



Manual de utilizare-RO

Aparat presa picioare din sezut SPORTMANN
F1-7203



CUPRINS

INSTRUCTIUNI IMPORTANTE	3
AVERTIZARE	3
VEDERE DESFASURATA.....	4
LISTA COMPONENTE	5
ASAMBLARE	8
INSTRUCTIUNI CONSOLA	10
INSTRUCTIUNI EXERCITII	12
NOTE.....	13
MENTENANTA ZILNICA	13
DECLARARE SUBSTANTE PERICULOASE.....	14
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR	15

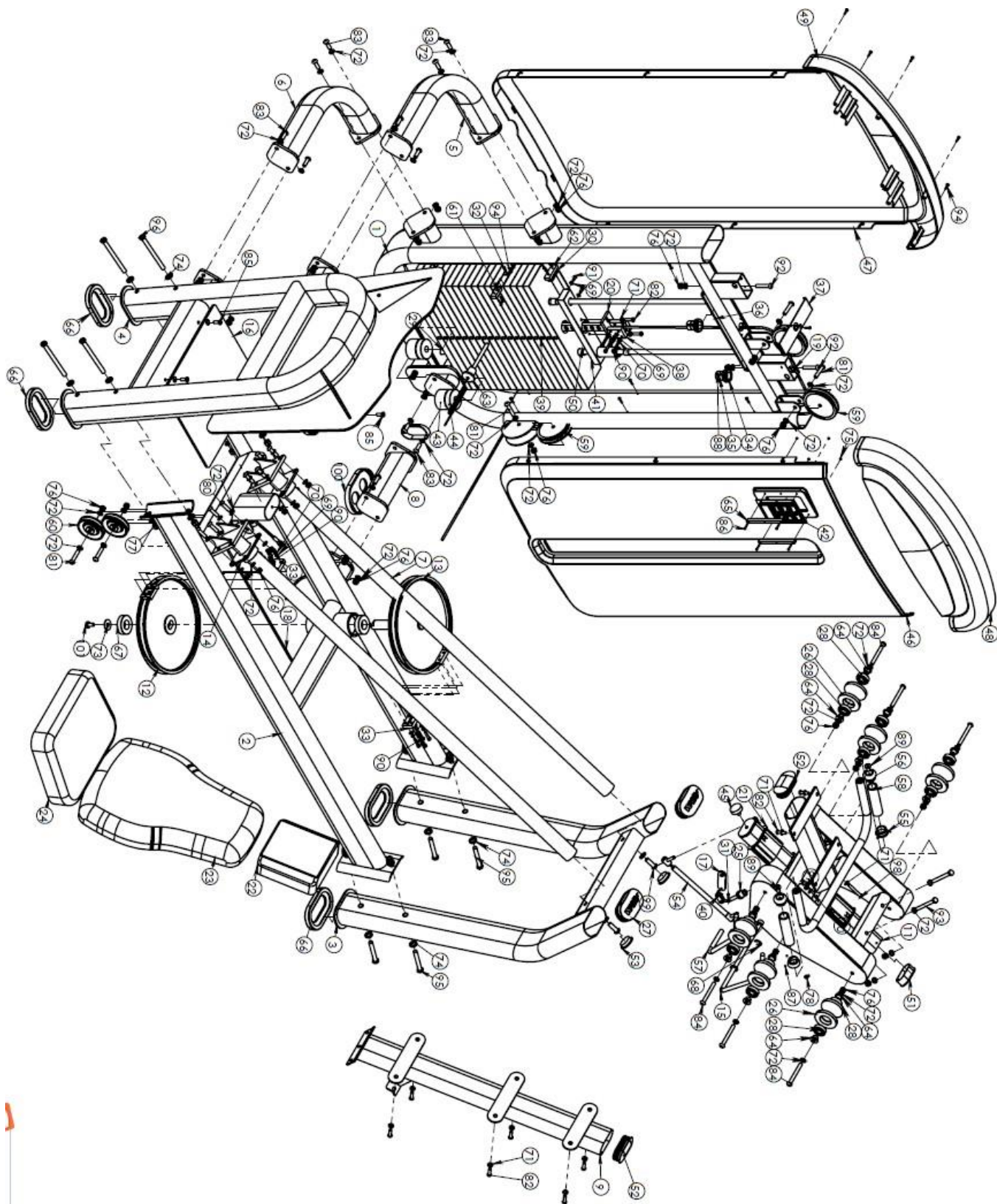
[INSTRUCTIUNI IMPORTANTE]

