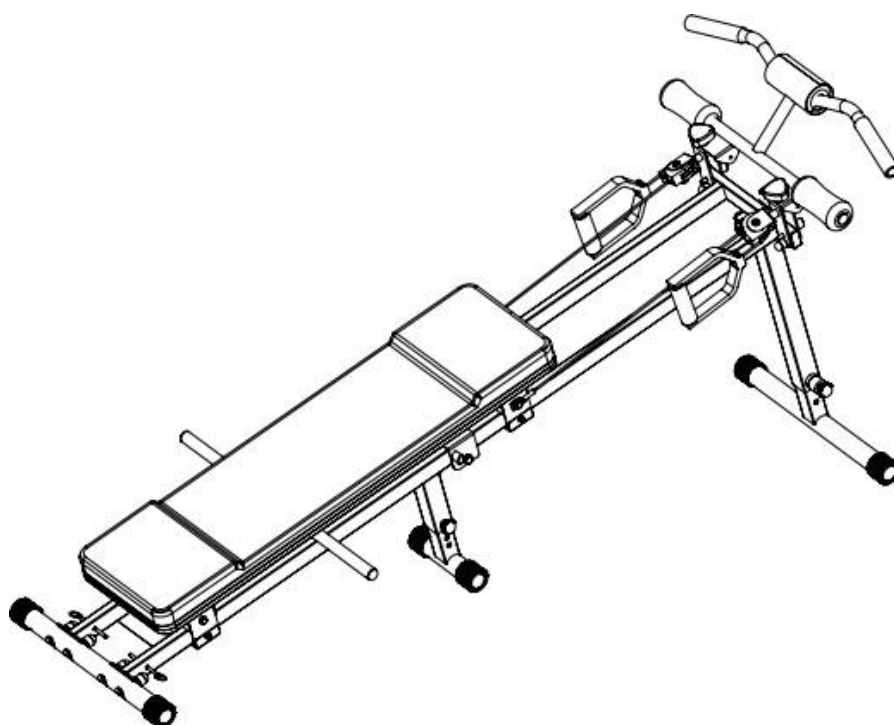




MANUAL DE UTILIZARE – RO
**IN 25754 Banca Multifunctionala inSPORTline Omni-
Fit**



