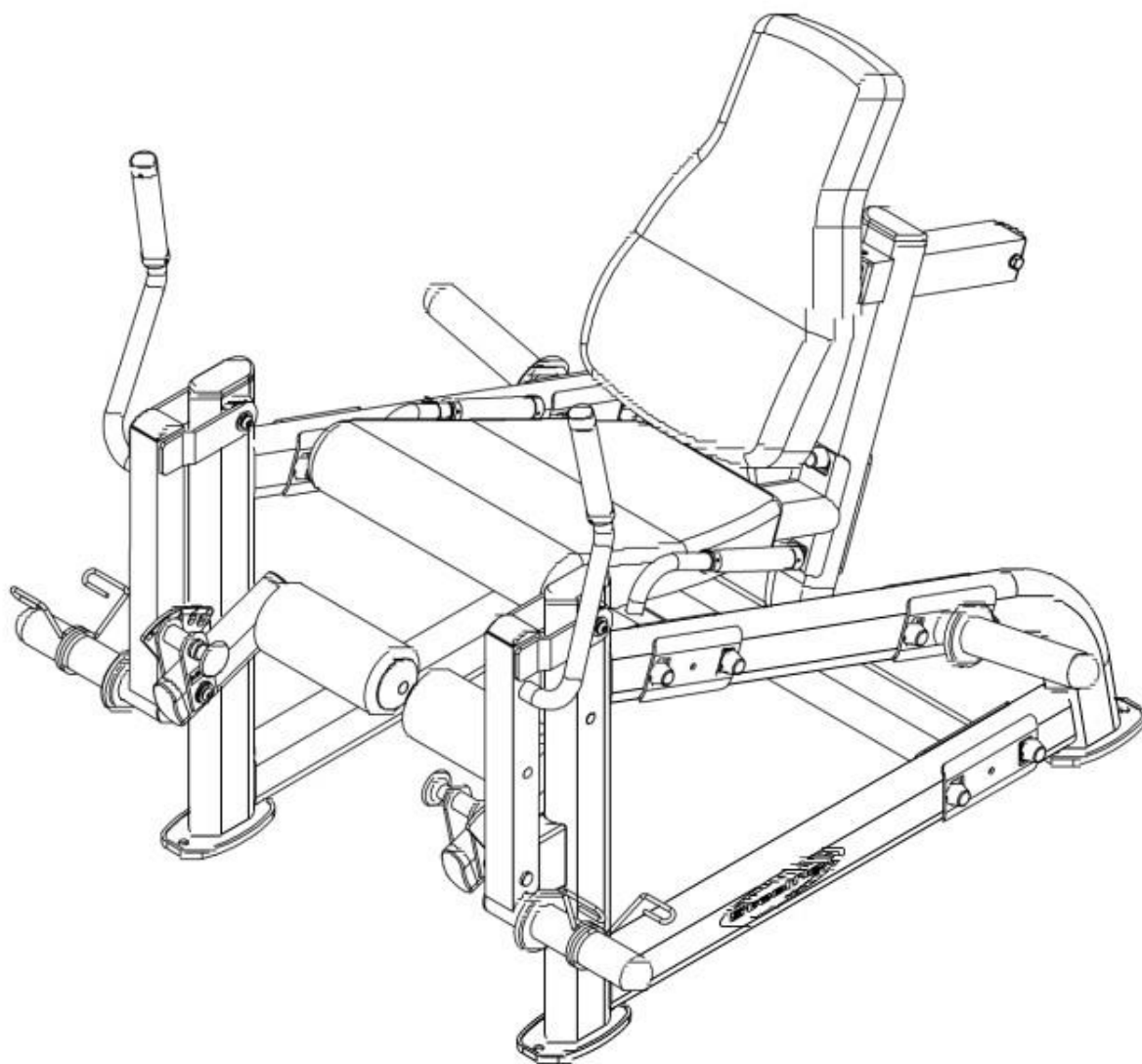




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 18259 Aparat extensie picioare Steelflex PlateLoad Line
PLLE



CONȚINUT

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ.....	3
DIAGRAMĂ	4
PIESE PENTRU ASAMBLARE	5
LISTA DE PIESE	6
ASAMBLARE	11
INSTRUCȚIUNI DE EXERCITII	15
PROTECȚIA MEDIULUI.....	16

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.

