



MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 5500 Banca Orizontala inSPORTline LKU11010



CONTINUT

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	3
LISTA DE PIESE.....	3
ASAMBLARE	4
INSTRUCTIUNI DE EXERCITIU.....	5
PROTECTIEA MEDIULUI	6

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

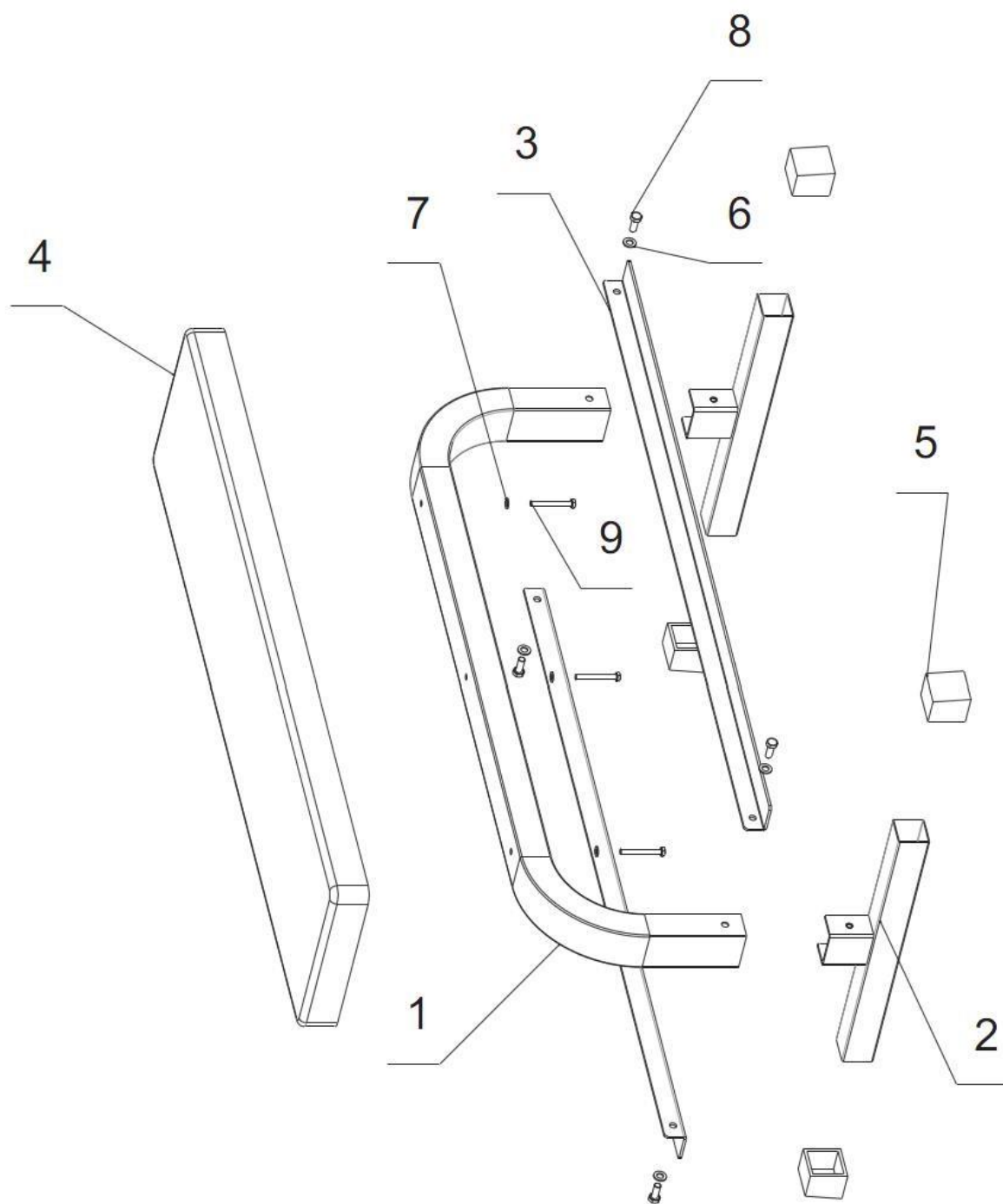
Va rugam sa cititi cu atentie manualul inainte de a utiliza echipamentul si pastrati-l pentru referinte viitoare

