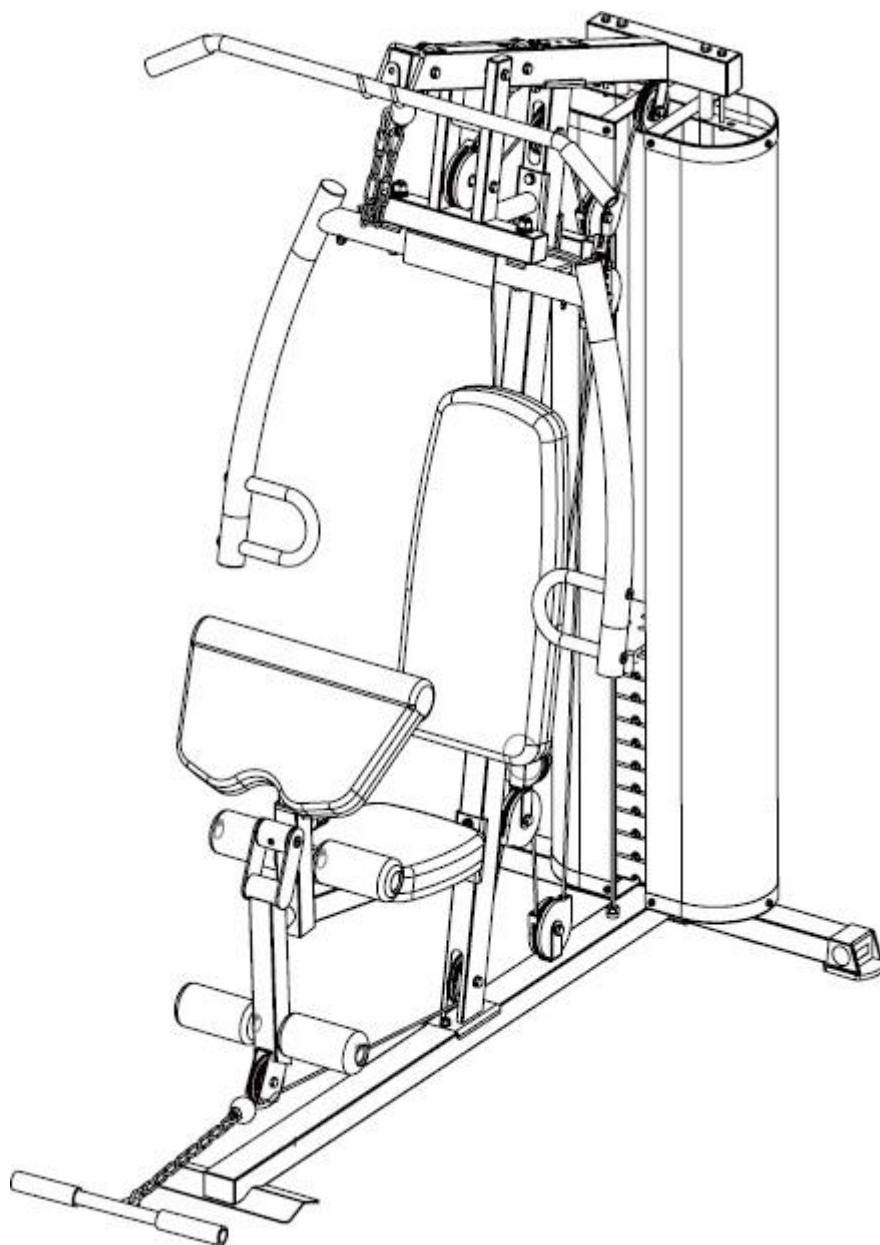




## MANUAL DE UTILIZARE

IN 26321 Aparat multifunctional inSPORTline ProfiGym C35



# CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	3
LISTA PIESE.....	4
DESEN.....	6
ASAMBLARE.....	7
GHID EXERCITII.....	19
MENTENANTA.....	21
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	21

## INSTRUCIUNI DE SIGURANTA

- Manualul servește la utilizarea eficientă a produsului. Vă rugăm să citiți cu atenție manualul înainte de utilizare și să-l păstrați pentru referințe ulterioare.
- Fiți deosebit de atenți în timpul asamblării, cereți ajutor altui adult.
- Pentru a obține o siguranță maximă, efectuați verificări regulate pentru a observa deteriorarea sau uzura pieselor.
- Dacă o altă persoană va folosi aparatul, este important să fie familiarizată cu toate instrucțiunile date în acest manual.
- Doar 1 persoană poate folosi aparatul în același timp.
- Înainte de a utiliza aparatul, verificați dacă toate șuruburile și piulițele sunt strânse corespunzător și toate îmbinările sunt în stare bună.
- Înainte de a începe exercițiul, îndepărtați toate obiectele periculoase cu margini ascuțite din jurul aparatului.
- Folosiți aparatul numai dacă este în perfectă stare de funcționare și pe deplin funcțional.
- O piesă deteriorată, uzată sau cu defecte trebuie înlocuită cu una nouă cât mai curând posibil. Nu mai utilizați aparatul până când acesta este din nou complet funcțional.
- Înainte de a permite unui copil să facă exerciții cu acest aparat, luați în considerare starea sa mentală și fizică. Copiii se pot antrena numai sub supravegherea unui adult, care va supraveghea utilizarea corectă a dispozitivului. Acest produs nu este o jucărie pentru copii.
- În jurul aparatului trebuie să existe un spațiu liber minim de 0,6 m. Nicio parte reglabilă a produsului nu poate să iasă în exterior și să împiedice mișcarea utilizatorului.
- Trebuie asigurat suficient spațiu liber în jurul întregului produs.
- Fiți conștienți de faptul că exercițiile fizice necorespunzătoare sau excesive pot duce la deteriorarea sănătății. Înainte de a utiliza produsul, acesta trebuie asigurat împotriva mișcării nedorite folosind picioarele reglabile.
- Așezați dispozitivul pe o suprafață plană și verificați-i stabilitatea.
- Purtați îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate pentru exerciții fizice. Nu faceți exerciții în haine care ar putea fi prinse în aparat (de exemplu, haine prea lungi și largi). Vă recomandăm pantofi sport rezistenți, cu tălpi antiderapante.
- Consultați-vă medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice. Medicul dumneavoastră vă poate sugera un program de exerciții adecvat și vă poate recomanda o dietă adecvată.
- Asamblați produsul conform instrucțiunilor din manual și utilizați numai piesele originale furnizate. Înainte de a începe asamblarea, verificați dacă toate piesele enumerate în lista de piese au fost furnizate.
- Așezați aparatul pe o suprafață uscată și plană și protejați-l de umiditate. Alternativ, plasați un covoraș antiderapant sub produs pentru a preveni deteriorarea suprafeței de sub acesta.
- Trebuie remarcat faptul că echipamentul de antrenament și accesoriile acestuia nu sunt destinate jocului. Prin urmare, aparatul multifuncțional poate fi utilizat numai de către persoane familiarizate cu funcționarea corectă a acestuia.
- Opreți imediat exercițiile fizice dacă aveți amețeli, greață, dureri în piept sau orice alt disconfort fizic. Consultați-vă medicul pentru detalii suplimentare.
- Evitați contactul cu partile mobile în timpul exercițiului.
- Nu faceți exerciții fizice imediat după masă.
- Cablurile sunt articole consumabile. Este responsabilitatea dumneavoastră să preveniți daune neașteptate. Inspecția cablurilor trebuie făcută zilnic. Verificați toate cablurile și bucșele de nailon de pe toate cablurile. Înlocuiți imediat un cablu deteriorat sau uzat. Nu permiteți utilizarea aparatului până când cablurile deteriorate sau uzate nu au fost înlocuite. Utilizarea aparatului cu un cablu deteriorat poate duce la răni grave.

