



MANUAL DE UTILIZARE

SM5214

Aparat Presa Umeri SPORTMANN F1-5214



CUPRINS

AVERTIZARE 1

NOTE IMPORTANTE 2

DIAGRAMA 2

LISTA COMPONENTE 3

PASI ASAMBLARE 3

INSTRUCTIUNI 4

NOTE 5

MENTENANTA 5

[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.

[Note importante]

1. In primul rand, va multumim pentru achizitionarea produsului „Aparat Presa Umeri SPORTMANN F1-5214” 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 Presa Umeri SPORTMANN F1-5214”, vom presupune ca ati citit deja cu atentie manualul.
3. Acest manual pentru „Aparat Presa Umeri SPORTMANN F1-5214” 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.

[LISTA PIESE]

NR.	DENUMIRE	DESCRIERE	BUC.	NR.	DENUMIRE	DESCRIERE	BUC.
A8	PLACA FIXARE	5001-08	1	43	SAIBA	Φ6	8
A12	MANSON AX	5001-12	4	44	SAIBA	Φ8.4*Φ16	4
A13	BLOC FIXARE CABLURI	5001-13	2	45	SAIBA	Φ8.4*Φ24	10
A14	TIJA SELECTOARE	5001-14	1	46	SAIBA	Φ10.5*Φ20	16
A18	PLACA SUPERIOARA	5001-18	1	51	SAIBA	Φ13*Φ37	3
A19	PLACA SUPERIOARA I	5001-19	1	52	SAIBA	5001-202	21
A20	PLACA SUPERIOARA II	5001-20	1	55	SAIBA ELASTICA	Φ25	6
C8	PLACA DE AJUSTARE	5011-08	1	57	PIULITA	M8	2
D7	SUPORT SCRIPETI	5012-07	3	59	PIULITA AUTOBLOCANTA	M10	5
E9	BLOC FIXARE CABLURI	5222-09	1	61	PIULITA AUTOBLOCANTA	M8	4
E10	AX I	5222-10	1	65	LANT		1
E11	AX II	5222-11	2	66	ARC DE GAZ	M8*M8*510*210 9Kg	1
E12	SPATAR	5222-12	1	69	RULMENT	6205	2
E13	AJUSTARE SCAUN	5222-13	1	71	RULMENT	6205-2ZNR	4
E14	TETIERA	5222-14	1	72	RULMENT	6305-2ZNR	2
E15	CAPTUSEALA SPATAR	5222-15	1	77	PIESA IMBINARE	SR34*M12*30*36.RIC	2
E16	CAPTUSEALA SCAUN	5222-16	1	78	PIESA IMBINARE	SR34*M12*30*36.LE	2
E18	PROTECTIE	5222-201	1	80	SCRIPETE	Φ117*Φ10*26	5
G1	CADRU PRINCIPAL	5214-01	1	88	BOLT	Φ18*Φ12*85	1
G2	CADRU PRINCIPAL PRESA	5214-02	1	89	STIFT ROTUND	Φ18*Φ12*84	2
G3	PIVOT CADRU PRESA	5214-03	1	90	STIFT MAGNETIC	Φ10*105	1
G4	MANER STANG	5214-04	1	92	BUCSA	Φ14*Φ10*10	2
G5	MANER DREPT	5214-05	1	95	TIJA GHIDARE	Φ16*1397	2
G6	PIESA DE BALANS	5214-06	1	97	STIVA GREUTATI	470*112*25.4	12
G7	TIJA DE AJUSTARE	5214-07	2	102	CAPACE	75*50	1
G8	CABLU	Φ6	1	104	CAPAC ROTUND	Φ48	2
G9	PANOU DE PROTECTIE	5214	1	105	CAPAC ROTUND	Φ76	1
3	SURUB	M8*30	4	106	BUCSA	Φ20*Φ16*19	9
4	SURUB	M8*35	8	108	BUCSA PLASTIC	Φ76*F38*127	1
5	SURUB	M8*40	1	109	PROTECTIE	657*206*45	1
6	SURUB	M8*50	1	110	PROTECTIE	652*142*231	1
8	SURUB	M10*16	2	111	TAMPON	Φ61*Φ19*19.5	2
10	SURUB	M10*25	2	116	BUCSA	Φ12*Φ9*25	3
13	SURUB	M10*45	2	120	BUCSA	Φ25*25	1
15	SURUB	M10*55	4	124	INEL CAUCIUCAT	Φ28*Φ16*11	2
16	SURUB	M10*60	1	127	CAPACE PLASTIC	Φ83*44.5	3
24	SURUB	M12*115	3	128	PICIORUSE	Φ98*Φ70*57	2
29	SURUB	M6*30	8	129	PICIORUSE AJUSTABILE	Φ98*83	2
35	SURUB HEX.	M8*6	6	130	CAPAC MANER	79*51	1
36	SURUB HEX.	M8*10	4	131	TAMPON	Φ44*24	3
37	SURUB HEX.	M8*30	1	142	BURETE	Φ29*14.5*360	2
41	SURUB	M6*10	19	144	PICIOARE AJUSTABILE	Φ98*48	1
42	SURUB	ST4.2*16	2	163	BUCSA PLASTIC	Φ70*F38*30 (ABS)	1

