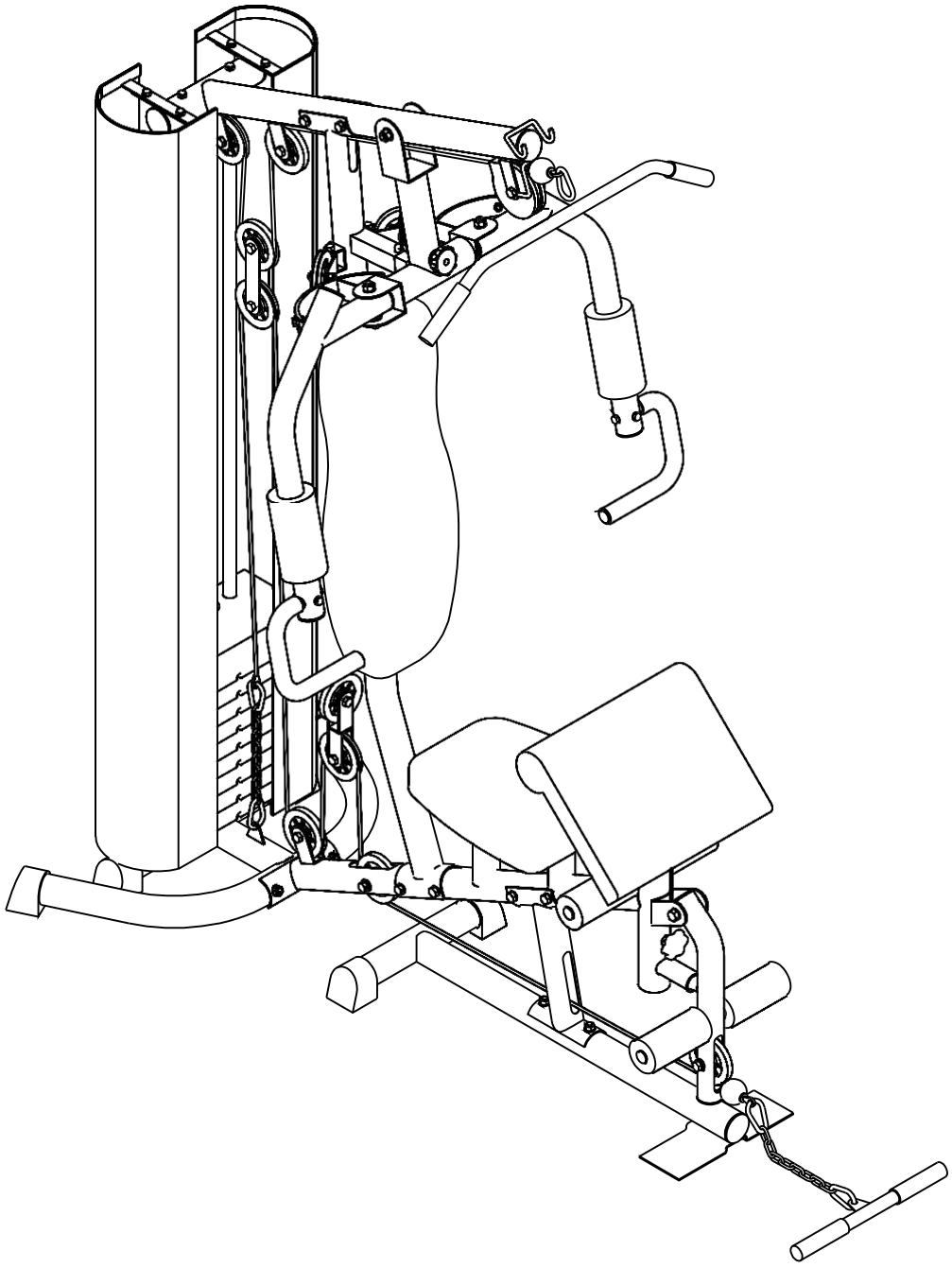
TECHFIT

MXT-650 MANUAL DE UTILIZARE



MĂSURI IMPORTANTE DE SIGURANŢĂ

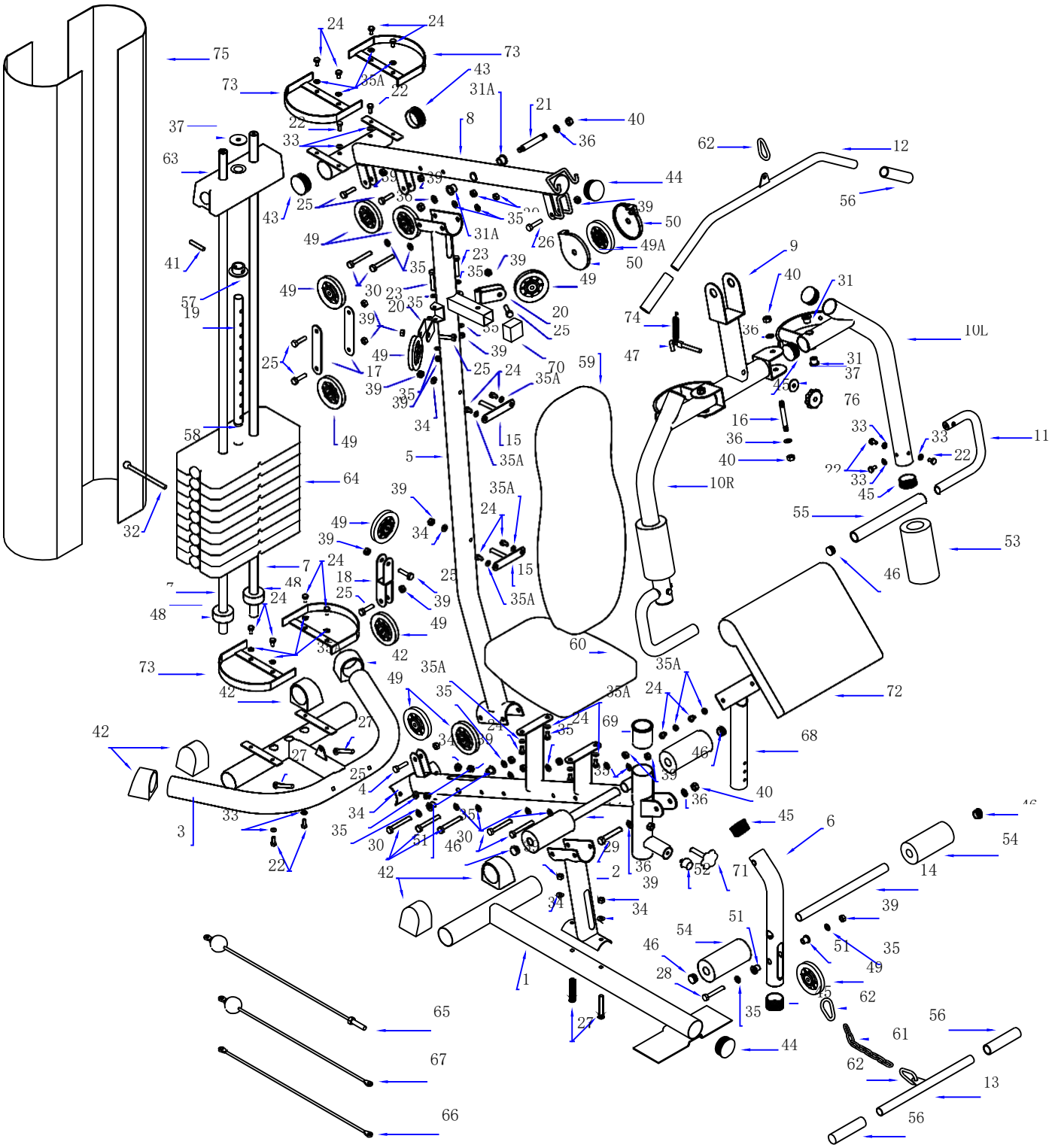
Acest aparat de antrenament este conceput pentru siguranță optimă. Cu toate acestea, se aplică anumite măsuri de precauţie ori de câte ori operaţi o parte a echipamentului de antrenament. Asiguraţi-vă că aţi citit întregul manual înainte de asamblarea sau operarea aparatului:

