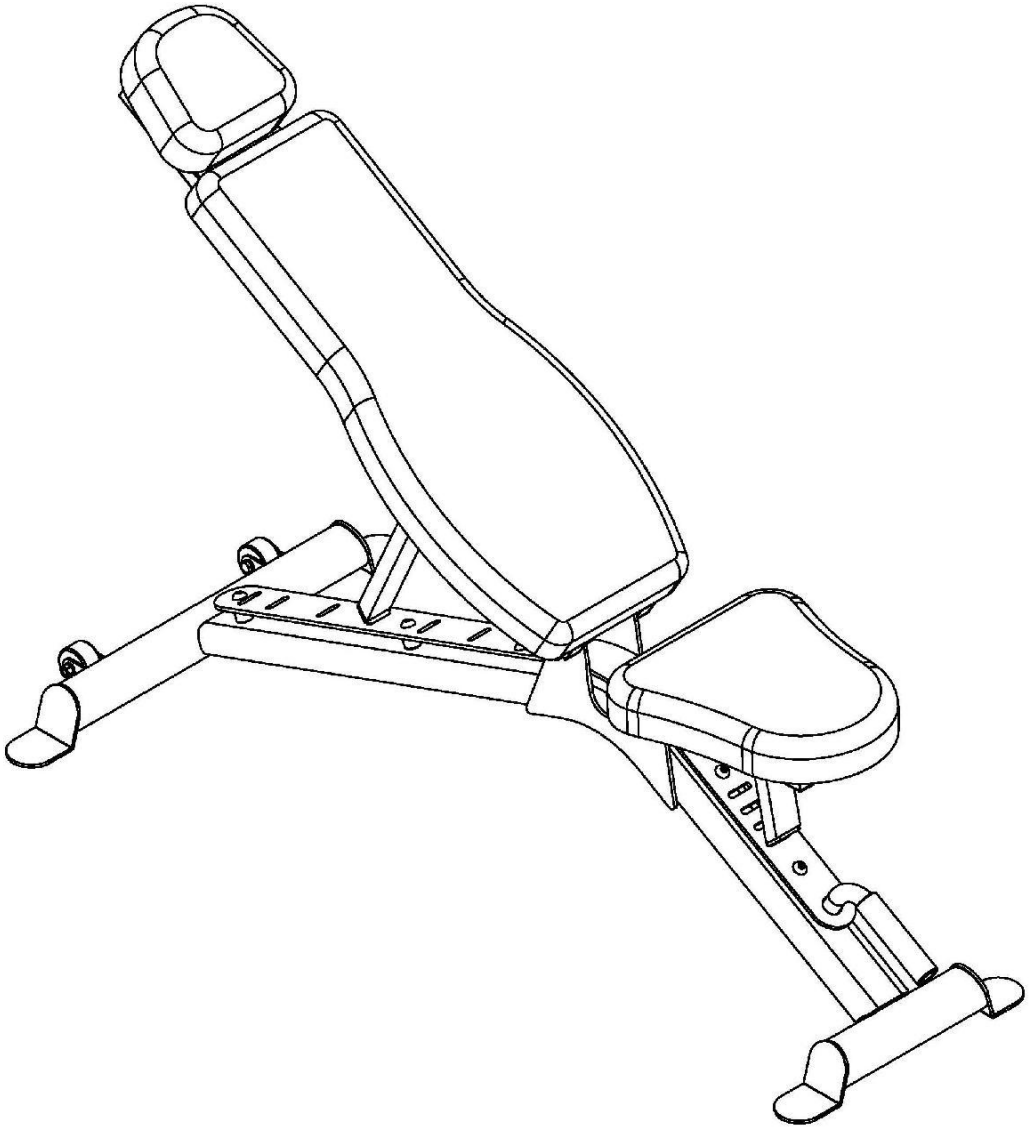
7238IN Banca forta inSPORTline Hero AB50



