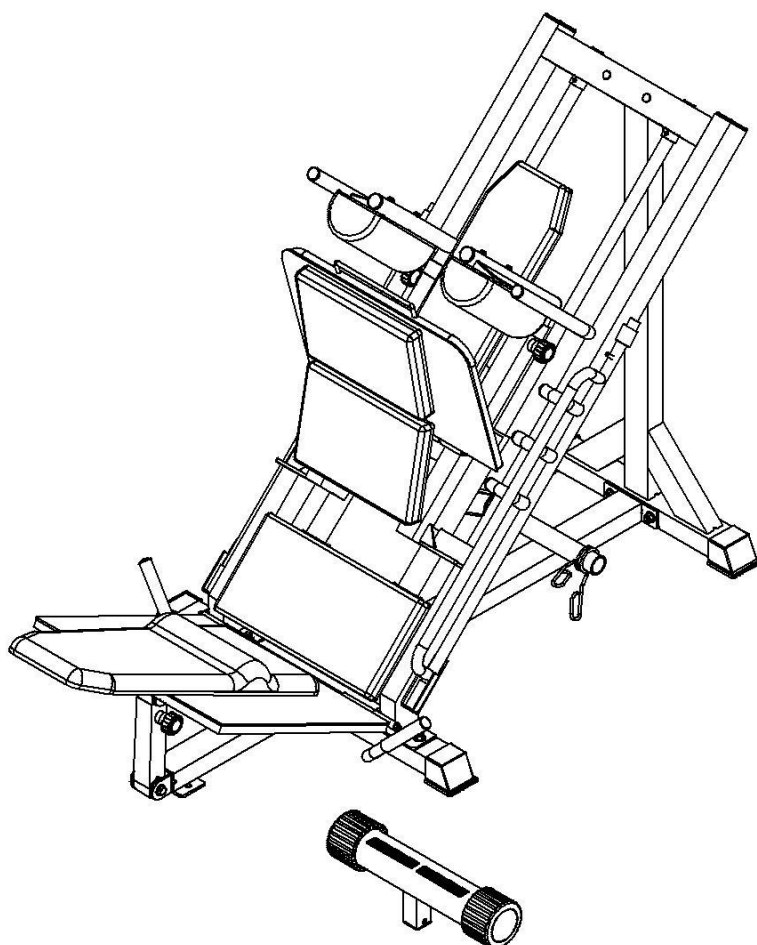


BODYCRAFT

MANUAL DE UTILIZARE-RO

18358IN Presa Picioare / Genuflexiuni Body Craft F660



INAINTE DE A INCEPE

Va multumim pentru ca ati ales sa achizitionati produsul **F660 HIP SLED**. Presa pentru picioare **F660 HIP SLED** ofera o varietate de exercitii pentru dezvoltarea fiecărei grupe musculare majore din corp. Indiferent de obiectivul pe care vi l-ati propus: confitie fizica buna, un corp tonifiat, sau cresterea masei si fortei musculare, presa pentru picioare **F660 HIP SLED** va ajuta sa ajungeti la rezultatele dorite.

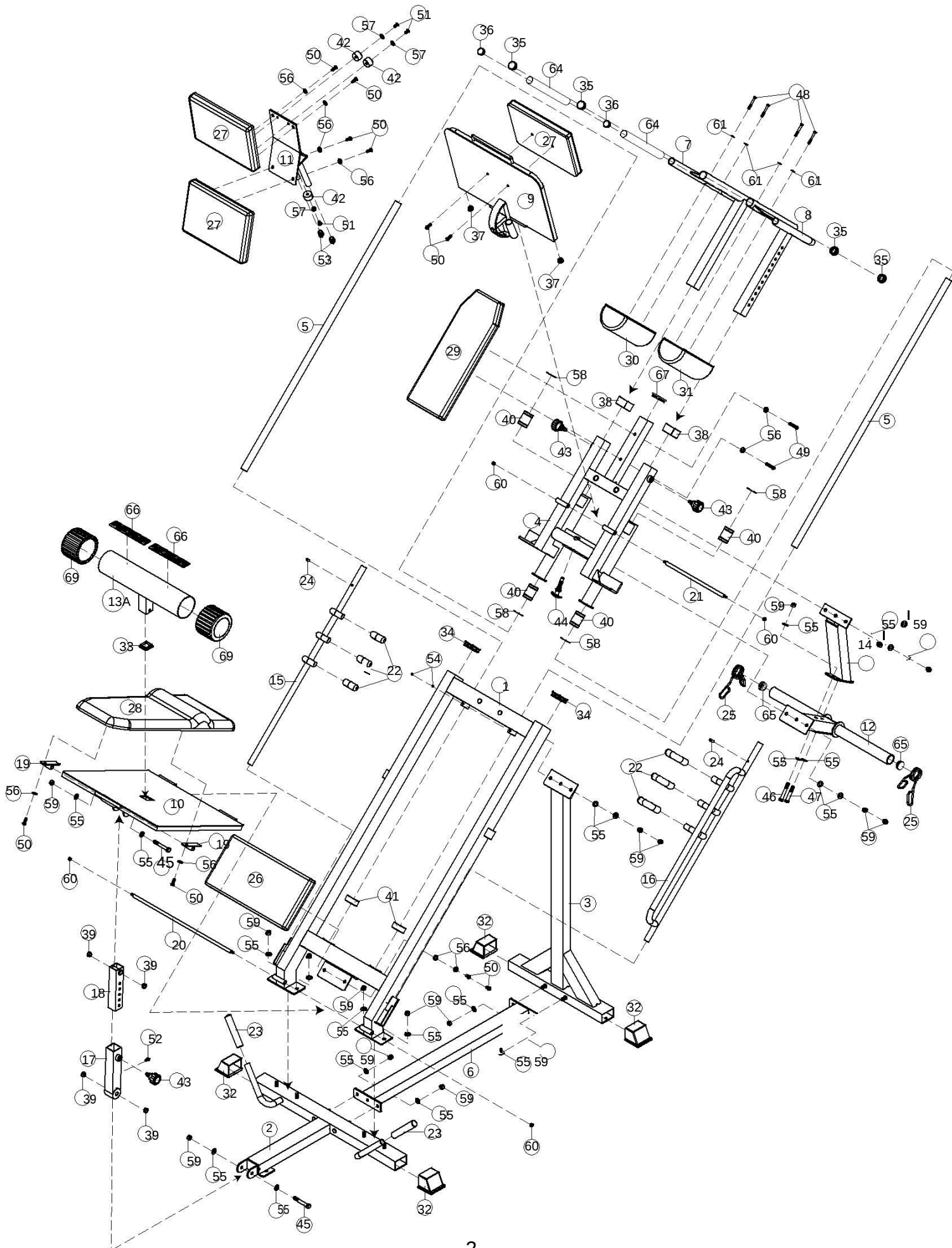
Pentru siguranta dvs., cititi intregul manual de utilizare inainte de a utiliza produsul si pastrati-l pentru referinte ulterioare.

