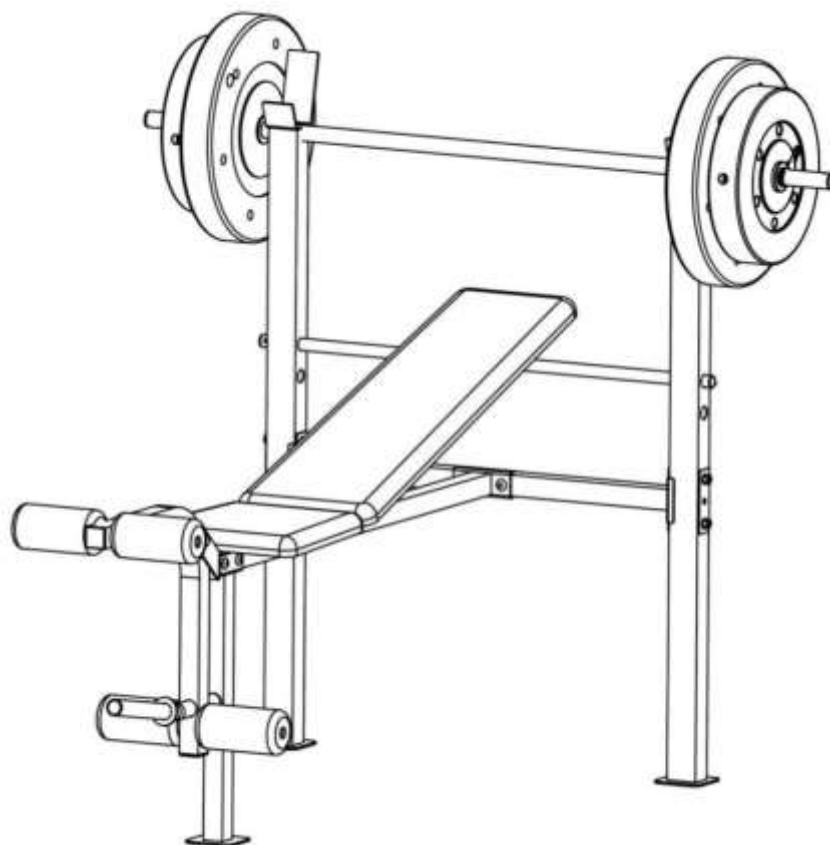




MANUAL DE UTILIZARE – RO

20953 Banca multifunctionala inSPORTline Hero B50



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	3
STICKER AVERTISMENT	4
REGLAREA INCLINARII	5
DESEN	6
LISTA PIESELOR.....	7
ASAMBLARE.....	10
EXERCITII	15
MENTENANTA.....	16
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	16

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 prezintă deteriorări sau uzură. Nu utilizați un produs deteriorat sau uzat.
- Antrenează-te cu grijă. În caz de probleme de sănătate, opriți exercițiile și contactați un medic.

Efectuați exerciții de încălzire înainte de a vă antrena.

- 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 produsul.
 - 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 de sănătate sau accidente. 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 agăța cu ușurință.
- 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.
 - Nicio piesă reglabilă nu trebuie să împiedice mișcarea utilizatorului.
 - Nu utilizați produsul în aer liber sau lângă apă.
 - Este interzis ca mai multe persoane să utilizeze produsul în același timp. Nu efectuați modificări neaprobate.
 - Așezați banca pe o suprafață plană și uscată. Păstrați o distanță suficientă de alte dispozitive min. 0,6 m.

Categorie H: (conform normelor EN 957) pentru uz casnic.

- **AVERTISMENT:** Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate provoca vătămări grave sau deces. Dacă vă simțiți rău, opriți imediat exercițiile.

Greutate maxima admisa utilizator: 136 kg

Capacitatea maximă de încărcare a suportului de haltera: 36,36 kg

Greutate maxima admisa accesoriu extensii picioare: 22,7 kg

STICKER AVERTISMENT

Un autocolant de avertizare este amplasat pe dispozitiv:

