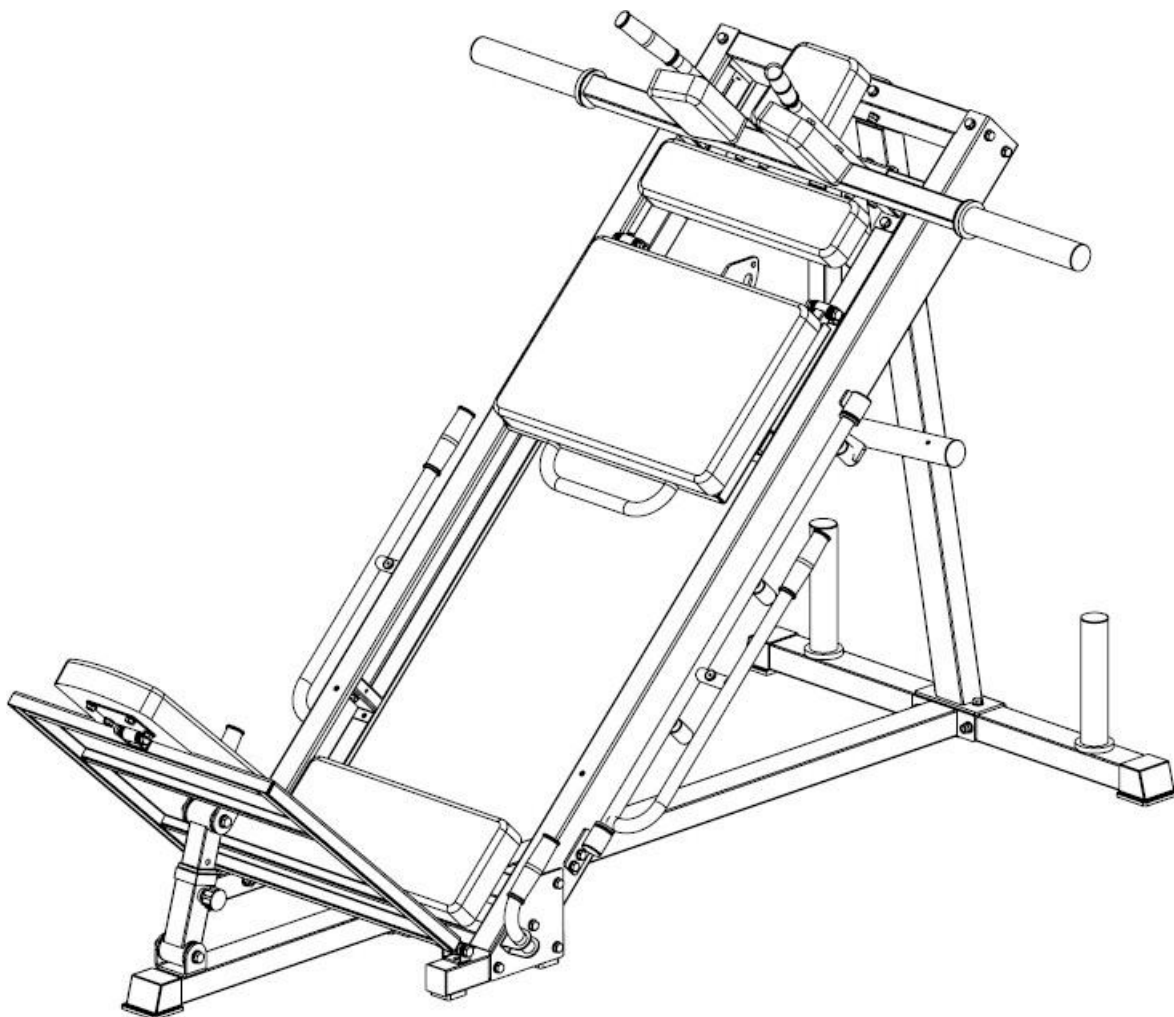




MANUAL DE UTILIZARE

**IN 25986 Aparat Presa Picioare si Genuflexiuni inSPORTline
X-NT L10**



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	3
MENTENANTA	3
DESEN.....	4
LISTA PIESE.....	5
ASAMBLARE.....	6
GHID EXERCITII	14
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	16

