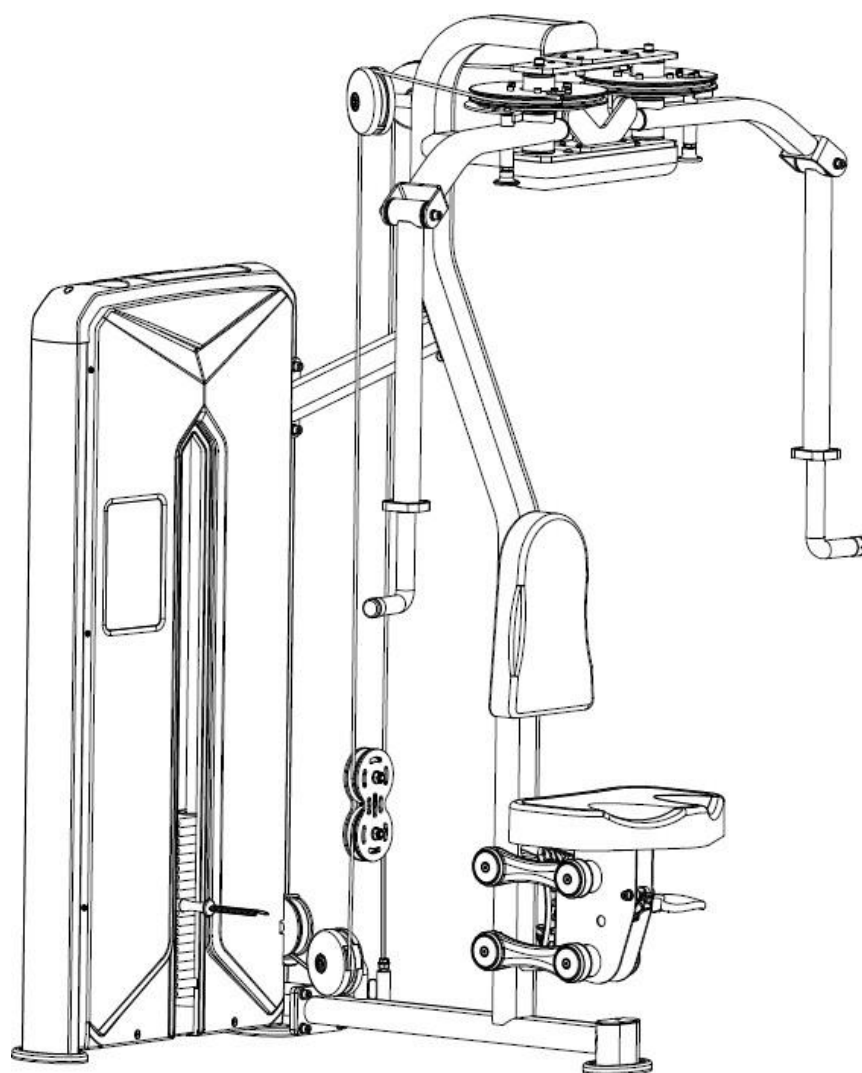




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 27718 Aparat fluturari/ Deltoid inSPORTline Velocer
BRD80



INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚA

Înainte de utilizare și asamblare, citiți manualul și păstrați-l pentru consultări viitoare.

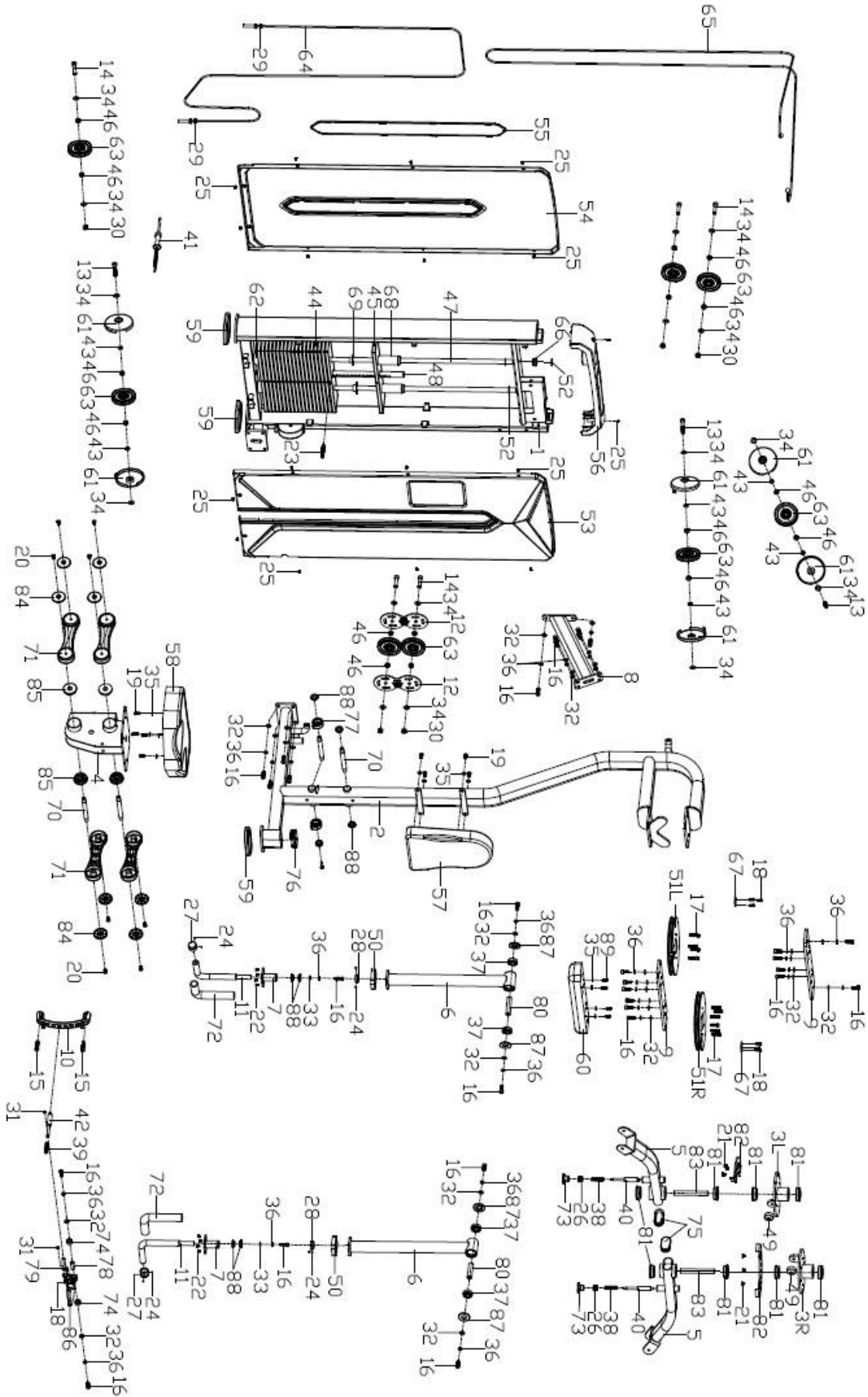
- Înainte de a începe asamblarea, verificați dacă pachetul este complet și starea tuturor pieselor. Utilizați doar piese de schimb și accesorii originale. Nu faceți modificări neautorizate produsului.

