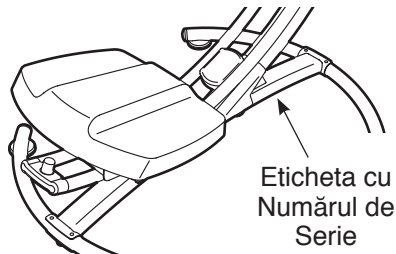


N. Modelului PFEVBE13710.0

Nr. de Serie _____

Scrieți numărul de serie în spațiul de mai sus, pentru referință.



MANUAL DE UTILIZARE

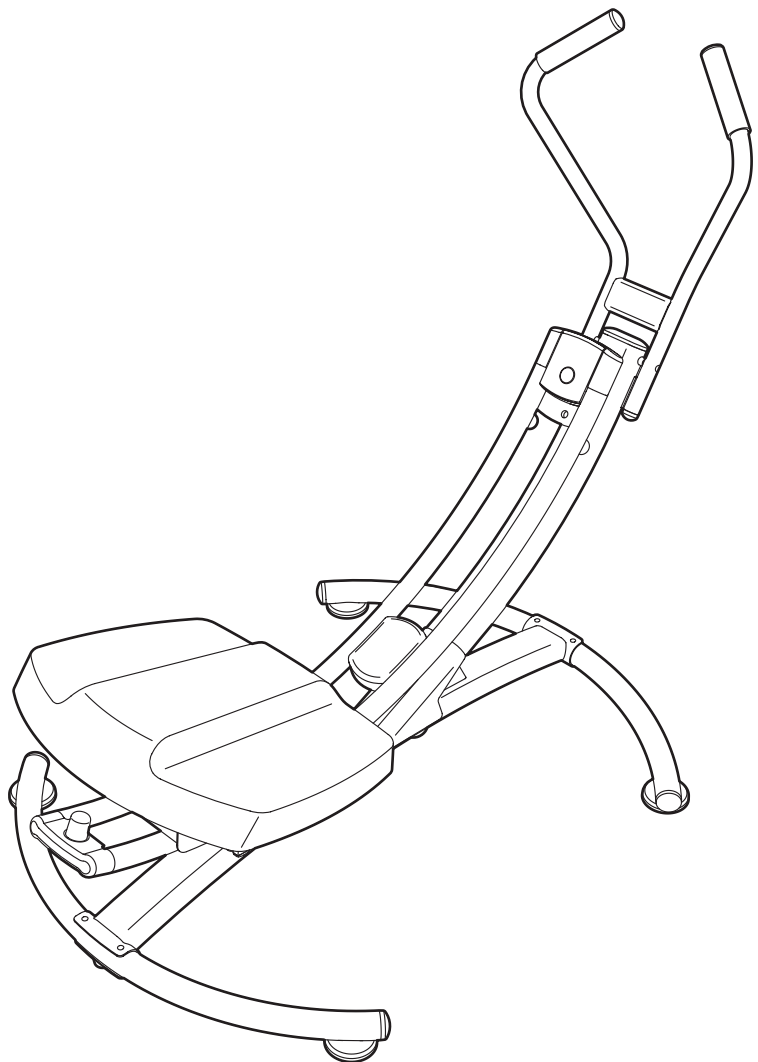
ÎNTREBĂRI?

Dacă aveți întrebări sau dacă există piese deteriorate sau lipsă contactați magazinul de unde ați cumpărat acest produs.

Vizitați site-ul nostru web:
www.iconsupport.eu

⚠ ATENȚIE

Citiți toate precauțiile și instrucțiunile din acest manual înainte de a folosi acest echipament. Păstrați acest manual pentru referință ulterioară.



CUPRINS

AMPLASAREA ETICHETELOR DE AVERTIZARE	2
PRECAUȚII IMPORTANTE	3
Operațiuni Preliminare	4
ASAMBLAREA	5
CUM SĂ FOLOSÎȚI APARATUL DE EXERCITII PENTRU ABDOMEN	9
INSTRUCȚIUNI PRIVIND EXERCITIILE	12
LISTA DE PIESE	14
DESEN DETALIAT	15
COMANDAREA PIESELOR DE SCHIMB	Coperta Spate

AMPLASAREA ETICHETELOR DE AVERTIZARE

Etichetele de avertizare ilustrate aici sunt furnizate împreună cu acest produs. Aplicați etichetele de avertizare în partea de sus a avertizărilor în limba engleză din locațiile indicate. Această ilustrație indică locațiile etichetelor de avertizare. **Dacă o etichetă lipsește sau este ilizibilă, consultați coperta față a acestui manual și solicitați o altă etichetă gratuită. Aplicați eticheta în locația indicată.** Notă: Se poate ca etichetele să nu fie ilustrate la mărimea reală.

⚠ WARNING

Read and follow all warnings and instructions in the owner's manual.

Misuse of this machine may result in serious injury.

Refer to your manual for specific safety instructions on how to mount and dismount the knee pad.

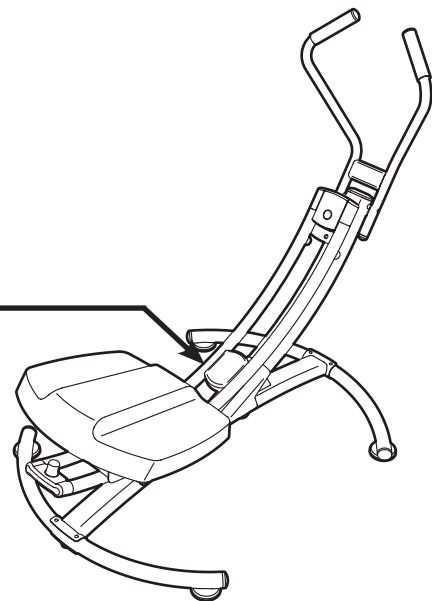
To avoid losing your balance, use extreme caution while mounting and dismounting.

Do not allow children on or around machine.

Always hold the handlebars while exercising; do not hold the pivot frame or the console.

User weight must not exceed 300 lbs. / 136 kgs.

Replace label if damaged, illegible, or removed.



PRECAUȚII IMPORTANTE

⚠️ AVERTIZARE: Pentru a reduce riscul de vătămare corporală gravă, citiți toate precauțiile și instrucțiunile importante din acest manual și toate avertizările de pe aparatul de exerciții pentru abdomen, înainte de a-l folosi. ICON nu își asumă nicio responsabilitate pentru vătămarea corporală sau deteriorarea bunurilor survenită în urma utilizării acestui produs.

1. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați-vă medicul personal. Această recomandare este importantă mai ales pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau persoanele cu probleme de sănătate pre-existente.
2. Utilizați aparatul de exerciții pentru abdomen numai conform descrierii din acest manual.
3. Este responsabilitatea proprietarului să se asigure că toți utilizatorii aparatului de exerciții pentru abdomen sunt informați corespunzător privind toate precauțiile.
4. Aparatul de exerciții pentru abdomen este destinat numai utilizării la domiciliu. Nu utilizați aparatul de exerciții pentru abdomen în spații comerciale, destinate închirierii sau în instituții.
5. Păstrați aparatul de exerciții pentru abdomen într-un spațiu acoperit, ferit de umezeală și praf. Așezați aparatul de exerciții pentru abdomen pe o suprafață plană, punând un covoraș sau un covor antiderapant dedesubtul acestuia.
6. Asigurați-vă că aveți suficient spațiu în jurul aparatului de exerciții pentru abdomen pentru a vă urca, coborî și folosi aparatul de exerciții pentru abdomen.
7. Periodic, inspectați și strângeți corespunzător toate piesele. Înlocuiți imediat toate piesele uzate.
8. Țineți în permanență copiii cu vârsta sub 12 ani și animalele de companie la distanță de aparatul de exerciții pentru abdomen.
9. Aparatul de exerciții pentru abdomen nu trebuie să fie utilizat de persoane cu greutatea de peste 136 kg.
10. Purtați haine corespunzătoare atunci când utilizați aparatul de exerciții pentru abdomen; nu purtați haine largi care s-ar putea prinde în piesele mobile ale aparatului de exerciții. Purtați întotdeauna pantofi de sport pentru protecția picioarelor în timp ce utilizați aparatul de exerciții pentru abdomen.
11. Fiți foarte atenți atunci când vă urcați sau coborâți de pe aparatul de exerciții pentru abdomen (consultați secțiunea CUM SĂ VĂ URCAȚI ȘI SĂ COBORÂȚI DE PE APARATUL DE EXERCITII PENTRU ABDOMEN, de la pagina 9). În timpul exercițiilor, țineți-vă întotdeauna de cornul de ghidon; nu vă țineți de cadrul pivotant sau de consolă.
12. Feriți-vă mâinile și picioarele de piesele mobile ale aparatului.
13. Exercițiile fizice excesive pot avea drept rezultat vătămarea corporală gravă sau decesul. Dacă vă simțiți slăbit sau dacă simțiți dureri în timp ce utilizați aparatul de exerciții pentru abdomen, opriți-vă imediat și odihniți-vă.

