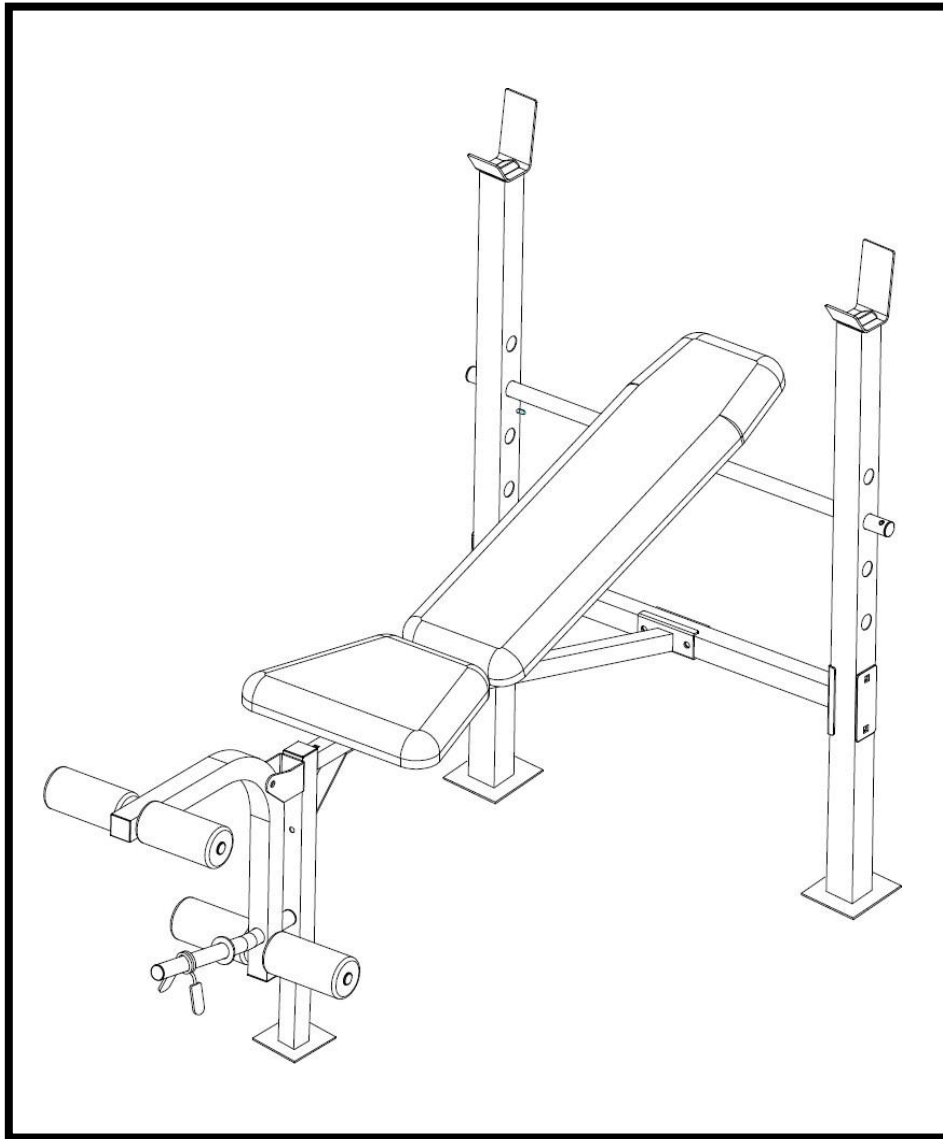




BANCĂ PENTRU GREUTĂȚI



Instrucțiuni pentru montare

Instrucțiuni de siguranță importante

Vă rugăm să păstrați acest manual într-un loc sigur pentru a-l putea consulta cu ușurință.