1. Aparatul nu trebuie niciodată lăsat la îndemâna copiilor sau animalelor de companie. NU lăsaţi niciodată copiii nesupravegheaţi în aceeaşi cameră cu aparatul.
2. Aparatul trebuie utilizat de o singură persoană odată.
3. Dacă utilizatorul are senzaţii de ameţeală, greaţă, durere în piept, sau alte simptome anormale, ÎNTRERUPEȚI imediat antrenamentul. CONSULTAŢI IMEDIAT UN MEDIC.
4. Așezați aparatul pe o suprafață netedă, nivelată. NU utilizaţi aparatul lângă apă sau în spaţii exterioare.
5. Ţineţi mâinile departe de toate piesele în mişcare.
6. Purtaţi întotdeauna echipament de antrenament corespunzător când vă antrenaţi. NU purtaţi rochii sau altă îmbrăcăminte care ar putea fi prinsă în aparat. Pantofii de alergat sau aerobică sunt de asemenea necesari când utilizaţi aparatul.
7. Utilizaţi aparatul doar în scopul pentru care a fost conceput, aşa cum este descris în acest manual. NU utilizaţi accesorii nerecomandate de producător.
8. Nu așezați obiecte ascuţite în jurul aparatului.
9. Persoanele cu dezabilităţi nu trebuie să folosească aparatul fără supravegherea unei persoane calificate sau unui medic.
10. Înainte de a utiliza aparatul pentru a vă antrena, efectuaţi întotdeauna exerciţiile de întindere pentru a vă încălzi în mod corespunzător.
11. Nu operaţi niciodată aparatul dacă nu funcţionează în mod corespunzător.

AVERTISMENT: ÎNAINTE DE A ÎNCEPE ORICE PROGRAM DE EXERCIŢII, CONSULTAŢI MEDICUL DUMNEAVOASTRĂ. ACEST LUCRU ESTE EXTREM DE IMPORTANT PENTRU PERSOANELE CU VÂRSTA DE PESTE 35 DE ANI SAU PERSOANELE CARE AU PROBLEME DE SĂNĂTATE. CITIŢI TOATE INSTRUCŢIUNILE ÎNAINTE DE A UTILIZA ORICE ECHIPAMENT DE FITNESS.

PĂSTRAŢI ACESTE INSTRUCŢIUNI.