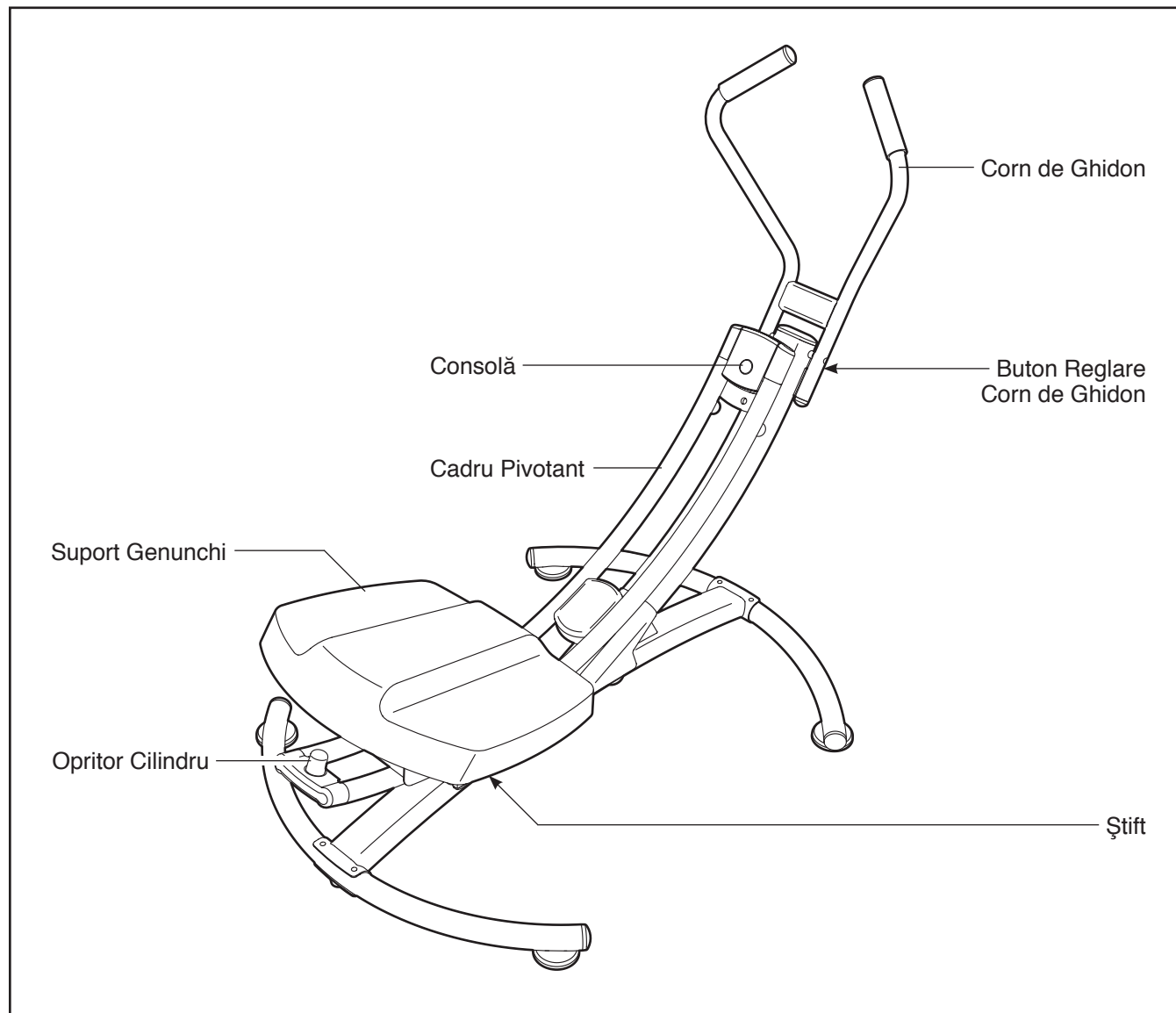
Operațiuni Preliminare

Vă mulțumim că ați ales aparatul de exerciții pentru abdomen PROFORM® AB GLIDER. Versatilul aparat de exerciții pentru abdomen, AB GLIDER, a fost creat pentru a vă ajuta la dezvoltarea mușchilor profunzi, îmbunătățirea tonusului muscular, dobândirea unui aspect fizic plăcut și unei mai bune condiții fizice generale.

Este în beneficiul dumneavoastră să citiți acest manual cu atenție înainte de utilizarea exercițiilor

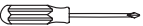
pentru abdomen. Dacă aveți întrebări după ce citiți acest manual, citiți coperta față a manualului. Pentru a ne ajuta să vă oferim asistență, notați numărul modelului și numărul de serie al produsului înainte de a ne contacta. Numărul modelului și locația etichetei cu numărul de serie sunt indicate pe coperta față a acestui manual.

Înainte de a citi mai departe, studiați desenul de mai jos pentru a vă familiariza cu componentele marcate.

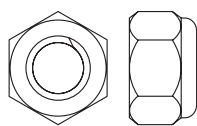


ASAMBLAREA

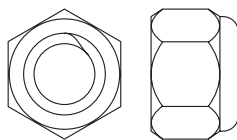
Pentru asamblare sunt necesare două persoane. Așezați toate piesele exerciții pentru abdomen într-un spațiu liber și îndepărtați materialele de ambalare. Nu eliminați la deșeurile materialele de ambalare până la terminarea asamblării.

Pe lângă instrumentul(instrumentele) inclus(e), pentru asamblare este necesară o cheie universală  și o șurubelniță Phillips .

