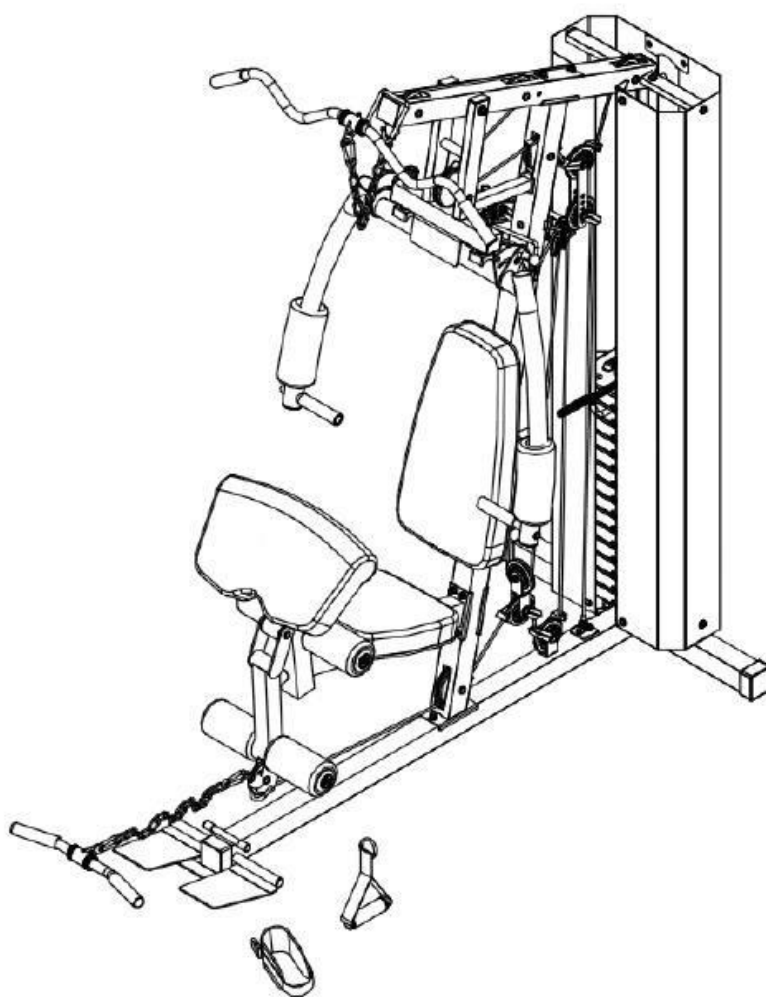




MANUAL DE UTILIZARE – RO

IN 20805 Aparat Multifuncțional inSPORTline Profigym C75 (HG-5002)



CONȚINUT

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ.....	2
LISTA DE PIESE.....	3
ASAMBLARE	11
PASUL 1	11
PASUL 2	12
PASUL 3	13

PASUL 4	14
PASUL 5	15
PASUL 6	16
PASUL 7	17
PASUL 8	18
PASUL 9	22
PASUL 10	24
PASUL 11	25
PASUL 12	28
PASUL 13	30
PASUL 14	31
DIAGRAMĂ	32
MONTARE STIVEI DE GREUTĂȚI.....	33
AJUSTAREA REZISTENȚEI CABLULUI	33
INSTRUCȚIUNI DE SETARE LACĂT	33
DIAGRAMĂ DE REZISTENȚĂ GREUTĂȚI	34
INSTRUCȚIUNI DE ÎNCĂLZIRE	35
MENTENANȚĂ.....	36
PROTECȚIA MEDIULUI.....	36

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Vă mulțumim că ați cumpărat acest produs. Citiți cu atenție manualul înainte de a începe **asamblarea** și înainte de a utiliza produsul. Păstrați acest manual pentru referințe viitoare. În caz de îndoială, contactați un **serviciu** de specialitate.
- Do not make unauthorized product modifications. Înainte de a **termina asamblarea**, verificați dacă toate componentele sunt complete și integritate. Folosiți numai piese de schimb și accesorii originale. Nu faceți modificări neautorizate ale produsului.
- Asamblarea poate fi făcută doar de un adult. Verificați dacă produsul este asamblat corespunzător și ferm înainte de utilizare. Dispozitivul trebuie să funcționeze corect pentru a evita rănirea utilizatorului. Dacă dispozitivul nu funcționează corect, prezintă semne de deteriorare sau uzură, opriți-vă imediat. Piesele deteriorate sau uzate trebuie înlocuite imediat.
- Consultați-vă cu medicul dumneavoastră înainte de a începe un program de exercițiu.
- Păstrați aparatul departe de copii și animale de companie.
- Faceți întotdeauna exerciții de încălzire înainte de a începe programul de exerciții.
- Citiți și urmați toate instrucțiunile și avertismentele.
- Așezați dispozitivul pe o suprafață plană, curată, uscată. Păstrați o distanță sigură de minim 0,6 m față de alte obiecte din jurul aparatului.
- Nu folosiți în aer liber.
- Nu modificați dispozitivul.
- Verificați dacă toate șuruburile și piulițele sunt strânse înainte de fiecare exercițiu. Nu folosiți produsul dacă este deteriorat.
- Exersați în mod rezonabil și atent, nu exagerați cu exercițiul fizic. Mișcările nu trebuie să fie prea bruște pentru a evita rănirea utilizatorului.

- Nu vă țineți respirația în timpul exercițiului.
- Faceți exerciții corect și adecvat. Sarcinile mari pot duce la complicații de sănătate.
- Păstrați îmbrăcămintea și părțile corpului departe de părțile mobile pentru a preveni rănirea. Luați haine sport adecvate, inclusiv încălțăminte sport.
- Aveți grijă de sănătatea dvs. și alegeți inițial un ritm mai lent. Același lucru este util după o pauză mai lungă de exerciții fizice. În timp, puteți lucra către un ritm mai intens.
- Exercițiul necorespunzător sau nerespectarea măsurilor de siguranță poate duce la vătămări grave sau daune ale echipamentului. În caz de îndoială sau incertitudine, contactați un service specializat sau un dealer.
- Nu depășiți niciodată limitele de greutate menționate.
- Dați atenție la semnalele corpului. În caz de reacții fizice negative, opriți imediat exercițiile fizice și contactați medicul.
- **Categorie:** H pentru uz casnic
- **Greutate:** 99 kg **Greutatea maximă a utilizatorului:** 136 kg

LISTA DE PIESE

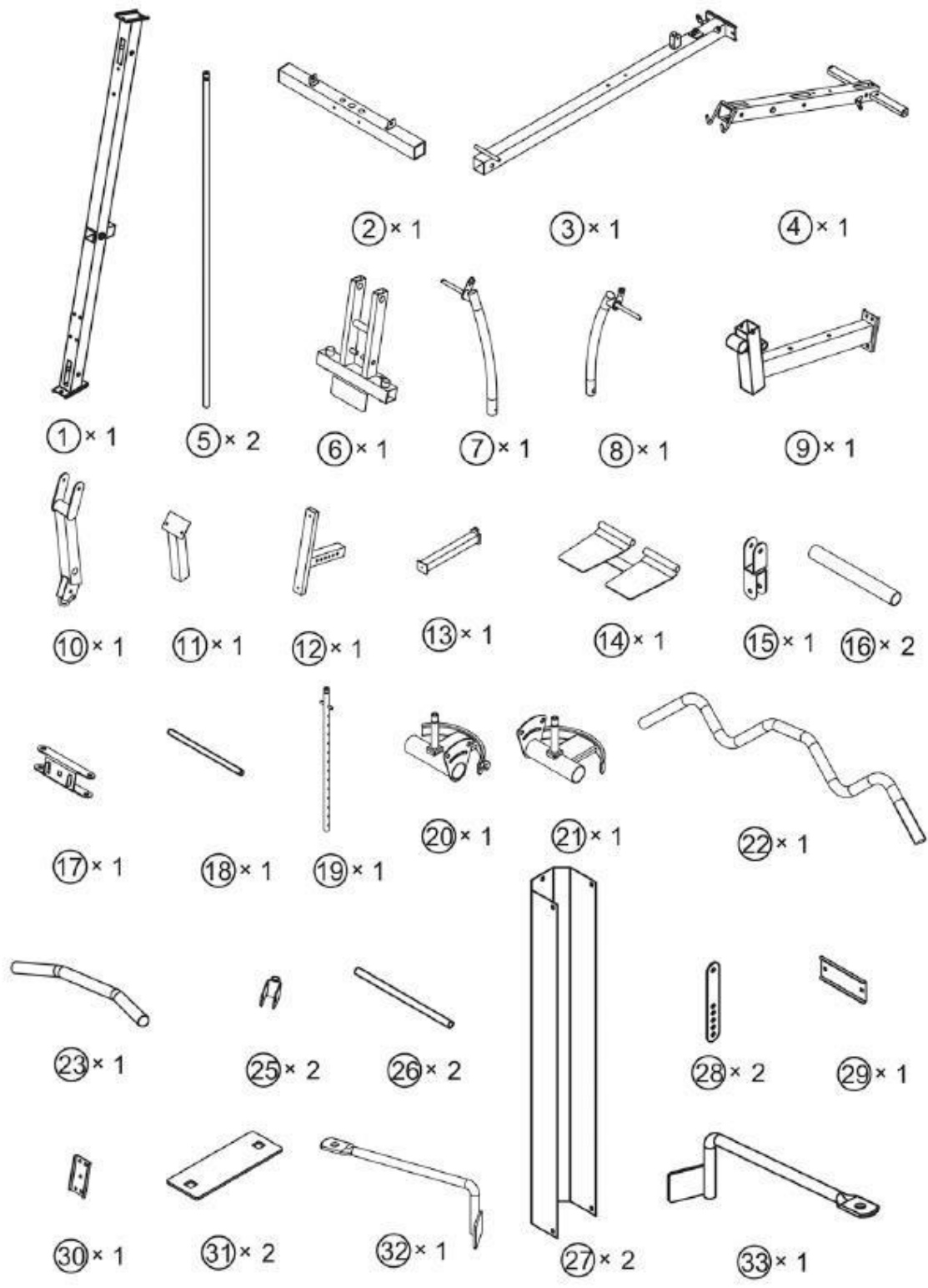
Nr.	Nume	Specificații	Can.
1	Cadru față		1
2	Cadru spate		1
3	Bază		1
4	Cadru superior		1
5	Tijă de ghidare		2
6	Baza presei frontale		1
7	Braț stânga		1
8	Braț dreapta		1
9	Postament scaun		1
10	Presă de picioare		1
11	Suport pentru buclă de brațe		1
12	Cadru de ajustare spătar		1
13	Opritor presă frontală		1
14	Palcă picioare		1
15	Suport de scripete		1
16	Mânerul presei frontale		2
17	Rama rotativă a suportului pentru scripete		1
18	Tub de placă pentru picioare		1
19	Tija selectoare		1
20	Rama de reglare fluture stânga		1
21	Rama de reglare fluture dreapta		1
22	Bară laterală		1
23	Bară de mână		1

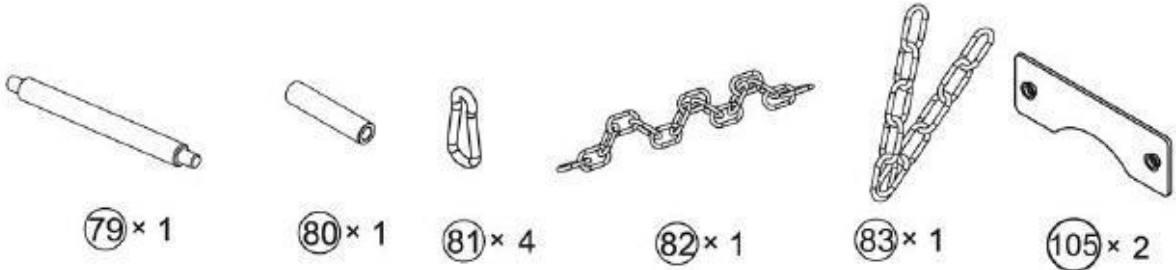
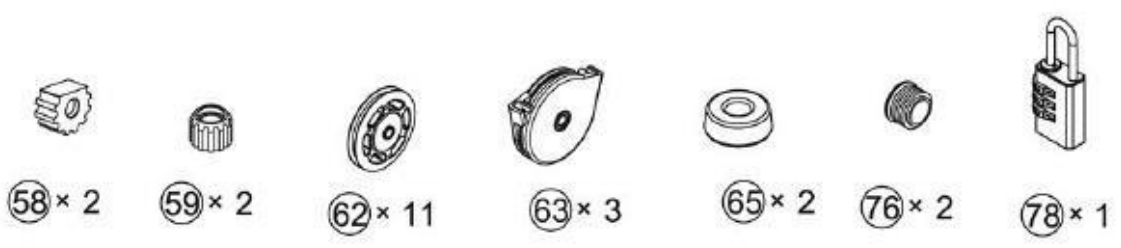
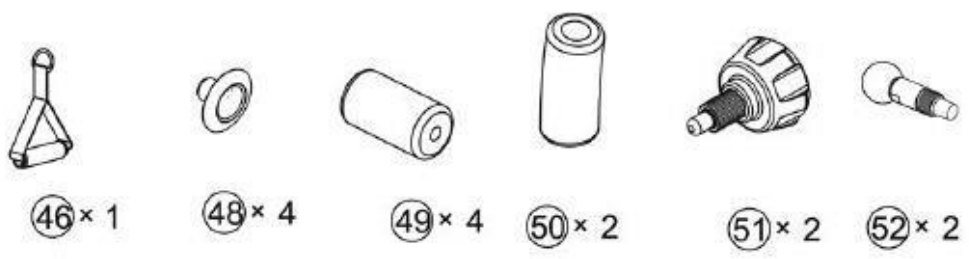
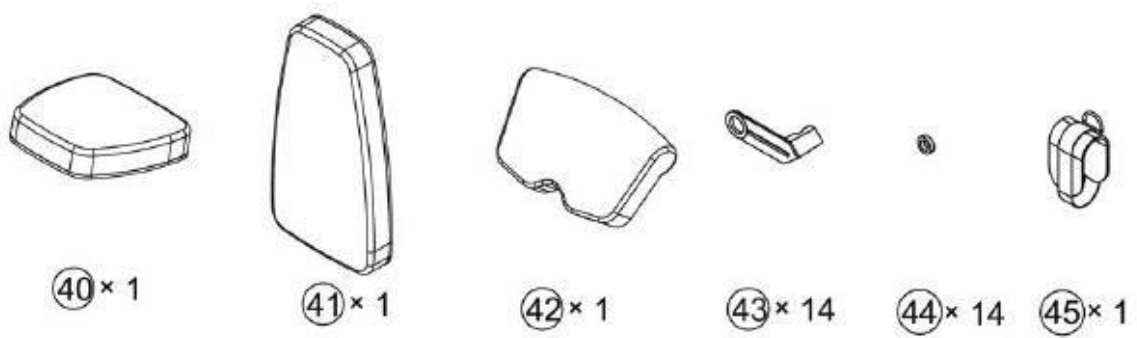
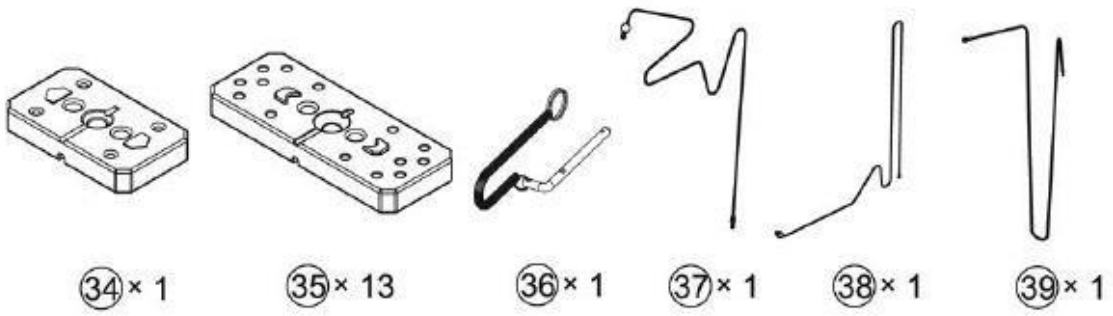
24	Inel rotativ		2
25	Suport pentru scripete rotativ		2
26	Tub de spumă		2
27	Capacul stivei de greutate		2
28	Suport de scripete plutitor dublu		2
29	Placă	7 1/8" x 2 5/8"	1
30	Placă	5 1/2" x 2 5/8"	1
31	Placă	5 1/2" X 2"	2
32	Braț stânga		1
33	Braț dreapta		1
34	Placa de greutate de sus		1
35	Greutăți		13

