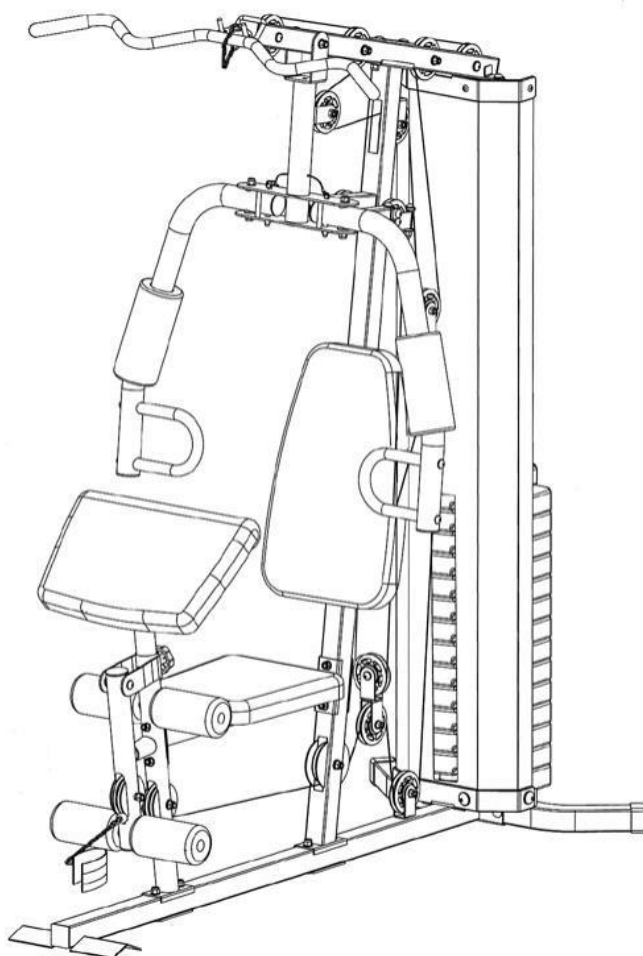




**MANUAL DE UTILIZARE – RO**  
**IN 20802 Aparat Multifuncțional inSPORTline**  
**C40**



# CONȚINUT

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ.....       | 3  |
| LISTA DE PIESE.....                  | 4  |
| DIAGRAMĂ.....                        | 7  |
| ASAMBLARE.....                       | 8  |
| PASUL 1 .....                        | 8  |
| PASUL 2 .....                        | 9  |
| PASUL 3 .....                        | 10 |
| PASUL 4 .....                        | 11 |
| PASUL 5 .....                        | 12 |
| PASUL 6 .....                        | 13 |
| PASUL 7 .....                        | 14 |
| PASUL 8 .....                        | 15 |
| PASUL 9 .....                        | 16 |
| PASUL 10 .....                       | 17 |
| PASUL 11 .....                       | 18 |
| PASUL 12 .....                       | 19 |
| PASUL 13 .....                       | 20 |
| PASUL 14 .....                       | 21 |
| PASUL 15 .....                       | 22 |
| MONTAREA STIVEI DE GREUTĂȚI.....     | 23 |
| AJUSTAREA REZITANȚEI CABLULUI .....  | 23 |
| CUI PENTRU BARELE DE BRAȚE .....     | 24 |
| INSTRUCȚIUNI DE SETARE LACĂT.....    | 24 |
| DIAGRAMĂ DE REZISTENȚĂ GREUTĂȚI..... | 25 |
| INSTRUCȚIUNI DE ÎNCĂLZIRE .....      | 27 |
| MENTENANȚĂ .....                     | 28 |
| PROTECȚIA MEDIULUI .....             | 29 |

## 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 **service** de specialitate.
- 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 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-l imediat. Piese deteriorate sau uzate trebuie înlocuite imediat.
- Cereți sfatul medicului dumneavoastră înainte de a începe un program de exerciții.
- Țineți copii și animalele la distanță de aparat.
- 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 0,6m față de alte obiecte.
- Nu folosiți în aer liber.
- Nu faceți modificări la aparat.
- Verificați înainte de fiecare exercițiu dacă șuruburile și piulițele sunt bine strânse. Nu folosiți aparatul dacă este deteriorat.
- Faceți exerciții în mod responsabil cu grijă și nu vă suprasolicitați. Mișcările efectuate în timpul exercițiului trebuie să fie line și să nu producă vătămări utilizatorului.
- Nu vă țineți respirația în timpul exercițiilor.
- Faceți exerciții în mod normal și adecvat. Suprasolicitarea poate duce la probleme de sănătate și complicații.
- Țineți departe de piese în mișcare părțile corpului și hainele pentru a preveni orice rănire. Îmbrăcați-vă cu haine și încălțăminte adecvată în timpul antrenamentului.
- Aveți grijă de sănătatea dvs. și la început alegeți un ritm mai lent. Același sfat este valabil și după o pauză îndelungată de la exerciții. După o perioadă de timp, puteți alege un ritm mai alert.
- Exerciții efectuate incorect sau ignorarea sfaturilor de siguranță poate duce la vătămări sau la deteriorarea echipamentului. În caz de îndoială sau incertitudine, contactați un dealer sau service specializat.
- Nu treceți peste limita de greutate maximă specificată.
- Fiți atenți la semnalele corpului dvs. În caz de apariție a unor simptome fizice, opriți-l imediat din exercițiu și contactați doctorul.
- **Categorie:** H pentru uz casnic
- **Greutatea maximă a utilizatorului:** 136 kg

## LISTA DE PIESE

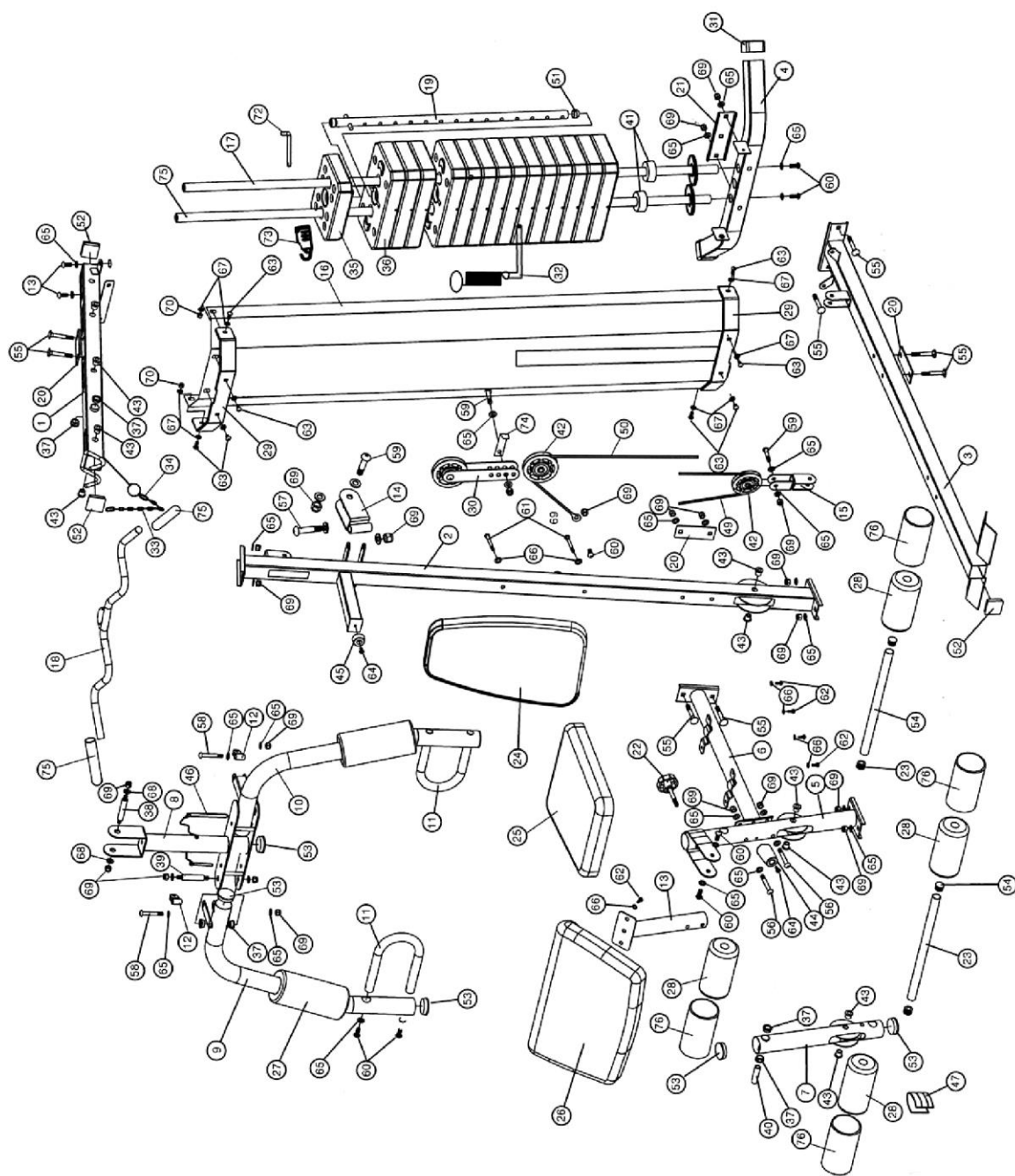
| Nr. | Nume                                        | Specificații        | Can. |
|-----|---------------------------------------------|---------------------|------|
| 1   | Cadrul de sus                               |                     | 1    |
| 2   | Cadrul vertical                             |                     | 1    |
| 3   | Baza                                        |                     | 1    |
| 4   | Stabilizator posterior                      |                     | 1    |
| 5   | Suport de presă pentru picioare             |                     | 1    |
| 6   | Suport de scaun                             |                     | 1    |
| 7   | Presă pentru picioare                       |                     | 1    |
| 8   | Baza pentru mânerele de brațe               |                     | 1    |
| 9   | Mânerul de brațe dreapta                    |                     | 1    |
| 10  | Mânerul de brațe stânga                     |                     | 1    |
| 11  | Prindere pentru mâner de brațe              |                     | 2    |
| 12  | Suport pentru cablul de la mânerle de brațe |                     | 2    |
| 13  | Suport pentru exerciți de brațe             |                     | 1    |
| 14  | Suport pentru scripete rotativ              |                     | 2    |
| 15  | Suport dublu pentru scripete plutitor       |                     | 1    |
| 16  | Capac stivă de greutate                     |                     | 1    |
| 17  | Tijă de ghidaj                              |                     | 2    |
| 18  | Bară Lat                                    |                     | 1    |
| 19  | Tijă selectoare                             |                     | 1    |
| 20  | Placă                                       | 1 3/4" x 4 3/4"     | 4    |
| 21  | Suport în formă de U                        | 2" x 7"             | 1    |
| 22  | Șurub de ajustare                           |                     | 1    |
| 23  | Tija role de spumă                          |                     | 2    |
| 24  | Spătar                                      |                     | 1    |
| 25  | Scaun                                       |                     | 1    |
| 26  | Suport căptușit pentru brațe                |                     | 1    |
| 27  | Rolă de spumă mare                          | Ø 1 7/8" x Ø 8 5/8" | 2    |
| 28  | Rolă de spumă                               | Ø 7/8" x Ø 7"       | 4    |
| 29  | Suport de acoperire stiva de greutate       |                     | 2    |
| 30  | Suport dublu pentru scripete plutitor       |                     | 2    |

|    |                                     |  |   |
|----|-------------------------------------|--|---|
| 31 | Capac pentru stabilizator posterior |  | 2 |
| 32 | Cui pentru selectare de greutate    |  | 1 |
| 33 | Lanț                                |  | 2 |
| 34 | Scobă                               |  | 4 |
| 35 | Greutate de sus                     |  | 1 |

