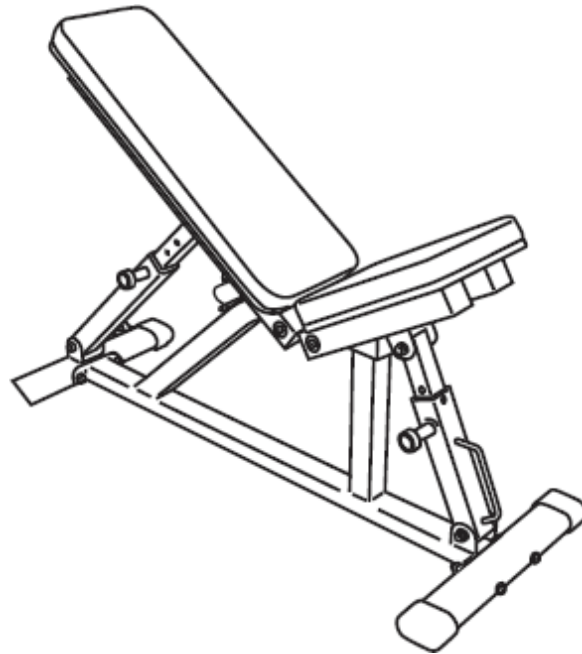




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 20844 Banca reglabila inSPORTline AB100 TC-003




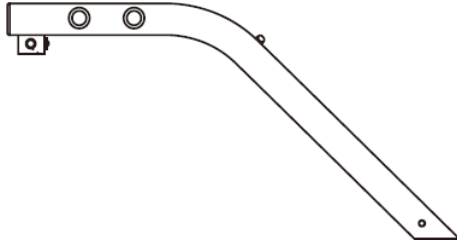
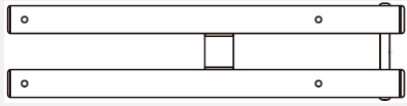
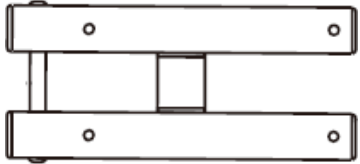



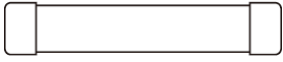

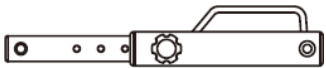

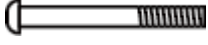
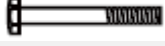

CUPRINS




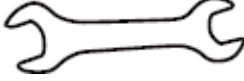

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	3
LISTA COMPONENTE	4
ASAMBLARE	5
PAS 1	5
PAS 2	6
PAS 3	6
PAS 4	7
PAS 5	7
PAS 6	8
PAS 7	8
PAS 8	9
EXERCITII	10
MENTENANTA	11
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR	12

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Cititi manualul inainte de prima utilizare si pastrati-l pentru referinte ulterioare.
- Asamblati, intretineti si utilizati produsul numai conform manualului. Nu efectuati modificari neautorizate produsului.
- Verificati in mod regulat daca toate suruburile si piulitele sunt stranse corespunzator. Verificati in mod regulat produsul pentru eventuale deteriorari sau uzura. Nu utilizati un produs deteriorat sau uzat.
- Faceti exercitii cu atentie. In caz de probleme de sanatate, opriti antrenamentul si contactati medicul.
- Efectuati exercitii de incalzire inainte de a incepe exercitiul.
- Consultati-va medicul inainte de a incepe un program de exercitii fizice. Acest lucru este necesar mai ales daca aveti peste 35 de ani sau aveti probleme de sanatate.
- A nu se lasa la indemana copiilor si animalelor. Doar un adult poate asambla si utiliza aparatul.
- Dupa asamblare, verificati cu atentie starea si functionalitatea tuturor pieselor. Daca descoperiti vreo problema, contactati departamentul de service.
- Fiti deosebit de atenti in timpul asamblarii. Folositi asistenta unui alt adult pentru mai multa siguranta.
- Exerciitiile fizice necorespunzatoare sau excesive pot cauza complicatii grave de sanatate sau accidentari. Respectati toate regulile de siguranta. Daca este necesar, informati alti utilizatori cu privire la posibilele riscuri.
- Purtati imbracaminte sport adecvata, inclusiv incaltaminte. Nu purtati haine prea largi si care se pot agata usor. Pantofii sport fermi sunt potriviti.
- Toate piesele trebuie verificate regulat si inlocuite imediat daca este necesar. Incredintati reparatiile unui service profesionist.
- Urmati toate instructiunile de siguranta. Cititi cu atentie toate etichetele si avertismentele.
- Tineti mainile si alte parti ale corpului departe de partile mobile. Respectati sarcina permisa si nu supraincarcati.
- Nicio parte reglabila nu trebuie sa impiedice miscarea utilizatorului.
- Nu utilizati in aer liber sau langa apa.
- Produsul se foloseste doar de o singura persoana odata. Nu faceti modificari neautorizate.
- Asezati pe o suprafata plana si uscata. Pastrati o distanta suficienta fata de alte obiecte, min. 0,6 m.
- Copiii, persoanele cu abilitati fizice si motorii reduse si persoanele cu dizabilitati mintale pot folosi banca reglabila numai sub supravegherea unui adult si a unei persoane cu experienta.
- **Categoria H:** (conform normelor EN 957) pentru uz casnic.
- **ATENTIE:** Efortul excesiv in timpul antrenamentului poate provoca rani grave sau deces. Daca simtiti greata, opriti imediat exercitiul.
- **Greutate maxima admisa** 200 kg

