

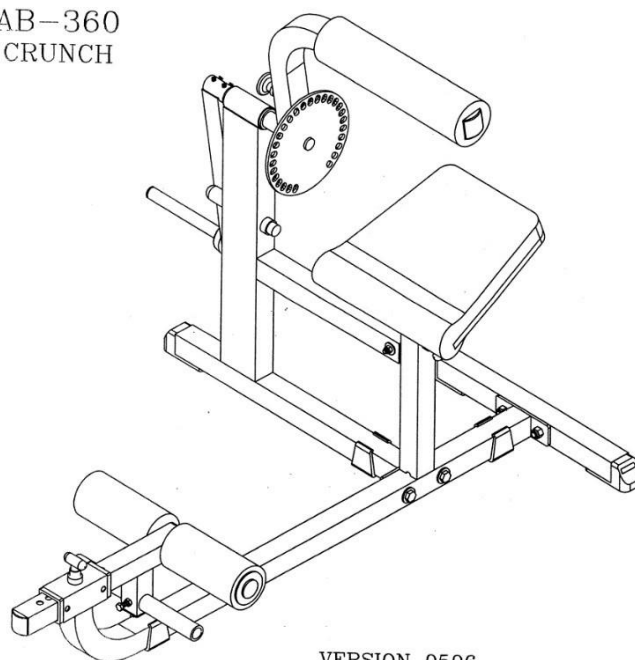


Body-Solid

MANUAL DE UTILIZARE - RO

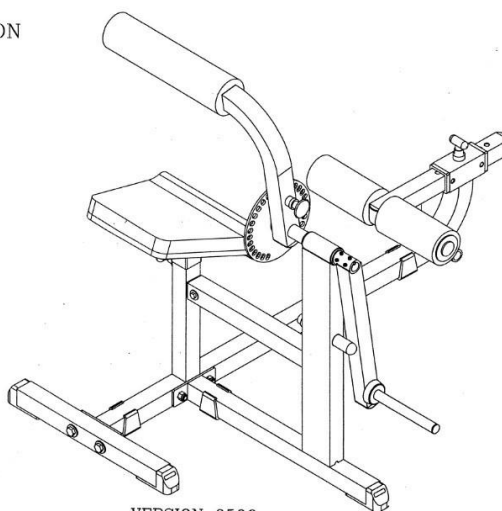
IN 24271 Aparat pentru abdomen / spate Body-Solid GCAB360

GCAB-360
AB CRUNCH



VERSION 0506

GCAB-360
BACK EXTENSION



VERSION 0506

Tabel de conținut

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ.....	3
DESCRIERE TEHNICĂ.....	3
PREGĂTIREA PENTRU ASAMBLARE.....	4
MONTAJ.....	4
Sfaturi de instalare	4
AVERTIZARE, SIGURANȚĂ ȘI ÎNTREȚINERE.....	6
EXERCIIII DE ÎNCĂLZIRE ȘI RELAXARE.....	9
LISTA DE PIESE	10
PIESE DE FIXARE.....	11
PROTECȚIA MEDIULUI.....	13

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Citiți cu atenție manualul înainte de prima utilizare și păstrați-l pentru consultare ulterioară.
- Instalați, întrețineți și utilizați produsul numai în conformitate cu manualul. Nu efectuați modificări neaprobate la produs.
- Verificați periodic dacă toate șuruburile și piulițele sunt bine strânse. Inspectați periodic produsul pentru orice deteriorare sau uzură. Nu utilizați un produs deteriorat sau uzat.
- Exercițiați-vă în mod rațional. În caz de complicații de sănătate, întrerupeți exercițiul și consultați medicul.
- Încălziți-vă cu exerciții de încălzire înainte de a începe să faceți mișcare.
- De asemenea, consultați-vă medicul înainte de a începe un program de exerciții fizice. Acest lucru este necesar în special dacă aveți peste 35 de ani sau dacă aveți complicații de sănătate.
- Țineți la îndemâna copiilor și a animalelor. Numai un adult are voie să asambleze și să utilizeze echipamentul.
- După asamblare, verificați-l bine pentru a vă asigura că toate piesele sunt corecte și funcționează. Dacă descoperiți orice deficiență, contactați service-ul.
- Acordați o atenție sporită în timpul asamblării. Folosiți asistența unui alt adult pentru mai multă siguranță.
- Exercițiile necorespunzătoare sau excesive pot cauza complicații grave de sănătate sau vătămări. Respectați toate măsurile de siguranță. Educați orice alți utilizatori cu privire la pericolele posibile.
- Purtați îmbrăcăminte sport adecvată, inclusiv încălțăminte. Nu purtați haine excesiv de largi, care se prind ușor. Pantofii sport rezistenți sunt potriviți.
- Toate piesele trebuie verificate periodic și înlocuite imediat dacă este necesar. Încredințați reparațiile unui reparator profesionist. Lubrifierea trebuie efectuată numai în conformitate cu manualul.
- Respectați siguranța, inclusiv limitele de greutate. Familiarizați-vă mai întâi cu toate avertismentele de pe etichetele echipamentului.
- Țineți mâinile și alte părți ale corpului departe de piesele în mișcare. Selectați numai sarcina admisă și nu vă suprasolicitați.
- Niciuna dintre piesele reglabile nu trebuie să iasă în afară și să împiedice mișcarea utilizatorului.
- Nu utilizați dispozitivul în aer liber sau în apropierea apei.
- O singură persoană poate utiliza dispozitivul la un moment dat. Nu utilizați accesorii neaprobate.
- Așezați produsul numai pe o suprafață plană, curată și uscată. Păstrați o distanță de siguranță suficientă față de alte obiecte, min. 0,6 m.
- **Categoria: S** (conform EN 957) adecvat pentru utilizare comercială.
- **AVERTISMENT:** Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate provoca vătămări grave sau deces. Dacă simțiți greață, opriți imediat exercițiul!

