



Manual de utilizare
SM5127 Banca Hiperextensii Spate
SPORTMANN F1-A93



CUPRINS

Atentie	2
Instructiuni de siguranta	2
Vedere desfasurata.....	3
Lista componente	3
Asamblare	4
Instructiuni de utilizare.....	4
Note.....	5
Mentenanata	5
Declarare substanțe periculoase	6
Protejarea mediului inconjurator.....	7

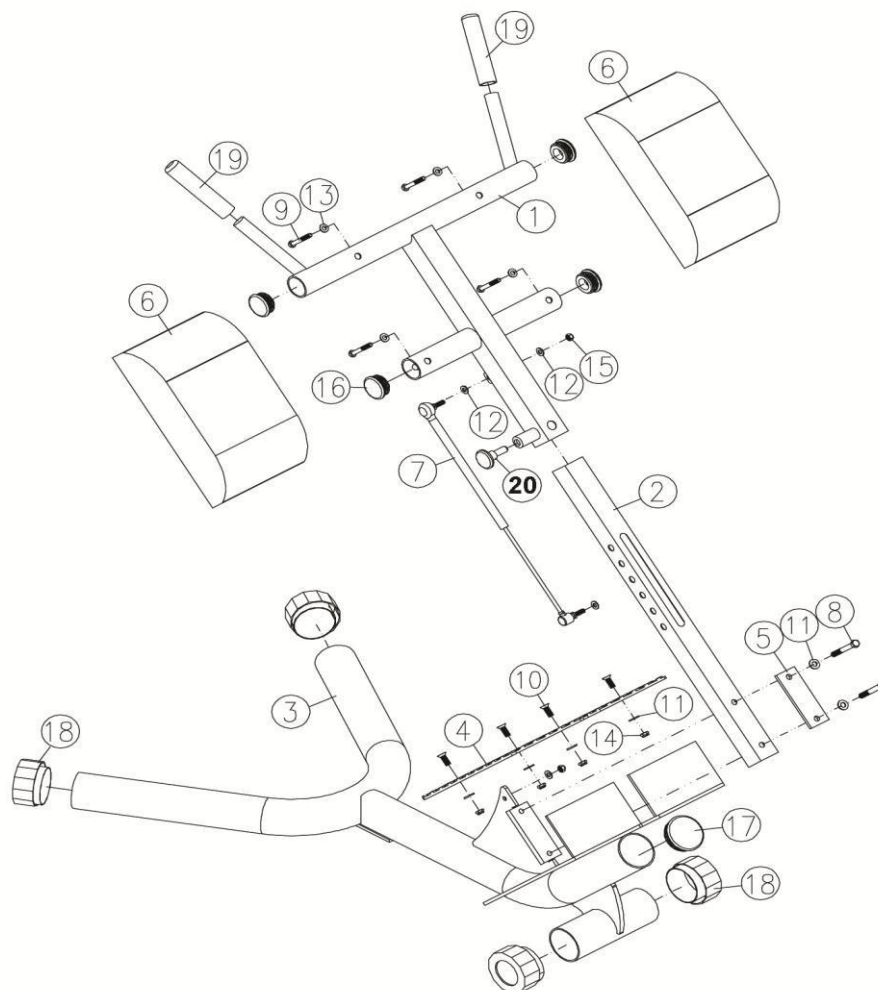
[ATENȚIE]

1. Verificați dacă șuruburile sunt bine fixate înainte de utilizare;
2. Copiii nu trebuie să-l folosească fără aprobarea adultului. Copiii ar trebui să stea departe de acest produs;
3. Utilizatorii (în special persoanele în vârstă și care suferă de boli de inimă) ar trebui să utilizeze acest echipament în funcție de starea de sănătate, sub instrucțiunile medicului.

[INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚA]

1. Pentru sănătatea și siguranța dumneavoastră, înainte de începerea exercițiilor, asigurați-vă că ați consultat medicul pentru a determina nivelul de dificultate potrivit. Vă rugăm să citiți, de asemenea, tipurile de instrucțiuni și precauții înainte de a-l utiliza, pentru a obține mai multă bucurie în sport. Când începeți să utilizați „F1-A93”, vom crede că ați citit deja manualul cu atenție.
2. Acest manual al produsului „F1-A93” este prima ediție din 2012 a companiei WNQ body-building equipment Co., Ltd. Odată cu îmbunătățirea și actualizarea continuă a produsului, conținutul va fi, de asemenea, schimbat. Între timp, compania nu va da o notificare ulterioară. WNQ body-building equipment Co., LTD își rezervă dreptul de interpretare finală a manualului. Notificările și instrucțiunile sunt pentru a vă permite să utilizați produsul corect și în siguranță. Fiecare pas de utilizare se referă la siguranță, vă rugăm să respectați cu strictețe solicitările și să le urmați. Dacă nu urmați instrucțiunile atunci când îl utilizați, veți fi singurul responsabil pentru toate consecințele.
3. Pastrati manualul pentru referințe ulterioare.
4. Aparatul este un echipament fitness pentru oameni sănătoși, nu îl utilizați pentru antrenamentul de reabilitare.

[VEDERE DESFASURATA]



[LISTA COMPONENTE]

Nr.	DENUMIRE	DESCRIERE	BUC.	NR.	DENUMIRE	DESCRIERE	BUC.
1	Suport manere		1	11	Saiba	10	6
2	Tub de ajustare		1	12	Saiba	8	4
3	Tub baza		1	13	Saiba mare	8	4
4	Suport picioare		1	14	Piulita autobl.	M10	4
5	Placuta		1	15	Piulita autobl.	M8	2
6	Captuseala		2	16	Capac	φ48	4
7	Piston	510*210	1	17	Capac	φ76	1
8	Surub	M10*70	2	18	Capac	φ76	4
9	Surub	M8*75	4	19	Tub burete	φ24*150	2
10	Surub	M10*30	4	20	Bolt blocare	Φ18*74	1

[Asamblare]

Pas 1:

1. Atasati capacul (18) la tubul de baza (3), introduceti capacul (17) in tubul de baza (3).
2. Atasati suportul pentru picioare la tubul de baza cu 4 suruburi (10) , 4 saibe (11), 4 piulite autoblocante M10 (14), fixati strans.

Pas 2:

1. Asamblati tubul de ajustare la tubul de baza (3) si fixati cu placuta (5) si 2 suruburi M10*70 (8), 2 saibe (11) apoi strangeti ferm.
2. Atasati suportul de manere (1) la tubul de ajustare (2) si prindeti cu bolt blocare (20)
3. Introduceti cele 2 tuburi de burete pe manerele de pe suport (1), fixati capacele (16) pe suport (1)
4. Fixati pistonul (7) la suportul de manere (1) , (3) folosind 2 piulite cu autoblocare (15), 4 saibe (12) si strangeti ferm.

Pas 3:

1. Atasati captuseala (6) la suport (1) cu 4 suruburi M8*75 (9), 4 saibe mari (13) si fixati.
2. Dupa asamblare, lubrifiati partile mobile ale aparatului.

[Instructiuni de utilizare]

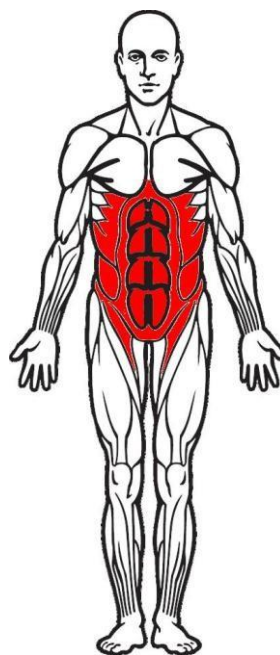
Exercitii:

Ajustare aparat: Reglati tubul de ajustare la inaltimea necesara si fixati cu boltul de blocare.

