaptor(inclus), nu merge pe baterii pentru ca consumul este foarte mare pentru a lumina fundalul

**STANDARD COMPUTER:** textul este negru afisat pe un fundal verde fara lumini de fundal. Acest computer functioneaza cu baterii sau cu adaptor. Aparatul va veni cu 4 baterii sau cu adaptor in functie de preferintele vanzatorului.

**ADAPTORUL:** pentru alimentarea de la adaptor R100APM Premier Rower mufa trebuie introdusa in soclu dupa cum va este aratat in poza de mai jos.



**BATERIILE:** Inlaturati capacul si instalati 4 bucati R14UG \* SUM2 \* SIZE"C" \* 1.5V. Asigurativa ca bateriile sunt pozitionate corect si arcurile fac contact. Puneti capacul inapoi si asigurativa ca ati inchis bine. Pentru a preveni stricarea computerului va sugeram sa inlocuiti bateriile la fiecare 6 luni. Nu amestecati baterii noi cu baterii vechi sau tipuri diferite de baterii

**ATENTIONARE:** daca planuiti sa depozitati aparatul pentru o perioada mai mare de timp luat bateriile pentru a preveni stricarea computerului.

**LOW BATTERY Display:** Pe display va palpai atunci cand bateriile numai au nivelul de tensiune cerut. Atunci trebuie sa inlocuiti bateriile.





**AUTO POWER ON:** computerul va porni cand folositi aparatul sau apasati orice buton al computerului.

**AUTO POWER OFF:** computerul se va stinge in mod automat daca nu folositi aparatul. Dupa 4 minutese va stinge doar display-ul, iar dupa 10 minute se va opri si computerul.

**LCD Display:** daca LCD-ul este iligibil sau partial segmentat, restartati computerul. Daca problema persista scoateti bateriile sau adaptorul pentru 15 secunde inainte de al reporni. Inlocuiti bateriile cu baterii noi.

## **FUNCTIILE BUTOANELOR**

Sunt 4 butoane cu care computerul se controleaza. Fiecare indica o functie. Nu apasati tare butoanele si nu le loviti, apasati cu o presiune moderata.

**SELECT Dial:** rotiti SELECT Dial spre stanga sau spre dreapta pentru a selecta o functie, functioneaza cel mai bine atunci cand este rotit incet

**ENTER Key:** apasati ENTER pentru a va confirma alegerea.

**START/STOP Key:** apasand START/STOP pentru a incepe programul de lucru pe care l-ati ales.

Apasati din nou pntru a va opri. Daca exersati in timp ce computerul este pe modul STOP se va auzi un bip la un interval de timp. Computerul va pastra informatiile despre exercitii pana cand se va opri .

**USER Key:** apasati pentru a selecta pentru a selecta unul dintre cei 4 utilizatori la care puteti sa introduceti fiecaruia diferte date particulare

**RECOVERY Key:** va evalua in mod automat starea pregatirii fizice a dumneavoastra  
Program Select

Sunt in total 15 programe din care 3 la alegerea dumneavoastra

**PROGRAM MENU:** cu computerul pornit in modul stop, rotiti si selectati SELECT Dial alegere program pana la 11.

**USER PROFILE:** Puteti configura fiecare profilul fiecaruia utilizator in parte

**RECOVERY Key:** va evalua in mod automat starea pregatirii fizice a dumneavoastra

### **P1 – Programare manuala**

Programarea preestata este un program simplu setata la un nivel de rezistenta de nivel 6

1) cu computerul pornit in modul STOP, rotiti SELECT Dial pana la Manual Program

Nota: pentru a porni rapid doar porniti si computeruul va numara de la 0.

2) pentru a introduce o valoare tinta nu apasati butnul de start, ci butonul ENTER si introduceti valoarea tinta.

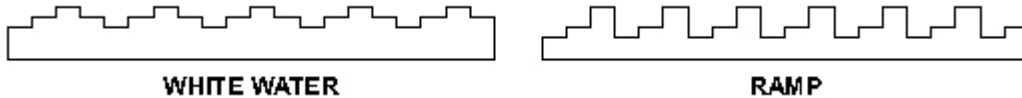
3) veti confirma valoarea tinta prin apasarea tastei ENTER

4) de indata ce sunteti multumit cu toate volarile tinat puteti apasa Start Pentru a incepe programul de exercitii.

