Manual de utilizare
SM286 Bancă forță Hiton Shot X

Asigurați-vă că citiți cu atenție acest manual înainte de a încerca să asamblați sau să utilizați noul produs și să-l păstrați pentru utilizarea ulterioară

Conținut

Secțiune *Pagina*

Înainte să începeți …… ***4***

Siguranța …….. ***5***

Informații exerciții …….. ***6***

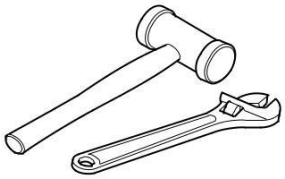
Asamblare …… ***7***

Protejați mediul și nu aruncați vă rugăm acest produs împreună cu restul menajer.

Înainte de a începe

Unelte

Pentru a asambla acest produs veti avea nevoie de 1 x 13mm, 2 x 14mm, 2 x 17mm chei combinate, o surubelnita si de asemenea v-ar putea fi util si un ciocan cu cap cauciuc și o cheie ajustabilă.



Pregătiți zona de lucru

Este important ca să asamblati produsul intr-un spatiu curat cu suficient spatiu. Asta vă va permite să vă miscați liberin jurul produsului în timp ce montați componentele si va reduce riscul de accidentare din timpul asamblării.

Asamblați cu încă o persoană

Încă o persoană care să vă ajute la asamblare ar putea să facă montajul mai rapid, mai sigur și mai uspr de asamblat. Unele componente pot fi voluminoase, grele și dificil de manevrat de catre o singura persoana.

Deschideți cutia.

Deschideți cu grija cutia, citiți atentionarile de pe ambalaj pentru a reduce riscul accidentarilor. Fiți atenți la capsule ascuțite ale ambalajului ce pot provoca răniri. Asigurați-vă că deschideți ambalajul în poziția corectă deoarece va fi mult mai ușor să scoateți componentele din ambalaj.

Despachetați componentele

Despachetați cu grijă fiecare piesă, verificând lista componentelor pentru a vă asigura că aveți toate piesele necesare montajului.
Unele componente ar putea fi preinstalate pe componente mai mari, verificați bine acest lucru inainte de a contacta serviciul clienlți.

Siguranța

Înainte de a începe orice program de exercitiu care vă va ridica ritmul cardiac, vă rugăm să consultati medicul dumneavoastră. Utilizarea intensa ar trebui aprobata de medicul dumneavoastră, folosirea corectă a aparatului este esentială. Vă rugam cititi acest manual cu atentie inaintea instalarii produsului sau inceperii exercitiilor.

* *Vă rugăm să păstrați toți copiii departe de produsele de exerciții atunci când sunt în uz. Nu permiteți copiilor să urce sau să se joace pe ele atunci când nu sunt utilizate.*
* *Pentru propria dvs. siguranță, asigurați-vă întotdeauna că există cel puțin un metru de spațiu liber în toate direcțiile în jurul produsului în timp ce exersați.*
* *Verificați în mod regulat că toate piulițele, șuruburile și fitingurile sunt bine strânse. Verificați periodic toate piesele în mișcare pentru semne evidente de uzură sau deteriorare.*
* *Curățați numai cu o cârpă umedă, nu utilizați substanțe de curățare cu solvenți. Dacă aveți vreo îndoială, nu utilizați produsul*
* *Înainte de utilizare, asigurați-vă întotdeauna că produsul dvs. este poziționat pe o suprafață solidă, plată. Dacă este necesar, utilizați un covor de cauciuc dedesubt pentru a reduce posibilitatea de alunecare în utilizare.*
* *Îmbrăcați întotdeauna îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate, cum ar fi pantofi de antrenament atunci când exersați. Nu purtați haine largi care ar putea fi prinse în timpul exercițiilor fizice.*

Atenționare

Dacă oricare din componentele produsului se strică sau devine uzată nu utilizați echipamentul până ce piesele defecte nu au fost schimbate

Depozitare și utilizare

Produsul dvs. este destinat utilizării în condiții curate uscate. Ar trebui să evitați depozitarea în locații excesiv de reci sau umede, deoarece acest lucru poate duce la coroziune și alte probleme.

Limită de greutate

Acest produs este destinat utilizatorilor cu o greutate MAXIMĂ de 110kg
GREUTATEA TOTALĂ ADMISĂ pentru acest produs, incluzând utilizatorul și greutățile este de 200kg. ÎNCĂRCAREA MAXIMĂ STATICĂ a bancii de lucru este:
Standul de Haltere – 120kg fără a depăși 200 kg TOTAL*
Încarcarea extensiei picior – 35kg
Încărcarea zonei de pectorali (unde e cazul) – 25kg
Standul de genuflexiuni (unde e cazul) – 80kg se va folosi cu 50 kg extensii picioare pentru a oferi echilibru.*
NU DEPASITI ACESTE GREUTATI ÎN CAZ CONTRAR PUTAND APAREA DEFECTIUNI SI POSIBILE RĂNIRI

GREUTATE UTILIZATOR – kg	LIMITA GREUTATE HALTERE - kg
60kg	120kg
70kg	120kg
80kg	120kg
90kg	110kg
100kg	100kg
110kg	90kg

Conformitate

Acest produs este conform cu: -
BS EN957 – Partea 1 si 4 – Clasa (H) – DESTINATIE CASNICA – ClasA (C)
*Produsul **NU** este potrivit în scop terapeutic*

Informații Exerciții

Începutul

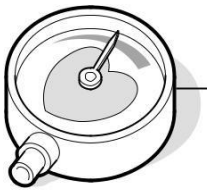
Începutul exercitiilor variaza de la persoana la persoana. Daca nu ati exersat pentru o perioada mai lunga, ati fost inactiv pentru o vereme sau supraponderal va TREBUI să incepeti usor, crescand exercitiile gradual, cu cateva minute pe saptamana.
COmbinati cu o dieta nutritiva aleasa bine, cu un exercitii usoare va va face sa va simtiti mai bine, aratati mai bine si aproape sigur să vă bucurați mai mult de viață.