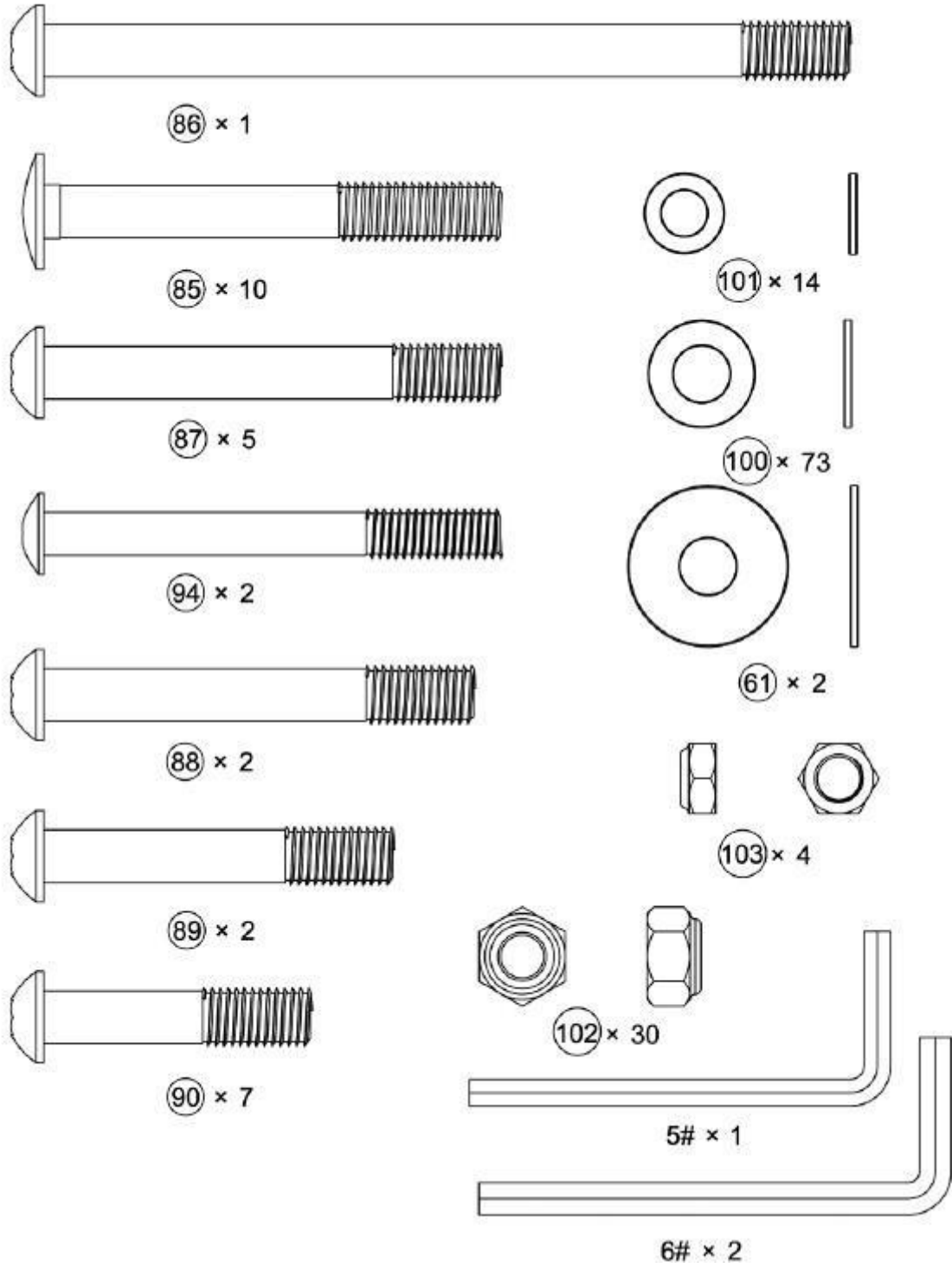
36	Cui pentru selectare greutate		1
37	Cablu superior	124"	1
38	Cablu inferior	160"	1
39	Cablul de brațe	116"	1
40	Scaun		1
41	Spătar		1
42	Căptușeală pentru buclă de brațe		1
43	Suport de cablu		14
44	Distanțiere		14
45	Cureaua de gleznă		1
46	Mânere		1
47	Inele de plastic		8
48	Capac pentru role de spumă		4
49	Role de spumă		4
50	Role de spumă pentru brațe		2
51	Buton de mână	M18	2
52	Cui de siguranță cu eliberare rapidă		2
53	Mâneacă	Ø1 1/4" x 3/4"	4
54	Mâneacă	Ø 2" x Ø5/8"	2
55	-----	-----	---
56	Distanțier	Ø2" x 3/4"	2
57	Distanțier	Ø2" x 1 3/8"	2
58	Distanțier	Ø 1 1/4" x 1/2"	2
59	Inel de siguranță		2

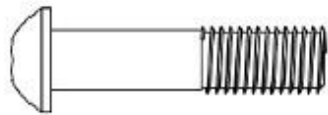
60	Mânere	6"	6
61	Șaibe	Ø1 1/8"	2
62	Scripete		11
63	Scripete cu capac		3
64	Șaibă de cauciuc	Ø1 1/2" x 5/8"	1
65	Șaibe de cauciuc	Ø 2 1/2" x 1"	2
66	Șaibă de cauciuc	Ø1 3/4" x 1 5/8"	1
67	Rulmenți	Ø1" x 3/8"	6
68	Mâneacă	2 3/8" x 2"	1
69	Capac rotund de capăt	Ø2"	4
70	Capac	2" x 2"	2
71	Capac	2 1/2" x 2 1/2"	2
72	Capac	2" x 1"	4
73	Capac de capăt de bază	2 1/2" x 2 1/2"	3
74	Capac	1 1/2" x 1 1/2"	1
75	Șaibă de cauciuc	Ø1" x 1 1/8"	2
76	Capac	Ø1"	8
77	Capac	Ø1"	1
78	Lacăt cu cifru		1
79	Ax	M10 x 6 3/4"	1
80	Ax	M10 x 2 3/4"	1
81	Cârlig		4
82	Lanț	15 links	1
83	Lanț	10 links	1
84	Nit	Ø 1/8" x 3/8"	8
85	Șurub cu cap rotund	M10 x 3 3/8"	10
86	Șurub cu cap inbus	M10 x 6"	1
87	Șurub cu cap inbus	M10 x 3 3/8"	5
88	Șurub cu cap inbus	M10 x 3 1/8"	2
89	Șurub cu cap inbus	M10 x 2 1/2"	2
90	Șurub cu cap inbus	M10 x 2"	7
91	Șurub cu cap inbus	M10 x 1 1/8"	1
92	Șurub cu cap inbus	M10 x 3/4"	10
93	Șurub cu cap inbus	M10 x 5/8"	14
94	Șurub cu cap inbus	M8 x 3 3/8"	2
95	Șurub cu cap inbus	M8 x 1 5/8"	2

96	Șurub cu cap inbus	M8 x 7/8"	2
97	Șurub cu cap inbus	M8 x 3/4"	4
98	Șurub cu cap inbus	M10 x 1 3/4"	1
99	Șurub	M6 x 5/8"	2
100	Șaibă	Ø 3/4"	73
101	Șaibă	Ø 5/8"	14
102	Piuliță	M10	30
103	Piuliță	M8	4
104	Capac	M10	30
105	Placă	6" x 2"	2
	Inbus	5#	1
	Inbus	6#	2





