



MANUAL DE UTILIZARE

SM5037 Aparat tractiuni asistate SPORTMANN F1-2037



CUPRINS

Avertizare 3

Note importante 3

Schita 4

Lista piese 5

Asamblare 6

Instructiuni 8

Note 9

Mentenanta 9

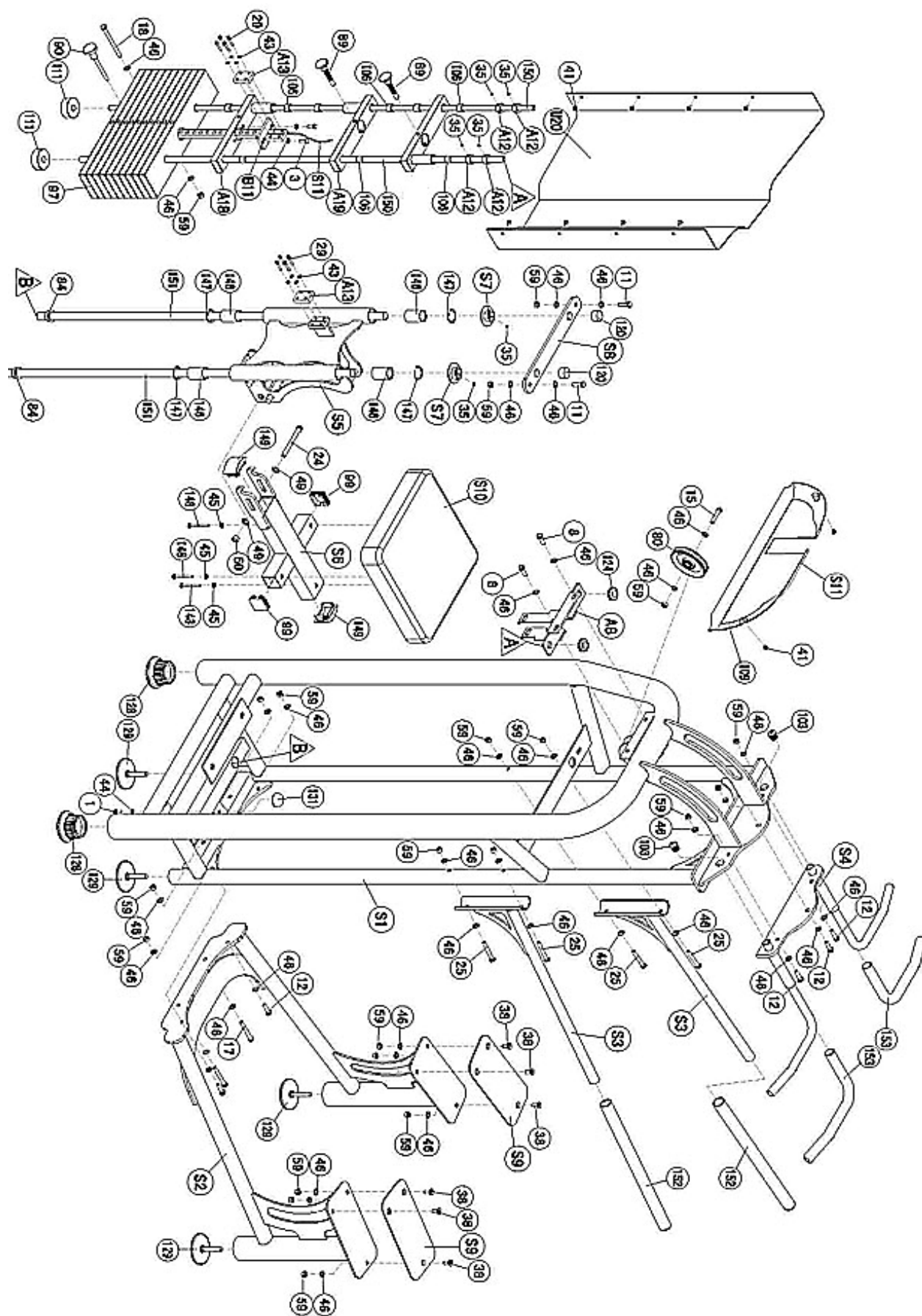
[Avertizare]