INSTRUCIUNI DE SIGURANTA

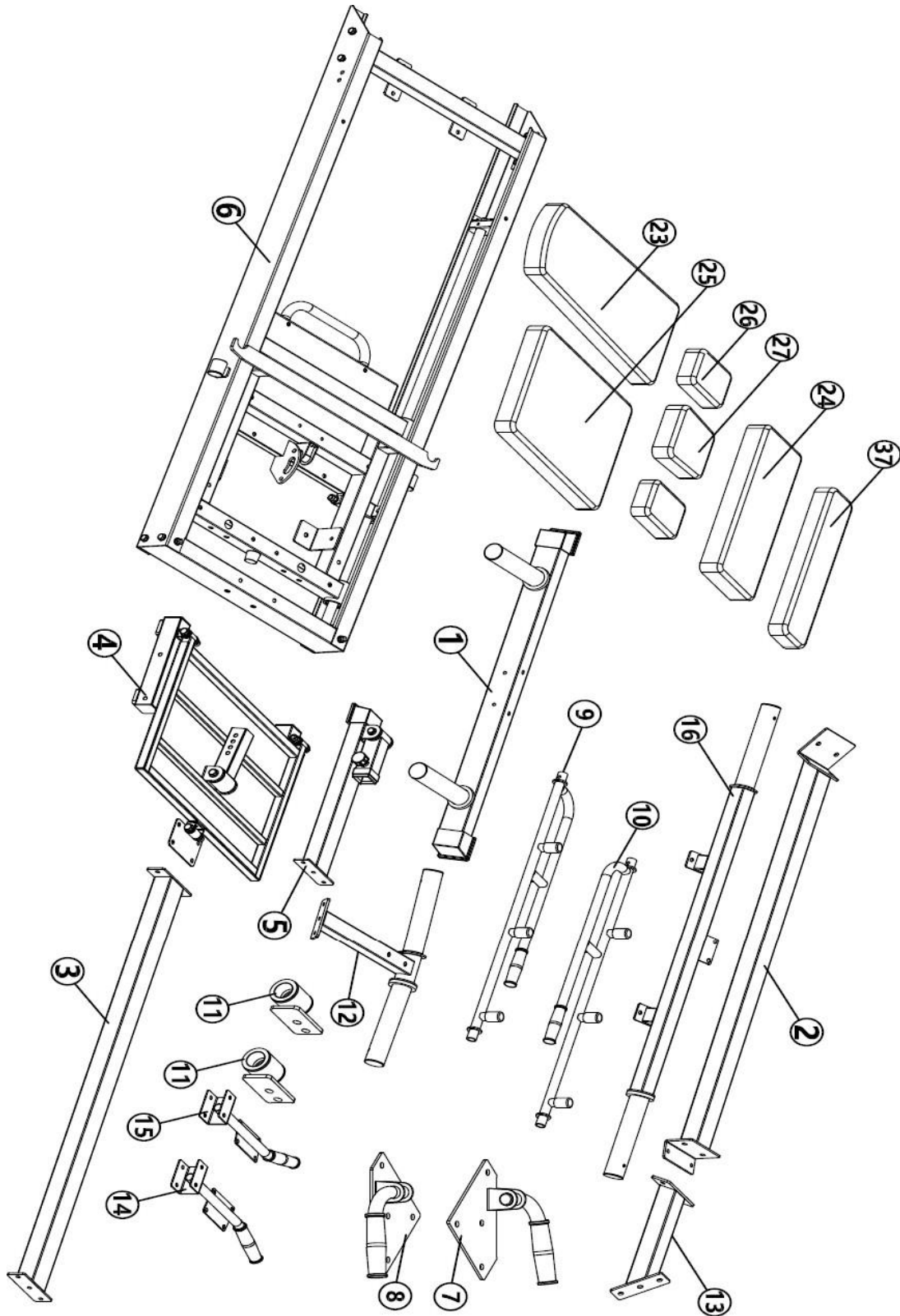
- Citiți manualul înainte de utilizare și asamblare și păstrați manualul pentru referințe ulterioare.
- Înainte de a începe asamblarea, verificați conținutul pachetului și starea tuturor pieselor. Utilizați numai piese de schimb și accesorii originale. Nu efectuați modificări neautorizate produsului.
- Asamblarea poate fi efectuată numai de către un adult, se recomandă asamblarea de către 2 persoane. Înainte de utilizare, verificați atent produsul. Aparatul trebuie să funcționeze corect pentru a evita rănirea utilizatorului. Dacă acesta nu funcționează corect, prezintă semne de uzură sau deteriorare, nu îl mai utilizați. Piese deteriorate sau uzate trebuie înlocuite imediat.
- A nu se lăsa la îndemâna copiilor și a animalelor de companie.
- Folosire doar de către o singură persoană.
- Dacă aveți greață, dureri în piept sau orice alte simptome anormale, întrerupeți imediat utilizarea.
- Țineți membrele departe de părțile mobile.
- Așezați aparatul pe o suprafață plană, fermă și curată.
- Purtați întotdeauna îmbrăcăminte și încălțăminte sport adecvate, nu purtați haine prea largi sau bijuterii.
- Utilizați numai în scopurile pentru care a fost destinat aparatul.
- Nu efectuați modificări neautorizate.
- Îndepărtați toate obiectele ascuțite din jurul produsului în timpul utilizării.
- Aparatul trebuie amplasat la min. 0,6 m de alte obiecte.
- Persoanele cu abilități mentale sau fizice limitate nu trebuie să folosească aparatul.
- Întotdeauna încălziți-vă mușchii înainte de antrenament.
- Dacă pe aparat apar margini ascuțite, opriți imediat utilizarea aparatului.
- Nu așezați obiecte ascuțite pe aparat. Nicio parte reglabilă nu trebuie să iasă în afară, pentru a nu împiedica mișcarea utilizatorului.
- Înainte de fiecare utilizare a aparatului, verificați dacă toate conexiunile sunt bine strânse.
- Nu depășiți limitele specificate.
- **Capacitate maxima de incarcare:** 300 kg
- **Greutate maxima utilizator:** 200 kg
- **Categorie:** S pentru uz comercial
- **AVERTISMENT: Consultați un medic înainte de a începe orice program de exerciții. Evaluarea unui medic este deosebit de importantă dacă aveți o afecțiune medicală. Vânzătorul nu își asumă responsabilitatea pentru eventualele răni sau daune materiale cauzate de utilizarea dispozitivului.**

MENTENANTA

- Lubrifiați regulat piesele în mișcare.
- Verificați și strângeți toate conexiunile.
- Curățați produsul cu o cârpă umedă și un detergent neagresiv.

- Verificați în mod regulat aparatul dacă prezintă urme de uzură și deteriorare.
- Înlocuiți imediat piesele deteriorate sau uzate, nu utilizați între timp.

