



**MANUAL UTILIZARE – RO**

**IN 25822 Banca exercitii inSPORTline ON-X AB50**



## CUPRINS

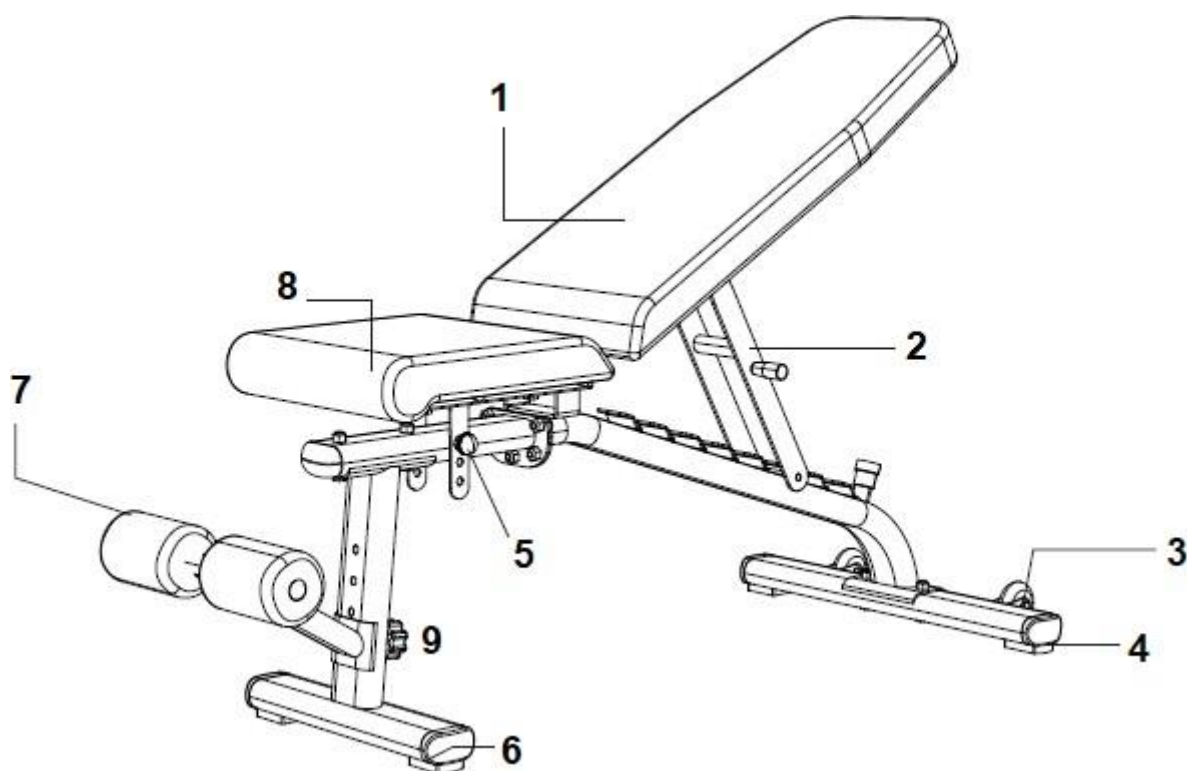
INSTRUCTIUNI SIGURANTA .....	3
DESCRIERE PRODUS .....	4
LISTA PIESE.....	4
ASAMBLARE .....	6
POZITII BANCA.....	9
REGLAREA POZITIEI SEZUTULUI .....	9
REGLAREA POZITIEI SUPTULUI PENTRU PICIOARE .....	10
REGLAREA POZITIEI SPATARULUI .....	10
MENTENANTA .....	10
EXERCITII .....	11
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR .....	12

