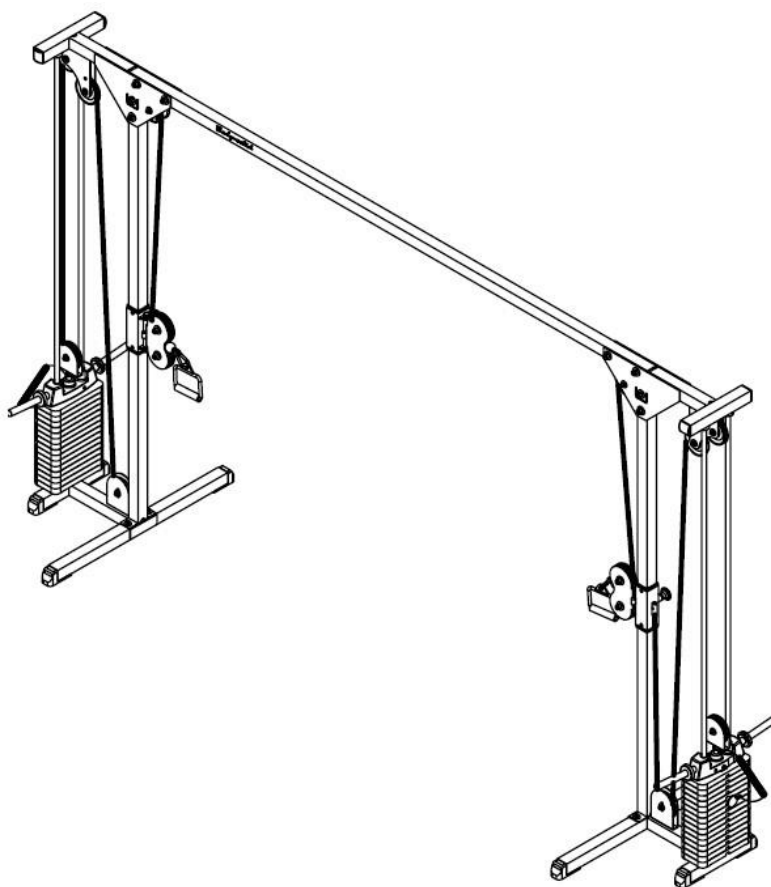


**Body-Solid**<sup>®</sup>  
Built for Life

**MANUAL DE UTILIZARE – RO**  
**IN 18285 Aparat Crossover Body-Solid GCC0150S**



## CONȚINUT

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ.....	3
SPECIFICAȚII TEHNICE.....	3
LISTA DE PIESE.....	4
MATERIALE DE ASAMBLARE.....	6
COMPONENTE.....	7
ASAMBLARE.....	8
MANAGEMENTUL CABLURILOR.....	13
UZ.....	13
INSTRUCȚIUNI DE EXERCIȚII.....	13
PROTECȚIA MEDIULUI.....	15

## INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

Citiți cu atenție manualul înainte de a utiliza dispozitivul și păstrați-l pentru referințe viitoare.

- Citiți cu atenție manualul înainte de a asambla și utiliza dispozitivul pentru a evita rănirea. Instruiți alți utilizatori despre instrucțiunile de siguranță.
- Consultați medicul înainte de a începe exercițiul. Medicul dumneavoastră vă poate sfătui cu privire la sarcina optimă și frecvența de exercițiu. Utilizarea necorespunzătoare poate duce la vătămare. În special, fiți atent la starea dumneavoastră de sănătate dacă luați medicamente sau aveți o accidentare anterioară.

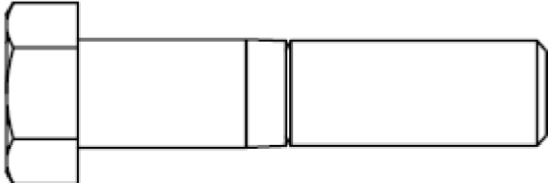
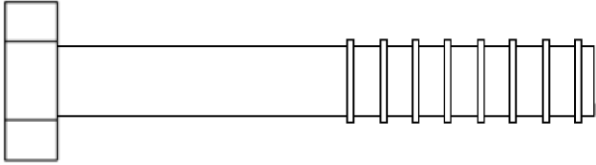
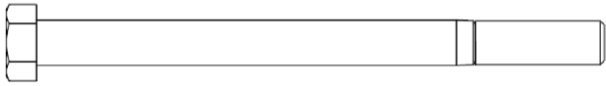
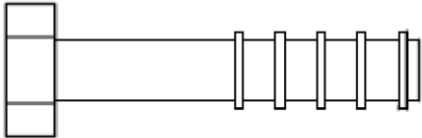
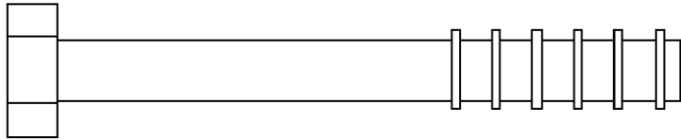
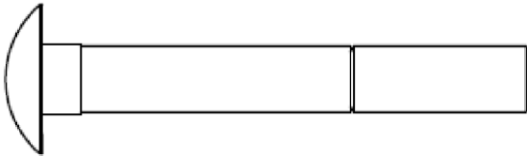
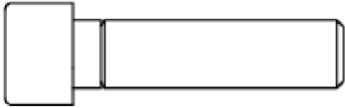
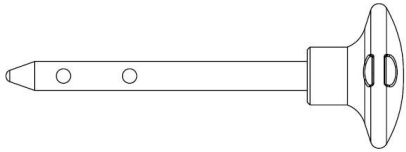
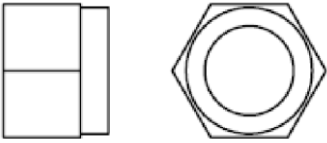
Dacă vă este greață sau aveți alte simptome, încetați exercițiul fizic. Nu faceți exerciții fizice dacă simțiți: dureri în piept sau tensiune, bătăi neregulate ale inimii, respirație greoaie, greață sau dacă sunteți amețit. Dacă observați probleme de sănătate, contactați imediat medicul.



