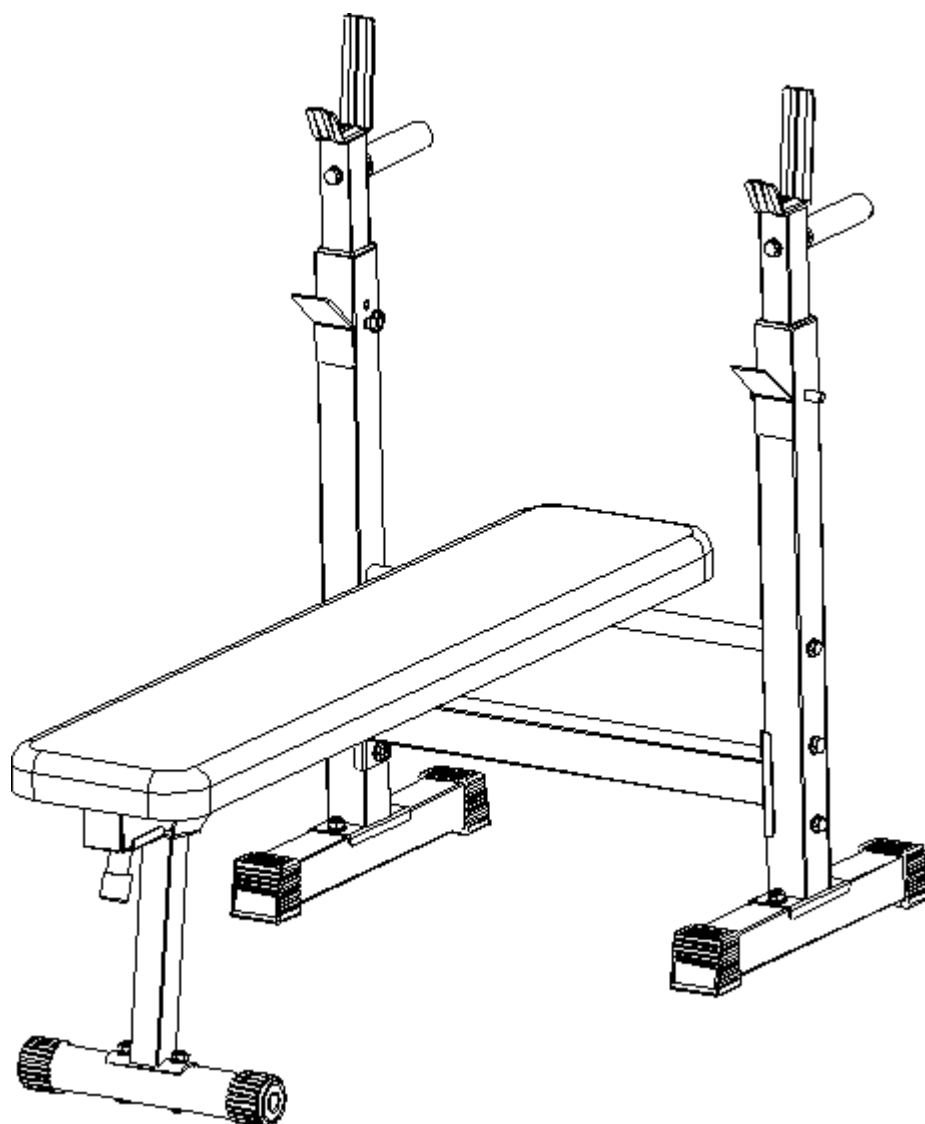




MANUAL DE UTILIZARE- RO
IN 22651 Banca multifunctionala inSPORTline Hero
B30



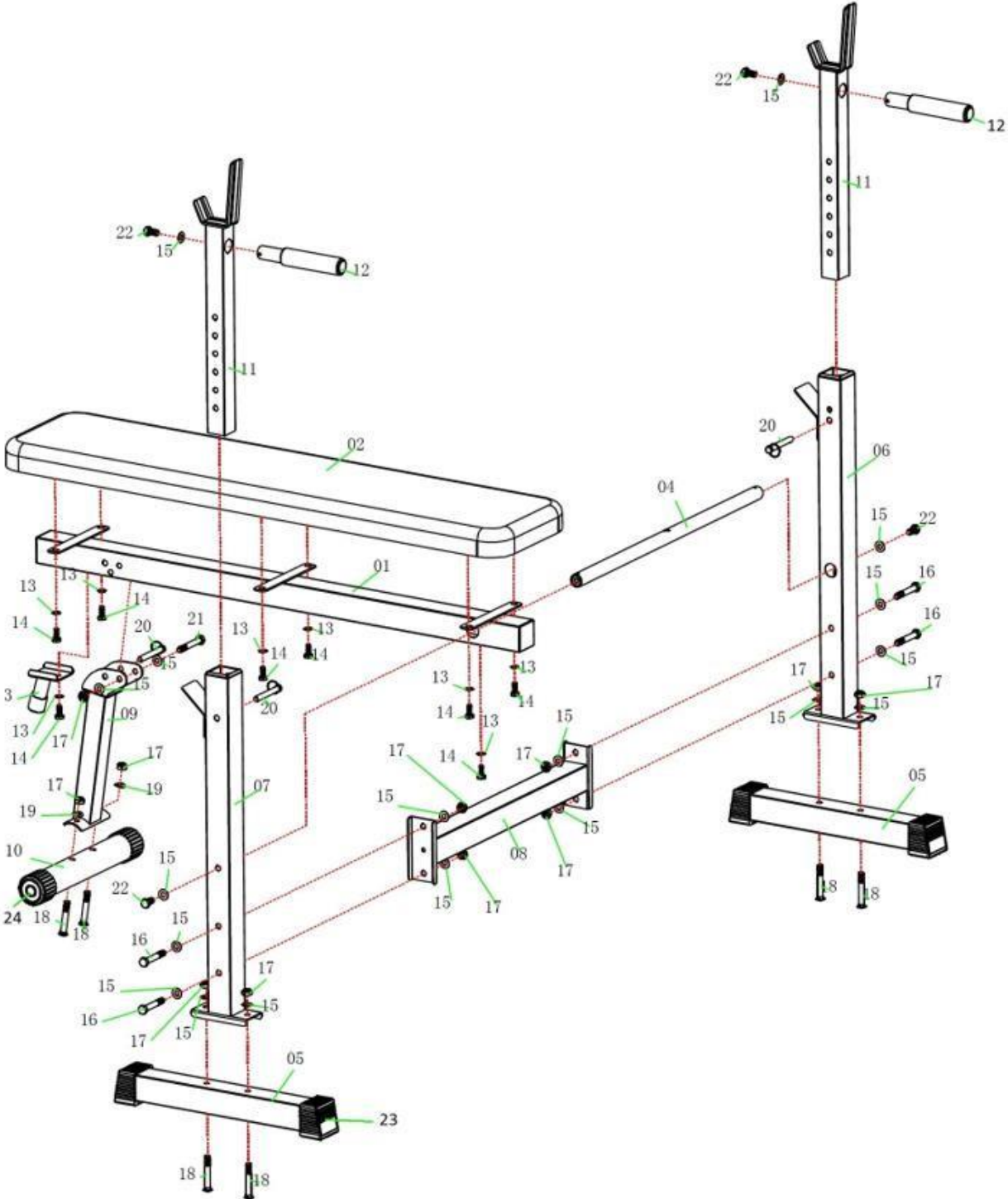
CURPINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
DIAGRAMA.....	4
LISTA COMPONENTE	5
ASAMBLARE	5
EXERCITII	9
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	11

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Cititi manualul cu atentie inainte de a incepe asamblarea, pentru a evita accidentarea. Transmiteti altor utilizatori, daca este cazul, instructiunile de siguranta.
- Asamblati, utilizati si intretineti produsul conform instructiunilor din acest manual. Nu realizati modificari neautorizate ale produsului.
- Verificati in mod regulat toate suruburile si piulitele. Verificati in mod regulat piesele daca prezinta semne de uzura sau deteriorare. Nu utilizati banca daca este deteriorata.
- Antrenati-va cu grija. Daca aveti ameteli, opriti-va imediat si contactati doctorul.
- Inainte de a incepe antrenamentul, realizati cateva exercitii de incalzire.
- Consultati medicul inainte de a incepe orice program de exercitii. Acest lucru este esential daca aveti peste 35 ani sau aveti probleme de sanatate.
- Feriti produsul de copii si animale. Produsul poate fi asamblat si utilizat doar de catre adulti.
- Dupa instalare, verificati toate componentele. Daca sesizati anumite probleme, contactati departamentul de service.
