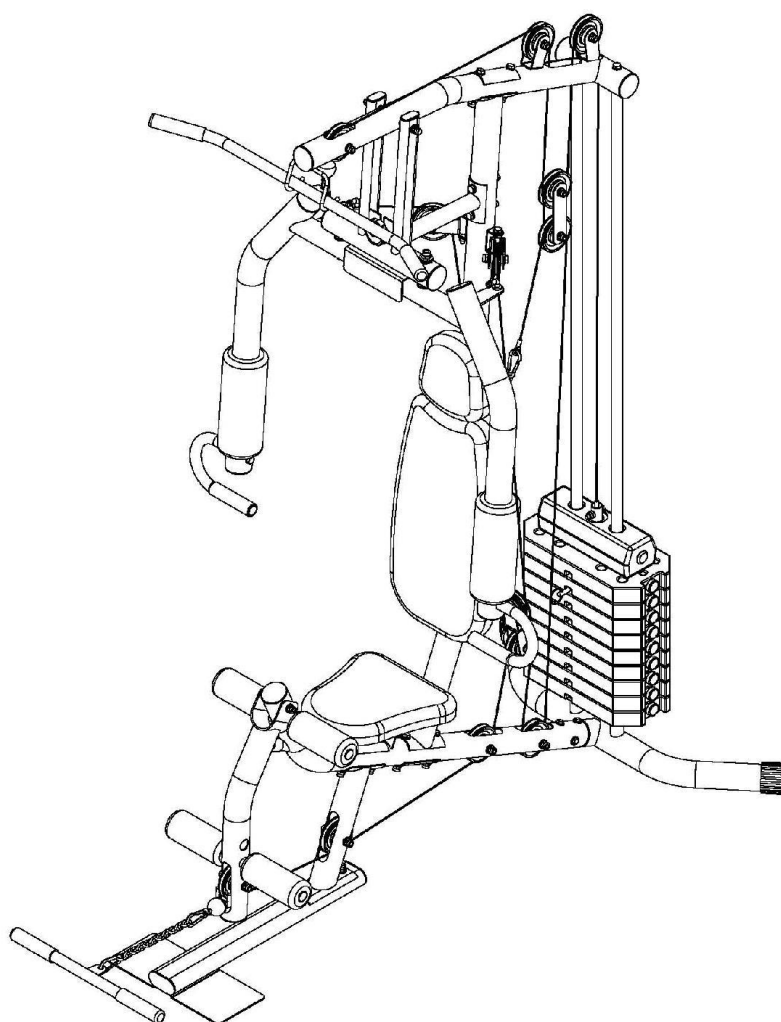




Aparat multifunctional

inSPORTline ProfiGym C30



INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

1) INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

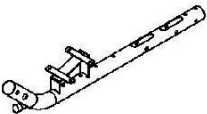
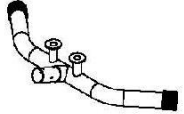
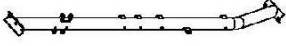
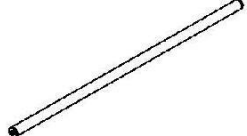
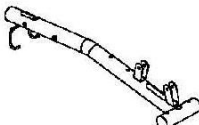
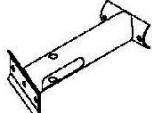
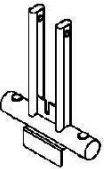
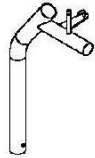
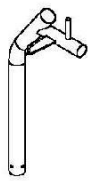
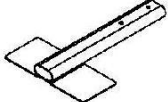
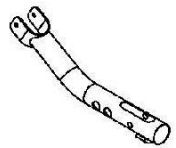
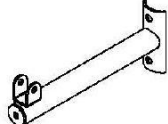
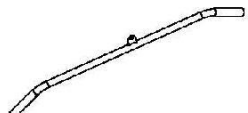
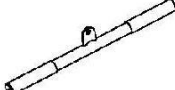
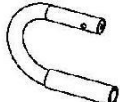
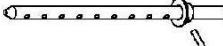
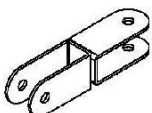
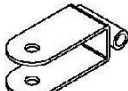
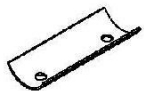
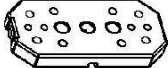
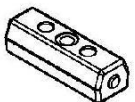
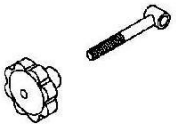
IMPORTANT!