## INSTRUCIUNI DE SIGURANTA

- Citiți manualul înainte de utilizare și asamblare și păstrați manualul pentru referințe ulterioare.
- A nu se lăsa la îndemâna copiilor și a animalelor de companie.
- A se folosi doar de o singură persoană odată.
- Dacă aveți greață, dureri în piept sau orice alte simptome corporale anormale, întrerupeți imediat utilizarea.
- Țineți membrele departe de părțile mobile.
- Așezați produsul pe o suprafață plană, fermă și curată.
- Purtați întotdeauna îmbrăcăminte și încălțăminte sport adecvate, nu purtați haine prea largi sau bijuterii.
- Utilizați numai în scopurile pentru care a fost asamblata banca.
- Nu efectuați modificări neautorizate.
- Îndepărtați toate obiectele ascuțite din jurul produsului în timpul utilizării.
- Produsul trebuie amplasat la min. 0,6 m de alte obiecte.
- Persoanele cu abilități mentale sau fizice limitate nu trebuie să folosească produsul.
- Întotdeauna încălziți-vă mușchii înainte de antrenament.
- Dacă pe produs apar margini ascuțite, opriți imediat utilizarea sa.
- Nu așezați obiecte ascuțite pe banca de exercitii. Nicio parte reglabilă nu trebuie să iasă în afară pentru a nu împiedica mișcarea utilizatorului.
- Înainte de fiecare utilizare a produsului, verificați dacă toate conexiunile sunt bine fixate.
- **Limita de greutate:** 300 kg
- **Categorie:** H pentru uz casnic

**ATENȚIE:** Consultați-vă medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice. Evaluarea unui medic este deosebit de importantă dacă aveți o afecțiune medicală. Vânzătorul nu își asumă responsabilitatea pentru eventualele răni sau daune materiale cauzate de utilizarea greșită a produsului.

## DESCRIERE PRODUS

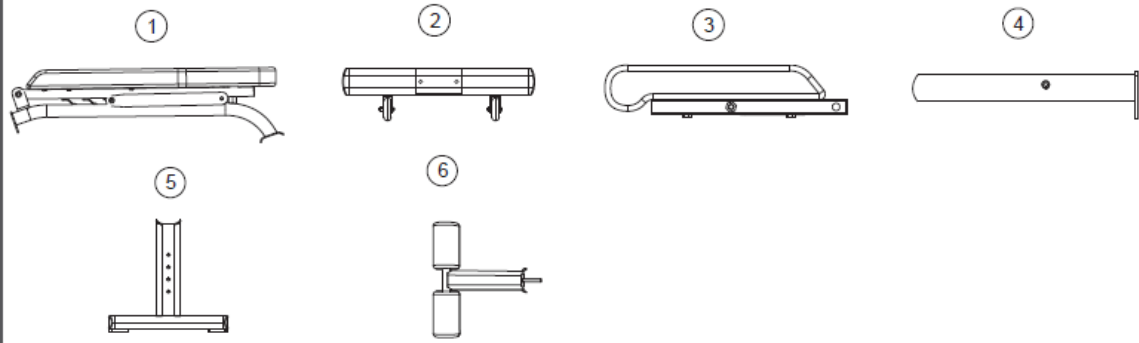


1. Spatar
2. Unghi reglabil spatar
3. Roti de transport
4. Stabilizator posterior
5. Reglare scaun
6. Stabilizator anterior
7. Role suport picioare
8. Sezut
9. Surub de ajustare

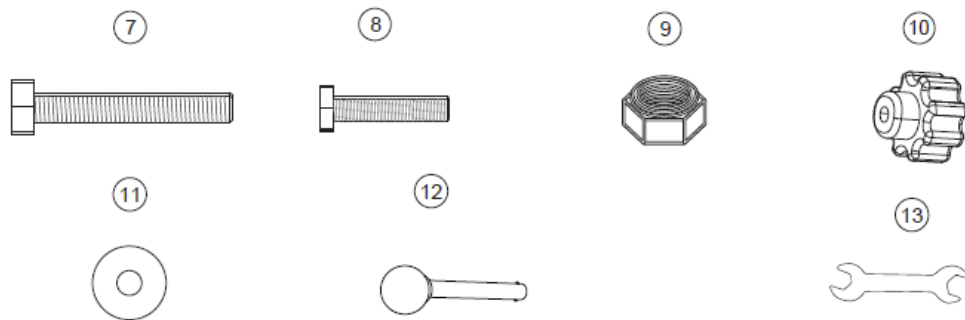
## LISTA PIESE

Nr.	Denumire	Buc.	Nr.	Denumire	Buc.
1.	Cadru principal	1	9.	Piulita	9
2.	Stabilizator posterior	1	10.	Rotita reglare	1
3.	Sezut	1	11.	Saiba	1
4.	Stabilizator frontal	1	12.	Bolt de siguranta	1
5.	Picior stabilizator frontal	1	13.	Cheie	2
6.	Cadru pentru picioare	1	14.	Bolt fixare spatar	1
7.	Surub M10 – lung	4	15.	Piulita	1
8.	Surub M10 – scurt	5			

