



Manual de utilizare

Banca abdomene inclinata SPORTMANN F1-A61



CUPRINS

AVERTIZARE.....	2
INSTRUCTIUNI IMPORTANTE	2
VEDERE DESFASURATA	3
LISTA COMPONENTE.....	3
ASAMBLARE	4
INSTRUCTIUNI EXERCITII.....	4
NOTE	5
MENTENANTA.....	5
DECLARAREA SUBSTANTELOR PERICULOASE	6
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR	7

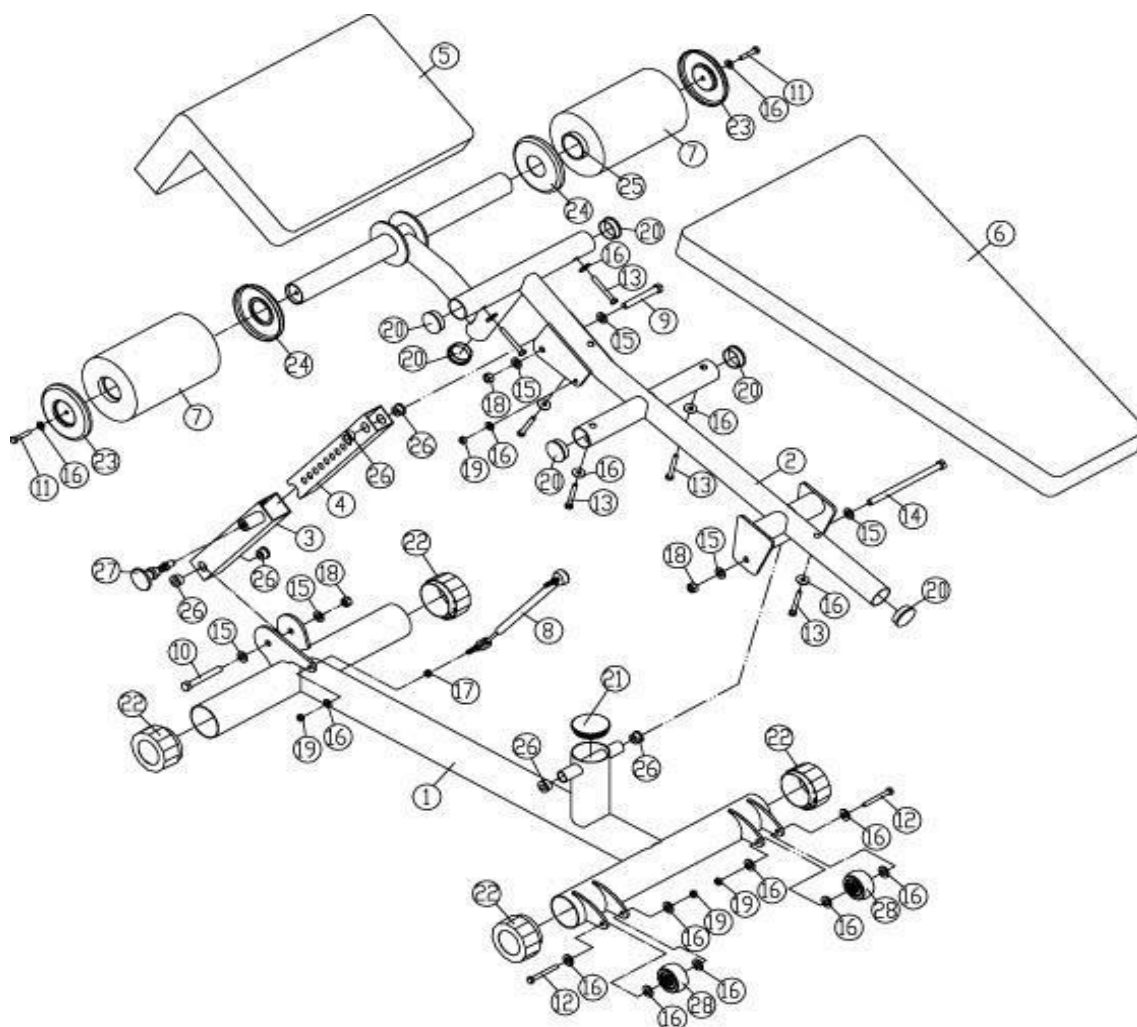
[AVERTIZARE]

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.

[INSTRUCTIUNI IMPORTANTE]

1. In primul rand, va multumim pentru achizitionarea produsului „ Banca abdomene inclinata SPORTMANN F1-A61” 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 „ Banca abdomene inclinata SPORTMANN F1-A61”, vom presupune ca ati citit deja cu atentie manualul.
3. Acest manual pentru „ Banca abdomene inclinata SPORTMANN F1-A61” 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.

