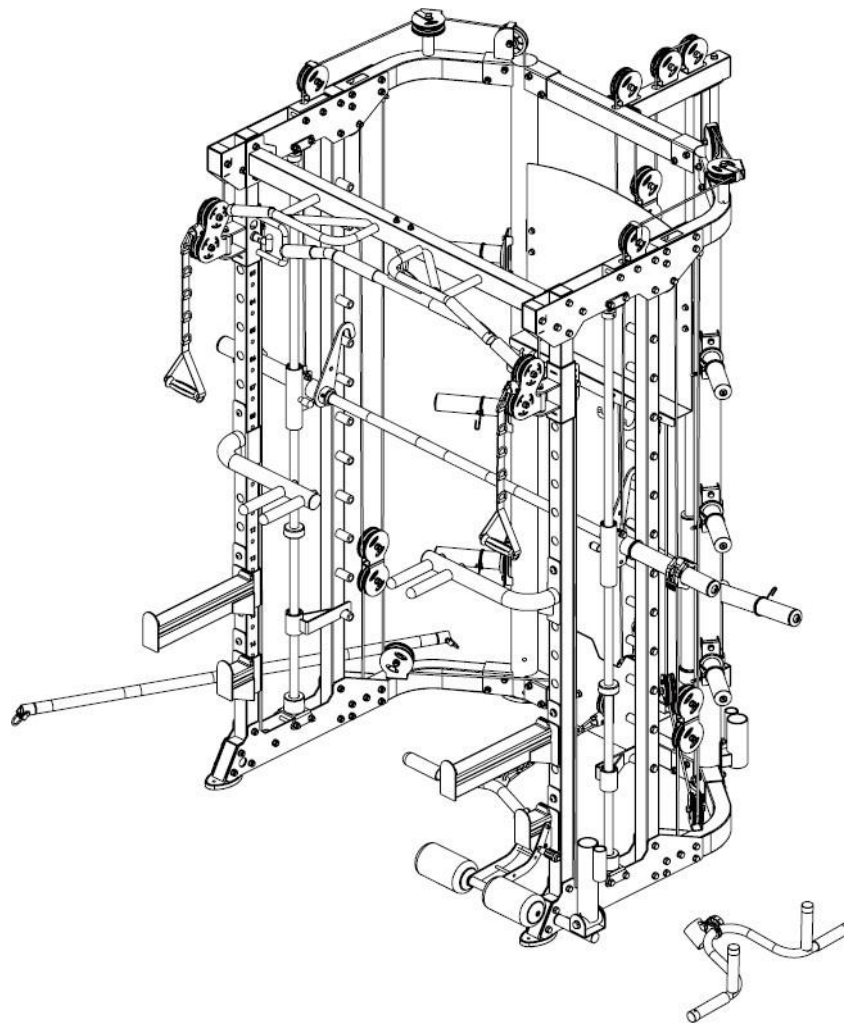




MANUAL DE UTILIZARE – RO

**IN 21393 Aparat multifunctional inSPORTline Cable
Column CC410**



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
LISTA COMPONENTE.....	4
ASAMBLARE	7
INSTRUCTIUNI EXERCITII.....	24
MENTENANTA	25
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	25

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Va mulțumim pentru achiziționarea acestui produs. Va rugăm să citiți cu atenție manualul înainte de a începe asamblarea și înainte de a utiliza produsul. Pastrați acest manual pentru referințe viitoare. În caz de îndoielă, contactați un serviciu specializat.
- Înainte de a termina asamblarea, verificați toate componentele, dacă sunt bine fixate. Utilizați numai piese de schimb și accesorii originale. Nu efectuați modificări neautorizate ale produsului.
- Asamblarea trebuie făcută doar de către un adult. Verificați ca aparatul să fie corect asamblat și ferm strans înainte de prima utilizare. Aparatul trebuie să funcționeze corespunzător pentru a evita rănirea utilizatorului. Dacă aparatul nu funcționează corespunzător sau afișează semne de uzură sau deteriorare, opriți imediat utilizarea sa. Componentele deteriorate sau uzate trebuie înlocuite imediat.
- Consultați medicul dvs. înainte de a începe orice program de exerciții.
- Copiii și animalele nu trebuie să se apropie de produs.
- Întotdeauna executați exercițiile de încălzire înainte de a începe orice program de exerciții.
- Citiți și respectați toate instrucțiunile și avertizările.
- Așezați produsul pe o suprafață curată și uscată. Mențineți o distanță sigură de cel puțin 0.6 m între alte obiecte.
- Nu utilizați în exterior.
- Nu modificați produsul.
- Verificați înainte de fiecare exercițiu, dacă suruburile și piulitele sunt bine strânse. Nu folosiți produsul dacă este deteriorat.
- Antrenați-vă rezonabil și cu grijă, nu vă forțați. Mișcările nu trebuie să fie prea bruste, pentru a evita accidentarea utilizatorului.
- Nu vă țineți respirația în timpul antrenamentului.
- Antrenați-vă corect și adecvat. O sarcină mare poate duce la deteriorarea sănătății.
- Îmbrăcămintea și părțile corpului nu trebuie să atingă piesele în mișcare ale aparatului, pentru a preveni accidentarea. Încălțați-vă cu pantofi sport adecvați.
- Începeți cu exerciții mai ușoare. Procedați la fel și după o pauză mai lungă de la antrenamente. Cu timpul, puteți mari intensitatea exercițiilor.
- Antrenamentele necorespunzătoare sau neobservarea avertizărilor pot cauza accidente grave și deteriorarea produsului. În caz de incertitudine, contactați un serviciu specializat.
- Nu depășiți greutatea maximă admisă.
- Atenție la semnalele transmise de corpul dvs. În caz de recti fizice negative, opriți-vă imediat și contactați medicul cât mai curând posibil.
- **Categorie:** H pentru uz casnic
- **Greutate maximă admisă pentru bara haltere:** 200 kg
- **Greutate maximă admisă pentru bara tractiuni:** 200 kg

LISTA COMPONENTE

Nr.	Denumire	Specificatii	Buc.
1	Cadru conectare		1
2	Stalp vertical - stang		1
3	Stalp vertical - drept		1
4	Cadru curbat - stang		1
5	Cadru curbat - drept		1
6	Cadru conectare - superior		1
7	Cadru curbat superior - drept		1
8	Cadru curbat superior - stang		1
9	Surub hexagonal	M10*75	54
10	Piulita	M10	105
11	Saiba	Φ10	217
12	Bara tractiuni		1
13	Placa superioara		4
14	Cadru scripete dreapta		1
15	Cadru scripete stanga		1
16	Cadru superior		2
17	Cadru ajustare drept		1
18	Cadru ajustare stang		1
19	Cadru inferior		4
20	Cadru glisare drept		1
21	Cadru glisare stang		1
22	Capac tub picior		2
23	Capace capat cadru		2
24	Surub hexagonal	M10*80	14
25	Cadru baza		2
26	Cadru superior		2
27	Tija ghidare	Φ25*1850	2
28	Manson blocare		2
29	Manson glisare		2
30	Tampon cauciucat cu canelura	Φ60*Φ26*45	2
31	Carlig siguranta - drept		1
32	Carlig siguranta - stang		1
33	Surub hexagonal	M10*90	8
34	Set suruburi	M8*10	4
35	Capac	Φ51*Φ 42.5*36.6L	2

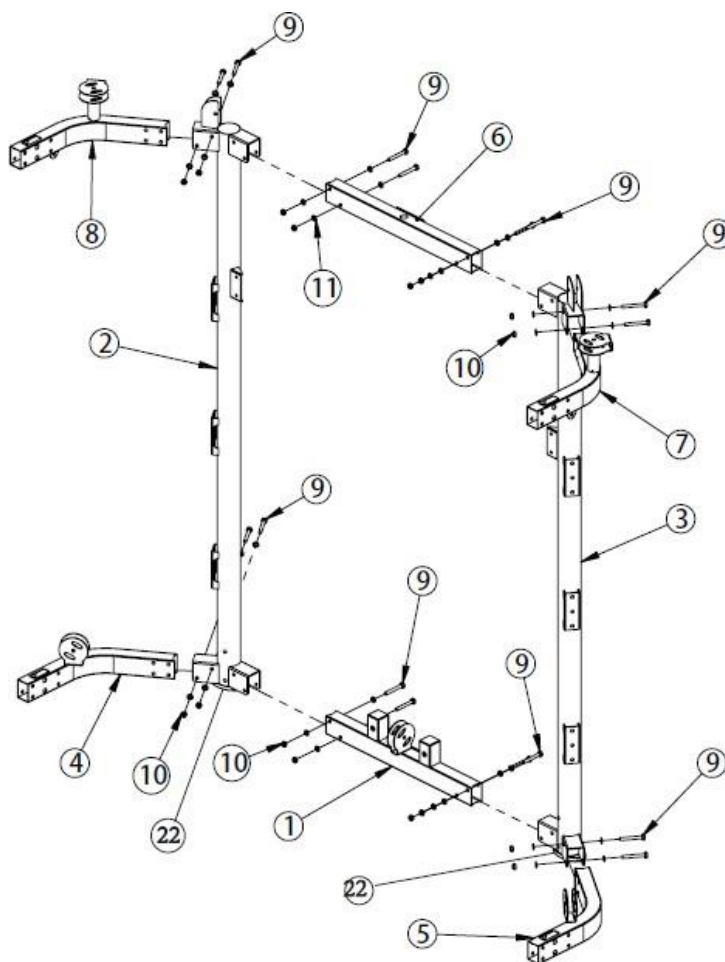
36	Inel	Φ60*Φ48.5*27L	2
37	Zona de incarcare pentru greutate-bara	Φ50*310*T0.5	2
38	Surub	M12*40	2
39	Saiba grower	Φ12	6
40	Saiba	Φ12	6
41	Bara haltera		1
42	Zona incarcare greutate-bara-interior	Φ48*298*2.5T	2
43	Tampon cauciucat		2
44	Cadru conectare superior scurt		1
45	Cadru conectare inferior		1
46	Cadru glisant mare		1
47	Tija de ghidare goala		2
48	Tampon cauciucat		2
49	Surub hexagonal	M10*25	11
50	Surub hexagonal	M10*95	3
51	Surub hexagonal	M10*55	2
52	Surub hexagonal	M12*30	4
53	Suport dublu scripeti		1
55	Tija suport greutate - spate		2
56	Cablu	Φ5*2745 mm	2
57	Scripete	Φ95	25
58	Suport scripete		6
59	Surub hexagonal	M10*45	17
60	Surub hexagonal	M10*50	4
61	Greutate		2
62	Cablu	Φ5*4740 mm	1
63	Cadru scripete		3
64	Maner scurt		1
65	Suport picioare		1
66	Lant cu 2 carabine		1
67	Cablu	Φ5*4185 mm	2
68	Manson distantier scripete	Φ20*10.5*L20.5	16
69	Cadru scripete		1
70	Cablu	Φ5*1705 mm	1
71	Lant cu carabina		1
72	Cablu	Φ5*9715 mm	1
73	Scripete	Φ50	4
74	Scut		1

75	Suport disc haltera		6
76	Surub hexagonal	M8*20	16
77	Saiba	Φ8	20
78	Piulita	M8	4
79	Accesoriu antrenament		1
80	Manson	Φ33.2*Φ 29*Φ20*18	2
81	Suport bara haltera		1
82	Saiba mare	Φ25*10*2.0	1
83	Bara tractiuni stanga		1
84	Bara tractiuni dreapta		1
85	Suport haltera - drept		1
86	Suport haltera - stang		1
87	Suport haltera scurt - stang		1
88	Suport haltera scurt - drept		1
89	Siguranta bara		2
90	Bara helcometru lunga		1
91	Tija		1
92	Curea cu maner		2
93	Accesoriu ridicari		1
94	Bolt de blocare T	Φ10*100	1
95	Accesoriu pentru picioare		1
96	Saiba	Φ45*25.5*5	4

ASAMBLARE

PAS 1

Atasati toate suruburile si piulitele inainte de a le strange pe fiecare. Nu le strangeti foarte tare!