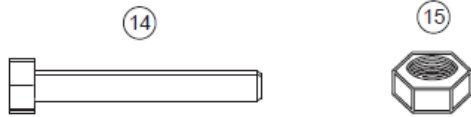
COMPONENTE PRINCIPALE



PIESE DE IMBINARE



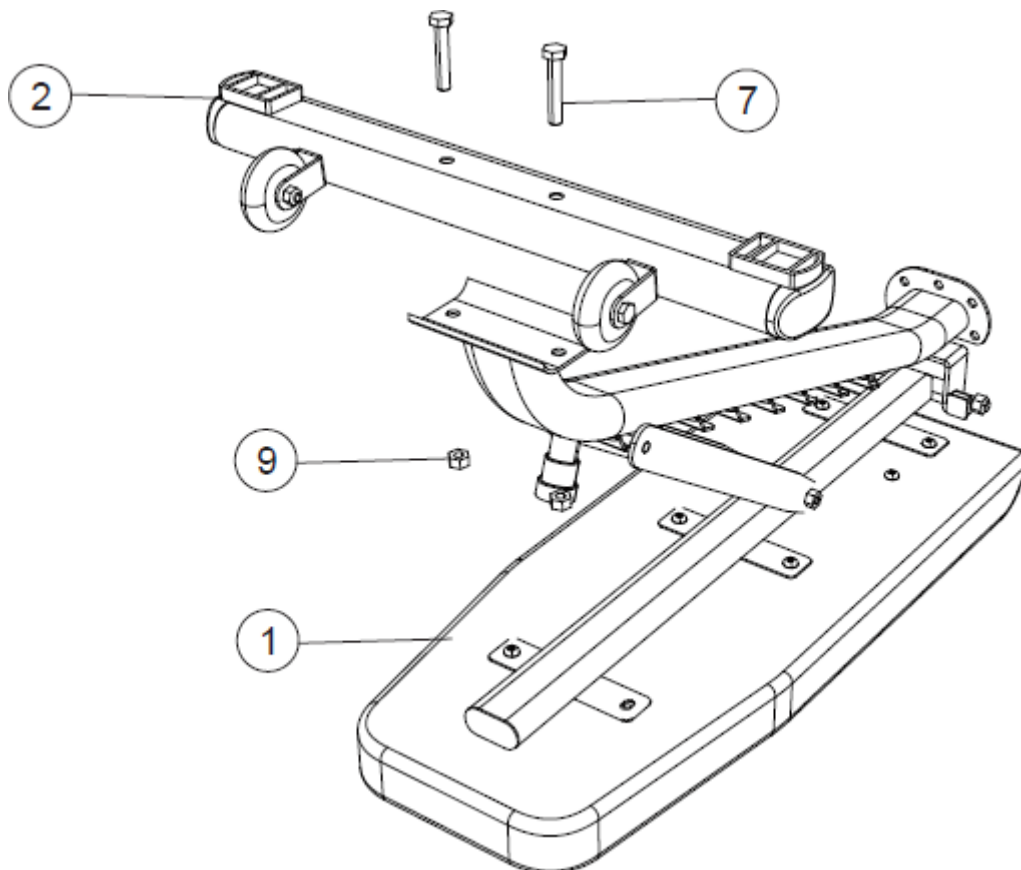
PESE PREINSTALATE LA CADRUL 1



## ASAMBLARE

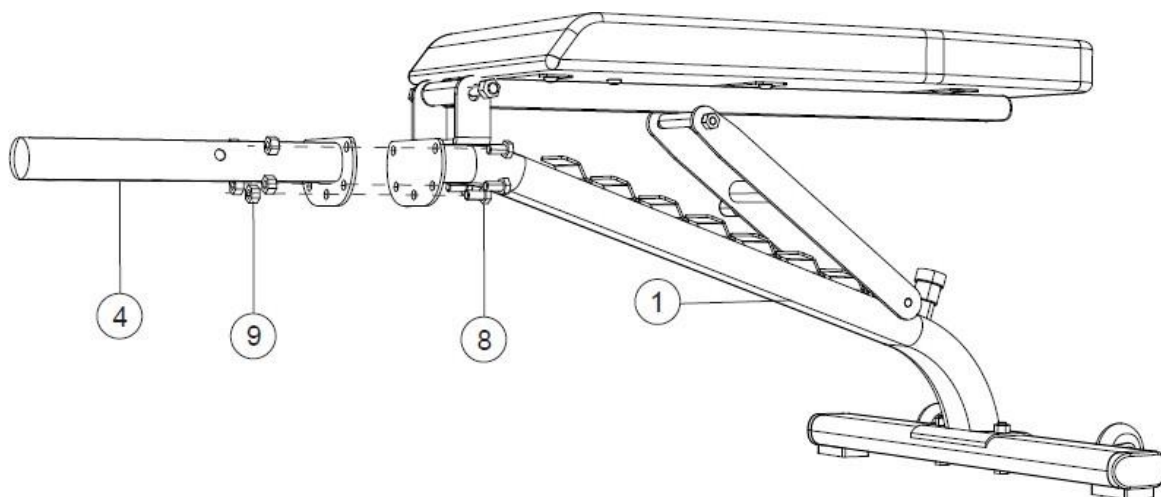
### PAS 1

Intoarceți invers cadrul principal (1) și atașați