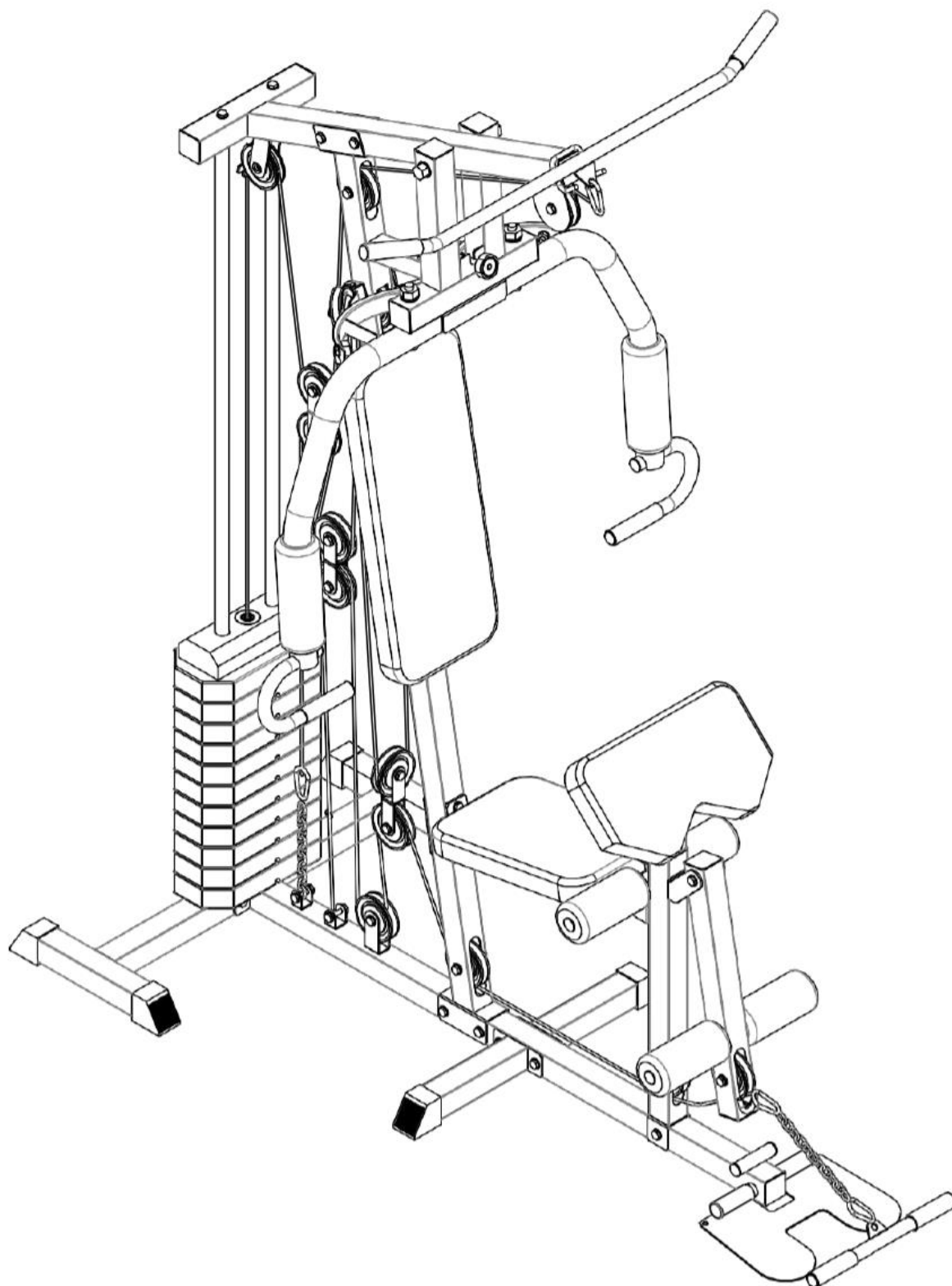


Manual de utilizare

Centru de fitness multifuncțional - S-SPORT HOME GYM

SS-6846



Informații generale

Acest aparat de exerciții multifuncțional este ideal pentru antrenamentele de acasă, combinând exerciții pentru spate, piept, brațe, umeri și picioare într-un singur aparat. Sistemul de greutate cu scripeți oferă o sarcină reglabilă, astfel încât poate fi folosit atât de începători, cât și de utilizatorii avansați.

Datorită cadrului său solid din oțel și a sistemului de scripeți multipli, aparatul oferă stabilitate, siguranță și o varietate de opțiuni de antrenament. Designul ergonomic și suprafețele amortizate contribuie la o utilizare confortabilă și sigură, făcându-l un companion de încredere pentru antrenamente de lungă durată acasă.

Funcțiile principale ale mașinii

- Bara de tracțiune superioară (bara LAT): o bară de tracțiune utilizată pentru a întări mușchii lombari, permițându-vă să efectuați exerciții asemănătoare tracțiunii.
- Brațe de mașină pentru piept (puntea pec): brațe pentru a antrena mușchii pieptului și umerilor, care pot fi strânse pentru a efectua un exercițiu de întărire a pieptului.
- Modul de extensie/ flexie a picioarelor: un aparat pentru picioare pentru dezvoltarea mușchilor cvadriceps și hamstring, care vă permite să efectuați exerciții de extensie și flexie a picioarelor.
- Bancă pentru biceps: un suport detașabil pentru biceps care permite exerciții concentrate pentru biceps pentru întărirea izolată a mușchilor brațului.
- Cablu pentru tracțiuni inferioare: pentru mișcări de rotire cu scripete inferioare, dezvoltarea mușchilor biceps și spate. Diverse mânere pot fi atașate pentru rotire sau tracțiune în jos.
- Set de greutate (9 plăci de greutate): ușor de reglat sarcina de antrenament - sistemul de greutate cu scripete constă din 9 plăci de greutate cu o sarcină reglabilă progresiv.

