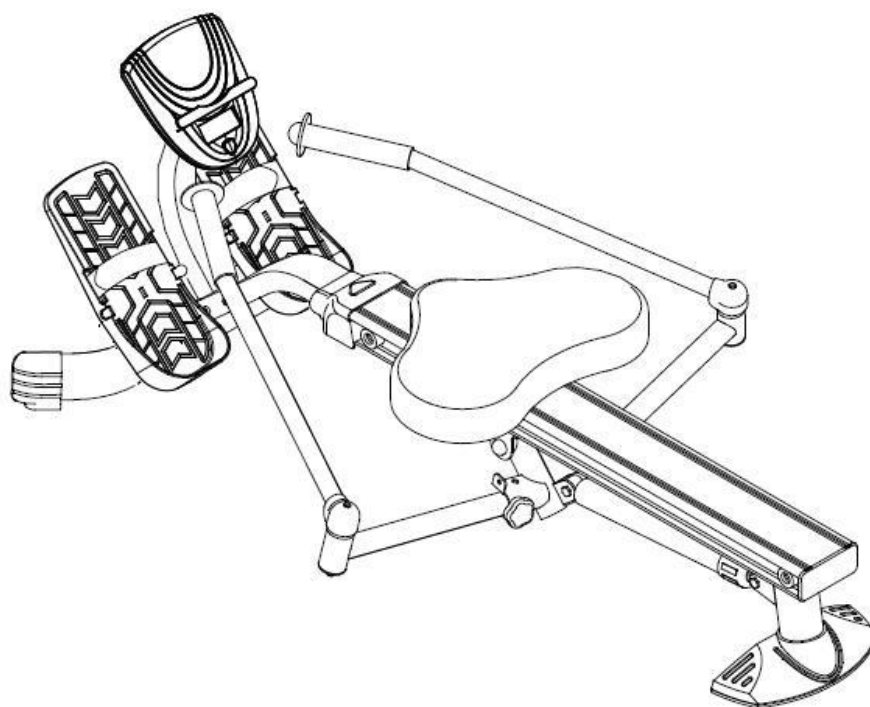




MANUAL DE UTILIZARE

16636IN Aparat de vaslit inSPORTline Power Master X



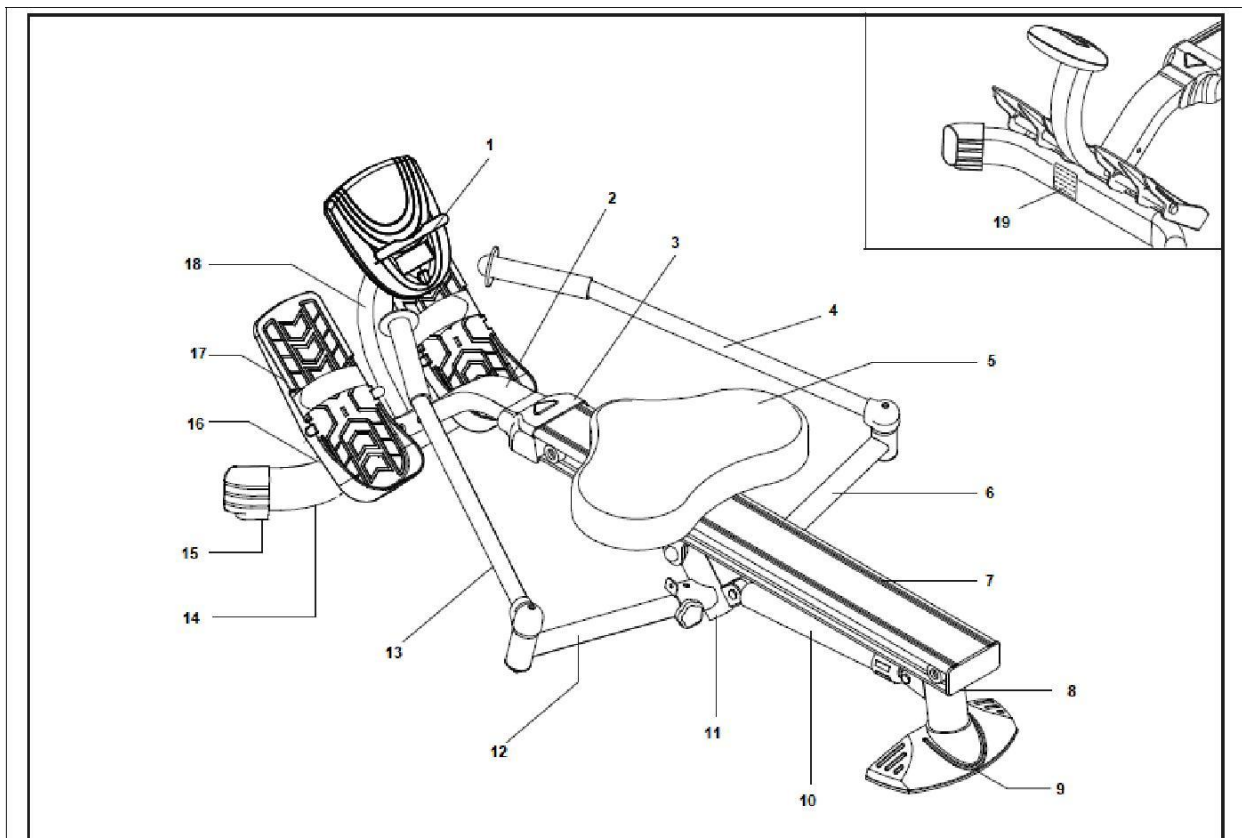
CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
DESCRIERE PRODUS	4
TABEL IDENTIFICARE PIESE	5
PASI ASAMBLARE	6
INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE	9
UTILIZARE CALCULATOR	9
FUNCTII.....	9
INLOCUIRE BATERII	9
INSTRUCTIUNI OPERATIONALE	10
AJUSTARE REZISTENTA.....	10
AJUSTARE CURELE PEDALE.....	10
MENTENANTA.....	11
DEPOZITARE	11
PLIEREA APARATULUI DE VASLIT	11
EXERCITII DE INCALZIRE SI RELAXARE	12
FAZA DE INCALZIRE	12
STRETCHING.....	12
FAZA DE RELAXARE	12
SCHEMA PRODUS	13
LISTA COMPONENTE	14

