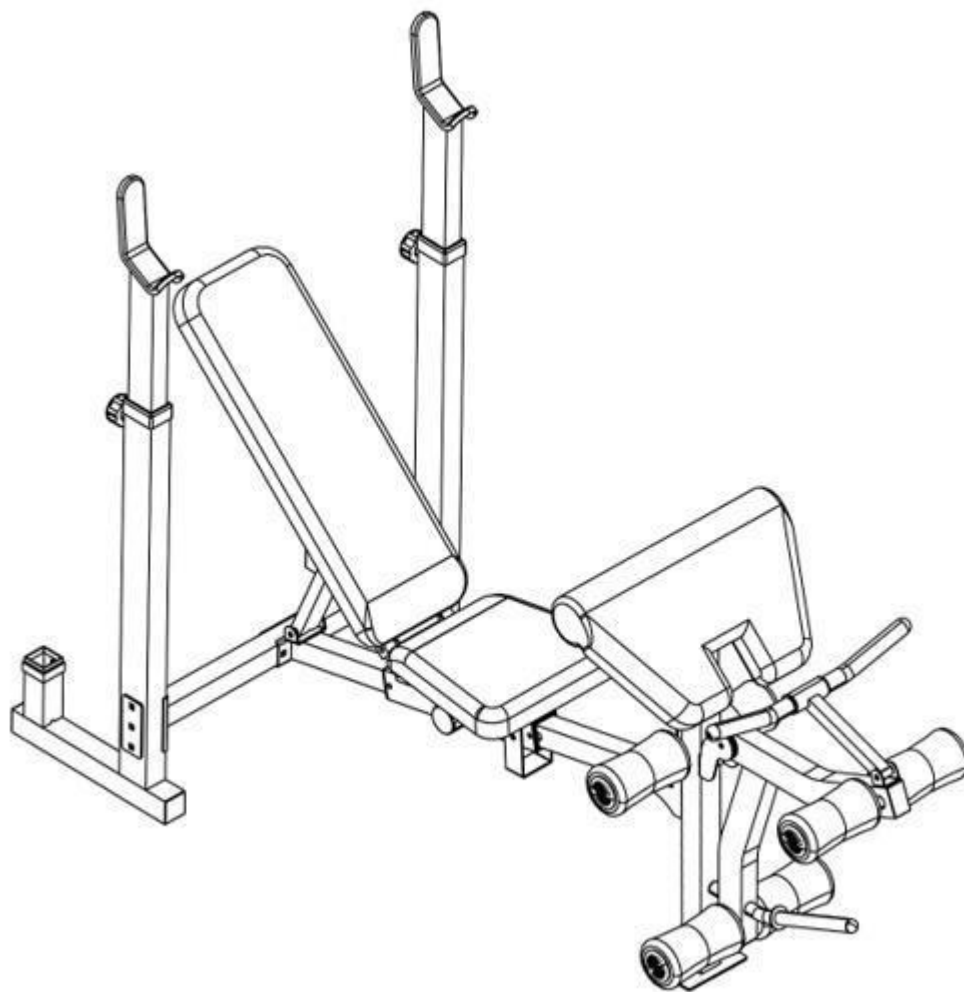




MANUAL DE UTILIZARE – RO
20955 Banca forta inSPORTline Hero B100



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	3
DESEN	4
LISTA PIESE	5
UNELTE	6
ASAMBLARE.....	8
EXERCITII	13
MENTENANTA.....	14
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	14

INSTRUCIUNI DE SIGURANTA

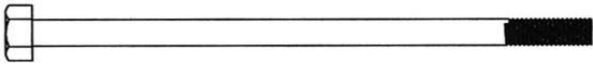
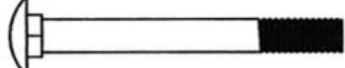
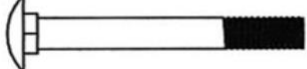
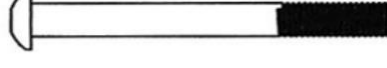
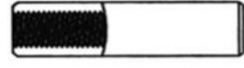

