



MANUAL DE UTILIZARE-RO

SM5040 Aparat extensie/flexie picioare Sportmann



CUPRINS

ATENTIONARE	2
INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	2
VEDERE DESFASURATA.....	3
LISTA COMPONENTE.....	4
ASAMBLARE	5
INSTRUCTIUNI EXERCITII.....	8
AVERTIZARI	9
MENTENANTA.....	9

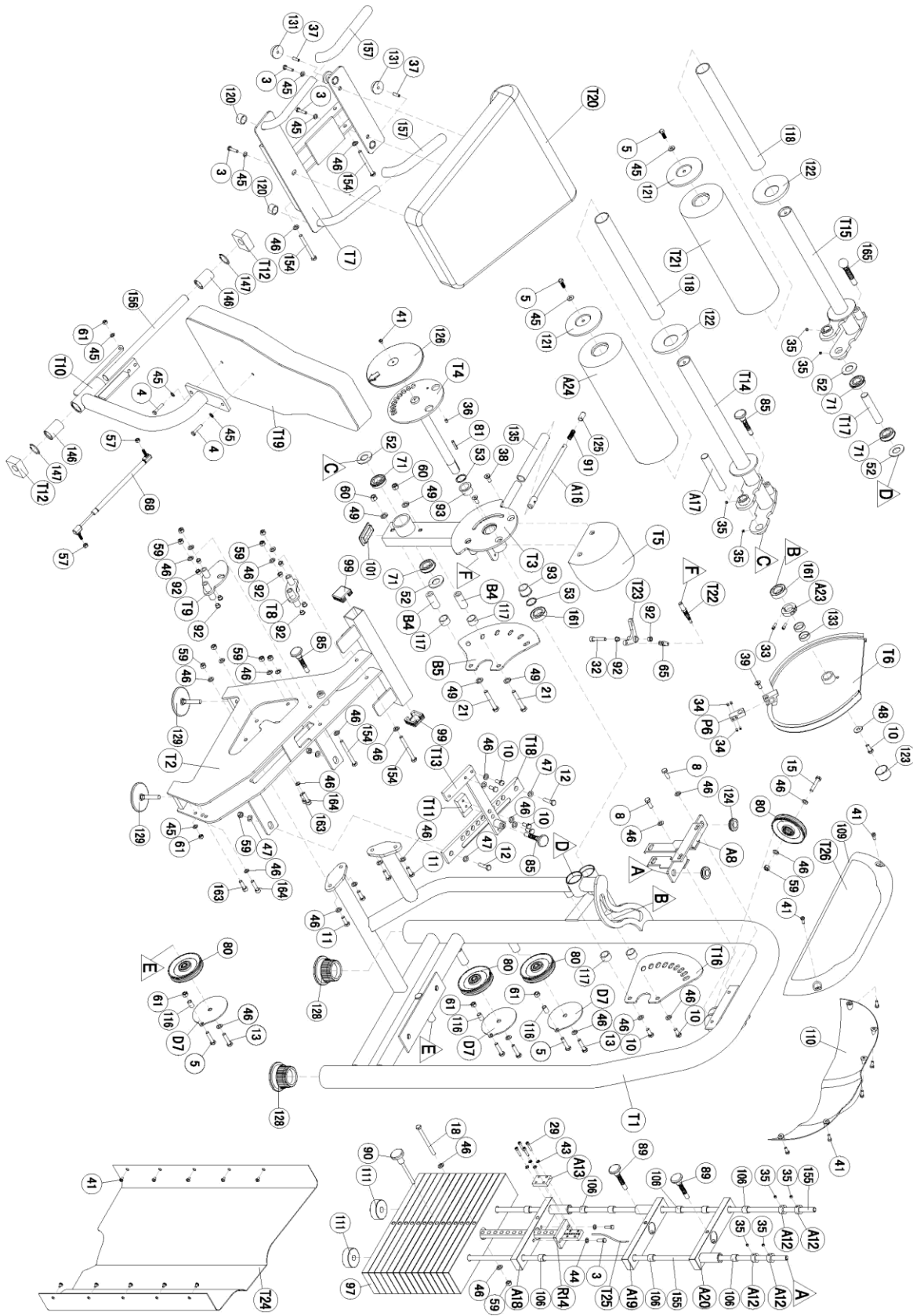
[ATENȚIONARE]