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Cititi intregul manual inainte de a utiliza produsul si pastrati-l pentru referinte ulterioare. Produl poate varia usor fata de imagini.
- Urmati cu atentie pasii de asamblare si tineti cont de atentionari si precautii. Folositi produsul doar in scopul pentru care a fost creat.
- Assemble and use it only according to this manual to assure your safety. Inform all other users about safe usage.
- Copiii si animalele nu trebuie sa se apropie de aparat. Nu lasati copiii nesupravegheati in aceeasi incapere cu aparatul de vaslit. Produsul trebuie asamblat si utilizat doar de catre adulti.
- Inainte de a incepe orice program de exercitii, consultati medicul. Acest lucru este important, mai ales daca aveti probleme de sanatate sau luati medicamente care va pot afecta pulsul, tensiunea sau nivelul colesterolului.
- Atentie la semnalele corpului. Daca aveti simptome neobisnuite (durere, presiune in piept, puls neregulat, respiratie dificila, greata sau ameteli), opriti-va imediat. Antrenarea necorespunzatoare poate duce la accidentari grave sau chiar moarte.
- Asezati aparatul pe o suprafata dreapta, curata si uscata si lasati un spatiu liber de cel putin 0.6 m fata de alte obiecte. Folositi un covoras de protectie pentru a proteja podeaua.
- Purtati imbracaminte si incaltaminte adecvata. Evitati hainele prea largi.
- Nu folositi produsul afara.
- Inainte de fiecare utilizare, verificati daca produsul prezinta semne de uzura. Verificati regulat daca suruburile si piulitele sunt bine stranse, daca nu, strangeti-le din nou.
- Daca aparatul scoate zgomote neobisnuite, nu il mai folositi.
- Nici o componenta ajustabila nu ar trebui sa limiteze miscarile utilizatorului. Doar o singura persoana pe rand poate folosi produsul.
- Atentie cand ridicati sau transportati aparatul de vaslit pentru a evita accidentarea spatelui. Daca este nevoie, solicitati ajutorul unei alte persoane.
- Nu modificati produsul in nici un fel.
- **Greutate maxima a utilizatorului:** 110 kg
- **Categoria:** HC (EN957) recomandat pentru uz casnic.
- **ATENTIE!** Monitorizarea pulsului nu este 100% precisa. Epuizarea in timpul antrenamentului poate duce la accidentari grave si chiar moarte. Daca incepeti sa va simtiti rau, opriti-va imediat.

DESCRIERE PRODUS



1) CALCULATOR

2) SUPORT FRONTAL

3)CAPAC FRONTAL

4)MANER DREPT

5)SCAUN

6)EXTENSIE BRAT

7)TIJA CENTRALA

8)SUPORT POSTERIOR

9)CAPACE DE STABILIZARE

10) PISTON

11) CONECTOR PIVOT

12) EXTENSIE BRAT

13) MANER STANG

14) STABILIZATOR ANTERIOR

15) CAPAC

16) CUREA PEDALE

17) PEDALE

18) SUPORT CALCULATOR

19) ETICHETA DE AVERTIZARE

UNELTE PENTRU ASAMBLARE:

	Cheie imbus (5 mm)
	Cheie imbus (5 mm)
	Cheie (13 mm)

