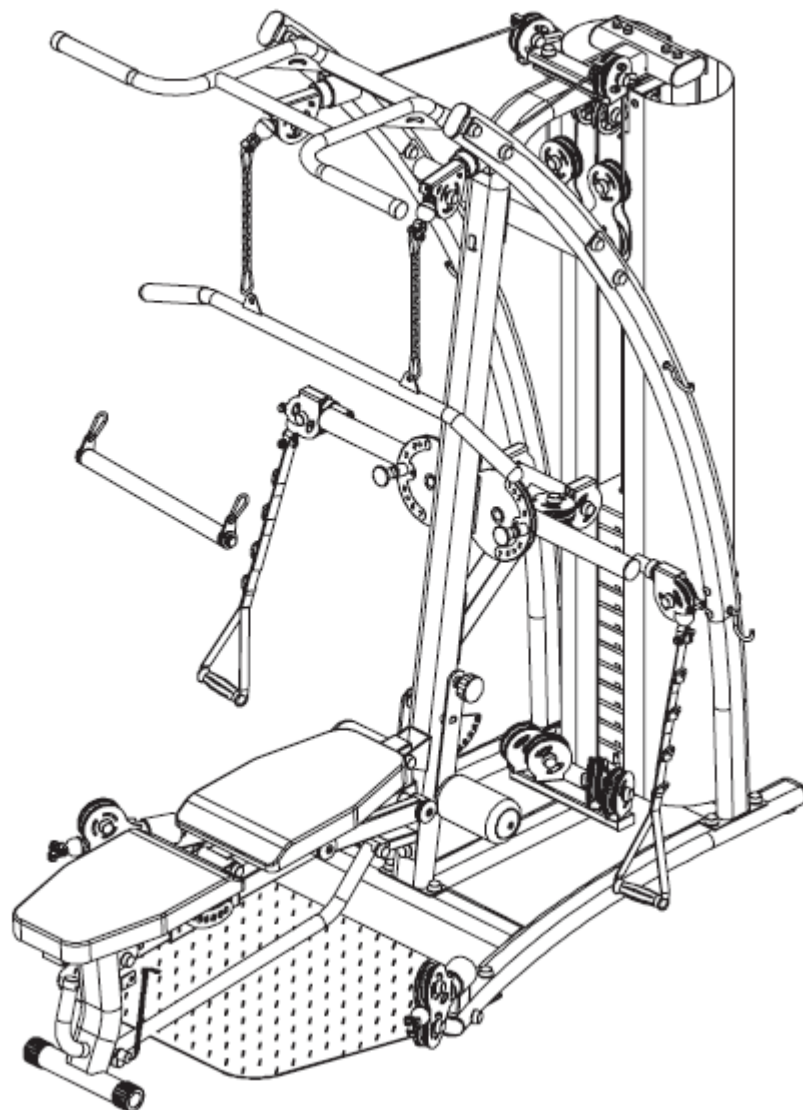


**APARAT MULTIFUNCTIONAL INSPORTLINE
PROFIGYM C200**





CUPRINS

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ.....	3
LISTA PIESELOR.....	4
MATERIALE DE ASAMBLARE.....	6
ASAMBLARE.....	7
PASUL 1	7
PASUL 2	8
PASUL 3	10
PASUL 4	11
PASUL 5	13
PASUL 6	14
PASUL 7	15
PASUL 8	16
PASUL 9	17
PASUL 10	18
PASUL 11	19
PASUL 12	20
PASUL 13	21
PASUL 14	22
INSTRUCȚIUNI PENTRU EXERCIȚII	23
1. ÎNCĂLZIREA.....	23
2. EXERCIȚIUL	23
3. COOLDOWN	24
ÎNTREȚINERE	24
PROTECȚIA MEDIULUI	24

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Vă mulțumim că ați cumpărat acest produs. Vă rugăm să citiți cu atenție manualul înainte de a începe **asamblarea și** înainte de a utiliza produsul. Păstrați acest manual pentru consultări ulterioare. În caz de îndoieli, contactați un **service** specializat.
- Înainte de a **termina asamblarea**, verificați dacă toate piesele sunt complete și întregi. Utilizați numai piese de schimb și accesorii originale. Nu efectuați modificări neautorizate ale produsului.
- Asamblarea poate fi făcută numai de un adult. Verificați dacă produsul este asamblat corect și ferm înainte de utilizare. Dispozitivul trebuie să funcționeze corect pentru a evita rănirea utilizatorului. Dacă dispozitivul nu funcționează corect, prezintă semne de deteriorare sau de uzură, nu-l mai utilizați imediat. Piesele deteriorate sau uzate trebuie înlocuite imediat.
- Cereți ajutorul medicului dumneavoastră înainte de a începe un program de exerciții fizice.
- Țineți-l departe de copii și animale de companie.
- Faceți întotdeauna exerciții de încălzire înainte de a începe programul de exerciții.
- Citiți și respectați toate instrucțiunile și avertismentele.
- Așezați dispozitivul pe o suprafață plană, curată și uscată. Păstrați o distanță de siguranță față de un alt obiect min. 0.6 m.
- Nu se utilizează în aer liber.
- Nu modificați dispozitivul.
- Verificați dacă toate șuruburile și piulițele sunt strânse înainte de fiecare exercițiu. Nu utilizați produsul dacă este deteriorat.
- Faceți exerciții fizice în mod rezonabil și cu atenție, nu vă suprasolicitați. Mișcările nu trebuie să fie prea abrupte pentru a evita rănirea utilizatorului.
- Nu vă țineți respirația în timpul exercițiilor fizice.
- Faceți exerciții fizice în mod corespunzător și adecvat. Sarcinile mari pot duce la complicații de sănătate.
- Țineți hainele și părțile corpului la distanță de piesele în mișcare pentru a preveni rănirea. Luați echipament sportiv adecvat, inclusiv pantofi sport.
- Aveți grijă de sănătatea dumneavoastră și alegeți inițial un ritm mai lent. Același lucru este util după o pauză mai lungă de exerciții fizice. În timp, puteți lucra spre un ritm mai intens.
- Exercițiul necorespunzător sau nerespectarea măsurilor de siguranță poate duce la vătămări grave sau la deteriorarea echipamentului. În caz de îndoială sau de incertitudine, contactați un service specializat sau un distribuitor.
- Nu depășiți niciodată limitele de greutate indicate.
- Fiți atenți la semnalele corpului. În cazul unor reacții fizice negative, întrerupeți imediat exercițiile fizice și adresați-vă medicului dumneavoastră.
- **Categorie:** H pentru uz casnic
- **Limita de greutate a utilizatorului:** kg150

