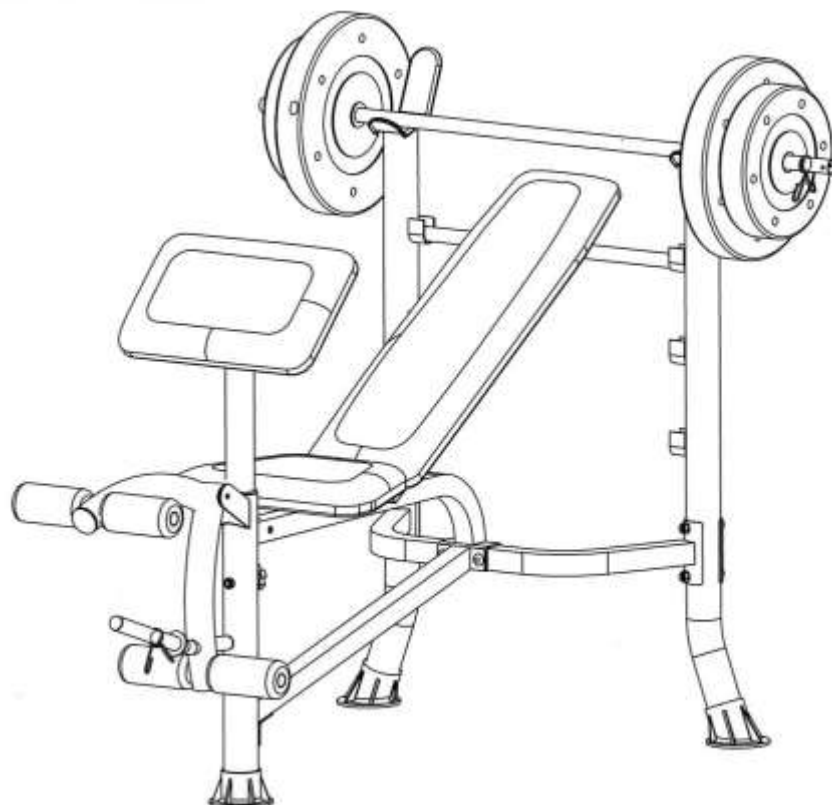




**MANUAL DE UTILIZARE – RO**  
**20954 Banca forta inSPORTline Hero B80**



## CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	3
STICKER AVERTIZARE .....	4
REGLAREA INCLINARII .....	5
DESEN .....	6
LISTA PIESE .....	7
ASAMBLARE.....	11
EXERCITII .....	16
MENTENANTA.....	17
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	17

## INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Citiți cu atenție manualul 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 pentru deteriorări sau uzură. Nu utilizați un produs deteriorat sau uzat.
- Exersează cu înțelepciune. În caz de complicații de sănătate, opriți exercițiile și contactați un medic.
- Faceți câteva 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 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 sau leziuni de sănătate. Respectați toate regulile de siguranță. Educați 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 dura 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 părțile 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 folosească produsul în același timp. Nu efectuați modificări neaprobate.
- Așezați pe o suprafață plană și uscată. Păstrați o distanță suficientă de alte dispozitive min. 0,6 m.
- **Categoria H: (conform EN 957) adecvată pentru uz casnic.**
- **AVERTISMENT: Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate provoca răniri grave sau deces. Dacă vă simțiți rău, opriți imediat exercițiile.**
- **Sarcina maximă a utilizatorului: 113,6 kg**
- **Sarcina maxima suport haltera: 45,45 kg**
- **Sarcina maxima admisa totala: 159 kg**
- **Sarcina maxima accesoriu extensii picioare: 22,7 kg**

