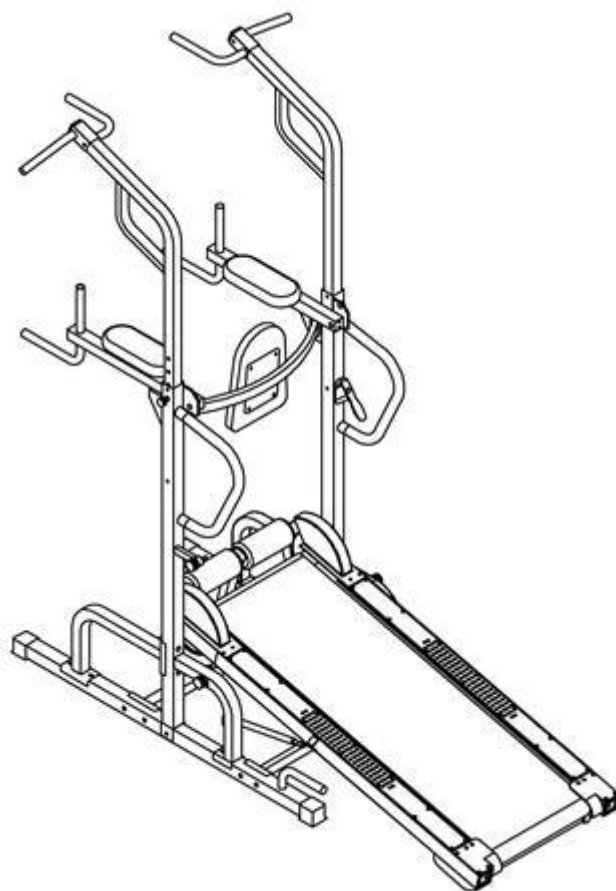




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 19985 Bandă de Alergare și Power Tower inSPORTline
Tongu



CONȚINUT

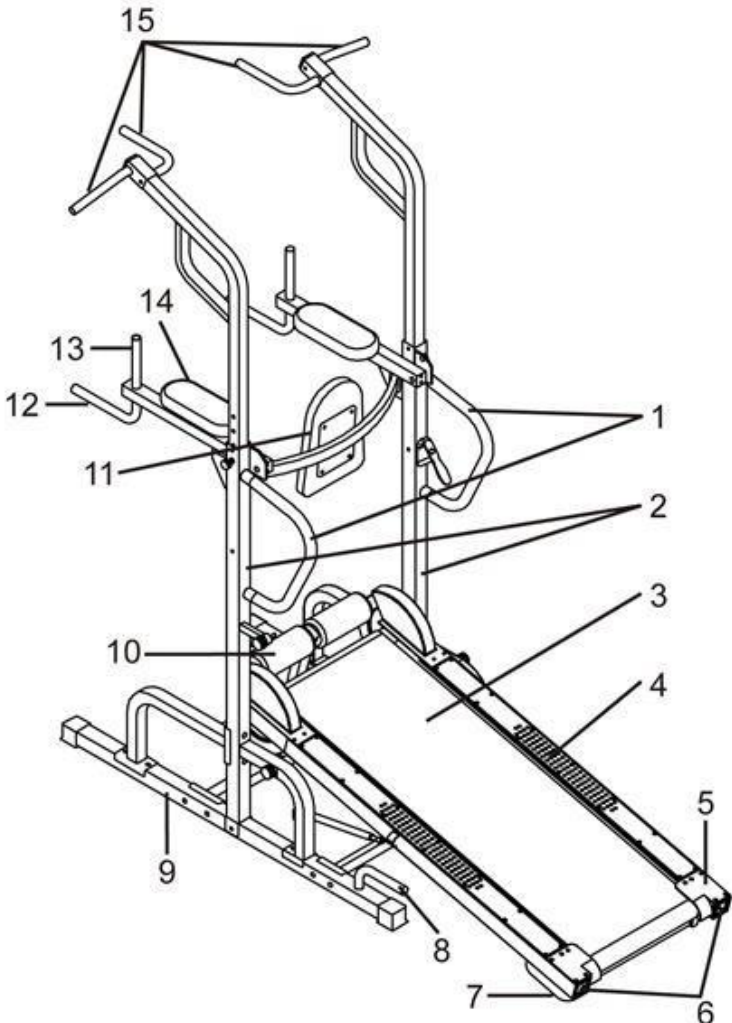
INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ.....	3
DESCRIERE PRODUS.....	4
ASAMBLARE	5
EXERCIȚI SIGURE	9
NOȚIUNI DE BAZĂ	10
EXERCIȚI DE TRACȚIUNI.....	10
EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE	11
INFORMAȚII IMPORTANTE	12
PROTECȚIA MEDIULUI.....	14
LISTA DE PIESE.....	14