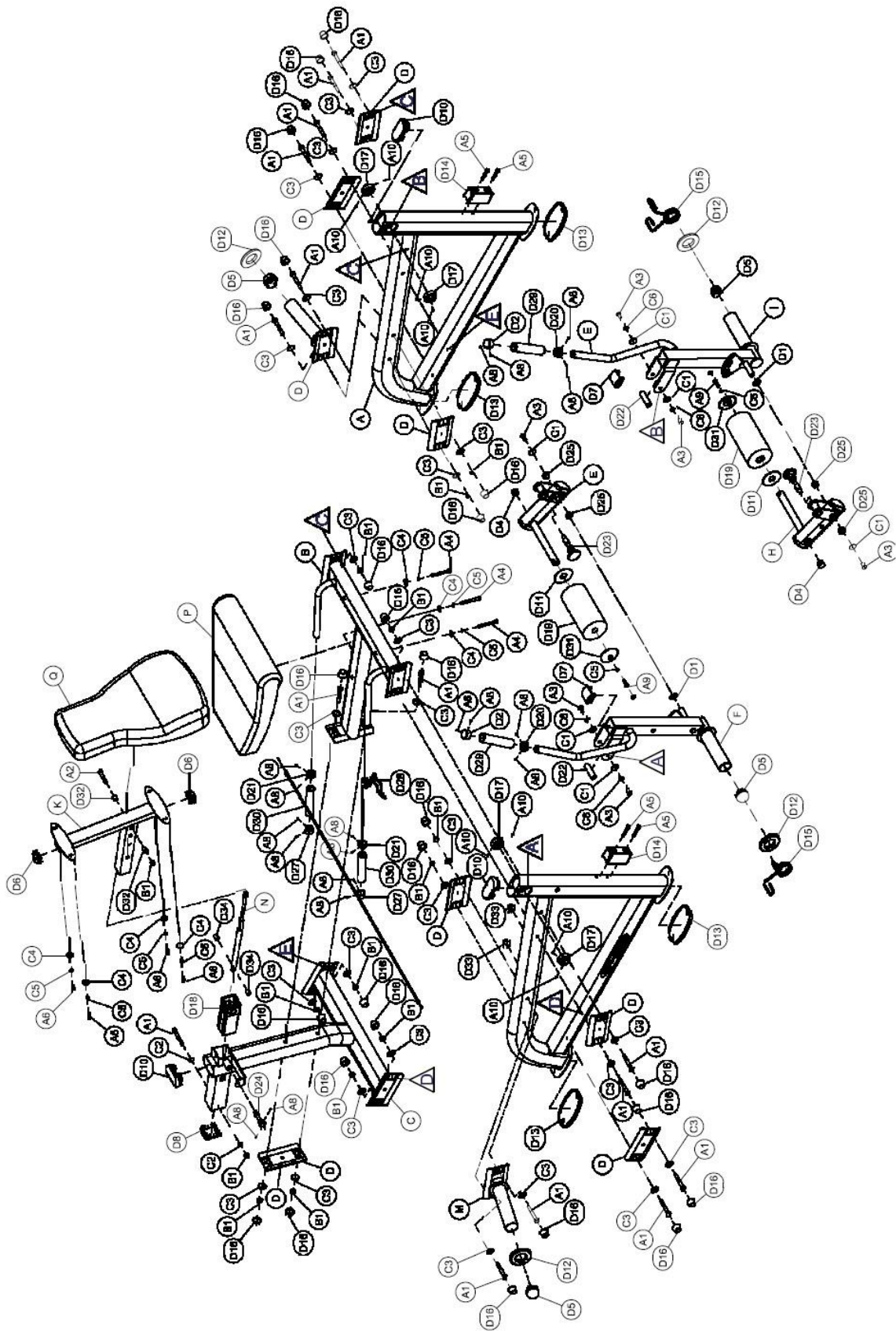
Dacă vă este greață sau aveți alte simptome, încetați exercițiul fizic. Nu faceți exerciții fizice dacă simțiți: dureri în piept sau tensiune, bătăi neregulate ale inimii, respirație greoaie, greață sau dacă sunteți amețit. Dacă observați probleme de sănătate, contactați imediat medicul.

- 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.

• **Greutate:** 75 kg • **Limita de greutate a utilizatorului:** 120 kg • **Limita de greutate pe un braț:** 150 kg

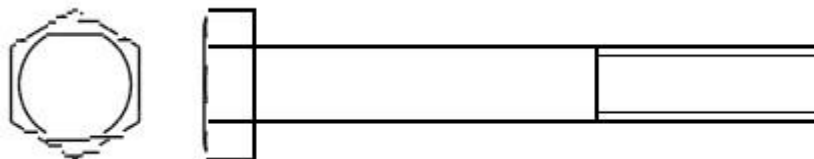
- **Dimension:** L 131 cm x l 126 cm x î 103 cm
- Compatibil cu greutateți olimpice (50 mm).
- Potrivit pentru uz comercial dar și non-comercial.

DIAGRAMĂ

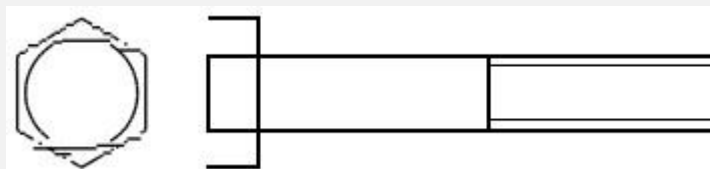


PIESE PENTRU ASAMBLARE

A1. Bolț cu cap hexagonal M10 x 75 – 15 buc.



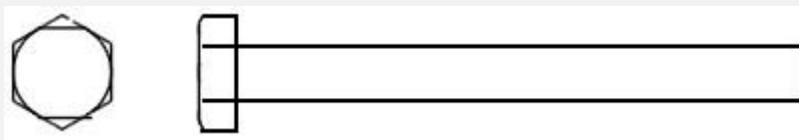
A2. Bolț cu cap hexagonal M10 x 60 – 1 buc. (preasamblată)



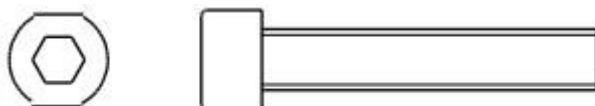
A3. Șurub cu cap inbus M10 x 20 – 6 buc. (preasamblată)



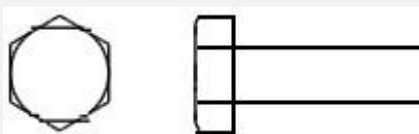
A4. Bolț cu cap hexagonal M8 x 75 – 3 buc.



A5. Șurub cu cap inbus M8 x 45 – 4 buc.



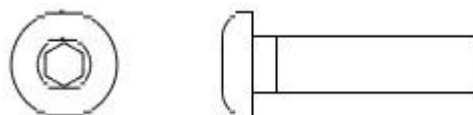
A6. Bolț cu cap hexagonal M8 x 25 – 4 buc.



A8. Șurub de știft M5 x 5 – 18 buc. (preasamblată)



A9. Șurub cu cap inbus M8 x 30 – 2 buc.