DESCRIERE TEHNICĂ

- Întăritor pentru mușchii spatelui și abdominali
- reglarea încărcăturii prin intermediul discurilor
- **28 de poziții posibile ale brațului de susținere**
- **căptușeală DuraFirm foarte groasă** pentru confort maxim
- poziția de pornire **de 30°** contribuie la o mișcare biomecanică corectă

- ajustare ușoară a poziției de antrenament
- potrivit pentru întărirea mușchilor abdominali și ai spatelui
- **diametrul mandrinei discului:** 25,4 mm
- **potrivit pentru discuri:** 25 mm / 30 mm
- **profilul cadrului:** 50 x 100 mm
- **dimensiuni:** l 149,8 x l 114,3 x h 109,2 cm
- **greutate:** 34 kg
- **Categorie: (comercial) S** (utilizare comercială)
- **furnizat fără greutate**

PREGĂTIREA PENTRU ASAMBLARE

AVERTISMENT: Veți avea nevoie de asistență atunci când asamblați echipamentul. Nu încercați să asamblați echipamentul singur.

Trebuie să citiți și să urmați instrucțiunile din acest manual de utilizare. Neasamblarea și neutilizarea echipamentului în conformitate cu aceste instrucțiuni vă poate anula garanția.

AVERTISMENT: Cereți ajutor! Nu încercați să asamblați singur turnul. Verificați cerințele de instalare înainte de a efectua următorii pași.

ASAMBLARE

Instalatorii profesioniști sunt foarte recomandați!

Cu toate acestea, dacă aveți unelte adecvate, un ajutor și urmați pașii de asamblare, procesul va dura ceva timp, dar este relativ simplu.