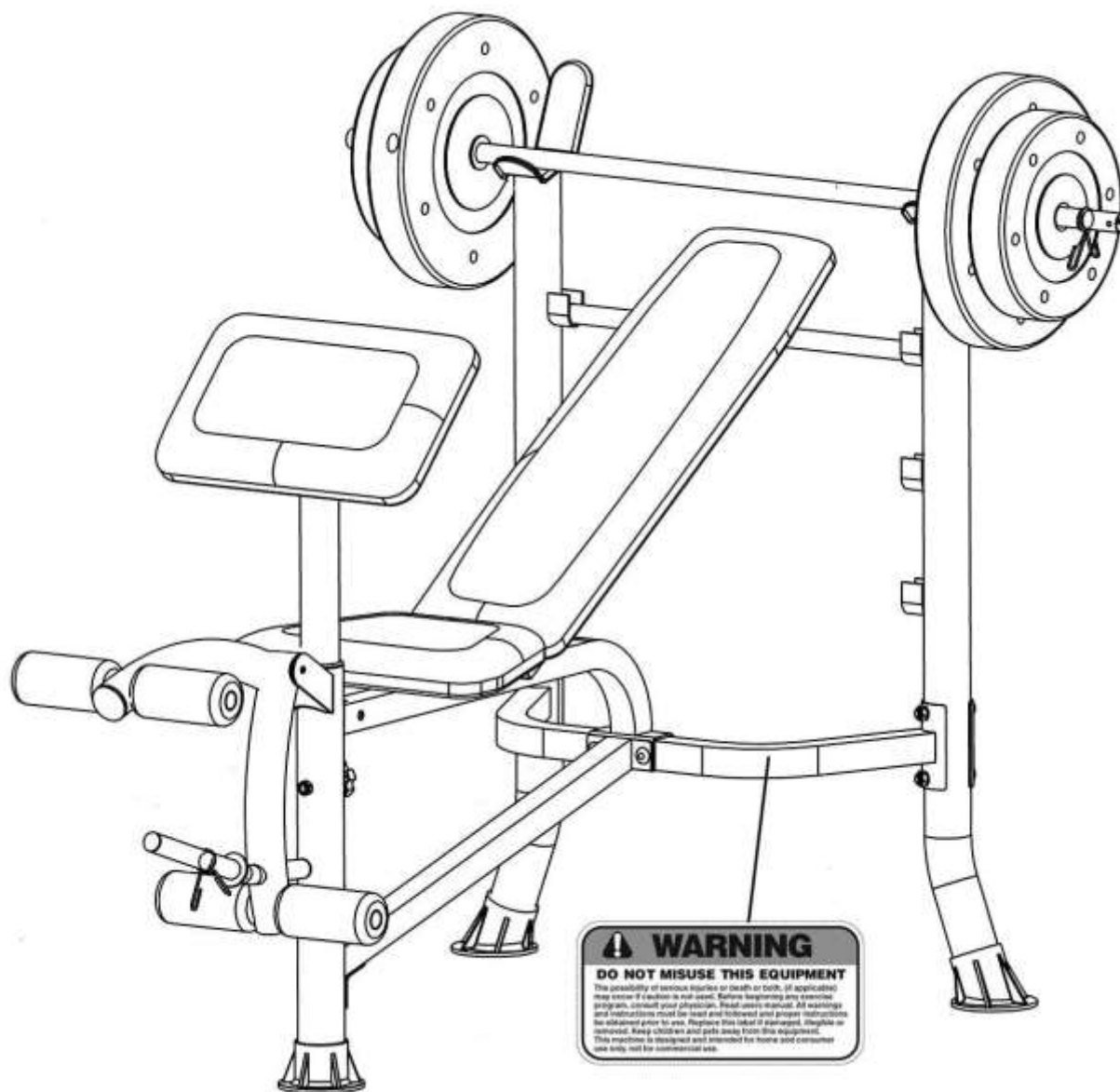
## STICKER AVERTIZARE

Pe dispozitiv se află o etichetă de avertizare:

### AVERTIZARE

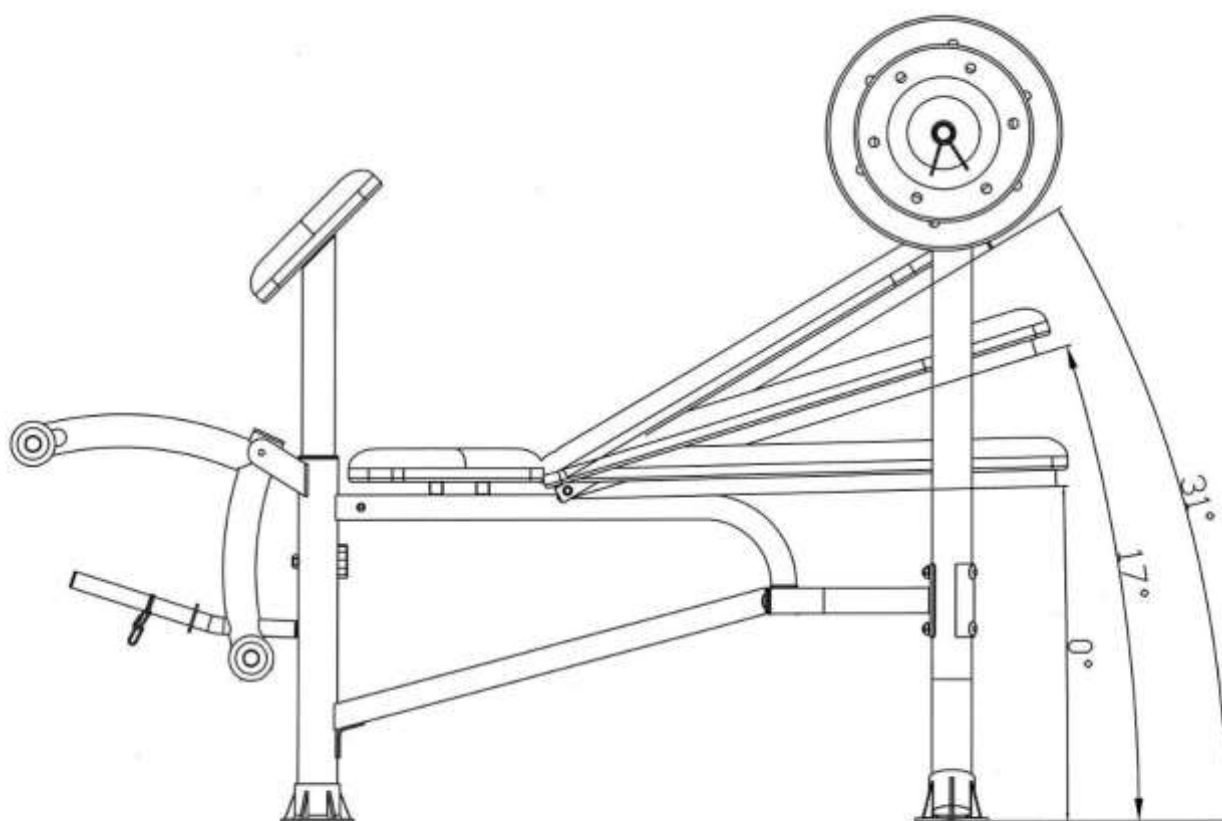
A se utiliza numai în scopul pentru care a fost fabricat produsul.