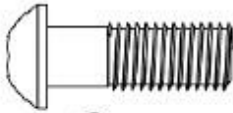




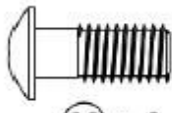
98 × 1



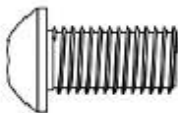
95 × 2



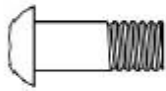
91 × 1



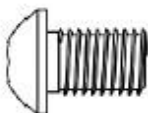
96 × 2



92 × 10



97 × 4



93 × 14



83 × 1



82 × 1



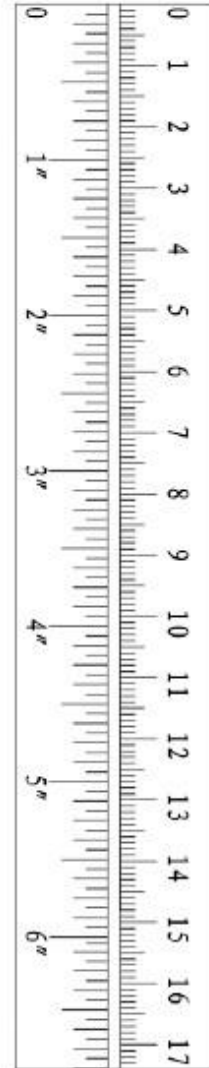
80 × 1



81 × 4



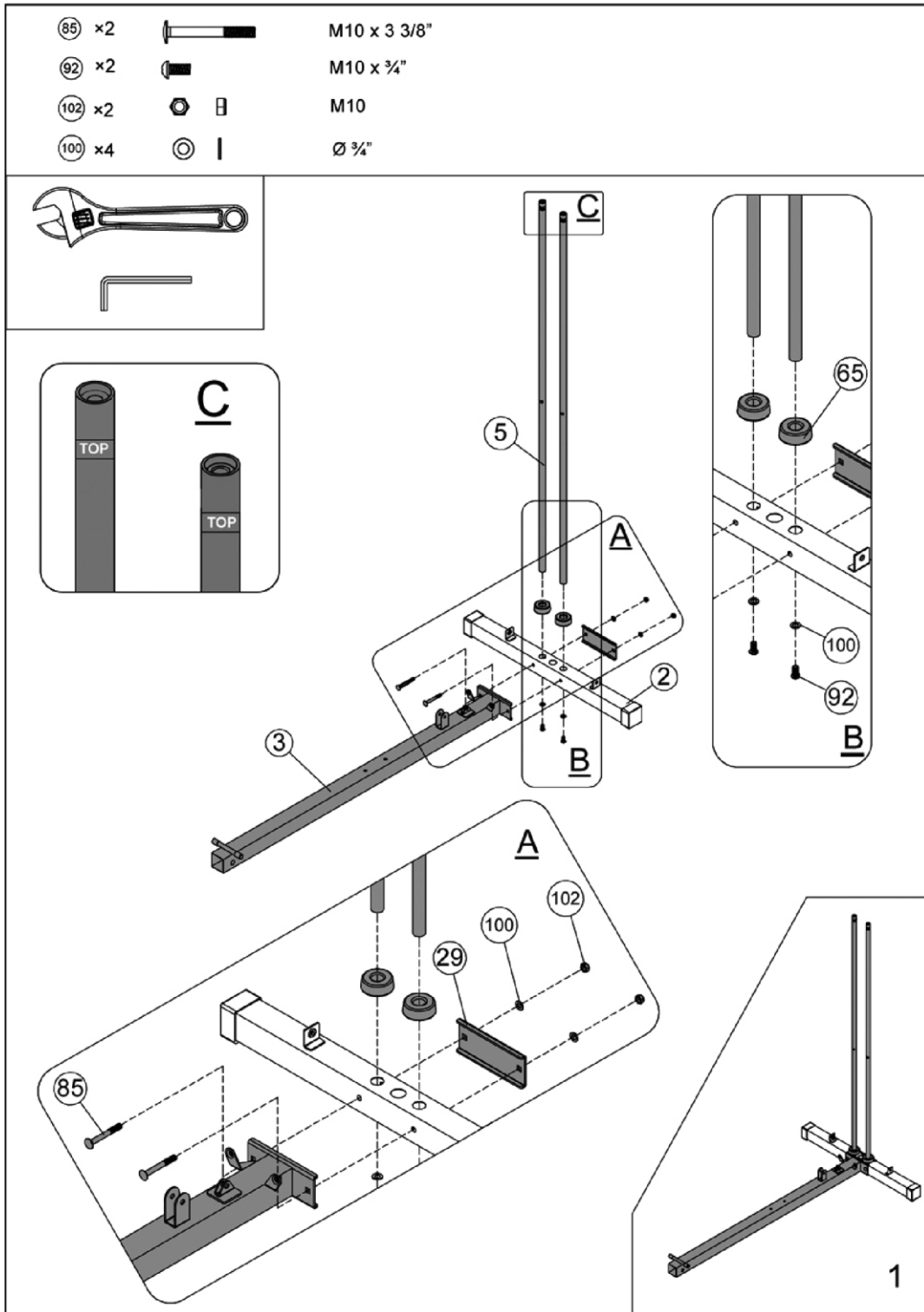
79 × 1



mm

ASAMBLARE

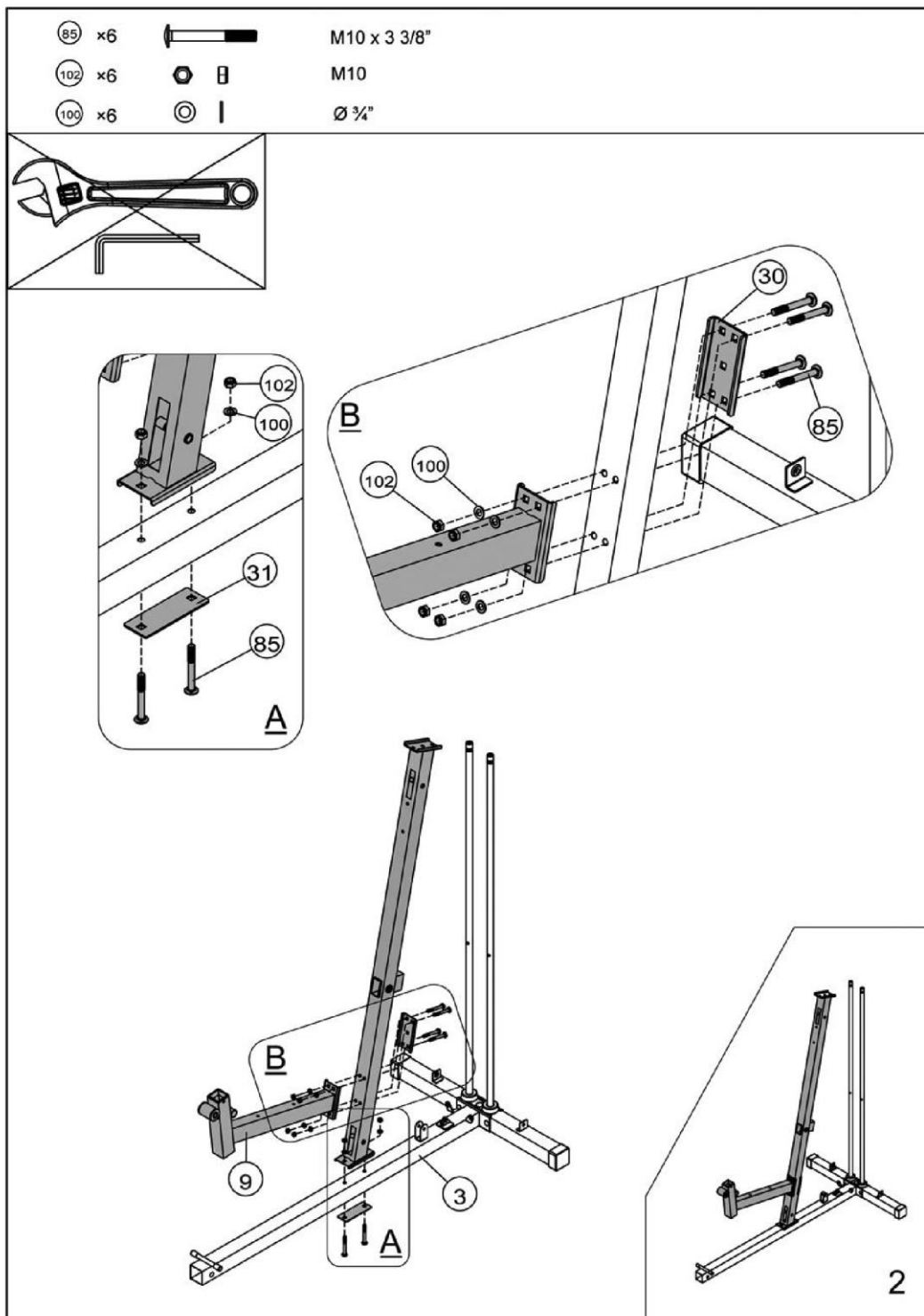
PASUL 1



Montați baza (3) la cadrul posterior (2) cu 2x șuruburi (85), placa (29), 2x șaibe (100) și 2x piulițe (102).

Montați tijele de ghidare (5) la cadrul posterior (2) folosind 2x șaibe de cauciuc (65), 2x șaibe (100) și 2x șuruburi (92). Montați tijele de ghidare exact ca în figura C (parte de sus în sus).

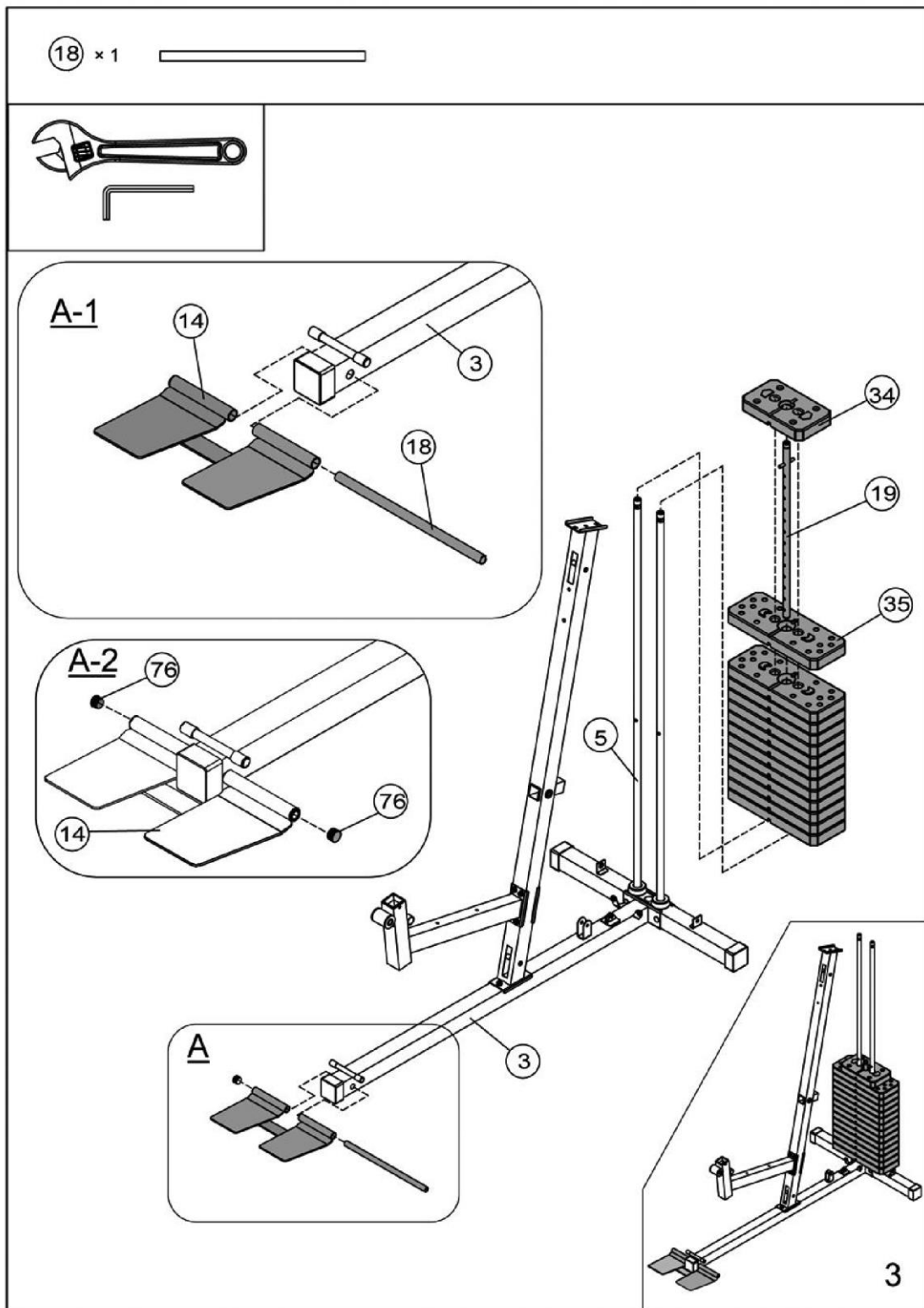
PASUL 2



Montați cadrul frontal (1) la baza (3) cu 2x șuruburi (85), placa (31), 2x șaibe (100) și 2x piulițe (102).

Montați postamentul de scaun (9) la cadrul frontal (1) cu 4x șuruburi (85), placa (30), 4x șaibe (100) și 4x piulițe (102).

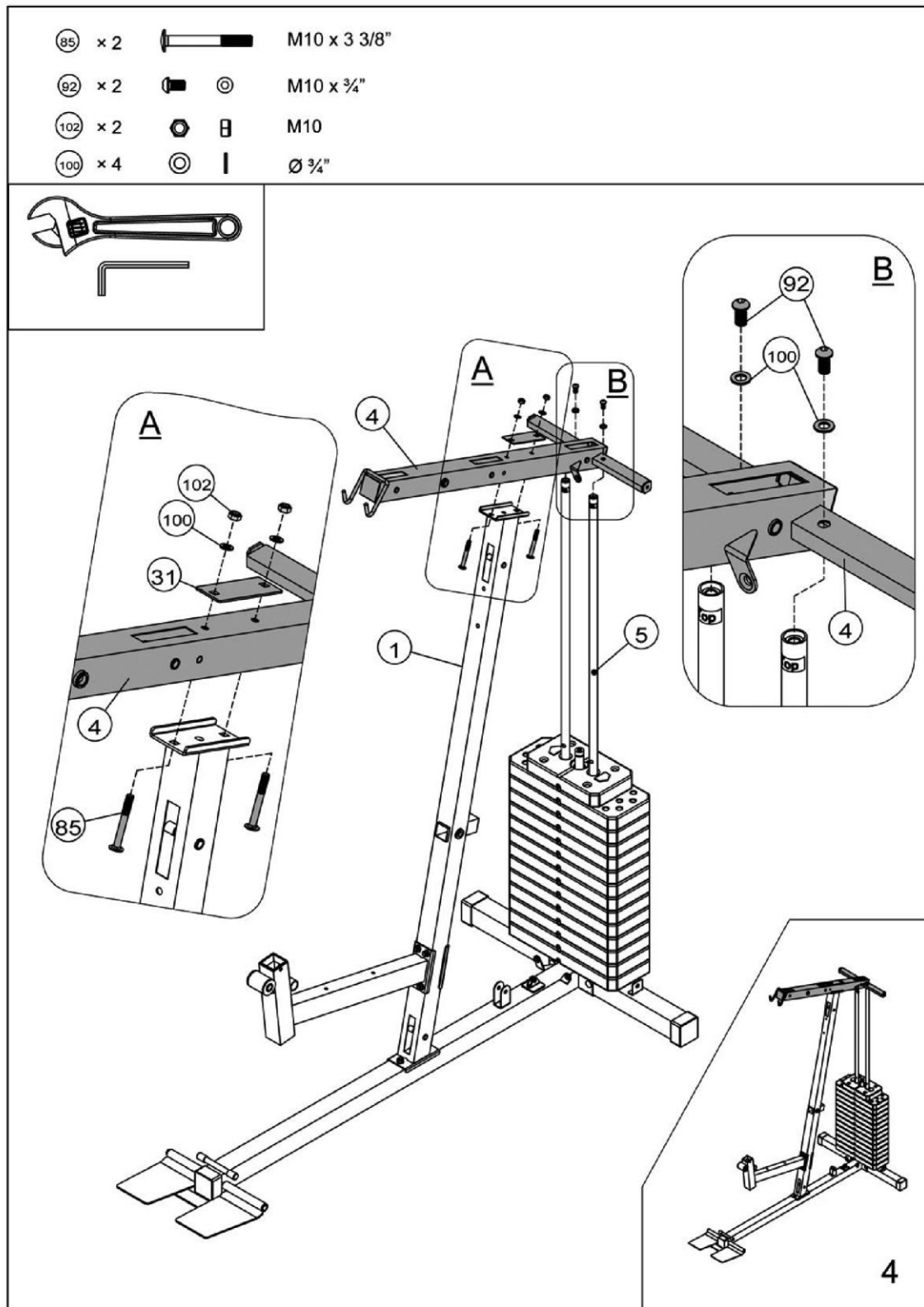
PASUL 3



Montați placa de picioare (14) la baza (3) folosind axul (18) și 2x capace (76).

Introduceți greutatea (35) pe tijele de ghidare (5), după introduceți tija de selectare de greutate (19) și greutatea de sus (34).

