



APARAT FLEXIE PICIOARE SPORTMANN



COD PRODUS: SM7002

MODEL: F1-7002

CUPRINS

Despre noi.....	3
Schiță.....	4
Componente.....	5
Modul de utilizare.....	6
Instrucțiuni exerciții.....	8
Notă.....	8
Întreținere zilnică.....	9

Despre noi

SC SPORT BRANDS DISTRIBUTION S.R.L este o companie tanara si dinamica, fiind formata dintr-o echipa calificata, cu vasta experienta in domeniul articolelor sportive si echipamentelor fitness. Societatea a avut grija ca personalul sa fie foarte bine motivat si sa aiba in plus un nivel ridicat al conduitei profesionale si al comportamentului. Cu o experienta de mai bine de 10 ani in domeniu, compania este apreciata de un numar ridicat de persoane, deoarece raspunde cu profesionalism la cerintele tot mai diversificate ale clientilor sai. Societatea noastra se afla intr-un permanent proces de perfectionare.

Avertisment

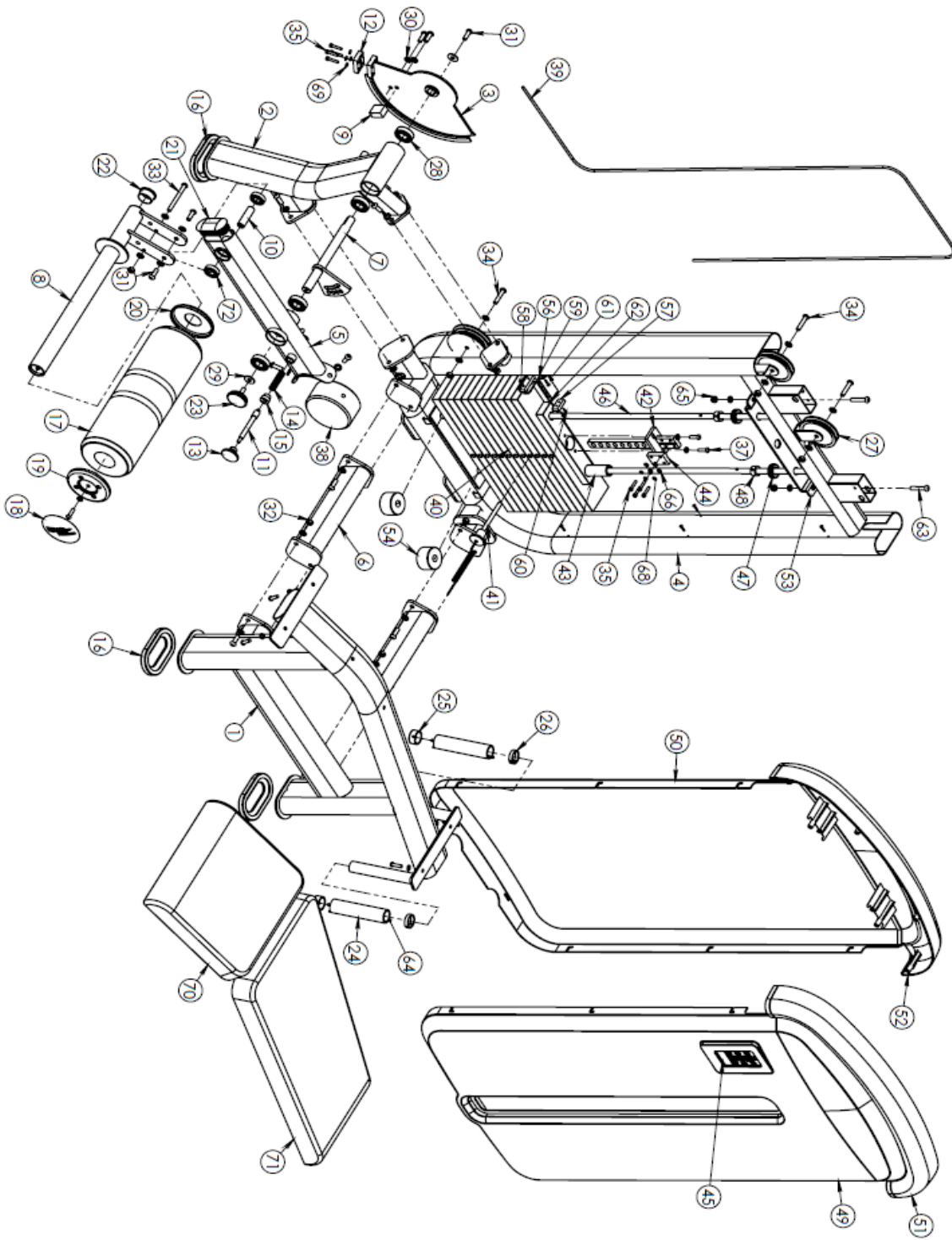
- 1. Verificați dacă șuruburile sunt bine blocate înainte de utilizare;
- 2. Minorii trebuie să fie supravegheați de un adult, copiii nesupravegheați trebuie ținute departe de dispozitiv;
- 3. Utilizatorii (în special persoanele în vârstă și pacienții cardiaci) trebuie să utilizeze dispozitivul în funcție de caracteristicile lor fizice sau sub supraveghere medicală.

