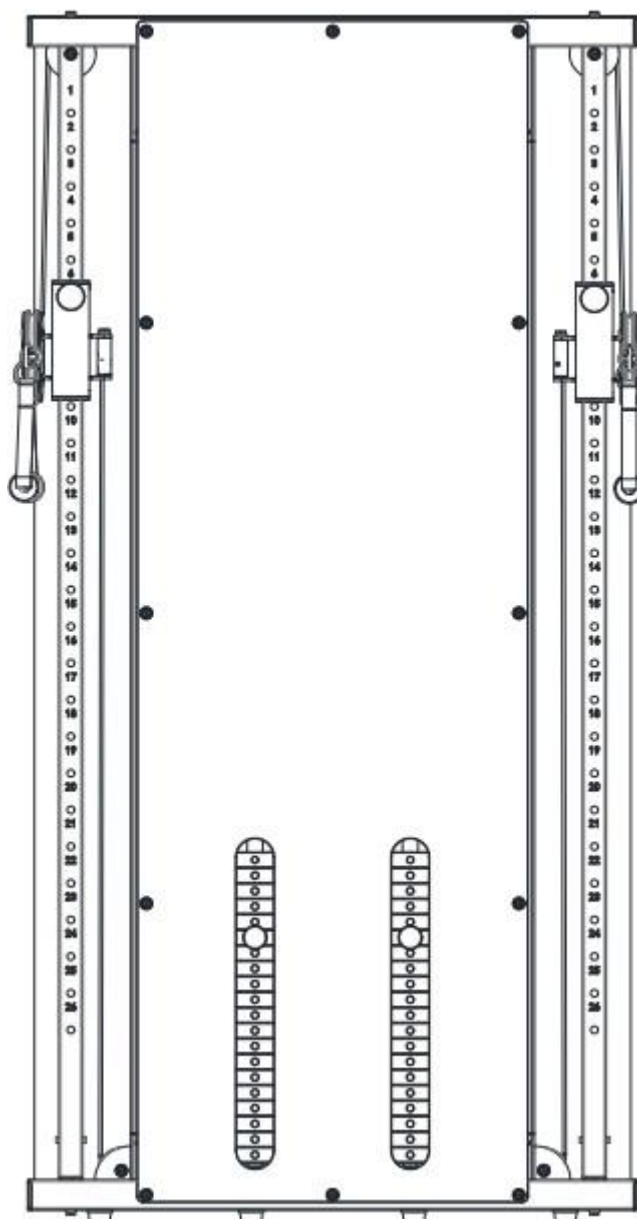




## MANUAL DE UTILIZARE – RO

27228 Power Rack de Perete inSPORTline Cable Column CC350



# CUPRINS

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| INSTRUCTIUNI DE SIGURANȚĂ.....  | 3 |
| ASAMBLARE.....                  | 4 |
| REGLAREA LUNGIMII CABLULUI..... | 5 |
| LISTA DE PIESE.....             | 6 |
| DESEN .....                     | 7 |
| INSTRUCȚIUNI EXERCII.....       | 8 |
| ÎNTREȚINERE .....               | 9 |
| PROTECȚIA MEDIULUI .....        | 9 |

