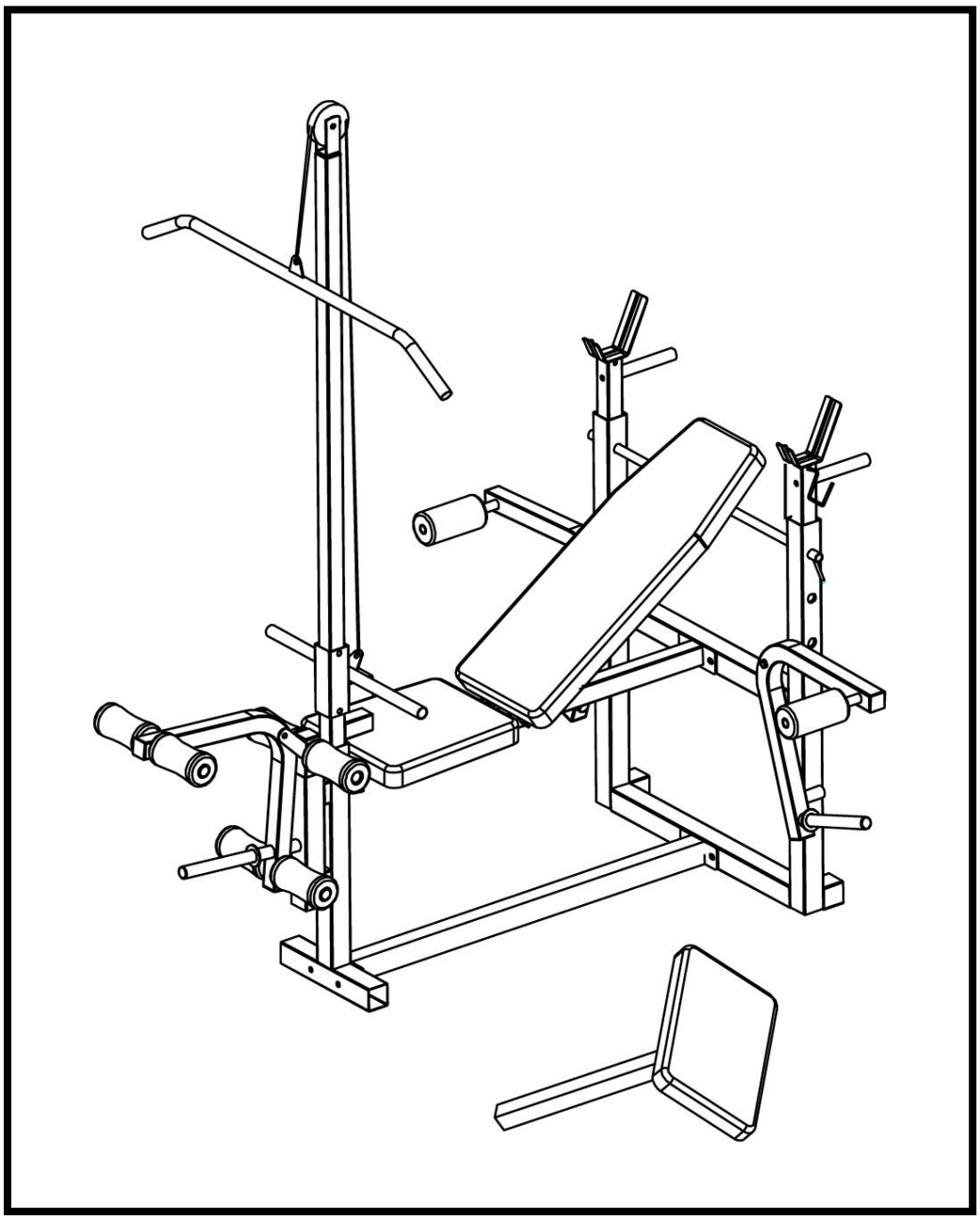
MANUAL DE UTILIZARE

BANCA DE FORȚĂ HITON FORCE SM285



INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE

Instrucțiuni de siguranță

Vă rugăm să păstrați acest manual într-un loc sigur pentru referință.