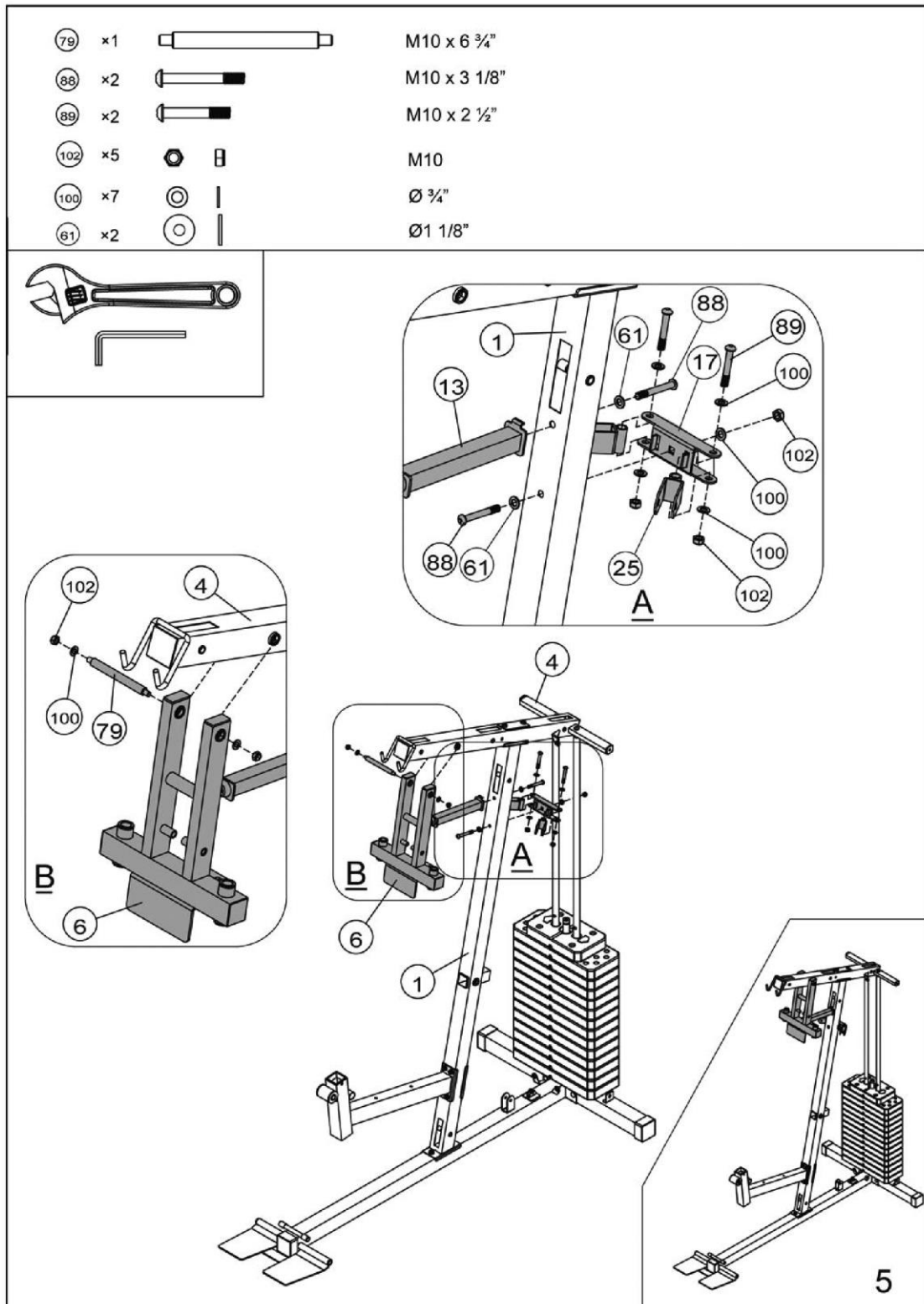
PASUL 4



Montați cadrul superior (4) la cadrul frontal (1) folosind placa (31), 2x șuruburi (85), 2x șaibe (100) și 2x piulițe (102).

Montați cadrul superior (4) la tijele de ghidaj (5) folosind 2x șaibe (100) și 2x șuruburi (92).

PASUL 5

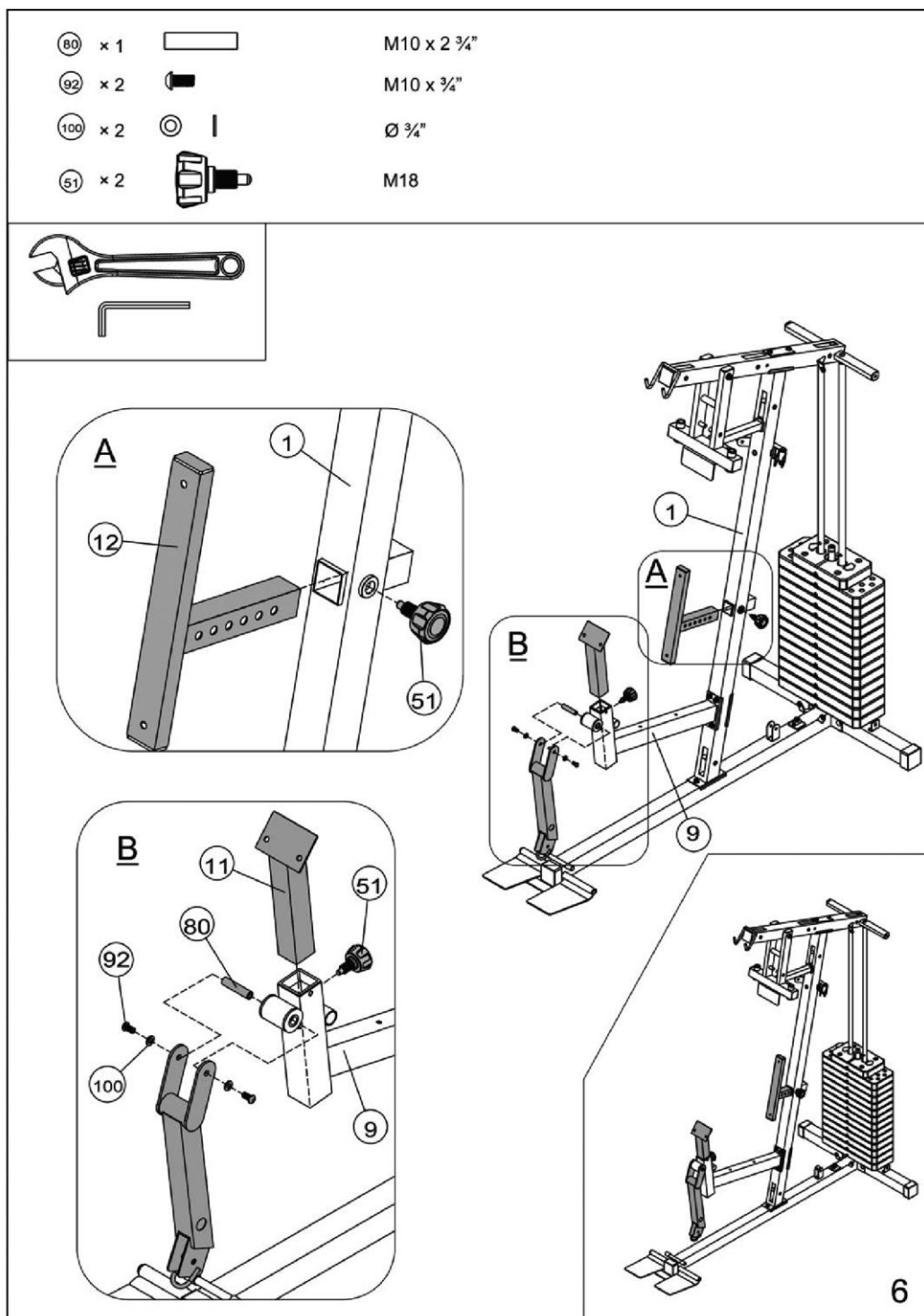


Montați opritorul frontal de presă (13) la cadrul frontal (1) cu șuruburi (88) și șaibe (61).

Montați 2x suporturi pentru scripeți rotativi (25) la suportul pentru scripeți (17) folosind 2x șuruburi (89), 4x șaibe (100) și 2x piulițe (102). Montați suportul pentru scripetele rotative (17) la cadrul frontal cu șurub (88), 2x șaibe (61) și o piulită (102).

Montați baza presei frontale (6) la cadrul superior (4) cu axul (79), 2x șaibe (100) și 2x piulițe (102).

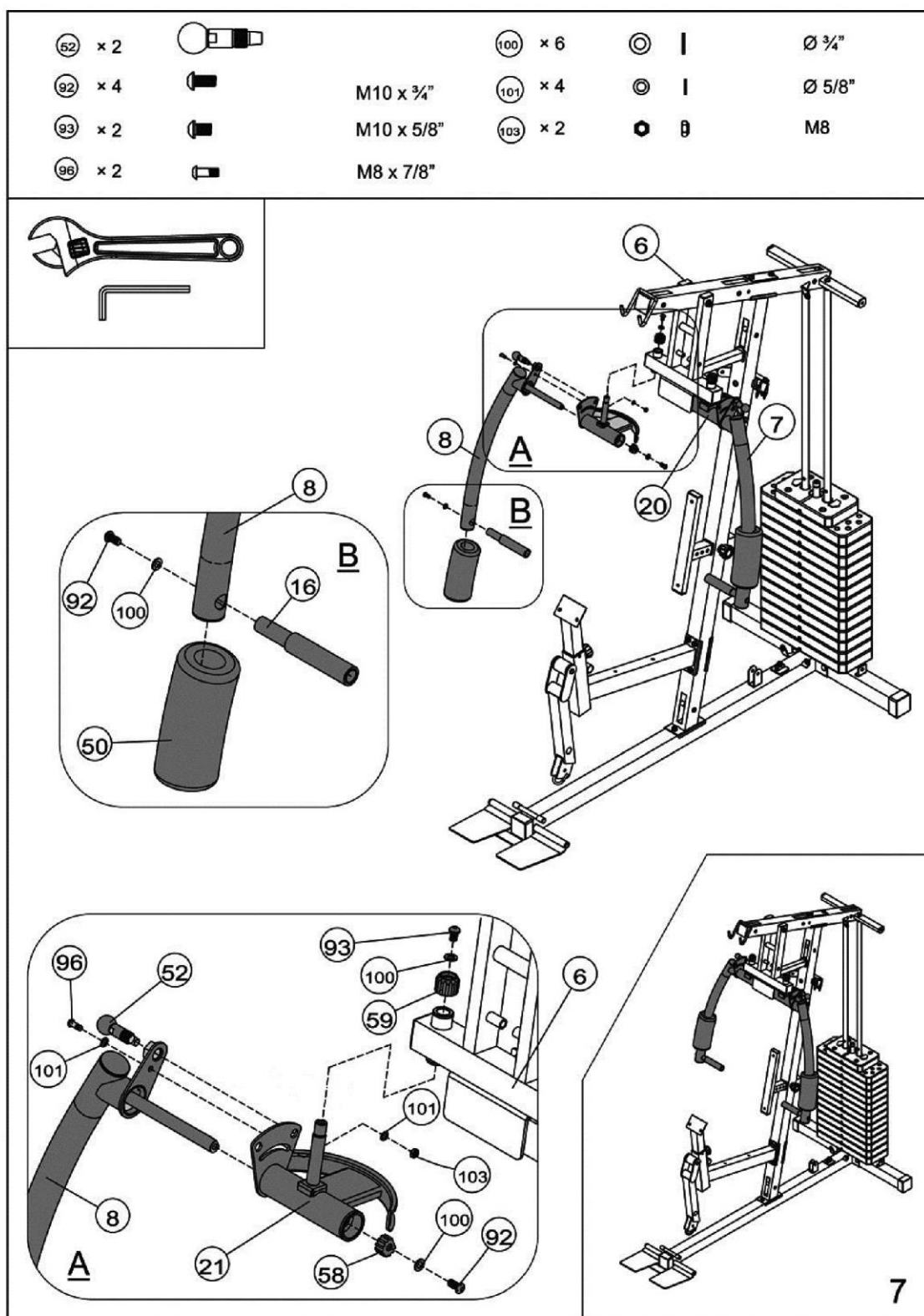
PASUL 6



Montați cadrul de ajustare spătar (12) la cadrul frontal (1) cu butonul de mână (51).

Montați suportul pentru bucle de brațe (11) la postamentul de scaun (9) cu butonul de mână (51). Montați presa de picioare (10) cu axul (80), 2x șuruburi (92) și 2x șaibe (100).