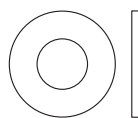
Consultați ilustrațiile de mai jos pentru a identifica piesele mici necesare pentru asamblare. Numărul dintre paranteze de sub fiecare piesă este numărul cheie al piesei din LISTA DE PIESE de la sfârșitul acestui manual. Numărul care urmează după numărul cheie este cantitatea necesară pentru asamblare. **Notă: Dacă din setul de piese lipsește o piesă, verificați dacă aceasta a fost pre-asamblată. Pentru a preveni deteriorarea pieselor, nu folosiți unelte electrice pentru asamblare.**



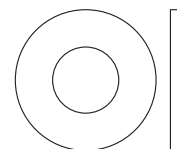
Contrapiuliță
M8 (46)–1



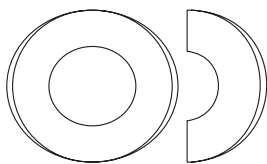
Contrapiuliță
M10 (38)–1



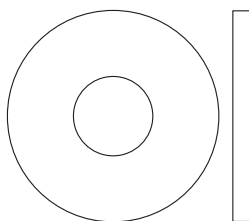
Șaibă M6
(35)–4



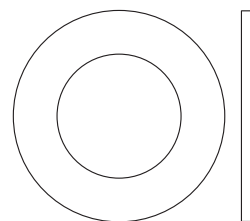
Șaibă M8
(34)–13



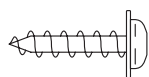
Șaibă Curbată
M10 (39)–2



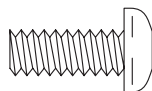
Șaibă Mare
(41)–1



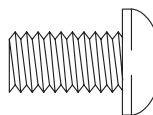
Șaibă Mecanism
Pivotare (43)–1



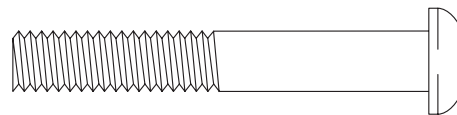
Șurub pentru
Flanșă M4 x 16mm
(48)–2



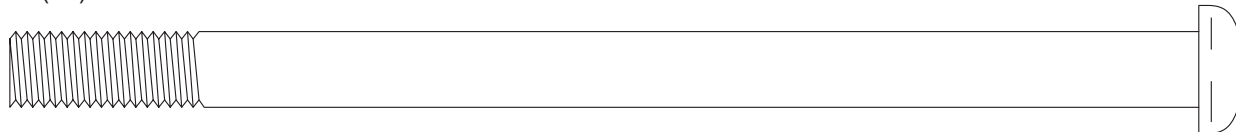
Șurub cu Cap Bombat
M6 x 15mm (28)–4



Șurub cu Cap Bombat
M8 x 15mm (29)–12



Șurub cu Cap Bombat
M8 x 55mm (47)–1



Șurub cu Cap Bombat M10 x 157mm (30)–1

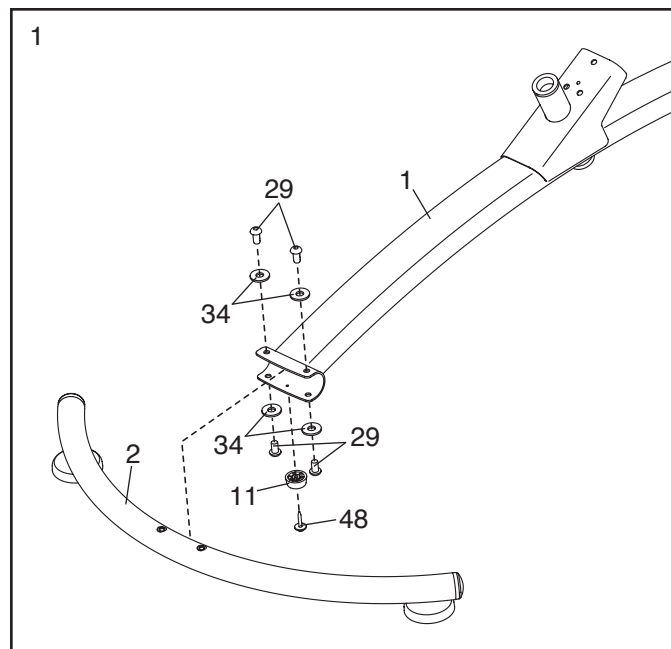
1.

Pentru a facilita asamblarea, citiți informațiile de la pagina 5 înainte de a începe.

Fixați o Bază (2) pe Cadru (1) folosind patru Șuruburi cu Cap Bombat M8 x 15mm (29) și patru Șaibe M8 (34). **Sfat: Introduceți toate Șuruburile înainte de a strânge vreunul dintre acestea.**

Apoi, fixați un Picior al Cadrului (11) pe partea de dedesubt a Cadrului (1), folosind un Șurub cu Flanșă M4 x 16mm (48).

Fixați cealaltă Bază (nu este indicat în desen) și celălalt Picior al Cadrului (nu este indicat în desen), în același mod.

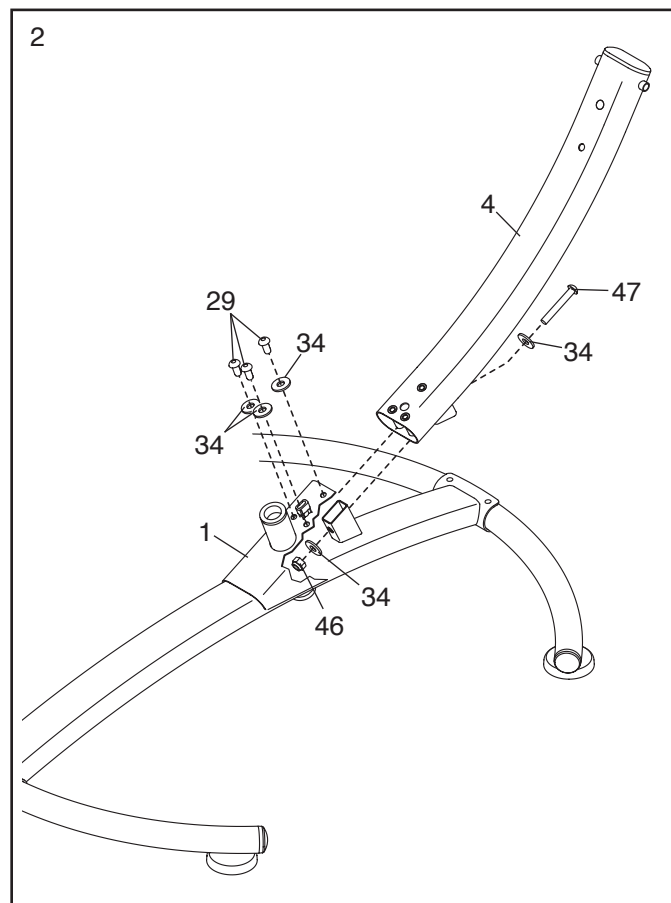


2. Introduceți Suportul de Ghidon (4) în Cadru (1).

Fixați Suportul de Ghidon (4) folosind trei Șuruburi cu Cap Bombat M8 x 15mm (29) și trei Șaibe M8 (34). **Nu strângeți încă Șuruburile.**

Finalizați fixarea Suportului de Ghidon (4) folosind un Șurub cu Cap Bombat M8 x 55mm (47), două Șaibe M8 (34) și o Contrapiuliță M8 (46).

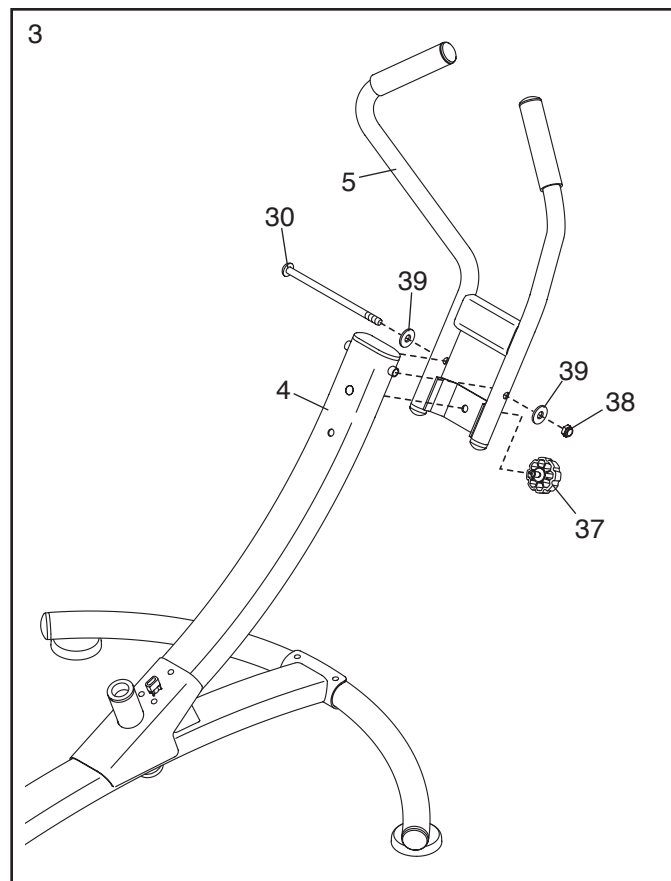
Strângeți bine cele trei Șuruburi cu Cap Bombat M8 x 15mm (29) și Contrapiulița M8 (46).