1) INSTRCTIUNI DE SIGURANTA

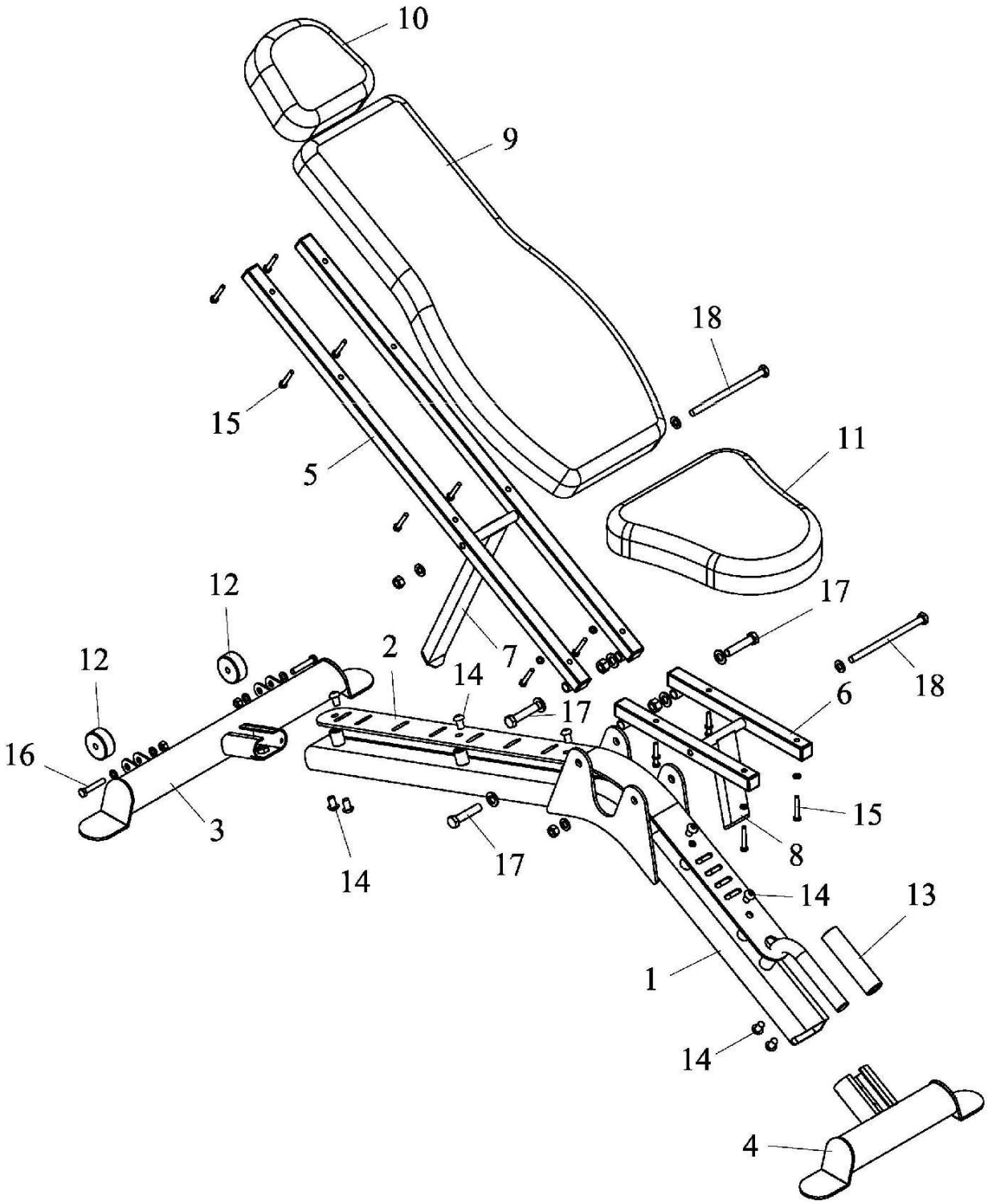
IMPORTANT!

- Banca de forta este destinata pentru uz casnic si suporta o greutate maxima a utilizatorului de maxim 120 kg.
- Produsul trebuie folosit doar in scopul pentru care a fost conceput. Producatorul nu isi asuma raspunderea pentru accidentari cauzate de folosirea incorecta a produsului.

ATENTIE!