AVERTIZARE

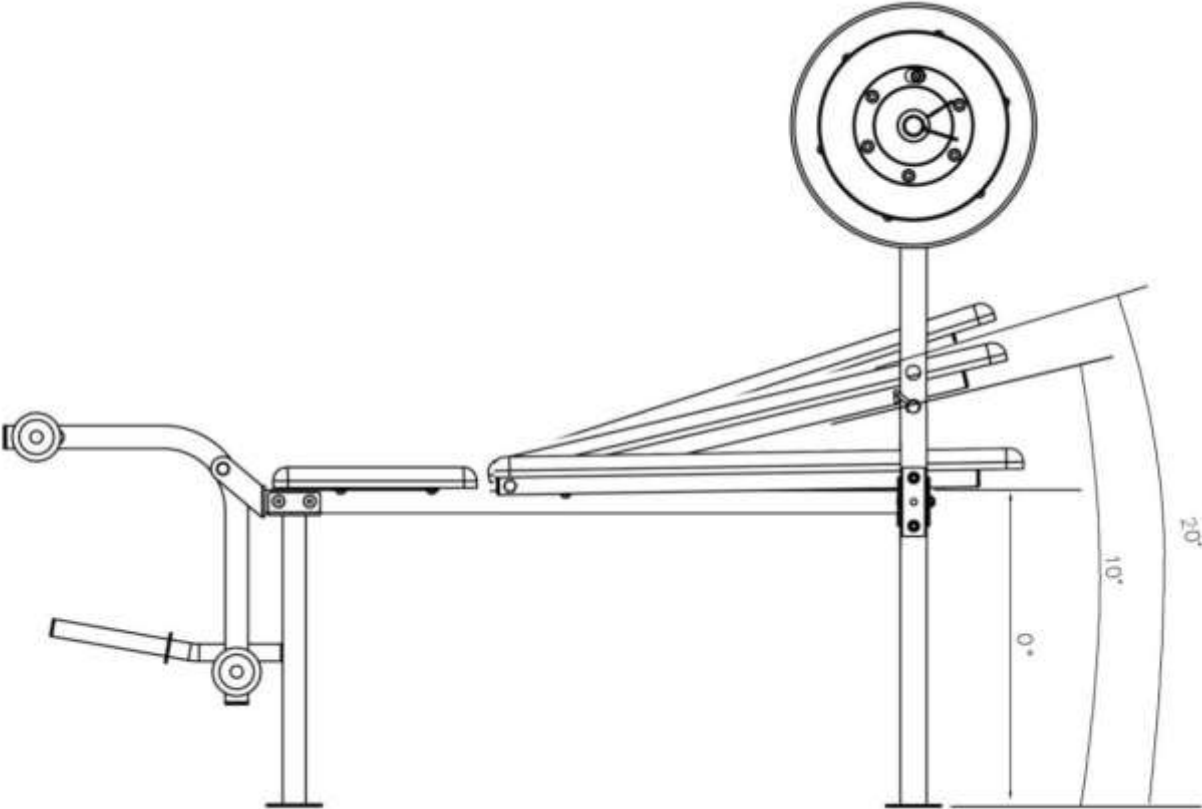
A se utiliza numai în scopul pentru care a fost fabricat produsul

Dacă nu utilizați dispozitivul conform manualului, există riscul de rănire gravă sau deces. Consultați un medic înainte de a începe un program de exerciții. Citiți cu atenție manualul. Citiți și urmați toate instrucțiunile și avertismentele înainte de utilizare. Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau îndepărtat, înlocuiți-l. A nu se lăsa în preajma copiilor și a animalelor de companie. Produsul este destinat exclusiv uzului casnic, nu este potrivit pentru uz comercial și club.