LISTA COMPONENTE

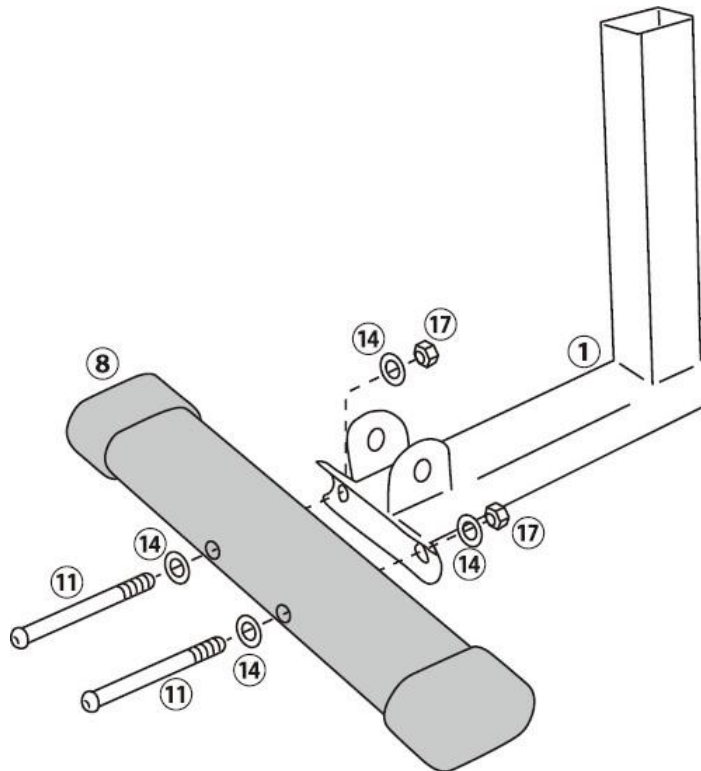
Nr.	Denumire	Desen	Bc.
1	Cadru principal		1
2	Cadru inclinat		1
3	Suport spatar – mare		1
4	Suport scaun – mic		1
5	Spatar		1
6	Scaun		1
7	Stabilizator cu roti		1
8	Stabilizator		1
9	Tija reglare spatar		1
10	Tija reglare scaun		1
11	Surub		4
12	Surub		4
13	Surub		8
14	Saiba		8

