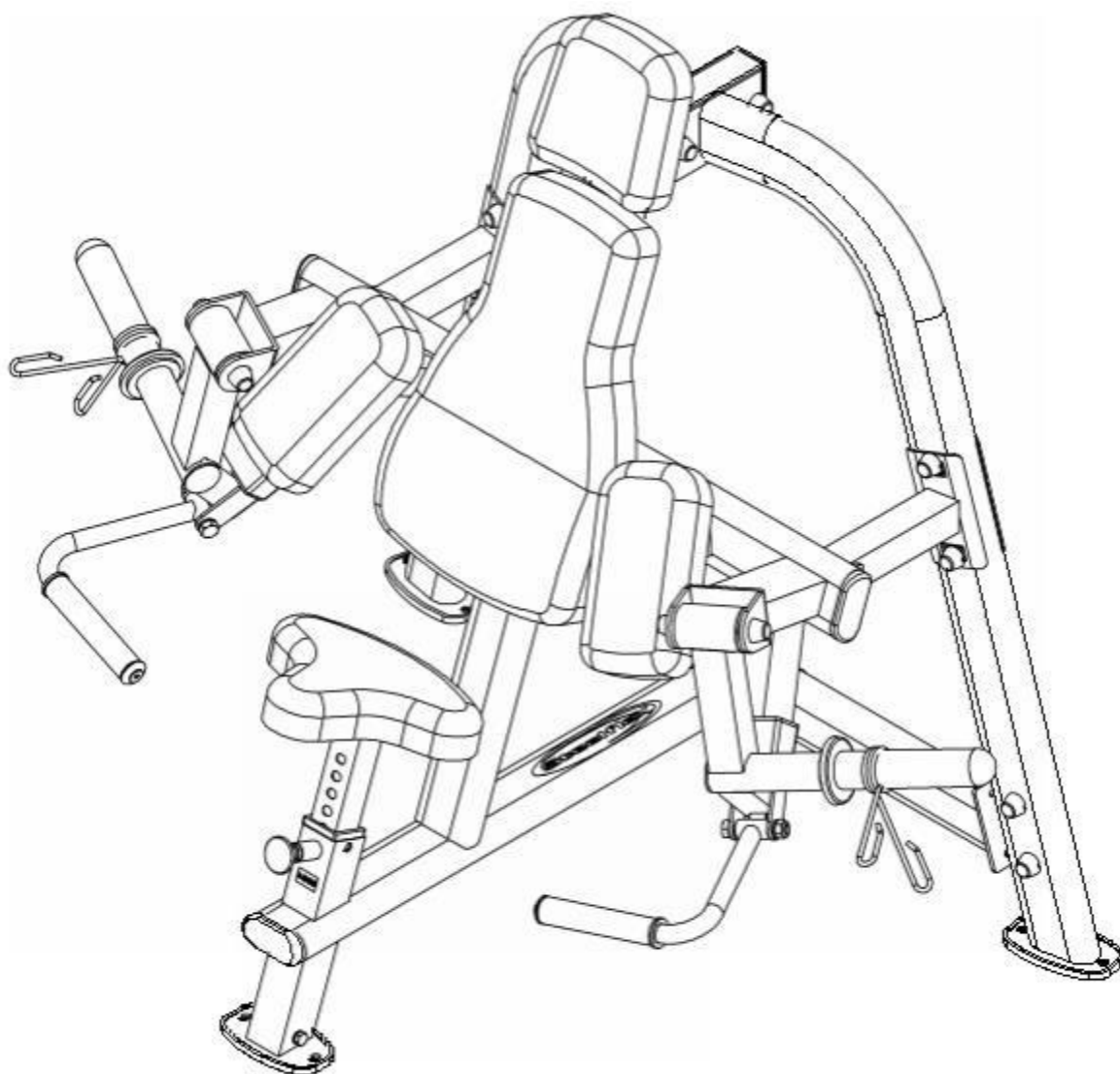




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 18250 Presă bicepsți Steelflex PlateLoad Line
PLBC



CONȚINUT

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ.....	3
DIAGRAMĂ	4
MATERIALE DE ASAMBLARE	5
LISTA DE PIESE	7
ASAMBLARE	9
INSTRUCȚIUNI DE EXERCITII	14
PROTECȚIA MEDIULUI.....	15