- Asamblati cu atentie banca multifunctionala. Solicitati ajutorul unui alt adult pentru o siguranta mai mare.
- Antrenamentul excesiv sau incorect poate cauza accidentari. Informati si alti potentiali utilizatori cu privire la posibilele riscuri.
- Purtati imbracaminte si incaltaminte adecvata in timpul antrenamentului. Evitati hainele largi care se pot agata.
- Toate componentele trebuie verificate in mod regulat si inlocuite imediat daca este necesar. Orice reparatii trebuie realizate de catre departamentul de service.
- Urmati toate instructiunile de siguranta. Cititi toate etichetele de avertizare.
- Feriti-va membrele de piesele in miscare. Respectati greutatea maxima si nu va suprasolicitati.
- Nicio piesa ajustabila nu trebuie sa impiedice miscarea libera a utilizatorului.
- Nu folositi produsul in exterior sau langa o sursa de apa.
- Este interzisa utilizarea produsului de catre mai multe persoane in acelasi timp. Nu modificati produsul in niciun fel.
- Asezati produsul pe o suprafata dreapta. Pentru a proteja podeaua, asezati un covoras de protectie dedesubt. Lasati un spatiu liber de cel putin 0.6 m. in jurul produsului.
- **Categorie H:** (conform normelor EN 957) potrivite pentru uz casnic.
- **Atentie:** Suprasolicitarea in timpul antrenamentului poate cauza accidentari si chiar moarte . Daca aveti ameteli, opriti-va imediat.
- **Greutate maxima utilizator:** 200 kg (utilizator + greutate)