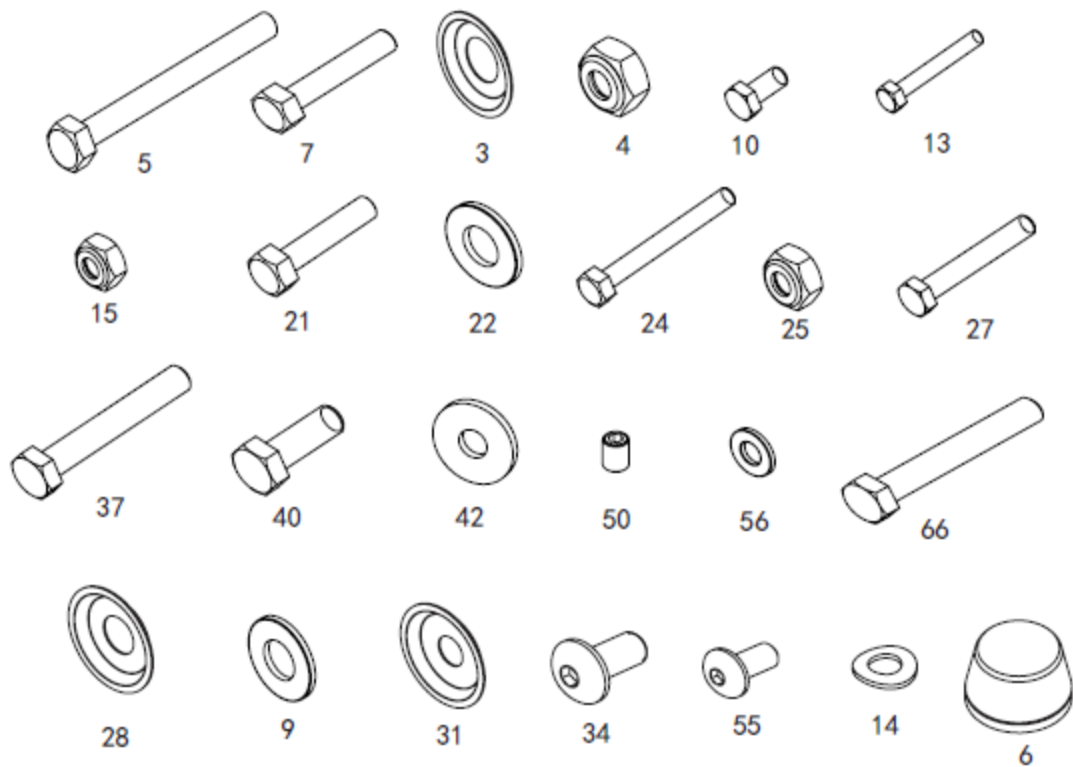
LISTA PIESELOR

Nr. crt.	Nume	Specificații	Cantitate
1	Baza		1
2	Suport de picior		1
3	Șaibă	Φ12	44
4	Piuliță	M12	18
5	Șurub hexagonal	M12x100	2
6	Capac		64
7	Șurub hexagonal	M12x55	8
8	Tijă de ghidare		2
9	Șaibă plată	Φ10	8
10	Șurub hexagonal	M10x20	4
11	Greutate		19
12	Cadru de scripete		1
13	Șurub hexagonal	M8x40	2
14	Șaibă curbată	Φ8	4
15	Piuliță	M8	6
16	Tampon cauciuc	Φ60xΦ26x42	2
17	Pinul de stivuire a greutății		1
18	Tijă de selecție		1
19	Acul magnetic	Φ10x100	1
20	Cadru superior		1
21	Cadru de sprijin frontal		1
22	Șaibă plată	Φ12	6
23	Suport pentru capac		1
24	Șurub hexagonal	M10x70	5
25	Piuliță	M10	11
26	Cadru de scripete superior		1
27	Șurub hexagonal	M10x45	2
28	Șaibă	Φ10	24
29	Cadru de indoire stânga		1
30	Cadru de indoire dreapta		1
31	Șaibă	Φ8	4
32	Cârlige		4
33	Cadru de conexiune		2
34	Șurub	M10x20	15

35	Placă de conectare		1
36	Bara de ridicare a bărbie		1
37	Șurub hexagonal	M12x65	8
38	Placă de întărire	t4.0x50x160	4
39	Cadru de conexiune		1
40	Surub hexagonal	M12x30	8
41	Suport braț tip fluture .stânga		1
42	Șaiba mare	Φ10	3
43	Suport braț tip fluture dreapta		1
44	Suport de scripete		1
45	Placa de susținere a brațului		1
46	Cadru de scripete		2
47	Cadru de presă pentru picioare		1
48	Cadru de presă pentru picioare		1
49	Colier de închidere		2
50	Surub	M8x10	4
51	Cablu		1
52	Suport de scripete		2
53	Cablu		2
54	Capac dreapta		1
55	Surub	M8x16	16
56	Șaibă	Φ8	16
57	Capac stânga		1
58	Suport scaun		1
59	Cadru suport de scaun		1
60	Tub de reglare a scaunului		1
61	Axa	Φ 12x128	2
62	Suport spătar		1
63	Suport tetieră		2
64	Capac de capăt	50	4
65	Cadru de conexiune		1
66	Șurub hexagonal	M12x75	2
67	Ax	Φ15.9x76.5	1
68	Scaun și spătar		2
69	Lanț		2
70	Bară lungă		4
71	Bară scurtă		1
72	Centură		1

