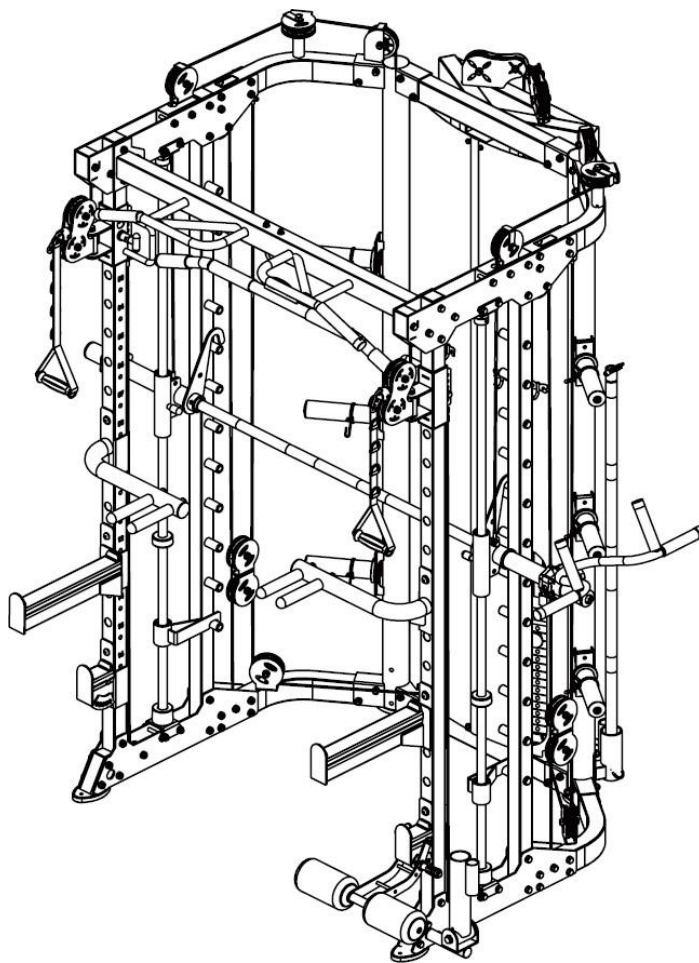




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 20778 Power Rack inSPORTline Cable Column
CC600



CONTINUT

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
LISTA DE PIESE	4
ASAMBLARE	7
PASUL 1	7
PASUL 2	8
PASUL 3	10
PASUL 4	12
PASUL 5	13
PASUL 6	14
PASUL 7	16
PASUL 8	18
PASUL 9	19
PASUL 10	20
INSTRUCTIUNI DE EXERCITII.....	21
MENTENANTA.....	22
PROTECTIA MEDIULUI.....	22

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Va multumim ca ati cumparat acest produs. Va rugam sa cititi cu atentie manualul inainte de a incepe asamblarea si inainte de a utiliza produsul. Pastrati acest manual pentru consultari ulterioare. In caz de indoieli, contactati un service specializat.
- Inainte de a termina asamblarea, verificati daca toate piesele sunt complete si integre. Utilizati numai piese de schimb si accesorii originale. Nu efectuati modificari neautorizate ale produsului.
- Asamblarea poate fi facuta numai de un adult. Verificati daca produsul este asamblat corect si ferm inainte de utilizare. Dispozitivul trebuie sa functioneze corect pentru a evita ranirea utilizatorului. Dacă dispozitivul nu functioneaza corect, prezinta semne de deteriorare sau de uzura, nu-l mai utilizati imediat. Piesele deteriorate sau uzate trebuie inlocuite imediat.
- Intrebati-va doctorul inainte de a incepe orice program de exercitii.
- Tineti copii si animalele de companie departe de aparat.
- Faceti intotdeauna exercitii de incalzire inainte de a face exercitii.
- Cititi si urmati toate instructiunile si avertizarile.
- Puneti aparatul pe o suprafata plata, curate si uscata. Lasati o distanta de sigurata fata de alte obiecte de cel putin 0.6 m.
- Nu este destinat pentru a fi folosit in exterior.
- Nu faceti modificari produsului.
- Verificati daca toate suruburile si piulitele sunt stranse inainte de fiecare exercitiu. Nu utilizati produsul daca este deteriorat.
- Faceti exercitii fizice in mod rezonabil si cu atentie, nu va suprasolicitati. Miscarile nu trebuie sa fie prea abrupte pentru a evita ranirea utilizatorului.
- Nu va tineti respiratia in timpul exercitiilor.
- Faceti exercitii fizice in mod corespunzator si adecvat. Sarcinile mari pot duce la complicatii de sanatate.
- Tineti hainele si partile corpului la distanta de piesele in miscare pentru a preveni ranirea. Luati echipament sportiv adecvat, inclusiv pantofi sport.
- Aveti grija de sanatatea dumneavoastra si alegeti initial un ritm mai lent. Acelasi lucru este util dupa o pauza mai lunga de exercitii fizice. In timp, puteti lucra spre un ritm mai intens.
- Exercitarea necorespunzatoare sau nerespectarea masurilor de siguranta poate duce la vatamari grave sau la deteriorarea echipamentului. In caz de indoiala sau de incertitudine, contactati un service specializat sau un distribuitor.
- Nu treceti de limita de greutate specificata.
- Fiti atenti la semnalele corpului. In cazul unor reactii fizice negative, intrerupeti imediat exercitiile fizice si contactati medicul dumneavoastra
- **Categoria:** S (in conformitate cu EN 20957) – pentru uz comercial

LISTA DE PIESE

Nr.	Descriere	Dimensiuni	Can
1	Cadru baza		1
2	Cadru lateral – stanga		1
3	Cadru lateral – dreapta		1
4	Cadru de jos indoit – stanga		1
5	Cadru de jos indoit – dreapta		1
6	Cadru de conectare de sus		1
7	Cadru de sus indoit – dreapta		1
8	Cadru de sus indoit – stanga		1
9	Surub	M10*75	54
10	Piulita	M10	100
11	Saiba	Φ10	210
12	Bara de tractiuni		1
13	Placa de sus		4
14	Cadru scripete – stanga		1
15	Cadru scripete – dreapta		1
16	Cadru vertical		2
17	Cadru cu gauri – dreapta		1
18	Cadru cu gauri – stanga		1
19	Placa de jos		4
20	Scripete culisant – dreapta		1
21	Scripete culisant – stanga		1
22	Picior		2
23	Capac		2
24	Surub	M10*80	14
25	Baza de jos		2
26	Baza de sus		2
27	Tija de ghidaj	Φ25*1850	2
28	Manson de blocare		2
29	Manson de culisare		2
30	Tampon din cauciuc	Φ60*Φ26*45	2
31	Carlig de siguranta – dreapta		1
32	Carlig de siguranta – stanga		1
33	Surub	M10*90	8
34	Pin	M8*10	2
35	Capac	Φ51*Φ 42.5*36.6L	2