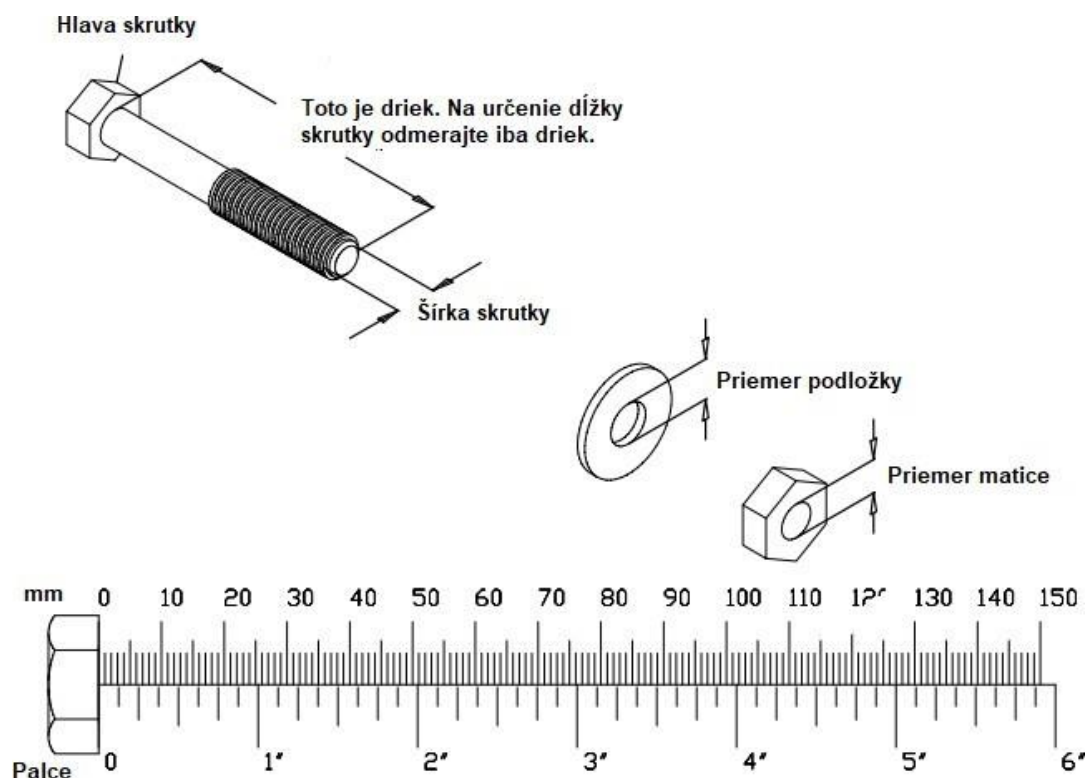
Sfaturi de instalare

- Citiți toate "Notele" de pe fiecare pagină înainte de a începe fiecare pas.
- Deși este posibil să asamblați echipamentul folosind doar ilustrațiile, în text sunt furnizate instrucțiuni importante de siguranță și alte sfaturi.
- Unele piese pot avea găuri suplimentare pe care nu le veți utiliza. Utilizați numai găurile care sunt indicate în instrucțiuni și ilustrații.

ATENȚIE!

Înainte de a începe, trebuie să consultați ghidul de referință rapidă care prezintă toate elementele de fixare împreună cu numerele corespunzătoare ale componentelor din instrucțiunile de asamblare.

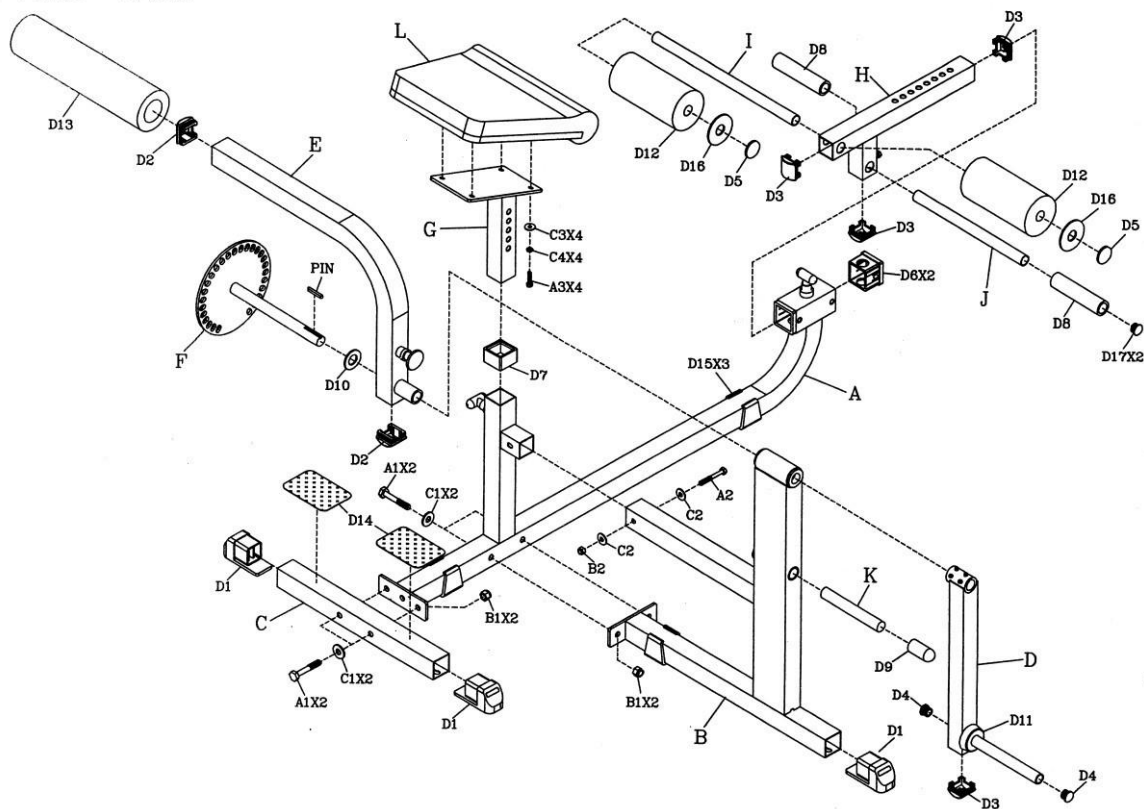
Pentru a determina lungimea unui anumit șurub, măsurați tija acestuia (partea lungă și îngustă de sub cap) cu o riglă. Consultați următoarea diagramă:



Strángeți șuruburile până la capăt numai atunci când vi se solicită acest lucru.