DIAGRAMA



LISTA COMPONENTE

Nr.	Denumire	Buc.	Nr.	Denumire	Buc.
1	Cadru principal	1	13	Saiba $\varnothing 8$	8
2	Captuseala	1	14	Surub M8x20	8
3	Suport	1	15	Saiba $\varnothing 10$	18
4	Tija	1	16	Surub M10x65	4
5	Stabilizator posterior	2	17	Piulita M10	11
6	Suport haltera- stang (L)	1	18	Surub M10x65	6
7	Suport haltera- drept (R)	1	19	Saiba curbata $\varnothing 10$	2
8	Cadru de conectare	1	20	Bolt $\varnothing 10 \times 80$	3
9	Tija stabilizator anterior	1	21	Surub M10x70	1
10	Stabilizator anterior	1	22	Surub M10x20	4
11	Stalp ajustabil	2	23	Capace	4
12	Manere flotari	2	24	Capace rotunde	2

ASAMBLARE

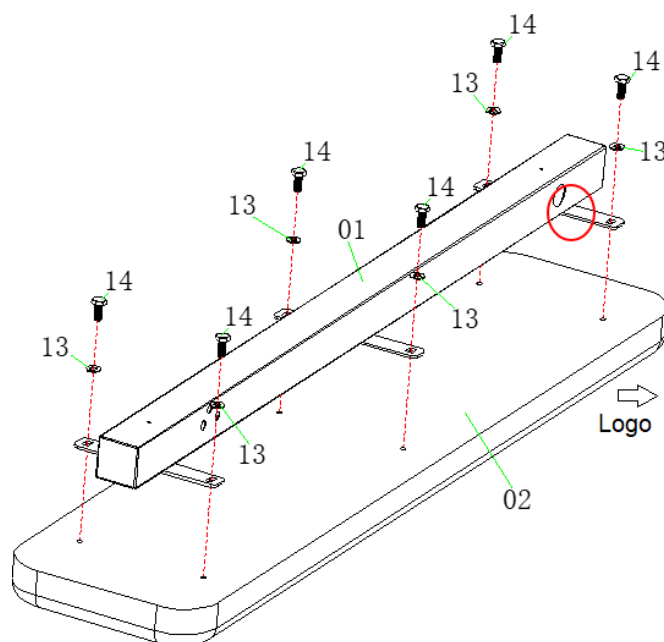
ATENTIE

Asamblarea se face doar de catre un adult. Va recomandam ca doi adulti sa asambleze produsul, pentru o siguranta mai mare. Dupa asamblare, verificati ca toate piesele sa fie bine stranse.

Pas 1

Atasati captuseala (2) la cadrul principal (1) folosind 6 suruburi (14) si 6 saibe (13).

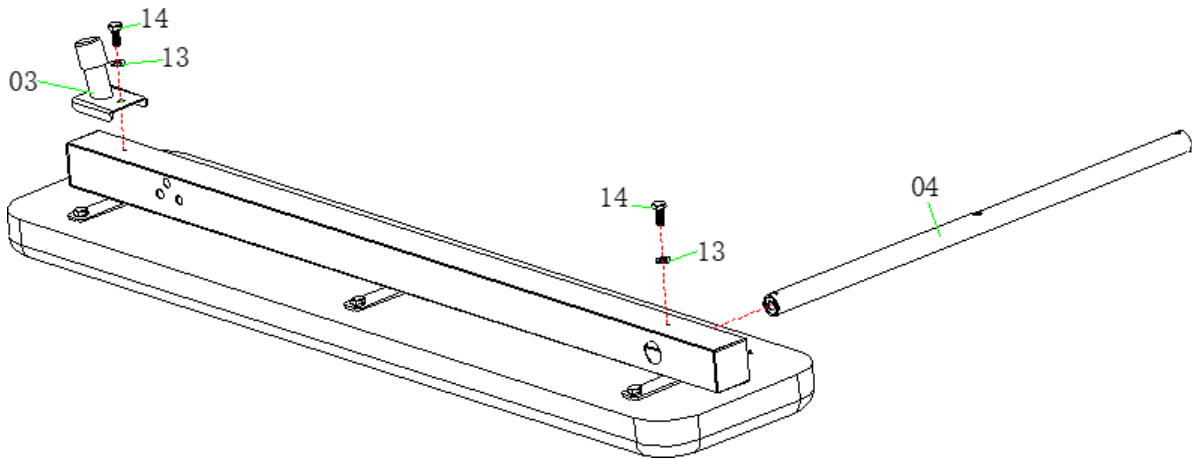
Note: Logo-ul si gaura din cadrul principal trebuie sa fie orientate in aceeasi directie.



