



## Manual de utilizare RO

### Aparat flexie biceps femural SPORTMANN F1-5002



# CUPRINS

---

Atentionare..... 3

Note importante..... 3

Vedere desfasurata.. 4

Lista piese..... 5

Asamblare..... 6

Instructiuni exercitii..... 8

Note..... 9

Mentenanta..... 9

## [Atentionare]

---

1. Verificati ca suruburile sa fie bine stranse inainte de a folosi produsul;
2. Copiii nu trebuie sa foloseasca aparatul fara supravegherea unui adult. Copiii nu trebuie sa aiba acces la acest aparat singuri;
3. Utilizatorii (in special cei care sufera de boli de inima) trebuie sa foloseasca acest aparat doar sub indrumarea unui medic, in functie de conditia fizica a fiecaruia.

## [Note importante ]

---

In primul rand, va multumim pentru achizitionarea produsului „F1-5002” 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 „Aparat flexie biceps femural SPORTMANN F1-5002”, vom presupune ca ati citit deja cu atentie manualul.

3. Acest manual pentru „Aparat flexie biceps femural SPORTMANN F1-5002” 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.



# [LISTA PIESE]



Nr	DENUMIRE	DESCRIERE	BUC.
B1	CADRU PRINCIPAL	5002-01	1
B2	CADRU SUPORT	5002-02	1
B3	BRAT FLEXII PICIOARE	5002-03	1
B4	AX	5002-04	2
B5	PLACA DE AJUSTARE	5002-05	1
B6	PIESA DE ECHILIBRU	5002-06	1
B7	BARA ROLA SPUMA	5002-07	1
B8	BAZA ROTATIVA	5002-08	1
B9	CAPTUSEALA I	5002-09	1
B10	CAPTUSEALA II	5002-10	1
B11	TIJA SELECTOARE	5002-11	1
B12	SCUT	5002-201	1
B13	PANOU	550*166	1
B14	CABLU	Ø 6	1
A8	PLACA DE FIXARE	5001-08	1
A9	PLACA DE SUPORT	5001-09	1
A12	MANSON AX	5001-12	4
A13	BLOC FIXARE CABLU	5001-13	2
A15	BLOC LIMITARE	5001-15	1
A17	AX	5001-17	1
A18	PLACA SUPERIOARA	5001-18	1
A19	PLACA SUPERIOARA I	5001-19	1
A20	PLACA SUPERIOARA II	5001-20	1
A23	CERC	5001-23	1
A24	BURETE	5001-24	1
3	SURUB	M8*30	6
5	SURUB	M8*40	1
7	SURUB	M8*95	2
8	SURUB	M10*16	4
10	SURUB	M10*25	3
15	SURUB	M10*55	3
21	SURUB	M12*85	2
24	SURUB	M12*115	3
29	SURUB	M6*30	8
33	SURUB	M6*15	2
35	SURUB IMBUS	M8*6	6
41	SURUB	M6*10	17
43	SAIBA	Ø 6	8
Nr	DENUMIRE	DESCRIERE	BUC.

44	SAIBA	Ø8.4* Ø16	4
45	SAIBA	Ø8.4* Ø24	5
46	SAIBA	Ø10.5* Ø20	10
47	SAIBA	Ø 10.5* Ø30	2
48	SAIBA	Ø11* Ø34	1
49	SAIBA	Ø12.5* Ø24	4
51	SAIBA	Ø13* Ø37	3
52	SAIBA	Ø26* Ø34	4
53	SAIBA	Ø31* Ø39	2
59	PIULITA AUTOBLOCANTA	M10	3
60	PIULITA AUTOBLOCANTA	M12	2
70	RULMENT	6206	2
71	RULMENT	6205-2ZNR	2
80	SCRIPETE	Ø117* Ø10*26	2
81	CHEIE	B6*36	1
85	BOLT ROTUND	Ø18* Ø12*74	1
89	BOLT ROTUND	Ø18* Ø12*84	2
90	BOLT MAGNETIC	Ø10*105	1
94	TIJA GHIDARE	Ø16*1245	2
97	STIVA GREUTATI	470*112*25.4	10
101	CAPAC	75*40	1
105	CAPAC ROTUND	Ø76	4
106	BUCSA	Ø20* Ø16*19	9
109	SCUT	657*206*45	1
110	SCUT	652*142*231	1
111	TAMPON	Ø61* Ø19*19.5	2
117	BUCSA	Ø32* Ø25*20	3
118	BUCSA	Ø60* Ø50*460	1
121	CAPAC PLASTIC	Ø129* Ø9*12	1
122	CAPAC PLASTIC	Ø129* Ø50*14	1
123	BUCSA MOALE	Ø42*30	2
124	INEL CAUCIUCAT	Ø28* Ø16*11	2
127	CAPAC NAILON	Ø83*44.5	3
128	CAPACE	Ø98* Ø70*57	3
129	CAPACE	Ø98* Ø70*57	2
133	BURETE	Ø24*T3*10	1
141	BURETE	Ø29*74.5*200	2