3. Fixați Cornul de Ghidon (5) pe Suportul de Ghidon (4), folosind un Șurub cu Cap Bombat M10 x 157mm (30), două Șaibe Curbate M10 (39) și o Contrapiuliță M10 (38).

Sfat: Ar putea fi utilă folosirea unei chei hexagonale pentru a roti Șurubul cu Cap Bombat M10 x 157mm (30), în momentul introducerii acestuia prin Cornul de Ghidon (5) și Suportul de Ghidon (4).

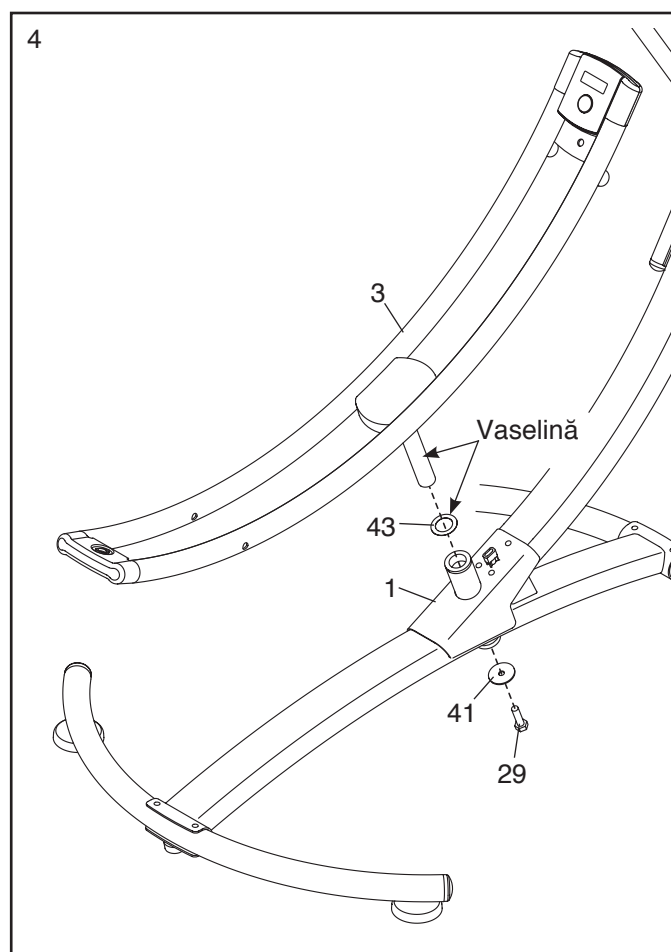
Strângeți Cornul de Ghidon (5) cu ajutorul Butonului de Reglare al Cornului de Ghidon (37).



4. Cu ajutorul unei pungi de plastic, pentru a nu vă murdări pe mâini, aplicați o cantitate mică din vaselina inclusă pe ambele capete ale unei Șaibe a Mecanismului de Pivotare (43) și pe axul Cadrului Pivotant (3).

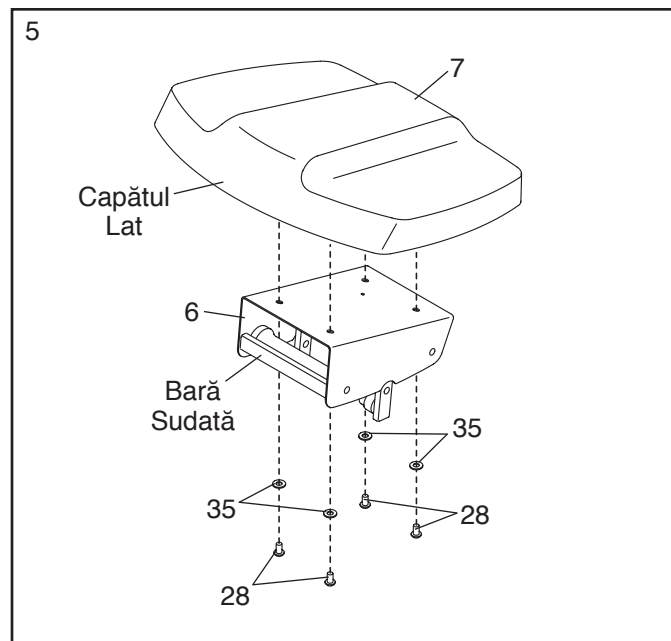
Glisați Șaiba Mecanismului Pivotant (43) pe axul Cadrului Pivotant (3). Apoi, fixați Cadrul Pivotant pe Cadru (1).

Atașați Cadrul Pivotant (3) folosind trei Șuruburi cu Cap Bombat M8 x 15mm (29) și o Șaibă Mare (41). **Nu strângeți prea tare Șurubul ci Cap Bombat; Cadrul Pivotant trebuie să pivoteze cu ușurință.**



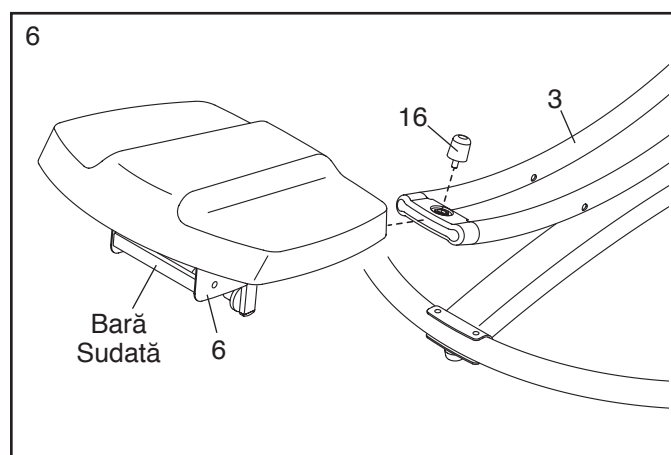
5. Poziționați Suportul pentru Genunchi (7) și Suportul Cilindrului (6) conform desenului.

Fixați Suportul pentru Genunchi (7) pe Suportul Cilindrului (6) folosind patru Șuruburi cu Cap Bombat M6 x 15mm (28) și patru Șaibe M6 (35).



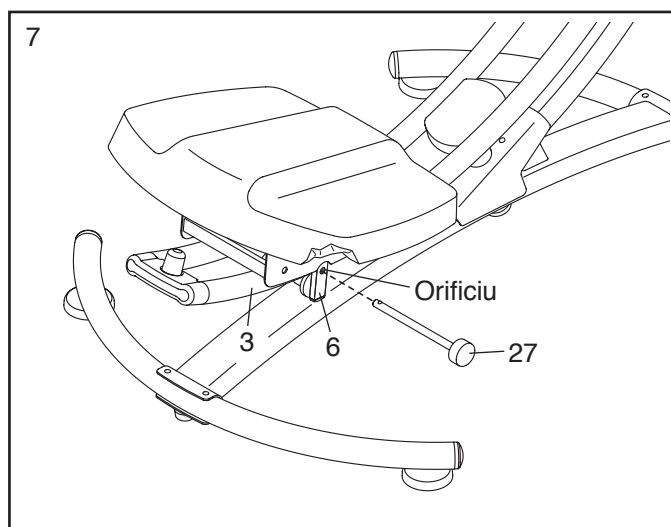
6. Orientați Suportul Cilindrului (6) conform ilustrației. Glisați Suportul Cilindrului pe Cadrul Pivotant (3).