1. Verificați dacă șuruburile sunt fixate înainte de utilizare;
2. Copiii nu trebuie să-l folosească fără acordul adultului. Copiii ar trebui să stea departe de acest aparat;
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 sanatate, 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 „F1-2040”, vom crede că ați citit deja manualul cu atenție.
2. Acest manual pentru „F1-2040” este prima ediție din 2012 a companiei WNQ (Shanghai) 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 (Shanghai) body-building equipment Co., LTD își rezervă dreptul de interpretare finală a manualului. Notificarile 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. Pastrati manualul pentru referințe ulterioare.
3. 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.
T1	CADRU PRINCIPAL	2040-01	1	35	SURUB HEX.	M8*6	8
T2	CADRU DE SUPORT	2040-02	1	36	SURUB HEX.	M8*10	1
T3	BRAT EXTENSIE	2040-03	1	37	SURUB HEX.	M8*30	2
T4	PLACA AJUSTARE	2040-04	1	38	SURUB	M10*25	2
T5	PIESA BALANS	2040-05	1	39	SURUB	M10*30	1
T6	PLACA	2040-06	1	41	SURUB	M6*10	18
T7	CADRU SCAUN	2040-07	1	43	SAIBA	Φ6	4
T8	EXTENSIE I	2040-08	1	44	SAIBA	Φ8.4*Φ16	2
T9	EXTENSIE II	2040-09	1	45	SAIBA	Φ8.4*Φ24	19
T10	PLACA DE IMBINARE	2040-10	1	46	SAIBA	Φ10.5*Φ20	33
T11	BLOC DE FIXARE	2040-11	1	47	SAIBA	Φ10.5*Φ30	4
T12	BLOC DE FIXARE	2040-12	2	48	SAIBA	Φ11*Φ34	1
T13	PLACA DE IMBINARE	2040-13	1	49	SAIBA	Φ12.5*Φ24	4
T14	ROLA SPUMA	2040-14	1	52	SAIBA	Φ26*Φ34	8
T15	ROLA SPUMA	2040-15	1	53	SAIBA	Φ31*Φ39	2
T16	PLACA AJUSTABILA	2040-16	1	57	PIULITA	M8	2
T17	AX	2040-17	1	59	PIULITA AUTOBLOCANTA	M10	12
T18	PLACA AJUSTABILA	2040-19	1	60	PIULITA AUTOBLOCANTA	M12	2
T19	CAPTUSEALA SPATAR	2040-21	1	61	PIULITA AUTOBLOCANTA	M8	5
T20	CAPTUSEALA SCAUN	2040-22	1	65	LANT		1
T21	BURETE	2040-23	1	68	ARC	485*198 9Kg	1
T22	BOLT	2040-25	1	161	RULMENT	180106(6006)	2
T23	MANETA	2040-26	1	71	RULMENT	6205-2ZNR	4
T24	SCUT	2040-27	1	80	SCRIPETE	Φ117*Φ10*26	4
T25	CABLU	Φ6	1	81	CHEIE	B6*36	1
T26	PANOU	2040	1	165	BOLT BLOCARE	Φ18*Φ12*74	1
A8	PLACA DE FIXARE	5036-20	1	85	BOLT BLOCARE	Φ18*Φ12*74	3
A12	COLIER AX	5001-12	4	89	BOLT BLOCARE	Φ18*Φ12*84	2
A13	BLOC FIXARE CABLURI	5001-13	1	90	BOLT MAGNETIC	Φ10*105	1
A16	BUTON	5001-16	1	91	ARC	Φ16*Φ1.2*65	1
A17	AX	5001-17	1	92	BUCSA	Φ14*Φ10*10	10
A18	PLACA SUPERIOARA	5001-18	1	93	BUCSA	Φ35*Φ30*25	2
A19	PLACA SUPERIOARA I	5036-21	2	155	TIJA	Φ16*1276	2
				156	TIJA	Φ25*406	1
A23	CERC	5001-23	1	97	STIVA GREUTATI	470*112*25.4	14
A24	BURETE	5001-24	1	99	CAPAC	50*50	2
B4	AX	5002-04	2	101	CAPAC	75*40	1
B5	PLACA AJUSTABILA	5002-05	1	106	BUCSA	Φ20*Φ16*19	9
D7	SUPPORT SCRIPETE	5012-07	3	109	SCUT	657*206*45	1