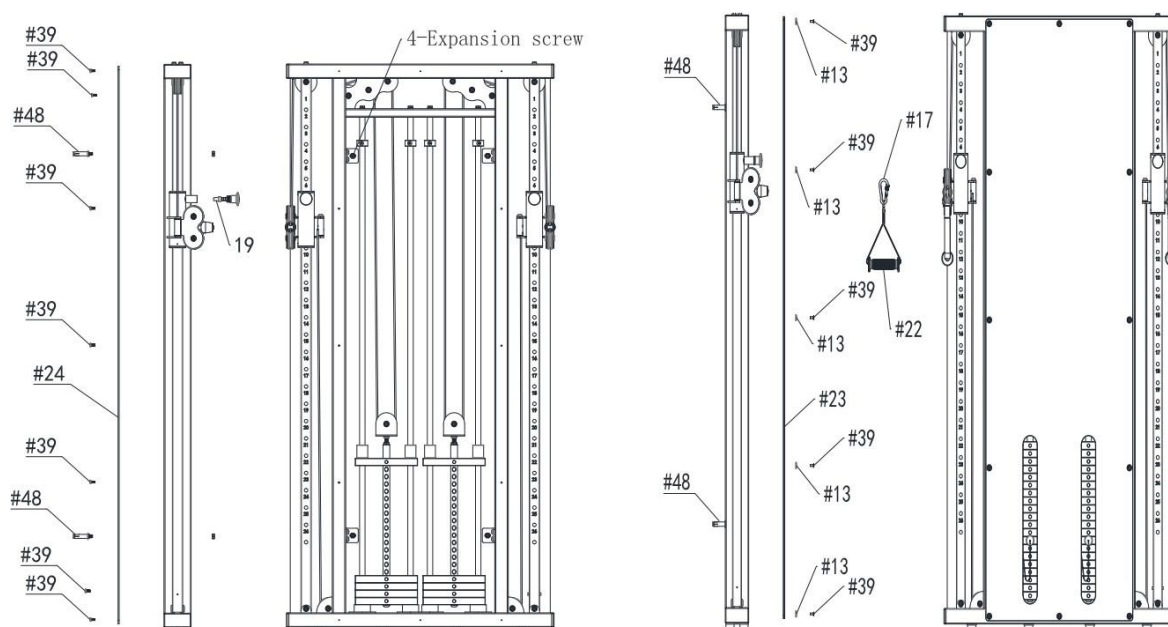
## INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Manualul este conceput pentru utilizarea eficientă a produsului. Vă rugăm să citiți cu atenție manualul înainte de utilizare și să îl păstrați pentru referințe ulterioare.
- Fiți deosebit de atenți în timpul asamblării, cereți ajutorul unui alt adult.
- Pentru a beneficia de o siguranță maximă, efectuați verificări regulate pentru a depista eventuale deteriorări sau uzură ale pieselor.
- Dacă și o altă persoană va utiliza aparatul, este important ca aceasta să fie familiarizată cu toate instrucțiunile din acest manual.
- Doar o singură persoană se poate antrena pe aparat la un moment dat.
- Înainte de a utiliza aparatul, verificați dacă toate șuruburile și piulițele sunt strânse corect și dacă toate îmbinările sunt în stare bună.
- Înainte de a începe exercițiul, îndepărtați toate obiectele periculoase cu muchii ascuțite din zona din jurul aparatului.
- Folosiți aparatul numai dacă este în stare perfectă și complet funcțional.
- Piese deteriorate, uzate sau defecte trebuie înlocuite cât mai curând posibil. Întrerupeți utilizarea aparatului până când acesta este complet reparat.
- Datorită curiozității copiilor, pot apărea situații periculoase dacă turnul este utilizat incorect - părinții sau alte persoane care supraveghează copiii sunt responsabile pentru siguranța lor.
- Înainte de a permite unui copil să facă exerciții pe aparat, luați în considerare starea sa mentală și fizică. Copiii pot face exerciții doar sub supravegherea unui adult care va urmări utilizarea corectă a aparatului. Acest produs nu este o jucărie pentru copii.
- Trebuie să existe un spațiu liber de cel puțin 0,6 m în jurul aparatului. Nicio parte reglabilă a dispozitivului nu trebuie să iasă în afară și să împiedice mișcarea utilizatorului.
- Trebuie să se asigure suficient spațiu liber în jurul întregului dispozitiv.
- Rețineți că exercițiile fizice efectuate incorect sau excesiv pot duce la probleme de sănătate.
- Produsul trebuie fixat (ancorat) pe perete. Metoda corectă de fixare depinde și de compoziția materialului zidăriei. Dacă nu sunteți sigur, consultați un specialist pentru o instalare corectă.
- Înainte de a utiliza produsul, acesta trebuie asigurat împotriva mișcărilor nedorite folosind picioarele reglabile.
- Așezați aparatul pe o suprafață plană și asigurați-vă că este stabil.
- Purtați îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate pentru exerciții fizice. Nu

faceți exerciții fizice cu haine care s-ar putea prinde în aparat (de exemplu, haine prea lungi sau largi). Vă recomandăm încălțăminte sport rezistentă, cu talpă antiderapantă.

- Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, consultați medicul. Medicul dumneavoastră vă poate concepe un program de exerciții adecvat și vă poate recomanda o dietă potrivită.
- Utilizare: Pentru uz profesional și în cluburi de fitness
- Capacitate maximă de încărcare: 150 kg

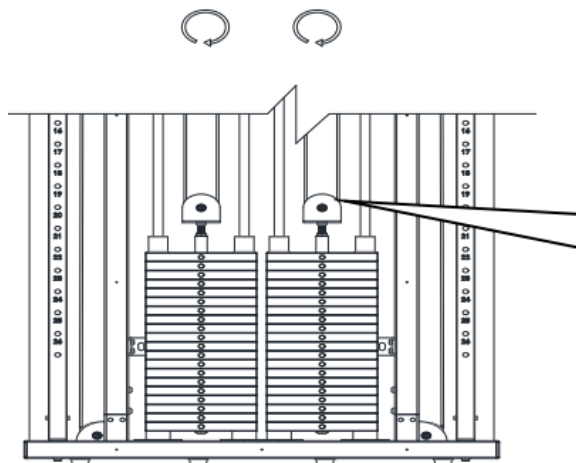
## ASAMBLARE



1. Marcați locația tuturor celor 4 șuruburi M10\*80 mm (48) pe perete și fixați cadrul folosind șurubul de expansiune.
2. Fixați știftul (19) în cadru.
3. Atașați capacul din spate (24) folosind șurubul M6\*15 (39).
4. Strângeți toate conexiunile.
5. Atașați capacul frontal (23) folosind șurubul M6\*15 (39) și atașați capacele (13) la șuruburi.
6. Atașați mânerele (22) folosind carabinele (17).

## REGLAREA LUNGIMII CABLULUI

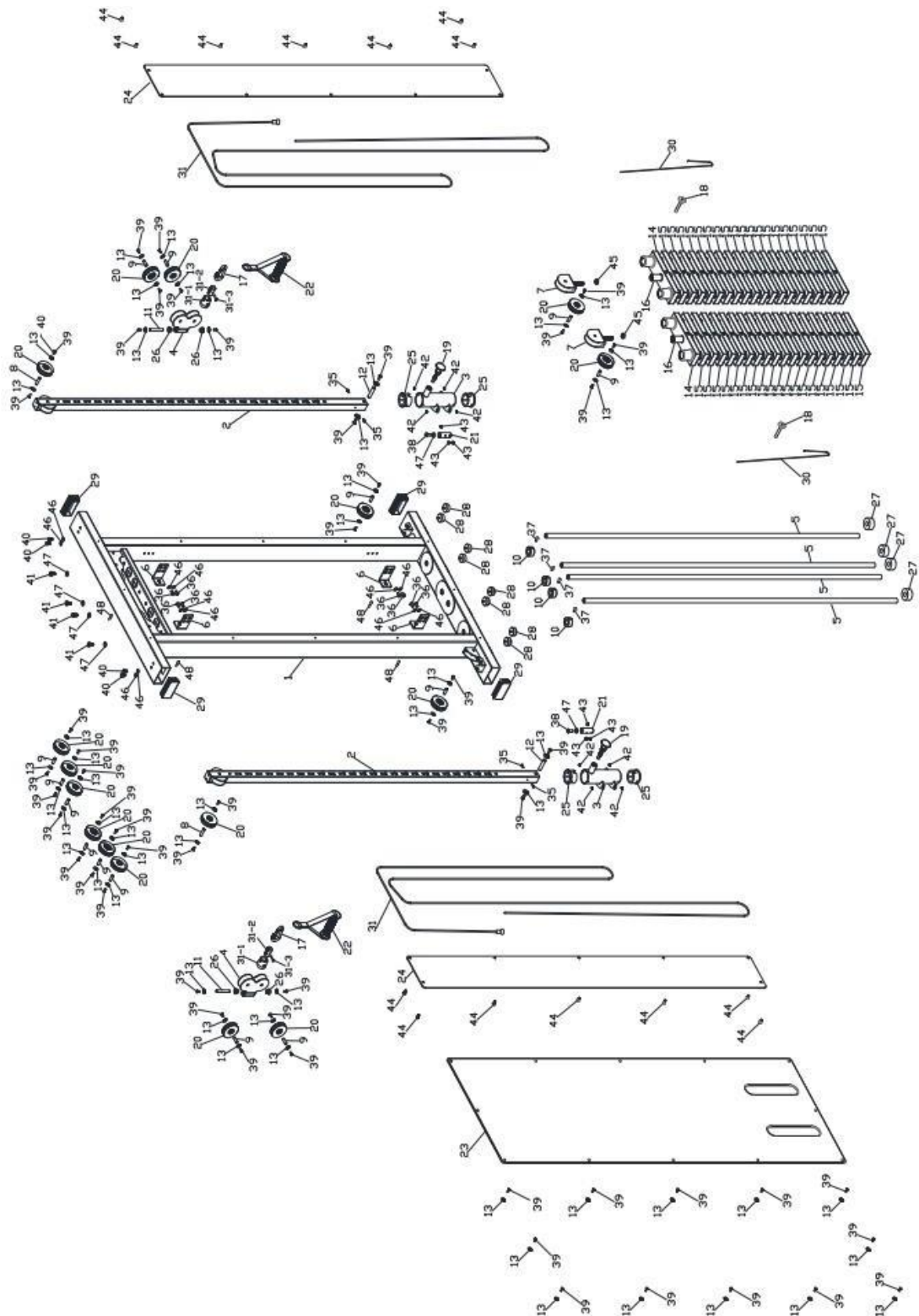
1. Îndepărtați capacul.
2. Dacă lungimea cablului este prea mare, slăbiți piulița M12, scoateți scripetele și rotiți scripetele cu 1-2 ture în sensul acelor de ceasornic (nu schimbați direcția cablului). Apoi reatașați scripetele. Dacă cablul este uzat semnificativ, acesta trebuie înlocuit.