Strângeți Opritorul Cilindrului (16) pe Cadrul Pivotant (3).



7. Așezați Suportul Cilindrului (6) pe poziția indicată și aliniați orificiul indicat de pe Suportul Cilindrului cu orificiul corespunzător (nu este indicat în desen) aflat pe Cadrul Pivotant (3).

Introduceți Știftul (27) prin Suportul Cilindrului (6) și Cadrul Pivotant (3).



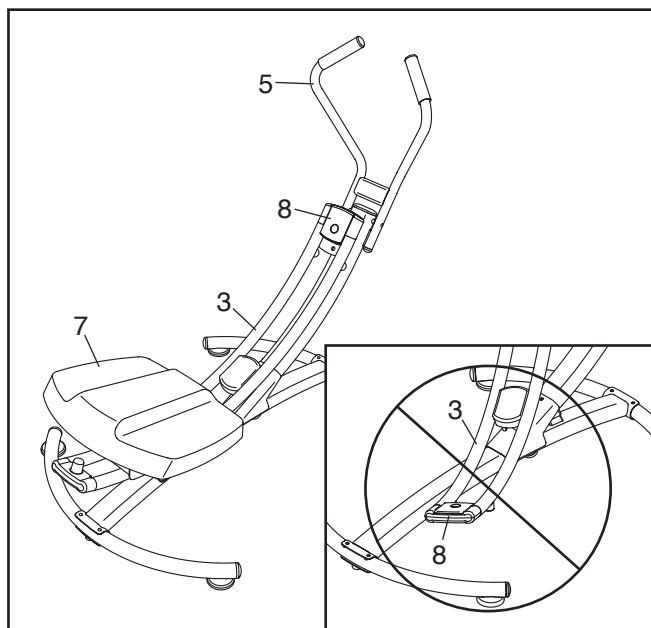
8. **Asigurați-vă că toate piesele sunt strânse corespunzător înainte de a utiliza aparatul de exerciții pentru abdomen.** Notă: După terminarea asamblării este posibil să rămână câteva piese.

CUM SĂ FOLOSIȚI APARATUL DE EXERCIȚII PENTRU ABDOMEN

CUM SĂ VĂ URCAȚI ȘI SĂ COBORĂȚI DE PE APARATUL DE EXERCIȚII PENTRU ABDOMEN

Cadrul pivotant se poate deplasa dintr-o parte în cealaltă, iar suportul pentru genunchi se poate deplasa înainte și înapoi; pentru a nu vă pierde echilibrul, fiți foarte prudenți atunci când vă urcați și vă coborâți de pe aparatul de exerciții pentru abdomen.

Înainte de a monta aparatul de exerciții pentru abdomen, asigurați-vă că Cadrul Pivotant (3) se află în poziția indicată în desenul de mai jos. **Nu rotiți Cadrul Pivotant astfel încât Consola (8) să se situeze în apropierea pardoselii, conform desenului inserat.**

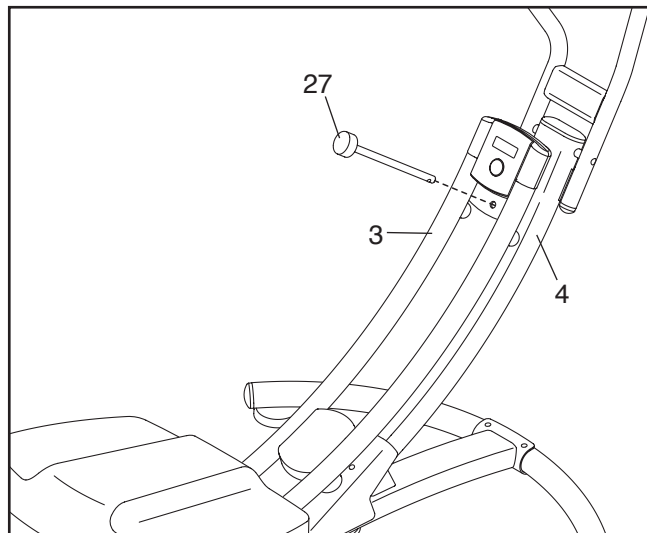


Apoi, așezați-vă lângă aparatul de exerciții pentru abdomen și țineți-vă ferm de Cornul de Ghidon (5), cu ambele mâini. Așezați unul dintre genunchi pe Suportul pentru Genunchi (7), la jumătatea distanței dintre partea din față și cea din spate a Suportului pentru Genunchi. Apoi, puneți și celălalt genunchi pe Suportul pentru Genunchi. **În timpul exercițiilor, țineți-vă întotdeauna de Cornul de Ghidon; nu vă țineți de Cadrul Pivotant sau de Consolă (8).**

Pentru a coborî, țineți-vă de Cornul de Ghidon (5) și puneți câte un picior pe pardoseală, prin părțile laterale ale Suportului pentru Genunchi (7).

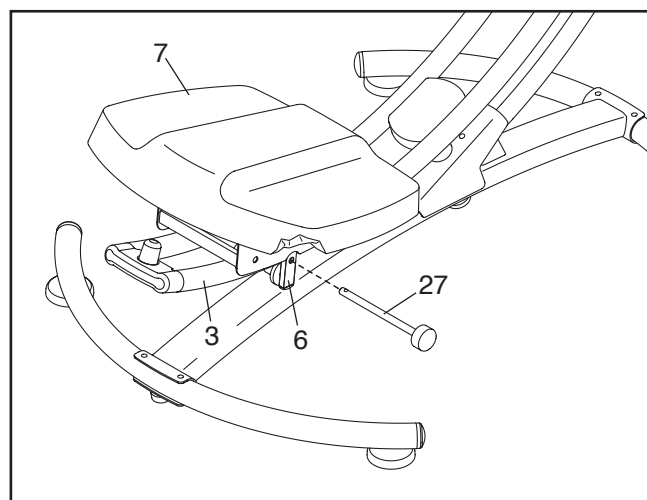
CUM SĂ BLOCAȚI CADRUL PIVOTANT

Pentru a bloca Cadrul Pivotant (3) astfel încât să nu se deplaseze dintr-o parte în cealaltă, introduceți Știftul (27) prin Cadrul Pivotant și prin Suportul de Ghidon (4).



CUM SĂ BLOCAȚI SUPORTUL PENTRU GENUNCHI

Pentru a bloca Suportul pentru Ghidon (7) astfel încât să nu se deplaseze înainte și înapoi, introduceți Știftul (27) prin Suportul Cilindrului (6) și prin Cadrul Pivotant (3).



CUM SĂ FOLOSIȚI APARATUL DE EXERCIȚII PENTRU ABDOMEN

Aparatul de exerciții pentru abdomen poate fi utilizat cu cadrul pivotant fie în poziție blocată sau în poziție deblocată (consultați secțiunea CUM SĂ BLOCAȚI CADRUL PIVOTANT, de la pagina 9). În plus, aparatul de exerciții pentru abdomen poate fi utilizat cu suportul pentru genunchi fie în poziție blocată sau în poziție deblocată (consultați secțiunea CUM SĂ BLOCAȚI SUPORTUL PENTRU GENUNCHI, de la pagina 9).

Cu cadrul pivotant și suportul pentru genunchi în poziție deblocată, cadrul pivotant se poate deplasa dintr-o parte în cealaltă iar suportul pentru genunchi se poate deplasa înainte și înapoi. Pentru a începe exercițiile, folosiți-vă mușchii trunchiului pentru a roti cadrul pivotant dintr-o parte în cealaltă și/sau pentru a deplasa suportul pentru genunchi înainte și înapoi.