1. Banca de forta trebuie folosita doar de catre adulti.
2. Antrenamentul excesiv sau incorect poate duce la probleme de sanatate. Inainte de a incepe orice program de exercitii, consultati medicul pentru a stabili daca exista probleme de sanatate care v-ar putea impiedica sa folositi produsul in conditii de siguranta.
3. Copiii nu trebuie sa se apropie de produs, deoarece exista riscul de accidentari grave.
4. Produsul trebuie asamblat cu atentie de catre un adult. Asezati-l pe o suprafata dreapta si solida. Folositi banca doar dupa ce a fost complet asamblata.
5. In cazul folosirii regulate a bancii de forta, va recomandam sa verificati toate componentele , in special suruburi, piulite, la fiecare 2 luni.
6. Pentru a mentine un nivel de siguranta ridicat, evitati folosirea produsului daca componentele sale sunt defecte sau uzate si inlocuiti-le imediat.
7. Asigurati-va ca nici un element de ajustare nu iese in afara cadrului.
8. Purtati imbracaminte si incaltaminte sport in timpul antrenamentului.

4) DESEN DE ANSAMBLU



5) LISTA COMPONENTE

NUMAR	DENUMIRE	CANTITATE
1	CADRU PRINCIPAL	1
2	CADRU SELECTOR	1
3	CADRU DE BAZA POSTERIOR	1
4	CADRU DE BAZA FRONTAL	1
5	SUPORT SPATAR	2
6	SUPORT SCAUN	2
7	CADRU AJUSTARE SPATAR	1
8	CADRU AJUSTARE SCAUN	1
9	CAPTUSEALA SPATAR	1
10	CAPTUSEALA SUPORT CAP	1
11	CAPTUSEALA SCAUN	1
12	ROTI DE TRANSPORT	2
13	ROLE SPUMA	1
14	SURUB IMBUS M10*20	9
15	SURUB M6*40 + SAIBA	12
16	SURUB M8*45 + SAIBE + PIULITA	2
17	SURUB M12*55 + SAIBE + PIULITA	4
18	SURUB M10*160 + SAIBE + PIULITA	2

6) INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

1. Asezati cadrul selector (2) pe cadrul principal (1), apoi asezati rolele de spuma (13) pe cadrul principal (1).
2. Atasati cadrul selector (2) la cadrul principal (1) folosind surub imbus M10*20 (14).
3. Atasati rotile de transport (12) la cadrul de baza posterior (3) folosind surub M8*45 + saibe + piulite (16).
4. Atasati cadrul de baza posterior (3) la cadrul principal (1) folosind surub imbus M10*20 (14).
5. Atasati cadrul de baza frontal (2) la cadrul principal (1) folosind surub imbus M10*20 (14).
6. Atasati suportul pentru spatar (5) la cadrul principal (1) folosind surubul M12*55 + saibe + piulita (17).
7. Atasati suportul pentru scaun (6) la cadrul principal (1) folosind surubul M12*55 + saibe + piulita (17).
8. Atasati cadrul de ajustare a spatarului (7) la suportul pentru spatar (5) folosind surubul M10*160 + saibe + piulita (18).
9. Atasati cadrul de ajustare pentru scaun (8) la suportul pentru scaun (6) folosind surub M10*160 + saibe + piulita (18).
10. Atasati captuseala scaunului (11) la suportul pentru scaun (6) si fixati cu surub M6*40 + saibe (15).
11. Atasati captuseala spatarului (9) si suportului pentru cap (10) la suportul pentru spatar (5) folosind surub M6*40 + saibe (15).

7) RECOMANDARI ANTRENAMENT

IMPORTANT:

Consultati medicul inainte de a incepe orice program de antrenament, pentru a evita problemele de sanatate.

Toate instructiunile care urmeaza sunt potrivite doar pentru persoanele sanatoase.

1. Incepatorii trebuie sa evite folosirea discurilor excesiv de grele.
2. La inceputul antrenamentului, utilizati discuri care pot fi folosite la 15 repetari fara ca dvs. sa ramaneti fara aer.
3. Respirati regulat intotdeauna. Expirati cand ridicati haltera, inspirati cand o coborati. Evitati respiratia fortata.
4. Toate miscarile trebuie realizate pana capat pentru a preveni contractia muschilor. Totusi However, in pozitiile de indoire si intindere asigurati-va ca musculatura este contractata pentru a minimiza presiunea la articulatii.
5. Mentineti spatele in pozitie stabila, prin tensionarea constanta a musculaturi abdomenului in timpul exercitiului.
6. Mariti cantitatea de exercitii in ordinea urmatoare:
   a. La inceput cresteti frecventa exercitiilor (numarul de sesiuni de exercitii/saptamana)
   b. Mariti durata sesiunilor de exercitii (numarul seturilor/exercitiu)
   c. In final, cresteti dificultatea exercitiului (i.e. mariti greutatea discurilor)

Recomandari de exercitii

Pentru mentinerea sanatatii si a conditiei fizice optime, cele mai potrivite tipuri de exercitii sunt: exercitii pentru forta si rezistenta, de asemenea, exercitiile tinta care vizeaza dezvoltarea anumitor muschi.

