


# AB MULTI CRUNCH 2000



MANUAL DE UTILIZARE

## Instrucțiuni de siguranță

 **ATENȚIE:** Pentru o eficiență maximă și siguranță, citiți aceste instrucțiuni și sfaturi importante înainte de a utiliza echipamentul.

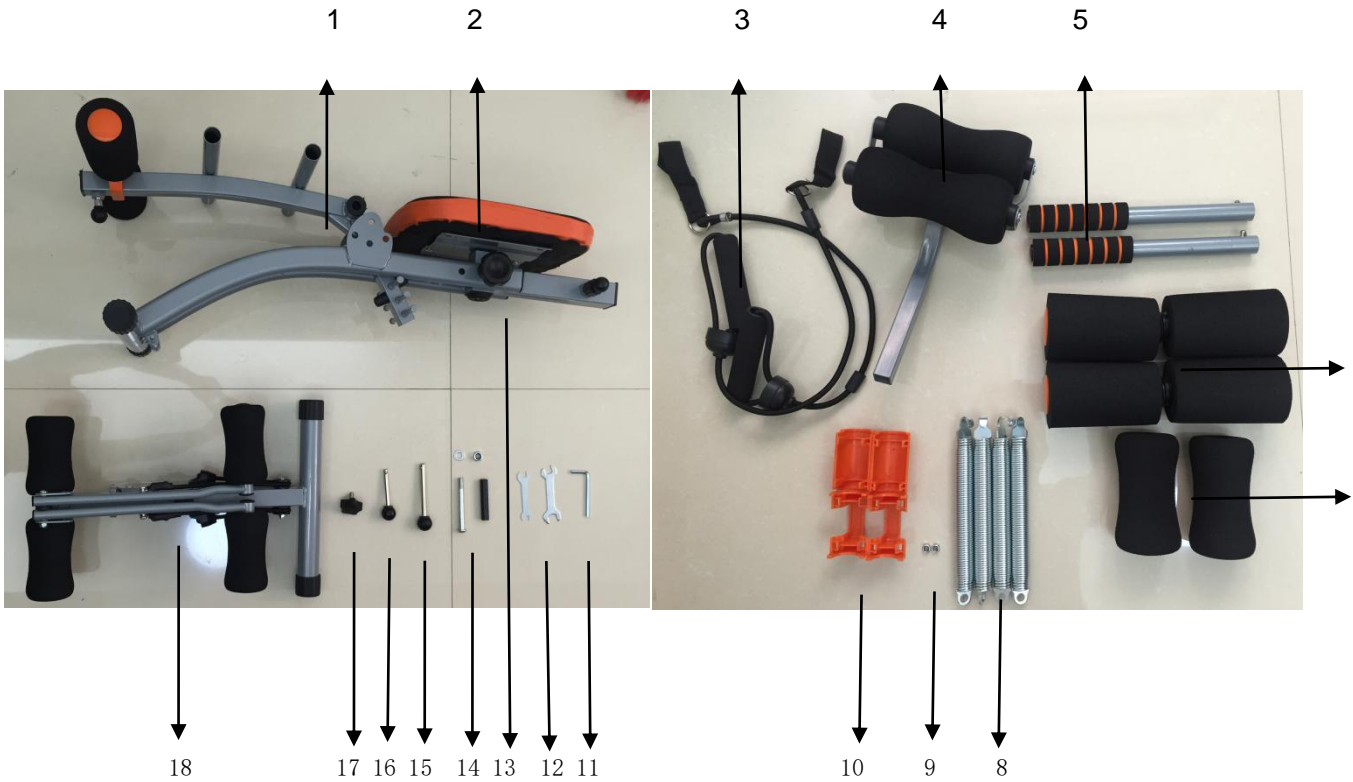
Rețineți următoarele măsuri de precauție înainte de asamblarea și utilizarea aparatului.

1. Consultați medicul înainte de a începe acest program de exerciții. Dacă în orice moment în timpul antrenamentului vă vine leșin, vă simțiți amețit, resimțiți durere, opriți-vă și consultați medicul.
2. Aparatul nu este jucărie, țineți întotdeauna echipamentul și piesele de accesorii departe de copii. Aparatul include piese mici care ar putea provoca sufocarea.
3. Greutatea maximă a utilizatorului nu trebuie să depășească 100 kg.
4. Țineți degetul, hainele largi și părul departe de piesele în mișcare. Strângeți la spate părul lung. Îndepărtați toate bijuteriile înainte de exersa la aparat.
5. Copiii și persoanele cu handicap pot să utilizeze aparatul numai în prezența unei alte persoane care poate oferi ajutor și sfaturi.
6. Dacă aveți senzație de amețeală, boală sau alte simptome anormale, opriți antrenamentul și consultați imediat un medic.

