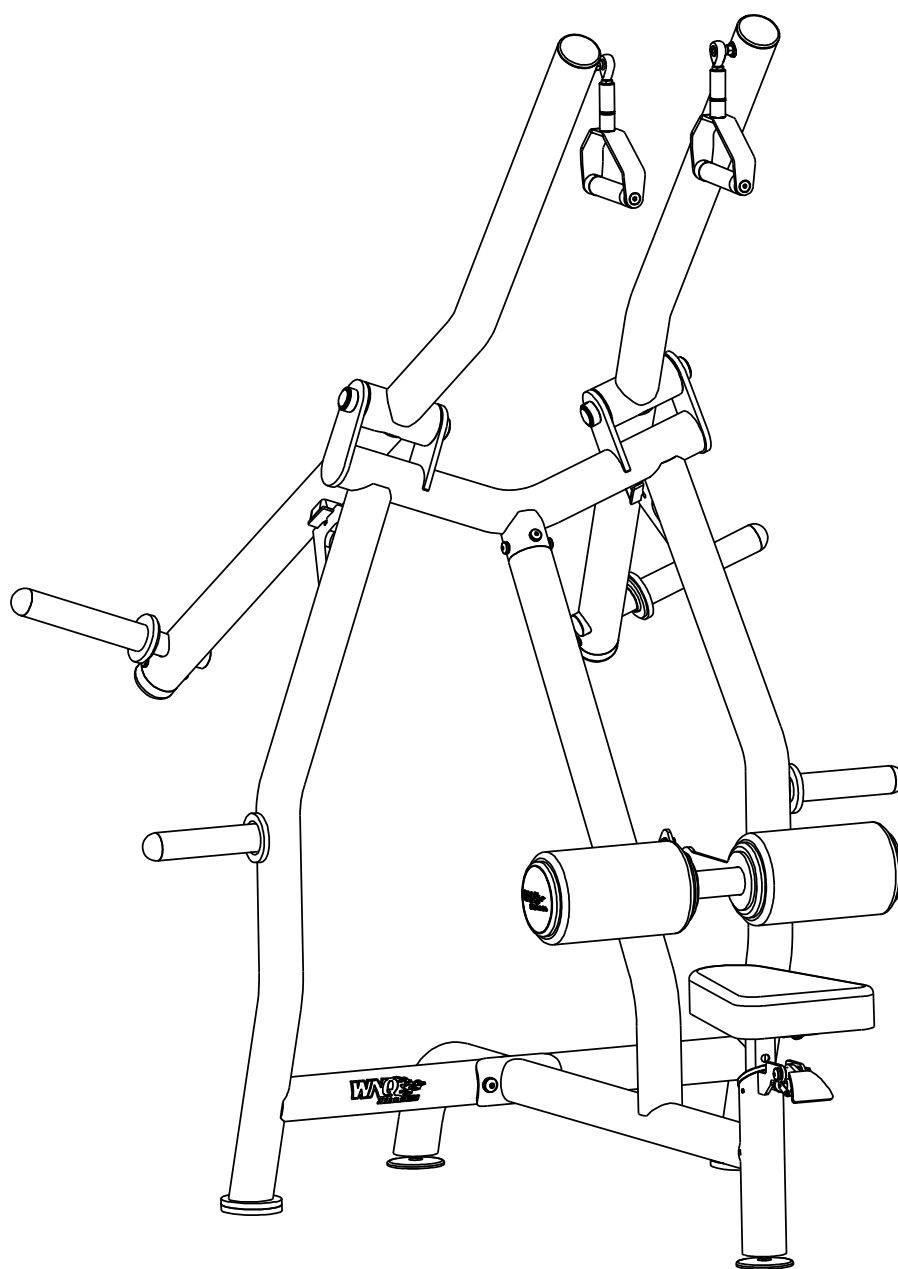


MANUAL DE UTILIZARE

Aparat pentru muschii spatelui SPORTMANN

F1-A435



CUPRINS

1. Note importante	(3)
2. Avertizare	(3)
3. Asamblare	(4-7)
4. Lista piese	(8-9)
5. Instructiuni	(10)
6. Note	(11)
7. Mentenanta	(11)

Note importante

În primul rând, vă mulțumim pentru achiziționarea aparatului F1-A435 fabricat de WNQ (Shanghai) body-building equipment Co., Ltd. Înainte de a asambla sau utiliza acest echipament, vă rugăm să citiți cu atenție următoarele instrucțiuni. Acesta conține informații importante pentru utilizarea și întreținerea echipamentului, precum și pentru siguranța dumneavoastră personală. Păstrați aceste instrucțiuni într-un loc sigur și pentru întreținere și pentru comandarea pieselor de schimb.

