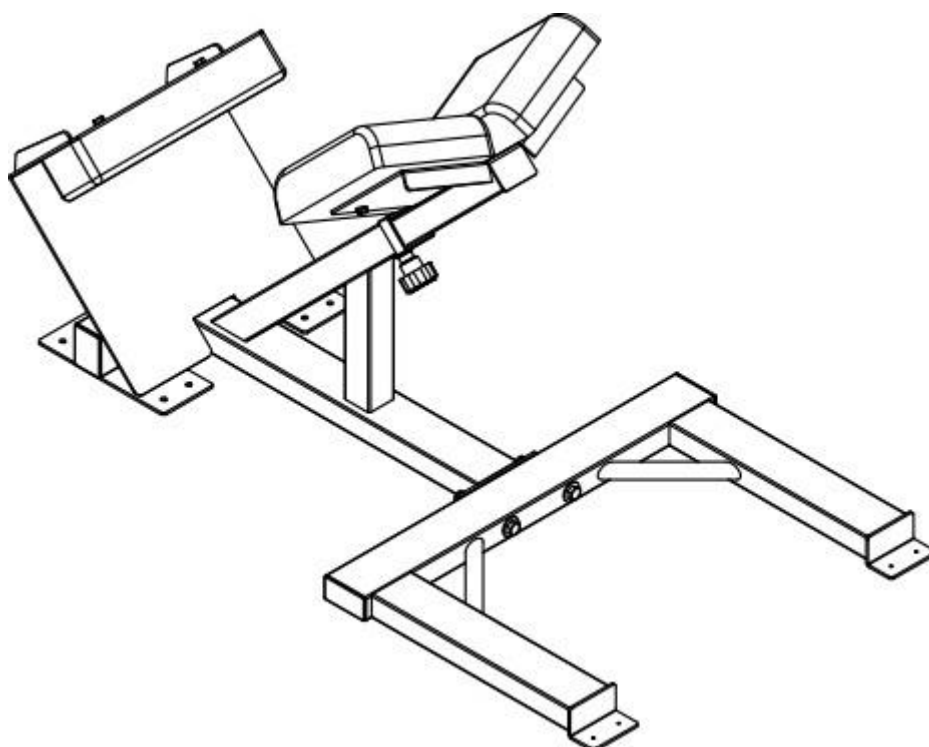




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 27230 Banca Hiperextensii inSPORTline X-NT RC40



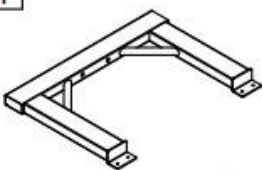
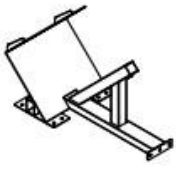
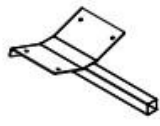
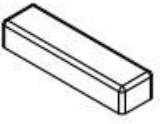
CUPRINS

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ.....	3
LISTA DE PIESE	4
ASAMBLARE.....	4
ÎNTREȚINERE.....	5
INSTRUCȚIUNI EXERCITII	5
PROTECȚIA MEDIULUI.....	6