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

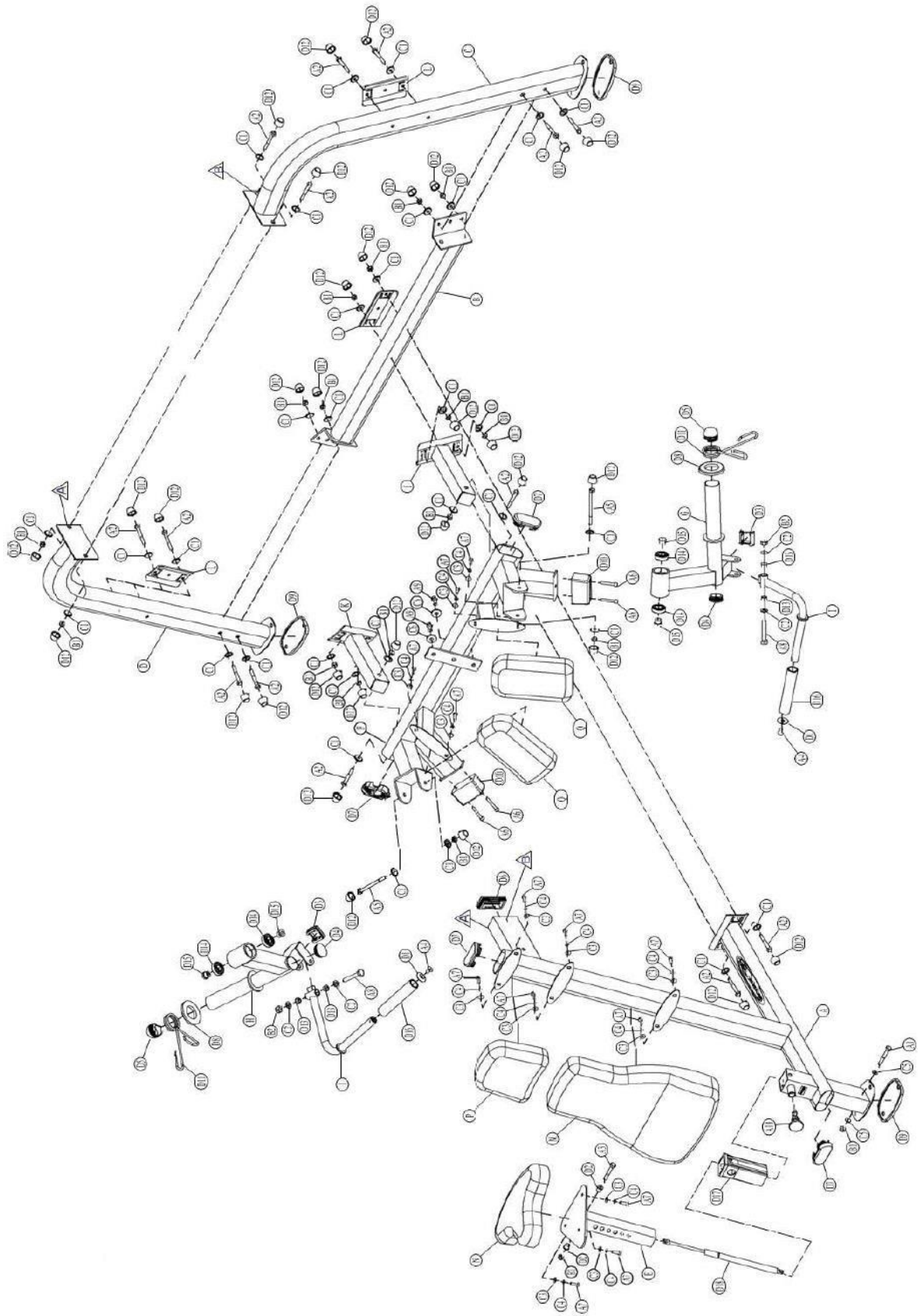
Citiți cu atenție manualul înainte de a utiliza dispozitivul și păstrați-l pentru referințe viitoare.

- 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.

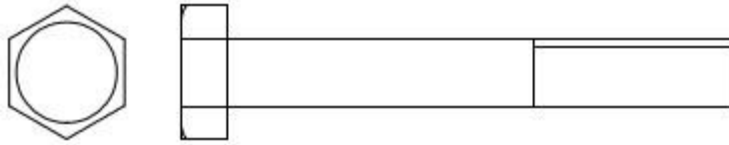
- Aparatul poate fi utilizat doar de adulți. Nu lăsați copiii sau animalele de companie nesupravegheate în jurul dispozitivului.
- Folosiți un covor de protecție pentru a proteja podeaua. Țineți departe de alte echipamente din camera un minim de 0,6 m.
- Asigurați-vă că toate șuruburile sunt strânse 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.
- **Greutate:** 67 kg
- **Greutatea maximă a utilizatorului:** 120 kg
- **Limita de greutate pe un braț:** 200 kg
- **Dimensiuni:** L 168 cm × l 97 cm × î 128 cm
- Compatibil cu greutate olimpice (50 mm).
- Potrivit pentru uz comercial dar și non-comercial.

DIAGRAMĂ

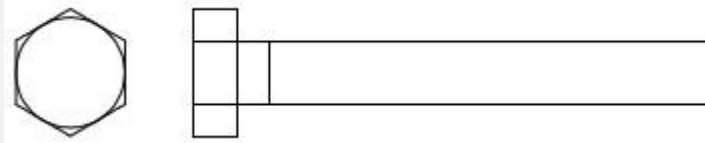


MATERIALE DE ASAMBLARE

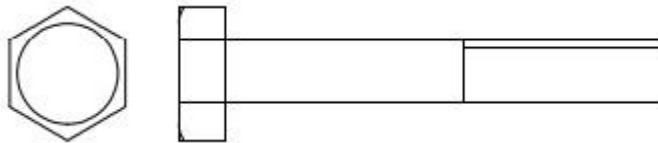
A1. Bolț cu cap hexagonal M10 x 75 – 1 buc. (preasamblat)



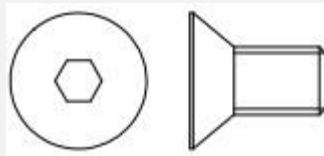
A2. Bolț cu cap hexagonal M10 x 70 – 14 buc.



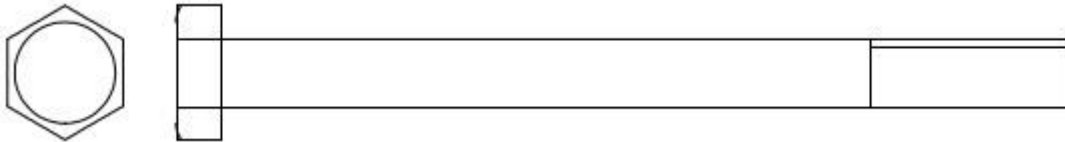
A3. Bolț cu cap hexagonal M10 x 65 – 1 buc.



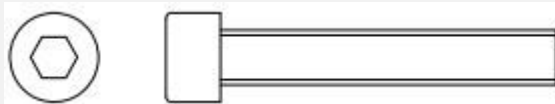
A4. Șurub M10 x 20– 2 buc. (preasamblat)



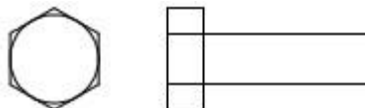
A5. Bolț cu cap hexagonal M10 x 125– 2 buc.