1. Este important să citiți întregul manual înainte de asamblarea și utilizarea echipamentului.
Utilizarea sigură și eficientă poate fi realizată numai dacă echipamentul este asamblat, întreținut și utilizat în mod corespunzător. Este responsabilitatea dvs. să vă asigurați că toți utilizatorii echipamentelor sunt informați cu privire la toate avertismentele și precauțiile.

2. Înainte de începerea oricărui program de exerciții, trebuie să vă adresați medicului pentru a afla dacă aveți orice fel de afecțiuni fizice sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dvs. sau vă pot împiedica să utilizați echipamentul în mod corespunzător. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.

3. Fiți conștienți de semnalele corpului. Exercițiul incorect sau excesiv vă poate afecta sănătatea. Opriți exercițiul dacă prezentați oricare dintre următoarele simptome: Durere, senzație de strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație extreme, senzație de lumină, amețeală sau greață. Dacă prezentați oricare dintre aceste afecțiuni, consultați-vă medicul înainte de a continua programul de exerciții fizice.

4. Păstrați copiii și animalele de companie departe de echipament. Echipamentul este destinat exclusiv pentru adulți.

5. Utilizați echipamentul pe o suprafață solidă și plană cu protecție pentru podeaua sau covorul dvs. Pentru siguranță, echipamentul trebuie să aibă cel puțin 0,5 metri de spațiu liber în jurul acestuia.

6. Înainte de a utiliza echipamentul, verificați dacă piulițele și șuruburile sunt bine strânse.

7. Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai dacă este examinat în mod regulat pentru deteriorare și / sau uzură.

8. Utilizați întotdeauna echipamentul așa cum este indicat. Dacă găsiți componente defecte în timpul montării sau verificării echipamentului sau dacă auziți un zgomot neobișnuit care provine de la echipament în timpul utilizării, opriți-l. Nu utilizați echipamentul până când problema nu a fost corectată.

9. Purtați haine adecvate în timpul utilizării echipamentului. Evitați purtarea de haine libere care pot fi prinse în echipament sau care pot restricționa sau împiedica mișcarea.

