



MANUAL DE UTILIZARE

Aparat pentru presa umeri SPORTMANN F1-A414



CUPRINS

Note importante	2
Avertizare.....	2
Schita.....	3
Lista piese	4
Pasi asamblare.....	5
Instructiuni	7
Note.....	8
Mentenananta.....	8
Declarare substante periculoase	8
Protejarea mediului inconjurator	9

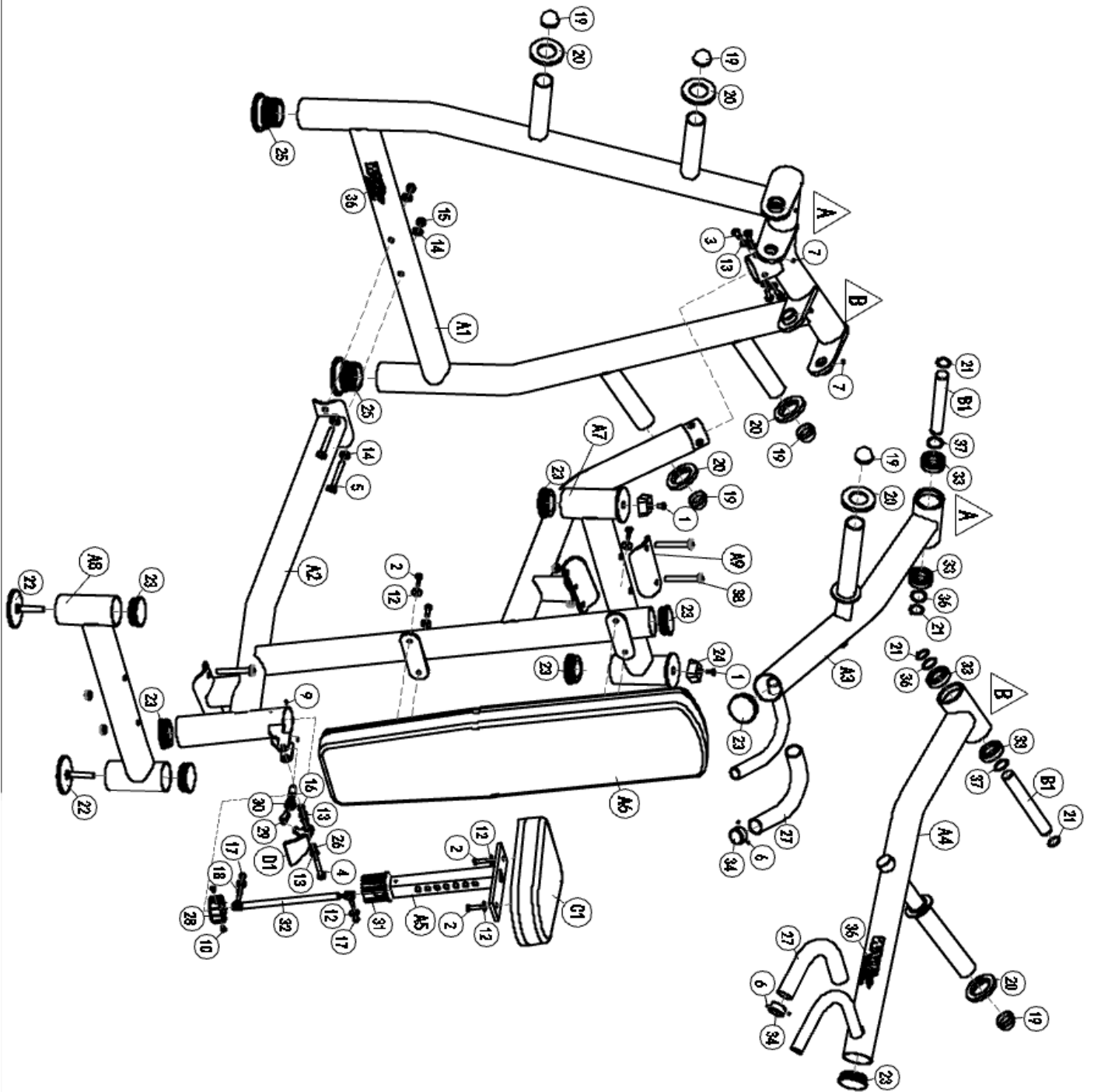
[Note importante]

