

APARAT DE FORȚĂ MULTIFUNCȚIONAL

Sistem all-in-one cu rezistență digitală generată electromagnetic. Înlocuiește zeci de aparate clasice într-un singur post de antrenament, controlat prin ecran tactil.

REZISTENȚĂ MAX. 100 kg (50 kg/braț)	PAS DE REGLAJ 0,5 kg
ÎNĂLȚIMI SCRIPETE 10 poziții	BIBLIOTECĂ EXERCIȚII 550+

CITEȘTE ÎNAINTE DE PRIMA UTILIZARE

REGULI ESENȚIALE DE SIGURANȚĂ

- **Blochează platforma (pedal lock)** înainte de orice repetare. Dacă pedala nu e fixată, aparatul se mișcă și devine instabil.
- **Activează modul Spotter** înainte de seriile grele. Acesta reduce automat rezistența când ajungi la limită.
- Nu da drumul brusc la mâner sau bară cu greutatea activă. Dacă pierzi priza, sistemul oprește automat rezistența — dar lasă controlat cablul să revină.
- Nu folosi aparatul în stare de oboseală extremă, amețală sau probleme medicale.
- Accesul minorilor este permis **doar însoțiți** și sub supravegherea directă a unui adult.
- Verifică să fie **complet fixat în clips** accesoriul (mâner, bară, frânghie) înainte de a aplica forță.

01 Pornire în 5 pași

1. **Fixează platforma.** Coboară și blochează pedal lock-ul. Așază-te în poziția de start pentru exercițiul ales.
2. **Pornește ecranul și logează-te.** Atinge ecranul de 21,5", intră în profilul tău sau creează unul nou ca să-ți salvezi progresul.
3. **La prima dată: evaluarea de forță.** Aparatul te ghidează printr-o serie de mișcări de test și îți recomandă automat greutatea potrivită.
4. **Alege exercițiul și reglează greutatea.** Selectează un program ghidat sau modul liber. Reglezi greutatea de pe ecran sau de pe inelul Bluetooth.
5. **Activează Spotter și antrenează-te.** Pornește Spotter Mode înainte de seturile grele. Urmărește numărul de repetări și forma pe ecran.

02 Moduri de antrenament

Mod	Descriere
Standard	Rezistența rămâne fixă pe toată mișcarea, exact la valoarea aleasă. Cel mai potrivit pentru începători.
Chain (Lanț)	Greutatea crește treptat spre finalul mișcării, ca un lanț. Provocare suplimentară pe ultima parte a repetării.
Eccentric	Rezistența crește la coborâre / revenire. Stimulează creșterea musculară. Recomandat avansaților.
Fixed Speed	Mișcarea se execută la o viteză constantă, indiferent de forța aplicată. Ideal pentru tehnică și control.

Bonus: modul **Free Lift** îți oferă libertate totală, fără program prestabilit — alegi tu mișcarea și greutatea.

03 Funcții inteligente de siguranță

Funcție	Ce face
Spotter Mode	Reduce automat rezistența când ajungi la limită sau te suprasoliciți. Activează-l manual înainte de antrenament.
Oprire la pierderea prizei	Dacă scapi mânerul sau bara cu greutatea activă, motoarele opresc instant rezistența.
Senzori de mișcare	Sistemul monitorizează mișcarea în milisecunde și taie rezistența la detectarea unei mișcări nesigure.
Inel Bluetooth	Reglezi greutatea sau oprești rezistența din mers, fără să atingi ecranul — util la ridicările grele.
Blocarea lungimii cablului	Poți fixa lungimea cablului pentru a păstra o distanță sigură la antrenamentul cu greutate mari.

04 Accesorii și utilizarea lor

Accesoriu	Folosit pentru
Mânere	Tracțiuni, împins, fluturări, ridicări.
Bară reglabilă	Genuflexiuni (față/spate), împins din piept, îndreptări, presă deasupra capului.
Frânghie triceps	Extensii triceps, tracțiuni la helcometru, lucru pe brațe.
Chingi de glezne	Lucru pentru fesieri și picioare, abducții, flexii de șold.
Mânere de schi	Antrenament tip „ski erg”, tras pentru spate și brațe.
Bancă reglabilă	Împins din piept la diverse înclinări, exerciții așezat.
Bancă de canotaj	Vâslit complet, prin portul dedicat de rowing.
Inel Bluetooth + clip	Reglaj rapid al greutății și oprire de urgență a rezistenței.

Disponibilitatea accesoriilor poate varia. La final, **readu fiecare accesoriu la locul lui.**

05 Reguli de studio autonom

- ✓ **Șterge aparatul după utilizare** cu șervețelele și soluția pusă la dispoziție — ecran, mânere, platformă.
- ✓ **Pune accesoriile la loc** pe suportul lor, ca următorul membru să le găsească rapid.
- ✓ Nu turna lichide direct pe ecran sau motoare.
- ✓ **Raportează orice defecțiune** imediat prin contactul de mai jos. Nu forța un aparat care nu funcționează corect.

06 Depanare rapidă

Problemă	Soluție
Aparatul se mișcă / vibrează	Cea mai frecventă cauză: pedala/platforma nu e blocată. Oprește-te, fixează corect pedal lock-ul, apoi reia.

Problemă	Soluție
Greutatea nu se activează	Verifică să fii logat și să fi selectat un exercițiu. Confirmă că accesoriul e fixat în clips și greutatea reglată peste 0.
Ecranul nu răspunde	Așteaptă câteva secunde. Dacă rămâne blocat, repornește de la butonul de pornire și anunță-ne dacă persistă.
Inelul Bluetooth nu se conectează	Verifică să fie încărcat și apropiat de aparat. Reconectează-l din meniul de pe ecran.

07 Specificații tehnice

Parametru	Valoare
Rezistență maximă	100 kg / 220 lbs
Pe braț	50 kg
Pas de reglaj	0,5 kg / 1 lb
Sistem rezistență	2 motoare · electromagnetic
Cablu	Fibră de polietilenă de rezistență înaltă
Înălțimi scripete	10 (306–1656 mm)
Ecran	Tactil 21,5"
Audio	Sistem 2.1 · 20 W
Dimensiuni (pliat)	690 × 1841 × 364 mm
Dimensiuni (desfășurat)	690 × 1841 × 1211 mm
Greutate aparat	≈ 78 kg
Capacitate platformă	250 kg

SUPPORT & URGENTE

Ai nevoie de ajutor?

gymandgo.ro

0768 860 092

În caz de defecțiune sau accident, oprește utilizarea aparatului și contactează-ne imediat

© Gym&Go. Specificații conform datelor producătorului.