



MANUAL DE UTILIZARE-RO

**APARAT MULTIFUNCTIONAL CU 4 STATII
SPORTMANN F1-7088**



CUPRINS

INSTRUCTIUNI SIGURANTA	2
AVERTIZARE	2
VEDERE DESFASURATA	4
LISTA PIESE	5
MOD DE BOBINARE A CABLULUI.....	8
INSTRUCTIUNI EXERCITII.....	9
NOTE	10
MENTENANTA.....	10
DECLARAREA SUBSTANTELOR PERICULOASE	11
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	11

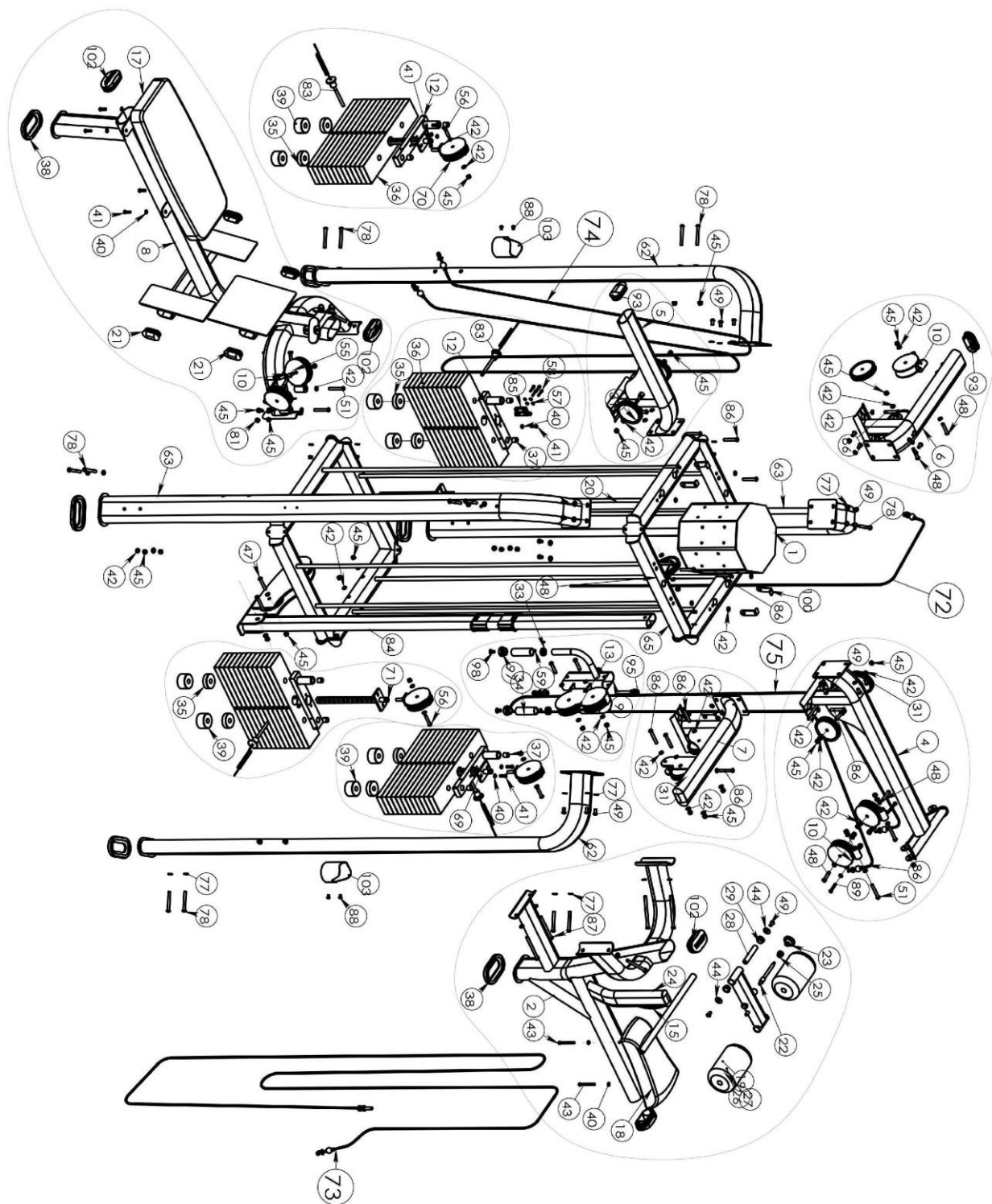
[INSTRUCTIUNI SIGURANTA]