10. Echipamentul este potrivit doar pentru uz casnic. Greutatea maximă a utilizatorului: 100 kg.

11. Echipamentul nu este potrivit pentru utilizare terapeutică.

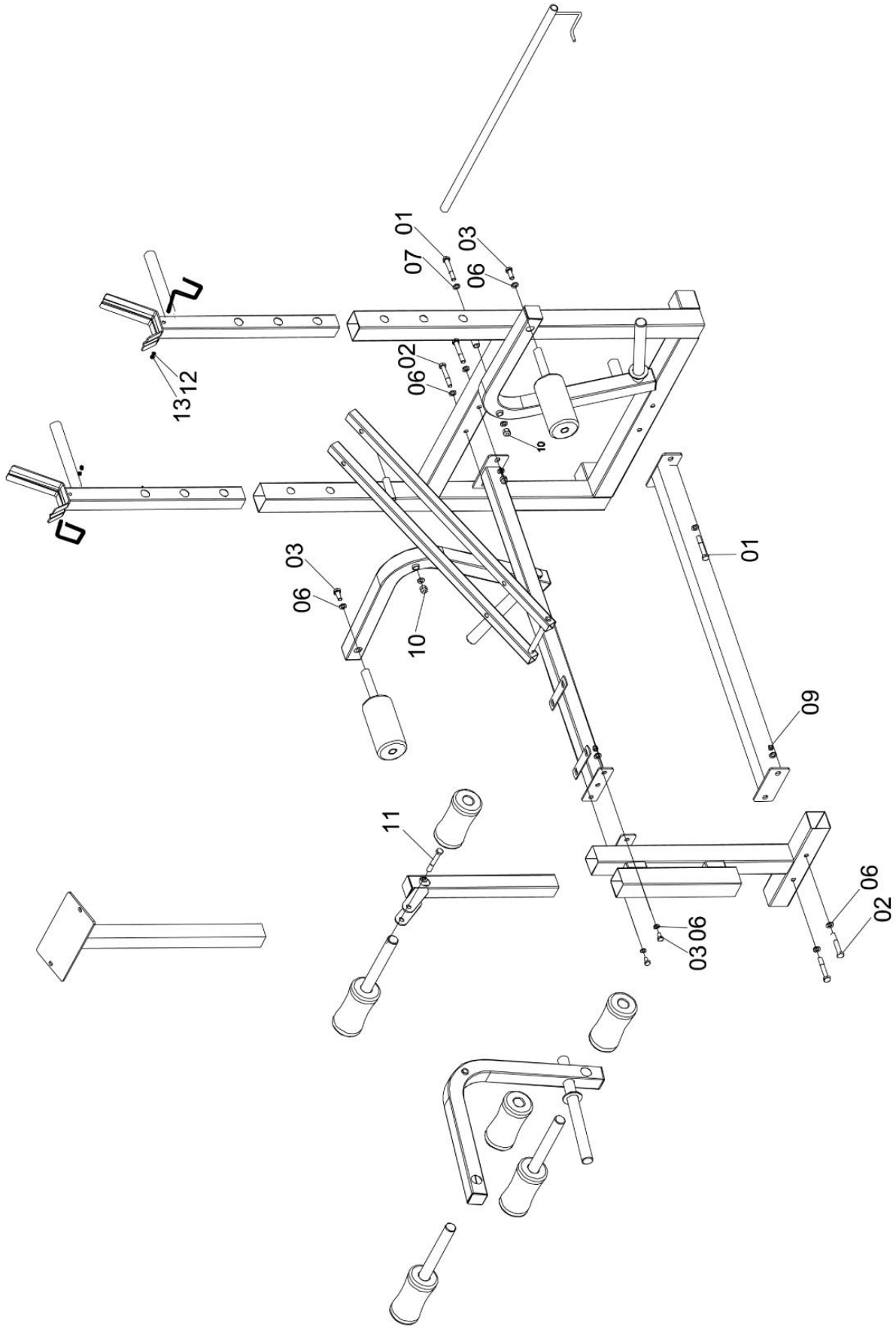
12. Trebuie să aveți grijă când ridicați sau mutați aparatul astfel încât să nu vă răniți