- Citiți manualul cu atenție înainte de prima utilizare și păstrați-l pentru referințe viitoare.
- Instalați, întrețineți și utilizați produsul numai în conformitate cu manualul. Nu efectuați modificări neaprobate ale produsului.
- Verificați periodic dacă toate șuruburile și piulițele sunt strânse corespunzător. Verificați în mod regulat produsul dacă are deteriorări sau uzură. Nu utilizați un produs deteriorat sau uzat.
- Antrenati-va cu grija. În caz de probleme de sănătate, opriți exercițiile și contactați un medic.
- Efectuați exerciții de încălzire înainte de a începe antrenamentul.
- Consultați un medic înainte de a începe un program de exerciții. Acest lucru este necesar mai ales dacă aveți peste 35 de ani sau aveți probleme de sănătate.
- A nu se lăsa la îndemâna copiilor și a animalelor. Numai adulții pot instala și utiliza dispozitivul.
- După asamblare, verificați funcționalitatea tuturor pieselor. Dacă găsiți un defect, contactați departamentul de service.
- Fiți deosebit de atent în timpul instalării. Solicitați asistența unui alt adult pentru o siguranță mai mare.
- Exercițiile fizice necorespunzătoare sau excesive pot provoca complicații grave și riscuri pentru sănătate. Respectați toate regulile de siguranță. Informați orice alți utilizatori despre posibilele riscuri.
- Purtați îmbrăcăminte sport adecvată, inclusiv pantofi sport. Nu purtați haine largi care se pot agata cu ușurință. Pantofii sport cu talpa solidă sunt potriviți.
- Toate piesele trebuie inspectate periodic și înlocuite imediat, dacă este necesar.
- Respectați toate instrucțiunile de siguranță. Citiți cu atenție toate etichetele și avertismentele.
- Țineți mâinile și alte părți ale corpului departe de componentele în mișcare. Nu vă antrenați excesiv.
- Nicio piesă reglabilă nu trebuie să împiedice mișcarea utilizatorului.
- Nu utilizați în aer liber sau lângă apă.
- Produsul se folosește doar de o singură persoană în același moment. Nu efectuați modificări neaprobate ale produsului.
- Așezați produsul pe o suprafață plană și uscată. Păstrați o distanță suficientă de alte obiecte min. 0,6 m.
- **Categorie H:** (conform normelor EN 957) potrivit uzului casnic.
- **AVERTISMENT: Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate provoca vătămări grave sau deces. Dacă vă simțiți rău, opriți imediat exercițiile.**
- **Greutate maxima admisa:** 270 kg (utilizator + greutate)
- **Greutate maxima admisa bara haltera:** 136 kg
- **Greutate maxima admisa extensii picioare:** 36 kg

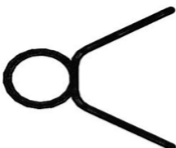

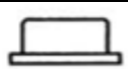

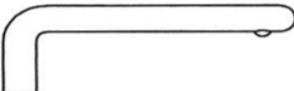




LISTA PIESE

NR.	DENUMIRE	BUC.
1	Stâlp stâng	1
2	Stâlp drept	1
3	Cadru de conectare	1
4	Cadrul scaunului	1
5	Tija glisanta	1
6	Suport pentru scaun	1
7	Suport pentru haltera	2
8	Cadru de baza frontal	1
9	Suport greutati	1
10	Accesoriu pentru biceps	1
11	Reglarea înclinării spătarului	1
12	Suport spătar	2
13	Suport pentru manere	1
14	Bara	1
15	Maner	2
16	Suport brate	1
17	Spătar	1
18	Scaun	1
19	Reglarea înclinării scaunului	1
20	Reglarea înălțimii suportului pentru bara	2
21	Capac suport bara de haltere	2
22	Placuta 4 3/4" x 2"	2
23	Surub	4
24	Placuta 4 3/8" x 1 3/4"	1
25	Placuta ø 2 3/8"	2
26	Placuta ø 1 1/2"	2
27	Ax	1
28	Surub	4
29	Știft de siguranță L 4"	1
30	Știft de siguranță L 3"	1
31	Tija -rola spuma	3
32	Rola spuma	6
33	Capace rola spuma	6
34	Clema siguranță	1
35	Surub imbus M8 x 3/4"	6

36	Saiba \varnothing 5/8"	10
37	Surub imbus M8 x 1 5/8"	4
38	Surub M10 x 2 1/2"	4
39	Saiba \varnothing 3/4"	16
40	Piulita M10	11
41	Surub imbus M10 x 5/8"	2
42	Surub imbus M10 x 7 1/4"	2
43	Surub M10 x 2 3/4"	4
44	Surub imbus M10 x 3 3/8"	1
45	Capac patrat 2"	4
46	Capac \varnothing 1"	2
47	Capac \varnothing 1"	1
48	Capac 1 5/8" x 2 3/8"	2
49	Capac patrat 1"	2
50	Capac 2 3/8"	2
51	Siguranta 2"	2
52	Suport \varnothing 2 3/4" x 1/2"	6
53	Suport \varnothing 3/4" x 3/8"	2
	Cheie imbus 5	1
	Cheie imbus 6	1