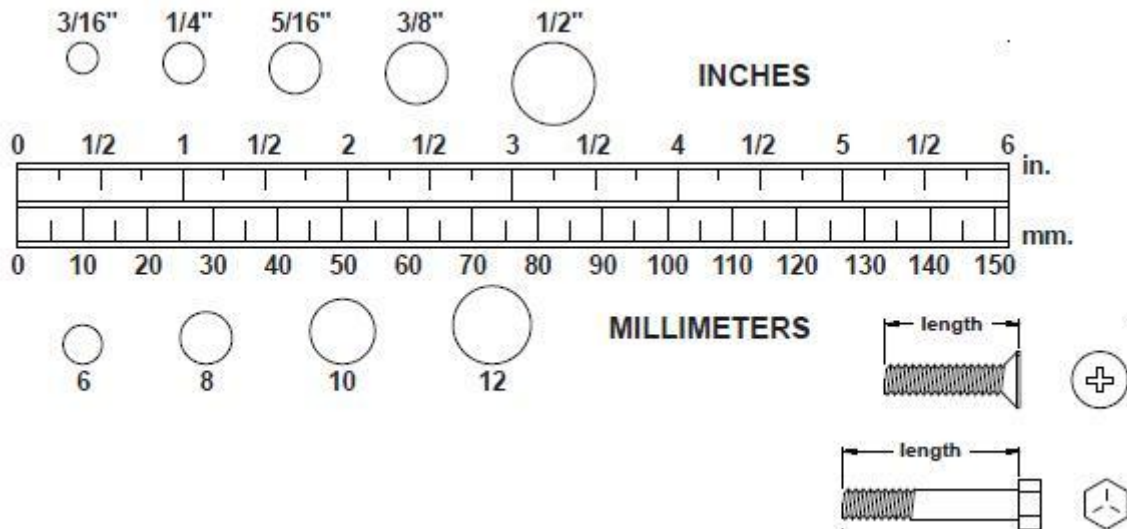
ATENTIE: Inainte de a utiliza produsul, cititi toate precautiile si atentionarile de pe etichete.









TABEL IDENTIFICARE PIESE

Folositi acest tabel pentru a identifica piesele in timpul asamblarii. Asezati saibele sau capetele suruburilor pe cercurile din imagine pentru a stabili diametrul corect. Folositi liniarul din imagine pentru a stabili lungimea suruburilor.

NOTA: Lungimea tuturor suruburilor, cu exceptia celor cu capul drept, se masoara incepand de sub cap, pana la capatul surubului. Suruburile cu cap drept se masoara incepand de la cap, pana la capatul surubului.



NOTA: Dupa despachetarea pieselor, verificati ca toate acestea sa fie in stare buna si sa nu existe piese lipsa.

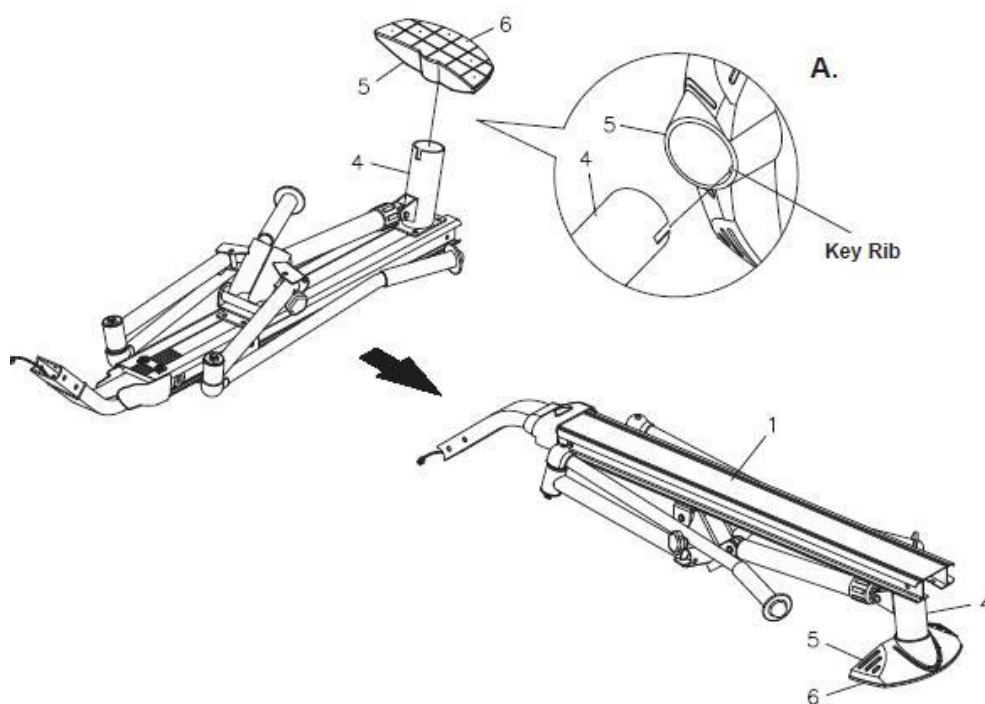
Nr.piesa	Poza	Denumire	Buc.
49		Surub cap rotund (M5x0.8x12 mm)	2
51		Surub (M8x1.25x15 mm)	8
53		Surub (M8x1.25x25 mm)	2
36		Saiba mare (M8)	2
59		Saiba (M8)	8
62		Piulita (M8x1.25)	2

PASI ASAMBLARE

PAS 1

Asezati cadrul principal pe podea, ca in imaginea de mai jos. Vezi imaginea A. Asigurati-va ca nervura cheii din capacul stabilizatorului (5) se aliniaza cu slotul stabilizatorului posterior (4). Apoi apasati capacul stabilizatorului

(5) pe suportul posterior (4). Rotiti cadrul principal in pozitia verticala normala si asigurati-va ca suportul stabilizatorului (6) este fixat la capacul stabilizatorului (5).



