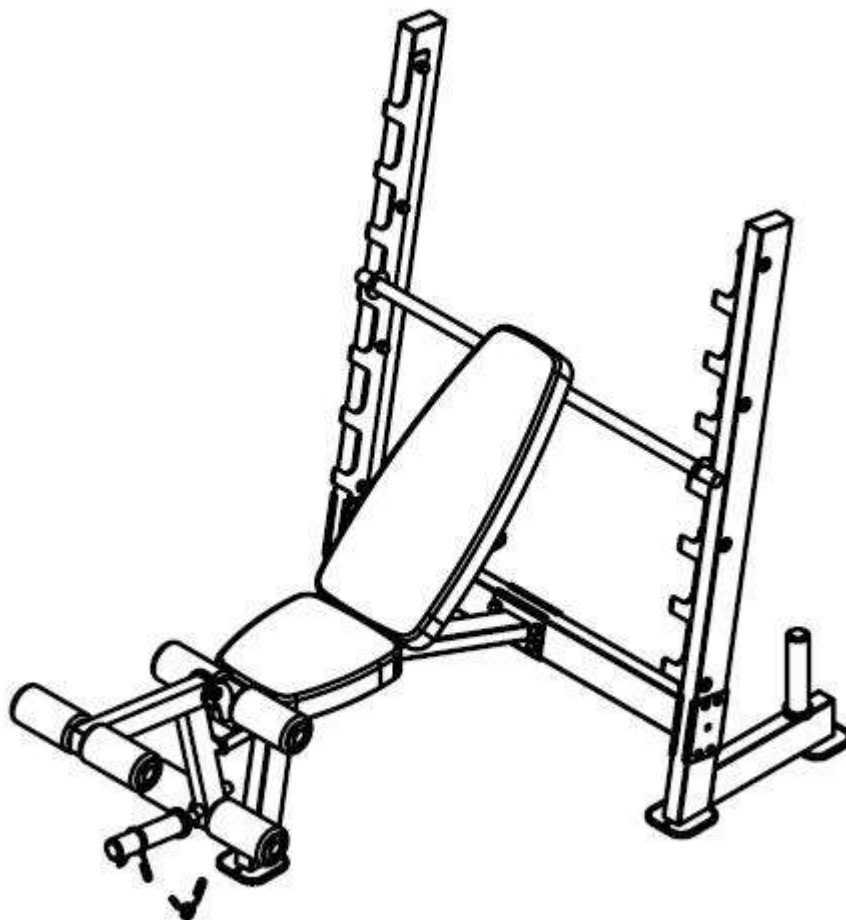




MANUAL UTILIZARE-RO

20956 Banca multifunctionala inSPORTline Hero B130



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
AVERTISMENTE	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.
- Antrenați-va cu înțelepciune. În caz de complicații de sănătate, opriți exercițiile și contactați un medic.
- Efectuați exerciții de încălzire înainte de a vă apuca de antrenament.
- 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 complicații de sănătate.
- A nu se lăsa la îndemâna copiilor și a animalelor. Numai adulții pot instala și utiliza produsul.
- După asamblare, verificați corectitudinea și 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. Respectați toate regulile de siguranță. Informați orice alți utilizatori despre posibilele riscuri.
- Purtați îmbrăcăminte sport adecvată, inclusiv pantofi. Nu purtați haine largi care se pot agata 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 părțile în mișcare. Alegeți sarcina permisă și nu va suprasolicitați prea mult.
- Nicio piesă reglabilă nu trebuie să împiedice mișcarea utilizatorului.
- Nu utilizați în aer liber sau lângă apă.
- Doar o singură persoană trebuie să utilizeze produsul la un moment dat. Nu efectuați modificări neaprobate.
- Așezați 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 răniri grave sau deces. Dacă vă simțiți rău, opriți imediat exercițiile.

Sarcină maximă: 270 kg (utilizator + greutate)