1. In primul rand, va multumim pentru achizitionarea produsului „F1-7088” 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 multifunctional cu 4 statii F1-7088”, vom presupune ca ati citit deja cu atentie manualul.
3. Acest manual pentru „Aparat multifunctional cu 4 statii F1-7088” 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 mici nu trebuie sa aiba acces la acest produs; Exista riscul de accidentare.
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 PIESE]

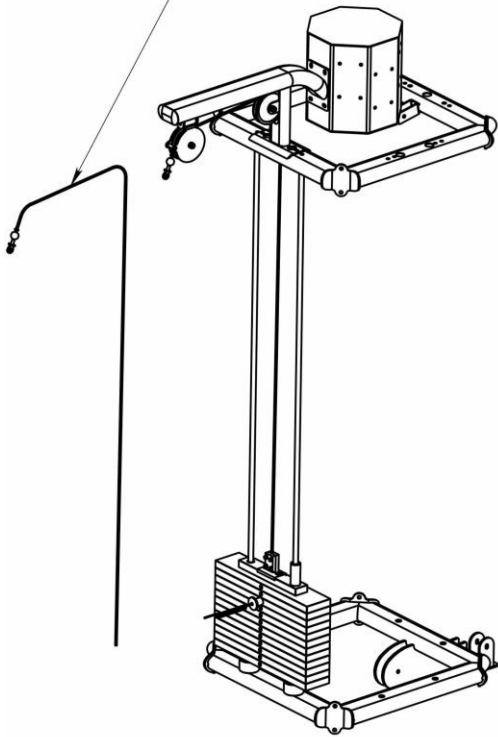
NR.	DENUMIRE	SPECIFICATII	BUC
1	Îmbinare sudata - cadru central	Piese sudate	1
2	Piesa sudata cadru principal drept	Piese sudate	1
3	Cadru picioare	Piese sudate	1
4	Suport scripete 1	Piese sudate	1
5	Suport scripete 2	Piese sudate	1
6	Suport scripete 3	Piese sudate	1
7	Suport scripete 4	Piese sudate	1
8	Piesa imbinare	Piese sudate	1
9	Carcasa ajustabila	Piese sudate	1
10	Scripete mobil	Piese sudate	4
11	Piesa de imbinare	Piese sudate	1
12	Greutate mica	Piese sudate	4
13	Piesa imbinare scripete	Piese sudate	1
14	Surub	Surub	1
15	Placa ajustabila (cromata)	T6 * 184.23 * 76.35	1
16	Tub ajustabil (cromat)	PT80 * 40 * 2 * 2204	1
17	Captuseala	750 * 286 * 70	1
18	Captuseala scaun 2	330 * 210 * 70	1
19	Tub burete	Phi 130 * 200	2
20	Tija ghidare	Φ 16 * 1940 (cromata)	8
21	Dop	80	5
22	Bolt (negru)	Φ 17 * 150	1
23	Surub	34 si M8 * 50 * 25	1
24	Arc	Φ Φ 1.5 * 15 * 60 * 6	1
25	Surub si piulita	Piulita	1
26	Carcasa plastic	8 x35 66 x21.	2
27	Rola burete	Φ 60 * * 30 26	2
28	Suport 2	Φ 20 * 109	1
29	Manson	26* 20*15	2
30	Suport	T12	1

