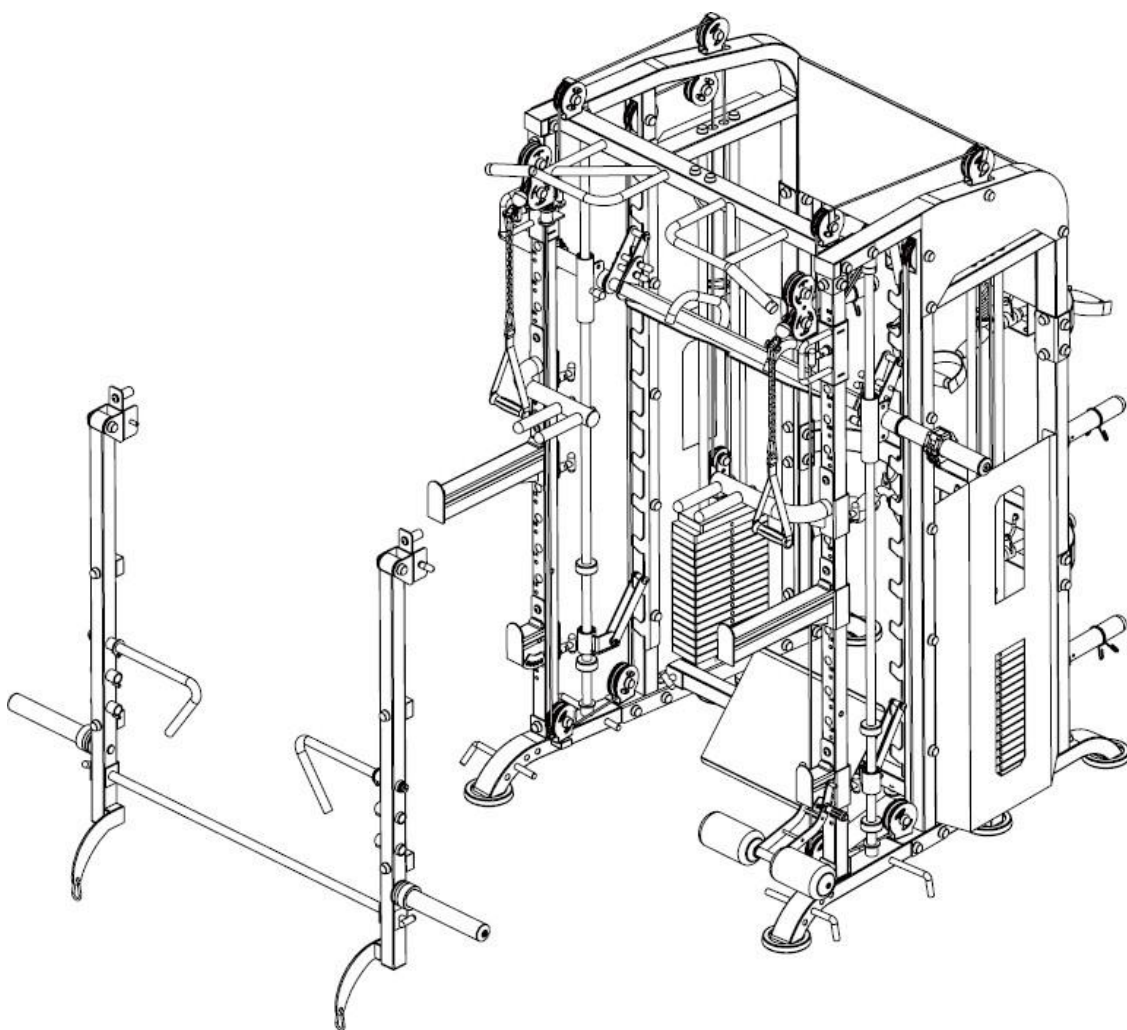




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 25846 Aparat multifunctional inSPORTline Cable
ColumnCC700



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	3
INFORMATII IMPORTANTE	4
LISTA COMPONENTE.....	4
ASAMBLARE	7
PAS 1	7
PAS 2	9
PAS 3.....	11
PAS 4.....	13
PAS 5.....	15
PAS 6.....	18
PAS 7	20
PAS 8.....	22
PAS 9.....	24
PAS 10.....	26
FIXAREA SUPTURILOR DE DISCURI.....	28
INSTRUCTIUNI EXERCITII.....	29
MENTENANTA.....	30
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR	30

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Manualul servește la utilizarea eficientă a produsului. Vă rugăm să citiți cu atenție manualul înainte de utilizare și să-l păstrați pentru referințe ulterioare.
- Fiți deosebit de atenți în timpul asamblării, cereți ajutor altui adult.
- Pentru a asigura o siguranță maximă, efectuați verificări regulate pentru a constata deteriorarea sau uzura pieselor.
- Dacă o altă persoană urmează să utilizeze aparatul, este important să fie familiarizată cu toate instrucțiunile din acest manual.
- Doar 1 persoană poate face exerciții pe rand la acest aparat. Înainte de a utiliza aparatul, verificați dacă toate șuruburile și piulițele sunt strânse corespunzător și că toate îmbinările sunt în stare bună.
- Înainte de a începe exercițiul, îndepărtați toate obiectele periculoase cu margini ascuțite din jurul aparatului.
- Utilizați aparatul numai dacă este în stare perfectă și pe deplin funcțional.
- O piesă deteriorată, uzată sau cu defecte trebuie înlocuită cu una nouă cât mai curând posibil. Nu mai folosiți aparatul până când acesta revine la funcționalitatea deplină.
- Datorită curiozității și interesul copiilor pentru joaca, pot apărea situații periculoase atunci când aparatul multifuncțional este utilizat în mod greșit – părinții sau alte persoane care supraveghează sunt responsabile pentru siguranța copiilor.
- Înainte de a permite unui copil să facă exerciții pe aparat, luați în considerare starea sa mentală și fizică. Copiii se pot antrena numai sub supravegherea unui adult care va supraveghea utilizarea corectă a aparatului. Power Rack nu este o jucărie pentru copii.
- În jurul aparatului trebuie definit min. 0,6 m spațiu liber. Nicio parte reglabilă a produsului nu poate să iasă în afară și să împiedice mișcarea utilizatorului.
- Este necesar să se asigure suficient spațiu liber în jurul întregului dispozitiv.
- Reduceți la minimum riscul de rănire și nu permiteți copiilor să folosească dispozitivul fără supravegherea unui adult. Datorită curiozității naturale și afecțiunii lor pentru joc, există riscul unei utilizări greșite a produsului.
- Fiți conștienți de faptul că exercițiile fizice necorespunzătoare sau excesive pot duce la probleme ale sănătății.
- Înainte de a utiliza produsul, este necesar să îl asigurați împotriva mișcării nedorite folosind picioarele de reglare.
- Așezați aparatul pe o suprafață plană și verificați-i stabilitatea.
- Folosiți îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate pentru exerciții fizice. Nu faceți exerciții în haine care ar putea fi prinse în aparat (de exemplu, haine prea lungi și largi). Vă recomandăm pantofi sport rezistenți, cu tălpi antiderapante.
- Consultați un medic înainte de a începe orice program de exerciții. Medicul poate sugera un program de exerciții adecvat și poate recomanda o dietă adecvată.
- Categorie: S pentru uz profesional și club.

INFORMAȚII IMPORTANTE

- Asamblați produsul conform instrucțiunilor din manual și utilizați numai piesele originale furnizate. Înainte de a începe asamblarea, verificați dacă toate piesele enumerate în lista de piese au fost furnizate.
- Așezați produsul pe o suprafață uscată și plană și protejați-l de umiditate. Alternativ, plasați un covoraș anti-alunecare sub aparat, pentru a preveni deteriorarea suprafeței de sub acesta.
- Este necesar să știți că echipamentele de exerciții și accesoriile acestora nu sunt destinate jocului. Prin urmare, power rack-ul poate fi utilizat numai de către persoane care sunt familiarizate cu funcționarea corectă a acestuia.
- Opriti imediat exercițiile fizice dacă începeți să aveți amețeli, greață, dureri în piept sau orice alte probleme fizice. Consultați-vă medicul pentru detalii suplimentare.
- Copiii și persoanele cu dizabilități se pot antrena pe aparat numai sub supravegherea unei persoane care asigură procedura corectă de exercițiu.
- Evitați contactul cu piesele mobile atunci când faceți exerciții fizice.
- Nu faceți exerciții fizice imediat după masă.
- Cablurile sunt piese consumabile. Este responsabilitatea dumneavoastră să preveniți daunele neașteptate. Cablurile trebuie verificate zilnic. Verificați toate cablurile și bucșele de nailon de pe toate cablurile și zona de lângă capătul fiecărui cablu. Înlocuiți imediat un cablu deteriorat sau uzat. Nu permiteți utilizarea aparatului până când cablurile deteriorate sau uzate nu au fost înlocuite. Utilizarea sau permiterea folosirii produsului cu un cablu deteriorat poate duce la răni grave.

LISTĂ COMPONENTE

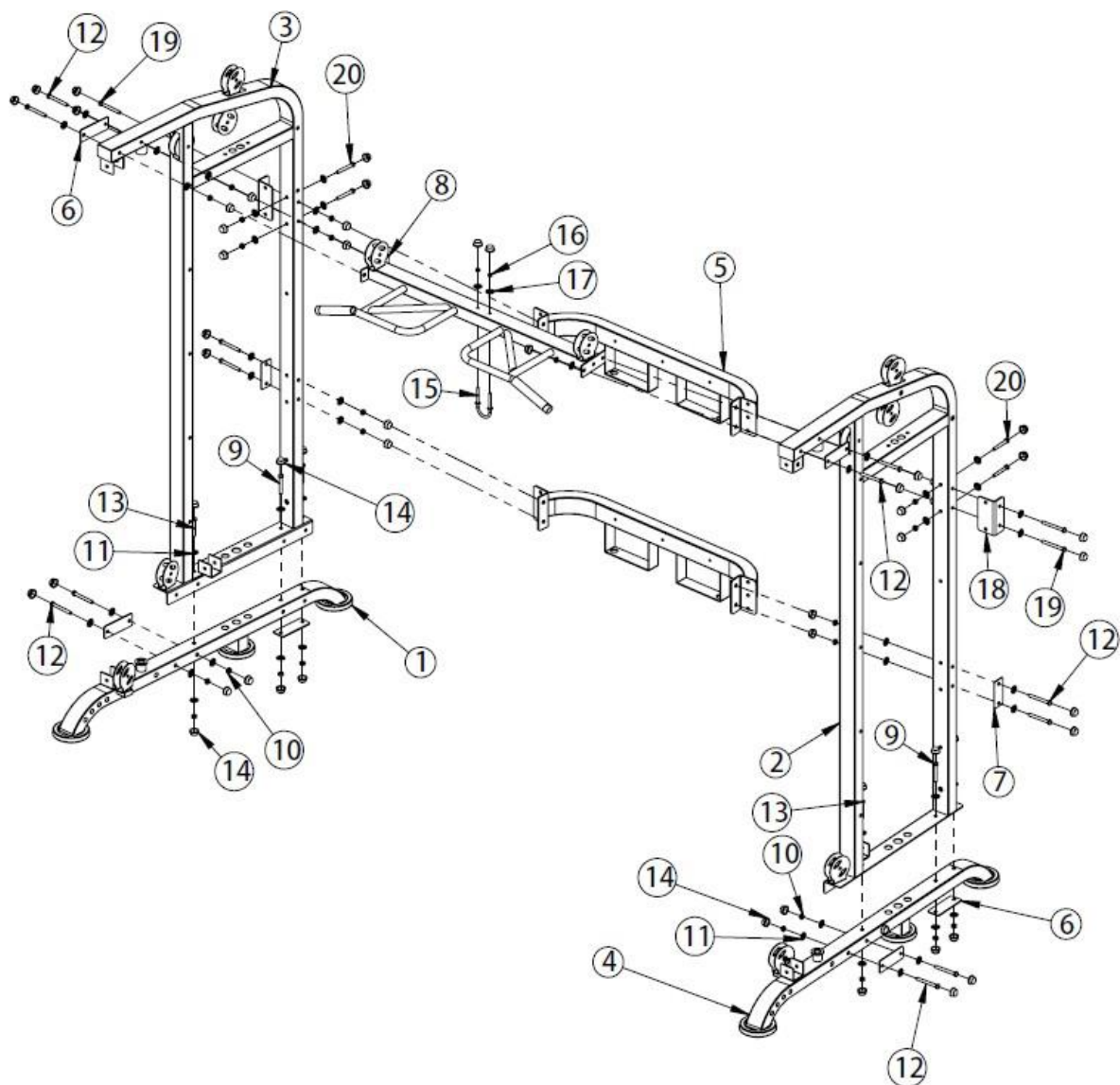
Nr.	Denumire	Specificatii	Buc.
1	Cadru de baza stang		1
2	Cadru drept		1
3	Cadru stang		1
4	Cadru de baza drept		1
5	Cadru de imbinare posterior		2
6	Placuta de consolidare	t4.0 x 50 x 140	6
7	Placuta de consolidare	t3.0 x 50 x 110	2
8	Cadru anterior		1
9	Surub hexagonal	M10 x 70	12
10	Piulita	M10	58
11	Saiba mare	Ø 10	144
12	Surub hexagonal	M10 x 90	24
13	Surub hexagonal	M10 x 65	2
14	Capac plastic		160
15	Ochi pentru agatat		1
16	Piulita	M8	8
17	Saiba	Ø 8	12