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Păstrați manualul pentru referințele viitoare.
- Prindeți întotdeauna cheia de siguranță pe hainele sau cureaua înainte de a începe antrenamentul.
- Deplasați-vă natural, înainte. Nu te uita la picioarele tale. Doar o persoană poate utiliza aparatul în același timp.
- Viteza crește regulat, nu imediat.
- În caz de pericol, apăsați butonul de oprire sau scoateți cheia de siguranță.
- Părăsiți aparatul după ce nu se mai mișcă.
- Urmați instrucțiunile de asamblare. Asamblarea se poate face de către o persoană adultă.
- Păstrați-vă departe de copii și animale de companie. Nu lăsați copiii și animalele de companie nesupravegheate lângă banda de alergare. Banda de alergare este destinată doar adulților.
- Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul. Este important dacă aveți probleme de sănătate sau tratamente în curs sau dacă aveți tensiune arterială ridicată.
- Verificați periodic toate șuruburile și piulițele. Trebuie să fie strânse corespunzător. Verificați regulat banda de alergare pentru deteriorarea sau semnele de uzură. Nu folosiți banda de alergare dacă este deteriorată.
- Verificați periodic banda de alergare pentru a observa dacă sunt semne de uzură sau deteriorare. Dacă apare o margine ascuțită, nu mai folosiți banda de alergare.
- Așezați banda de alergare pe o suprafață plană, uscată și curată. Păstrați distanța de siguranță de cel puțin 0,6 m în jurul benzii de alergare. Nu o folosiți în zone umede. Nu așezați banda de alergare pe un covor gros.
- Protejați banda de alergare de umiditate și apă.
- Nu folosiți spray-uri cu aerosoli în zona din jurul benzii de alergare.
- Dacă banda de alergare funcționează, nu îndepărtați capacul de protecție. Dacă trebuie să scoateți capacul de protecție în timpul întreținerii, deconectați banda de alergare de la priză.
- Purtați întotdeauna haine sport. Nu purtați haine libere care se pot prinde. Purtați întotdeauna încălțăminte sport.
- Nu faceți exerciții decât după 40 de minute după mâncare.
- Faceți întotdeauna exerciții de încălzire înainte de antrenament.
- Nu modificați produsul.
- Faceți exerciții în mod rezonabil și nu excesiv. Dacă faceți exerciții pentru prima dată, țineți ferm mânerul până vă obișnuieți cu dispozitivul. Când este afișat RITM CARDIAC MARE, ritmul cardiac este prea mare și trebuie să reduceți ritmul.
- Orice parte a benzii de alergare nu trebuie să interfereze cu utilizatorul în timpul antrenamentului.
- Nu o folosiți în aer liber.
- Nu o expuneți la lumina directă a soarelui.
- Nu o plasați în zonele cu umiditate ridicată (pișcină, sauna, etc.)
- **Limita maximă de greutate a utilizatorului pentru banda de alergare: 130 kg**
- **Limita maximă de greutate a utilizatorului pentru power tower: 100 kg**

- **Categoria:** HC pentru uz casnic

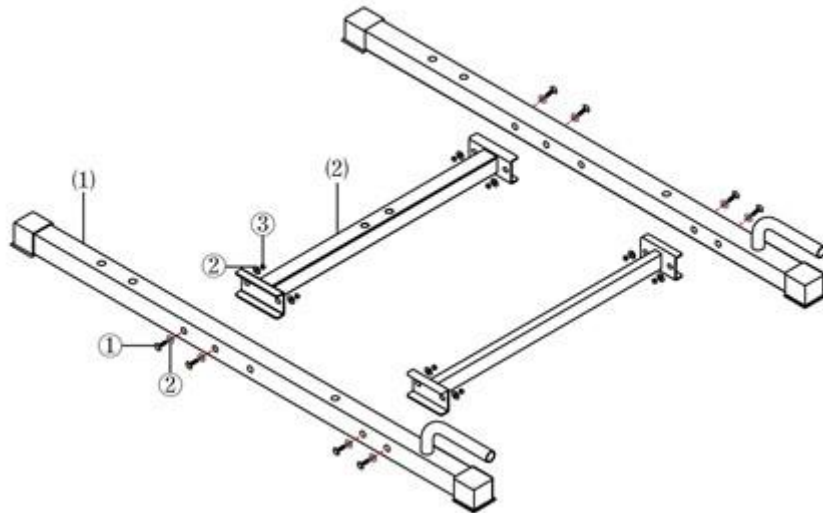
DESCRIERE PRODUS

	1. Mânere
	2. Stâlpi
	3. Banda de alergare
	4. Suport pentru picioare
	5. Capacele de capăt
	6. Șuruburi de centare suprafața de alergare
	7. Roți de transport
	8. Mânere de flotări
	9. Cadrul de jos
	10. Role pentru abdomene
	11. Spătar
	12. Mânere paralele
	13. Mânere
	14. Rezemătoare pentru brațe
	15. Mânere

ASAMBLARE

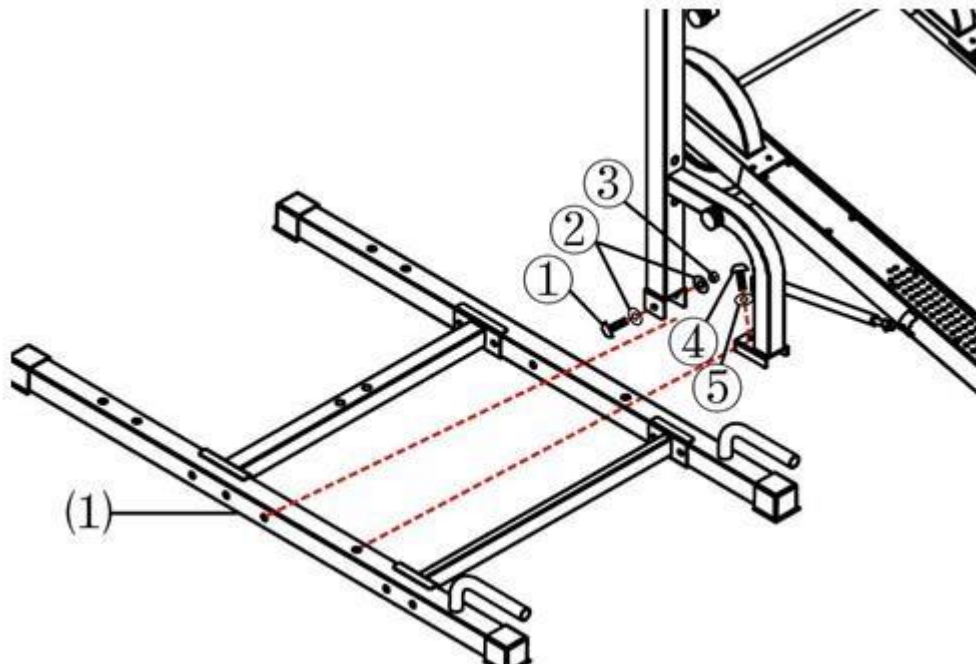
PASUL 1

Conectați cadrul de jos (1) cu tijele suport (2) cu 8 șuruburi (1), 16 șaibe (2) și 8 piulițe (3).