stabilizatorul posterior (2) la cadrul principal (1) cu două șuruburi (7) și două piulițe (9).



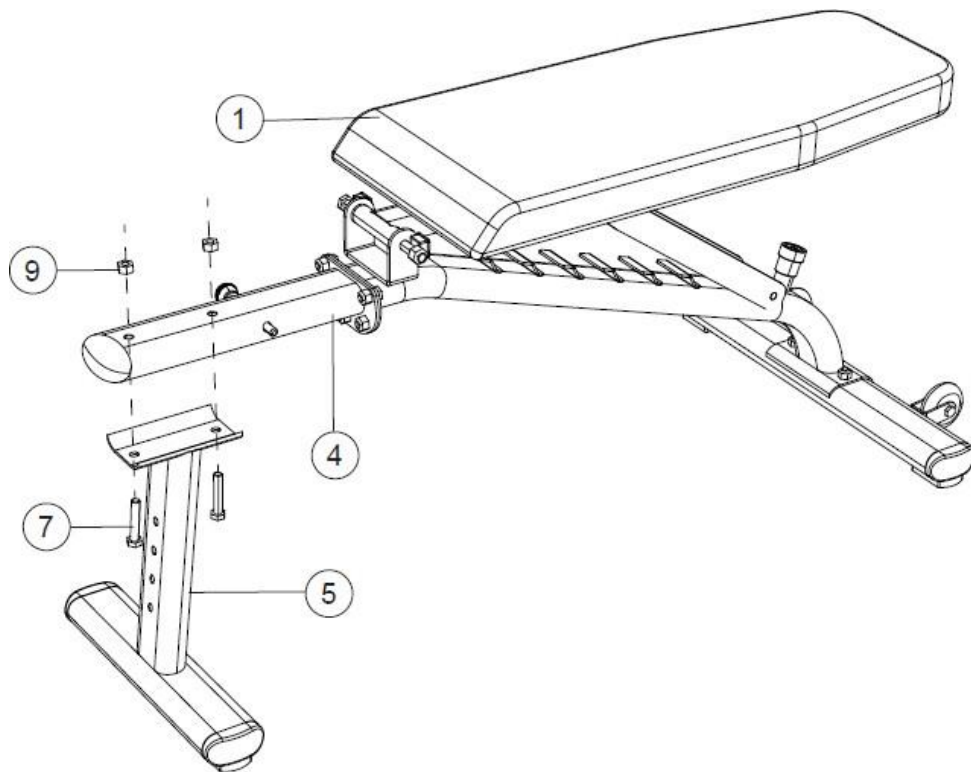
### PAS 2

Intoarceți cadrul principal (1) și atașați cadrul sezutului (4) la cadrul principal (1) cu cinci șuruburi (8) și cinci piulițe (9).