31	Scripete (ansamblu)	Φ 10 117 * * 26	20
32	Acoperire burete	Φ 32 * 19	2
33	Capac tub burete	Φ 32 * 10	2
34	Burete	Φ 23 * t3.5 * 110 (deschidere)	2
35	Tampon	Φ 65 * 20	8
36	Contragreutate	470 * 112 * 25.4	48
37	Piese fixare greutate	Φ 20 * 16 * 19	8
38	Picior cauciucat (negru)	140 * 85 * T16	6
39	Tampon	Φ 65 * 40	8
40	Garnitura	8 (GB/T97.1-85)	21
41	Surub hex.	M8 * 30	11
42	Garnitura	10	118
43	Surub hex.	M8 * 80	2
44	Garnitura	10 (GB/t97.1-85)	2
45	Piulita autoblocanta	M10	60
46	Surub hex.	M10 * 65	3
47	Surub hex.	M10 * 60 (20)	2
48	Surub hex.	M10 * 55 (20)	9
49	Surub hex.	M10 * 20	32
50	Surub hex.	M10 * 25	4
51	Surub hex.	M10 * 75 (20)	5
52	Surub	M10 * 70	8
53	Surub	M6 * 25	16
54	Surub	M12 * 120	2
55	Surub	M10 * 140	8
56	Surub	M10 * 50 (20)	3
57	Saiba grower	6	4
58	Surub hex.	M6 * 30	4
59	Set surub hex.	M6*4 12.9 grade	10
60	Surub hex.	M10 * 75 (20)	8
61	Bloc de jonctiune în L	Piese sudate	4
62	Tub vertical 1	Piese sudate	2

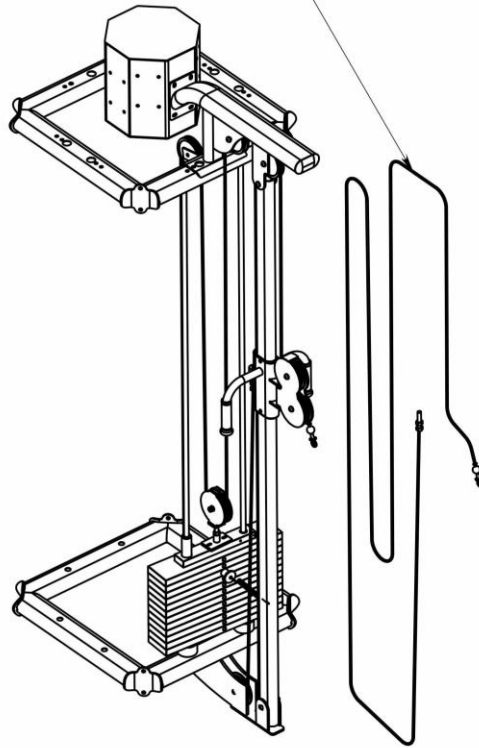
63	Tub imbinare 2	Piese sudate	2
64	Piesa de conectare sub cadru central	Piese sudate	1
65	Conectare cadru central	Piese sudate	1
67	Furca scripeti	T4 * 207 * 40	1
69	Piese de sudare a tije de suspendare	Piese sudate	3
70	Piese fixare scripete	Piese sudate	3
71	Piulite M12	M12	3
72	Cablu 1	Φ 6 * 2250	1
73	Cablu 2	Φ 6 * 8290	1
74	Cablu 3	Φ 6 * 6690	1
75	Cablu 4	Φ 6 * 5190	1
77	Garnitura plata	Φ 10	36
78	Surub hex.	M10 * 55 (20)	16
80	Surub hex.	M8 * 30	4
81	Piulita autoblocanta	M10	4
82	Carcasa PVC	Φ T0.5 11.5 * * 28	4
83	Tija magnetica	Φ 10 * 118	4