Greutate maxima admisa suport haltera: 136 kg

Capacitatea maximă de încărcare pentru extensii picioare: 36 kg

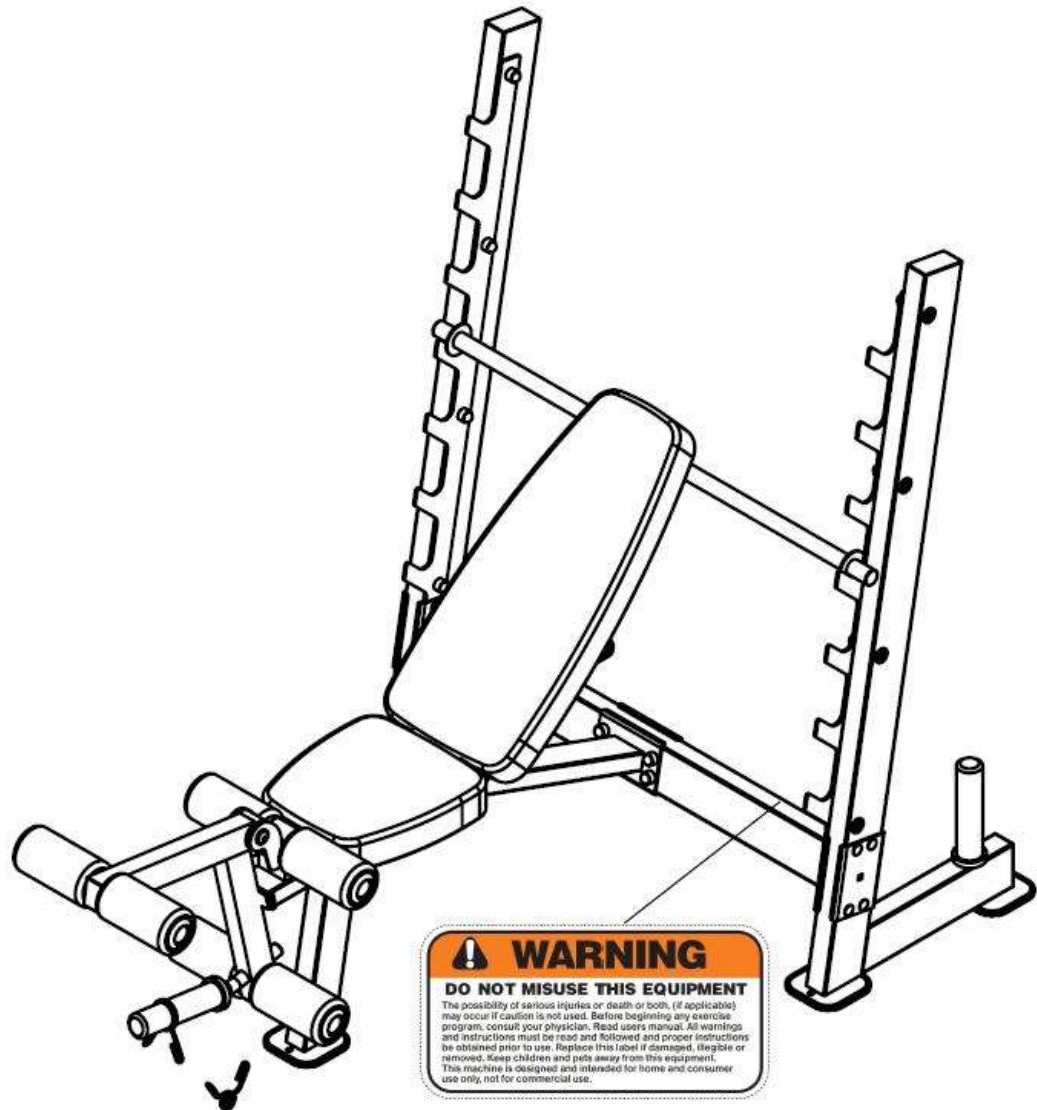
AVERTISMENTE DE SIGURANȚĂ

Un autocolant de avertizare este amplasat pe produs:

AVERTIZARE

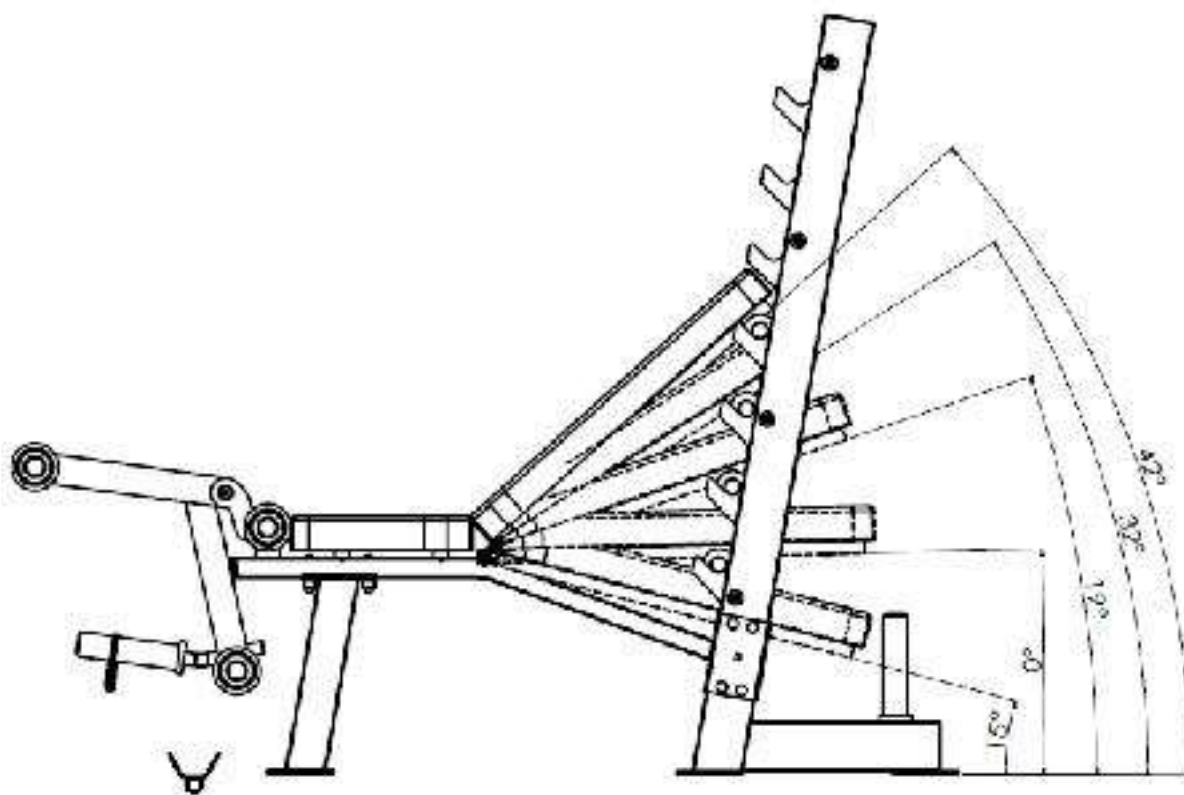
A se utiliza numai în scopul pentru care a fost conceput produsul

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 club.