UNELTE

NR.	DENUMIRE	DESEN	BC.
42	Surub M10 x 2 3/4"		2
43	Surub M10 x 2 3/4"		4
38	Surub M10 x 2 1/2"		4
44	Surub imbus M10 x 3 3/8"		1
27	Ax		1
37	Surub M8 x 1 5/8"		4

34	Siguranta		1
35	Surub imbus M8 x 3/4"		6
53	Suport ø 3/4" x 3/8"		2
41	Surub imbus M10 x 5/8"		2
30	Știft de siguranță în formă L 3"		1
29	Știft de siguranță în formă L 4"		1
39	Saiba ø 3/4"		6
36	Saiba ø 5/8"		10
40	Piulita M10		11

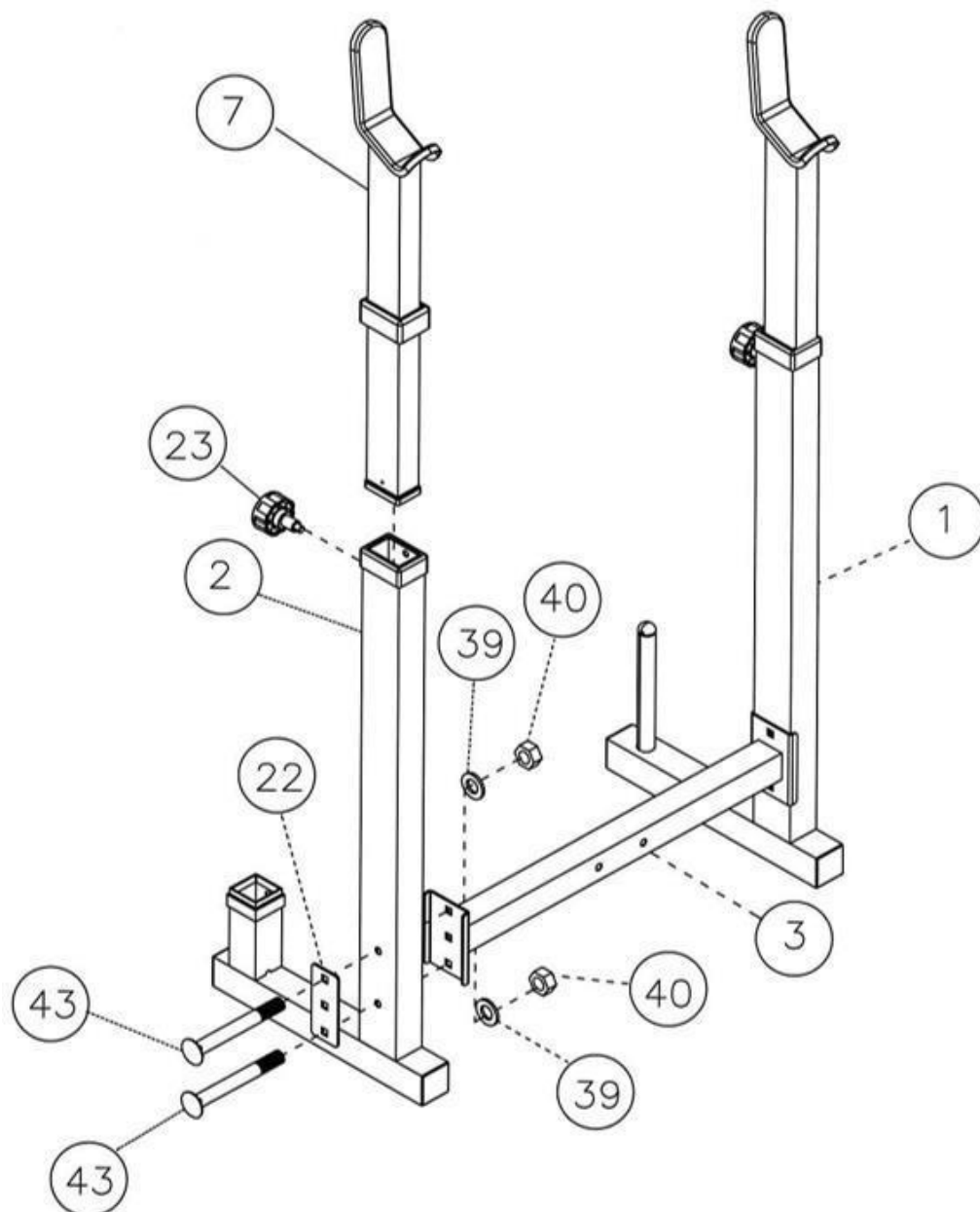
ASAMBLARE

Cereți ajutor unei persoane pentru asamblarea produsului.