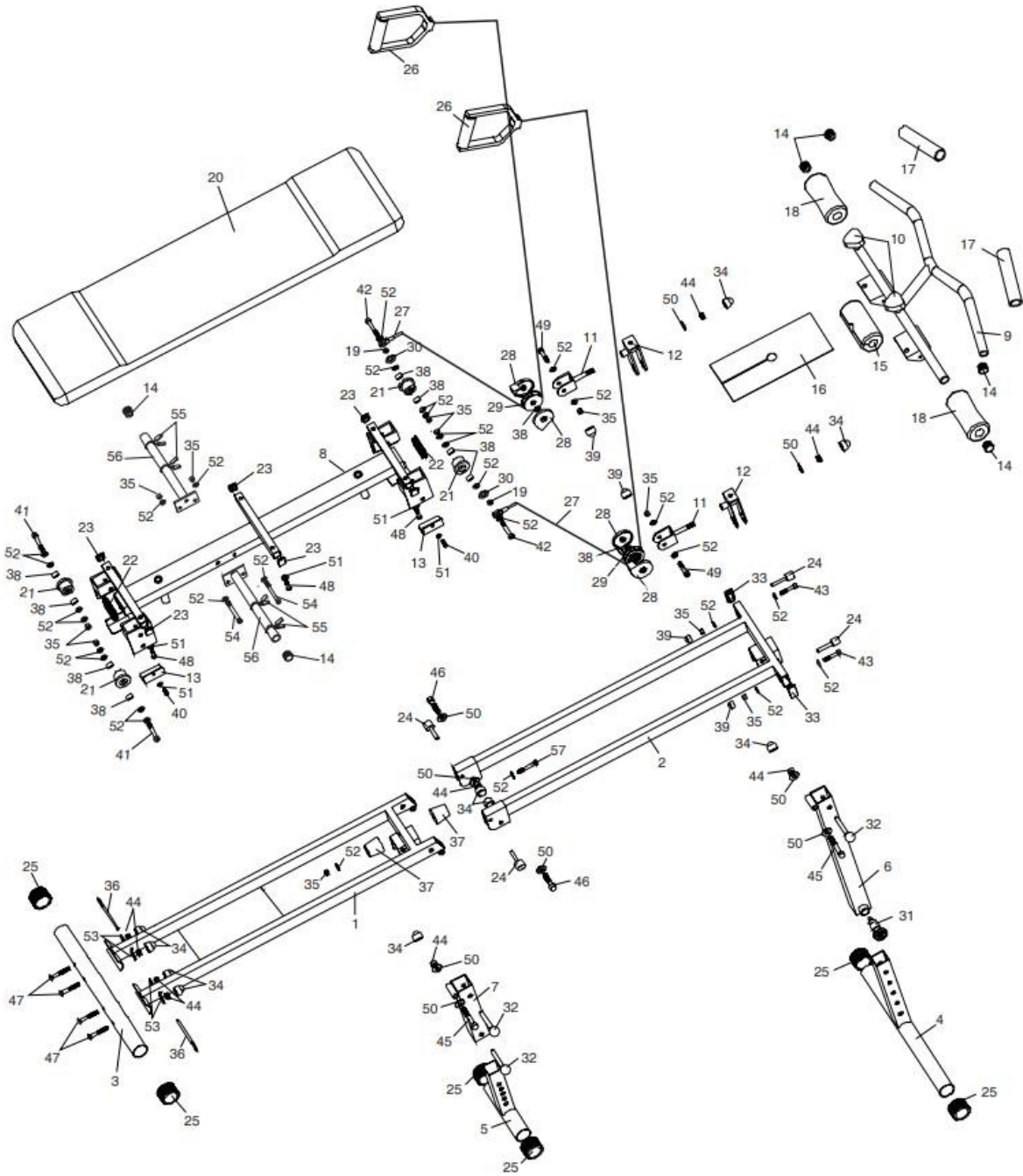
CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
DIAGRAMA.....	4
LISTA COMPONENTE	6
ASAMBLARE	7
AJUSTARE MANERE SI INALTIME	9
INSTRUCTIUNI EXERCITII.....	9
FAZA DE INCALZIRE	10
FAZA DE EXERCITIU.....	10
FAZA DE RELAXARE.....	11
TONIFIAREA MUSCULARA.....	11
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	11

