



**Manual de utilizare – RO**  
**IN 20605 MultiTrainer inSPORTline**  
**XS**



## CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA .....	3
FIXARE.....	4
AJUSTAREA LUNGIMII .....	4
EXERCITII .....	5
OCROTIREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	10

## INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Inainte de utilizare, cititi cu atentie manualul si pastrati-l pentru referinte ulterioare.
  - Utilizati produsul numai in conformitate cu manualul.
  - Asigurati sistemul corespunzator inainte de utilizare.
  - Utilizati numai intr-un loc cu podea anti-alunecare. Utilizati intotdeauna pantofi sport pentru exercitii fizice.
  - Consultati-va medicul inainte de a incepe un program de antrenament. Daca simtiti greata, ameteli sau durere, opriti imediat exercitiul si solicitati ajutor medical.
  - Produsul nu este o jucarie, nu lasati la indemana copiilor si animalelor de companie.
  - Daca nu utilizati produsul, depozitati-l.
  - Persoanele cu boli psihice sau fizice si copiii pot folosi produsul numai sub supravegherea unui adult si a unei persoane responsabile.
  - Verificati in mod regulat produsul pentru deteriorare sau uzura. Daca produsul este deteriorat sau uzat, opriti imediat utilizarea acestuia.
  - Nu modificati produsul.
  - Atasati intotdeauna multitrainerul de un suport sigur, puternic si stabil, care poate suporta greutatea corpului dumneavoastra. Daca produsul este atasat la un turn de greutate (sau la alt echipament de fitness care nu este atasat in mod normal la podea, perete sau tavan), turnul trebuie sa fie fixat cu suruburi la sol sau sa fie asigurat in alt mod impotriva rasturnarii. Inainte de a utiliza multitrainerul, efectuati intotdeauna un test de proba si verificati rezistenta si stabilitatea obiectului de care este atasat sistemul.
  - Din motive de siguranta, efectuati intotdeauna exercitiul mai intai cu inclinatie minima a corpului. Faceti intotdeauna miscari lente, controlate.
  - Protejati produsul de influentele externe. Expunerea pe termen lung la lumina soarelui, umiditate, influente meteorologice, temperaturi scazute sau ridicate sau schimbari bruste de temperatura pot duce la o scadere a rezistentei materialului.
- Ancorare la perete/tavan/grinda:  
VA RECOMANDAM CONTACTATI UN EXPERT.
- Nu utilizati in niciun caz suruburi autofiletante, suruburi pentru lemn sau alte suruburi, cu exceptia cazului in care sunt destinate direct instalarii in beton sau fier.
  - Folositi instrumente pentru a gasi un loc potrivit pentru ancorarea produsului.
  - Daca intentionati sa ancorati mai mult de un multitrainer pe un perete/grinda (in cazul mai multor utilizatori), va recomandam insistent sa contactati un expert in constructii calificat, care va va garanta ca structura peretelui/grinzii va rezista pentru antrenament.
  - Elementele de montare trebuie sa fie bine insurubate si fixate corespunzator. Faceti un test inainte de a-l folosi.
  - Din motive de siguranta, verificati regulat starea suportului de montare. Daca suportul este slabit sau atasat incorect, nu il utilizati.
  - Greutate maxima admisa: 200 kg.

## FIXARE

Pentru a utiliza multitrainerul, este necesar sa atasati sistemul la un punct de ancorare care va poate sustine greutatea (de exemplu, pereti, grinzi etc.). Atasati carabina la punctul de ancorare (atasarea necorespunzatoare poate duce la uzura prematura). Punctul de prindere ar trebui sa fie la o inaltime de 1,8- 2,7 m. Trageti cureaua pentru exercitii prin cureaua galbena. Inainte de utilizare, asigurati-va intotdeauna ca sistemul este atasat corect.



## AJUSTAREA LUNGIMII

Pentru scurtare, apucati cureaua neagra. Apasati catarama neagra si apucati bucla galbena. Trageti catarama si bucla in sus in acelasi timp.

Reglati lungimea ambelor curele in acelasi timp.

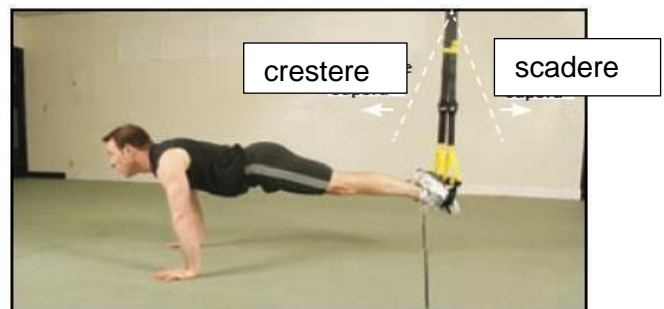
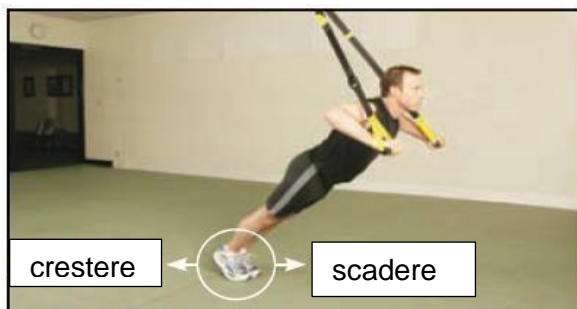
Pentru a extinde, trageti bucla si inchideti tcatarama in acelasi timp.