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

Va aducem la cunostinta ca exista riscuri cand utilizati acest produs. Inainte de a incepe un program de exercitii, consultati medicul, in special daca aveti peste 35 ani sau suferiti de probleme de sanatate. Nu ne asumam responsabilitatea pentru accidentari sau distrugerii ale proprietatii cauzate de folosirea acestui produs.

1. Acest produs trebuie asamblat pe o suprafata dreapta pentru a asigura functionarea sa corecta.
2. Curatati cadrul in mod regulat. Va recomandam sa folositi apa calduta cu sapun. Nu folositi chimicale abrazive.
3. Verificati toate piesele inainte de fiecare utilizare. Inlocuiti imediat piesele uzate. Daca folositi produsul cu piesa defecta, va puteti accidenta grav.
4. Este interzis accesul copiilor in preajma presei **F660 HIP SLED**.
5. Feriti-va mainile de cabluri si scripeti atunci cand va antrenati. Feriti-va de toate piesele mobile in afara de manerele destinate prinderii.
6. Cand ajustati scaunul, verificati inelul de blocare, sa fie corect introdus. In caz contrar, scaunul poate aluneca si cauza accidentari grave.
7. Antrenati-va cu atentie pentru a nu va accidenta.
8. Daca nu sunteti sigur cum sa utilizati presa picioare **F660 HIP SLED** contactati furnizorul.

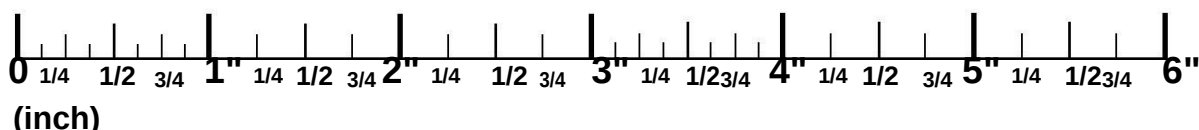
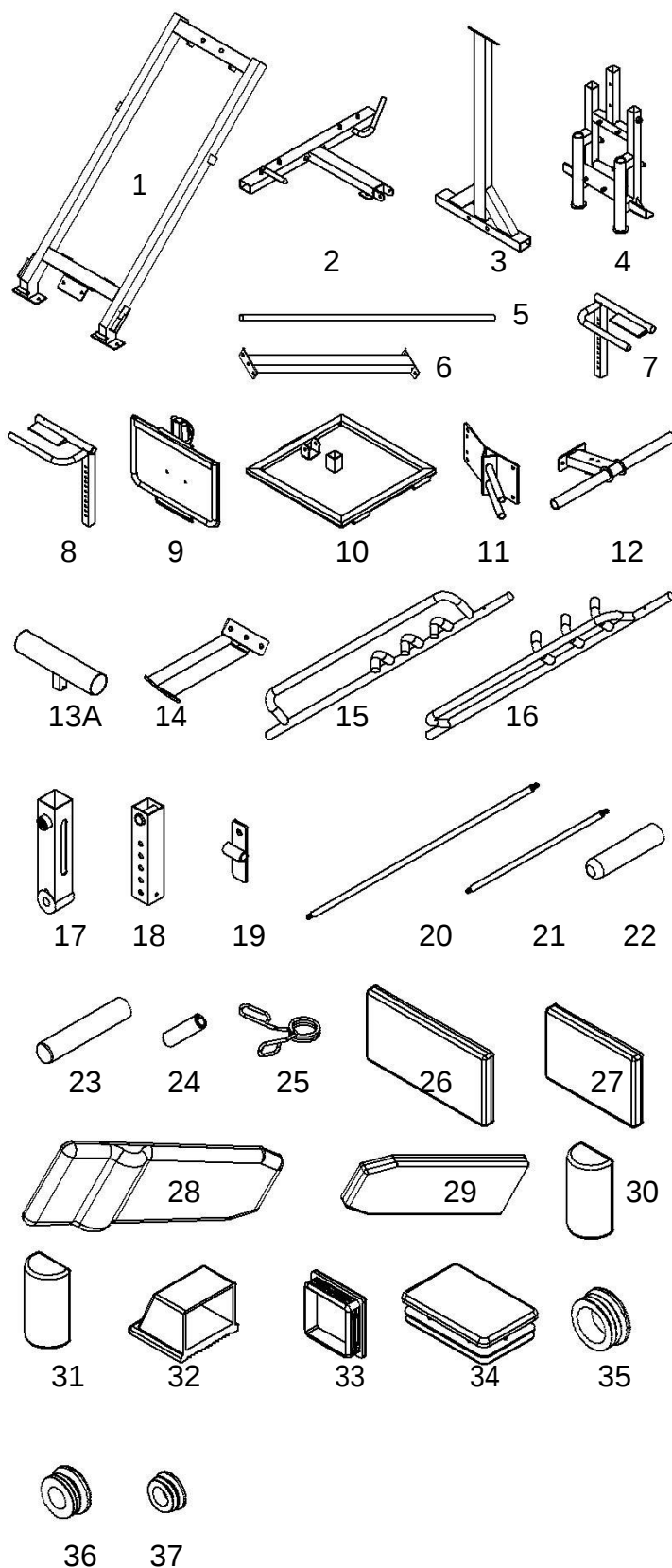
DESEN DETALIAT



