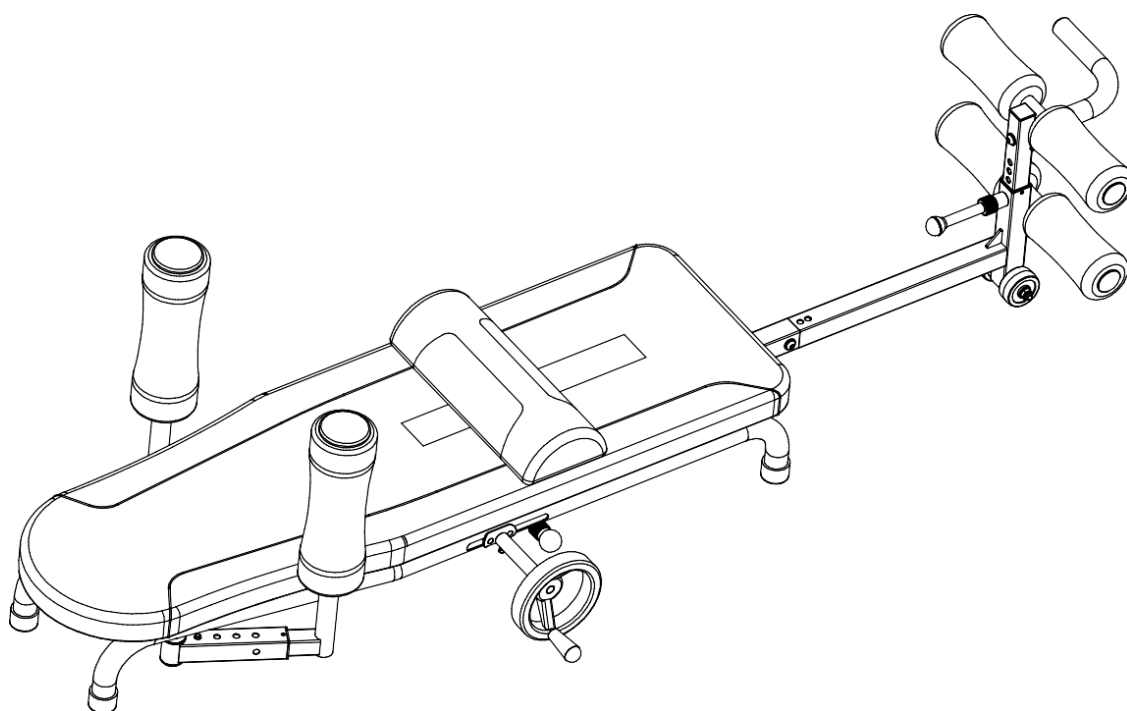




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 28157 Masă de elongație inSPORTline Spinalo



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	3
DIAGRAMA.....	4
LISTA PIESE.....	5
ASAMBLARE.....	6
AJUSTARE SI UTILIZARE.....	10
DEPOZITARE SI TRANSPORT	12
TRANSPORT	13
LUBRIFIERE	13
CURATARE SI MENTENANTA	14
INCALZIRE.....	14
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR	15

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚA

Vă rugăm să citiți manualul înainte de utilizare și să îl păstrați pentru referințe viitoare.

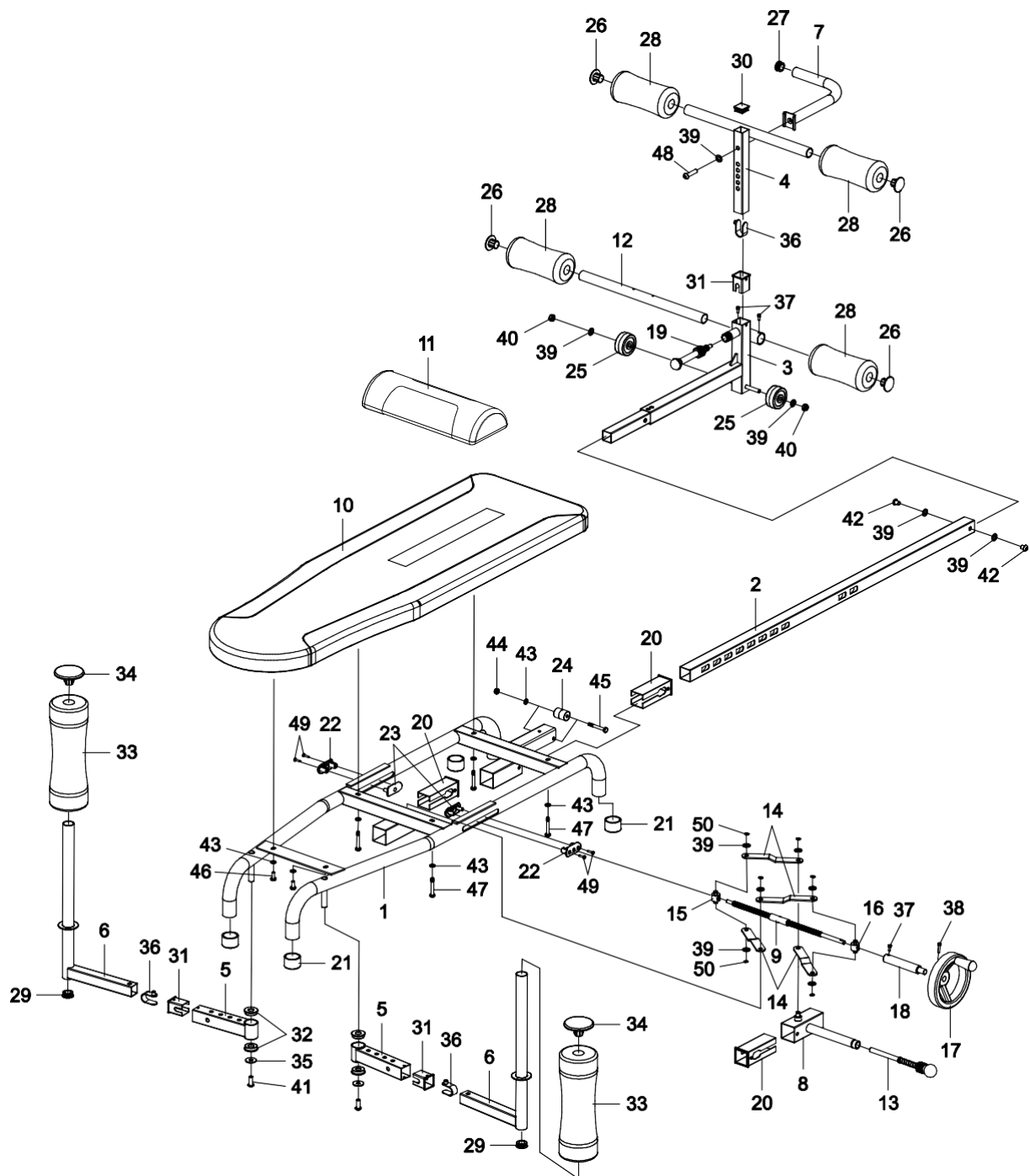
- Mențineți suficient spațiu liber în jurul produsului.
- Purtați îmbrăcăminte sport adecvată.
- Țineți departe de copii și animale.
- Înainte de fiecare utilizare, verificați strângerea tuturor șuruburilor, piulițelor și conexiunilor.
- Țineți părul, membrele și hainele departe de piesele în mișcare.
- Îndepărtați bijuteriile înainte de utilizare.
- Nu reparați și nu modificați produsul pe cont propriu.
- Folosiți doar în scopurile pentru care a fost fabricat dispozitivul.
- Dacă experimentați greață, durere, slăbiciune, amețală sau alt disconfort, opriți imediat utilizarea și contactați un medic. Observați reacțiile corpului dumneavoastră.
- Dacă apar margini ascuțite pe produs, opriți imediat utilizarea.
- Nu folosiți un produs deteriorat sau uzat. Piesele deteriorate sau uzate trebuie înlocuite înainte de utilizare.
- Asamblarea poate fi efectuată de un adult.
- Consultați întotdeauna un medic înainte de utilizare.