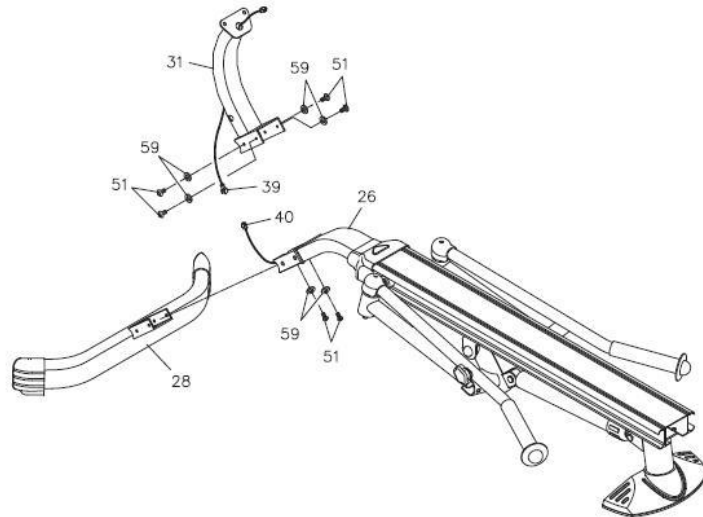
PAS 2

Inserati stabilizatorul frontal (28) in suportul frontal (26). Atasati suportul calculatorului (31) la stabilizatorul frontal (28), si fixati suportul calculatorului (31), suportul frontal (26) si stabilizatorul frontal (28) cu suruburi de tip M8x1.25x15 mm (51) saibe M8 (59). Nu strangeti nici un surub la inceput, doar dupa ce au fost montate toate cele 6 suruburi.

NOTA: Atentie sa nu deteriorati cablul calculatorului (39) atunci cand asamblati suportul pentru calculator (32).

PAS 3

Conectati cablul calculatorului (39) la cablul senzorului (40).

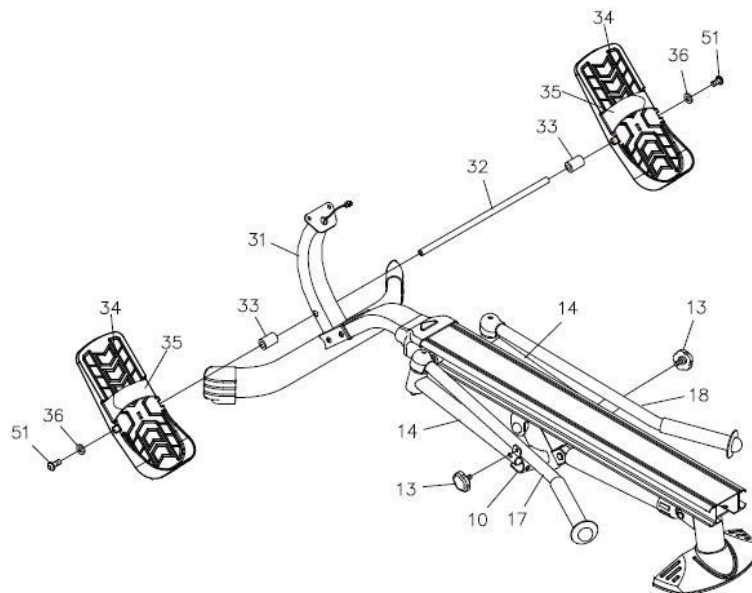


PAS 4

Inserati axul pedalei (32) in gaura din suportul pentru calculator (31). Asezati un distantier (33) si o pedala (34) la fiecare capat al axului pedalei (32) si deplasati-le inspre suportul pentru calculator (31). Apoi fixati pedalele (34) cu ajutorul suruburilor M8x1.25x15 mm (51) saibelor mari M8 (36) la ambele capete ale axului pedalier (32). Folositi 2 chei imbus pentru a strange suruburile M8x1.25x15 mm (51) la ambele capete ale axului pedalier (32) in acelasi timp.

PAS 5

Scoateti rotitele de blocare (13) din conectorul pivotului (10).

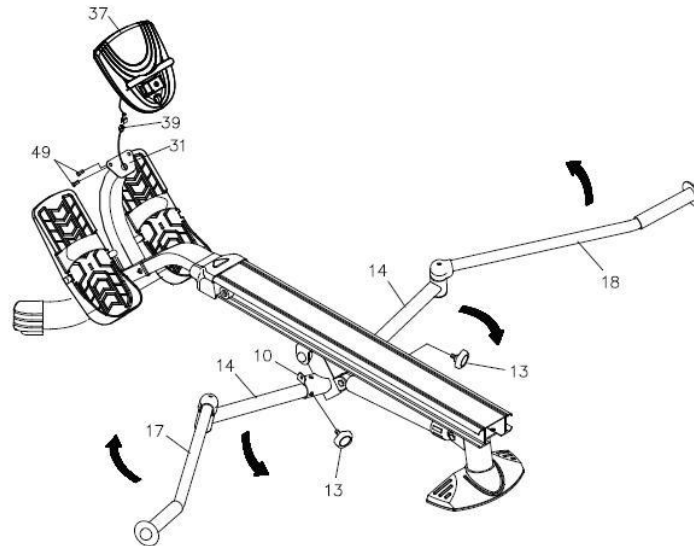


PAS 6

Desfaceti manerele (17, 18) si extensiile bratelor (14) conform imaginii de mai jos. Atasati extensiile bratelor (14) la conectorul pivotului (10) folosind rotitele de blocare (13).

