



MANUAL DE UTILIZARE

SM5011- Aparat flexii biceps SPORTMANN F1-5011



Cuprins

Avertizare	3
Note importante	3
Schita	4
Lista piese	5
Asamblare	6
Instructiuni	7
Note	7
Mentenanata	8
Declarare substante periculoase	8
Protejarea mediului inconjurator	9

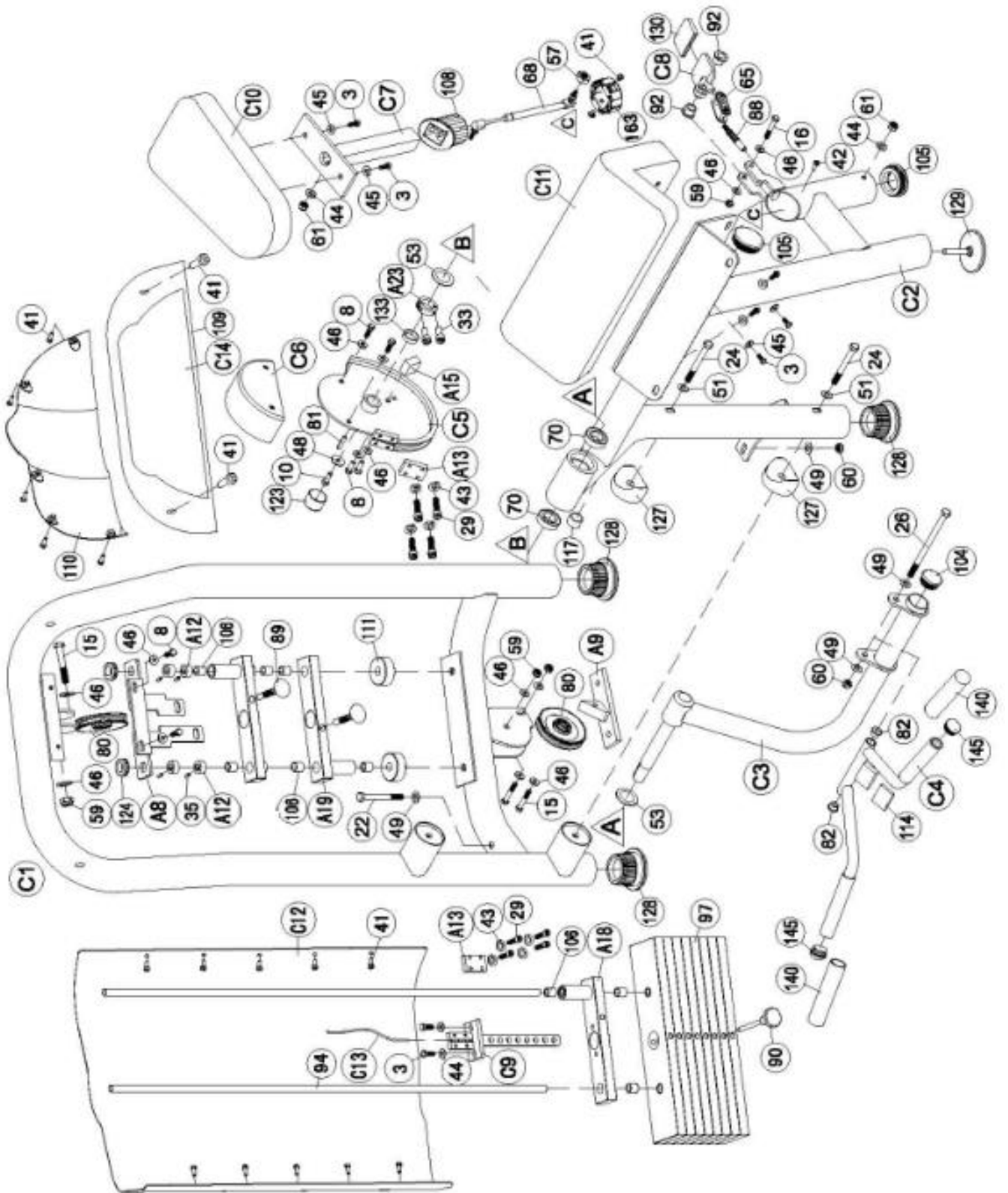
[Avertizare]

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.