[PASI ASSEMBLARE]

PAS 1:

1. Atasați două picioruse (128) și unul reglabil (144) în colțul de dedesubt al cadrului principal (G1). Rotiti cele 2 picioruse ajustabile (129) și piciorul (128) în cadrul principal al presei (G2) pentru a ajusta înălțimea. Apoi, utilizați trei capace de nailon (127) conectați cadrul principal (G1) și cadrul principal al presei (G2) cu trei șuruburi M12*115 (24) și șaibe (51) fixându-le ferm pe fiecare.
2. Fixați 2 scripete (80) și o placă de fixare (E12) pe tubul transversal al cadrului principal (G1) cu trei șuruburi M10*55 (15), șase șaibe $\Phi 10$ (46) și trei piulițe de blocare M10 (59), apoi strângeți ferm.
3. Atasați un ansamblu de scripete (80) pe suportul (E) cadrului principal al presei (G2) și apoi fixați un suport de scripete (D7) la exteriorul scripetelui (80) cu un șurub M10*55 (15), două șaibe $\Phi 10$ (46) și o piuliță de blocare M10 (59) care se strânge ferm. Ulterior, fixați o bucsă (116) între scripete și suportul scripetelui (D7) cu un șurub M8*50 (6) și o piuliță de blocare M8 (61) care se strânge ferm.
4. Fixați un scripete (80) pe stâlpul cadrului principal al presei (G2), apoi fixați un suport de scripete (D7) la exteriorul scripetelui (80) cu un șurub M10*55 (13), o șaibă $\Phi 10$ (46) și strângeți ferm. Ulterior, fixați o bucsă (116) pe suportul scripetelui (D7) cu un șurub M8*50 (5) și o piuliță de blocare M8 (61) care se va strânge ferm.

PAS 2:

1. Fixați doi rulmenți (72) pe carcasa axului cadrului principal al presei (G2), asamblați cadrul presei pivotant (G3) pe carcasa axului (C) al cadrului principal al presei (G2) trecând axul (E10) prin rulment. (72) (Observație: Montați șaiba (52) în mod corespunzător pentru a regla distanța). Ulterior, utilizați două șuruburi hex. M8*6 (35) pentru a fixa axul (E10).
2. Atasați un tampon (131) la stalpul cadrului principal al presei (G2) fixând cu un șurub hex. M8*30 (37). Introduceți un capac (102) în cadrul G3.
3. Montați patru rulmenți în două părți ale manerelor, câte un set pe carcasa axului mânerului stâng (G4), iar celălalt pe mânerul drept (G5), atasați G4 și G5 la carcasa axului G3 trecând doi rulmenți (E11) prin (77) (Remarca: Atasați șaiba (52) pentru reglarea corectă a spațiului). Folosiți două șuruburi hexagonale M8*10 (36) pentru blocare (E11) după atasarea unei șaibe elastice (55) la E11.
4. Fixați piesa de balans (G6) pe G3 cu două șaibe M10*25 (10) și $\Phi 10$ (46) care se blochează strâns.
5. Fixați două capace rotunde (104) pe G4 și G5 fiecare. Atasați burete la G4 și G5.

PAS 3:

1. Fixați două piese de îmbinare (78) pe G4 și G5 (piuliță de blocare strânsă). Atasați două piese (77) în suportul de rulment G2. Conectați 78 și 77 cu două G7, (piuliță de blocare strânsă).
2. Fixați un scripete (80) pe G3 și apoi asamblați un suport de scripete (D7) pe scripetele (80) cu un șurub (13) și șaibă (46) care se blochează strâns. Fixați o bucsă (116) în D7 cu un șurub (5) și piuliță de blocare (61) care se va strânge ferm.
3. Fixați doi rulmenți (69) pe blocul de fixare al cablului (E9). Introduceți șaiba elastică (55) în

G2., apoi asamblați blocul de fixare al cablului folosind o șaiabă elastică (55) setați și cealaltă parte, atasați cu bucușă (120).

4. Asamblați un bloc de fixare al cablului (A13) pe E9 cu patru șaiabe de blocare (43) și șuruburi (29), apoi strangeti ferm.

PAS 4:

1. Fixați captuseala tetierei I (E14) și captuseala spatarului II (E15) la cadrul G2 cu patru șaiabe (45) și șuruburi (4) care se blochează strâns.
2. Așezați o bucușă de plastic (108) și arcul cu gaz (66) în tubul de ajustare al scaunului (E13) cu o șaiabă (44), un șurub (61) și o piuliță (57) care se blochează strâns. Fixați o bucușă de plastic (163) pe tubul E13 cu două șuruburi M6*10 (41), apoi asamblați aceste piese în cadrul G2 cu două șuruburi (42). Atasați (88) la șurub și fixați arcul cu gaz (66) la scaun cu o șaiabă (44), o piuliță de blocare M8 (61), o piuliță M8 (57).
3. Fixați captuseala scaunului (E16) pe tubul de reglare a înalțimii scaunului (E13) cu două șaiabe (45), două șuruburi M8*30 (3) care se vor strange ferm.
4. Atasați două bucușe (92) pe rulmentul plăcii de reglare (C8) cu un capac (130). Apoi fixați această piesă pe placa rulmentului (asigurați-vă că placa de reglare se mișcă liber) cu un șurub M10*60 (16), două șaiabe (46), o piuliță de blocare M10 care se strânge ferm, știftul de conectare (88) și C8 cu un lanț (65).

