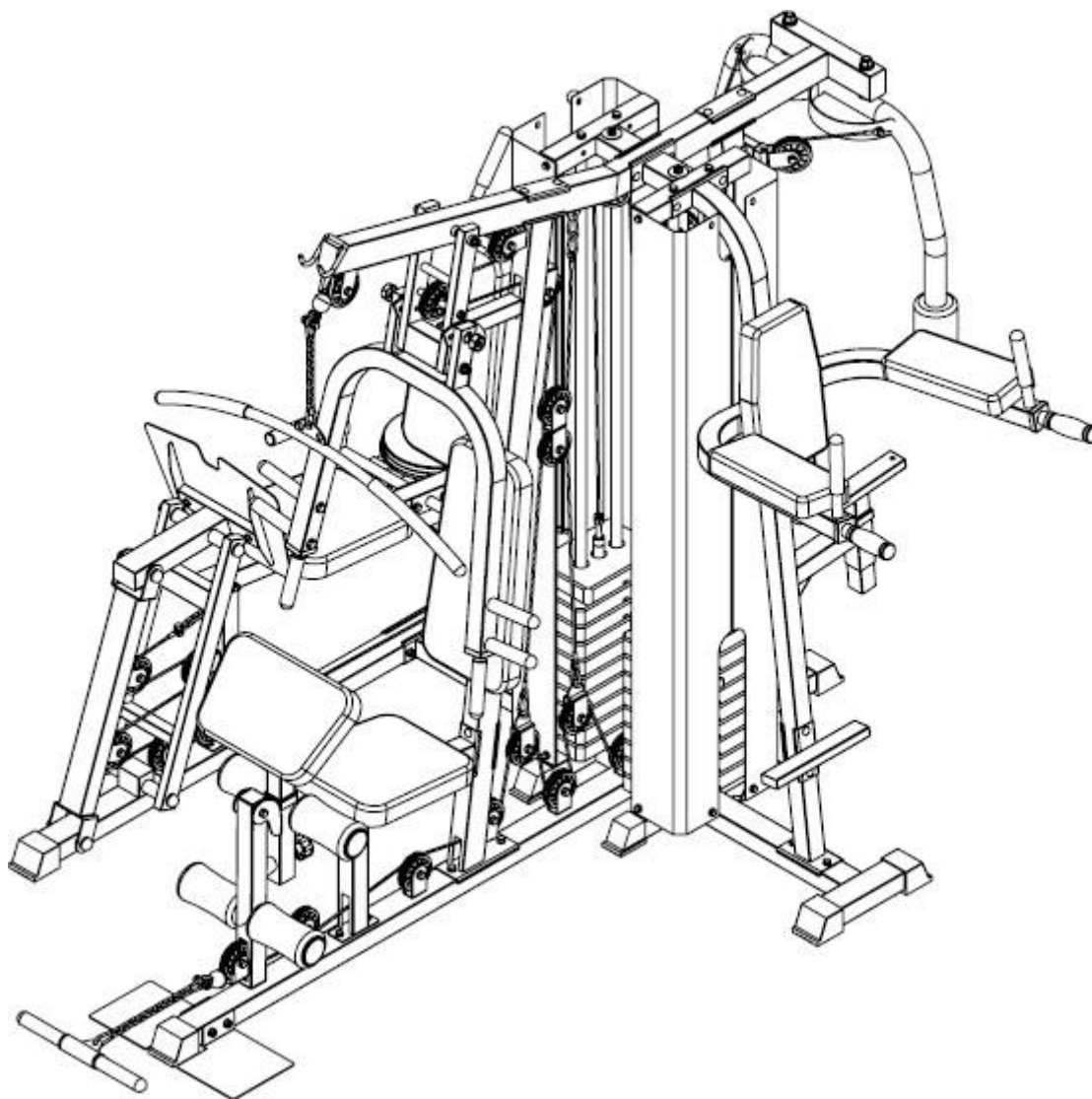




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 20764 Multigym inSPORTline Profigym C300



CONTINUT

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
LISTA DE PIESE	4
ASAMBLARE.....	7
PASUL 1	7
PASUL 2	8
PASUL 3	9
PASUL 4	10
PASUL 5	11
PASUL 6	12
PASUL 7	13
PASUL 8	14
PASUL 9	15
PASUL 10	16
INSTRUCTIUNI EXERCITII.....	16
MENTENANTA.....	18
PROTECTIA MEDIULUI	18

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. Daca dispozitivul nu functioneaza corect, prezinta semne de deteriorare sau de uzura, nu-l mai utilizati imediat. Piesele deteriorate sau uzate trebuie inlocuite imediat.
- Mergeti sa va consulte un doctor inainte de a incepe orice program de antrenament.
- Tineti copii si animalele departe de aparat.
- Faceti exercitii de incalzire inainte de orice antrenament.
- Cititi si urmati instructiunile si avertizamentele din acest manual.
- Puneti aparatul pe o suprafata plata, curate si uscata. Lasati o distanta minima de 0.6 m fata de alte obiecte.
- Nu folositi aparatul in exterior.
- Nu faceti modificari aparatului.
- 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 bruste 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 incaltaminte 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 depasiti niciodata limitele de greutate indicate.
- Fiti atenti la semnalele corpului. In cazul unor reactii fizice negative, intrerupeti imediat exercitiile fizice si adresati-va medicului dumneavoastra.
- **Categoria H:** pentru uz casnic
- **Limita de greutate:** 150 kg
- **Greutati:** 2x60 kg