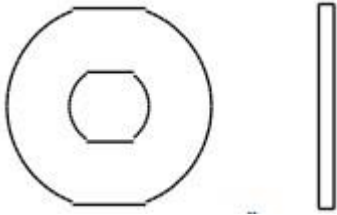
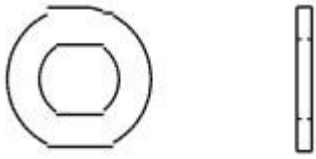
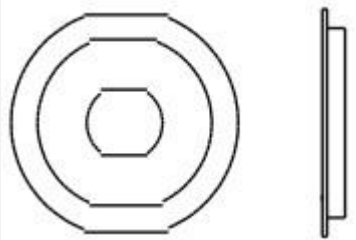
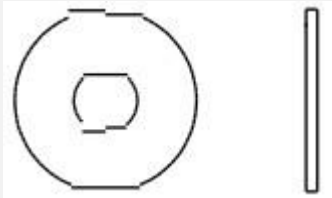

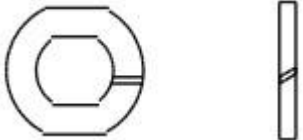


A10. Șurub de știft M6 x 6 – 8 buc. (preasamblată)

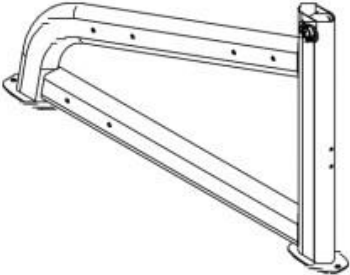
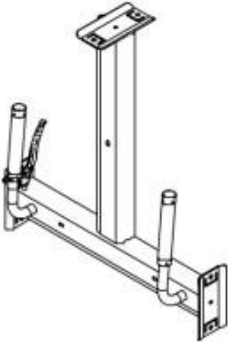
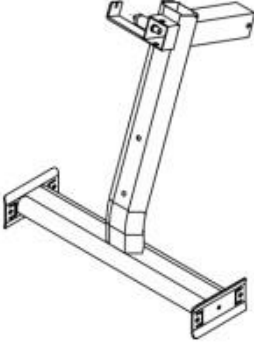
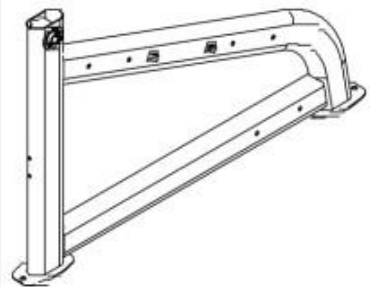
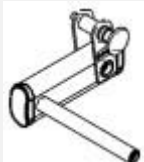
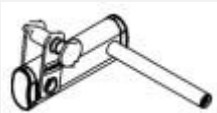


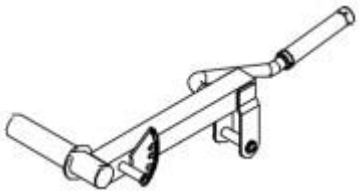
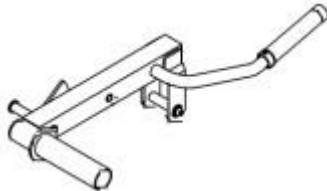



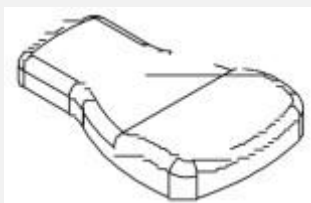


B1. Piuliță de siguranță M10 – 16 buc. (preasamblată – 1 buc.)