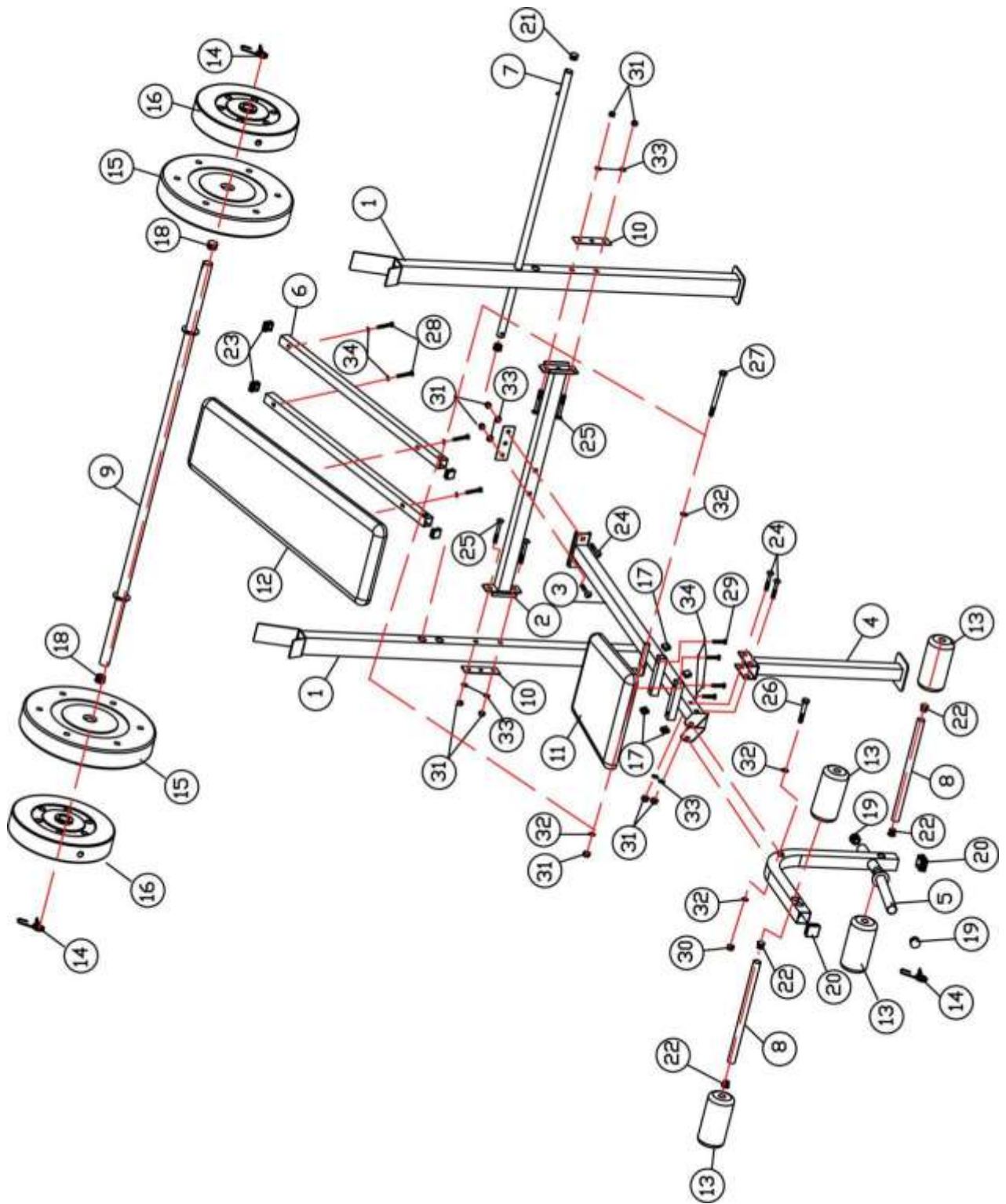


REGLAREA INCLINARII

Unghiurile de înclinare pentru utilizarea sigura a bancii multifunctionale:

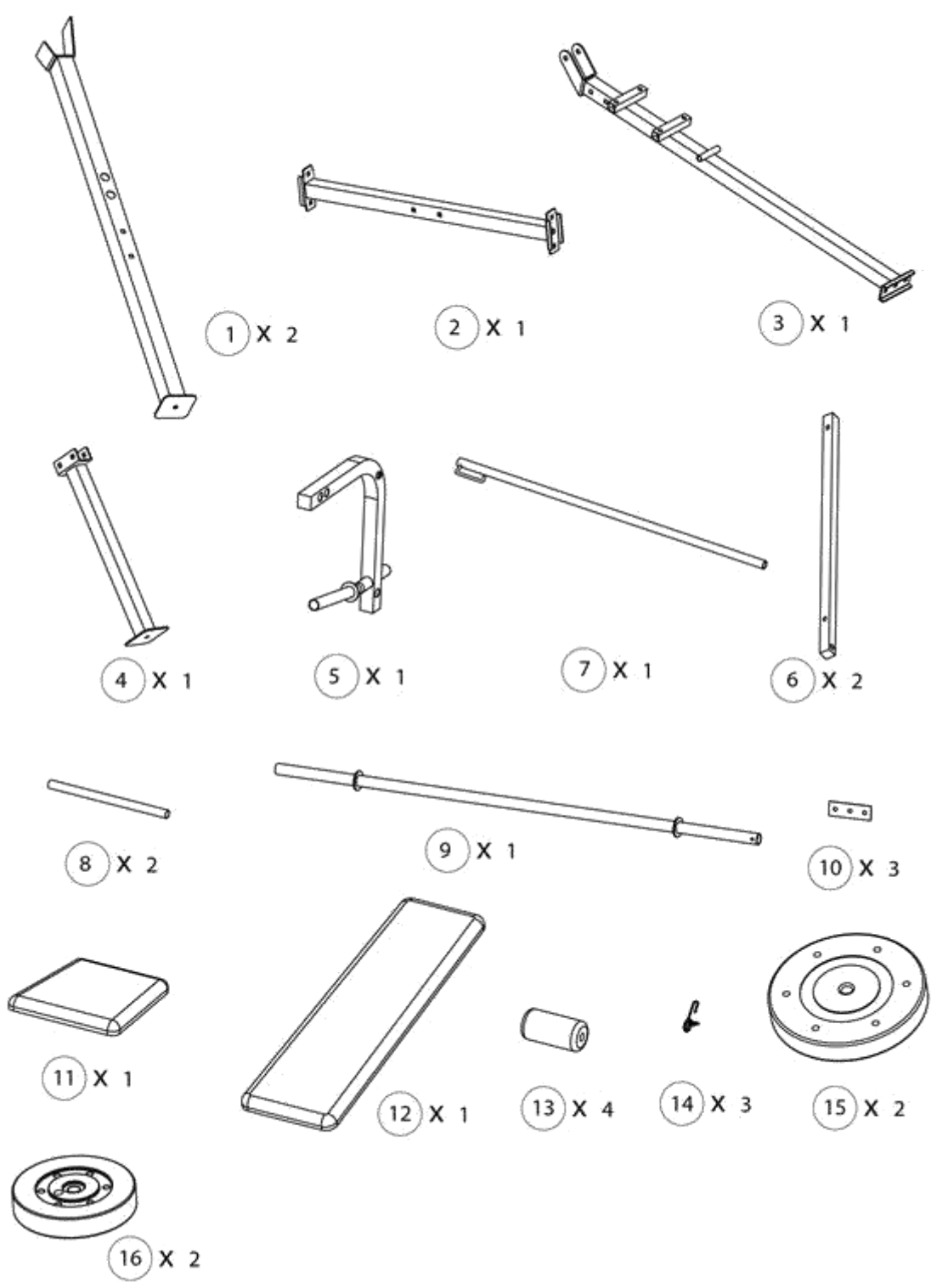


DESEN



LISTA PIESELOR

Nr.	Denumire	Dimensiuni	buc.
1	Suport haltera		2
2	Cadru imbinare		1
3	Suport scaun		1
4	Cadru frontal		1
5	Cadru extensii picioare		1
6	Suport spatar		2
7	Tija de reglare a înclinării spătarului		1
8	Tija rola spuma		2
9	Bara haltera		1
10	Placuta		3
11	Scaun		1
12	Spatar		1
13	Rola spuma		4
14	Siguranta		3
15	Disc – 11 kg		2
16	Disc – 7 kg		2
17	Capac patrat		4
18	Capac suport haltera		2
19	Capac cadru extensii picioare		2
20	Capac patrat cadru extensii picioare		2
21	Capacul tije pentru reglarea înclinației spătarului		2
22	Capac rola spuma		4
23	Capac suport spatar		4
24	Srub	M8 x 2"	4
25	Surub	M8 x 2½"	4
26	Surub imbus	M10 x 2½"	1
27	Surub imbus	M10 x 5"	1
28	Surub imbus	M6 x 1½"	4
29	Surub imbus	M6 x 1¼"	4
30	Piulita	M10	2
31	Piulita	M8	8
32	Saiba	Ø ¾"	4
33	Saiba	Ø ⅝"	8
34	Saiba	Ø ½"	8

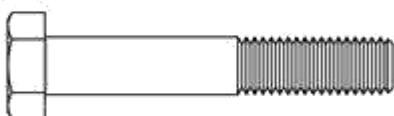




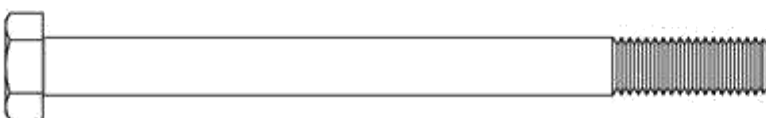
24 X 4



25 X 4



26 X 1



27 X 1



28 X 4



29 X 4



30 X 2



31 X 8



32 X 4

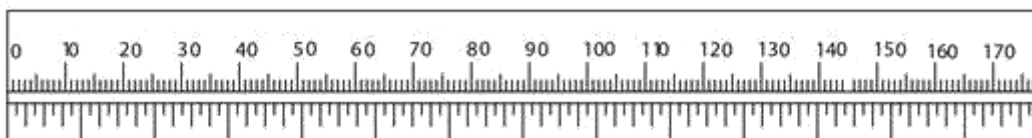


33 X 8



34 X 8

mm



ASAMBLARE

PAS 1

PIESE

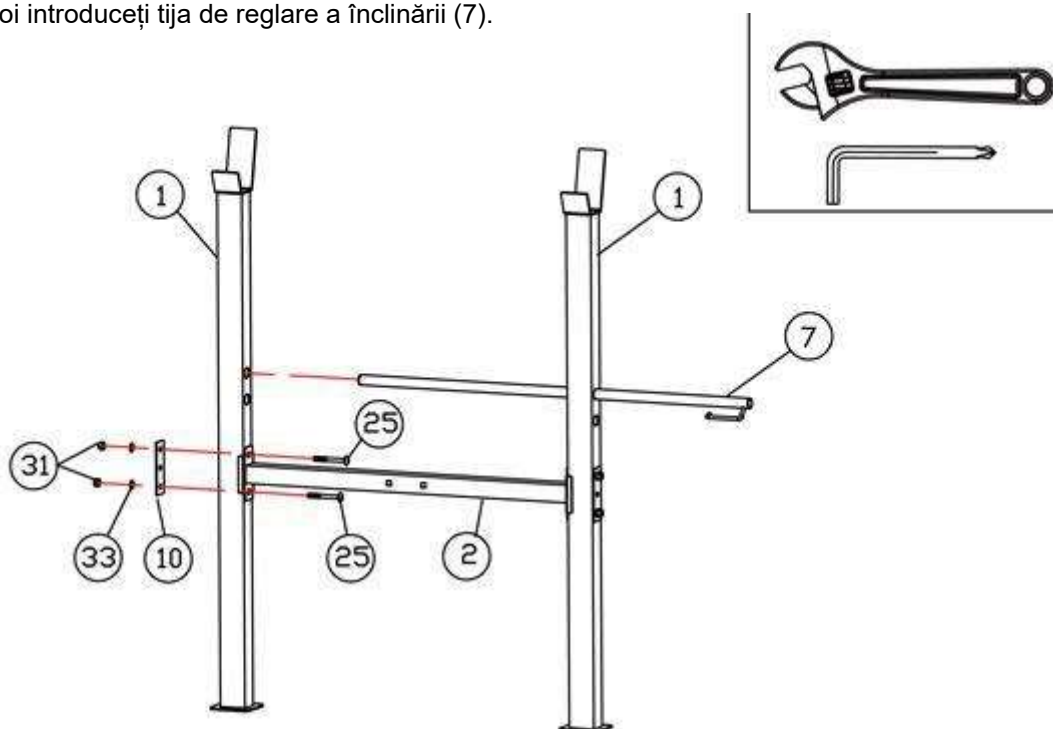
②5 × 4  M8 × 2½"