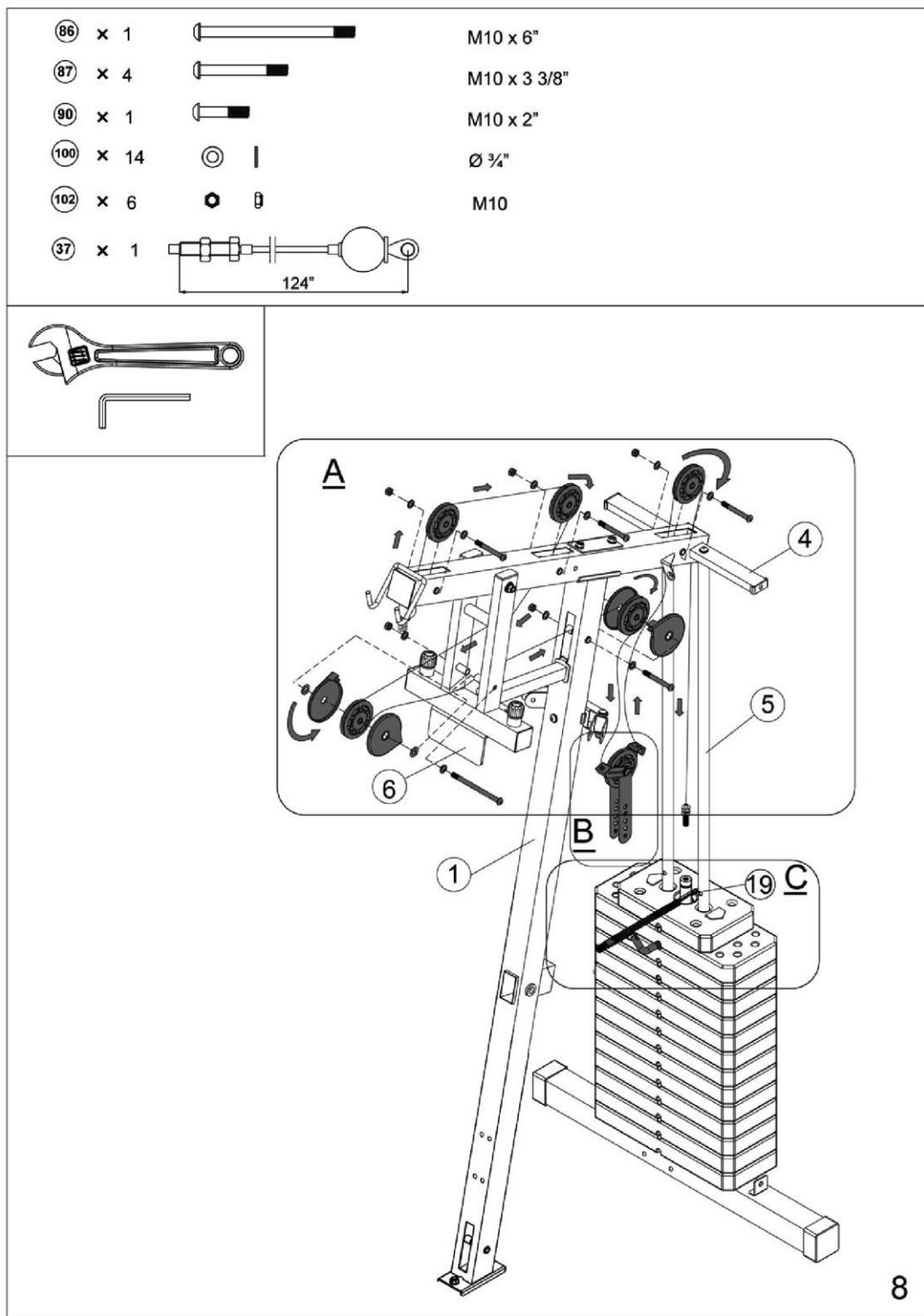
PASUL 7

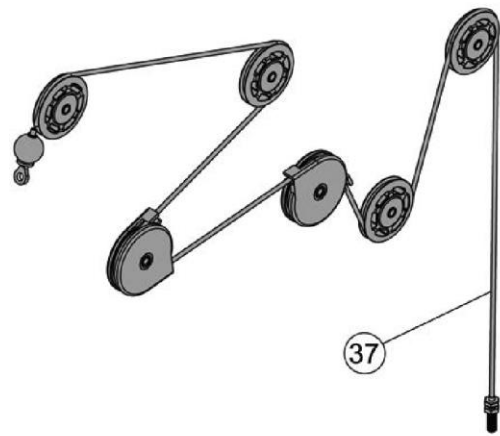
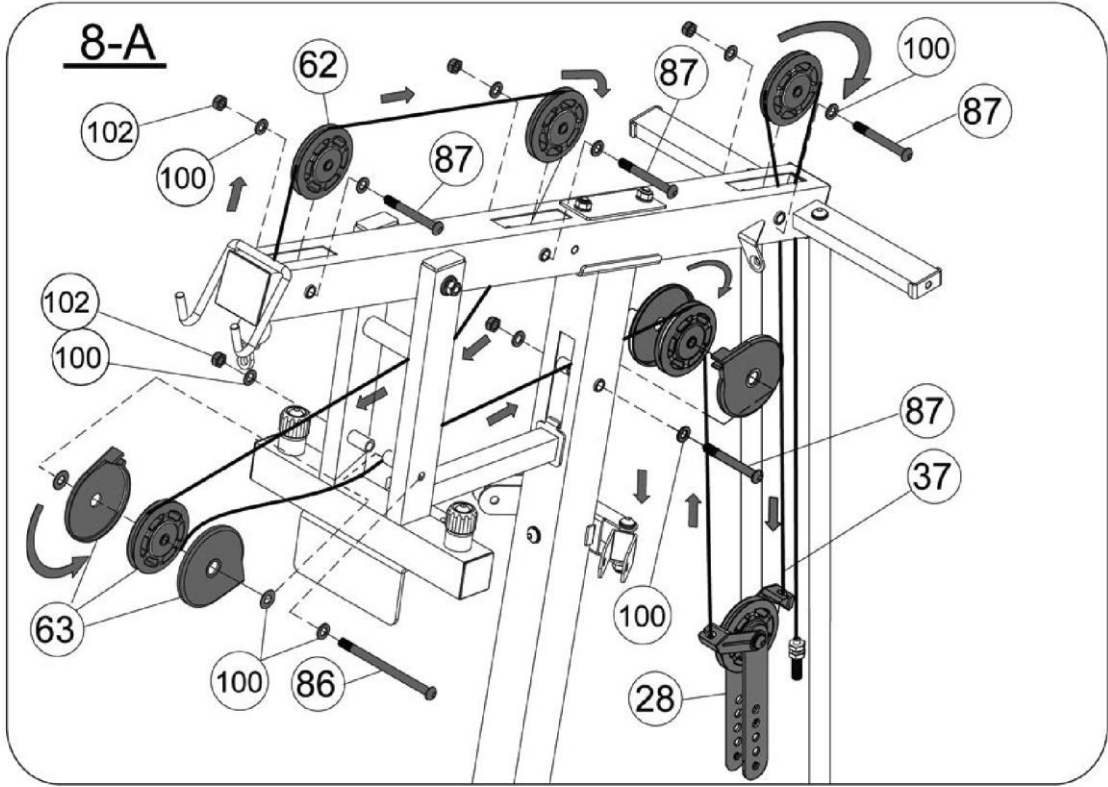


Montați brațul drept (8) la rama de reglare fluturi dreapta (21) cu distanțierul (58), șaiba (100), șurubul (92), cuiul de siguranță cu eliberare rapidă (52), șurubul (96), 2x șaibe (101) și piulița (103). Montați rama de reglare fluturi dreapta (21) la baza preseii frontale (6) cu distanțierul (59), șaiba (100) și șurubul (93).

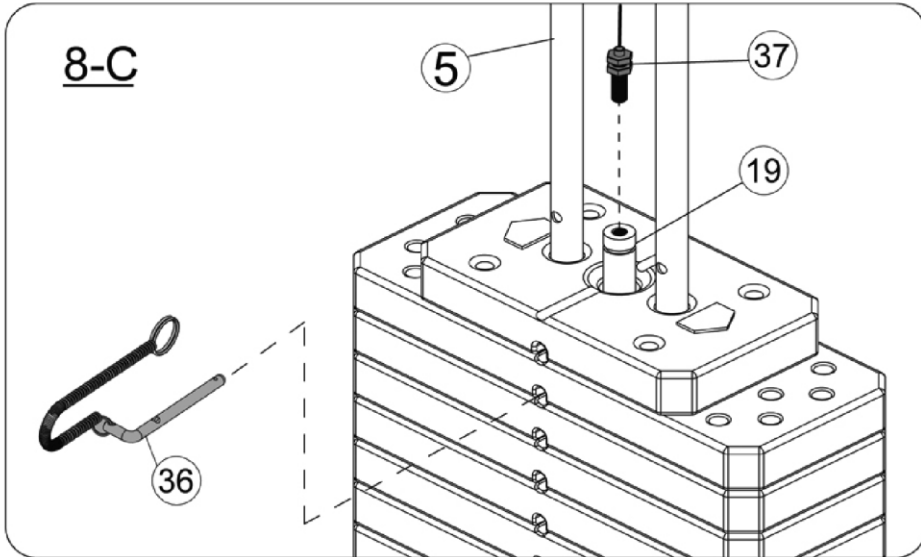
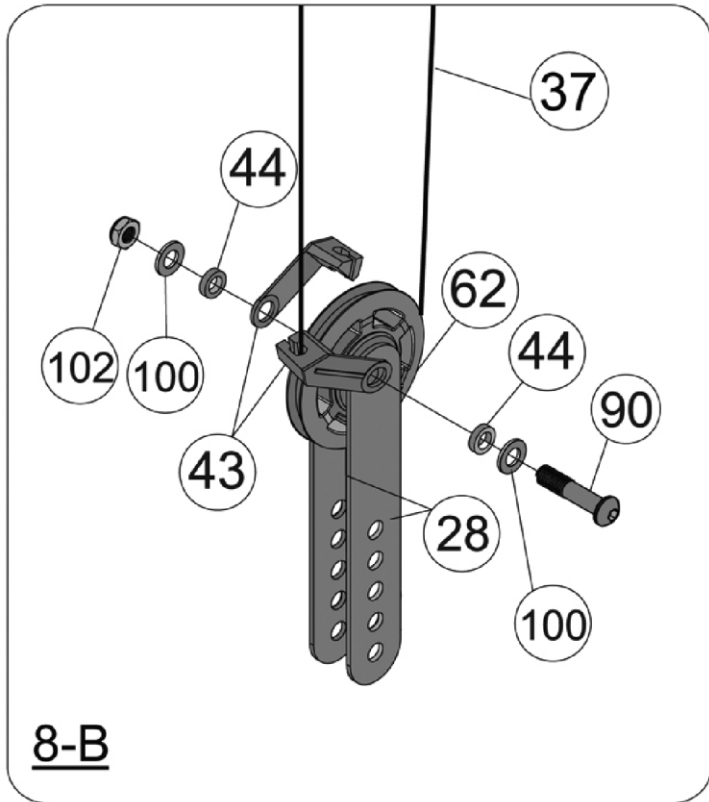
Introduceți cilindrul de spumă (50) pe brațul dreapta (8) după care montați mânerul (16) la brațul dreapta (8) folosind șaiba (100) și șurubul (92). Repetați aceiași pași și pentru partea cealaltă.

PASUL 8





8-A



8-B
8-C

Montați 4x scripete (62) la cadrul superior și suportul de scripete plutitor dublu (28), fiecare cu șurub (87), 2x șaibe (100) și piulițe (102) ca în figura 8-A.

Montați scripetele (62) la suportul de scripete plutitor dublu (28) folosind șurubul (90), 2x șaibe (100), suportul de cablu (43), 2x distanțiere (44) și piulițele (102) ca în figura 8-B.

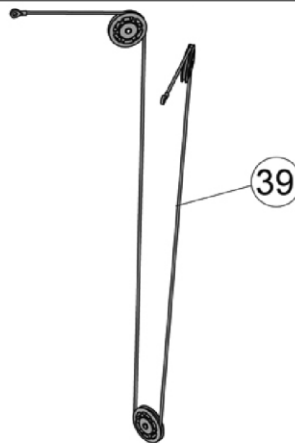
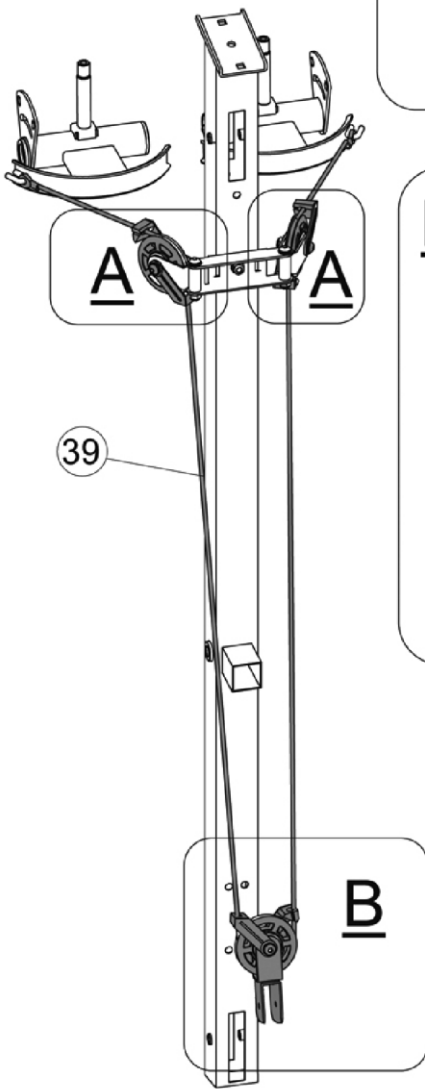
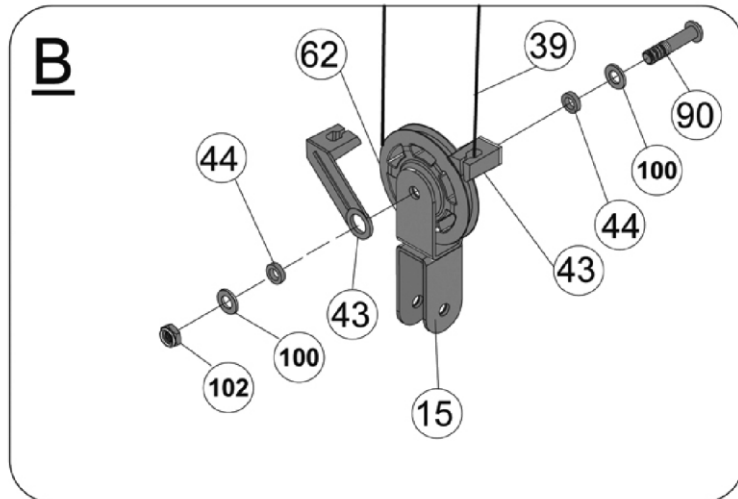
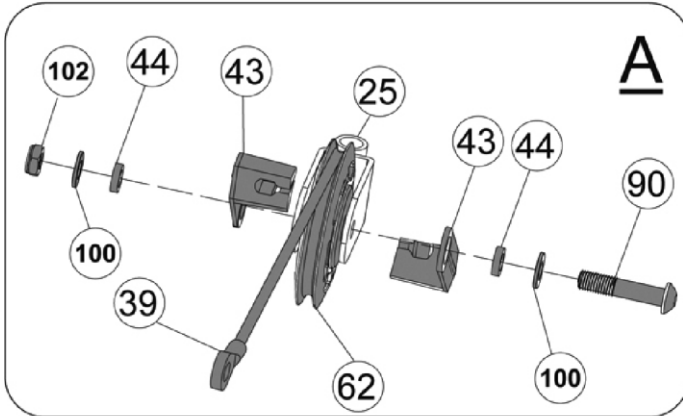
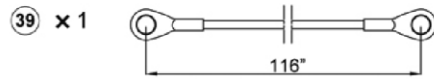
Montați 2x scripete cu capac (63) la baza presei frontale (6) și cadrul frontal (1), folosind la fiecare șuruburi (86), 4x șaibe (100) și piulițe (102) ca în figura 8-A.

Dezasamblați prinderile de capete de la cablul (37) și treceți prin cablul prin găuri ca în figura 8-A.

După care remontați prinderile de capete înapoi pe cablu. Montați prinderea de capet de la cablu (37) la bara de selectare de greutate (19). Montați cuiul de selectare de greutate (36) la greutatea (35) ca în figura 8-C.

