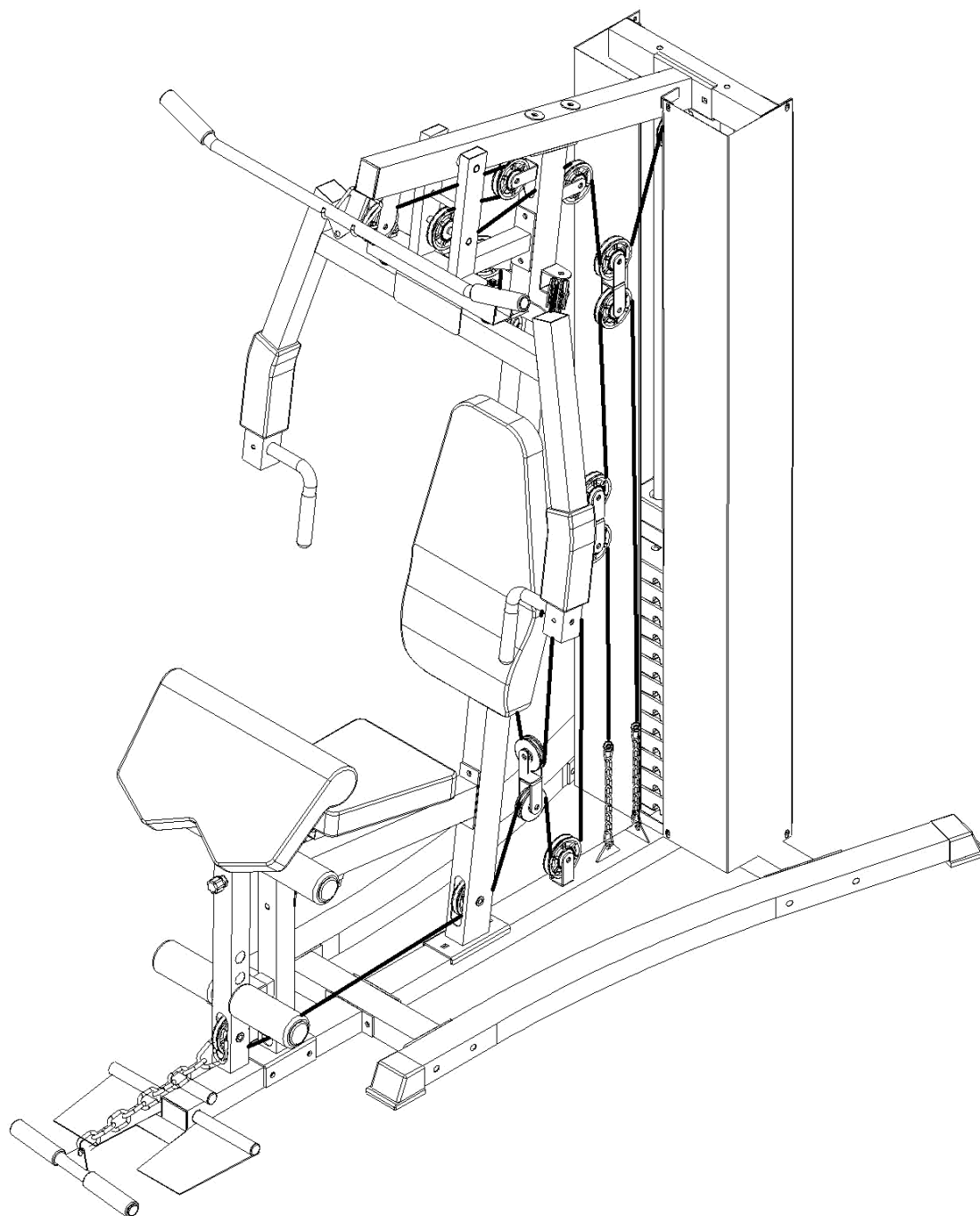


MANUAL DE UTILIZARE

Aparat Multifunctional Scud 8008T



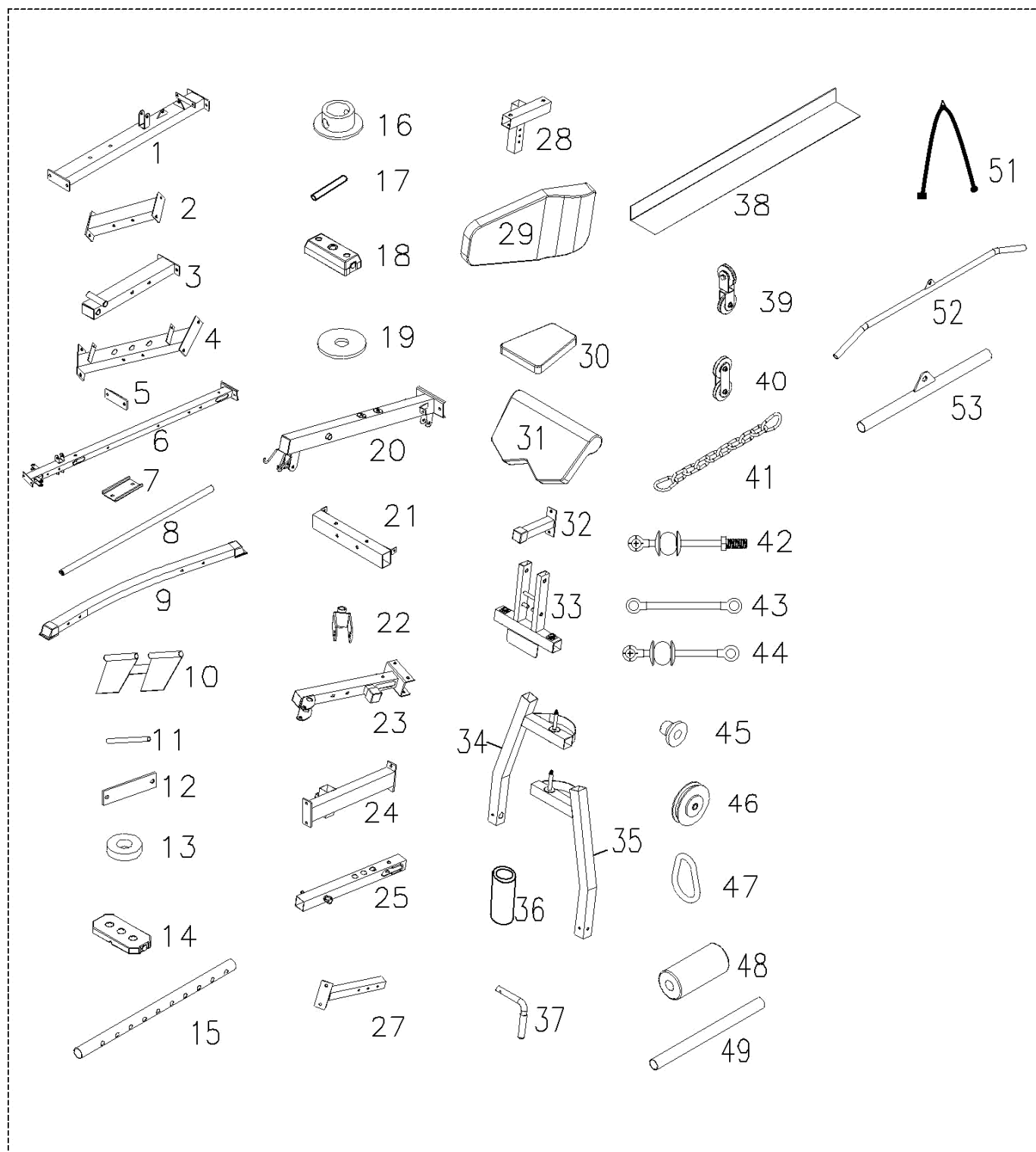
INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

Pastrati manualul pentru referinte ulterioare.