PAS 5:

1. Fixați două tamponane (111) pe cadrul principal (G1), două tije de ghidare (95) care trec prin tamponanele (111) și fixați în G1, apoi asamblați 12 bucăți de greutate (97) pe tamponane.
2. Mai întâi, fixați nouă bucușe (106) pe placa superioară (A18), placa superioară I (A19), placa superioară II (A20). Apoi faceți-le să treacă prin tija de ghidare (95) (Desen de referință). Asamblați tija de ghidare (A14) în placa superioară (A18) cu două șuruburi M8*30 (3), două șaiabe (44) blocând strâns. Apoi, montați un bloc de fixare al cablului (A13) pe A14 cu patru șaiabe de blocare cu arc (43) și șuruburi (29) care se înfiletează strâns.
3. Fixați două inele de cauciuc (124) pe placa de fixare (A8), puneți patru mansoane ale axului (A12) la capătul superior al tijei de ghidare (95), atasați la fiecare un șurub hex. (35). Apoi asamblați această piesă la inelul de cauciuc (124) al plăcii de fixare (A8). Atasați A8 la G1 strâns cu două șuruburi M8*16 (8) și șaiabă (46).
4. Fixați două știfturi rotunde (89) pe placa superioară I (A19), respectiv placa superioară II (A20).

PAS 6:

1. Fixați un capăt al cablului (G8) pe tija selectorului, după ce l-ați trecut prin cinci scripeti (80), puneți celalalt capăt pe blocul de fixare al cablului (E9) și strangeti cu șurubul (29).
2. Fixați carcasa de protecție (110), carcasa de protecție (109) și (E18) pe cadrul principal (G1) prin strangerea fermei a șurubului cu cap în cruce, apoi atasați panoul (G9) la carcasa de protecție (109).
3. După terminarea instalării, vă rugăm să lubrificați piesele mobile.

[INSTRUCTIUNI]

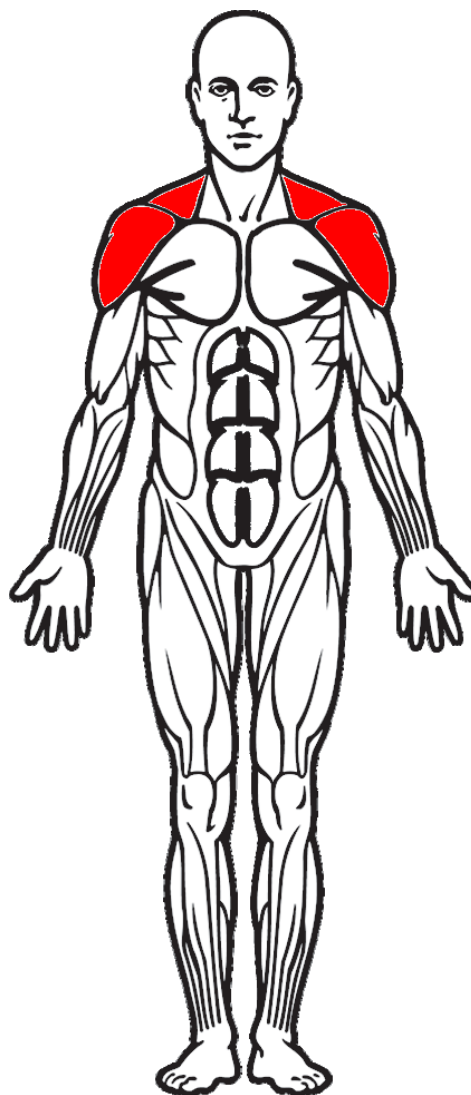
Pregătire aparat : Selectați greutatea de antrenament utilizând ambele bolturi ale stivei de greutate.

Pregătire postura antrenament: Stați jos, ridicați mânerul de sub scaun și reglați înălțimea scaunului la punctul dorit. Alegeți poziția de prindere a mânerelor. Umerii lucrează mai puternic atunci când se folosește prinderea verticală.

Exerciții: Cu mâinile pe manere ridicați și coborâți brațele cu mișcări controlate.

Zone musculare antrenate: Vezi imaginea alăturată.

Dimensiuni după asamblare: 1730*1400*1670 (mm)



[NOTE]

1. 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. Respiratie—Respirați corect în timpul antrenamentului. Expirati atunci când fortati și inspirați când va relaxati.
4. Frecventa—Este recomandata o odihna de peste 48 ore pentru aceeasi 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.

[MENTENANTA]

Acest aparat trebuie intretinut conform tabelului de mai jos:

Mentenanata	Zilnica	Saptamanala	La 3 luni
Verificare: imbinari suruburi, stiva greutate	✓		
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