Dacă nu utilizați produsul 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 la îndemâna copiilor și a animalelor de companie. Produsul este destinat exclusiv uzului casnic, nu este potrivit pentru uz comercial și cluburi.

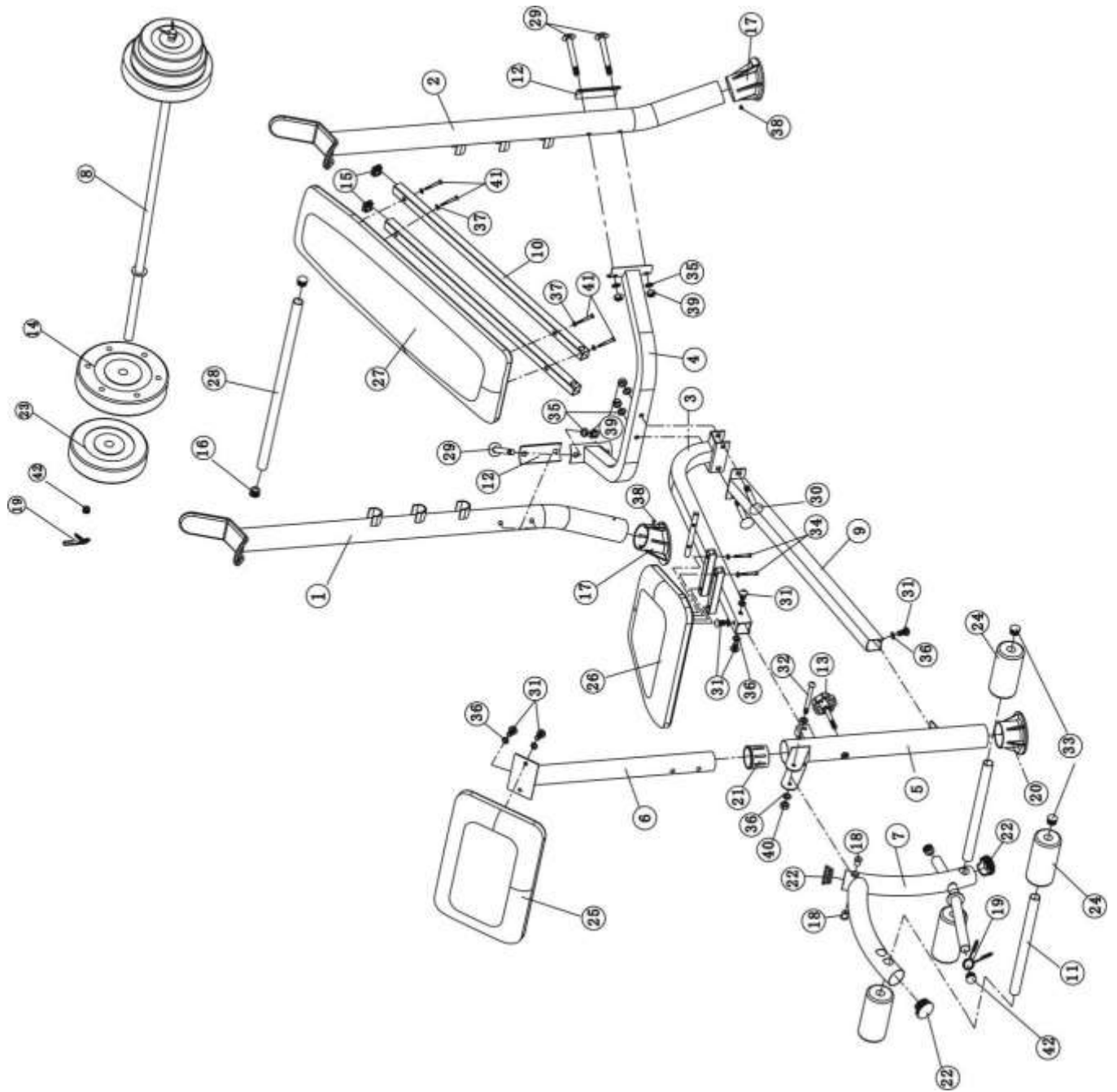


## REGLAREA INCLINARII

Unghiurile de înclinare sub care este sigură utilizarea bancii de forta.