Pas 2

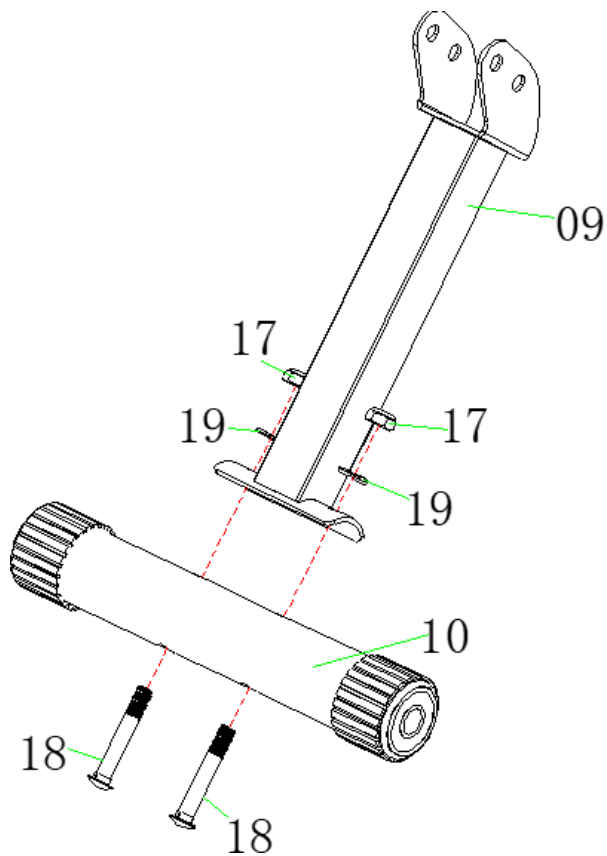
Atasati suportul (3) la cadrul principal (1) si fixati cu suruburi (14) si piulite (13).

Inserati tija (4) in cadrul principal (1) si fixati cu suruburi (14) si saibe (13).