18	Placuta indoita		2
19	Surub hexagonal	M10 x 95	4
20	Surub hexagonal	M10 x 75	4
21	Stalp stang		1
22	Stalp drept		1
23	Cadru suport bara stang		1
24	Cadru suport bara drept		1
25	Glisor dreapta		1
26	Glisor stanga		1
27	Bara haltere		1
28	Siguranta bara		2
29	Capat bara haltere		2
30	Surub hexagonal	M10 x 50	4
31	Capac		2
32	Capac scripete	20 x 96 x T3	4
33	Tija de ghidaj	Ø 25 x 1 850	2
34	Suport tija ghiaj		2
35	Suport de siguranta stang		1
36	Suport de siguranta drept		1
37	Manson mobil		2
39	Surub	M8 x 10	2
41	Saiba	Ø 12	2
42	Saiba elastica	Ø 12	2
43	Surub	M12 x 40	2
44	Saiba cauciucata	Ø 60 x Ø 58 x Ø 26 x 25	4
45	Greutati	90 kg	2
47	Saibe cauciucate	Ø 60 x Ø 26 x 42	4
48	Tija ghidare	Ø 25 x 1 660	4
49	Bara selectoare		2
50	Surub hexagonal	M10 x 85	6
52	Cablu	Ø 5 x 7 920 mm	2
54	Scripete	Ø 95	12
55	Scripete	Ø 60	2
56	Surub hexagonal	M10 x 45	8
58	Capac greutati		2
59	Suport discuri		4
60	Carlig		6
62	Bolt in forma de T	Ø 10 x 85	10

63	Accesoriu antrenament		1
64	Accesoriu antrenament		1
65	Prindere dreapta-accesoriu		1
66	Prindere stanga-accesoriu		1
67	Suport bara haltera		1
68	Cadru de siguranta stang		1
69	Cadru de siguranta drept		1
70	Bolt in forma de T	Ø 10 x 100	1
71	Brat stang		1
72	Brat drept		1
73	Maner scripete		2
74	Suport picioare		1
75	Accesoriu triceps		1
76	Bara		1
77	Curea glezne		1
78	Maner in forma de V		1
79	Maner pentru ramat		1
80	Bara dreapta		1
81	Bara tractiuni helcometru		1
82	Curea abdomen		1
83	Bolt in forma de L		4
84	Surub hexagonal	M10 x 20	22
85	Capac		1
86	Surub hexagonal	M8 x 20	4
87	Siguranta bara		4
88	Suport ax pentru discuri		2
89	Cadru		1
90	Cadru de imbinare		2
91	Stalp drept		1
92	Stalp stang		1
93	Maner		2
94	Suport mic picioare		1
95	Siguranta	Ø 25 x 56	2
96	Surub hexagonal	M12 x 25	4
97	Saiba mare	Ø 12	4
98	Manere		2

ASAMBLARE

PAS 1



Nr.	Denumire	Specificatii	Bc
1	Cadru de baza stang		1
2	Cadru drept		1
3	Cadru stang		1
4	Cadru de baza drept		1
5	Cadru de imbinare		2
6	Placuta de consolidare	t4.0 x 50 x 140	6
7	Placuta de consolidare	t3.0 x 50 x 110	2
8	Cadru anterior		1
9	Surub hexagonal	M10 x 70	4
10	Piulita	M10	26

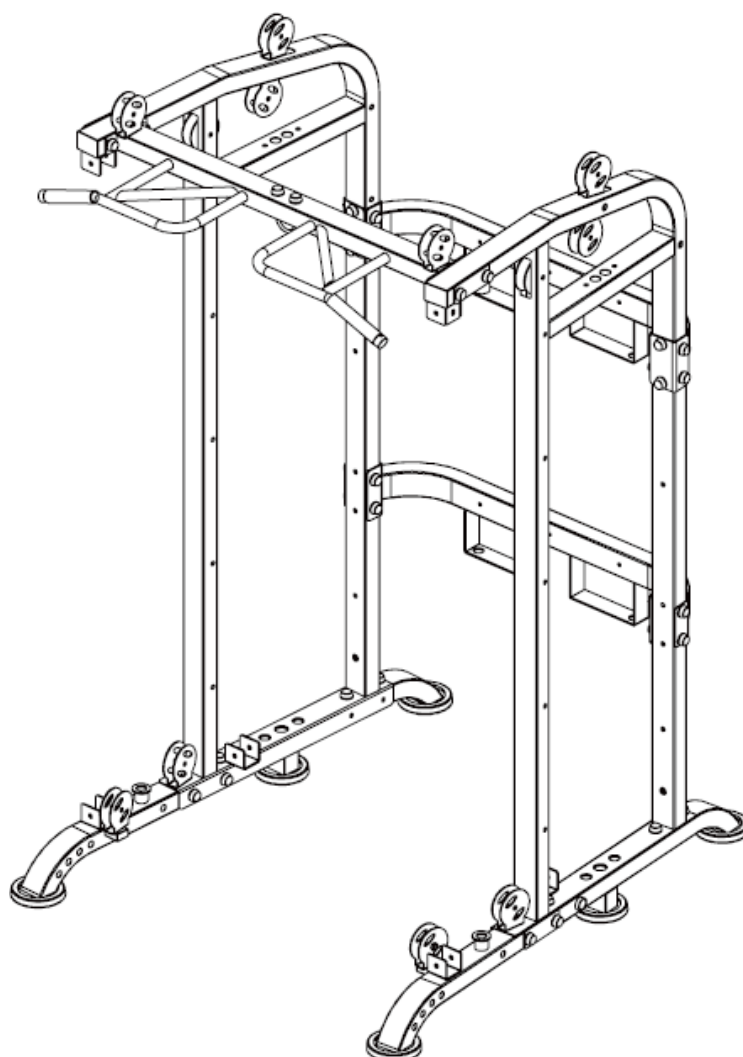
11	Saiba mare	Ø 10	52
12	Surub hexagonal	M10 x 90	12
13	Surub hexagonal	M10 x 65	2
14	Capac plastic		54
15	Ochi pentru agatat		1
16	Piulita	M8	2
17	Saiba	Ø 8	2
18	Placuta indoita		2
19	Surub hexagonal	M10 x 95	4
20	Surub hexagonal	M10 x 75	4

Imbinati cadrul stang (3) si cadrul de baza drept (4) cu cadrul de baza stang (1) si cadrul drept (2) folosind suruburi (13, 12, 9), saibe mari (11), placute de consolidare (6), piulite (10) si capace (14).

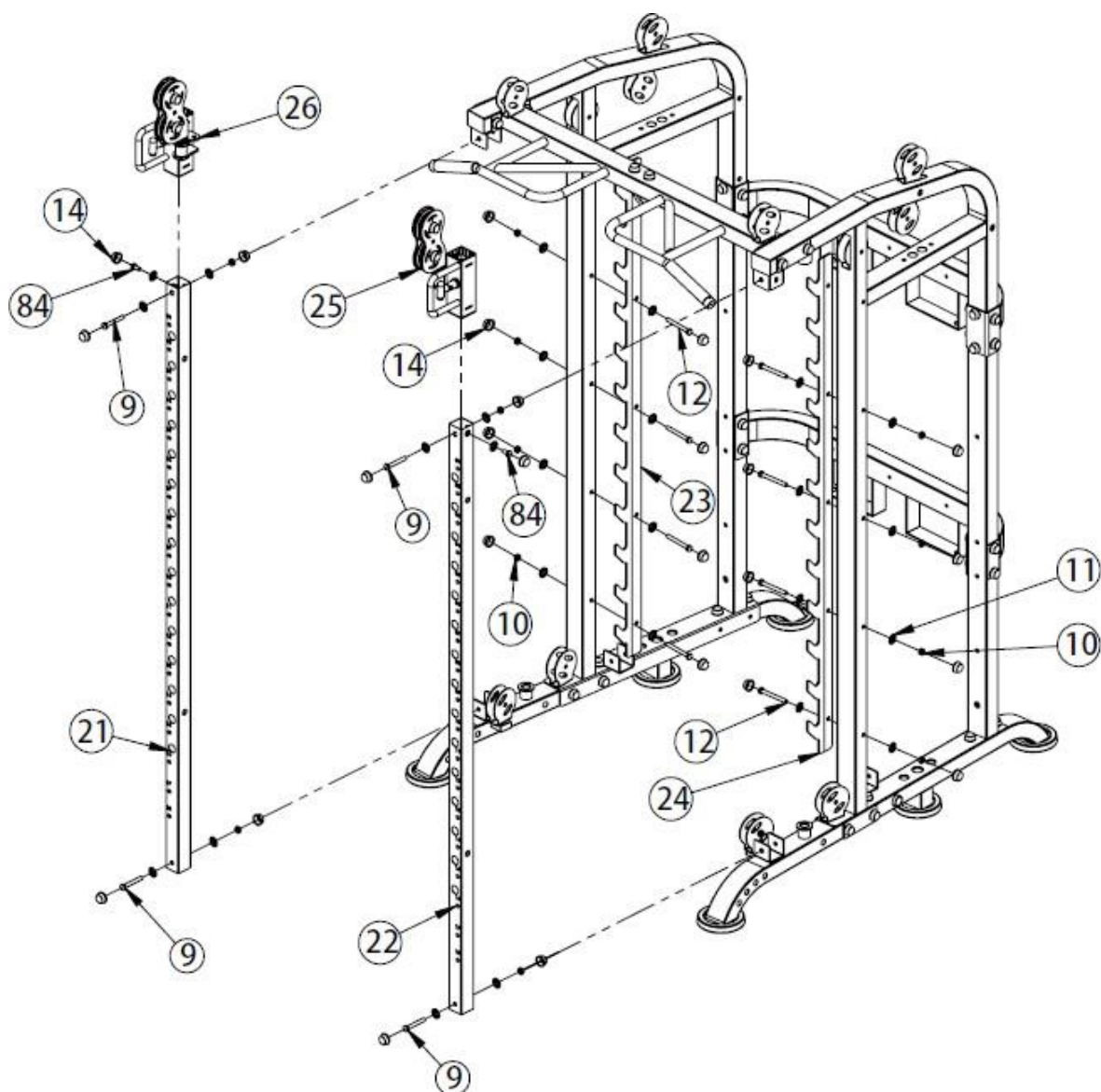
Imbinati cadrul stang (3) si cadrul drept (2) folosind cadrul de imbinare transversal (5), suruburi (19, 20, 12), saibe mari (19), placute de consolidare (7), piulite (10) si capace (14).

Atasati cadrul anterior (8) la cadrul stang (3) si cadrul drept (2) folosind suruburi (12), saibe mari (11), placute de consolidare (6), piulite (10) si capace (14).

Atasati ochiul de agatat (15) la cadrul anterior (8) folosind piulite (16) si saibe (17).