15	Saiba mare		8
16	Saiba mica		8
17	Piulita		8
18	Cheie dubla		1
19	Cheie imbus		1

ASAMBLARE

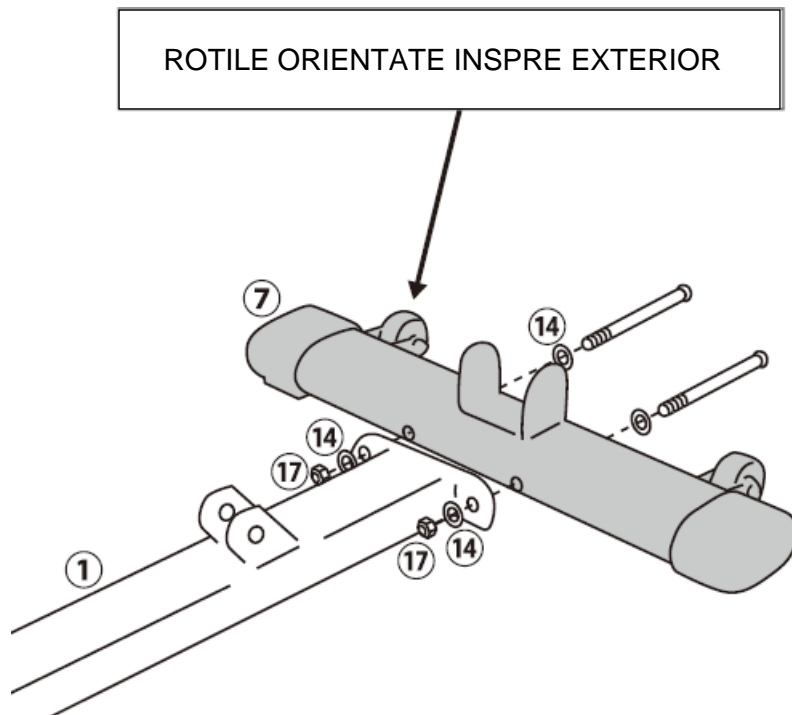
PAS 1

Atasati stabilizatorul (8) la cadrul principal (1) folosind 2 suruburi (11), 4 saibe (14) si 2 piulite (17).



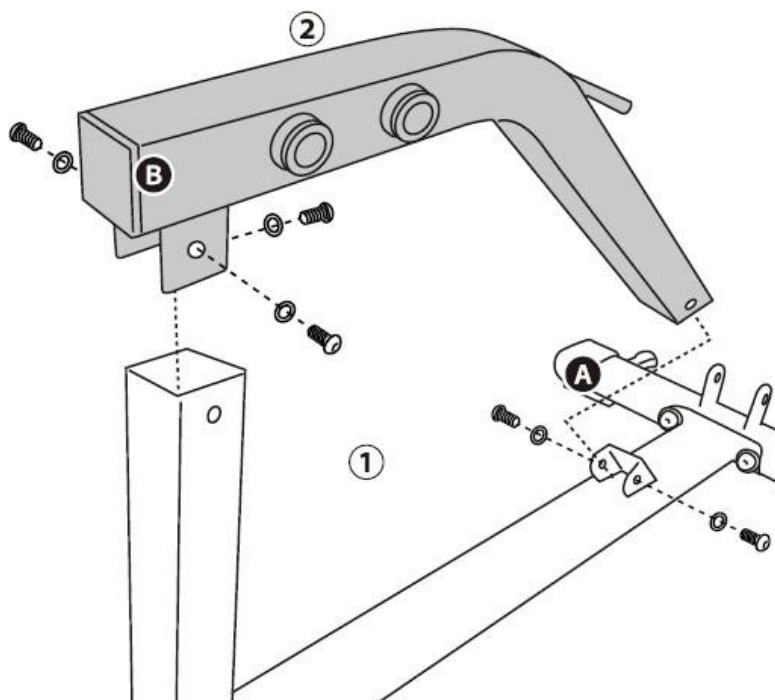
PAS 2

Atasati stabilizatorul (7) la cadrul principal (1) folosind 2 suruburi (11), 4 saibe (14) si 2 piulite (17).