Cerințe de siguranță

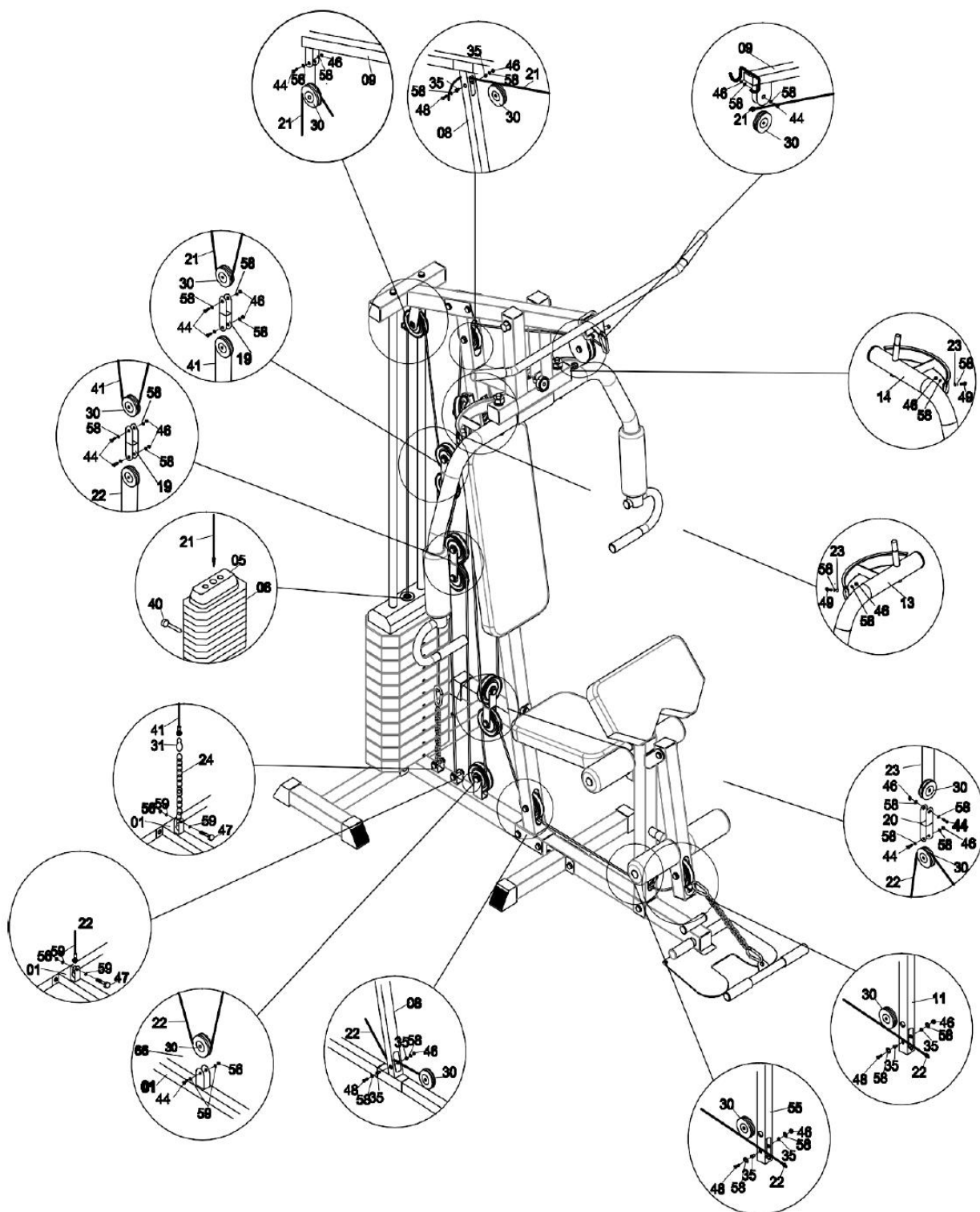
Vă rugăm să citiți cu atenție următoarele instrucțiuni de siguranță înainte de a utiliza aparatul!

Respectarea acestor instrucțiuni poate preveni accidentele și deteriorarea echipamentului.

- Utilizați întotdeauna mașina pe un teren plat, stabil, nealunecos! Asigurați-vă că mașina nu se poate mișca în timpul utilizării.
- Verificați starea șuruburilor, a elementelor de fixare și a cablurilor înainte de fiecare utilizare. Dacă vreunul pare slăbit sau deteriorat, strângeți sau înlocuiți înainte de utilizare.
- Asigurați-vă că cablurile se mișcă liber, nu sunt încrucișate sau răsucite. Rutarea incorectă a cablurilor poate împiedica funcționarea mașinii și poate provoca accidente.
- O singură persoană poate utiliza aparatul în același timp. Nu încercați niciodată să antrenați mai mult de una sau mai multe grupe musculare în același timp cu persoane separate pe aparat. Țineți copiii și animalele de companie departe de aparat în timpul antrenamentului. Părțile în mișcare prezintă un pericol de accident pentru aceștia.
- Nu supraîncărcați mașina peste limita de greutate recomandată. Nu depășiți sarcina maximă admisă (greutatea setului de greutate) deoarece structura poate fi deteriorată.

Etapele de asamblare

Asamblarea necesită doar câteva unelte de bază (cheie Allen, cheie). Desenele detaliate și lista de piese furnizate vă vor ajuta pe parcursul procesului. Urmați pașii de mai jos în succesiune pentru a asambla corect mașina de fitness:



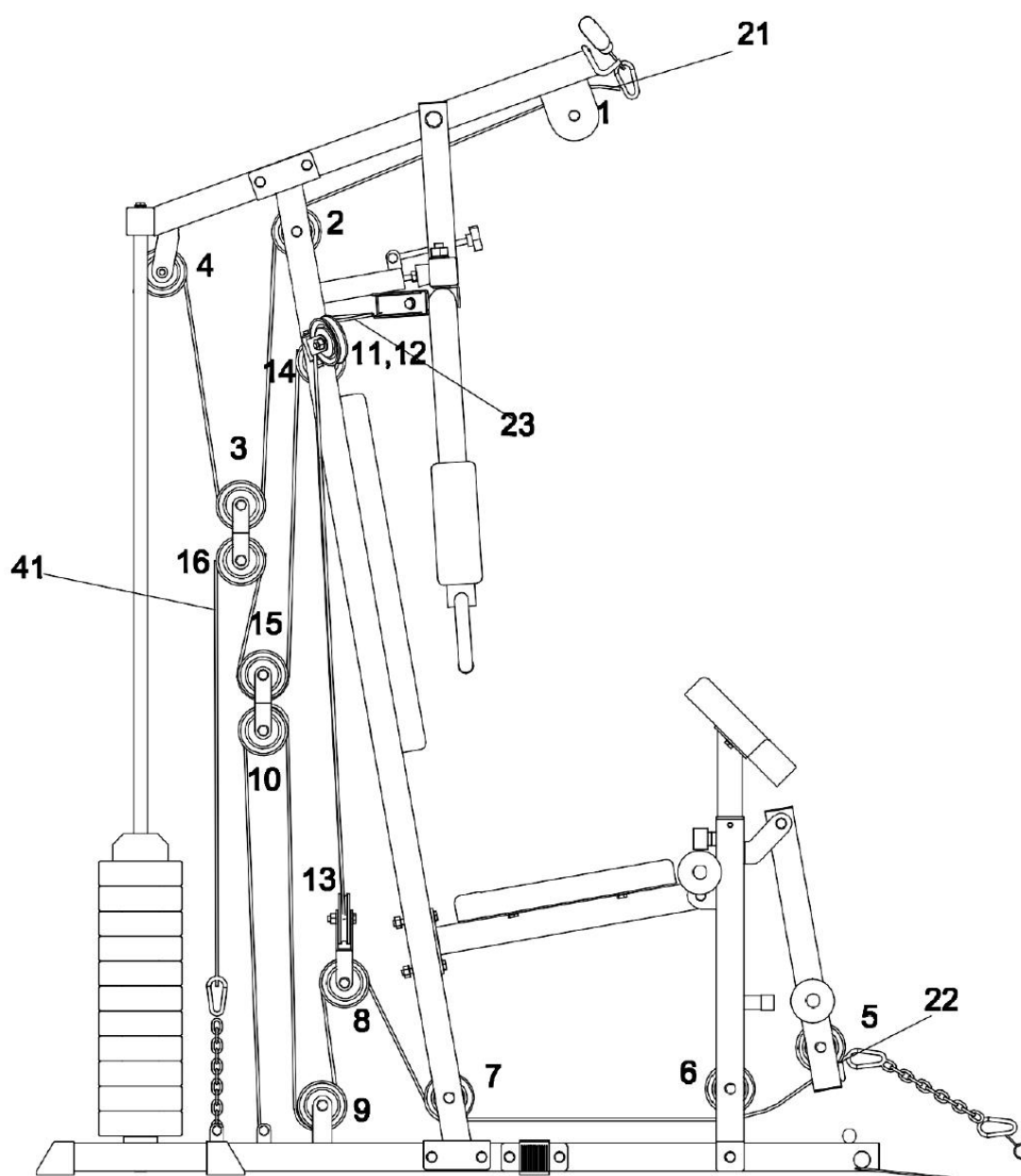
Localizarea melcilor

Diagrama de mai sus arată dispunerea corectă și rutarea scripetilor și a firelor într-un sistem de aparate de exercitii fizice.

Fiecare dintre scripetii numerotați (1-16) are o locație și o funcție specifică în cadrul sistemului de cabluri al mașinii. Vă rugăm să vă asigurați că fiecare scripete este instalat și reglat exact așa cum se arată în diagramă pentru o funcționare sigură și fără probleme.

Traseul necorespunzător al cablurilor poate cauza tensiune neuniformă, funcționare necorespunzătoare sau chiar deteriorarea echipamentului. Înainte de utilizare, verificați întotdeauna traseul cablurilor după cum se arată în diagramă și asigurați-vă că toate componentele (de exemplu, setul de greutate, pârghiile, elementele bratului) se mișcă liber.

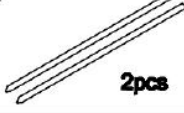
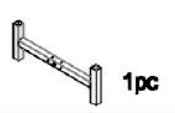
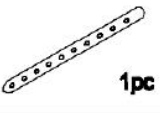
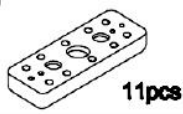
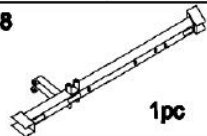
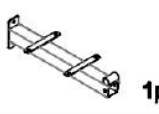
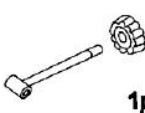
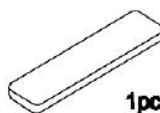
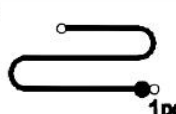
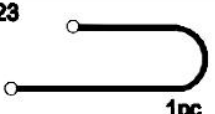
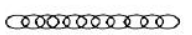
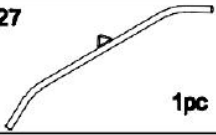
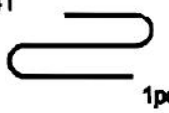
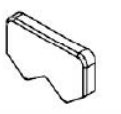
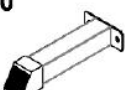
⚠ Sfat: Verificați fiecare scripete înainte de utilizare - acesta trebuie să se rotească liber și să fie bine fixat înainte de a aplica o sarcină.



LISTA PIESELOR DE SCHIMB

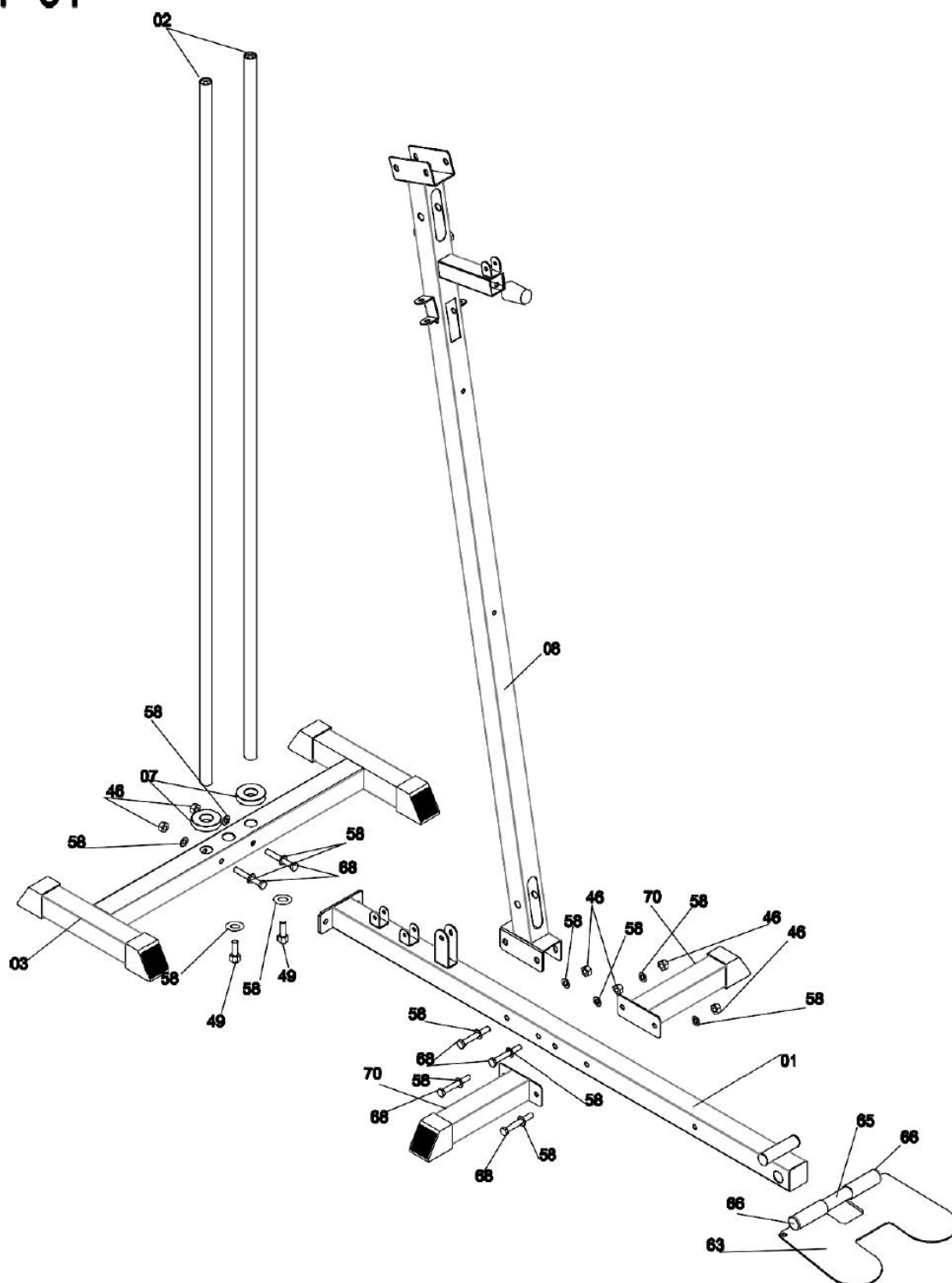
Numărul piesei:	Denumire	Bucată
1	Tub de susținere a fundului principal	1
2	Tijă de ghidare	2
3	Tub stabilizator spate	1
4	Braț selector/braț schimbător de viteze	1
5	Placă de fixare	1
6	Greutăți încorporate	9
7	Disc cauciucat	2
8	Cadru	1
9	Partea superioară a cadrului	1
10	Spigot și tub	1
11	Bară de sprijin pentru picioare	1
12	Elemente de fixare	1
13	Tub braț oscilant stâng	1
14	Tub braț oscilant drept	1
15	Bolț de presiune/bolț de strângere	1
16	Perna scaunului	1
17	Sprijin	1
18	Bloc melc	2
19	Melc plutitor (A)	1
20	Melc plutitor (B)	1
21	Cablu 2370mm	1
22	Cablu 3050mm	1
23	Cablu 2720mm	1
24	Lanț	2
25	Pernă pentru brațul mașinii de piept	2
26	Pernă pentru îndoirea picioarelor	4
27	Tijă de tracțiune	1
28	Biceps bar	1
29	Suport pernă	2
30	Melc	13
31	Cârlig pentru lanț	4
32	Bucșă Ø16	2
33	Bare de protecție din cauciuc	1
34	Bucșă rotundă 1"	1

