



## MANUAL DE UTILIZARE

**SM5012 Aparat extensie tricepsi SPORTMANN F1-5012**



# CUPRINS

---

Avertizare ..... 3

Note importante ..... 3

Schita ..... 4

Lista piese ..... 5

Asamblare ..... 6

Instructiuni ..... 8

Note ..... 9

Mentenanta ..... 9

## [Avertizare]

---

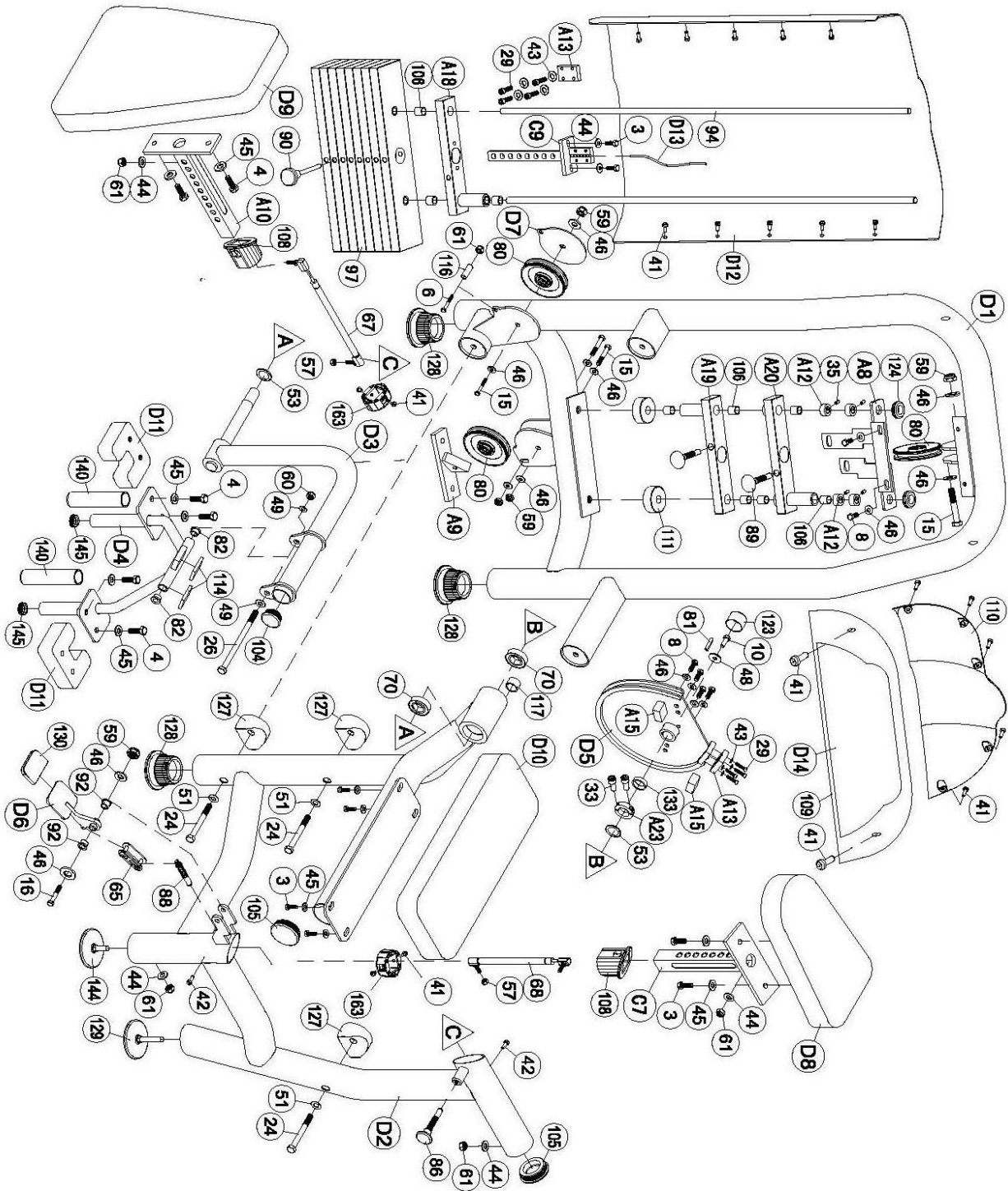
1. Verificati daca suruburile sunt bine fixate inainte de utilizare;
2. Copiii nu trebuie sa-l foloseasca fara supravegherea unui adult. Copiii mici nu trebuie sa aiba acces la acest produs;
3. Utilizatorii (in special persoanele in varsta si care sufera de boli de inima) ar trebui sa opereze acest echipament in functie de starea de sanatate, sub instructiunile medicului.

