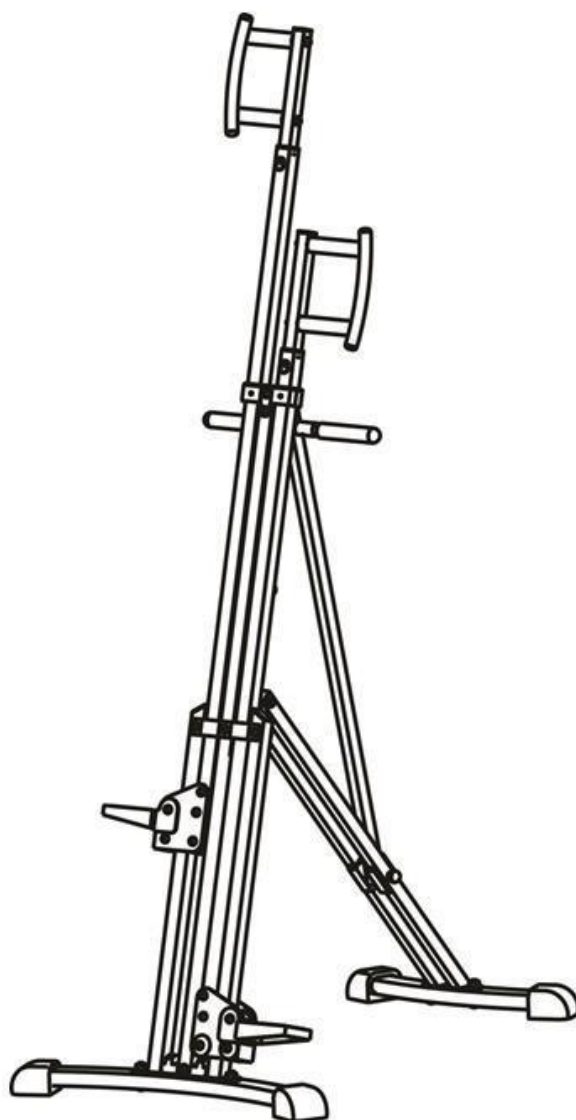




MANUAL DE UTILIZARE
IN 14349 Aparat fitness inSPORTline Mesenero



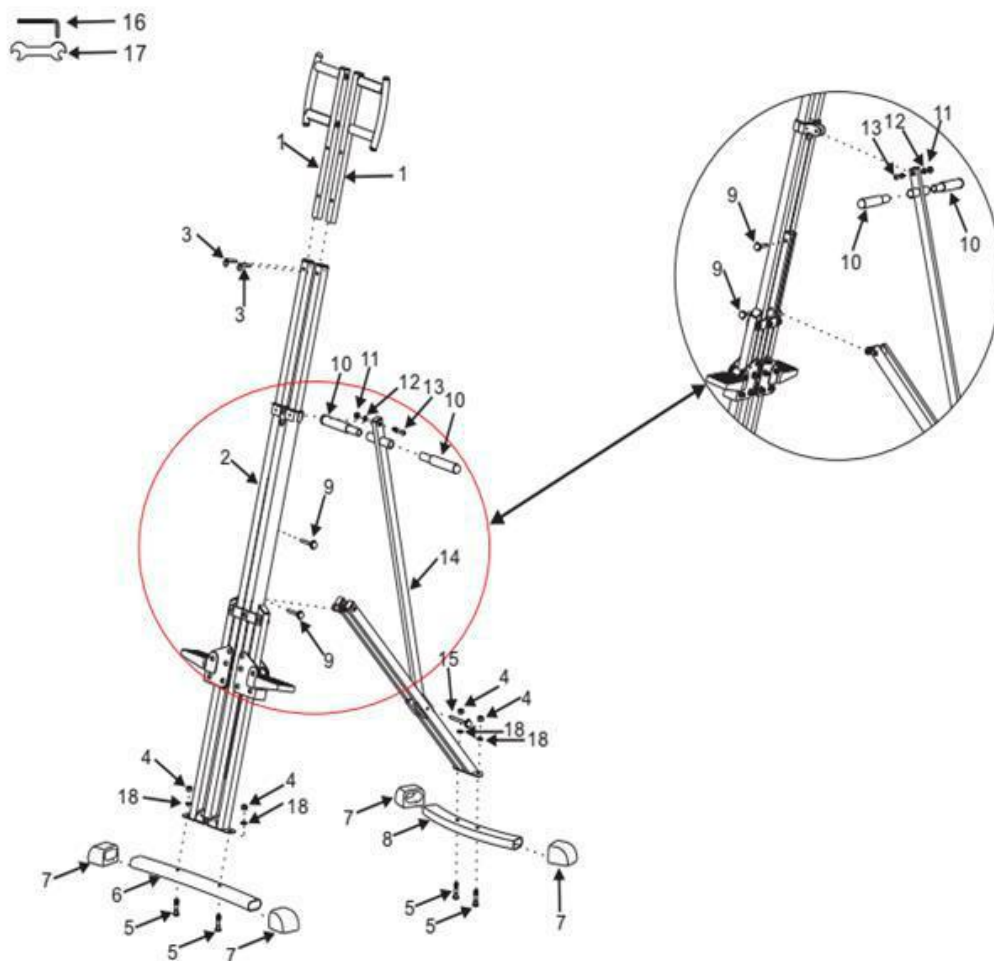
CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
VEDERE DE ANSAMBLU	4
LISTA COMPONENTE.....	4
ASAMBLARE	5
PLIERE SI DEPLIERE.....	7
UTILIZARE	7