LISTA DE PIESE

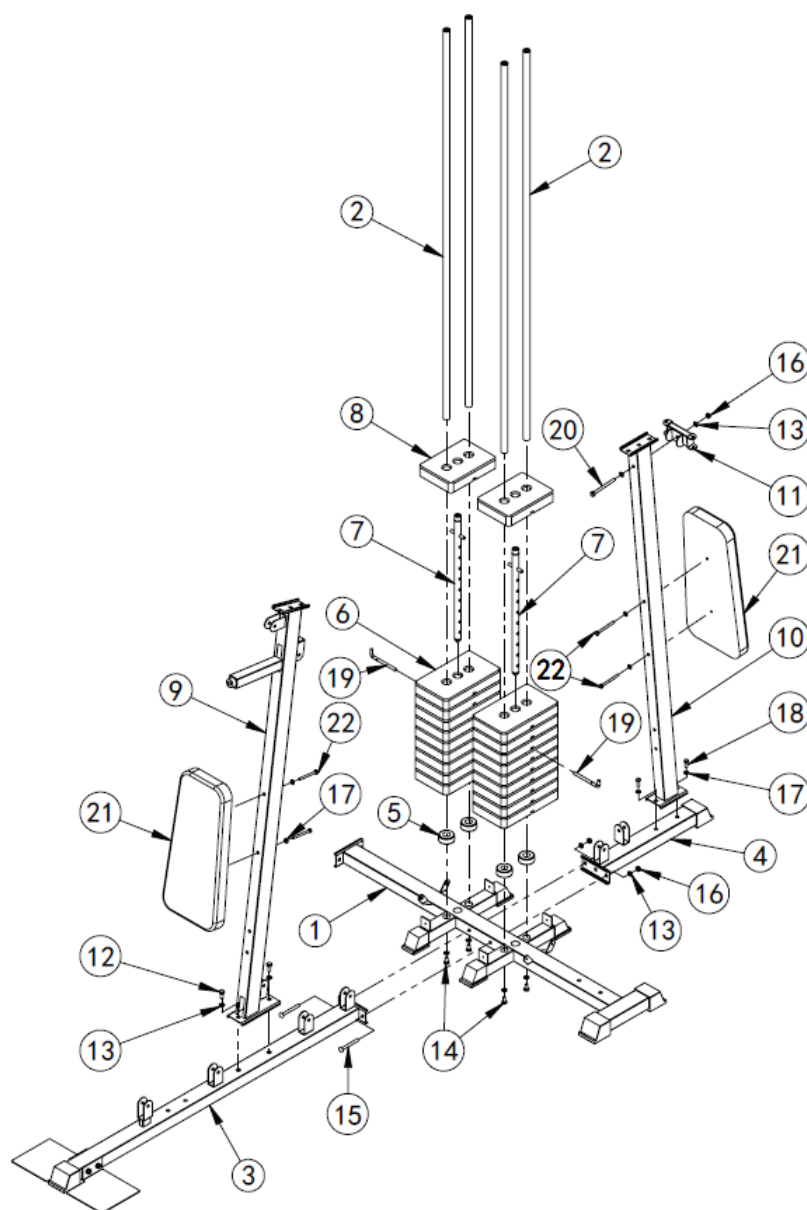
Nr.	Nume	Specificatii	Can
1	Baza		1
2	Tija de ghidaj		4
3	Cadru de jos fata		1
4	Cadru spate		1
5	Amortizoare de cauciuc	ø60xø58xø26x25	4
6	Greutati	4,5 kg	18
7	Tija selectoare de greutate	45 kg	2
8	Greutati de sus	3,5 kg	2
9	Cadru vertical – fata		1
10	Cadru vertical – spate		1
11	Suport de scripete		1
12	Surub hexagonal	M10x25	6
13	Saiba	ø10	114
14	Surub hexagonal	M10x20	8
15	Surub cu cap cupa	M10x90	14
16	Piulita	M10	66
17	Saiba	ø8	42
18	Surub hexagonal	M8x25	8
19	Cui selector	ø10x120	2
20	Surub hexagonal	M10x110	1
21	Spatar		3
22	Surub hexagonal	M8x85	7
23	Cadru de sus		1
24	Cadru de sus bara de ghidaj		2
25	Tija de suport scaun		1
26	Tija scaun		1
27	Suport brate		1
28	Brat		1
29	Cadru pentru picioare		1
30	Suport perna		1
31	Brat drept		1
32	Brat stang		1
33	Manere mici		4
34	Placa		5
35	Placa		3

36	Piulita	M8	2
37	Surub hexagonal	M8x65	7
38	Ax pentru cadru pentru picioare		1
39	Surub hexagonal	M10x20	4
40	Surub hexagonal	M12x25	10
41	Saiba	ø12	144
42	Surub cu cap cupa	M10x70	10
43	Saiba mare	ø25x ø16,5 ø2,0	2
44	Piulita	M16	2
45	Surub cu filet dublu	M10x ø15,8x262	1
46	Surub cu filet dublu	M10x ø15,8x262	1
47	Scaun		2
48	Spatar		1
49	Surub hexagonal	M8x20	14
50	Cadru indoit		1
51	Suport picioare		1
52	Maner dreapta		1
53	Maner stanga		1
54	Tija suport scaun		1
55	Tija scaun		1
56	Manere		2
57	Cotiera	350x150x50	2
58	Spatar	400x220x50	1
59	Surub hexagonal	M8x80	2
60	Cadru baza		1
61	Suport pentru tija scaun		1
62	Suport pentru tija suport picioare		1
63	Tija scaun		1
64	Cadru cu disc rotativ		1
65	Cadru cu manere		1
66	Cadru de conectare spate		1
67	Cadru de conectare fata		1
68	Suport pentru suport picioare		1
69	Suport picioare		1
70	Cadru suport pentru spatar		1
71	Maner stanga		1
72	Maner dreapta		1
73	Axe	M12x ø20x174	2

74	Axe	M12x ø20x87	2
75	Surub hexagonal	M12x40	4
76	Surub hexagonal	M10x70	2
77	Surub hexagonal	M8x40	2
78	Capac de capat	M12	8
79	Scripete	ø92	28
80	Cadru scripete		1
81	Surub hexagonal	M10x45	27
82	Ax scripete	M10x180	1
83	Cablu	2680 mm	1
84	Carabina		4
85	Lant cu 7 sectiuni		1
86	Bara antrenament		1
87	Suport triunghiular		2
88	Cablu	1025 mm	1
89	Cadru scripete		2
90	Cablu	4980 mm	1
91	Lant cu 9 sectiuni		1
92	Maner		1
93	Cablu	2450 mm	1
94	Cadru scripete		1
95	Suport scripete		2
96	Lant cu 4 sectiuni		1
97	Cablu	7000 mm	1
98	Capac stanga		2
99	Capac dreapta		2
100	Tija pentru role de spuma		2
101	Role de spuma		4
102	Capac de capat		4

ASAMBLARE

PASUL 1



Montati tijele de ghidaj (2) la baza (1) si securizatile cu 4x suruburi (14) si 4x saibe (13).

Montati cadrul (3) si cadrul (4) pe baza (1) si securizatile cu 2 x suruburi (15), saibe (13) si piulite(16).