[Note importante]

1. In primul rand, va multumim pentru achizitionarea produsului „F1-5011” 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 F1-5011”, vom presupune ca ati citit deja cu atentie manualul.
3. Acest manual pentru „ Aparat flexii biceps SPORTMANN F1-5011” 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.

[Schita]



[Lista piese]

NR	DENUMIRE	DESCRIERE	BUC.	NR	DENUMIRE	DESCRIERE	BUC
A8	PLACA FIXARE	5036-20	1	46	SAIBA	Φ10.5*Φ20	14
A9	PLACA SUPORT	5001-09	1	48	SAIBA	Φ11*Φ34	1
A12	MANSON AX	5001-12	4	49	SAIBA	Φ12.5*Φ24	4
A13	BLOC FIXARE CABLURI	5001-13	2	51	SAIBA	Φ13*Φ37	2
A15	BLOC LIMITARE	5001-15	1	53	SAIBA	Φ31*Φ39	2
A18	GREUTATE SUPERIOARA	5001-18	1	57	PIULITA	M8	1
A19	GREUTATE SUPERIOARA	5036-21	2	59	PIULITA AUTOBLOCANTA	M10	4
				60	PIULITA AUTOBLOCANTA	M12	2
A23	CERC	5001-23	1	61	PIULITA AUTOBLOCANTA	M8	2
C1	CADRU PRINCIPAL	5011-01	1	65	LANT		1
C2	CADRU SCAUN	5011-02	1	68	ARC CU GAZ	485*198 9Kg	1
C3	TUB ROTATIV	5011-03	1	70	RULMENT	6206	2
C4	MANER	5011-04	1	80	SCRIPETE	Φ117*Φ10*26	2
C5	PLACA APARAT	5011-05	1	81	CHEIE	B6*36	1
C6	PIESA BALANS	5011-06	1	82	BUCSA	Φ21.5*Φ12*14	2
C7	TUB AJUSTARE	5011-07	1	88	BOLT	Φ18*Φ12*85	1
C8	PLACA AJUSTARE	5011-08	1	89	BOLT ROTUND	Φ18*Φ12*84	2
C9	TIJA SELECTOARE	5011-09	1	90	BOLT MAGNETIC	Φ10*105	1
C10	CAPTUSEALA SCAUN	5011-10	1	92	BUCSA	Φ14*Φ10*10	2
C11	SUPORT BRATE	5011-11	1	94	TIJA DE GHIDARE	Φ16*1245	2
C12	SCUT PROTECTIE	5011-201	1	97	STIVA GREUTATI	470*112*25.4	8
C13	CABLU	Φ6	1	104	CAPAC	Φ48	1
C14	PANOU	5011	1	105	CAPAC	Φ76	2
3	SURUB	M8*30	8	106	BUCSA	Φ20*Φ16*19	9
8	SURUB	M10*16	6	108	BUCSA PLASTIC	Φ76*F38*127	1
10	SURUB	M10*25	1	109	SCUT PROTECTIE	657*206*45	1
15	SURUB	M10*55	3	110	SCUT PROTECTIE	652*142*231	1
16	SURUB	M10*60	1	111	TAMPON	Φ61*Φ19*19.5	2
22	SURUB	M12*100	1	114	TAMPON CAUCIUCAT	T3*50*38	1
24	SURUB	M12*115	2	117	BUCSA	Φ32*Φ25*20	1
26	SURUB	M12*205	1	123	BUCSA	Φ42*30	1
29	SURUB	M6*30	8	124	INEL CAUCIUCAT	Φ28*Φ16*11	2
33	SURUB	M6*15	2	127	BLOC NAILON	Φ83*44.5	2
35	SURUB HEX.	M8*6	4	128	TAMPON CAUCIUCAT	Φ98*Φ70*57	3
41	SURUB	M6*10	19	129	PICIORUSE AJUSTABILE	Φ98*83	1
42	SURUB	ST4.2*16	2	130	CAPAC MANER	79*51	1
43	SAIBA	Φ6	8	133	BURETE	Φ24*T3*10	1
44	SAIBA	Φ8.4*Φ16	4	140	BURETE	Φ29*T4.5*170	2
45	SAIBA	Φ8.4*Φ24	6	145	CAPACE	Φ34*22	2
				163	BUCSA PLASTIC	Φ70*F38*30	1