Aerobic Fitness

Exercițiul aerobic este pur și simplu definit ca orice activitate susținută care mărește aportul de oxigen la mușchii dumneavoastră prin intermediul sângelui pompat de inima. Cu exerciții fizice regulate, sistemul cardiovascular va deveni mai puternic și mai eficient. Rata de recuperare, adică timpul necesar inimii pentru atingerea nivelului normal de repaus, va scădea, de asemenea.

Inițial puteți să exersați doar câteva minute în fiecare zi. Nu ezitați să respirați pe gură dacă aveți nevoie de mai mult oxigen. Utilizați "testul de voribit". Dacă nu puteți continua o conversație în timpul exercițiilor, lucrați prea mult! Cu toate acestea, tonusul dumneavoastră va fi construit treptat, cu exerciții fizice regulate, în următoarele șase până la opt săptămâni.

Nu vă descurajați dacă durează mai mult decât aceasta pentru a începe să vă simțiți mai puțin letargici, toată lumea este diferită și unii își vor atinge obiectivele mai repede. Lucrați în ritm propriu, confortabil și rezultatele vor veni. Cu cât este mai bună aerobica, cu atât va fi mai greu să lucrați pentru a rămâne în zona țintă.



Informații exerciții

Încălzirea

Un program de exerciții de succes constă în trei părți, Încălzire, Aerobic și Răcire. Nu începe niciodată o sesiune de antrenament fără încălzire. Nu terminați niciodată una fără să răciți corect. Realizați între cinci și zece minute de întindere înainte de a începe antrenamentul pentru a preveni întinderi musculare, și crampe.

Sesiunea de Aerobic

Începătorii trebuie să exerseze nu mai mult de odată la două zile.

Pe măsură ce crește nivelul dvs, creșteți la 2 sesiuni la fiecare 3 zile.

Când sunteți confortabil cu rutina dvs., exersați timp de 6 zile pe săptămână. Luați întotdeauna cel puțin o zi liberă pe săptămână.

Exercițiu în zona țintă

Pentru a vă asigura că inima dumneavoastră lucrează în zona țintă a exercițiului, trebuie să vă puteți lua pulsul. Dacă nu aveți un monitor (fie din produsul pe care îl utilizați, fie dintr-o unitate independentă), va trebui să localizați pulsul în artera carotidă. Acesta este situat în partea laterală a gâtului și poate fi resimțit prin utilizarea degetului și a degetelor mijlocii. Numărați simplu numărul de batai pe care îl simțiți în 10 secunde și apoi înmulțiți cu șase pentru a obține rata de puls. Acest lucru ar trebui luat înainte de a începe să vă exercitați pentru o referință ușoară.

Oamenii care au o capacitate aerobică mai mare, au un nivel mai scăzut al pulsului de odihnă și vor putea, de asemenea, exercita un nivel de puls mai mare.

Zona țintă

Pentru a determina zona țintă, consultați diagrama opusă. Dacă sunteți nou în exerciții și prin definiție nu sunteti în formă, consultați coloana din stânga. Dacă exersați în mod regulat și aveți un bun tonus consultați coloana din dreapta

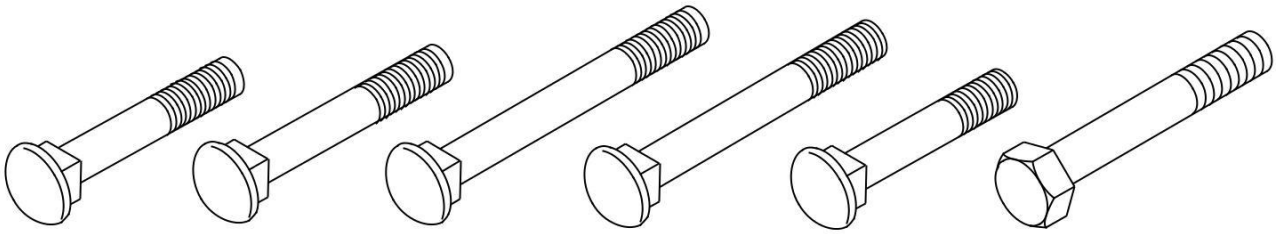
VÂRSTA	NECONDIȚIONAT *ZONA TINTA - A*	CONDIȚIONAT *ZONA TINTA - B*
(ANI)	(Bătăi pe Minut)	(Bătăi pe Minut)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 și peste	105 - 125	115 - 135

Asamblare

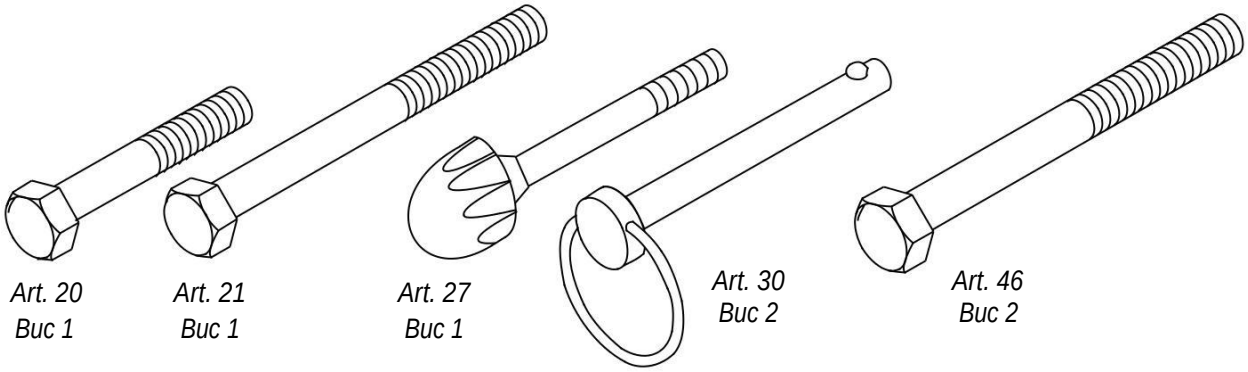
Listă accesorii

Aici sunt toate accesoriile necesare pentru instalarea corectă a produsuli

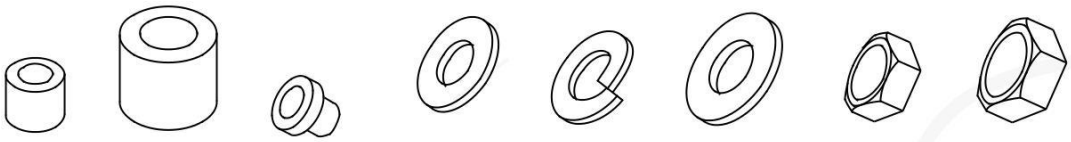
Următoarele accesorii sunt in pachetul de instalare si ar trebui verificate în prealabil.