1. Este important să citiți în întregime acest manual înainte de a asambla și utiliza aparatul. O utilizare sigură și eficientă este posibilă doar dacă aparatul este asamblat, întreținut și utilizat în mod corect. Utilizatorul are răspunderea de a se fi informat în prealabil cu privire la toate sfaturile și instrucțiunile de utilizare.
2. Înainte de a începe orice program de antrenament, trebuie să consultați medicul pentru a stabili dacă starea dumneavoastră de sănătate vă poate pune în pericol siguranța sau ar putea împiedica utilizarea corectă a aparatului. Părerea medicului este indispensabilă dacă luați medicamente care reglează ritmul cardiac, presiunea sângelui sau nivelul colesterolului.
3. Acordați atenție semnalelor pe care vi le trimite corpul. Un antrenament greșit sau prea dificil vă poate afecta sănătatea. Întrerupeți antrenamentul dacă aveți unul din următoarele simptome: durere, senzație de presiune pe piept, bătăi neregulate ale inimii, respirație prea scurtă, amețeli sau greață. Dacă aveți unul din simptomele de mai sus trebuie să consultați medicul înainte de a vă continua programul de antrenament.
4. Păstrați aparatul la distanță de copii și de animalele domestice. Produsul a fost proiectat pentru a fi folosit doar de către adulți.
5. Folosiți aparatul pe o suprafață dreaptă și solidă, acoperind pardoseala sau mocheta cu un material de protecție. Pentru a garanta siguranța în jurul aparatului, trebuie să lăsați un spațiu liber de cel puțin 0,5 m.
6. Înainte de a folosi aparatul, verificați ca piulițele și șuruburile să fie bine strânse.
7. Siguranța aparatului va fi garantată doar dacă se efectuează controale regulate.
8. Folosiți întotdeauna aparatul respectând instrucțiunile de utilizare. Dacă identificați un element defect în timpul montării sau al verificării aparatului, sau dacă auziți zgomote neobisnuite provenite de la produs în timpul utilizării sale, opriți-vă imediat. Nu refoleșiți aparatul până când problema nu va fi rezolvată.
9. Purtați haine potrivite pentru utilizarea aparatului. Evitați hainele foarte largi, ce ar putea să se prindă în aparat, sau care ar putea limita sau împiedica mișcările.
10. Aparatul a fost testat doar pentru uz casnic, conform normei EN 957, Clasa H.C.
11. Aparatul nu trebuie folosit în scopuri terapeutice.
12. Fiți foarte atenți atunci când ridicați sau mutați aparatul pentru a nu vă răni la spate. Folosiți întotdeauna tehnicile de ridicare potrivite și/sau solicitați ajutorul dacă aveți nevoie.

Înainte de a începe orice exercițiu sau program de antrenament, trebuie să vă consultați medicul pentru a evalua dacă este nevoie să efectuați un control mai amănunțit. Acest lucru se recomandă în special dacă aveți mai mult de 35 de ani, dacă nu ați mai făcut exerciții fizice, dacă sunteți însărcinată sau suferiți de vreo boală.

ATENȚIE

Citiți toate etichetele de atenționare lipite pe aparat.

Înainte de a folosi banca, citiți toate instrucțiunile și recomandările din acest manual.

Păstrați manualul pentru a-l putea consulta pe viitor.