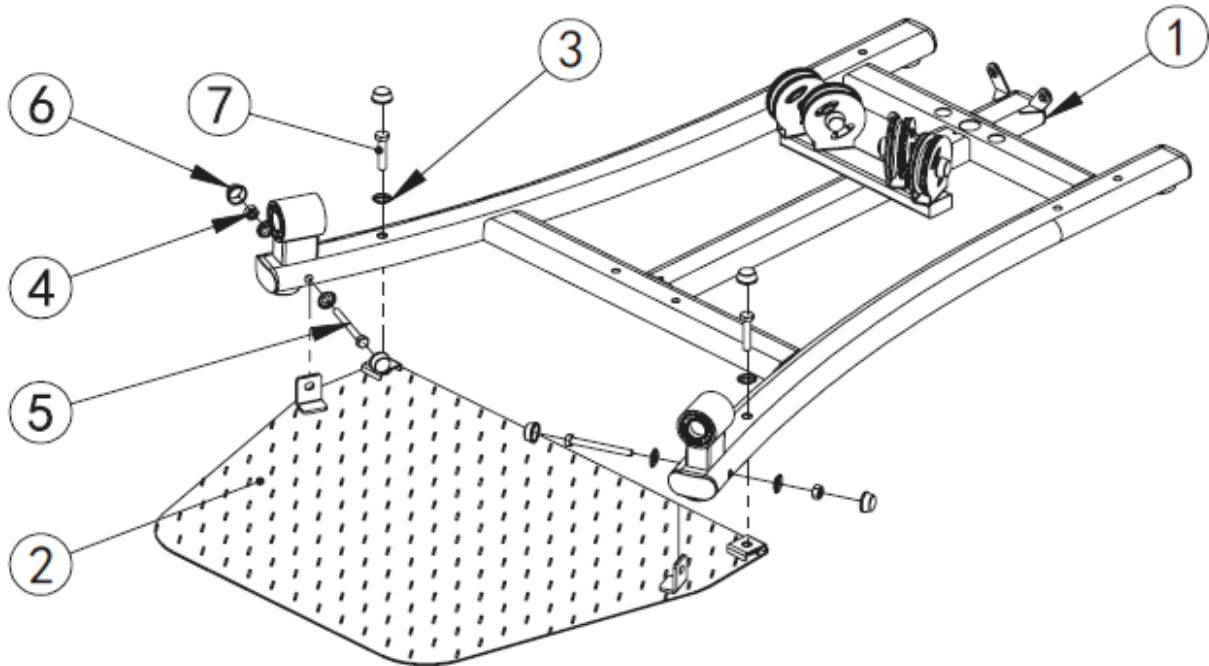
73	Bară lungă		1
74	Frânghie triceps		1

MATERIALE DE ASAMBLARE



ASAMBLARE

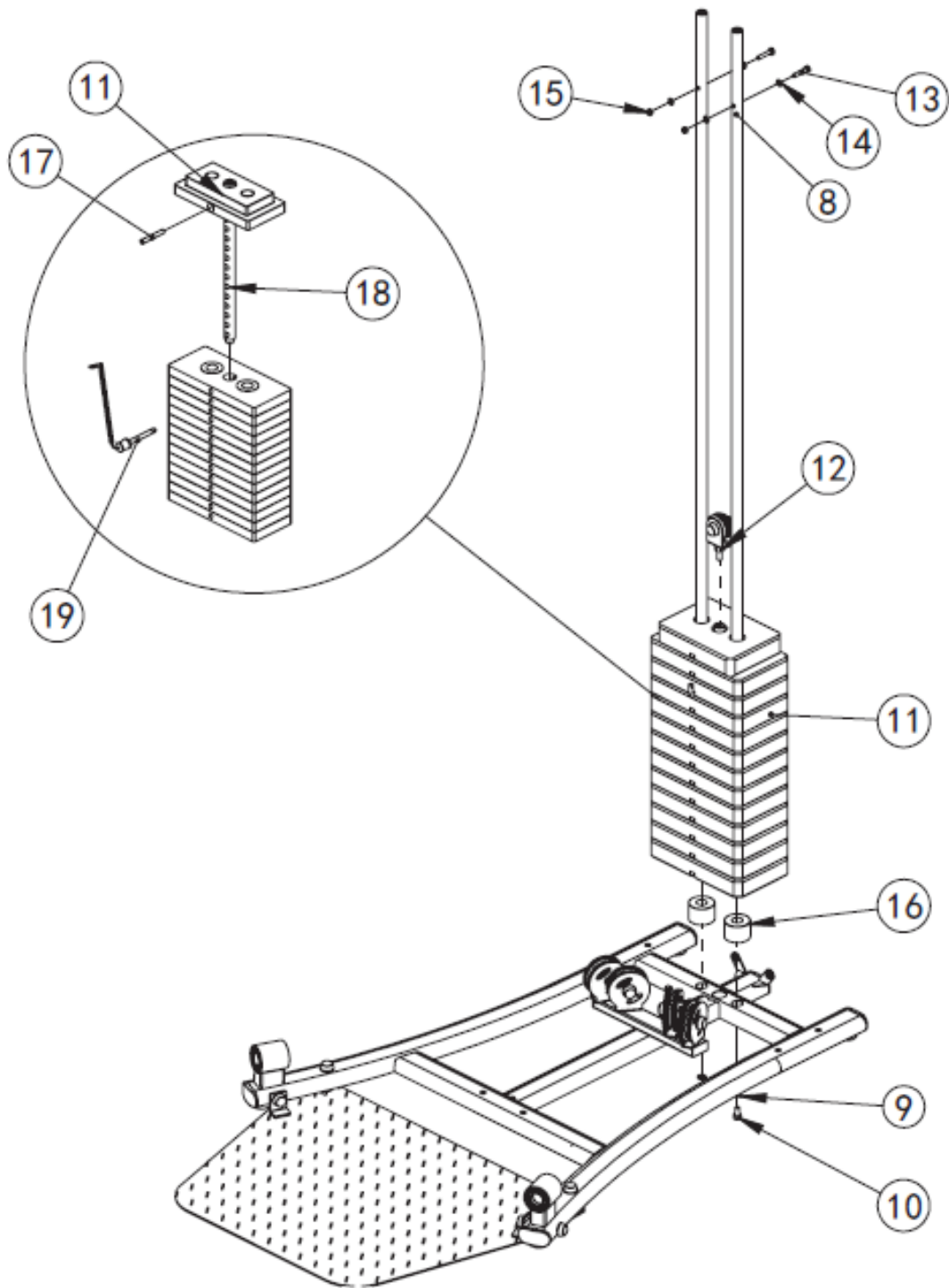
PASUL 1

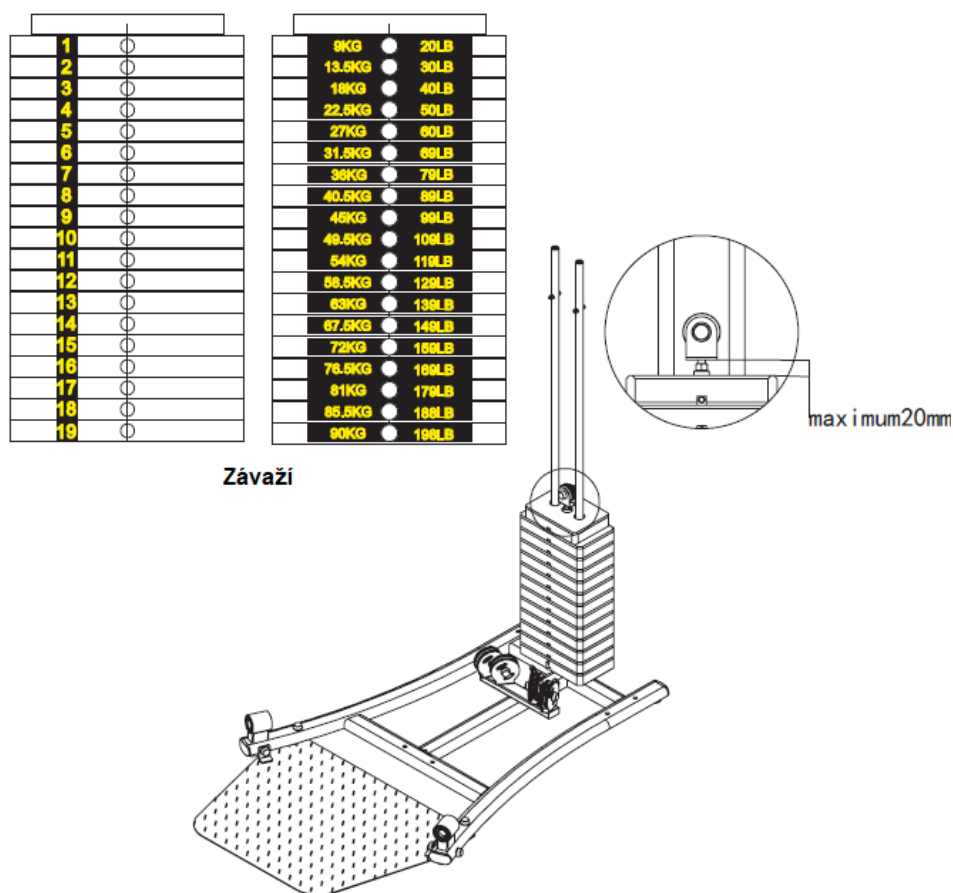


Nr. crt.	Nume	Specificații	Cantitate
1	Baza		1
2	Suport de picior		1
3	Șaibă	Φ12	6
4	Piuliță	M12	2
5	Șurub hexagonal	M12x100	2
6	Capac		6
7	Șurub hexagonal	M12x55	2

Atașați suportul pentru picioare (2) la bază (1) cu 2 șuruburi (7), 2 șaibe (3), 2 capace de plastic (6) și cu 2 șuruburi (5), 4 șaibe (3), 2 piulițe (4) și 4 capace de plastic (6).

PASUL 2



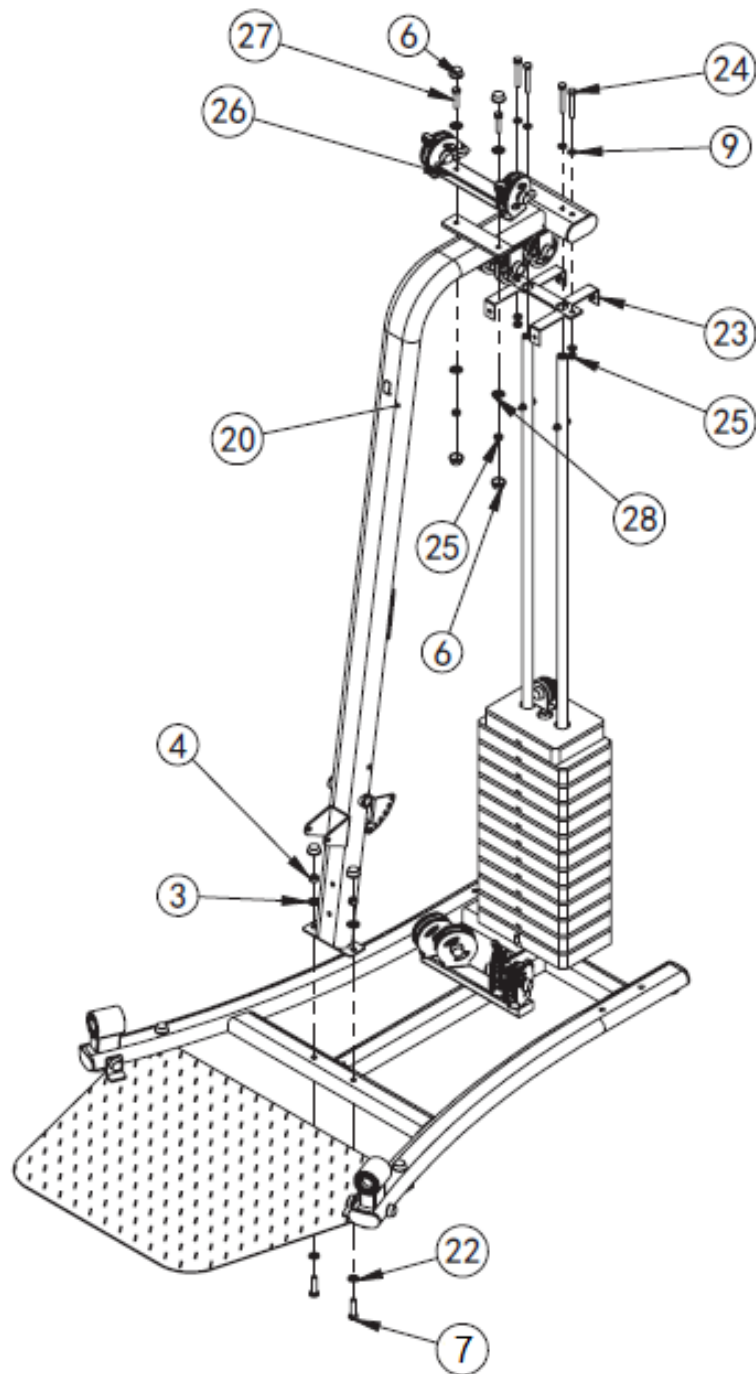


Závaži

Nr.	Nume	Specificații	Cantitate
8	Tijă de ghidare		2
9	Șaibă plată	Φ10	2
10	Șurub hexagonal	M10x20	2
11	Greutate		19
12	Cadru de scripete		1
13	Șurub hexagonal	M8x40	2
14	Șaibă curbată	Φ8	4
15	Piuliță	M8	2
16	Tampon cauciuc	Φ60xΦ26x42	2
17	Pinul de stivuire a greutateii		1
18	Tijă de selecție		1
19	Acul magnetic	Φ10x100	1

Atașați tijele de ghidare **(8)** și tampoanele de cauciuc **(16)** la cadrul inferior cu 2 șuruburi **(10)** și 2 șaibe **(9)**. Glisați greutatea **(11)** prin tijele de ghidare **(8)**. Introduceți tijele de selecție a greutateii **(18)** în greutate și introduceți pinul de stivuire a greutateii **(17)** la greutatea superioară și arcul magnetic **(19)** la rezistența necesară. Atașați cadrul scripetelui **(12)** la tijele de selecție **(18)** cu 2 șuruburi **(13)**, 4 șaibe **(14)** și 2 piulițe **(15)** conform imaginii.

