



MANUAL DE UTILIZARE

**SM7043-Aparat pentru muschii abductori si adductori SPORTMANN
F1-7043**



Cuprins

Instructiuni importante	3
Avertizare.....	3
Schita.....	3
Lista piese	5
Instructiuni consola	8
Instructiuni.....	9
Note	10
Mentenanta.....	11
Declarare substante periculoase	11
Protejarea mediului inconjurator	12

[Instrucțiuni importante]

În primul rând, vă mulțumim pentru achiziționarea produsului „F1-7043” fabricat de WNQ(Shanghai) Body-building equipment Co., Ltd!

2. Pentru sănătatea și siguranța dumneavoastră, înainte de exercițiu, asigurați-vă că veți consulta medicul, pentru a determina sarcina de exercițiu potrivită. Vă rugăm să citiți, de asemenea, tipurile de instrucțiuni și precauții înainte de a-l utiliza, astfel încât să obțineți rezultate mai bune la exerciții fizice. Când începeți să utilizați „Aparat pentru mușchii abductori și adductori F1-7043”, vom presupune că ați citit deja cu atenție manualul.

3. Acest manual pentru „Aparat pentru mușchii abductori și adductori F1-7043” este prima ediție din 2018 a WNQ (Shanghai) Body-building Equipment Co., Ltd. Cu produsul îmbunătățit și actualizat continuu, conținutul va fi, de asemenea, schimbat. WNQ (Shanghai) body-building equipment Co., LTD își rezervă dreptul de interpretare finală a manualului. Notificările și instrucțiunile au rolul de a vă permite să utilizați produsul corect și în siguranță. Pentru a defini funcționarea defectuoasă care va aduce dvs. și celorlalți oameni riscuri de accidentare, am folosit cuvintele de „avertisment” și „atenție” la manipularea defectuoasă. Deoarece fiecare pas al operațiunii se referă la siguranță, vă rugăm să respectați cu strictețe solicitările și să le urmați.

4. Dacă nu urmați instrucțiunile atunci când îl utilizați, veți fi singurul responsabil pentru toate consecințele. După ce îl citește, utilizatorul trebuie să-l păstreze pentru referințe ulterioare.

5. Aparatul de exerciții este recomandat pentru utilizatorii sănătoși, nu trebuie utilizat pentru antrenamentul de reabilitare de specialitate.

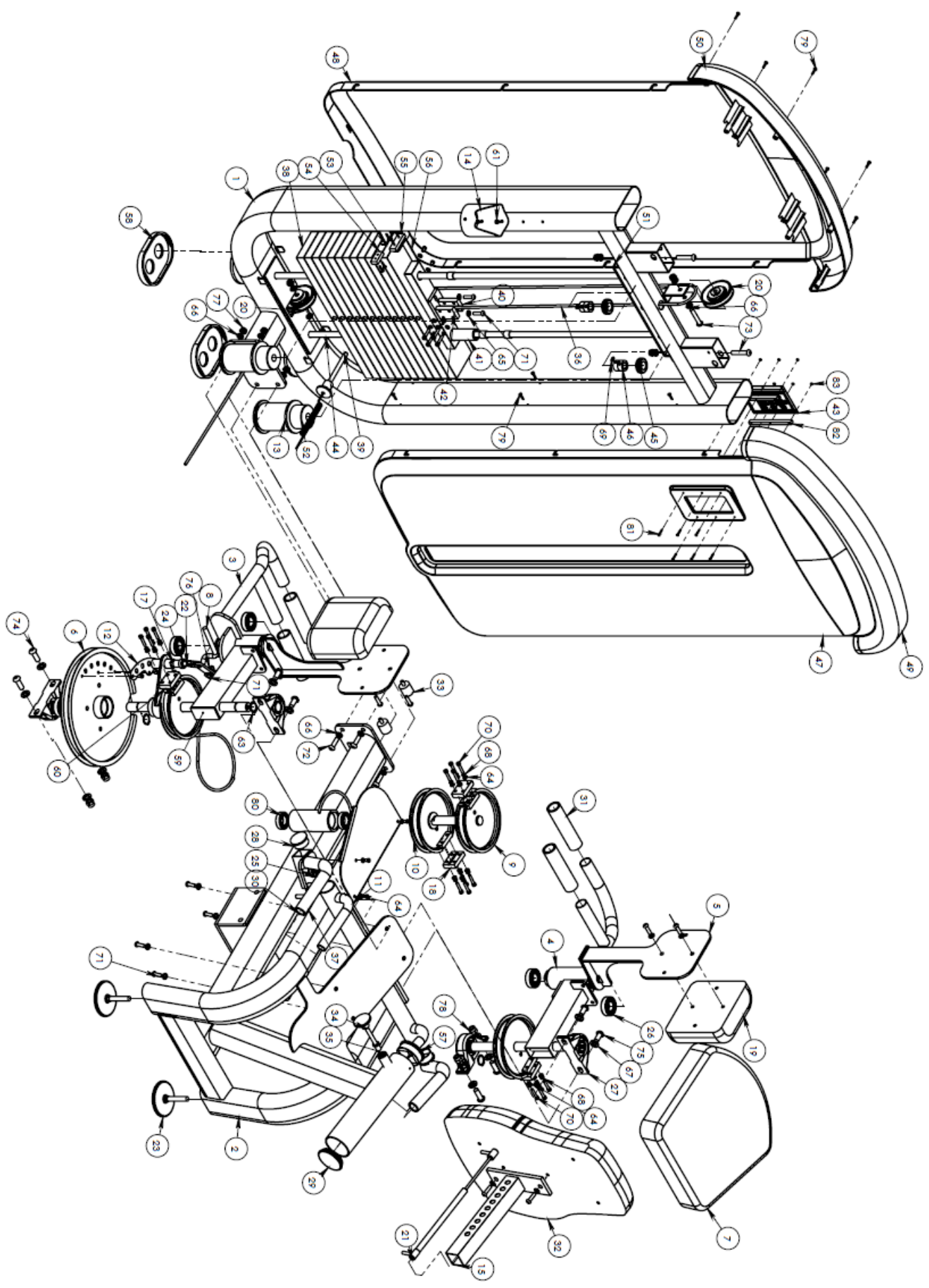
[Avertizare]

