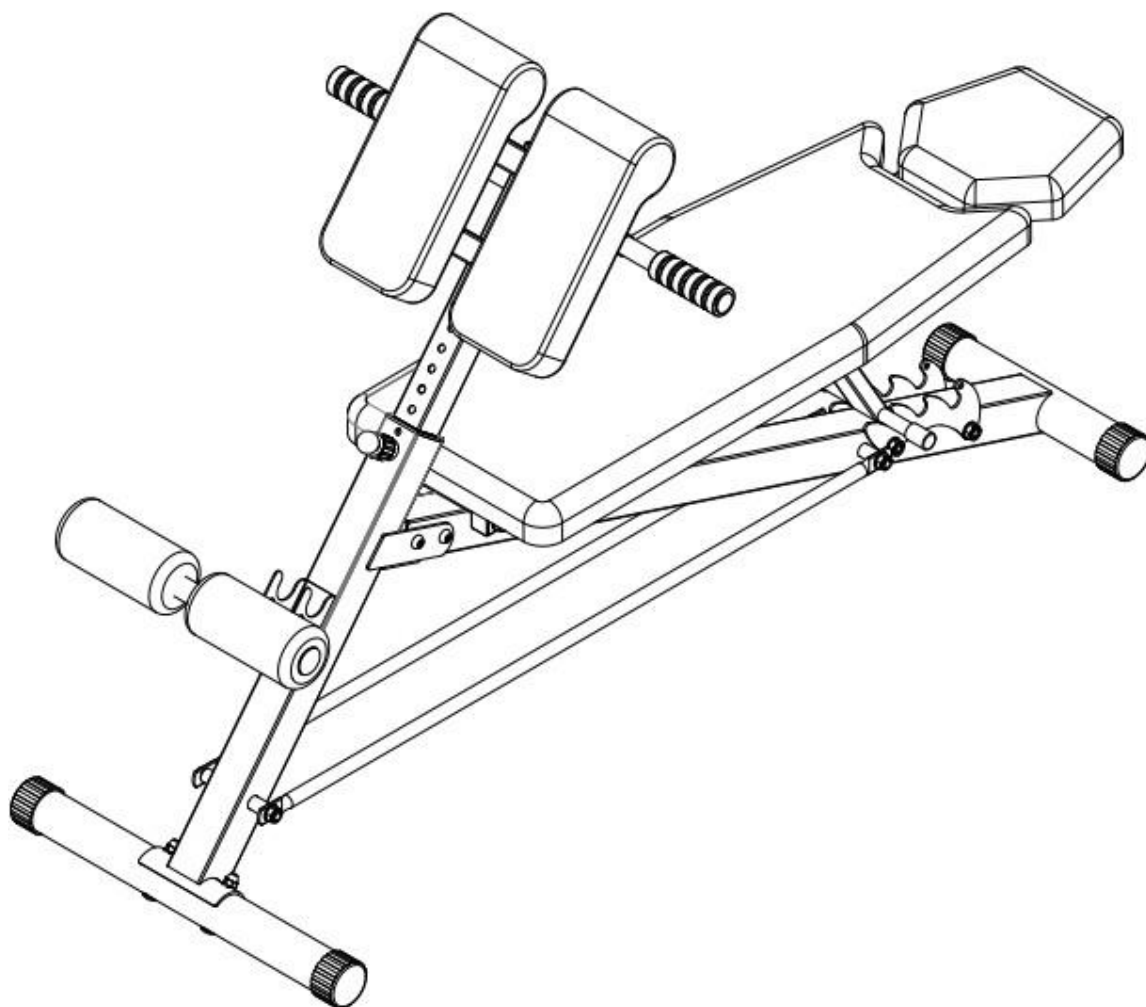




MANUAL DE UTILIZARE

IN 27009 Banca hiperextensii inSPORTline ON-X RCB20



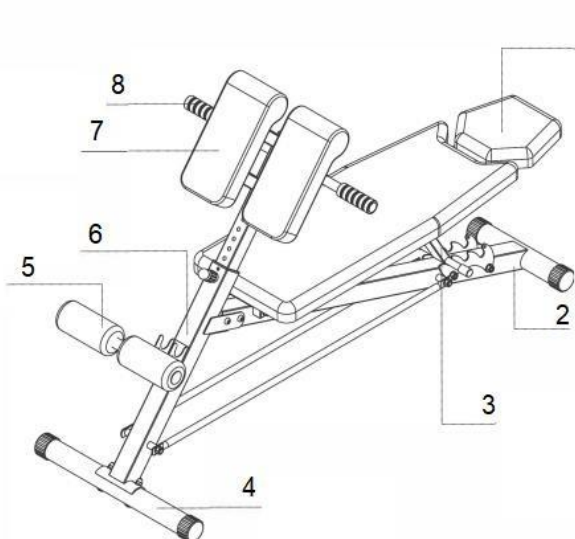
CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
DESCRIERE PRODUS	4
LISTA COMPONENTE	4
ASAMBLARE	5
MENTENANTA	7
EXERCITII	8
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	9