[Asamblare]

Pas 1:

1. Conectati 2 buc.tampon cauciucat (128) la cadrul principal (C1), atasati 2 buc. Picioruse ajustabile (129) si 1tampon cauciucat (128) la cadrul scaunului (C2) in partea de jos, apoi ajustati inaltimea si conectati cadrul principal (C1) si cadrul scaunului (C2) cu 2 buc piese de conectare din plastic (127). Strangeti cu 2 suruuri M12*115 (24), 2 saibe $\Phi 13$ (51) .
2. Fixati 2 scripeti (80) si o placa de suport (A9) in furca scripetelui de pe cadrul principal (C1) .Strangeti cu 3 suruburi M10*55 (15), 6 saibe $\Phi 10$ (46), 3 piulite autoblocante M10 (59) .

Pas 2:

1. Atasati 2 rulmenti (70) la locasul pentru rulmenti de pe cadrul principal (C2), inserati saiba $\Phi 31$ (53) in tubul rotativ (C3) si treceti prin rulment (70) fixat in locasul pentru rulment (A) de pe cadrul scaunului (C2), apoi inserati saiba $\Phi 31$ (53) in tubul rotativ (C3), folositi cercul A23) si 2 suruburi M6*15 (33) si strangeti axul tubului rotativ (C3). Conectati tubul buretelui(133) cu rulment, puneti placa aparatului (C5) pe tubul rotativ (C3), fixati tubul rotativ (C3) si placa (C5) folosind o cheie (81) utilizati 1 saiba $\Phi 10$ (48), 1 surub M10*25 (10) ;
2. Puneti 1 bloc de limitare al plăcii de rotație (A15) pe placa de rotație (C5) (în interior), cautati locul potrivit astfel incat cadrul scaunului (C2) să aibă locul potrivit în interiorul blocului de limitare (A15), apoi strangeti cu 2 suruburi M10*16 (8), 2 saibe $\Phi 10$ (46) .Atasati 1 buc. Bloc fixare cabluri (A13) pe placa aparatului (C5), strangeti cu 4 saibe (43), 4 suruburi M6*30 (29) ;
3. Puneti 1 buc. bucsa PVC (117) la rulmentul cadrului scaunului C2), atasi inca o bucata bucsa (123) pe partea superioara a tubului rotativ (C3), puneti un capac rotund (104) pe tubul rotativ (C3) ;
4. Fixati componenta de balans (C6) la placa aparatului (C5), strangeti cu 2 suruburi M10*16 (8), 2 saibe $\Phi 10$ (46) ;

Pas 3:

1. Conectati 2 bucese (82) la manerul (C4), puneti 1 buc. rola de spuma (140) si capace rotunde (145) pe fiecare parte a manerului, atasati 1 buc tampon cauciucat (114) pe maner (atentie la directie) ;
2. Fixati toate componentele manerului la tubul rotativ (C3), strangeti cu 1 surub M12*205 (26), 2 saibe $\Phi 12$ (49), 1 piulita autoblocanta M12 (60);

Pas 4:

1. Puneti suportul de brate (C11) pe cadrul scaunului (C2), strangeti cu 4 saibe $\Phi 8$ (45), 4 suruburi M8*30 (3) ;
2. Conectati 1 bucsa plastic (108) la tubul de ajustare a scaunului (C7), conectati 1 arc cu gaz (68) la tubul de ajustare a scaunului (C7), fixati 1 bucata saiba $\Phi 8$ (44), 1 piulita autoblocanta M8 (61), conectati 1 manson la tubul scaunului (163) , la tubul de ajustare scaun (C7), strangeti cu 2 suruburi M6*10 (41) , apoi inserati componentele complete in tubul scaunului (C2), strangeti mansonul de plastic (108) cu 2 suruburi ST4.2*16 (42), puneti 1 buc. bolt (88) in the nut on the tube, fixati arcul cu gaz (68) cu 1 bucata saiba $\Phi 8$ (44), 1 piulita autoblocanta M8 (61) pe tub, atasati 2 capace rotunde (105) la cadrul scaunului (C2) ;
3. Fixati captuseala scaunului (C10) pe tubul de ajustare (C7), strangeti cu 2 buc. saibe $\Phi 8$ (45), 2 suruburi M8*30 (3) ;
4. Atasati 2 bucese cupru (92) pe o placa de ajustare (C8), acoperiti cu un alt capac pt maner (130), strangeti cu 1 surub M10*60 (16), 2 saibe $\Phi 10$ (46), 1 piulita autoblocanta M10 (59), utilizati 1 lant (65) si conectati boltul (88) si placa de ajustare (C8) ;

