

A stylized graphic of flames in shades of gray, positioned at the top of the page. The flames are composed of several upward-pointing, teardrop-like shapes with pointed tips, arranged in a cluster. The background of the entire page is a solid dark gray, which the flames appear to rise from.

MANUAL DE UTILIZARE

**Aparat pentru muschii Abductori si Adductori SPORTMANN
F1-5043**

CUPRINS

ATENTIE	2
IIFORMATII IMPORTANTE	2
VEDERE DE ANSAMBLU.....	3
LISTA COMPONENTE.....	4
PASI ASAMBLARE	5
INSTRUCTIUNI EXERCITII	8
NOTE	9
MENTENANTA.....	9

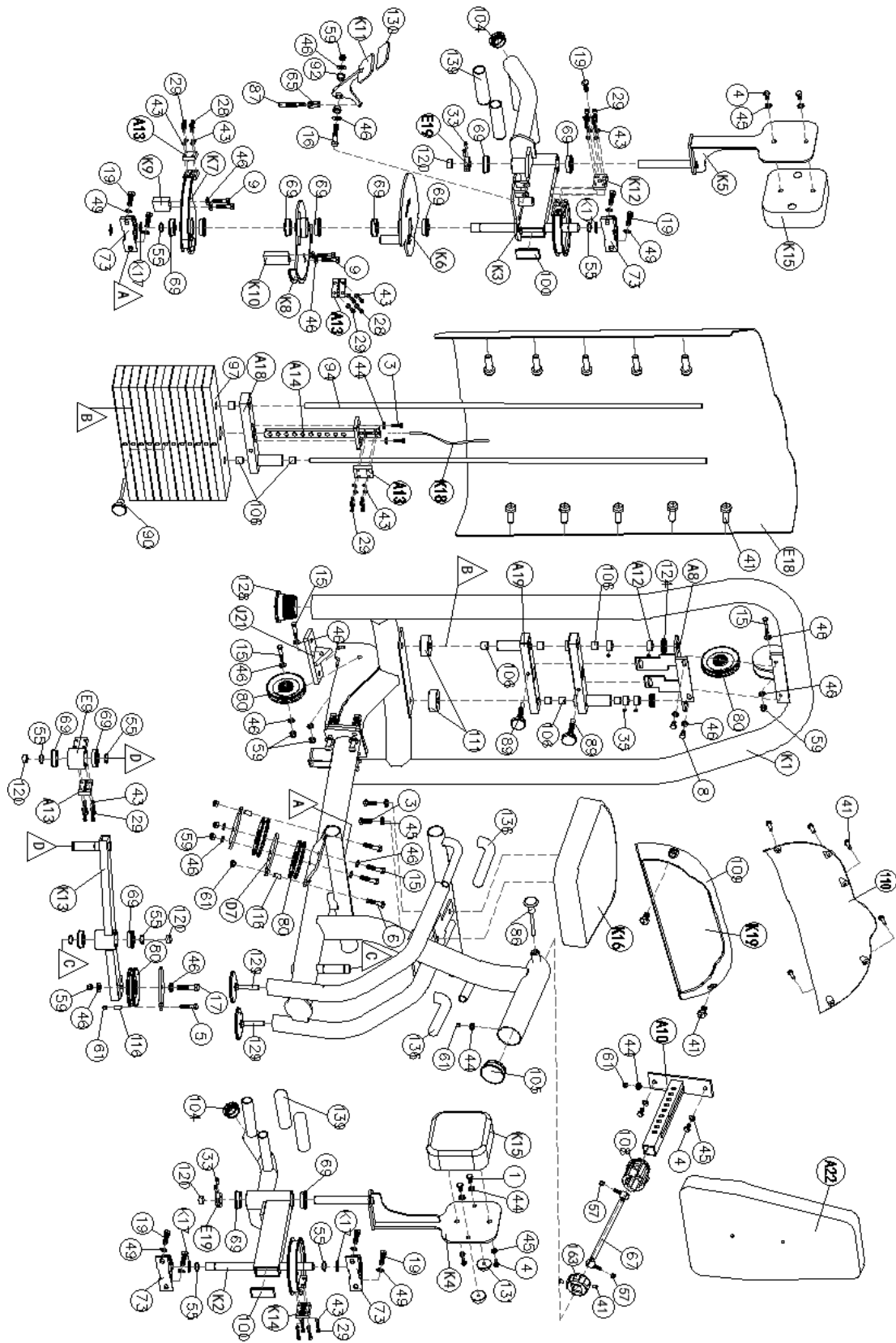
[ATENȚIE]

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 sanatate, sub instrucțiunile medicului.