DESEN

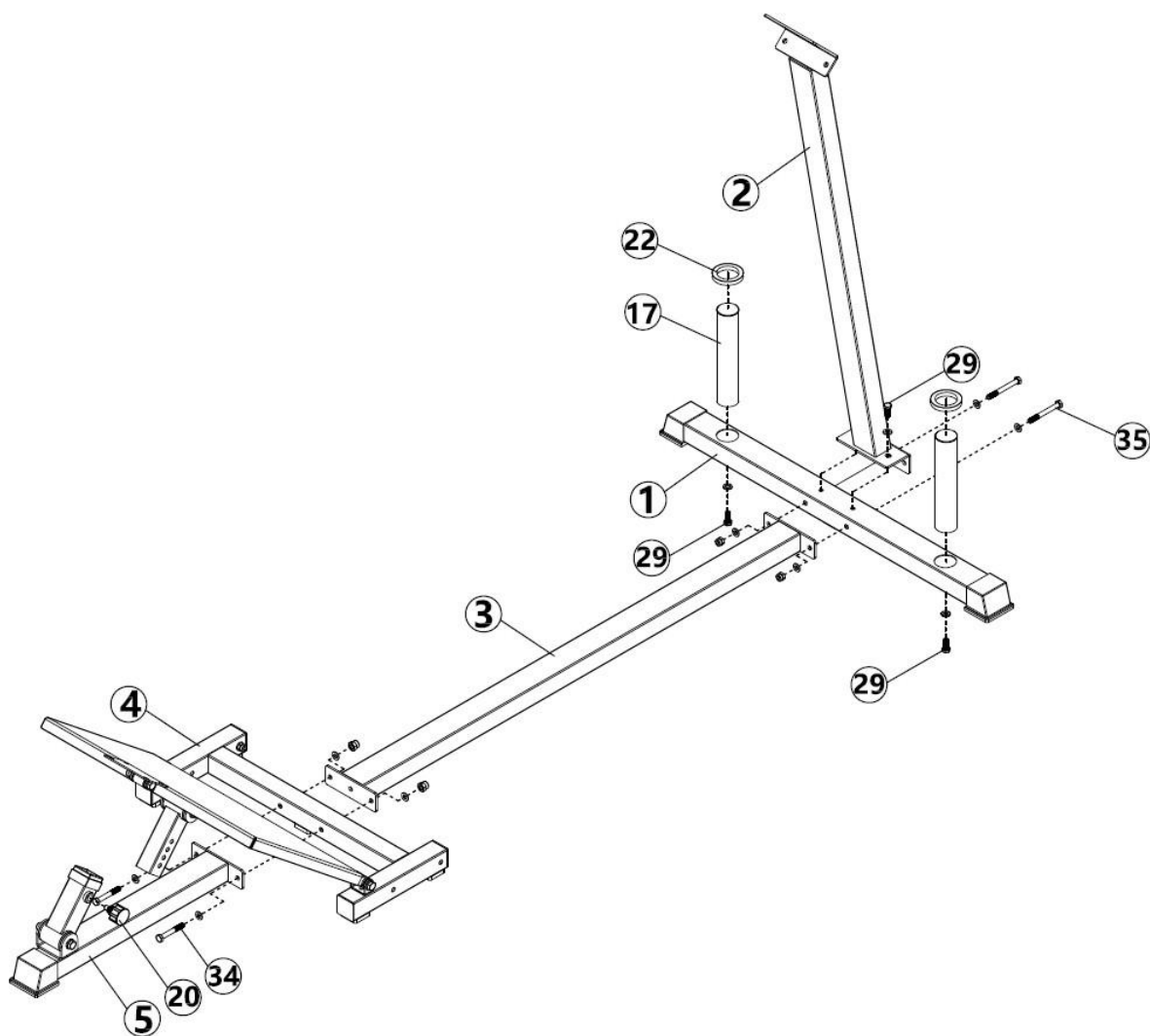


LISTA PIESE

Nr.	Denumire	Buc.	Cutie	Nr.	Denumire	Buc.	Cutie
1	Cadru baza posterior	1	1	21	Rotita M20	1	1
2	Cadru vertical	1	1	22	Opritor (50/70)	4	1
3	Cadru baza mijlociu	1	1	23	Spatar	1	3
4	Cadru spătar	1	2	24	Sezut	1	3
5	Cadru baza frontal	1	3	25	Suport corp	1	3
6	Cadru mobil	1	1	26	Suport pentru umeri	2	3
7	Cadru mâner drept	1	3	27	Suport pentru cap	1	3
8	Cadru mâner stâng	1	3	28	Surub M10x20	22	2
9	Cadru lateral drept	1	1	29	Surub M10x25	12	2
10	Cadru lateral stâng	1	1	30	Surub M10x30	4	2
11	Cadru de consolidare	2	1	31	Surub M10x45	4	2
12	Suport de greutate	1	3	32	Surub M10x65	2	2
13	Cadru de conectare	1	3	33	Surub M10x70	16	2
14	Cadru braț stang	1	3	34	Surub M10x75	2	2
15	Cadru braț drept	1	3	35	Surub M10x95	2	2
16	Cadru în cruce	1	1	36	Surub M10x120	4	2
17	Tija greutate	2	1	37	Suport piept	1	3
18	Siguranta	4	1	38	Saiba M10	102	2
19	Tija de ghidare	2	1	39	Piulita M10	34	2
20	Rotita M16	1	1	40	Surub M8x8	2	1