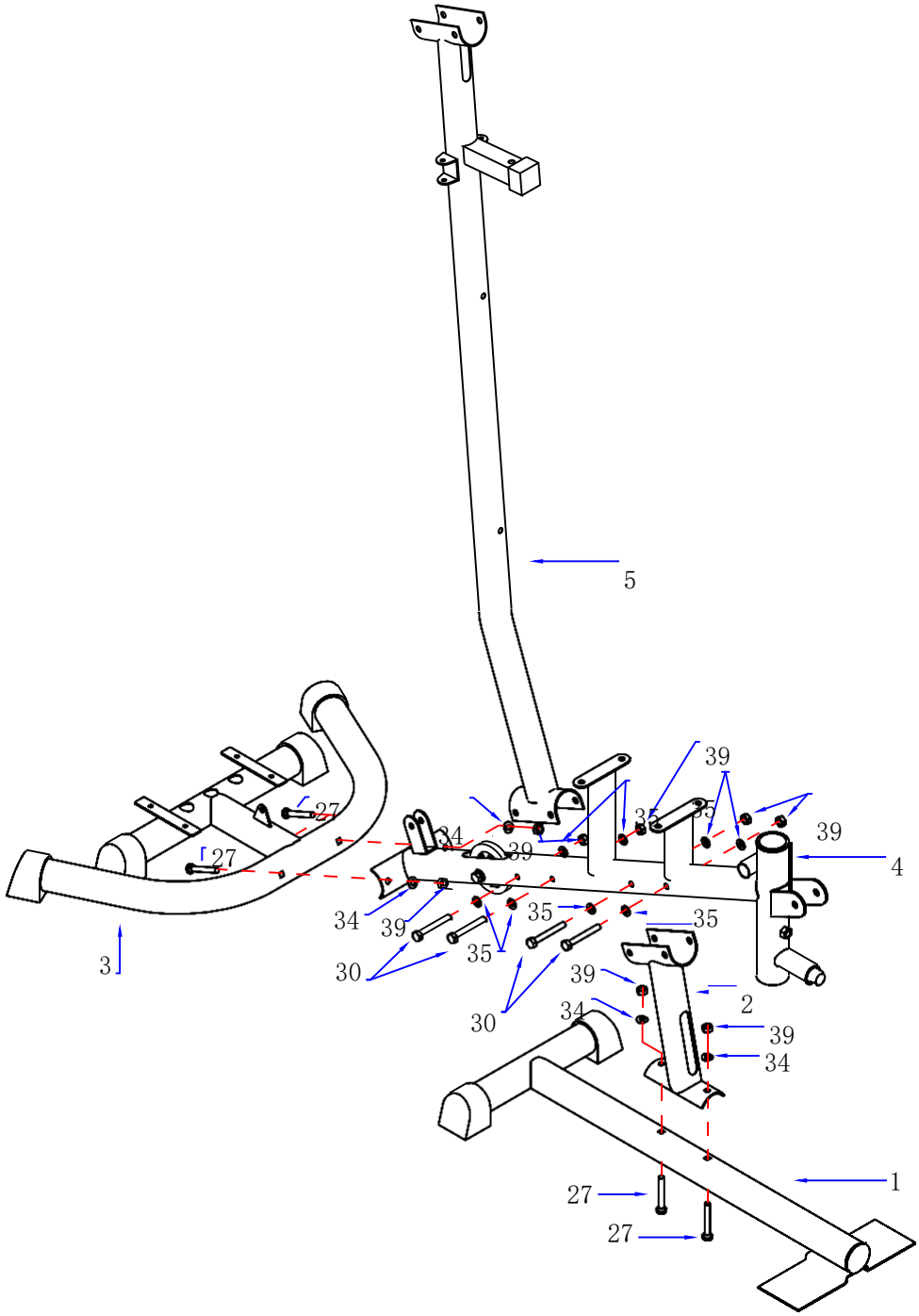
Desen Parti Componente



LISTĂ COMPONENTE

Nr. componentă	Descriere	Cant.	Nr. componentă	Descriere	Cant.
1	Cadrul bazei	1	41	Şurubul fix cu stivă pentru greutăţi	1
2	Bara scaunului	1	42	Capac	6
3	Stabilizatorul din spate	1	43	φ60 Capac rotund	2
4	Tubul de suport pentru scaun	1	44	φ60 Capac plat	2
5	Tubul de suport vertical	1	45	φ50.8 Capac plat	8
6	Tubul curburii picioarelor	1	46	φ25.4 Capac plat	6
7	Tubul de ghidare	2	47	Şurub	1
8	Tubul punţii	1	48	Inel din cauciuc	2
9	Unitatea de tragere	1	49	Scripete	11
10L	Braţul în formă de fluture - stânga	1	49A	Scripete A	1
10R	Braţul în formă de fluture - Dreapta	1	50	Capacul pentru scripete mic	2
11	Ghidonul	2	51	Bucşă din plastic	4
12	Bara laterală	1	52	Opritor din cauciuc	1
13	Bara de tragere inferioară	1	53	Spuma pentru Braţul în formă de fluture	2
14	Tubul de spumă pentru curbura picioarelor	2	54	Spuma pentru Curbura picioarelor	4
15	Suportul pentru scaun/suportul pentru spate	2	55	Spuma pentru ghidon	2
16	Şurubul cu cap hexagonal M12X108 mml	2	56	Mâner	4
17	Cadrul pentru scripeţi	2	57	Bucşă pentru stiva de greutăţi	1
18	Two Way Cadrul pentru scripeţi	1	58	Capac rotund pentru bara de selectare	1
19	Bara de selectare	1	59	Pernă spate	1
20	Cadrul pentru scripeţi	2	60	Scaun	1
21	Axul pentru Unitatea de tragere	1	61	Lanţ cu 6 zale	2
22	Şurubul cu cap hexagonal M8 x 20mml	10	62	Cârlig	5
23	Şurubul cu cap hexagonal M10 x 60mml	2	63	Stiva de greutăţi de 8 livre	1
24	Şurubul cu cap hexagonal M8 x 15mml	18	64	Stiva de greutăţi de 10 livre	9
25	Şurubul cu cap hexagonal M10 x 40mml	9	65	Cablul pentru Bara laterală	1
26	Şurubul cu cap hexagonal M10 x 45mml	1	66	Cablul pentru Braţul în formă de fluture	1
27	Şurubul cu cap hexagonal M10 x 75mml	4	67	Cablul pentru Bara de tragere inferioară	1
28	Şurubul cu cap hexagonal M10 x 70mml	1	68	Tubul de suport pentru pernă	1
29	Şurubul cu cap hexagonal M12x 75mml	1	69	Bucşă	1
30	Şurubul cu cap hexagonal M10 x 80mml	7	70	Opritor din cauciuc	1
31	Inelul metalic din pudră φ12	4	71	Mâner sferic	1
31A	Inelul metalic din pudră φ16	2	72	Cotieră	1
32	Şurub de selectare	1	73	Cadrul pentru carcasa din ţesătură	4
33	Şaiba curbată OD22XID8.3	10	74	Arc	1
34	Şaiba curbată OD23XID10.3	6	75	Carcasa din ţesătură pentru Stânga/Dreapta	2
35	Şaiba plată OD23XID10.3	20	76	Piuliţă în formă de prună	1
35A	Şaiba plată OD23XID8.3	20			
36	Şaiba plată OD24XID12.3	8			
37	Şaiba plată OD40XID12.5	2			
38	M8 Piuliţa nailon	2			
39	M10 Piuliţa nailon	26			
40	M12 Piuliţa nailon	6			

Pasul 1.



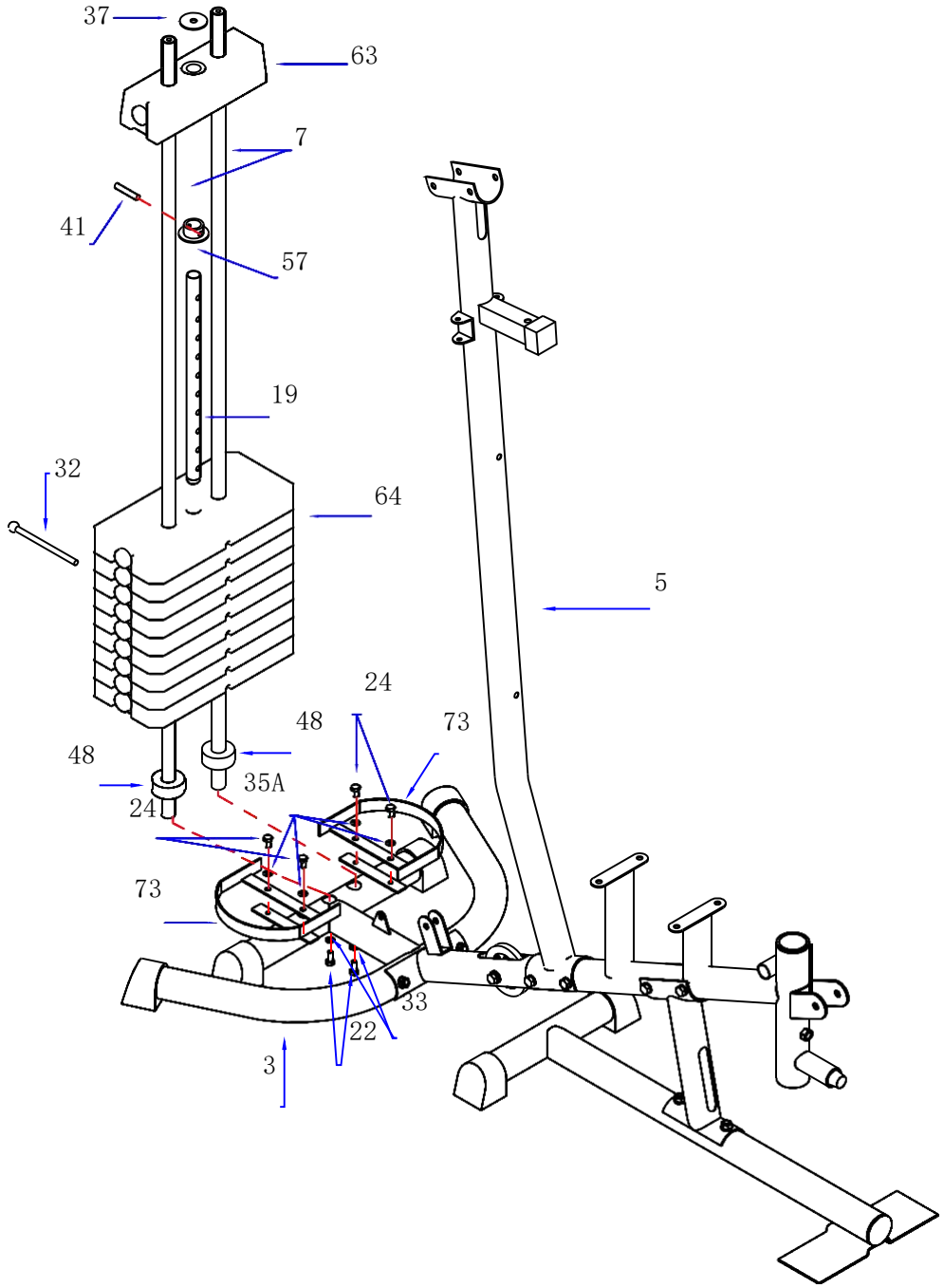
1） Fixaţi Stabilizatorul din spate (03) de Tubul pentru suport scaun (04) şi strângeţi cu X2 Şurubul cu cap hexagonal (27), X4 Şaiba curbată (34) şi X2 Piuliţele nailon (39).

2） Fixaţi Tubul de suport vertical (02) de Tubul pentru suport scaun (04) şi strângeţi cu X2 Şurubul cu cap hexagonal (30), X4 Şaiba plată (35) şi X2 Piuliţele nailon (39).

3） Fixaţi Cadrul bazei (01) de Tubul de suport vertical (02) şi strângeţi cu X2 Şurubul cu cap hexagonal (27), X4 Şaiba plată (34) şi X2 Piuliţele nailon (39).