③1 × 4  M8

③3 × 4  Ø5"

Conectați suporturile pentru haltera (1) cu ajutorul cadrului de imbinare (2), 2 placute (10), 4 șuruburi (25), 4 șaibe (33) și 4 piulițe (31).

Apoi introduceți tija de reglare a înclinării (7).



PAS 2

PIESE

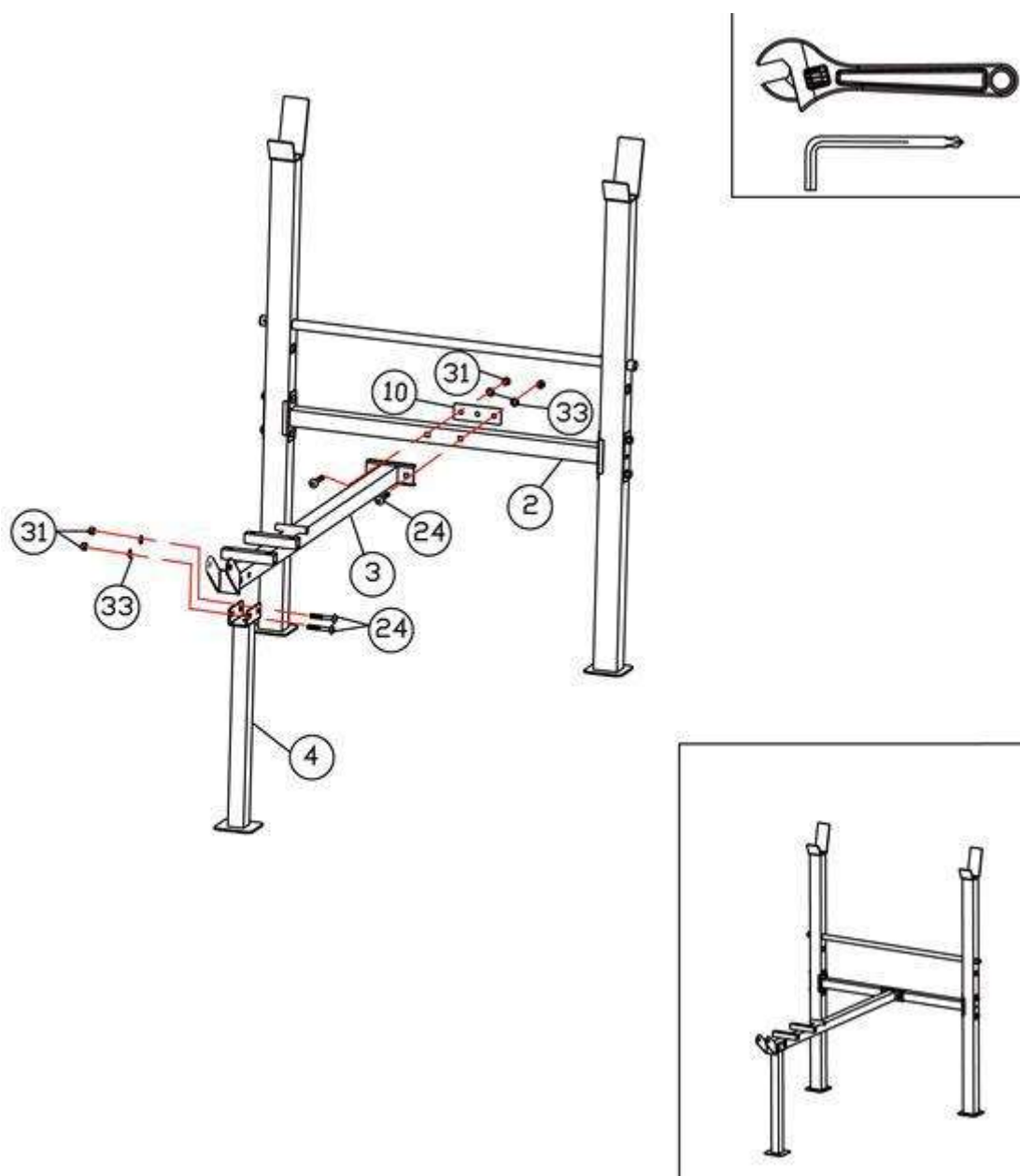
②④ × 4  M8 × 2"

③① × 4  M8

③③ × 4  5/8"




Atașați suportul scaunului (3) la cadrul de conectare (2) folosind placuta (10), 2 șuruburi (24), 2 șaibe (33) și 2 piulițe (31).

