



## MANUAL DE UTILIZARE-RO

### Aparat Presa Piept SPORTMANN F1-5222



# CUPRINS

---

<b>AVERTIZARE.....</b>	<b>3</b>
<b>NOTE IMPORTANTE .....</b>	<b>3</b>
<b>SCHITA .....</b>	<b>3</b>
<b>LISTA PIESE.....</b>	<b>5</b>
<b>PASI ASAMBLARE.....</b>	<b>6</b>
<b>INSTRUCTIUNI .....</b>	<b>8</b>
<b>NOTE.....</b>	<b>8</b>
<b>MENTENANTA .....</b>	<b>8</b>
<b>DECLARARE SUBSTANTE PERICULOASE .....</b>	<b>9</b>
<b>PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....</b>	<b>10</b>

## **[NOTE IMPORTANTE]**

---

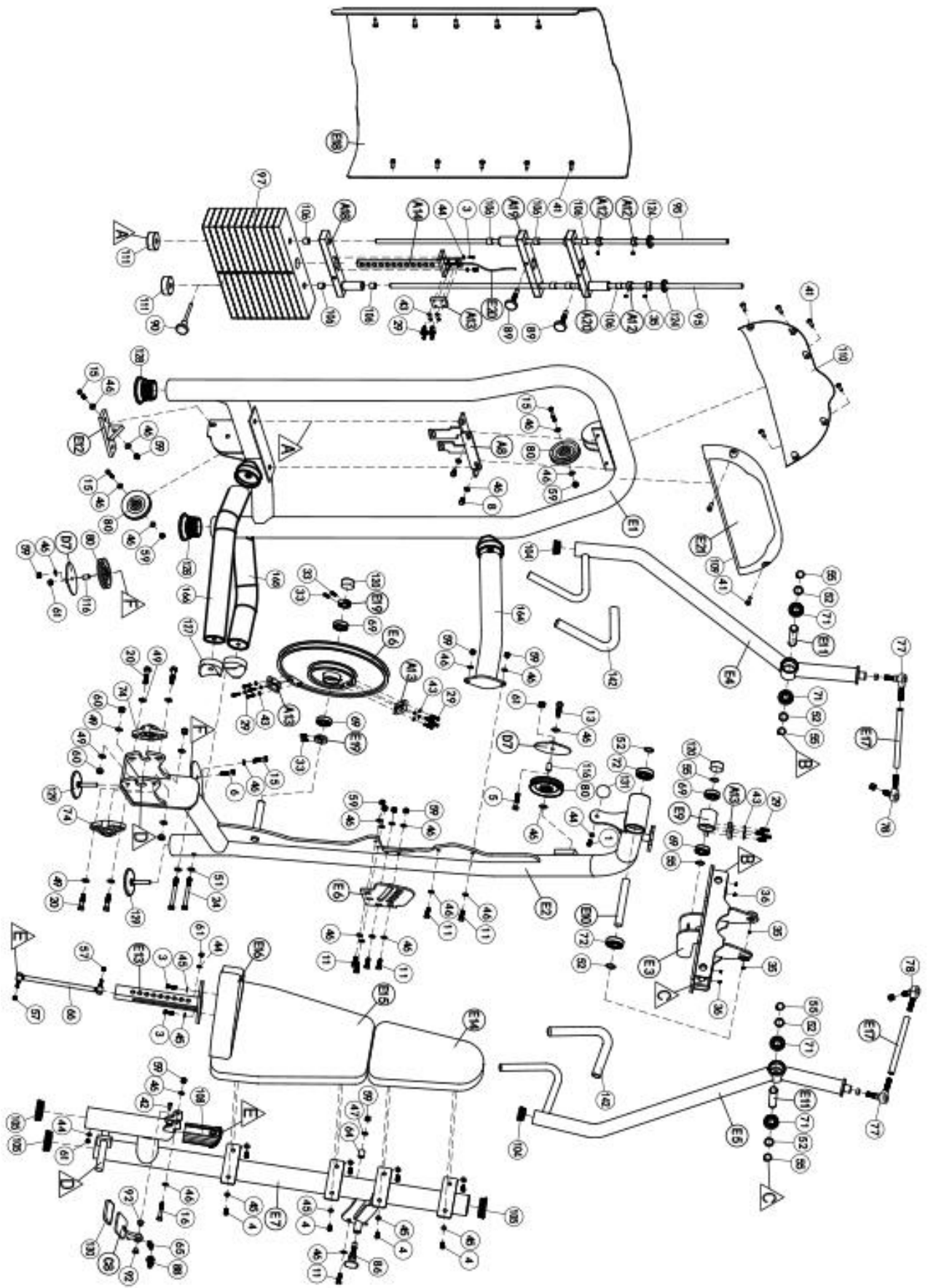
1. In primul rand, va multumim pentru achizitionarea produsului „F1-5222” fabricat de WNQ(Shanghai) Body-building equipment Co., Ltd!
2. Pentru sanatatea si siguranta dumneavoastra, inainte de exercitiu, asigurati-va ca veti consulta medicul, pentru a determina sarcina de exercitiu potrivita. Va rugam 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 Presa Piept F1-5222”, vom presupune ca ati citit deja cu atentie manualul.
3. Acest manual pentru „ Aparat Presa Piept Sportmann F1-5222” 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 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.