LISTĂ COMPONENTE

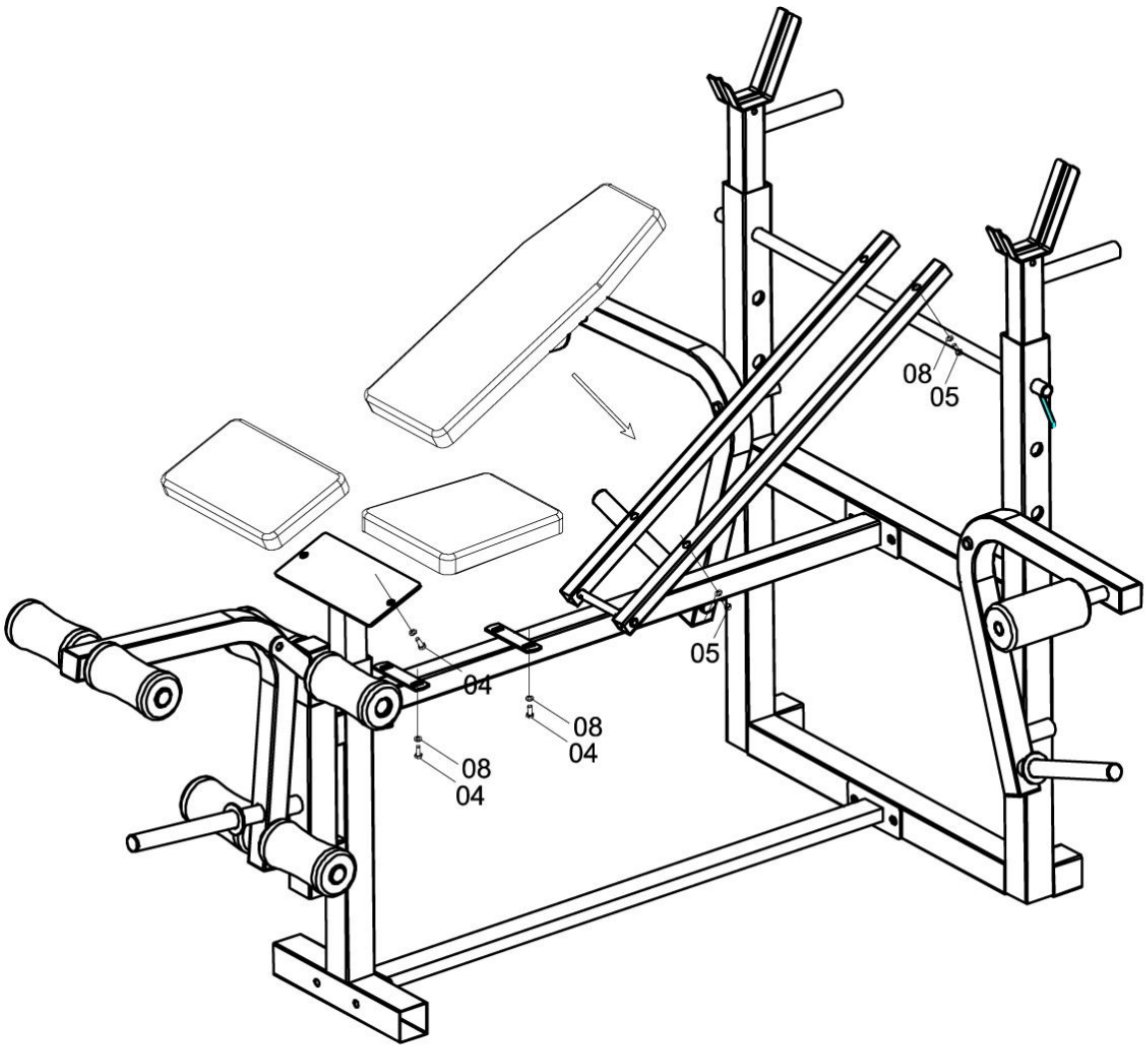
Listă Componente		
Nr.	Descriere	Buc.
1.	Șurub hexagonal M12x125	2
2.	Șurub hexagonal M10x70	6
3.	Șurub hexagonal M10x20	4
4.	Șurub hexagonal M8x20	6
5.	Șurub hexagonal M8x40	4
6.	Șaibă M10	22
7.	Șaibă M12	4
8.	Șaibă M8	10
9.	Piuliță M10	10
10.	Piuliță M12	2
11.	Șurub hexagonal M10x65	1
12.	Șaibă M6	2
13.	Piuliță M6	2
14.	Șurub hexagonal M10x45	1