- Asamblarea poate fi realizată doar de un adult; se recomandă asamblarea de către 2 persoane. Înainte de utilizare, verificați corectitudinea asamblării și rezistența produsului.

Produsul trebuie să funcționeze corect pentru a evita rănirea utilizatorului. Dacă acesta nu funcționează corespunzător, prezintă semne de uzură sau deteriorare, opriți utilizarea acestuia. Piese deteriorate sau uzate trebuie înlocuite imediat.

- A nu se lăsa la îndemâna copiilor și animalelor de companie.
- Se utilizează doar de către o singură persoană odată.
- Dacă simțiți greață, durere în piept sau orice alt simptom fizic anormal, opriți imediat exercițiul.
- Păstrați membrele departe de piesele în mișcare.
- Așezați aparatul pe o suprafață plană, fermă și curată.
- Purtați întotdeauna îmbrăcăminte sport adecvată și încălțăminte corespunzătoare; nu purtați haine largi sau bijuterii.
- Folosiți aparatul doar pentru scopurile pentru care a fost proiectat.
- Nu faceți modificări neautorizate.
- Îndepărtați toate obiectele ascuțite din jurul aparatului în timpul utilizării.
- Pentru siguranță, păstrați un spațiu liber de cel puțin 0.6 m în jurul aparatului.
- Persoanele cu capacități fizice sau mentale limitate nu trebuie să utilizeze aparatul.
- Încălziți-vă întotdeauna mușchii înainte de antrenament.
- Dacă apar margini ascuțite pe aparat, opriți imediat utilizarea acestuia.
- Nu puneți obiecte ascuțite pe aparat. Părțile reglabile nu trebuie să interfereze cu mișcarea utilizatorului.
- Inspectați aparatul înainte de fiecare utilizare; asigurați-vă că toate conexiunile sunt bine fixate.
- Nu depășiți limitele specificate. Greutate maximă admisă: 180 kg
- Categorie: S pentru utilizare comercială
- **AVERTISMENT:** Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul dumneavoastră. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu probleme de sănătate preexistente. Vânzătorul nu își asumă nicio responsabilitate pentru accidentări personale sau daune materiale apărute în urma utilizării acestui produs.

DIAGRAMA



LISTA PIESE

Nr.	Denumire	Buc.	Nr.	Denumire	Buc.
1	Cadru stiva greutati	1	37	Rulment 6004	4
2	Cadru principal	1	38	Arc $\phi 16 \times \phi 1.4 \times L46$	2
3L/P	Articulatie	1	39	Arc $\phi 2 \times \phi 17 \times 60$	1
4	Suport scaun	1	40	Bucsa	1
5	Cadru de conectare	2	41	Pin magnetic cu cordon	1
6	Cadru maner	2	42	Bucsa	1
7	Conector maner	2	43	Distanțier $\phi 18 \times \phi 12.2 \times 6$	6
8	Cadru de consolidare	1	44	Greutate	16
9	Placa conectare	2	45	Placă de greutate de ghidare	1
10	Placa limitare	1	46	Manson din aliaj	16
11	Maner	2	47	Tije ghidare	2
12	Placa de fixare a scripetelui	2	48	Bara - Selector greutate	1
13	Surub imbus M12*55	3	49	Tampon de cauciuc $\phi 40.6 \times 21$	2
14	Surub imbus M12*50	5	50	Șaibă pentru mâner 78*66	2
15	Surub imbus M10*40	2	51L/P	Scripete mare L/P	1
16	Surub imbus M10*25	30	52	Clema $\phi 15$	4
17	Surub imbus M8*30	12	53	Carcasa fata	1
18	Surub imbus M6*16	8	54	Carcasa spate	1
19	Surub imbus M8*20	8	55	Carcasa spate	1
20	Surub imbus M8*25	8	56	Carcasa superioara	1
21	Surub imbus M8*12	6	57	Spatar	1
22	Surub imbus M6*16	8	58	Sezut	1
23	Set surub M10*70	1	59	Picioare cauciucate	3
24	Set surub M5*3	8	60	Carcasa	1
25	Surub Phillips M5*10	18	61	Carcasa scripete	6
26	Piulita	2	62	Saiba $\phi 55 \times \phi 21 \times 25$	2
27	Capac	2	63	Scripete	8
28	Distanțier din aluminiu	2	64	Cablu otel 1	1
29	Piulita M12*H11	2	65	Cablu otel 2	1
30	Piulita nailon M12*H11	5	66	Carcasa	2
31	Piulita nailon M6	2	67	Placa	2
32	Saiba plata $\phi 10.2 \times \phi 20 \times 2$	28	68	Manșon de ax din nylon	2
33	Saiba plata $\phi 10.2 \times \phi 26 \times 2$	2	69	Manșon flanșă din nailon	32
34	Saiba plata $\phi 12.2 \times \phi 24 \times 2$	16	70	Ax pivotant scaun	4
35	Saiba plata $\phi 8.2 \times \phi 16 \times 1.5$	12	71	Placa de conectare	4
36	Saiba curbata D10	30	72	Maner	2

73	Cap mâner din plastic	2	82	Placa de limitare	2
74	Manșon distantier $\phi 25.1 \times 12.1$	2	83	Ax rotativ	2
75	Capace ovale $80 \times 40 \times 3$	2	84	Capac plastic	8
76	Capace ovale $100 \times 50 \times 3$	1	85	Manșon de ax din plastic $\phi 60 \times 15$	4
77	Arc	2	86	Placă mâner	1
78	Carcasă	1	87	Manșon de ax din plastic $\phi 50 \times 5$	4
79	Placa de conexiune	1	88	Manșon de ax din plastic $\phi 32 \times 9.8$	8
80	Ax braț pivotant	2	89	Surub M8*25	4
81	Rulment 6204	8			