|    |                                           |                  |    |
|----|-------------------------------------------|------------------|----|
| 36 | Greutăți                                  |                  | 14 |
| 37 | Rulmenți                                  | Ø1"              | 8  |
| 38 | Ax presă frontală                         | 3"               | 1  |
| 39 | Ax pentru mânere de brațe                 | 2 5/8"           | 2  |
| 40 | Ax pentru presă de picioare               |                  | 1  |
| 41 | Șaibe de cauciuc pentru stiva de greutăți | Ø2 3/8" x 1"     | 2  |
| 42 | Scripete                                  |                  | 16 |
| 43 | Rulment scripete                          | Ø 7/8" x 1/2"    | 14 |
| 44 | Șaibă de cauciuc                          | Ø1 7/8" x 2 1/2" | 1  |
| 45 | Șaibă de cauciuc                          | Ø1 1/2" x 5/8"   | 1  |
| 46 | Cui pentru blocare mânere de brațe        |                  | 2  |
| 47 | Cureaua de glezna                         |                  | 1  |
| 48 | Cablul de sus                             | 116"             | 1  |
| 49 | Cablul de la mânere de brațe              | 91"              | 1  |
| 50 | Cablul de jos                             | 134"             | 1  |
| 51 | Capac                                     | Ø1"              | 1  |
| 52 | Capac                                     | 2" x 2"          | 3  |
| 53 | Capac                                     | Ø 2"             | 7  |
| 54 | Capac                                     | Ø1"              | 4  |
| 55 | Șurub                                     | M10 x 2 3/4"     | 10 |
| 56 | Șurub cu cap inbus                        | M10 x 2 3/4"     | 9  |
| 57 | Șurub cu cap inbus                        | M10 x 2 1/2"     | 2  |
| 58 | Șurub cu cap inbus                        | M10 x 2"         | 2  |
| 59 | Șurub cu cap inbus                        | M10 x 1 3/4"     | 9  |
| 60 | Șurub cu cap inbus                        | M10 x 3/4"       | 13 |
| 61 | Șurub cu cap inbus                        | M8 x 2 3/4"      | 2  |
| 62 | Șurub cu cap inbus                        | M8 x 5/8"        | 6  |
| 63 | Șurub cu cap inbus                        | M6 x 3/4"        | 8  |
| 64 | Șurub                                     | M6 x 5/8"        | 2  |
| 65 | Șaibă                                     | Ø 3/4"           | 50 |

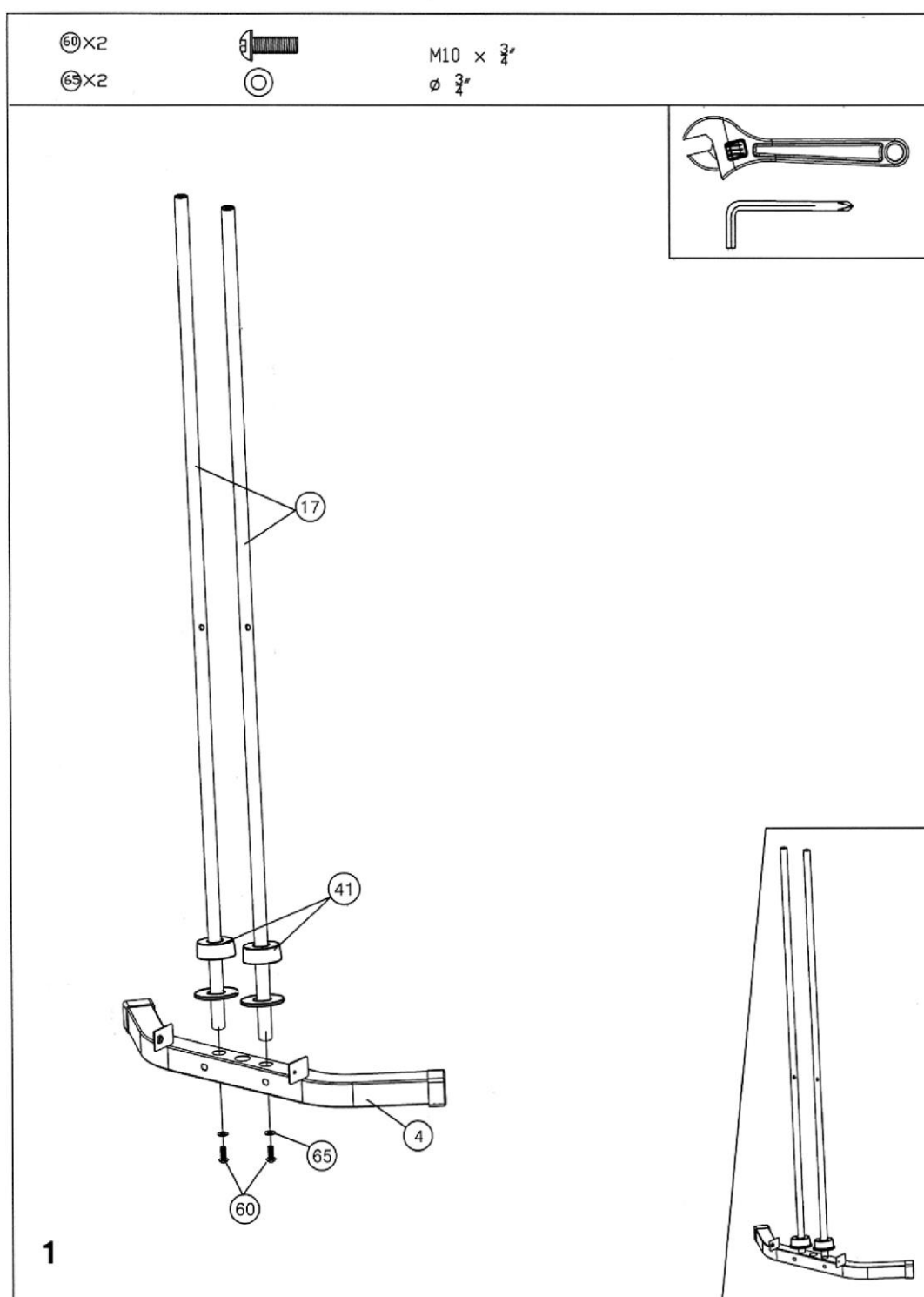
|    |                                    |               |    |
|----|------------------------------------|---------------|----|
| 66 | Șaibă                              | Ø 5/8"        | 8  |
| 67 | Șaibă                              | Ø 1/2"        | 10 |
| 68 | Distanțier                         | Ø 1" x Ø 3/8" | 6  |
| 69 | Piuliță                            | M10           | 41 |
| 70 | Piuliță                            | M6            | 2  |
| 71 | Șurub autofiletant                 | ST5 x 3/8"    | 2  |
| 72 | Cui de blocare                     |               | 1  |
| 73 | Lacăt cu combinație                |               | 1  |
| 74 | Suport pentru cablu                |               | 2  |
| 75 | Mânere                             |               | 2  |
| 76 | Capac pentru tija de role de spumă |               | 4  |