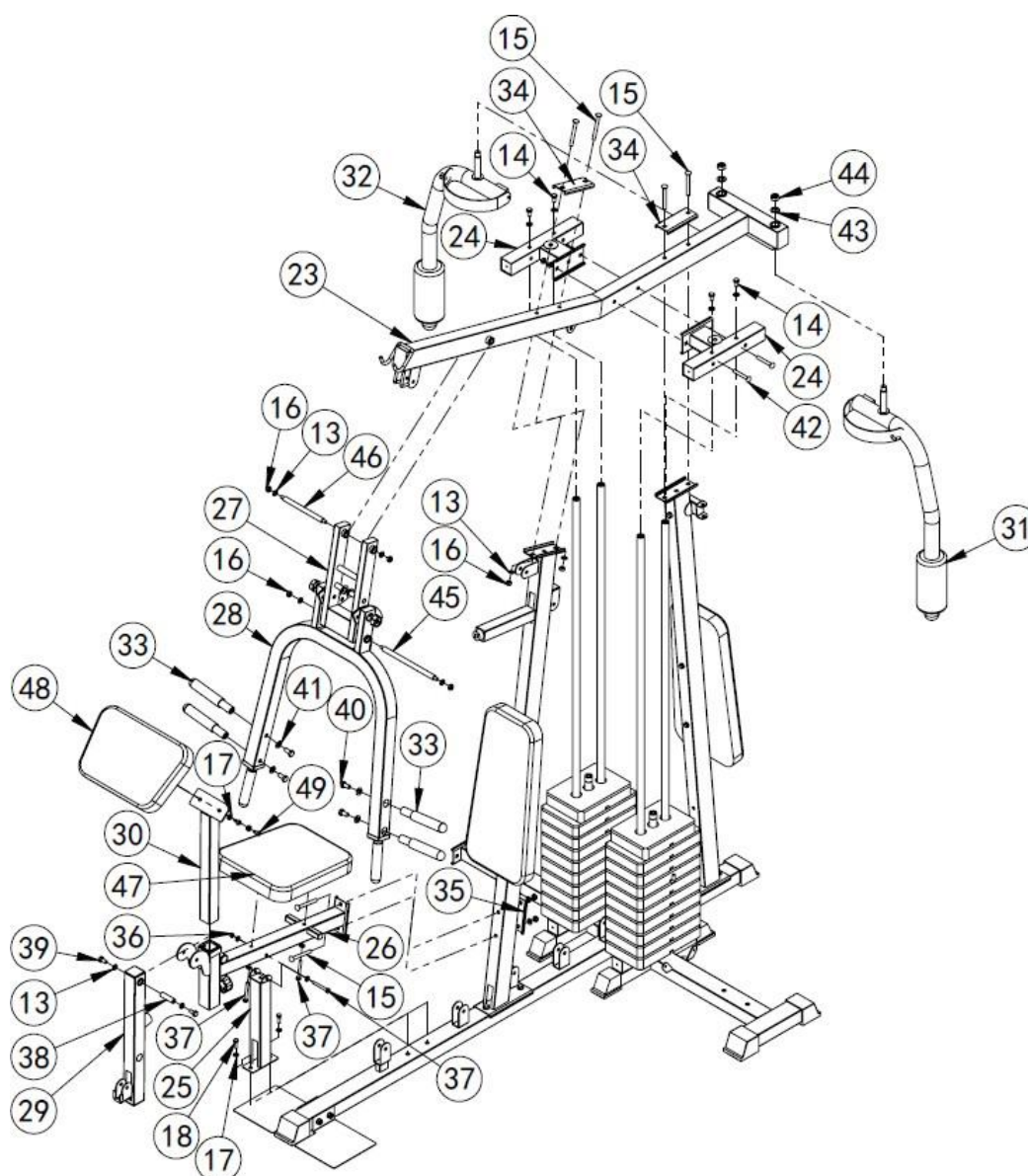
Introduceti pe tijle de ghidaj (2) amortizoarele de cauciuc (5), dupa care introduceti greutatile (6) si tijele selectoare de greutate (7) si la sfarsit puneti greutatile de sus (8). Introduceti componentele exact cum se vede in schita. Utilizati cuiul selector (19) pentru a selecta o greutate.

Montati cadrul vertical (9) pe cadrul (3) si securizati-l cu suruburi (12) si saibe (13). Montati spatarul (21) pe cadrul vertical (9) si securizati-l cu suruburi (22) si saibe (17).

Montati cadrul vertical (10) pe cadrul (4) si securizati-l cu suruburi (18) si saibe (17). Montati spatarul (21) pe cadrul vertical (10) si securizati-l cu suruburi (22) si saibe (17).

Montati suportul de scripete (11) pe cadrul vertical (10) si securizati-l cu suruburi (20), saibe (13) si piulite(16).

PASUL 2



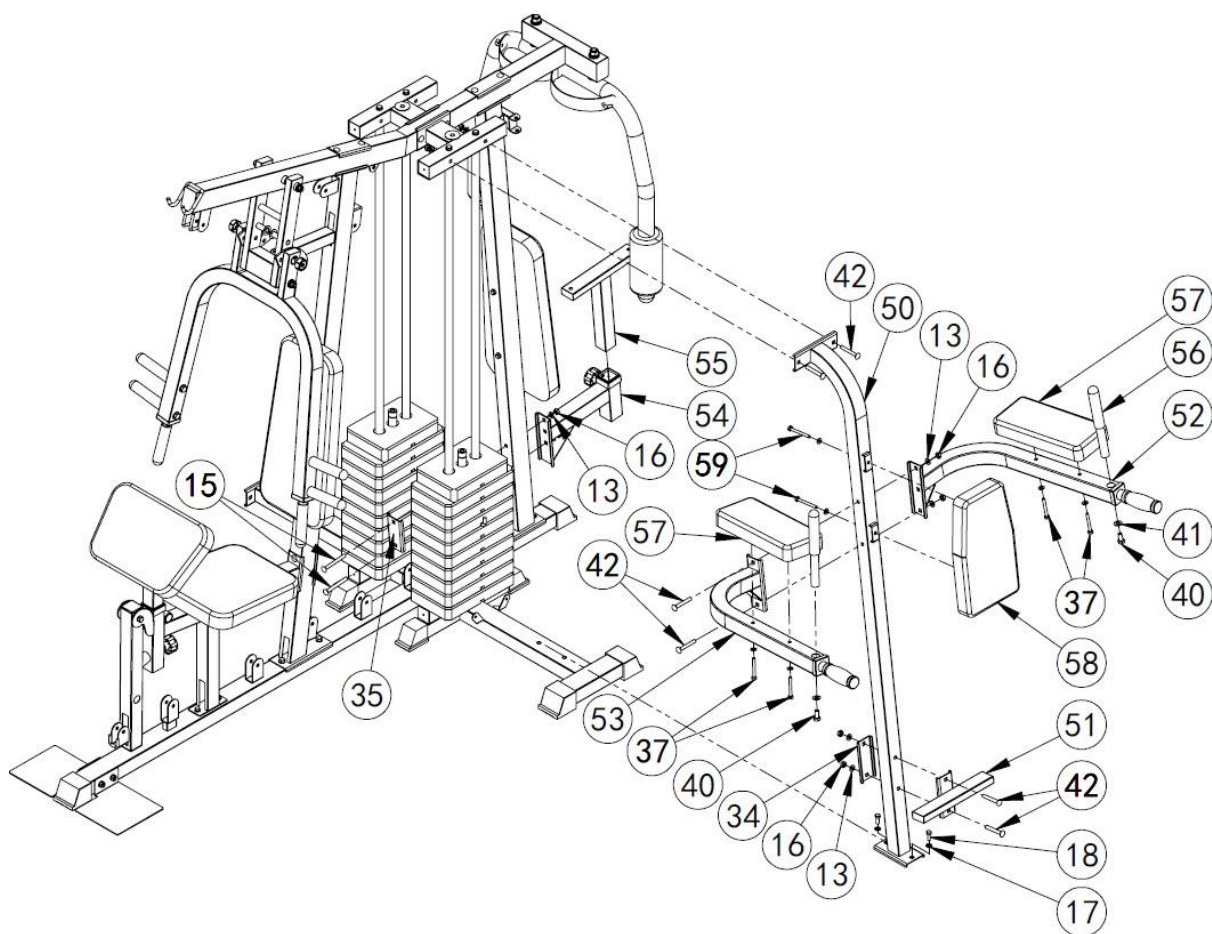
Montati cadrul (24) pe cadrul (23) si securizati-l cu 2x suruburi (42), 2x saibe (13) si 2x piulite (16). Dupa care montati cadrul (23) pe cadrele (9 si 10) si securizati-l cu 4x suruburi (15), 4x saibe (13), 4x piulite (16) si 2x placi (34). Montati cadrul (24) pe tijele de ghidaj (2) si securizati-l cu 4x suruburi (14) si 4x saibe (13). Montati bratele dreapta si stanga (31 si 32) pe cadrul (23) si securizati-le cu 2 x saibe (43) si 2 piulite (44).

