



MANUAL DE UTILIZARE-RO

SM5036 Aparat fluturari piept/deltoizi Sportmann F1-5036



CUPRINS

Atentionari	2
Instructiuni siguranta	2
Vedere desfasurata	3
Lista componente.....	4
Asamblare.....	5
Instructiuni.....	8
Note	9
Mentenanata	9
Declarare substante periculoase.....	10
Protejarea mediului inconjurator	11

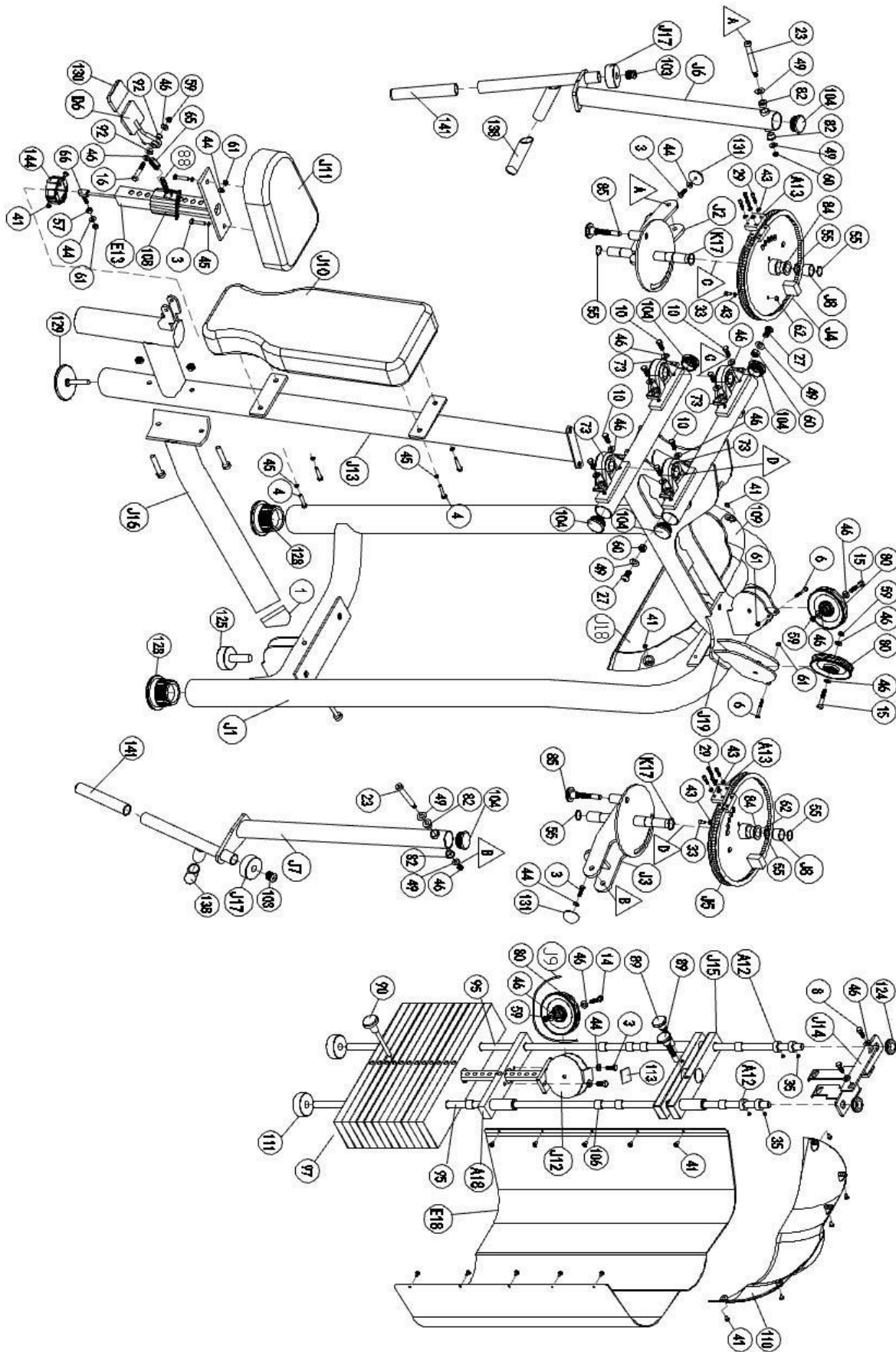
[ATENȚIONARI]

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 sănătate, sub instrucțiunile medicului.