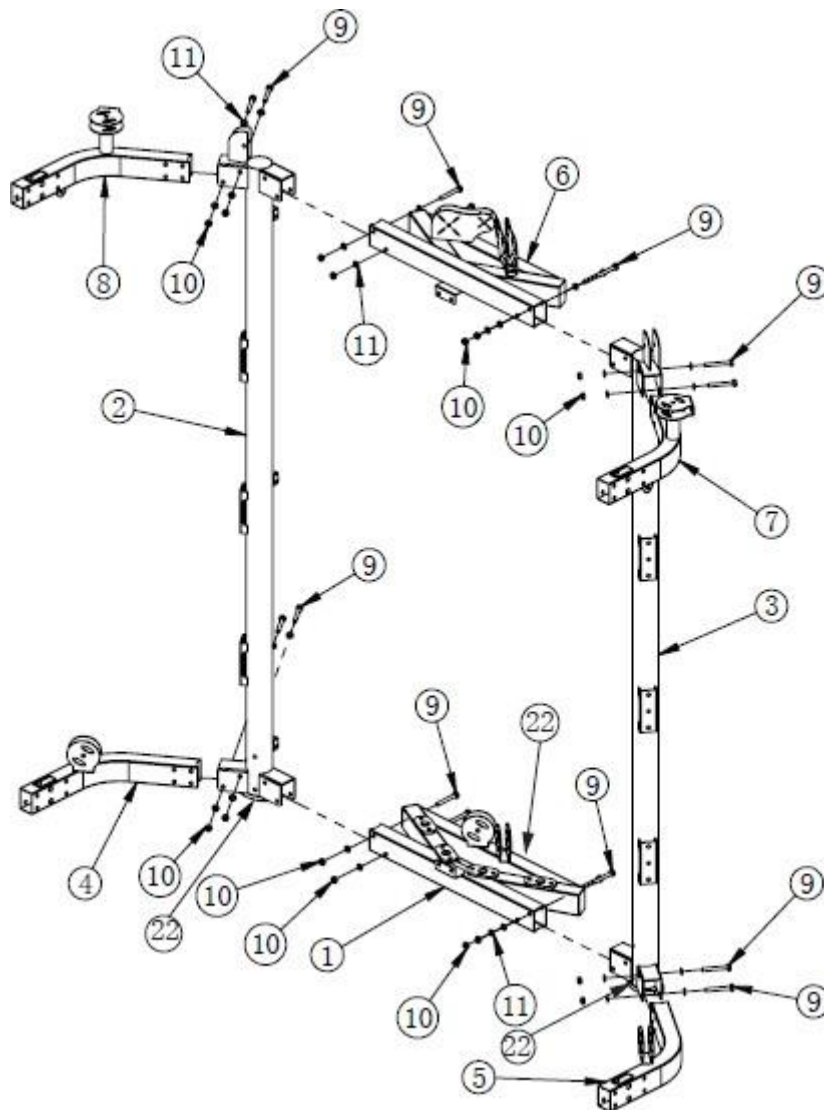
36	Inel de siguranta	Φ60*Φ48.5*27L	2
37	Maner	Φ50*310*T0.5	2
38	Bolt	M12*40	2
39	Saiba elastica	Φ12	2
40	Saiba	Φ12	2
41	Bara de haltere		1
42	Bara interioara	Φ48*298*2.5T	2
43	Tampon de cauciuc	Φ60*Φ26*25	2
44	Tampon de cauciuc	Φ60*Φ26*42	4
45	Tija de ghidaj	Φ25*1955	4
46	Placa de ranforsare		4
47	Greutati 90 kg	2 sets	2
48	Surub	M10*20	8
49	Cablu	Φ5*2745 mm	2
50	Scripete	Φ95	20
51	Placa scripete		6
52	Surub	M10*45	14
53	Surub	M10*50	4
54	Surub	M10*25	7
55	Greutati		2
56	Cablu	Φ5*4185 mm	2
57	Cadru scripete		2
58	Manson distantier scripete	Φ20*10.5*L20.5	16
59	Scripete	Φ50	6
60	Cablu	5*7195 mm	2
61	Suport discuri de greutate		6
62	Curea de conectare		1
63	Capac – stanga		1
64	Capac – dreapta		1
65	Surub	M6*16	10
66	Saiba	Φ6	10
67	Carlig		4
68	Surub	M4*12	8
69	Piulita	M4	8
70	Bolt	M8*20	12
71	Saiba	Φ8	12
72	Statie antrenament cu bara		1
73	Manson de metal	Φ33.2*Φ 29*Φ20*18	2

74	Cupa cu tija de bara haltere		1
75	Saiba mare	$\Phi 25 * \Phi 10 * 2.0$	1
76	Bolt	M10*95	2
77	Bara paralela – stanga		1
78	Bara paralela - dreapta		1
79	Suport bara haltere – dreapta		1
80	Suport bara haltere – stanga		1
81	Suport scurt bara haltere – stanga		1
82	Suport scurt bara haltere – dreapta		1
83	Bara de curl pentru picioare		1
84	Bara lunga		1
85	Tija		1
86	Manere		2
87	Maner		1
88	Cui	$\Phi 10 * 100$	1
89	Sigurante bara		2
90	Tija selector		2
91	Cui selector greutate		2

ASAMBLARE

PASUL 1

Inainte de a le strange, pregatiti toate suruburile, saibele si piulitele.



Nr.	Descriere	Dimensiuni	Can.
1	Cadru baza		1
2	Cadru lateral – stanga		1
3	Cadru lateral – dreapta		1
4	Cadru de jos indoit – stanga		1
5	Cadru de jos indoit – dreapta		1
6	Cadru de conectare de sus		1
7	Cadru de sus indoit – dreapta		1
8	Cadru de sus indoit – stanga		1
9	Surub	M10*75	16

10	Piulita	M10	16
11	Saiba	Φ10	32
22	Picior		2

Conectati cadrulile stanga (4 si 2) cu suruburi (9), saibe (11) si piulite (10).

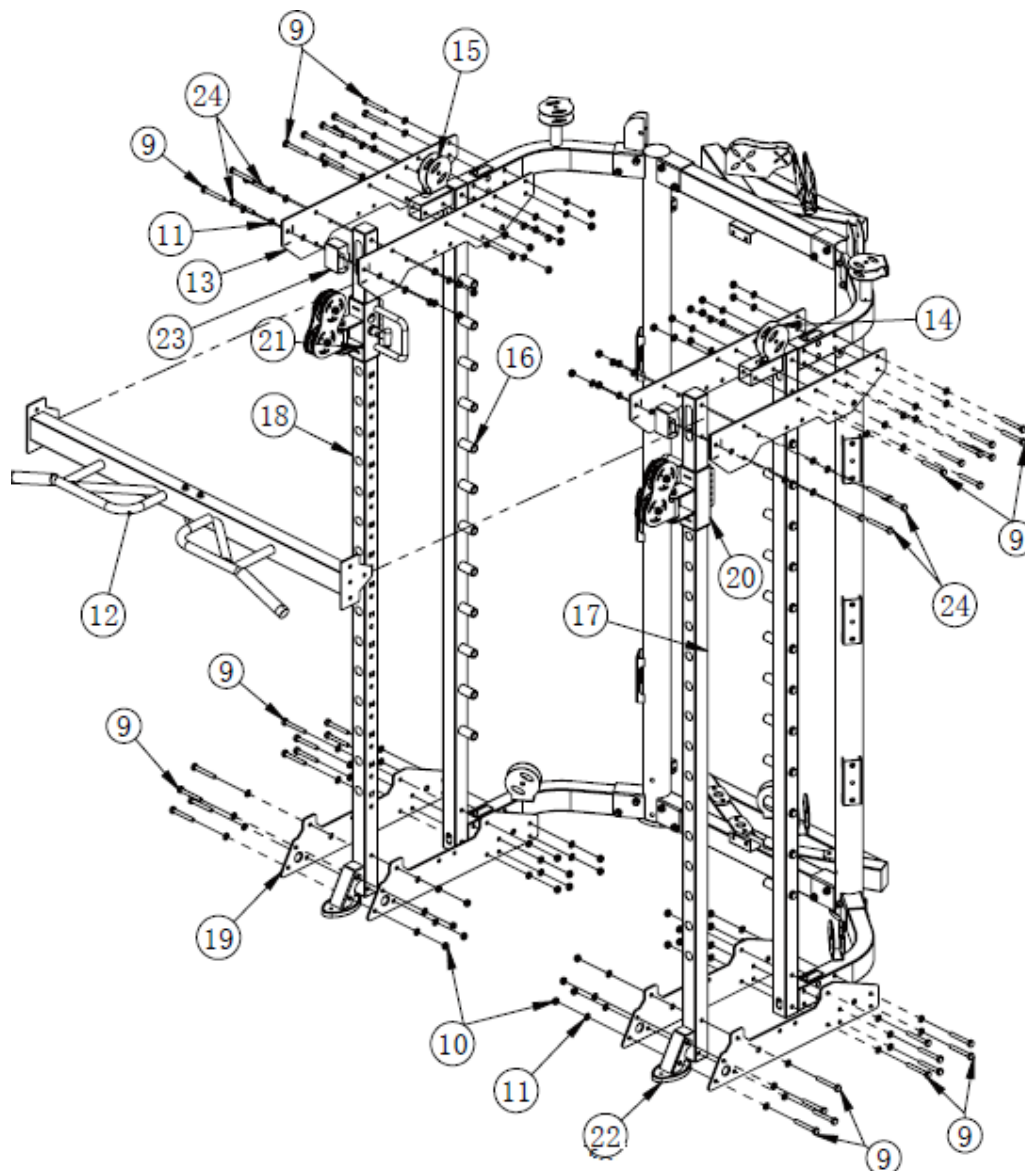
Conectati cadrulile dreapta (5 si 3) cu suruburi (9), saibe (11) si piulite (10).