# [Asamblare]

## Pas 1:

1. Introduceti 3 capace (128) in picioarele cadrului principal (B1), apoi introduceti 2 capace (129) in picioarele cadrului de suport (B2), si ajustati inaltimea, apoi conectati cadrul principal(B1) si cadrul de suport (B2) folosind 3 bucati de capace de nailon (127), 3 suruburi (24), 3 saibe (51) pentru a fixa si bloca.
2. Instalati 2 scripeti (80) si placa de suport (A9) la furca cadrului principal (B1), folosind 3 suruburi (15), 6 saibe (46), 3 piulite autoblocante (59) pentru fixare;
3. Introduceti 4 capace rotunde (105) la capatul tuburilor cadrului de suport (B2);

## Pas 2:

1. Atasati 2 rulmenti (70) la cadrul principal (B1), apoi puneti 1 saiba (53) la bratul pentru flexii picioare (B3), si prin rulment (70) apoi pe cadrul principal (B1), dupa aceea atasati saiba (53) la celalalt capat al axului, prin cerc (A23), folosind 2 suruburi (33) pentru a fixa bratul pentru flexii picioare (B3) (evita miscarea),apoi puneti 1 bucata de burete (133), placa rotativa (B8) pe axul bratului pentru flexii picioare (B3), fixati bratul (B3) si placa rotativa (B8) cu cheia (81),folosind 1 saiba (48),1surub (10) pentru a strange ferm.
2. Atasati o bucata placuta de limitare (A15) pe placa rotativa (B8), ajustând poziția, atasati stâlpul de limită al cadrului principal (B1) pe placa de limitare (A15), folosind 2 buc suruburi (8), 2 buc saibe (46) pentru a fixa. Apoi puneți 1 buc bloc de fixare a cablului (A13) pe placa rotativa (B8), folosind 4 bucăți saibe (43), 4 buc suruburi (29) pentru a fixa.
- 3.Puneti o bucsa (117) la cadrul principal (B1),si 2 bucati bucsa moi (123) la capatul drept/stang al bratului pentru flexii picioare (B3);

## Pas 3:

1. Atasati 2 bucsa (117) la cele 2 axuri (B4), apoi atasati ansamblul (B4) la bratul pentru flexii picioare (B3), apoi puneti placa de ajustare (B5) pe ax (B4), folosind 4 saibe(49), 2suruburi (21), 2piulite autoblocante (60) pentru a fixa;
- 2.Fixati 2 rulmenti (71) la bratul pentru flexii picioare (B3), puneti bara rolei de spuma (B7) la rulment (71) folosind axul (A17)[nota: puteti pune o saiba (52) pentru a regla spatiul], folosind 2 suruburi (35) pentru a fixa axul (A17) strans. Atasati un capac (101) la bratul pentru flexii picioare (B3), si atasati boltul rotund (85) la piulita reglabila a bratului (B3);
- 3.Intai inserati o bucsa (118) in burete (A24), apoi puneti 1 bucata capac de plastic (122), componentele din burete ale tubului bratului si capacul de plastic (121) la bara rolei de spuma (B7), folosind 1 saiba (45), 1 surub (5) pentru a fixa capacul de plastic(121);

## Pas 4:

- 1.Asezati captuseala I(B9)si captuseala II(B10) pe cadrul de suport (B2)[tineti cont de secventa pozitiva si negativa, consultati schita], separat folosind 3 saibe (45), 2 suruburi (3), 1 surub (7) pentru a fixa strans;
2. Atasati 2 bucati de burete (141) la manerele cadrului de suport (B2);

## Pas 5:

- 1.Puneti 2 bucati tampon (111) la cadrul principal (B1), si 2 tije de ghidare (94) prin tampon (111) si inserati in gaura cadrului principal (B1), apoi atasati 10 bucati de greutate (97) prin tija de ghidare (94) si asezati pe bucatile de tampon;
- 2.Intai asezati 9 bucsa (106) separat pe greutatea superioara (A18), greutatea superioara I (A19), greutatea superioara II(A20), apoi asamblati-le de jos in sus prin tija de ghidare (94), [tineti cont de secventa pozitiva/negativa, consultati schita]. Puneti tija selectoare (B11) pe

