



MANUAL DE UTILIZARE

Aparat pentru ramat din sezut SPORTMANN F1-7220



CUPRINS

Note importante	3
Avertizare	3
Schita	4
Lista piese	5
Consola	7
Instructiuni	8
Note	9
Mentenananta	9
Declarare substante periculoase	9
Protejarea mediului inconjurator	10

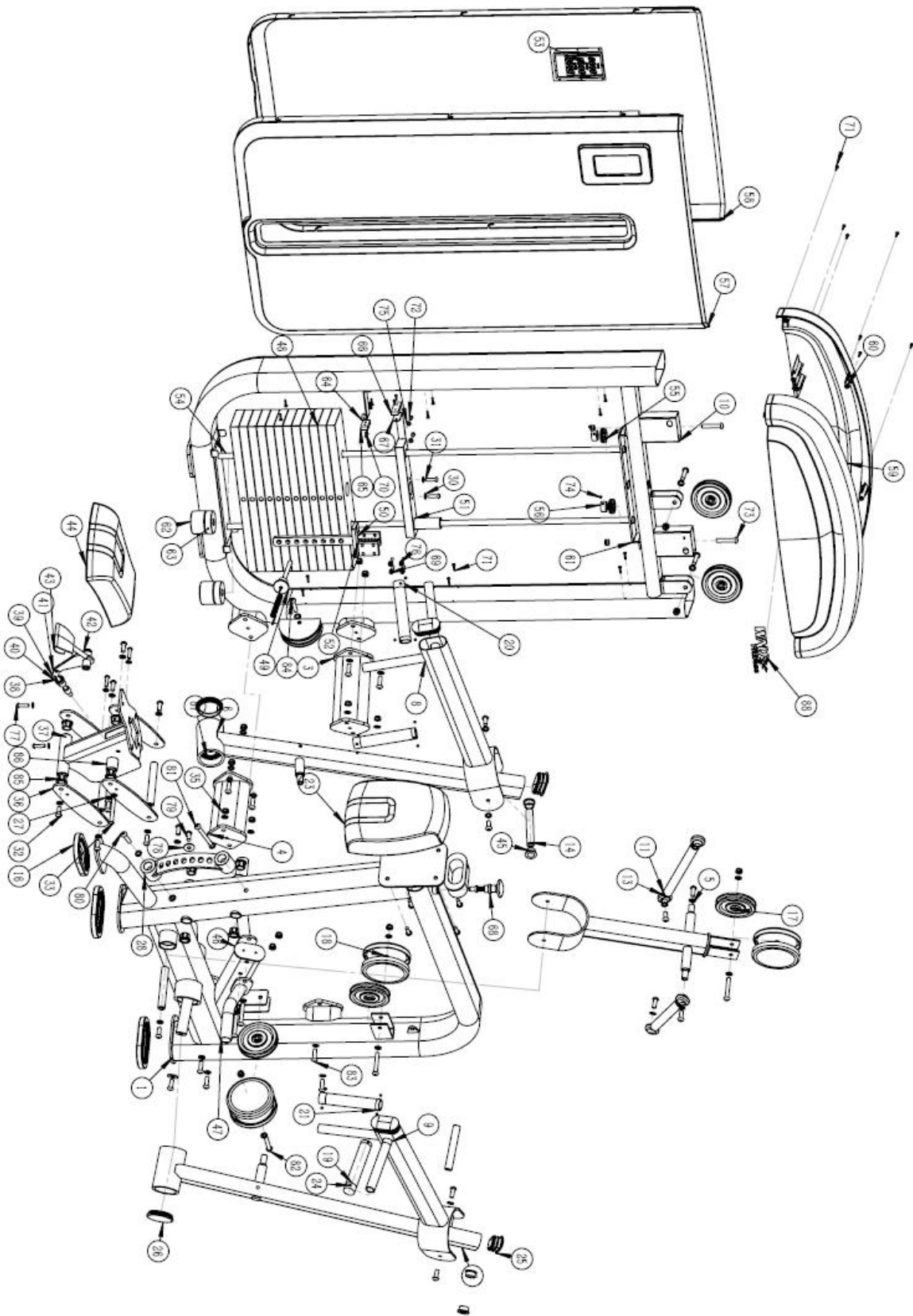
[Note importante]

1. In primul rand, va multumim pentru achizitionarea produsului „ Aparat ramat spate din sezut SPORTMANN F1-7220” 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 ramat spate din sezut SPORTMANN F1-7220”, vom presupune ca ati citit deja cu atentie manualul.
3. Acest manual pentru „ Aparat ramat spate din sezut SPORTMANN F1-7220” 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.