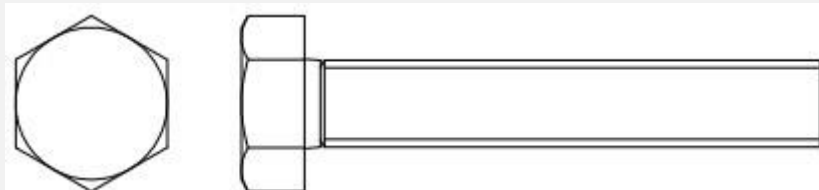
A6. Șurub cu cap inbus M8 x 50 – 4 buc.



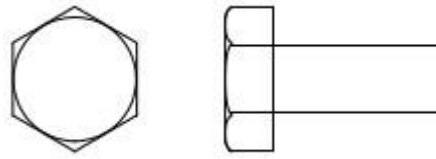
A7. Bolț cu cap hexagonal M8 x 25 – 13 buc.



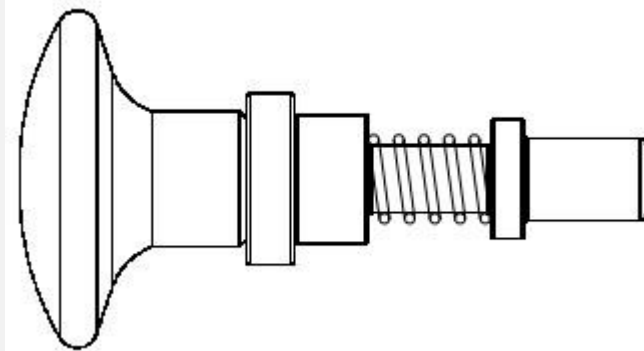
A8. Bolț cu cap hexagonal 1/2" x 3" – 2 buc.



A9. Bolț cu cap hexagonal M12 x 25 – 2 buc.



10. Cui de siguranță 1/2" x 38L (8250-065G) – 1 buc. (preasamblat)



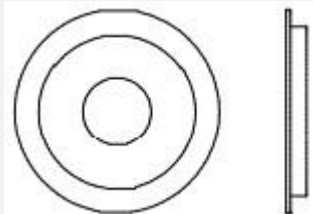
B1. Piuliță de siguranță M10 – 18 buc. (preasamblat)



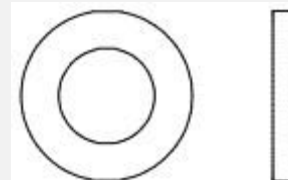
B2. Piuliță de siguranță 1/2" – 2 buc.



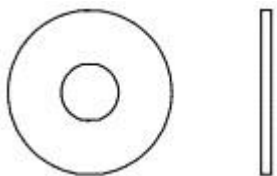
C1. Șaibă M10 (Ø 30) – 32 buc.



C2. Șaibă 1/2" (Ø 25) – 4 buc.



C3. Șaibă M8 (Ø 24) – 13 buc



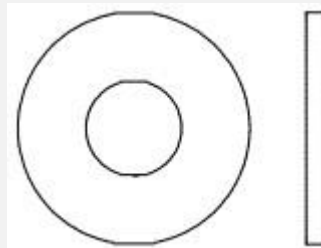
C4. Șaibă elastică M8 – 1 buc



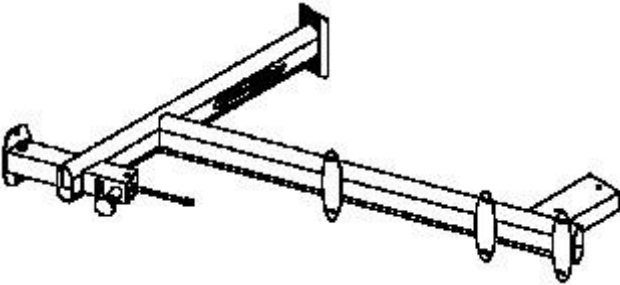

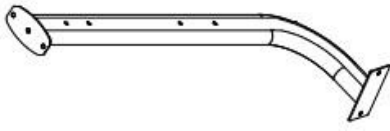
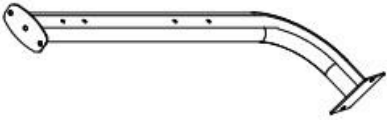



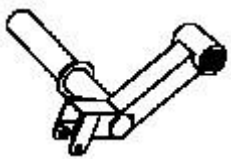
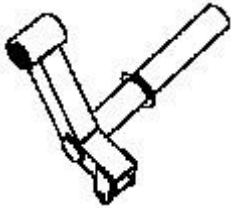

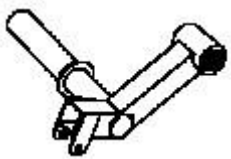
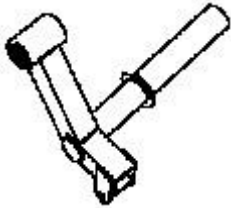


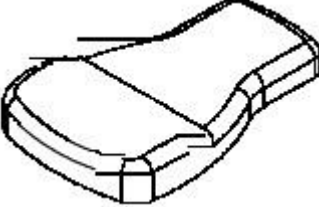



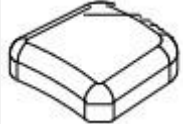
C5. Șaibă M10 (Ø 19) – 2 buc (preasamblat)