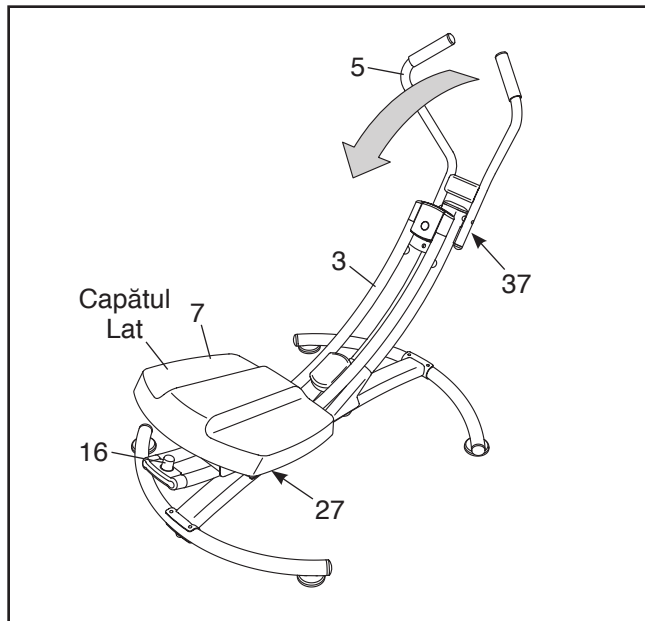
Cu cadrul pivotant în poziție blocată și suportul pentru genunchi în poziție deblocată, cadrul pivotant nu se va putea deplasa dintr-o parte în alta, însă suportul pentru genunchi se va deplasa înainte și înapoi. Pentru a începe exercițiile, folosiți-vă mușchii trunchiului pentru a deplasa suportul pentru genunchi înainte și înapoi.

Cu cadrul pivotant în poziție deblocată și suportul pentru genunchi în poziție blocată, cadrul pivotant se va deplasa dintr-o parte în cealaltă, însă suportul pentru genunchi nu se va putea deplasa înainte și înapoi. Pentru a începe exercițiile, folosiți-vă mușchii trunchiului pentru a roti cadrul pivotant dintr-o parte în cealaltă.

Pentru mai multe informații privind utilizarea aparatului de exerciții pentru abdomen, consultați DVD-ul de exerciții inclus.

CUM SĂ DEPOZITAȚI APARATUL DE EXERCIȚII PENTRU ABDOMEN

Aparatul de exerciții pentru abdomen poate fi pliat pentru depozitare. Mai întâi, scoateți Știftul (27), dacă este nevoie. Apoi, scoateți Opritorul Cilindrului (16) și demontați Suportul pentru Genunchi (7) de pe Cadrul Pivotant (3), prin glisare.



Apoi, scoateți Butonul Cornului de Ghidon (37), rotiți Cadrul Pivotant (3) spre stânga sau spre dreapta și pliați Cornul de Ghidon (5) în jos.

Efectuați aceste acțiuni în ordine inversă pentru a reasambla aparatul de exerciții pentru abdomen.

Asigurați-vă că Suportul pentru Genunchi (7) este orientat conform desenului.

FUNCȚIILE CONSOLEI

Consola este dotată cu cinci moduri care vă furnizează în permanență informații, în timpul exercițiilor.

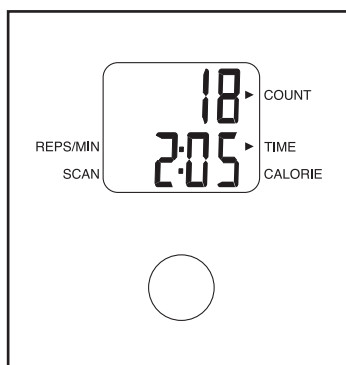
Scanare— Afișează Timpul, Caloriile și numărul de Repetiții/Min, într-un ciclu repetitiv

Temp— Afișează timpul scurs

Numărătoare— Afișează numărul de repetiții completate în timpul exercițiului în curs

Calorii— Afișează numărul aproximativ de calorii arse

Repetiții/Min— Afișează numărul de repetiții completate într-un minut



CUM SĂ INSTALAȚI BATERIA

Consola funcționează cu ajutorul unei baterii de tip AA (nu este inclusă); se recomandă utilizarea unei baterii alcaline. **IMPORTANT: Dacă Consola a fost expusă la temperaturi scăzute, lăsați-o să se încălzească la temperatura camerei înainte de a introduce bateriile. În caz contrar, riscați deteriorarea afișajului consolei sau a altor componente electronice.**

Identificați capacul compartimentului de baterii de pe spatele consolei. Apăsați clema de blocare situată pe capacul compartimentului pentru baterie pentru a îndepărta capacul. Apoi, introduceți o baterie în consolă; **poziționați bateria conform indicațiilor diagramei situate în interiorul consolei.** Apoi, fixați din nou capacul compartimentului pentru baterii.

CUM SĂ UTILIZAȚI CONSOLA

Notă: Asigurați-vă că bateria este instalată (consultați secțiunea CUM SĂ INSTALAȚI BATERIA, situată în partea stângă). Dacă pe afișaj există o folie de plastic, îndepărtați folia.

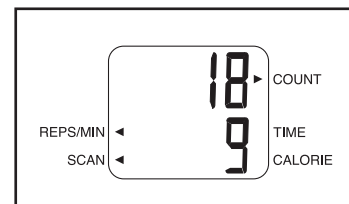
1. Porniți consola.

Apăsați butonul situat pe consolă sau începeți exercițiile pentru a porni consola.

2. Selectați un mod de afișare.

Modul scanare—

Pentru a selecta modul scanare, apăsați butonul consolei în mod repetat, până la afișarea unei săgeți în dreptul cuvântului *SCAN* (scanare).



Modurile Temp, Calorii sau Repetiții/Min— Pentru a selecta afișarea continuă a unuia dintre aceste moduri, apăsați butonul consolei în mod repetat, până la afișarea unei săgeți în dreptul modului dorit de dvs. **Asigurați-vă că săgeata nu apare în dreptul cuvântului *SCAN*.**

3. Începeți exercițiile și urmăriți-vă progresul prin intermediul afișajului.

În timpul exercițiilor, consola vă va furniza în permanență informații privind exercițiile executate.

4. Resetați consola, dacă doriți.

Pentru a reseta afișajul consolei, țineți apăsați butonul consolei timp de câteva secunde, până la afișarea unor zerouri.

5. După ce ați terminat programul de antrenament, consola se va opri automat.

Dacă nu mișcați suportul pentru genunchi și nu apăsați butonul consolei timp de câteva minute, consola se va opri automat.

INSTRUCȚIUNI PRIVIND EXERCIIILE

⚠️ AVERTIZARE: Înainte de a începe acest program de exerciții sau orice alt program de exerciții, consultați-vă medicul personal. Această recomandare este importantă mai ales pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau persoanele cu probleme de sănătate pre-existente.

Aceste instrucțiuni vă vor ajuta să planificați programul dumneavoastră de exerciții fizice. Pentru informații detaliate despre exercițiile fizice, procurați un manual cu reputație sau consultați-vă medicul personal. Rețineți, alimentația corectă și odihna corespunzătoare sunt esențiale pentru reușită.

INTENSITATEA EXERCIIILOR

Indiferent dacă obiectivul dumneavoastră este să vă „ardeți” grăsimile sau să vă consolidați sistemul cardiovascular, executarea exercițiilor fizice la intensitatea corectă este cheia obținerii unor rezultate satisfăcătoare. Puteți folosi frecvența dumneavoastră cardiacă drept ghid pentru a identifica nivelul de intensitate potrivit. Tabelul de mai jos indică frecvențele cardiace recomandate pentru „arderea” grăsimilor și exercițiile aerobice.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Pentru a identifica nivelul de intensitate potrivit, mergeți în dreptul vârstei dumneavoastră din partea de jos a tabelului (vârstele sunt rotunjite la decada cea mai apropiată). Cele trei numere afișate deasupra vârstei dumneavoastră definesc „intervalul de antrenament” în care trebuie să lucrați. Numărul cel mai mic reprezintă frecvența cardiacă pentru „arderea” grăsimilor, numărul mijlociu reprezintă frecvența cardiacă pentru „arderea” maximă a grăsimilor, iar numărul cel mai mare reprezintă frecvența cardiacă pentru exercițiile aerobice.