## Instrucțiuni de asamblare

Observație: Nu utilizați obiecte ascuțite pentru a tăia sacul de ambalare

## Disponerea pieselor



1. Cadru spate 2. Scaun 3. Frânghie 4. Dispozitiv de masaj pentru cap 5. Mâner 6. Spumă spate 7. Spumă pentru picioare 8. Arc 9. Piuliță 10. Plastic 11. Cheie Allen 12. Cheie rigidă 13. Cadru principal 14. Bucșă, bolt, piuliță, șaibă 15. Știft de siguranță 16. Știft de siguranță 17. Buton rotativ 18. Cadru suport pentru picioare

1. Introduceți bucșa (piesa 14) în orificiul cadrului de spate (Partea 1).

Montați împreună cadrul principal (Piesa 13) și cadrul de spate (Piesa 1) cu bolt, șaibă și piulița (14) cu cheia Allen (11) și cheia rigidă (12)



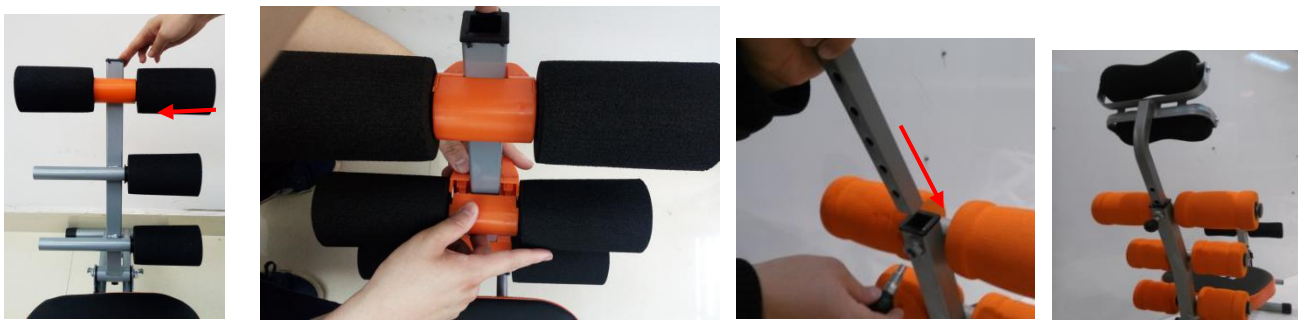
2. Trageți în sus butonul (17) al cadrului de susținere a piciorului (Piesa 18), deschideți cadrul cu lungime reglabilă, apoi fixați butonul rotativ.

Introduceți cadrul cu lungime reglabilă în cadrul principal (Piesa 13) și alegeți un nivel corespunzător pentru lungime, apoi fixați.



3. Introduceți Spuma de spate (Piesa 6) pe cadrul de spate (Piesa 1) cu plasticul (Piesa 10).

Introduceți dispozitivul de masaj al capului (Piesa 4) în cadrul de spate (Piesa 1)



4. Introduceți spuma pentru picioare (Piesa 7) în cadrul suportului pentru picioare (Piesa 18).

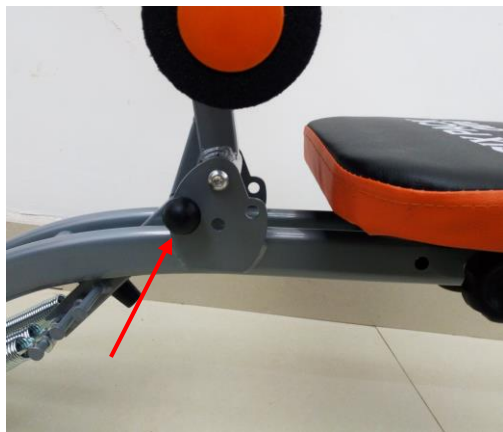
5. Introduceți mânerul (Piesa 5) în spuma suportului pentru picioare (Piesa 18).



6. Montați arcurile (Piesa 8) cu piuliță (Piesa 9). Există 3 niveluri diferite de rezistență la alegerea dumneavoastră.



7. Există trei orificii pentru știftul de siguranță. Atunci când puneți știftul de siguranță, cadrul de spate este fixat.



8. Dacă nu doriți să faceți exerciții pentru picioare, puteți introduce știftul de siguranță în orificiu. Cadrul pentru picioare este astfel fixat.