- Cititi cu atentie manualul inainte de asamblare si de utilizare a dispozitivului pentru a evita ranirea. Instruiti alti utilizatori despre utilizarea in siguranta a produsului.
- Consultati-va medicul inainte de a incepe exercitiul. Medicul dumneavoastra va poate sfatui cu privire la sarcina optima si frecventa exercitiilor. Utilizarea necorespunzatoare poate duce la raniri. In special, consultati starea dumneavoastra daca luati medicamente sau aveti probleme de sanatate.
- Daca aveti greata sau o alta anomalie, opriti exercitiile. Nu faceti miscare daca simtiti: durere sau tensiune in piept, batai neregulate ale inimii, dificultati de respiratie, greata sau daca sunteti ametit. Daca observati orice problema de sanatate, contactati imediat medicul dumneavoastra
- Dispozitivul poate fi utilizat numai de adulti. Nu lasati copiii sau animalele de companie nesupravegheati langa dispozitiv.
- Puneti aparatul pe o suprafata plata si solida. Pentru a proteja podeaua de uzura sau urme de presiune puneti sub aparat un covor de protectie. Lasati un spatiu de cel putin 0.6 m fata de alte obiecte din camera.
- Asigurativa va toate suruburile sunt bine stranse inainte de a utiliza aparatul. Inlocuiti orice piesa stricata sau uzata imediat. Mentenanta corecta si periodica a aparatului ii va o durata de utilizare mai mare.
- Nici o parte ajustabila a aparatului nu are voie sa fie in zona de miscare.
- Folositi aparatul numai in concordanta cu scopul pentru care a fost creat. Inlocuiti piesele uzate imediat. Nu faceti exercitii pe aparat daca este stricat.
- Purtati haine corespunzatoare in timpul exercitiului. Evitati sa purtati haine largi care se pot prinde in aparat. Purtati pantofi adecvati cand faceti exercitii.
- Nu folositi aparatul in exterior sau in locuri cu umiditate mare.
- Acest dispozitiv nu este conceput pentru scopuri terapeutice.
- Nu faceti exerciti cel putin o ora dupa ce ati mancat.
- Inainte de a face exercitii faceti intotdeauna exercitii de incalzire.
- **Dimensiuni banca:** lungime 121 cm x latime 49.5 cm x inaltime 45 cm
- **Limita de greutate:** 150 kg

LISTA DE PIESE

NR.	SPECIFICATII	DESCRIERE	CAN.
1		Bara curbata	1
2		Picioare	2
3		Bare profil indoit	2
4		Banca captusita	1
5		Capace picioare plastic	4
6		Saiba	4
7		Saiba	3
8	M10X25	Surub hexagonal	4
9	M8X65	Surub hexagonal	3

ASAMBLARE



INSTRUCTIUNI DE EXERCITIU

Exercitiile sunt benefice pentru sanatatea dvs., va imbunatatesc conditia fizica si impreuna cu o dieta echilibrata va ajuta sa ardeti calorii si obtineti corpul pe care vi lati dorit.