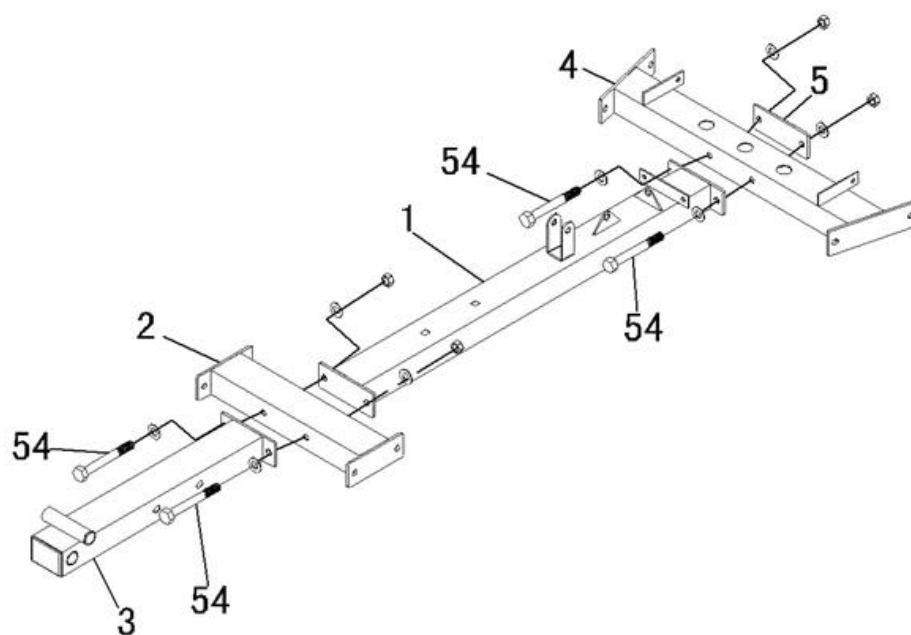
1. Este important sa cititi manualul inainte de a asambla sau utiliza produsul. O utilizare sigura si eficienta poate fi obtinuta doar daca produsul este asamblat, intretinut si utilizat corespunzator. Informati toti utilizatorii cu privire la precautii si avertizari.
2. Inainte de a incepe orice program de exercitii, consultati medicul pentru a determina daca exercitiile pot constitui un risc pentru sanatatea dvs. in urma utilizarii acestui aparat. Acest lucru este esential daca luati medicamente care va pot afecta pulsul, tensiunea sau nivelul colesterolului.
3. Atentie la semnalele corpului dvs. Exercitiile executate incorect pot dauna sanatatii dvs. Opriti exercitiul imediat daca aveti urmatoarele simptome: durere, disconfort in piept, batai neregulate ale inimii, respiratie greoaie, ameteala, greata. Daca aveti astfel de simptome, consultati medicul inainte de a continua programul de exercitii.
4. Copiii si animalele nu trebuie sa se apropie de produs. Produsul trebuie utilizat doar de catre adulti.
5. Asezati produsul pe o suprafata dreapta si solida, cu un covoras de protectie dedesubt. Lasati un spatiu liber de cel putin 0.5 m in jurul sau.
6. Inainte de a folosi aparatul, verificati toate suruburile si piulitele sa fie bine stranse.
7. Nivelul de siguranta optim al produsului poate fi mentinut doar daca examinati produsul regulat pentru semne de uzura.
8. Folositi aparatul conform indicatiilor. Daca gasiti componente defecte, sau sesizati zgomote neobisnuite la aparat, opriti utilizarea. Folositi produsul doar dupa ce problema a fost rezolvata.
9. Purtati imbracaminte potrivita atunci cand utilizati produsul. Evitati hainele largi care se pot agata de aparat.
10. Aparatul este potrivit pentru uz casnic.