1. Pentru sănătatea și siguranța dumneavoastră, la început înainte de mișcare, consultați medicul pentru a determina sarcina de exercițiu potrivită. Vă rugăm să citiți și manualul de instrucțiuni și precauții înainte de a începe. Când începeți să utilizați „F1-A435”, se presupune că ați citit deja manualul cu atenție.
2. Acest manual pentru „F1-A435 Aparat pentru muschii spatelui” este prima ediție din 2015 a companiei WNQ (Shanghai) body-building equipment Co., Ltd. Odată cu îmbunătățirea și actualizarea continuă a produsului, conținutul va fi, de asemenea, schimbat, între timp compania nu va da o notificare suplimentară WNQ (Shanghai) body-building equipment Co., Ltd. își rezervă dreptul de interpretare finală a manualului.
3. Aici notificarea și instrucțiunile sunt pentru a vă permite să utilizați produsul corect și în siguranță. Pentru a defini operațiunea defectuoasă care poate cauza dvs. și celorlalți oameni un pericol urias, am folosit cuvintele „avertisment” și „atenție” la manipularea defectuoasă. Fiecare pas de operare se referă la siguranță, vă rugăm să respectați cu strictețe solicitările și să le urmați. Dacă nu urmați instrucțiunile atunci când îl utilizați, veți fi singurul responsabil pentru toate consecințele.
4. După citire, utilizatorul trebuie să păstreze manualul în orice moment la îndemână.
5. Aparatul este un echipament de exerciții pentru oameni sănătoși, nu trebuie utilizat pentru antrenamentul de reabilitare.

Avertizare



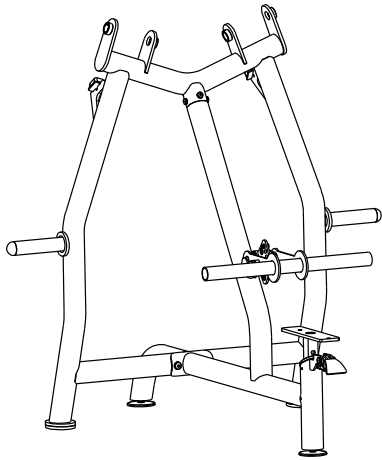
1. Verificați dacă șuruburile sunt fixate înainte de utilizare;
2. Copiii nu trebuie să-l folosească fără supravegherea adultului.
3. Utilizatorii (în special persoanele în vârstă și care suferă de boli de inimă) trebuie să opereze acest echipament în funcție de starea de sănătate, sub instrucțiunile medicului.