## [Note importante]

---

1. In primul rand, va multumim pentru achizitionarea produsului „F1-5012” 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 extensie triceps F1-5012”, vom presupune ca ati citit deja cu atentie manualul.
3. Acest manual pentru „Aparat extensie tricepsi SPORTMANN F1-5012” 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.

# [Schită]



# [Lista piese]

NR	DENUMIRE	DESCRIERE	BUC	NR	DENUMIRE	DESCRIERE	BUC
A8	PLACA FIXARE	5001-08	1	46	SAIBA	Φ10.5*Φ20	16
A9	PLACA DE SUPORT	5001-09	1	48	SAIBA	Φ11*Φ34	1
A10	CADRU SPATAR	5001-10	1	49	SAIBA	Φ12.5*Φ24	2
A12	MANSON AX	5001-12	4	51	SAIBA	Φ13*Φ37	3
A13	BLOC FIXARE CABLURI	5001-13	2	53	SAIBA	Φ31*Φ39	2
A15	BLOC LIMITARE	5001-15	2	57	PIULITA	M8	2
A18	GREUTATE SUPERIOARA	5001-18	1	59	PIULITA AUTOBLOCANTA	M10	5
A19	GREUTATE SUPERIOARA I	5001-19	1	60	PIULITA AUTOBLOCANTA	M12	1
A20	GREUTATE SUPERIOARA II	5001-20	1	61	PIULITA AUTOBLOCANTA	M8	5
A23	INEL	5001-23	1	65	LANT		1
C7	TUB DE AJUSTARE	5011-07	1	67	ARC CU GAZ	510*210 4.5Kg	1
C9	TIJA SELECTOARE	5011-09	1	68	ARC CU GAZ	485*198 9Kg	1
D1	CADRU PRINCIPAL	5012-01	1	70	RULMENT	6206	2
D2	CADRU SCAUN	5012-02	1	80	SCRIPETE	Φ117*Φ10*26	3
D3	TUB ROTATIV	5012-03	1	81	CHEIE	B6*36	1
D4	MANER	5012-04	1	82	BUCSA	Φ21.5*Φ12*14	2
D5	PLACA DE ROTIRE	5012-05	1	86	BOLT ROTUND	Φ18*Φ12*85	1
D6	PLACA AJUSTABILA	5012-06	1	88	BOLT	Φ18*Φ12*85	1
D7	FURCA SCRIPETE	5012-07	1	89	BOLT ROTUND	Φ18*Φ12*84	2
D8	CAPTUSEALA SCAUN	5012-08	1	90	BOLT MAGNETIC	Φ10*105	1
D9	CAPTUSEALA SPATAR	5012-09	1	92	BUCSA	Φ14*Φ10*10	2
D10	SUPPORT BRATE I	5012-10	1	94	TIJA GHIDARE	Φ16*1245	2
D11	SUPPORT BRATE II	5012-11	2	97	STIVA GREUTATI	470*112*25.4	8
D12	SCUT	5012-201	1	104	CAPAC	Φ48	1
D13	CABLU	Φ6	1	105	CAPAC	Φ76	2
D14	PANOUL	5012	1	106	BUCSA	Φ20*Φ16*19	9
3	SURUB	M8*30	8	108	BUCSA PLASTIC	Φ76*F38*127	2
4	SURUB	M8*35	6	109	CAPAC	657*206*45	1
6	SURUB	M8*50	1	110	CAPAC	652*142*231	1
8	SURUB	M10*16	6	111	TAMPON	Φ61*Φ19*19.5	2
10	SURUB	M10*25	1	114	TAMPON CAUCIUCAT	T3*50*38	2
15	SURUB	M10*55	4	116	BUCSA	Φ12*Φ9*25	1
16	SURUB	M10*60	1	117	BUCSA	Φ32*Φ25*20	1
24	SURUB	M12*115	3	123	BUCSA MOALE	Φ42*30	1
26	SURUB	M12*205	1	124	INEL CAUCIUC	Φ28*Φ16*11	2
29	SURUB	M6*30	8	127	BLOC NAILON	Φ83*44.5	3
33	SURUB	M6*15	2	128	PICIOARE	Φ98*Φ70*57	3
35	SURUB HEX.	M8*6	4	129	PICIOARE AJUSTABILE	Φ98*80	1
41	SURUB	M6*10	23	130	CAPAC MANER	79*51	1
42	SURUB	ST4.2*16	8	133	BURETE	Φ24*T3*10	1
43	SAIBA	Φ6	8	140	BURETE	Φ29*T4.5*170	2
44	SAIBA	Φ8.4*Φ16	6	144	PICIOARE AJUSTABILE	Φ98*45	1
45	SAIBA	Φ8.4*Φ24	12	145	CAPACE ROTUNDE	Φ34*22	2
				163	BUCSE PLASTIC	Φ70*F38*30 (AB)	2