INSTRUCIUNI DE SIGURANTA

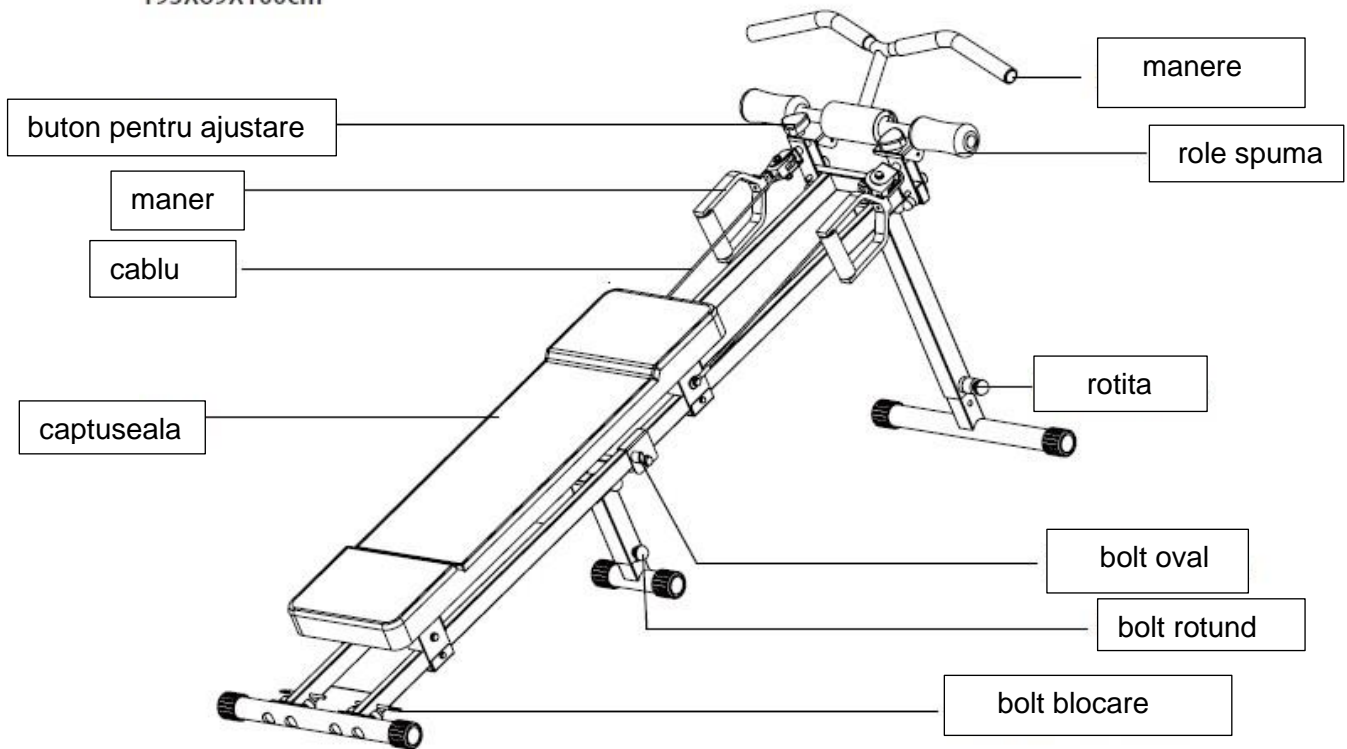
- Citiți cu atenție manualul înainte de utilizare și păstrați-l pentru referințe ulterioare.
- Asamblați, utilizați și întrețineți dispozitivul numai conform manualului. Informați toți ceilalți utilizatori despre posibilele pericole și riscuri.
- Consultați-vă medicul cu privire la starea dumneavoastră medicală înainte de a începe să faceți exerciții, pentru a evita posibilele accidente. Acest lucru este important în special dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
- Urmăriți-vă semnalele corpului și acordați atenție acestora. Exercițiile incorecte sau excesive pot fi dăunătoare. Opriti exercițiile fizice dacă aveți oricare dintre aceste simptome: durere, senzație de durere în piept, ritm cardiac neregulat, dificultăți de respirație, amorțeală, amețeli sau greață. Dacă simțiți oricare dintre acestea, opriți imediat exercițiile. Consultați-vă medicul cu privire la ce trebuie să faceți.
- Nu lăsați produsul la îndemâna copiilor sau a animalelor de companie. Doar adulții pot folosi acest produs.
- Așezați aparatul pe o suprafață fermă, plană și curată. Pentru siguranță mai mare, păstrați o distanță de min. 0,6 m fata de alte obiecte din cameră. Utilizați un covoras sub aparat, pentru a vă proteja pardoseala sau covorul.
- Înainte de fiecare exercițiu, asigurați-vă că toate șuruburile și piulițele sunt strânse corespunzător.
- Verificați în mod regulat aparatul pentru deteriorare sau uzură. Piese deteriorate sau uzate trebuie înlocuite imediat.
- Utilizați produsul numai în conformitate cu manualul. Nu efectuați modificări neautorizate sau întreținere neautorizată. Dacă găsiți piese deteriorate, nu mai utilizați aparatul. Nu utilizați produsul dacă scoate zgomote neobișnuite sau dacă are margini ascuțite.
- Îmbrăcați-vă corespunzător pentru exerciții fizice. Evitați hainele prea largi care se pot agata ușor. Purtați întotdeauna încălțăminte adecvată.
- Țineți mâinile departe de componentele mobile pentru a evita rănirea.
- Nicio parte reglabilă nu trebuie să iasă în afară pentru a nu restricționa mișcarea utilizatorului.
- O singură persoană poate folosi aparatul la un moment dat.
- Produsul este potrivit pentru uz casnic doar. Nu utilizați în exterior.
- Acest produs nu este destinat în scop medical.
- **Greutate maxima utilizator:** 136 kg
- **Greutate produs:** 23 kg
- **Categorie:** H pentru uz casnic.