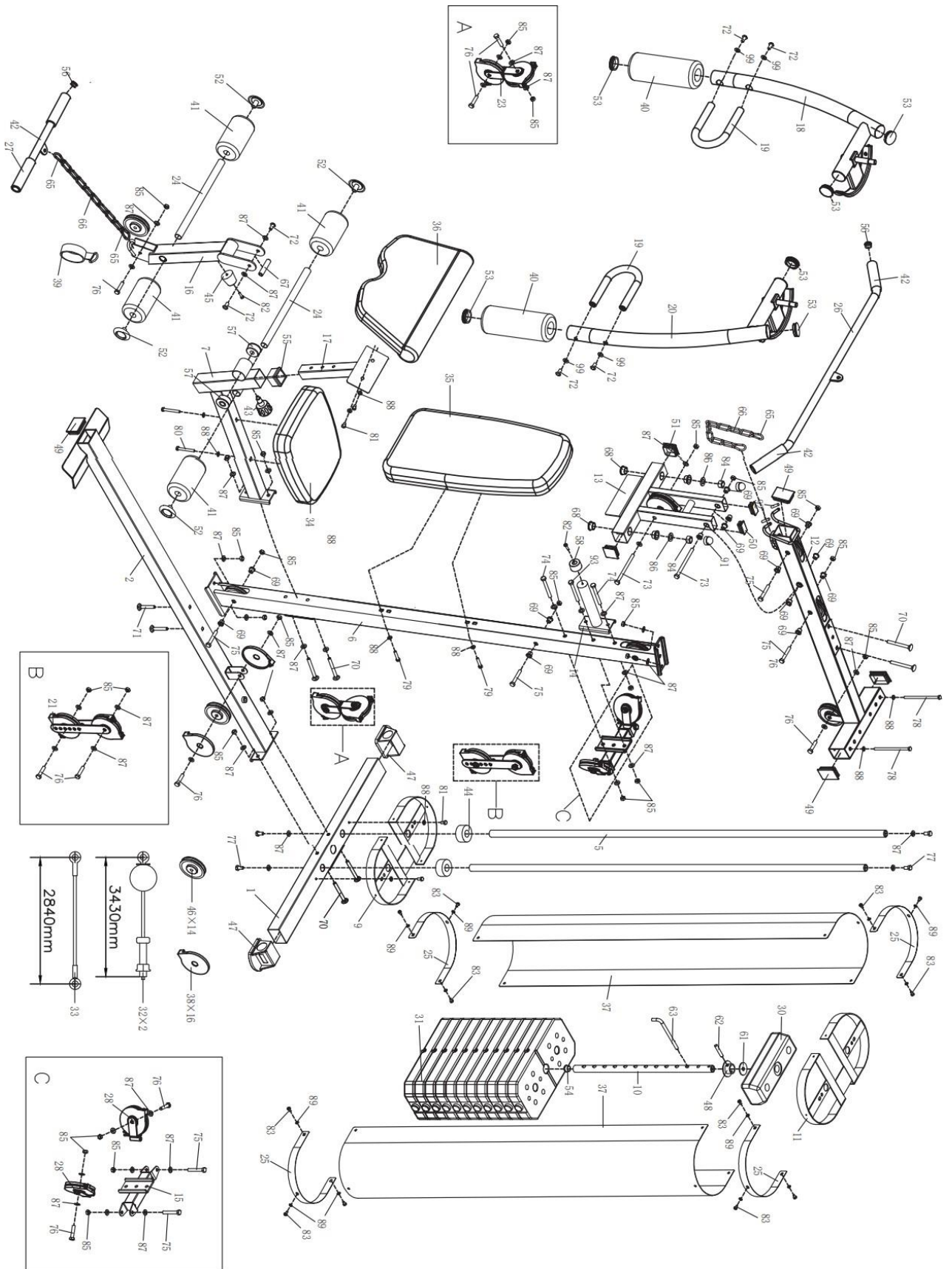
- Utilizare: clasa H pentru uz casnic
- Greutate maxima utilizator: 120 kg

## LISTA COMPONENTE

Nr.	Denumire	Buc.	Nr.	Denumire	Buc.
1	Cadru de baza spate	1	51	Capac	2
2	Cadru de baza mijlociu	1	52	Capac	4
3	N/A		53	Capac	6
4	N/A		54	Bila	1
5	Tija de ghidare a greutateii	2	55	Capac	2
6	Cadru frontal unghiular	1	56	Capac	4
7	Suport scaun	1	57	Capac ax	2
8	N/A	1	58	Opritor de cauciuc 2	1
9	Cadru inferior	1	59	N/A	4
10	Cadru reglabil	1	60	N/A	1
11	Cadru superior	1	61	Saiba plata	1
12	Cadru superior	1	62	Bolt greutate	1
13	Suport	1	63	Bolt in L	1
14	Maner	1	64	N/A	4
15	Cadru de imbinare	1	65	Za	5
16	Cadru extensii picioare	1	66	Lant	2
17	Cadru suport brate	1	67	Ax	1
18	Maner drept fluturari	1	68	Capac scripete	4
19	Manere	2	69	Capac scripete	14
20	Maner stang fluturari	1	70	Surub M10*90	6
21	Placă de legătură scripete	2	71	Surub M10*65	2
22	N/A		72	Surub hex. M10*20	6
23	Ax de rotație a scripetelui	1	73	Surub hex. M10*135	2
24	Ax pentru flexii picioare	2	74	Surub hex. M10*90	2
25	Carcasa acoperire greutatei	4	75	Surub hex. M10*65	6
26	Bara tractiuni	1	76	Surub hex. M10*45	9
27	Bara tractiuni	1	77	Surub hex. M10*20	4
28	Suport scripete	2	78	Surub M8*150	2
29	N/A	1	79	Surub M8*85	2
30	Greutate superioara	1	80	Surub M8*65	2
31	Greutate	11	81	Surub M8*15	6
32	Cablu (3430 mm)	2	82	Surub M6*20	2

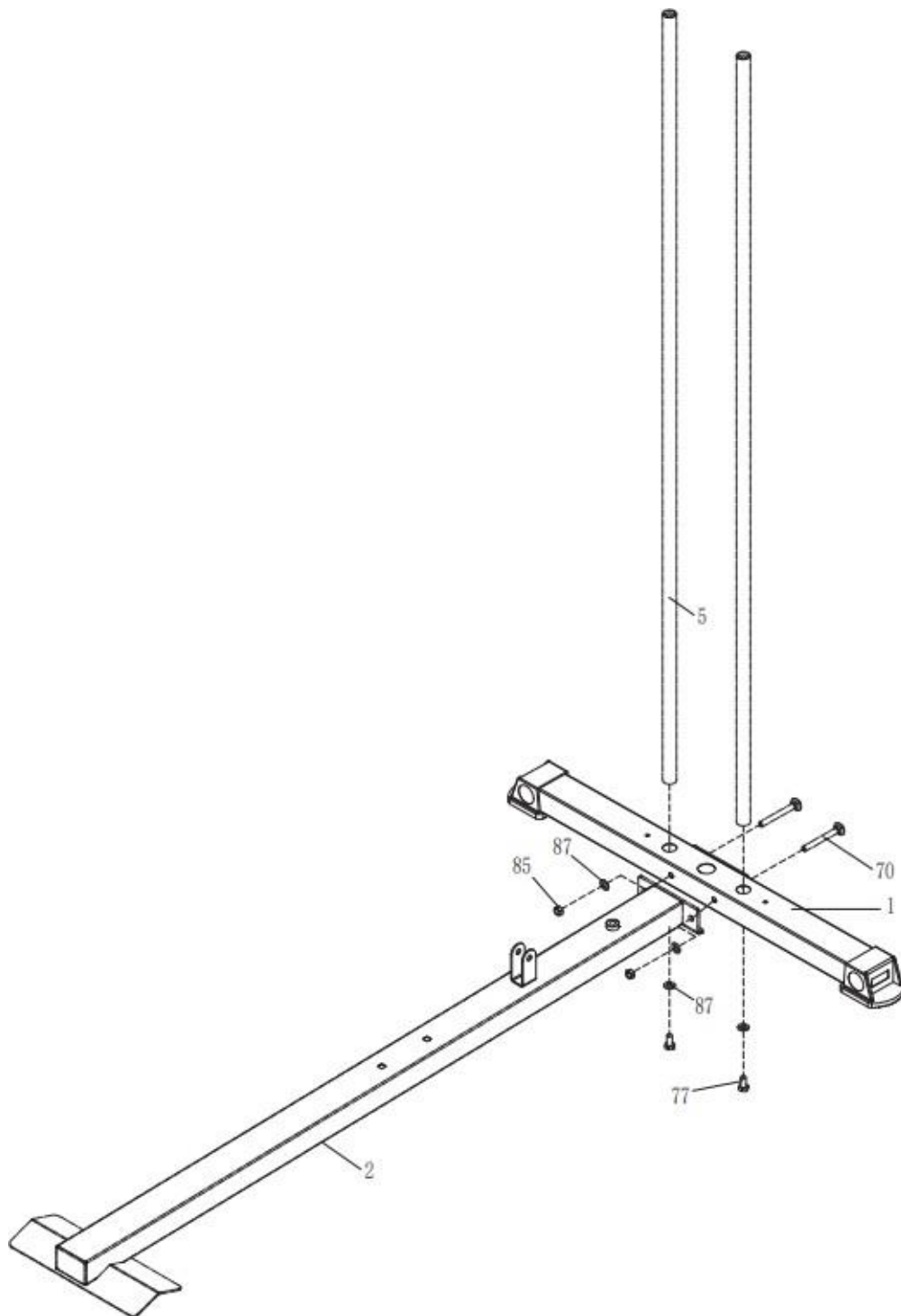
33	Cablu (2840 mm)	1	83	Surub M6*20	12
34	Scaun	1	84	Piulita nailon M16	2
35	Spatar	1	85	Piulita nailon M10	26
36	Suport brate	1	86	Saiba plata $\Phi$ 16	2
37	Capac greutate	2	87	Saiba plata $\Phi$ 10	42
38	Capac scripeti	16	88	Saiba plata $\Phi$ 8	10
39	Curea	1	89	Saiba plata $\Phi$ 6	12
40	Rolă de spumă	2	90	N/A	1
41	Rolă de spumă	4	91	Capac piulita (M16)	2
42	N/A		92	Capac PVC	2
43	Rotita	2	93	Surub M10*95	1
44	Opritor cauciuc	2			
45	Opritor cauciuc	1			
46	Scripete	14			
47	Capace cadru baza	2			
48	Capac	1			
49	Capac	4			
50	Capac	2			