1. In primul rand, va multumim pentru achizitionarea produsului „Aparat pentru presa umeri SPORTMANN F1-A414” 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 pentru presa umeri SPORTMANN F1-A414”, vom presupune ca ati citit deja cu atentie manualul.
3. Acest manual pentru „ Aparat pentru presa umeri SPORTMANN F1-A414” 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	BUC.	COD	DESCRIERE	SPECIFICATII
A1	1	73118001	CADRU PRINCIPAL	A414-01
A2	1	73118002	CADRU SPATAR	A414-02
A3	1	73118003	BRAT DREPT	A414-03
A4	1	73118004	BRAT STANG	A414-04
A5	1	73118005	TUB AJUSTARE SCAUN	A414-05
A6	1	73118006	CAPTUSEALA SPATAR	A414-10
A7	1	73118008	CADRU DE SUPTOR-SUPERIOR	A414-08
A8	1	73118009	TUB INFERIOR	A414-09
A9	1	73118012	SUPTOR SUPERIOR	A414-12
B1	1	73119005	AX	A435-05
C1	1	72304018	CAPTUSEALA SCAUN	5036-16
D1	1	73103007	MANER AJUSTARE	6214-04
1	2	10201020054	SURUB HEX.	M8*15
2	6	10201020215	SURUB HEX.	M8*30
3	4	10201020142	SURUB HEX.	M10*25
4	1	10201020018	SURUB HEX.	M10*60
5	4	10201020261	SURUB HEX.	M12*100
6	4	10201040008	SURUB FIXARE	M5*4
7	4	10201040005	SURUB FIXARE	M8*6
9	2	10201090018	SURUB	ST4.2*16
10	2	10201080061	SURUB	M6*10
12	8	10201130087	SAIBA	Φ8.4*Φ24
13	6	10201130003	SAIBA	Φ10.5*Φ20
14	8	6213626001	SAIBA	Φ12.5*Φ24
15	6	10201150021	PIULITA AUTOBLOCANTA	M12
16	1	10201150001	PIULITA AUTOBLOCANTA	M10
17	2	10201150007	PIULITA AUTOBLOCANTA	M8
18	1	10201140030	PIULITA	M8
19	6	10202500001	CAPAC	Φ48
20	6	10202390034	TAMPON CAUCIUCAT	t10*Φ85*Φ48
21	4	10201170033	INEL	30
22	2	10202490010	PICIOARE AJUSTABILE	Φ98*80
23	8	71613010	CAPACE ROTUNDE	Φ76*Φ70*18
24	2	10205030440	TAMPON CAUCIUCAT	50*50*23
25	2	71614107	PICIOARE	Φ98*Φ70*57
26	2	10202530649	BUCSE	Φ14*Φ10*10
27	2	10205020313	SPUMA MANERE	Φ31*4.5*300
28	1	71614280	MANSON INFERIOR	Φ76*F38*30
29	1	72336029	LANT	
30	1	10209030123	BOLT	Φ18*Φ12*85

31	1	71614108	MANSON	Φ76*F38*70
32	1	10113000041	ARC CU GAZ	M8*M8*485*198
33	4	10114000074	RULMENT	6206
34	2	73103005	CAPAC MANER	Φ42*5*20
35	2	71614306	LOGO (METALIC)	145*45 (WNQ)
36	2	72336027	SAIBA III	5001-204
37	2	72336028	SAIBA IV	5001-205
38	2	10201020310	SURUB	M12*105

[Asamblare]

PAS 1:

1. Puneti 2 buc. picioruse Φ98 (25) in partea inferioara a cadrului principal (A1).
2. Asamblati tubul inferior (A8) la cadrul spatariului (A2) si fixati cu 2 suruburi M12*100 (5), 2 saibe Φ12 (14), 2 piulite autoblocante M12 (15). Apoi, asamblati suportul superior (A7) la cadrul spatariului (A2), adaugati placuta de conectare (A9), fixati-le cu 2 suruburi 2 M12*105 (5), 2 saibe Φ12 (14) si 2 piulite autoblocante 2 M12 (15).
3. Apoi asamblati 2 picioruse ajustabile Φ98 (22) la partea inferioara a tubului inferior (A8) si ajustati inaltimea optima, apoi conectati cadrul principal (A1) si cadrul spatariului (A2), fixati partea superioara cu 4 suruburi M10*25 (3), 4 saibe Φ10 (13), si partea inferioara cu 2 suruburi M12*100 (5), 4 saibe Φ12 (14) si 2 piulite autoblocante M12 (15).
4. Atasati 4 capace (19) la mansoanele adaptorului olimpic de pe cadrul principal (A1), puneti 4 tampoane cauciucate T10*Φ85*Φ48 (20) pe mansoanele adaptoarelor olimpice si fixati la peretele tubului. (Partea teșită a plăcuței de cauciuc este orientată spre interior).
5. Asamblati 1 manson (31) la tubul de ajustare al scaunului (A5), si asamblati capatul mic al arcului cu gaz (32) la tubul de ajustare al scaunului (A5), si fixati-le cu o saiba Φ8 Washer (12) si piulita autoblocanta M8 (17), apoi, montati 1 bucata manson inferior (28) la tubul de ajustare scaun (A5), fixati cu 2 suruburi M6*10 (10).
6. Introduceți tubul de reglare al scaunului asamblat, în cadrul spatariului (A2), fixati strans mansonul (31) Cu 2 suruburi ST4.2*16 (9), asamblati boltul Φ18*Φ12*85 (30) la piulita de pe tub, apoi, fixati capatul mare al arcului cu gaz (32) la tubul scaunului de pe cadrul spatariului (A2) folosind 1 piulita M8 (18), 1 saiba Φ8 (12) si 1 piulita autoblocanta M8 (17), la final, inserati 6 capace (32) in fiecare duza a cadrului spatariului (A2).
7. Inserati 2 bucx Φ14*Φ10*10 (26) in axul manerului de ajustare (D1), si fixati cu 2 saibe Φ10 (13) si o piulita autoblocanta M10 (16) strangeti optim (Nota: Verificati ca manerul de ajustare (D1) sa se poata roti liber), apoi, folositi 1 lant (29) pentru a conecta boltul Φ18*Φ12*85 (30) cu manerul de ajustare (D1).

8. Atasati 2 tampoane cauciucate 50*50*23 (24) pe stâlpii de limită ai cadrului de suport superior (A7), fixati cu 2 suruburi hexagonale M8*15 (1) si strangeti optim.
9. Lipiti logo 145*45 (35) pe partea dreapta a tubului inferior de pe cadrul principal (A1) (vezi img).

PAS 2:

1. Atasati 2 rulmenti (33) in axul bratului drept (A3), apoi, asamblati bratul drept (A3) la cadrul principal (A1) si fixati cu 1 ax $\Phi 30$ (B1), 1 saiba $\Phi 30$ III (36), 1 saiba $\Phi 30$ IV (37).

(Nota: partea dreapta aici este considerata partea dreapta asa cum sta utilizatorul pe scaun). 2 bucati saibe $\Phi 30$ (36) (37) atasati intre bratul drept (A3) si placile de conectare de pe cadrul principal (A1) pentru a preveni frecarea axului de placile de conectare), apoi, asamblati 1 inel $\Phi 30$ (21) pe fiecare parte a axului $\Phi 30$ (B1), in final, fixati axul $\Phi 30$ (B1) pe fiecare placa de conectare cu 1 surub M8*6 (7).

