



MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 18852 Power Rack inSPORTline PW100





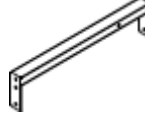
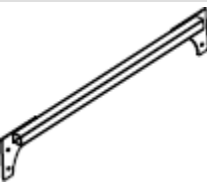







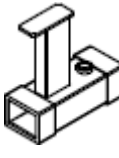







CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
LISTA COMPONENTE.....	4
ASAMBLARE	5
INSTRUCTIUNI EXERCITII.....	9
MENTENANTA	10
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	10

INSTRUCIUNI DE SIGURANTA

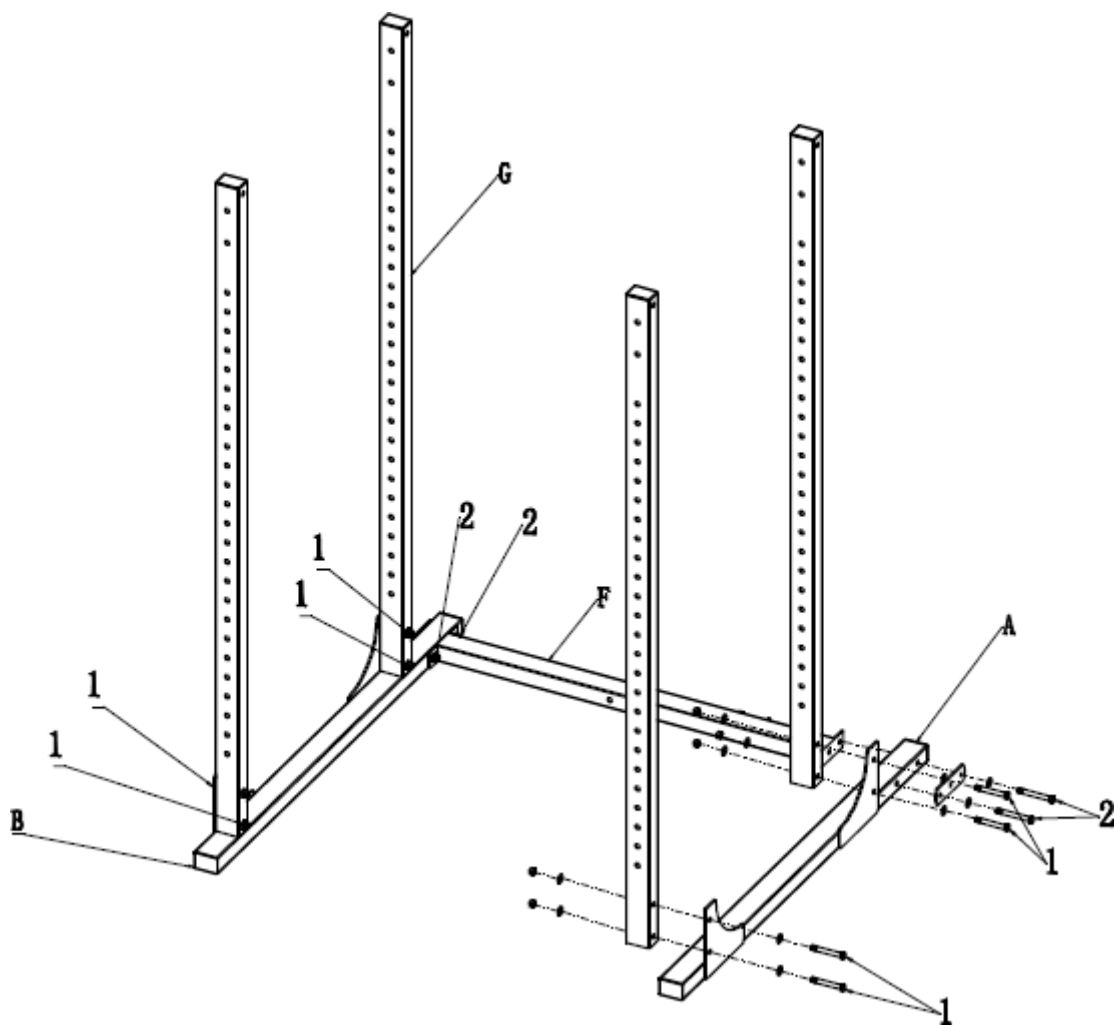
- Va multumim ca ati achizitionat acest produs. Va rugam sa cititi cu atentie manualul inainte de a incepe asamblarea si inainte de a incepe utilizarea produsului. Pastrati manualul pentru referinte ulterioare. In caz ca aveti dubii, contactati departamentul de service.
- Dupa ce finalizati asamblarea, verificati toate componentele, daca sunt intregi si in stare buna. Folositi doar piese de schimb si accesorii originale. Nu faceti modificari neautorizate ale produsului.
- Asamblarea trebuie facuta doar de catre un adult. Verificati ca produsul sa stea ferm inainte de utilizare. Acesta trebuie sa functioneze corespunzator pentru a evita accidentarile. Daca produsul nu functioneaza corect, prezinta semne de uzura sau deteriorare, opriti utilizarea sa. Piese defecte trebuie inlocuite inainte de urmatoarea utilizare.
- Consultati medicul inainte de a incepe orice program de antrenament.
- Feriti produsul de copii si animale.