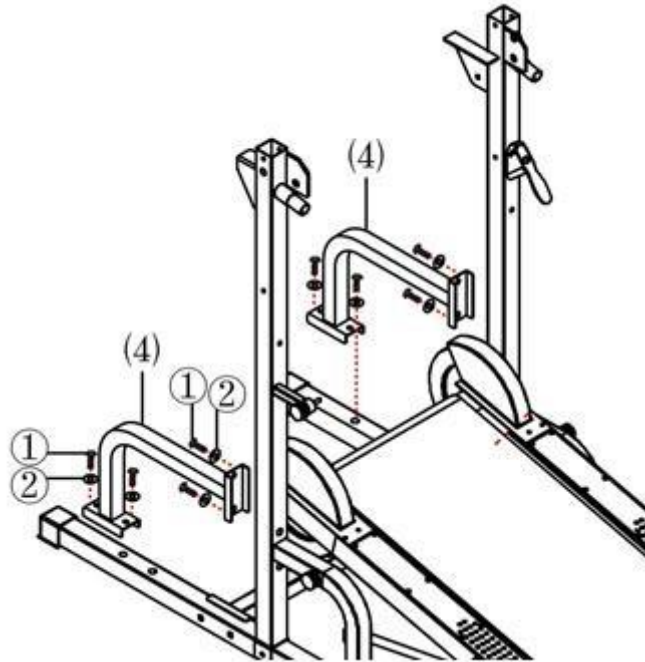
PASUL 2

Montați cadrul principal (3) la cadrul de jos (1) cu 2 șuruburi (1), 4 șaibe (2), 2 piulițe (3). După montaj brațul cadrului principal la cadrul de jos folosind 2 șuruburi (4) și 2 șaibe (5).



PASUL 3

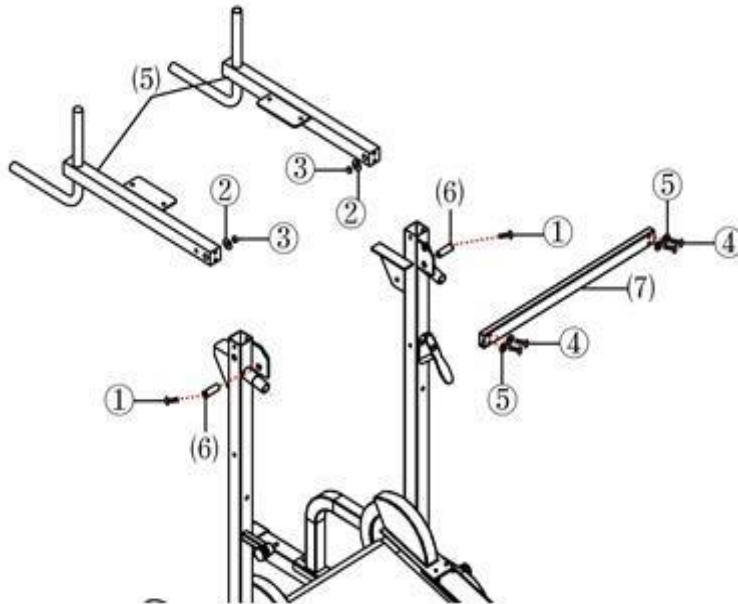
Montați suportii frontali (4) la cadrul principal și cadrul de jos cu 8 șuruburi (1) și 8 șaibe (2).



STEP 4

Montați tija de metal (6) la stâlpi și după montați barele paralele (5) pe tije de metal (6) și prindețile cu 2 șuruburi (1), 2 șaibe (2) și 2 piulițe (3).

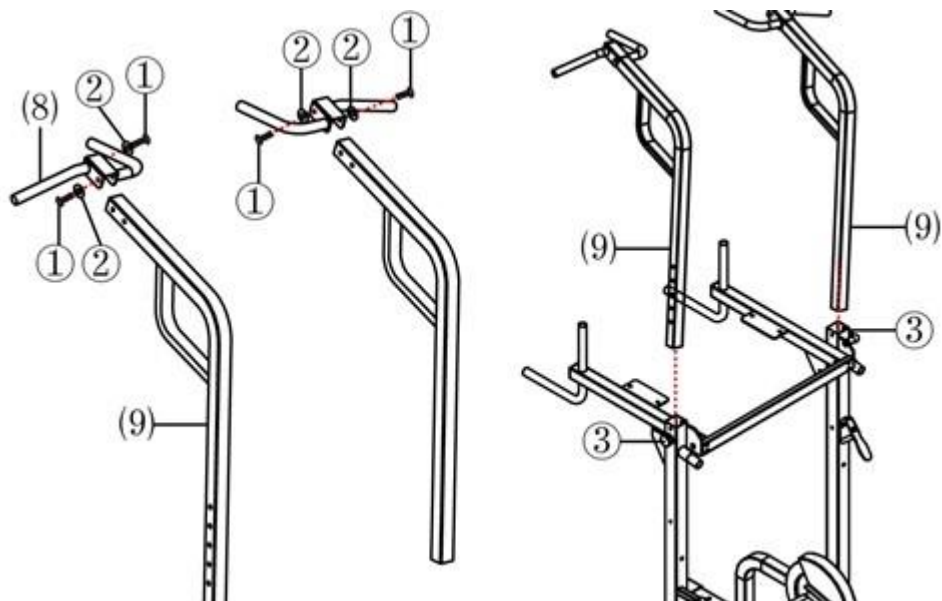
Montați tija de sprijin paralelă (7) cu 4 șuruburi (4) și 4 șaibe (5).