# DESEN

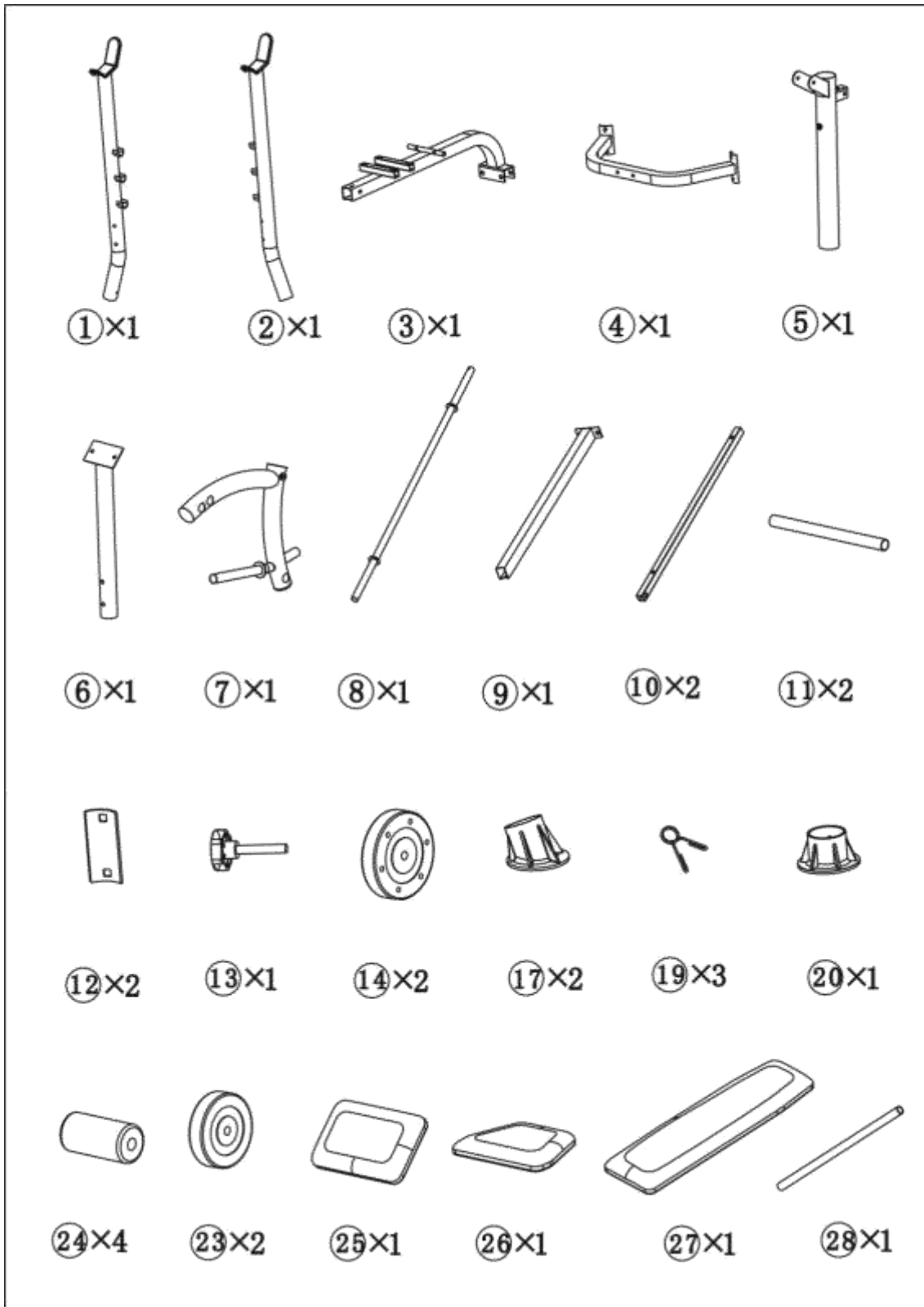


## LISTA PIESE

NR.	DENUMIRE	DIMENSIUNI	BUC.
1	Stalp drept		1
2	Stalp stang		1
3	Suport scaun		1
4	Cadru de imbinare		1
5	Stalp frontal		1
6	Stalp superior		1
7	Cadru extensii picioare		1
8	Bara haltera		1
9	Cadru inferior		1
10	Suport spatar		2
11	Tija rola spuma		2
12	Placuta		2
13	Surub	M10 x 2 3/4"	1
14	Greutati	25lb	2
15	Capac	1" x 1"	2
16	Capac	Ø 1"	2
17	Picior	Ø 2 3/8"	2
18	Capac	Ø 3/4" x 5/8"	2
19	Siguranta		3
20	Picior stalp frontal		1
21	Manson	Ø 2 3/8" x Ø 2"	1
22	Capac	Ø 2"	3
23	Greutate	15lb	2
24	Rola spuma		4
25	Cotiera		1
26	Scaun		1
27	Spatar		1
28	Tija reglare inclinare spatar		1
29	Surub	M10 x 3 1/8"	4
30	Surub	M10 x 2 3/8"	2
31	Surub imbus	M8 x 3/4"	6
32	Surub imbus	M8 x 3"	1
33	Capace rola spuma	Ø 1"	4
34	Surub imbus	M6 x 1 3/8"	4