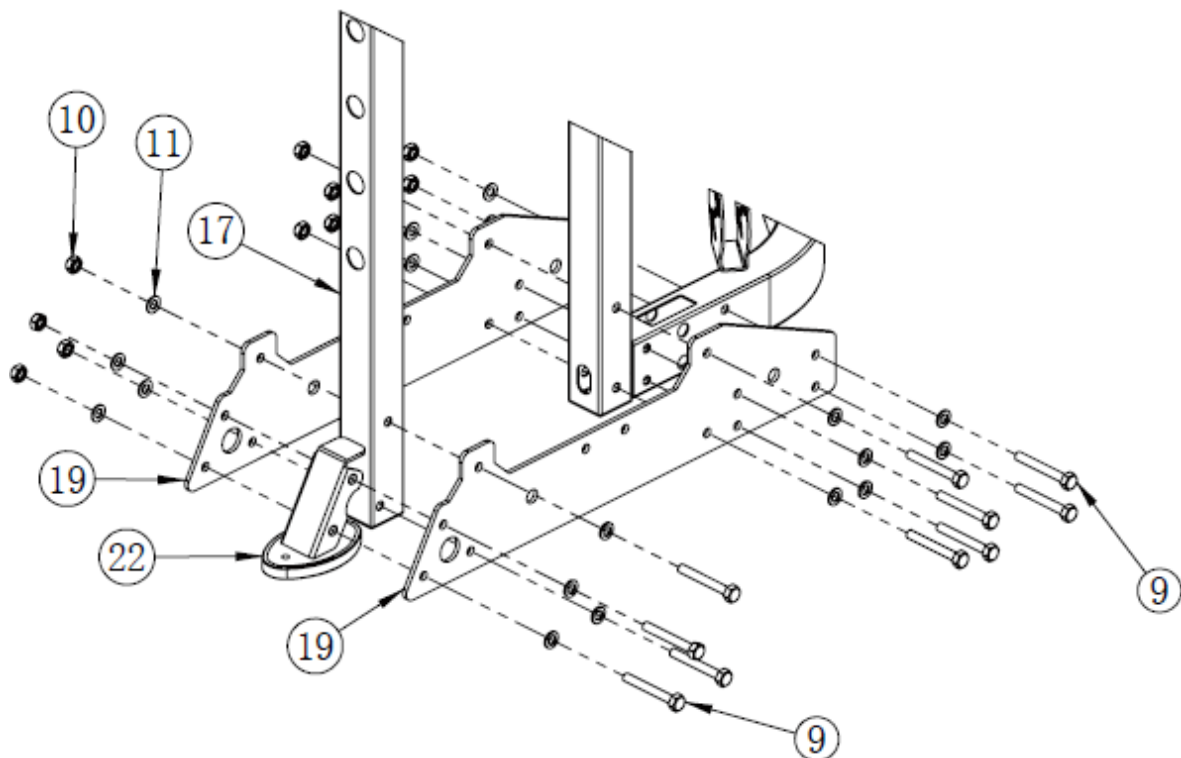
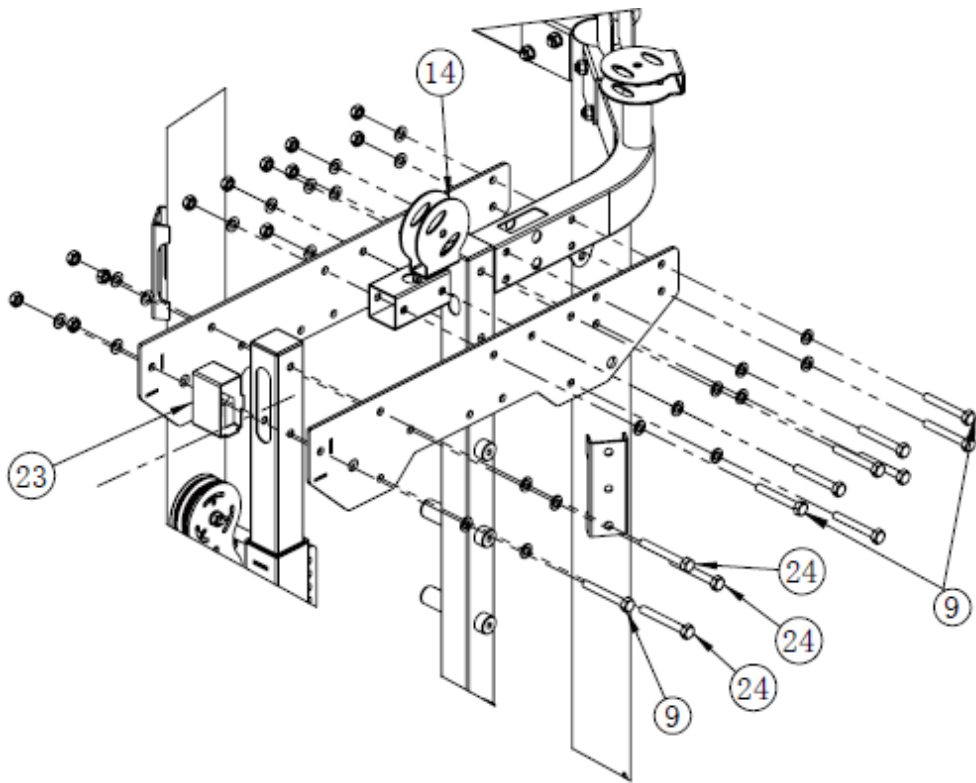
Securizati cadrul lateral stanga si dreapta (2 si 3) la cadru baza (1) cu suruburi (9), saibe (11) si piulite (10).

Montati cadrul lateral stanga si dreapta (2 si 3) la cadrul de conectare de sus (6) cu suruburi (9), saibe (11) si (10). Montati cadrul de sus indoit stanga, dreapta (8 si 7) la cadrul lateral stanga si dreapta (2 si 3) cu suruburi (9), saibe (11) si piulite (10). Stangeti bine toate suruburile si piulitele inainte de a trece la urmatorul pas.

PASUL 2

Strangeti toate suruburile si piulitele la mana si doar la sfarsit strangetile complet.





Nr.	Descriere	Dimensiuni	Can
9	Surub	M10*75	38
10	Piulita	M10	44
11	Saiba	Φ10	88
12	Bara de tractiuni		1

13	Placa de sus		4
14	Cadru scripete – stanga		1
15	Cadru scripete – dreapta		1
16	Cadru vertical		2
17	Cadru cu gauri – dreapta		1
18	Cadru cu gauri – stanga		1
19	Placa de jos		4
20	Scripete culisant – dreapta		1
21	Scripete culisant – stanga		1
22	Picior		2
23	Capac		2
24	Surub	M10*80	6

Introduceti scripetele culisante (20 si 21) pe cadru cu gauri (17 si 18).

Conectati cadrul (16 si 18) cu placile (13 si 19), suruburi (9), saibe (11) si piulite (10).

Conectati cadrul (16 si 17) cu placile (13 si 19), suruburi (9), saibe (11) si piulite (10).