PASUL 5

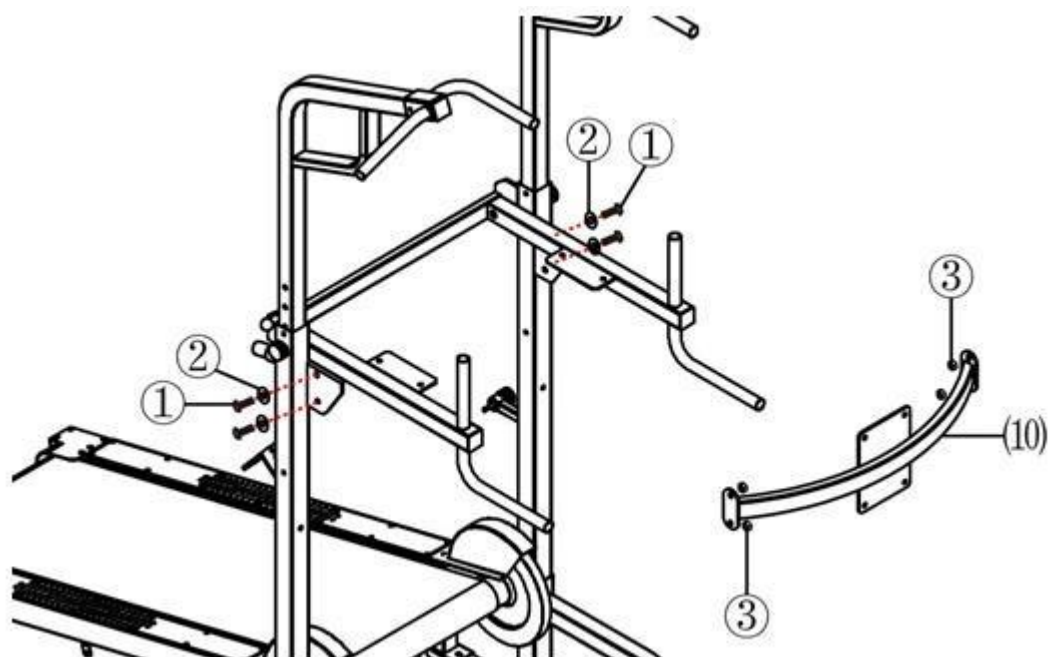
Attach the handles (8) to the support rods (9) with 4 screws (1) and 4 washers (1).

Remove the hand screws (3) on both sides and attach the support bars (9) to the appropriate position. The height of both bars must be the same. Install the hand screws (3).



PASUL 6

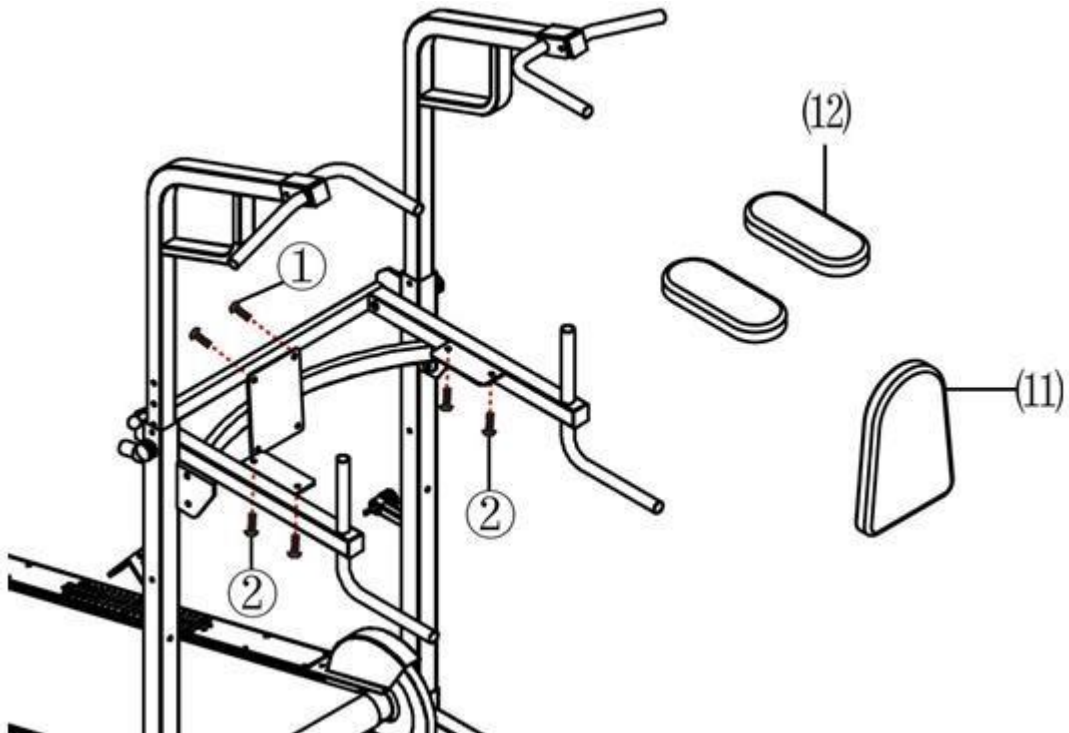
Montați bara pentru spătar (10) cu 4 șuruburi (1), 8 șaibe (2) și 4 piulițe (3).



PASUL 7

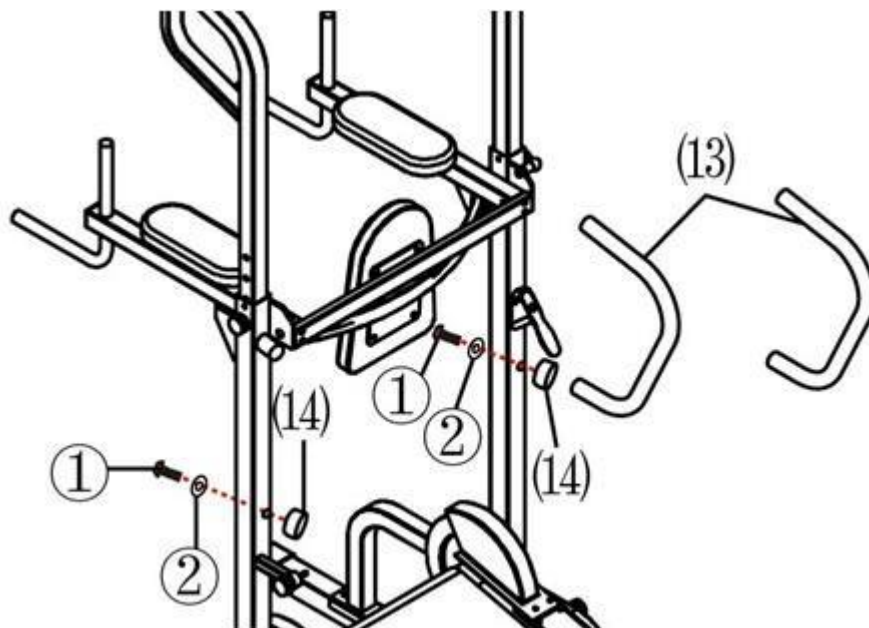
Montați spătarul (11) cu 4 șuruburi (1)

Montați cotierele (12) cu 4 șuruburi (2).