35	Saiba	Ø 3/4"	6

36	Saiba	Ø 5/8"	8
37	Saiba	Ø 1/2"	8
38	Surub	ST5 x 3/8"	2
39	Piulita	M10	6
40	Piulita	M8	1
41	Surub	M6 x 1 1/2"	4
42	Capac	Ø 1"	4
	Cheie imbus	5#	







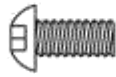
32×1



29×4



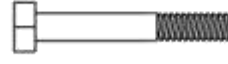
30×2



31×6



34×4



41×4



38×2



39×6



40×1



35×6



36×8



37×8



# ASAMBLARE

## PAS 1

### PIESE

②⑨ ×4  M10 x 3 1/8"

③⑤ ×4  Ø 3/4"

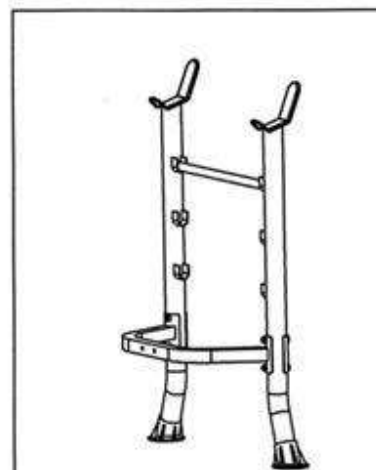
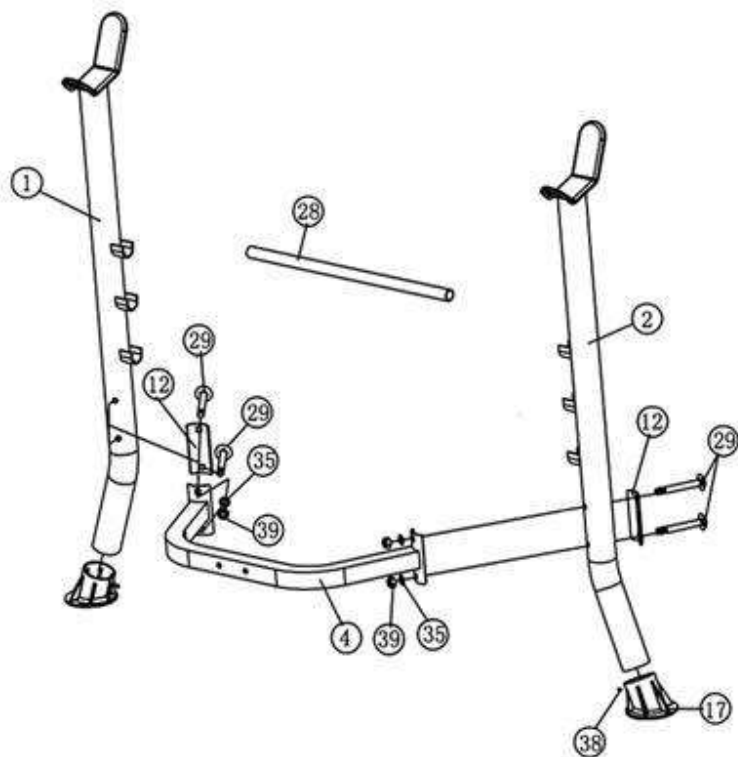
③⑧ ×2  ST5 x 3/8"

③⑨ ×4  M10

Ataşați picioarele (17) la stâlpii din dreapta și din stânga (1 și 2) folosind șurubul (38).

Conectați stâlpii dreapta și stânga (1 și 2) folosind cadrul de conectare (4) 2 plăci (12), 4 șuruburi (29), 4 șaibe (34) și 4 piulițe (39).

Atașați tija (28) între stâlpi (1 și 2).