[INSTRUCȚIUNI 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 „F1-5036”, vom crede că ați citit deja manualul cu atenție.
2. Acest manual pentru „F1-5036” 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.
3. 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.
4. Pastrați manualul pentru referințe ulterioare.
5. Aparatul este un echipament fitness pentru oameni sănătoși, nu îl utilizați pentru antrenamentul de reabilitare.

[VEDERE DESFASURATA]



[LISTA COMPONENTE]

NR.	DENUMIRE	SPECIFICATII	BUC.	NR.	DENUMIRE	SPECIFICATII	BUC.
A12	COLIER AX	5001-12	4	37	SURUB HEX.	M10*30	4
A13	BLOC FIXARE CABLU	5001-13	2	41	SURUB	M6*10	19
A18	PLACA SUPERIOARA	5001-18	1	42	SURUB	ST4.2*16	2
D6	MANER AJUSTARE	5012-06	1	43	SAIBA ELASTICA	φ6	10
E13	SUPORT SCAUN	5222-13	1	44	SAIBA	φ8.4*φ16	6
E18	SCUT	5222-201	1	45	SAIBA	φ8.4*φ24	6
K17	SAIBA AJUSTABILA	5043-17	2	46	SAIBA	φ10.5*φ20	32
J1	CADRU PRINCIPAL	5036-01	1	49	SAIBA	φ12.5*φ24	8
J2	SUPORT DISC DREPT	5036-04	1	55	INEL AX	Φ25	6
J3	SUPORT DISC STANG	5036-05	1	57	PIULITA	M8	2
J4	DISC AJUSTABIL DREPT	5036-06	1	59	PIULITA AUTOBLOCANTA	M10	12
J5	DISC AJUSTABIL STANG	5036-07	1	60	PIULITA AUTOBLOCANTA	M12	4
J6	BRATUL DREPT	5036-08	1	61	PIULITA AUTOBLOCANTA	M8	4
J7	BRATUL STANG	5036-09	1	62	PIULITA AUTOBLOCANTA	M6	2
J8	BUCSA	5036-10	2	65	LANT		1
J9	CABLU	φ6	1	66	ARC	510*210 9Kg	1
J10	CAPTUSEALA SPATAR	5036-15	1	73	RULMENT	P205	4
J11	CAPTUSEALA SCAUN	5036-16	1	80	SCRIPETE	φ117*φ10*26	3
J12	SELECTOR	5036-17	1	82	BUCSA	φ21.2*φ12*14	4
J13	CADRU SPATAR	5036-40	1	84	BUCSA	φ34*φ25*22	2
J14	PLACA FIXARE	5036-20	1	85	BOLT ROTUND	φ18*φ12*74	2
J15	PLACA SUPERIOARA 7LBS	5036-21	2	88	BOLT	φ18*φ12*85	1
J16	TUB CONECTARE INFERIOR	5036-41	1	89	BOLT ROTUND	φ18*φ12*84	2
J17	TAMPON	5036-23	2	90	BOLT MAGNETIC	φ10*105	1
J18	GHID EXERCITII	5036	1	92	BUCSA	φ14*φ10*10	2
J19	SUPORT DISC	5036-39	1	95	TIJA GHIDAJ	Φ16*1397	2
1	CAPAT DE NAILON	Φ83*44.5	1	97	STIVA GREUTATI	470*112*25.4	12
3	SURUB	M8*30	6	103	CAPAC ROTUND	φ32	2
4	SURUB	M8*35	4	104	CAPAC ROTUND	φ48	6
6	SURUB	M8*50	2	106	BUCSA PLASTIC	Φ20*Φ16*19	9
8	SURUB	M10*16	2	108	MANSON	φ76*F38*127	1
10	SURUB	M10*25	8	109	CARCASA FATA	657*206*45	1
14	SURUB	M10*50	1	110	CARCASA SPATE	652*142*231	1
15	SURUB	M10*55	3	111	TAMPON	Φ61*Φ19*19.5	2
16	SURUB	M10*60	1	113	TAMPON CAUCIUC	T3*40*38	1
17	SURUB	M12*100	2	124	INEL CAUCIUC	φ28*φ16*11	2
23	SURUB	M12*105	2	125	PICIOR AJUSTABIL	M10*45	1
24	SURUB HEX.	M12*115	1	128	PICIOR	φ98*φ70*57	2
27	SURUB HEX.	M12*25	2	129	PICIOR AJUSTABIL	φ98*80	1
29	SURUB HEX.	M6*30	8	130	CAPAC MANER	79*51	1
33	SURUB HEX.	M6*15	2	131	DOP AJUSTABIL	φ44*24	2
34	SAIBA	t2.5*φ13*φ37	4	138	BURETE	φ29*t4.5*110	2
35	SURUB HEX.	M8*6	4	141	BURETE	φ29*t4.5*200	2
36	SURUB HEX.	M10*25	2	144	BUCSA PLASTIC	Φ70*F38*30	1