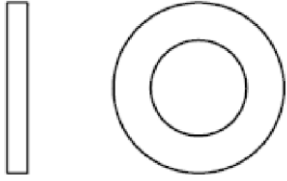
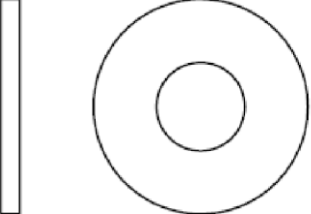

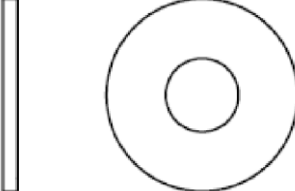

- Aparatul poate fi utilizat doar de adulți. Nu lăsați copiii sau animalele de companie nesupravegheate în jurul dispozitivului.
- Folosiți un covor de protecție pentru a proteja podeaua. Țineți departe de alte echipamente din camera un minim de 0,6 m.
- Asigurați-vă că toate șuruburile sunt strânse corect înainte de a utiliza dispozitivul. Înlocuiți imediat piesele deteriorate sau piesele uzate. Întreținerea corectă va prelungi durata de viață a echipamentelor.
- Nicio parte reglabilă nu poate limita mișcările utilizatorului.
- Folosiți dispozitivul numai în conformitate cu manualul. Înlocuiți imediat piesele uzate. Nu faceți exerciții fizice cu echipamente deteriorate.
- Purtați haine potrivite în timpul exercițiului fizic. Evitați hainele prea libere, care pot fi prinse ușor de echipament. Purtați pantofi sport.
- Nu folosiți aparatul în aer liber sau unde este umiditate mare.
- Dispozitivul nu este potrivit pentru scopuri terapeutice.
- Nu faceți exerciții pe aparat cel puțin o oră după ce ați mâncat.
- Înainte de a începe exercițiile faceți exerciții de încălzire.
- Aveți grijă să nu vă răniți spatele sau alte părți ale corpului atunci când mutați aparatul. Este nevoie de cel puțin 2 persoane pentru a muta aparatul.

## SPECIFICAȚII TEHNICE

- Dimensiuni: lungime 355cm x lățime 99cm x înălțime 211cm
- Categoria SC – potrivit pentru uz comercial și profesional