PAS 2



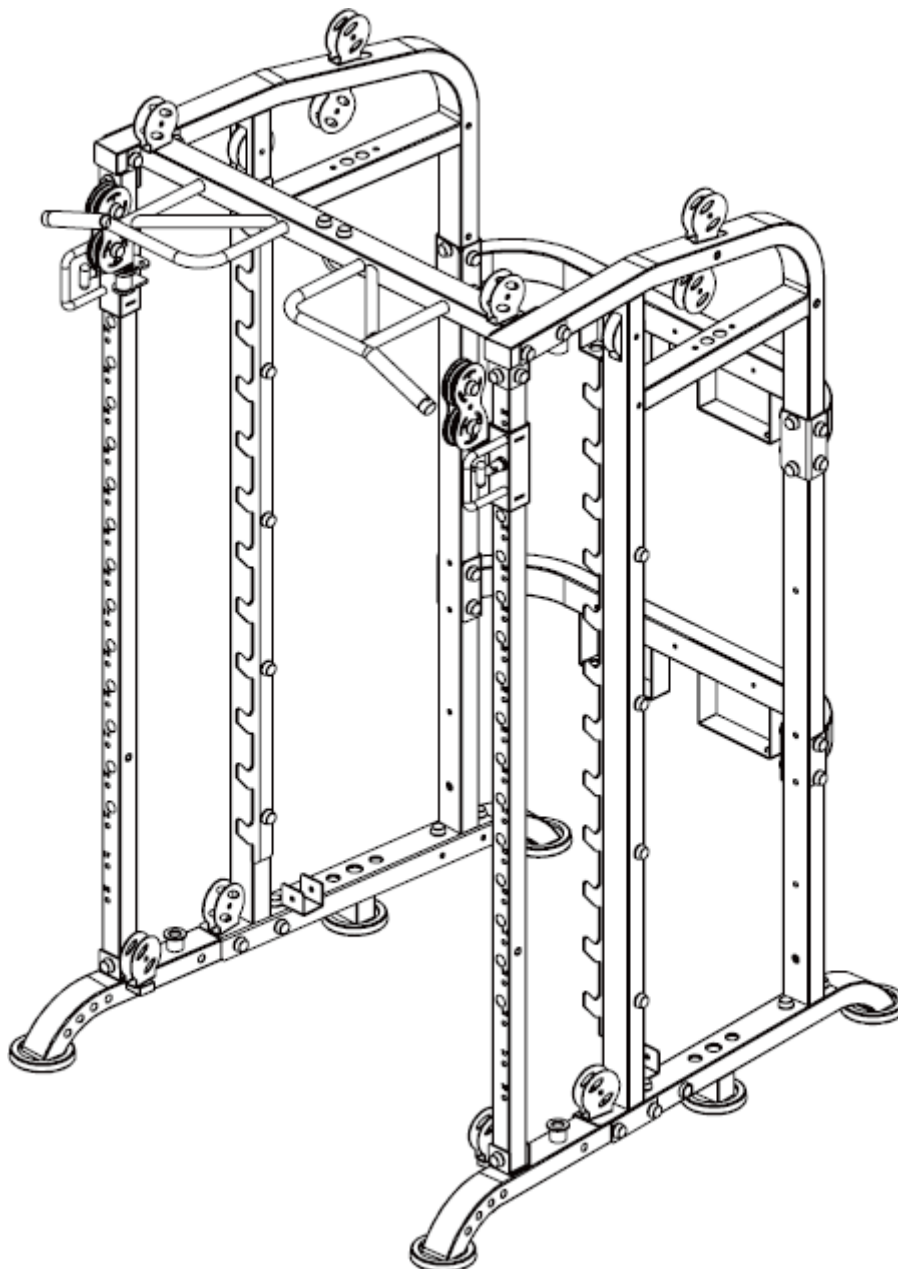
Nr.	Denumire	Specificatii	Bc
9	Surub hexagonal	M10 x 70	4
10	Piulita	M10	12
11	Saiba mare	Ø 10	26
12	Surub hexagonal	M10 x 90	8
14	Capac plastic		26
21	Stalp stang		1
22	Stalp drept		1
23	Suport stang haltera		1
24	Suport drept haltera		1
25	Glisor drept		1
26	Glisor stang		1

84	Surub hexagonal	M10 x 20	2
----	-----------------	----------	---

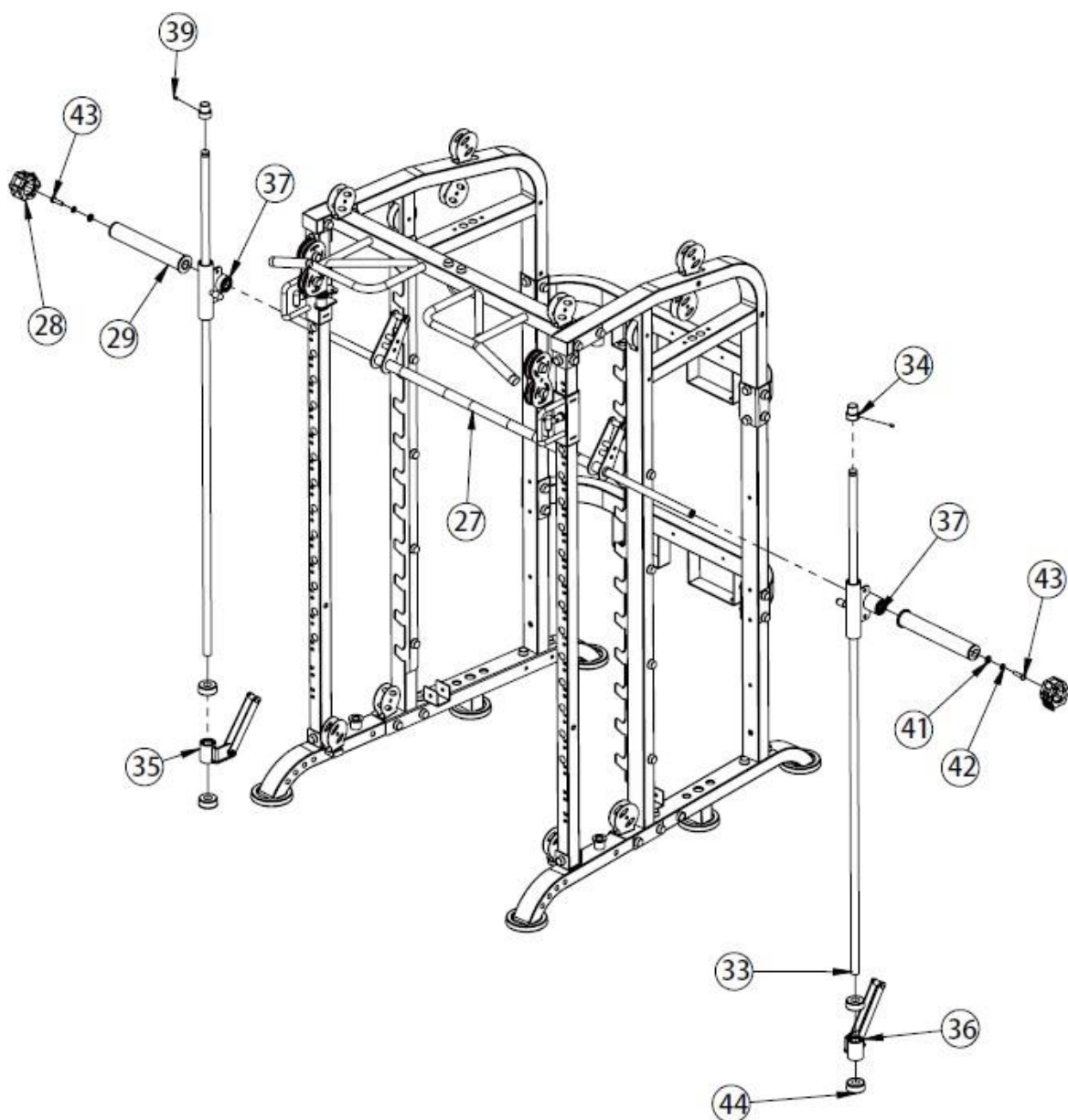
Atasati glisorul drept (25) si stang (26) la stalpul stang (21) si drept (22) .

Atasati stalpul drept si stang (21, 22) la constructia principala folosind suruburi (9, 84), saibe mari, (11) si piulite (10).

Montati suportul de haltera stang si drept (23 si 24) la cadrul principal folosind suruburi (12), saibe mari (11) si piulite (10).



PAS 3



Nr.	Denumire	Specificatii	Bc
27	Bara haltera		1
28	Siguranta bara		2
29	Capat de incarcare		2
33	Tija de ghidare	Ø 25 x 1 850	2
34	Suport tija ghidare		2
35	Suport de siguranta stang		1
36	Suport de siguranta drept		1
37	Manson mobil		2
39	Surub	M8 x 10	2
41	Saiba	Ø 12	2

42	Saiba elastica	Ø 12	2
43	Surub	M12 x 40	2
44	Saiba cauciucata	Ø 60 x Ø 58 x Ø 26 x 25	4

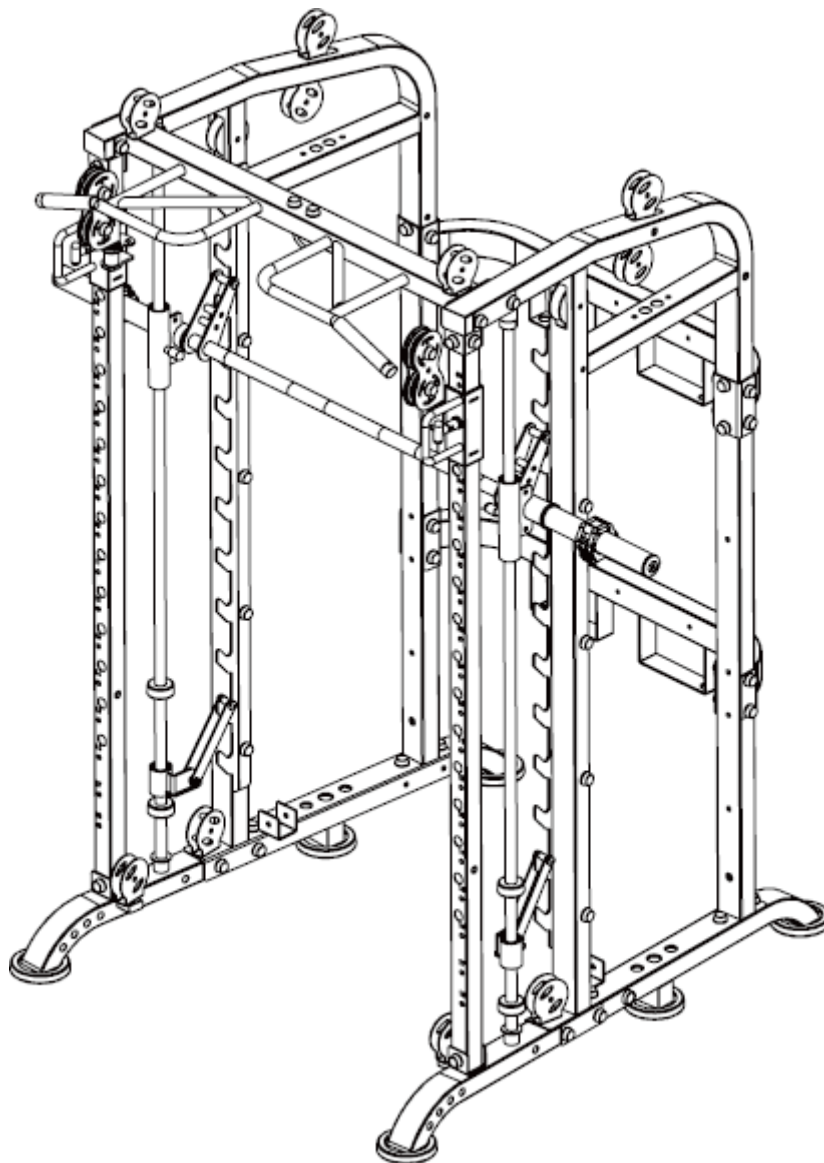
Asamblati mansonul mobil (37), suportul de siguranta stang (35), saiba cauciucata (44) si suportul tijei de ghidare (34) la tija de ghidare. (33).

Atașati tija de ghidare asamblata la cadru folosind șuruburi (39). Insetati bara haltera (27) in mansonul mobil (37).

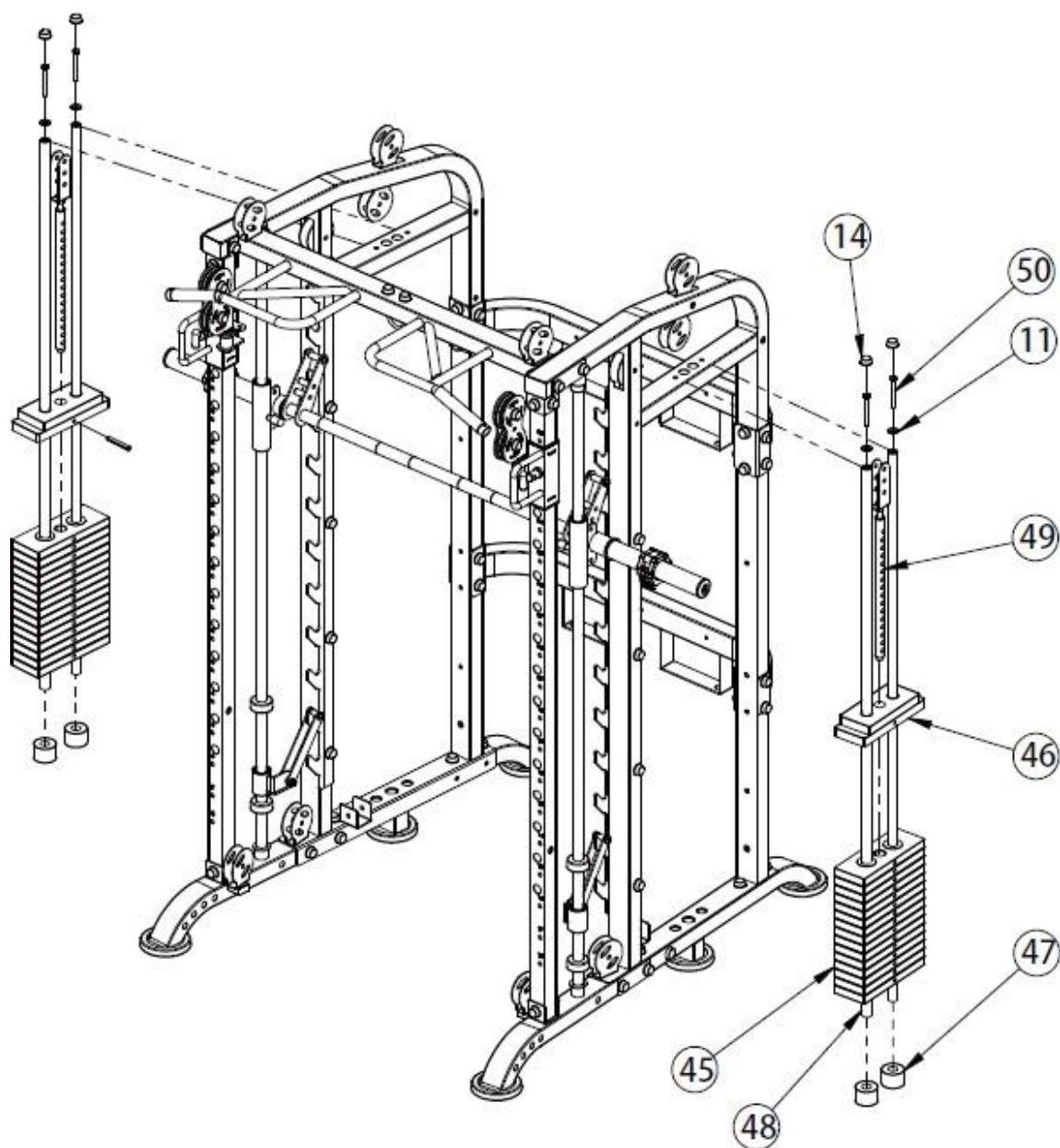
Montati mansonul mobil (37), suportul de siguranta drept (36), saiba cauciucata (44) si suportul tijei de ghidare (34) la tija de ghidare (33).