- Acest aparat este destinat utilizarii casnice si a fost testat pana la o greutate maxima a utilizatorului de 100kg.
- Acest aparat ar trebui folosit doar in scopul in care a fost fabricat. Orice alta utilizare este periculoasa si interzisa. Producatorul nu este responsabil pentru utilizarea neadecvata a aparatului.

ATENTIE!

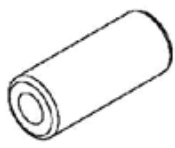
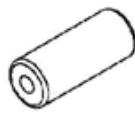
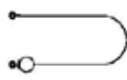
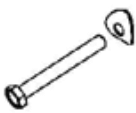
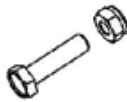
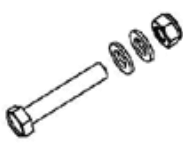
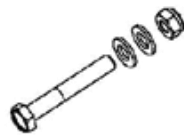
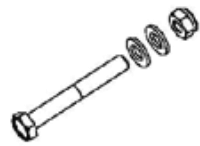
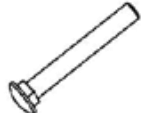
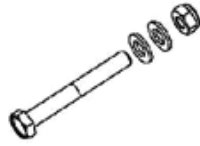
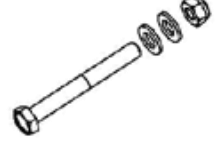
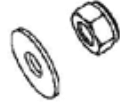
- 1.Folositi un aparat care a fost fabricat folosind ultimele standard de siguranta. Orice sursa de pericol care v-ar putea rani a fost eliminata. Acest aparat eset destinat adulților.
- 2.Exercitiile efectuate gresit sau in exces va pot dauna sanatatii.
- 3.Acest aparat nu este o jucarie. Nu lasati copiii in apropierea aparatului.
- 4.Aparatul trebuie asamblat cu grija. Amplasati-l pe o suprafata plana si solida. Nu folositi aparatul pana cand nu este asamblat complet.
- 4.Daca este folosit frecvent, va rugam verificati componentele si ansamblele pentru defectiuni o data la o luna- doua luni.
- 5.Pentru a mentine nivelul de siguranta, va rugam schimbati In cel mai scurt timp piesele uzate .
6. Folositi intotdeauna imbracaminte si incaltaminte adecvata.