Montati manerele (33) pe bratul (28) si securizati-le cu 4x suruburi (40) si 4x saibe (41). Dupa care pe bratul (28) montati suportul de brat (27) si securizati-l cu surubul (45), 2 saibe (13) si 2 piulite (16). Dupa care luati ansamblul construit (28 + 27) si montati suportul de brat (27) pe cadrul de sus (23) si securizati-l cu suruburi (46), 2x saibe (13), 2x piulite (16).

Montati tija de suport scaun (25) pe cadrul baza fata (3) si securizati-l cu suruburi (18) si 2 saibe (17). Montati tija scaun (26) pe cadrul (9) si securizati-o cu placa (35), 2x suruburi (15), 2x saibe (13) si 2x piulite (16). Dupa care montati tija scaun (26) pe tija de suport scaun (25) si securizati-l cu surubul (37), 2x saibe (17) si 1x piulita (36). La final montati scaunul (47) pe tija scaun (26) si securizati-l cu 2x suruburi (37) si saibe (17).

Montati cadrul pentru picioare (29) pe tija scaun (26) si securizati-l cu surub (39), 2x saibe (13) axul pentru cadrul pentru picioare (38). Scoateti tija de perna (30) care este montata pe tija scaun (26). Si montati spatarul (48) pe tija de perna (30) si securizati-l cu 2x suruburi (49) si 2x saibe (17). Dupa care montati tija de perna (30) la loc pe tija de scaun (26).

PASUL 3



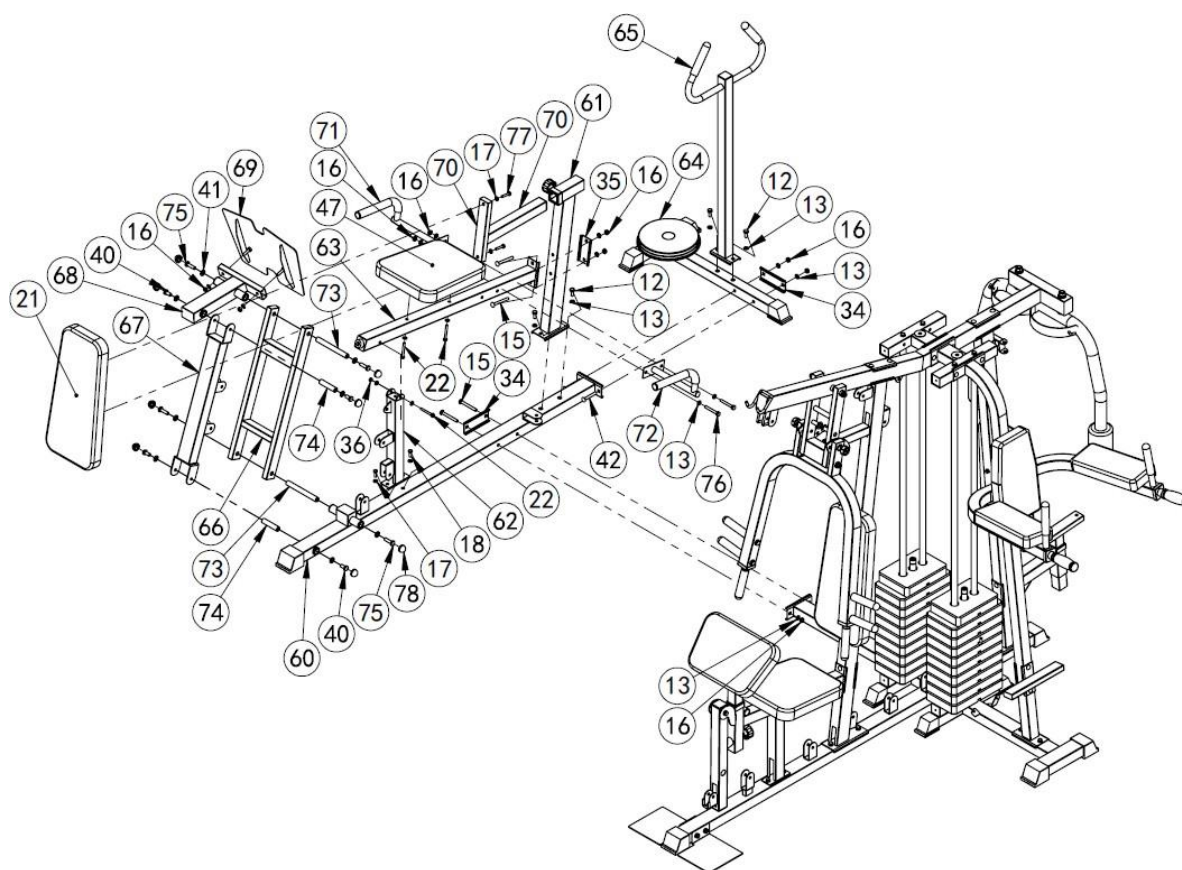
Montati cadrul indoit (50) pe baza (1) si securizati-l cu 2x suruburi (18), 2x saibe (17). Iar in parte de sus montati cadrul indoit (50) pe cadrul (24) si securizati-l cu 2x suruburi (42), 2x saibe (13) si 2x piulite (16).

Montati manerele dreapta si stanga (52 si 53) pe cadrul indoit (50) si securizati-le cu 2x suruburi, 2x saibe (13) si 2x piulite (16). Montati manerele (56) pe manerele (52 si 53) si securizati-le cu 2x suruburi (40) si 2x saibe (41). Montati cotierele (57) pe manerele (52 si 53) si securizati-le cu 4x suruburi (37), 4x saibe (17).

Montati suportul de picioare (51) pe cadrul indoit (50) si securizati-l cu 2x suruburi (42), placa (34), 2x saibe (13) si 2x piulite (16). Montati spatarul (58) pe cadrul indoit (50) si securizati-l cu 2x suruburi (59) si 2x saibe (17).

Montati tija suport scaun (54) pe cadrul (10) si securizati-l cu 2x suruburi (15), placa (35), 2x saibe (13) si 2 piulite (16). Introduceti tija scaun (55) in tija suport scaun (54) si securizati-o.