NOTA: in timpul exercitiului puteti ajusta rezistenta rotind SELECT Dial.

## P2~P3 Programe pentru profile presetate

Sunt doua programe presetate la alegere asa cum sunt prezentate in diagramele de mai jos:



Computerul va ajusta automat nivelul rezistentei potrivit programului ales. Puteti schimba intre cele doua in timpul programului rotind SELECT Dial

1) cu computerul pornit sin in modul STOP roriti SELECT Dial pana la White water sau Ramp

Nota: pentru a porni rapid doar porniti si computeruul va numara de la 0

2) pentru a introduce o valoare tinta nu apasati butnul de start, ci butonul ENTER si introduceti valoarea tinta.

3) veti confirma valoarea tinta prin apasarea tastei ENTER

4) de indata ce sunteti multumit cu toate volarile tinat puteti apasa Start Pentru a incepe programul de exercitii.

NOTA: sunt mai multe programe disponibile la P7

## P4 - Programul Pacer

Acesta este cel mai popular program de vaslire cunoscute. Acest program va permite sa vasliti ca si cum ati vasli intr-o barca unde trebuie sa mentineti ritmul. Este pentru o munca mai viguroasa.

1) cu computerul pornit in modul STOP, rotiti SELECT Dial pana la Pacer

Nota: pentru a porni rapid doar porniti si computerul va numara cat pentru o cursa de 5000m pentru 30 minute.

2) pentru a introduce o valoare tinta nu apasati butnul de start, ci butonul ENTER si introduceti valoarea tinta

3) veti confirma valoarea tinta prin apasarea tastei ENTER

4) puteti selecta timpul rotind SELECT Dial. Apasati ENTER pentru a va confirma alegerea.

5) de indata ce sunteti multumit cu toate volarile tinat puteti apasa Start Pentru a incepe programul de exercitii

NOTA: in mod normal programul Pacer este efectuat la nivelul de rezistenta 1, dar puteti creste nivelul de rezistenta rotind SELECT Dial in timpul exercitiului.

## P5~P6 Programe pe intervale

Sunt 2 programe pe intervale intervale pe distana si pe viteza . Singura diferenta intre cele 2 este modul de selectie a intervalului antrenamentului.

Acestea sunt programe excelente create pentru antrenament scurt si intens, urmate de un scurt repaus pentru recuperarea pulsului si apoi continuarea antrenamentului. Programul se poate repeta.

1) Cu aparatul pornit, si in modul stop. Rotiti scala SELECT si puneti pe intervalul distantei sau al timpului. Apasati ENTER pentru a confirma selectia.

NB Pentru a porni rapid butonul START si computerul va porni de la o valoare initialade 100 m sau un timp de 1.00 min, un timp de pauza de 30de sec, si in total10 intervale.

2) Pentru a introduce valorile targhet nu apasati butonul START, apasati ENTER, Pentru mai mullte informatii vedeti pagina cu astfel de indicatii.

- 3) Selectati distanta pe care doriti sa o parcurgeti prin rotirea SELECT. Apasati ENTER pentru a confirma selectia.
- 4) Selectati timpul de repaus in acelasi mod.
- 5) Selectati nr de intervale in acelasi mod.
- 6) Odata ce ati setat toate valorile, apasati Start pentru a incepe antrenamentul.

#### P7 - User Profiles Programs

Sunt 4 programe de acest fel . Ele sunt create de catre utilizator. Computerul poate memora un singur program pentru un utilizator(sunt max 4 utilizatori).

Acest program va ofera o mare varietate de antrenamente din care puteti alege, si astfel veti putea fi mult mai motivat.

Computerul va ajusta automat rezistenta nivelelor in functie de profilul programului pe care l-ati creat, In timpul antrenamentului puteti ajusta si rezistenta cu ajutorul lui SELECT..