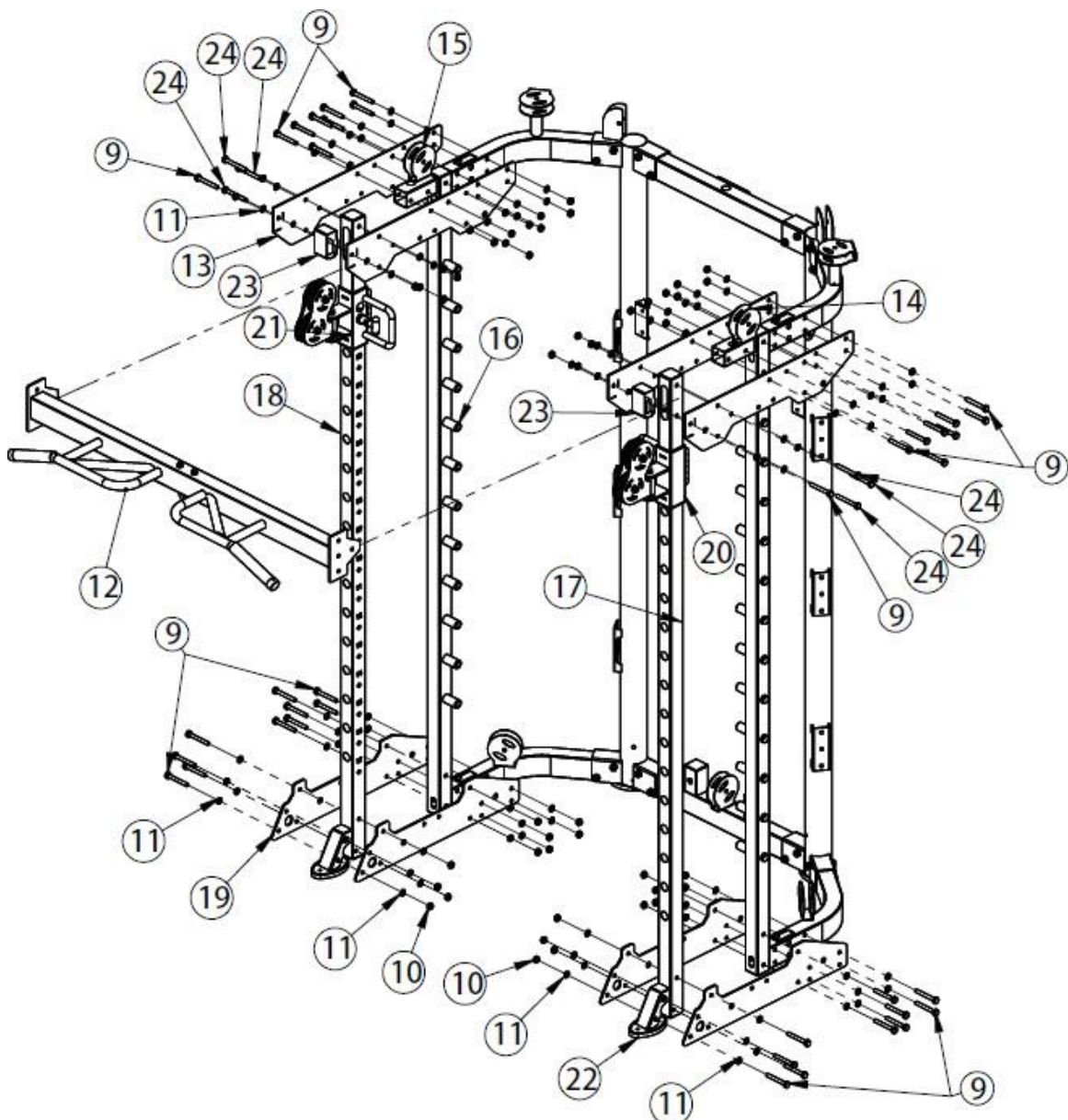


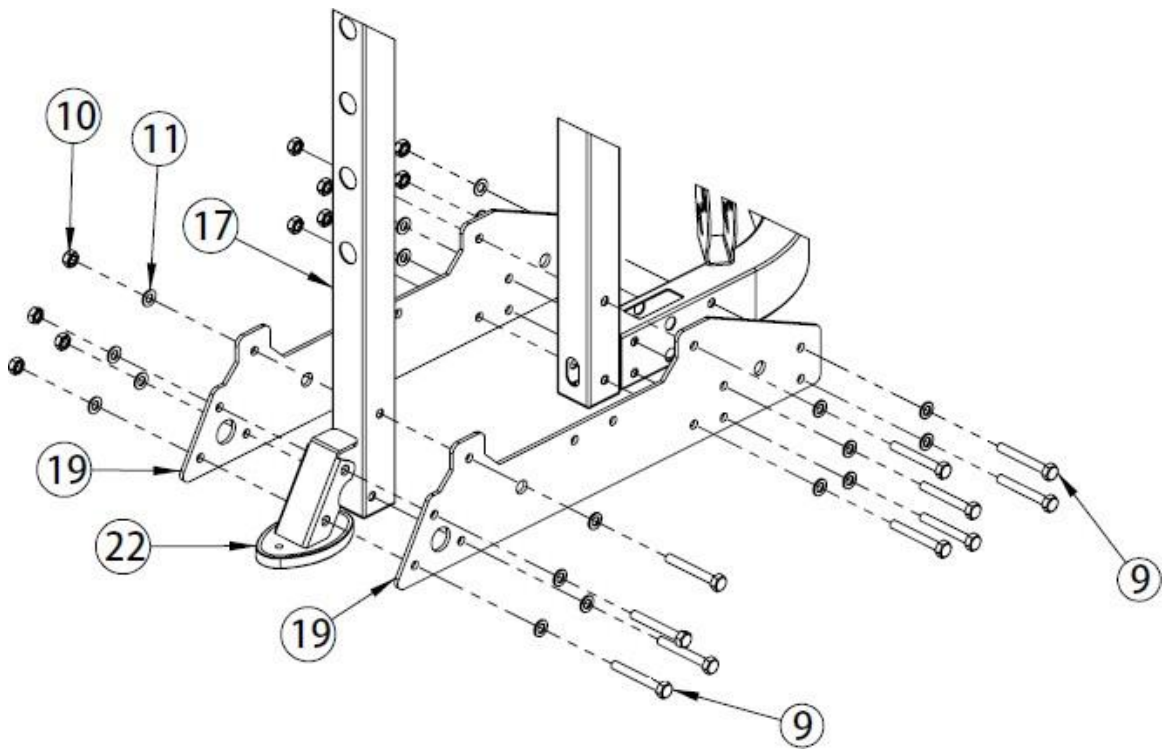
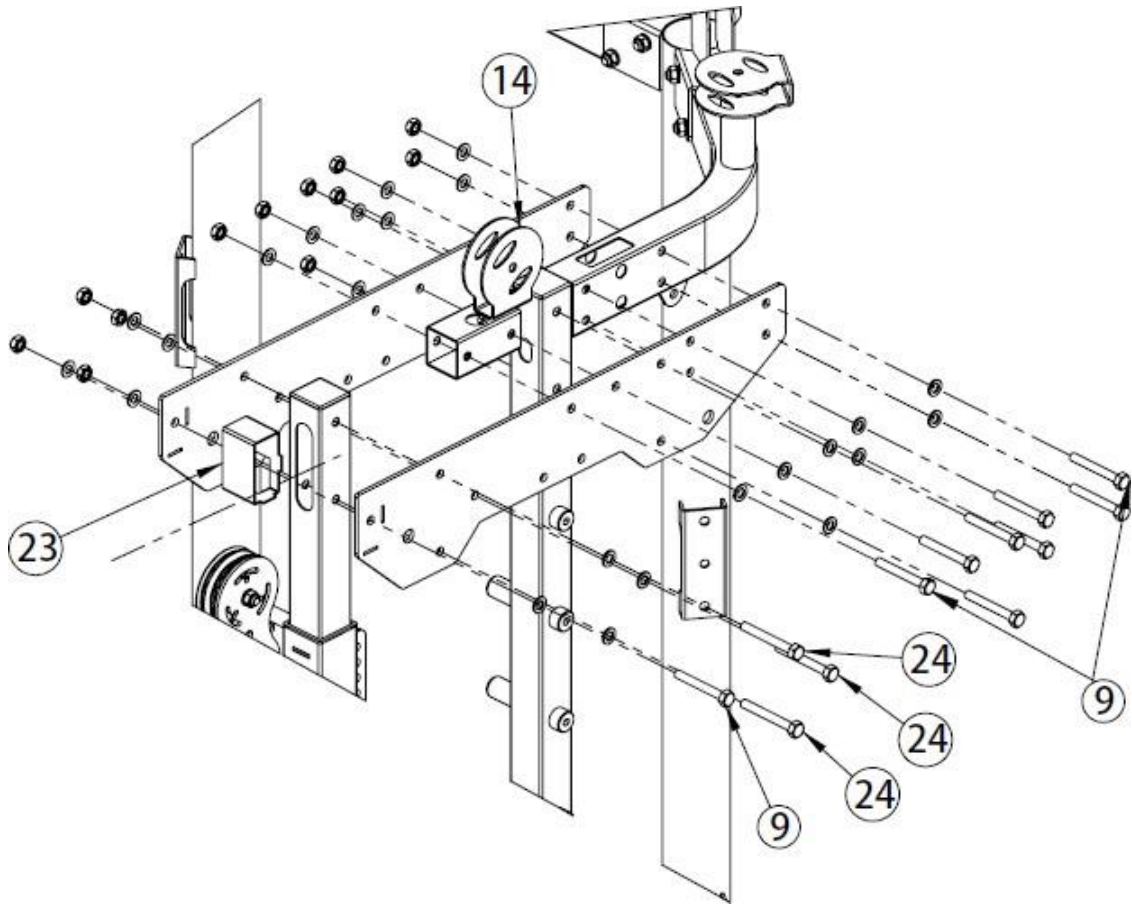
Nr.	Denumire	Specificatii	Buc.
1	Cadru de conectare		1
2	Stalp vertical - stang		1
3	Stalp vertical - drept		1
4	Cadru curbat - stang		1
5	Cadru curbat - drept		1
6	Cadru conectare superior		1
7	Cadru curbat superior - drept		1
8	Cadru curbat superior - stang		1
9	Surub hexagonal	M10*75	16
10	Piulita	M10	16
11	Saiba	Φ10	32
22	Capac tub picior		2

1. Atasati cadrul curbat - stang (4) la stalpul vertical - stang (2) cu suruburi (9), saibe (11) si piulite(10).
2. Atasati cadrul curbat - drept (5) la stalpul vertical - drept (3) cu suruburi (9), saibe (11) si piulite (10).
3. Atasati cadrul de conectare (1) la cadrele curbate (4 si 5) cu suruburi (9), saibe (11) si piulite (10).
4. Atasati cadrul de conectare superior (6) la stalpii verticali (2 si 3) cu suruburi (9), saibe (11) si piulite (10).
5. Atasati cadrul curbat superior - stang (8) la stalpul vertical stang (2) cu suruburi (9), saibe (11) si piulite (10).
6. Atasati cadrul curbat superior - stang (8) la stalpul vertical - stang (3) cu suruburi (9), saibe (11) si piulite (10).