1. In primul rand, va multumim pentru achizitionarea produsului „F1-7203” fabricat de WNQ(Shanghai) Body-building equipment Co., Ltd!
2. Pentru sanatatea si siguranta dumneavoastra, inainte de exercitiu, asigurati-va ca veti consulta medicul, pentru a determina sarcina de exercitiu potrivita. Va rugam sa cititi, de asemenea, tipurile de instructiuni si precautii inainte de a-l utiliza, astfel incat sa obtineti rezultate mai bune la exercitii fizice. Cand incepeti sa utilizati „Presa pentru picioare F1-7203”, vom presupune ca ati citit deja cu atentie manualul.
3. Acest manual pentru „ Presa picioare F1-7203” este prima editie din 2018 a WNQ (Shanghai) Body-building Equipment Co., Ltd. Cu produsul imbunatatit si actualizat continuu, continutul va fi, de asemenea, schimbat. WNQ (Shanghai) body-building equipment Co., LTD isi rezerva dreptul de interpretare finala a manualului. Notificarile si instructiunile au rolul de a va permite sa utilizati produsul corect si in siguranta. Pentru a defini functionarea defectuoasa care va va aduce dvs. si celorlalti oameni riscuri de accidentare, am folosit cuvintele de „avertisment” si „atentie” la manipularea defectuoasa. Deoarece fiecare pas al operatiunii se refera la siguranta, va rugam sa respectati cu strictete solicitarile si sa le urmati..
- 4.Daca nu urmati instructiunile atunci cand il utilizati, veti fi singurul responsabil pentru toate consecintele. Dupa ce il citeste, utilizatorul trebuie sa-l pastreze pentru referinte ulterioare.
5. Aparatul de exercitii este recomandat pentru utilizatorii sanatosi, nu trebuie utilizat pentru antrenamentul de reabilitare de specialitate.

[AVERTIZARE]

1. Verificati daca suruburile sunt bine fixate inainte de utilizare;
2. Copiii nu trebuie sa-l foloseasca fara supravegherea unui adult. Copiii mici nu trebuie sa aiba acces la acest produs;
3. Utilizatorii (in special persoanele in varsta si care sufera de boli de inima) ar trebui sa opereze acest echipament in functie de starea de sanatate, sub instructiunile medicului.

[VEDERE DESFASURATA]



[LISTA COMPONENTE]