- 1) Cu aparatul pornit, si in modul stop. Rotiti scala SELECT si selectati acest program.  
NB Pentru un start rapid apasati butonul start si computerul va incepe numaratoarea de la 0..
- 2) Pentru a introduce valorile targhet sau sa modificati profllul, nu apasati start, apasati enter.
- 3) Odata ce sunteti multumit cu profilul, puteti incepe antrenamentul apasand start.

#### P8 - Watts Control Program

Programul Watts Control a fost creat pentru a mentine antrenamentul la acelasi nivel de putere efectuata.

1 Cu aparatul pornit, si in modul stop. Rotiti scala SELECT si selectati acest program. Watts Control Program.

NB To pentru start rapid apasati start si valoarea va incepe de la 100 watts.

2) Pentru a introduce valorile targhet sau sa modificati profllul, nu apasati start, apasati enter.

3) Selectati valoarea pe care doriti sa setati prin rotirea SELECT. Apasati ENTER pentru a confirma selectia.

4) Odata ce sunteti multumit cu profilul, puteti incepe antrenamentul apasand start NOTE: In timpul antrenamentului nu ajustati nivelul rezistentei deoarece acest program isi seteaza automat rezistenta

#### P9~P11 Heart Rate Control Programs

Sunt 3 programe de acest tip 60% 75% 85%. La fiecare 20 sec computerul va va verifica pulsul si il va mentine in limitele targhet, ajustand rezistenta . Acestea sunt excelente programe cardio..

CAUTION: Este important ca in timpul exercitiilor pulsul dvs sa nu fie prea mare. Insa cu cat faceti un exercitiu mai intens cu atat antrenamentul este mai eficient.

Toate valorile targhet sunt ajustabile.

Pulsul va fi afisat doar daca purtati cureaua pentru piept.

1 Cu aparatul pornit, si in modul stop. Rotiti scala SELECT si selectati acest program. Vezi Calculating Target Heart Rate on this page.

2) Pentru a introduce valorile targhet sau sa modificati profllul, nu apasati start, apasati enter.

3) Selectati valorile targhet prin rotirea lui SELECT si apoi apastai enter pentru a confirma. Daca doriti sa schimbati din nou valorile deja introduse apasati mai mult timp enter pana ce se intoarce la valoarea targhet dorita.

4) Odata ce sunteti multumit cu profilul, puteti incepe antrenamentul apasand start

## Recovery Program

Programul recovery va evalua automat nivelul dvs de antrenament. Computerul va cere un semnal de puls, astfel ca va trebui sa purtati cureaua de piept cu senzor pentru puls.

- 1) Cu aparatul pornit apasati butonul RECOVERY .
- 2) Computerul va analiza pulsul dvs. timp de 1 min si va afisa rezultatele

F1.0~1.9: in forma

F4.0~4.9: in forma slaba

F2.0~2.9: foarte in forma

F5.0~5.9: deloc in forma

F3.0 ~ 3.9: in forma

F6.0: in forma foarte proasta

## **INSTRUCTIUNILE COMPUTERULUI**

### VALORILE INITIALE

DISTANTA CURSEI: 5000 m

DURATA CURSEI: 30 MINUTE

DURATA ANTRENAMENTULUI: 1 MINUTE

TIMP REPAUS: 30 SECONDE

INTERVALE : 10

INALTIME: 175cm / 5 ' 9 ''

GREUTATE: 70kg/ 154lbs

VARSTA: 30

SEX: M

### MESAJE DE EROARE

ERROR 1: Computerul nu poate detecta nivelul rezistentei, este o problema sau la motor sau la cablurile care conduc semnalul..

ERROR 2: cedarea softului. Computerul nu poate comunica cu chipul IC .

Solutie: pentru ambele erori incercati sa reporniti computerul.

Deconectati cablul de alimentare, scoateti bateriile sau adaptorul., si lasati-l asa timp de aprox 15 sec.

Daca nu isi revine, contactati distribuitorul.