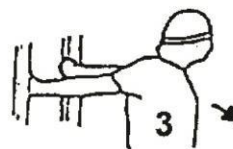
Sfaturi pentru siguranță



15 secunde pe fiecare parte



20 de secunde



20 de secunde



25 de secunde



20 de secunde



20 de secunde



30 de secunde



25 de secunde pe fiecare picior



30 de secunde



20 de secunde



5 secunde de 3 ori



20 de secunde



20 de secunde pe fiecare picior

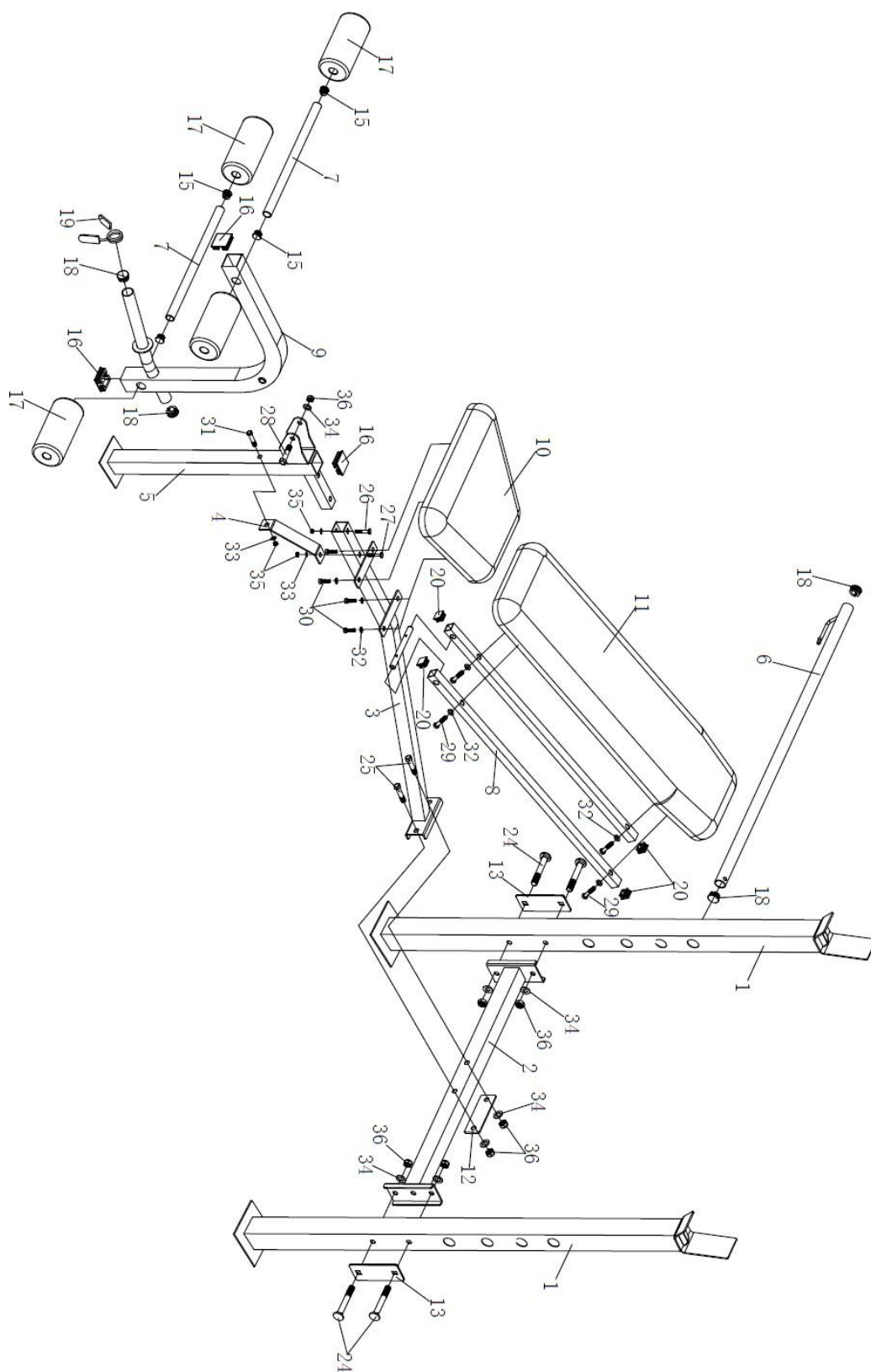


de 5 ori



15 secunde

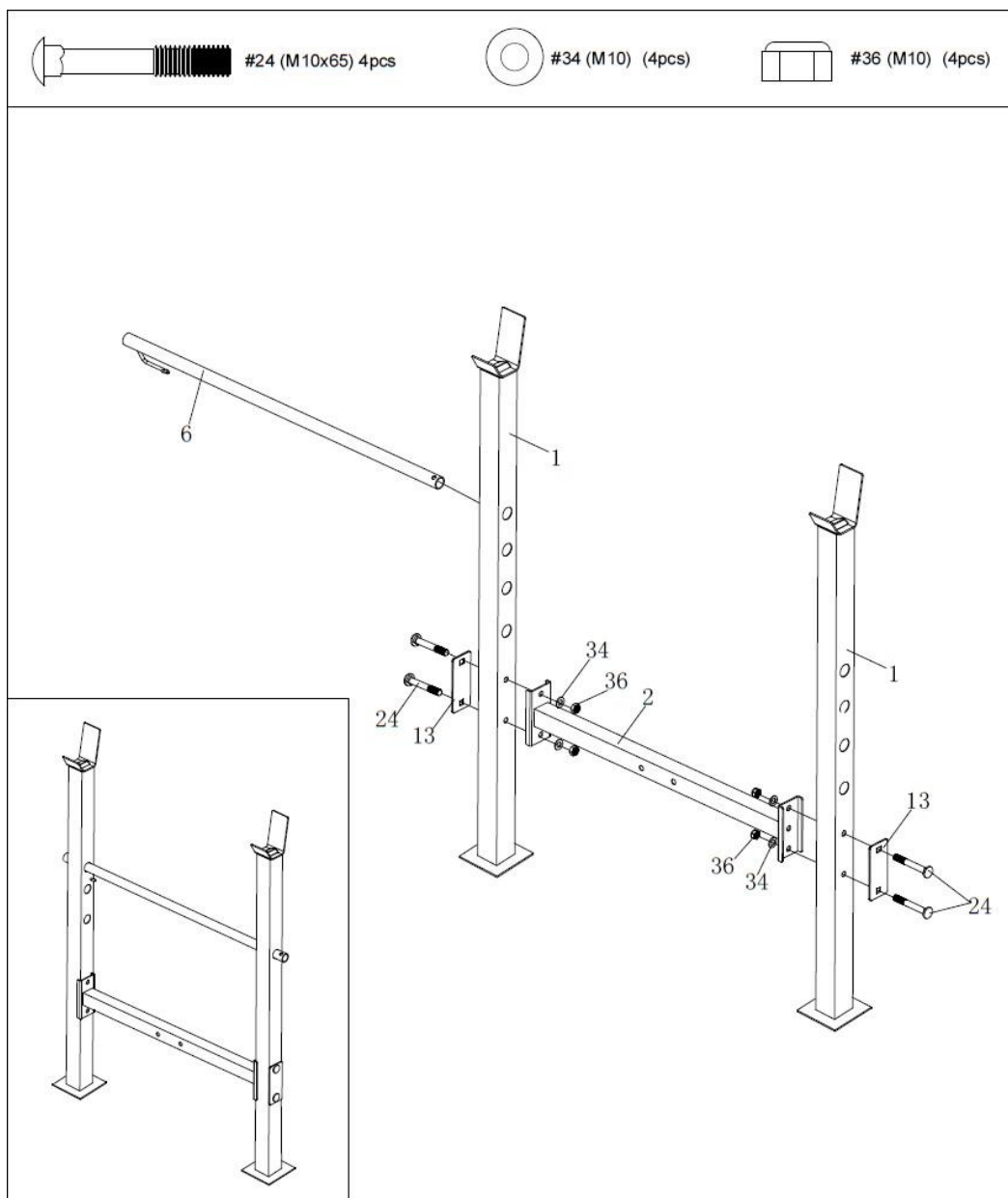
Schemă explodată



Lista pieselor

Nr.	Descriere	Cant.
1	Stâlp	2
2	Braț de legătură	1
3	Suportul principal al scaunului	1
4	Suport diagonal	1
5	Stâlp frontal	1
6	Bară ajustabilă pentru spătar	1
7	Bară pentru pernuțe din burete	2
8	Suportul spătarului	2
9	Element de extensie a picioarelor	1
10	Scaun	1
11	Spătar	1
12	Cadru	1
13	Cadru	2
15	Capac $\varnothing 19$	4
16	Capac 38 x 38	3
17	Pernuță din burete	4
18	Capac $\varnothing 25$	3
19	Arc cu clips $\varnothing 25$	1
20	Capac 20 x 20	4
24	Bulon M10x65	4
25	Bulon hexagonal M10 x 65	2
26	Bulon M8x40	1
27	Bulon M8x45	1
28	Bulon hexagonal M10 x 60	1
29	Bulon esagonal M6 x 40	4
30	Bulon hexagonal M6 x 16	4
31	Bulon hexagonal M8 x 55	1
32	Șaibă M6	8
33	Șaibă M8	3
34	Șaibă M8	7
35	Piuliță M8	3
36	Piuliță M10	7

