



Manual de utilizare-RO
SM5133 Bancă Scott SPORTMANN F1-A62



CUPRINS

Atentionare..... 3

Note importante..... 3

Vedere de ansamblu..... 3

Lista componente..... 3

Asamblare..... 4

Instructiuni exercitii..... 6

Note..... 6

Mentenanata..... 7

[Atentionare]

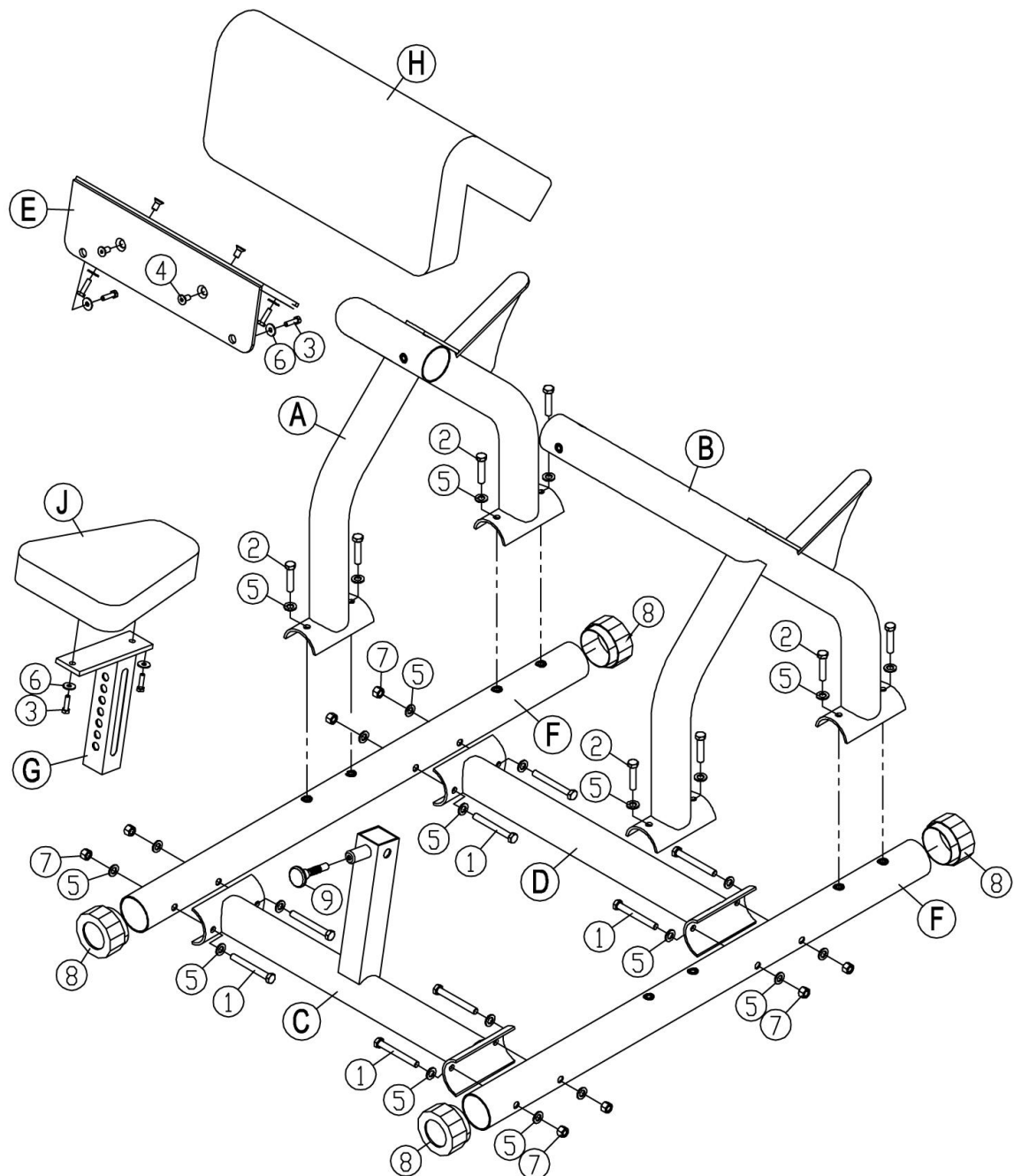
1. Verificați dacă șuruburile sunt fixate înainte de utilizare;
2. Copiii nu trebuie să folosească produsul fără supravegherea unui adult. Copiii nu trebuie să aibă acces la acest produs singuri.
3. Utilizatorii (în special cei mai în vârstă sau cu probleme de sănătate cardiace) ar trebui să folosească aparatul conform instrucțiunilor medicului.

[Note importante]

Pentru început, dorim să vă mulțumim că ați achiziționat produsul “F1-A62 Banca Scott”.