### CURELE PENTRU PIEPT

R100APM Premier RoweR are in constructie o curea pentru detectarea pulsului, ce respecta standardele internationale

5 kHz largime de banda. Daca nu sunteti sigur ca cureaua de piept este sau nu compatibila cu aparatul, va rugam contactati dealerul de la care ati achizitionat produsul.

### VALORI TARGHET

Distanta cursei si timpul sunt valori targhet optionale. Ele pot fi setate sau se seteaza automat de la 0 numarand crescator.

Watts si Heart Rate Control Programs au de asemenea valori targhet, care numara numai descrescator..

Distanta cursei: 100 - 99,900 m in 100 m/ pas

Durata cursei: 01:00 - 99:00 min /pas

WATTS: 30 - 300 in 10 pasi watt

AGE: 1 0 - 99 ani

TARGET H R : 60 - 220 bpm in 1 bpm/pas

#### R100APM Premier Rower GARANTIE

Noi garantam ca R100APM Premier Rower nu are defecte din fabrica,

Si va repara orice defect cauzat datorita producerii. Garantia este valabila doar in acord cu urmatoarele conditii:

1) Garantia ramane valabila doar in cazul in care produsul ramane in posesia celui care a cumparat produsul.

2) Aparatul trebuie folosit doar in uz comercial usor, a nu se folosi in Sali de fitness sau Sali profesionale.

3) Acesta garantie exclude defecte provocate de utilizare incorecta, abuz, servise neautorizat, sau daca s-au efectuat alte modificari asupra aparatului.

4 Acesta garantie este in loc de toate garantiile, exprima sau implica, si/sau toate obligatiile si raspunderile de partea noastra si noi nu autorizam orice persoana sa isi asume pentru noi alte obligatii si responsabilitati in legatura cu vanzarea R100 Premier Rower. Sub nici o circumstanta nu suntem raspunzatori, in temeiul acestei garantii, pentru daunele de orice natura create oricarei persoane sau proprietati in mod special, indirect, secundar sau in consecinta care decurg din utilizarea sau incapacitatea de a utiliza R100 Premier Rower

R100APM Premier Rower is proudly brought to you by  
INFINITI FITNESS SYSTEMS  
[www.infinitifit.com](http://www.infinitifit.com)