[ASAMBLARE]

PAS 1:

1. Asezati 2 picioare (128) sub stalpii cadrului principal (J1) si instalati picioarele ajustabile (125) sub furca scripetelui de pe cadrul principal (J1);
2. Instalati 2 scripeti (80) pe furca cadrului principal (J1) si strangeti cu 2 suruburi M10*55 (15), 4 saibe $\Phi 10$ (46) si 2 piulite autoblocante M10 (59). Fixati 1 surub M8*50(6) si o piulita autoblocanta M8 strans pe cele 2 furci ale scripetilor, din partea superioara a cadrului principal (J1);

PAS 2:

1. Instalati capatul de nailon (1) la unul dintre capetele tubului de conectare inferior (J16) si fixati in partea inferioara a cadrului principal (J1) cu surub M12*115 (24), si fixati celalalt capat la cadrul spatarului (J13) cu 2 suruburi M12*100 (17) si 4 saibe (34);
2. Atasati unul dintre capetele suportului de disc (J19) la cadrul principal (J1) si fixati strans cu 4 suruburi M10*35 (37), 8 saibe $\phi 10$ (46) si 4 piulite cu autoblocare M10 (59). Instalati celalalt capat al suportului (J19) la cadrul spatarului (J13) si fixati strans cu 2 suruburi M10*30 (36), 4 saibe $\phi 10$ (46) si 2 piulite cu autoblocare M10 (59);
3. Inserati o saiba ajustabila (K17) pe axul lung de pe suportul discului drept (J2), apoi instalati inelul (55) in slotul axului scurt, apoi fixati boltul rotund (85) la suportul discului drept (J2). Instalati 1 dop ajustabil (131) la suportul drept (J2) si fixati cu 1 surub M8*30 (3) si saiba $\Phi 8$ (44);
4. Instalati 1 bucsa (84) pe mansonul axului discului ajustabil drept (J4)(atentie la directie, este indicate in desenul desfasurat), si introduceti 1 surub M6*15 (33) in gaura de pe discul ajustabil drept (J4), cu capul surubului orientat in jos, apoi fixati 2 saibe $\Phi 6$ (43) si o piulita cu autoblocare M6 (62). In continuare, asamblati discul ajustabil drept in axul lung de pe suportul drept al discului (J2), atasati 1 inel (55) la primul slot de pe ax, inserati 1 bucsa (J8), apoi atasati 1 inel (55) in al doilea slot (daca exista un spatiu intre discul de ajustare drept si inelul axului, trebuie adaugate mai multe saibe ajustabile (K17) pentru a umple spatiul), in final, instalati 1 bloc fixare cablu (A13) la discul ajustabil drept (J4), si fixati cu 4 saibe elastice (43) si 4 suruburi M6*30 (29);
5. Instalati 2 rulmenti (73) la ambele capete ale axului suportului discului drept (J2) (nota: capatul cu surubul hexagonal trebuie orientat spre exterior), strangeti surubul si apoi instalati componentele asamblate pe partea dreapta a suportului (J19) folositi 2 suruburi M10*25 (10) si 2 saibe $\Phi 10$ (46) si strangeti cei 2 rulmenti (73);
6. Instalati 2 bucsa (82) pe mansonul axului de pe bratul drept (J6), inserati 1 burete (138) si 1 burete (141) pe manerul scurt si manerul lung de pe bratul drept (J6), instalati tamponul (J17) in partea superioara a manerului lung, apoi inserati 1 capac rotund (103), si 1 capac rotund (104) in partea superioara a bratului drept (J6), apoi instalati componentele asamblate pe suportul discului drept (J2)

Si fixati cu 1 surub M12*105 (23), 2 saibe Φ 12 (49) si 1 piulita cu autoblocare M12 (49) (nota: bratul drept trebuie sa se poata roti liber (J6));

PAS 3:

1. Inserati o saiba ajustabila (K17) pe axul lung al suportului discului stang (J3), apoi atasati un inel (55) la slotul axului scurt, si atasati boltul rotund (85) la piulita suportului discului drept (J2). Atasati 1 dop ajustabil (131) la suportul discului stang (J3) si fixati cu 1 surub M8*30 (3) si saiba Φ 8 (44);
2. Instalati 1 buca (84) la mansonul axului discului de ajustare stang (J5) (atentie la directie, consultati desenul desfasurat din manual), si puneti 1 surub M6*15 (33) in gaura de pe discul de ajustare stang (J5), cu capul surubului orientat in jos, fixati cu 2 saibe Φ 6 (43) si 1 piulita cu autoblocare M6 (62). Apoi, instalati discul de ajustare drept, gata asamblat, la axul lung de pe suportul discului stang (J3), atasati 1 inel (55) in primul slot de pe ax, inserati 1 buca (J8), si un inel (55) pe al doilea slot de pe ax (daca exista un spatiu intre discul de ajustare stang si inelul axului, adaugati saibe de ajustare (K17) pentru a umple spatiul), in final, instalati 1 bloc de fixare cabluri (A13) pe discul de ajustare stang (J5), si fixati-l strans cu 4 saibe (43) si 4 suruburi M6*30 (29);
3. Atasati 2 rulmenti (73) la ambele capete ale suportului discului stang (J3) (nota: capatul cu surubul hex. trebuie orientat spre exterior), fixati surubul hex. si apoi instalati componentele asamblate pe partea dreapta a suportului discului (J19), folositi 2 suruburi M10*25 (10) si 2 saibe Φ 10 (46) pentru fixarea rulmentilor (73);
4. Instalati 2 buce (82) pe mansonul axului bratului stang (J7), inserti 1 burete (138) si 1 burete (141) pe manerul scurt si manerul lung al bratului stang (J7), instalati tamponul (J17) pe partea superioara a manerului lung, apoi inserati 1 capac rotund (103), si 1 un capac rotund (104) pe partea superioara a bratului stang (J7), apoi instalati componentele asamblate pe suportul discului stang (J3) si fixati cu 1 surub M12*105 (23), 2 saibe Φ 12 (49) si piulita cu autoblocare M12 (49) (nota: bratul drept(J6) trebuie sa se poata roti liber);

PAS 4:

1. Instalati captusela spatarului (J10) pe cadrul spatarului (J13) si fixati cu 4 saibe Φ 8 (45), 4 suruburi M8*35 (4);
2. Instalati mansonul (108) la cadrul scaunului (E13), fixati capatul mic al arcului (66) la cadrul scaunului (E13), cu 1 saiba Φ 8 (44) si piulita autoblocanta M8 (61), apoi instalati 1 buca plastic (144) pe cadrul scaunului (E13), si fixati cu 2 suruburi M6*10 (41). Apoi inserati cadrul asamblat al scaunului in cadrul spatarului (J13), si fixati mansonul (108) cu 2 suruburi ST4.2 *16 (39). Insurubati boltul (88) in piulita de pe cadrul spatarului (J13), apoi prindeti capatul mare al arcului (66) la suportul scaunului de pe cadrul spatarului (J13) si fixati cu 1 saiba Φ 8 (44), 1 piulita cu autoblocare M8 (61) si 1 piulita (57);

3. Instalati 2 bucx (92) pe tubul rulmentului de pe manerul ajustabil (D6), si atasati capacul manerului (130) pe acesta, apoi fixati manerul ajustabil (D6) la placa rulmentului de pe suportul scaunului al cadrului spatarului (J13) folosind 1 surub M10*60 (16), 2 saibe $\Phi 10$ (46) si o piulita cu autoblocare M10 (59) (asigurati-va ca manerul ajustabil (D6) este mobil), in final, folositi 1 lant (65) pentru a conecta boltul (88) si manerul ajustabil (D6).
4. Instalati suportul scaunului (J11) la cadrul scaunului (E13) si fixati cu 2 suruburi M8*30 (3) si 2 saibe $\Phi 8$ (45);
5. Instalati 4 capace rotunde (104) la tubul suportului discului (J19), si instalati 2 suruburi M12*25 (27) la placa suportului discului (J19) (nota: capul surubului orientat in afara), si apoi fixati strans cu 2 saibe $\Phi 8$ (49) si 2 piulite autoblocante M12 (60);

PAS 5:

1. Instalati 2 tampoane (111) la cadrul principal (J1), inserati 2 tije de ghidaj (95) in piulita (57) si inserati-le in gaurile de pe cadrul principal (J1), apoi introduceti 12 bucati de greutate (97) prin tija de ghidaj (95) si stivuiti-le pe tampon;
2. Intai, intalati 9 bucx de plastic (106) pe placa superioara (A18) si placa de 7LBS (J15), apoi introduceti placa superioara (A18) si placa 7LBS (J15) prin tijele de ghidare (95) de la baza spre varf (atentie la ordine, consultati desenul desfasurat). Instalati selectorul (J12) la placa superioara (J15) si fixati cu 2 suruburi M8*30 (3) si 2 saibe $\Phi 8$ (44);
3. Instalati 2 inele (124) la placa de fixare (J14) si atasati 2 coliere (A12) la capatul superior al fiecarei tije de ghidare (95). Insurubati 1 surub hex. (35) pe fiecare colier (A12), apoi atasati partea superioara a tije de ghidare (95) la inelele de cauciuc (124) ale placii de fixare (J14). La final, asamblati placa de fixare (J14) la cadrul principal (J1) folosind 2 suruburi M10*16 (8) si 2 saibe $\Phi 10$ (46);
4. Instalati 2 bolturi de blocare (89) la placa superioara de 7LBS (J15).