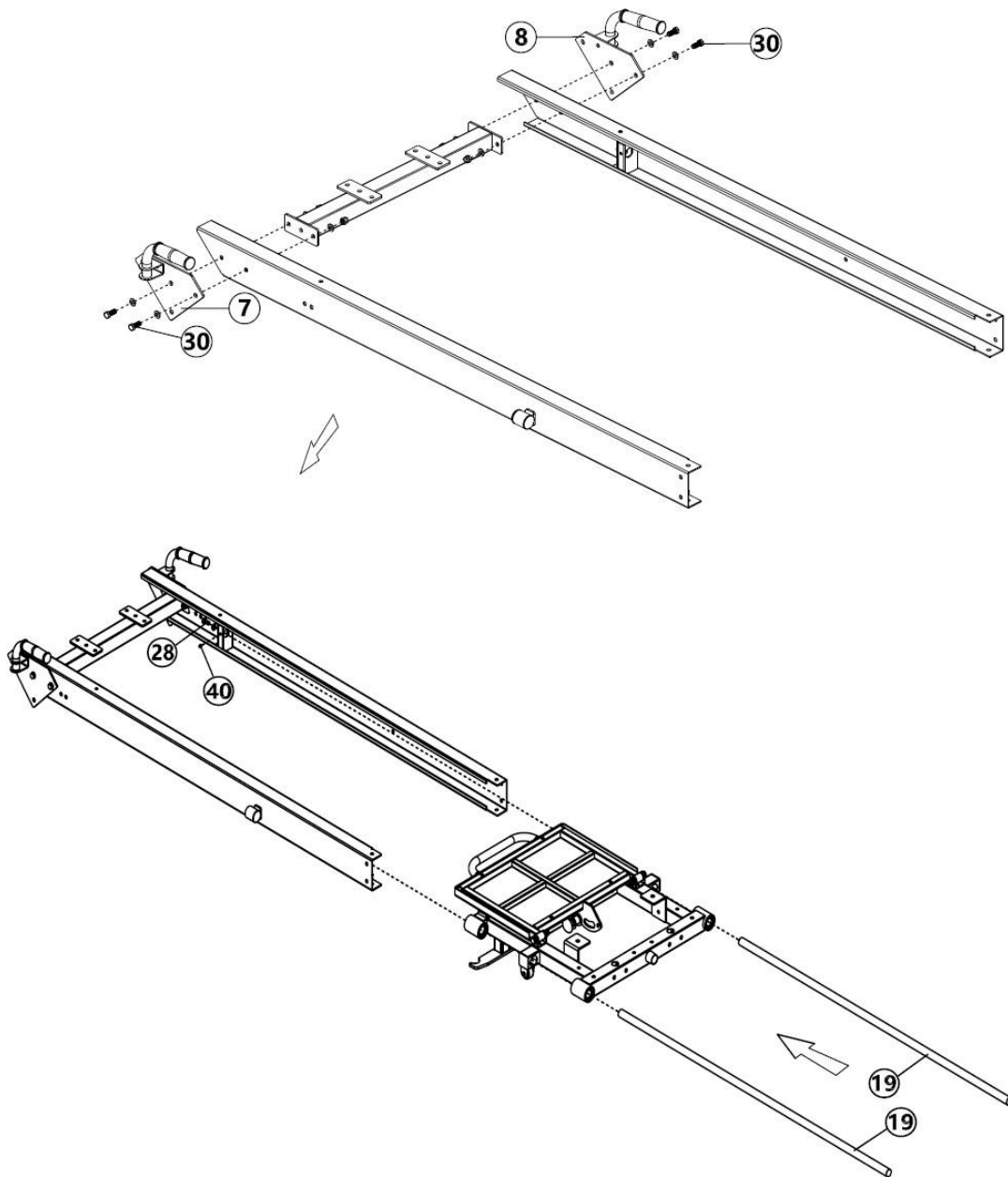
ASAMBLARE







PAS 1



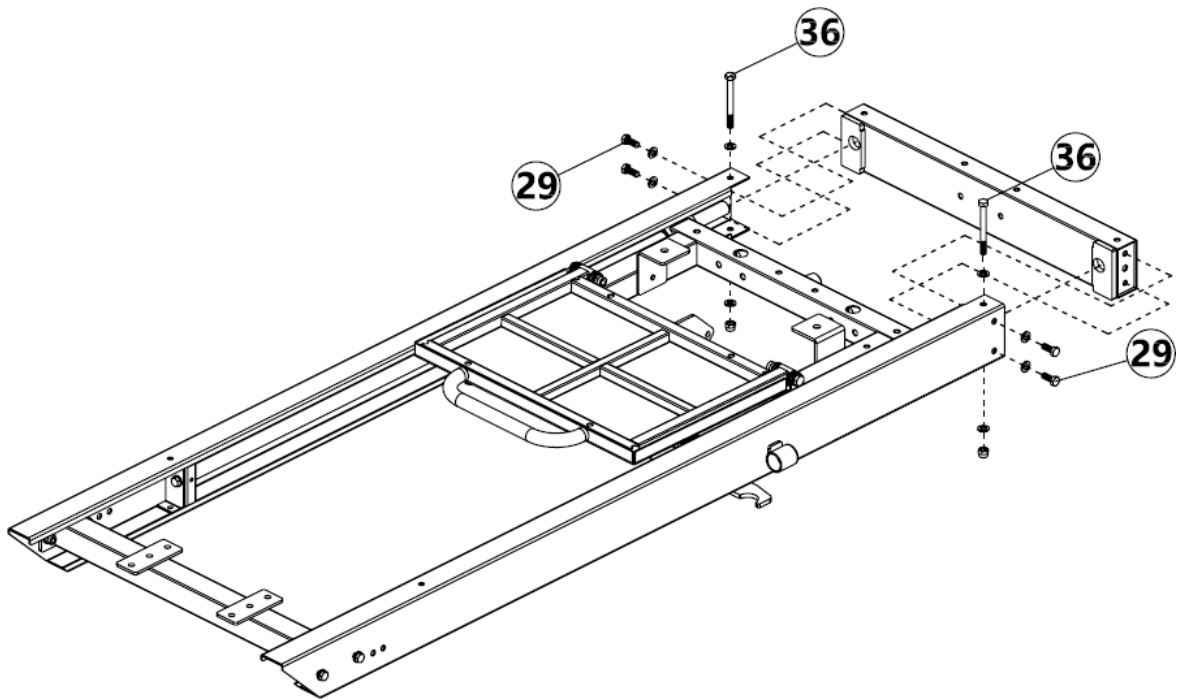
29		Surub M10x25	4x
34		Surub M10x75	2x
35		Surub M10x95	2x



PAS 2



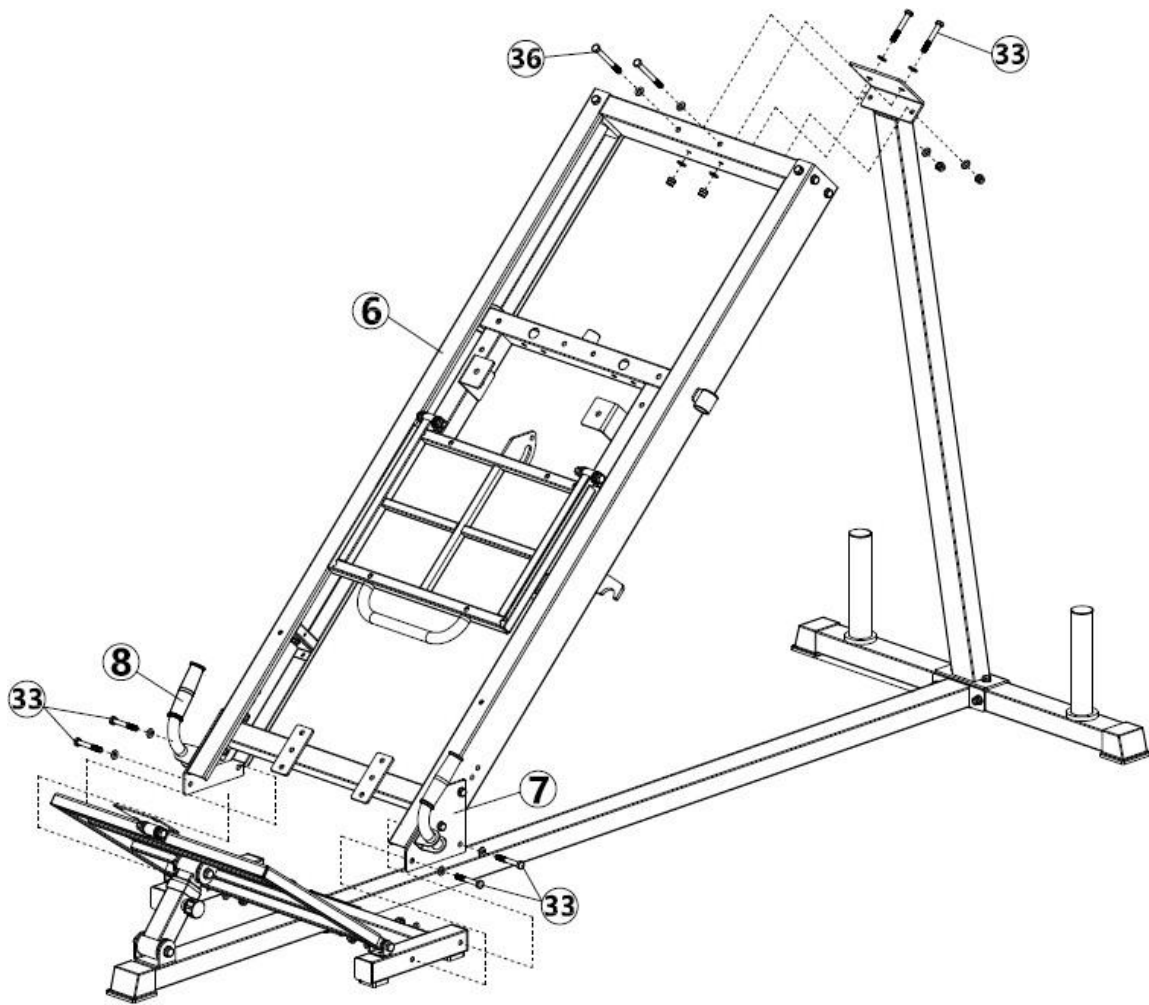
28			Surub M10x20	2x
30		  	Surub M10x30	4x