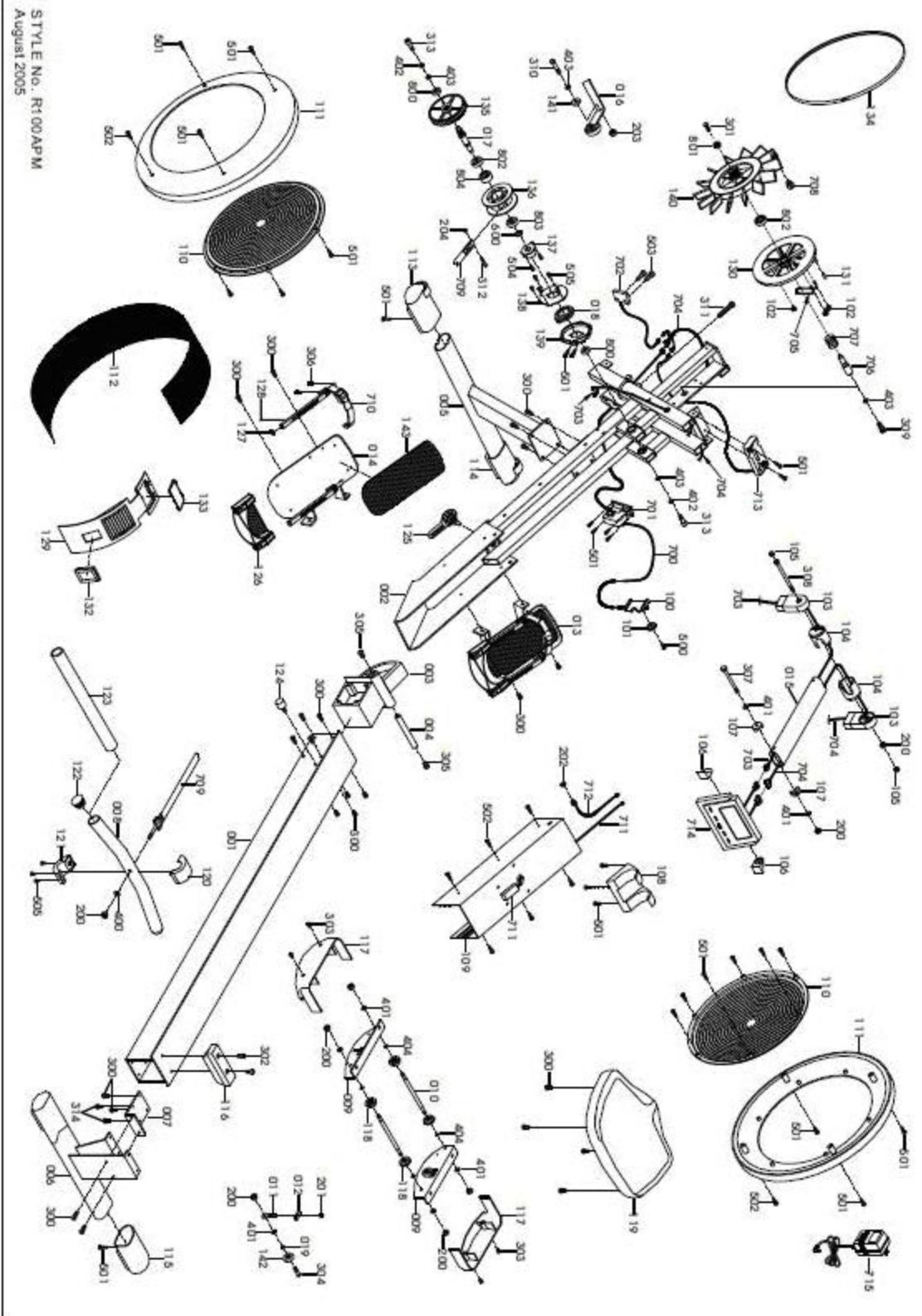
**Total Sport Equipment  
Str Apuseni, nr 1 Deva  
Hunedoara, Romania**