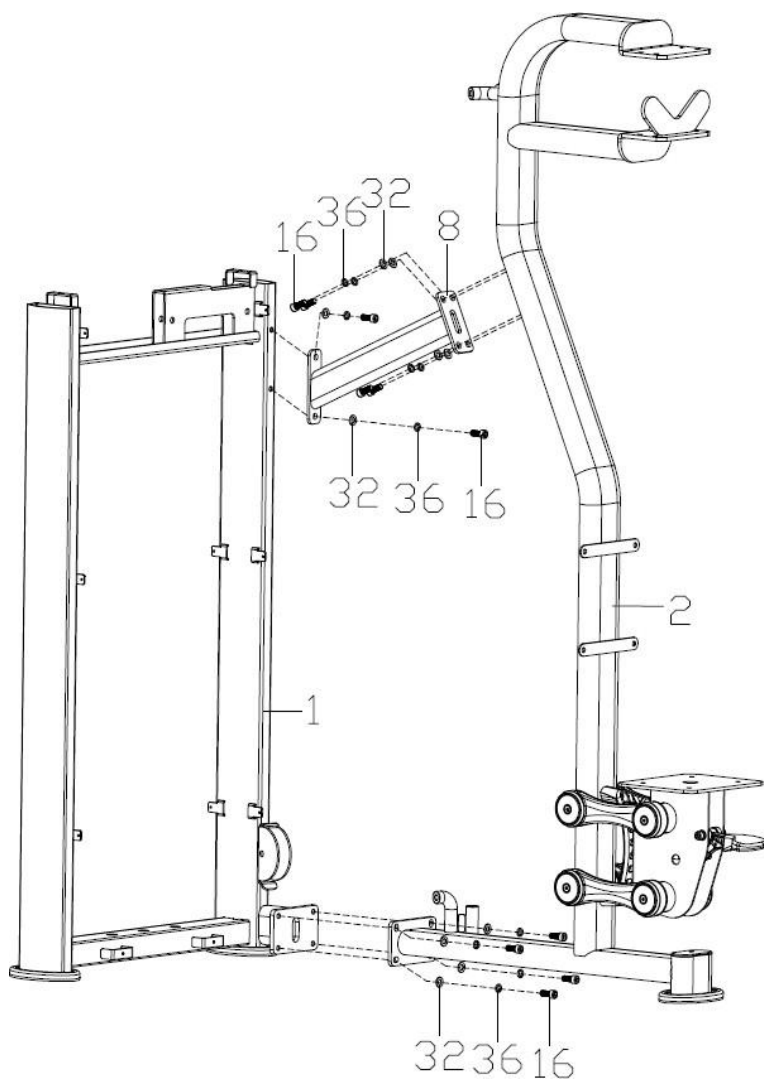
ASAMBLARE

Pas 1

Atașati cadrul de conectare (8) la cadrul (1) folosind suruburi (16), saibe (36 și 32).

Atașati cadrul (2) la cadrul (1) și cadrul de conectare (8) folosind suruburi (16) și saibe (36 și 32).

Verificați dacă toate conexiunile sunt bine strânse.