Nu este potrivit pentru: femei însărcinate; persoane care suferă de: obezitate extremă, glaucom, dezlipire de retină, conjunctivită, leziuni ale coloanei vertebrale, scleroză, reumatism, otită medie, hipertensiune arterială, după un accident vascular cerebral, infarct, probleme de circulație, în perioada de recuperare post-operatorie, cu implanturi medicale. Din motive ce țin de sănătatea individuală, consultați întotdeauna un medic.

- Nu utilizați după administrarea de medicamente, droguri sau alcool.
- Efectuați o încălzire corespunzătoare înainte de exerciții.
- Nu lăsați produsul nesupravegheat în preajma copiilor și animalelor.
- Limita de greutate: 140 kg.
- Categorie: H pentru uz casnic

ATENȚIE: Înainte de a începe acest program de exerciții sau orice alt program de exerciții, consultați medicul dumneavoastră. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu probleme de sănătate preexistente.

DIAGRAMA



LISTA PIESE

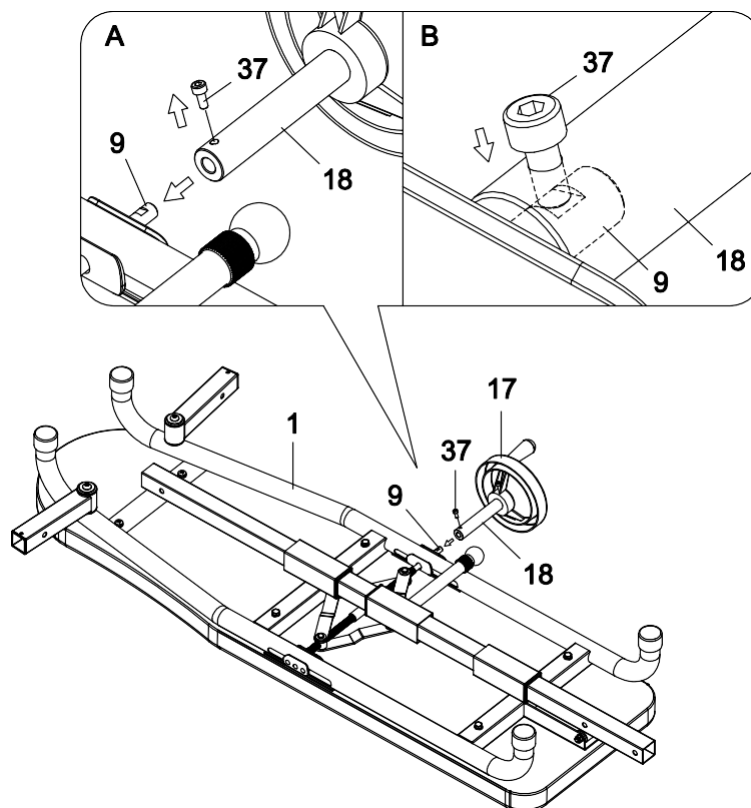
Nr.	Denumire	Buc.	Nr.	Denumire	Buc.
1	Cadru principal	1	26	Capac cilindru din spumă	4
2	Cadru ajustabil	1	27	Capac mâner de transport	1
3	Suport picioare	1	28	Role spuma Ø70x150	4
4	Suport reglabil pentru picioare	1	29	Capac Ø25	2
5	Suport reglabil pentru brate	2	30	Capac pătrat pentru suportul de picioare	1
6	Suport brate	2	31	Carcasa suportului pentru picioare	3
7	Maner transport Ø22	1	32	Capac suport brate	4
8	Suport fix	1	33	Rola spuma Ø85xØ23x250 mm	2
9	Tija filetata	1	34	Capac spuma -cilindru	2
10	Spatar	1	35	Tampon plat Ø20xØ8.5x2.0	2
11	Suport zona lombara	1	36	Pin	3
12	Ax Ø33x1.5Tx350 mm	1	37	Surub hex. M4x9	3
13	Bolt ajustare inaltime	1	38	Surub hex. M4x12	1
14	Placa metalica	4	39	Tampon plat Ø16xØ8.5x1.5T	11
15	Bolt filetat-stanga	1	40	Piulita M8	2
16	Bolt filetat-dreapta	1	41	Surub hex. M8x20	2
17	Ax cu maner Ø125xØ12	1	42	Surub hex. M8x12	2
18	Ax Ø18x113	1	43	Tampon plat Ø12xØ6.5x1.5	7
19	Bolt	1	44	Piulita M6	1
20	Carcasa cu suport fix	3	45	Surub hex. M6x45	1
21	Picioare	4	46	Surub Phillips M6x15	2
22	Placa exterioara	2	47	Surub hex. M6x40	4
23	Placa interioara	2	48	Surub hex. M8x35	1
24	Roata de ajustare Ø22x30	1	49	Surub ST3.8x16	4
25	Roata Ø50xØ8x24.5	2	50	Clema C Ø7	6