Atasati tija de ghidare asamblata la cadru folosind suruburile (39).

La bara de haltera (27) asamblati cele 2 capete pentru suport discuri (29) folosind suruburi (43), saibe (41 si 42).



PAS 4

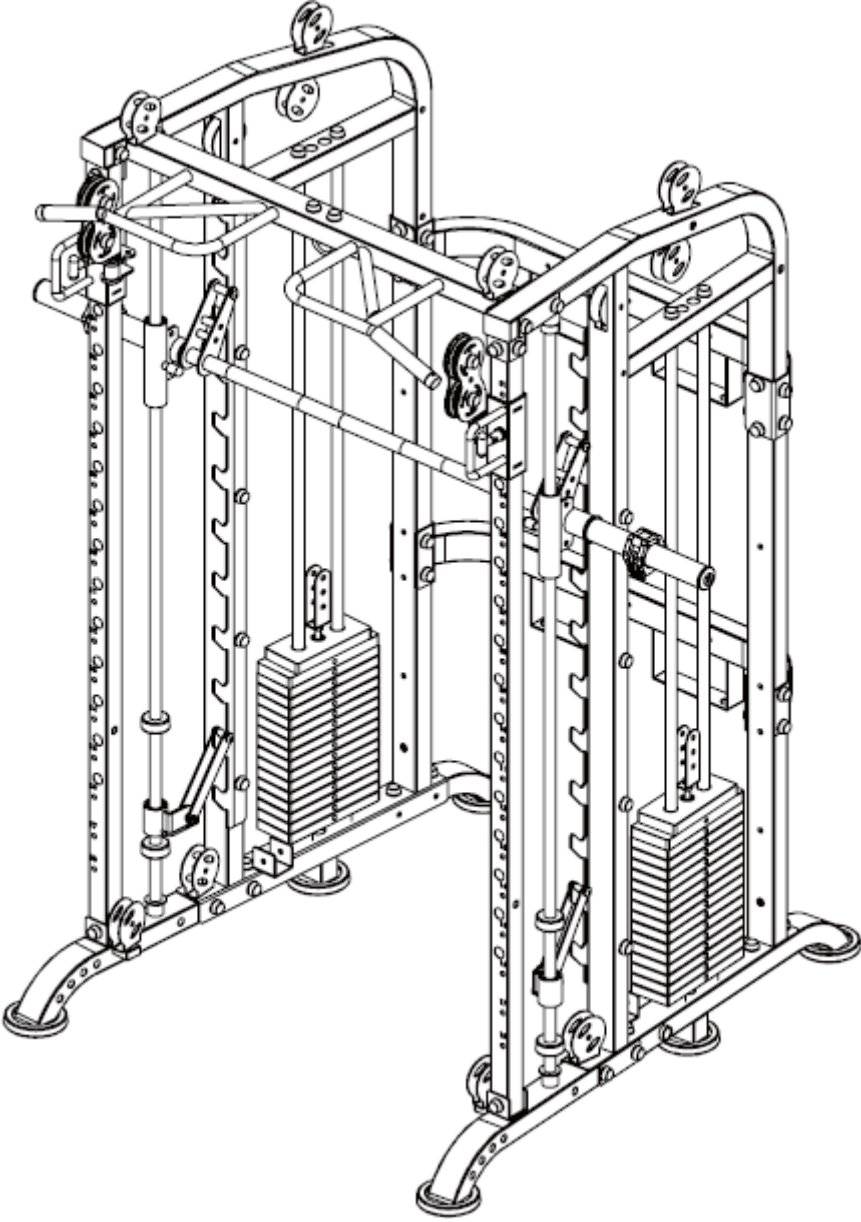


Nr.	Denumire	Specificatii	Bc
11	Saiba mare	Ø 10	4
14	Capac plastic		4
45	Greutati	90 kg	2
47	Saibe cauciucate	Ø 60 x Ø 26 x 42	2
48	Tija de ghidare	Ø 25 x 1 660	4
49	Bara selectoare		2
50	Surub hexagonal	M10 x 85	4

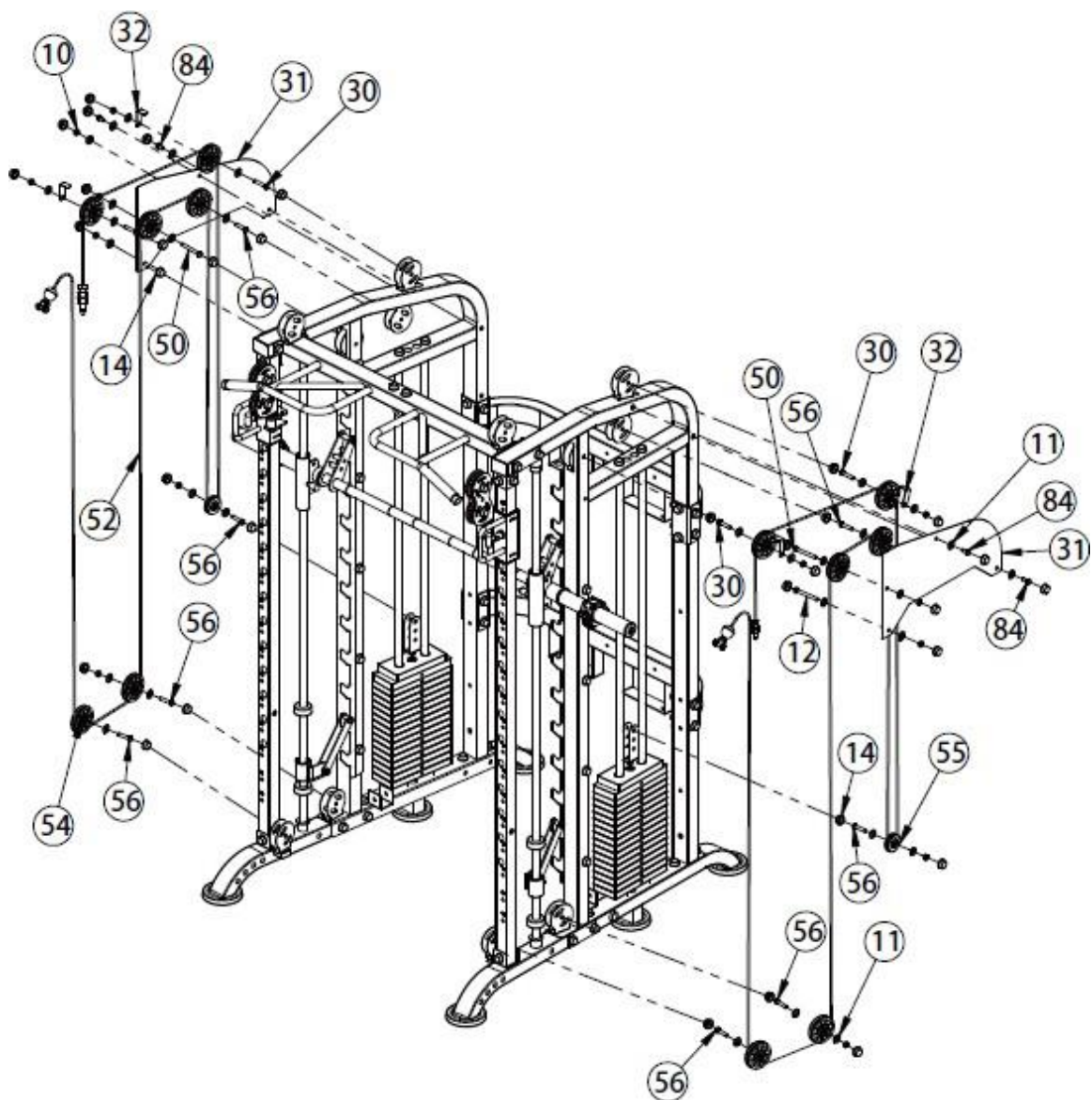
Introduceti tija de ghidare (48) in cadrul inferior si atasati saibele cauciucate (47), greutatile (45) si partea superioara a greutatilor (46).

Strangeti tijele de ghidare folosind suruburile (50), saibele mari (11) si capacele (14).

Nota: Asezati greutatile de la cel mai mare numar la cel mai mic.



PAS 5



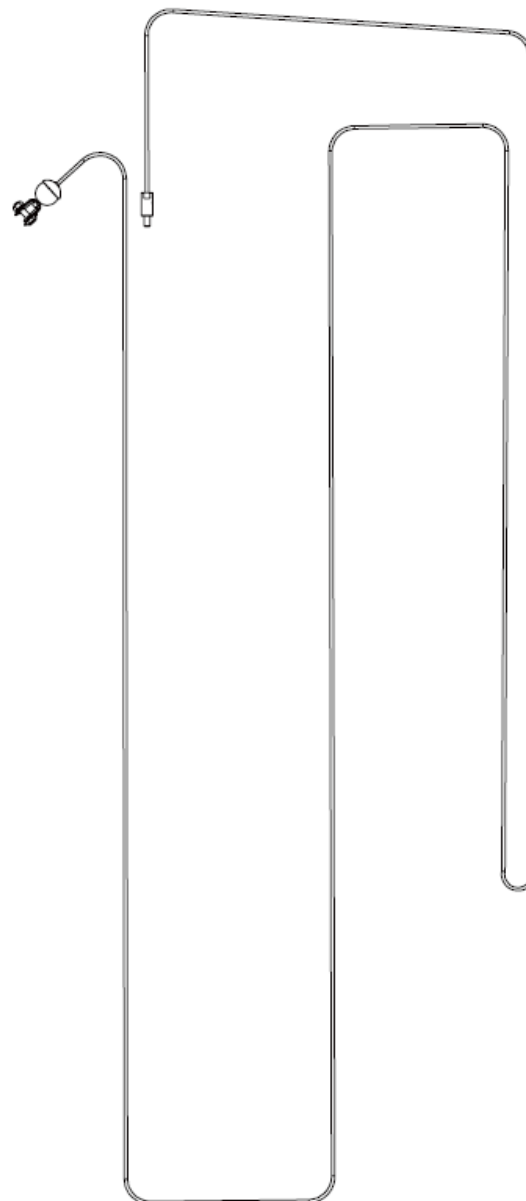
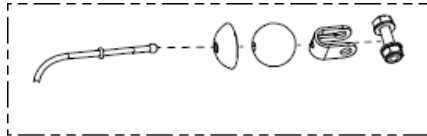
Nr.	Denumire	Specificatii	Bc
10	Piulita	M10	14
11	Saiba mare	Ø 10	34
12	Surub hexagonal	M10 x 90	2
14	Capac plastic		34
30	Surub hexagonal	M10 x 50	4
31	Capace		2
32	Carcasa scripete	20 x 96 x T3	4
50	Surub hexagonal	M10 x 85	2
52	Cablu	Ø 5 x 7 920 mm	2
54	Scripete	Ø 95	12