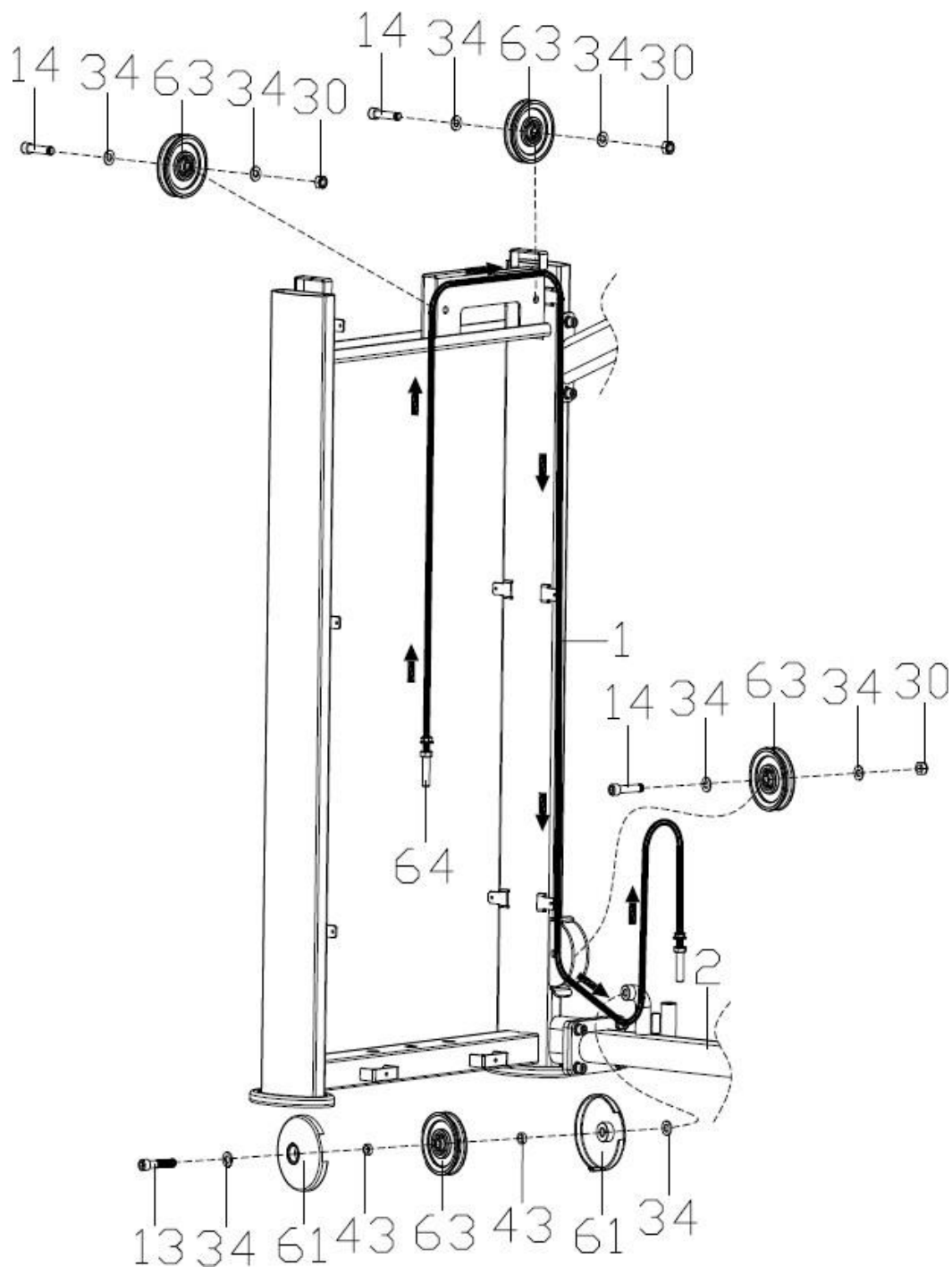


Pas 2

Inserati cablul 1 (64) conform imaginii de mai jos

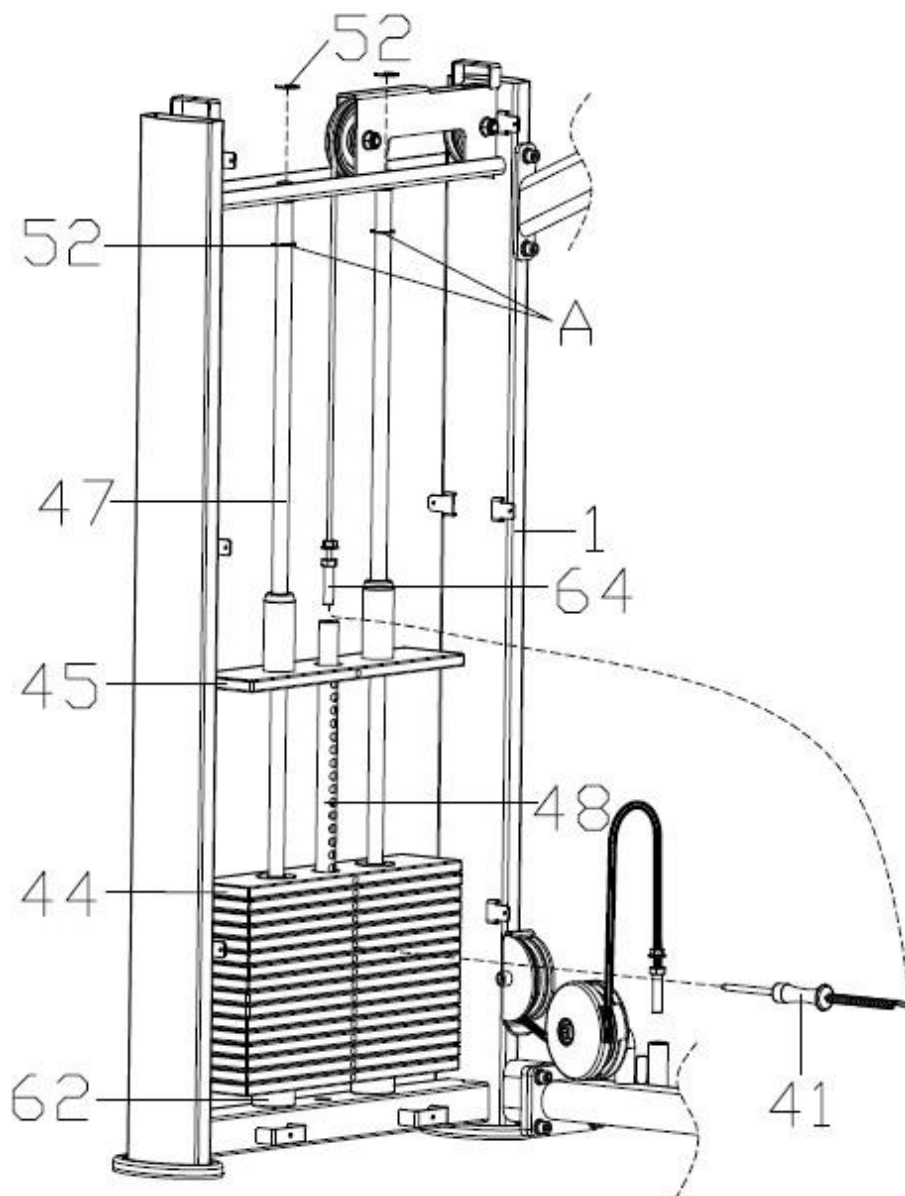
Attasati scripetii (63) cu suruburi (14), saibe (34), si piulite (30).

Atasati scripetii (63) la cadrul principal (2) cu suruburi (13), saibe (34), capace (61), si distantiere (43).



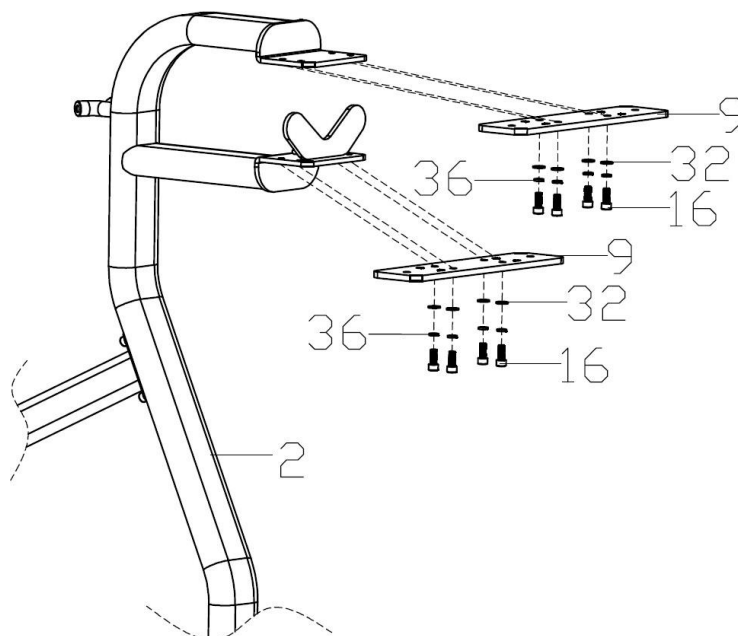
Pas 3

Ataşați pe cadrul (1) în următoarea ordine: opritoarele de cauciuc (62), tijele de ghidaj (47), greutatea (44), placa de ghidaj (45). **Fixați tija de ghidaj (47) de cadrul (1) folosind inelul de fixare (52).** **Introduceți pinul magnetic (41) în greutatea (44) și în tija selectoare de greutate (48), apoi atașați cablul de la pinul magnetic (41) la cablul (64) și, ulterior, atașați cablul (64) la tija selectoare de greutate (48).**



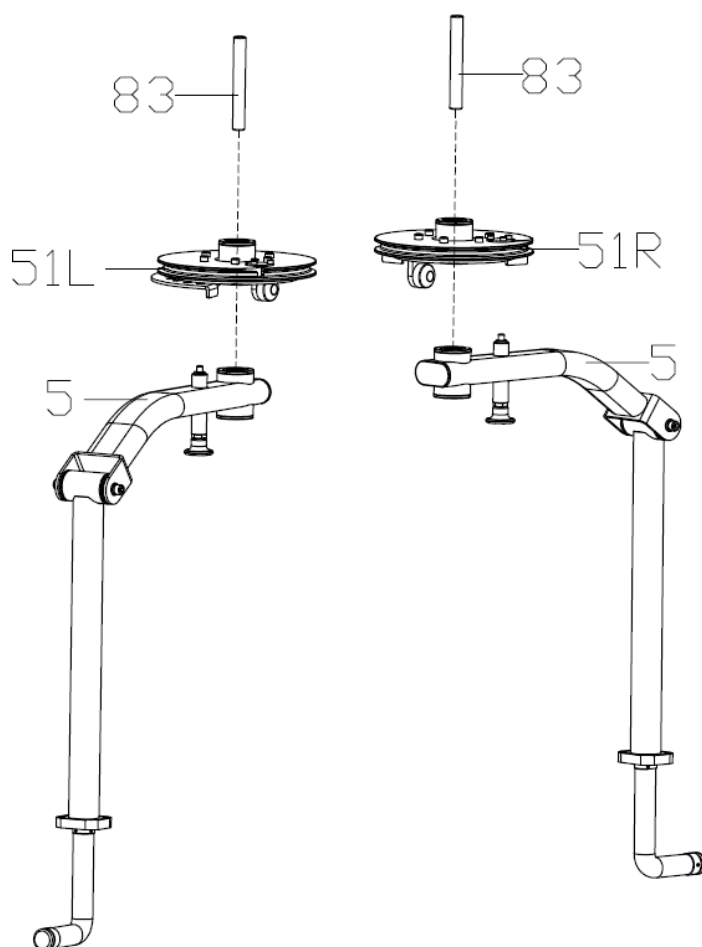
Pas 4

Atasati 2 placute (9) la cadrul (2) cu suruburi (16) si saibe (36 si 32).