4) PIESE

A 	B 	C 	D 
E 	F 	G 	H 
I 	J 	K 	L 
M 	N 	O 	P 
Q 	R 	S 	T 
U 	V 	W 	X 
Y 	Z 	AA 	AB
AC	AD	AE	AF

LISTA COMPONENTE

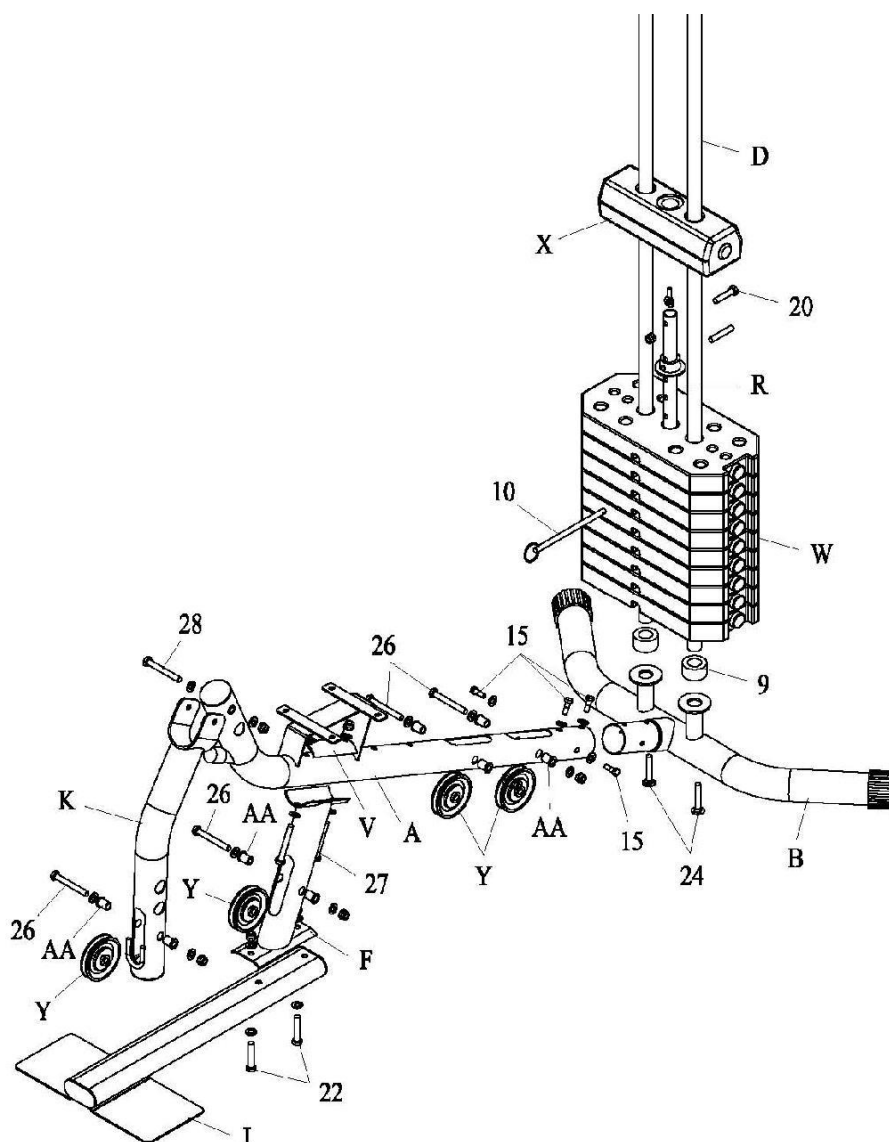
NUMAR	DESCRIERE	CANT.
A	CADRUL DE BAZA	1
B	BAZA INFERIOARA	1
C	CADRUL VERTICAL DE BAZA	1
D	TIJA GHIDARE	2
E	BARA TRANSVERSALA SUPERIOARA	1
F	SUPORT SCAUN	1
G	BARA PRESA	1
H	SUPORT PIEPT STANGA	1
I	SUPORT PIEPT DREAPTA	1
J	BAZA FRONTALA	1
K	EXTENSIE PICIOARE	1
L	TUB DE SPUMA	2
M	BUCSA FIER	2
N	BARA REZISTENTA	1
O	BARA	1
P	BARA TRACTIUNI	1
Q	MANER	2
R	ARBORE SELECTOR	1
S	BLOC SCRIPETE	1
T	BLOC SCRIPETE PARALEL	2
U	BLOC SCRIPETE	2
V	PLACA RANFORSARE	3
W	PLACA GREUTATI	9
X	PLACA SUPERIOARA	1
Y	SCRIPETE	13
Z	LEVIER BLOCARE	1
AA	BUCSA	10

1 	2 	3 	4 
5 	6 	7 	8 
9 	10 	11 	12 
13 	14 	15 	16 
17 	18 	19 	20 
21 	22 	23 	24 
25 	26 	27 	28 
29 	30 	31 	32 