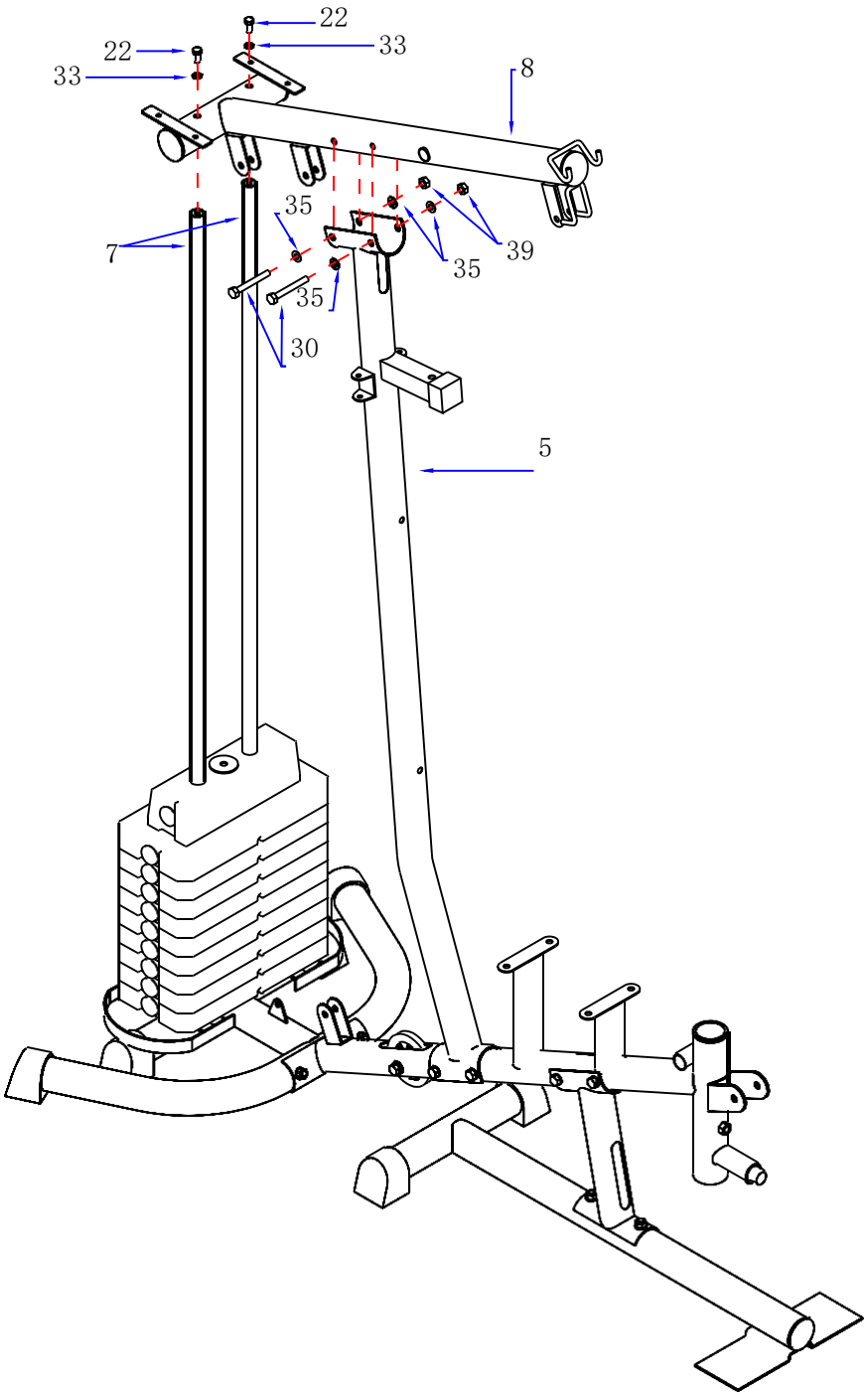
4） Fixaţi Tubul de suport principal(05)de Tubul de suport pentru scaun(04)şi strângeţi cu X2 şurubul cu cap hexagonal (30), X4 Şaiba plată (35) şi X2 Piuliţele nailon (39).

Pasul 2



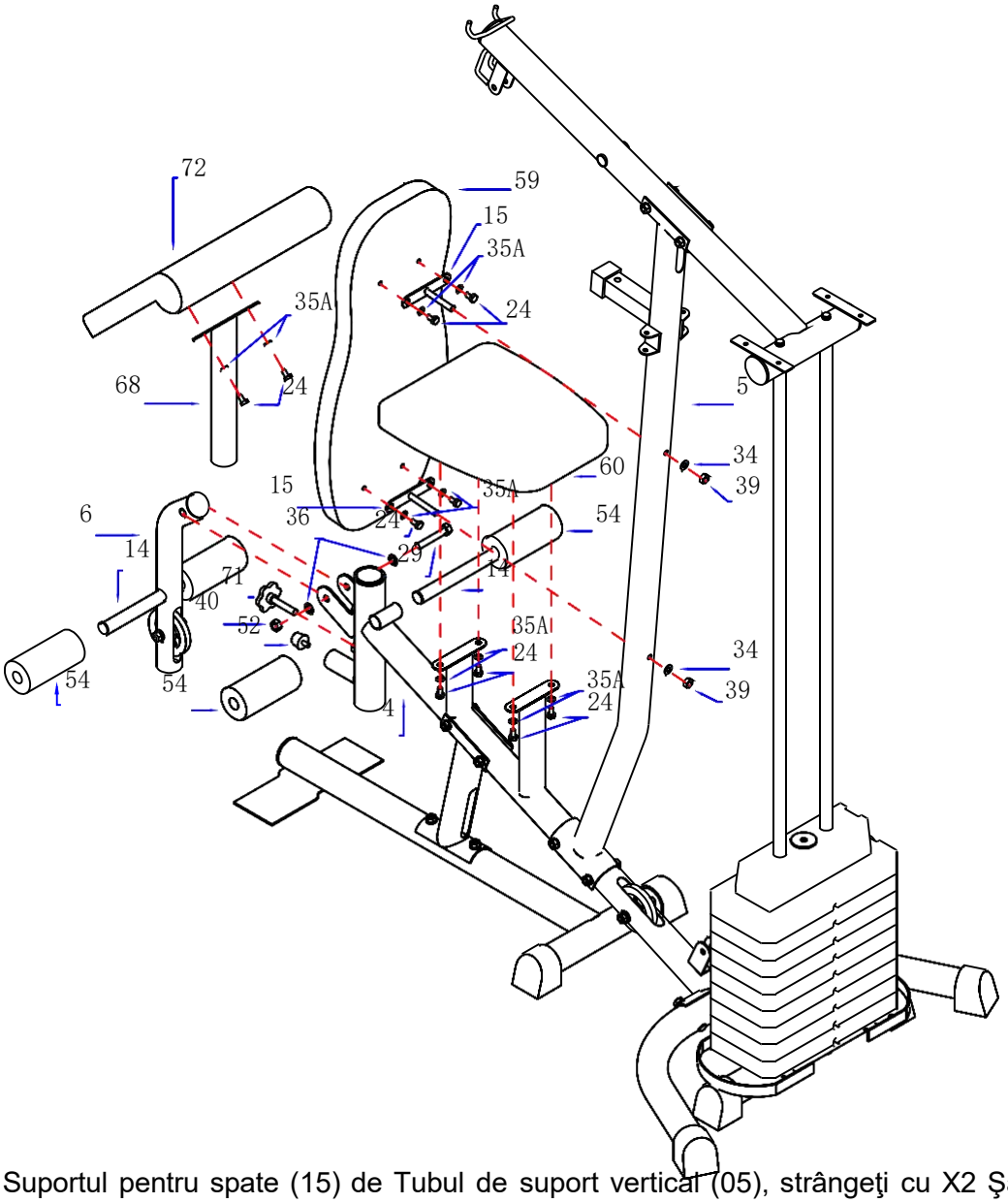
1) Fixaţi Cadrul pentru carcasa din ţesătură L(73) de Stabilizatorul din spate (03) şi strângeţi cu X2 Şurubul cu cap hexagonal (24),X2 Şaiba (35A).
2) Urmaţi aceeaşi procedură pentru Cadrul pentru carcasa din ţesătură R(73) din partea dreaptă a Stabilizatorul din spate (03) cu aceleaşi piese.
3) Glisaţi ambele Tuburi de ghidare (07) prin Inel din cauciuc (48) în cele 2 orificii de pe Stabilizatorul din spate (3), strângeţi din ambele părţi cu X2 Şaiba curbată (33) şi X2 Şurubul cu cap hexagonal (22).
4) Aşezaţi Stiva de greutăţi (64) pe Tubul de ghidare (07). (Aveţi grijă la siguranţa personală)
5) Aşezaţi Bucşa pentru stiva de greutăţi (57) pe Bara de selectare (19) şi fixaţi cu şurubul fix (41). Apoi aşezaţi Stiva de greutăţi (63) pe Bara de selectare (19) şi aşezaţi Şaiba plată (37) peste Stiva de greutăţi (63).
6) Introduceţi Şurubul de selectare (32) prin Stiva de greutăţi (64) în orificiul Barei de selectare (19).