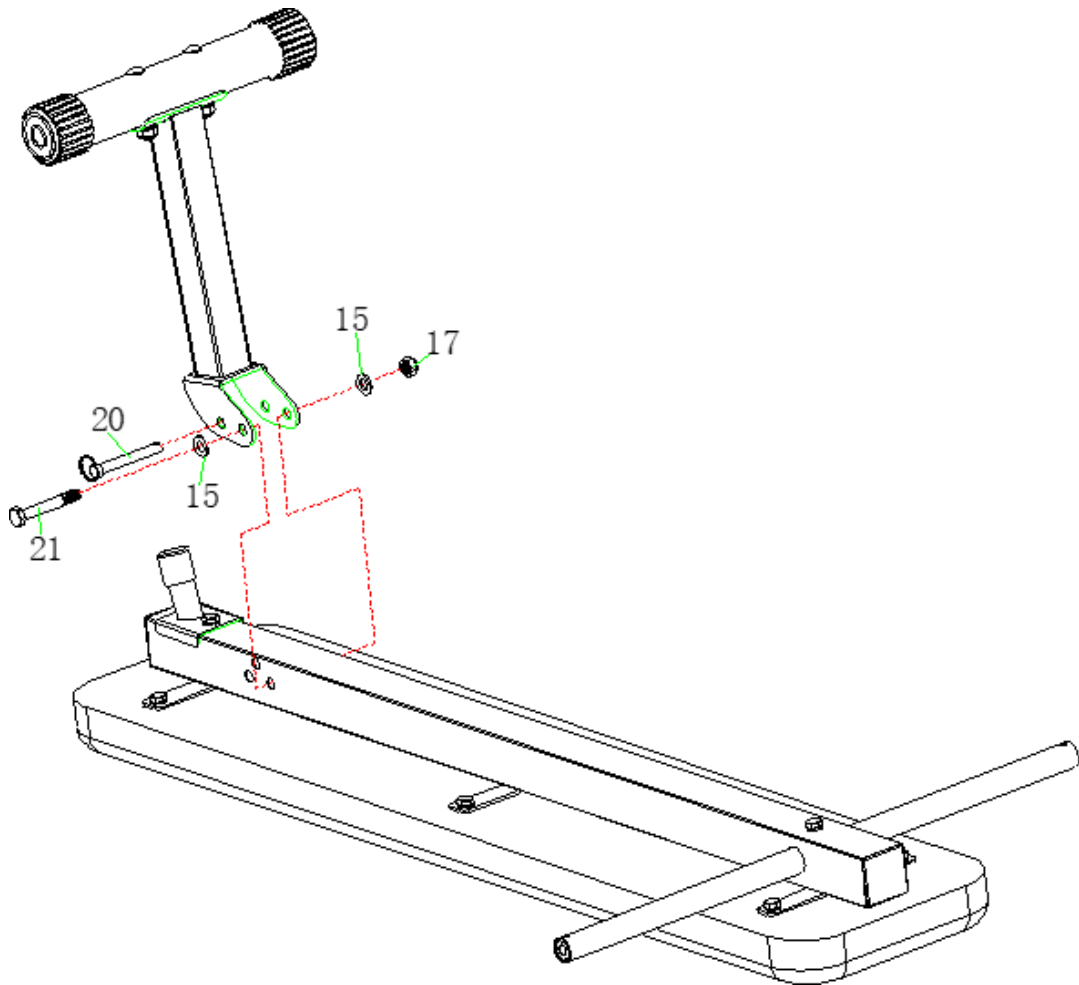
Pas 3

Atasati stabilizatorul anterior (10) la tija stabilizatorului anterior (9) folosind 2 suruburi (18), 2 saibe (19) si 2 piulite (17).



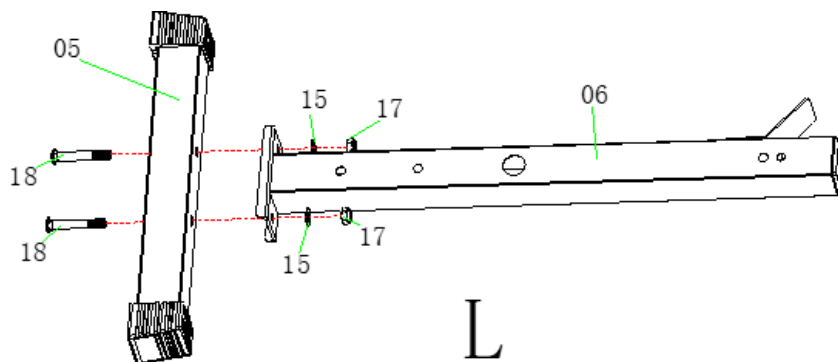
Pas 4

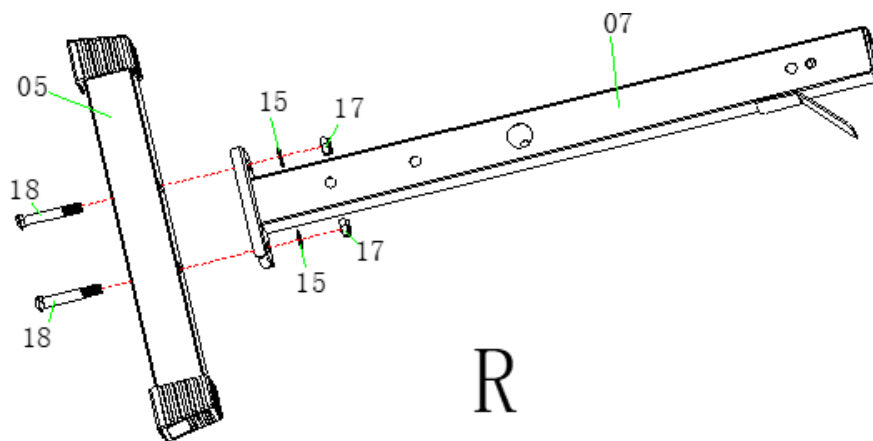
Atasati tija stabilizatorului anterior (9) la cadrul principal (1) cu suruburi (21), 2x saibe (15) si piulite (17). Fixati tija (9) folosind boltul de blocare (20).



Pas 5

Atasati stabilizatorul posterior (5) la suportul stang (6), folosind 2 suruburi (18), 2 saibe (15) si 2 piulite (17). Repetati pasii pentru al doilea suport (7).