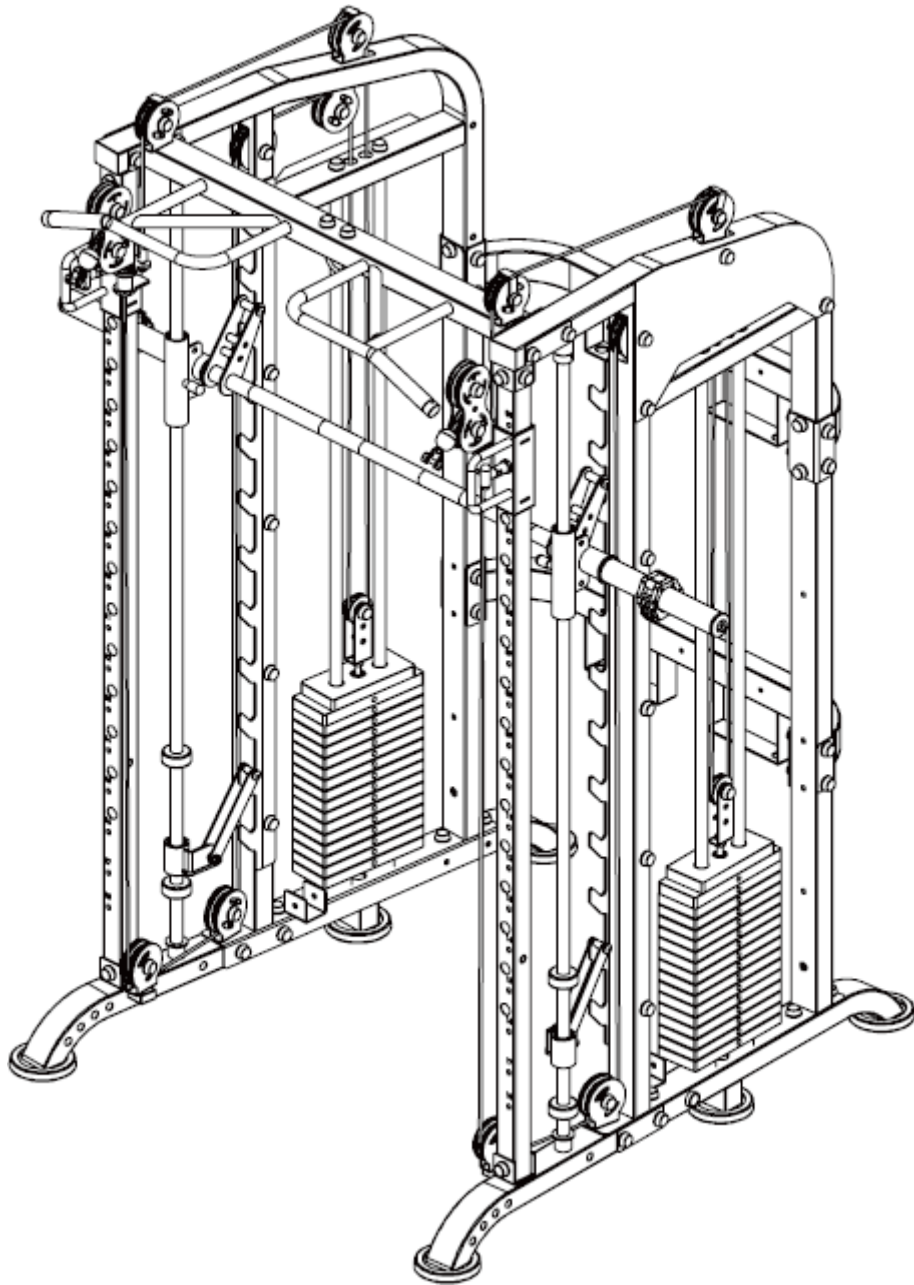
55	Scripete	Ø 60	2
56	Surub hexagonal	M10 x 45	8
84	Surub hexagonal	M10 x 20	4

Atasati scripetii (55) la cadrul drept si stang folosind suruburi (56, 30), saibe (11), piulite (10), capace scripeti (32) capace plastic (14).

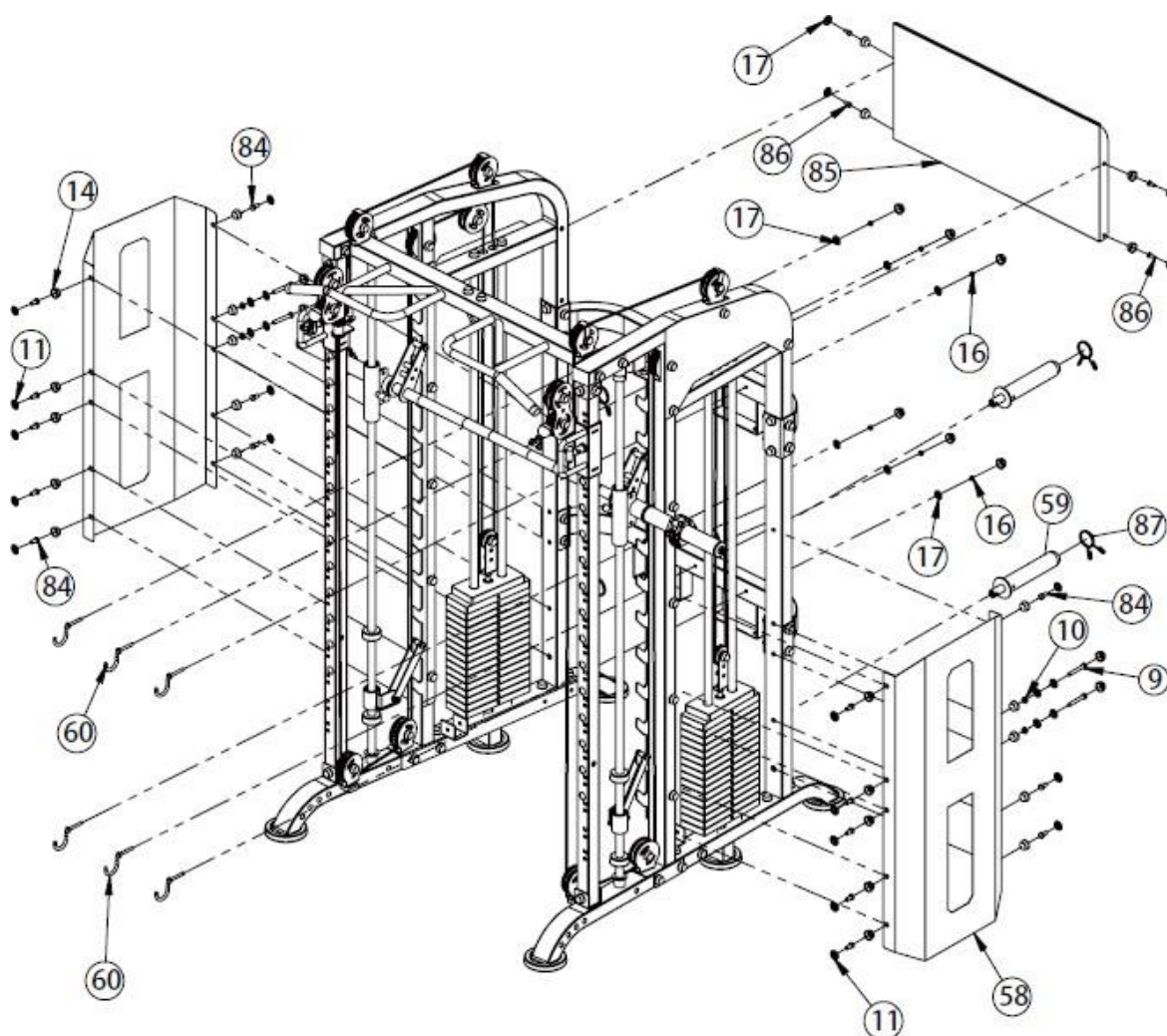
Asamblati capacele (31) la cadrul stang si drept folosind suruburi (84, 12, 50), saibe (11), piulite (10) si capace plastic (14).

Ghidați cablul (52) conform imaginii și fixați-l de glisoare. (25, 26).





PAS 6

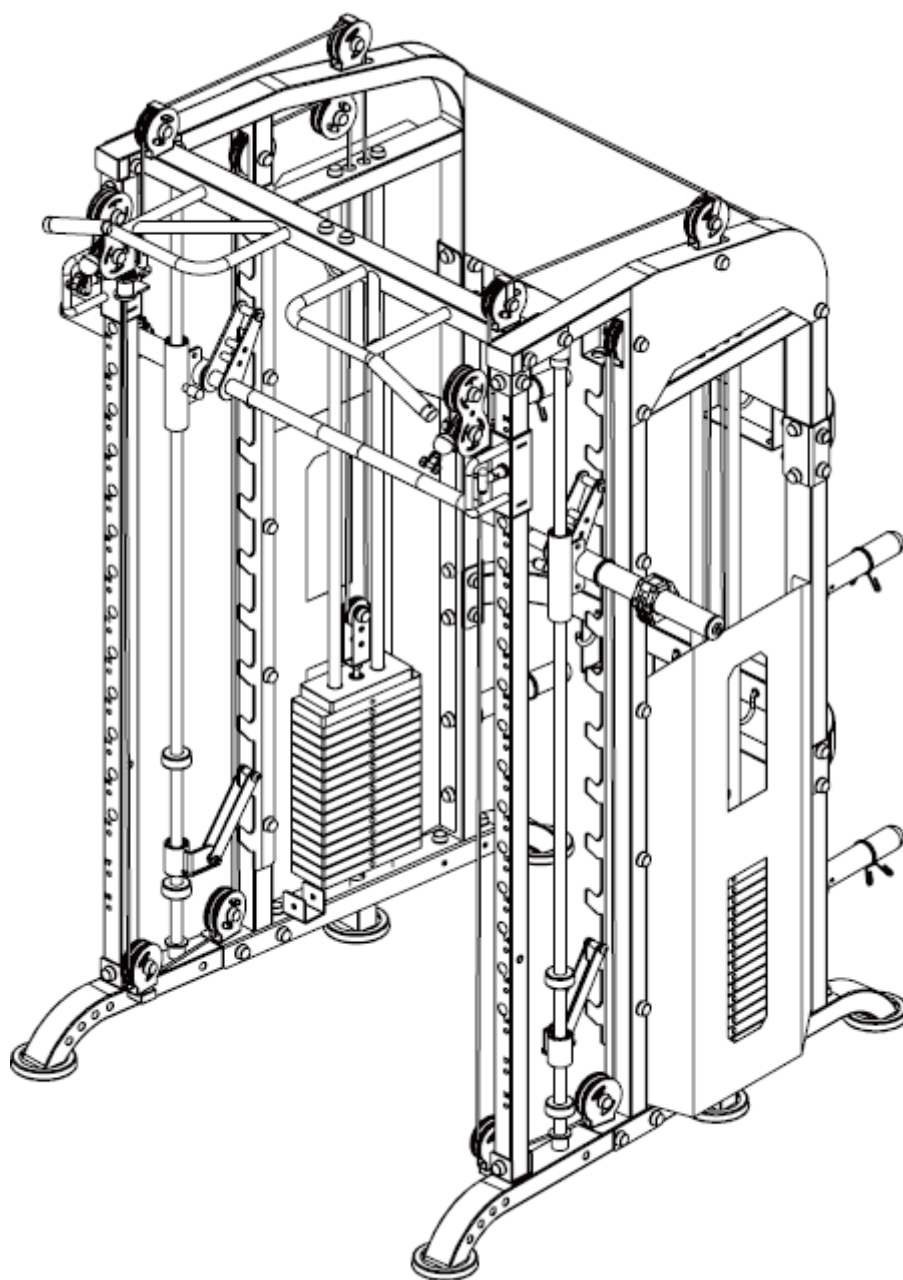


Nr.	Denumire	Specificatii	Bc
9	Surub hexagonal	M10 x 70	4
10	Piulita	M10	4
11	Saiba mare	Ø 10	24
14	Capac plastic		34
16	Piulita	M8	6
17	Saiba	Ø 8	10
58	Carcasa greutati		2
59	Capete pentru atasare discuri		4
60	Carlig		6
84	Surub hexagonal	M10 x 20	16
85	Capac		1
86	Surub hexagonal	M8 x 20	4
87	Siguranta bara		4