[INFORMATII IMPORTANTE]

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 „F1-5043”, vom crede că ați citit deja manualul cu atenție.
2. Acest manual al produsului „F1-5043” 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 referinte ulterioare.
4. Aparatul este un echipament fitness pentru oameni sănătoși, nu îl utilizați pentru antrenamentul de reabilitare.

[VEDERE DE ANSAMBLU]



[LISTA COMPONENTE]

NR	DENUMIRE	SPECIFICATII	BUC.	NR.	DENUMIRE	SPECIFICATII	NR.
A8	PLACA DE FIXARE	5001-08	1	29	SURUB	M6*30	20
A10	CADRU SCAUN	5001-10	1	33	SURUB	M6*15	4
A12	MANSON AX	5001-12	4	35	SURUB HEXAGONAL	M8*6	4
A13	BLOC FIXARE CABLURI	5001-13	4	41	SURUB	M6*10	19
A14	BARA SELECTOARE	5001-14	1	42	SURUB	ST4.2*16	2
A18	PLACA SUPERIOARA	5001-18	1	43	SAIBA ELASTICA	Φ6	24
A19	PLACA SUPERIOARA I	5036-21	2	44	SAIBA	Φ8.4*Φ16	6
				45	SAIBA	Φ8.4*Φ24	8
A22	SPATAR	5001-22	1	46	SAIBA	Φ10.5*Φ20	34
D7	SUPORT SCRIPETE	5012-07	4	49	SAIBA	Φ12.5*Φ24	8
E9	BLOC FIXARE CABLURI	5222-09	1	55	INEL ELASTIC	Φ25	8
E18	SCUT	5222-201	1	57	PIULITA	M8	2
E19	INEL DE BLOCARE	5222-20	2	59	PIULITA AUTOBLOCANTA	M10	7
J21	CADRU DE SUPORT INFERIOR	5036-19	1	61	PIULITA AUTOBLOCANTA	M8	5
K1	CADRU PRINCIPAL	5043-01	1	65	LANT		1
K2	TUB DREPT	5043-02	1	67	ARC CU GAZ	510*210 4.5kg	1
K3	TUB STANG	5043-03	1	69	RULMENT	6205	14
K4	PLACUTA DE SUPORT I	5043-04	1	73	BAZA RULMENT	P205	4
K5	PLACUTA DE SUPORT II	5043-05	1	80	SCRIPETE	Φ117*Φ10*26	5
K6	PLACA AJUSTABILA ROTATIVA	5043-06	1	86	BOLT ROTUND	Φ18*Φ12*85	1
K7	PLACA ROTATIVA STANGA	5043-07	1	87	BOLT	Φ18*Φ12*74	1
K8	PLACA ROTATIVA DREAPTA	5043-08	1	89	BOLT ROTUND	Φ18*Φ12*84	2
K9	BLOC LIMITARE I	5043-09	1	90	BOLT MAGNETIC	Φ10*105	1
K10	BLOC LIMITARE II	5043-10	1	92	BUCSA	Φ14*Φ10*10	2
K11	PLACA DE AJUSTARE	5043-11	1	94	TIJA GHIDARE	Φ16*1245	2
K12	BLOC FIXARE CABLURI III	5043-12	1	97	STIVA GREUTATI	470*112*25.4	12
K13	BARA	5043-13	1	100	CAPAC	50*25*1.5	2
K14	BLOC FIXARE CABLURI	5043-14	1	101	CAPAC	75*40*2	2
K15	CAPTUSEALA PT. PICIOARE	5043-15	2	104	CAPAC ROTUND	Φ48*3	6
K16	CAPTUSEALA SCAUN	5043-16	1	105	CAPAC ROTUND	Φ76 *Φ70*18	1
K17	SAIBA REGLABILA	5043-17	10	106	BUCSA	Φ20*Φ16*19	9
K18	CABLU	Φ6	1	108	BUCSA PLASTIC	Φ76*F38*127	1
K19	PANOU	5043	1	109	SCUT	657*206*45	1
1	SURUB	M8*20	2	110	SCUT	652*142*231	1
3	SURUB	M8*30	4	111	TAMPON	Φ61*Φ19*19.5	2
4	SURUB	M8*35	6	116	BUCSA	Φ12*Φ9*25	3
5	SURUB	M8*40	1	120	MANSON TUB	Φ25*25	4
6	SURUB	M8*50	2	124	INEL CAUCIUCAT	Φ28*Φ16*11	2
8	SURUB	M10*16	2	128	PICIOARE CADRU	Φ98*Φ70*57	2
9	SURUB	M10*20	4	129	PICIOARE AJUSTABILE CADRU	Φ98*80	2
15	SURUB	M10*55	5	130	INVELIS MANERE	79*51	1
16	SURUB	M10*60	1	131	TAMPON NAILON	Φ44*24	2
17	SURUB	M10*75	1	136	BURETE	Φ23*14.5*210	2
19	SURUB	M12*25	9	139	BURETE	Φ29*T4.5*150	4
28	SURUB	M6*25	4	169	BUCSA PLASTIC	Φ70*F38*30	1