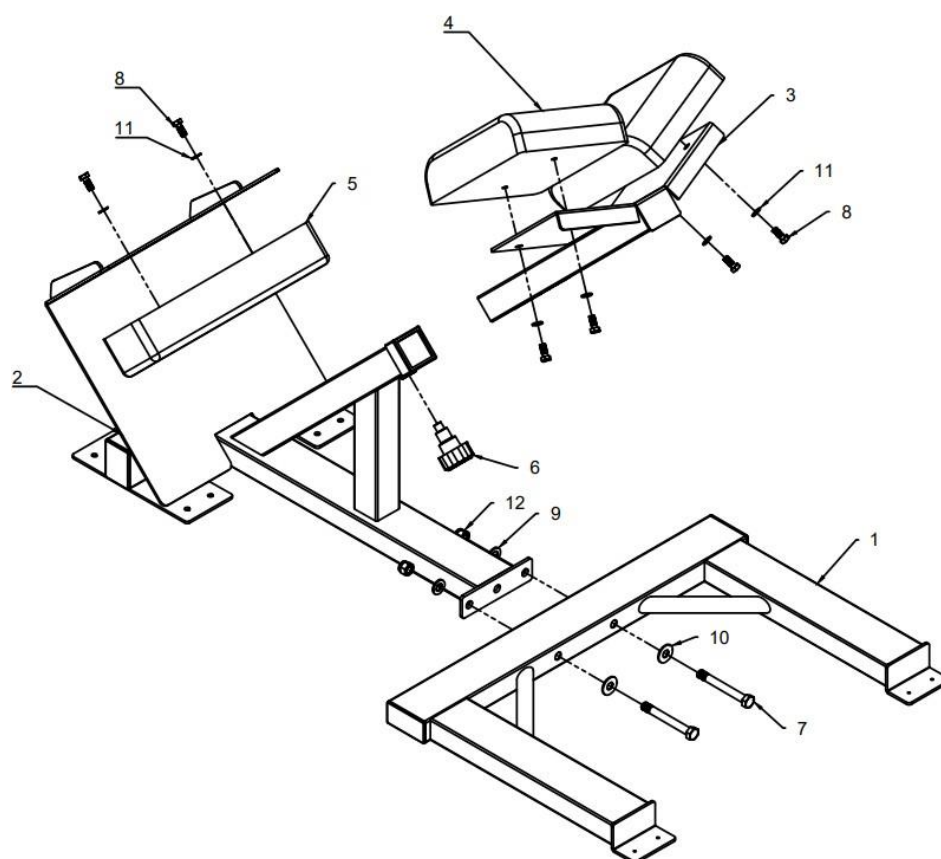
INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Vă rugăm să citiți manualul înainte de utilizare și asamblare și să îl păstrați pentru referințe ulterioare.
- Înainte de a începe asamblarea, verificați dacă ambalajul este complet și starea tuturor pieselor. Folosiți doar piese de schimb și accesorii originale. Nu efectuați modificări neautorizate la produs.
- Asamblarea poate fi efectuată doar de către un adult, se recomandă 2 persoane. Înainte de utilizare, verificați asamblarea corectă și rezistența produsului. Produsul trebuie să funcționeze corect pentru a preveni accidentarea utilizatorului. Dacă acesta nu funcționează corect, prezintă semne de uzură sau deteriorare, întrerupeți utilizarea acestuia. Piesele deteriorate sau uzate trebuie înlocuite de către un profesionist.
- A nu se lăsa la îndemâna copiilor și a animalelor de companie.
- A se utiliza doar de către o singură persoană odată.
- Dacă aveți greață, dureri în piept sau orice alte simptome fizice anormale, întrerupeți imediat utilizarea.
- Țineți membrele departe de piesele în mișcare.
- Așezați banca pe o suprafață plană, solidă și curată.
- Purtați întotdeauna îmbrăcăminte și încălțăminte sport adecvate, nu purtați haine largi sau bijuterii.
- A se utiliza numai în scopurile pentru care a fost proiectată banca de hiperextensii.
- Nu efectuați modificări neautorizate.
- Îndepărtați toate obiectele ascuțite din jurul produsului în timpul utilizării.
- Produsul trebuie amplasat la cel puțin 0,6 m de alte obiecte.
- Persoanele cu abilități mentale sau fizice limitate nu trebuie să utilizeze produsul.
- Încălzește-ți întotdeauna mușchii înainte de antrenament.
- Dacă apar margini ascuțite pe banca, încetați imediat utilizarea acesteia.
- Nu așezați obiecte ascuțite pe dispozitiv. Nicio piesă reglabilă nu trebuie să iasă în afară într-un mod care ar putea împiedica mișcarea utilizatorului.
- Înainte de fiecare utilizare a bancii, verificați dacă toate conexiunile sunt fixate corect.
- Nu depășiți limitele specificate.
- Capacitate maximă de încărcare (totală): 180 kg
- Categorie: S pentru uz comercial
- **AVERTIZARE!** Consultați un medic înainte de a începe orice program de exerciții. Opinia unui medic este deosebit de importantă dacă aveți o afecțiune medicală. Vânzătorul nu își asumă nicio responsabilitate pentru nicio vătămare corporală sau daune materiale rezultate în urma utilizării necorespunzătoare a produsului.

LISTĂ DE PIESE

1  1x	2  1x	3  1x	4  2x
5  1x	6  1x	7 M12*100  2x	8 M8*20  6x
9 M12  2x	10 M12  2x	11 M8  6x	12 M12  2x

ASAMBLARE



ÎNTREȚINERE

- Ungeți piesele mobile în mod regulat.
- Verificați și strângeți toate conexiunile.
- Curățați banca folosind o lavetă umedă și un agent de curățare neagresiv.
- Verificați produsul în mod regulat pentru uzură și deteriorări.
- Înlocuiți imediat piesele deteriorate sau uzate.

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.

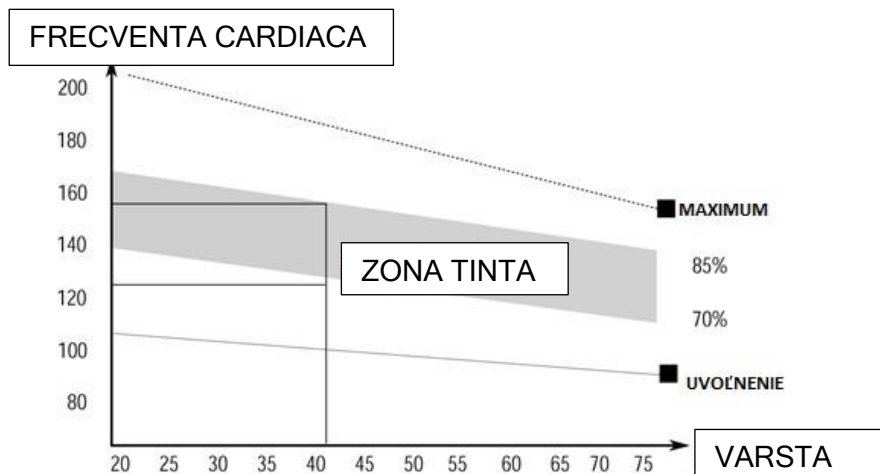
1. INCALZIRE

Această fază are rolul de a crește fluxul sanguin în tot corpul, de a încălzi mușchii și de a reduce riscul de crampe și leziuni musculare. Vă recomandăm să efectuați exercițiile de încălzire de mai jos. Când faceți întinderi, rămâneți în poziția extremă timp de aproximativ 30 de secunde, nu faceți mișcări bruste.



2. EXERCIȚII

Această fază este mai solicitantă din punct de vedere fizic. Exercițiile fizice regulate întăresc mușchii. Puteți seta singuri 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 relaxat. Întinderea mușchilor după exercițiu este extrem de importantă - din nou, trebuie evitate mișcările bruste.

Pe măsură ce condiția fizică se îmbunătățește, puteți crește durata și intensitatea antrenamentelor. Antrenați-vă regulat, de cel puțin trei ori pe săptămână.

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 deșeurilor, veți contribui la conservarea resurselor naturale valoroase și la prevenirea impactului negativ asupra mediului și sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur, consultați autoritățile locale pentru a evita încălcarea reglementărilor și sancțiunile ulterioare.