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 „F1-2037” 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 tractiuni asistate SPORTMANN F1-2037”, se presupune ca ati citit deja cu atentie manualul.
3. Acest manual pentru „ Aparat tractiuni asistate SPORTMANN F1-2037” 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
S1	CADRU PRINCIPAL	2037-01	1	38	SURUB	M10*25	6
S2	CADRU DE BAZA	2037-02	1	41	SURUB	M6*10	10
S3	BARA INFERIOARA	2037-03	2	43	SAIBA	Φ6	8
S4	BARA SUPERIOARA	2037-04	1	44	SAIBA	Φ8.4*Φ16	3
S5	RULMENT	2037-05	1	45	SAIBA	Φ8.4*Φ24	3
S6	SUPORT SCAUN	2037-06	1	46	SAIBA	Φ10.5*Φ20	38
S7	BUCSA	2037-07	2	49	SAIBA	Φ12.5*Φ24	2
S8	PLACA DE FIXARE	2037-08	1	59	PIULITA AUTOBLOC.	M10	21
S9	SUPORT PICIOARE	2037-09	2	60	PIULITA AUTOBLOC.	M12	1
S10	CAPTUSEALA SCAUN	2037-12	1	80	SCRIPETE	Φ117*Φ10*26	1
S11	PANOU	2037	1	84	BUCSA	Φ34*Φ25*22	2
S12	CABLU	Φ6	1	89	BOLT	Φ18*Φ12*85	2
B11	TIJA SELECTOARE	5002-11	1	90	BOLT ROTUND	Φ18*Φ12*84	1
A8	PLACA DE FIXARE	5036-20	1	97	STIVA GREUTATI	470*112*25.4	10
A12	MANSON AX	5001-12	4	99	CAPAC	50*50	2
A13	BLOC FIXARE CABLURI	5001-13	2	103	CAPAC ROTUND	Φ32	2
A18	GREUTATE SUPERIOARA	5001-18	1	106	BUCSA	Φ20*Φ16*19	9
A19	GREUTATE SUPERIOARA I	5036-21	2	109	SCUT	657*206*45	1
				111	TAMPON	Φ61*Φ19*19.5	2
U20	SCUT	2044-24	1	120	BUCSA	Φ25*25	2
1	SURUB	M8*20	1	124	INEL CAUCIUCAT	Φ28*Φ16*11	2
3	SURUB	M8*30	2	128	PICIOARE	Φ98*Φ70*57	2
8	SURUB	M10*16	2	129	PICIOARE AJUSTABILE	Φ98*80	4
11	SURUB	M10*30	2	131	TAMPON	Φ44*24	1
12	SURUB	M10*40	5	146	RULMENT	LM25*58	4
15	SURUB	M10*55	1	147	SAIBA	Φ40	4
17	SURUB	M10*75	2	148	SURUB	M8*70	3
18	SURUB	M10*125	1	149	CAPAC	75*50	2
24	SURUB	M12*115	1	150	TIJA GHIDARE	Φ18*1635	2
25	SURUB	M10*70	4	151	TIJA GHIDARE	Φ25*1372	2
29	SURUB	M6*30	8	152	BURETE	Φ29*t4.5*500	2
35	SURUB HEX.	M8*6	6	153	BURETE	Φ23*4.5*480	2

[Asamblare]

Pas 1:

1. Atasati cele 2 picioruse (128) si 2 picioruse ajustabile (129) la cadrul principal (S1), puneti 2 picioruse ajustabile (129) in cadrul de baza (S2), apoi reglati inaltimea si conectati cadrul principal (S1) la cadrul de baza (S2),folositi 2 suruburi M10*40 (12), 2 suruburi M10*75 (17), 8 saibe $\Phi 10$ (46),4 piulite autoblocante M10 (59) si strangeti ferm.
2. Asamblati 1 scripete (80) la cadrul principal (S1) in furca scripetelui,utilizati 1surub M10*55 (15),2 saibe $\Phi 10$ (46),1piulita autoblocanta M10 (59) pentru a strange.
3. Asamblati 2 bare inferioare (S3) la cadrul principal (S1), folositi separat 2 suruburi M10*75 (17),4 saibe $\Phi 10$ (46), 2 piulite autoblocante M10 (59) pentru a strange ferm.
4. Asamblati 1 bara superioara (S4) la cadrul principal (S1), folositi 3 suruburi M10*40 (12),6 saibe $\Phi 10$ (46), 3 piulite autoblocante M10 (59), apoi strangeti ferm. Fixati 2 capace rotunde (103) in bara superioara (S4).
5. Atasati 2 bureti (152) la bara inferioara (S3), apoi atasati inca 2 bureti (153) la bara superioara (S4).
6. Atasati cele 2 suporturi pentru picioare (S9) la cadrul de baza (S2), separat, folositi 3 suruburi hexagonale M10*25 (38),3 saibe $\Phi 10$ (46), 3 piulite autoblocante M10 (59) si strangeti ferm.