# DIAGRAMĂ



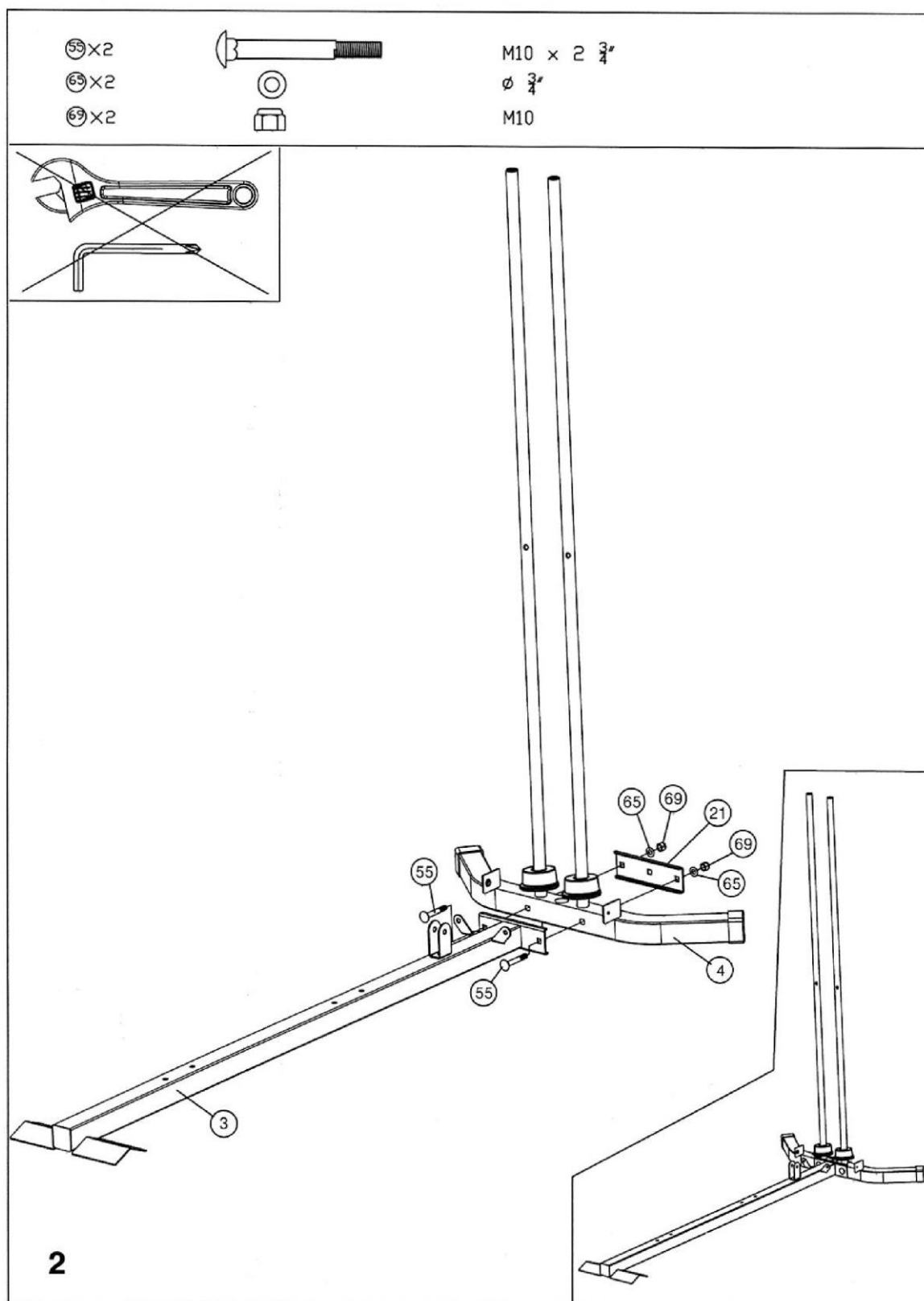
# ASAMBLARE

## PASUL 1



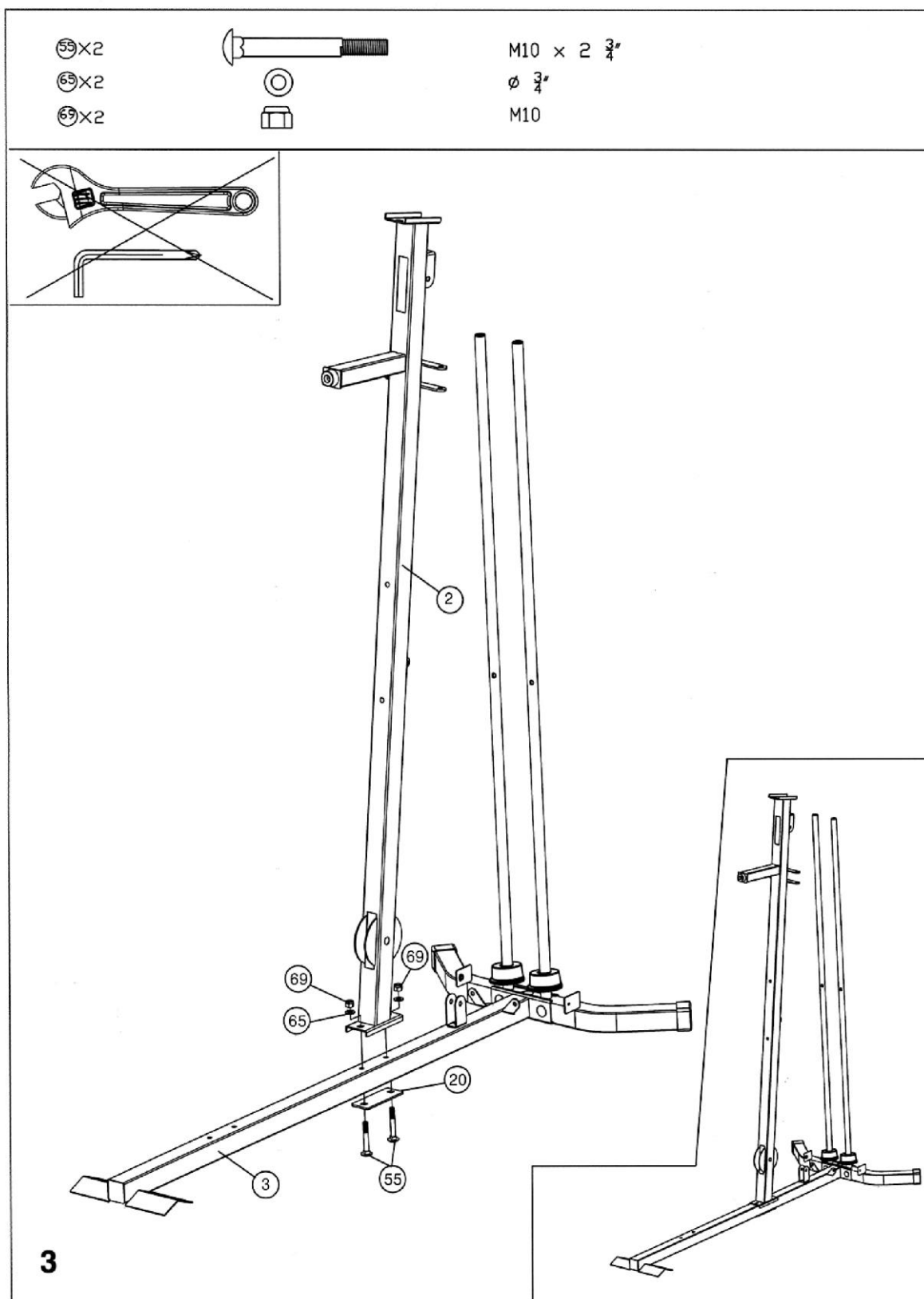
Montați tijele de ghidaj (17) la stabilizatorul posterior (4) cu 2x șuruburi (60) și 2x șaibe (65). Introduceți șaibele de cauciuc (41) pe tijele de ghidaj (17).

## PASUL 2



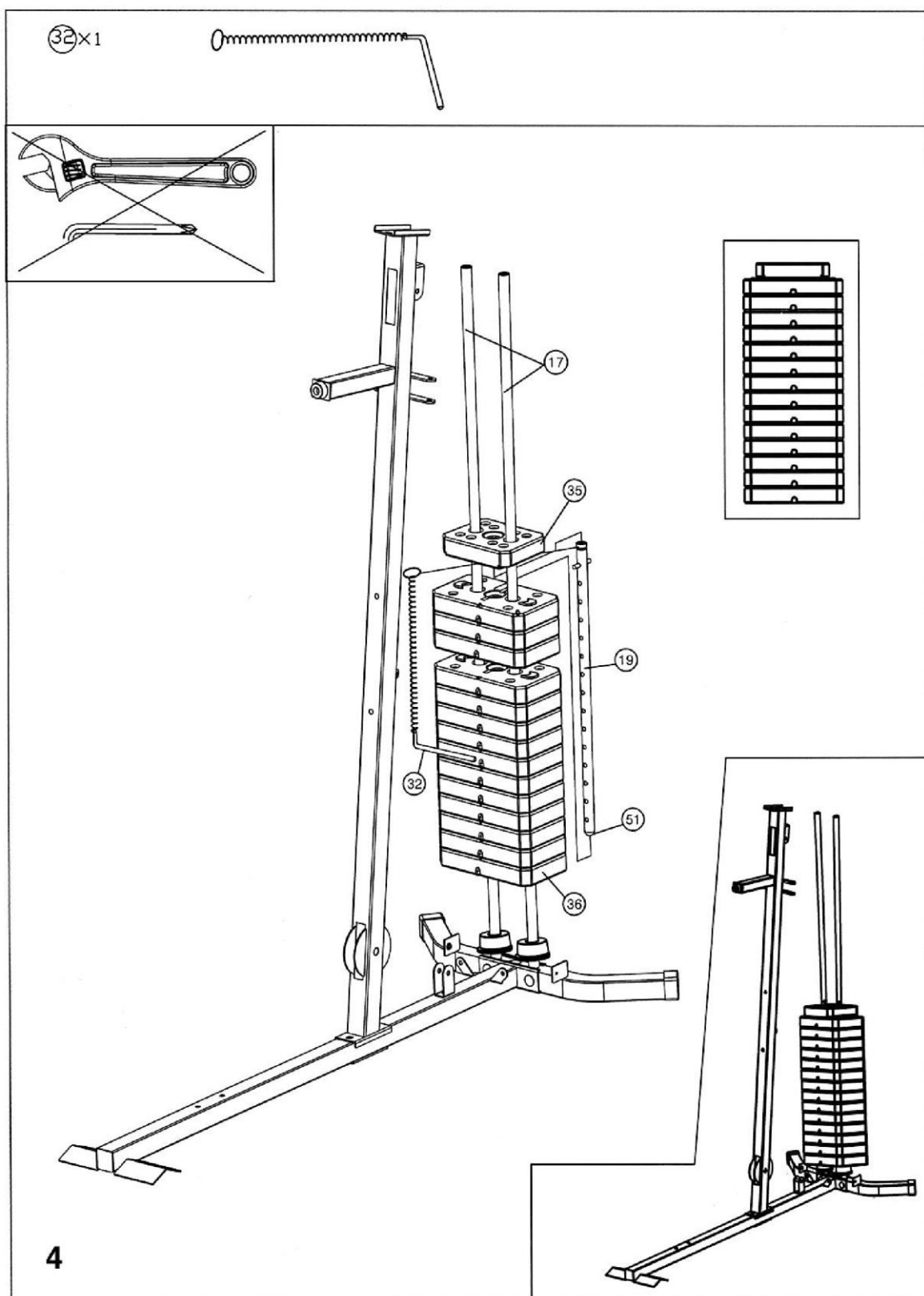
Montați stabilizatorul posterior (4) la baza (3) folosind placa (21), 2x șuruburi (55), 2x șaibe (65) și 2x piulițe (69).

### PASUL 3



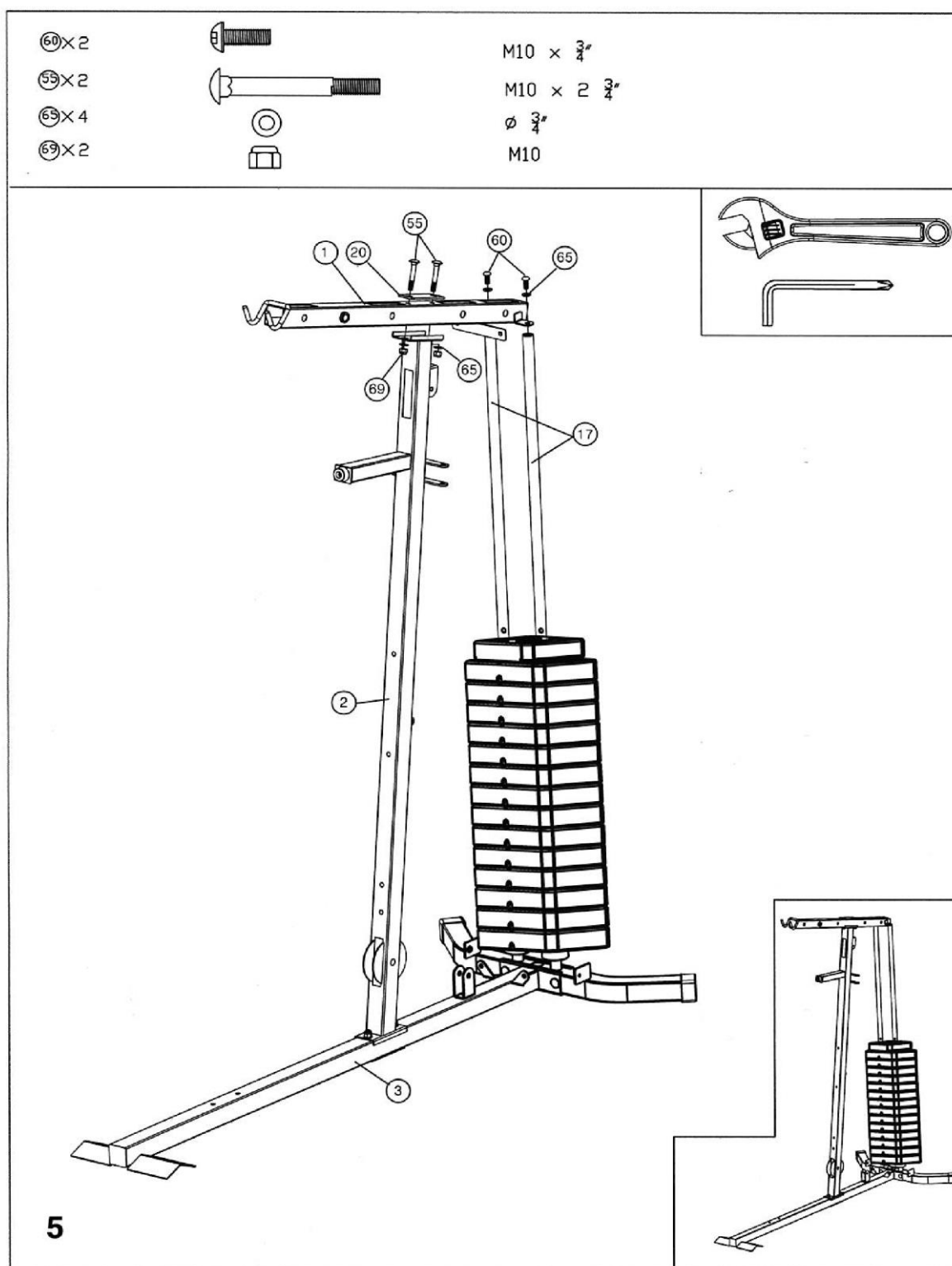
Montați cadrul vertical (2) la baza (3) folosind placa (20), 2x șuruburi (55), 2x șaibe (65) și 2x piulițe (69).

