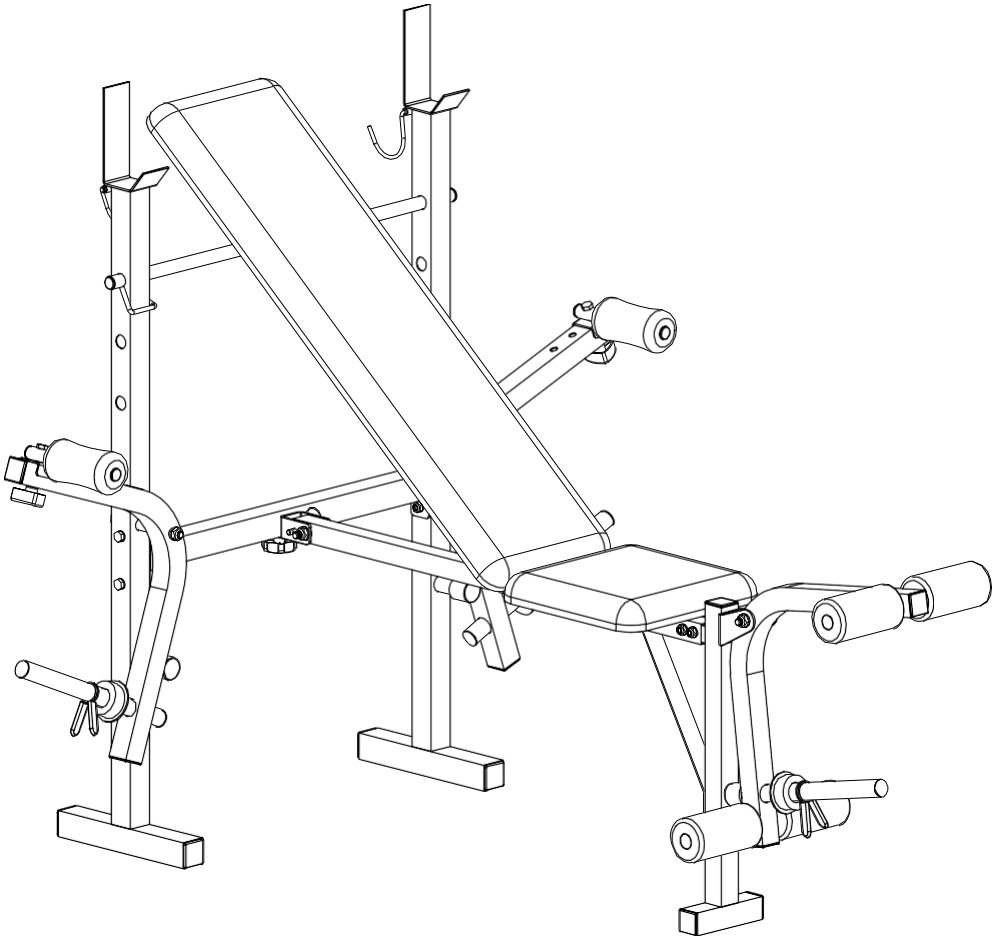
BANCĂ FORȚĂ



MANUAL DE UTILIZARE

IMPORTANT: Citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza acest produs.

Păstrați acest manual al proprietarului pentru referințe viitoare.
Specificațiile acestui produs pot varia de la această fotografie, pot fi modificate fără notificare.

CUPRINS

CUPRINS---------- 1
INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ---------- 2
LISTĂ COMPONENTE ---------- 4
VEDERE DE ANSAMBLU ---------- 5
INSTRUCȚIUNI ASAMBLARE---------- 6
RUTINĂ ÎNCĂLZIRE ȘI RĂCORIRE ----------11

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

Trebuie respectate întotdeauna precauțiile de bază, inclusiv următoarele instrucțiuni de siguranță atunci când se utilizează această bancă de forță: Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza această bancă de forță.