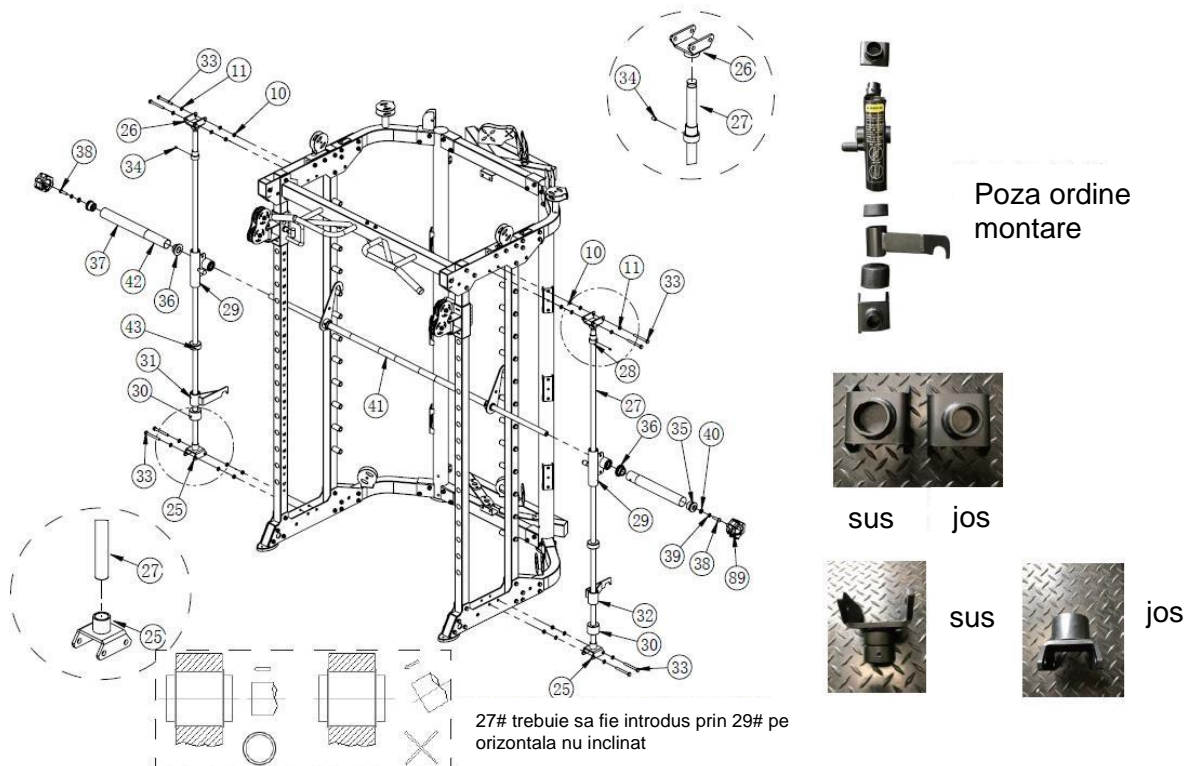
Montati cadrurile scripete (14 si 15) pe placile (13) cu suruburi (9), saibe (11) si piulite (10).

Montati capacele (23) intre placile (13) cu suruburi (9), saibe (11) si piulite (10). Montati

picioarele (22) intre placile (19) cu suruburi (9), saibe (11) si piulite (10).

Montati bare de tractiuni (12) pe placile de sus (13) cu suruburi (24), saibe (11) si piulite (10).

PASUL 3



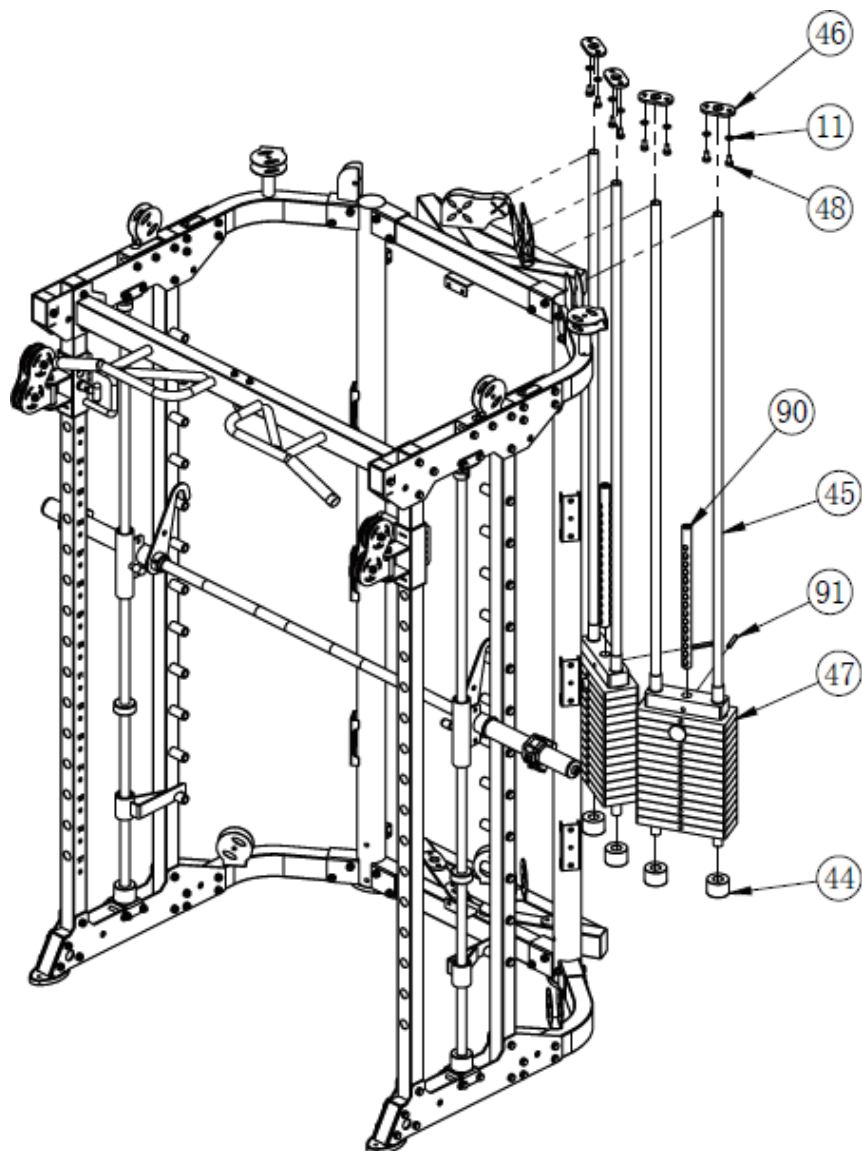
Nr.	Descriere	Dimensiuni	Can
10	Piulita	M10	8
11	Saiba	Φ10	16
25	Baza de jos		2
26	Baza de sus		2
27	Tija de ghidaj	Φ25*1850	2
28	Manson de blocare		2
29	Manson de culisare		2
30	Tampon din cauciuc	Φ60*Φ26*45	2
31	Carlig de siguranta – dreapta		1
32	Carlig de siguranta – stanga		1
33	Surub	M10*90	8
34	Pin	M8*10	2
35	Capac	Φ51*Φ 42.5*36.6L	2
36	Inel de siguranta	Φ60*Φ48.5*27L	2
37	Maner	Φ50*310*T0.5	2
38	Bolt	M12*40	2
39	Saiba elastica	Φ12	2
40	Saiba	Φ12	2
41	Bara de haltere		1
42	Bara interioara	Φ48*298*2.5T	2
43	Tampon de cauciuc	Φ60*Φ26*25	2
89	Sigurante bara		2

Montati baza de jos (25) pe placa de jos (19) cu suruburi (33), saibe (11) si piulite (10). Montati baza de sus (26) pe placa de sus (13) cu suruburi (33), saibe (11) si piulite (10).

Montati mansonul de blocare (28), mansonul de culisa (29), tamponul de cauciuc (43), carligul de siguranta (32), tamponul de cauciuc (30) pe tija de ghidaj (27) si montati pe suport si securizati de suport cu pin-ul (34). Repetati pasi de mai sus pentru partea cealalta.

Introduceti bara de haltere (41) prin mansonul de culisare (29), inelul de siguranta (36), bara interioara (42), manerul (37), capacul (35) si securizatiile cu bolt (38), saiba elastica (39), saiba (40) si sigurantele de bara (89).