DIAGRAMA



Dimensiuni dupa asamblare:

193X69X100cm



LISTA COMPONENTE

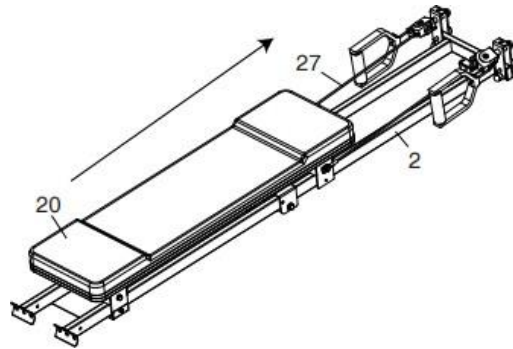
NR.	DENUMIRE	BUC.	NR.	DENUMIRE	BUC.
1.	Cadru inferior	1	30.	Saiba mare	2
2.	Cadru superior	1	31.	Rotita	1
3.	Cadru baza posterior	1	32.	Bolt	3
4.	Cadru baza anterior	1	33.	Carcasa	2
5.	Cadru baza mijlociu	1	34.	Capac M10	10
6.	Cadru superior anterior	1	35.	Piulita M8	11
7.	Cadru superior mijlociu	1	36.	Bolt	2
8.	Suport banca	1	37.	Tampon	1
9.	Manere indoite	1	38.	Rulment	10
10.	Buton de reglaj triunghiular	2	39.	Capac M8	4
11.	Suport pivotant	2	40.	Surub M6x 10 mm	4
12.	Suport rotativ	2	41.	Surub M8x 50 mm	2
13.	Suport in forma de L	4	42.	Surub M8x 58 mm	2
14.	Capac rotund	6	43.	Surub M8x 40 mm	2
15.	Rola spuma	1	44.	Piulita M10	10
16.	Suport rola spuma	1	45.	Surub M10x 65 mm	2
17.	Rola spuma	2	46.	Surub M10x 40 mm	2
18.	Rola spuma	2	47.	Surub M10x 60 mm	4
19.	Inel distantier	2	48.	Surub M6x 35 mm	6
20.	Sezut	1	49.	Surub M8x 45 mm	2
21.	Roata	4	50.	Saiba M10	10
22.	Carcasa cadru	2	51.	Saiba M6	10
23.	Dop patrat	6	52.	Saiba M8	30
24.	Bolt	4	53.	Saiba curbata M10	4
25.	Capac rotund	6	54.	Surub M8x 80 mm	2
26.	Maner	2	55.	Sigurante	4
27.	Cablu	2	56.	Tije pentru greutate	2
28.	Carcasa scripete	4	57.	Surub M8x 65 mm	1
29.	Scripete	2			

ASAMBLARE

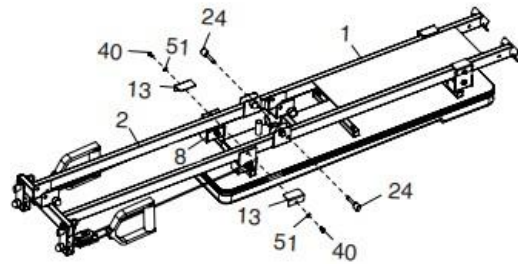
Scoateți aparatul din cutie și așezați toate componentele pe o suprafață dreaptă și curată.



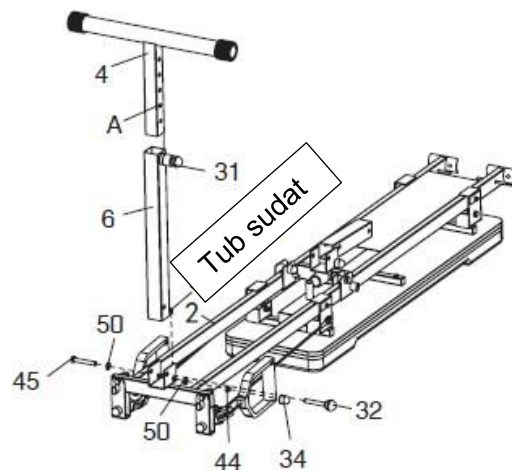
Luati cadrul superior (2) și așezați-l pe sol. Atenție să nu deteriorați cablul (27)



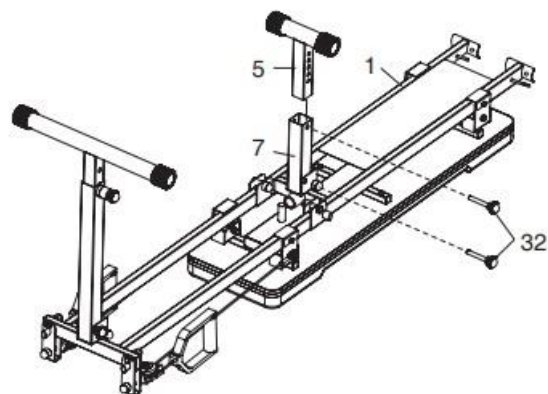
Întoarceți aparatul cu susul în jos și așezați-l pe podea. Atașați suportul în L (13) la cadrul inferior (1) cu 2x șuruburi M6 x 10 mm (40) și 2x șaibe M6 (51). Strângeți piulițele. Apoi introduceți știftul (24) în orificiul de legătură dintre cadrul superior (2) și cadrul inferior (1).