Declarație importantă

În primul rând, vă mulțumim pentru achiziționarea acestui produs.

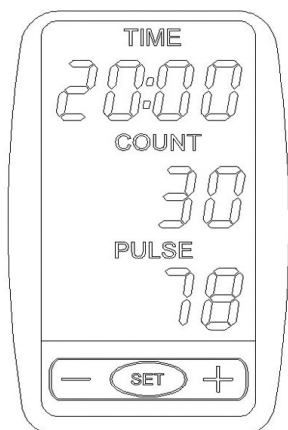
- 1. Pentru sănătatea și siguranța dumneavoastră, este important să vă consultați medicul înainte de a începe să faceți exerciții fizice pentru a determina sarcina potrivită pentru dumneavoastră. Este important să citiți cu atenție toate instrucțiunile și precauțiile înainte de a-l utiliza, astfel încât să obțineți rezultate mai bune în timpul antrenamentului.
- 2. Precauțiile și instrucțiunile de utilizare prezentate aici au scopul de a vă permite să utilizați produsul în mod sigur și corect. Pentru a clarifica amploarea și gradul de vătămare care vă poate fi cauzată dumneavoastră și altora în cazul unei utilizări incorecte, erorile de utilizare sunt împărțite în "AVERTISMENT", "INTERZIS" și "ATENȚIE". Întrucât fiecare dintre acestea are legătură cu siguranța, vă rugăm să le respectați. Dacă nu respectați instrucțiunile, veți fi responsabil pentru consecințe!
- 3. După citire, utilizatorul trebuie să păstreze manualul de utilizare într-un loc vizibil.

Schiță



Componente

Nr. crt.	Denumire	Descriere	Can-titate	Nr. crt.	Denumire	Descriere	Can-titate
1	Cadru spate	Element sudat	1	37	Șurub hexagonal	M8 x 30	7
2	Cadru față	Element sudat	1	38	Contragreutate	Φ 150 x 70	1
3	Placă pivotantă	Element sudat	1	39	Cablu	Φ 6 x 2510	1
4	Raft pentru greutateți	Element sudat	1	40	Stivă de greutateți	470 x 112 x 25.4	12
5	Țeavă rotativă	Element sudat	1	41	Pin selector	Φ 11 x 140	1
6	Racord inferior	Element sudat	2	42	Tijă selectoare	7222-44	1
7	Placă reglabilă	Element sudat	1	43	Placă superioară	7235-12	1
8	Cadru de fixare	Element sudat	1	44	Bloc de fixare	57 x 38 x 12.7	1
9	Bloc de limitare	T20	1	45	Consolă	150 x 104 x 11	1
10	Bolț	Φ 20 x 69.5	1	46	Tijă de ghidare	Φ 16 x 1245	2
11	Pin	Φ 16 x 129	1	47	Inel de cauciuc	Φ 28 x Φ 16 x 11	2
12	Bloc de fixare	T12	1	48	Garnitură de fixare	Φ 28 x 14.5	2
13	Pin	Φ 50 x 35	1	49	Scut față	1310 x 690 x 83	1
14	Arc	Φ 16 x Φ 1.2 x 65	1	50	Scut spate	1310 x 690 x 83	1
15	Pin	Φ 25.4 x 20	1	51	Capac superior I	825 x 220 x 108	1
16	Picioare din cauciuc	140 x 85 x T16	3	52	Capac superior II	825 x 220 x 108	1
17	Rola de spumă	Φ 159 x 470	1	53	Placă de fixare	440 x 50 x T5	1
18	Înveliș rolă spumă	Φ 115	1	54	Pernă	Φ 65 x 40	2
19	Capac exterior	Φ 129 x Φ 9 x 12	1	55	Pernă	Φ 65 x 20	2
20	Capac interior	Φ 129 x Φ 50 x 14	1	56	Placă curbată tip Z	T2.5 x 128 x 35	1
21	Capac	100 x 50	1	57	Numărătoare	40 x 20 x 10	1
22	Capac	Φ 48 x 2	1	58	Senzor	60 x 20 x 10	1
23	Capac rotund	Φ 60 x 14	1	59	Placă curbată tip L	T2.5 x 202.65 x 22	1
24	Tubul de burete incasabil	Φ 30 x t3 x 180	2	60	Șurub cu cap în cruce	ST3.5 x 13	4
25	Capac interior	Φ 32 x 19	2	61	Șurub cu cap în cruce	ST4.2 x 19	14
26	Capac exterior	Φ 32 x 10	2	62	Șurub hexagonal	M6	2
27	Scripete	Φ 117 x Φ 10 x 26	3	63	Șurub hexagonal	M10 x 55	2
28	Rulment	6205-2RS	4	64	Șurub hexagonal	M6 x 4	10
29	Șaibă largă	10	2	65	Șaibă	M10	2
30	Șaibă	10	38	66	Șaibă	6	6
31	Șurub hexagonal	M10 x 30	20	68	Șaibă largă	6	4
32	Piuliță autoblocantă	M10	16	69	Șaibă elastică	M6	4
33	Șurub hexagonal	M10 x 100	1	70	Suport picior	T70	1
34	Șurub hexagonal	M10 x 50	3	71	Suport spătar	T70	1
35	Șurub hexagonal	M6 x 30	8	72	Rulment cu bile	6004	2
36	Șurub cu cap în cruce	8	7				