PAS 2

Atasati toate suruburile si piulitele inainte de a le strange bine pe fiecare.

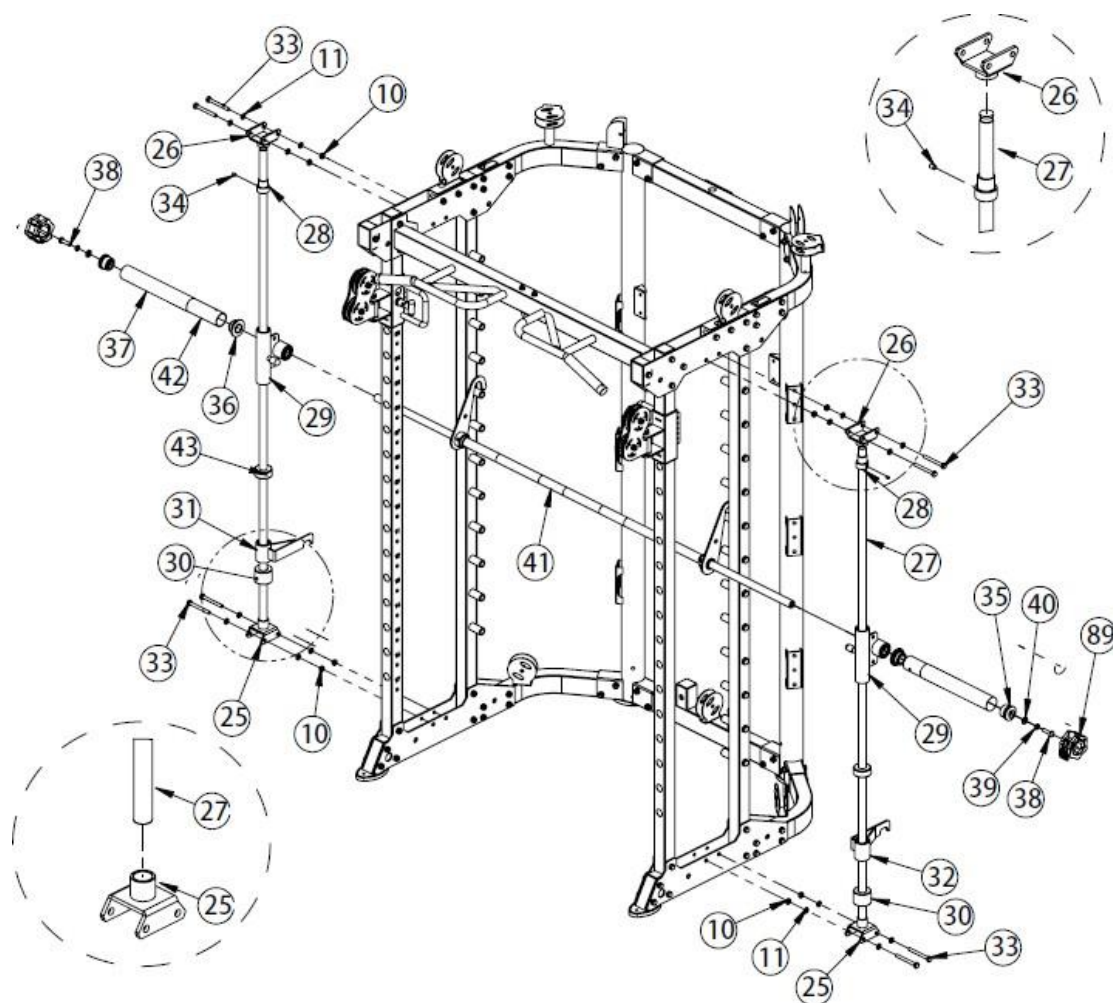




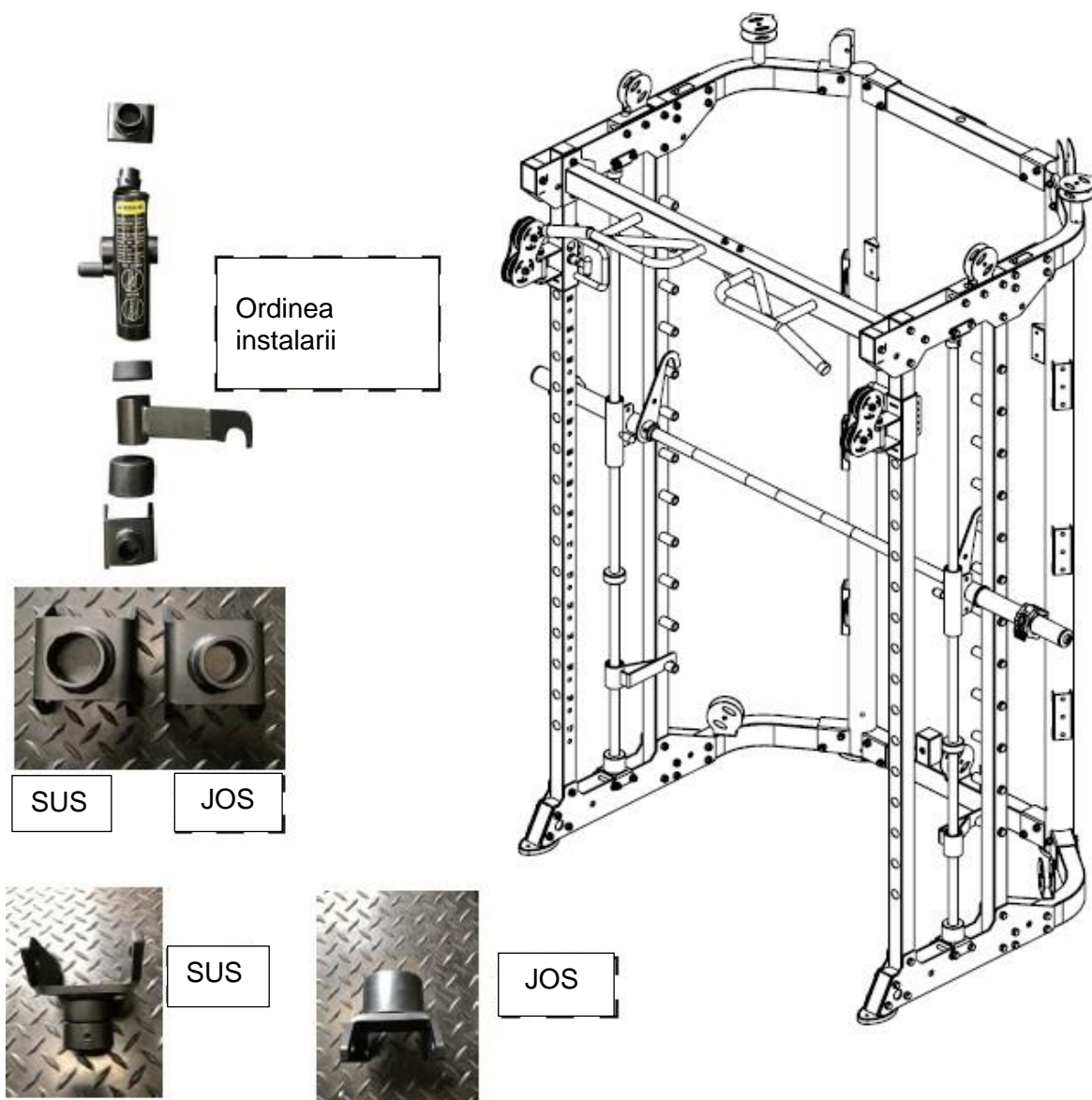
Nr.	Denumire	Spec.	buc.	Nr.	Denumire	Spec.	buc.
9	Surub hexagonal	M10*75	38	17	Cadru ajustare drept		1
10	Piulita	M10	44	18	Cadru ajustare stang		1
11	Saiba	Φ10	88	19	Cadru inferior		4
12	Bara tractiuni		1	20	Cadru glisare drept		1
13	Placa superioara		4	21	Cadru glisare stang		1
14	Cadru scripete dreapta		1	22	Capac tub picior		2
15	Cadru scripete stanga		1	23	Capace capat cadru		2
16	Cadru superior		2	24	Surubu hexagonal	M10*80	6

1. Atasati cadrul de glisare stang (21) la cadrul de ajustare stang (18).
2. Atasati cadrul de glisare drept (20) la cadrul de ajustare drept (17).
3. Atasati cadrul superior (16) si cadrele de ajustare (17 si 18) la structura asamblata la PAS 1 cu suruburi (9), saibe (11), si piulite (10), placa superioara (13) si cadrul inferior (19).
4. Atasati cadru scripete dreapta (14) si cadru scripete stanga (15) la placa superioara (13) cu suruburi (9), saibe (11) si piulite (10).
5. Atasati capacele (23) la placa superioara (13) cu suruburi (9), saibe (11) si piulite (10).
6. Atasati capac tub picior (22) la cadrul inferior (19) cu suruburi (9), saibe (11) si piulite (10).
7. Atasati bara tractiuni (12) la placa superioara (13) cu suruburi (24), saibe (11) si piulite (10).