PAS

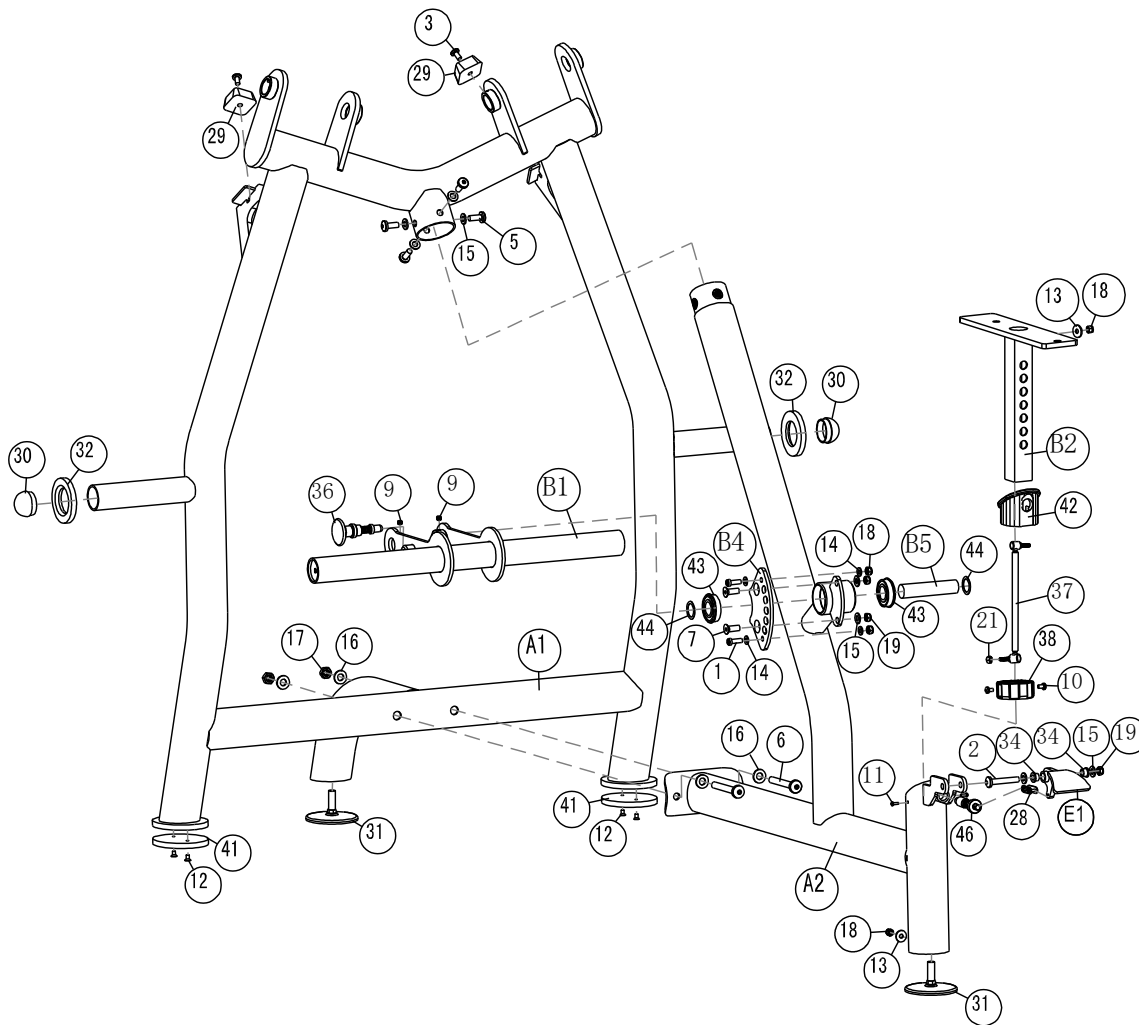
1

Pas 1:

1. Instalati 2 tampoane cauciucate T8*100*123 (41) la picioarele cadrului principal posterior (A1), si strangeti ferm cu 2 suruburi M6*10 (12), apoi rotiti 1 buc. picior ajustabil $\Phi 98*45$ (31) in baza cadrului principal anterior (A2) si ajustati inaltimea, apoi conectati cadrul posterior (A1) si cadrul anterior (A2), si fixati folosind 4 suruburi M10*25 (5), 4 saibe $\Phi 10$ (15) pentru partea superioara, si 2 suruburi M12*100 (6), 4 saibe $\Phi 12$ (16), 2 piulite autoblocante M12 (17) pentru partea de jos.
2. Instalati 2 capace rotunde $\Phi 48$ (30) la tuburile cadrului posterior (A1), apoi atasati 2 tampoane cauciucate T10* $\Phi 85*\Phi 48$ (32) la tuburile respective (partea teșită din cauciuc să fie in partea interioară), apoi fixati 2 dopuri patrute 50*50 (29) in partea superioara a cadrului posterior (A1), strangeti ferm folosind 2 suruburi M8*15 (3).
3. Atasati 1 bucsa plastic (42) la tub ajustare scaun (B2), si instalati partea mai scurta a arcului cu gaz (37) la tub ajustare scaun (B2), fixati folosind 1 saiba mare $\Phi 8$ (13), 1 piulita autoblocanta M8 (18), apoi instalati 1 bucsa plastic (38) la tubul de ajustare scaun (B2), strangeti ferm folosind 2 suruburi M6*10 (10).
4. Inserati ansamblul montat al tubului scaunului in tubul de instalare al scaunului de pe cadrul principal anterior (A2), strangeti ferm bucsa de plastic (42) folosind 2 suruburi ST4.2*16 (11), si rotiti 1 buc. $\Phi 18*\Phi 12*85$ (46), apoi fixati partea mai lunga a arcului cu gaz (37) in tubul de instalare a scaunului de pe cadrul anterior (A2) folosind 1 piulita M8 (21), 1 saiba mare $\Phi 8$ (13), 1 piulita autoblocanta M8 (18). Dupa aceea, rotiti 1 buc picior ajustabil $\Phi 98*45$ (31) in picioarele cadrului principal anterior (A2) si ajustati inaltimea.
5. Instalati 2 bucse de cupru $\Phi 14*\Phi 10*10$ (34) in mansonul manerului reglabil (E1), strangeti moderat (nota: manerul ajustabil (E1) trebuie sa se poata misca liber) folosind 1 surubu M10*60 (2), 2 saibe $\Phi 10$ (15), 1 piulita autoblocanta M10 (19), apoi conectati manerul ajustabil (E1) cu boltul $\Phi 18*\Phi 12*85$ (46) folosind 1 lant (28).
6. Instalati 1 buc maner de ajustare (B4) la mansonul cadrului principal anterior (A2), fixati cu 2 suruburi hex. M10*25 (7), 2 saibe $\Phi 10$ (15), 2 piulite autoblocante (19), si instalati 2 suruburi M8*15 (1), si fixati cu 2 saibe $\Phi 8$ (14), 1 piulita autoblocanta M8 (18).
7. Instalati 2 rulmenti (43) in mansonul cadrului principal anterior (A2); Instalati tubul piciorului (B1) la cadrul principal anterior (A2) introducand axul (B5) prin rulment (43) (atasati saiba (44) pentru ajustarea spatiului liber), strangeti axul (B5) folosind 2 suruburi hex.M8*6 (9), apoi rotiti 1 buc. bolt rotund (36) in piulita tubului piciorului (B1).