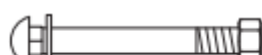
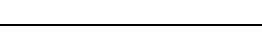
# DESEN



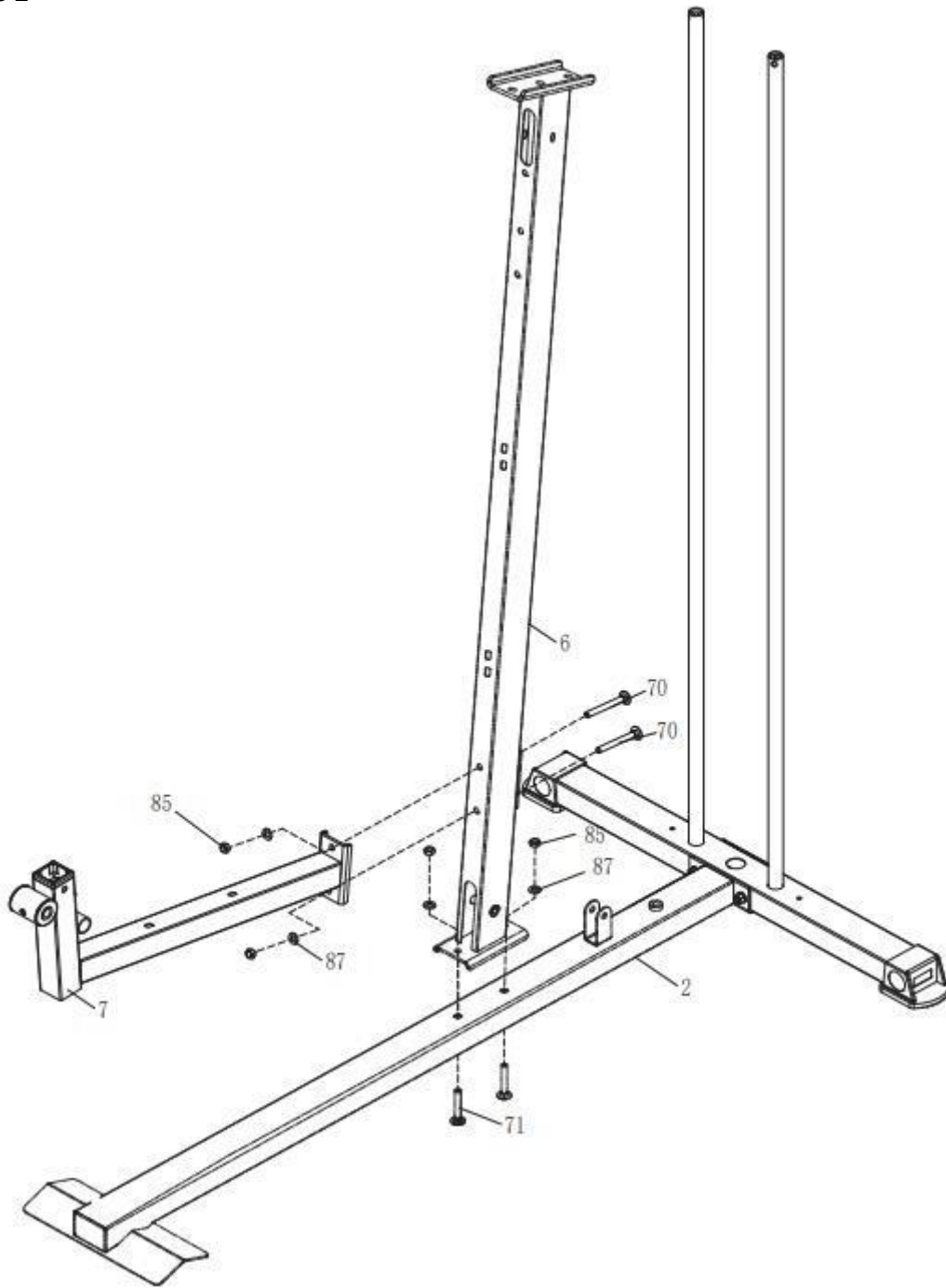
# ASAMBLARE

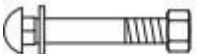
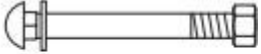






## PAS 1



	#85 Piulita nailon M10, 2x
	#70 Surub M10*90, 2x
	#87 Saiba plata $\Phi$ 10, 2x

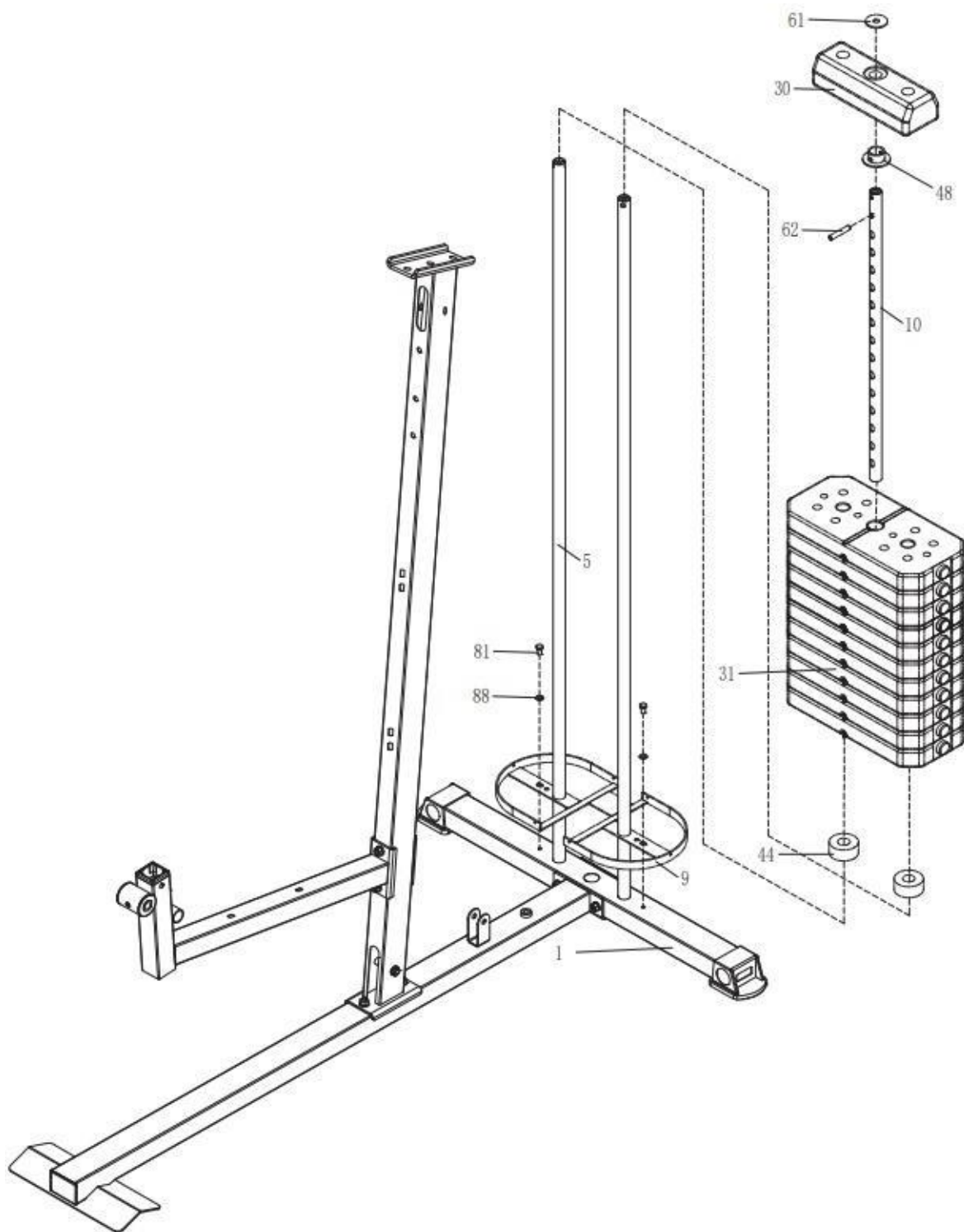
PAS 2

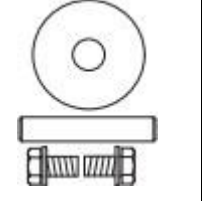
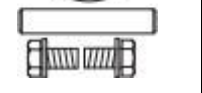