35	Bucșă din plastic	6
36	Capac de capăt rotund 1"	8
37	Capac cu capăt pătrat 50mm	9
38	Capac de gheață din cauciuc	2
39	Tub pentru balustradă	2
40	Pini de fixare	1
41	Cablu 2400mm	1
42	Șurub cu cap hexagonal M16"180mm	1
43	Vârf cu eliberare rapidă 10x55	1
44	Șurub cu cap hexagonal M10*45mm	10
45	Dispozitiv de reglare a lungimii conductei inferioare	1
46	Piuliță autoblocantă M10	26
47	Șurub cu cap hexagonal M8x40mm	3
48	Șurub cu cap hexagonal M10x70mm	7
49	Șurub cu cap hexagonal M10"20mm	6
50	Ștergător de presiune Ø43 x Ø 13x3.5	1
51	Șurub cu cap hexagonal M8"65mm	2
52	Șurub cu cap hexagonal M8"15mm	8
53	Tub de susținere a pernei	1
54	Piuliță autoblocantă M16	3
55	Tub de susținere	1
56	Piuliță autoblocantă M8	2
57	Piuliță M16	4
58	Piuliță M10	66
59	Piuliță M8	18
60	Bucșă Ø19	4
61	Strat de protecție	2
62	Capac de capăt, pătrat 26x38mm	2
63	Suport pentru picioare	1
64	Șurub cu cap hexagonal M10x65mm	2
65	Element de conectare a suportului pentru picioare	1
66	Capac de capăt Ø30mm	2
67	Manșon tampon 50mm	1
68	Șurub cu cap hexagonal M10x75mm	5
69	Mâner inferior al scaunului	2
70	Tub pentru piedestal	2

01  1pc	02  2pcs	03  1pc	04  1pc	05  1pc
06  11pcs	07  2pc	08  1pc	09  1pc	10  1pc
11  1pc	12  1pc	13  1pc	14  1pc	15  1pc
16  1pc	17  1pc	18  2pcs	19  2pc	20  1pc
21  1pc	22  1pc	23  1pc	24  2pcs	25  2pcs
26  4pcs	27  1pc	28  1pc	29  2pc	30  16pcs
31  5pcs	32  Ø16 2pcs	33  1pc	34  1pc	35  10pcs
36  Ø25 10pcs	37  50*50 10pcs	38  6pcs	39  Ø50 2pcs	40  1pc
41  1pcs	42  M16×180mm 1pc	43  Ø10×55mm 1pc	44  M10×45mm 13pcs	45  1pcs
46  M10 35pcs	47  M8×40mm 5pcs	48  M10×70mm 9pcs	49  M10×20mm 6pcs	50  Ø43xØ13x3.5T 1pc
51  M8×65mm 2pcs	52  M8×15mm 8pcs	53  1pc	54  M16 3pcs	55  1pcs
56  M8 3pcs	57  M16 4pcs	58  Ø10 76pcs	59  Ø8 18pcs	60  Ø19 4pcs
61  1pcs	62  1pcs	63  1pcs	64  M10×65mm 2pcs	65  1pcs
66  Ø30 2pcs	67  6pcs	68  M10×75mm 10pcs	69  2pcs	70  2pcs