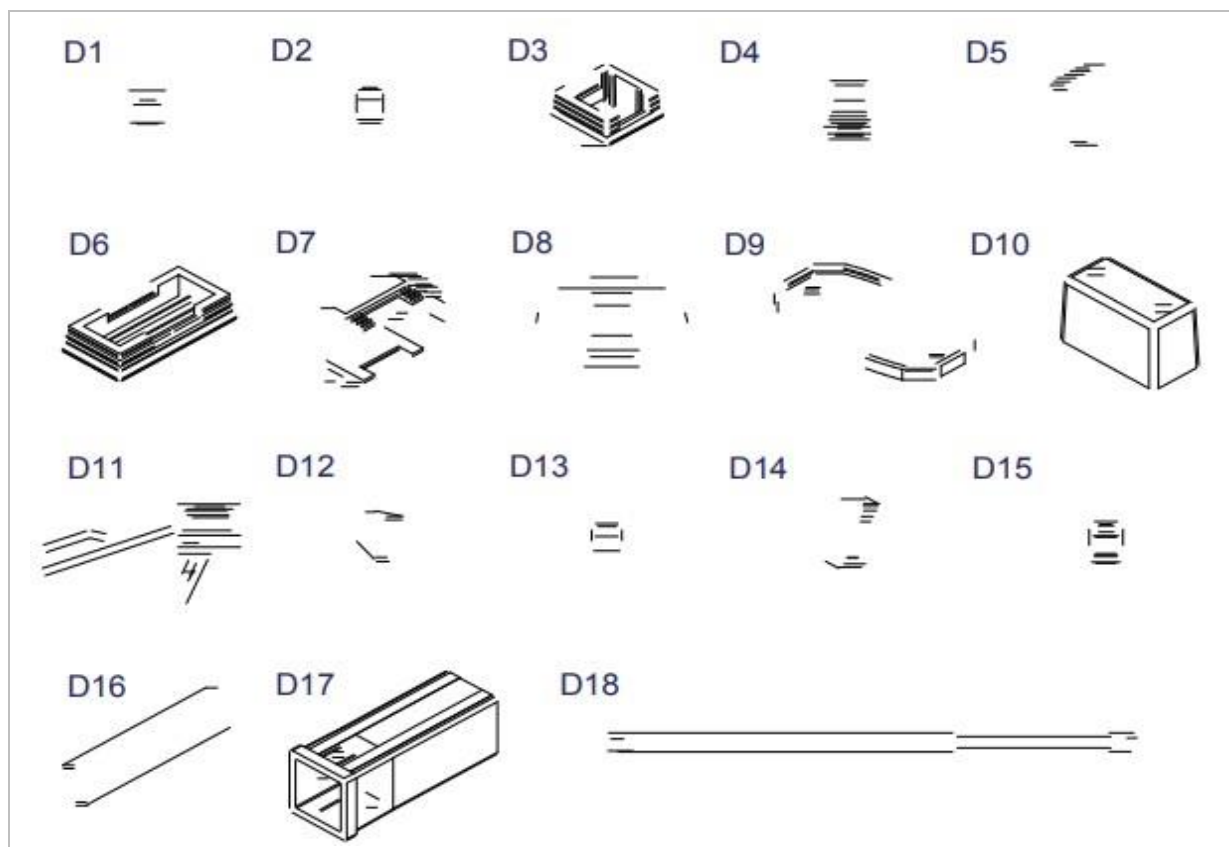


C6. Șaibă M12 (Ø 34) – 2 buc



LISTA DE PIESE

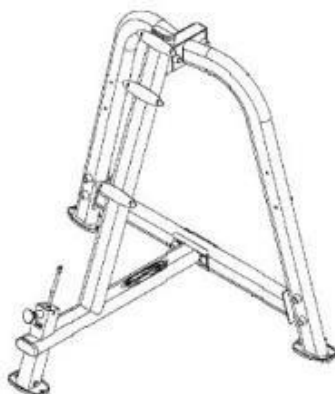
A – 1 buc.		B – 1 buc.	
			
C – 1 buc.		D – 1 buc.	
			
E – 1 buc.	F – 1 buc.	I – 2 buc.	
			
G – 1 buc.	H – 1 buc.	J – 1 buc.	
			
K – 1 buc.	M – 1 buc. (9111072)	N – 1 buc. (9144016)	
			
L – 3 buc.	Q – 2 buc. (9131037)	P – 1 buc. (9131025)	
			
			



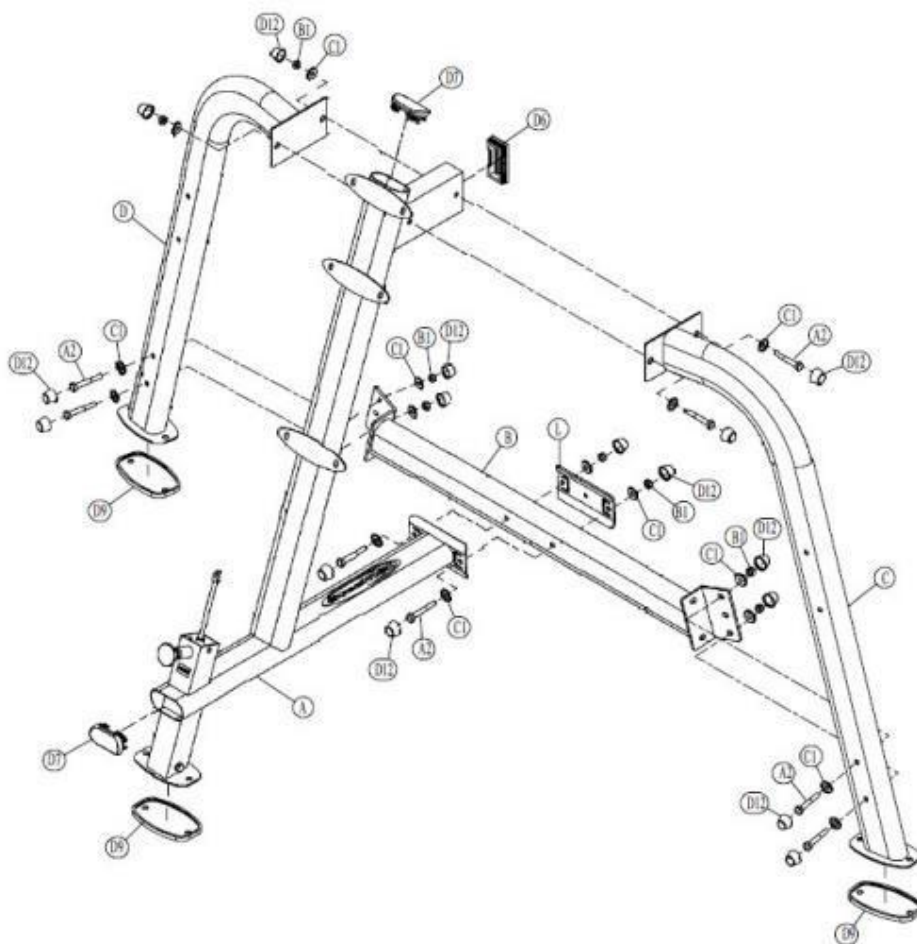
Nr.	Nume	Can.
D1	Capac (8130-273) – preasamblat	2
D2	Distanțier (8530-009) – preasamblat	2
D3	Capac (9211-087)	2
D4	Capac Ø 50 (9211-020)	2
D5	Capac rotund Ø 50 (9211-074)	2
D6	Capac 50 x 100 (9211-014)	1
D7	Capac rotund 50 x 100 (9211-114)	4
D8	Placă de bază de cauciuc (9310-016)	2
D9	Placă de cauciuc (9310-076)	3
D10	Placă de cauciuc (9310-077)	2
D11	Mâneca de siguranță (OC-06)	2
D12	Capac șurub (9212-026)	32
D13	Șaib (8520-001) – preasamblat	4
D14	Rulment (8510-020) – preasamblat	4
D15	Inserție (8120-082) – preasamblat	4
D16	Prindere de spumă (9162-011) – preasamblat	2
D17	Inserție de nailon 60 x 60 (9211-047)	1
D18	Bară hidraulică pentru ajustare scaun (8830-023) – preasamblat	1