PAS 6:

1. Instalati 1 scripete (80) la furca scripetelui de pe selector (J12) si fixati cu 1 surub M10*50 (14), 2 saibe $\Phi 10$ (46) si o piulita autoblocanta M10 (59), apoi plasati 1 tampon de cauciuc (113) pe selector ROD (J12). Instalati captul cablului (J9) pe discul de ajustare stang (J5), inconjurati pe rand cei 3 scripeti (80), si apoi instalati celalalt capat al cablului pe discul de ajustare drept (J4). Dupa ajustarea distantei, fixati strans cu surub (29);
2. Instalati carcasa spate (110), carcasa fata (109) si scutul (E18) la cadrul principal (1), fixati-le cu surub (41), si lipiti ghidul de exercitii (J18) pe carcasa fata (109).
3. Dupa finalizarea asamblarii produsului, verificati ca toate piesele sa fie bine stranse si aplicati ulei de lubrifiere la partile mobile.

[Instrucțiuni de utilizare]

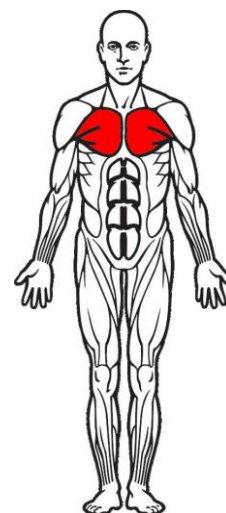
Exercitii:

PECTORALI:

AJUSTARE: Selectați greutatea de antrenament utilizând ambele bolturi de blocare pentru stiva de greutate. Setați poziția de pornire dorită trăgând de butoanele galbene din partea superioară a brațelor aparatului. Pentru mișcare medie setați la #2.

PREGATIRE: Așezați-vă, trageți butonul galben de sub scaun, ridicați sau coborâți scaunul la înălțimea dorită. Apucați manerele verticale având brațele paralele cu podeaua.

EXERCITII: Lean back flat against pad-bring handles together in a controlled motion. You can control the path of the exercise by the amount of bend in your elbows.

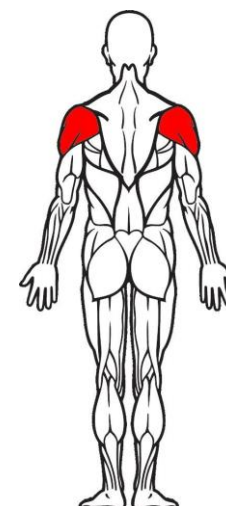


DELTOIZI:

AJUSTARE: Selectați greutatea de la nivelul stivei de greutate cu ajutorul boltului. Setați brațele aparatului în poziție D.

PREGATIRE: Așezați-vă, trageți butonul galben de sub scaun, ridicați sau coborâți scaunul la înălțimea dorită. Țineți-vă de mânerile orizontale sau verticale înclinate.

EXERCITII: Cu o mișcare controlată, mișcați brațele spre exterior, sprijinindu-vă cu pieptul de captuseala. Puteți controla exercițiul prin nivelul de îndoire al coatelor.



Zone antrenate: Vezi imaginea alăturată.

Dimensiuni după asamblare: 1550*1050*1980 (mm.)

[NOTE]

- 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 aceluși 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 150 kg, Greutate maximă utilizator 150 kg.
- 7、 Aparatul îndeplinește normele GB17498.1-2008 și GB17498.2-2008.

[MENTENANTA]

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

Mentenanța	Zilnică	Saptamanala	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 schițele din manual sunt doar pentru referință, pot exista variații ale parametrilor fără notificare ulterioară.

Declarația substanțelor periculoase

Denumire și conținut de substanțe periculoase din produs						
Denumire	Substanțe 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 întocmit 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	Reciclabil	Metoda
1	Cutie carton/lemn	DA	Il puteti duce la centrul local de colectare
2	Polistiren		
3	Punga 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