Modul de utilizare

ConsolăFuncția

1. **Tensiune:** 1,5 V - 3 bucăți baterie AA
2. **Afișaj LCD :** timp, număr, greutate, calorice, pulsuri
3. **Buton :** +, -, SET

Mod

1. **Setarea greutății :** Presați butonul "SET", atunci când se aprinde lumina de afișare a greutății, puteți introduce setarea greutății. Apăsăți "+" / "-" pentru a regla greutatea. Dacă apăsați din nou butonul "SET", apoi introduceți timpul setat.
2. **Setarea orei :** Apăsăți pe butonul "SET", atunci când se aprinde lumina de afișare a orei, puteți intra în setarea orei. Apăsăți "+" / "-" pentru a regla timpul. Dacă apăsați din nou butonul "SET", apoi intrați în setarea Contorizare.
3. **Setare numărătoare :** Apăsăți pe butonul "SET", când se aprinde lumina de afișare a numărătorii, puteți intra în setarea numărătorii. Apăsăți "+" / "-" pentru a regla numărătoarea. Dacă apăsați din nou butonul "SET", atunci intrați în setarea Timpului.

Modul Stop

1. **Stop Mode:** Oprirea numărătorii, după 30 de secunde, timpul se va opri.
2. **Sleep Mode :** Fără mișcare sau fără apăsarea vreunui buton, după 60 de secunde, intră în Sleep Mode. Când începe să se miște sau să se apese un buton, iar apoi se trezește consola.

Funcția

1. **Putere :** Afișează nr. de versiune timp de 2 secunde după alimentare, introduceți greutatea setată și cu sunetul "Di-Di-Di-Di" Greutate setată : Unitate LB

2. Timp :

- 2.1. Timpul va fi numărat de la începutul mișcării până la oprire. Dacă nu se produce nicio mișcare în decurs de 30 de secunde, numărătoarea timpului se va opri. Interval: 0 :00-99 :59
- 2.2. Dacă setați timpul de antrenament, apoi introduceți numărătoarea inversă, când se ajunge la timpul setat, va avea sunetul "Di" Interval: 0:00-99:00

3. Count :

- 3.1 De la începutul antrenamentului până la oprire, înregistrați numărătoarea, Interval 0-9999.
- 3.2 Dacă setați timpii de antrenament, intrați în modul de numărătoare inversă, când se ajunge la numărul de numărătoare, va avea sunetul "Di" Interval: Di: 0-9999

4. Rata de audiție (cu centura "POLAR")

- Antrenament, intervalul ratei de audiere: 40-250

Buton

1. SET

- 1.1. În modul de timp și numărare, butonul SET poate regla timpul și numărul de numărare.
- 1.2. Când este vorba de alt mod, apăsați butonul "SET" timp de mai mult de 3 secunde, intrați în modul de setare a timpului.