## LISTĂ DE PIESE

| Nr. | Nume                                          | Buc. | Nr.  | Nume                                     | Buc. |
|-----|-----------------------------------------------|------|------|------------------------------------------|------|
| 1   | Baza                                          | 1    | 25   | Manson lung                              | 4    |
| 2   | Stalp                                         | 2    | 26   | Manșon distanțier din nailon             | 4    |
| 3   | Sina culisanta                                | 2    | 27   | Saiba de cauciuc                         | 4    |
| 4   | Suport dublu de scripete                      | 2    | 28   | Șaibă $\phi 37 * \phi 34 * 16 *$         | 8    |
| 5   | Tijă de ghidare                               | 4    | 29   | Capăt de cadru                           | 4    |
| 6   | Placă de montare                              | 4    | 30   | Cablu de nailon $\phi 2,0 * 850$         | 2    |
| 7   | Suport pentru scripete                        | 2    | 31   | Cablu $\phi 3,3 * \phi 2,38 * 19 * 6892$ | 2    |
| 8   | Ax lung pentru scripete $\phi 10 * 36,5$      | 2    | 31-1 | Manșon de plastic                        | 2    |
| 9   | Ax scurt pentru scripete                      | 14   | 31-2 | Mufă de conectare din oțel               | 2    |
| 10  | Manșon de distantare                          | 4    | 31-3 | Șurub M5*25                              | 2    |
| 11  | Suport pentru scripete rotativ $\phi 10 * 72$ | 2    | 35   | Șurub M5*10                              | 4    |
| 12  | Capac cablu $\phi 22 * 60$                    | 2    | 36   | Șurub M8*15                              | 8    |
| 13  | Capac șurub $\phi 19,5 * 2,5 \text{ I}$       | 48   | 37   | Șurub M6*15                              | 4    |
| 14  | Greutate superioara                           | 2    | 38   | Șurub M10*20                             | 2    |
| 15  | Greutate inferioara                           | 38   | 39   | Șurub M6*15                              | 52   |
| 16  | Bara de selectare a greutății                 | 2    | 40   | Șurub M8*15                              | 4    |
| 17  | Carabină                                      | 2    | 41   | Șurub M10*20                             | 6    |
| 18  | Bolt                                          | 2    | 42   | Șurub M6*10                              | 8    |
| 19  | Bolt                                          | 2    | 43   | Șurub M8*10                              | 6    |
| 20  | Scripete 75                                   | 16   | 44   | Șurub M12*1,75                           | 14   |
| 21  | Suport cablu                                  | 2    | 45   | Piuliță M12*1.75                         | 2    |
| 22  | Mânere                                        | 2    | 46   | Saibă $\phi 8,5 * \phi 16 * T1.5$        | 12   |
| 23  | Capac fata                                    | 1    | 47   | Saiba $\phi 10,5 * \phi 20 * T2.0$       | 6    |
| 24  | Capac spate                                   | 2    | 48   | Șurub de expansiune M10*80               | 4    |

# DESEN



## INSTRUCȚIUNI EXERCIȚII

Exercițiile fizice sunt benefice pentru sănătate, îmbunătățesc condiția fizică, modelează mușchii și, în combinație cu o dietă echilibrată caloric, duc la pierderea în greutate.