PASUL 4

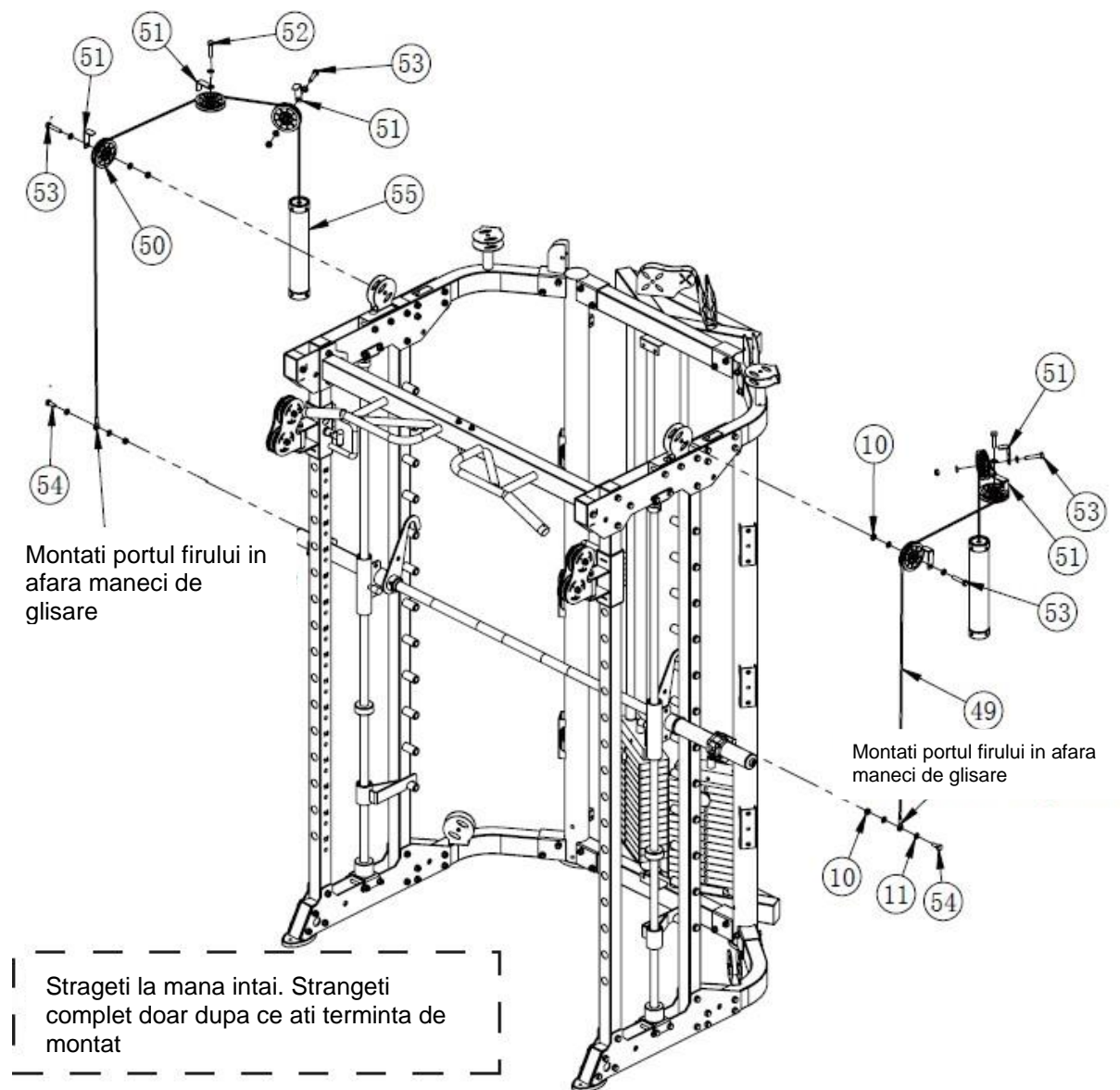


Nr.	Descriere	Dimensiuni	Can
11	Saibe	Φ10	8
44	Tampon de cauciuc	Φ60*Φ26*42	4
45	Tija de ghidaj	Φ25*1955	4
46	Placa de ranforsare		4
47	Greutati 90 kg	2 sets	2
48	Surub	M10*20	8
90	Tija selector		2
91	Cui selector greutate		2

Introduceti cui-ul selector de greutate (91) in tija selector (90).

Introduceti tija de ghidaj (45) prin tamponul de cauciuc (44), greutatea (47) si placile de ranforsare (46). Securizati placa de ranforsare la cadrul de conectare de sus (6) cu suruburi (48) si saibe (11).

PASUL 5



Nr.	Descriere	Dimensiuni	Can
10	Piulite	M10	6
11	Saibe	Φ10	14
49	Cablu	Φ5*2745 mm	2
50	Scripete	Φ95	6
51	Placa scripete		6
52	Surub	M10*45	2
53	Surub	M10*50	4
54	Surub	M10*25	2

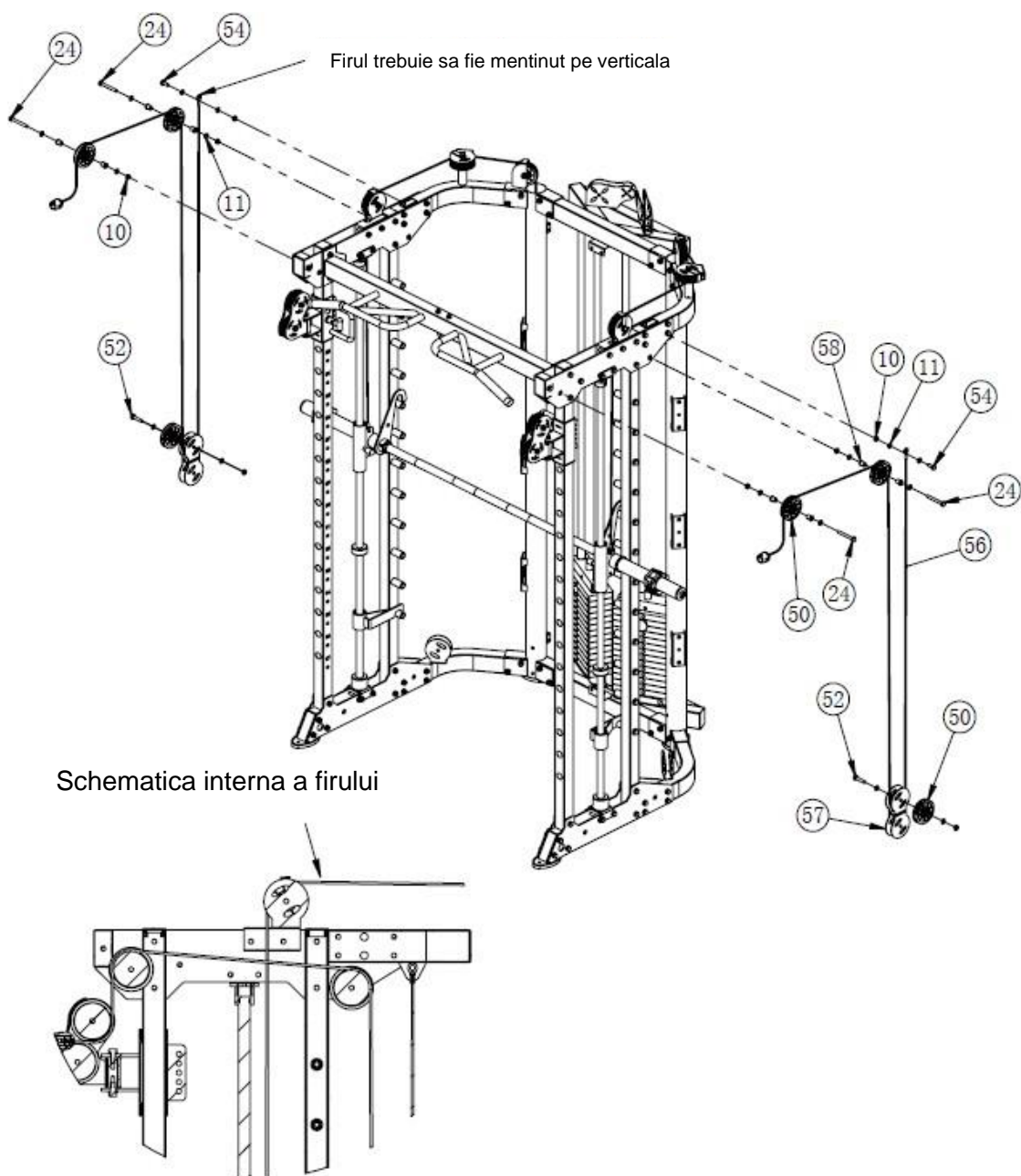
55	Greutati		2
----	----------	--	---

Montati greutatile (55) la cablul (49).

Montati scripetele (50) la cadru cu suruburi (53), placa de scripete (51), saiba (11) si piulita (10). Montati scripetele (50) la cadru de sus cu suruburi (52), saibe (11) si piulite (10).

