



APARAT PENTRU EXTENSIA PICIOARELOR SPORTMANN



COD PRODUS: SM7001

MODEL: F1-7001

CUPRINS

Despre noi.....	3
Schiță.....	4
Componente.....	5
Modul de asamblare.....	6
Modul de utilizare.....	8
Instrucțiuni exerciții.....	10
Notă.....	10
Întreținere zilnică.....	11

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

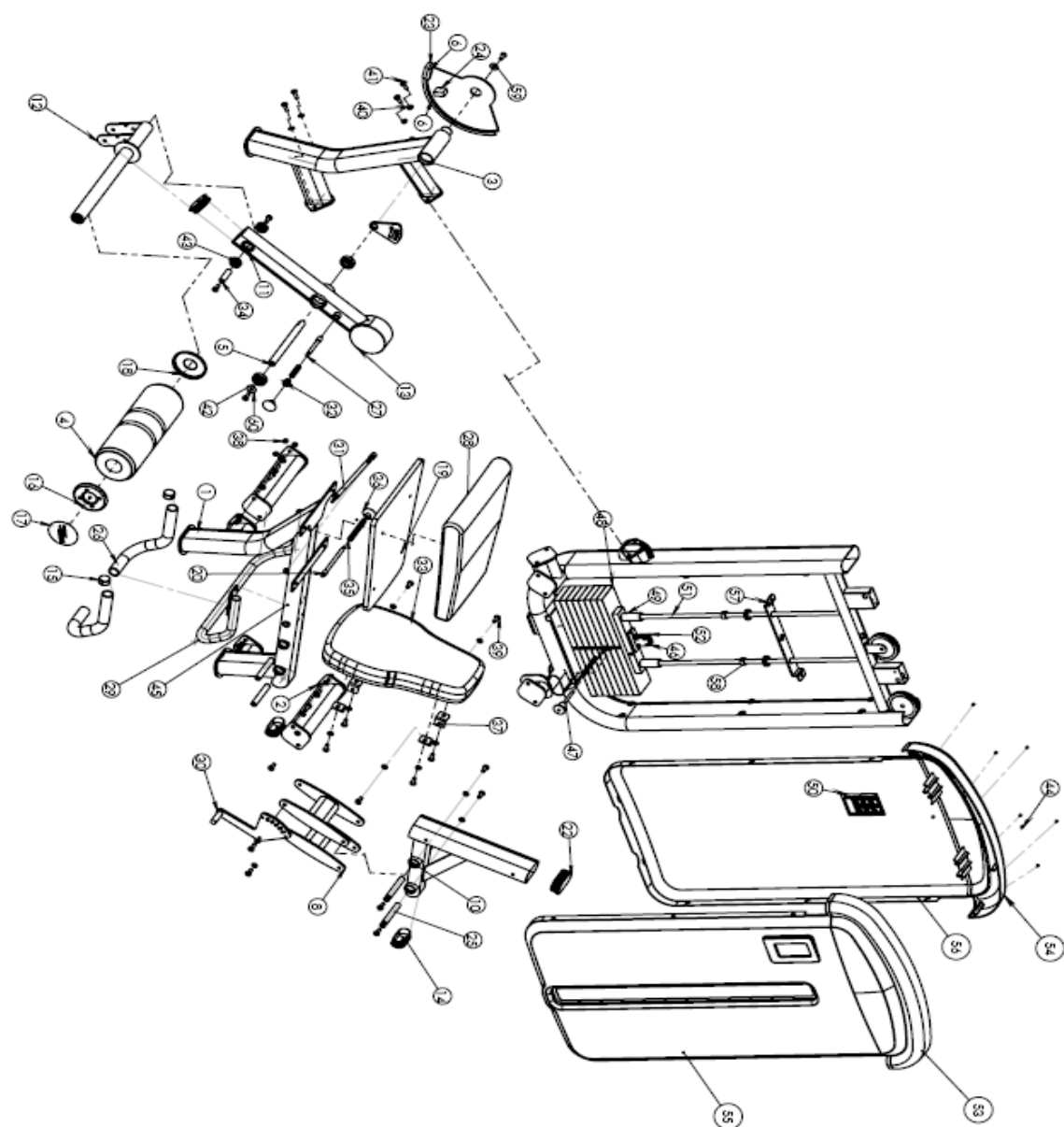
- 1. Verificați dacă șuruburile sunt bine blocate înainte de utilizare;
- 2. Minorii trebuie să fie supravegheați de un adult, copiii nesupravegheați trebuie ținuti departe de dispozitiv;
- 3. Utilizatorii (în special persoanele în vârstă și pacienții cardiaci) trebuie să utilizeze dispozitivul în funcție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