1. Citiți toate instrucțiunile din acest manual și faceți exerciții de încălzire înainte de a utiliza această bancă de forță.
2. Înainte de exercițiu, pentru a evita rănirea mușchilor, este necesar exercițiul de încălzire a fiecărei poziții a corpului. Consultați pagina Rutină Încălzire și Răcorire. După exercițiu, relaxarea corpului este sugerată pentru răcorire.
3. Asigurați-vă că toate piesele nu sunt deteriorate și sunt fixate bine înainte de utilizare. Această bancă de forță ar trebui să fie plasată pe o suprafață plană atunci când se utilizează.
4. Nu aruncați și nu introduceți niciun obiect în nicio deschizătură.
5. Vă rugăm să purtați haine potrivite atunci când utilizați această bancă de forță. Nu purtați haine care s-ar putea prinde în orice parte a băncii de forță.
6. Nu încercați alte lucrări de mentenanță sau reglaje decât cele descrise în acest manual. Dacă apar probleme, întrerupeți utilizarea și consultați un Reprezentant autorizat de service.
7. Supravegherea este necesară atunci când această bancă de greutate este folosită de, sau în apropierea copiilor, invalizilor sau persoanelor cu dizabilități.
8. Copiii nu ar trebui să folosească banca de forță fără supravegherea adulților.
9. Nu săriți pe banca de forță.
10. Nu utilizați această bancă în exterior.
11. Inspectați și strângeți toate părțile de fiecare dată înainte de a utiliza această bancă de forță.
12. Această bancă de forță este destinată numai uzului casnic.
13. Numai o persoană pe rând ar trebui să folosească bancul de forță.
14. Țineți copiii și animalele de companie departe de bancul de forță în timpul utilizării. Spațiul minim necesar pentru o funcționare sigură este de cel puțin doi metri.
15. Dacă simțiți dureri în piept, greață, amețeală sau respirație scurtă, ar trebui să vă opriți imediat de la exerciții și să vă consultați medicul înainte de a continua.
16. Capacitatea maximă de greutate pentru acest produs este de 100 kg.

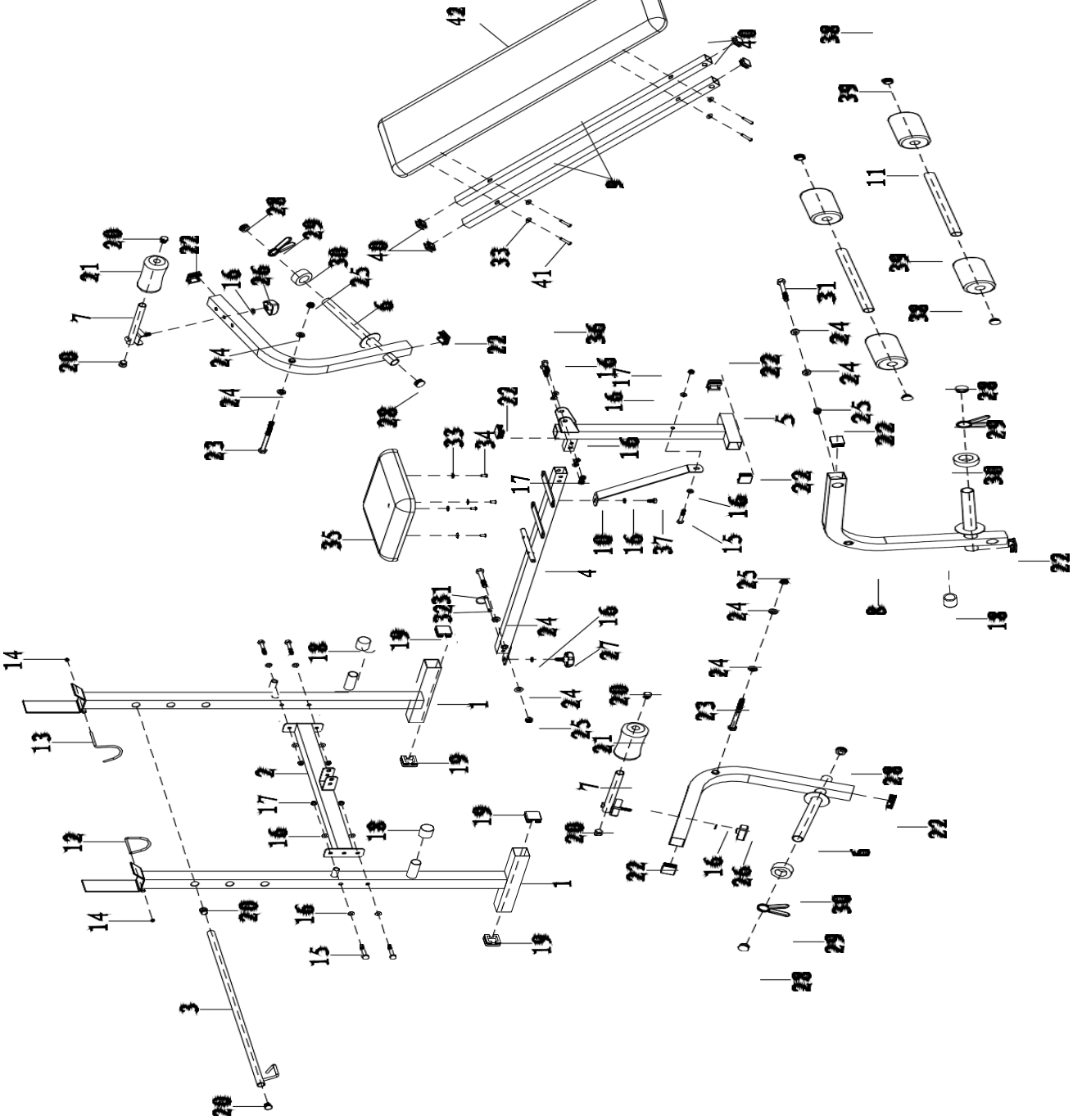
AVERTIZARE: **Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați-vă medicul. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele care au peste 35 de ani sau care au probleme de sănătate preexistente. Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza orice echipament de fitness.**