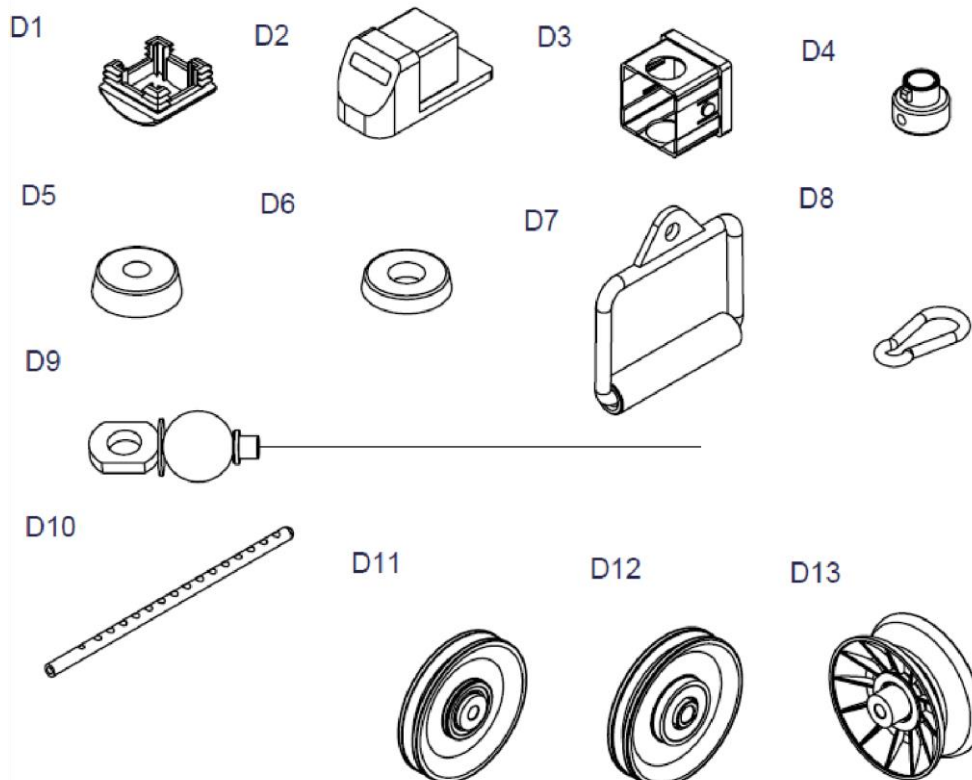
## LISTA DE PIESE

Poză	Nume	Can.
	(A1) Bolț cu cap hexagonal 1/2"X2 1/4"L parțial filetat	4
	(A2) Bolț cu cap hexagonal 1/2"X3 1/4"L parțial filetat	8
	(A3) Bolț cu cap hexagonal 1/2"X6 1/2"L parțial filetat	2
	(A4) Bolț cu cap hexagonal 3/8"X1 3/4"L parțial filetat	8
	(A5) Bolț cu cap hexagonal 3/8"X3"L parțial filetat	2
	(A6) Bolț cu cap rotund 3/8"X2 3/4"L parțial filetat	4
	(A7) Bolț cu cap rotund 3/8"X1 1/2"L parțial filetat	2
	(A8) 10LB Cui de selector (8250-71)	2
	(B1) Piuliță cu nailon 1/2"	14

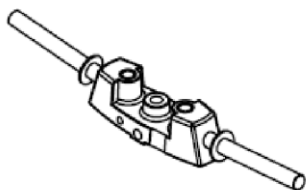
	(B2) Piuliță de blocare 1/2"	2
	(B3) Piuliță de blocare cu nailon 3/8"	14
	(C1) 1/2" Șaibă plată ø25	4
	(C2) 1/2" Șaibă plată ø34	24
	(C3) 1/2" Șaibă elastică	2
	(C4) 3/8" Șaibă plată ø27	24
	(C5) 3/8" Șaibă elastică	2

## MATERIALE DE ASAMBLARE

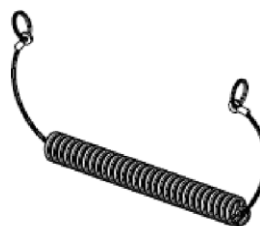
NR.	Specificații	Nume	Can.
D1	2"X2"	Capac (9211-087)	4
D2	2"X2"	Capac picioare (9211-025)	8
D3	60x50	Bucșă de nailon (9211-033)	4
D4	Ø3/4"	Guler tijă (9211-046)	4
D5	Ø2 1/2"	Amortizor de cauciuc (9310-010)	4
D6	Ø2 1/2"	Amortizor de cauciuc (9310-011)	4
D7	130 mm	Mâner de tragere (8290-006)	2
D8	Ø8 mm	Carabină (8810-001)	2
D9	7330 mm	Cablu de oțel	2
D10		Tijă de selectare greutate (8210-052)	2
D11	Ø110	Scripete (9213-002C)	8
D12	Ø114	Scripete (9213-010B)	4
D13	Ø109	Scripete (9213-022A)	2
D14		Placa de sus (8400-009)	2
D15		Cabluri elastice	2
	22,5 kg (50 lb)	Greutăți	6



D14

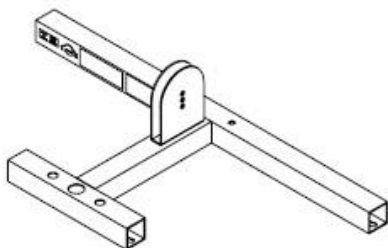


D15

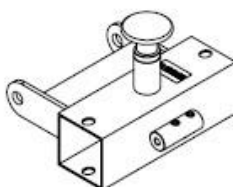


## COMPONENTE

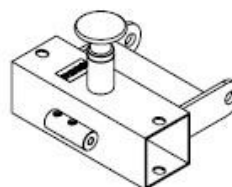
A(1buc.)



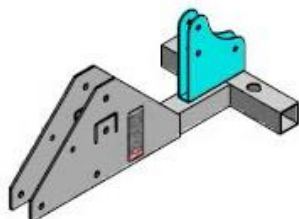
B(1buc.)



C(1buc.)



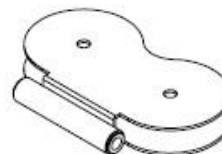
D(2buc.)



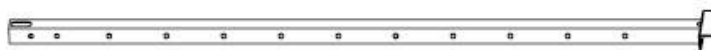
E(2buc.)



G(2buc.)



F(1buc.)



H(1buc.)



I(1buc.)