## PASUL 4



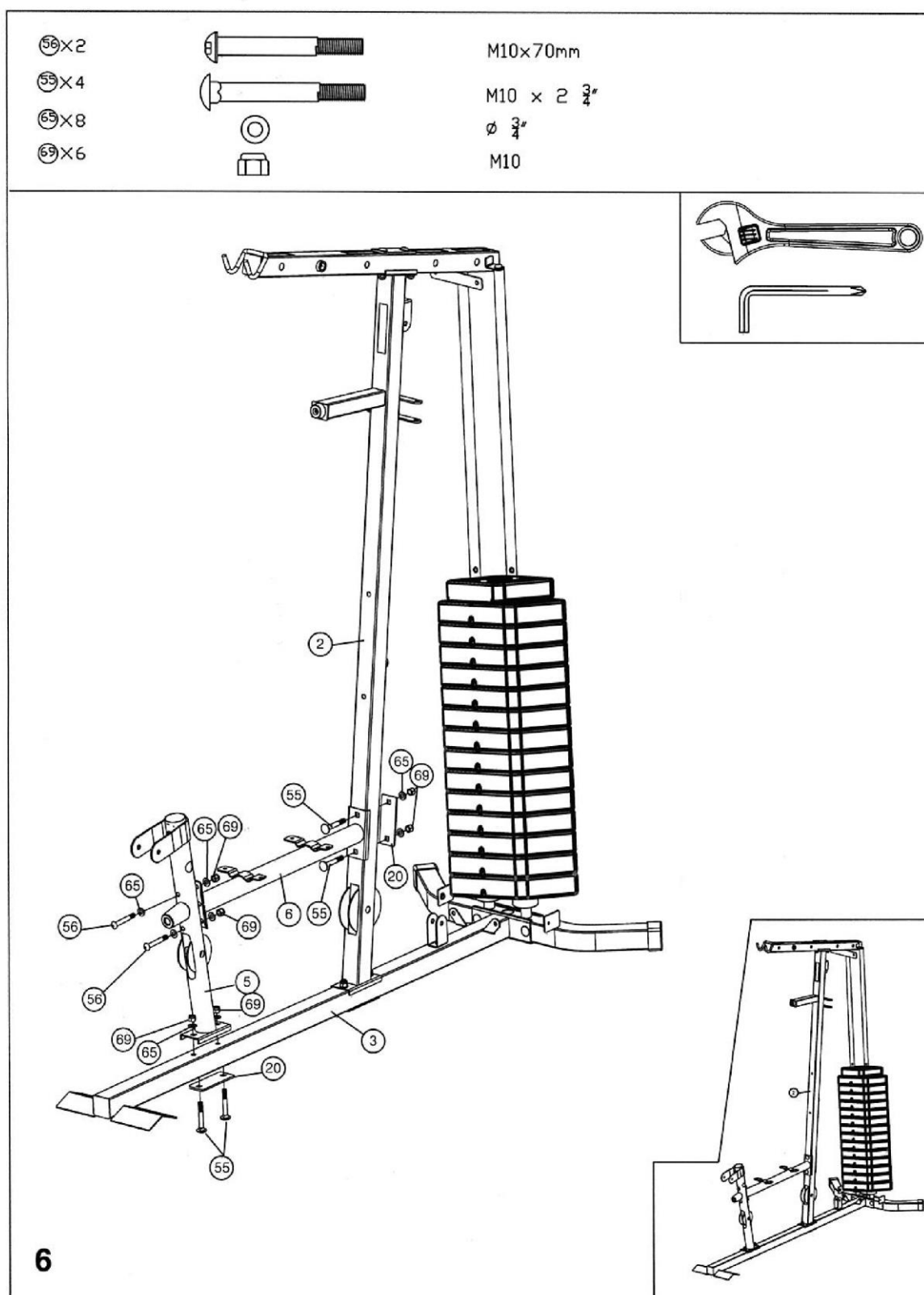
Introduceți greutatea (36) pe tije de ghidaj (17), introduceți capacele (51) pe capete la tija de selectare de greutate după care introduceți tija de selectare de greutate (19). Introduceți cuiul de selectare de greutate (32) în gaura de la greutate și în tija de selectare. Introduceți și greutate de sus (35).

## PASUL 5



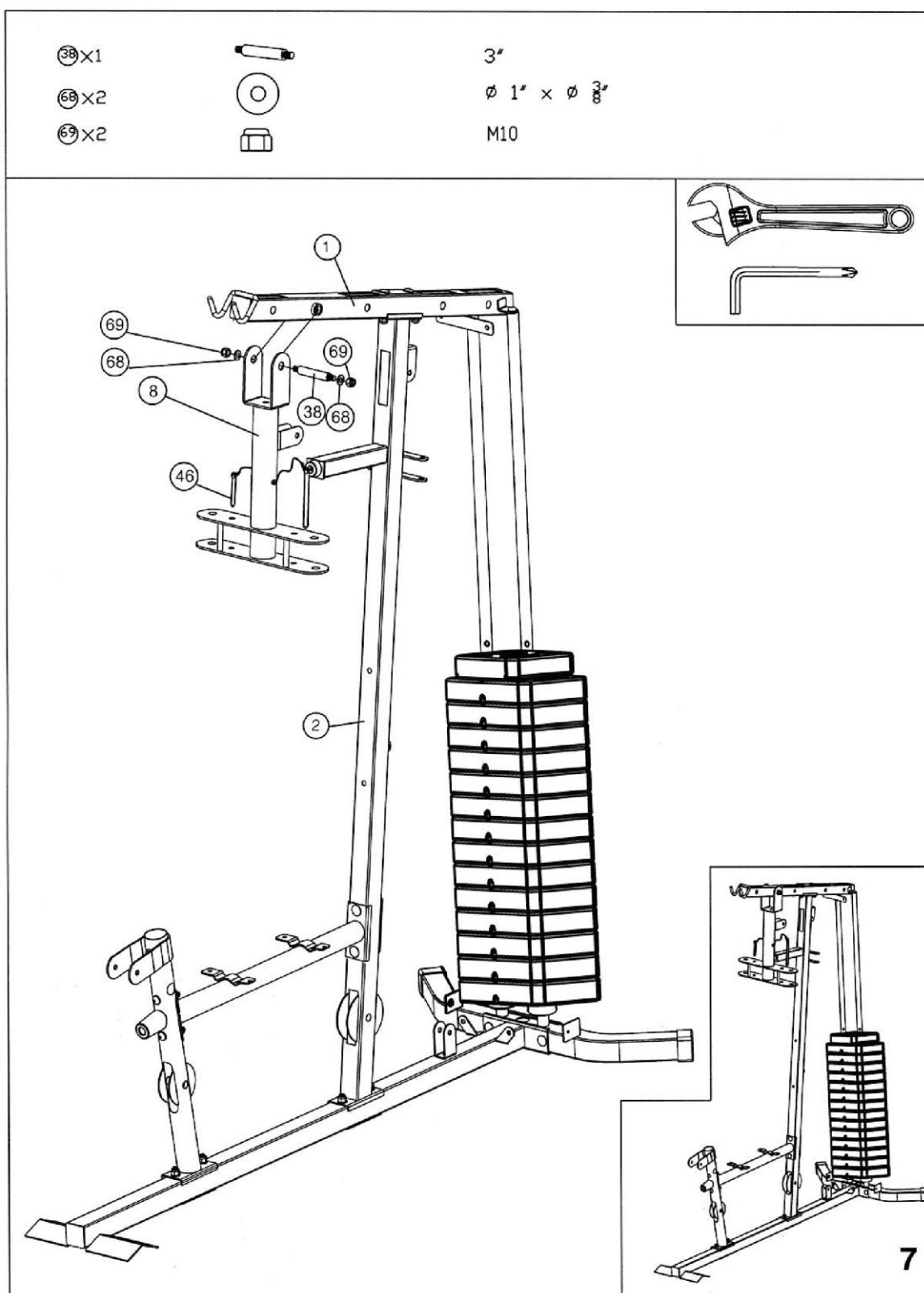
Montați cadrul de sus (1) la cadrul vertical (2) folosind 2x șaibe (65), 2x piulițe (69), placa (20) și 2x șuruburi (55). Montați cadrul de sus (1) la tijele de ghidaj (17) cu 2x șuruburi (60) și 2x șaibe (65).

## PASUL 6



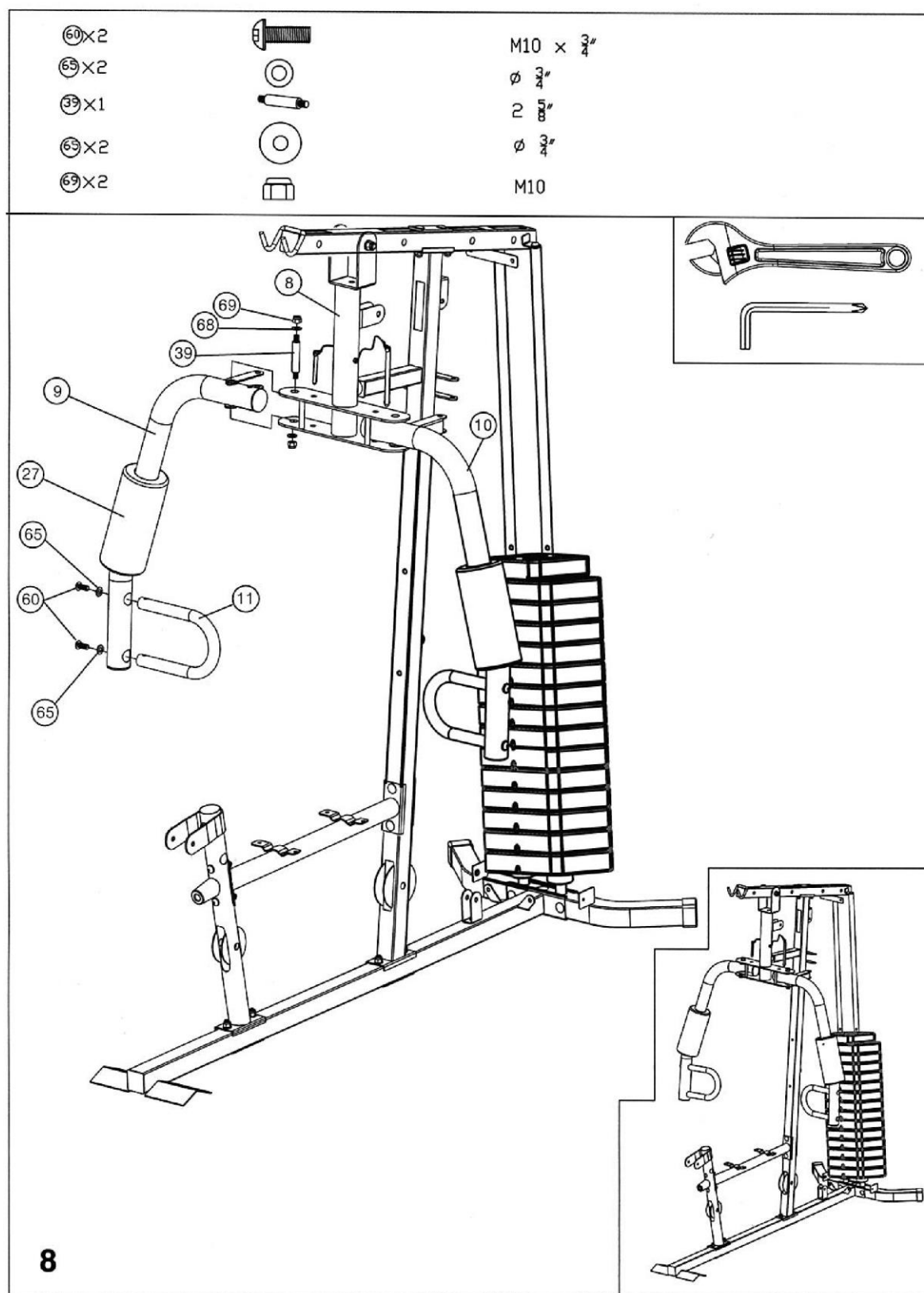
Montați cadrul de scaun (6) la cadrul vertical (2) folosind placa (20), 2x șaibe (65), 2x piulițe (69) și 2x șuruburi (55). Suportul pentru presa de picioare (5) la baza (3) folosind placa (20), 2x șuruburi (55), 2x șaibe (65) și 2x piulițe (69). Montați suportul pentru presa de picioare (5) la cadrul de scaun (6) folosind 2x piulițe (69), 4x șaibe (65) și 2x șuruburi (56).