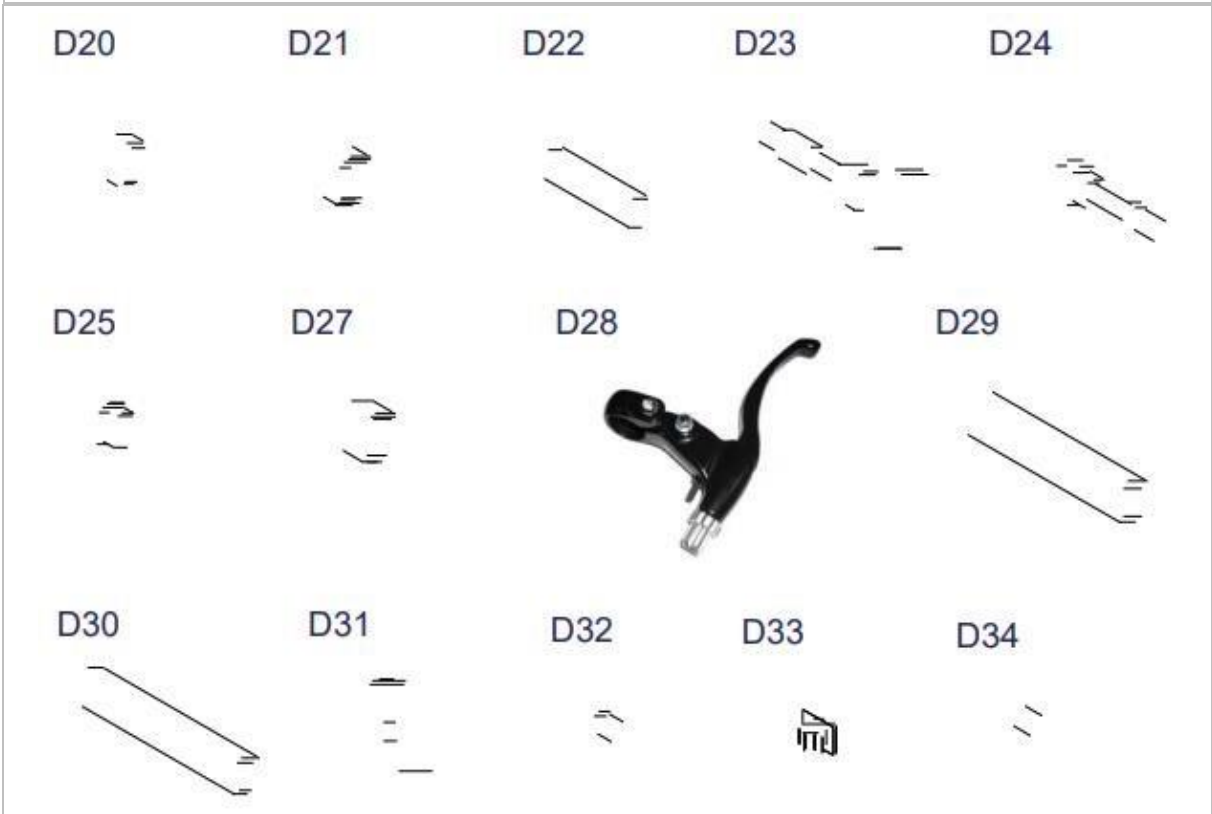
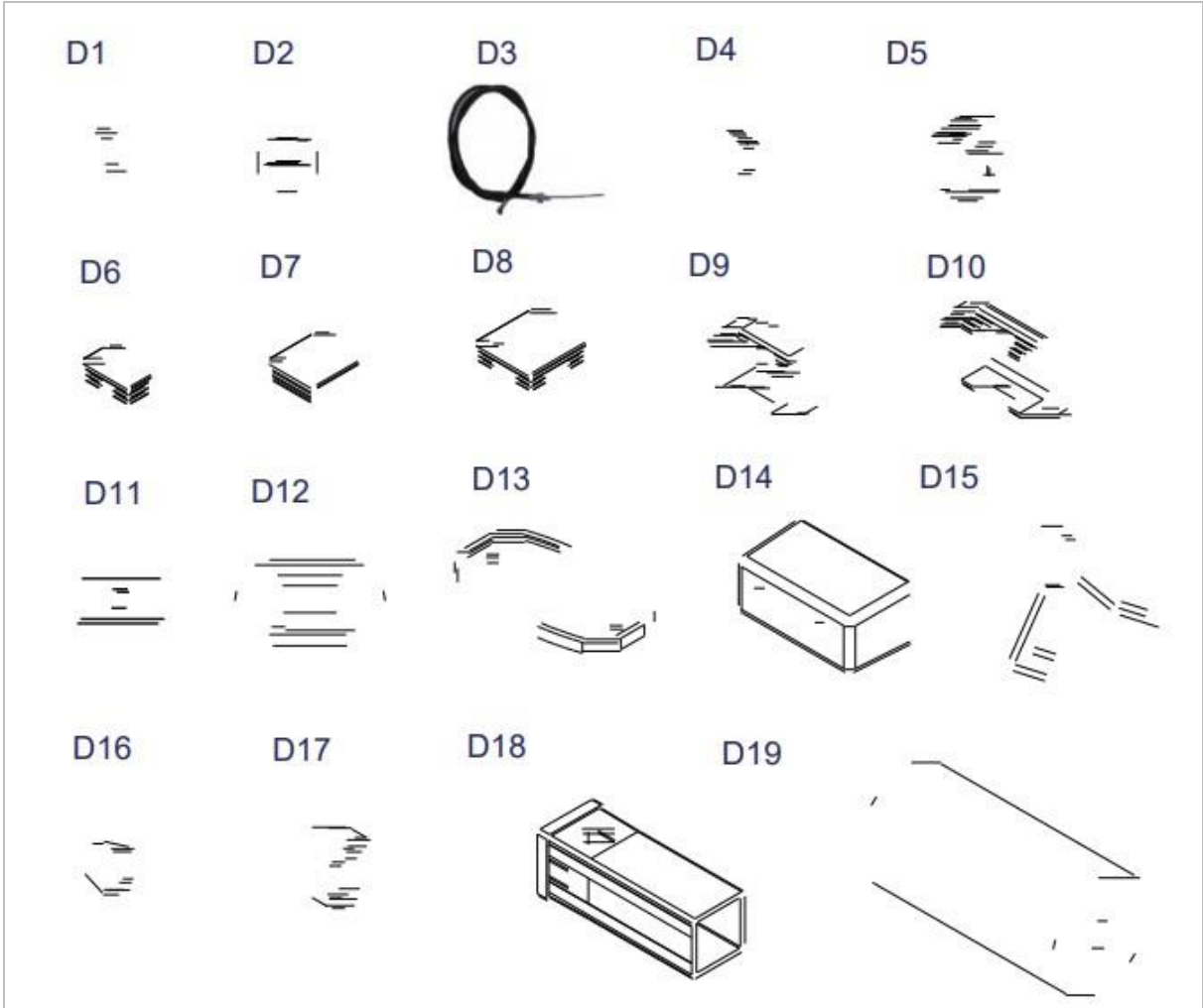


C1. Şaibă M10 (Ø 27) – 6 buc. (preasamblată)	C2. Şaibă M10 (Ø 19) – 2 buc.
	
C3. Şaibă M10 (Ø 30) – 28 buc.	C4. Şaibă M8 (Ø 24) – 7 buc.
	
C5. Şaibă elastică M8 – 9 buc.	C6. Şaibă elastică M10 – 4 buc. (preasamblată)
	

LISTA DE PIESE

A – 1 buc.	B – 1 buc.	C – 1 buc.
		
D – 1 buc.	E – 1 buc.	H – 1 buc.
		

F – 1 buc.	I – 1 buc.	K – 1 buc.
		