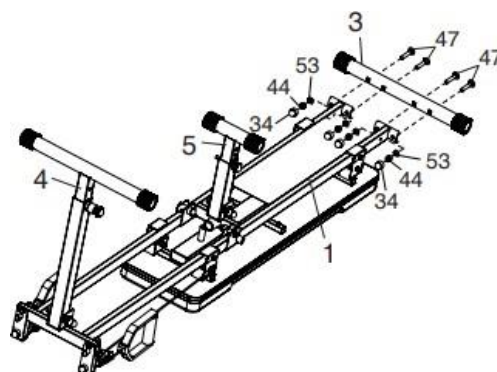
Atașați cadrul frontal superior (6) la cadrul superior (2) cu 1x șurub M10 x 65mm (45), 2x șaibe M10 (50), 1x piuliță M10 (44) și capacul piuliței M10 (34). Asigurați-vă că șurubul (45) este introdus în tubul sudat de pe cadrul frontal superior (6). Introduceți știftul (32) în orificiile de pe cadrul frontal superior (6) și suportul de pe cadrul superior (2). Strângeți piulița. Apoi, scoateți știftul (31), introduceți baza frontală inferioară (4) în cadrul frontal superior (6), și introduceți știftul (31) într-unul dintre orificiile de reglare (A) apoi înșurubați.



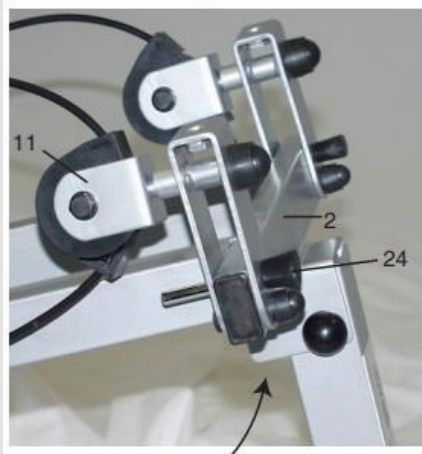
Atașați cadrul superior din mijloc (7) la suportul de pe cadrul inferior (1) cu 1 știft rotund (32). Introduceți baza centrală inferioară (5) în cadrul din mijloc superior (7) folosind știftul (32).



Atașați cadrul de bază din spate (3) la cadrul inferior (1) cu 4x șuruburi M10 x 60mm (47), 4x șaibe curbate (53), 4x piulițe M10 (44) și 4x capace pentru piulițe M10 (34). Strângeți piulițele. Apoi întoarceți cu atenție aparatul. Apoi reglați baza centrală inferioară (5) și baza frontală inferioară (4) astfel încât să fie la nivel cu cadrul bazei din spate (3).

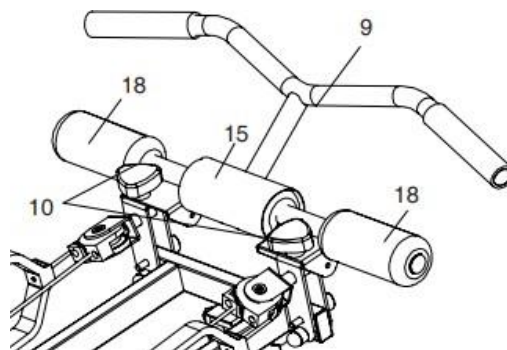


Rotiți suportul pivotant (11) în sus în poziția prezentată, apoi fixați-l pe cadrul superior (2) cu știfturile (24).