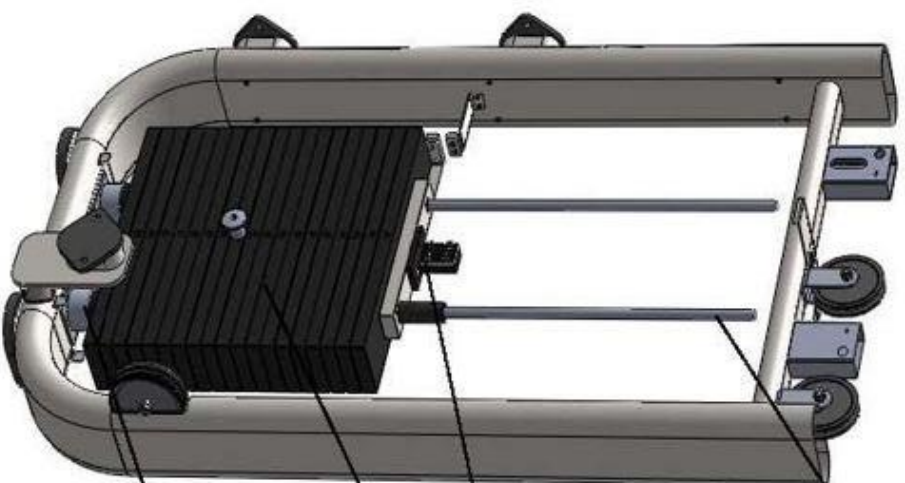
Nr.	DENUMIRE	SPECIFICATII	BUC.
1	Rack stiva greutati		1
2	Tub conectare		1
3	Cadru posterior		1
4	Picioare cadru		1
5	Tub conectare superior		1
6	Tub conectare inferior		1
7	Tija ghidare		2
8	Tub conectare stiva greutati		1
9	Cadru spatar		1
10	Cadru scaun		1
11	Tub de ajustare		1
12	Placa superioara		1
13	Placa inferioara		1
14	Piesa de fixare a tijei de ghidare		2
15	Manere		1
16	Suport picioare	T6*400*350	1
17	Placa de conectare	T6*90*25	1
18	Cablu 1	ϕ 6*1700	1
19	Cablu 2	ϕ 6*3020	1
20	Tija selectoare		1
21	Manson	40-80--50-100	2
22	Captuseala tetiera		1
23	Captuseala spatar		1
24	Captuseala scaun	T70*400*310	1
25	Piulita	M20*60	1
26	Rola	ϕ 70*60	6
27	Capac	PT120X62	2
28	Rulment	6203	12
29	Tija ghidare	ϕ 16*1245	2
30	Placa L	T2.5*2.2.65*22	1
31	Bolt	ϕ 17*132	1
32	Placa Z		1
33	Bloc fixare	t12*57*38	2
34	Inel cauciucat	ϕ 28* ϕ 16*11	2
35	Colier ax		4
36	Placa de fixare	440*50*T5	1
37	Placa U	T2.0*227*52	1
38	Placa superioara		1

39	Stiva greutati	470*112*25.4	19
----	----------------	--------------	----

40	Lant 1 ochi		1
41	Stiva greutati mica		1
42	Consola		1
43	Dop cauciuc		2
44	Dop cauciuc		2
45	Picioare	M10*18* ϕ 38*12	1
46	Scut frontal		1
47	Scut posterior		1
48	Carcasa superioara I		1
49	Carcasa superioara II		1
50	Bucsa	ϕ 20* ϕ 16*19	3
51	Capac	PT80*40	1
52	Capac oval	50*100PVC	2
53	Capac	ϕ 38	2
54	Arccu gaz	M8*M8*510*210, 9Kg	1
55	Carcasa interior	ϕ 40*18	2
56	Carcasa exterior	ϕ 43.6*26	2
57	Spuma	ϕ 13*2*320	1
58	Spuma	ϕ 23*4.5*120	2
59	Scripete	ϕ 117* ϕ 10*26	3
60	Scripete	ϕ 90* ϕ 70*18	2
61	Numarator		1
62	Senzor		1
63	Bolt magnetic	ϕ 10*105	1
64	Bucsa	ϕ 17X ϕ 10X14	12
65	Curea fixare consola	140X8X10.5	2
66	Picioare		4
67	Rulment	6206	2
68	Inele ax	12	1
69	Saiba	6	15
70	Saiba elastica	6	12
71	Saiba	8	16
72	Saiba	10	69
73	Saiba mare	ϕ 35* ϕ 10.5*2.5t	1
74	Saiba	12	17
75	Piulita autoblocanta	M3	4
76	Piulita autoblocanta	M10	35
77	Piulita autoblocanta	M12	8
78	Surub hex.	M6*10	1
79	Surub hex	M6X10	1
80	Surub hex.	M10*35	8