R12	SELECTOR GREUTATE	5222-18	1		110	SCUT	652*142*231	1
P6	BLOC FIXARE CABLURI	5009-06	1		111	TAMPON	Φ61*Φ19*19.5	2
3	SURUB	M8*30	5		116	BUCSA	Φ12*Φ9*25	3
4	SURUB	M8*35	2		117	BUCSA	Φ32*Φ25*20	4
5	SURUB	M8*40	5		118	BUCSA	Φ60*Φ50*460	2
8	SURUB	M10*16	2		120	BUCSA	Φ25*25	2
10	SURUB	M10*25	7		121	CAPAC PLASTIC	Φ129*Φ9*12	2
11	SURUB	M10*30	4		122	CAPAC PLASTIC	Φ129*Φ50*14	2
12	SURUB	M10*40	2		123	BUCSA MOALE	Φ42*30	1
13	SURUB	M10*45	3		124	INEL CAUCIUCAT	Φ28*Φ16*11	2
15	SURUB	M10*55	1		125	CAPAC BUTON	Φ16*Φ12*29	1
154	SURUB	M10*105	4		126	CARCASA	Φ206*19	1
18	SURUB	M10*125	1		128	PICIORUSE	Φ98*Φ70*57	2
21	SURUB	M12*85	2		129	PICIORUSE AJUSTABILE	Φ98*80	2
163	SURUB	M10*25	2		131	TAMPON	Φ44*24	2
29	SURUB	M6*30	4		133	BURETE	Φ24*T3*10	1
164	SURUB	M10*35	2		135	BURETE	Φ23*T4.5*200	1
32	SURUB	M10*50	1		157	BURETE	Φ23*T4.5*300	2
33	SURUB	M6*15	2		146	RULMENT	LM25*58	2
34	SURUB	M6*10	4		147	SAIBA GROWER	Φ40	2

[ASAMBLARE]

PAS 1:

1. Asezati 2 picioruse (128) in partea de jos a cadrului principal(T1), 2 picioruse ajustabile (129) in partea de jos a cadrului de suport (T2) apoi reglati inaltimea si conectati cadrul principal (T1) si cadrul de suport (T2), folositi 2 suruburi M10*30 (11), 2 saibe Φ10 (46), 2 piulite cu autoblocare M10 (59) pentru a fixa ferm.
2. Atasati 4 scripeti (80) pe furca pentru scripeti si pe stalpul de suport de pe cadrul principal (T1) , apoi asamblati 3 suporturi de scripeti (D7) pe exteriorul celor 3 scripeti (80),(atentie sa asamblati scripetii (80) in afara stalpului). Pe furca de scripeti folositi 1 bucata surub M10*55 (15), 2 bucati saibe Φ10(46), 1 bucata piulita autoblocanta M10 (59) pentru a fixa in loc scripetii (80). Pe stalpul de scripeti folositi 1 bucata surub M10*45 (13), 1 bucata saiba Φ10 (46) pentru fixarea scripetilor (80). Atasati 1 bucsa (116) la nivelul suportului de scripeti (D7), apoi utilizati un surub M8*40 (5),1 piulita cu autoblocare M8 pentru a fixa strans.