Pasul 3.



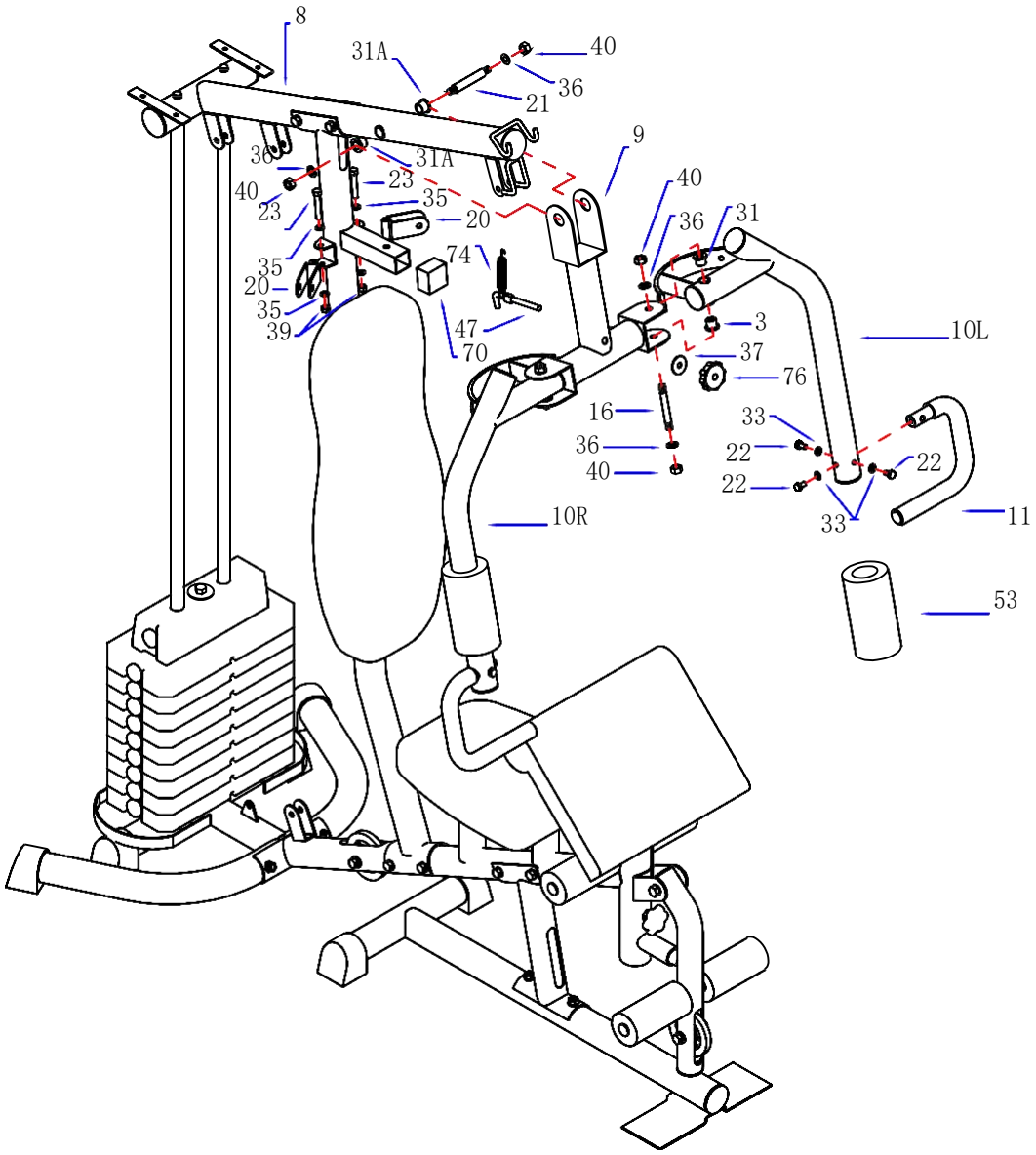
1) Aşezaţi Tubul de ghidare (07) în Tubul punţii (8) şi strângeţi cu X2 Şaiba plată (33) şi X2 Şurubul cu cap hexagonal (22).
2) Fixaţi Tubul punţii (8) de Tubul de suport vertical (05) şi strângeţi cu X2 Şurubul cu cap hexagonal (30), X4 Şaiba plată (35) şi X2 Piuliţele nailon (39).

Pasul 4.



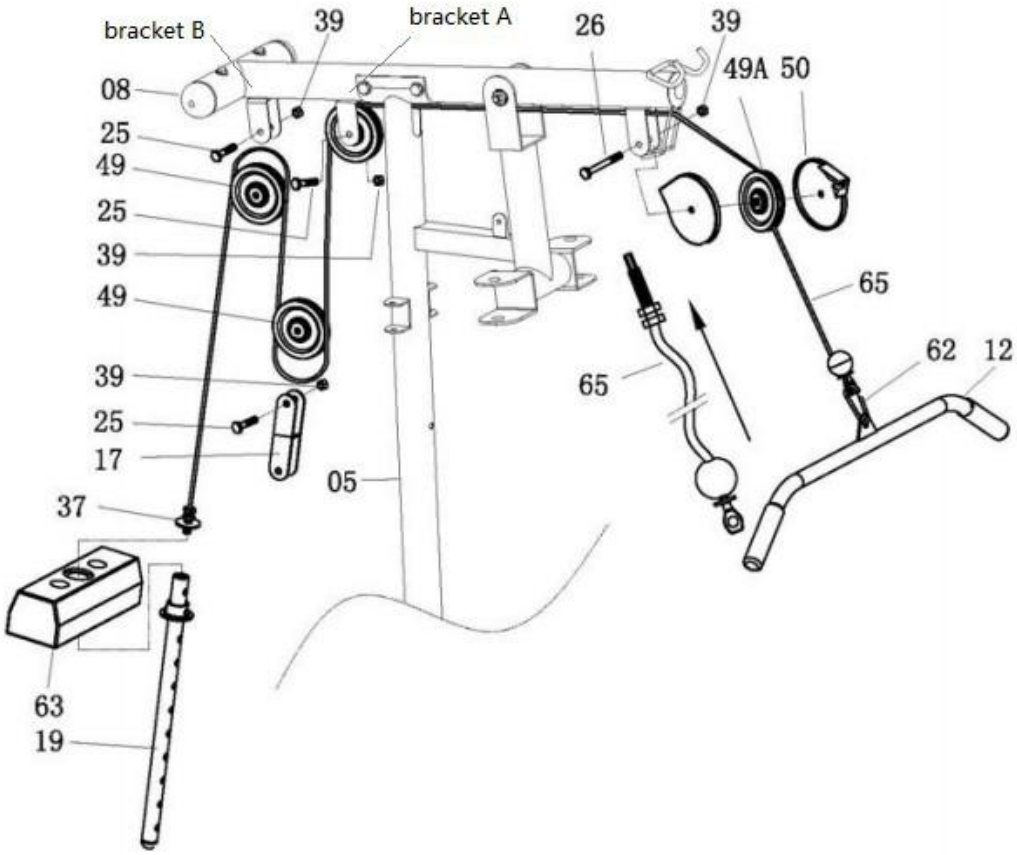
1) Fixaţi Suportul pentru spate (15) de Tubul de suport vertical (05), strângeţi cu X2 Şaiba curbată (34) şi X2 Piuliţele nailon (39) prin orificiile filetului de pe Tubul de suport vertical (05).
2) Fixaţi perna suportului pentru spate (59) de Tubul de suport vertical (05) prin aşezarea şurubului pe cadrul pentru Suportul pentru spate (15) în orificiile de pe Tubul de suport vertical (05), strângeţi cu X4 Şaiba plată hex (35A), X4 Șurubul cu cap hexagonal (24) .
3) Fixaţi Scaunul (60) de Tubul de suport pentru scaun (04) prin aşezarea şurubului pe cadrul pentru Scaun în orificii, strângeţi cu X4 Şaiba plată hex (35A), X4 Șurubul cu cap hexagonal (24) .
4) Fixaţi Cotiera (72) de Tubul de suport pentru cotieră (68) strângeţi cu X4 Şaiba (35A), X4 Șurubul cu cap hexagonal (24) .
5) Fixaţi Tubul de suport pentru cotieră (68) de Tubul de suport pentru scaun(04), apoi rulaţi cu Mânerul sferic(71) .
6) Înşurubaţi Opritorul din cauciuc mic (52) în partea frontală a tubului de suport pentru scaun (04).
7) Fixaţi Tubul curburii picioarelor (06) de partea frontală a tubului de suport pentru scaun (04), strângeţi cu X1 Şurubul cu cap hexagonal (29) X2 Şaiba plată (36) şi X1 Piuliţa nailon (40).
8) Fixaţi Tubul de spumă pentru curbura picioarelor (14) în orificiile de pe Tubul curburii picioarelor (06) şi cadrul frontal/superior al Tubului de suport pentru scaun (04).
9) Fixaţi Spuma pentru Tubul curburii picioarelor (54) de cele 2 părţi ale fiecărui Tub de spumă pentru curbura picioarelor
(14).