81	Surub hex.	M10X50	5
82	Surub hex.	M8*30	12
83	Surub hex.	M10X30	12
84	Surub hex.	M10*90	6
85	Surub hex.	M8X25	3
86	Surub hex.	M3X20	4
87	Surub hex.	M4*3	4
88	Surub hex.	M6X4	4
89	Surub hex.	M10X20	2
90	Surub hex	M6X30	12
91	Surub hex	M6*15	2
92	Surub hex	M10X55	2
93	Surub hex	M10X95	2
94	Surub	ST4. 2X19	25
95	Surub hex		4
96	Surub hex		4
97	Piulita autoblocanta	M8	2
98	Surub hex.	M8X55	2
99	Surub hex.	M12X35	2
100	Picioare	T17. 5*110*162	2
101	Surub hexagonal	M10*20	1

[ASAMBLARE]



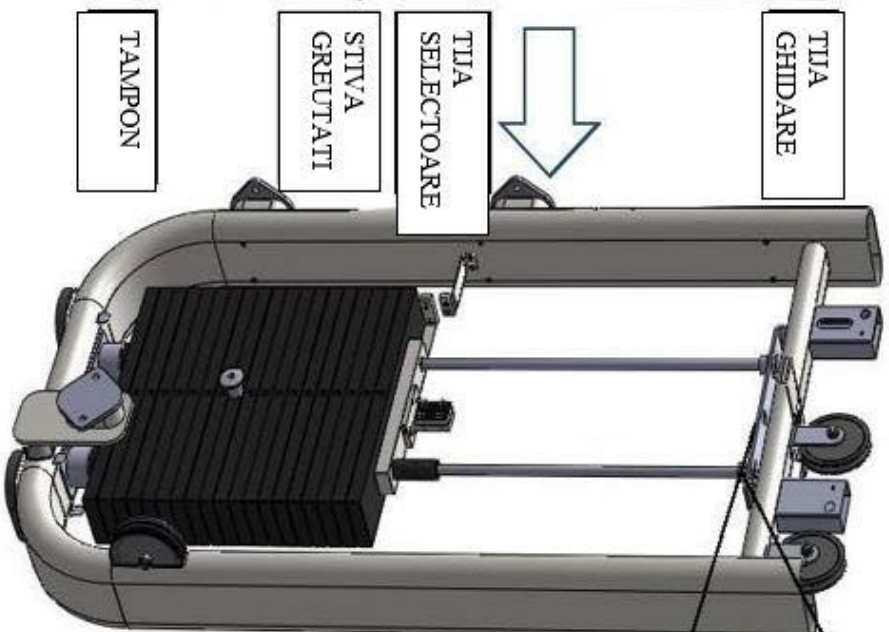
TAMPON

STIVA
GREUTATI

TIIA
SELECTOARE

TIIA
GHIDARE

PAS 1:
Inserati tija de ghidare si tamponul in gaurile cadrului inferior al stivei de greutate, inclinati tija si asezati cele 19 bucati de greutate in tija de ghidare, apoi introduceti tija selectoare in tija de ghidare.