INSTRUCIUNI DE SIGURANTA

- Înainte de utilizare și asamblare, citiți manualul și păstrați-l pentru referințe ulterioare.
- Înainte de a începe asamblarea, verificați dacă pachetul este complet și inspectați starea tuturor pieselor. Utilizați numai piese de schimb și accesorii originale. Nu efectuați modificări neautorizate produsului.
- Asamblarea poate fi efectuată numai de un adult, se recomandă asamblarea de cate 2 persoane. Înainte de utilizare, verificați asamblarea corectă și rezistența produsului. Produsul trebuie să funcționeze corect pentru a evita rănirea utilizatorului. Dacă produsul nu funcționează corect, prezintă semne de uzură sau deteriorare, nu îl mai utilizați. Piesele deteriorate sau uzate trebuie înlocuite.
- A nu se lăsa la îndemâna copiilor și a animalelor de companie.
- Exercițiile se realizează doar de o singură persoană odată.
- Dacă aveți greață, dureri în piept sau orice alte simptome fizice anormale, opriți imediat exercițiile.
- Țineți membrele departe de părțile mobile.
- Așezați banca pe o suprafață plană, fermă și curată.
- Purtați întotdeauna îmbrăcăminte și încălțăminte sport adecvate, nu purtați haine largi sau bijuterii.
- Utilizați numai în scopurile pentru care a fost asamblată banca de hiperextensii.
- Nu efectuați modificări neautorizate.
- Îndepărtați toate obiectele ascuțite din jurul produsului în timpul utilizării.
- Pentru siguranță păstrați cel puțin 0,6 m spațiu liber în jurul produsului.
- Persoanele cu abilități mentale sau fizice limitate nu trebuie să folosească produsul.
- Întotdeauna încălziți-vă mușchii înainte de antrenament.
- Dacă pe aparat apar margini ascuțite, opriți imediat utilizarea aparatului.
- Nu puneți obiecte ascuțite pe banca. Piesele reglabile nu trebuie să interfereze cu mișcarea utilizatorului.
- Inspectați produsul înainte de fiecare utilizare; asigurați-vă că toate conexiunile sunt bine fixate.
- Nu depășiți limitele specificate.
- Limita de greutate a utilizatorului: 130 kg
- Limita de greutate (total): 250 Kg
- Categoria: H pentru uz casnic
- **AVERTISMENT:** Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați-vă medicul. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu probleme de sănătate preexistente. Vânzătorul nu își asumă nicio responsabilitate pentru vătămările corporale sau daune materiale suferite de sau prin utilizarea neconforma a acestui produs.

DESCRIERE PRODUS











- | |
|-------------------------|
| 1. Spatar |
| 2. Cadru principal |
| 3. Cadru spatar |
| 4. Stabilizator frontal |
| 5. Role spuma |
| 6. Cadru frontal |
| 7. Captuseala suport |
| 8. Manere |


LISTA COMPONENTE

1. Cadru principal, 1x



 <p>2. Suporturi cu surub, 2x</p>	 <p>3. Cadru suporturi, 1x</p>	 <p>4. Cadru stabilizator, 1x</p>
 <p>5. Stabilizator anterior, 1x</p>	 <p>6. Cadru role spuma, 1x</p>	 <p>7. Role spuma, 2x</p>
 <p>8. Manere, 2x</p>	 <p>9. Cadru de suport</p>	