LISTA COMPONENTE

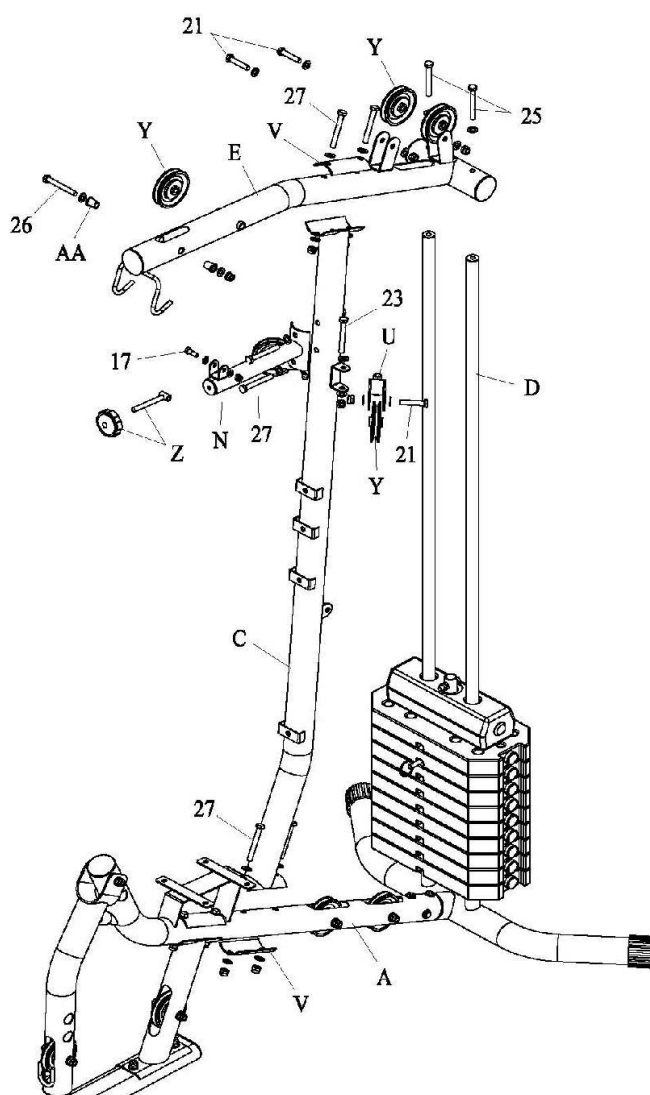
NUMAR	DESCRIERE	CANT.
1	PERNA SPATAR	1
2	PERNA CAP	1
3	PERNA SEZUT	1
4	CILINDRU SPUMA	2
5	CILINDRU SPUMA	4
6	CABLU FARA BILA	1
7	CABLU LUNG CU BILA	1
8	CABLU SCURT CU BILA	1
9	DISC CAUCIUC	2
10	CUI	1
11	CARLIG	5
12	LANT	2
13	BOLT M12×165 + SAIBE + PIULITE DE BLOCARE	1
14	BOLT M6*16 + SAIBA	4
15	BOLT M8*16 + SAIBA CURBATA	4
16	BOLT M8*35 + SAIBA CURBATA	2
17	BOLT M8×40 + DOUA SAIBE + PIULITA BLOCARE	1
18	BOLT M8*80 + SAIBA CURBATA	4
19	BOLT M12×20 + SAIBA CURBATA	2
20	BOLT M10×35 + PIULITA BLOCARE	1
21	BOLT M10×50 + DOUA SAIBE + PIULITA BLOCARE	8
22	BOLT M10×60 + DOUA SAIBE + PIULITA DE BLOCARE	2
23	BOLT M10×70 + DOUA SAIBE + PIULITA DE BLOCARE	2
24	BOLT PATRAT M10×75	2
25	BOLT M10×75 + SAIBA CURBATA	2
26	BOLT M10×80 + DOUA SAIBE + PIULITA DE BLOCARE	5
27	BOLT M10×80 + SAIBA CURBATA + PIULITA DE BLOCARE	8
28	BOLT M10×85 + DOUA SAIBE + PIULITA DE BLOCARE	1
29	PIULITA DE BLOCARE M8	2
30	M12 PIULITA DE BLOCARE + SAIBA MARE	2