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-A62”, vom crede că ați citit deja manualul cu atenție.
2. Acest manual al produsului „F1-A62” este prima ediție din 2013 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. Aici avertizările și instrucțiunile vă sunt oferite pentru a vă permite să utilizați produsul corect și în siguranță. Pentru a defini operațiunea defectuoasă care vă va aduce dvs. și celorlalți oameni un risc mare de accidentare, am folosit cuvintele „avertisment” și „atenție” la manipularea defectuoasă. Fiecare pas de operare 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 DE ANSAMBLU]



[LISTA COMPONENTE]

Nr.	DENUMIRE	DESCRIERE	CANTITATE
A	CADRU SUPORT STANG	A62-01	1
B	CADRU SUPORT DREPT	A62-02	1
C	TUB AJUSTARE	A62-03	1
D	CADRU DE CONECTARE	A62-04	1
E	PLACA DE FIXARE	A62-05	1
F	CADRU BAZA	A62-06	2
G	TUB AJUSTABIL	A62-07	1
H	SUPPORT BRATE	A62-08	1
J	CAPTUSEALA SCAUN	A62-09	1
1	SURUB M12*95	M12*95	8
2	SURUB M12*20	M12*20	8
3	SURUB M8*30	M8*30	6
4	SURUB M10*20	M10*20	4
5	SAIBA \varnothing 12.5	\varnothing 12	24
6	SAIBA \varnothing 8.5	\varnothing 8	6
7	PIULITA AUTOBLOCARE M12	M12	8
8	CAPACE \varnothing 76	\varnothing 76	4
9	BOLT BLOCARE \varnothing18*74	\varnothing18*74	1

[ASAMBLARE]

Pas 1:

1. Atasati 4 bucati capace $\Phi 76$ (8) 2 la fiecare tub al cadrului de baza (F) si conectati cele 2 tuburi folosind tubul de ajustare (C) si cadrul de conectare (D) (atentie la directie), folositi urmatoarele piese: 8 suruburi M12*95 (1), 16 saibe $\Phi 12$ (5), 8 piulite M12 (7).
2. Asamblati cadrul de suport stang (A) si cadrul de suport drept (B) la cadrul de baza (F) (atentie la directie), utilizati 8 suruburi M12*20 (2), 8 saibe $\Phi 12$ (5) pentru fixare.
3. Atasati placa de fixare (E) pe cadrul de suport stang (A) si cadrul de suport drept (B), folositi 4 suruburi M10*20 pentru fixare (4) .

Pas 2:

1. Asamblati captuseala scaunului (J) la tubul ajustabil (G), si folositi 2 suruburi M8*30 (3), 2 saibe $\Phi 12$ (6), apoi introduceti in tubul de ajustare (C), și rotiți 1 buc $\Phi 18*74$ (9) într-o piuliță reglabilă M20.
2. Atasati suportul pentru brate (H) la placa de fixare (E), si folositi 4 suruburi M8*30 (3), 4 saibe $\Phi 8$ (6) pentru a strange.
3. Dupa ce ati finalizat asamblarea si ati strans bine toate piesele, aplicati ulei de lubrifiere.

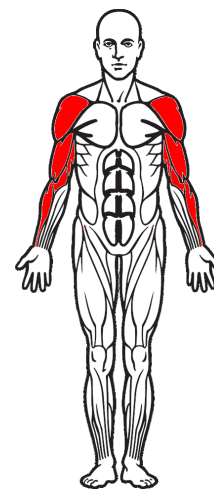
[INSTRUCTIUNI EXERCITII]

AJUSTARE: Ajustati scaunul la inaltimea necesara.

EXERCITII: Așezați-vă pe suportul scaunului și cu două brate sprijinite de suportul pentru brate, țineți gantera sau haltera cu ambele maini și îndoiți-vă brațele în sus, repetați miscarea.

ZONE ANTRENATE: Vezi imaginea alaturata.

Dimensiuni dupa asamblare: 1180*800*1030 (mm).



[NOTE]

- 1、 Incalzire — Pentru prevenirea accidentarii muschilor, este nevoie de 5 minute de incalzire inainte de exercitii.
- 2、 Dieta—Mâncați mai multe proteine, legume și fructe. Puteți începe exercițiul la cel puțin 40 de minute după masă, iar după aceea nu trebuie sa mancati 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 va relaxați.
- 4、 Frecvența—Mai mult de 48 de ore de odihnă sunt necesare pentru antrenarea aceleiași 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 începutul antrenamentului.

[MENTENANTA]

Acest aparat necesita mentenanta conform tabelului de mai jos:

MENTENANTA	ZILNICA	SAPTAMANALA	LA 3 LUNI
Verificare: imbinari suruburi, stiva greutatei	✓		
Curatare: captuseala	✓		
Lubrifiere: piese mobile			✓
Verificare: piulite		✓	
Verificare: cablul de otel este bine strans		✓	
Lubrifiere: rulmenti			✓

Note: Imaginile și desenele de schiță din manual sunt doar pentru referință, pot exista variații ale parametrilor fără o 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](http://www.sport-mag.ro)