[SCHITA]



# [Lista piese]

NR	DENUMIRE	DESCRIERE	BUC	NR	DENUMIRE	DESCRIERE	BUC
A8	PLACA DE FIXARE	5036-20	1	42	SURUB	ST4.2*16	2
A12	MANSON AX	5001-12	4	43	SAIBA	φ6	16
A13	BLOC FIXARE CABLURI	5001-13	4	44	SAIBA	φ8.4*φ16	5
A14	TIJA SELECTOARE	5001-14	1	45	SAIBA	φ8.4*φ24	10
A18	GREUTATE SUPERIOARA	5001-18	1	46	SAIBA	φ10.5*φ20	27
A19	GREUTATE SUPERIOARA I	5036-21	2	47	SAIBA	φ10.5*φ30	1
				49	SAIBA	φ12.5*φ24	8
C8	PLACA AJUSTARE	5011-08	1	51	SAIBA ELASTICA	φ13*φ37	6
D7	SUPORT SCRIPETI	5012-07	2	52	SAIBA	φ26*φ34	16
E1	CADRU PRINCIPAL	5222-01	1	57	PIULITA	M8	2
E2	CADRU PRINCIPAL-PRESA	5222-02	1	59	PIULITA AUTOBLOCANTA	M10	12
E3	PIVOT-CADRU PRESA	5222-03	1	60	PIULITA AUTOBLOCANTA	M12	4
E4	MANER STANG	5222-04	1	61	PIULITA AUTOBLOCANTA	M8	4
E5	MANER DREPT	5222-05	1	64	BUCSA	φ14*φ11*7	1
E6		5222-06	1	65	LANT		1
E7	TUB DE SUPORT	5222-07	1	66	ARC CU GAZ	M8*M8*510*210 9Kg	1
E8	PLACA DE AJUSTARE II	5222-08	1	69	RULMENT	6205	4
E9	BLOC FIXARE CABLURI	5222-09	1	71	RULMENT	6205-2ZNR	4
E10	AX I	5222-10	1	72	RULMENT	6305-2ZNR	2
E11	AX II	5222-11	2	74	BAZA RULMENT	UCFL205	2
E12	SUPORT SPATAR	5222-12	1	77	PIESA CONECTARE DREAPTA	SR34*M12*30*36.RIC	2
E13	TUB	5222-13	1	78	PIESA CONECTARE STG.	SR34*M12*30*36.LE	2
E14	CAPTUSEALA SPATAR I	5222-14	1	80	SCRIPETE	φ117*φ10*26	4
E15	CAPTUSEALA SPATAR II	5222-15	1	85	BOLT ROTUND	φ18*φ12*74	1
E16	CAPTUSEALA SCAUN	5222-16	1	88	BOLT	φ18*φ12*85	1
E17	TIJA DE AJUSTARE	5222-17	2	89	BOLT ROTUND	φ18*φ12*84	2
E18	SCUT	5222-201	1	90	BOLT MAGNETIC	φ10*105	1
E19	INEL BLOCARE	5222-20	2	92	BUCSA	φ14*φ10*10	2
E20	CABLU	φ6	1	95	TIJA GHIDARE	φ16*1397	2
E21	PANOU	5222	1	97	STIVA GREUTATI	470*112*25.4	12
1	SURUB	M8*20	1	104	CAPAC	φ48	2
3	SURUB	M8*30	4	105	CAPAC	φ76	2
4	SURUB	M8*35	8	106	BUCSA	φ20*φ16*19	9
5	SURUB	M8*40	1	108	BUCSA PLASTIC	φ76*F38*127	1
6	SURUB	M8*50	1	109	SCUT	657*206*45	1
8	SURUB	M10*16	2	110	SCUT	652*142*231	1
11	SURUB	M10*30	7	111	TAMPON	φ61*φ19*19.5	2
12	SURUB	M10*40	1	116	BUCSA	φ12*φ9*25	2
15	SURUB	M10*55	4	120	BUCSA	φ25*25	2
16	SURUB	M10*60	1	124	INEL CAUCIUCAT	φ28*φ16*11	2
24	SURUB	M12*115	6	127	CAPAC PLASTIC	φ83*44.5	2
20	SURUB	M12*40	4	128	PICIORUSE	φ98*φ70*57	2
29	SURUB	M6*30	16	129	PICIORUSE AJUSTABILE	φ98*83	2
33	SURUB	M6*15	4	130	CAPAC MANER	79*51	1
35	SURUB HEX.	M6*6	6	131	TAMPON	φ44*24	1
36	SURUB HEX.	M6*10	4	142	BURETE	φ29*4.5*360	2
41	SURUB	M6*10	19	163	BUCSA PLASTIC	φ70*F38*30 (ABS)	1
				164	TUB DE CONECTARE 3	φ76*3*476	1
				165	TUB DE CONECTARE 1	φ76*3*443	1
				166	TUB DE CONECTARE 2	φ76*3*610	1