ASAMBLARE

Pas 1

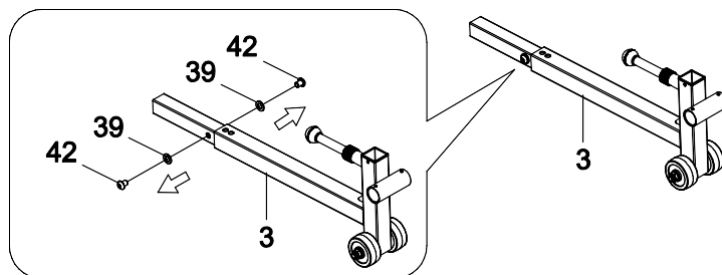
Desurubați șurubul (37) de pe ax (18) folosind o cheie de 3 mm.

Atașați axul cu manivela (17 și 18) la tija filetată (9) folosind șurubul (37). Asigurați-vă că șurubul este fixat corespunzător pe filetul (9).



Pas 2

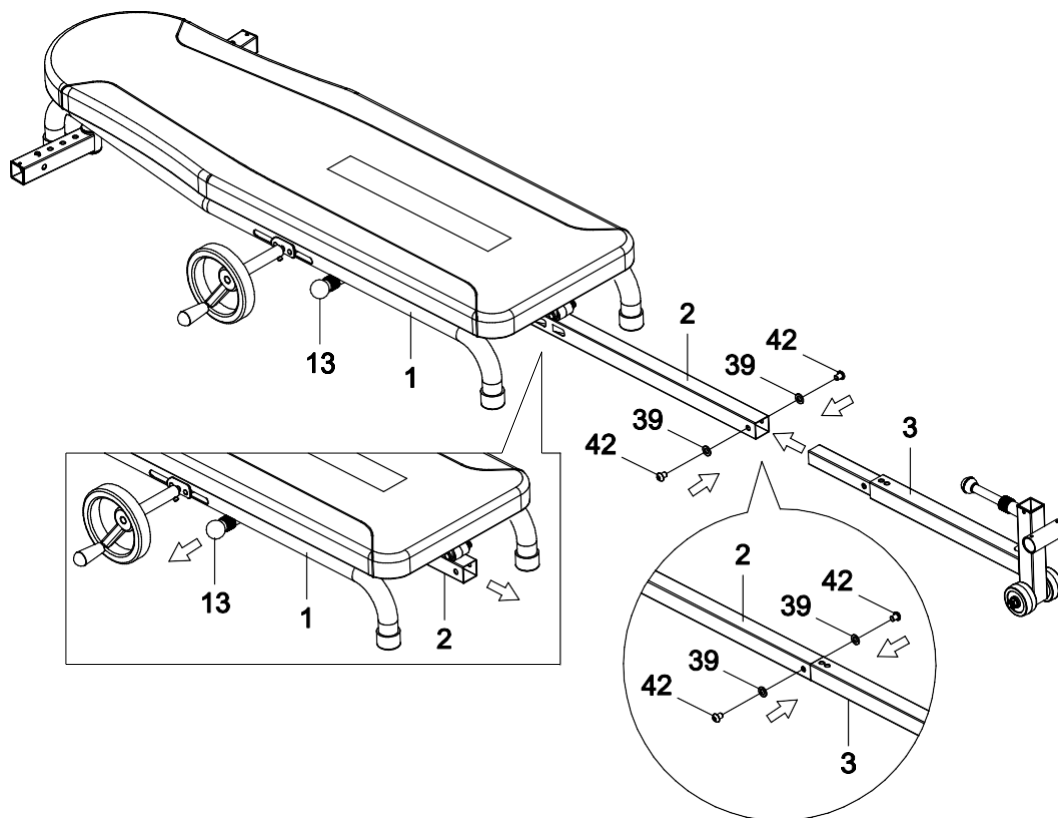
Desfaceți 2x șaibe (39) și 2x șuruburi (42) de la cadrul (3).



Pasul 2.1

Scoateți boltul (13) și trageți cadrul (2) până la lungimea dorită. Puteți fixa din nou cadrul (2) prin eliberarea boltului (13).