**1**

## PAS 2

### PIESE

③①× 2  M10 × 2 3/8"

③⑤× 2   $\phi$  3/4"

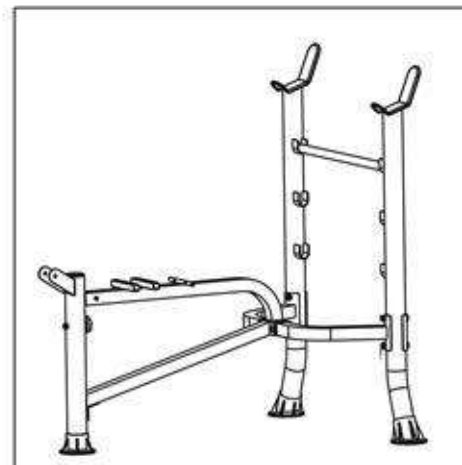
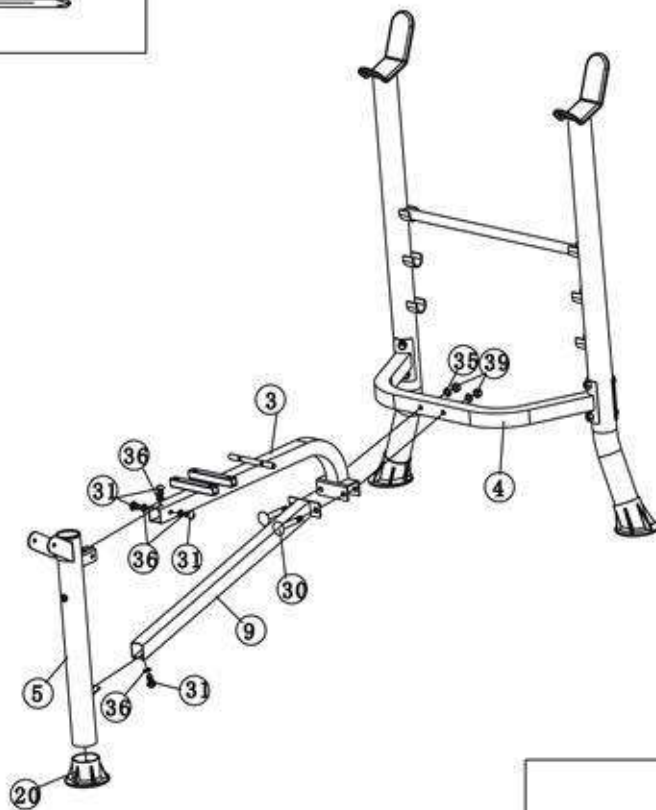
③①× 4  M8 × 3/4"

③⑨× 2  M10

③⑥× 4   $\phi$  5/8"

Ataşați cadrul (3) și cadrul (9) la cadrul (4) și conectați cu 2 șuruburi (30), 2 șaibe (35) și 2 piulițe (39).  
Ataşați piciorul (20) la stâlpul din față (5).

Ataşați cadrul (3) și cadrul (9) la cadrul (4) și conectați cu 2 șuruburi (30), 2 șaibe (35) și 2 piulițe (39).



# 2

### PAS 3

#### PIESE

③②×1  M8 × 3"

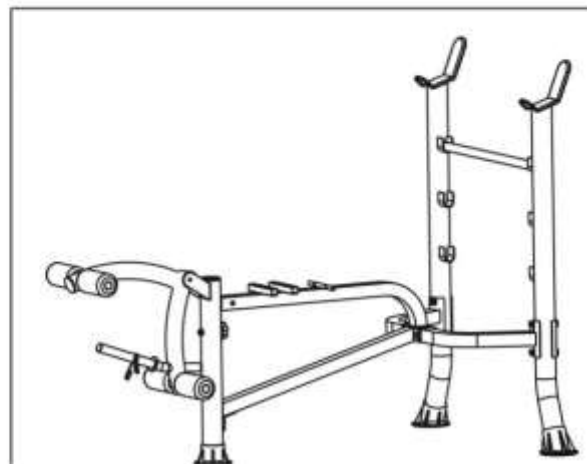
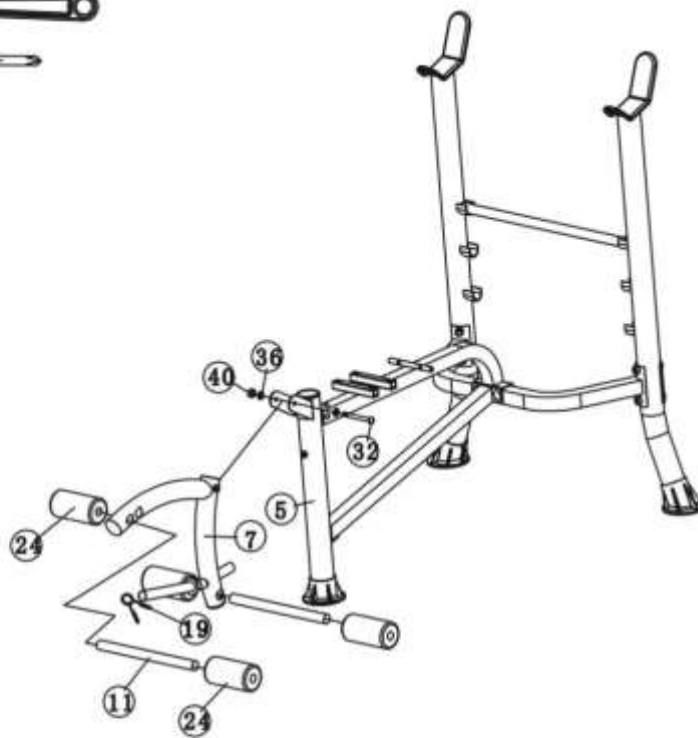
③⑥×2   $\phi \frac{5}{8}$ "

④①×1  M8

Ataşați cadrul de extensii picioare (7) la stalpul frontal (5) folosind 1 șurub (32), 2 șaibe (36) și piulițe (40).