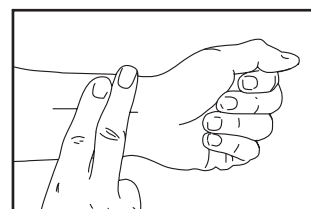
„Arderea” Grăsimilor—Pentru a „arde” grăsimi în mod eficient, trebuie să vă antrenați la un nivel de intensitate scăzut pe o durată îndelungată. În primele minute de antrenament, corpul dumneavoastră folosește calorii din carbohidrați pentru a obține energie. Numai după câteva minute de exerciții fizice corpul va începe să utilizeze calorii din grăsimi pentru a obține energie. Dacă obiectivul dumneavoastră este „arderea” grăsimilor, reglați intensitatea antrenamentului până când frecvența dumneavoastră cardiacă se apropie de numărul cel mai mic din intervalul

dumneavoastră de antrenament. Pentru o „ardere” maximă a grăsimilor, antrenați-vă până când frecvența cardiacă se apropie de numărul mijlociu din intervalul dumneavoastră de antrenament.

Exercițiile Aerobice—Dacă obiectivul dumneavoastră este consolidarea sistemului cardiovascular, trebuie să faceți exerciții aerobice, o activitate care necesită cantități mari de oxigen pe perioade de timp îndelungate. Pentru exercițiile aerobice, reglați intensitatea antrenamentului până când frecvența dumneavoastră cardiacă se apropie de numărul cel mai mare din intervalul dumneavoastră de antrenament.

CUM SĂ VĂ MĂSURAȚI FRECVENȚA CARDIACĂ

Pentru a vă măsura frecvența cardiacă, trebuie să fi executat cel puțin patru minute de exerciții. Apoi, opriți-vă și așezați două degete pe încheietura dvs., conform desenului.



Numărați bătăile inimii pe un interval de șase secunde, apoi înmulțiți rezultatul cu 10, pentru a vă afla frecvența cardiacă. De pildă, dacă numărul de bătăi înregistrate în cele șase secunde este 14, frecvența dvs. cardiacă este de 140 de bătăi pe minut.

INSTRUCȚIUNI PRIVIND ANTRENAMENTUL

Încălzirea—Începeți cu 5–10 minute de întindere și exerciții ușoare. Încălzirea mărește temperatura corpului și frecvența cardiacă și intensifică circulația, pregătindu-vă pentru exercițiile fizice.

Exercițiile în Intervalul Dumneavoastră de

AZntrenament—Antrenați-vă timp de 20-30 de minute, respectând frecvența cardiacă din intervalul dumneavoastră de antrenament. (În primele săptămâni ale programului dumneavoastră de exerciții, nu vă antrenați la frecvența cardiacă din intervalul dumneavoastră de antrenament mai mult de 20 de minute.) Respirați regulat și adânc în timpul antrenamentului – nu vă țineți niciodată respirația.

Relaxarea—Încheiați cu 5-10 minute de exerciții de întindere. Întinderea mărește flexibilitatea mușchilor și ajută la prevenirea problemelor post-antrenament.

FRECVENȚA ANTRENAMENTULUI

Pentru a vă întreține sau îmbunătăți condiția fizică, efectuați trei antrenamente pe săptămână, cu cel puțin o zi de repaus între antrenamente. După câteva luni de exerciții fizice efectuate regulat, puteți efectua până la cinci antrenamente pe săptămână, dacă doriți. Rețineți, cheia reușitei este să faceți din exercițiile fizice o parte obișnuită și plăcută a vieții dumneavoastră de zi cu zi.

EXERCIȚII RECOMANDATE DE STRETCHING

Executarea corectă a câtorva exerciții de întindere este ilustrată în partea dreaptă. Mișcați-vă încet când executați întinderile—nu trebuie să săriți.

1. Întindere cu Atingerea Degetelor Picioarelor

Stați în picioare cu genunchii ușor flexați și aplecați-vă ușor înainte, flexându-vă corpul din zona șoldului. Permiteți relaxarea spatelui și a umerilor, aplecându-vă către degetele picioarelor cât mai mult posibil. Păstrați poziția numărând până la 15, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori. Întinde: Bicepsii femurali, zona din spatele genunchiului și spatetele.

2. Exerciții de Întindere pentru Bicepsul Femural

Așezați-vă ținând un picior întins. Aduceți talpa piciorului opus spre dvs. și sprijiniți-o pe partea interioară a coapsei piciorului întins. Întindeți-vă spre degetele picioarelor cât mai mult posibil. Păstrați poziția numărând până la 15, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior. Întinde: Bicepsii femurali, regiunea lombară și abdomenul.

3. Exerciții de Întindere pentru Gambe/Tendonul lui Ahile

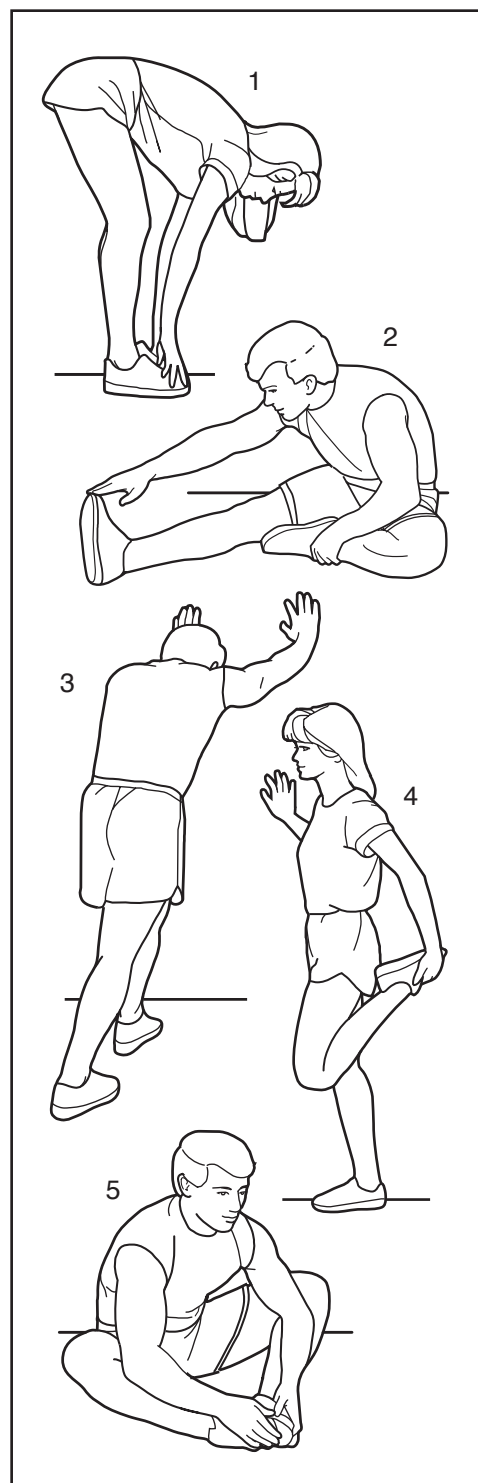
Cu un picior în fața celuilalt, întindeți-vă înainte sprijinindu-vă mâinile de un perete. Piciorul din spate trebuie să fie drept iar laba acestuia perfect lipită de pardoseală. Flexați piciorul din față, aplecați-vă înainte și deplasați-vă șoldurile înspre perete. Păstrați poziția numărând până la 15, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior. Pentru a întinde și mai mult tendoanele lui Ahile, flexați și piciorul din spate. Întinde: Gambele, tendoanele lui Ahile și gleznele.