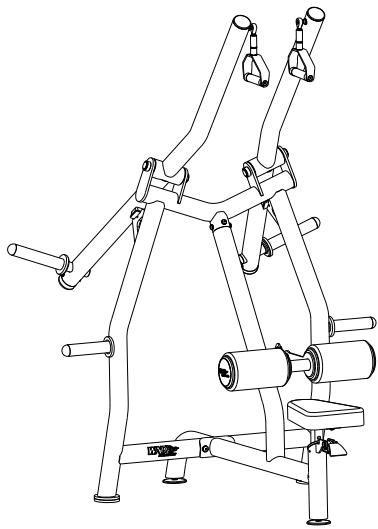


PAS 1-SCHITA

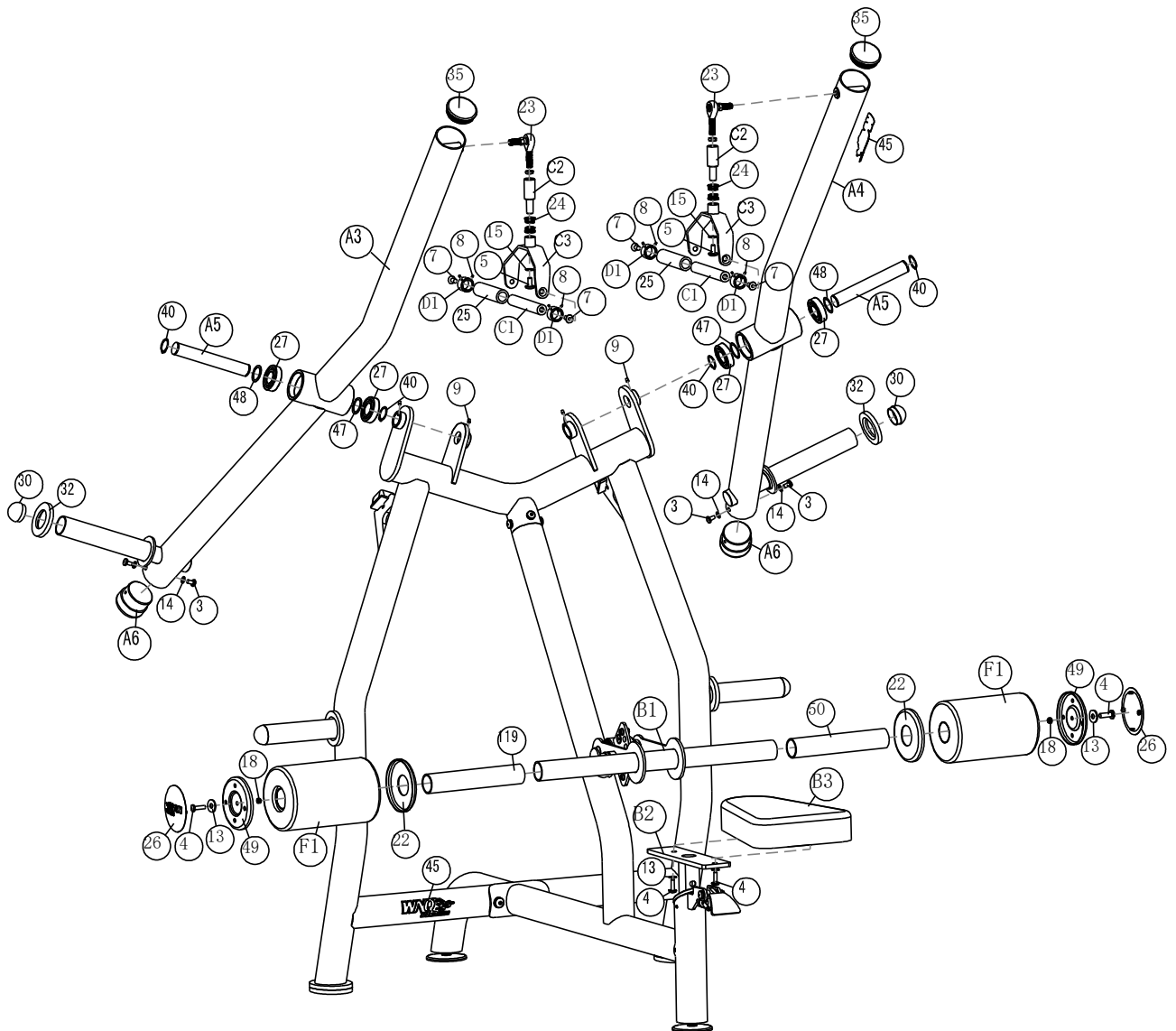


Asamblare pas 2:

1. Instalati 2 rulmenti 6206 (27) in mansonul bratului stang (A3), apoi instalati bratul stang (A3) in rulmentul pentru partea stanga folosind 1 saiba $\Phi 30$ III (47) si 1 bucata saiba $\Phi 30$ IV (48). (Nota: aici „stânga” înseamnă partea stângă a utilizatorului așezat pe scaun, 2 saibe $\Phi 30$ (47)(48) constituie un tampon între manson și piesa de rulment pentru a evita frecarea. Instalati 1 saiba $\Phi 30$ (40). In final introduceti 1 bucata surub hex. M8*6 (9) in piesa de rulment a cadrului posterior (A1) pentru a fixa strans axul (A5).
2. Instalati 1 capac rotund $\Phi 48$ (30) in tubul de pe bratul stang (A3), apoi instalati 1 tampon cauciucat T10* $\Phi 85$ * $\Phi 48$ (32) la tub, aproape de suprafata sa.(partea teșită din cauciuc să fie partea interioară).
3. Instalati dopuri $\Phi 76$ (A6) in partea inferioara a bratului stang (A3), strangeti ferm folosind 2 suruburi M8*15 (3), 2 saibe $\Phi 8$ (14), apoi fixati un capac rotund $\Phi 76$ (35) in tubul bratului stang (A3).
4. Instalati 2 mansoane II (D1) si 1 burete (25) in axul manerului (C1), strangeti mansonul II (D1) folosind 4 suruburi hex. M5*4 (8), si fixati ferm pe maner (C3) folosind 2 suruburi M10*25 (7), apoi instalati 2 bucse (24) la maner (C3), utilizati 1 buc. tija conectare (C2) si treceti-o prin bucele (24), si fixati ferm folosind 1 surub M10*25 (5), 1 saiba $\Phi 10$ (15) (Nota: verificati ca manerul (C3) sa se poata misca liber); Instalati celalalt maner in acelasi mod.
5. Instalati partea cu bila a piesei de conectare (23) pe tija de instalare a mânerului de pe brațul lateral stâng (A3) (Notă: luați piulita autoblocanta M12 din partea cu bilă a piesei de conectare (23)), apoi instalati 2 manere la aceasta (23) si rotiti piulita M12 usor.
6. Instalati bratul drept (A4) in acelasi mod. Apoi lipiti 1 logo 145*45 (Metalic) (45) (ca in imagine).
7. Fixati captuseala scaunului (B3) la tub ajustare scaun (B2), strangeti ferm folosind 2 suruburi M8*30 (4), 2 saibe mari M8 (13).
8. Fixati 2 capace plastic (22) la cele 2 capete ale tubului piciorului (B1), apoi atasati 2 bucse $\Phi 60$ (50) in 2 buc. tub burete (F1) si fixati-le la cele 2 capete a tubului piciorului (B1).
9. Instalati 1 surub M8*30 (4) si o saiba mare $\Phi 8$ (13) la capacul tubului $\Phi 129$ (49), fixati cu o piulita autoblocanta M8 (18) (Nota: Piulita M8 nu trebuie stransa ferm pe capacul tubului (49), asigurati-va ca acest capac se poate misca liber!), apoi instalati-l la tubul piciorului (B1), si fixati 1 capac plastic $\Phi 115$ (26) in gaura capacului tubului (49); Instalati si celalalt capac in acelasi mode.
10. Lipiti logo 145*45 (45) pe tubul inferior stang de pe cadrul principal anterior (A2) (conform imaginii).