Art.17 Buc 7 | *Art. 18 Buc 1* | *Art. 19 Buc 1* | *Art.53 Buc 2* | *Art. 54 Buc 7* | *Art. 51 Buc 2*

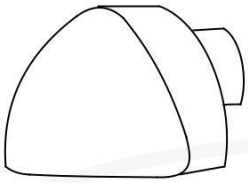


Art. 20 Buc 1 | *Art. 21 Buc 1* | *Art. 27 Buc 1* | *Art. 30 Buc 2* | *Art. 46 Buc 2*

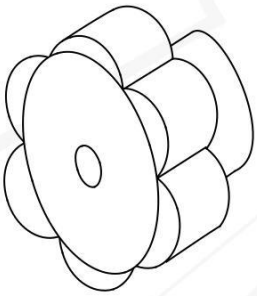


Art. 32 Buc 2 | *Art. 47 Buc 2* | *Art. 49 Buc 4* | *Art. 23 Buc 18* | *Art. 24 Buc 2* | *Art. 25 Buc 12* | *Art. 26 Buc 16* | *Art. 29 Buc 6*

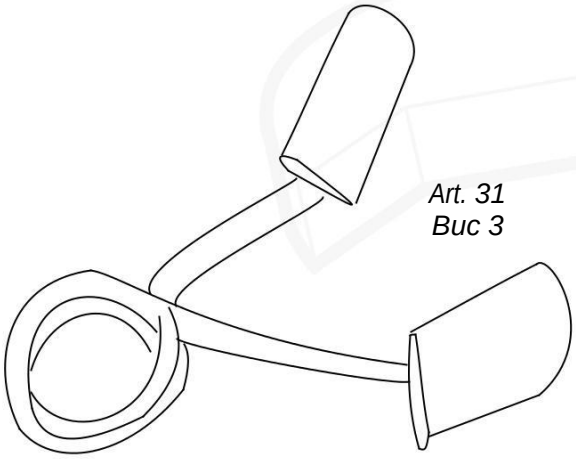
Art. 50 Buc 8



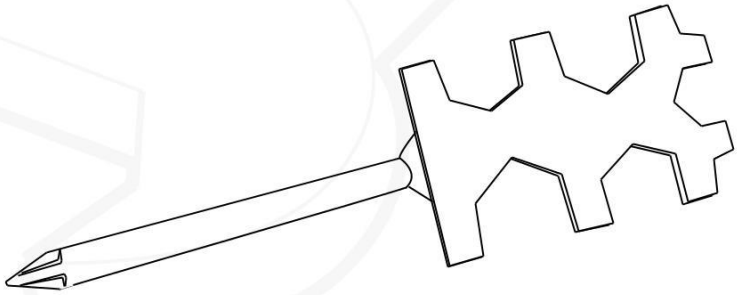
Art. 28 Buc 2



Art. 48 Buc 2



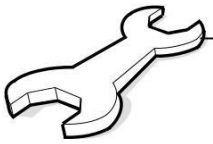
Art. 31 Buc 3



Art. 55 Buc 2

Toate accesoriile sunt reprezentate la scara 1/1.

Asamblare



Despachetați cu grijă fiecare componentă, verificând lista de componente
aveți toate părțile necesare pentru a finaliza asamblarea dvs. produs.
Rețineți că unele dintre componente pot fi pre-montate la majore componente, așa că vă rugăm să verificați cu atenție înainte de a ne contacta
Echipa de asistență pentru clienți.
În orice caz, vă rugăm să nu returnați produsul la comerciantul dvs. înainte
contactându-ne mai întâi.

Notă

Nu infiletati de tot suruburile in acest stadiu decat daca se specirfica acest lucru.

Conectati surub (2) pe bara de fixare (3) folosind 4 x M8 x 50mm
Suruburi (17) pe interior fixati cu, 4 x M8 șaibe plate (23)

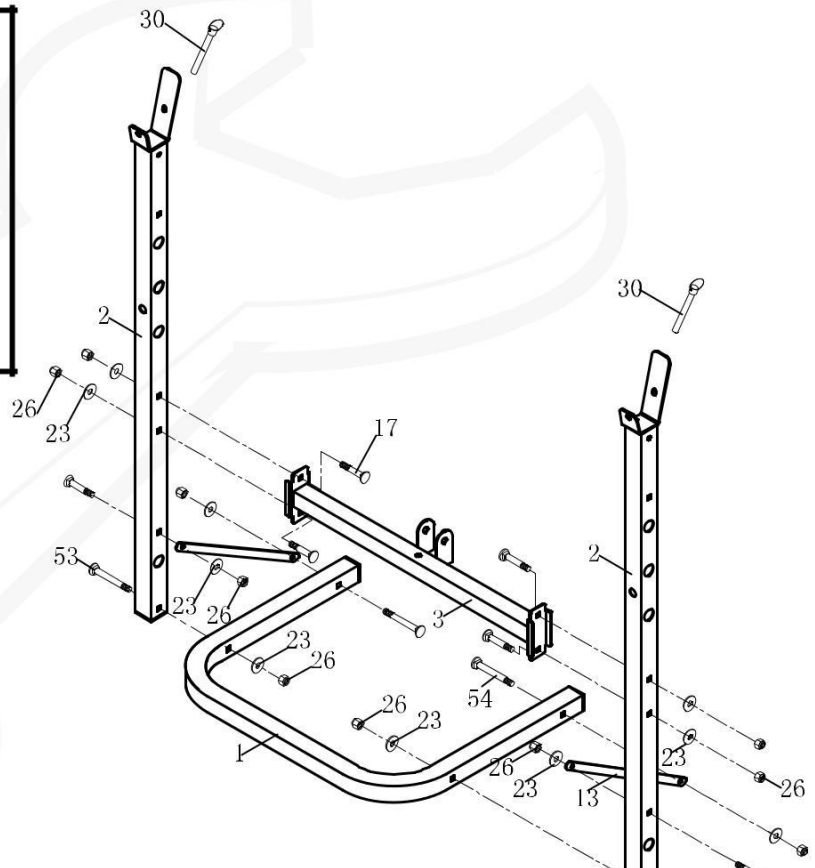
Fixati 4 x M8 cu piulite (26).