PIESE

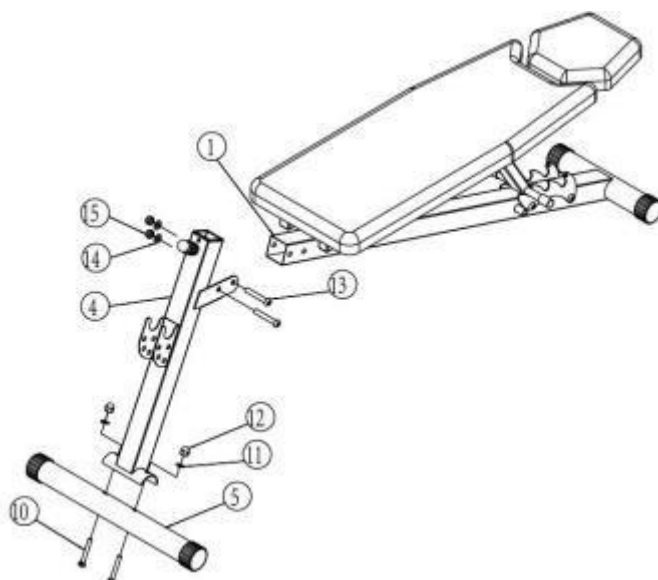
 <p>10. Suruburi M8*60, 2x</p>	 <p>11. Saibe ondulate D8, 2x</p>	 <p>12. Piulite M8, 2x</p>
---	--	---

 13. Suruburi M10*65, 2x	 14. Saibe D8, 4x	 15. Piulite M10, 4x
 17. Suruburi M10*115, 2x	 18. Bolt, 1x	 19. Cheie
 20. Chei imbus	 21. Rotita	 22. Suruburi M8*30, 4x

Nota: piesele - 16. surub M8*60, 14. saiba D8 si 15. piulita M10 I sunt deja preinstalate în cadru.

ASAMBLARE

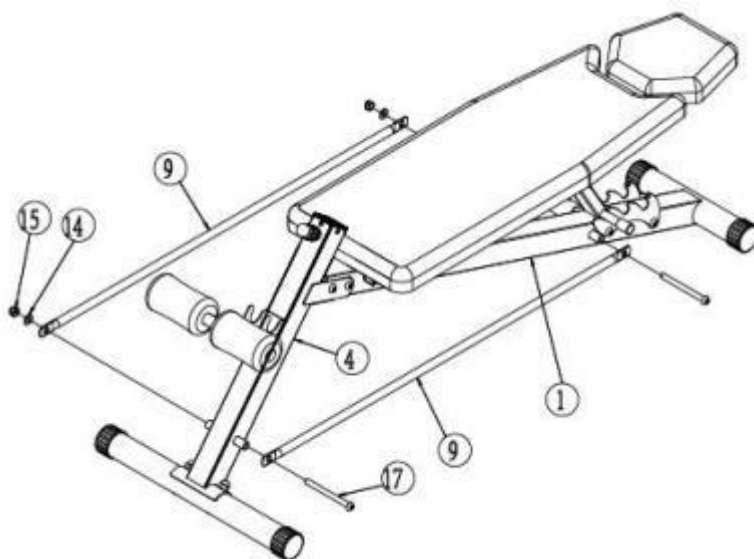
PAS 1



Ataşați cadrul stabilizatorului (4) la stabilizatorul (5) folosind șuruburi (10), șaibe (11) și piulițe (12).

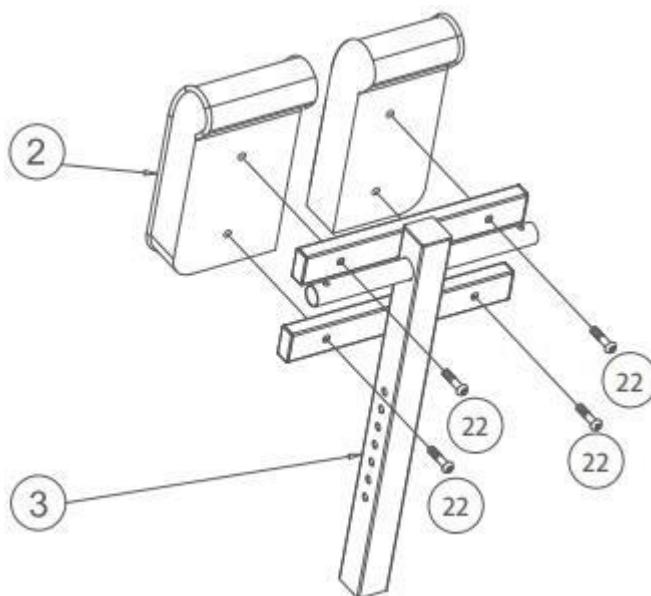
Ataşați cadrul stabilizatorului (4) la cadrul principal (1) folosind șuruburi (13), șaibe (14) și piulițe (15).