ASAMBLARE

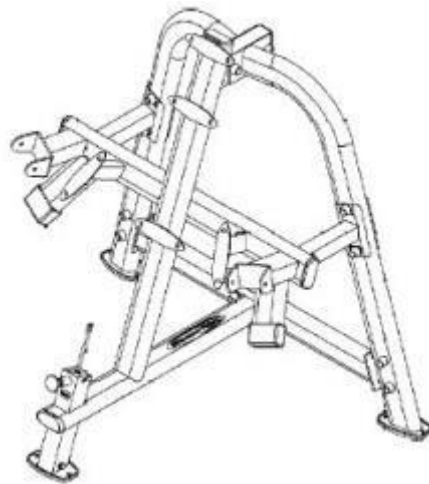
Pasul 1



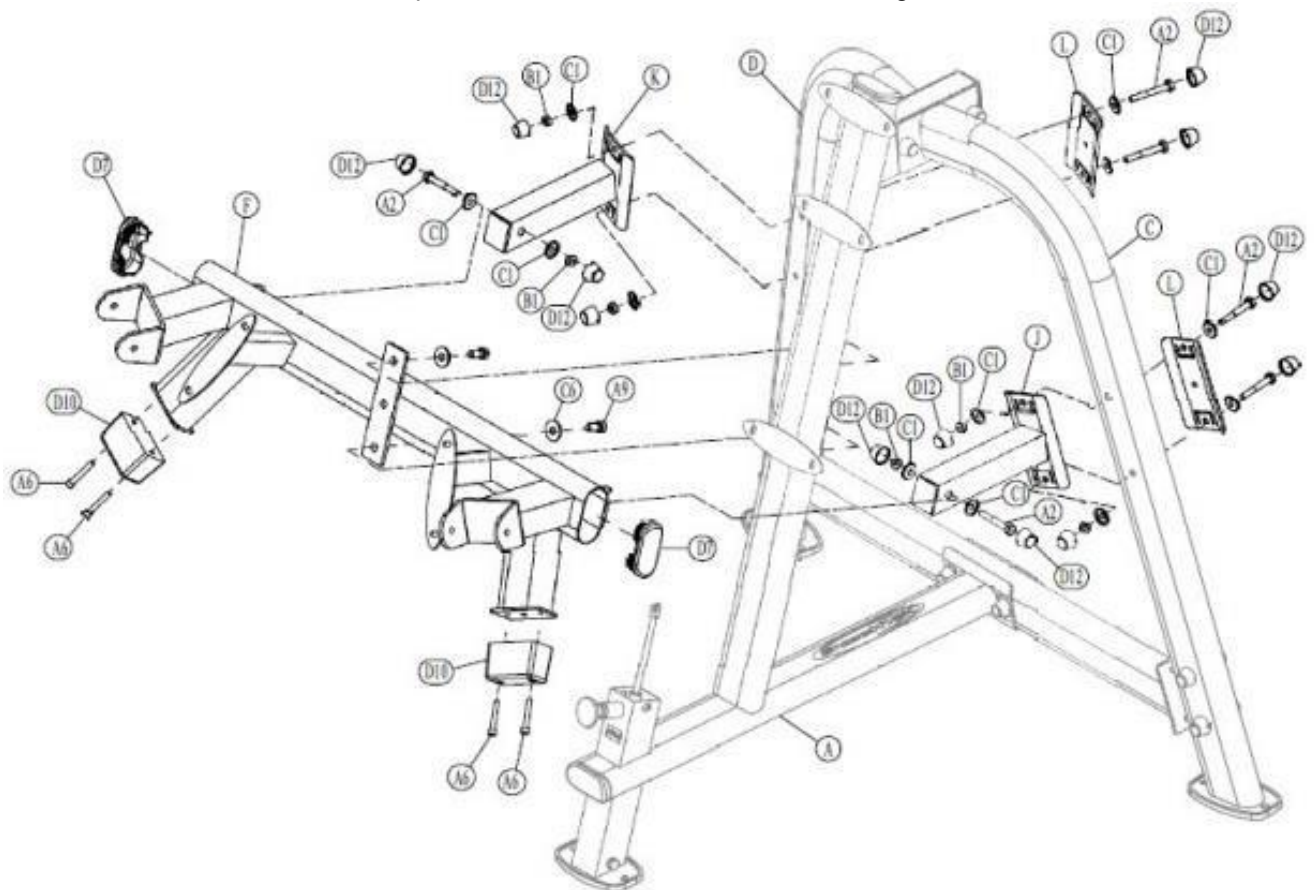
Asamblat corect produsul trebuie să arate exact ca in imaginea de mai sus.