# [Asamblare]

## **Pas 1:**

1. Inserati in partea inferioara a cadrului principal ( D1) 2 picioruse (128). Atasati 2 picioruse ajustabile (129) si 2 picioruse (128) in partea inferioara a cadrului scaunului (D2) si stabiliti inaltimea optima. Apoi, uniti cadrul principal (D1) si cadrul scaunului (D2) folosind 3 capace nylon (127), si fixati-le cu 3 suruburi (24) si 3 saibe (51).
2. Atasati 3 scripeti (80) si placa de suport (A9) in furca cadrului principal (D1) si furca scripetelui (D7) intr-unul dintre capetele sale libere, apoi strangeti folosind 4 suruburi (15), 8 saibe (46) 4 piulite autoblocante (59). Conectati furca scripetelui (D7) si furca singulara cu bucsa (116), si strangeti cu surub (6) si piulita autoblocanta (61).

## **Pas 2:**

1. Puneti 2 rulmenti (70) in mansorul axului cadrului scaunului (D2). Acoperiti tubul rotativ (D3) cu saibă (53) și fixați-l în manșonul axului prin rulment (70). După aceea, fixati axul principal al tubului rotativ (D3) cu saibă (53) și strângeți axul ferm utilizând inelul (A23) și două șuruburi (33). Plasati un burete (133) pe ax și fixați o placă de rotire (D5) în axul tubului rotativ (D3), strangeti-le cu o cheie (81), saibă (48) și șurub (10).
2. Fixați două blocuri de limitare (A15) pe placa de rotație (D5 direcție interioară) și reglați direcția corectă a coloanei de limitare a cadrului scaunului (D2) pentru a vă asigura că se află între două blocuri de limitare (A15). Fixați și strângeți-le separat cu două șuruburi (8) și două saibe (46). Apoi atașați un bloc de fixare a cablului (A13) pe placa de rotație (D5), fixându-le ușor folosind patru saibe (43) și patru șuruburi (29).
3. Acoperiți coloana de limitare cu o bucsă (117) și capul tubului rotativ (D3) cu o bucsă moale (123). Fixați un capac rotund (104) pe tubul rotativ (D3).