PAS 1

Conectați stâlpul stâng (1) și cel drept (2) folosind cadrul de conectare (3). Aliniați găurile șururilor și conectați-le cu 2 șuruburi (43), o placă (22), 2 șaibe (39) și 2 piulițe (40).

Introduceți suporturile pentru haltera (7) în găurile celor 2 stalpi. Fixați-le cu 2 șuruburi (23) la aceeași înălțime necesară.



PAS 2

Introduceți tija glisanta (5) în cadrul scaunului (4). Aliniați găurile și fixați-le cu șurubul (23).

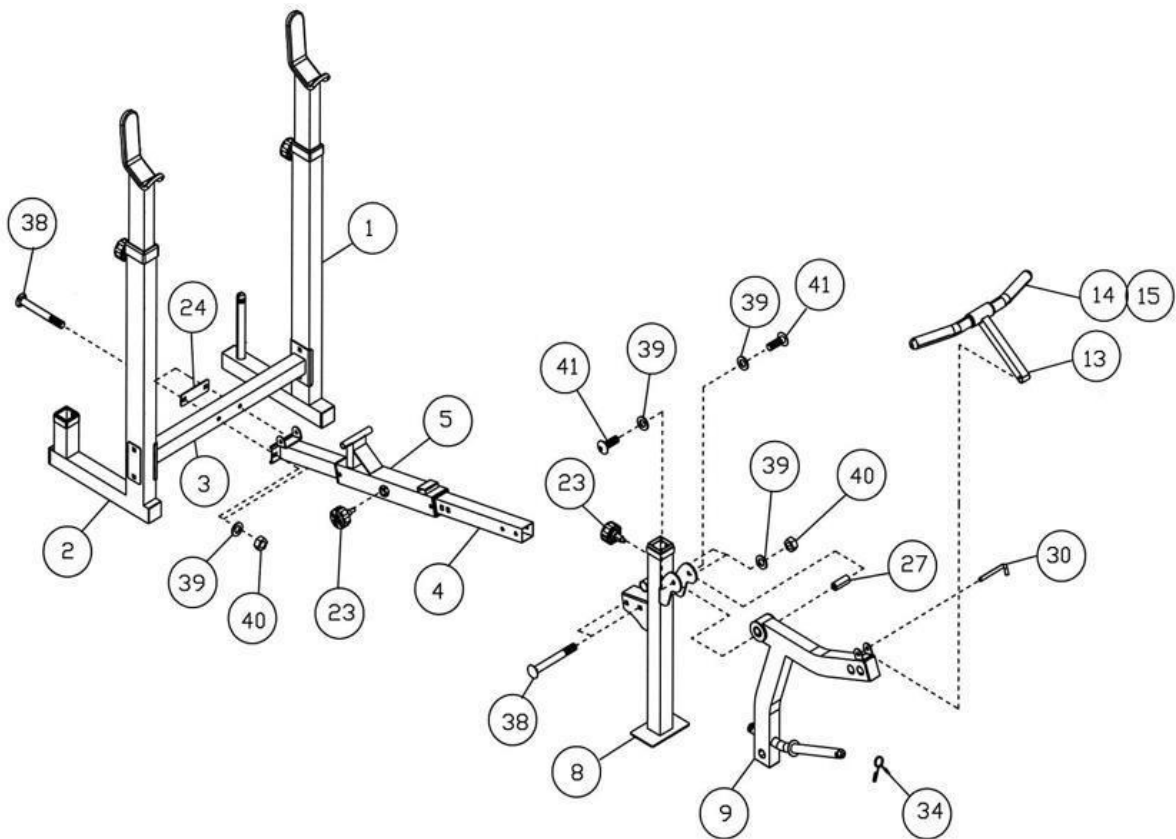
Atașați cadrul scaunului (4) la cadrul de conectare (3) folosind 2 șuruburi (38), o placă (24), 2 șaibe (39) și 2 piulițe (40).