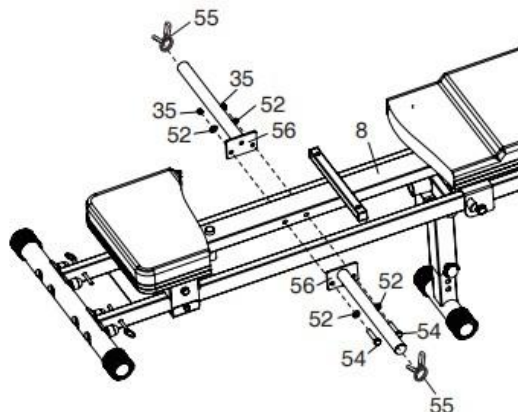


Atașați rolele de spumă (18) pe ambele părți ale mânerelor curbate (9).

Așezați rola de spumă deschisă (15) pe centrul mânerului (9). Apoi atașați mânerul curbat (9) la aparat folosind butoanele triunghiulare 2x (10).



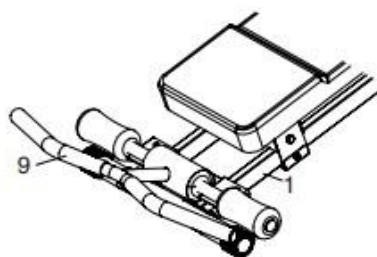
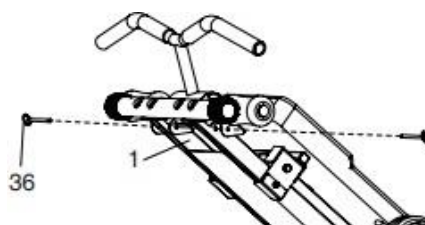
Ataşați tije de suport greutati (56) la suportul scaunului (8) cu 2x șuruburi M8 x 80mm (54), 4x șaibe M8 (52) și 2x piulițe M8 (35). Apoi glisați sigurantele cu arc (55) pe tije de greutate.



REGLAREA MÂNERELOR ȘI ÎNĂLȚIMII APARATULUI

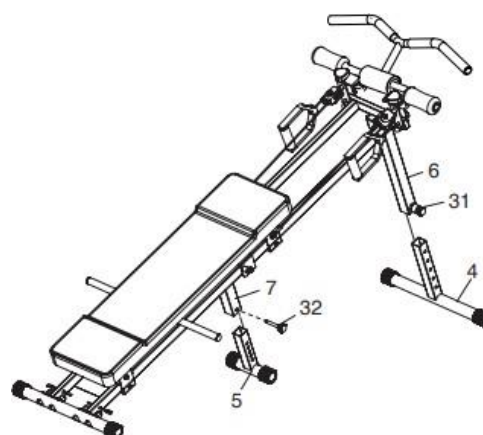
Ataşați mânerele îndoite (9) la cadrul inferior (1) cu două știfturi (36).

Apoi introduceți complet știfturile (36) în mâneri (9) și cadrul inferior (1).



1- Scoateți știftul (31) și reglați baza frontală inferioară (4) în poziția dorită, astfel încât găurile să fie aliniată, apoi reatașați știftul.

2- Trageți știftul (32) și reglați baza centrală inferioară (5) în poziția dorită, astfel încât găurile să fie aliniată, apoi reatașați știftul.

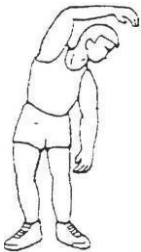
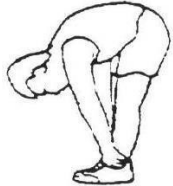


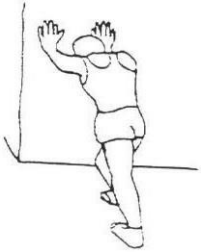


INSTRUCȚIUNI EXERCITII

Utilizarea acestui produs poate avea un efect benefic asupra aptitudinii tale fizice. Poate ajuta la tonifierea musculară și, în combinație cu o dietă controlată caloric, la slăbit.