## PASUL 7



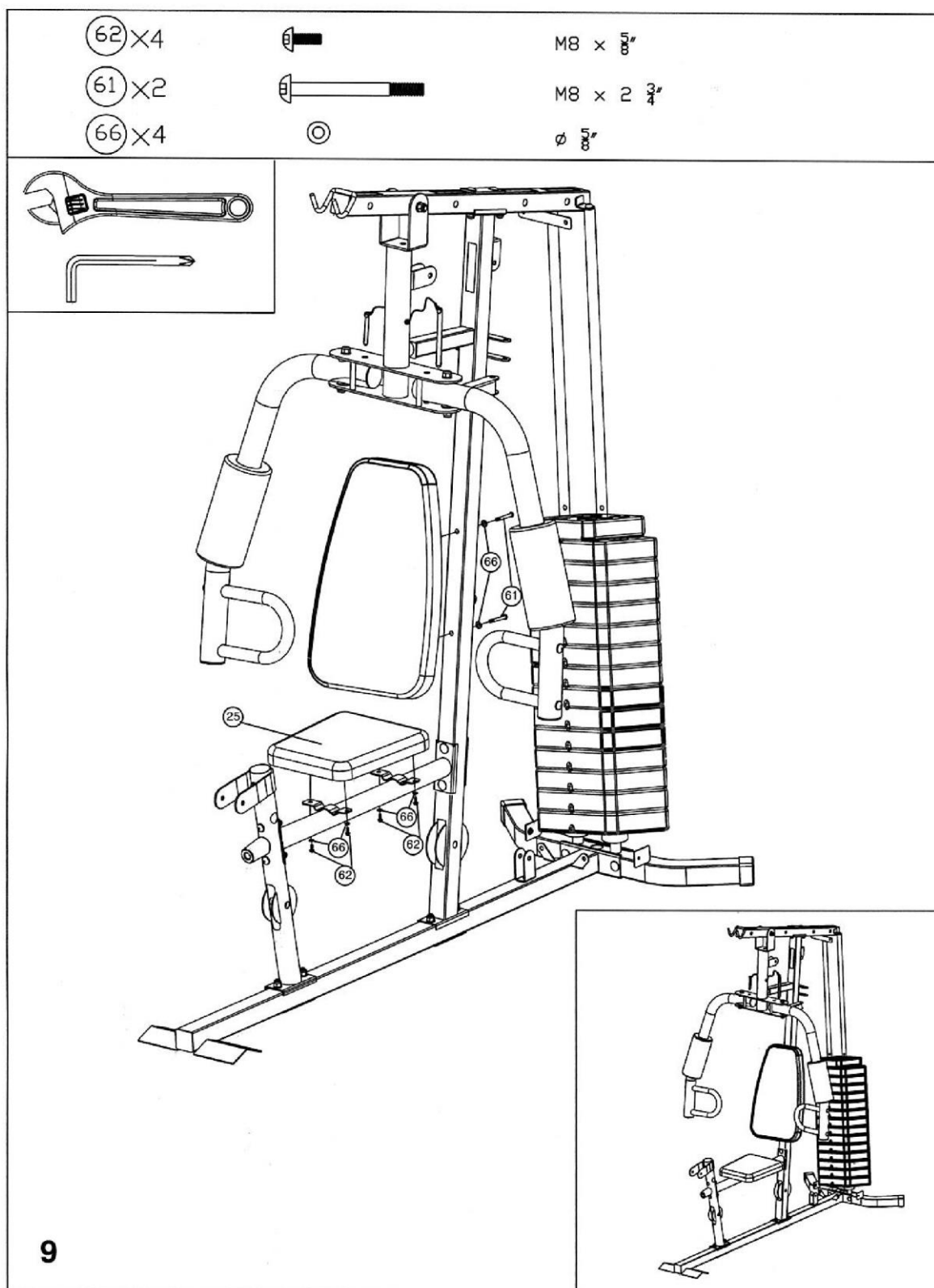
Montați baza pentru mânere de brațe (8) la cadrul de sus (1) folosind axul (38), 2x șaibe (68) și 2x piulițe (69). Securizați baza pentru mânere de brațe (8) cu cuiul pentru blocare mânere de brațe (46) când nu le folosiți.

## PASUL 8



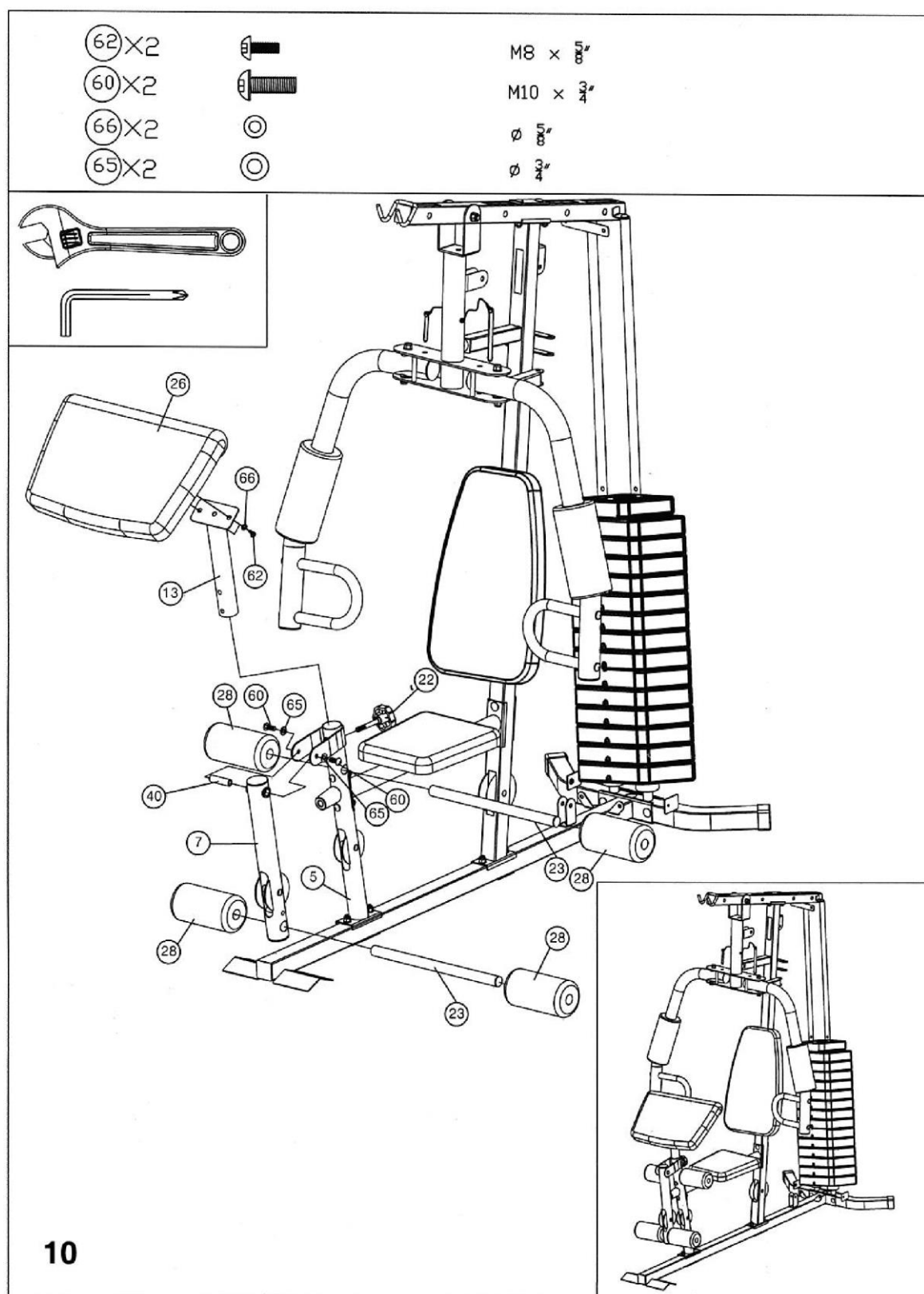
Montați mânerul pentru brațe dreapta (9) și mânerul pentru brațe stânga (10) la baza pentru mânere de brațe (8) folosind cele 2x axe (39), 4x șaibe (68) și 4x piulițe (69). Introduceți cilindri de spumă (27) și după montați prinderile (11) pe mânerul dreapta (9) și stânga (10) folisind 4x șaibe (65) și 4x șuruburi (60).

## PASUL 9



Montați spătarul (24) cu 2x șuruburi (61) și 2x șaibe (66). Montați scaunul (25) cu 4x șaibe (66) și 4x șuruburi (62).

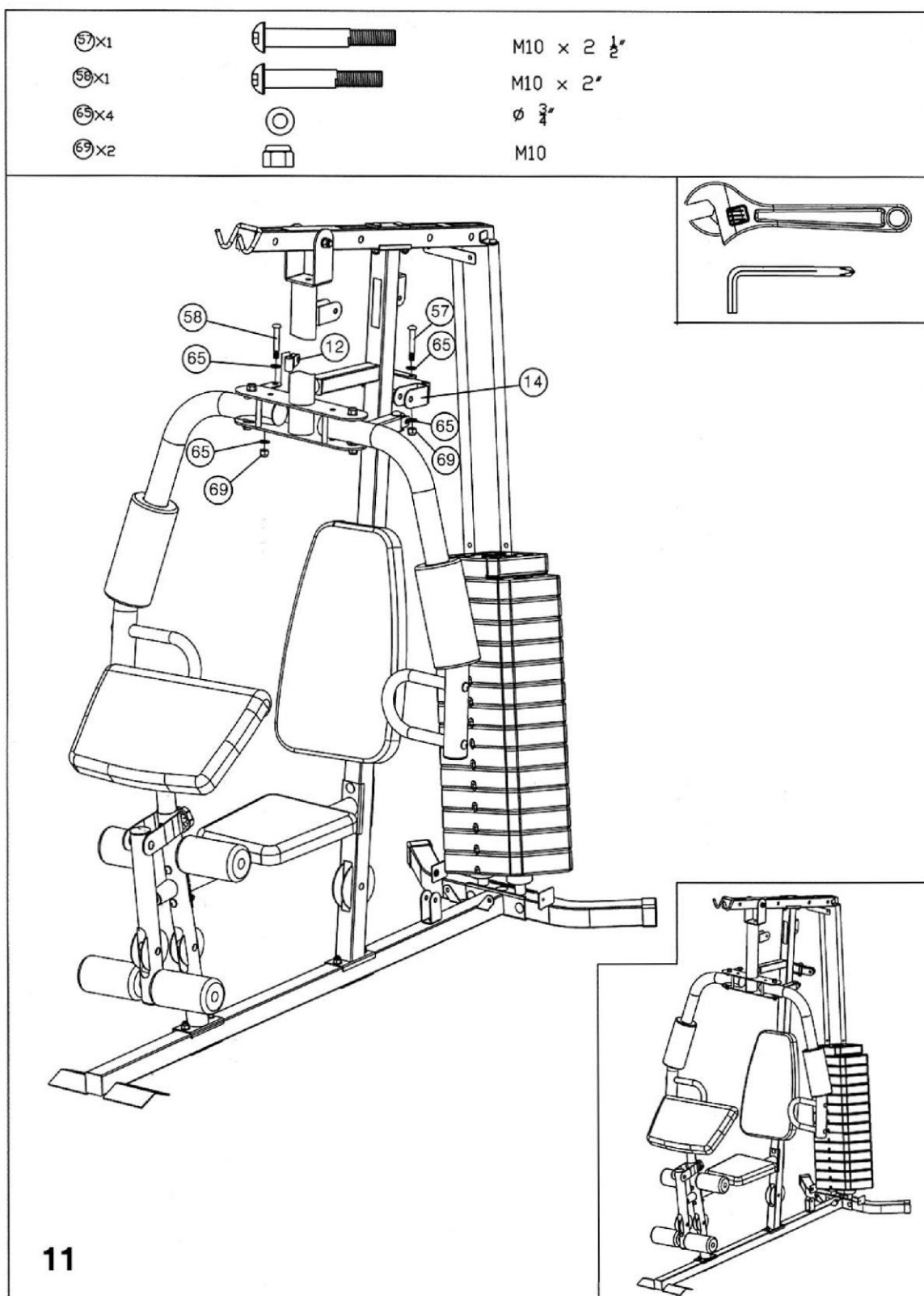
## PASUL 10



Montați presa pentru picioare (7) la suportul pentru presa de picioare (5) folosind axele (40), 2x șaibe (65) și 2x șuruburi (60). Montați suportul pentru exerciții de brațe (13) la suportul pentru presa de picioare (5) și securizați-l cu șurubul de ajustare (22). Montați suportul căptușit pentru brațe (26) la suportul

pentru exerciții de brațe (13) folosind 2x șaibe (66) și 2x șuruburi (62). Montați tijle pentru rolele de spumă (23) la cadrul (5) și (7). După care introduceți rolele de spumă (28) pe tijele pentru role de spumă (23).