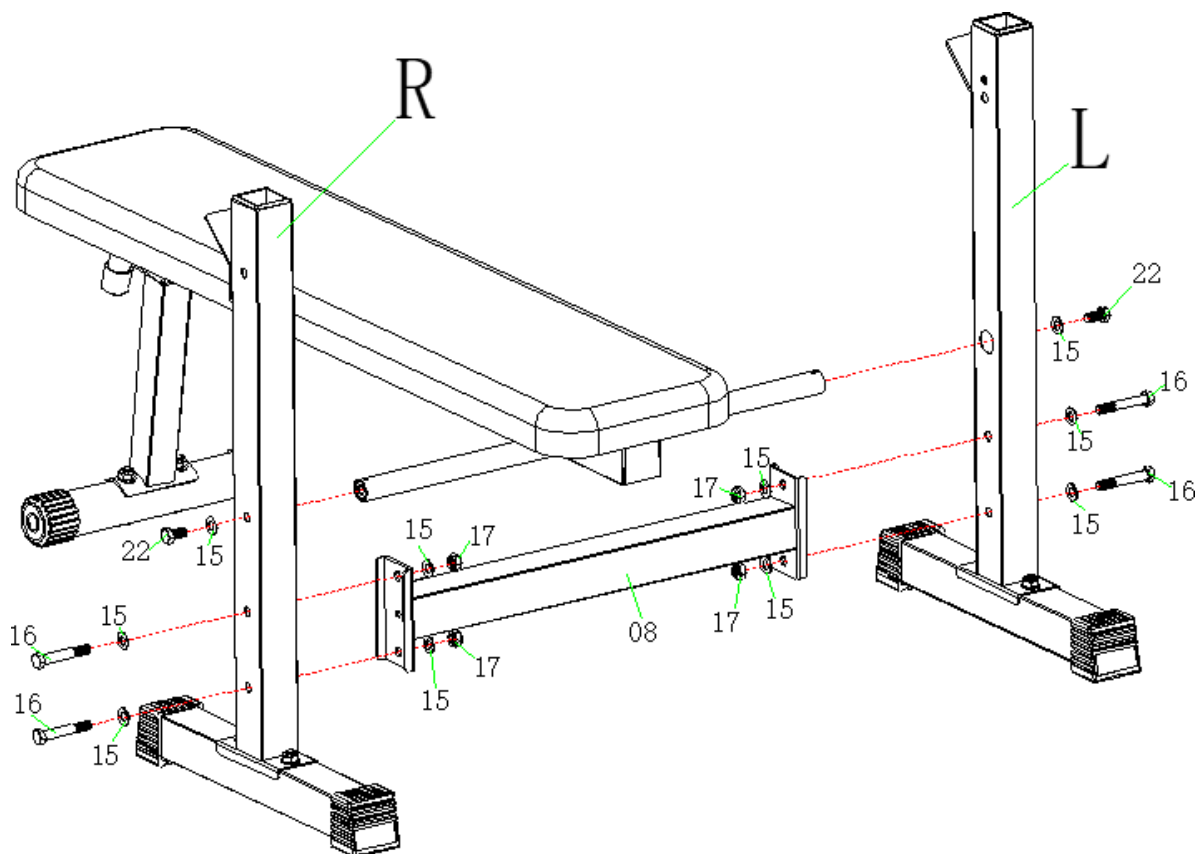




Pas 6

Atasati suporturile (6 si 7) la cadrul principal (1).