M – 2 buc. (6730002)	D – 7 buc. (8323188)	Q – 1 buc. (9111072)
		
P – 1 buc. (9121077)	N – 1 buc. (8830023) (preasamblată)	
		

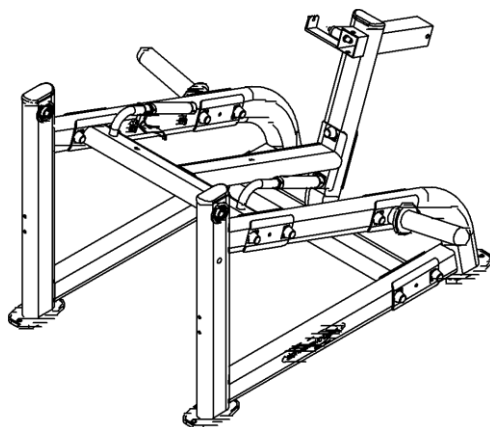


Nr.	Nume	Can.
D1	Șaibă de cupru (8520-007)	2
D2	Mâneacă cromată (8890-061) – preasamblat	2
D3	Cablu de oțel (8890-068)	1
D4	Capac (9211-016)	2
D5	Capac (9211-074)	4
D6	Capac (9211-086)	2
D7	Capac 50 x 50 (9211-087)	2
D8	Capac (9211-092)	1
D9	Capac 40 x 80 (9211-113) – preasamblat	4
D10	Capac 50 x 100 (9211-114)	3
D11	Șaibă nailon (9214-008)	2
D12	Placă bază de cauciuc (9310-016)	4
D13	Placă bază de cauciuc (9310-076)	4
D14	Placă bază de cauciuc (9310-078)	2
D15	Mâneacă de siguranță (OC-06)	2
D16	Capac șurub (9212-026)	28
D17	Rulment (8510-048) – preasamblat	4
D18	Insertie de nailon (9211-047)	1
D19	Rolă de spumă (9161-009)	2
D20	Capac (8130-253) – preasamblat	2
D21	Capac (8130-249) – preasamblat	2
D22	Ax (8220-184) – preasamblat	2
D23	Cui de siguranță plat (8250-122G) – preasamblat	2
D24	Cui de siguranță plat (8250-125) – preasamblat	1
D25	Protecție cromată (8520-003) – preasamblat	4
D27	Protecție cromată (8890-069) – preasamblat	2
D28	Pârghie (8890-070) – preasamblat	1
D29	Prindere din spumă (9162-002) – preasamblat	2
D30	Prindere din spumă (9162-103) – preasamblat	2
D31	Capac (9211-157)	2

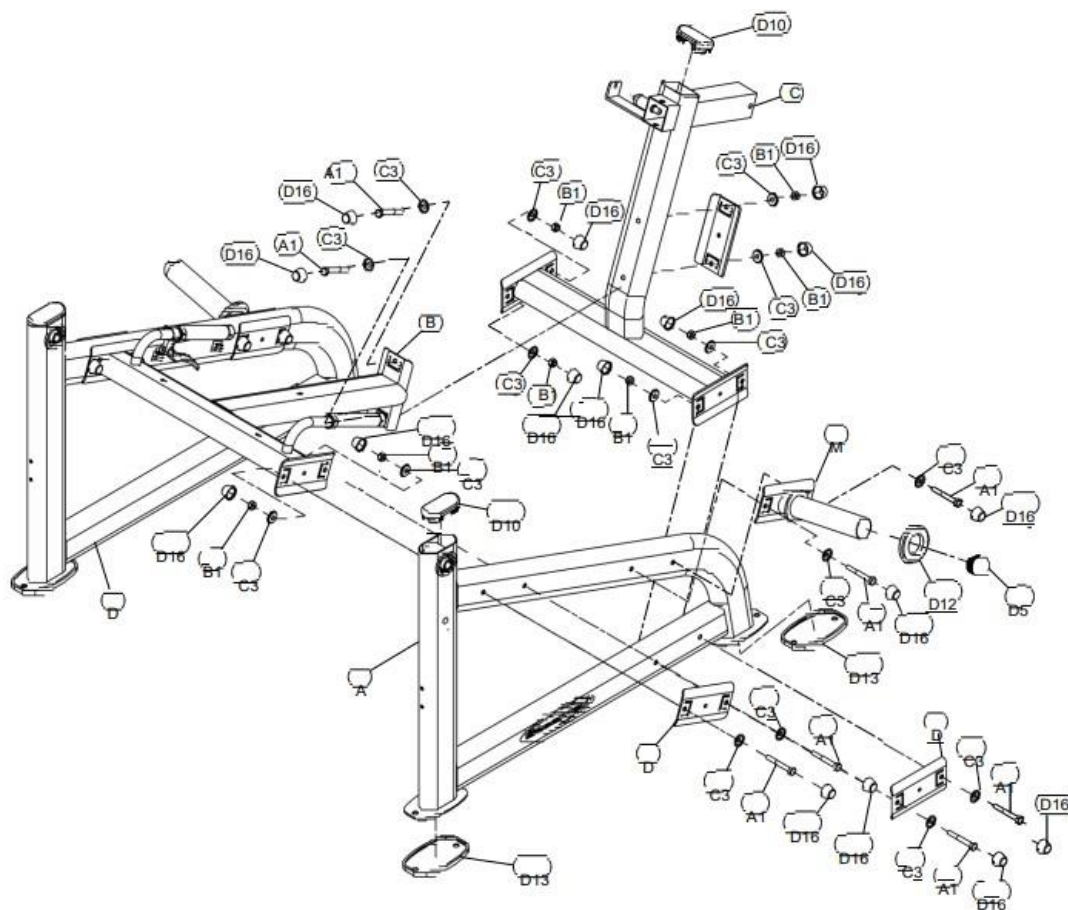
D32	Distanțier scripete (8530-009) – preasamblat	2
D33	Logo (9260-023) – preasamblat	2
D34	Distanțier scripete (8110-079)	2