11. Produsul nu este potrivit pentru uz terapeutic.
12. Atentie cand ridicati sau manevrati aparatul, pentru a nu va accidenta spatele. Va recomandam sa solicitati asistenta.

LISTA COMPONENTE

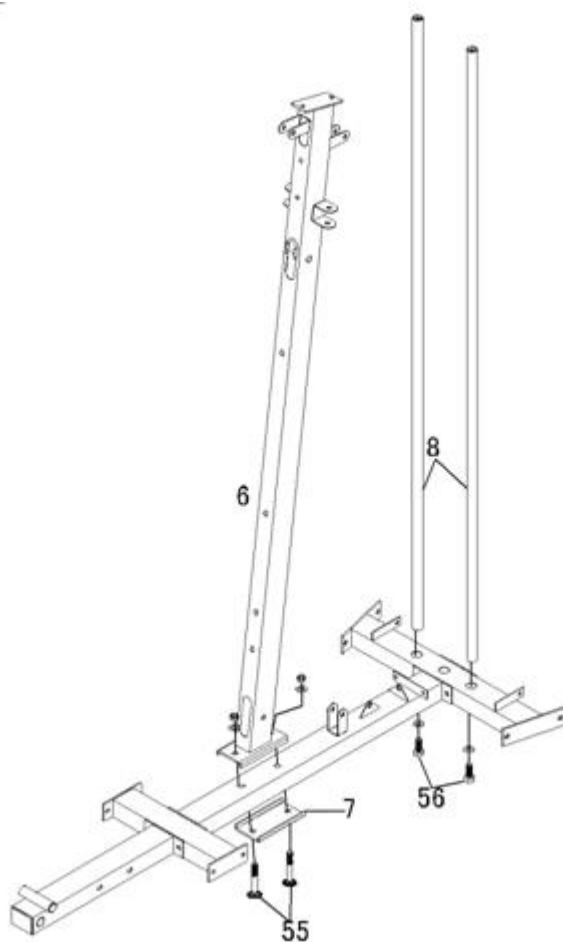
NR.	DENUMIRE	BUC.		NR.	DENUMIRE	BUC.
1	Cadru principal	1		42	Cablu bara selectoare	1
2	Baza stabilizatoare anterioara	1		43	Cablu brate fluturari	1
3	Baza principala anterioara	1		44	Cablu cu bila	2
4	Baza stabilizatoare posterioara	1		45	Bucsa metalica	8
5	Placa de suport	3		46	Scripete	18
6	Suport vertical	1		47	Clema	9
7	Placa de suport	1		48	Spuma pentru cilindri	4
8	Bare cromate	2		49	Cilindri	2
9	Baza stabilizatoare L & R	2		50	Capac	4
10	Suport talpi	2		51	Cablu	1
11	Ax suport talpi	1		52	Bara pentru scripete superior	1
12	Placute suport stabilizator L&R	2		53	Bara de tensiune	1
13	Opritor cauciucat	2		54	Surub M10*90	16
14	Greutati	17		55	Surub hexagonal M10*70	2
15	Selector greutate	1		56	Surub M10*25	2
16	Suport greutate superioara	1		57	Surub hexagonal M10*65	2
17	Inel blocare	1		58	Surub M10*55	2
18	Greutate superioara	1		59	Surub M10*65	6
19	Saiba greutate superioara	1		60	Surub M10*85	4
20	Tub de suport superior	1		61	Surub M10*70	1
21	Tub de conectare superior	1		62	Surub M8*16	10
22	Suport scripeti	2		63	Surub M8*85	2
23	Suport scaun	1		64	Surub M8*65	2
24	Tub scaun	1		65	Surub M12*150	1
25	Tub extensie	1		66	Surub M8*60	2
26	Rotita M14	1		67	Surub M10*15	2
27	Suport metalic	1		68	Surub M10*150	1
28	Tub ajustare scaun	1		69	Surub M10*45	13
29	Spatar captusit	1		70	Bolț 10*150	1
30	Scaun	1				
31	Captuseala banca Scott	1				
32	Suport	1				
33	Presa piept	1				
34	Brat drept	1				
35	Brat stang	1				
36	Protectie spuma (mare)	2				
37	Maner	2				
38	Protectie pentru greutate	2				
39	Carlig dublu scripete	1				
40	Carlig scripete	1				
41	Lant	4				