PAS 3



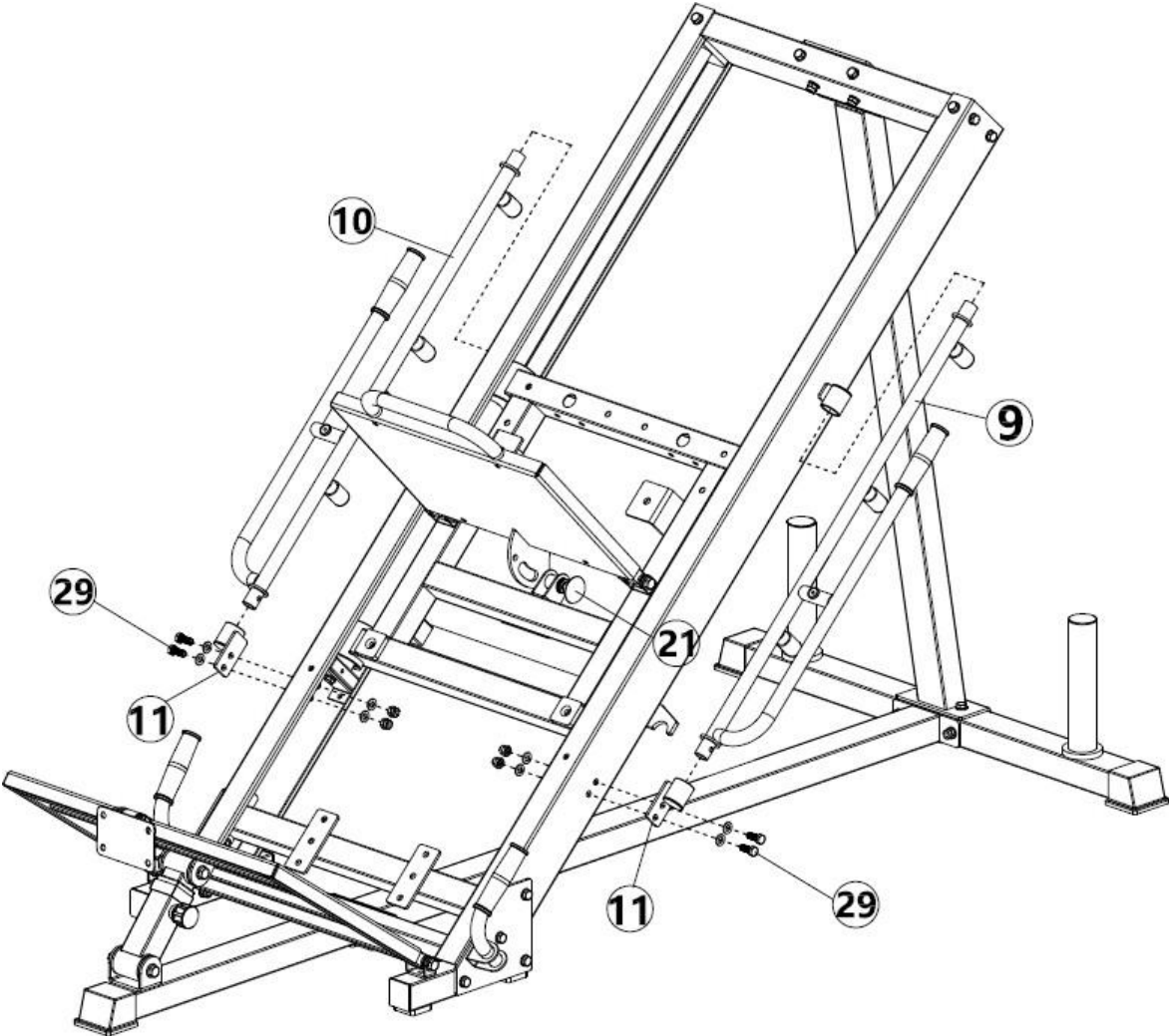
29		Surub M10x25	4x
36		Surub M10x120	2x

PAS 4



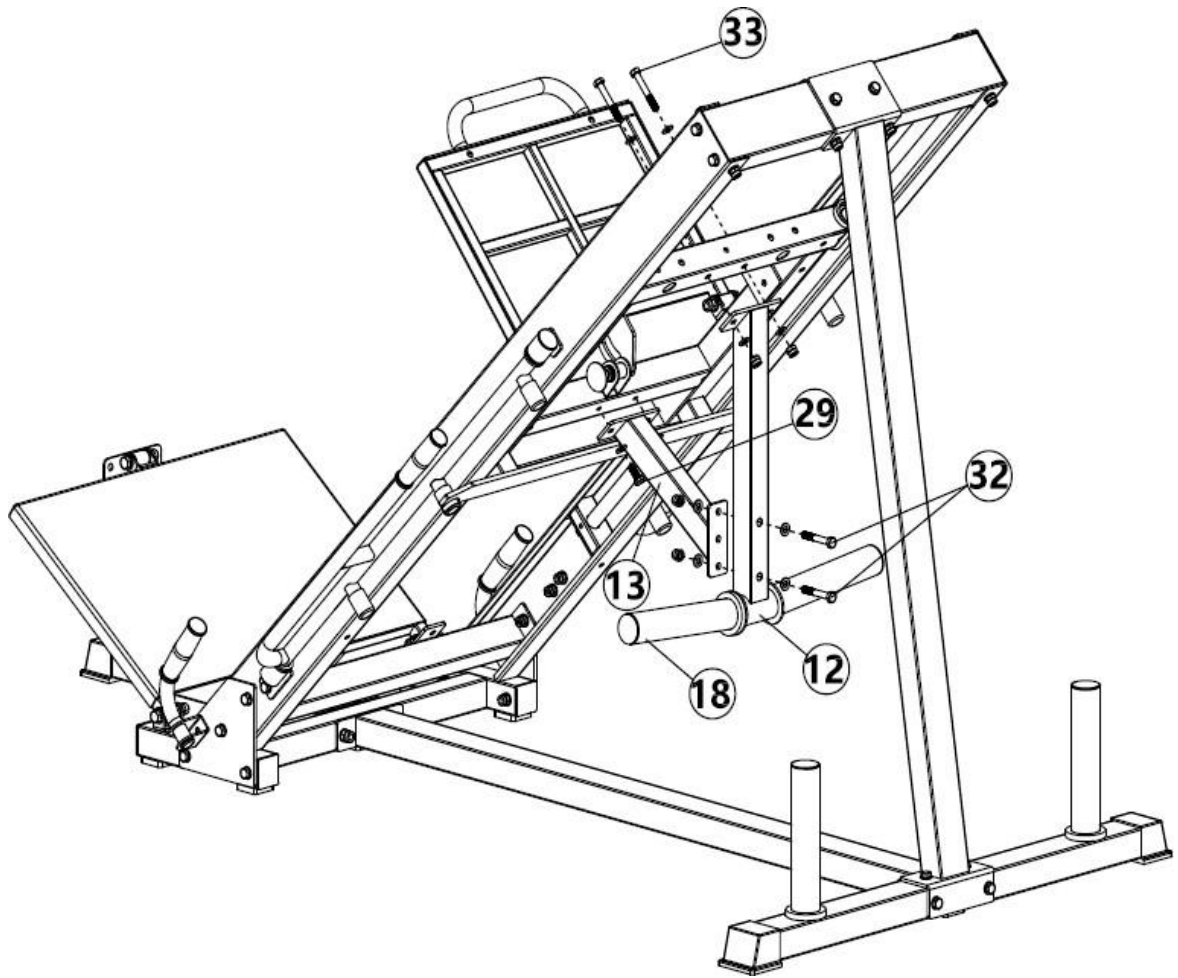
33		Surub M10x70	6x
36		Surub M10x120	2x