Asamblati 1 capac(19) la mansoanele adaptorului olimpic de pe bratul drept (A3), puneti 1 buc tampon cauciucat T10* $\Phi 85$ * $\Phi 48$ (20) la mansoanele adaptorului olimpic si atasati la peretele tubului. (Partea teșită a plăcuței de cauciuc este orientată spre interior).

2. Asamblati 1 buc. spuma manere $\Phi 31$ *4.5*300 (27) pe manerul bratului drept (A3), si puneti capacul manerului, fixati 2 suruburi M5*4 (6) strans.
3. Inserati 1 capac rotund $\Phi 76$ (23) in spatiul de pe bratul drept (A3).
4. Asamblati bratul stang (A4) in acelasi mod, si lipiti logo 145*45 (35) pe bratul stang (A4) (vezi img.).
5. Asamblati captuseala spatarului (A6) la cadrul spatarului (A2) si fixati cu 4 suruburi M8*30 (2) si 4 saibe M8 (12) apoi fixati strans, si asamblati captuseala scaunului (C1) la tubul de ajustare al scaunului cu 2 suruburi M8*30 (2) si 2 saibe M8 (12) apoi strangeti ferm.

[Instrucțiuni]

PREGATIRE:

1. Atasați discuri de greutate pe cele 2 părți ale tubului suspendat, apoi fixați siguranța.
2. Trageți boltul pentru a regla tubul de ajustare al scaunului în poziție.

ACCES:

Asezati-va pe scaun cu spatele drept, sprijinit de spatar, apoi tineti strans cele 2 manere.

EXERCITII:

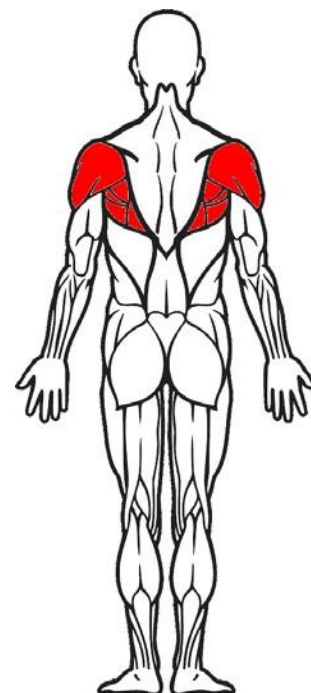
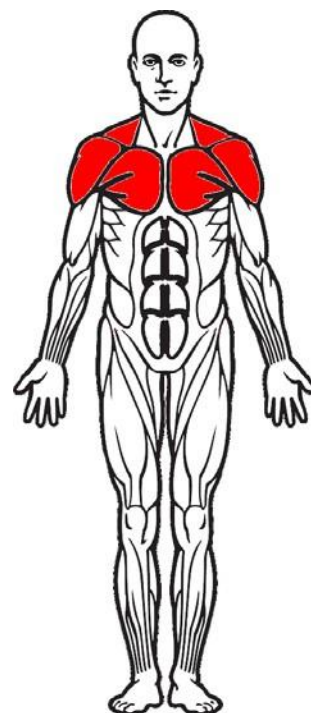
Impingeti in sus manerul stang si drept (A3) pana ce bratele s- au indreptat, apoi coborati incet manerele in ritm cu respiratia. Repetati miscarile.

Zone antrenate:

Vezi img. alaturata.

Dimensiuni: (L * I * H): 1400*1340*1400 (mm)

Atentie: Înainte de a utiliza acest echipament, vă rugăm să verificați pentru a vă asigura că toate șuruburile au fost bine fixate și stranse, altfel ar putea exista posibilitatea de accidentari!



[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 beți apă în timpul exercițiilor fizice.

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

4、Frecvență—Este recomandată o odihna de peste 48 ore pentru aceeași zona 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 strans		√	
Lubrifiere: rulment			√

Note : Imaginile și desenele de schiță din manual sunt doar pentru referință, 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 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 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