Pas 2:

1. Asamblati o bucata de tampon (131) la cadrul principal (S1), folositi 1 surub M8*20 (1),1 saiba $\Phi 8$ (44) si strangeti ferm.
2. Asamblati 4 rulmenti (146) in (S5),apoi atasati 4 saibe(147) in canelura lui (S5), fixati apoi componenta asamblata (S5) la cadrul principal (S1), si treceti 2 tije de ghidare (151) prin placa fixă a stâlpului de ghidare superior a cadrului principal (S1), folositi 2 buce (S7), rulment (S5) de sus in jos, una cate una, apoi inserati bucele (84) in partea inferioara a tijelor de ghidare (151), si in cele din urma inserati tija de ghidare (151) in gaura stalpului de ghidare (B) a cadrului principal (S1),(Atentie la directia lui (S5)), apoi atasati (S7) pe el, folositi 2 suruburi M8*6 (35) pentru a strange ferm.
3. Asamblati placa de fixare (S8) la placa de pe cadrul principal (S1), treceti stalpul de ghidare prin gaura superioara, apoi folositi 2 suruburi M10*30 (11),4 saibe $\Phi 10$ (46), 2 piulite autoblocante M10 (59) pentru a strange ferm. Atasati 2 buce (120) in partea superioara a stalpului de ghidare.
4. Atasati un bloc de fixare cabluri(A13) la (S5), utilizati 4 saibe $\Phi 6$ (43), 4 suruburi M6*30 (29) pentru a fixa.

Pas 3:

1. Inserati 2 capace (149) in tubul patrat al suportului pentru scaun (S6), apoi inserati 2 capace (99) in tubul patrat al suportului pentru scaun (S6).
2. Atasati captureala scaunului (S10) la suportul pentru scaun (S6), folositi 3 suruburi M8*70 (148), 3 saibe $\Phi 8$ (45) pentru a strange ferm.
3. Atasati componenta asamblata (S5), folositi 1 surub M12*115 (24), 2 saibe $\Phi 12$ (49),1 piulita cu autoblocare M12 (60) pentru a strange .(atentie : nu este nevoie să strangeti bine şurubul, trebuie să vă asiguraţi că tubul de conectare al captuselii poate aluneca liber.

Pas 4:

1. Asamblati 2 buc. tampon (111) la cadrul principal (S1), atasati 2 tije ghidare (150) prin cele 2 tampoane (111) si inserati in gaura pentru asamblare de pe cadrul principal (S1), apoi puneti 10 buc. de greutate (97) prin tijele de ghidare, si sprijiniti-le pe tampoane.
2. Intai, atasati 9 buce (106) la greutatea superioara (A18), greutatea superioara 1(A19). Apoi treceti greutatea asamblata (A18), si greutatea 1 (A19) prin tijele de ghidare (150) si asamblati .(atentie la ordine). Asamblati tija selectoare (B11) la greutatea superioara (A18), apoi folositi 2 suruburi M8*30 (3), 2 saibe $\Phi 8$ (44) pentru a strange, apoi atasati un bloc de fixare cabluri (A13) la tija selectoare (B11), folositi 4 saibe $\Phi 6$ (43), 4 suruburi M6*30 (29) pentru a fixa.
3. Asamblati 2 buc. inele cauciucate (124) la placa de fixare (A8), apoi separati 4 bucati mansoane (A12) in 2 grupe, si puneti-le la capatul superior al tijelor de ghidare (150),apoi atasati 1 surub hexagonal (35), si inserati capatul superior al tijeii de ghidare (150) in inelul cauciucat (124) al placii de fixare, apoi folositi 2 suruburi M10*16 (8), 2 saibe $\Phi 10$ (46) pentru a prinde placa de fixare (A8) pe cadrul principal (S1).
4. Fixati 2 suruburi (89) pe greutatea superioara 1 (A19).