Pentru dezvoltarea fortei si rezistentei este ideal sa folositi discuri mai usoare (aprox. 40-50% din forta maxima*) si miscari rapide dar constante. Numarul de repetari trebuie sa fie intre 16 si 20.

Pentru exercitiile care au ca scop cresterea masei musculare este recomandat sa folositi discuri mai grele (aprox. 60-80% din forta maxima*) cu miscari cu viteza moderata.

Dupa aproximativ 4 sapatamani de exercitii pentru dezvoltarea fortei si rezistentei, puteti incepe un program moderat de antrenare a muschilor. Mai ales la persoanele in varsta, este important sa isi mentina masa musculara pentru a diminua presiunea asupra articulatiilor.

Incepeti orice antrenament cu cateva exercitii de incalzire. Antrenati-va de 2-3 ori pe saptamana si veti observa ca starea de bine si conditia fizica se va imbunatati.

EXERCITII DE INCALZIRE

Incepeti cu 5 pana la 10 minute de exercitiu usor si exercitii de intindere. Aceste exercitii maresc temperatura corpului, pulsul, circulatia pentru a pregati corpul de antrenamentul propriu zis.

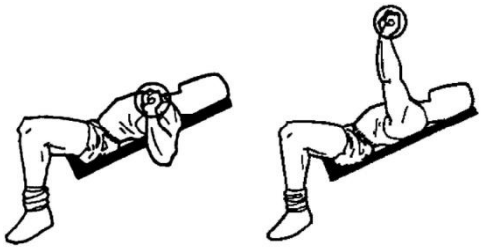
EXERCITII DE RELAXARE

Finalizati cu 5 pana la 10 minute de stretching. Exercitiile de intindere cresc flexibilitatea muschilor si previn eventualele probleme de dupa antrenament.

8) EXERCITII

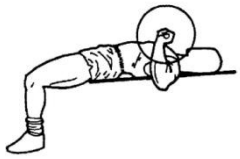
Impins cu ganterele, din culcat pe banca inclinata

Asezati-va pe banca inclinata la 20, cu talpile drepte pe podea. Tineti ganterele la nivelul umerilor, cu palmele in exterior. Pas 1: Impingeti ganterele drept in sus pana ce bratele sunt complet intinse. Expirati cand ridicati ganterele. Mentineti coatele usor indoite. Partea inferioara a spatelui trebuie sa fie in contact cu banca, iar spatele trebuie sa fie drept. Pas 2: Reveniti la pozitia de inceput si inspirati in timp ce coborati ganterele. Cu acest exercitiu va lucrati pieptul, umerii si bratele.



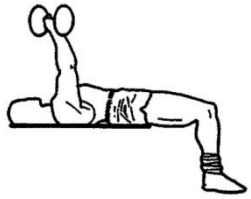
Impins cu haltera

Intindeti-va pe banca cu picioarele drepte pe podea. Tineti haltera la deasupra pieptului cu palmele in exterior. Pas 1: Coborati haltera pana ce atinge pieptul, aduceti coatele in drept in jos si in spate. Pas 2: Reveniti la pozitia de inceput, expirati in timp ce ridicati haltera Cu acest exercitiu va lucrati pieptul, umerii, bratele.