Atașați cadrul de baza frontal (8) la cadrul scaunului (4) cu 2 șuruburi (38), 2 șaibe (39) și 2 piulițe (40). Deșurubați șurubul de pe cadrul de baza frontal.

Atașați suportul de greutate (9) la cadrul de baza frontal folosind axul (27), 2 șuruburi (41) și 2 șaibe (39).

Atașați clema de siguranță (34) la suportul de greutate.

Atașați suportul mânerului (13) la cadrul de baza frontal. Fixați cu un știft (30) pentru exercițiile de biceps. Scoateți știftul și suportul mânerului dacă utilizați funcția de extensii picioare.



PAS 3

Atașați suportul scaunului (6) la tija glisanta (5). Introduceți 2 suporturi (53) în orificiile suportului scaunului, pe ambele părți.

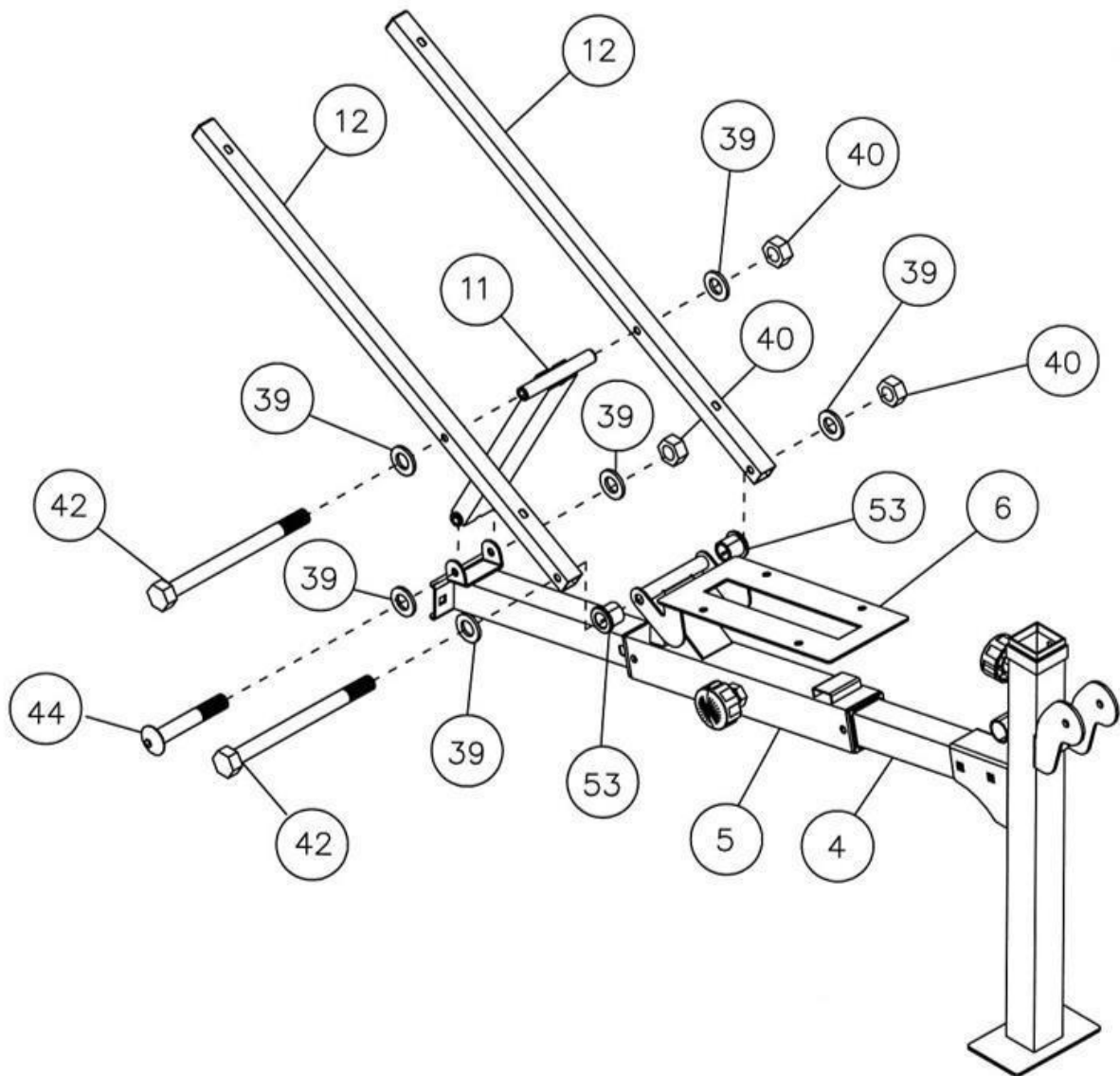
Atașați suporturile spătarului (12) la suportul scaunului (6) folosind șurubul (42), 2 șaibe (39) și piulița (40).