**Tel 0354 88 22 22  
office@insportline.ro  
www.insportline.ro**

## R100APM Premier Rower DETAILED PARTS LIST

PART No.	DESCRIPTION	Q'TY	PART No.	DESCRIPTION	Q'TY	PART No.	DESCRIPTION	Q'TY
001	ALUMINUM BEAM	1	121	STRAP BUCKLE COVER - BOTTOM	1	312	BOLT	1
002	MAIN FRAME	1	122	PLUG	2	313	BOLT	2
003	DIE CAST PIVOT	1	123	FOAM GRIP	1	314	BOLT	2
004	DIE CAST PIVOT SHAFT	1	124	SEAT CARRIAGE STOPPER	1	400	WASHER	1
005	STABILIZER - FRONT	1	125	CLAMP KNOB	1	401	WASHER	8
006	STABILIZER - REAR	1	126	HEEL SUPPORT - ASSEMBLY	2	402	WASHER	2
007	REAR BRACKET	1	127	HEEL SUPPORT - STOPPER	4	403	WASHER	4
008	ALI HANDLE BAR	1	128	HEEL PIVOT ASSEMBLY	4	404	WASHER	4
009	SEAT CARRIAGE - SIDE PLATE	2	129	COVER - VENT	1	500	SCREW	1
010	SEAT CARRIAGE - SHAFT	2	130	PANCAKE - ALUMINUM	1	501	SCREW	34
011	GUIDE ROLLER - BOLT	2	131	PANCAKE - SLEEVE	2	502	SCREW	8
012	GUIDE ROLLER - PLATE	2	132	STRAP SLOT TRIM	1	503	SCREW	5
013	FOOT REST - RIGHT	1	133	BATTERY COVER	1	504	SCREW	2
014	FOOT REST - LEFT	1	134	POLY "V" DRIVE BELT	1	505	SCREW	5
015	COMPUTER ARM	1	135	DRIVE PULLEY	1	600	RETAINING RING	1
016	TENSION WHEEL ASSEMBLY	1	136	STRAP DRUM	1	700	TENSION CABLE	1
017	CLUTCH SHAFT	1	137	RETURN SPRING - DRUM	1	701	MOTOR with CABLE	1
018	RETURN SPRING	1	138	RETURN SPRING - COVER	1	702	MOTOR SENSOR CABLE	1
019	GUIDE ROLLER - SPACER	2	139	RETURN SPRING - HOLDER	1	703	COMPUTER CABLE - 6 x PIN	1
100	PANCAKE - SLIDER	1	140	FLYWHEEL FAN with MAGNETS	1	704	COMPUTER CABLE - 9 x PIN	1
101	PANCAKE - SLIDER WHEEL	1	141	TENSION WHEEL ASSEMBLY - SPACER	1	705	PANCAKE - CABLE	1
102	PANCAKE - CABLE GUIDE	3	142	GUIDE ROLLER	2	706	PANCAKE - FLYWHEEL SHAFT	1
103	COMPUTER ARM - PLUG	2	143	FOOT REST TREAD	2	707	PANCAKE - SPRING	1
104	COMPUTER ARM - PIVOT	2	200	NUT	9	708	SENSOR MAGNET ASSEMBLY	1
105	COMPUTER ARM - PLUG COVER	2	201	NUT	2	709	DRIVE STRAP ASSEMBLY	1
106	COMPUTER CASE NUT COVER	2	202	NUT	1	710	FOOT REST - STRAP	2
107	COMPUTER ARM - SPACER	2	203	NUT	1	711	CHEST BAND RECEIVER	1
108	HANDLE BAR HOLDER	1	204	NUT	1	712	AC ADAPTOR - CABLE	1
109	COVER - FRONT	1	300	BOLT	24	713	BATTERY CASE with CABLE	1
110	COVER - HUB	2	301	BOLT	1	714	COMPUTER	1
111	COVER - MAIN	2	302	BOLT	2	715	AC ADAPTOR	1
112	MESH	1	303	BOLT	4	800	BEARING	2
113	WHEEL CAP - LEFT	1	304	BOLT	2	801	BEARING	1
114	WHEEL CAP - RIGHT	1	305	BOLT	2	802	BEARING	2
115	STANDARD CAP	2	306	BOLT	8	803	BEARING	1
116	ALUMINUM BEAM END CAP	1	307	BOLT	1	804	CLUTCH	1
117	SEAT CARRIAGE - COVER	2	308	BOLT	1			
118	SEAT CARRIAGE - ROLLER	4	309	BOLT	1			
119	SEAT	1	310	BOLT	1			
120	STRAP BUCKLE COVER - TOP	1	311	BOLT	1			

**R100APM Premier Power EXPLoded DRAWING**



STYLE NO. R100APM  
August 2005



## CERTIFICAT DE GARANTIE

Nume marca produs : .....

Model : .....

Vanzator : .....

Cu factura/chitanta .....

Reparatiile se vor efectua la magazinul: .....

Adresa: .....

Semnatura si stampila : .....

Cumparator : .....

Data cumpararii: .....

Semnatura/stampila: .....

*S-au efectuat probe de functionare, mi s-au inmanat instructiunile de folosire si mi s-a aratat modul de intrebuintare.*

*Prin prezenta, sunt de accord cu conditiile de garantie.*

*Prin prezenta confirm ca am primit produsul in perfecta stare de functionare impreuna cu ghidul de utilizare in limba romana si am luat la cunostiinta ca prezentul certificat de garantie este valabil numai insotit de chitanta sau factura de achizitie. Daca produsul nu este insotit de prezentul certificat sau garantia este expirata sau anulata de catre service datorita utilizarii in conditii anormale conform paragrafului 5, reparatia se va efectua cu acordul meu contra cost.*

*Punerea in functiune : Se vor respecta cu strictete instructiunile de montaj si punere in functiune care insotesc aparatele. La prima utilizare a aparatului, exercitiile se vor face usor pentru a constata daca functioneaza perfect.*

### Conditii de acordare a garantiei

1. Termenul de garantie este de 24 luni de la data cumpararii produsului si respectiv ale accesoriilor standard aflate in componenta sa (cumparate simultan cu produsul, cele fara de care aparatul nu poate functiona). Asigurarea garantiei consat in repararea aparatului in stare de functionare.