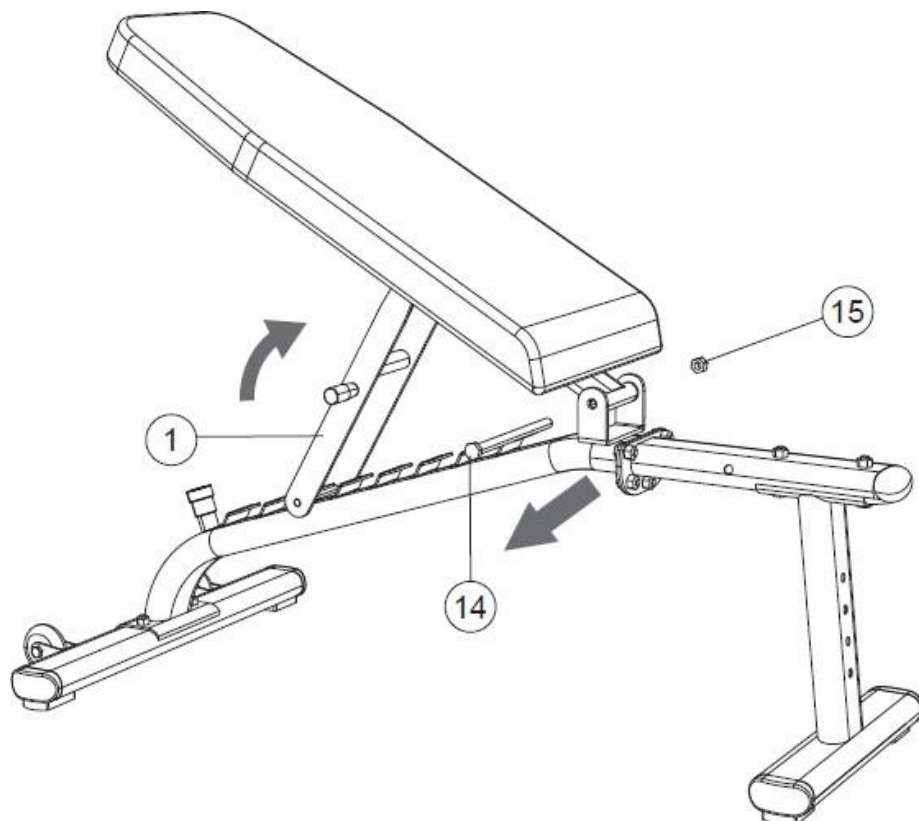
### PAS 3

Ataşați piciorul stabilizatorului frontal (5) la cadrul sezutului (4) cu două șuruburi (7) și două piulițe (9).