4. Exerciții de Întindere pentru Mușchiul Cvadriceps

Cu o mână sprijinită de perete pentru echilibru, lăsați-vă pe spate și apucați una din labele picioarelor cu mâna opusă. Aduceți călcâiul cât mai aproape de fese cu puțință. Păstrați poziția numărând până la 15, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior. Întinde: Mușchii cvadricepși și mușchii șoldului.

5. Exerciții de Întindere pentru Mușchii Interiori ai Coapsei

Așezați-vă ținând tălpile picioarelor lipite una de cealaltă și genunchii înspre exterior. Trageți labele picioarelor înspre corp cât mai mult posibil. Păstrați poziția numărând până la 15, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori. Întinde: Mușchii cvadricepși și mușchii șoldului.



LISTA DE PIESE

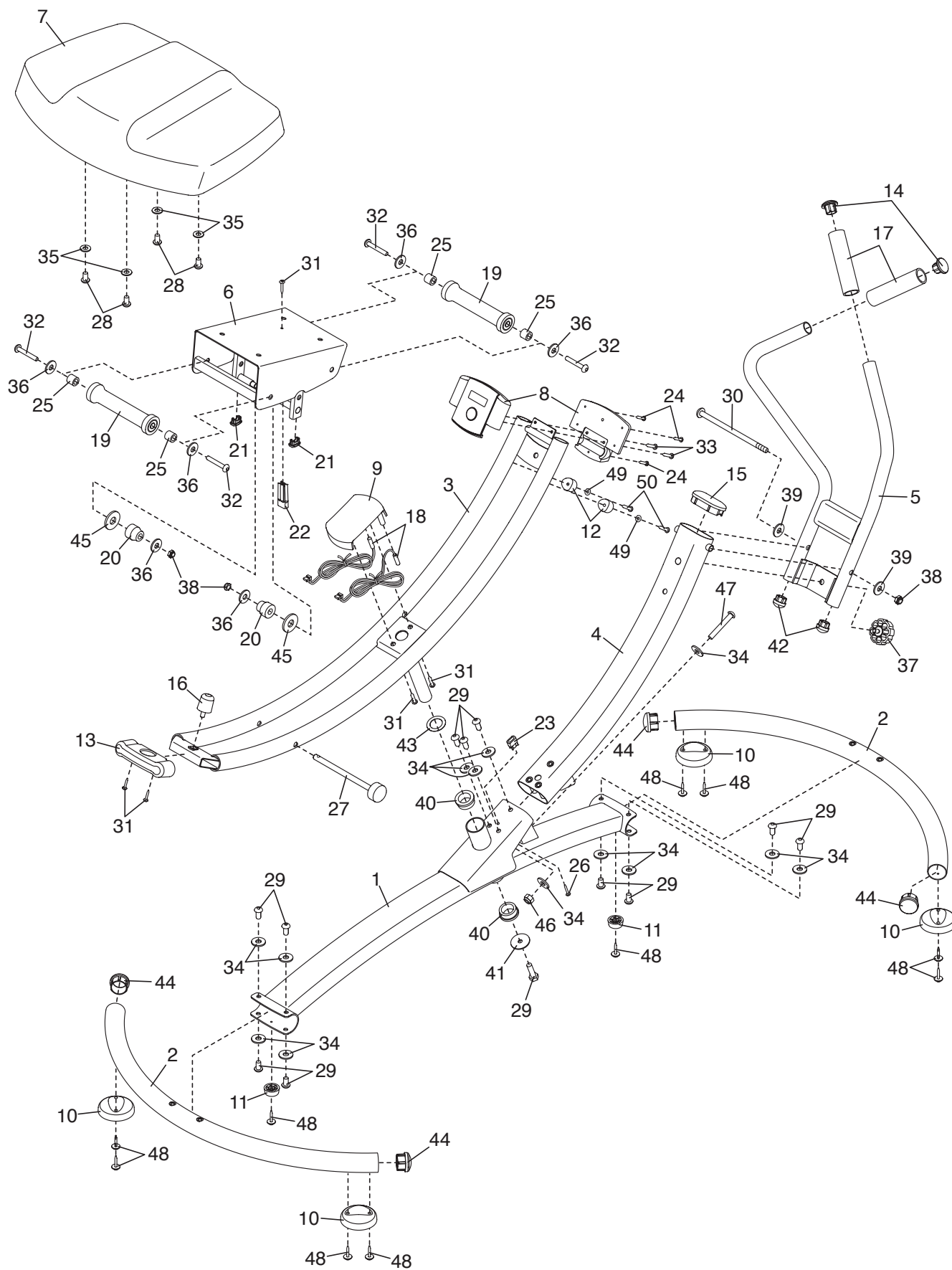
N. Modelului PFEVBE13710.0 R1011A

Nr.	Cant.	Descriere	Nr.	Cant.	Descriere
1	1	Cadru	30	1	Șurub cu Cap Bombat M10 x 157mm
2	2	Bază	31	5	Șurub M4 x 16mm
3	1	Cadru Pivotal	32	4	Șurub cu Cap Bombat 3/8" x 40mm
4	1	Suport de Ghidon	33	2	Șurub M4 x 20mm
5	1	Corn de Ghidon	34	13	Șaibă M8
6	1	Suport Cilindru	35	4	Șaibă M6
7	1	Suport Genunchi	36	6	Șaibă M10
8	1	Consolă	37	1	Buton corn de Ghidon
9	1	Capac Pivotal	38	3	Contrapiuliță M10
10	4	Picior Bază	39	2	Șaibă Curbată M10
11	2	Picior Cadru	40	2	Manșon
12	2	Amortizor	41	1	Șaibă Mare
13	1	Capac Cadru Pivotal	42	2	Capac Inferior Corn de Ghidon
14	2	Capac Superior Corn de Ghidon	43	1	Șaibă Mecanism Pivotal
15	1	Capac Suport de Ghidon	44	4	Capac Bază
16	1	Opritor Cilindru	45	2	Șaibă M13
17	2	Mâner din Spumă	46	1	Contrapiuliță M8
18	2	Comutator cu Lamelă Vibrantă	47	1	Șurub cu Cap Bombat M8 x 55mm
19	2	Cilindru Superior	48	10	Șurub pentru Flanșă M4 x 16mm
20	2	Cilindru Inferior	49	2	Șaibă M5
21	2	Capac Suport Cilindru	50	2	Șurub M5 x 16mm
22	1	Suport Magnetic Lung	*	—	Instrument de Asamblare
23	1	Suport Magnetic Scurt	•	—	Pachet Vaseline
24	3	Șurub Consolă	*	—	DVD
25	4	Șaibă de Distanțare Cilindru	*	—	Manual de Utilizare
26	1	Șurub M4 x 12mm			
27	1	Știft			
28	4	Șurub cu Cap Bombat M6 x 15mm			
29	12	Șurub cu Cap Bombat M8 x 15mm			

Notă: Specificațiile pot fi modificate fără notificare. Pentru informații referitoare la comandarea pieselor de schimb, consultați coperta spate a acestui manual. *Aceste piese nu sunt ilustrate.

DESEN DETALIAT

N. Modelului PFEVBE13710.0 R1011A



COMANDAREA PIESELOR DE SCHIMB

Pentru a comanda piese de schimb, consultați coperta față a acestui manual. Pentru a ne ajuta să vă oferim asistență, pregătiți-vă să ne furnizați următoarele informații atunci când ne contactați:

- numărul modelului și numărul de serie al produsului (consultați coperta față a acestui manual)
- numele produsului (consultați coperta față a acestui manual)
- numărul cheie și descrierea piesei(pieselor) de schimb (consultați LISTA DE PIESE și DESENUL DETALIAT de la sfârșitul acestui manual)