Verificați dacă suruburile sunt bine fixate înainte de utilizare;

2. Copiii nu trebuie să-l folosească fără supravegherea unui adult. Copiii mici nu trebuie să aibă acces la acest produs;

3. Utilizatorii (în special persoanele în vârstă și care suferă de boli de inimă) ar trebui să opereze acest echipament în funcție de starea de sănătate, sub instrucțiunile medicului.

[Schita]



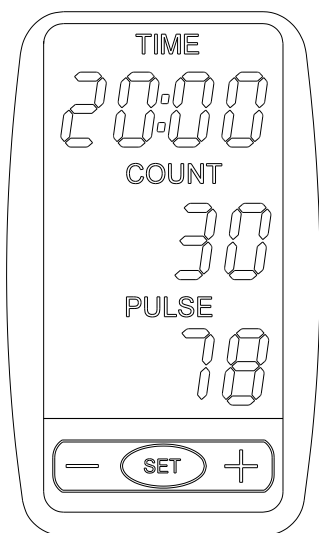
[Lista piese]

NR	DENUMIRE	SPECIFICATII	BUC.
1	Suport stiva greutati		1
2	Cadru scaun		1
3	Tub mobil stang		1
4	Tub mobil drept		1
5	Cadru suport picioare		2
6	Disc rotativ		1
7	Captuseala scaun	T70*382.3*401	1
8	Maner		1
9	Disc rotativ		1
10	Disc rotativ		1
11	Capac disc rotativ	T1.2*195.6*321.4	1
12		T1*177.1*56.6	1
13	Suport stiva greutati		2
14	Suport sticla apa		1
15	Tija ajustare scaun		1
16	Bloc fixare	φ30*57	1
17	Bolt	Φ17*132	1
18	Bloc fixare	t12*57*38	4
19	Captuseala	T70*185.7*198.4	2
20	Scripete	φ90*φ70*18	2
21	Arc cu gaz	M8*M8*510*210	1
22	Lant		1
23	Piciorus	φ98*80	2
24	Piulita	M20*40	1
25	Rola	7618B-28 PA6	2
26	Rulment	6205	6
27	Rulment	P205 Black	4
28	Capac	φ48*3 Black(PP)	2