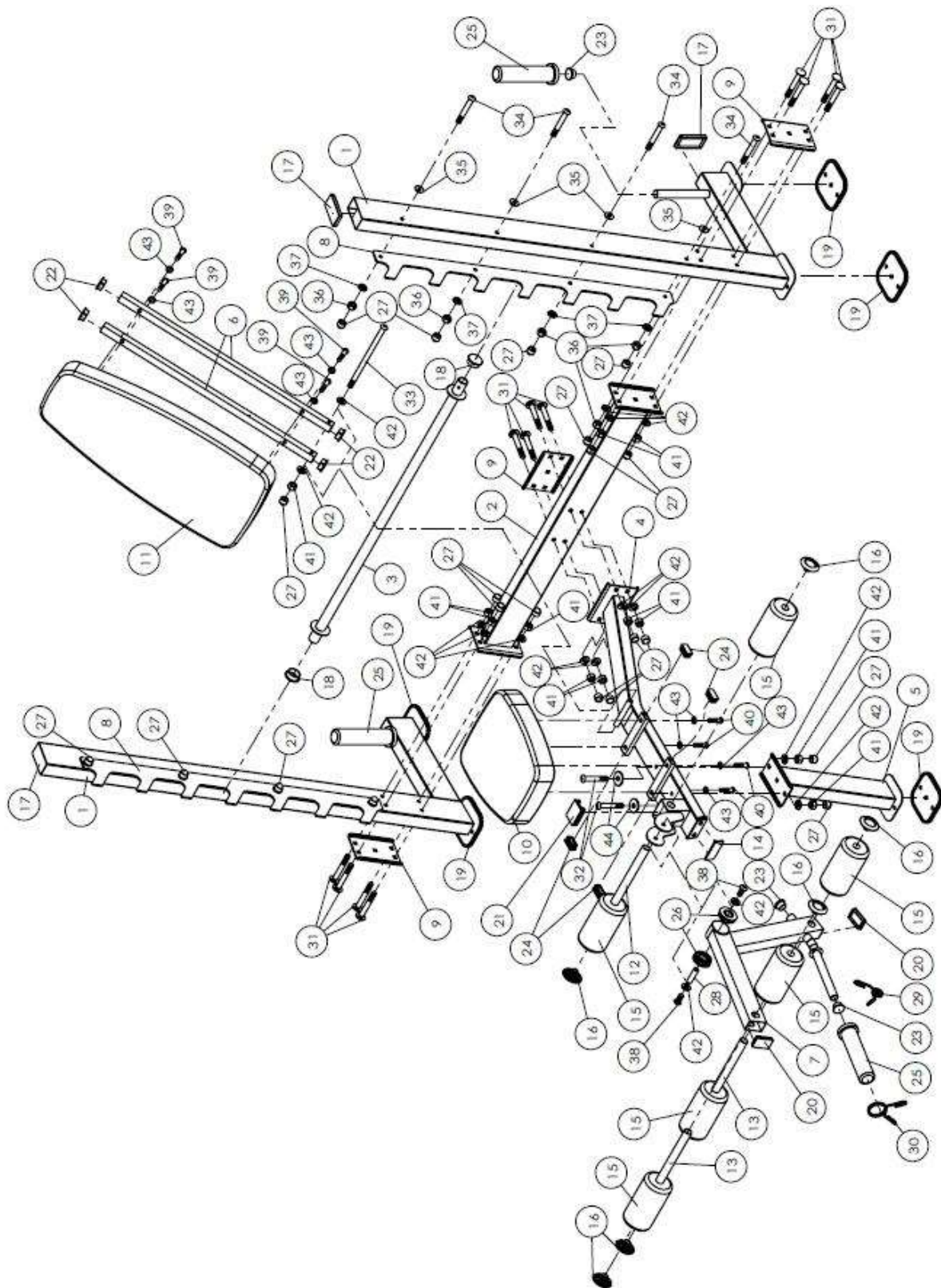


REGLAREA INCLINARII

Unghiurile de înclinare sub care este sigură utilizarea bancii multifuncționale.