TAMPON

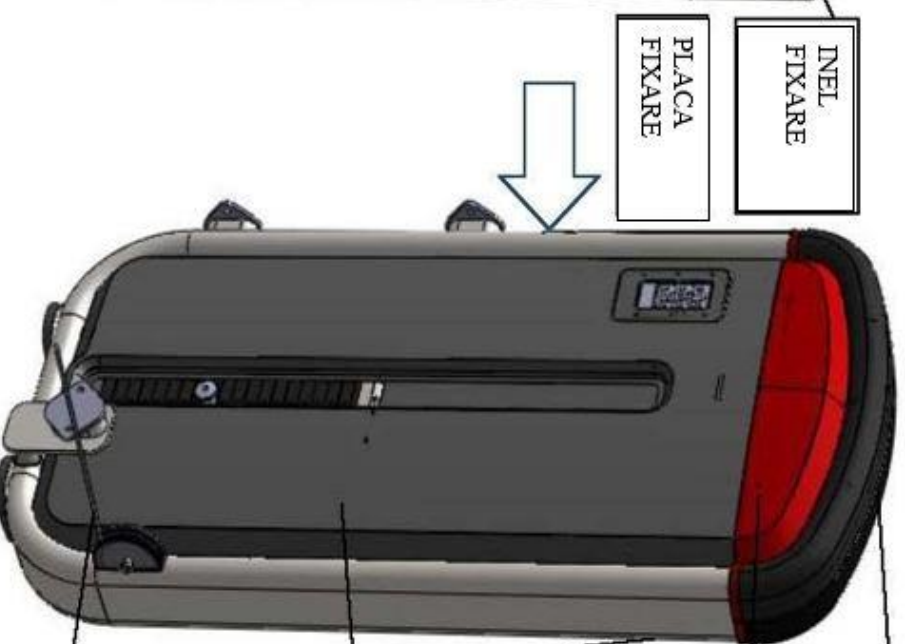
STIVA
GREUTATI

TIIA
SELECTOARE

INEL
FIXARE

PLACA
FIXARE

PAS 2:
Inserati inelul tije de ghidare pe aceasta, apoi introduceti tija de ghidare in placa fixa, strangeti folosind 2 suruburi M10*65, 2 sabe de 10 si 2 piulite cu autoblocare M10, iar in final fixati inelul de fixare al tije de ghidare cu set suruburi M6*10.