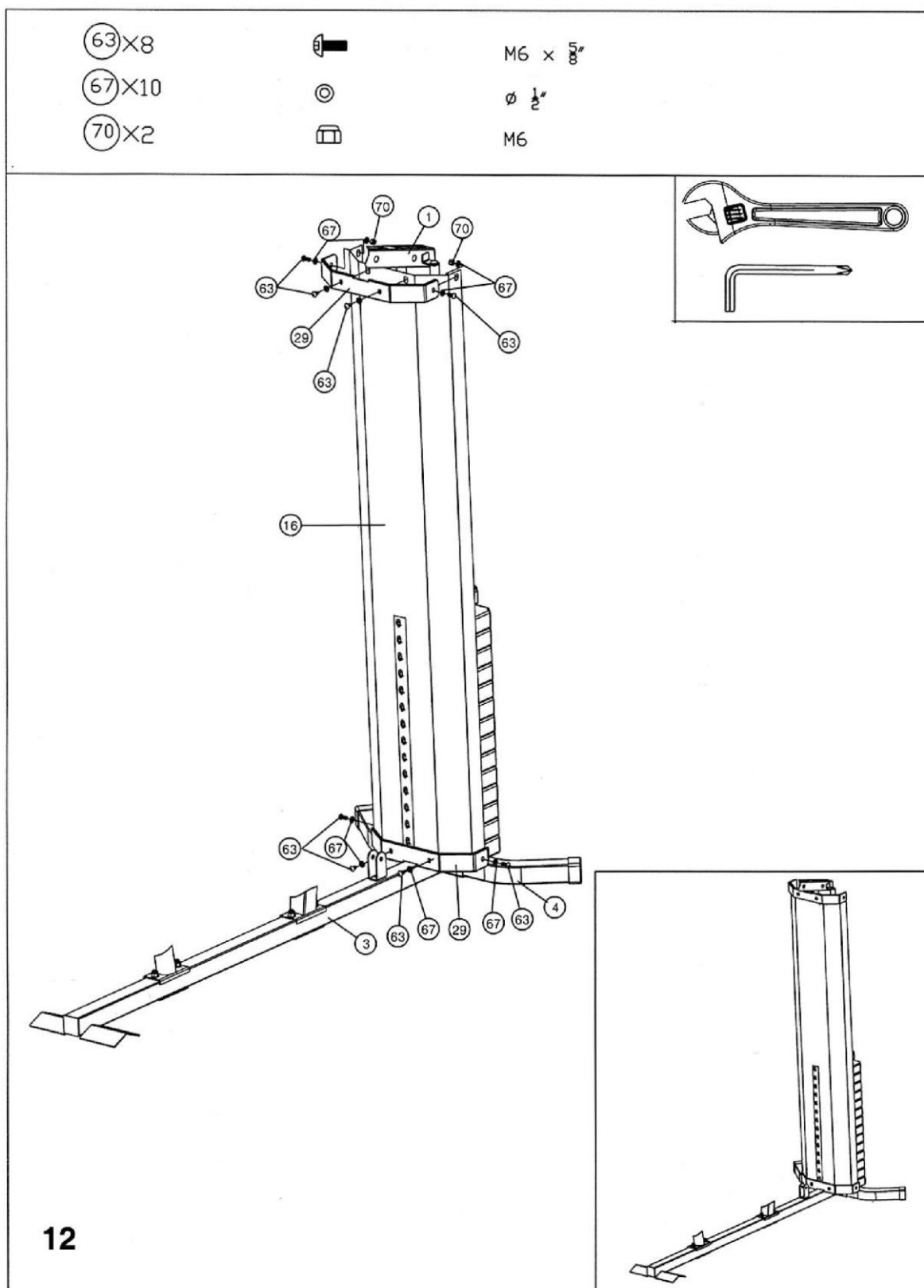
## PASUL 11



Montați suportul de cablu (12) la mânerul de brațe dreapta (9) cu șuruburi (58), 2x șaibe (65) și piuliță (69).

Montați suportul pentru scripete (14) la mânerul de brațe stânga(10) cu șurubul (57), 2x șaibe (65) și piulița (69).

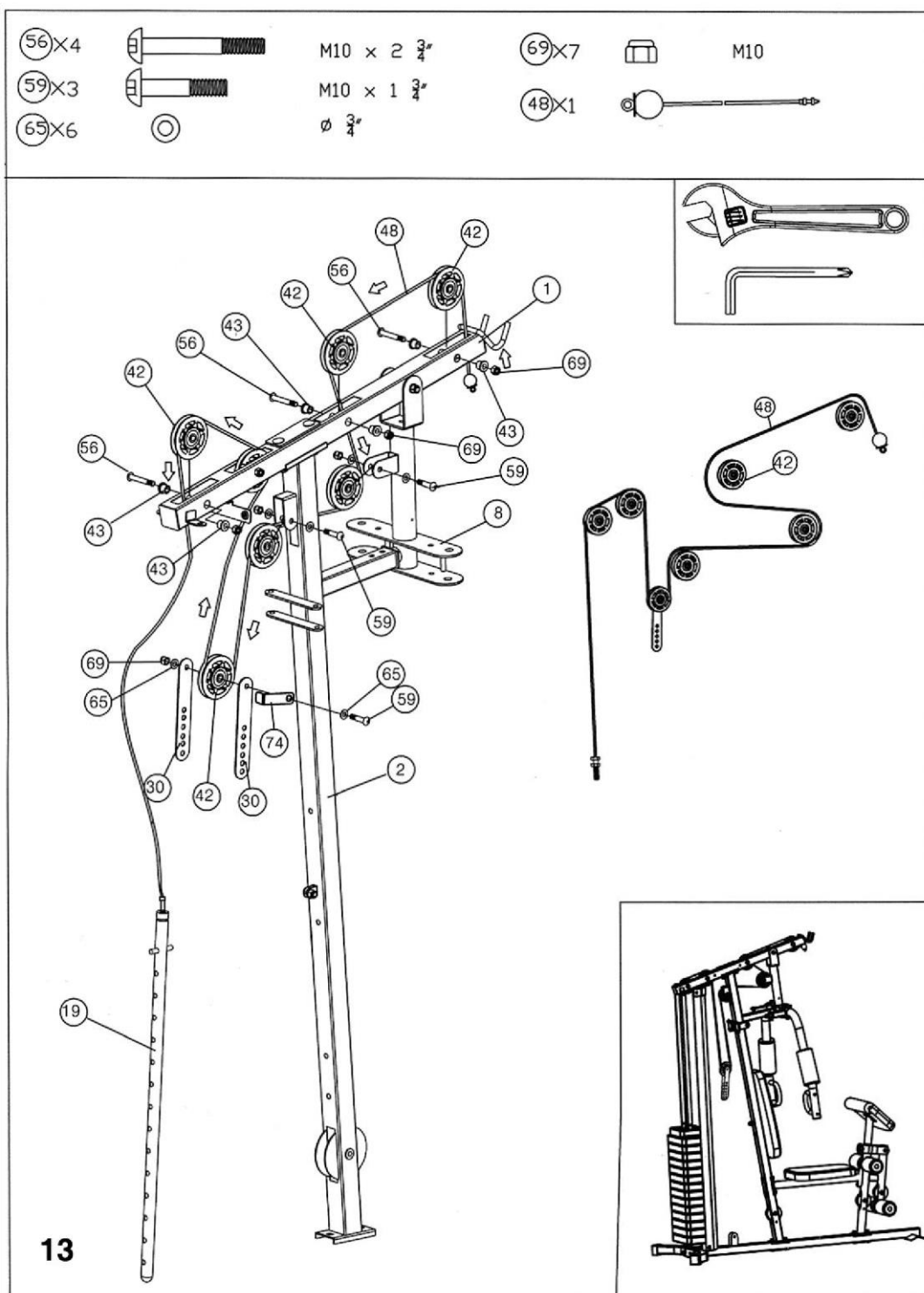
## PASUL 12



În partea de sus montați capacul de stivă de greutate (16) la cadrul de sus (1) folosind suportul de capac de stivă de greutate (29), 4x șuruburi (63), 6x șaibe (67) și 2x piulițe (70).

În partea de jos montați capacul de stivă de greutate (16) la stabilizatorul posterior (4) folosind suportul de capac de stivă de greutate (29), cu 4x șuruburi (63) și 4x șaibe (67).