[Schită]



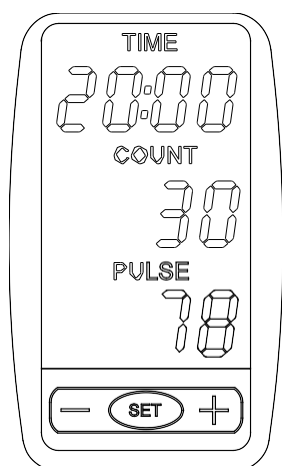
[Lista piese]

NR.	DENUMIRE	SPECIFICATII	BUC.
1	CADRU LATERAL		1
2	CADRU REGLABIL PIEPT		1
3	TUB CONECTARE		1
4	TUB CONECTARE INFERIOR		1
5	CADRU DE TRANSMISIE		1
6	BRAT STANG		1
7	BRAT DREPT		1
8	MANER STANG		1
9	MANER DREPT		1
10	SUPORT STIVA GREUTATI		1
11	TIJA CAPAT DUBLU	Φ25*250	2
12	RULMENT UNIVERSAL		2
13	REGLAJ RULMENT		4
14	AX	Φ20*132	3
15	MANSON	120*60*50	1
16	PICIOARE		3
17	SCRIPETE		6
18	CARCASA SCRIPETE		3
19	BURETE MANER		4
20	CAPAC MANER		4
21	CAPAC INTERIOR MANER		4
22	TAMPON ROTUND		2
23	CAPTUSEALA SUPORT PIEPT	303*223*68	1
24	SURUB HEXAGONAL	M6X4	16
25	CAPAC	PT80*40	4
26	CAPAC ROTUND	φ76*φ70*18	2
27	SAIBA	10	57
28	CADRU AJUSTARE SCAUN		1
29	ARC CU GAZ	φ8*φ8*250*90 (25KG)	1
30	SAIBA	8	10
31	SAIBA	M8*30	4
32	SAIBA	M10X25	9
33	SAIBA	M10X75	1
34	PIULITA AUTOBLOCANTA	M8	4
35	PIULITA AUTOBLOCANTA	M10	20
36	PLACA AJUSTARE SCAUN		4
37	TUBUL AXULUI		4

38	BOLT		1
39	LANT		1
40	PIULITA	M20*10-M8*12	1
41	PLACA AJUSTARE		1
42	BUCSA	$\phi 17 * \phi 10 * 14$	2
43	MANER AJUSTARE	80*55*30mm	1
44	CAPTUSEALA SCAUN	406*253*70	1
45	BUCSA	$\Phi 26 * \Phi 20 * 15$	4
46	CADRU STANG PEDALA		1
47	CADRU DREPT PEDALA		1
48	STIVA GREUTATI	470*112*25.4	12
49	BOLT SELECTOR	$\phi 10 * 105$	1
50	TIJA SELECTOARE		1
51	PLACA SUPERIOARA		1
52	BLOC DE FIXARE		1
53	CONSOLA		1
54	TIJA DE GHIDARE	$\phi 16 * 1245$	2
55	INEL CAUCIUCAT	$\Phi 28 * \Phi 16 * 11$ (5001-107)	2
56	MANSON DE FIXARE		2
57	CARCASA FATA		1
58	CARCASA SPATE		1
59	CARCASA SUPERIOARA I		1
60	CARCASA SUPERIOARA II		1
61	SUPORT FIXARE	440*50*T5	1
62	TAMPON		2
63	TAMPON		2
64	PLACA FORMA Z		1
65	NUMARATOR		1
66	SENZOR		1
67	PLACA FORMA L	T2.5*2.2.65*22	1
68	BOLT		1
69	SURUB HEXAGONAL	M6X30	4
70	SURUB	ST3.5X13	4
71	SURUB	ST4.2X19	22
72	SURUB	M6X10	2
73	SURUB	M10X55	2
74	SURUB	M6X4	2
75	SAIBA	6	6
76	SAIBA	6	4
77	SURUB	M8X30	6

78	SAIBA MARE	10	2
79	SURUB	M10X25	11
80	SURUB	M10X45	1
81	SURUB	M10X105	1
82	SURUB	M10X65	5
83	SURUB	M10X30	8
84	SURUB	M10X50	3
85	BUCSA	Φ26*Φ20*15	8
86	CADRU SCAUN		1
87	RULMENT	6206	4
88	LOGO METALIC	145*48	1

[INSTRUCTIUNI CONSOLA]



— Functii

1、Alimentare : 1.5V 3 baterii AA

2、Ecran LCD functii : TIMP, NUMARARE, GREUTATE, CALORII, PULS.

3、Buton : +、-、SET

二、Mode

1、Setare greutate : Apasati butonul “SET”, cand indicatorul luminos pentru greutate se aprinde, puteti seta greutatea. Apasati “+”“—” pentru a regla greutatea . Apasati “SET” din nou sa accesati setarea pentru timp.