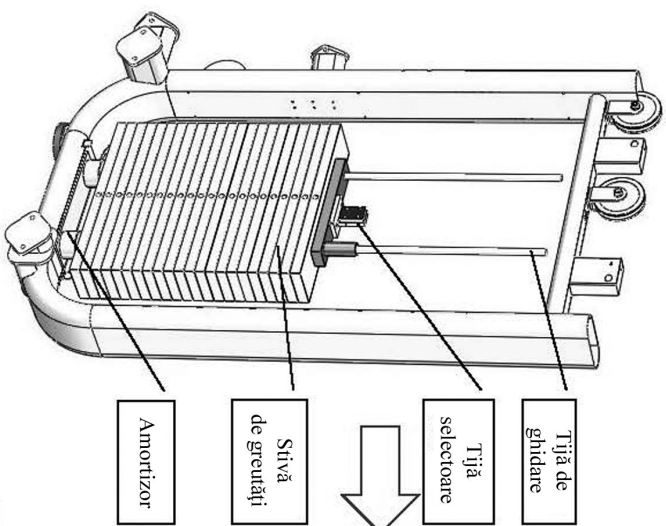
Schiță



Componente

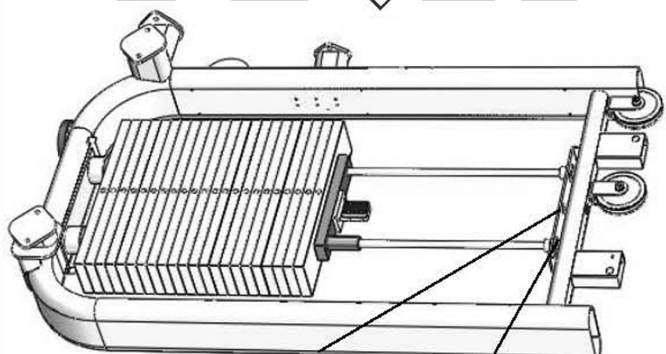
Nr. crt.	Denumire	Descriere	Can-titate	Nr. crt.	Denumire	Descriere	Can-ti-tate
1	7040-01		1	31	Cilindru pneumatic		1
2	7222-07		2	32	Bolț ajustabil	M20	1
3	7001-01		1	33	7222-44		1
4	6001-22		1	34	7001-15		1
5	7001-02		1	35	Arc		3
6	7001-03		1	36	Dop cui selector		2
7	7001-02-1		1	37	7001-14		4
8	7001-05		1	38	Piuliță	M10	12
9	7222-07		1	39	Șurub cap plat tip imbus	M10 x 25 - 25	21
10	7040-11		1	40	Garnitură	10	38
11	7040-09		1	41	Șurub hexagonal cu cap rotund plat	M10 x 30	13
12	7040-10		1	42	Rulment	6205 GB 276-94	2
13	04/01/35		1	43	Rulment	6004 GB 276-94	2
14	Dop țeavă		3	44	Șuruburi cu cap încrucișat	ST4.2 X 9.5 H C-N	8
15	Capac de etanșare	7001-10	2	45	Șurub cu cap de control	M5 x 4-s	2
16	Capac plastic 6001-S14	Φ 129 x Φ 9 x 12	1	46	Tijă selectoare greutate		1
17	6001-S13		1	47	Încuietoare magnetică	N10 x 105	1
18	Capac interior din plastic	Φ 129 x Φ 50 x 14	1	48	Grupul de redistribuire	470 x 112 x 25.4	1
19	6001-20		1	49	Set cap de presă cu contragreutate		1
20	7040-13		1	50	Afișaj electronic		1
21	7001-06		1	51	Tijă de ghidare	N16 x N1245	2
22	Dop țeavă		1	52	Braț sudat		1
23	5001-13		1	53	Capac superior	819 x 221 mm	1
24	5001-15	Opritor cromat	1	54	Capac superior	819 x 221 mm	1
25	7001-09	N20 x 131	4	55	Scut față		1
26	Tub cu cotieră din burete		1	56	Scut spate		1
27	7001-12		1	57	Placă surbată tip U	T2.0 x 227 X 52	1
28	7001 – 12 -1		1	58	Capac fix pentru tija de ghidare		2
29	7001-13		1	59	Șaibă pentru rulment 1	N35 x N11 X T3	1
30	7001-04		1	60	Șaibă pentru rulment 1	N30 x N11 X T3	1