DESEN



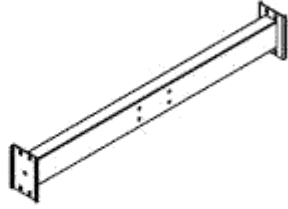
LISTA PIESE

Nr.	Denumire	Dimensiuni	BC.
1	Stalpi		2
2	Cadru de conectare		1
3	Tija inclinare spatar		1
4	Suport scaun		1
5	Stalp anterior		1
6	Suport spatar		2
7	Cadru extensii picioare		1
8	Suport haltera		2
9	Placuta		3
10	Captuseala scaun		1
11	Captuseala spatar		1
12	Tija lunga rola spuma	16 ½"	1
13	Tija rola spuma	15 ¾"	2
14	Capac cauciucat		1
15	Rola spuma		6
16	Capac rola spuma		6
17	Capac	2" x 4"	4
18	Capac	Ø1¼"	2
19	Picior		5
20	Capac	1 5/8" x 2 3/8"	2
21	Capac	1 5/8" x 2 3/8"	1
22	Capac	1" x 1"	4
23	Capac	Ø 1"	4
24	Capac	5/8" x 1 1/8"	4
25	Adaptor olimpic		3
26	Garnituri		2
27	Capac	M10	23
28	Ax cadru extensii picioare		1
29	Siguranta	Ø 1"	1
30	Siguranta	Ø 2"	1
31	Surub	M10 x 2 ¾"	12
32	Surub imbus	M10 x 2 3/8"	2
33	Surub imbus	M10 x 6 7/8"	1
34	Surub imbus	M10 x 2 ¾"	8
35	Saiba mare	Ø 1 1/8" x Ø 3/8"	8

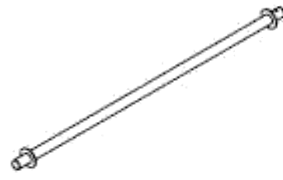
36	Piulita	M10	8
37	Saiba	Ø ¾"	8
38	Surub imbus	M10 x ¾"	2
39	Surub imbus	M8 x 1 ½"	4
40	Surub imbus	M8 x 1 1/8"	4
41	Piulita	M10	15
42	Saiba	Ø ¾"	18
43	Saiba	Ø 5/8"	8
44	Saiba	Ø 1 1/8" x Ø 3/8"	2