Monatati cablul (49) cu suruburi (54), saibe (11) si piulite (10).

PASUL 6



Nr.	Descriere	Dimensiuni	Can
10	Piulite	M10	8

11	Saibe	$\Phi 10$	16
----	-------	-----------	----

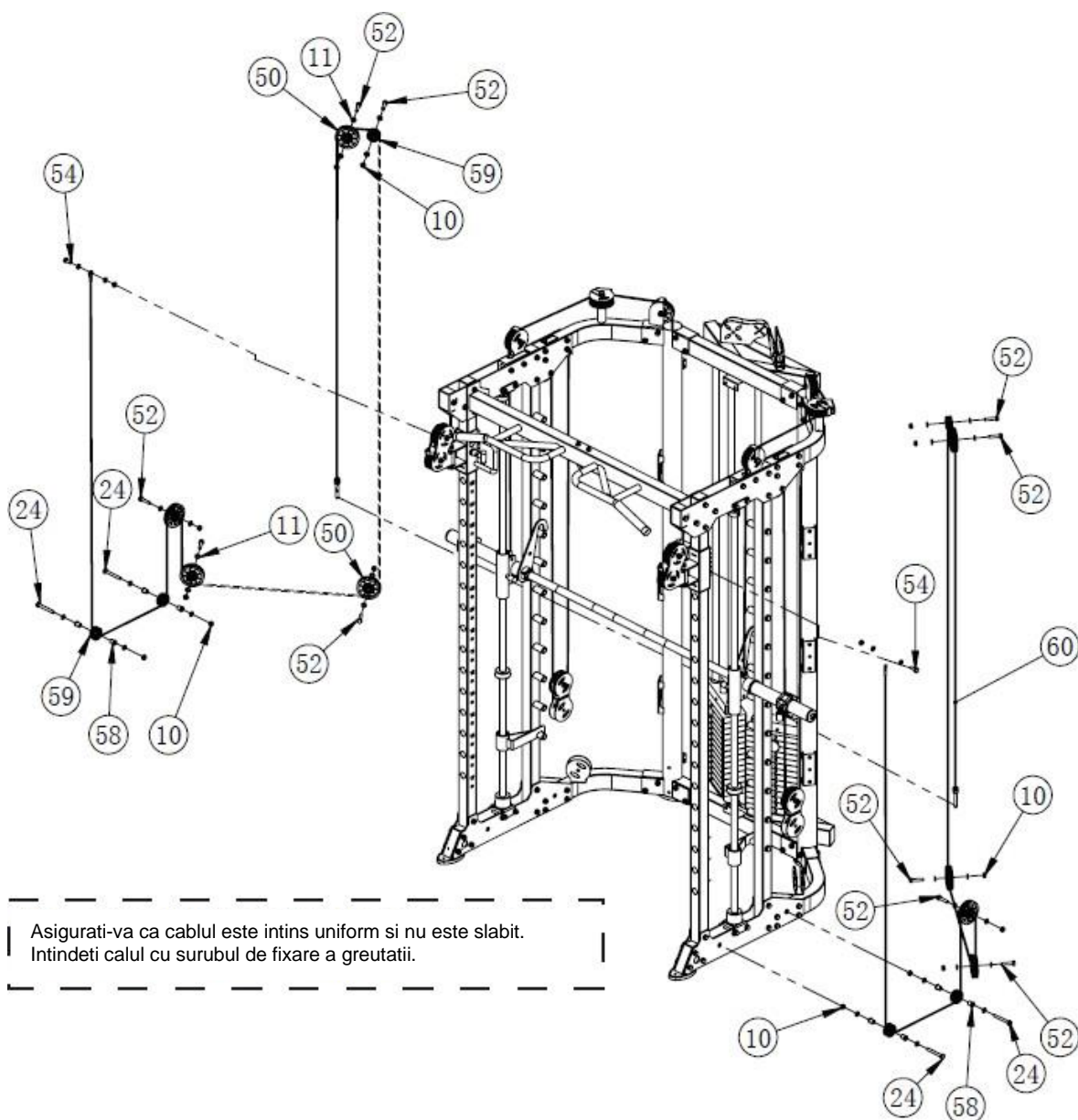
24	Surub	M10*80	4
50	Scripete	Φ95	6
52	Surub	M10*45	2
54	Surub	M10*25	2
56	Cablu	Φ5*4185 mm	2
57	Cadru scripete		2
58	Manson distanter scripete	Φ20*10.5*L20.5	8

Montati scripetele (50) cu surubul (24), saiba (11), piulita (10) si mansonul distanter scripete (58).

Montati scripetele (50) la cadrul de scripete (57) cu surub (52), saiba (11) si piulita (10).

Scurizati cablul (56) cu suruburi (52), saibe (11) si piulite (10) de cadrul cum se vede in poza.

PASUL 7



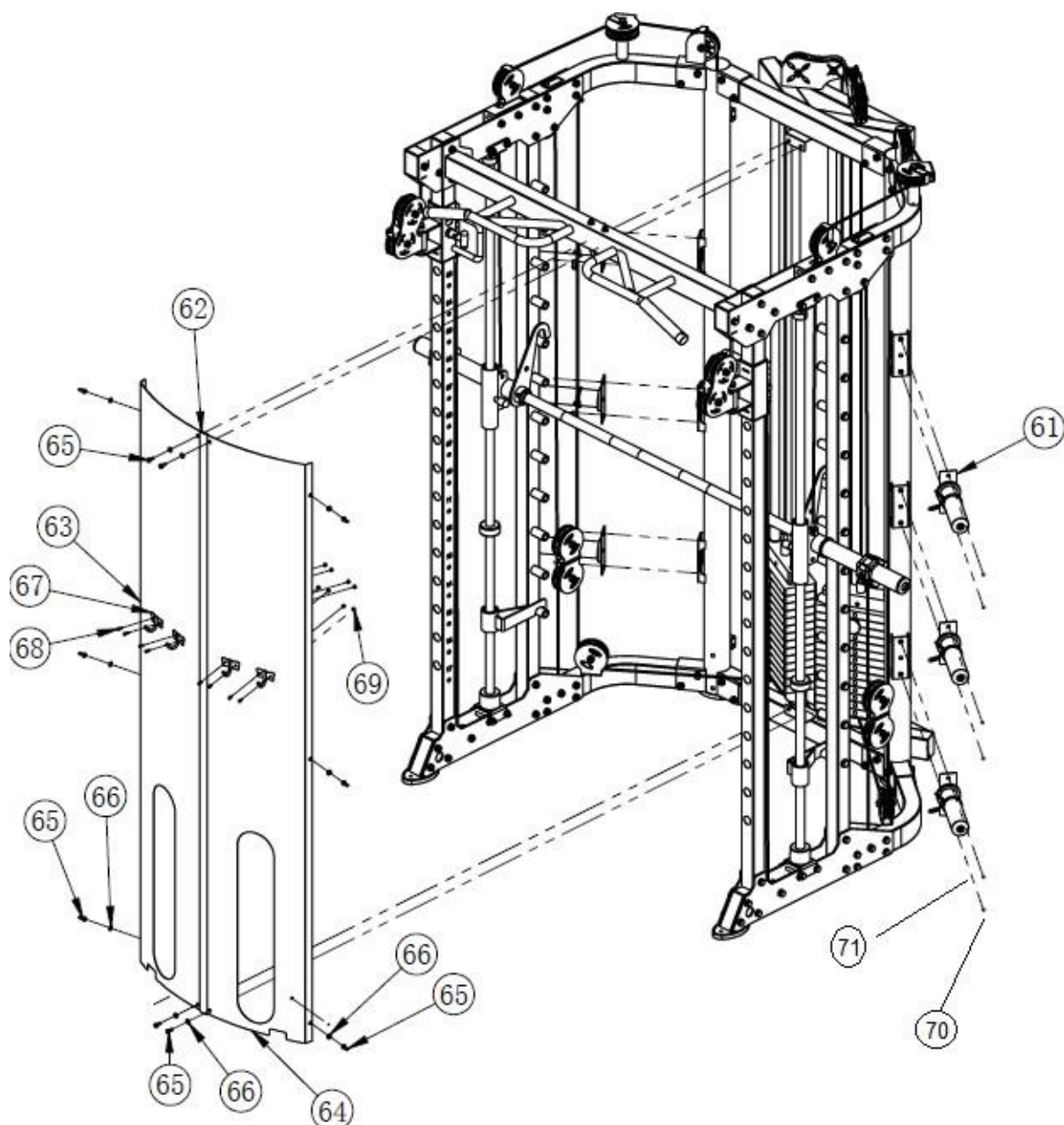
Nr.	Descriere	Dimensiuni	Can
10	Piulite	M10	16
11	Saibe	Φ10	32
24	Surub	M10*80	4
50	Scripete	Φ95	8
52	Surub	M10*45	10
54	Surub	M10*25	2
58	Manson distantier scripete	Φ20*10.5*L20.5	8
59	Scripete	Φ50	6
60	Cablu	5*7195 mm	2

Montati scripetele (50) la cadrul de scripete (57) cu suruburi (52), saibe (11) si piulite (10).