PAS 2 - SCHITA



LISTA PIESE

NR.	BUC.	COD	DENUMIRE	SPECIFICATII
A1	1	73119001	CADRU PRINCIPAL POSTERIOR	A435-01
A2	1	73119002	CADRU PRINCIPAL ANTERIOR	A435-02
A3	1	73119003	BRAT STANG	A435-03
A4	1	73119004	BRAT DREPT	A435-04
A5	2	73119005	AX	A435-05
A6	2	73119006	STIVA GREUTATI	A435-06
B1	1	72305021	TUB PICIOR	5235-06
B2	1	72305029	TUB AJUSTARE SCAUN	5235-08
B3	1	72305030	CAPTUSEALA SCAUN	5235-09
B4	1	72305032	MANER AJUSTARE	5235-10
B5	1	72305033	AX	5235-11
C1	2	72399002	AX MANER	6220-02
C2	2	72399006	TIJA CONECTARE	6220-06
C3	2	72399007	MANER	6220-07
D1	4	72394007	MANSON POZITIONARE II	6011-07
E1	1	73103007	MANER AJUSTARE	6214-04
F1	2	72318021	TUB BURETE	A61-07
1	6	10201030112	SURUB	M8*15
2	1	10201020018	SURUB	M10*60
3	6	10201020054	SURUB	M8*15
4	4	10201020215	SURUB	M8*30
5	6	10201020142	SURUB	M10*25
6	2	10201020261	SURUB	M12*100
7	2	10201060020	SURUB HEX.	M10*25
8	8	10201040008	SURUB HEX.	M5*4
9	6	10201040005	SURUB HEX.	M8*6
10	2	10201080061	SURUB	M6*10
11	2	10201090018	SURUB	ST4.2*16
12	4	10201070028	SURUB	M6*10
13	6	10201130087	SAIBA	Φ8.4*Φ24
14	8	10201130016	SAIBA	Φ8.4*Φ16
15	10	10201130003	SAIBA	Φ10.5*Φ20
16	4	10201130067	SAIBA	Φ12.5*Φ24
17	2	10201150021	PIULITA AUTOBLOCANTA	M12
18	6	10201150007	PIULITA AUTOBLOCANTA	M8
19	3	10201150001	PIULITA AUTOBLOCANTA	M10
20	2	10201200001	PIULITA	M8
21	1	10201140030	PIULITA	M8
22	2	71614158	PIESA CONECTARE	Φ129*Φ50*14
23	2	10114000077	PIESA CONECTARE	SR34*M12*30*36
24	4	10209010022	BUCSA	Φ22*Φ16*11
25	2	10205020003	BURETE	Φ23*15.0*125

