



Manual de utilizare

Banca hiperextensii HMS LR8310



INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

1. Cititi manualul cu atentie inainte de prima utilizare si pastrati-l pentru referinte ulterioare.
2. Tineti cont de atentionari in timpul procesului de asamblare. Folositi produsul doar pentru scopul pentru care a fost fabricat.
3. Asamblati si folositi produsul conform instructiunilor din acest manual. Informati toti utilizatorii cu privire la utilizarea sigura a produsului.
4. Feriti produsul de accesul copiilor sau a animalelor. Nu lasati copiii nesupravegheati in apropierea produsului. Produsul trebuie asamblat doar de catre un adult.
5. Cereti sfatul medicului inainte de a incepe orice program de exercitii. Acest lucru este esential daca suferiti de probleme de sanatate sau luati medicamente care va pot influenta pulsul, tensiunea sau nivelul colesterolului.
6. Observati semnalele corpului dvs. Daca aveti simptome ca: dureri, respiratie dificila, puls neregulat, greata sau ameteala, opriti-va imediat, continuarea poate duce la accidentari grave.
7. Asezati produsul pe o suprafata dreapta, curata si uscata si lasati un spatiu liber de cel putin 0.6 m in jurul produsului. Asezati un covoras de protectie pentru a proteja podeaua.
8. Purtati imbracaminte si incaltamite sport cand va antrenati. Evitati hainele prea largi.
9. Nu folositi produsul in exterior.
10. Verificati daca produsul prezinta piese uzate sau deteriorate inainte de fiecare utilizare. Verificati daca suruburile si piulitele sunt bine stranse. Nu folositi niciodata un produs deteriorat sau uzat.
11. Daca apar muchii ascutite, opriti utilizarea produsului.
12. Daca produsul scoate zgomote neobisnuite, opriti utilizarea sa.
13. Nicio parte ajustabila nu trebuie sa impiedice miscarea utilizatorului. Este interzis ca mai multe persoane sa utilizeze produsul in acelasi timp.
14. Produsul nu este potrivit pentru uz terapeutic.
15. Atentie cand ridicati sau deplasati produsul, pentru a nu va accidenta. Daca este nevoie, solicitati ajutorul unei alte persoane.
16. Nu modificati in niciun fel acest produs.
17. **Categorie: Produsul a fost testat si certificat conform normelor EN ISO 20957-1 in clasa HB. Nu este potrivit pentru uz in scop terapeutic.**

Descriere tehnica

Dimensiuni dupa asamblare: 74,5 x 96-128 x 90-107 cm

Greutate maxima utilizator: 150 kg

Greutate neta: 11,5 kg

Greutate bruta: 12,6 kg

Lista componente

1 x cadru principal



1 x set surub M8*70 mm



1 x tub picior



1 x tija de conectare



2 x capace picior



bolt de blocare



cheie



rotita



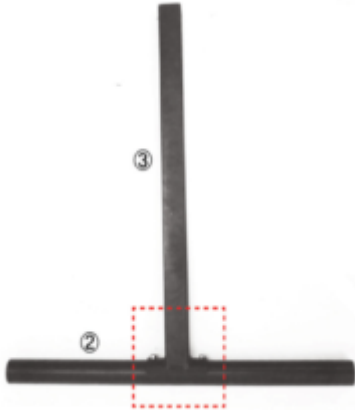
2 x set surub M7*50 mm



Nota! Tineti cont ca unele piese pot fi preasamblate !

Asamblare

- 1) Atasati tija de conectare (3) la picior (2) folosind 2 suruburi M7*50mm



- 2) Conectati cadrul principal (1) la tija de conectare folosind suruburi M8*70mm



- 3) Instalati capacele piciorului (4)



Mentenanata

Mentenanata este foarte importanta pentru asigurarea unei utilizari sigure a produsului. Mentenanata necorespunzatoare poate cauza deteriorarea produsului.

Toate componentele trebuie verificate regulat si stranse daca este nevoie. Piese uzate trebuie inlocuite imediat.

Curatare

Dupa fiecare antrenament: Stergeti suprafata produsului cu o carpa curata si moale pentru a indeparta transpiratia.

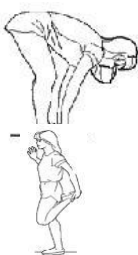
Atentie: Nu folositi solventi sau substante abrazive.

Incalzire

Pentru a preveni accidentarile, si a maximiza performanta, efectuati cateva exercitii de incalzire inainte de a incepe antrenamentul propriu-zis. Efectuati fiecare exercitiu de intindere cel putin 30 secunde.

EXERCITII

Un antrenament de succes începe cu exerciții de încălzire și se termină cu exerciții de răcire (relaxare). Exercițiile de încălzire ar trebui să vă pregătească corpul pentru antrenamentul principal. Faza de răcire ar trebui să vă protejeze mușchii de leziuni și crampe. Faceți exerciții de încălzire și relaxare așa cum este prezentat mai jos.



Atingerea degetelor

Îndoți încet spatele de la nivelul șoldurilor. Păstrați-vă spatele și brațele relaxate în timp ce vă întindeți în jos până la degetele de la picioare. Intindeti-va cât puteți și mențineți poziția timp de 15 secunde. Îndoți ușor genunchii.



Intinderea coapselor

Sprrijiniți-vă de un perete cu o mână. Întindeti mana in spate. Ridicați piciorul drept sau stâng până la fese cât mai sus posibil. Păstrați timp de 30 de secunde și repetați de două ori pentru fiecare picior.

Intiderea muschilor femurali

Stati jos și întindeți piciorul drept. Așezați talpa piciorului stâng în interiorul coapsei drepte. Întindeți brațul drept de-a lungul piciorului drept cât puteți. Țineți timp de 15 secunde și relaxați-vă. Repetați cu piciorul stâng și brațul stâng.

Intinderea interiorului coapselor



Așezați-vă pe podea și apropiați talpile. Genunchii sunt îndreptați spre exterior. Trageti-va picioarele cât mai aproape de zona inghinala. Apăsați genunchii cu atenție în jos. Păstrați această poziție timp de 30-40 de secunde, dacă este posibil.

Intinderea gambelor



Sprijiniți-vă de un perete cu piciorul stâng în fața celui drept și brațele înainte. Întindeți piciorul drept și țineți piciorul stâng pe podea. Îndoiiți piciorul stâng și înclinați-vă înainte mișcând șoldul drept în direcția peretelui. Țineți poziția timp de 15 secunde. Țineți piciorul întins și repetați exercițiile fizice cu celălalt picior.