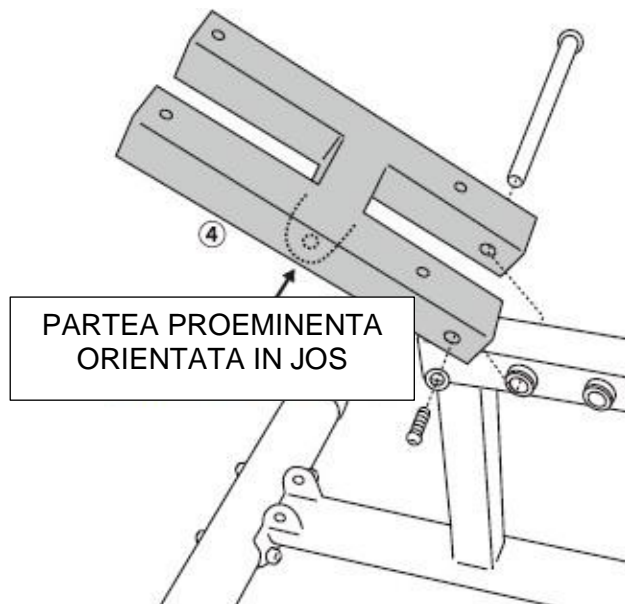
PAS 3

Desurubati suruburile de pe cadrul inclinat (2) din punctele A si B. Asezati cadrul inclinat (2) in cadrul principal (1) si fixati cu suruburile si saibele indepartate.



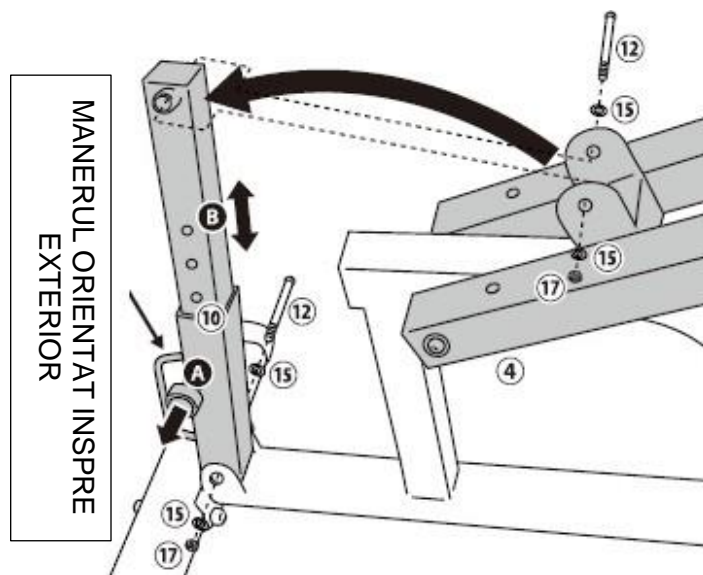
PAS 4

Scoateti surubul, axul si saiba din suportul scaunului (4) si atasati suportul scaunului (4) la cadrul inclinat (2) folosind surubul, axul si saiba scoase anterior.



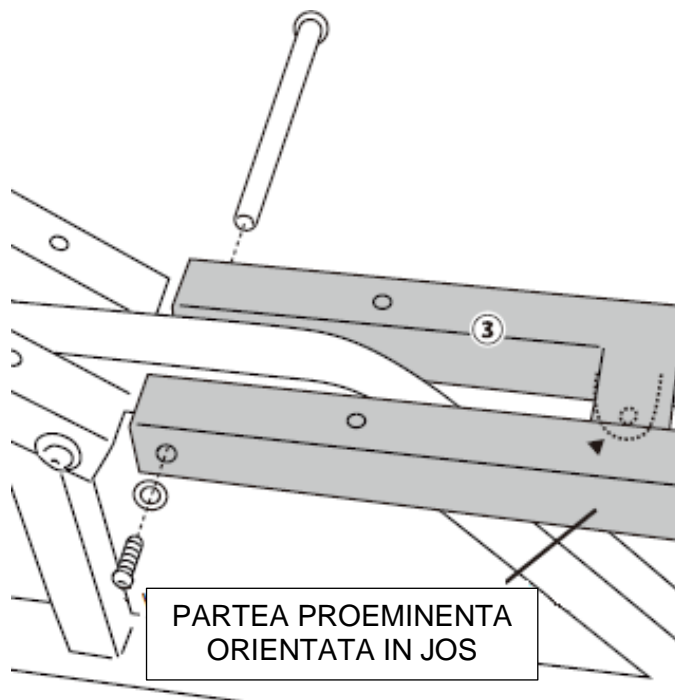
PAS 5

Atasati tija de reglare a scaunului (10) la cadrul principal (1) folosind suruburi (12), 2 saibe (15) si piulite (17). Conectati tija de reglare a scaunului (10) cu suportul scaunului (4) folosind suruburi (12), 2 saibe (15) si piulite (17).