Pas 5:

1. Atasati panoul (S11) la tija selctoare (B11), treceți un scripete și apoi asamblați celălalt capăt pe bucșa rulmentului (S5) și strângeți toate șuruburile (29) după ce ați reglat distanța.
2. Asamblati scutul (109), scutul (U20) la cadrul principal (S1), folositi surubul (41) pentru a strange ferm. Apoi fixati panoul (S11) la scutul de protectie (109).
3. Dupa ce ati strans toate piesele, aplicati lubrifiant pe piesele mobile.

[Instrucțiuni]

TRACTIUNI LA BARA:

PREGATIRE : Selectați greutatea dorită pentru asistență folosind ambele bolturi de la greutateți.

ACCES : Urcati-va pe suporturile pentru picioare pentru a ajunge la bară. Prindeți bara cu ambele mâini în poziția dorită. Îngenuncheati pe platforma căptușită.

EXERCITII : Ținând genunchii pe suport, efectuați tractiuni la bara într-o mișcare lină și controlată.

EXERCITII DIPS-FLOTARI LA PARALELE:

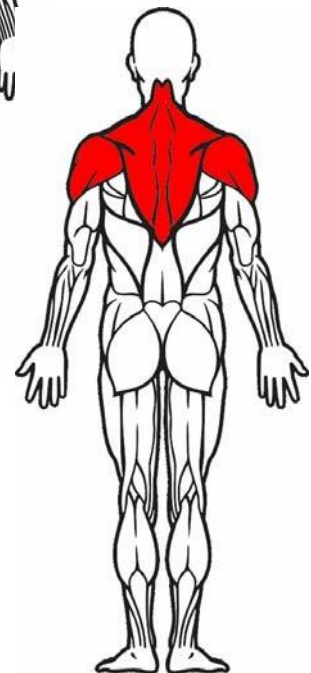
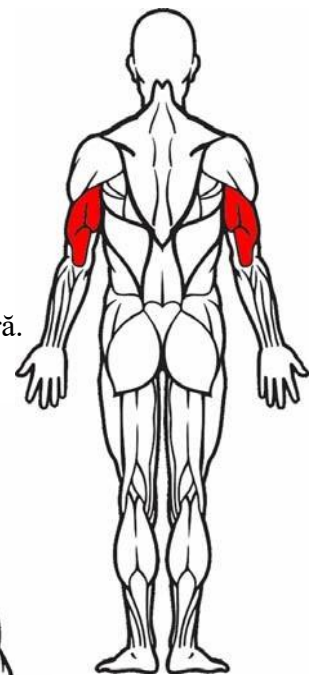
PREGATIRE: Selectați greutatea dorită pentru asistență folosind ambele bolturi de la greutateți.

ACCES: Urcati-va pe suporturile pentru picioare. Prindeți barele de dips cu mâinile în poziția dorită. Îngenuncheati pe platforma căptușită.

EXERCITII: Ținând genunchii pe suport, efectuați flotari la paralele într-o mișcare lină și controlată.

Zone antrenate: Vezi img. alaturata.

Dimensiuni dupa asamblare : 1400*850*2190 (mm)



Avertisment: Verificați dacă placa de greutate superioară este bine prinsă cu șuruburi înainte de utilizare, în caz contrar pot apărea accidentari.

[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. Expirați atunci când fortați 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.

[Mentenanța]

Acest aparat trebuie întreținut conform tabelului de mai jos:

Mentenanța	Zilnică	Săptămânala	La 3 luni
Verificare: îmbinări suruburi, stiva greutăți	√		
Curățare: captuseala	√		
Lubrifiere: piese mobile			√
Verificare: piulite		√	
Verificare: cablul de oțel este bine strâns		√	
Lubrifiere: rulment			√

Note : Imaginile și desenele de schiță din manual sunt doar pentru referință, pot exista variații ale parametrilor fără notificare ulterioară.

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