PASUL 9

- 90 × 3 M10 x 2"
- 100 × 6 | $\text{Ø } \frac{3}{4}"$
- 102 × 3 M10

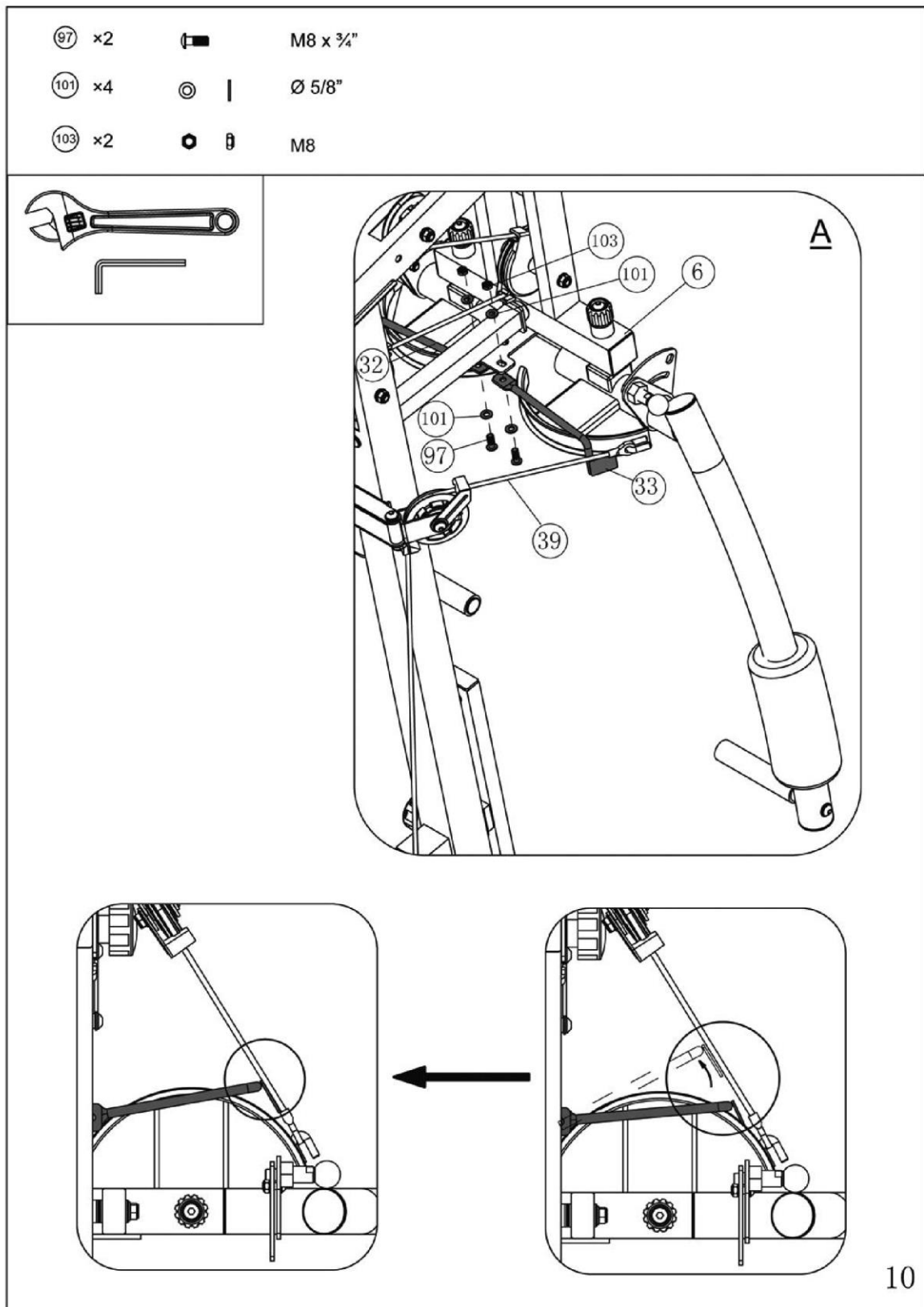


Montați 2x scripeți (62) cu 4x suportți de cabluri (43), 4x distanțiere (44), 4x șaibe (100), 2x șuruburi (90) și 2x piulițe (102).

Montați scripetele (62) cu 2x suportți de cabluri (43), 2x distanțiere (44), 2x șaibe (100), șuruburi (90) și piulițe(102).


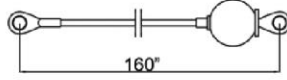






Treceți cablul (39) exact cum se vede în figura de mai sus.


PASUL 10

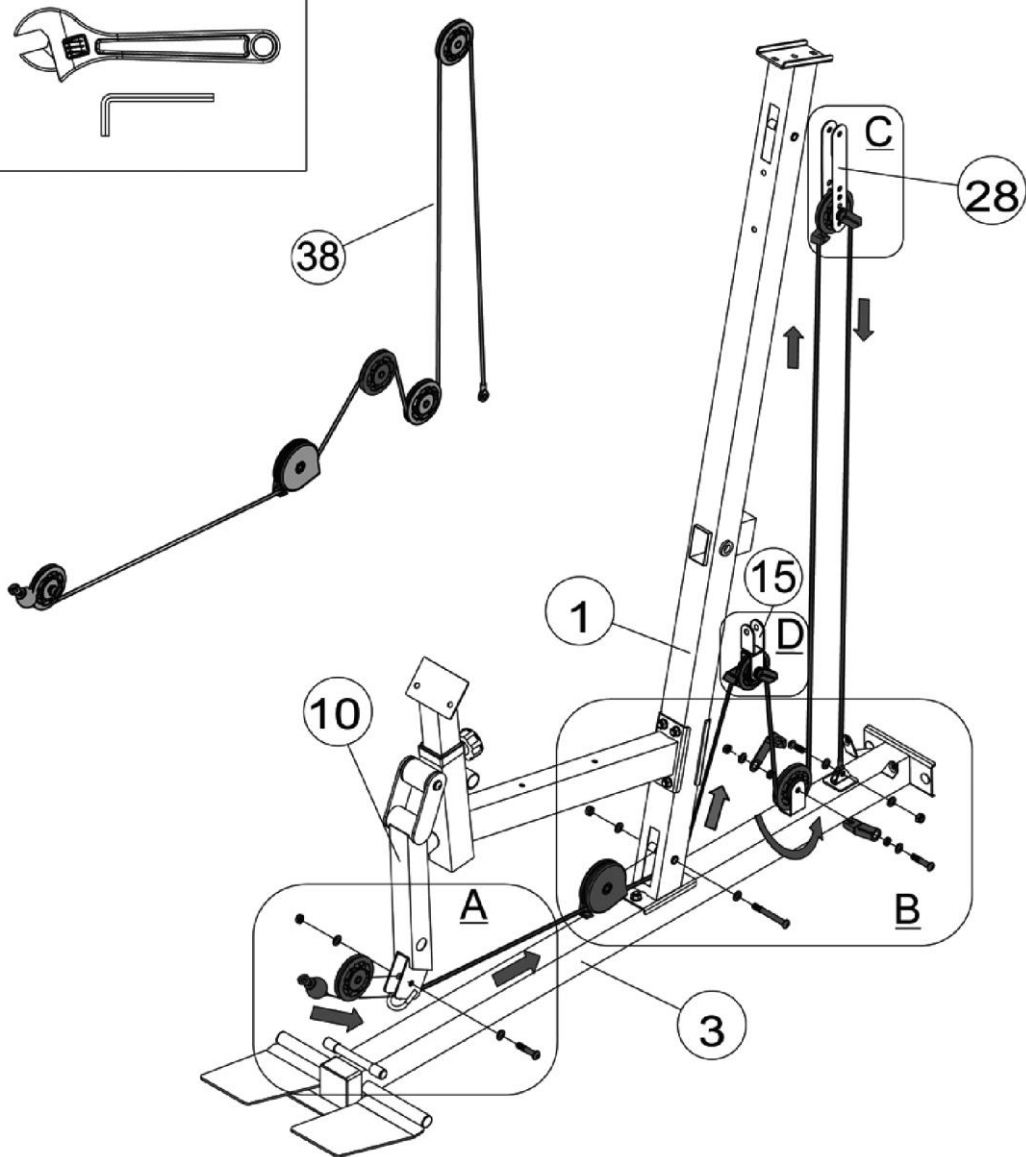


Montați brațul dreapta și stânga (33 și 32) cu 2x șuruburi (97), 4x șaibe (101) și 2x piulițe (103).

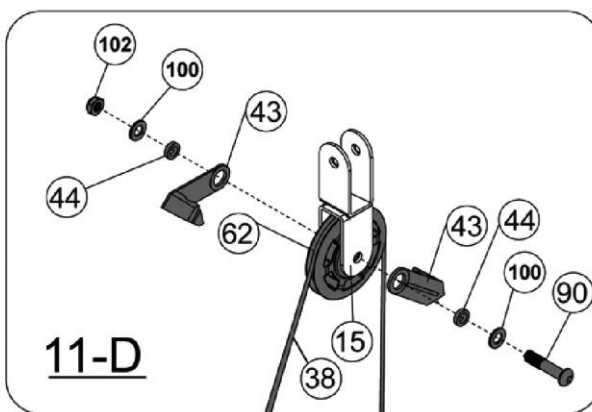
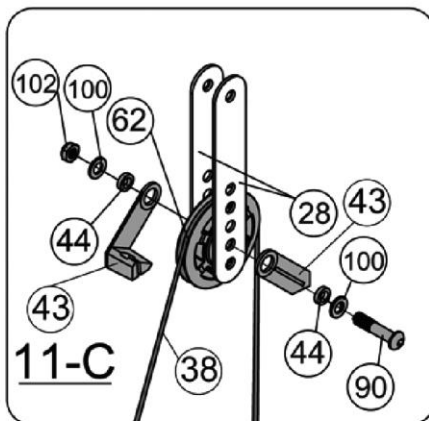
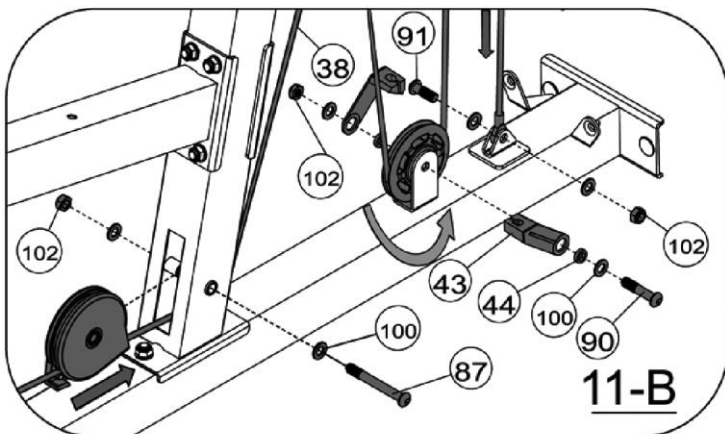
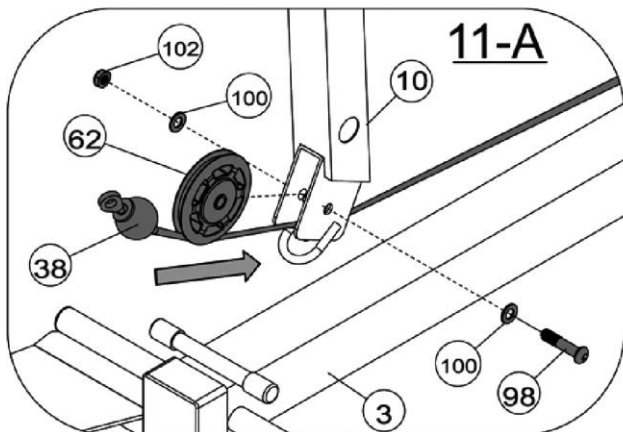
PASUL 11

87	x1		M10 x 3 3/8"	38	x1		160"
90	x3		M10 x 2"				
96	x1		M10 x 1 3/4"				
91	x1		M10 x 1 1/8"				
100	x12		Ø 3/4"				
102	x6	 	M10				





11



11-A 11-B
11-C 11-D

Treceți cablul (38) cum se vede în figurile de mai sus.

Montați scripetele (62) la presa de picioare (10) cu șurubul (98), 2x șaibe (100) și piuliță (102) cum se vede în figura 11-A.





Montați scripetele (62) la cadrul frontal (1) folosind șurubul (87), 2x șaibe (100), și piuliță (102) cum se vede în figura 11-B.