2、Setare timp : Apăsați pe butonul „SET”, când se afișează indicatorul luminos, puteți intra în setarea pentru timp. Apăsați „+”“—” pentru a ajusta timpul. Dacă apăsați din nou butonul „SET”, atunci accesați modul de numărare.

3、Setare numarare : Apăsați pe butonul „SET”, când se afișează indicatorul luminos , puteți intra în setul de numărare. Apăsați „+”“—” pentru a seta număratoarea. Dacă apăsați din nou butonul „SET”, atunci accesați setarea pentru timp.

1、Stop Mode: Mod economisire energie, după 30 secunde.

2、Sleep Mode: Fără mișcare sau apăsare de buton, după 60 de secunde, consola intră în modul Sleep. Când începeți să vă mișcați sau apăsați butonul, consola pornește.

四、Functii

1、Power

2、Timp :

2.1 Timpul va fi numărat de la începerea mișcării până la oprire. Dacă nicio mișcare nu are loc în 30 de secunde, număratoarea timpului se va opri. Interval: 0: 00—99: 59

2.2 Dacă se setează timpul de antrenament, atunci introduceți valoarea pentru număratoarea inversă, când se ajunge la timpul setat, veți fi notificat printr-un semnal sonor. Interval: 0:00-99:00.

3、 Numarare :

- 1.1 De la începutul la sfârșitul antrenamentului, înregistrare numărare, interval 0—9999。
- 1.2 Dacă se setează timpii de antrenament, intrați în modul numărătoare inversă, când ajungeți la valoarea setata, veți auzi sunetul „Di”. Interval: 0-9999

4、 Puls (cu centura piept “POLAR) :

Interval pentru puls: 40—250

五、

Butoane

SET

- 1.1、 In modul pentru timp si numarare, butonul SET ajusteaza valoarea pentru timp si numarare.
- 1.2、 Daca sunteti in alt mod, apasati butonul “SET” mai mult de 3 secunde, pentru accesarea modului de setare a timpului.

2、 + Buton

- 2.1 In modul setare, apasati butonul “+”, cresteti numarul, apasati timp de 3 secunde pentru o crestere rapida
- 2.2、 In modul setare timp: Interval: 0:00-99:00, creste cu 1/apasare
- 2.3、 Modul de setare numarare: Interval: 0—9999, creste cu 1/apasare

3、 - Buton

- 3.1、 In modul de setare, apasati “-” pentru a scadea valoarea, apasati 3 secunde pentru o scadere rapida。
- 3.2、 In mod setare timp: Interval: 0:00-99:00 scade cu 1/apasare
- 3.3、 In mod setare numarare: Interval: 0—9999 scade cu 1/apasare

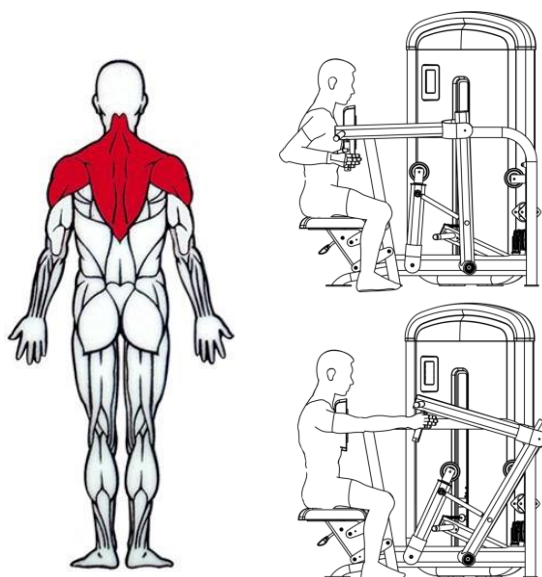
[Instrucțiuni]

Pregătire: Prindeți manerele, ajustați scaunul în poziția corectă.

Miscare: Începeți exercițiul, brațele fac o mișcare largă înapoi.

Zone antrenate: vezi img. alaturata

Dimensiuni după asamblare: 1700*980*1600 (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 beti apă în timpul exercițiilor fizice.

3、Respirație—Respirați corect în timpul antrenamentului. Expirati atunci când fortati și inspirati când va relaxati.

4、Frecventa—Este recomandata o odihna de peste 48 ore pentru aceeași 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 trebuie intretinut conform tabelului de mai jos:

Mentenanța	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 referința, pot exista variații ale parametrilor fără notificare ulterioară.

Declarare substanțe periculoase

Nume și conținut de substanțe periculoase din produs						
Denumire	Substanța periculoasă					
	(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 componenteii 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 ÎNCONJURATOR

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