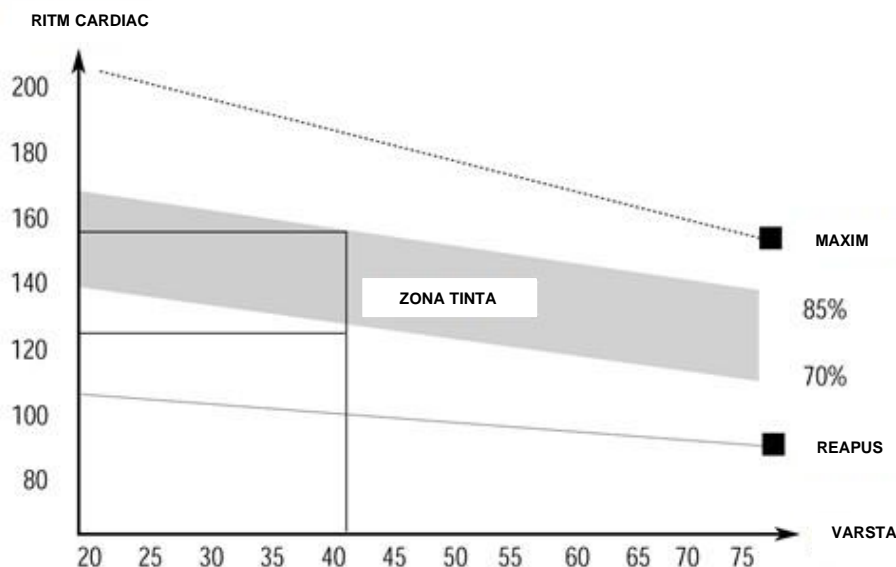
1. INCALZIRE

Aceasta faza serveste la imbunatatirea circulatiei sanguine a intregului corp si la incalzirea muschilor, la reducerea riscului de convulsii si leziuni musculare. Va recomandam sa efectuati exercitiile de stretching de mai jos. Cand va intindeti, ramaneti in pozitia finala aproximativ 30 de secunde, nu faceti miscari bruste.



2. EXERCITII

Aceasta faza este partea cea mai solicitanta din punct de vedere fizic. Exercitiul regulat intareste muschii. Puteti determina singur ritmul, dar este foarte important ca acesta sa fie acelasi pe tot parcursul exercitiului. Ritmul cardiac ar trebui sa fie in zona tinta (a se vedea figura de mai jos).



Aceasta faza trebuie sa dureze cel putin 12 minute. Majoritatea oamenilor fac exercitii timp de 15-20 minute.

3. REPAUS

Aceasta faza va ajuta sa va aduceti ritmul cardiac la normal si sa va relaxati muschii. Aceasta faza ar trebui sa dureze aprox. 5 minute. Puteti repeta exercitiile de incalzire sau sa continuati exercitiul la un

ritm mai redus. Intinderea muschilor dupa antrenament este extrem de important trebuie sa efectuati intinderile usor fara miscari bruscte pentru a nu va rani muschii.

Cand incepeti sa va imbunatatiti conditia fizica puteti mari intensitatea exercitiilor. Antrenativa regulat cel putin de 3 ori pe saptaman.

FORMAREA MUSCHILOR

Pentru modelarea musculara, este important sa setati o sarcina mare. Muschii vor fi mai intens utilizati, ceea ce ar putea duce la o durata de exercitiu mult mai redusa de cat de obicei. Daca incercati sa va imbunatatiti conditia fizica in acelasi timp, trebuie sa va ajustati antrenamentul. Antrenativa in mod obisnuit in timpul incalzirii si etapelor finale de antrenament, dar cresteti rezistenta dispozitivului la sfarsitul exercitiului. Este posibil sa fie nevoie sa reduceti viteza pentru a mentine ritmul cardiac in zona tinta.

PIERDERE DIN GREUTATE

Numarul de calorii arse depinde de durata si intensitatea exercitiului. Esenta exercitiului este aceeaasi doar scopul este diferit.

MENTENANTA

1. Dupa antrenament, stergeti orice transpiratie de pe aparat pentru a evita coroziunea. Curatati dispozitivul cu o carpa moale si detergenti usori. Nu folositi detergenti abrazivi sau solventi pe piesele din plastic.
2. In caz de un nivel de zgomot crescut verificati toate suruburile, piulitele si incheieturile daca sunt stranse corect.
3. Acest produs trebuie plasat intr-un loc curat si bine ventilat.
4. Nu expuneti produsul la lumina directa a soarelui.

PROTECTIEA MEDIULUI

Dupa expirarea duratei de viata a produsului sau daca eventualele reparatii sunt neeconomice, aruncati-l conform legilor locale si ecologic in cea mai apropiat loc destinat acestui scop.

Prin eliminarea corespunzatoare veti proteja mediul si resursele naturale. Mai mult, puteti ajuta la protejarea sanatatii umane. Daca nu sunteti sigur de modul correct de aruncare a produsului, solicitati ajutorul autoritatilor locale pentru a evita incalcarea legii sau sanctiuni.