PAS 2:

1. Atasati 2 rulmenti (161) pe carcasa cadrului principal (T1), apoi puneti 2 bucsa (93) pe bratul de extensie (T3), si montati placa ajustabila (T4) la bratul de extensie (T3), si inserati saiba Φ31 (53), in carcasa rulmentului (B) de pe cadrul principal (T1). Dupa ce ati finalizat, inserati saiba Φ31 (53) la capatul axului placii ajustabile (T4) si prin cerc, si folositi 2 suruburi M6*15 (33) pentru a strange placa ajustabile (T4). Dupa aceea, inserati tubul (133) in rulment si atasati placa (T6) la rulmentul placii ajustabile (T4), folositi o cheie (81) pentru a fixa placa (T6) si placa ajustabila (T4), folositi 1 saiba Φ10 (48), 1 surub M10*25 (10), apoi inserati 1 bucsa moale (123) in capatul placii (T6).

2. Atasati bloc de fixare cabluri (P6) pe placa (T6), utilizati un surub M10*30 (39) pentru fixare, apoi introduceti 4 suruburi M6*10 (39) in blocul de fixare cabluri (P6).
3. Atasati un arc (91) la buton (A16), si atasati la tubul bratului de extensie (T3), apoi asezati capacul butonului (125) in partea superioara a butonului. Atasati piesa de balans (T5) pe bratul de extensie (T3), folositi 2 suruburi hexagonale M10*25 pentru a strange ferm. Inserati 1 surub opritor M8*10 (36) pe placa ajustabila (T4), apoi atasati 1 bucata carcasa (126) pe aceasta, folositi 1 surub M6*10 (41) pentru a fixa strans.
4. Asamblati 2 bucle (92) la maneta (T23), folositi 1 surub M10*50 (32) pentru a strange bratul de extensie (T3), (atentie, strangeti surubul dar astfel incat maneta sa se poata misca liber).
5. Atasati boltul (T22) la piulita ajustabila (F) a bratului de extensie (T3), folositi 1 lant pentru a conecta surubul si maneta (T23).

PAS 3

1. Atasati 2 bucle (117) pe cele 2 axuri (B4), apoi atasati axul asamblat (B4) la bratul de extensie (T3), in acelasi timp puneti placa ajustabila (B5) pe ax (B4), folositi 4 saibe $\Phi 13$ (49), 2 suruburi M12*85 (21), 2 piulite cu autoblocare M12 (60) pentru fixare.
2. Atasati 2 rulmenti (71) la bratul de extensie (T3), prin axul (A17), asamblati bara rolelor de spuma (T14) la rulmenti (71) (atentie: inserati saiba (52) pentru a ajusta distanta (c), apoi utilizati 2 suruburi hexagonale (35) pentru a fixa axul (A17) strans. Atasati capacul (101) la bratul de extensie (T3), si atasati un surub la bara de suport a rolelor de spuma (T14).
3. Intai inserati o buca (118) in tubul de burete (A24), apoi atasati capacul de plastic (122), atasati componenta cu burete si 1 bucata capac plastic (121) pe bara rolelor de spuma (T14), folositi 1 saiba $\Phi 8$ (45), 1 surub M8*40 (5) pentru a fixa capacul de plastic (121).