Ataşați tijele rolelor de spumă (11) și rolele de spumă (24) la cadrul de extensii picioare (7).

Glișați siguranta olimpica (19) pe tija de suport a greutatii.



3

## PAS 4

### PIESE

③④× 4  M6 × 1 3/8"

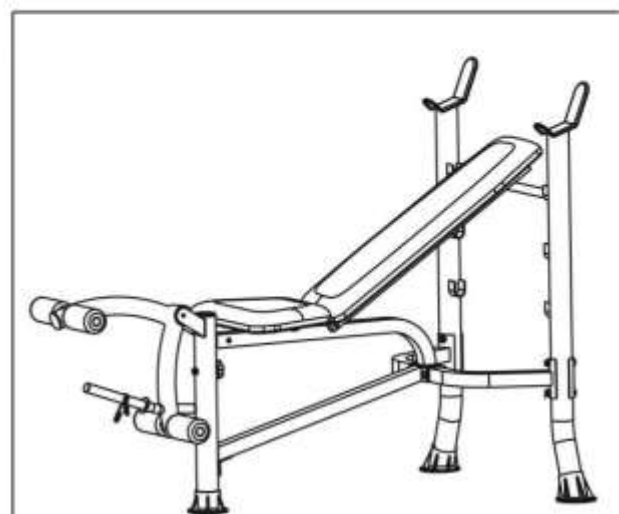
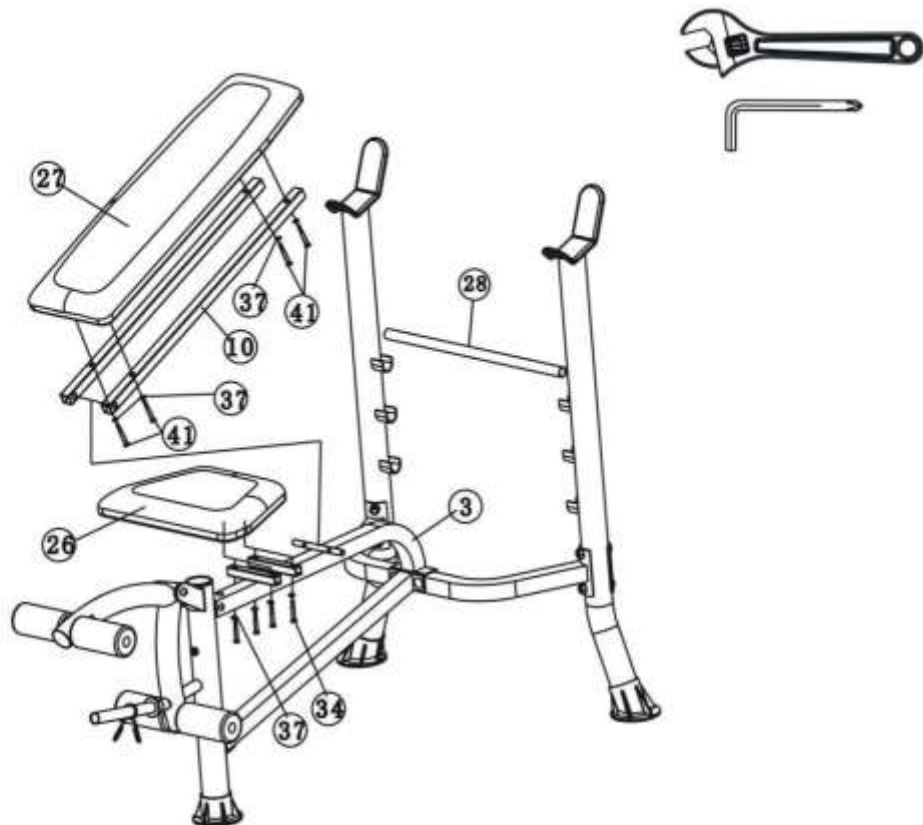
③⑦× 8   $\phi \frac{1}{2}$ "

④①× 4  M6 × 1 1/2"

Pe cadrul (3) atasati suportul pentru spatari (10).

Atașati spătarul (27) la cadrul spătarului (10) folosind 4 șuruburi (41) și 4 șaibe (37).

Atașati scaunul (26) la cadru (3) cu 4 șuruburi (34) și 4 șaibe (37).