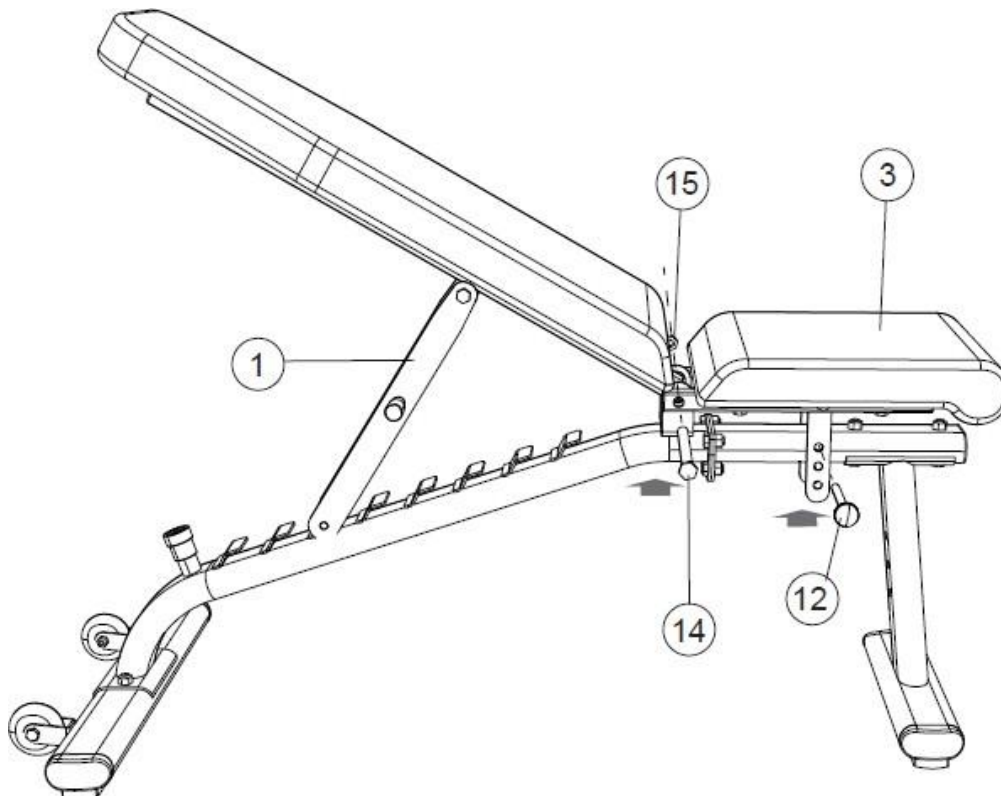
### PAS 4

Reglați spătarul în a treia poziție, slăbiți piulița (15) și scoateți boltul de fixare (14).



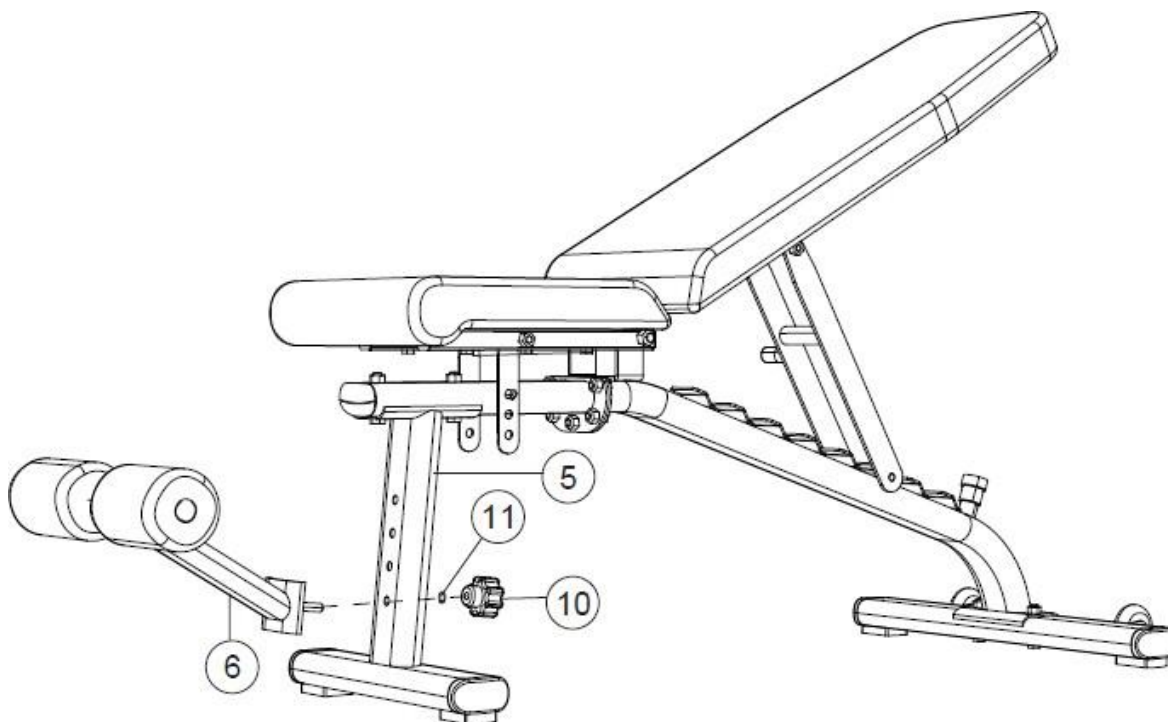
**PAS 5**

Aliniați orificiile dintre spatar și scaun (3) și apoi reatașați folosind boltul (14) și piulița (15).