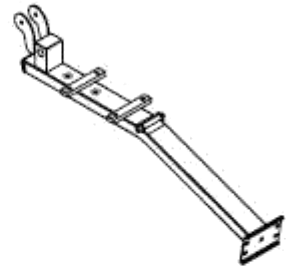
① × 2



② × 1



③ × 1



④ × 1



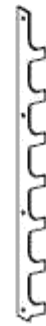
⑤ × 1



⑥ × 2



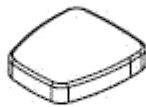
⑦ × 1



⑧ × 2



⑨ × 3



⑩ × 1



⑪ × 1



⑫ × 1



⑬ × 2



⑮ × 6



⑯ × 6



⑳ × 3

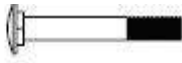










㉑ × 23

ASAMBLARE

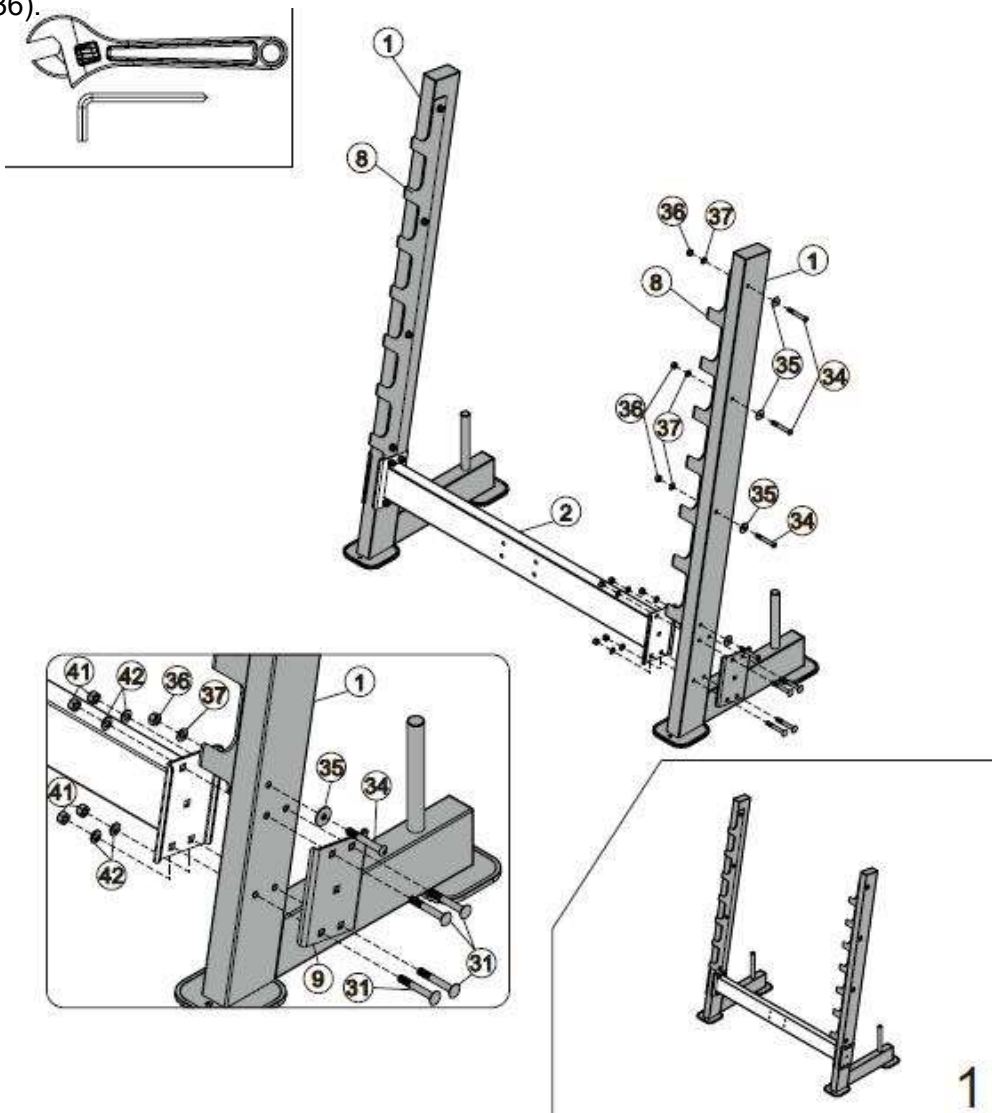
PAS 1

PIESE

③① × 8		M10x2 3/4"
③④ × 8		M10x2 3/4"
③⑤ × 8		φ1 1/8" x φ3/8"
③⑥ × 8	 	M10
③⑦ × 8		φ3/4"
④① × 8	 	M10
④② × 8		φ3/4"







Conectați stâlpii (1) folosind cadrul de conectare (2), 8 șuruburi (31), 2 plăci (9), 8 șaibe (42) și 8 piulițe (41).

Atașați suportul pentru bara (8) la stâlpi (1) cu 8 șuruburi (34), 8 șaibe (35), 8 șaibe (37) și 8 piulițe (36).



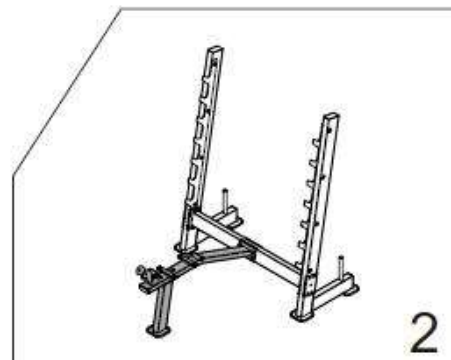
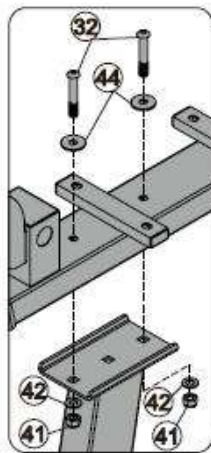
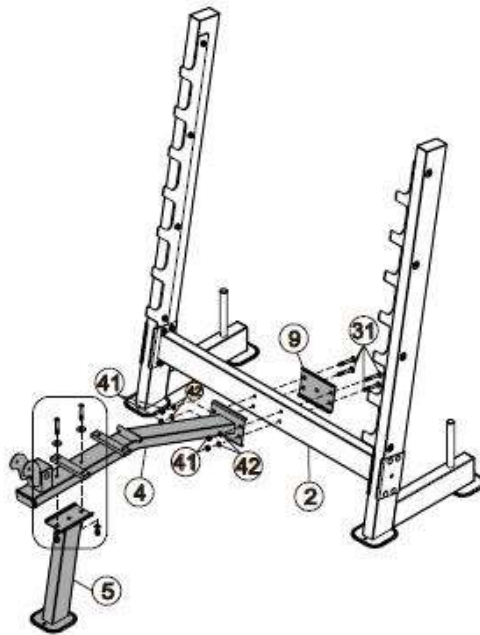
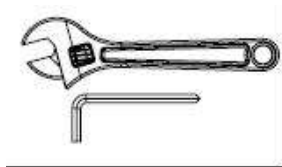
PAS 2

PIESE

③① × 4		M10x2 3/4"
③② × 2		M10x2 3/8"
④① × 6	 	M10
④② × 6		φ3/4"
④④ × 2		φ1 1/8" x φ3/8"



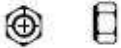

Conectați cadrul scaunului (4) la stâlpul frontal (5) cu 2 șuruburi (32), 2 șaibe (44), 2 șaibe (42) și 2 piulițe (41).

Atașați cadrul scaunului (4) la cadrul de conectare (2) folosind placuta (9), 4 șuruburi (31), 4 șaibe (42) și 4 piulițe (41).