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

1. Asamblati produsul pe o suprafata dreapta, solida, pentru utilizare optima.
2. Curatati in mod regulat aparatul.
3. Consultati medicul inainte de a incepe orice program de exercitii.
4. Daca aveti dureri in timpul antrenamentului, opriti-va imediat.
5. Verificati in mod regulat componentele, daca sesizati piese defecte sau uzate, inlocuiti-le imediat.
6. Aparatul trebuie folosit doar in interior.
7. Copiii si animalele nu trebuie sa se apropie de aparat, fara supraveghere.
8. Mainile si picioarele nu trebuie sa se afle in apropierea partilor mobile ale aparatului. Asezati mainile in zonele destinate pentru acestea.
9. Fiti atenti atunci cand va antrenati, pentru a elimina riscul de accidentare.
10. Folositi aparatul doar dupa ce ati finalizat asamblarea.
11. Asigurati un spatiu de cel putin 0.6 m in jurul aparatului, pentru utilizare in siguranta.
12. Purtati imbracaminte sport atunci cand va antrenati si evitati hainele prea largi care se pot agata de produs. Purtati incaltaminte sport si strangeti ferm sireturile.
13. Produsul nu trebuie folosit de catre persoanele cu probleme de sanatate sau dizabilitati, ori persoanele care nu au practicat sportul o perioada indelungata.
14. Aparatul nu trebuie folosit de femeile insarcinate.
15. Este interzis ca mai multe persoane sa foloseasca aparatul in acelasi timp.
16. Obiectele ascutite trebuie tinute la distanta de acest aparat. Atentie in timpul asamblarii, sa nu va accidentati mainile.
17. **Greutate maxima a utilizatorului: 150 kg**
18. **Categoria:** HC (conform normei EN957) pentru uz casnic.
19. **Atentie!** Antrenamentele excesive pot duce la accidentari grave. Daca aveti ameteli, opriti-va imediat.