(2) pe exterior cu stabilizatorul (1) si fixati utilizand 2 x M8 x 80mm suruburi (53) fixati pe exterior, 2 x M8 saibe (23) si 2 x M8 piulite (26).

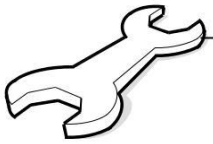
FIxati suportii (13) pe stabilizatorul fata (1) si pe interior (2) folosind 2 x M8 x 50mm suruburi (17), 2 x M8 saibe (23) si 2 x M8 piulite (26) si pe interior (1) using
2 x M8 x 45mm suruburi (54), 2 x M8 șaibe (23) si 2 x M8 piulite (26).

Accesorii Asamblare

DESCRIERE		BUC
17	M8 x 50mm SURUBURI	6
23	M8 FLAT PIULITE	10
26	M8 PIULITE	10
30	PINI BLOCARE HALTERE	2
53	M8 x 80mm SURUBURI	2
54	M8 x 45mm SURUBURI	2



Asamblare



Note

Pozitia cea mai inalta va oferi cea mai mare intensitate a exercitiului

Conectati spatele cadrului (4) asamblati verticalele 1 x M10 x 55mm surub hexagonal (51), 2 x M10 Saibe (25) and 1 x M10 Piulita (29). Apoi fixati 2 x M10 Capace Șurub (50) pe fiecare parte.

Plasați pe fiecare parte un M8 x 90mm Surub (19) în partea superioară si securizati folosind 1 x M8 Saiba (23) 1 x M8 Șaiba arcuită (24) si 1 x M8 Manerul (Mamă) (28). Strângeți bine pentru fixarea cadrului.

Fixati stabilizatorul fata (5) la piciorul de extensie (6) si fixati cu 1 x M8 x 50mm Surub, 1 x M8 Piulita (23) si 1 x M8 Piulita (26). Conectati extensia asamblata a piciorului fata pe cadru(4) folosind 1 x M10 x 55mm Surub Hexagonal (51), 2 x M10 Piulite (25) si 1 x M10 Piulită autoblocanta (29).

Fixati un M8 x 55mm Surub (18) in gaura de sus si securizați 1 x M8 Saiba (23) 1 x M8 Saiba arcuita (24) and 1 x M8 Maner Fixare (Mama) (28). Strangeti bine benu a fixa cadrul in pozitie.

Montați suportul pentru extensia picioarelor (7) în Extensia picioarelor în poziție verticală în oricare din cele 3 poziții și blocați poziția utilizând butonul de blocare M8 (27).

Asamblați extensia picioarelor (8) la suportul pentru extensia picioarelor utilizând șurubelnița hexagonală (20) 1 x M10 x 60mm,

2 șuruburi plate M10 (25) și 1 x M10 chei de fixare din nailon (29) înșurubate de la SIDE. Apoi fixați 2 x capace de piulițe M10 (50) pe fiecare parte.

Montați suportul pentru greutatea extensiei picioarelor (14) la extensia picioarelor cu ajutorul șurubului de transport 1 x M8 x 45 mm, a șaibei plate M8 (23) și a cheii de fixare Nylon (26) 1 x M8. Strângeți bine și glisați clapeta de fixare a greutății (31).

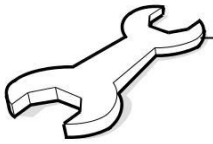
Glisați o rolă de spumă (40) pe un capăt al unei bare de extensie a picioarelor (9) și introduceți-o în poziție pe extensia picioarelor. Glisați rolele de spumă rămase pe barele de extensie a picioarelor.

Accesorii Asamblare

Descriere . . . . . Cantitate

17 M8 x 50mm Suruburi 1
18 M8 x 55mm Suruburi 1
19 M8 x 90 mm Suruburi 1
20 M10 x 60mm Suruburi Hexagonale 1
23 M8 Saibe 4
24 M8 Saibe 2
25 M10 Saibe 6
26 M8 Piulite 2
27 M8 Maner (Tata) 1
28 M8 Maner (Mama). 2
29 M10 Piulita 3
31 Pin blocare 1
50 M10 Dopuri 4
51 M10 x 55mm Suruburi Hexagonale 2
54 M8 x 45 mm Suruburi 1

Asamblare



Note

Baretele suport pentru spătar trebuie așezate între suporturile pentru spătar și cadrul principal în timpul montării.

Acest lucru va asigura că în timpul utilizării există o mișcare laterală minimă pe spătar.