PAS 7

Introduceti 2 baterii AA in calculator (37). Bateriile nu sunt incluse in pachet. Vezi pagina 12 pentru instructiuni mai detaliate. Conectati cablul calculatorului (39) la calculator (37). Atasati calculatorul (37) la placuta de pe suport (31) folosind suruburi de tip M5x0.8x12 mm (49).

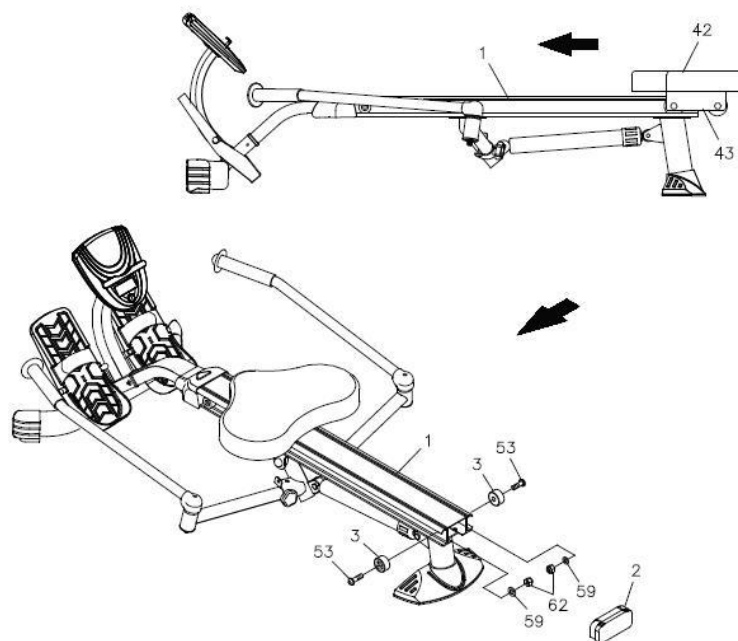


PAS 8

Deplasati ansamblul scaunului (42, 43) inspre centrul sinei (1). Atasati opritoare pentru scaun (3) la partea din spate a sinei (1) folosind suruburi M8x1.25x25 mm (53). De asemenea, verificati ca si celelalte opritoare pentru scaun (3) din partea din fata a sinei (1) sa fie asamblate corect.

PAS 9

Introduceti capacul sinei (2) in partea din spate a sinei (1).



INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE

UTILIZARE CALCULATOR

PORNIRE: Calculatorul incepe sa inregistreze daca scaunul se misca sau apasati orice buton.

OPRIRE: Calculatorul se inchide automat dupa 4 minute de inactivitate.

MODE: Apasati butonul pentru a selecta una dintre functiile urmatoare: **SCAN, TIME, TOTAL COUNT, COUNT, CALORIES**. Apasati butonul timp de 2 secunde pentru a reseta toate datele la 0, cu exceptia functiei **TOTAL COUNT**.

FUNCTII:

SCAN: Scaneaza automat fiecare functie: **TIME, TOTAL COUNT, COUNT, CALORIES** la fiecare 6 secunde.

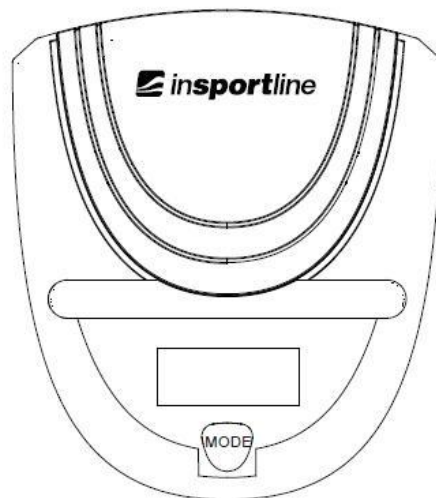
TIME: Afiseaza durata antrenamentului, intre 00:01 si 99:59 (minute: secunde)

TOTAL COUNT: Afiseaza numarul total de vasliri, in intervalul 0 - 9999. Numarul total de vasliri ramane salvat si cand calculatorul este inchis.

COUNT: Afiseaza numarul de vasliri, in intervalul 0 - 9999.

CALORIES: Afiseaza caloriile consumate, in intervalul 0 - 9999 Kcal. Valoarea caloriilor consumate are valoare estimativa si trebuie folosita doar pentru comparatie intre antrenamentele cu acest aparat.