PAS 3

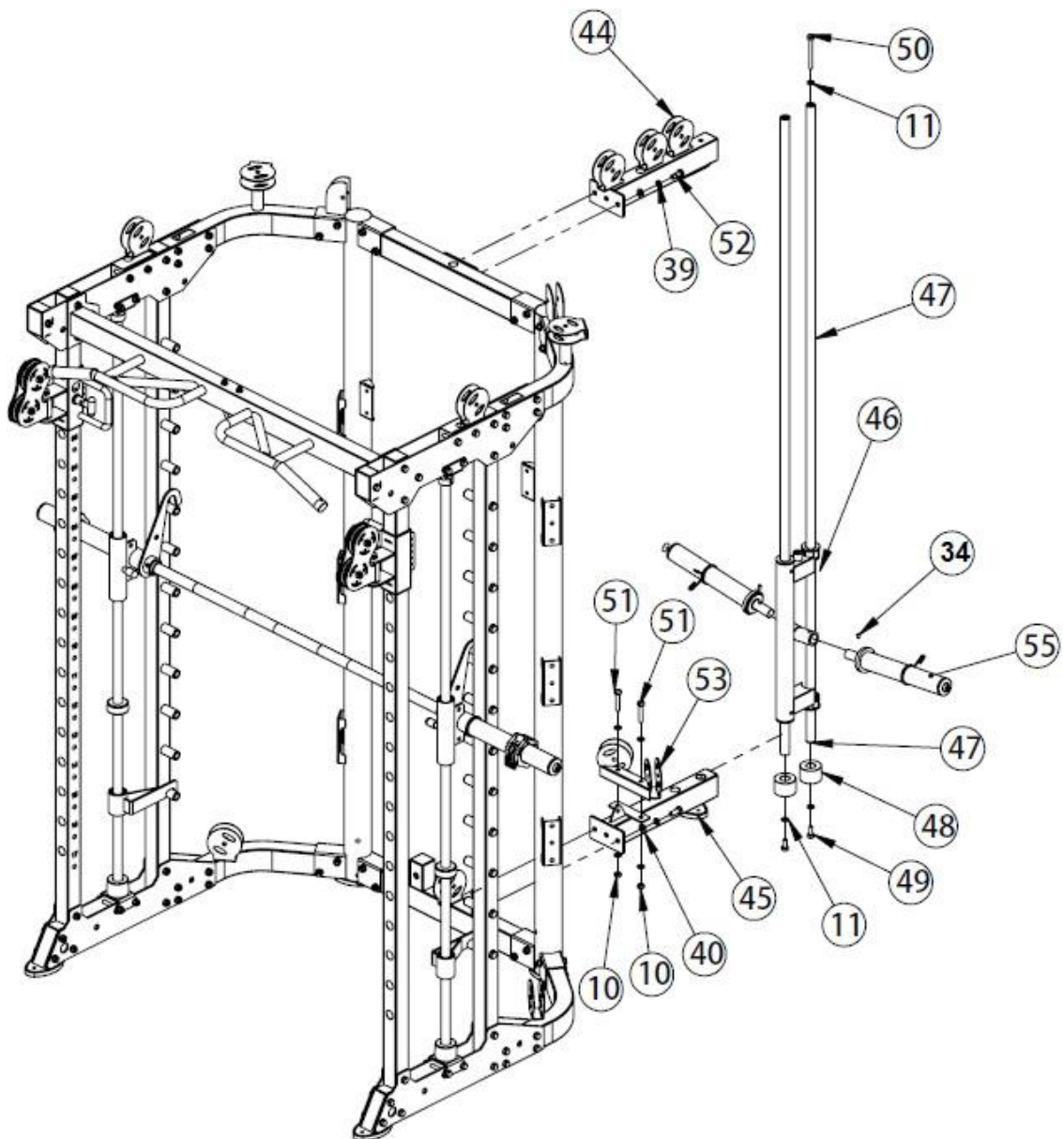


Nr.	Denumire	Spec.	buc.	Nr.	Denumire	Spec.	buc.
10	Piulita	M10	8	34	Set suruburi	M8*10	2
11	Saiba	Φ10	16	35	Capac	Φ51*Φ 42.5*36.6L	2
25	Cadru baza		2	36	Inel	Φ60*Φ48.5*27L	2
26	Cadru superior		2	37	Zona incarcare discuri	Φ50*310*T0.5	2
27	Tija ghidare	Φ25*1850	2	38	Surub	M12*40	2
28	Manson blocare		2	39	Saiba grower	Φ12	2
29	Manson glisare		2	40	Saiba	Φ12	2
30	Tampon cauciucat cu canelura	Φ60*Φ26*45	2	41	Bara haltera		1
31	Carlig siguranta - drept		1	42	Zona incarcare - interior	Φ48*298*2.5T	2
32	Carlig siguranta - stang		1	43	Tampon cauciucat		2
33	Surub hexagonal	M10*90	8	89	Siguranta bara		2



1. Atasati cadru baza (25) la placa inferioara cu suruburi (33), saibe (11) si piulite (10).
2. Atasati cadru superior (26) la placa superioara cu suruburi (33), saibe (11) si piulite (10).
3. Glisati tamponul cauciucat (30), carligul de siguranta stang (32), mansonul de glisare (29) pe tija de ghidare (27), apoi atasati tija de ghidare la manson (28) si fixati cu set suruburi (34).
4. Atasati bara haltera (41) la manson (29) si fixati cu inel (36), zona interioara de incarcare (42), si zona de incarcare (37), capace (35), suruburi (38), saibe grower (39), saibe (40) si cleme (89).
5. Glisati tamponul cauciucat (30), carligul de siguranta drept (31), mansonul de glisare (29) pe tija de ghidare (27), apoi atasati tija de ghidare la manson (28) si fixati cu set suruburi (34).

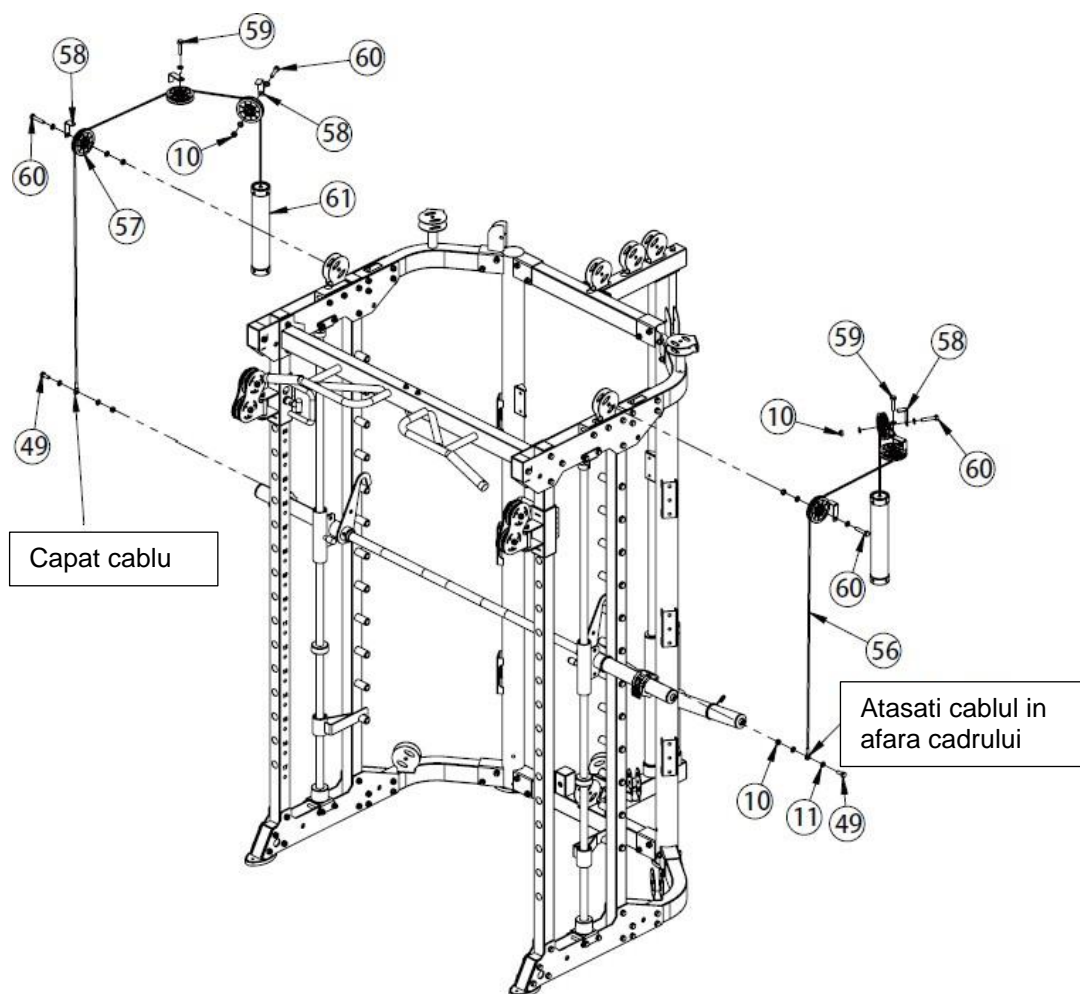
PAS 4



Nr.	Denumire	Spec.	Buc.	Nr.	Denumire	Spec.	Buc.
10	Piulita	M10	2	48	Tampon cauciucat		2
11	Saiba	Φ10	7	49	Surub hexagonal	M10*25	2
39	Saiba grower	Φ12	4	50	Surub hexagonal	M10*95	1
40	Saiba	Φ12	4	51	Surub hexagonal	M10*55	2
44	Cadru conectare scurt sup.		1	52	Surub hexagonal	M12*30	4
45	Cadru conectare inferior		1	53	Suport dublu scripeti		1
46	Cadru glisant mare		1	34	Set suruburi	M8*10	2
47	Tija de ghidare goala		2	55	Tija suport greutate – spate		2

1. Atasati cadrul de conectare scurt superior (44) la cadrul principal folosind suruburi (52), saibe (39) si piulite (40).
2. Atasati cadru conectare inferior (45) la cadrul principal cu suruburi (52), saibe (39) si piulite (40).
3. Atasati suportul dublu de scripeti (53) la cadrul inferior (45) cu suruburi (51), saibe (11) si piulite (10).
4. Glisati tija de ghidare goala (47) in cadrul glisant mare (46), tampon cauciucat (48) si fixati cu suruburi (50), saibe (11) si suruburi (49).
5. Atasati tija suport greutati (55) la cadrul glisant (46) cu suruburi (34).