Atașați cadrul frontal (4) la suportul scaunului (3) cu 2 șuruburi (24), 2 șaibe (33) și 2 piulițe (31).



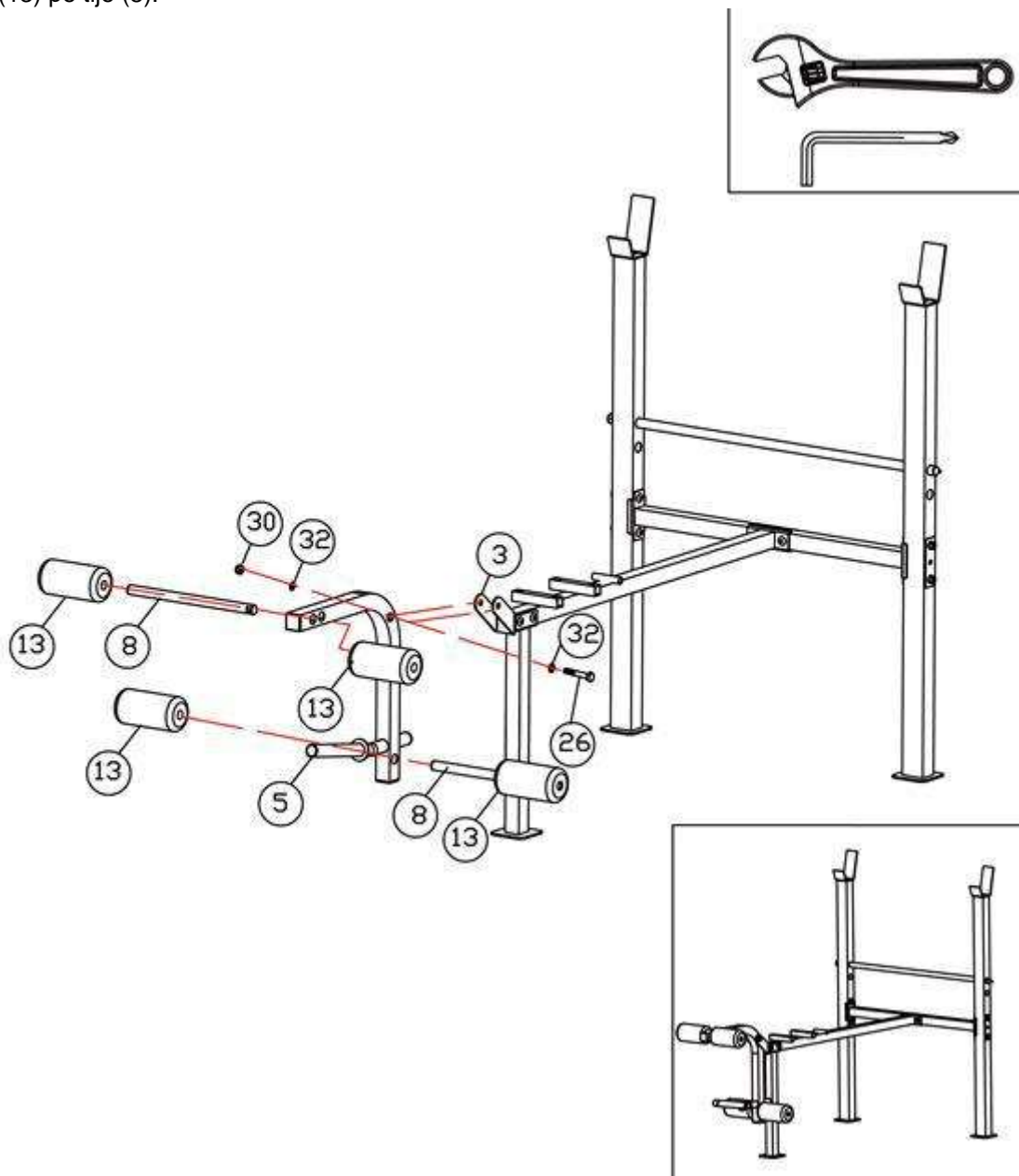
PAS 3

PIESE

⓪26 × 1		M10 × 2½"
⓪30 × 1		M10
⓪32 × 2		∅ ¾"







Ataşați cadrul pentru extensii picioare (5) la cadrul scaunului (3) folosind șuruburi (26), 2 șaibe (32) și piulițe (30).

Glisați tije cu role de spumă (8) pe cadrul pentru extensii picioare (5) și apoi glisați rolele de spumă (13) pe tije (8).