NOTE: **TOTAL COUNT** se va reseta dupa ce scoateti bateriile.



INLOCUIRE BATERII:

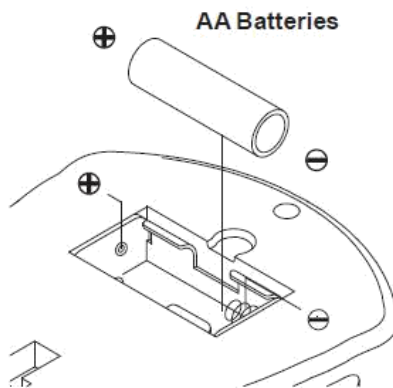
1. Deschideti capacul de la baterii, situat in spatele calculatorului.
2. Calculatorul functioneaza cu o baterie de tip AA, inclusa. Vezi imaginea de mai jos pentru a instala sau inlocui bateria.

NOTA:

Bateriile reincarcabile nu sunt recomandate.

Nu aruncati bateriile in foc.

Duceti bateriile in centre de colectare corespunzatoare, nu le aruncati in gunoi.

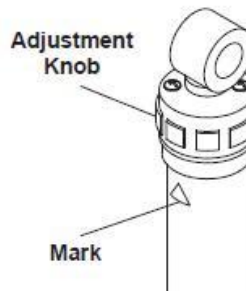


INSTRUCTIUNI OPERATIONALE

AJUSTARE REZISTENTA

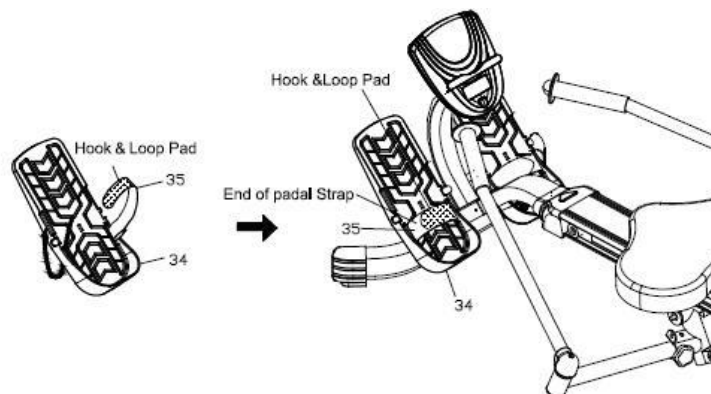
Rezistenta se poate ajusta prin invartirea rotitei din partea superioara a pistonului. Exista 12 trepte de ajustare a rezistentei. 1 este rezistenta cea mai joasa, iar 12 este rezistenta cea mai inalta.

ATENTIE: Pistonul se incalzeste dupa cateva minute de utilizare.



AJUSTARE CURELE PEDALE

Puteti schimba pozitia curelelor pedalelor (35) in pozitie superioara a pedalei (34) asa cum se vede in imagine. Scoateti cureaua pedalei (35) prin deschiderea din partea inferioara a pedalei (34) apoi treceti cureaua pedalei (35) prin inelul de otel. Glisati inelul de otel in jos pe pedala (34). Treceti cureaua pedalei (35) prin deschiderea din pedala (34) de cealalta parte, de sus, asa ca in imagine, apoi dirijati capatul curelei pedalei (35) in sus si fixati capatul curelei pedalei (35) cu carlig pentru a ajusta lungimea.



MENTENANTA

1. Pentru a pastra nivelul de siguranta atunci cand utilizati aparatul de vaslit, va recomandam sa verificati in mod regulat daca exista piese si componente uzate sau deteriorate.
2. Trageti de manere (17,18) si verificati daca pistonul (22) opune rezistenta.
3. Curatati rolele sinei (1) cu o carpa absorbanta.
4. Verificati ca toate suruburile si piulitele sa fie bine stranse. Inlocuiti-le pe cele uzate sau defecte.
5. Este responsabilitatea utilizatorului sa efectueze intretinerea aparatului.
6. Componentele deteriorate trebuie inlocuite imediat. Folositi aparatul de vaslit doar dupa ce produsul a fost reparat.
7. Utilizati doar piese originale pentru reparatii.
8. Mentineti aparatul de vaslit curat, stergeti-l dupa fiecare utilizare.