PASUL 4



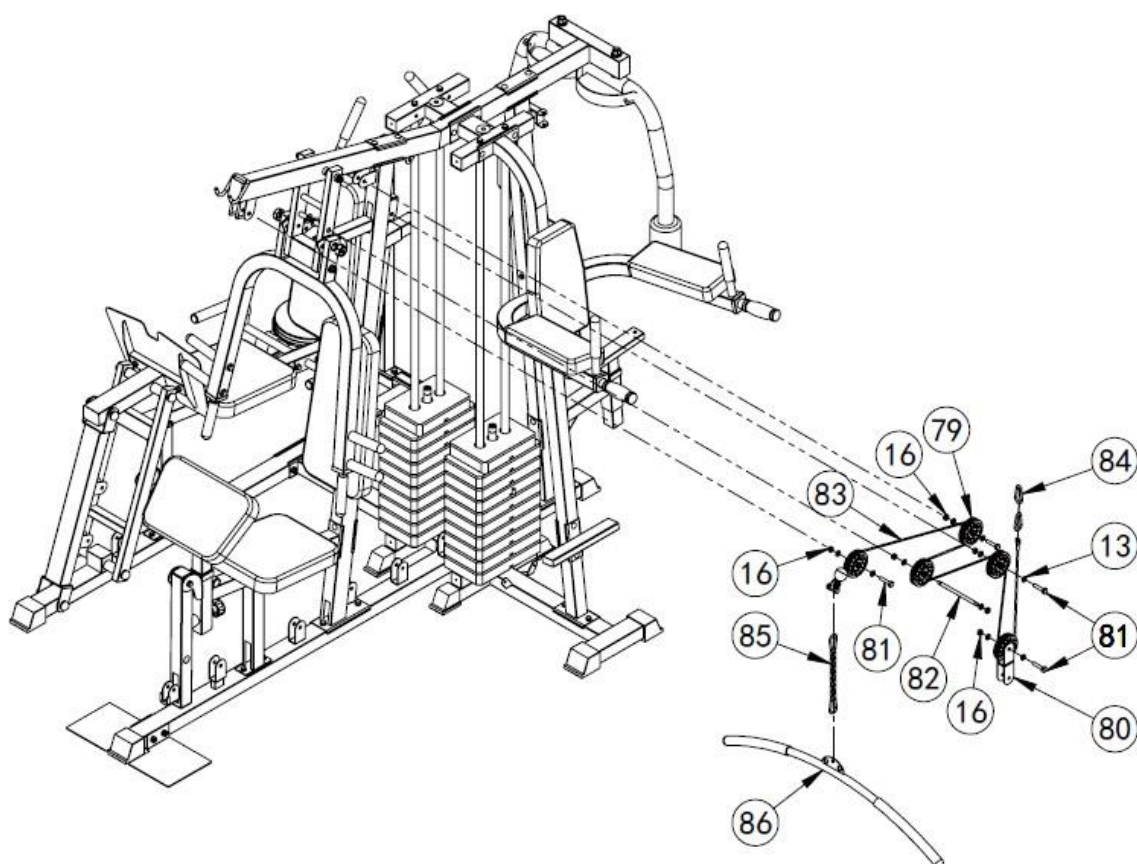
Montati cadrul (60) pe baza (1) si securizati-l cu 2x suruburi (15), placa (34), 2x saibe (13) si 2x piulite (16).

Montati suportul pentru tija suport picioare (62) pe cadrul (60) si securizati-l cu 2x suruburi (18) si 2x saibe (17). Montati suportul tija scaun (61) pe cadrul (60) si securizati-l cu 2x suruburi (12) si 2x saibe (13). Montati tija scaun (63) pe suportul tija scaun (61) si securizati-l cu 2x suruburi (15), placa (35), 2x saibe (13) si 2x piulite. Montati manerele (71 si 72) la tija scaun (63) si securizati-l cu 2x suruburi (76), 4x saibe (13) si 2x piulite (16). Introduceti cadrul suport spatar (70) in suportul tija scaun (61) si montati spatarul (21) pe cadrul suport spatar (70) si securizati-l cu 2x suruburi (77), 2x saibe (17). Montati scaunul (47) pe tija scaun (63) si securizati-l cu 2x suruburi (22) si 2x saibe (17).

Montati cadrul de conectare fata (67) pe cadrul (60) si securizati-l cu 2x suruburi (40), 2x saibe (41), axul (74), 2x capace de capat (78). Montati suportul pentru suport picioare (68) pe cadrul de conectare fata (67) si securizati-l cu 2x suruburi (40), 2x saibe (41), axul (74) si 2x capace de capat (78). Montati cadrul de conectare spate (66) pe suportul pentru suport picioare (68) si securizati-l cu 2x suruburi (75), 2x saibe (41), axul (73) si 2x capace de capat (78). Montati cadrul de conectare spate (66) pe cadrul (60) si securizati-l cu 2x suruburi (75), 2x saibe (41), axul (73) si 2x capace de capat (78). Montati suportul de picioare (69) pe suportul pentru suport picioare (68) si securizati-l cu 2x saibe (13) si 2x piulite (16).

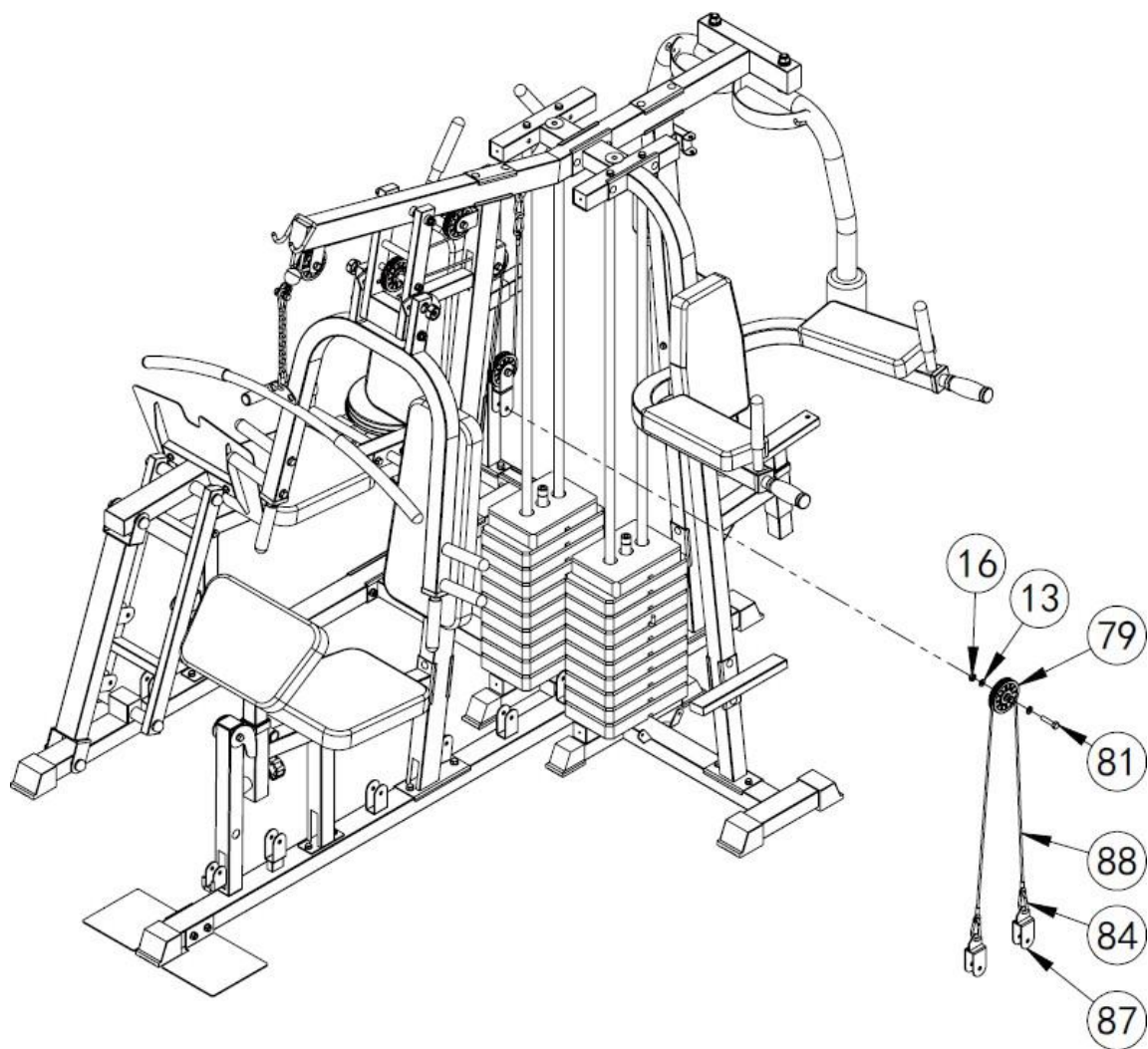
Montati cadrul cu disc rotativ (64) pe cadrul (60) si securizati-l cu 2x suruburi (42), placa (34), 2x saibe (13) si 2x piulite (16). Montati cadrul cu manere (65) pe cadrul cu disc rotativ (64) si securizati-l cu 2x suruburi (12) si 2x saibe (13).