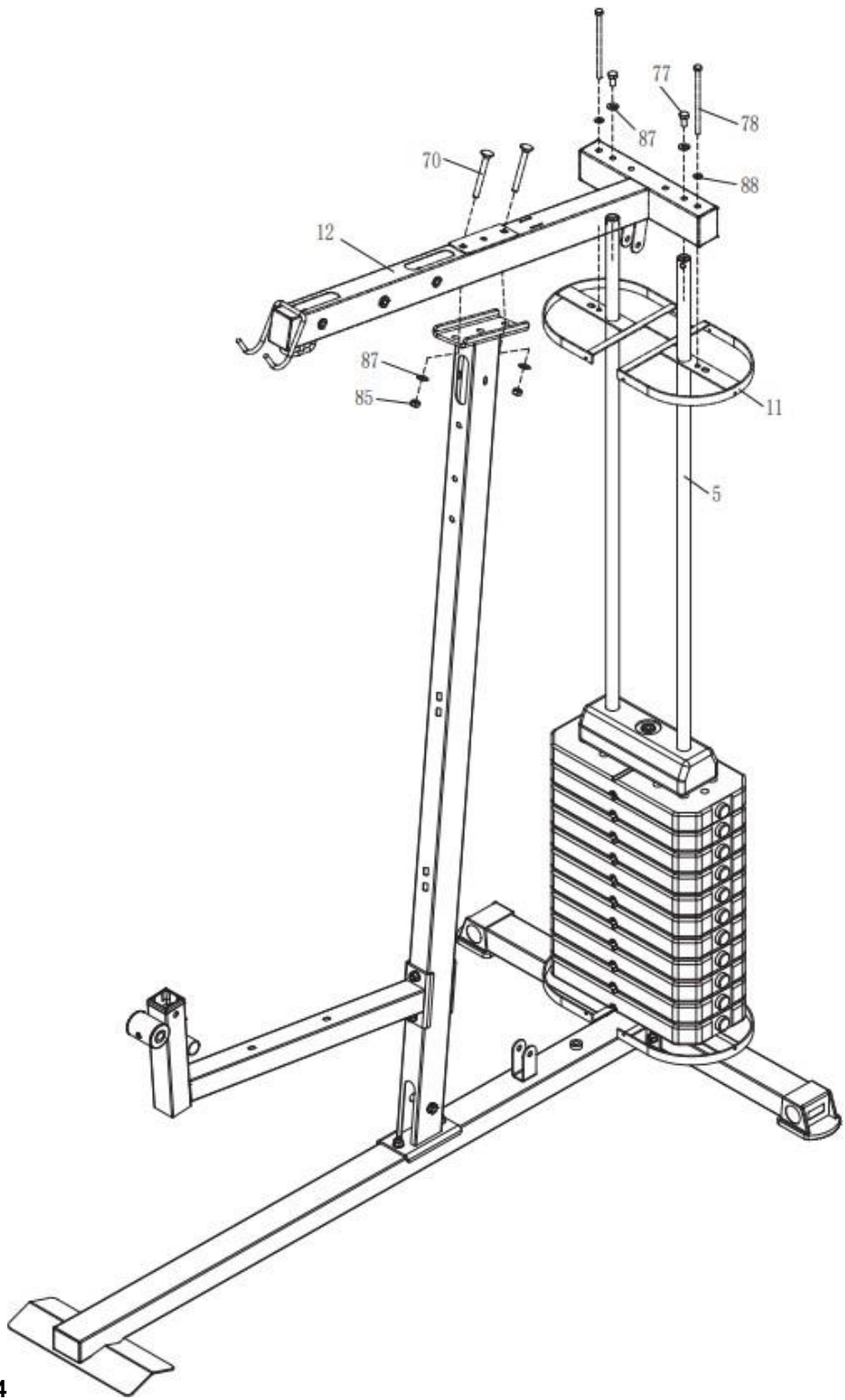
		#85 Piulita nailon M10, 4x
		#71 Surub M10*65, 2x
		#87 Saiba plata $\Phi$ 10, 4x
		#70 Surub M10*90, 2x



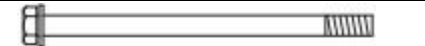


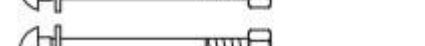
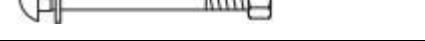
PAS 3



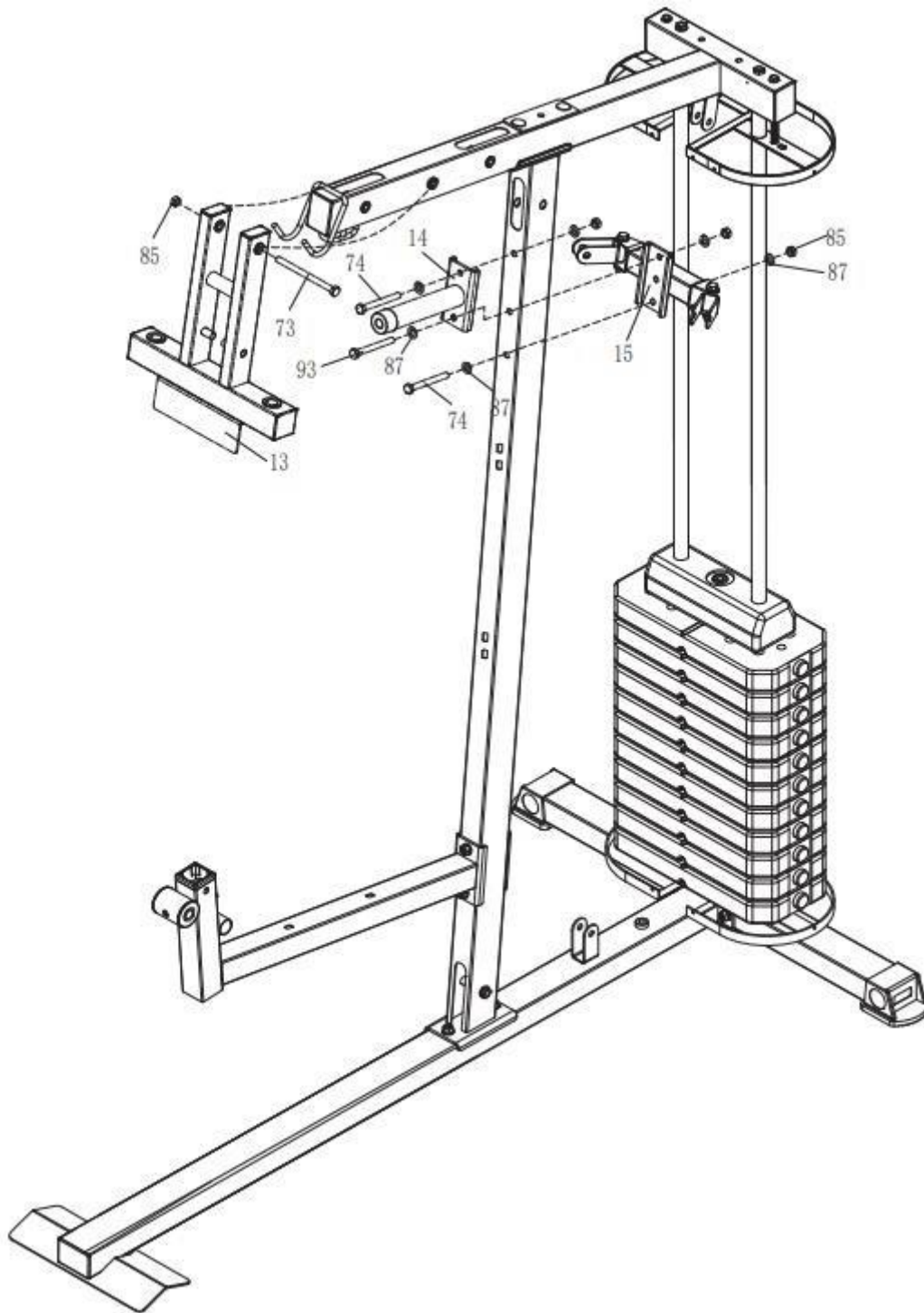
	<p>#62 Bolt greutate, 1x                  #61 Saiba plata, 1x</p>
	<p>#88 Saiba plata <math>\Phi 8</math>, 2x                  #81 Surub M8*15, 2x</p>