PAS 4:

1. Atasati 2 rulmenti (71) la carcasa rulmentilor de pe cadrul principal (T1) (D), prin axul rulmentilor (T17) asamblati bara rolelor de spuma (T15) pe rulmenti (71). Utilizati doua suruburi hexagonale (35) pentru fixarea axurilor (T17). Atasati si un bolt de blocare rotund (165) pe piulita ajustabila a barei rolelor de spuma (T15).
2. Atasati 2 bucle (117) pe cei 2 stalpi de pe cadrul principal (T1), apoi asamblati placa ajustabila (T16) pe stalpi, utilizati 2 saibe $\Phi 10$ (46), 2 suruburi M10*25 (10) pentru fixare stransa.
3. Intai inserati 1 buca (118) la componenta de burete (T21), apoi puneti un capac de plastic (122), burete, 1 capac de plastic (121) pe bara rolelor de spuma (T15) una cate una, folositi 1 saiba $\Phi 8$ (45), 1 surub M8*40 (5) pentru fixarea capacului de plastic (121).

PAS 5:

1. Asamblati 4 bucle (92) pe extensia 1 (T8), apoi asamblati un capat al extensiei 1 (T8) pe cadrul de suport (T2), utilizati 1 surub M10*105 (154), 2 saibe $\Phi 10$ (46), 1 piulita cu autoblocare M10 (59) pentru fixare. (Atentie: tineti cont de directia prezentata in imagine si asigurati-va ca extensia 1 (T8) poate fi miscata liber.)
2. In acelasi mod, asamblati 4 bucle (92) pe extensia 2 (T9), apoi asamblati capatul cu gaura ajustabila a extensiei 2 (T9) pe cadrul de suport (T2), utilizati 1 surub M10*105 (154), 2 saibe $\Phi 10$ (46), 1 piulita cu autoblocare M10 (59) pentru fixare. (Atentie: tineti cont de directia prezentata in imagine si asigurati-va ca extensia 2 (T9) poate fi miscata liber).
3. Atasati cadrul scaunului (T7) la extensia 1 (T8) si extensia 2 (T9), (Atentie la directie, vezi imaginea), utilizati 2 suruburi M10*105 (154), 4 saibe $\Phi 10$ (46), 2 piulite cu autoblocare M10 (59) pentru fixare. (Asigurati-va ca placa de imbinare a scaunului se poate

misca liber).

4. Atasati 2 bucati tampoane (131) in partea din fata a cadrului scaunului (T7), utilizati 2 bucati suruburi M8*30 (37) pentru o fixare sigura. Asamblati 2 bucati de burete (157) si doua bucati de bucse(120) pe manerul cadrului scaunului (T7).

PAS 6:

1. Atasati 2 rulmenti (146) pe tubul placii de imbinare din spate (T10), si folositi 2 saibe grower (147) pentru a fixa strans. Apoi, inserati 1 stalp de ghidaj in rulment (146), folositi 2 bucati bloc de fixare 2(T12) pentru asamblarea tijei de ghidaj (156) pe cadrul de suport (T2), apoi folositi 1 surub hex. M10*25 (163), 1 surub M10*35 (164) si 2 saibe $\Phi 10$ pentru fixarea stransa.
2. Atasati un capat al cilindrului pneumatic pe placa de imbinare din spate (T10), utilizati 1 saiba $\Phi 8$ (44), 1 piulita M8 (61), 1 piulita M8 (57) pentru fixare. Celalalt capat se assembleaza pe cadrul de suport (72), utilizati 1 saiba $\Phi 8$ (61), 1 piulita M8 (61), 1 piulita M8 pentru fixare.
3. Atasati 1 bucata placa de imbinare (T13) pe placa de imbinare din spate (T10), folositi 2 suruburi M10*25 (10), 2 saibe $\Phi 10$ (46). Asamblati 1 bucata bolt de blocare rotund (85) pe piulita ajustabila a placii de imbinare (T13).
4. Asamblati 1 placa ajustabila (T18) pe cadrul de suport (T2), folositi 2 suruburi M10*40 (12), 4 saibe $\Phi 10$ (47), 2 piulite M10 (59) pentru fixare , apoi asamblati un bloc de fixare (T11) la placa de imbinare (T13), folositi 2 suruburi M10*25 (10), 2 saibe $\Phi 10$ (46) pentru fixare. (Atentie, asigurati-va ca placa de imbinare (T13) nu atinge placa ajustabila (T18) si i poate fi miscata liber).