ATENȚIE: **Citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza acest produs.**

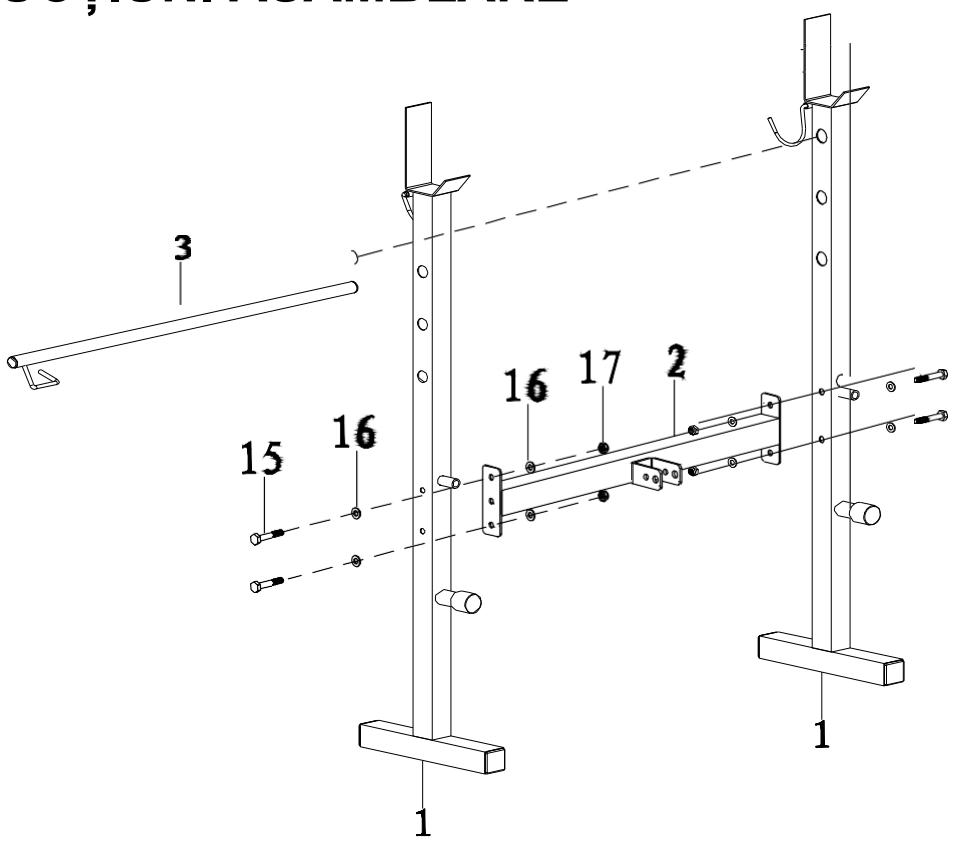
LISTĂ COMPONENTE

Nr.	Descriere	Can	Nr.	Descriere	Cant
001	Cadru principal	2	022	Capac pătrat 33.5x33.5	9
002	Bară conectare	1	023	Șurub M10x125	2
003	Tijă	1	024	Șaibă Φ10	8
004	Bară șezut	1	025	Piuliță nylon M10	4
005	Leg Hold Down Tube	1	026	Mâner triunghiular M8x18	2
006	Fluture	2	027	Mâner rotund M8	1
007	Mâner	2	028	Capac rotund Φ25	5
008	Braț oscilant	1	029	Suport arc	3
009	Tub spătar	2	030	Cauciuc Φ29xΦ50x20	3
010	Suport	1	031	Șurub M10x60	2
011	Burete	2	032	Tijă Φ8	1
012	Cârlig halteră	1	033	Șaibă mare Φ6xΦ16x1.2	8
013	Cârlig halteră	1	034	Șurub M6x12	4
014	Piuliță capac M5	2	035	Șezut	1
015	Șurub M8x50	5	036	Șurub M8x40	2
016	Șaibă Φ8	18	037	Șurub M8x15	1
017	Piuliță nylon M8	7	038	Capac rotund Φ22	4
018	Capac rotund Φ25	3	039	Mâner burete Φ20xΦ65x125	4
019	Capac pătrat 38x38	4	040	Capac pătrat 25x25	4
020	Capac rotund Φ19	6	041	Șurub M6x35	4
021	Mâner burete Φ17xΦ65x120	2	042	Spătar	1