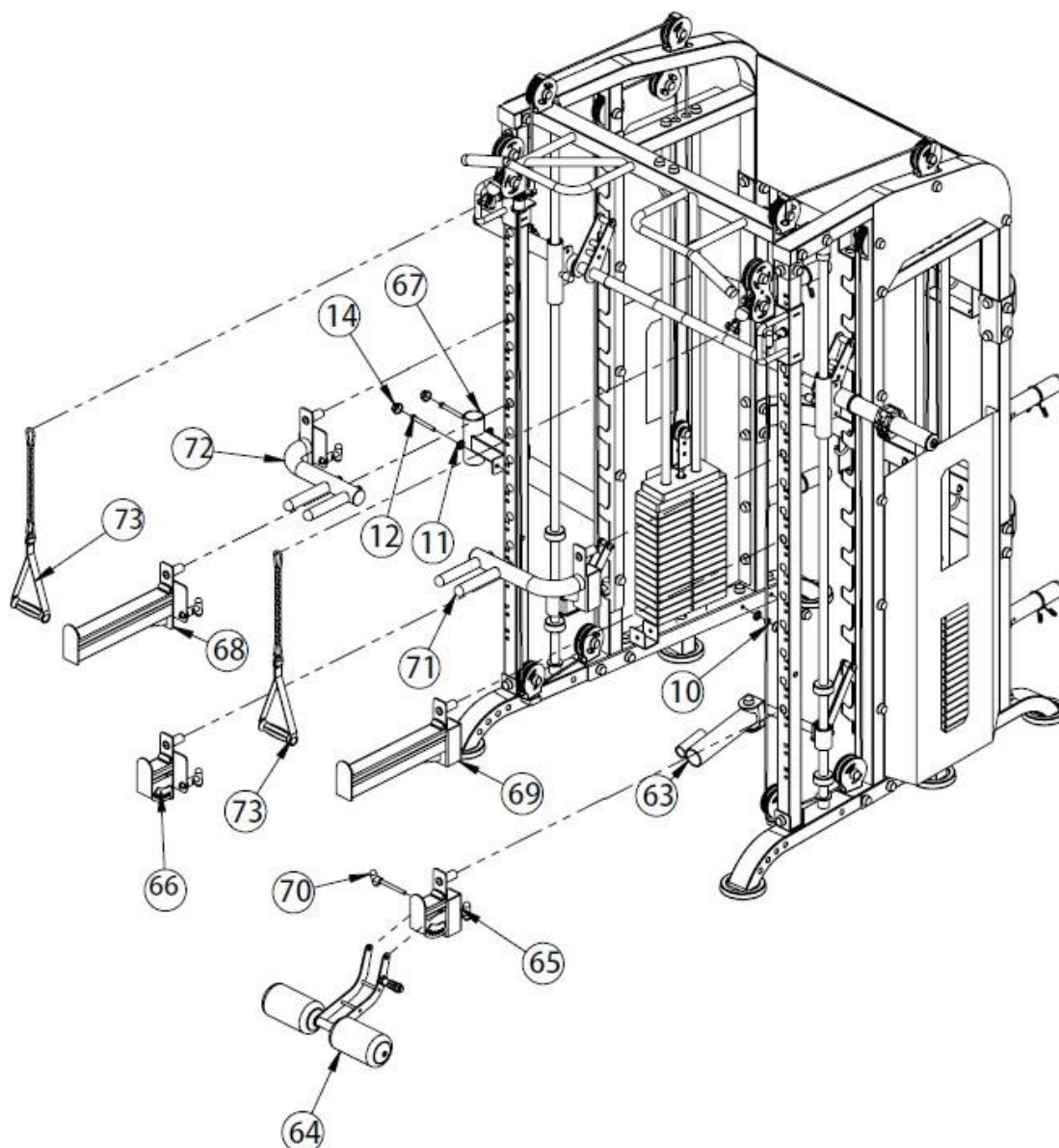
Montati carligele (60) la cadru (5) folosind saibe (17) si piulite (16).

Atasati (58 si 59) la cadru folosind suruburi (84, 9) si capace (14).

Atasati capacul (85) la cadru folosind suruburi (86), saibe (17) si capace (14).



PAS 7



Nr.	Denumire	Specificatii	Bc
10	Piulita	M10	58
11	Saiba mare	Ø 10	144
12	Surub hexagonal	M10 x 90	24
14	Capac plastic		160
63	Accesoriu		1
64	Accesoriu muschi spatelui		1
65	Prindere dreapta pt. accesoriu		1
66	Prindere stanga pt. accesoriu		1
67	Suport bara haltera		1
68	Cadru de siguranta stang		1

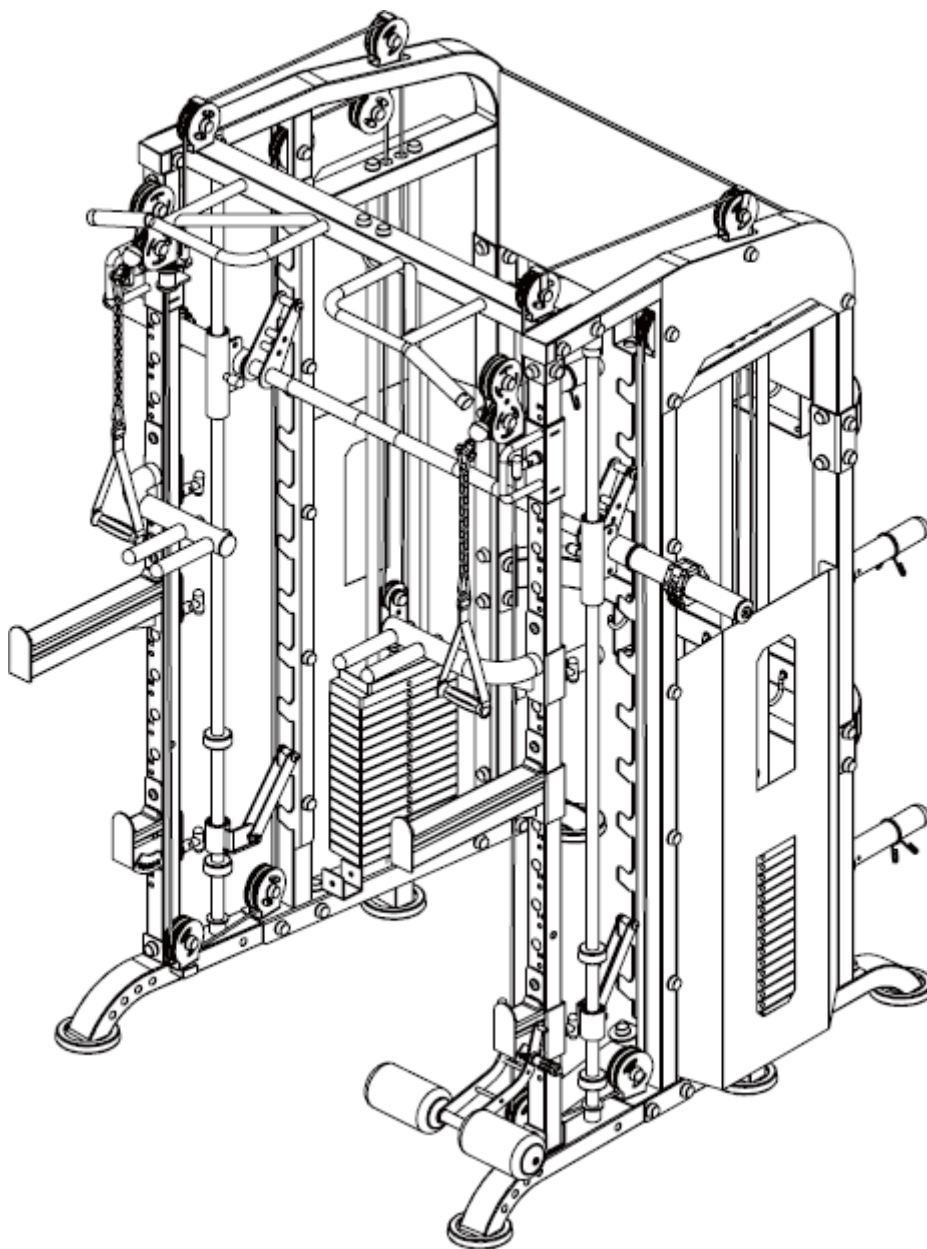
69	Cadru de siguranta drept		1
70	Bolt in forma de T	Ø 10 x 100	1
71	Brat stang		1
72	Brat drept		1
73	Maner scripete		2

Atasati suportul pentru bara (67) la cadrul stang (1) folosind suruburi (12), saibe mari (11) si piulite (10).

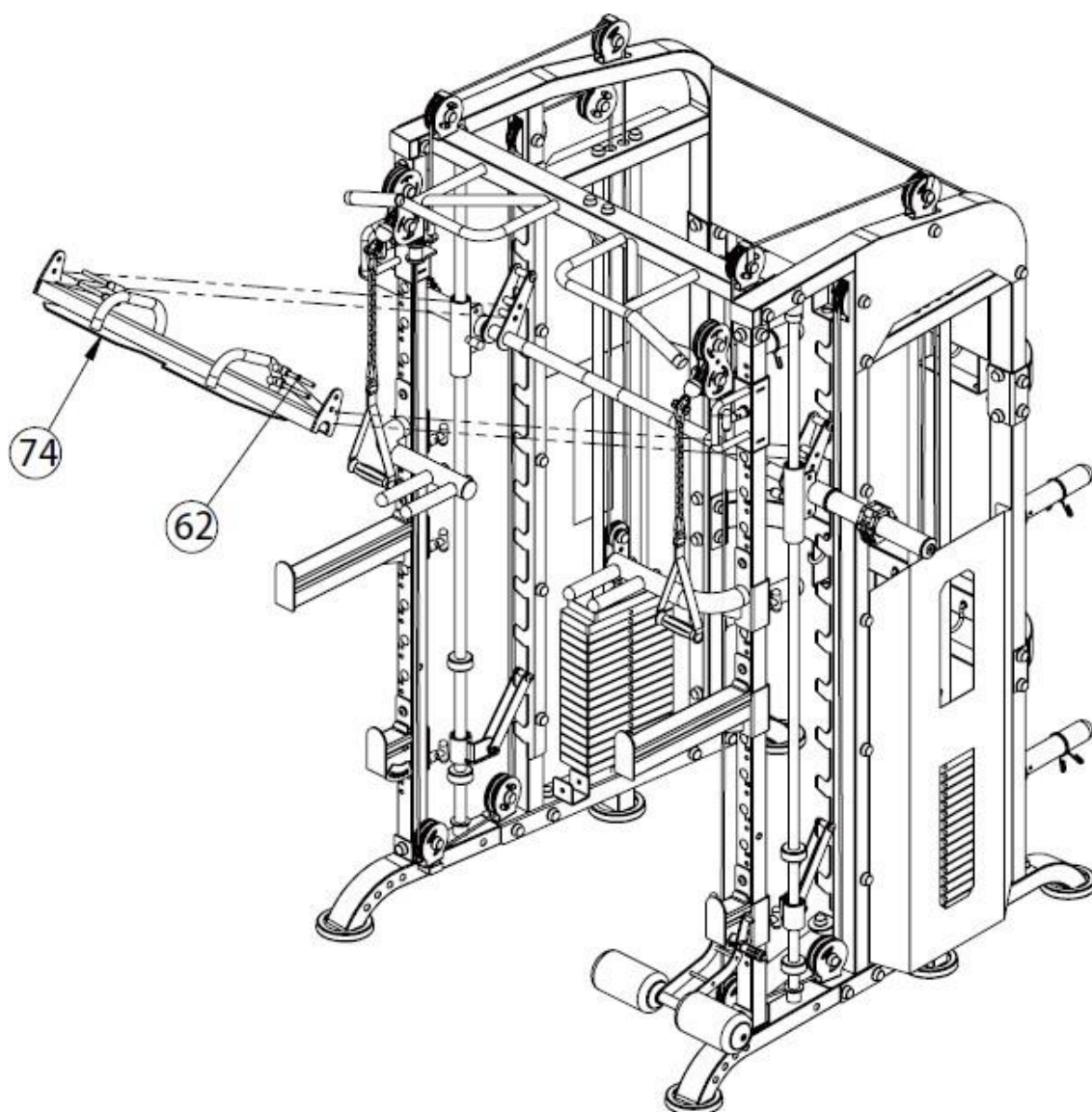
Atasati accesoriul (63) la cadrul drept (4).

Bratul stang si drept pentru tractiuni (72, 71), cadrul de siguranta stang si drept (68, 69) si prinderea stanga si dreapta (66, 65) trebuie atasate la cadrul stang si drept.

Fixati accesoriul pentru muschii spatelui (64) la prindere (65) folosind boltul (70).