Notă: După asamblare, trebuie să verificați toate funcțiile pentru a asigura funcționarea corectă. Dacă sunt întâmpinate probleme, verificați mai întâi din nou instrucțiunile de asamblare pentru eventualele erori care au apărut în timpul asamblării.

GCAB-360



AVERTIZARE, SIGURANȚĂ ȘI ÎNTREȚINERE

Este esențial ca utilizatorul să se familiarizeze cu și să înțeleagă toate avertismentele de pe echipament.

Pentru a minimiza riscul de rănire, respectați toate instrucțiunile de siguranță furnizate împreună cu echipamentul și instrucțiunile de utilizare.

Asigurați-vă că toți utilizatorii citesc cu atenție și înțeleg toate etichetele de avertizare, siguranță și întreținere de pe echipament înainte de fiecare utilizare. Nerespectarea acestei cerințe poate duce la deces sau vătămări grave.

Este imperativ să păstrați acest manual de utilizare și trebuie să vă asigurați că toate etichetele de avertizare sunt lizibile și intacte.

Deși Body-Solid oferă materiale și manoperă de cea mai înaltă calitate pentru produsele sale, rămâne faptul că componentele se vor uza în cele din urmă în timp și utilizare. **Acest lucru este valabil mai ales în ceea ce privește piesele mobile flexibile, cum ar fi frânghiile.** În pofida tuturor declarațiilor și/sau garanțiilor implicite, factorii care intervin, cum ar fi utilizarea necorespunzătoare, utilizarea neobișnuit de intensă, instalarea necorespunzătoare, reglarea necorespunzătoare, întreținerea necorespunzătoare etc. reduc semnificativ durata de viață și siguranța cablurilor.

Rețineți că, chiar și în cadrul perioadelor de garanție, pot apărea condiții periculoase și că orice garanții exprese și/sau implicite **nu exclud** responsabilitatea proprietarului de a inspecta temeinic, constant și zilnic toate frânghiile de pe această mașină.

Se pot produce răni grave dacă sunteți lovit de greutate care cad sau de piese în mișcare. Puteți reduce riscul pe care îl prevedeți atunci când utilizați acest tip de echipament urmând câțiva pași simpli:

Verificarea frânghiilor trebuie efectuată zilnic. Verificați toate frânghiile, finisajul de nailon de pe toate frânghiile și zona din apropierea fittingurilor de pe fiecare frânghie. **Înlocuiți imediat frânghiile deteriorate sau uzate.** Nu permiteți utilizarea mașinii până când nu sunt înlocuite frânghiile deteriorate sau uzate.

Important: Frânghiile sunt uzate. Este responsabilitatea dumneavoastră să preveniți deteriorarea neașteptată. Firele de sârmă propriu-zise, fittingurile și învelișul de nailon în sine trebuie inspectate cu atenție. Utilizarea sau permiterea utilizării utilajului cu cabluri suspecte poate cauza decesul sau vătămări grave.

Învelișul de nailon de pe cablu este esențial pentru viața și siguranța cablurilor. Inspectați vizual toate cablurile și scripetii. Căutați frânghii care se mișcă în jurul camelor și scripetilor. Cablul care este tras poate prezenta un înveliș "balonat" sau deteriorat în zona care trece prin scripete. Deteriorarea învelișului este un semnal de avertizare timpurie. Frânghia trebuie înlocuită dacă învelișul de nailon lipsește, este smuls sau micșorat din fittingul de la capătul frânghiei sau este decolorat. În astfel de cazuri, frânghia este oricum deteriorată. Decolorarea învelișului cablului este un prim indiciu al problemelor interne, cum ar fi uzura sau ruperea.

Ca măsură de precauție suplimentară, se recomandă cu insistență înlocuirea anuală a frânghiei (semestrial dacă este utilizată de mai mulți utilizatori). Rata de uzură a frânghiei depinde de mai mulți factori, inclusiv: numărul de utilizatori, numărul de repetări, setarea greutății, utilizarea greșită, abuzul etc. Având în vedere acest lucru, înlocuirea regulată a frânghiei nu este o garanție suficientă împotriva deteriorării neașteptate.