- Faceti exercitii de incalzire intotdeauna inainte de inceperea antrenamentului.
- Cititi si urmati toate instructiunile de siguranta din manual.
- Asezati produsul pe o suprafata dreapta, curata si solida. Pastrati o distanta de siguranta de minim 0.6 m fata de produs.
- Nu folositi aparatul in exterior.
- Nu modificati aparatul in niciun fel.
- Verificati ca toate suruburile si piulitele sa fie bine stranse inainte de orice exercitiu. Nu folositi produsul daca este deteriorate.
- Antrenati-va rezonabil, cu atentie, nu va fortati. Miscarile nu trebuie sa fie prea exagerate, pentru a evita accidentarea.
- Nu va tineti respiratia in timpul exercitiului.
- Antrenati-va adecvat. Incarcatura prea mare poate duce la probleme de sanatate.
- Pentru a preveni accidentarile, hainele si bratele trebuie sa fie la distanta de partile mobile. Purtati imbracaminte si incaltaminte sport atunci cand va antrenati.
- Initial, antrenati-va intr-un ritm mai lent. Acest lucru este valabil si dupa o pauza lunga de la exercitiu. Cu timpul, veti putea mari ritmul treptat.
- Antrenarea incorecta si nerespectarea instructiunilor de siguranta poate cauza raniri grave si deteriorarea aparatului.
- Nu depasiti greutatea specificata in manual.
- Fiti atenti la semnalele corpului dvs. In caz de simptome fizice negative, opriti imediat antrenamentul.
- **Categorie:** H pentru uz casnic
- **Limita de greutate:** 350 kg