## PASUL 13

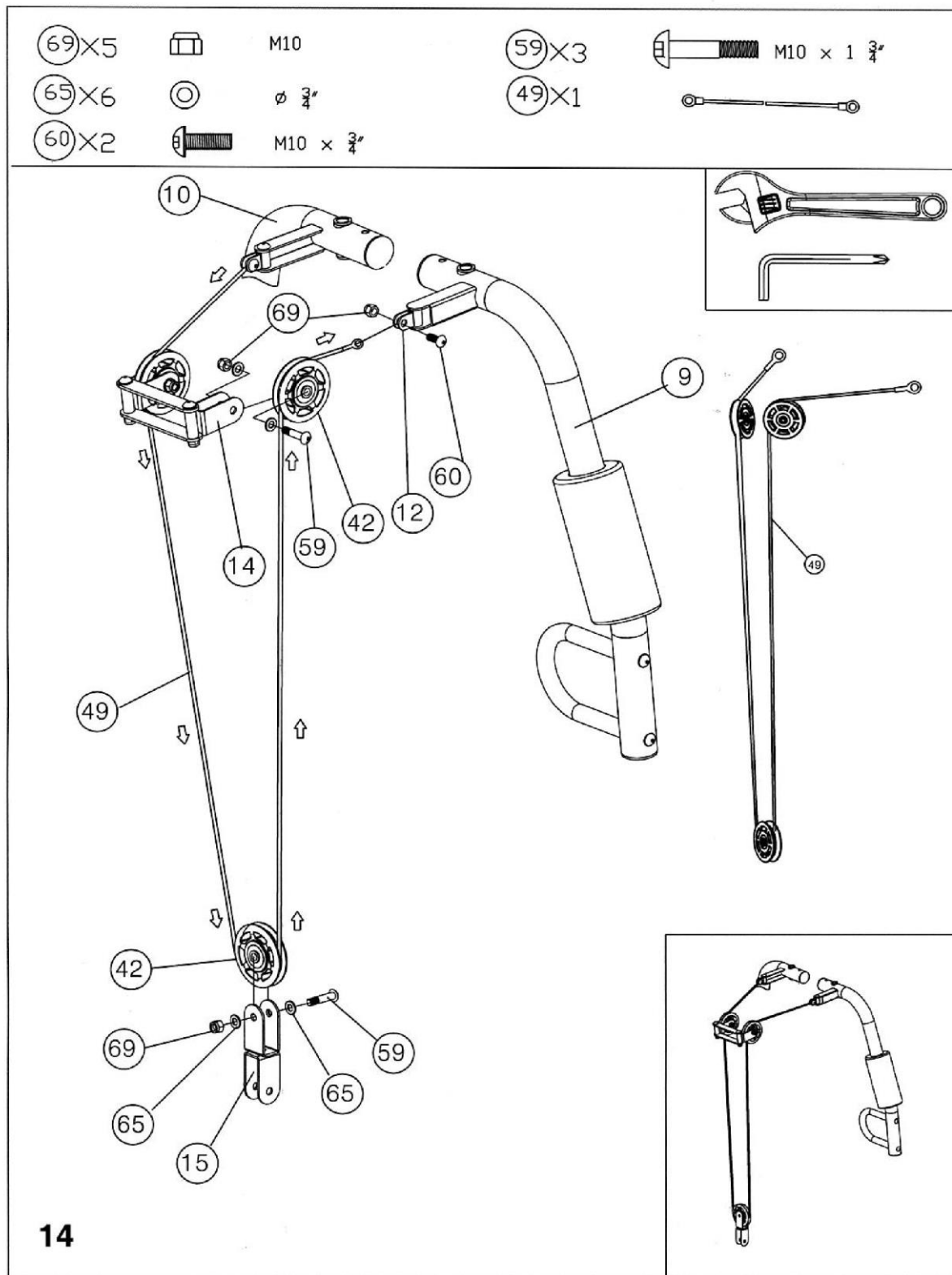


Trageți cablul (48) prin scripete ca în imagine și prindeți capătul cu filet de tija de selectare de greutate (19).

Montați 4x scripete (42) la cadrul de sus (1) cu 4x șuruburi (56), 8x rulmenți (43), și 4x piulițe (69).

Montați 3x scripete (42), un suport dublu pentru scripete (30) folosind suportul pentru cablu (74), șurubul (59), 2x șaibe (65) și piulița (69), la celălalt cadru vertical (2) cu șurubul (59), 2x șaibe (65) și piuliță (69) și al treilea pe baza pentru mânerul de brațe (8) cu șurubul (59), 2x șaibe (65) și piulița (69).

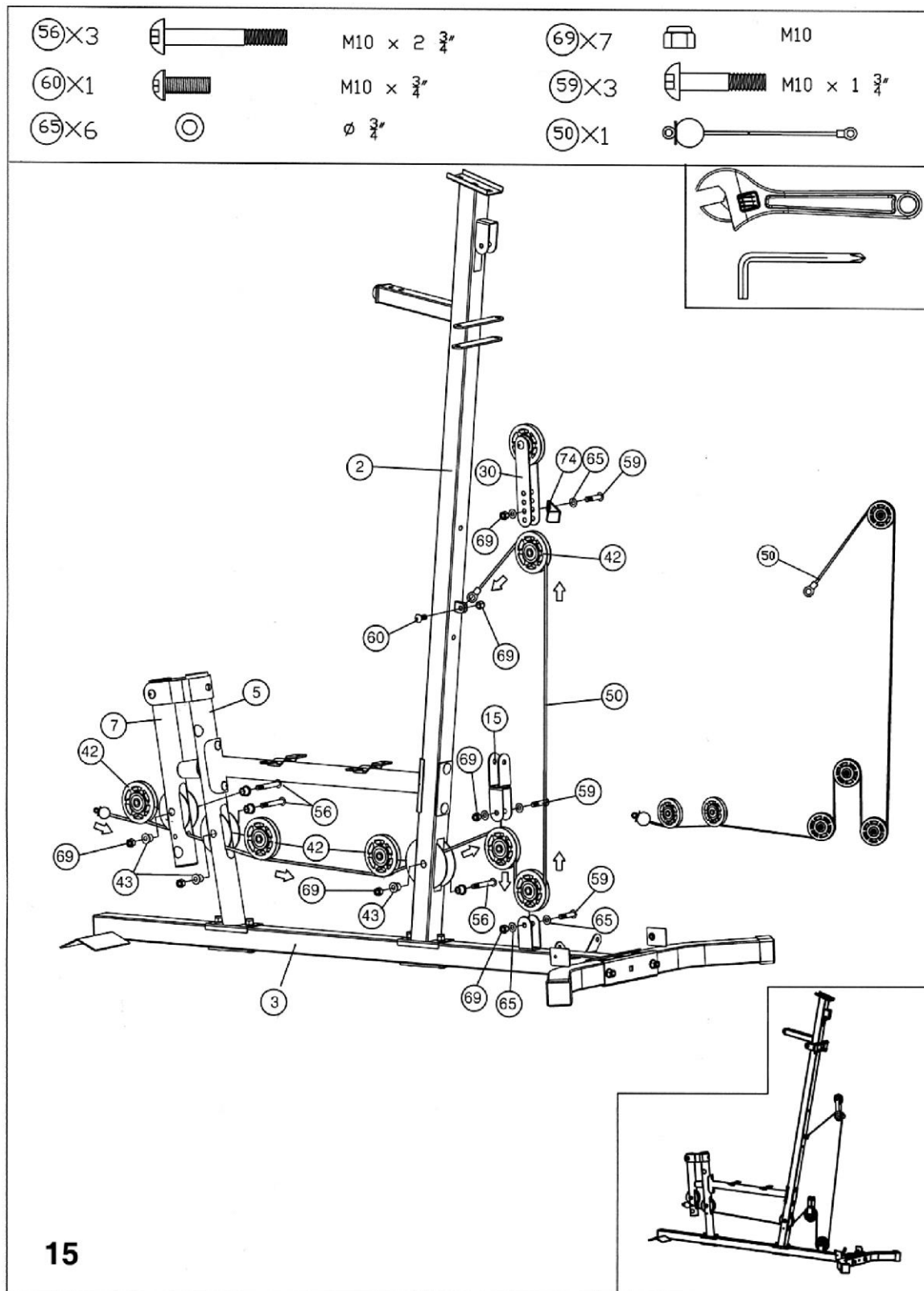
## PASUL 14



Montați cablul (49) la mânerul de brațe (10 și 9) cu 2x șuruburi (60) și 2x piulițe (69).

Montați 2x scripete la suportul de scripete rotativ (14) cu 2x șuruburi (59), 4x șaibe (65) și 2x piulițe (69).  
 Montați scripetele (42) la suportul de scripete dublu (15) cu șurubul (59), 2x șaibe (65) și piulița (69).

## PASUL 15



Prindeți cablul (50) la cadrul vertical (2) cu șurubul (60) și piulița (69).

Montați scripetele (42) la suportul dublu pentru scripete (30) cu șurubul (59), 2x șaibe (65), după care suportul de cablu (74) și piulița (69).

Montați scripetele (42) la cadrul de jos (3) cu șurubul (59), 2x șaibe (65) și piulița (69).

Montați scripetele (42) la suportul dublu de scripete (15) cu șurubul (59), 2x șaibe (65) și piulița (69).

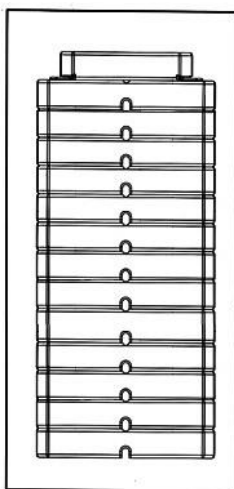
Montați scripetele (42) la suportul vertical (2) cu șurubul (56), 2x rulmenți (43) și piuliță (69).

Montați scripetele (42) la cadrul (5) cu șurubul (56), 2x rulmenți (43) și piuliță (69).

Montați scripetele (42) la cadrul (7) cu șurubul (56), 2x rulmenți (43) și piuliță (69).

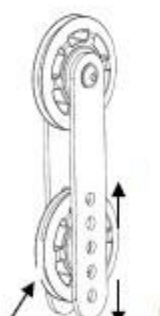
## MONTARE STIVEI DE GREUTĂȚI

Introduceți plăcile de greutate pe tije 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 scripele pe altă gaură de pe suportul de scripete dublu.

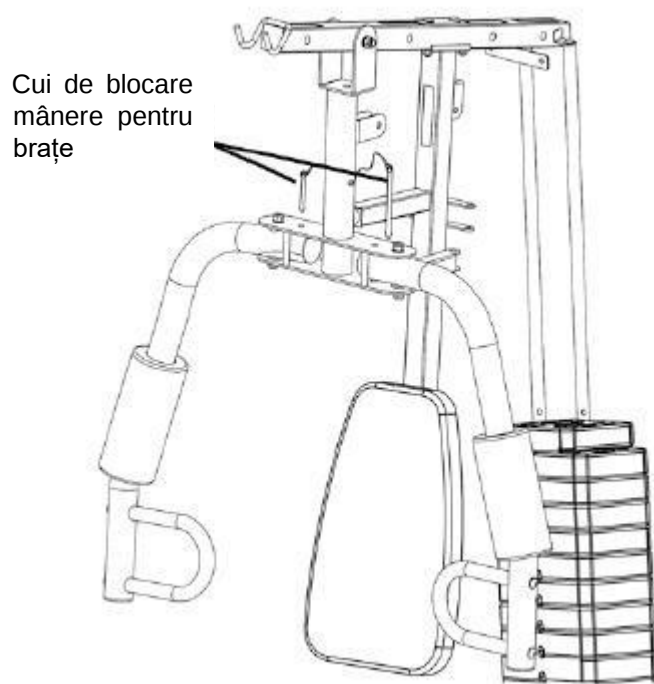


Scripete de jos

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

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

## CUI PENTRU BARELE DE BRAȚE



Scoateți întâi cui-ul înainte de a începe exercițiul.

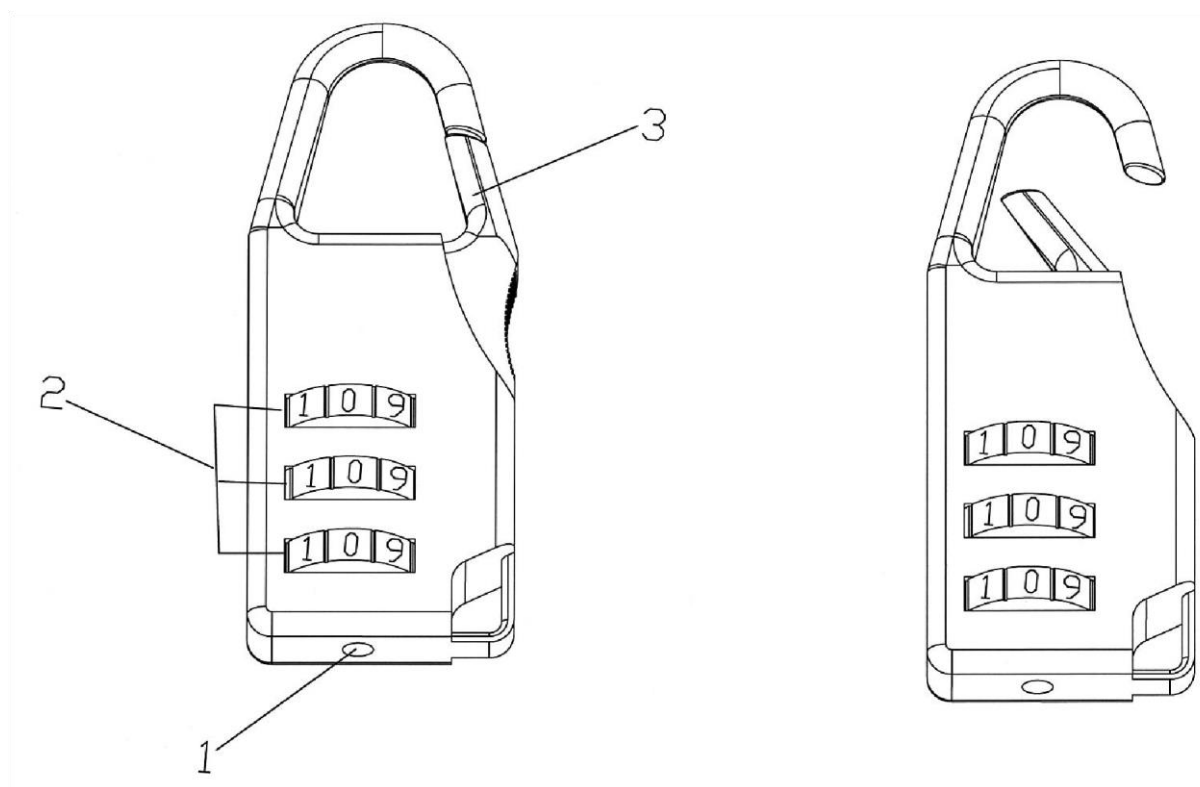
După ce terminați exercițiul introduceți înapoi cui-ul în gaură.