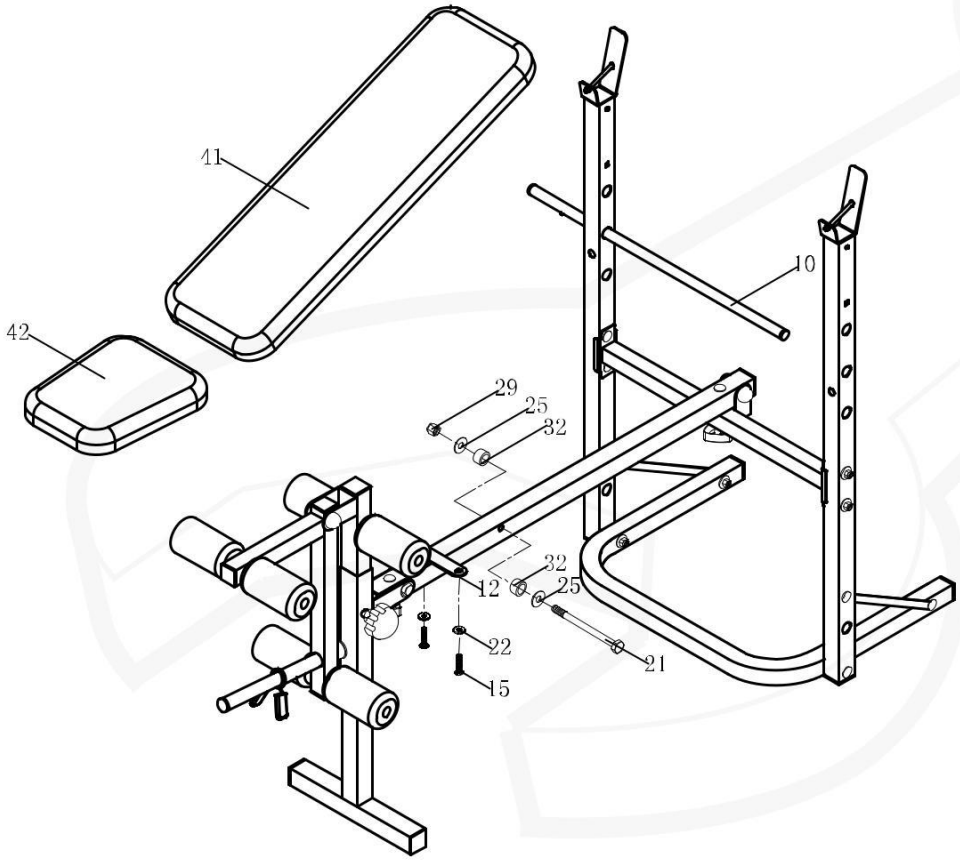
Conectați spătarul asamblat la cadrul principal (4) folosind fitingurile în secvența următoare. 1 x Șurubelniță hexagonală M10 x 130mm (1), 1 x Șaibă plat M10 (25), 1 x Bucșă suport pentru spătar (32) pe o parte, apoi 1 x Suport pentru spătar Bucșă (32), 1 x Șaibă plat M10 (25) și 1 x M10 Nylon Locknut (29). Strângeți bine pentru a elimina orice joc liber, dar aveți grijă să nu strângeți prea mult.

Montați scaunul (42) pe suportul scaunului (12) folosind 2 șuruburi M6 x 16 mm (15) și 2 x șaibe plate M6 (22). Pre-montat pe partea UNDER a scaunului.

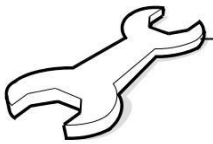
Spătarul poate fi reglat în 4 poziții pentru utilizare convenabilă. (Poziții plane și 3 poziții inlcine). Asigurați-vă că tija de reglare a spătarului (10) este poziționată în spatele suportului pentru spătar și este fixată pe locul său în oricare dintre cele 3 orificii de reglare din stâlpi înainte de utilizare.

Accesorii Asamblare

Descriere	Cant.
21 M10 x 130mm Surub Hexagon	1
25 M10 Saibe	2
29 M10 Piulita	1
32 Suport spătar	2



Asamblare



Glisați o bară pentru padure braț fluture (45) în fiecare braț fluture (43) și fixați-l cu ajutorul șurubului de transport 1 x M8 x 45mm, a unei șaibe plate M8 (23) acum glisați 1 x Rolă de spumă (40) pe fiecare bară pentru padure braț (45).

Note

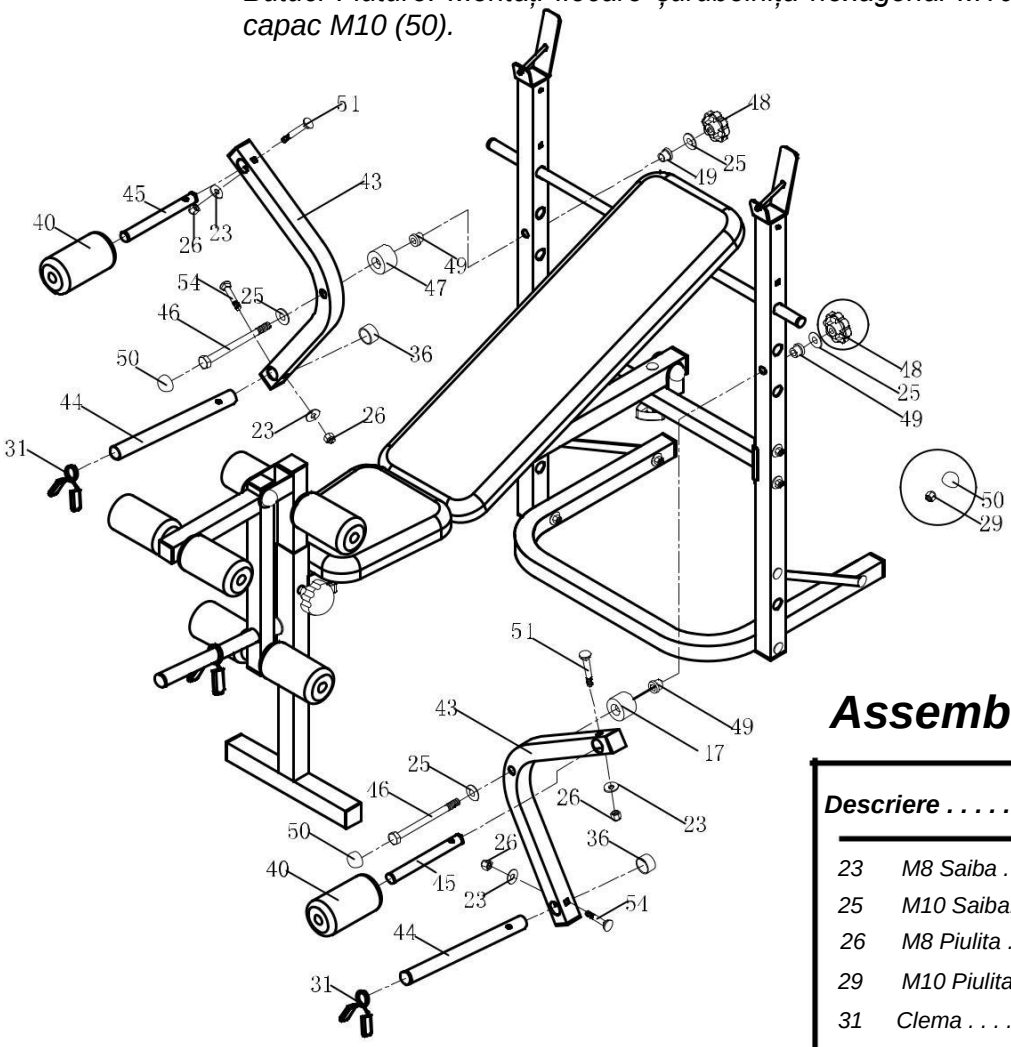
Acum strangeti complet toate suruburile.