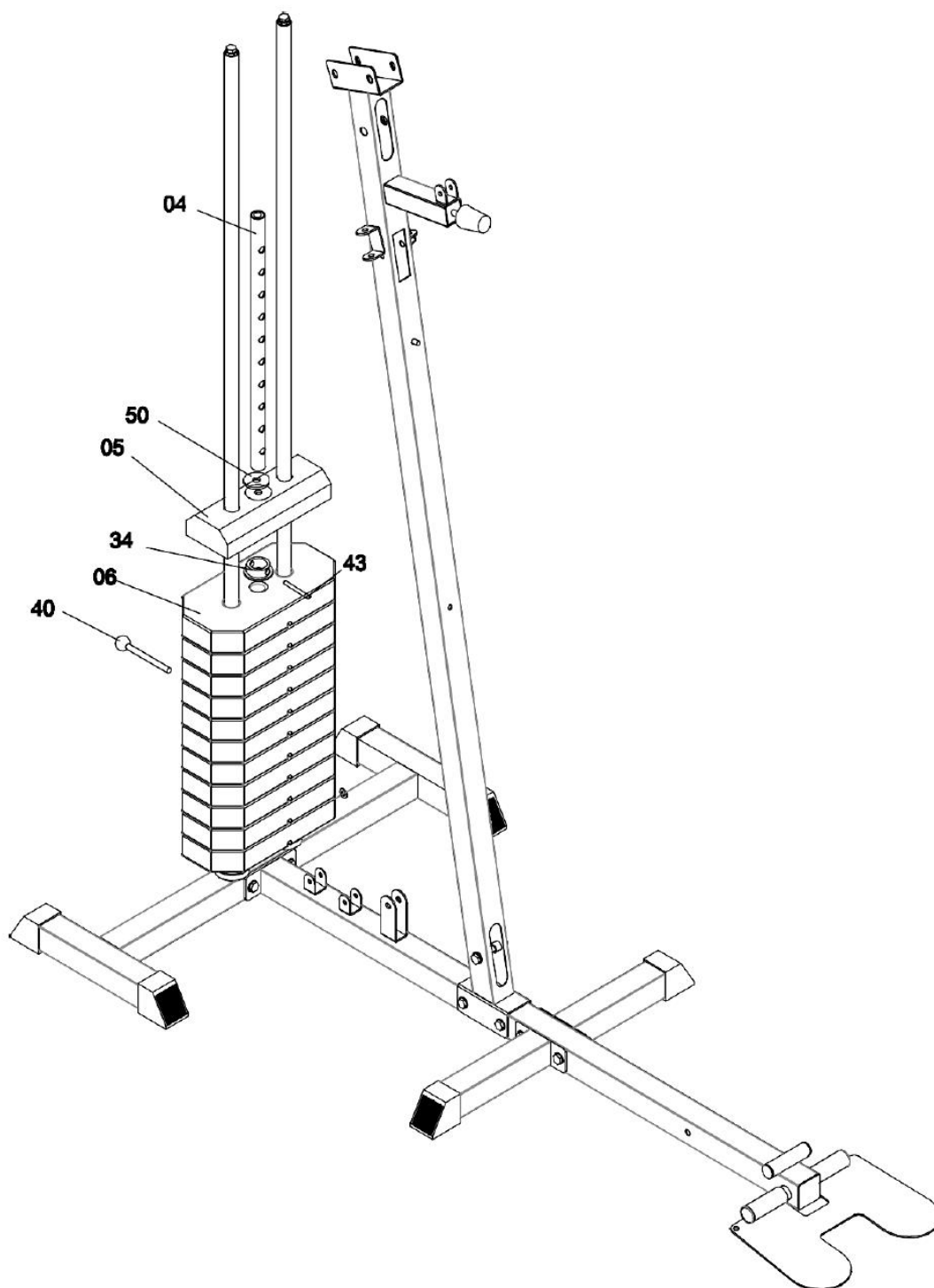
1. Asamblarea cadrului bazei: asamblați elementele cadrului principal (01, 02, 03, 08) cu picioarele transversale și fixați-le cu ajutorul elementelor de fixare furnizate 46, 48 și 58 (șuruburi și piulițe). Asigurați-vă că baza este stabilă înainte de a continua.

STEP 01

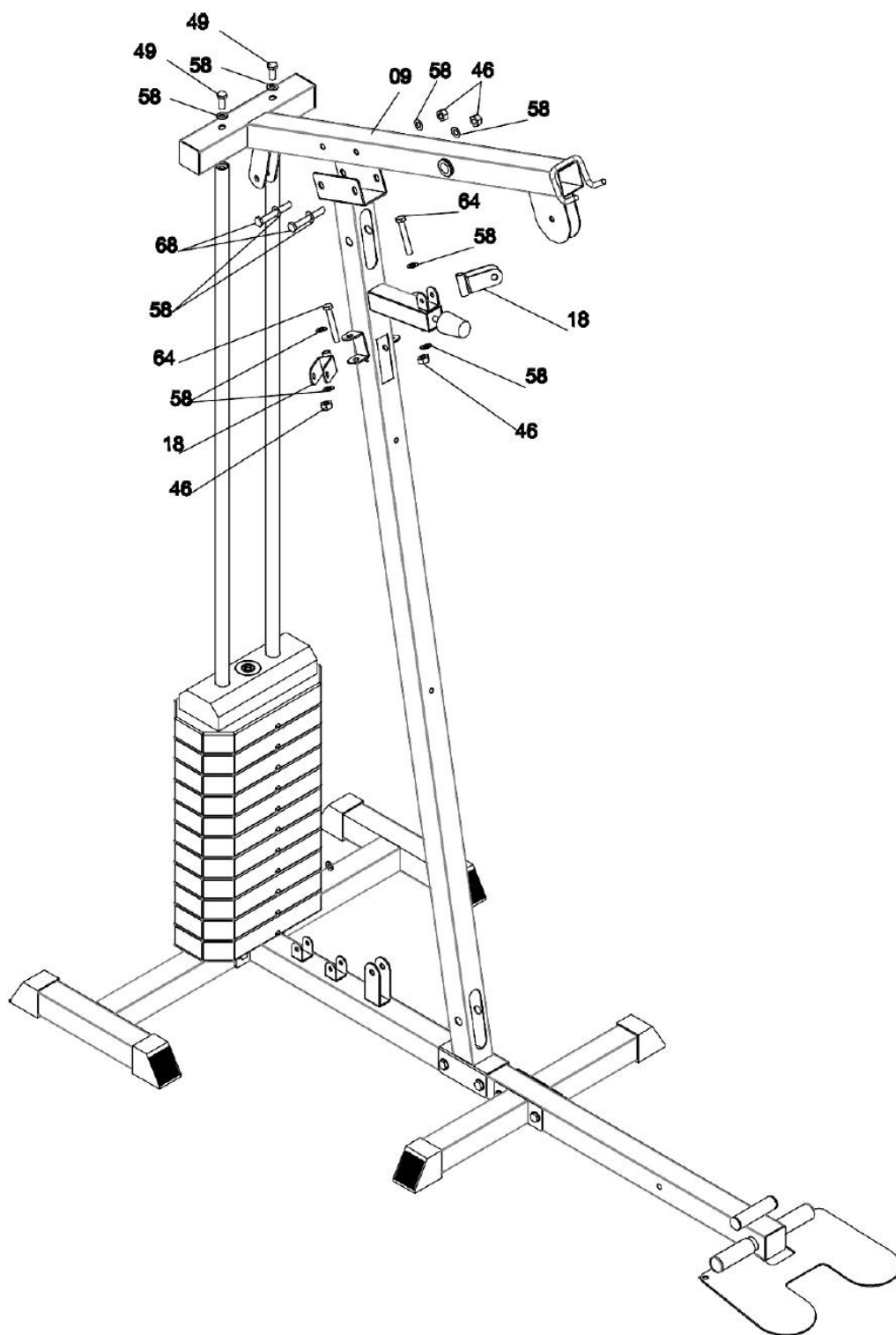


2. Montarea setului de greutate: Așezați blocurile de greutate (06) pe placa superioară 05. Introduceți maneta de selectare 04 în centrul setului de greutate și fixați-o în poziția corectă cu ajutorul știftului de fixare 40. Asigurați-vă că greutatea sunt aliniată și se deplasează ușor pe șina de ghidare.