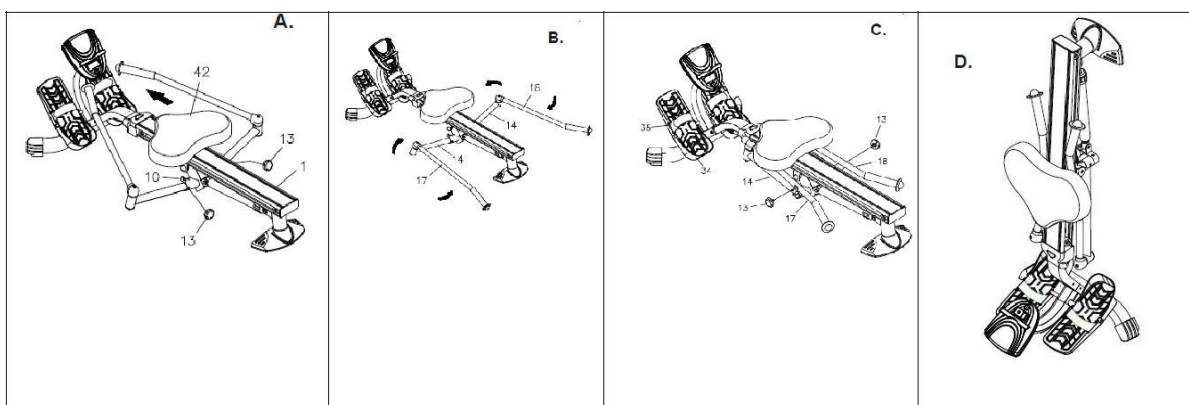
DEPOZITARE

1. Depozitati aparatul de vaslit intr-un spatiu curat si uscat.
2. Deplasati produsul prin ridicarea stabilizatorului anterior, posterior. Nu prindeti de scaun pentru a muta produsul.
3. Daca depozitati produsul timp de 1 an sau mai mult, scoateti bateriile din calculator.

PLIEREA APARATULUI DE VASLIT

Respectati pasii urmatoari pentru a plia aparatul de vaslit si a-l depozita.

- A. Glisati scaunul (42) la capatul din fata a sinei (1). Scoateti rotitele de blocare (13) de la conectorul pivotului (10).
- B. Deplasati manerele (17,18) in spate. Pliati extensiile bratelor (14) in fata.
- C. Blocati manerele in pozitie pliata, insuruband rotitele de blocare (13) in conectorul pivotului (10). Acum puteti depozita produsul in spatiul adecvat.
- D. Vezi imaginea D. Puteti ridica aparatul in pozitie verticala acum.



EXERCITII DE INCALZIRE SI RELAXARE


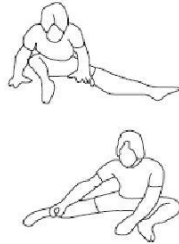
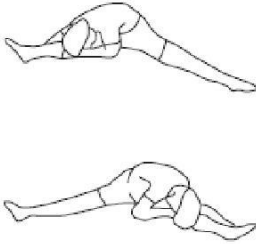

FAZA DE INCALZIRE

Rolul exercitiilor de incalzire este de a pregati corpul pentru efort si a minimiza riscul de accidentare. Incalziti-va timp de 2-5 minute inainte de a incepe exercitiul propriu zis. Efectuati activitati care va cresc pulsul si va incalzesc musculatura. Ex: jogging, mers alert.

STRETCHING

Efectuati cateva exercitii de intindere dupa finalizarea exercitiilor de incalzire si a antrenamentului. Muschii se vor intinde mult mai usor datorita temperaturii mai mari, care reduce riscul de accidentari. Miscarea de intindere trebuie sa dureze aproximativ 15 – 30 secunde.

NOTA: NU SARITI!

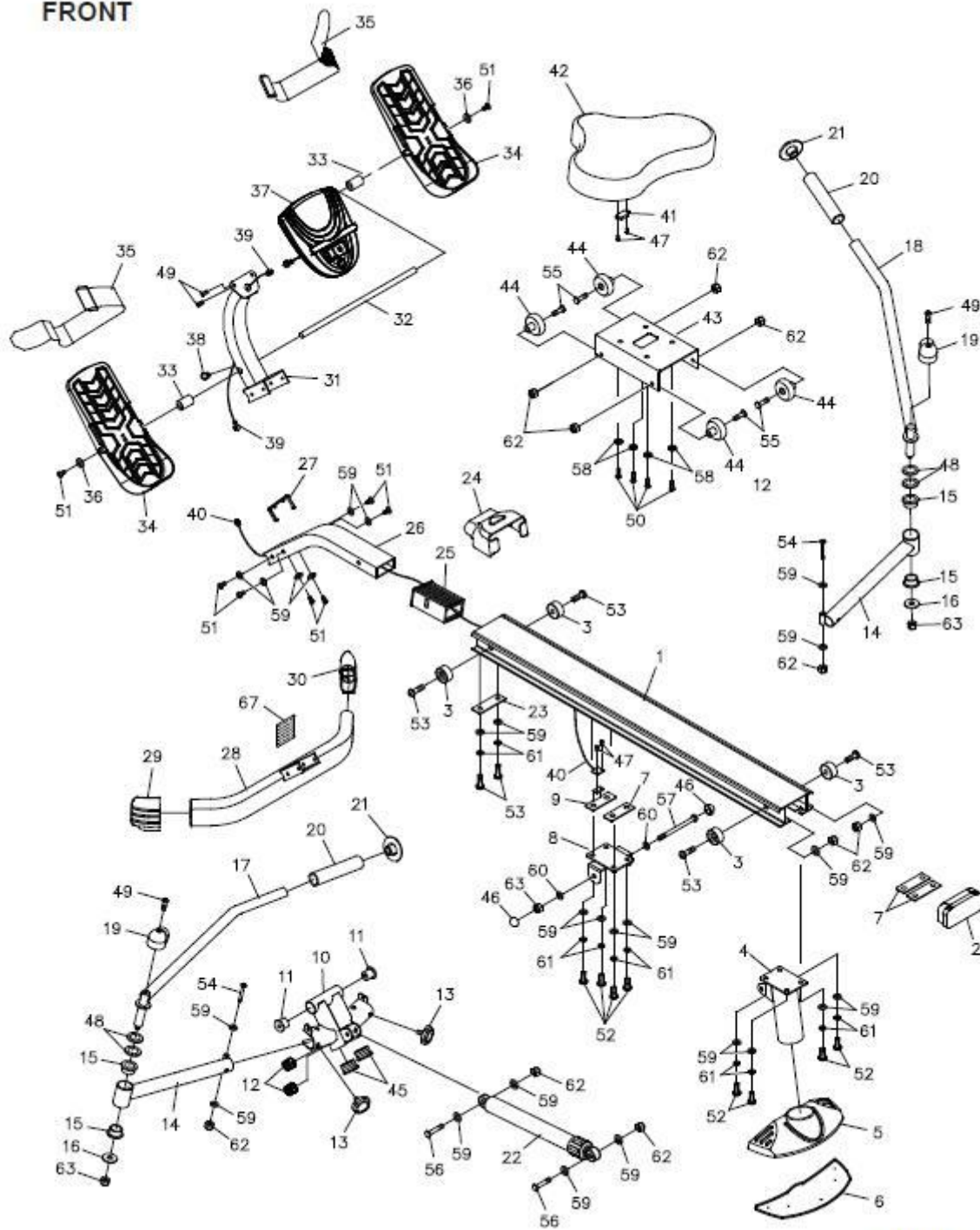
	Exercitiu intindere 1
	Exercitiu intindere 2
	Exercitiu intindere 3
	Exercitiu intindere 4