PASUL 5



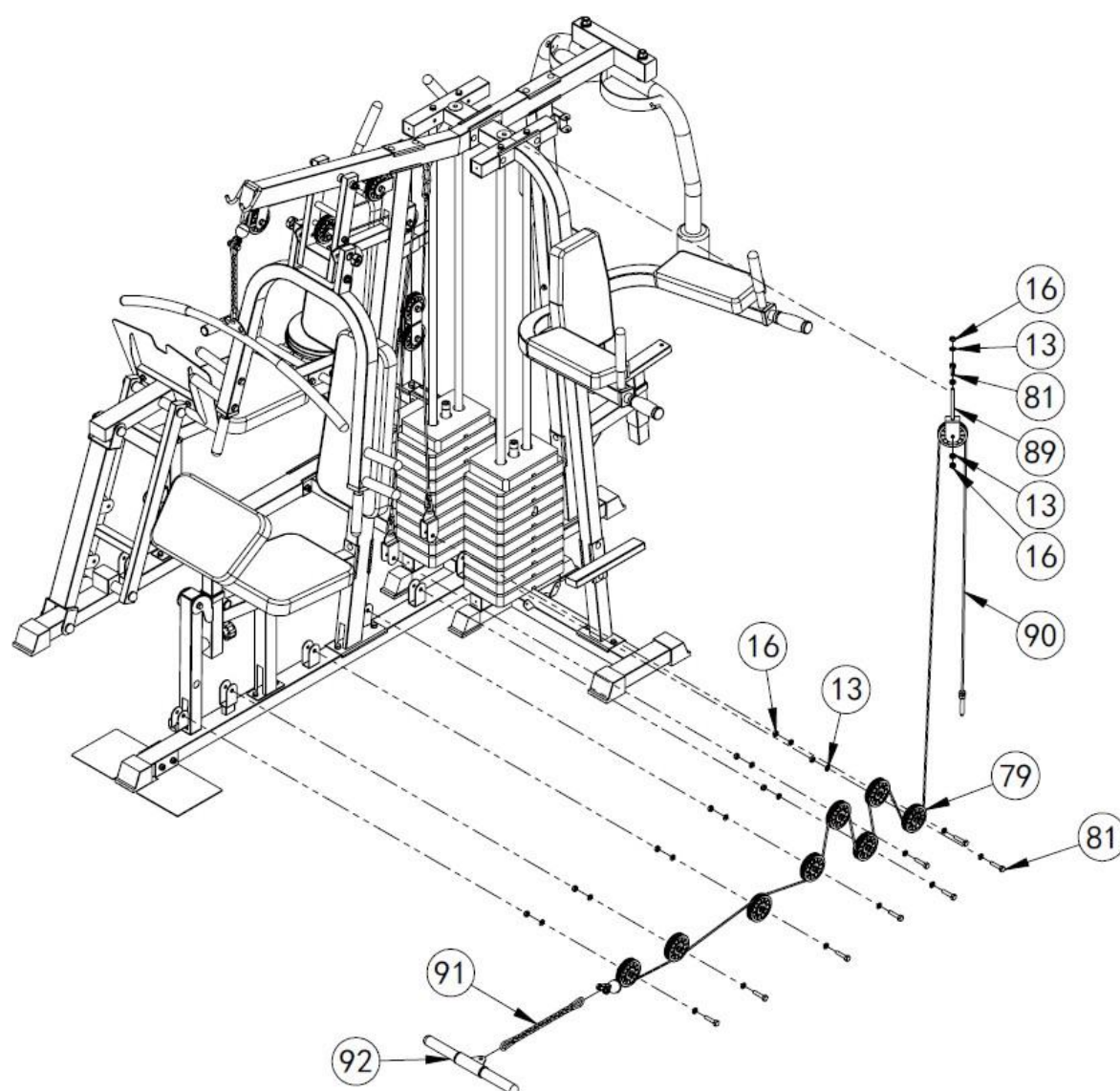
Montati 5x scripete (79) si securizatiile cu 4x suruburi (81), 10x saibe (13), 6x piulite (16), 1x cadru scripete (80) si axul (82) exact cum se vede in poza. Tragetii cablul (83) prin scripete exact cum se vede in poza. Prindeti cablul (83) de cadru in capat cu o carabina (84) ia in capatul unde este mingea prindeti o carabina (84), de care prindeti lantul (85) si de acesta prindeti bara de antrenament (86).