CABLUL

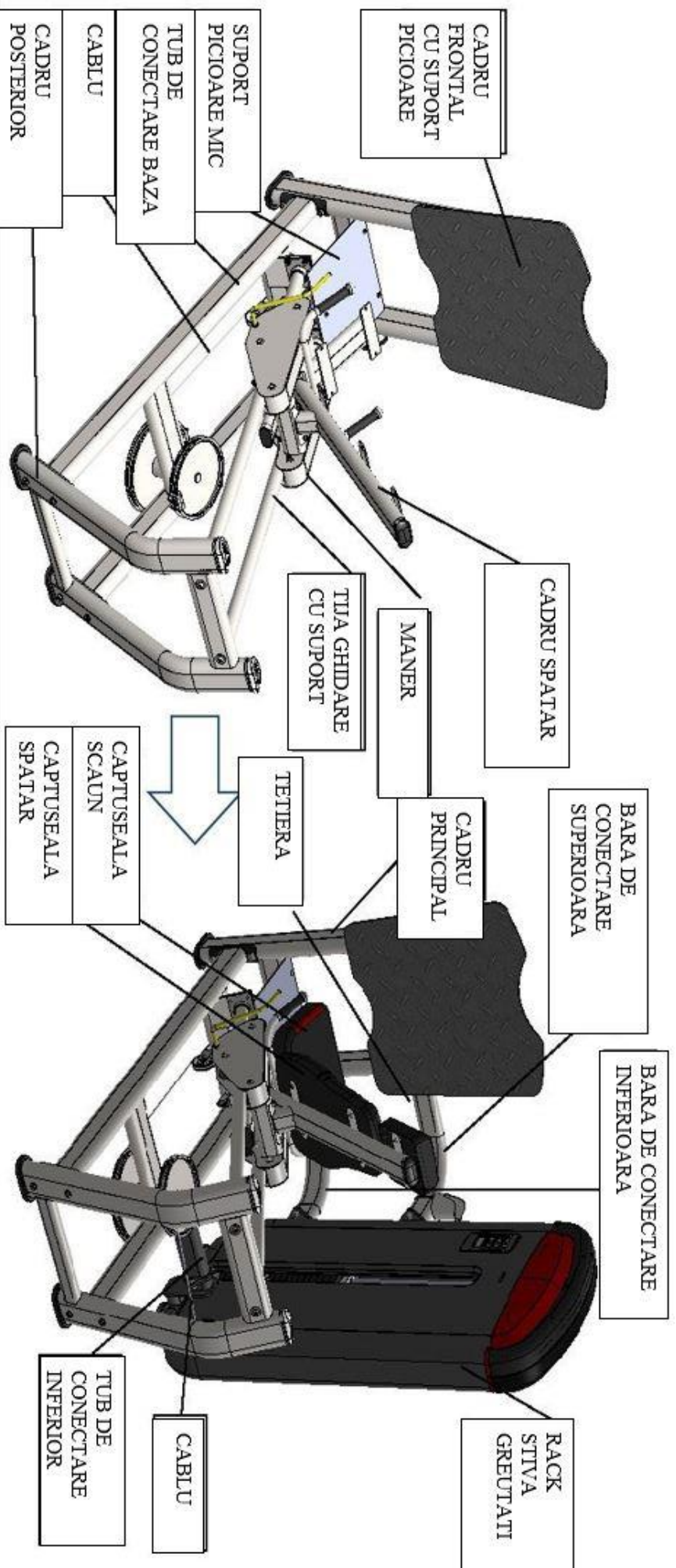
SCUT
FRONTAL

SCUT
POSTERIOR

CARCASA
SUPERIOARA
(FATA)

CARCASA
SUPERIOARA
(SPATE)

PAS 3:
Fixati cablul pe blocul de fixare, apoi ghidati cablul afara din cadrul de stiva a greutateilor de-alungul scripetilor, apoi inserati cablul electronic in pozitia corespunzatoare. Atasati scutul frontal si posterior la cadrul de stiva greutatei, de-alungul spatilor libere, de pe fiecare parte a scutului, apoi apasati-le in jos. In final asamblati carcasa superioara (fata) si carcasa superioara (spate) la cadrul stivei de greutate si fixati cu suruburi ST4.2 * 19.



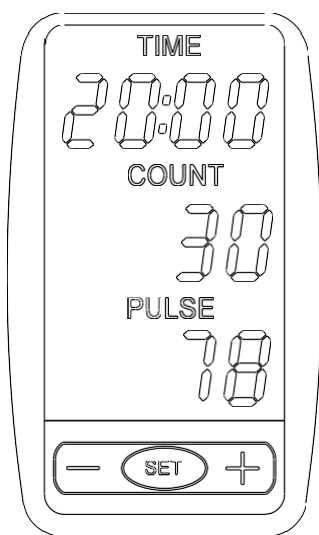
PAS 4

1. Asamblati suportul pentru picioare la cadrul frontal prin tubul de conectare baza, folosind 4 suruburi M12 *140, 4 saibe de 12 si 4 piulite autoblocante M12.
2. Asamblati cadrul posterior la tub conectare baza folosind 4 suruburi M12*140, 4 saibe 12 si 4 piulite autoblocante M12.
3. Atasati suportul tijei de ghidare la tubul de conectare baza , apoi inserati ansamblul in tijele de ghidare, fixati celalalt capat al tijelor de ghidare la cadrul posterior cu surubul M12*75 si saiba de 10.
4. Asamblati suportul mic de picioare la suportul de picioare folosind cadrul frontal vertical si surbul de conectare baza, folosind 3 suruburi M8*25.
5. Asamblati cadrul spatariului la ansamblu folosind 2 suruburi M10*95 , 2 piulite M10, 4 suruburi M8*55 si 4 piulite M8.
6. Fixati capatul cablului la placa inferioara a cadrului de conectare de baza, fixati celalalt capat al cablului si ghidati apoi cablul prin scripeti.