PAS 6

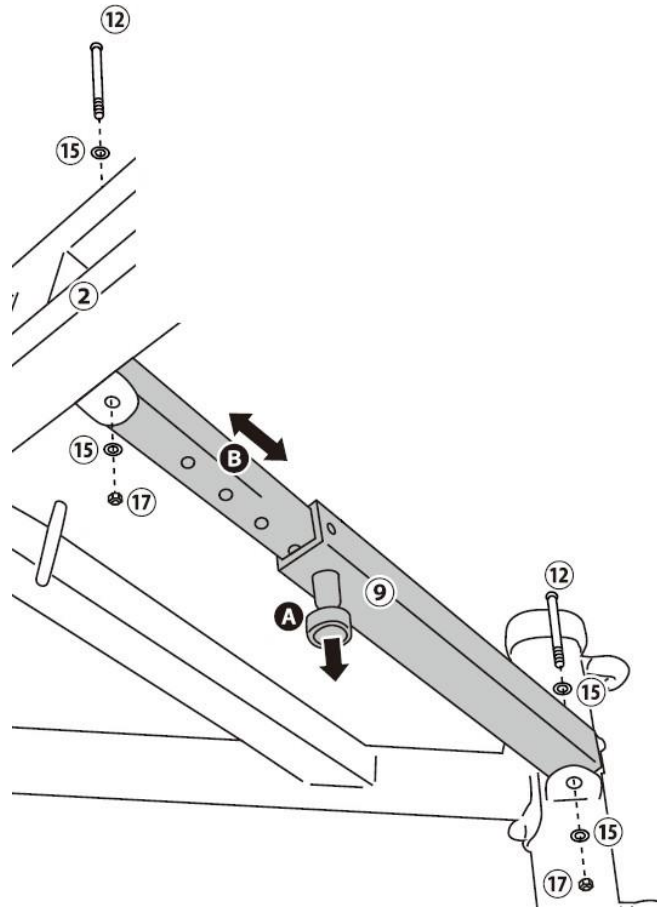
Desurubati surubul, axul si saiba de pe suportul mare al spatarii (3). Atasati suportul pentru spatari (3) la cadrul inclinat (2) folosind un surub, ax si saiba.



PAS 7

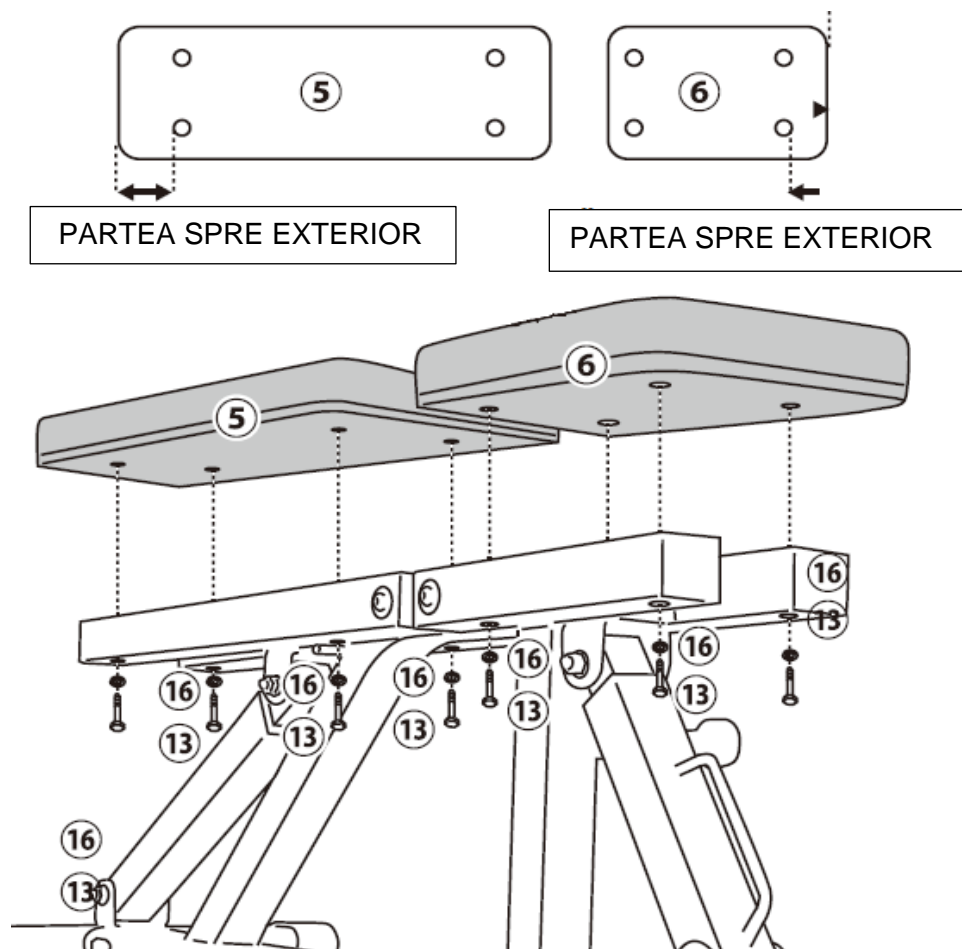
Atasati tija de reglare a spatarii (9) la suportul cadrului principal (1) folosind suruburi (12), 2 saibe (15) si piulita (17). Tija (9) trebuie sa aiba manerul in aceeasi directie cu tija (10).