# [Pasi asamblare]

## Pas 1:

1. Conectati cadrul principal (E 1) si cadrul presa piept (E 2) folosind 4 capace plastic (127), un tub de conectare 3(164) , tub de conectare 1(165) , tub de conectare 2(166) , si 4 suruburi M12 \* 115 (24), 2 saibe  $\Phi$  13 (51),cele 2 cadre principale sunt conectare prin 2 suruburi M10 \* 30 (11) , 4 saibe  $\Phi$  10 (46) si 2 piulite autoblocante M10 (59) ;
2. Introduceti 2 picioruse (128) in cadrul principal (E1). Atasati 2 picioruse ajustabile (129) in cadrul preseii de piept (E2). Apoi conectati E1,E2 cu 2 capace de plastic (127) 2 suruburi M12\*115 (24), 2 saibe (51). Folositi 2 suruburi M10\*30 (11), 4 saibe (46) , 2 piulite autoblocante M10 (59) pentru fixarea placii de conectare.
3. Atasati 2 scripeti (80), un suport pentru spatat (E12) pe cadrul principal (E1) folosind 3 suruburi M10\*55 (15),6 saibe (46), 3 piulite autoblocante M10 (59).
4. Fixati un scripete (80) pe cadrul preseii de piept (E2), fixati un suport de scripeti (D7) pe exteriorul scripetelui (80) folosind un surub M10\*40 (12), o saiba (46). Apoi atasati o bucsa PVC (116) pe D7 folosind un surub M8\*40(5) ,o piulita M8 (61) si strangeti ferm.
5. Atasati un scripete (80) pe suportul (F) de pe cadrul preseii de piept (E2) , fixati un suport de scripeti (D7) pe scripete (80). Folosind 1 surub M10\*55 (15), 2 saibe (46), o piulita M10 autoblocanta (59) si strangeti. Asamblati o bucsa PVC(116) intre cadrul scripetelui si suportul scripetelui (D7) si fixati cu un surub M8\*50 (6) o piulita M8 (61) si strangeti ferm.