**PAS 6**

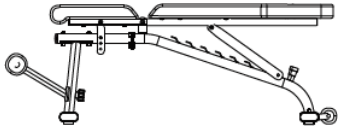
Atașați cadrul pentru picioare (6) la piciorul stabilizatorului frontal (5) folosind șaiba (11) și rotita de ajustare (10).



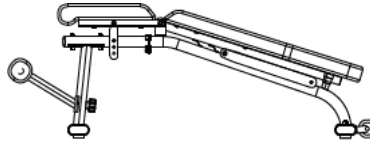


## POZITII BANCA EXERCITII

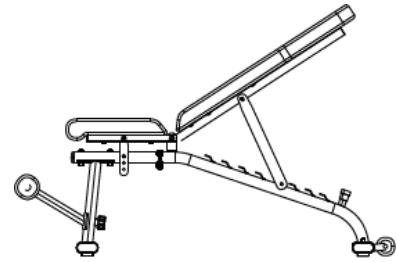
Dreapta



Unghi negativ

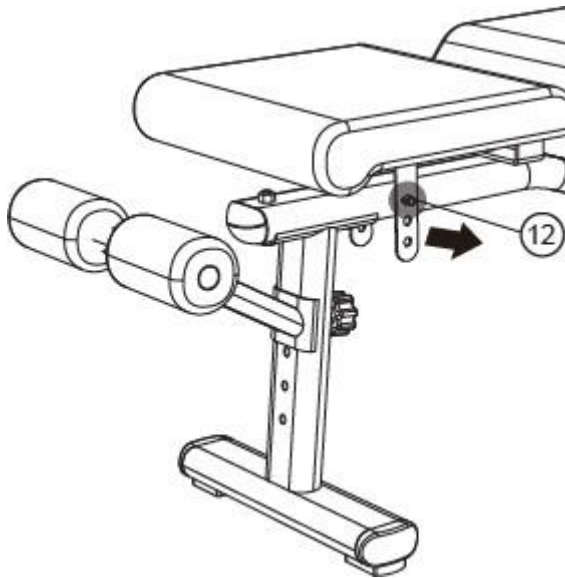


Unghi pozitiv

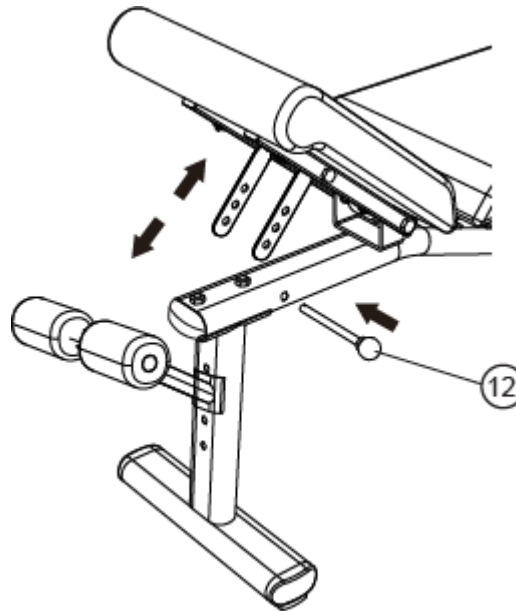


## REGLARE POZITIE SEZUT

Scoateti boltul de siguranta (12)