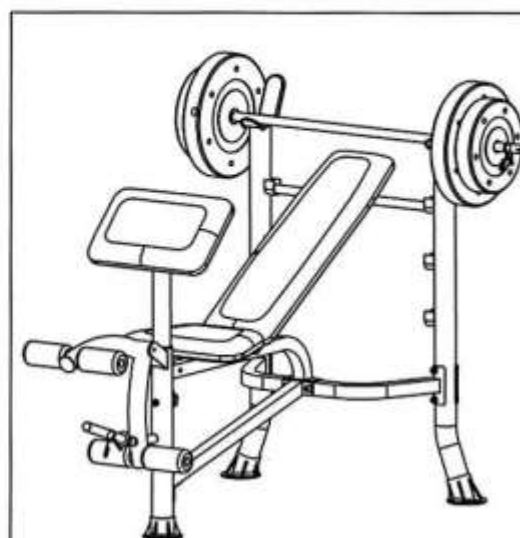
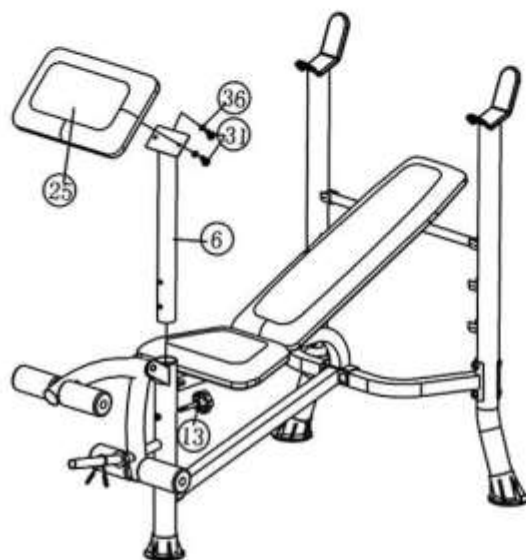
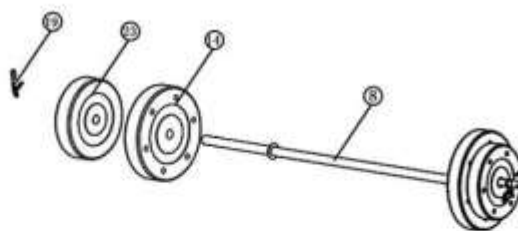
## PAS 5

### PIESE

31 × 2  M8 x  $\frac{3}{4}$ "

36 × 2  Ø  $\frac{5}{8}$ "

Ataşați stâlpul (6) la stâlpul (5) folosind șurubul (13).  
Ataşați spătarul (25) la stâlp (6) folosind 2 șuruburi (31) și 2 șaibe (36).



5

## EXERCITII

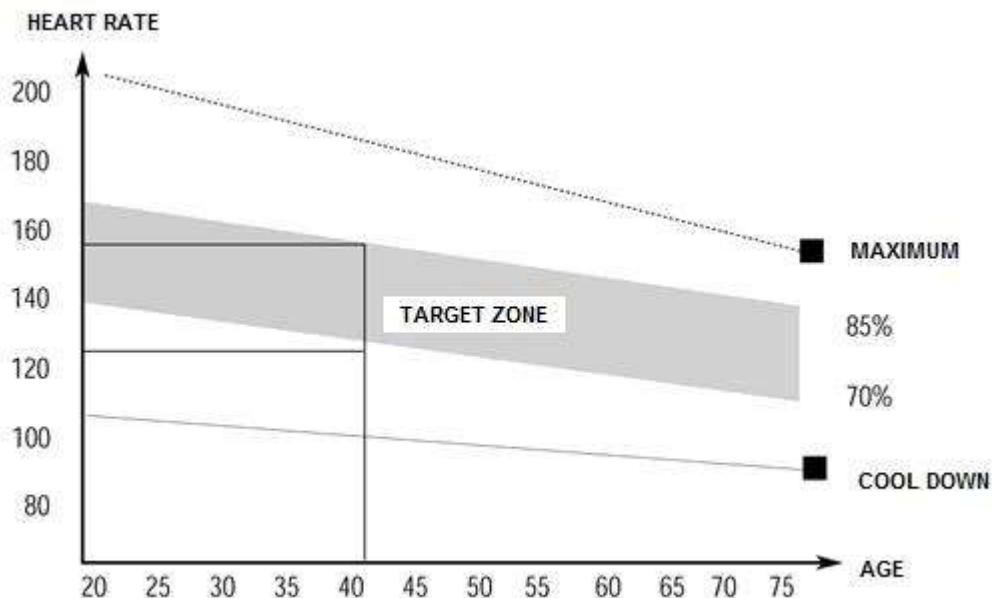
Un antrenament de succes începe cu exerciții de încălzire și se termină cu exerciții de răcire (relaxare). Exercițiile de încălzire ar trebui să vă pregătească corpul pentru antrenamentul principal. Faza de răcire ar trebui să vă protejeze mușchii de leziuni și crampe. Faceți exerciții de încălzire și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