LISTA PIESE

NR.	DENUMIRE	BUC.
-----	----------	------

1	CADRU PRINCIPAL	1
2	STABILIZATOR FATA	1
3	STABILIZATOR SP.	1
4	ANSAMBLU RULMENT	1
5	TIJA GHIDARE	2
6	CONECTOR BAZA	1
7	ANSAMBLU UMAR DREPT	1
8	ANSAMBLU UMAR STANG	1
9	PLACA PRESA	1
10	PLATFORMA PICIOR	1
11	PLACUTA SUPT	1
12	SUPT GREUTATI	1
13A	DISPOZITIV GAMBE	1
14	SUPT	1
15	OPRITOR DREPT	1
16	OPRITOR STANG	1
17	MANSON AJUSTARE PLATFORMA	1
18	TUB AJUSTARE PLATFORMA	1
19	BALAMA METAL	2
20	AX PLATFORMA	1
21	AX PLACA	1
22	CAPAC PLASTIC	6
23	MANER	2
24	BOLT BLOCARE 8mm	2
25	SIGURANTA	2
26	CAPTUSEALA SEZUT	1
27	CAPTUSEALA SPATE	3
28	SUPT SPATAR	1
29	CAPTUSEALA SPATAR	1
30	CAPTUSEALA UMAR DREPT	1
31	CAPTUSEALA UMAR STANG	1
32	CAPAC 50 X 75mm	4
33	CAPAC 45 X 45mm	1
34	DOP 75 X 50mm	2
35	DOP 38mm	4
36	DOP 31mm	2
37	DOP 25mm	2



LISTA PIESE

NR. DENUMIRE

BUC.