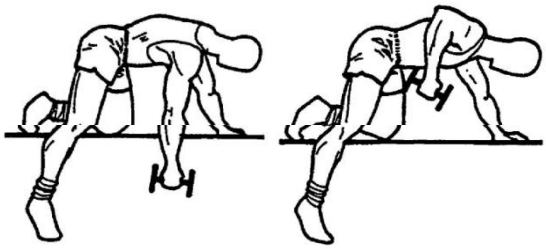
Fluturari cu gantere din culcat

Intindeti-va pe banca cu picioarele drepte pe podea. Tineti ganterele la lungimea bratelor, deasupra partii superioare a pieptului. Pas 1: Mentineti coatele usor indoite, coborati ganterele de o parte si alta a pieptului prin miscari semicirculare. Inspirati in momentul coborarii ganterelor. Pas 2: Reveniti la pozitia initiala, expirati in timp ce ridicati ganterele. Exercitiul lucreaza pieptul.



Ramat cu gantera

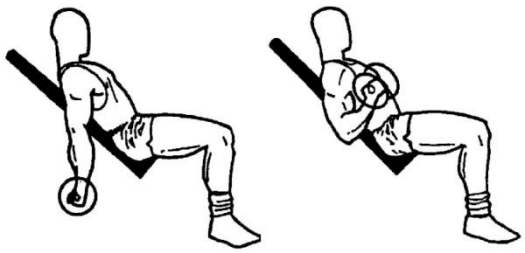
Asezati mana si piciorul stang pe banca, iar piciorul drept intindeti-l spre podea. Tineti spatele drept. Extindeti bratul drept in jos, sub umarul drept. Pas 1: Ridicati gantera in sus inspre coaste tinand cotul drept si in spate. Expirati in timp ce ridicati gantera. Nu rotiti trunchiul.



Pas 2: Reveniti la pozitia initiala, inspirati in timp ce coborati gantera. Repetati si pentru mana stanga. Exercitiul lucreaza spatele si muschii biceps.

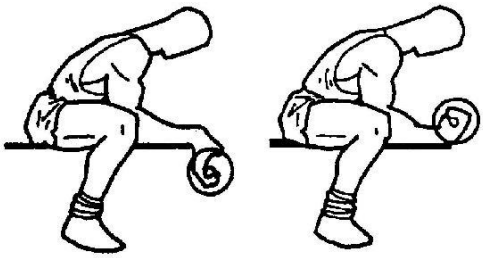
Flexia antebratelor pe brate

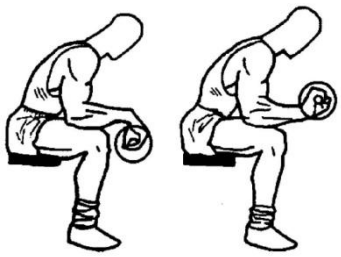
Stand pe banca inclinata, tineti ganterele cu bratele drepte orientate in jos, palmele inspre inapoi. Pas 1: Cand incepeti sa ridicati ganterele, rotiti mainile astfel incat palmele sa fie orientate in sus inainte de a trece de captuseala bancii. Mentineti palmele orientate in sus in timp ce aduceti ganterele inspre umeri. Expirati in timp ce ridicati ganterele. Pas 2: Reveniti la pozitia initiala, rotind palmele astfel incat sa fie orientate in spate dupa ce trec de captuseala scaunului. Inspirati in timp ce coborati ganterele. Acest exercitiu lucreaza muschii biceps.



Flexia incheieturilor

Asezati-va pe marginea bancii si tineti o gantera in mana cu palmele orientate in sus. Asezati coatele pe marginea bancii intre genunchi. Lasati incheieturile sa coboare peste banca. Pas 1: Flexati incheieturile pentru a ridica gantera inspre cot. Miscarea ar trebui sa se asemene cu un semnicerc. Expirati in momentul ridicarii ganterei. Antebratul trebuie sa fie drept, paralel cu banca pe durata intregului exercitiu. Pas 2: Reveniti la pozitia initiala, inspirati in timp ce coborati gantera.



Flexia inversa a incheieturilor

Asezati-va pe marginea bancii si tineti o gantera in mana cu palmele orientate in jos. Asezati coatele pe marginea bancii intre genunchi. Lasati incheieturile sa coboare peste banca. Count 1: Pas 1: Flexati incheieturile pentru a ridica gantera inspre cot. Miscarea ar trebui sa se asemene cu un semnicerc. Expirati in momentul ridicarii ganterei. Antebratul trebuie sa fie drept, paralel cu banca pe durata intregului exercitiu. Pas 2: Reveniti la pozitia initiala, inspirati in timp ce coborati gantera.