PAS 5

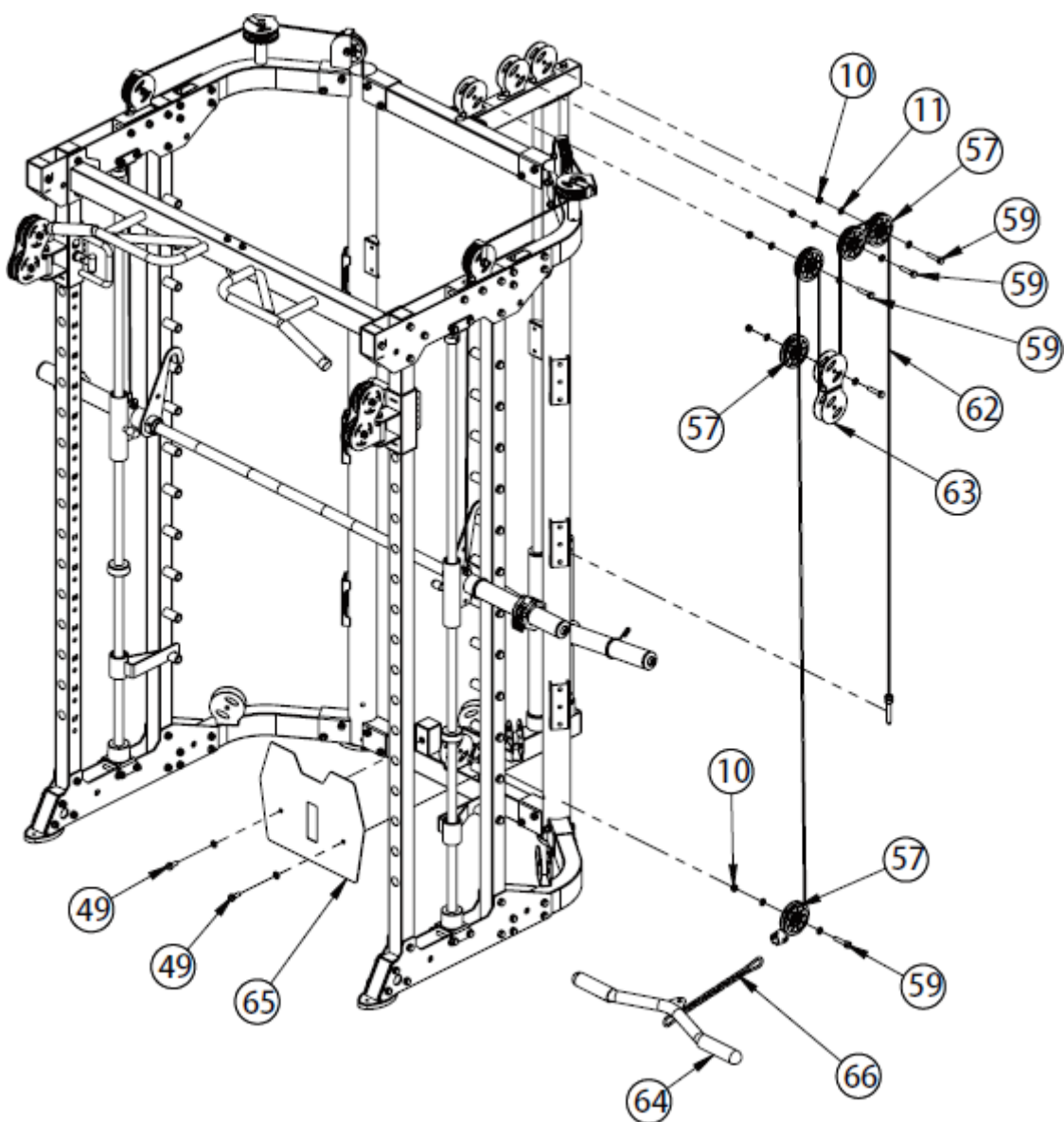


Strangeti cu mana.
Nu strangeti foarte
ferm!

Nr.	Denumire	Spec.	buc.	Nr.	Denumire	Spec.	buc.
10	Piulita	M10	6	58	Suport scripete		6
11	Saiba	Φ10	14	59	Surub hexagonal	M10*45	2
49	Surub hexagonal	M10*25	2	60	Surub hexagonal	M10*50	4
56	Cablu	Φ5*2745 mm	2	61	Greutate		2
57	Scripete	Φ95	6				

1. Atasati greutatea (61) la cablu (56).
2. Atasati scripetii (57) la cadrul curbat superior cu suruburi (60), suport scripete (58), saibe (11) si piulite (10).
3. Atasati scripetele (57) la cadrul curbat superior cu suruburi (59), suport scripete (58), saiba (11) si piulite (10).
4. Atasati cablul (56) la exterior si fixati cu suruburi (49), saibe (11) si piulite (10).

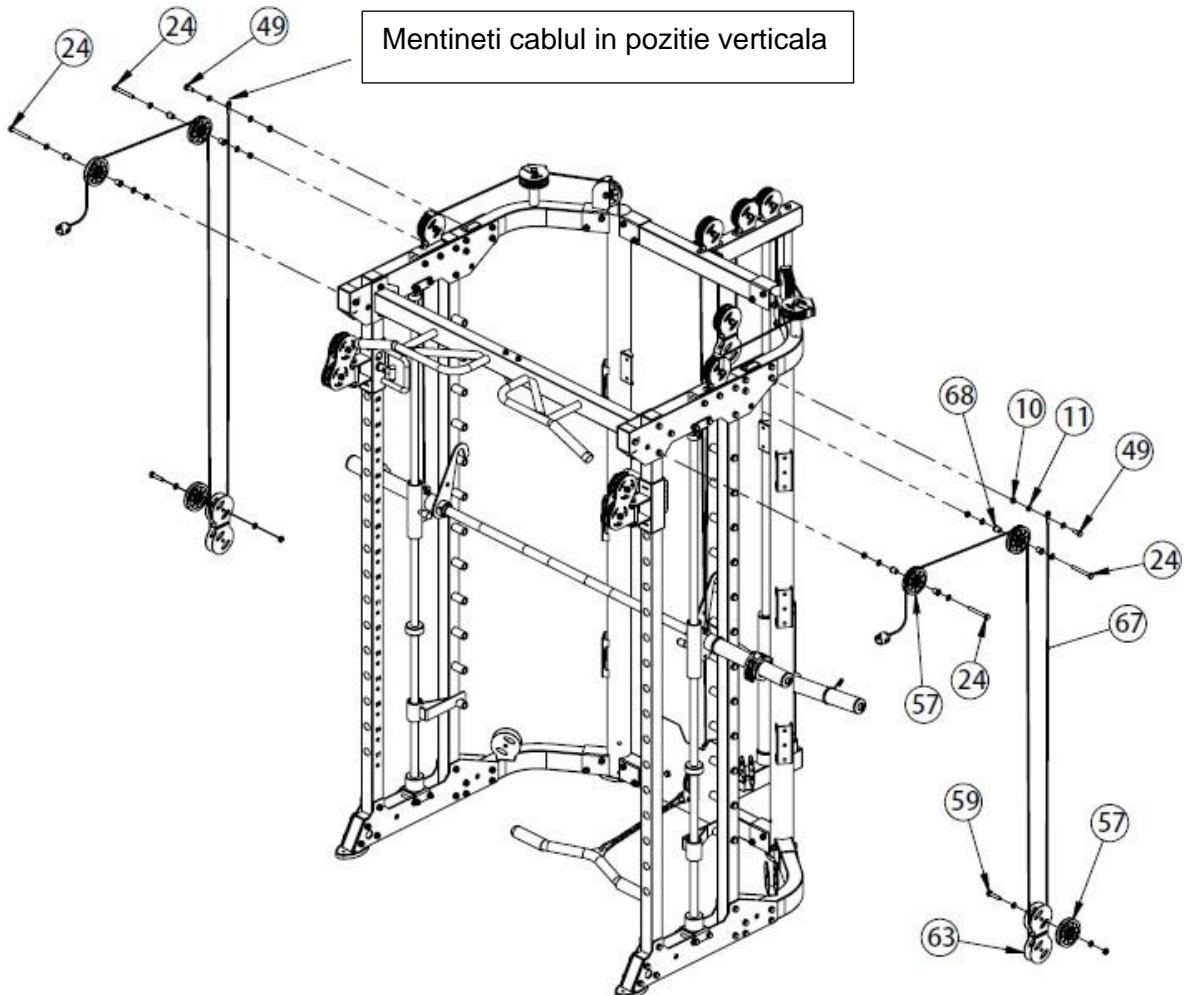
PAS 6



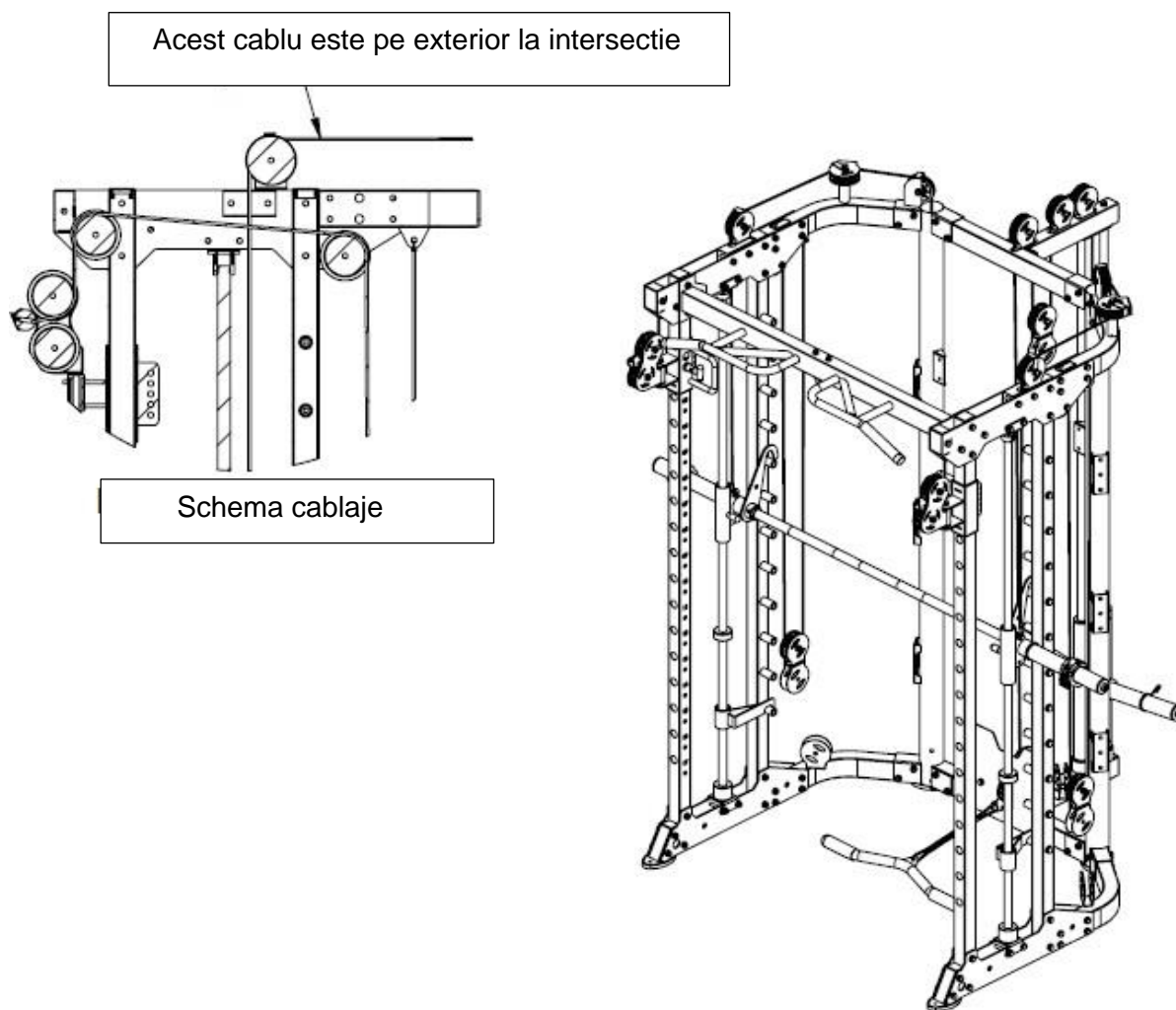
Nr.	Denumire	Spec.	Buc.	Nr.	Denumire	Spec.	Buc.
10	Piulita	M10	5	62	Cablu	Φ5*4740 mm	1
11	Saiba	Φ10	12	63	Cadru scripete		1
49	Surub hexagonal	M10*25	2	64	Maner scurt		1
57	Scripete	Φ95	5	65	Suport picioare		1
59	Surub hexagonal	M10*45	5	66	Lant cu 2 carabine		1

1. Atasati scripetii (57) la cadrul principal si cadrul scripetelui (63) folosind suruburi (59), suport scripete (58), saibe (11) si piulite (10).
2. Directionati cablul (62) conform imaginii.
3. Atasati manerul scurt (64) la cablu folosind lantul (66).
4. Atasati suportul pentru picioare (65) la cadrul principal folosind suruburi (49), saibe (11) si piulite (10).