Atasati tija reglare spatari (9) la suportul spatarii (3) folosind suruburi (12), 2 saibe (15) si piulita (17).



PAS 8

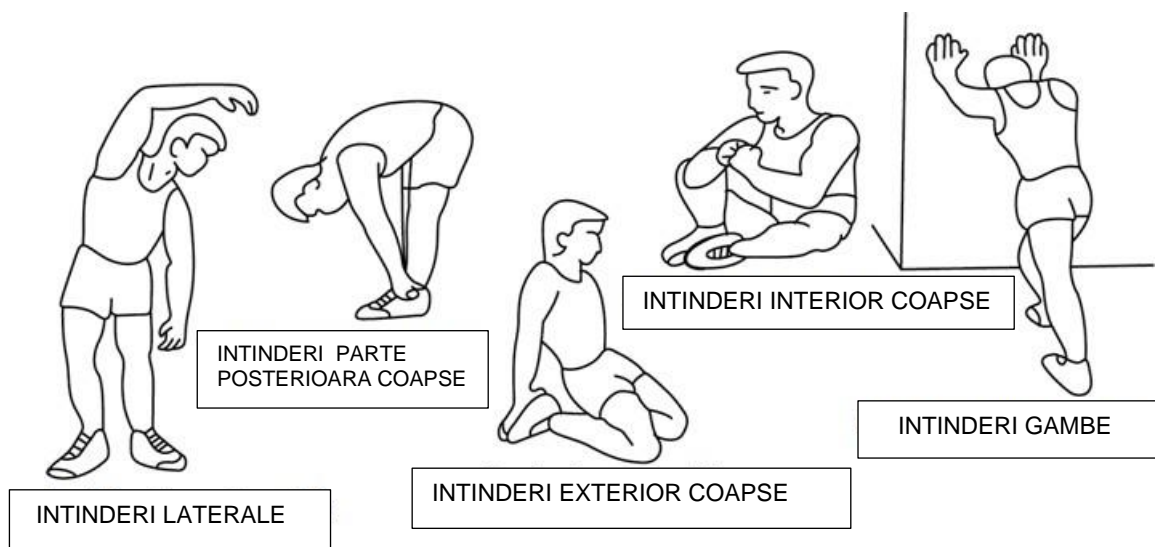
Atasati spatarul (5) si scaunul (6) folosind 8 suruburi (13) si 8 saibe (16).