ASAMBLARE

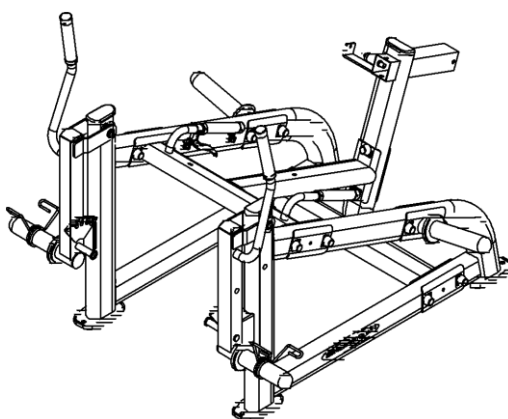
Pasul 1



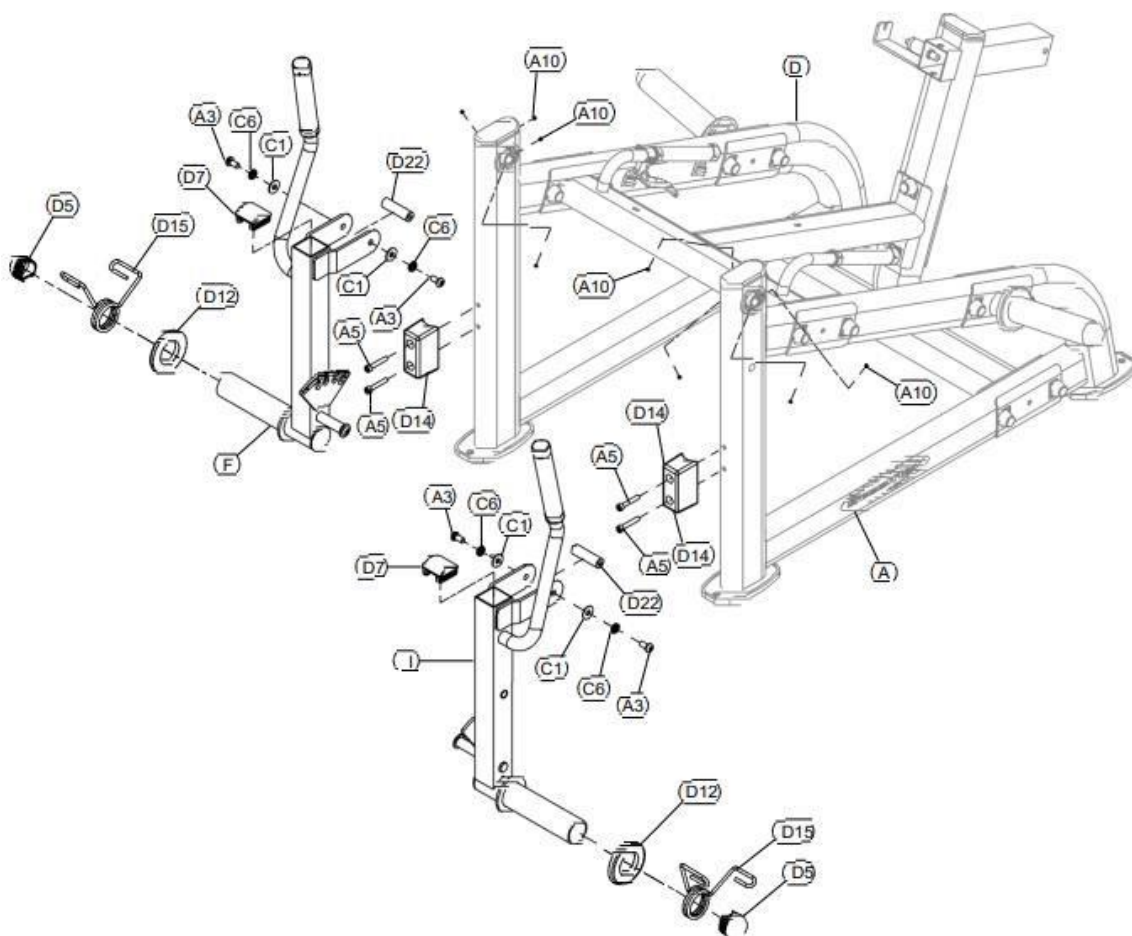
Asamblat corect produsul trebuie să arate exact ca în imaginea de mai sus.