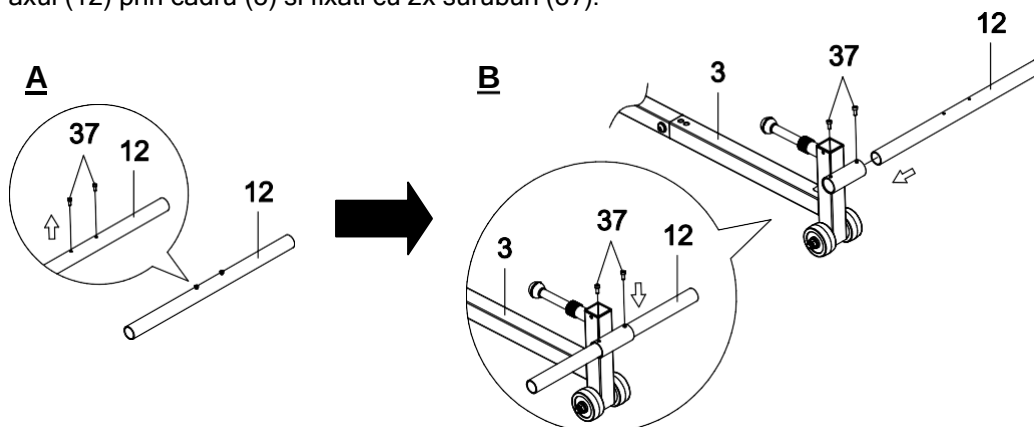
Introduceți cadrul (3) în cadrul (2), apoi fixați cu 2x șaibe (39) și 2x șuruburi (42).



Pas 3

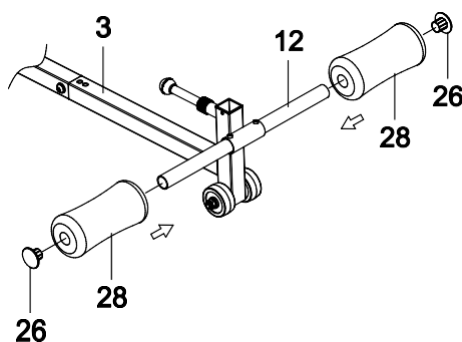
Desfaceți 2x suruburi (37) de la ax (12).

Treceti axul (12) prin cadru (3) și fixați cu 2x suruburi (37).



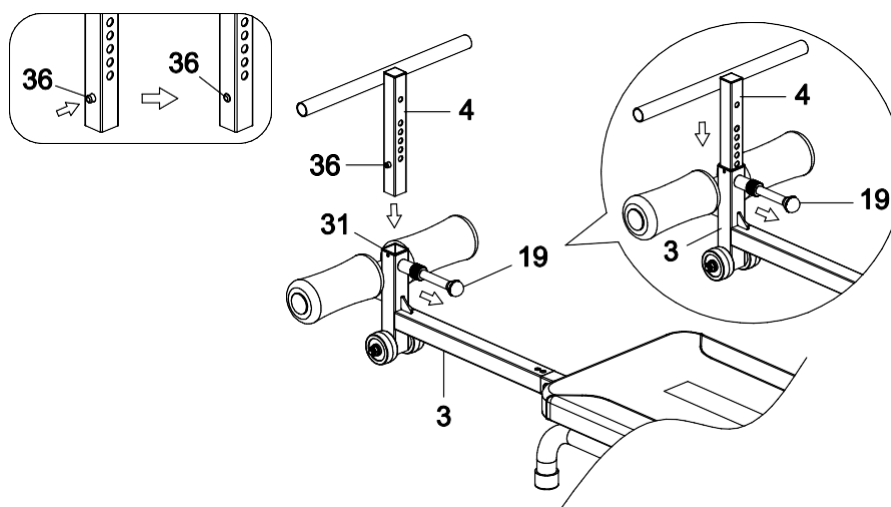
Pas 3.1

Atașați rolele de spuma (28) și apoi capacele (26) la ax (12).



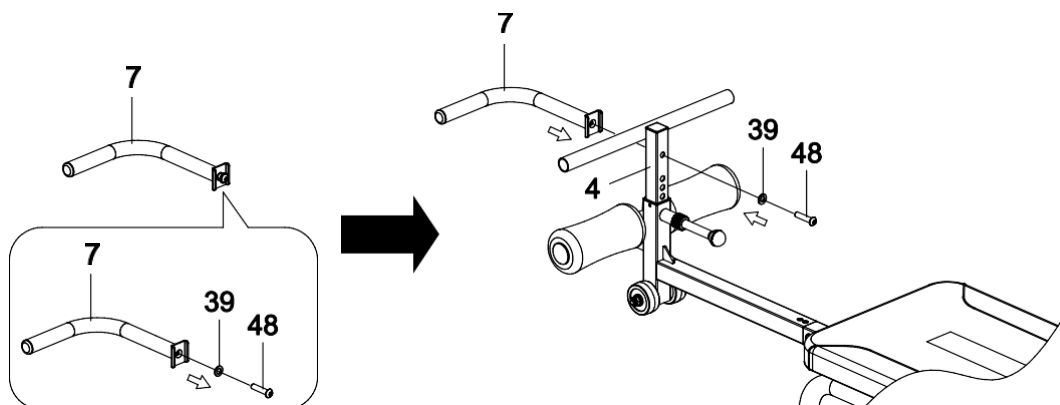
Pas 4

Scoateți boltul (19) și introduceți cadrul (4) în cadrul (3). Ajustați înălțimea dorită, având grijă ca boltul să fie introdus în ambele cadre.



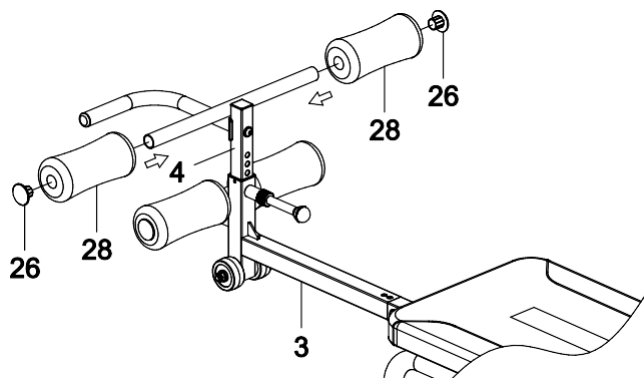
Pas 4.1

Desfaceti surubul (48) si saiba (39) de la maner (7). Atasati manerul (7) la cadrul (4) cu saiba (39) si surub (48).