## **Pas 3:**

1. Acoperiți fiecare cap al mânerului (D4) cu două bucșe (82). Acoperiți cele două capete ale mânerului separat cu un burete (140) și capace rotunde (145). Apoi atasati la placa de limitare a mânerului două tampoane de cauciuc (114) (atenție la poziția corectă).
2. Fixați două piese II (D11) pe mâner (D4) și prindeți-le cu două șuruburi (4) și saibe (45).
3. Echipați tubul rotativ (D3) cu mânerul asamblat și fixați-l cu un șurub (26), piuliță autoblocantă (60) și două saibe (49).

## **Pas 4:**

1. Asamblați cadrul scaunului (D2) cu suportul de brațe I (D10) și fixați-le cu patru saibe (45) și patru șuruburi (3).
2. Acoperiți tubul de reglare (C7) cu bucșă din plastic (108) și fixați tubul de reglare (C7) la capatul mic al arcului cu gaz (68). Fixați cu o saibă (44) și o piuliță de blocare (61). Apoi fixați bucșă de plastic (163) pe tubul de reglare (C7) și îmbinați-le cu două șuruburi (41). Acum introduceți accesoriul asamblat cadrul scaunului (D2) și fixați cu bucșă de plastic (108) cu două șuruburi (42). Rotiți un bolț (88) în piulița reglabilă a tubului și fixați capul mare al arcului cu gaz (68) pe tub cu o saibă (44), piuliță de blocare (61).
3. Acoperiți cadrul captuselii spatarului (A10) cu o bucșă din plastic (108) ca mai sus și fixați capatul mic al unui arc cu gaz (68) pe cadrul captuselii spatarului (A10). Fixați-le cu o saibă

(44) și o piuliță de blocare (61). Apoi fixați o bucsă din plastic (163) pe cadrul spatarului (A10) și blocați-le cu două șuruburi (41). Acum introduceți piesele asamblate în tubul de montare al cadrului scaunului (D2). Atașați bucsa de plastic (108), două șuruburi (42) și învârtiți un bolț (86) în tub. Fixați capul mare al arcului cu gaz (68) pe tub cu o șaibă (44) și o piuliță de blocare (61) și apoi acoperiți cadrul scaunului (D2) cu două capace rotunde (105).

4. Fixați captușeala scaunului (D8) pe tubul de reglare (C7) și fixați cu două șaibe (45) și două șuruburi (3). Instalați captuseala spatarului (D9) la cadrul spatarului (A10) și fixați-le cu două șaibe (45) și două șuruburi (4).
5. Fixați două bucșe (92) pe tubul plăcii de ajustare (D6) și acoperiți cu un capac pentru maner (130). Atașați accesoriile asamblate pe placa tubului de instalare a scaunului (asigurați-vă că placa de reglare (D6) poate fi răsucită). Apoi legați bolțul (88) și placa de reglare (D6) cu un lanț (65).

#### **Pas 5:**

1. Instalați la cadrul principal (D1) 2 tamponae cauciucate (111). Introduceți două tije de ghidare (94) în orificiul de fixare al cadrului principal (D1) trecând prin tamponaele cauciucate (111). Apoi stivuiți greutatea (97) pe tamponae, trecând prin tijele de ghidare (94).
2. Montați mai întâi greutatea superioară (A18), greutatea superioară I (A19), greutatea superioară II (A20) separat cu nouă bucșe (106). Apoi fixați greutatea bine asamblate de jos în sus trecând prin tija de ghidare (94) atenție la ordinea corectă). Fixați tija de selectare (C9) în placa superioară (A18) și fixați-le cu două șuruburi (3) și șaibe (44). Adăugați un bloc de fixare a cablului (A13) la tija de selectare (C9) și strângeți-le ușor cu patru șuruburi (29) și patru șaibe (43).
3. Fixați două inele de cauciuc (124) pe placa de fixare (A8). Acoperiți capul superior al tijeii de ghidare (94) cu câte două manșoane (A12) și un șurub imbus (35). Prindeți capul superior al tijeii de ghidare (94) în inelul de cauciuc (124) și apoi montați placa de fixare (A8) pe cadrul principal (D1) folosind două șuruburi (8) și două șaibe (46).
4. Atașați două bolțuri rotunde (89) în greutatea superioară I (A19) și greutatea superioară II (A20).