## Pas 2:

1. Fixati 2 rulmenti (72) pe cadrul preseii de piept (E2), apoi treceti pivotul E3 prin rulment (72) , fixati ax I (E10) pe cadrul E2. Apoi, folositi 2 suruburi hex. M8\*6 (35) pentru a bloca axul E10.
2. Fixati un tampon (131) pe cadrul preseii de piept (E2) folosind 1 surub M8\*20 (1), o saiba (44) si strangeti ferm.
3. Atasati 4 rulmenti (71) cate 2 pe carcasa manerului stang (E4) si 2 pe manerul drept (E5). Introduceti E4,E5 prin rulmentul (71) prin axul II (E11) pe pivotul cadrului preseii (E3) (B,C). După ce introduceti o saibă (55) în E11, utilizați două piulițe de blocare M8\*10 (36) si strangeti E11.
4. Atasati 2 capace (104) la E4 si E5. Atasati 2 bureti (142) la manerele E4,E5.

## Pas 3:

1. Fixati 2 piese de conectare (77) una la manerul stang (E4) si alta la cel drept (E5), atasati 2 piese de conectare (78) la cadrul preseii de piept (E2), apoi folositi 2 tije de ajustare (E17) si conectati piesele 78 si 77 apoi strangeti ferm.
2. Fixati 2 rulmenti (69) la blocul de fixare cabluri, atasati o saiba elastica (55) in pivotul cadrului de presa piept (E3). Apoi asamblati aceasta componenta si fixati o bucsa (120).
3. Atasati blocul de fixare cabluri (A13) la E9 si fixati 4 saibe (43) , 4 suruburi M6\*30 (29) strangand ferm.
4. Atasati un suport spatat (E12) la cadrul (E2) si fixati cu 4 suruburi M10\*30 (11) , 8 saibe (46), 4 piulite autoblocante M10 (59) si strangeti ferm.

## Pas 4:

1. Fixati 2 baze rulment (74) la tubul de suport, apoi atasati 74 la cadrul (E2) (D) folosind 2 suruburi 12\*40 (20) , 4 saibe (49) 2 piulite autoblocante M12 (60) apoi strangeti ferm.
2. Introduceti bucele (64) prin suportul pentru spatat (E12) la tubul de suport (E7) folosind un surub M10\*30 (11) , o saiba (46), o saiba (47) , o piulita autoblocanta (59) si strangeti ferm. Apoi fixati un bolt rotund (85) pe tubul de suport (E7).
3. Fixati captuseala spatat I (E14) si captuseala spatat II (E15) la E7 cu 4 saibe (45), 4 suruburi M8\*35 (4) si strangeti ferm.
4. Introduceti o bucsa plastic (108) in tubul (E13), fixati capatul arcului cu gaz (66) la tubul E13 si fixati cu o saiba (44), o piulita autoblocanta M8 (61) ,o saiba M8 (57) si strangeti ferm. Fixati o bucsa plastic (163) la tub (E13) folosind 2 suruburi M6\*10 (41) si strangeti ferm. Apoi atasati aceasta componenta la

piesa E de pe tubul de suport E7 si fixati cu suruburi ST4.2\*16 (42) bucese plastic (108) . Atasati si un bolt (88). Fixati capatul mare al arcului cu gaz (66) la tubul scaunului folosind o saiba (44) , o piulita autoblocanta M8 (61) , o piulita M8 (57) si strangeti.

5. Fixati captuseala scaunului (E16) la tub (E13) cu 2 saibe (45), 2 suruburi M8\*30 si strangeti ferm.
6. Fixati 2 bucese (92) la tubul rulmentului placii de ajustare (C8) , atasati carcasa pentru maner (130). Folositi un surub M10\*60 (16) 2 saibe (46), o piulita autoblocanta M10 (59) pentru a atasat aceasta parte la placa rulmentului. Conectati boltul (88) si placa de ajustare (C8) folosind lantul (65).
7. Fixati 3 capace (105) la tubul de suport E7.