## INSTRUCȚIUNI DE SETARE LACĂT

Combi-nația lacătului este setată din fabrică la 0-0-0.

Pentru a schimba combinația urmați următorii pași:

1. Apăsați butonul din partea de jos a lacătului (1). În timp ce țineți apăsat butonul (1), setați noul cod numeric dorit (2). Eliberați butonul (1) doar după ce ați terminat de setat noul cod.
2. Pentru a închide lacătul, rotiți numerele într-o ordine aleatorie.
3. Pentru a deschide rotiți numerele în ordinea corectă și apăsați pe lacăt (3).



## DIAGRAMĂ DE REZISTENȚĂ GREUTĂȚI

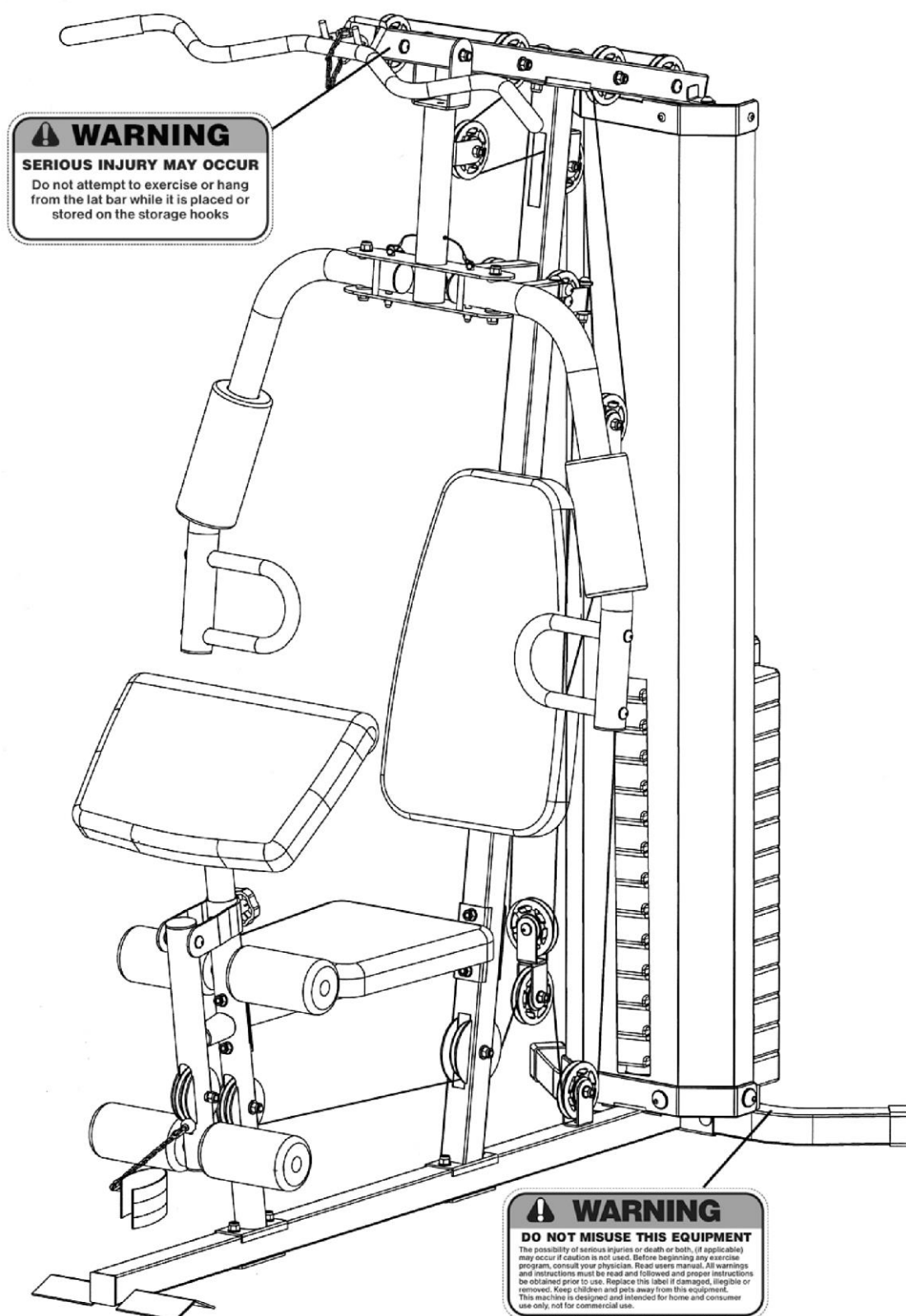
| Greutăți | Presa frontală | Brațe, piept (fluturi) | Trageri laterale | Scripete de jos |
|----------|----------------|------------------------|------------------|-----------------|
| 1        | 31             | 15                     | 30               | 30              |
| 2        | 44             | 20                     | 40               | 40              |
| 3        | 57             | 25                     | 50               | 50              |
| 4        | 70             | 30                     | 60               | 60              |
| 5        | 83             | 35                     | 70               | 70              |
| 6        | 96             | 40                     | 80               | 80              |
| 7        | 109            | 45                     | 90               | 90              |
| 8        | 122            | 50                     | 100              | 100             |
| 9        | 135            | 55                     | 110              | 110             |
| 10       | 148            | 60                     | 120              | 120             |
| 11       | 161            | 65                     | 130              | 130             |
| 12       | 174            | 70                     | 140              | 140             |
| 13       | 187            | 75                     | 150              | 150             |
| 14       | 200            | 80                     | 160              | 160             |

Fiecare placă de greutate cântărește 4,5 kg (10 lb).

Numerele sunt aproximative. Greutate reală poate varia.

Valoare pentru fluturi sunt pentru fiecare braț.

## ABȚIBILDE DE AVERTIZARE



Abțibildele de avertizare sunt localizate exact cum se vede în imagine adică pe cadrul de sus și pe stabilizatorul posterior.

**AVERTIZARE:** Risc de accidentare. Nu vă țineți sau să trageți de bară când este pusă în cârligele de depozitare.

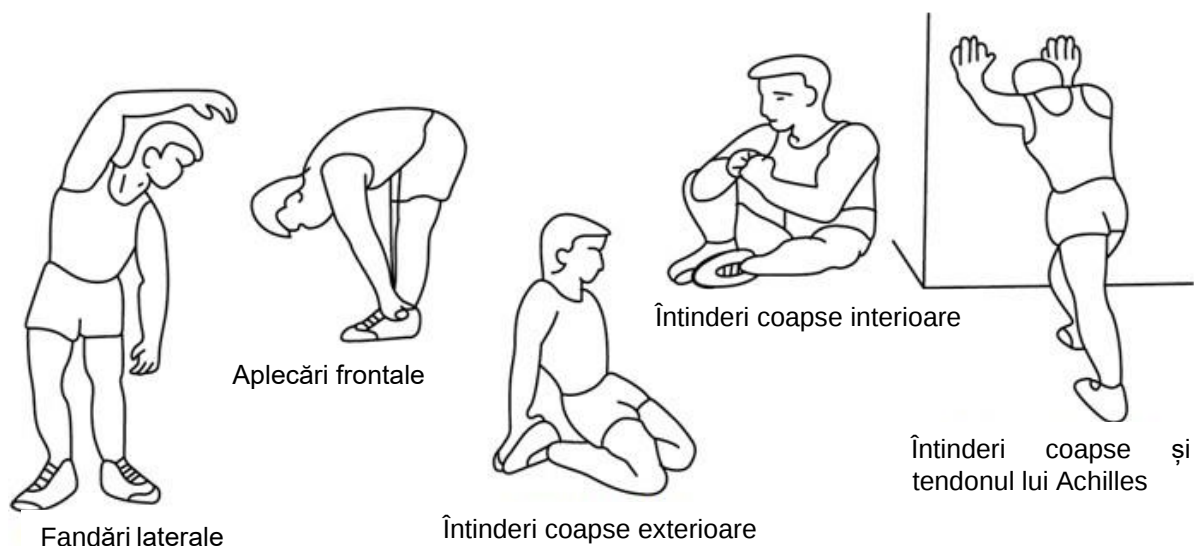
**AVERTIZARE:** Nu folosiți greșit echipamentul. Folosiți produsul numai în conformitate cu manualul. Dacă dispozitivul este utilizat în mod necorespunzător, există riscul de rănire gravă sau deces. Consultați-vă cu medicul înainte de utilizare. Citiți manualul. Utilizatorul trebuie să citească și să urmeze toate avertismentele și instrucțiunile. Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau îndepărtat. A nu se lăsa la îndemâna copiilor și a animalelor de companie. Dispozitivul este doar pentru uz casnic, nu pentru uz comercial.

## INSTRUCȚIUNI 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

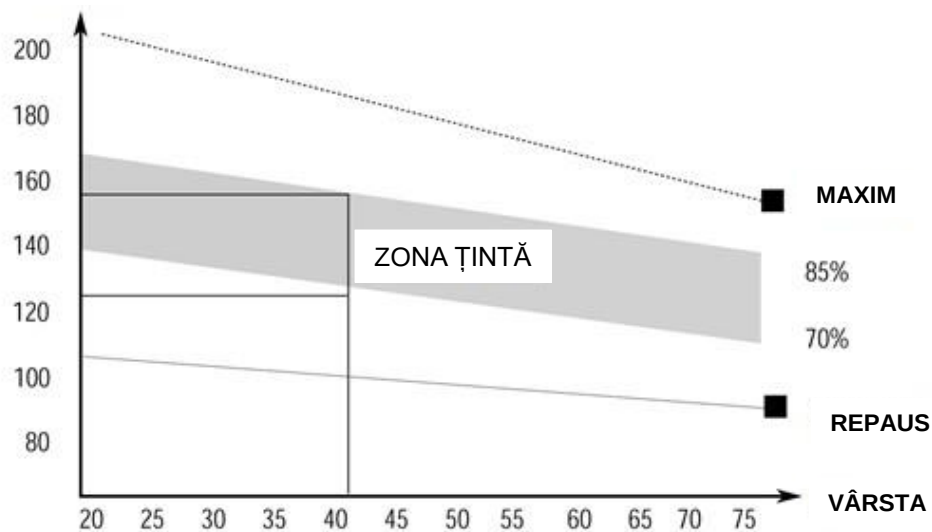
Această etapă ajută ca sângele să curgă în jurul corpului și mușchii să funcționeze corect. De asemenea, va reduce riscul de crampe și vătămări musculare. Este indicat să faceți câteva exerciții de întindere, așa cum se arată mai jos. Fiecare întindere trebuie menținută timp de aproximativ 30 de secunde,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

## RITM CARDIAC



**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-l 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.