Pas 4.2

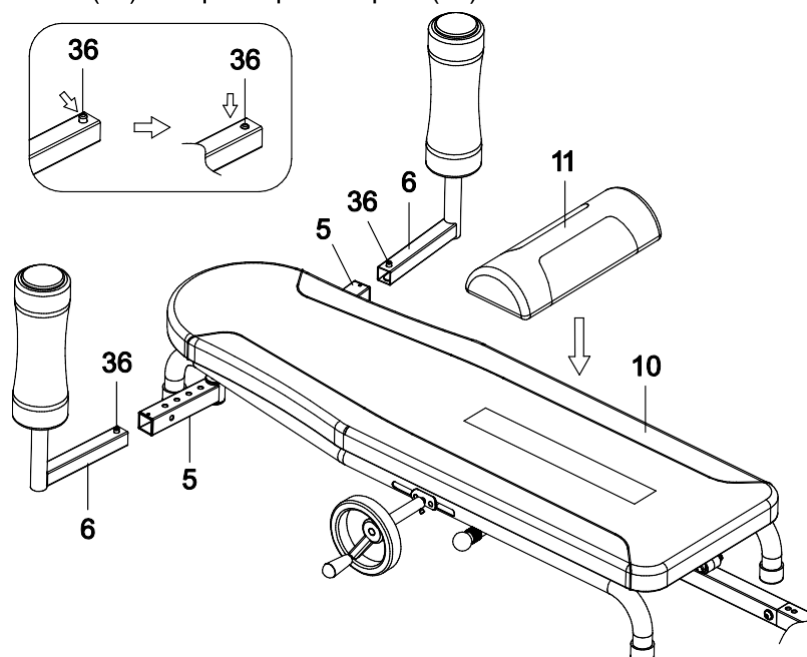
Inserati rolele de spuma (28) si capacele (26) pe axul cadrului (4).



Pas 5

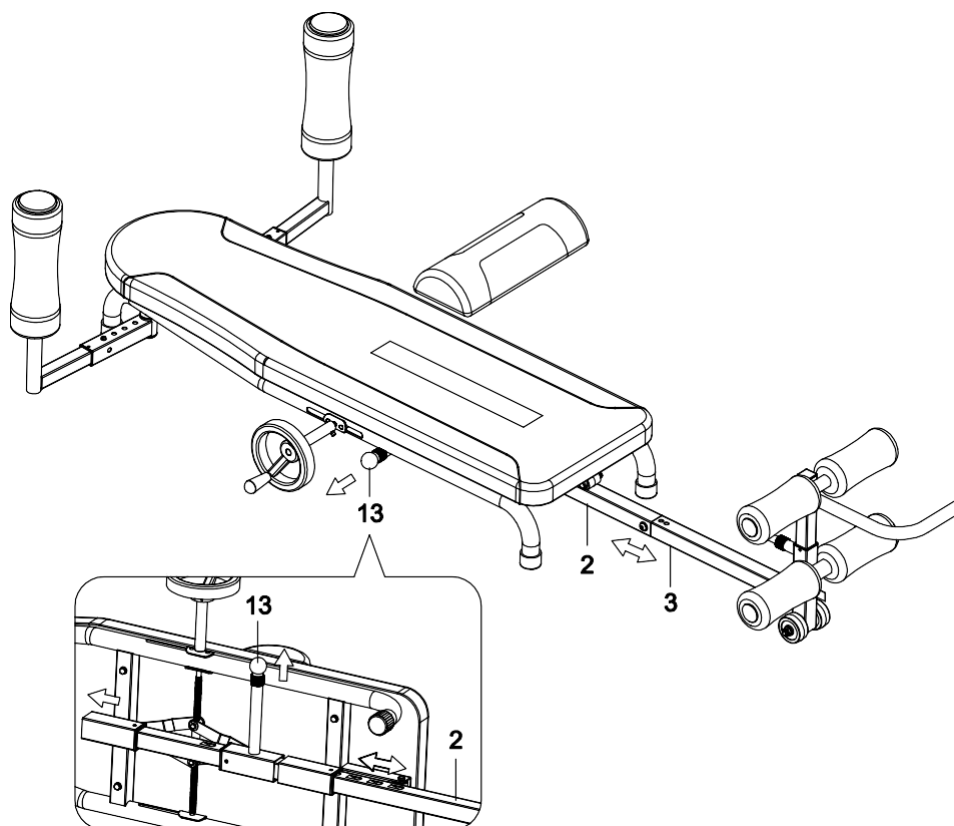
Apăsați bolturile (36) de pe cadrele (6) și introduceți cadrul (6) în cadrul (5).

Atașați suportul lombar (11) la suportul pentru spate (10).



AJUSTARE SI UTILIZARE

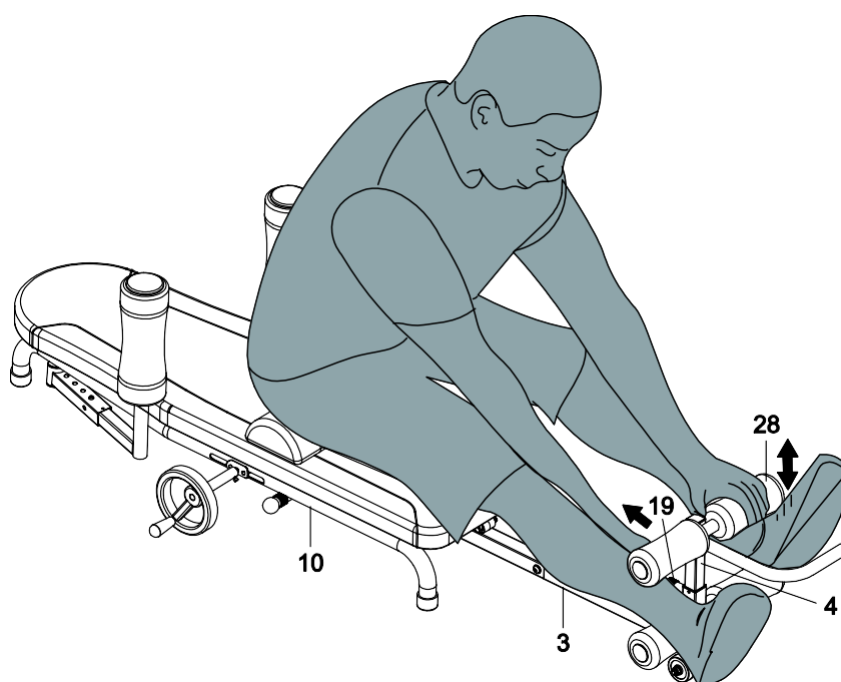
Scoateți boltul (13) și reglați lungimea dorită a cadrelor (2 și 3). După ce ați stabilit lungimea dorită, eliberați boltul (13).