Pas 5

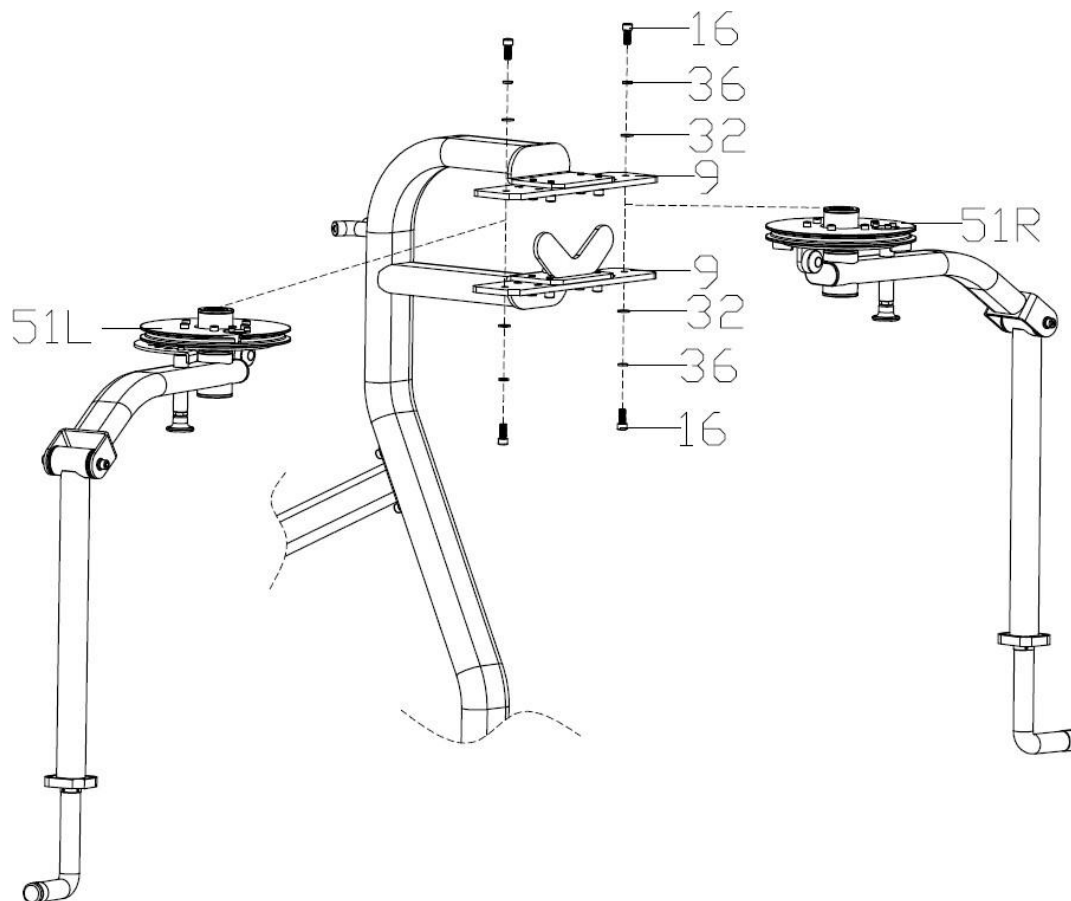
Atasati scripetii mari (51L) la bratele (5) folosind axurile (83). Repetati pasii pentru cealalta parte.



Pas 6

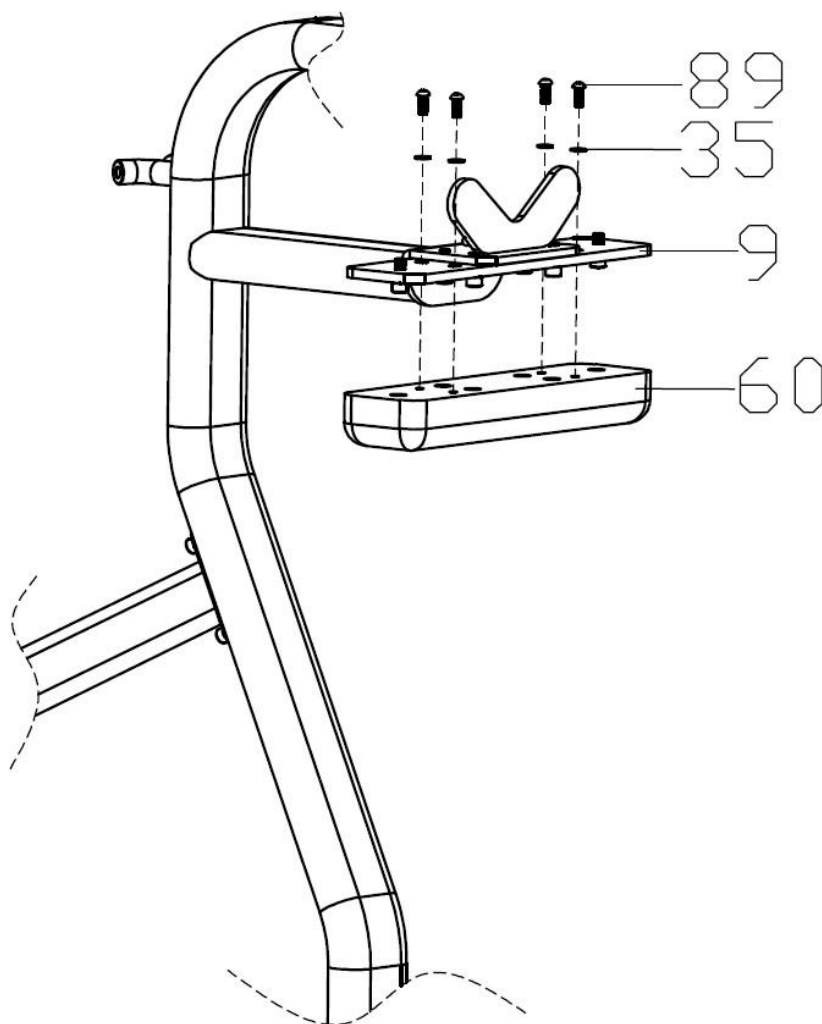
Atasati bratul (51L) la cadrul (9) cu suruburi (16) si saibe (36 si 32).