PAS 7:

1. Asamblati captuseala spatarului (T19) la placa de imbinare din spate (T10), folositi 2 saibe $\Phi 8$ (45), 2 suruburi M8*35 pentru a strange ferm.
2. Asamblati captuseala scaunului (T20) la cadrul de suport (T2), utilizati 4 suruburi M8*30 (3), 4 saibe $\Phi 8$ (45) pentru a strange ferm.

PAS 8:

1. Asamblati 2 tampoane (111) la cadrul principal (T1), inserati 2 tije de ghidaj (155) in gaura de pe cadrul principal (T1) si prin tampon (111), apoi atasati 14 greutate (97) pe tijele de ghidaj (155).
2. Intai, asamblati 9 bucse (106) pe placa de greutate superioara (A18), placa superioara mica 1(A19), separat. Apoi atasati placa superioara asamblata (A18), placa superioara 1 (A19) la tija de ghidaj (155) una cate una de sus in jos. (Atentie la directie, vezi imaginea). Asamblati stalpul (R12) la placa superioara (A 18), utilizati 2 suruburi M8*30 (3), 2 saibe $\Phi 8$ pentru strangere ferma, apoi asamblati 1 bloc de fixare cabluri (A13) la stalpul (R12), folositi 4 saibe grower (43), 4 suruburi M6*30 (29) pentru fixare.
3. Atasati 2 inele de cauciuc (124) pe placa de fixare (A8), apoi impartiti cele 4 coliere (A12) in 2 grupe si atasati la capatul superior al tijei de ghidaj, cu un surub hex.(35) pe fiecare, apoi inserati capatul superior al tijei de ghidaj (155) la inelul cauciuc (124) de pe blocul de fixare (A8), dupa ce ati finalizat, folositi 2 suruburi M10*16 (8), 2 saibe $\Phi 10$ (46) pentru a atasa blocul de fixare (A8) la cadrul principal (T1).
4. Asamblati 2 bolturi rotunde (89) la placa superioara 1(A19) separat.

PAS 9:

1. Asamblați un capăt al cablului (T25) pe stalp (R14), apoi pe după 4 scripeti (80). Asamblați celălalt capăt al cablului de oțel pe blocul de fixare (P6) a plăcii (T6). Apoi ajustați distanța și fixați cu 4 suruburi hex. (29), 4 suruburi M6*10 (34).
2. Asamblați scutul posterior (110), scutul frontal (109), scutul (T24) la cadrul principal (T1), strageți cu surub (41). După ce ați finalizat, atașați panoul (T26) la scutul frontal (109).
3. După finalizarea asamblării și strângerea ferme a tuturor componentelor, aplicați ulei de lubrifiere pe partile mobile.

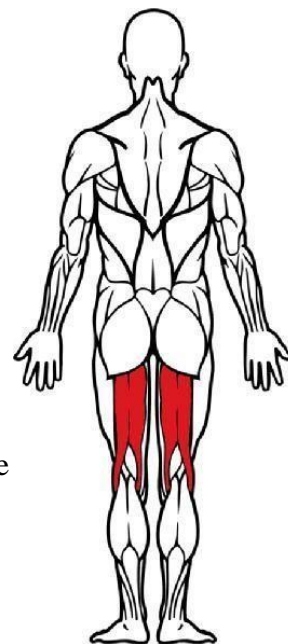
[Instrucțiuni exerciții]

EXTENSII PICIOARE

PREGATIRE : Selectați greutatea de antrenament utilizând ambele bolturi pentru stiva de greutăți. Pentru o inserare ușoară, țineți-o pe suportul superior al rolei - trageți butonul galben cu ajutorul rolei și reglați rola în poziția cea mai înaltă. Apucați mânerul de prindere cu buton galben - apăsați butonul pentru a regla intervalul de mișcare - 1E este gama completă de mișcare. Setează scaunul în poziția de extensie a picioarelor - instrucțiunile sunt sub scaun.