PASUL 01



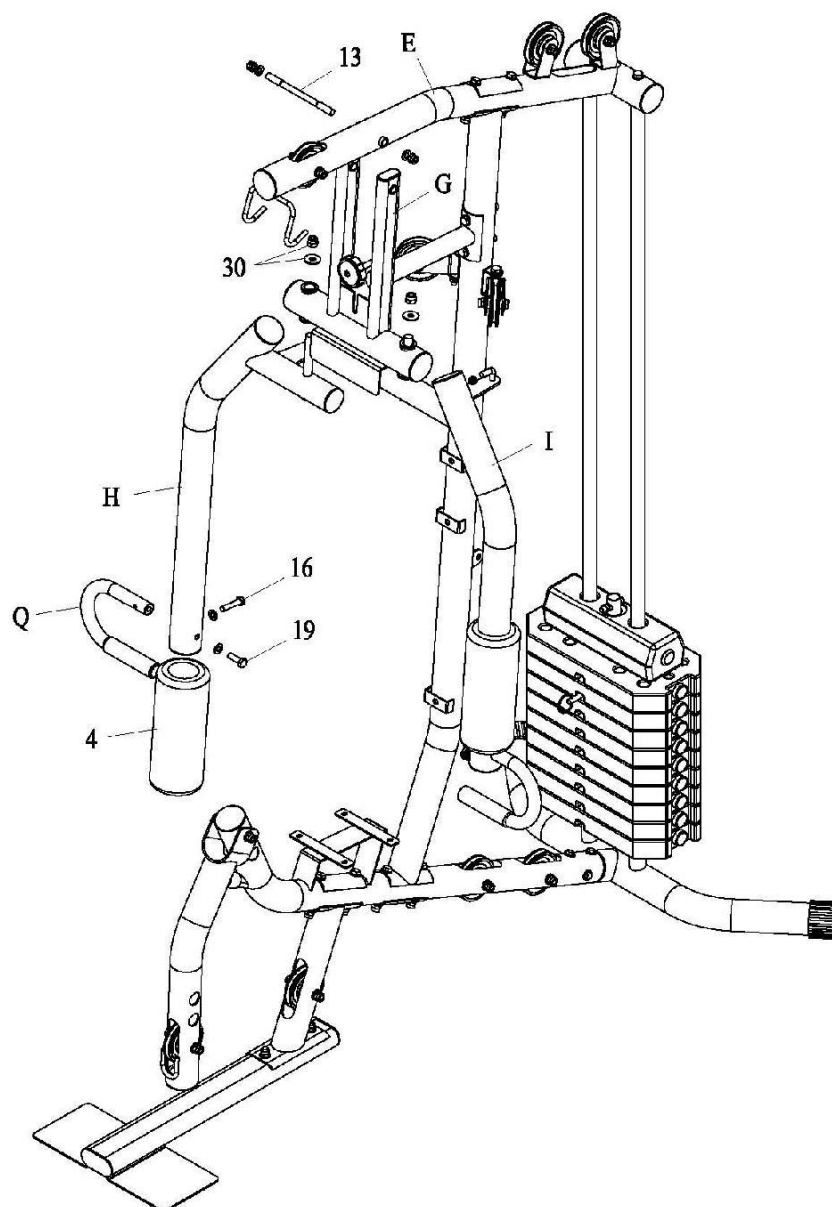
1. Atasati baza inferioara (B) de cadrul principal (A) cu patru bolturi M8*16 + si saibe curbate (15).
2. Atasati suportul pentru scaun (F) de partea frontal a bazei (J) folosind doua bolturi M10*60 + saibe + piulite de blocare(22).
3. Atasati suportul de scaun (F) si placa de ranforsare (V) de cadrul principal(A) cu doua bolturi M10*80 + saibe curbate + piulite de blocare (27).
4. Introduceti tija de ghidare (D) in baza inferioara (B) si asigurati cu bolt patrat M10*75 (24).
5. Introduceti discul de cauciuc (9) si placile de greutate (W) pe tija de ghidare (D), introduceti axul selector (R)in locasul din mijloc al placilor de greutate (W). Apoi glisati placa superioara (X) pe tija de ghidare (D).
6. Tatsati extensia pentru picioare (K) de cadrul principal (A) cu bolturi M10*85 + saibe + piulite de blocare (28).
7. Atasati scripetii (Y) de cadrul principal (A), suportul de scaun (F) and leg extension (K) cu bolturi M10*80 + saibe + piulite de blocare (26) si bucsi (AA).