**PAS 4**

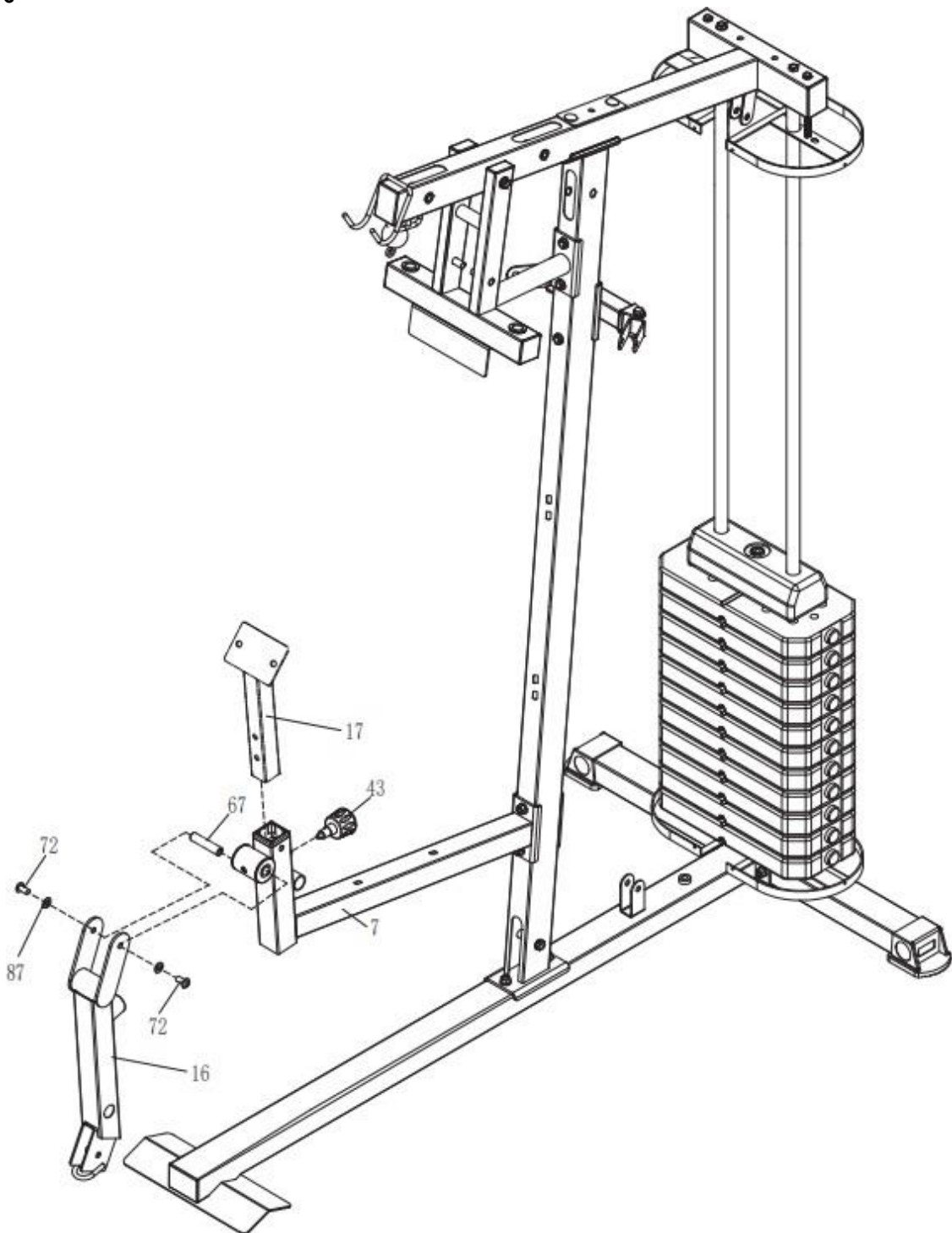
	#88 Saiba plata $\Phi 8$ , 2x
	#78 Surub M8*150, 2x
	#85 Piulita nailon M10, 2x
	#70 Surub M10*90, 2x
	#87 Saiba plata $\Phi 10$ , 2x


PAS 5



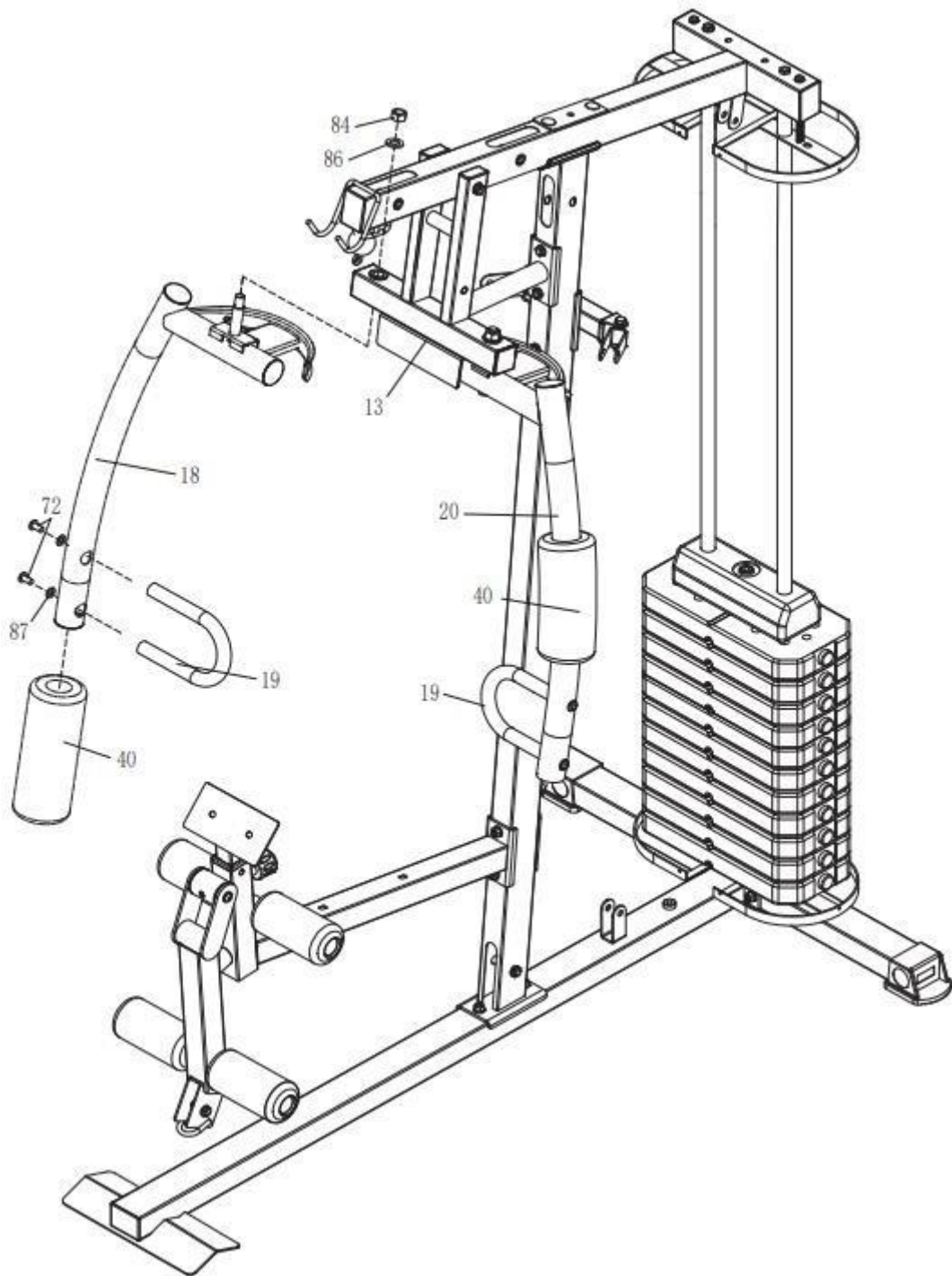
	#85 Piulita nailon M10, 4x
	#73 Surub M10*135, 1x
	#87 Saiba plata $\Phi$ 10, 6x
	#74 Surub M10*90, 2x
	#93 Surub M10*95, 1x