PAS 2



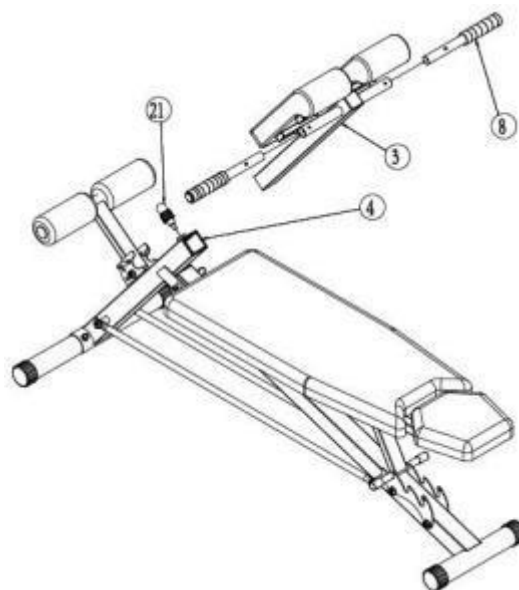
Ataşați suporturile (9) la cadrul stabilizatorului (4) și la cadrul principal (1) cu șuruburi (17), șaibe (14) și piulițe (15).

PAS 3



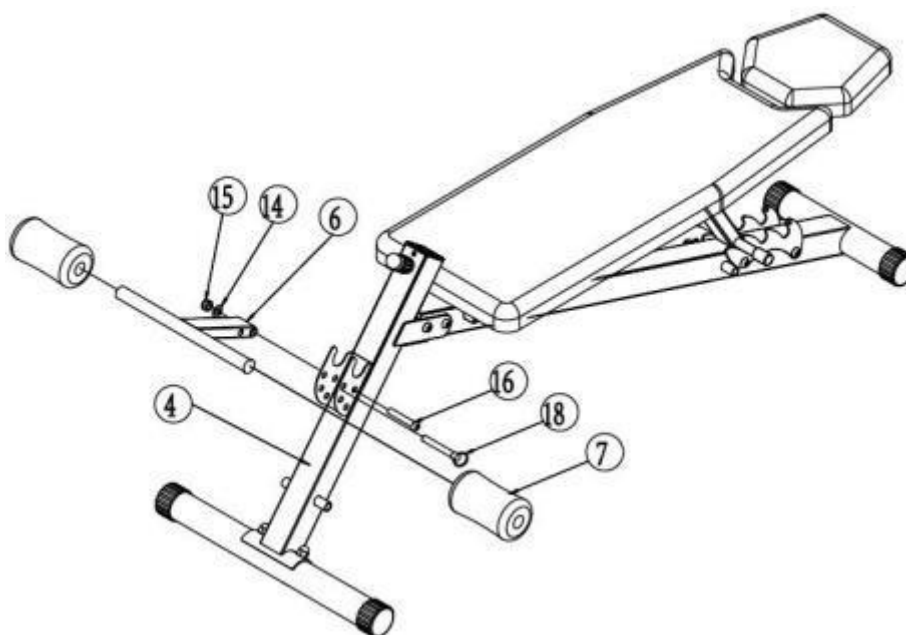
Atașați captuseala suporturilor (2) la suporturi (3) și fixați cu șuruburi (22).

Pas 4



Atașați mânerul (3) la cadrul suportului (4) și atașați cadrul suportului (4) la cadrul stabilizatorului folosind roțita (21).

PAS 5



Atașați cadrul rolelor de spumă (6) la cadrul anterior (4) cu șurubul (16), șaiba (14) și piulița (15). Fixați cadrul cu boltul de siguranță (18). Glisați rolele de spumă (7) pe cadrul rolelor de spumă (6).

MENTENANTA

- Lubrifiați în mod regulat toate piesele în mișcare.
- Verificați și strângeți toate conexiunile.
- Curățați produsul cu o cârpă umedă și cu detergent de curățare neagresiv.