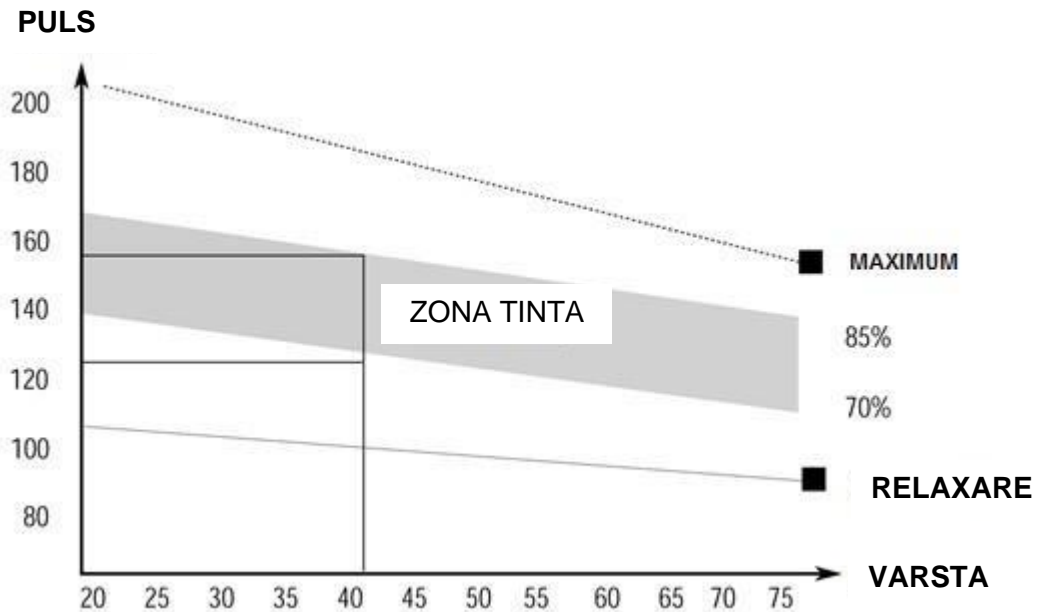
FAZA DE ÎNCĂLZIRE

Această fază ar trebui să vă optimizeze circulația sângelui și să vă încălzească mușchii pentru a preveni riscul de crampe musculare. Se recomandă să faceți câteva exerciții de întindere, așa cum se arată mai jos. Mențineți fiecare poziție timp de aprox. 30 de secunde. Nu forțați și nu smuciți mușchii în timpul întinderii. Dacă simțiți durere, opriți-va imediat.

	Intinderi laterale
	Aplecari inainte
	Exterior coapse
	Interior coapse
	Gambe/Tendonul lui Achille

FAZA DE EXERCITIU

În această fază veti depune efort. După utilizarea regulată, mușchii corpului dvs. ar trebui să devină mai flexibili. Faceți exerciții corect și păstrați un tempo constant. Rata de antrenament ar trebui să fie suficientă pentru a vă crește bătăile inimii în zona țintă (ca în graficul de mai jos).



Această etapă ar trebui să dureze cel puțin 12 minute, deși majoritatea oamenilor încep de la aproximativ 15 – 20 de minute.

FAZA DE RELAXARE

Această fază trebuie să vă calmeze mușchii și sistemul cardiovascular. Este repetarea exercițiului de încălzire, dar cu un tempo redus. Repetați exercitiile pentru aprox. 5 minute. Puteți repeta exercitiile de întindere, dar nu smuciți sau întindeți prea mult mușchii. Pe măsură ce veți fi mai în formă, vă veți putea antrena mai mult și mai intens. Este indicat să vă antrenați de cel puțin trei ori pe săptămână. Dacă este posibil, repartizați-vă antrenamentele în mod uniform pe parcursul săptămânii.

TONIFIEREA MUSCHILOR

Pentru a vă tonifia mușchii, va trebui să aveți rezistența setată destul de mare. Acest lucru va pune mai multă presiune asupra mușchilor picioarelor și poate însemna că nu vă puteți antrena atât de mult timp cât doriți. Dacă încercați să vă îmbunătățiți fitness-ul, trebuie să vă schimbați programul de antrenament. Ar trebui să vă antrenați ca de obicei în fazele de încălzire și relaxare, dar spre sfârșitul fazei de exercițiu ar trebui să creșteți rezistența pentru a vă face picioarele să lucreze mai mult. Trebuie să reduceți viteza și să vă mențineți pulsul în zona țintă.

PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

După expirarea duratei de folosință a produsului sau dacă eventuala reparație este neeconomică, eliminați-l conform legilor locale și ecologice în cel mai apropiat centru de colectare.

Prin eliminarea corectă veți proteja mediul și sursele naturale. În plus, puteți contribui la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur de eliminarea corectă, cereți ajutorul autorităților locale ca să evitați încălcarea legii sau sancțiunile.

Nu puneți bateriile printre deșeurile menajere, ci predați-le la locul de reciclare.