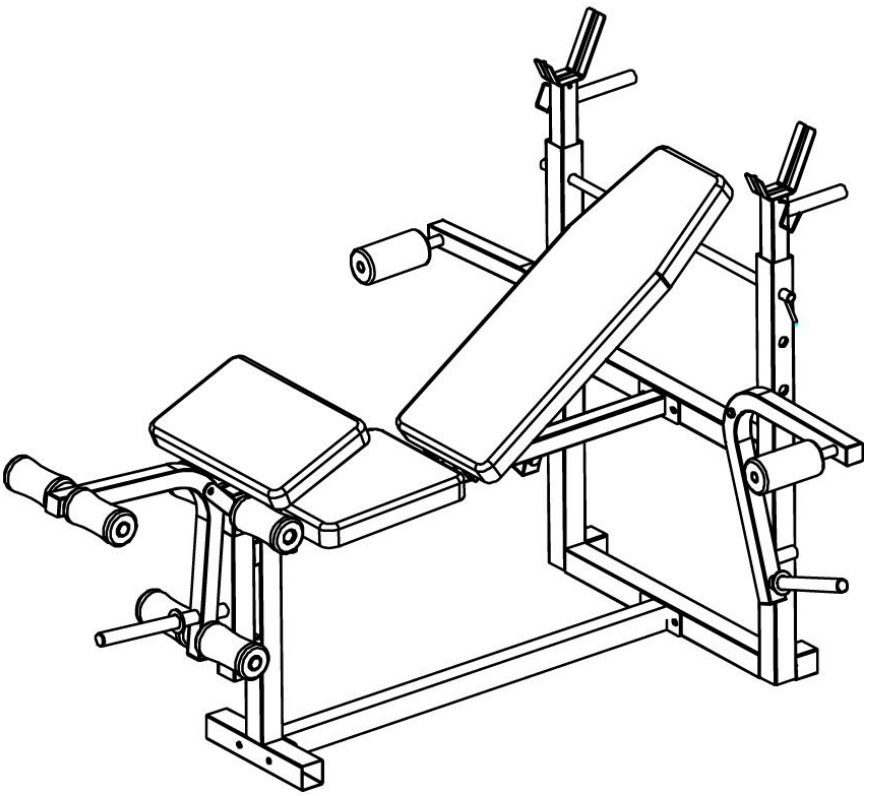
IMAGINE DE ASAMBLARE

Pasul 1

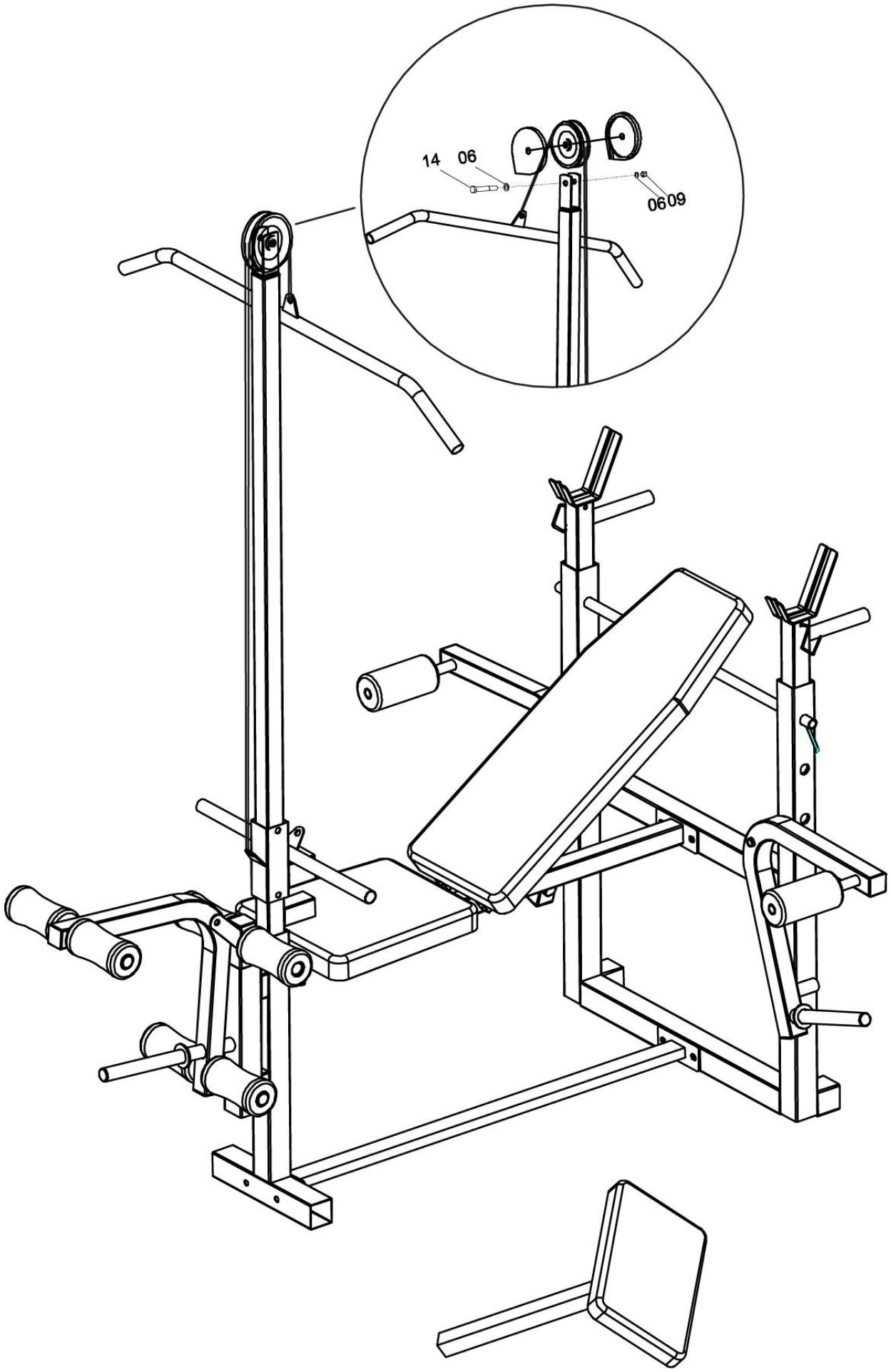


Pasul 2





Pasul 3

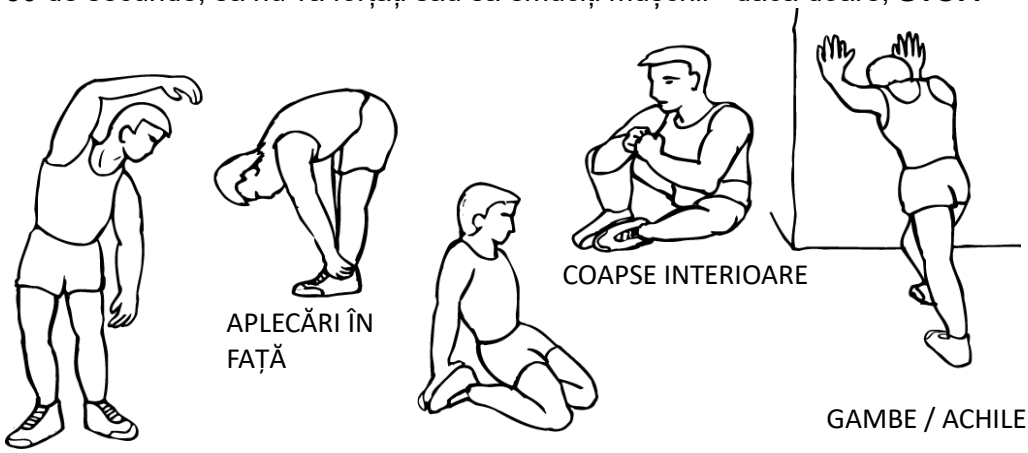


INSTRUCȚIUNI EXERCIȚII

Utilizarea aparatului vă va oferi mai multe beneficii, vă va îmbunătăți aptitudinea fizică, tonifierea musculaturii împreună cu o dietă controlată, vă va ajuta să scăpați de greutatea în plus.

1.Stadiul de ÎNCĂLZIRE

Această etapă ajută la circularea sângelui în jurul corp, iar mușchii funcționează corect. De asemenea, va reduce riscul de crampe și leziuni musculare. Este recomandabil să faceți câteva exerciții de întindere așa cum se arată mai jos. Fiecare întindere ar trebui să fie ținută timp de aproximativ 30 de secunde, să nu vă forțați sau să smuciți mușchii - dacă doare, **STOP.**



ÎNTINDERI LATERALE COAPSE EXTERIOARE

2. Stadiul de RĂCIRE

Această etapă este pentru a vă lăsa sistemul cardio-vascular și mușchii să se liniștească. Aceasta este o repetare a exercițiului de încălzire, de ex. reduceți tempo-ul, continuați aproximativ 5 minute. Exercițiile de întindere ar trebui să fie repetate, reamintind din nou să nu forțați sau să vă smuciți mușchii în întindere.

Pe măsură ce vă ajustați, este posibil să aveți nevoie să vă antrenați mai mult și mai greu. Este recomandabil să vă antrenați cel puțin de trei ori pe săptămână și, dacă este posibil, să vă desfășurați antrenamentele în mod egal pe parcursul săptămânii.