PASUL 3

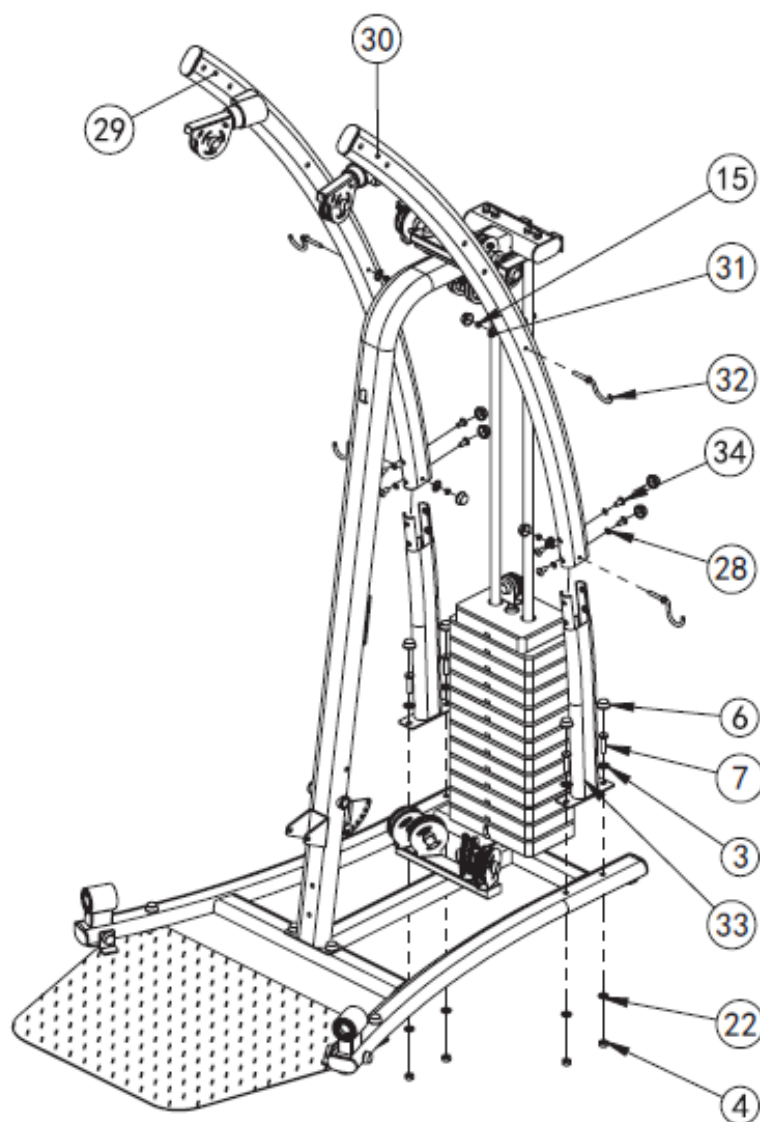


Nr.	Nume	Specificații	Cantitate
3	Șaibă	Φ12	2
4	Piuliță	M12	2
6	Capac		6
7	Șurub hexagonal	M12x55	2
9	Șaibă plată	Φ10	6
20	Cadru superior		1

22	Șaibă plată	Φ12	2
23	Suport pentru capac		1
24	Șurub hexagonal	M10x70	4
25	Piuliță	M10	4
26	Cadru de scripete superior		1
27	Șurub hexagonal	M10x45	2
28	Șaibe	Φ10	4

Atașați cadrului scripetelui superior **(26)** cadrul superior **(20)** cu 2 suruburi **(27)**. 4 șaibe **(28)**. 2 piulite **(25)** și 4 capace de plastic **(6)**. Atașați capacul suportului **(23)** la cadrul superior **(20)** cu 2 suruburi **(24)**. 4 șaibe **(9)** și 2 piulițe **(25)**. Atașați tija de ghidare la cadrul superior **(20)** cu cele 2 șuruburi **(24)** și 2 șaibe **(9)**. Atașați cadrul superior **(20)** bazei cu 2 suruburi **(7)**. 2 șaibe **(22 și 3)**. 2 piulițe **(4)** și 2 capace de plastic **(6)**.

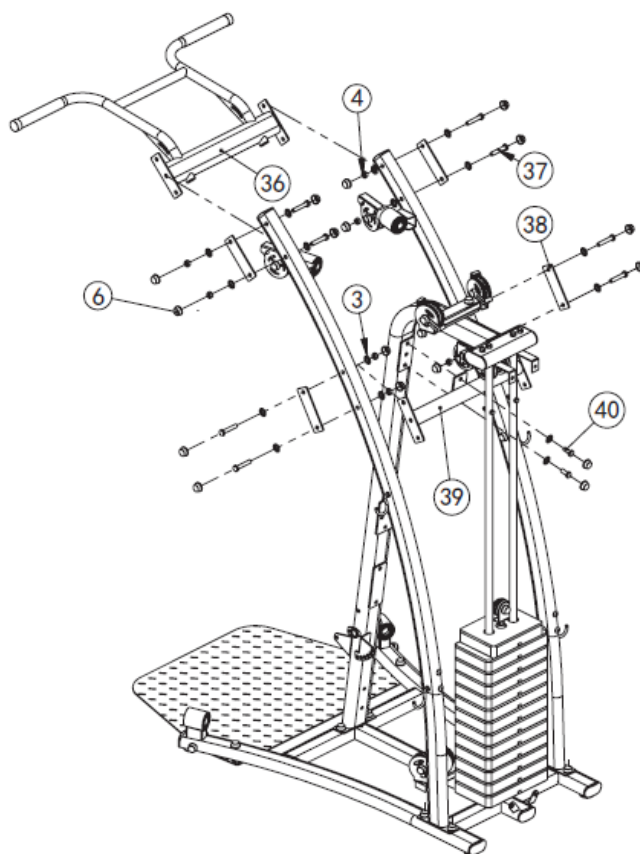
PASUL 4



Nr.	Nume	Specificații	Cantitate
3	Șaibă	Φ12	4
4	Piuliță	M12	4
6	Capac		16
7	Șurub hexagonal	M12x55	4
15	Piuliță	M8	4
22	Șaibă plată	Φ12	4
28	Șaibă	Φ10	8
29	Cadru de îndoire .stânga		1
30	Cadru de îndoire .dreapta		1
31	Șaibă	Φ8	4
32	Cârlige		4
33	Cadru de conexiune		2
34	Bolț	M10x20	8

Atașați cadrului drept îndoit (**30**), cadrului de conexiune (**33**) cu 4 șuruburi (**34**), 4 șaibe (**28**) și 4 capace de capăt. Atașați cârligele (**32**) la cadrul de îndoire dreapta (**30**) cu 2 piulițe (**15**), 2 șaibe (**31**), și 2 capace de capăt (**6**). Atașați cadrul de îndoire dreapta (**30**) la cadrul principal cu 2 șuruburi (**7**), 2 șaibe (**22** și **3**), 2 piulițe (**4**) și 2 capace de capăt (**6**). **Se repetă și pentru partea stângă aceiași pași.**

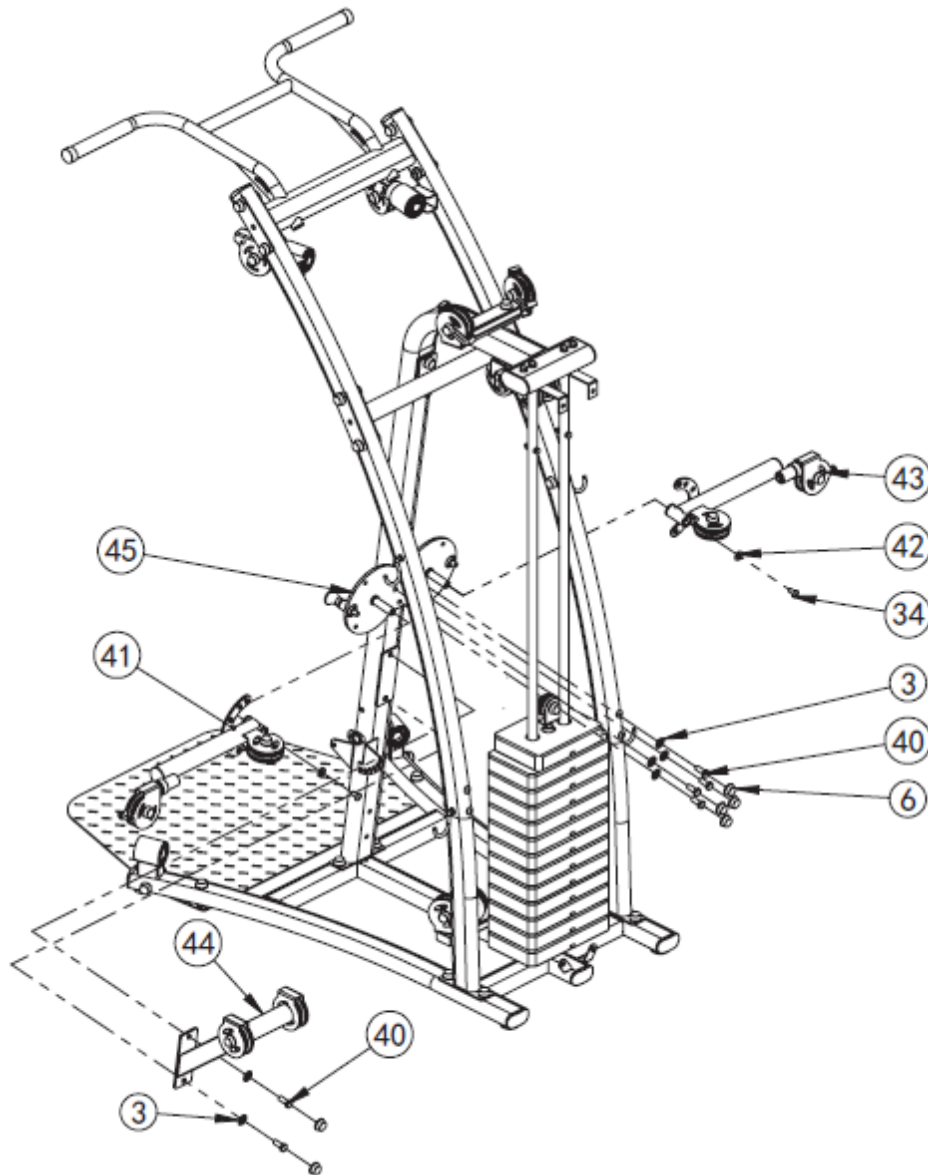
PASUL 5



Nr.	Nume	Specificații	Cantitate
3	Șaibă	Φ12	18
4	Piuliță	M12	8
6	Capac		18
36	Bara de ridicare a bărbie		1
37	Șurub hexagonal	M12x65	8
38	Placă de întărire	t4.0x50x160	4
39	Cadru de conexiune		1
40	Șurub hexagonal	M12x30	2

Atașați cadrul de conexiune (39) la cadrul principal cu 2 șuruburi (40), 2 șaibe (3) și 2 capace de capăt (6). Conectați cadrul de conexiune (39) la cadrul îndoit cu 4 șuruburi (37), 8 șaibe (3), 2 plăci de întărire (38), 4 piulițe (4) și 8 capace de capăt (6). Fixați cadrul pentru bara de ridicare a bărbiei (36) la cadrele îndoite (29 și 30) cu 4 șuruburi (37), 8 șaibe (3), 2 plăci de întărire (38), 4 piulițe (4) și 8 capace de capăt (6).