FAZA DE RELAXARE

Rolul fazei de relaxare este de a aduce corpul in starea sa normala, de a scadea pulsul si temperatura corpului.

SCHEMA

FRONT



BACK

LISTA COMPONENTE

NR.	DENUMIRE	BUC	NR.	DENUMIRE	BUC
1	SINA	1	35	CUREA PEDALA	2
2	CAPAC SINA	1	36	SAIBA MARE (M8)	2
3	OPRITOR SCAUN	4	37	CALCULATOR	1
4	SUPORT POSTERIOR	1	38	GARNITURA	1
5	CAPAC STABILIZATOR	1	39	CABLU CALCULATOR	1
6	TALPA STABILIZATOR	1	40	CABLU SENZOR	1
7	PLACUTA DE SUPORT	3	41	MAGNET	1
8	SUPORT MANERE	1	42	SCAUN	1
9	PLACUTA SUPORT SENZOR	1	43	SUPORT SCAUN	1
10	CONECTOR PIVOT	1	44	ROLE	4
11	BUCSA PIVOT	2	45	DOP ROTUND (25mm)	2
12	TAMPON	2	46	CAPAC PIULITA (M10)	2
13	ROTITA DE BLOCARE	2	47	SURUB, CAP ROTUND (M2.9x10mm)	4
14	EXTENSIE BRAT	2	48	SAIBA ONDULATA ($\varnothing 20 \times \varnothing 23.5 \times 0.5$ mm grosime)	4
15	BUCSA EXTENSIE BRAT	4	49	SURUB (M5 x 0.8 x 12 mm)	4
16	SAIBA MARE (M12)	2	50	SURUB (M6 x 1 x 15 mm)	4
17	MANER STANG	1	51	SURUB (M8 x 1.25 x 15 mm)	8
18	MANER DREPT	1	52	SURUB (M8 x 1.25 x 20 mm)	8
19	CAPAC	2	53	SURUB (M8 x 1.25 x 25 mm)	6
20	SPUMA MANER	2	54	SURUB (M8 x 1.25 x 50 mm)	2
21	CAPACE MANERE	2	55	SURUB (M8 x 1.25 x 30 mm)	4
22	PISTON	1	56	SURUB (M8 x 1.25 x 41 mm)	2
23	PLACA DE SUPORT	1	57	SURUB (M10 x 1.5 x 120 mm)	1
24	CAPAC FATA	1	58	SAIBA (M6)	4
25	MANSON	1	59	SAIBA (M8)	26
26	SUPORT FRONTAL	1	60	SAIBA (M10)	2
27	INEL	1	61	SAIBA GROWER (M8)	10
28	STABILIZATOR ANTERIOR	1	62	PIULITA (M8 x 1.25)	10
29	CAPAC	1	63	PIULITA (M10 x 1.5)	3
30	CAPAC	1	64	CHEIE IMBUS (5mm)	2
31	SUPOR T CALCULATOR	1	65	CHEIE (13mm)	1
32	AX PEDALA	1	66	MANUAL	1
33	DISTANTIER PEDALE	2	67	ETICHETE	1
34	PEDALE	2	68	SURUB (M3.5 x 15mm)	5