PAS 5

1. Asamblati cadrul principal si cadrul stivei de greutate la bara de conectare superioara cu 4 suruburi M10*30, 4 saibe de 10 si 4 piulite M10.
2. Asamblati cadrul principal si cadrul stivei de greutate la bara inferioara de conectare cu 4 suruburi M10*30, 4 saibe de 10 si 4 piulite M10.
3. Asamblati cadrul principal si cadrul stivei de greutate la tubul inferior de conectare cu 4 suruburi M10*30, 4 saibe de 10, si 4 piulite M10.
4. Asamblati tetiera, capuseala scaunului si spatariului la cadrul principal cu 10 suruburi M8 si 10 saibe de 8.
5. Fixati capatul cablului de la cadrul stivei de greutate la placa superioara a tubului de conectare a bazei.

[INSTRUCTIUNI CONSOLA]



一、 Functii

- 1、 **Tensiune:** 1.5V 3buc. baterii AA
- 2、 **Ecran LCD:** TIMP, NUMARARE, GREUTATE, CALORII, PULS
- 3、 **Buton:** +、 - 、 SET

二、 Moduri

- 1、 **Setare greutate:** Apasati butonul “SET”, cand lumina de la greutate se aprinde, puteti seta datele greutatii. Apasati “+”“—”pentru a ajusta greutatea. Daca apasati din nou butonul “SET”, veti accesa setarea pentru timp.
- 2、 **Setare timp:** Apasati butonul “SET”, cand lumina de la timp se aprinde pe ecran, puteti seta timpul. Apasati “+”“—”pentru a ajusta timpul. Daca apasati iar butonul “SET”, veti accesa setarea pentru Numarare.
- 3、 **Setare numarare:** Apasati butonul “SET”, cand lumina de la Numarare se aprinde pe ecran, puteti seta datele pentru numarare. Apasati butoanele “+”“—”pentru a ajusta numaratoarea. Daca apasati din nou butonul “SET” veti accesa setarea pentru timp.

三、 Modul Stop

- 1、 **Modul STOP:** Stop numaratoare, dupa 30 secunde, timpul se opreste.
- 2、 **Modul de veghe:** Daca nu este apasat niciun buton, dupa 60 secunde se activeaza modul de veghe. Pentru pornire, apasati orice buton sau miscati-va.

四、 Functii

- 1、 **Pornire:** Se afiseaza nr. versiunii 2 secunde dupa pornire, se acceseaza setarea pentru greutate, apoi se aude sunetul “Di-Di-Di” Setare greutate : Unitate LB
- 2、 **Timp:**
 - 2.1 Timpul va incepe numaratoarea de la inceperea miscarii pana la oprire. Daca nu exista miscare timp de 30 secunde, numaratoarea pentru timp se va opri. Interval: 00—99: 59
 - 2.2 Daca setati durata timpului, accesati numaratoarea pentru timp, cand ati ajuns la timpul setat, se va auzi sunetul “Di” Interval: 0:00-99:00
- 3、 **Numaratoare:**
 - 3.1 Afiseaza numaratoarea de la inceputul antrenamentului pana la final. Interval 0—9999。
 - 3.2 Daca setati durata antrenamentului, accesati modul de numaratoare inversa, cand pragul este atins, se va auzi sunetul “Di” Interval: 0-9999
- 4、 **Puls (cu centura piept) :**
Antrenament, Interval pentru puls: 40—250

五、 Buton1

1.SETARE

- 1.1、 In modul Timp si Numarare, butonul SET poate ajusta valoarea pentru timp si numarare
- 1.2、 In alte moduri, apasati butonul “SET” mai mult de 3 secunde, accesati modul de setare pentru timp.