[Mod de bobinare a cablului]

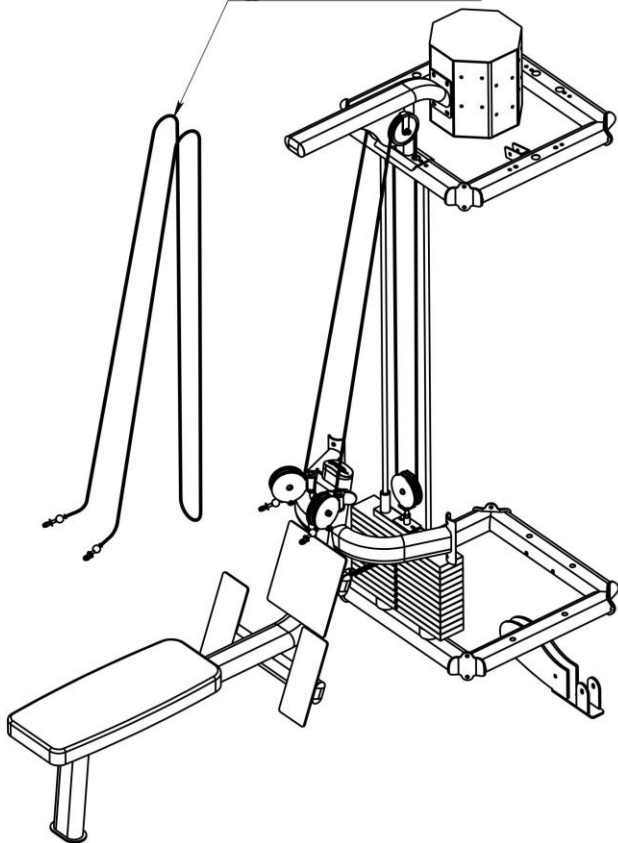
72 01 (L=2250)



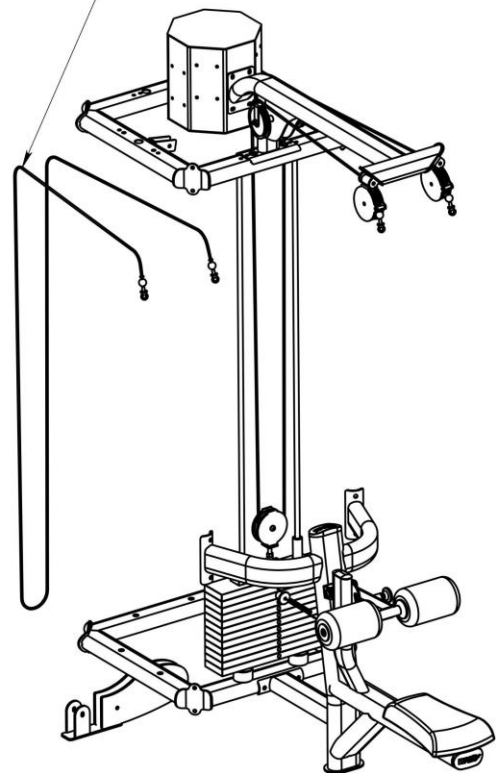
73 02 (L=8290)



74 03 (L=6690)