PAS 5



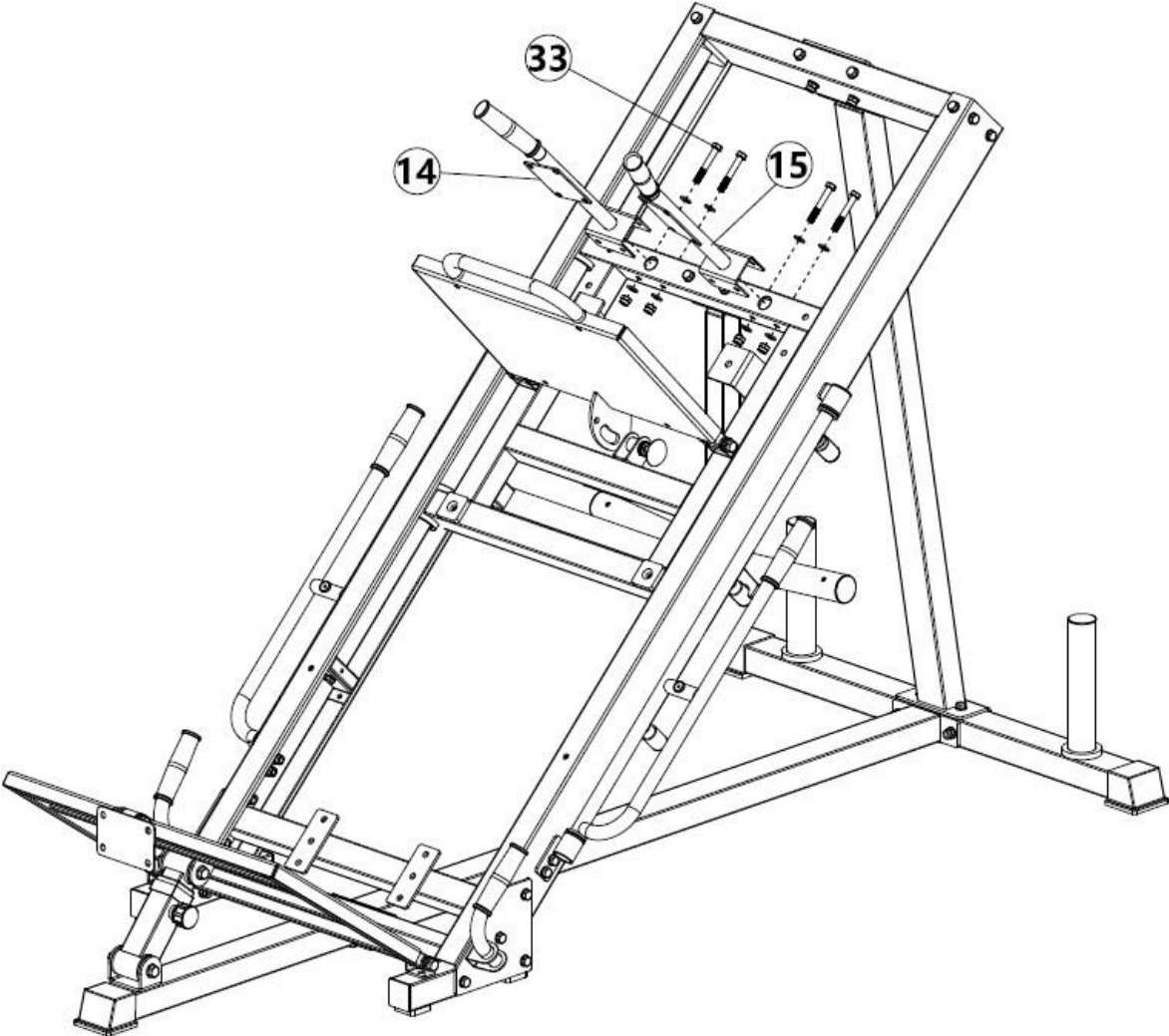
29		Surub M10x25	4x
----	-------------------------------------------------------------------------------------	--------------	----