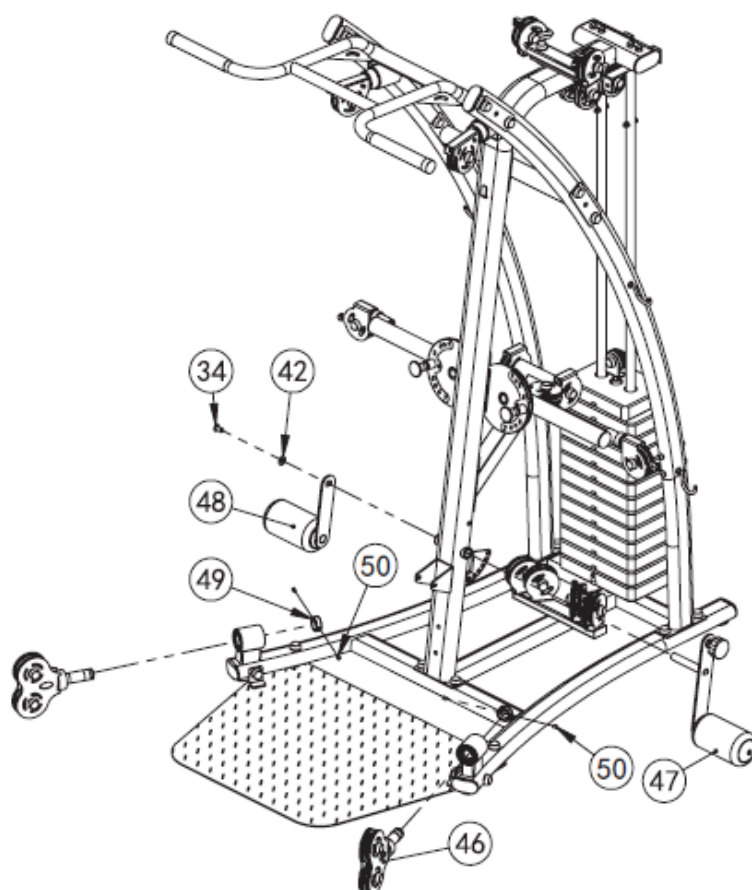
PASUL 6



Nr.	Nume	Specificații	Cantitate
3	Șaibă	Φ12	6
6	Capac		6
34	Bolț	M10x20	2
40	Surub hexagonal	M12x30	6
41	Suport braț tip fluture- stânga		1
42	Șaiba mare	Φ10	2
43	Suport braț tip fluture- dreapta		1
44	Suport de scripete		1
45	Placa de susținere a brațului		1

Ataşați placa de susținere a brațului (45) la cadrul principal cu 4 șuruburi (40), 4 șaibe (3) și 4 capace de capăt (6). Ataşați suportul de scripete (44) la cadrul principal cu 2 șuruburi (40), 2 șaibe (3) și 2 capace de capăt din plastic (6). Ataşați suporturile brațelor (41 și 43) cu 2 șuruburi (34) și 2 șaibe (42).

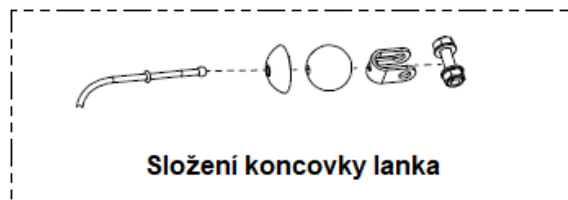
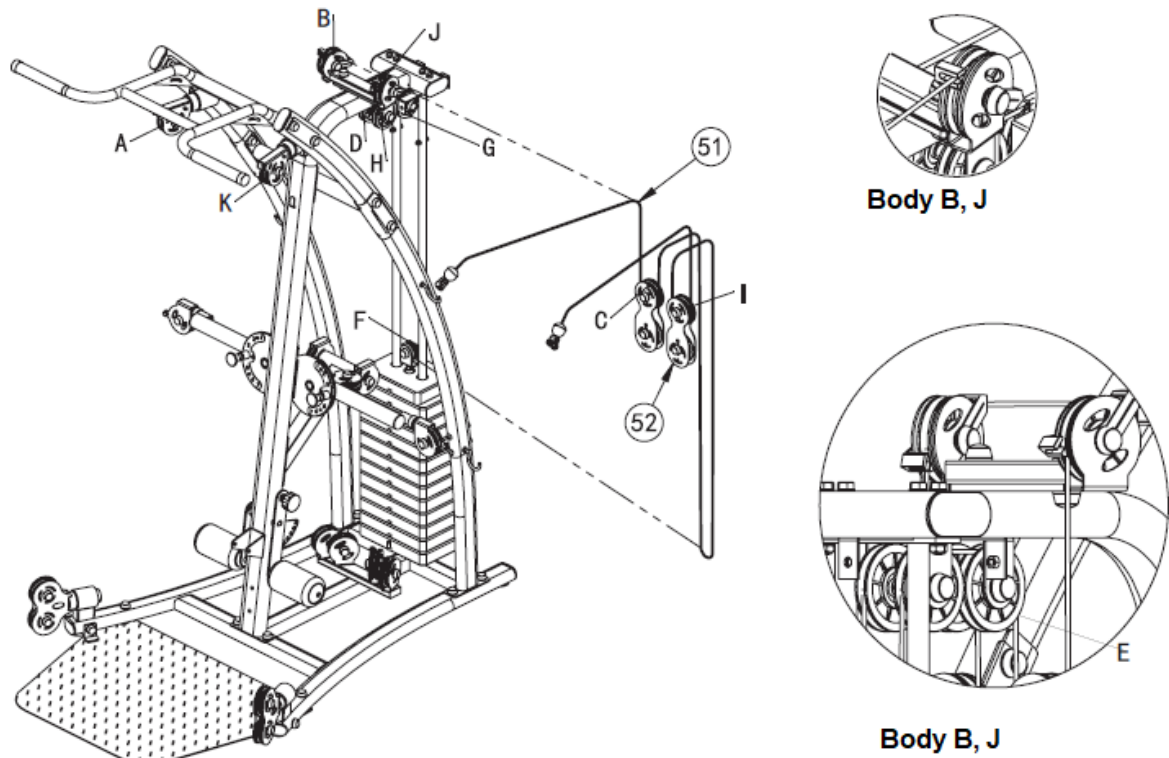
PASUL 7



Nr.	Nume	Specificații	Cantitate
34	Bolț	M10x20	1
42	Șaiba mare	Φ10	1
43	Suport braț tip fluture dreapta		1
46	Cadru de scripete		2
47	Cadru de presă pentru picioare		1
48	Cadru de presă pentru picioare		1
49	Colier de închidere		2
50	Șurub	M8x10	4

Ataşați cadrul de scripete (46) la cadrul principal cu cele 2 coliere (49) și 4 șuruburi (50). Ataşați cadrele presei pentru picioare (47 și 48) la cadrul principal cu șurubul (50) și șaiba (42).