2、 + Buton

2.1. In modul de setare, apasati butonul “+”, cresteti numarul, apasati timp de 3 secunde pentru crestere rapida.

2.2、 In mod setare timp: Interval: 0:00-99:00, Crestere cu 1, apasati o data

2.3 In mod numarare: Interval 0—9999, Crestere cu 1, apasati o data

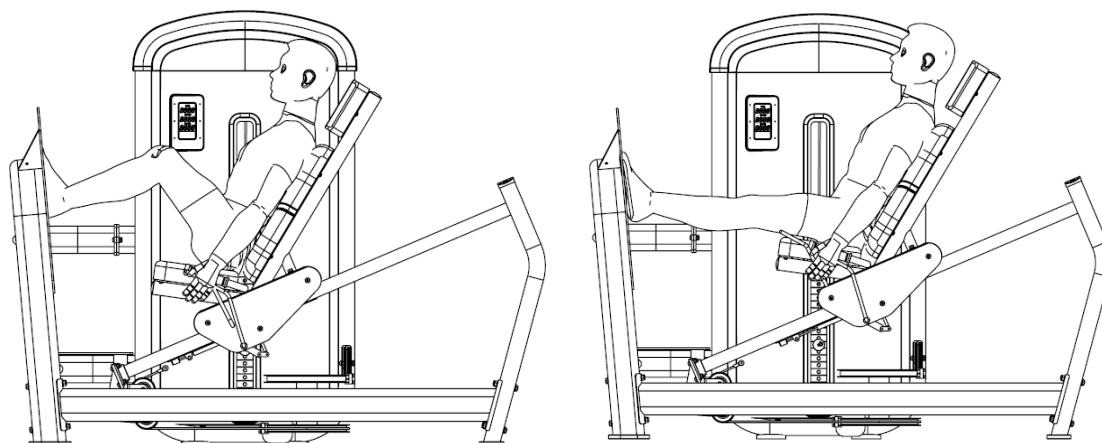
3、 - Buton

3.1、 In mod setare, apasati buton“-”, scade numarul, apasati timp de 3 secunde pentru scadere rapida.

3.2、 In mod setare timp: Interval: 0:00-99:00 Reduce cu 1, apasati o data

3.3、 In mod setare nuamarare: Interval: 0—9999 Reduce cu 1, apasati o data.

[INSTRUCTIUNI EXERCITII]



1. Asezati-va cu spatele la spatar, talpile pe suportul de picioare.

2. Ajustati scaunul in pozitia corecta, folosind manerul stang, apoi executati exercitiile de presa pentru picioare.

3. Dimensiuni dupa asamblare: 1915*890*1600 (mm)

Grupe musculare antrenate: muschii gluteali, ischiogambieri, cvadriceps.

[Note]

- 1、Incalzire——Pentru a preveni rănirea gleznelor și a mușchilor, este necesară o încălzire de 5 minute înainte de utilizare.
- 2、Dieta——Mancati mai multe proteine, legume și fructe. Exercițiul ar putea începe la cel puțin 40 de minute după masă, în timp ce alimentele nu trebuie ingerate în decurs de o jumătate de oră după exercițiu. Încercați să nu beți apă în timpul exercițiilor fizice.
- 3、Respirație——Respirați corect în timpul antrenamentului. Expirati atunci când fortati și inspirați când va relaxati.
- 4、Frecvența——Este recomandată o odihnă de peste 48 ore pentru aceeași zonă antrenată.
- 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、Sarcina de încărcare a produsului este de 150 kg. Limita de greutate a utilizatorului este 150 kg.
- 7、Produsul este conform normelor de siguranță GB17498.1-2008 și GB17498.2-2008.

[MENTENANTA ZILNICA]

Acest aparat trebuie întreținut conform tabelului de mai jos:

Mentenanța	ZILNICA	SAPTAMANALA	LA 3 LUNI
Verificare: îmbinări suruburi, stiva greutate	√		
Curățare: captuseala	√		
Lubrifiere: piese mobile			√
Verificare: piulite		√	
Verificare: cablul de oțel 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.

Declaraire substante periculoase

Nume si continut de substante periculoase din produs						
Denumire	Substanta periculoasa					
	(Pb)	(Hg)	(Cd)	(Cr(VI))	(PBB)	(PBDE)
Componente electrice	○	○	×	○	○	○
Componente din 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

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

Stimate utilizator:

Bună!

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	Da	Duceti-le la centrul local de reciclare.
2	Polistiren		
3	Punga plastic		



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)