PASUL 6



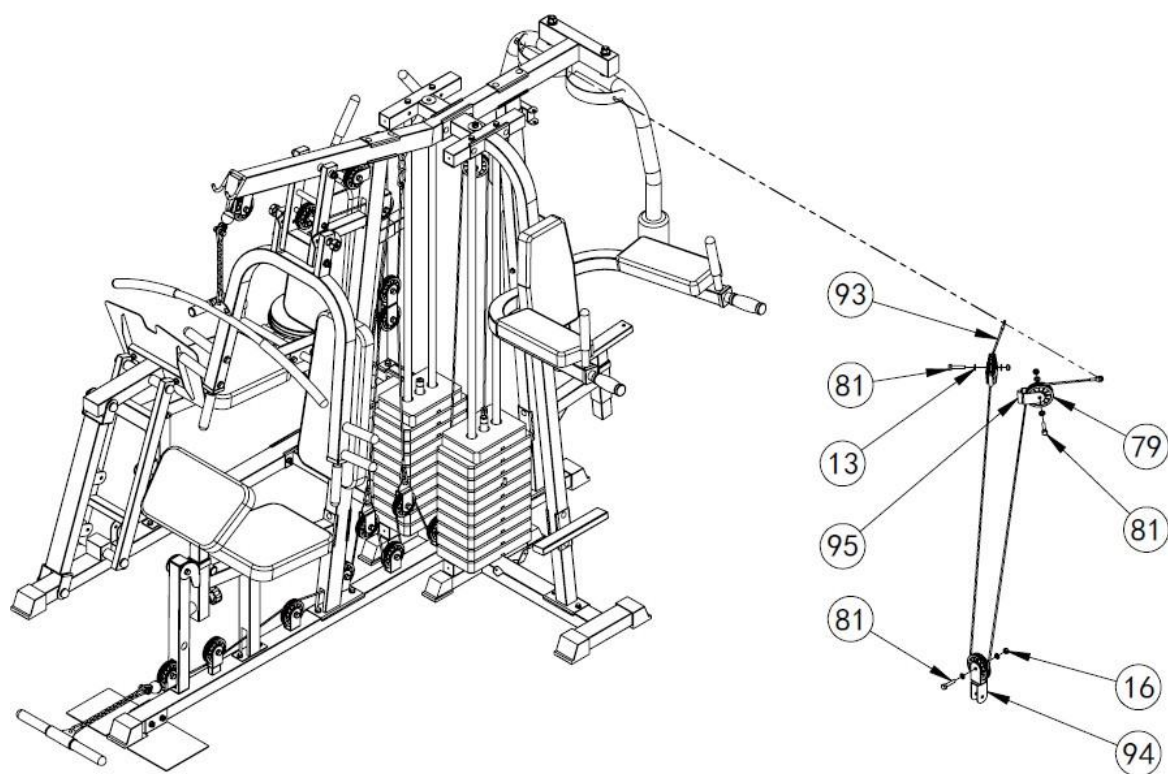
Montati scripetele (79) in cadrul scripete (80) si securizati-l cu surub (81), 2x saibe (13) si piulita (16) exact cum se vede in poza. Dupa care treceti cablul (88) prin scripetele (79) si la fiecare capat puneti o carabina (84) de care atasati suportul triunghiular (87). Urmati cu atentie poza.

PASUL 7



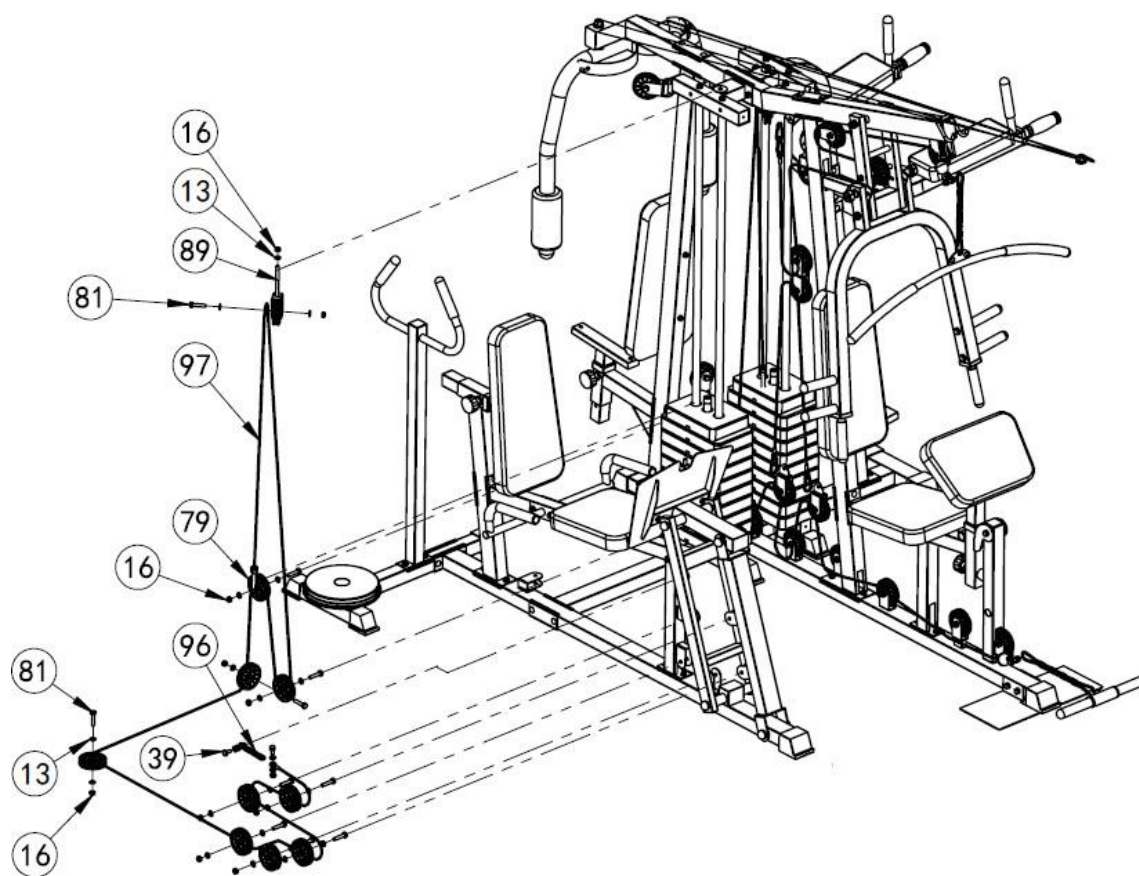
Montati scripete (79) pe cadrul si securizatile cu 9x suruburi (81), 19x saibe (13), 9x piulite (16) si cadrul scripete (89) exact cum se vede in poza. Treceti cablul (90) prin scripete exact cum se vede in poza si prindeti lantul (91) de mingea de la capatul cablului si manerul (92) de capatul lantului.