38 MANSON PLASTIC 50 X 55 mm

4

39 BUCSA 1/2" X 18mm

4

40 RULMENT

4

41 DOP CAUCIUC

2

42 DOP PLASTIC

3

43 ROTITA

3

44 BOLT

1

45 SURUB HEX. 1/2" X 3-1/2"

2

46 SURUB HEX. 1/2" X 3-1/4"

1

47 SURUB HEX. 1/2" X 3"

1

48 SURUB HEX. 5/16" X 2-1/4"

4

49 SURUB HEX. 3/8" X 2-3/4"

2

50 SURUB HEX. 3/8" X 1"

10

51 SURUB HEX. 3/8" X 1/2"

3

52 SURUB IMBUS

1

53 SURUB M8 X 30mm

2

54 SET SURUB 5/16" X 1/4"

2

55 SAIBA 1/2"

21

56 SAIBA 3/8" (MARE)

10

57 SAIBA 3/8" (MICA)

3

58 INEL ELASTIC

4

59 PIULITA NAILON 1/2"

17

60 PIULITA NAILON 3/8"

4

61 SAIBA GROWER 5/16"

4

62 CHEIE IMBUS 6mm

1

63 CHEIE IMBUS 3mm

1

64 TUB SPUMA

2

65 DOP ROTUND 42mm

2

66 BANDA

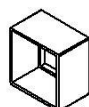
2

67 CAPAC PATRAT 50 X 50mm

1

69 CAPAC ROTUND 75mm

2



38



39



40



41



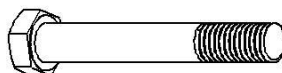
42



43



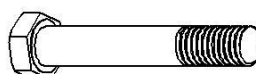
44



45



49



46



50



47



51



52

48



53



54



55



56



57



58



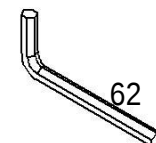
59



60



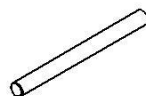
61



62



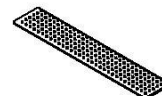
63



64



65



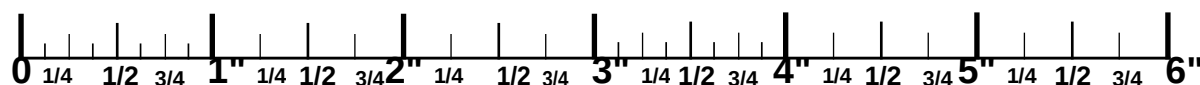
66



67



69



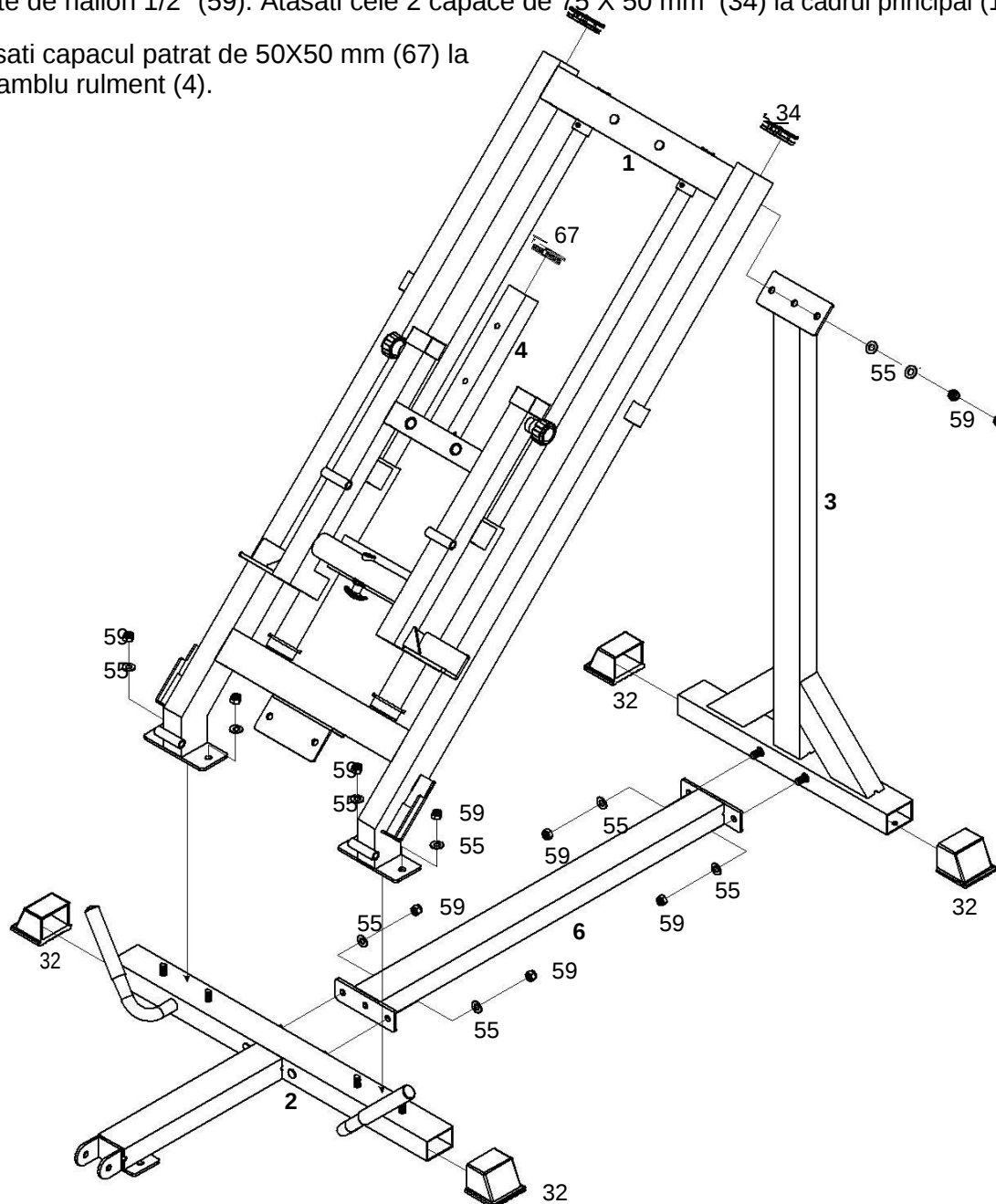
(inch)

PAS 1 Asamblarea cadrului de baza

Pentru a usura procesul de asamblare, strangeti suruburile doar atunci cand este precizat in manual.