AJUSTARE : Așezați-vă. Strângeți genunchii de suportul scaunului pentru a se alinia cu punctul pivot. Întindeți mâna dreaptă în jos - trageți butonul galben pentru a seta spătarul în poziția dorită.

EXERCITII : Țineți-va de manerele de lângă captuseala scaunului. Lăsați-va pe spate și ridicați complet picioarele. Reveniți la poziția inițială cu mișcări controlate.



FLEXII PICIOARE

PREGATIRE : Selectați greutatea de antrenament utilizând ambele bolturi pentru stiva de greutăți. Pentru o inserare ușoară, țineți-o pe suportul superior al rolei - trageți butonul galben cu ajutorul rolei și reglați rola în poziția cea mai înaltă. Apucați mânerul de prindere cu buton galben - apăsați butonul pentru a regla intervalul de mișcare - 1C este gama completă de mișcare. Trageți de butonul galben de lângă role și setați poziția pentru a ajunge în spatele gleznelor. Reglați scaunul în poziția Leg Curl - instrucțiunile sunt sub scaun.

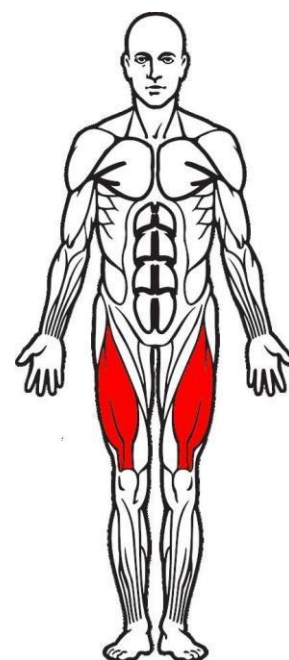
AJUSTARE : Așezați-vă cu genunchii dincolo de marginea suportului scaunului aliniați cu punctul de pivotare. Întindeți mâna dreaptă în jos, trageți butonul galben pentru a pune spătarul în poziția dorită. Așezați gleznelor pe suportul pentru picioare. Trageți butonul galben de lângă rola, așezați rola pe coapse, eliberați butonul galben pentru a se bloca în poziție.

EXERCITII : Prindeți manerele de lângă scaun. Aplecați-va pe spate. Cu mișcări line și controlate, executați flexia picioarelor. Pentru a ieși mai ușor de la aparat, ridicați rola pentru coapse în poziția cea mai înaltă.

Parti ale corpului antrenate: Vezi imaginile din dreapta.

Dimensiuni după asamblare: 1320*1030*1600 (mm)

Atenție: Verificați dacă greutatea superioară este strânsă cu suruburi înainte de utilizare, în caz contrar pot avea loc accidente.



[AVERTIZARI]

- 1、 Incalzire — Pentru prevenirea accidentarii gleznelor si 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、 Frecvența—Mai mult de 48 de ore de odihnă sunt necesare pentru antrenarea aceleași 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、 Capacitatea maximă de încărcare este 100 kg, Greutate maximă utilizator 100 kg.
- 7、 Aparatul îndeplinește normele GB17498.1-2008 și GB17498.2-2008.

[MENTENTANTA]

Acest produs trebuie verificat zilnic, conform tabelului de mai jos:

Mentenanța	Zilnic	Saptamanal	La 3 luni
Verificare: imbinari, suruburi, stiva greutati	✓		
Curatare: captuseala	✓		
Lubrifiere: piese mobile			✓
Verificare: piulite stranse		✓	
Verificare: cablul de otel este bine strans		✓	
Lubrifiere: rulment scaun			✓

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



Distribuitor:

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