Pasul 5.



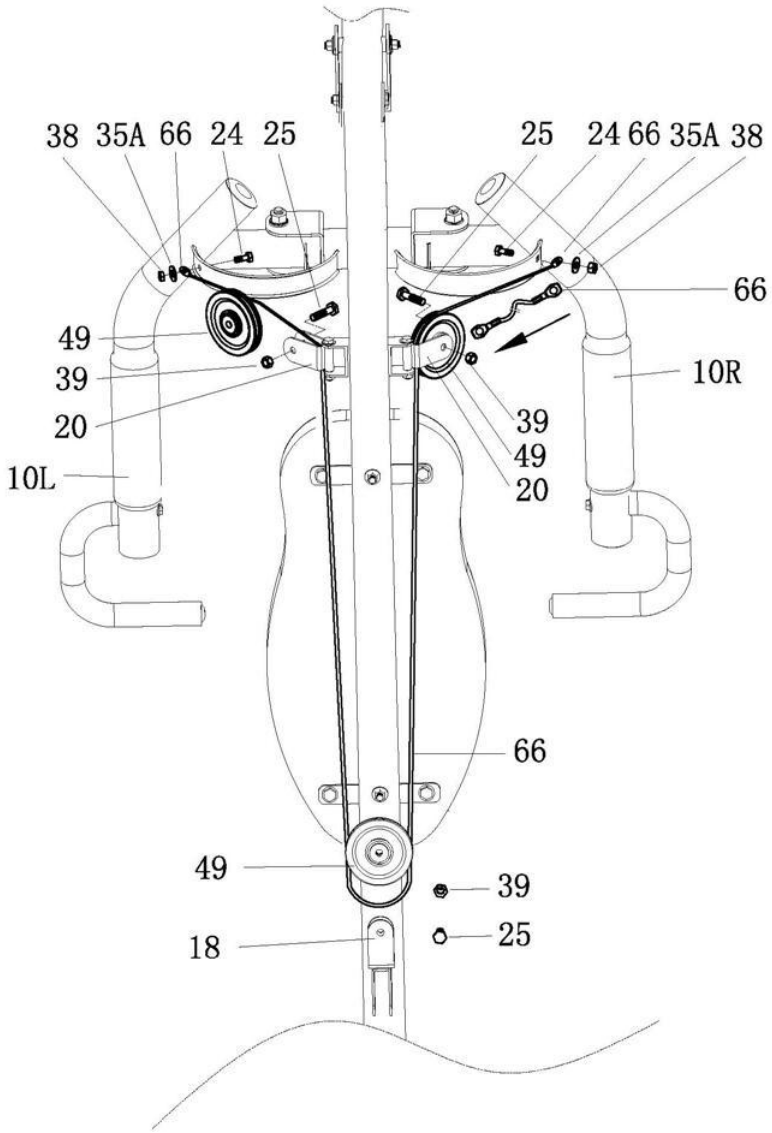
1) Fixaţi Unitatea de tragere (09) de Tubul punţii (08), introduceţi Axul pentru Unitatea de tragere (21) prin X2 Inelul metalic din pudră (31A), X2 Şaiba plată (36), X2 Piuliţele nailon (40).
2) Fixaţi Braţul în formă de fluture R (10R) de pe partea dreaptă a Unităţii de tragere (09) prin X2 Inelul metalic din pudră (31) şi X1 Şurubul cu cap hexagonal (16) şi X2 Şaiba plată (36) şi strângeţi cu X2 Piuliţa nailon (40).
3) Urmaţi aceeaşi procedură pentru Braţul în formă de fluture L (10L) al Unităţii de tragere (9) cu aceleaşi componente.
4) Introduceţi Opritorul din cauciuc (70) de cadrul Tubului de suport vertical(05) .Apoi reglaţi Unitatea de tragere (09) pentru a se potrivi cu orificiul din cadru.
5) Aşezaţi Spuma pentru Braţul în formă de fluture (53) pe Braţul D/S în formă de fluture (10R & 10L) şi reglaţi la o anumită poziţie.
6) Fixaţi Ghidonul (11) de Braţul în formă de fluture D (10R), strângeţi cu X3 Şaiba curbată (33) şi X3 Şurubul cu cap hexagonal (22). Urmaţi aceeaşi procedură pentru Braţul în formă de fluture S (10L) cu celălalt Ghidon (11).
7) Fixaţi Cadrul pentru scripeţi (20) pe ambele 2 părţi ale Tubului de suport vertical (05) strângeţi cu X2 Şurubul cu cap hexagonal (23), X4 Şaiba plată (35) şi X2 Piuliţele nailon (39) pentru cele 2 părţi.

Pasul 6.



1) Fixaţi Cablul pentru Bara laterală (65) de cadrul de deschidere din partea frontală a Tubului punţii (8).
   Notă: Opritorul cu bilă al Cablului (65) trebuie să fie poziţionat sub Tubul punţii (8). Fixaţi Cablul (65) de Scripetele mic (49A) şi așezați Capacul pentru scripete mic (50) pe cele două părți ale Scripetelui mic (49A). Notă: Cablul (65) trebuie să iasă din capacul (50) de pe părţile de deschidere. Strângeţi cadrul cu X1 Şurubul cu cap hexagonal (26) şi X1 Piuliţa nailon (39).
2) Trageţi cablul (65) spre partea din spate a aparatului prin deschiderea superioară a Tubului de suport vertical (05) şi in jurul Scripetelui (49), apoi fixaţi Scripetele (49) de cadrul A ca în desen, strângeţi cu X1 Şurubul cu cap hexagonal (25) şi X1 Piuliţa nailon (39).
3) Trageţi cablul (65) în jos şi în jurul Scripetelui (49). Fixaţi Scripete (49) cu Cadrul pentru scripeţi (17) pe cele două părţi apoi strângeţi cu X1 Şurubul cu cap hexagonal (25) şi X1 Piuliţa nailon (39).
4) Trageţi cablul (65) în sus şi în jurul Scripetelui (49). Fixaţi Scripetele (49) de cadrul B şi strângeţi cu X1 Şurubul cu cap hexagonal (25) şi X1 Piuliţa nailon (39).
5) Trageţi cablul (65) în jos între cele două Tuburi de ghidare (07) şi înfiletaţi şurubul pe capătul cablului (65) pe deschiderea superioară de pe Bara de selectare (19).
6) Fixaţi Bara laterală (12) de capătul frontal al cablului (65), conectaţi cu X1 Cârlig (62).