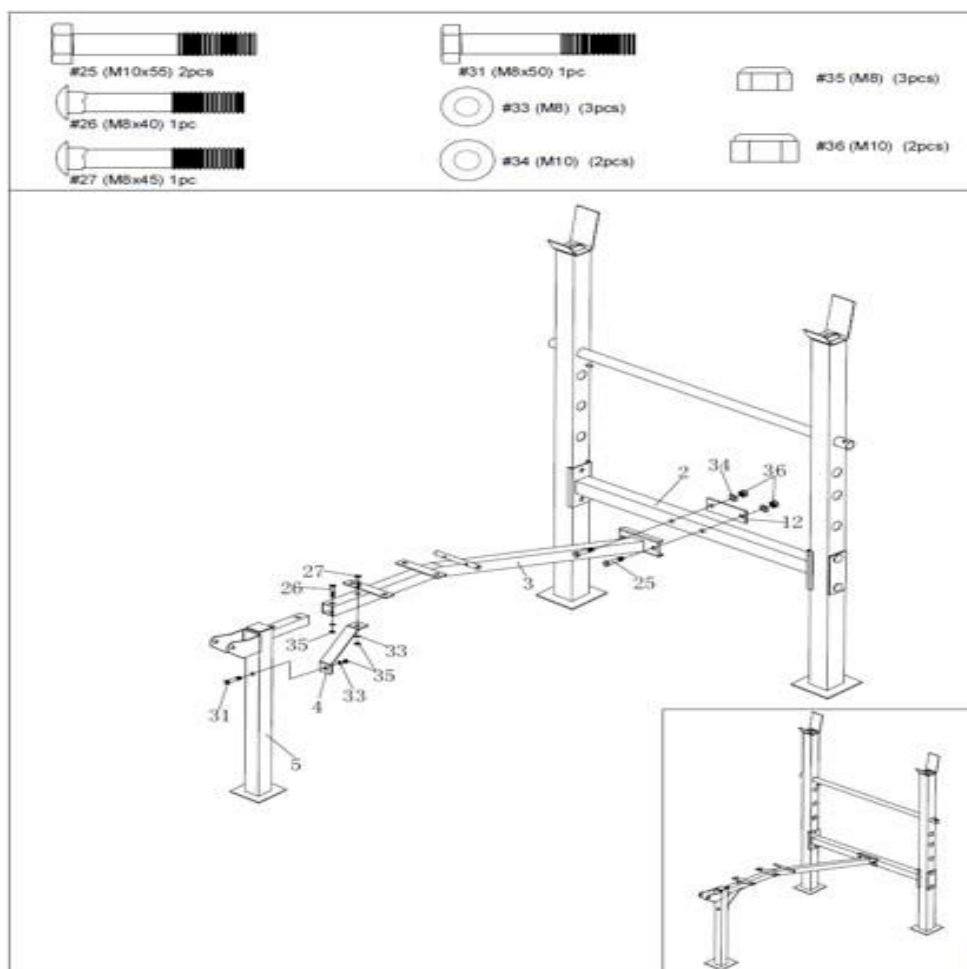
Instrucțiuni de instalare



PASUL: 1.

Fixați **Brațul de legătură (Nr. 2)** pe **Stâlpi (Nr. 1)** folosind **2 Cadre (Nr. 13)**, **4 Buloane (Nr. 24)**, **4 Șaibe (Nr. 34)** și **4 Piulițe pentru aeronautică (Nr. 36)**.

Introduceți **Bara ajustabilă a spătarului (Nr. 6)** prin găurile care se află pe **Stâlpi (Nr. 1)**. Poziția **Barei ajustabile a spătarului (Nr. 6)** poate fi aleasă în funcție de preferințele utilizatorului.



PASUL: 2.