PAS 6



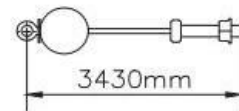
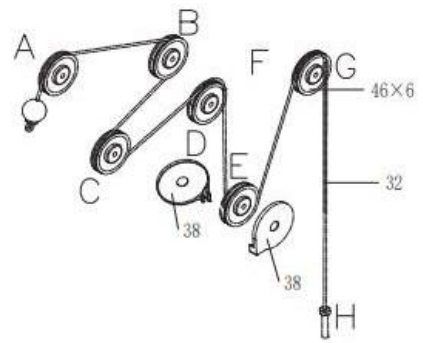
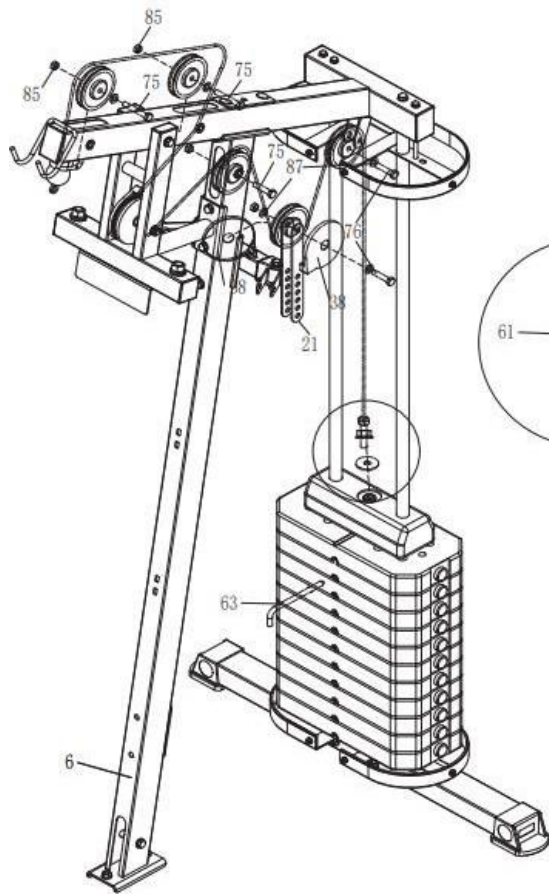
	#67 Ax, 1x #87 Saiba plata $\Phi 10$ , 2x #72 Surub M10*20, 2x
---	--


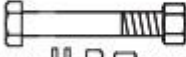

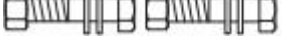
PAS 7



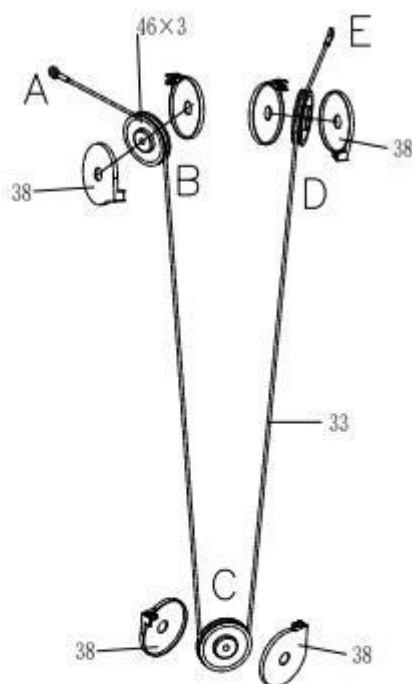
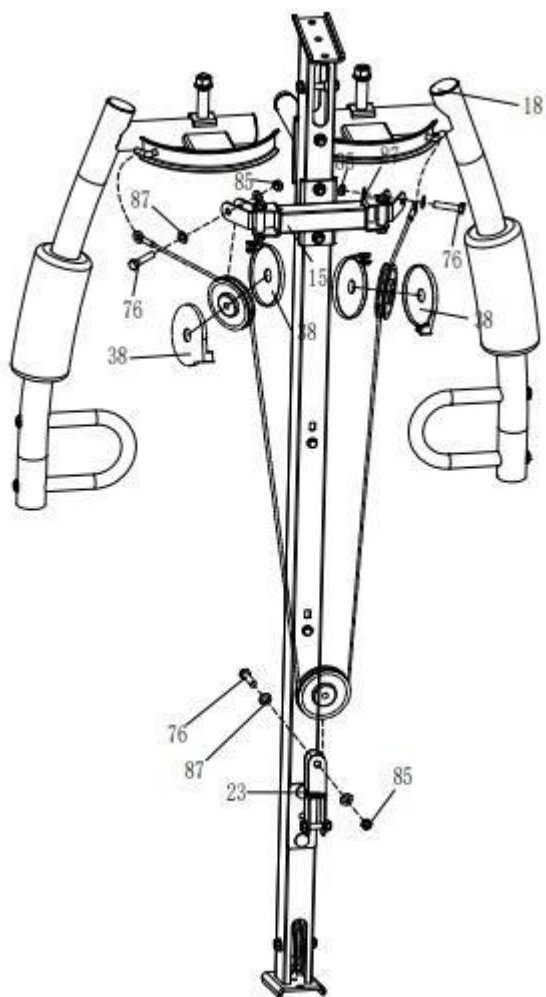


**PAS 8**



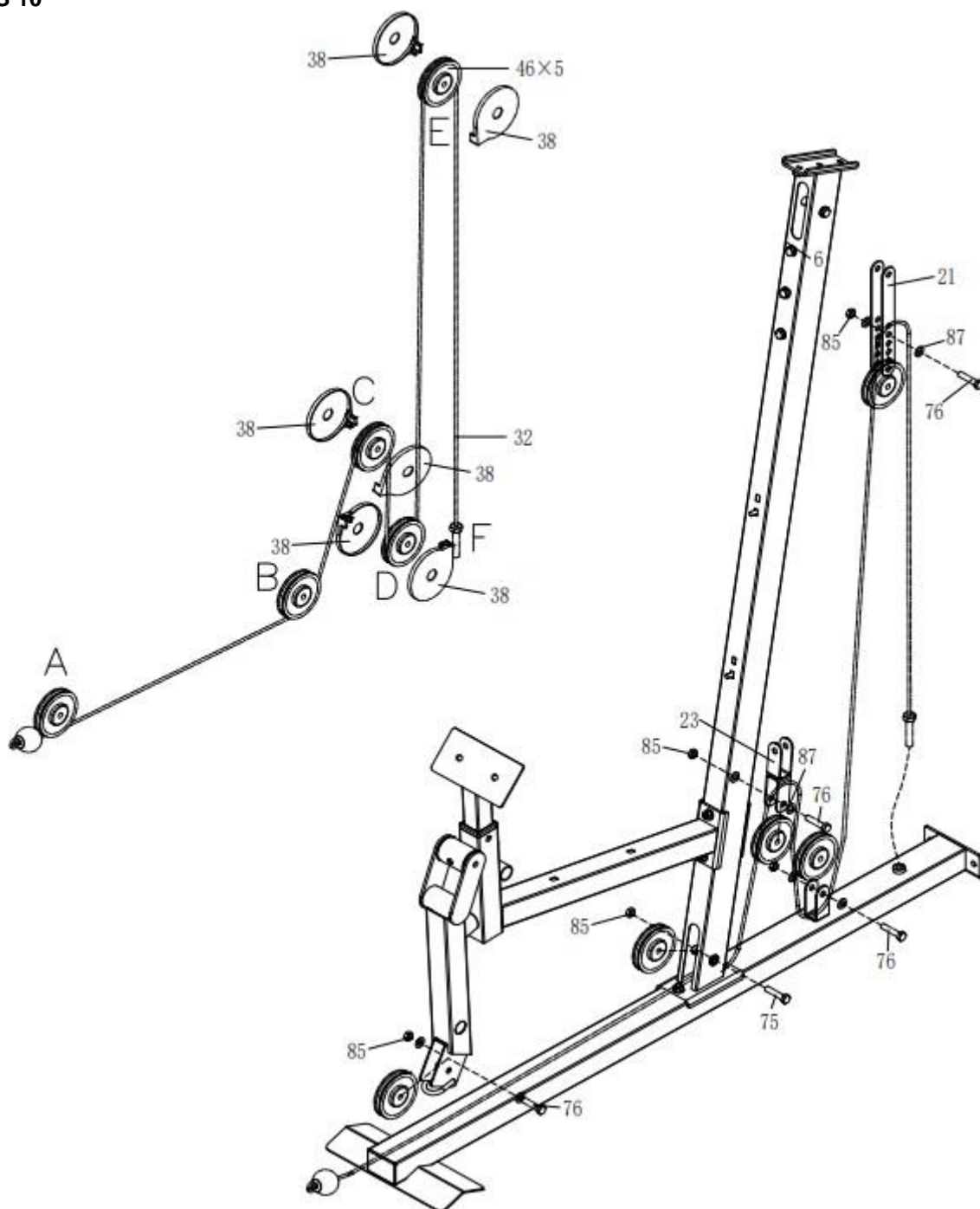
	#85 Piulita nylon M10, 5x
	#87 Saiba plata $\Phi 10$ , 4x
	#75 Surub M10*65, 3x
	#76 Surub M10*45, 2x

PAS 9



	<p>#85 Piulita nailon M10, 3x                  #87 Saiba plata <math>\Phi</math>10, 6x                  #76 Saiba plata M10*45, 3x</p>
--	--