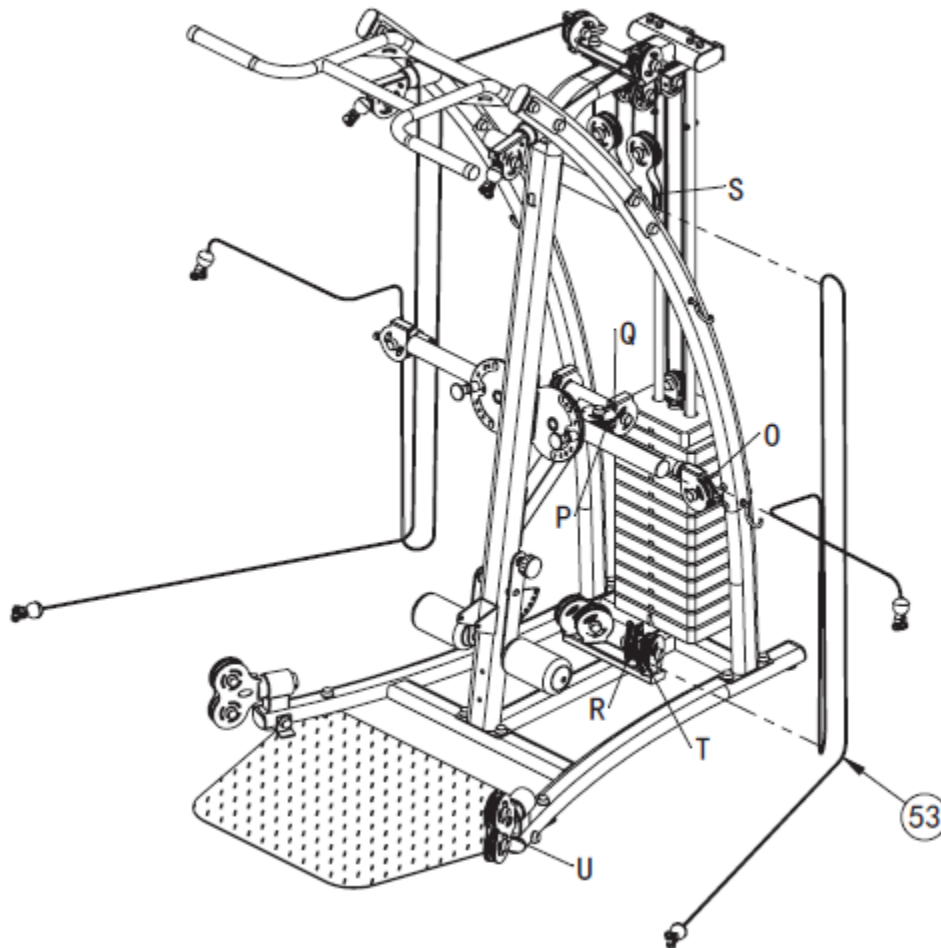
PASUL 8



Nr.	Nume	Specificații	Cantitate
51	Cablu		1
52	Suport de scripete		2

Demontați capătul cablului **(51)** și conduceți cablul din punctul A prin puncte: B, C, D, E, F, G, H, I, J, K și prin suportul cu scripete dublu **(52)**. Apoi atașați capătul cablului.

PASUL 9

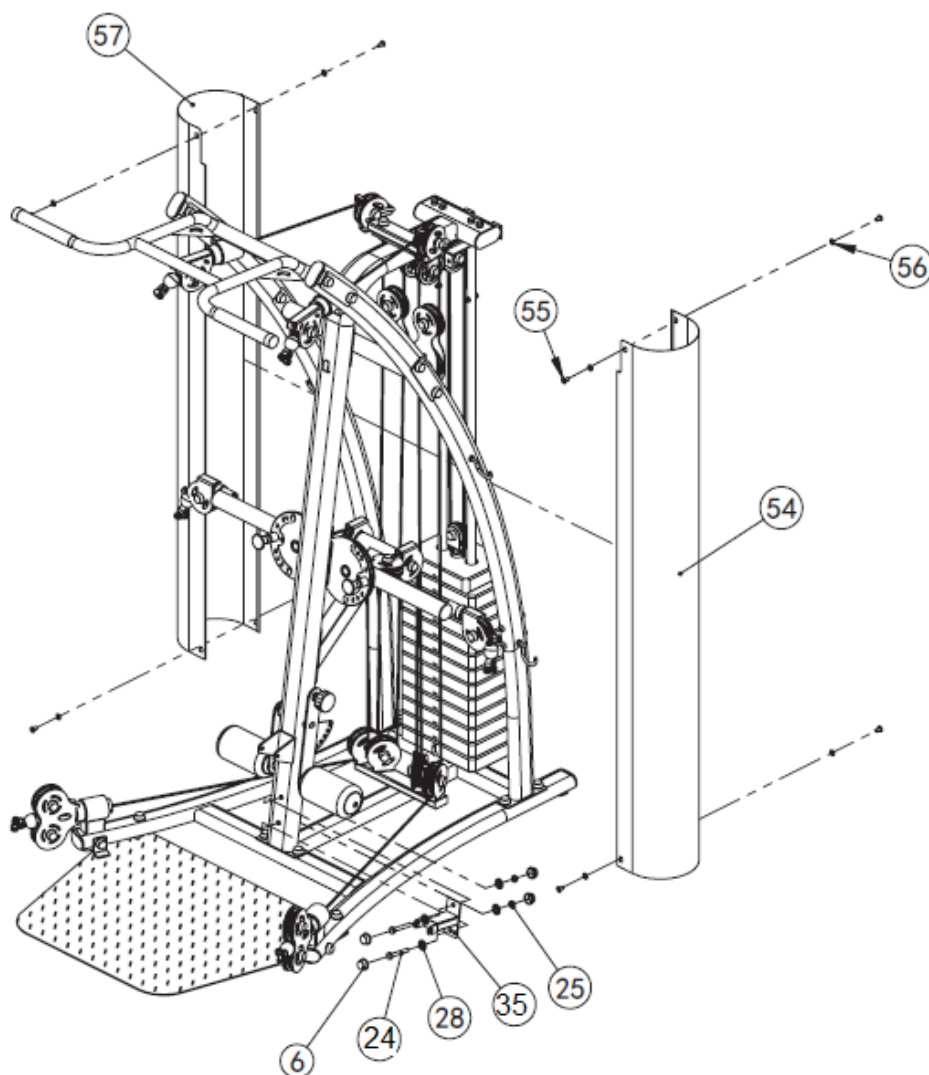


Nr.	Nume	Specificații	Cantitate
53	Cablu		2

Demontați capătul cablului (53) și trageți cablul din punctul O prin puncte: P, Q, R, R, S, T, U și apoi montați din nou capătul cablului.

Repetăți pentru cealaltă parte.

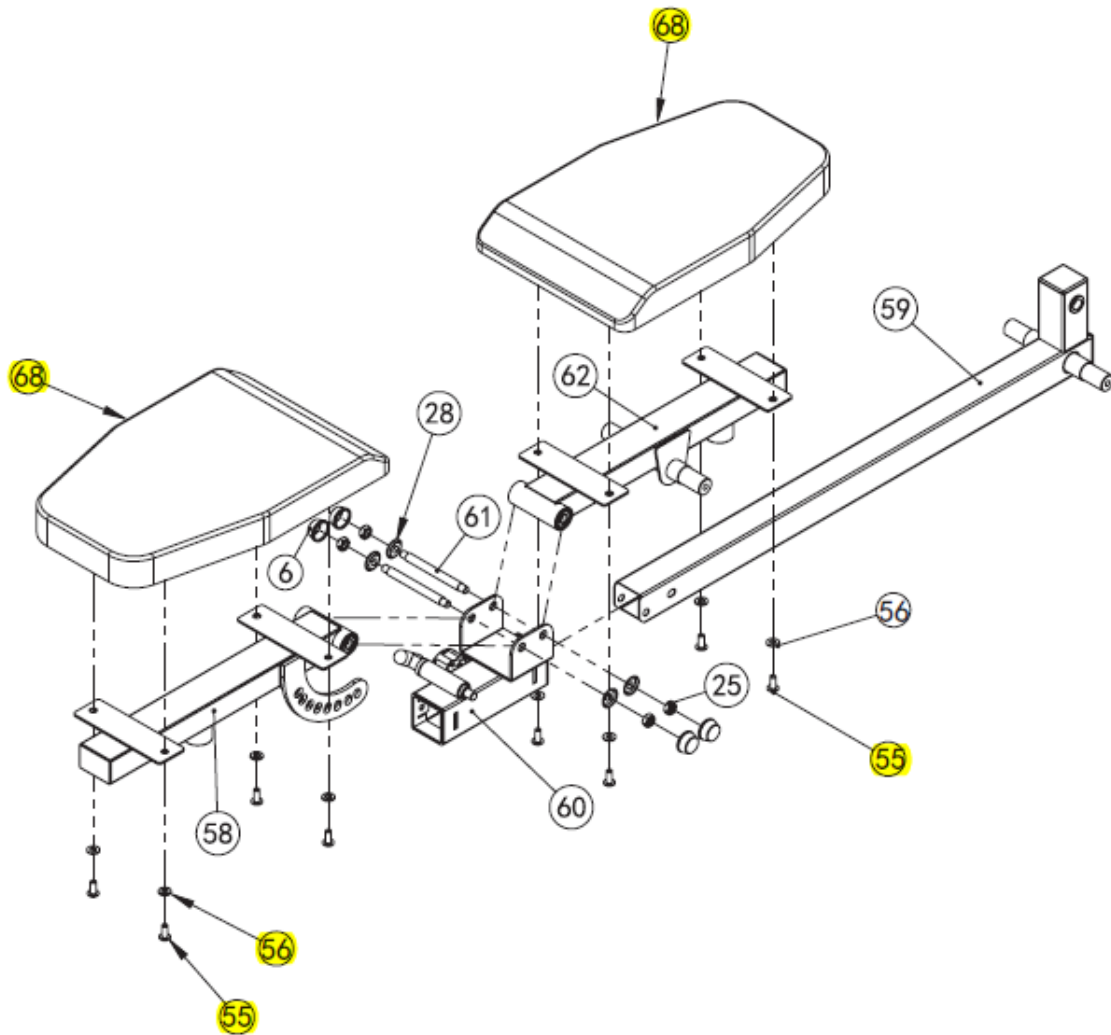
PASUL 10



Nr.	Nume	Specificații	Cantitate
6	Capac		4
24	Șurub hexagonal	M10x70	2
28	Șaibă	Φ10	4
35	Placă de conectare		1
54	Capac dreapta		1
55	Șurub	M8x16	8
56	Șaibă	Φ8	8
57	Capac stânga		1

Atașați placa de conectare (35) cu 2 șuruburi (24), 4 șaibe (28), 2 piulițe (25) și 4 capace de capăt (6).
 Atașați capacele (54 și 57) cu 8 șuruburi (55) și 8 șaibe (56).