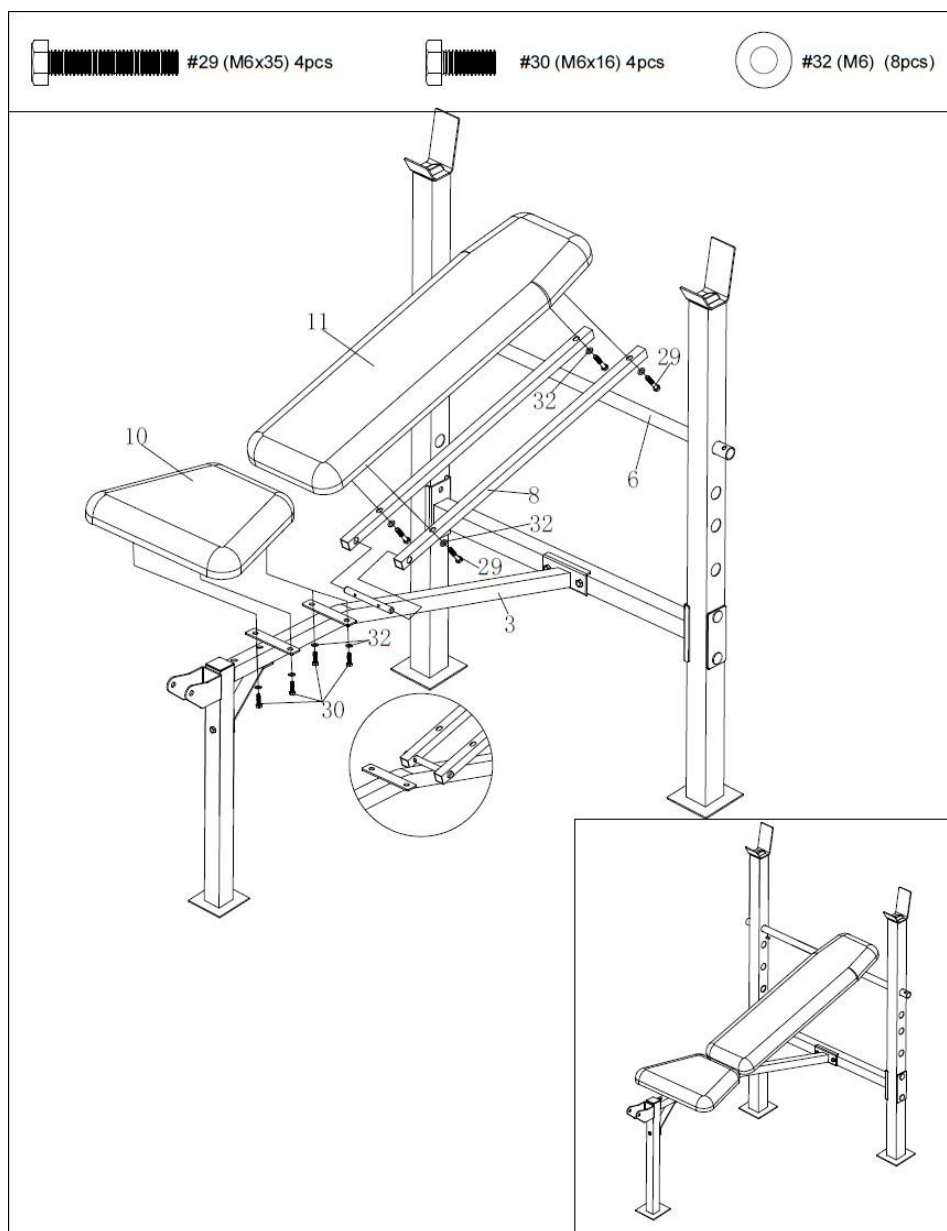
NOTĂ: Toate piulițele utilizate în această fază trebuie strânse doar cu mâna la finalul asamblării.

Fixați **Suportul principal al scaunului (Nr. 3)** pe **Brațul de legătură (Nr. 2)** folosind **2 Buloane hexagonale (Nr. 25)**, **1 Cadru (Nr. 12)**, **2 Șaibe (Nr. 34)** și **2 Piulițe pentru aeronautică (Nr. 36)**.

Lăsați **Stâlpul frontal (Nr. 5)** să alunece la extremitatea inferioară a **Suportului principal al scaunului (Nr. 3)** și aliniați orificiile. Introduceți **Bulonul (Nr. 26)** prin orificiul inferior al **Suportului principal al scaunului (Nr. 3)** și asigurați-le cu **1 Piuliță (Nr. 33)** și **1 Piuliță de aeronautică (Nr. 35)**.

Introduceți un **Bulon (Nr. 27)** prin orificiul superior al **Suportului principal al scaunului (Nr. 3)**. Fixați o extremitate a **Suportului diagonal (Nr. 4)** pe **Bulon (Nr. 27)** folosind o **Șaibă (Nr. 33)** și **1 Piuliță pentru aeronautică (Nr. 35)**.

Fixați cealaltă extremitate a **Suportul diagonal (Nr. 4)** pe **Stâlpul frontal (Nr. 5)** folosind **1 Bulon hexagonal (Nr. 31)**, **1 Șaibă (Nr. 33)** și **1 Piuliță pentru aeronautică (Nr. 35)**.