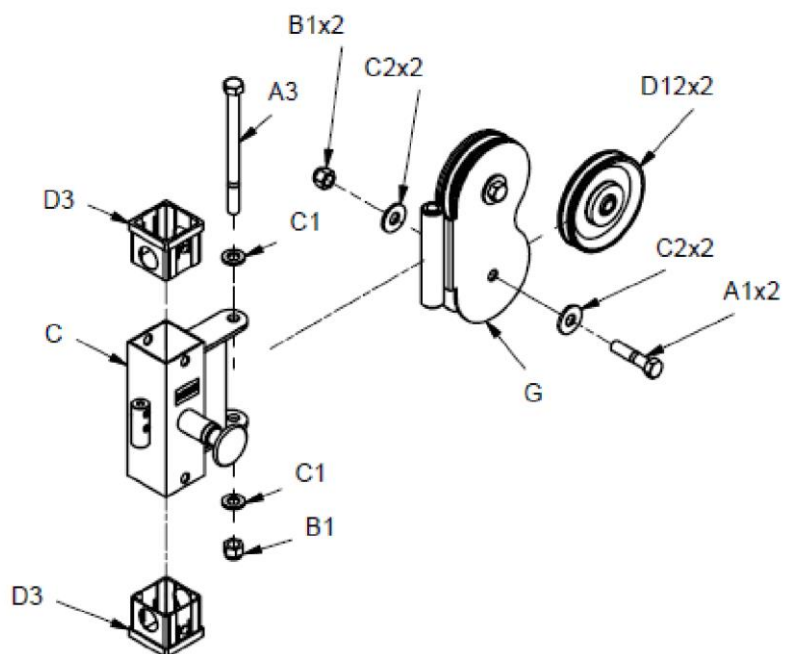
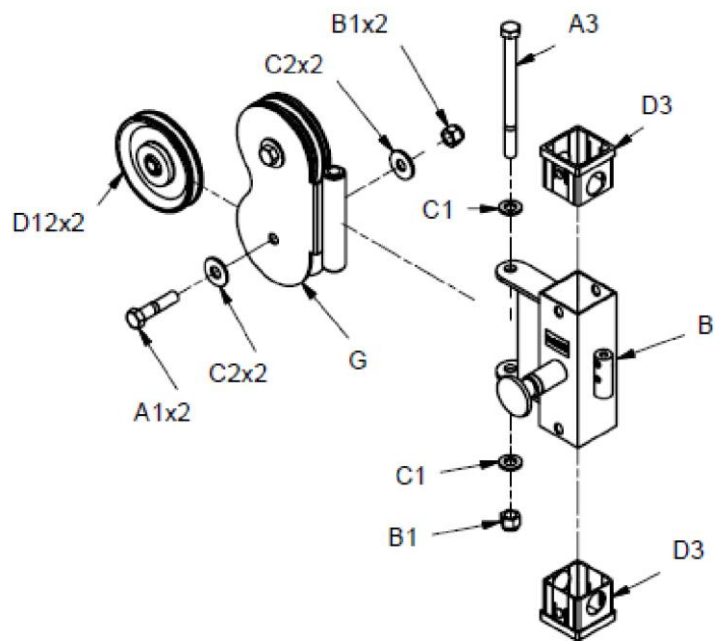


J(4buc.)