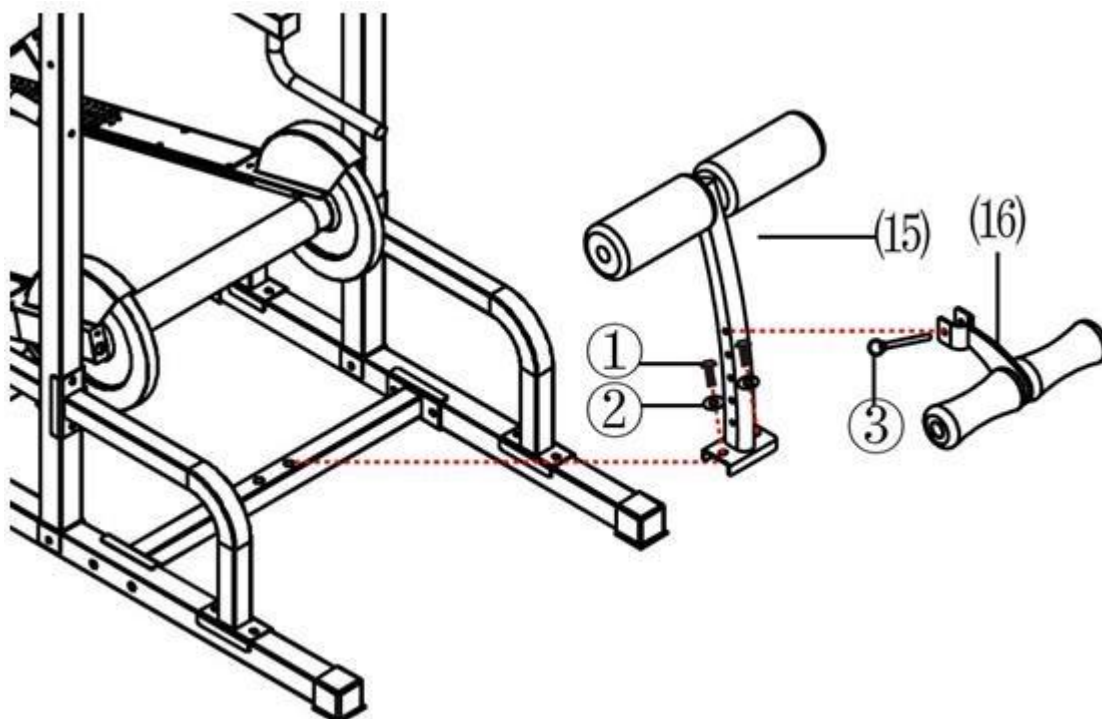
PASUL 8

Montați mânerile (13) cu 2 șuruburi (1), 2 șaibe (2) și 2 capace (14).



PASUL 9

Montați suportul pentru picioare A cu 2 șuruburi (1), 2 șaibe (2). După care montați suportul pentru brațe B cu șurubul de reglare (4) la suportul de picioare A la înălțimea dorită.



EXERCIȚI SIGURE

Vă rugăm să consultați medicul înainte de a începe orice program de exerciții. El vă poate recomanda frecvența, intensitatea și durata exercițiului în funcție de vârsta și starea dumneavoastră de sănătate. Dacă simțiți una din următoarele simptome în timpul exercițiului fizic - durere sau etanșeitate la piept, ritm cardiac neregulat, respirație, amețeli sau alte disconfort - vă rugăm să vă opriți imediat! Consultați medicul înainte de a continua antrenamentul. Dacă utilizați adesea banda de alergare, puteți alege viteza de mers regulată sau viteza de mers pe jos. Dacă nu aveți experiență sau nu sunteți sigur care este cea mai bună viteză inițială pentru dvs., consultați datele de mai jos:

Viteză 1 - 3.0 km/h	persoane cu constituție slabă
Viteză 3.0 - 4.5 km/h	persoane care nu fac exercitii deseori
Viteză 4.5 - 6.0 km/h	viteză normală de mers
Viteză 6.0 - 7.5 km/h	mers rapid
Viteză 7.5 - 9.0 km /h	jogging
Viteză 9.0 - 12.0 km/h	alergator de viteză intermediară
Viteză 12.0 - 14.5 km/h	alergător experimentat
Viteza peste 14.5 km/h	alergător excelent

ATENȚIE:

- Utilizatorii care doresc să facă exercițiu în timpul mersului trebuie să aleagă viteza de 6 km/h sau mai mică.
- Utilizatorii care doresc să facă exercițiu în timpul alergatului trebuie să aleagă viteza de 8 km/h sau mai mare.

NOȚIUNI DE BAZĂ

PREGĂTIRE

Dacă aveți mai mult de 45 de ani sau aveți probleme de sănătate și aceasta este prima dată când utilizați o banda de alergare, vă rugăm să consultați medicul înainte de a face exerciții.

Înainte de a utiliza banda de alergare motorizată, vă rugăm să stați deoparte și să aflați cum să o utilizați, de ex. cum să o porniți, să o opriți și să o reglați viteza. O puteți folosi după ce vă familiarizați cu funcțiile sale. Apoi stați pe șinele laterale antiderapante din plastic și prindeți balustrada cu ambele mâini. Porniți banda de alergare și setați o viteză mică (1,6 - 3,2 km/h), stați drept, priviți înainte și încercați să călcați de câteva ori pe suprafața de rulare cu un picior. Apoi urcați pe suprafața de alergare și începeți să faceți exerciții fizice. După ce v-ați adaptat, puteți crește lent viteza până la 3 - 5 km/h și mențineți această viteză pentru aproximativ 10 minute. După aceea, opriți încet banda.

EXERCIȚII

Stai deoparte pentru a afla cum să acționezi aparatul (reglarea vitezei și înclinării). Începeți să faceți exerciții fizice după ce vă familiarizați cu funcțiile. Parcurgeți 1 km într-un ritm constant și înregistrați timpul necesar, care poate fi de aproximativ 15-25 de minute. Mergeți 1 km cu 4,8 km/h (aveți nevoie de aproximativ 12 minute). După finalizarea cu succes a acestui exercițiu de câteva ori, vă puteți ajusta la o viteză și o înclinație mai mare. Faceți un exercițiu bun de 30 de minute. Când faci exerciții de mers nu te grăbi. Exercițiul fizic îți îmbunătățește sănătatea.