VEDERE DE ANSAMBLU

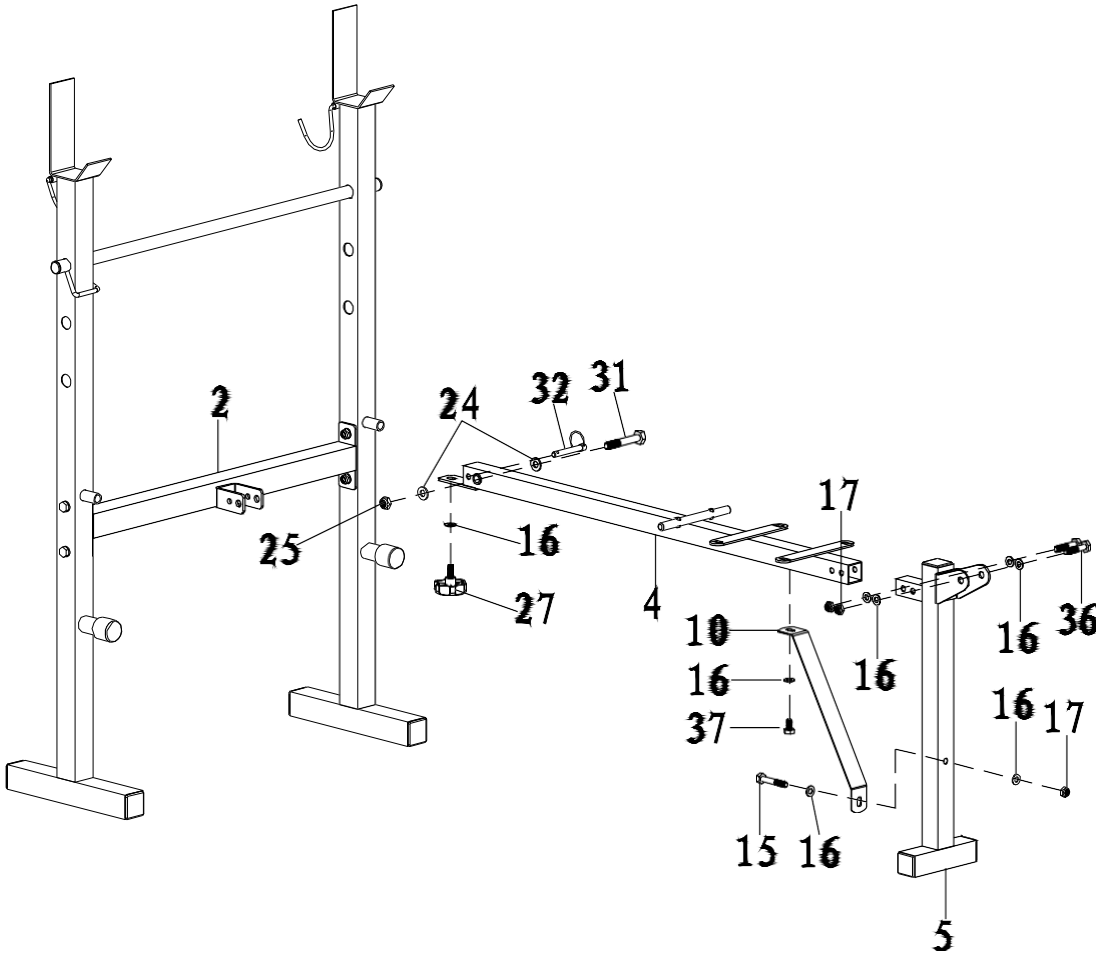


INSTRUCȚIUNI ASAMBLARE



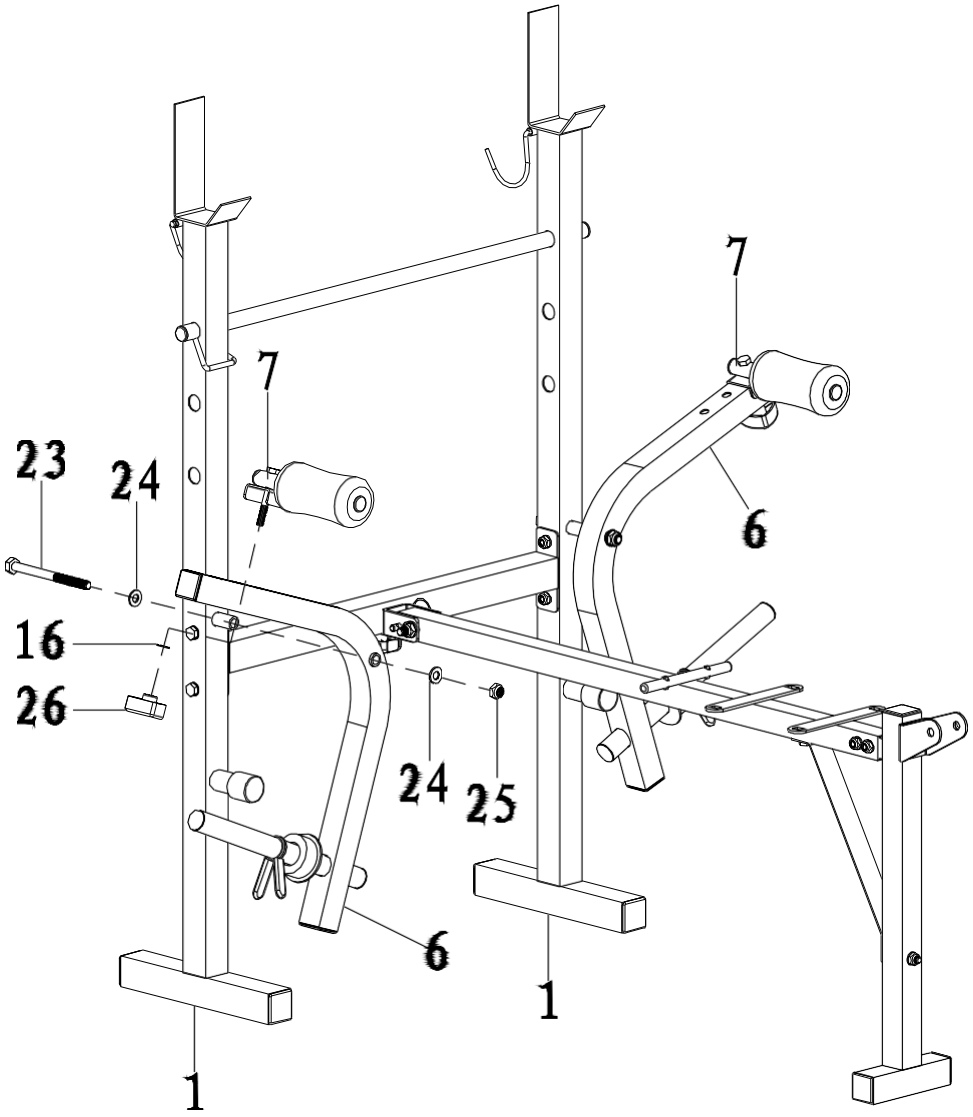
Pasul 1

Atașați partea cadrului principal (1) la bara de conectare (2) cu 4 șuruburi M8x50 (15),opt Ø8 șaibe (16),și patru piulițe M8 (17).Introduceți tija (3) în cadrul principal (1).