## EXERCITII

Înainte de utilizare, asigurați-vă că sistemul de antrenament este atașat și tensionat corespunzător. În timpul exercitiului, angrenați mușchii abdominali și mențineți spatele drept, cu excepția cazului în care instrucțiunile spun altfel. În timpul exercitiilor în picioare, veți crește sarcina prin creșterea unghiului. În timpul exercitiilor pe podea, creșteți rezistența îndepărtându-vă de centrul de greutate.

Tel	Numar repetari*	Numar seturi
Cresterea fortei	6 – 8	2 – 4
Marirea muschilor	8 – 12	2 – 3
Modelarea muschilor	12 – 15	1 – 2



\* Coborâți rezistența până când puteți face numărul minim de repetări. Odată ce depășiți numărul de repetări cu 1, creșteți rezistența.

### GENUFLEXIUNE INTR-UN SINGUR PICIOR



Stati cu fata la curele cu bratele orientate inainte si usor indoite. Prindeti manerele pentru echilibru.



Puneti piciorul liber in fata corpului si efectuati o genuflexiune. Mentineti pozitia corecta a corpului pe tot parcursul exercitiului.

### ANTRENAREA MUSCHILOR PARTII POSTERIOARE



Intindeti-va pe spate si puneti-va picioarele in curele. Ridicati soldurile in aer, astfel incat corpul sa fie plat.



Deplasati-va calcaiele spre fund si indoiti picioarele. Reveniti treptat la pozitia initiala.

### EXERCITII CU DISCUL DE ECHILIBRU



Stati cu un picior pe podea sau pe discul de echilibru. Prindeti manerele cu bratele la un unghi de 90° fata de corp. Umerii sunt in linie cu corpul.



Indoiti un picior spre inapoi si apoi reveniti la pozitia initiala. Alternati picioarele.

## ANTRENAREA PARTII POSTERIOARE A CORPULUI



Intindeti-va pe podea si puneti-va picioarele in curele. Ridicati pelvisul in aer pentru a fi la nivelul corpului.



Folositi-va muschii feselor pentru a va departa picioarele. Reveniti incet la pozitia initiala.

## EXERCITII PENTRU MUSCHII UMERILOR



Lasati-va greutatea cu totul in curelele si apucati manerele. Corpul este drept si bratele sunt extinse in linie cu umerii.



Intindeti-va bratele si ridicati-le incet intr-o pozitie Y deasupra capului. Reveniti incet la pozitia initiala.

## TRICEPS



Prindeti curelele cu bratele intinse in fata. Mentineti-va corpul drept, nu va indoiti.



Indoiti-va incet bratele. Apropiati-va fruntea de palme. Apoi reveniti incet la pozitia initiala.

### OBLICI ABDOMINALI



Intindeti-va pe podea si prineti manerele la un unghi de 45°. Tineti-va spatele pe pamant in timpul exercitiului.



Ridicati picioarele la un unghi de 90° si apoi intoarceti-le in lateral, departe de centrul corpului. Apoi repetati pe cealalta parte.

### BICEPS



Prineti manerele, intindeti-va bratele pana la inaltimea umerilor. Tineti-va corpul intr-o linie dreapta, angajati-va muschii abdominali.



Ridicati-va. Corpul trebuie sa fie stabil in timpul exercitiului. Reveniti incet la pozitia initiala.

### EXERCITII PENTRU ZONA LOMBARA



Intindeti-va pe podea, puneti picioarele in curele si angrenati muschii abdominali si spatelui.



Ridicati pelvisul astfel incat corpul sa fie drept. Reveniti incet la pozitia initiala.



### TRUNCHI



Stati intr-o pozitie de flotare, dar puneti-va picioarele in curele. Tineti-va corpul drept.



Aduceti-va genunchii la piept si apoi reveniti incet la pozitia initiala.

### PRESA PIEPT



Stati in fata sistemului si intindeti-va bratele la inaltimea umerilor. Tineti-va corpul drept.



Faceti miscari similare flotarilor in succesiune. Reveniti treptat la pozitia initiala.

### RAMAT



Stati cu fata la multitrainer cu bratele la inaltimea



Trageti corpul, palmele spre centrul corpului,

umerilor la un unghi de 45. Corpul este drept.	mentineti bratele la un unghi de 45° - 90° fata de corp. Reveniti incet la pozitia initiala.

## **OCROTIREA MEDIULUI INCONJURATOR**

Dupa incheierea duratei de utilizare a produsului sau in cazul in care reparatiile ulterioare ar fi dezavantajoase din punct de vedere economic, eliminati produsul in conformitate cu reglementarile locale si intr-un mod ecologic. Duceti produsul la cel mai apropiat punct de colectare desemnat. Prin eliminarea reglementarilor, veti contribui la conservarea resurselor naturale valoroase si la prevenirea impactului negativ asupra mediului sau asupra sanatatii umane. Daca nu sunteti sigur, consultati autoritatile locale responsabile pentru a evita incalcarea reglementarilor si sanctiunile ulterioare.

**Distribuitor :**

**SC Sport Brands Distribution SRL**

**Str. Depozitelor nr.21, Deva, Hunedoara  
CUI : RO33918111 ; J20/1005/2014**

**Tel: 0377 101 448**

**Mail: [office@sport-mag.ro](mailto:office@sport-mag.ro)**

**Web: [www.sport-mag.ro](http://www.sport-mag.ro)**