



**MANUAL DE UTILIZARE**

**IN 10505 Aparat abdomene inSPORTline AB Lifter Easy**



# CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA .....	3
ASAMBLARE .....	4
REZISTENTA.....	6
DEPOZITARE .....	6
DIAGRAMA.....	7
LISTA COMPONENTE.....	8
CONSOLA .....	9

# INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

## Cititi toate instructiunile din manual inainte de a incepe asamblarea

1. Greutatea maxima a utilizatorului pentru acest aparat este de 100 KG. Persoanele a caror greutate depaseste aceasta valoare nu trebuie sa foloseasca aparatul.
2. Nu permiteti accesul copiilor si animalelor in preajma aparatului. Nu lasati copiii nesupravegheati in aceeasi incapere cu aparatul.
3. Daca aveti urmatoarele simptome: ameteli, greata, dureri in piept sau orice alte simptome anormale, nu mai continuati antrenamentul si consultati un medic.
4. Asezati produsul pe o suprafata dreapta, solida. Pentru un plus de stabilitate si pentru protejarea suprafetelor asezati un covoras sub produs.
5. Purtati imbracaminte adecvata atunci cand folositi aparatul. Se recomanda incaltamintea sport.
6. Aparatul trebuie utilizat doar in scopul pentru care a fost creat.
7. Folositi doar accesorii recomandate de producator.
8. Nu plasati obiecte ascutite in preajma aparatului.
9. Persoanele cu dizabilitati trebuie sa foloseasca aparatul doar in prezenta unui supraveghetor.
10. Inainte de a incepe antrenamentul, efectuati exercitii de incalzire.
11. Nu folositi aparatul daca nu functioneaza corect.

**ATENTIE:** Inainte de a incepe orice program de exercitii, va rugam sa consultati medicul, acest lucru este recomandat in special persoanelor peste 35 ani, sau persoanelor cu probleme de sanatate. Cititi toate instructiunile inainte de a utiliza aparatul.






## ASAMBLARE

### INAINTE DE A INCEPE

1. Asamblati aparatul intr-un loc spatios, cu lumina si aerisire adecvata. Datorita faptului ca aparatul este pliabil, il puteti depozita usor.
2. Aveti nevoie de urmatoarele unelte pentru asamblare:
  - o surubelnita
  - o cheie imbus

### Identificati piesele

3. Organizati suruburile si piulitele inainte de a va apuca de asamblare. Piulitele difera prin marimea deschizaturii. Pentru mai multe informatii, consultati diagrama si lista componentelor.

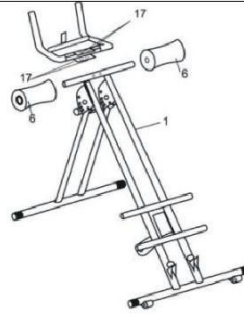
 (30) Carcasa plastic-fata – 1 buc.	 (31) Capace manere – 2 buc.	 (5) Surub $\varnothing 4 \times 16$ mm-1 buc
 (17) Surub $\varnothing 8 \times 12$ mm – 4 buc.	 29 Stift–1buc	

## PASI ASAMBLARE

### PASUL 1: MONTARE MANERE

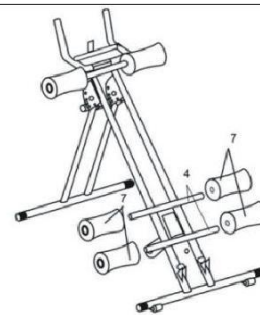
Montati manerele (3) la cadrul principal (1) si fixati cu ajutorul suruburilor (17) si saibelor (22).

Atasati rolele de spuma (6) la bara transversala a cadrului principal (1).



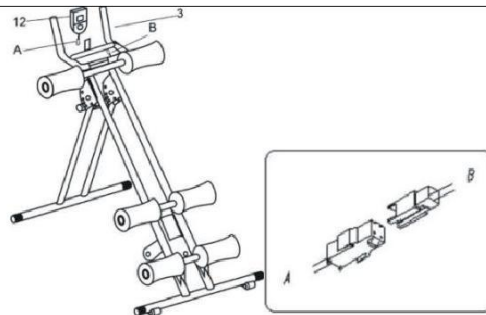
### PASUL 2: MONTARE ROLE DE SPUMA

Atasati rolele de spuma (7) la cadrul suport pentru genunchi (4).