PAS 6



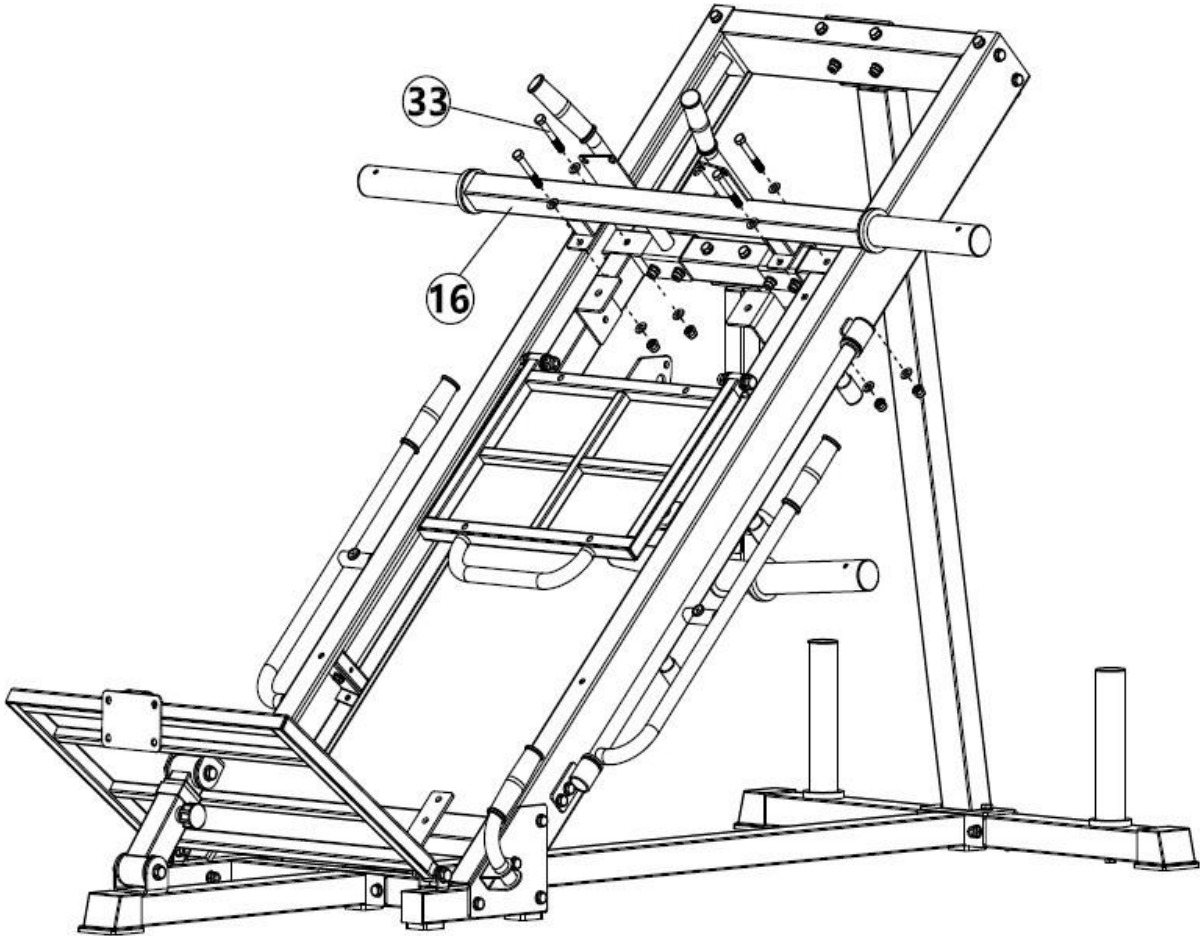
29		Surub M10x25	2x
32		Surub M10x65	2x
33		Surub M10x70	2x

PAS 7



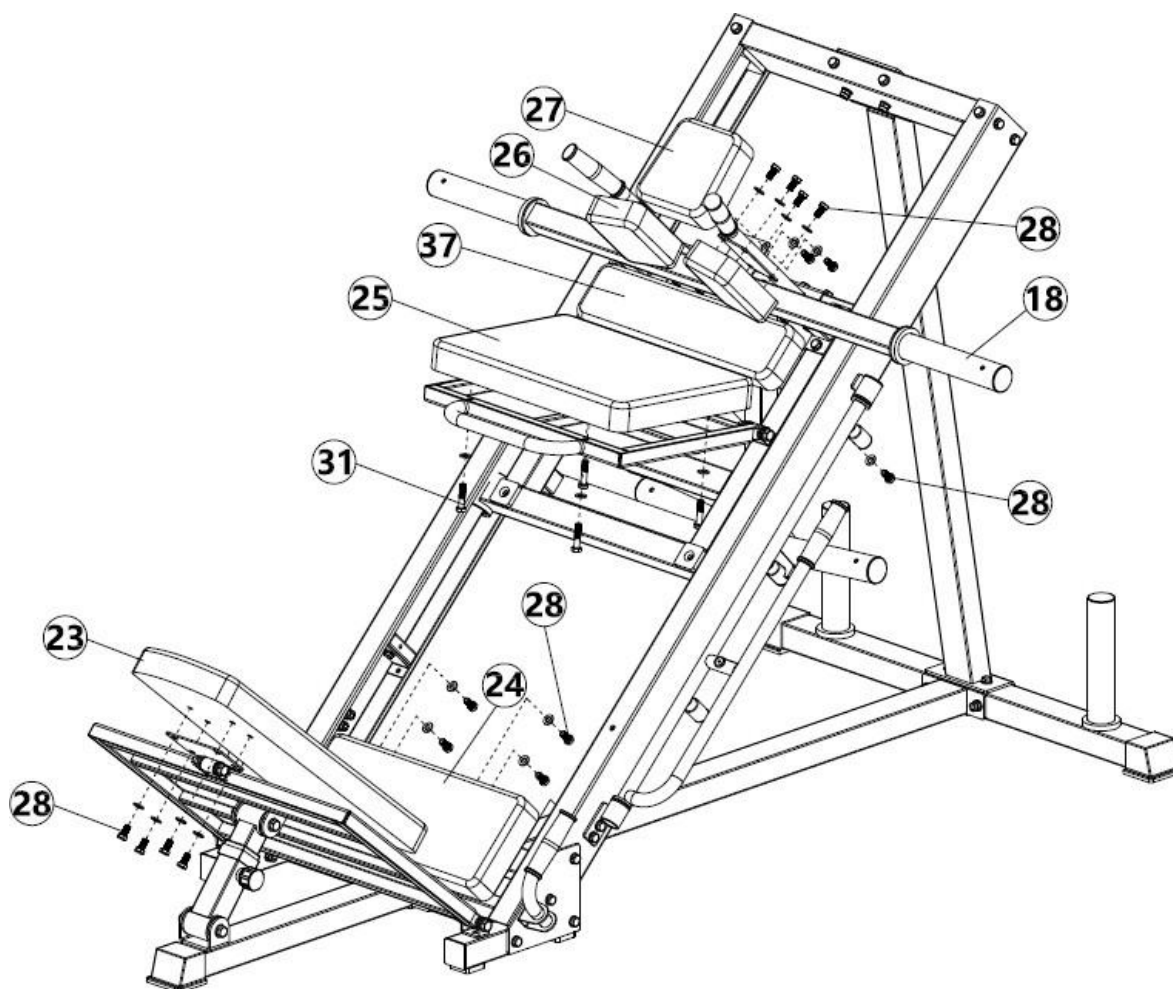
33		Surub M10x70	4x
----	-------------------------------------------------------------------------------------	--------------	----



PAS 8



33		Surub M10x70	4x
----	-------------------------------------------------------------------------------------	--------------	----