PAS 7

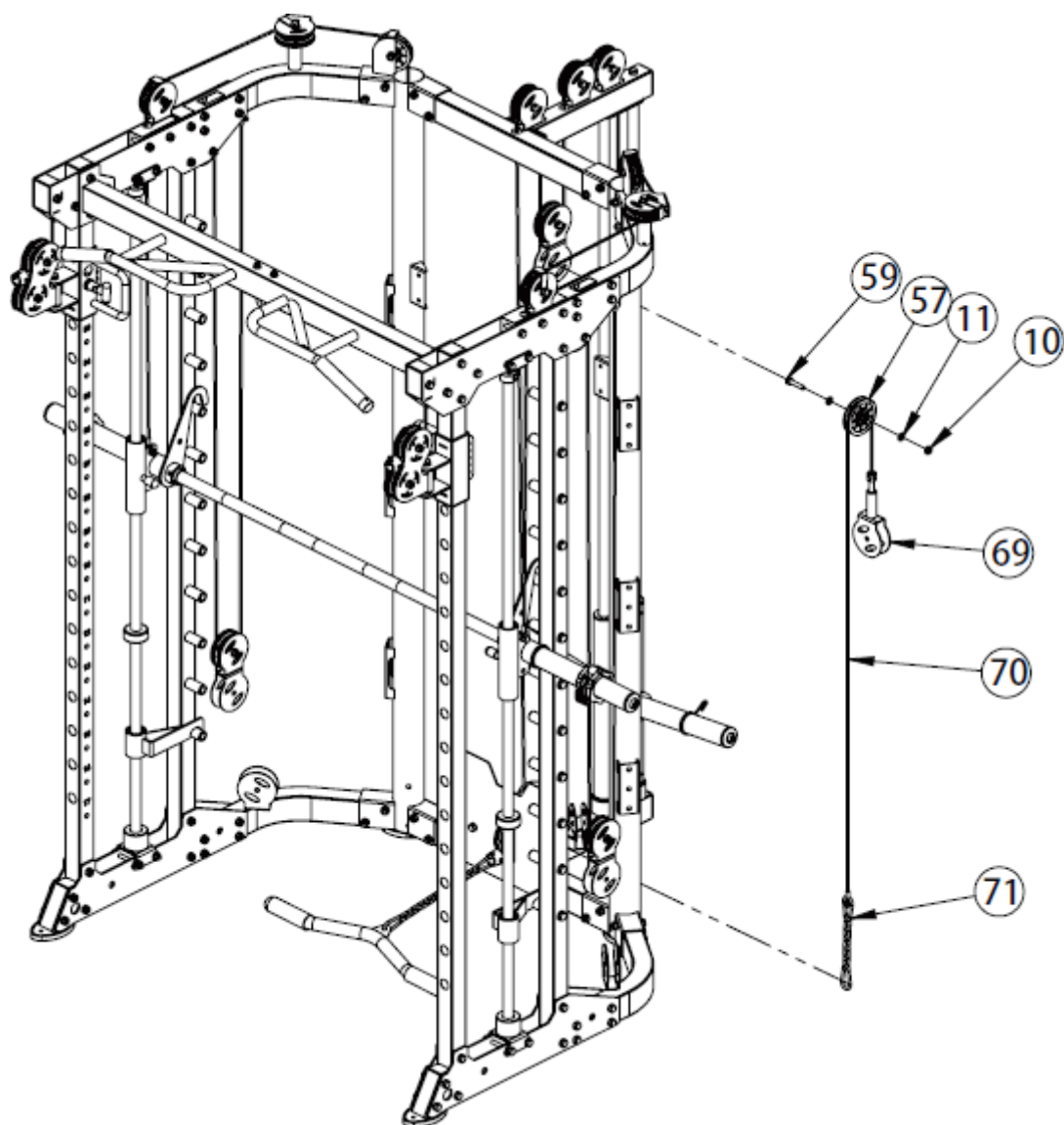


Nr.	Denumire	Spec.	buc.	Nr.	Denumire	Spec.	buc.
10	Piulita	M10	8	59	Surub hexagonal	M10*45	2
11	Saiba	Φ10	16	63	Cadru scripete		2
24	Surub hexagonal	M10*80	4	67	Cablu	Φ5*4185 mm	2
49	Surub hexagonal	M10*25	2	68	Manson distantier scripete	Φ20*10.5*L20.5	8
57	Scripete	Φ95	6				



1. Atasati scripetii (57) la cadrul superior cu suruburi (24), saibe (11), piulite (10) si mansoni distanter (68).
2. Atasati scripetele (57) la cadru scripete (63) folosind suruburi (59), saibe (11) si piulite (10).
3. Fixati cablurile (67) cu suruburi (59), saibe (11) si piulite (10). Cablul trebuie atasat in pozitie verticala.

PAS 8

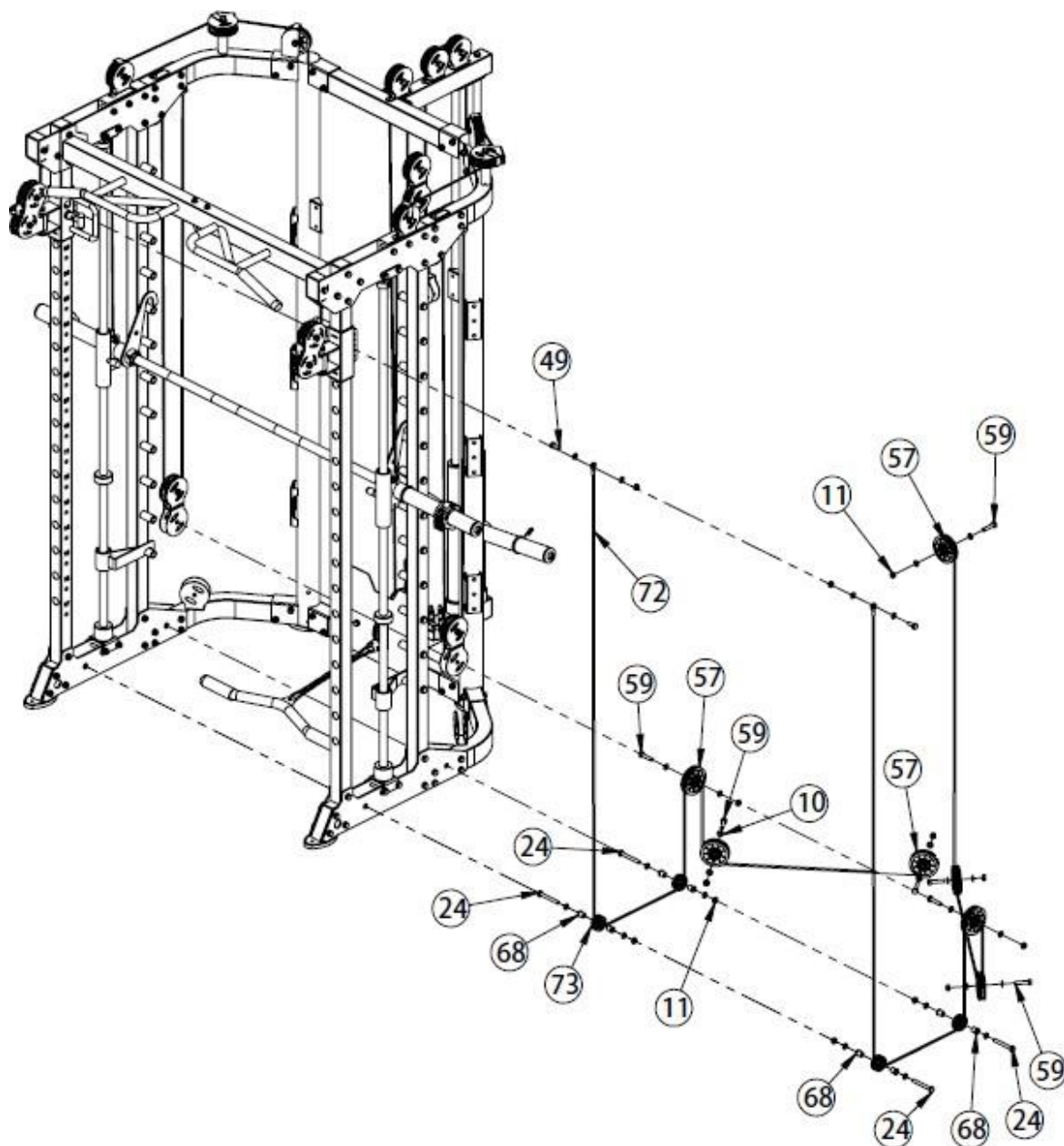


Nr.	Denumire	Spec.	buc.	Nr.	Denumire	Spec.	buc.
10	Piulita	M10	1	69	Cadru scripete		1
11	Saiba	Φ10	2	70	Cablu		1
57	Scripete	Φ95	1	71	Lant cu carabina		1
59	Surub hexagonal	M10*45	1				

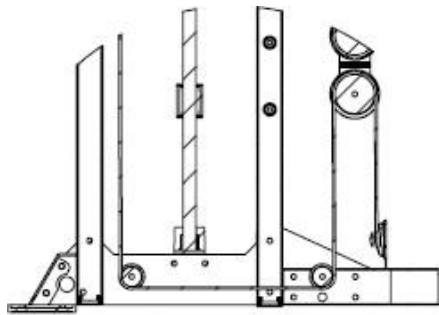
1. Atasati scripetii (57) la cadru scripete (63) cu suruburi (59), saibe (11) si piulite (10).
2. Directionati cablul (70) prin cadru (69) si fixati la cadrul principal folosind lantul cu carabina (71).