Doar inspecțiile zilnice minuțioase și atente constituie un program de siguranță suficient.

Manopera de precizie asigură capacitatea Body-Solid de a livra produse de cea mai înaltă calitate. Produsele noastre au fost proiectate cu atenție pentru a asigura o funcționare sigură și eficientă pe termen lung.

Cu toate acestea, trebuie înțeles că utilizarea în siguranță a acestui echipament necesită ca proprietarii să citească și să urmeze cu atenție recomandările, avertismentele și instrucțiunile de întreținere conținute în acest manual.

Inspecția și întreținerea de rutină sunt esențiale pentru a asigura siguranță și performanță maximă. Body-Solid utilizează materiale de cea mai înaltă calitate disponibile, dar uzura este inevitabilă. Prin urmare, trebuie să inspectați temeinic echipamentul așa cum este indicat în programul de întreținere.

Fiți conștienți de faptul că pot apărea condiții nesigure chiar și în timpul perioadei de garanție. Garanția nu anulează responsabilitatea proprietarului de a inspecta echipamentul temeinic, cu atenție și zilnic.

Inclusiv întreținerea echipamentului este, de asemenea, responsabilitatea proprietarului:

- Asigurați-vă că asigurați supravegherea adecvată a tuturor utilizatorilor finali în orice moment.
- Asigurați-vă că instruiți toți utilizatorii finali cu privire la utilizarea corectă.
- Asigurați-vă că toți supraveghetorii și antrenorii personali care instruiesc utilizatorii finali cu privire la utilizarea echipamentului sunt instruiți corespunzător și cunosc funcția și importanța fiecărei reglaje și setări. De asemenea, asigurați-vă că acești instructori oferă utilizatorilor finali instrucțiuni adecvate privind elementele de bază ale antrenamentului de forță.

Frânghii

- În timp ce aparatul nu este utilizat, treceți cu atenție degetele de-a lungul cablului pentru a vă asigura că există o coardă de potrivire sau că există zone bombate pe coardă. Înlocuiți cablurile imediat la primul semn de deteriorare sau uzură. Nu utilizați echipamentul până când cablul deteriorat nu a fost înlocuit.
- Inspectați vizual cablurile pentru a verifica dacă sunt rupte, crăpate, scorojite sau decolorate.
- Verificați slăbirea cablului și reglați tensiunea cablului dacă este necesar.
- Verificați dacă piulița de blocare de pe șurubul superior al tijei de ghidare este strânsă.

Tapițerie

- Ștergeți și dezinfectați după fiecare antrenament.
- Luați-vă timp periodic pentru a curăța cu săpun blând sau cu un detergent blând pentru tapițerie din vinil. Nu utilizați detergenți abrazivi care nu sunt concepuți pentru utilizarea pe vinil.
- În timpul utilizării, nu păstrați în buzunare obiecte ascuțite sau ascuțite care ar putea deteriora tapițeria.

Piulițe, șuruburi și elemente de fixare

- Verificați regulat toate piulițele și șuruburile. Strângeți dacă este necesar. Dacă șuruburile par să se slăbească periodic, utilizați Loctite 242 pentru întărire pe termen lung.
- Treceți în mod repetat prin procedurile de strângere pentru a vă asigura că toate elementele de fixare sunt strânse corespunzător.

Tije de ghidare

- Curățați cu o cârpă fără praf. Lubrifiați cu lubrifiant pe bază de silicon sau teflon.

Reglaje, știfturi de blocare, butoane de strângere

- Inspectați toate piesele pentru uzură sau deteriorări vizibile.
- Verificați arcurile, carabinierii și pinii pentru tensiune și aliniere corespunzătoare.
- Dacă un arc se blochează sau își pierde rigiditatea, înlocuiți-l imediat.

Suprafețe antiderapante

- Înlocuiți-le dacă par uzate sau alunecoase.

Etichete de avertizare

- Verificați și familiarizați-vă cu toate avertismentele de siguranță și alte informații de utilizare de pe etichete.