Atasati bratul (51P) la cadrul (9) cu suruburi (16) si saibe (36 si 32). Strangeti suruburile.



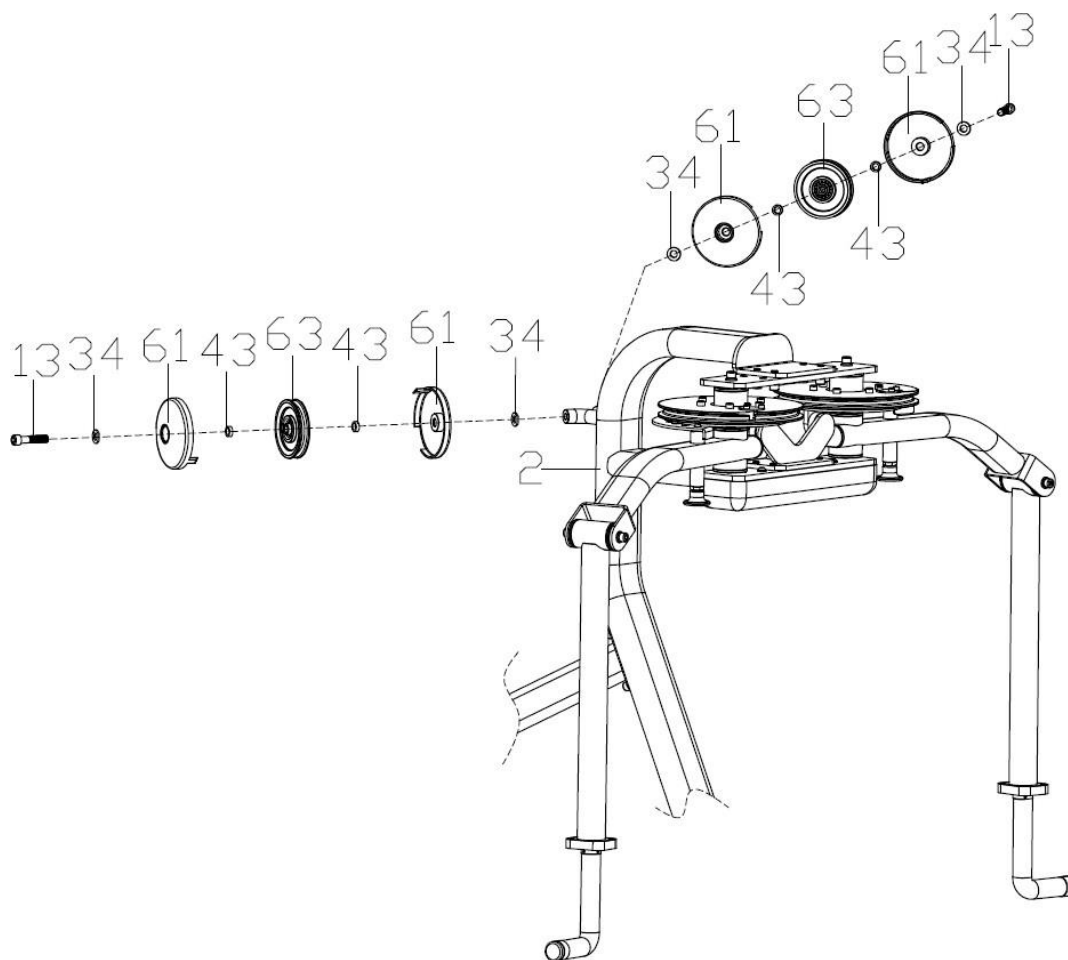
Pas 7

Atasati carcasa (60) la cadrul (9) cu suruburi (89) si saibe (35).



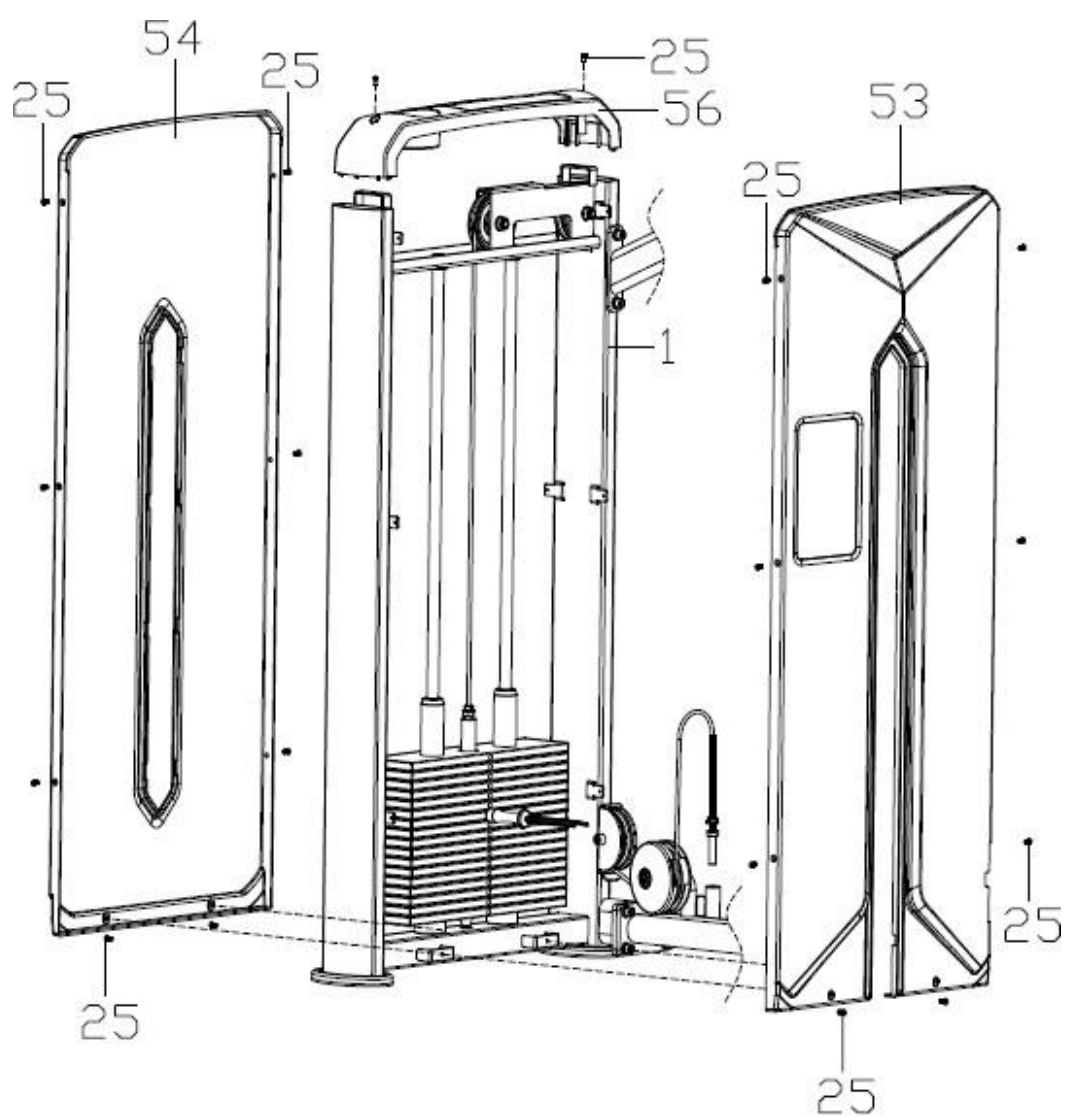
Pas 8

Atasati role (63) la cadru (2) folosind suruburi (13), saibe (34), carcase (61) si distante (43).