AJUSTAREA SUPTULUI PENTRU PICIOARE

Așezați-vă pe spătar (10) și orientați-vă către suportul reglabil pentru picioare (4). Reglați lungimea potrivită prin ajustarea suportului reglabil (3).

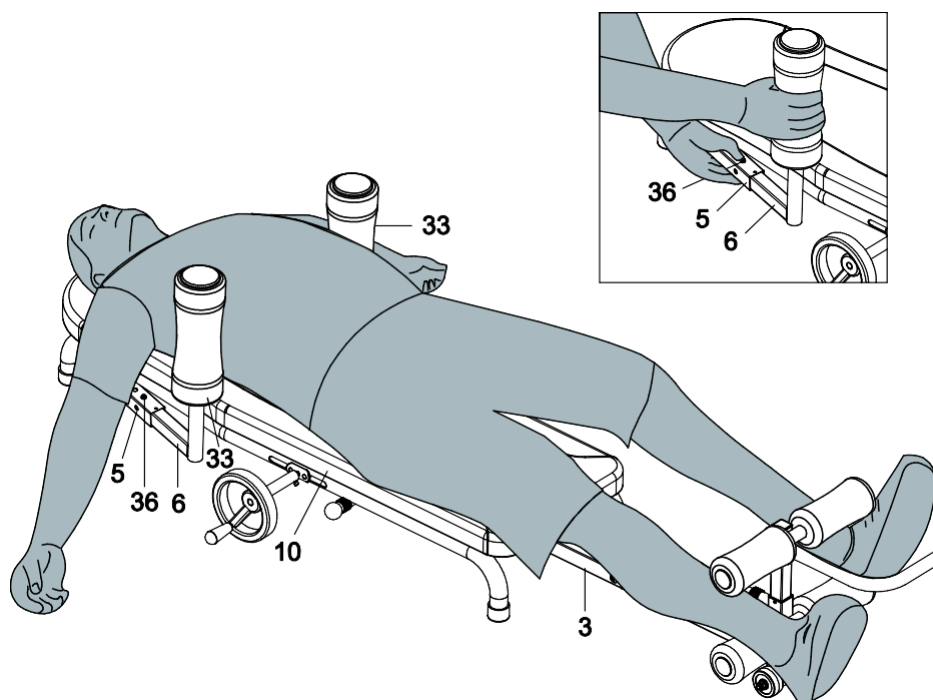
Scoateți boltul (19) și introduceți picioarele între rolele din spumă (28). Fixați picioarele între role.



AJUSTAREA SUPORTULUI PENTRU BRATE

Întindeți-vă pe spătarul mesei (10). Verificați poziția rolor din spumă (33). Dacă sunt prea sus sau prea jos, trebuie reglate.

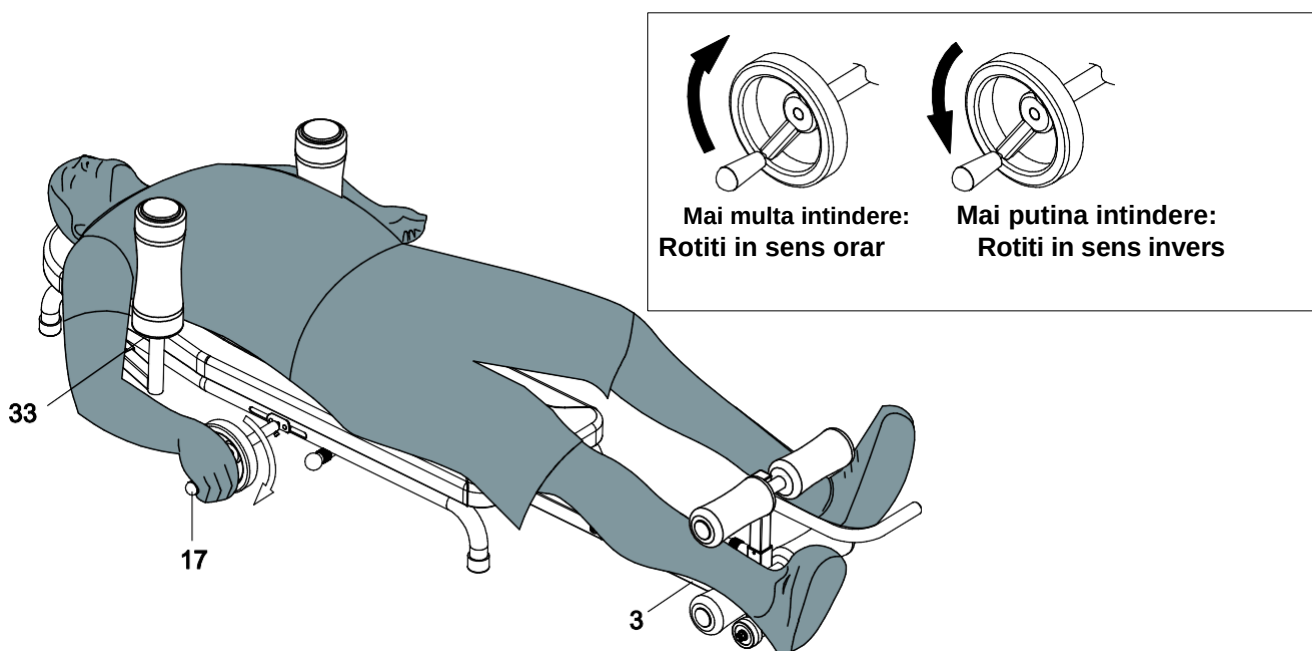
Reglați lungimea cadrelor (6) apăsând bolturile (36). După poziționare, asigurați-vă că respectivele cadre sunt fixate corespunzător.