[VEDERE DESFASURATA]



[LISTA COMPONENTE]

NR	DENUMIRE	DESCRIERE	BUC.
1	CADRU DE BAZA		1
2	CADRU PRINCIPAL		1
3	TUB DE AJUSTARE		1
4	TUB DE AJUSTARE		1
5	SEZUT		1
6	SPATAR		1
7	BURETE		2
8	PISTON CU GAZ		1
9	SURUB	M12*85	1
10	SURUB	M12*90	1
11	SURUB	M8*25	2
12	SURUB	M8*70	2
13	SURUB	M8*70	6
14	SURUB	M12*195	1

NR	DENUMIRE	DESCRIERE	BUC.
15	SAIBA	12	6
16	SAIBA MARE 8	8	18
17	PIULITA	M8	2
18	PIULITA AUTOBL.	M12	3
19	PIULITA AUTOBL.	M8	6
20	DOP ROTUND	Ø48	6
21	DOP ROTUND	Ø76	1
22	CAPAC ROTUND	Ø76	4
23	CAPAC	Ø129* Ø9*12	2
24	CAPAC II	Ø129* Ø50*14	2
25	BUCSA	Ø60*5*230	2
26	BUCSA	Ø21.5* Ø12*14	6
27	BOLT	Ø18*74	1
28	ROTITA	Ø63* Ø8.5*35	2

[ASAMBLARE]

PAS 1:

1. Atasati 4 capace rotunde (22) la cadrul de baza (1) in 4 parti, inserati 1 dop rotund $\Phi 76$ (21) in cadrul de baza (1);
2. Instalati 2 rotite (28) sub cadrul de baza (1), si fixati cu 1 surub M8*70, 4 saibe mari $\Phi 8$, 1 piulita autoblocanta M8 (19);

PAS 2:

1. Conectati 4 buce (26) la tubul ajustabil (3) si tubul ajustabil (4), inserati 1 buc. bolt (27) in tubul de ajustare (3), apoi conectati tubul de ajustare (4) la tubul de ajustare (3)

Si instalati componentele sub cadrul de baza (1), fixati 1 bc. M12*90 (10), 2 saibe $\Phi 12$ (15), 1 piulita autoblocanta M12 (18);

2. Instalati 2 buce (26) la cadrul de baza (1), apoi instalati cadrul principal (2) la cadrul de baza, fixati cu 1 surub M12*85 (9), 2 saibe $\Phi 12$ (15), 1 piulita autoblocanta M12 (18); Conectati partea frontala a cadrului principal (2) la tubul ajustabil (4), fixati cu 1 surub M12*195 (9), 2 saibe $\Phi 12$ (15), 1 piulita autoblocanta M12 (18);
3. Inserati 6 dopuri rotunde $\Phi 48$ (20) in cadrul principal (2);
4. Instalati 1 piston cu gaz (8) la cadrul de baza (1) si cadrul principal (2), fixati cu 2 piulite autoblocante M8 (19), 2 piulite M8 (17), 2 saibe $\Phi 8$ (16);

PAS 3:

1. Instalati 2 capace (24), 2 bureti (7), 2 capace (23) la cadrul principal (2), fixati cu 2 saibe de $\Phi 8$ (16), 2 piulite M8*25, pentru a strange capacele (23); Instalati sezutul (5), spatarul (6) la cadrul principal (2), fixati cu 6 suruburi M8*70 (13), 6 saibe $\Phi 8$ (16);
2. Lubrifiatii partile mobile dupa finalizarea asamblarii si strangeti bine toate piesele.

Instructiuni

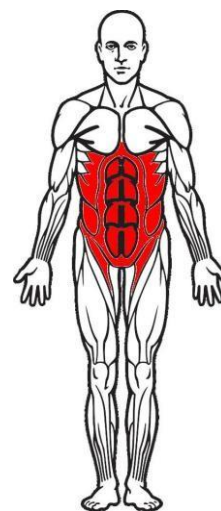
Exercitii:

Pregatire: Asezati aparatul in pozitia corecta;

Exercitii: Ajustati unghiul aparatului si realizati antrenamentele pentru abdomen .

Zone antrenate: muschii abdominali

Dimensiuni dupa asamblare: 1600*620*700 (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、Respirație—Respirați corect în timpul antrenamentului. Expirați atunci când fortați și inspirați când vă relaxați.
- 4、Frecvență—Este recomandată o odihna de peste 48 ore pentru aceeași zona 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. Limita de greutate pentru acest produs este de 100 kg.

Durerea musculară este frecventă la primul exercițiu.

[MENTENANTA ZILNICA]

Acest aparat trebuie intretinut conform tabelului de mai jos:

Mentenanța	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.

Declarația substanțelor periculoase

Denumire și conținut de substanțe periculoase din produs						
Denumire	Substanța periculoasă					
	(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 inconjurator

Stimate utilizator,

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:

Ambalaj impachetare	Reciclabil	Metoda
1 Cutie Carton/Lemn 2 Polistiren expandabil 3. Punga de plastic	DA DA DA	Il puteti duce la centrul local de colectare