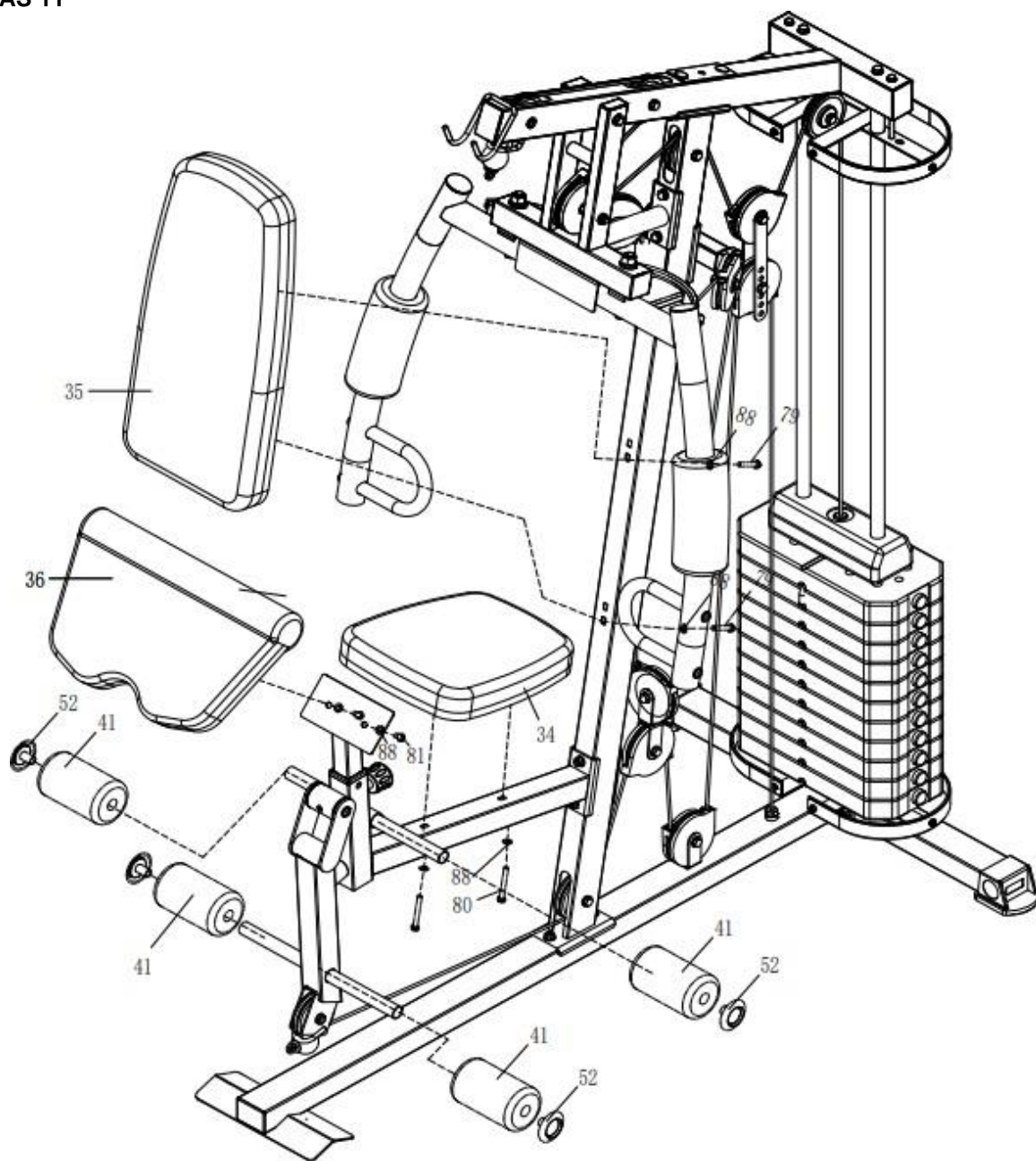
PAS 10



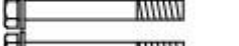
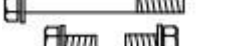


	#85 Piulita nailon M10, 5x
	#87 Saiba plata Φ10, 8x
	#75 Surub M10*65, 2x
	#76 Surub M10*45, 3x