UTILIZARE

Țineți brațele în jurul rolor din spumă. Prindeți mânerul și începeți să rotiți încet în sensul acelor de ceasornic pentru a întinde spatelui. Rotiți manivela lent până când ajungeți la o întindere confortabilă a spatelui. Aveți grijă să nu supraîntindeți mușchii.

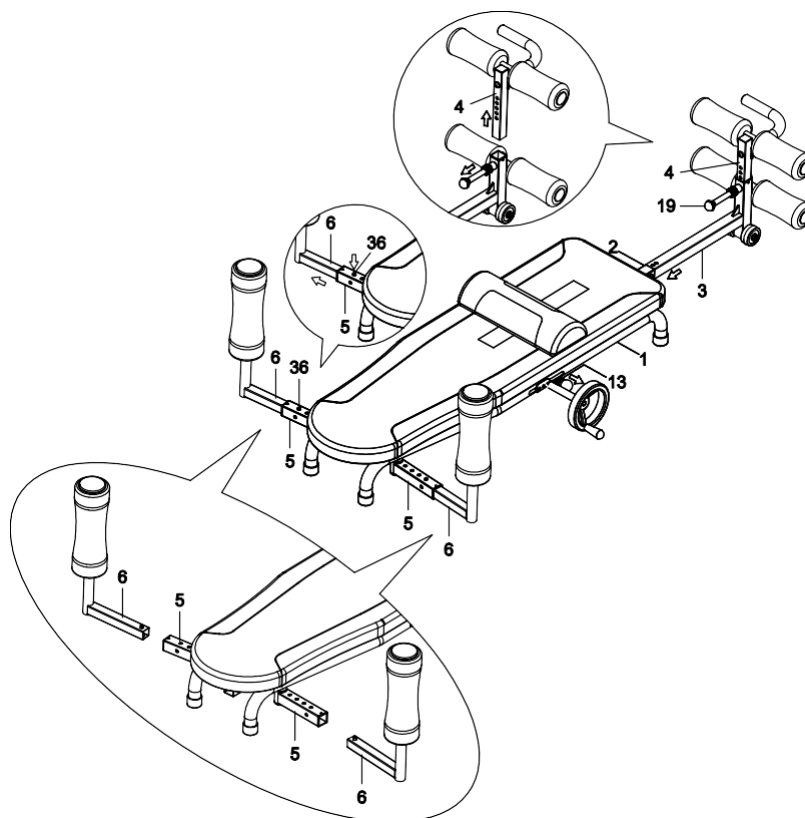
Pentru a coborî de pe aparat, rotiți manivela în sens invers acelor de ceasornic. Odihniți-vă culcat pe aparat câteva minute, apoi coborâți cu grijă.



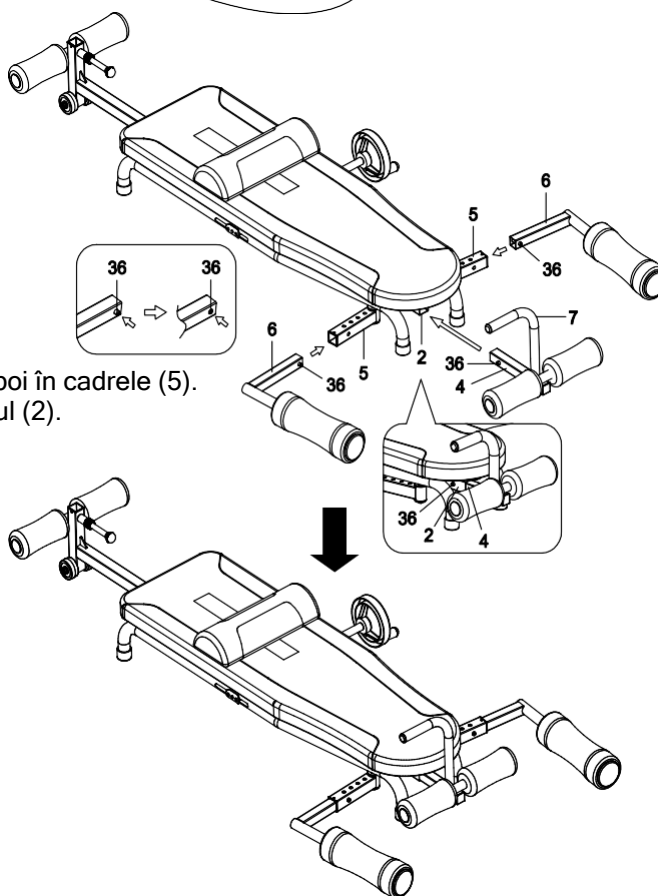
DEPOZITARE SI TRANSPORT

Scoateți boltul (13) și împingeți cadrul (3) în cadrul principal (1). Fixați cadrul (2) cu un bolt (13).