Pasul 2

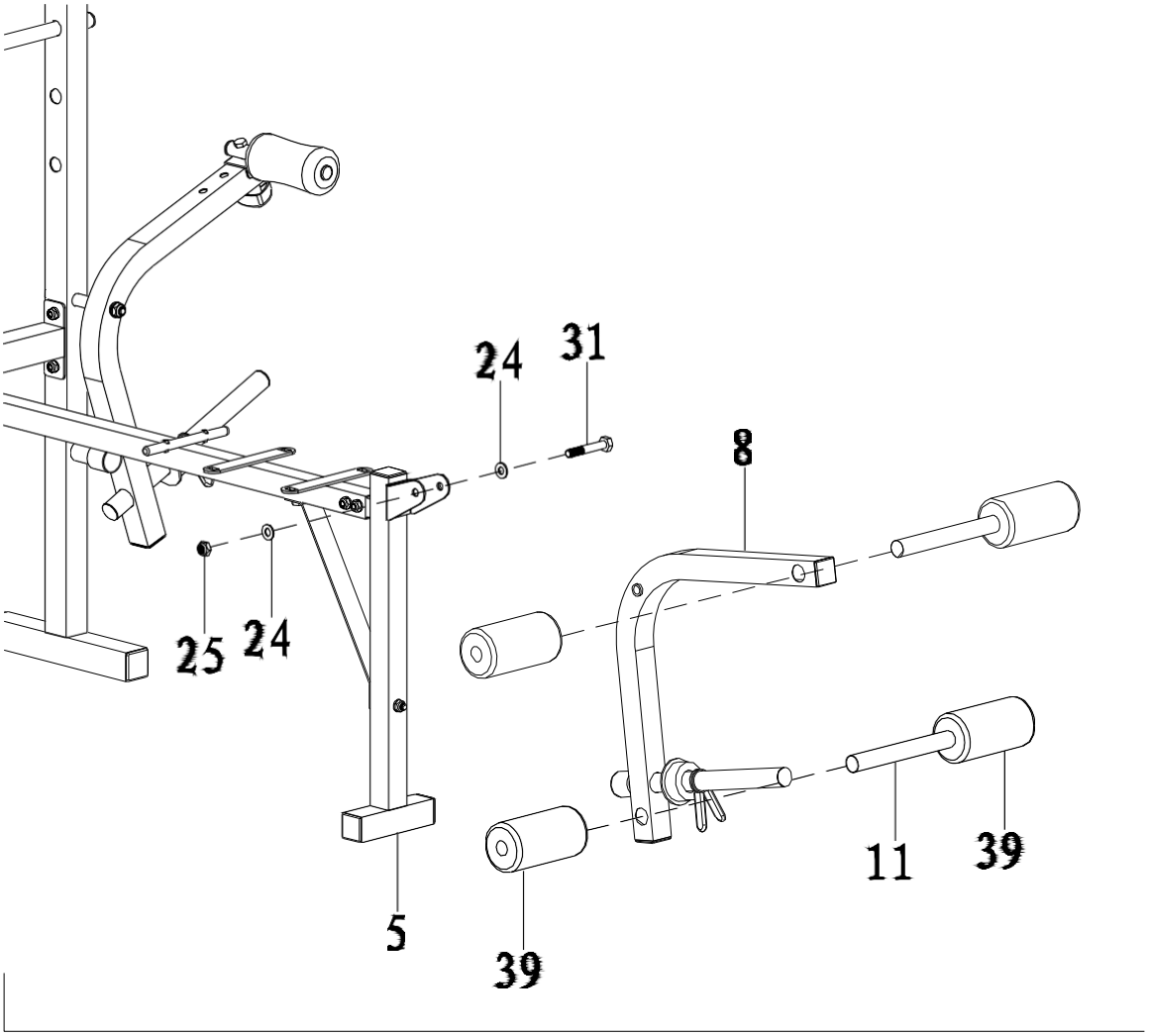
Introduceți baza piciorului (5) in bara de la șezut (4), strângeți cu două șuruburi M8x40 (36), Ø8
Șaibă (16) , piuliță M8 (17).
Atașați suportul (10) la bara șezutului (4), strângeți cu un șurub M8x15 (37) și o șaibă Φ8 (16),apoi atașați la baza piciorului (5), strângeți cu un șurub M8x50 (15),două șaibe Φ8 (16) și o piuliță (17).
Inserați bara șezutului (4) în suportul “U” al barei conectoare (2), strângeți cu un șurub M10x60 (31),două șaibe Φ10 (24), o piuliță M10 (25) și o tijă Φ8 (32). Apoi strângeți cu un mâner Φ8 (16) și unul M8(27).



Pasul 3

Atașați fiecare mâner (7) pe fluture (6) ,asigurați cu o șaibă de Φ8 (16) și un mâner M8x18 (26).