Exercitiu: Asezati picioarele pe suport, sprijiniti-va de cele 2 bucati de captuseala si incepeti exercitiul.

Zone antrenate: Muschii abdominali

Dimensiuni aparat asamblat:1200*770*950(mm)



[AVERTIZARI]

- 1、 Incalzire — Pentru prevenirea accidentarii muschilor, este nevoie de 5 minute de incalzire inainte de exercitii.
- 2、 Dieta—Mâncăți mai multe proteine, legume și fructe. Puteți începe exercițiul la cel puțin 40 de minute după masă, iar după aceea nu trebuie să măncați o jumătate de oră după exercițiu. Încercați să nu beți apă în timpul exercițiilor fizice.
- 3、 Respirație——Respirați corect în timpul antrenamentului. Expirați atunci când faceți efort și inspirați când vă relaxați.
- 4、 Frecvență—Mai mult de 48 de ore de odihnă sunt necesare pentru antrenarea aceluiași grupe musculare.
- 5、 Greutate —Vă rugăm să alegeți greutatea potrivită pentru dvs. pentru a evita rănirea. Exercițiul ar trebui să urmeze principiul îmbunătățirii treptate în funcție de starea de rezistență personală. Durerea musculară este frecventă la primul exercițiu.
- 6、 Greutate maximă utilizator 150 kg.
- 7、 Aparatul îndeplinește normele GB17498.1-2008 și GB17498.2-2008.

[Mentenanța]

Acest aparat trebuie întreținut conform tabelului de mai jos:

Mentenanța	Zilnică	Saptamanala	La 3 luni
Verificare: imbinari suruburi、stiva greutate	✓		
Curatare: captuseala	✓		
Lubrifiere: piese mobile			✓
Verificare: piulite		✓	
Verificare: cablul de otel este bine strans		✓	
Lubrifiere: rulment			✓

Note: Imaginile și desenele de schiță din manual sunt doar pentru referință, pot exista variații ale parametrilor fără notificare ulterioară

Declararea substantelor periculoase

Denumire si continut de substante periculoase din produs						
Denumire	Substante periculoase					
	(Pb)	(Hg)	(Cd)	(Cr(VI))	(PBB)	(PBDE)
Componente electrice	○	○	×	○	○	○
Componente de plastic	○	○	○	○	○	○
Manere	○	○	○	○	○	○
Componente externe	○	○	○	○	○	○
Componente interne	○	○	○	○	○	○
Suport fixare	○	○	○	○	○	○

SJ/T 11364

○ : GB/T 26572

× : GB/T 26572



Acest formular este intocmit în conformitate cu SJ/T 11364.

○ : Indică faptul că, conținutul de substanță periculoasă din toate materialele omogene ale componentelor este sub cerințele de conținut specificate în GB/T 26572.

× : Indică faptul că, conținutul de substanță periculoasă în cel puțin un material omogen al componentei depășește cerințele limită specificate în GB/T 26572.

Numărul din acest logo indică faptul că durata de utilizare a produsului în condiții normale este 10 ani.



Unele piese pot avea, de asemenea, o etichetă de protecție a mediului, iar numărul de pe etichetele de protecție a mediului va prevala.

Protejarea mediului înconjurător

Toată lumea are responsabilitatea de a proteja mediul înconjurător, să ne asumăm responsabilitatea și să participăm împreună la protecția mediului!

Vă rugăm să manipulați ambalajul produselor noastre în conformitate cu următoarele cerințe:

Nr.	Ambalaj impachetare	Reciclabil	Metoda
1	Cutie Carton/Lemn	DA	Il puteti duce la centrul local de colectare
2	Polistire expandabil		
3	Punga de plastic		



Distribuito:

SC SPORT BRANDS DISTRIBUTION SRL

Str. Depozitelor nr.21, Deva, jud. Hunedoara

Tel: +40377 101 448, email:comenzi@sport mag.ro

web: www.sport-mag .ro