Pas 9

Atasati carcasa (53, 54 si 56) la cadrul (1) folosind suruburi (25).



Pas 10

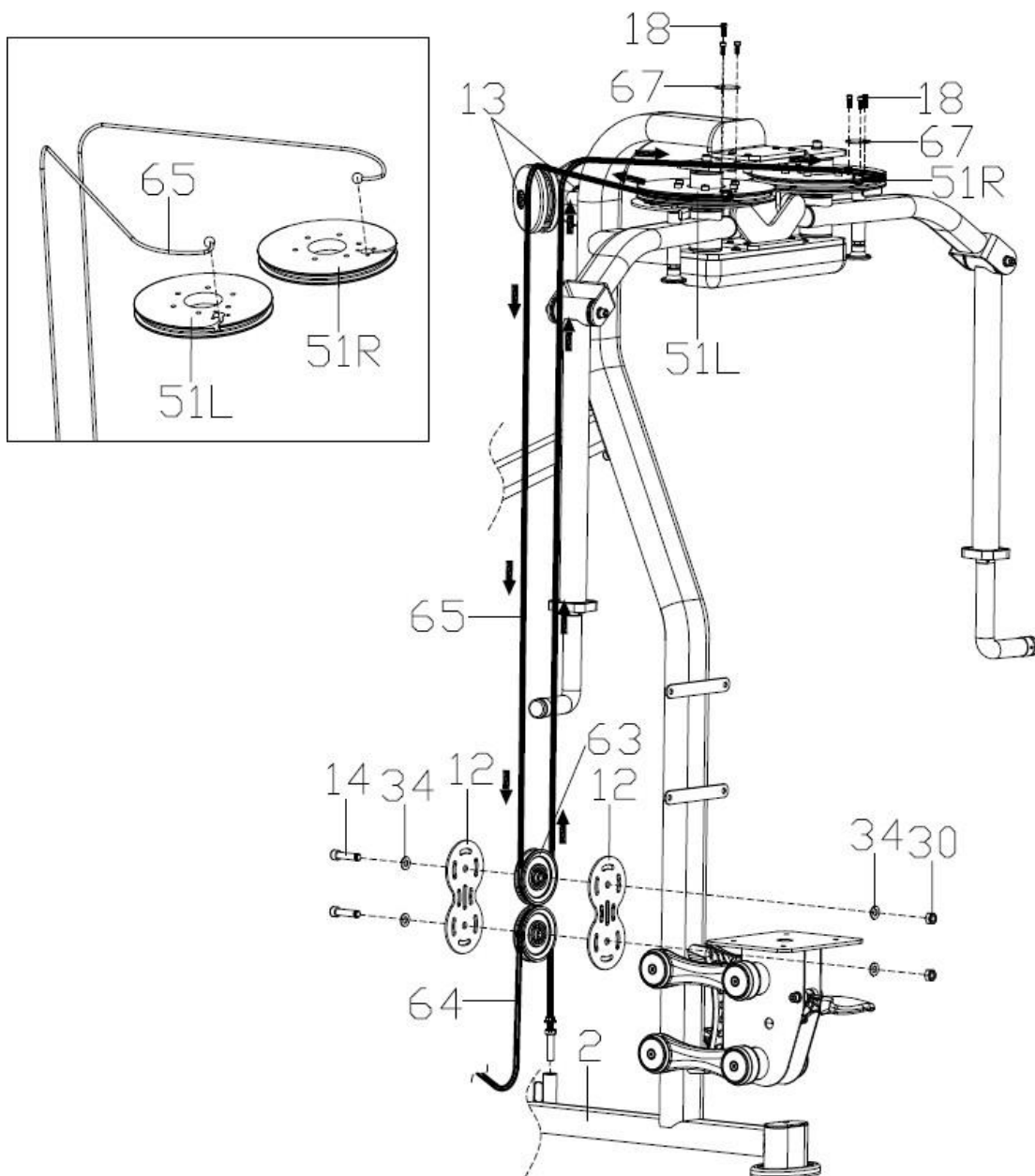
Desfaceti suruburile (18) de la nivelul placutelelor (67) bratelor (51 L/P).

Atasati cablul 2 (65) la bratul stang (51L). Odata ce cablul se afla in canelura bratului, fixati placuta (67) la bratul (51L) folosind surubul (18).

Atasati cablul 2 (65) la bratul drept (51R). Odata ce bratul se afla in canelura bratului, fixati placuta (67) la bratul (51R) folosind surubul (18).