29	Capac	φ76*φ70*18	1
30	Captuseala spuma	φ23*T4.5*210 Black	2
31	Captuseala spuma	29X4.5X150	4
32	Spatar		1
33	Tampon cauciuc	30X45XM8	2
34	Bolt	Φ50*34-M8*25	1
35	Bolt		1
36	Cablu	φ6X2900	1
37	Cablu	φ6X560	1
38	Stiva greutati	470*112*25.4	12
39	Bolt Magnetic	Rosu	1
40	Tija selectoare		1
41	Stiva mica greutati		1
42	Greutate superioara		1
43	Consola		1
44	Tija ghidare	φ16*1245 MFS-5001	2
45	Inel cauciucat	Φ28*Φ16*11 (5001-107)	2
46	Manson tija ghidare		4
47	Scut frontal		1
48	Scut posterior		1
49	Carcasa superioara 1		1
50	Carcasa superioara 2		1
51	Placa fixare		1
52	Tampon cauciuc		2
53	Placa Z		1
54	Numarator		1
55	Senzori		1
56	Placa L	T2.5*2.2.65*22	1
57	Manson	φ76*F38*70	1
58	Piciorus	T17.5*110*162	2

59	Capac	PT80X40	2
60	Cablu 3	φ6*1060	1
61	Surub hex.	M6X10	10
62	Placa de conectare	100X50	2
63	Cleme ax	25	4
64	Saiba	6	25
65	Saiba	8	14
66	Saiba	10	14
67	Saiba	12	12
68	Saiba	6	20
69	Surub hex.	M6X4	4
70	Surub hex.	M6X30	20
71	Surub hex.	M8*30	13
72	Surub hex.	M10X35	4
73	Surub hex.	M10X55	4
74	Surub hex.	M12X35	4
75	Surub hex.	M12X25	4
76	Piulita autoblocanta	M8	1
77	Piulita autoblocanta	M10	8
78	Piulita autoblocanta	M12	4
79	Surub	ST4.2X19	24
80	Rulment	6005	2
81	Surub	M3X20	6
82	Curea de fixare	140X8X10.5	2
83	Piulita	M3	6
84	Bucsa	Φ20*Φ16*19	3
85	Manson		2

[Instrucțiuni consolă]



一、 Funcții

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

二、 Mod

- 1、 **Setare greutate :** Apăsați pe butonul „SET”, când indicatorul de greutate este aprins, puteți introduce valoare pt. greutate. Apăsați „+”“-” pentru a regla greutatea. Dacă apăsați din nou butonul „SET”, atunci accesați modul setare timp.
- 2、 **Setare timp :** Apăsați butonul „SET”, când se aprinde lumina de afișaj pentru timp, intrați în setarea pentru timp. Apăsați „+”“-” pentru a regla timpul de antrenament. Dacă apăsați din nou butonul „SET”, atunci accesați modul de numărare.
- 3、 **Numaratoare :** Apăsați pe butonul „SET”, când se aprinde indicatorul Count, puteți intra în setarea pt. numărare. Apăsați „+”“-” pentru a regla valoarea. Dacă apăsați din nou butonul „SET”, atunci accesați setarea pentru timp.

三、 Moduri

- 1、 **Mod Stop :** Oprește numărare, după 30 de secunde, Timpul se va opri.
- 2、 **Mod Sleep:** Fără mișcare sau apăsare de buton, după 60 de secunde, intra în modul Sleep. Când doriți pornirea consolei, mișcați-va sau apăsați butonul.

四、 Funcții

- 1、 **Pornire:** Arată nr. versiunii timp de 2 secunde după alimentare; introduceți greutatea și apoi va emite sunetul „Di-Di-Di”
Setare greutate: Unitatea LB

2. Timp:

2.1 Timpul va fi contorizat de la începerea mișcării până la oprire. Dacă nu înregistrează mișcare în 30 de secunde, contorizarea timpului se va opri. Interval: 0:00-99:59.2

2.2 Dacă se setează timpul de antrenament, atunci introduceți numărătoarea inversă, când se ajunge la ora

setată, va avea sunet „Di”. Interval: 0:00-99:00

3. Numarare:

3.1 De la începutul antrenamentului la sfârșit, înregistrare numărare, Interval 0—9999.

3.2 Dacă setați timpul de antrenament, intrați în modul numărătoare inversă, când ajungeți la 0, va fi emis sunetul „Di” Interval: 0-9999、

Puls (cu centura “POLAR”) :

Interval puls: 40—250

五、 Butoane

1、 SET

1.1、 In modul pentru timp și numărare, butonul SET va ajusta timpul și valoarea pentru

numaratoare

1.2、 Când sunteți în alt mod, apăsați butonul „SET” mai mult de 3 secunde, și accesați modul de setare a timpului.

2、 Buton +

2.1、 În modul de setare, apăsați butonul „+”, măriți valoarea, dacă apăsați timp de 3 secunde, creșteți rapid valoarea.