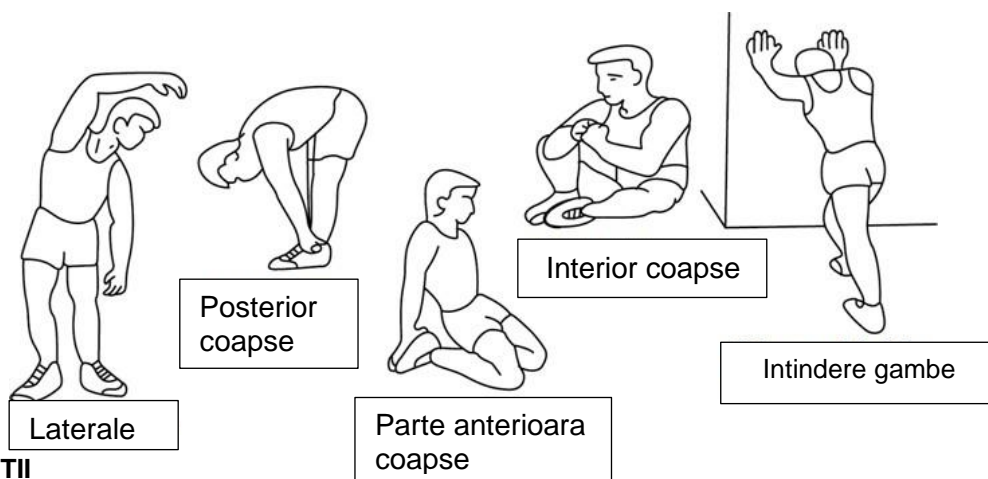
- Verificați în mod regulat banca pentru semne de uzură sau deteriorare.
- Înlocuiți imediat piesele uzate sau deteriorate.

EXERCITII

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

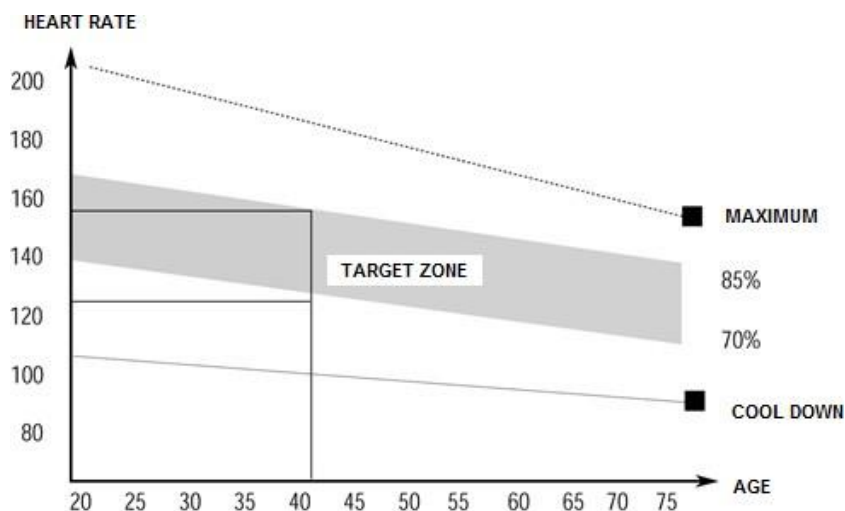
1. INCALZIRE

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



2. EXERCITII

Această fază este cea mai solicitantă 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 exercițiului. Ritmul cardiac ar trebui să fie în zona țintă (vezi figura de mai jos).



Această fază ar trebui să dureze cel puțin 12 minute. Majoritatea oamenilor fac sport timp de 15-20 de minute.

3. RELAXARE

Această fază servește la calmarea sistemului cardiovascular și relaxarea mușchilor. Ar trebui să dureze aproximativ 5 minute. Poți repeta exercițiile de încălzire sau poți continua exercițiile într-un ritm mai lent. Întinderea mușchilor după exercițiu este extrem de importantă.

Cu o condiție fitness îmbunătățită, poți prelungi și crește intensitatea exercițiului. Antrenează-te regulat, de cel puțin trei ori pe săptămână.

MODELAREA MUSCULARA

Pentru modelarea mușchilor, este important să setezi o sarcină mare. Mușchii vor fi mai solicitați, ceea ce poate face să nu poți face mișcare atât de mult ca de obicei. Dacă încerci să-ți îmbunătățești condiția fizică în același timp, trebuie să ajustezi antrenamentul. Fă exerciții în mod obișnuit în timpul încălzirii și etapele finale ale antrenamentului, dar crește intensitatea la sfârșitul exercițiului. Poate fi necesar să încetinești viteza pentru a menține ritmul cardiac în zona țintă.

PIERDEREA IN GREUTATE

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

PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

După expirarea duratei de folosință a produsului sau dacă eventuala reparație este neeconomică, eliminați-l conform legilor locale și ecologice în cel mai apropiat centru de colectare.

Prin eliminarea corectă veți proteja mediul și resursele naturale. În plus, puteți contribui la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur de eliminarea corectă, cereți informații autorităților locale ca să evitați încălcarea legii sau sancțiunile.