Montați un suport pentru greutatea brațului fluturelui (44) pe fiecare braț fluture utilizând 1 x șurubul de transport M8 x 45mm (54), 1 x spălătorul plat M8 (23) și 1 x manșeta din nailon M8 (26). Strângeți bine și glisați clapeta de fixare a greutății (31).

Montați 2 x bucșe cu șuruburi (49) ale fiecărei brațe la fiecare poziție verticală - 1 pe fiecare parte a fiecărei coloane verticale. Treceți un bolț hexagonal M10 x 125 mm (46) printr-o șaibă plat M10 (25) și apoi prin fața frontală a unui braț fluture asamblat. Glisați un spărtător de plastic (47), apoi montați ansamblul în poziția verticală corespunzătoare.

Asigurați ansamblul în poziție cu: - 1 x M10 șaibă (25) și M10 maner (mama)

(48) dacă doriți să scoateți arma fluturelor pentru depozitare sau: - 1 x M10 Șaibă plat (25) și M10 Șurub de nailon (29) (strângere sigură) dacă doriți să montați permanent Butuci Fluture. Montați fiecare șurubelniță hexagonal M10 / piuliță de nailon M10 cu capac M10 (50).



Assembly Accessories

Descriere	Buc
23 M8 Saiba	4
25 M10 Saiba.	4
26 M8 Piulita	4
29 M10 Piulita	2
31 Clema	2
46 M10 x 125mm Surub hexagon	2
47 Distantier	2
48 M10 Maner (Mama)	2
49 Bucse	4
50 M10 Capace	4
54 M8 x 45mm Suruburi	4

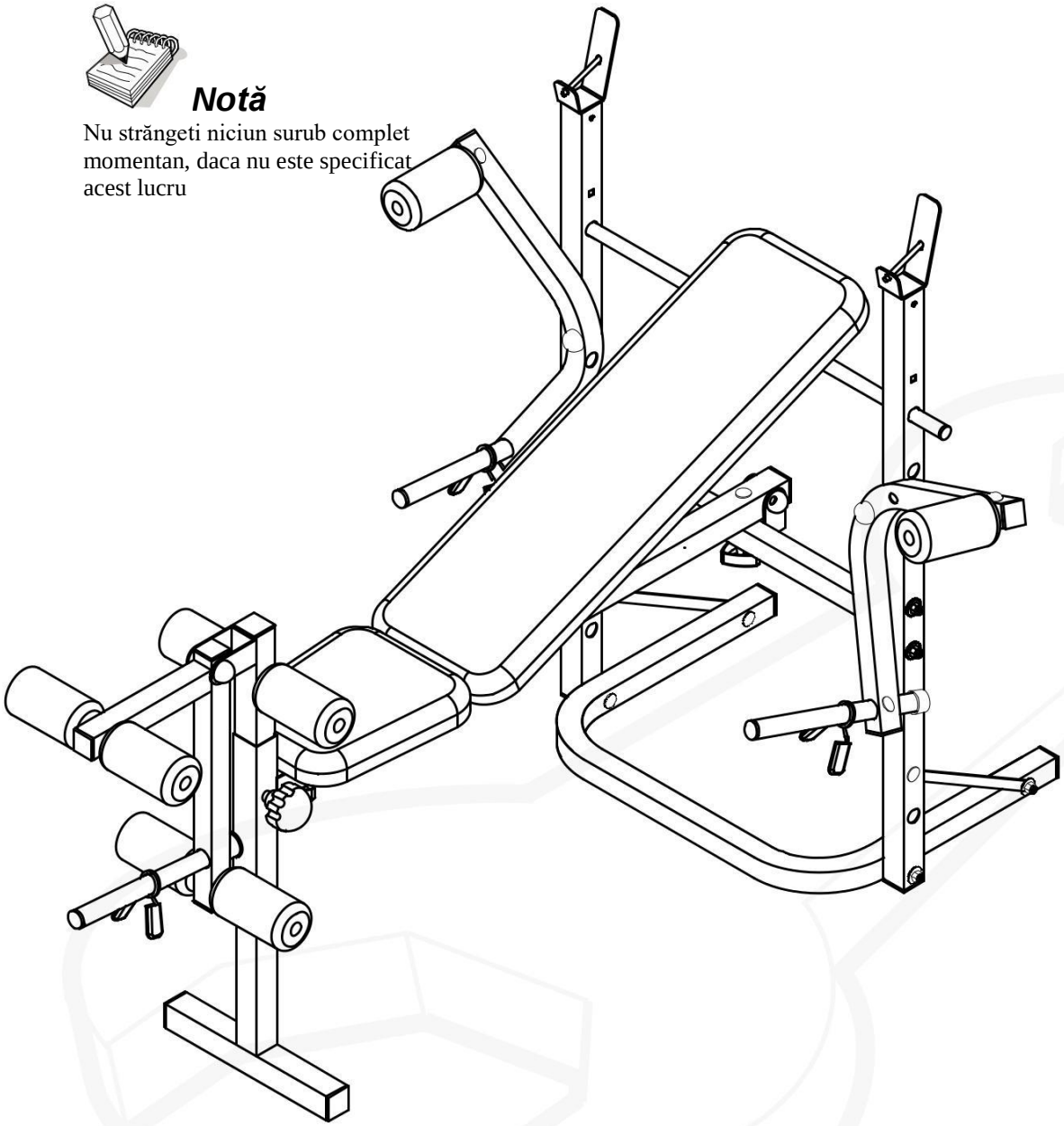
Asamblare

Strângeți strâns toate șuruburile și alte dispozitive de fixare, iar banca de antrenament pentru greutăți este gata de utilizare.