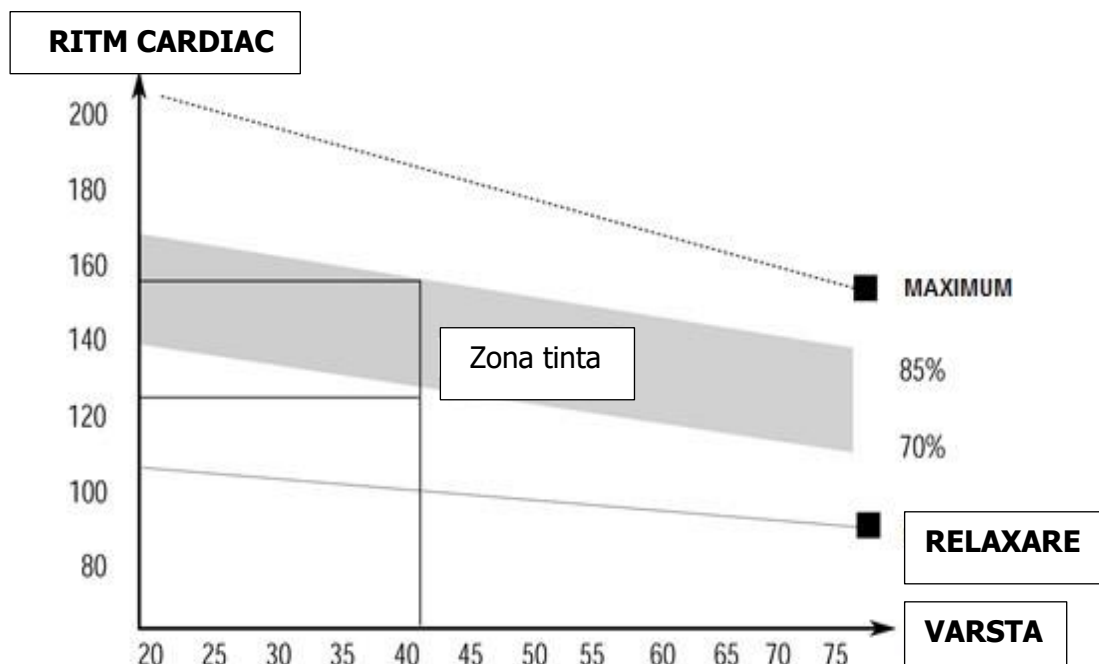
### 1. INCALZIRE

Această fază are rolul de a asigura circulația sângelui în tot corpul, de a încălzi mușchii și de a reduce riscul de crampe și leziuni musculare. Vă recomandăm să efectuați exercițiile de stretching enumerate mai jos. În timpul stretchingului, rămâneți în poziția extremă timp de aproximativ 30 de secunde, nu faceți mișcări bruste.



### 2. EXERCIȚIUL PROPRIU ZIS

Această fază este mai solicitantă din punct de vedere fizic. Exercițiile fizice regulate întăresc mușchii. Puteți stabili singur ritmul, dar este foarte important ca acesta să fie același pe tot parcursul exercițiului. Ritmul cardiac trebuie să fie în zona țintă (vezi imaginea de mai jos).



Această fază ar trebui să dureze cel puțin 12 minute. Pentru majoritatea oamenilor, această fază durează 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. Puteți repeta exercițiile de încălzire sau puteți continua exercițiul într-un ritm mai lent. Întinderea mușchilor după exercițiu este extrem de importantă - din nou, trebuie evitate mișcările bruste sau fortate.

## **ÎNTREȚINERE**

1. După exerciții fizice, ștergeți transpirația de pe aparat pentru a preveni coroziunea. Curățați cu o cârpă moale și un detergent blând. Nu utilizați produse de curățare abrazive sau solvenți pe piesele din plastic.
2. În cazul unui zgomot crescut al produsului, este necesar să verificați și să strângeți corect toate șuruburile și conexiunile.
3. Produsul trebuie amplasat în zone curate, ventilate și uscate.
4. Nu expuneți aparatul la lumina directă a soarelui.

## **PROTECȚIA MEDIULUI**

La sfârșitul duratei de folosință a produsului sau dacă reparațiile ulterioare nu mai sunt fezabile din punct de vedere economic, eliminați produsul în conformitate cu reglementările locale și într-un mod ecologic. Duceți produsul la cel mai apropiat punct de colectare desemnat.

Prin eliminarea corectă a acestui produs, veți contribui la conservarea resurselor naturale valoroase și la prevenirea potențialelor impacturi negative asupra mediului și sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur, consultați autoritățile locale pentru a evita potențiale încălcări și sancțiuni.