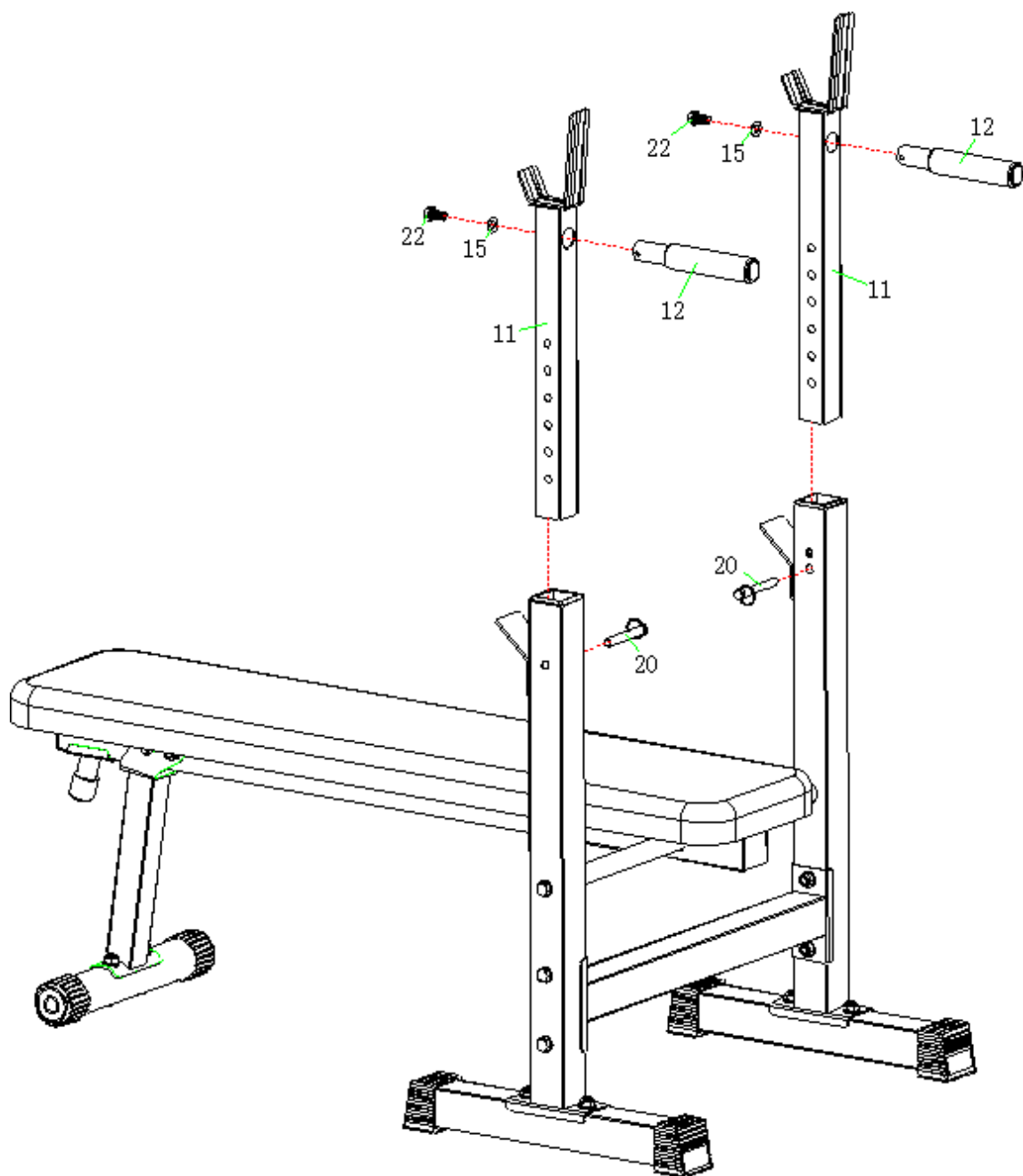
Conectati suporturile (6 si 7) la cadrul de conectare (8), cu 4 suruburi (16), 8 saibe (15) si 4 piulite (17). Atasati suporturile (6 si 7) la tija (4) cu 2 suruburi (22) si 2 saibe (15).



Pas 7

Inserati stalpii ajustabili (11) in suporturi si fixate cu 2 bolturi de blocare (20).

Atasati manerele pentru flotari la paralele (12) la stalpii ajustabili (11) si fixati cu 2 suruburi (22) si 2 saibe (15).

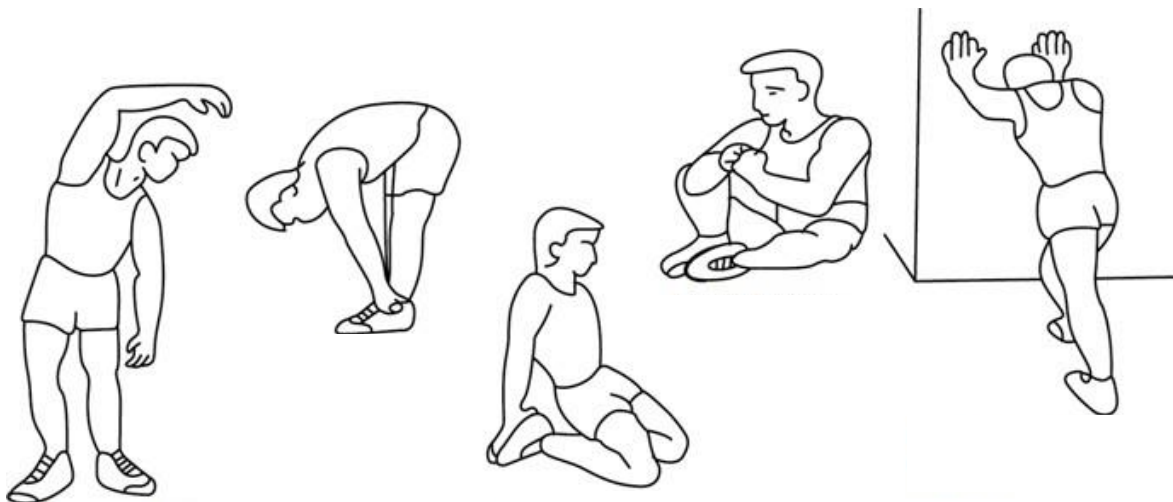


EXERCITII

Miscarea este benefica sanatatii, imbunatateste conditia fizica, modeleaza muschii si, in combinatie cu o dieta echilibrata caloric, duce la pierderea in greutate.