FRECVENȚĂ

Frecvența optimă a exercițiului este de 3-5 ori pe săptămână timp de 15-60 min. Este mai bine să faceți o programare mai întâi și să nu faceți exerciții aleatorii. Puteți controla intensitatea mișcării prin reglarea vitezei și înclinării. Vă sugerăm să nu setați înclinația la începutul exercițiului. Când doriți să creșteți intensitatea exercițiului, schimbarea înclinării va fi cea mai eficientă.

CUM SĂ FACI EXERCIȚII

Cel mai bine este ca fiecare exercițiu să dureze 15-20 min. Încălziți-vă timp de 2 minute parcurgând 4,8 km/h, apoi creșteți viteza la 5,3 km/h, apoi 5,8 km/h. Fiecare secțiune ar trebui să dureze aproximativ 2 minute. Apoi adăugați 0,3 km/h pe 2 minute, până când respirația este mai alertă (totuși, nu ar trebui să ai dificultăți). Continuă exercițiul cu această viteză. Dacă simțiți că este greu să respirați, scădeți viteza cu 0,3 km/h. În final, lăsați 4 minute pentru a reduce viteza în cele din urmă. Dacă găsiți intensificarea intensității prin creșterea vitezei prea tare, puteți crește înclinația încet. Doar o mică ajustare poate crește foarte mult intensitatea.

ARDEREA CALORIILOR - Acest mod vă permite să ardeți calorii. Vă încălziți 5 minute cu o viteză de 4-4,8 km/h, apoi se adaugă 0,3 km/h la fiecare 2 minute. Continuați să creșteți viteza până când credeți că este o provocare să faceți exercițiul continuu timp de 45 de minute. Pentru a crește intensitatea, puteți încerca să faceți exerciții fizice timp de 1 oră cu această viteză. Puteți face exerciții fizice în timp ce vizionați programul preferat. Adăugați 0,3 km/h viteză de fiecare dată când vedeți reclame și reveniți la viteza anterioară până la sfârșitul reclamei, astfel încât să creșteți intensitatea doar în timpul reclamelor. Încetiniți cel puțin 4 minute.

ÎMBRĂCĂMINTE

Tot ce îți trebuie este o pereche de pantofi, care îți stau confortabil pe picioare și în același timp, să nu se lipească de obiecte străine de talpa lor, astfel încât să nu transporte murdărie pe suprafața de alergare și pe placa de alergare. Mizeria și alte materii străine le-ar putea deteriora pe amândouă. Ar trebui să porți haine confortabile.

EXERCIȚII DE TRACȚIUNI

Tracțiunile la bară și diversele variante ale acestora sunt considerate unul dintre cele mai bune exerciții pentru dezvoltarea jumătății superioare a corpului.

Bara de tracțiuni este perfectă pentru exercițiile fizice. Diferite variații de exerciții pe bara pot exercita perfect diferite părți ale corpului fără a fi nevoie să mergi la centrul de fitness.

Atunci când faci exerciții pe bară de tracțiune lucați cu propria greutate și aveți un risc mai mic de rănire. Desigur, presupunând că folosiți tehnica potrivită. Aceste exerciții cresc forța generală a corpului.

Exercițiile fizice implică o cantitate mare de mușchi în jumătatea superioară a corpului.

Tehnica incorectă implică biceps și umeri, menținând astfel mușchii spatelui neutilizați.

În timpul exercițiului cu tehnica greșită, nu există dezvoltare a mușchilor spatelui din cauza folosiri insuficiente. Drept urmare, exercițiile fizice devin ineficiente.

Tracțiunile sunt cea mai importantă tehnică și necesită o mișcare lentă. Fără „leagănare” sau îndoire.

Tracțiunile

- Prindere îngustă - în principal partea centrală a mușchilor spatelui
- Prindere clasică pe lățimea umărului - mușchii mijlocii și externi sunt folosiți uniform
- Prindere largă (recomandată) - în principal exteriorul mușchilor spatelui

Prindere pe submâna



Implicarea bicepsului poate face exercițiul mai ușor și prin urmare, este mai preferat de începători. Dacă doriți să lucrați pe lățimea mușchilor spatelui, cu siguranță nu veți realiza acest lucru cu opțiunea „mai simplă”.

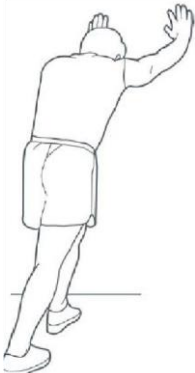


Exerciții de tracțiuni pentru abdominali

Abdomenul poate fi antrenat cu ajutorul barei de tracțiuni. Este un exercițiu destul de provocator, dar este mai eficient în dezvoltarea mușchilor abdominali.

EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE

Este mai bine să faceți câteva exerciții de încălzire înainte de alergare. Mușchii încălziți sunt ușor de întins, așa că ia-ți timp pentru a face 5-10 minute de încălzire. Repetați fiecare exercițiu prezentat în imaginile de mai jos

	<p>Aplecări frontale</p> <p>Înclinați-vă încet spatele de umeri. Ține-ți spatele și brațele relaxate în timp ce te întinzi în jos până la degetele de la picioare. Faceți-l cât puteți și mențineți poziția timp de 15 secunde. Îndoiti-vă ușor genunchii.</p> <p>Repetăți de aprox. 3 ori.</p>
	<p>Întinderi mușchii pulpei</p> <p>Stai și întinde piciorul drept. Sprijiniți talpa piciorului stâng de interiorul dreptului. Întindeți brațul drept de-a lungul piciorului drept, cât puteți. Țineți timp de 15 secunde și relaxați-vă. Repetați acelaș proces cu piciorul stâng și brațul stâng.</p> <p>Repetăți de aprox. 3 ori.</p>