Atașați partea pentru reglarea înclinării spatarului (11) la suportul spatarului (12) folosind șurubul (42), 2 șaibe (39) și piulițe (40).

Atașați partea pentru reglarea înclinării spatarului (11) la cadrul scaunului (4) folosind șurubul (44), 2 șaibe (39) și piulița (40).

Folosiți tija glisanta pentru a seta înclinația dorită a spatarului.

NOTĂ: Nu strângeți prea mult șuruburile și piulițele. Dacă le strângeți, spătarul nu se va mișca.

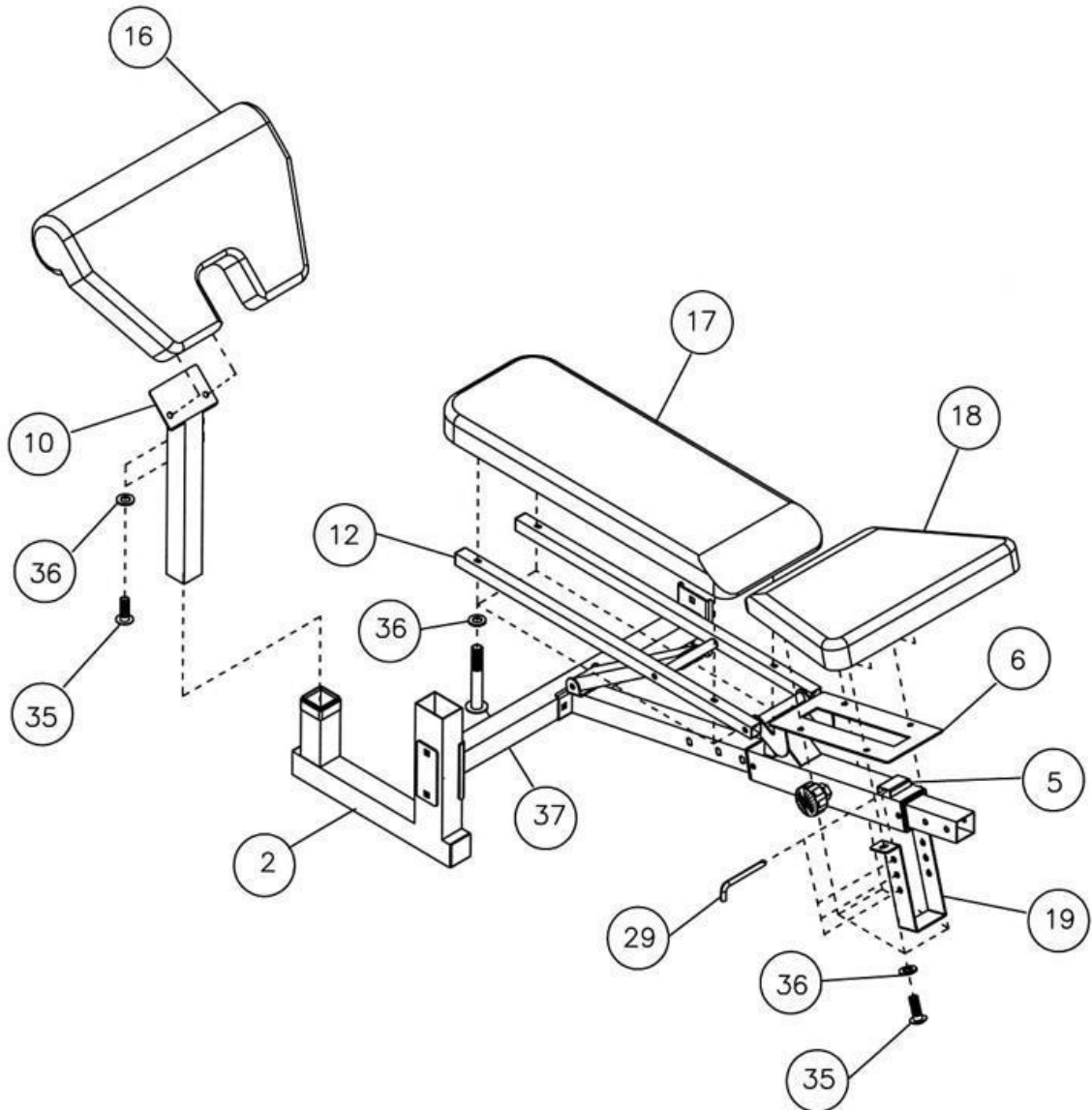


PAS 4

Aliniați găurile din cadrul scaunului (6), cu părțile de reglare a înclinării scaunului (19) și scaunul (18). Conectați totul cu 4 șuruburi (35) și 4 șaibe (36). Setați înclinarea necesară cu știftul (29).

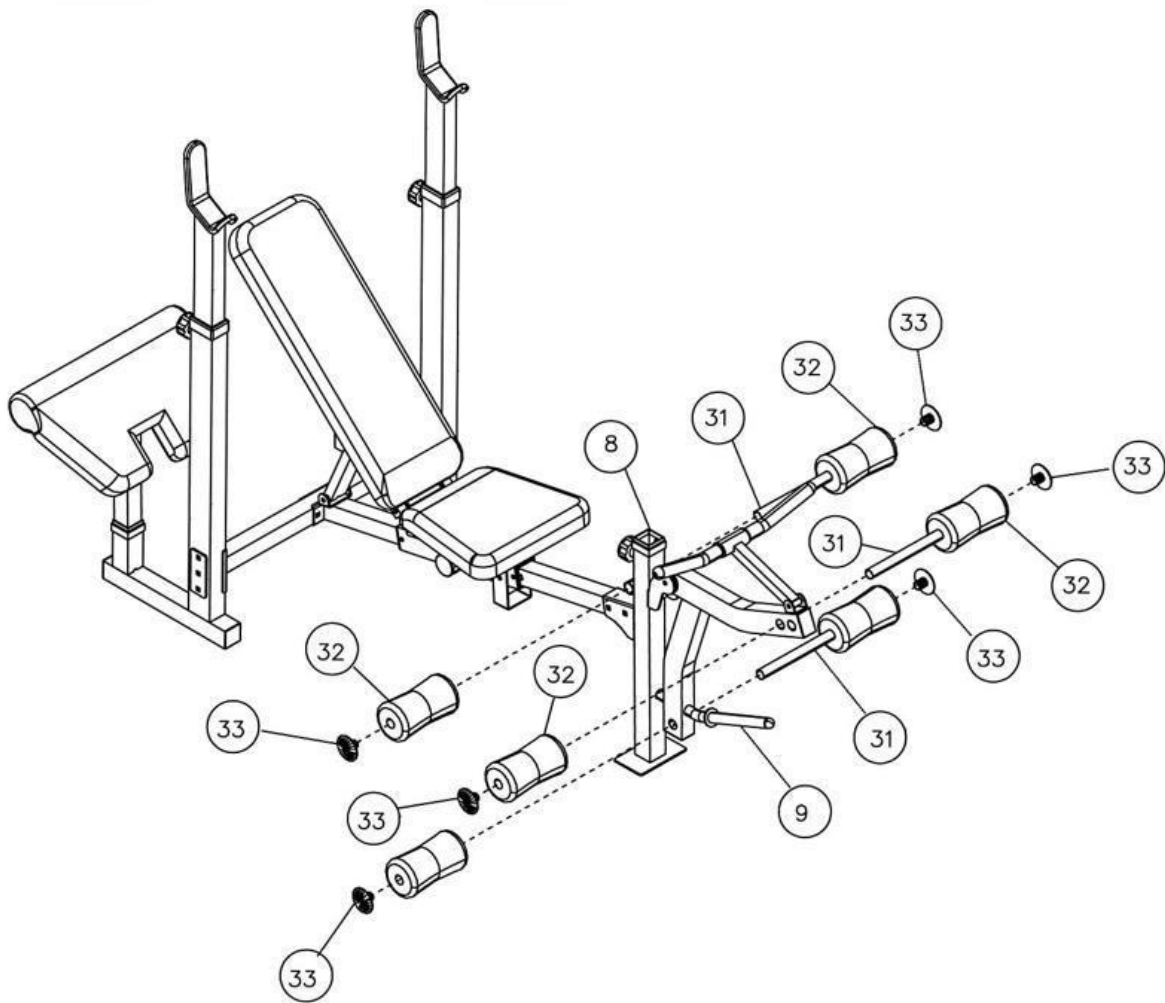
Atașați spătarul (17) la suportul spătarului (12) folosind 4 șuruburi (37) și 4 șaibe (36).