[Pasi Asamblare]

Pas 1:

1. Asamblati 2 picioare (128) si 2 picioare reglabile (129) in partea inferioara a cadrului principal (K1) si ajustati inaltimea.
2. Fixati 4 scripeti (80) si cadrul de suport inferior (J12) la furca scripetilor de pe cadrul principal (K1). Fixati separat un suport de scripete (D7) pe exteriorul celor 2 scripeti (80) pe sub cadrul scaunului. Strangeti ferm folosind 5 suruburi (15), 5 piulite autoblocante (59) si 10 saibe (46). Fixati furca scripetelui individual si cele 2 suporturi de scripeti (D7) fiecare cu cate o bucsa PVC (116) si strangeti ferm cu un surub (8) si o piulita autoblocanta(61).

Pas 2:

1. Fixati 2 rulmenti (69) la mansonul axului de pe bara (K13) apoi fixati bara (K13) la axul cadrului principal (K1) (atentie la directia corecta). Blocati sus jos cu ajutorul inelului. (55). Apoi adaugati un scripete (80) la bara (K13) si acoperiti cu un suport scripete (D7). Strangeti ferm folosind un surub (17), o piulita autoblocanta (59) si 2 saibe (46). Fixati o bucsa PVC (116) la placa scripetilor si strangeti folosind un surub (5) si o piulita (61).
2. Fixati 2 rulmenti (69) la bloc fixare cabluri (E9) si atasati-l pe acesta (E9) la axul barei (K13). Blocati sus jos cu ajutorul clemei (55). Montati blocul de fixare al cablurilor (A13) cu un alt bloc de fixare (E9) si imobilizati cu 4 saibe (43) si 4 suruburi (29).

Pas 3:

1. Fixati placa rotativa stanga (K7), placa rotativa dreapta (K8) si placa rotativa ajustabila (K6) fiecare cu cate 2 rulmenti (69). Fixati blocul de limitare 1(K9) la placa rotativa stanga (K7) si blocul de limitare 2(K10) la placa rotativa dreapta (K8). Strangeti ferm separat cu 2 suruburi (9), 2 saibe (46) (atentie la directia corecta). Apoi fixati accesoriile asamblate-placa rotativa stanga, placa rotativa dreapta si placa ajustabila la tubul stang (K3). Blocati cu inelul elastic (55) (atasati saibe de ajustare (K17) daca exista spatiu intre ele).
2. Atasati la axului tubului stang (K3) un inel elastic (55). Atasati la axul tubului stang, 2 baze de rulment (73) (atasati saibe de ajustare (K17) daca exista spatiu intre ele). Apoi fixati baza rulmentilor (73) la placa de pe cadrul principal (K1). Strangeti bine fiecare folosind 2 suruburi (19), 2 saibe (49) (fixati blocul de limitare 1(K9) si blocul de limitare 2(K10) pe fiecare parte a tubului pentru asamblare rulmenti.
3. Fixati 2 bucsa (92) la placa de ajustare (K11). Asamblati la placa rulmentilor de pe tubul stang folosind 1 surub (16) si 2 saibe (46) (strangeti ferm dar asigurati-va ca placa ajustabila (K3) este rotativa). Insurubati boltul (87) in piulita ajustabila de pe tubul stang (87) si uniti-o cu placa de ajustare (K11) folosind 1 lant (65). Acoperiti placa de ajustare (K11) cu invelisul manerelor (130).

4. Atasati un bloc de fixare cabluri (A13) si un bloc de fixare cabluri III(K12) separat la placa rotativa stanga (K7) si la tubul stang (K3). Strangeti folosind 4 saibe elastice (43) si 4 suruburi (29). Apoi insurubati un surub (19) in blocul de fixare cabluri III(K12).
5. Acoperiti tubul pedalei de pe tubul stang (K3) cu 2 bureti (139). Introduceti un capac rotund (104) si un capac (100) in capatul tubului stang (K3).
6. Fixati 2 rulmenti (69) in mansonul axului tubului stang (K3) apoi inserati axul placii de suport a captuselii pentru picioare II(K5) in rulmenti. Strangeti cu ajutorul unui cerc de blocare (E19) si 2 suruburi (33). Acoperiti capul axului placii de suport I(K4) folosind mansonul (120).