STEP 02

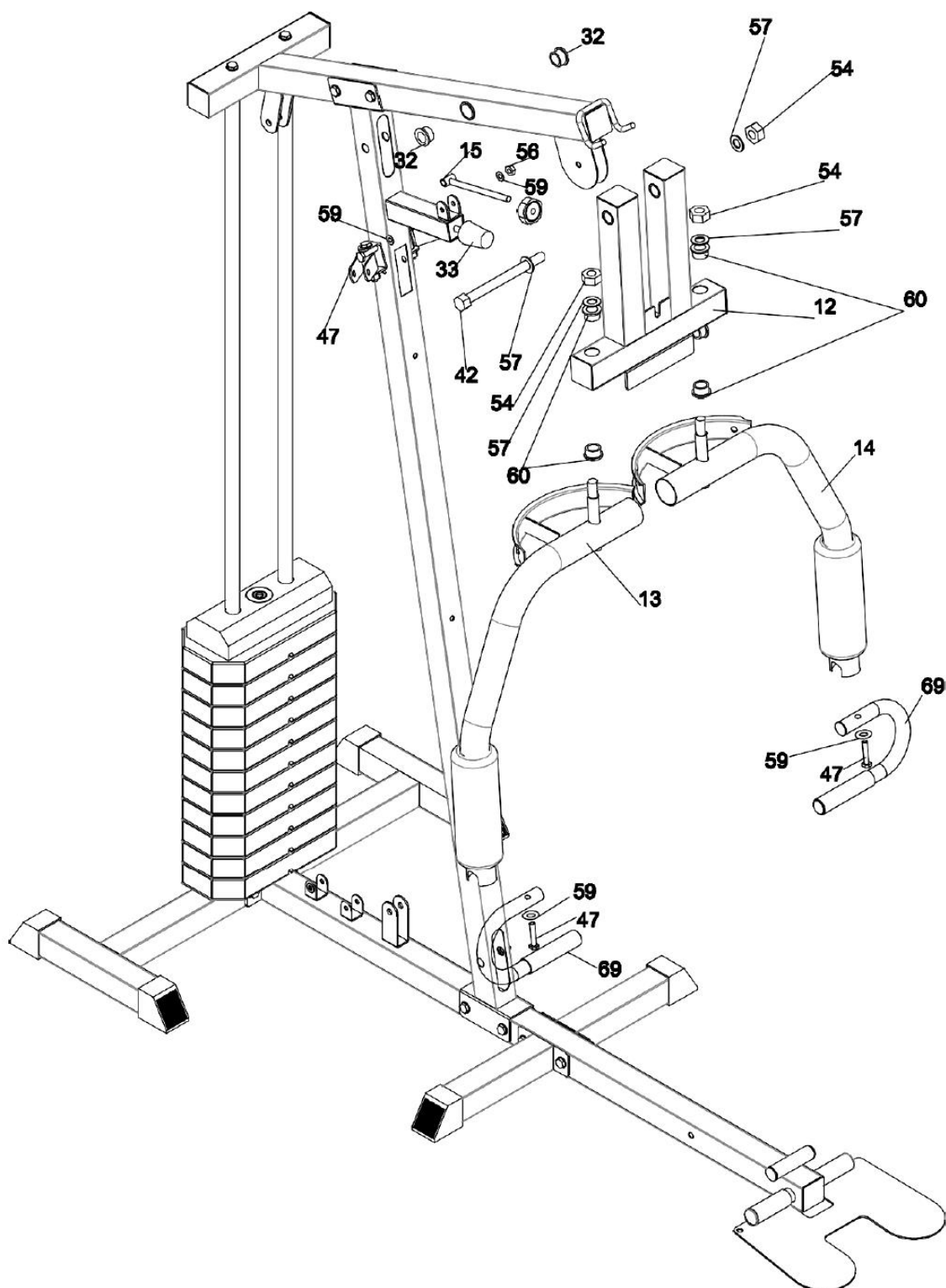


- ## STEP 03



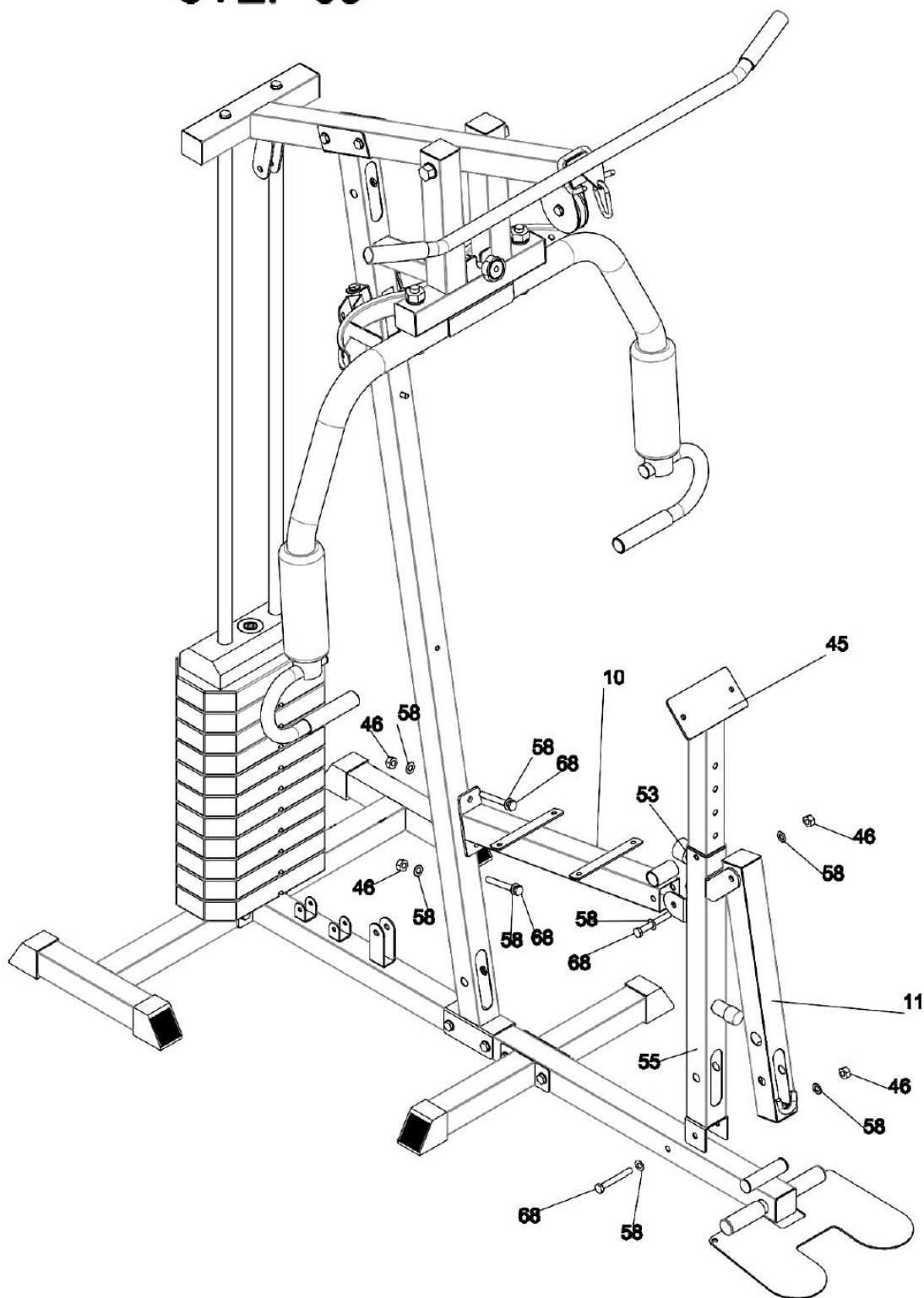
4. Reglarea fină a brațelor și a scripeților: fixați brațele 13 și 14 (brațele mașinii de piept) în poziție cu știfturile sau șuruburile, așa cum se arată în figură. Instalați bușele de cauciuc necesare la punctele de contact și montați ansamblul împingător (12) pe șina corespunzătoare. Aceste reglaje fine asigură mișcarea lină a brațelor și tensionarea corectă a scripeților.