PAS 4

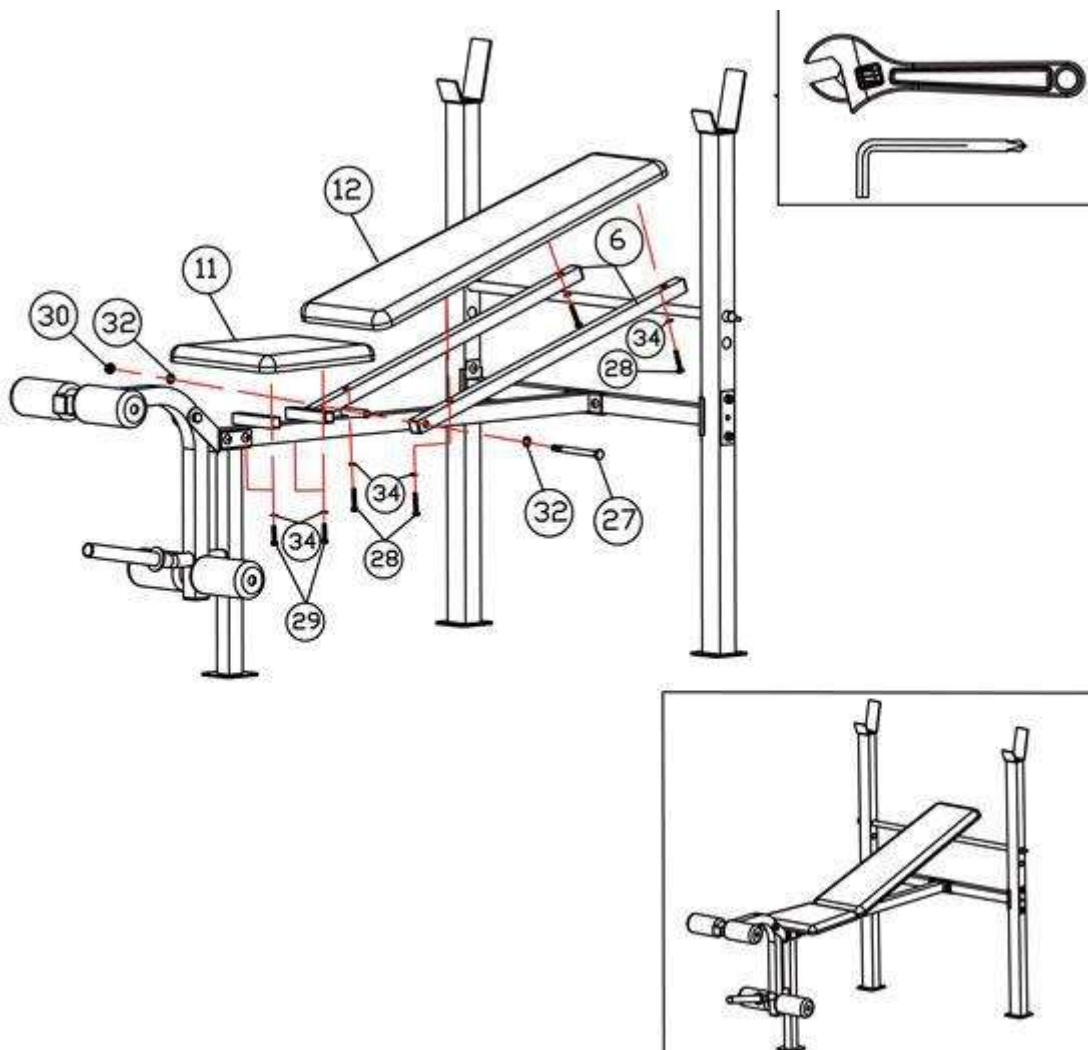
PIESE

(27) × 1		M10 × 5"
(30) × 1		M10
(32) × 2		Ø 3/4"
(28) × 4		M6 × 1 1/2"
(29) × 4		M6 × 1 1/4"
(34) × 8		Ø 1/2"

Ataşați suportul spătarului (6) la suportul scaunului (3) folosind șuruburi (27), 2 șaibe (32) și piulițe (30).