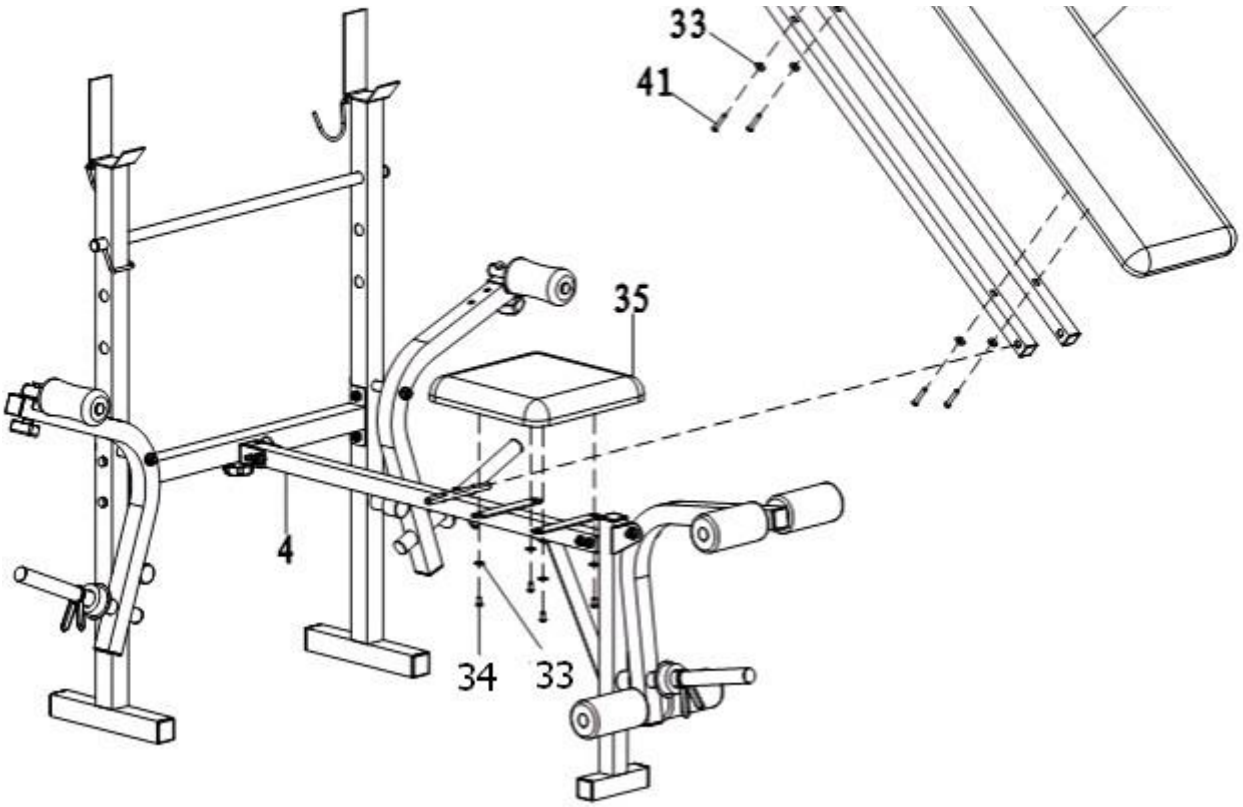
Atașați fluturele (6) pe fiecare parte al Cadrului Principal(1) ,securizați cu două șaibe Φ10(24),o piuliță nylon M10 Nylon (25) și un șurub M10x125 (23).



Pasul 4

Inserați suportul pentru burete (11) în suportul brațului oscilant (8). Montați mânerul din burete (39) pe fiecare suport (11).

Atașați brațul oscilant (8) la baza piciorului (5),securizați cu două șaibe Φ10 (24),o piuliță nylon M10 (25) și un șurub M10x60 (31).



Pasul 5

Atașați două bare de susținere (9) de pe fiecare latură a barei de oțel pe bara de direcție (4).

Atașați perna din spate (42) pe barele de prindere (9), strângeți-le cu patru șuruburi M6x35 (41) și patru șaibe mari (33) Φ6xΦ16x1.2.

Atașați perna scaunului (35) pe bara scaunului (4), strângeți-l cu patru șuruburi M6x12 (34) și patru șaibe mari (33) Φ6xΦ16x1.2.

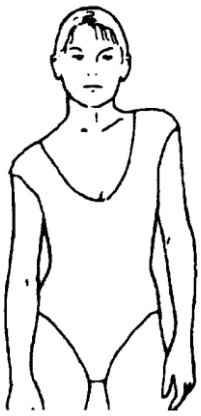
RUTINĂ ÎNCĂLZIRE ȘI RĂCORIRE

Un program de exerciții bun constă într-un exercițiu de încălzire, aerobic și răcire. Faceți întregul program cel puțin două până la trei ori pe săptămână, odihnindu-vă pentru o zi între antrenamente. După câteva luni, vă puteți crește antrenamentele de patru sau cinci ori pe săptămână.

EXERCIȚIUL AEROBIC este orice activitate susținută care trimite oxigen muschilor prin inimă și plămâni. Exercițiul aerobic îmbunătățește starea plămânilor și inimii dumneavoastră. Aerobic fitness este promovat de orice activitate care utilizează mușchii mari, de exemplu: picioare, brațe și fese. Inima începe să bată rapid și respirați adânc. Exercițiul aerobic ar trebui să facă parte din întreaga rutină de exerciții.