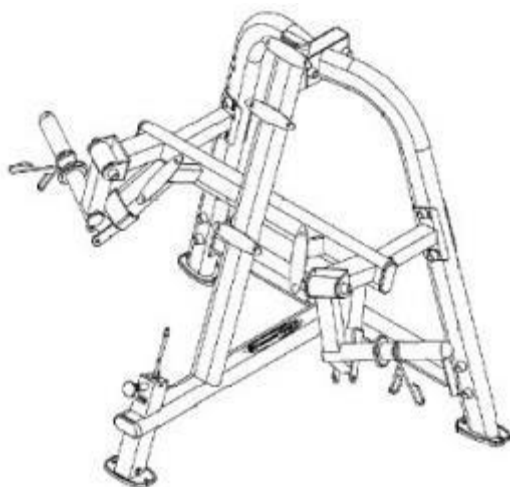
Pasul 2



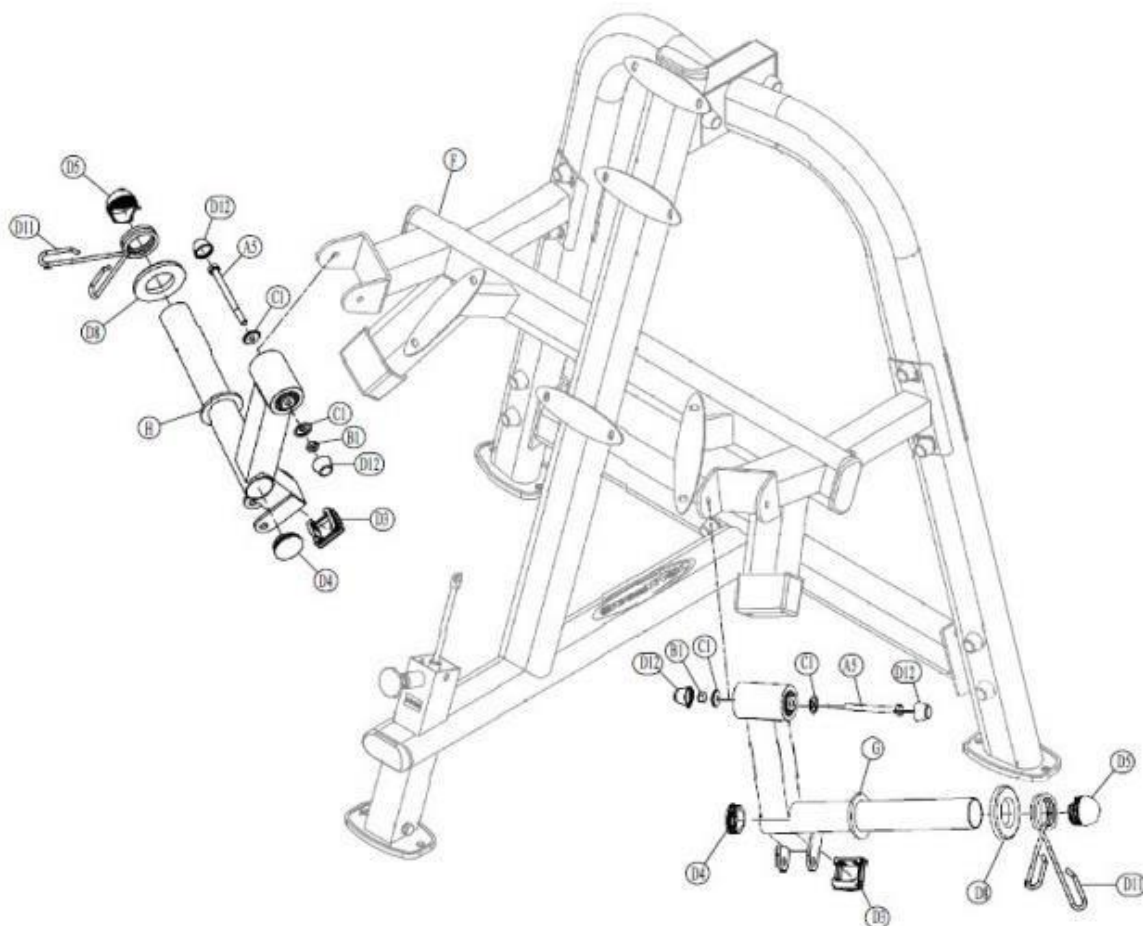
Asamblat corect produsul trebuie să arate exact ca in imaginea de mai sus.