Pas 4:

1. Incorporati slotul celor 2 capete de pe axul tubului drept (K2), fiecare cu cate un inel elastic (55). Atasati la axul tubului drept (K2) 2 baze de rulment (73) (in interior suruburi hexagonale si saibe ajustabile (K17) pentru a umple spatiul). Apoi fixati baza rulmentilor (73) la placa de instalare a bazei rulmentilor de pe cadrul principal (K1). Fixati strans folosind 2 suruburi (19) si 2 saibe (49).
2. Fixati un bloc de fixare a cablului cu doua circuite (K14) la tubul drept (K2) si strangeti cu 4 saibe elastice (43) si 4 suruburi (29).
3. Acoperiti tubul pedalei de pe tubul drept (K2) cu 2 bureti (139). Introduceti un capac rotund (104) si un capac (100) in capatul tubului drept (K2).
4. Fixati 2 rulmenti (69) in mansonul axului de pe tubul drept (K2) apoi inserati axul placii de suport I(K4) in rulmenti. Fixati cu un cerc de fixare (E19) si 2 suruburi (33). Acoperiti capul axului placii de ajustare (K4) cu un manson (120).
5. Intai atasati 2 picioare ajustabile (131) la placa de suport I (K4), fixand strans cu ajutorul a 2 suruburi (1) 2 saibe (44). Apoi montati captuseala pentru picioare (K15) la placa de suport I(K4) si strangeti cu 2 suruburi (4) si 2 saibe (45).

Pasul 5:

1. Fixati captuseala spatarului (A22) la cadrul scaunului (A10). Strangeti folosind 2 saibe (45) si 2 suruburi (4).
2. Atasati la cadrul scaunului(A10) o bucsa de plastic(108). Înşurubați tije filetate pe ambele părți ale arcului cu gaz (67) separat cu o piuliță (57), apoi instalați micul arc cu gaz la cadrul scaunului (A10). Strangeti folosind 1 saiba (44) si o piulita cu autoblocare (61). Apoi asamblati o bucsa de plastic (163) la cadrul scaunului (A10) si strangeti cu 2 suruburi (41). Apoi inserati grupul asamblat in tubul spatarului de pe cadrul principal (K1). Strangeti plasticul cu 2 suruburi (41) 1 bolt rotund (86) in piulita ajustabila de pe tub. Apoi fixati extremitatea mare a arcului cu gaz (67) la tubul spatarului folosind 1 saiba (44) si o piulita autoblocanta (61). Apoi atasati capacul rotund (105).
3. Fixati captuseala scaunului (K16) la cadrul principal (K1). Strangeti folosind 3 suruburi (3) si 2 saibe

(45).

4. Atasati la manere (K1) 2 bureti (136).

Pas 6:

1. Atasati 2 tampoane de absorbtie a socurilor (111) la cadrul principal (K1) si inserati 2 tije de ghidare (94) in gaura de pe cadrul principal (K1) trecand prin cele 2 tampoane (111). Apoi asezati 10 greutate (97) pe tampoane, inserandu-le prin tijele de ghidare (94).
2. Atasati 9 bucese (106) la greutatea superioara (A18), greutatea superioara I (A19) apoi fixati bine stiva de greutate de jos in sus trecand prin tijele de ghidare (94) (atentie la directia corecta). Fixati tija selectoare (A14) in greutatea superioara (A18) si fixati cu 2 suruburi (3) si 2 saibe (44). Apoi fixati un bloc de fixare cabluri (A13) la tija selectoare (A14) si strangeti usor folosind 4 saibe (43) si 4 suruburi (29).
3. Atasati 2 inele cauciucate (124) la placa de fixare (A8). Separati 4 mansoane ax (A12), grupati cate 2 pentru acoperirea capatului tijelor de ghidare ((94). Insurubati fiecare parte cu cate un surub (35) si introduceti capul in inelele cauciucate (124) de pe placa de fixare (A8). Apoi atasati placa de fixare (A8) la cadrul principal (K1) folosind 2 suruburi (8) si 2 saibe (46).
4. Insurubati 2 bolturi rotunde (89) in greutatea superioara I (A19).