Asamblare

Plierea bancii pentru depozitare

1 *Desfaceti surubul (Mama) (28) si indepartati M8 x 85mm Surubult (19),*
M8 Saiba (23) and M8 Saiba arcuita (24).



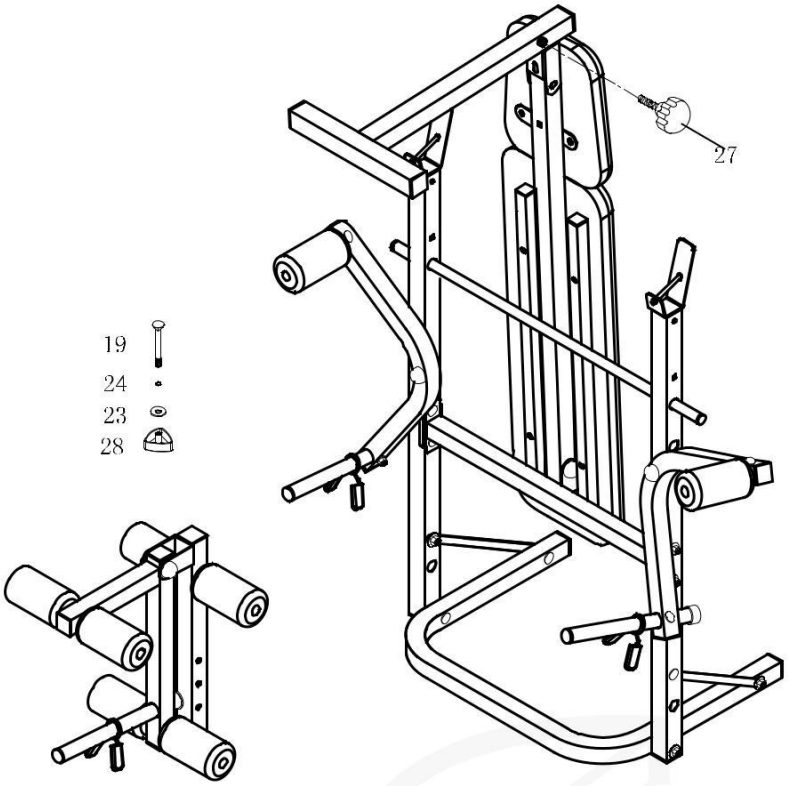
Notă

Nu strângeti niciun surub complet momentan, daca nu este specificat acest lucru

FOLDING THE BENCH FOR STORAGE

2 *Ridicați partea frontală a cadrului principal. Scoateți ansamblul extensiei picioarelor prin deșurubarea butonului de blocare M8 (mascul) (27). Așezați acest ansamblu pe o parte.*

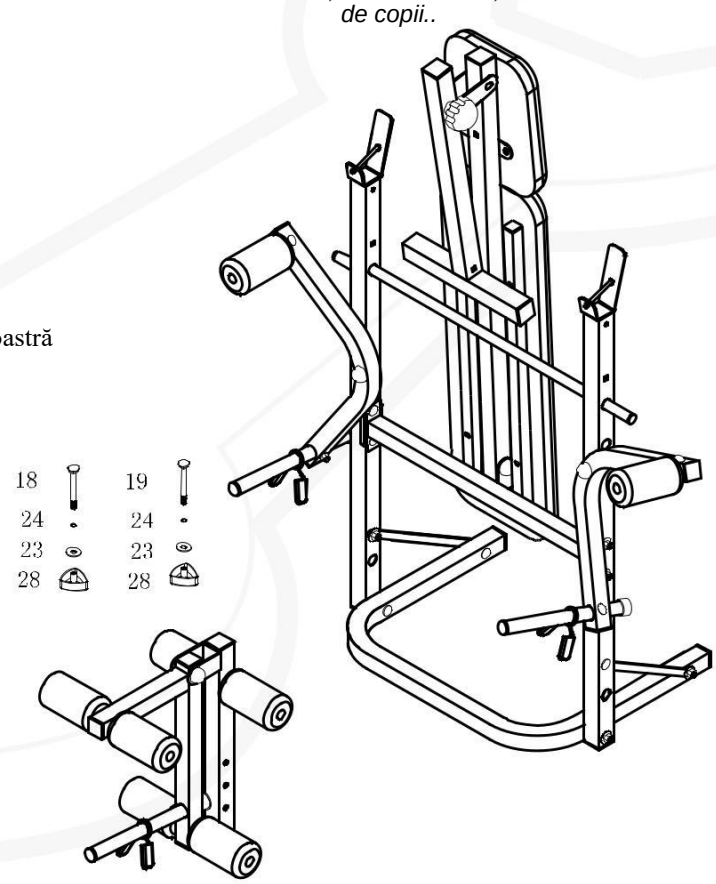
Acum deșurubați butonul de închidere M8 (28) împreună cu 1 x saibe plate (23), 1 x saibe arc (24) și împingeți în jos ansamblul din față.