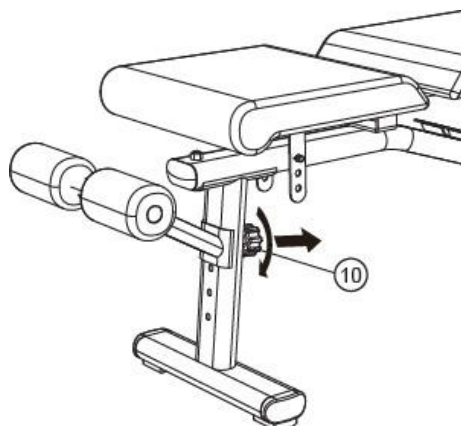


Setați poziția dorită și apoi puneți boltul (12) înapoi (12)

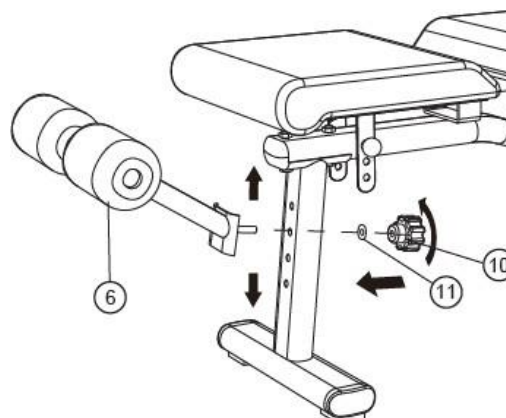


## REGLARE POZITIE CADRU PICIOARE

Desfaceti rotita de fixare (10).

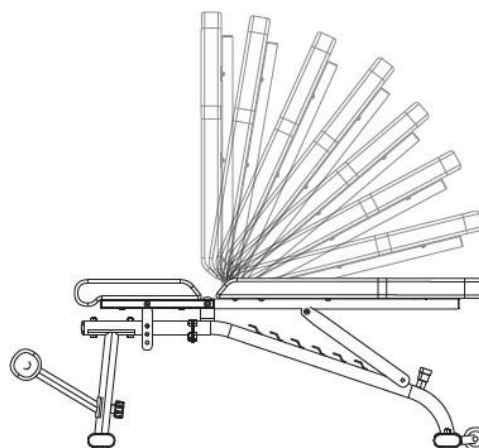
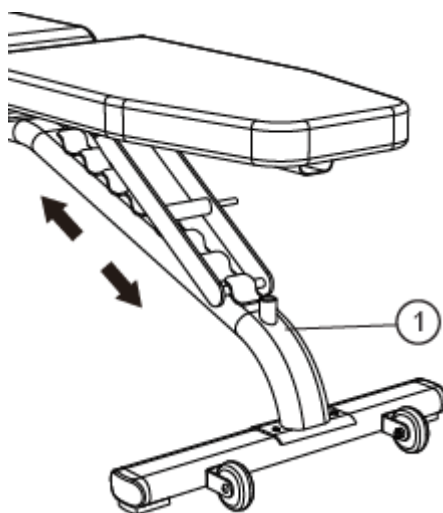


Reglați poziția dorită a cadrului (6) și apoi fixați din nou rotita (10) și șaiba (11).



## REGLARE POZITIE SPATAR

Reglați poziția spătarului în funcție de preferințele dvs.





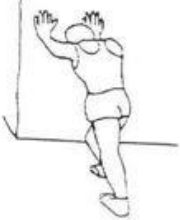


## MENTENANTA

- Lubrifiați regulat piesele în mobile.
- Verificați și strângeți toate conexiunile.
- Curățați mașina cu o cârpă umedă și un detergent bland.
- Verificați în mod regulat produsul pentru uzură și deteriorare.
- Înlocuiți imediat piesele deteriorate sau uzate.

## 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 relaxare ar trebui să vă protejeze mușchii de răni și crampe. Faceți exerciții de încălzire și de relaxare, așa cum se arată în tabelul de mai jos.

	<b>Intinderi laterale</b>
	<b>Aplecari inainte</b>
	<b>Exterior coapse</b>
	<b>Interior coapse</b>
	<b>Gambe/Tendonul lui Achille</b>

## **PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR**

La sfârșitul duratei de utilizare a produsului sau în cazul în care reparația ulterioară nu ar mai fi avantajoasă 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 conform reglementărilor, 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.

Nu aruncați bateriile la gunoiul menajer, ci predați-le în locuri destinate reciclării.