Montati scripetele (50) la placa de jos cu suruburi (24), saibe (11), piulite (10) si manson distantier scripete (58). Montati scripetele (50) la cadrul de jos indoit cu suruburi (52), saibe (11) si piulite (10).

Trageti cablul (60) prin scripete exact ca in poza.

PASUL 8



Nr.	Descriere	Dimensiuni	Can
61	Suport discuri de greutate		6
62	Curea de conectare		1
63	Capac – stanga		1
64	Capac – dreapta		1
65	Surub	M6*16	10
66	Saiba	Φ6	10
67	Carlig		4
68	Surub	M4*12	8
69	Piulita	M4	8

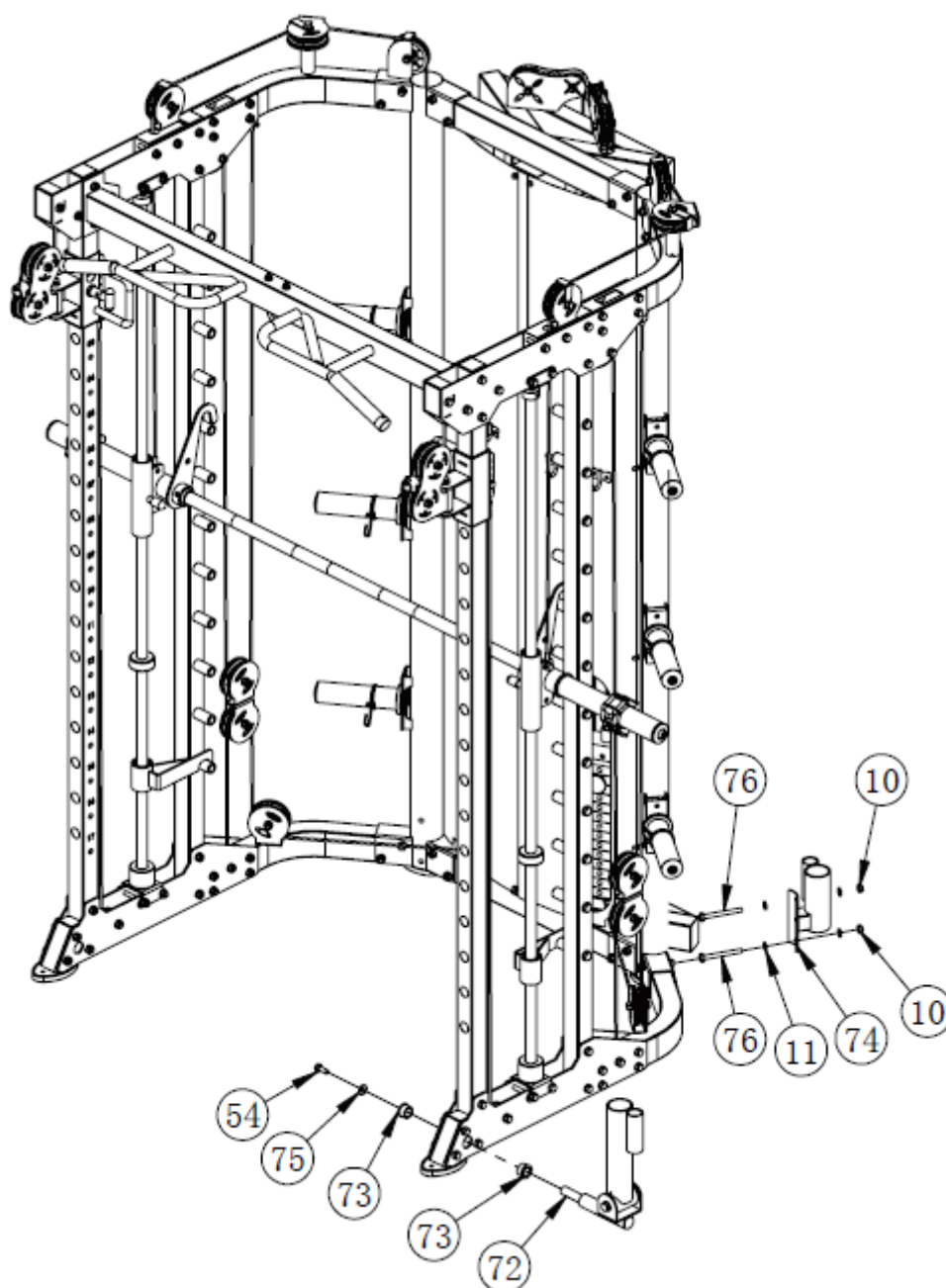
70	Bolt	M8*20	12
71	Saiba	Φ8	12

Conectati capacul stanga (63) la cureaua de conectare (62) si capacul dreapta (64).
Montati carligele (67) pe capace cu suruburi (68) si piulite (69).

Montati capacul pe cadrul principal cu suruburi (65) si saibe (66).

Montati suportul de discuri de greutate (61) la cadrul principal cu bolturi (70) si saibe (71).