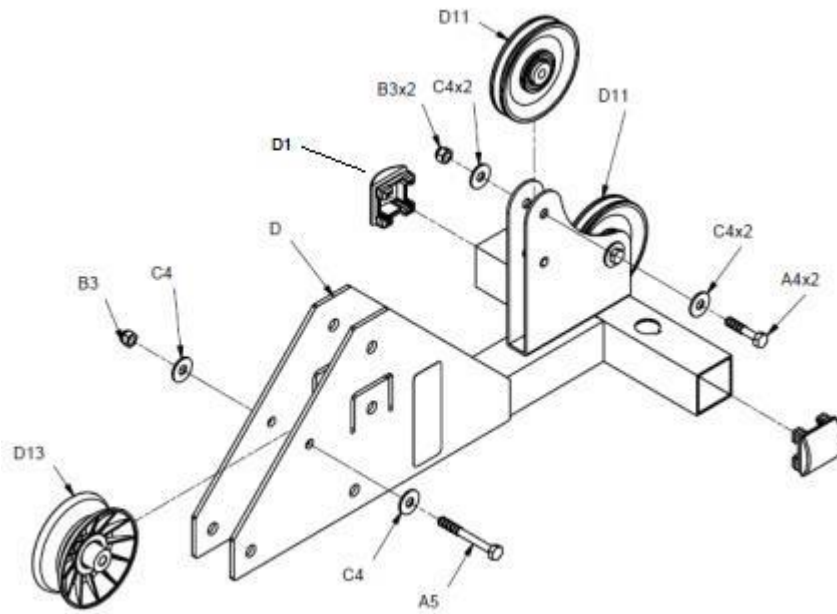
# ASAMBLARE

## Pasul 1

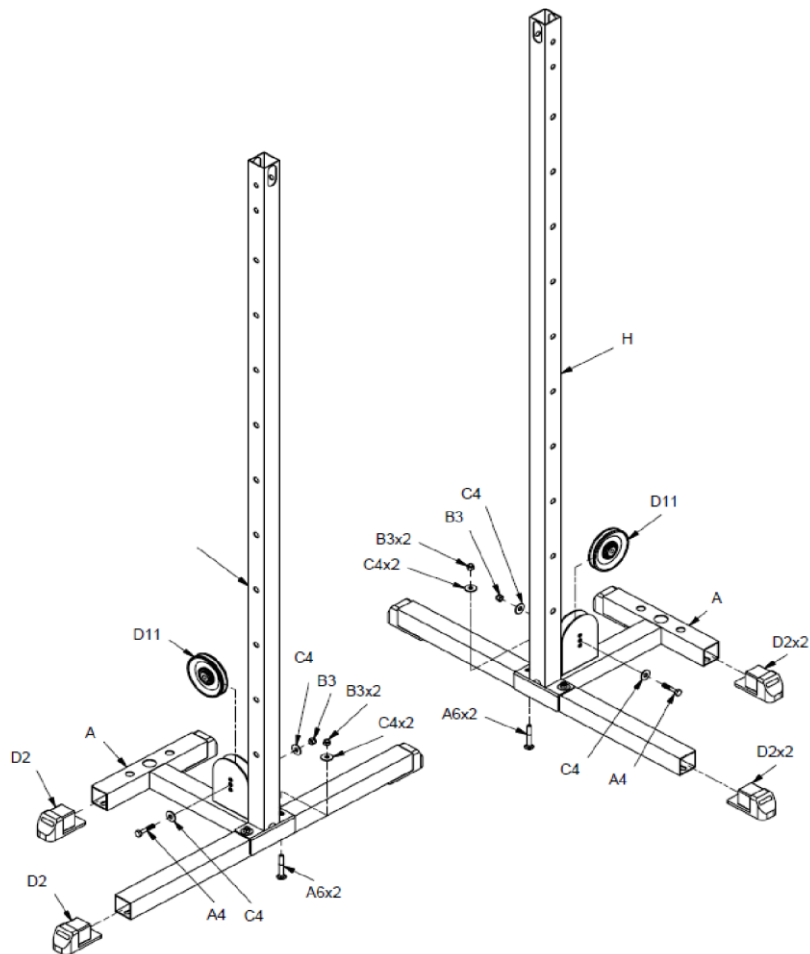




## Pasul 2