2. Garantia se acorda conform legislatiei romane in vigoare la data cumpararii, se aplica numai daca aparatul este folosit corespunzator (in concordanta cu instructiunile de folosire) si este valabila numai insotita de chitanta sau factura de cumparare si certificatul de garantie, ambele in original. Durata timpului de garantie se prelungeste cu timpul scurs de la data depunerii reclamatiei pana la recuperarea

3. In cazul defectarii in conditii normale de utilizare, pe durata perioadei de garantie, produsul se va repara gratuit, la sediile mentionate in acest certificat. Durata medie de utilizare a produsului este de 5 ani.

4. Situatii care duc la iesirea din garantie a produsului:

- Nerespectarea conditiilor de manipulare, transport, pastrare, instalare, punere in functiune, exploatare si intretinere prevazute in manualul de utilizare sau in conditii ce contravin standardelor tehnice din Romania;
- Documentele de garantie nu sunt prezentate, au fost deteriorate / modificate sau sunt ilizibile;
- Aparatul prezinta deteriorari cauzate de accidente mecanice, lovituri, socuri, patrunderi de lichide, expuneri la foc, utilizare gresita sau neglijenta, schimbari ale starii aparatului, pastrarea in conditii improprii – functionarea repetata in regim de mari diferente de temperatura care cauzeaza fenomenul de “condens” intern, expunerea excesiva la umezeala sau radiatii solare, deteriorarea capacelor de protectie sau neglijentei in utilizare;
- Sigiliul aplicat de catre vanzator a fost deteriorat, sters sau inlocuit;
- depozitare incorecta, lovire, suprasarcina
- cesul electronic, mansoanele de burete, bateriile, capacele, ornamentele de plastic, brate de la bicicletele eliptice, curelele de franare de la bicicletele medicinale, cablurile de la aparatele multifunctionale, nu fac obiectul garantiei
- Interventii software sau reparatii executate de catre persoane neautorizate sau alte unitati decat cele specificate in prezentul certificat;

5. Pierderea certificatului de garantie determina iesirea din garantie a produsului.

6. Perioada de garantie se prelungeste cu timpul scurs de la data predarii produsului la service, pana la data repunerii in stare de functionare a produsului. Prolungirea termenului de garantie se inscrie pe certificatul de garantie.

7. Asiguram contra cost, reparatii in afara perioadei de garantie, sau daca produsul a iesit din garantie, pe toata durata medie de utilizare a produsului.

8. Repararea produsului de folosinta indelungata defectat in perioada de garantie, atunci cand nu poate fi reparat sau cand durata de nefunctionare din cauza deficientelor aparute in perioada de garantie depaseste 10% din termenul de garantie, la cererea consumatorului, vor fi inlocuite de vanzator/comparator sau acesta va restitui consumatorului contravaloarea actualizata a produsului respective.

9. Obiectul garantiei :

- Cadrul si alte elemente metalice se schimba in caz de rupere sau fisurare, daca nu prezinta urme de lovituri sau zgarieturi;
- Foaia de angrenaj se schimba in cazul in care se produce ruperea de pe axul pedalier sau in cazul in care se constata ruperea dintilor.

**\*CERTIFICATUL DE GARANTIE NU ESTE TRANSMISIBIL**



## Fisa de reparatie in garantie

Nr.	Data receptie	Descrierea defectului	Reparatie efectuata	Prelungire garantie cu	L.S.
1					
2					
3					
4					



**Distribuitor :**

**Total Sport Equipment**

**Str. Apuseni nr.1, Deva, Hunedoara**

**CUI : 26389077 ; J20/21/2010**

**Tel: 0354 88 22 22 / office@insportline.ro**

**Web: [www.insportline.ro](http://www.insportline.ro)**

**[www.sport-mag.ro](http://www.sport-mag.ro)**