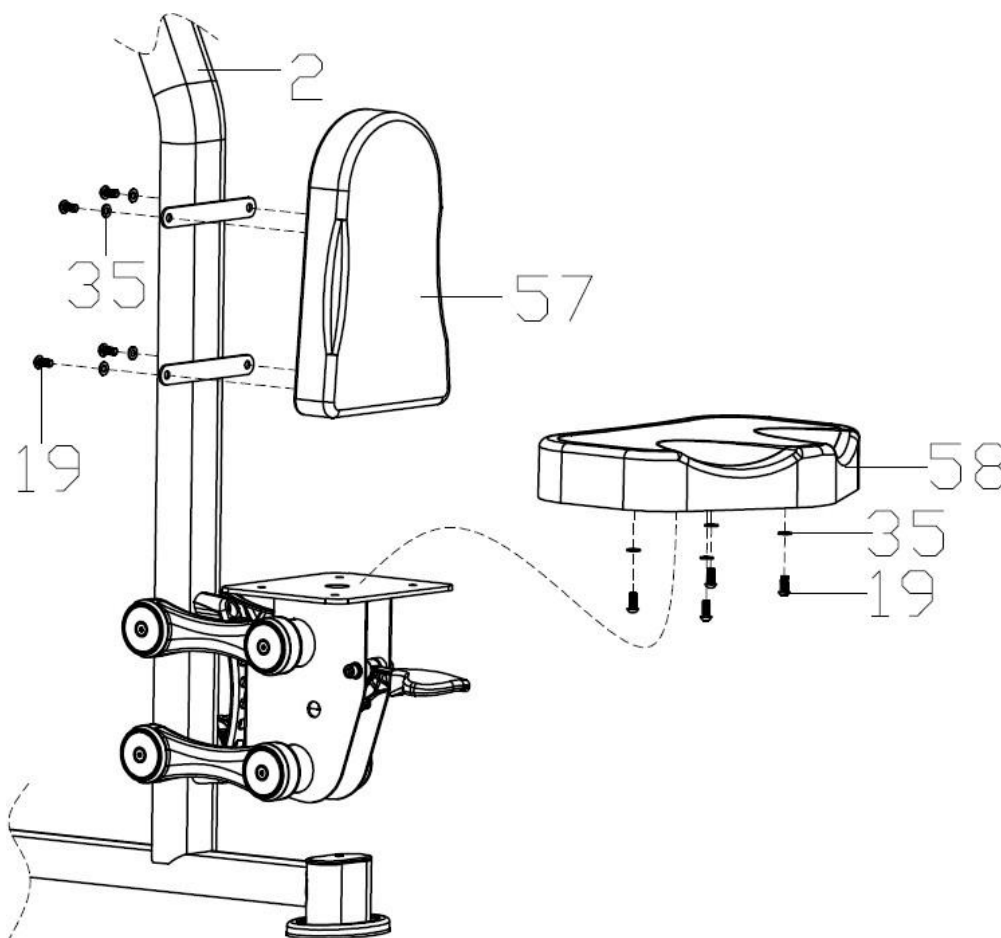
Atasati scripetele (63) la cablul 2 (65) cu suruburi (14), placute (12), saibe (34), si piulite (30).

Atasati scripetele (63) la cablul 1 (64) cu suruburi (14), placute (12), saibe (34), si piulite (30) apoi atasati cablul 1 (64) la cadrul (2).



Pas 11

Atasati suportul (57) la cadru (2) folosind suruburi (19), saibe (35). Atasati scaunul (58) la cadru (2) folosind suruburi (19) si saibe (35).



MENTENANTA

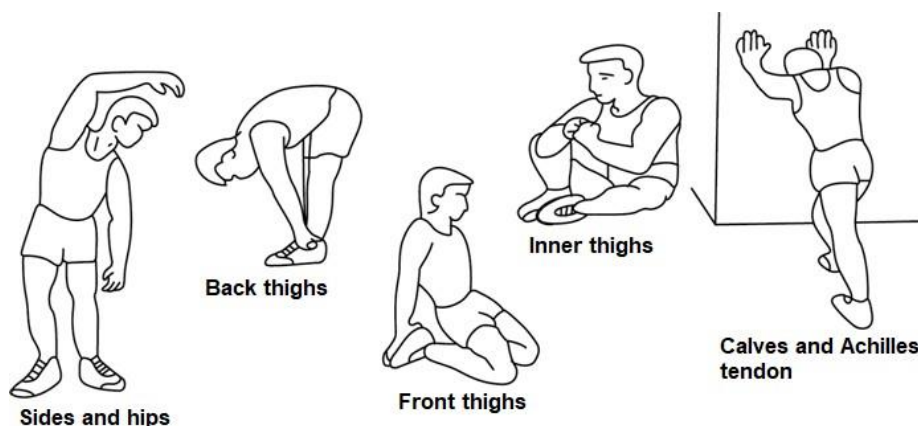
- Lubrifiați în mod regulat toate piesele mobile.
- Verificați și strângeți toate piesele.
- Curățați produsul cu un detergent blând și o carpa moale.
- Verificați în mod regulat produsul pentru semne de uzură sau deteriorare.
- Înlocuiți imediat componentele deteriorate sau uzate.

INSTRUCȚIUNI EXERCITII

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

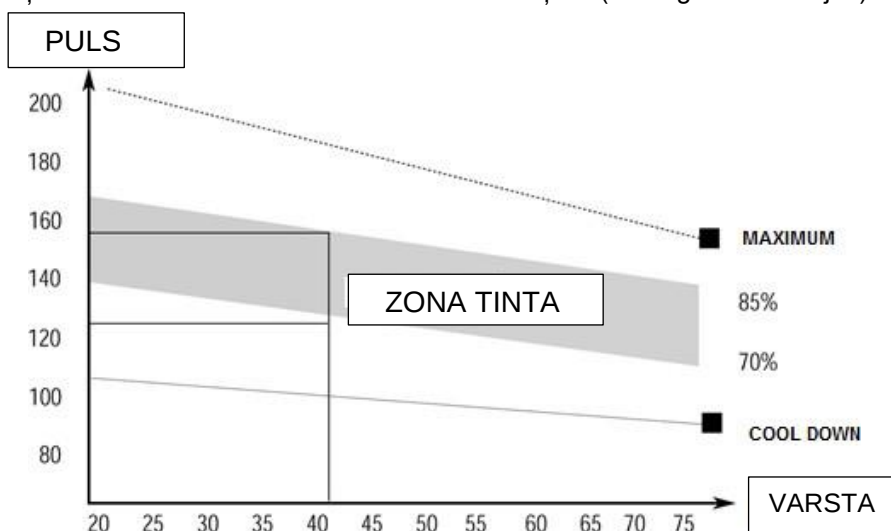
INCALZIRE

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



2. EXERCITII

Această fază este cea mai solicitantă parte din punct de vedere fizic. Exercițiile regulate întăresc mușchii. Tempo-ul îl poți determina singuri, 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 are rolul de a calma sistemul cardiovascular și de a relaxa mușchii. Ar trebui să dureze aproximativ 5 minute. Poți repeta exercițiile de încălzire sau poți continua exercițiul într-un ritm mai lent. Întinderea mușchilor după exercițiu este extrem de importantă – trebuie să eviți mișcările bruște și vibrațiile.

Odată cu îmbunătățirea condiției fizice, poți prelungi și intensifica exercițiile.

Antrenează-te regulat, de cel puțin de trei ori pe săptămână.

SCULPTAREA MUSCULATURII

Pentru definirea mușchilor, este important să setezi o sarcină mare. Mușchii vor fi supuși unui efort mai intens, ceea ce poate face ca durata exercițiului să fie mai scurtă decât de obicei.

Dacă în același timp încerci să îți îmbunătățești condiția fizică, trebuie să îți adaptezi antrenamentul.

Exersează în mod obișnuit în timpul fazei de încălzire și a celei finale a antrenamentului, dar crește rezistența aparatului la sfârșitul exercițiului.

Poate fi necesar să reduci 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, însă scopul este diferit.

PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

După ce durata de utilizare a produsului a expirat 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 siguri de eliminarea corectă, solicitați ajutorul autorităților locale ca să evitați încălcările legii sau sancțiunile.