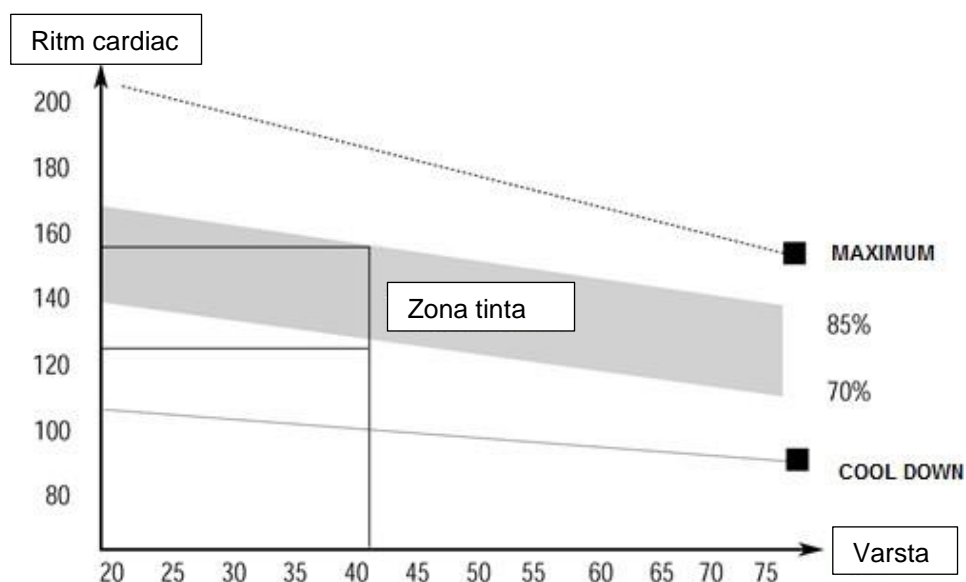
1. INCALZIREA

Aceasta faza serveste la imbunatatirea circulatiei sanguine a intregului corp si la incalzirea muschilor, la reducerea riscului de convulsii si leziuni musculare. Va recomandam sa efectuati exercitiile de intindere de mai jos. Cand intindeti muschii, ramaneti in pozitia finala aproximativ 30 de secunde, nu faceti miscari bruste.



2. FAZA DE EXERCITIU

Aceasta faza este cea mai solicitanta parte din punct de vedere fizic. Exercițiile regulate întăresc mușchii. Tempo-ul îl poți determina singur, dar este foarte important ca acesta să fie același pe tot parcursul exercitiului. Ritmul cardiac ar trebui să fie în zona tinta (vezi figura de mai jos).



Aceasta faza ar trebui să dureze cel puțin 12 minute. Majoritatea se antrenează 15-20 minute.

3. RELAXAREA

Această fază servește la calmarea sistemului cardiovascular și relaxarea mușchilor. Ar trebui să dureze aproximativ 5 minute. Puteți repeta întinderile de la încălzire sau puteți continua exercițiile într-un ritm mai lent. Întinderea mușchilor după exercițiu este extrem de importantă - trebuie să evitați mișcările și vibrațiile bruște.

Cu o condiție fitness îmbunătățită, puteți prelunge și crește intensitatea exercitiului. Antrenați-vă regulat, de cel puțin trei ori pe săptămână.

DEFINIREA MUSCULATURII

Pentru modelarea musculaturii, este important să setați o sarcină mare. Dacă încercați să vă îmbunătățiți condiția fizică în același timp, trebuie să vă ajustați antrenamentul. Faceți exerciții în mod obișnuit în timpul încălzirii și etapele finale ale antrenamentului, dar creșteți rezistența aparatului la sfârșitul exercitiului. Poate fi necesar să încetiniți viteza pentru a menține ritmul cardiac în zona tinta.

SLABIRE

Numarul de calorii pierdute depinde de durata si intensitatea exercitiului. Esenta este aceeaasi ca la exercitiile de fitness, dar scopul este diferit.

MENTENANTA

1. Dupa antrenament, stergeti transpiratia de pe banca pentru a evita coroziunea. Curatati produsul cu o carpa moale si detergent bland. Nu folositi substante abrazive sau solventi pe partile din plastic.
2. In cazul in care banca multifunctionala scoate zgomote, verificati si strangeti bine toate suruburile si elementele mobile.
3. Produsul trebuie asezat intr-o incapere curata, uscata, si bine ventilata.
4. Nu expuneti produsul la lumina directa 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.