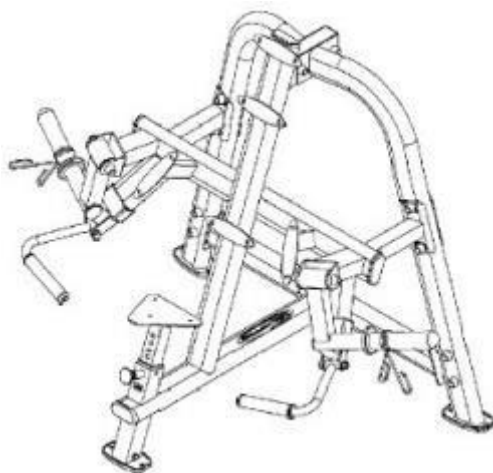
Pasul 3



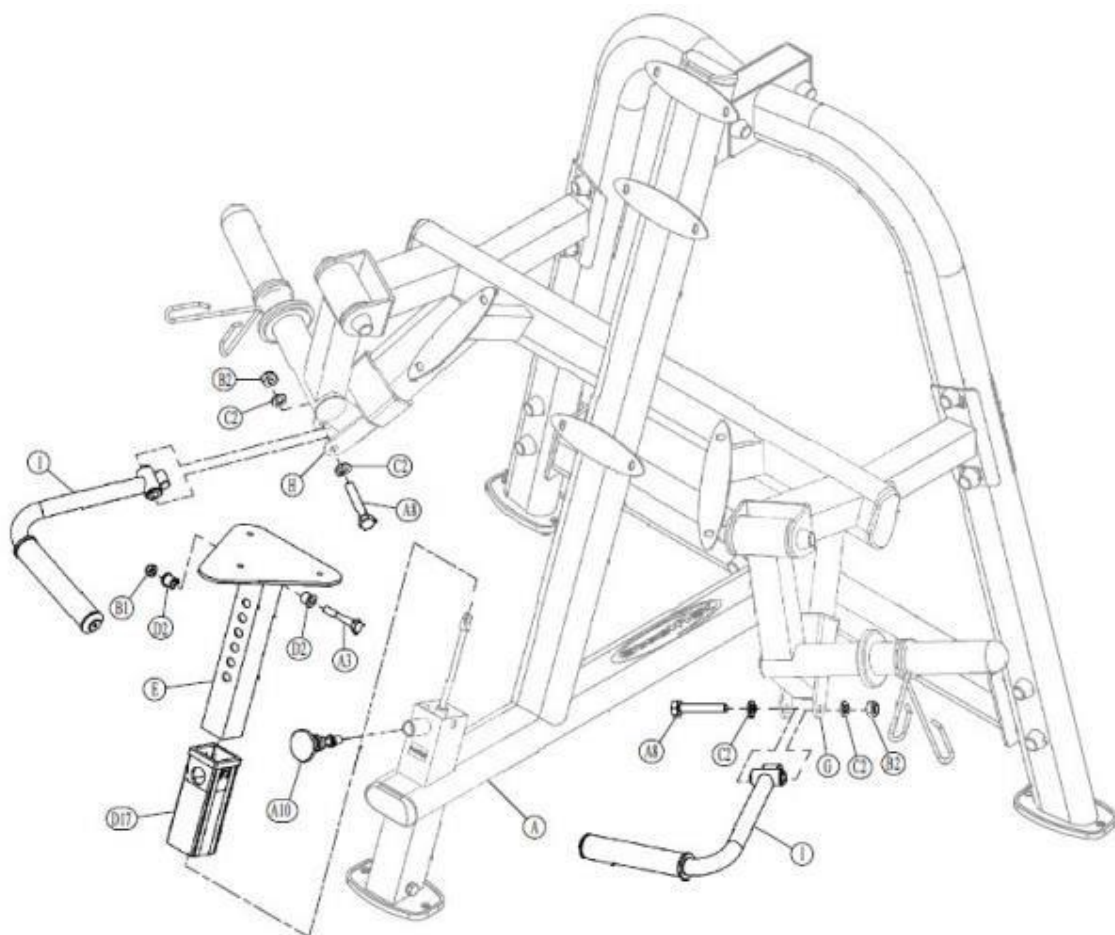
Asamblat corect produsul trebuie să arate exact ca in imaginea de mai sus.



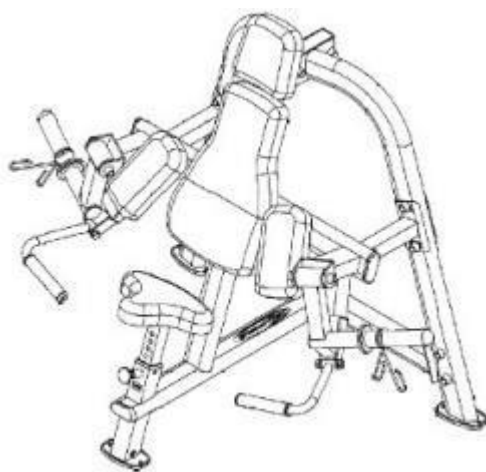
Pasul 4



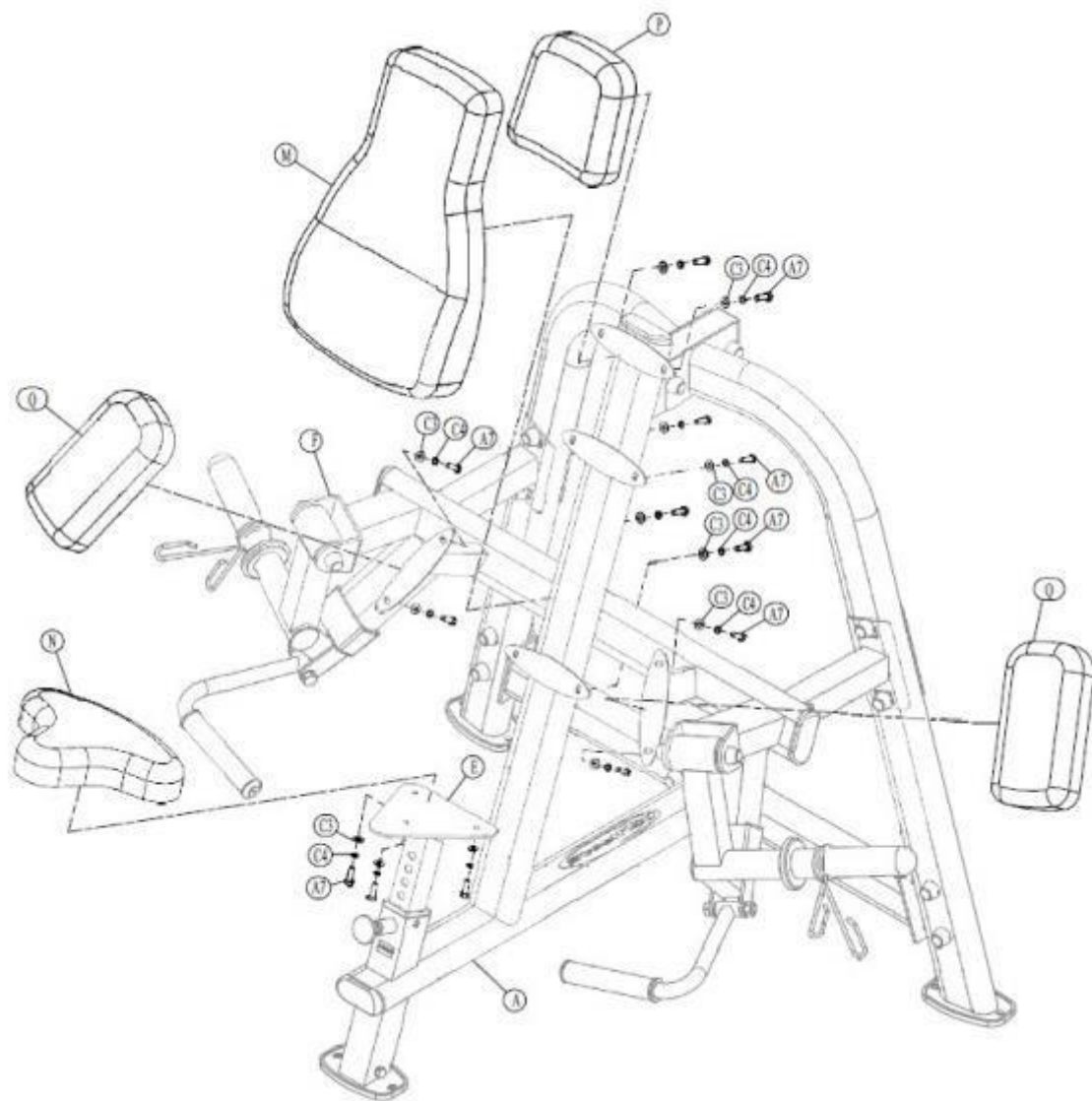
Asamblat corect produsul trebuie să arate exact ca in imaginea de mai sus.