PAS 3

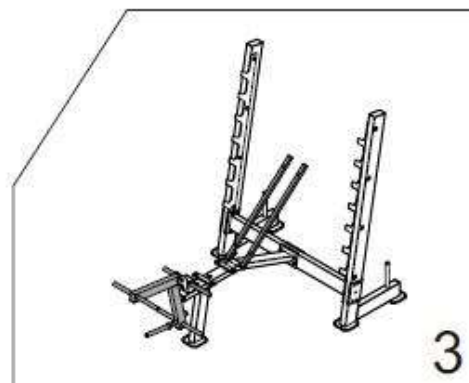
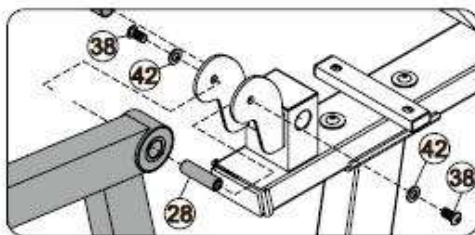
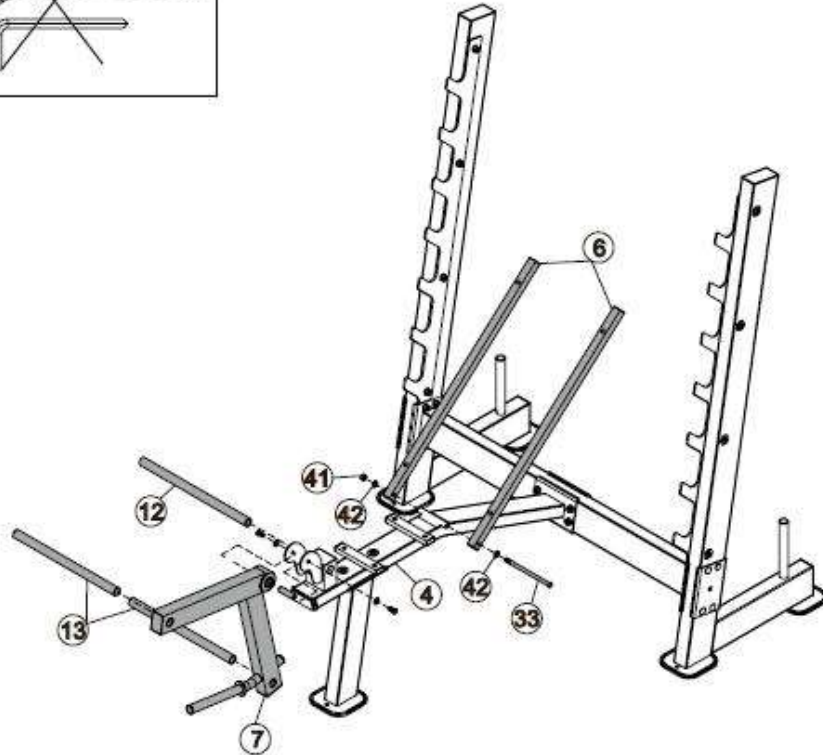
PIESE

③③ × 1		M10x6 7/8"
③⑧ × 2		M10x3/4"
④① × 1		M10
④② × 4		φ3/4"

Ataşați cadrul de extensii picioare (7) la cadrul scaunului (4) folosind axul (28), 2 șuruburi (38) și 2 șaibe (42).

Ataşați cadrul spătarului (6) la cadrul scaunului (4) folosind șurubul (33), 2 șaibe (42) și piulițele (41).

Glisați tijele rolor de spumă (12 și 13) așa cum se arată în imagine.



PAS 4

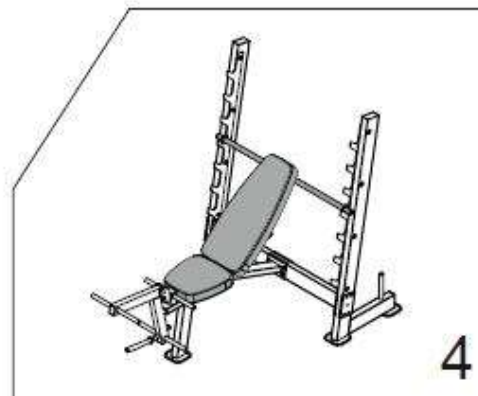
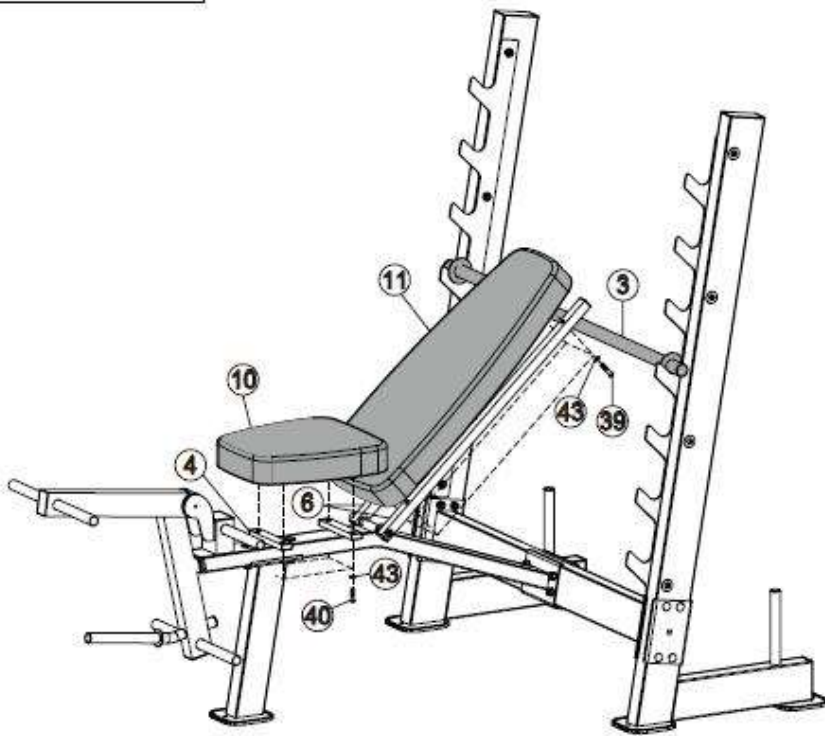
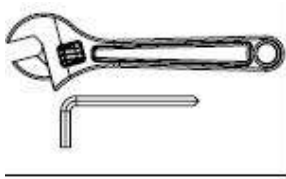
PIESE

Ⓧ 4		M8x1 1/2"
Ⓧ 4		M8x1 1/8"
Ⓧ 8		φ5/8"

Așezați tija de reglare a înclinării (3) pe suport (8).