PASUL 02



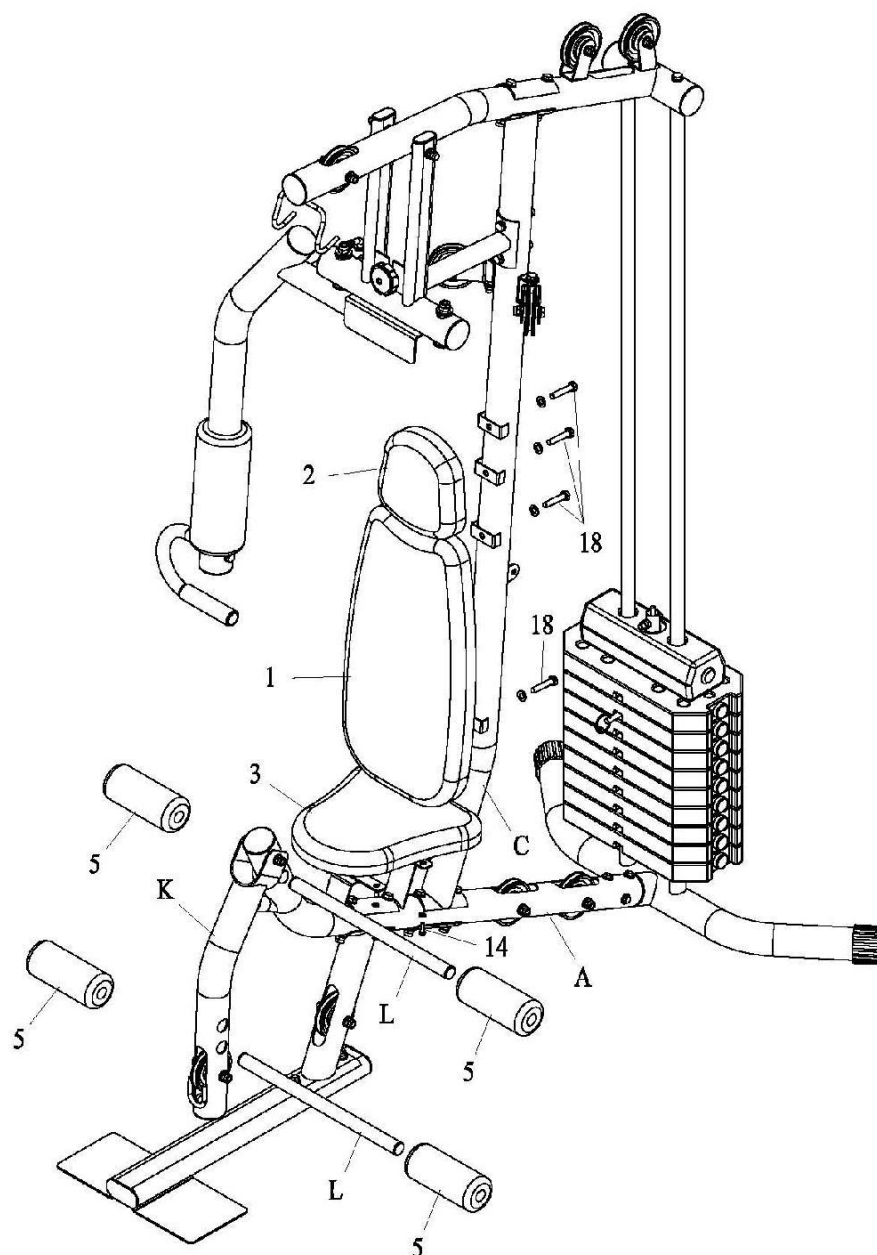
1. Atasati cadrul vertical (C) si placa de ranforsare (V) de cadrul principal (A) cu doua suruburi M10*80 + saibe curbate + piulita de blocare (27).
2. Atasati bara transversal superioara (E) si placa de ranforsare (V) de cadrul principal (C) cu doua bolturi M10*80 + saibe curbate + piulite de blocare (27).
3. Atasati tija de ghidare (D) de bara transversal superioara (E) cu doua bolturi M10*75 + saibe curbate (25).
4. Atasati blocul scripetului (U) de cadrul principal (C) cu doua bolturi M10*70 + saibe + piulite de blocare (23).
5. Atasati bara de rezistenta (N) de cadrul vertical (C) cu doua bolturi M10*80 + saibe curbate + piulite de blocare (27).
6. Atasati levierul de blocare (Z) de bara de rezistenta (N) cu bolt M8*40 + saibe + piulita de blocare (17).
7. Atasati un scripete (Y) de partea frontal a barii transversale (E) cu bolt M10*80 + saibe + piulita de blocare (26) si bucsa (AA).
8. Atasati scripetii (Y) de bara transversala (E) si blocul scripetului (U) cu bolt M10*50 + saibe + piulita de blocare (21).