EXERCITII

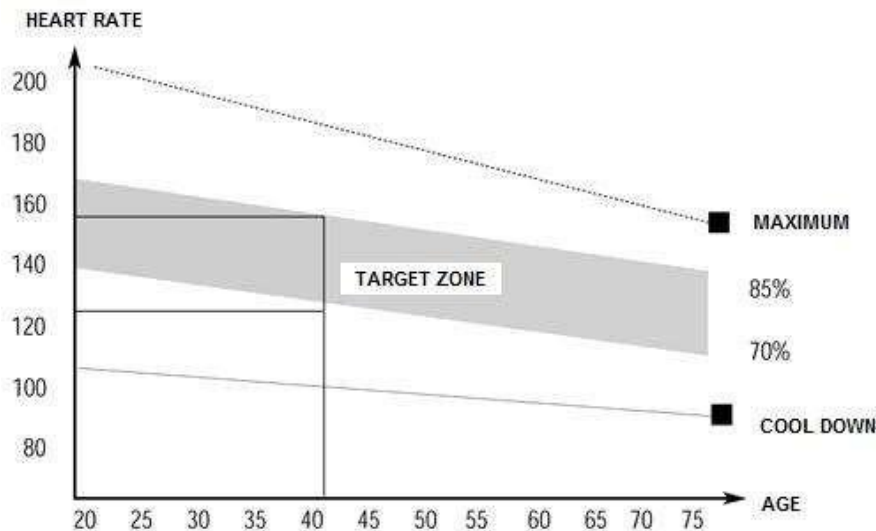
Un antrenament de succes începe cu exerciții de încălzire și se termină cu exerciții de răcire (relaxare). Exercițiile de încălzire ar trebui să vă pregătească corpul pentru antrenamentul principal. Faza de răcire ar trebui să vă protejeze mușchii de leziuni și crampe. Faceți exerciții de încălzire și răcire așa cum se arată în graficul de mai jos.

1. EXERCITII DE INCALZIRE



2. ANTRENAMENTUL PROPRIU-ZIS

Aceasta faza este mai solicitanta din punct de vedere fizic. Exercițiile regulate întăresc mușchii. Ritmul îl poți determina singur, dar este foarte important ca acesta să fie același pe tot parcursul exercițiului. Ritmul cardiac ar trebui să fie în zona țintă (vezi imaginea de mai jos).



Aceasta faza trebuie să dureze minim 12 minute. Majoritatea se antrenează circa 15 - 20 minute în această faza.

3. RELAXARE

Această fază servește la calmarea activității sistemului cardiovascular și la relaxarea mușchilor. Ar trebui să dureze aproximativ 5 minute. Puteți repeta exercițiile de încălzire sau puteți continua exercițiul într-un ritm mai lent. Întinderea mușchilor după exercițiu este extrem de importantă - din nou, mișcările sacadate și bruste trebuie evitate.

Pe măsură ce starea dumneavoastră se îmbunătățește, puteți crește durata și intensitatea exercițiului. Antrenează-te regulat, de cel puțin trei ori pe săptămână.

DEZVOLTAREA MUSCULATURII

Pentru dezvoltarea musculaturii, este important să se stabilească un nivel ridicat de încărcare. Acest lucru va pune mai multă presiune asupra mușchilor, ceea ce va putea face să nu vă puteți antrena atât timp cât doriți. Dacă încercați să vă îmbunătățiți fitness-ul în același timp, trebuie să vă ajustați antrenamentul în consecință. În timpul fazei de încălzire și finala a antrenamentului, faceți exerciții în mod obișnuit, dar spre finalul exercițiului, măriți efortul. Poate fi necesar să încetiniți pentru a vă menține ritmul cardiac în intervalul țintă.

SLABIRE

Cantitatea de calorii arse depinde doar de durata și intensitatea exercițiului. Esența este aceeași ca în exercițiul de condiționare, dar scopul este diferit.

MENTENANTA

- Ștergeți urmele de transpirație de pe produs după exercițiu pentru a preveni coroziunea. Curățați banca cu o carpa moale și detergenți blânzi. Nu utilizați agenți de curățare abrazivi sau solvenți pe piesele din plastic. În caz de zgomot ridicat în timpul utilizării, este necesar să verificați și să strângeți corect toate suruburile și componentele de conectare. Produsul trebuie amplasat în spații curate, aerisite și uscate. Nu expuneți produsul la lumina directă a soarelui.

PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

Dupa expirarea duratei de utilizare a produsului sau daca o posibila reparatie nu este economica, eliminati-l in conformitate cu legile locale și ecologice, in cel mai apropiat centru de colectare. Prin eliminarea corespunzatoare, veti proteja mediul si resursele naturale. In plus, puteti ajuta la protejarea sanatatii umane. Daca nu sunteti sigur de eliminarea corecta, cereti indrumari de la autoritatile locale, pentru evitarea incalcarii legii si a sanctiunilor.

Nu aruncati bateriile printre deseurile menajere, ci duceti-le in spatii special destinate reciclarii.