



## MANUAL DE UTILIZARE




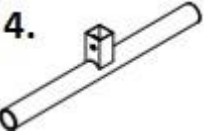





IN 1228 Bancă abdomene inSPORTline Ab Crunch



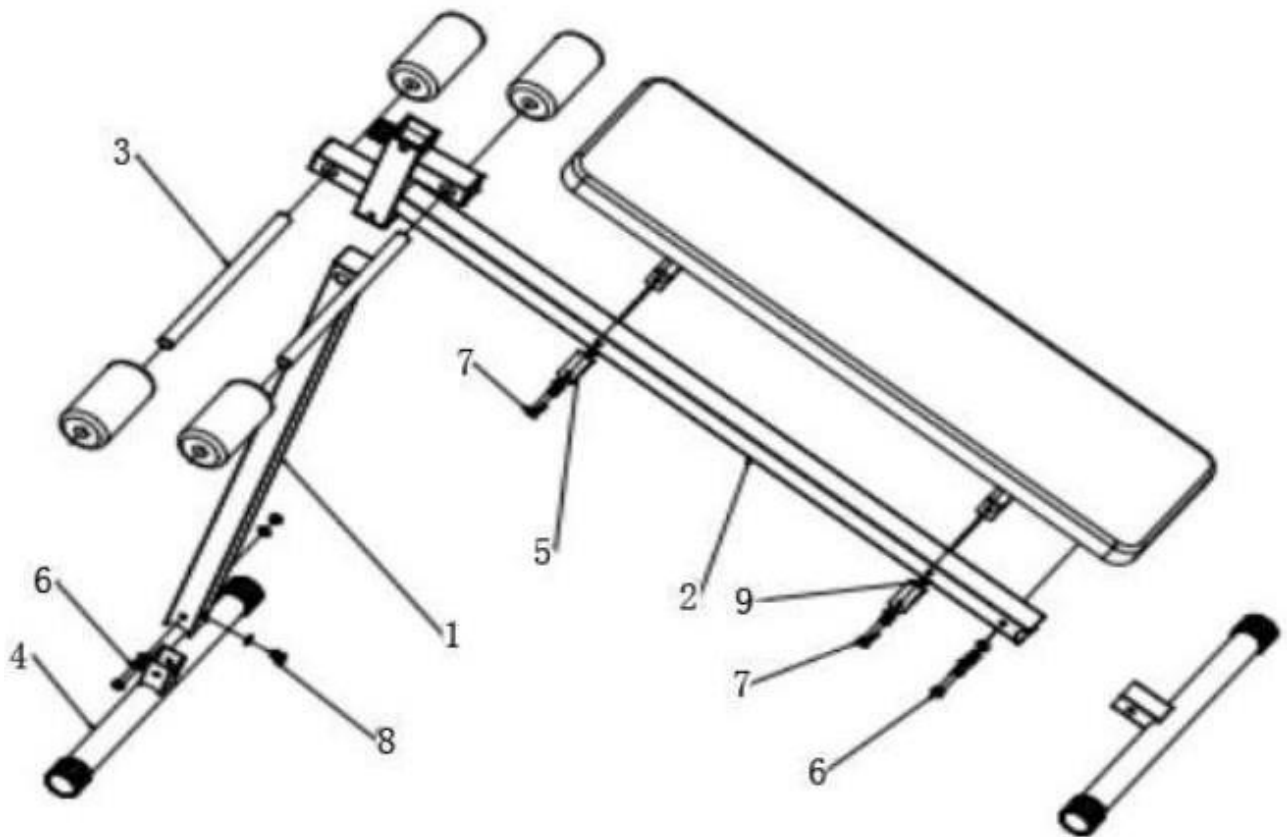
## INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Inainte de utilizare, cititi intregul manual si pastrati-l pentru referinte ulterioare.
- Tineti la distanta de copii si animale.
- Este interzisa utilizarea de catre mai multe persoane in acelasi timp.
- Daca aveti simptome de greata, dureri in piept sau orice alte simptome anormale, opriti imediat exercitiul.
- Tineti membrele la distanta de piesele in miscare. Asezati produsul pe o suprafata dreapta, curata si ferma.
- Purtati imbracaminte si incaltaminte potrivita atunci cand va antrenati. Nu purtati haine prea largi sau bijuterii.
- Utilizati produsul doar in scopul pentru care a fost fabricat. Nu efectuati modificari neautorizate.
- Indepartati toate obiectele ascutite din jurul aparatului atunci cand il folositi.
- Pentru siguranta dvs. pastrati un spatiu liber de cel putin 0.6 m in jurul bancii de abdomene.
- Persoanele cu capacitati fizice si psihice limitate nu ar trebui sa foloseasca produsul.
- Incalziti-va musculatura inainte de a incepe antrenamentul.
- Daca apar muchii ascutite pe aparat, opriti imediat antrenamentul.
- Nu asezati obiecte ascutite pe produs. Partile mobile nu trebuie sa interfereze cu miscarea utilizatorului.
- Verificati produsul inainte de fiecare utilizare; asigurati-va ca toate piesele sunt bine stranse.
- **Greutate maxima a utilizatorului:** 250 kg
- **Categorie:** SC – potrivita pentru uz casnic, cluburi si hoteluri
- **ATENTIE:** Inainte de a incepe orice program de exercitii, consultati medicul dvs. Acest lucru este important mai ales daca aveti peste probleme de sanatate cronice. Vanzatorul nu isi asuma responsabilitatea pentru eventualele accidenari sau deteriorari ale bunurilor, rezultate in urma utilizarii acestui produs.