Mod de asamblare



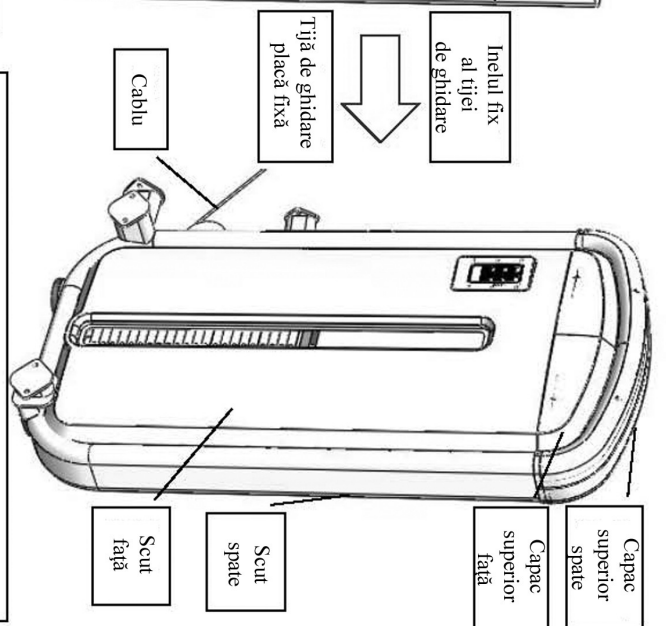
Pasul I

Introduceți tija de ghidare și perna în găurile din partea de jos a cadrului stivei de greutate, înclinați tija de ghidare și puneți 12 bucăți de stivă de greutate în tija de ghidare și, în cele din urmă, puneți tija selectorului în tija de ghidare.



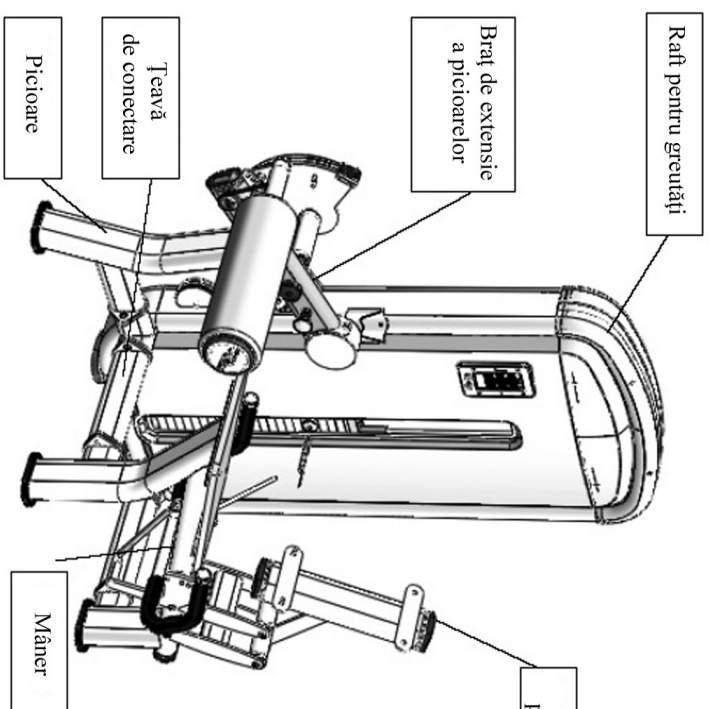
Etapa II

Introduceți inelul fix al tijei de ghidare în tija de ghidare, apoi puneți tija de ghidare în placa fixă a tijei de ghidare, blocați-o cu 2 buc. șuruburi hexagonale M10 X 65, 2 buc. saibe Ø 10 și 2 buc. piulițe autoblocaante M10, iar în final blocați inelul fix al tijei de ghidare cu șurubul de fixare M6 x 10.