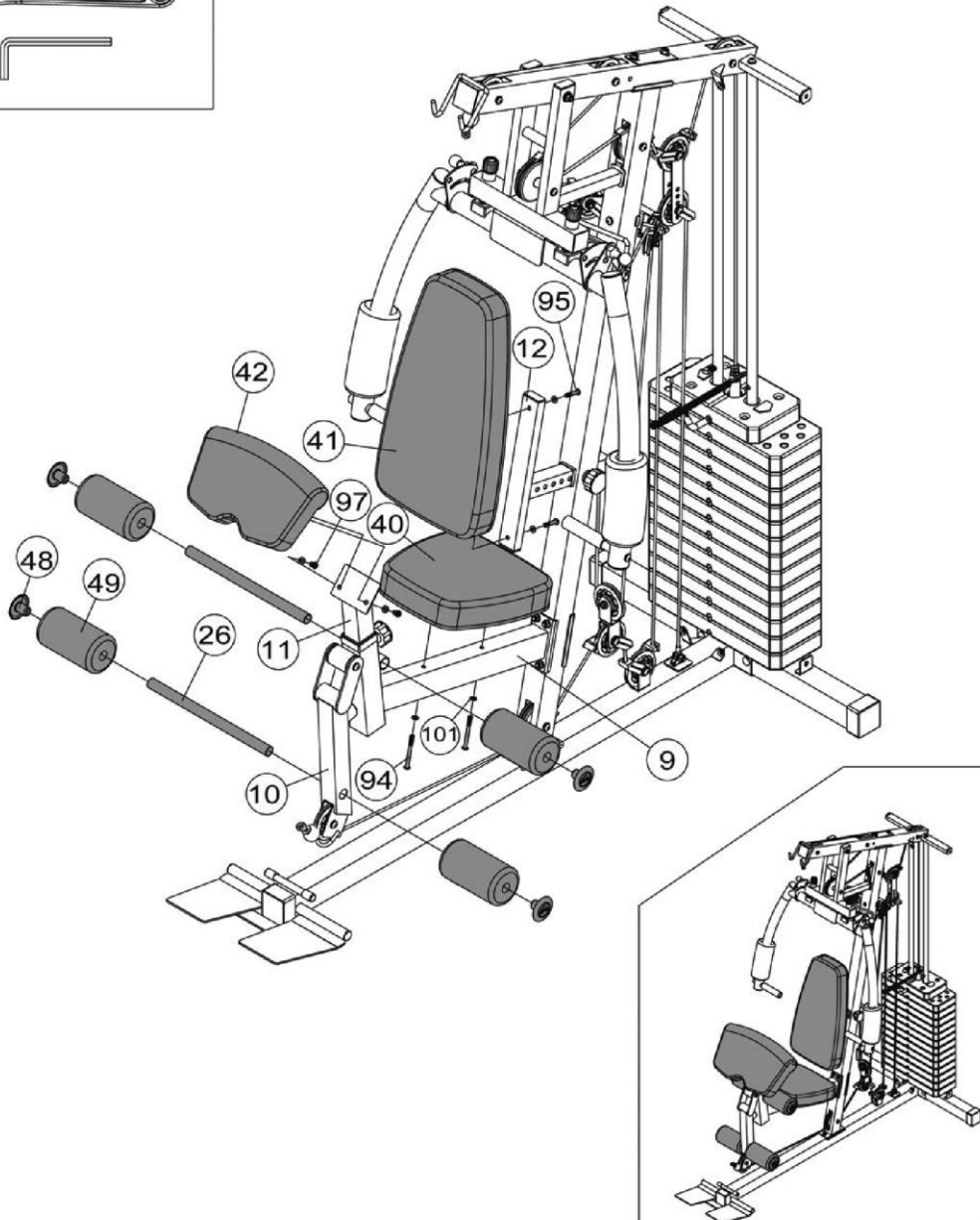
Montați scripetele (62) la baza (3) folosind șurubul (90), 2x șaibe (100), distanțier (44), suport de cablu (43), și piuliță (102) cum se vede în figura 11-B. Montați cablul (38) la baza (3) cu șurubul (91). 2x șaibe (100) și piulițe (102).

Montați scripetele (62) la suportul de scripete plutitor dublu (28) folosind șurubul (90), 2x șaibe (100), 2x distanțiere (44), suportul de cablu (43), și piulița (102) ca în figura 11-C.

Montați scripetele (62) la suportul de scripete (15) folosind șurubul (90), 2x șaibe (100), 2x distanțiere (44), suportul de cablu (43) și piulița (102) ca în figura 11-D.

PASUL 12

94 × 2		M8 x 3 3/8"
95 × 2		M8 x 1 5/8"
97 × 2		M8 x 3/4"
101 × 6		Ø 5/8"



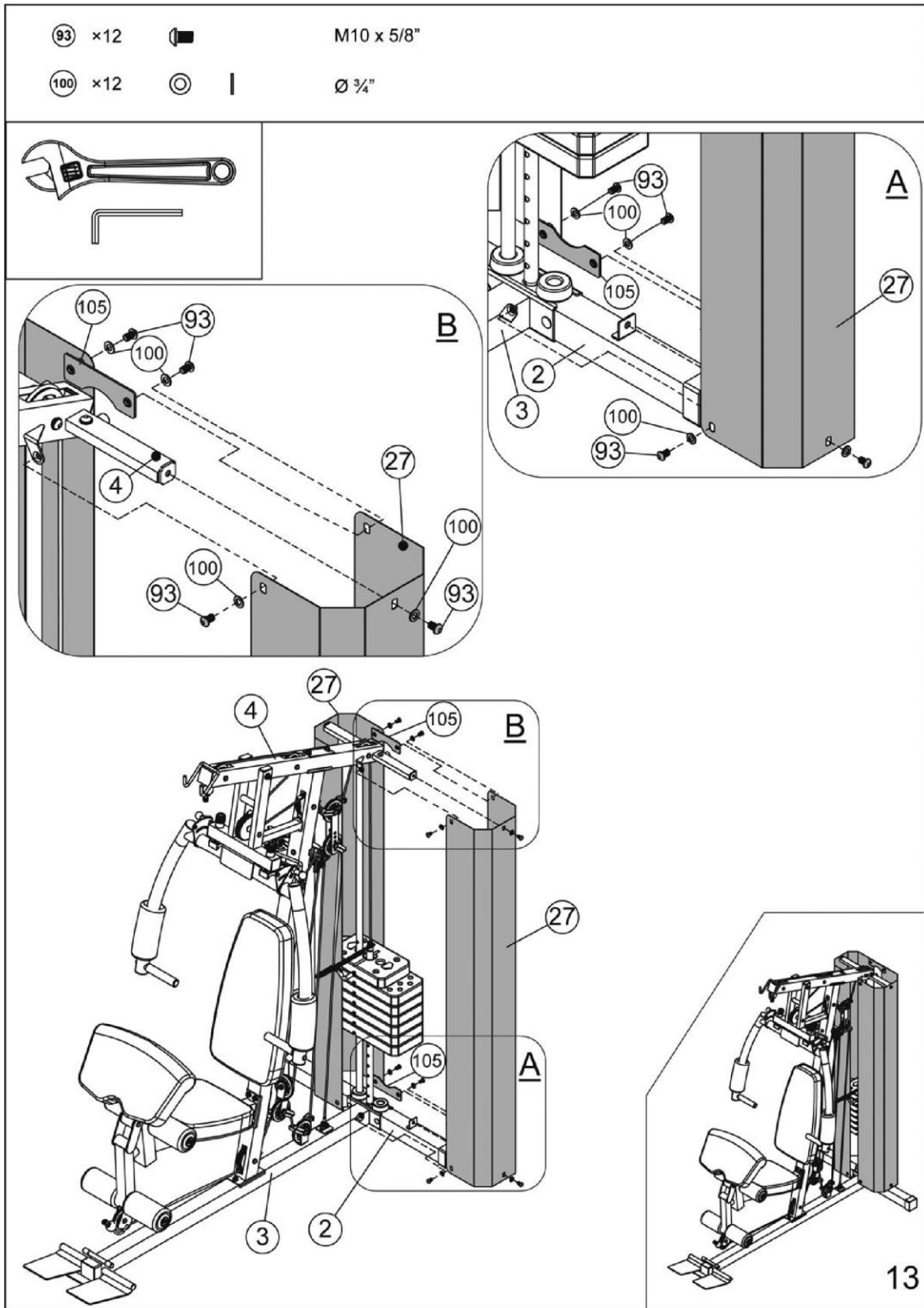
Montați spătarul (41) cadrul de ajustare spătar (12) cu 2x șuruburi (95) și 2x șaibe (101).

Montați scaunul (40) la postamentul de scaun (9) folosind 2x șuruburi (94) și 2x șaibe (101).

Montați căptușeală pentru buclă de brațe (42) la cadrul (11) cu 2x șuruburi (97) și 2x șaibe (101).

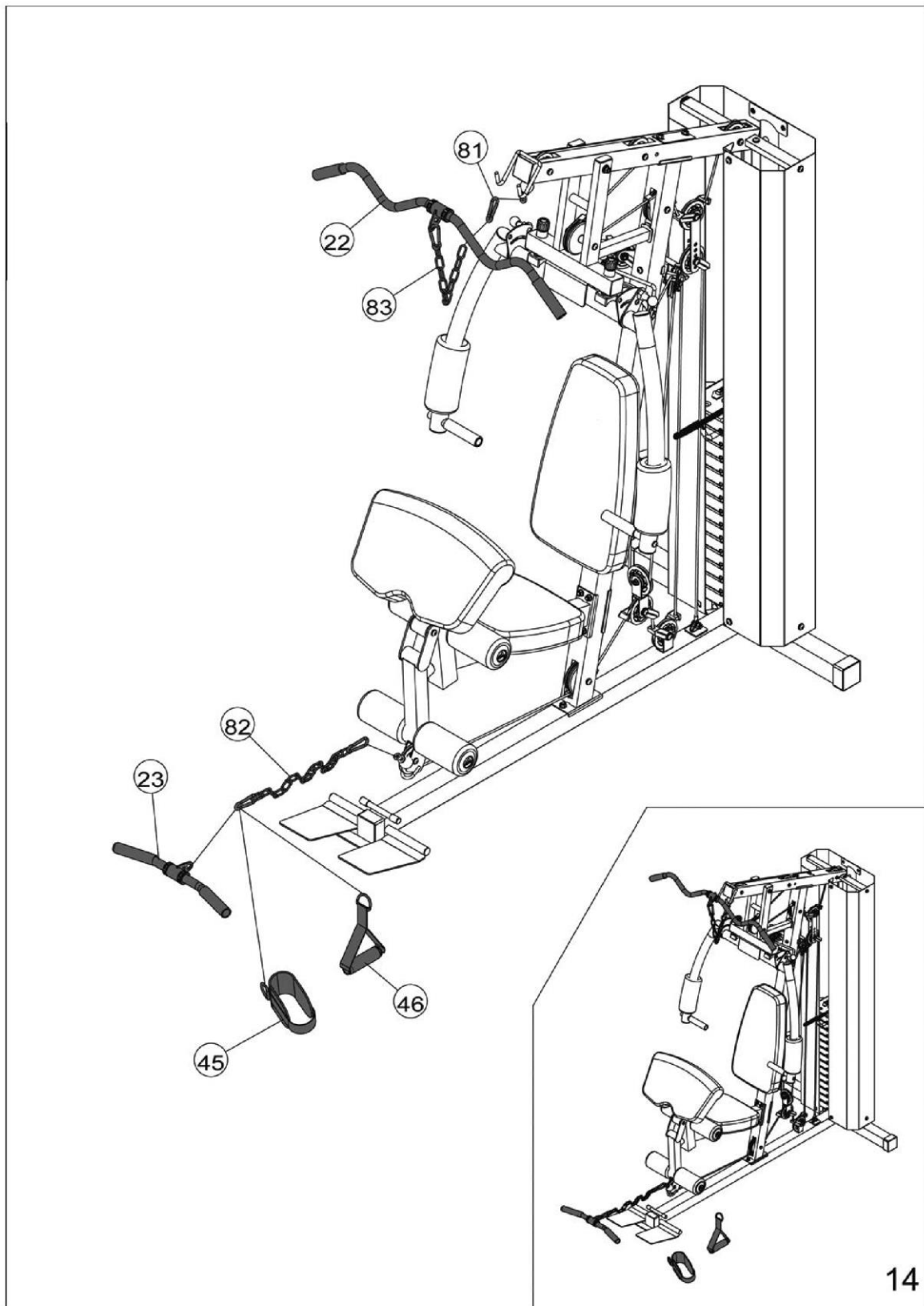
Montați tuburile de spumă (26) la cadrul (10 și 11). După care montați rolele de spumă (49) și capacele de capăt (48) pe tuburile de spumă (26).

PASUL 13



Montați capacele (27) împreună cu plăcuțele (105) la partea de jos și de sus a cadrului cu 12x șuruburi (93) și 12x șaibe (100).

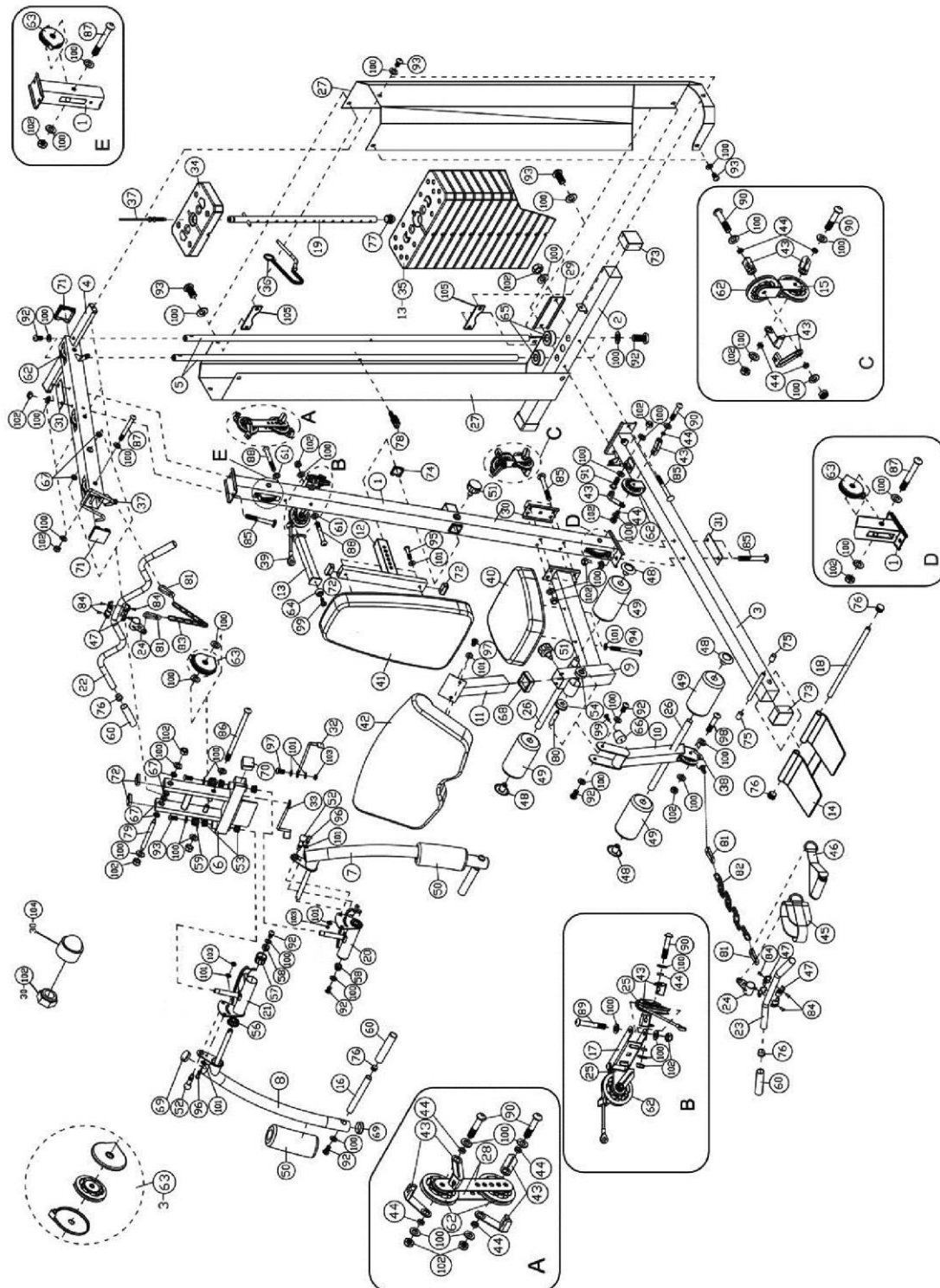
PASUL 14



Montați bara laterală (22) la cadrul superior cu un lanț (83) și un cârlig (81).