	<p>Întinderi gambe și tendonul lui Achilles</p> <p>Sprrijiniți-vă de un perete cu piciorul stâng în fața celui drept și brațele înainte. Întinde piciorul drept și ține piciorul stâng pe podea. Indoaie piciorul stang si apleaca-te înainte mișcând șoldul drept în direcția peretelui. Mențineți poziția timp de 30-40 de secunde. Păstrați piciorul întins și repetați exercițiile fizice cu celălalt picior. Repetați de aprox. 3 ori.</p>
	<p>Întinderi cvadricepși</p> <p>Sprrijiniți-vă de un perete cu o mână. Duceți mâna în jos și în spatele tău. Ridicați piciorul drept sau stânga spre fesă cât mai sus. Prindeți cu mâna piciorul și păstrați timp de 30 de secunde poziția și repetați de două ori pentru fiecare picior. Repetați de aprox. 3 ori.</p>
	<p>Întinderi coapse interioare</p> <p>Stați pe podea și așezați-vă picioarele talpă pe talpă. Genunchii sunt orientați spre exterior. Trageți-vă picioarele cât mai aproape de inghinal. Apăsați genunchii cu atenție în jos. Păstrați această poziție timp de 30-40 de secunde, dacă este posibil. Repetați de aprox. 3 ori.</p>

INFORMAȚII IMPORTANTE

- Orice altă utilizare este interzisă și poate fi periculoasă pentru utilizatori. Nu suntem responsabili pentru nicio vătămare cauzată de utilizarea necorespunzătoare și interzisă a acesteia.
- Consultați medicul înainte de a începe antrenamentul pe banda de alergare. Medicul dumneavoastră ar trebui să evalueze dacă sunteți apt pentru a utiliza aparatul și cât de mult efort puteți face. Exercițierea incorectă sau schimbarea bruscă a poziției corpului vă pot dăuna sănătății.
- Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă aveți dureri, greață, respirație greoaie sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiului fizic, opriți imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, contactați imediat medical.
- Această banda de alergare nu este potrivită în scopuri profesionale sau medicale. De asemenea, nu poate fi utilizat în scopuri de vindecare.
- Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta oferă numai informații aproximative despre frecvența cardiacă medie și orice frecvență de puls sugerată nu este obligatorie medical. Datele acumulate pot să nu fie întotdeauna corecte cu privire la factorii umani și de mediu incontrolabili.

MENTENANȚĂ

CURĂȚARE

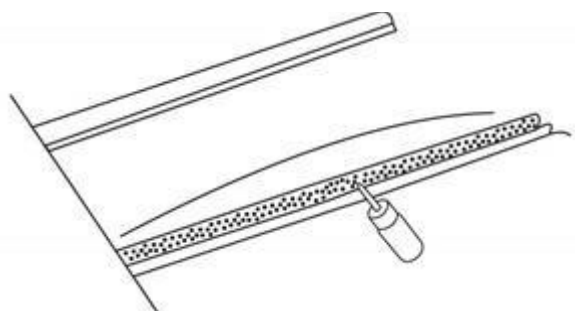
Curățați regulat suprafața și banda de alergare de praf și murdărie cu o cârpă umedă și o cantitate mică de detergent nonagresiv.

Always clean the machine from sweat after use. Curățați întotdeauna aparatul de transpirație după utilizare.

LUBREFIERE

Verificați suprafața de alergare în mod regulat pentru lubrifiere. Dacă este necesar, ungeți suprafața de alergare. Se recomandă monitorizarea nivelului de lubrifiant în fiecare lună.

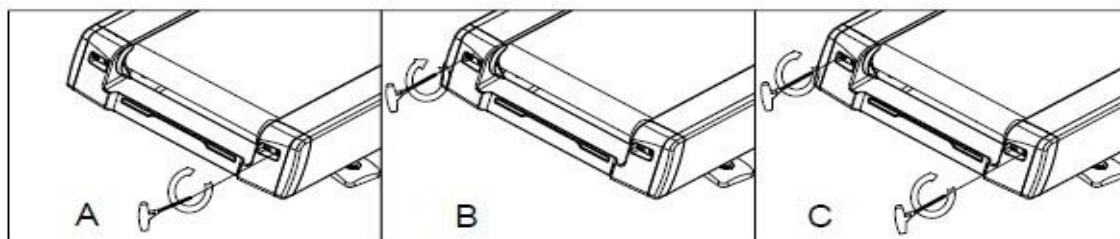
Ridicați suprafața pe o parte și aplicați lubrifiantul uniform și cât mai aproape de centru. Repetați procesul pe partea cealaltă. Apoi mergeți pe suprafață timp de 5 min. Folosiți numai un lubrifiant siliconic de la furnizorul dvs.



CENTRARE SUPRAFAȚĂ DE ALERGARE PE MIJLOC ȘI TENSIONARE

Este necesară reglarea suprafeței la cele mai bune condiții pentru o utilizare mai bună a benzii de alergare. Puneți suprafața de alergare a benzii de alergare pe centru. Așezați banda de alunecare motorizată pe pământul neted. Observați dacă suprafața de alergare are abaterea. Dacă suprafața de alergare se abate spre dreapta, scoateți cheia de siguranță și deconectați-o. Rotiți șurubul de reglare din dreapta în sens de mers a acelor de ceas cu 1/4 rotire, conectați cablul de alimentare și cheia de siguranță - suprafața începe să funcționeze. Urmăriți abaterile suprafeței de alergare. Repetați pașii de mai sus până când suprafața de alergare este la mijloc.

- **Poza A, B.** Dacă suprafața de alergare se abate spre stânga, scoateți cheia de siguranță și deconectați banda de alergare de la curent. Rotiți șurubul de reglare dreapta sau stânga în sensul de mers a acelor de ceas 1/4 rotiri, apoi conectați cablul de alimentare și cheia de siguranță. Suprafața începe să meargă. Urmărește dacă suprafața încă mai merge în lateral. Repetați pașii de mai sus până când suprafața de rulare este centrată.
- **Poza C.** După reglarea de mai sus sau utilizarea îndelungată, suprafața de alergare s-ar putea detensiona și va trebui să o reglați. Trageți cheia de siguranță și cablul de alimentare și rotiți șuruburile de reglare stânga și dreapta în sens de mers a celor de ceas 1/4 rotire. Conectați banda de alergare înapoi la curent și introduceți cheia de siguranță - suprafața începe să funcționeze. Apoi stai pe banda de alergare pentru a-i confirma da este bine tensionată. Repetați pașii de mai sus, până când cureaua de rulare este strânsă corect (**imaginea C**).