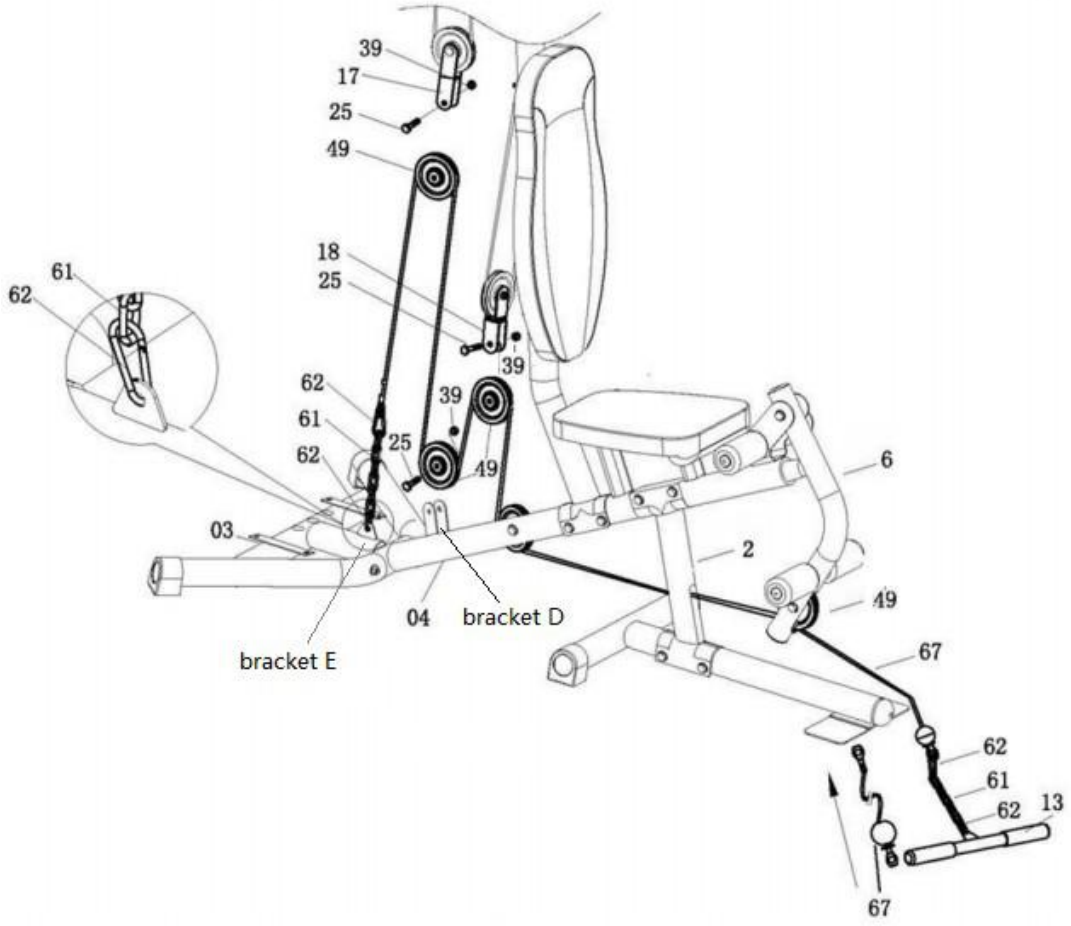
Pasul 7



1) Fixaţi un capăt al Cablului pentru Braţul în formă de fluture (66) de cârligul de pe Braţul din dreapta în formă de fluture (10R), strângeţi cu X1 Şurubul cu cap hexagonal (24), X1 Şaiba plată (35A) şi X1 Piuliţa nailon (38).
2) Trageţi cablul (66) în jurul Scripetelui (49) apoi fixaţi Scripetele (49) de Cadrul pentru scripeţi (20) din partea dreaptă a Tubului de suport vertical (05), strângeţi cu X1 Şurubul cu cap hexagonal (25) şi X1 Piuliţa nailon (39).
3) Trageţi cablul (66) în jos şi în jurul Scripetelui (49), fixaţi Scripetele (49) de partea superioară a cadrului cu două căi pentru scripeţi (18) şi strângeţi cu X1 Şurubul cu cap hexagonal (25) şi X1 Piuliţa nailon (39).

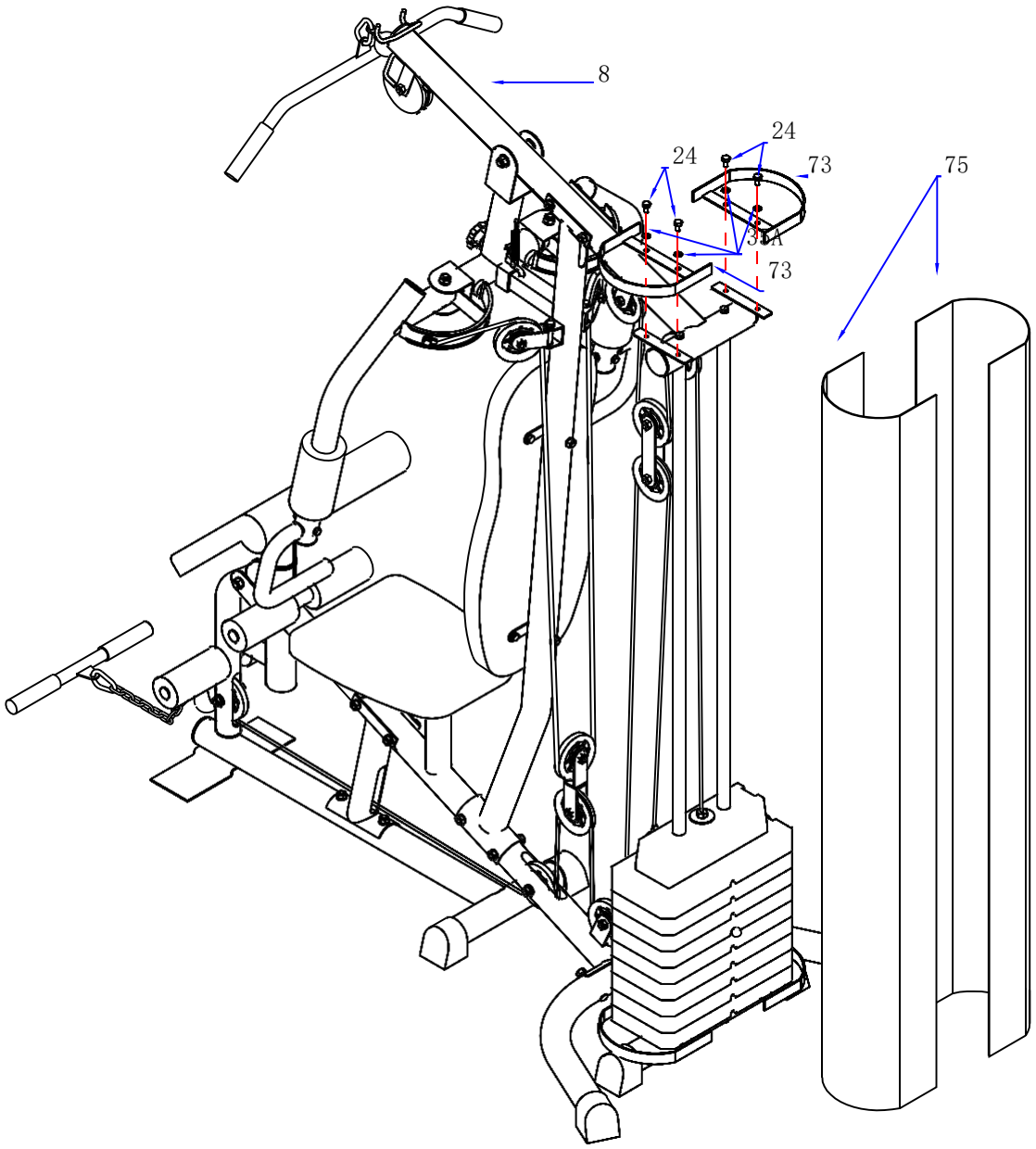
   (20) Trageţi cablul (66) în sus şi în jurul Scripetelui (49). Fixaţi Scripetele (49) de Cadrul pentru scripeţi din partea stângă a tubului de suport vertical (05), strângeţi cu X1 Şurubul cu cap hexagonal (25) şi X1 Piuliţa nailon (39).
4) Fixaţi celălalt capăt al Cablului (66) de cârligul de pe Braţul stâng în formă de fluture(10L), strângeţi cu X1 Şurubul cu cap hexagonal (24), X1 Şaiba plată (35A) şi X1 Piuliţa nailon (38).