Program de întreținere	Zilnic	Săptămânal
Frânghii: 1. Verificați tensiunea, terminațiile și acoperirea. 2. Verificați dacă piulița de pe șurubul superior al tije de ghidare este strânsă.	✓	✓
Tapițerie: 1. Ștergeți și uscați. 2. Curățați și reglați.	✓	✓
Cadru: 1. Ștergeți și uscați. 2. Lustruiți și ceruiți.	✓	✓
Crom: 1. Ștergeți și uscați. 2. Ceruiți și lubrifiați.	✓	✓
Piulițe, șuruburi și elemente de fixare: 1. Strângeți și/sau reglați după cum este necesar.		✓
Tije de ghidare: 1. Lubrifiați și curățați.		✓
Tije liniare: 1. Lubrifiați și curățați.		✓
Căptușeala șei: 1. Lubrifiați și curățați.		✓
Reglaje, pini de blocare, butoane de strângere: 1. Strângeți și/sau reglați după cum este necesar.		✓
Pinii de reglare a greutateii: 1. Verificați integritatea știftului.		✓
Etichete de avertizare: 1. Verificați integritatea. 2. Dacă sunt rupte, întrerupeți funcționarea și înlocuiți eticheta de avertizare.		✓
Arcuri și știfturi: 1. Strângeți și/sau reglați după cum este necesar. 2. Înlocuiți arcurile uzate.	✓	
Suprafețe antiderapante: 1. Verificați integritatea. 2. Înlocuiți dacă sunt deteriorate.		✓
Mânere/role: 1. Verificați integritatea 2. Înlocuiți dacă sunt uzate sau deteriorate.		✓

EXERCITII DE ÎNCĂLZIRE ȘI RELAXARE



Stați în picioare sau șezând cu brațul drept ușor îndoit ($15-30^\circ$), plasându-l în fața pieptului. Prindeți brațul cu mâna sub cot, plasând mâna stângă pe partea din spate a brațului. Trageți brațul drept spre piept (spre stânga) folosind mâna stângă. Țineți timp de 10 secunde și repetați cu brațul stâng.



Stați cu brațele opuse spatelui astfel încât degetele să fie împletite între ele. Întindeți încet brațele deasupra capului. Continuați în sus. Când limita este atinsă, continuați încet înapoi în sus. Țineți timp de 10 secunde.



Stați cu un picior întins și corpul vertical deasupra acestuia. Pliati piciorul drept peste celălalt picior spre spatele genunchiului. Sprijiniți partea din spate a cotului stâng pe genunchiul îndoit. Întindeți palma dreaptă în spatele șoldului. Împingeți genunchiul drept spre stânga, împreună cu cotul stâng, în timp ce vă rulați umerii și capul spre dreapta cât de mult puteți. Încercați să priviți în spatele spatelui. Țineți timp de 10 secunde. Repetați cu celălalt picior.



Așezați-vă astfel încât picioarele să vă ciupească la un unghi de 30° până la 50° . Picioarele trebuie să fie relaxate. Genunchii sunt îndreptați spre exterior și nu trebuie să fie în contact cu solul. Aplecați-vă ușor în față și întindeți brațele înainte. Mențineți poziția timp de 10-15 secunde. Îndoirea și relaxarea picioarelor reduce sarcina de pe partea din spate a coapselor și crește tensiunea spatelui.



Stați cu picioarele depărtate. Apropiați degetele de la picioare. Strângeți brațele în sus și aplecați-vă în șolduri astfel încât picioarele să rămână drepte. Rămâneți în poziția extremă timp de 10 secunde și repetați pe cealaltă parte.



Stați cu picioarele întinse și brațele întinse. Întindeți degetele înapoi în spatele corpului. Aplecați-vă ușor pe spate. Mențineți poziția timp de 10 secunde.



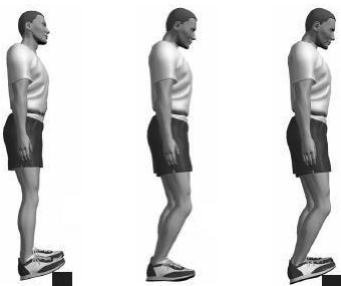
Ridicați-vă în picioare cu brațele în spate. Împlețiți degetele și aduceți palmele împreună. Încordați brațele și ridicați-le ușor. Țineți timp de aproximativ 15 secunde și relaxați-vă.



Așezați-vă astfel încât picioarele să fie întinse și corpul să fie vertical. Aplecați-vă și încercați să vă prindeți degetele de la picioare cu mâinile. Țineți timp de 10 secunde și eliberați. Prindeți-vă gleznelor și împingeți-vă pieptul spre picioare. Țineți timp de 10 secunde. Țineți gleznelor, îndreptate departe de corp și continuați să împingeți pieptul. Țineți timp de 10 secunde.