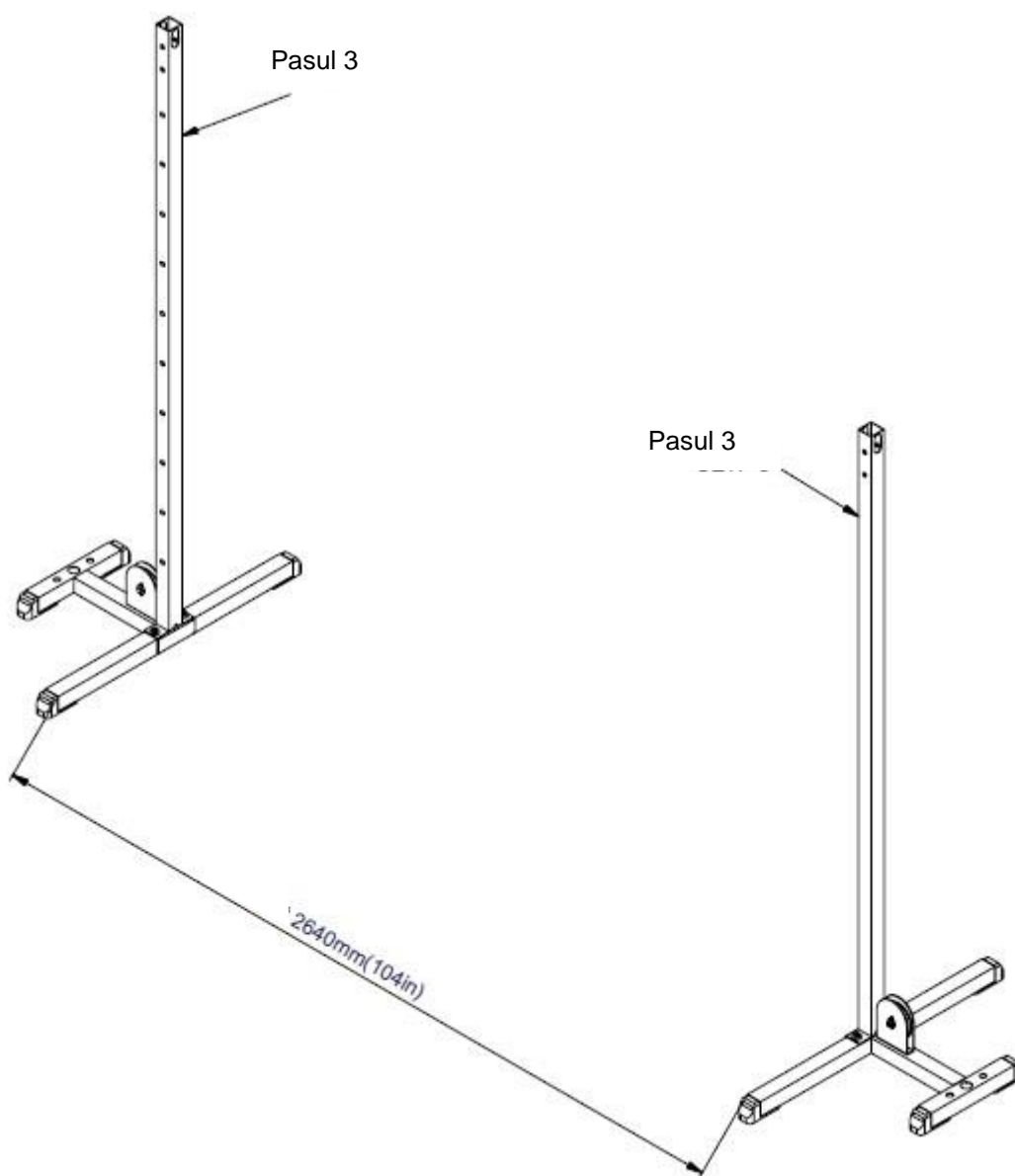


## Pasul 3

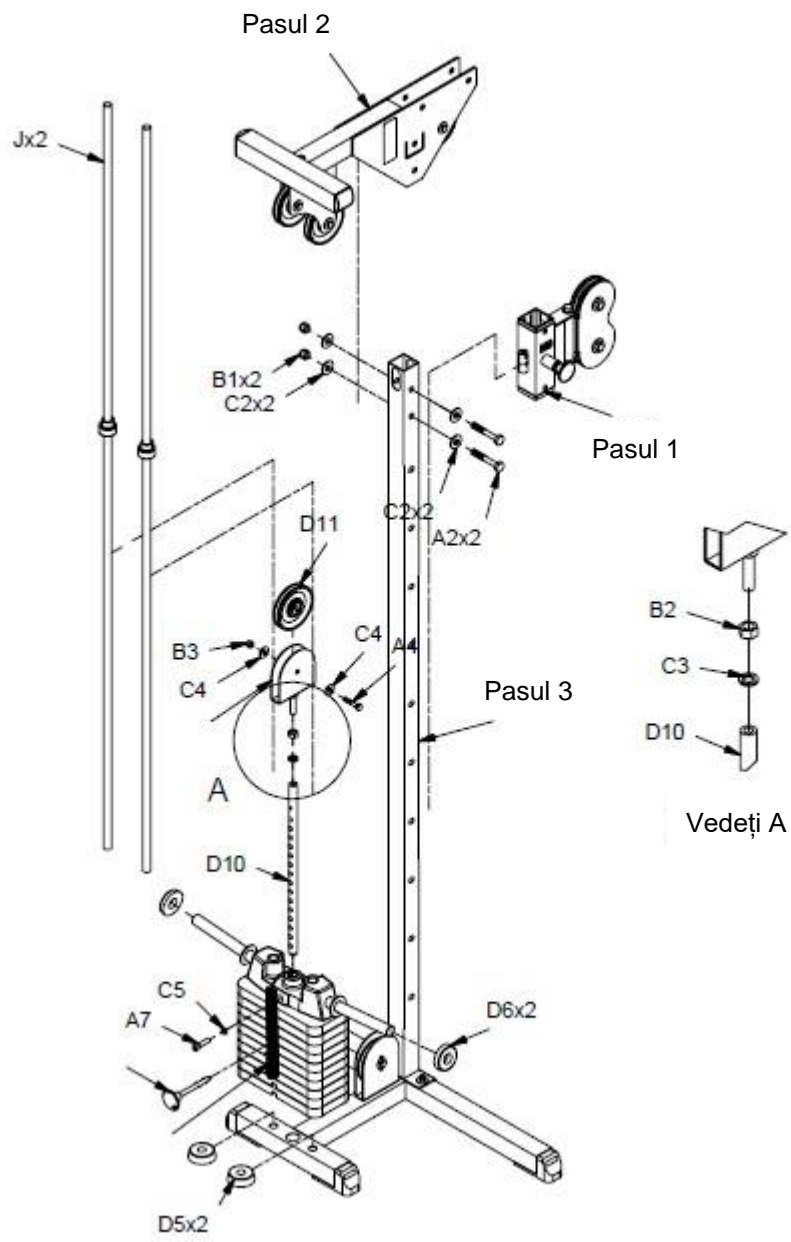


#### Pasul 4

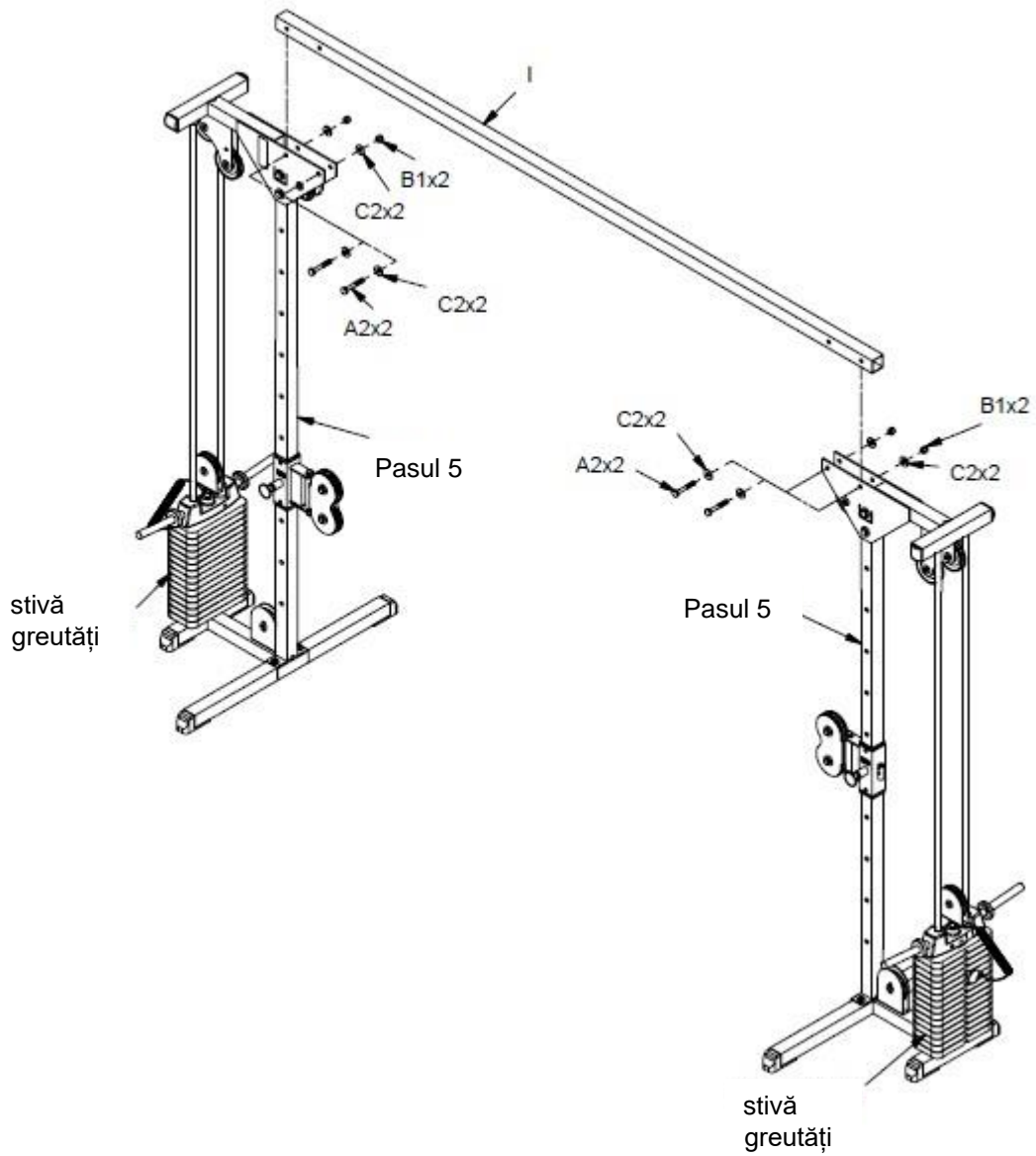
Înainte de a pune greutatea, terminați pasul 3 și puneți cele 2 picioare la o distanță unul de altul de 264 cm (104in).