Pasul 8



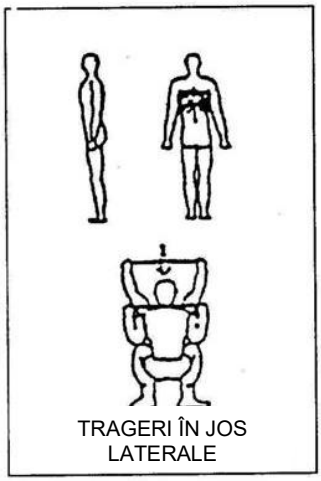
1) Fixaţi capătul cu opritorul cu bilă al Cablului pentru Bara de tragere inferioară (67) de cadrul deschis al Tubului curburii picioarelor (6), în jurul părţii de dedesubt a Scripetelui (49), apoi trageţi cablul (67) prin spaţiul de deschidere de pe partea inferioară a barei scaunului (02), în jurul Scripetelui (49) de pe partea de dedesubt, apoi trageţi cablul (67) în sus şi în jurul părţii superioare a Scripetelui (49). Fixaţi Scripetele (49) de dedesubtul Cadrului pentru scripeţi cu două căi (18), strângeţi cu X1 Şurubul cu cap hexagonal (25) şi X1 Piuliţa nailon (39).
2) Trageţi cablul (67) în jos şi în jurul părţii de dedesubt a Scripetelui (49). Fixaţi Scripetele (49) de cadrul D de pe tubul barei scaunului (4) şi strângeţi cu X1 Şurubul cu cap hexagonal (25) şi X1 Piuliţa nailon(39).
3) Trageţi cablul (67) în sus şi în jurul părţii superioare a Scripetelui (49). Fixaţi Scripetele (49) de partea de dedesubt a Cadrului pentru scripeţi (17) setaţi şi strângeţi cu X1 Şurubul cu cap hexagonal (25) şi X1 Piuliţa nailon (39).
4) Trageţi cablul (67) în jos şi conectaţi cadrul E pe Stabilizatorul din spate (3) prin Lanţul cu 6 zale (61) şi X2 Cârligul (62). Notă: reglaţi cablul (67) pentru a fi destul de strâns şi blocaţi-l într-o anumită poziţie a Lanţului (61) cu Cârligul (62).
5) Fixaţi Bara de tragere inferioară (13) de capătul frontal al Cablului (67), conectându-l cu Lanţul cu 6 zale (61) şi X2 Cârligul (62).

Pasul 9

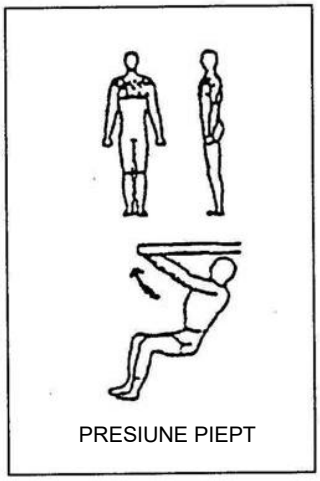


1) Fixaţi Cadrul pentru carcasa din ţesătură L (73) de Tubul punţii (08) şi strângeţi cu X2 Şurubul cu cap hexagonal (24), X2 Şaiba (35A).
2) Urmaţi aceeaşi procedură pentru Cadrul pentru carcasa din ţesătură R (73) de partea dreaptă a Tubului punţii (08) cu aceleaşi piese.
3) Fixaţi Carcasa din ţesătură din stânga (75) de Cadrul pentru carcasa din ţesătură L (73).
4) Urmaţi aceeaşi procedură pentru Carcasa din țesătură din dreapta (75) de partea din dreapta cu aceleaşi piese.

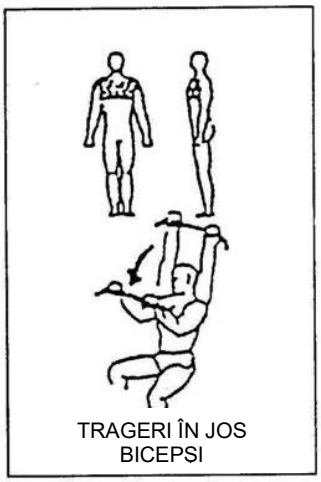
Avertisment: Asiguraţi-vă că toate şuruburile şi piuliţele nailon sunt suficient de strânse înainte de a utiliza aparatul.



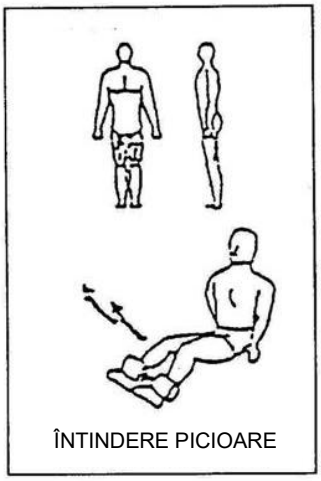
TRAGERI ÎN JOS LATERALE



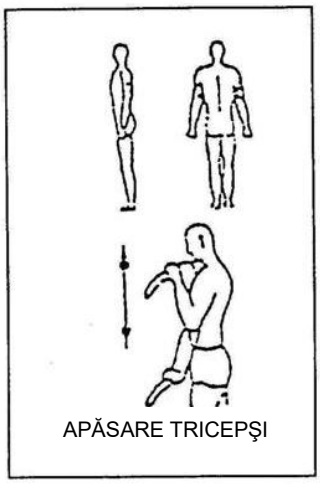
PRESIUNE PIEPT



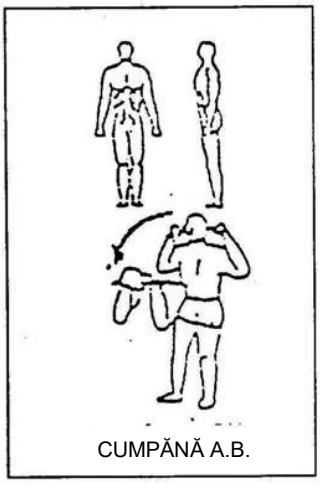
TRAGERI ÎN JOS BICEPSI



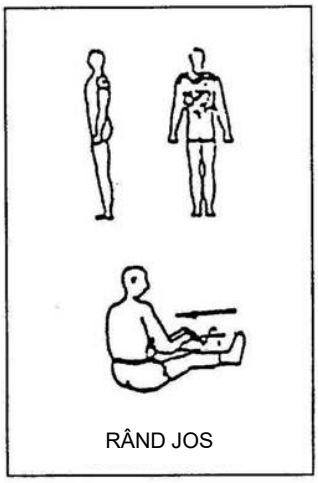
ÎNTINDERE PICIOARE



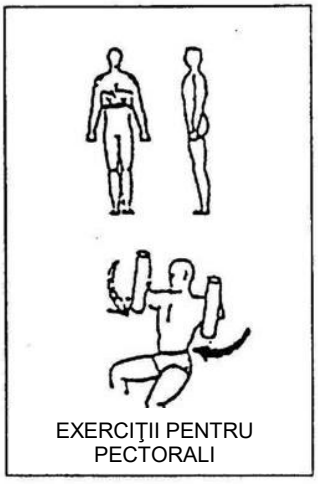
APĂSARE TRICEPŞI



CUMPĂNĂ A.B.



RÂND JOS



EXERCIŢII PENTRU PECTORALI