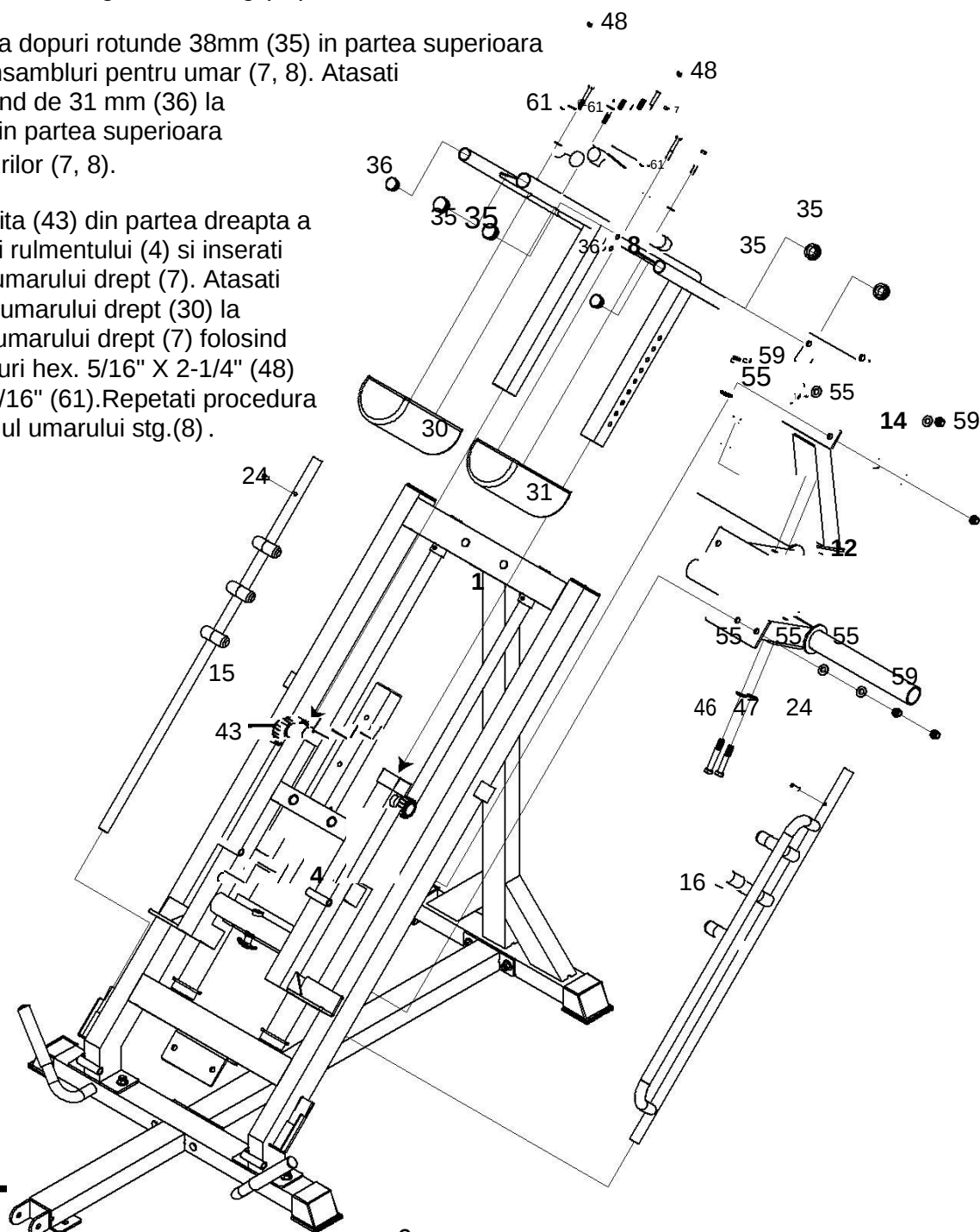
Pentru asamblare este nevoie de 2 persoane.

1. Atasati conectorul de baza (6) la suruburile prinse de stabilizatorul anterior (2) folosind 2 saibe 1/2" (55) si 2 piulite 1/2" (59).
2. Atasati conectorul de baza (6) la suruburile prinse de stabilizatorul posterior (3) folosind 2 saibe 1/2" (55) si 2 piulite 1/2" (59). Atasati cele doua capace de 50 X 75 mm (32) la stabilizatorul anterior (2) si stabilizatorul posterior (3).
3. Atasati cadrul principal pre-asamblat (1) la suruburile verticale prinse la stabilizatorul anterior (2) folosind 2 saibe 1/2" (55) si 2 piulite 1/2" (59). Atasati stabilizatorul posterior (3) la suruburile prinse in partea superioara a cadrului principal (1) folosind 2 saibe 1/2" (55) si 2 piulite de nailon 1/2" (59). Atasati cele 2 capace de 75 X 50 mm (34) la cadrul principal (1).
4. Atasati capacul patrat de 50X50 mm (67) la ansamblu rulment (4).