PASUL 03

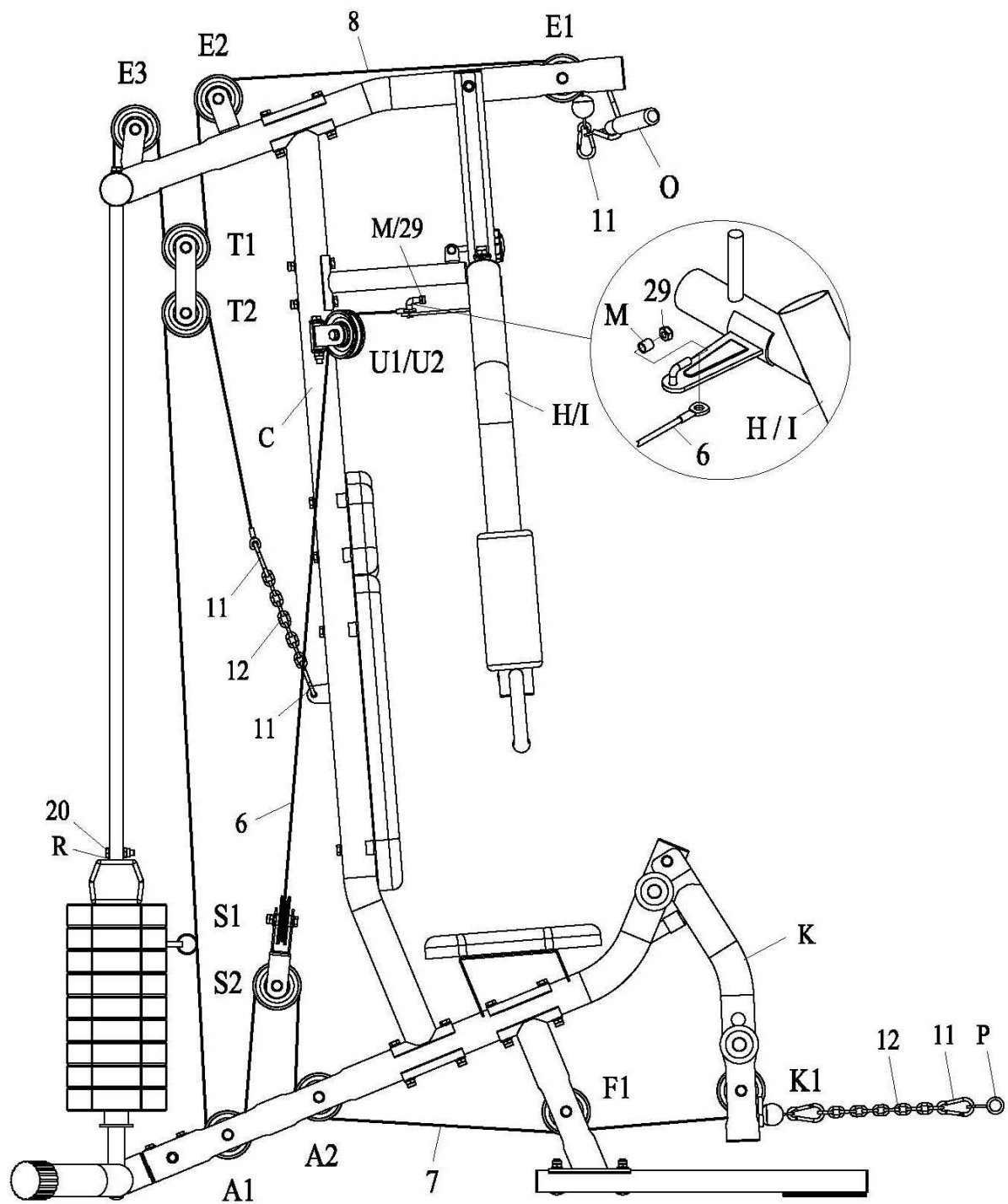


1. Atasati bara preseii (G) de bara transversala (E) cu bolt M12*165 + saibe + piulita de blocare (13).
2. Atasati suportii pentru piept (H&I) de bara preseii (G) cu piulita de blocare M12 + saiba mare (30).
3. Iningeti tuburile de spuma (4) pe suportii pentru piept (H&I).
4. Asigurati manerul (Q) de suportul pentru piept (H&I) cu doua bolturi M12*20 + saibe curbate (19) si doua bolturi M8*35 + saibe curbate (16).

PASUL 04



1. Atasati perna pentru scaun (3) de cadrul principal (A) cu doua bolturi M6*16 + saibe (14).
2. Atasati perna spatarului (1) si perna pentru cap (2) de cadrul vertical (C) cu patru bolturi M8*80 + saibe curbate (18).
3. Introduceti tuburile de spuma (L) in locasul cadrului principal (A) si pe extensia pentru picioare (K).
4. Impingeti tuburile de spuma (5) pe (L).



ASAMBLAREA CABLULUI

1. Asamblarea cablului fara bila (6)

Conectati un capat al cablului de bucsa de metal a suportului pentru piept (M) folosind o piulita de blocare M8 (29). Treceti celalalt capat al cablului peste scripete U1, in jos si peste scripetele S1 si direct pe blocul scripetului (S), peste scripetele U2, asigurati cablul de suportul pentru piept cu o bucsa de metal (M) si o piulita de blocare M8 (29).

2. Asamblarea cablului scurt cu bila (8)

Treceti cablul fara bila (8) prin scripetele E1 de pe bara transversal superioara (E), peste scripetele E2 aflat deasupra barii transversale (E), jos pe sub scripetele T1 pe scripetele de blocare (T), sus si peste scripetele E3 de pe bara transversala (E). Atasati capatul cablului de axul selector (R) cu bolt M10*35 + piulita de blocare (20).

3. Asamblarea cablului lung cu bila (7)