Pasul 5



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

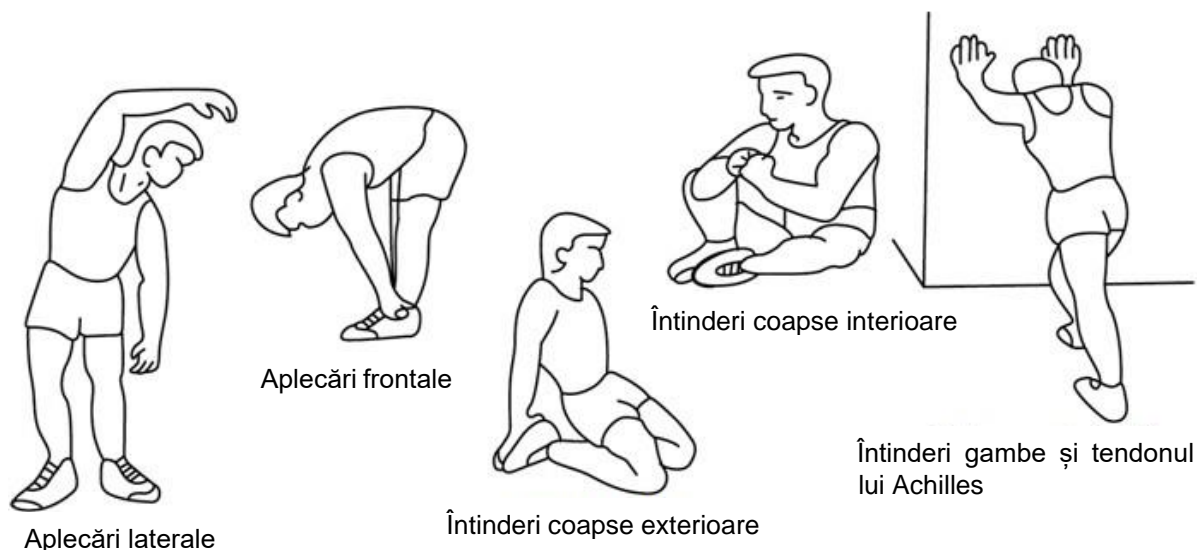


INSTRUCȚIUNI DE EXERCIȚII

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.

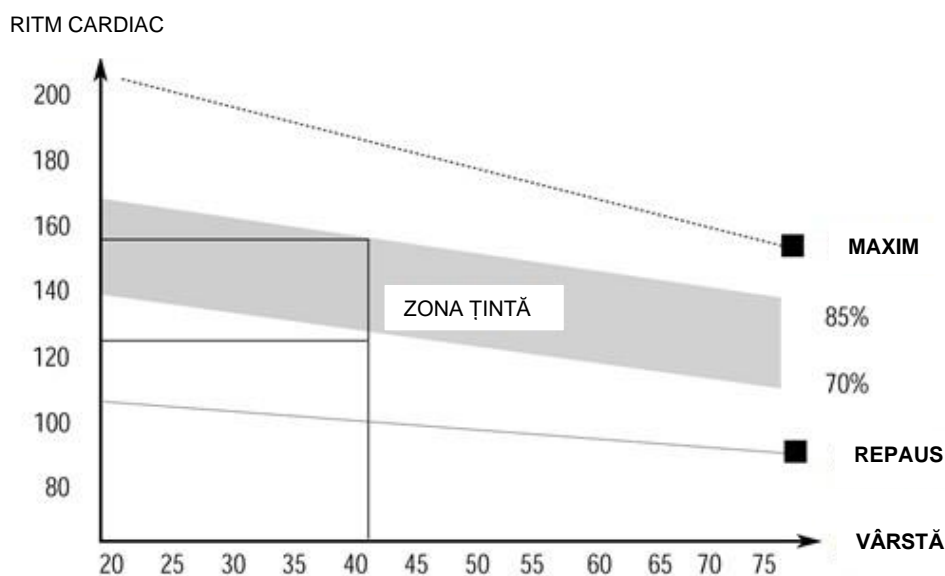
1. ÎNCĂLZIRE

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.

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.