- greutatea superioara (A18), folosind 2 suruburi (3), 2 saibe (44) pentru a strange ferm, apoi puneti 1 bloc de fixare cabluri (A13) pe tija selectoare (B11), folosind 4 saibe (43), 4 suruburi (29) pentru a strange ferm;
3. Instalati 2 inele cauciucate (124) la placa de fixare (A8), apoi puneti 4 mansoane ax (A12) la capatul superior a tije de ghidare (94) separat cu 2 buc/grup si insurubati 1 surub hexagonal (35), apoi fixati capatul superior al tije de ghidare (94) in inelul cauciucat (124) al placii de fixare (A8), apoi folosind 2 suruburi (8), 2 saibe (46) pentru a strange placa de fixare (A8) la cadrul principal (B1);
  4. Atasati 2 bolturi rotunde (89) separat la greutatea superioara I(A19) si greutatea superioara II(A20);

**Pas 6:**

1. Puneti capatul cablului (B14) pe tija selectoare (B11), infasurati dupa cei 2 scripeti (80) si atasati celalalt capat la placa rotativa (B8), cand ajustati distanta strangeti surubul (29) ferm;
2. Atasati scutul (110), Scutul (109), Scutul (B12) la cadrul principal (B1), folosind surubul (41) pentru a strange ferm, apoi fixati calculatorul (B13) la scut (109);
3. Cand aparatul este complet asamblat, aplicat ulei lubrifiant la piesele mobile.

## [Instrucțiuni exerciții]

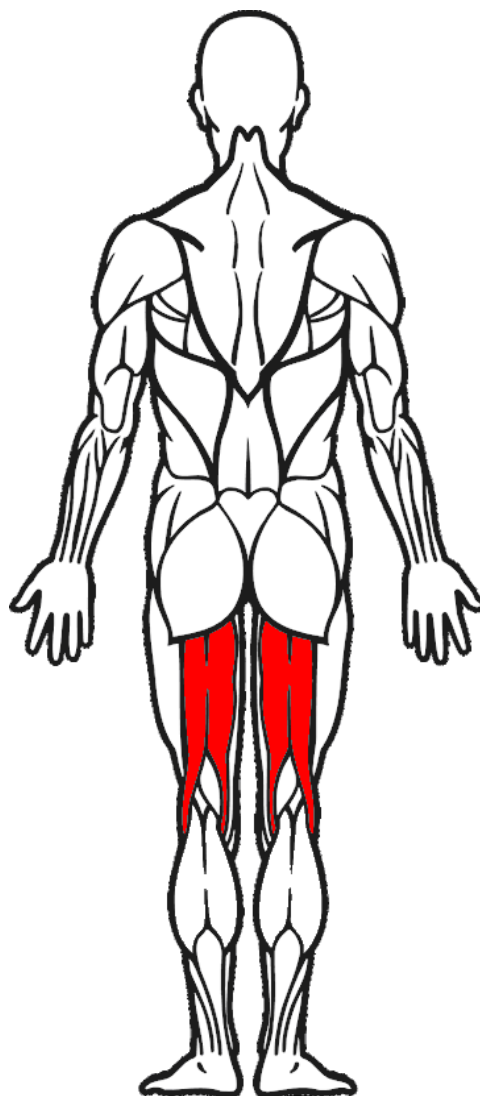
**Pregătire:** Selectați greutatea de antrenament folosind ambele bolturi pentru stiva de greutăți. Țineți suportul pentru picioare, trageți butonul galben spre stânga și așezați captuseala rolei astfel încât să se așeze pe glezna dvs.

Întindeți-vă cu fața în jos, așezați genunchii pe suportul coapsei, în linie cu punctul de pivotare. Asigurați-vă că suportul rulează pe glezne.

**Exerciții :** Prindeți manerale, ridicați și coborâți picioarele prin mișcări controlate.

**Grupe musculare antrenate:** vezi img. alăturată.

**Dimensiuni după asamblare:** 1780\*1160\*1515 (mm).





## [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 beti apă în timpul exercițiilor fizice.
- 3、Respiratie—Respirați corect în timpul antrenamentului. Expirati atunci când forțati și inspirați când va relaxati.
- 4、Frecventa—Este recomandata o odihna de peste 48 ore pentru aceeași zona antrenata.
- 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 musculara este frecventă la primul exercițiu.

## [MENTENANTA ZILNICA]

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 referinta, pot exista variații ale parametrilor fără notificare ulterioară.]