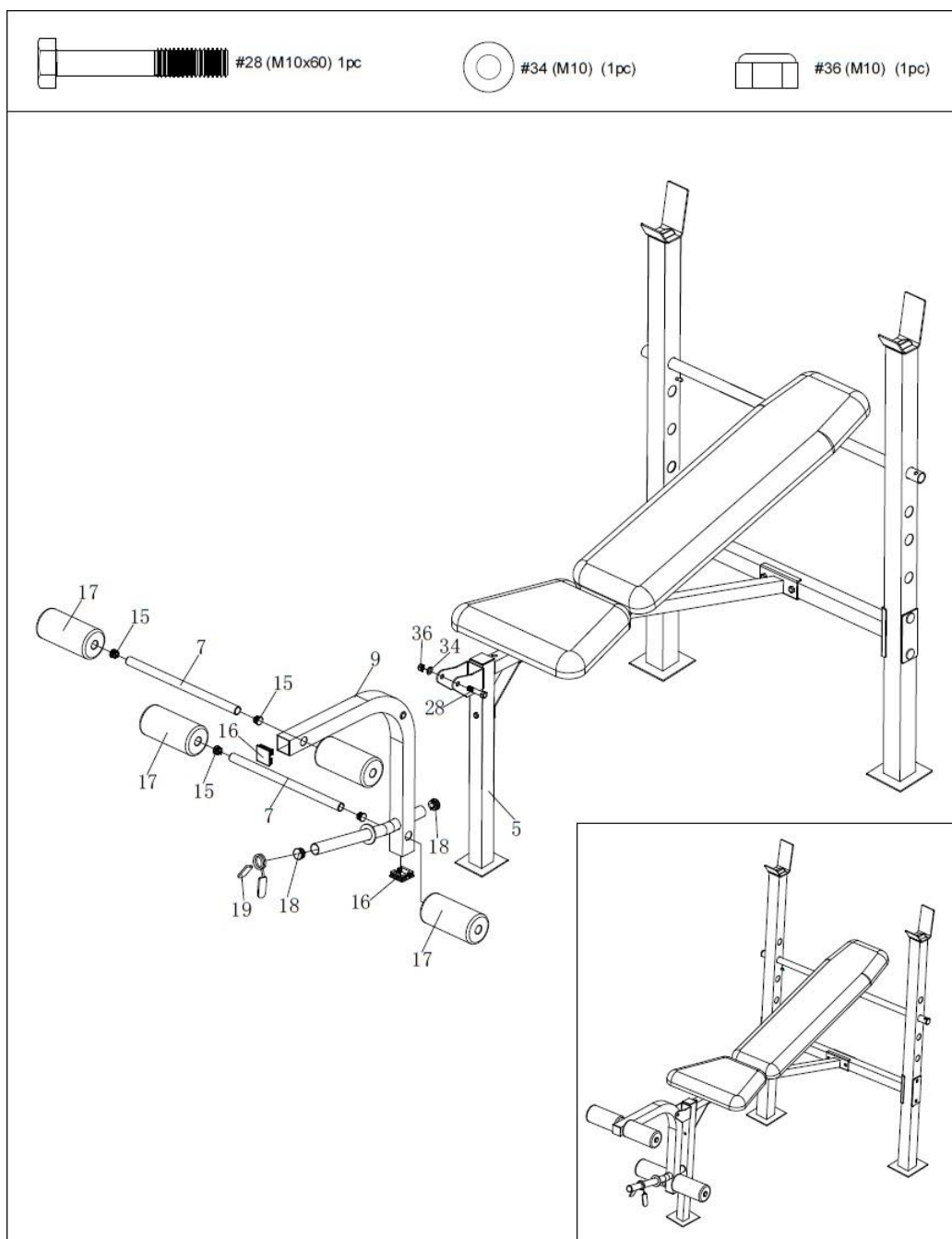
PASUL: 3

IMPORTANT: Suporturile spătarului (Nr. 8) trebuie să fie fixate pe bara Suportului principal al scaunului (Nr. 3) înainte de a continua această fază.

Lăsați extremitățile inferioare (cele cu orificii) ale Suportului spătarului (Nr. 8) să alunece pe fiecare parte a Suportului principal al scaunului (Nr. 3) (vezi Fig. 1 de mai jos). Apoi sprijiniți extremitățile superioare ale Suporturilor spătarului (Nr. 8) pe Bara ajustabilă a spătarului (Nr. 6).