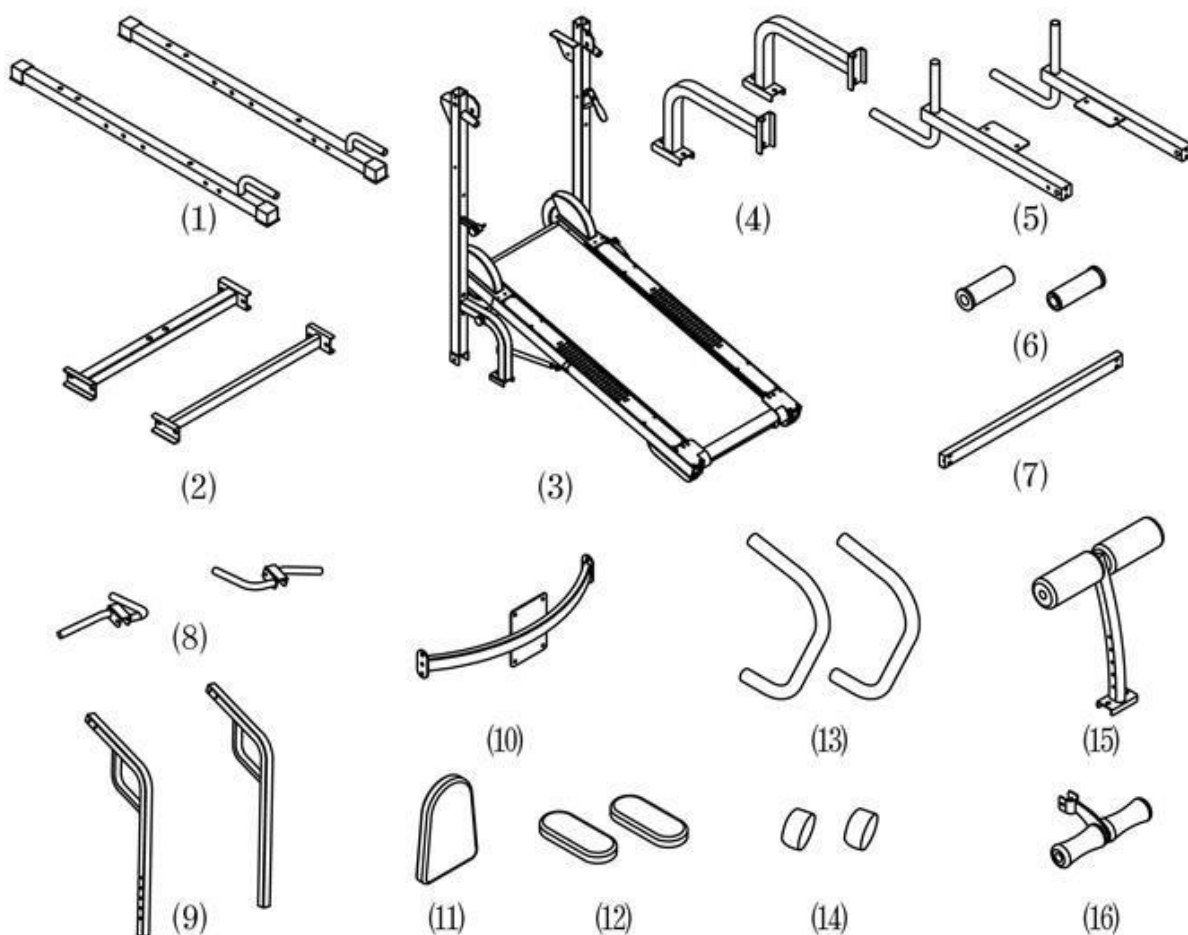
PROTECȚIA MEDIULUI



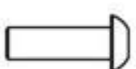
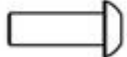
După expirarea duratei de viață a produsului sau dacă repararea este posibilă dar nerentabilă, aruncați conform legilor locale și ecologic în cel mai apropiat loc de colectare de deșeuri.

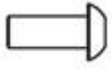












Prin eliminarea corespunzătoare veți proteja mediul și sursele naturale. Mai mult, puteți ajuta la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur de modul de aruncare corectă, cereți sfatul autorităților locale pentru a evita încălcarea legii sau sancțiuni.

Nu puneți bateriile printre deșeurile menajere, ci aruncați-le în locuri special amenajate pentru ele.

LISTA DE PIESE



			
M10*70 – 10 buc.	M10*20 – 12 buc.	M8*70 – 2 buc.	M8*65 – 2 buc.

			
M8*55 – 4 buc.	M8*30 – 4 buc.	M8*20 – 4 buc.	M8*16 – 8 buc.
			
M10 – 10 buc.	M8 – 6 buc.	Safety pin – 1 buc.	Ø10 – 32 buc.
			 
Ø8 – 20 buc.	Lubrication oil – 1 buc.	Inbus – 4, 6 mm	Șurubelniță – 1 buc. Cheie 17/19 – 1 buc.

Nr.	Nume	Can.	Nr.	Nume	Can.
1	Carul de jos	2	18	Șurub M10x20	12
2	Suport cadru	2	19	Șurub M8x70	2
3	Cadrul principal	1	20	Șurub M8x65	2
4	Stabilizator frontal	2	21	Șurub M8x55	4
5	Bare paralele	2	22	Șurub M8x30	4
6	Tije de metal	2	23	Șurub M8x20	4
7	Suport cadru	1	24	Șurub M8x16	8
8	Mânere	2	25	Șurub M10	10
9	Suport mânere	2	26	Șurub M8	6
10	Suport cadru	1	27	Cui de siguranță	1
11	Spătar	1	28	Șaibă plată Ø10	32
12	Cotiere	2	29	Șaibă plată Ø8	20
13	Mânere	2	30	Ulei de lubrefiere	1
14	Capac plat	2	31	Inbus 4 și 6 mm	2
15	Suport picioare A	1	32	Șurubelniță	1
16	Suport picioare B	1	33	Cheie 17/19	1
17	Șurub M10x70	10	35	Manual	1