Pas 5:

1. Atasati 2 buc. tampon (111) la cadrul principal (C1), treceti 2 buc. tije ghidare (94) prin tampoane (111) si inserati in cadrul principal (C1), introduceti 8 greutati (97) prin tijele de ghidare (94) ;

2. Atastați 9 bucle (106) la greutatea superioară (A18), greutatea superioară 1 (A19), treceti tija de ghidare (94) de jos în sus prin greutatea superioară (A18), greutatea 1 (A19), (atenție la direcție). Fixați tija selectoare (C9) la greutatea superioară (A18), strângeți cu 2 suruburi M8*30 (3), 2 saibe Φ8 (44), apoi atastați 1 bloc fixare cablu (A13) pe tija selectoare (C9), și strângeți cu 4 saibe (43), 4 suruburi M6*30 (29);
 3. Plasati 2 inele cauciucate (124) pe placa de fixare (A8), strângeți placa de fixare (A8) cu 2 suruburi M10*16 (8), 2 saibe Φ10 (46) pe cadrul principal (C1);
 4. Inserati 2 bolturi (89) pe greutatea superioară 1 (A19);
- 6:**
1. Fixați o parte a cablului (C13) pe tija selectoare (C9), treceti prin cei 2 scripeti (80) apoi fixați cealaltă parte a placii aparatului (C5), ajustați în locul corect, apoi strângeți cu surubul (29);
 2. Fixați scutul de protecție (110), scutul frontal (109), scutul (C12) pe cadrul principal (C1), strângeți cu surubul (41), și atastați în final panoul (C14) la scut (109);
 3. Lubrifiați partile mobile după strângerea pieselor și finalizarea asamblării.

[Instrucțiuni]

Exerciții:

PREGATIRE: Selectați greutatea de antrenament folosind ambele bolturi pentru greutate. Întoarceți maneta de sub scaun, reglați scaunul în poziția #1.

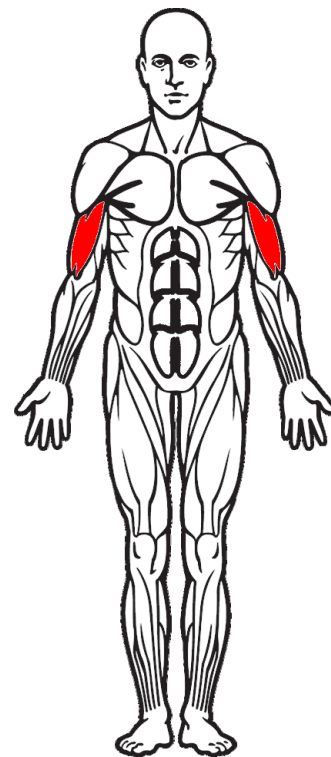
ACCES: Așezați-vă cu pieptul strâns lipit de captuseala, ridicați scaunul cu ambele mâini. Ridicați scaunul până când marginea suportului pentru piept/braț va este confortabil.

EXERCITII: Aplecați-vă înainte pentru a prinde manerele, având pieptul, bratele strans apropiate de captuseala.

Încercați să țineți coatele pe după suportul pentru brațe. Executați flexiile și reveniți la poziția inițială.

Zone antrenate: vezi img. alaturată.

Dimensiune asamblată: 1250*1080*1515 (mm).



[Note]

- 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. Expirați atunci când forțați și inspirați când vă relaxați.
 4. Frecventa—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 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

[Mentenananta]

Acest aparat trebuie intretinut conform tabelului de mai jos:

Mentenananta	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						
Denumire	Substanta periculoasa					
	(Pb)	(Hg)	(Cd)	(Cr(VI))	(PBB)	(PBDE)
Componente electrice	○	○	×	○	○	○
Componente din plastic	○	○	○	○	○	○
Manere	○	○	○	○	○	○
Componente externe	○	○	○	○	○	○
Componente interne	○	○	○	○	○	○
Suport fixare	○	○	○	○	○	○

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 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