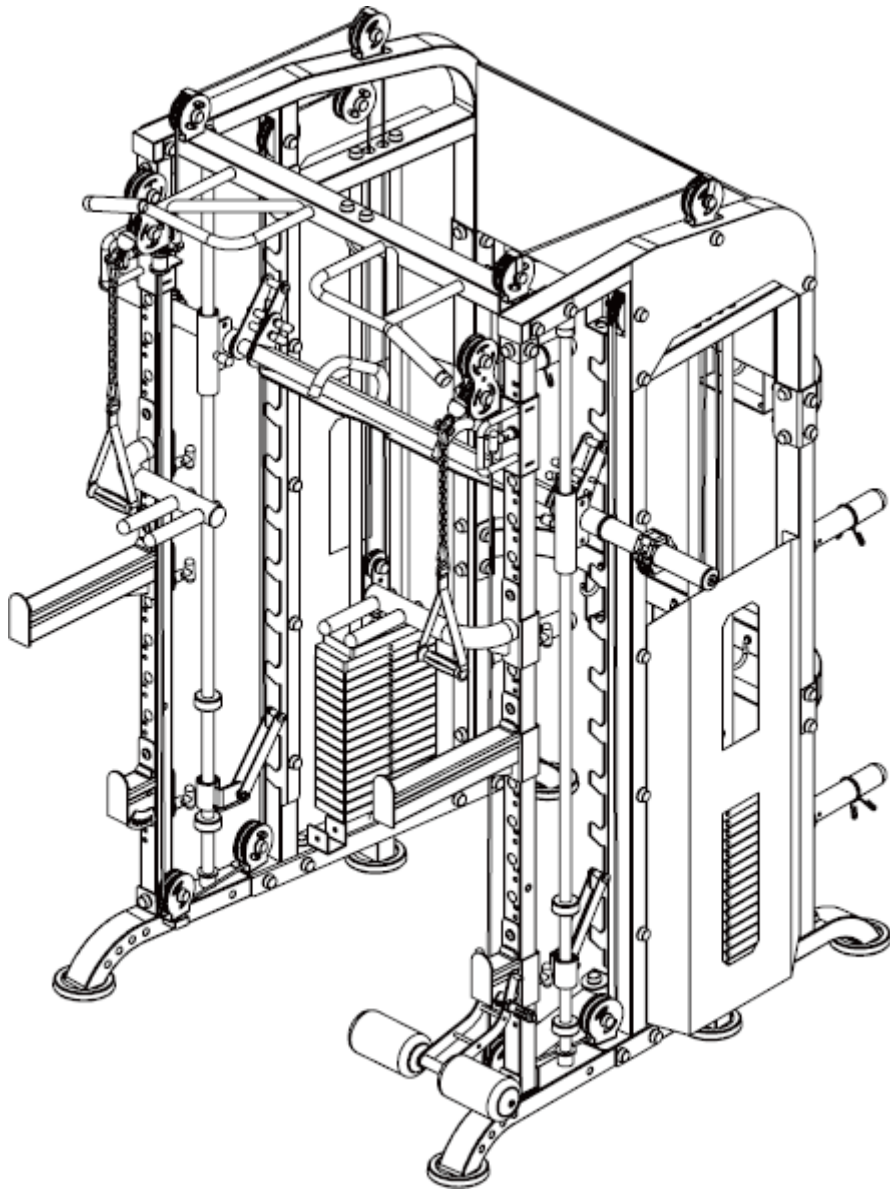


PAS 8

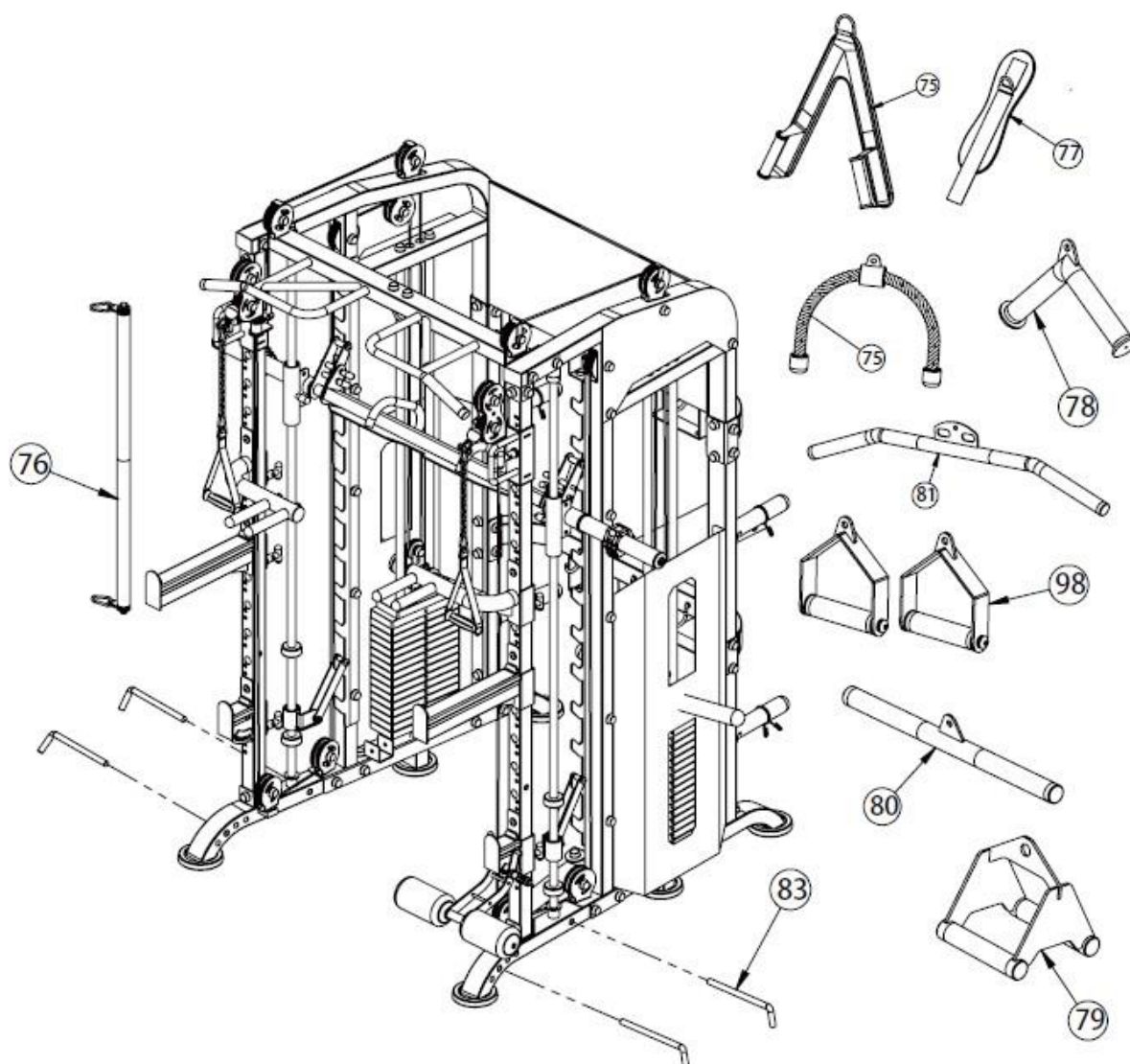


Nr.	Denumire	Specificatii	Bc
62	Bolt T	Ø 10 x 85	4
74	Suport picioare		1

Ataşaţi suportul pentru picioare la bara de antrenament cu ajutorul bolturilor (62).



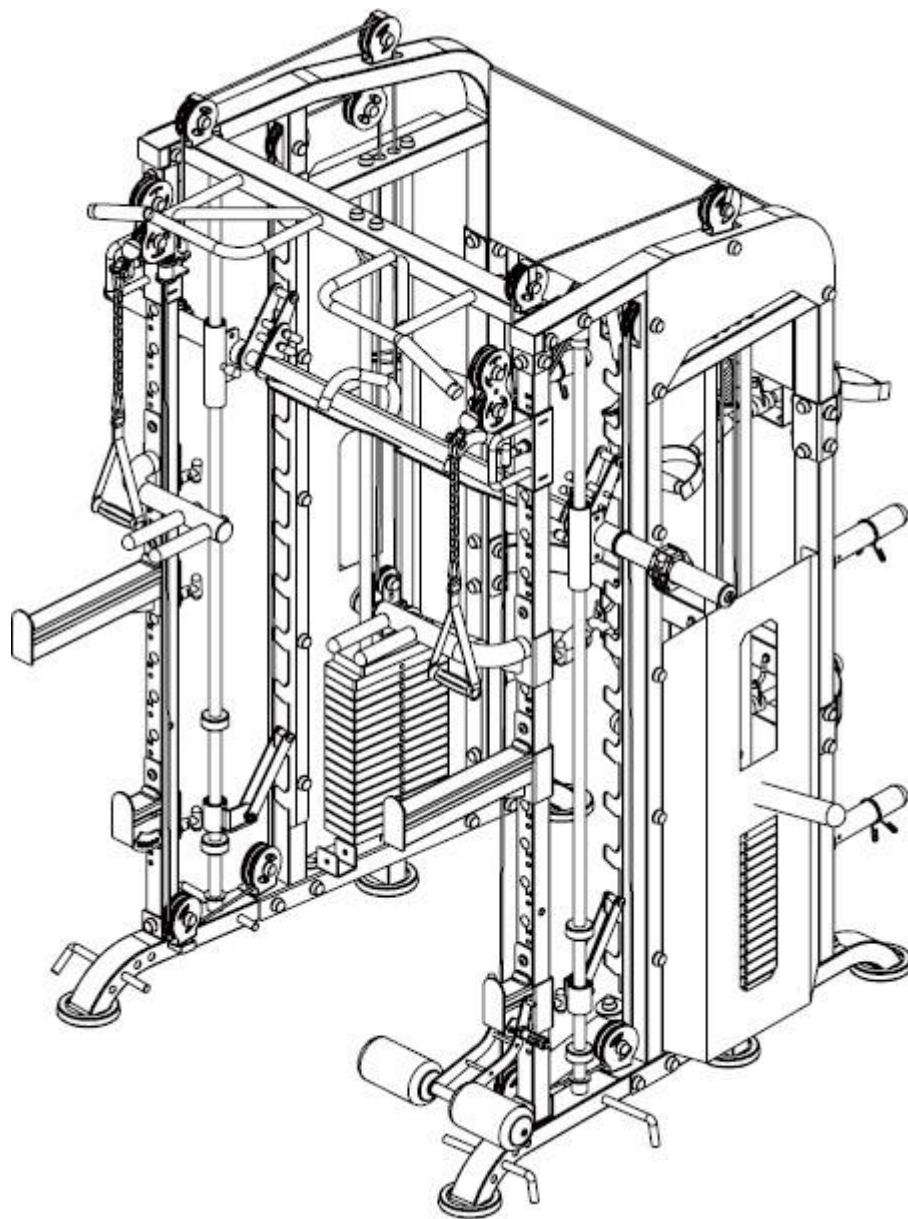
PAS 9



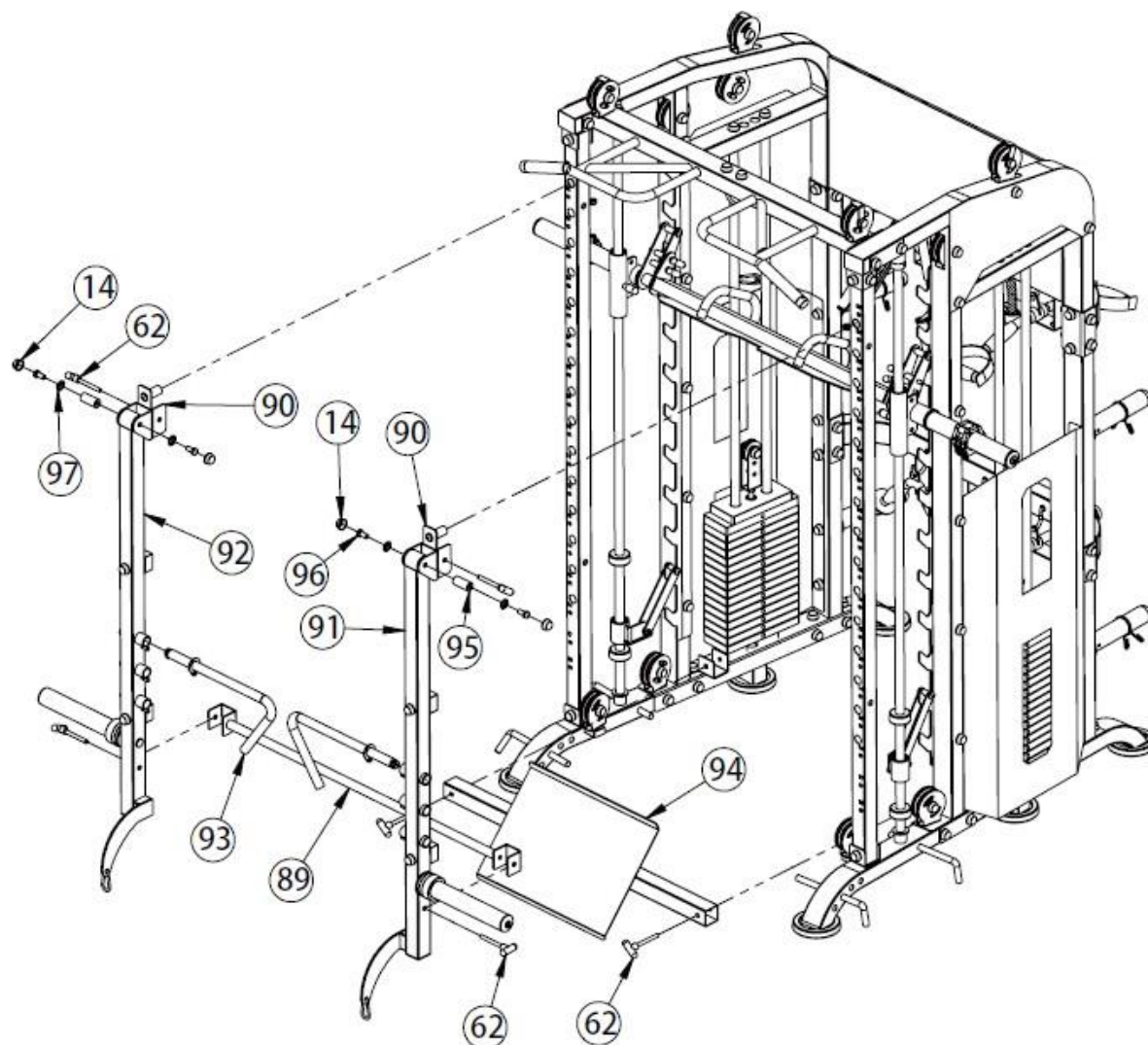
Nr.	Denumire	Specificatii	BC
75	Franghie triceps		1
76	Bara exercitii		1
77	Curea glezne		1
78	Maner V		1
79	Maner ramat		1
80	Maner drept		1
81	Bara tractiuni helcometru		1
82	Curea abdomene		1
83	Bolt in forma de L		4
98	Maner		2

Accesoriile optionale (75, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 76) pot fi atasate la carlig (60).