PAS 9

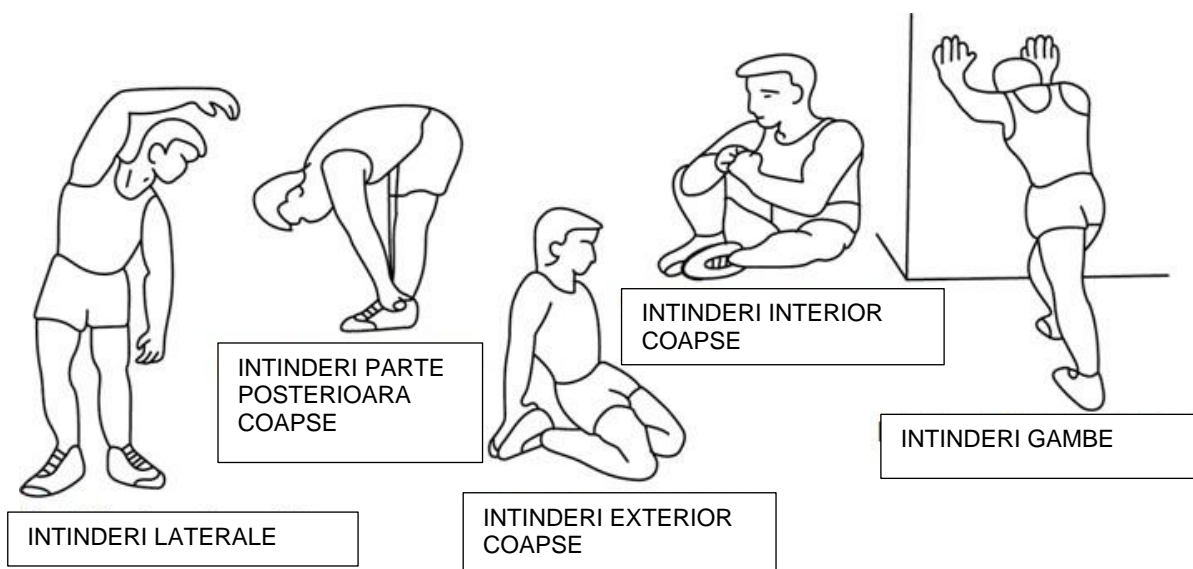


28		Surub M10x20	20x
31		Surub M10x45	4x

GHID DE EXERCIȚII

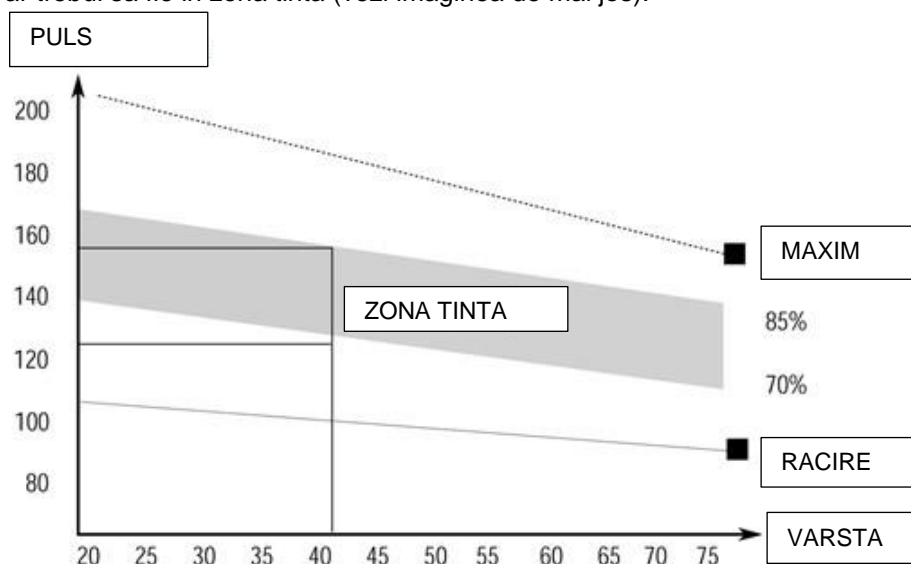
Un antrenament de succes începe cu exerciții de încălzire și se termină cu exerciții de răcire (relaxare). Exercițiile de încălzire ar trebui să vă pregătească corpul pentru antrenamentul principal. Faza de răcire ar trebui să vă protejeze mușchii de leziuni și crampe musculare. Faceți exerciții de încălzire și răcire așa cum se arată în graficul de mai jos.

1. EXERCITII DE INCALZIRE



2. ANTRENAMENTUL PROPRIU-ZIS

Aceasta faza este mai solicitanta din punct de vedere fizic. Exerciitiile regulate intaresc muschii. Ritmul il poti determina singur, dar este foarte important ca acesta sa fie acelasi pe tot parcursul exercitiului. Ritmul cardiac ar trebui sa fie in zona tinta (vezi imaginea de mai jos).



Aceasta faza trebuie sa dureze minim 12 minute. Majoritatea se antreneaza circa 15 - 20 minute in aceasta faza.

3. RELAXARE

Aceasta faza serveste la calmarea activitatii sistemului cardiovascular si la relaxarea muschilor. Ar trebui sa dureze aproximativ 5 minute. Puteti repeta exercitiile de incalzire sau puteti continua exercitiul intr-un ritm mai lent. Intinderea muschilor dupa exercitiu este extrem de importanta - din nou, miscarile sacadate si bruste trebuie evitate.

Pe masura ce starea dumneavoastra se imbunatateste, puteti creste durata si intensitatea exercitiului. Antreneaza-te regulat, de cel putin trei ori pe saptamana.

DEZVOLTAREA MUSCULATURII

Pentru dezvoltarea musculaturii, este important sa se stabileasca un nivel ridicat de incarcare. Acest lucru va pune mai multa presiune asupra muschilor, ceea ce va poate face sa nu va puteti antrena atata timp cat doriti. Daca incercati sa va imbunatatiti fitness-ul in acelasi timp, trebuie sa va ajustati antrenamentul in consecinta. In timpul fazei de incalzire si finala a antrenamentului, faceti exercitii in mod obisnuit, dar spre finalul exercitiului, mariti efortul. Poate fi necesar sa incetiniti pentru a va mentine ritmul cardiac in

intervalul tinta.

PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

Dupa expirarea duratei de utilizare a produsului sau daca o posibila reparatie nu este economica, eliminati-l in conformitate cu legile locale și ecologice, in cel mai apropiat centru de colectare. Prin eliminarea corespunzatoare, veti proteja mediul si resursele naturale. In plus, puteti ajuta la protejarea sanatatii umane. Daca nu sunteti sigur de eliminarea corecta, cereti indrumari de la autoritatile locale, pentru evitarea incalcarii legii si a sanctiunilor.

Nu aruncati bateriile printre deseurile menajere, ci duceti-le in spatii special destinate reciclarii.