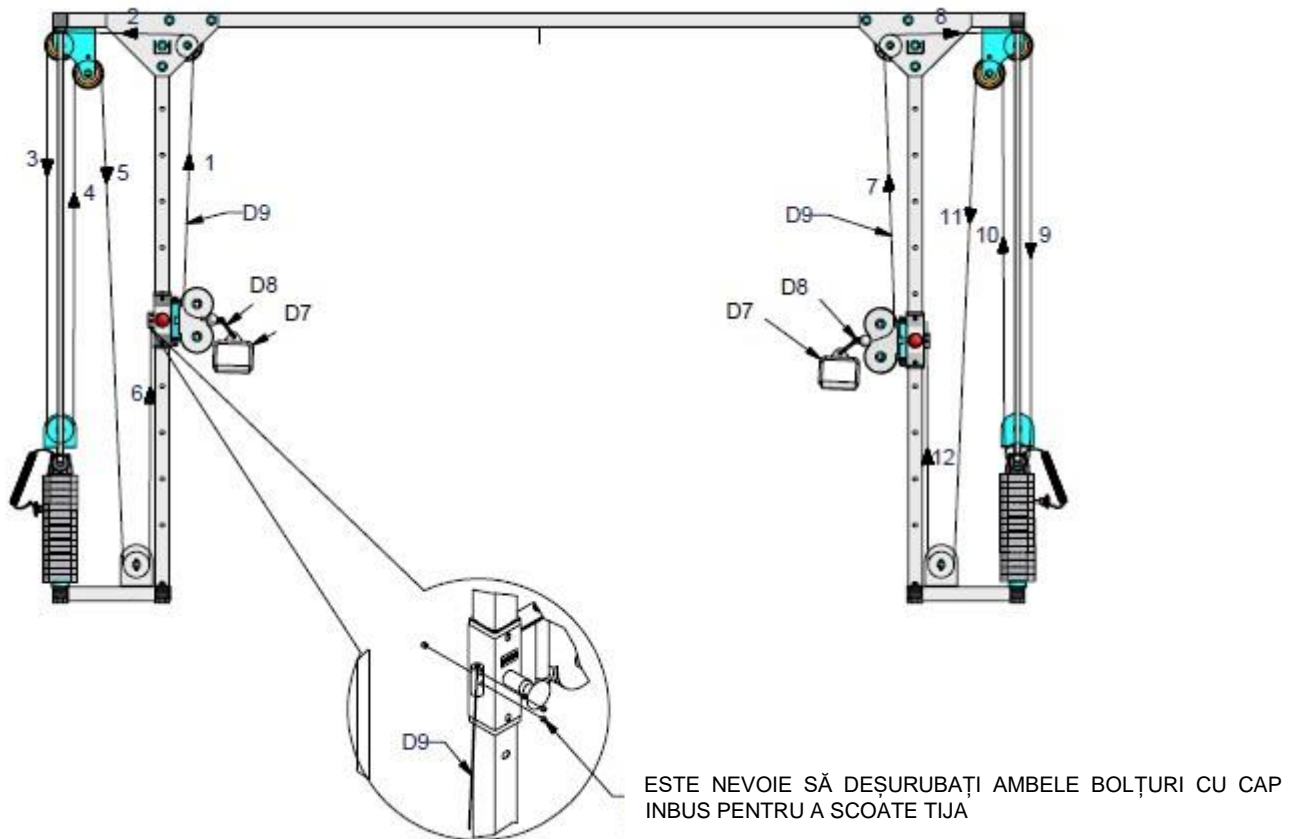
# Pasul 5



## Pasul 6



## MANAGEMENTUL CABLURILOR



## UZ

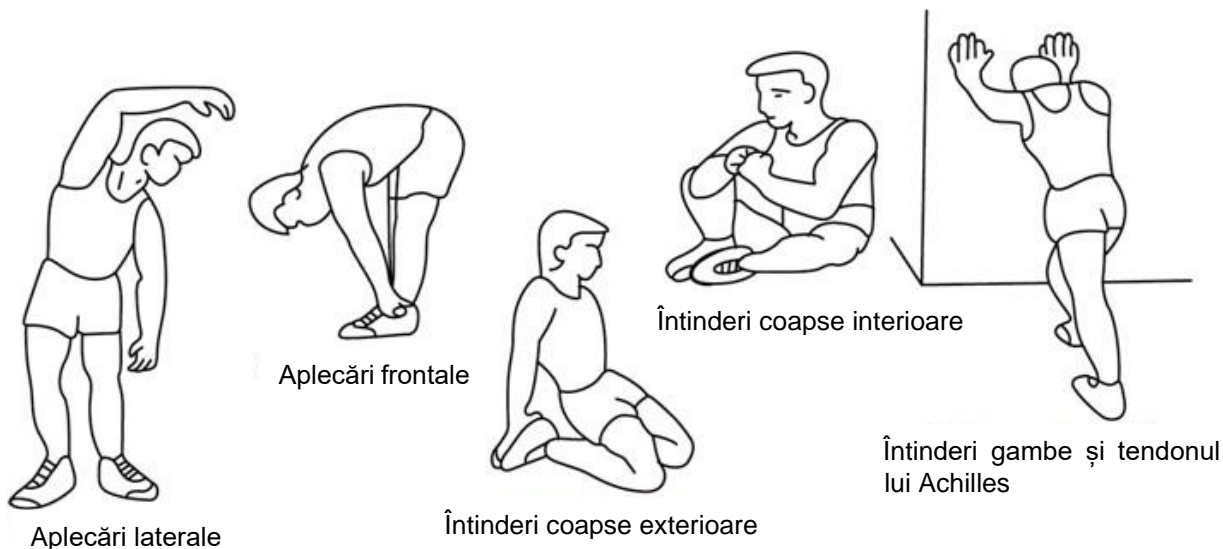
Echipamentul nostru vă va ajuta să exersați aproape fiecare mușchi al corpului. Este un dispozitiv bun pentru întărirea picioarelor, mâinilor, pieptului și mușchilor spatelui. Puteți face o mulțime de exerciții diferite pe dispozitiv. Stabilitatea și securitatea sa sunt îmbunătățite de cadrul său robust de oțel pe patru fețe și de baza largă.

## INSTRUCȚIUNI DE EXERCIȚII

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.

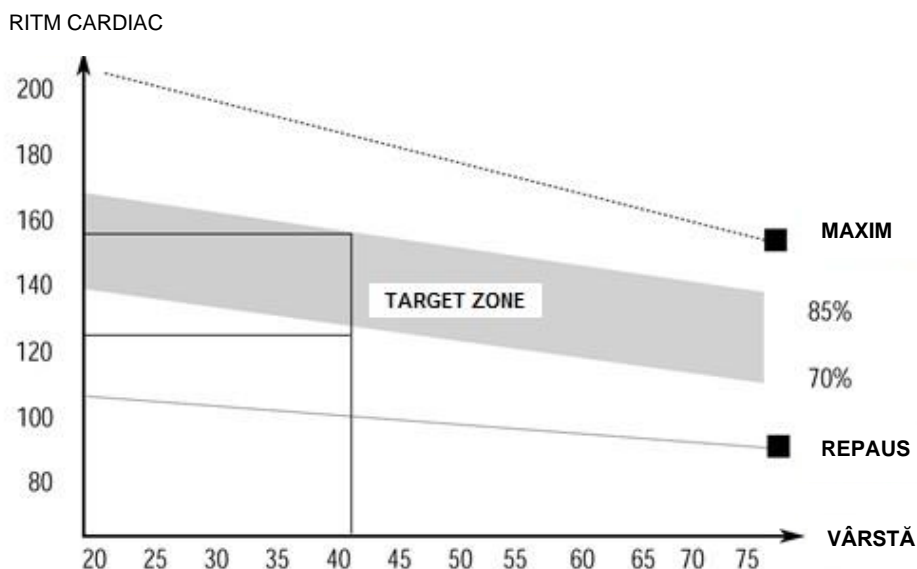
### 1. ÎNCĂLZIRE

Această fază servește la îmbunătățirea circulației sanguine a întregului corp și la încălzirea mușchilor, la reducerea riscului de crampe și vătămări musculare. Vă recomandăm să efectuați exercițiile de întindere de mai jos. Când vă întindeți, rămâneți în poziția finală aproximativ 30 de secunde, nu faceți mișcări bruște.



## 2. EXERCIȚII

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



**Această fază trebuie să dureze cel puțin 12 minute. Majoritatea oamenilor fac efort 15-20 de minute.**

## 3. REPAUS

Această fază servește la relaxarea sistemului cardiovascular și a mușchilor. Ar trebui să dureze aproximativ 5 minute. Puteți repeta exerciții de încălzire sau puteți continua să faceți exerciții într-un ritm mai lent. Întinderea mușchilor după exercițiu 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 intens utilizați, ceea ce va face ca durata exercitației să nu dureze cât de obicei. Dacă încercați să vă îmbunătățiți condiția fizică în același timp, trebuie să vă ajustați antrenamentul. Exersați în mod obișnuit în timpul etapelor de încălzire și în etapele 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.

### **PIERDERE ÎN GREUTATE**

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

### **MENTENANȚĂ**

1. După antrenament, 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. Acest produs trebuie pus într-un spațiu curat, uscat și bine ventilat.
4. Nu îl expuneți luminii directe 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.