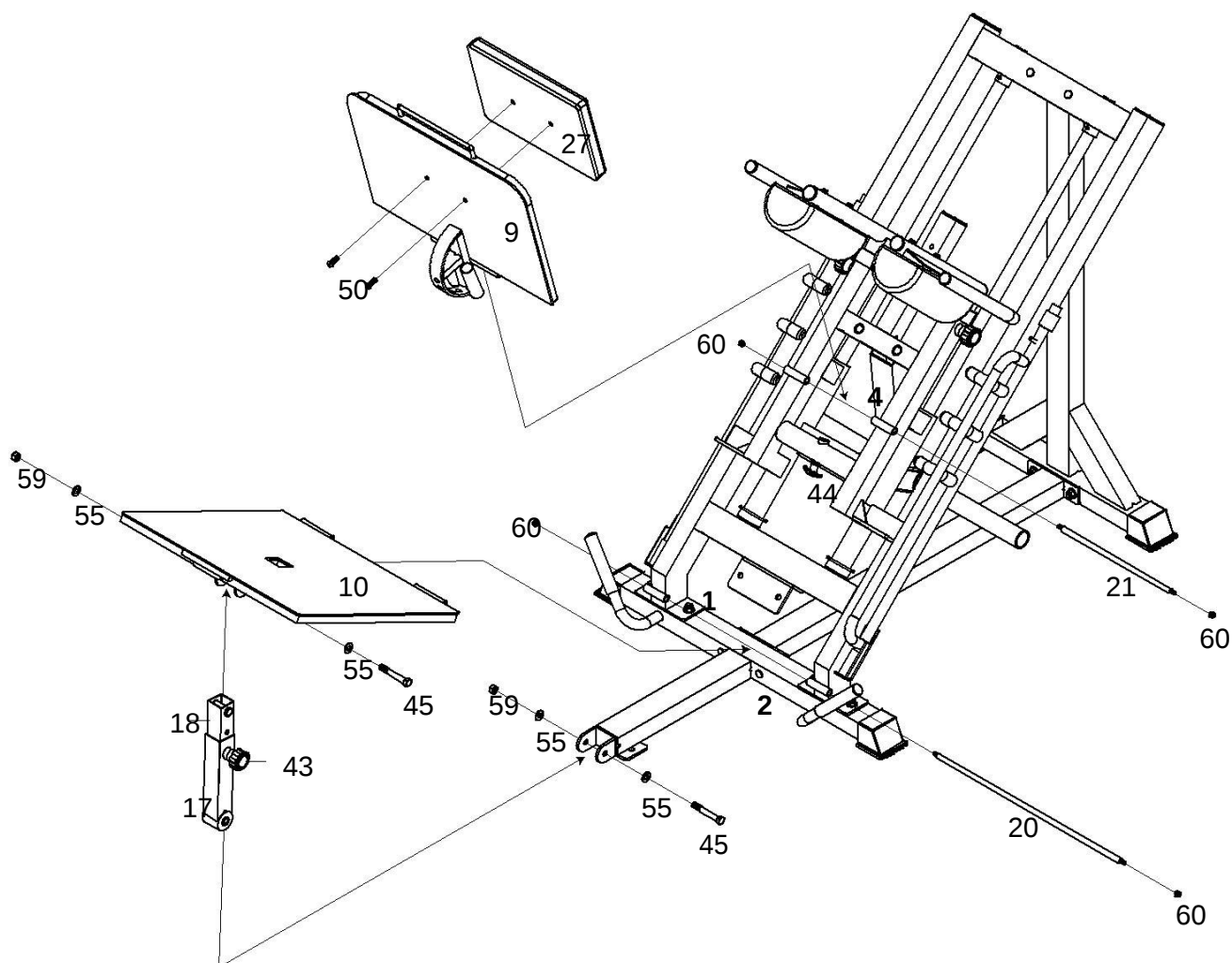
PAS 2 Asamblare captuseala umeri, opritoare, suport greutati

1. Atasati suportul (14) la suportul pentru greutati (12) folosind un surub hex. 1/2" X 3-1/4" (46), 2 saibe 1/2" (55), o piulita de nailon 1/2" (59) la gaura superioara a suportului pentru greutati (12) si un surub hex. 1/2" X 3" (47) la gaura filetata inferioara.
2. Atasati ansamblul de suport pentru greutati (12 & 14) la suruburile prinse sub ansamblul rulmentului (4) si strangeti cu ajutorul celor 4 saibe 1/2" (55) si 4 piulite 1/2" (59).
3. Inserati capatul superior al opritorului de siguranta drept (15) in suportul superior al cadrului principal (1) apoi introduceti capatul inferior al opritorului in suportul inferior al cadrului principal (1). Verificati si asigurati-va ca opritorul de siguranta se roteste si gliseaza liber. Inserati un bolt de blocare de 8mm (24) in gaura din partea superioara a opritorului de siguranta drept (15). Loviti usor boltul de blocare cu un ciocan pentru a va asigura ca este bine atasat. Repetati procedura pentru opritorul de siguranta stang (16).
4. Atasati doua dopuri rotunde 38mm (35) in partea superioara a celor 2 ansambluri pentru umar (7, 8). Atasati un dop rotund de 31 mm (36) la manerele din partea superioara a ansamblurilor (7, 8).
5. Scoateti rotita (43) din partea dreapta a ansamblului rulmentului (4) si inserati ansamblul umarului drept (7). Atasati captuseala umarului drept (30) la ansamblul umarului drept (7) folosind doua suruburi hex. 5/16" X 2-1/4" (48) si 2 saibe 5/16" (61). Repetati procedura pt. ansamblul umarului stg.(8) .