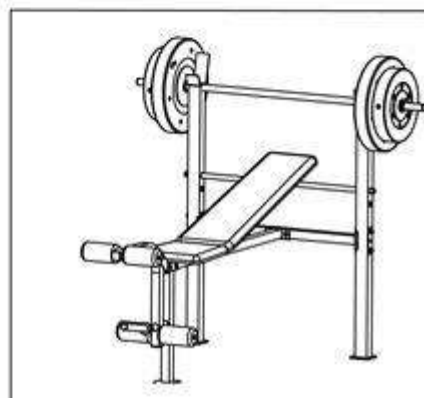
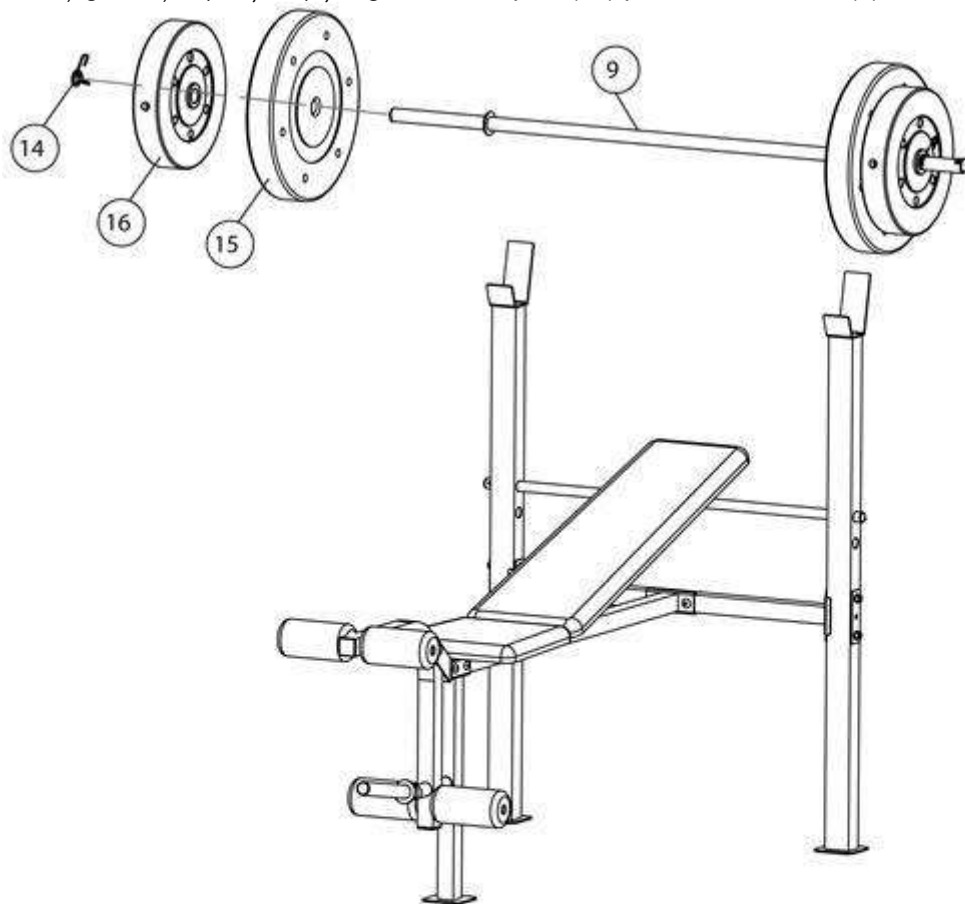
Apoi fixați spătarul (12) de suportul spătarului (6) folosind 4 șuruburi (28) și 4 șaibe (34).

Atașați scaunul (11) la suportul scaunului (3) cu 4 șuruburi (29) și 4 șaibe (34).



PAS 5

Glisați greutatea (15 și 16) și siguranța olimpică (14) pe bara de haltera (9).



EXERCITII

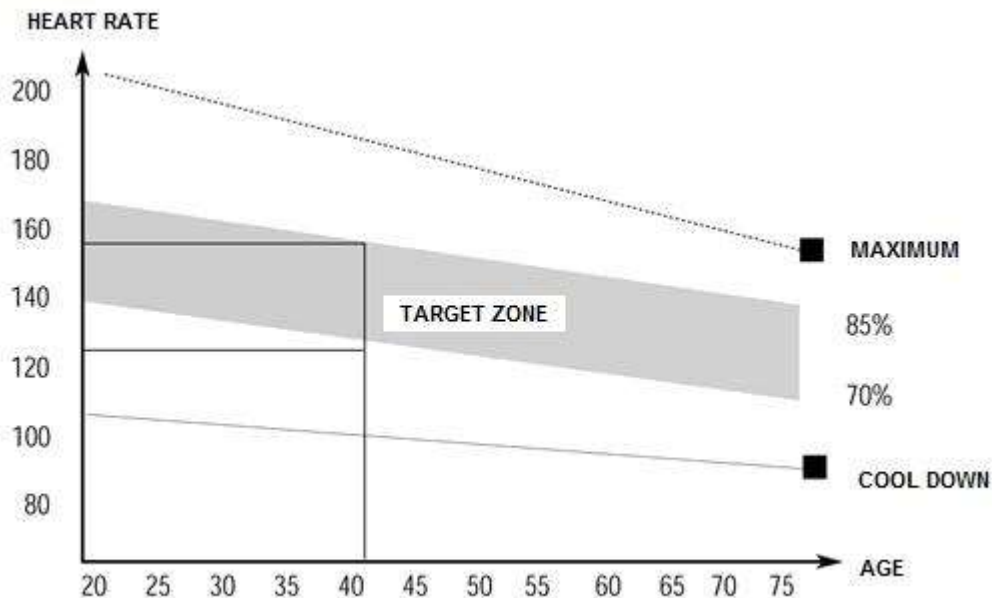
Un antrenament de succes începe cu exerciții de încălzire și se termină cu exerciții de răcire (relaxare). Exercițiile de încălzire ar trebui să vă pregătească corpul pentru antrenamentul principal. Faza de răcire ar trebui să vă protejeze mușchii de leziuni și crampe. Faceți exerciții de încălzire și 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.
3. În caz de zgomot crescut produs de banca, toate șuruburile și conexiunile trebuie verificate și strânse corect.
4. Produsul trebuie plasat în zone curate, ventilate și uscate.
5. Nu expuneți produsul în lumina directă a soarelui.

PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

După expirarea duratei de utilizare a produsului sau dacă eventuala reparație este neeconomică, duceti-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.