LISTA COMPONENTE

A	B	C	D
			
1 buc.	1 buc.	2 buc.	1 buc.
E	F	G	H
			
1 buc.	1 buc.	4 buc.	2 buc.
I	J	K	L
			
2 buc.	1 buc.	1 buc.	4 buc.
M	1	2	3
 			
2 buc.	M12*90 surub + piulita +saibe 8 buc.	M12*95 surub + piulita +saibe 8 buc.	M12*75 surub + piulita +saiba 8 buc.
4	5		
			
Bolt M20 8 buc.	Bolt de siguranta ø8*60 2 buc.		

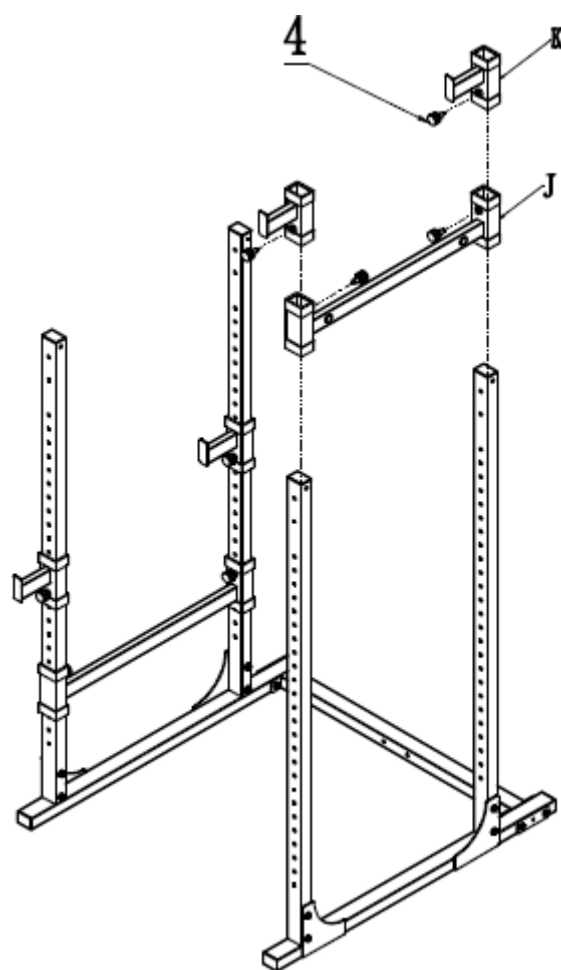
ASAMBLARE

PAS 1



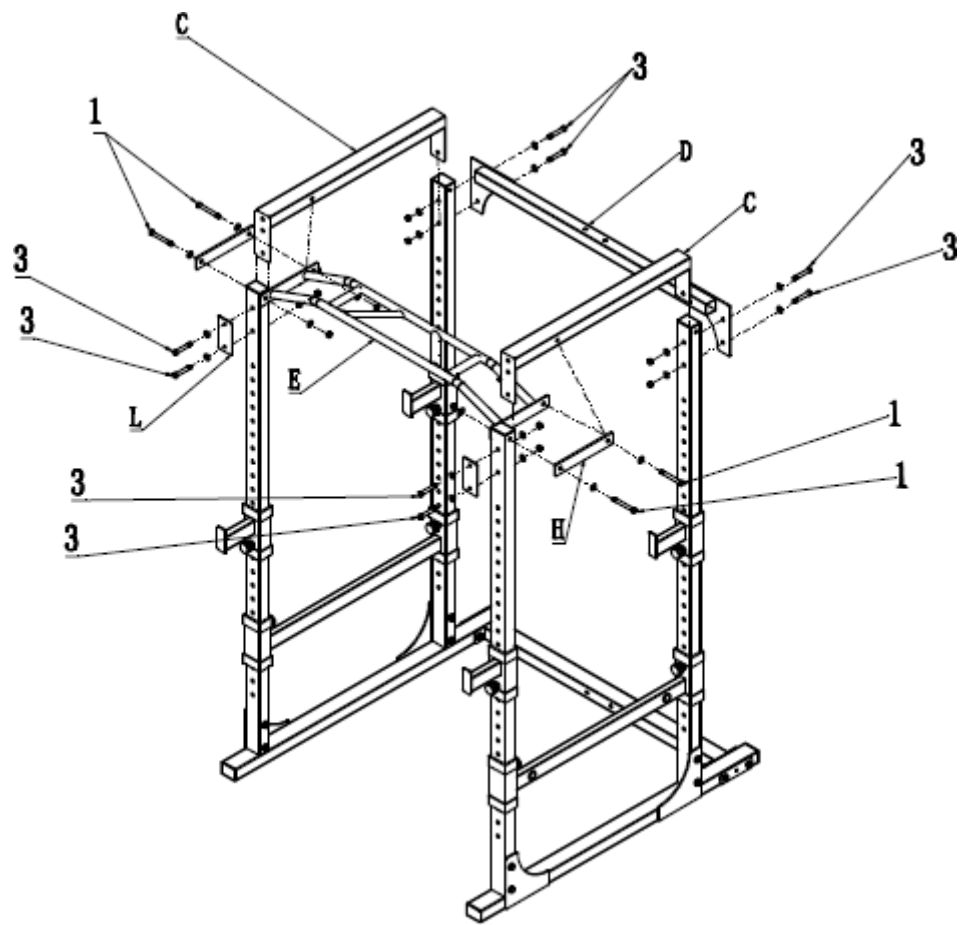
Strangeti piulitele de nylon cu ajutorul cheii furnizate.