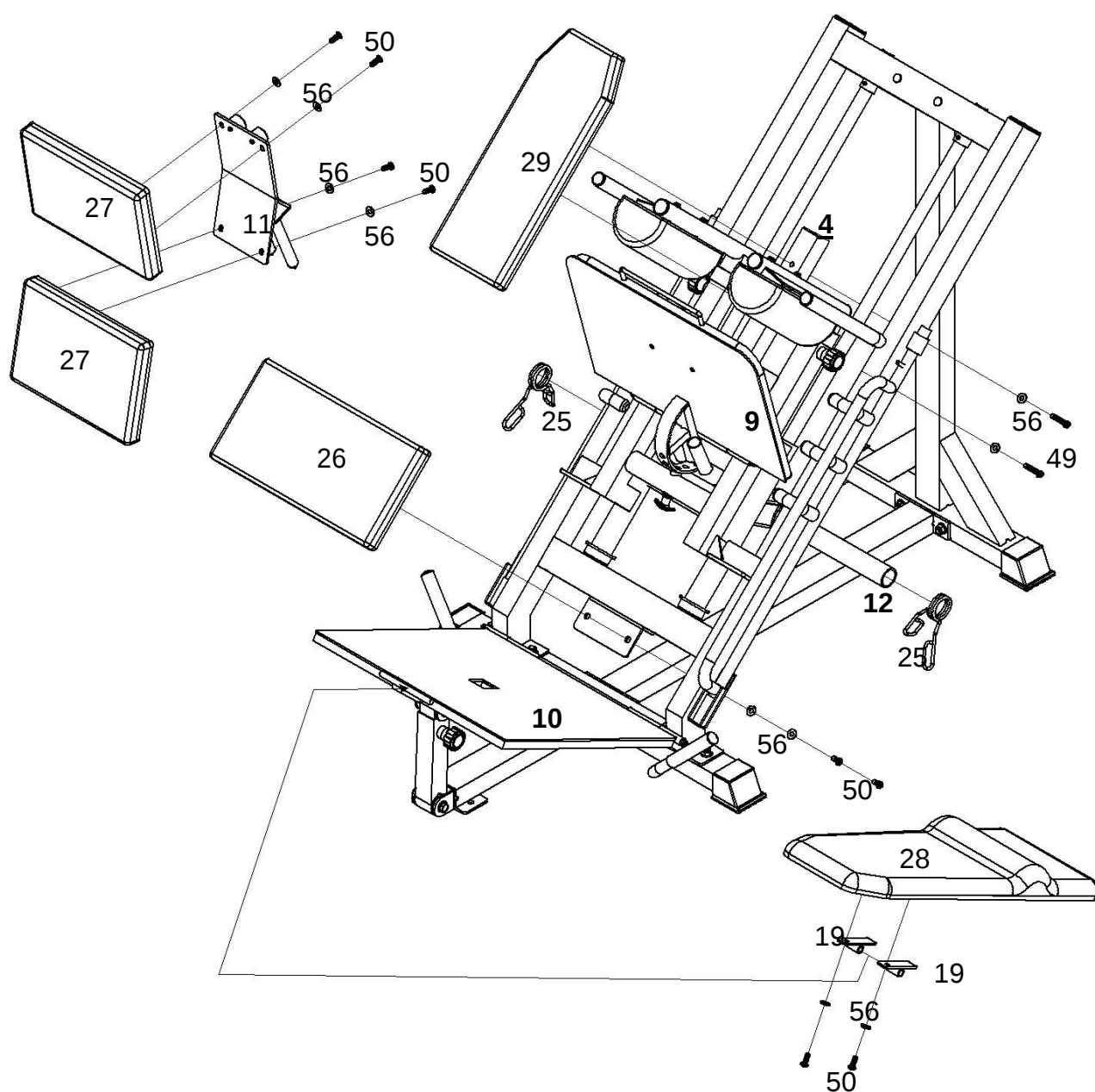
PAS 3 Ansamblarea placii si platformei pentru picioare

1. Atasati partea inferioara a platformei pentru picioare (10) la cadrul principal (1) prin alinierea gaurilor si inserarea axului platformei (20). Atasati o piulita de 3/8" (60) de fiecare parte a axului platformei (20).
2. Gasiti mansonul de ajustare a platformei (17). Desurubati rotita (43) si inserati in manson tubul de ajustare al platformei (18). Atasati mansonul de ajustare (17) la stabilizatorul anterior (2), folosind un surub 1/2" X 3-1/2" (45), doua saibe 1/2" (55) si o piulita nailon 1/2" (59).
3. Atasati tubul de ajustare al platformei (18) la platforma pentru picioare (10) folosind un surub 1/2" X 3- 1/2" (45), doua saibe 1/2" (55), o piulita nailon 1/2" (59).
4. Atasati captuseala (27) la placa presei de picioare (9) folosind 2 suruburi hex. 3/8" X 1" (50). Atasati placa presei de picioare (9) la ansamblul rulmentului (4) prin alinierea gaurilor si inserarea axului placii (21). Fixati cu cate o piulite 3/8" (60) pe ambele parti. Scoateti boltul de blocare (44) de la nivelul ansamblului rulmentului (4) pentru ajustarea placii presei pentru picioare (9) in unghiul dorit de dvs.