VEDERE DE ANSAMBLU



LISTA COMPONENTE

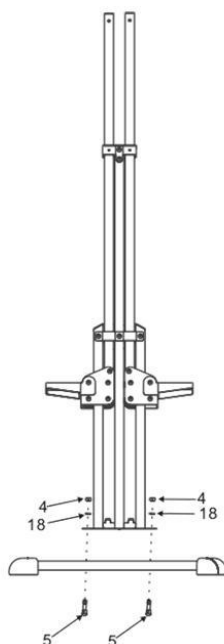
NR.	Denumire	Specificatii	Cantitate
1	Brat superior		2
2	Cadru principal		1
3	Bolt de blocare	Ø7.8*42	2
4	Piulita	M10	4
5	Surub	M10*40	4
6	Stabilizator anterior		1
7	Capace		4
8	Stabilizator posterior		1
9	Bolt de blocare	Ø7.8*57	1
10	Brat inferior		2
11	Piulita	M8	1
12	Saiba	Ø16*Ø8*1	1

13	Surub	M8*35	1
14	Cadru posterior		1
15	Bolt de blocare	Ø7.8*87	1
16	Cheie 1		1
17	Cheie 2	13 - 17	1
18	Saiba	Ø20*Ø10*1.5	4

ASAMBLARE

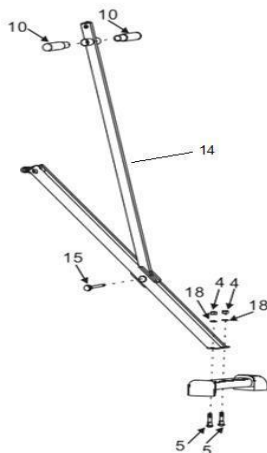
Pas 1

Atasati stabilizatorul anterior (6) la cadrul principal (2). Folositi suruburi M10*40 (5), saibe Ø20*Ø10*1.5 (18) si piulite M10 (4) pentru fixare. Inserati capacele (7) pe stabilizatorul anterior respectiv posterior.



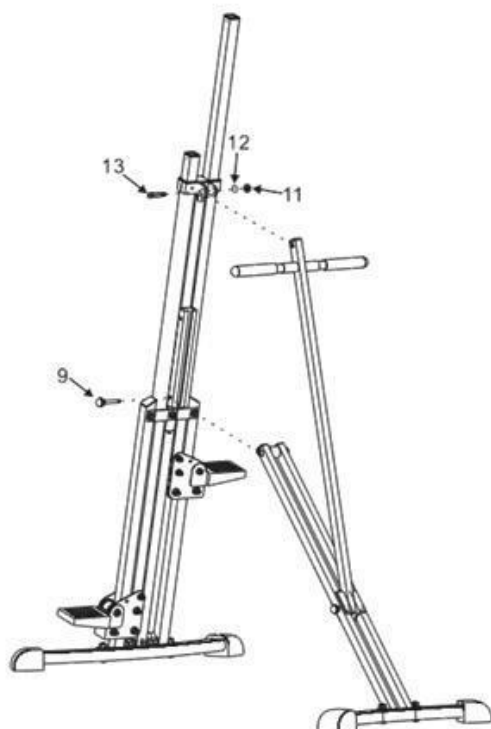
Pas 2

Folositi boltul de blocare Ø7.8*87 (15) pentru a atasa cadrul posterior (14) conform figurii de mai jos. Atasati stabilizatorul posterior (8) la capatul cadrului posterior (14). Folositi suruburi, M10*40 (5), saibe Ø20*Ø10*1.5 (18) si piulite M10 (4) pentru fixare. Atasati bratul inferior (10) aproape de partea superioara a cadrului posterior (14).



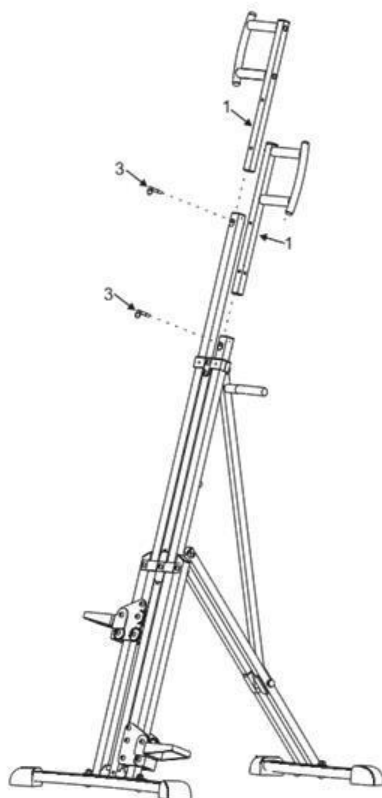
Pas 3

Folositi surub M8*35 (13), saiba Ø16*Ø8*1 (12) piulita M8 (11) pentru a atasa cadrul posterior (14) la cadrul principal (2). Folositi boltul de blocare Ø7.8*57 (9) pentru a atasa partea ajustabila a cadrului posterior la cadrul principal. Utilizati gaura inferioara pentru depliere si gaura superioara pentru pliere.