STEP 04



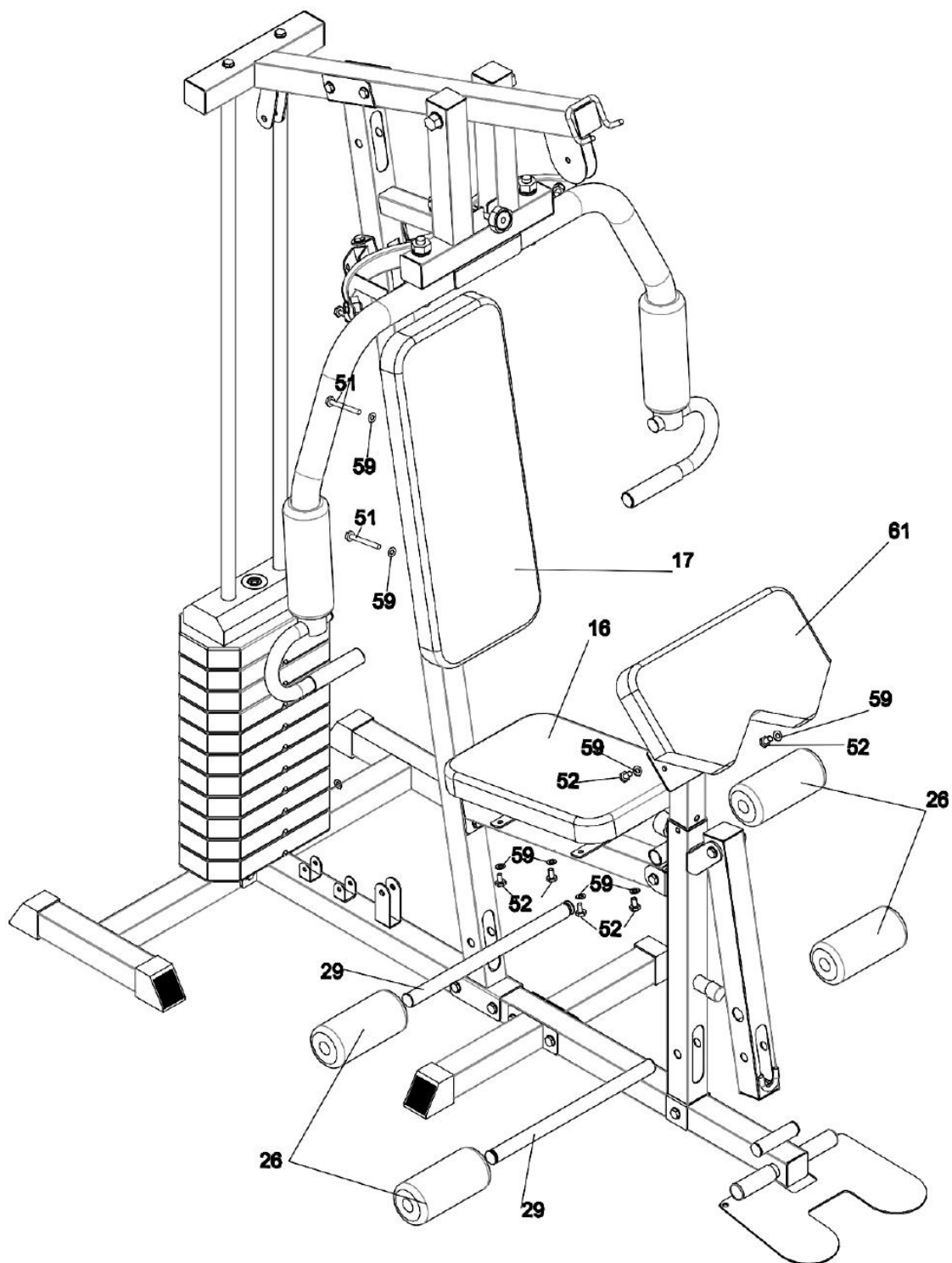
5. Montarea modulului pentru picioare și a spătarului: După fixarea elementelor de cadru 10 și 11 și a elementelor de fixare 53 și 55, montați perna pentru picioare 26 în poziție. Apoi montați perna pentru biceps pe suportul corespunzător, având grijă să o fixați bine.

STEP 05



6. Montajul final și capitonarea: montați scaunul și spătarul (16, 17) pe cadru și fixați-le cu piesele 51, 52 și 59. Verificați strângerea finală a tuturor șuruburilor, reglați bine scripetele (reglați tensiunea cablurilor dacă este necesar) și montați capacele estetice și husele.

STEP 06



Notă: Nu forțați elementele de montare în timpul asamblării. Dacă o piesă este dificil de montat, verificați din nou comanda și numărul piesei de pe desen. Aparatul de condiționare asamblat trebuie să fie stabil și fără piese libere. Dacă nu sunteți sigur cu privire la orice pas, solicitați ajutor sau contactați serviciul clienți.

Instrucțiuni de utilizare

Înainte de utilizare:

- Reglarea scaunului și a spătarului: reglați înălțimea spătarului și a scaunului pentru a oferi o poziție confortabilă a corpului pentru antrenamentul dvs. Poziția corectă ajută la efectuarea corectă a exercițiilor și previne rănilor.
- Selectarea greutății: selectați greutatea de antrenament corespunzătoare din setul de greutăți cu ajutorul acului selector (piesa 40). Asigurați-vă că știftul de siguranță este introdus complet prin placa de greutate selectată înainte de a începe exercițiul.
- Verificarea siguranței: asigurați-vă că toate șuruburile sunt strânse și că toate cablurile sunt la locul lor. Verificați dacă toate părțile mobile (scripete, pârgă) nu sunt obstrucționate. Dacă găsiți ceva liber sau anormal, remediați înainte de utilizare.