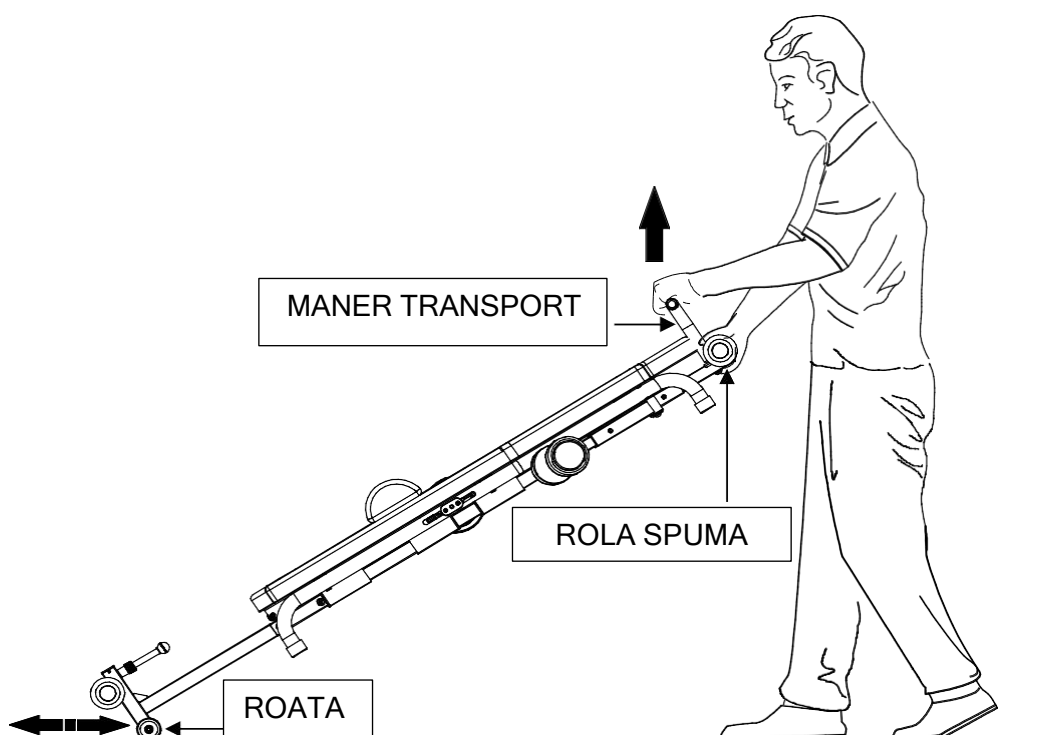
Scoateți boltul (19) și trageți cadrul (4) în afară. Scoateți cadrul (6) din cadrul (5) apăsând bolturile (36).



Rotiți cadrele (6) cu 90° și introduceți-le înapoi în cadrele (5). Introduceți cadrul (4) cu mânerul (7) în cadrul (2).

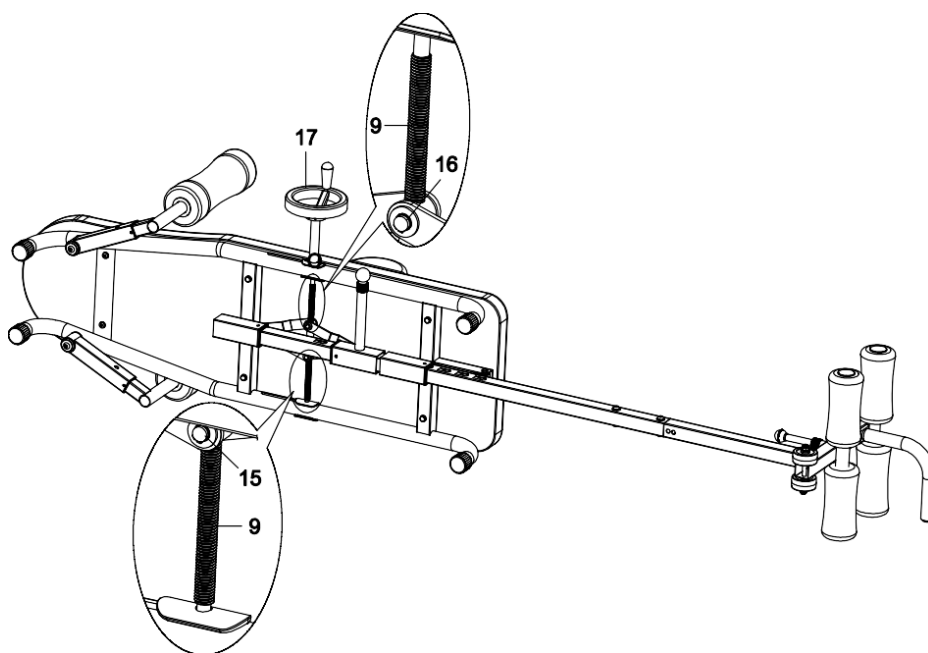


TRANSPORT



LUBRIFIERE

Rotiți axul cu mânerul (17) în sens invers acelor de ceasornic până se oprește. Folosiți degetul pentru a aplica o cantitate mică de lubrifiant pe arcurile (9). Repetați pentru articulațiile (15 și 16).



CURATARE SI MENTENANTA

Ștergeți transpirația și murdăria după utilizare. Pentru curățare, folosiți o cârpă umedă și o soluție de apă caldă cu detergent bland. Nu folosiți agenți de curățare agresivi pe bază de alcool sau benzen. Nu folosiți solvenți. Strângeți regulat toate șuruburile, piulițele și articulațiile.

INCALZIRE

Fiecare antrenament ar trebui să înceapă cu exerciții de încălzire, apoi să urmați propriile exerciții aerobice, iar la final să faceți exerciții de relaxare. Este recomandat să vă antrenați de două sau trei ori pe săptămână, cu o zi de odihnă între fiecare antrenament. După câteva luni, puteți crește frecvența antrenamentelor la patru sau cinci pe săptămână.

Faza de încălzire este extrem de importantă și trebuie să preceadă orice exercițiu, deoarece organismul trebuie mai întâi să se pregătească pentru efortul care urmează. În această fază, organismul se încălzește, mușchii se întind, circulația sanguină se accelerează și mușchii sunt oxigenați.

La finalul exercițiului, repetați următoarele exerciții pentru a întinde mușchii. Exercițiile de mai jos sunt deosebit de potrivite pentru încălzire și relaxare corporală:

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

PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

După expirarea duratei de folosință a produsului sau dacă reparația acestuia nu este rentabilă, eliminați-l conform legislației locale și într-un mod ecologic, la 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 cum să procedați corect, consultați autoritățile locale pentru a evita încălcarea legii sau aplicarea unor sancțiuni.