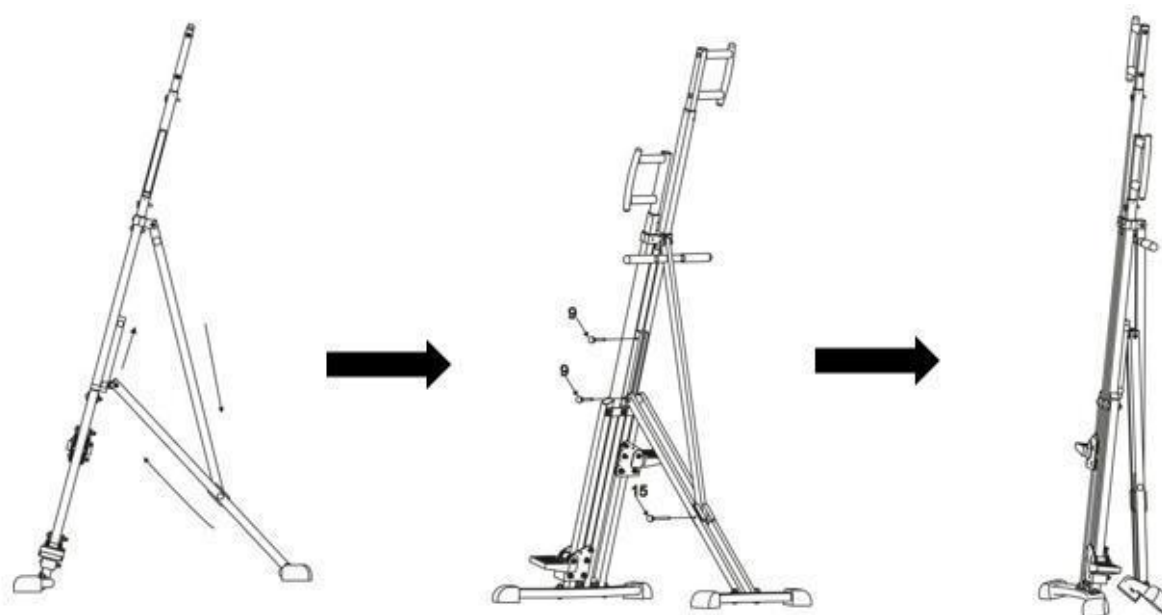


Pas 4

Folositi bolturile de blocare Ø7.8*42 (3) pentru a atasa bratele superioare (1) la cadrul principal (2).



PLIERE SI DEPLIERE



- Inserati boltul de blocare (9) in pozitia inferioara pentru a utiliza aparatul.
- Inserati boltul de blocare (9) in pozitia superioara si boltul de blocare (15) in pozitia inferioara pentru a plia si depozita aparatul.

UTILIZARE

Cu acest aparat veti realiza aceleasi miscari ca in timpul catararii. Va veti antrena musculatura din partea superioara a corpului si cea din partea inferioara, veti arde mai multe calorii si veti slabi. Asezati-va picioarele pe pedale pentru a va antrena coapsele si fesierii. Daca doriti sa va antrenati si gambele, apropiati-va degetele de pedale. Tineti mainile pe cele 2 manere superioare si antrenati-va musculatura bratelor, umerilor, pieptului, spatelui. Daca simtiti dureri la nivelul umerilor, tineti mainile pe manerele inferioare. Mentineti privirea in fata si capul drept. Puteti sa ridicati picioarele mai sus sau sa mariti frecventa pentru a creste intensitatea antrenamentului.