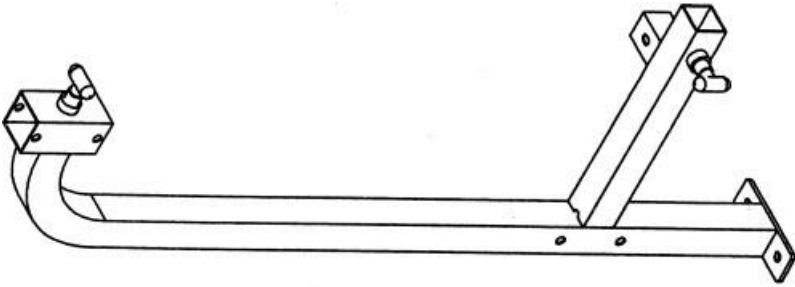
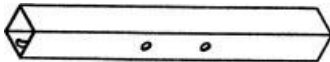


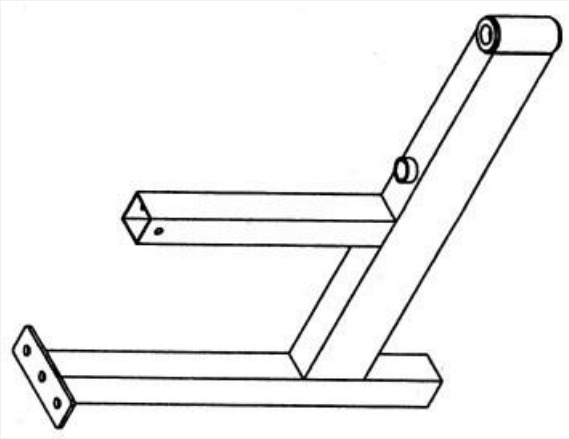
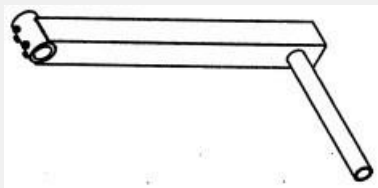
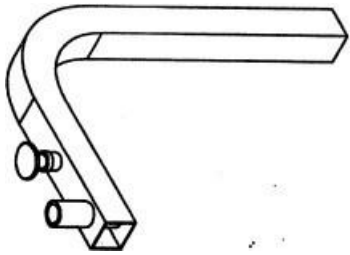
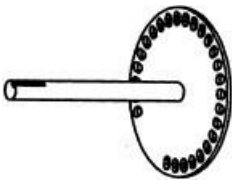
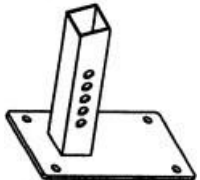
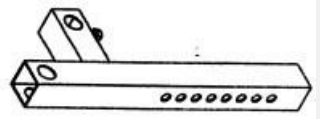
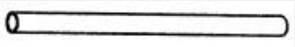
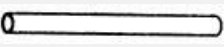
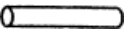
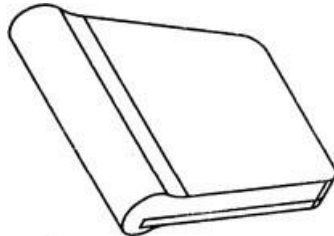
Așezați-vă astfel încât spatele să fie drept și genunchii să fie îndoiți, cu picioarele orientate unul spre celălalt. Împingeți picioarele spre corp. Puneți mâinile pe tălpile picioarelor și coatele pe picioare. Împingeți pelvisul ușor înainte și picioarele în jos. Țineți timp de 10 până la 15 secunde.



Stați pe un covoraș care se află la aproximativ 10-15 centimetri de sol. Așezați-vă picioarele pe acesta la aproximativ un centimetru de margine. Ținând picioarele întinse, ridicați ușor călcâiele. Îndoiți genunchii și apropiați ușor călcâiele. Simțiți tensiunea din tendoanele lui Ahile. Țineți timp de 10 până la 15 secunde.