NR.	BUC.	COD	DENUMIRE	SPECIFICATII
26	2	72390027	CAPAC PLASTIC	Φ129*Φ50*10
27	4	10114000074	RULMENT	6206
28	1	10211000109	LANT	
29	2	10205030440	CAPAC PATRAT	50*50*23
30	6	10202500001	DOP ROTUND	Φ48
31	2	10202490011	PICIOARE AJUSTABILE	Φ98*45
32	4	10202390034	TAMPON CAUCIUCAT	t10*Φ85*Φ48
34	2	10202530649	BUCSA	Φ14*Φ10*10
35	2	71613010	CAPAC ROTUND	Φ76*Φ70*18
36	1	10209030116	BOLT ROTUND	Φ18*Φ12*74
37	1	10113000041	ARC CU GAZ	M8*M8*485*198
38	1	71614280	BUCSA PLASTIC	Φ76*F38*30
39	2	10209010017	BUCSA	Φ20*Φ10.2*12.5
40	4	10201170033	SAIBA	30
41	2	10202390085	TAMPON CAUCIUCAT	T8*100*123
42	1	71614108	BUCSA PLASTIC	Φ76*F38*70
43	2	10114000073	RULMENT	6205-2ZNR
44	4	72336025	SAIBA	Φ26*Φ34
45	2	71614306	LOGO(METAL LABEL)	145*45 (WNQ)
46	1	10209030123	BOLT	Φ18*Φ12*85
47	2	72336027	SAIBA III	5001-204
48	2	72336028	SAIBA IV	5001-205
49	2	72390028	CAPAC TUB BURETE	Φ129*Φ50*14
50	2	10202530648	BUCSA	Φ60*Φ50*230

[Instrucțiuni]

PREGATIRE: 1. Atasati greutatea la cele 2 capete ale tubului, apoi fixati cu sigurate.

2. Trageți boltul pentru a ajusta înălțimea tubului de suport a scaunului.

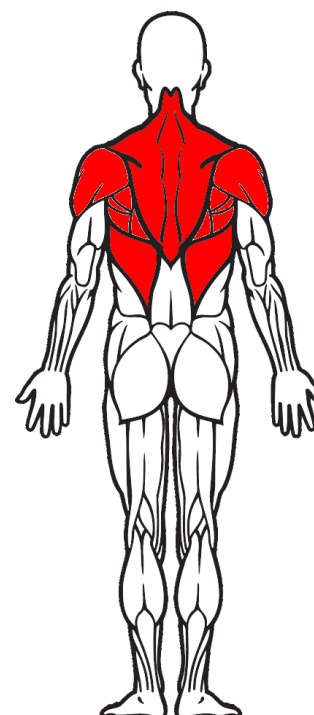
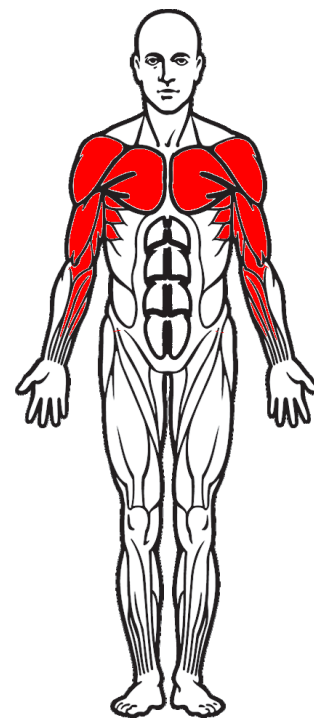
ACCES: Așezați-vă și trageți mânerul din spatele scaunului în jos pentru a regla înălțimea scaunului la 90° față de piciorul dvs. Folosiți butonul galben de lângă tubul de burete pentru a apropia tubul de burete de picioarele dvs.

EXERCITII: Stați în picioare și apucați manerele; Așezați-vă jos cu gamba dispuse în partea de jos a tubului de burete; cu brațele complet întinse, rotiți manerele în poziția pe care o doriți; Continuați să împingeți manerele în jos ritmic cu viteză constantă.

Zone antrenate: Vezi img. alaturata.

Dimensiuni produs: (L * W * H):

1640*1460*2100 (mm)



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

[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 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 intretinut conform tabelului de mai jos:

Mentenanța	Zilnică	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 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