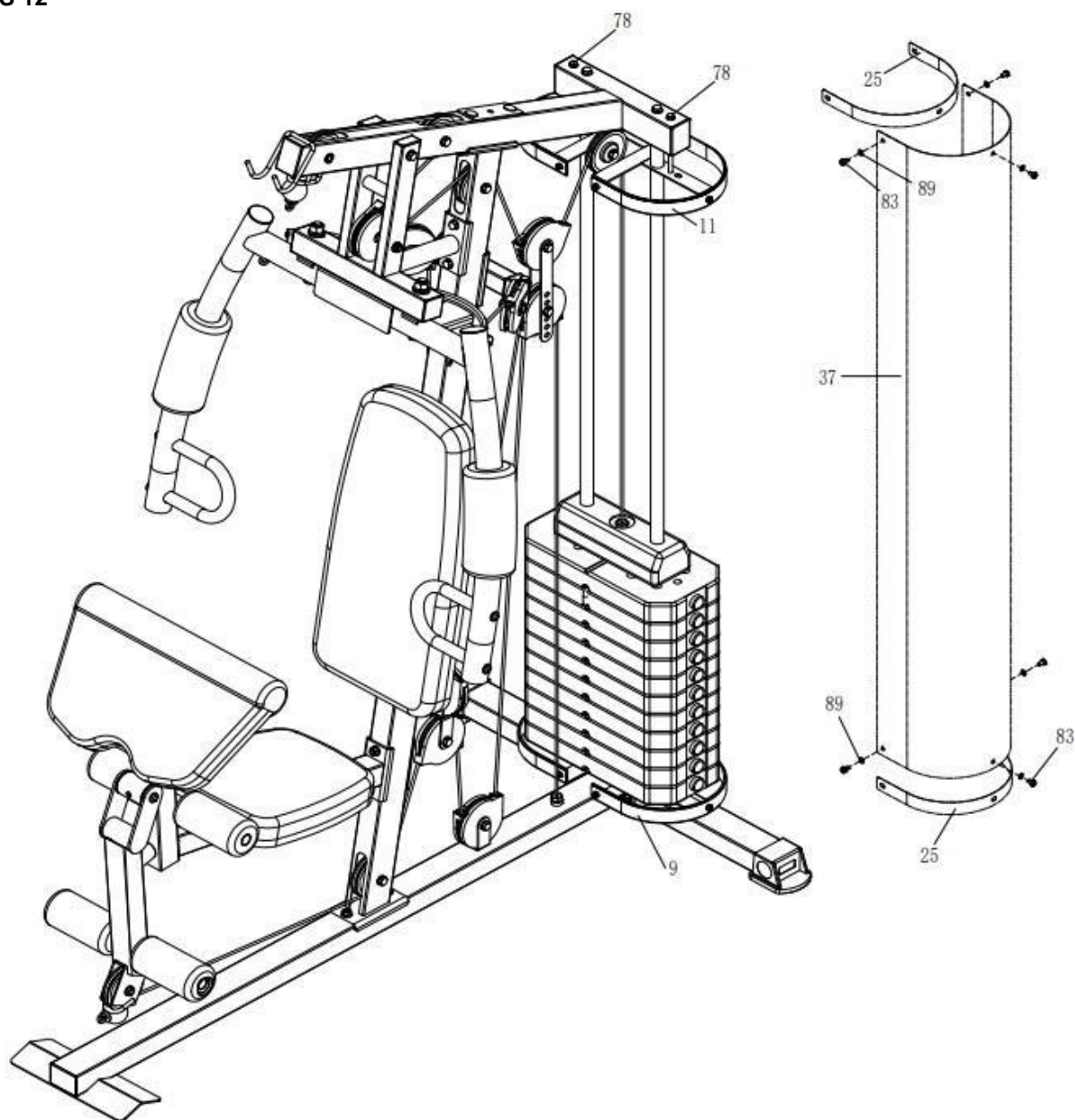


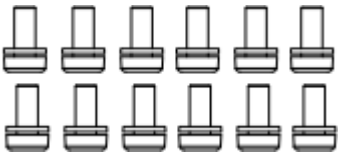
PAS 11

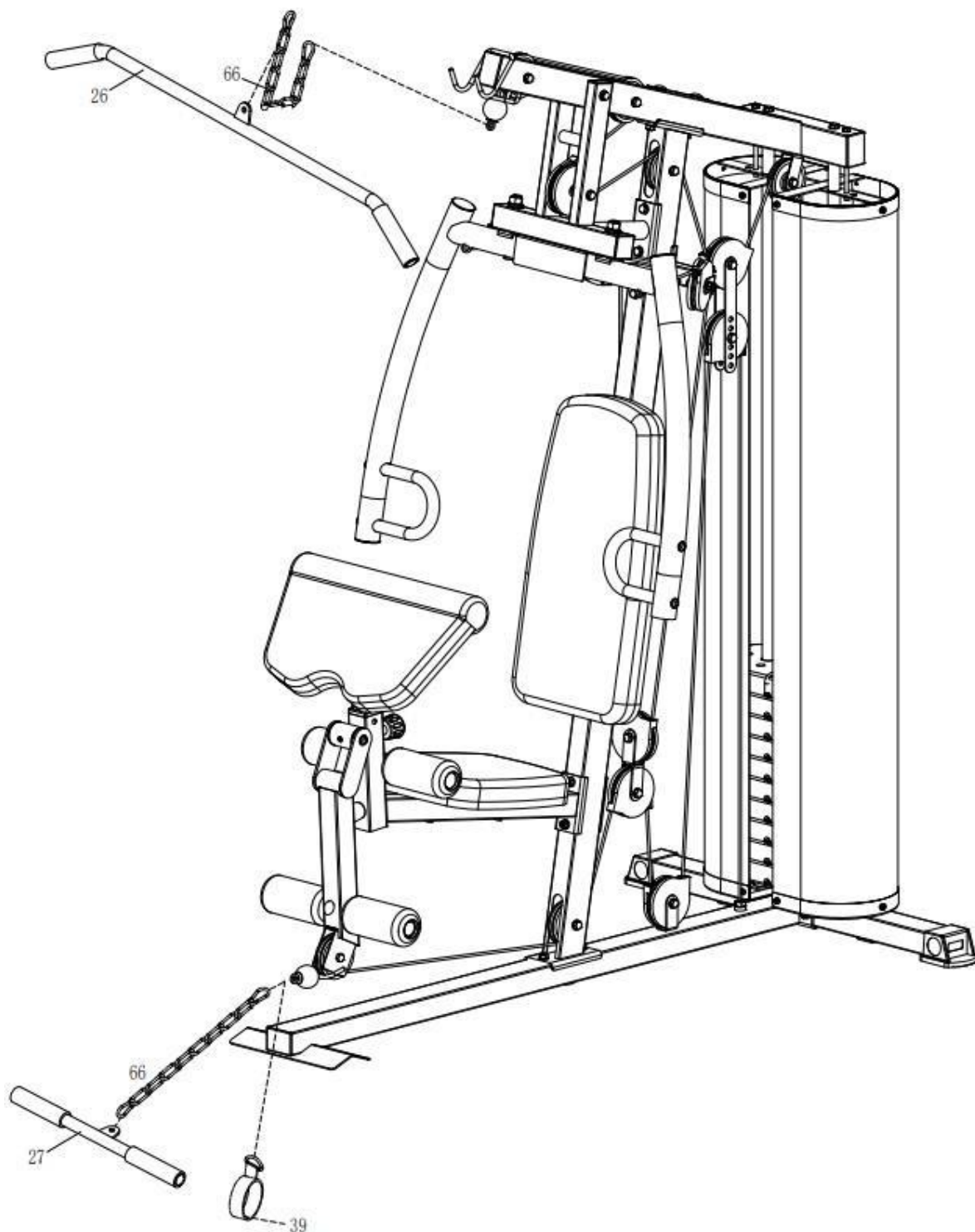


	#88 Saiba plata $\Phi 8$ , 6x
	#79 Surub M8*85, 2x
	#80 Surub M8*65, 2x
	#81 Surub M8*15, 2x

PAS 12

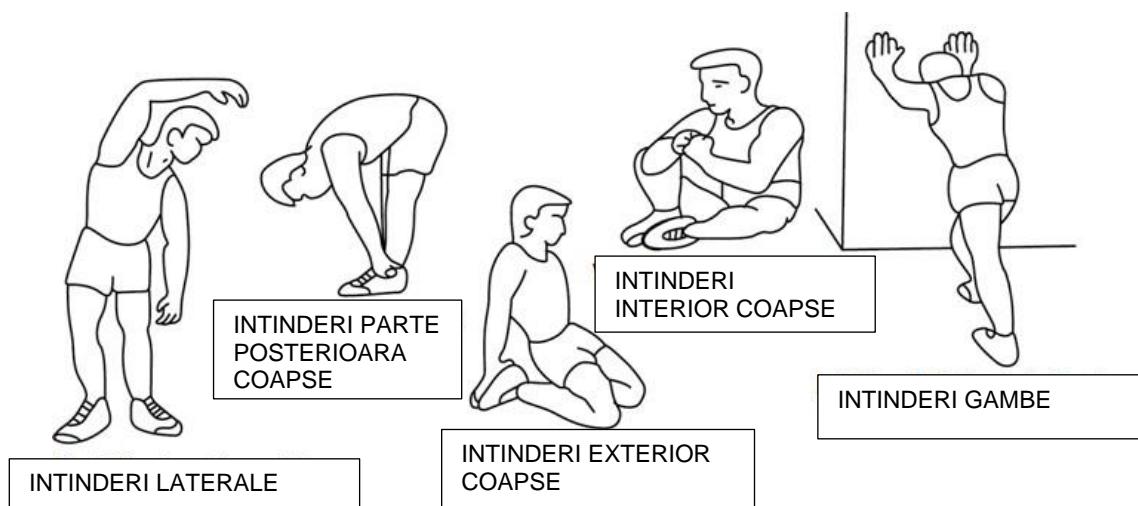


	#83 Surub M6*20, 12x
	#89 Saiba plata $\Phi 6$ , 12



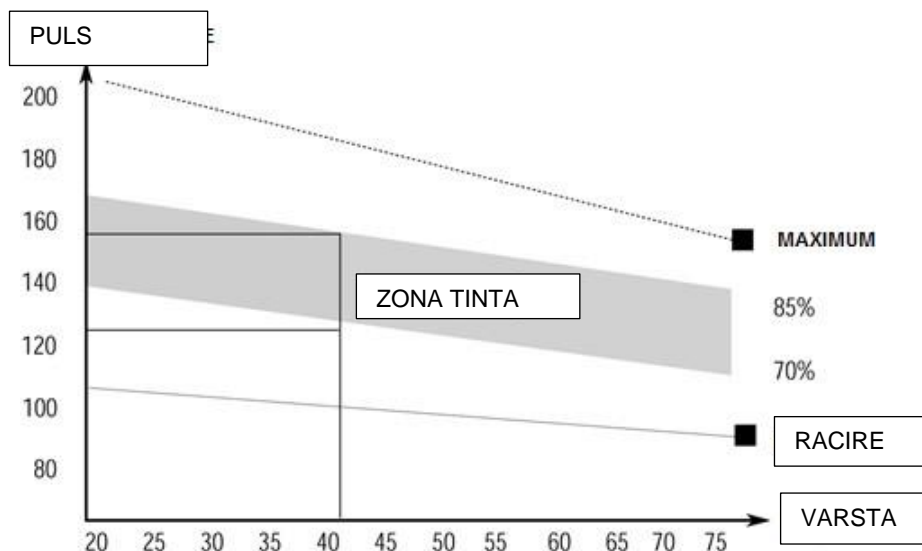
Un antrenament de succes începe cu exerciții de încălzire și se termină cu exerciții de răcire (relaxare). Exercițiile de încălzire ar trebui să vă pregătească corpul pentru antrenamentul principal. Faza de răcire ar trebui să vă protejeze mușchii de leziuni și crampe musculare. Faceți exerciții de încălzire 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. Exercițiile regulate întăresc mușchii. Ritmul îl poți determina singur, dar este foarte important ca acesta să fie același pe tot parcursul exercițiului. Ritmul cardiac ar trebui să fie în zona țintă (vezi imaginea de mai jos).



**Aceasta faza trebuie să dureze minim 12 minute. Majoritatea se antrenează circa 15 - 20 minute în această fază.**

## 3. RELAXARE

Această fază servește la calmarea activității sistemului cardiovascular și la relaxarea mușchilor. Ar trebui să dureze aproximativ 5 minute. Puteți repeta exercițiile de încălzire sau puteți continua exercițiul într-un ritm mai lent. Întinderea mușchilor după exercițiu este extrem de importantă - din nou, mișcările sacadate și bruste trebuie evitate.

Pe măsură ce starea dumneavoastră se îmbunătățește, puteți crește durata și intensitatea exercițiului. Antrenează-te regulat, de cel puțin trei ori pe săptămână.

## DEZVOLTAREA MUSCULATURII

Pentru dezvoltarea musculaturii, este important să se stabilească un nivel ridicat de încălzire. Acest lucru va pune mai multă presiune asupra mușchilor, ceea ce va putea face să nu vă puteți antrena atâta timp cât doriți. Dacă încercați să vă îmbunătățiți fitness-ul în același timp, trebuie să vă ajustați antrenamentul în consecință. În timpul fazei de încălzire și finale a antrenamentului, faceți exerciții în mod obișnuit, dar spre finalul exercițiului, măriți efortul. Poate fi necesar să încetiniți pentru a vă menține ritmul cardiac în intervalul țintă.

## **MENTENANTA**

1. Ștergeți orice urma de transpirație de pe aparat, după exercițiu, pentru a preveni coroziunea. Curățați dispozitivul cu o cârpă moale și detergenți blânzi. Nu utilizați agenți de curățare abrazivi sau solvenți pe piesele din plastic.
2. În cazul unui zgomot ridicat al aparatului, este necesar să verificați și să strângeți corect toate șuruburile și conexiunile.
3. Produsul trebuie amplasat în spații curate, ventilate și uscate.
4. Nu expuneți produsul la lumina directă a soarelui.

## **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.