LISTA PIESELOR

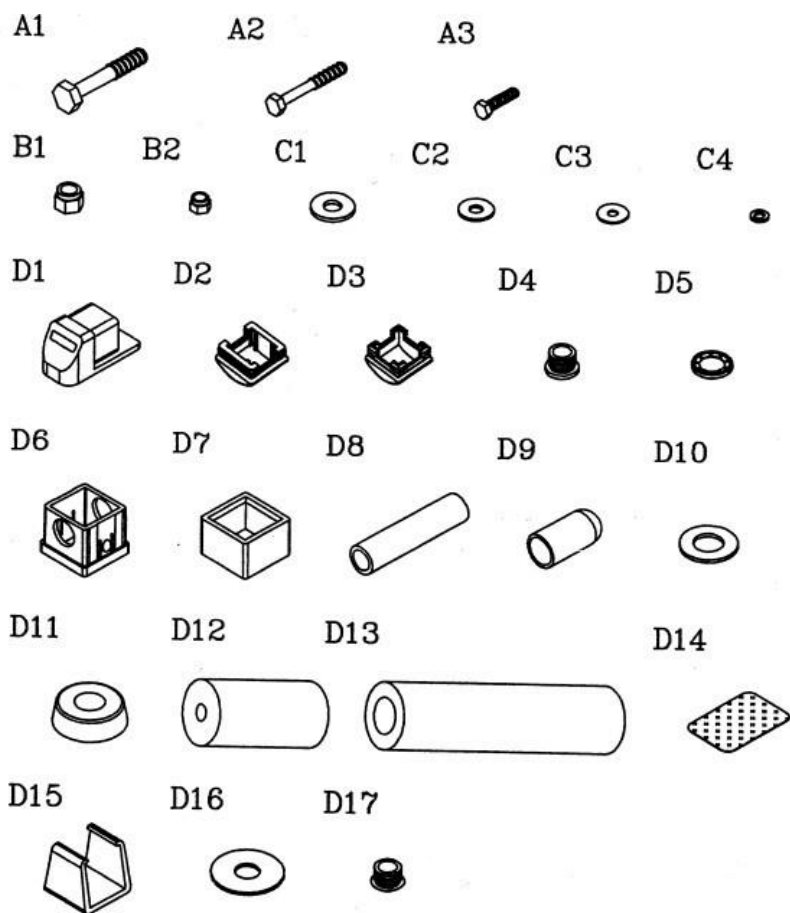
A - 1 bucată	C - 1 bucată
	

B - 1 piesă		D - 1 piesă
		
E - 1 buc	F - 1 buc	G - 1 buc
		
H - 1 buc	I - Ø 1" x 1.6t x 493L - 1 buc	J - Ø 1" x 1.6t x 345L - 1 buc
		
K - 1 buc (8220-017)	L - 1 buc (9122-032)	
		

PIESE DE FIXARE

Ref.	Descriere	Ks
A1	Șurub cu cap hexagonal M12 x 75	4
A2	Șurub cu cap hexagonal M10 x 65	1
A3	Șurub cu cap hexagonal 5/16" x 1 1/4"	4
B1	Piuliță de blocare din nailon M12	4
B2	Piuliță de blocare din nailon M10	1
C1	Șaibă M12 (I.D.)	4
C2	Șaibă M10 (I.D.)	2
C3	Șaibă 5/16"	4

Desemnare.	Descriere	Ks
C4	Șaibă flexibilă 5/16"	4
D1	Capac pentru picior 2" x 2" (9211-024)	3
D2	Capac de capăt 2" x 2" (9211-087)	2
D3	Capac de capăt 1 3/4" x 1 3/4" (9211-091)	4
D4	Capac de capăt rotund Ø 1" (9211-016)	2
D5	Capac cu capăt rotund Ø 1" (8341-033)	2
D6	Manșon din nailon 60 x 45 mm (9211-032)	2
D7	Manșon din nailon 50 x 45 mm (9211-030)	1
D8	Mâner din cauciuc Ø 1" x 150L (9162-002)	2
D9	Capac de capăt rotund Ø 1" (9212-004)	1
D10	Șaibă din nailon Ø 1" (9214-001)	1
D11	Dop de cauciuc Ø 2 1/2" (9310-012)	1
D12	Role de spumă Ø 4" x 8" (9161-009)	2
D13	Role de spumă Ø 6" x 16" (9161-042)	1
D14	Bandă antidérapantă 95 x 140 mm (9310-035)	2
D15	Stop de cauciuc 2" x 2" (9212-010)	3
D16	Șaibă din nailon Ø 3" (9214-008)	2
D17	Capac cu capăt rotund Ø 1" (9211-021)	2



PROTECȚIA MEDIULUI

Nu aruncați produsul în deșeurile menajere la sfârșitul duratei de viață a produsului sau atunci când repararea nu ar fi rentabilă. Pentru a elimina produsul în mod corespunzător, duceți-l la punctele de colectare desemnate, unde va fi acceptat gratuit.

Eliminarea corespunzătoare va contribui la conservarea resurselor naturale valoroase și la prevenirea potențialelor efecte negative asupra mediului și sănătății umane care ar putea rezulta din eliminarea necorespunzătoare a deșeurilor. Pentru detalii suplimentare, contactați autoritatea locală sau cel mai apropiat punct de colectare. Pot fi aplicate amenzi în conformitate cu reglementările naționale pentru eliminarea necorespunzătoare a acestui tip de deșeuri.