Pas:7:

1. Prindeti capatul lung al cablului (K18) la tija selectoare (A14), iar celalalt capat la bloc fixare cabluri (E9) prin infasurarea pe langa cei 4 scripeti (80). Atasati capatul scurt al cablului (K18) pe mansonul de fixare de pe tubul drept (K2), tubul stang (K3) in forma de 8. Apoi fixati capatul scurt al cablului la placa rotativa stanga, iar celalalt capat la placa rotativa dreapta (K8) peste scripete (80) pe bara (K13). Strangeti ferm toate suruburile (29) dupa ce ati ajustat spatiul.
2. Asamblati scutul posterior (110), scutul anterior (109) si scutul (E18) la cadrul principal (K1) apoi strangeti folosind surubul (41). Apoi prindeti panoul (K19) la cadrul anterior (109).
3. Aplicati ulei lubrifiant pe componentele mobile dupa finalizarea asamblarii.

[Instrucțiuni exerciții]

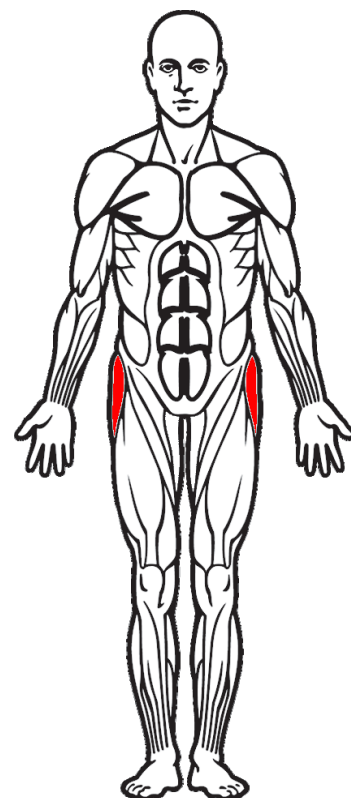
EXERCITIU:

ABDUCTOR:

PREGATIRE : Selectați greutatea de antrenament utilizând ambele bolturi ale stivei de greutate. Pentru ușurință de intrare, apăsați în jos pe maneta galbena pentru a deschide suporturile pentru picioare. Rotiți captuseala suporturilor astfel încât să fie dispuse față în față.

AJUSTARE : Treceti printre suporturile de picioare și așezați-vă. Selectați poziția picioarelor. Apăsați maneta galbena pentru a apropia cele 2 captusele pentru picioare și a bloca pentru poziția de pornire.

EXERCITIU: Apucați manerele de pe lateralele scaunului. Aplecați-vă pe spate și departați picioarele cât de mult puteți, apoi apropiați-le într-un mod controlat.

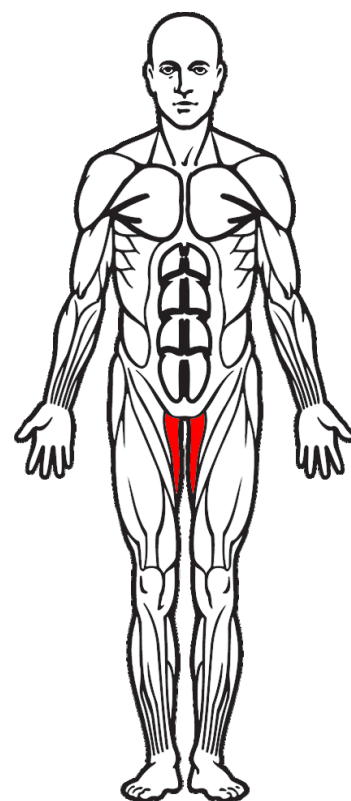


ADDUCTOR:

PREGATIRE: Selectați greutatea de antrenament utilizând ambele bolturi ale stivei de greutate. Pentru ușurință de intrare, apăsați în jos maneta galbenă pentru a deschide suporturile pentru picioare în poziția nr. 2. Rotiți suporturile astfel încât să fie orientate față în față.

AJUSTARE: Treceți printre captuseala pentru picioare și așezați-vă pe scaun. Așezați captuseala pe partea interioară a coapselor. Apăsați în jos maneta galbenă, setați intervalul de mișcare dorit.

EXERCITIU: Apucați manerele de pe lateralele scaunului. Aplecați-vă pe spate și apropiați picioarele într-un mod



controlat.

Zone antrenate ale corpului: Vezi imaginile alaturate.

Dimensiuni după asamblare : 1800*780*1515 (mm)

[NOTE]

- 1、 Incalzire — Pentru prevenirea accidentarii muschilor, este nevoie de 5 minute de incalzire inainte de exercitiu.
- 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 va 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、 Greutate maximă utilizator 150 kg.
- 7、 Aparatul îndeplinește normele GB17498.1-2008 și GB17498.2-2008.

[MENTENANTA]

Acest aparat trebuie intretinut conform tabelului de mai jos:

Mentenananta	Zilnica	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.