### PASUL 3: ATASAREA CONSOLEI

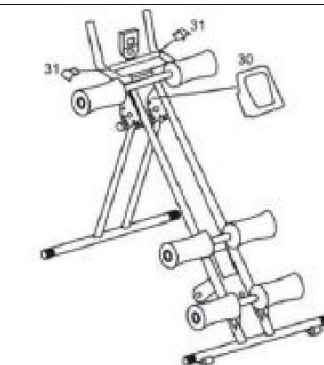
Atasati consola (12) la cadrul manerelor (3), apoi conectati cablul A la cablul B conform imaginii alaturate.



### PASUL 4: ATASARE CAPACE

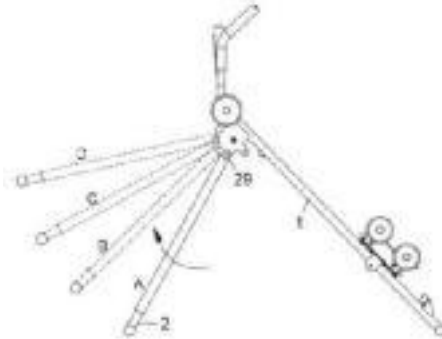
Montati capacele de plastic (31) pe manere (3).

Atasati carcasa de plastic din fata (30) cu ajutorul unui surub (5).



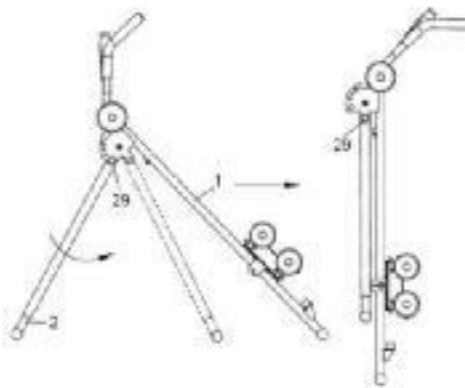
## REZISTENTA

Aparatul dispune de 4 niveluri de rezistenta. Daca sunteti incepator, folositi nivelul D-Usor. Urmatoarele 2 niveluri intermediare sunt notate cu C-Mediu, B-Greu, iar cel mai dificil nivel este notat cu A-Extrem de greu. Scoateti stiftul (29) din cadrul principal (1) si alegeți unul dintre nivelurile A, B, C, D.