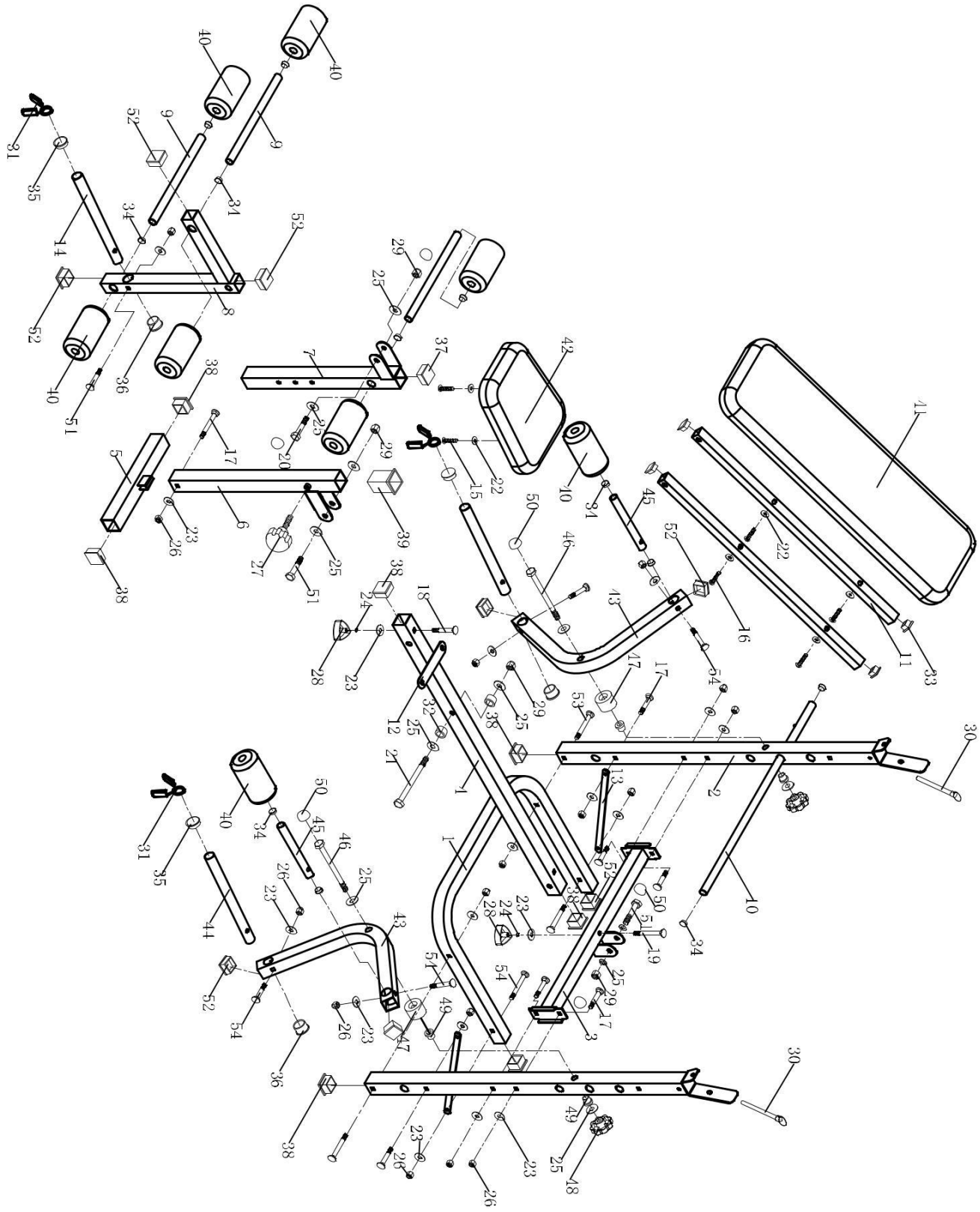
3 *Asigurați-vă că banca este depozitată în siguranță fie într-o poziție verticală, fie în poziție orizontală, departe de copii..*

Nota

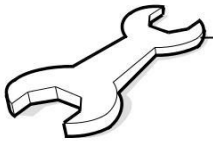
Strangeti bine toate suruburile
Inainte ca produsul dumneavoastră
Sa fie gate de depozitare.



Asamblare



Asamblare



Descriere . . . . . Cantitate

1 STABILIZATOR SPATE 1
2 BARE VERTICALE. 2
3 BARA SUPORT VERTICALA 1
4 CADRU PRINCIPAL 1
5 STABILIZATOR FRONTAL 1
6 EXTENSIE PICIOR VERTICAL 1
7 SUPORT EXTENSIE PICIOR 1
8 EXTENSIE PICIOR 1
9 SUPORTI PICIOR EXTENSIE 3
10 TIJA AJUSTARE SPATAR ……... 1
11 SUPORTI SPATAR . ……. 2
12 SUPORT SCAUN 1
13 SUPORTI STABILIZARE 2
14 SUPORT GREUTATI EXTENSIE PICIOR . 1
15 M6 x 16mm SURUBURI. 2
16 M6 x 35mm SURUBURI 4
17 M8 x 50mm SURUBURI 7
18 M8 x 55mm SURUBURI 1
19 M8 x 90mm SURUBURI 1
20 M10 x 60mm SURUB HEXAGONAL . . 1
21 M10 x 130mm SURUB HEX 1
22 M6 SAIBE 6
23 M8 SAIBE 18
24 M8 SAIBE ARCUITE 2
25 M10 SAIBE 12
26 M8 PIULITE 16
27 M8 MANER (TATA) ……. 1
28 M8 MANER (MAMA). 2
29 M10 PIULITA . . . . . ……6
30 PINI BLOCARE HALTERA 2
31 CLEMA BLOCARE GREUTATI 3
32 BUCSE SUPORT SCAUN 2
33 CAPACE PATRATE 25mm x 25mm 4
34 CAPACE ROTUNDE 19mm 12
35 CAPAC ROTUND 25mm 3
36 SUPRA CAPAC ROTUND 25mm 3
37 CAPAC PATRAT 32mm 1
38 CAPAC PATRAT 38mm 6
39 BUCSA PATRATA 38mm . . 1
40 ROLE SPUMA 8
41 SPATAR 1
42 SCAUN 1
43 BRATE 2
44 BRATE SUPORT GREUTATE . .2
45 SUPORT BRATE 2
46 M10 x 125mm SURUBURI HEX 2
47 DISTANTIER 2
48 M10 SURUB (MAMA) 2
49 BUCSE 4
50 M10 CAPACE 8
51 M10 x 55mm SURUBURI HEX 2
52 CAPACE PATRATE 34mm 9
53 M8 x 80mm SURUBURI 2
54 M8 x 45mm SURUBURI. 7
55 CHEIE FIXĂ + SURUBELNITĂ 2

Notă

Unele dintre accesorii ar putea veni pre-instalate