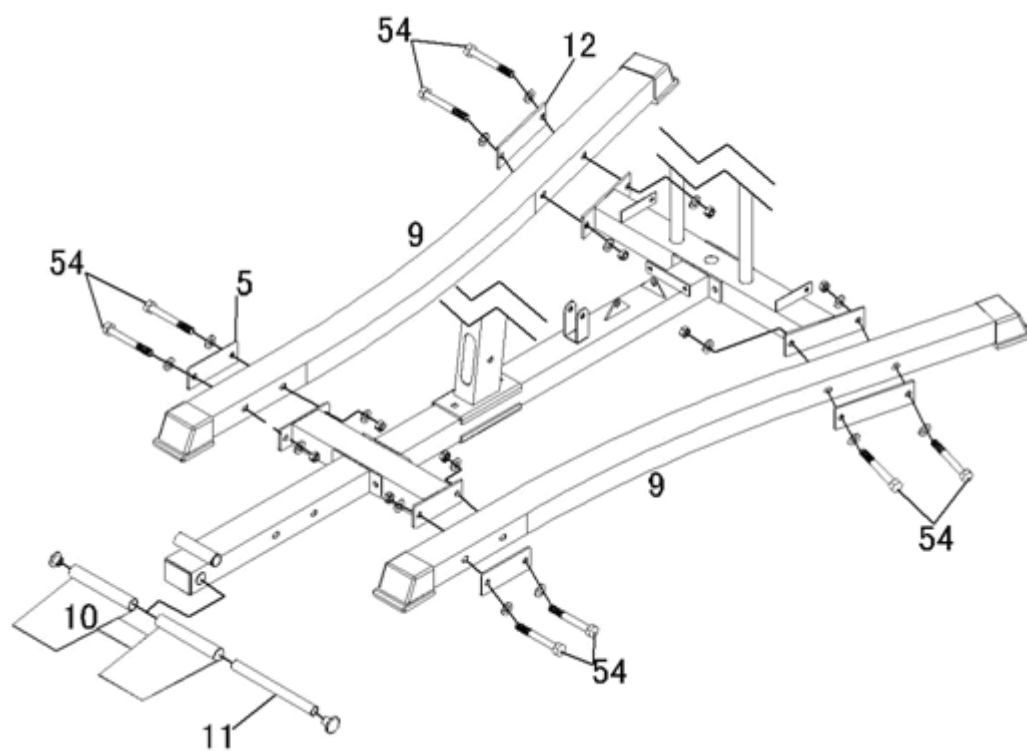
PAS 1



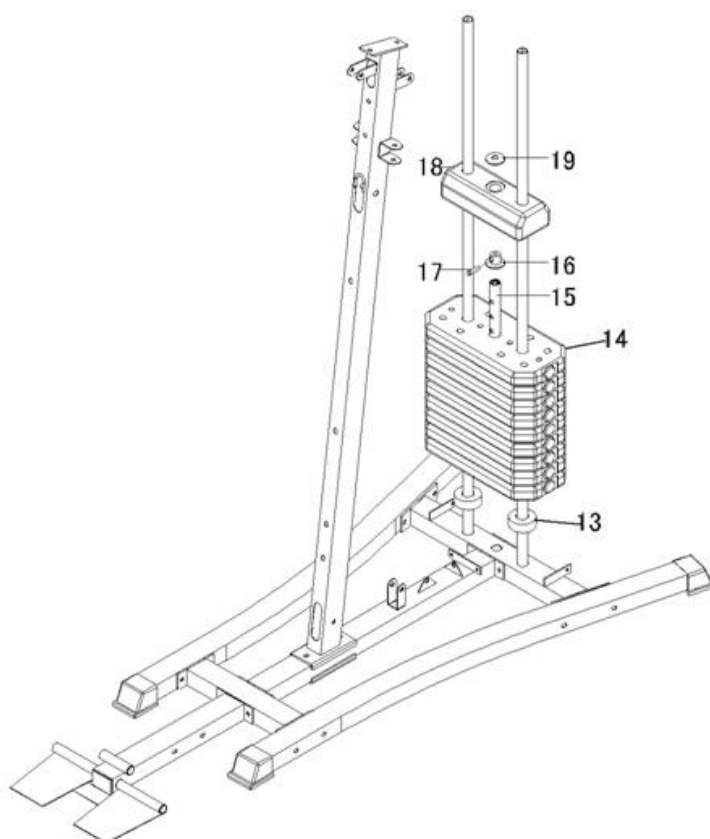
PAS 2



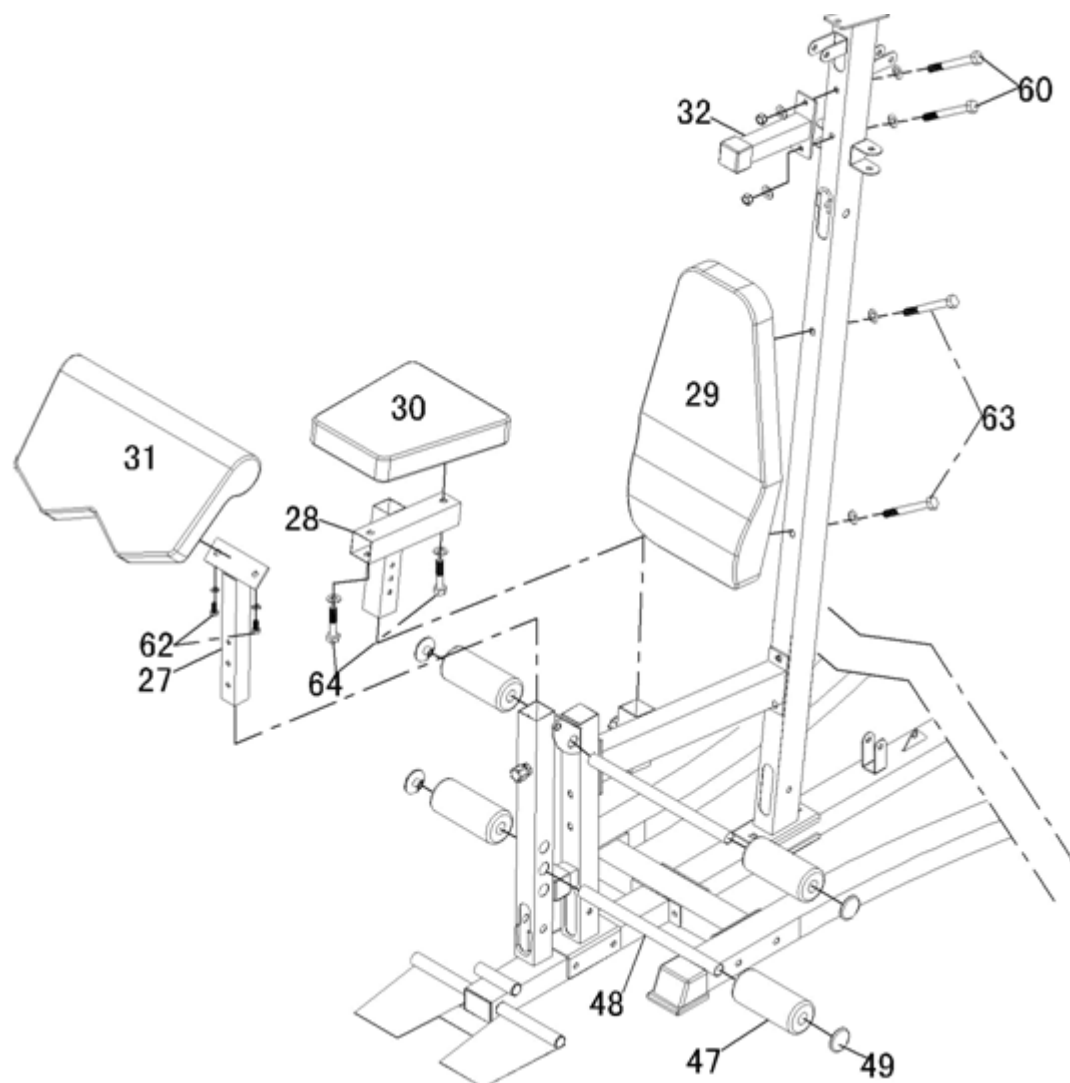
PAS 3