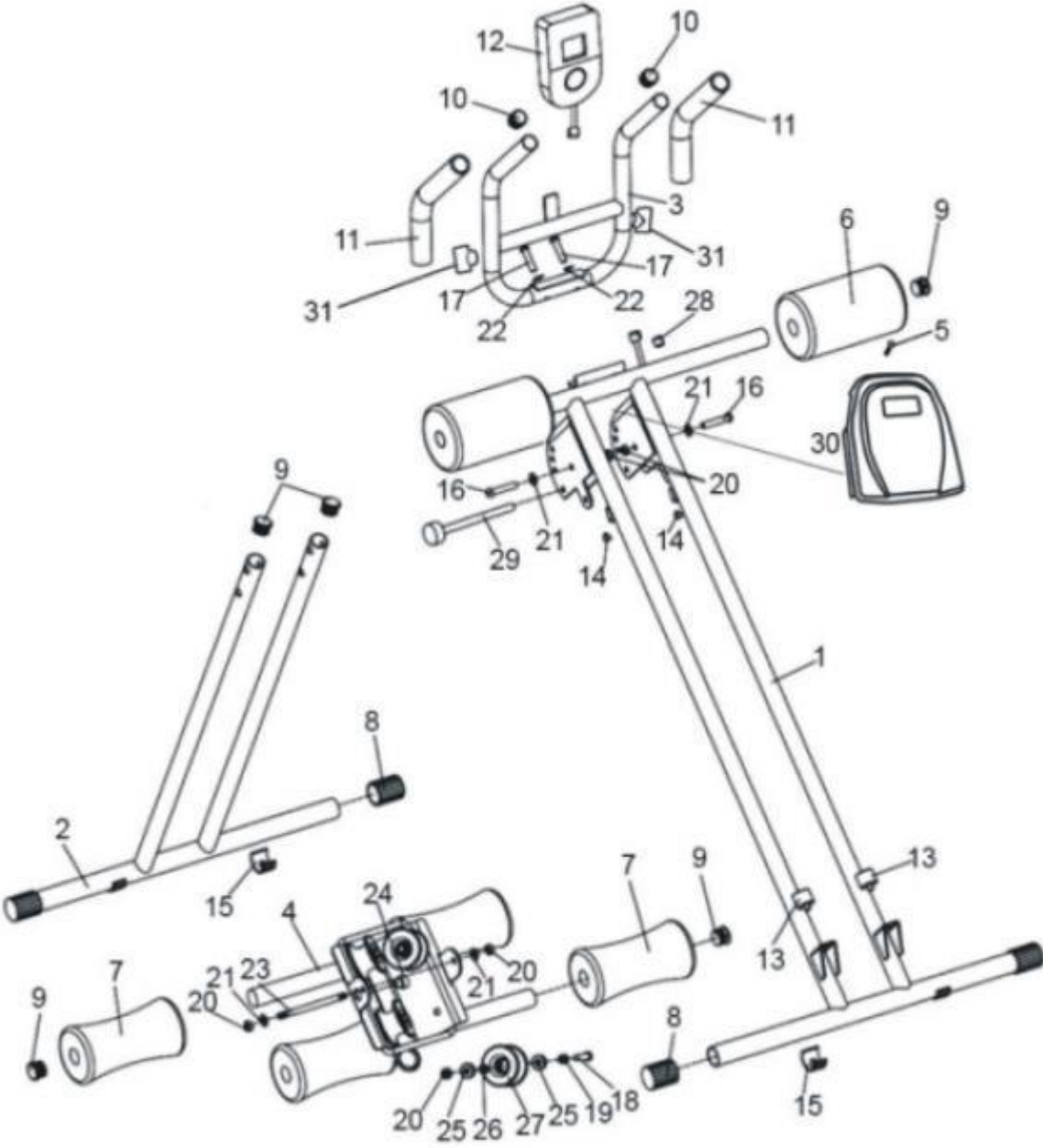


## DEPOZITARE

Dupa finalizarea exercitiului, scoateti stiftul (29) din cadrul de baza (1). Pliati aparatul si fixati cu ajutorul stiftului (29), conform figurii de mai jos. Depozitati-l intr-un loc curat si uscat.



DIAGRAMA



## LISTA COMPONENTE

Nr.	DESCRIERE	CANTITATE	SPECIFICATII
1	Cadru principal	1	
2	Suport anterior	1	
3	Manere	1	
4	Cadru suport genunchi	1	
5	Surub	1	ø4x15
6	Role spuma	2	ø23x80xL160
7	Role spuma	4	ø23x67xL160
8	Capac	4	
9	Capac	8	
10	Capac	2	
11	Spuma manere	2	ø20x30xL205
12	Consola	1	
13	Suport	2	
14	Suport	2	
15	Tampon suport posterior	4	
16	Surub	2	M8xL45
17	Surub	4	M8xL10
18	Surub	4	D10x1.5
19	Distantier mare	4	ø12xø8.2x9
20	Piulita	8	M8
21	Saiba plata	8	M8
22	Saiba	2	M8
23	Ax	1	M8xL180
24	Magnet	1	ø17x8
25	Rulment	8	608Z
26	Distantier	4	ø13xø8.5x5
27	Rotita	4	ø55x30
28	Bucsa	1	ø12
29	Stift	1	
30	Carcasa plastic-fata	1	
31	Capace plastic-manere	2	



## CONSOLA



### SPECIFICATII

TIME-timp	00:00-99:59 MIN:SEC
COUNT-numarare	0-9999 TIMES
CALORIES (CAL)-calorii	0-9999 KCAL
STRIDES/MIN (REP./MIN)	0.9999 TIMES/MIN

### BUTOANE

MODE: Folositi pentru a selecta si accesa functia dorita.

### UTILIZARE

AUTO ON/OFF:

- Consola porneste daca apasati orice tasta sau cand primeste semnal de la senzor.
- Consola se opreste automat cand senzorul nu primeste semnal sau daca nu este apasata nici o tasta timp de 4 sau 5 minute.

RESET:

- Datele pot fi resetate prin scoaterea bateriilor sau daca apasati tasta MODE timp de 3-4 secunde

FUNCTII:

1. TIME: Apasati butonul MODE pana ajungeti la functia TIME. Aceasta functie afiseaza durata exercitiului.
2. COUNT: Afiseaza numarul de miscari efectuate.
3. CALORIES (CAL): Apasati butonul MODE pana ajungeti la functia CALORIE (CAL). Aceasta fiseaza consumul de calorii.
4. STRIDES/MIN: Apasati butonul MODE pana ajungeti la functia STRIDES/MIN. Aceasta afiseaza numarul de miscari efectuate pe minut.
5. SCAN: Afiseaza functiile pe rand in ordinea urmatoare: TIME - CALORIE - STRIDES/MIN.

BATERII:

Daca ecranul consolei nu afiseaza corect, inlocuiti bateriile. Consola functioneaza cu 1 baterie de tip "AA" sau UM-3.