PAS 2



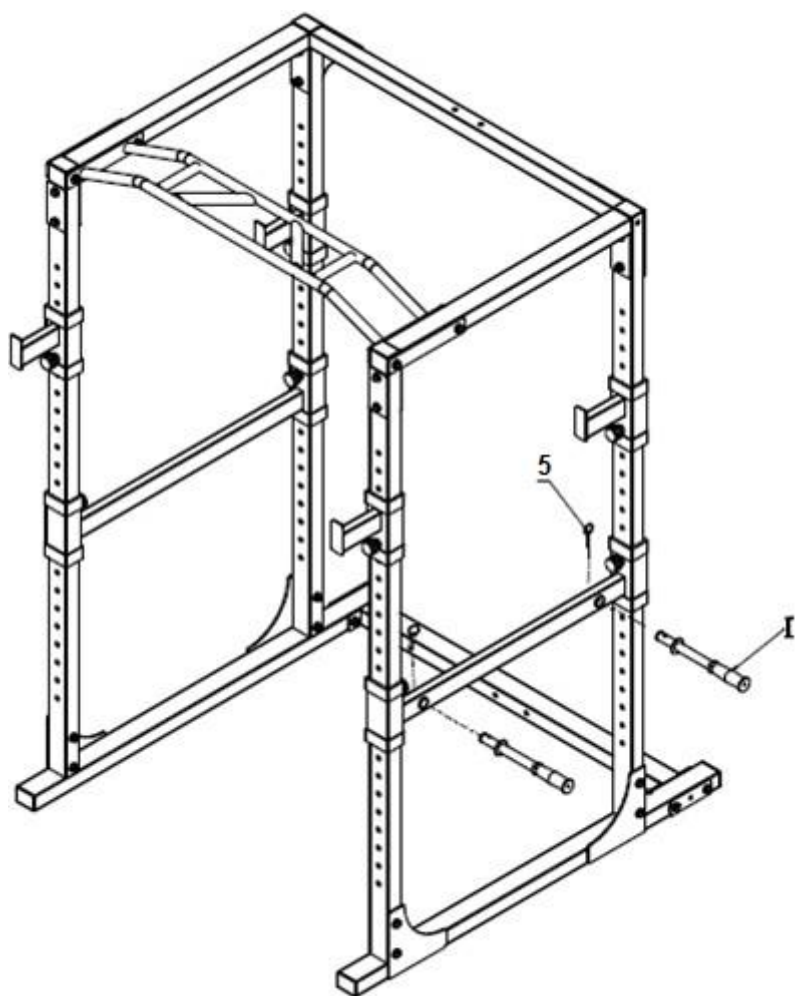
Strangeti piulitele de nylon cu ajutorul cheii furnizate.

PAS 3



Strangeti piulitele de nylon cu ajutorul cheii furnizate.

PAS 4



Strangeti piulitele de nylon cu ajutorul cheii furnizate.

EXERCITII

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

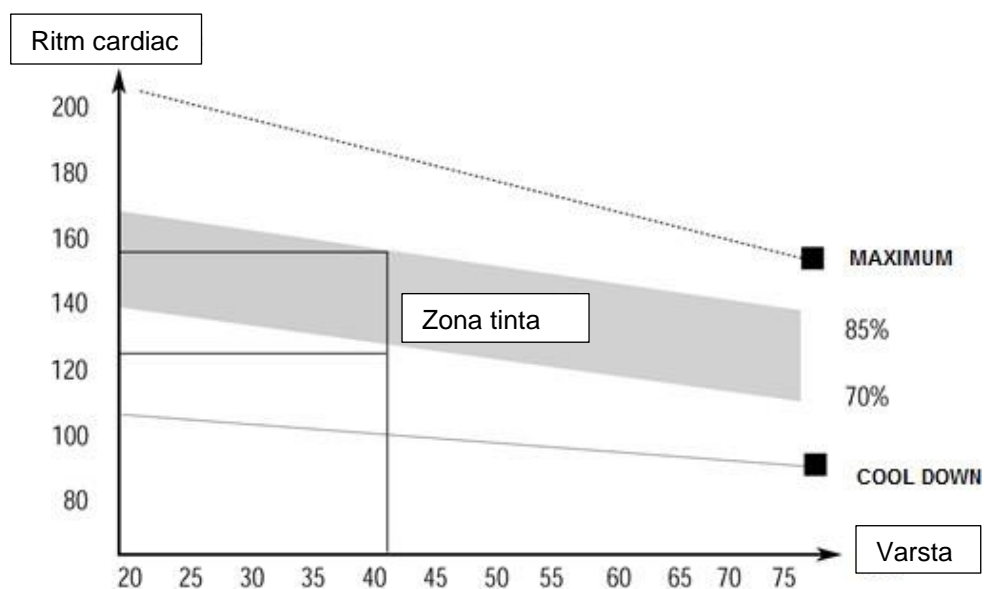
1. INCALZIRE

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. EXERCITII

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. RELAXARE

Aceasta faza 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 prelungi și crește intensitatea exercițiului. 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 exercițiului. Poate fi necesar să încetiniți viteza pentru a menține ritmul cardiac în zona țintă.

SLABIRE

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

MENTENANTA

1. După exercițiu, ștergeți transpirația de pe aparat pentru a evita coroziunea. Curățați produsul cu o cârpă moale și detergenți blânzi. Nu folosiți substanțe abrazive pe părțile din plastic.
2. În caz de zgomot puternic, verificați și strângeți bine toate șuruburile și elementele de conectare.
3. Produsul trebuie așezat într-o încăpere curată, uscată și ventilată.
4. Nu expuneți aparatul la lumina directă a soarelui.
5. Lubrifiați în mod regulat toate componentele mobile.

PROTEJAREA MEDIULUI ÎNCONJURATOR

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.