Încălzirea este o parte importantă a oricărui antrenament. Ar trebui să înceapă fiecare sesiune pentru a vă pregăti corpul pentru exerciții fizice mai stresante, prin încălzirea și întinderea musculaturii, sporind circulația și rata de puls și oferind mai mult oxigen mușchilor.
RĂCORIREA la sfârșitul antrenamentului, repetați aceste exerciții pentru a reduce durerea în mușchii obosiți.

ROTIRI DE CAP
Rotiți capul la dreapta pentru un număr, până ce simțiți întinderea mușchilor în partea stângă a gâtului, apoi rotiți capul înapoi pentru un număr, întinzându-vă barbia către tavan și lăsând gura deschisă. Rotiți capul la stânga pentru un număr, apoi coborâți capul către piept pentru un număr.



RIDICĂRI DE UMERI
Ridicați umărul drept către ureche pentru un număr. Apoi ridicați umărul drept pentru un număr în timp ce coborâți umărul drept.

ÎNTINDERI LATERALE

Deschideți brațele pe lateral și ridicați-le până ce sunt deasupra capului. Întindeți mâna dreaptă cât de mult puteți către tavan.

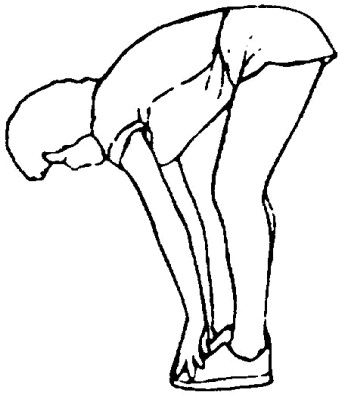
Repetați acțiunea cu brațul stâng.

ÎNTINDERI CVADRICEPȘI

Cu o mână sprijinită de un perete pentru echilibru, ajungeți în spatele dvs. și trageți piciorul drept în sus. Aduceți călcâiul cât mai aproape de fese. Țineți poziția pentru numărând până la 15 și repetați cu piciorul stâng.

ÎNTINDERI COAPSA INTERIOARĂ

Stați cu tălpile picioarelor împreună și cu genunchii îndreptați spre exterior. Trageți-vă picioarele cât mai aproape de zona inghinală. Împingeți ușor genunchii spre podea. Țineți poziția numărând până la 15.

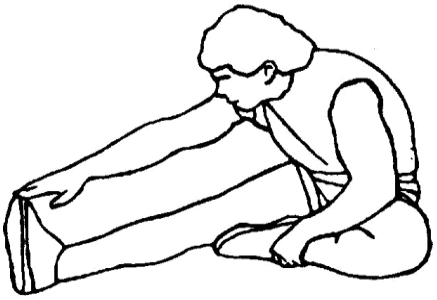


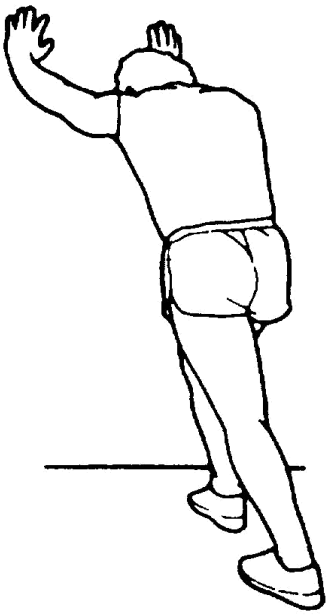
ATINGERI ALE DEGETELOR

Îndoiți-vă încet din talie, lăsându-vă spatele și umerii să se relaxeze în timp ce vă întindeți spre degetele de la picioare. Ajungeți în măsura în care puteți și țineți poziția numărând până la 15.

ÎNTINDERI MUȘCHI FEMURALI

Extindeți piciorul drept. Poziționați talpa piciorului stâng la coapsa interioară dreaptă. Întindeți înspre degete cât mai mult posibil. Țineți numărând până la 15. Relaxați-vă și repetați apoi cu piciorul stâng.





ÎNTINDERI ACHILENE ȘI GAMBE

Înclinați-vă pe un perete cu piciorul stâng în fața dreptului și cu brațele înainte. Păstrați piciorul drept drept și piciorul stâng pe podea; apoi îndoiți piciorul stâng și înclinați-vă înainte mutându-vă șoldurile spre perete. Țineți, apoi repetați pe cealaltă parte numărând până la 15.