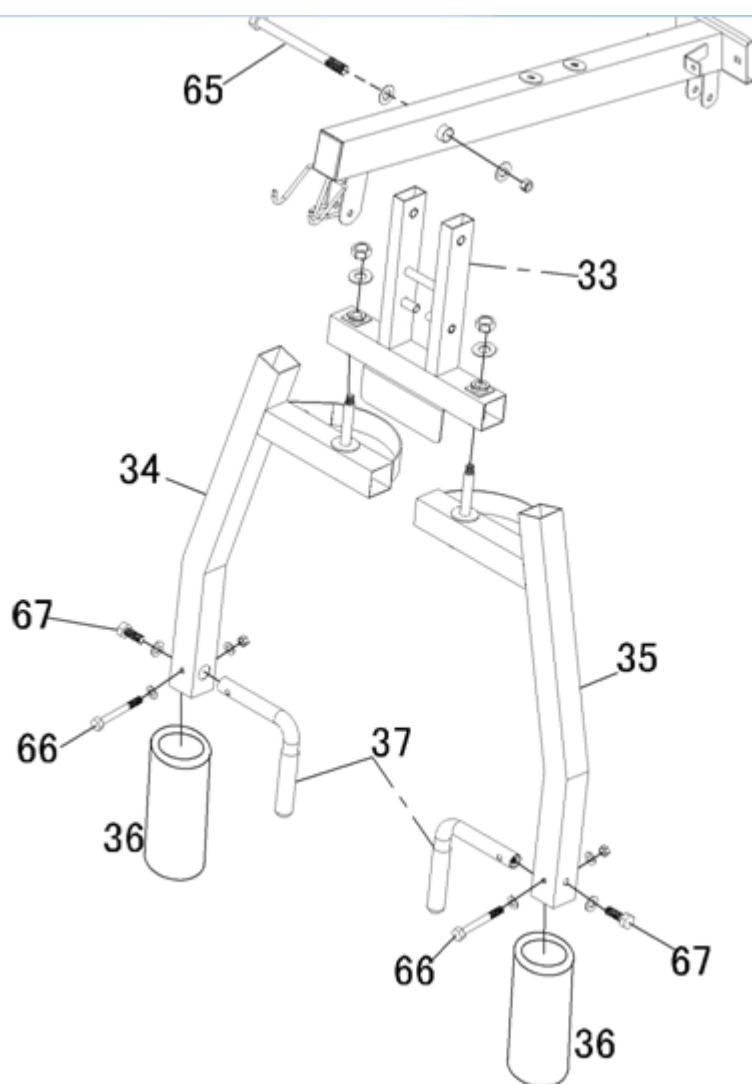


PAS 4

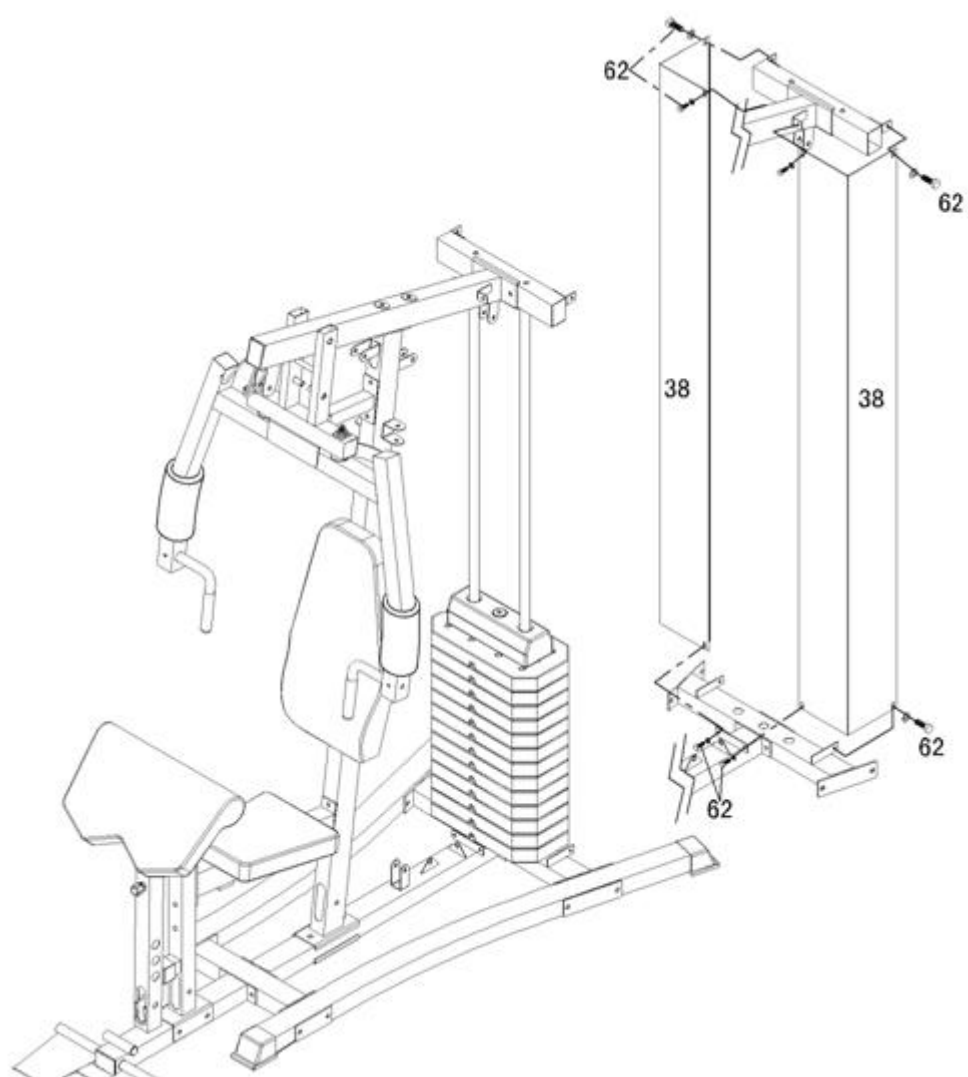


PAS 7

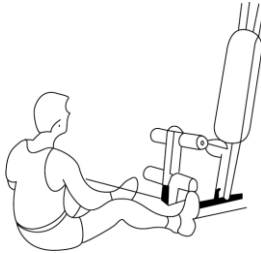
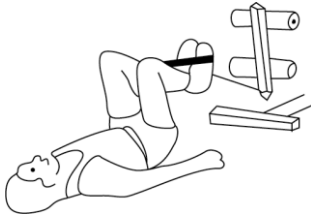
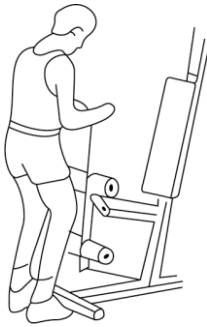
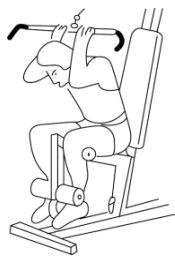


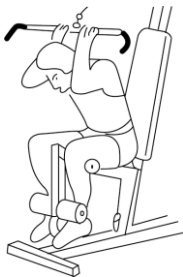
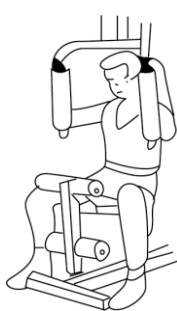