Atașați spătarul (11) la cadrul spătarului (6) folosind 4 șuruburi (39) și 4 șaibe (43).

Atașați scaunul (10) la cadrul scaunului (4) cu 4 șuruburi (40) și 4 șaibe (43).



PAS 5

PIESE

⊕ × 23 ⊕

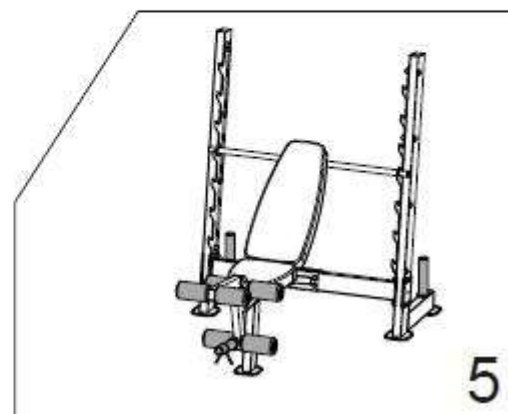
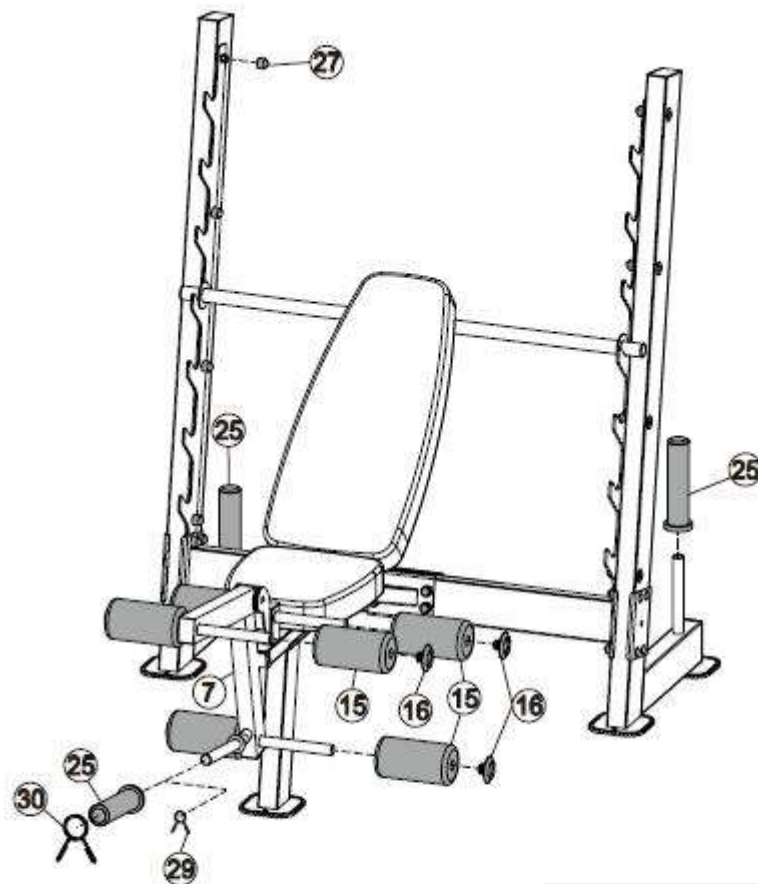
M10

Ataşați capacele (27) la toate piulițele.

Ataşați adaptoarele olimpice (25) așa cum se arată în imagine.

Ataşați rolele de spumă (15) și apoi capacele (16) pe tije.

Ataşați sigurantele (29 și 30) la tija cadrului de extensii picioare.