PASUL 9

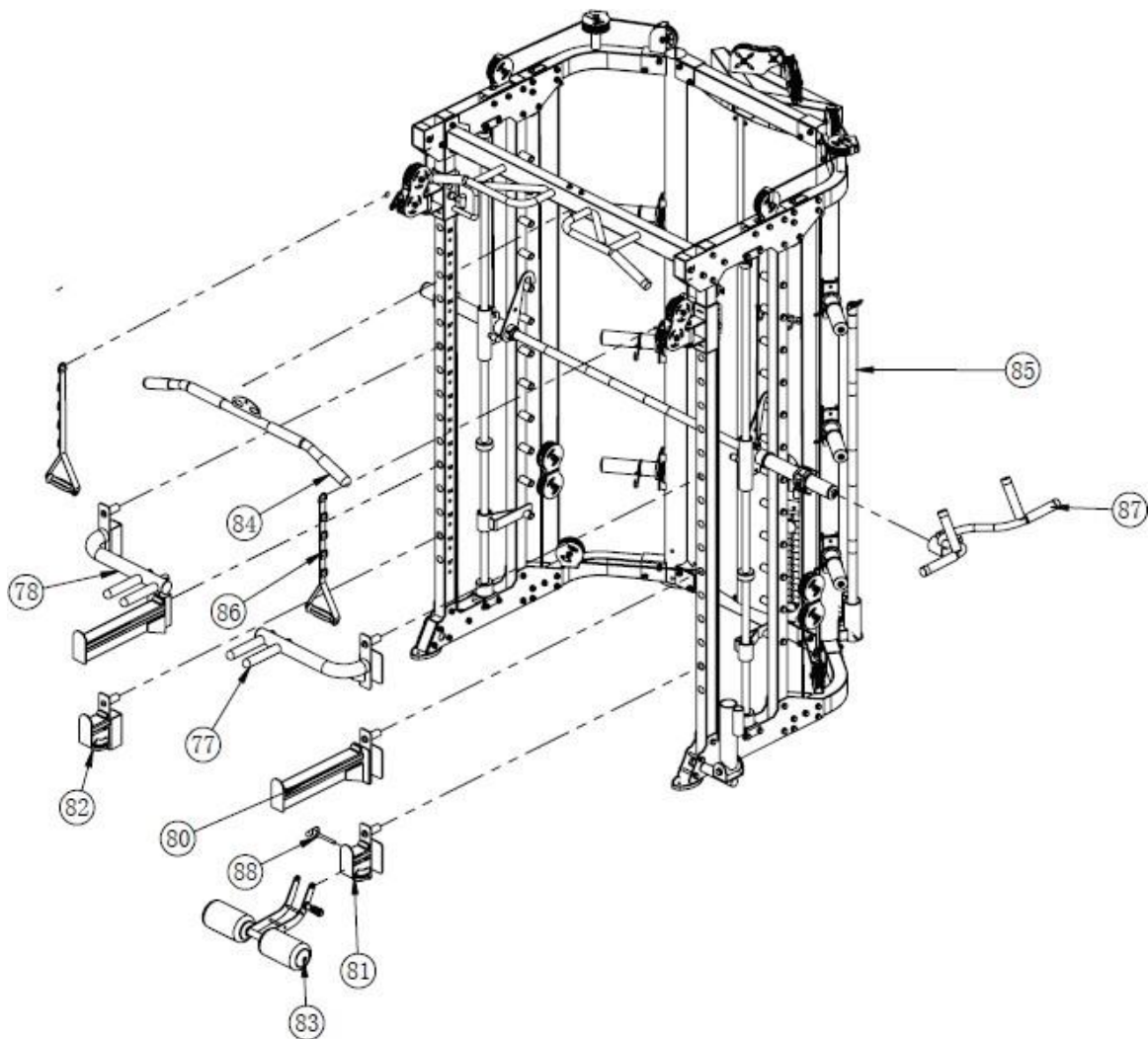


Nr.	Descriere	Dimensiuni	Can
-----	-----------	------------	-----

10	Piulite	M10	2
11	Saibe	Φ10	4
54	Surub	M10*25	1
72	Statie antrenament cu bara		1
73	Manson de metal	Φ33.2*Φ 29*Φ20*18	2
74	Cupa cu tija de bara haltere		1
75	Saiba mare	Φ25*Φ10*2.0	1
76	Bolt	M10*95	2

Montati statia de antrenament cu bara (72) la cadrul principal cu suruburi (54), saiba mare (75) si manson de metal (73). Montati cupa cu tija de bara haltere (74) la cadrul principal cu bolturi (76), saibe (11), si piulite (10).

PASUL 10



Nr.	Descriere	Dimensiuni	Can
77	Bara paralela – stanga		1

78	Bara paralela - dreapta		1
79	Suport bara haltere – dreapta		1
80	Suport bara haltere – stanga		1
81	Suport scurt bara haltere – stanga		1
82	Suport scurt bara haltere – dreapta		1
83	Bara de curl pentru picioare		1
84	Bara lunga		1
85	Tija		1
86	Manere		2
87	Maner		1
88	Cui	Φ10*100	1

Montati bara de curl pentru picioare (83) si suportul scurt bara haltere (81) si securizati-l cu cuiul (88).

INSTRUCTIUNI DE EXERCITII

Exercitiile fizice sunt benefice pentru sanatate, imbunatatesc conditia fizica, modeleaza muschii si in combinatie cu o dieta echilibrata din punct de vedere caloric, duc la pierderea in greutate.

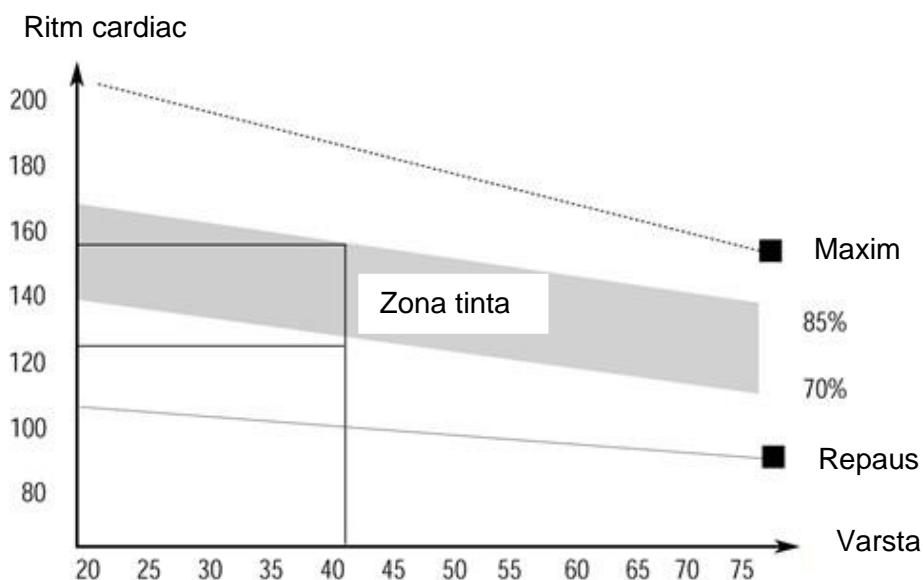
1. INCALZIRE

Aceasta faza are rolul de a imbunatati circulatia sangelui in intregul corp si de a incalzi muschii, pentru a reduce riscul de convulsii si leziuni musculare. Va recomandam efectuarea exercitiilor de intindere de mai jos. Cand va intindeti, ramaneti in pozitia finala timp de aproximativ 30 de secunde, nu faceti miscari bruste.



2. EXERCITII

Aceasta faza este cea mai solicitanta din punct de vedere fizic. Exercitiile fizice regulate intaresc muschii. Puteti stabili singur ritmul, dar este foarte important ca acesta sa fie acelasi pe tot parcursul exercitiului. Frecventa cardiaca trebuie sa fie in zona tinta (a se vedea figura de mai jos).



Aceasta faza trebuie sa dureze cel putin 12 minute. Majoritatea exercitiilor dureaza intre 15-20 minute.

3. REPAUS

Aceasta faza are rolul de a calma sistemul cardiovascular si de a relaxa muschii. Ar trebui sa dureze aproximativ 5 minute. Puteti repeta exercitiile de incalzire sau puteti continua exercitiile in ritm mai lent. Intinderea muschilor dupa exercitiu este extrem de importanta trebuie sa evitati miscarile bruste si vibratiile.

Odata cu imbunatatirea conditiei fizice, puteti prelungi si creste intensitatea exercitiilor fizice. Antrenati-va in mod regulat, de cel putin trei ori pe saptamana.

FORMAREA MUSCHILOR

Pentru modelarea muschilor, este important sa setati o sarcina mare. Muschii vor fi mai solicitati, ceea ce poate face ca nu veti putea face exercitiu fizic atat de mult timp ca de obicei. Daca incercati in același timp sa va imbunatatiti conditia fizica, trebuie sa va adaptati antrenamentul. Faceti exercitiu in mod obisnuit in timpul incalzirii si in etapele finale ale antrenamentului, dar cresteti rezistenta aparatului la finalul exercitiului. Este posibil sa fie nevoie sa reduceti viteza pentru a mentine ritmul cardiac in zona tinta.

PIERDERE IN GREUTATE

Numarul de calorii arse depinde de durata si de intensitatea exercitiului. Esenta este aceeași ca in cazul exercitiilor de fitness, dar scopul este diferit.

MENTENANTA

1. Dupa exercitiu fizic, stergeti orice urma de transpiratie pentru a evita coroziunea. Curatati dispozitivul cu o carpa moale si detergenti blanzi. Nu utilizati detergenti abrazivi sau solventi pe piesele din plastic.
2. In cazul unui zgomot crescut al masinii, toate suruburile si imbinarile trebuie verificate si stranse corespunzator.
3. Produsul trebuie sa fie pus intr-o camera curate, ventilate si uscata.
4. Nu il expuneti la lumina directa a soarelui.

PROTECTIA MEDIULUI

Dupa ce durata de viata a produsului a expirat sau in cazul in care repararea acestuia nu este rentabila, eliminati-l in conformitate cu legislatia locala si in mod ecologic in cel mai apropiat depozit de deseuri.

Prin eliminarea corespunzatoare veti proteja mediul si sursele naturale. In plus, puteti contribui la protejarea sanatatii umane. Daca nu sunteti sigur de eliminarea corecta, adresati-va autoritatilor locale pentru a evita incalcarea legii sau sanctiuni.

Nu puneti bateriile printre deseurile menajere, ci predati-le la locul de reciclare.