PASUL 11

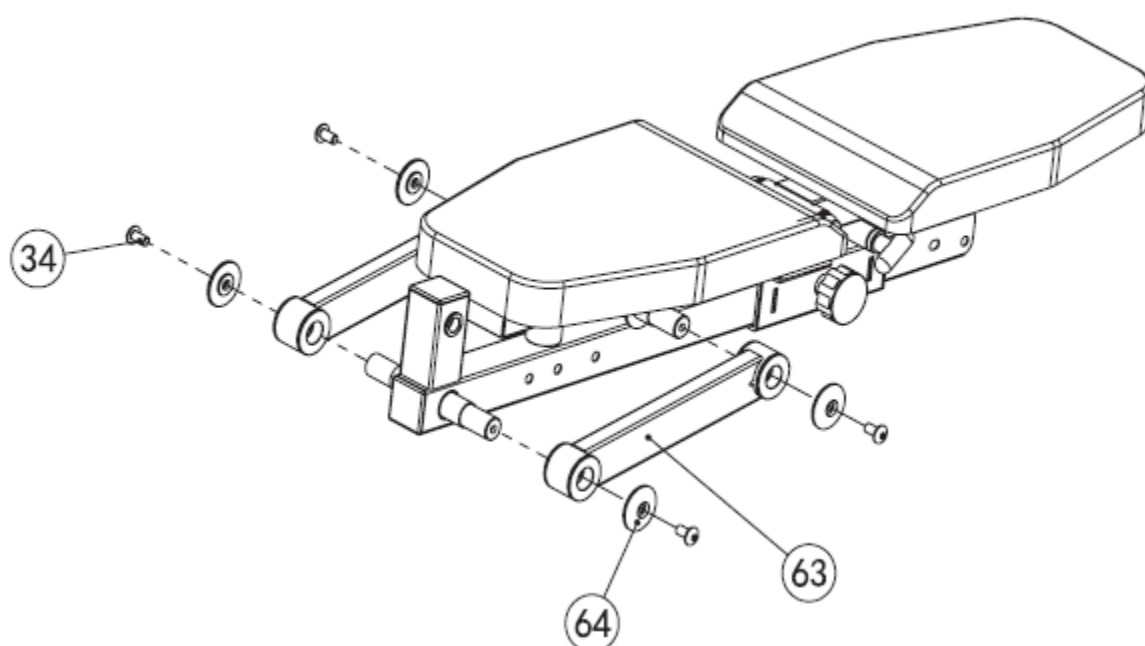


Nr.	Nume	Specificații	Cantitate
6	Capac		4
25	Piuliță	M10	4
28	Șaibă	Φ10	4
55	Surub	M8x16	8
56	Șaibă	Φ8	8
58	Suport scaun		1
59	Cadru suport de scaun		1
60	Tub de reglare a scaunului		1
61	Axa	Φ 12x128	2
62	Suport spătar		1
68	Scaun si spătar		2

Conectați tubul de reglare a scaunului (60) și cadrul suportului scaunului (59). Conectați suportul scaunului (58) și suportul spătarului (62) pe tubul de reglare a scaunului (60) cu axul (61), șaiba (28), piulița (25) și capacul de capăt (6). Fixați scaunul (68) pe suportul scaunului (58) și spătarul pe suportul spătarului (62) cu șuruburile (55) și șaiba (56).

ATENȚIE: acordați atenție la direcția șuruburilor.

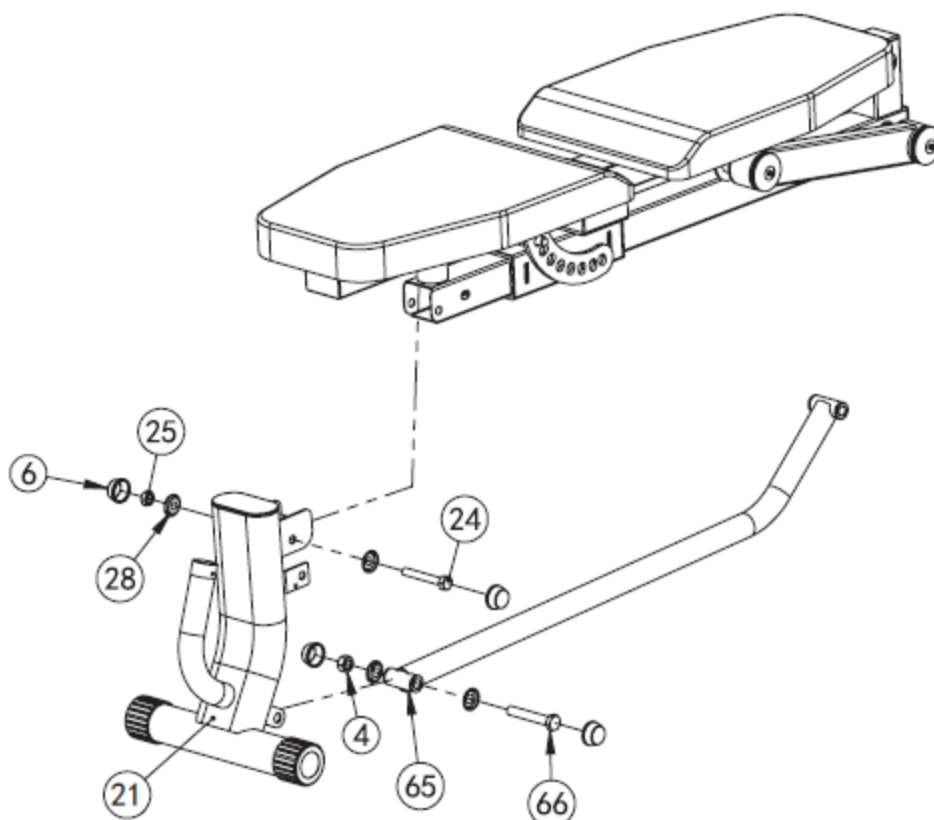
PASUL 12



Nr.	Nume	Specificații	Cantitate
34	Șurub	M10x20	4
63	Suport tetieră		2
64	Capac de capăt	50	4

Atașați suporturile tetierei (63) cu ajutorul celor 4 capace de capăt (64) și a celor 4 șuruburi (34). Asigurați-vă că toate piesele sunt fixate și lubrificate corespunzător.