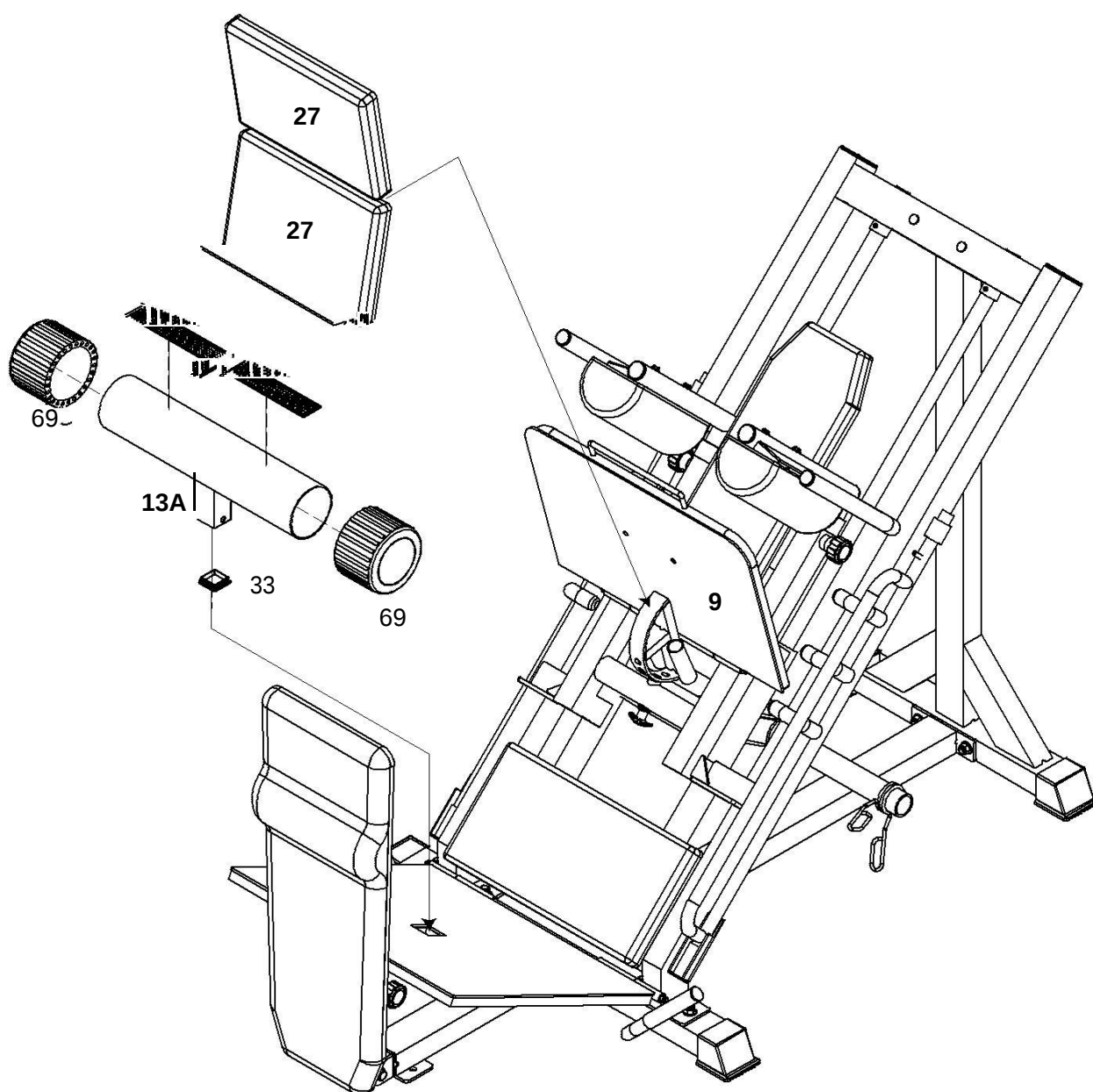
Pas 4 Asamblarea captuselii spatelui

1. Ajustati placa (9) in pozitie dreapta apoi atasati captuseala spatelui (29) la ansamblul rulmentului (4) folosind 2 suruburi hex. 3/8" X 2-3/4" (49) si doua saibe 3/8" (56).
2. Atasati cele 2 captuseli pentru spate (27) la placa de suport (11) folosind 4 suruburi 3/8" X 1" (50) si 2 saibe 3/8" (56).
3. Introduceti cele 2 balamale metalice (19) pe axurile mici prinse in partea superioara a platformei (10) si apoi atasati captuseala pentru spate (28) la balamalele metalice (19) folosind 2 suruburi hex. 3/8" X 1" (50) si 2 saibe 3/8" (56).
4. Folositi sigurantele (25) pentru a mentine fixe discurile de greutate pe suport (12).



Pas 5 Asamblarea dispozitivului pentru antrenarea gambelor

1. Atasati 2 benzi aderente (66) la dispozitivul pentru gambe (13A). Atasati un dop de 50mm (33) si doua capace rotunde de 75mm (69) la dispozitivul pentru gambe (13A). Pentru a efectua exercitiu pentru gambe, inserati dispozitivul in gaura centrala a platformei pentru picioare (10).
2. Atasati ansamblul captuselii pentru spate (27) la placa preseii de picioare (9).



Ati finalizat asamblarea! Cititi urmatoarele recomandari inainte de a folosi produsul.

1. Asigurati-va ca toate suruburile sunt ferm stranse.
2. Pentru o functionare mai buna, aplicati ulei de silicon la orice componente ajustabile si la ansamblul rulmentului (4).
3. Bucurati-va multi ani de un stil de viata Fit!