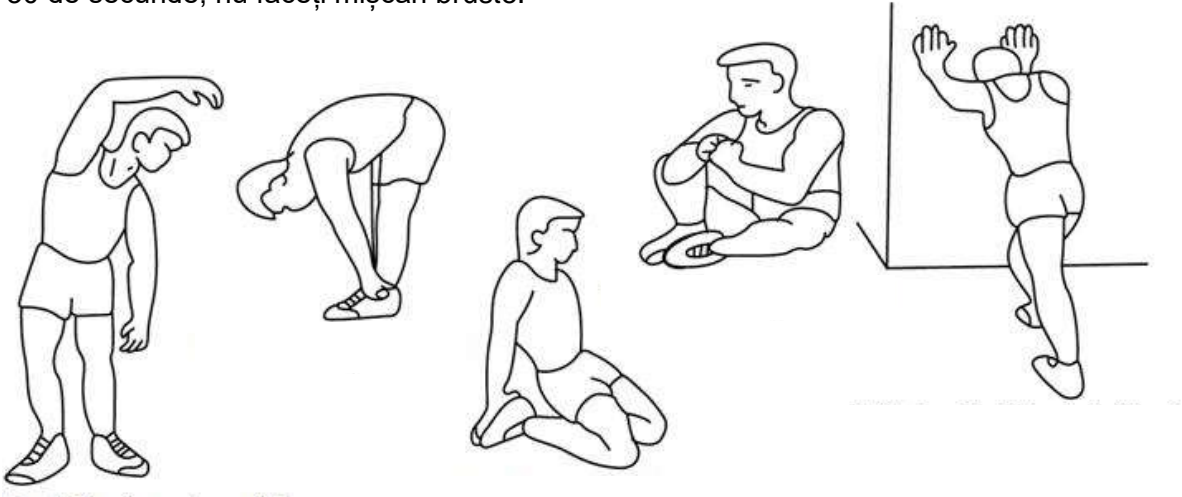


EXERCITII

Exercițiile fizice sunt bune pentru sănătatea ta, îmbunătățesc starea fizică, modelează mușchii și, în combinație cu o dietă echilibrată caloric, duce la pierderea în greutate.

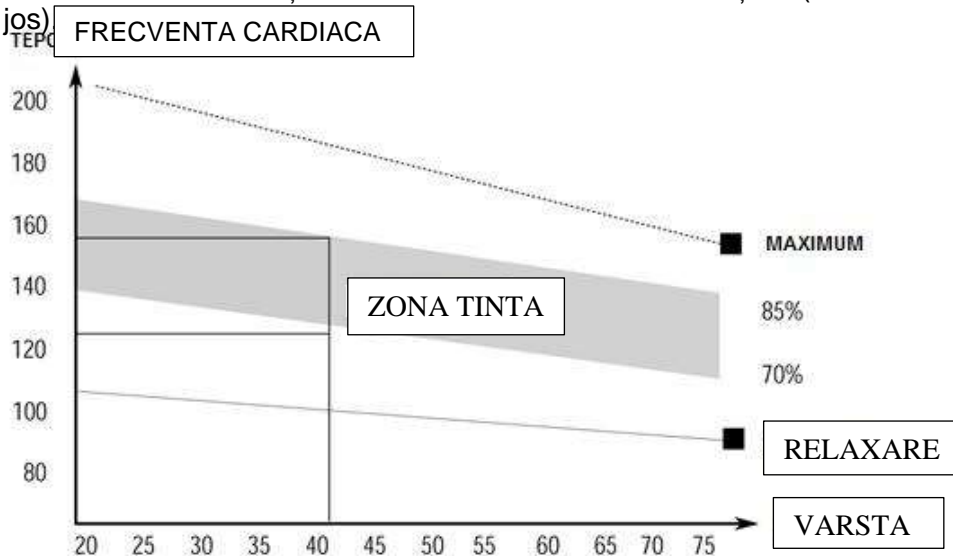
1. INCALZIRE

Această fază servește la alimentarea cu sânge a întregului corp, la încălzirea mușchilor, reduce riscul de crampe și leziuni musculare. Vă recomandăm să efectuați exercițiile de stretching de mai jos. Când faceți întinderi, rămâneți în poziția respectiva timp de aproximativ 30 de secunde, nu faceți mișcări bruste.



2. EXERCITIU

Această fază este mai intensă din punct de vedere fizic. Exercițiul regulat întărește mușchii. Puteți determina ritmul dvs., dar este foarte important ca acesta să fie același pe tot parcursul antrenamentului. Frecvența cardiacă ar trebui să fie în zona țintă (a se vedea figura de mai jos)



Această fază ar trebui să dureze cel puțin 12 minute. Pentru majoritatea oamenilor, această fază durează 15-20 de 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.

Întinderea mușchilor după exerciții este extrem de importantă - din nou, ar trebui evitate mișcările bruste.

Pe măsură ce forma fizică se îmbunătățește, vă puteți crește lungimea și crește intensitatea exercițiului. Antrenează-te regulat, de cel puțin trei ori pe săptămână.

DEZVOLTAREA MUSCULATURII

Este important să stabiliți un grad ridicat de exerciții pentru modelarea musculară. Acest lucru vă va supune mușchii la presiune mai mare, ceea ce vă poate face să nu vă puteți antrena atât timp cât doriți. Dacă încercați, de asemenea, să vă îmbunătățiți condiția fizică, trebuie să vă ajustați antrenamentul în consecință. În timpul încălzirii și etapelor finale ale antrenamentului, antrenați-va ca de obicei, dar creșteți dificultatea la sfârșitul exercițiului. Poate fi necesar să vă încetiniți ritmul cardiac pentru a vă menține ritmul cardiac în zona țintă.

SLABIRE

Cantitatea de calorii arse depinde doar de durata și intensitatea exercițiului. Esența este aceeași ca în exercițiile de dezvoltare musculară, dar scopul este diferit.

MENTENANTA

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

PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

La sfârșitul duratei de folosință a produsului sau dacă repararea ulterioară ar fi dezavantajoasă din punct de vedere economic, scapați de produs în conformitate cu reglementările locale și într-un mod ecologic. Duceți produsul la cel mai apropiat punct de colectare desemnat în acest scop.

Eliminându-l corespunzător, veți contribui la conservarea resurselor naturale valoroase și la prevenirea impactului negativ asupra mediului sau asupra sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur, consultați autoritățile responsabile la nivel local pentru a evita încălcările și sancțiunile ulterioare.