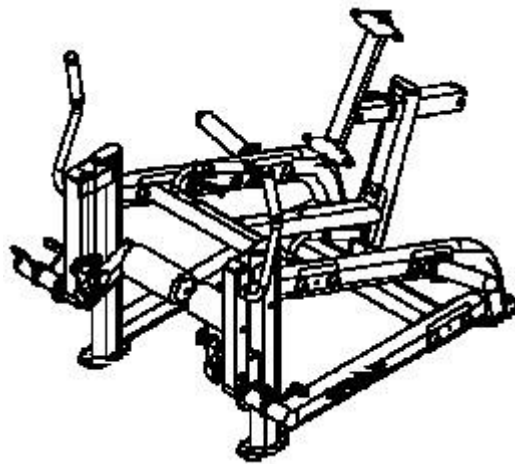
Pasul 2



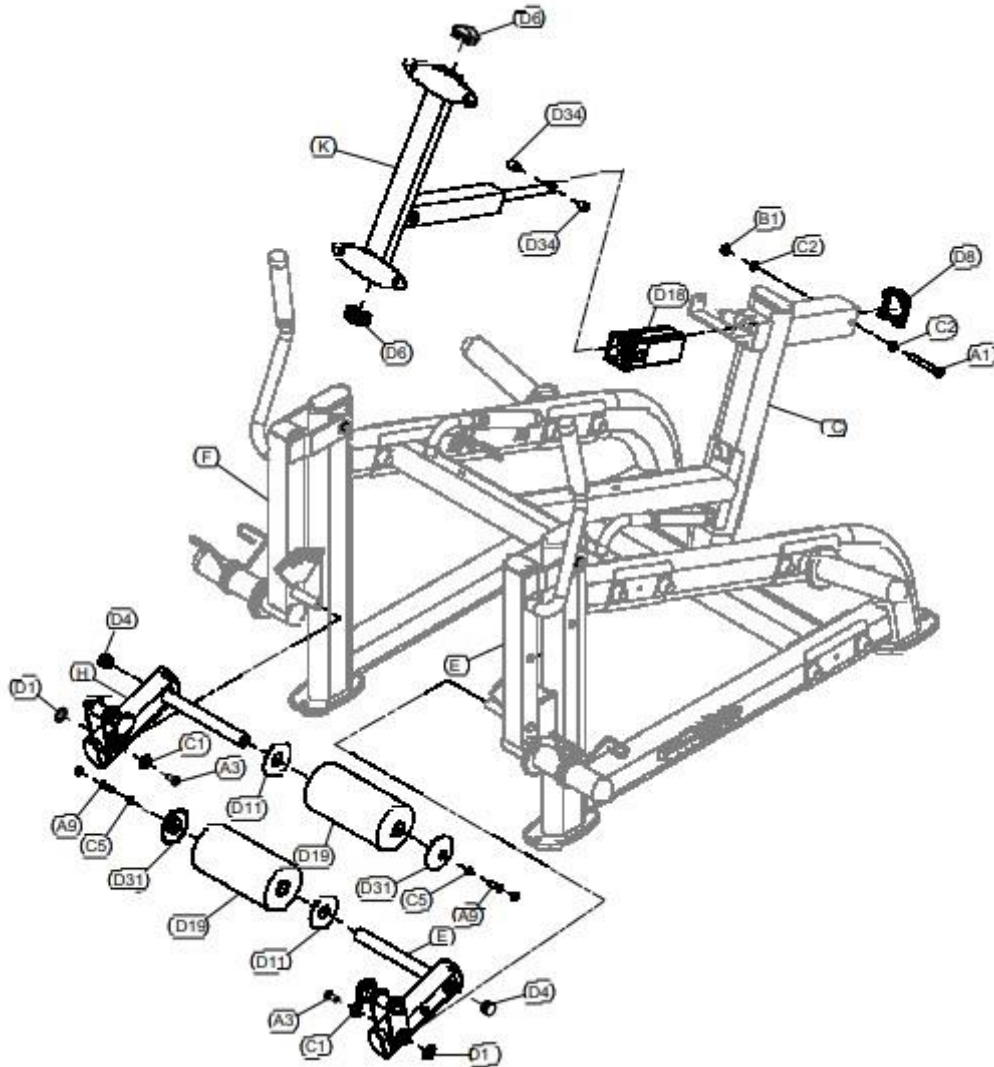
Asamblat corect produsul trebuie să arate exact ca in imaginea de mai sus.



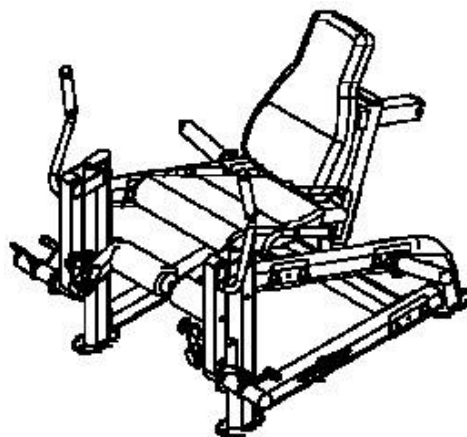
Pasul 3



Asamblat corect produsul trebuie să arate exact ca in imaginea de mai sus.

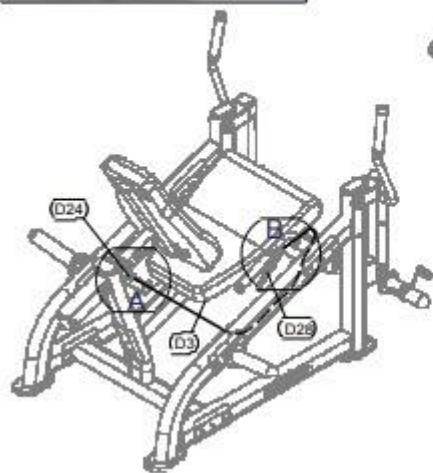
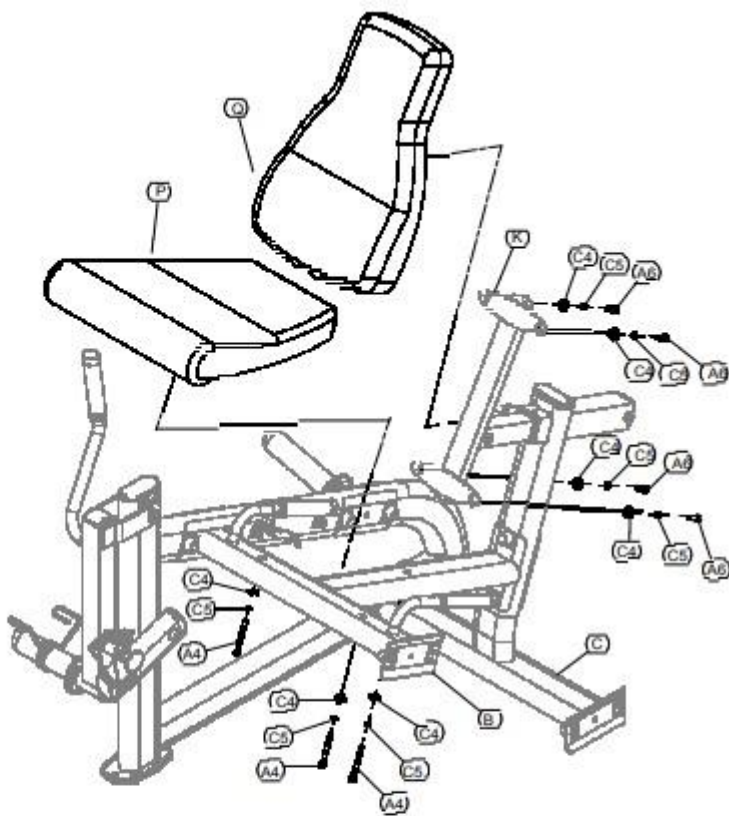