#### **Pas 6:**

1. Fixați un capat al cablului (D13) pe tija selectoare (C9) și fixați celălalt capat pe placa de rotire (D5) după ce răsuciți pe după trei scripeti (80). Fixați șurubul (29) după reglarea distanței corespunzătoare.
2. Puneți scutul posterior (110), scutul frontal (109) și scutul principal (D12) pe cadrul principal (D1) și fixați-le cu șurub (41). Apoi atașați panoul (D14) la scutul frontal (109).
3. Lubrifiați principalele părți ale aparatului după ce ați terminat de asamblat și de strâns piesele.

# [Instrucțiuni]

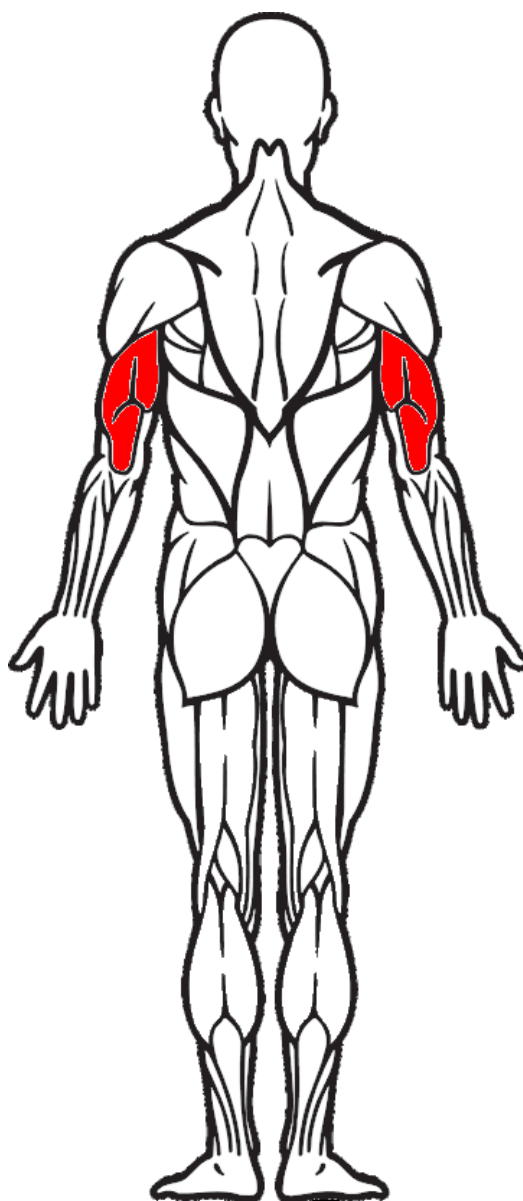
**PREGATIRE:** Selectati greutatea de antrenament folosind ambele bolturi de blocare. Folositi maneta galbena de sub scaun pentru a seta inaltimea scaunului.

**ACCES:** Asezati-va pe scaun. Trageți maneta galbena de sub scaun pentru a regla inaltimea optima a scaunului, astfel incat marginea suportului pentru brate sa ajunga la subratul dvs. Trageți butonul galben pentru a seta spătarul în poziția dorită.

**EXERCITII:** Trageți mânerul înapoi înspre urechi. Prindeți mânerul astfel încât degetele mari să fie la capătul mânerelor. Cu marginea mâinilor pe captușeală, împingeți înainte într-un mod controlat .

**Zone antrenate:** vezi img. alaturata.

**Dimensiuni asamblat:** 1180\*1100\*1515 (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 forțati și inspirați când va relaxati.
- 4、Frecventa——Este recomandata o odihna de peste 48 ore pentru aceasi 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.

## [Mentenanța]

Acest aparat necesita mentenanța conform tabelului de mai jos:

MENTENANȚA	ZILNIC	SAPTAMANAL	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 schițele de aici sunt doar pentru a exemplifica, pot exista variații ale aspectului și ale parametrilor produsului fără o notificare prealabilă.

**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)