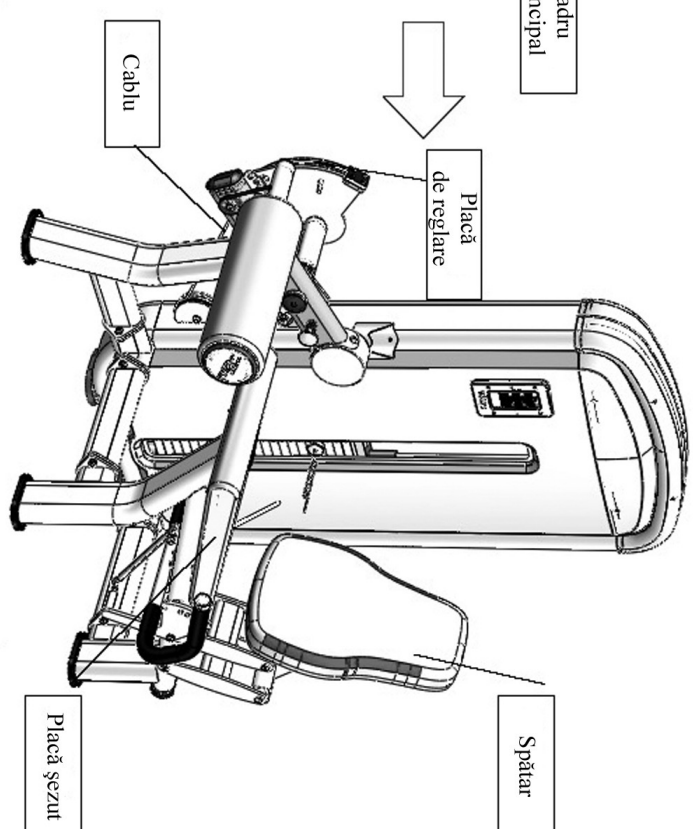
Etapa III

Fixați cablul pe blocul de fixare a cablului, apoi scoateți cablul din cadrul stivei de greutate de-a lungul scripetilor și apoi introduceți cablul electronic în poziția corespunzătoare. Fixați scuturile din față și din spate pe cadrul stivei de greutate de-a lungul grătilor de pe ambele părți ale scutului, apoi apăsați-le în jos. În cele din urmă, asamblați capacul superior (față) și capacul superior (spate) pe cadrul stivei de greutate și blocați-le cu șuruburile ST4.2 X 19.



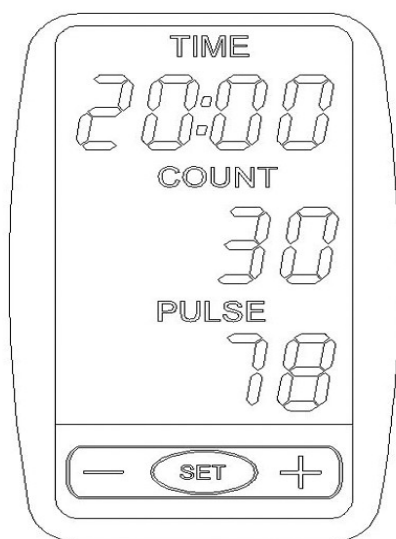
Etapa IV

1. Asamblați cadrul standului și cadrul principal cu două tuburi de conectare pe suportul stivei de greutateți cu 10 buc. șuruburi hexagonale M10 x 30, 10 buc. șabre $\varnothing$ 10 și 10 buc. piulițe de blocare.
2. Asamblați brațul de extensie a piciorului pe cadrul stativului cu ajutorul șurubului hexagonal M10 x 20.
3. Asamblați ghidonul pe cadrul principal cu 4 buc. șurub hexagonal M8 x 20 și 4 buc. șabă $\varnothing$ 8.



Pasul V

1. Asamblați plăcuța pentru spate și plăcuța pentru scaun pe cadrul principal cu 8 buc. M8 X 30 șuruburi hexagonale M8 X 30 și 8 buc. șabă $\varnothing$ 8.
2. Asamblați suportul pentru stiva de greutateți și cadrul principal prin 8 buc. piulițe autoblocante M10.
3. Blocați capătul cablului pe placa de reglare după ce cablul trece prin placa de reglare.



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 exercitii

Setare :Selectați greutatea exercițiului cu ajutorul pinilor de selectare.

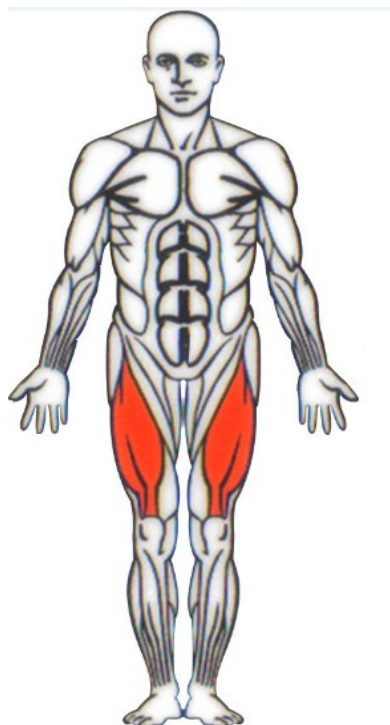
Mișcare: Așezați-vă și reglați scaunul la locul confortabil.

Selectați cea mai bună poziție (când faceți extensia piciorului, piciorul va suporta cea mai mare forță.

Exercițiu: Împingeți în sus mânerul, apoi reveniți ca viteză constantă.

Zona corporală: Exercițiu: Mușchiul cvadriiceps, extensia piciorului

Dimensiune asamblată: 1700 x 1455 x 1450 (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.

6. Sarcina de lucru

Sarcina de lucru a acestei mașini este de 150 kg, Greutatea maximă a utilizatorului este de 150 kg.

7. Conformitate

Mașina este conformă cu studioul GB17498.1-2008 și GB17498.2-2008.

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.