PAS 9



EXERCITII

1  RAMAT LA SCRIPETE INFERIOR ATASATI BARA "T" LA SCRIPETELE INFERIOR SPRIJINITI-VA TALPILE DE SUPORT. INDOITI USOR GENUNCHII, ARCUITI SPATELE SI TRAGETI BARA INSPRE TALIE	2  RIDICARI ALE GENUNCHILOR, ATASATI BARA "T" LA SCRIPETELE INFERIOR, STATI PE SPATE CU PICIOARELE RIDICATE SI ASEZATI BARA INTRE TALPI. "RIDICATI" GENUNCHII INSPRE PIEPT CAT DE MULT POSIBIL.	3  FLEXII BICEPS FIXATI BARA "T" LA SCRIPETELE INFERIOR, TINETI BARA IN MAINI SI STATI DREPT, CU BRATELE INTINSE. RIDICATI BARA CATRE PIEPT, CAT DE MULT POSIBIL.
4  FLEXIA ANTEBRATULUI PE BRAT FIXATI BARA "T" LA SCRIPETELE INFERIOR , ASEZATI-VA PE SCAUN SI APLECATI-VA IN FATA, APUCATI BARA SI SPRIJINITI COATELE PE SUPORTUL DE BRATE, APOI EXECUTATI FLEXII CU BARA CAT DE SUS POSIBIL.	5  FLEXIA ANTEBRATULUI PE BRAT-PRIZA INVERSA EXERCITIUL ESTE SIMILAR CU CEL ANTERIOR, DIFERENTA ESTE CA TREBUIE SA APUCATI BARA CU PALMELE ORIENTATE IN JOS, PENTRU ANTRENAREA MUSCHILOR ANTEBRATELOR.	6  FLEXIA INCHEIETURILOR FIXATI BARA "T" LA SCRIPETELE INFERIOR SI ASEZATI ANTEBRATELE PE ROLELE DE SPUMA IN TIMP CE APUCATI BARA. EXECUTATI FLEXII DE LA NIVELUL INCHEIETURILOR.
7  FLEXIA PICIOARELOR ACEST EXERCITIU SE EXECUTA CU FIECARE PICIOR PE RAND. FIXATI ROLELE DE SPUMA LA GAURA SUPERIOARA. SPRIJINITI GENUNCHIUL DE ROLA SUPERIOARA, IAR CU GAMBA RIDICATI ROLA DE SPUMA INERIOARA.	8  EXTENSIA PICIOARELOR FIXATI ROLELE DE SPUMA LA GAURA INFERIOARA, PLASATI PICIOARELE SUB ROLELE INFERIOARE. INTINDETI USOR PICIOARELE IN TIMP CE VA TINETI CU MAINILE DE PARTEA INFERIOARA A SCAUNULUI.	9  ABDOMENE FIXATI BARA "T" LA SCRIPETELE SUPERIOR, IAR ROLELE DE SPUMA LA GAURA INFERIOARA. ASEZATI-VA PICIOARELE SUB ROLELE INFERIOARE. APUCATI BARA, APLECATI-VA DE LA NIVELUL TALIEI, INSPRE INAINTE, CAT DE JOS POSIBIL.

10  PULLOVER CU BRATELE INTINSE FIXATI BARA "T" LA SCRIPETELE SUPERIOR, SPRIJINITI-VA DE SPATAR, APUCATI MANERELE CU BRATELE INTINSE. TRAGETI BARA IN JOS, CAT DE MULT POSIBIL, APLECATI-VA USOR IN FATA.	11  TRACTIUNI LA HELCOMETRU FIXATI BARA HELCOMETRU LA SCRIPETELE SUPERIOR, APUCATI MANERELE SI ASEZATI-VA COAPSELE PESTE ROLELE DE SPUMA SUPERIOARE, IAR PICIOARELE SUB ROLELE DE SPUMA INFERIOARE. ARCUITI-VA SPATELE SI TRAGETI BARA INSPRE PIEPT.	12  FLUTURARI (PEC-DEC FLYES) SPRIJINITI-VA ANTEBRATELE PE CAPTUSEALA MANERELOR SI IMPINGETI CU AJUTORUL COATELOR, NU A MAINILOR.
13  IMPINS VERTICAL 1)AJUSTATI INALTIMEA SCAUNUL ASTFEL INCAT MANERELE PRESEI PENTRU BRATE SA FIE LA NIVELUL PIEPTULUI. 2)IMPINGETI MANERELE PENTRU O EXTENSIE COMPLETA. SCHIMBATI PRIZA, DE LA ORIZONTALA LA VERTICALA, PENTRU A IZOLA DIFERITE GRUPE MUSCULARE. 3)REPETATI MISCAREA DE CATE ORI ESTE NECESAR.		

ATENTIE!

INAINTE DE A INCEPE ORICE PROGRAM DE EXERCITII CU ACTIVITATE FIZICA INTENSA, CONSULTATI MEDICUL. DE ASEMENEA, ORICE PERSOANA CARE ARE UN HANDICAP FIZIC, SUFERA DE O BOALA PENTRU O PERIOADA MAI LUNGA DE TIMP, SAU CARE ARE HIPERTENSIUNE, OBEZITATE, PROBLEME DE CIRCULATIE, ETC., TREBUIE SA CONSULTE UN MEDIC INAINTE DE A INCEPE ORICE PROGRAM DE EXERCITII. CITITI CU ATENTIE TOATE INSTRUCIUNILE DIN MANUAL INAINTE DE A ASAMBLA APARATUL.