2.2、 La setarea orei: Interval: 0:00-99:00 Creșteți 1, apăsați o dată

2.3、 La modul de setare numărare: Interval: 0-9999 Creștere 1, apăsați o dată

3、 Buton -

3.1、 În modul de setare, apăsați butonul „-”, reduceți valoarea, apăsați timp de 3 secunde, reduceți rapid valoarea.

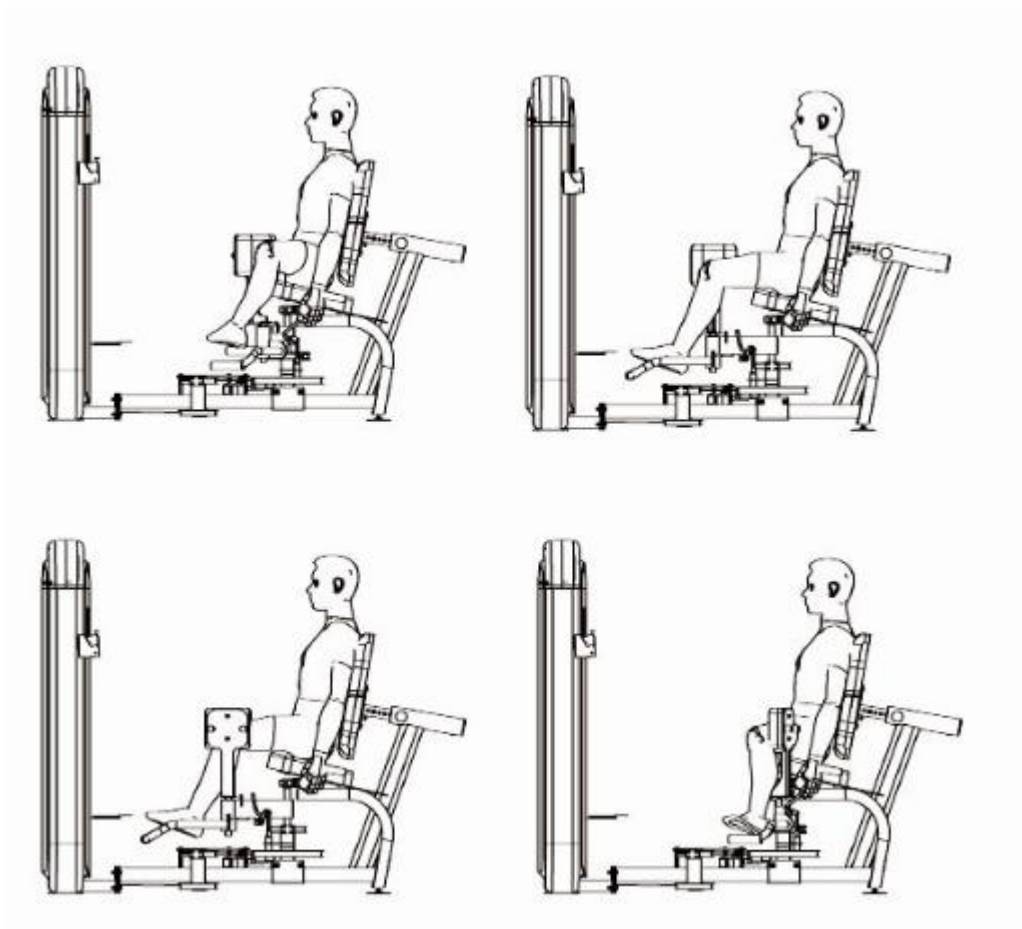
3.2、 În modul de setare timp: Interval: 0:00-99:00 Scadere 1, apăsați o dată

3.3、 În modul setare numărare: Interval: 0-9999 Scadere 1, apăsați o dată

[Instrucțiuni]

Instrucțiuni exerciții:

1. Fixați bolturile la găurile cele mai exterioare, așezați-vă pe scaun, așezați piciorul pe tubul pentru picior și așezați captuseala pe interiorul coapsei;
2. Țineți mânerul din stânga și din dreapta și faceți mișcarea de unire a picioarelor, cu coapsele orientate spre interior;
3. Ajustați bolturile în găurile cele mai spre interior, așezați-vă pe scaun, așezați piciorul pe tubul pentru picior și așezați captuseala pe coapsa exterioară;
4. Țineți mânerul din stânga și din dreapta și faceți mișcarea de desfacere a picioarelor spre exterior



Exercitii: Grupa musculară adductori ai coapsei și grupa musculară laterală a coapsei

Spatiu pentru asamblare: 19150*890*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						
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 componenteii 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 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	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