## LISTA PIESE

 <p>1.</p>	 <p>2.</p>	 <p>3.</p>	 <p>4.</p>
Cadru principal-fata: 1 buc.	Cadru principal 1 buc.	Manere spuma 1 buc.	Stabilizatoare 2 buc.
 <p>5.</p>	 <p>6.</p>	 <p>7.</p>	 <p>8.</p>
Suport 1 buc.	Surub, saiba, piulita M10x65 2 buc.	Surub, saiba, piulita M10x70 2 buc.	Surub, saiba, piulita M10x20 2buc
 <p>9.</p>			
Surub, saiba, piulita M6x16 4 buc.			

## ASAMBLARE



Folositi unelte corespunzatoare pentru a strange toate piesele.

## MENTENANTA

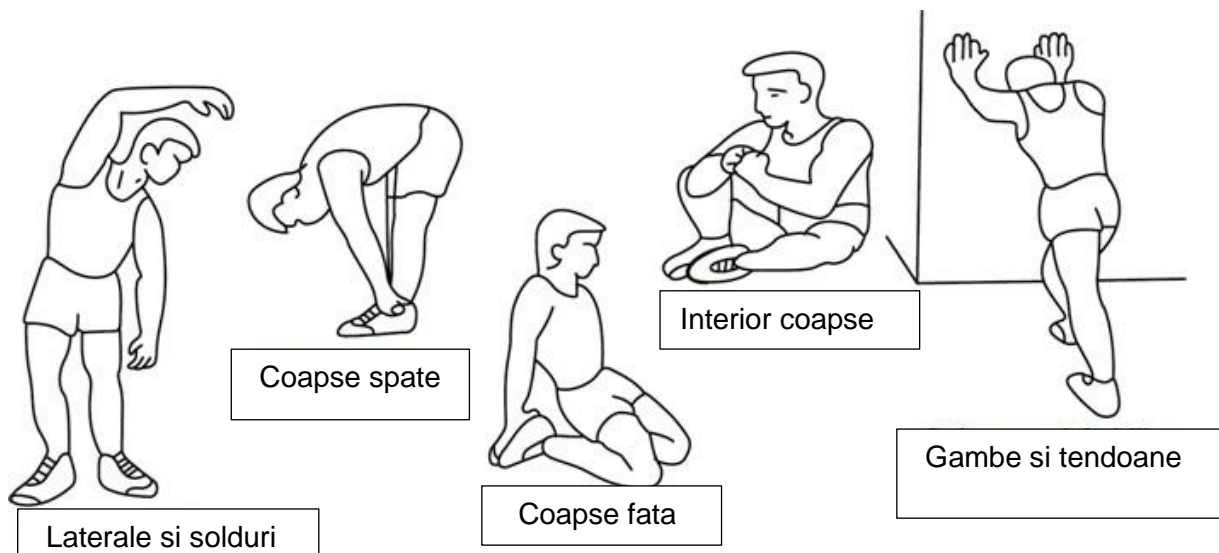
- Lubrifiați în mod regulat toate componentele mobile.
- Verificați și strângeți toate piesele de conectare.
- Curățați produsul cu o cârpă umedă dar nu folosiți solvenți sau detergenți agresivi.
- Verificați în mod regulat produsul dacă prezintă semne de uzură sau deteriorare.
- Înlocuiți imediat piesele deteriorate sau uzate.