PAS 9

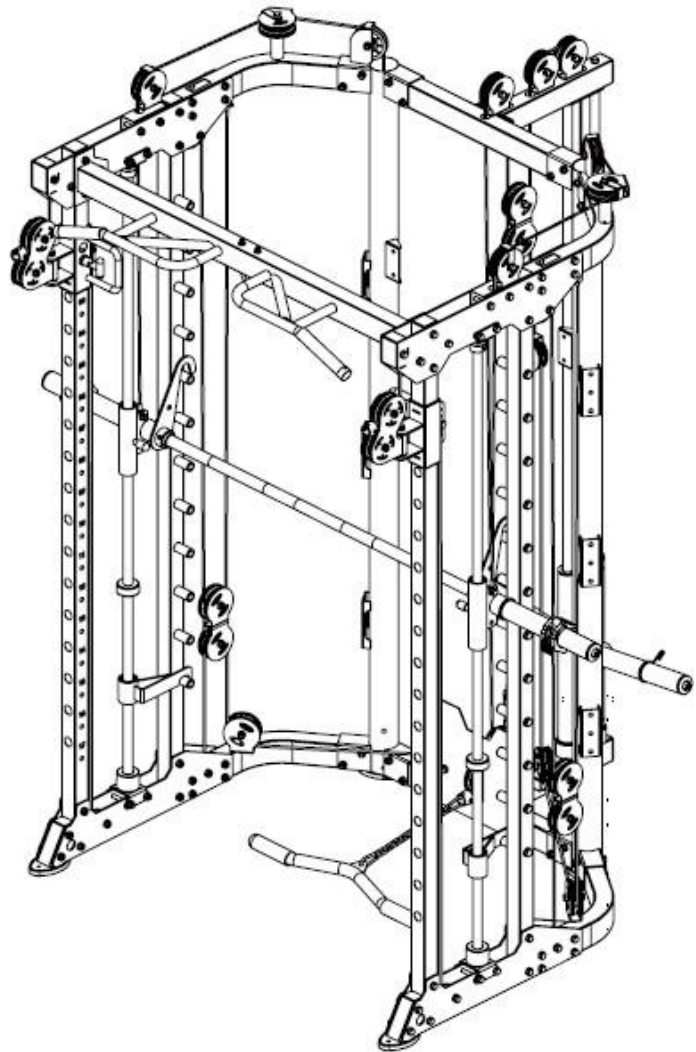
Strangeti de mana suruburile si piulitele.



Nr.	Denumire	Spec.	buc.	Nr.	Denumire	Spec.	buc.
10	Piulita	M10	13	59	Surub hexagonal	M10*45	7
11	Saiba	Φ10	26	68	Manson distantier scripete	Φ20*10.5*L20.5	8
24	Surub hexagonal	M10*80	4	72	Cablu	Φ5*9715 mm	1
49	Surub hexagonal	M10*25	2	73	Scripete	Φ50	4
57	Scripete	Φ95	7				



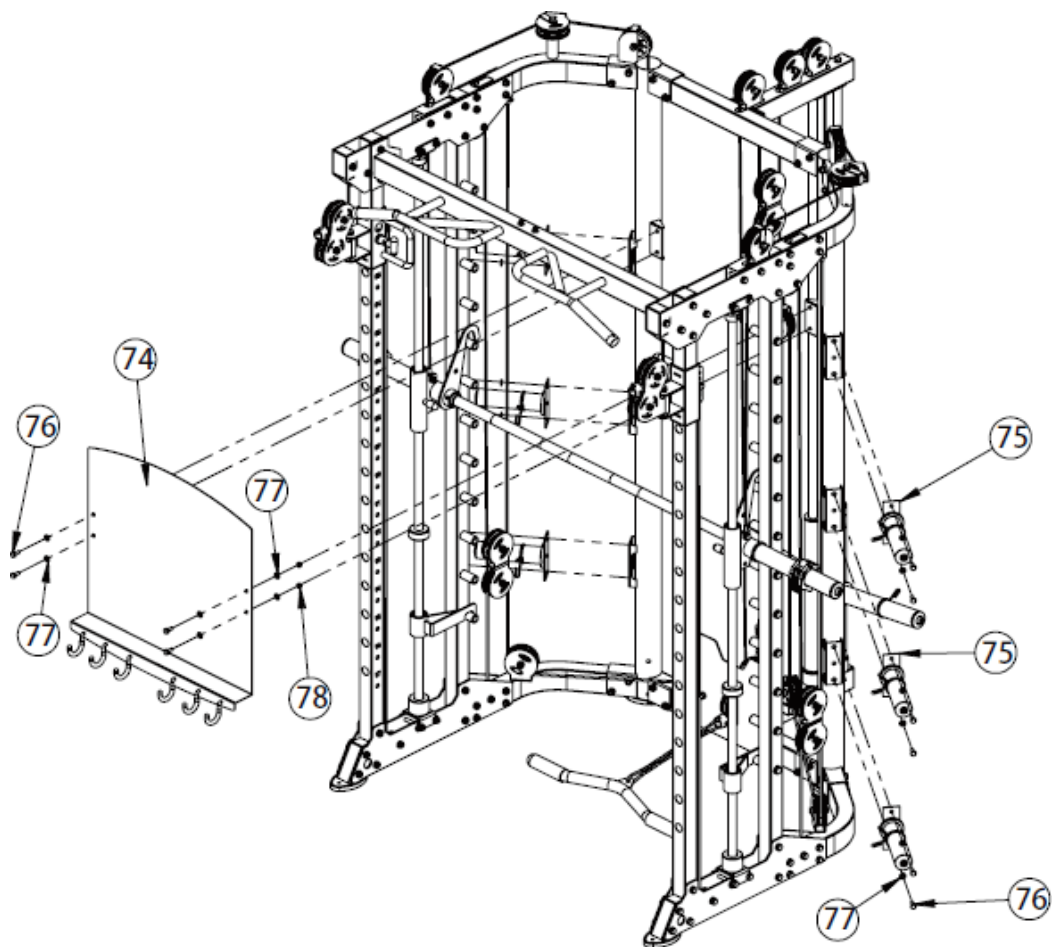
Schema cablaje



1. Atasati scripetii (57) la cadru cu suruburi (59), saibe (11) si piulite (10).
2. Atasati scripetii (73) la placa inferioara folosind suruburi (24), saibe (11), piulite (10) si manson distantier (68).
3. Directionati cablul (72) conform imaginii.

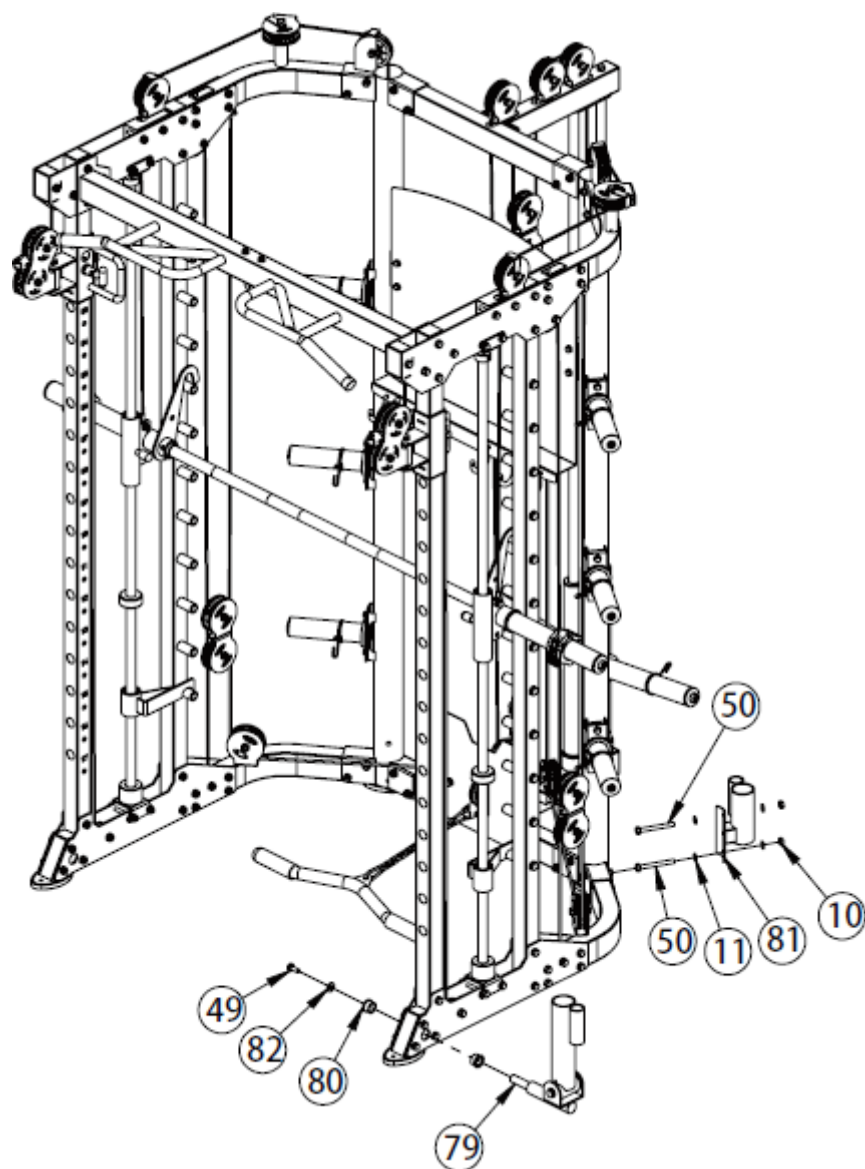
PAS 10

Atasati toate suruburile si piulitele inainte de a le strange.



Nr.	Denumire	Spec.	Buc.	Nr.	Denumire	Spec.	Buc.
74	Scut		1	77	Saiba	Φ8	20
75	Suport disc haltera		6	78	Piulita	M8	4
76	Surub hexagonal	M8*20	16				