Pasul 4

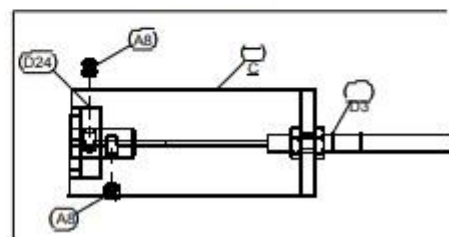


Asamblat corect produsul trebuie să arate exact ca în imaginea de mai sus.

Detaliu B



Detaliu A

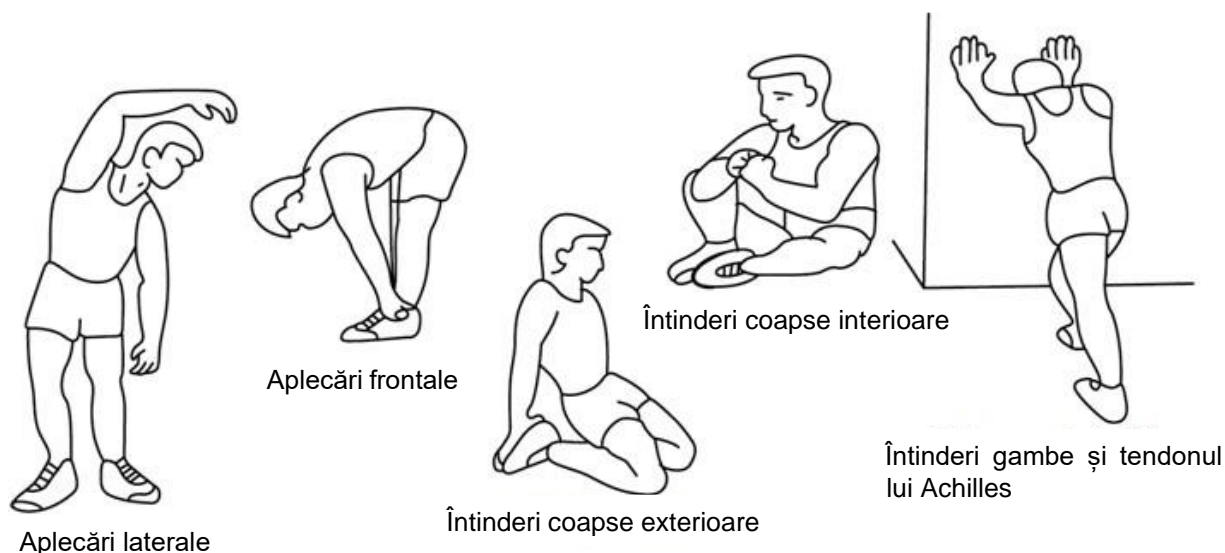


INSTRUCȚIUNI DE EXERCIȚII

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.

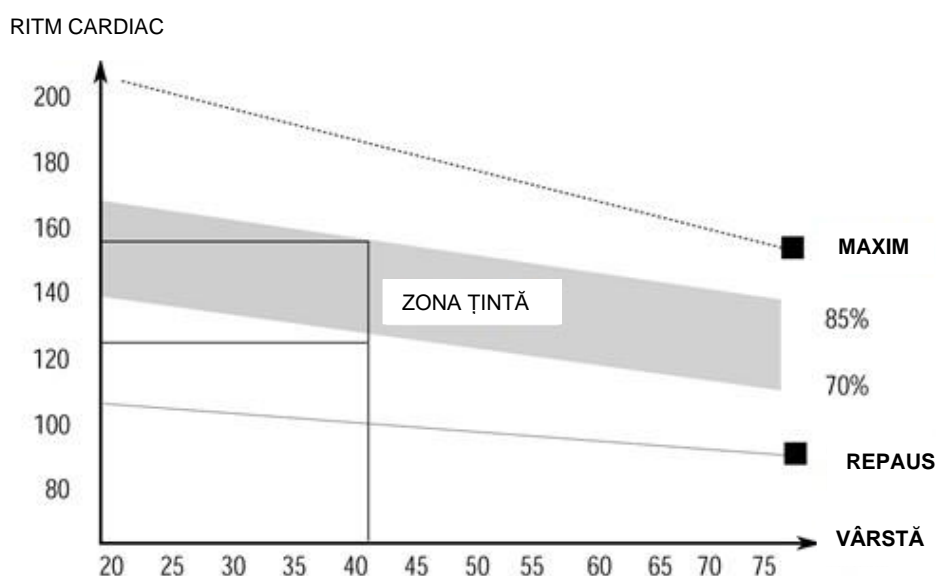
1. ÎNCĂLZIRE

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 timpul, 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.

FROMAREA 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.