**Pas 5:**

1. Fixati 2 rulmenti (69) la roata (E6), atasati un inel de blocare (E19) la cadrul (E2) si fixati cu 2 suruburi M6\*15 (33) strangand ferm. Apoi asamblati roata fixata cu un inel de blocare (E19) si 2 suruburi M6\*15 apoi strangeti . Acoperiti cu bucsa (120).
2. Atasati 2 blocuri de fixare (A13) la roata (E6) si fixati cu 4 saibe (43) , 4 suruburi M6\*30 (29) si strangeti ferm.

**Pas 6:**

1. Introduceti 2 tampoane (111) in cadrul principal (E1) , si treceti 2 tije de ghidare (95) prin aceste tampoane (111) si apoi in cadrul E1, apoi fixati cele 12 greutatea (97) treceti-le prin tijele de ghidare.
2. Fixati 9 bucese (106) la greutatea superioara (A18) , greutatea superioara I (A19), fixati tija selectoare (A14) la greutatea superioara A18 folosind 2 suruburi M8\*30 (3) , 2 saibe (44) si strangeti ferm. Apoi, atasati un bloc de fixare (A13) la tija selectoare (A14) si fixati cu 4 saibe (43) 4 suruburi M6\*30 (29) si strangeti ferm.
3. Fixati 2 inele cauciucate (124) la placa de fixare (A8), atasati 4 mansoane (A12) la tijele de ghidare (95), introduceti capatul superior al tije de ghidare (95) in inelul cauciucat (124) de pe placa de fixare (A8), apoi folositi 2 suruburi M10\*16 (8) , 2 saibe (46) si strangeti placa de fixare A8 pe cadrul principal (E1).
4. Fixati 2 bolturi rotunde (89) la greutatea superioara (A19).

**Pas 7:**

1. Fixati cablul (E20) la tija selectoare (A14) , treceti-l prin cei 3 scripeti (80) si atasati celalalt capat la roata mica a piesei (E6).. Atasati cablul (E20) la roata mare (E6), treceti-l prin scripetele (80) ,fixati celalalt capat al cablului cu blocul de fixare (E9). Strangeti apoi folosind surubul (29).
2. Fixati scutul (110), scutul (109) ,scutul (E18) la cadrul principal (E1) folosind surubul (41). Atasati panoul (E21) la scutul de protectie 109.
3. Dupa instalare, lubrifiati componentele mobile.

## [Instrucțiuni]

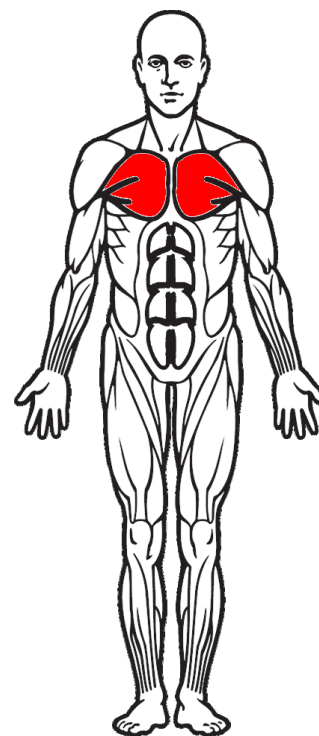
**PREGATIRE** : Selectați greutatea de antrenament utilizând ambele bolturi pentru stiva de greutate. Trageți butonul galben din spatele spătarului pentru a regla intervalul de mișcare dorit.

**ACCES:** Așezați-vă pe scaun, reglați înălțimea folosind manerul de sub scaun pentru a ajunge la poziția optimă.

**EXERCITII:** Apucați mâinile, mențineți-vă spatele drept și ferm pe spătar, împingeți brațele înainte cu mișcări controlate.

**Zone antrenate:** Vezi img. alăturată.

**Dimensiuni după asamblare:** 1190\*1360\*2060 (mm)



## [Note]

1. Incalzire—Pentru a preveni rănierea 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 rănierea. 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 siguranță GB17498.1-2008 și GB17498.2-2008

## [Mentenanța]

Acest aparat trebuie întreținut conform tabelului de mai jos:



Mentenananta	Zilnica	Saptamanala	La 3 luni
Verificare: imbinari suruburi , stiva greutatea	✓		
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 referința, 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](http://www.sport-mag.ro)