Introduceti bolturile (83) in cadru.



PAS 10

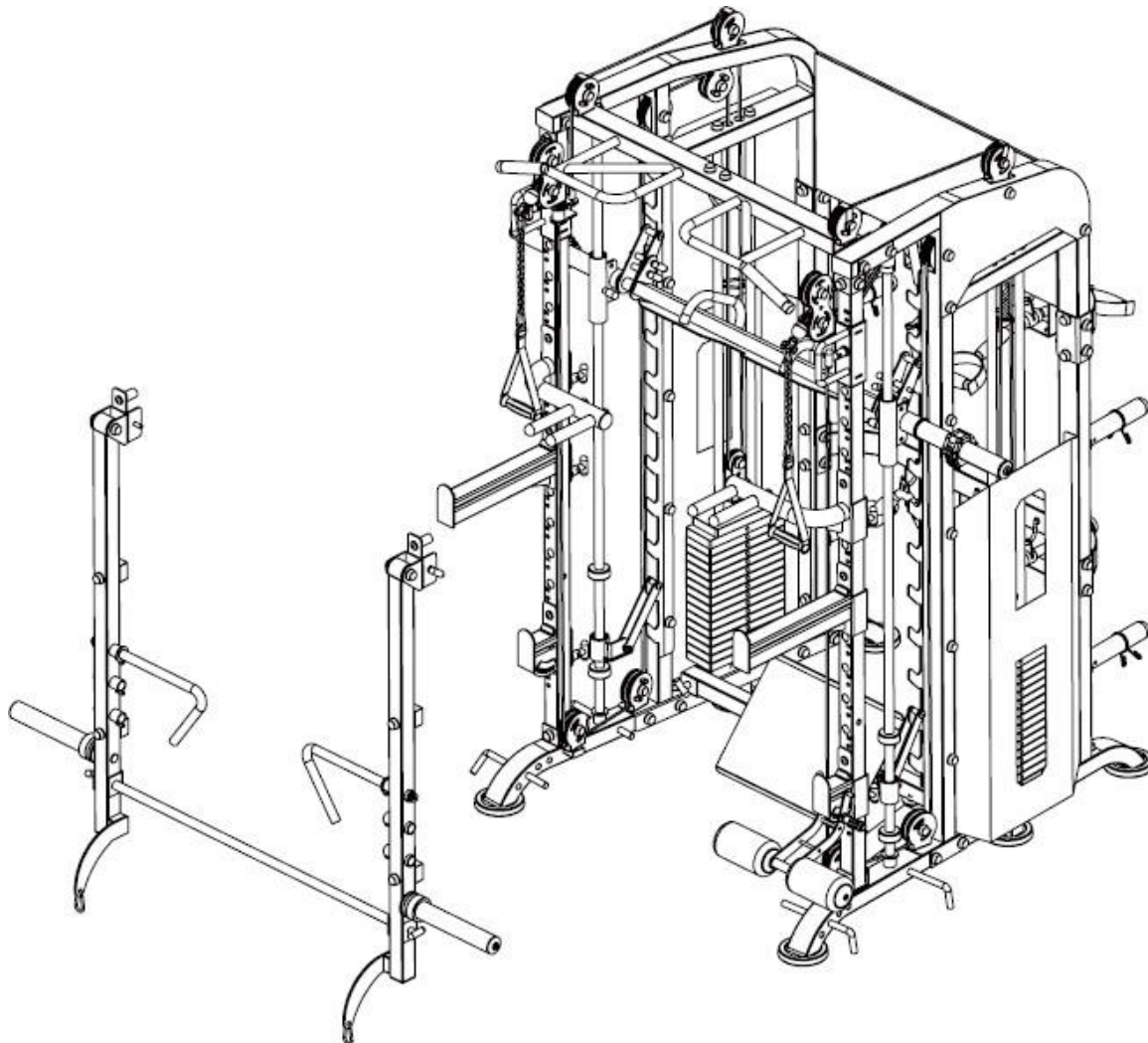


Nr.	Denumire	Specificatii	BC
14	Capac plastic		4
62	Bolt in forma de T	Ø 10 x 85	6
89	Cadru		1
90	Cadru de imbinare		2
91	Stalp drept		1
92	Stalp stang		1
93	Maner		2
94	Suport picioare		1
95	Siguranta	Ø 25 x 56	2
96	Surub hexagonal	M12 x 25	4
97	Saiba mare	Ø 12	4

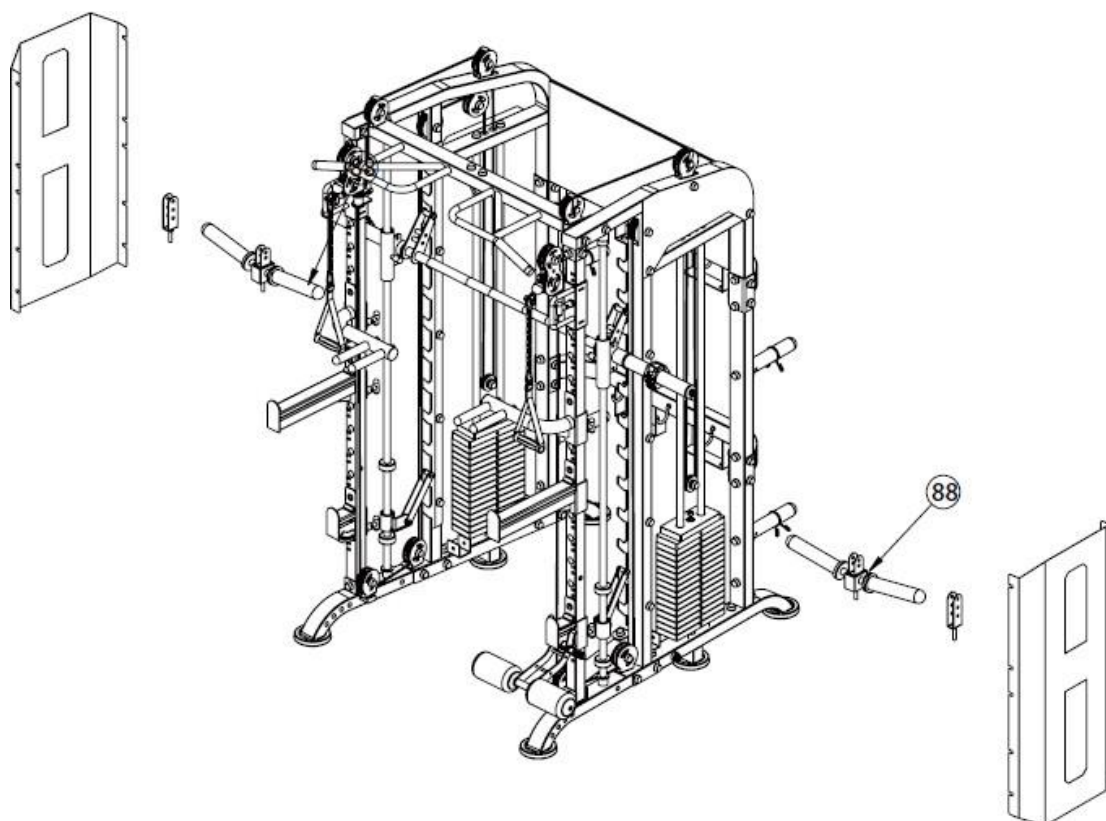
Atasati la cei 2 stalpi (91, 92) manerele (93), apoi fixati stalpii cu ajutorul suruburilor (96), saibelor. (97) sigurantelor (95).

Atasati suportul de picioare (94) la cadrul principal folosind bolturile in forma de T (62). Asamblati cadrul montat cu manere la cadrul principal.

Montati cadrul (89) la cei 2 stalpi (92, 91) folosind bolturile de blocare (62).

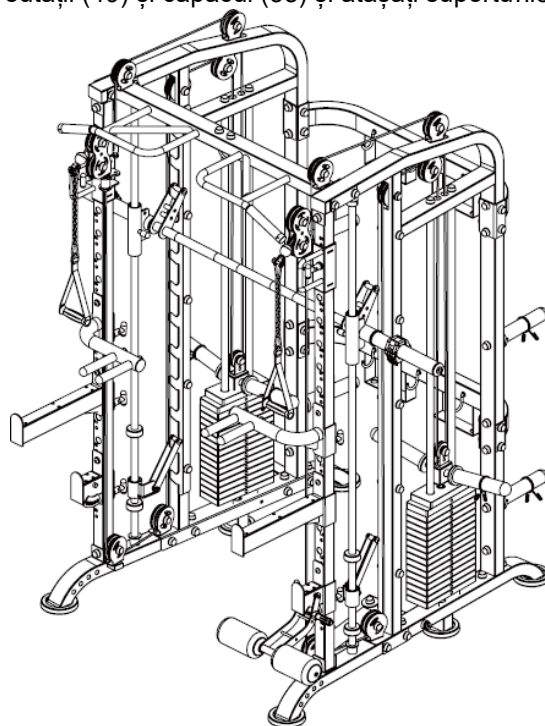


Fixarea suporturilor pentru discuri



Nr.	Denumire	Specificatii	BC
88	Suport disc		2

Scoateți tija de selectare a greutății (49) și capacul (58) și atașați suporturile (88).



INSTRUCTIUNI EXERCITII

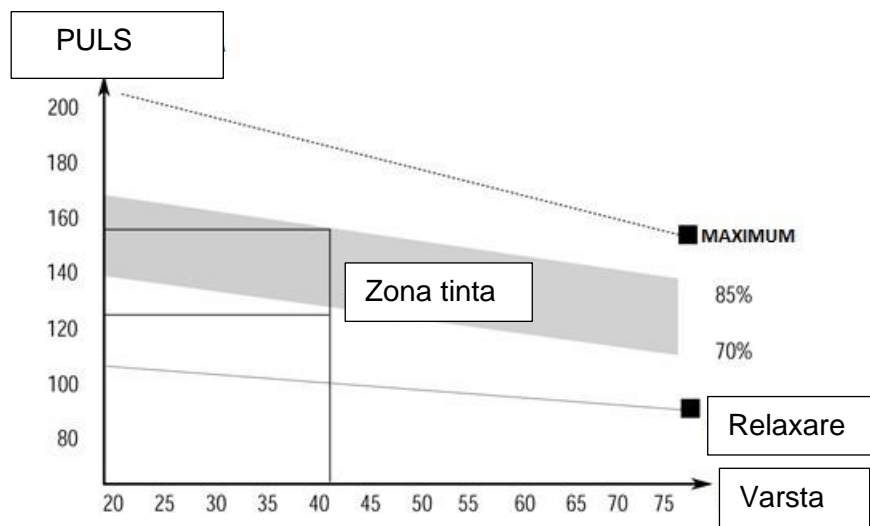
Miscarea este benefica sanatatii, imbunatateste conditia fizica, modeleaza muschii si, in combinatie cu o dieta echilibrata caloric, duce la pierderea in greutate.

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. 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. RELAXAREA

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 bruste.

Cu o condiție fitness îmbunătățită, puteți prelungi 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 țintă.

SLABIRE

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

MENTENANTA

1. După terminarea exercițiului, ștergeți orice urme de transpirație pentru a preveni coroziunea. Curățați aparatul cu o cârpă moale și detergenți blânzi. Nu utilizați agenți de curățare abrazivi sau solvenți pe piesele din plastic.
2. În cazul unui zgomet ridicat al aparatului, este necesar să verificați și să strângeți corect toate șuruburile și piesele de conexiune.
3. Produsul trebuie amplasat în spații curate, aerisite și uscate.
4. Nu expuneți produsul la lumina directă a soarelui.

PROTEJAREA MEDIULUI ÎNCONJURATOR

După încheierea duratei de folosință a produsului sau în cazul în care reparațiile ulterioare ar fi dezavantajoase din punct de vedere economic, eliminați produsul în conformitate cu reglementările locale și într-un mod ecologic. Duceți produsul la cel mai apropiat punct de colectare desemnat.

Prin eliminarea corectă a produsului, veți contribui la conservarea resurselor naturale valoroase și la prevenirea impactului negativ asupra mediului sau asupra sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur, consultați autoritățile locale responsabile pentru a evita încălcarea reglementărilor și sancțiunile ulterioare.