PASUL 8



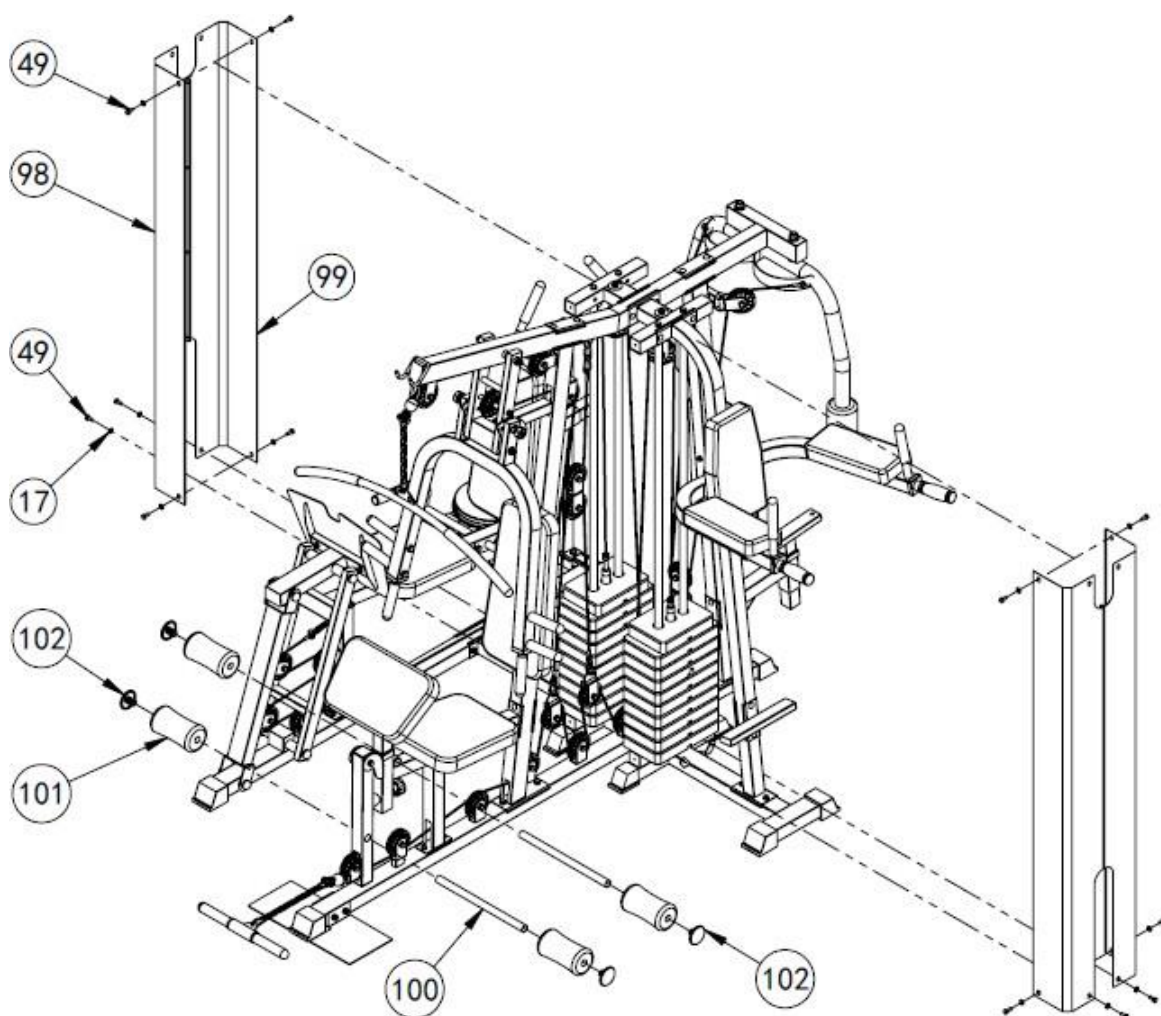
Montati scripetele (79) in suportul de scripete (94 si 95) si securizati-le cu 3x suruburi (81), 6x saibe (13), 3x piulite (16) exact cum se vede in imagine. Trageti cablul (93) prin scripete exact cum se vede in imagine.

PASUL 9



Montati scripetele (79) si securizatile cu 10x suruburi (81), 25x saibe (13), 13x piulite (16) si in cadrul scripete (89). Trageți cablul (97) si securizat lantul (96) cu 2 suruburi (93) faceti exact cum se vede in poza.

PASUL 10



Montati capacele dreapta si stanga (98, 99) pe cadru si securizatile cu 12x suruburi (49) si 12x saibe (17).

Montati 2x tije pentru role de spuma (100) si 4x role de spuma (101) si 4x capace de capat (102) pe tije exact cum se vede in poza.

INSTRUCTIUNI 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.

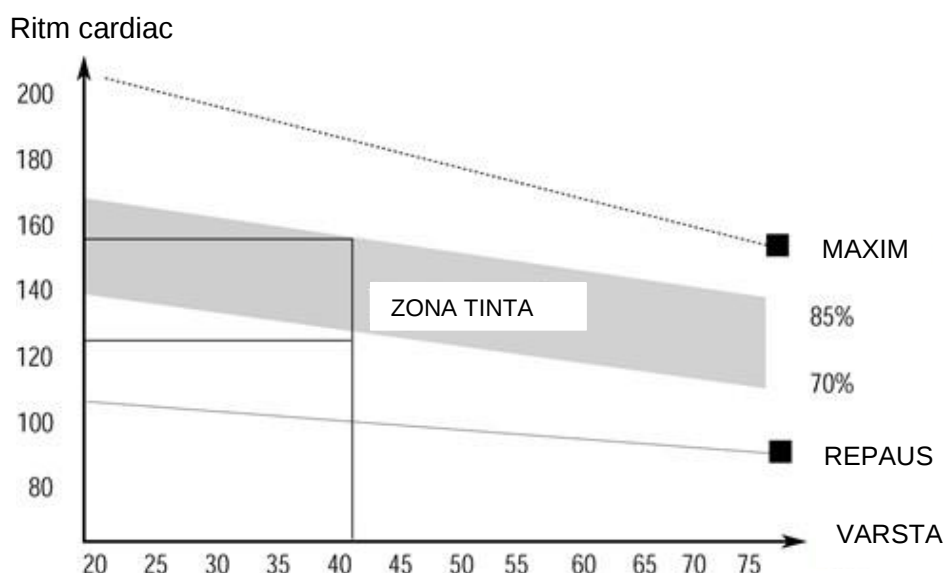
1. INCALZIRE

Aceasta faza are rolul de a imbunatati circulatia sangelui in intregul corp si de a incalzi muschii, pentru a reduce riscul de crampe 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. Ritmul cardiac trebuie sa se situeze in zona tinta (a se vedea figura de mai jos).



Aceasta faza trebuie sa dureze cel putin 12 minute. Majoritatea oamenilor fac exercitii fizice timp de 15-20 de 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 exercitii este extrem de importanta - trebuie sa evitati miscarile bruste.

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 exercitii fizice atat de mult timp ca de obicei. Daca incercati in acelasi timp sa va imbunatatiti conditia fizica, trebuie sa va adaptati antrenamentul. Faceti exercitii 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.

ARDEREA CALORIILOR

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

MENTENANTA

1. Dupa exercitii fizice, stergeti orice urma de transpiratie pentru a evita coroziunea. Curatati dispozitivul cu o carpa moale si detergenti blanzi. Nu folositi detergenti abrazivi sau solventi pe piesele din plastic.
2. In cazul unui zgomot crescut al aparatului, toate suruburile si imbinarile trebuie verificate si stranse corespunzator.
3. Acest produs trebuie pus intr-un loc curat, bine ventilat si uscat.
4. Nu expuneti aparatul a lumina directa a soarelui.

PROTECTIA MEDIULUI

Dupa expirarea duratei de viata a produsului sau in cazul in care posibila reparare nu este rentabila, eliminati-l in conformitate cu legislatia locala si in mod ecologic in cel mai apropiat depozit de deseuri.

Prin eliminarea corecta, 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 aruncati bateriile printre deseurile menajere, ci predati-le la locul de reciclare.