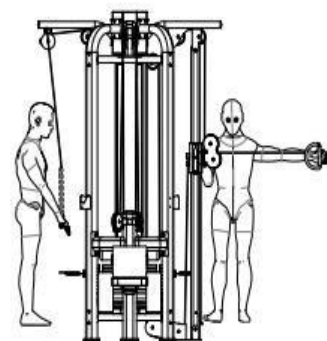
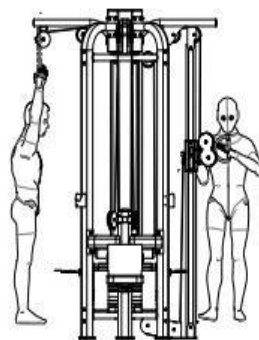
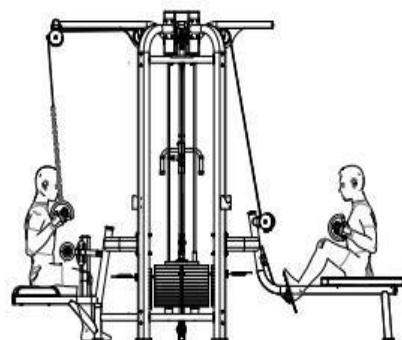
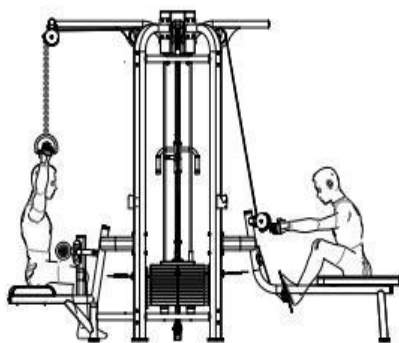
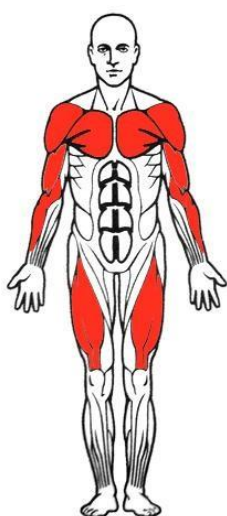
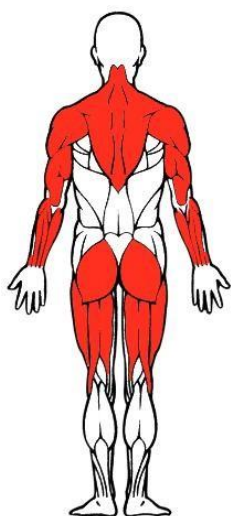


75 04 (L=5190)



[Instrucțiuni exerciții]

1. Reglați boltul suportului pentru picioare în poziția corespunzătoare, așezați-vă, țineți mânerul strâns cu ambele mâini și incepeți exercitiul;
2. Sprijiniți-vă picioarele pe placa de suport, așezați-vă pe scaun, țineți strâns mânerul cu ambele mâini, întindeți brațele înapoi și înainte;
3. Stați în fața echipamentului, țineți mânerul cu ambele mâini și trageți în jos;
4. Stați pe partea laterală a echipamentului, țineți balustrada cu mâna stângă/dreapta și mânerul cu mâna dreaptă/stânga pentru întindere laterală; Puteți combina, de asemenea, cu accesoriile relevante, pentru a efectua multiple exerciții. Grupe musculare antrenate: pectoralis major, triceps brachii, biceps brachii, latissimus dorsi, trapez, deltoid, mușchi rotund mare, mușchi rotund mic, cvadriiceps. Suprafata echipament: 2060*840*1600 (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 beți apă în timpul exercițiilor fizice.
- 3、Respiratie—Respirați corect în timpul antrenamentului. Expirati atunci când fortati și inspirați când va relaxati.
- 4、Frecventa—Este recomandata o odihna de peste 48 ore pentru aceeasi 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.
- 6、Sarcina de incarcare a produsului este de 150 kg. Limita de greutate a utilizatorului este 150 kg.
- 7、Produsul este conform normelor de siguranta GB17498.1-2008 si GB17498.2-2008.

[Mentenanata]

Acest aparat trebuie intretinut conform tabelului de mai jos:

Mentenanata	ZILNICA	SAPTAMANALA	LA 3 LUNI
Verificare: imbinari suruburi、stiva greutati	√		
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.

Declarare substante periculoase

Nume si continut de substante periculoase din produs						
Nume	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 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: 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	Daca se recicleaza	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)