2. Butonul +

- 2.1. Atunci când setați modul, Apăsați butonul "+", creșteți numărul, Apăsați timp de 3secunde, creșteți rapid
- 2.2. Când modul de setare a timpului : Interval: 0:00-99:00 Creșteți 1, apăsați o dată
- 2.3. Când modul de setare a numărului:

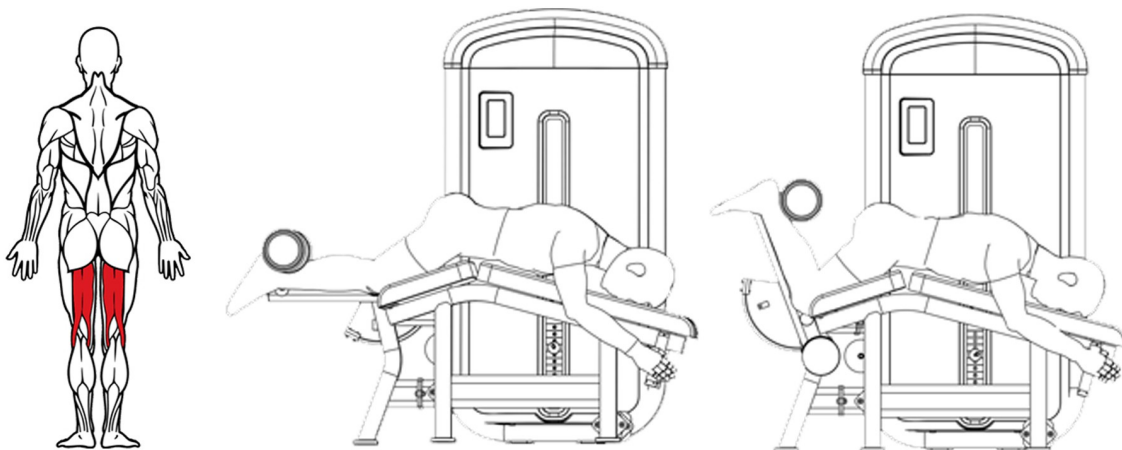
3. Butonul -

- 3.1. În modul setat, apăsați butonul "-". Reduceți numărul , Presați timp de 3 secunde, Reduceți rapid.
- 3.2. Când modul de setare a timpului: Interval: 0:00-99:00 Reduceți 1, apăsați o dată
- 3.3. Când modul de setare a numărului de minute: Interval: 0-9999 Reduceți 1, apăsați o dată

Instrucțiuni exerciții

1. **Setarea greutății contorului** (adică greutatea corespunzătoare poziției știftului): apăsați butonul "+" sau "-" pentru a seta greutatea stivei de greutate, unitatea: lire (LB);
2. **Setarea timpului :**
 - a. Apăsați o dată tasta "SET" pentru a selecta setarea timpului.
 - b. Apăsați butonul "+" sau "-" pentru a seta timpul țintă al mișcării, unitate: minut;
3. **Setarea timpului de mișcare :**
 - a. Apăsați o dată tasta "SET" pentru a seta numărul de selecție;
 - b. Apăsați butonul "+" sau "-" pentru a seta numărul de ținte de mișcare, unitate: ori;
4. Stați cu picioarele de pe părțile laterale ale cadrului principal, reglați plăcuța toracică în poziția corectă și țineți ambele mâini pe mânere.
5. Mutați tubul de pedalare din spate spre stânga și împingeți piciorul stâng în spate
6. Schimbați piciorul. Mutați tubul de pedalare spate spre dreapta și deplasați piciorul drept înapoi.

Dimensiune asamblat : 1700 x 980 x 1600 (mm)



Notă

1. Încălzirea

Pentru a preveni rănirea gleznelor și a mușchilor, este necesară o încălzire de 5 minute înainte de utilizare, cum ar fi marcarea timpului și exercițiile libere.

2. Dietă

Consumați mai multe alimente proteice, legume și fructe. Exercițiile fizice ar putea începe la cel puțin 40 de minute după masă, iar următoarea masă nu este recomandată în decurs de o jumătate de oră după exerciții. Încercați să nu beți apă în timpul exercițiilor fizice.

3. Respirația

Respirați corect în timpul exercițiilor fizice. Expirați atunci când depuneți efort și inspirați atunci când vă relaxați.

4. Frecvența

Sunt necesare mai mult de 48 de ore de odihnă pentru aceeași parte a grupei musculare antrenate.

5. Sarcina de lucru

Vă rugăm să alegeți greutatea potrivită pentru dumneavoastră pentru a evita rănilor. Exercițiul trebuie să urmeze principiul îmbunătățirii treptate în funcție de starea de rezistență personală. Durerea în mușchi este frecventă la începutul exercițiului.

Întreținere zilnică

Întreținere	Zilnică	Săptămânală	3 luni
Verificați: locul de îmbinare, șurubul, șurubul de stivuire a greutății.	√		
Curățare: cu o cârpă moale și uscată. Nu folosiți substanțe abrazive.	√		
Lubrifiere: zona necesară lubrifierii			√
Verificare: piulița este strânsă		√	
Verificare: aparatul este strâns		√	
Lubrifiere: rulment scaun			√

Note : Imaginile și schițele sunt doar orientative, vor exista variații exterioare și de parametri fără notificare ulterioară.