Exerciții

- Tracțiune în sus/în jos (mușchii spatelui): Așezați-vă la aparat și prindeți bara superioară de tracțiune în jos (27). Cu spatele drept și omoplații uniți, trageți bara în jos spre piept și eliberați-o înapoi într-un mod controlat. Acest exercițiu vă va întări mușchii spatelui.
- Exercițiu pentru piept (pec deck): stați aplecat pe spate, așezați antebrățele pe brațele aparatului pentru piept (13, 14). Închideți încet brațele în fața dvs. ca și cum ați "îmbrățișa" ceva, apoi eliberați-le înapoi în poziția inițială. În timpul mișcării veți simți cum lucrează mușchii pieptului și ai umerilor.
- Canotaj/tracțiune inferioară (spate și brațe): conectați mânerul corespunzător la cablul de tracțiune inferioară (partea de ieșire a scripetelui inferior). Stați jos, sprijiniți-vă picioarele și trageți mânerul spre burtă cu spatele drept, ca și cum ați vâsli. Eliberați maneta înainte și trageți-o din nou spre dumneavoastră. Acest exercițiu întărește mijlocul spatelui și brațele.
- Exercițiu pentru biceps: așezați banca pentru biceps (61) pe aparat în suportul său și conectați bara ondulată sau bara dreaptă (28) la cablul inferior. Așezați-vă în spatele băncii, sprijiniți-vă brațele pe suprafața căptușită și efectuați flexiuni ale brațelor: îndoiți brațele, ridicând greutatea spre umăr, apoi coborâți înapoi. Acest exercițiu lucrează mușchii biceps în mod izolat.
- Exerciții pentru picioare (întindere/îndoire): așezați-vă pe scaunul aparatului și fixați picioarele sub sau în spatele pernei aparatului pentru picioare (26), în funcție de tipul de exercițiu. Întinderea picioarelor: cu perna în fața dumneavoastră, întindeți-vă picioarele deasupra picioarelor, lucrând mușchii ischiogambieri. Îndoirea picioarelor: culcat pe burtă (dacă aparatul permite) sau așezat, cu perna în spatele picioarelor, îndoiți picioarele înapoi, lucrând mușchii ischiogambieri. Efectuați ambele exerciții încet și în mod controlat, cu o gamă completă de mișcări.

Întreținere

Pentru ca aparatul dvs. de aer condiționat să funcționeze fiabil și sigur pe termen lung, urmați aceste recomandări de întreținere:

- Verificare periodică: verificați toate șuruburile, piulițele și elementele de fixare, precum și starea cablurilor și a scripetilor, în fiecare lună (sau chiar în fiecare săptămână dacă este utilizată frecvent). Strângeți șuruburile slăbite și înlocuiți orice piesă deteriorată.
- Lubrifierea: lubrifiați scripetii și toate piesele mobile aproximativ o dată pe lună. Utilizați spray siliconic sau lubrifiantul recomandat de producător pentru a menține buna funcționare. Evitați lubrifiantii pe bază de ulei, care pot forma o substanță groasă și lipicioasă atunci când sunt amestecați cu praful.
- Curățare: după un antrenament, ștergeți aparatul cu o cârpă moale, ușor umedă. Puteți utiliza un detergent neutru, fără substanțe chimice, pentru a îndepărta murdăria persistentă. Asigurați-vă că umezeala nu pătrunde în scripetii sau rulmenți și ștergeți întotdeauna suprafețele metalice după utilizare pentru a preveni ruginirea.
- Amplasarea în mediul înconjurător: nu expuneți aparatul de condiționare la influențe meteorologice directe. Umiditatea din exterior sau lumina directă a soarelui (radiații UV) pot deteriora materialele. Depozitați și utilizați aparatul în interior, într-un loc uscat. Dacă nu utilizați aparatul pentru perioade prelungite, acoperiți-l cu o prelată pentru a-l proteja de praf și umiditate.

Rezolvarea problemelor

Dacă întâmpinați probleme în timpul utilizării aparatului de fitness, următorul ghid vă poate ajuta să depanați problemele comune:

- **Cablul nu se mișcă** - Cablul este probabil direcționat incorect pe scripeti sau o componentă este prinsă. Verificați rutarea cablului în scripete (*consultați Figura 5 pentru rutarea corectă a cablului*) și asigurați-vă că nu există nimic care să obstrucționeze mișcarea acestuia. Dacă este necesar, demontați și reatașați cablul în rutarea corectă.
- **Greutățile nu se ridică** - Este posibil ca știftul de siguranță (știftul selector de sarcină) să nu fie introdus corect în setul de greutăți sau să încerce să ridice două plăci de greutăți în același timp. Asigurați-vă că știftul este introdus complet la greutatea dorită și că niciuna dintre plăcile de greutate nu este înclinată. Dacă problema persistă, verificați dacă nu este prins niciun obiect străin între greutăți.
- **Sunet scârțâitor** - Este probabil ca un șurub sau un rulment să se fi slăbit. Identificați sursa zgomotului: dacă provine de la conexiunile cadrului, strângeți șuruburile corespunzătoare (în special șuruburile 46 și 48 de pe cadrul principal). Dacă se aude scârțâitul la nivelul scripetelui, picurați puțin lubrifiant pe acesta. Testați întotdeauna mașina fără sarcină după întreținere pentru a vă asigura că defecțiunea a fost corectată.

Notă: Dacă sfaturile de mai sus nu rezolvă problema, nu mai utilizați aparatul pentru a evita deteriorări sau răni suplimentare. În schimb, contactați serviciul clienți sau distribuitorul dvs. pentru asistență suplimentară.

Sprijin

Dacă aveți nevoie de asistență sau aveți întrebări cu privire la utilizarea aparatului de exerciții fizice, vă rugăm să contactați locul de cumpărare sau să contactați serviciul clienți al distribuitorului. Vă rugăm să păstrați la îndemână următoarele informații pentru un service rapid:

- Numărul piesei produsului sau numărul modelului: (Puteți găsi acest identificator de tip pe cutia aparatului sau pe partea din față a manualului de instrucțiuni).
- Data și locul achiziției: (pe baza facturii.)
- Descrierea și fotografia defecțiunii: Dacă este posibil, faceți o fotografie sau o înregistrare video a piesei cu probleme și înregistrați circumstanțele în care s-a produs defecțiunea.

Cu aceste informații, echipa de servicii pentru clienți vă va putea consilia mai rapid și va putea aranja piesa de schimb sau reparația necesară. Vă mulțumim că ați ales această sală de gimnastică multifuncțională pentru acasă și vă dorim un antrenament de succes și în siguranță!

Importator: S-Sport International Kft;

7030 Paks, Tolnai út 2.;

www.s-sport.hu