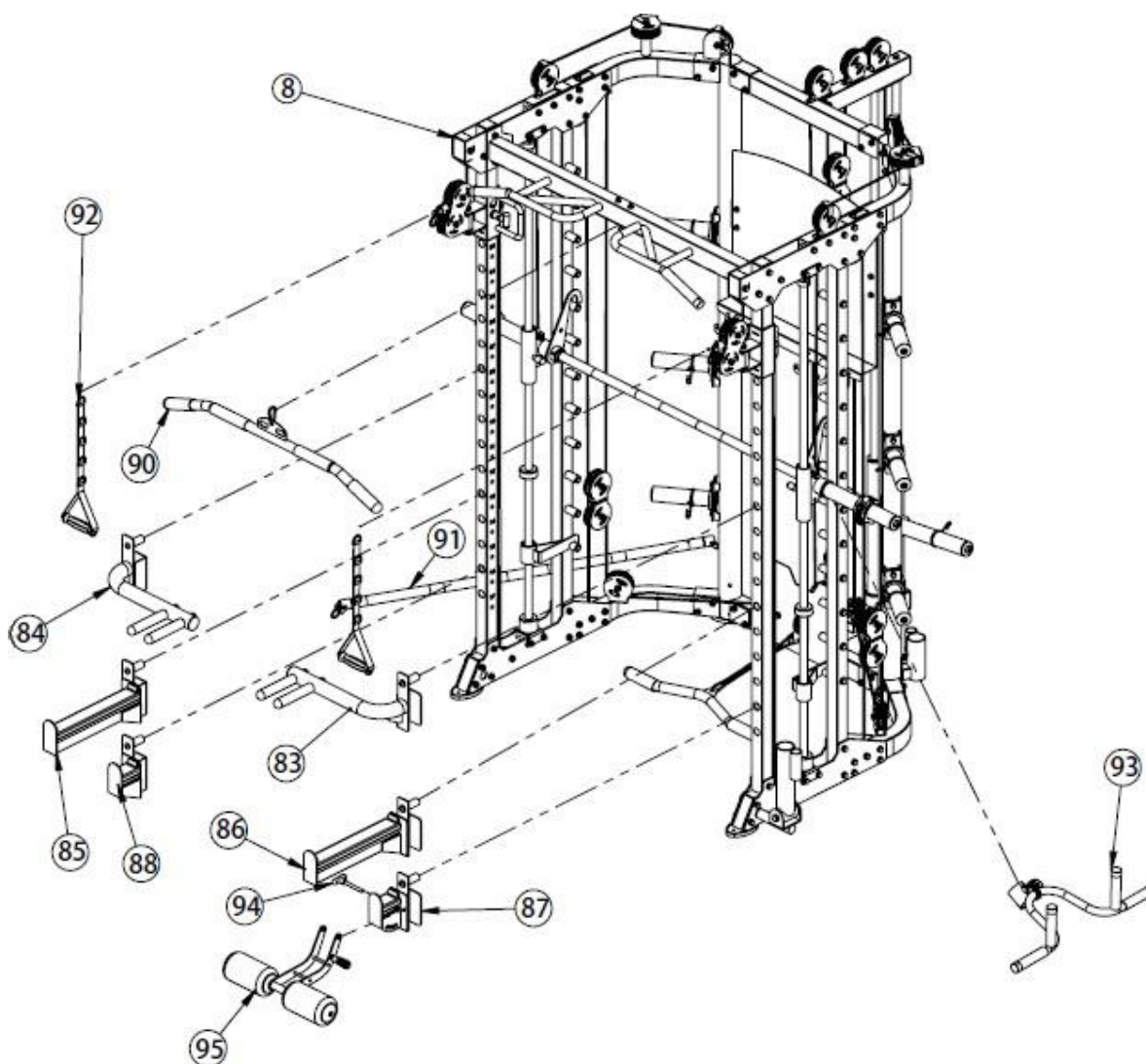
1. Atasati scutul (74) la cadrul principal folosind suruburi (76), saibe (77) si piulite (78).
2. Atasati suport disc haltera (75) la cadrul principal si fixati cu suruburi (76) si saibe (77).



Nr.	Denumire	Spec.	buc.	Nr.	Denumire	Spec.	buc.
10	Piulita	M10	2	79	Accesoriu antrenament		1
11	Saiba	Φ10	4	80	Manson	Φ33.2*Φ 29*Φ20*18	2
49	Surub hexagonal	M10*25	1	81	Suport bara haltera		1
50	Surub hexagonal	M10*95	2	82	Saiba mare	Φ25*10*2.0	1

1. Atasati accesoriu antrenament (79) la cadrul principal folosind suruburi (49), saiba mare (82) si manson (80).
2. Atasati suport bara haltera (81) la cadru folosind suruburi (50), saibe (11) si piulite (10).

PAS 12



Nr.	Denumire	Spec.	buc.	Nr.	Denumire	Spec.	buc.
83	Bara tractiuni - stanga		1	90	Bara helcometru lunga		1
84	Bara tractiuni - dreapta		1	91	Tija		1
85	Suport haltera - drept		1	92	Curea cu maner		2
86	Suport haltera - stang		1	93	Accesoriu ridicari		1
87	Suport haltera scurt - stang		1	94	Bolt blocare T	Φ10*100	1
88	Suport haltera scurt - drept		1	95	Accesoriu pentru picioare		1

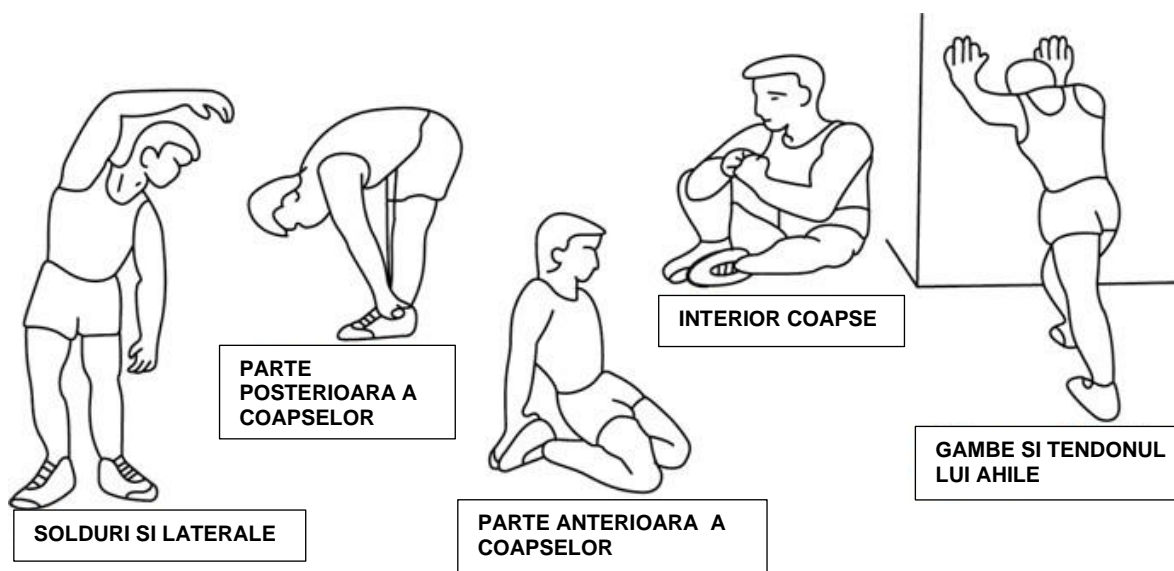
1. Atasati accesoriul pentru picioare (95) si suporturile pentru bara haltera cu ajutorul boltului T (94).

INSTRUCTIUNI EXERCITII

Exercitiile fizice sunt benefice pentru sanatatea dvs. imbunatatesc conditia fizica, modeleaza muschii si, in combinatie cu o dieta echilibrata caloric, duc la pierderea in greutate.

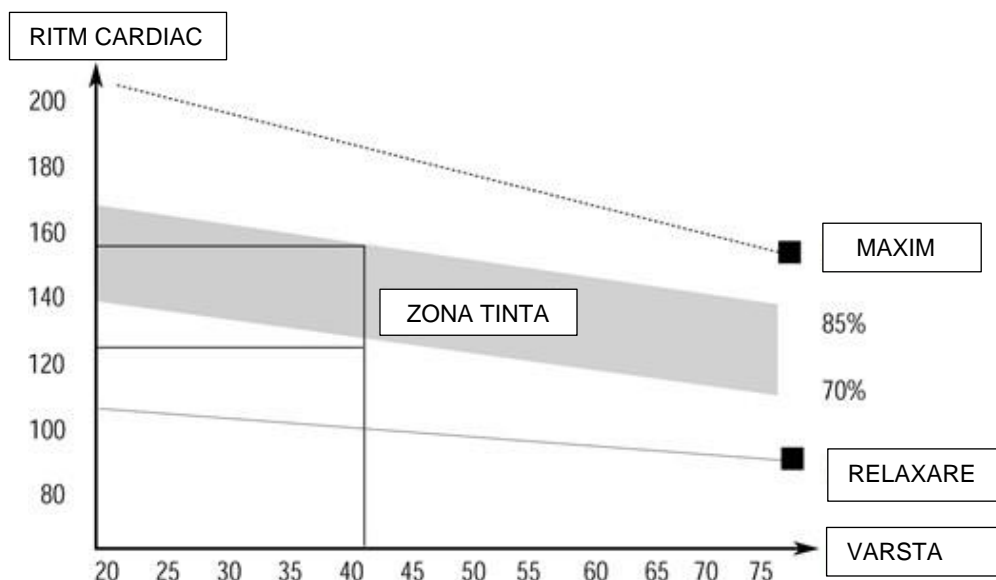
1. INCALZIRE

Aceasta faza serveste la imbunatatirea circulatiei sanguine a intregului corp si la incalzirea muschilor, pentru a reduce riscul de leziuni musculare. Va recomandam sa efectuati exercitiile de intindere de mai jos. Cand intindeti muschiul, ramaneti in pozitia respective timp de aproximativ 30 de secunde, nu faceti miscari bruscte.



1. EXERCITII

Această faza este partea cea mai solicitanta din punct de vedere fizic. Antrenamentul regulat intareste muschii. Puteti determina singur tempo-ul, dar este foarte important ca acesta sa fie acelasi pe tot parcursul exercitiului. Frecventa cardiaca trebuie sa se situeze in zona tinta (vezi figura de mai jos).



Aceasta faza ar trebui sa dureze cel putin 12 minute. Majoritatea se antreneaza timp de 15-20 minute.

2. RELXARE

Aceasta faza servește la calmarea sistemului cardiovascular și relaxarea mușchilor. Ar trebui să dureze aproximativ 5 minute. Puteți repeta exercițiile de încălzire sau puteți continua să vă antrenați într-un ritm mai lent. Întinderea mușchilor după exercițiu este extrem de importantă - trebuie să evitați mișcările bruste. Cu o condiție fizică îmbunătățită, puteți prelungi și crește intensitatea exercițiilor. Antrenați-vă regulat, de cel puțin trei ori pe săptămână.

MODELAREA MUSCULATURII

Pentru modelarea musculară, este important să setați o sarcină mare. Mușchii vor fi mai solicitați, ceea ce poate face ca dvs. să nu vă puteți antrena la fel de mult ca de obicei. Dacă doriți să vă îmbunătățiți condiția fizică, trebuie să vă ajustați antrenamentul. Antrenați-vă în modul obișnuit în timpul încălzirii și al etapelor finale ale antrenamentului, dar creșteți rezistența produsului la sfârșitul exercițiului. Este posibil să fie necesar să încetiniți viteza pentru a menține ritmul cardiac în zona țintă.

PIERDEREA ÎN GREUTATE

Numărul de calorii consumate depinde de durata și intensitatea exercițiului. Esența este aceeași ca și în exercițiile de fitness, dar scopul este diferit.

MENTENANȚA

1. După finalizarea antrenamentului, ștergeți transpirația de pe produs, pentru a evita coroziunea. Curățați produsul cu un detergent blând și o cârpă moale. Nu folosiți detergent abrazivi sau solvenți pe componentele din plastic.
2. În cazul în care produsul scoate sunete verificați și strângeți bine toate suruburile și componentele.
3. Produsul trebuie așezat într-o cameră curată, uscată și ventilată.
4. Nu expuneți produsul în lumina directă a soarelui.

PROTEJAREA MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR

După expirarea duratei de utilizare a produsului sau dacă o posibilă reparație nu este economică, eliminați-l în conformitate cu legile locale și ecologice, în cel mai apropiat centru de colectare.

Prin eliminarea corespunzătoare, veți proteja mediul și resursele naturale. În plus, puteți ajuta la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur de eliminarea corectă, cereți îndrumări de la autoritățile locale, pentru evitarea încălcării legii și a sancțiunilor.

Nu aruncați bateriile printre deșeurile menajere, ci duceți-le în spații destinate reciclării.