Luati capatul fara bila al cablului (7) si treceti-l prin scripetele K1 de pe extensia pentru picioare (K), pe sub scripetele F1 de pe suportul pentru scaun (F), peste scripetele A2 de pe cadrul principal (A), sus si peste scripetele S2 pe scripetele de blocare (S), pe sub scripetele A1 de pe cadrul principal (A), sus si peste scripetele T2 pe scripetele de blocare (T), apoi atasati capatul de cadrul vertical (C) cu carlige (11) si lant (12).

Atasati bara (O) de cablu (8) cu un carlig (11).

Atasati bara de tractiuni (P) de capatul cablului (7) pe K1 cu carlige (11) si lant (12).

6) EXERCITII

IMPORTANT:

Înainte de a folosi aparatul asigurați-vă că sunteți într-o formă fizică îndeajuns de bună pentru a nu vă pune în pericol sănătatea.

1. Începătorii ar trebui să evite ridicarea greutăților mari.
2. Pe timpul sesiunilor de început, folosiți greutăți care vă permit 15 repetări .
3. Respirați regulat: expirați când împingeți și inspirați când lăsați. Evitați respirația forțată.
4. Folosiți mișcări fluide în antrenament. Nu faceți mișcări bruste.
5. Țineți spatele drept.
6. Încălețurile și tendoanele nu se dezvoltă așa rapid ca masa musculară. Din acest motiv creșteți intensitatea exercițiilor după cum urmează:
 - a. Creșteți frecvența exercițiilor
 - b. Creșteți durata exercițiilor
 - c. Creșteți intensitatea exercițiilor

INCALZIREA

Începeți cu 5 -10 de întinderi și exerciții ușoare. Încălzirea crește temperatura corpului dumneavoastră, ritmul cardiac și circulația.

REPAUSUL

Încăleți cu 5-10 minute de întinderi. Întinderile cresc flexibilitatea mușchilor dumneavoastră și ajută la evitarea problemelor post antrenament.

7) EXERCITII