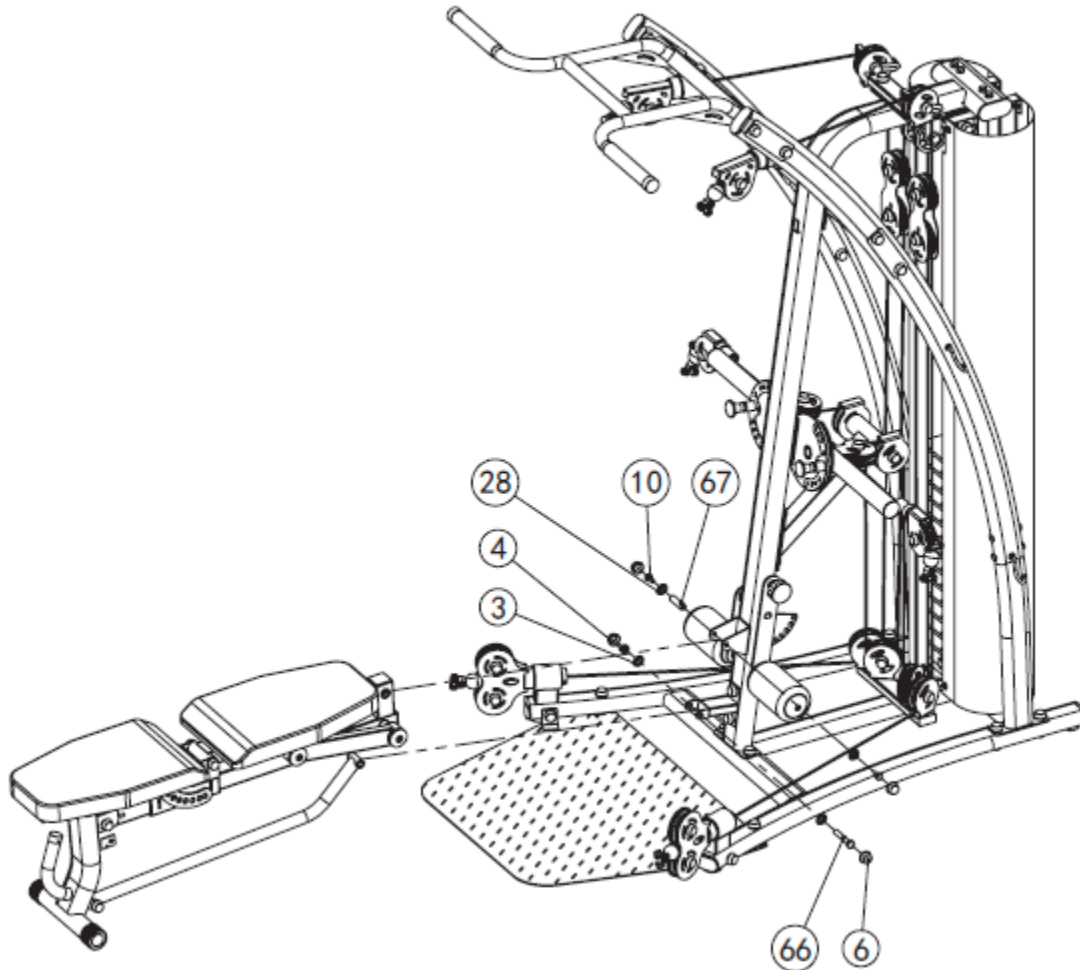
PASUL 13



Nr.	Nume	Specificații	Cantitate
3	Șaibă	Φ12	2
4	Piuliță	M12	1
6	Capac		4
24	Șurub hexagonal	M10x70	1
25	Piuliță	M10	1
28	Șaibă	Φ10	2
65	Cadru de conexiune		1
66	Șurub hexagonal	M12x75	1
21	Cadru de sprijin frontal		1

Atașați cadrul de sprijin frontal **(21)** la cadrul scaunului **(60)** cu ajutorul șurubului **(24)**, al șaibei **(28)**, al piuliței **(25)** și a 2 capace de capăt din plastic **(6)**. Atașați suportul frontal **(68)** la tija de susținere cu șuruburile **(66)**, 2 șaibe **(3)**, piulița **(4)**, cadrul de conexiune **(65)** și 2 capace de plastic **(6)**.

PASUL 14



Nr.	Nume	Specificații	Cantitate
3	Șaibă	Φ12	2
4	Piuliță	M12	1
6	Capac		4
10	Șurub hexagonal	M10x20	2
28	Șaibă	Φ10	2
66	Șurub hexagonal	M12x75	1
67	Ax	Φ15.9x76.5	1

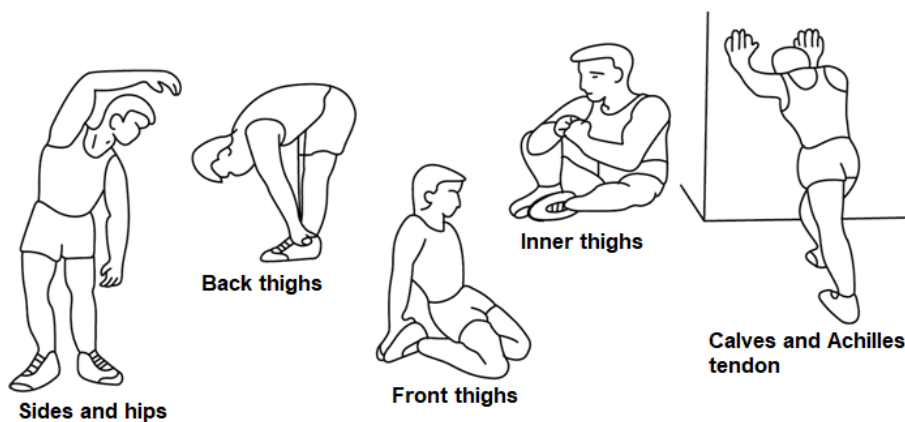
Atașați cadrul superior (20) cu 2 șuruburi (10), axul (67), 2 șaibe (3) și 2 capace de capăt (6). Conectați cadrul de conexiune (65) la partea inferioară a cadrului superior (20) cu șurubul (20), 2 șaibe (3), 1 piuliță (4) și 2 capace de capăt (6).

INSTRUCȚIUNI PENTRU EXERCIȚII

Exercițiile fizice sunt benefice pentru sănătate, îmbunătățesc condiția fizică, modelează mușchii și, în combinație cu o dietă echilibrată din punct de vedere caloric, duc la pierderea în greutate.

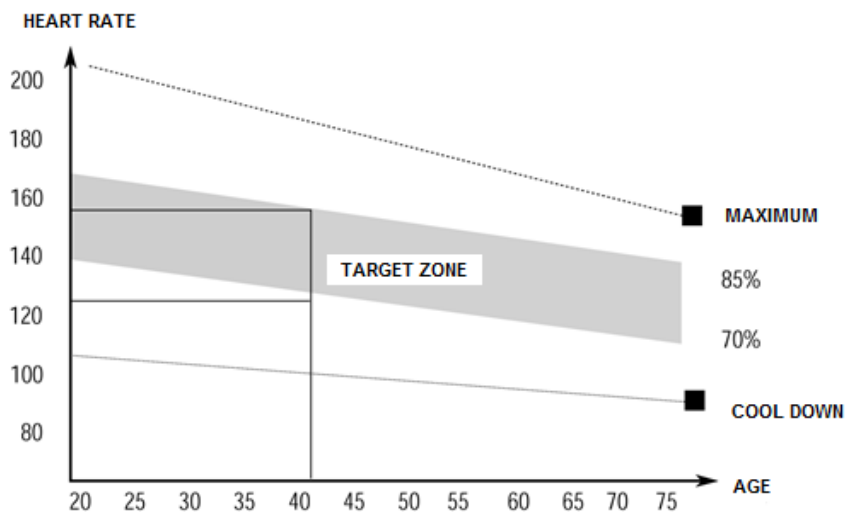
1. ÎNCĂLZIREA

Această fază are rolul de a îmbunătăți circulația sanguină a întregului corp și de a încălzi mușchii, pentru a reduce riscul de convulsii și leziuni musculare. Se recomandă efectuarea exercițiilor de întindere de mai jos. Când trageți, rămâneți în poziția finală timp de aproximativ 30 de secunde, nu faceți mișcări bruște și nu vibrați.



2. EXERCIȚIUL

Această fază este partea cea mai solicitantă din punct de vedere fizic. Exercițiile fizice regulate întăresc mușchii. Puteți stabili singur ritmul, dar este foarte important ca acesta să fie același pe tot parcursul exercițiului. Frecvența cardiacă trebuie să fie în zona țintă (a se vedea figura de mai jos).



Această fază trebuie să dureze cel puțin 12 minute. Majoritatea oamenilor fac exerciții fizice timp de 15-20 de minute.

3. COOLDOWN

Această fază are rolul de a calma sistemul cardiovascular și de a relaxa mușchii. Ar trebui să dureze aproximativ 5 minute. Puteți repeta exercițiile de încălzire sau puteți continua exercițiile în ritm mai lent. Întinderea mușchilor după exercițiu este extrem de importantă - trebuie să evitați mișcările bruște și vibrațiile. Cu o condiție fizică îmbunătățită, puteți să vă prelungiți și să creșteți intensitatea exercițiilor fizice. Antrenați-vă în mod regulat, de cel puțin trei ori pe săptămână.

MODELAREA MUȘCHILOR

Pentru modelarea mușchilor, este important să setați o sarcină mare. Mușchii vor fi mai solicitați, ceea ce poate face ca nu veți putea face exerciții fizice atât de mult timp ca de obicei. Dacă încercați în același timp să vă îmbunătățiți condiția fizică, trebuie să vă adaptați antrenamentul. Faceți exerciții în mod obișnuit în timpul încălzirii și în etapele finale ale antrenamentului, dar creșteți rezistența aparatului la finalul exercițiului. Este posibil să fie nevoie să reduceți viteza pentru a menține ritmul cardiac în zona țintă.

PIERDEREA GREUTĂȚII

Numărul de calorii arse depinde de durata și intensitatea exercițiului. Esența este aceeași ca în cazul exercițiilor de fitness, dar scopul este diferit.

ÎNTREȚINERE

1. După exerciții fizice, ștergeți orice urmă de transpirație pentru a evita coroziunea. Curățați aparatul cu o cârpă moale și detergenți blânzi. Nu utilizați detergenți abrazivi sau solvenți pe piesele din plastic.
2. În cazul unui zgomot crescut al aparatului, toate șuruburile și îmbinările trebuie verificate și strânse corespunzător.
3. Produsul trebuie amplasat în zone curate, ventilate și uscate.
4. Nu expuneți aparatul la lumina directă a soarelui.

PROTECȚIA MEDIULUI

După ce durata de viață a produsului a expirat sau dacă reparațiile posibile nu sunt rentabile, eliminați-l în conformitate cu legislația locală și în mod ecologic în cel mai apropiat depozit de deșuri. Prin eliminarea corespunzătoare veți proteja mediul și sursele naturale. În plus, puteți contribui la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur de eliminarea corectă, adresați-vă autorităților locale pentru a evita încălcarea legii sau sancțiuni. Nu puneți bateriile printre deșeurile menajere, ci predați-le la locul de reciclare.