## INSTRUCIUNI EXERCITII

Miscarea este benefică pentru sănătatea dvs., îmbunătățește condiția fizică, modelează mușchii și, în combinație cu o dietă echilibrată caloric, duce la pierderea în greutate..

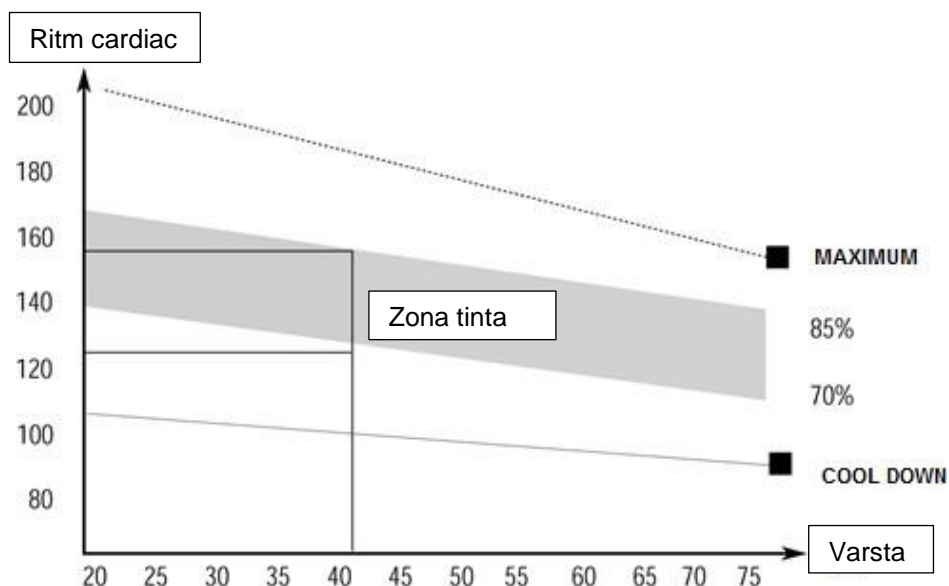
### 1. FAZA DE INCALZIRE

Această fază servește la îmbunătățirea circulației sanguine a întregului corp și la încălzirea mușchilor, la reducerea riscului de convulsii și leziuni musculare. Va recomandăm să efectuați exercițiile de întindere de mai jos. Când întindeți mușchii, rămâneți în poziția finală aproximativ 30 de secunde, nu faceți mișcări bruste.



## 2. FAZA DE EXERCITIU

Aceasta faza este cea mai solicitanta parte din punct de vedere fizic. Exerciitiile regulate intaresc muschii. Tempo-ul il poti determina singur, dar este foarte important ca acesta sa fie acelasi pe tot parcursul exercitiului. Ritmul cardiac ar trebui sa fie in zona tinta (vezi figura de mai jos).



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

## 3. FAZA DE RELAXARE

Aceasta faza serveste la calmarea sistemului cardiovascular si relaxarea muschilor. Ar trebui sa dureze aproximativ 5 minute. Puteti repeta intinderile de la incalzire sau puteti continua exercitiile intr-un ritm mai lent. Intinderea muschilor dupa exercitiu este extrem de importanta - trebuie sa evitati miscarile si vibratiile bruste.

Cu o conditie fitness imbunatatita, puteti prelungi si creste intensitatea exercitiului. Antrenati-va regulat, de cel putin trei ori pe saptamana.

## DEFINIREA MUSCULATURII

Pentru modelarea musculaturii, este important sa setati o sarcina mare. Daca incercati sa va imbunatatiti conditia fizica in acelasi timp, trebuie sa va ajustati antrenamentul. Faceti exercitii in mod obisnuit in timpul incalzirii si etapele finale ale antrenamentului, dar cresteti rezistenta aparatului la sfarsitul exercitiului. Poate fi necesar sa incetiniti viteza pentru a mentine ritmul cardiac in 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.

## **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.