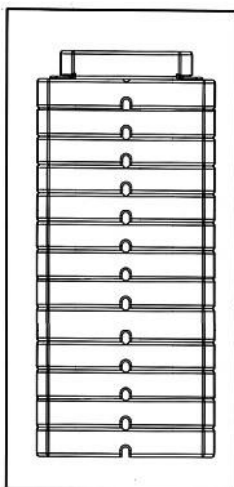
Montați bara de mână (23) sau cureaua de gleznă (45) cu un lanț (82) la presa de picioare (10).

DIAGRAMĂ



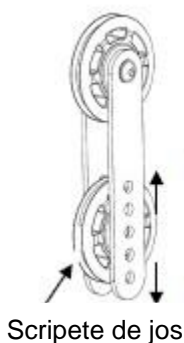
MONTARE STIVEI DE GREUTĂȚI

Introduceți plăcile de greutate pe tijele de ghidaj de sus în jos. Gaura pentru cui de pe fiecare greutate trebuie să fie în față și orientată în jos.



AJUSTAREA REZISTENȚEI CABLULUI

Puteți ajusta rezistența mutând scripetele pe altă gaură de pe suportul de scripete dublu.



Daca rezistența este prea mică mutați scripetele mai sus cu o gaură

Daca rezistența este prea mare mutați scripetele mai jos cu o gaură

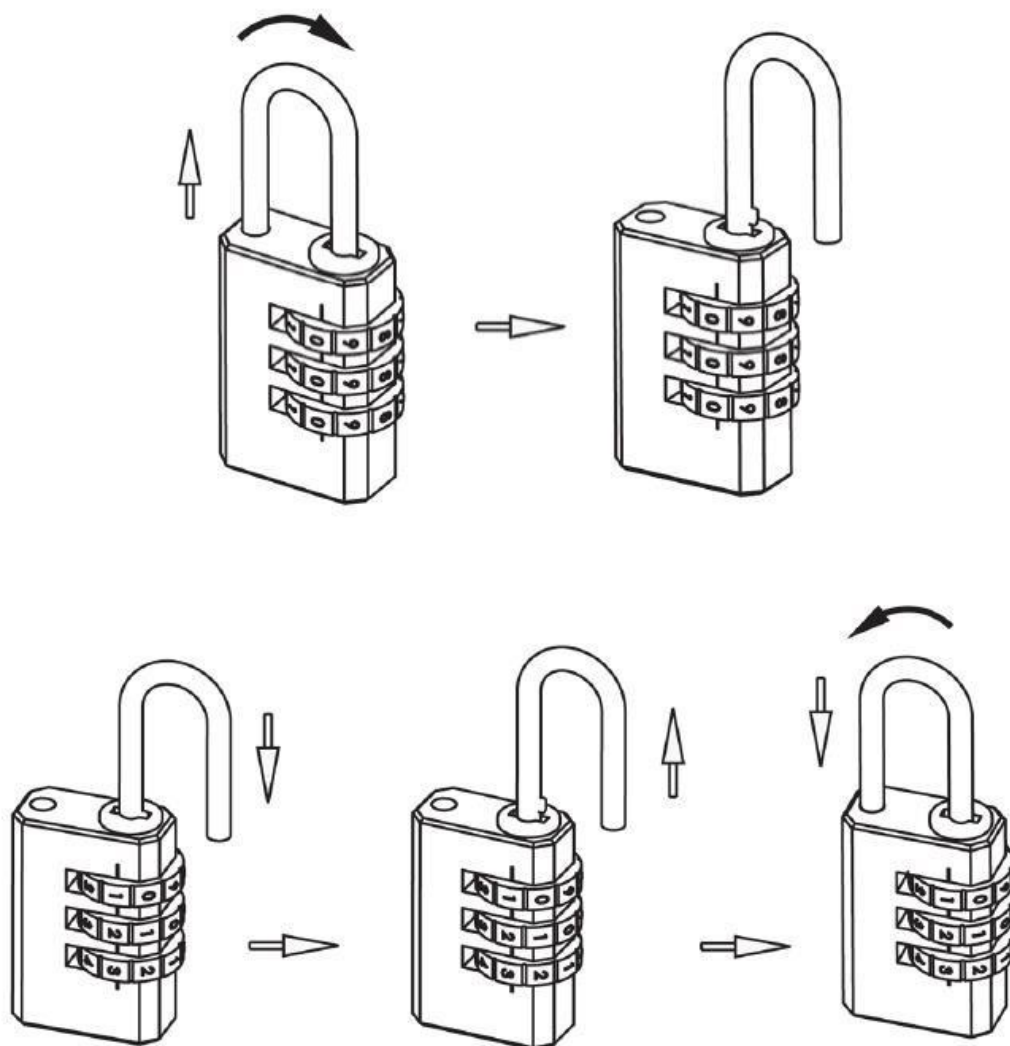
INSTRUCȚIUNI DE SETARE LACĂT

Rotiți cadranele la numerele pe care le-ați setat și trageți de veriga lacătului pentru al deschide.

Lacătul este setat din fabrică să se deschidă la combinație 0-0-0 (toate zerourile trebuie să fie poziționate pe linia dreaptă). Este recomandat să schimbați combinația pentru motive de siguranță.

Te rugăm să urmezi pași de mai jos pentru a schimba combinația:

1. Setează toate cadranele pe 0-0-0. Trageți veriga lacătului și întoarceți-o în direcția afișată în diagrama de mai jos.
2. Apăsăți pe verigă în jos și rotiți fiecare cadran pe numărul care doriți să îl setați.
3. Trageți de verigă în sus, întoarceți-o înapoi și apăsați pe ea să intre în gaură pentru a seta noua combinație.



DIAGRAMĂ DE REZISTENȚĂ GREUTĂȚI

Greutăți	Presa frontală	Presa spate	Fluturi	Trageri laterale	Scripete de jos
1	29	32	12	30	35
2	48	52	19	45.2	50
3	68	73	26	60	65
4	86	94	33	75.2	80
5	106	115	40	90	95
6	125	135	47	105	110
7	144	156	54	120.2	125
8	163	177	61	135	140
9	182	198	68	150	155
10	202	219	75	165	170
11	221	240	82	180	185
12	240	260	89	195	200
13	260	280	96	210	215

Fiecare placă de greutate cântărește 6.9 kg (15.2 lb).

Numerele sunt aproximative. Greutate reală poate varia.

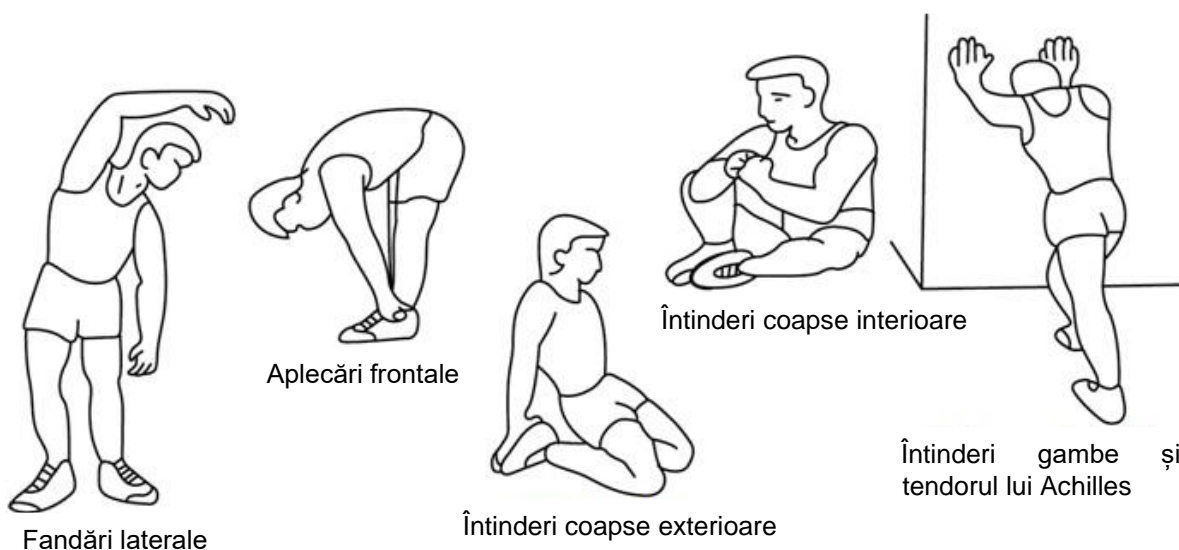
Valoare pentru fluturi sunt pentru fiecare braț.

INSTRUCIUNI DE ÎNCĂLZIRE

Exercițiile fizice sunt benefice pentru sănătatea dvs., îmbunătățesc starea fizică, formează mușchii și în combinație cu o dietă echilibrată de calorii, duce la pierderea în greutate.

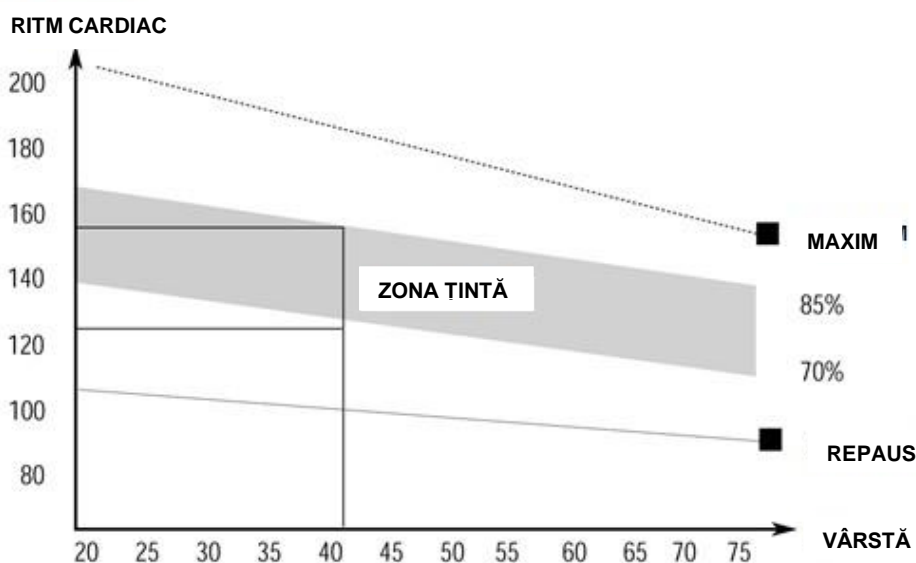
1. Exerciții de încălzire

Această etapă ajută ca sângele să curgă în jurul corpului și mușchii să funcționeze corect. De asemenea, va reduce riscul de crampe și vătămări musculare. Este indicat să faceți câteva exerciții de întindere, așa cum se arată mai jos. Fiecare întindere trebuie menținută timp de aproximativ 30 de secunde, nu vă forțați mușchii într-o întindere. Dacă vă doare **OPRIȚIVĂ**..



2. Exercițiere

Această fază este partea cea mai solicitantă din punct de vedere fizic. Exercițierea regulată întărește mușchii. Puteți determina singur tempo-ul, dar este foarte important să fie același pe tot parcursul exercițiului. Frecvența cardiacă trebuie să se afle în zona țintă (vezi figura de mai jos).



Această fază trebuie să dureze cel puțin 12 minute. Cei mai mulți oameni fac efort 15-20 de minute.

3. Repaus

Această fază servește la calmarea sistemului cardiovascular și relaxarea mușchilor. Ar trebui să dureze aproximativ 5 minute. Puteți repeta exerciții de încălzire sau puteți continua să faceți exerciții în ritm mai lent. Întinderea mușchilor după exerciții este extrem de importantă trebuie să evitați mișcările bruște.

Cu o stare de fitness îmbunătățită, puteți prelungi și crește intensitatea exercițiilor fizice. Antrenează-te regulat, cel puțin de trei ori pe săptămână.

FORMAREA MUȘCHILOR

Pentru modelarea mușchilor, este important să setați o sarcină mare. Mușchii vor fi mai folosiți, ceea ce poate duce la un timp mai scurt de exercitare de cât de obicei. Dacă încercați să vă îmbunătățiți condiția în același timp, trebuie să vă ajustați antrenamentul. Exersați în mod obișnuit în timpul etapelor de încălzire și finale ale antrenamentului, dar crește rezistența dispozitivului la sfârșitul exercițiului. Este posibil să fie nevoie să încetiniți viteza pentru a menține ritmul cardiac în zona țintă.

PIERDEREA DIN GREUTATE

Numărul de calorii arse depinde de lungimea și intensitatea exercițiului. Esența este aceeași ca în exercițiile de fitness, dar obiectivul este diferit.

MENTENANȚĂ

1. După exercițiu, ștergeți orice transpirație pentru a evita coroziunea. Curățați dispozitivul cu o cârpă moale și detergenți ușori. Nu folosiți substanțe de curățare abrazive sau solvenți pe piese din plastic.
2. În cazul creșterii zgomotului aparatului, toate șuruburile și îmbinările trebuie verificate și strânse corespunzător.
3. Produsul trebuie plasat în zone curate, ventilate și uscate.
4. Nu expuneți dispozitivul la lumina directă a soarelui.

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 arucare 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.