Poziționați Spătarul (Nr. 11) pe Suportul său (Nr. 8), aliniați orificiile și fixați Spătarul (Nr. 11) folosind 4 Șaibe (Nr. 32) și 4 Buloane hexagonale (Nr. 29).

Fixați Scaunul (Nr. 10) pe suportul său (Nr. 3) cu 4 Șaibe (Nr. 32) și 4 Buloane hexagonale (Nr. 30).



PASUL: 4.

Fixați **elementul de extensie al picioarelor (Nr. 9)** pe **Stâlpul frontal (Nr. 5)** folosind **1 Bulon hexagonal (Nr. 28)**, **1 Șaibă (Nr. 34)** și **1 Piuliță pentru aeronautică (Nr. 36)**.

Introduceți **Bara pentru pernuțele din burete (Nr. 7)** prin orificiile aflate pe **Elementul de extensie al picioarelor (Nr. 9)**. Apoi fixați **Pernuțele din burete (Nr. 17)** pe fiecare extremitate a **Barei speciale (Nr. 7)**.

În cele din urmă, lăsați să alunece **Clema cu arc (Nr. 19)** pe bara situată în partea inferioară a **Elementului de extensie al picioarelor (Nr. 9)**.

Acum ați finalizat montarea!

GHID PENTRU EXERCITII

Utilizarea băncii vă va garanta numeroase beneficii: vă va îmbunătăți forma fizică, tonusul muscular, care împreună cu o dietă controlată, vă vor ajuta să pierdeți din greutate.

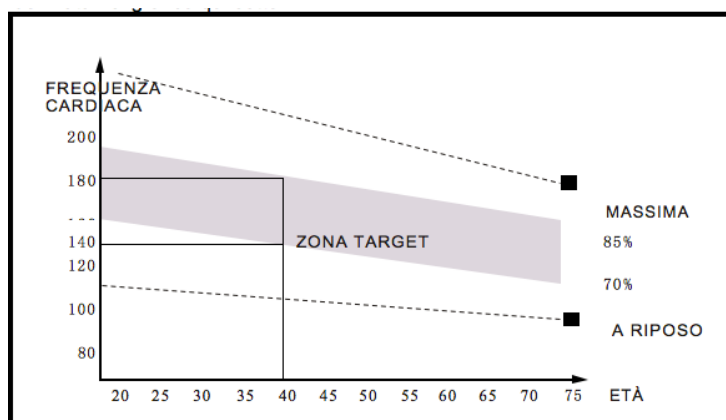
1. Faza de încălzire

Această fază vă va ajuta să vă puneți sângele în mișcare și să vă activați mușchii. Va reduce riscul crampelor și a leziunilor musculare. Vă recomandăm să efectuați câteva exerciții de stretching conform indicațiilor din figurile alăturate. Fiecare poziție trebuie menținută timp de 30 de secunde, nu forțați și nu întindeți mușchii în timpul fazei de stretching - dacă simțiți durere **OPRIȚI-VĂ**.



2. Faza de antrenament

Aceasta este faza în care începeți să faceți efort. După ce veți executa antrenamente regulate, mușchii picioarelor vor deveni mai flexibili. Lucrați în ritmul vostru, însă aveți grijă să mențineți mereu un ritm constant. Astfel ritmul dumneavoastră cardiac ar trebui să ajungă în zona "Target" evidențiată în graficul de mai jos.



Această fază ar trebui să dureze cel puțin 12 minute, chiar dacă majoritatea persoanelor încep deja cu 15-20 de minute.

3. Faza de relaxare

Această fază vă ajută sistemul cardiovascular și muscular să revină în starea de repaus. Este vorba despre repetarea exercițiilor de încălzire; puteți reduce spre exemplu durata la aproximativ 5 minute. Prin urmare puteți repeta exercițiile de stretching; fiți atenți să nu forțați sau să contractați mușchii.

Pe măsură ce vă veți îmbunătăți forma fizică, ați putea avea nevoie de un antrenament mai lung și mai intens. Vă recomandăm să vă antrenați cel puțin de trei ori pe săptămână, iar dacă se poate, să distribuiți antrenamentele în mod uniform în decursul săptămânii.

PRODUS IMPORTAT DE
AOSOM Italy srl
Centrul Directiv Milanofiori
Strada 4 Bloc A5
Assago (MI)
C.U.I. 08567220960