Atașați suportul pentru brate (16) la cadru (10) cu 2 șuruburi (35) și 2 șaibe (36).



PAS 5

Introduceți barele pentru rolele de spumă (31) în cadrul (8) și (9).
Atașați rolele de spumă (32) și apoi atașați capacele (33) la tije.



EXERCITII

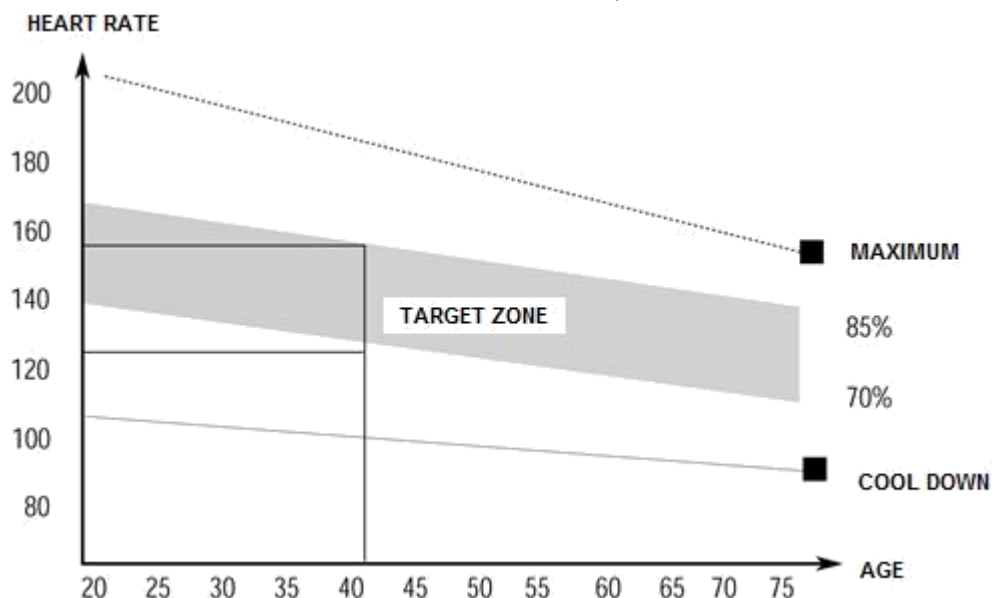
Un antrenament de succes începe cu exerciții de încălzire și se termină cu exerciții de răcire (relaxare). Exercițiile de încălzire ar trebui să vă pregătească corpul pentru antrenamentul principal. Faza de răcire ar trebui să vă protejeze mușchii de leziuni și crampe. Faceți exerciții de încălzire și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

1.EXERCITII DE INCALZIRE



2.ETAPA DE EXERCITIU

Exercițiul regulat vă va întări mușchii. Păstrați ritmul conform graficului în timpul antrenamentului. Antrenamentul ar trebui să dureze cel puțin 12 minute.



3. RELAXARE

Această fază servește la calmarea activității sistemului cardiovascular și relaxarea mușchilor. Ar trebui să dureze aproximativ 5 minute. Puteți repeta exercițiile de încălzire sau exercițiile de încetinire a ritmului.

MENTENANTA

1. După exercițiu, ștergeți orice urma de transpirație pentru a preveni coroziunea. Curățați produsul cu o cârpă moale și detergenți blanzi. Nu folosiți detergenți abrazivi sau solvenți pe piesele din plastic.
2. În caz de zgomot crescut produs de banca, toate șuruburile și conexiunile trebuie verificate și strânse corect.
3. Produsul trebuie plasat în zone curate, ventilate și uscate.
4. Nu expuneți produsul în lumina directă a soarelui.

PROTEJAREA MEDIULUI ÎNCONJURATOR

După expirarea duratei de utilizare a produsului sau dacă eventuala reparație este neeconomică, duceți-l conform legilor locale și ecologice în cel mai apropiat loc de colectare.

Prin eliminarea corespunzătoare veți proteja mediul și sursele naturale. Mai mult, puteți ajuta la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur despre eliminarea corectă, solicitați ajutorul autorităților locale pentru a evita încălcarea legii sau sancțiunile.